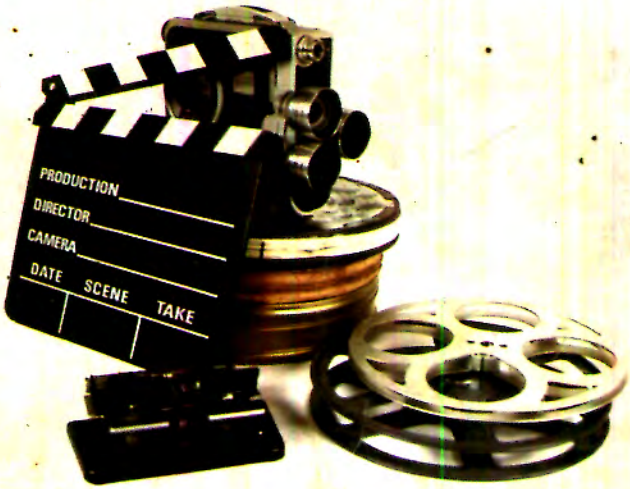


အခြေခံရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အနုပညာ နှင့် အတတ်ပညာ

ဦးနေ(ရှုမဝ)

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

၉(က)၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၅၄၆၈၄၅၅၊ ၇၂၆၆၂၄

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ဦးနေ(ရှုမဝ)
အခြေခံရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်
အနုပညာနှင့်အတတ်ပညာ

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
ပထမအကြိမ်

အခြေခံရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အနုပညာနှင့်အတတ်ပညာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၅၅စဝ၆၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၉၁ ၂၀၉၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို **m.s.o** ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ စ၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာ လတွင် တန်ဖိုး ၂၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လှိုင်)

ဦးနေ(ရွှမဝ)၊ အခြေခံရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ / ဦးနေ(ရွှမဝ) - ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။
စာမျက်နှာ ၁၉၄ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ
(၁) အခြေခံရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အနုပညာနှင့်အတတ်ပညာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

* ကျွန်တော် ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အခြေခံအနုပညာနှင့် အတတ်ပညာစာအုပ်ကို ဤဘဝ ဤခန္ဓာဖြင့် ရေးသားနိုင်ခွင့်ရရှိစေရန် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ကြသည့် မိဘနှစ်ပါးဖြစ်သော–
ဖခင် – ဦးထွန်းရှိန်။ (မော်ကွန်းဝင်နှင့် နိုင်ငံဂုဏ်ရည် ၃ ဆင့်)
ဒုတိယ–ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ပြည်တွင်းအခွန်များဦးစီးဌာန(ငြိမ်း)။
မိခင် – ဒေါ်တင်တင်ဝင်း။ (စာရေးဆရာမ– မေတင့်ဟန်)
တို့အား ကျေးဇူးအနန္တ တင်ရှိပါသည်။
* ကျွန်တော်အား ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ပညာနှင့် ဇာတ်ညွှန်းပညာကို သင်ကြား ပြသပေးခဲ့သူ၊ လက်ဦးဆရာ၊ ရပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ၊ စာရေးဆရာ ရှမဝဦးကျော်အား မိဘနှင့်ထပ်တူ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
* ရပ်ရှင်အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော့်အား သင်ကြား ပြသပေးခဲ့သူ ထပ်ဆင့်အကယ်ဒမီ ဦးမြင့်ခိုင်(တည်းဖြတ်) အား လက်ဦး ဆရာနည်းတူ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
* ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၅ ခုနှစ်အထိ ရှမဝသရုပ်ဆောင်သင်တန်းတွင် သင်တန်း သားအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သရုပ်ဆောင်သင်တန်းမှူးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကျွန်တော့်အား လုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုခဲ့သော ရှမဝမိသားစုအား ကျေးဇူးအထူး တင်ရှိပါသည်။
* ရပ်ရှင်လောကနှင့် နှစ် ၃၀ မျှ ကင်းကွာခဲ့သော ကျွန်တော့်အား ပြန်လည်

ရှင်သန်လှုပ်ရှားစေခဲ့သော ဒါရိုက်တာ ကျော်ဇနှင့် မဏိရွှေစင်ဗီဒီယိုထုတ်လုပ်သူ ဦးစိုးသိန်းတို့အား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

* ၂၀၀၈ ခုနှစ် စံကားဝါခန်းမတွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ၅ ထပ်ဆင့် အကယ်ဒမီ ဒါရိုက်တာ မောင်တင်ဦး၏ **အနုပညာနလုံးအိမ်** ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်သင်တန်း၊ အမှတ်စဉ် ၁ နှင့် အမှတ်စဉ် ၂ တွင် ကျွန်တော့်အား လက်ထောက်သင်တန်းမှူးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုခဲ့ခြင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

* ဦးအုံးခိုင်(ရွှေပုပ္ပါး)စုစည်းစီစဉ်သည့်

၁။ စံကားဝါခန်းမ၏ ပဏာမ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အခြေခံသင်တန်း။ ပညာဒါန (အခမဲ့)။

၂။ ရွှမဝဦးကျော်၏ မွေးနေ့ နှစ် ၁၀၀ ပြည့်အကြို အခြေခံသရုပ်ဆောင်သင်တန်း။ ပညာဒါန (အခမဲ့)။

၃။ စံကားဝါသရုပ်ဆောင်အခြေခံသင်တန်း။ (ပုံမှန်နှင့်ပညာဒါန) အမှတ်စဉ် ၁ နှင့် ၂။

၄။ ဒါရိုက်တာစာရေးဆရာကြီး ဦးသုခ၏ နှစ် ၁၀၀ ပြည့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် ပညာဒါန(အခမဲ့) ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အခြေခံသင်တန်းတို့တွင် ကျွန်တော့်အား သင်တန်းနည်းစနစ်မှူးအဖြစ် လုပ်ဆောင်စေခဲ့သူ စံကားဝါ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အခြေခံသင်တန်း တာဝန်ခံ ဦးအုံးခိုင်(ရွှေပုပ္ပါး)အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

* ကျွန်တော် ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသော ဘဝထိုထိုမှ သင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ၊ မြင်ဆရာတို့အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း။

ဦးနေ (ရွှမဝ)

ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

* အမည် – ဦးနေဝင်း (၁၂/ သဃက(နိုင်) ၀၀၉၈၁၁)
* အနုပညာအမည် – ဦးနေ(ရွှမဝ)
* အဘ – ဦးထွန်းရှိန် (မော်ကွန်းဝင်/ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည် ဒုဆင့်)
  ဒု/ ညွှန်မှူး ပြည်တွင်းအခွန် (ငြိမ်း)
* အမိ – ဒေါ်တင်တင်ဝင်း (စာရေးဆရာမ မေတင့်ဟန်)
* မွေးသက္ကရာဇ် – (၂၀–၃–၁၉၄၈)
* ပညာအရည်အချင်း – ပြည်မြို့၊ အ.ထ.က–၃ မှ (H.S.F) တန်းမြင့်ကျောင်းထွက်
  အောင် အ.ထ.က ၂၊ မန္တလေးတွင် နောက်ဆုံး ကျောင်းတက်
  ခဲ့သည်။
* အနုပညာလှုပ်ရှားမှု – ၁၉၇၀ မှ ၁၉၇၅ ထိ ရွှမဝရုပ်ရှင်မှဖွင့်လှစ်သော သရုပ်ဆောင်
  သင်တန်းတွင် သင်တန်းသားအဖြစ်မှ သင်တန်းမှူးအဆင့်
  ထိ တက်ရောက်ခဲ့သည်။
  – ရွှမဝရုပ်ရှင်မှရိုက်ကူးသော (ဒါရိုက်တာ ရွှမဝဦးကျော်၏)
  ရွှေဝတ်မှုံ၊ လူမနှော၊ သပြေရိပ်၊ ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မမီ။
  – ဗန္ဓုလရုပ်ရှင်မှရိုက်ကူးသော ဒါရိုက်တာ မောင်တင်မိုး
  (ရွှမဝ)၏ ဒီလိုဆိုချစ်ဖူးကွယ်။
  – ပဒေသာရုပ်ရှင်မှရိုက်ကူးသော ဒါရိုက်တာ မောင်လှဝေ၏
  အဖြူချင်းမတူသည့် အဖြူ။
  – ဒါရိုက်တာ ဦးဝင်းဖေ ရိုက်ကူးသော ကျားသိုင်းနှင့် ဓားရိုင်း။

- ၁၉၈၁ ခုနှစ် ဒါရိုက်တာအကယ်ဒမီ မောင်တင်ဦး စီစဉ်သော (ပလက်ဖောင်းမင်းသား) သရုပ်ဆောင်သစ်ရွေးပွဲတွင် အဖွဲ့ဝင်။
- ထိုသရုပ်ဆောင်သစ်ရွေးပွဲမှနေ၍ အကယ်ဒမီ နေအောင်၊ အကယ်ဒမီဇင်ဝိုင်း၊ ဒါရိုက်တာနှင့် သရုပ်ဆောင် ဟိန်းစိုး၊ စတူဒီယိုအဆိုတော် နော်လီဇာတို့ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။
- ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် မဏ္ဍိုရွှေစင် ဗွီဒီယိုထုတ်လုပ်ရေးတွင် ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ။
- စီအိုင်ဒီဘကောင်းဇာတ်လမ်းတွဲ ၁ မှ ၅ အထိ၊
  နဂါးမာန်၊ ချောက်ချောက်ချားချား
  ဒါရိုက်တာ ကျော်ဇေ ရိုက်ကူးသော မိချောင်းသိုက်၊ အကျဉ်းစံမား၊ သိုက်ခြွေရုပ်တို့တွင် သရုပ်ဆောင်။
- ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် အကယ်ဒမီမောင်တင်ဦး ဖွင့်လှစ်သော အနုပညာနလုံးအိမ် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အခြေခံသင်တန်း အမှတ်စဉ် (၁ နှင့် ၂) တွင် လက်ထောက်သင်တန်းမှူး စသည်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး
- စုစည်းစီစဉ်သူ ဦးအုံးခိုင်(ရှေပုပ္ပါး)ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော
  ၁။ စံကားဝါ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အခြေခံ၊
  ပညာဒါန(အခမဲ့)
  ၂။ ရှမဝဦးကျော် ရာပြည့်အကြို အခြေခံသရုပ်ဆောင်သင်တန်း။ ပညာဒါန (အခမဲ့)
  ၃။ စံကားဝါအခြေခံသရုပ်ဆောင်သင်တန်း။
  (ပုံမှန်နှင့် ပညာဒါန) ၁/၂။
  ၄။ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ၊ စာရေးဆရာ ဦးသုခ နှစ် ၁၀၀ ပြည့် အခြေခံသရုပ်ဆောင်သင်တန်း (ပညာဒါန အခမဲ့)
  တို့တွင် သင်တန်းနည်းစနစ်မှူးအဖြစ် တာဝန်ယူလျက် ရှိသည်။

●

* ကျွန်တော်ချစ်တဲ့
ကျွန်တော့်ဆရာ ရှမဝ ဦးကျော်
သင်ပေးခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ပညာ
အနုပညာနဲ့ အတတ်ပညာကို
* ကျွန်တော် နားလည်သလောက် အမြင်လေးနဲ့
ဝါသနာတူသူတွေအတွက်
တင်ပြလိုက်ပါတယ်
* ပညာကြီးရှင်တို့ရင်မှာ အမြင်မတင့်ရင်
ဉာဏ်ငြမ်းဆင်လို့ ပြုပြင်ခံစားပေးစေလိုပါတယ်။

ပညာပြည့်ဝ နလုံးလုနိုင်ကြပါစေ။
ဦးနေ (ရှမဝ)
နည်းစနစ်မှူး
စံကားဝါ သရုပ်ဆောင်သင်တန်း

မာတိကာ

■

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်အား သင်ကြားပြသပေးခဲ့သော ဆရာတို့၏ ပညာအမွေကို ဝါသနာတူသူတို့ထံ တဆင့်ပို့လိုက်သော (Message) စေတနာ၏ **စေတမန်**သာ ဖြစ်ပါသည်။ သံတမန်တို့ သဘောမှာ ရန်သူလည်း မိတ်ဆွေနယ်၊ မိတ်ဆွေကို အမျိုးသဖွယ်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ ဆက်ဆံရမြဲသဘော ရှိပါသည်။

သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများက သွန်သင်ညွှန်ပြခဲ့သော သင်ခန်းစာများ၊ ဘဝတက္ကသိုလ်မှ ပို့ချပေးခဲ့သော ဗဟုသုတများနှင့် ခံစားမှုရသတို့၏ ပညာအလင်းရောင်တို့ကို ဆီမီးသဖွယ် အလင်းကူးစေလိုသော၊ လင်းလက်စေလိုသော စေတနာအရင်းခံပါသည်။ ငါသိ ငါတတ် ငါတော်ဆိုသော ငါစွဲကို ဖက်တွယ်ထားလိုစိတ်၊ စိုးစဉ်းမျှမပါရှိပါခင်ဗျား။

ကျွန်ုပ်၏ လက်ဦးဆရာမှာ ရှုမဝဦးကျော် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ရူးသွပ်ခဲ့ရသော ရုပ်ရှင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာကို လမ်းညွှန်ပြသ၊ သင်ကြားပေးခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာမရှိတော့သည့်နောက် ဆရာ့ပညာဖြင့် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ ရူးသွပ်မှုရှိသူတို့ကို တဆင့်ပညာဖြန့်ဝေခဲ့ပါသည်။ တစ်ခါတရံ၌ ကျွန်ုပ်၏ လက်သင်တပည့်သည်၊ ဘုမသိဘာမသိ ထင်မှတ်မထားဘဲ ကျွန်ုပ်နေရာကို သူက ရောက်ရှိနေပြီး သူ့နေရာကို ကျွန်ုပ်က ရောက်ရှိသွားမှုမျိုးကိုလည်း ကြုံကြိုက်ခဲ့ရဖူးကြောင်း ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပါသည်။

ကာယကံရှင် တပည့်ဖြစ်သူမှာ ထိုအဖြစ်ကိုပင် မသိရှာပါ။ သို့သော် ထိုအဖြစ်ကို သိလိုက်သော ကျွန်ုပ်က သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့အတူ မိမိဖြတ်သန်းသွားလာနေသော ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမည်ပင် မသိလိုက်သူတို့ပင်လျှင် ခရီးသွားဟန်လွဲ ကျွန်ုပ်၏ဆရာအဖြစ်ကို ရောက်နေသည့်အခါများလည်း ရှိခဲ့ဖူးကြောင်း ရိုးသားစွာဝန်ခံပါသည်။ ကာယကံရှင်မှာ ထိုအဖြစ်ကို မသိရှာပါ။ သို့သော် ထိုအဖြစ်ကို သိလိုက်သော ကျွန်ုပ်က ထိုဆရာတို့ကို ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ **တစ်ဘဝစာအတွက် တစ်ခဏတာတွေ့ခဲ့ရသော ဆရာ့ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ် မမေ့ပါ။**

ပညာသည် အလင်းရတနာပါ၊ ရတနာတို့မည်သည် ပတ်သက်မိသူတိုင်း၏ရင်ကို ကြည်နူးစေပါသည်။ ကျွန်ုပ် လေ့လာထားမိသမျှ၊ စုဆောင်းထားခဲ့မိသမျှ သရုပ်ဆောင်အနုပညာ

နှင့် သက်ဆိုင်သော **ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသံပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ**တို့ကို စာအုပ်၏ **နိဒါန်း**အဖွင့်တွင် ကဏ္ဍခွဲ၍ တင်ပြထားပါသည်။

စာကိုယ်အနေဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း၏ မူလ**အကြောင်းတရား**နှင့် **အကျိုးတရား**ကို ဆက်စပ်ပေးသော **လုပ်ထုံး၊ လုပ်နည်း** **အပြုတရားကဏ္ဍ**ကို **ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ၊ ဟန်အမူအရာ** ဘာသာရပ်နှင့် **ဇာတ်ညွှန်းမှ ညွှန်းဆိုသောစရိုက်**၊ **သဘောအဓိပ္ပာယ်**၊ **ဦးတည်ချက်**တို့ကို အဆင့်ဆင့် လေ့ခါ်းတစ်ထစ်ချင်း တက်သလို ရေးသားထားပါသည်။

နိဂုံးအနေဖြင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဖွင့်ဆိုလုပ်ဆောင်နည်းတို့ကို သတိမေ့ ချွတ်ချော်မှုကင်းစေရန်၊ အနှစ်ချုပ်၊ ညွှန်းဆိုမှုနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဖြစ်စေမည့် ပညာရှိ ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအမိန့်များကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော သရုပ်ဆောင်ပညာရှင် အသစ်များ၊ တိုးပွားလာစေရန်နှင့် သရုပ်ဆောင်လောကသားဘဝကို ခံယူလှုပ်ရှားနေသူများထံ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ဤစာအုပ်ကို (Message) စေတနာ၏၊ စေတမန်အဖြစ် ပို့ပေးလိုက်ပါသည်။

ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှနိုင်ကြပါစေ
ဦးနေ (ရှုမဝ)

စိတ်ဖြင့်ပြီးသော ကိုယ်ကိုဖန်ဆင်းနိုင်သူ
အရှင် စူဋ္ဌပန္ထက (အဂ္ဂစေတော ဝိဋ္ဌတောဒဂ်) အား ရှိခိုးပါ၏။

ကဗျာပဋ္ဌာကျမ်း ကရျေသည်ကျမ်း (ပြဇာတ်)တို့ကို မသင်ကြားရဘဲ ပါရမီအရ
သဘောအနှစ်ကို သိတော်မူသော ဝင်ဂီသမထေရ်ကို ရှိခိုးပါ၏။

သရုပ်ဆောင်ဘဝကို ခံယူတော့မည့်သူသည်–

- ရုပ်ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်ချောသည်ဖြစ်စေ၊ ပရိသတ်ကို ညှို့ငင်ဆွဲဆောင်နိုင်သော ရုပ်ရည်ရှိရမည်။
- တက်ကြွလန်းဆန်းသော၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ နူတ်အမူအရာ၊ ဟန်အမူအရာနှင့် ပြည့်စုံရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော၊ စိတ်သဘောထား ခံယူချက်ရှိရမည်။
- မိမိ သရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ကောင်စရိုက်နှင့် တစ်သားတည်းကျအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူဖြစ်ရမည်။
- မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍကို ရဲရင့်ပြတ်သား ယုံကြည်စွာ သရုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။
- မိမိ သရုပ်ဆောင်ရမည့် အခြေခံအကြောင်းတရားအပေါ် လုံးဝအာရုံထည့်သွင်းထားနိုင်ရမည်။
- မိမိ သရုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် စာတွေ့လက်တွေ့ ပြည့်စုံအောင် ဆည်းပူးထားသူဖြစ်ရမည်။
- ပါရမီအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝါစဉ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သရုပ်ဆောင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ သာသူတို့၏ ဩဝါဒတို့ကို ကျိုးနှံစွာ စိစစ်လက်ခံနိုင်သူ ဖြစ်ရမည်။
- အမှားကိုဝန်ခံပြီး သင်ခန်းစာယူ၊ ပြုပြင်တတ်သူ ဖြစ်ရမည်။
- မိမိ သိသင့်သိအပ်သမျှ၊ ဗဟုသုတ အထွေထွေကို မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာမှတ်သားတတ်သူဖြစ်ရမည်။
- အောင်မြင်မှုတွင် ယစ်မူးပြီး လေ့ကျင့်မှု၊ လေ့လာမှုတို့ကို ရပ်ဆိုင်းမပစ်ရ။
- ပရိသတ်အပေါ်တွင် မိမိက စေတနာ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် အကျိုးဖြစ်စေမည့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုတို့ကို မိမိ ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ အိတ်သွန်ဖာမှောက် သရုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် မရှက်အောင်၊ မကြောက်အောင်
မစိုးရိမ်အောင် စိတ်ထားတတ်ရပါမည်။

- မင်း သိပ်ရှက်နေသလား။
  မင်းကိုယ်မင်း၊ အရူးတစ်ယောက်လို ခံယူလိုက်ပါ။

- မင်း သိပ်ကြောက်နေသလား။
  မင်းကိုယ်မင်း ချောင်ပိတ်အရိုက်ခံရတဲ့ ခွေးတစ်ကောင်လို သဘောထားပြီး တုံ့ပြန်လိုက်ပါ။

- မင်း သိပ်စိုးရိမ်နေသလား။
  မင်းကိုယ်မင်း ယုံကြည်လောက်တဲ့အထိ မပျင်းမရိ ထပ်ခါထပ်ခါ အထပ်တစ်ရာမက လေ့ကျင့်ပေးလိုက်ပါ။

- အဲဒီလိုသာ ခံယူကျင့်သုံး လိုက်နာခဲ့မယ်ဆိုရင်
  မင်း သရုပ်ဆောင်မှုကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ရှက်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်ဆိုတဲ့ မင်းရဲ့ ရန်သူ၊ ဘီလူး ၃ ကောင်ဟာ မိုးကြိုးထိမှန်ခံလိုက်ရသလို တစ်စစီ၊ တစ်မှုန်စီမှ မကျန်ရအောင် ရှင်းပြောင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာကျော်သရုပ်ဆောင် (Paul Newman) ၏ မှာတမ်း

- တကယ်တော့ သရုပ်ဆောင်တယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်လုံးတီးချွတ်ပြတာနဲ့ သိပ်မထူးခြားပါဘူး။
- ကျွန်တော်က ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြီဆိုရင် ပင်ကိုယ်ရုပ်ရည်ထက်၊ စာတ်ကောင်ရုပ်ရည် ဖြစ်သွားအောင် ဝင်စားပါတယ်။
- သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုက ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ အမြဲကြီးစိုးနေပါတယ်။

ပေါနယူမင်း(နန်)

ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ

(က) အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးမည့်သူ၏ တစ်နေ့တာ အချိန်ဇယား

၁။ နံနက် အိပ်ရာထချိန်ကို ပုံမှန်သတ်မှတ်ထားရမည်။ *(လိုအပ်လျှင် နှိုးစက်အသုံးပြုပါ)*

၂။ နိုးသိစိတ်ဝင်လာလျှင် ချက်ချင်းမျက်လုံးမဖွင့်ရ။ မိမိစိတ်အာရုံတွင်

(က) မိမိအား မွေးဖွားပေးခဲ့သော မိခင်၏ရုပ်သွင်ကို ထင်မြင်နေစေခြင်း၊

(ခ) မိမိ ယုံကြည်အားအကိုးရဆုံးသူ၏ ရုပ်သွင်ကို ထင်မြင်နေစေခြင်း၊

(ဂ) ယနေ့ မိမိ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်း အဆင်ပြေရမည်ဟု လုံးဝဥဿုံ ယုံကြည် ထင်မြင်နေခြင်းတို့ ရှိနေရမည်။

၃။ ထွက်သက် ဝင်သက်၊ မနေးလွန်း၊ မမြန်လွန်း၊ ရှူရှိုက် ရှူထုတ် (၇) ကြိမ်လုပ်ပြီးမှ မိမိ မျက်စိကို ညင်သာဖြည်းညင်းစွာဖွင့်ပါ။

* အသက်ရှူသွင်းနေချိန်တွင် သြကာသလောကအတွင်းရှိ (Bioplasmer) ပရမာ အဏုမြူစွမ်းအင်များ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်တည်ရှိနေပြီဟု ယုံကြည် စိတ်ထားရမည်။ ထွက်သက်ရှူထုတ်လိုက်ပါကလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အညစ်အနှိုးအဇွေများ၊ ထွက်သွားပြီဟု မှတ်ယူရမည်။

(၁ ကြိမ်သွင်း/ ထုတ် ၁၀ စက္ကန့်)

* *နေ့စဉ် နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။*

၄။ ဆားရည်ပျော့ပျော့ (သို့) ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်သုံးပြီး အာလုပ်ကျင်းပါ။ ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သွားတိုက်တံဖြင့် သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်ပြီးလျှင် လျှာခြစ် တံဖြင့် လျှာခြစ်ပါ။

၅။ မျက်နှာသစ်ရာတွင် မျက်နှာသစ် သီးသန့်ဆပ်ပြာကိုသာသုံးပါ။ မျက်နှာသန့်ဆေးကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်သာသုံးပါ။ (ခရီးဝေးမှ ပြန်ရောက်လျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။)

နေ့စဉ်ရက်ဆက် အသုံးပြုလျှင် မျက်နှာပြင် အဆီ၊ အခိုးထွက်ပေါက်များကျယ်ပြီး နူးညံ့ညက်ညောသော အသားပြင် ပျက်စီးတတ်သည်။

၆။ မျက်နှာသစ်အပြီး ကြည်လင်သန့်ရှင်းသောရေ ထည့်ထားသည့် ရေဇလုံအတွင်း မျက်နှာကိုနှစ်ပြီး မျက်စိကို ဖွင့်ချည်ပိတ်ချည် (၁၀) ကြိမ်ခန့် လုပ်ပေးပါ။

** ဤနည်းကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးများက ရေထဲ ပုလဲရှာခြင်းဟု အမည်ပေးထားသည်။*

၇။ ချည်သားနူးညံ့သော မျက်နှာသုတ်ပ၀ါကို အသုံးပြုပါ။ မျက်နှာမှရေကို ခပ်ဖွဖွ ညင်သာစွာဖိသုတ်ပါ။ မျက်နှာသုတ်ပ၀ါ အနံ့အသက် မကောင်းလျှင် ဆက်မသုံးပါနှင့်။

၈။ နံနက်စောစော အိမ်သာတက်လျှင် မိမိ၏ ဆီ၀မ်းကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ၀မ်းချုပ်ခဲ့သော် ဆီး၀ါခဲ့သော် တတ်ကျွမ်းသော ဆေး၀နိ်ထမ်း၊ ဆရာ၀နိ်တို့နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ။ ဆရာတို့၏ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်ဆောင်ပါ။ ၀မ်းချုပ်စာနှင့် အပူလွန်၊ အစပ်လွန်၊ အငန်လွန် အစာ အာဟာရများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၉။ မိမိအိမ်မှ ၁ မိုင်ခရီး အသွားအပြန် မနေးမမြန် ပြေးပေးပါ။ (ပုံမှန်နေ့စဉ်) ဂျင်ကစားနိုင်လျှင် ပုံမှန်ကစားပေးပါ။ တစ်ပတ် ၁ ကြိမ် ရေကူးပေးပါ။ ပြင်းထန်သော အားကစားလေ့ကျင့်မှု မပြုရ၊ မျက်နှာအသားအရေ ချောင်ကျတတ်သည်။

၁၀။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်အပြီး ခေတ္တနားပါ။ ပြီးလျှင် မျက်နှာကြွက်သား လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခြင်း၊ လျှာလေ့ကျင့်ခြင်း၊ အသံလေ့ကျင့်ခြင်းများ တစ်ဆက်တည်းလေ့ကျင့်ပါ။ (လေ့ကျင့်မှုပုံစံများနောက်တွင် သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။)

၁၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံး လုပ်ဆောင်ပြီးပါက ခေတ္တနား၍ ရေချိုးပါ။ အ၀တ်အစားလဲ အပြီး (Break fast) နံနက် သွားရည်စာကို မျှတစွာစားသုံးပါ။

၁၂။ ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Phychokinesis) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ (နောက်တွင် ကျင့်စဉ် အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။)

၁၃။ (Dialogue) ဇာတ်ညွှန်းပါ စကားပြောများကို လေ့ကျင့်ပါ။ (လေပူ၊ လေနွေး၊ လေအေး) သုံးမျိုးကို မိမိအား သင်ကြားပြသပေးထားသူ၏ လမ်းညွှန်ထားမှုအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ (အကျယ်ရှင်းလင်းပို့ချချက်၊ သီးသန့်ဖော်ပြချက် နောက်တွင်ပါရှိပါသည်။)

၁၄။ မိမိ လေ့ကျင့်ရမည့် ဇာတ်ညွှန်း (အားလုံးကို) စေ့စေ့စပ်စပ် လုံးစေ့ပတ်စေ့ အလွတ်ရအောင်ကြည့်၍ အသံထွက်မှန်မှန် ဖတ်ထားရပါမည်။ အလွတ်ရလျှင် မိမိတစ်ဦးတည်း နံရံ (သို့) တိုင်ကိုကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ရပါမည်။

** (အားလုံးကို ဆိုသည်မှာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ပြောစကားအားလုံးကို ဆိုလိုသည်။ ဇာတ်ကောင်စရိုက်အားလုံး၏ စကားအားလုံးကို ဆိုလိုသည်။)*

၁၅။ နံနက်စာထမင်း (Lunch) စားသောအခါ သား၊ ငါး၊ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံတို့ကို မျှတစွာ စားသုံးပါ။ အဆီအဆိမ်များသောအစာကို ရှောင်ပါ။ လူတစ်ယောက်အတွက်

သည် တင်းနေမှ၊ ပျော့သင့်သည့်ကြွက်သား ပျော့နေမှ ပေါ့ပါးသွက်လက်သော လှုပ်ရှားမှုမျိုး လုပ်ဆောင်နိုင်ပေမည်။

သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူအတွက် အရေးအကြီးဆုံး၊ ပထမဦးစားပေး လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရမည့် အပိုင်းမှာ ဦးခေါင်းပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေရာအကျယ်အဝန်း၊ ကျဉ်းကျဉ်းလေးတွင် တည်ရှိနေသော အရွယ်မျိုးစုံ၊ အထူအပါးမျိုးစုံ၊ ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံ၊ ကြွက်သားများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ဆံပင်ပေါက်ရာ နေရာရှိ ဦးရေပြားအောက် ကြွက်သားအား လေ့ကျင့်ဖြေလျှော့ပေးခြင်း။

လက်ချောင်းထိပ်ဖျားများဖြင့် ဦးရေပြားအောက်တွင် ပါးလွှာစွာ တည်ရှိနေသော ကြွက်သားပါးလွှာအား ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆံပင်လက်တစ်ဆုပ်စာကို လက်ဖြင့် ခပ်တင်းတင်းစုကိုင်လိုက်၊ လျော့ပေးလိုက် ၃ ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။ ခေါင်းမှ အပူခိုးများ ထွက်သွားပြီး ခေါင်းမှာ ပေါ့ပါးသွားကာ နေ့ချင်ကောင်းပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီးလျင်ပြီးခြင်း ခေါင်းမလျှော်ရပါ။

* ကျန်ရှိသော အမှတ် (၂) မှ (၁၀) ထိ လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ ပြုလုပ်ရမည့် ပရိုက်ကိစ္စမှာ မျက်နှာပြင်၊ လည်ပင်းနှင့် လည်ကုပ်သား နေရာများရှိ အပူချိန်တို့အား ချိန်ညှိထိန်းပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

နွေရာသီဆိုပါက ရေစိုညစ်ထားသော၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါငယ်ကို အသုံးပြု၍ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လည်ကုပ်သားတို့အား ညင်သာစွာ ပထမဆုံး ပွတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ဆောင်းရာသီဆိုပါက ရေနွေးနွေးတွင်နစ်၍ ညစ်ထားသော မျက်နှာသုတ်ပဝါငယ်ကို အသုံးပြုပြီး သက်ဆိုင်ရာ မျက်နှာပြင်နေရာတို့အား ပွတ်သုတ်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ နဖူးပြင် အရေပြားအောက် ကြွက်သား

နဖူးပြင်အား ကန့်လန့် လှိုင်းတွန့်ဖြစ်စေအောင် လုပ်ဆောင်တတ်သော ကြွက်သားအပါးလွှာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသည် လူတစ်ယောက်၏ မျက်နှာအား အိုစာစေသော နေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာမှ ကြွက်သားကို အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မကြာခဏ တွန့်ရှုံ့ပါများလျှင် ထိုကြွက်သားများ လျော့ရဲလာပြီး ဇရာအရေးအကြောင်းများ ဆောလျင်စွာ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် နဖူးပြင်ကြွက်သားတွင် တည်ရှိနေသော သွေးကြောမျှင်ကလေးများ၏ သွေးသွားနှုန်းက တုံ့နှေးပြီး သွေးအလျှောက်နည်းသွားစေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးပုံမှန်လျှောက်စေရန်နှင့် ကြွက်သားခေါက်ရိုး အသားမသေစေရန် အတွက် နဖူးကြွက်သား**ပြင်နေရာ**ကို လက်ချောင်းထိပ်ဖျား၊ လက်ဖနောင့်တို့ကို အသုံးပြုပြီး ခပ်ဖွဖွဖိ၍ ပွတ်သပ်နှိပ်ချေပေးပါ။ အားသုံးပြီး အတင်းဖိချေခြင်းကိုရှောင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်

ဆောင်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးပြုရန်မလိုပါ။ လက်တစ်ဖက်သာ အသုံးပြု၍ရပါသည်။ နဖူးရှေ့တည့်တည့်နှင့် ဘယ်ညာ (၃) နေရာကို လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။ တစ်နေရာကို (၃) ကြိမ်ထက်ပိုမလုပ်ပါနှင့်၊ တွန်းပင့်တင်ခြင်း၊ ဖိနှိပ်ဆွဲချခြင်း မပြုမိအောင် အထူးဂရုစိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ နားထင်နှစ်ဖက် အသားပါးလွှာကြွက်သား

ထိုကြွက်သားအား သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်အောင် လက်ဖနောင့်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွ ဖိစိုက်နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်မှောင်၊ မျက်ခုံးတို့သို့ သွယ်ယှက်လျက်ရှိသော ကြွက်သားတို့အား သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ပံ့အားဖြည့်ပေးသည်။

၄။ မျက်မှောင်၊ မျက်လုံး၊ မျက်ခွံ၊ မျက်ကွင်းနေရာမှ ကြွက်သားများ

ထိုနေရာတွင် ကြွက်သားမျှင်ပုံသဏ္ဌာန် အများဆုံး၊ အရေအတွက်အများဆုံး နေရာဖြစ်ရာ အထူးဂရုစိုက်၍ လေ့ကျင့်ဖြေလျော့ နှိပ်နယ်ပေးရမည့် နေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာသည် သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အဖို့ အဓိကအရေးကြီး အရေးပါသော နေရာဖြစ်သည်။

(က) မျက်ခုံးနှစ်ခုကြား၊ မျက်မှောင်နေရာကို၊ ညာလက်မဖြင့် ခပ်ဖွဖွ ဖိနှိပ်ပေးပါ။ (၃) ကြိမ်ခန့်သာ လုပ်ပေးပါ။

(ခ) မျက်ခုံးနှစ်ဖက်အောက်၊ မျက်ရိုးမှာကပ်နေသော ကြွက်သားမျှင်ကို ဘယ်/ညာ လက်မ၊ လက်ညိုးဖြင့် မျက်ခုံးရိုး အကွေးအလိုက် (၃) ကြိမ်၊ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ညင်သာစွာ နှိပ်ပေးပါ။

(ဂ) မျက်ခွံ၊ မျက်ကွင်းနှစ်ဖက်ကို ဘယ်ညာ လက်ဖနောင့်နှစ်ခုဖြင့် ခပ်ဖွဖွ ဖိဝိုက်ပွတ်ချေပေးပါ။ အတင်းဖိမလုပ်ရ။ (၃) ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။

၅။ နားရွက်အပါအဝင် ပါးရိုးထိပ်နှစ်ဖက် ကြွက်သား

ဘယ်/ညာ နားရွက်၊ နှာသီးများ၊ ကြွက်သားများကို လက်ညိုးလက်မဖြင့် မနာမကျင် နှိပ်ပေးပါ။ ဘယ်/ညာ နားရွက်သား အလယ်အစွန်းကို လက်ညိုးလက်မဖြင့်ကိုင်ပြီး ၃ ကြိမ်ခန့် ညင်သာစွာ ဆွဲခါပေးပါ။ ထိုနေရာမှ ကြွက်သားအမျှင်သည် ပါးရိုးထိပ် ကြွက်သားမျှင်အား အထောက်အပံ့ပြုပါသည်။

ပါးရိုးထိပ်ရှိ အရေပြားသည် အထူးသဖြင့် အတွေ့အကြုံနည်းသော သရုပ်ဆောင်သစ်များအား ဒုက္ခအပေးဆုံး ကြွက်သားဖြစ်သည်။ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကွင်းတွင် သရုပ်ဆောင်သစ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အားပရိသတ်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ စက်အဖွဲ့ဝင်များကြောင့်လည်းကောင်း မိမိနှင့် တွဲဖက်သရုပ်ဆောင်နေသူ၏ အရိုန်အဝါကြောင့်လည်းကောင်း၊ မီးထိုးမှန်ထိုး ခံရ၍ လည်းကောင်း၊ ရုပ်ရှင်ရိုက် ကင်မရာကြောင့်လည်းကောင်း ဒါရိုက်တာ၏ အရှိန်အဟန့်ကြောင့် လည်းကောင်း ထိုသရုပ်ဆောင်၏ ပါးရိုးထိပ် အရေပြားသည် ဆွဲတင်းထားသလို ကြွက်သားပါး လွှာသည်၊ တင်းမာလျက်ရှိနေသည်။

လိုအပ်သော ကယ်လိုရီနှင့် ကိုက်ညီစွာစားသုံးပါ။ (လူတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီနောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။)

၁၆။ ညနေတွင် မိမိနှစ်သက်ရာ အားကစားတစ်ခုခုကို ကစားပါ။ ရေမိုးချိုး၊ အဝတ်အစားလဲပြီး ခေတ္တအနားယူပါ။

၁၇။ ခေတ္တနားနေချိန်တွင် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ပညာကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ဗဟုသုတရစေမည့် စာ (သို့) အင်္ဂလိပ်စာ အဘိဓာန်ထဲမှ မိမိ မသိသေးသော စာလုံးအနည်းဆုံး (၅) လုံး (သို့) (၁၀) လုံးခန့် အလွတ်ရအောင်ကျက်ပါ။ ဖတ်ပါ။

၁၈။ ညစာကို လျှော့စားပါ။ အစာပျော့ အဆီနည်းသော အစာအမျိုးအစား (သို့) စွတ်ပြုတ် အမျိုးအစားကို မျှတရံစားပေးပါ။ သစ်သီး (သို့) ဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုးကို အစာပိတ်စားသောက်ပါ။ စားသောက်ပြီးပါက ပလုတ်ကျင်းပြီး သွားတိုက်ပါ။ အစာထပ်မစားရ။

၁၉။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာတွင် နေရာယူပြီး ထွက်သက်/ ဝင်သက် (၇) ကြိမ် ရှူရှိုက်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်အပြီး မိမိ အာရုံကျသည့် အားနည်းနေသော ဇာတ်ဝင်ခန်း၊ ဇာတ်ညွှန်း တစ်ခုခုကို မျက်စိမှိတ် အာရုံသွင်းပြီး အသံတိတ် (စိတ်မြွက်သံ) ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၂၀။ အိပ်ရာမဝင်မီ၊ မိမိ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာအလိုက် ဝတ်တက်ပါ။

၂၁။ သန့်ရှင်းသန့်ပြန့်သော အိပ်ရာဖြင့်အိပ်စက်ပါ။ အိပ်မပျော်မီ မိမိ တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်ခဲ့သမျှကို စိစစ်ဝေဖန်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများကို (Autosuggestion) စွမ်းအားမြင့်သိစိတ်ဖြင့် မသိစိတ်ကို စိတ်မြွက်သံ အသုံးပြုပြီး လမ်းညွှန်ပါ။ အားပေးပါ။ မုချအောင်မြင်ရမည်ဟု ဖိအားပေးပါ။ ထို့နောက် တစ်နေ့တာ အနားယူ အိပ်စက်ပါ။

* အတတ်ပညာတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်ပဲ လွယ်ကူပါစေ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့် မထားရင်တော့ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

ပါမောက္ခ–ဆရာကြီး ဦးဖေအောင်

(ခ) အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ စတင်ဆည်းပူးသူများအတွက် လိုအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လူတစ်ဦးတွင် ဦးခေါင်းပိုင်း၊ ကိုယ်အလယ်ပိုင်း၊ ကိုယ်အောက်ပိုင်းဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် (၃) ပိုင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အနုပညာတွင် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အား အစွန် (၅) ရပ်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြေခံအားဖြင့် အရိုးများဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအရိုးများကို သက်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားများက သူ့တာဝန်အလိုက်၊ ကာယဂံရှင်၏ စိတ်စေသည့်အတိုင်း လှုပ်ရှားကြရပါသည်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ တင်းသင့်သည့် ကြွက်သား

ထိုကဲ့သို့ တင်းမာနေခဲ့လျှင် ရေနှစ်ဆွတ်ပြီး ညှစ်ထားသော ရေစိုတဘက်ဖြင့် ပွတ်သပ်ပြီး ဖွဖွဖိချေပေးလိုက်လျှင် တင်းမာမှုများ၊ ပြေလျော့ကျသွားပါမည်။ မြန်မြန်ပျော့သွားအောင် အတင်းမဖိမချေရ။ အားပေးစကားပြောပြီး ကူညီသူက လုပ်ဆောင်ပေးလျှင် ပို၍ထိရောက်ပါသည်။

ပါးရိုးအောက်၊ ပါးပြင်ကြွက်သားနှစ်ဖက်ကိုလည်း အခြေမှနေ၍ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ညင်သာစွာ စက်ဝိုင်းလမ်းကြောင်းအတိုင်း လက်ဝဲရစ်၊ လက်ယာရစ် ဖွဖွဖိ၍ ပွတ်ပေးပါ။

၆။ ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် နှာခေါင်းကြွက်သားတို့အား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

(က) ပါးစပ်တစ်ဝိုက် အရေပြားအောက် ကြွက်သားများအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

အပေါ်နှင့်အောက် နှုတ်ခမ်းပတ်ဝန်းကျင် ကြွက်သားများ နိုးကြားစေရန်အတွက်၊ အပေါ်အောက် နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာကို တင်းတင်းစေ့ထားပါ။ ပြီးလျှင် နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းနှစ်ဖက်ရှိ ကြွက်သားများကို တင်းလိုက်လျော့လိုက် ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း (၃) ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။ နှုတ်ထွက် နှုတ်ခမ်းအလှုပ်ကို သွက်လက်စေပါသည်။

ပါးစပ်ကိုဟလိုက် စေ့လိုက် ၃ ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။

(ခ) နှုတ်ခမ်းကြွက်သား သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

ပထမ နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာအား စေ့ထားပြီး ဝက်နှုတ်ခမ်းသဖွယ် အစွမ်းကုန်ထော်သည့် အနေမှ စူထားလိုက်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း ပုံမှန်နှုတ်ခမ်းအနေအထားစူသည့် အနေအထား (၃) ကြိမ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ နှုတ်ခမ်းကို စူသည့်အနေအထားဖြင့် ပါး၏ ဘယ်/ညာဘက်များ ဆီသို့ (၃) ကြိမ်ရွှေ့လျော ကစားပေးပါ။

နှုတ်ခမ်းနှင့် အနီးကပ်ဆုံး ကြွက်သားများထံ သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး သရုပ်ဆောင်များအဖို့ နှုတ်ခမ်းသား နှင်းဆီဖူးသဖွယ် ပြည့်တင်းလှပစေရန်ဖြစ်သည်။

(ဂ) နှာခေါင်းကြွက်သား

နှာခေါင်းကြွက်သားကို ရှုံ့ပွ၊ ရှုံ့ပွ လုပ်ပေးခြင်း၊ လက်ညှိုးလက်မဖြင့် ညင်သာစွာ နှိပ်ညှစ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေပါသည်။

၇။ မေးရိုးကြွက်သား

ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ အဓိက အားယူရမည့်နေရာမှာ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုး၏ အဆက် ဆုံချက်နေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကို အားယူပြီး ပါးရိုးအောက်ဘေးနားရှိ ကြွက်သားများအား တင်းလိုက်လျော့လိုက်ဖြစ်စေရန် ပါးစပ်ကို အစွမ်းကုန်ဖွင့်ချီ ပိတ်ချီ အားယူ၍ လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ (၃) ကြိမ်လုပ် (၁) ခါနားပြီး (၃) ခါဆက်လုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

၈။ မေးအောက် အဆီအစ်ကြွက်သား

သရုပ်ဆောင် အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးတို့၏ အလှတရားအား နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးတတ်သော၊ အချက်တစ်ချက်မှာ မေးအောက်ကြွက်သားလွှာတွင် အဆီပိုတက်၍ အစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ မေးအောက်ကြွက်သားလွှာတွင် အစ်နေတတ်သောအဆီကို စောစီးစွာ ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးဖို့ နည်းလမ်းမှာ နံနက်မိုးလင်း မျက်နှာသစ်ပြီးချိန်တွင် မေးအောက်ကြွက်သားပြင်နေရာအား ညာလက်ကိုမှောက်လျက် အနေအထား၊ လက်ချောင်း ၄ ချောင်းအား စုလျက် အနေအထားဖြင့် မပြင်းမပျော့၊ ခပ်ဆတ်ဆတ် လက်ပြန် (၁၀) ချက်၊ (၃) ကြိမ် နံနက်တိုင်း လုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

၉။ လည်ပင်းကြွက်သား

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိုင်၍မလုပ်နိုင်ခဲ့ပါက လဲလျောင်း၍လည်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပထမ မိမိခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့် အနေအထားတွင် ရှိနေပါစေ။ ထို့နောက် ရှေ့မေးစေ့ကနေစပြီး မော့၍ လည်ပင်းကြွက်သားများကို ဆွဲတင်းလိုက်ပြီးလျှင် ပြန်ပြီး နဂိုရိုးအတိုင်း လျော့ချလိုက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း ၃ ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်အရေးကြီးသော မဖြစ်မနေ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ကိုယ်လုံး၏ အာရုံကြော ဗဟိုချက်ကို အဓိက အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခြင်း၊ အသံသြဇာကိုဖြစ်စေသော လည်ချောင်း ချက္ကရစွမ်းအားကို အထူး အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

၁၀။ လည်ကုပ်ကြွက်သား

လည်ကုပ်ကြွက်သားသည်လည်း လည်ပင်းချက္ကရ၏ စွမ်းအားကို သွယ်ဝိုက်၍ အနီးကပ်ဆုံး အထောက်အကူပြု ကြွက်သားထဲတွင် ပါဝင်သည်။ လည်ကုပ်ကြွက်သား တင်းလျင် နောက်ကြောတက်ပြီး အာရုံမကြည်မလင်ဖြစ်ခါ အလုပ်မတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သရုပ်ဆောင် လုပ်မည့်သူသည် စိတ်အာရုံထွေပြားမှု မရပါ။ ထို့ကြောင့် နောက်ကျောတက်၊ လည်ကုပ်ကြွက်သား တင်းမာမှုမရှိစေရန် ဆေးဝါးသာမက လေ့ကျင့်နှိပ်နယ်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အနှိပ်ပညာရှင်၏ ပြုစုကုသမှုကို ကြိုတင်ခံယူထားခြင်းဖြင့် လည်ကုပ်၊ လည်ပင်းကြွက်သားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတို့အား အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဆောင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

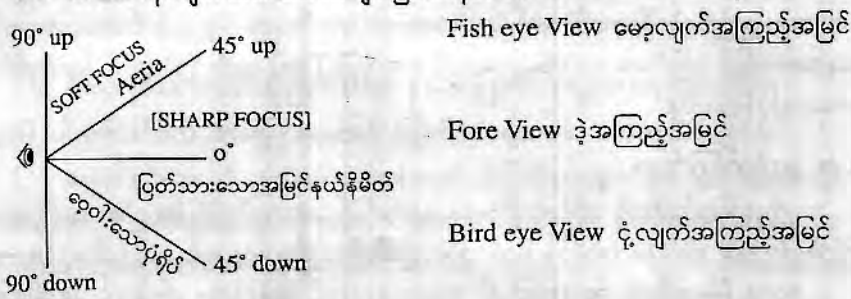
(အထူးသတိပြုရန် လည်ကုပ်ကြွက်သားအနီးမှ သွေးကြော၊ သွေးတိုးကြိမ်ရေ မြင့်နေစဉ် မနှိပ်ရ)*

- လေ့ကျင့်ရာတွင် ဝီရိယရှိဖို့လိုသည်။
  လေ့ကျင့်ရာတွင် ဇွဲရှိဖို့လိုသည်။
  လေ့ကျင့်ရာတွင် သည်းခံခြင်းရှိဖို့လိုသည်။

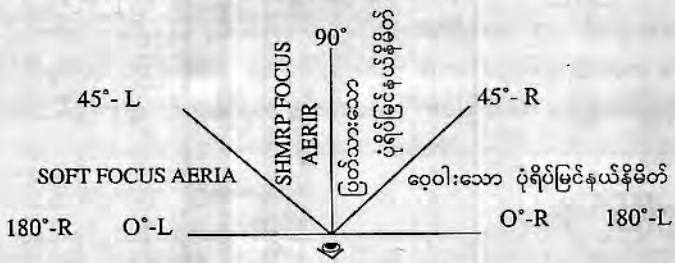
အတတ်ပညာ သင်ယူရာတွင် ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝိရိယရှိသူသည် ထိုအတတ်ပညာကို မုချရမည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။

မျက်စိအမြင်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

က။ မတ်တတ်ရပ်လျက် အပေါ်အောက် မျက်မြင်အနေအထား



ခ။ မတ်တပ်ရပ်လျက် ဘေး (ဘယ်/ညာ) မျက်မြင်အနေအထား။



ဂ။ မျက်စိအမြင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ဒဲ့အမြင်ကို ဘယ်/ညာ – 180° မျက်စိကစားချင်ကြည့်ခြင်း။

ဒဲ့အမြင်ကို ဘယ်/ညာ – L-45°, R-45° မျက်စိကစားချင်ကြည့်ခြင်း။

ဒဲ့အမြင်ကို ဗဟိုပြု၍ 360° စက်ဝိုင်းပုံ လက်ဝဲရစ်၊ လက်ယာရစ်ကြည့်ခြင်း။

Fish eye view - up - 45° အား ဘယ်/ညာ စွေကြည့်ခြင်း (မော့လျက်)

Bird eye view - down-45° အား ဘယ်/ညာ စွေကြည့်ခြင်း (ငုံ့လျက်)

မျက်စိအကြည့်စွမ်းအား လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၊ လေ့ကျင့်ရန်အတွက် (၅" x ၆") လေးထောင့်ကြည့်မှန် (သို့) အချင်း (၆") မှန်ဝိုင်းတစ်ချပ် လိုပါသည်။ အဓိကမှာ မိမိမျက်လုံးအစုံ ပီပီသသ မြင်နိုင်သော ကြည့်မှန်ဖြစ်ရမည်။ ထိုမှန်ကိုကြည့်ရမည့် အနေအထားမှာ မော့ခြင်း၊ ငုံ့ခြင်း ကင်းရပါမည်။ မျက်စိမမှိတ် မျက်တောင်မခတ်ဘဲ စိုက်ကြည့်ရပါမည်။

လုပ်စဉ် မျက်ရည်ပူများ ကျတတ်ပါသည်။ မျက်ရည်ပူများ ကျလာခဲ့လျှင် ပေါင်းတင်ထားသော ဆေးခန်းသုံးဂွမ်းစဖြင့်လည်းကောင်း (သို့) သန့်ရှင်းသော တစ်ရှူးစဖြင့်လည်းကောင်း သုတ်ပါ။ ရေဖြင့် မျက်နှာသစ်ခဲ့လျှင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် ချက်ခြင်းခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ကြာကြာနေနိုင်ပြီဆိုလျှင် နောက်တစ်ဆင့်တိုးမြှင့်၍ လေ့ကျင့်ရပါမည်။

**** မိမိ မျက်နှာနှင့် မှန် ၃" ခန့်စွာ၍ ကြည့်ရန်။***

၂။ **စူးရှထက်မြက်စေသော အကြည့်အင်အား လေ့ကျင့်ခြင်း (အပူကျင့်)** မှန်ဖြင့်လေ့ကျင့်၍ အသားတကျရှိလာလျှင် ဖယောင်းတိုင်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဖယောင်းတိုင်မီးအလင်းကို စူးစိုက်စွာ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ ကြည့်ရာတွင် တစ်စတစ်စ ကြည့်ချိန်ကို တိုးယူပါ။ ဆန္ဒစောပြီး မျက်စေ့ကျိန်းသည်အထိ လေ့ကျင့်ရန်မယုံပါ။ ဖယောင်းတိုင်မီးအလင်းကို ကြည့်နေချိန်တွင် "ငါ၏မျက်စိအစုံတွင်သို့ မီးအလင်းကဲ့သို့သော တောက်ပစူးရှသည့် သတ္တိစွမ်းအားများ ဝင်ရောက်လျက်ရှိသည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိနေရမည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ထားပါက မိမိနှင့် တွဲဖက်သရုပ်ဆောင်သူ၏ စူးရှသော အကြည့်ဒဏ်ကို ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ရင်ဆိုင်နိုင်သော အကျိုးရလဒ်ထူးကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ရိုက်ကူးရေး၊ မီးထိုးခံရခြင်းအတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိသွားပါမည်။

၃။ **ဆွဲဆောင်ညှို့ငင်အား ထက်မြက်စေသော အကြည့်အင်အားလေ့ကျင့်ခြင်း (အအေးကျင့်)** ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလင်းနှင့် လေ့ကျင့်ပြီးပါက အရောင်ဖြင့်လေ့ကျင့်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ မရင့်လွန်း၊ မနုလွန်းသော အစိမ်းရောင် သစ်ရွက်ကို ရေဆွတ်ပြီး ပန်းအိုးထဲထည့်၍လည်းကောင်း (သို့) ထိုကဲ့သို့သော အစိမ်းရောင်မျိုးရှိသည့် စတေကာအား ကသိုဏ်းဝန်းပြု၍လည်းကောင်း မိမိ မျက်စိရှေ့ နံရံ (သို့) ခုံပေါ်မှာတင်ပြီး မမှိတ်မသုန် စိုက်ကြည့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ကြည့်နေချိန်တွင် မိမိစိတ်တွင်းမှနေ၍ သံလိုက်စွမ်းအား ညှို့ငင်ဓာတ်များ အင်အားများ၊ မိမိမျက်လုံးအိမ်အတွင်း ဝင်ရောက်နေပြီဟု ခံယူလေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပါက ဖျောင်းဖျခြင်းသရုပ်၊ ညှို့ငင်ဆွဲဆောင်ခြင်းသရုပ်၊ ထိန်းချုပ်ခြင်းသရုပ်တို့ကို ပီပြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**** အအေးကျင့်သည်၊ အပူကျင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြီးမှ လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။***

လျှာလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ နံနက် အိပ်ရာထ အာလုတ်ကျင်း၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးသောအခါ လျှာခြစ်တံဖြင့် လျှာကိုခြစ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပါးစပ်ဟပြီး မိမိလျှာကို အစွမ်းကုန်ထုတ်ကာ သွင်းချီထုတ်ချီ ၄၊ ၅ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၂။ လျှာကို အစွမ်းကုန်ဆန့်ထုတ်ပြီး အာခေါင်ထိပ်သို့ နောက်ပြန် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် ထိပေးပါ။

၃။ ပါးစပ်တွင်း၌ လျှာကို အလျားလိုက် ခွက်လိုက်၊ ဖြန့်လိုက် ၃ ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။
၄။ ပါးစပ်ကိုဟပြီး လျှာကို ဘယ်/ညာ ကစားပေးပါ။
၅။ ပါးစပ်ကို ဝလုံးသဏ္ဌာန်ပြုထားပြီး လျှာကို ၃၆၀° လက်ဝဲရစ် လက်ယာရစ်လှည့်ပေးပါ။ (၃) ကြိမ်စီလုပ်ပါ။
၆။ တစ်လလျှင် (၁) ကြိမ် (သို့) (၂) ကြိမ်၊ လျှာကို လက်ကိုင်ပဝါဖြင့်ပတ်ပြီး လက်ချောင်းထိပ်ဖျားဖြင့် နှိပ်ပေးပါ။ လက်ဖြင့် လျှာကို ၃ ကြိမ်ခန့် ဆွဲထုတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

✤ အဘယ့်ကြောင့် လျှာလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ထားရသနည်းဆိုသော် လျှာသည် ပါးစပ်အတွင်း၌ ရွှေ့ချင်သလိုရွှေ့၍ အထက်အာခေါင်မှာ၊ အာခေါင်ပျော့ လိုအပ်သော နေရာတို့တွင် အသံဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော ကြွက်သား၊ အလွှာစုဖြစ်သော ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ မြန်မာအက္ခရာ ဗျည်း/သရ များကို အသံထွက်မှန်အောင် လျှာက အဓိက လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

(က) ခါးလေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ခါးကစားသော ကိရိယာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း။
၂။ ကြိမ်ကွင်းဖြင့် ခါးကစားလေ့ကျင့်ခြင်း။

(ခ) တင် လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အလေးဖြင့် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခြင်း။

(ဂ) ရင် လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခြင်း။
၂။ စပရင်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခြင်း။

(ဃ) ဝမ်းဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခြင်း။
၂။ လေအိတ်ဘောလုံး အသုံးပြု၍ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခြင်း။

(c) ပခုံး၊ လက်မောင်းအိုး လေ့ကျင့်ခန်း (*လက်ဖျံ)

၁။ ကာယလေ့ကျင့် အကူကိရိယာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

(က) ပေါင်လေ့ကျင့်ခန်း။

(ခ) ဒူးလေ့ကျင့်ခန်း။

(ဂ) ခြေထောက်၊ ခြေသလုံးလေ့ကျင့်ခန်း

✤ သုံးသပ်ပြောကြားလိုသည်မှာ စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန် ပြသပေးလျက်ရှိသော ကာယလေ့ကျင့် သင်တန်းများတွင် သင်ယူလေ့ကျင့်လျင် ပို၍ အကျိုးများပါလိမ့်မည်။

✤ ၇-ရက် တစ်ပတ်ပြည့်တိုင်း မိမိ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါင်ချိန်စက်ဖြင့် အပတ်စဉ် တိုင်းချိန်ကြည့်ပါ။

❒

အသံပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ

အသံ

Sound Voice Vocal

အသံသည် ယခုလက်ရှိ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီး၏ ဖန်တီးရှင်ဟု ရှေးပညာရှင်တို့က တင်စားသည့် မိန့်ဆိုချက်များကို စာရေးသူအနေဖြင့် ဝေ့ဝါးစွာ ကြားသိမှတ်သားခဲ့ရဖူးပါသည်။ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများကလည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ခန့်က ကျယ်လောင်ပြင်းထန်သော ပေါက်ကွဲသံကြီးနှင့်အတူ စကြဝဠာ နဂါးငွေ့တန်းကြီးတစ်ခုသည် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်ဟုလည်း မိန့်ဆိုထားပြန်သေးရာ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ မှန်ကန်ကြောင်းကို စာရေးသူ ဉာဏ်ကလေးနှင့် သုတေသန မပြုရဲခဲ့ပါ။

သို့သော် စာရေးသူအနေဖြင့် သိထားသော အသံစွမ်းအား၊ အသံ၏ဖန်တီးမှု၊ အသံ၏ စေခိုင်းချက်တို့ကို သောတအာရုံရှိသော သတ္တဝါတိုင်းသည် လိုက်နာကြရမြဲဖြစ်ကြောင်းကို မြန်မာ့စာပေ အရေးအသားဖြင့် ပြုစုထားသော ကျမ်းစာအုပ်အချို့မှ ကောက်နုတ်၍ သရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးစ ဝါသနာရှင်များကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ကရဝိက်ငှက်တို့၏ တွန်ကျူးသံသည် အလွန်မှပင် သာယာသည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။ ကရဝိက်ငှက် တွန်ကျူးလိုက်သောအခါ သားသမင်ကို ခုန်အုပ်ဖမ်းဆီးရန် ပြင်ဆင်နေသော တောဘုရင်ကျားသည် မိမိအစာကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပြီး သာယာလွန်းသော အသံပေါ်တွင် နှစ်မြှောသွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သိန်းငှက်သည် ကောင်းကင်ယံမှနေ၍ အစာကို လုမ်းမြင်သဖြင့် မိမိအတောင်ကို ရုတ်သိမ်းပြီး မြေပြင်သို့ တစ်ဟုန်ထိုး စိုက်ဆင်းလာခိုက်၊ ကရဝိက်ငှက်၏ တွန်ကျူးသံကို ကြားလိုက်ရသည်တွင် မိမိအစာကို ထိုးသုတ်ရန် မေ့သွားပြီး ရုတ်ထားသော

အကောင်ပ်ကို ဖြန့်လိုက်ခါ ဝဲပျံ၍ ထွက်ပေါ်လာသည့် အသံအပေါ် အာရုံညွှတ်နူး နစ်မြှော်ခဲ့ဖူးသော သာဓကများ ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

အသံသည် **သက်ရှိသာမက သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း** တို့အပေါ်တွင်ပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခဲ့ဖူးကြောင်းကို အိန္ဒိယရာဇဝင်တွင် ထင်ရှားခဲ့သူ၊ **အက္ကဗာ**ဘုရင် လက်ထက်က **ဒဏ္ဍာရီမဟုတ်သော** တကယ့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မှာ နှစ် နှစ်ဆယ်စုဝန်းကျင်တွင် ကျင်းပလေ့ရှိသော ဘုရင့်စာဆိုတော် ရွှေးပွဲတွင်ဖြစ်သည်။ ထိုပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သူ **စာဆိုတော် တန်ဆင်း** အမည်ရှိ လူငယ်ပညာရှင်က သူ၏ စောင်းသံဖြင့် ကလပ်ပေါ်တွင်တင်ထားသော **ပတ္တမြားကြီး**အား အရည်ပျော်ကျသွားအောင် တီးခတ်ပြနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကမ္ဘာသမိုင်းတွင် အထင်အရှား ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

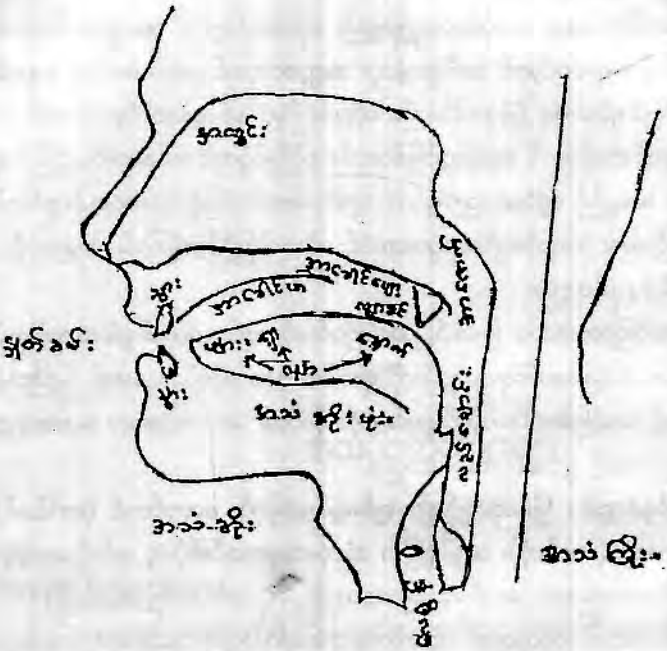
အထက်က ဖော်ပြထားသော ဖြစ်စဉ်ပြအကြောင်းတို့သည် အသံ၏စွမ်းဆောင်ရည်များဖြစ်ပေရာ အသံ ဘယ်ပုံဖြစ်ပေါ်လာသနည်းကို စူးစမ်းလေ့လာလိုက်သောအခါ မြည်သံစွဲသဏာနှင့် ပတ်သက်၍ အသံဖြစ်ပေါ်လာပုံကို **တွင်းသင်းတိုက်ဝန်** ရေးသားခဲ့သော **မဟာဇနက္ကပျို့**မှ စာတစ်ပိုဒ်၌ ဤကဲ့သို့ ဖွင့်ဆိုပြထားပါသည်။

(လက်ကောက်နှစ်ကွင်း၊ ဖြစ်တုံလျှင်း၍၊ ချင်းချင်းထိခိုက်၊ တောင်တင် (ဒေါင်ဒင်) ရိုက်လျက်၊ တိုက်ကြလတုံ (လတ်တုံ)၊ သဒ္ဒါရုံဖြင့်၊ သံဟုံနားမှာထင်၏) ဟု စပ်ဆိုထားခဲ့ဖူးပါသည်။ အလွန်သဘာဝကျသော၊ ခေတ်ရှေ့ပြေးနေသည့် ရေးသားချက်ဖြစ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သိပ္ပံပညာ၏ သဏာအယူအဆကလည်း အသံသည် အရာဝတ္ထုနှစ်ခု ထိခိုက်ရိုက်ခတ်ရာက အင်အားတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကြားခံဝတ္ထုမှတစ်ဆင့် နားဖြင့် ကြားရသော သောတအာရုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူသော သဏာတရားနှင့် ထပ်တူအသွင်ဆောင်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤတွင် ကြားခံအောင်သွယ်မှာ လေထုဖြစ်ကြောင်း စာရှုသူတို့ ရိပ်စားမိမည်ဟု ထင်ပါသည်။ လူတို့၏ နှုတ်မြွက်သံသည်လည်း အောင်သွယ်တော်**လေ**၏ စွမ်းဆောင်မှုကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

မည်ကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်ထားသနည်းဆိုသော် ဝမ်းဗိုက်မှ စတင်လာသော လေသည် ရင်ဘတ်မှတဆင့် လည်ချောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် (Vocal cod) အသံကြိုး ကြွက်သားမျှင်ကို တိုးထွက်ကာ သက်ဆိုင်ရာ အသံတည်နေရာတို့၏ အဆီးအတားအလိုက် ထွက်ပေါ်လာသော အသံကို စကားသံဟုခေါ်သည်။ **လျှာရင်း၊ လျှာဖျား၊ လျှာထိပ်**တို့ကို အသုံးပြုပြီး **အာခေါင်မာ၊ အာခေါင်ပျော့၊ သွား၊ နှုတ်ခမ်းဖျား** စသည့်နေရာဌာနအလိုက် (ဌာန်အလိုက်)၊ အသံထွက်စေကာ ဝဏ္ဏဗျည်း၊ အက္ခရာသင်္ကေတ အသံများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအက္ခရာဝဏ္ဏဗျည်းနှင့် သရများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဝါကျစုကို **စာ**ဟုခေါ်သည်။

မြန်မာအက္ခရာ ဝေါဟာရ အသံထွက်၊ စကားသံ ထွက်ပေါ်လာရာ နေရာပြပုံ



၁။ လေပြွန်
၂။ အသံအိုးဖုံး
၃။ အာစောက်
၄။ လျှာ
၅။ သွား
၆။ နှုတ်ခမ်း

စကားသံသည် အဆုပ်မှတက်လာသော ဝင်သက် ထွက်သက် လေနှစ်မျိုးတွင် ထွက်သက်လေကြောင့် အဖြစ်များသည်။

လည်မျို (သို့) အသံအိုးတွင် ရှေ့ကစုလျက်၊ နောက်တွင်ကွဲနေသော ညွတ်ပျောင်းခိုင်မာသည့် အသားမျှင်ကြိုးနှစ်ချောင်းရှိသည်။ ထိုကြိုးနှစ်ချောင်းကို အသံကြိုးဟုခေါ်သည်။

လှည်းထောက်ခွပမာ တည်ရှိနေသော အသံကြိုးနှစ်ချောင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို အဟန့်အတား မဖြစ်စေပါ။

နောက်ကကွဲနေသော အစွန်းနှစ်ခုကို စေ့လိုက်လျှင် အသံကိုဖြစ်စေမည့် လေဝင်လေထွက် ပေါက်သည် လုံးလုံးပိတ်သွား၏။ ထိုကဲ့သို့ လုံးလုံးမပိတ်ဘဲ အနည်းငယ် လေသွားလမ်းပွင့်ဟနေလျှင် အသံကြိုးကို လေသည် တိုးထွက်ရသဖြင့် အသံကြိုးသည် လှုပ်ခါသွားပြီး ခံတွင်းပေါက်မှဖြစ်စေ၊ နှာတွင်းပေါက်မှဖြစ်စေ အသံသည် ထွက်ပေါ်လာတော့၏။ အရှိန်ပါပြီး အတင်းတိုးထွက်ရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော အသံပြင်းကို (ဃောသသံ) ခေါ်ပြီး ပုံမှန်သာယာညင်းပျောင်းစွာ ပေါ်လာသော အသံပျော့ကို (အဃောသသံ)ဟု ခေါ်သည်။

မြန်မာအက္ခရာ ဝေါဟာရ အသံထွက်၊ စကားသံ ဌာနိတို့တည်ရာ ဌာန် အသံဖြစ်ပေါ်နေရာဌာနကိုခေါ်သည်။ မူလဌာန် ၅ ပါးနှင့် အရံ ဌာန် ၂ ပါးရှိ သည်။

၁။ **ကဏ္ဌဌာန်** — လည်ချောင်းအရပ်မှ ထွက်ပေါ်လာသောအသံ။
က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င၊ အ၊ အာ ***ဟ (သံတင်း)***

၂။ **တာလုဌာန်** — အာစောက်အရပ်က ထွက်ပေါ်လာသောအသံ။
စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည၊ ဏ္ဍ၊ ဉ *ဟ (သံမျှော)*

၃။ **မုဒ္ဓဌာန်** — အာထိပ်မှ ထွက်ပေါ်သောအသံ။
ဋ၊ ဌ၊ ဍ၊ ဎ၊ ဏ၊ ရ၊ ဋ။

၄။ **ဒန္တဌာန်** — သွားအရပ်မှ ထွက်ပေါ်လာသောအသံ။
တ၊ ထ၊ ဒ၊ ဓ၊ နဝ၊ လ၊ (သ)

၅။ **သြဋ္ဌဌာန်** — နှုတ်ခမ်းအရပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအသံ။
ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ၊ ဥ၊ ဥ။

၆။ **နာသိကဌာန်** — နှာခေါင်းအရပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအသံ။
င၊ ည၊ ဏ၊ မတို့ကို (ဟ) အက္ခရာနှင့်တွဲလျှင် နာသိက ဌာန်ထွက်ပေါ် လာသည်။

၇။ **ဥရဌာန်** — ရင်ခေါင်းအရပ်ကို အခြေခံပြီး ထွက်ပေါ်လာသောအသံ။
အုံ၊ အံ့။

ကဏ္ဌဌာန်	က	ခ	ဂ	ဃ	င	အ	အာ	(ဟ)	* ဟ အက္ခရာကို (သံတင်း)
တာလုဌာန်	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည	ဏ္ဍ	ဉ	(ဟ)	* ဟ–အက္ခရာကို (သံမျှော)
ဋ္ဌဌာန်	ဋ	ဌ	ဍ	ဎ	ဏ	ရ	ဋ	–	* လျှာဖျားကို အာခေါင်မှာထောက်အစပြု
ဒန္တဌာန်	တ	ထ	ဒ	ဓ	နဝ	လ	(သ)	–	* လျှာကို သွားအခြေနှင့်အာခေါင်မကြား(သ)လျှာဖျားဖြင့်သွားထိ
သြဋ္ဌဌာန်	ပ	ဖ	ဗ	ဘ	မ	ဥ	ဥ။		* နှုတ်ခမ်း ၂ လွှာထိစပ်ရာမှ အစပြု။
နာသိကဌာန်	င	ည	ဏ	နဝ	မ	–	–		* နှာခေါင်းအရပ်မှာ အစပြု၊ ဟ ထိုးသံနှင့်ပေါင်းစပ်
ဥရဌာန်	အုံ	အ့	အ့	–	–	–	–		* ရင်ခေါင်းတွင်းမှ သံရှိန်လေကို မတင်တွန်း ထုတ်

လျှာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော မြန်မာအက္ခရာ အသံထွက်များ

၁။ ဗျည်းသံ ၃၃ လုံး (မူလ)

သံညင်း (အဃောသ)		သံပြင်း (ဃောသ)		
သံလျှော့ (သိထိလ)	သံတင်း (ဓနိတ)	သံလျှော့ (သိထိလ)	သံတင်း (ဓနိတ)	သံလျှော့ (သိထိလ)
ပထမအက္ခရာ	ဒုတိယအက္ခရာ	တတိယအက္ခရာ	စတုတ္ထအက္ခရာ	ပဉ္စမအက္ခရာ
က	ခ	ဂ	ဃ	င
စ	ဆ	ဇ	ဈ	ဉ
ဋ	ဌ	ဍ	ဎ	ဏ
တ	ထ	ဒ	ဓ	နဉ
ပ	ဖ	ဗ	ဘ	မ

