



စိတ်ချမ်းသာရေး နည်းလမ်း ငါးသွယ်နှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ

NHS မှအကြံပြုသည့်အတိုင်း သင်၏စိတ်ကျန်းမာချမ်းသာရေးကို တိုးတက်စေရန် အောက်ပါအဆင့်ငါးဆင့်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းက သင့်အတွက် အသုံးဝင်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် သာယာဝပြောရေး အတွက် နည်းလမ်း ငါးသွယ်ကို ကျင့်ကြံခြင်းကြောင့် သင်၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် စိတ်ချမ်းသာရေးတို့အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်

အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ



လော့ခ်ဒေါင်း ကန့်သတ်ချက်များ ပြောင်းလဲသည့်အတွက်၊ အခြား အိမ်ထောင်စုများ
နှင့်အတူ ရောနှောခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းသစ်များအတွက် [UK
Government](#) ဝဘ်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် ဝဘ်ဆိုဒ်တို့တွင်
ကျေးဇူးပြု၍ စစ်ဆေးပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများတို့အကြား
ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှ ရရှိသည့် ကောင်းမွန်သော
စိတ်အာဟာရမှ လာပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားရှိခြင်းနှင့် သင့်မြတ်
လျော်ကန်သော စိတ်အခြေအနေများအတွက် အခြားအရည်အသွေး
များကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းတို့ကို အခြားသူများနှင့်အတူ သတိပဋ္ဌာန်နှင့်
တရားထိုင်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သိမြင်လာစေနိုင်ပါသည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးများက သင့်အား အောက်ပါတို့ကို မြင်သာအောင် ကူညီ
ပေးနိုင်သောကြောင့် သင်၏ စိတ်ချမ်းရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်-

- အခြားသူများလည်း ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းနေကြရသည်
- အခြားသူများလည်း ဘာသာရေးလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းနေကြ
သည်
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း စသည့် ဘာသာရေး အလေ့အကျင့်များက
လူတစ်ဦး၏ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိတ်ချမ်းသာရေးသာမက အခြားသူများကို ပိုမို
လုံ့လားလက်ခံမှုရှိစေရန်လည်း ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါသည်
- ဘာသာရေး အလေ့အကျင့်များကို တိကျပြတ်သားသော နယ်နိမိတ်များနှင့်
ဟန်ဆောင် ပိုင်းခြားမှုများဖြင့် ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိနိုင်ပါသည်

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ရတနာသုံးပါးရှိသည့်အနက်မှ တတိယမြောက် ရတနာမှာ
သံဃာ ရတနာဖြစ်သည်-

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအစုအဖွဲ့များသည် ဘာသာရေးလမ်းကြောင်းပေါ်၌ လျှောက်
လှမ်းနေကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် သံဃာရတနာကို ယုံကြည်
ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်၏။

မေတ္တာပွားများခြင်းအတွက် ဘာဝနာကျင့်စဉ်-

အခြားသူများကိုဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်အတူ စိတ်စေတနာထားရှိ
ခြင်းသည် ဘာသာရေး အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ ဖွင့်လှစ်
သောနှလုံးသားသည် နှလုံးအိမ်၌ အကန့်အသတ်မရှိ၊ အမြဲ
ပိုင်ဆိုင်သောနှလုံးသားဖြစ်သည်။

နှစ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရုံပါစေ



“ဤခန္ဓာကိုယ်သည် မြေအိုးတစ်လုံးကဲ့သို့နုနယ်သည်ကို သိ၍ ခိုင်ခံ့သော မြို့တစ်မြို့ကဲ့သို့ ဤစိတ်ကိုခိုင်ခံ့စေပါ။ မာရ်နတ်ကို ပညာ၏ဓားနှင့် တိုက်လော့။ အနားယူခြင်းမပြုဘဲ သင်၏နယ်မြေကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်လော့။”

DHAMMAPADA (ဓမ္မပဒ) V 40

တက်ကြွလှုပ်ရှားခြင်းက သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့်ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကောင်းမွန်ရုံသာမက စိတ်ချမ်းသာသုခကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။

