

ပုဂ္ဂလပညတ်စိတ်ပညာ၏ ဆဋ္ဌမကမ္မဓမ္မာရုံကထာ

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း
ကထိက၊ ဌာနမှူး (ငြိမ်း)
ခန္ဓာဗေဒဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်

ဆဋ္ဌမကမ္မဓမ္မရုံကုထုံးဟူသည် အဘယ်နည်း?
စားရမည်လော၊ လိမ်းရမည်လော၊ ရှူရမည်လော
အာရုံဟူသမျှ ဆေးချက်ရ
မူချပျောက်မှာ ယုံကြည်ပါ
စိတ်ချလက်ချမှီဝဲပါ
ကြည်သာချမ်းမြေ့ စိတ်ပျော်ရွှင်
ဟဒယဝတ္ထုမှ မနောဝိညာဏ်
ဤသည်ပင်လျှင်ဆဋ္ဌမကမ္မ
ဓမ္မာရုံကုထုံးဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြ

ရေဘုယျရည်ရွယ်ချက် (General Objective)

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာ၏ အထူးပြုကုထုံးသစ် တစ်ရပ်ကို
ရှာဖွေဖော်ထုတ်တင်ပြရန်

ဝိသေသရည်ရွယ်ချက် (Specific Objective)

- (၁) အာရုံခြောက်ပါးအနက်မှ ဆဋ္ဌမမြောက်ဓမ္မာရုံကို
ဆေးချက်အဖြစ်ဖော်ထုတ်ရန်
- (၂) ထိုဆဋ္ဌမမြောက်ကုထုံးကို ခေတ်သိပ္ပံစိတ်ပညာ ဆရာတို့၏
အယူအဆနှင့် ညှိနှိုင်း၍ အဘိဓမ္မာဒေသနာကို
ကိုးကားတင်ပြရန်

ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်အဆက်

(၃) ဆဋ္ဌမကမ္မ ဓမ္မာရုံကုထုံးသစ်၏လုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်ကို တင်ပြရန်

(၄) လက်ရှိခံစားနေရသော ရောဂါများကို ထိုဆဋ္ဌမကမ္မဓမ္မာရုံ ကုထုံးအညွှန်းအတိုင်း ပေးကု သုတေသနပြုလုပ်နိုင်ရန်



အသုံးပြုသောပစ္စည်းများနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံနည်းလမ်း
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ၊
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
(Ph-D) ၏ “ရောဂါကုစား - စိတ်စွမ်းစား” တရားတော်နှင့်
ကျမ်းကိုးအညွှန်းပါ စာအုပ်စာတမ်းများမှ ထုတ်နှုတ် တင်ပြခြင်း
(Literature Research)

တွေ့ရှိချက်နှင့်သုံးသပ်ချက်
ယခင်ရှိပြီးအာရုံငါးပါးဆေးချက်

(အာရုံငါးပါး)

အဆင်း,အသံ,အနံ့,အရသာ,အတွေ့

(ပဿဒရုပ်ငါးပါး)

စက္ခု,သောတ,ဃာန,ဇိဝှာ,ကာယ

ဖဿပစ္စယာ

ဝေဒနာ

မိတ်,ဓါတ်မိတ်,ဓါတ်ဖက်,နဝင်း
(ဆေးချက်မှန်)

ရန်,ဓါတ်ရန်,ဓါတ်ဖက်,နဝင်း
(ဆေးချက်မှား)

သုခ,သောမနဿ ကောင်းကျိုး
ကျန်းမာခြင်း

ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ မကောင်းကျိုး
မကျန်းမာခြင်း

တွေ့ရှိချက်နှင့်သုံးသပ်ချက်

ဓမ္မာရုံကုထုံးသစ်ဆေးချက်

ကာလသုံးပါး၏ အတွေးအကြံအာရုံ

(ဓမ္မာရုံ)



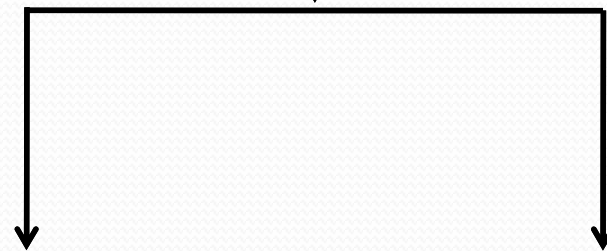
နှလုံးသားအတွင်းရှိ

(ဟဒယဝတ္ထု)



ဖဿပစ္စယာ

ဝေဒနာ



ကောင်းသောအတွေးအကြံ
စိတ်ကူး(အတွေးမှန်)

မကောင်းသောအတွေးအကြံ
စိတ်ကူး (အတွေးမှား)