သံပြင်း (ဃောသ)					သံညင်း (အဃောသ)	
ယ	ရ	လ	ဝ	ဠ	သ	ဟ

သရသံ ၂၂ လုံး (မူလ) (စုစုပေါင်း သရ-၄၇ လုံး)

စဉ်	မူလ-သရ- ၂၂ လုံး			သံရပ်သရ(၇)လုံး	နာသံ သရ (၁၈) လုံး		
	သံတို	သံရှည်	သံလေး		သံတို	သံရှည်	သံလေး
၁။	အာ့(အ)	အာ	အား	အက်	အန့်(အမ့်)	အန်(အမ်)	အန်း(အမ်း)
၂။	အိ(အည့်)	အီ(အည်း)	အီး(အည်း)	အစ်	အင့်(အဉ့်)	အင်(အဉ်)	အင်း(အဉ်း)
၃။	အု	အူ	အူ	အိတ်(အိပ်)	အိန့်(အိမ့်)	အိန်(အိမ်)	အိန်း(အိမ်း)
၄။	အေ့	အေ	အေး	အက်			
၅။	အဲ့	အယ်	အဲ	အုတ်(အုပ်)	အုန့်(အုမ့်)	အုန်(အုမ်)	အုန်း(အုမ်း)
၆။	အော့	အော်	အော	အိုက်	အိုင့်	အိုင်	အိုင်း
၇။	အို့	အို	အိုး	အောက်	အောင့်	အောင်	အောင်း

မှတ်ချက်။ ။ ၁။ အ့ သည် သံပြတ်ရှတ်ရသော သရဖြစ်သည်။ (**သာကေ**-လူနှံ့ လူအ
၂။ အ သည်၊ အသံတစ်ဝက်သာ ရှတ်ရသော သရဖြစ်သည်။ (**သာကေ**
အပေးအယူ၊ အကြီးအသေး)

ထို့အကြောင်းအရာများအရ ဇာတ်ညွှန်းကိုဖတ်သည့် နှုတ်မြွက်အသံထွက်သည် အထူ
အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူအနေဖြင့် စုဆောင်းထားမိသမျှ သဒ္ဒါအလို နှုတ်ထွ
သံမှန်များကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအမှန် ဗတ်အသံ

အသံမပြောင်း		အသံပြောင်း	
စကားလုံး	**အသံထွက်**	**စကားလုံး**	**အသံထွက်**
တက်ကြ	တက်ကျ	ဆင်းကြ	ဆင်းကျ
သွပ်ပြား	သွပ်ပျား	ပျဉ်ပြား	ပျဉ်ဗျား
အမြောက်ဆန်	အမျောက်ဆန်	ကျည်ဆန်	ကျီဇန်
သစ်စက်	သစ်စက်	ဆန်စက်	ဆန်ဇက်
ပိတ်စ	ပိတ်စ	လမ်းစ	လမ်းဇ
ဂေါက်ကွင်း	ဂေါက်ကွင်း	လယ်ကွင်း	လယ်ဂွင်း
အိပ်တန်း	အိတ်တန်း	ဝါးတန်း	ဝါးဒန်း
သစ်ပင်	သစ်ပင်	ဝါးပင်	ဝါးဗင် (ဝဗင်)
သတ်ပုံ	သတ်ပုန်	နေပုံထိုင်ပုံ	နေဗုန် ထိုင်ဗုန်
ကိုက်တန်	ဂိုက်တန်*	ပေတံ	ပေဒန်
ကြက်စာ	ကျက်စာ	ဘဲစာ	ဗဲဇာ
လိပ်စာ	လိတ်စာ	နွားစာ	နွားဇာ (နဇာ)

စကားလုံး	**သံပြင်း**	**ရှေ့ဌ်သံရပ်**	**အသတ်ရှိသော်လည်း သံပြင်းအတိုင်းရွတ်**
ခေါင်း	ဂေါင်း	စက်ခေါင်း	စက်ဂေါင်း
ခေါင်း	ဂေါင်း	လိပ်ခေါင်း	လိပ်ဂေါင်း

အသံမပြောင်း		အသံပြောင်း	
စကားလုံး	**အသံထွက်**	**စကားလုံး**	**အသံထွက်**
အကြီး	အကျီး	လူအကြီး	လူအဂျီး
အသေ	အသေ	မင်းအသေးတယ်	မင်းအဂ္ဂသေးတယ်
အပေးအယူ	အပေးအယူ	အပါပေ့ကွယ်	အဂ္ဘာဗေ့ကွယ်

စကားလုံး	**အသံပြောင်းရွတ်–အသံထွက်**
စပါ:	ဇဗား
သတင်းစာ	သုဒင်းဇာ
စကား	ဇဂါ:
သပြေ	သုဗျေ
တစ်ကောင်	ဒဂေါင်
တပို့တွဲ	ဒပို့ဒွဲ

စကားလုံး	သံညင်းဖြင့်ရွတ် အသံထွက်	သံပြင်းဖြင့်ရွတ် အသံထွက်
ချိုင့်	ချိုင့်(ကြိယာ)	ဂျိုင့် (နာမ်)
ချိတ်	ချိတ် (ကြိယာ)	ဂျိတ်(နာမ်)
စောက်	စောက်(ကြိယာ)	ဇောက်(နာမ်)
ချောင်	ချောင်(ကြိယာ)	ဂျောင်(နောမ်)
ထောင့်	ထောင့်(ကြိယာ)	ဒေါင့်(နာမ်)
ထောက်	ထောက်(ကြိယာ)	ဒေါက်(နာမ်)

စကားလုံး	ပုဒ်ဖြတ်ရွတ်အသံမပြောင်း အသံထွက်	ပုဒ်စပ်ရွတ်အသံပြောင်း အသံထွက်
ထမင်းချက်	ထမင်းချက်(ကြိယာ)	ထမင်းဂျက်(နာမ်)
မြင်းထိန်း	မျင်းထိန်း (ကြိယာ)	မျင်းဒိန်း(နာမ်)
စာရင်းချုပ်	စာယင်းချုပ်(ကြိယာ)	စယင်းဂျုတ်(နာမ်)
စာရင်းစစ်	စယင်းစစ်(ကြိယာ)	စယင်းဇစ်(နောမ်)
စာဆို	စာဆို(ကြိယာ)	စာဇိုဲ(နာမ်)

* အချို့စကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုရာ၌ ဟထိုးသံဖြင့် ရွတ်ဆိုရသလို အချို့စကားလုံးများ ကို ရွတ်ဆိုရာ၌ ဟထိုးသံချန် ရွတ်ဆိုရသည်။

သာဓက

စကားလုံး	**ဟထိုးသံဖြင့်ရွတ်**
မင်အိုး	မှင်အိုး
စကားလုံး	**ဟထိုးသံချန်ရွတ်**
ကိုယ်စားလှယ်	ကိုယ်ဇလယ်
မှူးမတ်	မူးမတ်
စကားလုံး	**ပင့်ရစ်သံဖြင့်ရွတ်**
ပညာ	ပျင်ညာ
ပစ္စည်း	ပျစ်စီး
မေတ္တာ	မျစ်တာ
စကားလုံး	**ပင့်ရစ်သံချန်ရွတ်**
နက်ဖြန်	နက်ဖန်
မြွေ	မွေ

သရုပ်ပြောင်းလဲမှု

စကားလုံး	**အသံတစ်ဝက် ရွှတ်ရသော် (အ) အသံဖြင့်ရွှတ်**
(အာ)	**(အ)**
ဒကာမ	ဒဂမ့
စာရေး	စယေး
(အား)	**(အ)**
ခါးမ	ခမ့
နားရွက်	နယွက်
ဝါးလုံး	ဝလုံး

သရုပ်ပြောင်းလဲမှု (နိုရှတ္တိနည်း ဝဏ္ဏဗိကာရ အက္ခရာဖောက်ပြန်သောနည်း)

စကားလုံး	**အသံတစ်ဝက် ရွှတ်ရသော် (အ) အသံဖြင့်ရွှတ်**
ပါးဟက် ငါးစိမ်း	ဗဟက် ငဖိမ်း။
(အိ)	**(အ)**
ပိတောက် ဖိနပ် သိကြား ပိတုန်း	ဗဒေါက် ဖနတ် သဂျား ဗဒုန်း
(အီ)	**(အ)**
သီတင်း သီချင်း	သဒင်း သချင်း
(အု)	**(အ)**
ပုတီး ပုဆိုး ပုဆိန်	ဗဒီး ပဆိုး ပဆိန်

စကားလုံး	အသံတစ်ဝက် ရှိတ်ရသော် (အ) အသံဖြင့်ရှိတ်
(အူ)	(အ)
သူဌေး သူခိုး သူကြီး	သထေး သခိုး သဂြီး
(အံ)	(အ)
တံခါ: တံဆိပ် ဆံပင်	ဒဂါ: ဒဇိတ် ဇဗင်
(အန်:)	(အ)
ပန်:ပဲ ကမ်:ပါ:	ဗဗဲ ဂဗာ:
(အင်:)	(အ)
လင်:တ လင်:ကွင်:	လဒ လဝွင်:
(အဲ)	(အ)
ပဲခူ:	ပဂိုး
(အက်)	(အ)
ခက်ရင်: လက်ဖက် ငှက်ပျော ဝါကျ သကျသာကီ ကတည်တ အညတရ အညမည ဌီကာ ကဏ္ဍဌာန်	ခယင်: လဗက် ငပျော ဝက်ကျ သက်ကျ့သာဂီ ကတင်ညတ အင်ညတ်တရ အင်ညာ့မင်ည တီဂါ ကန်တာ့ထန်

(ဝါကျ)	(ဝက်ကျ)
ဒုက္ခရစရိယာ	ဒုတ်ကရာစရိယာ
နိစ္စရူဝ	နိတ်ဇဒူဝ
ဝိလ္လာပါတ်	ပိန်ဒဗတ်
ဝိတ္ထပိုက်	ပတ်ဒပိုက်

စာမှ စကားပြေ၊ ကဗျာ၊ သီချင်း၊ ဝတ္ထု (ဇာတက)၊ စာပြောကွက်စိပ်၊ ပြဇာတ်နှင့် သဘင် အဆင့်ဆင့်တို့သည် စကားသံမှာသာ အခြေခံထားသည်ဖြစ်ရာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နှုတ်မြွက် စကားသံသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကမ္မာဂီတပညာရှင်များ အသိအမှတ်ပြုထားသော၊ သံစဉ် ၇ ပါးတွင် အကြမ်းဖျင်း သဘောအရ ယောက်ျားသံကို D Key၊ မိန်းမသံကို C key သံဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။ သို့သော် လူတစ်ဦးစီ ပိုင်ဆိုင်ထားသော၊ သဘာဝက ပေးအပ်လိုက်သည့် ကိုယ်ပိုင် key၊ ကိုယ်ပိုင်သံရှိန်၊ ကိုယ်ပိုင်အသံသြဇာတို့သည် အခြားတစ်ယောက်နှင့် လုံးဝမတူနိုင်ပါ။ သို့သော် လူတိုင်းသည် မိမိပိုင်ဆိုင်ထားသော သဘာဝကပေးအပ်ထားသည့် မွေးရာပါအသံကို အတိုင်းအတာတစ်ရပ်အထိ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပေး၍ ရပါသည်။

အနောက်နိုင်ငံတွင် စကားပြောကောင်းသူ၊ မိန့်ခွန်းအခြွေကောင်းသူအချို့မှာ စကားထစ်အသူ ဘဝမှ ခွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယအားကိုးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အတုယူဖွယ်၊ နမူနာပြစရာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးသည်။ ထိုသူမှာ အများသိထားသည့် အဆိုတော်နှင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် လွှမ်းမိုးဖြစ်ပါသည်။ ငယ်မည် စိုးစိုးဟုခေါ်သော ကိုလွှမ်းမိုးသည် ငယ်စဉ်က စကားထစ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ ကြိုးစားမှုအရ နိုင်ငံကျော်အဆိုတော် ဖြစ်လာခဲ့သလို စကားပြောမထစ်ဘဲ "ပန်းသီတဲ့ကြိုး" ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးတွင် အရေးပါသော ဇာတ်ကောင်နေရာတွင် စကားပြောပြေပြစ်စွာ သရုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

(*အဘယ်ကြောင့် ဤကဏ္ဍကျမှ ရှည်လျားစွာ ဖော်ပြရေးသားနေရပါသနည်းဆိုသော် စကားသံသည် သရုပ်ဆောင်ခြင်း အနုပညာတွင် အရေးပါသော ဒေါက်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။)

သီချင်းသံ (ကဗျာနှင့် သီချင်း)

သီချင်းသံသည် သရုပ်ဆောင်ပညာတွင် နောက်ထပ်အရေးပါသော ဒေါက်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပါပုံကို ဖော်ပြပါမည်။

လျှပ်တပြက်၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ နှုတ်ခမ်းတစ်ဦးစီ ရုပ်ပုံတစ်ခုကို ပြောပြပါသည်။ ဘာမန်စကားသံ၊ စာသံတို့သည် တစ်မတြာခွဲ၊ နှစ်မတြာကြာပါသည်။ သုံးမတြာဘက်ယိမ်းခဲ

သော် လူးတားသံ ရောက်ပါသည်။ လူးတားသည် ကဗျာဂိုဏ်းဝင်ဖြစ်သည်။ လူးတားမှာ ကာလ ဒေသ အခြေအနေအရ ဗျူးတား ထိုမှ ဝစ္စပေါက်များ ဖျောက်ပြီး ဗျူတာဟု နောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အာလုတ်သံပြုခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သုံးမတြာကြာ ဗျူတာပေါက်မှ သီချင်းသံရောက်ပါသည်။ ကဗျာနှင့် သီချင်းသည် ပွင့်တူရွက်တူ ဖြစ်ပါသည်။

ဗျူတာပေါက်၍ သီချင်းသံရောက်ပြီဆိုလျှင် ကဗျာဖွဲ့သီရာ၏ အခြေခံဖြစ်သော ရသ ၉ ပါး၏ စေစားမှုတစ်ခုခုကြောင့် ကြားရသူတို့အဖို့ ခံစားမှုဝေဒနာကို ပေါက်ဖွားစေပါသည်။ ခံစားမှုဝေဒနာသည် သရုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ရူးသွပ်သူတို့၏ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။ အသံနှင့် ဟန်ကို ဟီရိသြတ္တပ္ပတရားအား မျက်ကွယ်ပြုပြီး ပြောရပါမူ လင်နှင့်မယားသဘော ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ရာတူထောင်မှ သားရတနာ သမီးရတနာ ရရှိလာနိုင်သလို အသံနှင့်ဟန်၊ သရုပ် တွဲစပ်ပါမှ ရာနှုန်းပြည့် သရုပ်ဆောင်မှု၊ အနုရသရတနာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်၏။

ဥပမာ– ရုပ်ရှင်ပေါ်ဦးစ၊ အသံတိတ်ခေတ်က အနောက်နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံက ရိုက်ကူးသော တော်လှန်ရေးရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ တေးဂီတနှင့် အရုပ် တစ်ပြိုင်နက် ပြသ၍မရသေးသောကာလဖြစ်သည်ဖြင့် ပိတ်ကားရှေ့အောက်နားမှ လိုက်ဖက်သော တေးဂီတဖြင့် တီးခတ်အားဖြည့် ပြသရပါသည်။ ဇာတ်ပို့တေးဂီတမှာ ကောင်းလွန်းသဖြင့် မဟုတ်မခံချင်စိတ်၊ တော်လှန်ရေးစိတ်ဇာတ်တို့ကို ပေါက်ဖွားစေသဖြင့် အပြသခံ၊ ရပ်ဝေး နယ်ခြားနိုင်ငံအချို့က ရုပ်ရှင်သာပြသခွင့်ပေးပြီး သီချင်းတီးခတ်ပုံပိုးမှုကို လုံးဝခွင့်မပြုခဲ့ပါ။

ထို့အတူ ပြင်သစ်ပြည်မှ ဂီတစာဆိုတစ်ဦးသည်လည်း ကိုယ်တိုင်အသည်းကွဲခဲ့ရသော ခံစားမှုကို သီချင်းရေးသားစပ်ဆိုပြီး သီဆိုခဲ့ရာ အလွန်အောင်မြင်ကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။ မည်သည့် အတိုင်းအတာအထိ နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို ဖမ်းစားနိုင်စွမ်းရှိခဲ့သနည်းဆိုသော် ချစ်သူနှင့် လွဲခဲ့ရသောသူ တော်တော်များများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေကုန်ကြသဖြင့် ထိုသီချင်းကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ခဲ့ရကြောင်း သိရှိခဲ့ရပါသည်။

စာပြောကွက်စိပ်၊ အနုပညာရေစီးကြောင်းနှင့် ရုပ်ရှင်

ပြဇာတ် သဘင်တို့ ရှင်သန်မှုမရှိသေးသောကြောင့် စာပြောကွက်စိပ်သည် ခံစားသူတို့ ကို အသံစွမ်းအားဖြင့် သွေးတိုးစမ်းရင်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပုံရသည်။ ရှေးမြန်မာကြီးများ၏ ရပ်ရွာဓလေ့ ညဦးယဉ် သက်ကြီးစကားဝိုင်း (လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်း)တွင် စာပေကျန်းဂန်ဌ ပွန်းတီး ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ စကားသည် ကြားရသူတို့၏ နားဝတွင် နှစ်ခြိုက်မှုပေးနိုင်ခဲ့၍ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ နှစ်ခြိုက်ရသနည်းဆိုသော် ရတုကဗျာ၊ အလင်္ကာတို့ဖြင့် စကားတန်ဆာဆင်၍ ပြောကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤပုံဤနည်းဖြင့် စာပြောကွက်စိပ်ဆရာ များ ပေါ်ပေါက်လာဟန်တူသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့ အမွန်အမြတ် ဂုဏ်ယူကြသော ရဟန်းခံ ရှင်ပြုအလှူပွဲ အကြိုညများ၌ စာပြောကွက်စိပ်ဆရာများ နေရာရခဲ့ကြသည်။ စာပြောဆရာအလှည့် ပြီးသောအခါ ဇာတ်ကို ဆိုင်းဝိုင်းဖြင့် ဆက်ရှေးသည်ခဲ့သည်။

ဆိုင်းဆရာ ရွာစားက သွေးတိုးစမ်းသည့်အနေဖြင့် ဆိုင်းနောက်ထတို့၏ အချိုအချဉ် ပြုပြင်ဟန်ဆိုဟန်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဝင်ဇာတ်တော်များကို ကာရန်နဘော၊ ရတုရကန်များသုံး၍ လည်းကောင်း အကွက်ကျကျ ဆိုင်းလက်သံ အကူအပံ့ဖြင့် ဆန်းသစ်ကြည့်ခဲ့ရာ ပရိသတ်က ကျေနပ်ခြင်းကြသည်ကို ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် မြေဝိုင်းကပွဲ၊ ရုပ်ကြီးစင်၊ ပြဇာတ်သဘင် အဆင့်ဆင့်ကူးပြောင်းခဲ့ပုံရပါသည်။ ကာလယန္တ ရားနှင့် ယှဉ်ကျေးမှုအနုပညာ ရေစီးကြောင်းတို့၏ ဆောင်းဆိုမှုအလိုအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဘင်ဇာတ်ခုံမှသည် ရုပ်ရှင်ပိတ်ကားအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ရသည်။

ရုပ်ရှင်ပေါ်ဦးစက ဇာတ်သဘင်ဆန်သော တင်ပြပုံသည် နောင်အနာဂတ်တွင် လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သလို သရုပ်ဆောင်တို့သည်လည်း ဇာတ်ဟန်မှ သဘာဝဆန်သော သရုပ်ဆောင်မှုကို ပြောင်းလဲလာခဲ့ကြသည်။ **အပြောထက် အပြဘက်ကို ပိုအားသန်လာခဲ့သည်**။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ **အပြောသည်အသံ၊ အပြသည် ဟန်**ဖြစ်ရာ သရုပ်ဆောင်သူတစ်ယောက်သည် ရုပ်ပြပြီး သရုပ်ဆောင်ခြင်းသာ အဓိကကျသည်ဟု ထင်ဖွယ်ရာရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ထင်လျှင် သင်သည် သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်စရာ မရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ၏ စာရေးဆရာကြီးများဖြစ်သော **ဆရာကြီးဦးသုခနှင့် ရှုမဝဦးကျော်**တို့က **အသံမှန်မှ ရုပ်မှန်သည်**ဟု ပြောကြားထားခဲ့၍ဖြစ်သည်။ **အသံမှန်**လျှင် မည်ကဲ့သို့ **ရုပ် (သရုပ်) မှန်နည်း**ဟူသော **အမေး**တွင် **အဖြေ**ရှိပါသည်။ ရေဒီယိုမှလာနေသော ဇာတ်လမ်းပမာ ရားဆင်စရာကို နားဆင်ရာ၌ မျက်စိမှိတ်ပြီး အရသာခံလိုက်လျှင် **စိတ်အမြင်အာရုံတွင် ရုပ်လုံးပေါ်နေပြီ**း အမှန်တကယ် မြင်နေရသလို ခံစားနေရ၍ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးသူများအနေဖြင့် အသံစွမ်းအားနှင့် အသံပညာ အပေါ် အပတ်တကုတ် ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယထား ကြိုးစားစေလိုကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

မူလအသံ ၂ ရပ်

၁။ **သဘာဝအသံ** သစ်ပင်လေတိုးသံ၊ လှိုင်းပုတ်သံ၊ စမ်းရေကျသံ စသည်။

၂။ **စိတ္တဇအသံ** (က) စကားပြောသံ၊ ကြက်တွန်သံ၊ ကျားဟိန်းသံ၊ ချေဟောက်သံ စသည်။

(ခ) စောင်းခတ်သံ၊ ဗုံတီးသံ၊ နဲ့မှုတ်သံ စသည်။

ယခု သရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးသူများအနေဖြင့် အထူးပြုလေ့လာဆည်းပူးရမည်မှာ လူတို့ (နိုစ္စမ္ဗဝ) ပြောနေသော စကားသံဖြစ်သည်။ *(နေ့စဉ်)*

စကားသံ (၃) ရပ်ရှိသည်။

၁။ **မပီသသောအသံ** အက္ခရာဖြင့်ပင် မှတ်သားခြင်းမပြုနိုင်သော ဒွနိအသံ။

* မပီသသော အသံဆိုသည်မှာ နားနှင့်ကြားရခြင်း ကိစ္စအရာတွင်သာ မပီသခြင်းကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်၊ အက္ခရာနှင့် ရေးမှတ်နိုင်လောက်အောင် မပီသခြင်းသဘောကို ဆိုလိုသည်။

၂။ **ပီသသော၊ အသံနေ အသံထား–** ဌာန်ကရိုဏ်းမှန်ပြီး အက္ခရာဖြင့် မှတ်သားနိုင်သော ဝဏ္ဏ (ဗျည်း၊ သရ) တို့၏အသံ။

၃။ **ပီသ၍ နားဌ် သာယာနာပျော်ဖွယ်အသံ–** ဝဏ္ဏအက္ခရာဖြင့် အမှတ်အသားပြု၍ မရ လောက်အောင် သိမ်မွေ့နက်နဲသည့်အသံ၊ ဂီတသံစဉ်၊ အနုပညာ အရင်းခံရှိသူတို့၏ ဉာဏ်ဖြင့် တီထွင်အပ်သော၊ ဂီတသင်္ကေတဖြင့်သာ မှတ်သားနိုင်သောအသံ။

အသံရှိန် ၃ ပါး

၁။ ပုံမှန်သံရှိန် (သံတို၊ သံရှည်၊ သံပေါ့၊ သံလေး။)

၂။ သာမန်အထက်သံရှိန် (အော်သံ၊ ငေါက်သံ၊ သံပြတ်၊ သံရှည်)

၃။ သာမန်အောက်သံရှိန် (**တီးတိုး**၊ တိုးလျှိုးသံ၊ သံပျော့၊ သံညင်း၊ ငြီးသံ၊ သံရှည်။)
(**တီးတိုး**–သံမာ၊ သံတင်း၊ မာန်မဲ၊ ခြိမ်းခြောက်၊ သံတို။)

အပြစ်ကင်းသောအသံ (၁၀) ပါး

အပြစ်ကင်းသော အသံဆိုသည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ စကားသံများ မဖြစ်စေရပါ။

၁။ လျှာဖျားဖြင့်ပြောသောအသံ (သနှင့်တ မကွဲသောအသံ)

၂။ ဗလုံးဗထွေးပြောသောအသံ။

၃။ မပွင့်တပွင့် ပြောသောအသံ။

၄။ အက်တက်တက်အသံ။

၅။ ညောင်နာနာ ပြာတာတာအသံ။

၆။ အဖြတ်အတောက်မပါ၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့တန်းနေသောအသံ။

၇။ ဒရောသောပါး၊ အမြန်ပြော၍ မသဲကွဲသောအသံ။

၈။ လေးလုံးလေးစိပ်မကွဲသောအသံ။ (* ချနှင့်ရ မကွဲသောအသံ)

၉။ အလွန်စူးရှသောအသံ။

၁၀။ စကားပြောရင်း တိမ်ဝင်တတ်သောအသံ။

နှုတ်မြွက်သံတို့အား ပြုပြင်ခြင်း

သရပ်ဆောင်လုပ်မည့် မည်သူမဆို မွေးရာပါ အ,အမှလွဲ၍ စကားပြောပြီး သရပ်ဆောင်ရပါသည်။

၁။ လျှာဖျားဖြင့်ပြောသောအသံ (တနှင့်သ မကွဲသောအသံ)

လျှာဖျားဖြင့်ပြောသော စကားသံတိုင်းကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ပြော၍မရပါ။ လျှာဖျားဖြင့် ပြောပြီး အပြစ်မကင်းသည့်အသံသည် တနှင့်သ မကွဲသောအသံဖြစ်သည်။ ပြုပြင်၍ရပါသည်။

သ ဝဏ္ဏအက္ခရာ အသံထွက်သည် လျှာဖျားနှင့် သွား ထိစပ်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံ ဖြစ်သည်။

တ ဝဏ္ဏအက္ခရာ အသံထွက်သည် လျှာဖျားနှင့် အထက်သွားအခြေ၊ အာခေါင်မာ အစပ်ကို ထိတွေ့ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံဖြစ်သည်။

* သ–အက္ခရာ အသံထွက်ညံ့သောသူသည် အောက်ပါစကားတို့ကို အခေါက် (၂၀) ခန့် ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆိုပေးရန်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

☞ *သေသောသူသည် သုသာန်သို့သွားသည်။*

* တ– အက္ခရာ အသံထွက်ညံ့သောသူသည် အောက်ပါစကားတို့ကို အခေါက် (၂၀) ခန့် ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆိုပေးရန်ဖြစ်သည်။

☞ *တာတောတို့တတွေ၊ တောတက်တော့ တစ်တီတူးတွေ၊ တောက်တဲ့တွေ တွေ့တယ်တဲ့ တော့။*

၂။ ဗလုံးဗထွေး ပြောသောအသံ

ဝဏ္ဏအသံများကို အလေးဂရုမပြုဘဲ နှုတ်မြွက်ပြောဆိုခြင်းကြောင့် အကျင့်ပါနေသော ကြောင့် ဗလုံးဗထွေး အပြစ်မကင်းသောအသံ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထိုအပြစ်ကို ခြေဖျက်ပြုပြင်ရန် ဝဏ္ဏဗျည်း ၃၃ လုံးကို ဌာန်တည်ရာအလိုက် ရွတ်ဆိုလေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကြိမ် (၂၀)

* အချိန်မရလျှင် သတင်းစာအယ်ဒီတာအာဘော်ကို ၃ ခေါက်အသံထွက် ဖတ်ပေးရန်။

၃။ မပွင့်တပွင့် လျှာလေး အာလေး ပြောသောအသံ

လျှာအောက်အထိန်း၊ လျှာခင်တွဲလွန်း၍လည်းကောင်း၊ လျှာထူ၍လည်းကောင်း လျှာဖြက်ကြီး၍လည်းကောင်း မပွင့်မလင်း အပြစ်မကင်းသောအသံ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထိုအပြစ်များကို ဖြတ်ကျော်၍ရပါသည်။

(က) လျှာအောက်အထိန်း၊ လျှာခင်တွဲလွန်း၍ လျှာလေးအားလေးဖြစ်ခဲ့လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဖြင့်ပြသပြီး လိုအပ်သလို ပြုပြင်၍ရပါသည်။

(ခ) လျှာထူ၍လည်းကောင်း လျှာဖြက်ကြီး၍လည်းကောင်း မပွင့်တပွင့် လျှာလေးအာလေး ဖြစ်နေလျှင် လျှာကြွက်သားကို လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ပေးရမည့် စကားစုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

☞ ***ရွှံ့ပေါ် ရှည်ပြေး ရှည်မွေး ရွှံ့မလူး။*** *(အကြိမ် ၂၀)*

☞ ***တောင်ပေါ်ကရှမ်းကလေး ရှော်ထမ်းလို့ပြေး၊ တိုတဲ့ရှော်ကတို့၊ ရှည်တဲ့ရှော်ကရှည်။*** *(အကြိမ် ၂၀)*

☞ ***တုံးအောက်ကဖား၊ ပြားတဲ့ဖားကပြား၊ ဖောင်းတဲ့ဖားကဖေါင်း။*** *(အကြိမ် ၂၀)*

၄။ အက်တက်တက်အသံ

အများသူငါ၏ နားထဲတွင် နားဝင်ချိုသော၊ အပြစ်လွတ်သော အသံအမျိုးအစားတွင် မပါဝင်ပါ။ သို့သော် ထိုအက်တက်တက်အသံကို အများသူငါ၏ နားထဲတွင် စွဲထင်စေသော အသံ၊ နှစ်လိုဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းသောအသံအဖြစ် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူ၍ ရပါသည်။

၅။ ညောင်နာနာ ပြာတာတာသံ

ထို့အတူ ညောင်နာနာ ပြာတာတာသံသည်လည်း သဘာဝကပေးလိုက်သော အသံဖြစ်၍ မိမိအနေဖြင့် ထိုအသံအပေါ်၌ အားငယ်စိတ်မထားမိဖို့သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အထက်က ဖော်ပြထားခဲ့သလို အများသူငါ၏ နားထဲတွင် စွဲထင်စေသောအသံ၊ နှစ်လိုဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းသောအသံအဖြစ် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူ၍ ရပါသည်။

(စံပြု ဥပမာပြရလျှင်)

နိုင်ငံကျော် ရေဒီယိုအဆိုတော် ကိုမြကြီး (ဦးမြကြီး)၏ အသံသည် နားဝင်ချိုသော အသံကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အစားထိုး၍ မရလောက်အောင် နားမှာစွဲ၍ နှစ်လိုဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းသော အသံရှင်အနေဖြင့် သိမီလိုက်ကြသော သောတရှင်များနှင့် ဂီတပညာရှင်များက သတ်မှတ်ရလောက်အောင် မိမိပင်ကိုယ်သံကို ပြုပြင်လေ့ကျင့်နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ် (၄) နှင့် အမှတ် (၅) အသံတို့ကို ပြုပြင်ရန်မှာ ပါဠိနှင့် မြန်မာစကားပြေပြန်စာများ (သို့) ဆရာတော် မင်းပူး ဦးဩဘာသ စီကုံးသော ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်တို့ကို အသံထွက်ဖတ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ * (ရွတ်ဆိုရာတွင် မြန်မာသဒ္ဒါ ကျမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦး ရှေ့တွင် ရွတ်ဖတ်ရန်ဖြစ်သည်။) ကာလအတိုင်းအတာ မကြာမီအချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်သူသည် တန်းဝင်သော အသံရှင်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၆။ အဖြတ်အတောက်မပါ၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့တန်းနေသောအသံ

အသံချို၊ အသံကောင်းသူတို့တွင် အဖြတ်အတောက်မပါ၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့တန်းနေသည့် အပြစ်မလွတ်သော အသံမျိုး တွေ့ရတတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့သော အသံပိုင်ရှင်မျိုးတို့၏ နှုတ်ခြွက်သံကို သာယာနာပျော်ဖွယ်အသံ၊ အဖြတ်အတောက်မှန်၍ နားဥစ္စာထင်စေသောအသံ ဖြစ်လာစေရန် သီချင်းဆို လေ့ကျင့်စေခြင်း၊ သတင်းစာကို အသံထွက်ဖတ်ခိုင်းခြင်းတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်လိုက်ပါက သိသိသာသာ စွဲမက်နှစ်ခြိုက်ဖွယ် အသံကို ရရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

၇။ ဒရောသောပါး အပြန်ပြောရ မသဲကွဲသောအသံ

ထိုအသံသည် သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူတို့ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အပြစ်ရှိသော အသံထဲတွင် ပါဝင်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် ကာယကံရှင်၏ လျှာသည် ရှိသင့်ရှိအပ်သော အနေအထားထက် နည်းနည်းတိုး၍လည်းကောင်း၊ စိတ်လောတကြီး ပြော

ဆိုလို၍လည်းကောင်း လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ရောက်အောင် စွမ်းဆောင်မှုမပေးနိုင်ကြောင်း အပြစ်တွေ့ နိုင်ရပါသည်။ ထိုအားနည်းချက် အပြစ်များကို လွယ်ကူစွာ လေ့ကျင့်ကျော်ဖြတ်ရန်မှာ မိမိ၏ လျှာသည် သာမန်ထက် နည်းနည်းတိုနေခဲ့လျှင် ပါးစပ်ကိုဟ၍ မိမိလျှာကို အစွမ်းကုန်ထုတ် လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် အကြိမ် (၂၀) ခန့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပြင်ထားပြီး စိုးရိမ်စိတ်အဝင်မခံဘဲ အလောတကြီး စကားမပြောမိစေရန် အလေ့အကျင့် ပြုထားဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

၈။ လေးလုံးလေးစိတ်မကွဲသောအသံ (ချနှင့် ရှ မကွဲသောအသံ)

လေးလုံးလေးစိတ် မကွဲသောအသံသည် အပြစ်မလွတ်သောအသံတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ဗဟုသုတဖြင့် (ယ နှင့် ရ) အသံထွက်တွင် မှားယွင်းစွာ အသံထွက်တတ်ပါသည်။

ပုံစံပြ

အသံမှန်	အသံမှား
ချစ်	ရှစ်
ရော့	ချော့

(ချစ်) တွင် ခ–ဝဏ္ဏ အက္ခရာကိုဖြုတ်၊ ယ–ပင့်ကို ရ–ဝဏ္ဏပြောင်းပြီး ဟ–ထိုးစွက်၍ (ရှစ်)ဟု အသံထွက်တတ်ကြပါသည်။

✤ *အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ အသံထွက်လာရသနည်းဆိုသော် စ, ဆ, ဇ, ချ, ဂျ, ရှ အသံများမှာ တာလုဇဋ္ဌာန် (အာဇောက်အရပ်) (ဝေါ–ဖြ) မှလာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။*

(ရော့) တွင် ရ–ဝဏ္ဏ အက္ခရာကိုဖြုတ်ပြီး၊ ခ–ဝဏ္ဏအက္ခရာတွင် ယ–ပင့်ကို ပေါင်းစပ် (ချ)နှင့် အောက်ကမျစ် (ှ)ကို ပြန်တတ်ပြီး (ချော့)ဟု အသံထွက်တတ်ကြပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ **(ချစ်)** ကို **(ရှစ်)** ဟု အသံထွက်သူအား **တစ်၊ နှစ်၊ မျစ်**၏ အသံများကို ပြောင်းဖတ် **အသံဖြင့်မှားပြီး (ချစ်)**ကို ရုတ်တရက် ပြောခိုင်းလိုက်ရာ **(ရှစ်)** သံ မထွက်တော့ဘဲ သံမှန် **(ချစ်)** အသံထွက်လာပါသည်။

ထို့အတူ (ရော့)ကို **(ချော့)**ဟု အသံထွက်သူအား တော့၊ နော့၊ ရော့ အသံများကို ပြောင်းဖတ်၊ အသံဖြင့်မှားပြီး **(ရော့)**ကို ရုတ်တရက် ပြောခိုင်းလိုက်တာ **(ချော့)** သံ မထွက်တော့ဘဲ သံမှန် **(ရော့)** သံထွက်လာပါသည်။ (စာရေးသူ၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။)

✤ *ဆိုလိုသည်မှာ တည်ငြိမ်စွားစိုက်မှုရှိလျှင် လေးလုံးလေးစိတ်မကွဲသော အသံသည် သံမှန်ထွက်ကြောင်း သက်သေဖြစ်ပါသည်။*

၉။ အလွန်ရှုရသောအသံ

ကျယ်လောင်စူးရှသောအသံသည် သာယာသံမဟုတ်ဘဲ ဆူညံသံဖြစ်သဖြင့် အပြစ်မကင်း အသံတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအသံရှင်သည် ဝါယောအား အလွန်ကောင်းသူ ဖြစ်သော

ကြောင့် အသံကိုထိန်း၍ ပြောရပါမည်။ အလေ့အကျင့်မရှိသေးလျှင် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြ
လေ့ကျင့်သည့်အနေဖြင့် သီချင်းကြီးတစ်ပုဒ်ကို သီဆိုခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ရပါမည်။

၁၀။ ပြောရင်းပြောရင်း တိမ်ဝင်တတ်သောအသံ

စကားပြောရင်း အသံတိမ်ဝင်တတ်သော အသံသည် အပြစ်မကင်းသောအသံတ
ပါဝင်ပါသည်။ ပင်ကိုယ် (ဝါယောအား) လေအားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ဆန္ဒစော
မနားတမ်း အသက်မရှူဘဲ မရပ်မနား စကားပြောသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ လေးအားနည်း၍ဖြစ်သော အပြစ်ဆိုလျှင် လေအားကောင်းစေသော အစ
အာဟာရ ဆေးဝါးတို့ကို မှီဝဲပေးပါ။ ဆန္ဒစော၍ ဖြစ်ရသည်ဆိုလျှင် စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြ
ထားပြီး သတင်းစာကို အဖြတ်အတောက်မှန်မှန်ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တစ်စတစ်စ အပြ
ကင်းသောအသံကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

*(✤ စာဖတ်ရာ၌ ဖြတ်တောက်ရပ်နားသည့်ခဏ အသက်ခိုးရှူတတ်အောင်ပါ၊ လေ့ကျ
ယူရပါမည်။)*

အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ သင်ယူသူများ သိထားရမည့် ရေးအမှန်၊ ဖတ်အသံ

သရုပ်ဆောင်တိုင်း မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရမည့် တာဝန်တစ်ရပ်မှာ ရေးသားထ
သည့် ဇာတ်ညွှန်းပါ စာသားများကို နှုတ်မြွက်သံအဖြစ် အသွင်ပြောင်းပြီး ပရိသတ်ထံ
ပို့ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ သဘောမှာ ဇာတ်ညွှန်းပါ ဝါကျစာသားတို့ကို စာသံအတိုင်
အမှန်မထွက်ဘဲ လူတို့ပြောလေ့ ဆိုလေ့ရှိသော နှုတ်မြွက်သံအတိုင်း ထွက်ဖို့ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ စံနမူနာအားဖြင့် ဖော်ပြလိုသည်မှာ ဆရာကြီ
ဦးဂုဏ္ဌာန် ရေးသားပြုစုသော သဘင်ပညာကျမ်းစာအုပ်ပါ မိန့်မှာချက်ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီ
မိန့်ဆိုထားသည်မှာ–

(က) ရေးတော့အမှန် ဖတ်တော့အမှန်၊

(ခ) ရေးတော့အမှန် ဖတ်တော့အသံ၊

(ဂ) ရေးတော့အမှန် ဖတ်တော့ကာရန် ဟု ဖော်ပြရေးသားထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်

(က) ရေးတော့အမှန် ဖတ်တော့အမှန်

ဝေါဟာရ ဝါကျ စာစုစာပိုဒ်တို့ကို စာပေရေးသားခြင်း စည်းကမ်းအရ၊ စာရေးသူ
ရည်ညွှန်းချက်၊ ပျက်ပြယ်မှုမရှိစေရန် စာသံပေသံအတိုင်း အသံထွက် မှန်ကန်စွာ ထွက်ဆို
ပါမည်။ ဆရာကြီး ဦးပုညဏ် စာညွှန်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာ– မဟာဗြဟ္မာ၊ လျှာကုဋေဖြင့် ပုဒ်ရေမထပ် ဇာတ်နိပါတ်တို့ကို လျှာပြတ်အော
ဟောသော်လည်း ဆန်ဖြူတစ်ခွက်၊ ထွက်နိုင်ပုံမရ။

သစ္စာပန်း ဥပမာ– မောင်ရေ ခင်တို့ ဘုရားမှာ သစ္စာဆိုပြီး ပန်းကပ်ဖို့ သစ္စာပန်း ယပ်ခဲ့နော်။

✤ ဤစာစုတွင် သစ္စာဆိုခြင်း၊ သစ္စာပြုခြင်းကို ပေါ်လွင်စေဖို့ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ကြောင့် (သစ္စာပန်း)ဟု ရေးသည့်အတိုင်း အမှန်ထွက်ဆိုမှ ဆိုလိုရင်းကို အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက် သည်။

(၁) ရေးတော့အမှန်၊ ဖတ်တော့အသံ (ဝဏ္ဏဝိကာရ နိုရက္ခိန်းနည်း) အက္ခရာဖောက်ပြန်သောနည်း

သရုပ်ဆောင်လုပ်သူသည်လည်းကောင်း၊ သီချင်းဆိုသူသည်လည်းကောင်း သဒ္ဒါစည်း မျဉ်းအရ ရေးသားထားသည့် စာအတိုင်း အမှန်မဖတ်ဘဲ လူတို့ပြင်ပတွင် ပြောလေ့ဆိုလေ့ ရှိသည့် နှုတ်မြွက်သံအတိုင်း အသံထွက်ပြောဆိုမှ မှန်ကန်၍ နားဝင်ချိုပါသည်။

အကယ်ဒမီ စန္ဒယား လှထွတ် ရေးသီဖွဲ့ဆိုသော ပန်းတွေနဲ့ဝေ သီချင်းစာသားအား အားဖွင့်ဆိုရပါမူ–

ဥပမာ– ပန်းတွေ **(ဒွေ)** နဲ့ဝေ၊ ကိုယ့်ချစ်ဦးခေါင်း **(ဂေါင်း)**မှာ ပန်းလေးတွေ **(ဒွေ)**ဝေ၊ ဆိုသား အသံထွက်မှာ **(တွေ)** ကို **(ဒွေ)**၊ **(ခေါင်း)** ကို **(ဂေါင်း)** ဟု အသံထွက်မှ ဂုဏ် ရှိတက်ပါသည်။ မှန်ကန်ပါသည်။

သစ္စာပန်းဥပမာ– ယောင်းမရေ၊ အိမ်အတွက် **သစ်စပန်း တစ်ဖီး** ဝယ်ခဲ့နော်။ **(သစ္စာပန်း)** ကို **(သစ်စပန်း)** **(တစ်စီး)** ကို **(တစ်ဖီး)** ဟု နှုတ်မြွက်သံထွက်မှ သဘာဝကျ ကျ အသံကို ရပါမည်။

(၂) ရေးတော့အမှန်၊ ဖတ်တော့ကာရန် (ဝဏ္ဏဝိပရိယာယ) နိုရက္ခိန်းနည်း (အက္ခရာရှေ့နောက် ပြန်သောနည်း)

ကဗျာ အရေးအသား သဘောတရားအရ အချို့နေရာတို့တွင် ကာရန်ကိုင့်၍ အဆင်ပြေ အောင် ရေးသားကြရပါသည်။ စာဆိုစစ်သည် မြဝတီမင်းကြီးဦးစ ရေးသားစပ်ဆိုခဲ့သော စာသား တစ်ရပ်ကို စံနမူနာထား၍ ဖွင့်ဆိုရပါမူ–

ဥပမာ – လက်ကိုမြင် ကြယ်စင် ဟုတ်ဖွား

ဟူသော အရေးအသားပင်ဖြစ်သည်။ ပကတိ လင်းလက်နေသော ကြယ်စင်နာမ်ပညတ် ကိုသုံးထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ စာဆိုရှင်က သူ မြင်တွေ့နေရသော လမင်းသည် စင်စင် ကြယ် သာနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ကာရန်ကိုင့်၍ စာသားဝါကျကို ရှေ့နောက် ဖလှယ်၍ ရေးထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒဲ့အဓိပ္ပာယ်ကောက်ခဲ့သော် ဆိုလိုရင်း အလွဲကြီးလွဲပြီး ဂုဏ်ပျက်ပါမည်။ ထို့အတူ နှုတ်မြွက်သံကိုလည်း အဆင်ပြေသလို ဒွေဒဟာမှုနှင့် ပြောဆိုကြသော အလေ့အထ၊ လောက ထဲတွင် ရှိတတ်ပါသည်။ ဌာနာ ဌာန ကောသလ္ လ သဘောတရားမှုအရ ရှေ့စကား၊ နောက်စကား ညီစေရန် ကဗျာစည်းကမ်း မသိသော်လည်း အလိုအလျောက်၊ ကာရန်ကိုက် ပေးဆိုမိကြသည်များလည်း ရှိပါသည်။

သစ္စာ ဥပမာ– ဒါကတော့ သူ့မိုက်ပြစ် **(ပစ်)** နဲ့သူလေ။ သစ္စာ **(စစ်စာ)**မှ မရှိတာ။ ခ
တာတောင် **(ခေါင်)** နဲ့သေး။

ဤစကားပြောတွင် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ အရပ်သုံး၊ ကာရန်စကား **(ပစ်)**နှင့် **(စစ်)**
သတိထားမိမည် ဖြစ်ပါသည်။ **(သစ္စာ)** ကို မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ အဘွာ
များက **(စစ်စာ)** ဟု ဒေသအလိုက် ပြောတတ်ဆိုတတ်သည်မှ အသံဖလှယ်ပြီး ပြောကြ
ဆိုကြသော နှုတ်မြွက်သံ ဖြစ်ပါသည်။ အလိုအလျောက် ထွက်ပေါ်လာသော **အမှုမဲ့ကာရ**
ဖြစ်သည်။

အသံသြဇာ၏ တည်ရာနှင့် အကျိုးတရား

မြန်မာစာပေ အရေးအသား **သင်္ကေတ**တွင် **သရသံ**သည် **သြဇာသံဟိန်းသံ** ထွက်သဖြ
ထိုအသံ အမျိုးအစားကို သရပ်ဆောင်ပညာ စတင်ဆည်းပူးသူတို့အနေဖြင့် အလေးထာ
လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝဏ္ဏအက္ခရာများတွင် **ဗျည်းနှင့် သရ အသ**
ထွက်များကို **အသံတိုင်း ကိရိယာ** (CHROMATIC TURNER) ဖြင့် တိုင်းတာကြည့်သောအခ
နှုတ်မြွက်သံအတွက် လေအားစိုက်ထုတ်မှု တူညီကြသော်လည်း သရအက္ခရာကို ရွတ်ဆိုရာ
ထွက်ပေါ်လာသော အသံသည် အသံတိုင်းကိရိယာ အချက်ပြအိမ်မြှောင်ကို လှုပ်ရှားစေပြီ
ဝဏ္ဏအက္ခရာ၏ အသံထွက်မှာ သရသံလောက် လှုပ်ရှားမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အဘယ
ကြောင့်ဆိုသော် **သရ**သံသည် **ဝဏ္ဏ**သံထက် အသံသြဇာရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အသံသြဇာဆိုသည်မှာ လိုဏ်သံ ဟိန်းသံအပြင် **(Metalic) သတ္တုသံ**ပါသော ရှုတ
အသံကို ဆိုလိုသည်။ သြဇာရှိသော အသံသည် ရင်ခေါင်းတွင်းမှ လှိုက်တက်လာသောလေ
အခြေခံပြီး လည်မျိုရှိ ကြွက်သားမျှင်များ၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော
အသံဖြစ်သည်။

ယောဂ၊ ပညာရပ် အညွှန်းအလိုအရ အထူးစင်ကြယ်ကာ ရှင်သန်လျက်ရှိ၍ စဉ်ဆက
မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သဘာဝက သီးခြားပေးထားသော အသံသြဇာ စွမ်းအားတို့တည်ရာ
ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ယောဂကျင့်စဉ် အခေါ်အဝေါ်အရ **ဝိသုဒ္ဓိ ချက္ကရ (လည်မျိုချက္ကရ)**
ခေါ်သည်။ **လည်မျိုချက္ကရ**နှင့် ပတ်သက်၍ **စိတ်ညှိ့အသုံးချပညာကျမ်း**တွင် အောက်ပါအတိုင
ဖွင့်ဆိုရေးသားထားပါသည်။

**လည်မျိုချက္ကရဟာ ဦးနှောက် ဘယ်ဘက်ခြမ်းကနေ ဦးနှောက်ညာဘက်ခြမ်းသို့
ကူးပြောင်းပေးနိုင်သော ချက္ကရဖြစ်သည်။ ချက်တိုင် ချက္ကရကပေးထားတဲ့ သညာသိ
တွေဟာ ဦးနှောက် ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာသာဖြစ်တယ်။ မတွေးမကြံဘဲနဲ့ အလိုလိုသိတဲ့
မသိနိုးကြား ဉာဏ်တွေကိုတော့ ဦးနှောက်ညာဘက်ခြမ်းကသာ သိနိုင်တယ်။ ဒီလို
စွမ်းရည်ထူးကို ပေးနိုင်တဲ့ လည်မျိုချက္ကရကို အားကောင်းစေတာကတော့ ရယ်မော
ခြင်းပဲ။**

**(ဆရာမောင်ကျောက်တိုင်၏ စိတ်ညှိ့အသုံးချကျမ်

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ၁၉၆၀ ခုနှစ်ခန့်က ခေတ်သစ် ယောဂပညာရှင်တို့သည် ဟား ဟား ယန ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို တီထွင်ဆန်းသစ်ခဲ့သည်။ ထိုကျင့်စဉ်၏ ရလဒ်မှာ လောကီ ကျွေးမွေးဟူးအတွက် သိသာထင်ရှားစွာ အထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်နိုင်ငံထွင် အထူးပင် ရေပန်းစားခဲ့သည်။

ဟား ဟား ယန = ယား ဟား – ရယ်မောခြင်း
ယန – ကျင့်စဉ် } ရယ်မောခြင်း ကျင့်စဉ်

ထိုကျင့်စဉ်၏ အကျိုးတရားများမှာ ဇရာကို ဟန့်တားပြီး နုပျိုစေ၏၊ အသည်းကို ကျန်းမာစေ၏။

ကိုးကား- (All your wanted to know about Aura)

ဆရာဒီဗွေ၏ မြန်မာပြန်ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်ချက်

သြဇာသံရှိရန် လေ့ကျင့်နည်း (၄) ရပ်

(၁) သရုပ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

သရုပ်ဖြင့် လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက ရင်ခေါင်းမှာ စုစည်းထားသောလေကို အခြေပြု၍ လည်ချောင်းမှတဆင့် ပါးစပ်ကိုဟ၍ အသံရှိန် အပြင်းဆုံးတင်၍ ရွတ်ဆိုရပါမည်။

ရွတ်ဆိုရမည့် သရများမှာ–

အ, အာ, အိ(ဣ), အီ(ဤ), အု(ဥ), အူ(ဦ), အေ(ဧ), အဲ, အော့, အော် (ဩော်, ဪ) ဟူ ကိုဖြစ်သည်။ (**အကြိမ် ၂၀** ခန့် ရွတ်ဆိုလေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။)

ကျေးဇူး ။ ရေချိုးခန်း၊ အသံလုံခန်း၊ လူသူကင်းရှင်းရာနေရာတို့တွင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(၂) မန္တန်အသံထွက်

မန္တန်အသံထွက်ဖြင့် ရွတ်ဆိုလေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက နှုတ်ခမ်းကိုစေ့ပြီး ရင်ခေါင်းမှစ၍ လည်ချောင်းသို့ တက်လာသော လေအားဖြင့်– **(အံ) ဥမ်** ဟူသော အသံကို အသံရှိန်ဖြင့် **(အကြိမ် ၂၀** ခန့် ရွတ်ပေးရပါမည်။

(၃) အင်္ဂလိပ်အသံထွက်ဖြင့်

အင်္ဂလိပ်အသံထွက်ဖြင့် လေ့ကျင့်လိုပါက **You go home** အသံထွက်ကို အသံရှည်ဖြင့် ရင်ခေါင်းမှအစပြုသော လေကို လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် အရှိန်တင်၍–**အကြိမ် ၂၀** ခန့် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

၄။ ဟား-ဟား ယန ကျင့်စဉ်

ဟား–ဟား ယန ကျင့်စဉ်ဖြင့် လေ့ကျင့်လိုပါက လူသူကင်းရှင်းရာ ရေစပ်၊ ကမ်းစပ်၊ အသံလုံခန်း နေရာတို့တွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ရယ်မောခြင်းကို **အနည်းဆုံး (၅) မိနစ်**ခန့် လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းထဲမှ မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အားဖြင့် မလွဲမသွေ အသံသြဇာရှိသော သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သို့ခင်ရှိုက်ချက္ကရ (ခေါ်) **ဝိသုဒ္ဓိချက္ကရ** (ခေါ်) **လည်မျိုချက္ကရ**သည် **အသံသြဇာသာ**မက မိမိစိတ်ထဲရှိသည်ကို သူတစ်ပါးသိအောင် ဖော်ထုတ်သော နည်းပညာကိုပါ အကျိုးပြုသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဖွင့်ဆိုရပါမူ **တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သော အနုပညာ (Creative Art)** ကို ပိုင်ဆိုင် ဖော်ထုတ် နိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် မိမိခန္ဓာတွင် ဇာတ်ရုပ်စရိုက် စိတ်အဇာသွင်း၍ သရုပ်ဆောင်မည့် သူများအနေဖြင့် အပတ်တကုတ် လေ့ကျင့်ထားရပါမည်။

ဗဟုသုတအနေဖြင့် သိထားသင့်သော ဝေဒသံစဉ်နှင့် ဂီတသံစဉ်

(က) ဂြိုဟ်စဉ်အသံ ၈ ပါး

(ခ) ဂီတသံစဉ် ၇ ပါး

(က) ဂြိုဟ်စဉ် အသံ ၈ ပါး

၁။ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ် ☉

အသံထုထည် ပမာဏကြီးထွားသည်။ အသံသြဇာ လွှမ်းမိုးမှု အပြည့်ရှိသည်။ ကြောက်ရွံ့သံတွင် ငယ်သံပါအောင် အော်ဟစ်သော အမြင့်ဆုံးအသံ။

- ခက်ထန်သံတွင် အထက်စီး၊ ငေါက်ငန်းအော်ဟစ်သံ။
- ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အသံစွမ်းအား (ဥဏှတေဇော ဦးစီးသောအသံ)ကြောင့် အစိုင်အခဲ အရည်ပျော်၊ အငွေ့ပျံသည်အထိ သတ္တိရှိသည်။ အသံ၏ **အဓိကဂုဏ် အတိဥဏှ တေဇော**။

၂။ တနလ်ဂြိုဟ် ☽

အသံထုသည် ညှို့ငင်ဖမ်းစား၊ လှည့်စားတတ်သော သဘောရှိသည်။ ပျော့ညံ့သော အသွင် ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိ ညင်သာပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့၏။ ခြောက်သွေ့အေးမြသောအသံ လိုက်လျောညီထွေ မိမိလိုရာပုံစံသွင်းနိုင်သော အသံ။ **အဓိက သန္တိသီတတေဇော**။

၃။ အင်္ဂါဂြိုဟ် ♂

အသံထုသည် ပမာဏ ပါးလွှာ၊ သိပ်သည်းကျစ်လျစ်သည်။ လျှပ်ပြက်သလို လျင်မြန်သည်။ ကောက်ရိုးမီး၊ ယမ်းမီးကဲ့သို့ သဘောရှိ၏။ ညင်သာသော်လည်း တစ်ဟုန်ထိုး အရှိန်ရှိ၏။ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အသံသဘောကို ဆောင်၏။ မာကျောသောအသံ ရှိသည်။ **အဓိက အတိဥဏှတေဇော**။

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ် ☿

အသံထုသည် လှိုင်းဂယက်သဖွယ် ရှိ၏။ မျဉ်းကောက် မျဉ်းကွေး ပွင့်ချပ်သဏ္ဌာန် အထပ်ထပ်တည်သော သဘောရှိ၏။ စိတ်လှုပ်ရှား ထိခိုက်လွယ်၊ အရွှေ့အပြောင်းမြန်ဆန်သော သဘောဆောင်၏။ ခဲအေးပြီး မူလအသံကိုရောက်အောင် အတင်းအဓမ္ম ပြုလုပ်စေသော သဘောရှိ၏။

အဓိက–အတိသီတ တေဇော။

၅။ ကြာသပတေးဂြိုဟ် ♃

အသံထုထည် ပမာဏ ညင်သာသိမ်မွေ့သော သဘောရှိ၏။ တည်ငြိမ်ပြီး အေးချမ်းသော အသံ၊ ဝတ်ရှတ်သံ၊ ဓမ္ম တေးသံတို့၏ ပဲ့တင်ရိုက်မှုကြောင့် လူ့စိတ်ကို ကြည်နူးစေသည်။ အသံသြဇာဖြင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် ကျယ်ပြန့်စေလိုသောသဘော၊ အပြုသဘောဆောင်သည်။

အဓိက–အတိသန္တိ သီတ တေဇော။

၆။ သောကြာဂြိုဟ် ♀

အသံထုထည်ပမာဏ ပျော့ပျောင်းအက်ကွဲသော သဘောဆောင်သည်။ လွှမ်းဆွေးမှု အပြည့်ပါသောအသံ၊ တည်ငြိမ်မှုကင်းမဲ့သောအသံ၊ နွေးထွေးစွတ်စိုသော သဘောဆောင်သည့် အသံ၊ သိကျွမ်းရင်းနှီးသောအသံ သဘောတို့ဆောင်သည်။

အဓိက – ဒွေဒေဟတေဇော။

၇။ စနေဂြိုဟ် ♄

အသံထုထည် ပမာဏ မာကျောကျစ်လျစ်သော အသံဖြစ်သည်။ လျှို့ဝှက်သောနေရာမှ အသံကို ကိုယ်စားပြုသည်။ တွန်းထိုး၊ ရိုက်နှက်သောအသံ၊ ခံစစ်ဘက်သို့ အနိမ့်အမြင့်မရှိဘဲ ရှေ့လျှောနေသော သဘောဆောင်သည့်အသံ၊ အေးစက်မာကျောရှိ ခြောက်ကပ်ကပ်နိုင်သော အသံသဘောတို့ဆောင်သည်။

အဓိက – အတိသီတတေဇော

၈။ ရာဟုဂြိုဟ် ☊

အသံထုထည်ပမာဏ အလွန်အလွန် ကျစ်လျစ်မာကျောပြီး အတိုင်းအဆကြီးမားသည်။ မိုးကြိုးသွားကဲ့သို့ အရှိန်အဟုန်ရှိသည်။ ယမ်းဘီလူး ပေါက်ကွဲသံ၊ စည်ခေါင်းလောင်းကြီး တီးသံ၊ တောက်လောင်ပူပြင်း စူးရှသောအသံသဘောကို ဆောင်သည်။ အတိမာကျောသော အသံ၊ အရာရာကို အက်ကွဲလွင့်ပါးစေသော အသံသဘောတို့ကိုဆောင်သည်။

အဓိက – အတိဥဏှ တေဇော။

(ခ) ဂိတာသံစဉ် ၇ ပါး

သံစဉ်	ကမ္ဘာသုံး သင်္ကေတ	မြန်မာ သင်္ကေတ	ဂြိုဟ်	သောမ	ပါဝ	အသံသြဇာ သက်ရောက်မှု
ဒို	C	ညင်းလုံး	 တနင်္ဂနွေ	ကျစ်လျစ်မှုမှန်သော အသံ	မာကျောခက်ထန်သော အသံ	နိုင်ငံတော်သီချင်း ဇာတိမာန်သီချင်း
ရေ	D	ခြောက် သွယ်ညွှန့်	 စနေ	နိုးကြားလန်းဆန်း သောအသံ	ဆန်းကြယ်သော ထိတ်လန့်စေသောအသံ	ခက်ထန်မာကျောပြီး တင်းမာသောသီချင်း၊ နှားမခံသာဖွယ်ရာအသံ၊
မီ	E	မြင်စိုင်း	ဗုဒ္ဓဟူး	တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် သောအသံ	စူးရှပြင်းပြသောအသံ	ဟာသသီချင်း၊ ရော့ သီချင်း၊ Rapသီချင်း
ဖာ	F	အောက် ပြန်	 တနင်္လာ	သာယာအေးမြသော အသံ	ဆူညံ၍ စိတ်လှုပ်ရှား စေသောအသံ	အလက်ာမြောက်သော သီချင်း
ဆို	G	ပြည်တော် ပြန့်	 အင်္ဂါ	ခန့်ညားတက်ကြွ သောအသံ	သေးပြီး၊ စူးရှသော အသံ	စစ်ချီသီချင်း၊ ကြွေး ကြော်သံသီချင်း
လာ	A	ဒုရက	 သောကြာ	လွမ်းဆွတ်တမ်းတ သတိရစေသောအသံ	ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ် အသံ၊ စိတ်ပျက်လက် လျှော့သောအသံ	ကျေးလက်သီချင်း၊ ကြည်နူးတမ်းမောဖွယ် သီချင်း
တီ	B	ဝုလဲ	ကြာပသတေး	နူးညံ့သိမ်မွေ့ သောအသံ	ခက်ထန်၍ အမိန့်ပေး သောအသံ	ဓမ္မတေးသီချင်း၊ အဝေးတစ်နေရာက ပို့လွှင့်လာသောသီချင်း

အာမေဋိတ်သံ (၉) ပါး

၁။ ဘယ အာမေဋိတ် (ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

(မြွေ... မြွေ)၊ (သူခိုး... သူခိုး)၊ (မီး... မီး)

၂။ ကောဓ အာမေဋိတ် (အမျက်ထွက်ခြင်းဖြင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

တယ်... ရိုက်လိုက်ရ၊ (ဖခင်) ရိုက်လိုက်လေ၊ သေအောင်ရိုက်။

၃။ ပသံသာ အာမေဋိတ် (ချီးမွမ်းလိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာမေဋိတ်)

အို...ချိုလိုက်တာ၊ အိဆိမ့်နေတာပဲ၊ ကောင်းလိုက်တာ၊ တော်လိုက်တာ။

၄။ တုရိတ အာမေဋိတ် (အဆောတလျင်ဖြစ်ခြင်းနှင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

အို...၊ ဟယ်...၊ ဟာ...၊ သွား... သွား၊ ဝပ်လိုက် ဝပ်လိုက်၊ သေတော့မှာပဲ၊ အကြောင်းအရာအလိုက် အသံအတိုး–အကျယ်ရှိသည်။ ဖြစ်ဖြစ်ခြင်း၊ မြင်မြင်ခြင်း။

၅။ ကောတုဟလ အာမေဋိတ် (အုတ်အုတ်ကျက်ကျက်ဖြစ်ခြင်း၊ အသစ်အဆန်းတွေ့သော အာမေဋိတ်)

(ခွေးရူး...ခွေးရူး) (မြန်မြန်လာပြီးကြည့်ကြဟေ့... နည်းတဲ့မြွေကြီး မဟုတ်ဘူး)

၆။ အဋ္ဌရ အာမေဋိတ် (အံ့သြခြင်း၊ အားကိုးခြင်းနှင့်ယှဉ်သောအာမေဋိတ်)

(ဘုရား... ဘုရား)၊ (အမေရေ... အမေရေ)၊ (အစ်ကိုရေ... ကယ်ပါဦး)

၇။ ဟာသ အာမေဋိတ် (ရွှင်လန်ခြင်း၊ အူမြူးခြင်းနှင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

ရှေ့ကို ကြွတော်မူပါဘုရား၊ တရားပလ္လင်ထက် တက်တော်မူပါဘုရား။
ဟီးဟီး...တကယ်ပြောတာနော်၊ မနောက်နဲ့။
အို ရှက်စရာကြီး၊ ဟီဟီ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ဘဲနဲ့။
ဟား... ဟား... ဟား ငစောချီးတွင်းထဲကျလို့တဲ့ ဟေ့။

၈။ သောက အာမေဋိတ် (စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

ဟယ်... သမီးလေးလက် ဓားရှသွားတယ်။
ဟောတော့... သားလေး ချော်လဲသွားပြီ။

၉။ ပဿာဒ အာမေဋိတ် (ကြည်ညိုခြင်းနှင့်ယှဉ်သော အာမေဋိတ်)

သြော် ကြည်ညိုစရာကောင်းလိုက်တာ။
စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။

သီးသန့်ဆင့်ပွား အာမေဋိတ်

(က) ဂရဟာအာမေဋိတ် (ကဲ့ရဲ့ခြင်း အာမေဋိတ်)

လူယုတ်မာ၊ လူယုတ်မာ။

(ခ) အသမာနအာမေဋိတ်။ (အတူမရှိခြင်း အာမေဋိတ်)

(တယ်လှပါလား–တယ်လှပါလား) (နိုးတူးပဲကွာ)

သဏ္ဌာန်သရုပ်ကို ပုံပေါ်စေသည့် အသံများ
(နာမ်အမြင်တွင် ပုံထင်စေသော အသံများ)

၁။ ဆွဲလင့်ချက် ဦးဆောင်သောအသံ။ ကြောင့်ကျခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊ ဝိတက်သဘော။
၂။ ဝမ်းမြှောက်မှု ဦးဆောင်သောအသံ။ သောမနဿဝေဒနာ သိဂ်ါသံ။
၃။ ကြေကွဲမှု ဦးဆောင်သောအသံ။ ကရုဏာ ရသသဘော။
၄။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ဦးဆောင်သောအသံ။ ဘယာနကရသ သဘော။
၅။ သဝန်ကြောင်မှု ဦးဆောင်သောအသံ။ ပွင့်လင်းမှုမရှိသောသဘော။
၆။ ခြင်းခုံရန်လိုသောအသံ။ လေပူအကြောင်းတရား ရုဒ္ဓရသ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ။
၇။ ပြုံးယောင်းသိမ်းသွင်းသောအသံ။ (လေသံ၊ အတက်အကျ၊ အတိုး၊ အကျယ်)

၈။ မောဟိုက်နွမ်းနယ်သောအသံ။ အသံအမျိုးအစားအလိုက် နာမ်အမြင်တွင် ပုံဆော
သည်။

၉။ ဒေါသပေါက်ကွဲသောအသံ။ ရဂ္ဂ၊ ဝိရ၊ ဘယာနက – ရသတစ်ပါး ပါးနှင့် နွယ်ယှက်
သော သဘောကို ဆောင်သည်။

၁၀။ ကျိတ်ပြီးပြောသောအသံ။ ထရံတစ်ချပ်ခြားမှ ကြားရသောအသံ။

* (က) ကြည်နူးသံ၊ (ခ) ဒေါသသံ၊ (ဂ) စိုးရိမ်သံ၊ (ဃ) အတင်းအဖျင်းပြောသံ။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အသံများသည် သဘာဝအတိုင်း စိတ်စေစားမှုကြော
ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း အထူးရှင်းပြဖွယ် လိုမည်မထင်ပါ။ ကြားရသူတို့၏ သောတအာရုံ
တစ်ဆင့် စိတ်ကူးထဲတွင် ပုံထင်စေနိုင်သည့် သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်နေသောကြော
ဖြစ်သည်။

*** ကောက်နုတ်ရည်ညွှန်းနှင့် သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်၏ အဆင့်အတန်း။**

သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်သည် ဇာတ်ညွှန်း၏ အလိုအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ရ
တွင် ထွက်ပေါ်လာသော နှုတ်ဖြောက်သံစွမ်းအားဖြင့် ပရိသတ်တို့၏ အကြားအာရုံမှ တစ်ဆင့
မနောအာရုံအမြင်တွင် ပုံထင်အောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြ၏။

**မှန်ကန်တိကျမှုရှိသော အသံတို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်း သဘာဝတရားနှ
ကိုက်ညီသော သရုပ်သဏ္ဌာန်တို့သည် ရှင်သန်နေပြီး သဘာဝကျသော အမြင်ပသာဒတို့ဖြ
ထပ်ဆင့်၍ ရှုမြင်ရသူတို့၏ စက္ခုအာရုံကို ဖမ်းစားနိုင်သည်။**

**ဤတွင် နာမ်အမြင်နှင့် ရုပ်အမြင်တို့သည် တစ်ထပ်တည်းကျသွားပြီး ရသသည်လည်
ကောင်း၊ ဂုဏ်သည်လည်းကောင်း၊ ဘာဝ ၃ ပါးတို့သည်လည်းကောင်း ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ
ရတော့သည်။**

ထိုသည့် အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်၏ အရည်အသွေးကို
အကျိုးတရားရလဒ်အနေဖြင့် သရုပ်ဆောင်နိုင်မှု အဆင့်အတန်းကို အကဲဖြတ်၍ ရပါသည်

❐

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မှု၊ အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာတို့၏ သဘောတရား

သင်သည် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်နေသောဆန္ဒ ပြင်းပြနေလျှင် ဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ဆန္ဒသည် သင့်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သမ္ဘဝဟာ ဂိ်နာမ ကမ္မံ နသိဗ္ဗတိ သိဗ္ဗတိဧဝ။

စိတ်ဆန္ဒ ပြဋ္ဌာန်းမှုရှိသူအား အဘယ်မည်သော အမှုကိစ္စသည် မအောင်မြင် မပြီးစီးဘဲ ရှိပါတော့အုံးနည်း။ ပြီးစီးအောင်မြင်နိုင်သည်သာလျှင်တည်း။

စိတ်သည် ရုပ်ကို လမ်းညွှန်၏။ စေခိုင်း၏။ လိုက်နာစေ၏။ ထို့ကြောင့် သင့်ဆန္ဒသည် မမှု အကောင်ထည်ပေါ် အောင်မြင်ဖို့သာရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခဲ့သနည်းဆိုသော်-

* စိတ်သည် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ရှေ့ဆောင်ကြီးမှူး ဖန်းတီသူဖြစ်၏။ (ဓမ္မပဒ)

* စိတ်သည် လောကကိုဆောင်၏။ (သံယုတ်နိကာယ်)

ရှေးအထင်ကရ ကျမ်းကြီးများက မိန့်ဆိုထားခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့အတူ ဒါရိုက်တာ ဟောရှေးဆရာကြီး ဦးသုခ၏ (စိတ်) ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်ချက်ကို ဖော်ပြရလျှင်-

စိတ်သာသျှင်စော ဘုရားဟောတဲ့။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘာသာ အယူဝါဒ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားစေကာမူ

စိတ်သည်သာ ပဓာနဟူသော စကားကိုတော့ အားလုံး သဘောတူညီကြသည်။

စိတ်သာလျှင် အချုပ်အချာဖြစ်၍ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုတို့ဦးပင်လျှင်

ယှဉ်တွဲနေသော ထိုစိတ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်မှ ပရမတ္ထအမှန်ကို ရကြပေမည် ဟု
ညွှန်းဆိုခဲ့ပါသည်။