- သင်သတိရသည့်အခါတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သတိရှိအောင်ကြိုးစားပါ
- သတိမူခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တလျှောက် ဖြန့်ကျက်လျက်ရှိ သောကြောင့် မတူညီသော နေရာများရှိ အတွေ့အထိအာရုံများကို သတိပြုပါ
- ချမ်းသာသုခ ပိုမိုခိုင်မာမှုရှိသော အာရုံခံစားမှုတစ်ခုကို ဖြစ်တည်နိုင် စေရန် အလို့ငှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သတိရှိအောင် ကြိုးစားပါ
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေမည့်အစား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အာရုံစူးစိုက်မှု ဗဟိုချက် ပိုမိုခိုင်မာလာအောင် လေ့ကျင့်ပါ
- စိတ်ချမ်းသာသုခ ပြုစုပျိုးထောင်ရန် မျှတသော နည်းလမ်း ကို ကျင့်ကြပါ။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းများမှ ဖြစ်တည်နိုင်ပြီး - ထိုသုံးခုစလုံးကို တူတကွ ဂရုစိုက်သည်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိစေရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်- ရော့ဂျာကျင့်စဉ်၊ ထိုက်ချို၊ ခံဂုန်အားကစားတို့အပြင် ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုးရေးကဲ့သို့သော ပြင်ပကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကခုန်ခြင်း ကဲ့သို့သော အဆောက်အအုံတွင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ - နှင့် မိမိလုပ်ကိုင်သော မည်သည့်အရာကိုဖြစ်စေ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။

Māra* - အကုသိုလ်စိတ်အခြေအနေများ၏ပြယုဂ်တစ်ခုဖြစ်သည်

သို့

တစ်နေ့တာတိုင်းတွင် အတတ်ပညာ အသစ် တစ်ခုကို သင်ယူပါ



အတတ်ပညာရပ်အသစ်များကို သင်ယူခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်ချမ်းသာ သုခကို အောက်ပါတို့အားဖြင့် တိုးတက်စေနိုင်သည်-

- အတွေ့အကြုံသစ်များနှင့်ထိတွေ့ခြင်းက လန်းဆန်းမှုကို ဆောင်ကျဉ်းပေးပြီး ငြိမ်းငြိမ်းမှုကိုကျော်လွှားနိုင်သည်
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မြှင့်တင်ခြင်း၊ လေးစားမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းကိုလျော့ချပေးခြင်းတို့အပြင် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခု ရရှိရန် ကူညီပေးသည်
- ခန္ဓာကိုယ်၊ နှလုံးသားနှင့် စိတ်တို့အား သတိပြုမှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း
- စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ကပ်ရောဂါကြီးက ကျွန်ုပ်တို့အား ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း ကို ပိုမိုရင့်သန်လာစေရန် အခွင့်အလမ်းကိုပေးသည်။

ဤ ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်များမှဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာအခမဲ့သင်တန်းများစာရင်း [free courses on Buddhism from top universities](#) က အသုံးဝင်ကောင်းဝင်နိုင်ပါ လိမ့်မည် သို့မဟုတ် မူရင်းဘာသာစကားများရှိ အစောပိုင်း စာသား [read the early text in the original languages](#) (ဥပမာ။ ပါဠိ/သက္ကတဘာသာ)များကို ဖတ်ရှုရန် သင်ယူကြည့်ပါ။

ဝံပုလွေနှစ်ကောင်ရဲ့ဇာတ်လမ်း

ဇာတ်လမ်းကို သင်ကိုယ်သင် ဖြည်းဖြည်းချင်းဖတ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်စကားလုံး / စကားစုများ က ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည်ကို သတိပြုပါ။

အဘိုးက သူ၏မြေးအား ဘဝအကြောင်းသင်ကြားပေးခဲ့သည်။

“ငါ့ရင်ထဲမှာ တိုက်ပွဲတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်” လို့ လူငယ်ကိုပြောတယ်။ “ဝံပုလွေနှစ်ကောင်ကြားက ရန်ပွဲ။

မောင်မိုက်သည် ဝံပုလွေက ဒေါသ၊ မနာလိုမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ နှောင့်တ၊ လောဘကြီးခြင်း၊ မောက်မာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသနားခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ နာကြည်းခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ မုသာဝါဒ၊ မှားယွင်းသော မာန၊ သာလွန်ခြင်းနှင့်အတ္တတို့ ဖြစ်သည်။