သုခ,သောမနဿ ကောင်းကျိုး
ကျန်းမာခြင်း

ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ မကောင်းကျိုး
မကျန်းမာခြင်း

မေမေဒါတွေစိတ်အာရုံမရှိတော့ဘူး
ကိုယ့်တရားကို ရှုမှတ်နေတယ်



အာနာပါန/ဖြစ်ပျက်



အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ



အသာရကဋ္ဌေန
(သင်္ခါရပေက္ခာ)

မသိစိတ်စွမ်းအင်ပညာနှင့် NAC စိတ်ရောကိုယ်ပါ

ပြုပြင်ပြောင်းလဲနည်း

ကျော်နီကျော်မိုး (ဘဝအောင်မြင်ရေး)



သိစိတ် (၇၆)ပါး

စိတ်ပေါင်း (၈၉) -

(ဒွေးပဉ္စဝိညာဏ် ၁၀

+ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်း ၁ +သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း ၂)



Visualization, Autosuggestion

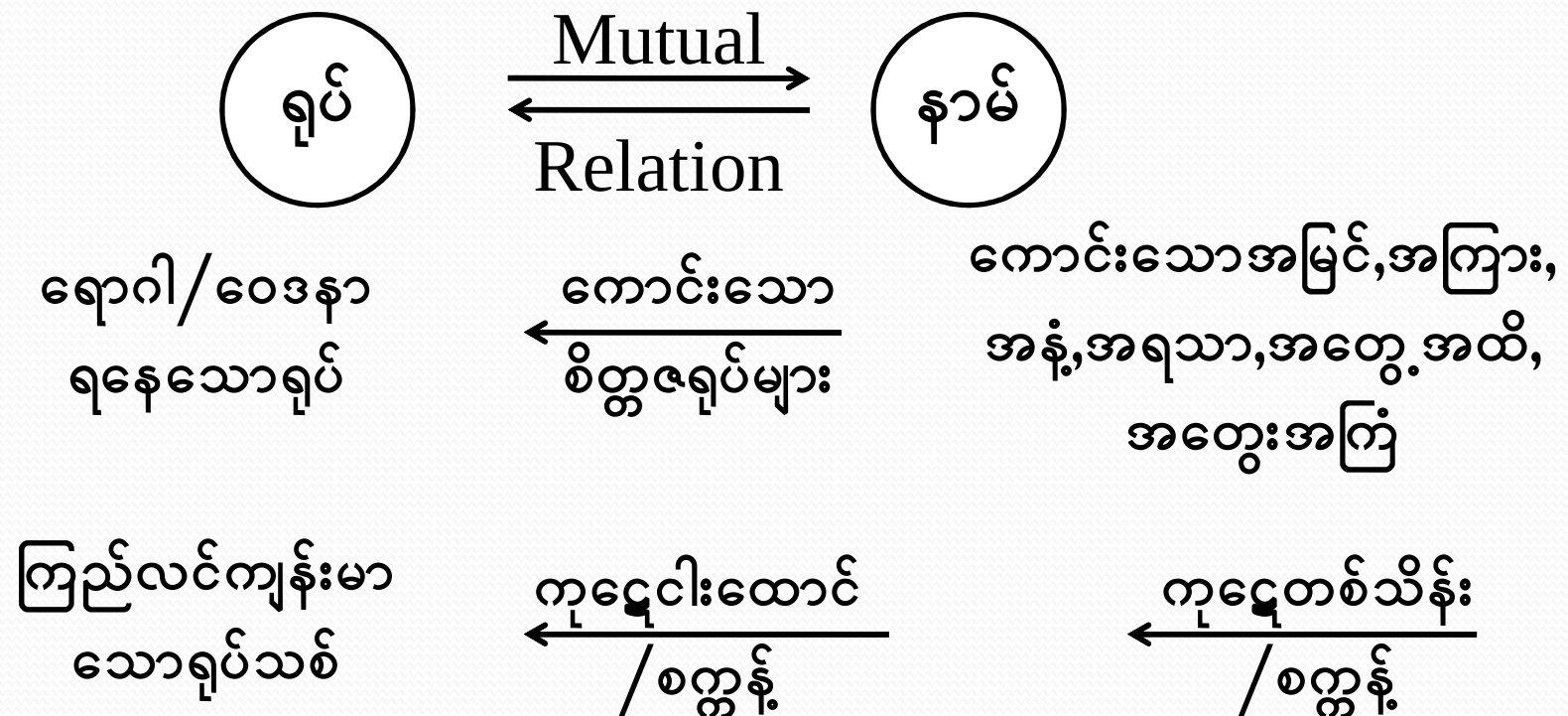
Hetrosuggestion

မိမိဆန္ဒဖြစ်လိုသမျှ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

(ကျန်းမာခြင်း)

ကမ္ဘောဒီးယားမှ Dr Thetthone ၏အမေး

- ❖ ပဋ္ဌာစာရီ မည်သို့ အရူးပျောက်သနည်း?
- ❖ ဘုရားသခင်နှင့်ရဟန္တာမထေရ်ကြီးများ၏ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ မည်သို့ပျောက်ကြသနည်း?
- ❖ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တရားတော်သည် မည်သို့ရောဂါပျောက်စေသနည်း။