လူတို့သည် သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အတတ်ပညာကို ငယ်စဉ် ကလေးဘဝထဲက တတ်မ
ကြကြောင်းကို ကာယကံရှင်တို့ ကိုယ်တိုင်ပင် မသိကြပါ။ လူတို့သည် လောကမဲ့၏ ရိုက်ခတ်
မှုဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ငိုကြွေးခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ လောဘတက
ခြင်း စသည့် စသည့် အမှုအရာတို့ကို လောကဇာတ်ခုံပေါ်တွင် မိမိကိုယ်တိုင် ပါဝင်သရု
ဆောင်နေရသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဥပမာ–အလွန်ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေသူ၏ အသွင်သဏ္ဌာန်ကို ထိုသူ၏ ကိုယ်အမှုအရ
နှုတ်အမှုအရာက ဖော်ပြနေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်နေရသနည်းဆိုသေ
သဘာဝတရားက ကာယကံရှင်အား သမားရိုးကျဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်လျောညီထွေစွာ သရ
ဆောင်ခိုင်းထား၍ ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ပင် အလွန်ဒေါသထွက်နေသူသည်လည်း သဘာဝတရားက စေခိုင်းထားသည
အတိုင်း တသွေမသိမ်း လိုက်နာသရုပ်ဆောင်နေကြရမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသူများကို ပကတိအနေအထားတွင် အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်ဘဲ ဆာလောင်နေဟန်
ဒေါသထွက်နေဟန်တို့ကို သဏ္ဌာန်တူ ထပ်လုပ်ခိုင်း၍ မရပါ။ လုပ်လည်း လုပ်မပြနိုင်ကြပါ
ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း အဆီးအတား ၃ ရပ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်မ
စားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သရုပ်ဆောင်ရန်၊ ဝါသနာပါသူတို့ပင်လျှင် သရုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်သည်နှ
ထိုအတားအဆီး (၃) ရပ်နှင့် ထိပ်တိုက်စတွေ့တော့သည်။

ထိုအခါ ဘယ်ကစ၍ ဘယ်လို သရုပ်ဆောင်မှု စတင်ရမည်မှန်း မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ပ
ထိုမသိခြင်း အကြောင်းတရား ပုစ္ဆာကို ဖြေဆိုဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်း (၂) သွယ်ရှိပါသည်

(က) လောကတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းတရားတို့၏ **(ဖြစ်ရိုးသဘောတရား)** များ
သင်ခန်းစာယူပြီး တုပ၍ ရိုးစင်းစွာ **ဖြစ်ပြုသဘောတရား**အဖြစ် ပြောင်းလဲသဏ္ဌာန်
သရုပ်ဖော်ခြင်း။ **(Motion Method)** နည်း။

(ခ) **ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Psychokinesis)** ကို အောင်မြင်စွာ လေ့ကျင့်ပြီးသောအ
မိမိ၏ မသိစိတ်အပေါ် မိမိ၏ သိစိတ်အား ခပ်ပါးပါးလေး ချန်ထားပြီး ဇာတ်ရုပ်စရိ
တွင် ပြောင်းလဲသရုပ်ဆောင်စေခြင်း။ **(Emotation Method)** နည်းတို့ဖြစ်သည

(က) သဏ္ဌာန်တူ သရုပ်ဖော်ခြင်း (Motion Method)

သဏ္ဌာန်တူ သရုပ်ဖော်ခြင်းကို မစတင်မီ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်
အတားအဆီး၊ အကြောင်းတရား ၃ ပါးအား ဖြတ်ကျော်ရပါမည်။ မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်ကျ

ည်နည်းဆိုသော် သဘာဝတရားကပင် ထပ်ဆင့် ဖန်တီးထားသော ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်း
ရား ၃ ပါးဖြင့်ပင် ဖြတ်ကျော်ရပါမည်။ သဘာဝတရားက ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းတရား
ပါးကို မည်ကဲ့သို့ ဖန်တီးထားပြန်ပါသနည်းဆိုသော–

၁။ မရှက်ခြင်း အကြောင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍

ကြီးက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက်၊ ငတ်မရှက်၊ ငိုမရှက်၊ ယိုမရှက်၊ ရူးမရှက်ဆိုသော အကြောင်း
ရားတို့ကြောင့် မရှက်ခြင်း။

၂။ မကြောက်ခြင်း အကြောင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍

သားသမီးဖောကြောင့်၊ ဆန္ဒဖောပြင်းထန်နေသောကြောင့်၊ တဏှာရမ္မက်ကြောင့်၊ ဒေါသ
ပ်နေသောကြောင့်၊ အလွန်အကျူး မူးယစ်နေသောကြောင့်၊ အကြောက်လွန်သွားသော
ကြောင့် မကြောက်ခြင်း။

၃။ မစိုးရိမ်ခြင်း အကြောင်းတရားနှင့်ပတ်၍

သွားနေကျလမ်း ဖြစ်နေသောကြောင့်၊ အဖော်ကောင်းသောကြောင့်၊ လုပ်ငန်းအပေါ်
ားကျင်နေသောကြောင့်၊ အခွင့်အာဏာနှင့် ပြည့်စုံနေသောကြောင့်၊ ဓနဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံနေ
အကြောင့်၊ ကိုယ်ခံပညာ အရပ်ရပ်နှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် မစိုးရိမ်ခြင်းတို့
ည်သည်။

ထို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည်–

ရှက်နေပါက အရှုံးသဖွယ် စရိုက်မျိုး မိမိ စိတ်တွင် မွေးထားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်
ပ် အရှုံးသည် အချိန်ကာလ၊ နေရာဒေသမရွေး အရှက်ကင်းစွာ နေထိုင်ပြုမှု ပြောဆိုရဲသော
ုင်ခြင်ဖြစ်သည်။

ကြောက်နေပါက စာရေးဆရာ နန္ဒာသိန်းဇံ ရေးသားညွှန်းဆိုထားသော စာပိုဒ်နမူနာ
ကိုယူရပေလိမ့်မည်။ ဆရာ့အာဘော်မှာ–

လူတစ်ယောက်သည် မိမိအလိုရှိနေသော အရာဝတ္ထုအား မီးကျီးခဲလွင်ပြင်၏ ဟိုမှာ
ားမှာ ရှိနေသည်ကို အသေအချာသိသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုသူသည် ဆန္ဒဖောအဟုန်
ကြောက်မရှဲ့ ထိုမီးကျီးခဲလွင်ပြင်ကို ခြေဗလာဖြင့် ဖြတ်ပြေးကာ ထိုပစ္စည်းကို ယူငင်
ုမှုလနေရာသို့ ပြန်ရောက်လာသောအခါ ထိုသူငယ်၏ ခြေဖဝါးတွင် အပူလောင်ခြင်း
ား တစုံးတစေ့မှ မတွေ့ရပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြင်းထန်သော ဆန္ဒဖောအဟုန်
ကြောက်စိတ်ကင်းပြီး ဆန္ဒတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင် စိတ်အာရုံထားရှိသောကြောင့်ဖြစ်
ုန်ဆိုထားသဖြင့် အကယ်၍သာ သင့်စိတ်သည် မှန်ကန်ပြင်းထန်သော ဆန္ဒဖောရှိနေ
သရုပ်ဆောင်ရာ၌ ကြောက်ရွံ့မှုကင်းနေပေလိမ့်မည်။

ိုးရိမ်နေပါကလည်း ဆပ်ကပ်အဖွဲ့မှ ကောင်းကင်ကြိုးတန်း လမ်းလျှောက်သမားကို
ပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြင့်မားပြီး အတန်ကျွှာလှမ်းသော ကောင်းကင်

ကြိုးတန်းပေါ်တွင် ဤမှာဘက်မှ ဟိုမှာဘက်သို့ အောင်မြင်ချောမွေ့စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ခြင်း
သည် သူ့တွင် စိုးရိမ်စိတ်ကင်းနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ စိုးရိမ်စိတ်ကင်းနေအောင်
သူသည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြှင့်၍မြှင့်၍ ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။
ထိုအချင်းအရာကို အတုယူပြီး မိမိပြောကြားရမည့် ဇာတ်ညွှန်းပါစကားတို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲ
လေ့ကျင့် ကျက်မှတ်ထား၍ ဇာတ်ညွှန်းအပေါ် ကျွမ်းကျင်နေလျှင် ဇာတ်ညွှန်းနှင့်ပတ်သက်သော
စိုးရိမ်စိတ်ကို ဂရုစိုက်စရာ မလိုတော့ပါ။

ထိုကဲ့သို့ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရဲသော ယုံကြည်မှုရှိလာခဲ့
ပြီဆိုလျှင် လောကဇာတ်ခုံပေါ်တွင် သရုပ်ဆောင်နေကြသူတို့၏ သရုပ်သဏ္ဌာန်တို့ကို အောင်
မြင်စွာ တုပလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အခြေခံအဆင့်ကို မိမိခြေချနိုင်ခဲ့ပြီဟု ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်လိုက်ပါ။

(ခ) စိတ်စေစား၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Emotion Method)

စိတ်ကို စေစား၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနည်းတွင် ဆင့်ပွား ၂ နည်းရှိသည်။

၁။ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့် ထပ်တူ သိစိတ်၊ စေစား၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

၂။ မိမိ၏ မူလပင်ကိုယ်စိတ်ကို လုံးဝဖျောက်ပစ်ပြီး သရုပ်ဆောင်ရမည့်စရိုက် စိတ်သစ်
ကို စိတ်သစ်စေစား၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

၁။ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့် ထပ်တူ၊သိစိတ်စေစား၍သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

ရုပ်နမူနာ၊ သဘာဝ အမူအရာများကို သင်ခန်းစာယူ တုပ၍လုပ်ဆောင်ရန် မိမိ၏
သိစိတ်ပျပျလေးကို မိမိ၏ မသိစိတ်ပေါ်ကပ်၍ လိုအပ်သော ဇာတ်သရုပ်ကို ခပ်ပါးပါးသိစိတ်
လေးက ပဲ့ကိုင်သရုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြစ်၏။

သာဓကအားဖြင့် သက်မဲ့အားကြီးသော မော်တော်ကားကို သက်ရှိလူသားကတက်ရ
မောင်းခြင်းသဘောဖြစ်သည်။

၂။ မိမိမူလပင်ကိုယ်စိတ်ကိုလုံးဝဖျောက်ပစ်ပြီးသရုပ်ဆောင်ရမည့်စရိုက်စိတ်သစ်ကို စိတ်သစ် စေစား
သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း အပိုင်းကဏ္ဍတွင် စိတ်သစ်စေစား၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အခက
ခဲဆုံးဖြစ်၏။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင်ချက်ကို ဤကဏ္ဍတွင်
တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ Professional သရုပ်ဆောင်များ ရောက်သွားတတ်သော ရပ်တည်မှုဖြစ်ပ
သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကြည့်ရှုသူ ပရိသတ်များကိုယ်တိုင် မိမိ မြင်တွေ့နေက
ပုဂ္ဂိုလ်အစွဲအမြင် ပျောက်သွားပြီး ထိုဇာတ်ကောင်၏အဖြစ်ကို ထပ်တူခံစားနေရသောကြော
ဖြစ်၏။

သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်သည် မိမိ လေ့ကျင့်ထားသော "ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ်"
အပြီးတိုင် ပိုင်နိုင်စွာ လေ့ကျင့်ထားနိုင်ခဲ့ပြီဆိုလျှင် မိမိ၏ မူလစိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ခြင်း၊ မှိ
ပစ်ခြင်းအလုပ်မှာ ၄က်ပျောသီး အခွံနွှာစားရသလောက် လွယ်ကူပါသည်။

ပထမ– မိမိကိုယ်မှ ကြွက်သားများ တင်းမာမှု မရှိစေရန် မိမိစိတ်ကို အရင်လျှော့ချ ရပါမည်။ မိမိ မူလသိစိတ်ကို တစ်စတစ်စ မိန့်ဖျောက်ပစ်လိုက်ပြီး ဇာတ်ရုပ်စရိုက် ဇီဝ ကိုယ်ကို မိမိခန္ဓာထဲသို့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားအောင် ညင်သာစွာ သွတ်သွင်းလိုက်ရပါမည်။ ဇာတ်ရုပ်အဖြစ် မိန့်ဖျောထားသော မိမိသိစိတ်မှ (ယုံကြည်မှု) ရရှိလိုက်ပြီဆိုလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် သဘာဝ သဘောအခြေအနေအလိုက် သရုပ်ဆောင်၍ရပြီဖြစ်၏။

✤ ဤနေရာတွင် ဝိဝါဒကွဲပြားပြီး တစ်ယူသန်မာန မထားသင့်ပါ။ စူးနေရာစူး၊ ဆောက်နေရာဆောက်၊ လိုအပ်သလို အကောင်အထည်ဖော်သင့်ပါသည်။ (Motion Method) နှင့် (Emotion Method) ကို မှတစ်စွာ အသုံးချတတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊ ဝေဒနာတို့မှ ကင်းဝေးစေပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရွှင်လန်းစွာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်းဝန်တာကို ကျော်လွှားပေါ့ပါးစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ရုပ်နိုင်းစိတ်ကျင့်စဉ် (Phychokinesis)

သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အဖို့ လိုအပ်သော စိတ်အင်အား မွေးမြူထူထောင်ခြင်း

သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်မှာ မိမိ သရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့်အညီ စိတ်သဘောကို တစ်ထပ်တည်းပြု၍ အံဝင်ခွင်ကျ သရုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

သဘာဝနှင့် သဘောတရားအလိုအရ ဥပမာ–လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ထဲတွင် ဒေါသဖြစ်ပွားပြီး အကြောင်းတစ်ခုတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင် လိုက်လျောညီထွေသည့် **တုံ့ပြန်မှုအမူအရာ (Response)** သည် သဘာဝကျစွာ ပေါ်ပေါက်လာမြဲဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ စိတ်က ဦးဆောင်စေခိုင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆန္ဒအလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် နားဖြင့် ကြားရသော လူတို့၏ နှုတ်မြွက်သံ၊ စိတ်ဖြင့်ခံစားသိရှိလိုက်ရသော မိမိ၏ စိတ်မြွက်သံတို့က ကွန်းအားပေးလိုက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ သိသာထင်ရှား၍ မှန်ကန်သော အမူအရာတို့ကို **(ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ် သဘောတရား)** အရ သိမြင်နိုင်ပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း **(မှန်ပြဖြစ်စဉ်၊ အမူအရာလမ်းကြောင်း)** များစွာရှိရာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အပိုအလိုမရှိ ကွက်တိ သဘာဝအမူအရာများကို ပြတ်ပြတ်သားသား ဖော်ပြလျက်ရှိနေကြသည်။ ထိုအမူအရာများကို စိတ်က ဦးဆောင်နေရာ ဦးဆောင်နေသည့် စိတ်နောက်မှ ကိုယ်က ထပ်ချပ်၊ ထပ်တူလိုက်၍ လုပ်နိုင်ကြသော်လည်း **(မှန်ပြဖြစ်စဉ်၊ အမူအရာလမ်းကြောင်း)** တစ်ခု၏ အသွင်သဏ္ဌာန်တူ အမူအရာကို တုပ၍ လုပ်ဆောင်ရာ၌ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ သရုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပိုင်နိုင်စွာ စေစားနိုင်ဖို့ အဓိကဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဘဝအဖြစ် ရှုးသွပ်စွာ ခံယူထားသူများအနေဖြင့် **ရုပ်နိုင်းစိတ်ကျင့်စဉ် (phychokinesis)** ကို မလွဲမသွေ သင်ခန်းစာတစ်ရပ်အနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခံယူထားရမည်ဖြစ်သည်။

ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ်ကို စတင် မလေ့ကျင့်မီ လူတို့တွင် အခြေခံအားဖြင့် **သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်** ၂ မျိုးရှိကြောင်း၊ ပထမဦးစွာ သိထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အားနည်းသော သိစိတ်သည် စေခိုင်းသူ၊ ဦးဆောင်သူဖြစ်ပြီး အားကြီးသော မသိစိတ်သည် အခိုင်းခံ နောက်လိုက်ဖြစ်သည်။

ခေတ်သစ် စိတ္တဗေဒပညာရှင် ပါမောက္ခများနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ သုတေသနပြုချက် စစ်တမ်းအရ **တည်ငြိမ်မှုကင်းပြီး အားနည်းသော သိစိတ်**၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်မှာ **ဆယ်ပုံတွင် တစ်ပုံ**သာ အလုပ်လုပ်ကြောင်း၊ **တည်ငြိမ်ပြီး အားကြီးသော မသိစိတ်**၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်မှာ **ဆယ်ပုံတွင် ကိုးပုံ**လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် **(ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ်) (Phychokinesis)** ကို လေ့ကျင့်မထားရသေးသော သရုပ်ဆောင်သစ် တစ်ယောက်အနေဖြင့် ရိုက်ကွင်းတွင် လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်လိုက်ရသည်နှင့် အခြေအနေအရ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်တို့ အားပြိုင်သလို ဖြစ်သွားရပြီး အားနည်းသော စိတ်သည် ဖရိုဖရဲဖြစ်သွားကာ မိမိဦးတည် ကြိုရှယ်ထားသော သရုပ်ဆောင်မှုသည် ထိန်းကွပ်၍ မရတော့ဘဲ စကောစက အမူအရာ **(Clumsy Acting)** ဖြစ်သွားတော့သည်။

***(Chumsy Acting)** ကို **အမူအရာ ၅ မျိုးကဏ္ဍ**တွင် အကျယ်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဦးဆောင်ရမည့် သိစိတ်ကို စွမ်းအားနှင့် စွမ်းရည်ကြီးမားလာစေရန် လှုပ်ရှားနေသော စိတ်အကြောင်းတရားမှ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော အကြောင်းတရားသို့ ပြောင်းလဲပစ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ အင်အားကြီးမားသော စိတ်စွမ်းအား အကျိုးတရားကို သိစိတ်ကရရှိပိုင်ဆိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ တစ်စထက်တစ်စ သိစိတ်စွမ်းအားနှင့် စိတ်စွမ်းရည် မြင့်တက်လာစေရန် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရန်လိုသည်။ အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်သည်ဆိုရာ၌ ကြမ်းတမ်းပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သိမ်မွေ့ညင်သာစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ကြိုးစား လေ့ကျင့်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။

သာဓကအားဖြင့် မိမိနှင့် စိမ်းနေသေးသော ခွေးကလေး ကြောင်ကလေးများကို ညင်သာစွာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးယဉ်ပါးအောင် သိမ်းသွင်းခြင်းသဘောမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းစနစ်သည် ခက်ခဲနက်နဲ၍ ရှုပ်ထွေး အသိရခက်သောနည်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ၎င်းကျင့်စဉ်သည် အချိန်မှန်ဖို့နှင့် စိတ်ရှည်ခွဲရှိဖို့တော့ လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော-

အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းထားသည့် လုပ်ရပ်အတွက်၊ လိုအပ်သည့် ခွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယတို့ကို လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာအထိ နောက်မဆုတ်ဘဲ စိုက်လိုက်မတတ် လုပ်ဆောင်သွားမည်ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်လိုသည့် အရာခပ်သိမ်းကို လုပ်နိုင်သည်သာဖြစ်ကြောင်းဟု ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ **(Helen Kelly)** က လမ်းညွှန်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကား– (Succes in 30 days. by A. P Pereina)

ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Psychokinesis) ကို လေ့ကျင့်ထားသူသည် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်
ရှိ သူ့ဝန်းကျင်အနီးရှိ အရာဝတ္ထုများအပေါ် သူ့လက်နှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမပြုဘဲ
ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ် စိတ်ကလွှမ်းသည့် စွမ်းရည်များ"ကို အသုံးပြုခါ မယုံကြည်နိုင်စရာ လုပ်ရပ်
ကို လုပ်ပြနိုင်သည်။

ဥပမာ– သံချွန်မွေ့ရာပေါ် **အိပ်ပြနိုင်သလို** စတီးဇွန်းတို့ကိုလည်း စိတ်ဖြင့်ကွေးပြနိုင်
သည်။

ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Psychokinesis) ၏ စွမ်းရည်ကို ကမ္ဘာကသိအောင် ပြသခဲ့သူ
အစ္စရေးလူမျိုး (ယူရီဂယ်လ်လာ) ဖြစ်သည်။ သူသည် ဘီပွဲနည်းဖြင့် အဖြေရှာမရသေး
အကြောင်းဖြစ်စဉ်များကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ သူ့ထံသို့ ရောက်ရှိလာသူ၏
အတိတ်မှ ဖြစ်ရပ်များကိုလည်းကောင်း၊ မကြာသေးသောကာလမှ ဖြစ်ရပ်များကိုလည်း
ကောင်း မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ဖော်ထုတ် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းတို့မှာ **ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Phychokin-**
esis) ၏ စွမ်းရည်ဖြစ်၏။

သို့ဆိုလျှင် သရုပ်ဆောင်တစ်ဦးအဖို့ ယခုလက်ရှိ သရုပ်ဆောင်ရတော့မည့် ဇာတ်ညွှန်း
ကိုးနွယ်နေသော ကိစ္စအဝဝကိုလည်း ထိုရုပ်နိုင်းစိတ်ကျင့်စဉ်နည်းဖြင့် စွမ်းဆောင်ဖြတ်
ပိုင်းမည်မှာ အသေအချာဖြစ်ကြောင်း ထပ်လောင်းညွှန်းဆိုရပါမည်။

ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Psychokinesis) ကို နောက်စာမျက်နှာတွင် အခြေခံမှစ၍
ဆင့်ခြင်း ပုံမှန်စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ဖော်ပြထားပါသည်။ သမထလေ့ကျင့်ဖူးသူ၊
ဆိုင်ဖူးသူဖြစ်က ခရီးရောက် မြန်ပါသည်။ ကာလတိုတိုအတွင်း ထိုကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်
ကျွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုနည်းကို စတင်လေ့ကျင့်မည့်သူသည် ပထမဦးစွာ နံနက် မျက်နှာသစ်ပြီးသည်နှင့်
ထိုင်ပြည့်ပေါ်သော ကြည့်မှန်ငယ်တစ်ချပ်ကို မျက်တောင်မခတ်ဘဲ စိုက်ကြည့်ပေးရန်ဖြစ်
တစ်စတစ်စ ခပ်ကြာကြာ အချိန်တိုးရ စိုက်ကြည့်ပေးပါ။ မျက်ရည်ပူများကျလာလျှင်
ခွင့်ခန်းကို ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် မျက်နှာသစ်ပစ်ပါ။ ထိုနေ့
ကလက်လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်တော့ပါ။ မိမိ မှန်ကြည့်နေစဉ် မိမိ၏ သိစိတ်အင်အား
ကိုတင်ပေးသည့်အနေဖြင့် မိမိ၏မျက်နှာကို စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်ပြီး–

(ငါသည် ငါ့မျက်စိအတွင်းရှိ တန်ဖိုးကို အုပ်ချုပ်ထားနိုင်၏။
ငါ၏အကြည့်သည် ငါ့စိတ်မှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စိုက်မတ်လျက်ရှိ၏။
ငါ့မျက်တောင်များကို ခတ်စေဖို့ ငါခွင့်မပြု၊ ယိမ်းယိုင်စေဖို့လည်း ငါ ခွင့်မပေး
ငါ၏အကြည့်သည် အလွန်ထက်မြက်လှ၏။
တစ်စုံတစ်ခုကို ညွှန်ကြားနေသော လက္ခဏာမျိုးကိုလည်း ဆောင်လျက်ရှိ၏။
သံလိုက်ကဲ့သို့သော အဆွဲဓာတ်လည်းရှိ၏။) ဟု (E.Elmer Knowies) က (Com-
mystems of Personal Influence and Healing) P-122 တွင် မိမိကိုယ်ကို အကြိပေး

စေညွှန်းသော **(Auto Suggestion)** နည်းပါ အခြေခံအဆင့်အနေဖြင့် ဖွင့်ဆိုပြခဲ့သောကြော
ဖြစ်၏။

အဘယ်ကြောင့် မျက်စိအကြည့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ယခုကဲ့သို့ အလေးအနက်ထား
ပြောကြားရသနည်းဆိုသော် မျက်စိသည် စိတ်၏ ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက် ဖြစ်နေသောကြော
ဖြစ်၏။ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်၏ အမူအရာကို ရှင်သန်သက်ဝင်စေရန် အဓိကကျသော
နေရာသည် မျက်စိဖြစ်၏။ ထိုမျက်စိ၏အကြည့်သည် တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် ထက်မြက်လ
လျှင် (Psychokinesis) ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ်ကို စတင်လေ့ကျင့်ရန် အလွန်ခိုင်ခန့်သော
အုတ်မြစ်ကို ချလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်လိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ရမည့် ပရိုဂရမ်အနေဖြင့် ချဉ်သားအဝတ်အစားပွတ်ကို ဝတ်ဆင်ထားရပါမည
(လေ့ကျင့်မည့်နေရာသည် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ လူ
တိတ်ချိန်ဖြစ်က ပိုကောင်းပါသည်။ လေ့ကျင့်ရာနေရာနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဖက်၌ ရှင်
ထားပါသည်။)

▲ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက ချည်ဝေါင်ထူထူခေါက်ပြီး နေကထိုင်ပြ
ထိုင်နိုင်ပါသည်။

▲ ကုလားထိုင်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ကျင့်မည်ဆိုလျှင် ပက်လက်ကုလားထ
မှလွဲ၍ ခပ်မတ်မတ် ကျောမှီပါရှိသော သစ်သားထိုင်ခုံတွင်ထိုင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည
သို့သော် ခုံကျောမှီကို မိမိကျောဖြင့်ထိ၍ လေ့ကျင့်မှုမပြုလုပ်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့
သော် ကျောပြင်ကြွက်သားနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အာရုံကြောသည် သိစိတ်မှ အိပ်
သို့ ပို့ဆောင်ပေးတတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

▲ လေ့ကျင့်သူအနေနှင့် ကြည့်ရှုရမည်မှာ ကသိုဏ်းဝန်းဖြစ်သည်။ နည်းနာအနေနှ
နည်းရှိသည်။

၁။ သေက္ခတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကဏ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း။

၂။ ခေတ်သစ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ တီထွင်ထားသောနည်းတို့ဖြစ်သည်။ မိမိနှစ်သက်ရာ နည်းတစ
မျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၁။ သေက္ခတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကဏ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း (ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယဒီပနီ)နည်း

စိတ်ခိုင်ခံ့မှုနှင့် စိတ်အင်အားကြီးမားမှုတို့ကို ရရှိရန်အတွက် ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြ
ရာတွင် မြေကသိုဏ်းဝန်းကို စတင်ကြည့်ရှုလေ့ရှိကြသည်။ မြေကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်
အားထုတ်လေ့ကျင့်စဉ် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဝင်းလွန်း မဝါလွန်းသော မြေကသိုဏ်းဝန်းပြုလ
လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓစာပေ၌ ဖော်ပြထားသော နေအရောင် အရောင်အဆင်းရှိသော မြေ

ကို ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်၍လည်းကောင်း အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ (*ယခုခေတ်ကာလ
ဖြင့် နေအရောဏ် အရောင်အဆင်းရှိသော စတေကာကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။)
ကသိုဏ်းဝန်း၏ အချင်းအနေဖြင့် လေ့ကျင့်သူ၏ လက်တစ်ထွာ အချင်းရှိသော
အဝိုင်း ဖြစ်ရပါမည်။ လျှာ့လိုလျှင် လက်နှစ်သစ်၊ လက် ၃ သစ်လျှာ့အပ်၏။ ပိုလို
လက်၄ သစ်၊ လက် ၈ သစ် ပိုအပ်၏။ (ဝိတက်များသူအဖို့) ကသိုဏ်းဝန်းငယ်လျှင်
ပ်လွယ်သည်။ နိမိတ်ရလွယ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ခိုင်ခဲ့ကြီးထွားမှုနည်းသည်။ ကသိုဏ်း
ကီးလျှင် စိတ်နိုင်ခဲသည်။ နမိတ်ရခဲသည်။ သို့သော် လေ့ကျင့်မှု ပေါက်မြောက်ခဲ့လျှင်
ခ်ခဲ့ ကြီးထွားမှုပို၏။

ဤနေရာတွင် အကြံပေးလိုသည်မှာ မိမိသည် သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူဟုသာ ရည်စူး
ကသာဖြစ်၍ ကသိုဏ်းဝန်းကြီးကြီးဖြင့် မလေ့ကျင့်စေလိုပါ။ ကြာမြင့်စွာ လေ့ကျင့်ရမည့်
ကာလသည် အခြားလုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာ ကိစ္စရပ်များအား နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု ဖြစ်စေ
ကြောင့်ဖြစ်၏။ ကသိုဏ်းဝန်း အရွယ်ငယ်ငယ်နှင့် သမာဓိ မြန်မြန်ရလွယ်သော လေ့
န်းမျိုးကိုသာ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ ကသိုဏ်းဝန်း၏အနားကိုလည်း အဖြူရောင် (သို့)
ရောင်ဖြင့် ကလနားသတ်ပေးထားရပါမည်။ (*အဖြူရောင်အောက်ခံဆိုလျှင် မလိုပါ။)
လေ့ကျင့်ရမည့် နေရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်အလိုအရ ရောင်ရမည့်
မလွတ်သော အရပ် ၁၈ ပါးနှင့် လျှောက်ပတ်သော အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသော အရပ် ၅
ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ဒေသနာတော်၏အလို ပတိရူပအရပ်မှာ လူသူအနှောင့်အယှက်
၍ အသံအနှောင့်အယှက် မှက်ခြင်ယင် ပိုးကောင်မွားကောင်တို့ အနှောင့်အယှက်ကင်း
နေရာဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြည့်ရှုရာတွင် မင့်လွန်း၊ မမော့လွန်းသော အနေအထားဖြင့် ခြုံငုံပြီး
စပ်စပ် စူးစိုက်စွာ ကြည့်ရပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ကြည့်ရသနည်းဆိုသော်
အမြင်တွင် စွဲထင်ကပ်ငြိနေစေလို၍ဖြစ်သည်။ ကြည့်ပါများလာလျှင် မျက်စိကို စုံမှိတ်
ကသော်လည်း မျက်စိဖွင့်ထားစဉ်ကလို မြေကသိုဏ်းဝန်းသဏ္ဌာန်သည် ပျောက်မသွားဘဲ
ကိုအတိုင်း ပုံပေါ်မြင်တွေ့နေရပြီဆိုလျှင် မြေကသိုဏ်းဝန်း၏ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဟူ၍ မှတ်
။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ သမာဓိအား မြင့်တက်လာသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ (* သရုပ်ဆောင်
ကျင့်ခန်းပါ ရောင်စဉ်ကသိုဏ်းကျင့်စဉ်၏ ပထမဆင့်ကို ရပ်တည်မိခြင်းဖြစ်၏။)
မြေကသိုဏ်း (သို့) အနီရောင်ကသိုဏ်းကျင့်စဉ် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဆိုလျှင် ရောင်စဉ်
ဏ်း၏ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်သော ရေစိုအစိမ်းရောင်ကသိုဏ်း၊ ပထမဆင့်ကို ဆက်လေ့
ရပါမည်။ ရေစိုအစိမ်းရောင်ဆိုသည်မှာ မရင့်လွန်း မနုလွန်းသော ဟင်းရွက်စိမ်း ဥပမာ
ဟင်းရွက် မနုမရင့်ကို ရေဆွတ်ထားသောအရောင် စတေကာကသိုဏ်းဝန်းအား ပထဝီ
ဏ်း ကျင့်စဉ်ကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။)
မည်သည့် ကသိုဏ်းဝန်းကိုဖြစ်စေ၊ ကသိုဏ်းဝန်းပေါ် မိမိစိတ်အာရုံကို တည်မိလိုက်
နှင့် အကြည်လင်ဆုံး၊ မနောအာရုံကို ခံခွက်တစ်ခုအနေဖြင့် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကသိုဏ်းဝန်းအား စူးစိုက်စွာ ကြည့်နေသော မိမိ၏ မျက်စိအစုံအတွ
သို့ သဘာဝစွမ်းအားများ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးမျောဝင်ရောက်လာနေကြောင်း ခိုင်မာစွာ ယုံကြ
ထားပြီး ပြင်ဆင်ထားသော မနောခံခွက်တွင် စိတ်စွမ်းအားများ စုစည်းတည်ရှိနေစေရန်ပြ
သည်။

မနောခံခွက်တွင်း၌ စိတ်အင်အားကို များများ စုဆောင်းမိစေရန် စိုက်မတ်သ
သမာဓိအလုပ်ကို ယောဂျားကောင်းတို့၏ ထုံးစံအတိုင်း မတွန့်မရွ့ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယတို့ဖြ
တိုး၍ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရသေးသဖြင့် စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျှော့ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း မပြုလိုက်
နှင့်။ လောကတွင် ပျက်စီးခြင်း အကြောင်းတရားများစွာ ရှိသည့်အနက် စိတ်ပျက်ခြင်းသ
ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ရောဂါဆိုးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ အပျက်တရားဘက်သို့ မိမိ၏စိတ်သည် ယိမ်းယိုင်ချင်သလိုဖြစ်နေလ
စိတ်မာန်ကိုတင်း၍ ဝီရိယကို ကာကွယ်ကုသပေးသော အားဆေးအနေဖြင့် အသုံးပြုလို
ပါ။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တွင် ဇွဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် မာန်မလျှော့တမ်း အားမလျှော့တ
ကြိုးစားခဲ့သော ရှင်သောဏမထေရ်၏ နမူနာကို စံထားအားကျစေလိုပါသည်။ ရှင်သော
မထေရ်က **(ဝီရိယစိုက်၍ ရထိုက်သော တရားမျိုးသာ မှန်ပါစေ၊ မရသမျှ ငါမနေ မရော
သမျှ ငါမရပ်၊ ငါ့ဝီရိယကို မလျှော့ပြီ)**ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး ဝါတွင်း ၃ လပတ်လုံး မအိပ်
ထိုင်မှု၊ စင်္ကြံသွားမှုဖြင့်သာ အားထုတ်ခဲ့သဖြင့် ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ခဲ့သည့်သာဓကမ
အထင်အရှား ရှိခဲ့ပါသည်။

သရုပ်ဆောင် ဖြစ်ချင်နေသူတစ်ယောက်အဖို့ စိုက်ထုတ်ရမည့် ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယသ
ရဟန်းကိစ္စ ပြီးအောင်ကျင့်သုံး စိုက်ထုတ်ရသော ပေးဆပ်မှုလောက် ခက်ခဲပင်ပန်းမှု မရှိ
သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် ဆန္ဒဇောပြင်းထန်နေသူသည် မိမိရည်ရွ
ထားသော ဆန္ဒနှင့်အညီ အရင်းအနှီးအဖြစ် ပထမဆုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အရင်းတည်ရ
မည်။ အဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံရပါမည်။ မအောင်မြင်သေးမီ၊ စပ်ကူးမတ်ကူးကြားကာလတွ
အရာရာအပေါ် သည်းခံစိတ် အပြည့်ထားရပါမည်။ သည်းခံခြင်းသည် အောင်နိုင်ရာဟု' ဗုဒ္ဓ
စာပေများက ပြဆိုထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ ကောင်းမွန်သော အခြေတစ်ရပ်ဖြစ်စေ၊ အလကားရ
ထုံးစံ မရှိပါ။ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ခြင်းသာ မှန်ကန်ပါက မရမရှိ အနေးနှင့်အမြ
ရမြဲဖြစ်ပါသည်။

၂။ ခေတ်သစ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ တိတ္ထင်ထားသော စိတ်အင်အားမြှင့် လေ့ကျင့်စဉ်နည်း

စိတ်စွမ်းအားမြှင့် လေ့ကျင့်စဉ် များစွာရှိသည်အနက် သိလွယ် ထိရောက်သော ခေတ်သစ်ကျင့်စဉ်အချို့ကို စာရေးသူအနေဖြင့် ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤကဏ္ဍသည် ခေတ်နောက်ပြန်ပြီး ပါလာသော အကြောင်းတရားကို ဖော်ပြပါမှ ကျင့်စဉ်၏ သဘာဝနှင့် ရရှိမည့် အကျိုးသင်းတို့အပေါ် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သဘောပေါက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အိုဂျစ်၊ ဘေဘီလုံ၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ ခေါမ ခေတ်အဆက်ဆက်ကပင် ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး လူသားတို့ စူးစမ်းဆင်ခြင်ခဲ့ကြရာ ခက်ခဲနက်နဲသော နာမ်တရား၏ အကြောင်းတရားကို အတွေးအခေါ် ပညာရှင် လူနည်းစုကသာ ရှာဖွေသိမြင်ခဲ့ကြသည်။

ပညာရှင်တို့ တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးကြီးစိုးစေနိုင်သော ပုံကိုင်ရှင်မှာ သိစိတ်မှတစ်ပါး အခြားမရှိဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုသိစိတ်သည် ကိုယ်ကြီးမားလာခဲ့လျှင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို စေညွှန်နိုင်သည်။ မည်ကဲ့သို့ စေစားကြောင်းသည်ကို သာဓကအားဖြင့် ရှင်းပြရသော် စေခိုင်းသူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အခိုင်းခံပုဂ္ဂိုလ်အားသိုးဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြမ်းနည်းသုံး၍လည်းကောင်း မလူးသာ မလွန်သာဖြစ်အောင် ကျုပ်စေခိုင်းခြင်း၊ စေညွှန်းခြင်းသဘောဖြစ်သည်။ အကြံပေးခြင်း၊ စေညွှန်ခြင်း (Suggestion) သည် သူတစ်ပါးကို မိမိက ညှိုးခြင်းဖြစ်ပြီး **(Self Hypnosis)** သို့ **(Auto Suggesstion)** သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်စေညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ဦးစီ ဆည်းပူးသူအနေဖြင့် ဆရာလုပ်သူက (Suggesstion) ပေးပြီး သင်ပြပေးခြင်း ယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ဇင်းပညာရပ်သည် ခက်ခဲနက်နဲသော ပညာရပ်ဖြစ်သောကြောင့် ဂန္ဓိရပညာဟု အမည်ခေါ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ဆန်းကြယ်နက်နဲသော စိတ်စွမ်းအားကို အရင်းတည်ပြီး လက်တွေ့ကျသော ပညာရပ်သာဖြစ်၏။ မှော်ပညာ လုံးဝမဟုတ်ပါ။

ထိုပညာရပ်တွင် **နည်းလမ်း ၂ သွယ်** ရှိပါသည်။ **အဖျက်နည်း**နှင့် **အပြုနည်း**ဖြစ်သည်။ ပြုနည်းစလုံးမှာ အပြုသဘောဆောင်ပါသည်။

ဖျက်နည်း

လူတစ်ဦး၏ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ကပ်ငြိနေသော ရောဂါဝေဒနာကို ဖြေဖျောက်ကုသခြင်း၊ ခန္ဓာတွင် ကပ်ငြိနေသော အကျင့်ဆိုးတို့ကို တစ်စတစ်စ ဖယ်ရှား နုတ်ပယ်ပေးခြင်းနည်း။

ပြုနည်း

လူတစ်ဦး၏ ရုပ်ခန္ဓာရှိ သွင်ပြင်လက္ခဏာကို ပိုမိုတောက်ပြောင်လာစေခြင်းနှင့် နာမ်ခန္ဓာ ရှိပြီးသား ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို ပိုမိုစူးရှ ထက်မြက်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လိုသူသည် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်နှင့် ဆက်နွယ်
လျက်ရှိသော အကြောင်းတရားတို့ကို ဖြေရှင်းရာ၌ အဖျက်နည်းကိုသော်လည်းကောင်း အ
နည်းကိုသော်လည်းကောင်း နှစ်မျိုးစလုံးကိုသော်လည်းကောင်း အသုံးချ၍ အကောင်အထ
ဖော်ရန်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်း ၂ ရပ်ကို အသုံးချလိုသူသည် စိတ်စွမ်းအား ကြီးမားအောင် အရင်လေ့ကျင့်ပြီ
မှ အသုံးချ၍ ရပါမည်။

ခေတ်သစ် စိတ်ပညာရှင်များ တီထွင်ထားရှိပေးသော စိတ်စွမ်းအားမြှင့် လေ့ကျင့်စ
တွင် အခြေခံကျင့်စဉ်နှင့် အဆင့်မြင့်ကျင့်စဉ်ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိရာ သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်
များအနေဖြင့် အခြေခံအဆင့်ကို မလွဲမသွေ သင်ယူလေ့ကျင့်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျ
ရေးနည်းစနစ်ကို အောက်ဖော်ပြပါ စာညွှန်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံအကျဆုံး စိတ်လေ့ကျင့်စဉ်၏ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်ဆင့်

ယခုဖော်ပြမည့် လေ့ကျင့်စဉ်ကို ကလေးကလား ကလေးကစားသော လုပ်ရပ်
မထင်မှတ်စေလိုပါ၊ စာဆိုတော် ပညာရှင် ဦးပုညသည်လည်းကောင်း၊ အခြားအခြားသ
စာဆိုတော် ပညာရှိများသည်လည်းကောင်း ဝ–လုံးရေးခြင်းမှ စတင်ခဲ့ရသူချည်းနှင်နှင် ဖြစ်
ပါသည်။

"မိုင်တစ်ထောင်ခရီးကို ခြေတစ်လှမ်းမှ စတင်သည်"ဆိုသော တရုတ်စကားပုံ
ညွှန်းဆိုထားသကဲ့သို့ လွယ်သောကျင့်စဉ်များ ကျေညက်ပါမှ တစ်စတစ်စ တက်ကာ မြင့်သ
ကျင့်စဉ်များကို တက်လှမ်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ယခုဖော်ပြမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်စဉ်တွင် အမှတ်စဉ်အနေဖြင့် (၁)၊ (၂)၊ (၃)
ပါရှိပါသည်။ အမှတ်စဉ် (၁)ကို လေ့ကျင့်ပြီးမှ အမှတ် (၂)ကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။ အမှတ်
(၂)ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး လေ့ကျင့်ကျွမ်းကျင်ပြီး စိတ်ချရမှ အမှတ်စဉ် (၃) ကို ဆက်
အပြီးသတ် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ လေ့ကျင့်စဉ်ကို အဆင့်ကျော်ပြီး လေ့ကျင့်၍မရပါ။ ထို့အ
အလေးအနက်မထားဘဲ လေ့ကျင့်၍မရပါ။ ပေါ့ပျက်ပျက် လေ့ကျင့်လျင် အကျိုးထူး ခံစ
မည် မဟုတ်ကြောင်း အထူးသတိပေးလိုပါသည်။

အမှတ် (၁) လေ့ကျင့်ခန်း

နံနက် အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်ပြီးစအချိန်တွင် မိမိ၏ မျက်နှာအပြည့်ပေါ်သော ကြ
မှန်တစ်ချပ်ရှေ့တွင် ထိုင်ပြီးနောက် ဝင်သက်လေကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ အဆုတ်ထဲ
ခေတ္တထိန်းထားပေးပါ။ ထို့နောက် ပါးစပ်မှလေများ ပြန်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဤအသက်ရှူ လေ့
ခန်းကို အကြိမ် ၂၀ ခန့် လေ့ကျင့်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်လာသောအခါတွင် မှန်ထဲမှာပေါ
သော မိမိ မျက်စိနှစ်လုံးကို စူးစူးစိုက်စိုက် (၁၀) မိနစ်ခန့် ကြည့်ပေးပါ။

ကျင့်ခါစတွင် မျက်လုံးများ အောင့်လာတတ်သည်။ မျက်တောင်မကြာမကြာခတ်မည်။ ရေတွေ့ပုံများလည်း ကျလာတတ်ပါသည်။ ကြိုးစား၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ပြီးသွားလျှင် ပြန်လက်ဖနောင့်ဖြင့် မိမိ မျက်ခွံများအပေါ်မှနေ၍ ညင်သာစွာ လက်ဝဲရစ်၊ လက်ယာရစ် ဆုပ်ကိုင်ပြီး ခပ်ဖွဖွနှိပ်ပေးပါ။ (စာညွှန်း– ရက် ၃၀ မှ ရက် ၉၀ အထိ နေ့စဉ်။)

သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လိုသူအဖို့ မိမိကိုယ်ကို မညှာတမ်း၊ မညာတမ်း ကျင့်ခဲ့ပါလျှင် မိမိ၏ မျက်လုံးစွမ်းအားကိုလည်းကောင်း မျက်တောင်ခတ်ခြင်းအားလည်းကောင်း ထိန်းသိမ်းလာနိုင်ပြီး စိတ်လည်း တစတစ်စ တည်ငြိမ်မှုရလာပါမည်။ မိမိ၏ ဆန္ဒအတိုင်း သတ်မှတ်ထားသော ရက်မတိုင်မီပင် ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ် (၂) လေ့ကျင့်ခန်း

အမှတ် ၁ လေ့ကျင့်ခန်းကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ အောက်ဖော်ပြပါ စက်ဝိုင်း၏ အလယ်ဗဟိုရှိ အနက်စက်ဝိုင်းလေးကို မျက်တောင်မခတ်ဘဲ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရှုရန်ဖြစ်သည်။ စက်ဝိုင်းသည် မိမိလက်ဖြင့် တစ်ထွာအချင်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အလယ်ဗဟို၌ အနက်စက်အဝိုင်းငယ် ပါရှိရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်မီ အမှတ်စဉ် (၁) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို အကြိမ် ၂၀ ခန့်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀) မိနစ်ခန့် စိတ်ကိုမပျံ့မလွင့်ဘဲ ကြည့်နိုင်လာလျှင် (၅) မိနစ်စီတိုးပြီး တစ်စတစ်စ မိနစ် ၂၀ အထိ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဒီကဲ့သို့ မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် သမာဓိ တည်ကြည်စွာ စိတ်ထားနိုင်ခဲ့ပြီဆိုလျှင် စက်ဝိုင်း အလယ်ဗဟိုမှ အနက်စက်ဝိုင်းကိုကြည့်၍ စိတ်ထဲမှ အမိန့်ပေးပါ။ အနက်စက်ကလေး ပျောက်သွားစေ၊ ပြန်ပေါ်လာစေ စသဖြင့် စိတ်ဖြင့်အမိန့်ပေးပါ။

မိမိစိတ်ထဲမှ အမိန့်ပေးသည့်အတိုင်း (မိမိ မနောအမြင်တွင် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ဆန့်သို့ ရောက်ခဲ့ပြီဆိုလျှင်) အမှတ် (၂) လေ့ကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ပြီဟု ခိုင်မာစွာ ကြည်လိုက်ပါ။

(✤ ဤအဆင့် ရရှိဖို့ အတိတ်ကံ၊ ပါရမီအလိုက် အနေး/အမြန် ကွာခြားပါမည်။)

(✤ ပါရမီရင့်သန်သူဆိုလျှင် ရက် (၃၀) အတွင်း အောင်မြင်ပါမည်။)

အမှတ် (၃) လေ့ကျင့်ခန်း

အမှတ် (၃) လေ့ကျင့်ခန်းကို အမှတ် (၂) လေ့ကျင့်ခန်း အောင်မြင်ပြီးမှ ဆက်လေ့ကျင့်၍ ရပါသည်။ အဆင့်ကျော် လေ့ကျင့်၍မရပါ။ အမှတ် (၃) လေ့ကျင့်စဉ်တွင် အမှတ် (၂) လေ့ကျင့်စဉ်တွင် အသုံးပြုသော အလယ်ဗဟို အနက်စက်ပါ စက်ဝိုင်းနှင့်ဆင်တူသော စက်ဝိုင်း အနည်းတွင် နံပါတ် (၁) မှ (၆) အထိ ဂဏန်းသင်္ကေတ အကွက်များ ပါရှိသော စက်ဝိုင်း တစ်နှင့် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ လေ့ကျင့်ရမည့် စနစ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

မိမိ လေ့ကျင့်ရမည့် စက်ဝိုင်းအသစ်၏ အလယ်ဗဟို အနက်စက်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာသောအခါ မိမိစိတ်ထဲမှ မိမိရွှေ့လိုရာ အကွက်ထဲသို့ အနက်စက်လေး ရွှေ့စေရန် အမိန့်ပေးပါ။

ဥပမာ- နံပါတ် (၁) အကွက်ထဲရှေ့စေ၊ နံပါတ် (၅) အကွက်ထဲ ရှေ့စေ၊ နံပါ
(၆) အကွက်ထဲ ရှေ့စေစေသဖြင့် အကွက်စေ့အောင် စိတ်ထဲမှ အမိန့်ပေးကြည့်ပါ။ မိမိအမိ
ပေးသည့်အတိုင်း လိုရာအကွက်သို့ရောက်နေလျှင် လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ် (၃)ကို အောင်မြင်
ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်စေရန် အခြေခံအဆင့်ကိုတော့ မည်ကဲမမ်း အောက်သက်
ဖို့တော့ လိုပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ခေတ်သစ်နည်းစနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်
ကသိုဏ်းဝန်းတစ်ခုခုအား အခြေခံထားသည့် ကျင့်စဉ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လေ့ကျင့်နိုင်ခဲ့
ဆိုလျှင် သင်၏ မူလသိစိတ်စွမ်းအားထက် ပိုမိုထက်မြက်သော စိတ်စွမ်းရည်ကို သင် ရ
ပိုင်ဆိုင်ထားရှိပြီး ဖြစ်နေမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲဖြစ်၏။

ထိုအခါ၌ မိမိ သရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်စရိုက်သဏ္ဌာန်အား မိမိ လေ့ကျင့်ပိုင်ဆို
ထားသော သိစိတ်စွမ်းရည်ကို အသုံးချပြီး မိမိ၏ မသိစိတ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းကာ ဇာတ်သဘော
နှင့်အညီ အောင်မြင်စွာ မုချ အကောင်အထည်ဖော် သရုပ်ဆောင်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်ကောင်း ဖြစ်လိုသူ ဝါသနာရှင်တို့ကို ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ မလေ
ဘဲ ခိုင်မာသော သန္ဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စွမ်းအားရှိသမျှ အားကုန်ထုတ်၍ ကြိုးစားလေ့ကျင့်စေလိုကြောင်
တိုက်တွန်းအားပေးလိုက်ပါသည်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတိုင်းသည် တော်ကြ၍ တော်သူတိုင်
သည် စိတ်ရည်သည်းခံ ဇွဲသန်သန်ဖြင့် ဝီရိယစိုက်ထုတ် ကြိုးစားခဲ့သူများသာဖြစ်ကြောင်
လူ့သမိုင်းက သက်သေခံလျက်ရှိပါသည်။

ဝီရိယဝတော ကိ'နာမ ကမ္မံနသိဒ္ဓတိ သိဒ္ဓတိဧဝ-

အားထုတ်လုံ့လ ဝီရိယရှိသူအား အဘယ်မည်သော အမှုကိစ္စသည် မအောင်မြင်
မပြီးစီးဘဲ ရှိပါတော့အုံ့နည်း။ ပြီးစီးအောင်မြင်နိုင်သည်သာလျှင်တည်း။

စာရေးသူအနေဖြင့် ထိုကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်ခဲ့သူအား ထိုအဆင့်တွင် ကျေန
အားရပြီး ရပ်တန့်မနေစေလိုပါ။ နောက်တစ်ဆင့်ကို တိုးတက်အားထုတ်စေလိုပါသည်။ ထိုဆ
အရ မိမိ ဆည်းပူးထားခဲ့သော အဆင့်မြင့် ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ကို ထပ်မံဖြည့်စွက် ဖော်ပြလိုက
ပါသည်။

သင့်ဆန္ဒသည် Professional အနုပညာသည်စစ်စစ်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်နေပါသည
ဆိုလျှင် ယခုဖော်ပြမည့် အဆင့်မြင့်စိတ်ကို အခြေတည်သော သရုပ်ဆောင်ခြင်း သဘောတရ
အား တင်ပြလိုက်ပါသည်။

အဆင့်မြင့် စိတ်ကိုအခြေတည်သော သရုပ်ဆောင်ခြင်း

အဆင့်မြင့် စိတ်ကိုအခြေတည်သော သရုပ်ဆောင်ခြင်း ကျင့်စဉ်သည် အခြေခံရပ်နိ
စိတ်ကျင့်စဉ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လေ့ကျင့်မထားခဲ့လျှင် လေ့ကျင့်၍မရပါ။ အတွေ့အကြ
မရှိဘဲ ကြားဖူးနားဝဖြင့် ကားတက်မောင်းသူကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါမည်။

ပညာရပ်တိုင်း ကျင့်စဉ်တိုင်းတွင် သူ့အဆင့်နှင့် သူ၊ တစ်ဆင့်ခြင်း၊ တစ်ဆင့်ခြင်း ကိုး၍ လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ သို့မှသာ စနစ်ကျ၍ အောင်မြင်မှုလည်း ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆင့်မြင့် ကျင့်စဉ်၏ အစသည် တည်ငြိမ်အားကြီးနေပြီဖြစ်သော သိစိတ်စွမ်းအားဖြင့် ခံပြီး စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။ စျာန်စိတ်ဖြင့် စတင်ရန်ဖြစ်သည်။

စျာန် = **စျာန** + **သမာပတ်** = **စျာန** + **သမာပတ္တိ**။ (ပါဠိသက် ဝေါဟာရအ ဘိဓာန်၊ စာ ၇၉)

စျာန = မိမိ စိတ်အာရုံတွင် အခြားစိတ်အာရုံများ အကူးအယှက်မခံဘဲ မိမိရရှိ ထားပြီးသော စိတ်အာရုံကိုသာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်နေစေခြင်း။

သမာပတ္တိ = ဆန္ဒဇော ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အာရုံကိုသာ ဝင်စားခြင်း၊ ထိုစိတ်အာရုံ ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်တည်နေစေခြင်းသဘောဖြစ်သည်။

စွမ်းအားမြင့် စိတ်အခြေအနေ သိမြင်စိတ်၊ စျာန် (Mood) ကို အသုံးချရာတွင် ဖောအလို အာရုံကိုသာကပ်၍ ရှုခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တရား၊ လောင်မြိုက်စေတတ်သော စိတ်တရားတို့ကို **လျစ်လျူရှုခြင်း**သဘော ဖြစ်သည်။

မည်သည်ကို အဓိကထား ကြည့်ရှုပြီး မည်သည့်အရာကို ဂရုမမူ လျစ်လျူရှုထားရမည် ဟူသော အမေးပုစ္ဆာသည် ထိုအဆင့်တွင် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ အမေးခံပုဂ္ဂိုလ်သည် သရုပ်ဆောင်ဖြစ်သည်။ အမေးရှိလျှင် အဖြေရှိရမည်။ သရုပ်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် ဖြေရန် လိုအပ်ရှိသည်။

ထိုတာဝန်ကို ကျေစေဖို့ လောကဇောတ်ခုံပေါ်မှာ ကပြနေကြသော မာယာကို လေ့လာ ရပါမည်။ လူသားတို့သည် စရိုက်ဗီဇအလိုက်၊ ဘဝပေးအခြေအနေအလိုက် မူရာမာယာ ပြောင်းကြသည်။ ထိုအမှုအရာများကို အဓိကထား၍ ကြည့်ရှုရန်ဖြစ်သည်။ ကသိုဏ်းဝန်းအား ရှုသကဲ့သို့ စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။ သဘောပေါက်ဖို့လည်း လိုပါသည်။ လျစ်လျူရှုထားရမည်အရာမှာ မိမိနှင့် အပြိုင်သရုပ်ဆောင်နေသူမှအပ **အရာအားလုံးကို** လုံးဝ ဂရုမစိုက်ဘဲ **လျစ်လျူရှုထားရန်ဖြစ်သည်**။

ယေဘုယျအားဖြင့် လောကသဘာဝစရိုက်များကို သိရှိထားဖို့လိုသည်။ တရားဓမ္မအလို ၆ ပါးနှင့် သရုပ်ဆောင်တို့ အများဆုံး အသုံးချနေသော စရိုက် ၆ ပါးအပြင် အရန် ၁ ပါးတို့ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရပါမည်။

ကားရှင် ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့သော လူရိပ်လူကဲ ပုံဟန်သဏ္ဌာန် ဖွင့်ဆိုချက်

ရာဂလိုက် လွန်ကဲသူတို့၏ အမှုအရာသရုပ်လက္ခဏာများ

- ရှုပ်ရှ ထူးဆန်းသော အဝတ်များကို အမြဲဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း။
- ဆံရုံ ၅ ပါးကို သူတစ်ပါးထက်ပို၍ စွဲမက်တတ်ခြင်း။
- ခေမွေးအထုံ၊ နံ့သာ ပန်းမန်များကို အမြဲပင် ပြုပြင်လိုခြင်း၊ ကြည့်ရှုလိုခြင်း။

၄။ လုပထူးဆန်းသော အဝတ်အထည်များကို အမြဲကြည့်ရှုလိုခြင်း။
၅။ အမွေးအထုံ၊ အလှအပများကို အမြဲလိမ်းကျံ ခြယ်လှယ်နေခြင်း။
၆။ သာယာနာပျော်ဖွယ် သောတအာရုံများကိုသာ ကြားနာလိုခြင်း။
၇။ နူးညံ့သော အထိအတွေ့များတွင် သာယာတတ်ခြင်း။
၈။ အေးမြကောင်းမွန် ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိသော အစားအစာများကိုသာ စားသော
လိုခြင်း။
၉။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော နေရာများ၌သာ နေထိုင်လိုခြင်း။
၁၀။ အပူအပင်မရှိဘဲ အမြဲတမ်း ကြည်လင်၍ နေထိုင်လိုခြင်း။
၁၁။ ပရိယာယ် မာယာ မူရာဖွဲ့.နွဲ့.တတ်ခြင်း။
၁၂။ မာနကြီးသည်သာမက လောဘရမ္မက်ကြီးတတ်ခြင်း။

* ***ထူးခြားချက်***

ကာမဂုဏ်အာရုံများကို စွဲမက်ခြင်း၊ ပရိယာယ် မာယာအလိမ်အကောက်များခြင်
မာနကြီးခြင်း၊ လိုချင်လောဘများခြင်း၊ အနိစ္စတရား၌ မေ့လျော့ခြင်း။

(ခ) အေသစရိုက်၊ လွန်ကဲသူတို့၏ အမူအရာ သရုပ်လက္ခဏာများ

၁။ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ ကြမ်းတမ်းခြင်း။
၂။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကျနသေသပ်မှုရှိခြင်း။
၃။ အဝတ်အစား၊ အနေအထိုင် ခပ်သန့်သန့်နေတတ်ခြင်း။
၄။ မည်သူ့ကိုမှ အားနာမှု၊ စာနာထောက်ထားမှုမရှိဘဲ မိမိစိတ်ရှိတိုင်း ပြောဆိုတတ်ခြ
၅။ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ်၊ အခါး စူးရှသော အရသာများကို နှစ်သက်ခြင်း။
၆။ မကောင်းသောအရာများကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်လိုသည်သာမက သူတစ်ပါးကိုပါ တို
တွန်းတတ်ခြင်း။
၇။ အမြဲတမ်း တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ငြင်းခုံဆဲဆို ငေါက်ငမ်းနေရသည်ကို ကျေနပ်နှစ်သ
တတ်ခြင်း။
၈။ မကောင်းသော သတင်း၊ အဆင်း၊ အသံ စသည်တို့ကိုကြဲသော် ခံနိုင်စွမ်းမရှိ
ဆဲဆိုငေါက်ငမ်းတတ်ခြင်း။

* ***ထူးခြားချက်***

အာဃာတ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ၊ ရန်ငြိုးသို့၊ ငြူစူ၊ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်သဘောဆောင်
တစ်ပါး ဂုဏ်သရေသိက္ခာကို ဖျက်ဆီးလိုခြင်း၊ အဆုံးမခက်ခြင်း၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါး
ဆန့်ကျင်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ တရားဓမ္မနှင့် နေထိုင်လိုစိတ် မရှိခြင်း။

ဟာဟာရိုက် လွန်ကဲသူတို့၏ အမူအရာသရုပ်လက္ခဏာများ

- ဖြစ်သလို နေထိုင်တတ်ခြင်း။
- မိမိလုပ်ရမည့် အရေးကိစ္စတို့၌ အလေးအနက်မရှိ မေ့မေ့လျော့လျော့ရှိခြင်း။
- မည်သည့်အစားအစာကိုမျှ ထူးခြားစွာ စွဲမက်နှစ်သက်ခြင်းမရှိခြင်း။
- သူတစ်ပါးကဲ့သို့ သွားလာလှုပ်ရှားကာ ရုတ်ကြဲခြင်းမပြုဘဲ ငေးငိုင်၍သာ နေတတ်ခြင်း။
- ဆွေးနွေးပွဲတို့၌ တက်ကြွမှုမရှိဘဲ ငေးမောတွေဝေ နားထောင်၍သာ နေတတ်ခြင်း။
- သူတစ်ပါး၏ ပြောစကားကို အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်းမပြုဘဲ လိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။
- တိုင်ပင်စရာ အကြောင်းကိစ္စမရှိပါက ချက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ အချိန်ဆွဲ မေ့လျော့တတ်ခြင်း။
- လူတစ်ဦးက အခြားလူတစ်ဦးကို ချီးမွမ်းသည်ဖြစ်စေ၊ ကဲ့ရဲ့သည်ဖြစ်စေ သံယောင်လိုက်တတ်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်စွမ်းဖြင့် အကြောင်းကိစ္စအပေါ် အဆိုးအကောင်း မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ သူတစ်ပါး၏ နောက်လိုက်ဘဝဖြင့်သာ နေတတ်ခြင်း။
- လူ့ပေါက်ပန်း၊ လူ့ပေါ်ကြော့သမားများနှင့် ပျော်ရွှင်ပေါင်းသင်းတတ်ပြီး အနှစ်မရှိသော အကြံအစည်များနှင့်သာ နေတတ်ခြင်း။

ထူးခြားချက်

ဖယ်ယမ်းဖယ်ယမ်း သွားလေ့ရှိခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြင့် အသွားအလာရှိခြင်း၊ အလုပ်တွင် ရှုပ်ထွေးပွေလီမ်နေခြင်း၊ အရသာခံစားမှု အကဲမဖြတ်တတ်ခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးခင်းအဆိုးမသိ သူများနောက်လိုက်သာ ဖြစ်တတ်ခြင်း။

ပိတက်စရိုက်၊ လွန်ကဲသူတို့၏ အမူအရာ သရုပ်လက္ခဏာများ

- စကားပြောရာ၌ မနှေးမမြန် မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုတတ်ခြင်း။
- အကြောင်းကိစ္စရှိက တည့်မတ်စွာ စိတ်ကူးဆင်ခြင်တတ်ခြင်း။
- ဝတ်စားသွားလာမှု၊ မှန်တမ်းသာ ပြုလုပ်လေ့ရှိခြင်း။
- သူတစ်ပါးထံ အောက်ကျိုးခံလိုစိတ် မရှိခြင်း။
- မာန်မာနကြောင့် မဟုတ်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏ အဆူအငေါက်၊ အဆဲအဆိုမခံလိုခြင်း။
- သူတစ်ပါးက လာရောက်တိုင်ပင်လျှင် ချက်ခြင်းမဆုံးဖြတ်ဘဲ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။
- ဆုံးဖြတ်ချက် မခိုင်မာဘဲ အပြောင်းအလဲမြန်စွာ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း။
- အကြောင်းကိစ္စ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ အမြဲစိတ်ကူးယဉ်ကာ အငြိမ်မနေတတ်ခြင်း။

* *ထူးခြားချက်*

ဝိတက်စရိုက်ရှိသူနှင့် မောဟစရိုက် ရှိသူတို့မှာ ခွဲခြားရခက်သော်လည်း ဝိတက်စရိုက်
သူထံမှ ပြောင်မြောက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးရရန် ခဲယဉ်း၏။ အတွေးများပြီး ဟုန်နေတတ်
မပြတ်သားချေ။

(c) **သဒ္ဓါစရိုက်ယုံကြည်လွယ်သူတို့၏အမူအရာသရုပ်လက္ခဏာများ**

၁။ အသွားအလာ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ ယဉ်ကျေး၏။
၂။ ပြုလုပ်ရန်ရှိသော ကိစ္စများကို သေသပ်စွာ ပြုလုပ်တတ်၏။
၃။ သူတစ်ပါးနှင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပေါင်းသင်းတတ်၏။
၄။ ဘုရားကျောင်းကန်များသွားကာ တရားမမ္ဘကို နာယူလိုသော ဝါသနာရှိ၏။
၅။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုရန်ရှိလျှင် အထူးအလေးပေး ဆောင်ရွက်တတ်၏။
၆။ မိမိအား ရန်ပြုသူအား ရန်တုံ့မမူဘဲ ချော့မော့နှစ်သိမ့် ကျေနပ်အောင်ပြုတတ်
၇။ မိမိအမှားအတွက် အပြစ်တင်ခဲ့လျှင် စိတ်မဆိုးဘဲ အမှားဝန်ခံ၍ တောင်းပန်တတ်
၈။ မိမိ အကျိုးအတွက် အားထုတ်လုပ်ဆောင်ရာ၌ အရှုံးနှင့် ကြုံခဲ့လျှင်လည်း တရား
ဖြေတတ်၏။
၉။ သူတစ်ပါးသည် မိမိကဲ့သို့ရှိမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း၊ အကူအညီ ပံ့ပိုးပြုလိုခြင်း။
၁၀။ မကောင်းသောအကြံအစည်၊ မကောင်းသော လုပ်ငန်းတို့ကို အားမပေး၊ ပျက်ပြယ်သ
အောင် လုပ်တတ်ခြင်း။

* *ထူးခြားချက်*

သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူနှင့် ရာဂစရိုက်ရှိသူတို့မှာ တူညီသယောင်ရှိသော်လည်း အသွားအလ
အနေအထိုင်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၌ ကွာ၏။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှု၌ ကွာ၏။ လုပ်မှုကိုင်
ယဉ်ကျေးသေသပ်၏။ အချိုအဆိမ့် အမွေးအကြိုင်ပါသော စားဖွယ်ရှာတို့ကို နှစ်သက်သ
ကျ၏။

(ဝ) **ပညာစရိုက်အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး ဆင်ခြင်တတ်သူတို့၏သရုပ်လက္ခဏာများ**

၁။ တည်ကြည်သော သမာဓိရှိခြင်း။
၂။ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထားရှိခြင်း။
၃။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း။
၄။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် တည်ကြည်သော စိတ်သဘောထားရှိခြင်း။
၅။ သူတစ်ပါ၏အပေါ် ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို အဆောတလျင်မပြုခြင်း။
၆။ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ ပြေပြစ်ကျစ်လျစ်ခြင်း။
၇။ အလုပ်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် အလျင်အမြန်လုပ်သင့်၊ နေးနေးမှန်မှန်လုပ်သင့်သ
တို့ကို ခွဲခြားတတ်ခြင်း။
၈။ သူတစ်ပါးက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလာလျှင် အမှန်ကိုသာ လမ်းညွှန်တတ်ခြင်း။

၇။ မည်သူနှင့်မဆို သင့်တင့်လျှောက်ပတ်စွာ ပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း။
၈။ ရောက်ရှိရာဒေသ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အလိုက်အထိုက် ဖော်ရွေစွာ ပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း။
၉။ သည်းခံစိတ်ထားရှိခြင်း။
၁၀။ ကတိတည်၍ ကုသိုလ်တရားတို့၌သာ လုံ့လဝီရိယ တည်ကြည်စွာထားပြီး လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။
၁၁။ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ် အမြော်အမြင်ကြီးကြီးထား၍ သုံးသပ်တတ်ခြင်း။
၁၂။ မိမိရင်တွင်းမှ ခံစားချက်ကို ဣန္ဒြေဖြင့် ထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း။
၁၃။ စကားပြောလျှင် ဥပမာ ဥပမေယျနှင့် အကျိုးအကြောင်းရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုတတ်ခြင်း။

ဗုဒ္ဓရိုက်၏ အနုပ်ချုပ်

* မဆုတ်မနစ်၊ ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ရဲသော သတ္တိစရိုက်ရှိသူ။
* ဗုဒ္ဓစရိုက်ကို လောကခံနှင့် အထိအတွေ့နည်းသေးသော ပညာဗဟုသုတနှင့် မပြည့်စုံသေးသော လူငယ်လူရွယ်တို့တွင် အတွေ့ရနည်းပြီး လူလတ်နှင့် လူကြီးတို့တွင်မှာလည်း ခေါင်းဆောင်အင်္ဂါနှင့် ညီညွတ်သောသူတို့၌သာ အတွေ့ရများသည်။
* ဗုဒ္ဓစရိုက်သည် ယောကျ်ား အာဇာနည်တို့၏ အရာသာဖြစ်သည်။
* လောကီရေးထက် လောကုတ္တရာ တရားဓမ္မဘက်နွယ်သော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၌သာ တည်သည်။
* စရိုက်အခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ဦးစီးမှုသည် ပိုမိုလေးနက်သော ပိုမိုများပြားသောအသွင်ကို ဆောင်သည်။
* လက်ရုံးရည်သာမက နှလုံးရည်ပါပြည့်ဝသူတို့၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။
* သတ္တိဗျတ္တိဆိုသော ဝေါဟာရသည် ဗုဒ္ဓစရိုက်ရှိသူတို့အား ရည်ညွှန်းသော စာစုဖြစ်သည်။

လူ့စရိုက် ၆ ပါး၏ ဘာဝ၊ ဝိဘာဝ၊ အနုဘာဝတို့ကို ဖွင့်ဆိုခြင်း

၁။ လောဘစရိုက်အားအနုစိတ်လိုက်၍ဖြစ်ပေါ်လာသော အနုဘာဝသရုပ်သဏ္ဌာန်များ

မူလလောဘစရိုက် ၁ ပါး (အလိုကြီးခြင်း၊ သရုပ်လက္ခဏာ) (ဘာဝ) (၁)

စရိုက်အခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါး၊ ဦးစီးမှု

က။ (ပညာ) အပေါ်၌ လောဘတက်ခြင်းသရုပ်။
ခ။ (ဥစ္စာ) တစ်နည်း (ရုပ်အဆင်း) အပေါ်၌လောဘတက်ခြင်း။
ဂ။ (တဏှာ) အပေါ်၌ လောဘတက်ခြင်း။
ဃ။ (အာဏာ) အပေါ်၌ လောဘတက်ခြင်း။

(ဝိဘာဝ) (၁ x ၄ = ၄)

အပြုတရား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု သဘောလက္ခဏာ

ကပ်။ ပုံမှန်စရိုက်လက္ခဏာ

ခ။ ပိုမိုသောစရိုက်လက္ခဏာ

ဂ။ ဆန္ဒလွန် (ရူးသွပ်) သောလက္ခဏာ။

* ပုံမှန်စရိုက်တရားကို လျှော့လုပ်၍မရပါ။ မူလစရိုက်အသွင် ပြောင်းသွားမည်

(ဝိဘာဝ) (၄x၃ = ၁

အရွယ် ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု၊ အပြုတရား

ကပ်။ လူငယ်

ခ။ လူလတ်

ဂ။ လူကြီး

တို့၏ အကြောင်းတရားအပေါ် ကွဲပြားသောသဏ္ဌာန်သရုပ်များ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃ = ၃

ကာလ ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

ကပ်။ နေ့နှင့်ည

ခ။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်။

အလိုက်တည်ရှိနေသော စိတ်တို့၏ တုံ့ပြန်မှု။

ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂ = ၇

ဒေသ (၂) ပါး၏ ပုံပိုးမှု

ကပ်။ လူမြင်ကွင်းအရပ်၊ (အခန်းပြင်)

ခ။ လူ့မမြင်ကွယ်ရာအရပ်။ (အခန်းတွင်း)

နေရာအလိုက် တည်ရှိနေသော၊ စရိုက်စိတ် သရုပ်သဏ္ဌာန်လက္ခဏာ။

ဝိဘာဝ (၇၂ x ၂ = ၁၄

အာရုံ (၅) ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု (ဝိဘာဝ)

ကပ်။ စက္ခုအာရုံ

ခ။ သောတအာရုံ (သဒ္ဒါရုံ)

ဂ။ ရသာရုံ (ဓိတ္တာရုံ)

ဃ။ ဂန္ဓာရုံ

င။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ

စ။ ဆဋ္ဌမအာရုံ

၁၄၄ x ၆ = ၈

* လောဘစရိုက်၏ အနုဘာ သဘောသည် ၈၆၄ ပါးသော သရုပ်သဏ္ဌာန်ရှိ

၂ ဒေါ်သစရိုက်အားအနုစိတ်လိုက်၍ဖြစ်ပေါ်လာသောအနုဘာဝသရုပ်သဏ္ဌာန်များ

မူလဒေါသစရိုက် ၁ ပါး၊ (အမျက်ထွက်ခြင်း သရုပ်လက္ခဏာ) (ဘာဝ) (၁)

ကိ်အခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါး ဦးစီးမှု

က။ မကျေနပ်ခြင်း

ခ။ မနာလိုခြင်း

ဂ။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်း

ဃ။ စိန်ခေါ်ခြင်း

ဝိဘာဝ (၁ x ၄ = ၄)

