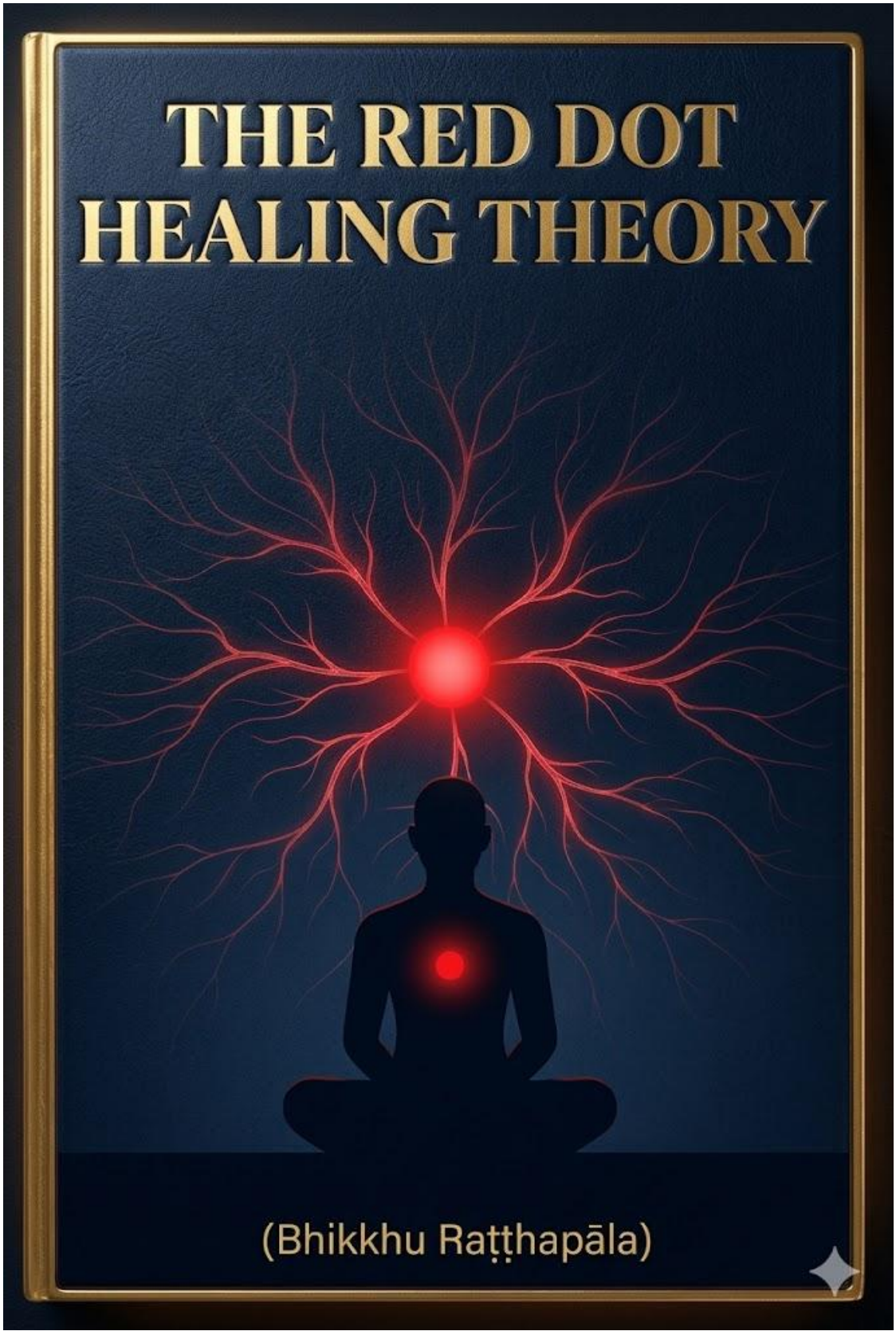


အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု၊ ဗိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာနှင့် ဘာဝနာအာရုံကြောသိပ္ပံလာ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း

အရှင်ရဋ္ဌပါလ (Bhikkhu Raṭṭhapāla)

J

မူပိုင်ခွင့်စာမျက်နှာ (Copyright Page)

THE RED DOT HEALING THEORY- အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာနှင့် ဘာဝနာအာရုံကြောသိပ္ပံလာ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း

- **ရေးသားသူ-** အရှင်ရဋ္ဌပါလ (Bhikkhu Raṭṭhapāla)
- © ၂၀၂၆ အရှင်ရဋ္ဌပါလ
- မူပိုင်ခွင့်အားလုံး လက်ဝယ်ရှိသည်။
- ဤစာတမ်း၏ မည်သည့်အပိုင်းကိုမျှ ရေးသားသူ၏ ကြိုတင်စာသားဖြင့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သည့်ပုံစံ၊ မည်သည့်နည်းလမ်း (အီလက်ထရွန်နစ်၊ စက်မှုနည်းပညာ၊ မိတ္တူကူးခြင်း၊ အသံသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းများ) ဖြင့်မျှ ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် သိမ်းဆည်းမှုစနစ်အတွင်း ထည့်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။ (ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသနပြုခြင်း၊ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းတို့အတွက် အကျဉ်းချုပ် ကောက်နုတ်ချက်များကိုမူ ခွင့်ပြုသည်။)
- ဤစာတမ်းကို THE RED DOT HEALING THEORYမူဘောင်အတွင်းမှနေ၍ ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာ စိတ်ပညာ၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော မူရင်းပညာရပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်သည်။
- ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း- ၂၀၂၆
- **ရေးသားသူ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်-** www.bhikkhuratthapala.org

ရေးသားသူ၏ ဝန်ခံချက် (Author Declaration)

ဤစာတမ်းဖြစ်သော "THE RED DOT HEALING THEORY- အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာနှင့် ဘာဝနာအာရုံကြောသိပ္ပံလာ ဂ္ဂန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း" သည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင်မူရင်းလက်ရာ ဖြစ်ကြောင်း ဤ၌ ဝန်ခံကြေညာအပ်ပါသည်။

အခြားသူများ၏ လက်ရာများမှ ရယူထားသော သတင်းအချက်အလက်၊ ကောက်နုတ်ချက်နှင့် အတွေးအခေါ် အားလုံးကို ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံနှုန်းများနှင့်အညီ သင့်လျော်စွာ အသိအမှတ်ပြု ကိုးကားထားပါသည်။ ဤစာတမ်းကို ယခင်က အခြားမည်သည့် အဖွဲ့အစည်း၊ အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် ဘွဲ့ဒီဂရီအတွက်မျှ တင်ပြခဲ့ဖူးခြင်း မရှိပါ။

ရေးသားသူ- အရှင်ရဋ္ဌပါလ (Bhikkhu Raṭṭhapāla) ရက်စွဲ- ၂၀၂၆

ရေးသားသူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် (Author Information)

အရှင်ရဋ္ဌပါလ သည် ဖားအောက်တောရ ဘာဝနာကျင့်စဉ်စနစ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ထားသော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ဘုန်းဘုန်း၏ သုတေသနလုပ်ငန်းများသည် ရှေးရိုးအဘိဓမ္မာစိတ်ပညာ၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘုန်းဘုန်း၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဘာဝနာကျင့်စဉ် တိုးတက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုနှင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ သိမြင်နိုးကြားမှုတို့အကြား ဆက်စပ်မှုကို အဓိကထားလေ့လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.bhikkhuratthapala.org

-

မာတိကာ

မူပိုင်ခွင့်စာမျက်နှာ (Copyright Page)....iii

ရေးသားသူ၏ ဝန်ခံချက် (Author Declaration)....iv

ရေးသားသူ၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက် (Author Information)....v

Red Dot Healing Theory ဖြစ်ပေါ်လာပုံ (The Genesis of the Red Dot Healing Theory)....၁

ဝီရိယနှင့် မျှခြေ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သိမြင်လာခြင်း (Insight into the Role of Effort and Balance)....၂

ကုသခြင်းဆိုင်ရာ မူဘောင်အသစ်ဆီသို့ (Toward a New Framework of Healing)....၃

အမှာစာ (Preface)....၄

ကိုယ်ပိုင်တွေးမြင်ချက်နှင့် ရှင်းလင်းချက်များ....၄

Red Dot ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း....၅

၁။ Experiential Phenomenon (တွေ့ကြုံခံစားရသော ဖြစ်စဉ်အဖြစ်)....၅

၂။ Theoretical Model Symbol (သီအိုရီဆိုင်ရာ ပုံစံငယ် သင်္ကေတအဖြစ်)....၆

၃။ Teaching Metaphor (သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ တင်စားချက်အဖြစ်)....၆

၁၅ မိနစ် တည်ငြိမ်မှု အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အပေါ် ရှင်းလင်းချက်....၆

နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းချက် - Neuroscientific Correspondences....၇

နိဂုံးချုပ် ခံယူချက်....၈

Abstract (စာတမ်းအကျဉ်းချုပ်)....၉

Introduction (နိဒါန်း)....၁၁

PART I — THE PHENOMENOLOGY OF DISCONNECTION....၁၃

(အပိုင်း ၁ — အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှု)....၁၃

(အခန်း ၁ — စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း)....၁၄

Chapter 1: Trauma and the Loss of Presence....၁၄

1.1 The Human Problem of Temporal Dislocation ၁၄

(၁.၁ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှုဟူသော လူသားတို့၏ ပြဿနာ)..... ၁၄

1.2 Buddhist Parallel: Paccuppanna Dhamma..... ၁၇

(၁.၂ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ နှိုင်းယှဉ်ချက် - ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ၊ ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် - မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁)
..... ၁၇

1.3 Trauma as Temporal Fragmentation (van der Kolk 2014)..... ၁၉

(၁.၃ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုအသွင်ဖြစ်ခြင်း)..... ၁၉

1.4 Purpose and Scope of Research..... ၂၁

(၁.၄ သုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အတိုင်းအတာ)..... ၂၁

1.5 Methodological Rationale of the Red Dot Healing Theory ၂၃

(၁.၅ Red Dot Healing Theory ၏ နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ အခြေခံတရားများ) ၂၃

၁။ Textual–Phenomenological Grounding (ကျမ်းဂန်နှင့် ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ အခြေခံ)..... ၂၃

၂။ First-Person Meditative Inquiry (ကိုယ်တွေ့ဘာဝနာဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှု)..... ၂၄

၃။ Trauma-Sensitive Integration (စိတ်ဒဏ်ရာကို သိမြင်နားလည်သော ပေါင်းစပ်မှု)..... ၂၄

၄။ Non-Reductionist Orientation (အစွန်းနှစ်ဖက်လွတ် ချဉ်းကပ်မှု)..... ၂၄

(အခန်း ၂ — စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း) CHAPTER 2: The Understanding of Trauma..... ၂၆

2.1 The Lived Experience of Absence and Fragmentation..... ၂၆

(၂.၁ ပစ္စုပ္ပန်၌ မရှိခြင်းနှင့် ပြိုကွဲခြင်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံ)..... ၂၆

2.2 Comparison Between Psychological Trauma and Buddhist Moha (Delusion)..... ၂၉

(၂.၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာရှိ မောဟတို့အား နှိုင်းယှဉ်ခြင်း)..... ၂၉

2.3 The Body as the Forgotten Ground of Knowing (Kāyānupassanā) (၂.၃

သိမြင်မှု၏ မေ့လျော့ခံထားရသော အခြေခံနယ်မြေဖြစ်သည့် ရုပ်ခန္ဓာ — ကာယာနုပဿနာ)... ၃၁

2.4 Case Vignettes and Reflective Meditation Logs (၂.၄ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာချက်များနှင့် ဘာဝနာဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ) ၃၄

၂.၄.၁ ဖြစ်ရပ် ၁ — တည်မနေသော ထွက်လေဝင်လေ (The Breath That Would Not Stay) ၃၄

၂.၄.၂ ဖြစ်ရပ် ၂ — အတိတ်ခန္ဓာ၏ လေးလံမှု (The Weight of the Past Body).... ၃၅

၂.၄.၃ သုတေသီ၏ ဘာဝနာမှတ်တမ်း (Reflective Meditation Log — The Researcher's Experience) ၃၆

Synthesis (ပေါင်းစပ်သုံးသပ်ချက်) ၃၇

(အခန်း ၃ — ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါ် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ရောဂါရှာဖွေမှု)..... ၃၉

CHAPTER 3: The Buddhist Diagnosis of Temporal Suffering ၃၉

3.1 Temporal Dislocation as the Manifestation of Akusala Citta (Unwholesome Mind States)..... ၃၉

(၃.၁ အကုသိုလ်စိတ်များ၏ ပြယုဉ်အဖြစ် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု) ၃၉

3.2 The Relationship between Lobha (Craving) and Uddhacca (Restlessness): Future-Oriented Desire..... ၄၁

(၃.၂ လောဘနှင့် ဥဒ္ဓစ္စတို့၏ ဆက်စပ်မှု - အနာဂတ်သို့ ဦးတည်သော တောင့်တမှု)..... ၄၁

3.3 Dosa and Kukkucca as Fixation on the Past ၄၄

(၃.၃ အတိတ်၌ စွဲညိခြင်း၏ ပြယုဉ်အဖြစ် ဒေါသနှင့် ကုက္ကုစ္စ)..... ၄၄

3.4 Phenomenological Insight: How Trauma Mirrors Saṃsāric Time..... ၄၆

(၃.၄ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ သိမြင်မှု - စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် သံသရာအချိန်တို့၏ တူညီချက်) ၄၆

3.4.1 The Abhidhamma and Neuropsychology: Parallel Maps of Temporal Integration..... ၄၉

(၃.၄.၁ အဘိဓမ္မာနှင့် နျူရိုစိတ်ပညာ — ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု၏ ပြိုင်တူမြေပုံများ) ၄၉

3.4.2 Momentariness of Mind and Neural Plasticity ၄၉

(၃.၄.၂ စိတ်၏ ခဏာငယ်ဖြစ်မှုနှင့် အာရုံကြော ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း) ၄၉

3.4.3 The Five Faculties as a Regulatory System ၅၀

(၃.၄.၃ ဣန္ဒြေငါးပါး - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုစနစ်) ၅၀

3.4.4 Akusala Citta and Dysregulated Neural Loops ၅၁

(၃.၄.၄ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းနေသော အာရုံကြောဝဲဂယက်များ) . ၅၁

3.4.5 The Red Dot as a Neurophenomenological Integration Point ၅၂

(၃.၄.၅ နျူရိုဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှတ်အဖြစ် Red Dot) ၅၂

3.4.6 Toward a Contemplative Neuropsychology of Healing ၅၂

(၃.၄.၆ ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဘာဝနာအခြေပြု နျူရိုစိတ်ပညာဆီသို့) ၅၂

(အခန်း ၄ — ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းကို ရှာဖွေခြင်း) ၅၄

CHAPTER 4: The Search for Presence ၅၄

4.1 The Limits of Technique: Why Mindfulness Alone May Fail without Safety ၅၄

(၄.၁ နည်းစနစ်၏ အကန့်အသတ်များ — လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သတိတစ်ခုတည်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် မအောင်မြင်နိုင်သနည်း) ၅၄

4.2 The Need for Somatic Containment before Deep Meditation ၅၆

(၄.၂ နက်ရှိုင်းသော ဘာဝနာမတိုင်မီ ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု လိုအပ်ခြင်း) ၅၆

အပိုင်း (၂) — သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာ မူဘောင် ၆၀

(PART II — THEORETICAL FRAMEWORK) ၆၀

Red Dot Healing Theory ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အစပျိုးခြင်း ၆၀

အခန်း ၅ — မူလအစနှင့် အခြေခံအုတ်မြစ်များ ၆၁

(Chapter 5: Origins and Foundations) ၆၁

၅.၁ သာသနာ့ဘောင်အတွင်း ကျင့်ကြံစဉ် Red Dot အယူအဆ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ ၆၁

(5.1 The Genesis of the Red Dot Concept during Monastic Training) ၆၁

၅.၂ ပါဠိတော် အခြေခံမူများ - ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁.၁၅–၁၆) ၆၃

(5.2 Canonical Roots: The Balance of the Five Faculties) ၆၃

ဇယား ၅.၁။ ဣန္ဒြေငါးပါးအား ပေါင်းစည်းထိန်းညှိမှုစနစ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း..... ၆၅

၅.၃ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါနှင့် ဆက်စပ်စေတသိက်များအား အဘိဓမ္မာနည်းဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း..... ၆၆

(5.3 Abhidhamma Mapping of Uddhacca, Vīriya, Saddhā, and Related Mental Factors)..... ၆၆

၅.၃.၁ ဥဒ္ဓစ္စ (Uddhacca) — ပျံ့လွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ခြင်း..... ၆၇

ဇယား ၅.၂။ ဥဒ္ဓစ္စ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်..... ၆၇

၅.၃.၂ ဝီရိယ (Vīriya) — စွမ်းအင် သို့မဟုတ် အားထုတ်မှု..... ၆၈

ဇယား ၅.၃။ ဝီရိယ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် ၆၈

၅.၃.၃ သဒ္ဓါ (Saddhā) — ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု..... ၆၉

ဇယား ၅.၄။ သဒ္ဓါ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်..... ၆၉

ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ သုံးပါးတွဲ (The Regulatory Triad): သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာ..... ၇၀

၅.၃.၄ သတိ (Sati) — ထိန်းညှိသူအဖြစ် သတိ..... ၇၁

ဇယား ၅.၅။ သတိ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် ၇၁

၅.၃.၅ သမာဓိ - ဧကဂ္ဂတာ (Samādhi) — ထိန်းကျောင်းမှုအဖြစ် သမာဓိ..... ၇၁

ဇယား ၅.၆။ သမာဓိ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် ၇၂

၅.၃.၆ ပညာ (Paññā) — ဦးတည်ချက်အဖြစ် ပညာ ၇၂

(5.3.6 Paññā — Wisdom as Orientation)..... ၇၂

ဇယား ၅.၇။ ပညာ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် ၇၃

ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ သုံးပါးတွဲ၏ ပေါင်းစည်းလှုပ်ရှားမှု ၇၃

(Integrative Dynamics of the Triad)..... ၇၃

၅.၄ သင်္ကေတပြ ဂျီသြမေတြီ — လှုပ်ရှားနေသော ပိရမစ်မှ ပေါင်းစည်းထားသော ပဉ္စင်္ကပုံဆီသို့ ၂၄

(5.4 Symbolic Geometry: From Dynamic Pyramids to Integrating Pentagons) ၂၄

၅.၄.၁ ပိရမစ်မှ ပဉ္စင်္ကသို့ — ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အဓိပ္ပာယ်၏ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှု ၂၅

(5.1 From Pyramid to Pentagon: Evolution of Form and Meaning) ၂၅

၅.၄.၂ ပဉ္စင်္ကံ - သက်ရှိထင်ရှား နယ်ပယ်တစ်ခု ၂၆

(5.4.2 The Pentagon as a Living Field) ၂၆

၅.၄.၃ ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဂျီသြမေတြီရှိ ဒဿနပြောင်းလဲမှုများ ၂၈

(5.4.3 Philosophical Shifts in the Geometry of Healing) ၂၈

၅.၄.၄ ဖြစ်စဉ်နှင့် အခြေအနေကြားမှ ယုတ္တိဗေဒ ၂၈

(5.4.4 The Dialectic of Process and State) ၂၈

၅.၅ ပထမဆုံး ၁၅ မိနစ် — နက်ရှိုင်းသော ပစ္စုပ္ပန်သို့ သွားရာတံခါးပေါက်အဖြစ် "သတိ" ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၂၉

(5.5 The First Fifteen Minutes: Establishing Mindfulness as the Gateway to Deep Presence) ၂၉

၅.၅.၁ စွမ်းအင်နှင့် အားထုတ်မှုကို မျှတစေခြင်း (Balancing Energy and Effort) . ၃၁

အခန်း ၆ ..... ၈၂

ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း (Pañca Indriyāni) ၈၂

(Chapter 6: The Balance of Faculties) ၈၂

၆.၁ သဒ္ဓါ (Saddhā): လုံခြုံမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုအဖြစ် သဒ္ဓါ ၈၃

(6.1 Saddhā: Faith as Safety and Confidence) ၈၃

၆.၂ ဝီရိယ (Vīriya): ထိန်းညှိထားသော ဇွဲလုံ့လအဖြစ် အားထုတ်မှု ၈၅

(6.2 Vīriya: Effort as Regulated Perseverance) ၈၅

၆.၃ သတိ (Sati): သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော မျှခြေအဖြစ် သတိ ၈၆

(6.3 Sati: Mindfulness as Dynamic Equilibrium)..... ၈၆

၆.၄ သမာဓိ (Samādhi): ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော တည်ငြိမ်မှုအဖြစ် သမာဓိ..... ၈၇

(6.4 Samādhi: Concentration as Calm Stability)..... ၈၇

၆.၅ ပညာ (Paññā): ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်သော ကြည်လင်မှုအဖြစ် ပညာ..... ၈၈

(6.5 Paññā: Wisdom as Integrative Clarity)..... ၈၈

ပေါင်းစပ်ဆန်းစစ်ချက် - သက်ရှိထင်ရှား မျှခြေအဖြစ် Red Dot..... ၈၉

(Synthesis: The Red Dot as Living Equilibrium)..... ၈၉

၆.၆ ကျမ်းဂန်လာ အကိုးအကားများ - ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆) နှင့် မဟာဋီကာ (၁.၁၅၀–၁၅၄)..... ၉၀

(6.6 Canonical Citations: Visuddhimagga I.125–126 and Mahāṭīkā I.150–154)
..... ၉၀

၆.၆.၁ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆): မျှတခြင်းဆိုင်ရာ ဂန္ထဝင်မူဝါဒ ၉၀

(6.6.1 Visuddhimagga I.125–126: The Classical Doctrine of Balance)..... ၉၀

၆.၆.၂ မဟာဋီကာ (၁.၁၅၀–၁၅၄): မျှတခြင်း၏ သိမ်မွေ့သော လှုပ်ရှားမှု..... ၉၂

(6.6.2 Mahāṭīkā 1.150–154: The Subtle Dynamics of Balance) ၉၂

၆.၆.၃ Red Dot Healing Theory အတွင်း ကျမ်းဂန်ဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု..... ၉၃

(6.6.3 Canonical Integration within the Red Dot Healing Theory) ၉၃

၆.၇ ကျမ်းဂန်လာ မျှခြေနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုများ အနှစ်ချုပ်..... ၉၄

(6.7 Summary of Doctrinal Parallels: Canonical Equilibrium and Psychophysiological Regulation) ၉၄

ဇယား ၆.၁။ ကျမ်းဂန်လာ မျှခြေနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုများ..... ၉၅

ဇယား ၆.၂။ ဓမ္မသဘောနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ချက်များ..... ၉၇

အနက်ဖွင့်ဆိုချက် - စိတ်-ရုပ်ဆိုင်ရာ မျှခြေ (Homeostasis) အဖြစ် Red Dot..... ၉၈

အခန်း ၇..... ၁၀၀

ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့ကို ချိတ်ဆက်ခြင်း ၁၀၀

(Chapter 7: Interfacing Buddhist Doctrine and Neuroscience) ၁၀၀

၇.၁ ဣန္ဒြေသမတ္တ နှင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေ ၁၀၁

(7.1 Indriya-Samatta and Autonomic Balance) ၁၀၁

၇.၂ သတိ (Sati) ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoceptive Awareness) အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း..... ၁၀၂

(7.2 Sati as Interoceptive Awareness)..... ၁၀၂

ပေါင်းစပ်ဆန်းစစ်ချက် - Red Dot ကို နျူရို-ဘာဝနာ ပေါင်းစည်းမှုအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း ၁၀၃

(Synthesis: The Red Dot as Neuro-Contemplative Integration)..... ၁၀၃

၇.၃ သမာဓိ နှင့် ဗေးဂတ်စ် ထိန်းညှိမှု (Samādhi and Vagal Regulation)..... ၁၀၄

၇.၄ သဒ္ဓါ နှင့် ပညာ - အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုနှင့် သိမြင်မှု ပေါင်းစည်းခြင်း ... ၁၀၅

၇.၄.၁ သဒ္ဓါ - အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု (Neural Trust) ၁၀၅

၇.၄.၂ ပညာ - သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းခြင်း (Cognitive Integration)..... ၁၀၆

အနက်ဖွင့်ဆိုချက် မူဘောင် (Interpretive Framework) ၁၀၆

ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ မှတ်ချက် (Phenomenological Note)..... ၁၀၇

အခန်း ၈..... ၁၀၈

Red Dot ကုသမှု သီအိုရီ (THE RED DOT HEALING THEORY)..... ၁၀၈

၈.၁ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အဓိက အဆိုပြုချက်များ ၁၀၈

(8.1 Definition and Core Propositions)..... ၁၀၈

၈.၂ RDHT ၏ အခြေခံနိယာမများ (Fundamental Laws of RDHT).....၁၁၁

နိယာမ (၁) — အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပစ္စုပ္ပန်ဌာရှိနေခြင်း နိယာမ (The Law of Temporal Presence).....၁၁၁

နိယာမ (၂) — အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုနိယာမ (The Law of Temporal Fragmentation).....၁၁၂

နိယာမ (၃) — ထိန်းညှိထားသော အားထုတ်မှုနိယာမ (The Law of Regulated Effort)

.....၁၁၂

နိယာမ (၄) — ခန္ဓာ၌ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း နိယာမ (The Law of Embodied Reintegration).....၁၁၃

နိယာမ (၅) — ပေါင်းစပ်ထိုးထွင်းသိမြင်မှု နိယာမ (The Law of Integrative Insight).....၁၁၄

သိပ္ပံနည်းကျ အနှစ်ချုပ် - RDHT ၏ အခြေခံမူများ (Core Postulates).....၁၁၄

၈.၃ စိတ်ဒဏ်ရာကို အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုအဖြစ် ပြန်လည်ရှုမြင်ခြင်း.....၁၁၅

(8.3 Trauma Reframed as Temporal Disintegration).....၁၁၅

ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းချက် - တစ်သားတည်းသော စံနမူနာ (Synthesis: A Unified Paradigm).....၁၁၆

၈.၄ ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း".....၁၁၇

(8.4 Healing as a “Return to Embodied Present-Time Awareness”).....၁၁၇

၈.၅ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ထိန်းကျောင်းမှုအဖြစ် ဂဏနာ (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) ၏ အခန်းကဏ္ဍ.....၁၁၉

(8.5 The Role of Gaṇanā (Breath Counting) as Temporal Containment).....၁၁၉

၈.၆ အနောက်တိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာမူဘောင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း (Comparison with Western Trauma Frameworks).....၁၂၁

၈.၆.၁ ဂျူးဒစ်ဟာမန်း (၁၉၉၂) - လုံခြုံမှု၊ အောက်မေ့မှုနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း.....၁၂၁

(Judith Herman: Safety, Remembrance, and Reconnection).....၁၂၁

၈.၆.၂ ပတ်အော့ဂ်ဒန် (၂၀၀၆) - ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံမှုနှင့် ဘဝဇာတ်ကြောင်း ပေါင်းစည်းခြင်း.....၁၂၂

(8.6.2 Pat Ogden: Sensorimotor Integration and Somatic Narrative).....၁၂၂

၈.၆.၃ ဒေးဗစ်ထရီလီဗင် (၂၀၁၈) - စိတ်ဒဏ်ရာကို အလေးထားသော သတိပဋ္ဌာန် ၁၂၃

(8.6.3 David Treleaven: Trauma-Sensitive Mindfulness).....၁၂၃

ပေါင်းစပ်ရှုထောင့် (Integrative Perspective) ၁၂၃

အနှစ်ချုပ် (Synthesis) ၁၂၄

အပိုင်း (၃) — လက်တွေ့အသုံးချမှု- ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကုသခြင်း ၁၂၅

(PART III — THE APPLICATION: HEALING IN THE PRESENT LIFE) ၁၂၅

အခန်း ၉ ..... ၁၂၆

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုမှ ပေါင်းစည်းမှုသို့ (FROM INSIGHT TO INTEGRATION) ၁၂၆

၉.၀ နယ်ပယ်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျင့်ကြံသူ၏ အရည်အချင်းများ ၁၂၆

(9.0 Scope, Safety, and Practitioner Qualifications) ၁၂၆

၉.၀.၁ ဆရာများနှင့် ကုထုံးပညာရှင်များအတွက် အရည်အချင်းများ ၁၂၇

၉.၀.၂ ကျင့်ကြံသူများအတွက် အဆင့်နှစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက် ၁၂၇

၉.၁ ပြိုလဲပျက်စီးပြီးနောက် ပြန်လည်ရရှိလာသော ယုံကြည်မှု (Confidence After Collapse) ၁၂၇

၉.၁.၁ မသိစိတ်ဖြင့် တွင်းတူးနေခြင်း - မြေအောက်မျက်နှာပြင်အောက်၌ နေထိုင်ခြင်း ၁၂၉

(Trauma as Unconscious Digging: Living Below the Surface) ၁၂၉

၉.၁.၂ ပထမခြေလှမ်း - မိမိအတွင်း၌ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို နိုးကြားခြင်း ၁၃၀

(The First Step: Awakening to What Is Happening Within) ၁၃၀

၉.၁.၃ အဘယ်ကြောင့် ရေတွက်ရသနည်း (Why Counting?) ၁၃၂

၉.၁.၄ ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက် ၁၃၃

(9.1.4 A Stepwise Trauma-Sensitive Protocol for Rebuilding Confidence) ၁၃၃

၉.၁.၅ ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ အာရုံကြောစနစ်၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုဖြစ်ခြင်း ၁၃၈

(9.1.5 Confidence as Nervous-System Trust) ၁၃၈

၉.၂ သီအိုရီမှသည် နေ့စဉ် လက်တွေ့ဘဝ ကျင့်စဉ်သို့ ပြောင်းလဲကျင့်ကြံခြင်း ၁၄၀

(9.2 Translating Theory into Daily Embodied Practice)..... ၁၄၀

၉.၃ အဆင့် ၃ ဆင့်ပါသော ခန္ဓာဒွန်အခြေစိုက်သော ကုသမှုမော်ဒယ်.....၁၄၂

(9.3 The Three-Phase Model of Embodied Healing).....၁၄၂

၉.၃.၁ ပထမအဆင့် - ဂဏနာ (စနစ်တကျ ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) — အချိန်ကာလကို ထိန်းညှိခြင်း.....၁၄၃

(9.3.1 Phase One: Gaṇanā — Temporal Regulation).....၁၄၃

၉.၃.၂ ဒုတိယအဆင့် - ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်ခြင်း (Interoceptive Awareness) — ခန္ဓာဒွန်အခြေစိုက်သော သတိ..... ၁၄၆

(9.3.2 Phase Two: Interoceptive Awareness — Embodied Mindfulness)၁၄၆

၉.၃.၃ တတိယအဆင့် - Red Dot ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း (Red Dot Anchoring) — ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာ ၁၄၉

(9.3.3 Phase Three: Red Dot Anchoring — Integration and Equanimity) ၁၄၉

၉.၃.၄ မျှတမှုနှင့် ပေါင်းစည်းထားသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ.....၁၅၁

(9.3.4 Equanimity and Integrated Presence).....၁၅၁

၉.၄ လက်တွေ့အသုံးချ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ..... ၁၅၃

အနှစ်ချုပ် (Synthesis)..... ၁၅၅

အခန်း ၁၀..... ၁၅၇

ပုံလွှင့်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက် - ခေတ်သစ်ဘဝထဲမှ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် လောဘ..... ၁၅၇

(Chapter 10: Restlessness and Hope: Uddhacca–Lobha in Modern Life)..... ၁၅၇

၁၀.၀ မျှော်လင့်ချက်၊ ဦးတည်ချက်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်အသိကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းအား နားလည်ခြင်း..... ၁၅၇

(10.0 Understanding Hope, Direction, and the Recovery of Presence)..... ၁၅၇

၁၀.၁ "ငါ... ဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်" ဟူသော လောဘ၏ ရှေ့သို့ကိုင်းညွတ်နေသည့်

စိုးရိမ်ပူပန်မှု ၁၆၀

(10.1 The Forward-Leaning Anxiety of Craving: "I Will Be Happy When...") ၁၆၀

၁၀.၂ မျှော်လင့်ချက် နှင့် ဦးတည်ချက် - လောဘ နှင့် သဒ္ဓါ 161

(10.2 Hope versus Direction: Lobha and Saddhā)..... ၁၆၂

၁၀.၂.၄ မျှော်လင့်ချက်မှသည် ပစ္စုပ္ပန်အသိဆီသို့ - The Red သည် အဆိပ်ဖြေဆေးဖြစ်ခြင်း..... ၁၆၅

(10.2.4 From Hope to Presence: The Red Dot as Antidote)..... ၁၆၅

၁၀.၃ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ နှိုင်းယှဉ်ချက် - ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု..... ၁၆၆

(10.3 Psychological Parallel: Anticipatory Anxiety)..... ၁၆၆

၁၀.၄ လောဘဝီထိ နှင့် ဥဒ္ဓစ္စဝီထိတို့၏ ခြားနားချက်..... ၁၆၈

(10.4 Distinction Between Lobha Vīthi and Uddhacca Vīthi)..... ၁၆၈

၁၀.၅ Red Dot တုံ့ပြန်မှု - လောဘကို အေးချမ်းသော ဆန္ဒအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း.. ၁၇၀

(10.5 Red Dot Response: Transforming Craving into Calm Aspiration) ၁၇၀

RDHT သည် ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ ကို အဆင့် (၃) ဆင့်ဖြင့် အသွင်ပြောင်းရန် အကြံပြုပါသည် -..... ၁၇၁

အခန်း ၁၁ ..... ၁၇၃

ပစ္စုပ္ပန်သည် ကုသမှု၏ အခြေခံမြေပြင်ဖြစ်ခြင်း..... ၁၇၃

(Chapter 11: The Present as Healing Ground) ၁၇၃

၁၁.၁ ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မကို နေ့စဉ်ဘဝ၌ လက်တွေ့ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း..... ၁၇၃

(11.1 Embodying Paccuppanna Dhamma in Daily Life)..... ၁၇၃

၁၁.၂ တရားပြဆရာများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် လူဝတ်ကြောင် ကျင့်ကြံသူများအတွက် လက်တွေ့ကျသော အသုံးချမှုများ..... ၁၇၆

(11.2 Practical Implications for Teachers, Clinicians, and Lay Practitioners) ၁၇၆

၁၁.၃ သတိတရားသည် အပြင်မှကြည့်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ခြင်း ၁၈၀

(11.3 Mindfulness as Re-Inhabitation, Not Observation)..... ၁၈၀

၁၁.၄ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး ဓမ္မသင်ကြားမှုအတွက် ကျင့်ဝတ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆင်ခြင်မှုများ ၁၈၂

(11.4 Ethical and Cultural Considerations for Trauma-Sensitive Dhamma Teaching)..... ၁၈၂

အနှစ်ချုပ် (Synthesis)..... ၁၈၄

နိဂုံး (Conclusion)..... ၁၈၅

သုတေသနဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် အနာဂတ်ဦးတည်ချက်များ..... ၁၈၅

(Research Implications and Future Directions)..... ၁၈၅

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသနပုံစံ - နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲမှု (HRV)၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံသိမှု နှင့် လက်တွေ့ခံစားမှု..... ၁၈၆

(Clinical Research Design: Heart Rate Variability, Interoception, and Phenomenology)..... ၁၈၆

ဦးနှောက်နှင့် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် (Neurophenomenology)..... ၁၈၇

(Neurophenomenology and Mixed-Methods Research)..... ၁၈၇

နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် လက်တွေ့တိုးချဲ့အသုံးချခြင်း..... ၁၈၈

(Applied Development Across Domains)..... ၁၈၈

၁။ စိတ်ကုထုံးနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကုသမှု (Psychotherapy and Trauma Recovery) . ၁၈၈

၂။ လောကီသတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပညာရေး (Secular Mindfulness and Education).. ၁၈၈

သီအိုရီဆိုင်ရာ အရေးပါမှု - နိုးကြားခြင်းဟူသည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုဖြစ်ခြင်း..... ၁၈၉

(Theoretical Significance: Awakening as Temporal Coherence)..... ၁၈၉

သီအိုရီဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ..... ၁၉၀

သီအိုရီဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ (Theoretical Limitations)..... ၁၉၀
နိဂုံးချုပ် (Final Conclusion) ၁၉၁
လှုပ်ရှားမှု (၃) ဆင့် (The Threefold Movement) ၁၉၁
ကျမ်းကိုးစာရင်း (Bibliography) ၁၉၃
မူရင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ အကိုးအကားများ..... ၁၉၃
ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ လေ့လာချက်များ..... ၁၉၃
မူရင်း သီအိုရီဆိုင်ရာ ပုံပိုးမှုများ..... 193

Red Dot Healing Theory ဖြစ်ပေါ်လာပုံ (The Genesis of the Red Dot Healing Theory)

၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကမ္ဘာကျော် သမထနှင့် ဝိပဿနာ တရားပြဆရာတော်ကြီးများဖြစ်ကြသော **ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး**နှင့် **အရှင်ရေဝတ** တို့၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ပြင်းထန်သော ဘာဝနာကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို အခြေခံထားသော ဖားအောက်တောရ၏ ကျင့်စဉ်အတိုင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ တောရဆောက် တည်ကာ စနစ်တကျ လေ့လာခဲ့ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုတွင် အာနာပါနဿတိမှ စတင်ကာ သမထဘာဝနာ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဝိပဿနာဘာဝနာသို့ စနစ်တကျ ကူးပြောင်းကျင့်ကြံခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ အဘိဓမ္မာနှင့် ပါဠိတော်များကိုလည်း တစ်ဆက်တည်း လေ့လာခဲ့ပါသည်။

ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါး တရားအားထုတ်ခြင်း၊ အဘိဓမ္မာသင်ကြားခြင်းနှင့် တရားအားထုတ်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေသော ယောဂီများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခဲ့ပြီးနောက်၊ တရားထိုင်ရာတွင် အဆီးအတားဖြစ်စေသည့် ပုံစံတူ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ် သတိပြုမိလာပါသည်။ များသောအားဖြင့် ယောဂီများသည် နည်းစနစ်မှားယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားဓမ္မကို နားမလည်ခြင်းကြောင့် ကျရှုံးကြသည်မဟုတ်ဘဲ **Temporal Disintegration** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု ပြိုကွဲခြင်း — ဆိုလိုသည်မှာ သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် အခြေမချနိုင်ခြင်း) ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အသိစိတ်သည် တစစီဖြစ်နေပြီး အတိတ်က မှတ်ဉာဏ်များ၏ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များကြောင့် နောက်သို့ ဆွဲခေါ် ခံနေရခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အားထုတ်မှုလွန်ကဲခြင်းတို့ကြောင့် ရှေ့သို့ ရောက်နေတတ်ကြပါသည်။ ဘာဝနာနယ်ပယ်တွင် ဆိုရလျှင် **ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် (MN 131)** ၌ ဝိပဿနာ၏ မရှိမဖြစ် အခြေခံအုတ်မြစ်ဟု ဆိုထားသော **ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော တရားများ) ပေါ်တွင် သတိကို တည်ငြိမ်အောင် မထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ဤမတည်ငြိမ်မှုသည် လောဘနှင့် ဒေါသကို အခြေခံသည့် **အကုသိုလ်စိတ်များ**၏ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် တဏှာလောဘ သို့မဟုတ် တွန်းကန်မှု ဒေါသတို့၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရသည့်အခါ ပကတိအတိုင်း မြင်နိုင်သည့် **ဝိပဿနာဉာဏ်** မဖြစ်ပေါ် နိုင်တော့ပါ။ ဤကိလေသာများက ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို အမှန်အတိုင်း မမြင်အောင် ဖုံးကွယ်လိုက်ပြီး၊ သာယာဖွယ်မှတ်ဉာဏ်များအပေါ် စွဲလမ်းခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ဖွယ်

မှတ်ဉာဏ်များပေါ် ငြင်းဆန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ များသောအားဖြင့် "တရားအားထုတ်မှု ကျရှုံးခြင်း" ဟု ယူဆလေ့ရှိသောအရာသည် အမှန်စင်စစ်တွင် **Indriya-asamatta** (ကွန်ဒြေမမျှတခြင်း) နှင့် ၎င်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း၏ ရလဒ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ယနေ့ခေတ် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက်အနေဖြင့် ရေးသားခြင်းမဟုတ်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာ ပြောလိုပါသည်။ ထိုဘာသာရပ်များကို လေ့လာဖလှယ်သူအဖြစ်သာ ဤကျမ်းကို ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကျမ်းမှတစ်ဆင့် ထေရဝါဒစိတ်ပညာကို စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာထိန်းညှိမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ခေတ်သစ်သိပ္ပံနယ်ပယ်များနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ဘာဝနာလမ်းပြမြေပုံတစ်ခုကို အဆိုပြုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝီရိယနှင့် မျှခြေ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သိမြင်လာခြင်း (Insight into the Role of Effort and Balance)

အာနာပါနဿတိ ကျင့်စဉ် — အထူးသဖြင့် **ဂဏန** (ထွက်လေဝင်လေ ရေတွက်သည့်နည်း) — ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့်၊ စနစ်တကျ လေ့ကိုသိမှတ်ခြင်းသည် **Temporal Anchor** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ကျောက်ဆူး) တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး စိတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကပ်နေအောင် ဆွဲထားပေးကြောင်း ကျွန်ုပ် သိမြင်လာပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၈.၁၉၅) နှင့် ဖားအောက်ကျင့်စဉ်တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ဂဏနာနည်းသည် တိကျမှု၊ စည်းချက်ညီမှုနှင့် အဆက်မပြတ်မှုတို့ဖြင့် သတိကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် နည်းစနစ်ဟု ထင်ရသော်လည်း၊ တကယ်တမ်းတွင် ၎င်းသည် **ဝီရိယ** (အားထုတ်မှု) နှင့် မျှခြေတို့ကို စနစ်တကျ သင်ကြားပေးသည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ဘာဝနာပွားများရာတွင် ဝီရိယသည် အလွန်အမင်း အားစိုက်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ် လျော့ရဲလွန်းခြင်း မရှိစေရပါ။ ၎င်းသည် လုံးဝန်းသော ကျောက်တုံးကြီးတစ်ခုကို တောင်ပေါ်သို့ တွန်းတင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် အားစိုက်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အရှိန်အတိုင်း လွှတ်ထားရမည်ကို သိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အားစိုက်လွန်ကဲပါက **ဥဒ္ဓစ္စ** (စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း) ဖြစ်စေပြီး၊ အားစိုက်မှု နည်းပါက **ကောသဇ္ဇ** (ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း) ဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော် သတိသည် တည်ငြိမ်မှု၏ အထိပ်အဖျားသို့ မရောက်မချင်း အားထုတ်မှုကို

လုံးဝရပ်ဆိုင်းထား၍ မရပါ။ ဤသဘောတရားသည် အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသက ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၅၅-၁၆၆) တွင် ဖော်ပြထားသော **မန္ဒိုမပဋိပဒါ** (အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်) နှင့် **Indriya-samatta** (ကွန်ဒြေမျှတခြင်း) တို့၏ သာဓကပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကုသခြင်းဆိုင်ရာ မူဘောင်အသစ်ဆီသို့ (Toward a New Framework of Healing)

ဤတွေ့ရှိချက်များသည် ကျွန်ုပ်က **Red Dot Healing Theory** ဟု အမည်ပေးထားသည့် စနစ်တစ်ခု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းသည် ထေရဝါဒဘာဝနာစိတ်ပညာ၊ အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ သိမြင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** (အသိစိတ်၏ မျှခြေဗဟိုချက်) သည် မျှခြေ၏ ပြယုဂ်တစ်ခုဖြစ်သည် — ၎င်းသည် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော ကွန်ဒြေငါးပါးတို့ တက်ကြွစွာ မျှတနေသည့် သတိ၏ တိကျသော ဗဟိုချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤမူဘောင်အရ တရားဘာဝနာကို သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်တစ်ခုအဖြစ်သာမက၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကုစားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုစနစ်တစ်ခုအဖြစ်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** သည် ဘာဝနာ၏ မျှခြေကို သတိ၏ အဆက်မပြတ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်မှုစနစ်အား ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ သိမြင်မှုအတွင်း၌ ပြန်လည်စေ့စပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အသိဉာဏ်နှင့် ခေတ်သစ် အာရုံကြောစနစ် လုံခြုံမှု၊ ခန္ဓာအတွင်းပိုင်း ခံစားသိရှိမှု (Interoception) တို့ကို ပေါင်းကူးပေးထားပါသည်။

ဖားအောက်ကျင့်စဉ်တွင် ကျွန်ုပ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံခဲ့ပြီးနောက် ရရှိလာသော အဓိက အသိဉာဏ်မှာ — နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာတွင် အဓိက အဟန့်အတားဖြစ်သော **အဝိဇ္ဇာ** (မသိမှု) ကို ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အသိစိတ် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖက်တွင်မူ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ ယောဂီက **"Return to the Red Dot"** (Red Dot ဆီသို့ ပြန်သွားရန် — ဆိုလိုသည်မှာ အသိတရား၊ မျှခြေနှင့် မေတ္တာကရုဏာတို့ ဆုံစည်းရာ ပစ္စုပ္ပန်အသိစိတ်၏ ငြိမ်သက်သော ဗဟိုချက်ဆီသို့ ပြန်သွားရန်) ကို သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမှာစာ (Preface)

ကိုယ်ပိုင်တွေးမြင်ချက်နှင့် ရှင်းလင်းချက်များ

၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး **ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး**နှင့် **အရှင်ရေဝတ** တို့၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ပြင်းထန်သော ဘာဝနာကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ သမထနှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များတွင် နှစ်မြှုပ်ကာ ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာ၏ မူဘောင်အတွင်း၌ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါး ကျင့်ကြံခြင်း၊ လေ့လာခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်အပါအဝင် တရားအားထုတ်သူများတွင် သိမ်မွေ့သော်လည်း စွဲမြဲနေသော အခက်အခဲတစ်ခုကို သတိပြုမိလာပါသည်။ နည်းစနစ်ကျနမှု၊ ကျမ်းဂန်တတ်မြောက်မှုနှင့် စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် အားထုတ်မှုများ ရှိသော်လည်း၊ အများစုမှာ သတိကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် ကြာရှည်စွာ ထားနိုင်ရန် ရုန်းကန်နေရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အသိစိတ်သည် ခဏခဏ ပြန့်လွင့်သွားတတ်ပြီး အတိတ်ကို ပြန်အောက်မေ့ခြင်းနှင့် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်တွေးတောခြင်းတို့ကြားတွင် ကူးချည်သန်းချည် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ဤပုံစံသည် တရားထိုင်ရာတွင် ဖြစ်တတ်သည့် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်သက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ **Temporal Presence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိနေမှု) ဆိုင်ရာ ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည့် မတည်ငြိမ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤမတည်ငြိမ်မှုသည် ယနေ့ခေတ် စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) လေ့လာမှုများတွင် ဖော်ပြလေ့ရှိသည့် **Temporal Dysregulation** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု မူမမှန်ခြင်း — ဆိုလိုသည်မှာ အသိစိတ်သည် ၎င်း၏ **Embodied Ground** (ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်မှု) ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ဘဝအဆက်အစပ် ပြတ်တောက်သွားခြင်း) နှင့် များစွာဆင်တူကြောင်း ကျွန်ုပ် နားလည်လာပါသည်။ အဘိဓမ္မာမှ အကုသိုလ်စိတ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြချက်သည် ဤအခြေအနေကို နားလည်ရန် အလွန်အရေးကြီးသော မှန်ဘီလူးတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။ များသောအားဖြင့် "တရားအားထုတ်မှု ကျရှုံးခြင်း" ဟု ယူဆလေ့ရှိသောအရာသည် အမှန်စင်စစ်တွင် မဖြေရှင်းရသေးသော စိတ်ခံစားမှု အကြွင်းအကျန်များနှင့် **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ပြိုကွဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော **Indriya-asamatta** (ကွန်ဒြေမမျှတမှု) ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသိမြင်နားလည်မှုသည် ယခုကျွန်ုပ် တင်ပြမည့် **Red Dot Healing Theory (RDHT)**

၏ မျိုးစေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာနာပါနဿတိ ကျင့်စဉ် (အထူးသဖြင့် စနစ်တကျ ရေတွက်သည့် **Gaṇanā** နည်း) ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင့်ကြံခြင်းအားဖြင့်၊ စည်းချက်ညီသော ထွက်လေဝင်လေ သတိပြုမှုသည် **Temporal Anchor** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ကျောက်ဆူး) တစ်ခုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပေးကြောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် အသိစိတ်နှင့် **Embodiment** (ခန္ဓာကိုယ်၌ စိတ်ကပ်နေမှု) ကြား ဆက်နွယ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ စိတ်သည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကြား ကူးခတ်နေခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း ရပ်တန့်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၏ လက်ငင်းအခြေအနေတွင် တည်ငြိမ်မှုကို ပြန်လည်တွေ့ရှိလာပါသည်။

ဤကိုယ်တွေ့အသိမှတစ်ဆင့် **Red Dot** ဟူသော တင်စားချက် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတင်စားချက်သည် ဤကျမ်းတွင် အဓိကကျသောကြောင့် ၎င်း၏ ဆိုလိုရင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

Red Dot ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း

ဤကျမ်းတစ်လျှောက်တွင် **Red Dot** ကို ဆက်စပ်မှုရှိသော အဓိပ္ပာယ်သုံးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုထားပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းဖြင့် **Red Dot** ဆိုသည်မှာ ရိုးရှင်းသော အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပုံရိပ်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်ဟူသော အထင်အမြင်မှားမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ Experiential Phenomenon (တွေ့ကြုံခံစားရသော ဖြစ်စဉ်အဖြစ်)

တိုက်ရိုက်အကျဆုံး အဆင့်တွင် **Red Dot** သည် ဂ္လန်ဒြေါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့ **Dynamic Balance** (တက်ကြွသော မျှခြေ) ဖြစ်နေသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်၌ ခံစားရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။ တရားအားထုတ်သူများသည် အောက်ပါအတိုင်း ခံစားရနိုင်ပါသည် -

- တည်ငြိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် မြေကြီးတွင် အမြစ်တွယ်ထားသကဲ့သို့ ခိုင်ခံ့ခြင်း။
- သိမ်မွေ့သော လင်းလက်မှု သို့မဟုတ် ကြည်လင်မှု။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မျှခြေ၏ ဗဟိုချက်ကို ခံစားရခြင်း။
- ထွက်လေဝင်လေနှင့် အသိစိတ်တို့ စည်းချက်ညီစွာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေခြင်း။

အရေးကြီးသည်မှာ - **Red Dot** သည် တကယ့်မျက်မြင် အရာဝတ္ထုတစ်ခု မဟုတ်သလို၊

မဖြစ်မနေ မြင်ရမည့် ပုံရိပ်တစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် မျှတသော **Embodied Presence** (ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော အသိစိတ်) ကို ပြသည့် **Phenomenological Marker** (ခံစားသိရှိမှုဆိုင်ရာ အမှတ်အသား) တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ Theoretical Model Symbol (သီအိုရီဆိုင်ရာ ပုံစံငယ် သင်္ကေတအဖြစ်)

သဘောတရားအဆင့်တွင် **Red Dot** သည် စနစ်တစ်ခု၏ သင်္ကေတအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းကို ငါးမြောင့်ပုံစံ ပဉ္စင်္ဃယ်တစ်ခု၏ ဗဟိုချက်အဖြစ် မြင်နိုင်ပြီး၊ ထောင့်စွန်းတစ်ခုစီသည် ကွန်ရှေ့ငါးပါးကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ထိုအစက်သည် ကွန်ရှေ့များ ဆုံစည်းရာနှင့် **Dynamic Equilibrium** (တက်ကြွသော မျှခြေ) ကို ဖော်ညွှန်းပါသည်။ ဤနေရာတွင် **Red Dot** သည် အတွေ့အကြုံမဟုတ်ဘဲ အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာနှင့် **Contemplative Neuroscience** (ရှုမှတ်ပွားများမှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောသိပ္ပံ) မူဘောင်အတွင်းရှိ **Indriya-samatta** (ကွန်ရှေ့မျှတမှု) ကို ပြသသော **Heuristic Model** (ရှာဖွေလေ့လာမှုဆိုင်ရာ ပုံစံငယ်) တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၃။ Teaching Metaphor (သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ တင်စားချက်အဖြစ်)

သင်ကြားမှုနယ်ပယ်တွင် **Red Dot** သည် (ဥပါယကောသလ္လ — ကျွမ်းကျင်သော နည်းလမ်း) အဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းသည် တရားအားထုတ်သူများ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် မျှခြေသို့ ပြန်လာနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည့် ရိုးရှင်းသော ပုံရိပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ရှာဖွေခိုင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ လမ်းကြောင်းပြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကမှာ **Red Dot** ကို လိုက်ရှာရန် မဟုတ်ဘဲ မျှတသော **Embodied Awareness** (ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော သိမြင်မှု) ကို ပြန်လည်တွေ့ရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၅ မိနစ် တည်ငြိမ်မှု အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အပေါ် ရှင်းလင်းချက်