အလင်းဝံပုလွေက ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်းအေးချမ်းခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း၊ ကြင်နာမှု၊ စေတနာ၊ စာနာမှု၊ ရက်ရောမှု၊ အမှန်တရားနှင့်သနားစာနာမှုတို့ ဖြစ်သည်။

မြေးလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာလည်း ဒီတိုက်ပွဲက ဆက်ဖြစ်နေတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေပြင်က တခြားလူတွေ တိုင်းမှာလည်း ဒီတိုက်ပွဲ ဖြစ်နေတာပဲ’

မြေးက ဒါကိုခဏ စဉ်းစားလိုက်ပြီး ‘ဘယ်ဝံပုလွေကအနိုင်ရလိမ့်မလဲ’ လို့မေးတယ်။

အဘိုးကပြုံးပြီး ‘မင်းအစာကျွေးတဲ့သူ’ လို့ရိုးရိုးလေးပဲပြောခဲ့တယ်။

လေ့

အခြားသူများကို ပေးကမ်းပါ



“ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီတိုင်းသည် လူသားမျိုးနွယ်အားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ကတစ်ယောက် စစ်မှန်တဲ့ ညီအစ်ကို ညီအစ်မတွေလို သဘောထားဖို့လိုတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကို လျော့ပါးအောင် ကြိုးစားရမယ်။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရယူဖို့တစ် ခုတည်းအတွက် အလုပ်လုပ်တာထက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အရာတစ်ခုလုပ်ဖို့၊ လူသားဆန်မှုတစ်ရပ်ဆီသို့ အလေးအနက် ဦးတည်တဲ့အရာတစ်ခုလုပ်ဖို့ လိုတယ်။”

HH DALAI LAMA (ဒလိုင်းလားမား)

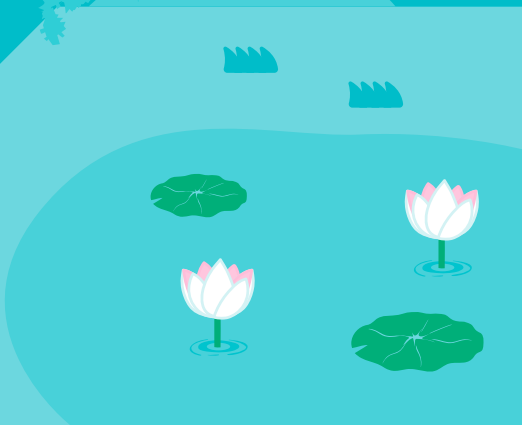
ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုနှင့် သနားကြင်နာမှုရှိသည့် အပြုအမူများသည် အောက်ပါတို့အားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာရေးကို တိုးတက်စေရန် ကူညီ ပေးသည်ဟူ၍လည်း လူသိများပါသည်-

- အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်များနှင့် လုပ်ရကျိုးနပ်သည်ဟူသော ခံစား ချက်ကို ဖန်တီးပါ
- ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှုရှိသည်ဟူသော ခံစားချက်ကို ပေးသည်
- သင့်အား အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ကူညီပေးသည်

အခြားသူများကိုကူညီရန် ပိုစိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြောကြားသူများ သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ပျော်ရွှင်မှုရှိသည်ဟုပိုမိုသတ်မှတ်လေ့ရှိကြသည်။ သနားကြင်နာတတ်သည့် အပြုအမူ သေးသေးလေးတစ်ခုမှစ၍ ပိုမို၍ ပို မှန်အားဖြင့် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုရှိလာစေရန် ဦးတည်လျက် လူတိုင်းကို သနားဂရုဏာထားတတ်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်သည်။

ငါး

လက်ရှိအချိန် အခိုက်အတန့်ကို အရံစားစိုက်ပါ



“အဲဒီစိတ်ဆိုတဲ့အရာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မသိတဲ့၊ မြောက် များစွာသော မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားဘူး။ ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်တိုင် ရဲ့စိတ်ကို မသိနိုင်၊ သို့သော်လည်း သူ့စိတ်စဉ်ရာကိုလိုက်ပြီး ဆေးခြယ် တတ်သလိုဘဲ၊ အရာအားလုံးတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝသည်လည်း ထိုနည်းတူပင်ဖြစ်သည်။”