ကြောင်းတရား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုသဘောလက္ခဏာ

က။ ပုံမှန်စရိုက်လက္ခဏာ

ခ။ ပိုမိုသော စရိုက်လက္ခဏာ

ဂ။ ဆန္ဒလွန် (ရူးသွပ်)သော လက္ခဏာ

ဝိဘာဝ (၄ x ၃ = ၁၂)

** ပုံမှန်စရိုက်ကို လျှော့လုပ်၍မရပါ။ စရိုက်ပျက်ဖြစ်တတ်သည်။*

ကိ်ပ် ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု အပြုတရား

က။ လူငယ်

ခ။ လူလတ်

ဂ။ လူကြီး တို့၏ ကွဲပြားသော အကြောင်းတရား၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃ = ၃၆)

ပ ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

က။ နေ့နှင့်ည

ခ။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် အလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်များ

ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂ = ၇၂)

၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

က။ လူ့မြင်ကွင်းအရပ် (အခန်းပြင်)

ခ။ လူမြင်ကွယ်ရာအရပ် (အခန်းတွင်း)

နေရာအလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ

ဝိဘာဝ (၇၂ x ၂ = ၁၄၄)

အာရုံ ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု

၁။ စက္ခုအာရုံ (အမြင်အာရုံ)
၂။ သောတအာရုံ (အကြားအာရုံ)
၃။ ဓိတ္တပသာဒ (ရသာရုံ)
၄။ ဂန္ဓာရုံ (အနံ့အာရုံ)
၅။ ဖောဋ္ဌာဗ္ဗာရုံ (အထိအတွေ့အာရုံ)
၆။ ဆဋ္ဌမအာရုံ (သိတ္တဝင်စိတ်အာရုံ)

ဝိဘာဝ (၁၄၄ x ၆ = ၈၆၄) (အနုဘာ

* ဒေါသစရိုက်၏ အနုဘာဝသဘောသည် (၈၆၄) ပါးသော သဏ္ဌာန်သရုပ်ရှိ

၃။ မောဟစရိုက် (မေ့လျော့ခြင်း၊ အသင်အခြင်ကင်းခြင်း၊ သဏ္ဌာန်သရုပ်)

မူလ မောဟစရိုက် ၁ ပါး။ **ဘာဝ (**

စရိုက်အခြေခံပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါး ဦးစီးမှု

က။ နှစ်သက်ဖွယ် ပီတိကြောင့် မေ့လျော့ခြင်း။
ခ။ မိမိ၏ လက်ရှိအခြေအနေကို မသိခြင်း။
ဂ။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝလွန်းသောကြောင့် တွေဝေခြင်း။
ဃ။ တစ်ယူသန် မိုက်မဲခြင်း။

ဘာဝ (၁ x ၄ = ၄) ဝိဘ

အပြုတရား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုသဘော လက္ခဏာ

က။ ပုံမှန်စရိုက်လက္ခဏာ။
ခ။ ပိုမိုသော စရိုက်လက္ခဏာ။
ဂ။ ဆန္ဒလွန် (ရူးသွပ်)သော လက္ခဏာ။

ဝိဘာဝ (၄ x ၃ = ၁၂) ဒု-ဝိဘ

*** ပုံမှန် စရိုက်လက္ခဏာကို လျော့လုပ်၍မရပါ။ မူလစရိုက် ပျက်တတ်သည်။**

အရွယ် ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု အပြုတရား

က။ လူငယ်၊
ခ။ လူလတ်
ဂ။ လူကြီးတို့၏ ကွဲပြားသော လုပ်ဆောင်မှု၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃ = ၃၆) တိဝိဘ

ကာလ ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

က။ နေ့နှင့်ည
ခ။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် အလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်

ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂ = ၇၂) စတု-ဝိဘ

၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

၈။ လူမြင်ကွင်းအရပ် (အခန်းပြင်)

၉။ လူမမြင်ကွယ်ရာအရပ် (အခန်းတွင်း)

နေရာအလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၇၂ x ၂ = ၁၄၄) ပဋ္ဌ ဝိဘာဝ

၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု

၁။ စက္ခုအာရုံ (အမြင်အာရုံ)

၂။ သောတအာရုံ (အကြားအာရုံ)

၃။ ဇိဂှာပသာဒ (ရသာရုံ)

၄။ ဂန္ဓာရုံ (အနံ့အာရုံ)

၅။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ (အထိအတွေ့အာရုံ)

၆။ ဆဋ္ဌမအာရုံ (ကြိုတင်နိမိတ်သိထင်စိတ်အာရုံ)

ဝိဘာဝ (၁၄၄ x ၆ = ၈၆၄) အနုဘာဝ

* မောဟစရိုက်၏ အနုဘာဝ သရုပ်သဏ္ဌာန်လက္ခဏာသည် ၈၆၄ ပါးရှိ၏။

ရိုက် (ထောင်လွှားသောသဏ္ဌာန်စရိုက်သရုပ်) (ဘာဝ - ၁)

အခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါး၊ ဦးစီးမှု

၈။ သေယျမာန် (ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ အကျင့်၊ အမျိုးအားဖြင့် ငါသာအမြတ်ဆုံးဟူသောမာန်)

၉။ သဒိသမာန် (ကျော်ကြားသူ၊ ထင်ရှားသူကိုနှင့် ထပ်တူပြု မာနရောက်သောမာန်)

၁။ ဟီနမာန် (ငါကား နိမ့်ကျရိုးမှန်သော်လည်း ငါ့အား မနှိမ်သင့်ဟူသောမာန်)

၁။ ဧတာဒိဟလ (ပါရမီ) မာန် (အတိတ်ကပါလာသော ကံပါရမီပေါ်မှီသောမာန်။

ဝိဘာဝ (၁ x ၄=၄)

ကား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုသဘောလက္ခဏာ

၈။ ပုံမှန်စရိုက်လက္ခဏာ

၉။ ပိုမိုသော စရိုက်လက္ခဏာ

၁။ ဆန္ဒလွန် (ရူးသွပ်) သောလက္ခဏာ။

ဝိဘာဝ (၄ x ၃=၁၂)

*** ပုံမှန်စရိုက်ကို လျှော့လုပ်၍မရပါ။ မူလစရိုက် ပျက်တတ်သည်။**

၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု အပြုတရား

၈။ လူငယ်

၉။ လူလတ်

၁။ လူကြီး တို့၏ ကွဲပြားသော လုပ်ဆောင်မှု၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃=၃၆)

ကာလ ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

က။ နေ့နှင့် ည

ခ။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်အလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာ သဏ္ဌာန်မျ

ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂=ဂ

ဒေသ ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

က။ လူမြင်ကွင်းအရပ် (အခန်းပြင်)

ခ။ လူမမြင်ကွယ်ရာအရပ်။ (အတွင်းခန်း)

ဝိဘာဝ (ဂ၂ x ၂=၁

နေရာအလိုက်၊ တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်များ။

အာရုံ ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု

၁။ အမြင်အာရုံ (စက္ခုအာရုံ)

၂။ အကြားအာရုံ (သောတ (သဒ္ဒါ) ရုံ)

၃။ ရသာရုံ (ဓိဝှာပသာဒ)

၄။ အနံ့အာရုံ (ဃာနာရုံ)

၅။ အထိအတွေ့အာရုံ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ)

၆။ ကြိုတင်နိမိတ် သိထင်စိတ်။ (ဆဋ္ဌမအာရုံ)

ဝိဘာဝ (၁၄၄ x ၆=ဂ

* **မာနစရိုက်၏ အနုဘာဝ** သရုပ်သဏ္ဌာန် လက္ခဏာသည် **(ဂ၆၄) ပါး**ရှိ၏။

၅။ ဝိတက်စရိုက် (ဆောက်တည်ရာမရ၊ မပြတ်သားသော စရိုက်သဏ္ဌာန်)

စရိုက်အခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါး၊ ဦးစီးမှု

က။ တည်ငြိမ်မှုကင်းခြင်း

ခ။ စိတ်အမြင်မရေရာခြင်း

ဂ။ ပျံ့လွင့်စိတ်ကူးယဉ်သော သဘောရှိခြင်း

ဃ။ ပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်မချရဲခြင်း

ဝိဘာဝ (၁ x ၄=

အပြုတရား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုသဘော လက္ခဏာ

က။ ပုံမှန်စရိုက်လက္ခဏာ

ခ။ ပိုမိုသော စရိုက်လက္ခဏာ

ဂ။ ဆန္ဒလွန် (ရူးသွပ်)သော စရိုက်လက္ခဏာ

ဝိဘာဝ (၄ x ၃=

* **ပုံမှန်စရိုက်ကို လျှော့လုပ်၍မရပါ။ မူလစရိုက် ပျက်တတ်သည်။**

ခု ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု အပြုတရား

၈။ လူငယ်

၉။ လူလတ်

၁၀။ လူကြီး တို့၏ ကွဲပြားသော လုပ်ဆောင်မှု သရုပ်သဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃=၃၆)

ခု ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

၈။ နေ့နှင့် ည

၉။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် အလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်များ။

ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂=၇၂)

ခု ၂ ပါး၏ ပုံပိုးမှု

၈။ လူမြင်ကွင်းအရပ် (အခန်းပြင်)

၉။ လူမမြင်ကွယ်ရာအရပ် (အတွင်းခန်း)

ဝိဘာဝ (၇၂ x ၂=၁၄၄)

နေရာအလိုက် တည်ရှိနေသော စရိုက်စိတ်လက္ခဏာသဏ္ဌာန်

ခု ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု

၁။ အမြင်အာရုံ (စက္ခုအာရုံ)

၂။ အကြားအာရုံ (သောတ (သဒ္ဒါ) ရုံ)

၃။ ရသာရုံ (ဇိဝှာပသာဒ)

၄။ အနံ့အာရုံ (ဃာနာရုံ)

၅။ အထိအတွေ့အာရုံ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ)

၆။ ကြိုတင်နိမိတ်သိထင်စိတ် (ဆဋ္ဌမအာရုံ)

ဝိဘာဝ (၁၄၄ x ၆=၈၆၄)

* **ဝိတက်စရိုက်**၏ **အနုဘာဝ** သရုပ်သဏ္ဌာန်သည် **(၈၆၄) ပါး**ရှိ၏။

သဒ္ဓါစရိုက် ယုံကြည်လွယ်သူတို့၏ အမှုအရာ သရုပ်လက္ခဏာ ဘာဝ - ၁

သဒ္ဓါစရိုက်အား အနုစိတ်လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အနုဘာဝ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ။

ကိုအခြေခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ၄ ပါးဦးစီးမှု

၁။ အလျှုခံပုဂ္ဂိုလ် ၄ ပါးအပေါ် ထားရှိသော သဘောလက္ခဏာများ။

၂။ မိမိချစ်သူ၊ အိမ်သူ၊ သားသမီးတို့အပေါ်ထားရှိသော သဘောလက္ခဏာများ။

၃။ မိမိ၏ အမိအဖ၊ ဆွေမျိုးညာတကာအပေါ် ထားရှိသော သဘောလက္ခဏာများ။

၄။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟအပေါ် ထားရှိသော သဘောလက္ခဏာများ။

ဘာဝ (၁ x ၄=၄) ဝိဘာဝ

အပြုတရား ၃ ပါးဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုသဘော လက္ခဏာ

က။ ပုံမှန်စရိုက် (မဏ္ဍိမ ပဋိပဒါ) ဖြစ်စင်ခြင်း

ခ။ ပိုမိုသောစရိုက် (သဒ္ဓါလွန်) တဏှာဖက်ခြင်း

ဂ။ ဆန္ဒလွန်စရိုက် (အတ္တလွန်) ဘယာစွက်ခြင်း)

ပ–ဝိဘာဝ (၄ x ၃=၁၂) ဒု–ဝိ

* **ပုံမှန်စရိုက်ကို လျှော့လုပ်၍မရပါ။ မူလစရိုက် ပျက်တတ်သည်။**

အရှယ် ၃ ပါး၏ လုပ်ဆောင်မှု၊ အပြုတရား သရုပ်လက္ခဏာ

၁။ လူငယ်

၂။ လူလတ်

၃။ လူကြီး တို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကွဲပြားသော သရုပ်လက္ခဏာများ။

ဝိဘာဝ (၁၂ x ၃=၃၆) တီ–ဝိ

စိတ် ၂ ပါးအလိုက် လုပ်ဆောင်မှု အပြုတရား သရုပ်လက္ခဏာ

၁။ သိစိတ်

၂။ မသိစိတ်တို့၏ သဘောအရ ဖြစ်ပေါ်လာသော သရုပ်လက္ခဏာများ။

တီ–ဝိဘာဝ (၃၆ x ၂=၇၂) စတု–ဝိ

လောကဓံတရားနှင့် ရင်ဆိုင်နေရခိုက် အပြုတရား သရုပ်လက္ခဏာ

၁။ သုခလောကဓံနှင့် ရင်ဆိုင်ရခိုက် အပြုတရား သရုပ်လက္ခဏာ။

၂။ ဒုက္ခလောကဓံနှင့် ရင်ဆိုင်ရခိုက် အပြုတရားသရုပ်လက္ခဏာ။

စတု–ဝိဘာဝ (၇၂ x ၂=၁၄၄) ပဉ္စ–ဝိ

အာရုံ ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ၏ ပုံပိုးမှု

၁။ စက္ခုအာရုံ (အမြင်)

၂။ သောတအာရုံ (အကြား)

၃။ ဃာနပသာဒ အာရုံ (အရသာ)

၄။ ဇိဝှာရုံ (အနံ့)

၅။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ (ညှတ်နူးသာယာဖွယ် အထိအတွေ့အာရုံ)

၆။ ဆဋ္ဌမအာရုံ (ကြိုတင်နမိတ်သိထင်စိတ်အာရုံ)

ပဉ္စ–ဝိဘာဝ (၁၄၄ x ၆=၈၆၄)ဆ–ဝိ

သီးသန့် အရန်စရိုက် (ဝိရ ရသသဘော အသွင်လက္ခဏာ ဦးစားပေး)

ကိုက်ယဆုတ်မနစ်ရဲရင့်ပြတ်သားတည်ကြည်မှာ ဆုံးဖြတ်ရဲသောသဏ္ဌာန်သရုပ် (သို့) ဝိရ-ရသ-သရုပ်သဏ္ဌာန်

မဆုတ်မနစ် ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ရဲသော ဗုဒ္ဓိစရိုက်ကို လောကခံနှင့် အထိအတွေ့ ပေးသော စာပေပညာ ဗဟုသုတ အထွေထွေနှင့် မပြည့်စုံသေးသော လူငယ်လူရွယ် ကို အတွေ့ရနည်းပြီး လူလတ်နှင့် လူကြီးတို့တွင်မှာလည်း ခေါင်းဆောင်အင်္ဂါနှင့် ညီညွှတ် သူတို့၌သာ အတွေ့ရများသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်သည် ယောက်ျားအာဇာနည်တို့၏ အရာသာဖြစ်သည်။ လောကီရေးထက် လောကုတ္တရာ၊ တရားဓမ္မဘက်နွယ်သော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၌သာတည်သည်။ စရိုက် ခံအပေါ် ဆင့်ပွားအကြောင်းတရား ဦးစီးမှုသည် ပိုမိုလေးနက်ပြီး ပိုမိုများပြားသော ရသကိုဆောင်သည်။ လက်ရုံးရည်သာမက နှလုံးရည်ပါ ပြည့်ဝသူတို့၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဤ ဗျတ္တိဆိုသော ဝေါဟာရသည် ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူတို့အား ရည်ညွှန်းသော စာစုဖြစ်သည်။

ရိုက်အပေါ် အခြေခံသည့် လောကီဆင့်ပွားအကြောင်းတရားများ၏ သရုပ်သဏ္ဌာန်

ဂ။ ယုဒ္ဓဝိရ – စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သော သရုပ်သဏ္ဌာန်။

ခ။ သတ္တ ယုဒ္ဓဝိရ – ဗုံးဆန်၊ အမြောက်ဆန်ကြား၌ မတုန်မလှုပ် ရဲရင့်သောသရုပ် သဏ္ဌာန်။

ဂ။ ဒါနဝိရ – လှူသင့် လှူအပ်ဖွယ်ရာကိစ္စ၌ ပြတ်သားခြင်း။

ဃ။ ဒယာဝိရ – သနားကြင်နာခြင်း၌ ရဲရင့်ခြင်း။

င။ ဓမ္မဝိရ – တရားစီရင်ရာ၌ ရဲရင့်ခြင်း။

စ။ ကိလေသယုဒ္ဓဝိရ – သာယာဖွယ် အထိအတွေ့အပေါ် အမှားအမှန် ပိုင်းခြားသုံးရပ် တတ်ခြင်း။

ရိုက်အပေါ် အခြေခံသည့် လောကုတ္တရာ ဆင့်ပွားအကြောင်းတရားများ၏ သရုပ်သဏ္ဌာန်

၁။ သီလဝိရ

၂။ နေက္ခမ္မဝိရ

၃။ ပညာဝိရ

၄။ ဝိရိယဝိရ

၅။ ခန္တီဝိရ

၆။ သစ္စာဝိရ

၇။ အဓိဋ္ဌာနဝိရ

၈။ မေတ္တာဝိရ

၉။ ဥပေက္ခာဝိရ

၁၀။ ဒါနဝိရ

ဗုဒ္ဓစရိုက်ကို စာပေပညာရှင်တစ်ဦး၏ ဖော်ပြချက်

နေမျိုးမင်းထင်ကျော်ခေါင် (အမှာတော် ဦးရှင်ကလေး)

သူတော်ကောင်းသစ္စာတရား ၁၂ ပါး

၁။ စိတ်ရှည်ခြင်း
၂။ မဝါကြွားခြင်း
၃။ ဒေါသမကြီးခြင်း
၄။ မာနမကြီးခြင်း
၅။ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း
၆။ ဂုဏ်မပြိုင်ခြင်း
၇။ ကိုယ်ကျိုးမရှာခြင်း
၈။ သူ့အပြစ်ကို အမှတ်မထားခြင်း
၉။ သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်စကား မပြောကြားခြင်း
၁၀။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
၁၁။ ကောင်းမှုဌ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ခြင်း
၁၂။ သည်းခံစိတ်ထားခြင်း

(စာချီး)

စိတ်ထားရှည်စွာ၊ မဝါကြွားခြင်း၊ မဖျင်းဒေါသ၊ မာနမထူး၊ ကျေးဇူးသိမြင်၊ ဂုဏ်အ
မပြိုင်၊ ပြည့်လှိုင်တင့်နိုး၊ ကိုယ်ကျိုးကိုသာ၊ မရှာပေလစ်၊ သူ့အပြစ်ကို၊ မှတ်ဆစ်မထား၊
တစ်ပါးကို၊ စကားပြစ်တင်၊ မဆိုကြဉ်ရှောင်၊ မကောင်းမှုဌ၊ မကြိုက်မရှင်၊ ကောင်းမှုမြတ်
ကြည်လင်ဝမ်းသာ၊ သည်းခံမှာလည်း မျှားစွာရှိသော်၊ လူသူတော်ဟု အံ့သြော်သိမြင် မှတ်
ကျင်လေ့။

(အမှာတော် ဦးရှင်ကလေ

❒

အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားကို ဆက်စပ်ပေးသော အပြုတရားကဏ္ဍ

ဇာတ်ညွှန်းမှ ညွှန်းဆိုသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် စရိုက်အထွေထွေ

သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည် ဇာတ်ညွှန်းမှ ဖွင့်ဆိုပေးထားသည့် မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ကဏ္ဍအလိုက်၊ ပထမဆုံး သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါသည်။ မိမိ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သည့် ဇာတ်ရုပ်၊ ထို့နောက် စရိုက်၊ မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် အတိုင်းအတာနှင့် အခြေအနေ၏ အကြောင်းမှု အနေအထားတို့ဖြစ်သည်။

ဇာတ်ရုပ်စရိုက်များစွာ ရှိသည့်အနက် ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ကွက်များကို အဓိက ရှင်သန်စေသည့် လူကြမ်းဇာတ်ရုပ် စရိုက်ကို နမူနာအနေဖြင့် ဖော်ပြပေးလိုပါသည်။

ကြမ်းသဏ္ဌာန် ၃ မျိုး

၁။ မြင်ရုံနှင့် သိသာသော လူကြမ်းသဏ္ဌာန်
၂။ ဒီဟဖြစ်စေသော လူကြမ်းသဏ္ဌာန်
၃။ လုံးဝထင်ရက်စရာမရှိသော လူကြမ်းသဏ္ဌာန်

ကြမ်းလိုက် အမျိုးမျိုး

၁။ မိုးကုပ်လာ လူဆိုးလူမိုက် လူကြမ်းစရိုက်
၂။ တစ်ဆင့်ခံလူကြမ်းစရိုက်၊ (ဗိုက်အင်္ဂါးနှင့် ဓားထိုးခံရဲသော လူကြမ်းစရိုက်)
၃။ အုပ်စုနှင့်မှ မိုက်ရဲသော လူမိုက် လူကြမ်းစရိုက်
၄။ သွေးအေးအေးဖြင့် တစ်ဖက်သတ်နိုင်လိုမင်းထက် ရက်စက်ဝံ့သော လူကြမ်းစရိုက်
၅။ ဘဝပေးကံအရ လူမိုက်လူကြမ်းဘဝ ရောက်နေရသော လူကြမ်းစရိုက်။

၁။ မိရိုးဖလာ လူဆိုးလူမိုက် လူကြမ်းစရိုက်

မြင်ရုံနှင့် သိသာသော အသွင်ဆောင်သည်။ ညစ်ပတ်စုတ်ပြတ် နံစော်သော၊ အသ
သဏ္ဌာန်၊ အနံ့အသက်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အစားကြမ်း၊ အစားပက်စက်ပြီး အရက်သေစာ
အလွန်နှစ်ခြိုက်စွဲမက်၍ အငမ်းမရ သောက်သုံးခြင်း၊ အပြောအဆို မိုက်ရိုင်းကြမ်းတမ်းခြ
စဉ်းစားဉာဏ်ကင်းပြီး ခုံးပေကပ်သတ် တစ်ရှူးထိုးလုပ်တတ်ခြင်း၊ လူမှုရေး၊ ကျေးဇူးတ
ထောက်ထားမှုမရှိခြင်း၊ မျက်နှာကြီးရာ အကျိုးအမြတ်များရာနောက် လိုက်တတ်ခြင်း၊ မိမိကို
မှလွဲ၍ မချစ်တတ်ခြင်း၊ နောင်တတရား ကင်းမဲ့ခြင်း၊ အဆုံးအမ နာယူခံခက်ခြင်း၊ ပြဿ
တစ်ခုကို အဖြေမှန်ရရှိနိုင်ရန် တိုင်ပင်နှီးနှော၍ မရခြင်း၊ လက်ရုံး၊ လက်နက်အားကိုးတ
ခြင်း၊ အားသာသူနောက် လိုက်တတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၂။ တစ်ဆင့်ခံလူကြမ်းစရိုက်။ (ဗိုက်အဝှားနှင့် ဝေးထိုးခံရဲသော လူကြမ်းစရိုက်)

ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် လုပ်တတ်ပြီး အဖြစ်မှန် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါကလည်း မျက်နှာပြ
ပြောင်ဖြင့် သူ မလုပ်သလို ဟန်ဆောင်တတ်ခြင်း၊ မိမိအပြစ်ကို သူတစ်ပါးအပေါ် လွှဲချတ
ခြင်း၊ ပြဿနာ မီးမွှေးရှာတတ်ပြီး နိုင်ခြေမရှိလျှင် နီးစပ်ရာလူအပေါ် အပြစ်ပုံချတတ်ခြ
သတ္တိ လုံးဝမရှိ၊ ဂနာမငြိမ်သော ဟန်အမူအရာရှိခြင်း၊ မျက်စိသူငယ်အိမ် အလှုပ်အရှား
ခြင်း၊ ပြဿနာမဖြစ်မီကပင် ပြေးလမ်းကို အသင့်ရွေးချယ်ထားတတ်ပြီး မိမိ အဖွဲ့သားအ
ချင်းကိုပင် လမ်းလွှဲပို့၍ ကိုယ်လွတ်ရန်းတတ်ခြင်း၊ လူအများ အဖြစ်မှန်မသိမီ အချိန်အ
ဟန်ဆောင်ပြီး သူတော်ကောင်း လူလိမ္မာ၊ သမာဓိရှိသူအသွင်ကို ထိန်းထားတတ်ခြင်းတို့ဖြ
သည်။

၃။ အုပ်စုနှင့်မှ မိုက်ရဲသော လူမိုက်လူကြမ်းစရိုက်

သတ္တိအနည်းဆုံး လူမိုက်ဖြစ်သည်။ ရမ်းကားရက်စက်ရာ၌ ဝေလေလေ ဆွမ်းကြီးလော
သလိုသာ ပြုရဲသူ၊ အခြေအနေမဟန်လျှင် ထွက်ပေါက်ရှာ၍ ကိုယ်လွတ်ရုန်းပြေးရန်
အကြံရှိသော လူကြမ်းစရိုက်။

၄။ သွေးအေး လူမိုက်၊ လူကြမ်းစရိုက်

- ❖ အတိတ်ကရန်သူကို မေ့လောက်သောအချိန်တွင် အကွက်ချ မြှီးသွင်းပြီး ပိုင်လော
  မှ နာကြည်းမုန်းတီးသောစိတ်အခံဖြင့် နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်စွာ ရက်ရက်စက်
  ကလဲ့စားချေသောစရိုက်။
- ❖ ပညာကြီးသူ၏ ပရိယာယ်စက်ကွင်း၌ အဖြစ်မှန်ကို မသိဘဲ ဘဝကို ရှင်သန်
  သော လူကြမ်းစရိုက်။
- ❖ စိတ္တဇရောဂါ ဖြစ်နေသော လူမိုက်လူကြမ်း စရိုက်။

ဘဝပေး ကဗျာမှာအရ ဖြစ်လာရသော လူမိုက်၊ လူကြမ်းစရိုက်

❖ မိသားစု အသင်းအဖွဲ့၊ ကျေးဇူးတရား၊ ကဗျာမှာ တစ်ခုခုကြောင့် မှားမှန်းသိသော်လည်း နောက်မဆုတ်ဘဲ စနစ်တကျ ပညာသားပါပါ၊ ရက်ရက်စက်စက် လုပ်တတ်သလို ထိုက်တန်သောအပြစ်ကို မလွှဲမရှောင်ဘဲ ခံယူဝံ့သော လူကြမ်းစရိုက်ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် ၅ မျိုးရှိသည်။

ဆိုက်ဝိတ်

ဘရေးဆရာကြီး ဝီမိုးနင်း၏ အဆိုအမိန့်တစ်ခု ရှိပါသည်။ လူချစ်အောင်ဆိုပြီး တမင်ရေးတွေကို လျှောက်လုပ်ပြနေစရာမလိုပါ။ လူတွေ မကြိုက်လောက်သော ကိစ္စများကို ဆင်ခြင်ရှောင်ကြဉ်ရုံနှင့် လူတို့၏ ဂရုပြုခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကို ခံရ၏ဟု ပြောပါသည်။

ဆရာကြီး ဝီမိုးနင်း၏ ဆိုလိုရင်း စကားအနှစ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ဗြဟ္မစိုရ်တရားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်လိုက်ရုံနှင့် လူဆိုး၊ လူမိုက်၊ လူကြမ်း ဗီလိန်စရိုက်ကို ရှောင်ဘဲ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကဗျာရေးဌာနပေါ်မှာ

၁။ မေတ္တာ

၂။ ကရုဏာ

၃။ မုဒိတာ

၄။ ဥပေက္ခာတရားတို့ ဖြစ်ပါသည်။

* သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူများအနေဖြင့် အခြားအခြားသော ဇာတ်ရုပ်စရိုက် အထွေထွေသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးကို အပတ်တကုတ် ကြိုးစားလေ့လာ ဆည်းပူးထားသင့်ကြောင်း ပြောကြားရေးသားအပ်ပါသည်။

ထိုအတူ-

* **သရုပ်ဆောင်ရာတွင် မှန်ကန်ခြင်းကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားမရသကဲ့သို့ ယုံကြည်ခြင်းသည်း မှန်ကန်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားထားမရပါ။ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်ခြင်းသည် တစ်ခုတည်းမရှိနိုင်။ ယင်းအချက် နှစ်ခုစလုံး မရှိလျှင်မူကား သရုပ်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပျောက်ပျယ်။ သရုပ်ဆောင်ရာတွင် လူပ်ရှားမှုတိုင်း၌ ပါဝင်သော ခံစားမှုများ၊ မှန်ကန်ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဟု** Stanislavski (An Actor Prepares) (Pg-122. Chp:8) တွင် ရှုရှားလူမျိုး ပြဇာတ်နှင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လည်းဖြစ်၊ ပညာရှင်ကြီး **စတာနီစလင်းဗ်စကီး**က ဖော်ပြထားပါသည်။

သရုပ်ဆောင် အနုပညာသည် စိတ်ခံစားမှုကို အခြေခံထားသည်ဖြစ်ရာ အဓိကမှာ (Will) ဖြစ်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာမှာ (Style) ဟန်အတွက်သာ ပံ့ပိုးပါသည်။ ထို့ကြောင့်

လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်၊ စုစည်းစုဆောင်းထားသော ဗဟုသုတများဖြင့် စနစ်တကျ လေ့ကျ
တစ်ထစ်ခြင်းနင်းပြီးတက်သလို ပြုကျင့်ရပါမည်။ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီဆိုလျှ
မိမိစိတ်ထဲတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲ နစ်နေစေရန်မှာ တည်ငြိမ်အားကြီးသော သိစိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုသိစ
ထဲတွင် နက်နက်နဲနဲ ခံယူနှစ်မြှုပ် သိထားရန်မှာ **စိတ်စွမ်းအားနှင့် စိတ်စွမ်းရည် ၂ ရပ်**
ခြေခြေမြစ်မြစ် သဘောပေါက်ထားဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိစိတ်ကို တစ်ခုတည်းသော အပိုင်းအခြားတစ်ရပ် အပေါ်တွင်သာ စိတ်ကို ထ
တလဲလဲ ဝင်စားထားရှိခြင်းဖြင့် ဈာန်ဝင်နေစေရပေမည်။ (Mood) သွင်းရ်ု အခြေတ
တည်မိပြီဆိုလျှင် စေညွှန်းလိုသော၊ ဆန္ဒဇောကို စိတ်စွမ်းရည်ဖြင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း (I
agination) ကို ပြုနိုင်ပြီဖြစ်၏။ မိမိဖြစ်စေလိုသော အနုပညာ သရုပ်သဏ္ဌာန် (Imag
သည် ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ခိုင်မြဲရှင်သန်နေစေ
ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခြင်းအကြောင်းတရား ၅ ပါး (သို့) ဝသီဘော် ၅ ရပ်

ဝသီဘော် = ဝသီ + ဘာဝ

ဝသီ = လေ့ကျက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အလေ့အကျင့်။

ဘာဝ = အဖြစ်

ဝသီဘော် = လေ့ကျင့်ခြင်းအဖြစ် **(ပါဠိသက်ဝေါဟာရအဘိဓာန်၊ စာမျက်နှာ ၂**

၁။ အာဝဇ္ဇနဝသီ(ရရှိပြီးသောဈာန်ကိုအဖန်ဖန်အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်ခြင်း)

တည်မိနေသော ဇာတ်ရုပ်သစ်၏ စရိုက်အပေါ်တွင် စိတ်အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိ
ထားရှိခြင်း။

၂။ သမ္ဘာဝဇ္ဇနဝသီ(ရောက်ရှိနေသောဈာန်မှတစ်ပါး အခြားအာရုံမရှိဘဲလေ့ကျင့်စိတ်ထားခြင်း)

ရုပ်သစ်၊ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်စိတ်မှတစ်ပါး အခြားအပိုအာရုံ၊ မူလအာရုံများ ဖယ်ရှ
လက်ရှိ ဈာန်စိတ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံကို ကျက်စားစေခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါ စရိုက်များ၏ **ဆန္ဒအလိုဇောပြဋ္ဌာန်းမှုနှင့် စွမ်းအားမြင့်သိစိတ် (ဈ**
ကို ပေါင်းစပ်ရာတွင် **အဆင့် ၃ ဆင့်**အား ထပ်မံ၍ ကျော်ဖြတ်ရပါမည်။

ထိုအဆင့် ၃ ဆင့်မှာ–

၁။ **ပရိကမ္မ သမာဓိအဆင့်**။ စိတ်ကိုစတင် စုစည်းသောအဆင့် (တည်သောအဆင့်)

၂။ **ဥပစာ သမာဓိအဆင့်**။ စိတ်ကိုစုစည်းမိရန် အနီးစပ်ဆုံးအဆင့်။ (စုစည်းကာလအ

၃။ **အပ္ပဏာ သမာဓိအဆင့်**။ စိတ်ကိုစုစည်းမိပြီး ဈာန်နှင့်ဇောကို ပေါင်းစည်းသောအ

(စတင်သရုပ်ဆောင်သောအ

ထိုအဆင့် ၃ ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်မိပါက မိမိတွင် ယုံကြည်မှု၊ စိတ်အင်အားအပြည့်
ယ်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ယုံကြည်မှုစိတ် အပြည့်အဝ ရှိနေပြီဆိုလျှင်–
မိမိ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ရမည့် **ဇာတ်ရုပ်စရိုက်**သည် ပြတ်သားစွာ ရပ်တည်မိနေပြီဖြစ်၏။
ဒုတိယ မိမိ လက်ငင်း သရုပ်ဆောင်ရမည့် **အကြောင်းအခြေခံ**သည် အသင့်အနေတွင်
ရှိပြီဖြစ်၏။
တတိယ အကြောင်းဖြစ်စဉ် **နေရာဒေသနှင့် လိုက်လျောညီထွေ**သော။
စတုတ္ထ အကြောင်းဖြစ်စဉ် **အချိန်ကာလနှင့် လိုက်လျောညီထွေ**သော။
ပဉ္စမ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း၊ **ဘာကြောင့်**ဆိုသည့် ဇာစ်မြစ်ကို သဘောပေါက်ပြီး။
ဆဋ္ဌမ ဘယ်လိုသရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လိုက်လျောကိုက်ညီမှု အရှိဆုံး တစ်ဆက်
တစ်စပ်တည်းဆိုသည့် **ဆုံးဖြတ်ချက်**ချပြီး လုပ်ဆောင်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။
ကမ္ဘာ့သရုပ်ဆောင် အကျော်အမော် အများစုတို့သည် သရုပ်ဆောင်သင်တန်းကျောင်း
များ ဖြစ်ကြရာ သူတို့ ဖြတ်ကျော်ရမည့် အကြောင်းတရား ၅ မျိုးနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်
ကြောင်းတရား ၁ ရပ်ကို (Five woman and one husband) ဟု တင်စားခဲ့ကြသလို
နှစ်အနေဖြင့် (Five magic IF) ဟု နားလည်ထားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏
ဆောင်ချက်များမှာ အလွန်ကောင်းကြပါသည်။
အထက်က ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော (Five W) နှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်
ကြသော သဘောတရားကို ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ကျမ်းပြုစုခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက
ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

ဆောင်မှုသည် ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။

(သရုပ်ဆောင်သူသည် ဇာတ်ကွက် ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သောအခါ၌
ကို ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်အဖြစ် ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်ထားရမည်ဖြစ်
ထို့ပြင် ပရိသတ်ကလည်း မိမိသည် ယင်းဇာတ်ကောင်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြနေခြင်းကို
ကယ် ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်နေစေရမည်။) ဟု Edward Goodman က Make
: The art of acting 1956. Pg:10 တွင် သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဆိုထား

ကိုးကားချက်

ကျွန်ုပ်သော အချိန်ပတ်လုံး စျာန်စိတ်သာ ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချလေ့ကျင့်ခြင်း)
ပ်ဆောင်ဖို့၊ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတိုင်းအတာအတွင်း ဇာတ်ရုပ်စိတ်သာ
ဖို့ စိတ်ထဲတွင် အထပ်ထပ် အာရုံတင် လေ့ကျင့်စိတ်ထားခြင်း။

ကိုးကားချက်

သတ်မှတ်ထားသော အချိန်၌ တိကျစွာ စျာန်မှ ထနိုင်ဖို့ လေ့လျင့်ခြင်း)

မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် အချိန်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး မသိစိတ်ထဲတွင် ခပ်မှိန်
နေရာယူထားပြီး ဦးဆောင်နေသော စွမ်းအားကြီး သိစိတ်က ကာလအတိုင်းအတာ အ
မူလစိတ်သို့ ပြန်ရန် တစ်စတစ်စ မှိန်ဖျော့ထားသော သိစိတ်အား ပိပြင်စေခြင်း။

၅။ ပစ္စဝေက္ခနဝသိ

(ဝင်စားနေသော Mood ကို အနုအလုံ၊ ပဋိုလုံရှုခြင်း)

သဘောမှာ မိမိသရုပ်ဆောင်နေစဉ် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မပြီးမပြတ်ဖြစ်နေလ
မိမိ လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းအရာ၊ ဇာတ်သဘော၊ ညွှန်ကြားမှုကို ရပ်စဲမပစ်ဘဲ ရုပ်လှုပ်ရှ
ရပ်နေချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအရှိန်ကို မရပ်တန့်ပစ်ဘဲ ကရွတ်ခွေပေါ် ကင်းလျှောက်သလို ပတ်
လှည့်၍ စိတ်ကိုသရုပ်ဆောင်မှုအပေါ်၌ ဝဲလှည့်သလို ပြုထားခြင်း။

ဤကျင့်စဉ်သည် လောကုတ္တရာကျင့်စဉ်မှ တုပနည်းယူထားသော လောကီနွယ်သ
ကျင့်စဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

လိုရင်းအချုပ်ကို ဖွင့်ဆိုရမည်ဆိုလျှင် အလွန်လွယ်ကူ ရှင်းလင်းပါသည်။ လောကုတ္တ
နယ်ပယ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဆိုသည်မှာ ငါ၌ပြုတ်မှ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်သလို သရုပ်ဆောင်ကော
တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ မူလ ငါမဖျောက်နိုင်သရွေ့ ခေတ္တဖယ်မထားနိုင်သ
သရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်တွက် သဏ္ဌာန်သရုပ်ဖော်ရန် နေရာမရှိပါ။

ဘာဝ (လောကအကြောင်းတရားများ)

စိတ်၌ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပျက်ခံစားရသော အကြောင်းတရားကို ဘာဝဟုခေါ်သည်

၁။ ဇာတ်ကောင်တို့၏ စိတ်ဖြစ်ပုံ အထူးသည်လည်း **(ဘာဝ)** မည်၏။

၂။ ထိုဘာဝ၏ မုချအကြောင်း၊ အခြေအရံအကြောင်းသည် **(ဝိဘာဝ)** မည်၏။

၃။ ထိုဝိဘာဝကြောင့်ဖြစ်သော အသေးစိတ်၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သ
(အနုဘာဝ) တို့မည်၏။

ဘာဝတွင် (၃) ပါး၊ အပြားရှိ၏။

(က) **ဌာယီဘာဝ** (မိမိသဘောအတိုင်း ရပ်တည်သော အကြောင်းတရား)

(ခ) **ဗျဘိစာရီဘာဝ** (အကြောင်းဖြစ်စဉ်ငယ် အကြောင်းတရား)

(ဂ) **သာတ္တိကဘာဝ** (စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောသရုပ်)

(က) ဌာယီဘာဝ

ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်းတရားကင်းပြီး မိမိသဘောအတိုင်း ခိုင်မြဲစွာတည်ရ
ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပျက်ခံစားရသည့် အကြောင်းအရာကို ဌာယီဘာဝမည်၏။

၁။ **ရတိ** – လျှောက်ပတ်သော (အကောင်း၊ အဆိုး) အကျိုးခံ မွေ့လျော်ခြင်း။
(သရုပ်) အပြုံး။

ဟာသ – စကားစသည်တို့ အဆီအငေါ်မတည့်၍ သရော်လိုစိတ်၊ ပျော်လိုစိတ်ကြောင့် ရယ်မောခြင်းတို့ကို ဟာသရသဟုခေါ်သည်။
(သရုပ်) အရယ်

သောက – အလိုပျက်ခြင်း၊ ချောက်ချားခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း။
(သရုပ်) အမဲ့၊ အငို

ကာဓ – အမျက်ထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တို့၌ ကြမ်းကြုတ်ခြင်း
(သရုပ်) ဒေါသ။

ဥဿဟ – အလုပ်အပေါ်၌ အာရုံစူးစိုက် အားထုတ်ခြင်း၊ ရဲဝံ့စွာ ကြိုးပမ်းခြင်း။
(သရုပ်) တည်ကြည်ငြိမ်သက်၊ ရဲဝံ့သောသရုပ်။

ဘယ – ထိတ်လန့်ဖွယ် အကြောင်းတရားကြောင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
(သရုပ်) ရှောင်လွှဲခြင်း၊ မဲ့၊ ငို၊ တောင်းပန်၊ ကြောက်ကန်ကန်။

စီဂုဿ – မနှစ်မြို့သော အာရုံကြောင့် ရွံရှာခြင်း၊ စက်ဆုပ်ခြင်း။
(သရုပ်) မျက်နှာလွှဲ၊ နှာခေါင်းရှုံ့၊ နှာခေါင်းပိတ်၊ တံထွေးထွေး၊ အော့အန်။

ဝိမှယ – သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ကြံတွေ့ရသဖြင့် အံ့သြခြင်း။
(သရုပ်) မှင်သက်၊ ရင်ဖို၊ ပြုံးကြည့်၊ အသက်ရှူဖို့မေ့၊ ပါးစပ်ဟ၊ အာမေဋိတ်။

သမ – အေးချမ်း၊ ပြေချောသော အကြောင်းတရားကြောင့် ငြိမ်းအေးခြင်း။
(သရုပ်) သောကကင်း၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်း။

ဝလစ္ဆ/ဝစ္ဆလျ – မိဘက သားသမီးအပေါ်ထားသောအချစ်၊ တဏှာကင်းသောအချစ်။
(သရုပ်) ကြည်လင်သော အကြည့်၊ ကျေနပ်သောအကြည့်၊ ခွင့်လွှတ်သောအကြည့်။
အထက်၊ ဝိဘာဝ အကြောင်းတရားများကို ထင်ရှားစေရန်၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူ
အနုဘာဝ အစွမ်းသတ္တိဖြင့် ပြုအပ်၊ ရအပ်သော အကျိုးတရားသည် ကချေသည်တို့
ကော်ခြင်း၊ သီချင်းဖွဲ့သီချင်းတို့သည် သညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ နှစ်သက်သာယာအပ်
သိဂါရ စသော ရသ၏အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်၏။

ပါး အကျဉ်းလက်ံာ

ချစ်, ရွှင်, သနား, တည်, ကြား, ကြမ်းကြုတ်, စက်ဆုပ်၊ ကြောက်ရွံ့၊ ရဲဝံ့၊
ရှာ-အရသာ၊ ကျမ်းဂန်လာ၏။

ဓီဘာ၏ အချစ် (ဝလစ္ဆရသ) ကိုထည့်၍ ရေတွက်လျှင် ရသ ၁၀ ပါးရှိ၏။

ဌာယီဘာဝနှင့် ရသ ယှဉ်တွဲပုံဇယား

ဌာယီဘာဝ	ရသ	သဘောသရုပ်ပုံ ဖွင့်ဆိုချက်
၁။ ရတိ	သိင်္ဂါရ	ချစ်ခင်နှစ်သက်သော ဝိတိ။ (တနည်း ဝိဟာ)
၂။ ဟာသ	ဟာသ	ရယ်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ အူမြူးခြင်း (သောမနဿ ဝေဒနာ)
၃။ သောက	ကရုဏာ	သနား၊ ကြင်နာအပ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်အောင်စိုးရိမ်ပူ ဆွေးခြင်း။ (ဒေါမနဿ ဝေဒနာ)
၄။ ကောဓ	ရုဒ္ဓ	ကြမ်းကြုတ်ခက်ထန်ခြင်း။ (ကြမ်းတမ်းသောအမူအရာဖြင့် ဒေါသထွက်ခြင်း)
၅။ ဥဿဟ	ဝီရ	ရင်ဆိုင်ဝံ့ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ *(အကျယ်ဖွင့်ဆိုချက်၊ နောက်ဖော်ပြထားသည်။)
၆။ ဘယ	ဘယာနက	ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ (ဆုတ်နစ်သော အချင်းအရာဖြင့် ဖြစ်သော ဒေါသ)
၇။ ဇိဂုတ္တ	ဝိဘစ္ဆ	စက်ဆုပ်ခြင်း (စက်ဆုတ်၊ ရွံရှာခြင်း၊ ယှဉ်သောဒေါသ) (ထိတ်လန့်ငြီးငွေ့သော သြတ္တပတရား)
၈။ ဝိမ္ဘယ	အစ္ဆရိယ	အံ့သြခြင်း၊ မကြဲဖူးခြင်း (အံ့သြခြင်း၊ အချင်းအရာဖြင့်ဖြစ်သော ဆန္ဒ)
၉။ သမ	သန္တ	ငြိမ်းအေးခြင်း (ငြိမ်းအေးသော၊ အချင်းအရာအားဖြင့် ပြည့်သော ကြည်နူးမှု)

(ခ) ဗျာဘိစာရိဘာဝ(အကြောင်းအဖြစ်ငယ်သရုပ်သဏ္ဌာန်)

မူလ ဌာယီဘာဝကြီးထဲမှ ဘာဝတစ်ခုသည် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော် ထိုအကြောင်းတရားကြီးကို အထောက်အပံ့ပေးသော၊ အကြောင်းအဖြစ်ငယ် သရုပ်သဏ္ဌာန်များသည် ပံ့ပိုးခြင်း တွန်းပို့ခြင်းကို သဘောတရားနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်တော့သည်။ လုပ်ဆောင်ရာတွင်လည်း ယာယီနှင့် တပြေးညီ "ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်" ဖြစ်လေ့ရှိတတ်သော သဘောကြောင့် "အကြောင်းအဖြစ်ငယ် သရုပ်သဏ္ဌာန် (သို့) ဗျာဘိစာရိဘာဝ"ဟု ခေါ်သည်။

အကြောင်းအဖြစ်ငယ် သရုပ်သဏ္ဌာန် (၃၃) မျိုး

၁။ နိဗ္ဗေဒဗျာဘိစာရိဘာဝ

စိတ် – မိမိဘဝ၊ မိမိဇနီး၊ မိမိအလုပ်၊ မိမိစည်းစိမ် စသည်တို့ကို ကျော်ခိုင်းလိုခြင်း

သရုပ် – ပင့်သက်ရှိုက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ရစ်ဝဲခြင်း (သို့) မျက်ရည်ကျခြင်း၊ ဂ္ဂန္ဒြေမဆေး နိုင်ခြင်း။

၂။ **တက္ကဗျဘိစာရီဘာဝ**

စိတ် – ပြဿနာ ပစ္စာနှစ်ခုအပေါ် အဖြေထုတ်ရန် တွေးတောကြံစည်ခြင်း။

သရုပ် – မျက်မှောင်ချီခြင်း၊ မျက်ခုံးလှုပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းလှုပ်ခြင်း၊ လက်လှုပ်ခြင်း၊ ထလိုက် ထိုင်လိုက်ဖြစ်ခြင်း။

၃။ **သက်္ကာဘာဝ**

စိတ် – မိမိလုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် ယုံမှား၊ သံသယမကင်းခြင်း၊ ဥပမာ–မိမိလုပ်ဆောင်ချက်သည် အကျိုးမဲ့ခြင်း၊ ဖျက်စီးခြင်း၊ အကဲ့အရဲ့မလွတ်ခြင်း။

သရုပ် – တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ မွန်းကြပ်ခြင်း၊ ရေငတ်သလိုဖြစ်ခြင်း၊ အမြင်မဲ့ငေးငိုင်ခြင်း၊ ရုပ်ပျက်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းမမှန်ခြင်း။

၄။ **သမဘာဝ**

စိတ် – ကိုယ်အား ဉာဏ်အား အထုတ်လွန်သဖြင့် ပင်ပန်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အချင်းအရာသည် အများအမြင်တွင် ပုံပေါ်စေ၏။

သရုပ် – အသက်ရှူပြင်းခြင်း၊ ချွေးသီးထွက်ခြင်း၊ ချွေးယိုထွက်ခြင်း၊ အမြင်ဝေသီခြင်း၊ မျက်စေ့ပြာခြင်း၊ ခြေလက်မသယ်နိုင်ဟန် ပုံပေါက်နေခြင်း။

၅။ **စိတိဘာဝ**

စိတ် – အလိုပြည့်ခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရိုက်ခတ်ပုံပေါ်၏။

သရုပ် – စကားပြောရှင်လာခြင်း၊ မျက်နှာပြင်၌ ပြုံးပျော်ရှင်နေခြင်း၊ မျက်နှာကြည်လင်နေခြင်း။

၆။ **ဇဋ္ဌတာ ဘာဝ**

စိတ် – မလိုလားသည်ကို မြင်ရသဖြင့် အံ့သြခြင်း၊ ကြက်သေသေခြင်း၊ ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိဖြစ်ခြင်း။

သရုပ် – မျက်လုံးအကြောင်သားဖြစ်ခြင်း၊ မိမိရင်ဝကို မမြင်ရသော အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုက ဆောင့်ထိုးသလို ခံစားလိုက်ရသဖြင့် မိမိရင်ဘတ်ကို ယောင်ရမ်း ဖိမိလိုက်ခြင်း။ ချွေးစို့လာခြင်း၊ ပါးစပ်ပွင့်ဟသွားခြင်း။

၇။ **ဒိနုတာဘာဝ**

စိတ် – စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ တစ်ခုခုကြောင့် (သို့) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ပုံသဏ္ဌာန်၊ ဟန်ပန်ကို မြင်ရခြင်း။

သရုပ် – ဆံပင်ဖရိုဖရဲ မသပ်မရပ်ဖြစ်နေခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ကျင်စွယ် ပယ်သန့်မှုမရှိခြင်း၊ မျက်နှာညှိုးလျခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု မသပ်ရပ်ခြင်း၊ ပစ်စလက်ခတ် ပိုသီဘတ်သီ ဝတ်စားဆင်ယင်ထားခြင်း။

၈။ ဥဋ္ဌတာဘာဝ

စိတ် – အမှန်တရားအတွက် ပြတ်သားစွာ ရဲရင့်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဏ္ဌာန်။

သရုပ် – အသားတုန်ခြင်း၊ မျက်နှာနီခြင်း၊ မျက်လုံးအရောင်တောက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်
အဆီးအတားမဲ့ လှုပ်ရှားခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းတင်းတင်းစေ့ခြင်း၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းတို
အား အမှတ်မဲ့ အမြန်ကောက်ယူလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းခြင်းပြန်ချခြင်း။

၉။ အာလသျှဘာဝ

စိတ် – အပျင်းကြီးခြင်းအတွက် ပုံဖော်မှုသဏ္ဌာန်၊ မူးယစ်မှုအားကြီးသောသဏ္ဌာန်
အစားကြူးလွန်သောသဏ္ဌာန်။

သရုပ် – အဝတ်တစ်စကို ပုံချထားသကဲ့သို့ လဲလျောင်းခြင်း၊ ပျော့နွဲ့စွာ နံရံ၊ တိုင်
တစ်ခုခုအပေါ် မှီထားခြင်း၊ မျက်စေ့မှိတ်၍ အိပ်ယောင်ပြုခြင်း၊ ပခုံးလက်ပြ
ကိုင်းညွှတ်ခြင်း။

၁၀။ သုတ္တဘာဝ

စိတ် – ငိုက်မျည်းခြင်းကိုနှယ်၍ အိပ်ခြင်း၊ (ထိုင်လျက် တစ်ဝက် အိပ်စက်ခြင်
သရုပ် – မျက်လုံးစင်းခြင်း၊ မျက်လုံးတစ်ဝက်ပိတ်ခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်ခေါင်းကို မထိန်းမ
နိုင်ဘဲ ယိမ်းယိုင်သွားပြီး သတိထားသည့်ကြားမှ ထပ်တူပြန်ဖြစ်ခြင်း။

၁၁။ တာသဘာဝ

စိတ် – မှောင်မိုက်ကြီးကျ၊ မိုးထစ်ချုန်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်းတို့ကြောင့် စိ
ချောက်ချားခြင်း။

သရုပ် – ခန္ဓာကိုယ် ဆောက်တည်ရာမရ၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မျက်ဝန်းပြူးကျယ်၊ မျက်
မျက်ဆန် ခုံးကြွလာခြင်း၊ ပါးစပ်မှ သက်ပြင်းပြတ်တောက်ပြတ်တော
အသံထွက်၍ ရှုရှိုက်ခြင်း (သို့) အသက်ရှူရန် မေ့လျော့ မျက်ရည်လဲ့ခြင်

၁၂။ ဂီလာနီဘာဝ

စိတ် – အားကုန်ခြင်းကြောင့်၊ ကာမကျူးလွန်းသောကြောင့်၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်သော
ကြောင့်၊ ဒေါသကြောင့် လွန်ကဲစွာ စိတ်ပူပန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော
သဏ္ဌာန်။

သရုပ် – ခြေလက် မသယ်နိုင်၊ အရုပ်ကြိုးပြတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခြေတုန်လက်တုန် ကိုင်မ
ရပ်မမြဲဖြစ်ခြင်း၊ မျက်နှာညိုးနွမ်းခြင်း၊ ခရီးဝေးမှ ပြေးလာသူကဲ့သို့ မောပ
နေခြင်း။

၁၃။ ဥဿုကဘာဝ

စိတ် – လိုချင်မရသော ဆင်းရဲကြောင့်ဖြစ်သောသဏ္ဌာန်။

သရုပ် – သောကကြောင့် စိတ်ပူခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အဆင်ခြင်မဲ့၊ ဦးတည်

မဲ့ စွတ်လုပ်ခြင်း၊ မျက်နှာအဆီပြန်ခြင်း၊ ရွေးစိုတက်လာခြင်း၊ ခဏခဏ သက်ပြင်းချခြင်း။

ဟရိသ ဘာဝ

စိတ် – ခံစားလိုသော ပီတိနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း။

သရုပ် – မျှော်နေသော ချစ်သူ ရောက်လာခြင်း၊ ဖွားပြီးစ ရင်သွေးငယ်၏ မျက်နှာကို မြင်တွေ့လိုက်ရသော မီးနေသည်မိခင်၏ အတုမဲ့ကျေနပ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်သဘင်တို့မှ သရုပ်ဆောင်တို့၏ ပီပြင်သော သရုပ်ဆောင်မှု၊ အနုပညာ ရသကို တဝကြီး ခံစားရ၍ ကျေနပ်ခြင်း။

သတိဘာဝ

စိတ် – ထပ်တူပြု၊ အသိ သတိဖြင့် အောက်မေ့ခြင်း၊ သက်ရှိသက်မဲ့ နိမိတ်ပုံများ (သို့) နိမိတ်ပုံတစ်ခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကြောင့် သော်လည်းကောင်း ပစ္စုပ္ပန်တွင် ကြုံဆုံလိုက်ရ၍ အောက်မေ့ခြင်း။

သရုပ် – မျက်ခုံးမြင့်သွားခြင်း၊ မျက်တောင်အမြန်ခတ်သွားခြင်း၊ မျက်တောင်မျှပင် မခတ်မိလောက်အောင် ကြောင်၍ကြည့်နေမိခြင်း၊ အမှတ်တမဲ့ မိမိနှုတ်မှ အသံထွက်သွားမိခြင်း။

ဣဿဘာဝ

စိတ် – သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်မှု၊ ချမ်းသာမှုအပေါ် မုဒိတာမပွားနိုင်ဘဲ မိမိနှင့် သိသူဖြစ်စေ၊ မသိသူဖြစ်စေ၊ အရွယ် ၃ ပါး၊ ကြီးငယ်မရွေးဘဲ စော်ကား မော်ကား စကားတင်းဆိုခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း။

သရုပ် – မျက်မှောင်ကြုတ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းမဲ့ခြင်း၊ ရန်စောင်ခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်း၊ သူယုတ် လက္ခဏာပြခြင်း။ (* CU မျက်နှာအနေ (၄) တစ်ဆစ်ချိုး အမှုအရာ)

ပီသာဒ ဘာဝ

စိတ် – ကြိုစည်ကြိုးစားတိုင်း မအောင်မြင်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ကြုံကြိုက်ရသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသဏ္ဌာန်။

သရုပ် – မကြာခဏ သက်ပြင်းချခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုကင်းခြင်း၊ မျက်ဝန်းအရောင်မှိန်ခြင်း၊ အသွင်မဆောင်သော အကြည့်ဖြင့် အဝေးသို့ငေးကြည့်နေခြင်း။

ဒေဟာဘိတ္တာ ဘာဝ

စိတ် – ရက်ကြောက်ရိုသေမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်ဆည်၍ ဟန်လုပ်ခြင်း။

သရုပ် – မပွင့်တပွင့် ပြုံးပြခြင်း၊ မဝံ့မရဲကြည့်ခြင်း၊ သိမ်မွေ့စွာ စကားလမ်းကြောင်း လွှဲ၍ စကားဆိုခြင်း၊ နှုးညံ့သော ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း။

၁၉။ **စိန္ဒာဘာဝ**

စိတ် – မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အမှားကြောင့် နောင်တရခြင်း၊ မိမိအကျိုးပျက်ခ
ခြင်း၊ လိုရာဆန္ဒ လက်လျှော့ရခြင်း၊ အပျက်တရားကြောင့် ပူပန်ခြင်း။ ၂၆။

သရုပ် – ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ ပင့်သက်ရှိုက်ခြင်း၊ ရှိုင်တွေခြင်း။

၂၀။ **ဂဗ္ဘာဘာဝ**

စိတ် – အမျိုးဂုဏ်၊ ငွေဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ကြောင့် မာနတံခွန်ထူခြင်း၊ အာဏ
ယစ်မူးခြင်း။

သရုပ် – မထီတရီရှိခြင်း၊ ဟန်ရေးပြခြင်း၊ ဓားရေးပြခြင်း၊ စောင့်စည်းမှုကင်းခြင်း ၂၇။
သိက္ခာမဲ့စွာ ပြောဆိုခြင်း။

၂၁။ **အပမာရဘာဝ**

စိတ် – ရုပ်ဝတ္ထု ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယောဂယှဉ်၍ ခံစားရသည်ဟု မှတ်ယူပြ
စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း။ (ဗဟိတ) ၂၈။

သရုပ် – မျက်စေ့ကို အတင်းစုံမှိတ်ထားခြင်း၊ မျက်ဖြူလန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်
ပါးစပ်မှ အမြှုပ်ထွက်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ရှိခြင်း။

၂၂။ **အမရိသဘာဝ**

စိတ် – သူတစ်ပါး၏ တစ်ဖက်သတ် စွပ်စွဲချက်ကြောင့် အမျက်ထွက်ခြင်း။

သရုပ် – အသံကို ကျယ်လောင်စွာရယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်းစွာလှုပ်၍ရယ်ခြင် ၂၉။
ခြိမ်းခြောက်၊ ရိုက်နှက်၊ ထိုးခုတ်၊ ပစ်ခတ်ခြင်း၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမ
ရက်စက်ခြင်း။

၂၃။ **မတိဘာဝ**

စိတ် – ကျမ်းဂန်စာပေ အထောက်အထား ကိုကိုးကား ဂုဏ်ရောက်ခြင်း။

သရုပ် – ပိုင်နိုင်သော မျက်နှာပေး၊ အပြောအဆို မာန်ထည်ဂုဏ်ယူသော လှုပ်ရှား ၃၀။
သရုပ်ပုံပေါ်နေခြင်း။

၂၄။ **မဒဘာဝ**

စိတ် – သေရည်ယစ်ခြင်း၊ ဆေးယစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသောသဏ္ဌာန်

သရုပ် – အပြောအဆို၊ အမူအရာများ မှားယွင်းလာခြင်း၊ အသံလေးလာခြင်း၊ ခြေလှ
မမှန်ခြင်း၊ မျက်လုံးအကြည့် မမှန်ခြင်း၊ မျက်ခွံစင်းကျနေခြင်း။

၂၅။ **ဥမ္မာဒဘာဝ**

စိတ် – တစ်ဖက်စွန်းရောက်သော အချစ်ကြောင့် မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာသ
အခါ စိတ်ထိခိုက် ရူးသွပ်သောသဏ္ဌာန်။

သရုပ် – သတိလက်လွတ် ရယ်ခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ မြည်တမ်းဟစ်ကြွေးခြင်း၊ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရဖြစ်ခြင်း၊ အရက်ကင်းခြင်း (အဗ္ဗတ္တ)

မောဟဘာဝ

စိတ် – (၁) တွေဝေခြင်း၊ ထိခိုက်မှုတစ်ခုခုကြောင့် မေ့လျော့ခြင်း၊ သတိလွတ်ခြင်း။
(၂) အလိုရမ္မက် ဖုံးလွှမ်းခြင်းကြောင့် အသိကင်း၍ တွေဝေမိန်းမောခြင်း။

သရုပ် – (၁) မောဟဘာဝသည် ရန်မရှိငြိမ်း၏ (အငြိမ်။)
(၂) မောဟဘာဝသည် မိုက်မဲခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊ ကောက်ကျစ်ခြင်း (အလှုပ်)

ဝိဇောဘာဝ

စိတ် – ထိနမိတ္တကင်း၍ ကြည်လင်ရွှင်ပျနေသောသဏ္ဌာန်

သရုပ် – ပေါ့ပါးသော လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း၊ မျက်ဝန်းကြည်လင်တောက်ပခြင်း၊ ကျက်သရေရှိသော မျက်နှာအမူအရာရှိခြင်း။

နိဒ္ဒါဘာဝ

သရုပ် – အမြဲအိပ်နေလိုခြင်း၊ ကိုယ်ကိုကွေးထားခြင်း၊ မျက်စေ့မှိတ်ထားခြင်း၊ အိပ်ယောင်ဆောင်ခြင်း၊ မကြားယောင်ပြုခြင်း။

စိတ် – ညှိုးနွမ်းသော ရုပ်လက္ခဏာ၊ တက်ကြွမှုကင်းသော စိတ်သဏ္ဌာန်ကိုတွေ့ရှိရခြင်း။

အာဝေဂ ဘာဝ

စိတ် – ဝမ်းမြောက်ဖွယ်၊ ဝမ်းနည်းဖွယ် စသော အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး အလျင်စလို ပြုလုပ်မိခြင်း။

သရုပ် – မတည်ငြိမ်သော ကိုယ်လက်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာရှိခြင်း၊ မျက်နှာပျက်ခြင်း၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ ပျာယာခတ်ခြင်း။

ဗီဠာဘာဝ

စိတ် – မကောင်းဟု ထင်မှတ်ထားသောအရာကို ပြုလုပ်ရန်ရက်ခြင်း။

သရုပ် – မကောင်းသော အမှုကိစ္စကို ရောင်ရှားလိုဟန်ရှိခြင်း၊ မျက်လွှာချခြင်း၊ မမှန်မကန် စွပ်စွဲခြင်းကို တုံ့ပြန်ပြောဆိုရန်ပင် ရက်ခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ မိမိအား မမြင်စေရန် တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် အကာအကွယ်ယူခြင်း၊ မျက်နှာလွှဲပြီး သက်ပြင်း (ခိုး) ချခြင်း၊ တံတွေးမြိုခြင်း။

* ဤနေရာတွင် ခွင်းချက်အနေဖြင့် မိမိ အရက်သီးကွာအတွက် အများအမြင်တွင် အထင်အမြင် မသေးစေရန် ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး လက်ကုန်၊ ရှက်ကန်ကန်လုပ်၍ လည်း သိကွာဆည်တတ်ခြင်း ရှိတတ်ကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။

၃၁။ မရဏ ဘာဝ

စိတ် – သေခြင်းအကြောင်းတရားသဏ္ဌာန်

သရုပ် – ကိုယ်လက်အင်္ဂါ လျှောကျခြင်း၊ ပါးစပ်ပွင့်ဟခြင်း၊ နှလုံးသွေးရပ်၍ အသက်
ပြတ်ခြင်း၊ အမြင်သေ မျက်စိအစုံပွင့်လျက်ရှိခြင်း။

၃၂။ စပလဘာဝ

စိတ် – မုန်းခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်းကို အခြေခံသည့် လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်
ခံစားမှု။

သရုပ် – မဟုတ်မမှန် ပြောခြင်းပြုခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ပေါ်လွ
စေ၏။

၃၃။ ဗျာဓိဘာဝ

စိတ် – ဓာတ် ၄ ပါး၊ မညီညွှတ်သဖြင့် ရိုးရိုးဖျားနာခြင်း၊ နာတာရှည်ဖျားနာခြင်
သရုပ် – ကြမ်းပြင်၌ အိပ်လိုခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း။

* ဗျာဓိနှင့် ဂီလာနတို့သည် ဖျားနာခြင်းတူသော်လည်း ကွဲပြားသော အခြေခံရှိ
ဗျာဓိ–အိုမင်း၍လည်းကောင်း၊ ဓာတ် ၄ ပါးမညီ၍လည်းကောင်း ဖျားနာခြင်
ဂီလာန–အင်အားကို ဖြုန်းတီးသောကြောင့် အင်အားကုန်ခန်း၍ ပန်းဖျား, ဖျားခြင်

မှတ်ချက်။ ။ အကြောင်းအဖြစ်ငယ် ၃၃ မျိုးသည် ဖြစ်မြဲအကြောင်းတရားကြီးတစ်ရပ် ယ
ပေါက်လာသည်တွင် သက်ဆိုင်ရာ သဏ္ဌာန်သရုပ်ငယ်များက ကူညီထောက်
တတ်သော သဘောကိုဆောင်သည်။

(ဂ) သာတ္ထိကဘာဝ(ဂ)မျိုး(စိတ်ခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြောင်းတရား)

၁။ ထမ္ဘ (ကြက်သေ သေမှု အခြေခံ)

(က) ကြောက်ခြင်း (ခ) ချစ်ခြင်း

(ဂ) ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ဃ) နာကြည်းခြင်း

(င) ထူးဆန်းအံ့သြခြင်း (စ) ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ တစ်ဦးဦး
အမင်္ဂလာသတင်း ကြားရခြင်းစသော စိတ်ခံစားမှုကြောင့်

၂။ ပလယ (အနိုက်အတန့်, သတိကင်းလွတ်ခြင်း)

(က) အိပ်ငိုက်ခြင်း (ခ) ဝမ်းသာလွန်းခြင်း

(ဂ) ဝမ်းနည်းလွန်းခြင်း (ဃ) ဦးခေါင်းအား ထိခိုက်မိ၍ ဝေ
ခံစားရခြင်း စသော စိတ်ခံစားရမှုကြောင့်

၃။ ရောမဋ္ဌ (ကြက်သီးထမှု)

(က) ယားသောကြောင့် (ခ) ချမ်းသောကြောင့်

(ဂ) ပီတိဖြာ ဝမ်းသာသောကြောင့် (ဃ) ရှုံ့သောကြောင့်
(c) ကြောက်သောကြောင့် (စ) ဖောင့ဗ္ဗ အထိအတွေ့ကြောင့်
(ဆ) မက်ခြိုက်ညွှတ်နူးခြင်းကြောင့် (ဇ) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်၏ အကြည့်၊ အသံ၊ အထိကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု။

။ သေဒ ချွေးထွက်မှု
(က) အလုပ်လွန်သောကြောင့် (ခ) အရှက်လွန်သောကြောင့်
(ဂ) အကြောက်လွန်သောကြောင့် (ဃ) ဒေါသလွန်သောကြောင့်
(c) တပ်မက်မှု လွန်သောကြောင့် (စ) အစပ်လွန်သောကြောင့်
(ဆ) အရယ်လွန်သောကြောင့် (ဇ) အကြံခက်သောကြောင့်
(ဈ) မခံချိုအောင့်အည်းရလွန်းသောကြောင့် (ည) ပူအိုက်လွန်းသောကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု။

။ အသု မျက်ရည်ထွက်မှု
(က) လွမ်းဆွတ်ကြေကွဲခြင်းကြောင့် (ခ) ပူပန်ခြင်းကြောင့်
(ဂ) အကျဉ်းအကျပ်တွေ့ခြင်းကြောင့် (ဃ) အောင့်အည်းထိန်းချုပ်ထားရသောကြောင့်
(c) ဒေါသကြီးခြင်းကြောင့် (စ) အကြောက်ကြီးခြင်းကြောင့်
(ဆ) အရယ်လွန်ခြင်းကြောင့် (ဇ) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး နာကျင်စွာ ခံစားရသောကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု

။ ဝေပထု ကိုယ်၏တုန်လှုပ်မှု
(က) အံ့သြခြင်းကြောင့် (ခ) စိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်
(ဂ) ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင်း (ဃ) ပူပန်ခြင်းကြောင့်
(c) ဒေါသထွက်ခြင်းကြောင့် (စ) ချမ်းအေးခြင်းကြောင့်
(ဆ) အပင်ပန်းလွန်ခြင်းကြောင့် (ဇ) ချစ်ခြင်းကြောင့်
(ဈ) တပ်မက်ခြင်းကြောင့် (ည) နာကျဉ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု

။ ဓဝဏ္ဍိယ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်မှု
(က) ဣန္ဒြေပျက်ခြင်း (ခ) တပ်မက်မှုလွန်ခြင်း
(ဂ) ဆာလောင်လွန်ခြင်း (ဃ) အရှုံ့လွန်ခြင်း
(c) အကြိုက်လွန်ခြင်း (စ) နာကျင်မှုလွန်ခြင်း
(ဆ) မူးယစ်လွန်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု။

၈။ ဝိသရတာ အသံပျက်ခြင်း၊ အသံတုန်ခြင်း

(က) ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ၏ အမင်္ဂလာ သတင်းဆိုးကို ရုတ်တရက် ကြားရခြင်းကြောင့်

(ခ) ဒေါသလွန်ခြင်းကြောင့်

(ဂ) တပ်မက်မှုလွန်ခြင်းကြောင့်

(ဃ) အကြောက်အရွံ့လွန်ခြင်းကြောင့်

(င) အနာအကျင်လွန်ခြင်းကြောင့်

(စ) အုံ့သြလွန်ခြင်းကြောင့်

(ဆ) အရွံ့လွန်ခြင်းကြောင့် စိတ်ခံစားရမှု။

❑

သိဂ်ါရ-ရသအား သီးသန့်ဖွင့်ဆိုခြင်း

ရတ်ဌာယီဘာဝ အမည်ရ၊ သိဂ်ါရ-ရသသည် ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့နှင့် ပတ်သက်နီးနွယ်
ဘ သဘာဝတရား၏ မရိုးနိုင်သော ဖြစ်မြဲမေတ္တာတွဲ့ အကြောင်းတရား၏ အကျိုးသက်ရောက်
ထိုဖြစ်သည်။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့ ဆုံတွေ့ကြစဉ် ကိုယ်စိတ်တို့၌ တပ်မက်မှုကြောင့်
ယ်စိုရင်တွင်း၌ တလျှပ်လျှပ် ဆင့်၍ဆင့်၍ ဒီရေအလား တိုးဝင်လာသော ဝေဒနာသည်
ရသာဖြစ်၏။ ထိုအရသာ၏ မက်မောနှစ်ခြိုက်မိခြင်းကို "သိဂ်ါရ ရသ"ဟုခေါ်သည်။
သိဂ်ါရ ရသတွင် သီးသန့်ဖွင့်ဆိုချက် ၃ ရပ်ရှိသည်။

ဘ) **ယေါင်းဆုံရသေ။ ချစ်ဆဲ ချစ်ခွင့်ပန်ကြိုးစားဆဲကာလ(အ,ယောဂသိဂ်ါရရသ)**

အ,ယောဂ သိဂ်ါရ, ရသတွင် အသွင် ၂ မျိုး ရှိပါသေးသည်။

ာ။ ယောကျ်ားတစ်ဦးနှင့် မိန်းမတစ်ဦးတို့ ချစ်နေကြသည့် "အကြောင်းအဖြစ်" ကြောင့်
နီးစပ်ရန်၊ တောင့်တနေကြရသည့် ဒီရေအလား တိုးပွားနေသည့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသည့်
သရုပ်သဏ္ဌာန်ကာလ။