ဤကျမ်းတွင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော တရားအဆင့်များသို့ ရောက်ရှိရန် "၁၅ မိနစ် ဆက်တိုက်" သတိတည်ငြိမ်နေရမည်ဟူသော လက်တွေ့လမ်းညွှန်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤသည်မှာ ဖားအောက်ကျင့်စဉ်မှ သင်ကြားမှုအတွေ့အကြုံအရ လေ့ကျင့်မှု၏ အဆက်အစပ်ကို တိုင်းတာရန် ထားရှိသော အကြမ်းဖျင်း သတ်မှတ်ချက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ဤ ၁၅ မိနစ်ကို အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ တိကျသော ကန့်သတ်ချက်အဖြစ် မယူဆသင့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ ရာဇဝင်ရှိသူများအတွက် -

- တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည့် အချိန်ကို လျှော့ချရပါမည်။
- အချိန် (Time) သည် အဓိက တိုင်းတာချက် မဟုတ်သင့်ပါ။
- **Safety** (လုံခြုံမှု) နှင့် **Regulation** (ထိန်းညှိနိုင်မှု) အရည်အသွေးကို ဦးစားပေးရပါမည်။

အဓိက အချက်မှာ အချိန်မဟုတ်ဘဲ လုံလောက်သော **Embodied Stability** (ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သည့် တည်ငြိမ်မှု) သာ ဖြစ်ပါသည်။

နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းချက် - Neuroscientific Correspondences

ဤကျမ်းတွင် ဣန္ဒြေငါးပါးနှင့် **Neurobiological Systems** (ဇီဝအာရုံကြော စနစ်များ) အကြား အောက်ပါအတိုင်း ဆက်စပ်ပြထားပါသည် -

ဣန္ဒြေငါးပါး	Neuroscientific Correspondence (အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု)
သဒ္ဓါ (Saddhā)	**Affiliative safety networks** (လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ပေးသော ဆက်သွယ်မှု ကွန်ရက်များ)
ဝီရိယ (Vīriya)	**Motivational dopaminergic systems** (လှုံ့ဆော်မှုပေးသော ဒိုပါမင်း စနစ်များ)
သတိ (Sati)	**Interoceptive insular activity** (ခန္ဓာအတွင်းပိုင်း ခံစားသိရှိမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ)
သမာဓိ (Samādhi)	**Parasympathetic stabilization** (စိတ်အေးချမ်းစေသော အာရုံကြောစနစ် တည်ငြိမ်မှု)
ပညာ (Paññā)	**Prefrontal integration** (ဦးနှောက်ရှေ့ပိုင်း၏ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှု)

ဤနှိုင်းယှဉ်ချက်များသည် ဘာသာရပ်အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် တင်ပြထားသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ် ခံယူချက်

ဤကျမ်းသည် စာပေလေ့လာမှုရော ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံပါ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကြောင့်သာ မဟုတ်ဘဲ **Embodied Temporal Continuity** (ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ အဆက်အစပ်) ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို ဖော်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ရှေးဟောင်းအဘိဓမ္မာက လေ့လာခဲ့သည့် "မျှတသော စိတ်နှင့် မမျှတသော စိတ်" တို့၏ သဘောတရားကို ယနေ့ခေတ်သုံး ဘာသာစကားဖြင့် ဖော်ပြရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တရားဓမ္မကို အာရုံကြောသိပ္ပံအဖြစ် အကျဉ်းချုံ့လိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ဘာဝနာ၏ အသိဉာဏ်ကို ယနေ့ခေတ် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ နားလည်မှုများနှင့် စနစ်တကျ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဤကျမ်းသည် အောင်မြင်မှုရခဲ့လျှင် ၎င်းသည် အခြေခံကျသော အမှန်တရားတစ်ခုကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်၍သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအမှန်တရားမှာ - ကုသခြင်းရော နှိုးကြားခြင်းပါ နှစ်ခုလုံးသည် သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်သို့ အပြည့်အဝ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီး မျှတစွာ တည်ရှိနေခြင်းမှ စတင်သည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ **Red Dot** ဆိုသည်မှာ ရယူရမည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ **Embodied Awareness** (ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော သိမြင်မှု) အတွင်း၌ ရှိနှင့်ပြီးသား ဖြစ်သော **Coherence** (တည်ကြည်မှု) ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

Abstract (စာတမ်းအကျဉ်းချုပ်)

ဤလေ့လာမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ **Fragmentation** (အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ပြိုကွဲမှု) ကို ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဘာဝနာနှင့် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာ ရှုထောင့်မှ စစ်ဆေးထားပြီး၊ **Red Dot Healing Theory** ဟူသော ဘာဝနာဆိုင်ရာ မူဘောင်အသစ်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်တင်ပြထားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) နှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို **Temporal Disintegration** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှု) တစ်မျိုးအဖြစ် နားလည်နိုင်ကြောင်း ဤကျမ်းက အဆိုပြုပါသည်။ ၎င်းမှာ **Vipassanā** (ဝိပဿနာဉာဏ်) ဖြစ်ပေါ်ရာအရပ်ဖြစ်သော **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော တရားများ) တွင် တည်နေနိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်များနှင့် ဘာဝနာအတွေ့အကြုံ နှစ်ခုလုံးကို အခြေခံ၍ ဤလေ့လာမှုကို အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသော နယ်ပယ်သုံးခု (ဖြစ်စဉ်၊ သီအိုရီ နှင့် လက်တွေ့အသုံးချမှု) ဖြင့် ဖြန့်ကျက်တင်ပြထားပါသည်။

Part I တွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို **Presence** (ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု) ပျောက်ဆုံးခြင်းအဖြစ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားပြီး၊ ယနေ့ခေတ် စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများကို ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ **Akusala Cittas** (အကုသိုလ်စိတ်များ) ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်ပညာနှင့် ဘာဝနာဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များမှတစ်ဆင့် **Lobha** (လောဘ) နှင့် **Dosa** (ဒေါသ) တို့သည် အသိစိတ်ကို အတိတ်၌ ချည်နှောင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်သို့ ပစ်လွှတ်ထားခြင်းဖြင့် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ မျှခြေကို မည်သို့ပျက်ပြားစေကာ **Fractured Present** (အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲအက်နေသော ပစ္စုပ္ပန်) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပုံကို တင်ပြထားပါသည်။

Part II တွင် **Pañca Indriyāni** (ဣန္ဒြေငါးပါး) ဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာတို့၏ မျှတစွာ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အခြေခံသည့် **Red Dot Healing Theory** ကို တည်ဆောက်ထားပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် (MN 131) ကဲ့သို့သော ကျမ်းဂန်လာ အရင်းအမြစ်များကို ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ အာရုံကြောသိပ္ပံနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး၊ **Red Dot** ကို သင်္ကေတအဖြစ်ရော အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ မျှခြေအမှတ်အသားအဖြစ်ပါ တင်ပြထားပါသည်။ ဤနေရာသည် **Embodied Awareness** (ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်နေသော သိမြင်မှု) တည်ငြိမ်ပြီး ဣန္ဒြေများ ဟန်ချက်ညီစွာ အလုပ်လုပ်သော နေရာဖြစ်ပါသည်။ ဤမူဘောင်အတွင်း၌ တရားဘာဝနာကို သံသရာမှလွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်အဖြစ်သာမက သိမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့်

ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ **Regulation** (ထိန်းညှိမှု) စနစ်တစ်ခုအဖြစ်ပါ ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

Part III တွင် ဤပုံစံငယ်ကို ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးချပုံကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ စနစ်တကျရှိသော **Ānāpānasati** (အာနာပါနဿတိ) နှင့် ဖားအောက်ကျင့်စဉ်လာ **Gaṇanā** (ထွက်လေဝင်လေ ရေတွက်ခြင်း) နည်းလမ်းတို့မှတစ်ဆင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်အခြေချခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းထားပါသည်။ **Red Dot** နည်းလမ်းသည် **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ကို ပြန်လည်ရရှိစေပြီး၊ အကုသိုလ်အလားအလာများကို **Kusala** (ကုသိုလ်) အခြေအနေများသို့ ပြောင်းလဲပေးကာ၊ ရှေးဟောင်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ကုစားရေးတို့ကို ပေါင်းကူးပေးပါသည်။

ဤလေ့လာမှုသည် နောက်ဆုံးတွင် "နိုးကြားခြင်း" (Awakening) နှင့် "ကုသခြင်း" (Healing) တို့သည် သီးခြားလမ်းကြောင်းများ မဟုတ်ဘဲ **Embodied Presence** (ခန္ဓာ၌ ကပ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဟူသော သိမြင်မှုတစ်ခုတည်း၏ အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြု ဖော်ပြချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။

Introduction (နိဒါန်း)

တရားဘာဝနာကို ဝိပဿနာ (Insight) ကျင့်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် တင်ပြလေ့ရှိသော်လည်း၊ **Stability of Presence** (ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု၏ တည်ငြိမ်မှု) မရှိဘဲ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။ ကုသခြင်း (Healing) သည် လောကုတ္တရာသို့ ကျော်လွန်သွားခြင်းမှ စတင်သည်မဟုတ်ဘဲ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်တွင် အခြေစိုက်ခြင်း (**Grounding in Immediacy**) မှသာ စတင်ပါသည်။ ဤလေ့လာမှုသည် တရားဘာဝနာကို အဘိဓမ္မာ၏ တိကျသော ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုနှင့် အာရုံကြောစနစ်၏ စိတ်ဒဏ်ရာခံစားလွယ်မှုကို နားလည်သော အသိတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကုစားမှု စနစ်တစ်ခုအဖြစ် ချဉ်းကပ်ထားပါသည်။

တရားအားထုတ်သူ အများအပြားသည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေရန် ဘာဝနာပွားများကြသော်လည်း၊ (အာနာပါနဿတိ၏ အခြေခံအတွက်) ၁၅ မိနစ်ခန့်ပင် လေပေါ်တွင် ဆက်တိုက်စိတ်မကပ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ဤအခက်အခဲသည် တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့တွင် အမြစ်တွယ်နေသော **Akusala Cittas** (အကုသိုလ်စိတ်များ) ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကိန်းဝပ်နေသော အလားအလာ (Tendencies) များသည် သတိကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေပြီး၊ ဖြစ်စဉ်အားဖြင့် **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း)၊ **Moha** (တွေဝေခြင်း) နှင့် **Thīna-middha** (စိတ်အားငယ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လေးလံခြင်း) တို့အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ထိုအခြေအနေများကို သတိမပြုမိဘဲ၊ မထိန်းညှိဘဲနှင့် မျှခြေသို့ မရောက်ရှိဘဲ စိတ်သည် **Samādhi** (သမာဓိ) မတည်နိုင်သလို၊ **Paramattha Dhammas** (ပရမတ္ထတရားများ) ၏ သဘောသဘာဝကိုလည်း ရှင်းလင်းစွာ မသိမြင်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့်ပင် ဤကျမ်း၌ **Pre-meditative Stage** (တရားမထိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် အဆင့်) ဟု ဖော်ပြထားသော—သမာဓိမထူထောင်မီ စိတ်နှင့်ရုပ်ကို စီမံခန့်ခွဲသည့်အဆင့်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိပြုမှု၊ အတင်းအကြပ်မလုပ်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း ရှူရှိုက်မှုနှင့် **Temporal Regulation** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု) တို့ကို ပျိုးထောင်ရပါသည်။ ယောဂီသည် ပစ္စုပ္ပန်ဝင်လေထွက်လေကို သင့်တော်သော ကြာချိန်တစ်ခု (ပုံမှန်အားဖြင့် ၁၅ မိနစ်ခန့်) အထိ အဆက်မပြတ် သတိကပ်ထားရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သတိသည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ဘာဝနာအဆင့်များကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်လောက်အောင် တည်ငြိမ်သွားသည်အထိ လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် ပြင်းထန်မှု (Intensity) ထက် တည်ငြိမ်မှု (Stability) ကသာ အဓိက စံနှုန်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအခြေခံပေါ်တွင် တည်ဆောက်လျက် ဤစာတမ်းသည် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာကို ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီနှင့် ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးထားရာ၊ နှစ်ဦးလုံးတွင် **Fragmentation** (ပြိုကွဲမှု) ကို အသိအမှတ်ပြုထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကမ္ဘာဦးအယူအဆတွင် ပါဝင်သော ကာလသုံးပါး (အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်) ဆိုင်ရာ လားရာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ လက္ခဏာရပ်များဖြစ်သော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပျက်မှုများနှင့် များစွာဆင်တူနေပါသည် - ၎င်းတို့မှာ အတိတ်အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် စွဲလမ်းနေခြင်း၊ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်တွေးတောကာ ထွက်ပြေးနေခြင်းနှင့် ရလဒ်အနေဖြင့် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိမှု ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းကို ကိုးကား၍ ဤလေ့လာမှုသည် **Akusala Cittas** (အကုသိုလ်စိတ်များ) က ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပြီး တုံ့ပြန်မှုပြင်းသော အတွေးပုံစံများကို မည်သို့ဖြစ်ပေါ်စေပုံကို စစ်ဆေးထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် **Kāma Vitakka** (ကာမဂုဏ်၌ ကြံစည်မှု)၊ **Byāpāda Vitakka** (ဖျက်ဆီးလိုသော ကြံစည်မှု) နှင့် **Vihiṃsā Vitakka** (ညှဉ်းဆဲလိုသော ကြံစည်မှု) တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဤဆုံမှတ်သည် ကုသခြင်းအတွက် စနစ်တကျရှိသော **Pre-meditation Framework** (တရားမထိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် မူဘောင်) တစ်ခု လိုအပ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည် - ၎င်းသည် ပုံမှန်သမာဓိကျင့်စဉ် မစတင်မီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိအားများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် စိတ်မမျှတမှုများကို ဦးစွာဖြေရှင်းပေးမည့် မူဘောင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤပြင်ဆင်မှု အခြေအနေအတွင်း၌ **Red Dot Healing Theory** ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကျမ်းဂန်လာ အသိဉာဏ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုနှင့် **Embodied Presence** (ခန္ဓာ၌ ကပ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ) တို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော ဘာဝနာဆိုင်ရာ ပုံစံငယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** သည် တင်စားချက်အဖြစ်ရော နည်းလမ်းအဖြစ်ပါ လုပ်ဆောင်ပြီး သတိ၊ ဝီရိယနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ ဆုံစည်းရာ မျှခြေအမှတ်ကို ညွှန်ပြပါသည်။ ထိုအမှတ်၌ **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ပြန်လည်ရရှိပြီး၊ အာရုံကြောစနစ်သည် လုံခြုံမှုရှိသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိကာ ဝိပဿနာဉာဏ်အတွက် လိုအပ်သော အခြေအနေများကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

PART I — THE PHENOMENOLOGY OF DISCONNECTION

(အပိုင်း ၁ — အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှု)

(အခန်း ၁ — စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း)

Chapter 1: Trauma and the Loss of Presence

1.1 The Human Problem of Temporal Dislocation

(၁.၁ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှုဟူသော လူသားတို့၏ ပြဿနာ)

လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် — သာမန်ဒုက္ခဖြစ်စေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ — **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ပျောက်ဆုံးခြင်းဟု နားလည်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်ဟူသော အတိုင်းအတာများကြားတွင် **Presence** (ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု) ပြိုကွဲသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ဤကျမ်း၌ **Temporal Dislocation** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု) ဟု အမည်ပေးထားပြီး၊ လက်ငင်းဘဝအတွေ့အကြုံ၌ အသိစိတ်က အခြေမစိုက်နိုင်တော့သော အခြေအနေကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သာမန်အသိစိတ်တွင် ၎င်းသည် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ကြိုတင်မျှော်လင့်ခြင်း သို့မဟုတ် နောင်တရခြင်းအသွင်ဖြင့် သိမ်မွေ့စွာ ပေါ်လာတတ်သော်လည်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) တွင်မူ သိမြင်မှုစနစ်ကိုယ်၌က ဖွဲ့စည်းပုံပျက်ယွင်းသွားသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ဘာဝနာနယ်ပယ်တွင် ဤ **Temporal Dislocation** ကို တိုက်ရိုက်တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ယောဂီတစ်ဦးသည် ဝင်လေထွက်လေအပေါ် သတိကပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုင်နေသော်လည်း၊ အသိစိတ်သည် ချက်ချင်းဆိုသလို အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ပြိုကွဲသွားတတ်ပါသည်။ ပြီးခဲ့သောအရာများ သို့မဟုတ် လာမည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်သော အတွေးများ ပေါ်လာပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်က ထိုင်လျက်ရှိနေသော်လည်း အသိစိတ် (Consciousness) ကမူ ပစ္စုပ္ပန်မှ ခဏခဏ ထွက်ခွာသွားပါသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ သိမြင်မှုယန္တရားအတွင်း၌ ကိန်းဝပ်နေသော တည်ငြိမ်မှုမရှိသည့် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် မတည်နိုင်ခြင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော **သင်္ခါရဒုက္ခ** (ပြုပြင်စီရင်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသော ဆင်းရဲခြင်း) ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစွဲအလမ်းဖြစ်သော စိတ်အစဉ်များက အသိစိတ်ကို မှတ်မိနေသော အတိတ်

သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်နေသော အနာဂတ်ဆီသို့ တွန်းပို့နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာက ဤဖြစ်စဉ်ကို တိကျသော စိတ်ပညာရှုထောင့်မှ ရှင်းပြထားပါသည်။ စိတ် (Citta) တစ်ခုချင်းစီသည် အင်မတန်မြန်သော အရှိန်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ ကုသိုလ် (Kusala) အခြေအနေတွင် ဤစိတ်များသည် **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အာရုံ) နှင့် များသောအားဖြင့် တသားတည်း ကျနေတတ်ပါသည်။ သို့သော် အသိစိတ်သည် အကုသိုလ်မူလ (Akusala-mūla) များ၊ အထူးသဖြင့် **လောဘ** (တဏှာ) နှင့် **ဒေါသ** (တွန်းကန်မှု) တို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရသည့်အခါ စိတ်အစဉ်သည် ပုံပျက်သွားပါသည်။ သတိသည် လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် ရှေ့သို့ ပါသွားခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းဆန်မှုကြောင့် နောက်သို့ ဆွဲခေါ် ခံရခြင်းတို့ဖြစ်ကာ ပစ္စုပ္ပန်အသိ၏ အဆက်အစပ်ကို ပြတ်တောက်စေပါသည်။

ဤသည်မှာ **Temporal Pathology** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ) တစ်ခုဖြစ်သည် - တပ်မက်မှုနှင့် တွန်းကန်မှု အစွဲများကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စဉ်ပေါ်တွင် အဆက်မပြတ် မတည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ဤသို့ ကူးချည်သန်းချည်ဖြစ်နေမှုကို **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တပူပန်ခြင်း) ဟု ဖော်ပြထားပြီး၊ ၎င်းတို့သည် သမာဓိကို တိုက်ရိုက်အဟန့်အတားပြုသော နီဝရဏတရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကိလေသာများသည် စိတ်ခံစားမှုကို နှောင့်ယှက်ရုံတင်မကဘဲ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ အသိစိတ် (Temporal Consciousness) ကိုယ်တိုင်ကိုပါ မတည်မငြိမ် ဖြစ်စေပါသည်။ လောဘ သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်သည့် ခဏတိုင်းသည် စိတ်ကို ကာလဝဲဂယက်အတွင်းသို့ ဆွဲသွင်းလိုက်ပြီး၊ မရှိသောအရာကို တောင့်တခြင်း သို့မဟုတ် လက်ငင်းရှိနေသောအရာမှ ထွက်ပြေးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများကလည်း ဤခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုကို ထပ်တူဖော်ပြနေပါသည်။ Van der Kolk (2014) က စိတ်ဒဏ်ရာသည် အာရုံကြောစနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းအချို့ကို အတိတ်တွင် "အေးခဲ" (Freeze) စေပြီး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုက အခြားအစိတ်အပိုင်းများကို အနာဂတ်ဆီသို့ တွန်းပို့နေကြောင်း သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကွဲပြားသွားစေပြီး ပြောင်းလဲ၍မရသော "အတိတ်" တွင်လည်း အပြည့်အဝ မရှိနိုင်သလို၊ ခါးသီးလွန်းသော "ပစ္စုပ္ပန်" တွင်လည်း အပြည့်အဝ မနေနိုင်တော့ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာရှင်သည် မျှခြေပျက်နေသော ယောဂီကဲ့သို့ပင် မဖြေရှင်းနိုင်သော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းမာမှု (Temporal Tension) ကြားခံ့ နေထိုင်နေရပါသည် - ခန္ဓာကိုယ်က ဤနေရာတွင် ရှိသော်လည်း အသိတရားကမူ အခြားတစ်နေရာသို့ ရောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် ဤအခြေအနေသည် ရင်နှီးပြီးသားဖြစ်သလို ရောဂါရှာဖွေမှု

တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်မိနစ်မျှပင် အဆက်မပြတ် သတိမကပ်နိုင်ခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော "ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း" (Presence) သည် မည်မျှခက်ခဲကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။ ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး၏ အဆုံးအမများတွင် - သတိ (Sati) သည် ဝင်လေထွက်လေပေါ်၌ ၁၅ မိနစ် ဆက်တိုက် တည်နေနိုင်မှသာ ကောင်းမွန်သော ဘာဝနာစတင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုအချိန်မတိုင်မီအထိ ကျင့်ကြံမှုသည် စိတ်၏ မတည်ငြိမ်မှုကို ထင်ဟပ်ပြသည့် မှန်တစ်ချပ်ကဲ့သို့သာ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဤရုန်းကန်မှုသည် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ငြိမ်သက်မှုကို လုံးဝသည်းမခံနိုင်ခြင်း (Intolerance of stillness) ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို စိတ်ဒဏ်ရာက **Hyperarousal** (အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း) သို့မဟုတ် **Collapse** (စိတ်ပျက်ပြိုလဲခြင်း) အဖြစ် ကိန်းဝပ်စေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် **Temporal Dislocation** သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ အဝိဇ္ဇာ (Avijjā) တို့ကို ဆက်စပ်ပေးထားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွင် အချိန်သည် သည်းမခံနိုင်လောက်သော အပိုင်းအစများအဖြစ် ကွဲအက်သွားပြီး၊ အဝိဇ္ဇာတွင်မူ အချိန်သည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်အပေါ် ငါဟူသော စွဲလမ်းမှုဖြင့် ပြန့်ပွား (Proliferate) လာပါသည်။ ဤနှစ်ခုလုံးသည် အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက်သိမြင်နိုင်သော **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှိ ဖြစ်တည်မှု) ကို ဖုံးကွယ်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျင့်ကြံသူ၏ တာဝန်မှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ရုံမျှမကဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပြန်လည်ရယူရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သတိ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ထွက်လေဝင်လေတို့ကို ယခုလက်ရှိ အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ ပြန်လည်ချိန်ညှိရန် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဤဆုံမှတ်မှ စတင်ပါသည်။ ၎င်းသည် **Temporal Dislocation** ကို ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အခြေခံယန္တရားအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး၊ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် ကုသခြင်းနှင့် နှိုးကြားခြင်းတို့၏ အနှစ်သာရဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါသည်။ ဂ္ဂန္ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့ကို မျှတစွာ အားကောင်းစေခြင်းဖြင့်၊ ယောဂီသည် အသိစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်နေသော အတွေ့အကြုံများ၏ ဗဟိုချက်တွင် တည်နေစေမည့် မျှခြေကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ ဤရှုထောင့်အရ **Presence** (ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း) ဆိုသည်မှာ အာရုံစိုက်မှုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (**Temporal Integration**) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်သားတည်းဖြစ်မှုအတွင်း၌ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

1.2 Buddhist Parallel: Paccuppanna Dhamma

(၁.၂ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ နိုင်းယှဉ်ချက် - ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ၊ ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် - မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁)

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော တရားများ) ဆိုင်ရာ ဟောကြားချက်သည် ဘဝနာတည်ငြိမ်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု နှစ်ခုလုံးအတွက် အခြေခံကျသော သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ်တွင် ဤသို့ မိန့်ကြားထားပါသည် -

"အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း အစဉ်မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာသည် ချုပ်ပြီးပြီ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာလည်း မရောက်လာသေး။ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော သဘောတရားကို ထိုထိုဖြစ်ဆဲခဏ၌သာလျှင် ဝိပဿနာရှုသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တွန့်တိုခြင်း ပျက်စီးခြင်းမရှိသော ထိုဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန် ပွါး များရာ၏။" (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁)

ဤဟောကြားချက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားအပေါ် ဘုရားရှင်၏ ထူးကဲသော သိမြင်မှုကို ဖော်ပြနေပါသည်။ လွတ်မြောက်မှုသည် အချိန်မှ ထွက်ပြေးခြင်းဖြင့် မရနိုင်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၌ အပြည့်အဝ အခြေချခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်သည် အနာဂတ်သို့ ပစ်လွှတ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အတိတ်သို့ နောက်တွန့်နေခြင်းတို့ ရပ်တန့်သွားသောအခါမှသာ **Paccuppanna Dhamma** (ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်နေသော အမှန်တရား) နှင့် ဆုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုက ဤသိမြင်မှုကို **ခဏိကဝါဒ** (Momentariness - ခဏတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေခြင်း) ဖြင့် ပိုမိုလေးနက်စေပါသည်။ စိတ် (Citta) သည် အင်မတန်မြန်သော အရှိန်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လိုက် ချုပ်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေပြီး၊ ခဏတိုင်းတွင် ၎င်း၏ အာရုံ (Ārammaṇa) ကို ယူကာ ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ကိလေသာများ ဖုံးလွှမ်းခြင်းမရှိပါက အသိစိတ်သည် ကြည်လင်ပြီး တစ်သားတည်း ဖြစ်နေပါမည်။ သို့သော် လောဘ၊ ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟတို့ကို အခြေခံသော အကုသိုလ်စိတ်များ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းခံရပါက အသိစိတ်သည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဖန်တီးမှုများ (Temporal Constructions) အတွင်းသို့ ပြန့်ပွားသွားပြီး အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဟူသော လှည့်စားမှုများကို ဖန်တီးပါတော့သည်။ ဤသဘောအရ "အချိန်" ဆိုသည်မှာ ပြင်ပက အတိုင်းအတာတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ သတိ (Attention) ၏ အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပျက်ယွင်းမှုသာ ဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်သူများ ပြောလေ့ရှိသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က မလှုပ်မယှက် ရှိနေသော်လည်း အသိတရားက မှတ်ဉာဏ်များ၊ တောင့်တမှုများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကြားတွင် လွင့်မျောနေတတ်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ အသိစိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိသော်လည်း အချိန် (Time) တွင်မူ ပျောက်ဆုံးနေပါသည်။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးသော ခွဲခြားမှုကို ပေးပါသည် - **Presence** (ရှိနေခြင်း) ဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ထပ်တူမကျဘဲ **Temporal Alignment** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်သားတည်းဖြစ်မှု) — ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၊ ထွက်လေဝင်လေနှင့် စိတ်တို့သည် အတွေ့အကြုံတစ်ခုတည်း၏ အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ ဆုံစည်းနေခြင်း — နှင့်သာ ထပ်တူကျပါသည်။

ဖားအောက်ကျင့်စဉ်တွင် သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မပေါ်၌ စဉ်ဆက်မပြတ် တည်ငြိမ်နေမှသာ ဝိပဿနာဉာဏ် (Vipassanā-ñāṇa) ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်သည် ဝင်လေထွက်လေပေါ်၌ ၁၅ မိနစ် ဆက်တိုက် မတည်နိုင်သေးသရွေ့ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဟူသော ဆွဲအားနှစ်ခုကြားတွင် ပြုံကွဲလျက်သာ ရှိနေပါမည်။ ဤသို့ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အဆက်မပြတ် ထိတွေ့နေနိုင်ခြင်းသည် သမာဓိရောကုသခြင်း (Healing) ရော၏ အနှစ်သာရပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းမှု လမ်းညွှန်ချက် (Manual of psychological reintegration) အဖြစ် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ "ဖြစ်ဆဲအရာကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ" ဟူသော အဆုံးအမသည် **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ၌ တည်နေသော ယောဂီသည် လောကကြီးကို ကျော်လွန်သွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ လောကကို ဆင်းရဲဒုက္ခ၌ ချည်နှောင်ထားသော "အချိန်၏ ပုံပျက်ယွင်းမှု" ကို ကျော်လွန်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဆိုသည်မှာ စောင့်ကြည့်ရမည့် အခိုက်အတန့်သက်သက် မဟုတ်ဘဲ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဆိုင်ရာ ပုံရိပ်များအားလုံး ခန္ဓာကိုယ်၏ သိမြင်မှုအတွင်း၌ ပျော်ဝင်သွားသော "လွတ်မြောက်ရာ နယ်မြေ" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory အတွင်း၌ ဤအခြေအနေကို **Point of Equilibrium** (မျှခြေဗဟိုချက်) ဟု နားလည်ထားပါသည်။ **Red Dot** သည် ဣန္ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့ ကာလ၏ အခိုက်အတန့်တစ်ခုတည်းအတွင်း၌ တစ်သားတည်း ကျသွားသည့် ဗဟိုချက်ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ **Red Dot** ၌ တည်ရှိနေခြင်းဆိုသည်မှာ အချိန် (Time) နှင့် အချိန်မရှိခြင်း (Timelessness) တို့ ဆုံစည်းရာနေရာ — ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပျက်ယွင်းမှုများ ကင်းစင်ပြီး လက်ငင်းကိုယ်တိုင် သိမြင်အပ်သော **Akālika Dhamma** (အကာလိကတရား) ၌

တည်ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

1.3 Trauma as Temporal Fragmentation (van der Kolk 2014)

(၁.၃ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုအသွင်ဖြစ်ခြင်း)

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုသက်သက်ထက် "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ မူမမှန်မှု" (Disorder of time) အဖြစ် ပိုမိုနားလည်လာကြပါသည်။ Bessel van der Kolk ၏ အဓိကလက်ရာဖြစ်သော *The Body Keeps the Score (2014)* တွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို "ဘဝ၏ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု ပြတ်တောက်သွားခြင်း" ဟု ဝိသေသပြုထားပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် သည်းမခံနိုင်လောက်သော ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ကြုံရသောအခါ အာရုံကြောစနစ်သည် ထိုအတွေ့အကြုံကို "အတိတ်တွင် ပြီးဆုံးသွားပြီ" ဟု မှတ်တမ်းမတင်နိုင်တော့ပါ။ ယင်းအစား သိမြင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ခံစားချက် အပိုင်းအစများသည် ပေါင်းစပ်မရဘဲ ဝဲဂယက်သဖွယ် လည်ပတ်နေတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်က ထိုအန္တရာယ်သည် ယခုထိ ဖြစ်ပျက်နေသကဲ့သို့ ဆက်လက်တုံ့ပြန်နေပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် အတိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်သို့ ကျူးကျော်လာပြီး အနာဂတ်မှာလည်း ထိုအဖြစ်ဆိုး ပြန်ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်သော အတွေးများဖြင့် ခြောက်လှန့်ခံနေရပါသည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် စိတ်ဒဏ်ရာကို **Akusala Cittas** (အကုသိုလ်စိတ်များ) ၏ လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ ကာလပြိုကွဲမှု တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး စိတ်၏ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ဖြစ်သော **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်) တွင် တည်နေနိုင်စွမ်းကို ပျက်ပြားစေပါသည်။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရအရ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသောစိတ်ကို **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း)၊ **Kukkucca** (နောင်တပူပန်ခြင်း) နှင့် **Lobha** (လောဘ) တို့က လွှမ်းမိုးထားတတ်ပြီး ယင်းစေတသိက်များက အသိစိတ်ကို အချိန်ကာလတစ်လျှောက် ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ဖြစ်စေပါသည်။ ဤစိတ်များသည် **Vīthi** (စိတ္တဝီထိ) များအတွင်း အဆက်အစပ်မရှိ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ အသိစိတ်သည် အဆက်အစပ် ပြတ်တောက်သွားပြီး တည်ငြိမ်သော ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ် ပေါင်းစည်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။

ဤမူဘောင်အတွင်း၌ **Lobha** (လောဘ) သည် "ငါ ဘယ်အချိန်ကျမှ လုံခြုံမှာလဲ"၊ "ဘယ်အချိန်ကျမှ ပျောက်ကင်းမှာလဲ" ဟူသော အနာဂတ်သို့ ဦးတည်သည့် မျှော်လင့်ချက်များကို

ဖန်တီးပေးပြီး၊ **Dosa** (ဒေါသ) ကမူ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်များနှင့် ပတ်သက်သော နာကျည်းမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု သို့မဟုတ် အရှက်ရမှုများဆီသို့ အသိစိတ်ကို နောက်ပြန်ဆွဲခေါ်သွားပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ ထူးခြားချက်ဖြစ်သော **Oscillation** (ချိန်သီးသဖွယ် ကူးချည်သန်းချည်ဖြစ်ခြင်း) ပေါ်လာပါသည် - ၎င်းမှာ အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြင်း (Hyperarousal) နှင့် ထုံထိုင်းသွားခြင်း (Numbing)၊ မျှော်လင့်ချက်ရှိခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့ကြား ကူးခတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ခတ်မှုသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁၊၁၅၃–၁၅၆) တွင် ဖော်ပြထားသော **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) နှင့် **Kukkucca** (နောင်တပူပန်ခြင်း) တို့ကြား လှုပ်ခတ်မှုနှင့် များစွာဆင်တူပါသည်။

ရှုထောင့်နှစ်ခုလုံးအရ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ပစ္စုပ္ပန်၏ ပြိုလဲမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် လုံခြုံမှုကို မခံစားရသဖြင့် ခြိမ်းခြောက်မှုဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ကူးယဉ် အန္တရာယ်တို့ကြားတွင် တွဲလွဲခိုနေပါသည်။ ထို့အတူ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင်လည်း **Sati** (သတိ) အားနည်းပြီး ဣန္ဒြေငါးပါး မမျှတသောအခါ ယောဂီသည် **Samādhi** (သမာဓိ) ၌ မတည်နိုင်ဘဲ စိတ်သည် အနာဂတ်သို့ ပစ်လွှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အတိတ်သို့ နောက်တွန့်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အကုသိုလ်စိတ်များသည် **Temporal Dislocation** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု) ဟူသော အခြေခံအကြောင်းရင်း တစ်ခုတည်းမှ မြစ်ဖျားခံပါသည်။

Van der Kolk ၏ "ခန္ဓာကိုယ်က မှတ်တမ်းတင်ထားသည်" (The body keeps the score) ဟူသော အဆိုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ **Kāya** (ခန္ဓာကိုယ်) သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ရှိနေခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်ဟူသော အဆုံးအမနှင့် လေးနက်စွာ ထပ်တူကျပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** အတွင်း၌ ဤမူဘောင်သည် လက်တွေ့ကျလာပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ အချိန်ကာလကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေစိုက်စေခြင်း (Re-embodiment of time) ပင် ဖြစ်ပါသည်။ **Gaṇanā** (ထွက်လေဝင်လေ ရေတွက်ခြင်း) နှင့် ခန္ဓာအတွင်းပိုင်း ခံစားသိရှိမှု (Interoceptive awareness) တို့မှတစ်ဆင့် ယောဂီသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုအတွင်း၌ တည်နေအောင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ရေတွက်လိုက်သော ထွက်လေဝင်လေတိုင်းသည် ပြိုကွဲနေသော အခိုက်အတန့်များကို ချိတ်ဆက်ပေးသည့် တံတားတစ်ခုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပြီး စည်းချက်ညီမှု၊ လုံခြုံမှုနှင့် ခိုင်မာသော ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းတို့ကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် **Red Dot Healing Theory** သည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်

မရှုမြင်ဘဲ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ မျှခြေပျက်ယွင်းမှုအဖြစ် ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ဤပြဿနာကို နိုးကြားခြင်း (Awakening) သို့ ဦးတည်သည့် မူဘောင်များဖြင့်ပင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာတို့ မျှတသွားသောအခါ အသိစိတ်သည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကြား ကူးခတ်နေခြင်း ရပ်တန့်သွားပါသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှိ ဖြစ်စဉ်) ၏ သက်ရှိထင်ရှား ဗဟိုချက်ဖြစ်သော **Red Dot** ၌ ငြိမ်သက်စွာ ကပ်နေပါတော့သည်။ ထိုနေရာတွင် ကုသခြင်းနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် နှစ်ခုလုံးသည် တစ်ပြိုင်နက် ပွင့်လန်းလာပါသည်။

1.4 Purpose and Scope of Research

(၁.၄ သုတေသန၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အတိုင်းအတာ)

ဤလေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ "ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု" (Presence) ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ရရှိခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ်ပါ စစ်ဆေးရန်ဖြစ်ပြီး၊ သီးခြားစီဟု ထင်ရသော ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာဘာဝနာနှင့် ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ စိတ်ပညာ နယ်ပယ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သဘောတရားဆိုင်ရာ ဘာသာစကားချင်း မတူသော်လည်း ဤနယ်ပယ်နှစ်ခုလုံးသည် တူညီသော လူသားတို့၏ အခြေအနေဖြစ်သည့် "အချိန်ကာလအလိုက် အသိစိတ်ပြိုကွဲမှု" ကို ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားကြပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်ငင်းအခြေစိုက်နိုင်ရန်အတွက် စနစ်တကျရှိသော လမ်းကြောင်းများကို အဆိုပြုထားကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤသုတေသနသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာဝနာသီအိုရီနှင့် ခေတ်သစ် ဆေးပညာဆိုင်ရာ နားလည်မှုတို့ အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် ခိုင်မာသော မူဘောင်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဓိက ရည်မှန်းချက်မှာ **Red Dot Healing Theory** ကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းမှု ပုံစံငယ် (Model of reintegration) တစ်ခုအဖြစ် တင်ပြစစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဖားအောက်တောရ၏ ကျင့်စဉ်၌ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကြာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမှ ပေါ်ထွက်လာသော **Red Dot** မူဘောင်သည် ကုသခြင်း (Healing) ကို **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) ပြန်လည်ရရှိခြင်း — ဆိုလိုသည်မှာ အသိစိတ်က **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှိ ဖြစ်စဉ်) နှင့် တစ်သားတည်း ဖြစ်နေနိုင်စွမ်း — အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဘာဝနာ၌ ခက်ခဲခြင်းသည် နည်းစနစ်မမှန်၍သာ မဟုတ်ဘဲ လောဘ၊

ဒေါသ၊ မောဟတို့တွင် အမြစ်တွယ်နေသော **Akusala Cittas** များကြောင့် သတိကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေကာ အာရုံကို အတိတ်နှင့် အနာဂတ်သို့ ပျံ့လွင့်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပညာရှုထောင့်မှဆိုလျှင် ဤမတည်ငြိမ်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ရသော ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်း (Dysregulation) ဖြစ်ပြီး အာရုံကြောစနစ်က ပစ္စုပ္ပန်တွင် လုံခြုံမှုကို မခံစားရဘဲ တုန်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ငြိမ်သက်သွားခြင်း (Dissociation) တို့အဖြစ် ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသုတေသန၏ အတိုင်းအတာကို ဆက်စပ်နေသော အပိုင်းသုံးပိုင်းဖြင့် ဖြန့်ကျက်ထားပါသည် -

- **Part I: The Phenomenology of Disconnection** (အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှု) - ပြိုကွဲမှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံနှင့် ကျမ်းဂန်လာ ဆက်စပ်မှုများကို စစ်ဆေးပါသည်။ အဘိဓမ္မာ၏ အကုသိုလ်စိတ်များ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်ကို ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသန (van der Kolk 2014) နှင့် ချိတ်ဆက်ပြပါမည်။ **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) နှင့် **Kukkucca** (နောင်တပူပန်ခြင်း) တို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာတွင် တွေ့ရသော လှုပ်ခတ်မှုပုံစံများနှင့် မည်သို့တူညီကြောင်း သက်သေပြပါမည်။
- **Part II: Theoretical Framework—The Red Dot Healing Theory** (သီအိုရီမူဘောင်) - ကျမ်းဂန်လာ အဆုံးအမ၊ ဘာဝနာစိတ်ပညာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမြင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်တင်ပြပါမည်။ ဣန္ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည့် "ထိန်းညှိပေးသော စွမ်းအားများ" အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါမည်။
- **Part III: Application and Practice** (လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် ကျင့်စဉ်) - အာနာပါနဿတိနှင့် ဂဏနာ (ရေတွက်ခြင်း) နည်းလမ်းတို့မှတစ်ဆင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံပုံကို လေ့လာပါမည်။ ဤကျင့်စဉ်များသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ကျောက်ဆူးများအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီး အာရုံကြောစနစ်ကို စည်းချက်ညီသော တည်ငြိမ်မှုနှင့် ခန္ဓာ၌ ကပ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အသိဆီသို့ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

ဤလေ့လာမှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ဘာဝနာကို "ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိမှု" (Presence) ဟူသော ဘုံမူဘောင်ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ထေရဝါဒဘာဝနာစိတ်ပညာကို အသစ်တစ်ဖန်

ဖော်ထုတ်တင်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မျှတသော ဂ္ဂန္ဒြေများသည် ဝိပဿနာဉာဏ် (Vipassanā-ñāṇa) ကိုသာမက စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကိုပါ မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ရှင်းလင်းပြပါမည်။ နောက်ဆုံးတွင် နိုးကြားခြင်း (Bodhi) နှင့် ကုသခြင်း (Healing) တို့သည် သီးခြားစီမဟုတ်ဘဲ ပြိုကွဲနေမှုမှ လက်ငင်းဘဝအတွေ့အကြုံ — ဆိုလိုသည်မှာ **Red Dot (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှိ အသိတရား)** — ဆီသို့ ပြန်လာခြင်းဟူသော သိမြင်မှုတစ်ခုတည်း၏ ပြိုင်တူဖော်ပြချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြသွားပါမည်။

1.5 Methodological Rationale of the Red Dot Healing Theory

(၁.၅ Red Dot Healing Theory ၏ နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ အခြေခံတရားများ)

ဤသုတေသနသည် ရှေးဟောင်းထေရဝါဒကျမ်းဂန်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ စနစ်တကျရှိသော ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်များကို စစ်ဆေးခြင်း (**First-person phenomenological inquiry**) နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်သော ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ (**Trauma-informed somatic psychology**) တို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် **Integrative Contemplative Methodology** (ပေါင်းစပ်ဘာဝနာ နည်းစနစ်) ကို အသုံးပြုထားပါသည်။ **Red Dot Healing Theory (RDHT)** သည် စိတ်ကူးယဉ် ဒဿနတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်၊ သင်ကြားမှုအတွေ့အကြုံနှင့် အဘိဓမ္မာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတို့အတွင်း ထပ်တလဲလဲတွေ့ရှိရသော အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ ပုံစံများပေါ်တွင် အခြေခံထားသည့် လက်တွေ့ကျသော မူဘောင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၁။ Textual–Phenomenological Grounding (ကျမ်းဂန်နှင့် ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ အခြေခံ)

RDHT ၏ သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာ အုတ်မြစ်သည် အောက်ပါတို့အပေါ်တွင် တည်မှီနေပါသည် -

- **အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာ** (အထူးသဖြင့် **Cittasantati** (စိတ်အစဉ်)၊ **Indriya-samatta** (ဂ္ဂန္ဒြေမျှတမှု) နှင့် **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) ဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်များ)။
- ဖားအောက်ကျင့်စဉ်ဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှု (Ānāpānasati မှတစ်ဆင့် Samādhi နှင့် Vipassanā သို့ ကူးပြောင်းပုံ)။

- ပါဠိတော်လာ သုတ်များ (အထူးသဖြင့် မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁ - Bhaddekaratta Sutta)။

ဤကျမ်းဂန်လာ အချက်အလက်များကို နာယူမှတ်သားဖွယ် သဘောတရားသက်သက်အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင့်ကြံမှုနှင့် သင်ကြားမှုများမှတစ်ဆင့် အတည်ပြုထားသော ဘဝအတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ မြေပုံများ (**Phenomenological maps**) အဖြစ် အသုံးပြုထားပါသည်။

၂။ First-Person Meditative Inquiry (ကိုယ်တွေ့ ဘာဝနာဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှု)

ဘာဝနာဆိုင်ရာ သုတေသနနည်းစနစ်များ (Varela 1996) အတိုင်း၊ ဤလေ့လာမှုသည် စနစ်တကျရှိသော ကိုယ်တွေ့စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုကို ခိုင်လုံသော အသိပညာရှာဖွေမှု နည်းလမ်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ **RDHT** ၏ အဆင့်သုံးဆင့်ပါ ပုံစံငယ်သည် သီအိုရီမှ ဆွဲထုတ်ထားခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ ကျင့်ကြံသူများစွာတွင် ထပ်တလဲလဲတွေ့ရှိရသော အတွေ့အကြုံများကို လေ့လာမှုမှ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့်တစ်ခုချင်းစီကို ကျင့်စဉ်အဆင့်ဆင့်အလိုက် စီစဉ်ထားပြီး လက်တွေ့စမ်းသပ် အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။

၃။ Trauma-Sensitive Integration (စိတ်ဒဏ်ရာကို သိမြင်နားလည်သော ပေါင်းစပ်မှု)

ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီများ (Herman; Ogden; Treleaven; Porges စသူတို့၏ သီအိုရီများ) ကို ထည့်သွင်းထားခြင်းသည် ရောနှောထားခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ နည်းစနစ်တကျ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမူဘောင်များက "အဘယ်ကြောင့် ရှေးဟောင်းညွှန်ကြားချက် အချို့သည် ယနေ့ခေတ် ယောဂီများအတွက် အလုပ်မဖြစ်သနည်း" နှင့် "အဘိဓမ္မာအခြေခံမူများကို မူရင်းဆိုလိုရင်း မပျက်ဘဲ မည်သို့ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချနိုင်သနည်း" ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းပေးပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်မီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု (**Regulation**) ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ခေတ်သစ်တီထွင်မှု မဟုတ်ဘဲ အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ သင်ကြားမှုများတွင် ပါဝင်ပြီးသားဖြစ်သော အချက်ကို ယခုအခါ ပိုမိုထင်ရှားအောင် ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ Non-Reductionist Orientation (အစွန်းနှစ်ဖက်လွတ် ချဉ်းကပ်မှု)

RDHT သည် အာရုံကြောသိပ္ပံဖြင့်သာ အရာရာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း (**Neuroscientific reductionism**) နှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အယူဝါဒစွဲခြင်း (**Religious absolutism**) ဟူသော အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ရှားပါသည်။ ဇီဝအာရုံကြောဆိုင်ရာ ဘာသာစကားကို အကြောင်းရင်းတစ်ခုအဖြစ် မသုံးဘဲ ဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြရန်အတွက်သာ အသုံးပြုထားပြီး၊ အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှုနှင့် ဣန္ဒြေမျှတမှု (**Indriya-samatta**) တိုကြား

တူညီချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ကိုသာ အဓိကထားပြီး၊ အာရုံကြောသိပ္ပံကိုမူ အတည်ပြုပေးနိုင်သည့် ဆွေးနွေးဖက်အဖြစ်သာ အသုံးပြုထားပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ရသော် ဤနည်းစနစ်သည် -

- **Textually faithful** (ပါဠိကျမ်းဂန်များအပေါ် ရိုသေလေးစားမှုရှိသည်)၊
- **Phenomenologically grounded** (ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်အပေါ် အခြေခံသည်)၊
- **Clinically informed** (ခေတ်သစ်ဆေးပညာ ဗဟုသုတများ ပါဝင်သည်)၊
- **Ethically oriented** (ကျင့်ဝတ်သိက္ခာကို ရှေးရှုသည်)။

ဤကဲ့သို့ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် သုတေသန၏ ခိုင်မာမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သလို၊ ရှင်သန်နေသော ဓမ္မလမ်းစဉ်မှ သွေဖည်မသွားဘဲ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မှုကိုလည်း အာမခံနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(အခန်း ၂ — စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း)

CHAPTER 2: The Understanding of Trauma

2.1 The Lived Experience of Absence and Fragmentation

(၂.၁ ပစ္စုပ္ပန်၌ မရှိခြင်းနှင့် ပြိုကွဲခြင်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံ)

လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရမှုသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံအရ "ရှိသင့်သည့်နေရာ၌ မရှိခြင်း" (**Experiential Absence**) — ဆိုလိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေမှု၏ အဆက်အစပ် ပြတ်တောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) တွင်ရော တရားဘာဝနာတွင်ပါ ဤ "မရှိခြင်း" သည် အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည်နှင်ဒဏ်သင့်မှု (**Inner Exile**) အဖြစ် ပေါ်လာတတ်ပါသည် - စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရှိနေသော်လည်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ခံစားသိရှိမှုမှာမူ အခြားတစ်နေရာသို့ ရောက်ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ပြိုကွဲခြင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှု (**Phenomenology of Fragmentation**) ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အသိစိတ်၏ အစိတ်အပိုင်းအချို့သည် အချိန်ကာလတစ်လျှောက် တွဲလွဲခိုနေသောကြောင့် အသိတရားသည် လက်ငင်းဘဝအတွေ့အကြုံအတွင်း၌ အခြေမချနိုင်တော့ပါ။

ဤအခြေအနေကို **Loss of Embodiment** (ခန္ဓာကိုယ်၌ စိတ်မကပ်တော့ခြင်း) ဟု ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည် - ၎င်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အပြည့်အဝ အခြေမစိုက်ဘဲ နေထိုင်နေရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ခဏသည် အပေါက်ဖောက်ခံထားရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပြီး အသိတရားသည် အခြေမချနိုင်ဘဲ ထိုအပေါက်များကြားမှ လျော့ကျပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ခံစားမှုများ၊ အတွေးများနှင့် မှတ်ဉာဏ်များ ပေါ်လာသော်လည်း ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစည်းထားသော နယ်ပယ်တစ်ခုအဖြစ် မခံစားရတော့ပါ။ ယင်းအစား တစ်ချိန်က ပြည့်စုံခဲ့ဖူးသော "ငါ" ဟူသော အသိ၏ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ပြန့်ကျဲနေသော အထင်အမြင်များအဖြစ်သာ ပေါ်လာပါသည်။ ဤပြိုကွဲမှုသည် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ (Cognitive) သာမက ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ (**Temporal**) လည်း ဖြစ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၏ အသိစိတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ စည်းချက်ညီသော ဖြစ်စဉ်များဖြစ်သည့် ထွက်လေဝင်လေ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သိမြင်မှုတို့နှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် မည်သို့နိုင်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီတွင် ဤဖြစ်စဉ်ကို Bessel van der Kolk (2014) က "အချိန်ကာလ၏ ရက်ကန်းစင် ပြိုလဲသွားခြင်း" ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသူတစ်ဦးသည် ကာလအပိုင်းအခြား အမျိုးမျိုးတွင် တစ်ပြိုင်နက် နေထိုင်နေရတတ်သည်ဟု သူက သတိပြုမိခဲ့သည် - အတိတ်သည် **Flashbacks** (အတိတ်ပုံရိပ်များ ရုတ်တရက်ပေါ်လာခြင်း) သို့မဟုတ် အရှက်ရမှုများမှတစ်ဆင့် ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာပြီး၊ အနာဂတ်မှာမူ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ကြိုတင်စိုးရိမ်ခြင်းများက လွှမ်းမိုးထားကာ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာမူ မလုံခြုံသောအတွေ့အကြုံအဖြစ် ရှိနေပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် ပြင်းထန်သောအတွေ့အကြုံများကို မပေါင်းစည်းနိုင်သည့်အခါ **Hyperarousal** (အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြင်း) နှင့် **Numbing** (ထုံထိုင်းသွားခြင်း) ကြားတွင် ကူးချည်သန်းချည် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ပြင်ပလောကတွင် ဘဝက ဆက်သွားနေသော်လည်း အတွင်းစိတ်ထဲတွင်မူ "အိမ်မှာ ဘယ်သူမှမရှိတော့ဘူး" (**No one is home**) ဟူသော ခံစားချက်က ပျံနှံ့နေပါသည်။

ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာ မူဘောင်အတွင်း၌ စိတ်ဒဏ်ရာကို စိတ္တဝီထိ (**Citta-vīthi**) များ၏ အစဉ်လိုက်စီးဆင်းမှု ပြတ်တောက်သွားခြင်းဟု နားလည်နိုင်ပါသည်။ ကုသိုလ်စိတ် (**Kusala citta**) နေရာတွင် အကုသိုလ်အခြေအနေများ (**Akusala citta**) အစားထိုးဝင်ရောက်လာသောအခါ စိတ်၏ အဆက်အစပ်သည် ယိုယွင်းလာပါသည်။ စိတ်ဓာတုိင်းသည် လောဘ၊ ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟ ဟူသော မူလအမြစ်များဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် အသိစိတ်၏ အစဉ်အတန်းမှာ ပြိုကွဲသွားပါသည်။ ဤအဆက်အစပ်ပြတ်တောက်မှုသည် တင်စားချက်သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှု ဖြစ်ပေါ်ရသည့် တိကျသော ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ယန္တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့ဘဝတွင် ထိုသို့ပြိုကွဲခြင်းကို "အချိန်ကာလထဲမှ လျောကျသွားခြင်း" အဖြစ် ခံစားရပါသည်။ တရားထိုင်နေစဉ်တွင် သတိသည် မဖြေရှင်းရသေးသော အတိတ်မှတ်ဉာဏ်များဆီသို့ နောက်ပြန်ဆွဲခေါ် ခံရခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် အနာဂတ်များဆီသို့ ရှေ့သို့ပါသွားခြင်းတို့ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထွက်လေဝင်လေကို သတိပြုမိသော်လည်း ထိုလေထဲတွင် စိတ်က အခြေမချနိုင်ပါ (**Not inhabited**); သိမှုနှင့် ဖြစ်တည်မှုကြား၊ သတိနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ စိတ်ကပ်မှုကြားတွင် ကွက်လပ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဖားအောက်တောရကျင့်စဉ်တွင် ဤကွက်လပ်သည် အခြေခံသတိနှင့် စစ်မှန်သော သမာဓိကြားက နယ်နိမိတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်းသည် သတိ (**Sati**) နှင့် သမာဓိ (**Samādhi**) တို့သည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံတစ်ခုတည်းဖြစ်သော "သက်ရှိထင်ရှား ထွက်လေဝင်လေ" ပေါ်တွင် ဆုံစည်းမိသောအခါမှသာ စတင်ပါသည်။

ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခံစားသိရှိရသော အဆက်အစပ်ပျောက်ဆုံးနေခြင်း — ဝိပဿနာဉာဏ်၏ လွတ်မြောက်ရာ **Suññatā** (သုညတ - ဆိတ်သုဉ်းခြင်း) မဟုတ်ဘဲ ပြုကွဲနေသော စိတ်၏ **Dissociative Vacuum** (အဆက်ပြတ်နေသော ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်မှု) — အဖြစ် ပေါ်လာပါသည်။ အဘိဓမ္မာတွင် ဤအခြေအနေကို **Uddhacca** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) နှင့် **Kukkucca** (နောင်တပူပန်ခြင်း) တို့ လွှမ်းမိုးခြင်းဟု ဖော်ပြပါသည်။ ဤစေတသိက်များသည် အသိစိတ်ကို ဖြစ်ခဲ့ပြီးသောအရာနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအရာတို့ကြားတွင် လှုပ်ခတ်စေပြီး လက်ရှိအရှိတရားပေါ်တွင် ဘယ်တော့မှ အနားမပေးပါ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် **Uddhacca** ကို လေတိုက်ခတ်နေသော တံခွန်ကုက္ကားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ထားပါသည် - ဘယ်သောအခါမှ မငြိမ်သက်၊ ဘယ်သောအခါမှ အခြေမစိုက်ပါ (Vism. XIV.153)။ ဤပုံရိပ်သည် Van der Kolk ဖော်ပြသော စိတ်ဒဏ်ရာရနေသည့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် များစွာဆင်တူပါသည် - အမြဲတစေ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်နေပြီး၊ ပျံ့လွင့်နေကာ၊ ငြိမ်သက်ခြင်းထဲတွင် လုံခြုံမှုကို မရှာဖွေနိုင်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော "မရှိခြင်း" သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ထားမှု ပြုလဲခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိ၏ အဆက်အစပ် ပြုကွဲသွားသောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကို မထိန်းထားနိုင်တော့ပါ။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရအရ ၎င်းသည် **Sati** (သတိ) က ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် စိတ်ဓာတ်များကို မချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ပညာအရမူ ၎င်းသည် **Dissociation** (စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း) ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ခုလုံးသည် တူညီသော အတွင်းပိုင်းအရှိတရားဖြစ်သည့် "ပစ္စုပ္ပန်" ဆီသို့ ပြန်မလာနိုင်သော စိတ်ကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဤသိမြင်မှုမှ တိုက်ရိုက်ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ အတိတ်ကို ဖျက်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုလုံခြုံသောအနာဂတ်ကို တည်ဆောက်ခြင်းပေါ်တွင် မတည်ဘဲ၊ အသိတရားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်ရှိအချိန်တွင် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးခြင်းပေါ်တွင်သာ တည်ကြောင်း အဆိုပြုပါသည်။ ဤနေရာတွင် **Presence** (ရှိနေခြင်း) ဆိုသည်မှာ စိတ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်မှုတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် စိတ်၊ ခန္ဓာနှင့် ထွက်လေဝင်လေတို့ကို ကာလအပိုင်းအခြား တစ်ခုတည်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ချက်အရ ချိန်ညှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖားအောက်ကျင့်စဉ်တွင် အလေးထားသည့်အတိုင်း ထွက်လေဝင်လေအပေါ် သတိကို အဆက်မပြတ် ထားနိုင်သောအခါ အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါသည် - ပြုကွဲနေသော အသိတရားသည် ပေါင်းစည်းလာပါသည်။ ယခင်က ပျောက်ဆုံးနေသော မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်မှုသည်

ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အကြုံ၏ လက်ငင်းအခြေအနေသို့ ပြန်လာပါသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာမှ ပြည့်စုံမှုဆီသို့ သွားရာ ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ စနစ်တကျရှိသော သတိအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိမှုကို ပြန်လည်ရယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

2.2 Comparison Between Psychological Trauma and Buddhist Moha (Delusion)

(၂.၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာရှိ မောဟတို့အား နှိုင်းယှဉ်ခြင်း)

စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာနှင့် ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာ နှစ်ခုလုံးသည် အသိစိတ်က အရှိတရားကို သိမြင်ပုံတွင် အခြေခံကျသော ပုံပျက်ယွင်းမှုတစ်ခု ရှိနေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီတွင် ဤပုံပျက်ယွင်းမှုသည် ပစ္စုပ္ပန်အတွေ့အကြုံမှ အဆက်ပြတ်သွားခြင်း — သိမြင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သတိရှိမှုတို့ ပေါင်းစည်းမှု ပြိုကွဲသွားခြင်း — အဖြစ် ပေါ်လာပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာတွင်မူ ထိုအခြေအနေကိုပင် အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိမြင်သည့် **Yathābhūta-ñāṇadassana** (ယထာဘူတဉာဏဒဿန) ကို ဖုံးကွယ်ထားသော အခြေခံကိလေသာဖြစ်သည့် **Moha** (မောဟ - တွေဝေခြင်း) အဖြစ် ဖော်ပြပါသည်။ ဘာသာစကားချင်း မတူသော်လည်း မူဘောင်နှစ်ခုလုံးသည် တူညီသော အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ အမှန်တရားကို ညွှန်ပြနေပါသည် - ၎င်းမှာ "ရှိနေသည့်နေရာတွင် မနေနိုင်သော စိတ်" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရှင်များသည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်ကို အခြေခံအားဖြင့် မလုံခြုံသကဲ့သို့ နေထိုင်တတ်ကြပါသည်။ အရှိတရားကို ခြိမ်းခြောက်မှုဟူသော မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ကြပါသည်; သာမန်အခြေအနေများကိုပင် အန္တရာယ်ဟု ထင်မြင်တတ်ပြီး၊ အတိတ်မှတ်ဉာဏ်များကို ယခုပင် ပြန်ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ခံစားကြရပါသည်။ ထို့အတူပင် **Moha** ကိုလည်း လက်ငင်းအခြေအနေအပေါ် စိတ်၏ ပင်ကိုယ်မျက်စိကန်းမှုအဖြစ် နားလည်နိုင်ပါသည် - ၎င်းသည် အသိတရားကို အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဟူသော ဖန်တီးထားသည့် ပုံပြင်များထဲသို့ တွန်းပို့သည့် **Avijjā** (အဝိဇ္ဇာ - မသိမှု) ၏ ဖော်ပြချက်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် မောဟ နှစ်ခုလုံးသည် အသိစိတ်၏ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်ကို ပုံပျက်စေပါသည် - အချိန်သည် သဘာဝအတိုင်း မစီးဆင်းတော့ဘဲ တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ ဝဲဂယက်များအဖြစ် ပြိုကွဲသွားပါသည်။

အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာတွင် မောဟသည် အကုသိုလ်မူလ သုံးပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး မောဟမူစိတ် (**Moha-mūla cittas**) များကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အမှားကို သိခြင်း (**Misapprehension**) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တို့ကို မခွဲခြားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မောဟ၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် သိမြင်မှုသည် ကျဉ်းသွားပါသည်; စိတ်သည် ရှုပ်ထွေးသော အတွင်းကမ္ဘာတစ်ခုကို တည်ဆောက်ပြီး ထိုနေရာတွင် ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပင် လုံခြုံမှုဟု ထင်မြင်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည်လည်း အာရုံကြောစနစ်အဆင့်တွင် ဤဖြစ်စဉ်ကို ထပ်တူပြုပါသည် - ထိတ်လန့်မှုကြောင့် အော်ဂန်နေင် (Organism) သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်သည့် နည်းဗျူဟာများဖြစ်သော ထုံထိုင်းခြင်း၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုလာပြီး ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်လိုက်ပါသည်။ အတွင်းပိုင်း အချက်ပေးသံကို ပြင်ပအရှိတရားဟု အထင်မှားတတ်ပါသည်။ ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာ ရှုထောင့်အရ စိတ်ဒဏ်ရာကို မောဟဟု ကျမ်းဂန်သဘောအရ တိုက်ရိုက်မသတ်မှတ်သော်လည်း၊ ဖြစ်စဉ်အားဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက နှစ်ခုလုံးသည် ကြည်လင်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိစိတ် ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် ခန္ဓာ၌ စိတ်ကပ်မှု ပြတ်တောက်ခြင်းတို့တွင် တူညီနေပါသည်။

စနစ်နှစ်ခုလုံးတွင် မောဟသည် အသိပညာမရှိခြင်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ လမ်းကြောင်းလွဲနေသော အသိစိတ် (**Disoriented consciousness**) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းသည် သိမှုနှင့် သိရမည့်အရာကြားက ဆက်သွယ်မှုကို ဖြတ်တောက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသောစိတ်သည် မောဟလွှမ်းမိုးသောစိတ်ကဲ့သို့ပင် **Papañca** (ပပဉ္စ - သံသရာကို ချဲ့ထွင်တတ်သော တရားများ) ၌ ငြိတွယ်နေပြီး တိုက်ရိုက်သိမြင်မှုကို ဖုံးကွယ်ထားသော ပုံပြင်များကို ဖန်တီးနေပါသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်၏ ဖန်တီးမှုကြောင့် ဖြစ်ရသော **Saṅkhāra-dukkha** (သင်္ခါရဒုက္ခ) ဆီသို့ ဦးတည်သွားပြီး၊ အရှိတရားကိုယ်တိုင်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတိတ်က မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်တွေးတောမှုအပေါ်သာ တုံ့ပြန်နေခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။

အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုက အရေးကြီးသော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်တစ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးပါသည် - မောဟသည် စိတ္တဝီထိ (**Vīthi**) အစဉ်ကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါသည်။ အသိစိတ်သည် ဖြစ်ပျက်နေသော သဘာဝစည်းချက်အတိုင်း မလိုက်နိုင်တော့ဘဲ အနုသယကိလေသာများ (**Anusaya**) သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ခြင်းများအတွင်း ပိတ်မိသွားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည်လည်း ဤမတည်ငြိမ်မှုကိုပင် ထပ်တူဖြစ်စေပါသည် - အသိစိတ်သည် "ထိုစဉ်က" (Then) ဟူသော အတိတ်တွင်

ချည်နှောင်ခံထားရသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကမူ "ယခု" (Now) တွင် ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်မှုသည် **Paccuppanna Dhamma** (သက်ရှိထင်ရှား ပစ္စုပ္ပန်) ပေါ်တွင် မပေါင်းစည်းနိုင်တော့ဘဲ ပြန့်ကျဲနေသော အခိုက်အတန့်များအဖြစ် ဖြစ်သွားပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာရှိ မောဟတို့သည် တူညီသော အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုဖြစ်သည့် "လက်ငင်းအခြေအနေမှ ပြတ်တောက်သွားခြင်း" ကို ဖော်ပြနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကို "ရုပ်ခန္ဓာအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသော မောဟ" (Moha made flesh) ဟု နားလည်နိုင်ပါသည် - ၎င်းသည် မသိမှု၏ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြယုဂ် ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်နှစ်ခုလုံးတွင် ကုသခြင်းသည် **Paññā** (ပညာ) အားဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည် - ၎င်းမှာ စိတ်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ပစ္စုပ္ပန်ကို ပုံပျက်ခြင်းမရှိဘဲ သိမြင်နိုင်အောင် ပြန်လည်သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** က စိတ်ဒဏ်ရာမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းကို မောဟမှ ပညာသို့ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်စိကန်းမှုမှ ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သည့် ကြည်လင်မှုသို့ ကူးပြောင်းခြင်းအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။

2.3 The Body as the Forgotten Ground of Knowing (Kāyānupassanā) (၂.၃ သိမြင်မှု၏ မေ့လျော့ခံထားရသော အခြေခံနယ်မြေဖြစ်သည့် ရုပ်ခန္ဓာ — ကာယာနုပဿနာ)

အကယ်၍ **Moha** (မောဟ) သည် ပရမတ္ထအရှိတရားအပေါ် တွေဝေခြင်းကို ဆိုလိုလျှင်၊ ၎င်း၏ အထင်ရှားဆုံး ပြယုဂ်မှာ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို မေ့လျော့နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ ရုပ်နှင့် နာမ်တို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မသိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် "ပစ္စုပ္ပန်" ဆိုသည်မှာ ရုပ်တန့်နေသော အခိုက်အတန့်တစ်ခုတည်းကို မဆိုလိုဘဲ၊ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပျက်နေသော လက်ငင်းအဆက်မပြတ် ဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုပါသည်။ အဘိဓမ္မာတွင် ဖော်ပြထားသော **အတီတပစ္စုပ္ပန်** (လွန်ပြီးစ ပစ္စုပ္ပန်)၊ **ပစ္စုပ္ပန်ပစ္စုပ္ပန်** (ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်) နှင့် **အနာဂတပစ္စုပ္ပန်** (ဖြစ်လတ္တံ့ ပစ္စုပ္ပန်) အားလုံးသည် **Vipassanā-ñāṇa** (ဝိပဿနာဉာဏ်) အတွက် ခိုင်လုံသော အာရုံများ ဖြစ်ကြပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) တွင်ရော တရားဘာဝနာတွင်ပါ အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်မှုသည် အသိတရားက ခန္ဓာကိုယ် (**Embodiment**) မှ ခွာလိုက်သည့်အခါမှ စတင်ပါသည်။ တိုက်ရိုက်အတွေ့အကြုံအားလုံး၏ အဓိကအခြေခံဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်သည်

အပြင်ပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ အမြင်ခံရခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခံရခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤသို့ မေ့လျော့ခြင်းကို ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ပြီး၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် (DN 22; MN 10) တွင် **Kāyānupassanā** (ကာယာနုပဿနာ - ခန္ဓာကိုယ်ကို အစဉ်မပြတ် ရှုမှတ်ခြင်း) ကို ပထမဦးဆုံးသော သတိပဋ္ဌာန်အဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို မလုံခြုံဟု ခံစားရသောအခါ အသိစိတ်သည် နောက်ဆုတ်သွားပါသည်။ အသိတရားသည် လက်တွေ့အတွေ့အကြုံအပေါ်တွင် အပြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကဲ့သို့ လွှင့်မျောနေတတ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသူသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ပြေးခြင်းဖြင့် (စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့်) အသက်ဆက်ကြရပါသည်။ သာမန် စိတ်ဒဏ်ရာမရှိသော ဘဝတွင်ပင် ဤကဲ့သို့ အဆက်ပြတ်မှုသည် သိမ်မွေ့သော "မရှိခြင်း" အဖြစ် ရှိနေတတ်ပါသည် - လူတစ်ဦးသည် လှုပ်ရှားနေသည်၊ စကားပြောနေသည်၊ အလုပ်လုပ်နေသည်၊ သို့သော် အပြည့်အဝ မခံစားမိပါ။ ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများက ဤပုံစံကို အတည်ပြုပါသည်။ Van der Kolk (2014) က စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော ဖိအားများသည် **Interoception** (ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း အခြေအနေများကို ခံစားသိရှိနိုင်သော ဦးနှောက်၏ စွမ်းရည်) ကို ပျက်ပြားစေကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ခံစားသိရှိမှုမရှိဘဲ စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် အခြေစိုက်စရာ ကျောက်ဆူးမဲ့နေပါတော့သည်။

Red Dot Healing Theory တွင် ဤသိမြင်မှုသည် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါသည်။ ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး၏ အာနာပါနဿတိနှင့် **Gaṇanā** (ရေတွက်ခြင်း) နည်းစနစ်ကို အခြေခံ၍ ထွက်လေဝင်လေအပေါ် သတိထားခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်အား "ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ကျောက်ဆူး" (**Temporal Anchor**) အဖြစ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဟု နားလည်ပါသည်။ ထွက်လေဝင်လေတိုင်းသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ရော ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်ပါ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေပါသည် - ၎င်းသည် သက်ရှိထင်ရှား ပစ္စုပ္ပန်ကို အမှတ်အသားပြုပြီး ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ဖြစ်စဉ်တစ်ခုတည်းအတွင်း၌ တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ညှိပေးပါသည်။ သတိ (**Sati**) နှင့် သမာဓိ (**Samādhi**) တို့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်တွင် ပေါင်းစည်းမိသောအခါ ယောဂီသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော လက်ငင်းအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကာယာနုပဿနာသည် တိုက်ရိုက်သိမြင်မှုအားဖြင့် မောဟကို စင်ကြယ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စဉ်များ (အသက်ရှူခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်၊ လှုပ်ရှားမှု) ကို သတိပြုခြင်းသည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို စာတွေ့သဘောတရားအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ

ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်တွေ့ခံစားရသော အရှိတရားများအဖြစ် ပေါ်လွင်စေပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (VIII.195) တွင် ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း အာနာပါနဿတိသည် သမထနှင့် ဝိပဿနာ နှစ်ခုလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ နှစ်ခုလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိပြုမှုတွင် အခြေခံပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် လွတ်မြောက်မှုအတွက် အတားအဆီးမဟုတ်ဘဲ လွတ်မြောက်ရာ တံခါးပေါက်သာ ဖြစ်ပါသည် -

"ဝင်လေကိုသိ၏၊ ထွက်လေကိသိ၏ဟုသိ၏။"

လေကို သိခြင်းသည် ဖြစ်တည်မှုနှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) သည် ယင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အလေ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ရှိသော နေရာ — နာကျင်မှု၊ မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများ ကိန်းဝပ်ရာနေရာ — အဖြစ် ခံစားရပါသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သူ အများအပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်ရန်ထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျော်လွန်သွားရန် (**Transcendence**) ကိုသာ ရှာဖွေတတ်ကြပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** က တရားဘာဝနာကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ပြေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်း (**Re-inhabitation**) အဖြစ် ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ **Red Dot** သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော မျှခြေ၏ ဗဟိုချက်ကို သင်္ကေတပြုပါသည် - ၎င်းသည် ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတသွားပြီး အာရုံကြောစနစ်က လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်တွေ့ရှိသည့် အမှတ်ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက်များကို ဖိနှိပ်ခြင်းဖြင့် မစတင်ဘဲ၊ ထိုခံစားချက်များအပေါ် ဥပေက္ခာတရားဖြင့် လက်ခံနေထိုင်တတ်အောင် သင်ယူခြင်းမှ စတင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကာယာနုပဿနာသည် နည်းစနစ်တစ်ခုထက် ပိုပါသည်; ၎င်းသည် သိစိတ်ပြုကွဲခြင်းအတွက် အဆိပ်ဖြေဆေး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို မေ့လျော့ခံထားရသော သိမြင်မှုနယ်မြေအဖြစ် ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ထွက်လေဝင်လေ၊ နှလုံးခုန်သံနှင့် ဣရိယာပုထ်တို့ကို ခံစားမိခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် မောဟတို့ကြောင့် ပြတ်တောက်သွားသော ဘဝအဆက်အစပ်ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပေါင်းစည်းမှု နှစ်ခုလုံး ဖြစ်ပေါ်ရာ "ဓမ္မနယ်မြေ" ဖြစ်လာပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တိုင် ဖားအောက်ကျင့်စဉ် အတွေ့အကြုံအရ - ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြတ်အတောက်မရှိ ၁၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ သတိထားနိုင်သောအခါ သတိသည် တည်ငြိမ်လာပြီး၊ သမာဓိ နက်ရှိုင်းလာကာ၊ အသိတရားသည် အချိန်ကာလတစ်လျှောက်

ပြန့်လွင့်ခြင်း ရပ်တန့်သွားပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်ပညာနှင့် လွတ်မြောက်မှုကြား၊ ကုသခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းကြားက တံတားဖြစ်လာပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပြန်လာခြင်းသည် အချိန် (Time) သို့ ပြန်လာခြင်း ဖြစ်သည်; ခန္ဓာကိုယ်၌ ပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်းသည် အချိန်ကို ကျော်လွန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သိမြင်မှု၏ မေ့လျော့ခံ အခြေခံနယ်မြေသည် ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း၏ **Red Dot** — တရားဓမ္မလမ်းစဉ်နှင့် ကုသခြင်းဖြစ်စဉ် နှစ်ခုလုံး စတင်ရာ သက်ရှိထင်ရှား ဗဟိုချက် — ဖြစ်လာပါတော့သည်။

2.4 Case Vignettes and Reflective Meditation Logs (၂.၄ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာချက်များနှင့် ဘာဝနာဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ)

၂.၄.၁ ဖြစ်ရပ် ၁ — တည်မနေသော ထွက်လေဝင်လေ (The Breath That Would Not Stay)

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဖားအောက်တောရ၌ ကျင်းပသော တရားစခန်းတစ်ခုတွင် အသက် ၃၀ အရွယ် အမျိုးသမီး ယောဂီတစ်ဦးသည် လေပေါ်တွင် စိတ်မကပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အလွန်စိတ်ပျက်နေကြောင်း လာရောက်လျှောက်ထားပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်က အလုပ်ပြုတ်သွားပြီးနောက် သူမတွင် နာတာရှည် စိုးရိမ်စိတ်နှင့် အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါသည်။ အာနာပါနဿတိကို စာတွေ့နားလည်သော်လည်း သူမ၏သတိသည် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပြုကွဲသွားပြီး၊ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်ခဲ့ရသော အတိတ်မှတ်ဉာဏ်များဆီသို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။

သူမ၏ အတွင်းစိတ်ခံစားချက်ကို မေးမြန်းသောအခါ သူမက ဤသို့ ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့ပါသည် -

"လေကို သတိမထားမိခင်မှာပဲ လေက ထွက်ပြေးသွားသလို ခံစားရပါတယ်"

အဘိဓမ္မာဝေါဟာရအရ ဤသည်မှာ လောဘ (သက်သာလိုစိတ်) နှင့် ဒေါသ (ကျရှုံးမည်ကို ကြောက်စိတ်) တို့တွင် အမြစ်တွယ်နေသော **Uddhacca-kukkucca** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တပူပန်ခြင်း) လွှမ်းမိုးနေခြင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။ သူမ၏ အသိစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်လေပေါ်တွင် ဗဟိုပြုသော စိတ္တဝီထိ (**Vīthi**) တစ်ခုကိုပင် ပြည့်စုံအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘဲ၊ အခိုက်အတန့်တိုင်းကို **Papañca** (ပပဉ္စ - သံသရာချဲ့ထွင်သော အတွေးများ) က ကြားဖြတ်နှောင့်ယှက်နေပါသည်။

သူမကို **Gaṇanā** (ရေတွက်ခြင်း) နည်းဖြင့် တစ်မှ ရှစ်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရေတွက်ရန်နှင့်

စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက အစမှပြန်စရန် လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။ တစ်ပတ်အတွင်းတွင် သူမသည် သုံးကြိမ်ဆက်တိုက် လေပေါ်တွင် သတိကပ်နိုင်လာပါသည်။ သုံးလအကြာတွင် ၁၅ မိနစ်နီးပါး ဆက်တိုက် သတိကပ်နိုင်လာပါသည်။ နောက်ဆုံး တရားထိုင်ပြီးချိန်တွင် သူမက ဤသို့ ပြောပြခဲ့ပါသည် -

"လေက ထွက်မပြေးတော့ပါဘူး - သူရှိတဲ့နေရာမှာတင် ကျွန်မ သွားတွေ့နိုင်ပါပြီ"

ဤသည်မှာ **Temporal Coherence** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှု) အဖြစ် **Sati** (သတိ) ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်သော ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် သူမ၏ တိုးတက်မှုသည် **Autonomic Nervous System** (အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်) က အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြင်းမှ ထိန်းညှိနိုင်သော အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။ ရေတွက်ခြင်းက စည်းချက်ညီသော ထိန်းကျောင်းမှုကို ပေးစွမ်းပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပြန်လာခြင်းက ပစ္စုပ္ပန်တွင် လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** ဘာသာစကားဖြင့် ဆိုရလျှင် သူမသည် **Red Dot** ကို စတင်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ လေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိတရားတို့ ကာလတစ်ခုတည်းအတွင်း၌ ဆုံစည်းသွားသော မျှခြေအခြေအနေပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂.၄.၂ ဖြစ်ရပ် ၂ — အတိတ်ခန္ဓာ၏ လေးလံမှု (The Weight of the Past Body)

ဈာန်ကျင့်စဉ် (jhāna training) ကို အစောပိုင်းလေ့လာနေသော သက်ကြီးပိုင်း ရဟန်းတစ်ပါးသည် သမာဓိအားကောင်းလာသည့် အခါတိုင်း ရင်ဘတ်ထဲ၌ ရုတ်တရက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုနှင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း လျှောက်ထားပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်များစွာက သူ၏သားဖြစ်သူ နာတာရှည်ဖျားနာခဲ့စဉ်က မှတ်ဉာဏ်များ ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာပြီး "ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဝမ်းနည်းမှုကို မှတ်မိနေသလိုပဲ" ဟု ခံစားရကြောင်း ဆိုပါသည်။

ဤသည်မှာ ကာယာနုပဿနာ (kāyānupassanā) ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း မပေါင်းစည်းနိုင်သေးသော **Vedanā** (ဝေဒနာ - ခံစားမှု) များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ် (citta) တိုင်းနှင့်အတူ ဝေဒနာသည် အမြဲယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ် ပြီး ၎င်းသည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သို့မဟုတ် အဗျာကတ (ကြားနေ) ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အဘိဓမ္မာက သင်ကြားပေးပါသည်။ နာကျင်သောဝေဒနာကို တွန်းကန်သောအခါ ဒေါသမူလစိတ် (**dosa-mūla citta**) များ

ပြန့်ပွားလာတတ်သော်လည်း၊ ယင်းကို သတိဖြင့် ရင်ဆိုင်လိုက်သောအခါ သတိသမ္ပဇဉ် (**sati-sampajañña**) က ၎င်းကို ဝိပဿနာဉာဏ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါသည်။

ထိုရဟန်း၏ ဝမ်းနည်းမှုသည် အဟန့်အတားမဟုတ်ဘဲ တံခါးပေါက်တစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့ပါသည်။ ထိုလေးလံမှုအပေါ်တွင် နူးညံ့သော အသက်ရှူမှုဖြင့် တည်ရှိနေရန် သင်ယူပြီးနောက်၊ ထိုခံစားချက်သည် တဖြည်းဖြည်း တုန်ခါမှုနှင့် နွေးထွေးမှုအဖြစ်သို့ ပျော်ဝင်သွားပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သူက ထိုအတွေ့အကြုံကို ဤသို့ ဖော်ပြခဲ့ပါသည် -

"ခန္ဓာကိုယ်က သူဆက်ပြီး မလိုအပ်တော့တဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို လေထဲမှာ မှုတ်ထုတ်လိုက်သလိုပါပဲ"

စိတ်ပညာအရ ဤသည်မှာ Van der Kolk (2014) ဖော်ပြသော ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ လွတ်မြောက်မှု (**Somatic release**) နှင့် ကိုက်ညီပါသည် - လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်ရရှိသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် အချိန်ကာလအတွင်း "အေးခဲ" နေခဲ့သော ခုခံမှုတုံ့ပြန်ချက်များကို အပြီးသတ် လုပ်ဆောင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** မူဘောင်အတွင်း၌ ဤအခိုက်အတန့်သည် သမာဓိနှင့် ပညာ — တည်ငြိမ်မှုနှင့် သိမြင်မှု — တို့ ဆုံစည်းသည့်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ စွမ်းအင်များသည် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း (Narrative memory) အဖြစ် မဟုတ်တော့ဘဲ အနိစ္စတရား၏ အသိဉာဏ် (Wisdom of impermanence) အဖြစ် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂.၄.၃ သုတေသီ၏ ဘာဝနာမှတ်တမ်း (Reflective Meditation Log — The Researcher's Experience)

"၂၀၁၂ ခုနှစ်က ကျွန်ုပ်၏ အာနာပါနဿတိ ကျင့်စဉ်အတွင်း စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားရန် ကြိုးစားတိုင်း မျက်လုံးနောက်ဘက်၌ သိမ်မွေ့သော ဖိအားတစ်ခုနှင့်အတူ မပြီးပြတ်သေးသော အလုပ်များအကြောင်း အတွေးများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကို နှောင့်ယှက်သည်မှာ ထိုအလုပ်ကိုယ်တိုင် မဟုတ်ဘဲ အနာဂတ်က အာရုံစိုက်မှုကို တောင်းဆိုနေသည်ဟူသော ခံစားချက်ဖြစ်ပါသည်။ လေကိုရေတွက်ခြင်း (Breath counting) သည် စိုးရိမ်စိတ်နှင့် ယုံကြည်မှုတို့ကြား ညှိနှိုင်းမှုတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ မိနစ် ၃၀ ခန့်တွင် အသက်ရှူသံမှာ ငြိမ်သက်သွားသည် - ၎င်းမှာ **Samādhi** (သမာဓိ) ၏ လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။ အားစိုက်ထုတ်မှုကို လျှော့ချပြီး နှာသီးဝဲ၌ ထိတွေ့သော လေ၏ အေးမြမှုကို ခံစားလိုက်ရသောအခါမှသာ အသိတရား၏ ဗဟိုချက်တွင် နူးညံ့သော အလင်းရောင်တစ်ခု ပေါ်လာပါသည်။ ဤသည်မှာ တည်ငြိမ်ပြီး၊ မျှတကာ၊

အချိန်ကာလကို ကျော်လွန်သော ငြိမ်သက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိလိုက်ပါသည်။ စိတ်သည် အချိန်ကာလတစ်လျှောက် ခရီးသွားခြင်း ရပ်တန့်သွားပါသည်။ ဤမျှတသော ငြိမ်သက်မှုကို ကျွန်ုပ်က **Red Dot (အမှတ်နီ)** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။"

ဤမှတ်တမ်းသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ **ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း (indriya-samatta)** အဆုံးအမကို သရုပ်ဖော်နေပါသည်။ သဒ္ဓါ (faith) က သံသယကို တားဆီးသည်၊ ဝီရိယ (energy) က ပျင်းရိမှုကို ပယ်ဖျက်သည်၊ သတိ (mindfulness) က အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှုကို စောင့်ရှောက်သည်၊ သမာဓိ (concentration) က တည်ငြိမ်စေသည်၊ ပညာ (wisdom) က လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ ဤဣန္ဒြေများ တစ်သားတည်းကျသွားသောအခါ ယောဂီသည် "လေ၏အလယ်ဗဟို" ကို ထိတွေ့မိပါသည် - ၎င်းသည် အတင်းအကြပ် အားထုတ်ခြင်းလည်း မဟုတ်၊ လုံးဝလက်လွှတ်လိုက်ခြင်းလည်း မဟုတ်သော အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြေရှင်းရေး ရှုထောင့်မှဆိုလျှင် ဤမျှခြေသည် ထိန်းညှိထားသော အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် (**Regulated autonomic tone**) နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ၎င်းတွင် sympathetic နှင့် parasympathetic လှုပ်ရှားမှုများသည် ဟန်ချက်ညီစွာ လည်ပတ်နေပြီး၊ **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** (Middle Way) ၏ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

Synthesis (ပေါင်းစပ်သုံးသပ်ချက်)

ဤဖြစ်ရပ်များအားလုံးတွင် တူညီသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည် - ၎င်းမှာ "ပြုကွဲမှုမှ ပစ္စုပ္ပန်သို့ ပြန်လာခြင်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စိတ်များသော လူဝတ်ကြောင် ယောဂီဖြစ်စေ၊ ဝမ်းနည်းမှုရှိသော ရဟန်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သုတေသီ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံဖြစ်စေ - အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ပြေးခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး သက်ရှိထင်ရှား ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော ထွက်လေဝင်လေဆီသို့ ပြန်လာသောအခါ ကုသခြင်း (Healing) စတင်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory က ဤဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ အသိဉာဏ်တို့သည် တူညီသော ယန္တရားတစ်ခုပေါ်တွင် တည်မှီနေကြောင်း သက်သေအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည် - ၎င်းမှာ အသိစိတ်ကို **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ) နှင့် ပြန်လည်ချိန်ညှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုချင်းစီက ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု (Temporal dislocation) ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု (Conceptual

understanding) ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာ၌ ကပ်နေသော လက်ငင်းအသိ (Embodied immediacy) ဖြင့်သာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။

ဖြစ်ရပ်တိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပြန်လာခြင်းသည် အချိန် (Time) သို့ ပြန်လာခြင်းဖြစ်ပြီး — အချိန်သို့ ပြန်လာခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

(အခန်း ၃ — ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါ် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ရောဂါရှာဖွေမှု)

CHAPTER 3: The Buddhist Diagnosis of Temporal Suffering

3.1 Temporal Dislocation as the Manifestation of Akusala Citta (Unwholesome Mind States)

(၃.၁ အကုသိုလ်စိတ်များ၏ ပြယုဂ်အဖြစ် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု)

အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာတွင် အသိစိတ် (Citta) ဆိုသည်မှာ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းနေသော စမ်းရေအိုင်ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရ ကြောင်းတရားများအပေါ် တည်မှီကာ အင်မတန်မြန်သော အရှိန်ဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက်နေသော စိတ်ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်တိုင်းတွင် စေတသိက် (Cetasikā) များ ယှဉ်တွဲပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့က ထိုစိတ်၏ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ထိုစေတသိက်များက ကုသိုလ် (Kusala) ဖြစ်ပါက အသိစိတ်သည် ကြည်လင်၍ မျှတကာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း တုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။ အကုသိုလ် (Akusala) ဖြစ်ပါက **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ** တို့ကြောင့် အသိစိတ်သည် ပုံပျက်ယွင်းသွားပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ (Dukkha) အပေါ် ရောဂါရှာဖွေမှုသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဆုံးမမှုသက်သက်ထက် ကျော်လွန်၍ စိတ်၏ အနုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများအထိ ရောက်ရှိပါသည်။ ဒုက္ခသည် ပြင်ပအခြေအနေများကြောင့် အဓိကဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ သတိ၏ အဆက်အစပ်ကို ဖြတ်တောက်လိုက်သော အကုသိုလ်စိတ်များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ အသိစိတ်က ထိုအတွေ့အကြုံများအပေါ် ထပ်တလဲလဲ မှားယွင်းစွာ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

The Genesis of the Red Dot Healing Theory တွင် ဤပြုကွဲမှုကို **Temporal Dislocation** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု) ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသည် အသိစိတ်ကို **Paccuppanna Dhamma** (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှိ ဖြစ်စဉ်) ပေါ်တွင် မတည်နိုင်အောင် ဟန့်တားနေသော ခဏတိုင်းရှိ မတည်ငြိမ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီတစ်ဦး လေပေါ်တွင် သတိကပ်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း အတွေးများနောက်သို့ ချက်ချင်းပါသွားခြင်းသည် ပျံ့လွင့်ခြင်းသက်သက် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် အတိတ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်အာရုံများကို ယူထားသော အကုသိုလ်စိတ်များ အလျင်အမြန် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုအရ အကုသိုလ်စိတ္တဇိထိများသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက် အမျိုးမျိုး ရှိကြပါသည် -

- **Kukkucca (ကုက္ကုစ္စ - နောင်တပူပန်ခြင်း):** စိတ်ကို အတိတ်ဆီသို့ နောက်ပြန်ဆွဲကာ နောင်တရခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။
- **Uddhacca (ဥဒ္ဓစ္စ - ပျံ့လွင့်ခြင်း):** အသိစိတ်ကို အနာဂတ်ဆီသို့ တွန်းပို့ကာ ကြိုတင်စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် တုန်လှုပ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။
- **Moha (မောဟ - တွေဝေခြင်း):** လက်ငင်းအခြေအနေကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှင်းလင်းစွာ မခွဲခြားနိုင်အောင် တားဆီးသည်။

ရလဒ်အနေဖြင့် ပြိုကွဲနေသော ကာလနယ်ပယ် — ဤသုတေသနက **Broken Present** (ကျိုးပဲ့နေသော ပစ္စုပ္ပန်) ဟု ခေါ်ဆိုသော အခြေအနေ — ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းနှင့် အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာတို့တွင် အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါးကို အမြစ်ကိလေသာအလိုက် ခွဲခြားထားပါသည်။ ထိုအထဲတွင် **လောဘမူစိတ်** နှင့် **ဒေါသမူစိတ်** တို့သည် စိတ်ကို လက်ငင်းအခြေအနေမှ ဖယ်ခွာစေသဖြင့် ကာလတည်ငြိမ်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဆုံး ဖြစ်စေပါသည်။ လောဘလွှမ်းမိုးသောအခါ အသိစိတ်သည် မရသေးသော စိတ်ကူးယဉ်ကျေနပ်မှုများဆီသို့ ရှေ့သို့ကိုင်းညွတ်သွားပြီး၊ ဒေါသလွှမ်းမိုးသောအခါ အတိတ်က ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် မဖြေရှင်းရသေးသော နာကျင်မှုများဆီသို့ နောက်ပြန်ဆွဲခေါ်သွားပါသည်။ မောဟမူစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်ကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်းဖြင့် ထိုလားရာနှစ်ခုလုံးကို ဆက်လက်ရှင်သန်စေပါသည်။

ဤဖြစ်စဉ်သည် Van der Kolk (2014) ဖော်ပြသော စိတ်ဒဏ်ရာယန္တရားနှင့် အလွန်ဆင်တူပါသည် - ၎င်းတွင် အာရုံကြောစနစ်သည် အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် ခြိမ်းခြောက်မှုကို

မခွဲခြားနိုင်တော့ဘဲ အန္တရာယ်ရှိနေဆဲကဲ့သို့ တုံ့ပြန်နေပါသည်။ အဘိဓမ္မာအရ ဆိုရလျှင် စိတ်သည် အတွေ့အကြုံ၏ **အနိစ္စ** (မမြဲခြင်း) သဘောကို မမြင်တော့ဘဲ **သညာဝိပလ္လာသ** (မှတ်သားမှု ဖောက်ပြန်ခြင်း) တွင် ပိတ်မိသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကုသိုလ်စိတ်များသည် စနစ်တကျ ဖြစ်ပျက်ချုပ်ပျောက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ စုပြုံထပ်နေကာ "ကာလပြိုလဲမှု" (Temporal collapse) ကို ခံစားရစေပါသည်။ စိတ်ပညာက "စိတ်ဒဏ်ရာကို ပြန်လည်ခံစားရခြင်း" (Post-traumatic re-experiencing) ဟု ခေါ်သောအရာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာတွင်မူ ပုံပျက်နေသော ကာလအာရုံများအပေါ် အကုသိုလ်စိတ်များက တုံ့ပြန်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ လက်ရှိလေ၊ ဝေဒနာ သို့မဟုတ် သိမြင်မှုအပေါ် မတည်နိုင်သော **Temporal Dislocation** သည် အကုသိုလ်စိတ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံ သင်္ကေတ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်ရုံမျှမကဘဲ ကုသိုလ်စိတ်များကို ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် အသိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သတိနှင့် သမာဓိ တည်ငြိမ်လာသောအခါ ကုသိုလ်စိတ်များသည် စနစ်တကျ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ အတွေ့အကြုံ၏ အဆက်အစပ် ပြန်လည်ရရှိလာခြင်းမှာ အချိန် (Time) ပြောင်းလဲသွား၍ မဟုတ်ဘဲ အသိစိတ်က ပြုကွဲခြင်း ရပ်တန့်သွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျိုးပဲ့နေသော ပစ္စုပ္ပန်သည် ပြန်လည်ပြည့်စုံသွားပါတော့သည်။

3.2 The Relationship between Lobha (Craving) and Uddhacca (Restlessness): Future-Oriented Desire

(၃.၂ လောဘနှင့် ဥဒ္ဓစ္စတို့၏ ဆက်စပ်မှု - အနာဂတ်သို့ ဦးတည်သော တောင့်တမှု)

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါးအနက် လောဘ (တပ်မက်မှု၊ စွဲလမ်းမှု) တွင် အမြစ်တွယ်နေသော စိတ်များသည် အနာဂတ်သို့ ဦးတည်သော ပျံလွှင့်မှု (**Future-oriented restlessness**) နှင့် အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဘာဝနာမတည်ငြိမ်မှုနှင့် စိတ်ပူပန်မှု (Anxiety) နှစ်ခုလုံး၏ အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။

အဋ္ဌသာလိနီ (Abhi.A I.138) တွင် **ဥဒ္ဓစ္စ** ကို မတည်ငြိမ်သောလက္ခဏာ (Lakkhaṇa)၊ နှောင့်ယှက်ခြင်းကိစ္စ (Rasa) နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားတုန်လှုပ်ခြင်းအသွင် (Paccupaṭṭhāna) ဟု

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။ ဥဒ္ဒစ္စသည် လောဘနှင့် ယှဉ်တွဲပေါ်ပေါက်လာသောအခါ အသိစိတ်သည် စိတ်ကူးယဉ်ကျေနပ်မှုများဆီသို့ ရှေ့သို့ပစ်လွှတ်လိုက်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကြမ်းတမ်းသော လှုပ်ရှားမှုမဟုတ်ဘဲ သိမ်မွေ့သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု — မရောက်သေးသောအရာဆီသို့ ပျံ့လွင့်ကိုင်းညွတ်နေခြင်း — ဖြစ်ပါသည်။

ဤယန္တရားသည် "မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်ဖြစ်သော ပျံ့လွင့်မှု" (**Restlessness of hope**) ဖြစ်ပါသည် - ရည်မှန်းချက်အသွင် ဆောင်ထားသော တုန်လှုပ်မှုဖြစ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် မနားခိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုက အရေးကြီးသော ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ ကွဲပြားမှုကို ရှင်းပြထားပါသည်။ လောဘနှင့် ဥဒ္ဒစ္စသည် စိတ္တဝီထိတစ်ခုတည်းတွင် တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော်လည်း လောဘနှင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွင် အမြစ်တွယ်သော စိတ်ဖြစ်စဉ်က အရင်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်း၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် ဥဒ္ဒစ္စကြီးစိုးသောဖြစ်စဉ်က နောက်မှလိုက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤခွဲခြားမှုမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည် - တပ်မက်မှုသည် ပျံ့လွင့်မှုနှင့် ယှဉ်တွဲနေရုံတင်မကဘဲ ပျံ့လွင့်မှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားလည်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သည် သာယာဖွယ်အာရုံတစ်ခုကို ဖမ်းဆုပ်လိုက်သည်နှင့် ငြိမ်သက်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဖြစ်စဉ်များသည် ထိုသာယာမှုကို ထပ်ရရန် သို့မဟုတ် ကြိုတင်မျှော်လင့်ရန် တုန်လှုပ်လာကြပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပစ်လွှတ်မှု (Temporal projection) ပေါ်လာပါသည် - စိတ်သည် မိမိကို ပြန်လည်ကျေနပ်စေမည့်အရာကို စိတ်ကူးကြည့်ရင်း အနာဂတ်ဆီသို့ ကိုင်းညွတ်သွားပါသည်။

Red Dot Healing Theory က ဤအစဉ်အတန်းကို "တဏှာ၏ စွမ်းအင်ရိုက်ခတ်မှု" ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။ **လောဘ** က ရှေ့သို့သွားမည့် အရှိန်ကို စတင်ပေးပြီး၊ **ဥဒ္ဓစ္စ** က ၎င်းကို ပိုမိုပြင်းထန်စေကာ၊ နှစ်ခုပေါင်းပြီး "အနာဂတ်" ဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံကို ဖန်တီးပေးပါသည်။

ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် ဤယန္တရားသည် အသက်ရှူမှုကို အနည်းငယ်မျှပင် ဆက်တိုက်သတိမထားနိုင်ခြင်းအဖြစ် ပေါ်လာပါသည်။ စိတ်သည် ရလဒ်များ — တိုးတက်မှု၊ ငြိမ်သက်မှု၊ ဝိပဿနာဉာဏ် — ကို ရှာဖွေရင်း ရှေ့သို့ ပြေးထွက်သွားပါသည်။ ထိုသို့ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် အမှန်တကယ် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည့် ပစ္စုပ္ပန်နယ်ပယ်ကို စွန့်ခွာသွားပါတော့သည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင်မူ ဤပုံစံသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် အတင်းအကြပ် ကြိုးစားအားထုတ်မှုများအဖြစ်

ပေါ်လာပါသည် -

- "ငါ ဘယ်တော့မှ ငြိမ်သက်မှာလဲ..."
- "ဒါပြီးရင်တော့ ငါ ပျော်ရတော့မှာပါ..."
- "မနက်ဖြန်ကျရင် ပိုကောင်းအောင် ကျင့်မယ်..."