THICH NHAT HAHN(တစ်နာဟန်)

လက်ရှိရောက်နေတဲ့အချိန်မှာရှိနေခြင်းနှင့် သင်၏ အတွေးအခေါ် များ၊ ခံစားချက်များ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက်ရှိ ကမ္ဘာကြီးကို သိရှိနေခြင်းက သင်၏ စိတ်ချမ်းသာသုခကို တက် ကောင်းမွန်စေနိုင်တယ်။ 'သတိပဋ္ဌာန်တရားရှိခြင်း' ဟု ခေါ်ဆိုလေ့ ရှိပြီး၊ ၎င်းက သင့်ကိုယ်သင် နားလည်သိရှိလာစေရန်၊ စိန်ခေါ်မှု များအား သင်ချဉ်းကပ်ပုံ ချဉ်းကပ်နည်းကို ပြောင်းလဲပေးပြီး ဘဝ ကို ပိုမိုပျော်မွေ့လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့အား လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင်စတင် ပြုလုပ်နိုင်သည်-

- သင်၏ အာရုံစူးစိုက်မှုက လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေမှ အကြိမ် မည်မျှ လွင့်မျောသွားတတ်သည်ကို သတိထားမိခြင်း၊ အတိတ် ကလုပ်ရပ်များကို ပြန်သွားကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်မလာ သေးသည့် အနာဂတ်အဖြစ်အပျက်များအတွက် အကြိမ်မည် မျှ စိတ်ပူနေတတ်ခြင်း
- ပိုမိုကောင်းမွန်သော အတွင်းစိတ်ခံစားချက်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကူညီရန် အာရုံစူးစိုက်မှုကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်သို့ ပြန်ယူရန် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ
- လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေရှိ စိတ်နှင့် ခန္ဓာတို့အတွက် အေးဆေးတည်ငြိမ်သည့်အခြေအနေများကို တည်ဆောက် ခြင်း
- စိတ်နှင့် ခန္ဓာတို့ အေးဆေးတည်ငြိမ်လာသည်ကို သိမြင်ခြင်း က ပိုမိုကြည်လင်သော သိမြင်မှုနှင့် နားလည်မှုတို့ဆီသို့ ဦး တည်သွားနိုင်သည်

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း

Good Thinking (ကောင်းမွန်သောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု) ကို NHS နှင့် London borough ကောင်စီများတို့မှ ကူညီထောက်ပံ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လန်ဒန်မြို့သူမြို့သား၏ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များတောင်းဆိုသူများအား ၎င်းတို့ခရီးလမ်းပေါ်ရှိ ရောက်ရှိရာနေရာ မခွဲခြားဘဲ တစ်နေ့လျှင် ၂၄နာရီ အစီအစဉ်အထောက်အပံ့ အကူအညီပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်အသုံးပြုခွင့်ရရှိရန်နှင့် ရှာဖွေသွားလာရန် လွယ်ကူသော အထောက်အပံ့နှင့် ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ရွေးချယ်ခွင့်များကို ၂၄နာရီပတ်လုံး ပေးအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ခံယူထားသည့် တာဝန်

လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ချမ်းသာသုခကို ၎င်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ထောက်ပံ့ပေးသည်။ လူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ တက်ကြွစွာ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြရန် ကျွန်ုပ်တို့အားပေးပြီး၊ ၎င်းကို ပံ့ပိုးရန်ကိရိယာများနှင့် လမ်းညွှန်မှုများ ပေးပါသည်။ ဤအကြံဉာဏ်များ သို့မဟုတ် Good Thinking (ကောင်းမွန်သောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု) အတွက် အရင်းအမြစ်များသည် သင့်အတွက်အသုံးမဝင်ပါက သင့်အတွက် ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြားအရာများအကြောင်းကို သင်၏ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များရယူရန်အတွက် www.good-thinking.uk



ဤစာသားကို Keith Munnings နှင့် Mariano Marcigaglia တို့က Network of Buddhist Organisations (ဗုဒ္ဓဘာသာအဖွဲ့အစည်းများ၏ကွန်ယက်) နှင့် The Buddhist Society (ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း) တို့မှ ထောက်ခံချက်ဖြင့် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။