ျ။ တစ်ယောက်က အပြင်းအထန် ချစ်နေပြီး တစ်ယောက်က အခြေအနေ၊ အကြောင်း
တရားတစ်ခုခုကြောင့် မသိနိုင်၍ဖြစ်စေ။

- တစ်ယောက်က အပြင်းအထန် ချစ်နေပြီး တစ်ယောက်က သိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပြန်မချစ်
နိုင်၍ဖြစ်စေ၊ မုန်း၍ဖြစ်စေ၊ ချစ်နေသူက အဖြေရရန် အတင်းကြိုးပမ်းရခိုက်ဖြစ်စေ
ရရှိခံစားရသော တောင့်တနေသော ဝေဒနာခံစားနေရသည့် သရုပ်သဏ္ဌာန်။

(၁) ပေါင်းဆုံနီးစပ်ပြီးမိုးမမြင်လေမမြင်ချစ်(လွဲ/ကွဲ)ကာလ(ဝိပွယောဂ သိဂ်ါရ-ရသ)

ချစ်သူနှစ်ဦး ကြင်စဦး အပြင်းအထန်ချစ်နေဆဲ ကံကြမ္မာကြောင့် ရောဂါဝေဒနာကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် စသည်ဖြင့် သေကွဲ၊ ရှင်ကွဲ ကြုံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော ဝေဒနာ ရသကို "ဝိပွယောဂ–သိဂ်ါရ ရသ"ဟု ခေါ်သည်။ (ဝိယောဟိ ဝိပွယောဂေါ ဒုက္ခော။) ချစ်သည့်သူနှင့် အတူမနေ ကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူသောစကားသည် ဝိပွယောဂ သိဂ်ါရ-ရသကို ထောက်ခံသော ဗါကျစကားစုပင်ဖြစ်သည်။

(၇) ပစ္ဆိမ္ဘန်ကျကျ။အမြင်ကန်းကန်။အချစ်လမ်းလျှောက်နေသောကာလ(သမ္ဘောဂသိဂ်ါရ-ရသ)

တူနှစ်ကိုယ်တိုင်းပြည်၊ လောကသဘာဝကို ဘာမထီ၊ အချစ်ညီညီဖြင့် အချစ်ဆော်ကြီး အချစ်မီးတောက်၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံနိုင်လောက်အောင် အဖြစ်သည်းနေသော ကာလသည် "သမ္ဘောတ သိဂ်ါရ-ရသ သရုပ်သဏ္ဌာန်ရသ အသွင်ဆောင်ပါသည်။

❒

ဂုဏ် ၁၀ ပါး

ဂုဏ–ဂုဏ်၊ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကောင်းသောအရည်အချင်းကျေးဇူး

၁။ ပသာဒဂုဏ် — တင့်တယ်ခြင်း သဘောသတ္တိ။
၂။ ဩဇာဂုဏ် — အဆက်အစပ် ညီညွတ်ခြင်းသဘောသတ္တိ။
၃။ မဒုရတာဂုဏ် — နားဝင်ချိုသော သဘောသတ္တိ။
၄။ သမတာဂုဏ် — အချိအချ၊ ညီမျှသော သဘောသတ္တိ။
၅။ သုခုမလတာဂုဏ် — အနုပညာမြောက် ရွတ်လွယ်တတ်လွယ်သောသဘောသတ္တိ။
၆။ သိလေသဂုဏ် — လိုက်ဖက်ညီညွတ်သော (စာ/သရုပ်) တွဲစပ်မှုသဘောသတ္တိ။
၇။ ဥဒါရတာဂုဏ် — ထူးလွန် သိသာသော သဘောသတ္တိ။
၈။ ကန္တိဂုဏ် — နှစ်သက်ဖွယ်သော သဘောသတ္တိ။
၉။ အတ္ထဗျတ္တိဂုဏ် — စကားရှင်း၊ အနက်လွယ်သော သဘောသတ္တိ။
၁၀။ သမာဓိဂုဏ် — တင်စားစံထားထိုက်သော သဘောသတ္တိ။

သရုပ်ဆောင်ပညာနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ်သက်ဟု ထင်ရသော်လည်း အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား၊ ဆက်နွယ်မှုအရ ချိန်ထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည် မဆည်းပူးအပ်သော ပညာမည်သည် မရှိ။

ဥပမာ–

ပသာဒဂုဏ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး
ရုပ်လက္ခဏာအားဖြင့် တင့်တယ်အောင်ပြုပြင်ခြင်း
စကားပြောဆိုမှုအရာ၌ ပြေပြစ်ချေင်ခြင်း
ဇာတ်စားဆင်ယင်မှုတွင် ဇာတ်ရုပ်အလိုက် ကိုက်ညီအောင်ဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း စသည်။
အခြားဂုဏ်များအပေါ်တွင်လည်း မိမိအနုပညာ ဉာဏ်ကွန်မြူးနိုင်သလောက် အကောင်အထည်၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်ကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

❑

မဝုရတ ရွှေတောင်ဘွဲ့ရ၊ ရပ်သေးမင်းသမီး အမေပု၏ သရုပ်ဆောင်မှုပညာ ၁၂ ပါး

အနှစ်ချုပ်လက်စာ

ပိုး, မွေး, ခေါ်, မျှော်, အောင်, ဇော်, လု, ဘ, ရူး, အ, သေ, ပစ် တစ်ဆယ့်နှစ်ကို၊ လွန်းပစ်ခိုးနှယ်၊ ရှစ်စပ်လည်မှ, ဇာတ်တွင်သရုပ် ထွတ်ခေါင်ချုပ်သည် ဇာတ်အုပ်အမေ အဆိုတည်း။

၁။	ပိုး	နောက်ပိုး ပိုးတတ်ရမည်။
၂။	မွေး	မီးဖွား သရုပ်လုပ်တတ်ရမည်။
၃။	ခေါ်	လင်ခေါ်၊ သားခေါ်၊ သခင်ခေါ်၊ ကျွန်ခေါ်၊ သူငယ်ချင်းခေါ်။
၄။	မျှော်	လင်မျှော်၊ သားမျှော်၊ ရည်းစားမျှော်၊ သူငယ်ချင်းမျှော်။
၅။	အောင်	မအောင်ဖြူ အလွမ်းဇာတ် သရုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။
၆။	ဇော်	ဇော်က ကတတ်သော အဆင့်ရှိရမည်။ (အကမျိုးစုံ ကတတ်ရမည်။)
၇။	လု	လင်လု၊ သားလု၊ ရည်းစားလု၊ လုနည်းမျိုးစုံတတ်ရမည်။
၈။	ဘ	လူစင်စစ်က ဘီလူးသရုပ် လုပ်ဆောင်တတ်ရမည်။ (ဗီလိန်)
၉။	ရူး	လင်တရူး၊ မယားတရူး၊ သားရူး၊ ဥစ္စာရူး၊ အရက်မူးယစ် အရူးလုပ်တတ်ရမည်။
၁၀။	အ	အဆွဲ၊ အ,အ လုပ်တတ်ရမည်။
၁၁။	သေ	သေနည်း၊ သေဟန် ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံ လုပ်တတ်ရမည်။
၁၂။	ပစ်	လင်ပစ်၊ သားပစ်၊ မယားပစ် (အသေပစ်/ အရှင်ပစ်) သရုပ်ဆောင်တတ်ရမည်။

ရှိသရုပ်ဖော်

(အမေပုဇ၊ ကာလက ဇောက်ထိုး၊ မိန်းမက နောက်ပိုးစကား အရဖွင့်ဆိုချက်)

) မိန်းမပျိုတို့အကြား စိတ်ဝင်စားခြင်းခံရသော၊ အမျိုးကောင်းသားကို ရှေပေးမရသော ကျွန်ဇွန်ရှင် အမျိုးကောင်းသမီးတို့က မိမိတို့ သိကျွာကို မထိခိုက်စေဘဲ မိန်းကလေးချင်း အပြိုင် ဉာဏ်ရည်ပြိုင်၍ ပိုးပန်းခြင်း။

• နိမိတ်ပြစကား၊ နိမိတ်ပြ ပစ္စည်း၊ မူရာ၊ မာယာ စသည်ဖြင့်ကြံစည်ခြင်း။

) မိမိထက် အသက်အရွယ်ကြီးသော အမျိုးသားကို (အချွဲအနွဲ့၊ အပလီခရာ၊ မူရာမာယာ စသည်များဖြင့်)

) မိမိထက် အသက်ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသားကို (သဒ္ဒါပို၊ စကားပို၊ မာယာစသည်များ ဖြင့်)

) မိမိ၏ အစ်မ၊ မိမိ၏ ညီမ၊ မိမိ၏ သူငယ်ချင်းတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားနေသော အမျိုးသားကို မိမိနှင့် နီးစပ်လာစေရန် ပရိယာယ်ဆင်၍ ပိုးပန်းခြင်း။

) မုဆိုးမက မုဆိုးဖို (သို့) လူပျိုကြီး (သို့) လူပျိုလေးကို ရဲတင်းပွင့်လင်းသော အမူအရာ၊ အပြော၊ အကြည့်တို့ဖြင့် ပိုးပန်းခြင်း။

) တစ်ခုလပ်က အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော လူပျို လူလွတ်ကလေးကို မထိတထိ ဖောင့်ဇွဲအတွေ့၊ စူးရဲသောအကြည့်၊ ရေလာမြောင်းပေးစကားပြော၍ ပိုးပန်းခြင်း။

) အရပ်ပျက် အမျိုးသမီးက မိမိနှစ်သက်သော အမျိုးသားကို (မိန်းမ မာယာ ၄၀ မှ၊ အထိရောက်ဆုံး မာယာကို အသုံးပြု၍ ပိုးပန်းခြင်း)

ကျွန်-သရုပ်ဖော်

) အပျိုသားမွေး၊ သဏ္ဌာန်သရုပ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မကြုံဖူး၊ မလုပ်ဆောင်ဖူးသဖြင့် အားငယ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ နာကျင်မှု အာဝေနိက ဒုက္ခကြောင့် ချွေးသီးကြီးများ စိုထခြင်း၊ မိခင်အားတခြင်း၊ လင်ယောကျ်ားအားတခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပေါက်တို့၏ စိမ့်ထွက်ကျဆင်းခြင်း၊ ရှဲ့မဲ့ခြင်း၊ ရံခါမျက်စေ့မှိတ် ဘုရားတခြင်း၊ ရံခါ မျက်စေ့ပြူးထွက်ခြင်း စသည့်သရုပ်ပုံများ။

) သမားရိုးကျ သားမွေးဖူးသူတို့ သားမွေးဟန်သရုပ်။ အာဝေနိက ဒုက္ခကြောင့် နာကျင် ယောလည်း စိုးရိမ်စိတ်နည်းခြင်း၊ အံတင်းတင်းကြိတ်ပြီး အမှတ်မဲ့ ညည်းညူမိခြင်း၊ မိမိ အခင်တွယ် အားအကိုးဆုံးလူအား ရံခါ တမ်းတသည်မှလွဲ၍ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် မရှိသည့် သဏ္ဌာန်သရုပ်များ။

) ကလေးမွေးပြီးနောက် မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာစွာရှိပုံသဏ္ဌာန်သရုပ်။

မိမိလင်သား၊ မိခင်ဆွေမျိုး အသိုင်းဝိုင်း စုံလင်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်နေပုံ။

မိမိလင်သား၊ အဝေးတစ်နေရာ ရောက်နေသဖြင့် အပျော်နှင့်အလွမ်း ယှဉ်တွဲနေပုံ။

) ကလေးမွေးစဉ် ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးဖွားရပုံသဏ္ဌာန်သရုပ်။

- အပျိုမွေး သွေးပေါင်၊ ရေပေါင်ဖြစ်နေသဖြင့် ခက်ခဲစွာ မွေးဖွားဖို့ ကြိုးစားရင်
  အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားလိုက်နိုင်သဖြင့် ဟော်ရှင်ချမ်းမြေ့သွားပုံ။
- မွေးဖွားခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသော်လည်း သန္ဓေသား ပုံမှန်အနေအထား မရှိသဖြင့
  ခက်ခဲစွာ မွေးဖွားပြီး အသက်သေဆုံးသွားပုံ။
- ခက်ခဲစွာ မွေးဖွားပေးပြီး သတိမေ့သွားပုံ။
- မွေးဖွားပြီးစ မိမိရင်သွေး မျက်နှာမြင်လိုက်ရ၍ ကျေနပ်ပီတိအပြုံးနှင့် မိမိ၏ မိခင်အ
  စာနာကျေးဇူးတင်သော အာရုံပီတိ ထင်ဟပ်သော မျက်ဝန်းသရုပ်သဏ္ဌာန်။
- ✤ အိပ်မက်ထဲတွင် ယောကျ်ားစင်စစ်မှ မိန်းမဖြစ်သွားပြီး သက်ဆိုင်ရာ စရိုက်အလို
  အာဝေနိုက ဒုက္ခခံစားရပြီး သားမွေးပုံမျိုးကို အမျိုးသား သရုပ်ဆောင်များ ဆည်းပူး
  ရမည်။

၃။ ခေါ်သရုပ်ဖော် (အမျိုးသမီးများတွက်)

(က) အသက်တမျှချစ်ရသော လင်ကိုခေါ်ပုံ။

(ခ) ရှိသေအားကိုးထိုက်သောလင်ကို ခေါ်ပုံ။

(ဂ) မနှစ်မြို့သောလင်ကိုခေါ်ပုံ။

(ဃ) အရှင်သခင်၊ သခင်မ၊ အထက်အရာရှိ၊ အရာရှိမတို့အား တစ်စုံတစ်ရာ ပြသစရာရှိ
ခေါ်ပုံ။

(င) သားသမီးကို ချော့ခေါ်ပုံ၊ မန်ခေါ်ပုံ၊ ခြောက်ခေါ်ပုံ။

(စ) မိမိလက်အောက်ငယ်သားကို အာဏာဖြင့်ခေါ်ပုံ၊ ပျော့ပျောင်းသော်လည်း သြဇာသံ
ခေါ်ပုံ၊ ပရိယာယ်ဖြင့်ခေါ်ပုံ။

(ဆ) သူငယ်ချင်းကို နောက်ပြောင်ပြီးခေါ်ပုံ၊ ရန်လုပ်၍ခေါ်ပုံ၊ ချော့ခေါ်ပုံ။

(ဇ) ရည်းစားအား မာယာသုံးခေါ်ပုံ၊ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့်ခေါ်ပုံ၊ လေးနက်စွာခေါ်ပုံ။

* ***ခေါ် သရုပ်ဖော်၊ (အမျိုးသားများအတွက်)***

(က) ဟန်ခေါ်

- ❖ စိတ်ထဲမှ မပါသော်လည်း အခြေအနေအရ ဖက်လှဲတကင်းခေါ်ပုံ။
  ဥပမာ– လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေစဉ် ရပ်ကွက်အတွင်းခ်ဉ် အရေးပါသော
  သူအား လောကဝတ်အရ ဟန်ဆောင်ခေါ်ပုံ (အသံထွက်)။
- ❖ မိမိချစ်သူအား တိတ်တဆိတ် အိမ်သားများအလစ်၊ အိမ်ဘေးမှနေပြီး လက်ဟန်
  ၍ခေါ်ပုံ။ (အသံတိတ်)

(ခ) မာန်ခေါ်

- ❖ ချောင်မှာ ခိုကပ်နေသော အလုပ်သမားတစ်ဦးကို အလုပ်ရှင်က အထက်စီးမှခေါ
  ဥပမာ– "အံမာ မင်းက ဒီနေရာမှာ လာရှောင်နေတာကိုး၊ ဒီကိုလာစမ်းပါဦ
  (အသံထွက်

❖ မျက်နှာစိမ်းဧည့်သည်များ ရောက်ရှိနေခိုက်၊ ဧည့်ခန်းတွင် ဆော့ကစားနေသော ကလေးငယ်ကို ဧည့်သည်မမြင်သာသော၊ အိမ်နောက်ဘက်မှ မျက်နှာထားတင်းတင်း ဖြင့် လက်ယပ်ခေါ်ပုံ။ (အသံတိတ်)

(ခ) ဌာန်ခေါ်

ပရိသတ်ကြီးခင်ဗျား၊ အစည်းအဝေးပွဲကြီး စတော့မည်ဖြစ်ပါ၍ နေရာယူပေးကြပါရန် တောင်းရပ်ခံအပ်ပါသည်။ (အသံဦးစီးသည်)

(ဂ) ရန်ခေါ်

"ဟေ့ကောင် လာပါဦးကွ၊ မင်းအ်ချိုးကို ပြင်မလား၊ မပြင်ဘူးလား"

(အသံဦးစီးသော အရပ်)

(ဃ) နှဲ့ခေါ်

"အမေကြီးရေ သားကို မုန့်ဖိုးပေးမယ်ဆို"

၇ ယျှော် သရုပ်ဖော်ရာတွင် အဓိက တမ်းတနေရသူကို

❖ ကာလရှည်ကြာ ခွဲခွာနေရ၍

❖ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍

❖ တိုင်ပင်နှီးနှောလို၍ဟူသော အကြောင်းရင်းခံပါသည်။
ဒုတိယအကြောင်း အခြေခံမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် မျှော်ပုံဖြစ်ပါသည်။

❖ ကျောင်းသူငယ်သူတို့ဘဝ အထက်ကဖော်ပြထားသော အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မျှော်ခြင်း။

❖ အရွယ်ရောက် ပျိုရွယ်သူတို့ဘဝ ငယ်ကျွမ်းဆွေအား မျှော်ခြင်း။

❖ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၊ လင်သားအား-
- ကြင်စဦး ခွဲခွာရသောကြောင့် မျှော်ခြင်း
- အလုပ်ကိစ္စအတွက် ရက်ရှည်ခွဲနေရသဖြင့် မျှော်ခြင်း
- စစ်သည်တော် လင်သားအား မျှော်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရစဉ် ခွဲခွာနေရ၍ မျှော်ခြင်း

❖ သားသည်မိခင်ဘဝ။
- နို့စို့အရွယ်အား လောကခံရိုက်ချက်အရ ခွဲခွာနေရ၍
- ပညာရေးကြောင့် ခေတ္တခွဲခွာနေရ၍
- အိမ်ထောင်ကျသွား၍
- မိခင်အိုကြီးဘဝ ငယ်ဘဝကို မြင်ယောင်၍ မျှော်ခြင်း။

၅။ အောင် (သရုပ်ဖော်ရာတွင် မူလ–တောင်မအောင်ပြူ အလွမ်း)
- ဆိုလိုရင်း အလွမ်းသရုပ်ဖော်
- ငယ်သူတို့အလွမ်း။ (မိခင်၊ ဖခင်၊ မိမိအား ထိန်းကျောင်းသူ)
- ပျိုရွယ်သူတို့အလွမ်း (သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ၊ မိဘ)
- အရွယ်လွန်သူတို့အလွမ်း (ပါရမီဖက်၊ သားသမီး၊ မြေး) စသည်တို့နှင့် ပတ်သ
သောအလွမ်း။

၆။ ဇော် (သရုပ်ဖော်ရာတွင် မူလဇာတ်စကား။ သေတ္တာမှောက်အကပညာ) ဇော်ဆွဲ
- ဆိုလိုရင်း အကပညာ ဇာတ်ရုပ်မရွေး ကျွမ်းကျင်စွာကပြခြင်း။
- အနုပညာသဘောမှာ ဇာတ်ကောင်စရိုက်မျိုးစုံ သရုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း။

၇။ လု
သရုပ်ဖော်ရာတွင် အဓိက အရက်တရားကင်းစွာ သိက္ခာကင်းစွာလုပ်ခြင်း။
အကြောင်းရင်း – လင်လု၊ သားလု၊ ရည်းစားလုခြင်း၊
လုပ်ဆောင်ချက် – ကောက်ကျစ်၊ ယုတ်မာ၊ ရန်ရှာပြီး လုခြင်းသရုပ်။

၈။ ဘ (ဘီလူး) စရိုက်အဓိပ္ပာယ်ပုံဖော်ခြင်း
သုံးတောင်ဝတ် အမျိုးသမီးဖြစ်လင့်ကစား
- မျိုးရိုးကြောင့်ရင်း
- လောကခံ၏ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုကြောင့်ရင်း
- လောဘကြောင့်ရင်း၊ ကြမ်းတမ်းသောစရိုက်ဖြင့် ကြမ်းရမ်းသော သရုပ်သဏ
ပုံဖော်ခြင်း။

၉။ ရူး (သတိကင်းလွတ်၊ရူးသွပ်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်ပုံဖော်ခြင်း)
- လင်တရူး၊ သာသမီးရူး၊ ဥစ္စာရူး၊ ဘဝင်ရူး၊ အကြောက်လွန်သဖြင့်ရူးခြင်း။
- မယားတရူး၊ သားသမီးရူး၊ အရက်သေစာမူးယစ်သောအရူး
ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရ၍ ရူးသွပ်ခြင်းတို့ကို သရုပ်ဖော်ခြင်းစသည်။

၁၀။ အ (အဆွဲ၊ အ,အ၊ အကန်း။ ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်သည့် သရုပ်ပုံအဓိပ္ပာယ်ပုံဖော်ခြင်း)
- မွေးရာပါ အဆွဲ၊ အ,အ၊ အကန်း၊ ကျပ်မပြည့်ခြင်းအကြောင်းတရားကို ပုံဖော်ခ
- ရောဂါ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအကြောင်းခြင်းရာကြောင့် အခြင်း၊ ကန်းခြင်
သရုပ်ဖော်ခြင်း
* အကန်းသည် အကြားအာရုံ ပိုထက်သည်။ အဆွဲ.သည် လူရိပ်လူကဲခတ်
တော်သည်။

၁။ ဃ (ဃခြင်းသဏ္ဌာန်သရုပ်ကိုပုံဖော်ခြင်း)

- ဝယ်ရှယ်သူ ရောဂါကြောင့် ကံကြမ္မာညံ့၍၊ သူတစ်ပါး ပရောဂကြောင့်သေခြင်း။
- ပျိုရှယ်သူ စိတ္တဇရောဂါဝေဒနာ၊ သူတစ်ပါး ပရောဂကြောင့်သေခြင်း။
- အရွယ်လွန်သူ တရားသိ၊ တရားမဲ့၊ ရောဂါဝေဒနာ တစ်ပါးသူပရောဂကြောင့် သေခြင်း။
- အသေးစိတ်သရုပ်၊ ဝေဒနာခံစားရပြီး သေဆုံးခြင်း၊ ချွဲလျောက်ချွဲကျပ် မျက်စိပြာဝေပြီး သေဆုံးခြင်း သရုပ်သဏ္ဌာန်ကို ပုံဖော်ခြင်း။

၂။ ပစ် (လင်ပစ်၊ သားသမီးပစ်၊ ဆွေပစ်မျိုးပစ်၊ အသိုင်းအဝိုင်းပစ်)

- မယားပစ် သားသမီးပစ်၊ ဆွေပစ်မျိုးပစ်၊ အသိုင်းအဝိုင်းပစ်။
- အသေးစိတ် သရုပ်၊ လောကခံတရားကြောင့် မိမိ၏ မိုက်မဲမှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာကြောင့် မပစ်လိုဘဲ ရှောင်လွှဲခဲ့ရခြင်း။ သေဆုံးသွား၍ ပစ်ခဲ့ရခြင်း၊ နာကြည်းခံခက်၍ ပစ်ခဲ့ရခြင်းကို ပီပြင်သော သဏ္ဌာန်သရုပ်ပေါ်အောင် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

□

အမျိုးသမီးသရုပ်ဆောင်ပညာ စတင်ဆည်းပူးသူတို့ လေ့လာထားရမည့် မိန်းမမာယာ ၄၀ သရုပ်သဏ္ဌာန်များ

၁။ ကိုယ်ကို ဆန့်ပြခြင်း။
၂။ ကိုယ်ကို ကိုင်းညွှတ်ပြခြင်း။
၃။ ကန္ဓဝါကလျ ထိုင်ပြခြင်း။
၄။ ရှက်စနိုး ဟန်ပြခြင်း။
၅။ လက်သည်းကိုက်၍ မခို့တရို့ပြုခြင်း။
၆။ နှစ်ထပ်ခြေလိပ်၊ ခြေထောက်ခြင်း နင်းဟန်ပြုခြင်း။
၇။ ခုံမှာထိုင်ပြီး တုတ် သစ်ကိုင်းတို့ဖြင့် မြေပြင်ကို ရေးခြစ်ခြင်း။
၈။ သူငယ်ကို ချီမြှောက်ခြင်း၊ ပြန်ချီစေခြင်း။
၉။ ကလူကျီစယ်ခြင်း၊ သူငယ်ကို ပြန်၍ကျီစယ်စေခြင်း။
၁၀။ ကလေးငယ်ကို နမ်းရှုပ်ပြခြင်း၊ ပြန်၍နမ်းရှုပ်စေခြင်း။
၁၁။ အစာစားပြခြင်း၊ အစာခွံ့ကျွေးခြင်း။
၁၂။ ပေးဟန်ပြုခြင်း၊ ပြန်ပြီးယူခြင်း။
၁၃။ ကလေးလုပ်သလို လိုက်လုပ်ခြင်း။
၁၄။ မိမိအသံမြင့်၍ သီချင်းဆိုခြင်း။
၁၅။ အသံတိုးတိုးဖြင့် သီချင်းဆိုခြင်း။
၁၆။ ပီပီသသ သီဆိုခြင်း။

ကွယ်၍ သီချင်းဆိုခြင်း။
ကခြင်း။
ညွှတ်နူးဖွယ်ရသဖြင့် သီဆိုခြင်း။
စောင်း၊ ပတ္တလား စသည် တီးခတ်ခြင်း။
ငိုယိုယောင်ပြုခြင်း။
ညှို့ငင်သော မျက်နှာပေးဖြင့် ကန္ဒီကလျှထိုင်ခြင်း။
အဆင်တန်ဆာ ဆင်မြန်းပြခြင်း။
အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာ၍ ပြင်းစွာရယ်မောခြင်း။
စောင်းငဲ့၍ကြည့်ခြင်း။
ခါးကော့၍ လှုပ်လိလှုပ်လဲ့ လျှောက်လှမ်းခြင်း။
လျှို့ဝှက်အပ်သောအင်္ဂါကို ထက်ဝန်းကျင်မှ လှုပ်ရှားပြသခြင်း။
ပေါင်ကို ဖွင့်လှစ်ပြခြင်း။
လန်သွားသောထမီဖြင့် ပေါင်ကို ပြန်ဖုံးခြင်း။
သားမြတ်ကို ရည်စူးသူအား အမှုမဲ့မြင်သာရုံပြသခြင်း။
လက်ကတီးကိုပြခြင်း။
ချက်ကိုပြခြင်း။
မျက်စိမှိတ်ပြခြင်း။
မျက်စချီ၍ပြခြင်း။
နှုတ်ခမ်းကို ကိုက်ပြခြင်း။
လျှာကို ထုတ်ပြခြင်း။
ကိုယ်ဝတ်ပြုရောင်ပြခြင်း။
ကိုယ်ဝတ်ကို ပြင်၍ဝတ်ခြင်း။
ဆံထုံးကို ဖြေချခြင်း။
ဆံထုံးကို ပြန်ပြင်ထုံးခြင်း။

စွယ်စုံကျော်ထင် (ဒု)တွဲ၊ (နှာ) ၃၀၇)။

အမျိုးသားတို့ မာယာများပုံကို ဝန်စာရေးကြီး ရေးသားပြုစုခဲ့သော "ချဉ်ပေါင်ရွက်သည် ဖိုင်း" ဝတ္ထုကို လေ့လာဖတ်ရှုရန်။

သာတ္ထိကဘာဝ ၈ မျိုးဝင် ရောမဠာဘာဝ ပီတိဖြာ ဝမ်းသာပြီး ကြက်သီးမျှမျှထခြင်းကို ခံစားသည့် စိတ်အဆင့်ဆင့် ပီတိသရုပ်အား ဖော်ပြခြင်း။

ပီတိ၊ မိမိ၏ အသိစိတ်၌ ခံစားရသော ကြည်နူးမှု

၁။ ခုန္ဒကပီတိ (ရုတ်ချည်းတိုက်ဆိုင်မှု)

စွမ်းရည်သတ္တိ – အငယ်ဆုံး ပီတိခံစားချက်

စိတ် – မိမိမှတစ်ပါး အခြားသူမသိလိုက်သောသဘော။

* ကာယကံရှင်၏ မျက်ဝန်း၌ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖြတ်သွားသော ကြည်နူးမှု

ကိုယ် – ကြက်သီးမွေးညင်းထရုံမျှဖြစ်သော ပီတိ။

၂။ ခဏိကာပီတိ (အမှတ်မဲ့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှု)

စွမ်းရည်သတ္တိ – လျှပ်ပြက်သကဲ့သို့ ခဏခဏဖြစ်သော ပီတိ

စိတ် – မလုံမလဲဖြစ်နေသောစိတ်။

ကိုယ် – ကျီးကန်းတောင်းမှောက်သဏ္ဌာန် ဖုံးဖုံးပေါ်ပေါ် သရုပ်သဏ္ဌာန် ပီတိ။

၃။ ဩက္ကန္တိကာပီတိ(ဝမ်းသာဝမ်းနည်း၊ ဒေါသခံပြင်း)

စွမ်းရည်သတ္တိ – လှိုင်းတံပိုးကြွသကဲ့သို့ ခဏခဏဖြစ်သောပီတိ။

စိတ် – မတည်ငြိမ်သော၊ ထန်သောဆန္ဒစိတ်ဇော။

ကိုယ် – မတည်မငြိမ်၊ အထိုင်အထ လှုပ်ရှားမှုများ။

၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ (အထိန်းအကွပ်မဲ့ပီတိ)(သမ္ဘောဂ သိဂါ-ရသနှင့်တူသည်)

စွမ်းရည်သတ္တိ – မိုးမမြင်လေမမြင်၊ သောကဒုက္ခမမြင်သောပီတိ။

စိတ် – အမှားအမှန် မစဉ်းစား လက်ရှိအခြေအနေကို မေ့လျော့ယစ်မူး ကျေနပ်နေသောဟန်။

ကိုယ် – ပတ်ဝန်းကျင်ကို လျစ်လျူရှုသော ထိမထင်သောဟန်။

၅။ ဖရဏာပီတိ (ပိမိဆန္ဒနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေသောပီတိ)

စွမ်းရည်သတ္တိ – ကြားရ၊ မြင်ရမှုအပေါ် နစ်မြောကျေနပ်၊ ညှတ်နူးပျော်ရွှင်။

စိတ် – သာယာစိတ်အာရုံဇော၊ အမြင့်ဆုံးစိတ်အနေ။

ကိုယ် – အာရုံငါးပါးတွင် ညှတ်နူးပြီး တည်မှ်ညိမ့်ခံစားနေရဟန်။

* ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ခေတ္တငြိမ်သက်နေဟန်ရှိသော်လည်း အသက်ဝင်နေသော မျက်ဝန်းအစုံ၏ အကြည့်နှင့် တောက်ပစူးရှ၊ ရှင်သန်နေသော သဏ္ဌာန်သရုပ် အသွင်ဟန်ပန်တို့သည် ရောမဋ္ဌ ဘာ၀သတ္တိများဖြစ်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ဂုဏ်၊ ရည၊ ဘာဝ၊ စရိုက်များကို ယခုကဲ့သို့ ဖော်ပြ
ခြင်းမှာ အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ၊ စတင်ဆည်းပူးသူများအနေဖြင့် မိမိဘာကို စတင်လုပ်
ဆောင်ရမည်ကို စိစစ်ဝေဖန် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

သို့မှသာ မိမိ လုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်ကို ဝင်စားသရုပ်ဆောင်ရာ၌ တွေဝေမှုကင်း
အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရှေ့အခန်းကဏ္ဍများတွင် သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။
ယခု အနုပညာ သုံးသပ်ချက်များနှင့် ပေါင်းစပ်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ရေးသားဖွင့်ဆို
ခြင်းဖြစ်သည်။

❐

ပင်မသရုပ်ဆောင်ခြင်း ၂ မျိုး

တုပ၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

၁။ တုပ၍သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Motion Method) (ဝ - တ - ပြ)

သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည် လူတို့၏ သဘာဝအမူအရာ အမျိုးမျိုးတို့ကို တုပနည်
ယူကာ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ပရိသတ် ခံစားလိုသော
ရသအာရုံကို အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပေးရာရောက်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ချက်ကို ရရှိနိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ မိမိ လေ့ကျ
ထားရမည့် သဘာဝ အမူအရာတို့ကို အထပ်ထပ်အခါခါ၊ ခွဲရှိရှိ မပျင်းမရိ လုပ်ဆောင်ပေး
ပင်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်မှု အကြိမ်ရေ များလာသည်နှင့်အမျှ မိမိ၏ သရုပ်ဆောင်မှု အရည်
အသွေးသည် မုချတောက်ပြောင်လာမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီးလုပ်၍ ရလောက်အော
ပါပြင်သော သရုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ကြည့်မှန်က သင့်ကြိုးစားမှုအလို
အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။

မျက်နှာပြည့်ပုံပေါ်သော ကြည့်မှန်ဖြင့် မျက်နှာအမူအရာများကို လေ့ကျင့်ခြင်း

(က) အပြုံးနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။
(ခ) အမဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။
(ဂ) အတည်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။
(ဃ) အရယ်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။
(င) အငိုနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။

} **မှန်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်**

(၈) **အပြုံးနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း**

အပျော်ပြုံး၊ သရော်ပြုံး၊ စိန်ခေါ်ပြုံး၊ ရန်လိုပြုံး၊ ကောက်ကျစ်ပြုံး၊ ရှက်ပြုံး၊ ချစ်ပြုံး၊ ပြုံးပြီး၊ လိုက်လျောပြုံး၊ ခွင့်လွှတ်ပြုံး၊ အောင်နိုင်ပြုံး၊ ကျေနပ်ပြုံး၊ မထီတရီအပြုံး၊ ကြည်းပြုံး၊ ရှုံးနိမ့်သူ၏ မသဲကွဲသောအပြုံး စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

**** ဓနုဘေဒ ဘာသာရပ် ညွှန်းဆိုချက်မှာ မျက်နှာပြင်ရှိ ကြွက်သား ၁၇ ခုအား ကူးပြီး လှုပ်ရှားပေးပါမှ အပြုံးသဏ္ဌာန်ပေါ်သည်ဟု ဂျာနယ်တစ်စောင်မှာ ဖော်ပြထားသည်။***

ကိုးကား – Revenue Journal Vol: 1, No-13- (16-7-07)

(၉) **အမဲ့နှင့် ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း**

နာကျင်၍မဲ့ခြင်း၊ ငိုချင်၍မဲ့ခြင်း၊ မထီမဲ့မြင်ပြု၍မဲ့ခြင်း၊ အညှိုးအတေးဖြင့်မဲ့ခြင်း၊ ရှုံ့၍ခြင်း၊ မလုန်နိုင်၍မဲ့ခြင်း၊ မနှစ်သက်ဖွယ် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ စသည်တို့ကြောင့်ခြင်း၊ အမှုအရာတို့ကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

**** မျက်နှာပြင်ရှိ ကြွက်သား ၄၃ ခုအား အသုံးပြု လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် မဲ့သည့်သဏ္ဌာန်ရရှိတတ်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။***

ကိုးကား – Revenue Journal Vol-1, No-13

(၁၀) **အတည်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။**

သိကျွမ်းဆည်သော၊ တည်ကြည်ဟန်မျက်နှာ။ အားကိုးခံခြင်းအတွက်၊ အားကိုးထိုက်သော တည်ဟန်မျက်နှာ၊ လိမ်ညာလိုရှိ၍ တည်ဟန်ဆောင်ထားသောမျက်နှာ၊ ဒဏ်ရာရနေသည်ကို ဖုံးကွယ်ပါးသူ မသိစေလိုရှိ၍ တည်ငြိမ်ဟန်ဆောင်ထားသော မျက်နှာ၊ မိမိကျေနပ်သဘောကျနေသည်ကို တခြားလူ ရိပ်မိမည်စိုး၍ ဇွတ်တည်ဟန်ဆောင်ထားသောမျက်နှာ၊ စသည့်အမှုအရာတို့ကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

(၁၁) **အရယ်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း။**

မျက်လုံးပွင့်ရုံရယ်ခြင်း၊ သွားပေါ်ရုံရယ်ခြင်း၊ အသံထွက်ရုံမျှရယ်ခြင်း၊ ပခုံး၊ ဦးခေါင်းတုန်အောင်ရယ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ထွက်အောင်ရယ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ခါရမ်းအထိန်းမဲ့ရယ်ခြင်း၊ (ယက်ပန်းကုံးကျမ်း အလို)

ဖိနှိပ်လိုသောအသွင်ကိုဆောင်ပြီး သရော်သလိုရယ်ခြင်း၊ အရွှင်သဘောကိုဆောင်သောအားပြောင်လိုရှိ၍ရယ်ခြင်း၊ မိမိ လုပ်ဆောင်နိုင်လိုက်သည့်အတွက် အောင်နိုင်မှုလက္ခဏာဖြင့်ရယ်ခြင်း၊ ကြေကွဲနာကြည်းမှုအတွက် ခြောက်ကပ်ကပ်ရယ်ခြင်း၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်တွေ့လိုက်ရသဖြင့် ပြုံးပြီးရှက်အသည်းလှိုက်ရယ်ခြင်း စသော မျက်နှာအမှုအရာတို့ကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

* အမျိုးသမီးသရုပ်ဆောင်သစ်များအနေဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုသဏ္ဌာန်ပါသော မပွင့်ပဲ ရှက်ရယ်ကို အထူးပြု လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုပါသည်။

(c) အင်ဂျင်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ကျရောက်လာသော နာကျင်မှုဝေဒနာကြောင့် ငိုကြွေးခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်မှုကြောင့် ငိုကြွေးခြင်း၊ ကျရှုံးမှုကြောင့် ငိုကြွေးခြင်း၊ ဝမ်းသာလွန်း၍ ငိုကြွေးခြင်း။ (မူလ)

ကျိတ်၍ငိုခြင်း၊ ကြေကွဲ၍ငိုခြင်း၊ ဒေါသကြောင့်ငိုခြင်း၊ ကြည်နူးခြင်းကြောင့်ငိုခြင်း၊ တောင်းပန်တိုးလျှိုး၍ ငိုကြွေးခြင်း၊ အစွပ်စွဲခံရ၍ ငိုခြင်း၊ ချစ်သူအပေါ် သံသယဝင်၍ငိုခြင်း၊ အနိုင်အထက် ငြင်းခုံရာမှ မနိုင်၍ ငိုကြွေးခြင်း၊ အရူးကဲ့သို့ ငိုကြွေးခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

✤ ဇာတ်သဘောအရ လိုအပ်မှသာ ရှိုက်သံထည့်ပြီး ငိုရန်ဖြစ်သည်။

✤ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော တုပလေ့ကျင့်ရန် သင်ခန်းစာများကို မိမိသွားလာလုပ်ရှားနေသည့် လူ့လောက အသိုက်အဝန်းကြားမှာ တကယ်ဖြစ်နေသော သရုပ်သဏ္ဌာန်များကို အမှတ်သညာများအနေနှင့် စုဆောင်းထားရန်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ တုပလုပ်ဆောင်ရန် စံနမူနာ အခံရှိပြီး သဘောအဓိပ္ပာယ် သက်ဝင်သော သရုပ်ဆောင်ချက်တို့ကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

တုပ၍ လေ့ကျင့်ရာ၌ မှန်၏အကူအညီဖြင့် ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

၂။ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Emotion Method)

ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်မည်သူ၏ အဓိက လိုအပ်သော အရည်အချင်းနှင့် အရည်အသွေးမှာ အခြေခံရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ် (Psychokinesis) နှင့် ဇာတ်ရုပ်စရိုက်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နည်းပညာ (Psychoanalysis) တို့ကို ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်တတ်ဖို့ပင်ဖြစ်သည်။

အထက်က ဖော်ပြပေးထားပြီးဖြစ်သော အကျင့်ပညာနှင့် နည်းပညာတို့ကို တတ်သိထားသူသည် မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ကောင်စရိုက်နှင့် တစ်သားတည်း ပေါင်းစပ်မိသွားမည်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းတွင်မဆို အလေ့အလာပြုပြီးသူတိုင်းသည် အလေ့အကျင့်နှင့် ကင်းကွာ၍ မရစကောင်းပါ။

ထိုအကြောင်းကြောင့် ရသ ၉ ပါးနှင့်နွယ်သော၊ အပြုံး၊ အမဲ့၊ အတည်၊ အရယ်၊ အငိုတို့ သဘောတရား မိမိခံစားချက်အပြည့်ဖြင့် နေ့စဉ် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်ဖော်နှင့်ဖြစ်စေ အဖွဲ့နှင့်ဖြစ်စေ အချိန်ပေး၍ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ သင်သည် မှတ်တမ်းတင်ခံနိုင်သော သရုပ်ဆောင်ပညာရှင်ဘဝကို တတိယအရွယ်အထိ ရပ်တည်၍ ရပ်ကိုလိမ့်မည်။

* သက်ဆိုင်ရာ ခံစားချက်ဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

(က) အပြုံးနှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(ခ) အမဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(ဂ) အတည်နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(ဃ) အရီ (အရယ်)နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(c) အင်ဂျင်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(၈) အပြုံးနှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

အပြုံးခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်တော့မည်ဆိုလျှင် ပြုံးရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှိုးလည်း သဘောပေါက်ထားရပါမည်။ သဘောအဓိပ္ပာယ်နှင့် သရုပ်သဏ္ဌာန် ထပ်တူကျ ဆောင် စိတ်ခံစား၍ သရုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့လျှင် ထိုအကြောင်းတရားတို့၏ အဖွဲ့အသက်၊ ခံစားမှု ရှိသည် မျက်ဝန်းအိမ်မှတစ်ဆင့် ပရိသတ်၏ နှလုံးအိမ်တံခါးပေါက်သို့ တိတ်ဆိတ်ညင်သာစွာ ဝင်ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ထိုအပြုံးတို့၏ အနှစ်သာရသည် ခံစားမှုအလိုက်၊ သဘောအဓိပ္ပာယ်တို့ကို ဖော်ဆောင်ပြသပါလိမ့်မည်။

✦ အပျော်ပြုံး

သရုပ်ဆောင်မည့်သူသည် မိမိစိတ်ကို ပထမ သိဂ်ါရ–ရသ ခံစားစိတ်မွေးမြူပြီး ရည်စူး ချက်ကို တည့်တည့်ကြည့်၍ပြုံးခြင်း။

✦ သရော်ပြုံး

မိမိစိတ်ကို ပထမ–ရဒ္ဒရသ၊ ဝိဘာ္ဘရသနှင့် ဏှသာဘာဝနှင့် စရိုက် ၄ ပါး တစ်မျိုးမျိုး ကြောင့် ဆိုင်ရာ ခံစားချက်အလိုက် တည့်တည့်ကြည့်ပြီး ပြုံးခြင်း။

✦ စိန်ခေါ်ပြုံး

စိန်ခေါ်ပြုံးတွင် ဟာသရသ၊ ဏှသာဘာဝ အခြေခံစိတ်မွေးပြီး စရိုက် ၄ ပါး တစ်မျိုးမျိုး ကြောင့် ဆိုင်ရာခံစားချက်အလိုက် တည့်တည့်ကြည့်၍ ရွှင်သောမျက်နှာ၊ မထီလေးစားမျက်နှာ တွင် အထင်သေးသော မျက်နှာဖြင့် ပြုံးပြခြင်း။

✦ ရန်လိုသောအပြုံး

ရန်လိုသောအပြုံးတွင် ဏှသာဘာဝ၊ စရိုက် ၄ ပါး၊ ရဒ္ဒရသ ဦးစီးသောစိတ်ဖြင့် ရည်ရွယ်တည့်ကြည့်ပြုံးခြင်း (လိုရှိ၍မရသော အချစ်တွက် အခြေခံသည့် ခံစားချက်ကြောင့် မျက်နှာ ပြုံ၍ပြုံးခြင်း)

✦ ချစ်ပြုံး

အချစ်ပြုံးတွင် အယောဂ သိဂ်ါရ–ရသ၏ ဆင့်ပွား (၂) မျိုးလုံးကြောင့်သော်လည်း ကောင်း၊ တစ်ပါးပါးကြောင့်သော်လည်းကောင်း ပူပြင်းတောက်လောင်သော ခံစားချက်အခြေ ခံပြီး ရာဂမီး၏ သရုပ်၊ စူးရှတောက်လက်သော မျက်ဝန်းအစုံဖြင့် တည့်တည့်ကြည့်ပြုံးခြင်း။

✦ ခွင့်လွှတ်ပြုံး

ခွင့်လွှတ်ပြုံးတွင် မိဘတို့၏ စုန်ရေသဘော၊ မေတ္တာသဘော၊ ဆရာစစ်တို့၏ စုန်ရေ သဘော၊ စေတနာသဘောဆန်သော အေးမြသည့် ခံစားမှုအခြေခံသည့် ကရုဏာရသ၊ သန္တ ရသ၊ ဝလ္ဘရသတို့ ခံစားချက်ဖြင့် တစိမ့်စိမ့်ကြည့်၍ နှစ်ခြိုက်စွာပြုံးခြင်း။

✦ ရှက်ပြုံး

ရှက်ပြုံးတွင် ချစ်ဖွယ်သော၊ သနားဖွယ်သော၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်သော၊ အံ့သြဖွယ်သော အကြောင်း အခြေခံ စသည်တို့ဖြင့် သိဂ်ါရရသ ဟာသရသ၊ ကရုဏာရသ၊ အမ္ဘုတရသ

စသည်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်၏ မနောတွင် ခံစား၊ မျက်နှာကိုလွှဲ၍လည်းကောင်း၊ ခိုး၍လည်း ကောင်း တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် မကွယ်တကွယ်ပြုပြီး ကြည့်၍ပြုံးခြင်း။

❖ **ညှို့ငင်ပြုံး**

ညှို့ငင်ပြုံးတွင် အယောဂသိဂ်ါရ–ရသကို အခြေခံ၍ လူသူလေးပါးကင်းရာ ဆိတ်ငြိမ် သောနေရာတွင် ယောကျ်ား မိန်းမတို့ အလိုဆန္ဒတူစွာ စူးစူးရဲရဲ အပြန်အလှန်ကြည့်၍ ညှို့ငင် ပြုံးခြင်းနှင့် မိမိအပေါ် မတိမ်းမညွှတ်ရှိနေသည့် အမျိုးသားကို မိမိမာယာညွှတ်ကွင်း သက်ဆင်း စေဖို့ ကိလေသာမျက်ဝန်းဖြင့် ညှို့ငင်သည့် ရိုဝေညွှတ်နူးဖွယ် အပြု **(သမ္ဘောဂ သိဂ်ါရ-ရသ မြောက်သောအပြုံး)**

❖ **အောင်နိုင်ပြုံး**

အောင်နိုင်ပြုံးတွင် မိမိအလို ပြီးမြောက်သွားသော အောင်နိုင်မှုအပေါ် မာနစရိုက်၊ ရုဒ္ဓရသ၊ ဝီရရသ၊ သန္တရသ တစ်ပါးပါးကို အခြေခံစိတ်ခံစားချက်ဖြင့် ပြုံးသောအပြုံး။

❖ **လိုက်လျောပြုံး**

လိုက်လျောပြုံးတွင် မိဘက သားသမီးကို၊ ဆရာကတပည့်ကို၊ မိမိချစ်သူကို၊ မိမိသူငယ် ချင်းကို သိဂ်ါရ–ရသ အယောဂသိဂ်ါရ–ရသ၊ ကရုဏာရသ၊ သန္တရသ တစ်မျိုးမျိုးကို ခံစား အခြေတည်၍ ပြုံးခြင်း။

(ခ) အမဲနှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

နာကျင်၍ မဲ့ခြင်းတွင် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစား ချက်ဖြင့်–

(၁) **ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောက်ရှိလာသော** ရောဂါဝေဒနာ ထိခိုက်မိသောဒဏ်ရာကို ခံစား ရ၍ ဘယာနကရသ၊ ဝိဘစ္ဆရသ၊ အမ္ဘုတ–ရသတို့နှင့်ယှဉ်၍ မဲ့ခြင်း။

(၂) **စိတ်၌ရောက်ရှိလာသော** သောက၊ ဒုက္ခ ဥပမာ– ချစ်သူစွန့်သွား၍၊ စာမေးပွဲကျ၍ မိမိရည်စူးထားသော အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုကို မိမိရှေ့တွင်ပင် တစ်ပါးသူရသွား၍ ဒီနုတာ ဘာဝ၊ ဝိပ္ပယောဂ သိဂ်ါရ–ရသ၊ ကရုဏာရသမြောက်သော ခံစားချက်ဖြင့် မဲ့ခြင်း။

* (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သရုပ်တွင် ခံစားချက်ဖြည့်စွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံစေ ပါမည်။)

(ဂ) အတည်နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

❖ မိမိ အားနည်းချက်ကို စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် မလုံမလဲ ဖုံးကွယ်၊ သိက္ခာဆည်သော ခံစားချက် အာဝေဂဘာဝ၊ ဘယာနကရသ ခံစားချက်ဖြင့် တည်ကြည်ဟန် ခံစားမှုသရုပ်။

❖ အားငယ် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး လာရောက်အကူအညီတောင်းသူအား အားကိုးထိုက်သော စကား၊ အမူအရာ၊ အကြောင်းတရားတို့ကို ဥပမာပေးပြီး မိမိစိတ်၌ တည်ကြည်သော စိတ်ခံစားချက်အပေါ် အခြေတည်သော ဒယာဝီရရသ၊ သန္တရသ ခံစားချက်ဖြင့် တည်ကြည်ဟန် ခံစားမှုသရုပ်။

- လိမ်ညာလိုရှိ၍ တည်ကြည်ဟန်ဆောင်သော ခံစားမှုသရုပ်ဖော်ရာ၌ သူတစ်ပါးအား အတည်ပေါက် လိမ်ညာရန်၊ ဂဗ္ဘာဝ၊ ဝိရ-ရသ၊ သန္တ ရသ ခံစားမှုများ ရောပြွန်း၍ တည်ကြည်ဟန် ခံစားချက်သရုပ်။
- ခံစားနေရသော ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါဝေဒနာ နာကျင်မှုတို့ကို ဖုံးကွယ်လိုရှိ၍ တည်ကြည်ဟန် သရုပ်။

မိမိ၏ မိသားစု၊ မိမိချစ်သူ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတို့နှင့် တွေ့ဆုံခိုက်၊ မိမိ ခံစားနေ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရမှုအပေါ် ပူပင်သောက မရောက်စေရန်၊ မည်သည့်ဝေဒနာ ကျပ်မှုမျိုးမှ မရှိလေဟန် တည်ကြည်သော သရုပ်သဏ္ဌာန်၊ ခံစားမှု အယောဂသိဂ်ါရ-ကရုဏာရသ၊ သန္တ ရသ၊ ဝိဘောဇဘာဝ ကြည်လင်ရှင်လန်းဟန်တို့ကို ရောပြွန်းခံစား ပြင်းစပ်ပြီး တည်ကြည်ဟန် ခံစားမှုသရုပ်။

- မိမိ ကျေနပ်သည်ကို တစ်ဖက်လူအပေါ် ဖုံးဖုံးဖော်ဖော် တည်ကြည်ဟန် ခံစားမှုသရုပ်။

မိမိအား ချီးကျူးမှုအပေါ် နှစ်သက်သဘောကျနေမှုအား ဖုံးကွယ်ရန် အားယူဇွတ်တည်ကြည်ဟန် ခံစားမှု၊ မိမိ သားသမီးတပည့်၊ မိတ်ဆွေတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဂုဏ်ယူဖွယ် အပေါ် တရားမရှိသူ စရိုက်အသွင် မပေါ်လွင်စေရန် ဟန်ဆောင်တည်ကြည် ပုံဖော် ခံစားမှုကို သန္တ ရသ၊ ဝိဘောဘာဝ၊ စိတိဘာဝ၊ ခဏိကာပိတိဘာဝတို့ကို ပေါင်းစပ် ခံစားပုံဖော်သည့်သရုပ်။

ခ) အရီ (အရယ်)နှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

ရယ်မောခြင်း သရုပ်ဆောင်မှုကို ခံစားချက်ဖြင့် အကောင်အထည်မဖော်မီ စာပေကျမ်းများ၌ ဖော်ပြခြင်းပြုထားသည့် ရယ်မောခြင်း ၆ မျိုးကို ဦးစွာလေ့လာထားရပါမည်။

- **ရယ်မောခြင်း ၆ မျိုး (ဟဿရသ)**

သိတ	–	မျက်လုံးပွင့်ရုံ ရယ်မောခြင်း။ (ဥပမာပြု)
ဟသိတ	–	သွားပေါ်ရုံရယ်မောခြင်း။ (ဥပမာပြု)
ဝိဟသိတ	–	ချိုလွင်သော ညှိုးညင်းသံ၊ သာယာသောအသံ၊ ညွှတ်နူးဖွယ်အသံ ထွက်၍ ရယ်မောခြင်း။ (ဥပမာပြု)
ဥပဟသိတ	–	ပခုံး၊ ဦးခေါင်း၊ လှုပ်ရမ်း၍ ရယ်မောခြင်း (ဥပမာပြု)
အပဟသိတ	–	မျက်ရည်ထွက်အောင် ရယ်မောခြင်း။
အတိဟသိတ	–	တစ်ကိုယ်လုံး အထိန်းအကွပ်မဲ့ ခါရမ်း၍ ရယ်မောခြင်း (ဥပမာပြု)

အလင်္ကာပန်းကုံးကျမ်း စာ-၃၉၁

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရယ်မောခြင်းသရုပ်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်ရာ-

- စိန်ခေါ်ခြင်း၊ ဖိနှိပ်လိုခြင်း၊ အကြောင်းအခြေခံကြောင့် သရော်လို၍ ရယ်မောသောခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရာ၌ ဣသာဘာဝ၊ ဂဗ္ဘာဝ၊ မောဟာဘာဝ (သရုပ်ခွဲ-၂)

စပလဘာ၀နှင့် ဂုဒ္ဒရသ ခံစားချက်ကို အခြေပြု၍ ခံစားချက်ဖြင့် ရယ်မောခြင်း (ခင်မောင်ရင်ရယ်နည်း)

❖ ရင်းနှီးမှုပြသောသရုပ်၊ ချစ်ခင်မှုကိုပြသောသရုပ်၊ အပြောင်အပျက်ကိုပြသောသရုပ်ကို အခြေခံသော ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရာ၌ ဝိဟေဌာဘာ၀၊ ဟရိသဘာ၀၊ ဝိတိဘာ၀၊ ဟာသရသ ခံစားချက်ကို အခြေပြုခံစားချက်ဖြင့် ရယ်မောခြင်း။

❖ အောင်မြင်မှုအပေါ် ဂုဏ်ယူဝုံကြွားပြီး ရယ်မောခြင်းသရုပ်ကို ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရာ၌ ဝေပထုဘာ၀၊ ဒေ၀ဒဘာ၀၊ စပလဘာ၀၊ အမရိသဘာ၀၊ စိန္တာဘာ၀၊ ဝိသာဒဘာ၀၊ ဥဿုကဘာ၀၊ ရုဒ္ဒရသ (သို့) ဝိဘစ္ဆရသ ခံစားမှုဖြင့် ရယ်မောခြင်း။

❖ ကြောက်ခြင်း၊ မခံချိခြင်းကြောင့် အသက်မပါသော ရယ်မောခြင်းသရုပ်ကို ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ရာ၌ ဝိသရတာဘာ၀၊ ဝေ၀ဏ္ဏိယဘာ၀၊ ဝေပထုဘာ၀၊ အသုဘာ၀၊ ပလယဘာ၀၊ သမ္ဘာ၀နှင့် ကရုဏာရသ ခံစားမှုဖြင့် အသက်မပါသော ရယ်မောခြင်း။

❖ လုပ်ကြံ၍ ရယ်မောခြင်း သရုပ်သည် ခြိမ်းခြောက်မှုခံစားချက်ဖြင့် မတရား အနိုင်ယူလိုက်နိုင်သော ခံစားမှု၊ ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ပြီးသော ခံစားချက်ဖြင့် သဘာ၀မကျသော ရယ်မောခြင်းမျိုး၊ ဣသာဘာ၀၊ ဥမ္မာဒကာသ၊ မောဟဘာ၀၊ ရုဒ္ဒရသ၊ ဝိဘစ္ဆရသ ခံစားမှုသရုပ်ပုံဖြင့် လုပ်ကြံရယ်မောခြင်း။

❖ ရုက်ရယ်ခြင်းသရုပ်တွင် မိဘအပေါ်၊ ချစ်သူအပေါ်၊ သူငယ်ချင်းအပေါ် တိုက်ဆိုင်မှုခံစားချက်အရ ရုက်ရယ် ရယ်ခြင်း သရုပ်တွင် အဗဟိတ္ထာဘာ၀၊ ဝိတိဘာ၀၊ သိင်္ဂါရ-ရသ၊ ကရုဏာရသနှင့် ကန္ဒီဂုဏ်မြောက်သော ခံစားရယ်မောခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

* ရယ်မောခြင်း သဘောသရုပ်အား ကောက်နုတ်ဖော်ပြရပါမူ ရယ်မောခြင်းသရုပ်ကို ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်မည့်သူသည် ပထမ မိမိစိတ်ထဲ၌ အသံမထွက်သော၊ ရယ်မောခြင်းကို အစပျိုးပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ လိပ်တက်လာသော လေရှိန်ဖြင့် စေ့ထားသော နှုတ်ခမ်းကို ပွင့်ဟစေပြီး ရယ်မောသံ ထွက်ပေါ်လာစေခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရယ်မောခြင်း၏ အဓိကအချက်မှာ မိမိစိတ်ကို ချုပ်တည်းမထားမိစေဖို့ ဖြစ်သည်။

နှစ်ဆင့်ရယ်မောခြင်း၏ အဓိကအချက်မှာ သဘာ၀ကို တုပသရုပ်ဆောင်ခြင်း (Motion Method) နှင့် ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း (Emotion Method) ကို ပေါင်းစပ်၍ ရယ်မောခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမတစ်ဖက် လူ၏ အားနည်းချက်ကို အထင်သေး အမြင်သေးသော စိတ်သဘောထားကို ထူထောင်ထားရပါမည်။ အဆင့်မရှိသော နုနယ်သော ဘ၀အတွေ့အကြုံ သာရှိသူ၊ အသိမကြွယ်သေးသောသူ၊ သနားစဖွယ်ကောင်းသောသူအဖြစ် မြင်ထားပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးသောစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လှောင်ပြောင်လိုသော စိတ်ခံစားချက်ဖြင့်လည်း ကောင်း အတောမသတ်သော ဟာသရသဖြင့် ပထမလေရှိန်အဆုံးတွင် အသက်ခိုးရှူပြီး ဒုတိယ ရယ်မောခြင်းကို ဆက်ပြီး ရယ်မောခြင်းဖြစ်သည်။

**** အကယ်ဒမီဆွန့်ဝင်း ရယ်လေ့ရှိသော ရယ်နည်းဖြစ်သည်။***

* အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးသူများအနေဖြင့်

၁။ တစ်ဖက်လူ၏ စကားအရလည်းကောင်း

၂။ တစ်ဖက်လူ၏ အပြုအမူအရလည်းကောင်း

၃။ အကြောင်းအရာ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ် လိုက်၍လည်းကောင်း

ရယ်မောခြင်း အကြောင်းတရား ၃ မျိုးကို ကိုယ်တိုင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ လက်တွေ့ကျ ကျ လေ့လာထားစေလိုပါသည်။

(c) အင်ဒိနှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း

အင်ဒိနှင့်ပတ်သက်၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သရုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြပေးပြီးဖြစ်သည်။ ဒုတိယဖော်ပြမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်ဖြင့် ငိုကြွေးသရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဖော်ပြရေးသား ကြမည်။

နာကြည်းသော ခံစားချက်ဖြင့် ငိုကြွေးသရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကြေကွဲသော ခံစားချက်ဖြင့် ငိုကြွေးသရုပ်ဆောင်ခြင်းဟူ၍ ကဏ္ဍနှစ်ရပ် ရှိပါသည်။ နာကြည်းခြင်းသဘောသရုပ်မှာ အမာ ခံပြင်းကိုဆောင်ပြီး ကြေကွဲပြီး သရုပ်ဆောင်ခြင်းသဘောမှာ အပျော့သဘောကို ဆောင်ပါ သည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် ထိုခံစားချက်တို့ကို အခြေခံထားသော ငိုကြွေးသရုပ်ဆောင်ခြင်းအား ပုံပြုပညာရှင်တို့၏ အဆိုအညွှန်း ပြုထားခဲ့သည့် နည်းနာများနှင့် ဂုဏ်၊ အလင်္ကာ၊ ဘာဝနှင့် ဝေါဟာရတို့ ပေါင်းစည်းထားသော ငိုကြွေးခြင်းအကြောင်း အခြေခံစိတ်ခံစားချက်တို့ကို အောက်ပါ အတိုင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

*** ကျိတ်၍ငိုကြွေးသော သရုပ်ဆောင်ခြင်း**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ၊ သာတ္ထိကဘာဝ၊ ဝိပ္ပယောဂသိဂ်ါရ-ရသ၊ ကရုဏာရသ။

*** အမာ (ဥပမာ)**

မိမိ၏ မိသားစုအား မျိုးပြုတ်အောင် လာရောက်သုတ်သင်နေသော သူတို့အား ဥမမယ် ပြောက်သော ကလေးတစ်ဦးသည် လုံခြုံရာနေရာမှ ချောင်းမြောင်းကြည့်နေခိုက် အသံ ကြားရဲဘဲ နာကြည်းစွာ ခံစားရင်း ကျိတ်၍ငိုကြွေးခြင်း။

ရသ-သောကဌာယီဘာဝ၊ ဒိနုတာဘာဝ၊ ဇဋ္ဌတာဘာဝ၊ ဝိသရတာဘာဝ။ ကရုဏာရသ။

*** အပျော့ (ဥပမာ)**

မိမိ၏ချစ်သူ၊ ပျိုတိုင်းကြိုက်သော နှင်းဆီခိုင်ကိုကိုက မိမိ၏ အချစ်နှင့် အရှက်ကို ပြီး မိမိမှာ မပေါ်မပါးဖြစ်တော့မှ တာဝန်မယူတော့ဘဲ သစ်စိမ်းချိုးချိုးသွားသဖြင့် ကြေကွဲစွာ ငိုကြွေးခြင်း။

ရသ–ဝိပ္ပယောဂ သင်္ဂါရ–ရသ၊ နိဗ္ဗေဒဗျ ဘိစာရိဘာဝ၊ သောကဌာယီဘာဝ၊ ဒိနုတ္တ ဘာဝ၊ ဥဿုကဘာဝ၊ အသုဘာဝ။

❖ **အသံ သဲ့သဲ့ထွက်၍ ငိုကြွေးခြင်း**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ၊ သတိဘာဝ၊ ဝိပ္ပယောဂသင်္ဂါရ–ရသ၊ ကရုဏာရသ၊ (အမာ)+(အပျော့) ဆည်းပူးသူအနေဖြင့် သင်ခန်းစာကို ဆန်းစစ်ရှာဖွေ လေ့ကျင့်ပေးရ လိုပါသည်။

❖ **ဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါဝေဒနာရ၍ ငိုကြွေးခြင်း**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ သမဘာဝ၊ ဒိနုတ္တဘာဝ၊ သေဒဘာဝ၊ ကရုဏာရသ (အမာ)+(အပျော့)။

❖ **မိမိ ရင်းနှီးချစ်ခင်သူတို့နှင့် သေကွဲ/ ရှင်ကွဲ– ခွဲရ၍ ငိုကြွေးခြင်း။**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဦးစီးမှုများ သာတ္ထိကဘာဝ၊ ဝိပ္ပယောဂ သင်္ဂါရ–ရသ၊ ကရုဏာရသ (အမာ)+(အပျော့)

❐

ဝိုင်ကြွေးခြင်း ၁၂ဆင့်

၁။ ကျိတ်၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၂။ အသံသဲ့သဲ့ထွက်၍ တစ်ဆင့်ခြင်း အသံရှိန်တိုးပြီး ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၃။ ရောဂါဝေဒနာ ဒဏ်ရာရ၍ ညည်းသံသဲ့သဲ့ကို ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း အသံထွက်ဝိုခြင်း။
၄။ ခေတ္တခွဲခွာရ၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။ (ရှင်ကွဲ)
၅။ ထာဝရခွဲခွာရ၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။ (ရှင်ကွဲ)
၆။ ကြည်နူး၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း (သမ္ဘောဟသိဂ်ါရ-ရသ)
၇။ ဗျော်လွန်း၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၈။ အစွပ်စွဲခံရ၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၉။ တောင်းပန်တိုးလျှိုး မျက်ရည်ခံထိုး၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၁၀။ ချစ်သူအပေါ် သံသယဝင်၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၁၁။ အနိုင်အထက် ငြင်းခုံရာမှ မိမိစကား အရာမထင် တစ်ဖက်လူအား မကျော်လွှားနိုင်၍ နာလိုခံခက်၊ ခံပြင်းချက်ကြောင့် ဝိုင်ကြွေးခြင်း။
၁၂။ ပဒါမြေလူး သေကွဲကွဲရ၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း (ထိုအဆင့်သည် ရင်ဆို၊ ရင်ကွဲနာကျသေခြင်း)

ကြည်နူး၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ စိတိဘာဝ၊ ဥမ္မာဒဘာဝ၊ ကန္တိဂုဏ်၊ သိဂ်ါရ-ရသ။ (ကျေ) +(အမော)

ကွဲ၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ အမရိသဘာဝ၊ ရုဒ္ဓရသ၊ ကရုဏာရသ၊ ဘယ။ (အမော)

တောင်းပန်တိုးလျှိုး မျက်ရည်ခံထိုး၍ ဝိုင်ကြွေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ ကရုဏာရသ၊ ဝိပ္ပယောဂ သိဂ်ါရ-ရသ။ (အပျော)

စိတ္တဇေ၀ဒနာသည်တစ်ဦး၏ မတည်ငြိမ်သော ခံစားချက်ဖြင့်ဝိုင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးစီးမှုများ ဝိတက်စရိုက်၊ ဥမ္မာဒဘာ၀၊ ဟာသရသ၊ ကရုဏာရသ၊ (အပျော့) + (အမာ)

* အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပင်မ–သရုပ်ဆောင်ခြင်းကဏ္ဍ ၂ ရပ်၏ သဘော သဘာ၀ကို စာရေးသူ၏ စေတနာဆန္ဒ ဦးစီးပြီး ရေးသားထားခြင်း၊ စုဆောင်းထားသော ဗဟုသုတများကို ဖောက်သည်ချခြင်းဖြစ်သဖြင့် ပိုလျင်နှတ်၊ လိုလျှင်ဖြည့်စွက် ဝေဖန်အကြံပြု နိုင်ကြောင်း ပညာရှင်တို့အား ကမ်းလှမ်းပါသည်။

လူသားတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်နေသော သဘာ၀အမူအရာများ

ပညာရှင်တို့သည် မိမိတို့ ရှုထောင့်အသီးသီးမှနေ၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ဆစ်ပိုင်းရှ ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းဟူ၍ ၃ ပိုင်းခွဲခြား၍ ပြောတတ်ပါသည်။ သာဓပညာရှင်တို့က ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် ဤ ၄ ချက်ဟု ပြောတတ်ကြသလို အစွန်း ၅ ရပ်တည်ရာဟုလည်း ဖွင့်ဆိုကြ ပြန်သေးသည်။

မည်သို့ပင် ဖွင့်ဆိုကြသည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအလိုက် တည်နေရာအလိုက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သဘာ၀ အမူအရာတို့ကို လူသားတို့သည် ကာလဒေသမရွေး ဖွင့်ဆိုလျက် ရှိကြောင်း စာရေးသူက တင်ပြလိုက်ပါသည်။

❐

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်နေသော သဘာဝ အမှုအရာများ ပြဇယား

...ဏ်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရုပ်တည်ချက်
...ား နှဖူး	နှဖူးရေတွန့်ခြင်း	စဉ်းစားခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ အခိုက်အတန့် သတိလွတ်ခြင်း။
...ား မျက်ခုံး	စုံမြင့်တက်ခြင်း	အံ့သြခြင်း၊ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း။
	တစ်ဖက်တည်းမြင့်တက်ခြင်း	ဟာန်ဆောင်ခြင်း၊ ညှိုင်ခြင်း၊ နောက်ပြောင်ခြင်း။
...ား မျက်မှောင်	ကြုတ်ခြင်း	မကျေနပ်ခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း၊ တွေးတောခြင်း။ ဇဝေဝေါဖြစ်ခြင်း။
...ား မျက်တောင်	နှေးနှေးခတ်ခြင်း	တွေးတွေးဆဆ ခံစားခြင်း။
	မြန်မြန်ခတ်ခြင်း	ကျအံ့သော မျက်ရည်ကို အသိစိတ်ခံစားမှုဖြင့်၊ နောက်ပြောင်လိုသော ခံစားစိတ်ဖြင့်။
	မှေးစင်းခြင်း	အိပ်ချင်စိတ်ကြောင့်၊ ထောက်လှမ်းလိုစိတ်ကြောင့်၊ မာယာစိတ်သမ္ဘောဂ သိဂ်ါရ-ရသ၊ ကြည်နူးကျေနပ် နစ်မျောနှစ်သက်စွာ ခံစားနေမှု။
	အခတ်ရပ်နေခြင်း	အံ့သြ၊ မှင်သက်၊ ကြောက်၊ ဒေါသ၊ သေချုံး။
...ား မျက်လုံး	တောက်ပ	ကျေနပ်၊ ပျော်ရွှင်၊ မျှော်လင့်၊ ညှိုင်း၊ နှစ်လိုဇောထန်၊ ဒေါသ၊ ဝိရ-ရသ၊ သိဂ်ါရ ရသ-အရယ်။

တည်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရုပ်တည်ချက်
	ရိုဝေ မှုန်မှိုင်း	လွမ်းမော၊ တမ်းတ၊ တောင်းခံ၊ ညှို့ငင်။ ကြေကွဲနာကြည်း၊ ငိုရန်တာစူ၊ စိတ်နှင့်ကိုယ် မကပ်။
	စူးရှ	အနိုင်ယူလိုစိတ်၊ သြဇာပေးလွမ်းမိုးလိုစိတ်၊ ရန်လိုတိုက်ခိုက်လိုမှု။
	ကြည်လင်	လမ်းပြလိုမှု၊ ဖျောင်းဖျလိုမှု၊ ကျေနပ်မှု၊ သန္တာရသ။
	အငို (မျက်ရည်ရစ်ဝိုင်း)	ကြေကွဲ၊ နာကျင်၊ ကြောက်ရွံ့၊ မာယာ၊ ဒေါသ၊ ဝိပ္ပယောဂသိဂ်ါရ-ရသ။
	လွန်းထိုးအကြည့် (ဘယ်/ညာ) (အနေး/အမြန်)	အကဲခတ်ခြင်း၊ အဖြေရှာခြင်း၊ ထွက်ပေါက်ရှာခြင်း၊ စိတ်ကူးကြဲစည်ခြင်း၊ လူပ်ရှားနေသော စိတ်ထိန်းချုပ်ခြင်း။
	မျက်ဆန်ကို ဆိုင်ပြခြင်း ၃၆၀° လှည့်ပြခြင်း	အရွှင်၊ အပျော်၊ ရင်းနှီးမှုပြ၊ ဟာသရသ
	ကြောင်တောင်ကန်း	ငယ်စဉ်ကလေးဘ၀ကတည်းက စတင်သော အကန်း၊ ကြီးတော့မှကန်းသော အကန်း ခံစားချက်။
၆။ နာခေါင်း	ရှုံ့ပြ	မထောက်ခံသောသဘော၊ ရွံရှာမနှစ်သက်သောသဘော၊ အိစိကလီမာယာ ညှို့ငင်ခြင်းသဘော။
	ရှုံ့ပြ	နိမိတ်လက္ခဏာပြသဘော၊ နမ်းယောင်ပြုခြင်းသဘော၊ ကျေနပ်နှစ်သက်သောသဘော၊ လွတ်လပ်မှုသဘော။
	နှပ်ညှစ်ဟန်	ရှုတ်ချခြင်းသဘော။
	လက်ညှိုးဖြင့်ပွတ်ဟန်	မထီလေးစားသဘော။
	နာချေဟန်	မကျန်းမာသောသဘော။
	နှပ်ကလော်ဟန်	ရွံရှာမသန့်ရှင်းသည်ကို အလေးမထားသည်သဘော၊ ဝိဘစ္ဆရသ။
၇။ နှုတ်ခမ်း	စိ- ခေါင်းညိတ်	ထောက်ခံသည့်သဘော၊ လက်ခံသည့်သဘော။
(ပါ:စပ်)	မဲ့ရွဲ့စိ-ခေါင်းခါ	လုံ၀ မထောက်ခံ၊ မနှစ်သက်သည့်သဘော။
	ဖူ (ရိုးရိုး)	မကျေနပ်၊ စိတ်ကောက်၊ မာယာများသည့်သဘော။