ဆဋ္ဌမကမ္မဓမ္မာရုံကထုံးသစ်

- ၁။ ဆေးတိုက်ချိန် - မိတ်အချိန်
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား - (Relaxation)
- ၃။ အာနာပါနရူပွါးပါ - (Meditation)
ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား (၇)ပါးပွားများ/နာယူပါ
- ၄။ အချိန်တိုင်းရောဂါကို မေ့ထား (ယောနိသောမနသီကာရ)
မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာနေတယ်၊ ရောဂါမရှိဟုမှတ်ယူပါ
Autosuggestion / Hetrosuggestron / Visualization
- ၅။ အာရုံငါးပါးဆေးချက်များသည် မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးချက်များ
ဖြစ်တယ်လို့ အလေးအနက်ယုံပါ။
Attention , Inclination, Practice

- * ရောဂါကုစား - စိတ်စွမ်းအား
မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ အဘိဓမ္မာတရား
- * တကယ်လုပ် - အဟုတ်ဖြစ်
မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ ဓမ္မစစ်
- * သောကအာရုံ တွေးစိတ်ကြုံ
ဓမ္မာရုံ ဟဒယ ပေါင်းဆုံမှ
ဓမ္မဟူ၍ဖြစ်လာရ
- * ဓမ္မသဘာဝ ပေါ်ပြီးက
ချုပ်ရဓမ္မတာ အနိစ္စပါ
ချက်ချင်းသောက ငြိမ်းတော့တာ

ကောက်ချက်ဆွဲ ၊ အကြံပြုချက်

- * ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာ မပပျောက်ရေး
မျိုးဆက်သစ်များ သင်ကြားပေး
- * ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေး
သမားတော်များ ဝိုင်းဝန်းဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းပေး
- * ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာတိုးတက်ရေး
သုတေသနပြု ပေးကူပေး
- * ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ
ဝိုင်းဝန်းဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းပါ

ကျေးဇူးတင်လွှာ (Acknowledgement)

ဤစာတမ်းကို ဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသော
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊
ရွေးချယ်ရေးကော်မတီဝင်များအားလည်းကောင်း၊ ကျမ်းကိုးအညွှန်းပါ
ဆရာတော်များနှင့် ဆရာများအားလည်းကောင်း၊ ကွယ်လွန်သူ မိဘနှစ်ပါး
နှင့် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာအားလုံးသို့ ထာဝရဦးခိုက်
ကျေးဇူးတင်လျှက်ရှိကြောင်း ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ် အပ်ပါသည်။

အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ဂီရဝဖြင့်
ထာဝရလေးစားလျက် -

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း
ကထိက၊ ဌာနမှူး (ငြိမ်း)
ခန္ဓာဗေဒဌာန
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့
၁၃၇၆ခု၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၅)ရက်
ဇွ. ၁. ၂၀၁၅

ကျမ်းကိုးအညွှန်း (Reference)

- (၁) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၊ ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၏ အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ (ဒုတိယတွဲ) နှင့် “ရောဂါကုစား-စိတ်စွမ်းအား” အမတဒါန-ဓမ္မဒါနတရားတော်
- (၂) ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်
- (၃) ဦးမြင့်ဆွေ ဓမ္မာစရိယ (ဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူး) မဟာဝိဇ္ဇာ (လန်ဒန်)၏ လက်စွဲပဌာန်း
- (၄) မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဟောစဉ်အမှတ် (၈) ဇော(၇)တန် တရားတော်နှင့် ဟောစဉ်အမှတ် (၂၁၆) အမှောင် (၅)စင်း၊ အလင်း (၅)ချက် တရားတော်

- (၅) ပခုက္ကူမြို့၊ ဓမ္မသုခရိပ်သာဆရာတော် ဦးဇောတိက
ဟောကြားတော်မူသော “သောကငြိမ်းကြပါစေ” တရားတော်
- (၆) ဆုထူးပန်ဆရာဟန်၏ “သံသရာ လမ်းညွှန်ပညာဆုထူးပန်
အဘိဓမ္မာ၊ ဒုတိယအဆင့် ဝီထိပိုင်း”
- (၇) ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း၊ ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၏ -
ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ် (၁၆), (၁၈), (၃၁) နှင့်
ပုဂ္ဂလပညတ်ဆောင်းပါးများ
- (၈) ဂျော်နီကျော်မိုး (ဘဝအောင်မြင်ရေး)၏
မသိစိတ်စွမ်းအင်ပညာနှင့် NAC စိတ်ရောကိုယ်ပါ
ပြုပြင်ပြောင်းလဲနည်း
- (၉) ၂၀၁၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် သားဂျာနယ်ကျော်၏
“မမလေးရဲ့အိပ်ချိန်တန်”



Thank You