ဤသည်မှာ လောဘနှင့် ဥဒ္ဓစ္စ၏ ခေတ်သစ်ပြယုဉ်ဖြစ်သော "နောက်ထပ်အခိုက်အတန့် အပေါ် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှု" (**Temporal addiction to the next moment**) ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ဥဒ္ဓစ္စကို "လေတိုက်၍ လှုပ်ရှားနေသော၊ မတည်ငြိမ်သော၊ အမြစ်မရှိသော တံခွန်" နှင့် နှိုင်းယှဉ်ထားပါသည်။ ဤပုံရိပ်သည် တဏှာကြောင့်ဖြစ်သော အသိစိတ်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော အာရုံကြောစနစ် နှစ်ခုလုံးကို ကောင်းစွာ ဖော်ပြနေပါသည် - အမြဲလှုပ်ရှားနေပြီး ဘယ်တော့မှ အခြေမစိုက်ပါ။ လောဘနှင့် ဥဒ္ဓစ္စတွင် ပိတ်မိနေသော ယောဂီသည် အေးချမ်းမှုမရှိသော အားထုတ်မှုနှင့် အခြေမချနိုင်သော ကြိုးပမ်းမှုများကိုသာ ခံစားရပါလိမ့်မည်။

ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ဤအခြေအနေသည် သိမ်မွေ့သော sympathetic nervous system နိုးကြားမှု — တက်ကြွမှုဟု အထင်မှားတတ်သော အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်မှု (Hyperarousal) — နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ **Red Dot** မူဘောင်အတွင်း၌ ဤသည်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်းနှင့် ဘာဝနာမမျှတမှု နှစ်ခုလုံး၏ အခြေခံဖြစ်သော "မျှော်လင့်ချက်အခြေခံ မတည်ငြိမ်မှု" ဖြစ်ပါသည်။

အာနာပါနဿတိနှင့် ရေတွက်ခြင်း (Gaṇanā) တို့မှတစ်ဆင့် ဤပုံ့လွှင့်နေသော စွမ်းအင်များကို စည်းချက်အတွင်းသို့ ပြန်လည်စုစည်းနိုင်ပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေကို ရေတွက်ခြင်းသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပုံကို ပေးစွမ်းပြီး တုန်လှုပ်မှုကို အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ဝီရိယနှင့် သတိ မျှတသွားသောအခါ သမာဓိသည် သဘာဝအတိုင်း လိုက်ပါလာပြီး လောဘ၏ ရှေ့သို့ပစ်လွှတ်မှုများ ပျော်ဝင်သွားပါသည်။ ထိုအခါ ယောဂီသည် **Red Dot** — လေ၊ သတိနှင့် ဖြစ်တည်မှုတို့ ဆုံစည်းရာ ငြိမ်သက်သော ဗဟိုချက် — နှင့် ဆုံတွေ့ရပါတော့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါ် ရောဂါရှာဖွေမှုက တိကျသော စိတ်ပညာယန္တရားကို ဖော်ထုတ်ပြသနေပါသည် -

1. **Lobha (လောဘ):** ရှေ့သို့သွားမည့် အရှိန်ကို ဖန်တီးသည်။

2. **Uddhacca (ဥဒ္ဓစ္စ):** ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်လှုပ်မှုကို ထိန်းထားသည်။
3. အသိစိတ်သည် Paccuppanna Dhamma (ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ) မှ လွဲချော်သွားသည်။

ဤမူဘောင်အတွင်း၌ ကုသခြင်းသည် တဏှာကို ဖိနှိပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်း၏ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းချက်ကို ပြန်လည်သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ဣန္ဒြေမျှတမှု (**Indriya-samatta**) အားဖြင့် အတင်းအကြပ် ကြိုးစားမှုကို ငြိမ်သက်ခြင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဣန္ဒြေများ ဟန်ချက်ညီသွားသောအခါ အနာဂတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အတွင်းသို့ ပျော်ဝင်သွားပြီး ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တုန်လှုပ်မှုများ ရပ်တန့်သွားပါသည်။

Red Dot — ဤမျှတသော အသိတရားသည် ဥဒ္ဓစ္စနှင့် လောဘတို့ကို အတွေ့အကြုံအားဖြင့် ဖြေရှင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ "စိတ်သည် ဤနေရာ၌ အပြည့်အဝ ရှိနေခြင်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

3.3 Dosa and Kukkucca as Fixation on the Past

(၃.၃ အတိတ်၌ စွဲညိခြင်း၏ ပြဿုဒ္ဓအဖြစ် ဒေါသနှင့် ကုက္ကုစ္စ)

လောဘ (တပ်မက်မှု) က အသိစိတ်ကို စိတ်ကူးယဉ် အနာဂတ်များဆီသို့ ပစ်လွှတ်လိုက်လျှင်၊ **ဒေါသ** (မကျေနပ်မှု) နှင့် **ကုက္ကုစ္စ** (နောင်တပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိစိတ်) တို့ကမူ စိတ်ကို မဖြေရှင်းရသေးသော အတိတ်ဆီသို့ နောက်ပြန်ဆွဲခေါ်သွားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာနှင့် အဘိဓမ္မာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု နှစ်ခုလုံးတွင် ဤသို့ နောက်ပြန်ဆွဲအားကို "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိတ်မိနေမှု" အဖြစ် ဖော်ပြကြပါသည် - ဒေါသ၊ နောင်တ သို့မဟုတ် အရှက်ရမှုများသည် ချုပ်ပျောက်သွားပြီဖြစ်သော အတွေ့အကြုံများကို ထပ်တလဲလဲ ပြန်လည်ရှင်သန်စေပါသည်။

အဘိဓမ္မာအရ **ဒေါသမူစိတ်** သည် မနှစ်မြို့ဖွယ်အာရုံနှင့် ကြုံသောအခါ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုခြင်းတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ၎င်း၏ လက္ခဏာ (Lakkhaṇa) မှာ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ကိစ္စ (Rasa) မှာ ဖျက်ဆီးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အသွင် (Paccupaṭṭhāna) မှာ တွန်းကန်မှုကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **ကုက္ကုစ္စ** ကိုမူ အဋ္ဌသာလိနီ (Abhi.A I.414) တွင် မိမိမှားယွင်းခဲ့သော အပြုအမူ သို့မဟုတ် မလုပ်ဆောင်ခဲ့သော တာဝန်များအပေါ် နောင်တရခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။ ဒေါသနှင့် ကုက္ကုစ္စတို့ ပေါင်းစပ်မိသောအခါ "အတိတ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဆွဲငင်အား" ကို ဖန်တီးလိုက်ပြီး အသိစိတ်ကို မိမိမစွန့်လွှတ်နိုင်သော ကျရှုံးမှုများ၊ သစ္စာဖောက်ခံရမှုများနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများအနီးတွင်သာ ဝဲလည်နေစေပါသည်။

ဤအခြေအနေကို "ပေါင်းစည်းမရသေးသော အခိုက်အတန့်၏ ပဲ့တင်သံ" ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူများသည် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ထဲတွင် ထပ်တလဲလဲ ပြန်လည်မြင်ယောင်နေရတတ်သည် - အချိန်ကာလကိုယ်တိုင်က ရှေ့သို့မတိုးနိုင်တော့သကဲ့သို့ တူညီသော ပုံရိပ်များ၊ အသံများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက်များက အလိုအလျောက် ပြန်ပေါ်လာနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Van der Kolk (2014) က ဦးနှောက်၏ Limbic system သည် "Traumatic time" (စိတ်ဒဏ်ရာအချိန်ကာလ) အတွင်း ပိတ်မိနေပြီး အန္တရာယ်ကင်းသွားသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံတုံ့ပြန်မှုများကို ထပ်တလဲလဲ နှိုးဆွနေကြောင်း သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။ အဘိဓမ္မာအရ ဆိုရလျှင် ဒေါသနှင့် ကုက္ကုစ္စတို့သည် **Anusaya** (အနုသယကိလေသာ) များကို ရှင်သန်စေပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ သံသရာ (**Vaṭṭa-dukkha**) ကို လည်ပတ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တရားဘာဝနာတွင် အတိတ်၌ စွဲညိခြင်းသည် သိမ်မွေ့သော်လည်း အားကောင်းသော အဟန့်အတား ဖြစ်လာပါသည်။ လေပေါ်တွင် သတိထားရန် ကြိုးစားနေစဉ်မှာပင် ရှက်စရာကောင်းသော အတိတ်မှတ်ဉာဏ်တစ်ခု သို့မဟုတ် ကျရှုံးမှုတစ်ခုကို ရုတ်တရက် သတိရသွားတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ စိတ္တဝီထိ (Vīthi-citta) သည် အာရုံကို လက်ရှိလေမှ အတိတ်မှတ်ဉာဏ်သို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်နေရာတွင် အကုသိုလ်စိတ်က အစားထိုးဝင်ရောက်လာပါသည်။ လက်ငင်းအသိ (Immediacy) ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အသိတရားသည် အချိန်ကာလအားဖြင့် နောက်ပြန်လဲကျသွားပါတော့သည်။

Red Dot Healing Theory တွင် ဤပုံစံကို **Temporal Inversion** (ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းပြန်လှန်မှု) ဟု ဖော်ပြပါသည် - ၎င်းသည် နာကျင်စရာဖြစ်နေလျှင်ပင် မိမိသိပြီးသား (အသားကျပြီးသား) အတိတ်ထဲသို့ ပြန်ဝင်ခြင်းဖြင့် တည်ငြိမ်မှုရှာရန် စိတ်က ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အတိတ်သည် လေးလံနေသော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်၏ ပွင့်လင်းမှုနှင့် မသေချာမှုများထက်စာလျှင် ပို၍ လုံခြုံသည်ဟု စိတ်က ထင်မြင်တတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဒေါသ-ကုက္ကုစ္စ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ရှိ ပြယုဉ်ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် မဖြေရှင်းရသေးသော အတွေ့အကြုံများအပေါ်တွင် ကျုံ့သွားပြီး၊ နာကျင်မှုကို ထပ်တလဲလဲ ဖော်ပြခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်း (မှားယွင်းသော နည်းဗျူဟာ) ဖြစ်ပါသည်။ နာကျည်းမှုနှင့် အပြစ်ရှိစိတ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကို သည်းမခံနိုင်သောအခါ မှားယွင်းသော အဆက်အစပ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးသည့် ယန္တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (II.100) တွင် ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း

ကုက္ကုစ္စသည် သမာဓိကို ဟန့်တားပါသည် - စိတ်သည် "မိမိလုပ်ခဲ့သောအရာများဆီသို့သာ အမြဲပြန်သွားနေသောကြောင့်" ငြိမ်သက်ခြင်း မရှိနိုင်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် ယောဂီ၏ တာဝန်မှာ အတိတ်ကို အတွေးများဖြင့် ဖြေရှင်းရန်မဟုတ်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (**Presence**) ဖြင့် လွှတ်ချရန် ဖြစ်ပါသည်။ သတိ (Sati) က နောင်တ သို့မဟုတ် ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက်များကို တွန်းကန်မှုမရှိဘဲ လက်ခံထားနိုင်သောအခါ သမာဓိသည် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဒေါသနှင့် ကုက္ကုစ္စတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကျရှုံးမှုမဟုတ်ဘဲ အနိစ္စတရားကို လက်မခံနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ရသော "ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံပျက်ယွင်းမှုများ" သာ ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ယခင်က ရှောင်လွှဲခဲ့သောအရာများကို ထိုအထဲတွင် နစ်မျောမသွားဘဲ ခံစားတတ်ရန် သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** ဘာသာစကားဖြင့် ဆိုရလျှင် "ဒဏ်ရာကို ထိတွေ့သော်လည်း ဒဏ်ရာကိုယ်တိုင် မဖြစ်သွားခြင်း" ဖြစ်ပါသည် - မှတ်ဉာဏ်ကို သတိအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းအဖြစ်သို့လည်းကောင်း ပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

3.4 Phenomenological Insight: How Trauma Mirrors Saṃsāric Time

(၃.၄ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ သိမြင်မှု - စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် သံသရာအချိန်တို့၏ တူညီချက်)

ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာ နှစ်ခုလုံးက လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို "သံသရာလည်ခြင်း" (Cyclical) — ဆိုလိုသည်မှာ နားမလည်သေးသော အရာများကို အဆုံးမဲ့ ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေခြင်း — အဖြစ် ဖော်ပြကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဤသံသရာကို **သံသရာ** (Saṃsāra) ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပြီး အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီကလည်း ယင်းနှင့် အလွန်ဆင်တူသော ဖြစ်စဉ်ကို **Re-enactment** (ပြန်လည်သရုပ်ဖော်ခြင်း) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည် - ၎င်းမှာ နာကျင်စရာ အတွေ့အကြုံများကို အတွေး၊ ပတ်သက်မှု သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုများမှတစ်ဆင့် မသိစိတ်က

ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောအရ စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘဝတစ်ခုအတွင်း ထင်ရှားလာသော "အချိန်သံသရာ" ဟု နားလည်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် အသိစိတ်ကို ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ဝဲဂယက်များအတွင်း ပိတ်မိစေပြီး မတူညီသော အခြေအနေများအောက်တွင် တူညီသော စိတ်ခံစားမှုပုံစံများကို ထပ်ခါတလဲလဲ ကြုံတွေ့စေပါသည်။ ဤယန္တရားသည် **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်** (Dependent Origination) နှင့် အလွန်ဆင်တူပါသည် - အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၊ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဉ်ဖြစ်ကာ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ အစရှိသဖြင့် ဆက်လက်လည်ပတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆက်တစ်ခုချင်းစီသည် စိတ်၏ ချဲ့ထွင်မှု (**Papañca**) ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဆင်းရဲခြင်းသံသရာကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည်လည်း ယင်းနှင့်တူညီသော အကြောင်းကျိုးအစဉ်အတိုင်း လိုက်ပါပါသည် - အာရုံနိုးဆွမှု → ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှု → အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှု → ရှောင်လွှဲမှု → ကြောက်ရွံ့မှုအသစ်။ ဤပုံစံသည် သတိ (Awareness) က ကြားဖြတ်မတားဆီးမချင်း ဆက်လက်တည်ရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory တွင် ဖော်ပြထားသော အဘိဓမ္မာရှုထောင့်အရ ဤသို့ ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေသော ကာလအပိုင်းအခြားသည် **မောဟ** (Moha) ၏ တိုက်ရိုက်ပြယုဒ်ဖြစ်ပါသည်။ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုချင်းစီသည် ချုပ်ပျောက်သွားပြီဖြစ်သော အာရုံကိုပင် အစစ်အမှန်နှင့် တည်မြဲနေသောအရာဟု မှားယွင်းစွာ ယူဆတတ်ပါသည်။ ဤသို့ မှားယွင်းသိမြင်မှုသည် လိုင်းဖြောင့်အတိုင်း သွားနေသော အချိန်ကာလထဲတွင် "ငါ" ဟူသော အတ္တတစ်ခု ဆက်တိုက်ရှိနေသည်ဟူသော အထင်မှားမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် အချိန်ဆိုသည်မှာ အကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ခဏ (**Viññāṇa-khaṇa**) များ အစဉ်လိုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ဤအစဉ်လိုက်ဖြစ်မှုကို "အေးခဲ" စေခြင်းဖြင့် စည်းချက်ကို ပျက်ယွင်းစေပါသည် - စိတ်အုပ်စုတစ်ခုက တူညီသောအာရုံကိုပင် ထပ်ခါတလဲလဲ ယူနေခြင်းကြောင့် "ပိတ်မိနေသည်" (Stuck) ဟူသော ခံစားချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုတစ်ခုသာမကဘဲ — အနိစ္စတရားကို လွတ်မြောက်ရာအဖြစ် မမြင်နိုင်သော — အခြေခံအမှန်တရားအပေါ် အထင်မှားမှုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုအရ သံသရာအချိန်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာတို့တွင် ထူးခြားချက် သုံးခု တူညီနေပါသည် -

၁။ **Repetition (ထပ်တလဲလဲဖြစ်ခြင်း):** နှစ်ခုလုံးသည် မပြီးပြတ်သေးသော

အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ခံစားလိုသော တွန်းအားမှ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ သတ္တဝါများ တဏှာနှင့် အဝိဇ္ဇာကြောင့် သံသရာလည်သက့ဲသို့၊ စိတ်သည်လည်း ပေါင်းစည်းမရသော အရာများကို ထပ်တလဲလဲ ပြန်ကစားနေပါသည်။

၂။ **Dislocation (လွဲချော်ခြင်း):** နှစ်ခုလုံးသည် ပစ္စုပ္ပန်ကို ပုံပျက်စေပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရသူသည် အတိတ်၌နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို စိုးရိမ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နေသကဲ့သို့၊ ပုထုဇဉ် (အမှန်တရားကို မသိသေးသူ) သည်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မကို မမြင်နိုင်ဘဲ အတွေးနယ်ချဲ့မှုများအတွင်း နေထိုင်နေပါသည်။

၃။ **Suffering as Identity (ဆင်းရဲခြင်းကို မိမိအဖြစ် ယူဆခြင်း):** နှစ်ခုလုံးသည် နာကျင်မှုကို အတ္တအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ပါသည် - "ဒါ ငါ့မှာ ဖြစ်ခဲ့တာ"၊ "ဒါ ငါပဲ" ဟု ယူဆခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်အပေါ် စွဲလမ်းမှုမှတစ်ဆင့် အတ္တသညာ (**Atta-saññā**) ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသိမြင်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ နိုးကြားခြင်း (**Awakening**) အတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲရှုမြင်စေပါသည်။ သံသရာသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်မှုမှတစ်ဆင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဖော်ပြသကဲ့သို့၊ စိတ်ဒဏ်ရာသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၌ ကိန်းဝပ်နေသော မသိမှု၏ သံသရာပုံစံကို ဖော်ထုတ်ပြသပါသည်။ ယောဂီသည် ဤသံသရာကို တိုက်ရိုက်စောင့်ကြည့်သောအခါ — ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျုံ့သွားမှု၊ စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုနှင့် ဖြေရှင်းလိုသော တဏှာတို့ကို ခံစားမိသောအခါ — **ဘဝ** (Becoming) ကို မြင်လာရပါသည်။ ထိုသို့ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လိုက်သည့် အခိုက်အတန့်တွင် ပညာ (Paññā) သည် သံသရာအချိန်ကို ကြားဖြတ်ဖြတ်တောက်လိုက်ပါသည် - ပုံစံဟောင်းများ ပြိုလဲသွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်သည် ပွင့်လန်းလာပါတော့သည်။

Red Dot Healing Theory က ဤအသွင်ကူးပြောင်းမှုကို **Red Dot** (အမှတ်နီ) ၌ ထားရှိပါသည် - ၎င်းသည် သံသရာအရှိန် ရပ်တန့်သွားပြီး အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့ အသိတရားအတွင်း ဆုံစည်းသွားသော "ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်သက်မှတ်" ဖြစ်ပါသည်။ ဘာဝနာအရ ၎င်းသည် သတိကြောင့် စင်ကြယ်သော ဥပေက္ခာ (**Upekkhā-sati-parisuddhi**) ဖြစ်ပါသည်; ကုသမှုအရ ၎င်းသည် အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှုရှိသော အခြေအနေသို့ ပြန်လာခြင်း ဖြစ်ပြီး; ဖြစ်တည်မှုအရမူ ၎င်းသည် လွတ်မြောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

3.4.1 The Abhidhamma and Neuropsychology: Parallel Maps of Temporal Integration

(၃.၄.၁ အဘိဓမ္မာနှင့် နျူရိုစိတ်ပညာ — ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု၏ ပြိုင်တူမြေပုံများ)

အဘိဓမ္မာနှင့် ခေတ်သစ်နျူရိုစိတ်ပညာ (Neuropsychology) တို့သည် နှစ်ပေါင်းထောင်ချီ၍ ကွာဟနေပြီး ချဉ်းကပ်ပုံချင်း မတူညီသော်လည်း တူညီသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိကြပါသည် - ၎င်းမှာ အသိစိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများ ပြုကွဲခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းစည်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းတရားများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာက စိတ်ကို ခဏချင်းဖြစ်ပျက်နေသော စိတ်ဖြစ်စဉ် (**Cittas**) များအဖြစ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသကဲ့သို့၊ နျူရိုစိတ်ပညာကလည်း အာရုံစိုက်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ ကွန်ရက်များတစ်လျှောက် အာရုံကြောများ နှိုးကြားလှုပ်ရှားမှု ပုံစံများမှတစ်ဆင့် အလားတူဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာပါသည်။ မူဘောင်နှစ်ခုလုံးသည် တူညီသော သိမြင်မှုတစ်ခုတွင် ဆုံစည်းကြပါသည် - ၎င်းမှာ "ဉာဏ်စနစ်များ၏ စည်းချက်ညီမှု ပျက်ယွင်းသွားသောအခါ (အသိစိတ် သို့မဟုတ် အာရုံကြောစည်းချက်များ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ဖြစ်လာသောအခါ) ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာသည်" ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

3.4.2 Momentariness of Mind and Neural Plasticity

(၃.၄.၂ စိတ်၏ ခဏငယ်ဖြစ်မှုနှင့် အာရုံကြော ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း)

အဘိဓမ္မာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်အားလုံးသည် မမြဲဘဲ သီးခြားစီ ဖြစ်ပျက်နေကြပါသည်။ စိတ် (Citta) တစ်ခုစီသည် စိတ္တက္ခဏ (**Citta-khaṇa**) တစ်ခုစာသာ တည်ရှိပြီး အလွန်မြန်သောအရှိန်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်ချုပ်ပျောက်နေပါသည်။ ဤ "ခဏိကဝါဒ" (Momentariness) သည် ခေတ်သစ်အာရုံကြောသိပ္ပံ၏ "အသိစိတ်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံဆိုသည်မှာ မီလီစက္ကန့်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော အာရုံကြောလှိုင်းများ (Neural oscillations) သာ ဖြစ်သည်" ဟူသော အယူအဆကို ကြိုတင်ဖော်ပြနေသကဲ့သို့ ရှိပါသည်။

သတိနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ လက်တွေ့သုတေသနများ (Lutz, 2008; Van der Kolk, 2014)

အရ သိမြင်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့သည် ဦးနှောက်အလွှာ (Cortical) နှင့် အတွင်းပိုင်းကွန်ရက်များကြား စဉ်ဆက်မပြတ် ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစည်းမှုအပေါ် တည်မှီနေကြောင်း အတည်ပြုထားပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများကြောင့် ဤပေါင်းစည်းမှု ပျက်ပြားသွားသောအခါ ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (Temporal integration) ပြိုလဲသွားပါသည်။ ဤသည်မှာ အဘိဓမ္မာတွင် ဖော်ပြသော အကုသိုလ်စိတ္တဝီထိများ ရှုပ်ထွေးစွာ ဖြစ်ပေါ် ပြီး ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု (**Temporal dislocation**) ဖြစ်ပေါ် ပုံနှင့် ထပ်တူကျနေပါသည်။

ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် **ကုသိုလ်စိတ် (Kusala citta)** သည် လုပ်ဆောင်ချက်အရ ဦးနှောက်အာရုံကြောများ ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် ကိုက်ညီနေပါသည်။ သတိ (Sati) က အာရုံစိုက်မှုကို တည်ငြိမ်စေပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ (Limbic system) တုံ့ပြန်မှုများကို လျှော့ချပေးပါသည်။ အဘိဓမ္မာ၏ နောက်ဆုံးကျမ်းဖြစ်သော **ပဋ္ဌာန်း**တွင် စိတ်အခြေအနေများကြား အပြန်အလှန် အမှီပြုပုံ အကြောင်း ၂၄ ပစ္စည်းကို ဖော်ပြထားရာ၊ ၎င်းသည် အာရုံကြောသိပ္ပံရှိ Dynamic connectivity (သွက်လက်သော ချိတ်ဆက်မှုများ) နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဆင်တူနေပါသည်။ နှစ်ဖက်လုံးက လက်ခံသည်မှာ - "စိတ်သည် ဒြပ်ဝတ္ထုတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်ရပ် (Event) တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး၊ ကျွမ်းကျင်စွာ လေ့ကျင့်ပေးပါက ပြန်လည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်" ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။

3.4.3 The Five Faculties as a Regulatory System

(၃.၄.၃ ဣန္ဒြေငါးပါး - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုစနစ်)

Red Dot Healing Theory က အဆိုပြုသည်မှာ **ဣန္ဒြေငါးပါး (Pañca indriyāni)** — သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ — တို့သည် ရှေးဟောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု ပုံစံငယ် (Model) တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဣန္ဒြေတစ်ခုစီသည် စိတ်နှင့် ခန္ဓာ၏ မတူညီသော အပိုင်းအစများကို ထိန်းညှိပေးပြီး ခေတ်သစ်နျူရိုစိတ်ပညာရှိ စနစ်များနှင့် များစွာတူညီပါသည်။

ဣန္ဒြေများ မျှတနေသောအခါ (**Indriya-samatta**) စိတ်နှင့် အာရုံကြောစနစ်သည် ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ ၎င်းကို အာရုံကြောသိပ္ပံတွင် **Autonomic regulation** (အလိုအလျောက် အာရုံကြော ထိန်းညှိမှု) သို့မဟုတ် **Neural coherence** (အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဣန္ဒြေများ မမျှတသောအခါ ထိန်းညှိမှု ပျက်ယွင်းလာပါသည် -

သမာဓိမပါသော ဝိရိယလွန်ကဲမှုက ပျံ့လွင့်ခြင်း (**Uddhacca**) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ ပညာမပါသော သဒ္ဓါလွန်ကဲမှုက အယုံလွယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဤမမျှတမှုများသည် စိတ်ဒဏ်ရာရှင်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြင်း (Hyperarousal) သို့မဟုတ် ထုံထိုင်းခြင်း (Hypoarousal) အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီနေပါသည်။

3.4.4 Akusala Citta and Dysregulated Neural Loops

(၃.၄.၄ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းနေသော အာရုံကြောဝဲဂယက်များ)

စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများက ၎င်း၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာကို "အတိတ်က ပစ္စုပ္ပန်ကို ပြန်ပေးဆွဲခြင်း" (Van der Kolk, 2014) ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အန္တရာယ်ကို တုံ့ပြန်သော အာရုံကြောပတ်လမ်းများ (Amygdala) မှာ အမြဲနိုးကြားနေပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့် ရှေ့ဦးနှောက် (Prefrontal cortex) မှာမူ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ဘေးကင်းနေသည့် အခြေအနေတွင်ပင် အာရုံကြောစနစ်သည် ခြိမ်းခြောက်မှုကို တုံ့ပြန်သည့် သံသရာထဲ၌ လည်နေတတ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာကလည်း အလားတူဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြပါသည် - ၎င်းမှာ ဒေါသနှင့် မောဟတို့တွင် အမြစ်တွယ်သော အကုသိုလ်စိတ်များ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့က သိမြင်မှုနှင့် စေတနာတို့ကို ပုံဖျက်လိုက်ပါသည်။ စိတ်ဓာတိုင်းတွင် အနုသယကိလေသာများ (**Anusaya**) ကိန်းဝပ်ကျန်ရစ်ပြီး ဆင်းရဲခြင်းသံသရာကို ဖန်တီးပါသည်။ **Red Dot** မူဘောင်တွင် ဤဝဲဂယက်ကို "ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု ပျက်ယွင်းခြင်း" — ဆိုလိုသည်မှာ အသိစိတ်က ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ (**Paccuppanna dhamma**) နှင့် တစ်သားတည်း မဖြစ်နိုင်ခြင်း — ဟု နားလည်ပါသည်။

အာနာပါနဿတိနှင့် ရေတွက်ခြင်း (Gaṇanā) နည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ဤပျက်ယွင်းမှုကို ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ လေပေါ်တွင် သတိအစဉ်မပြတ် ထားခြင်းသည် အသိစိတ်နှင့် အာရုံကြောစနစ် နှစ်ခုလုံးကို စည်းချက်ညီစေပြီး ကုသိုလ်စိတ်များ စနစ်တကျ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရား စင်ကြယ်စေခြင်းနှင့် အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိခြင်းတို့သည် တစ်ခုတည်းသော ပေါင်းစည်းဖြစ်စဉ်၏ ရှုထောင့်နှစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

3.4.5 The Red Dot as a Neurophenomenological Integration Point

(၃.၄.၅ နျူရိုဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှတ်အဖြစ် Red Dot)

ဤဆွေးနွေးချက်အတွင်း **"Red Dot" (အမှတ်နီ)** သည် ဘာဝနာဆိုင်ရာ တင်စားချက်တစ်ခုဖြစ်သလို နျူရိုဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ အဆိုပြုချက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သတိ (Sati) အဆက်မပြတ်ရှိနေပြီး အာရုံကြောစနစ်က လုံခြုံမှုနှင့် ပေါင်းစည်းမှုကို ခံစားရသည့် အမှတ်ကို ညွှန်ပြပါသည်။

- **အဘိဓမ္မာအရ:** ၎င်းသည် သတိသမ္ဗဇ္ဈင်နှင့်အတူ ကုသိုလ်စိတ်များ အပြတ်အတောက်မရှိ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။
- **နျူရိုစိတ်ပညာအရ:** ၎င်းသည် ရှေ့ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှုကွန်ရက်နှင့် အတွင်းပိုင်းခံစားမှုစနစ်တို့ကြား တစ်သားတည်းကျမှုကို ပြသပါသည်။
- **ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုအရ:** ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော ငြိမ်သက်ခြင်း — စိတ်၏ အချိန်ကာလတစ်လျှောက် ခရီးသွားနေသော အလေ့အထ ရပ်တန့်သွားခြင်း — အဖြစ် ခံစားရပါသည်။

3.4.6 Toward a Contemplative Neuropsychology of Healing

(၃.၄.၆ ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဘာဝနာအခြေပြု နျူရိုစိတ်ပညာဆီသို့)

ဤရှုထောင့်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့်၊ အဘိဓမ္မာသည် အာရုံကြောသိပ္ပံက လက်တွေ့တိုင်းတာနေသော ဖြစ်စဉ်များကို ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုဆိုင်ရာ မြေပုံအဖြစ် ပံ့ပိုးပေးနေကြောင်း ဤသုတေသနက အဆိုပြုပါသည်။ အကုသိုလ်စိတ်များသည် ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းသော အာရုံကြောဝဲဂယက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး၊ ကုသိုလ်စိတ်များသည် ဟန်ချက်ညီသော အာရုံစိုက်မှုနှင့် ကိုက်ညီကာ၊ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတမှုမှာ အာရုံကြောစနစ်၏ အကောင်းဆုံး ထိန်းညှိမှုနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ စနစ်နှစ်ခုလုံးက တူညီသော မူတစ်ခုတွင် ဆုံတွေ့ကြပါသည် - **"အသွင်ကူးပြောင်းမှု (Transformation) ဆိုသည်မှာ အာရုံစိုက်မှု (Attention) ကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းမှတစ်ဆင့်သာ ဖြစ်ပေါ်သည်"** ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားဘာဝနာသည် ကိုယ်ကျင့်တရား စင်ကြယ်စေခြင်းသာမက အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု (Neuroplastic change) ကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်သော သတိအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းနှင့် ရှောင်လွှဲခြင်းဟူသော အလေ့အထများကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ မမြဲခြင်းတရား (Impermanence) နှင့်အညီ ဇီဝကမ္မဗေဒနှင့် စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ချိန်ညှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory က ဤပေါင်းစပ်မှုကို အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပါသည် -

"စိတ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်း (Citta-visuddhi) နှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိန်းညှိခြင်းတို့သည် တူညီသော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပါသည် — ၎င်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သို့ ပြန်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။"

(အခန်း ၄ — ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းကို ရှာဖွေခြင်း)

CHAPTER 4: The Search for Presence

4.1 The Limits of Technique: Why Mindfulness Alone May Fail without Safety

(၄.၁ နည်းစနစ်၏ အကန့်အသတ်များ — လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သတိတစ်ခုတည်းဖြင့် အဘယ်ကြောင့် မအောင်မြင်နိုင်သနည်း)

ခေတ်သစ်ဆွေးနွေးမှုများတွင် သတိ (Mindfulness) ကို စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးနိုင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ချပေးခြင်းနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခြင်းစသည့် အရာအားလုံးအတွက် အစွမ်းထက်သော နည်းစနစ်တစ်ခုအဖြစ် တင်ပြလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့သော် ရေရှည်တရားအားထုတ်မှု အတွေ့အကြုံများနှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများအရ **လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် (Foundation of safety)** မရှိဘဲ ကျင့်ကြံသော သတိသည် မိမိဖြေရှင်းလိုသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုပင် ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် အတွင်းစိတ်ယုံကြည်မှုတို့ ကင်းကွာနေသော ဘာဝနာနည်းစနစ်သည် အဘယ်ကြောင့် စစ်မှန်သော ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ရှိနေခြင်းကို မတည်ဆောက်နိုင်ရသနည်း ဆိုသည်ကို ဆန်းစစ်ထားပါသည်။

တရားအားထုတ်သူ အများအပြားသည် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို စတင်ချိန်တွင် စိတ်သက်သာရာရမည့်အစား စိတ်ဆင်းရဲမှုများ ပိုမိုပြင်းထန်လာကြောင်း အစီရင်ခံကြပါသည်။ အာရုံစိုက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက် သို့မဟုတ် စိတ်အကြောင်းအရာများဆီသို့ လှည့်လိုက်သောအခါ မဖြေရှင်းရသေးသော စိတ်ဒဏ်ရာများသည် အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း (Dissociation) အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများကို သမာဓိအားနည်းခြင်းကြောင့်ဟု မှားယွင်းစွာ

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လေ့ရှိကြသော်လည်း၊ အမှန်စင်စစ်တွင် ယင်းသည် အာရုံကြောစနစ်က မပေါင်းစည်းရသေးသော ခြိမ်းခြောက်မှုများကို ပြန်လည်နှိုးဆွလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသုတေသနက ဤဖြစ်စဉ်ကို **Implicit memory** (မသိစိတ်မှတ်ဉာဏ်) နိုးကြားလာခြင်းဟု သတ်မှတ်ပြီး၊ အသိစိတ်က မထိန်းချုပ်နိုင်ခင်မှာပင် ခန္ဓာကိုယ်က အန္တရာယ်ကို အလျင်အမြန် တုံ့ပြန်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည် (Van der Kolk 2014)။ လုံလောက်သော ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သတိထားခြင်းသည် ပေါင်းစည်းမှုမပါသော "ထိတွေ့မှုသက်သက်" (Exposure without integration) သာ ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤယန္တရားသည် တရားထိုင်စဉ်အတွင်း **အကုသိုလ်စိတ် (Akusala cittas)** များ လွှမ်းမိုးနေခြင်းနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ဒေါသနှင့် မောဟတို့ လွှမ်းမိုးသောအခါ စောင့်ကြည့်ခြင်း (Observation) ကိုယ်တိုင်က ပုံပျက်သွားပါသည်။ သတိ (Sati) သည် ၎င်း၏ ကြည်လင်သော သဘာဝကို ဆုံးရှုံးသွားပြီး ကြောက်ရွံ့မှု၊ တွန်းကန်မှု သို့မဟုတ် ဝေခွဲမရမှုတို့နှင့် ရောထွေးသွားပါသည်။ မျှတမှုမရှိဘဲ အားထုတ်သော ဘာဝနာသည် လွတ်မြောက်ရာလမ်း မဟုတ်တော့ဘဲ ဖိအားအောက်တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ကြည့်နေရသည့် အခြေအနေသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

အဘိဓမ္မာက အလေးပေးသည်မှာ သတိ (Sati) သည် သီးခြားခွဲထုတ်လိုက်လျှင် ကျင့်ဝတ်အရရော လုပ်ဆောင်ချက်အရပါ ကြားနေ (Neutral) သာ ဖြစ်သည်ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်; ၎င်းသည် **သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ** စသည့် ကုသိုလ်စေတသိက်များ၏ ထောက်ပံ့မှုရှိမှသာလျှင် လွတ်မြောက်မှုကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအထောက်အပံ့များ မရှိလျှင် သတိသည် စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ကြည့်နေခြင်း (Anxious self-monitoring) အဆင့်သို့ လျောကျသွားပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (Presence) ကို အာရုံစိုက်မှုတစ်ခုတည်းဖြင့် အတင်းအကြပ် မလုပ်ယူနိုင်ပါ; ၎င်းကို လုံခြုံမှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် မျှတသော အားထုတ်မှုတို့ဖြင့်သာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ဤအကန့်အသတ် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ သတိသည် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ပျက်စီးသွားသော "ကာလစနစ်" (Temporal system) အတွင်း၌ပင် အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်က အန္တရာယ်ကို ခံစားမိသောအခါ အသိစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် အခြေမစိုက်နိုင်တော့ပါ။ **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တ) သံသရာသည် စိတ္တဇဓာတ်များကို လွှမ်းမိုးသွားပြီး အသိတရားကို အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဆီသို့ ကူးချည်သန်းချည် ဆွဲခေါ်သွားပါတော့သည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် သတိထားရန် ကြိုးစားခြင်းသည်

မုန်တိုင်းထန်နေသော ကန်ရေပြင်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ရန် ကြိုးစားနေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ပထမဦးစွာ လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် — **Red Dot Healing Theory** က **Red Ground (ဓမြေနီ)** ဟု ခေါ်ဆိုသော — အခြေအနေကို တည်ဆောက်ရပါမည်။ ၎င်းသည် သတိကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေမည့်အစား ပေါင်းစည်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် ခိုင်မာသော အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် ဤလုံခြုံမှုတွင် အပြန်အလှန် အမှီပြုနေသော ကဏ္ဍနှစ်ခု ရှိပါသည် -

- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု (Psychological safety):** သဒ္ဓါ (ယုံကြည်မှု) အပေါ် အခြေခံသည် - ကျင့်စဉ်၊ ဆရာနှင့် လမ်းစဉ်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိခြင်း။
- **ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု (Physiological safety):** Parasympathetic စနစ် နိုးကြားမှုအပေါ် အခြေခံသည် - ခန္ဓာကိုယ်က အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း။

ဤကဏ္ဍနှစ်ခုလုံး ရှိမှသာလျှင် **ကုသိုလ်စိတ် (Kusala citta)** များသည် စိတ်ချရစွာ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မရှိလျှင် သတိသည် ကရုဏာပါသော သိမြင်မှုမဟုတ်ဘဲ စက်ရုပ်ဆန်သော အာရုံစိုက်မှုသာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နည်းစနစ်၏ အကန့်အသတ်ဆိုသည်မှာ နည်းလမ်း၏ ကျရှုံးမှုမဟုတ်ဘဲ "ထိန်းကျောင်းမှု" (Containment) မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်က လုံခြုံမှုကို မခံစားရလျှင် စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ မနေနိုင်ပါ။ **Red Dot Healing Theory** က သတိကို သီးခြားနည်းစနစ်တစ်ခုအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ လုံခြုံမှု၊ ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်မှုနှင့် မျှတမှုတို့ ပါဝင်သော ဆက်စပ်နယ်ပယ်အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ယင်းတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းကို ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံအချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

4.2 The Need for Somatic Containment before Deep Meditation

(၄.၂ နက်ရှိုင်းသော ဘာဝနာမတိုင်မီ ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု လိုအပ်ခြင်း)

လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သတိတစ်ခုတည်းက ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းကို မတည်ဆောက်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု (**Somatic containment**) ကို ပျိုးထောင်ခြင်းမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာပါသည်။ ဖားအောက်တောရ နည်းစနစ်တွင် ဤမူကို အာနာပါနဿတိနှင့် ရေတွက်ခြင်း

(**Gaṇanā**) ၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ နက်ရှိုင်းသော သမာဓိမဖြစ်ပေါ်မီ ခန္ဓာကိုယ်သည် ငြိမ်သက်နေရမည်၊ အသက်ရှူမှုသည် အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အသိတရားသည် ရှင်းလင်းစွာ သတ်မှတ်ထားသော နယ်ပယ်အတွင်း စုစည်းနေရပါမည်။ ဤသည်မှာ သမာဓိ၏ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ အခြေခံမြေပြင် ဖြစ်ပါသည်။

ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး၏ လမ်းညွှန်မှုများတွင် အဖန်တလဲလဲ အလေးပေးထားသည့်အတိုင်း လေအပေါ်တွင် အပြတ်အတောက်မရှိဘဲ ဆက်တိုက်သိနေခြင်းသည် အားစိုက်ထုတ်နေရသော အဆင့်မှ တည်ငြိမ်မှု (Stability) သို့ ကူးပြောင်းသွားသည့် အမှတ်အသား ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုန်လှုပ်မှုများက စိတ်ကို မပြိုကွဲစေတော့သည့် အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသိမြင်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာသီအိုရီက ဖော်ပြသော **Somatic containment** နှင့် များစွာ တူညီပါသည် - ၎င်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ခံစားချက်များကို ပြုလဲမသွားဘဲ၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ်ဘဲ သို့မဟုတ် ခုခံမှုမဖြစ်ဘဲ လက်ခံထားနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသရေးတွင် "ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု" ဆိုသည်မှာ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အပူအအေး စသည့် အတွင်းပိုင်းအချက်ပြမှုများကို "အသက်ရှင်သန်ရေး တုံ့ပြန်မှုများ" (Survival reflexes) မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ သိရှိနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အဘိဓမ္မာအရ ဤမူကို **ကြွင်းပါး (Pañca indriyāni)** မျှတမှုဖြင့် ရှင်းပြထားပါသည်။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိ မျှတသောအခါ ပျံ့လွင့်ခြင်း (**Uddhacca**) ငြိမ်သက်သွားပြီး အသိစိတ်သည် အာရုံပေါ်တွင် တည်ငြိမ်သွားပါသည်။ ဤမျှခြေသည် ဝိပဿနာဉာဏ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အခြေခံအချက် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုမရှိလျှင် ဘာဝနာသည် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများကိုသာ ထပ်မံသရုပ်ဖော်နေတတ်ပါသည်။ ယောဂီသည် အပြင်ပန်းတွင် ငြိမ်သက်နေသော်လည်း အတွင်းစိတ်၌ အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြင်း (Hyperarousal) နှင့် ပြိုလဲခြင်း (Collapse) တို့ကြား သံသရာလည်နေတတ်ပါသည်။ တင်းမာခြင်းနှင့် ထုံထိုင်းခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည် မဖြေရှင်းရသေးသော အတွေ့အကြုံများကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားနေသည့် အာရုံကြောစနစ်၏ ပြယုဂ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဤကဲ့သို့သော စနစ်အတွင်းသို့ အတင်းအကြပ် သွတ်သွင်း၍ မရပါ; ၎င်းကို စည်းချက်ညီသော အာရုံစိုက်မှု — အသက်ရှူခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ခံစားချက်နှင့် အသိတရားတို့ကို တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ညှိယူခြင်း — မှတစ်ဆင့်သာ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ယူရပါမည်။

အဘိဓမ္မာကလည်း အလားတူပင် ဆိုထားပါသည် - ကုသိုလ်သတိသည် ၎င်း၏

နီးကပ်သောအကြောင်းရင်း (**Padaṭṭhāna**) ဖြစ်သော "တည်ငြိမ်သော ခန္ဓာကိုယ်အခြေခံ" ရှိမှသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ် ကျောက်ဆူးမပါဘဲ သတိသည် အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။

ဤသိမြင်မှုသည် **Red Dot Healing Theory** ၏ ပထမဆုံးသော လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူကို ချမှတ်ပေးပါသည် - **"ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ်၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်ရမည်"** (Containment must precede insight)။ **Red Dot** သည် ခန္ဓာကိုယ် (Kāya) ကို အသိတရား၏ ဗဟိုချက်အဖြစ် ကိုယ်စားပြုပါသည် - ၎င်းသည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ရန်အတွက် တည်ငြိမ်မှုပေးသော မြေပြင်ဖြစ်ပါသည်။ ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး အမြဲသင်ကြားသကဲ့သို့ - လေက မတည်ငြိမ်လျှင် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်က တင်းမာနေလျှင် သမာဓိပင် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။ ယောဂီသည် လေကို တွန်းလှန်အားထုတ်မည့်အစား လေအတွင်း၌ နားခိုတတ်ရန် သင်ယူရပါမည်။ ထိုအခါမှသာ အသိတရားသည် ပြိုကွဲခြင်းမရှိဘဲ စိတ်၏ ပိုမိုသိမ်မွေ့သော အလွှာများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နျူရိုစိတ်ပညာ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုသည် အတွင်းပိုင်း ခံစားမှုကွန်ရက်များ (Insula နှင့် Anterior cingulate cortex) ကို ရှေ့ဦးနှောက် ထိန်းညှိမှုစနစ်များနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ဤပေါင်းစည်းမှု တည်ငြိမ်သွားသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို အလွန်အမင်း မတုန်လှုပ်ဘဲ ခံစားသိရှိနိုင်လာပါသည် - ၎င်းမှာ လုပ်ဆောင်ချက်အရ **ဥပေက္ခာ (Equanimity)** နှင့် တူညီပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ရှေးဟောင်းဘာဝနာ စိတ်ပညာနှင့် ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့ကို ဤသို့ ပေါင်းကူးပေးပါသည် - "မမြဲခြင်းတရား (Impermanence) ကို ရှုမှတ်နိုင်ရန်၊ ပထမဦးစွာ မမြဲခြင်းတရားအတွင်း၌ လုံခြုံမှုကို ခံစားတတ်ရမည်။"

ထို့ကြောင့် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ်၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံမှုသည် နိုးကြားမှုအတွက် အတားအဆီးမဟုတ်ဘဲ အခြေခံအုတ်မြစ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အနုပုဗ္ဗသိက္ခာ (Gradual training) သည်လည်း ဤအစဉ်အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည် - **သီလ (Sīla)၊ ခန္ဓာကိုယ်သက်တောင့်သက်သာရှိမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု** တို့သည် အဆင့်မြင့်ဉာဏ်စဉ်များ၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်ကြပါသည်။ **Red Dot** မူဘောင်က ခေတ်သစ်ယောဂီများအတွက် ဤရှေးဟောင်းအစဉ်အတိုင်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည် -

သီလ (Ethical restraint) → လုံခြုံမှု (Safety) → ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်မှု (Embodiment) →

သတိ (Mindfulness) → သမာဓိ (Concentration) → ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight)

ဤသဘာဝအစဉ်အတိုင်း သွားမှသာလျှင် ဘာဝနာသည် **လွတ်မြောက်မှု** နှင့် **ကုသခြင်း** ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်နှစ်ခုလုံးကို ပြီးမြောက်စေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုမရှိလျှင် သတိသည် ဒဏ်ရာကို ပြန်ဖွင့်ခြင်း (Exposure) သာ ဖြစ်သွားတတ်ပြီး၊ ထိန်းကျောင်းနိုင်မှုရှိလျှင်မူ သတိသည် အသွင်ကူးပြောင်းမှု (Transformation) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

အပိုင်း (၂) — သီအိုရီပိုင်းဆိုင်ရာ မူဘောင်

(PART II — THEORETICAL FRAMEWORK)

Red Dot Healing Theory ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အစပျိုးခြင်း

အခန်း ၅ — မူလအစနှင့် အခြေခံအုတ်မြစ်များ

(Chapter 5: Origins and Foundations)

၅.၁ သာသနာ့ဘောင်အတွင်း ကျင့်ကြံစဉ် Red Dot အယူအဆ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ

(5.1 The Genesis of the Red Dot Concept during Monastic Training)

Red Dot Healing Theory သည် စိတ်ကူးယဉ် သီအိုရီတစ်ခုအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုမှ ရရှိသော အသိဉာဏ် (Lived insight) တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ထေရဝါဒတောရကျောင်းတိုက်များတွင် **ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီး**နှင့် **အရှင်ရေဝတ** တို့၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ စနစ်တကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများမှ ပေါင်းခံရရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သာသနာ့ဘောင်တွင် နေထိုင်စဉ် ဘာဝနာကျင့်စဉ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ အစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံခဲ့ပါသည် - သီလဝိသုဒ္ဓိ (အကျင့်သီလစင်ကြယ်ခြင်း) မှ စတင်၍၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း) သို့ တက်လှမ်းကာ ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight knowledge) တွင် အဆုံးသတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ကျင့်စဉ်အတွင်း၌ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားယောဂီများတွင်ပါ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပုံစံတစ်ခုကို သတိပြုမိလာပြီး ၎င်းမှာ နောင်တွင် **Red Dot** အယူအဆ ဖြစ်လာခဲ့ပါသည် - ၎င်းမှာ "နည်းစနစ်ပိုင်းအရ ကျွမ်းကျင်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်နေရန် ခက်ခဲနေခြင်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီအများအပြားသည် ပါဠိစာပေများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ရွတ်ဆိုနိုင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ကို တိကျစွာ ခွဲခြားပြနိုင်သော်လည်း၊ သူတို့၏ အာရုံစိုက်မှုမှာ ပျံ့လွင့်ခြင်း (Restlessness) နှင့် ထုံထိုင်းခြင်း (Dullness) ကြားတွင် မကြာခဏ ပြိုကွဲနေတတ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အခြေခံကျသော မေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်လာပါသည် - **"နည်းစနစ်က မှန်နေပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (Presence) က ပြိုလဲနေရသနည်း?"**

အချို့အချိန်များတွင် ဝီရိယ (Effort) က လွန်ကဲနေပြီး ဥဒ္ဓစ္စ (ပျံ့လွင့်ခြင်း) ဖြစ်စေပါသည်; အချို့အချိန်များတွင်မူ ငြိမ်သက်မှုက ကောသဇ္ဇ (ပျင်းရိခြင်း) သို့ လျောကျသွားတတ်ပါသည်။

တရားထိုင်ချိန် ကြာမြင့်လာသောအခါ စစ်မှန်သော ငြိမ်သက်မှုနောက်တွင် ထိုငြိမ်သက်မှုကို ဆက်လက်ထိန်းထားလိုသော သိမ်မွေ့သည့် "အတ္တ" ပါဝင်သော အားထုတ်မှု (Self-referential striving) က လိုက်ပါလာတတ်ပါသည်။ သမာဓိ နက်ရှိုင်းလာတိုင်း သိမ်မွေ့သော တင်းမာမှုတစ်ခု ပေါ်လာတတ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ကြမ်းတမ်းသော ပုံလွှင့်မှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထိုအခိုက်အတန့်ကို "ဖမ်းဆုပ်ထားလိုသော ဆန္ဒ" သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆန္ဒ (တင်းမာမှု) ကပင် မိမိထိန်းသိမ်းလိုသော ငြိမ်သက်မှုကို ပြန်လည်ဖျက်ဆီးပစ်ပါတော့သည်။

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤပုံစံသည် အသိဉာဏ်အဖြစ် ရင့်ကျက်လာပါသည် - သတိ (Mindfulness) ပျက်ယွင်းရခြင်းမှာ အာရုံစိုက်မှု မလုံလောက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ **မျှတမှု (Balance)** မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းကို အတင်းအကြပ် အားထုတ်မှု သို့မဟုတ် ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မရနိုင်ပါ; ၎င်းသည် **မျှခြေ (Equilibrium)** — ဆိုလိုသည်မှာ အားထုတ်မှု၊ သတိနှင့် သက်တောင့်သက်သာရှိမှုတို့ ပဋိပက္ခမရှိဘဲ တိကျစွာ ဆုံစည်းသည့် အမှတ် — မှသာ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသိမြင်မှုကို အတည်ပြုပေးလိုက်သည့် အဖြစ်အပျက်မှာ **ဂဏန (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း)** ကျင့်စဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ် ခဲ့ပါသည်။ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် အပြတ်အတောက်မရှိဘဲ သတိကပ်ပြီးနောက် အာရုံစိုက်မှုသည် အာနာပါနဿတိ (လေကိုသတိထားခြင်း) သို့ သဘာဝအတိုင်း ကူးပြောင်းသွားခဲ့ပါသည်။ ထိုအခိုက်အတန့်တွင် ကျွန်ုပ်သည် နောင်တွင် **"Red Dot Moment"** ဟု ခေါ်ဆိုမည့် အတွေ့အကြုံကို ခံစားခဲ့ရပါသည်။ လေသည် ပြီးပြည့်စုံသော စည်းချက်အတွင်း စီးဝင်နေပြီး အားစိုက်ရန်မလိုဘဲ အလိုအလျောက် ဖြစ်နေပါတော့သည်။ အသိတရားသည် ရှေ့သို့တိုးခြင်း၊ နောက်သို့ဆုတ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ချောမွေ့သော အဆက်မပြတ်မှုအတွင်း၌ နားခိုနေပါသည်။ အသိစိတ်နှင့် လေသည် တောက်ပ၍ ငြိမ်သက်သော၊ အချိန်ကာလကို ကျော်လွန်သော "အမှတ်" တစ်ခုတည်းတွင် ဆုံစည်းသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။ ဤသည်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော အာရုံမဟုတ်ဘဲ အတွင်းစိတ်၏ သိမြင်မှုဖြစ်ပါသည် - ၎င်းကို **"ပစ္စုပ္ပန်၏ ဝင်ရိုး" (The axis of presence)** ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် **Red Dot** (အမှတ်နီ) သည် "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော မျှခြေ" (Embodied equilibrium) အတွက် တင်စားချက် ဖြစ်လာခဲ့ပါသည် - ၎င်းသည် အသိစိတ်က အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကြားတွင် ကူးလူးနေခြင်း ရပ်တန့်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်၏ လက်ငင်းအခြေအနေတွင် အပြည့်အဝ ကိန်းဝပ်နေသည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။

နောင်တွင် အဘိဓမ္မာကို သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် ယောဂီများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်းများ

ပြုလုပ်သောအခါ ဤဖြစ်စဉ်ကို အခြားသူများတွင်လည်း ထပ်တလဲလဲ တွေ့ရှိရပါသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရုန်းကန်နေရသော ယောဂီများသည် - ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လေ၏ ဗဟိုချက်တွင် နေထိုင်ရသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး၊ အတွေ့အကြုံအားလုံးကို စုစည်းပေးထားသော သေးငယ်သော်လည်း ထင်ရှားသည့် ငြိမ်သက်မှုကို ခံစားရကြောင်း တူညီစွာ ပြောပြလာကြပါသည်။ ဤသို့ တူညီသော အစီရင်ခံမှုများမှတစ်ဆင့် **Red Dot** သည် ကိုယ်ပိုင်တင်စားချက်အဆင့်မှ "ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ယေဘုယျအခြေခံမူ" (General principle of healing) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းသည် ဖိနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့မှ မလာဘဲ၊ **ဣန္ဒြေများ မျှတခြင်း**နှင့် **ခန္ဓာကိုယ်၌ လုံခြုံမှုရှိခြင်း** တို့မှ လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလာပါသည်။ **Red Dot** သည် အာရုံစိုက်မှု၊ လေနှင့် ဖြစ်တည်မှုတို့ ဟန်ချက်ညီညီ ဆုံစည်းရာ "ပေါင်းစည်းမှု၏ အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ ဗဟိုချက်" ကို ကိုယ်စားပြုလာပါတော့သည်။

၅.၂ ပါဠိတော် အခြေခံမူများ - ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁.၁၅၅–၁၆၆)

(5.2 Canonical Roots: The Balance of the Five Faculties)

ဘာဝနာ၌ မျှတမှု၏ အရေးပါပုံကို လက်တွေ့တွေ့ရှိချက်သည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် အဘိဓမ္မာပိဋကတ်တို့တွင် တိုက်ရိုက် အခြေခံထားပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက **ဣန္ဒြေငါးပါး (Pañca indriyāni)** မျှတစေရန် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထားပါသည် -

သဒ္ဓါ အားကောင်းလွန်းလျှင် အယုံလွယ်ခြင်း (Credulity) သို့ ရောက်တတ်၏; ပညာ အားကောင်းလွန်းလျှင် ကောက်ကျစ်ခြင်း (Cunning) သို့ ရောက်တတ်၏။ ဝီရိယ အားကောင်းလွန်းလျှင် ပျံ့လွင့်ခြင်း (Restlessness) သို့ ရောက်တတ်၏; သမာဓိ အားကောင်းလွန်းလျှင် ပျင်းရိခြင်း (Indolence) သို့ ရောက်တတ်၏။ **သတိသည် ၎င်းတို့အားလုံးကို မျှတအောင် ထိန်းသိမ်းပေး၏။** [1]

ဤဟောကြားချက်သည် **Red Dot Healing Theory** ၏ မူဝါဒဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်

---

[1] ဣန္ဒြိယသမတ္တပဋိပါဒနံ နာမ သဒ္ဓါဒီနံ ဣန္ဒြိယာနံ သမဘာဝကရဏံ။ သစေ ဟိဿ သဒ္ဓိန္ဒြိယံ ဗလဝံ ဟောတိ ဣတရာနိ မန္ဒာနိ၊ တတော ဝီရိယိန္ဒြိယံ ပဂ္ဂဟကိစ္စံ၊ သတိန္ဒြိယံ ဥပဋ္ဌာနကိစ္စံ၊ သမာဓိန္ဒြိယံ အဝိက္ခေပကိစ္စံ၊ ပညိန္ဒြိယံ ဒဿနကိစ္စံ ကာတုံ န သက္ကောတိ... (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၁.၁၅၅–၁၆၆)

ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် သတိ (Sati) ဆိုသည်မှာ အာရုံခံစားနေရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာစနစ်တစ်ခုလုံးကို တက်ကြွစွာ ထိန်းညှိပေးသူ (Active regulator) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းသည် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိနှင့် ပညာတို့ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိပေးသော ဂ္ဂန္ဒြေဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတိသည် စိတ်ဝိညာဉ်၏ ဝင်ရိုးကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပါသည် - ကျန်ရှိသော ဂ္ဂန္ဒြေများ လည်ပတ်နေသည့် အလယ်ဗဟို မျှခြေမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot မော်ဒယ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဘာဝနာအတွေ့အကြုံသည် ဤစိတ်ပညာနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ နက်ရှိုင်းသော အာနာပါနဿတိတွင် တွေ့ရသော **Red Dot** သည် မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော နိမိတ် (Nimitta) သက်သက်မဟုတ်ဘဲ မျှတမှု၏ ဖြစ်စဉ်ပြယုဉ် (Phenomenological expression) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ သတိက ဂ္ဂန္ဒြေများကို အပြန်အလှန် အထောက်အပံ့ပြုနိုင်ရန် တည်ငြိမ်သွားစေသည့် အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာအရ ဆိုလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့မှ ကင်းစင်သော **ကုသိုလ်စိတ် (Kusala cittas)** များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအမှတ်တွင် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ခတ်မှုများ ရပ်တန့်သွားပြီး အသိတရားသည် ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ (**Paccuppanna dhamma**) ၌ နားခိုနေပါတော့သည်။

ဤမူအရ ဘာဝနာ၏ ရည်မှန်းချက်ကို အခြေခံကျကျ ပြောင်းလဲစေပါသည်။ သမာဓိဖြင့် အတွေး သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖိနှိပ်ခြင်းဟု မှားယွင်းစွာ ယူဆတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် **Red Dot** မူဘောင်နှစ်ခုလုံးက အတည်ပြုသည်မှာ - စင်ကြယ်ခြင်းသည် ဖယ်ထုတ်ခြင်းမှ မဟုတ်ဘဲ **မျှတခြင်း** မှသာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဂ္ဂန္ဒြေများကို တစ်ခုချင်းစီ သီးခြားမြှင့်တင်ရခြင်းမဟုတ်ဘဲ စောင်းကြိုးများကို ညှိသကဲ့သို့ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်၍ ညှိယူရခြင်း ဖြစ်ပါသည် (ဤသည်မှာ အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသကိုယ်တိုင် အသုံးပြုခဲ့သော ဥပမာ ဖြစ်ပါသည်)။ စစ်မှန်သော သမာဓိသည် စိတ်ကို လှုပ်ရှား၍မရအောင် ချုပ်နှောင်ထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အားထုတ်မှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ပိုင်းခြားသိမြင်မှုတို့ ပါဝင်သော ပေါင်းစည်းစနစ်အတွင်း၌ စိတ်ကို ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory အတွင်း၌ ဤပါဠိတော်လာ သင်ကြားမှုသည် ကုသခြင်း (Healing) အတွက် ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အခြေခံ (Matrix) ကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ဂ္ဂန္ဒြေတစ်ခုစီသည် ဘာဝနာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်သာမကဘဲ စိတ်ပညာနှင့် နျူရိုဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပါ ကိုယ်စားပြုနေကြောင်း ဇယား ၅.၁ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဧယား ၅.၁။ ဣန္ဒြေငါးပါးအား ပေါင်းစည်းထိန်းညှိမှုစနစ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း