ကည်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရပ်တည်ချက်
	စူ (ခြေဆောင့်၊ ခေါင်းခါ)	အချော့ခံစိတ်၊ အားမလိုအားမရစိတ်၊ မာယာ။
	ဟ (အံ့သွားကိုထိုးပြ)	ငါသိ ငါတတ် ခံစားစိတ်သဘော။
	ဖွင့်ဟပြီး လေပူမှုတ်ထုတ်ဟန် (ခေါင်းကို ဘယ်/ညာ ခါရမ်း) ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ဟန်	အကြံအိုက်၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျသည့်သဘော။
၆။ သွား	မချိသွားဖြဲဖြင့် အောက်နှုတ်ခမ်းကို မကျေမနပ်ကိုက်ဟန်	အပြုံးနှင့် အမဲ့ကြား ခံစားချက်သဘော။ နာကြည်း၊ ကြောက်၊ အုံ့ပုန်း၊ ဒေါသ၊ ကြိတ်မနိုင်ခဲမရ ခံစားရသည့်သဘော။
	အံကြိတ်	နာလိုခံခက်၊ နာကြည်း၊ လက်စားချေလိုသည့်သဘော။
	ကိုက်	ဝေဒနာ ခံစားရသည့်သဘော။
၇။ လျှာ	ထုတ်ပြ (အပြည့်)	မလေးမခန့်၊ မာယာ၊ လှောင်ပြောင်၊ ကျီစား
	ထုတ်ပြ (ဆက်ကာ ဆက်ကာကလူ)	မခံချင်အောင် လှောင်ပြောင်ရန်စ၊ ကျီစား၊ လျှာပူ
	(အောက်နှုတ်ခမ်း) သပ်၊	မျှော်မှန်း၊ တင်ကြိုကျေနပ်
	(ထက်/အောက်) သပ် ဇာတ်ကွက် အံ့မဝင်လျှင်	ကျေနပ်အားရ၊ နှစ်ခြိုက်။ လျှာဖြင့်နှုတ်ခမ်းကို မသပ်ရ။
၈။ မေးစေ့	မော့	မော်ကြွား၊ ဘဝင်မြင့်၊ ဘဝမေ့သဘော။
	အောက်ချ	ကျိုးနွံ၊ ဝမ်းနည်း၊ လွမ်းရောင်၊ ညှိုးငယ်စိတ်သဘော။
	ဆတ်ပြ	ဝိတိ၊ ကျေနပ်၊ ဂုဏ်ယူ၊ နှစ်လို၊ ကဲ့ရဲ့၊ အချက်ပြ။
၉။ လည်ဧလုတ်	တံတွေးမြိုချမှုသရုပ်	က–ဆို့နင့်ကြေကွဲမှုသဘော ခ–မရှုနိုင်မကယ်နိုင်ဖြစ်ခြင်းသဘော ဂ–ထွက်ပေါက်ရှာခြင်းသဘော ဃ–စိတ်အားငယ်ခြင်းသဘော င–အရှုံးပေးခြင်း စ–ကြိုတင်မြင်ယောင်ခံစားနေသည့်သဘော ဆ–မစားရဝခမန်: ကျေနပ်သည့်သဘော ဇ–ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်နေသည့်သဘော ဈ–ဒွိဟ၊ ဝါယမ သဘော။ ဝိတက်ဝိစာရ သဘော။ ည–ဇကောခမ္မော ဗုဒ္ဓိစရိုက်သဘော။

တည်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရပ်တည်ချက်
၁၂။ လည်ပင်း	(ဘယ်/ညာ)အဆစ်ချိုး: စောင်းငဲ့ခြင်း: (ဘယ်/ညာ)စောင်းလှည့်ကြည့်ခြင်း	ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မထီမဲ့မြင်ပြုခြင်း၊ သရော် ခြင်း: စိန်ခေါ်ကြည့်၊ စိုးရိမ်ကြည့်၊ ထိတ်လန့်ကြည့်၊ ရှာဖွေကြည့်၊ ရောင်လွဲကြည့်
၁၃။ နား:	စွင့်ခြင်း၊ (နေ:/မြန်) အကူလက်ဝါ:	စူးစမ်းစိတ်၊ အံ့သြစိတ်၊ စူးစိုက်စိတ်
၁၄။ ခေါင်:	ငုံ	ရှက်စိတ်၊ ရင်မဆိုင်လိုစိတ်၊ မဝံ့မရဲစိတ်။
	ညိတ် (ပုံမှန်)	ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံသဘောတူ။
	ညိတ် (သွက်သွက်)	အလွန်ကျေနပ် သဘောတူ၊ ဝန်ခံ။
	ညိတ် (လေးလေးပင်ပင်)	ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ မကျေလည်ဘဲ ဝန်ခံ လိုက်ရစိတ်။
	ခါ (ပုံမှန်)	ပြင်းထန်သော ခံစားမှုမပါ၊ သမားရိုးကျ သဘောစိတ်။
	ခါ (သွက်သွက်)	ငြင်းဆန်လိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကန့်ကွက်ခြင်း။
	ခါ (လေးလေးပင်ပင်)	စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း
၁၅။ ပခုံး	တွန့်ခြင်း (သမားရိုးကျ)	ထီမထင်သဘော၊ လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော ဂရုမစိုက်ခြင်းသဘော။
	(တမင်ဟန်လုပ်)	အနောက်တိုင်းပုံစံ တုပခြင်း၊ ဂုဏ်ယူခြင်း: သဘော။
၁၆။ တံတောင်	ကုလားထိုင်မှာထိုင်လျက်၊ စားပွဲပေါ် တံတောင်နှစ်ဖက်ထောက်ထားပြီး: လက်သီးဆုပ်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပါ:ရိုးနှစ်ဖက်ကို ညှပ်ထောက်၍ ရှေ့တူရူသို့ စိုက်ကြည့်ခြင်:	သိဂ်ါရ–ရသ၊ သန္တိရသ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ သောကစိတ်၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျေနပ်သဘော ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ သဘောခံစားချက်
	စားပွဲပေါ်တံတောင်တစ်ဖက်ထောက် လက်ဝါ:လက်ဖနောင့်ဖြင့် မေးဖျား: ကို ပင့်တင်ထား:ပြီ: ရှေ့တူရူကို စိုက်ကြည့်ခြင်: အိပ်ငိုက်ခြင်:	အထူးစိတ်ဝင်စားစွာ စိုက်ကြည့်ခြင်: အရာဝတ္ထုပစ္စည်: တစ်စုံတစ်ရာကို စိုက်ကြည့် နေသော်လည်: စိတ်နှင့်ကိုယ် ကပ်ခြင်:မရှိ ခြင်:သဘော။
* အထက်ကဖော်ပြထား:သော သရုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ယုံကြည်ပြတ်သား:မှုနှင့် ဒွိဟဝိဝါ: ကွဲသော ခံစားချက်၊ သရုပ်ကို ကွဲပြား:စွာ ဖော်ပြတတ်ရမည်။		
၁၇။ လက်ဖဝါ:	ဖြန့်–တောင်:ခံခြင်:၊ အသနား:ခံခြင်: ဆုတ်–ယုံကြည်ခြင်:၊ ရန်လိုခြင်:၊ ရင်ဆိုင်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်: ကာ–တောင်:ပန်ခြင်:၊ တား:ဆီ:ခြင်: ဆိုင်:ငံ့စေခြင်:	လျှောက်ကျနေသော စိတ်ခံစားမှု၊ ကရုဏာရသ ဝီရ–ရသ၊ ရုဒ္ဓရသ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ သန္တိ ရသ၊ ဝီရရသ၊ ကရုဏာရသ။

ကည်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရပ်တည်ချက်
	လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ပွတ်ခြင်းသဏ္ဌာန်	အတိုင်းအဆမရှိ ကျေနပ်စိတ်၊ ချမ်းအေးခြင်းခံစားရမှု၊
	လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ကိုဖိမိခြင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း	အံ့သြစိတ်၊ ထိတ်လန့်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ ပုံမှန်စိတ်၊ ဟန်ဆောင်စိတ်၊ အနိုင်ယူလိုစိတ်
	လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာ၌ မိမိအခြား လက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်လှုပ်ရမ်းခြင်း	ကြောက်နေသူကို အားပေးနှစ်သိမ့်သောခံစားမှု၊ ကရဏာရသ။
	လက်ဝါးကို လက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထိုးနှက်ပွတ်ချေခြင်း	ရဒ္ဒရသ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ဝက်ဆ္ဆ။
။ လက်ချောင်း	လက်ချောင်းထိပ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စားပွဲအား ခေါက်ခြင်းသရုပ်	မထီလေးစားစိတ်၊ ပမာမခန့်သဘော၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ်၊ အကြိုထုတ်သောစိတ်ခံစားမှုသဘော။
	ခေါင်းကုတ်ခြင်း	အကြိုအိုက်ခြင်း၊ အကြိုထုတ်ခြင်း၊ ဣသာဘာဝ၊ ဝက်တံ။
	နား၊ နှာခေါင်းတို့ကို နှိုက်ခြင်း	တစ်ဖက်သားကို စော်ကားခြင်း၊ ဣသာဘာဝ၊ ဝိဘစ္ဆရသ။
	ကရော်ကရောပြုခြင်း	ဟာသရသ၊ အရွှင်သဘော၊ လှောင်ပြောင်ခြင်းသဘော။
	ဖြင့် လက်ဝါးကို ပက်လက်လှန် လက်ယပ်ပြခြင်း	အထက်စီးခံစားမှုဦးစီးပြီး ခေါ်ခြင်းသဘော။
	လက်ဝါးနှစ်ဖက်မှ လက်ချောင်းများကို ခပ်ကားကားအနေ၊ စားပွဲပေါ်ထောက်ထားပြီး အတိုက်အခံပြုသူအား ဖျောင်းဖျနှားချခြင်း၊ ဆင်ခြေပေး ရှင်းလင်းခြင်း	ဝိရ–ရသ၊ သန္တ ရသ၊ ကရဏာရသ၊ ခန္တီစရိုက်၊ သောမနဿခံစားမှု၊ ယုံကြည်မှု
လက်သီး (ထိပ်)	လက်သီးဆုတ်နှစ်ဖက်ဖြင့် အစည်းအဝေး၊ စားပွဲခုံပေါ်ထောက်၊ မိမိမျက်နှာခပ်မော့မော့ထားပြီး မိမိရှေ့မှလူအား စူးစိုက်စွာကြည့်ပြီး ဖြေရှင်းချက်တောင်းခံသည့်သရုပ်။	ဝိရ–ရသ၊ ရဒ္ဒရသ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ဣသာဘာဝ၊ မိမိစိတ်ကို အနိုင်နိုင်ထိန်းချုပ်ထားရသည့်ဟန်။

တည်နေရာ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရပ်တည်ချက်
	လက်သီးဆုပ်တစ်ဖက်ဖြင့် လေထဲတွင် ဖော့ရမ်းကြွေးကြော်ခြင်း၊ စိန်ခေါ်ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်တွင် လက်မထောင်ခြင်း။	သိဂ်ါရ-ရသ၊ ဝီရ-ရသ၊ သောမနဿဝေဒနာ ရဒ္ဒရသ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ။
၂၀။ လက်သီးဆုပ် (ဘေးဘက်)	ချစ်သူရင်ဘတ်အား အမျိုးသမီးငယ်က ချစ်စနိုးဖြင့် ကျေနပ်စွာထုခြင်း ချစ်သူရင်ဘတ်အား အမျိုးသမီးငယ်က မကျေမနပ် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာစိတ်ဖြင့်ထုခြင်း	သမ္ဘောဂ သိဂ်ါရ-ရသ၊ ဥမ္မေဂါပီတိ၊ ဖရဏာပီတိ။ အယောဂ-သိဂ်ါရ-ရသ။ သြဇာကန္တိ ကာပီတိ
၂၁။ လက်ခုံ	မင်းသမီးမျက်နှာအလှ ကွယ်မသွားစေရန်၊ လက်ခုံဖြင့် မျက်ရည်သုတ်ဟန်	သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ကရုဏာရသ၊ ဝိပ္ပယောဂ သိဂ်ါရသ၊ ဣသာဘာ၀၊ ရဒ္ဒဘာ၀။
	မင်းသားပါးစပ်မှ သွေးကိုသုတ်ခြင်း	ဒေါသစရိုက်၊ ရဒ္ဒရသ၊ ဝီရ-ရသ
	လူဆိုးပါးစပ်မှ သွေးကိုလက်ခုံဖြင့် သုတ်ပြီး လျှာဖြင့်လျက်ဟန်	ရဒ္ဒရသ၊ ဝိဘာ၀ရသ၊ ဣသာဘာ၀
၂၂။ ရင်	ပြေးလွှားလာသော ခရီးတာနှင့် အညီ မောပန်း ရင်မို့မောက်ဟန်	*အမှန်တကယ် မောပန်းအောင်ပြေးခိုင်းပြီးမှ ရိုက်ကူးခြင်း
	အလုပ်ပင်ပန်းစွာ လုပ်ရ၍	မိမိကိုယ်ကို ညှင်းဆဲပင်ပန်းစေအောင်ပြုခြင်း
	ဒေါသထွက်အားကြီး၍ ရင်ခုန်ခြင်း	ဒေါမနဿဝေဒနာ ခံစားချက်
	ဝမ်းနည်းခြင်းကြောင့် ရင်ဖိုမောပန်း	ကရုဏာရသ၊ ဝိပ္ပယောဂသိဂ်ါရ-ရသ
၂၃။ ခါး	ကိုင်းညွှတ်ခြင်း (ပုံမှန်)	အရိုအသေပေးခြင်းသဘော၊ ဝေဒနာခံစား ရမှုသဘော။
	လိုအပ်သည်ထက် ကိုင်းညွှတ်ခြင်း	ဝင်္ကပါခြင်းသဘော၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း သဘော။
၂၄။ ကျော	ကျို	ရှောင်လွှဲခြင်းသဘော၊ ရင်မဆိုင်ဝံ့ခြင်း သဘော၊ မာယာ
၂၅။ ဒူး	ခွံ	ကျေနပ်ခြင်းသဘော၊ ပမာမခန့်သဘော
၂၆။ ခြေထောက်	ခြေဖျားထောက်လျှောက်	လျှို့ဝှက်ခြင်းသဘော၊ မရိုးသားခြင်း သဘော
	ညင်သာစွာလျှောက်	သိမ်မွေ့ခြင်းသဘော၊ စာနာခြင်းသဘော
	ကြမ်းတမ်းစွာလျှောက်	မာန်မာနသဘော၊ ဒေါသသဘော။
	ခြေဖနောင့်ပေါက်	ဒေါသထွက်ခြင်းသဘော၊ စိန်ခေါ်ခြင်းသဘော

ကည်နေရာ	ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသွင်ပြင်လက္ခဏာ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု ရုပ်တည်ချက်
	ခြေနှစ်ချောင်းပွတ်ငိုယိုဟန် အမြင့်တံတား၊ ခုံတန်းမှာထိုင်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ရှေ့နောက်လွဲဟန်	အရွယ်မရောက်သောကလေး၊ အရွှားသဘော။ လွတ်လပ်မှုသဘော၊ အပူအပင်ကင်းခြင်းသဘော၊ ကလေးဆန်သောသဘော
ဖက်မကိုဝှက်၍ ဖက်သီးဆုပ်	အလွန်အမင်း စိတ်အားငယ်ခြင်း ထွက်ပေါက်ရှာမတွေ့အောင် သောကများနေခြင်း	မသိစိတ်နိမိတ်ပုံ ခံစားမှုစိတ် သိစိတ်၊ မသိစိတ်၏ နိမိတ်ပုံ ခံစားမှုစိတ်

❐

လက်တွေ့အသုံးချ သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၅) မျိုး

(Five Kinds of Acting)

၁။ Zero Acting (အပေါင်း၊ အနုတ်မဲ့ အဖြူထည် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)
၂။ Clumsy Acting (ကိုးလိုးကန့်လန့်၊ စကောစက အမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)
၃။ Plus Acting (စံကိုက်၊ အပေါင်းလက္ခဏာအမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)
၄။ Minus Acting (စံလွဲ၊ အနုတ်လက္ခဏာအမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)
၅။ Multi Acting (or) Mix Acting (ရောနှောပေါင်းစပ် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

၁။ Zero Acting (အပေါင်း၊ အနုတ်မဲ့၊ အဖြူထည် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

Zero Acting ဟူသော ဝေါဟာရသည် ရုပ်ရှင်မှတ်တမ်းရေးသူနှင့် လက်ထောက်
ကင်မရာမင်းတို့မှ ဆင်းသက်လာသော ဝါကျတစ်စု ဖြစ်ပါသည်။ သရုပ်ဆောင်တစ်ဦးအမှ
အထူးပြု ရိုက်ချက်တစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် ရိုက်ကူးရေးကင်မရာ မဂ္ဂဇင်းဘူးတွင်၊ နဂ္ဂတစ်ဖလင် ၄၀၀' ပေကို
ထည့်သွင်းရိုက်ကူးလေ့ ရှိပါသည်။ မှတ်တမ်းသမားက အခန်းစဉ်အတိုင်း၊ တစ်ကဒ်ချင်းကျသော
ပေအရှည်ကို ရေးမှတ်ရပါသည်။ ဖလင်မဂ္ဂဇင်းဘူးထဲတွင် ရိုက်လက်စ၊ လက်ကျန်ဖလင် ?
ပေဝန်းကျင်သာ ကျန်တော့လျင် ဖလင်တည်းဖြတ်မှုအတွက် အခန်းစဉ်နှင့်ဆက်နွယ်ပြီး အသုံ
ပြုနိုင်ရန် (လိုသုံးဆိုပြီး) ရိုက်ကူးနေဆဲ အခန်းစဉ်ပါ သရုပ်ဆောင်ကို Zero Acting (သို

ကို သုံးအတွက် ချီးမြှင့်ပေးပါဟု မှတ်တမ်းသမားက အကူအညီတောင်းခံ ရိုက်ကူးရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော အကြောင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် Close up (CU) နှင့် (B.C.U) Big Close up ရိုက်ချက်များကို ရိုက်လေ့ရှိပါသည်။

** Zero Act: ကို အသုံးပြုပုံ၊ ပုံစံ။*

Sce: 1, Take-1, cut.1.

- L.S (crane down) ကျောပိုးအိတ်လွယ်ထားသော ခရီးသွားတစ်ဦး ပူပြင်းသော နေရောင်အောက်တွင်၊ လေးလံသော ခြေလှမ်းများဖြင့် လမ်းလျှောက်နေဟန်။
- Camera အမြင် ပုံမှန်အနေအရောက်၊ ခရီးသည်မျက်နှာ (Zoom in) C.U ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့် မျက်နှာ၊ မော့အကြည့်၊ တစ်စုံတစ်ရာကိုမြင်၍ ပြုံးသွားသောမျက်နှာ။

Sce: 1, Take-2, Cut-1.

- ခရီးသွားမျက်နှာ (CU-FG) နှင့် (B.G) ရေအိုးစင်။

Sce:1, Take-3, Cut.1 (Zero Act)

Zero Act မျက်နှာ (CU) (Momentum)

* ဘာခံစားချက်မှ မပါသော ရုပ်ပုံသည် ၎င်း၏ ရှေ့.ကဒ်များ၏ အရှိန် (Momentum) အရ (ဆက်နွယ်ကူးစက်ရသ သဘော)ကိုဆောင်ပြီး ဝမ်းသာမှု ထင်ဟပ်နေသော ပုံ ဖြစ်သွားတော့သည်။ (သဘောမှာ မွေးသောပန်းအား ဖက်နှင့်ထုပ်ပြီးနောက် ဖက်ဌ် မွေးနံ့.စွဲကျန်ခဲ့ခြင်း)

* အကယ်၍သာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲသော အရှိန်အဟုန်ဇာတ်ရုပ်တွင် ပေါင်းစပ်ခဲ့ပါကလည်း ကြေကွဲသောရသ၊ ကူးစက်အထင်ဟပ်ခံရသော ရုပ်ပုံဖြစ်သွားပါမည်။

၂။ Clumsy Acting (ကိုးလိုးကန့်လန့် စကောစက အမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

အထူးသဖြင့် ရိုက်ကွင်းအတွေ့.အကြုံ မရှိသေးသော သရုပ်ဆောင်သစ်များ၏ မျက်နှာတွင် အတွေ့.ရများပါသည်။ ရှက်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် အခြေခံသော အကြောင်းအရာများကြောင့် သရုပ်ဆောင်သူ၏ အမူအရာသည် လိုရင်းကို မရောက်ဘဲ စကောစကနဲ့ရှိနေသော သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို (Clumsy Acting) ကို တုပ၍ ဇာတ်သဘောအရ ရုပ်ဆောင်ရာ၌ အသုံးချပါသည်။

ထို့အတူ ခပ်ရိုးရိုး လူပျိုကြီးတစ်ယောက်၊ သူနှစ်သက်နေသော အမျိုးသမီးကို ချစ်ရေးပြောသော အခန်းမျိုးတွင် လူပျိုကြီးဇာတ်ရုပ်ကို သရုပ်ဆောင်သောသူသည် ရှက်ရွံ့၊ ထိတ်လန့်၊ ကြောင်ယယ်၊ ရယ်မလို ငိုမလို မျက်နှာ တည်ငြိမ်မှုတာစူ၍မရသော ဖရိုဖရဲ၊ စကောစကနဲ့ မျက်နှာ သရုပ်သည် (Clumsy Acting) ဖြစ်သည်။

၃။ Plus Acting (စံကိုက်၊ အပေါင်းလက္ခဏာအမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် တော်တော်များများ သိထားကြသော (Plus Acting) ဆိုသည်မှာ ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု၏ အခန်းစဉ်တစ်ခုထဲတွင် ပါ၀င်သော အမူအရာနှင့် စကားပြော၊ တစ်ထပ်တည်းကျသော သရုပ်ဆောင်မှုကို ဆိုလိုသည်။ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာကျော်စိန် ဖော်ပြထားသော စိတ်စိစစ်နည်း သီအိုရီအဆိုအရ အဖြူထည် စိတ်အတွင်းသို့ သမားရိုးကျ အာရုံတစ်ခုခု ၀င်ရောက်ပေါင်းစပ်လာသည့် အကြောင်းတရားကို အသိစိတ်က ပုံမှန်သဘာ၀အတိုင်း တုံ့ပြန်ခြင်း၏ အကျိုးတရားကို စံကိုက် တုံ့ပြန်ခြင်းလက္ခဏာဟု ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် စကားပြောနှင့် အမူအရာ တစ်ထပ်တည်းကျအောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်းကို စံကိုက်၊ အပေါင်းလက္ခဏာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

၄။ Minus Acting (စံလွဲ–အနုတ်လက္ခဏာ အမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

ဒေါက်တာကျော်စိန်၏ စိတ်စိစစ်နည်း သီအိုရီအရ (Minus Acting) (စံလွဲ–အနုတ်လက္ခဏာအမူအရာ) ကို ကလေးနှင့် အရူးတို့တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- ❖ ပုံမှန်စိတ်မရှိသော၊ တုံ့ပြန်မှုစံလွဲနေသည့် ကလေးများ၏ တူညီသော သရုပ်များမှာ အိပ်ရာထဲတွင် ဆီးသွားခြင်း၊ မှုန်တေတေနေခြင်း၊ ခေါင်းမာခြင်း၊ စိတ်အားငယ်လွန်းခြင်း (သို့) စိတ်ကျခြင်း၊ စားသောက်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ❖ အရူး၏စံလွဲသရုပ် (Minus Acting) မှာ အရက်ကင်းခြင်း၊ အလွန်အကျူး အရက်ကင်းခြင်း၊ လူပ်ရှားမှုမှန်သမျှ အထိန်းအကွပ်မဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အပြောနှင့်အလုပ် အလုပ်နှင့်အပြော တပ်တူမကျသော အမူအရာများဖြစ်သည်။
- ❖ သောကပရိဒေ တောက်လောင်နေသောသူ၊ ချစ်သူ စွန့်ပစ်ခံရသောသူ၊ အယုံကြည်ရဆုံးသူ၏ သစ္စာဖောက်ခံရသောသူ၊ မျှော်လင့်ထားသမျှ ဖြစ်မလာခြင်းကို ချက်ခြင်းကြုံတွေ့လိုက်ရသူ၊ အရက်သမား၊ လူလိမ်တို့တွင်လည်း (Minus Acting) ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အဓိကမှာ မတည်ငြိမ်သောစိတ်၊ မတူညီသော နရီစည်းဝါး မကိုက်သည့် အမူအရာ၊ စရိုက်လက္ခဏာတို့ကို သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည် Minus Acting သင်ခန်းစာများအဖြစ် စုဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

၅။ Multi Acting (or) Mix Acting
(ရောနှောပေါင်းစပ် သရုပ်ဆောင်ခြင်း)

ရသ ၉ ပါးတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းတရား နှစ်မျိုးသော်လည်းကောင်း၊ သုံးမျိုး
ော်လည်းကောင်း ထို့ထက်ပို၍သော်လည်းကောင်း ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်း သရုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုးကို
ulti Act: ဟုခေါ်သည်။

ဥပမာ- အံ့သြ၊ ထိတ်လန့်၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ လောဘတက်ခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊
နောင်တရခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ဖြေသိမ့်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်
ခြင်း၊ အေးချမ်းခြင်း စသည်၊ စသည်တို့ကို နားလည်ထားရပါမည်။ သွန်သင်သူဆရာ၏
စကားကိုလည်း အပ်ချမတ်ချ လုပ်ဆောင်နိုင်ရပါမည်။

သရုပ်ဆောင်တို့သည် ဤအရေးပါသော ကဏ္ဍ ၅ ရပ်တွင် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ရောနှော
ပေါင်းစပ်တတ်မှသာ (Professional Actor) ကောင်းတစ်ယောက်ဟု အသတ်မှတ်ခံရပါလိမ့်
ည်။

* ဤသင်ခန်းစာတွင် အထူးသတိပြုရမည့် အရေးကြီးသည့် အချက်ကြီးတစ်ချက်မှာ
ကျွန်ုပ်၏ ဖြစ်စေလိုသော၊ ဇာတ်သဘော အနှစ်သာရသည် မည်သည့်လိုအပ်ချက်ကို
ကျွန်ုပ်ထားသနည်းဟူသော အကြောင်းတရားပင်ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ အာရုံ ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ (Five sight and six Sense) တို့ရှိရာတွင်
(ရသ ၉ ပါးအား) မည်သည့်အာရုံက ဦးဆောင်ပြီး မည်သည့်အာရုံက နောက်လိုက်အနေဖြင့်
ထားသနည်းဆိုသည်တို့ကိုပါ သိထားရပါမည်။

အာရုံ ၅ ပါးနှင့် ဆဋ္ဌမအာရုံ (Five sight and six sense) အကျယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို
ဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

□

သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စကားနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အခန်းကဏ္ဍ

Vocal Language (or) Audio Language

ဝါစာ–စကားသံသည် လေတွင် ခေတ္တသာတည်သော သဘောရှိ၏။ ထာဝစဉ်တည်မြဲ
သော အရာမဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ရှေးလူသားမျိုးနွယ်စုတို့သည် မိမိတို့ ဓလေ့စရိုက်များကို
နှောင်းလူတို့ သိရှိလိုက်နာစေရန်အတွက် စကားသံကို စာလုံးအက္ခရာ သင်္ကေတတို့ဖြင့်
ဝါကျတည်ဆောက်ပြီး မပျောက်ပျက်စေရန် စာပေအရေးအသားဖြင့် ထိန်းချုပ်မှတ်တမ်းပြုခဲ့
ကြသည်။

နှုတ်တစ်ရာကို စာတစ်လုံးက ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟုပင် အဆိုရှိခဲ့ရာ အဘယ်ကဲ့သို့သော
နှုတ်မြွက်သံစကားတို့ကို ထိန်းသိမ်းအမှတ်အသားပြုခဲ့ကြသနည်းဟူသော အမေးပုစ္ဆာကို မြန်မာ
စာပေသမိုင်းက မြန်မာ့ဓလေ့စရိုက် ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

စကားကြောင့် စာဖြစ်လာရသည်။ ထိုစာတို့သည် စကားရပ်တို့၏ ဆိုလိုရင်းဓာတ်မြစ်ကို
ပီပြင်စွာ ဖော်ပြတတ်သည်ဖြစ်ရာ ပညာရှင်တို့ ချန်ထားရစ်ခဲ့သော ဝါစာသုတပုတ္တောဝါဒတို့
ဖြင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်နှင့် မိရိုးဖလာ ဓလေ့ထုံးစံများကို မပျောက်မပျက်စေလို
သော ဆန္ဒစေတနာများဖြင့် အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပြီး တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်
ထိရောက်မှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

စကားနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံအကျဆုံး သဘောတရားနှင့် စရိုက်သဘာဝတို့
အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ညွှန်းခဲ့ပါသည်။ အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ ဆည်းပူးသူများ
အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် စံနမူနာပြရုပ်များပင်ဖြစ်သည်။

(က) သိမ်မွေ့သော ဇာတ်ရုပ်စရိုက်ကို ပြသသော အကြောင်း ၃ ပါးညီသောစကား

၁။ မကောင်းသောစကား မပြောခြင်း
၂။ ညစ်ညမ်းသောစကား မပြောခြင်း
၃။ ပညာရှိတို့၏ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်စကားကို မပြောခြင်း

(ခ) ပညာတတ်၊ မာနကင်းသော ဇာတ်ရုပ်စရိုက်ကို ပြသသော စကားအင်္ဂါ ၄ ရပ်

၁။ ရှေ့နောက်ညီ၊ အင်္ဂါပြည့်စုံသော စကားပြောခြင်း။
၂။ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ် စကားပြောခြင်း။
၃။ ဖြောင့်မှန်သော စကားသာပြောခြင်း။
၄။ တရားလမ်းကျသော စကားသာပြောခြင်း။

(ဂ) အမျိုးကောင်း သား/သမီးဇာတ်ရုပ်စရိုက်ကို ပြသသော စကား ၅ ရပ်

၁။ မိမိစကားကို ပြောအပ်သော အချိန်ကာလ၌သာ ပြောဆိုခြင်း။
၂။ မှန်ကန်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း။
၃။ သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုခြင်း။
၄။ အကျိုးရှိသောစကား၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း။
၅။ အကျိုးမဲ့သောစကား၊ အနှစ်မဲ့သောစကားကို မပြောဆိုခြင်း။

(ဃ) ဇာတ်ရုပ် ၁၀ မျိုးနှင့် စရိုက်အထွေထွေ၊ စကားအရုပ်ရပ်

* (မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်အလိုက် ရပ်တည်နေသည့် အခြေအနေနှင့်အညီ ကိုယ်ဖက်သောစကား၊ စိတ်ထားတို့ဖြင့် သရုပ်ဆောင်တတ်ရန်၊ စံ-နမူနာများဖြစ်သည်။)

၁။ စကားတတ်တိုင်း၊ အနှောင့်အသွားမလွတ်သော စကားတို့ကို အခြေအနေအရပြောခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်မပြောသော်လည်း စိတ်တွင်းမှ ပြောနေသည်ကို မျက်နှာအနေအထားဖြင့် ပြသခြင်း။
၂။ မိမိရရှိမည့် အခွင့်အလမ်းနှင့် ဥစ္စာပစ္စည်းတို့ကို စကားအလိမ္မာဖြင့် ပြောဆိုပြီး အရယူခြင်းနှင့် လွှဲရှောင်ခြင်း။
၃။ မိမိ စိတ်အတွင်း၌ ခံစားနေရသည်ကို မိမိမျက်နှာမှာ မထင်ဟပ်စေဘဲ မှင်သေသေနှင့် စကားပြောခြင်း၊ မိမိရင်တွင်းမှ ခံစားချက်ကို မိမိမျက်နှာတွင် ထင်ဟပ်စေပြီး နှုတ်ဖြင့် မပြောဘဲ မျက်လုံးဖြင့်ပြောခြင်း။

၄။ မိမိရှေ့ထားပြီး အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်မှုမှန်သမျှကို ဣန္ဒြေဆည်၍ အပြုံးနှင့်သာ စကားတုံ့ပြန်ရန်၊ မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲ၊ မျက်လုံးမှာပါ ထိန်းချုပ်ထားရန် ပြင်ဆင်ထားရှိခြင်း။

၅။ ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိကို အခြားသူက အထင်မှားခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း အပေါ် ပြေပြစ်စွာ စကားတုံ့ပြန်ခြင်း (သို့) ရေရှုံ့နှုတ်ပိတ်နေခြင်း။

၆။ အထက်စီးမှ မောက်မာစွာပြောဆိုခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်စိတ်ရှည်စွာ တစ်ဖက်သားနားဝင်အောင် ပြောဆိုခြင်း။

၇။ ယုန်သူငယ်ကဲ့သို့ အကြောက်တရား စကားပြောခြင်းနှင့် ခြေသော့်ထုံး နှလုံးမူပြီး ရဲဝံ့စွာ ပြောဆိုခြင်း

၈။ အတွင်းသဘော ကောက်ကျစ်သော စကားပြောခြင်းနှင့် ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပြောဆိုခြင်း၊

၉။ တစ်ဖက်လူ အမြင်ကပ်အောင် လိုသည်ထက်ပိုပြောခြင်း၊ သနားအောင်လျှောက်ပြောခြင်း၊

၁၀။ တစ်ဖက်လူ၏ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူပြောဆိုခြင်းကို ခေါင်းငုံ့ခံခြင်းနှင့် နှုတ်လှန်ထိုးခြင်း။

(c) စကား ၆ ခွန်း ပြောကြားခြင်းအပေါ်လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဇာတ်ရုပ်လက္ခဏာများ

၁။ ဟုတ်လည်းမဟုတ်၊ သူလည်းမနာလို အကျိုးမရှိသောစကား
(သိမ်ဖျင်းသောသူတို့ ပြောဆိုသော စရိုက်လက္ခဏာများ)

၂။ ဟုတ်၏၊ သူလည်းမနာလို၊ အကျိုးမရှိသောစကား
(သမီးယောက်မအချင်းချင်း ပြောလေ့ဆိုလေ့ရှိသော စရိုက်လက္ခဏာများ)

၃။ မဟုတ်၊ အကျိုးမရှိ၊ သူက နာလိုသောစကား။
(မသူတော်ခြင်း၊ သတင်းလွှဲ.လွှဲ. ပေါင်းဖက်တွေ.ခိုက်၊ လူမိုက်ခြင်းပြောသောစကား)

၄။ ဟုတ်၏၊ နာလို၏၊ အကျိုးမရှိသောစကား။
(အဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်း၊ ပေါက်လွတ်ပဲစား၊ လူ.ပေါက်ပန်းတို့စကား)

၅။ ဟုတ်၏၊ အကျိုးရှိ၏၊ သူကား မနာလိုသောစကား
(ပြတ်သားရဲရင့်သူတို့ စရိုက်လက္ခဏာကို ပြသောစကား)

၆။ ဟုတ်၏၊ အကျိုးရှိ၏၊ သူကား နာလိုသောစကား။
(သူတော်ကောင်းတို့ စရိုက်လက္ခဏာကို ပြသောစကား)

စကားအင်္ဂါ ၁၀ ပါး
(ရောင်နောက်ဆံထုံးပါ၊ အမျိုးသမီးများ ပြောတတ်မှုလက္ခဏာ)

၁။ ပြောသင့်သောအချိန်ဌာနပြောခြင်း။

- ❖ ဇာတ်ရုပ်အနေဖြင့် ရိုသေထိုက်သူ၏စကားကို ဆုံးအောင်နားထောင်ပြီးမှ မိမိစကားကို ခြေင်ဓွာပြောခြင်း။
- ❖ မိမိ၏ခင်ပွန်းကို ပြုံးသောမျက်နှာ၊ ချိုသာချေင်သောစကားဖြင့် မိမိအလိုကို သူမပြောမီ ပြောခြင်း။
- ❖ မိမိအောက်ငယ်သူ၊ သားသမီးတို့၏စကားကို နင်းဝင်ပြီးပြောခြင်း။

၂။ ဟုတ်မှန်သောစကားကိုပြောခြင်း

ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေသမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ တန်းတူသူကို ရဲရင့်သောစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိအောက်လူကို ဖျောင်းဖျသောစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း မှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၃။ အမှန်တရားနှင့် စပ်သောစကားကိုပြောခြင်း

အရွယ်သုံးပါး လက်ခံနိုင်လောက်သော သက်သေသက်ကာယဖြင့် အမှန်တရားနှင့်ကိုက်စပ်သောစကားကိုပြောခြင်း။

၄။ အကျိုးနှင့်စပ်သောစကားကိုပြောခြင်း

အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ အကျိုးတရားနှင့်ပတ်သက်သော အချည်းအနှီးမဲ့စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၅။ ချစ်ဖွယ်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း

တစ်ဖက်သား မနှစ်သက်သောစကား၊ တင်စီးလွန်းသောစကား၊ ဆန့်ကျင်ဘက်စကားကို ပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး တစ်သက်မမေ့ဖွယ်သောအကြောင်း အဖြစ်တို့ကို ဖော်ပြောကြားခြင်း။

၆။ ပြုံးမျက်နှာရှေ့ထား၍ စကားပြောခြင်း

- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်ညစ်နေသော မိမိအမျိုးသားအား ပြုံးမျက်နှာရှေ့ထား အားပေးစကားပြောကြားခြင်း။
- ❖ မိမိအား စိတ်ဆိုးနေသော၊ အထင်လွဲနေသော၊ ချစ်သဝန်ကြောင်နေသော ခင်ပွန်းအား ခွင့်လွှတ်ပြုံးဖြင့် စကားပြောခြင်း။
- ❖ မိမိနှစ်သက်သော အစားအစာ၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်း၊ ယူဆောင်လာသောခင်ပွန်းအား အသိအမှတ်ပြု၊ အလွန်ကျေနပ်နေသောအပြုံးဖြင့် စကားပြောခြင်း။

၇။ စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ စကားပြောခြင်း

❖ နှစ်ဖက်မိသားစုအကြား ရင်ကြားစေ့၍ အမြင်ကြည်လင်အောင် စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ စကားပြောခြင်း။

❖ မိမိခင်ပွန်း မိမိအပေါ် အချစ်ပေါ့၍ အထင်လွဲမှားမှုမရှိစေရန် ရှေ့စကား နောက်စကား ညီညွတ်အောင် ချင့်ချိန်၍ စကားပြောခြင်း။

❖ ငယ်သူငယ်ချင်းများ၊ မိတ်ဆွေများ မိမိအပေါ်တွင် ခင်ပွန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရင်းနှီးမှုပေါ့မသွားစေရန် ချင့်မျိန်၍ စကားပြောခြင်း။

၈။ အလျင်တဆော၊ အလောတကြီး မပြောခြင်း

❖ မိမိ မိသားစုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်စုံတရာ အရေးတကြီး ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျင် အိမ်ရှင်မကောင်းတစ်ဦး လက္ခဏာနှင့်အညီ အလျင်တဆော အလောတကြီး စိုးရိမ်စိတ်မထားဘဲ သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး ပြောဆိုခြင်း။

၉။ ပြည်ကြီးတိုင်းသုံးစကားဖြင့်ပြောခြင်း

❖ အထက်တန်းလွှာ ဧည့်ခံပွဲများ တက်ရောက်ရာ၌ မိမိခင်ပွန်းအားလည်းကောင်း၊ မိမိအားလည်းကောင်း အထင်မသေးစေရန် မြို့ကြီးတိုင်းသုံးစကား၊ အနောက်နိုင်ငံကြီးများတွင် ပြောလေ့ဆိုလေ့ရှိသောစကား၊ လေယူလေသိမ်းတို့အား လိုအပ်လျှင် မြန်မာစကားတွင် ရောညှပ်သုံးစွဲ ပြောဆိုခြင်း။

၁၀။ အကျွေရာ၊ ဌာန်ကရိယာ ပီသစွာပြောခြင်း

❖ မိမိ ပြောမည့်စကားကို ဗလုံးဗထွေး ပြီးစလွယ်မပြောဘဲ ပီသကြည်မြသော အသံဖြင့် ဌာန်ကရိယာတကျ ပီသစွာပြောဆိုခြင်း။

စကားကြီး ၁၀ မျိုး

ရေကူးညာတင်၊ ကောက်ပင်ရိတ်လှီး၊ ရေစီးဖောင်ဆန်၊ အိုးတန်ဆန်ခတ်၊ ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့၊ ဆင်ဥ,ရန်ရှောင်၊ တောင်သူယာခုတ်၊ ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ်၊ ရေစစ်ကရား၊ ရေသွားသည့်သွင်၊ ခက်တင်မောင်းနင်း ဆိုခြင်းစကား ဤ (၁၀) ပါး။

၁။ **ရေကူးညာတင်**	မိမိ ရည်ရွယ်ထားသော အခြေထက် ပိုပြောပြီးမှ တစ်ဆင့်ခြင်းလျှော့၍ လိုရာအရောက် အတည်ဖြစ်စေခြင်း။
၂။ **ကောက်ပင်ရိတ်လှီး**	တစ်ဖက်သားပြောစကား၊ အကျဲ့အလွန်ကိုစောင့်၍ တပေါင်းတစည်းတည်,ပြု ချုပ်ကိုင်ကာ ကောက်ပင်တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ ဆုပ်ကိုင်သလိုပြုပြီး တံစဉ်ဖြင့် ရိတ်လှီးသကဲ့သို့သောစကား။
၃။ **ရေစီးဖောင်ဆန်**	ရေညာကို ဖောင်ဖြင့်ဆန်ရာတွင် မိမိ လိုရာတင်ဆောင်ပြီး ထိုး,ဝါ,ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြိုးအားဖြင့်လည်းကောင်း တစ်စတစ်စ ဆန်

	တက်သကဲ့သို့ တစ်ဖက်လူ၏စကားကို ခိုင်မာသော ဥပမာ ဥပမေယျတို့ဖြင့် မလှုပ်ရှားသာအောင် ပြောဆိုခြင်း။
၄။ **အိုးတန်ဆန်ခတ်**	သူ့အိုးနှင့် သူ့ဆန် တန်အောင်ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ်သကဲ့သို့ အကြောင်းနှစ်ပါး အကြောင်းသုံးပါးတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီး အကျိုးတရားရောက်အောင် ပြောဆိုခြင်း။
၅။ **ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့**	မိမိလိုသော အကျိုးတရား၏ အကြောင်းရင်းကို အကြောင်းတရားများစွာထဲမှာ အမြဲပါဝင်နေအောင် ဆင့်ကဲ၊ ဆင့်ကဲ အမြဲပြောကြားခြင်း။
၆။ **ဆင်ဗေ့ရန်ရှောင်**	မိမိထက်မြင့်သောဂုဏ် ပိုင်ဆိုင်သူနှင့် ထိပ်တိုက်စကားမဆိုဘဲ မငြင်းသာသော စကားအကြိုက် ပြောကြားပြီး မိမိလိုရာကိစ္စ ပြီးစီး ရန်ကင်းကြောင်း စကားဆိုခြင်း။
၇။ **တောင်သူယာခုတ်**	သေးငယ်သော အမှုကိစ္စများကို ဖယ်ရှင်းပြီးမှ အဓိက အမှုကိစ္စအား အပြီးသတ် မငြင်းသာသောစကားဖြင့် ပြောကြားခြင်း။
၈။ **ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ်**	တိုက်ဆင်ထုံး နှလုံးမူသကဲ့သို့ နောက်ဆုတ်ယောင်ပြု၊ အားယူပြီး တစ်ဖက်လူ၏ ကျွံဝင်လာသောအားနှင့် မိမိအားနှစ်ရပ်ပေါင်း၍ အနိုင်တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့ ပြောကြားခြင်း
၉။ **ရေစစ်ကရား**	တစ်ဖက်လူ၏စကား အလွန်အကျွံများကို ကျုံ့သွင်းပြီး ပိုင်လောက်မှ မလှုပ်နိုင်အောင် ပြောဆိုခြင်း။
၁၀။ **ခက်တင်မောင်းနင်း**	တစ်ဖက်သားစကားကို ဝန်ခံခြင်း၊ ငြင်းဆန်ခြင်း မဆိုဘဲ အမေးကို အမေးဖြင့် ချည်နှောင်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အကျဉ်းအကျပ်မှ အောင်နိုင်ခြင်း။

ဤကဲ့သို့ စကားကြီး ၁၀ မျိုးကို သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူသည် ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာ၏ ပွင့်ဆိုလိုသော ဇာတ်ရုပ်စရိုက်၏ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ထားရှိရမည့် စိတ်သဘော ဆန္ဒဇောပြဋ္ဌာန်းမှုအား အကဲခတ်မိစေလိုရန် ဖြစ်ပါသည်။

စကားပြောလမ်းကြောင်း ၃ ရပ်

(က) လေပူ၊ (ခ) လေနွေး၊ (ဂ) လေအေး

(ဂ) **လေပူနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအခြေခံ ၃မျိုး။**

၁။ အနိုင်အထက်ပြုကျင့် အောင်မြင်ပြီး ပြောသောလေပူ။

ဥပမာ– ကဲ အခု မင်း ဘာတတ်နိုင်သေးလဲ၊ ဟား... ဟား... ဟား၊ မင်း မကြာခင် သေရတော့မယ်။

၂။ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရပြီး ပြောသောလေပူ။

ဥပမာ– (ဟီးတိုက်ချုံးပွဲချင့်ရင်း) ဟီး... ဟီး... ဟီး တိရစ္ဆာန်ကြီး ရှင် လူယုတ်မာ၊ အရမ်းယုတ်မာတဲ့လူ၊ ရှင် ကျွန်မဘဝကိုရတာနဲ့ ကျွန်မအချစ်ကို ရမယ်မထင်နဲ့ တစ်သက်မရဘူး။ မှတ်ထားလိုက်။

၃။ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် ပြောသောလေပူ။

ဥပမာ– အမလေး... အမလေး... သေတော့မှာပဲနော်၊ သစ်ပင်ပေါ်က အခုဆင်းခဲ့စမ်း၊ မြန်မြန်။

- ❖ **အသံ** ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ခြင်း။
- ❖ **မျက်နှာ** အားရကျေနပ်သောမျက်နှာ၊ ကြောက်ဝမ်းနည်းသောမျက်နှာ၊ စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသောမျက်နှာ
- ❖ **ခန္ဓာကိုယ်** လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ နံးချည့်အားလျော့စွာ ရိုက်ပုတ်ခြင်း၊ ရင်ဖိအော်ဟစ်ခြင်း။
- ❖ အထိန်းအကွပ်မဲ့ သတိလက်လွတ် သဘောသရပ်သဏ္ဌာန်

(ခ) **လေနွေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအခြေခံ ၃ မျိုး**

၁။ ရလိုမှုကြောင့် ပြောသောလေနွေး

ဥပမာ– ဒီမှာမည်ကြီ တော့်ကို ကျုပ် နားပူနားဆာ လာလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရှင့်ကို ကျုပ် ချေးထားတဲ့ပိုက်ဆံ ဘယ်နှစ်လ ရှိနေပြီလဲ။ ကျုပ်မလဲ ငွေမလွယ်လို့ လာတောင်းရတာပါ။

၂။ ပေးလိုမှုကြောင့် ပြောသောလေနွေး

ဥပမာ– ဟယ်... သားလေး စာမေးပွဲအောင်တယ်၊ မေမေ ဝမ်းသာလိုက်တာ သားရယ် သားလေး ဘာလိုချင်လဲ ပြော။

၃။ ဖျောင်းဖျနှားချလိုသောကြောင့် ပြောသောလေနွေး

ဥပမာ– မိစမ်း နင် စိတ်ကူးမလွဲနဲ့နော်၊ ကိုတိုးရဲ့ ကျေးဇူးတွေ တို့အပေါ်မှာ တောင်လိုပုံနေပြီ၊ ငါ့ရောဂါကလည်း သက်သာတယ်လို့ကို မရှိဘူး။ ဒီတော့ ညနေ သူတို့ဘက်က လာကြောင်းလမ်းရင် လက်ခံလိုက်ပါ သမီးရယ်၊ မေမေ မျက်စိမမှိတ်ခင် စိတ်ချသွားချင်လို့ပါကွယ်။

- ❖ **အသံ** ပုံမှန်အသံတွင် ပီသပြတ်သား၍ လေးနက်သောအသံ။
- ❖ **မျက်နှာ** နူးညံ့သော်လည်း သြဇာပေးသောမျက်နှာအနေအထား။
- ❖ **ခန္ဓာကိုယ်** လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုလျော့ရဲဟန်ရှိသော အနေအထား။
- ❖ စကားလုံးတိုင်းအပေါ် အလေးနက်ထား ပြောဆိုဟန်၊ မိမိစကားအောင်ရမည်ဟူသော သဏ္ဌာန်။

(ဂ) လေအေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအခြေခံ ၃ ချိုး

၁။ သွေးအေးအေးဖြင့် တစ်ဖက်လူ စိမ့်ကြောက်သွားအောင် ပြောသောလေအေး။

ဥပမာ– ရှင့်လက်ကို လုံးဝ မလှုပ်ပါနဲ့ ကိုဘခက်၊ ဒီတစ်ကြိမ်ဟာ ရှင်ခံရမဲ့အလှည့်လေ၊ အလှည့်ကျ မနွဲ့စတမ်းပေါ့ရှင်ရယ်၊ ၄၅ ဘို့ပစ္စတိုဟာ မိန်းကလေးလက်နဲ့ မလိုက်ဖက်ပေမဲ့ ရှင်လို လူတစ်ယောက်အတွက် အလိုအပ်ဆုံးနဲ့ အထိုက်တန်ဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ သွေးပူနေသော တစ်ဖက်သားကို ပူပန်မှုကင်းအောင် ချော့မောသောလေအေး။

ဥပမာ– သိပ်စိတ်ပူမနေပါနဲ့ခင်ဗျာ၊ အန်တီ့သား မသေနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် Operate (အော်ပရိတ်) လုပ်ပေးခဲ့တာပါ။

၃။ အရာရာကို ဥပေက္ခာပြု တရားတွေ့သွားသူ ပြောသောလေအေး။

ဥပမာ– မေမေ့ကို မတားနဲ့တော့သမီး၊ တားလည်း မေမေ ငြင်းရမှာပဲ၊ ဘယ်ကလာမှန်း မသိတဲ့ဘဝနဲ့စပြီး ဘယ်လိုပြန်ရမှန်းမသိတဲ့ဘဝကို အဆုံးမသတ်ခင် အကျိုးရှိမယ့် တရားအားထုတ်မှုမျိုးနဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်ကို ရင်ဆိုင်ချင်တယ်။ မေမေ သွားတော့မယ်နော်။

* **အသံ** ၁။ ရဲရင့်ပြတ်သားပြီး ရုဒ္ဓရသကို အခြေခံထားသော်လည်း တည်ငြိမ်မှုသန္တာရသ နှင့် ကင်းလွတ်မှုမရှိသည့် ပီသစူးရှ အေးစက်သည့် လေသံဟန်ပန်။

  ၂။ ကရုဏာနှင့်ယှဉ်သော၊ သိမ်မွေ့ညင်သာသည့် လေသံဟန်ပန်။

  ၃။ အဝေးတစ်နေရာက လွင့်မျောလာသလို ကြားရသော်လည်း ကြည်လင်ပီသစွာ ကြားလိုက်ရ၍ မှင်သက်မိန်းမော တွေဝေစေသော ကရုဏာရသ ထက် သန္တာရသပိုသော စကားသံဟန်ပန်။

* **ရုပ်** ၁။ ဝီရရသ၊ ရုဒ္ဓရသ၊ သန္တာရသများနှင့်ယှဉ်သော မျက်နှာသရုပ်သဏ္ဌာန်။

  ၂။ ကရုဏာရသ၊ သိင်္ဂါရရသနှင့်ယှဉ်သော မျက်နှာ။

  ၃။ ကရုဏာရသ သန္တာရသ ဝီရရသယှဉ်သော မျက်နှာ။

* **မျှောကိုယ်** ၁။ တည်ငြိမ်သောလှုပ်ရှားမှု

  ၂။ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု

  ၃။ ငြိမ်းအေးသောလှုပ်ရှားမှု

* *ဇာတ်ညွှန်း၏ ဆိုလိုရင်းသဘောကို အမိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် ပထမဦးစားပေးလေ့လာပါ။*

သဏ္ဌာန်သရုပ်ကို အထင်အာရုံတွင် ပုံပေါ်စေသည့် အသံ ၁၀ မျိုး

၁။ မျှော်လင့်ချက်ဦးဆောင်သောအသံ။
၂။ ဝမ်းမြောက်မှုဦးဆောင်သောအသံ။
၃။ ကြေကွဲမှုဦးဆောင်သောအသံ။
၄။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ဦးဆောင်သောအသံ။
၅။ သဝန်ကြောင်မှု ဦးဆောင်သောအသံ။
၆။ ငြင်းခုံရန်လိုသောအသံ။
၇။ ဖြားယောင်းသိမ်းသွင်းသောအသံ။
၈။ မောဟိုက်နွမ်းနယ်သောအသံ။
၉။ ဒေါသပေါက်ကွဲသောအသံ။
၁၀။ ကျိတ်ပြီးပြောသောအသံ။

(က) (သမ္ဘောဂသိဂ်ါရ ရသ) နှစ်ဦးဆုံခိုက် ကျိတ်ပြီးကြည်နူးရွှင်မြူးသောအသံ။
(ခ) (ရုဒ္ဓရသ) တစ်ပါးသူ မကြားစေလိုရှိ နှစ်ဦးသား ဒေါသဦးဆောင် ကျိတ်ပြောသံ။
(ဂ) (ဘယာနကရသ) အပြင်သူစိမ်းကြားသွားလျှင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် ကျိတ်ပြောသံ။

* စိတ်ထဲတွင် ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်စေမှုကို သဒ္ဒအသံက ဦးဆောင်သည်။ ပသာဒစက္ခုတွင် အမြင်အထင်ဖြစ်စေမှုကို ရုပ်နာမ်က ဦးဆောင်သည်။

မှန်ကန်သော အသံ၏ ဦးဆောင်မှုသည် မှန်ကန်သော လှုပ်ရှားမှုသဏ္ဌာန်ကို ပီပြင်စေသည်။

□

ဇာတ်ညွှန်းက ညွှန်းဆိုထားသော စကားသံ ၃ မျိုး

၁။ (Monologue) တစ်ယောက်ထီးတည်း ပြောသောစကားသံ။
၂။ (Dialogue) သရုပ်ဆောင်နှစ်ဦး (သို့) သုံးဦးနှင့်အထက် ပြောသောစကားသံ။
၃။ (Thought Voice) စိတ်ထဲမှ ပြောသောစကားသံ။

၁။ Monologue တစ်ယောက်ထီးကည်း ပြောသောစကား

ပရိသတ်ရှေ့ကွင်လည်းကောင်း၊ ပရိသတ် ကွယ်ရာတွင်လည်းကောင်း ပင်လယ်ကမ်းစပ်၊ ကာင်ထိပ်၊ တောတွင်းတစ်နေရာရာ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော သန်းခေါင်ယံညအချိန်၊ ဖို တစ်ဦးတည်းရှိခိုက်၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် စကားပြောခြင်း၊ စကားဖြင့်ပုံဖော်ခြင်း၊ ဟစ်အော်ကြွေးကြော်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲစိန်ခေါ်ခြင်း၊ ပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း။

ဥပမာ- ဗာရာဏသီပြည့်ရှင်မင်းရဲ့ အိမ်ရှေ့စံသားတော် သတိုးနန္ဒာကျော်စွာမင်းသား ကျေပ်ဖြစ်တော့သကိုး။

** ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲပါ ဇာတ်ရပ်၊ မင်းသား၊ မင်းသမီးတို့ ပင်လယ်ကမ်းစပ်ယည်တို့တွင် အသည်းကွဲ၍လည်းကောင်း၊ နာကြည်းပေါက်ကွဲ၍လည်းကောင်း အော်ဟစ်ခြင်း၊ ငိုတည်ခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ဟစ်ကြွေးခြင်း ငယ်သံပါအောင် အော်ဟစ်ခြင်း။*

၂။ Dialogue တစ်ယောက်တစ်ပြန် ပြောဆိုသောစကား

ဇာတ်ညွှန်းပါ စကားလုံးတို့ကို ဇာတ်ကောင်အချင်းချင်း အချီအချပြောသောစကား။

ဥပမာ- **ထွေးညီ-** ထွေးညီတို့က တောမှာသာလန်းတဲ့ အရိုင်းပန်းပါရှင်၊ အစ်ကိုမောင်နဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး။

ကိုမောင် ထွေညို မင်း ဘာစကား ပြောလိုက်တာလဲ၊ ဘာ အရိုင်းပန်းလဲ၊ ကိုယ့် ဘဝကို ဒီလောက်သိမ်ငယ်မပစ်နဲ့လေ၊ ကိုမောင့် နလုံးသားထဲမှာ ထာဝရ လှပမွေးကြိုင်လန်းဆန်းနေတာ ဟောဒီ ထွေးညိုဆိုတဲ့ ပန်းကလေးပါ။ မယုံဘူးလား။

ထွေးညို အို... အစ်ကိုမောင် လူတွေမြင်ကုန်ပါ့မယ်။

၃။ Thought Voice စိတ်မြွက်သံ

(က) အသံသွင်းတိတ်ခွေဖြင့် ဖမ်းထားသော မိမိစကားသံကို ဖွင့်၍ နားထောင်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ချိန်က မိမိအား တစ်ပါးသူက ပြောကြားထားသော စကားတို့ကို ကြားယောင်၍ လည်းကောင်း၊ စကားသံနှင့်အညီ ခံစားပြီး မျက်နှာအမူအရာ ပုံဖော်ခြင်း။

(ခ) မိမိနှင့် တွဲဖက်သရုပ်ဆောင်နေသူ၏ စကားသံကို နားထောင်ခံစားရင်း စိတ်တွင်းမှ တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်း။

(ဂ) သက်မဲ့ရုပ်တု၊ ဓာတ်ပုံ၊ ပန်းပွင့်၊ အမှတ်တရပစ္စည်း တစ်မျိုးမျိုးကို နှုတ်ဖြင့် အသံမထွက်ဘဲ စိတ်ဖြင့် ခံစားပြောကြား သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

(ဃ) မိမိ အနီးအနားတွင် တကယ်မရှိသော အကြောင်းအရာ၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ ချစ်သူ၊ မုန်းသူ တို့ကို စိတ်ဖြင့် ထင်ယောင်မြင်ယောင်ပြုပြီး စိတ်မြွက်သံဖြင့် လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်တွင် လည်းကောင်း၊ ကျန်ခဲ့သော နောင်းအတိတ်ကာလသို့လည်းကောင်း လှမ်း၍ ပကတိ နားဖြင့် မကြားနိုင်သော ခံစားသိစိတ်ဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကြည့်ရင်း မျက်လုံးဖြင့် စကားပြောသော သဘောတို့ဖြစ်သည်။

ဇာတ်ညွှန်းပါ စကားများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်

၁။ တစ်ဖက်လူ ပြောစကားကို ရှောင်တခင်၊ ပရိယာယ်မပါသော တုံ့ပြန်ပြောဆိုသည့် စကား။ (+ Acting)

၂။ တစ်ဖက်လူ၏ စကားသံကို အတန်ငယ် ဆိုင်းငုံပြီးမှ တုံ့ပြန်ပြောသောစကား။
(ကိုယ်အမူအရာ စကားသံတစ်ထပ်တည်းမကျသောစကား – Acting)

၃။ တစ်ဖက်လူ စကားပြောနေသည်ကို ကိုယ်ဟန်အမူအရာပြ၊ စကားကြောဖြတ်ပြီး အရိပ်အကဲခတ်ပြီးမှ တွေးတွေးဆဆ ပြောသောစကား။
(ကိုယ်အမူအရာနှင့် စကား တစ်ထပ်တည်းမကျသော အပြော – Acting)

၄။ တစ်ဖက်လူစကားကို ဆက်အပြောမခံဘဲ အတင်းနင်းဝင်ပြီး ပြောသောစကား။
(ကိုယ်အမူအရာနှင့် စကား တစ်ထပ်တည်းကျသောအပြောနှင့် + Acting)

၅။ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အပြိုင်လုပြောသောစကား။
(ကိုယ်အမူအရာနှင့် စကား တစ်ထပ်တည်းကျသောအပြော + Acting)

၆။ မိမိက မှန်သော်လည်း အလျှော့ပေးခဲ့ရ၍ စိတ်ပျက်လက်ပျက် လှည့်ထွက်လာပြီးမှ ငြီးငြူပြီး စကားပြောခြင်း။
(ကိုယ်အမူအရာနှင့် စကားပြော တစ်ထပ်တည်းမကျသောဟန် - Acting)

၇။ မိမိ မှားနေမှန်းသိသော်လည်း ရပ်တည်မှု သာလွန်ချက်အရ အရှက်နှင့်သိက္ခာကိုင်ဆွဲ၍ လည်းကောင်း၊ မာန်မာနကြောင့်လည်းကောင်း မမှုလောက် အနိုင်ကျင့်လို၍လည်းကောင်း မတရားသဖြင့် အနိုင်ယူ ပြောဆိုသောစကား။

* *(ကိုယ်အမူအရာသည် အကြောင်းချင်းရာကိုလိုက်၍–*

❖ *စကားနှင့် ထပ်တူကျသော + Acting ရှိနိုင်သကဲ့သို့*

❖ *စကားနှင့် ထပ်တူမကျသော - Acting လည်း ရှိနိုင်သည်။)*

၈။ အရှုံးပေးသည်လည်းမဟုတ်၊ အနိုင်ယူသည်လည်းမဟုတ်သော မိမိကျရောက်နေသော အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေမှ ခေတ္တင့်ပြီး အလွတ်ရုန်းကန်ပြောသောစကား။ (ထွက်ပေါက်ရှာ)
စကားနှင့် ဟန်အမူအရာ တစ်ထပ်တည်းမကျသော (- Acting)

၉။ တစ်ဖက်လူ၏ တောက်လျှောက်ပြောသမျှစကားကို နားထောင်ပြီး (No/Yes) ငြင်းဆန်နှင့် လက်ခံခြင်း၊ တစ်ခုခုကို ချင့်ချိန်တွေးဆ စဉ်းစားပြီးမှ ထွက်ပေါ်လာသောစကား။
စကားနှင့် ဟန်အမူအရာ တစ်ထပ်တည်းမကျသော (- Acting)

၁၀။ နာကျည်း၊ ခြိမ်းခြောက်၊ ဝမ်းနည်းတောင်းပန်သည့်စကားနှင့် အမူအရာတစ်ထပ်တည်းကျသော (+ Acting)

နမူနာပြသင်ခန်းစာ

အောက်၌ဖော်ပြထားသော အခြေအနေတွင် သင် ဘာလုပ်မလဲ။

ဇာတ်ရုပ်တို့သည် လက်ရှိအခြေအနေအလိုက် (၁) ပိုလွန်သော၊ (၂) တိကျသော၊ (၃) လိုအပ်သော သဘောသရုပ်ကို ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။

ကျယ်၌ အိပ်၌ ဝိမိတစ်ယောက်တည်း ရှိနေစဉ် ဖုန်းမြည်ခဲ့သော်

၁။ ပုံမှန်စိတ်အနေအထားရှိနေစဉ်။

၂။ မျှော်လင့်နေစဉ်

၃။ ချောက်ချားနေစဉ်

၄။ ဒေါသထွက်နေစဉ်

၅။ ဝမ်းသာနေစဉ်

၆။ ဝမ်းနည်းနေစဉ်

တစ်ဖက်မှပြောသောစကားသည်-

၁။ ခြိမ်းခြောက်စကား

၂။ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်စကား

၃။ ဝမ်းနည်းဖွယ်စကား

၄။ ဒေါသထွက်ဖွယ်စကား

တစ်ခုခုကို သင့်နားက ကြားခဲ့လျှင် သင့်စိတ်နှင့် သင့်သဏ္ဌာန်ကို မည်ကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင်ရန် အားထုတ်ပုံဖော်မည်နည်းဟူသော ယုဇ္ဇာပင်ဖြစ်သည်။

❐

ဇာတ်ညွှန်းပါ၊ ဇာတ်ရုပ်၊ ရှင်သန်စေရန် သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အဖို့ လိုအပ်သော တုံ့ပြန်ရမည့် တာဝန် ၄ ရပ်

(Four Kinds of Response)

၁။ စကားသံဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း။ (Verbal)

၂။ အသံတိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း။ (Silent)

၃။ အကြည့်ဖြင့်တုံ့ပြန်ခြင်း။ (Look)

၄။ ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း။ (Gesture)

၁။ စကားသံဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း (Verbal)

- ❖ အဓိက နှုတ်မြွက်သံ
- ❖ လေယူအကြောင်းတရား ၃ ပါး
- ❖ လေနွေးအကြောင်းတရား ၃ ပါး
- ❖ လေအေးအကြောင်းတရား ၃ ပါး

၂။ အသံတိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း (Silent)

- ❖ အဓိက စိတ်မြွက်သံဦးစီး၊ ရုပ်အမူအရာနောက်လိုက်။
- ❖ စိတ်ဦးစီးမှု မျက်လုံးအမူအရာ ၃ မျိုး။
- ❖ မသိစိတ်၏ အထိန်းအချုပ်ခံ ပါးစပ်ကြွက်သားများ။

  မဟတဟ ပွင့်သွားခြင်း၊ သိသိသာသာ ပွင့်သွားခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ ပွင့်ဟသွားခြင်း။

၃။ အကြည့်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း (Look)

❖ အဓိက ရုပ်ဦးစီး၊ စိတ်နောက်လိုက်။

❖ ရုပ်ခန္ဓာဦးစီးမှု မျက်လုံးတစ်ဝိုက် ကြွက်သားနှင့်–

(က) ရီဝေဝေ၊ မှုန်မှိုင်းသော မျက်စေ့အစုံ။

(ခ) ရှုန်းဖိတောက်ပသော မျက်စေ့အစုံ။

(ဂ) စူးရှထက်မြက်သော မျက်စေ့အစုံ။

❖ စိတ်နောက်လိုက်အကြည့်

(က) တောင်းပန်သော တောင်းဆိုသော၊ အားငယ်သောစိတ်အခြေပြ။

(ခ) ဆွဲဆောင်သော၊ ညှို့ငင်သောစိတ်၊ မာယာပါသောစိတ်အခြေပြ။

(ဂ) ရဲဝံ့ပြတ်သားသောစိတ်၊ ရင်ဆိုင်ရန်လိုသော စိတ်အခြေပြ။

၄။ ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း (Gesture)

❖ အဓိက အစွန်း ၅ ရပ်နှင့် ခံစားချက်။

❖ ဇာတ်ရုပ်၏ ဟန်နှင့်ကိုက်ညီသော အမူအရာ၊ အဆင်အပြင်

❖ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီသော စိတ်နေစိတ်ထား စသည်တို့ဖြစ်သည်။

❑

ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ဘာသာစကား (Body Language)

လူတစ်ယောက်၏ စိတ်သဘောထားအမှန်ကို ပါးစပ်ကပြောသောစကားထက် ကိုယ်ဟန်အမူအရာက သစ္စာရှိစွာ ဖော်ပြတတ်၏။ မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြသနည်းဆိုသော်–

၁။ မျက်နှာအမူအရာ (Facial Experssion)

၂။ ခြေဟန် လက်ဟန် (မုဒြာနှင့် အာသန) (Gesture)

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားဟန် (Body Movement)

တို့ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်စွာ ဖော်ပြတတ်ပါသည်။

ဥပမာ (၁ + ၂ + ၃)

- ❖ လူတစ်ယောက် လက်ဗလာဖြင့် သေပြေးရှင်ပြေး ပြေးနေပုံ။ F - Zoom Out Cu to MS
- ❖ သူ့နောက်က ဘာအန္တရာယ်ပါလာသည်ကို မပြတဲ့ ဒုန်းစိုင်းပြေးနေသောပုံ။
- ❖ ရေဗွက်၊ ဆူးခြုံ၊ ကိုင်းတော၊ ခလုတ်ကန်သင်းတို့အား ဂရုမစိုက်ဘဲ အလဲလဲအပြိုပြို ပြေးလွှားနေပုံ။ MS
- ❖ မျက်နှာအမူအရာမှာ ပါးစပ်ဟ၊ အသက်လုရှူ မောပန်းလျက်ရှိနေပုံ။ Cu
- ❖ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် နောက်မလုံ့ဘဲ မကြာခဏလှည့်ကြည့်ရင်း ပြေးနေပုံ။ MS
- ❖ သူ့မျက်လုံးများမှာ မျှော်လင့်ခြင်း ကင်းမဲ့ထိတ်လန့်နေပုံ၊ စိတ်ကိုအနိုင်နိုင် တင်းထားရပုံ။ B Cu
- ❖ ပြေးရင်းလွှားရင်း မထင်မှတ်ဘဲ လက်နက်တစ်စုံတရာကို တွေ့လိုက်ရ၍ မျက်လုံးအရောင် ပြောင်းသွားပုံ။ MS to Cu (Zoom in)
- ❖ အရာရာကို ရင်ဆိုင်ဝံ့သော၊ မျက်နှာအနေအထား ဖြစ်သွားပုံ။ Cu

ထိုဖော်ပြပါ အမြင်အာရုံအားလုံးသည် ကိုယ်ဟန်အမူအရာက ပြောကြားနေသော ဘာသာစကား တစ်ခွန်းမှမပါသော ဘာသာစကားပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် မွေးသည်မှစ၍ သေဆုံးသည့် ကြားကာလအတွင်း လောကဓံ၏ ရိုက်ချက်နှင့်အညီ ထင်ရှားသော စရိုက်လက္ခဏာများကို ပြသမြဲဖြစ်၏။ သရုပ်ဆောင်ဘဝကို ထူထောင်တော့မည့်သူသည် လူအမျိုးမျိုး စရိုက်အထွေထွေ၏ ဗီဇလက္ခဏာများကို အသေးစိတ် လေ့လာမှတ်သားထားရပါမည်။ မည်ကဲ့သို့ လေ့လာထားရမည်ဆိုသော် အများနှင့်မတူ၊ တမူထူးခြားစွာ ဆွဲငင်အားကောင်းသူတို့၏ ဟန်ပန်သဏ္ဌာန်များကိုသာ အတုယူ စုဆောင်းမှတ်သားထားရန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ဇာတ်ညွှန်းပါ အကြောင်းအရာနှင့် တိုက်ဆိုင်လာခဲ့လျှင် တတ်အပ်မြင်သိ၊ အတုယူ ဆည်းပူးထားသော ဗဟုသုတကြောင့် တုပ၍လည်းကောင်း၊ စရိုက်အဌားစိတ်ထား၌ လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့် တစ်သားတည်းပြု၍လည်းကောင်း သရုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မိမိ လေ့လာဆည်းပူး စုဆောင်းထားမှု ထုထည်ကြီးမားသည်နှင့်အမျှ ဇာတ်ညွှန်း၏ ဆိုလိုရင်း၊ သရုပ်သဏ္ဌာန်တို့ကို အံဝင်ခွင်ကျ ပုံဖော်၍ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ မိမိရပ်တည်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်၏ အသွင်သဏ္ဌာန်၊ စရိုက်လက္ခဏာ၊ အကြောင်းအရာ၊ ဂုဏ်ရသ ဦးတည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ အနားသတ်တို့ကို လုပစွာ လေ့ခါးတစ်ထစ်ချင်း၊ နင်းတက်သလို ဆောင်ရွက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပရိသတ်၏အမြင်တွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

- ❖ သရုပ်ဆောင်ပညာရည် ပြည့်ဝနေသူတို့သည် ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိစိတ်ကပ်၍ သရုပ်ဆောင်လုပ်ရှားသည့် **စံကိုက်အမူအရာ ၉၈%** မှာ (+Acting) ဖြစ်ပြီး တမင်လုပ်သော **စံလွဲအမူအရာ ၂%** ရာနှုန်းမှာ (-Acting)ဖြစ်သည်။
- ❖ မသိစိတ်ကြောင့် ကယောင်ကတမ်း အမူအရာမှာ **စံလွဲ ၉၉%** ဖြစ်ပြီး (-Acting) ဖြစ်သည်။ မကော်တဆ ရှားပါးစွာ တိုက်ဆိုင်ညီညွတ်သွားသော **စံကိုက်အမူအရာ ၁%** ရာနှုန်းမှာ (+Acting)ဖြစ်သည်တို့ကို တတ်အပ်သိနေရမည့် အခြေခံ သဘောတရားအနေဖြင့် အမြင်ရှင်းနေဖို့လိုပါသည်။

❐

အသေးစိတ်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဘာသာရပ် ဖွင့်ဆိုမှု တာဝန် ၇ ရပ်

၁။ ရည်ညွှန်းတာဝန်
၂။ ခံစားမှုတာဝန်
၃။ ညွှန်ကြားမှုတာဝန်
၄။ ဆက်သွယ်မှုတာဝန်
၅။ လူမှုအခြေပြုတာဝန်
၆။ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြတာဝန်
၇။ ဖွဲ့.နွဲ့.ရှင်းပြတာဝန် တို့ဖြစ်သည်။

၁။ ရည်ညွှန်းတာဝန်

(က) တစ်ဆင့်ခံရည်ညွှန်းတာဝန်

မိမိရယူလိုသော အခွင့်အရေး၊ ငွေကြေး၊ အချစ် စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး သွယ်ဝိုက်ကြားခံလူဖြင့် အကူအညီတောင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။

* တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဇာတ်ကွက်အရ မိမိကိုယ်တိုင် ရုပ်ဖျက်၍ တစ်ဆင့်ခံဇာတာန်းကို မိုးရွက်ရသည်လည်းရှိသည်။

(ခ) ဒဲ့ (ထိပ်တိုက်) ရည်ညွှန်းတာဝန်

မိမိ၏ ပြိုင်ဘက်ကို စိန်ခေါ်ခြင်း အမူအရာ၊ မိမိ ရပိုင်ခွင့်ကို ပွင့်လင်းစွာ တောင်းခံခြင်း အရာ၊ မိမိ မနှစ်သက်သည်ကို အဆိုပြုသည့် အမူအရာ၊ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ငြင်းပယ်ခြင်း။

* ဤနေရာတွင် မိမိနှင့် ဝိရောဓိဖြစ်သူသည်

(က) မိမိသွေးသား၊

(ခ) မိမိ၏ ကျေးဇူးရှင် (သို့) မိဘ

(ဂ) မိမိ၏ချစ်သူ

(ဃ) အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း

(c) မိမိ၏ ရန်သူ

ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားအလိုက် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအလိုက် သရုပ်ဆောင်မှု အမူအရာ ကွဲပြားနိုင်သေးကြောင်း သိထားရမည်။

(ဂ) **မိမိကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းတာဝန်**

မိမိသည် လူကောင်းလား၊ လူဆိုးလား၊ ပညာရှိလား၊ ပညာမဲ့လား၊ လူချမ်းသာလား၊ လူဆင်းရဲလား စသည့် စရိုက်ရပ်တည်မှု၊ ရည်ညွှန်းတာဝန် ကွဲပြားအောင် အမူအရာပြခြင်း။

မိမိ သရုပ်ဆောင်နေသည့် အကြောင်းအရာအရ–

- ကျေနပ်နေသည်ကို ပုံပေါ်စေသည့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ရည်ညွှန်း။
- ချစ်ခင်နှစ်သက်သည်ကို ပုံပေါ်စေသည့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ရည်ညွှန်း။
- မနှစ်သက်သော်လည်း အခြေအနေအရ လိုက်လျောလိုက်ရသော ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု ရည်ညွှန်း အမူအရာပြခြင်း။

၂။ ခံစားမှုတာဝန်

(က) **မျက်နှာ**

ဒေါသအမျိုးအစားအလိုက်၊ ဝမ်းနည်းမှုအမျိုးအစားအလိုက်၊ ဝမ်းသာမှု အမျိုးအစား အလိုက်၊ ကြောက်ရွံ့မှုအမျိုးအစားအလိုက် ရဲရင့်တက်ကြွမှု အမျိုးအစားအလိုက်၊ မုန်းတီးမှု အမျိုးအစားအလိုက် ချစ်ခင်မှု (သိဂ်ါရ–ရသ) အမျိုးအစားအလိုက် စသည့် အမူအရာပြခြင်း။

(ခ) **ကိုယ်**

နာကျင်ခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ပုံကြွားခြင်း၊ ရှက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းတို့ကို (ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်၊ ခါး၊ ကျောက) သက်ဆိုင်ရာ နေရာတို့ တည်ရာတွင် ပုံပေါ်စေသည့် ပုံဖော်မှု အမူအရာပြခြင်းများ။

(ဂ) **ခြေလက်**

ဇာတ်ရုပ်၏ စိတ်အခြေပြု၊ ဂနာမငြိမ်သော ခြေလက်၊ တောင့်တင်းသော ခြေလက်၊ အားအင်ကုန်ခန်းနေသော ခြေလက်၊ လှောင်ပြောင်ထပ်တူပြု၊ ခြေလက်အမူအရာများ။

၃။ ညွှန်ကြားမှုတာဝန်

(ဂ) **နေ့နေ့**

အကြောင်းကိစ္စ တစ်စုံတရာနှင့်ပတ်သက်၍ အေးဆေးသော လက္ခဏာကို မျက်နှာနှင့် လက်အမူအရာတို့ဖြင့် ညွှန်ကြားခြင်း အမူအရာ သရုပ်ဖော်ပြခြင်း။

(ခ) **မြန်မြန်**

အရေးကြီးသော အကြောင်းကိစ္စ၊ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောလျင်စွာ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားသော လက္ခဏာကို မျက်နှာနှင့် လက်အမူအရာတို့ဖြင့် ညွှန်ကြားခြင်း အမူအရာပြခြင်း။

(ဂ) **မှန်မှန်**

ဖြစ်မြဲ၊ ပြုမြဲ အကြောင်းကိစ္စ၊ လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ပုံမှန်အနေအထား၊ ရှေ့နေ၊ မမြန်၊ လုပ်ဆောင်ရန် မျက်နှာနှင့် လက်အမူအရာဖြင့် ပြည့်နှန်မှု အမူအရာပြခြင်း။

၄။ ဆက်သွယ်မှုပြတာဝန်

(ဂ) **ထိ**

မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေဆိုခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဝန်ခံခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော မျက်နှာနှင့် လက်အမူအရာ။

(ခ) **တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာ**

လူ – မိမိဆွေမျိုးသားချင်း၊ တပည့်လက်သား မျက်နှာစိမ်းတို့နှင့် (ဆက်ဆံ/ပြောဆိုမှု)

ပစ္စည်း – မိမိပိုင်ပစ္စည်း၊ တန်ဖိုးကွာဟမှုရှိသော ပစ္စည်း၊ မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး တစ်ဖက်လူနှင့် (ဆက်ဆံ/ပြောဆိုမှု)

ခရီး – မိမိသွားနေသော လမ်းခရီးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ခရီး (အနီး/ အဝေး) လမ်း (အချော/အကြမ်း) စသည်တို့ကို တာဝန်ရှိသူအား မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း စနည်းနာခြင်း သဘာဝသရုပ်မှန် လူမှုဆက်ဆံ ဆက်သွယ်မှုပြ တာဝန်သရုပ်။

(ဂ) **အရေးကြီး၊ အရေးပါသူ**

- မိမိထက် ရာထူးကြီးသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ ဂုဏ်ကြီးသူတို့နှင့် လူမှုရေးအရ ယဉ်ကျေးမှုအရ၊ အဆင့်အတန်းအရ ဆက်ဆံမှု သရုပ်အမူအရာ။
- မိဘ၊ ကျေးဇူးပြုဖူးသူ၊ အသက်သခင်၊ ကိုယ်နှင့် ထပ်တူ ရင်းနှီးခင်မင်သူ၊ သူငယ်ချင်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းမှု အမူအရာပြ။

- ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီးတို့နှင့် ဆက်ဆံဆက်သွယ်မှုပြ အမူအရာ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

* တစ်ခါတစ်ရံ၌ မိမိလက်အောက် အမှုထမ်း၊ အခိုင်းအစေတို့သည်လည်း အကြောင်း အချင်းအရာအလိုက် အရေးပါသူ၊ အရေးကြီးသူ Major အနေအထားတွင် ရှိနေတတ်သည်။

၅။ လူမှုအခြေပြတာဝန်

(က) မိမိနှင့် တန်းတူ၊ ရာထူးတူ၊ မိမိနှင့်အပြိုင်၊ ဆက်ဆံမှုပြ အမူအရာ။

(ခ) မိမိအထက် ဝါစဉ်ကြီးသူ၊ မိမိထက်တော်၍ နမူနာယူထိုက်သူတို့နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ကိုယ်ဟန်အမူအရာ။

(ဂ) မိမိ လက်အောက်ငယ်သား ဗဟုသုတနည်းပါးသူ ဥစ္စာနည်းပါးသူတို့နှင့် ဆက်ဆံမှုပြ အမူအရာ

* မိမိ သရုပ်ဆောင်ရမည့် ဇာတ်ရုပ်စရိုက်နှင့်အညီ သရုပ်ဆောင်ရန်

၆။ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြတာဝန်

(က) မျက်နှာ

တောင်းဆိုဟန်၊ စောဒကတက်ဟန်၊ တောင်းပန်ဟန်၊ အောင့်အည်းပြီး စိတ်ရှည်ရှည် ထားရဟန် စသည်ဖြင့် ဖွင့်ဆိုရှင်းပြ အမူအရာ။

(ခ) ကိုယ်

ရင်ချိပြီး ဆရာကြီးဟန်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်း၊ လက်ပြည့်ဆန်၍ အထက်လူကို ရိုသေစွာ ရှင်းပြခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို မတည်မငြိမ်ပြုပြီး ရှင်းပြခြင်း၊ ရိုသေစွာ ခါးကိုင်းညွှတ်ပြီး ယဉ်ကျေး မှုအရ ရှင်းပြဟန်အမူအရာ သရုပ်ပြ။

(ဂ) ခြေ၊ လက်

လက်သီးဆုပ်ပြီး ရှင်းပြ၊ လက်ဝါးကာပြီးရှင်းပြ၊ လက်ညှိုးထိုးပြီးရှင်းပြ၊ စားပွဲကို လက်ဖြင့်ပုတ်ပြီးရှင်းပြ၊ ခြေဆောင့်ပြီးရှင်းပြ၊ အရှေးနှင့် ကလေးတို့သည် ဖင်ချထိုင်၊ ခြေချင်း ပွတ်လိမ်ပြီး ရှင်းပြတတ်သည်။

၇။ ဖွဲ့နွဲ့ရှင်းပြတာဝန်

(က) မျက်နှာ

ဖျောင်းဖျ၊ ခွင့်လွှတ်၊ လိုက်လျော၊ ယုံကြည်၊ ကျေနပ်၊ ကြည်ကြည်သာသာ၊ စိတ်ရှည် လက်ရှည်အမူအရာ သရုပ်။

* မိမိနှင့် ဆက်ဆံနေသော အရွယ် ၃ ပါးနှင့် အရေးပါမှုပေါ်လိုက်၍ ဆက်ဆံပြောဆို ဖွဲ့နွဲ့ရှင်းပြခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အရောင်းကိုယ်စားလှယ်။

(၁) ကိုယ်

- တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားသည့်အနေဖြင့် ပုံမှန်အကြည့်၊ ပုံမှန်ကိုယ်အနေအထားဖြင့် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြခြင်းသရုပ်မှန်အမှုအရာ။
- ခါးညွှတ် အရိုအသေပေးပြီး သွယ်ဝိုက်၍ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ရောက်အောင် ရှင်းပြခြင်း။
- ဒူးထောက်ပြီး တစ်ဖက်လူ၏လက်ကို မိမိလက်ဖြင့် မလွတ်တမ်း ဆုပ်ကိုင်၍ အနူး အညှတ် ဖွဲ့နွဲ့ရှင်းပြ တောင်းပန်ခြင်း။
- ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေသူ၏လက်ကို မိမိလက်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွဆုပ်ကိုင်ပြီး ကရုဏာသရုပ်၊ ကရုဏာစကားတို့ဖြင့် ဖွဲ့နွဲ့ပြောကြား နှစ်သိမ့်ခြင်း။
- ပခုံးကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ဖက်၍လည်းကောင်း၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွေ့ဖက်၍လည်း ကောင်း ကျောကိုပွတ်သပ် နှစ်သိမ့်၍လည်းကောင်း ရှင်းပြသည့် အမှုအရာသရုပ်။

(၂) ခြေလက်

လက်ဖျားခါ၍လည်းကောင်း၊ လက်ဝှေ့ရမ်း၍လည်းကောင်း၊ လက်ခုပ်တီး၍လည်း ကောင်း၊ လက်ဖျောက်တီး၍လည်းကောင်း၊ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ပွတ်၍လည်းကောင်း၊ လက်ဝါးနှစ် ဖက် လက်ပြန်ယှက်၍လည်းကောင်း၊ လက်သီးဆုပ်ကို လွတ်နေသော လက်ဝါးဖြင့် ဆုပ်ကိုင် ပြီးညှစ်၍လည်းကောင်း၊ ခြေကလိန်ချိတ် ဒူးနှံ့၍လည်းကောင်း၊ သက်သောင့်သက်သာ အမှုအရာ ရုပ်လျှက်အနေအထားဖြင့်လည်းကောင်း ပြောဆိုပြုမှုသော အမှုအရာ သရုပ်သဏ္ဌာန်များအနေ ဖြင့် သရုပ်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမှုတာဝန် ၇ ရပ်ရှိပါသည်။ သရုပ်ဆောင်ပညာကို သရုပ်ဆောင် အစစ် ဘဝ ခံယူမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသူသည် အစဉ်တွေးတော ရှာဖွေဖြည့်ဆည်းနေရပါမည်။

❐

ကိုယ်ဟန် အမူအရာ ဘာသာစကားကို ရှာဖွေဖြည့်ဆည်းခြင်းကဏ္ဍ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးသည် အထူးသဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန နယ်ပယ်များတွင်သာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျက်စားလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် အခြေခံကျသော၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ ဘာသာစကားရပ်တို့တွင် တူညီသော အသွင်လက္ခဏာ၊ ထပ်တူကျသော အသွင်သဏ္ဌာန်တို့ကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ မည်ကဲ့သို့ တူညီကြောင်းကို မိမိစိတ်ထင်ရာ ဆန္ဒအတိုင်း အသိသညာ ဗဟုသုတပေးရာတွင် တစ်ဖက်စောင်းနင်း ပြောဆိုရေးသား၍ မရပါ။ ရာသီမသိလျှင် ပန်းနှင့်ညှိရသလို အသိအမှန်ရရန် စာပေကျမ်းဂန်နှင့် ညှိမှ အမှန်ရပါမည်။

(All you want to know about Body Lauguage) by Vijaya Kuma ၏ ရေးသားဖွင့်ဆိုထားသော ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားကျမ်းထဲမှ စာရေးသူ နှစ်သက်သဘောကျသည်တို့ကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြရလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူသားအားလုံးသည် တူညီသော အသွင်သဏ္ဌာန် အမူအရာများကို ဆောင်ပါသည်။ ဥပမာ–

- ❖ လူသားအများစုတို့သည် ဗျောက်ရှင်ဖွယ်ရာ အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံလျှင် ပြုံးတတ်ကြပြီး ထို့ထက်ပိုလျှင် ရယ်မောတတ်ကြပုံမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။
- ❖ လူသားအများစုတို့သည် ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ မကျေနပ်ဖွယ် အဖြစ်မျိုးနှင့်ကြုံလျှင် မဲ့တတ်ကြပြီး ထိုထက်ပိုလျှင် ငိုတတ်ကြပုံမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။
- ❖ စိတ်ရှုပ်ထွေးဖွယ်ရာကြုံလျှင် ခေါင်းကို တဗျင်းဗျင်း ကုတ်တတ်ကြသည်။
- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ်ကြုံလျှင် မေးကို လက်နှင့်ထောက်ပြီး မှိုင်တွေတတ်ကြသည်။

သရုပ်ဆောင် ဆည်းပူးစ အနေအထားတွင် သဘာမရှိဘဲ သဘာဝ၏ သဘောဆောင်မှု၊ သဏ္ဌာန်အမူအရာတို့ကို ပုံသေပညာရပ်အနေဖြင့် တရားသေဝါဒ ခံယူမိပြီး တလွဲအဓိပ္ပာယ်

ယက်ရောက်စေတတ်သဖြင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားက ပြသသော မူကွဲသဘောတရားတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ထပ်ဆင့်ဖွင့်ဆိုထားပါသေးသည်။

❖ ဥပမာ – ခေါင်းတဗျင်းဗျင်းကုတ်သော အမူအရာတွင်–

(က) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းသဘောကို အခြေခံသောကြောင့်

(ခ) အမေးပုစ္ဆာ၊ ပြဿနာ၏ အဖြေမှန်တစ်ရပ်ကို ထုတ်မရခြင်းကြောင့်

(ဂ) လိမ်ညာလို၍၊ ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်ထုတ်ရခြင်းကြောင့်

(ဃ) သန်းဗောက်ထူ၍ ယားယံခြင်းကြောင့်။

စသည်တို့လည်း ဖြစ်နိုင်သေးရာ စေ့စပ်သေချာသော အကြောင်းအခြေခံကို ခွဲခြားစိစစ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဆိုရပါမူ ကိုယ်နေဟန်ထား အမူအရာများသည် အသံမထွက်ဘဲ စကားပြောသော၊ ဆက်သွယ်မှုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ကိုယ်နေဟန်ထား အမျိုးမျိုးကို သုလာမိပြီဆိုလျှင် မိမိနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေသောသူသည် ဘယ်လိုသဘောအဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်ပြီး ဘယ်ပုံ စိတ်ခံစားမှုမျိုးနှင့် မိမိကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန် ညွှန်းဆိုနေကြောင်း အဓိပ္ပာယ် ရည်ညွှန်းချက်ကို ဖွင့်ဆိုရှု ရပါလိမ့်မည်။ သို့မှသာ မိမိဘာဆက်လုပ်ရမည်ကို ပီပီပြင်ပြင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်မည်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းကိစ္စတစ်မျိုးတည်းကိုပင် အရွယ် ၃ ပါး၏ စရိုက်သဘောအလိုက် ကွဲပြားသောအသွင်ကို ဆောင်တတ်ကြောင်း အောက်၌ ဖွင့်ဆိုထားပါသေးသည်။

ဥပမာ–

(က) ကလေးနှင့် ကလေးကဲ့သို့ စိတ်ထားရိုသူတို့သည် မိမိ လိမ်ညာ ပြောဆိုမိပြီးလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသော အရွယ်ဖြစ်သဖြင့် မလုံမလဲစိတ်ကြောင့် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မိမိ ပါးစပ်ကို မိမိလက်နှစ်ဖက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်တစ်ဖက်ဖြင့်လည်းကောင်း ယောင်ယမ်း ပိတ်လိုက်မိတတ်ကြသည်။

(ခ) ဆယ်ကျော်သက်ဝန်းကျင်နှင့် လူလတ်ပိုင်းတို့ဆိုလျှင် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ပါးစပ်ကို သိသိသာသာ မအုပ်တော့ဘဲ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပါးစပ်ကို ယောင်ယောင်လေး မသိမသာ ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ ပါးစပ်တစ်ဝိုက်ကို လက်ညှိုးလက်မဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ လိမ်ညာမှုကို တစ်ဖက်လူမသိအောင် ကာကွယ်တတ်ကြပါသည်။ မသိမသာ မလုံမလဲ။

(ဂ) လူလတ်ပိုင်းအထက် အရွယ်ရလာသော လူတို့၏ အမူအရာမှာ လိမ်ညာမှုကို မှင်သေသေ ပိပိရိရိ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသလို လုပ်လည်း လုပ်တတ်ကြသည်။ မိမိပါးစပ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်းမပြုတော့ဘဲ တစ်ဖက်လူ၏ အရိပ်အခြေကိုကြည့်ပြီး ပါးစပ်တစ်ဝိုက်ကို လက်ချောင်းထိပ်ဖျားလေးဖြင့် မသိမသာ ပွတ်သပ်ခြင်း ပြုလုပ်တတ်ကြကြောင်း၊ မိမိ လိမ်ညာမိမှုအတွက် မလုံမလဲဖြစ်ခြင်း သဘောအသွင်ကို အရိပ်အခြေများ ပြဆိုတတ်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

❖ ထို့အတူ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ထည်ဝါမှုနှင့် အခွင့်အာဏာကြီးမားမှုတို့ကို ဣန္ဒြေရရ ပြသသည့်အနေဖြင့် သူ၏ လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ကျောဘက်မှာထားပြီး လက်တစ်ဖက်၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်ကြသည်။

ဥပမာ– တပ်မတော်အရာရှိကြီးများသည် စစ်သားတို့ကို ပုံမှန်အေးဆေးစွာ လမ်းလျှောက်ရင်းသော်လည်းကောင်း၊ ရပ်၍သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးအကဲခတ်သောအခါများ၌လည်းကောင်း–

– ရဲအရာရှိသည် တရားခံကို အမှုစစ်သောအခါများ၌လည်းကောင်း

– ကျောင်းအုပ်ကြီးသည် စာသင်ခန်းများကို လှည့်လည်စစ်ဆေးသောအခါ၌လည်းကောင်း

❖ သူတို့၏ ကိုယ်ဟန်လက်ဟန် အနေအထားသည် တစ်ပုံစံတည်းရှိကြပြီး သူတို့၏ မျက်နှာအမူအရာသည်လည်း တစ်ဖက်သားကို လုံးဝ ထိမထင် ထိတ်လန့်စိုးရွံ့မှုမရှိဘဲ ရင်ဖွင့်ရင်ချို၍ ထားတတ်ကြပါသည်။

❖ လူအချို့သည် မိမိ လိမ်ညာနေသည်ကို တစ်ဖက်လူ မရိပ်မိစေရန် ဟန်မပျက်အောင် မာန်တင်းထားသည့်အနေဖြင့် ပုံစံ ၁ မှ လက်ကောက်ဝတ်ဆုပ်ထားသည့် အနေအထား ၏ အပေါ်အထက်ဖက်တွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ခပ်တင်းတင်း ဆုပ်ထားသည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားက မိမိအားနည်းချက်ကို ဖော်ပြနေသည်။

❖ အရည်အချင်း ညံ့ဖျင်းသော မိမိ အထက်အရာရှိ၏ စားပွဲရှေ့တွင် မိမိက ရပ်လျက် အနေအထားဖြင့် အရာရှိ၏ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ အာဏာပြမှု၊ ညွှန်ကြားပြောဆိုမှုတို့ကို အောင့်အည်းသည်းခံ စောင့်ဆိုင်းရခိုက်၊ နောက်ကျောဘက်တွင် ရှိနေသော ညာလက်၏ တံတောင်ဆစ်အနီး လက်မောင်းနေရာကို မိမိ ဘယ်လက်ဖြင့် မလွတ်တမ်း ဆုပ်ကိုင် မတ်တတ်ရပ်နေသည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား အမူအရာသရုပ်။

❖ ထို့အတူ အရောင်းကောင်တာရှေ့မှာရပ်ပြီး ရှိုးကေ့စ်မှန်ဗီရိုအတွင်းမှ ပစ္စည်းတို့ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး မဝယ်ဘဲ အရည်မရ အဖတ်မရ လျှောက်မေးနေသူအား သည်းခံစောင့်ဆိုင်း ဖြေဆိုနေရသူ မရင့်ကျက်သေးသည့် အရောင်းဈေးသည်တွင်လည်း ထိုသရုပ်သဏ္ဌာန် အမူအရာမျိုးကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

❖ လက်မသည်လည်း ကာယကံရှင်၏ မာန်မာနနှင့် အကျင့်စရိုက်ကို ဖော်ပြတတ်ပါသည်။ လူအချို့သည် သူတို့၏ အရေးပါမှု၊ ပိုင်စိုးပိုင်နင်းနိုင်မှု၊ အောင်မြင်မှု၊ ထည်ဝါမှုတို့ကို ပြသသည့်အနေဖြင့် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ လက်မထောင်၍ လူတကာမြင်အောင် ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ပြတတ်ကြပါသည်။

ပုံစံပြ (၁) ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ပြခြင်း

(က) မိမိရင်ဘတ်ကို လက်မနှင့် ညွှန်ပြရင်း ငါ ဘယ်လိုလူစားလဲဆိုတာ မင်းသိပါတယ်ဟု ဆိုသောဟန်။

(ခ) တစ်ချက်တည်းဖြင့် ကျင်းစိမ်လိုက်နိုင်သော ဂေါက်သီးသမား၏ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ လက်မထောင်သည့်ဟန်။

(ဂ) ချောမောလှပသော အမျိုးသမီးကို ချီးမွမ်းပြောဆိုနေစဉ် ဝိုင်ကလပ်ကို လက်တစ်ဖက်ကကိုင်ရင်း လက်သီးဆုပ်မှ လက်မကို ခပ်ကော့ကော့ပြုပြီး မိမိရင်ဘတ်ကို ညွှန်ပြ၍ အဲဒါ ကျုပ်မိန်းမလေးဟု ဝင့်ကြွားစွာ ပြောဆိုသော အမျိုးသားတစ်ဦး၏ဟန်။

ပြ (၂) ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးပြခြင်း

(က) မိမိနောက်မှ ကပ်ပါလာသူသည် မိမိ အလေးထားရမည့် အထက်အရာရှိဖြစ်ကြောင်း ရှေ့မှလာနေသော မိမိ၏ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း စသည်တို့ကို သတိပေးသည့်အနေဖြင့် ကိုယ်နှင့်ကွယ်ပြီး လက်မဖြင့် နောက်ဘက်သို့ မျက်ရိပ်မျက်ကဲပြပြီး ညွှန်ပြဟန်။

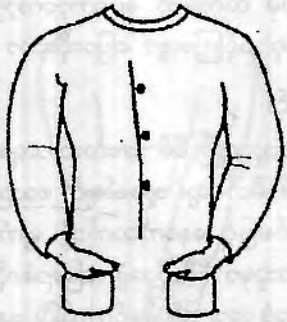
(ခ) မိမိနောက်မှ ကပ်ပါလာသူမှာ မိမိတို့အဖွဲ့ ခြေရာခံလိုက်နေသော လူဆိုးဖြစ်သည်ကို ရှေ့မှလာနေသော မိမိအဖွဲ့အား ကိုယ်နှင့်ကွယ်ပြီး နောက်ဘက်သို့ လက်မနှင့်ညွှန်ပြပြီး မျက်ရိပ်မျက်ကဲဖြင့် အချက်ပြဟန်

ပြ (၃) မမြင်သာ မြင်သာပြခြင်း

(က) အထူးသဖြင့် ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းနေသောသူ (အရွယ်ကြီးငယ်မရွေး)ကို မခန့်လေးစားလောင်ပြောင်သရော်သော ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် မိမိလက်မကို ကိုယ်နှင့် မကွယ်တကွယ်ပြုပြီး လက်မဖြင့် မမြင်သာမြင်သာ အနေအထားဟန်ဖြင့် ညွှန်ပြခြင်း။

(ခ) မိမိ အခင်မင်၊ ယုံကြည်စိတ်အချရဆုံး သူငယ်ချင်းမကိုသာ မြင်စေလိုပြီး အခြားသူများ မရိပ်မိစေရန် မမြင်စေရန် မိမိချစ်သူ ရည်းစားအား ညွှန်ပြဟန်။

(ဂ) မိမိ ဇနီးသည်က သူ့သား မသိစေရန် သိမ်းထားသည့်ပစ္စည်းအား ဖခင်လုပ်သူကသားဖြစ်သူ ရစေချင်၍ ပါးစပ်က ဇနီးအကြိုက်လိုက်၍ မင်းအမေ ဘယ်ထားလဲမသိပါဘူးကွာဟုပြောပြီး မိန်းမက မမြင်ဘဲ သားလုပ်သူသာ သိစေသော လက်မဖြင့်ညွှန်ပြဟန်။



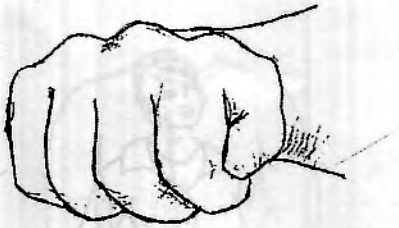
လက်မဖြင့် သီးသန့်သရုပ်ဖော်၍ အတွင်းစိတ်အနေကို ပြသောသဏ္ဌာန်

❖ လူအတော်များများသည် အင်္ဂျီအိတ်ထဲကို လက်နှိုက်ထားကြသောအခါတွင် သူတို့၏ လက်မများကို အပြင်မှာ ထုတ်ထားတတ်ကြပါသည်။ ထုတ်ထားသော လက်မများကို လည်း လှုပ်ရှားနေတတ်ပြီး သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှု အမှုအရာကို အမြင့်ဆုံးတွင်ရှိနေ ကြောင်း သွယ်ဝိုက်ပြီး ပြသနေခြင်းဖြစ်၏။

❖ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်လုပ်သောအလုပ်၊ လျှို့လျှို့ဝှက်ဝှက်လုပ်သော ကိစ္စများတွင် မိမိကိုယ် ကို မထင်မရှားဖြစ်စေရန် လူကြားထဲတွင် ဘောင်းဘီနောက်အိတ်ထဲ လက်နှိုက်ထား သော်လည်း လက်မကို အပြင်ဘက်ထုတ်ထားတတ်ကြပါသည်။

❖ ဘောင်းဘီဝတ်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး (သို့) Tomboy တစ်ဦးသည် ပိုင်စိုးပိုင်နင်းဟန်၊ ရန်လိုသော ဟန်အမူအရာတို့ကို ဘောင်းဘီရှေ့အိတ်တွင် လက်မထုတ်လျက် လက်နှိုက်ထားတတ်ကြပါသည်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ ဟန်အတိုင်း မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

❖ လူတစ်ယောက်သည် သမားရိုးကျ လက်ပိုက်ထားသယောင်ရှိသော်လည်း လက်မနှစ်ခုလုံးကို အပေါ်ထောင်၍ လက်ပိုက်ထားသူမှာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်သော်လည်းကောင်း တစ်ဖက်သားကို တိုက်ခိုက်ရန်သော်လည်းကောင်း အသင့်ပြင်ဆင်ထားသူ ဖြစ်သည်။



❖ စိတ်အားညှိုးငယ်နေသူ၊ ပြေးပေါက်ရှာမတွေ့အောင် အကျဉ်းအကျပ်ကျနေသူ၊ မိမိ မရိုးသားမှုအတွက် လူအများရှေ့တွင် အစစ်အဆေးခံရပြီး ငြင်းချက်မထုတ်နိုင်သူတို့ အများစုမှာ မိမိ၏ လက်မကို ကျန်လက်ချောင်းများဖြင့်ဖုံးပြီး လက်သီးကို တင်းတင်း ဆုပ်ထားတတ်ကြသည်။ (စိတ်အားငယ်သူ၊ အရှုံး၊ အမှုအစစ်ခံနေရသူ)

* အထက်ပါပုံသည် စာရေးသူ လေ့လာထားသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းတစ်စောင်မှ သီးသန့် ကောက်နုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်က ဖော်ပြခဲ့သမျှတို့သည် Body Language မှ သိသင့်သမျှ အချို့ကိုသာ ဖော်ပြရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်နေဟန်ထား အနှစ်ချုပ်ဇယားကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

❐

ကိုယ်နေဟန်ထား အနှစ်ချုပ်ဇယား

ကိုယ်နေဟန်ထား	အဓိပ္ပာယ်
❖ ခေါင်းညိတ်ပြတာ	–သဘောတူပါတယ်။
❖ ပြုံးပြတာ	–ကြိုဆိုပါတယ်၊ နှစ်သက်သဘောတူပါတယ်။
❖ (ပုံတူလိုက်လုပ်တာ) မသိဘဲနဲ့	–သဘောတူပါတယ်။
သိသိကြီးနဲ့	–ရင်းရင်းနှီးနှီး သဘောဆောင်ပါတယ်။
❖ လက်မထောင်တာ	–အားလုံးကောင်းပါတယ်
❖ လက်ညှိုးနှင့်လက်မ ကွင်းပြတာ	–အားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်။ (OK)
❖ လက်ချောင်းထိပ်ကို နမ်းပြတာ ❖ ပါးကို လက်ညှိုးလက်မနှင့် သပ်ပြတာ	} မိန်းမတစ်ယောက်ကို မေတ္တာစစ်ဖြင့် နှစ်သက်တာကိုပြသတာ
❖ မေးစေ့၊ မုတ်ဆိတ်ကို သပ်ပြတာ ❖ နှုတ်ခမ်းမွေးကို သပ်ပြတာ	} မိန်းမတစ်ယောက်ကို ရာဂဖြင့် နှစ်သက်တာကိုပြသတာ
❖ လက်မကို အောက်စိုက်ပြတာ နာအိုးဝကို ညှစ်တာ	သတင်းမကောင်းပါ
❖ နှုတ်ခမ်းစွန်းတစ်ဖက်ကိုရွဲ့ပြီး တွန့်ပြတာ နှုတ်ခမ်းကို ဘီးကုတ်ပုံတွန့်ကွေးပြီး လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြန့် ပခုံးနှစ်ဖက်မြှင့်တာ	} နားမလည်နိုင်ပါ
❖ မဲ့ပြုံးပြုံးပြတာ ခေါင်းကိုငဲ့စောင်းတာ မျက်ပေါက်ကျဉ်းပြီး မျက်ခွံကျလာတာ	} ပျင်းရိနေပါပြီ။
❖ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားနှင့် စားပွဲခုံအား ခေါက်နေတာ၊ ခြေဂနာမငြိမ်နေတာ၊ မိမိပေါင်ကို ပုတ်နေတာ	} စိတ်မရှည်တော့ပါ။
❖ ပုံပျက်တဲ့အပြုံး	ရွဲ့တာ ငေါ့တာ။
❖ လည်ပင်းကိုပွတ်တာ	မယုံနိုင်ပါ။
❖ မျက်လုံးတစ်လုံးတည်း ပွတ်နေတာ နားတစ်ဖက်တည်း ပွတ်နေတာ လည်ကုတ်ကို ပွတ်နေတာ	} ညာနေတာပါ။

ကား: All you wanted to know about Body Language by Vijaya Kumar.

ရှာဖွေဖော်ပြသူ ဆရာရန်မျိုးအောင် (နကွတ္တ)

* စာရေးသူ၏ အစွန်း (၅) ရပ် လှုပ်ရှားမှုသရုပ်၊ အနှစ်ချုပ်ဇယားဖြင့် ညှိနှိုင်းပြီး ပုံအမှုအရာ သရုပ်မှန်ကို ပုံဖော်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

(စာရေးသူ)

လူတို့အမြင်အာရုံကို ဖမ်းစားနေသော ကိုယ်နေဟန်ထား ဘာသာစကားအရ အကျိုးသက်ရောက်မှု အမြင်နိမိတ်သတ်မှတ်မှု

တစ်တော တစ်ကြက်ဖ ဆိုသောစကား မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့နယ်ပယ်တွင် ကြာလေ ရှိသည်ကို အများအသိ ဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များပင်လျှင် ပိုင်နက်နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်မှု ရှိသေးရာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အဝန်းအဝိုင်းတွင်မူ ဆိုဖွယ်ရာမရှိပါ။

လူတို့သည် သိစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မသိစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင် စည်းကမ်းကလနှာ သတ်မှတ်၍ ဆက်ဆံမြဲဖြစ်သည်။

ရင်းနှီးမှုအလိုက်၊ ကျွမ်းဝင်မှုအလိုက်၊ ချစ်ခင်မှုအလိုက်၊ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ဘာသာစကားအရ ကောက်ချက်ချ ဖွင့်ဆို၍ ရပါသည်။

ဤအကြောင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍ နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ချက် ၅ မျိုးနှင့် ဖွင့်ဆို၍ ရပါသည်။

၁။ နီးကပ်သည့်အနေအထား (.o'' မှ .ó'') အကွာအဝေး B.C.U (or) C.U

(က) မိခင်၊ ဖခင်

(ခ) ညီအစ်ကို မောင်နှမ

(ဂ) ငယ်သူငယ်ချင်းနှင့် အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ

(ဃ) ချစ်သူရည်းစားနှင့် လင်မယား

* **ဆန့်ကျင်ဘက်သရုပ်။**

❖ လူဆိုးက လူကောင်း၏ လည်ပင်းကို ဓား.ဖြင့်ထောက်ခြင်း။

❖ ရန်ဖြစ်စကားများနေသူနှစ်ဦး မျက်နှာ

❖ အတင်းနမ်းရန် ကြိုးပမ်းနေသူ။

၂ နီးစပ်သည် ဇနရာ(.ဖ'' မှ ၁.ဖ'') အကွာအဝေး C.U (or) M.C.U

(က) ဆရာနှင့်တပည့်

(ခ) လုပ်ငန်းတူမိတ်ဆွေ

(ဂ) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်သူငယ်ချင်း

(ဃ) သမား (ဆရာဝန်)နှင့် လူနာ (သို့) သူနာပြုဆရာမ။

၃ ဖွဲ့ဂလိက နယ်နိမိတ် (၁'. ဖ'' မှ ၄') အတွင်း MC.S. (or) M.S*

(က) အစည်းအဝေးခန်းမ

(ခ) စာသင်ခန်း

(ဂ) စားသောက်ခန်း

(ဃ) သန့်စင်ခန်း

၄ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်နိမိတ် (၄' မှ ၁၂') အတွင်း M.S. (or) M.L.S*

(က) ဆေးရုံ

(ခ) ဈေး

(ဂ) စက်ရုံ

(ဃ) ကျောင်း

၅ အများပိုင်နယ်နိမိတ် (၁၂' မှ အထက်) အတွင်း M.L.S. (or) L.S*

(က) ဘူတာရုံ

(ခ) သင်္ဘောဆိပ်

(ဂ) လေဆိပ်

(ဃ) ပန်းခြံ

(c) ရေကူးကန်

(စ) ကစားကွင်း စသည်။

* Came-a မရွှေ့ဘဲ မှန်ဘီလူး အမျိုးအစားအလိုက် ပုံရိပ်ထင်အနေအထား။

❐

တစ်ဦးချင်း သီးသန့်အမှုအရာများ

၁။ အာရုံ ၅ ပါးဖြင့် ဆက်နွယ်ပြီး မိမိ ခံစားခဲ့ရသည်များကို စိတ်မှပြန်လည် ပုံဖော်ခံစား မိခြင်းကြောင့် မိမိမျက်နှာမှာ ထင်ဟပ်ရိုက်ခတ်လာသော အမှုအရာများ။

၂။ မိမိ၏ ဝန်းကျင်၊ မိမိက မျက်စိဖြင့် မမြင်ရဘဲ နံရံတစ်ချပ်ခြားမှ ထွက်ရှိလာသော အသံကို ပုံဖော်သရုပ်ပေါ်စေပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော အမှုအရာများ။

* တစ်ဆင့်ကြား (သို့) ယုံကြည်လောက်သော ကြားခံလူ၏ အသိပေးပြောကြားသော သတင်းစကားအရ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမှုအရာနှင့်လည်း တူညီသည်။

၃။ ရုပ်အသံကို မိမိတစ်ဦးတည်းသာ တွေ့မြင်၊ ကြားနာရချက်အပေါ်တွင် အခြေခံသော အမှုအရာများ။

၄။ မိမိက ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး လုပ်နေစဉ် လူမိခံရသော အမှုအရာ။

(က) ကြက်သေသေခြင်း

၁။ ရှက်ရွံ့သွားခြင်း၊ ၂။ ကြောက်လန့်သွားခြင်း၊ ၃။ မထီတရီ မထီမဲ့မြင်ပြုခြင်း။

(ခ) ရုတ်ချည်း အလွတ်ရှန်းကန်ထွက်ပြေးခြင်း

(ဂ) တုံ့ပြန်ပြောဆိုရန် ဟန်ပြင်ခြင်း (သို့) ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ရန် ဟန်ပြင်ခြင်း။

တင်ကြိုနိမိတ်ပြ ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှု ၃ မျိုး

၁။ ပြုလုပ်ပုံပြ ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှု

ဥပမာ– လက်သီးထိုးရန် ရှပ်အင်္ကျီလက်ခေါက်ခြင်း၊ လုံချည်ပြင်ဝတ်ခြင်း။ သစ်ပင် တက်ရန် ခါးတောင်းကျိုက်ခြင်း။ တောင်းရွက်ရန် ခေါင်းခုပြင်ခြင်း စသည်များ။

၂။ စကားပြောမီ ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှု

ပြောဆိုမည့် စကားအဓိပ္ပာယ် ပိုမိုလေးနက်၍ နားထောင်သူက အာရုံပိုမိုစိုက်လာစေရန် စကားစမပြောသေးဘဲ–

ဥပမာ–ဆေးလိပ်မီးညှိခြင်း

ရေနွေးကြမ်းငဲ့သောက်ခြင်း

ချောင်းဟန့် လည်ချောင်းရှင်းဟန် တမင်လုပ်ခြင်း စသည်များ။

၃။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အကြိုသရုပ်နှင့် ကိုယ်ဟန်လှုပ်ရှားမှု

ဥပမာ–တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စောင့်နေရသည်မှာ ရောက်မလာနိုင်သောကြောင့်–

- ❖ ထိုင်ချည်ထချည် ခဏခဏဖြစ်နေခြင်း၊ လက်ပတ်နာရီ ခဏခဏကြည့်ခြင်း။
- ❖ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊
- ❖ တစ်စုံတစ်ခုကို လွှင့်ပစ်ပေါက်ခွဲခြင်း၊
- ❖ မမြင်မတွေ့လိုသူကို မြင်လိုက်ရ၍ မျက်နှာရှုံ့မဲ့သွားခြင်း
- ❖ မနှစ်သက်ဖွယ် အနံ့ရှူရှိုက်ရ၍ နှာခေါင်းရှုံ့ခြင်း
- ❖ နှစ်သက်သော/ မနှစ်သက်သော လျှာအရသာ ခံစားလိုက်ရသဖြင့် ဖြစ်ပျက်သွားခြင်း

စသည်များ။

၄။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းမှတစ်ဆင့် သက်ရောက်လာသော သရုပ်ဆောင်မှု

- ❖ ရန်သူအလိုက်ခံရ၍ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စွာ လက်နက်မဲ့ ပြေးနေသူသည် တုတ်၊ ဓား၊ သေနတ် တစ်ခုခုကို ရရှိလိုက်သဖြင့် ပြောင်းလဲသွားသော မျက်နှာအမူအရာ။
- ❖ အသန့်ကြိုက်သူသည် ရွံရှာ ဗျို့အန်ဖွယ် တွေ့မြင်လိုက်ရ၍ ပြောင်းလဲသွားသော မျက်နှာအမူအရာ။
- ❖ အကြောက်ကြီးသူသည် ထိတ်လန့်ဖွယ် အသံ၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိ စသည်တို့ကို ကြုံလိုက်ရ၍ ပြောင်းလဲသွားသော မျက်နှာအမူအရာ။

စသည်တို့ကို ပရိသတ်သိအောင် သရုပ်ဖော်ဆောင်ရာ၌ အခြေအနေအကြောင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုလိုက်၍ + Acting နှင့် - Acting ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

* ဒါရိုက်တာအနေဖြင့် တည်းဖြတ်သူအကြိုက် Zero Acting နှင့် ရောညှပ်သုံးနိုင်သည်။

❑

အရိယာပုတ် ၃ ပါးနှင့်အညီ အမြင်သရုပ်ပေါ်လွင်စေသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ (Guesture and Style)

(က) နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ လဲလျောင်းပုံတို့နှင့် ပတ်သက်၍-

၁။ မျှဉ်းမတ်သဏ္ဌာန် (I) အမာ၊ (**ရပ်ဟန်**)၊ (**လဲလျောင်းဟန်**)

- တာဝန်ကျစစ်သား၊ တာဝန်ကျရဲမေ၊ ကုမ္ဗဏီလုံခြုံရေးဝန်ထမ်း
- ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် အပန်းဖြေလဲလျောင်း အနားယူနေသူ၊ အိပ်စက်သူ၊ လူသေ။

၂။ မျှဉ်းကွေးသဏ္ဌာန် (C) အပျော့ (**ကုန်းကွဟန်**)၊ (**အရိုအသေပေးဟန်**)

- ဧည့်ကြို၊ လက်အောက်ဝန်ထမ်း၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းအရ အရိုအသေပေးဟန်။
- ဂျမ်းဘားကစားသူ၊ မော်ဒယ်လ် မောင်/မယ်များ။

၃။ ဆစ်ချိုးမျဉ်းသဏ္ဌာန် (S) **အမာ + အပျော့** (**မော်ဒယ်လ်စတိုင်**)

- ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်၊ မော်ဒယ်လ် မောင်/မယ်တို့သည် အနုဂုဏ်ဆန်စွာ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်းတို့ သာမန်အရပ်သားများနှင့်မတူ ပန်းချီ၊ ဒီဇိုင်းဆန်စွာ အမြင်လှ ပေါ်လွင်စေဖို့ ဆစ်ချိုးမျဉ်းပုံစံကို အရယူတတ်ကြသည်။ ယူတတ်ရမည်။

* ကမ္ဘာကျော် ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် James Deam (ဂျိမ်းဒင်း)သည် ဆစ်ချိုး (S) စတိုင်ကို ပန်းချီဒီဇိုင်းဆန်စွာ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ ရပ်တတ်သူဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်ထိ သူ၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ စံတစ်ရပ်အနေဖြင့် ကမ္ဘာ့ရပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်လောကတွင် ပြောစမှတ်ပြုနေရဆဲဖြစ်၏။

❐

လမ်းလျှောက်ဟန်အားဖွင့်ဆိုခြင်း

၁။ ဆင်မယည်သာ လျှောက်ဟန်

သိက္ခာ၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ အာဏာနှင့်ပြည့်စုံသည့် ဘုန်းကျက်သရေရှိသော၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိ၏ ဘေး (ဝဲ/ယာ) ရှေ့ (ထက်/အောက်) ဖြန့်ကျက်၍ တစ်ကြိမ်သာ ဣန္ဒြေမပျက်ကြည့်ပြီး အပူအပင်ကင်းမဲ့စွာ ပုံမှန်လျှောက်လှမ်းဟန်။

* (ခြေတစ်လှမ်း၊ ကုဒ္ဒေတစ်သန်းလျှောက်ဟန်ဟု မြန်မာမှု နယ်ပယ်၌ အဆိုရှိသည်။)

၂။ ကြောင်လျှောက်ဟန်

(ပုံမှန်) ယုံကြည်မှု၊ ခိုင်မာမှု၊ မျှော်လင့်မှုများ ပေါင်းစည်းထားသည့် မော်ဒယ်လ် မိန်းမပျိုမလေးတို့၏ လျှောက်လှမ်းဟန် (ရှေ့တူရှုနှင့် လိုအပ်ပါက ဘေး–ဝဲ/ယာ အကြည့်ရှိသည်။)

(အနှေး) မြန်မာ့ဇာတ်ပွဲ၌ ပါဝင်သော ပြဇာတ်တွင် ဇာတ်ကွက်အရ ဆိုင်းဝိုင်းကြီး၏ ချွတ်နင်းသံတီးကွက် (ချွတ်သံ) နှင့်အညီ သူခိုး (သို့) လူသိမခံလိုသူတို့ လျှောက်လှမ်းဟန်၊ (ကျီးကန်းတောင်းမှောက် အကြည့်ရှိသည်။)

(အသွက်) မုဆိုးက သားကောင်ကို၊ ကြောင်က ကြွက်ချောင်းသကဲ့သို့ လျှောက်ဟန်။ (တစ်နေရာထဲသို့ စူးစိုက်စွာ ကြည့်တတ်သော လေးသမားအကြည့်မျိုး။)

၃။ သမင်လည်ပြန်အကြည့်နှင့် လျှောက်လှမ်းဟန်

(ပုံမှန်) မိမိနောက်က တကောက်ကောက် လိုက်နေသည့် မိမိ စိတ်မဝင်စားလောက်သည့် အမျိုးသားကို စိတ်မဝင်စားဟန် လည်ပြန်တစ်ချက်လှည့်ကြည့်ပြီး ဣန္ဒြေမပျက် ပုံမှန်ဆက်လျှောက်ဟန်။ *(* အနှင်ကြည့်)*

(အနှေး) ချစ်ရည်တူသူ အမျိုးသား မိမိနောက်မှ လိုက်လာသည်ကို သိနေသည့် မိန်းကလေးက ပုံမှန်လှမ်းနေသော ခြေလှမ်းကို တမင်နှေးပစ်ပြီး လည်ပြန်တစ်ချက်ရှက်ပြုံး စွက်၍ ကြည့်လိုက်ကာ ဣန္ဒြေမပျက် ဆက်လျှောက်ဟန် *(*ဖိတ်ခေါ်ကြည့်)*

(အသွက်) လူရှုပ်၊ ပူလွေ၊ အရက်သမားတစ်ယောက်က အမျိုးကောင်းသမီးတစ်ဦး နောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် ကပ်လိုက်လာသဖြင့် စိုးရွံ့စွာ လည်ပြန်တစ်ချက်လှည့်ကြည့်ပြီး ပျာယီးပျာယာ ခပ်သွက်သွက် ဆက်လျှောက်ဟန်။ *(*ဘယာကြည့်)*

၄။ ခြေသံ့လည်ပြန်အကြည့်နှင့် အလျှောက်

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ရှေ့တူရှုသို့ လျှောက်လှမ်းနေရာမှ သံသယဖြစ်ဖွယ် အသံတစ်စုံတစ်ရာ မိမိနောက်ဘက်မှ ကြားလိုက်ရ၍ သတိဖြင့် ရပ်လိုက်ပြီး မာန်အပြည့်ပါသော မျက်စိအစုံဖြင့် လည်ပြန်လှည့်ကြည့်သောဟန်။ *(* စိန်ခေါ်ကြည့်)*

EXTRA-2

၁။ သွက်ချာပါဒ ဝေဒနာသည် လမ်းလျှောက်ဟန်ကို သီးခြားလေ့ကျင့်ထားရန်။

၂။ အရက်မူးသမား လမ်းလျှောက်ဟန်ကိုလည်း သီးခြားလေ့ကျင့်ထားရန်။

၅။ မာယာလည်ပြန်လျှောက်လှမ်းဟန်နှင့် အကြည့်

- ❖ အတ္တကြီးသော အမျိုးသမီးသည် မိမိနှစ်သက်သော အမျိုးသားကို ဘေးနားမှ ဖြတ်ကျော်သွားပြီး မြူချိုသော မာယာမျက်လုံးဖြင့် လည်ပြန်တစ်ချက် လှည့်ကြည့်ကာ ဆက်လျှောက်သွားဟန်။ *(*လမ်းဖွင့်ကြည့်)*
- ❖ ညဉ့်ငှက်မတို့ ညဦးကာလ အမျိုးသားများရှေ့တွင် လမ်းသလားရင်း မိမိနောက် လိုက်လာသူကို ရင်ချိခါးလိမ် ကြာမူပါပါလည်ပြန်တစ်ချက်လှည့်ကြည့်ပြီး လှုပ်လီ လှုပ်လဲ့ ဆက်လျှောက်လှမ်းသွားဟန်။ *(*ကြေးခေါ်ကြည့်)* ဟူ၍ဖြစ်သည်။

❒

ရန်သူနှင့်တွေ့ခိုက် ခန္ဓာကိုယ်ရပ်တည်မှု သဘောအဓိပ္ပာယ် ဟန်အမူအရာ

(က) ပတ်တတ်ရပ်ခြင်းသရုပ်။
- မဝေခွဲနိုင်ခြင်း၊
- ဒွိဟသံသယရှိနေခြင်း

(ခ) နောက်ဆုတ်ခြင်းသရုပ်
- ထိတ်လန့်ခြင်း
- ထွက်ပြေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း။

(ဂ) ရှေ့တိုးခြင်းသရုပ်
- ကြောက်ရွံ့မှုကင်းခြင်း
- ရင်ဆိုင်ရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း

(ဃ) နောက်ဆုတ်ဟန်ပြုပြီး ရှေ့တိုးခြင်း
- ပရိယာယ်ဆင်ပြီး အငိုက်တိုက်ခိုက်ခြင်း

(င) ရှေ့တိုးဟန်ပြုပြီး နောက်ဆုတ်ခြင်း
- ပရိယာယ်ဆင်ပြီး အလစ်ထွက်ပြေးခြင်း

ပြေးလွှားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် အမူအရာများ

၁။ သမားရိုးကျပြေးခြင်း (သန္တ ရသ)
၂။ အသက်လုပြေးခြင်း (ဘယာနကရသ)
၃။ ရုန်ပြီးပြေးခြင်း (သိင်္ဂါရရသ၊ ကရုဏာရသ၊ မာယာ)
၄။ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ပြီးပြေးခြင်း (ဟာသရသ၊ သိင်္ဂါရရသ)
၅။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ရှေ့သို့ တစ်ဟုန်ထိုးပြေးခြင်း (ဝီရရသ၊ ရုဒ္ဒရသ)

အခြေခံသရုပ်ဆောင် အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ သင်ယူ ဆည်းပူးသူတို့အတွက် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်ညွှန်းတို့၏ သဘောအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်

❖ အခြေခံသရုပ်ဆောင်ပညာ သင်ယူဆည်းပူးသူတို့အနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းနှင့်ဇာတ်ညွှန်းတို့၏ သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို သိထားဖို့လိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိရပ်တည်၊ လှုပ်ရှားရမည့် ဇာတ်ရုပ်၊ လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန် ထားရှိရမည့်စိတ်ထား၊ ရောက်ရှိနေသော ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကိစ္စ၊ ပယောဂ၊ ပုစ္ဆက စသည်တို့နှင့် သဘာဝကျကျ လိုက်လျောညီထွေစွာ သရုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

❖ ပထမဆုံး ဇာတ်လမ်း (Story) ဆိုသည်မှာ အဖြစ်အပျက်များကို သိကုံးရေးချထားသော ဇယားစဉ်မျှသာဖြစ်သည်။ ဆိုသည့် မိန့်ဆိုချက်ကို ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဆမွားဆက်မွန်က ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။

❖ ထို့အတူ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရမည့် အသွင်လက္ခဏာ (Aspect) ၃ မျိုးရှိကြောင်း စာရေးဆရာ EM Foster က မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြထားပြန်သနည်းဆိုသော-

၁။ ရည်ရွယ်ချက် (စေတနာ) ပြောင်းပြန်ဖြစ်ခြင်း (Reversal of intention)

၂။ သိလာခြင်း (Recognition)

၃။ ကြမ္မာဆိုးဝင်ခြင်း (Tragic in cendent or Catastrophe)

စသည့် လက္ခဏာများထဲမှ တစ်မျိုးသော်လည်းကောင်း၊ နှစ်မျိုးသော်လည်းကောင်း သုံးမျိုးစလုံးကြောင့်လည်းကောင်း ဘဝဇာတ်ကြောင်း အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားခြင်းကိုပင် ဇာတ်လမ်းဟုခေါ်ဆိုကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

❖ ထိုဇာတ်လမ်း ဖွင့်ဆိုချက်ကိုပင် ဗာရာဏသီ ဦးဥတ္တမ၏ အာဘော်ကို ဆရာကြီးရွှေဒုံ ဘီအောင်က ယခုကဲ့သို့ ရှာဖွေတင်ပြပေးခဲ့ပါသည်။

မဟာကဝိန်၊ သုခမိန်စစ်၊ ပဏ္ဍိုဖြစ်ကို၊ စင်စစ်မှန်က၊ ထိုစာပြ၏ ဝတ္ထု (ဇာတက) ဇာတ်ကွက်ချရာ၊ ဆင်တန်ဆာတွင်၊ ဉာဏသာရ၊ ကလာပနှင့် ကာလဌာန၊ သဘာဝကို ပဏာမသိ၊ တိုရှည်ညှိ၍၊ အသီးတစ်ရာ အညာတစ်ခု၊ ပြုစုဖော်ထုတ်၊ ဇာတ်အုပ်ဇာတ်စီး၊ မင်ြးစေအောင်၊ ကြံဆောင်စေတနာ၊ ထားရှိပါသော် လူရပ်လူဇော် ပညာကျော်-

၁။ ဉာဏ–အတွေးအခေါ် ဉာဏ်ပညာ (Wisdom) (or) (Idea)

၂။ သာရ–ဇာတ်လမ်း၏ အနှစ်၊ စဉ်းစားရန်အကြောင်းအရာ၊ ဇဝနဉာဏ် (Theme (or) Wit)

၃။ ကာလပ (ပင်မဇာတ်ကြောရိုး) (Frame)

၄။ ပဏာမဇာတ်လမ်း (အတို/အရှည်) (Timing)

၅။ သဘာဝ–ဘာဝဝိဘာဝ၊ အနုဘာဝ။ (Reality)

၆။ ကာလ–ဇာတ်လမ်းဖြစ်ချိန် (When)

၇။ ဌာန–ဇာတ်လမ်းဖြစ်ရာနေရာ(Where)

စသည်တို့ကို သမားရိုးကျ ရိုးစင်းစွာ ဖော်ပြပေးထားသော ဇာတ်လမ်းပုံစံမျှသာဖြစ်သည်။

❖ ထိုဇာတ်လမ်းကိုပင် ရိုးစင်းစွာ မဖော်ပြဘဲ ဇာတ်ကွက်အဆင်တန်ဆာ (Plot) များဖြင့် အနုစိပ် သဘောဆောင်သော တင်ပြချက်ကို ဇာတ်ညွှန်းဟုခေါ်သည်။

❖ သင်ယူဆည်းပူးစ သူများအနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းအဆင်တန်ဆာ (Plot) ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ သိထားဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိသရုပ်ဆောင်ရမည့် အနေအထားတွင် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ပေမည်။ (Plot) ၏ သဘောမှာ ဇာတ်လမ်းကို အဆင်တန်ဆာ ညွှန်းဆိုမှုများဖြင့် ကြည့်ရှုခံစားရသူ ပရိသတ်ကို ကြောင့်ကျခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊ ဘောင်အတွင်းမှ ရှေ့တွင် ဘာထပ်ဖြစ်မလဲဆိုသည့် သိချင်စိတ် ဆန္ဒဇောကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဇာတ်ကွက်ဆင်ပြီး လှည့်စား နှောင်ဖွဲ့ ပုံဖော်မှု (Catch Point) ပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နုနယ်ယျိုမျစ်သော မိန်းမယျိုကို ပို၍ရုပ်ထွက်ကောင်းလာစေရန် မှုန်နုံ့သာခြယ်သပေးပြီး လှပသော အဝတ်အစား အဖိုးထိုက်လက်ဝတ်ရတနာတို့ကို ဆင်ယင်ပေးခြင်းသဘောဖြစ်သည်။

❖ သရုပ်ဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဇာတ်ညွှန်း၏ ညွှန်းဆိုမှုလိုရင်း၊ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍကို သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိသည်များကို မေ့ချန်မထားဘဲ အဆင်တန်ဆာအနေဖြင့် ပေါင်းစီးသရုပ်ဆောင်လိုက်ပါက ပရိသတ်၏ အမြင်တွင် စွဲထင်စေသော ဇာတ်ရုပ်တစ်ရုပ် ဖြစ်လာစေပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်ညွှန်းကောင်းတို့၏ ညွှန်းဆိုချက်ကို ကျေကျေညက်ညက် သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှုလေ့လာထားရပါမည်။

❖ ဇာတ်ညွှန်းကောင်းဆိုသည်မှာ ဇာတ်လမ်းကို ပုံဖော်အသက်သွင်းရာတွင် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်စွာ သူ့နေရာနှင့်သူ (Plot) ကို **(အရမ်းမဲ့အသားလွတ်မဟုတ်ဘဲ)** စနစ်တကျ (Plot) ကောင်း၊ (Plot) မှန်များဖြင့် ဖန်တီးဖမ်းစားနိုင်စွမ်းရှိသည့်အရာကို ခေါ်သည်။

(ဆရာရွှေခုံးဘီအောင်)

❖ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၊ ရိုက်ကူးရေး၏ အသက်သည် ဇာတ်ညွှန်းဖြစ်သည်။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တို့၏ အသက်သည်လည်း ဇာတ်ညွှန်းပင်ဖြစ်သည်။

❖ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဘဝဟု ခံယူထားသူတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အနေအထားသည် ဇာတ်ညွှန်းကောင်းဖြစ်ပြီး မည်သည့် (စံ) စနစ်များ ပါဝင်ရမည်ကို မလွဲမသွေ သိထားဖို့လိုပါသည်။ ထို့အတူ ဇာတ်ညွှန်းကောင်းတစ်ပုဒ်သည် ရိုက်ကူးသူ ဒါရိုက်တာနှင့် သရုပ်ဆောင်သူတို့ ပရောဂကြောင့် ပျက်စီးသွားတတ်ကြောင်းကို နယူးရော့ဖလင် အကယ်ဒမီက အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

❖ Screen Writing
It is often said that the three elements that makes a good screenplay are story, story and story. A good screen writer needs three qualities as well: discipline, talent and passion.

❖ You can make a bad movies with a good screenplay, but you can't make a good movies without a good screenplay.