ဣန္ဒြေ (Indriya)	အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်	စိတ်ပညာ / နျူရိုဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု
သဒ္ဓါ (Faith)	ယုံကြည်မှုနှင့် သက်ဝင်မှု (ဝိစိကိစ္ဆာကို ဆန့်ကျင်သည်)	လုံခြုံမှုနှင့် ပတ်သက်မှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောပတ်လမ်းများ နိုးကြားခြင်း; Parasympathetic ထိန်းညှိမှု
ဝီရိယ (Energy)	အားထုတ်မှုနှင့် ဇွဲလုံ့လ	လှုံ့ဆော်မှု (Motivational) နှင့် Dopaminergic လမ်းကြောင်းများ နိုးကြားခြင်း
သတိ (Mindfulness)	အာရုံစိုက်မှုကို ထိန်းညှိခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း	Prefrontal-Insula ပေါင်းစည်းမှု; အတွင်းပိုင်းအာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ တစ်သားတည်းဖြစ်မှု
သမာဓိ (Concentration)	တည်ငြိမ်မှုနှင့် တစ်ချက်တည်းသို့ ကျရောက်ခြင်း	Thalamo-cortical စည်းချက်ညီမှု; စဉ်ဆက်မပြတ်သော အာရုံစိုက်မှုကွန်ရက်များ
ပညာ (Wisdom)	ပိုင်းခြားသိမြင်မှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမှု	ရှေ့ဦးနှောက် (Prefrontal) က စိတ်ခံစားမှုဗဟို (Limbic) ကို ထိန်းညှိခြင်း; သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်သုံးသပ်မှု

ဤဣန္ဒြေများ မျှတသွားသောအခါ (**Indriya-samatta**) စိတ်နှင့်ခန္ဓာသည် တစ်ပြိုင်တည်း ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်ကြပါသည် - ၎င်းကို ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံတွင် **Autonomic regulation** သို့မဟုတ် **Neural coherence** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ၎င်းတို့ မမျှတသောအခါ အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ

အဆက်ပြတ်ခြင်း (Dissociation) တို့အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပါသည် - ဤပုံစံများကို စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာတွင် **Dysregulation** (ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်း) ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှ ဣန္ဒြေမျှတခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒသည် **Red Dot Healing Theory** ၏ ဒဿနဆိုင်ရာ အခြေခံသာမက ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ မော်ဒယ်အဖြစ်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရှေးဟောင်း ထေရဝါဒ ဘာဝနာစိတ်ပညာနှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာအခြေပြု အမြင်များကို ပေါင်းစပ်ပေးလိုက်ပြီး စနစ်အားလုံးတွင် တူညီသော မူတစ်ခုရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြသနေပါသည် - ၎င်းမှာ

"ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့သည် ဖိနှိပ်ခြင်းမှမဟုတ်ဘဲ မျှတခြင်း (Equilibrium) — သိမြင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို ဟန်ချက်ညီစေခြင်း — မှသာ ပေါ်ထွက်လာသည်" ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်းသည် သာသနာ့ဘောင်မှ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံနှင့် ပါဠိတော်လာ မူဝါဒများ၊ ဖြစ်စဉ်လေ့လာမှုနှင့် စိတ်ပညာ၊ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော အသိဉာဏ်နှင့် စာပေအထောက်အထားများ ဆုံစည်းရာ အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** သည် ထိုဆုံမှတ်၌ပင် ထင်ရှားလာခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ရှေးဟောင်း "မျှတခြင်းမူ" သည် ခေတ်သစ် "ကုသခြင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ" ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅.၃ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါနှင့် ဆက်စပ်စေတသိက်များအား အဘိဓမ္မာနည်းဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

(5.3 Abhidhamma Mapping of Uddhacca, Vīriya, Saddhā, and Related Mental Factors)

အဘိဓမ္မာသည် အသိစိတ်၏ အကြောင်းအရာများကိုသာမက ၎င်း၏ စွမ်းအင်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသွင်အပြင်များကိုပါ အသေးစိတ် စိတ်ဖြာလေ့လာရာတွင် တုန်ိုင်းမဲ့သော ပညာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အသိစိတ် (စိတ် - Citta) ခဏတိုင်းသည် အကြောင်းတရားများအပေါ် မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေပြီး၊ စိတ်၏ အရည်အသွေး၊ ဦးတည်ရာနှင့် ကာလပိုင်းဆိုင်ရာ လားရာတို့ကို ပုံဖော်ပေးသည့် **စေတသိက် (Cetasikas)** အစုအဝေးနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဘာဝနာ၌ မမျှတမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကျရှုံးမှုအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်အတွင်းမှ "လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများ" အဖြစ် အနက်ဖွင့်ရန် ဤအဘိဓမ္မာ အမျိုးအစားခွဲခြားမှုများကို အသုံးပြုပါသည်။ ဤမူဘောင်အရ - စေတသိက်အချို့က လွှမ်းမိုးလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်၏ သဘာဝစည်းချက် ပျက်ယွင်းသောအခါ မမျှတမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ ထိုစေတသိက်များ အချိုးအစားမှန်ကန်ကာ ဟန်ချက်ညီညီ ပြန်လည်အလုပ်လုပ်သောအခါ ကုသခြင်း (Healing) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဖားအောက်တောရ၌ ကျင့်ကြံစဉ် ဤစေတသိက်များကို ရှုမှတ်လေ့လာခြင်းသည် စာပေအရသာမက လက်တွေ့အတွေ့အကြုံအရပါ ထင်ရှားခဲ့ပါသည်။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟနှင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီတို့တွင် စေတသိက် ၅၂ ပါးကို ဖော်ပြထားသော်လည်း၊ ဘာဝနာမတည်ငြိမ်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်းတို့ကို နားလည်ရန်အတွက် အောက်ပါ ခြောက်ပါးမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည် - **ဥဒ္ဓစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်း)၊ **ဝိရိယ** (အားထုတ်မှု)၊ **သဒ္ဓါ** (ယုံကြည်မှု)၊ **သတိ** (အောက်မေ့ခြင်း)၊ **သမာဓိ** (တည်ကြည်ခြင်း) နှင့် **ပညာ** (သိမြင်ခြင်း)။ ဤအချက်ခြောက်ချက်သည် Red Dot Healing Theory ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ တည်ဆောက်ပုံပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅.၃.၁ ဥဒ္ဓစ္စ (Uddhacca) — ပျံ့လွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ခြင်း

Red Dot မူဘောင်အတွင်း ဥဒ္ဓစ္စကို "ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုချက်မှ စိတ်သည် ဖယ်ခွာသွားသောအခါ ဖြစ်ပေါ်သည့် တုန်ခါမှု" ဟု ဖြစ်စဉ်အရ ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာတွင် ဥဒ္ဓစ္စကို **အကုသလသာမာရဏစေတသိက်** (အကုသိုလ်စိတ်အားလုံးတွင် ပါဝင်သော စေတသိက်) ၄ ပါးအနက် တစ်ပါးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။

ဧယား ၅.၂။ ဥဒ္ဓစ္စ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	မတည်ငြိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ခြင်း (Unsteadiness)
ရသ/ကိစ္စ (Function)	စိတ်ကို ပျံ့လွင့်စေခြင်းနှင့် တုန်လှုပ်စေခြင်း
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	စိတ်အစဉ်၏ ငြိမ်သက်မှုမရှိဘဲ လှုပ်ရှားနေခြင်း

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	ပဿဒ္ဓိ (ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု) ကင်းမဲ့ခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာတွင် ဥဒ္ဓစ္စသည် **Hyperarousal** (အလွန်အမင်း နိုးကြားတုန်လှုပ်ခြင်း) နှင့် အလွန်ဆင်တူပါသည်။ ၎င်းသည် အာရုံကြောစနစ်က ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းချက်ကို အမြဲတမ်း မျှော်လင့်စောင့်စားနေသည့် "ရှေ့သို့ငိုက်နေသော" အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ၎င်းသည် ဝီရိယနှင့် သဒ္ဓါတို့ မျှခြေပျက်သွားသောအခါ ပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ လက်ရှိတည်ငြိမ်မှုထက် "မျှော်လင့်ခြင်း" (Anticipation) ကို ဖန်တီးပါသည်။ Red Dot Healing Theory က ဥဒ္ဓစ္စကို "**အချိန်ကာလအတွင်း လွဲချော်နေသော စွမ်းအင်**" — ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်သည့် လက်ငင်းအသိထက် စိတ်ကူးယဉ်အနာဂတ်များဆီသို့ ဦးတည်နေသော အဟုန် — အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။

၅.၃.၂ ဝီရိယ (Vīriya) — စွမ်းအင် သို့မဟုတ် အားထုတ်မှု

ဝီရိယကို **အညသမန်းစေတသိက်** (ကုသိုလ်ရော အကုသိုလ်မှာပါ ယှဉ်နိုင်သော စေတသိက်) အုပ်စုတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဧယား ၅.၃။ ဝီရိယ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဇွဲရှိခြင်း
ရသ/ကိစ္စ (Function)	လုပ်ဆောင်မှုများကို စတင်ရန်နှင့် ဆက်လက်ထိန်းထားရန်
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	စိတ်ကို ရှေ့သို့တွန်းပို့သော စွမ်းအား (Propulsive force)
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	လိုအပ်ချက် သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ကို သိမြင်ခြင်း

ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် ဝီရိယသည် သမာဓိထက် လွန်ကဲသွားပါက **ဥဒ္ဓစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်း)

ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ အားနည်းလွန်းပါက **ထိနမိဒ္ဓ** (ငိုက်မြည်းထိုင်းမှိုင်းခြင်း) က လွှမ်းမိုးသွားပါသည်။ အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသက ဝီရိယကို စောင်းကြိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည် - တင်းလွန်းလျှင် ပြတ်ပြီး၊ လျော့လွန်းလျှင် အသံမထွက်ပါ။ Red Dot မူဘောင်တွင် ဝီရိယသည် "ကုသခြင်း၏ လားရာ" (Vector of healing) ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းသည် အသိစိတ်ကို ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုဆီသို့ ရွှေ့လျားပေးသော စွမ်းအင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သတိ၏ ထိန်းညှိမှုမပါလျှင် ဤစွမ်းအင်သည်ပင် အတင်းအကြပ်ဖြစ်မှု (Hypervigilance) သို့မဟုတ် ပြိုလဲမှု (Exhaustion) ဆီသို့ လျောကျသွားနိုင်ပါသည်။

၅.၃.၃ သဒ္ဓါ (Saddhā) — ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု

သဒ္ဓါသည် **သောဘဏစေတသိက်** (တင့်တယ်ကောင်းမွန်သော စေတသိက်) အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်များတွင်သာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

ဧယား ၅.၄။ သဒ္ဓါ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းနှင့် စိတ်၏ကြည်လင်ခြင်း
ရသ/ကိစ္စ (Function)	စိတ်ကို ဝိစိကိစ္ဆာ (သံသယ) မှ စင်ကြယ်စေခြင်း
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	ငြိမ်သက်အေးချမ်းခြင်းနှင့် ပွင့်လင်းခြင်း
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	အကျိုးကျေးဇူး သို့မဟုတ် အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက်သိမြင်ခြင်း

အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာတွင် သဒ္ဓါသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားလုံး၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ အခြေခံဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပညာအရ ၎င်းသည် "လုံခြုံမှုနှင့် ယုံကြည်မှု" (Safety and trust) အဖြစ် ခံစားရသော အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီပြီး၊ အာရုံကြောစနစ်ကို ပစ္စုပ္ပန်အတွင်း၌ အနားယူစေနိုင်သည့် အတွင်းစိတ်အာမခံချက် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ အခြားသူများနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံများအပေါ် ယုံကြည်မှုကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါကို တိုက်စားပစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် Red Dot Healing Theory က သဒ္ဓါကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းအား ကုသခြင်း၏ "ပထမဆုံးလှုပ်ရှားမှု" အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး၊ ယုံကြည်ခြင်းကို အယူဝါဒသက်သက်မဟုတ်ဘဲ "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော လုံခြုံမှု" (Embodied

safety) အဖြစ် ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။

ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ သုံးပါးတွဲ (The Regulatory Triad): သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာ

အဘိဓမ္မာတွင် သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာတို့သည် အသိစိတ်၏ "ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်" (Regulatory intelligence) ကို ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ Red Dot Healing Theory က ဤသုံးပါးကို **ပေါင်းစည်းမှုဆိုင်ရာ သုံးပါးတွဲ (Integrative triad)** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည် - ၎င်းသည် တုံ့ပြန်တတ်သောစွမ်းအင်များကို ဟန်ချက်ညီသော အသိတရားအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည့် စနစ်ဖြစ်ပါသည်။

၅.၃.၄ သတိ (Sati) — ထိန်းညှိသူအဖြစ် သတိ

သတိသည် သောဘဏစေတသိက်ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်တိုင်းတွင် အမြဲပါဝင်ပါသည်။

ဇယား ၅.၅။ သတိ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	အာရုံကို မမေ့လျော့ခြင်း သို့မဟုတ် အပေါ်ယံမဟုတ်သော အသိရှိခြင်း
ရသ/ကိစ္စ (Function)	စိတ်ကို အာရုံမှ လွင့်ထွက်မသွားအောင် တားဆီးခြင်း
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	အာရုံနှင့်အတူ အစဉ်မပြတ် ရှိနေခြင်း (Continuous presence)
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	ခိုင်မာသော သညာ သို့မဟုတ် ယခင်သတိရှိမှု (သတိ-အနုဿတိ)

လက်တွေ့အတွေ့အကြုံအရ သတိသည် အာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိစိတ်တို့ကြား အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးသည့် "ဗဟိုထိန်းညှိသူ" အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေးတွင် ၎င်းသည် Dissociation (စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း) အတွက် အဆိပ်ဖြေဆေးဖြစ်ပြီး၊ အသိတရားကို ခန္ဓာကိုယ်ဆီသို့ ညင်သာစွာ ပြန်ခေါ်ပေးသည့် စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ Red Dot မူဘောင်အတွင်း သတိသည် "အသိတရားဖြင့် ထိန်းကျောင်းခြင်း" (Containment through awareness) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ တုန်လှုပ်ခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ) နှင့် ဆုတ်ခွာခြင်း (ထိနမိဒ္ဓ) ကြား လှုပ်ခတ်မှုကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။

၅.၃.၅ သမာဓိ - ဧကဂ္ဂတာ (Samādhi) — ထိန်းကျောင်းမှုအဖြစ် သမာဓိ

သမာဓိသည် ပျံ့လွင့်နေသော အာရုံစိုက်မှုများကို စုစည်းညီညွတ်သော စီးဆင်းမှုတစ်ခုအဖြစ် စုစည်းခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

ဧယား ၅.၆။ သမာဓိ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	စိတ်၏ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စုစည်းခြင်း
ရသ/ကိစ္စ (Function)	အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်တွင် အာရုံစိုက်မှုကို တည်တံ့စေခြင်း
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	ပျံ့လွင့်မှု ကင်းစင်ခြင်း
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	ချမ်းသာခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း (သုခ၊ ပဿဒ္ဓိ)

အာနာပါနသတိတွင် သတိသည် အဆက်မပြတ်ဖြစ်လာသောအခါ သမာဓိသည် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေးတွင် ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှု (Somatic stabilization) နှင့် ကိုက်ညီပြီး၊ အာရုံကြောစနစ်က Hyperarousal မှ Parasympathetic coherence (ဟန်ချက်ညီသော ငြိမ်သက်မှု) သို့ ကူးပြောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိတွင် ပညာမပါလျှင် ငြိမ်သက်မှုသည် တောင့်တင်းမှု (Rigidity) ဖြစ်သွားတတ်ပြီး၊ သမာဓိအားနည်းလျှင် စိတ်သည် ပြိုကွဲနေမြဲ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သမာဓိကို သတိအားဖြင့် အမြဲတမ်း မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးရပါမည်။

၅.၃.၆ ပညာ (Paññā) — ဦးတည်ချက်အဖြစ် ပညာ

(5.3.6 Paññā — Wisdom as Orientation)

ပညာသည် ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သော စွမ်းရည် (Faculty of discernment) ဖြစ်ပြီး၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော သဘာဝ (**အနိစ္စ** - Impermanence)၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘာဝ (**ဒုက္ခ** - Unsatisfactoriness) နှင့် အစိုးမရသော သဘာဝ (**အနတ္တ** - Non-self) တို့ကို တိုက်ရိုက်သိမြင်နိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဧယား ၅.၇။ ပညာ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

ကဏ္ဍ (Aspect)	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (Definition)
လက္ခဏာ (Characteristic)	ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်း (Penetrative understanding)
ရသ/ကိစ္စ (Function)	အာရုံ (ဓမ္မ) တို့ကို လင်းလက်ထင်ရှားစေခြင်း
ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန် (Manifestation)	မတွေဝေခြင်း (**အမောဟ** - Non-delusion)
ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause)	သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဆင်ခြင်ခြင်း (**ယောနိသောမနသိကာရ**)

Red Dot မူဘောင်အတွင်း၌ ပညာသည် "သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းခြင်း" (Cognitive integration) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ မိမိခံစားရသော အတွေ့အကြုံများကို အသိဉာဏ်ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်စွမ်း ရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နျူရိုစိတ်ပညာအရ ၎င်းသည် ရှေ့ဦးနှောက်၏ ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်စွမ်း (Prefrontal reappraisal) နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ပညာမပါလျှင် ငြိမ်သက်မှုသည် ရောင့်တက်ကျေနပ်မှု (Complacency) သို့ လျောကျသွားတတ်ပြီး၊ ပညာပါဝင်လာသောအခါမှသာ တည်ငြိမ်မှုသည် အသွင်ကူးပြောင်းစေသော ဝိပဿနာဉာဏ် (Transformative insight) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ သုံးပါးတွဲ၏ ပေါင်းစည်းလှုပ်ရှားမှု

(Integrative Dynamics of the Triad)

သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာတို့သည် ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်သောအခါ "ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ ပတ်လမ်း" (Closed regulatory loop) တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည် -

1. **သတိ (Mindfulness):** မမျှတမှုများကို စတင်သိရှိ (Detect) စေပါသည်။
2. **သမာဓိ (Concentration):** စနစ်တစ်ခုလုံးကို တည်ငြိမ်အောင် (Stabilize) ပြုလုပ်ပေးပါသည်။
3. **ပညာ (Wisdom):** အတွေ့အကြုံများကို နားလည်မှု (Understanding) ဆီသို့ ဦးတည် (Reorient) ပေးပါသည်။

ဤဖြစ်စဉ်သည် အဘိဓမ္မာ၏ **ပဋ္ဌာန်း** (Conditional relations) အခြေခံမူနှင့်လည်းကောင်း၊ ခေတ်သစ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိမှုပုံစံများ (Psychophysiological self-regulation) နှင့်လည်းကောင်း ထပ်တူကျနေပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဤသုံးပါးတွဲကို "ပင်မပေါင်းစည်းမှု ယန္တရား" (Core integrative mechanism) အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် တုံ့ပြန်တတ်သောစွမ်းအင် (Reactive energy) များကို သိမြင်နားလည်သော အသိတရား (Responsive awareness) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ဤသုံးပါးတွဲနှင့် ကျန်ရှိသော ဣန္ဒြေများဖြစ်သည့် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ဥဒ္ဓစ္စတို့ပင်လျှင် သက်ဝင်လှုပ်ရှားသော မျှခြေ (**ဣန္ဒြေသမတ္တ** - Indriya-samatta) သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ ယောဂီသည် **Red Dot Moment** ကို ဆုံတွေ့ရပါတော့သည် - ၎င်းမှာ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားစုများ ဆုံစည်းသွားပြီး အားစိုက်ထုတ်ရန်မလိုဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (Presence) ပေါ်ထွက်လာသည့် အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ ငြိမ်သက်မှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာအရ ဆိုရလျှင် ဤသည်မှာ သောဘဏစေတသိက်များ ခြံရုံထားသော **ကုသိုလ်စိတ် (Kusala cittas)** များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပညာအရ ၎င်းသည် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် ပေါင်းစည်းမှု (Autonomic integration) အဖြစ် ထင်ရှားပြီး၊ ဖြစ်တည်မှုအရမူ ၎င်းသည် **ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ရှိနေခြင်း** ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည် - ဖြစ်တည်မှု (Being) နှင့် ပြောင်းလဲမှု (Becoming) တို့ကြားရှိ သက်ရှိထင်ရှား မျှခြေပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၅.၄ သင်္ကေတပြ ဂျီသြမေတြီ — လှုပ်ရှားနေသော ပိရမစ်မှ ပေါင်းစည်းထားသော ပဉ္စဂံပုံဆီသို့

(5.4 Symbolic Geometry: From Dynamic Pyramids to Integrating Pentagons)

Red Dot Healing Theory ၏ ဂျီသြမေတြီ ဘာသာစကားသည် အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်းရသော ပုံစံ (Hierarchical model) မှ စနစ်တကျ ပေါင်းစည်းထားသော ပုံစံ (Systemic integration) သို့ ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ **Red Dot Pyramid** (ပိရမစ်ပုံ) မှ **Red Dot Pentagon** (ပဉ္စဂံပုံ) သို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ယခင်ဖော်ပြချက်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကျင့်စဉ်ရင့်ကျက်လာမှုအရ သဘာဝအတိုင်း ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပိရမစ်ပုံစံက "တိုးတက်မှုလမ်းကြောင်း" ကို ဖော်ပြပြီး၊ ပဉ္စဂံပုံစံကမူ မျှတမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အမြဲကိန်းဝပ်ကာ မိမိဘာသာ လည်ပတ်နိုင်စွမ်းရှိသောအခါ ပေါ်ထွက်လာသည့် "ပစ္စုပ္ပန်နယ်ပယ်" (Field of presence) ကို ဖော်ပြပါသည်။

၅.၄.၁ ပိရမစ်မှ ပဉ္စဂံသို့ — ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အဓိပ္ပာယ်၏ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှု

(5.1 From Pyramid to Pentagon: Evolution of Form and Meaning)

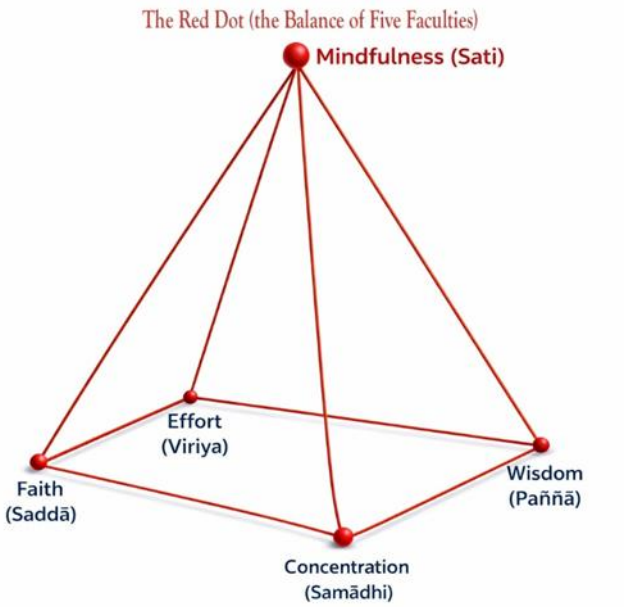
အစောပိုင်းတွင် **Red Dot Pyramid** ကို အသိစိတ်၏ ဒေါင်လိုက်ပေါင်းစည်းမှုကို ဖော်ပြရန် တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။ ဤပုံစံတွင် **သတိ (Sati)** သည် ထိပ်ဆုံး (Apex) ၌ တည်ရှိပြီး၊ အခြေခံတွင်ရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားစုနှစ်တွဲကို ထိန်းညှိပေးသည့် ပင်မဝင်ရိုးအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။

- **ပထမအတွဲ (သဒ္ဓါ နှင့် ပညာ):** စိတ်ခံစားမှုနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဝင်ရိုးဖြစ်ပြီး ယုံကြည်မှုနှင့် ပိုင်းခြားသိမြင်မှုကို မျှတစေပါသည်။
- **ဒုတိယအတွဲ (ဝီရိယ နှင့် သမာဓိ):** လှုပ်ရှားမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုဆိုင်ရာ ဝင်ရိုးဖြစ်ပြီး အားထုတ်မှုနှင့် ငြိမ်သက်မှုကို မျှတစေပါသည်။

သတိသည် ထိပ်ဆုံးမှနေ၍ ဤအစွန်းတရားများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထိန်းညှိပေးပါသည်။ အခြေခံရှိ ဂျန္ဒြေလေးပါး မျှတသွားသောအခါ ပိရမစ်တစ်ခုလုံးသည် **Red Dot** (အမှတ်နီ) အဖြစ်သို့

ပြောင်းလဲသွားပါသည် - ၎င်းသည် ပေါင်းစည်းမှု၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းနှင့် ဘာဝနာ၏ မျှခြေမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျင့်ကြံမှု နက်ရှိုင်းလာသောအခါ ဤ "ဒေါင်လိုက်ပုံစံ" သည် အသွင်ကူးပြောင်းမှု၏ အစောပိုင်းအဆင့် (မျှတမှုဆီသို့ ဦးတည်ရသော အဆင့်) ကိုသာ ကိုယ်စားပြုကြောင်း သိမြင်လာပါသည်။ နောက်ထပ် သိမြင်မှုတစ်ခုမှာ - မျှတမှုဆိုသည်မှာ အားထုတ်တက်လှမ်းမှုကြောင့် ရရှိလာသော "ရလဒ်" သက်သက်မဟုတ်ဘဲ၊ မူလကတည်းက ရှိနှင့်နေသော "ဖြစ်တည်မှုပုံစံ" (Mode of being) တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသိမြင်မှုမှ **Red Dot Pentagon** ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပြီး၊ ၎င်းသည် အထက်အောက် အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်မှုမဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် အမှီပြုနေသော "မျှခြေနယ်ပယ်" (Field of equilibrium) ကို ဖော်ပြပါသည်။



၅.၄.၂ ပဥ္စင်္ - သက်ရှိထင်ရှား နယ်ပယ်တစ်ခု

(5.4.2 The Pentagon as a Living Field)

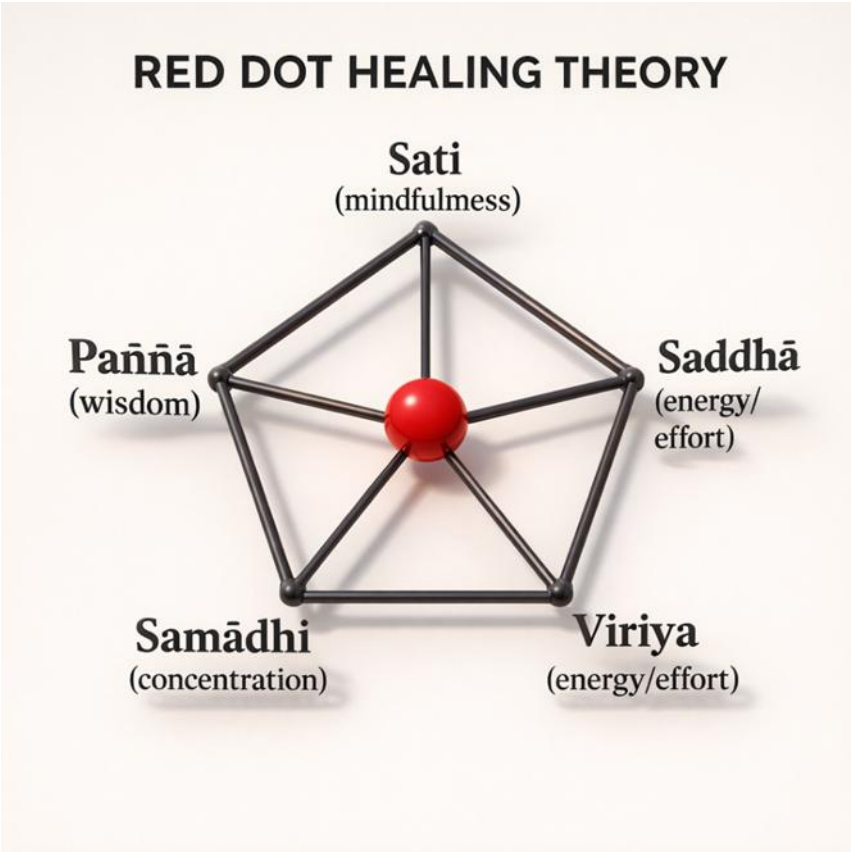
Red Dot Pentagon တွင် **Red Dot** သည် တက်လှမ်းရမည့် တောင်ထိပ် မဟုတ်တော့ဘဲ၊

အမြဲမပြတ် လှုပ်ရှားနေသော သက်ရှိစနစ်တစ်ခု၏ "ဗဟိုချက်" တွင် တည်ရှိနေပါသည်။ ဣန္ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့သည် ညီညာသော ပဥ္စင်္ဂ၏ ထောင့်စွန်းများအဖြစ် တည်ရှိနေပြီး၊ တစ်ခုစီသည် Red Dot နှင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လည်းကောင်း တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပါသည်။

ဤပုံစံတွင် **သတိ** သည် အပြင်ပန်းမှ အုပ်ချုပ်သူမဟုတ်တော့ဘဲ စနစ်တစ်ခုလုံးကို အလိုအလျောက် ပေါင်းစည်းပေးသော "အတွင်းကိန်းဉာဏ်ရည်" (Immanent regulatory intelligence) အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဣန္ဒြေတစ်ခုစီသည် အခြားအရာများကို တည်ငြိမ်စေသလို၊ အခြားအရာများ၏ တည်ငြိမ်မှုကိုလည်း ပြန်လည်ရယူပါသည် -

- **သဒ္ဓါ:** ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှုကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။
- **ဝီရိယ:** တက်ကြွမှုနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။
- **သမာဓိ:** စိတ်အစဉ်ကို အခြေစိုက်စေပြီး တည်ငြိမ်စေပါသည်။
- **ပညာ:** ပိုင်းခြားသိမြင်မှုဖြင့် အတွေ့အကြုံများကို လင်းလက်စေပါသည်။
- **သတိ:** ဤလှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို စုစည်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သို့ ရောက်ရှိစေပါသည်။

ဤဣန္ဒြေများသည် အပြန်အလှန် အထောက်အပံ့ပြုနေသော "ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိစနစ်" (Self-regulating system) ကို ဖန်တီးကြပါသည်။ ဗဟိုရှိ **Red Dot** သည် အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ "အမြဲရှိနေခြင်း" (Immanence) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် - ၎င်းမှာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ၏ လှုပ်ခတ်မှုအားလုံး၏ အောက်ခြေတွင် အမြဲရှိနေသော "မျှတနိုင်စွမ်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။



၅.၄.၃ ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဂျီသြမေတြီရှိ ဒဿနပြောင်းလဲမှုများ

(5.4.3 Philosophical Shifts in the Geometry of Healing)

ပိရမစ်မှ ပဉ္စင်္သို့ ကူးပြောင်းခြင်းသည် ကုသခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းအပေါ် နားလည်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံ ဒဿနပြောင်းလဲမှု ၃ ချက်ကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

၁။ **တည်ဆောက်ခြင်းမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်းသို့ (From Building to Returning):** ပိရမစ်က အားထုတ်မှုဖြင့် မျှတမှုကို "တည်ဆောက်ခြင်း" ကို အလေးပေးသော်လည်း၊ ပဉ္စင်္ကမူ ကုသခြင်းကို ပြိုကွဲမှုများကြောင့် ဖုံးကွယ်နေသော "ဗဟိုချက်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း" အဖြစ် ဖော်ပြပါသည်။ **Red Dot** ကို အသစ်ဖန်တီးယူရခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **အဆင့်ဆင့်အုပ်ချုပ်မှုမှ ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်မှုသို့ (From Hierarchy to Network):** ပိရမစ်တွင် သတိကို ထိပ်ဆုံးမှ အုပ်ချုပ်သူအဖြစ် ထားသော်လည်း၊ ပဉ္စင်္တွင် ထိန်းညှိမှုစွမ်းအားကို ဂ္ဂန္ဒြေအားလုံးသို့ ခွဲဝေပေးလိုက်ပါသည်။ မျှတမှုသည် အထက်မှအောက် ထိန်းချုပ်ခြင်းကြောင့်

မဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ဤသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံကြော၊ ဟော်မုန်းနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်များက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု စကားပြောပြီး မျှခြေ (Homeostasis) ကို ထိန်းသိမ်းပုံနှင့် ဆင်တူပါသည်။

၃။ **ဖွဲ့စည်းပုံမှ နယ်ပယ်တစ်ခုသို့ (From Structure to Field):** ပဥ္စင်္ဂသည် ရုပ်သေဂျီဩမေတြီအဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီး သက်ရှိ "စိတ်-ဇီဝ နယ်ပယ်" (Psycho-physiological field) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ **Red Dot** သည် ဤနယ်ပယ်၏ "ဗဟိုတုန်ခါမှု" ဖြစ်လာပြီး၊ ဤနေ့ငါးပါးမှာမူ ဘဝအတွေ့အကြုံ၏ ဟန်ချက်ညီသော တေးသွားကို ဖန်တီးပေးသည့် အပြန်အလှန် ပဲ့တင်ထပ်သံများ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

၅.၄.၄ ဖြစ်စဉ်နှင့် အခြေအနေကြားမှ ယုတ္တိဗေဒ

(5.4.4 The Dialectic of Process and State)

ပိရမစ်နှင့် ပဥ္စင်္ဂတို့သည် ပြိုင်ဘက်မော်ဒယ်များမဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘဝ၏ အပိုင်းကဏ္ဍနှစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ပိရမစ်သည် **လမ်းစဉ် (Path)** ကို ကိုယ်စားပြုပြီး၊ ပဥ္စင်္ဂသည် **ရလဒ်/အခြေအနေ (State/Fruition)** ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

လက်တွေ့တွင် ယောဂီသည် ပထမဦးစွာ ပိရမစ်အဆင့်ကို ဖြတ်သန်းရလေ့ရှိပြီး၊ **ဂဏနာ** (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) ကဲ့သို့သော နည်းစနစ်များဖြင့် ဤနေ့များကို စနစ်တကျ ညှိယူရပါသည်။ ကျင့်စဉ်ရင့်ကျက်လာသောအခါ အတင်းအကြပ် ထိန်းချုပ်ရမှုများသည် ချောမွေ့သော ပေါင်းစည်းမှုဆီသို့ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်ရပါသည် - ၎င်းသည် ရေခဲများ အရည်ပျော်ပြီး ရေဖြစ်သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်ရှိခဲ့သည်မှာ **Red Dot Pentagon** က ကိုယ်စားပြုသော "သဘာဝအတိုင်း မျှတနေသည့် ပြည့်စုံမှု" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုသခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းသည် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်းအဖြစ် ဆုံစည်းသွားပါသည် - ၎င်းသည် ပို၍မြင့်မားသော အရာတစ်ခုဆီသို့ တက်လှမ်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ မူလကတည်းက ပြည့်စုံနေသော အရာတစ်ခုဆီသို့ **ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း** သာ ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** (အမှတ်နီ) တွင် ရုပ်နှင့်နာမ်၊ စွမ်းအင်နှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာတို့သည် ပြီးပြည့်စုံသော ပေါင်းစည်းမှုဖြင့် ဆုံစည်းကြပါသည်။ ဤသည်မှာ **ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း** ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၅.၅ ပထမဆုံး ၁၅ မိနစ် — နက်ရှိုင်းသော ပစ္စုပ္ပန်သို့ သွားရာတံခါးပေါက်အဖြစ် "သတိ" ကို တည်ဆောက်ခြင်း

(5.5 The First Fifteen Minutes: Establishing Mindfulness as the Gateway to Deep Presence)

မြတ်စွာဘုရားရှင်က **မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်** [2] တွင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် သတ္တဝါတို့ စင်ကြယ်ရန်အတွက် "ဧကာယနော မဂ္ဂေါ" (တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်) ဖြစ်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတိ (Sati) သည် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာ မဟုတ်ဘဲ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံး၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံမြေပြင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိမရှိလျှင် တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ)၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော လွတ်မြောက်မှု (နိဗ္ဗာန်) တို့ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များစွာအနက် **အာနာပါနဿတိ** [3] (လေကိုသတိထား၍သိခြင်း) သည် အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး နက်နဲသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ သံယုတ္တနိကာယ်တွင် ဤကျင့်စဉ်ကို "ငြိမ်းချမ်းသော၊ မြတ်သော၊ ချမ်းသာသော" ကျင့်စဉ်အဖြစ် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ချီးမွမ်းတော်မူခဲ့ပြီး၊ အကုသိုလ်တရားများကို လက်ငင်းဖယ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် **ဒုတိယဘိက္ခုသုတ်** [4] တွင် သတိနှင့် သမ္မဇဉ် (Clear comprehension) ရှိသူမှသာ ဤကဲ့သို့ အသွင်ကူးပြောင်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြောင်း သတိပေးထားပါသည် -

နာဟံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မုဋ္ဌဿတိဿ အသမ္ပဇာနဿ အာနာပါနဿတိသမာဓိဘာဝနံ ဝဒါမိ။

("ချစ်သားရဟန်းတို့၊ သတိလွတ်ကင်း၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ် ကင်းမဲ့သောသူအား အာနာပါနဿတိ သမာဓိဘာဝနာပွားများခြင်းကို ငါဘုရား မဟောကြားပေ။")

ဤပါဠိတော်လာ သတိပေးချက်သည် ကျင့်စဉ်၏ အဓိကမူကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည် - "အာနာပါနဿတိသည် သတိကို စတင်ဖန်တီးပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ရှိနှင့်ပြီးသော သတိကို အခြေခံ၍သာ တိုးတက်ခြင်းဖြစ်သည်" ဟူသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

---

[2] D.2.234

[3] S.3.179, Visuddhi.1.88

[4] S.3.294

၅.၅.၁ ၁၅ မိနစ်၏ အတိုင်းအတာ (The Threshold of Fifteen Minutes)

ပါဠိတော်လာ အခြေခံမူများနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများအရ - လေအပေါ်တွင် သတိထားခြင်း၏ "ပထမဆုံး ၁၅ မိနစ်" သည် သာမန်စိတ်အခြေအနေမှ စုစည်းသော ပစ္စုပ္ပန် (Presence) သို့ ကူးပြောင်းရာ "သဘာဝတံခါးပေါက်" တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ကနဦးအဆင့်တွင် အာရုံစိုက်မှုသည် အတိတ်မှတ်ဉာဏ်များ၊ လှုံ့ဆော်မှုများနှင့် အနာဂတ်အတွက် တွေးတောမှုများဆီသို့ ခဏခဏ လွင့်ထွက်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် စည်းချက်ညီညီနှင့် စိတ်ရှည်စွာ လေဆီသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်းဖြင့် အသိတရားသည် တဖြည်းဖြည်း အဆက်မပြတ် ဖြစ်လာပါသည်။

ယောဂီတစ်ဦးသည် မိမိ၏ သဘာဝအသက်ရှူမှုကို ၁၅ မိနစ်ခန့် အပြတ်အတောက်မရှိဘဲ သတိထားနိုင်သောအခါ၊ စိတ်သည် **သမာဓိနိမိတ် (Samādhi-nimitta)** ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ထိုအမှတ်တွင် လေသည် ပိုမိုသိမ်မွေ့လာပြီး၊ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ကာ သိမ်မွေ့သော တောက်ပမှုကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ တင်းကျပ်သော အချိန်သတ်မှတ်ချက်မဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံအရ ပုံမှန်တွေ့ရှိရသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည် - ၁၅ မိနစ်ခန့်သည် ပြိုကွဲနေသော အာရုံစိုက်မှုမှ ပေါင်းစည်းညီညွတ်သော အသိတရားသို့ ကူးပြောင်းသည့် အမှတ်အသားပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဆင့်သည် **ဥဒ္ဓစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) မှ **မျှတမှု** (Balance) ဆီသို့ ကူးပြောင်းခြင်းနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် စည်းချက်ညီလာပြီး၊ အာရုံစိုက်မှု တည်ငြိမ်ကာ လေသည် မှန်ကန်သော အဟုန်ကို ရရှိလာပါသည်။ ဤဆုံမှတ်တွင် လေသည် "ဆရာ" ဖြစ်သလို "မှန်" လည်း ဖြစ်လာပါသည် - ယောဂီသည် ထိုလေမှတစ်ဆင့် ငြိမ်သက်ခြင်း (Stillness) နှင့် တိုက်ရိုက်ဆုံတွေ့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၅.၅.၂ စွမ်းအင်နှင့် အားထုတ်မှုကို မျှတစေခြင်း (Balancing Energy and Effort)

ဤကနဦးတံခါးပေါက်ကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် **ဝီရိယ** (စွမ်းအင်) ကို ပညာဖြင့် ထိန်းညှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အားစိုက်လွန်းလျှင် **ဥဒ္ဓစ္စ** (တုန်လှုပ်ခြင်း) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ အားထုတ်မှုနည်းလွန်းလျှင် **ကောသဇ္ဇ** (ပျင်းရိခြင်း) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ကျောက်တုံးကြီးတစ်ခုကို အတင်းအကြပ်မတွန်းဘဲ မှန်မှန်လေး လိမ့်တက်သွားသကဲ့သို့ တင်းမာမှုမပါဘဲ မှန်ကန်သော အားထုတ်မှုဖြင့် **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** (အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်) ကို လျှောက်လှမ်းရပါမည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ဤမူကို **ကန္ဒြေသမတ္တ** (ကန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း - သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊

ပညာ) [5] အဖြစ် ရှင်းပြထားပါသည်။ ဤကဏ္ဍများ ဟန်ချက်ညီသောအခါ "စိတ်သည် လွင့်လည်းမလွင့်၊ ငြိမ်သက်၍လည်း မနေဘဲ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆီသို့ ညီညာစွာ စီးဆင်းသွားပါတော့သည်။"

ဤနည်းဖြင့် တရားအားထုတ်ခြင်း၏ ပထမဆုံး ၁၅ မိနစ်သည် **Red Dot** မူဝါဒ — ဆိုလိုသည်မှာ အားထုတ်မှု၊ မျှတမှုနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်တို့ ဆုံစည်းခြင်း — ကို လက်တွေ့သရုပ်ဖော်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅.၅.၃ နက်ရှိုင်းသော ငြိမ်သက်ခြင်းဆီသို့ ပေါင်းကူးတံတား (The Bridge to Deep Stillness)

ဤအစောပိုင်းမိနစ်များသည် သာမန်စိတ်အခြေအနေမှ ဘာဝနာ၏ "ဈာန်" (Jhāna) အဆင့်များဆီသို့ ပေါင်းကူးပေးသော တံတားဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လေသည် သာမန်ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် မဟုတ်တော့ဘဲ **ဓမ္မ** အဖြစ် ပေါ်လွင်လာပါသည် - ၎င်းသည် **အနိစ္စ** (မမြဲခြင်း)၊ **အနတ္တ** (မိမိပိုင်မဟုတ်ခြင်း) နှင့် **သန္တိ** (ငြိမ်းချမ်းခြင်း) တို့ကို တိုက်ရိုက်သင်ကြားပေးသော ဆရာဖြစ်လာပါသည်။ သံယုတ္တနိကာယ်က အတည်ပြုသည်မှာ - အာနာပါနဿတိကို "ပွားများအားထုတ်အပ်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကုသိုလ်တရားအားလုံးကို ချက်ချင်းဖယ်ရှား၍ ငြိမ်းချမ်းစေသည်" [6] ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၅ မိနစ်ခန့် သတိထားခြင်းက တံခါးကို ဖွင့်ပေးပြီး၊ ၁၅ မိနစ်ခန့်က အခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ဤတံခါးပေါက်ကို ကျော်လွန်သွားသောအခါ လေသည် လေသက်သက်မဟုတ်တော့ဘဲ "ဘဝ၏ စည်းချက်"၊ "ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်၏ အမှတ်နီ (Red Dot)" ဖြစ်လာပါတော့သည် - ဤနေရာတွင် အသိတရားနှင့် အရှိတရားတို့သည် ဟန်ချက်ညီညီ ဆုံစည်းသွားကြပါသည်။

ဤအတတ်ပညာကို ကျွမ်းကျင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လေကို ထိန်းချုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ လေအတွင်း၌ နားခိုတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်၊ နာမ်နှင့် အချိန်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းအတွင်း၌ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားသည့် "ဖြစ်တည်မှု၏ တိတ်ဆိတ်သော စည်းချက်" (Quiet rhythm of being) ထဲတွင် နေထိုင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

---

[5] Visuddhi. 1.125–126

[6] S.3.179, Visuddhi.1.88

အခန်း ၆

ကျန်ဇွေငါးပါး မျှတခြင်း (Pañca Indriyāni)

(Chapter 6: The Balance of Faculties)

ကျန်ဇွေငါးပါး ဖြစ်သော — **သဒ္ဓါ** (ယုံကြည်မှု)၊ **ဝီရိယ** (အားထုတ်မှု)၊ **သတိ** (အောက်မေ့မှု)၊ **သမာဓိ** (တည်ကြည်မှု) နှင့် **ပညာ** (သိမြင်မှု) — တို့သည် ဘာဝနာတိုးတက်ရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကုစားရေး နှစ်ခုလုံး၏ အဓိက တည်ဆောက်ပုံ (Architecture) ဖြစ်ပါသည်။ ထေရဝါဒအစဉ်အလာတွင် ဤကျန်ဇွေများသည် သီးခြားစီတည်ရှိနေသော ဝိသေသများမဟုတ်ဘဲ၊ စိတ်၏ အရည်အသွေးနှင့် ဦးတည်ရာကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် "အပြန်အလှန် အမှီပြုနေသော ထိန်းညှိသူများ" သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆) တွင် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံး၏ တိုးတက်မှုသည် ဤစွမ်းအားများကို သီးခြားစီ မြှင့်တင်ခြင်းအပေါ်တွင် မတည်ဘဲ၊ ၎င်းတို့၏ **သွက်လက်သော မျှခြေ (Dynamic equilibrium)** အပေါ်တွင်သာ တည်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြခဲ့သည် -

"သဒ္ဓါ အားကောင်းလွန်းလျှင် အယုံလွယ်ခြင်း (Gullibility) သို့ ရောက်တတ်၏; ပညာ အားကောင်းလွန်းလျှင် ကောက်ကျစ်ခြင်း (Craftiness) သို့ ရောက်တတ်၏။ ဝီရိယ အားကောင်းလွန်းလျှင် ပျံ့လွင့်ခြင်း (Restlessness) သို့ ရောက်တတ်၏; သမာဓိ အားကောင်းလွန်းလျှင် ပျဉ်းရိခြင်း (Indolence) သို့ ရောက်တတ်၏။ **သတိသည် ၎င်းတို့ကြားတွင် မျှတမှုကို ထိန်းသိမ်းပေး၏။**" [1][1]

Red Dot Healing Theory (RDHT) သည် ဤအခြေခံမူကို ၎င်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာနှင့် ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ အုတ်မြစ်အဖြစ် လက်ခံကျင့်သုံးပါသည်။ ဤသီအိုရီက ကျန်ဇွေငါးပါးကို စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ ဂုဏ်အင်္ဂါများအဖြစ်သာမက၊ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် အချိန်ကာလတို့တစ်လျှောက်

---

[1] Visuddhi. 1.125–126

စိတ်၏စီးဆင်းမှုကို လမ်းညွှန်ပေးသည့် "စိတ်-ဇီဝဆိုင်ရာ ထိန်းညှိသူများ" (Psychophysiological regulators) အဖြစ် အနက်ဖွင့်ပါသည်။ ယင်းတို့ မျှတသွားခြင်းသည် အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ **Red Dot** ပင် ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ အားထုတ်မှုနှင့် လျှော့ချမှု၊ ကြိုးပမ်းမှုနှင့် ငြိမ်သက်မှုတို့ တစ်သားတည်း ပေါင်းစည်းသွားသည့် "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုချက်" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆.၁ သဒ္ဓါ (Saddhā): လုံခြုံမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုအဖြစ် သဒ္ဓါ

(6.1 Saddhā: Faith as Safety and Confidence)

(က) အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် အဘိဓမ္မာတွင် သဒ္ဓါကို **သောဘဏစေတသိက်** (တင့်တယ်သော စေတသိက်) များတွင် ထည့်သွင်းထားပြီး၊ စိတ်ကို ဝိစိကိစ္ဆာ (သံသယ) မှ စင်ကြယ်စေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ရှိပါသည်။ ၎င်း၏ လက္ခဏာမှာ စိတ်၏ ကြည်လင်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ပြယုဉ်မှာ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ပွင့်လင်းခြင်းဖြစ်ကာ၊ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းရင်းမှာ အကျိုးကျေးဇူး သို့မဟုတ် အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက်သိမြင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော လုံခြုံမှုအဖြစ် သဒ္ဓါ ဖားအောက်တောရ၏ ကျင့်စဉ်လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျင့်ကြံခဲ့စဉ် သိမြင်လာရသည်မှာ - ဘာဝနာတွင် ကြုံတွေ့ရသော အတားအဆီးများသည် ကျမ်းစာလာ သဘောတရားများကို နားမလည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခဲပါသည်။ များသောအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် သိမ်မွေ့သော "မယုံကြည်မှု" (Distrust) တစ်မျိုးမှ မြစ်ဖျားခံပါသည်။ ၎င်းမှာ "ငြိမ်သက်နေခြင်းသည် မလုံခြုံဘူး" ဟု ခန္ဓာကိုယ်က တိတ်တဆိတ် ခံစားနေရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာတွင် ဤအချက်သည် **Neuroceptive safety** (အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု) ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်က ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခံစားနေရလျှင် အာရုံသည် မတည်ငြိမ်နိုင်တော့ဘဲ **ဥဒ္ဓစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) က လွှမ်းမိုးသွားပါတော့သည်။

Red Dot မူဘောင်အတွင်း သဒ္ဓါသည် "လုံခြုံမှု" (Safety) ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြယုဉ်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည် - ၎င်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်မရှိဘဲ နေထိုင်နိုင်သည်ဟု ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ခံစားသိရှိရသော ယုံကြည်မှုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အကန်းယုံခြင်းမဟုတ်ဘဲ

"လက်တွေ့ခံစားရသော ယုံကြည်မှု" (Felt trust) ဖြစ်ပါသည် - ကျင့်စဉ်အပေါ် ယုံကြည်မှု၊ ဆရာသို့မဟုတ် ကုသမှုဝန်းကျင်အပေါ် ယုံကြည်မှုနှင့် နောက်ဆုံးတွင် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ကုစားနိုင်စွမ်းအပေါ် ယုံကြည်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) Red Dot မော်ဒယ်ရှိ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍ Red Dot Pyramid (ပိရမစ်) တွင် သဒ္ဓါသည် အခြေခံအမှတ်တစ်ခုဌ် တည်ရှိပြီး ပွင့်လင်းခြင်း၊ လက်ခံနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်နှလုံး၏ အထက်သို့ ဦးတည်သော လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်က မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် တင်းမာနေမှုကို လွှတ်ချနိုင်ဖို့အတွက် "စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မြေပြင်" ကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ဤသဘောအရ သဒ္ဓါသည် အယုံလွယ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ "သတ္တိ" ဖြစ်ပါသည် - ပစ္စုပ္ပန်၌ ဆက်လက်ရှိနေရန် အသင့်ရှိသော စိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆.၂ ဝီရိယ (Vīriya): ထိန်းညှိထားသော ဇွဲလုံ့လအဖြစ် အားထုတ်မှု

(6.2 Vīriya: Effort as Regulated Perseverance)

(က) အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ဝီရိယ သို့မဟုတ် အားထုတ်မှုသည် ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် စိတ်အခြေအနေများကို "ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် တည်တံ့စေခြင်း" လုပ်ဆောင်ချက်ရှိသော စေတသိက်ဖြစ်ကြောင်း အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟတွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ၎င်းသည် **အညသမန်း** (Ethically variable) ဖြစ်ပြီး၊ ထိန်းညှိပုံပေါ်မူတည်၍ ကုသိုလ်စိတ်တွင်ရော အကုသိုလ်စိတ်တွင်ပါ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။

(ခ) ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်းနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ နှိုင်းယှဉ်ချက် စိတ်ဒဏ်ရာသီအိုရီတွင် ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းသော ဝီရိယသည် **Hyperarousal** (အားထုတ်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ Sympathetic စနစ် လွှမ်းမိုးခြင်း) နှင့် **Collapse** (ပြိုလဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း) တို့ကြား လှုပ်ခတ်နေတတ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က မှန်ကန်သော အားထုတ်မှုကို စောင်းကြိုးညှိခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြခဲ့ပါသည် - တင်းလွန်းခြင်း၊ လျော့လွန်းခြင်း မရှိစေရပါ။ စနစ်တကျ ထိန်းညှိထားသော ဇွဲလုံ့လသည် စက်ရုပ်ဆန်သော အားထုတ်မှုကို ရေရှည်တည်တံ့သော တက်ကြွမှု (Vitality) အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါသည်။

ဘာဝနာအတွေ့အကြုံအရ ဆိုလျှင် -

"အားထုတ်မှု (Effort) ဆိုသည်မှာ လေနှင့်အတူ ရှိနေလိုသော ဆန္ဒဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းသည် လေနှင့်အတူ ဟန်ချက်ညီညီ အသက်ရှူနေရပါမည်။ အားစိုက်လွန်းလျှင် လေသည် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပြီး၊ အားထုတ်မှုနည်းလွန်းလျှင် သတိသည် ပြုံလဲသွားတတ်ပါသည်။"