(NYFA)

❖ ရုပ်ရှင်သမားများ မကြာခဏ ပြောလေ့ပြောထရှိသော စကားကို သင်ကြားဖူးကောင်း ကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ ဇာတ်ညွှန်းကောင်းတို့၏ လိုအပ်ချက်မှာ (အခင်း၊ အခက်၊ အဖြေ) ကောင်းဖို့ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ပြည့်ဝသော၊ ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာတစ်ဦး၏ စစ်မှန်သော၊ အရည်အချင်း ၃ ရပ်မှာ (စနစ်တကျ ဇာတ်အိမ်တည်ဆောက်တတ်မှု၊ မွေးရာပါ ပါရမီနှင့် အနုပညာခံစားချက် ပြင်းပြမှု)တို့ဖြစ်သည်။

❖ သင်သည် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ညွှန်းကောင်းတစ်ပုဒ်ကို ကြည်နူးခံစား၍ မရလောက်အောင် ပျက်စီးသွားသည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ကားအဖြစ် အသက်သွင်းမိကောင်း မိပေမည်။ သို့သော် ထပ်ကာတလဲလဲ တတမ်းတတ ကြည့်ရှုလိုသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကောင်း တစ်ကားအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာဖို့ဆိုသည်မှာလည်း ဇာတ်ညွှန်းကောင်းတစ်ပုဒ်ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပေမည်။

(နယူးရော့ဖခင် အကယ်ဒမီ)

❖ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးရာတွင် ဇာတ်ညွှန်းသည် အရေးပါသလို ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် အခန်းစဉ်၊ ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခုကို ရရှိပါက အောက်ပါ အတိုင်း စောကြောဝေဖန် ပိုင်းခြားတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အဆင့် သရုပ်ဆောင်သင်တန်းများမှ အသိအမှတ်ပြု ဖွင့်ဆိုထားရှိချက်

၁။ Who ငါဘယ်သူလဲ၊ သင်ဘယ်သူလဲ။
၂။ What ဘာလုပ်သလဲ၊ ဘာစရိုက်လဲ။
၃။ Where ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်ဒေသလဲ။
၄။ When ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်ကာလလဲ။
၅။ Why ဘာကြောင့်လဲ။
၆။ How ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ ဘယ်လိုအကောင်အထည်ဖော်မလဲ။

မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာအရ အသိအမှတ်ပြုဖွင့်ဆိုချက်

၁။ ကာလ (ဟို ရှေးရှေးတုန်း) When
၂။ ဒေသ (ဗာရာဏသီပြည်မှာ) Where

၃။ ပုဂ္ဂလ (မင်းသားလေးတစ်ပါးရှိ၏) Who
၄။ ကိစ္စ (သူသည် အလွန်ဆိုးသွမ်း၏) What
၅။ ပရောဂ (အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် ဘုရင့်သားဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။) Why
၆။ ပုစ္ဆာက (ထို့ကြောင့် မင်းတရားကြီးသည် သားတော်ကို ဆုံးမရန် ပညာရှိအမတ်များ နှင့် တိုင်ပင်ရလေသည်။ How

(မဟာဝင်ဇာတကမှ)

❖ အထက်က ဖွင့်ဆိုထားရှိချက်တို့၏ ဆိုလိုရင်းမှာ သဘောအတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် သင်တန်းကျောင်းဆင်းများသည် ထို (Five-W) နှင့် (One-H) သဘောတရား ပညာရပ်ကို အလေးအနက်ထားပြီး မိမိတို့၏ သရုပ်ဆောင်ခြင်းအမှုကို ဂယဏန သိရှိပြီးမှ သရုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသည်။

❖ သင်၏ သရုပ်ဆောင်မှုသည် သင့်ယုံကြည်မှုဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်သူသည် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်အရ သရုပ်ဆောင်သောအခါ မိမိကိုယ်ကို ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် ယုံကြည်ထားဖို့လိုသည်။
ထို့ပြင် ပရိသတ်ကလည်း မိမိကို ယင်းဇာတ်ကောင်အဖြစ် ယုံကြည်လက်ခံနေစေရမည်။

(Edward Goodman)
Make believe, The Art or Acting 1956-Pg.10

❖ ထိုစကားကို အကြွင်းမဲ့ ထောက်ခံသည့်အနေဖြင့် ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ပေါနယူးမင်းက တကယ်တော့ သရုပ်ဆောင်တယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်လုံးတီးချွတ်ပြတာနဲ့ သိပ်မထူးခြားပါဘူး။ ကျွန်တော်က ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြီဆိုရင် ပင်ကိုရုပ်ရည်ထက် ဇာတ်ကောင်ရုပ်ရည်ဖြစ်သွားအောင် ဝင်စားပါတယ်ဟု ဖွင့်ဟပြောကြားခဲ့ပါသည်။

❖ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော သာဓကများအရ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အခန်းစဉ် ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု မိမိလက်ဝယ် ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီဆိုလျှင် ဘာဆက်လုပ်ရမည်၊ ဘာဆက်လုပ်သင့်သည်ကို ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်နေရပါမည်။ သို့မှသာ သင်သည် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ လေးစားခြင်းခံရပြီး ကြည့်ရှုသူ ပရိသတ်များ၏ အူလိုက် အသည်းလိုက် နှစ်ခြိုက်လက်ခံခြင်းခံရသော သရုပ်ဆောင် (Star) တစ်ယောက် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

❑

ရုပ်ရှင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာအတွက် ဆက်နွယ်၍ သိထားသင့်သော အရောင်သဘောတရား

Colour Theory ရောင်စဉ်နှင့် ရောင်စုံသဘော အခြေခံများ

နေရောင်ခြည်မှ ကျရောက်လာသော အဖြူရောင် အလင်းတန်းတွင် ရောင်စဉ် ၇ မျိုး ပေါင်းစပ်ထားသည်ကို ရူပဗေဒ သင်ကြားဖူးသူတိုင်း သိရှိပြီးဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ (Isac Newton) အိုင်ဆက်နယူတန်သည် သုံးမြောင့်ဖန်ကြည်တုံးကို အသုံးပြုပြီး အလင်းယိုင်ခြင်း (Reflection of light) သဘောကို ဖော်ပြထားခဲ့သလို အလင်းကွဲထွက်ခြင်း (Despersion) ရလဒ်ကိုပါ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သည်။

အလင်းရောင်စဉ်သည် နာမ်ရောင်စဉ်၊ အဖိုရောင်စဉ်ဖြစ်ပြီး ထိတွေ့ကိုင်တွယ်၍မရပါ။ စက္ခုပသာဒတွင် အရိပ်အရောင်သဘောသာ ဆောင်ပါသည်။

အမိမြေရင်ခွင်မှ တိုးထွက်လာသော သစ်ပင်ပန်းပင်တို့မှ ဖူးပွင့်လာသည့် ရောင်စုံပန်းတို့၏ အရောင်သည်သာ အဆင်းရောင်စဉ်၊ အမရောင်စဉ်ဖြစ်သည်။ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ရသော သဘောကိုဆောင်သည်။

ရုပ်ရှင်အနုပညာနှင့် အတတ်ပညာ ဖန်တီးမှုတွင် သူ့နေရာနှင့်သူ အလင်းရောင်စဉ်၏ အစွမ်းသတ္တိ၏ အကူအညီကို ရယူရသလို အဆင်းရောင်စဉ်၏ အစွမ်းသတ္တိ အကူအညီကို ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တို့အနေဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ ရယူရပါမည်။ စနစ်တကျ ရယူသင့်သည်ဟု သဘောပေါက် နားလည်ထားဖို့ လိုပါသည်။

မည်သို့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မည်သို့အသုံးချရမည်မှန်း သိရှိဖို့ဆိုသည်မှာ ရောင်စဉ်သဘောတရားတို့ကို အခြေခံမှ စတင်လေ့လာ သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ စာရေးသူ

အနေဖြင့် မိမိ လေ့လာဆည်းပူးထားမိသမျှကို စေတနာရှေ့ထား၍ အောက်ပါအတိုင်း တင်ပြ ဖေးပါမည်။

မူလအခြေခံအရောင် (Primary Colour)

အရောအနှောမရှိ ပကတိ စင်စင်ကြယ်ကြယ် ရပ်တည်နေသော အခြေခံကျသော၊ မူလအရောင်သည် ၃ ရောင်သာရှိပါသည်။

၁။ အဝါရောင် (Yellow)

၂။ အနီရောင် (Red)

၃။ အပြာရောင် (Blue) တို့ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအရောင် (Secondary Colour)

မူလအရောင် ၃ မျိုးရှိသည့်အနက် နှစ်ရောင်စီကို အချိုးညီစွာ ပေါင်းစပ်၍ ရရှိလာသော ဆင့်ပွားအရောင် ၃ မျိုးကို ဒုတိယအရောင်ဟုခေါ်သည်။

၁။ အဝါ + အနီ = လိမ္မော် (Orange)

၂။ အနီ + အပြာ = ခရမ်း (Violet)

၃။ အဝါ + အပြာ = အစိမ်း (Green) တို့ဖြစ်သည်။

တတိယအရောင် (Tertiary Colour)

မူလအရောင် ၃ မျိုးနှင့် ဒုတိယအရောင် ၃ မျိုးကို ၂ ရောင်စီ ရောစပ်ခြင်းအားဖြင့် တတိယအရောင်ကို ရရှိစေပါသည်။

၁။ အဝါ + လိမ္မော် = ဝါလိမ္မော် (Yellow Orange)

၂။ အနီ + လိမ္မော် = နီလိမ္မော် (Red Orange)

၃။ အနီ + ခရမ်း = နီခရမ်း (Red Violet)

၄။ အပြာ + ခရမ်း = ပြာခရမ်း (Blue Violet)

၅။ အဝါ + အစိမ်း = ဝါစိမ်း (Yellow Green)

၆။ အပြာ + အစိမ်း = ပြာစိမ်း (Blue Green) တို့ဖြစ်သည်။

အပူရောင်နှင့် အအေးရောင် (Warm Colour And Cool Colour)

မူလအရောင် ၃ မျိုးကို အခြေခံ၍ ရောင်စဉ်စက်ဝိုင်း သဘောတရားအရ ဆင့်ပွား ၂ ရောင် ရှိပါသည်။ ထိုအရောင်တို့ကို စိစစ် ပိုင်းခြားလိုက်လျှင် အပူရောင်အုပ်စုနှင့် အအေးရောင်အုပ်စုဟူ၍ အုပ်စု ၂ ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရရှိပြန်ပါသည်။

အပူရောင်အုပ်စု (Warm Colour)

၁။ ဝါစိမ်း	(Yellow Green)
၂။ အဝါ	(Yellow)
၃။ ဝါလိမ္မော်	(Yellow Orange)
၄။ နီလိမ္မော်	(Red Orange)
၅။ လိမ္မော်	(Orange)
၆။ အနီ	(Red)
၇။ နီခရမ်း	(Red Violet)

အအေးရောင်အုပ်စု (Cool Colour)

၁။ အစိမ်း	(Green)
၂။ ပြာစိမ်း	(Blue Green)
၃။ အပြာ	(Blue)
၄။ ပြာခရမ်း	(Blue Violet)
၅။ ခရမ်း	(Violet)

***** ***ရှင်းချက်အနေဖြင့်***

❖ အနီသည် အပူရောင်ဖြစ်သော်လည်း (Alizarin Crimso) အနီသည် အေးသောအနီရောင်ဖြစ်သည်။ ပြယုဂ် ဖရဲသီး၏ အနီရောင်။

❖ အပြာရောင်သည် အအေးရောင်ဖြစ်သော်လည်း (Ultra Marine) အပြာသည် ပူသော အပြာရောင်ဖြစ်သည်။

ပြယုဂ်–အက်စီသလင်းဓာတ်ငွေ့၏ အပြာရောင်မီးညွှန့်သည် ပူသောအပြာရောင် ဖြစ်သည်။

ရောင်စဉ်စက်ဝိုင်း (Colour Wheel)

ရောင်စဉ်စက်ဝိုင်း (Colour Wheel) ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါကလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဖြည့်ဘက်အရောင်များကို အောက်ပါအတိုင်း သမသတ်သဘော၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်လျှက် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အဝါ	⇌	ခရမ်း
အနီ	⇌	အစိမ်း
လိမ္မော်	⇌	အပြာ
ဝါလိမ္မော်	⇌	ပြာခရမ်း
ဝါစိမ်း	⇌	နီခရမ်း

ဖော်ပြပါ ဆန့်ကျင်ဘက် အရောင်များကို အချိုးအဆတူ ယှဉ်တွဲပေါင်းစပ်ပါက ဆန့်ကျင်ပြတ်သားသော ပဋိပက္ခ အားပြိုင်မှုသဘောကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အရောင်တစ်ခု၏ အသွေးတန်ဖိုး (Tone Value) ကိုလည်းကောင်း၊ နေရာ (Space) ကိုလည်းကောင်း၊ အရွယ်အစား (Size) ကိုလည်းကောင်း အချိုးအစားအား ဖြင့် လျှော့ချယှဉ်တွဲပေးမှသာ လိုက်ဖက်မှုသဘောကို ဆောင်နိုင်ရပါသည်။

အရောင်တစ်ရောင်၏ စွမ်းအားသည် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကိုလိုက်၍ လည်းကောင်း၊ အလင်း၊ အမှောင် အနေအထားကို လိုက်၍လည်းကောင်း အရောင်စစ်တစ်ခုမှ သဘာဝအရောင် (Natural Colour) ရရှိစေရန် ရောစပ်ရာတွင်လည်းကောင်း အရောင်အားကို ဖျက်ရာတွင်လည်းကောင်း ထိုအရောင်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အရောင်နှင့် ဖြည့်စွက်ရောစပ်ပေးရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက် (contrast) အရောင်များကို ဖြည့်ဘက်အရောင် (Complementary Colour) ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မိတ်ဖက်အရောင်တွဲများကို အချိုးတူ ရောနှောပေါင်းစပ်ကြည့်လျှင် အရောင်ပျက် (Neutral Gray) ကို ရနိုင်ပါသည်။

*(အရောင်ပျက်ကို အသင် သရုပ်ဆောင်သည် မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးချမည်နည်း)

အိပ်နီးချင်း မိတ်ဖက်အရောင်များ (Adjacent Colour)

ရောင်စဉ်စက်ဝိုင်းတွင် ကပ်လျက်ရှိသော နီးစပ်ရာ ၀/ယာရှိ အရောင်တွဲများသည် အချင်းချင်း လိုက်ဖက်ညီသော၊ မိတ်ဖက်သဘောကို ဆောင်ကြပါသည်။

ဥပမာ

အ၀ါရောင်ဆိုလျှင်–

အ၀ါ ⇌ အစိမ်း

အ၀ါ ⇌ လိမ္မော်

၀ါလိမ္မော် ⇌ လိမ္မော် စသည့် အရောင်သဘောတို့ဖြစ်သည်။

** ကိုးကား၊ ဆရာဦးသစ်လွင်မိုး၏ (Colour Theory) အရောင်သဘောတရား ဆောင်းပါး။*

❑

သိစိတ်၊ မသိစိတ်တို့အပေါ် စိုးမိုးသည့် ရောင်စဉ်များ

အရောင်အသွေးသည် လူသားတို့၏ စိတ်နေသဘောထားကို ရိုက်ခတ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

(စိတ်ပညာဆရာဝန် ဒေါက်တာ အင်ဒရေးမောက်ဖို့ဒ်)

- **ပန်းရောင်** — ချစ်စိတ်အားပြင်းသောသဘော၊ ချစ်သဝန်ကြောင်သောသဘော၊ အမြင့်ဆုံးအဆင့်မှ လျှောကျခြင်းသဘော၊ ဂရုဓမ္မနှင့် ဥပေက္ခာကို ချိန်ညှိရမည့်သဘော။
- **မဲနယ်ရောင်** — အချစ်အတွက် ကုန်ဆုံးခဲ့သော ကာလကို တမ်းတခြင်းသဘော၊ စိတ်ကူးယဉ်သဘော၊ အတွေးလွန်သံသယဝင်ခြင်းသဘော။
- **အစိမ်းရောင်** — အချစ်စိတ် သွေးအေးသောသဘော၊ ခွဲခွာခြင်းသဘော၊ သို့သော် ရိုးသားသော ယုယမှုမှ သွေးသားဆန္ဒအထိ မထင်မှတ်ဘဲ အာရုံရှုတ်ချည်းပြောင်းတတ်သောသဘော။
- **လိမ္မော်ရောင်** — လွတ်လပ် လှိုက်လှဲပျူငှာမှု၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ကိုယ်စားပြုသည်။ လိမ္မော်ရောင် ချစ်သူသည် လွတ်လပ်မှုသဘောကိုဆောင်သည်။ ချစ်သူနှစ်ဦး ခွဲခွာချိန်၊ တမ်းတမှုကို ကိုယ်စားပြုသောအရောင်။
- **အနီရောင်** — အချစ်ကြီးပြီး အမျက်ကြီးတတ်သောသဘော။ (ဒေါသ၊ ရမ္မက်၊ အာဏာ၊ တားမြစ်ချက်) ပြတ်သားပွင့်လင်းသောအရောင်၊ ရဲရင့်မှုနှင့် ချစ်စိတ်ကို နှိုးဆွသောအရောင်။
- **အဝါရောင်** — အတ္တ၊ မာန၊ အသက်ဓာတ်၊ စွမ်းအင် ပူလောင်သောသဘော။
- **အပြာရောင်** — သန့်စင်မှုကို ဆက်နွယ်သောအရောင်၊ ခံစားမှုကို ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဖော်ပြတတ်သောအရောင်၊ လည်ချောင်းချက္ကရကို စွမ်းအားမြင့်စေသော အရောင်၊ အသံနှင့်ဆိုင်သောအရောင်။

- **နီလိမ္ခော်** — သမ္ဘောဂ သိဂ်ါရ–ရသ သဘောဆောင်သောအရောင်၊ ချစ်သူနှင့် ကွေကွင်းရသောသဘော ဆောင်သည့်အရောင်၊ မကောင်းမှုအတွက် အန္တ ရာယ်အရောင်၊ မျှော်လင့်စောင့်စားခြင်းသဘော၊ ခွဲခွာချိန်၊ တမ်းတ ပန်းလျှမ္ဘ နိမိတ်ပုံအရောင်။
- **ဝါလိမ္ခော်** — အောင်မြင်မှု၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသောအရောင်၊ ကောင်းမှုအတွက် အဆင်ပြေ သောအရောင်၊ ညင်သာစွာ ဆွဲဆောင်တတ်သော သဘောရှိသည့်အရောင်၊ လွတ်လပ်သောသဘောကို ဆောင်သည့်အရောင်၊ ချစ်ခြင်တမ်းတ၊ ရင်ဝ သည်းညှာတသသ တမ်းတညှတ်နှုးစေသောအရောင်။
- **နီခရမ်း** — မာနကြီးသောအရောင်၊ ထက်မြက်စိတ်ကြီးဝင်သောအရောင်၊ တော်ဝင် အရောင်။ အတွေ့အာရုံခံစားမှုကို တိုးပွားစေသည့်အရောင်။
- **ပြာခရမ်း** — စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သောအရောင်၊ အချစ်အာရုံခံစားမှုကို တိုးပွားစေသည့် အရောင်။
- **ပြာစိမ်း** — အသံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟန်အမူအရာနှင့်လည်ကောင်း ဖြားယောင်းသော အချစ်။
- **ဝါစိမ်း** — စိမ်းကားခြင်း၊ အတ္တအချစ်၊ စာနာမှုကင်းခြင်းသဘော၊ အတ္တဆန္ဒဖြင့် အချိန်ယူ သွေးဆောင်ပြီး အဆုံးစွန်အထိ ကျူးလွန်ခြင်းသဘော။
- **အဖြူရောင်** — စာနာခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း၊ ဖြူစင်ရိုးသားခြင်း ခံစားမှုကို ကိုယ်ဟန် အမူအရာဖြင့် အထိကရ ဖော်ပြတတ်သောအရောင်၊ စည်းစနစ်ရှိသော အရောင်။ ညင်သာသိမ်မွေ့စွာ ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိသောအရောင်။ (အလင်းရောင်စဉ် ၇ ပါး၏ မူလအရောင်)
- **အနက်ရောင်** — မသိမမြင်နိုင်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ အမင်္ဂလာအရောင်၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်း သဘောကိုဆောင်သော အရောင်၊ မိုက်မဲခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်း၊ သဒ္ဓါလွန် တဏှာကျွံခြင်း။
- **နီညိုရောင်** — ရဲရင့်တည်ကြည်မှု၊ အထိန်းအကွပ်ရှိသော ရဲဝံ့မှု၊ တရားသဘောနှင့်မွေ့ လျော်မှု၊ သမာသမတ်ကျမှု
- **ဆင်စွယ်ရောင်** — အကြင်နာနှင့် သဒ္ဓါပိုသောအရောင် (အဖြူ + အဝါနု)
- **အပြာနှင့်ပန်းရောင်** — သဒ္ဓါပိုပ်၊ သမုဒယ။
- **နက်ပြာ** — သမုဒယပိုပ်၊ သဒ္ဓါလွန်တဏှာ။ (အနက် + အပြာ)
- သဒ္ဓါလွန်၊ အပြိုင်သဘောကို အနီရဲရဲ။
- အကြင်နာလွန်၊ အပြိုင်သဘောကို အပြာနု။
- အတ္တ၊ မောဟ၊ မာန ကြက်သွေးရင့်။
- မဟာဆန် ခရမ်းရောင်။
- တရားမမှ၊ အညိုရောင် (ယောဂီရောင်)

❖ ခွင့်လွတ်ခြင်း (အဖြူ၊ ဂွမ်း၊ ပုလဲဖြူ)
❖ လွမ်းမောခြင်း။ မီးခိုးရောင်၊ ရေညိုစိမ်း၊ မှိုင်းသောအရောင်။
❖ ခြောက်သွေ့ငြီးငွေ့။ မျှော်လင့်ခြင်း ဝေ့ဝါးသောအရောင်၊ ပိတောက်ခြောက်ရောင်၊ ကောက်ရိုးရောင်။
❖ ပျိုမျစ်လန်းဆတ်သောအဆင့် စိုးမိုးသောအရောင်။ ပန်းသွေးပြေပြေအရောင်၊ အ၀ါစိုစို ဦးစီးသောအရောင်၊ သင်္ကြန်မိုး၊ ထိဦးစပွင့်သော ပိတောက်ပွင့်ရောင်

ဗေဒင်ပညာအလို ရောင်စဉ် ၇ ပါး

၁။ တနင်္လာ – အနီရောင်
၂။ တနင်္အင်္ဂါ – အဖြူရောင်
၃။ အင်္ဂါ – ရဲရဲနီသောအရောင်
၄။ ဗုဒ္ဓဟူး – အစိမ်းရောင်
၅။ ကြာသပတေး – အ၀ါရောင်၊ ရွှေ၀ါရောင်
၆။ သောကြာ – အသွေးအရောင်၊ အကြောင်အကျားရောင်။
၇။ စနေ – အနက်၊ မီးခိုးရောင်။

သရုပ်ဆောင်တိုင်းသည် မိမိ သဘောဆန္ဒအရ ဝတ်စားဆင်ယင်ခွင့်မရှိ၊ သက်ဆိုင်ရာ တာ၀နိ်ခံထားသူနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဝတ်ဆင်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို မမေ့အပ်ပါ။ စရိုက်၊ ဇာတ်လမ်းနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိလျှင် မိမိ၏ သရုပ်ဆောင်မှုသည် မည်မျှပင် ကောင်းနေပါစေ သဘာ၀တရားနှင့် ကိုက်ညီမှုကင်းပြီး ပရိသတ်သည် လက်ခံ ခံစားနိုင်ခွင့် ကင်းမဲ့သွားတတ်သည်။

❑

သရုပ်ဆောင်သစ်တစ်ယောက်အဖို့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကွင်းမှာ ရှောင်ဖို့/ ဆောင်ဖို့

ရိုက်ကွင်းတစ်ခုမှာ

- ဒီနေ့ (ဒီဇာတ်ကားခွင်)မှာ ဆုံတွေ့ရမယ့်သူတွေဟာ ဘယ်လိုလူစားတွေလဲ။
- အမှတ်မဲ့ သူပြုမူတဲ့ အနေအထား၊ အမူအရာဟာ စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကဲခတ်ပါ။
- ကိုယ့်စိတ်ထဲက အနေအထားကို တစ်ဖက်လူ မရိပ်မိအောင် မျက်နှာပိုးသေသေထားပါ။
- မိမိအပေါ် မာနကြီးသူ၊ ဘဝင်မြင့်သူ၊ လူနုံ့လူအ၊ ပြုတ်မနူး၊ လူစွာ၊ ပါလေရာလို့ အမြင်မရောက်အောင်နေပါ။
- ကျိုးနွံသူ၊ ပညာလိုလားသူ၊ လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သူ၊ မှန်ကန်သောပေးဆပ်မှု၊ ရယူမှုဌ ဒီကျသူ၊ သတ္တိရှိသူလို့ အမြင်ရောက်အောင်နေပါ။
- မိမိနှင့် ပူးပေါင်း အလုပ်လုပ်ရမည့်သူ၏ အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးကို မိမိ ဉာဏ်မီသလောက် သုံးသပ်ပါ။
- တစ်ဖက်သားအပေါ် အထင်သေးသော အကြည့်၊ အပြော၊ ဆက်ဆံမှုများကအစ မပြုမိအောင် သတိထားပါ။
- မိမိအပေါ် တင်စီးလာလျှင်လည်း မသိသလိုနေပါ။ မထီလေးစားသဘော၊ သက်ရောက်သော အနေအထိုင်၊ အကြည့်အရှု၊ အပြောအဆိုမျိုး ရှောင်ကြဉ်ပြီး ခွင့်လွှတ်သော အနေဖြင့်သာ နေထိုင်ပေးပါ။ လွန်လွန်ကဲကဲ စော်ကားခဲ့လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကကြည့်မနေပါ။
- မိမိ၏ ကောင်းသတင်းကို သူ ဘယ်လောက်သိထားသလဲ၊ ဘယ်လောက်အထိ ရိုးသားစွာ ရင်းနှီးလိုသလဲ၊ မိမိကို ခုတုံးလုပ်ဖို့ အနေအထား၊ မရိုးသားသော အကြံအစည်များ ရှိနေသလား၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ၊ စနည်းနာပါ။

ရိုက်ကွင်းဘုရင် (ဒါရိုက်တာ) က

- မိမိအပေါ် ဘယ်လောက်အထိ မျှော်လင့်ထားသလဲ။
- မိမိအနေဖြင့် ဒါရိုက်တာ ကြိုတင်ခံစားထားသော သူ့စိတ်ထဲတွင် ရှုမြင်ထားမှုအပေါ် ဘယ်လောက်အထိ လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ကို မရှက်၊ မကြောက်၊ ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ဖြင့် မေးမြန်းတတ်ပါစေ၊ အစွမ်းရှိသလောက် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါစေ။
- ဒါရိုက်တာကို ဆရာလုပ်သလို မဖြစ်အောင် နေတတ် ပြောတတ်ပါစေ။
- ထက်မြက်သော ဒါရိုက်တာအပေါ် နားလည်စွာ ဆက်ဆံပေးပါ။ သူ့ထံမှ မိမိအဖို့ အကျိုးရှိစေမည့် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာများကို မသိမသာ မှတ်သားနည်းယူပါ။ သူ အလုပ်ရှုပ်နေချိန်၊ ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ ကျိုးနွံစွာနေပေးပါ။
- ဒါရိုက်တာအပေါ် ပညာပြသလို ညစ်သလို လူဝါးဝသလို မည်မျှပင်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေပါစေ အလုပ်ခွင်မှာ မလုပ်မိပါစေနှင့်။
- ဒါရိုက်တာသည် လူသားတစ်ဦးသာဖြစ်၍ အခိုးအကောင်း၊ အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်မှုအပေါ် စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး စိစစ်လက်ခံတတ်သော အသိစိတ်ဖြင့် ဆက်ဆံတတ်ပါစေ။

စက်အဖွဲ့ကို

- မခန့်လေးစား မလုပ်မိပါစေနှင့်။ စော်ကားသလို မတူမတန်သလို ဘယ်တော့မှ မလုပ်မိပါစေနှင့်။
- ကင်မရာမင်း၊ မီးသမား၊ အသံဖမ်းသမား၊ ဂက်ဖာများ (စက်အဖွဲ့သားများ)နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဆက်ဆံပါ။
- မိမိ အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ တစ်လေတည်းစီး၊ တစ်ခရီးတည်းသွားသူများဖြစ်သော ကြောင့် အသိပညာ တိုးပွားအောင်ယူတတ်ပါမှ မိမိရှေ့ခရီး သာယာမည်ဖြစ်သည်။ ကြောင့်ကျမှုကင်းမည်ဖြစ်သည်။

မိမိမှာ

- ကင်မရာ၏ အမြင်အပေါ် မရှင်းလင်းပါက ဒါရိုက်တာ ကင်မရာမင်းကို မေးပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။
- သရုပ်ဆောင်ချင်း ကင်မရာမြင်ကွင်းအပေါ် လိုက်လျောညီထွေစွာ မျှတစွာ ပါဝင်နိုင်အောင် လက်တွဲပါ။
- မိမိမျက်နှာအပေါ် တစ်ဖက်လူ၏ အရိပ်ကျမှုကို ရှောင်တတ်အောင် ဂရုပြုပါ။ မိမိ၏ အရိပ်ကိုလည်း တစ်ဖက်လူ၏ မျက်နှာပေါ် မကျအောင်သတိထားပေးပါ။
- မိမိ၏ မျက်စိမြင်နိုင်စွမ်းအား ၁၈၀° (ဝဲ/ယာ)နှင့် ဒဲ့အမြင် ထက်/အောက် အမြင်တို့ကို ဖြန့်ကျက်၍ ကြည့်တတ်ဖို့ပါ ဂရုစိုက်ပေးပါ။

- မိမိ မသိသည်ကို မေးမြန်းတတ်သလို မသိ၍ မေးမြန်းလာသူကိုလည်း မိမိ သိထားသည်ကို စေတနာထား၍ ပြောပြတတ်ပါစေ။
- ရိုက်ကွင်းပေါ်တွင် အရေးပေါ်ပြဿနာ၊ ဒဏ်ရာအနာတရ ကိစ္စဖြစ်ခဲ့လျှင် စိတ်အေးအေးထားပြီး အဓိကနှင့် သာမည ခွဲခြားပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ပါစေ။

အဆက်အစပ် (Continuty)

- သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အစစအရာရာ သတိလက်လွတ်နေ၍ မရပါ။

၁။ အခန်းစဉ်၊ အဆက်အစပ်၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် ဆံဖျားမှ ခြေထောက်ထိ

၂။ ကိုယ်နေဟန်ထား အဆက်အစပ်၊ တစ်ကဒ်ချင်းရိုက်ချက် ကင်မရာအယူအဆ ပြောင်းသွားသော်လည်း နောက်ဆုံး ကိုယ်နေဟန်ထားကို မှတ်မိနေစေရမည်။ (အကြည့် အမြင်က အစ သတိထားရမည်။)

၃။ စိတ်အနေအထား အဆက်အစပ်တွင်လည်း မည်မျှပင် ကဒ်ချိန်းသွားပါစေ မိမိစိတ်ကို ဇာတ်ရုပ်စိတ်ပေါ် ပုံအပ်ထားသော အာရုံ၏စိတ်သာ ထားရှိနေရမည်။ (အသံအပေါ်မှာပါ သတိထားရမည်။)

အမျိုးသမီးများ မျက်နှာကျပုံသဏ္ဌာန်နှင့်အညီ ဆံပင်ထုံးဖွဲ့မှု

အမျိုးသမီးများ၏ မျက်နှာကျပုံသဏ္ဌာန် ၇ မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

၁။ ဘဲဥပုံမျက်နှာ
၂။ မျက်နှာဝိုင်းမျက်နှာ
၃။ စတုရန်းပုံမျက်နှာ
၄။ မှန်ကူးကွက်ပုံမျက်နှာ
၅။ တြိဂံပုံမျက်နှာ
၆။ တြိဂံစောက်ထိုးပုံမျက်နှာ
၇။ လေးထောင့်ရှည်ပုံမျက်နှာ။

၁။ ဘဲဥပုံမျက်နှာ

ဘဲဥပုံ မျက်နှာပိုင်ရှင်၏ မျက်နှာအနေအထားသည် အလှဆုံး၊ အဆင်ပြေဆုံး မျက်နှာကျ ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်။ ဆံပင်ပြုပြင်ရာတွင်လည်း အလိုက်သင့်သလို ပြုပြင်နိုင်သော၊ မျက်နှာအနေအထားဖြစ်သည်။ သို့သော် လိုက်လျောညီထွေစွာ မပြင်တတ်လျှင် မျက်နှာ၏ အသွင်အပြင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ မြင့်မောက်လွန်းသော ဆံပင်ထုံးဖွဲ့မှု၊ ဆံထုံးမြင့်မြင့်ထုံးပါက ခေါင်းမြင့်ပြီး မျက်နှာပါ ရှည်သွားတတ်သည်။ အတိုကောက်သောဆံပင်ပုံ၊ ကုပ်ပေါ်ဝဲချသော ဆံပင်ပုံ၊ မြန်မာဆန်ဆန် နောက်တွဲ၊ နောက်စေ့တင် တင်၍ ထုံးဖွဲ့သောဆံပင် အဆင်အပြင်နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။

၂။ မျက်နှာဝိုင်း မျက်နှာ

မျက်နှာဝိုင်း မျက်နှာပိုင်ရှင်တို့မှာ မိမိ မျက်နှာကျနှင့် လိုက်ဖက်သော ဆံထုံးအမြင့်၊ အုံ့ပုံဆံပင်အမြင့်၊ အပြင့်အဆင်မျိုး ထုံးဖွဲ့ရပါမည်။ နားရွက်အုပ် ဆံပင်ပုံစံ ပြင်ဆင်ပါက မျက်နှာမှာ ဘေးသို့ ပိုကားထွက်ပြီး အကြည့်ရဆိုးသွားပါမည်။

၃။ စာတုရန်းပုံ မျက်နှာ

လေးထောင့်ရှည်လျားသော မျက်နှာပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ မေးရိုးကားထွက်သည် နဖူးကျယ်သည်။ ဤမျက်နှာကျမျိုးသည် သိပ်မြင့်မြင့်ဖြီးရန် မလို။ မနိမ့်မမြင့် ထုံးဖွဲ့ရမည်။ ဆံပင်အုံ့ကို ကြီးမားအောင် ထုံးဖွဲ့ခြင်းဖြင့် အထက်ပိုင်း ပိုကျယ်ပြီး မေးရိုးသွားသယောင် ဖြစ်စေပါသည်။ ဆံပင်ကို ထိပ်မမြင့်ဘဲ ဘေးလိုက်လျှင် မျက်နှာပုဝိုင်းသွားပြီး ရုပ်ဆိုးစေပါသည်။

၄။ မှန်ကူကွက်ပုံမျက်နှာ

နဖူးကျယ်၊ ပါးရိုးမြင့်၊ မေးစေ့သေး၍ နားထင်အတွင်းဝင်သော ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။ ဆံပင်ထုံးဖွဲ့သောအခါတွင် ဘေးအကျဆုံးနေရာမှ ခွဲပြီး အမောက်မြင့်မြင့် လုပ်ပါ။ ရှေ့သို့ ဆံယဉ်နုလေးများကို နဖူးဘေးသို့ အနည်းငယ် ချပေးပါ။ နားရွက်ဖုံးထားပေးပါ။ ဖောင်းဖောင်းပွပွကြီး မဖုံးမိပါစေနဲ့။ နားထင်နားကို ဖွဖွကားကား ထုံးဖွဲ့ပါ။

၅။ တြိဂံပုံမျက်နှာ

မေးရိုးကား၊ ပါးရိုးသေးသော ပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျက်နှာမျိုးသည် နားထင်ကားစေရန်၊ ဘေးဘက် ပွယောင်းအောင်ဖြစ်စေ နားထင်ပိုင်းတွင် ပြည့်ကားအောင် ထုံးဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ပြုပြင်ထုံးဖွဲ့ခြင်းဖြင့် မေးရိုးကားခြင်းမှာ မသိမသာ ပျောက်ကွယ်စေပါသည်။ အပေါ်ထိပ်ပိုင်းကို မြင့်အောင်ထုံးဖွဲ့ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

၆။ တြိဂံဇောက်ထိုးမျက်နှာ

နဖူးကျယ်သည်၊ မျက်လုံးအကွာကျယ်သည်။ မေးရိုးကျဉ်းသည့် မျက်နှာကျဖြစ်သည်။ ထိပ်ကား မေးချွန်သည့် မျက်နှာမျိုးမှာ အပေါ်မြင့်စေလျက် ဘေးအကားနည်းသော ဆံပင်ပုံစံ ဖြိုးပါ။ ဘေးကားခဲ့သော် အပေါ်ပိုင်း ပိုကားသွားပြီး မေးကို ပို၍ချွန်သွားစေပါသည်။

၇။ လေးထောင့်ရှည်မျက်နှာ

ရှည်သော မျက်နှာကျဖြစ်၍ ဆံပင်ကို ဘေးသို့ကား၍ ပွသွားအောင် ပြုပြင်ဖြီးပေးပါ။ ထိပ်ကို မမြင့်မိပါစေနှင့်။ ဤကဲ့သို့ ပြုပြင်ပေးမှသာ ရှည်သောမျက်နှာ တိုသွားသယောင် ထင်ရပေမည်။ နဖူးမကျဉ်းလွန်းလျင် ထိပ်တွင် ဆံယဉ်ချပေးသင့်သည်။ ဆံပင်ကို ဘေးခွဲဖြီးခြင်းက ပို၍သင့်တော်ပါသည်။

ကိုးကား ။ ။ **စာရေးဆရာမ ခင်သက်ထား၊**
တိုင်းရင်းမေဂျာနယ်၊ အတွဲ ၂၀၊
အမှတ် ၁၅၊ (၁၅-၂-၁၉၇၀)

❑

သရုပ်ဆောင်ကောင်းအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ဦး၏ အရည်အချင်းတစ်ရပ်မှာ (Mood) စျာန်သွင်း၍ သရုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (Psychokinesis) ရုပ်နိုင်စိတ်ကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ထားသူအဖို့ Mood) စျာန်သွင်းသရုပ်ဆောင်ခြင်း အနှစ်ချုပ်ကို မြင်တတ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။

(How to change you life with magic power of witch craft) ဆောင်းပါးတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားခဲ့သည်။

→ ၁။ သိရန် **(To know)**

→ ၂။ ရဲရင့်ရန် **(To dear)**

→ ၃။ ဆန္ဒရှိရန် **(To will)**

→ ၄။ တည်ငြိမ်တိတ်ဆိတ်စွာနေရန် **(To keep silent)** တို့ဖြစ်သည်။

ဤရည်ညွှန်းချက်သည် ဇာတ်ရုပ်စရိုက်တစ်ခုကို ပုံဖော်ရာ၌ မလွဲမသွေ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကဏ္ဍရပ်များ ဖြစ်သည်။ ခံစားရာ၌ စိတ်အဆင့်ဆင့် ရောက်ရှိနေမည့် အနေအထားဖြစ်သည်။

မိမိ ပါဝင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍ၊ ပြောရမည့်စကား၊ ထားရှိရမည့် စိတ်အနေတို့ကို ဇာတ်ညွှန်းအား စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ပရိသတ်ထံသို့ ပို့ဆောင်ရာတွင်–

→ ၁။ ပထမဦးစွာ မိမိ မူလစိတ်ကို ငြိမ်သက်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ထားရမည်။ **(To keep silent)**

→ ၂။ ဒုတိယ မိမိ၏စိတ်မှ ဇာတ်ကောင်စိတ်သစ်သို့ စျာန်နှင့်ဇော ပြဋ္ဌာန်းမှုဖြင့် ကူးပြောင်းပြီး ဆန္ဒ၏ ဦးတည်ရာကို ရှာဖွေထားရမည်။ **(To will)**

→ ၃။ တတိယ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဇာတ်ရုပ်စိတ် (Mood) အထိုင်ကျသွားသည်နှင့် ရောက်ရှိဖန်တီးထားသော ဇာတ်ရုပ်ကို ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ တင်ပြရဲရမည်။ **(To dear)**

→ ၄။ စတုတ္ထ ခံယူသူ ပရိသတ်ကို မိမိတင်ပြလိုသည့် အကြောင်းအရာအား ဝိပြင်စွာ သိမြင်ခံစားနိုင်စေရန် ဖော်ပြနိုင်ရမည်။ **(To Know)**

သို့ပါ၍ သရုပ်ဆောင်တိုင်း လိုက်နာရန်မှာ–

၁။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုစိတ် အပြည့်ရှိနေစေရန်ဖြစ်သည်။

၂။ အသံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟန်ဖြင့်လည်းကောင်း သဏ္ဌာန်ဖြင့်လည်းကောင်း လိုရင်းရောက်အောင် ပရိသတ်ထံ အရောက်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ရမည်။

၃။ ထိုကဲ့သို့ အားထုတ်နေချိန်တွင် မဖြစ်နိုင်ဆိုသော အပျက်တရားမှန်သမျှကို လျစ်လျူရှုထားရမည်။

၄။ အားလုံးဖြစ်နိုင်ရမည်ဟု လုံးဝဥဿုံ ယုံကြည်စိတ်တစ်ခုတည်းသာ ထားရှိရမည်။

ဤနေရာတွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ တင်ပြလိုသည်မှာ **ရှမဝဦးကျော် သင်ကြားပြသပေးခဲ့သော သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။**

❖ ပရိသတ်သည် သရုပ်ဆောင်၏ ဇာတ်**ရုပ်**ကို အရင်မြင်သည်။ (ရုပ်)

❖ နောက်သရုပ်ဆောင်၏ နှုတ်မြွက်**သံ**ကို ကြားရသည်။ (အသံ)

❖ နောက်ဆုံး သရုပ်ဆောင်၏ **စိတ်** ဈာန်ဝင်စားမှုသဏ္ဌာန်ပေါ်၌ နစ်မြောခံစားရသည်။ (စိတ်)

ဤသည်ကို အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် သရုပ်ဆောင်က ပြောင်းပြန်ကျင့်သုံးရမည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။ (စိတ်၊ အသံ၊ ရုပ်)

ပြယုဂ်– ဂျာဘာတံဆိပ်တုံးမှ စာလုံးများ အမှန်ပေါ်စေရန် ပြောင်းပြန်စာစီရခြင်းသဘောဖြစ်သည်။

* ရုပ်ရှင် အနုပညာရှင်တို့သည် မိုင်ပေါင်းမည်မျှပင် ကွာဝေးကြပါစေ လိုရင်းအနှစ်မှာ တစ်သဘောတည်းကျကြောင်း၊ အထက်က ရေးသားထားမှုတို့ကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်၊ အကဲခတ်၍ ရလိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သရုပ်ဆောင်လုပ်မည့်သူတို့သည် အနောက်တိုင်းက သရုပ်ဆောင်ပညာရပ်သည် သိပ္ပံနည်းကျသည်၊ အရှေ့တိုင်းက သရုပ်ဆောင်ပညာရပ်သည် ရှေးရိုးဆန်သည်ဟု တရားသေဝါဒ မကျင့်သုံးဘဲ လိုအပ်လျက်ရှိသော မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကအတွက် အကျိုးများစေမည့် အနှစ်ကို ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ထိပ်တန်း သရုပ်ဆောင်ကောင်းများ ထွက်ပေါ်လာစေရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဘဝအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့်လည်းကောင်း ခံယူထားသူများကို သတိပေးလိုသည်မှာ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားဖို့ဖြစ်သည်။ အတ္တရည်မှန်းချက်မှာ အည့ံစားရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ မိမိလူမျိုး၊ မိမိတိုင်းပြည်အတွက် အကျိုးပြုသူသည် မိမိလည်း တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်သူ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်ဟူသော ခံယူချက်ဖြစ်သည်။ လူသိများ ရေပန်းစားသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်နှင့်အညီ မိမိ၏ အောင်မြင်မှုအပေါ်တွင် သာယာယစ်မူးမိသည်နှင့် မိမိ တက်ခဲ့သော လှေကားသည် ကလေးကစားသော လျှောအသွင်ဆောင်ပြီး မိမိကို တစ်ရှိန်ထိုး အောက်ခြေအထိ ထိန်းမရသိမ်းမရ ကျတတ်ကြောင်း ရုပ်ရှင်သမိုင်းတွင် သာဓကများစွာ ရှိခဲ့ရာ သင်ခန်းစာယူ၍ အစဉ်သတိရှိစေလိုပါသည်။

ကမ္ဘာ ရုပ်ရှင်လောကကို ယှဉ်နိုင်ရန် မြန်မာ့ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များ အရည်အသွေးပြည့်နေဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မိမိသည် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေခဲ့လျှင် မိမိ၏ အဓိက ပြိုင်ဘက်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်နေပြီး မနေ့က မိမိနှင့် ယနေ့မိမိ ပြိုင်ပြီးနိုင်မှ တာဝန်ကျေသော အနုပညာရှင်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ အပါအဝင် ပြိုင်ဘက်များထက် သာအောင် မပြတ်လေ့လာ လေ့ကျင့်နိုင်ပါမှ ဇာတ်သက်ရှည်သူ၊ သရုပ်ဆောင်သက်ရှည်သူစာရင်းတွင် ထင်းနေအောင်ထင်ရှားသူ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အခြေခံကောင်းတွင် ထပ်လောင်း၍ အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်၊ စိတ်ကူးသစ်များဖြင့် အစဉ်မွမ်းမံ ပုံပိုးပေးဖို့မှာ မိမိတာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရှင်နှင့် ပရိသတ်တို့အမြင်တွင် အစဉ်လန်းဆန်း လတ်ဆတ်သော သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ဦးအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ စန်းကိုချည်း အစဉ်အားကိုး၍မရပါ။ စန်းဆိုသည်မှာ သမုဒ္ဒရာထက်မှာ ခဏတက်ပွက်သော ရေပွက်ပမာသာဖြစ်ပါသည်။ မိုးတိမ်သဘောဖြစ်၏။ မိမိဘဝကို မိုးတိမ်ဘဝမှ မိုးရေဘဝရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယသည် သင့်ကိုယ်ထဲမှာရှိပါသည်။ ထုတ်သုံးဖြစ်အောင် သုံးပေးပါ။ ဓားတို့မည်သည် သုံးပေးမှ သွေးပေးမှ ထက်သည့်သဘောကို ဆောင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ် အနုပညာ ကမ္ဘာသိဖို့ သင့်လက်ထဲမှာ ရှိပါသည်။

❐

သရုပ်ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အတွက် အလိုအပ်ဆုံး အရည်အချင်းတစ်ခု

အမှန်တကယ်ပြောရလျှင် အနုပညာ၊ အတတ်ပညာ နှစ်ရပ်စလုံးအတွက် အလိုအပ်ဆုံး အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရည်အချင်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားကြံဆမှု မရှိဘဲ ဘယ်အရာမှ ကောင်းကောင်းဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ ပညာရှင်များကလည်း စဉ်းစားခြင်းကြောင့် လောကကြီး တိုးတက်နေကြောင်း မိန့်ဆိုတတ်ကြသည်။

တွေးခေါ်မှု၊ စဉ်းစားမှုဟူသမျှ အလုပ်တစ်ခုကို ပုံကြမ်းဆွဲတာဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး တော့ အဲဒီပုံကြမ်းကို ဆေးရောင်တွေခြယ်ရတော့မယ်။ တချို့ကို ပြင်ရ၊ တချို့ကိုထပ်ဖြည့်ရ၊ အဲဒီအခါမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝပုံကားချပ် ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

(Andre Maurois)

(The Art of Living)

ထို့အတူ မြန်မာစာဆိုတော်ကြီးတစ်ဦးကလည်း စုံစမ်းကြည့်ရှု၊ စရနယ်လျက်၊ အထည်နှင့် အနုံ၊ ဆင်တန်ရုံကြီးစား၍၊ ယောက်ျားပီစွာ၊ လိမ္မော်မြော်မြင်သည်နှင့်အညီဟု ကျည်းကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာတွင် ရေးသားထားခဲ့ရာ နောင်းလူတို့အဖို့ ထိုအသိစကားက အသိတရားကို တိုးပွားစေခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မှန်ကန်စွာ လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် မှန်ကန်စွာ တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။

(ပါစကယ်)

လောကကြီးမှာ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာ ဘာမှမရှိပါဘူး၊ စဉ်းစားတွေးတော ထင်မြင်တာတွေက လုပ်တာပါ။

(ဝီလျံရှိတ်စပီးယား)

လုပ်သောသူထက်၊ ကြံသောသူက ပိုမိုရ၍ တန်ခိုးကြီး၏။ ကြံလည်းကြံ၊ လုပ်လည်း လုပ်သောသူဆိုလျှင် အဘယ်ပြောဖွယ်ရာ ရှိပါမည်နည်း။

ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း

အထက်က ပညာရှင်ကြီးများက မိန့်ဆိုထားခဲ့ရာ အခြေခံအကြောင်းအရာ၏ ဇာစ်မြစ်ကို လည်းကောင်း၊ ဇာတ်ညွှန်း အခန်းစဉ်တိုင်း၏ ဆိုလိုရင်း အကြောင်းတရားကို ဆန်းစစ်တွေး ခေါ်တတ်မှုသည်လည်းကောင်း အလိုအပ်ဆုံး အရည်အချင်းအစစ် ဖြစ်လေသည်။

ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်မှာ၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သူက၊ ဘယ်လို၊ ဘာဖြစ်သလဲဆိုသော အမေးများကို ပြည့်စုံစွာ စဉ်းစားဖို့ လမ်းစဖော်ထားသော (ဘ) ခြောက်လုံးဖြစ်ပြီး တကယ်ထိ ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသော အသိတရားနှင့် သတိတရားကို ကိုယ်စားပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် အမှန်တကယ် အနုပညာပေါ်တွင် ရူးသွပ်သူဆိုလျှင် ရှေးပညာရှင်တို့ ညွှန်ပြမှုကို တန်ဖိုးထား၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးသလို ဇွဲရှိရှိ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ပါစေ။

❐

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း မှန်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖွင့်ဆိုချက်

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အခြေခံပညာရပ်ကို လက်တွေ့ကျကျ ဆည်းပူးနေသူတို့သည် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ဘာသာရပ်တွင် အဓိကအရေးပါသည့် ကြည့်မှန်နှင့် ပတ်သက်သော သဘောတရားကို ပထမဦးစွာ သိထားဖို့လိုပါသည်။

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဘာသာရပ်တွင် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာဟူ၍ ဘာသာရပ်ကြီး ၃ ခုရှိရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ကြည့်မှန်သည် ကိုယ်အမူအရာအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာဂန္ဓဝင် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော် **ပလေတိုက** (Art is Mimesis) အနုပညာဆိုသည်မှာ သဘာဝကို ပုံတူကူးခြင်းဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

လောကဇာတ်ခံပေါ်တွင် လူသားတို့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လျက်ရှိသော မျက်နှာအမူအရာ နှင့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာများကို ပုံတူကူးရာ၌ အဖြစ်အပျက်မှန်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူမတူ ဆုံးဖြတ်ရာတွင် စံမှတ်ကျောက်အဖြစ် ကြည့်မှန်ကို ဆရာတင်ရပါသည်။

၁။ မျက်စိအမူအရာ လေ့ကျင့်ရန်၊ မှန်အသေး (၆" အချင်း (သို့) ၈" အချင်း၊ မှန်ဝိုင်း)

၂။ မျက်နှာအမူအရာ လေ့ကျင့်ရန်၊ ကြည့်မှန်အလတ်။ (၁'$\frac{1}{2}$" x ၂'$\frac{1}{2}$" စတုဂံပုံကြည့်မှန်)

၃။ ကိုယ်ဟန်၊ လက်ဟန်၊ ခြေဟန် လေ့ကျင့်ရန် (ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ချပ်)

အနောက်နိုင်ငံ၊ ဘဲလေးအက သင်တန်းကျောင်းများတွင် အကလေ့ကျင့်ရာ၌ **လက်ဟန် (မုဒြာ)၊ ခြေဟန် (အာသာန)၊ မျက်နှာဟန် (Facial Expression)** တို့ကို အပိုအလိုမရှိ လေ့ကျင့်ရာတွင် မှန်သည် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သက်မဲ့ဆရာဖြစ်သည်။

မော်ဒယ် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများမှာ (Style) ကိုယ်နေဟန်ထား စနစ်ပုံစံ ကျမကျ ကြည့်မှန်ဖြင့်သာ အတည်ပြုရပါမည်။ လေ့ကျင့်ရပါသည်။

ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အဖို့ ပထမဦးစွာ ပရိသတ်ကို ဟန်ပန်သဏ္ဌာန်ဖြင့် စက္ခုအာရုံကို ဖမ်းစားရသည်ဖြစ်ရာ မိမိ၏ အချိုးမကျဖြစ်နေမည်ဟု ထင်ရသော ဇာတ်ရုပ် ကိုယ်နေဟန်ထား မျက်နှာအမူအရာတို့ကို ကြည့်မှန်အကူအညီဖြင့် ညှိယူမှုရပါသည်။

သို့သော် ခံစားချက် ဦးစီးလုပ်ဆောင်ရသော သဏ္ဌာန် သရုပ်ဖော်ခြင်းကို မှန်ဖြင့်လေ့ကျင့်၍ မရပါ။ သရုပ်ဆောင်မှု အရည်အသွေး တိုးတက်မလာဘဲ အနှောင့်အယှက်သာ ဖြစ်စေပါသည်။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးဖြစ်၍ မှန်ထဲမှ မိမိရုပ်ကို မြင်လိုက်ရသည့်ခဏ **(အထူးသဖြင့် မိမိမျက်လုံးများကို မိမိ ပြန်မြင်လိုက်ရသည်နှင့်)** ဇာတ်ရုပ်ပေါ်တင်ထားသော (mood) စျာန်ဇောသည် ပြုတ်ကျသွားပြီး လမိုင်းမကပ် ဇာတ်ရုပ်သဏ္ဌာန်၊ ပျက်ပြယ်သွားပါပြီမ့်မည်။

(Style) ဟန်အတွက် မှန်လိုသော်လည်း (Image) သဏ္ဌာန်အတွက် (Mood) စျာန်ပိုပါသည်။ (Mood) စျာန်ဆိုသည်မှာ တည်ငြိမ်စွာ တစ်သမတ်တည်း စူးစိုက်စိတ်ကို မွေးမြူနိုင်းဟု ဖွင့်ဆိုရပါမည်။

မိမိဘဝကို မေ့ဖျောက် လိမ်ညာရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လေ့ကျင့်ရာ၌ ကြည့်မှန်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းကို ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာကြီး ရှူမဝ ဦးကျော်က လုံးဝ လက်မခံခဲ့ပါ။

မိမိ၏ မျက်လုံးပါဝါတက်ရန်၊ မိမိ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ တာရှည်ထိန်းထားနိုင်ရန် မိမိ မသိစိတ်ကို နှိပ်ကွပ်ရန်၊ မျက်ရည်ကျသည်အထိ ကြည့်မှန်အသေးဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် တစ်ကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည် အတ္တကြီးသော ဇာတ်ရုပ်၊ တစ်ဖက်သားအား ခန့်ခင်ယူလိုသော ဇာတ်ရုပ်စရိုက်တို့ကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက်သာ အသုံးတည့်ပါသည်။

❑

ဇာတ်လမ်းအမျိုးအစား

1. Action ဇာတ်ကြမ်း
2. Adventure စွန့်စားခန်း
3. Animation ကာတွန်းဇာတ်လမ်း
4. Biography အတ္ထုပ္ပတ္တိ
5. Comedy ရယ်စရာဟာသ
6. Crime Drama မှုခင်းဇာတ်လမ်း
7. Docu Drama သတင်းပညာပေးဇာတ်လမ်း
8. Family မိသားစု
9. Fantasy မယုံကြည်နိုင်ဖွယ်၊ အထူးအဆန်း
10. Historical သမိုင်းကြောင်း
11. Honor ကြောက်မက်ဖွယ်သရဲကား
12. Love Story အချစ်ဇာတ်ကား
13. Martial Arts ရိုးရာသိုင်းကား
14. Musical တေးဂီတအသားပေး
15. Mystery နက်နဲဆန်းကျယ် (နားလည်ရန်ခက်သော)
16. Political Drama နိုင်ငံရေးဇာတ်လမ်း
17. Phycho Drama စိတ်ပညာဇာတ်လမ်း (စိတ္တဇ)
18. Religious Drama ဘာသာရေးဇာတ်ကား
19. Road Picture ခရီးသွားဇာတ်ကား
20. Romance သိဂ်ါရ မေတ္တာဘွဲ့

21. Satire သရော်လှောင်ပြောင်ချက်
22. Science Fiction သိပ္ပံဇာတ်ကား
23. Sports အားကစား
24. Super Natural သဘာဝလွန်
25. Suspense မတင်မကျ စဉ်းစားစရာ (စုံထောက်)
26. Thriller သည်းထိတ်ရင်ဖို (လူသတ်ကား)
27. True Story ဖြစ်ရပ်မှန်
28. War စစ်ကား
29. Western ကောင်းဘွိုင်သေနတ်ပစ်ကား
30. Youth လူငယ်ဘဝသရုပ်ဖော်

To Carolco Readers
From Richard Huvard

❐

သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ထိန်းသိမ်းခြင်း

အကြောင်းတရားကို အခြေခံ၍ အကျိုးတရား ပေါ်ပေါက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် သရုပ်ဆောင်ဘဝကို စတင်ခံယူတော့မည့် ငယ်ရွယ်သူတို့သည် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝမလာစေရန် အဆီတက်မလာစေရန် သတိရှိဖို့လို၏။

သရုပ်ဆောင်ခြင်း အသိပညာ၊ အခြေခံပညာရပ်များကို လေ့လာသိရှိ ဆည်းပူးမိပြီဆိုလျှင် ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် ရုပ်အဆင်းသာမက ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြည့်စုံမှု၊ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍကို အလေးထား လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

ရောမောလှပသော်လည်း ခြောက်သွေ့လွန်းသော အသားအရေ၊ အဆီပြန်လွန်းသော မျက်နှာ၊ အဝလွန်သော ခန္ဓာတို့သည် အမြင်မလှသလို ပွဲမတိုးပါ။ ချင်းချက်အနေဖြင့် ဝသော်လည်း ဇာတ်ဆောင်တစ်နေရာကို ရရှိပြီးသား လူသိများသူကိုတော့ မဆိုလိုပါ။

Healthy is beauty ဆိုသည့် စကားကို ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်များက တညီတညွှတ်တည်း ပြောကြားထားသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျန်းမာခြင်းသည် အလှတရား အစစ်အမှန် ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ကိစ္စိတော၊ ခမနိယဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် နှုတ်မြွက်တော်မူသော ပဋိသန္ဓာရ ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်ကျန်းမာပါရဲ့လားဟု အနက်ရပါသည်။ ပရိသတ် ၃ ပါးကို တွေ့သည့်အခါ နှုတ်ခွန်းဆက်လေ့ရှိသော၊ လေးနက်သည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် သဘောပါသောစကားဖြစ်၏။ လူတို့၏ ဘဝအရေးမှန်သမျှကို ကျန်းမာရေး မပြည့်စုံခြင်းကိစ္စက မသေမချာ မရေမရာဖြစ်စေ၏။

ကမ္ဘာကျော် ရူပဗေဒပညာရှင် အယ်လ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်း၏ လက်သုံးစကားတစ်ခု ရှိပါသည်။ (God Doen't Throw Dics) ဘုရားသခင်သည် မသေချာ မရေရာသော အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိဘဝ ရပ်တည်ရေး၊ သေချာရေရာမှုရှိဖို့ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်အဖို့ လိုအပ်သော တစ်နေ့တာ စားသုံးမှု၊ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ အသက်အရွယ် အလိုက် စားသုံးရမည့် ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ကို အောက်၌ဖော်ပြထားပါသည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ လိုအပ်မှု

ကျား/မ	အသက်အရွယ်	လိုအပ်သောကယ်လိုရီ
ယောကျ်ားကြီး	၂၀ မှ ၆၀ အတွင်း	၂၄၀၀
မိန်းမကြီး	၂၀ မှ ၆၀ အတွင်း	၂၀၀၀
ကိုယ်ဝန်ဆောင်	–	၂၄၀၀
နို့တိုက်မိခင်	–	၂၆၀၀

* ပုံမှန် သက်သာသော အလုပ်လုပ်သူများ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်
  *ကျား ၂၄၀၀ ကယ်လိုရီ
  *မ ၂၁၀၀ ကယ်လိုရီ

အသက် ၂၅ နှစ် ဝန်းကျင် သာမန် ကျား/မတို့ ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်

အရပ်အမောင်း	ရှိသင့်သည့်အလေးချိန် (ပေါင်)	
ပေ၊လက	ကျား	မ
၅'	–	၁၀၁–၁၀၃
၅'၁"	–	၁၀၄–၁၁၆
၅'၂"	၁၁၈–၁၂၉	၁၀၇–၁၁၉
၅'၃"	၁၂၁–၁၃၃	၁၁၀–၁၂၂
၅'၄"	၁၂၄–၁၃၆	၁၁၃–၁၂၆
၅'၅"	၁၂၇–၁၃၉	၁၁၆–၁၃၀
၅'၆"	၁၃၀–၁၄၃	၁၂၀–၁၃၅
၅'၇"	၁၃၄–၁၄၇	၁၂၄–၁၃၉
၅'၈"	၁၃၈–၁၅၂	၁၂၈–၁၄၃
၅'၉"	၁၄၂–၁၅၆	၁၃၂–၁၄၇
၅'၁၀"	၁၄၆–၁၆၀	၁၃၆–၁၅၁
၅'၁၁"	၁၅၀–၁၆၅	၁၄၀–၁၅၅
၆'	၁၅၄–၁၇၀	၁၄၄–၁၅၉

မိမိအရပ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ညီမျှမှုမရှိခဲ့သော် အရပ်သုံးစကားအရ ၀လာပြီဟု သိလိုက်ပါ။ ၀လာလျှင် မလိုလားအပ်သော ဆွေးတိုး၊ လေငန်း၊ ဆီးချိုရောဂါများ ကပ်ညိုလာနိုင်သလို အလှပါ ပျက်တတ်သည်။

အစာဖြင့် အဆီဓာတ် လျှော့ချလိုသူများအတွက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သော ကယ်လိုရီဇယား

အစာစားချိန်	အစားအစာ အမျိုးအစား	ရရှိမည့် ကယ်လိုရီ
နံနက်စာ	မုန့်ဟင်းခါးတစ်ပန်းကန်	၂၀၀
နံနက်-၆-နာရီ	လက်ဖက်ရည်ကြမ်း	-
နေ့လယ်စာ	ထမင်းတစ်ပန်းကန်။	၆၀၀
နံနက် ၁၁-နာရီ	ကြက်သားဟင်းချို (ဆီပြန်မဟုတ်)	၁၅၀
	ဆီနည်းနည်းနှင့် ကြော်ထားသော (သီး/ရွက်)ဟင်း	၃၀
	ဖီးကြမ်းဂုက်ပျောသီး၊ အရွယ်တော်တစ်လုံး	၈၀
ညစာ	ထမင်းတစ်ပန်းကန်	၆၀၀
ညနေ ၅ နာရီ	ငါးရေချိုဟင်း	၁၅၀
	သီးစုံဟင်း	၆၀
	ငါးပိတို့စရာ	၃၀
		၁၉၀၀

❐

ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ နီတိ ကောက်နတ်ချက်များ

❖ ငါသည် ငါ၏ အဖော်ဖြစ်၏။
ငါသည် ငါ၏ လမ်းစဖြစ်၏။
ငါသည် ငါ၏ ခိုကိုးရာဖြစ်၏။
ငါသည် တန်ခိုးဖြစ်၏။
ငါလုပ်လျှင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်သည်။
ငါသည် အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်၏။
အောင်မြင်ခြင်းသည် ငါ့အဖို့ဖြစ်၏။
ငါသည် ဤတန်ခိုးကြီးသော လောကဓာတ်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။
ငါ၏ သတ္တိသည် အဆုံးမရှိနိုင်။

❖ လူချစ်အောင် ခင်အောင်ဟူ၍ တမင်ဘာကိုမျှ မလုပ်ကောင်း
လူမုန်းလောက်သော အရာတို့ကိုသာ ရှောင်ကြဉ်ရန်လို၏။
သူတစ်ပါး၏ အကျိုးစီးပွား ဂုဏ်သတင်းကို ထိပါးအောင် ကြံခြင်းသည် လူမုန်းအောင် လုပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။
လူချစ်အောင် လုပ်ခြင်းကား ချိန်သားမကျ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်လေရာ
လူကြီးမိဘတို့က
လူချစ်အောင်လုပ် ဟူသောစကားကို ပြောသည့်အခါ၌ ဤအချက်ကို သဲသဲကွဲကွဲ ဖော်ပြကြရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ခွသမားလေးများ ဖြစ်တတ်လေသည်။

❖ လူသည် စဉ်းစားသောသတ္တဝါ ဖြစ်သော်လည်း စဉ်းစားဉာဏ်ကို အမှတ်မဲ့လွတ်၍ထား
လျက် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုတတ်ခြင်းသည် လူ၏ ယုတ်နိမ့်သော အဟိတ်တိရစ္ဆာန်
တို့၏ အဆင့်အတန်းများနှင့် များစွာမခြားအောင် ပြုခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

❖ အခက်အခဲသည် စိတ်သဘောကြီးမား ရင့်သန်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးသော သင်ခန်းစာများ ဖြစ်ကြ၏။

❖ အချို့မှာ သူတစ်ပါးဌ်ရှိသော ချီးမွမ်းထိုက်သည့် ဂုဏ်ဟူသမျှကို ရှုတ်ချတတ်ကြလေသည်။ အချို့မှာ မိမိတို့၏ ဂုဏ်ထင်ပေါ်အောင် ပြလိုသောစိတ်အားကြီးသဖြင့် သေးနုတ်သိမ်ဖျင်းကြ၏။

အချို့မှာ သဘောကောင်းသည်ဟူသော အထင်ကို လွန်စွာလိုလားလျက် လိုက်လျောအားကြီးသောကြောင့် အဖိုးမတန် ဖြစ်ကြလေသည်။

အချို့ကား အရေးအရာ ရောက်လိုသော စိတ်ဆန္ဒက အားကြီးခြင်းကြောင့် ရှုတ်ချခြင်းခံရလေသည်။

❖ လူလူချင်း မကြောက်ရ၊ အချို့သော လူများသည် အကြောင်းမဲ့ ကြောက်တတ်ကြ၏။

❖ စကားသည် ပြောတတ်လျှင် လွန်စွာကောင်း၏။

အခါခပ်သိမ်း အမြဲပြောမနေရ။

အပြောထက် နားထောင်ခြင်းက ပိုရသည့်အခါတွေ များသော်လည်း ကြီးပွားလိုသူများမှာ အပြောကို လေ့ကျင့်ရလေသည်။

အပြောကောင်းသူသည် ရုတ်တရက် သတ်ရန်အကြံနှင့် လာသောရန်သူ၏ လက်နက်ကို လွတ်ကျစေနိုင်၏။

❖ အတိတ်က အကြောင်းအရာကို ပြန်တွေးပြီး စိတ်မကောင်းခြင်း၊ နှမြောခြင်း၊ နောင်တရခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်အပ်၏။

❖ မိမိ၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို အမြဲယုံကြည်နေရမည်။ မိမိနှင့်ဆိုင်ရာ အလုပ်များ၌ အစွမ်းသတ္တိရှိအောင်လည်း ထပ်ခါတလဲလဲ ကြိုးစားနေရမည်။

❖ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အထင်လွဲဖို့ အကြောင်းအရာများစွာရှိ၏။

အချို့သောသူတို့သည် မိမိအထင်အတိုင်း အမှန်ဟု တစ်ဖက်သတ်ယူဆပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဖြင့် မိတ်ပျက်ရုံမျှမက ရန်သူဖြစ်ကြရလေသည်။

❖ **လုပ်သောသူထက် ကြံသောသူက ပိုမိုရ၍ တန်ခိုးကြီး၏။**

ကြံလည်းကြံ၊ လုပ်လည်းလုပ်သောသူဆိုလျှင် အဘယ်ပြောဖွယ်ရာရှိပါမည်နည်း။

❖ အခက်အခဲ မှန်သမျှကို နိုင်ဖို့ရန် အကွက်များစွာရှိ၏။

ထိုအကွက်များကို စူးစိုက်ရှာဖွေလျှင် တွေ့မြင်နိုင်လေသည်။

❖ အလုပ်ဌ် စူးစိုက်သောအခါ ပျော်ရွှင်၍ ကျင်လည်ခြင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

❖ အပျက်တကာ့ အပျက်အပေါင်းတို့တွင် စိတ်ပျက်ခြင်းသည် အဆိုးဆုံးဖြစ်၏။

အဘယ်မျှပင် ပျက်စီးစေကာမူ စိတ်မပျက်လျှင် ကြောက်စရာမရှိ။

❖ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ဥစ္စာကို တူးဖော်သည်သာမက အသိပညာကို တူးဖော်သည်မည်၏။

အလုပ်၌ .အလေ့အကျင့်ရသောအခါ မပျင်းရံမက အလုပ်မလုပ်ရ မနေနိုင် ဖျော်ရည်ပင် နေပေမည်။

❖ အလုပ်မှန်သမျှ ဂုဏ်ရှိ၏။
သေးနုတ်သောကြောင့် ရှက်ဖို့မရှိချေ။
သေးခြင်းသည် ကြီးခြင်း၏မိဘ ဖြစ်လေသည်။

❖ အချို့မှာ မိမိပိုင် ဂုဏ်လေးတစ်ခုဖြင့် လူတကာအပေါ်လိုက်၍ အထင်သေးစိတ်ဖြင့် တိုင်းထွာဘဝင်မြင့်တတ်ကြ၏၊ ကျေနပ်ကြ၏။ ဤသို့ဖြင့် မိမိမှာ မနှစ်မြို့ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဖြစ်ကြရရှာလေသည်။

❖ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းသည် မြတ်၏။ သို့သော် ထိုလူမျိုးတို့သည် အောက်ကျနောက်ကျ သောဘဝမှ လွတ်မြောက်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

❖ ဘယ်ပညာမဆို အစမှာသာ ခက်သည်၊ ခက်သောအပိုင်းလေးကို ကျော်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ပညာတံခါးသည် ပွင့်သွားတော့၏။

❖ လူကြီးလူကောင်းဆိုသော လူများထဲတွင် ဝရမ်းပြေး လူဆိုးတို့ထက် ဆိုးသောလူများ ရှိ၏။

❖ အခက်အခဲသည် စိတ်သဘောကြီးမား ရင့်သန်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး သင်ခန်းစာ များဖြစ်၏။

❖ မိမိကိုယ်မိမိ ကြီးပွားတိုးတက်မည်သူဟု စိတ်ချလက်ချ မယုံကြည်နိုင်သရွေ့ သင် မတိုးတက်နိုင်၊ မိမိကိုယ်ကို အပြည့်အဝ ယုံကြည်မှုရအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှု ရနိုင်ပါစေ။

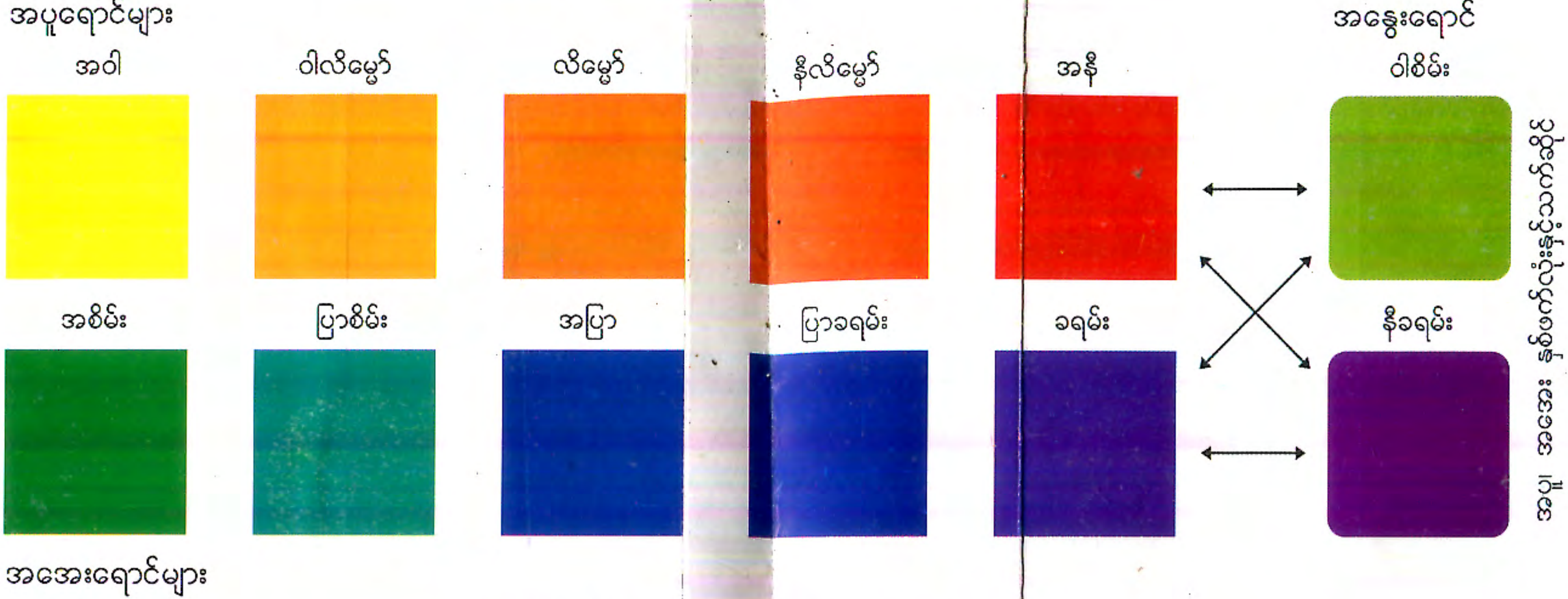
❑

ခေတ်အမြင်၊ ခေတ်အတွေး၊ ခေတ်နှင့်အညီ လောကနီတိများ

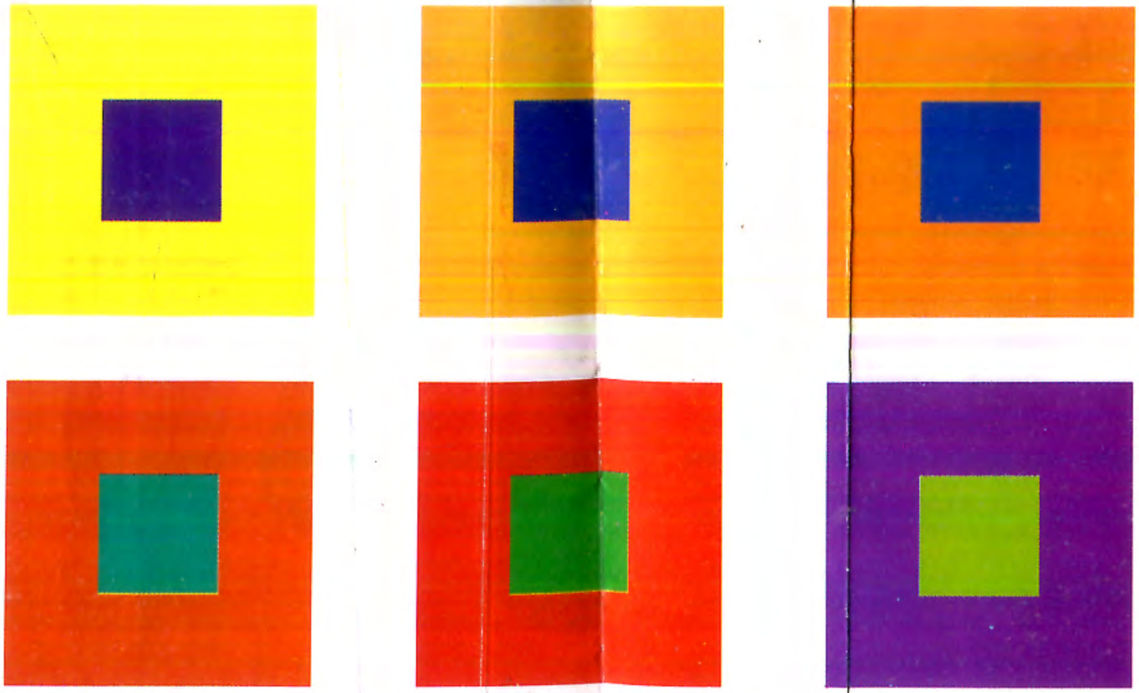
- ❖ လက်တွေ့ကျသော မျှော်မှန်းချက်ဖြင့် မိမိဘဝကို ရှင်သန်ပါစေ။
- ❖ အချိန်သည် သင့်ဘဝ၏ ဖန်တီးရှင်ဖြစ်သည်။ အချိန်က သင့်ကို မျက်စိကျအောင် နေထိုင်ပါ။
- ❖ အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရဲရင့်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၏ ပြယုဂ်ဖြစ်၏။
- ❖ ခိုင်မာသော ယုံကြည်မှုရှိနေစေရန် အစဉ်မပြတ် ကြိုးစားခြင်းကို ပွဲမဝင်ကတည်းက အမြဲလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ❖ စိတ်ဦးငွေ့ခြင်းများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများရှိလာလျှင် ရယ်စရာတွေးပြီး ရယ်မောခြင်းဖြင့် ဘဝအမောဖြေပါ။
- ❖ မိသားစုတွင်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်းကောင်း မိမိက နောက်လိုက်ဆိုလျှင် နောက်လိုက်ကောင်း ဖြစ်ပါစေ။ ဦးဆောင်သူဆိုလျှင် အတုယူဖွယ် စံပြခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်ပါစေ။
- ❖ ရောင့်ရဲစိတ်ထက် နည်းနည်းပိုပါစေ။
- ❖ တိကျခိုင်လုံစွာ တွေးတတ်ပါစေ။
- ❖ အမြဲရှုံးမနေသလို အမြဲနိုင်မနေနိုင်ကြောင်း အစဉ်သတိပြုပါ။
- ❖ အကောင်းမြင်ဝါဒကိုသာ အစဉ်လက်ကိုင်ထားပါ။
- ❖ အမှားကို သင်ခန်းစာယူပြီး အမှန်ရောက်အောင် ဇွဲဖြင့်ကြိုးစားပါ။
- ❖ အဆိုးနှင့်ကြုံလျှင် သွေးအေးအေးနှင့် ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် သတိရှိပါ။
- ❖ အဓိကနှင့် သာမည ခွဲတတ်ပြီး တွေဝေမှုကင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
- ❖ စည်းကမ်းတကျ အရာရာကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- ❖ မိမိ စကားတစ်ခွန်းသည် မိမိဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ကြောင်း သိထားပါ။

- ❖ အခွင့်အလမ်းသည် သင့်ထံသို့ ရောက်ရှိလာလျှင် ထိုအခွင့်အလမ်းနှင့် ကိုက်ညီသော အရည်အချင်း သင့်မှာရှိနေဖို့ ပြင်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်နေစေရမည်။
- ❖ အပြစ်ကင်းသော ဟာသစကား ပြောခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးမှုကို ရယူပါ။
- ❖ ပုံမှန်အနေဟာ ရေရှည်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးပါတယ်။
- ❖ လဲကျလျှင် ချက်ချင်းပြန်ထပါ။ အထူခံဖို့ စောင့်မနေပါနဲ့။
- ❖ ဦးနှောက်မရှိသော ရေအတွက် လမ်းကြောင်းရှိ၏။ ဦးနှောက်ရှိသော လူအတွက် လမ်းကြောင်းများစွာရှိ၏။
- ❖ အချင်းချင်းကို တတ်နိုင်သလောက်သာ ကူညီပါ။
- ❖ သံသယကို မွေးမထားပါနဲ့။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် အေးဆေးစွာ ဖြေရှင်းပါ။
- ❖ ရိုးသားခြင်းသည် ရေရှည် အသုံးတည့်သောစရိုက် ဖြစ်သည်။
- ❖ အမြင်လှအောင် အစဉ်ထာဝရ နေတတ်ဖို့လိုသည်။
- ❖ အဓိကကတော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားနေဖို့ပါပဲ။
- ❖ ကျေးဇူးတရားကို ရှာဖွေတင်ဆက်ခြင်းဖြင့် ဒေါသတရားကို ချေဖျက်နိုင်တတ်ပါစေ။
- ❖ သင့်ဘဝမှာ ရန်သူမရှိအောင် စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရား လူတိုင်းပေါ်မှာထားပါ။

❒



ဆန့်ကျင်ဘက်အရောင်များ (complementary color)



ရောင်ခြည်
ခရမ်းရောင်
ပန်းခရမ်းရောင်
ပန်းခရမ်းနီ
ပန်းနီ
ခရမ်းနီ
ခရမ်းပြာ
ပန်းပြာ
ပန်းပြာစိမ်း
ခရမ်းစိမ်း
ပန်းစိမ်း
ခရမ်းစိမ်း
ပန်းခရမ်း

အရောင်ခြည်ဝန်းကျင်:

မူလအရောင် (primary color)

မူလအရောင်နှစ်ခု				ဒုတိယအရောင်
	+		=	
	+		=	
	+		=	

မူလအရောင်		ဒုတိယအရောင်		တတိယအရောင်
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	

ဦးနေ(ရှုမဝ)

အခြေခံရပ်ရှင်သရပ်ဆောင် အနုပညာ နှင့် အတတ်ပညာ