(ဂ) Red Dot မူဘောင်ရှိ အခန်းကဏ္ဍ RDHT အတွင်း ဝီရိယသည် ကုသခြင်း၏ "ရှေ့သို့ဦးတည်သော အဟုန်" (Forward vector) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် - ၎င်းသည် အသိစိတ်ကို ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုဆီသို့ ရွှေ့လျားပေးသော မောင်းနှင်အား ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤစွမ်းအင်ကို ငြိမ်သက်ခြင်းဖြစ်သော **သမာဓိ** ဖြင့် အမြဲတမ်း မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးရပါမည်။ ဤနှစ်ပါး ဟန်ချက်ညီသောအခါ အားထုတ်မှုသည် ပေါက်ကွဲသကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် တည်ငြိမ်လာပါသည်; လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အတင်းအကြပ်စေခိုင်းမှုမှမဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်သော အသိတရားမှ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။

ဝီရိယကို ပျိုးထောင်ခြင်းအား ကျောက်လုံးကြီးတစ်ခုကို တောင်ပေါ်သို့ တွန်းတင်ရသော ခက်ခဲသည့် တာဝန်နှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါသည်။ ယောဂီသည် တောင်ပေါ်သို့ တက်လှမ်းရာတစ်လျှောက် မိမိ၏ ခွန်အားနှင့် အဟုန်ကို အမြဲတမ်း စီမံခန့်ခွဲနေရပါမည်။ အချို့အချိန်များတွင် ကျောက်တုံးကြီး နောက်သို့ ပြန်မလိမ့်ကျစေရန် ပိုမိုအားစိုက်ထုတ်ရပါသည်; အချို့အချိန်များတွင်မူ စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အရှိန်လျှော့ခြင်း၊ တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ခဏနားခြင်းတို့ လိုအပ်ပါသည်။ အောင်မြင်မှုသည် အမြဲတမ်း အားစိုက်နေခြင်းအပေါ် မတည်ဘဲ၊ ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းညှိနိုင်ခြင်း — ဆိုလိုသည်မှာ မည်သည့်အချိန်တွင် အားစိုက်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ဆက်ထိန်းထားရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ရပ်နားရမည်ကို သိခြင်း — အပေါ်တွင်သာ တည်ပါသည်။

ဤဥပမာသည် ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် ထိန်းညှိထားသော ဇွဲလုံ့လ၏ သဘောသဘာဝကို ဖော်ပြနေပါသည်။ အားထုတ်မှု လွန်ကဲသွားပါက တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ အားထုတ်မှု စောစီးစွာ အားနည်းသွားပါက ကျင့်စဉ်၏ အဆက်အပြတ်ဖြစ်မှု ပျောက်ဆုံးသွားပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော ဝီရိယတွင် တောင့်တင်းသော ဇွဲထက် သိမ်မွေ့သော ညှိယူမှု (Sensitive adjustment) က ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည် မိမိ၏ အားထုတ်မှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကြားတွင် မျှတမှုကို ထိန်းသိမ်းရင်း လက်ရှိဖြစ်စဉ်အပေါ် စဉ်ဆက်မပြတ် ပါဝင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စစ်မှန်သော ဝီရိယဆိုသည်မှာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်အောင် အတင်းအကြပ် လုပ်ယူသည့် အင်အားမဟုတ်ဘဲ၊ အသိတရားသည် အတွေ့အကြုံတိုင်းအပေါ်တွင်

အခိုက်အတန့်တိုင်း တည်ငြိမ်စွာ ပါဝင်နေနိုင်စေသည့် "တက်ကြွသော စွမ်းပကား" သာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

၆.၃ သတိ (Sati): သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော မျှခြေအဖြစ် သတိ

(6.3 Sati: Mindfulness as Dynamic Equilibrium)

(က) အဘိဓမ္မာစနစ်တွင် သတိ၏ ဗဟိုချက်ကျမှု သတိ (Mindfulness) သည် အဘိဓမ္မာစနစ်တွင်ရော **Red Dot Pentagon** (ပဉ္စင်္ဂ) တွင်ပါ ဗဟိုချက်အဖြစ် တည်ရှိပါသည်။ **သောဘဏစေတသိက်** (တင့်တယ်သော စေတသိက်) အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီး၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းတွင် "အပ္ပဋိဝိသဒ္ဓိ" (အပေါ်ယံမဟုတ်သော အောက်မေ့မှု) ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အာရုံစိုက်မှု လွတ်ကဲမသွားအောင် တားဆီးပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ပြယုဉ်မှာ အစဉ်မပြတ်သော ပစ္စုပ္ပန် (Continuous presence) ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အချိန်ကာလကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးသူအဖြစ် သတိ သတိသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ အချိန်ကာလနှင့် အသိတရားတို့ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးသော စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ အသိစိတ်သည် ဖြေရှင်းမရသေးသော "အတိတ်" နှင့် ကြိုတင်စိုးရိမ်နေသော "အနာဂတ်" တို့ကြားတွင် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖြစ်နေသောအခါ၊ သတိသည် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော **ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ** (Living present) နှင့် ပြန်လည်ထိတွေ့စေပါသည်။ ဤသည်မှာ ရုပ်သေအာရုံစိုက်မှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ "သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော မျှခြေ" (Dynamic equilibrium) ဖြစ်ပါသည် - အာရုံထဲတွင် နစ်မျောမသွားဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အာရုံများကို စည်းချက်ညီညီ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံကြောသိပ္ပံ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် သတိသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံခံစားမှု (Interoception)၊ ထိန်းညှိမှုစွမ်းရည် (Executive regulation) နှင့် စိတ်ခံစားမှုအနိမ့်အမြင့် (Affective tone) တို့ကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပေးသော **Midline cortical networks** (ဦးနှောက်၏ အလယ်ဗဟိုကွန်ရက်များ) ၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ ဖြစ်စဉ်အရ ဆိုရလျှင် ၎င်းသည် **Red Dot** ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည် - အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးနေသော "တုန်ခါနေသည့် တည်ငြိမ်မှု" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် သတိသည် ကြားခံညှိနှိုင်းပေးသူ (Mediator) ရော၊ မှန် (Mirror) အဖြစ်ပါ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကွန်ရှေ့များကြားမှ မမျှတမှုများကို

ထိန်းညှိပေးသလို၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မျှတမှုစတင်ရာ "ငြိမ်သက်သော ဗဟိုချက်" ကိုလည်း ဖော်ပြပေးပါသည်။ သတိအားဖြင့် သိမြင်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်လာပြီး၊ အသိတရားသည် ကုသခြင်း (Healing) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

၆.၄ သမာဓိ (Samādhi): ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော တည်ငြိမ်မှုအဖြစ် သမာဓိ

(6.4 Samādhi: Concentration as Calm Stability)

(က) အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် သမာဓိသည် စာသားအရ "အတူတကွ ထားရှိခြင်း" ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး၊ အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင် အသိစိတ်ကို စုစည်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် စျာန်တရားဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး၊ ပျံ့လွင့်မှုကင်းခြင်းနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း လက္ခဏာရှိပါသည်။

(ခ) ထိန်းကျောင်းခြင်းနှင့် အခြေစိုက်ခြင်း (Containment and Grounding) RDHT မူဘောင်အတွင်း သမာဓိသည် "အောက်သို့စိုက်ဆင်းသော အဟုန်" (Downward vector) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် - ၎င်းသည် စွမ်းအင် (ဝီရိယ) နှင့် စိတ်ခံစားမှု (သဒ္ဓါ) တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မြဲမြံအောင် ထိန်းချုပ်ပေးသော (Containment) စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိမရှိလျှင် အသိတရားသည် ပျံ့လွင့်သွားတတ်ပြီး၊ သမာဓိလွန်ကဲလျှင်မူ ထုံထိုင်းခြင်း (Inertia) အဖြစ် ခဲသွားတတ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရထားသူများသည် ဤအစွန်းနှစ်ဖက်ကြားတွင် လူပ်ခတ်နေတတ်ပြီး၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း (Dissociation) ကို ငြိမ်သက်ခြင်းဟု မှားယွင်းယူဆတတ်သလို၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း (Panic) ကို တက်ကြွမှုဟု ထင်မှတ်တတ်ကြပါသည်။ လေအပေါ်တွင် စဉ်ဆက်မပြတ် သတိထားခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော ညင်သာပြီး ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သည့် သမာဓိသည် အာရုံကြောစနစ်ကို စည်းချက်ညီညီ ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးပါသည်။

(ဂ) တစ်သားတည်းဖြစ်မှုအဖြစ် တည်ငြိမ်မှု သမာဓိသည် **Red Dot** (ပစ္စုပ္ပန်၏ မျှခြေမှတ်) ကို တုန်ခါမနေစေဘဲ တည်ငြိမ်စွာ လင်းလက်စေပါသည်။ ၎င်းသည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို "နည်းစနစ်" အဆင့်မှ "ပေါင်းစည်းညီညွတ်သော အတွေ့အကြုံ" (Experience of coherence) အဆင့်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါသည်။

၆.၅ ပညာ (Paññā): ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်သော ကြည်လင်မှုအဖြစ် ပညာ

(6.5 Paññā: Wisdom as Integrative Clarity)

(က) အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ပညာသည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အဖြစ် ထိုးထွင်းသိမြင်သော စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာတွင် ၎င်းသည် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့နှင့် ယှဉ်တွဲသော ကုသိုလ်စိတ်တွင်သာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

(ခ) အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်း စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ပညာသည် အတွေ့အကြုံများကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်း (Meaning-making and integration) နှင့် ထပ်တူကျပါသည် - ၎င်းမှာ အစိတ်စိတ်အမှာမှာ ဖြစ်နေသော အတွေ့အကြုံများကို နားလည်မှုရှိသော ဘဝဇာတ်ကြောင်း (Coherent narrative) အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည့် "သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်မှု" ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရှင်သန်ရေးအတွက် တုံ့ပြန်နေရမှုများအပြီးတွင် "ပြန်လည်ဆင်ခြင်နိုင်သော အသိတရား" (Reflective self-awareness) ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) မျှတမှု ပြည့်စုံသွားခြင်း ပညာသည် လွန်ကဲပြီး သဒ္ဓါမပါလျှင် (Detachment) အဆက်ပြတ်ခြင်း ဖြစ်သွားတတ်သလို၊ သဒ္ဓါလွန်ကဲပြီး ပညာမပါလျှင် အယုံလွယ်ခြင်း ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ စစ်မှန်သော ပညာသည် စိတ်နှလုံးနှင့် အသိဉာဏ်ကို ပေါင်းစည်းပေးသော "ပေါင်းစပ်ကြည်လင်မှု" (Integrative clarity) ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် မျှခြေပတ်လမ်းကို ပြည့်စုံသွားစေပြီး၊ နားလည်မှုကို ဗဟိုချက်ဆီသို့ ပြန်လည်ဦးတည်ပေးပါသည်။

ပေါင်းစပ်ဆန်းစစ်ချက် - သက်ရှိထင်ရှား မျှခြေအဖြစ် Red Dot

(Synthesis: The Red Dot as Living Equilibrium)

ကွန်ဒြေငါးပါးသည် ဟန်ချက်ညီညီ ရင့်ကျက်လာသောအခါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ **"ကွန်ဒြေသမတ္တ"** (ကွန်ဒြေမျှတခြင်း) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤမျှတမှုသည် ရုပ်သေမဟုတ်ဘဲ အစဉ်လှုပ်ရှားနေပါသည် -

- စွဲလမ်းမှုမပါသော **ယုံကြည်မှု**၊

- တင်းမာမှုမပါသော **အားထုတ်မှု**၊
- တောင့်တင်းမှုမပါသော **အာရုံစိုက်မှု**၊
- ထုံထိုင်းမှုမပါသော **ငြိမ်သက်မှု**၊
- အဆက်ပြတ်ခြင်းမပါသော **နားလည်မှု**။

ဤအခြေအနေသည် **Red Dot State** ပင် ဖြစ်ပါသည် - နိုးကြားသော်လည်း လျှော့ချထားခြင်း၊ ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်သော်လည်း ကျယ်ပြောခြင်း၊ အချိန်ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် ပေါင်းစည်းညီညွတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာအရ ဆိုရလျှင် ၎င်းသည် သောဘဏစေတသိက်များ ခြံရုံထားသော ကုသိုလ်စိတ်များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အာရုံကြောစိတ်ပညာအရမူ စိတ်နှင့်ခန္ဓာစနစ်အတွင်းရှိ "ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု" (Integrative coherence) ပြန်လည်ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်တည်မှုအရမူ ၎င်းသည် **ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း** ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည် - ကုသခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းတို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်းအဖြစ် ဆုံစည်းသွားသည့် "တောက်ပသော မျှခြေ" (Luminous equilibrium) ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၆.၆ ကျမ်းဂန်လာ အကိုးအကားများ - ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆) နှင့် မဟာဋီကာ (၁.၁၅၀–၁၅၄)

(6.6 Canonical Citations: Visuddhimagga I.125–126 and Mahāṭīkā I.150–154)

Red Dot Healing Theory (RDHT) သည် ဘာဝနာနယ်ပယ်ရှိ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှု နှစ်ခုလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော **သမတ္တ (Balance - မျှတခြင်း)** အပေါ် ခိုင်မာသော ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ အခြေခံများဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋီကာတို့တွင် ဤမျှတခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒကို အလွန်နက်နဲသော စိတ်ပညာရှုထောင့်မှ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဣန္ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) ကြားတွင် မမျှတမှုဖြစ်ပေါ်ပါက သိမြင်မှုများ မည်သို့လွဲချော်သွားတတ်ပုံနှင့် စိတ်၏ သဘာဝစည်းချက်များ မည်သို့ပျက်စီးသွားပုံတို့ကို ရှင်းပြထားပါသည်။

ထေရဝါဒ ဘာဝနာစိတ်ပညာတွင်ရော ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာအခြေပြု

အာရုံကြောသိပ္ပံတွင်ပါ **"မျှခြေ" (Equilibrium)** သည် ကုသခြင်း၏ အဓိကနိယာမဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ပြိုကွဲခြင်းမှ ပေါင်းစည်းခြင်းသို့၊ လှုပ်ခတ်ခြင်းမှ ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိနေခြင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆.၆.၁ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆): မျှတခြင်းဆိုင်ရာ ဂန္ထဝင်မူဝါဒ

(6.6.1 Visuddhimagga I.125–126: The Classical Doctrine of Balance)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၁.၁၂၅–၁၂၆) တွင် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက သတိ၏ ထိန်းညှိပေးမှုအောက်တွင် ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ အပြန်အလှန် အမှီပြုပုံကို အခြေခံကျကျ ဆန်းစစ်ပြထားပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေခံဥပဒေတစ်ခုကို ဖော်ပြနေပါသည် - စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လွတ်မြောက်မှုဆိုသည်မှာ ဣန္ဒြေတစ်ခုတည်း လွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းတို့အားလုံး တိကျစွာ မျှတနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် သတိကို အသိသက်သက် (Passive awareness) အဖြစ် မဟုတ်ဘဲ၊ အမြဲတမ်း တက်ကြွလှုပ်ရှားနေသော **ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည် (Regulatory intelligence)** အဖြစ် ပုံဖော်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် လိုအပ်ချက်နှင့် လွန်ကဲချက်များကို အမြဲပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပြန်လည်ညှိနှိုင်းပေးပါသည်။ စိတ်သည် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုကြောင့် တည်ငြိမ်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ မျှတမှုကြောင့်သာ တည်ငြိမ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်စဉ်အရ ဆိုရလျှင် RDHT တွင် ဖော်ပြထားသော **"Red Dot Moment"** (အမှတ်နီအခိုက်အတန့်) သည် ဤ **ဣန္ဒြေသမတ္တ (Indriya-samatta)** အခြေအနေနှင့် တိုက်ရိုက်ကိုက်ညီပါသည်။ အားထုတ်မှု (ဝီရိယ) နှင့် ငြိမ်သက်မှု (သမာဓိ)၊ ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ) နှင့် ပိုင်းခြားသိမြင်မှု (ပညာ) တို့သည် လုပ်ဆောင်ချက်အရ တူညီသွားသောအခါ အတင်းအကြပ် လုပ်ယူမှုများနှင့် လျော့ရဲမှုများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတော့သည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤအခိုက်အတန့်သည် ပျံ့လွင့်ခြင်း (**ဥဒ္ဓစ္စ**) သို့မဟုတ် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (**ထိနမိဒ္ဓ**) တို့ လွှမ်းမိုးထားသော အကုသိုလ်စိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအမြင်အားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ၎င်းသည် အချိန်ကာလနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒအတိုင်းအတာအထိ ကျယ်ပြန့်သွားသော "မမျှတမှု" တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် အနာဂတ်ကို ဦးတည်သော **လောဘ-ဥဒ္ဓစ္စ (Hyperarousal)** နှင့် အတိတ်ကို ဦးတည်သော **ဒေါသ-ကုက္ကုစ္စ (Collapse)** တို့ကြားတွင် လှုပ်ခတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဆန်းစစ်ချက်သည် ခေတ်သစ် "ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိခြင်း" (Self-regulation) နှင့် "မျှခြေထိန်းသိမ်းခြင်း" (Homeostasis) မူဝါဒများကို ကြိုတင်ဖော်ပြခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စွမ်းအင်နှင့် ငြိမ်သက်မှု၊ အားထုတ်မှုနှင့် အနားယူမှုတို့ ညီမျှမှသာလျှင် ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (Presence) ပေါ်ထွက်လာပါသည်။

ဤမူဝါဒကို ဖားအောက်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘာဝနာလမ်းညွှန်ချက်တွင် အလွန်လက်တွေ့ကျကျ တွေ့နိုင်ပါသည် -

"စိတ်ပျံ့လွင့်လျှင် အားထုတ်မှုကို လျှော့ပါ; စိတ်ထိုင်းမှိုင်းလျှင် အားထုတ်မှုကို တိုးပါ။ လေသည် နိမိတ်ဖြစ်လာသည်အထိ လေကို အမြဲသိနေပါ (သတိထားပါ)။"[2]

ဤမျှတမှတ်သည် သက်ရှိထင်ရှား **Red Dot** ပင် ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ဣန္ဒြေအားလုံး စည်းချက်ညီညီ ဆုံစည်းသွားသည့် "သတိ၏ ဝင်ရိုး" ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၆.၆.၂ မဟာဋီကာ (၁.၁၅၀–၁၅၄): မျှတခြင်း၏ သိမ်မွေ့သော လှုပ်ရှားမှု

(6.6.2 Mahāṭīkā 1.150–154: The Subtle Dynamics of Balance)

မဟာဋီကာတွင် မျှခြေကို မည်သို့တည်ဆောက်ပြီး မည်သို့ထိန်းသိမ်းရပုံကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆန်းစစ်ပြထားပါသည်။ ၎င်းက ဣန္ဒြေများသည် အားကောင်းရုံသာမက အင်အားချင်းလည်း ညီမျှရမည် (**သမတ္တဘာဝေန**) ဟု အလေးပေးထားပါသည် -

"သဒ္ဓါက ပညာထက် လွန်ကဲသောအခါ ဆင်ခြင်မှုမပါဘဲ ယုံကြည်ခြင်းသို့ ယိမ်းသွားတတ်၏; ပညာက သဒ္ဓါထက် လွန်ကဲသောအခါ အပြစ်ရှာခြင်းသို့ ယိမ်းသွားတတ်၏။ ဝီရိယက သမာဓိထက် လွန်ကဲသောအခါ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့ ယိမ်းသွားတတ်၏; သမာဓိက ဝီရိယထက် လွန်ကဲသောအခါ ပျင်းရိခြင်းသို့ ယိမ်းသွားတတ်၏။ သတိသည် ၎င်းတို့၏ လွန်ကဲချက်၊ လိုအပ်ချက်တို့ကို

---

[2] ဖားအောက်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ *Knowing and Seeing*၊ "How to Develop Mindfulness of Breathing to Absorption"၊ စာမျက်နှာ ၂၉-၃၉။

ပိုင်းခြားသိမြင်၍ ညီမျှသောအခြေအနေတွင် တည်ငြိမ်စေ၏။"

ဤနေရာတွင် သတိကို **ဥပတ္ထမ္ဘကဓမ္မ** (ထောက်ပံ့ပေးသော တရား) အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည် - ၎င်းသည် ဣန္ဒြေအားလုံးကို မလဲအောင် ထိန်းထားပေးသော "တဲတစ်ခု၏ ဗဟိုတိုင်" နှင့် တူပါသည်။ ဤဥပမာသည် **Red Dot Pyramid** (ပိရမစ်) ၏ ဂျီသြမေတြီပုံစံနှင့် ကွက်တိကိုက်ညီပါသည် - သတိသည် ကျင့်စဉ်တစ်ခုလုံး၏ တည်ဆောက်ပုံကို ထောက်မထားသော "ဒေါင်လိုက်ဝင်ရိုး" ဖြစ်ပါသည်။

မဟာဋီကာတွင် မမျှတမှုကို ဖော်ပြရန် **ဝိကပ္ပ** (တုန်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လွဲချော်ခြင်း) ဟူသော အယူအဆကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ဤအယူအဆသည် RDHT တွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ လွဲချော်မှု" (Temporal deviation) အဖြစ် ဖော်ပြခြင်းနှင့် ထပ်တူကျပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ အသိစိတ်သည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကြားတွင် လှုပ်ခတ်နေပြီး လက်ရှိ **ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ** တွင် မတည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောအရ ရှေးဟောင်းဋီကာဆရာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် သိမြင်နားလည်မှုကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ခဲ့သကဲ့သို့ ရှိပါသည် - တွေဝေမှုရော စိတ်ဒဏ်ရာပါ ဣန္ဒြေမမျှတမှုမှ ပေါ်ထွက်လာပြီး သတိ၏ အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှုကို နှောင့်ယှက်ကြပါသည်။

ထို့ပြင် သတိကို **ပဋိဘာဂဣန္ဒြေ** (ထင်ဟပ်စေသော သို့မဟုတ် မှန်ကဲ့သို့သော စွမ်းရည်) အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသည် အင်အားသစ်ကို ဖန်တီးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရှိနှင့်ပြီးသား စွမ်းအင်များကို ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေးတွင် သတိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဆင်တူပါသည် - ကုသခြင်းသည် အတင်းအကြပ် ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းနေသော စနစ်များကို မိမိဘာသာ ပြန်လည်တည်ငြိမ်သွားစေမည့် "ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ခြင်း" အားဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤမူဘောင်အတွင်း **Red Dot** သည် မျှတခြင်း၏ **ပဋိဘာဂနိမိတ်** ဖြစ်လာပါသည် - ၎င်းမှာ ဣန္ဒြေအားလုံး တောက်ပသော ငြိမ်သက်ခြင်းအတွင်း ဟန်ချက်ညီညီ ဆုံစည်းသွားခြင်း၏ အတွင်းစိတ်အရိပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆.၆.၃ Red Dot Healing Theory အတွင်း ကျမ်းဂန်ဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု

(6.6.3 Canonical Integration within the Red Dot Healing Theory)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋ္ဌိကာတို့ကို ပေါင်းစပ်ကြည့်လျှင် RDHT အတွက် အခြေခံမူ ၃ ချက် ထွက်ပေါ်လာပါသည် -

၁။ **မျှတခြင်းသည် လွတ်မြောက်မှုနှင့် ကုသခြင်း၏ နိယာမဖြစ်သည် (Balance is the law of liberation and healing):** သိမြင်မှုနှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူမှုတို့သည် ဖိနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားထုတ်ခြင်းသက်သက်မှ မဟုတ်ဘဲ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တို့၏ အပြန်အလှန် ညှိနှိုင်းမှုမှ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **သတိသည် ဟန်ချက်ညီစေသော ဉာဏ်ရည်ဖြစ်သည် (Mindfulness is the harmonizing intelligence):** သတိသည် **Red Dot** အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည် - ၎င်းသည် မမျှတမှုကို သိမြင်ပြီး ညီမျှမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသော "သက်ရှိဗဟိုချက်" ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်၏ ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိခြင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်နှင့် ထပ်တူကျပါသည်။

၃။ မမျှတမှုသည် အချိန်ကာလနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လွဲချော်မှုအဖြစ် ထင်ရှားသည် (Imbalance manifests as temporal and emotional distortion): ကျမ်းဂန်လာ ဝိကပ္ပ (တုန်လှုပ်ခြင်း) နှင့် ဥဒ္ဓစ္စ (ပျံ့လွင့်ခြင်း) တို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော Hyperarousal နှင့် Dissociation တို့ကြား လှုပ်ခတ်မှုနှင့် တိုက်ရိုက်ကိုက်ညီပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကွန်ဒြေသမတ္တ ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းသည် အာရုံကြောနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု (Regulation) ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပေါင်းစပ်မှုအားဖြင့် ရှေးဟောင်းအဘိဓမ္မာသည် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဘာဝနာစိတ်ပညာ ဖြစ်လာပါတော့သည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က မူဝါဒကို ပေးသည်၊ မဟာဋ္ဌိကာက လှုပ်ရှားမှုယန္တရားကို ရှင်းပြသည်၊ **Red Dot Healing Theory** ကမူ ၎င်းတို့ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် ပေါင်းစည်းအသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၆.၇ ကျမ်းဂန်လာ မျှခြေနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုများ အနှစ်ချုပ်

(6.7 Summary of Doctrinal Parallels: Canonical Equilibrium and Psychophysiological Regulation)

ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မာနှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာတို့အကြား ဆွေးနွေးမှုအရ ထူးခြားသော ဆုံမှတ်တစ်ခုကို တွေ့ရှိရပါသည် - ၎င်းမှာ "ဆင်းရဲခြင်း" ကို ထိန်းညှိမှုပျက်ယွင်းခြင်း (Dysregulation) ဟု ရှုမြင်ပြီး၊ "ကုသခြင်း" ကိုမူ လှုံ့ဆော်မှုစနစ်နှင့် ငြိမ်သက်မှုစနစ်တို့ကြားရှိ စည်းချက်ညီသော မျှခြေကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာမော်ဒယ်တွင် မမျှတမှုသည် ပျံ့လွင့်ခြင်း (**ဥဒ္ဓစ္စ** - Restlessness)၊ ငိုက်မြည်းခြင်း (**ထိန** - Sloth) သို့မဟုတ် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (**မိဒ္ဓ** - Torpor) တို့ လွှမ်းမိုးထားသော အကုသိုလ်စိတ်များမှတစ်ဆင့် ထင်ရှားလာပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသိပ္ပံတွင်မူ ဤပုံစံများကို Sympathetic စနစ် လွန်ကဲခြင်း (တိုက်ခိုက်ခြင်း/ထွက်ပြေးခြင်း) နှင့် Parasympathetic စနစ် ပြိုလဲခြင်း (ရုပ်တန့်သွားခြင်း/အဆက်ပြတ်ခြင်း) အဖြစ် တွေ့ရှိရပါသည်။

Red Dot Healing Theory က ဤအယူအဆနှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီး - **သတိ (Mindfulness)** သည် စနစ်တစ်ခုလုံးကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးသည့် "ပင်မထိန်းညှိသူ" ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ပါသည်။ ဤပေါင်းစပ်ပေးသည့် အခန်းကဏ္ဍသည် စတီဖင်ပေါ်ဂျက်စ် (Stephen Porges 2011) ၏ **Polyvagal Model** နှင့် ထပ်တူကျနေပါသည်။ ထိုမော်ဒယ်တွင် ကျန်းမာရေးသည် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အနားယူမှုကြားတွင် လိုက်လျောညီထွေရှိသော၊ အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီသော ထိန်းညှိမှုအပေါ်တွင် တည်မှီနေပါသည်။

ဇယား ၆.၁။ ကျမ်းဂန်လာ မျှခြေနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုများ

ဤဇယားသည် အဘိဓမ္မာနှင့် နျူရိုစိတ်ပညာကြားရှိ အဓိက ဆက်စပ်ချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤသည်မှာ အတည်ပြုပြီးသော သိပ္ပံနည်းကျ နိဂုံးချုပ်ချက်ထက်စာလျှင် "နိုးကြားစေသော ခိုင်းနှိုင်းချက်" (Enlightening analogy) အဖြစ် ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

ကျမ်းဂန်လာ ဝေါဟာရ (ပါဠိ)	အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်	အာရုံကြောစိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ချက်	မမျှတမှု၏ ပြယုဒ်	မျှတစေသည့် ကွန်ဒြေ/လုပ်ဆောင်ချက်
ဥဒ္ဓစ္စ (Uddhacca)	တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း; အာရုံများ အပြင်သို့ ပျံ့လွင့်ခြင်း	Sympathetic စနစ် လွှန်ကဲခြင်း (Fight/Flight)	စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အမြဲနိုးနိုးကြားကြားဖြစ်လွန်းခြင်း၊ အတွေးလွန်ခြင်း	**သမာဓိ** — အခြေစိုက်ခြင်းနှင့် ထိန်းကျောင်းခြင်း
ထိန-မိဒ္ဓ (Thīna–Middha)	စိတ်၏ ထုံထိုင်းမှုနှင့် ငိုက်မြည်းမှု; ကြည်လင်မှု ပြိုလဲခြင်း	Dorsal Vagal စနစ်ကြောင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း (Freeze/Shutdown)	ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အဆက်ပြတ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ထုံကျင်ခြင်း	**ဝီရိယ** — ညင်သာသော လှုံ့ဆော်မှုနှင့် စည်းချက်ညီသော စွမ်းအင်
လောဘ (Lobha)	သာယာသောအာရုံကို တွယ်တာခြင်း; ထိန်းချုပ်လိုစိတ် ပြင်းပြခြင်း	စွဲလမ်းစွာ ကြိုးပမ်းခြင်း; အတင်းအကြပ် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း	အားထုတ်လွန်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းစင်လိုစိတ် လွန်ကဲခြင်း	**သတိ နှင့် ပညာ** — သိမြင်မှုနှင့် အနိစ္စသဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း
ဒေါသ (Dosa)	မသာယာသော အာရုံကို ငြင်းပယ်ခြင်း; တွန်းကန်ခြင်းနှင့် အံတုခြင်း	ခုခံကာကွယ်ရန် နောက်ဆုတ်ခြင်း; ဒေါသနှင့် ရှောင်လွှဲခြင်း	ရန်လိုခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း	**သဒ္ဓါ** — လုံခြုံမှု၊ ယုံကြည်မှုနှင့် ပွင့်လင်းခြင်း
မောဟ	တွေဝေမိန်းမောခြ	သိမြင်မှုဆိုင်ရာ	လမ်းပျောက်ခြင်း၊	**ပညာ** —

ကျမ်းဂန်လာ ဝေါဟာရ (ပါဠိ)	အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်	အာရုံကြောစိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ချက်	မမျှတမှု၏ ပြယုဒ်	မျှတစေသည့် ကွန်ရှေ/လုပ်ဆောင်ချက်
(Moha)	ငြီး; ပိုင်းခြားသိမြင်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း	စနစ်မကျခြင်း; မိမိကိုယ်ကိုယ် သူစိမ်းလို ခံစားရခြင်း	ဘဝအဓိပ္ပာယ် ဆုံးရှုံးခြင်း	ပေါင်းစပ်နားလည်နိုင်သော အသိဉာဏ်
ကွန်ရှေသမတ္တ (Indriya-samatta)	ကွန်ရှေငါးပါး အင်အားချင်းတူညီ၍ ဟန်ချက်ညီခြင်း	အာရုံကြော ပေါင်းစည်းမှုနှင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေဖြစ်ခြင်း	သွက်လက်သော ထိန်းညှိမှုနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်	**သတိ** — ဟန်ချက်ညီစေသော ဉာဏ်ရည်အဖြစ်

ဧယား ၆.၂။ ဓမ္မသဘောနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ချက်များ

ကဏ္ဍ (Dimension)	အဘိဓမ္မာ / ကျမ်းဂန်လာ အယူအဆများ	စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာ / နျူရိုသိပ္ပံ ဆက်စပ်ချက်များ	RDHT တွင် ပေါင်းစည်းထားပုံ
ထိန်းညှိမှု ပျက်ယွင်းသော အခြေအနေများ	ဥဒ္ဓစ္စ၊ ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်မှုအစဉ်အတန်းများ (Reactive proliferation); မောဟ	အလွန်အမင်း နိုးကြားနေခြင်း; အဆက်ပြတ်ခြင်း; Amygdala	အချိန်ကာလ လွဲချော်ခြင်း; အတိတ်နှင့် အနာဂတ်သို့

ကဏ္ဍ (Dimension)	အဘိဓမ္မာ / ကျမ်းဂန်လာ အယူအဆများ	စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာ / နျူရိုသိပ္ပံဆက်စပ်ချက်များ	RDHT တွင် ပေါင်းစည်းထားပုံ
		လွန်ကဲခြင်း; ရှေ့ဦးနှောက်၏ ထိန်းညှိမှု ရပ်တန့်ခြင်း	စိတ်ရောက်နေခြင်း; Red Dot (ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုချက်) ဆုံးရှုံးခြင်း
မျှတစေသည့် ယန္တရားများ	ဣန္ဒြေသမတ္တ; သတိ; မဇ္ဈိမပဋိပဒါ (အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်)	အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှု; Ventral Vagal လမ်းကြောင်း (လူမှုဆက်ဆံရေး); အာရုံကြောဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု	ဣန္ဒြေငါးပါး၏ သွက်လက်သော မျှခြေ; သတိကို ပင်မထိန်းညှိသူအဖြစ် ထားရှိခြင်း; Red Dot ကို မျှခြေမှတ်အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်း
ထိန်းညှိမှု ဖြစ်စဉ်များ	အာနာပါနဿတိ; ဂဏန (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း); ယောနိသောမနသိကာရ	ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှု; ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoception); စည်းချက်ညီသော ကြားဝင်ကုသမှုများ	၁၅ မိနစ် တံခါးပေါက်; စည်းချက်ညီသော အသက်ရှူခြင်း; ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်သော ထိန်းကျောင်းမှု
ကုသခြင်း / လွတ်မြောက်ခြင်းအခြေအနေများ	ကုသိုလ်စိတ်များ အစဉ်ဖြစ်ခြင်း; ဝိပဿနာဉာဏ်; ဥပေက္ခာ (မျှတစွာရှုခြင်း)	စိတ်ခံစားမှု ထိန်းညှိနိုင်ခြင်း; ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းနိုင်ခြင်း;	Red Dot Moment (အမှတ်နီအခိုက်အတန့်); ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိနေခြင်း

ကဏ္ဍ (Dimension)	အဘိဓမ္မာ / ကျမ်းဂန်လာ အယူအဆများ	စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာ / နျူရိုသိပ္ပံ ဆက်စပ်ချက်များ	RDHT တွင် ပေါင်းစည်းထားပုံ
		အာရုံကြောစနစ် ပိုမိုညီညွတ်လာခြင်း	ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်း; စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ဟန်ချက်ညီခြင်း

အနက်ဖွင့်ဆိုချက် - စိတ်-ရုပ်ဆိုင်ရာ မျှခြေ (Homeostasis) အဖြစ် Red Dot

ကျမ်းဂန်လာ **သမတ္တ (Balance)** ဟူသော ဝေါဟာရသည် စိတ်-ရုပ်ဆိုင်ရာ မျှခြေ (Psychophysical homeostasis) နှင့် ထပ်တူကျပါသည် - ၎င်းမှာ ရုပ်၊ နာမ်နှင့် အသိတရားတို့ တစ်သားတည်း စည်းချက်ညီညီ လည်ပတ်နေသော "သက်ရှိထင်ရှား မျှခြေ" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခြေအနေတွင်:

- **သဒ္ဓါ** က လုံခြုံမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပွင့်လင်းမှုကို ပေးသည်;
- **ဝီရိယ** က လွန်ကဲမှုမရှိသော တက်ကြွမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်;
- **သမာဓိ** က အာရုံစိုက်မှုကို ခိုင်မြဲစေသည်;
- **ပညာ** က အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားများကို လင်းလက်စေသည်;
- **သတိ** က တစ်ခုလုံးကို သွက်လက်စွာ ထိန်းညှိပေးပါသည်။

ဤသည်မှာ အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ **Red Dot** ပင် ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုနှင့် ဘာဝနာဉာဏ်တို့ ဆုံစည်းရာ "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုချက်" ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီသည် ဤမျှတမှုကို အသစ်ဖန်တီးယူရခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းထံသို့ **ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားခြင်း** သာ ဖြစ်ပါသည်။ တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် ပြိုလဲခြင်းများ ငြိမ်းအေးသွားသောအခါ ပေါ်ထွက်လာသည့် **ပဘဿရစိတ် (Luminous mind)** ၏ သဘာဝစည်းချက်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကုသရေးတွင်လည်း အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်သည် ခုခံကာကွယ်သည့် အခြေအနေများမှ Ventral Vagal လုံခြုံမှုအခြေအနေ (ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သော ငြိမ်သက်တက်ကြွသည့် အခြေအနေ) သို့ ကူးပြောင်းသွားသောအခါ

ဤသို့သော ဖြစ်စဉ်မျိုးပင် ပေါ်ထွက်လာပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ **Red Dot Healing Theory** သည် အဘိဓမ္မာ၏ ဣန္ဒြေငါးပါးမျှခြေနှင့် လူသားတို့၏ နျူရိုဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ မျှခြေတို့ကို ပေါင်းကူးပေးလိုက်ပြီး အောက်ပါ အဓိကအမှန်တရားကို ဖော်ထုတ်ပေးလိုက်ပါသည် -

"စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျော်လွန်သွားခြင်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တစ်သားတည်း စည်းချက်ညီညီ ဖြစ်သွားခြင်းဖြင့်သာ ကုသမှုကို ရရှိစေပါသည်။"

အခန်း ၇

ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့ကို ချိတ်ဆက်ခြင်း

(Chapter 7: Interfacing Buddhist Doctrine and Neuroscience)

လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း အာရုံကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ထိန်းညှိမှုနှင့် အာရုံသိမြင်မှု ယန္တရားများကို ဖော်ထုတ်လာရာတွင် ရှေးဟောင်းဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာနှင့် ထူးခြားစွာ ထပ်တူကျနေသည်ကို တွေ့ရှိလာရပါသည်။ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဘာဝနာကျင့်စဉ်များဖြင့် စနစ်တကျ ဆန်းစစ်ခဲ့သော အဘိဓမ္မာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ယနေ့ခေတ် အာရုံကြောထိန်းညှိမှု၊ အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေဖြစ်မှုနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော အသိတရား (Embodied awareness) မော်ဒယ်များနှင့် များစွာ ဆင်တူနေပါသည်။

ဤဆုံမှတ်တွင် **Red Dot Healing Theory (RDHT)** ၏ အခြေခံအယူအဆ တည်ရှိပါသည် - ၎င်းမှာ **ကုန္ဒြေသမတ္တ** (ကုန္ဒြေငါးပါး မျှတစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း) သည် အာရုံကြောဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု (Neurophysiological coherence) နှင့် ထပ်တူကျပြီး၊ **သတိ (Sati)** ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ဇီဝဉာဏ်ရည် (**Interoception**) အဖြစ် နားလည်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ၎င်းတို့၏ ဆုံမှတ်များကို လေ့လာသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** (စိတ်ကို စင်ကြယ်စေသောလမ်းစဉ်) သည် အာရုံကြောစနစ်ကို မျှခြေဖြစ်စေရန်၊ အချိန်ကာလအရ ပေါင်းစည်းရန်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်၌ အခြေစိုက်ရန် စနစ်တကျ ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးခြင်း (Recalibration) ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြသွားပါမည်။

၇.၁ ဣန္ဒြေသမတ္တ နှင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေ

(7.1 Indriya-Samatta and Autonomic Balance)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋီကာတို့တွင် **ဣန္ဒြေသမတ္တ** (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တို့ မျှတခြင်း) သည် စိတ်တည်ငြိမ်ရန်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်ထွက်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေဖြစ်ကြောင်း ပြဆိုထားပါသည်။ ဤမျှတမှုသည် ရုပ်သေမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကို ပျံ့လွင့်ခြင်း (**ဥဒ္ဓစ္စ**) သို့မဟုတ် ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (**ထိနမိဒ္ဓ**) တို့ဘက်သို့ မယိမ်းယိုင်အောင် အမြဲမပြတ် ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိနေသော "သက်ရှိမျှခြေ" တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သတိကို အတွေ့အကြုံ၏ ဗဟိုချက် — Red Dot Theory အခေါ် "လေ၏ အလယ်ဗဟို" — တွင် တည်ရှိစေပါသည်။

ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံကလည်း အလားတူ ထိန်းညှိမှုစနစ်တစ်ခုကို **အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် (Autonomic Nervous System - ANS)** အတွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက် အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုဖြစ်သော:

၁။ **Sympathetic system** (လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် တက်ကြွခြင်း) နှင့်

၂။ **Parasympathetic system** (ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း)

တို့ကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းခြင်းဖြင့် ဇီဝကမ္မမျှခြေကို ထိန်းသိမ်းပါသည်။ ဤစနစ်နှစ်ခု လိုက်လျောညီထွေရှိသောအခါ သက်ရှိသည် နိုးကြားသော်လည်း တည်ငြိမ်နေပါသည် - ၎င်းကို Physiological Coherence ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဤမျှခြေသည် ကျမ်းဂန်လာ **ဣန္ဒြေသမတ္တ** နှင့် အလွန်ဆင်တူပါသည်။ သမာဓိမပါသော ဝီရိယလွန်ကဲမှုသည် Sympathetic စနစ် လွှမ်းမိုးခြင်း (ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ အားထုတ်လွန်ခြင်း) နှင့် ထပ်တူကျပြီး၊ ဝီရိယမပါသော သမာဓိလွန်ကဲမှုသည် Parasympathetic စနစ် လွှမ်းမိုးခြင်း (နောက်ဆုတ်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း) နှင့် ဆင်တူပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ကို ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် - ခန္ဓာကိုယ်၏ ထိန်းညှိမှုစနစ်များသည် ဤအစွန်းနှစ်ဖက်ကြားတွင် လှုပ်ခတ်နေသောကြောင့် စိတ်သည် **ပစ္စုပ္ပန္နမမ္မ** (လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်) တွင် မတည်နိုင်တော့ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာက ဤသို့မတည်ငြိမ်ခြင်းကို ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းမှုအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ စွမ်းအင်မမျှတမှု (**လောဘ**နှင့် **ဒေါသ**တို့ကြောင့်ဖြစ်သော အကုသိုလ်စိတ်များ) အဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ ဖိနှိပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ

"ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း" ဖြစ်ပါသည် - စိတ်ရောကိုယ်ပါ မျှခြေပြန်ဖြစ်အောင်၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့ ပြန်လည်ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၇.၂ သတိ (Sati) ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoceptive Awareness) အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း

(7.2 Sati as Interoceptive Awareness)

အဘိဓမ္မာတွင် **သတိ** ကို အာရုံမှ လွှင့်မသွားအောင် တားဆီးပေးသော အောက်မေ့မှုဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွင် သတိသည် သိမှုသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော သိမှု (Embodied awareness) ဖြစ်ပါသည် - လေ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် စိတ်ခံစားမှု အရည်အသွေးများကို "ထိတွေ့ခံစားလျက် သိနေခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောအရ သတိသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းပိုင်းအခြေအနေကို တိုက်ရိုက်သိရှိခြင်းဖြစ်သော **Interoception** (ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု) အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။

ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင် A. D. (Bud) Craig (2009) ၏ အဆိုအရ Interoception ဆိုသည်မှာ **Insular cortex** နှင့် ပတ်သက်သော ကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မအခြေအနေကို ဦးနှောက်က မြေပုံဖော်ခြင်း (Map) ဖြစ်ပါသည်။ ဤအာရုံခံစားမှုများသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် သိရှိမှု (Self-awareness) ၏ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်ပေးမှုများ ပေါင်းစည်းညီညွတ်သောအခါ လူတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေသည်ဟု ခံစားရပြီး၊ ၎င်းတို့ ပျက်ယွင်းသောအခါ (စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့်ကဲ့သို့) စိတ်သည် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

ဤသိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းလင်းချက်သည် အဘိဓမ္မာလာ သတိ၏ သဘောနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ သတိသည် အတွေ့အကြုံ၏ ပြင်ပမှ စောင့်ကြည့်နေသူမဟုတ်ဘဲ အတွင်းမှနေ၍ သိနေခြင်း (Knowing from within) ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံခံစားမှုနှင့် အသိစိတ်တို့ ဆုံတွေ့ရာမှတ်ဖြစ်ပြီး၊ ဝေဒနာ (Feeling) သည် ပညာ (Understanding) ဖြစ်လာသည့် အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ Craig ၏ မော်ဒယ်သည် **ကာယာနုပဿနာ** (ရုပ်ခန္ဓာကို ရုပ်ခန္ဓာအတိုင်း ရှုခြင်း) နှင့် အလွန်နီးစပ်ပါသည်။

ပေါင်းစပ်ဆန်းစစ်ချက် - Red Dot ကို နျူရို-ဘာဝနာ ပေါင်းစည်းမှုအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း

(Synthesis: The Red Dot as Neuro-Contemplative Integration)

ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော ထိန်းညှိမှု (Embodied regulation) မော်ဒယ်တစ်ခုအဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း ဆုံစည်းကြပါသည် -

ဇယား ၇.၁။ နျူရို-ဘာဝနာ ဆက်စပ်ချက်များ

ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံမူ	အာရုံကြောဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ချက်	Red Dot ၏ အနက်ဖွင့်ဆိုချက်
ကွန်ရှေသမတ္တ	အလိုအလျောက် အာရုံကြော ထိန်းညှိမှု	စွမ်းအင်၊ ငြိမ်သက်မှုနှင့် ကြည်လင်မှုတို့၏ သွက်လက်သော မျှခြေ
သတိ	ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoception)	ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိနေခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သိရှိမှု
သမာဓိ	ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု	အခြေစိုက်သော တည်ငြိမ်မှုနှင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု
ပညာ	ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းသော အာရုံကြော လုပ်ဆောင်ချက်	ခန္ဓာ၌ အခြေစိုက်သော အဓိပ္ပာယ်မှတစ်ဆင့် ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

ဤပေါင်းစပ်မှုအားဖြင့် ရှေးဟောင်း သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အတိုင်းအတာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည် - "ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ထိန်းညှိခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သတိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ပေါင်းစည်းခြင်းဖြစ်သည်"။

အဆုံးစွန်အားဖြင့် အယူအဆနှစ်ရပ်လုံးသည် အမှန်တရားတစ်ခုတည်းဆီသို့ ဦးတည်နေပါသည် -

"ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း (Presence) ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝဉာဏ်ပညာက ၎င်း၏ မျှခြေကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။"

၇.၃ သမာဓိ နှင့် ဗေးဂတ်စ် ထိန်းညှိမှု (Samādhi and Vagal Regulation)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင်ရော ခေတ်သစ်အာရုံကြောသိပ္ပံတွင်ပါ "ငြိမ်သက်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုကင်းမဲ့နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ "ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု" (Coherence) ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု နားလည်ကြပါသည်။ **သမာဓိ** (ဧကဂ္ဂတာ) ဆိုသည်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုအတွင်း စုစည်းပေးသော စွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာတွင် ၎င်း၏လက္ခဏာမှာ အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို ညီညွတ်စွာ ချထားခြင်းဖြစ်ပြီး၊ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များကို စုစည်းခိုင်မာစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အာနာပါနဿတိမှတစ်ဆင့် သမာဓိရင့်ကျက်လာသောအခါ ပေါ်ထွက်လာသည့် စိတ်-ရုပ် ဟန်ချက်ညီမှုသည် သိပ္ပံအခေါ် **Vagal regulation** (ဗေးဂတ်စ် ထိန်းညှိမှု) နှင့် များစွာ ဆင်တူပါသည်။

စတီဖင်ပေါ်ဂတ်စ် (Stephen Porges) ၏ **Polyvagal Theory** အရ Parasympathetic စနစ်အတွင်းရှိ **Ventral vagal complex** သည် ငြိမ်သက်စွာ ပါဝင်ပတ်သက်မှု၊ လုံခြုံမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့၏ ဇီဝကမ္မအခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းကြောင်းများ အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် မျက်နှာကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုတို့သည် စည်းချက်ညီညီ တည်ငြိမ်သွားပြီး ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှု ထိန်းညှိနိုင်စွမ်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် သမာဓိ၏ သဘောသဘာဝနှင့် ထပ်တူကျနေပါသည်။

လေအပေါ် သတိထားမှု အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နက်နဲလာသောအခါ အတင်းအကြပ် အားထုတ်မှုများ လျော့ကျသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် အလိုအလျောက် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းသွားပါသည်။ လေသည် ပြုပြင်စရာမလိုဘဲ မျှတသွားသည်၊ နှလုံးခုန်သံ ညင်သာလာသည်၊ အာရုံစိုက်မှု ခိုင်မြဲလာသည်။ ဤသည်မှာ ထိန်းချုပ်မှုကြောင့်ရသော အခြေအနေမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပင်ကိုယ်ထိန်းညှိမှုဉာဏ်ရည် (Homeostasis) ပြန်လည်ပွင့်လင်းလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို ပေါ်ဂတ်စ်က **High vagal tone** (ဗေးဂတ်စ် အာရုံကြော အားကောင်းမှု) ဟု ခေါ် ပြီး ၎င်းသည် ကရုဏာစိတ်၊ ကြံခိုင်မှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော ကိုယ်တိုင်ထိန်းညှိမှုတို့၏ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory တွင် ဤဆုံမှတ်ကို **Red Dot** ကိုယ်တိုင်က

သင်္ကေတပြုထားပါသည် - ၎င်းမှာ အသိစိတ်နှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒတို့ အပြန်အလှန် တည်ငြိမ်မှုတွင် ဆုံတွေ့သည့် အတွေ့အကြုံမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အလိုအရ သမာဓိက စိတ်ကို စင်ကြယ်စေသလို၊ သိပ္ပံအလိုအရ Vagal regulation က မျှခြေ (Homeostasis) ကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ နှစ်ခုလုံးသည် ပေါင်းစည်းညီညွတ်သော သက်ရှိတစ်ခု၏ "ခန္ဓာဌ်အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်" (Embodied presence) တွင် အနားယူနေမှုကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇.၄ သဒ္ဓါ နှင့် ပညာ - အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုနှင့် သိမြင်မှု ပေါင်းစည်းခြင်း

သမာဓိက ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို ပေးစွမ်းသကဲ့သို့ **သဒ္ဓါ** (Faith) နှင့် **ပညာ** (Wisdom) တို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အပြန်အလှန် လှုပ်ရှားမှုက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက - ပညာမပါသော သဒ္ဓါသည် အယုံလွယ်ခြင်း ဖြစ်သွားတတ်ပြီး၊ သဒ္ဓါမပါသော ပညာသည် သံသယလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်သွားတတ်ကြောင်း သတိပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ မျှတမှုသည် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာမျှသာမဟုတ်ဘဲ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ မျှတမှု ဖြစ်ပါသည် - သဒ္ဓါက အတွေ့အကြုံများအပေါ် စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ပေးပြီး၊ ပညာက ထိုအတွေ့အကြုံများကို ပိုင်းခြားသိမြင်မှုအဖြစ် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းပေးပါသည်။

Red Dot မူဘောင်အတွင်း ဤဆက်ဆံရေးသည် **Limbic-affective systems** (စိတ်ခံစားမှုစနစ်များ) နှင့် **Prefrontal cognitive networks** (ရှေ့ဦးနှောက် သိမြင်မှုကွန်ရက်များ) တို့၏ အပြန်အလှန် အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။

၇.၄.၁ သဒ္ဓါ - အာရုံကြောဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု (Neural Trust)

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အာရုံကြောသိပ္ပံတွင် ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှု ခံစားချက်များသည် **Oxytocin** (မေတ္တာဓာတ်/တွယ်တာမှု ဟော်မုန်း) ထွက်ရှိခြင်းနှင့် **Ventromedial prefrontal cortex** (ရှေ့ဦးနှောက်၏ အတွင်းအောက်ပိုင်း) အလုပ်လုပ်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဤစနစ်များ အလုပ်လုပ်သောအခါ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုများ (Limbic hyperreactivity) လျော့နည်းသွားပြီး အတွေ့အကြုံသစ်များကို ပွင့်လင်းစွာ လက်ခံနိုင်လာပါသည်။

ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် **သဒ္ဓါ** ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာဌ်အခြေစိုက်သော ယုံကြည်မှု (Embodied trust) ဖြစ်ပါသည် - အကန်းယုံခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဇီဝကမ္မအရ လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရသောကြောင့် အစွန်းနှစ်ဖက် (တွယ်တာခြင်းနှင့် တွန်းကန်ခြင်း) မပါဘဲ အတွေ့အကြုံများနှင့်အတူ ဆက်လက်ရှိနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇.၄.၂ ပညာ - သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းခြင်း (Cognitive Integration)

အဘိဓမ္မာတွင် ဝိပဿနာဟု နားလည်ထားသော **ပညာ** သည် အာရုံကြောဗေဒအရ **Dorsolateral prefrontal cortex** ၏ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှု လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ ဤကွန်ရက်များသည် ပြန်လည်ဆင်ခြင်နိုင်သော အသိတရား၊ ထိန်းညှိမှုနှင့် အာရုံများကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နားလည်မှုများအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်းတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ဤဖြစ်စဉ်သည် စိတ်ဒဏ်ရာသုတေသနရှိ **Narrative integration** (ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း) နှင့် ဆင်တူပါသည် - ရှေ့ဦးနှောက်ကွန်ရက်များသည် စိတ်ခံစားမှုဗဟိုချက် (Limbic system) နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်မိသောအခါ ယခင်က အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ဖြစ်နေသော အတွေ့အကြုံများသည် နားလည်နိုင်သော အရာများ ဖြစ်လာပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသုံးအနှုန်းအရ ဆိုလျှင် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှု (Conditionality) ကို သိမြင်လာခြင်း — အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု ထိုးထွင်းသိမြင်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓါသည် ခံစားရန် သတ္တိဖြစ်ပြီး၊ ပညာသည် ခံစားရသမျှကို နားလည်နိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့နှစ်ခုကြားတွင် **သတိ** က ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပေါင်းစည်းထားသော ကွင်းပြင်အဖြစ် ရပ်တည်ပေးပါသည်။

အနက်ဖွင့်ဆိုချက် မူဘောင် (Interpretive Framework)

ဗဟိုရှိ **Red Dot** (အမှတ်နီ) သည် ဣန္ဒြေအားလုံးကို ဗဟိုပြု၍ သွက်လက်စွာ ထိန်းညှိပေးသော **သတိ** ၏ မူဝါဒကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ပဋ္ဌာန်း၏ အနားသတ်များသည် ဆန့်ကျင်ဘက် ဣန္ဒြေများကြားရှိ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှု (Feedback loops) များကို ပြသနေပါသည် -

- **သဒ္ဓါ ↔ ပညာ:** ယုံကြည်မှုနှင့် ပိုင်းခြားသိမြင်မှု

- **ဝီရိယ ↔ သမာဓိ:** တက်ကြွမှုနှင့် ငြိမ်သက်မှု

ဤစုံတွဲများ အချိုးကျ မျှတသွားသောအခါ သက်ရှိသည် **ကလေသမတ္တ** (ကလေဒမျှတခြင်း) အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပါသည်။ ဘာဝနာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤအခြေအနေသည် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျက်ရန် ထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ ဇီဝကမ္မရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေဖြစ်ခြင်း (Homeostasis) နှင့် အာရုံကြော ပေါင်းစည်းညီညွတ်ခြင်း (Neural coherence) တို့နှင့် ထပ်တူကျပါသည်။

ဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ မှတ်ချက် (Phenomenological Note)

ဘာဝနာအတွေ့အကြုံအရ Red Dot သည် သိမ်မွေ့သော အလင်းရောင်၊ စည်းချက်ညီသော တုန်ခါမှု သို့မဟုတ် ဗဟိုချက်ကျသော ငြိမ်သက်မှုအဖြစ် ထင်ရှားလာတတ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ကလေဒများ မျှတနေကြောင်း ပြသသည့် **ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ နိမိတ် (Somatic nimitta)** တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ၎င်းသည် "ပြည့်စုံလုံလောက်မှု" (Sufficiency) ကို ခံစားရသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး လက်ရှိအတွေ့အကြုံတွင် မည်သည့်အရာမှ လိုအပ်ချက်မရှိတော့ဟု သိမြင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Pentagon သည် အဘိဓမ္မာဆန်းစစ်ချက်၊ အာရုံကြောထိန်းညှိမှုနှင့် ဘာဝနာဖြစ်စဉ်တို့ကို ဂျီသြမေတြီ ပုံစံတစ်ခုတည်းအတွင်း ပေါင်းစည်းပေးထားပါသည်။ ၎င်းသည် သင်္ကေတပြ ပုံကြမ်းတစ်ခုမျှသာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ ပျိုးထောင်မှုနှင့် စိတ်-ဇီဝကမ္မ ထိန်းညှိမှုတို့ ဆုံစည်းပုံကို ပြသသော **"ကုသခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက် မော်ဒယ်" (Functional model of healing)** တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

အခန်း ၈

Red Dot ကုသမှု သီအိုရီ (THE RED DOT HEALING THEORY)

၈.၁ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အဓိက အဆိုပြုချက်များ

(8.1 Definition and Core Propositions)

Red Dot Healing Theory (RDHT) ဆိုသည်မှာ ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာ၊ ဖားအောက်တောရ၏ ဘာဝနာဖြစ်စဉ်များနှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာအာရုံကြောသိပ္ပံတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော ဘာဝနာ-စိတ်ပညာဆိုင်ရာ မူဘောင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤသီအိုရီ၏ အဓိက အဆိုပြုချက်မှာ - "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ နိုးကြားမှု နှစ်ခုစလုံးသည် **ဣန္ဒြေငါးပါး**ကို သွက်လက်စွာ ဟန်ချက်ညီပေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော **အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (Temporal coherence)** ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ပေါ်ထွက်လာသည်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းမိခြင်း၏ အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ ပြယုဒ်ကို **"Red Dot" (အမှတ်နီ)** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည် - ၎င်းမှာ တည်ငြိမ်ပြီး၊ မျှတကာ၊ ထင်ရှားပြတ်သားစွာ ရှိနေသော "အသိတရား၏ ဗဟိုချက်" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသီအိုရီသည် ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် (၁၀) စုနှစ်နီးပါး စနစ်တကျ ကျင့်ကြံခဲ့သော ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်၌အခြေစိုက်ခြင်း (Embodiment) နှင့် သတိတရားတို့အပေါ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာမှုများမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမော်ဒယ်တွင် "ဘာဝနာ" ကို အခြေခံမှစ၍ အဓိပ္ပာယ်အသစ် ဖွင့်ဆိုထားပါသည် - ၎င်းသည် သမာဓိထူထောင်ခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ စိတ်-ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ထိန်းညှိခြင်းနှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **သတိ (Sati)** ကို အကဲခတ်ရုံသက်သက် (Detached observation) ဟု နားလည်ရမည့်အစား ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားမှု၊ အသက်ရှူစည်းချက်နှင့် အသိစိတ်တို့ကို တစ်သားတည်းဖြစ်သော၊ စဉ်ဆက်မပြတ်သော အချိန်ကာလကွင်းပြင် တစ်ခုအတွင်း ပြန်လည်ရက်လုပ်ပေးနိုင်သည့် "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော အောက်မေ့မှုစွမ်းရည်" ဟု နားလည်ရပါမည်။

ရှေးရိုးဗုဒ္ဓဘာသာ အသုံးအနှုန်းအရ Red Dot သည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တို့ မျှတစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း (**ဣန္ဒြေသမတ္တ**) ကို သင်္ကေတပြုပါသည်။ ခေတ်သစ် နျူရိုစိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ်အရမူ ၎င်းသည် **Autonomic Homeostasis** (အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် မျှခြေ) နှင့် ကိုက်ညီပါသည် - ၎င်းမှာ နိုးကြားမှုနှင့် အခြေစိုက်မှုတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်စေသော လှုံ့ဆော်မှုစနစ် (Sympathetic) နှင့် ငြိမ်သက်မှုစနစ် (Parasympathetic) တို့၏ ပေါင်းစပ်ထိန်းညှိမှု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် Red Dot သည် ဝိညာဉ်ရေးရာ တည်ငြိမ်မှုရော၊ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုပါ ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်အသိဉ်ဏ ရှုပ်နှင့်နာမ် ဆုံစည်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် အချင်းချင်း ဆက်စပ်နေသော အဆိုပြုချက် ၅ ချက်အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။

(က) မျှတခြင်းအဖြစ် ပစ္စုပ္ပန်ဉ်ရှိနေခြင်း (Presence as Balance) ကုသခြင်းသည် စိတ်အခြေအနေများကို အတင်းအကြပ် ကြိုးပမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖိနှိပ်ခြင်းမှ မလာဘဲ၊ ဣန္ဒြေငါးပါး၏ သွက်လက်သော မျှခြေမှ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Red Dot သည် ဤမျှခြေ၏ အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ အမှတ်အသားအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည် - ၎င်းသည် တင်းမာသော အားထုတ်မှုလည်းမဟုတ်၊ ပျော့ခွေသွားခြင်းလည်းမဟုတ်၊ အကန်းယုံခြင်းလည်းမဟုတ်၊ သံသယလွန်ကဲခြင်းလည်းမဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်မှု၊ စွမ်းအင်၊ အသိတရား၊ ငြိမ်သက်မှုနှင့် ကြည်လင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော "ပေါင်းစည်းနေသည့် ပစ္စုပ္ပန်" (Integrated presence) ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ကုသခြင်းအဖြစ် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (Temporal Coherence as Healing) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများ (အထူးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အဝိဇ္ဇာ) ၏ အခြေခံယန္တရားများမှာ အသိစိတ်အတွင်းရှိ အချိန်ကာလ စဉ်ဆက်မပြတ်မှု ပြတ်တောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် အသိစိတ်ကို အတိတ်တွင် ရပ်တန့်နေစေခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်သို့ စိုးရိမ်တကြီး တွန်းပို့ခြင်းတို့ဖြင့် လက်ရှိ **ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ** (သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေသော ပစ္စုပ္ပန်) ကို လက်လှမ်းမမီအောင် ပြုလုပ်လိုက်ပါသည်။ ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ အတွေ့အကြုံ၏ မျက်မှောက်အခိုက်အတန့်တွင် တည်နေနိုင်စွမ်းကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Red Dot သည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည့် "မဏ္ဍိုင်" အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။

(ဂ) ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအဖြစ် ခန္ဓာဉ်အခြေစိုက်ခြင်း (Embodiment as Insight)

သတိသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoceptive awareness) အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ Red Dot သည် စိတ္တဇသဘောတရားတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်က လုံခြုံမှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်မှုကို တိုက်ရိုက်သိရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာ (Insight) ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကင်းကွာနေသော သိမြင်မှုမဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အခြေစိုက်နေသော ကြည်လင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ အသိတရားနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒတို့ ဆုံစည်းသွားသောအခါ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော တည်ငြိမ်မှုမှ ပညာသည် ထွက်ပေါ်လာပါသည်။

(ဃ) ထိန်းညှိမှုအဖြစ် မျှတခြင်း - ဂျန္ဒြေငါးပါး၏ စိတ်-အာရုံကြော ဆက်စပ်ချက်များ
ဂျန္ဒြေတစ်ခုချင်းစီသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်သာမက အာရုံကြောစနစ်အတွင်းရှိ ထိန်းညှိမှု လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည် -

- **သဒ္ဓါ (Faith):** စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုနှင့် လုံခြုံမှု; Ventromedial prefrontal cortex ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။
- **ဝီရိယ (Energy):** သင့်တော်သော အားထုတ်မှု; Dopaminergic လှုံ့ဆော်မှုလမ်းကြောင်းများက ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။
- **သတိ (Mindfulness):** အစဉ်မပြတ် စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း; Insula-vagal (ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံခံ) ကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- **သမာဓိ (Concentration):** တည်ငြိမ်မှုနှင့် ငြိမ်သက်မှု; Ventral vagal ထိန်းညှိမှုနှင့် နှလုံး-အသက်ရှူ စည်းချက်ညီမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။
- **ပညာ (Wisdom):** အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစပ်နားလည်ခြင်း; ရှေ့ဦးနှောက်ကွန်ရက်များနှင့် အာရုံကြောပေါင်းစည်းမှုများက ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ဤစိတ်-အာရုံကြော စနစ်များသည် စည်းချက်ညီညီ ပေါင်းစည်းသွားသောအခါ ကုသခြင်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးအတိုင်းအတာဖြင့် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ထွက်လာပါသည်။

(c) အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုအဖြစ် အဝိဇ္ဇာ (Ignorance as Temporal Disintegration) RDHT အတွင်း၌ အဝိဇ္ဇာ (Ignorance) ဆိုသည်မှာ အမှန်တရားကို မသိခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အသိတရား လွဲချော်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အာရုံသိ၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လက်ရှိအခိုက်အတန့် သိမြင်မှုတို့ကြားရှိ စဉ်ဆက်မပြတ်မှု ပြိုကွဲသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသိစိတ်သည် "ယခု" အခိုက်အတန့်မှတစ်ဆင့် စနစ်တကျ စီးဆင်းနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။ Red Dot သည် ဤစဉ်ဆက်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးပြီး ပြိုကွဲနေမှုများကို ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်ဖြင့်

ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါသည်။

ဤအဆိုပြုချက်များမှတစ်ဆင့် **Red Dot Healing Theory** သည် ရှေးဟောင်းဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာနှင့် ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့အကြား ခိုင်မာသော တံတားတစ်စင်းကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် အဘိဓမ္မာကို ဇီဝဗေဒသက်သက်အဖြစ် လျှော့ချပစ်ခြင်းမဟုတ်သလို၊ အာရုံကြောသိပ္ပံကိုလည်း လက်တွေ့အတွေ့အကြုံနှင့် ကင်းကွာအောင် မပြုလုပ်ပါ။ ယင်းအစား အခြေခံကျသော တူညီသည့် မူဝါဒတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ

"ကုသခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်း နှစ်ခုစလုံးသည် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန် (Embodied presence) ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းမှ ပေါ်ထွက်လာသည်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါတော့သည်။

၈.၂ RDHT ၏ အခြေခံနိယာမများ (Fundamental Laws of RDHT)

နိယာမ (၁) — အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိနေခြင်း နိယာမ (The Law of Temporal Presence)

“ကျန်ခြေငါးပါးတို့သည် သွက်လက်စွာ ဟန်ချက်ညီနေသောအခါ စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်၌ တည်ငြိမ်နေသည်။ ဤကျန်ခြေများ မျှခြေပျက်သွားပါက အသိစိတ်သည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်သို့ ပြုံကွဲလွင့်စင်သွားတော့သည်။”

အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာအရ အသိစိတ်သည် အခိုက်အတန့်တိုင်းတွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော ကျန်ခြေငါးပါးတို့ **ကျန်ခြေသမတ္တ** (ဟန်ချက်ညီခြင်း) ဖြစ်နေပါက အသိတရားသည် **ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ** (လက်ရှိဖြစ်ဆဲသဘာဝ) ပေါ်တွင် တည်ငြိမ်သွားပါသည်။

သို့သော် ဤမျှခြေ ပျက်စီးသွားပါက စိတ်သည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။ အာရုံစိုက်မှုသည် အတိတ်ဟောင်း (မှတ်ဉာဏ်) ဆီသို့ နောက်ပြန်ဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ် (မျှော်လင့်တွေးတောမှု) ဆီသို့ ရှေ့တိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်ပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ မရှိတော့ဘဲ လွင့်စဉ်သွားကာ ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း (Dissociation) တို့ကို ခံစားရစေပါသည်။ **Red Dot** (အမှတ်နီ) သည် ဤကျန်ခြေများ ပြန်လည်ဆုံစည်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်၌ အပြည့်အဝ တည်နေနိုင်စွမ်းကို ဖော်ပြသည့်

ဗဟိုချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

နိယာမ (၂) — အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုနိယာမ (The Law of Temporal Fragmentation)

"လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့အပေါ် အခြေခံသော အကုသိုလ်ဖြစ်စဉ်များကြောင့် အသိစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်မှ ထပ်ခါတလဲလဲ လွဲချော်သွားသောအခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။"

အဘိဓမ္မာအလိုအရ ဆင်းရဲခြင်းဆိုသည်မှာ လောဘနှင့် ဒေါသကို အခြေခံသော အကုသိုလ်စိတ်များ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖြစ်စဉ်များသည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ လွဲချော်မှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည် -

- **လောဘ + ဥဒ္ဓစ္စ (Lobha + Uddhacca):** စိတ်ကူးယဉ် အနာဂတ်များဆီသို့ ရှေ့သို့ ပစ်လွှတ်ခြင်း။
- **ဒေါသ + ကုက္ကုစ္စ (Dosa + Kukkucca):** အတိတ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်တွင် စွဲလမ်းတုံ့ပြန်နေခြင်း။
- **မောဟ (Moha):** လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အသိကို ဖုံးကွယ်မှောင်မိုက်စေခြင်း။

ဤလှုပ်ရှားမှုများက အသိစိတ်ကို အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ကြားတွင် လှုပ်ခတ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန်၌ မတည်နိုင်သော **"အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှု" (Temporal fragmentation)** ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာသုတေသနများကလည်း စိတ်ဒဏ်ရာသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ပစ္စုပ္ပန်၌ မတည်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်ပြီး၊ အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်း၊ အတွေးသံသရာချာလည်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေကြောင်း အလားတူပင် ဆိုထားပါသည်။

နိယာမ (၃) — ထိန်းညှိထားသော အားထုတ်မှုနိယာမ (The Law of Regulated Effort)

"အားထုတ်မှု (ဝီရိယ) သည် မများလွန်း၊ မနည်းလွန်းဘဲ မျှတစွာ ထိန်းညှိထားနိုင်သည့်အခါမှသာ ကုသမှုနှင့် ဘာဝနာတည်ငြိမ်မှုတို့ ပေါ်ထွက်လာသည်။"

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် မှန်ကန်သော အားထုတ်မှုကို စောင်းကြိုးညှိခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ထားပါသည်။

ကြိုးတင်းလွန်းလျှင် ပြတ်တတ်သလို (ပျံ့လွင့်ခြင်း - Uddhacca)၊ ကြိုးလျော့လွန်းလျှင်လည်း အသံမထွက်နိုင်ပါ (ထုံထိုင်းခြင်း - Kosajja)။

ဤသဘောကို တောင်ပေါ်သို့ ကျောက်တုံးလုံးကြီးတစ်ခု တွန်းတင်နေသော လူတစ်ယောက်နှင့် ခိုင်းနှိုင်းနိုင်ပါသည်။ ခရီးရောက်ရန်အတွက် ခွန်အားကို စနစ်တကျ စီမံရပါမည်။ အချို့နေရာတွင် ခပ်ပြင်းပြင်းတွန်းရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အချို့နေရာတွင် ကျောက်တုံး၏ အရှိန်အတိုင်း လွှတ်ထားပေးရပါမည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းလွန်းလျှင် ဟန်ချက်ပျက်ကာ လဲကျတတ်သလို၊ စောစောစီးစီး ရပ်လိုက်လျှင်လည်း ကျောက်တုံးကြီး အောက်သို့ ပြန်လိမ့်ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင်လည်း မည်သည့်အချိန်တွင် အားစိုက်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် လျှော့ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ငြိမ်ငြိမ်လေး စောင့်ကြည့်ရမည်ကို သတိဖြင့် အမြဲထိန်းညှိနေရပါမည်။ ဤမျှတသော အားထုတ်မှုသည် သတိကို တည်ငြိမ်စေပြီး အသိတရားကို **Red Dot** ဟူသော ပစ္စုပ္ပန်၏ ထိပ်ဆုံးမှတ်၌ နားနေခွင့် ပေးပါမည်။

နိယာမ (၄) — ခန္ဓာ၌ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း နိယာမ (The Law of Embodied Reintegration)

"ပစ္စုပ္ပန်၌ ပြန်လည်ရှိနေခြင်းကို ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်သော အသိတရားမှတစ်ဆင့်၊ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၏ စည်းချက်အပေါ် သတိထားခြင်းဖြင့် ရရှိစေသည်။"

ခန္ဓာကိုယ်သည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုအတွက် အဓိက ကျောက်ဆူးဖြစ်ပါသည်။ အာရုံစိုက်မှုသည် အသက်ရှူခြင်း၏ စည်းချက်နှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်သွားသောအခါ အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေ (Embodied immediacy) ထံသို့ ပြန်ရောက်လာပါသည်။ အာနာပါနဿတိနှင့် ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း (**ဂဏန**) ကဲ့သို့သော ကျင့်စဉ်များသည် စိတ်ကို ပြန့်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသော အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဘောင် (Temporal containment) ကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ထွက်လေဝင်လေ တစ်ချက်ချင်းစီသည် အသိစိတ်၏ စဉ်ဆက်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်ရက်လုပ်ပေးသည့် "အချိန်ယူနစ်" များ ဖြစ်လာပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်ကြောင့် ပြုကွဲနေသော စိတ်သည် ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတစွာ လည်ပတ်နေသည့် တည်ငြိမ်သော ကွင်းပြင်တစ်ခုအဖြစ် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းသွားကာ **Red Dot** (ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော မျှခြေဗဟို) ကို အတွေ့အကြုံအရ သိမြင်လာစေပါသည်။

နိယာမ (၅) — ပေါင်းစပ်ထိုးထွင်းသိမြင်မှု နိယာမ (The Law of Integrative Insight)

"အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု ပြန်လည်ရရှိလာသောအခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တို့ကို တိုက်ရိုက်တွေ့မြင်ခြင်းဖြင့် ပညာ (Wisdom) သည် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ထွက်လာသည်။"

ပညာ (Insight) ဆိုသည်မှာ စာပေဗဟုသုတ ဆင်ခြင်မှုသက်သက်မှ ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ခိုင်မာသော သတိနှင့် သမာဓိ အခြေခံပေါ်မှသာ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသိစိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်၌ အခြေစိုက်နေသောအခါ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ပင်ကိုယ်လက္ခဏာများဖြစ်သော -

- အနိစ္စ (Anicca): မမြဲခြင်း
- **ဒုက္ခ (Dukkha):** ဆင်းရဲခြင်း/အားရကျေနပ်မှုမရှိခြင်း
- **အနတ္တ (Anattā):** အစိုးမရခြင်း/အတ္တမဟုတ်ခြင်း တို့ကို အလိုလို သိမြင်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသခြင်း (Healing) နှင့် နိုးကြားခြင်း (Awakening) သည် ဆုံတွေ့သွားကြပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကို ပြန်လည်ပေးစွမ်းသည့် တည်ငြိမ်မှုသည်ပင်လျှင် လွတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ ထိုးထွင်းဉာဏ်အတွက် လိုအပ်သော အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ အနှစ်ချုပ် - RDHT ၏ အခြေခံမူများ (Core Postulates)

၁။ **ရှိနေခြင်း (Presence):** ကွန်ဒြေါးပါး၏ သွက်လက်သော မျှခြေမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။

၂။ **စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (Suffering):** အသိစိတ်၏ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုကို ထင်ဟပ်စေသည်။

၃။ **မျှတသော အားထုတ်မှု (Balanced effort):** ပြိုကွဲခြင်းမှ တည်ငြိမ်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းမှုကို ထိန်းညှိပေးသည်။

၄။ **ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ (Embodied mindfulness):** စည်းချက်ညီသော အသိတရားဖြင့် အချိန်ကာလ ပေါင်းစည်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။

၅။ **ပေါင်းစည်းမိသောအခါ:** ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (Insight) သည် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ထွက်လာသည်။

၈.၃ စိတ်ဒဏ်ရာကို အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှုအဖြစ် ပြန်လည်ရှုမြင်ခြင်း

(8.3 Trauma Reframed as Temporal Disintegration)

ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာသုတေသနပညာရှင် ဗန်ဒါကော့ (**van der Kolk**) က စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) ဆိုသည်မှာ အခြေခံအားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာမဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံများကို ပေါင်းစပ်ထိန်းညှိနိုင်စွမ်း ပြိုလဲသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားနေရသူများသည် အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း (Hyperarousal) နှင့် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်သွားခြင်း (Dissociative shutdown) တို့ကြားတွင် လူးလာတုံ့ပြန်နေရပြီး ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်၌ လုံခြုံစွာ အခြေစိုက်နိုင်စွမ်း မရှိကြတော့ပါ။

ဤဖော်ပြချက်သည် အဘိဓမ္မာလာ **မောဟ** (တွေဝေခြင်း) နှင့် **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း) တို့အပေါ် ဆန်းစစ်ချက်နှင့် အလွန်နီးစပ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် အသိစိတ်သည် အတိတ်က နောင်တများ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်မှုများကြားတွင် ငြိတွယ်နေပြီး **ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ** တွင် မတည်နိုင်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် RDHT က စိတ်ဒဏ်ရာကို "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု ပြိုကွဲခြင်း" (Disintegration of temporal coherence) ဟု အဆိုပြုပါသည်။ အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် -

- **လောဘ:** စိတ်ကူးယဉ်လုံခြုံမှုရှိမည့် အနာဂတ်အပေါ် စွဲလမ်းခြင်း (တောင့်တခြင်း)။
- **ဒေါသ:** အတိတ်က ရရှိခဲ့သော ဒဏ်ရာအပေါ် စွဲလမ်းခြင်း (တွန်းကန်ခြင်းနှင့် နောင်တ)။
- **မောဟ:** လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်၏ လုံခြုံမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုအပေါ် တွေဝေခြင်း။

ရလဒ်အနေဖြင့် အသိစိတ်သည် အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ပြိုကွဲသွားပြီး အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Continuity) ဆုံးရှုံးသွားပါသည်။ ဗန်ဒါကော့ တင်စားသလို "ခန္ဓာကိုယ်က မှတ်တမ်းတင်ထားသည်" (The body keeps the score) ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခိုက်အတန့်များမှာ အဆက်အစပ်မရှိ တုန်ခါနေတော့သည်။

သတိ (Sati) က အာရုံစိုက်မှု၏ အစဉ်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသော အခါမှသာ ကုသမှု စတင်ပါသည်။ အမှတ်နီ (Red Dot) သည် ထိုပြန်လည်ပေါင်းစည်းမှုကို အတွေ့အကြုံအရ ဖော်ပြသော အမှတ်အသားဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်၏ တိုက်တွန်းမှုများ ငြိမ်သက်သွားပြီး၊ အသက်ရှူစည်းချက်က အာရုံကြောစနစ်ကို တည်ငြိမ်စေကာ

(**သမာဓိ**)၊ လုံခြုံမှုကို ပြန်လည်ရရှိပြီး (**သဒ္ဓါ**)၊ မှတ်ဉာဏ်များကို ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော နားလည်မှုဖြင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းလိုက်သည့် (**ပညာ**) အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် **စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma)** ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုတည်းအပေါ်တွင်သာ မူတည်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ လူတစ်ဦး၏ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ (Temporal experience) လွဲချော်ပျက်ယွင်းသွားခြင်းကို ထင်ဟပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ မှတ်ဉာဏ်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပြိုကွဲသွားသော အစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည် **ပေါင်းစည်းခြင်း (Integration)** သာ ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory (RDHT) အတွင်း၌ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သော အာနာပါနဿတိ (ထွက်လေဝင်လေ သတိပဌာန်) သည် အသိစိတ်၏ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Continuity of consciousness) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည့် "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော နည်းလမ်း" (Embodied method) တစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းသည် အသက်ရှူခြင်း၏ ဗဟိုချက်၌ရှိသော **Red Dot**ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆုံမှတ်တွင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်သည် အစိတ်စိတ်အမှွာမှွာ ဖြစ်မနေတော့ဘဲ ပြည့်စုံသော အလုံးစုံမှု (Wholeness) ကို ပြန်လည်ရရှိသွားပါတော့သည်။

ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းချက် - တစ်သားတည်းသော စံနမူနာ (Synthesis: A Unified Paradigm)

Red Dot Healing Theory (RDHT) သည် ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် သိပ္ပံပညာရပ်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း တစ်သားတည်း ပေါင်းစပ်ပေးလိုက်ပါသည် -

- ၎င်းသည် **ဣန္ဒြေသမတ္တ** (Indriya-samatta) ကို အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှုနှင့် စနစ်တကျ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု (Neural regulation and systemic coherence) ဟူသော ဘာသာစကားသို့ ပြောင်းလဲအနက်ဖွင့်ပေးသည်။
- **သတိ** (Sati) ကို အချိန်ကာလဆိုင်ရာ စဉ်ဆက်မပြတ်မှု (Temporal continuity) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည့် အဓိကယန္တရားအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။
- **အဝိဇ္ဇာ** (Ignorance) နှင့် **စိတ်ဒဏ်ရာ** (Trauma) နှစ်ခုစလုံးကို ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော "အချိန်ကာလ" (Embodied time) ပြိုကွဲမှုများအဖြစ် ပြန်လည်ရှုမြင်သည်။
- **သမာဓိ** (Samādhi) ကို ဘာဝနာအရ အာရုံ၌ နက်ရှိုင်းစွာ နစ်ဝင်ခြင်းနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒအရ

အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် တည်ငြိမ်ခြင်း (Autonomic stabilization) နှစ်မျိုးလုံးအဖြစ် တည်ရှိစေသည်။

နယ်ပယ်	အနောက်တိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာသီအိုရီ / သိပ္ပံ	ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မာ / ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာ
အခြေအနေ	Fragmentation (ပြိုကွဲခြင်း)	Imbalance (ကျွန်ုပ်မမျှတခြင်း)
ဖြစ်စဉ်	Dysregulation (ထိန်းညှိမှု ပျက်ယွင်းခြင်း)	Akusala conditioning (အကုသိုလ် စိတ်အခြေအနေများ)
ရည်မှန်းချက်	Integration (ပေါင်းစည်းခြင်း)	Sati-Sampajañña (သတိသမ္ပဇဉ် - ပစ္စုပ္ပန်၌ သိမြင်ခြင်း)

Red Dot (အမှတ်နီ) ဆိုသည်မှာ ဤဘာသာစကားများအားလုံး၏ ဆုံမှတ်ဖြစ်ပါသည် - အချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိစိတ်တို့သည် တောက်ပသော မျှခြေတစ်ခုအတွင်း ပြန်လည်ပေါင်းစည်းသွားသည့် အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ၵင်းထံသို့ ပြန်သွားခြင်းသည် "ကုသခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

ၵင်း၌ အစဉ်တစိုက် တည်နေခြင်းသည် "နှိုးကြားခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

၈.၄ ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း"

(8.4 Healing as a "Return to Embodied Present-Time Awareness")

Red Dot Healing Theory (RDHT) ၏ အခြေခံအကျဆုံး အဆိုပြုချက်မှာ - "ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိတရား (Embodied present-time awareness) ကို ပြန်လည်ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤမူဝါဒသည် အဘိဓမ္မာ၊

ဖားအောက်တောရ၏ ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီတို့အားလုံးကို တစ်ခုတည်းသော ကုသမှုစက်ဝန်းအတွင်း ဆုံစည်းပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစဉ်အလာများအားလုံးတွင် အသိစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အကြုံတို့ အချိန်ကာလအရ ထပ်တူမကျတော့ခြင်း (Loss of temporal synchronization) ကို **ပြိုကွဲမှု** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် **"ရှိနေခြင်း" (Presence)** ဆိုသည်မှာ လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို အာရုံစိုက်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ အာရုံသိ၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်ခြင်းတို့ကို အချိန်ကာလအတွင်း ပြန်လည်ပေါင်းစည်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာက ဤအချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ ဆိုထားပါသည် - စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်ကို မှတ်မိနေခြင်းသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို လက်ခံသိရှိနိုင်စွမ်း (Capacity to register) ဆုံးရှုံးသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာကလည်း အလားတူပင် **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တရခြင်း) ဟူသော စကားလုံးများဖြင့် အနာဂတ်သို့ ကြိုတင်ရောက်ရှိနေခြင်းနှင့် အတိတ်၌ ငြိတွယ်နေခြင်းတို့ကို ဖော်ပြပါသည်။ ဤအခြေအနေနှစ်ခုလုံးသည် **မောဟ** (တွေဝေခြင်း) ပေါ်တွင် အခြေခံပြီး၊ လက်ရှိဖြစ်ဆဲသဘောဖြစ်သော **ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ** ပေါ်တွင် မတည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကုသခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖိနှိပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ယင်းအစား **အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (Temporal coherence)** — ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းသော ခန္ဓာကိုယ်အခိုက်အတန့်အတွင်း အသိစိတ်က ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ခံစားခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

ကုသခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် စိတ်နှင့်ခန္ဓာတို့ ဘုံစည်းချက် (Shared rhythm) တစ်ခုကို ပြန်လည်ရရှိချိန်တွင် စတင်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်နေစဉ်တွင် အချိန်သည် ဖိအားတစ်ခုမဟုတ်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်ခြင်းအတွင်း စည်းချက်ညီညီ ပွင့်လင်းလာမှုသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဤသည်မှာ ကုသခြင်း၏ တံခါးပေါက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနားလည်မှုသည် **အာနာပါနဿတိသုတ်** (MN 118) နှင့် ခေတ်သစ် အာရုံကြောစိတ်ပညာ (Neuropsychology) နှစ်ခုလုံးနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ အသိတရားသည် အသက်ရှူခြင်းကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်စည်းချက်တွင် အခြေစိုက်သွားသောအခါ အာရုံကြောစနစ်သည် တည်ငြိမ်မှုနှင့်

စဉ်ဆက်မပြတ်မှု (Continuity and calm) ဆီသို့ ဦးတည်သွားပါသည်။ RDHT တွင် **Red Dot** သည် ဤဆုံမှတ်ကို သင်္ကေတပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ အသိစိတ်၏ ကြည်လင်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ စည်းချက်နှင့် အသက်ရှူမှုတို့ ပေါင်းစည်းသွားသည့် "ပစ္စုပ္ပန်၏ ကွင်းပြင်" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်ခွာခြင်း (Escape) မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း (Reconciliation) ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကပင် နှိုးကြားမှု၏ ကွင်းပြင်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကာလ ပြည့်စုံမှုဆီသို့ သွားရာတံခါးပေါက်ဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့သိရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၈.၅ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ထိန်းကျောင်းမှုအဖြစ် ဂဏာနာ (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) ၏ အခန်းကဏ္ဍ

(8.5 The Role of Gaṇanā (Breath Counting) as Temporal Containment)

ဖားအောက်တောရ ကျောင်းတိုက်များ၏ တရားလေ့ကျင့်မှုတွင် **ဂဏာနာ (Gaṇanā)** — ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းကို အာနာပါနဿတိ၏ ကနဦးအဆင့်အဖြစ် မိတ်ဆက်ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းကို အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုမျှသာဟု ယူဆလေ့ရှိကြသော်လည်း ဖြစ်စဉ်ကို သေချာစွာဆန်းစစ်ကြည့်ပါက ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ၎င်းမှာ ဂဏာနာသည် **အချိန်ကာလကို ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း (Temporal containment)** နှင့် **အာရုံကြောဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိန်းညှိခြင်း** နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (VIII.195) တွင် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက ဂဏာနာကို **သန္တတိ (Santati)** ဟုခေါ်သော "အစဉ်မပြတ်ခြင်း" ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် နည်းလမ်းအဖြစ် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေများကို သတ်မှတ်ထားသော ကိန်းဂဏန်းအထိ ရေတွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပါက အစမှ ပြန်စခြင်းဖြင့် ယောဂီသည် ပစ္စုပ္ပန်အသိတရား (Present-time awareness) ကို တဖြည်းဖြည်း ကြာရှည်အောင် ထိန်းထားနိုင်လာပါသည်။ အချိန်ကို စီမံရလွယ်ကူသော ယူနစ်ငယ်လေးများအဖြစ် ပိုင်းခြားလိုက်ခြင်းဖြင့် အသိစိတ်သည် အပိုင်းအခြားတစ်ခုချင်းစီအတွင်း လုံခြုံစွာ အခြေစိုက်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါသည်။ ဤစနစ်တကျ အစီအစဉ်ချခြင်းသည်

ပရမ်းပတာဖြစ်နေသော အာရုံကြောစနစ်ကို "ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မှု" နှင့် "စည်းချက်ညီသော တည်ဆောက်ပုံ" တို့ဖြင့် ပြန်လည်ကုစားပေးသည့် စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံး (Trauma-informed therapy) နည်းလမ်းများနှင့် ဆင်တူပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဂဏာနာသည် သတိတရား တည်ငြိမ်ရန်အတွက် **"အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ငြမ်း" (Temporal scaffold)** တစ်ခုကို ပေးစွမ်းပြီး၊ အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်း (Hyperarousal) နှင့် ပြိုလဲခြင်း (Collapse) တို့ကြား လူပ်ခတ်နေမှုကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ သတိဖြင့် ရေတွက်လိုက်သော အသက်ရှူမှုတိုင်းသည် စိတ်ပြိုကွဲခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည့် အတားအဆီးတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီး၊ ပြီးဆုံးသွားသော ရေတွက်မှု အစီအစဉ်တိုင်းသည် စိတ်၏ အစဉ်မပြတ်ခြင်း (Continuity) ကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် လက်ရှိအခိုက်အတန့်အတွင်းမှနေ၍ ခုခံတွန်းလှန်ခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးခြင်းမပြုဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေထိုင်နိုင်စွမ်းကို တဖြည်းဖြည်း မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

အာရုံကြောသိပ္ပံ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် **Vagal entrainment** (ဗေးဂတ်စ် အာရုံကြောကို စည်းချက်အတွင်း သွတ်သွင်းခြင်း) နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်သော စည်းချက်ညီသည့် အသက်ရှူခြင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲမှု၊ အသက်ရှူသံသရာနှင့် ဦးနှောက်၏ အာရုံစိုက်မှုတို့ကို တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ညှိပေးခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ Red Dot မော်ဒယ်အရ ဂဏာနာသည် ဘာဝနာနည်းပညာသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကာလကို ထိန်းညှိပေးသည့် **ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ စည်းကမ်း (Somatic discipline)** တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ - နောက်ဆုံးတွင် ရေတွက်ခြင်းဟူသော ကိန်းဂဏန်းပုံစံများသည် ပျောက်ကွယ်သွားသော်လည်း ၎င်းက တည်ဆောက်ပေးခဲ့သော "စည်းချက်ညီသည့် အစဉ်မပြတ်မှု" (Rhythmic continuity) မှာမူ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။ ယောဂီသည် ပြင်ပမှ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသော ဘောင်အတွင်းမှနေ၍ အတွင်း၌ တည်ငြိမ်သွားသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Stabilized presence) ဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားပါသည်။ ရေတွက်ခြင်းမှစတင်သော ကျင့်စဉ်သည် အစဉ်မပြတ်သော သတိတရားအဖြစ် ရင့်ကျက်လာပြီး၊ နည်းစနစ်မှ စတင်သောအရာသည် ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှု (Coherence) ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဂဏာနာသည် ရှေးရိုးဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်နှင့် ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံးဆိုင်ရာ အသိအမြင်တို့အကြား ပေါင်းကူးတံတားတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းသည် **စည်းချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော သတိတရား** ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် သတိ (Sati) သည်

လွှင့်စဉ်နေသော စိတ်အခိုက်အတန့်များကို ပြန်လည်စုစည်းပေးပြီး အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန် (Embodied presence) တွင် ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်နိုင်လာပါတော့သည်။

၈.၆ အနောက်တိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာမူဘောင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်း (Comparison with Western Trauma Frameworks)

Red Dot Healing Theory (RDHT) သည် ခေတ်သစ်အနောက်တိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာနှင့် အရေးပါသော ဆုံမှတ်များစွာ ရှိနေပြီး၊ ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မာအပေါ် အခြေခံကာ ပိုမိုနက်နဲသော ဘာဝနာဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များကို ပေးစွမ်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဂျူးဒစ်ဟာမန်း (Judith Herman)၊ ပတ်အော့ဂ်ဒန် (Pat Ogden) နှင့် ဒေးဗစ်ထရီလီဗင် (David Treleaven) တို့၏ အယူအဆများနှင့် များစွာတူညီပါသည်။

၈.၆.၁ ဂျူးဒစ်ဟာမန်း (၁၉၉၂) - လုံခြုံမှု၊ အောက်မေ့မှုနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း

(Judith Herman: Safety, Remembrance, and Reconnection)

ဂျူးဒစ်ဟာမန်းက ကုသခြင်းအဆင့် (၃) ဆင့်ကို အဆိုပြုခဲ့ပြီး ၎င်းတို့သည် **ကန္ဒြေငါးပါး** လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အောက်ပါအတိုင်း ထပ်တူကျနေပါသည် -

- **လုံခြုံမှု (Safety):** ၎င်းသည် **သဒ္ဓါ (Saddhā)** နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ ကျမ်းဂန်လာ ယုံကြည်မှုသက်သက်မဟုတ်ဘဲ "လက်ရှိအခိုက်အတန့်သည် ဘေးကင်းသည်၊ ငါရှင်သန်နိုင်သည်" ဟု ခန္ဓာကိုယ်က ခံစားရသော ယုံကြည်မှု (Embodied trust) ဖြစ်ပါသည်။
- **အောက်မေ့မှု (Remembrance):** ၎င်းသည် **သတိ (Sati)** နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံများကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘဲ သတိဖြင့် ပြန်လည်လက်ခံနိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- **ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း (Reconnection):** ၎င်းသည် **သမာဓိ** နှင့် **ပညာ** တို့၏ ပေါင်းစပ်မှုဖြစ်ပြီး၊ ပြိုကွဲနေသော အတွေ့အကြုံများကို တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် စုစည်းကာ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဟာမန်းက လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လုံခြုံမှုကို အလေးပေးသော်လည်း RDHT ကမူ လုံခြုံမှုကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှု (Interoceptive safety) အဖြစ် ပိုမိုအခြေခံကျကျ ရှုမြင်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းကို ထိန်းညှိခြင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ပင် လုံခြုံမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပါသည်။

၈.၆.၂ ပတ်အော့ဂ်ဒန် (၂၀၀၆) - ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံမှုနှင့် ဘဝဇာတ်ကြောင်း ပေါင်းစည်းခြင်း

(8.6.2 Pat Ogden: Sensorimotor Integration and Somatic Narrative)

ပတ်အော့ဂ်ဒန်၏ **Sensorimotor Psychotherapy** သည် စိတ်ဒဏ်ရာကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု (Cognition) သက်သက်ဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၏ မှတ်ဉာဏ်များနှင့် အာရုံခံစားမှုပုံစံများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဟု အလေးပေးထားပါသည်။ ဤအမြင်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်လာ **ကာယာနုပဿနာ** (ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း) နှင့် **သတိသမ္ပဇဉ်** (ကြည်လင်စွာသိမြင်သော သတိ) တို့နှင့် ထပ်တူကျနေပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားမှုကို မည်သို့ပြောင်းလဲစေနိုင်သနည်းဟူသော ဘာဝနာယန္တရားကို ရှင်းလင်းပြသခြင်းဖြင့် ပိုမိုနက်ရှိုင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ **သတိ** သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှုများ ပေါင်းစည်းညီညွတ်ခြင်း (Interoceptive coherence) ၏ မူဝါဒအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုများကို စိတ်ဒဏ်ရာအဖြစ် ထပ်ခါတလဲလဲ မဖြစ်ပေါ်စေတော့ဘဲ ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (Insight) အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ခံစားမှုကို ဖိနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်လွှတ်ပစ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်အသိ၏ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုအတွင်း သိရှိလက်ခံကာ ပေါင်းစည်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤမူဘောင်အတွင်း၌ **ဂဏန** (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) သည် အရေးပါသော ထိန်းညှိမှုအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ အချိန်ကာလကို စည်းချက်ညီပြီး ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော အပိုင်းအခြားများအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းသည် စိတ်ပညာကုထုံးများတွင် အသုံးပြုသော အရှိန်ထိန်းညှိခြင်း (Pacing/Titration) နည်းလမ်းများကဲ့သို့ "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ထိန်းကျောင်းမှု" ကို ပေးစွမ်းပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံကုထုံးတွင် လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တည်ငြိမ်အောင်လုပ်သကဲ့သို့၊ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းဖြင့် အာရုံစိုက်မှုနှင့် အာရုံကြောစည်းချက်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ နှစ်ခုစလုံးတွင် **စနစ်တကျ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်ခြင်း (Structured embodiment)** သည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ပေါင်းစည်းမှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါသည်။

၈.၆.၃ ဒေးဗစ်ထရီလီဗင် (၂၀၁၈) - စိတ်ဒဏ်ရာကို အလေးထားသော သတိပဋ္ဌာန်

(8.6.3 David Treleaven: Trauma-Sensitive Mindfulness)

ဒေးဗစ်ထရီလီဗင်က လုံခြုံမှုနှင့် ထိန်းညှိမှုကို လုံလောက်စွာ ဂရုမပြုဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်များကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် ထိခိုက်လွယ်သော ယောဂီများကို အမှတ်မထင် စိတ်ဒဏ်ရာ ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ကြောင်း (Retraumatize) သတိပေးခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများအတွက် အခြေစိုက်မှု (Grounding) နှင့် တည်ငြိမ်မှု (Stabilization) သည် လွတ်လပ်စွာသိမြင်မှု (Open awareness) ထက် အရင်လာရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဤလေ့လာတွေ့ရှိချက်သည် RDHT ၏ "ကြိုတင်ပြင်ဆင်သော ထိန်းညှိမှု" (Preparatory regulation) အပေါ် အလေးပေးမှုကို တိုက်ရိုက်ထောက်ခံပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ လုံခြုံမှုမရှိဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ခြင်းသည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်း (Dissociation) ဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ RDHT က ဤအန္တရာယ်ကို **Red Dot** — ဆိုလိုသည်မှာ ဣန္ဒြေများ မျှတနေသောအမှတ် — အားဖြင့် ဖြေရှင်းပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တို့ အချိုးကျ မျှတနေမှသာလျှင် မတည်မငြိမ်မဖြစ်ဘဲ လွတ်လပ်စွာ သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် RDHT သည် သိပ္ပံနည်းကျတွေ့ရှိချက်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာ သီအိုရီအခြေခံဖြင့် ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ၎င်းမှာ - **"ထိန်းညှိမှုသည် ထိုးထွင်းဉာဏ်၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သည်၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိခြင်းသည် လွတ်မြောက်မှုမဖြစ်မီ ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်ရမည်"** ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်းစပ်ရှုထောင့် (Integrative Perspective)

အထက်ပါ အနောက်တိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာမူဘောင်များသည် အဘိဓမ္မာတွင် ကာလကြာရှည်စွာ ဖော်ပြခဲ့သော မူဝါဒများတွင် လာရောက်ဆုံစည်းကြပါသည် -

- ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်ရမည်။
- စည်းချက် (Rhythm) သည် ထိုးထွင်းဉာဏ်ထက် အရင်လာရမည်။
- လုံခြုံမှုသည် အသိတရား၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ရမည်။

အနောက်တိုင်းစိတ်ပညာက "အာရုံကြောစနစ်ထိန်းညှိခြင်း" ဟု ခေါ်ဆိုသည်ကို RDHT က

"ကုန်ဆုံးသမတ္တ" (ကုန်ဆုံးပါးပါး မျှတခြင်း) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အခြေခံသဘောတရားအရ အတူတူပင်ဖြစ်ပြီး ဘာသာစကားနှင့် သမိုင်းကြောင်းသာ ကွဲပြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံမှုဆိုသည်မှာ ပြင်ပမှ ဖန်တီးယူခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိတရားမှတစ်ဆင့် ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သတိသည် ခန္ဓာကိုယ်ထံသို့ တည်ငြိမ်စွာ ပြန်ရောက်လာသောအခါ အချိန်ကာလ စဉ်ဆက်မပြတ်မှု ပြန်ရလာပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်သည် နေချင်စဖွယ်ဖြစ်လာကာ ကုသမှုသည် ပွင့်လန်းလာပါတော့သည်။

အနှစ်ချုပ် (Synthesis)

Red Dot Healing Theory သည် စိတ်ဒဏ်ရာ၊ ဘာဝနာနှင့် ကုသခြင်းတို့ကို တစ်ဆက်တည်းသော အချိန်ကာလပေါင်းစည်းမှု ဖြစ်စဉ်အတွင်း ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းပေးလိုက်ပါသည် -

- **ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်:** အသိစိတ်အတွင်းရှိ အချိန်ကာလ စဉ်ဆက်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဂဏနာ (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) သည် ထိန်းကျောင်းမှုကို ပေးသည်: စည်းချက်ညီသော တည်ဆောက်ပုံဖြင့် စိတ်ကို ပြန်လည်စုစည်းပေးပါသည်။
- **အနောက်တိုင်း မူဘောင်များက ထောက်ခံပေးသည်:** အဘိဓမ္မာ ဖြစ်စဉ်အရ တင်ပြထားသည်များကို ၎င်းတို့က သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြပေးပါသည်။

အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက်မှာ - အသိစိတ်ကို ထွက်လေဝင်လေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်အသိတရားတို့ဆီသို့ **"အိမ်ပြန်ခေါ်ဆောင်ရန်"** ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** ဆိုသည်မှာ ထိုအိမ်ပြန်လမ်း၏ ဆုံမှတ်ဖြစ်ပါသည် - အသိတရားနှင့် ဘဝတို့ ခွဲခြားမရအောင် ငြိမ်သက်စွာ ဆုံတွေ့ရာမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းထံသို့ ပြန်သွားခြင်းသည် "ကုသခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (၃) — လက်တွေ့အသုံးချမှု- ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကုသခြင်း

(PART III — THE APPLICATION: HEALING IN THE PRESENT LIFE)

အခန်း ၉

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုမှ ပေါင်းစည်းမှုသို့ (FROM INSIGHT TO INTEGRATION)

၉.၀ နယ်ပယ်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျင့်ကြံသူ၏ အရည်အချင်းများ

(9.0 Scope, Safety, and Practitioner Qualifications)

ဤစာတမ်းပါ အကြောင်းအရာများသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို အလေးထားပြီး ဆေးပညာဆိုင်ရာ အသိအမြင်များ ပါဝင်သော်လည်း၊ အဓိက ရည်ရွယ်ထားသော ပရိသတ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု အနည်းငယ်မှ အသင့်အတင့် ခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့် အခြေအနေတွင် တည်ငြိမ်နေသူများသာ ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot Healing Theory (RDHT)** သည် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းညှိမှုကို ပေါင်းစပ်ထားသော စနစ်တကျ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုများ၊ အရေးပေါ် အကျပ်အတည်း ကိုင်တွယ်မှုများ သို့မဟုတ် အထူးပြု စိတ်ဒဏ်ရာ ကုထုံးများ၏ အစားထိုး မဟုတ်ပါ။

ပြင်းထန်သော စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်သည့် ဝေဒနာများ (Dissociative disorders)၊ စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်သော ရောဂါများ (Borderline personality disorder)၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုစိတ် ပြင်းထန်ခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော အကျပ်အတည်း ဆိုက်နေသူများအတွက် - အသက်ရှူခြင်းကို သတိထားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံခံစားမှုများကို လိုက်ပါကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သမာဓိထူထောင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များသည် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ ကျင့်ကြံပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် အတွင်းစိတ်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းက စိတ်မတည်ငြိမ်မှုကို ပိုမိုပြင်းထန်စေနိုင်သလို၊ စိတ်ဒဏ်ရာမှတ်ဉာဏ်များကို ပြန်လည်နှိုးဆွပေးသလို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးသော စိတ်ဒဏ်ရာ (Complex trauma) ရှိသူများသည် RDHT ကို လိုင်စင်ရ စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံးပညာရှင် (အထူးသဖြင့် ဘာဝနာသင်တန်းဆင်းထားသူ) ၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင်သာ ကျင့်ကြံရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါသည်။ ဤနည်းလမ်းကို ပင်မကုထုံးအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ ဖြည့်စွက်ပံ့ပိုးမှုအဖြစ်သာ

အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၉.၀.၁ ဆရာများနှင့် ကုထုံးပညာရှင်များအတွက် အရည်အချင်းများ

ဘာဝနာပြ ဆရာများအတွက် အရည်အချင်း -

၁။ ဖားအောက်တောရ နည်းစနစ်ဖြင့် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားသူဖြစ်ပြီး၊ အခြေခံကျင့်စဉ်မှသည် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်အထိ တက်လှမ်းထားသူ ဖြစ်ရမည်။

၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေနှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းဆုံး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့(သို့မဟုတ်) ထိုနှင့် ညီမျှသော ပညာရေးရှိရမည်။ ၎င်းမှသာ ဓမ္မသဘောတရားများ တိကျမှန်ကန်စွာ ပို့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များအတွက် အရည်အချင်း -

၁။ စိတ်ပညာ၊ စိတ်ကုထုံး (သို့မဟုတ်) အကြံပေးပညာရပ်များတွင် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့နှင့် ညီမျှသော ပညာရေးရှိရမည်။

၂။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျသော အသိအမြင်ရှိရမည်။ (သမာဓိအဆင့်များ၊ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုများနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။)

၉.၀.၂ ကျင့်ကြံသူများအတွက် အဆင့်နှစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်

အဆင့် (၁) - စိတ်ဒဏ်ရာ အနည်းငယ် သို့မဟုတ် အသင့်အတင့်ရှိသူများ ဤအုပ်စုအတွက် RDHT ကို ပင်မကျင့်စဉ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံရမည် -

- ကိုယ်တိုင် ဘာဝနာကျင့်စဉ်ကို အနည်းဆုံး (၂) နှစ်တာ တစိုက်မတ်မတ် ကျင့်ကြံဖူးသူ (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သော ဆရာအောက်တွင် (၃) လထက်မနည်း လေ့ကျင့်ထားသူ ဖြစ်ရမည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်ရှိသူများသည် ပြင်းထန်သော သမာဓိကျင့်စဉ်များ မပြုလုပ်မီ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့် တိုင်ပင်ရမည်။

အဆင့် (၂) - ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးသော စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများ ဤအုပ်စုအတွက် RDHT ကို မိမိဘာသာ ကျင့်ကြံခြင်း မပြုရပါ။

- ၎င်းကို ဒုတိယတန်းစား သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်နည်းလမ်းအဖြစ်သာ အသုံးပြုရမည်။
- ကျွမ်းကျင်သော စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံးပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း

နားလည်သော ဘာဝနာဆရာ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ ကျင့်ကြံရမည်။

- သမာဓိကျင့်စဉ်များ မလုပ်မီ စိတ်တည်ငြိမ်ရေးနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များကို ဦးစွာ ပြုလုပ်ရမည်။

၉.၀.၃ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ရှင်းလင်းချက်

ဘာဝနာဖြင့် ကုသခြင်းသည် အစွမ်းထက်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတည်ငြိမ်မှု အဆင့်တိုင်းအတွက် သေးကင်းသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဤမော်ဒယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း နားလည်ရမည် -

- စိတ်ထိန်းညှိနိုင်စွမ်းရှိသူများအတွက် "ဘာဝနာ-ကုသမှု" မူဘောင် ဖြစ်သည်။
- စနစ်တကျ ကြီးကြပ်မှုရှိပါက ဆေးခန်းများတွင် "ဖြည့်စွက်ကုထုံး" အဖြစ် သုံးနိုင်သည်။
- ကျွမ်းကျင်သူ၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့် အခြေအနေအရ ခွဲခြားသိမြင်တတ်မှု လိုအပ်သော "ကျင့်စဉ်" ဖြစ်သည်။

စနစ်တကျ အသုံးပြုပါက RDHT သည် ပေါင်းစည်းခြင်း (Integration) ဆီသို့ သွားရာ လမ်းကြောင်းမှန် ဖြစ်သော်လည်း၊ အခြေအနေမရွေး (အထူးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ အပြင်းအထန် ဖြစ်နေချိန်တွင်) အသုံးပြုပါက ကျင့်ကြံသူ၏ သည်းခံနိုင်စွမ်း (Window of tolerance) ကို ကျော်လွန်သွားနိုင်ပါသည်။

၉.၁ ပြိုလဲပျက်စီးပြီးနောက် ပြန်လည်ရရှိလာသော ယုံကြည်မှု (Confidence After Collapse)

ယုံကြည်မှု (Confidence) ဆိုသည်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စရိုက်တစ်ခု သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ ဟန်ပန်တစ်ခုမျှသာ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် သေးကင်းသည်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်မိသည်ဟု ခန္ဓာကိုယ်၌ ကိန်းအောင်းနေသော "လက်တွေ့ကျသည့် သိရှိမှု" (Embodied knowing) ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားခဲ့ရသူများအတွက်မူ ဤယုံကြည်မှုမှာ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ပြိုကွဲနေတတ်ပါသည်။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုမှာ ယိမ်းယိုင်နေပြီး၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့ကာ၊ အနာဂတ်သည်လည်း မရေရာမှု သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော အတွေးများတွေးရုံ သို့မဟုတ်

စိတ်ဆန္ဒကို အတင်းတွန်းအားပေးရုံဖြင့် မရနိုင်ပါ။ ၎င်းသည် စနစ်တကျရှိပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ဆောင်ရွက်ရမည့် "စိတ်-ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ပြုပြင်မှု" (Psychophysical restoration) လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် ခက်ခဲသော အသိအမှတ်ပြုမှုတစ်ခုမှ စတင်ပါသည် - "တွင်းထဲမှ ထွက်ချင်ပါက တွင်းကို ဆက်၍ မတူးရတော့ပါ"။ စိတ်ဒဏ်ရာ အခြေအနေတွင် ထိုသို့ "ဆက်တူးနေခြင်း" သည် မသိစိတ်အရ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ မိမိ၏ ရွေးချယ်မှုထက် အသက်ရှင်သန်ရေး တုံ့ပြန်မှုများ (Survival responses) ကသာ ထိန်းချုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါး ကျင့်စဉ်များ၊ အထူးသဖြင့် ထေရဝါဒနည်းကျ **ဂဏန** (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) အားဖြင့် ဤသို့ အောက်သို့ ဆက်တူးနေသည့် လှုပ်ရှားမှုကို ရပ်တန့်နိုင်ပြီး၊ မိမိ၏ အတွင်းစိတ် အခြေအနေကို သိမြင်ကာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ခိုင်မာသော ယုံကြည်မှုဆီသို့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်တက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၉.၁.၁ မသိစိတ်ဖြင့် တွင်းတူးနေခြင်း - မြေအောက်မျက်နှာပြင်အောက်၌ နေထိုင်ခြင်း

(Trauma as Unconscious Digging: Living Below the Surface)

"တွင်းတူးခြင်း" ဟူသော ဥပမာသည် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သဘောသဘာဝကို အထူးထင်ရှားစေပါသည် - မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရန် ဆုတ်ခွာခြင်း သို့မဟုတ် အရာရာကို အလွန်အမင်း ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်း (Hyper-control) ဟူသော တွင်းနက်ထဲသို့ ပို၍ဆင်းလေလေ၊ လက်ရှိမျက်မှောက်ဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဝေးကွာလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ဆင်းသွားခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရား ချို့ယွင်း၍ မဟုတ်ဘဲ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဦးနှောက်၏ ဗီဇဉာဏ် (Survival intelligence) ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုများ ထုံထိုင်းသွားခြင်း၊ အလွန်အမင်း နှိုးကြားစိုးရိမ်ခြင်း၊ အတိတ်ကို ချာလည်အောင် တွေးခြင်း၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်းတို့သည် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို လျှော့ချရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော နည်းဗျူဟာများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤသို့ ရှောင်လွှဲခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းများကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းက ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန် (Embodied presence) နှင့် ပို၍ ဝေးကွာသွားစေပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကို "အဆက်ပြတ်သွားခြင်း" (Disconnection) ဟု နားလည်နိုင်ပါသည် - ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြတ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပြတ်ခြင်း၊ အချိန်ကာလနှင့် ပြတ်ခြင်း၊ ထို့ပြင် အထက်သို့

ပြန်တက်လှမ်းနိုင်သည်ဟူသော အခြေခံအသိနှင့် ပြတ်တောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တွင်းထဲတွင် ပိတ်မိနေသူကဲ့သို့ပင်၊ စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော စိတ်သည် အောက်ပါအချက် ၃ ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိမချင်း အထက်သို့ တက်ရန် နည်းဗျူဟာ မချနိုင်ပါ -

၁။ ငါ တွင်းထဲ ရောက်နေပြီ။

၂။ ငါ တွင်းကို ဆက်တူးနေတုန်းပဲ။

၃။ အထက်သို့ ပြန်တက်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

ဤသို့ အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ကုသခြင်း၏ အစဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် လုပ်ဆောင်ချက် (Action) မှ စသည်မဟုတ်ဘဲ၊ **သတိ (Awareness)** မှ စတင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉.၁.၂ ပထမခြေလှမ်း - မိမိအတွင်း၌ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို နိုးကြားခြင်း

(The First Step: Awakening to What Is Happening Within)

ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းသည် ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုးတက်အောင် လုပ်ခြင်းမှ မစဘဲ၊ နိုးကြားခြင်း (Awakening) — မိမိ၏ မျက်မှောက်အတွေ့အကြုံ၌ အမှန်တကယ် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိခြင်းမှ စတင်ပါသည်။ ဤနိုးကြားမှု (**ပဋိဗောဓ၊ သမ္မာဉာဏ်**) သည် ကုသခြင်း၏ စစ်မှန်သော ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနိုးကြားမှု မရှိဘဲ အားထုတ်ပါက စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အခြေအနေများကိုသာ ပို၍ ခိုင်မာစေပါလိမ့်မည်။ နိုးကြားမှု ရှိပါက အခြေခံ ဘာဝနာကျင့်စဉ်လေးများပင်လျှင် ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။

ဤနိုးကြားမှုသည် အတွင်းမှ (ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပြိုလဲခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းမှတစ်ဆင့်) ပေါ်လာနိုင်သလို၊ ပြင်ပမှ (ဆရာ၊ ကုထုံးပညာရှင်၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကရုဏာရှိသော သက်သေတစ်ဦးဦးက လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အသိကို ပြန်လည်ရရှိအောင် အမှန်တရားကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြခြင်းမှတစ်ဆင့်) လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဤအခိုက်အတန့်သည် ဦးနှောက်ဖြင့် သိခြင်းသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် သိရှိခြင်းဖြစ်ပါသည် - "အခု တစ်ခုခု ဖြစ်နေပြီ၊ အဲဒီဖြစ်စဉ်ထဲမှာ ငါ ရှိနေတယ်" ဟု သိလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းဂန်လာ သာဓကများ - ကရုဏာဖြင့် နိုးကြားစေခြင်း

ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် ဤဖြစ်စဉ်အတွက် နက်နဲသော သာဓကများ ရှိပါသည်။ ထေရီဂါထာ အဋ္ဌကထာများတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် တရားဓမ္မများကို ချက်ချင်းဟောကြားခြင်းထက်၊

အသိတရား ပြုကွဲနေသူတစ်ဦးအား ပစ္စုပ္ပန်အသိ ပြန်ဝင်လာအောင် (Presence ကို ပြန်ရအောင်) ဦးစွာ ဆောင်ရွက်ပေးလေ့ ရှိပါသည်။

- **ပဋ္ဌာစာရီထေရီ ဝတ္ထု (therī.A.111):** ခင်ပွန်းနှင့် သားသမီးများနှင့် ဆွေမျိုးတို့ သေဆုံးမှုကြောင့် စိတ်လွင့်စဉ်ကာ ပူဆွေးမှုတွင် နစ်မွန်းနေသော ပဋ္ဌာစာရီကို မြတ်စွာဘုရားသည် နက်နဲသော တရားများကို ချက်ချင်း မဟောပါ။ ယင်းအစား သူမ၏ အခြေအနေကို တိုက်ရိုက်မိန့်ကြားကာ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အသိကို ပြန်လည်ရရှိစေခဲ့ပါသည် -

"ချစ်သမီး ပဋ္ဌာစာရာ ဒုက္ခဆင်းရဲဖြင့် တွေ့ကြုံသော သတ္တဝါအား စိုးရိမ်ခြင်းသည် ရှိ၏။ ထိုစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မျက်ရည်သည် အတိုင်းမသိများ၏။ သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းခွဲရှိသော ရေသည် နည်းပါးလှ၏၊ သင်၏ မျက်ရည်ကသာ သာ၍ များလှ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံ၍ ဖန်တလဲလဲ ငိုကြွေးနေသော ချစ်သမီး၊ အဘယ်ကြောင့် မေ့လျော့ (သတိကင်းမဲ့) နေသနည်း?"

ဤစကားများသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဆန်းစစ်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ လည်ပတ်မှုကို "ရပ်တန့်" (Interrupt) လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပဋ္ဌာစာရီကို လူသားအားလုံး ကြုံရမြဲဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ပြုကွဲနေသော စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့် (**ပစ္စုပ္ပန္နဓမ္မ**) ဆီသို့ ပြန်ရောက်စေခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ အခြေစိုက်မိပြီးမှသာ လွတ်မြောက်မှုဆိုင်ရာ ထိုးထွင်းဉာဏ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါသည်။

- **ကိသာဂေါတမီထေရီ ဝတ္ထု (therī.A.181):** သားသေသည်ကို လက်မခံနိုင်ဘဲ ဆေးရှာနေသော ကိသာဂေါတမီကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားသည် နှစ်သိမ့်ရုံသက်သက် မလုပ်ဘဲ နိုးကြားမှုကို ပေးခဲ့ပါသည် -

"အနိစ္စဟူသော မမြဲခြင်းအဖြစ်ဟူသည်မှာ ရွာတစ်ရွာ၊ မြို့တစ်မြို့ မိသားစု တစ်စုတည်း၏ ဓမ္မသဘော မဟုတ်။ နတ်နှင့်တကွသော လောကတစ်ခုလုံး၏ ဓမ္မ (သဘာဝတရား) မှာ အနိစ္စ (မမြဲခြင်း) ပင် ဖြစ်၏။"

ဤနေရာတွင် အတိတ်နှင့် အနာဂတ်အပေါ် စွဲလမ်းနေသော စိတ်သည် စကြဝဠာဆိုင်ရာ အမှန်တရား (အနိစ္စ) အတွင်းသို့ အရည်ပျော်ဝင်သွားပြီး လက်ရှိအရှိတရားကို ပြန်လည်မြင်လာစေပါသည်။ ဤသာဓကနှစ်ခုလုံးတွင် **"ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေခြင်း" (Presence)** သည် တရားဓမ္မသင်ကြားမှုထက် အရင်လာပါသည်။ နိုးကြားမှု ရှိပြီးမှသာ ထိုးထွင်းဉာဏ် လိုက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉.၁.၃ အဘယ်ကြောင့် ရေတွက်ရသနည်း (Why Counting?)

ခေတ်သစ် ကုထုံးဆိုင်ရာ ဘာသာစကားအရ "နှိုးကြားခြင်း" ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် အောက်ပါအတိုင်း ညင်သာပြီး ရိုးသားစွာ စတင်မေးမြန်းခြင်းနှင့် ကိုက်ညီပါသည် -

- ငါ အခု ဘာခံစားနေရသလဲ?
- ငါ လုံခြုံမှုမရှိဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲ?
- ငါ တောင့်တင်းအေးခဲသွားတဲ့အခါ (Freeze)၊ ကျရှုံးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခံရတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါ ငါ့စိတ်က ဘယ်ကို ရောက်သွားသလဲ?

ဤသို့ မေးမြန်းခြင်းသည် စိတ်ကူးယဉ် ဆင်ခြင်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ (Embodied mindfulness) ဖြစ်ပါသည် - အသက်ရှူမှု၊ ကြွက်သား တင်းအားနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမှသည် စိတ်ဓာတ်ပြုလဲမှုအထိ အပြောင်းအလဲများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** တွင် အာနာပါနကျင့်စဉ်အစဉ် ယောဂီကို **ဂဏန** ခေါ် လေကိုရေတွက်ခြင်းဖြင့် စတင်ရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ရေတွက်ရသနည်း?

- အကြောင်းမှာ... စိတ်သည် အလွန်အမင်း ပြုကွဲလွင့်စဉ်နေသဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ သတိမကပ်နိုင်သည့်တိုင်အောင် **ရေတွက်ခြင်း** ကိုမူ ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- အကြောင်းမှာ... ရှက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းများကြောင့် အတွင်းစိတ်ကို ကြည့်ရန် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေသော်လည်း၊ **နောက်ထပ်ရှုမည့် အသက်ရှူမှု** ကိုမူ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- အကြောင်းမှာ... ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ (Narrative) တစ်စစီ ပြိုလဲသွားသည့်တိုင်အောင် **စည်းချက် (Rhythm)** ကမူ ဆက်လက်တည်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းသည် နှိုးကြားစေသော ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသိတရားကို လက်ငင်းဖြစ်သော၊ ဘက်မလိုက်သော၊ ရင်ဆိုင်ရှင်သန်နိုင်သော အရာတစ်ခုခုပေါ်တွင် ကျောက်ဆူးချပေးလိုက်ပါသည်။ ရေတွက်လိုက်သော အသက်ရှူမှုတိုင်းသည် မသိစိတ်ဖြင့် တွင်းထဲသို့ ဆက်ဆင်းနေမှုကို ရပ်တန့်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန်အသိ၏ အခြေခံယူနစ်လေးများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ထိုသဘောအရ ဂဏနာသည် အခြေခံကျင့်စဉ်သက်သက်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Temporal continuity) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည့် ခိုင်မာသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ရေတွက်လိုက်သော အသက်ရှူမှုတိုင်းသည် "မူလနေရာသို့ ပြန်လာခြင်း" ဟူသော သိမ်မွေ့သည့် လုပ်ဆောင်ချက်လေး ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤသို့ ပြန်လာခြင်းများ စုစည်းမိကာ တည်ငြိမ်မှု ဖြစ်လာပါသည်။ ကိန်းဂဏန်းပုံစံ (Numerical structure) မှ စတင်သောအရာသည် အမြဲမပြတ်ရှိနေသော အသိတရား (Sustained presence) ဖြစ်လာပြီး၊ အားထုတ်မှုမှ စတင်သောအရာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကိန်းအောင်းသော ယုံကြည်မှု (Embodied confidence) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ပြုလဲပြီးနောက် ပြန်ရလာသော ယုံကြည်မှုသည် ရုတ်တရက် ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် အသက်ရှူမှု တစ်ချက်ချင်းစီမှတစ်ဆင့် ယောဂီက အောက်ပါတို့ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိရင်း ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည် -

ငါ ဒီမှာ ရှိနေတယ်။

ငါ အသက်ရှူနေတယ်။

ဒါကြောင့်... အထက်သို့ ပြန်တက်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

၉.၁.၄ ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး အဆင့်ဆင့် လမ်းညွှန်ချက်

(9.1.4 A Stepwise Trauma-Sensitive Protocol for Rebuilding Confidence)

စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ယုံကြည်မှု ပြန်လည်ရရှိခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော စကားများပြောခြင်း (Affirmation)၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဆန္ဒကို အတင်းတွန်းအားပေးခြင်းတို့ဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည် အသိတရားကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိခြင်းနှင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အစဉ်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း တို့မှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ RDHT ၏ အခြေခံမူများအရ ကုသမှုအဆင့်ဆင့်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

အဆင့် (၁) - စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အတွင်းဖြစ်စဉ်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ကုသခြင်းသည် အသိအမှတ်ပြုခြင်း (Recognition) မှ စတင်ပါသည်။ မည်သည့် ဘာဝနာကျင့်စဉ်မျှ မထိရောက်မီ ကျင့်ကြံသူသည် မိမိ၏ လက်ရှိအတွင်းစိတ် အနေအထားကို ဦးစွာ လက်ခံရပါမည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများနောက်ကွယ်တွင်

ပုန်းကွယ်နေတတ်သော်လည်း ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ရှောင်လွှဲခြင်း၊ အလွန်အမင်း အားထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားများ တင်းမာနေခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ၎င်းရှိနေကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

အောက်ပါ အသိအမှတ်ပြုမှု ၃ ချက်မှာ အခြေခံဖြစ်ပါသည် -

၁။ **မိမိကိုယ်ကိုယ် တွင်းထဲ၌ ရှိနေမှန်း သိခြင်း:** ၎င်းသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ လက်ရှိစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ "ငါ အခု ဒီနေရာမှာ ရောက်နေတာပဲ" ဟု ဝန်ခံလိုက်ခြင်းသည် လိမ်ညာခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်းမရှိဘဲ လက်ငင်းအရှိတရားကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ အဘိဓမ္မာအရ ဤသည်မှာ လက်ရှိအရှိတရားအပေါ်၌ **ယောနိသောမနသိကာရ** (မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း) ကို ပြန်လည်နှိုးဆွလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **မိမိကိုယ်ကိုယ် တွင်းကို ဆက်တူးနေဆဲဖြစ်မှန်း သိခြင်း:** စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည့် — အလွန်အမင်း ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းသွားခြင်း၊ အရာရာ ပြည့်စုံရမည်ဟု တွေးခြင်း (Perfectionism) သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်ခြင်းတို့သည် ဒုက္ခကို မသိစိတ်ဖြင့် ရှည်ကြာအောင် ပြုလုပ်နေသော "တွင်းတူးခြင်း" များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအလေ့အကျင့်များကို အပြစ်တင်ခြင်းမရှိဘဲ "တွင်းတူးနေခြင်း" ဟု သိလိုက်ခြင်းက ရှင်းလင်းမှုကို ပေးပါသည်။ ဤအချိန်တွင် ယုံကြည်မှုသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်သော နည်းဗျူဟာများမှသည် အသက်ရှူခြင်း၊ ကျင့်စဉ်နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ခြင်းတို့ဆီသို့ စတင်ပြောင်းလဲလာပါသည်။

၃။ **အထက်သို့ ပြန်တက်ရန် ဖြစ်နိုင်မှန်း သိခြင်း:** ဤသိမြင်မှုသည် အကောင်းမြင်ဝါဒ (Optimism) သက်သက်မဟုတ်ဘဲ **သဒ္ဓါ (Saddhā)** ဖြစ်ပါသည် — ရလဒ်ထက် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်နေခြင်းအပေါ် ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် အမြဲရှိနေသည်၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသည်၊ သည်းခံတတ်သည်။ ဤနေရာ၌ ယုံကြည်မှုသည် အောင်မြင်မည်ဟု သေချာပေါက် သိခြင်းမှ လာသည်မဟုတ်ဘဲ၊ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော လက်တွေ့ကျသည့် ယုံကြည်ချက်မှ လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအဆင့်သည် အပိုင်း ၉.၁.၂ တွင် ဖော်ပြခဲ့သော "နှိုးကြားခြင်း" အဆင့်နှင့် ကိုက်ညီပါသည် - စိတ်လွှင့်စဉ်နေမှုမှ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် (၂) - ညင်သာသော ငြိမ်သက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း

(Step Two: Rebuilding the Mind Through Gentle Stillness)

အသိအမှတ်ပြုမှု (Recognition) ရရှိပြီးနောက်၊ ကုသခြင်းသည် "ငြိမ်သက်ခြင်း" (Stillness) မှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဤငြိမ်သက်ခြင်းသည် အတင်းအကျပ် လုပ်ယူရသောအရာမဟုတ်ဘဲ ဖိတ်ခေါ်ရယူရသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းကို မိမိစိတ်ကြိုက် ခြယ်လှယ်ရမည့် အရာတစ်ခုအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် ချဉ်းကပ်ရပါမည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေသည်; ယောဂီ၏ တာဝန်မှာ ၎င်းကို "သိ" ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

- ကျင့်ကြံသူသည် အသက်ရှူခြင်းကို မထိန်းချုပ်ရပါ။
- ကျင့်ကြံသူသည် စိတ်ကို အတင်းအကျပ် မပြင်ရပါ။
- ငြိမ်သက်ခြင်းကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပေါ်ထွက်လာခွင့် ပေးရပါမည်။

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အလေ့အကျင့်ဟောင်းဖြစ်သော "အလောတကြီးဖြစ်ခြင်း" နှင့် "အလွန်အမင်း အားထုတ်ခြင်း" တို့ကို တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်ပါသည်။ ယုံကြည်မှု (Trust) ဆိုသည်မှာ အောင်မြင်မှုမှ ရလာခြင်းမဟုတ်ဘဲ "ဝင်ရောက်မစွက်ဖက်ခြင်း" (Non-interference) မှတစ်ဆင့် ပျိုးထောင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသိတရားရှိနေရန်အတွက် အင်အားသုံးရန်မလိုကြောင်း အာရုံကြောစနစ်က သင်ယူသွားပါလိမ့်မည်။

အဆင့် (၃) - ရိုသေလေးစားမှုရှိသော ကိုယ်နေဟန်ထားကို တည်ဆောက်ခြင်း

(Step Three: Establishing a Reverential Posture)

ကိုယ်နေဟန်ထား (Posture) ဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သက်မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ အတွေ့အကြုံကို မည်သို့သော စိတ်ထားဖြင့် ရင်ဆိုင်သနည်းဟူသော "ဆက်ဆံရေး" ကို ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ **စိတ်ကို လျှော့ချပါ** - လျော့တိလျော့ရဲဖြစ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အတွင်းစိတ်ဖိအားများမှ လွတ်ကင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

၂။ **မျက်စိကို ညင်သာစွာပိတ်ပါ** - ပြင်ပသို့ စိုးရိမ်တကြီး စောင့်ကြည့်နေမှုမှ အတွင်းစိတ်သို့ အာရုံလှည့်လိုက်ခြင်းကို အချက်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ **ထိမှတ် (Touching Point) ကို ရှာဖွေပါ** - အသက်ရှူမှုကို အလွယ်တကူ သိနိုင်သောနေရာ (နှာသီးဖျား၊ ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်) ကို အတင်းအကျပ်မဟုတ်ဘဲ ရှာဖွေပါ။

[1]

၄။ **စိတ်ကို ထိုအမှတ်ပေါ်သို့ အသာအယာ တင်ထားပါ** - အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ညှပ်ဖြင့် ညှပ်ထားသလိုမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ ငှက်မွေးလေးတစ်ခုကို အသာအယာ ချထားသကဲ့သို့ သတိကို ထားရပါမည်။

ဤကိုယ်နေဟန်ထားသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ရှူမှုအပေါ် ရိုးသေမှုရှိသော ရပ်တည်ချက်ကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် လုံခြုံမှုကို အချက်ပြပြီး၊ အလွန်အမင်း နိုးကြားစိုးရိမ်မှု (Hypervigilance) ကို လျှော့ချကာ အသိတရား အစဉ်မပြတ်စေရန် အခြေအနေကောင်းများ ဖန်တီးပေးပါသည်။

---

[1] ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် သတိထားရမည့်နေရာအပေါ် အနက်ဖွင့်ဆိုချက်

အာနာပါနဿတိရှိ **"ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ"** (မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့်၌ သတိကို ထားရှိ၍) ဟူသော လမ်းညွှန်ချက်သည် ရှင်းလင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

- **ဝိဘင်းပါဠိတော်** (စျာနဝိဘင်္ဂ) အရ - ဤစကားရပ်မှာ သတိကို နှာသီးဖျား (Nāsikagge) သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း (Mukhanimitte) အသက်ရှူလေ အထိတွေ့ဆုံနေရာ၌ ကောင်းစွာထားရှိခြင်း (Supaṭṭhitā) ကို ဆိုလိုပါသည်။
- **ဝိဘင်းအဋ္ဌကထာ** အရ - **မုခနိမိတ္တ** ဆိုသည်မှာ နှာခေါင်းမှထွက်သောလေ ထိတွေ့သည့် အထက်နှုတ်ခမ်း၏ အလယ်ဗဟိုကို ဆိုလိုပါသည်။
- **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** နှင့် ဋီကာများအရ - **ပရိမုခံ** ကို "ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုသော" (Kammaṭṭhānābhimukhaṃ) ဟု ဖွင့်ဆိုကာ ပြင်ပအာရုံများကို ပယ်ခွါပြီး နီဝရဏများကို ဖယ်ရှားခြင်းဟု အနက်ဖွင့်ပါသည်။

[Image showing the anatomical location of the 'mukhanimitta' (upper lip/nostril area) as a primary meditation anchor]

ကုထုံးဆိုင်ရာ အသုံးချမှု (Clinical Adaptation): ရှေးရိုးနည်းစနစ်အရ နှာသီးဖျားကို အဓိကထားသော်လည်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများအတွက် နှာခေါင်းဝ၌ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ခြင်းက စိုးရိမ်စိတ် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းမှုကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် အသက်ရှူမှုကို အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အဝေးကင်းဆုံး သိနိုင်သောနေရာ (ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်) ၌ သတိကို ထားရှိနိုင်ပါသည်။ အဓိကမူဝါဒမှာ သတိတရား ပြိုကွဲမှုမရှိစေရန်သာ ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ တည်နေရာကို တင်းကျပ်စွာ စွဲကိုင်ရန် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝိဘင်း၏ လက်တွေ့ကျမှုနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၏ နက်နဲမှုကို ပေါင်းစပ်ကာ - ပြင်ပပျံ့လွင့်မှုကို တားဆီးခြင်း၊ အတွင်းနီဝရဏများကို လျှော့ချခြင်းနှင့် သတိကို ခိုင်မာညင်သာသော အထိအတွေ့အမှတ်တစ်ခု၌ တည်ဆောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျင့်ကြံရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိစိတ်သည် ဝင်လေထွက်လေ၌ ၁၅မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်လာသောအခါမှသာ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မည်။

အဆင့် (၄) - သည်းခံခြင်းဖြင့် ဝန်းရံခြင်း (ယုံကြည်မှု လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ဂဏာနာ)

(Step Four: Circling Through Patience)

ဤအဆင့်တွင် ဝင်လေထွက်ရေတွက်ခြင်း (**ဂဏာနာ**) ကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် စွမ်းဆောင်ရည်ပြသရန် မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းရန် (Containment) ဖြစ်ပါသည်။

၁။ လေကို ၁ မှ ၇ အထိ ရေတွက်ပါ။

၂။ သမာဓိရရန် အတင်းအကျပ် မလုပ်ပါနှင့်။

၃။ ဤအသက်ရှူမှု တစ်ချက်တည်းအတွင်း၌သာ နေထိုင်ပါ။

၄။ ရေတွက်ရာတွင် လွဲချော်သွားခြင်းမှာ ပုံမှန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ မိမိကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းကို အပြတ်အသတ် စွန့်လွှတ်ပါ။

၆။ အစမှ ပြန်စပါ။

၇။ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။

ပြီးဆုံးသွားသော ရေတွက်မှု စက်ဝန်းတိုင်းသည် အသိတရားဖြင့် နေထိုင်နိုင်သော "အချိန်ကာလ စက်ဝန်းငယ်" လေးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ အမှားအယွင်းမရှိအောင်မြင်ခြင်းကို မဆိုလိုဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင်မလုပ်ဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်လာနိုင်ခြင်း (Return) ကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ ပြည့်စုံမှုထက် လက်တွေ့ပြန်လည် နာလန်ထူလာခြင်း အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် ယုံကြည်မှု တိုးတက်လာပါသည်။

ဤစက်ဝန်းဖြစ်စဉ်သည် အာရုံကြောစနစ်၏ ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည် -

- အသက်ရှူခြင်းသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။
- အသိတရားသည် ပြန်လာနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။
- အားထုတ်မှုသည် ကြမ်းတမ်းရန်မလိုဟု ယုံကြည်ခြင်း။

ဤသဘောအရ ဂဏာနာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ပညာပေးခြင်း (Re-education) ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမရှိဘဲ ဇွဲရှိရန် ဖြစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် အစဉ်မပြတ်မှုကို ညင်သာစွာ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ကြောင်း သက်ရှိခန္ဓာကို သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉.၁.၅ ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ အာရုံကြောစနစ်၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုဖြစ်ခြင်း

(9.1.5 Confidence as Nervous-System Trust)

အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်တွင် ယုံကြည်မှု (Confidence) ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်သည့် အယူအဆတစ်ခု မဟုတ်သလို၊ မိမိ၏ အရည်အချင်းကို အသိဉာဏ်ဖြင့် အကဲဖြတ်နေခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် **အာရုံကြောစနစ်၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှု (Nervous-system trust)** အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါသည် — ဆိုလိုသည်မှာ "ငါသည် စိတ်လွှမ်းမိုးခံရခြင်း (Overwhelmed) မရှိဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၌ တည်ရှိနေနိုင်သည်" ဟု သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်က သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် သိရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤယုံကြည်မှု ခိုင်မာနေပါက အာရုံစိုက်မှုသည် သဘာဝအတိုင်း တည်ငြိမ်နေမည်၊ စိတ်ခံစားမှုများသည်လည်း ရေလွှမ်းသလို အထိန်းအကွပ်မရှိဖြစ်မသွားဘဲ စီးဆင်းနေမည်ဖြစ်ပြီး၊ တုံ့ပြန်မှုများသည်လည်း အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီစွာ ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤယုံကြည်မှု ပြိုကွဲသွားပါက မည်မျှပင် ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် တွေးတောပါစေ၊ မည်မျှပင် အားပေးစကားများ ပြောပါစေ ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်မရရှိနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုံခြုံမှုကို မခံစားရသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory (RDHT) ၏ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ အာရုံကြောစနစ်က ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Regulatory continuity) ကို ပြန်လည်ရရှိချိန်တွင် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ **ကွန်ဒြေသမတ္တ** (ကွန်ဒြေငါးပါး မျှတစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း) မူဝါဒနှင့် တိုက်ရိုက် ထပ်တူကျပါသည်။ ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ ကွန်ဒြေတစ်ခုတည်းတွင် တည်ရှိနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ နှင့် ပညာတို့ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမျှခြေ ပျက်ယွင်းသွားပါက ယုံကြည်မှုလည်း ပြိုလဲသွားပါသည် — ၎င်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ယွင်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဇီဝကမ္မဗေဒနှင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြတ်တောက်မှု (Physiological and temporal disruption) ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ခေတ်သစ် အာရုံကြောသိပ္ပံကလည်း အလားတူ ဖော်ပြပါသည်။ ယုံကြည်မှုရှိသော သက်ရှိတစ်ခုသည် တည်ငြိမ်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်မှု တည်မြဲခြင်းတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် **Ventral Vagal Tone** (ဗေးဂတ်စ် အာရုံကြော အခြေအနေ) ကောင်းမွန်မှုကို ပြသပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် ဤစွမ်းဆောင်ရည်ကို ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး "အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်း" (Hyperarousal - စိုးရိမ်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း

အားထုတ်ခြင်း) နှင့် "အလွန်အမင်း ကျဆင်းခြင်း" (Hypoarousal - ပြုံလဲခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊ ဆုတ်ခွာခြင်း) တို့အကြား လူးလာတုံ့ပြန်စေပါသည်။ ဤအခြေအနေနှစ်ခုလုံးတွင် အာရုံကြောစနစ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်ကို မယုံကြည်နိုင်တော့ပါ။ အတိတ်က ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသည်၊ အနာဂတ်က ခြိမ်းခြောက်နေသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်က တောင့်တင်းသွားသည် သို့မဟုတ် ပိတ်ချလိုက်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးသွားသည်မှာ သတ္တိမဟုတ်ဘဲ ထိန်းညှိမှုဆိုင်ရာ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Regulatory continuity) သာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ခံစားချက်အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည် -

- ငါ တည်ရှိနေနိုင်တယ်။
- ငါ ခံစားနိုင်တယ်။
- ငါသည် ပျက်စီးမသွားဘဲ တုံ့ပြန်နိုင်တယ်။

ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှုကို အပြုသဘောဆောင်သော စကားများ (Affirmation) သက်သက်ဖြင့် ပြန်လည်မတည်ဆောက်နိုင်ပါ။ "ငါ သန်မာတယ်" ဟူသော ပြောဆိုချက်များသည် အသိဉာဏ်ကို ခေတ္တမျှ ဆွဲဆောင်နိုင်သော်လည်း၊ အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ် (Autonomic regulation) က မတည်ငြိမ်သေးပါက ထိုစကားများသည် လက်တွေ့ခံစားမှုဌ္ဌ အခြေမစိုက်နိုင်ပါ။ စစ်မှန်သော ယုံကြည်မှုသည် "အောင်မြင်သော ပစ္စုပ္ပန်ဌ္ဌ ရှိနေခြင်း" ဟူသော အသေးစား အတွေ့အကြုံလေးများကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းမှသာ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခံစားမှု၊ အသက်ရှူမှုနှင့် သတိတရားတို့သည် စိတ်လွှမ်းမိုးခံရခြင်းမရှိဘဲ အတူတကွ တည်ရှိနေနိုင်သည့် အခိုက်အတန့်လေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် **ဂဏာနာ (ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း)** သည် အဆုံးအဖြတ်ပေးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ အာရုံစိုက်မှုကို သေးငယ်ပြီး သည်းခံနိုင်သော အချိန်အပိုင်းအခြား လေးများအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးခြင်းဖြင့်၊ ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းသည် အာရုံကြောစနစ်ကို "ခြိမ်းခြောက်မှုမရှိသော အချိန်ကာလ" အဖြစ် သင်ကြားပေးပါသည်။ ရေတွက်မှုတစ်ခုစီ ပြီးဆုံးခြင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၏ "အသေးစား အတည်ပြုချက်" လေးတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည် — "လေသည် ပေါ်လာသည်၊ သိလိုက်သည်၊ ပြီးတော့ ဘာဘေးဒုက္ခမျှ မဖြစ်ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားသည်"။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤသို့ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းက အချိန်ကာလအပေါ် သက်ရှိ၏ ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်ချိန်ညှိပေးပါသည်။ အချိန်ဆိုသည်မှာ "ရှင်သန်ဖို့ ရုန်းကန်နေရသည့်အရာ" မဟုတ်တော့ဘဲ "အခြေချ နေထိုင်နိုင်သည့်အရာ" ဖြစ်လာပါတော့သည်။

အဘိဓမ္မာ ဘာသာစကားဖြင့် ဆိုရလျှင် ဤသည်မှာ **ကုသလ စိတ္တသန္တတိ** (ကုသိုလ်စိတ် အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဇီဝကမ္မဇေဒအရမူ ၎င်းသည် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်၏ စည်းချက်များ တည်ငြိမ်သွားခြင်းနှင့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများ (Cortical-subcortical) ပေါင်းစည်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံအရမူ ၎င်းသည် သတ္တိအပြင်အပန်းပြခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ခိုင်မာစွာ အခြေစိုက်ထားသော တည်ငြိမ်မှုအဖြစ် ဆိတ်ငြိမ်စွာ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးထံသို့ အပြင်မှ ထပ်ဖြည့်ပေးရသောအရာ မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရန် ကျုံ့ထားသော အလေ့အကျင့်များ လျော့ပါးသွားချိန်တွင် ပေါ်ထွက်လာသော အရာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တွင်းတူးရန်၊ ထွက်ပြေးရန် သို့မဟုတ် တောင့်တင်းသွားရန် မလိုအပ်တော့သော စနစ်တစ်ခု၏ သဘာဝကျသော ဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။ **Red Dot** ပေါ်လာချိန် — ဆိုလိုသည်မှာ အသက်ရှူခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းညှိခြင်းတို့ ဆုံစည်းသွားချိန်တွင် — အာရုံကြောစနစ်က ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို အချက်ပြပြီး၊ ယုံကြည်မှုသည် အတွေးသက်သက်မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ဘဝအဖြစ် ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာပါတော့သည်။

ပြုလဲပြီးနောက် ပြန်ရလာသော ယုံကြည်မှုသည် ယခင်က မိမိကိုယ်ကိုယ် မြင်ခဲ့သော ပုံရိပ်ဟောင်းကို ပြန်ရခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ဘဝကို တိုက်ရိုက်ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော "ထိန်းညှိထားသည့် ပစ္စုပ္ပန်အသိ" (Regulated presence) အသစ် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ RDHT အတွင်း၌ ဤသို့ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော တည်ငြိမ်မှုသည် ပေါင်းစည်းခြင်း၊ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းနှင့် ရေရှည်ဘာဝနာ တိုးတက်မှုတို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၉.၂ သီအိုရီမှသည် နေ့စဉ် လက်တွေ့ဘဝ ကျင့်စဉ်သို့ ပြောင်းလဲကျင့်ကြံခြင်း

(9.2 Translating Theory into Daily Embodied Practice)

Red Dot Healing Theory (RDHT) ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ သီအိုရီသက်သက်အဖြစ် မဟုတ်ဘဲ၊ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သော ကျင့်စဉ် (Living praxis) အဖြစ် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အဘိဓမ္မာလာ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများကို နေ့စဉ်အပြုအမူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရေးများအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပေးသည့် "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော နည်းလမ်း" (Embodied method) ဖြစ်ပါသည်။ ဤသီအိုရီ၏ အခြေခံဖြစ်သော **ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်း (Pañca indriyāni)**

သည် ခန္ဓာကိုယ်မှတစ်ဆင့် အခိုက်အတန့်တိုင်းတွင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှသာလျှင် အပြည့်အဝ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေမစိုက်သော **ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight)** သည် စိတ်ကူးယဉ်မှု (Abstraction) ဖြစ်သွားနိုင်သလို၊ ပညာမပါသော **ခန္ဓာကိုယ်အာရုံစူးစိုက်မှု** သည်လည်း ခံစားမှုသက်သက် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်မှု (Self-soothing) သက်သက်သာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုသည် လက်တွေ့ဘဝ၏ အသိတရား (Lived awareness) ဖြစ်လာမှသာ ကုသမှု (Healing) အစစ်အမှန် ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ **သတိ** နှင့် **သမ္မဇ္ဈ** တို့သည် မိမိ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ အသက်ရှူမှု၊ စိတ်ခံစားချက် ထိန်းညှိမှု၊ စကားပြောဆိုမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးလာခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤအပြောင်းအလဲသည် ဘာဝနာထိုင်ခုံပေါ်မှ အောင်မြင်မှုမှသည် နေ့စဉ်ဘဝ၏ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာတွင် တည်ငြိမ်သော ဘာဝနာကျင့်စဉ်ကို ထိန်းကျောင်းပေးသည့် အောက်ပါမူဝါဒများအတိုင်း လိုက်နာရမည် ဖြစ်ပါသည် -

- **ထိန်းညှိမှုသည် စောင့်ကြည့်ခြင်းထက် အရင်လာရမည် (Regulation precedes observation):** စိတ်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်မီ ခန္ဓာကိုယ်က ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ဦးစွာ ခံစားရပါမည်။
- **ထိန်းကျောင်းမှုသည် လွှတ်ချခြင်းထက် အရင်လာရမည် (Containment precedes release):** အာရုံကြောစနစ်သည် အတွေ့အကြုံများကို ချေဖျက်ပေါင်းစည်းနိုင်ရန်အတွက် တည်ဆောက်ပုံ (Structure) နှင့် အတားအဆီး ဘောင် (Boundary) များ ဦးစွာလိုအပ်ပါသည်။
- **ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်ခြင်းသည် ထိုးထွင်းဉာဏ်ထက် အရင်လာရမည် (Embodiment precedes insight):** ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပညာအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ခိုင်မာစွာ အခြေစိုက်နေရပါမည်။

၉.၃ အဆင့် ၃ ဆင့်ပါသော ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ကုသမှုမော်ဒယ်

(9.3 The Three-Phase Model of Embodied Healing)

Red Dot Healing Theory အရ ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း ဖြစ်ပေါ်သော အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အထီးကျန်နေသော ထိုးထွင်းဉာဏ်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ပြိုကွဲနေသော အတွေ့အကြုံများကို ပစ္စုပ္ပန်အသိတရားအတွင်းသို့ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးသည့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျင့်ကြံသူများအား စိတ်မတည်ငြိမ်မှုနှင့် အချိန်ကာလ ပြိုကွဲမှုများမှသည် တည်ငြိမ်မှု၊ ပေါင်းစည်းမှုနှင့် ဥပေက္ခာတို့ဆီသို့ လမ်းညွှန်ပေးရန်အတွက် ဤ **အဆင့် ၃ ဆင့်ပါ ကုသမှုမော်ဒယ်** ကို တင်ပြအပ်ပါသည် -

ဤမော်ဒယ်သည် အောက်ပါ အုတ်မြစ် ၃ ခုပေါ်တွင် အခြေခံထားပါသည် -

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျှတမှုအပေါ် အာဘိဓမ္မာ၏ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက် (ဣန္ဒြေသမတ္တ)။

၂။ **ဖားအောက်တောရ** ၏ အာနာပါနဿတိ ကျင့်စဉ်စနစ်။

၃။ **ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာ စိတ်ပညာ** ၏ ထိန်းညှိခြင်း၊ ထိန်းကျောင်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေးပေးချက်များ။

အဆင့်တစ်ခုစီသည် အာရုံကြောစနစ်နှင့် အသိစိတ် ထိန်းညှိမှု၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး ရာထူးအဆင့်အတန်းများ မဟုတ်ပါ -

- **ပထမအဆင့် - တည်ဆောက်ပုံအားဖြင့် အချိန်ကာလကို ထိန်းညှိခြင်း (Temporal Regulation through Structure):** အတိတ်၌ စွဲလမ်းခြင်းနှင့် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ခြင်းတို့ကြား လူးလာတုံ့ပြန်နေမှုကို ရပ်တန့်စေပြီး အချိန်ကာလ၏ အစဉ်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်သည်။
- **ဒုတိယအဆင့် - ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အသိတရားအားဖြင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ (Embodied Mindfulness):** ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်နိုင်စွမ်းကို ရရှိစေပြီး ခံစားမှုများအပေါ် တည်ငြိမ်သော၊ အတွေးကင်းသော သတိတရားကို ပျိုးထောင်ပေးသည်။
- တတိယအဆင့် - မျှတခြင်းဟူသော red dot အားဖြင့် ပေါင်းစည်းခြင်း (Integration through the Red Dot of Balance): ဣန္ဒြေငါးပါးကို သဘာဝအတိုင်း ဟန်ချက်ညီစေပြီး

ပြင်ပအထောက်အပံ့မလိုဘဲ အသိတရားကို တည်ငြိမ်စေသည်။

အနှစ်ချုပ်ရသော် -

- ပထမအဆင့်က "အချိန်" ကို ပြုပြင်သည်။
- ဒုတိယအဆင့်က "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်မှု" ကို ပြုပြင်သည်။
- တတိယအဆင့်က "ပေါင်းစည်းမှုနှင့် မျှတမှု" ကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။

ဤအဆင့်များသည် အစဉ်လိုက်ဖြစ်သော်လည်း လက်တွေ့ဘဝတွင် စက်ဝန်းသဏ္ဌာန် (Cyclical) လည်ပတ်နေပါသည်။ ကျင့်ကြံသူသည် မတည်မငြိမ်ဖြစ်သည့်အခါတိုင်း အစောပိုင်းအဆင့်များသို့ ပြန်လည်ဆင်းသက် ကျင့်ကြံနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤမော်ဒယ်ကို လှေကားထစ်ကဲ့သို့ လိုင်းဖြောင့်မဟုတ်ဘဲ ပိုမိုခိုင်မာသော ပေါင်းစည်းမှုဆီသို့ ဦးတည်သည့် **ဝိုင်းပတ်တက်လှမ်းသော စပရိန် (Spiral)** သဏ္ဌာန်အဖြစ် နားလည်သင့်ပါသည်။

၉.၃.၁ ပထမအဆင့် - ဂဏနာ (စနစ်တကျ ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်း) — အချိန်ကာလကို ထိန်းညှိခြင်း

(9.3.1 Phase One: Gaṇanā — Temporal Regulation)

ဖားအောက်တောရကျင့်စဉ်စနစ်တွင် **ဂဏနာ (Gaṇanā)** — စနစ်တကျ ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းသည် အာနာပါနဿတိ၏ ကနဦးအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ **RDHT** မော်ဒယ်တွင် ၎င်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို "အချိန်ကာလကို ထိန်းညှိခြင်း" (Temporal regulation) ဟု ပိုမိုတိကျစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ၎င်းသည် ပြိုကွဲနေသော အသိစိတ်အစဉ်အတွင်း၌ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု (Continuity) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုးထွင်းဉာဏ် သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကုသမှုများ ဘေးကင်းစွာ မပေါ်ပေါက်မီ၊ စိတ်သည် ခြိမ်းခြောက်မှုမရှိဘဲ အချိန်ကာလအတွင်း၌ မည်သို့တည်ရှိနေရမည်ကို ဦးစွာ ပြန်လည်သင်ယူရပါမည်။

စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုများတွင် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်သည် အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်းနှင့် ပြိုလဲခြင်းတို့အကြား လူးလာတုံ့ပြန်နေတတ်ပြီး၊ ၎င်းသည် အဘိဓမ္မာလာ **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တပူပန်ခြင်း) အခြေအနေကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ အချိန်ကာလသည် မတည်မငြိမ် ဖြစ်လာပါသည် -

အတိတ်က ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသည်၊ အနာဂတ်က ခြိမ်းခြောက်နေသည်၊ ပစ္စုပ္ပန်သည် နေထိုင်၍မရအောင် ဖြစ်လာပါသည်။ ဂဏာနာသည် အချိန်ကို သေးငယ်ပြီး ရင်ဆိုင်ရှင်သန်နိုင်သော ယူနစ်လေးများအဖြစ် ပိုင်းခြားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဤအခြေအနေကို တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ ရေတွက်လိုက်သော အသက်ရှူမှုတိုင်းသည် ဝင်ရောက်နိုင်သော၊ ပြီးဆုံးနိုင်သော၊ လွှတ်ချနိုင်သော သီးခြားအချိန်ပိုင်းလေးတစ်ခု ဖြစ်လာပါသည်။

"ရေတွက်ခြင်းသည် ထိန်းချုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်ပါ; ၎င်းသည် ပစ္စုပ္ပန်၌ အခြေချနေထိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။"

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အခြေအနေများ - ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် စိတ်ထား

ဂဏာနာကျင့်စဉ် ထိရောက်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုသော အခြေအနေများ လိုအပ်ပါသည်။

1. **ပတ်ဝန်းကျင် (Environment):** ဆိတ်ငြိမ်ပြီး အာရုံပြန့်လွင့်မှု အနည်းဆုံးရှိသော နေရာသည် စိုးရိမ်တကြီး စောင့်ကြည့်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး အာရုံကြောစနစ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ ပြင်ပအာရုံခံစားမှု အလွန်အကျွံရှိနေပါက အချိန်ကာလ စဉ်ဆက်မပြတ်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ခက်ခဲစေပါသည်။
2. **ကိုယ်နေဟန်ထား (Posture):** ခန္ဓာကိုယ်သည် မတ်မတ်ရှိနေရမည်ဖြစ်သော်လည်း လျှော့ထားရမည်ဖြစ်ကာ အသက်ရှူလေ လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းနိုင်စေရပါမည်။ ကျောရိုးသည် သဘာဝအတိုင်း ဖြောင့်တန်းနေရမည်ဖြစ်ပြီး ဦးခေါင်းသည် ငိုက်ကျနေခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းမော့ထားခြင်းမျိုး မရှိစေရပါ။ နိုးကြားမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို မျှတစေရန် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်းကို ပိုမိုအကြံပြုသော်လည်း လိုအပ်ပါက ကုလားထိုင်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လဲလျောင်းခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော ကိုယ်နေဟန်ထားများကိုမူ ပစ္စုပ္ပန်အသိထက် ထိုင်းမှိုင်းခြင်းဆီသို့ ဦးတည်စေနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
3. **စိတ်ထား (Mental Attitude):** ခေတ်သစ်ကျင့်ကြံသူများသည် ဘာဝနာကို အောင်မြင်မှု (Productivity) အခြေခံသော အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည့် — စွမ်းဆောင်ရည်အတွက် စိုးရိမ်ခြင်း၊ ရလဒ်ကို အတင်းစွဲကိုင်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်လိုခြင်းတို့ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့ရှိကြသည်။ ဤအချက်များသည် ဂဏာနာကို တိုက်ရိုက် အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းသည်

ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ရမည့် "အလုပ်" မဟုတ်ဘဲ အခြေချနေထိုင်ရမည့် "စည်းချက်" တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သည်းခံခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းနှင့် ရိုးရှင်းခြင်းတို့သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ကျင့်စဉ်စတင်ရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေမှာ အိပ်စက်အနားယူပြီးနောက် နိုးထလာချိန်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုအချိန်တွင် အာရုံကြောထိန်းညှိမှုမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တည်ငြိမ်ပြီးသား ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

နည်းစနစ် - အချိန်ကာလ ထိန်းကျောင်းမှုအဖြစ် ရေတွက်ခြင်း

တည်ငြိမ်သော ရေတွက်မှုအပိုင်းအခြား (ပုံမှန်အားဖြင့် အသက်ရှူမှု ၅ ချက်မှ ၁၀ ချက်အထိ) ကို ရွေးချယ်ပြီး တစိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်ပါ။ ဂဏန်းသည် ဘာဝနာ၏ အာရုံ (Object) မဟုတ်ဘဲ အသိတရားကို ထိန်းကျောင်းပေးသည့် **"ပူး" (Container)** သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျင့်စဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည် -

- ဝင်လေနှင့် ထွက်လေ တစ်ယူနစ်တစ်ခုလုံးကို ရှင်းလင်းစွာ သိအောင်လုပ်ပါ။
- တစ်ယူနစ် ပြီးဆုံးသောအခါ "တစ်" ဟု ရေတွက်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော ဂဏန်းအထိ အစဉ်လိုက် ဆက်လက်ရေတွက်ပါ။
- ပြီးလျှင် "တစ်" သို့ ပြန်သွားပြီး အစမှ ပြန်စပါ။

အကယ်၍ အာရုံစိုက်မှု ခဏခဏ ပြတ်တောက်နေပါက ပိုမိုရိုးရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ - အစဉ်မပြတ်မှု အားကောင်းလာသည်အထိ အသက်ရှူမှုတိုင်းတွင် "တစ်...တစ်...တစ်" ဟုသာ ညင်သာစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ရေတွက်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ရမည်၊ မြန်အောင် သို့မဟုတ် နှေးအောင် အတင်းမလုပ်ရပါ။

အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ **အသက်ရှူလေကို အစဉ်မပြတ် သိနေရန်** ဖြစ်ပါသည်။ ရေတွက်ခြင်းသည် သတိကို အထောက်အကူပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး သတိကို အစားထိုးခြင်း မဟုတ်ပါ။

ကုထုံးဆိုင်ရာ ယန္တရားအဖြစ် "သည်းခံခြင်း"

သည်းခံခြင်း (Patience) သည် အဓိက ကုသမှုအချက် (Therapeutic factor) ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံပျံလွင့်ပြီးနောက် အစမှ ပြန်စခြင်းတိုင်းသည် ရှုံးနိမ့်မှုမဟုတ်ဘဲ **"ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း" (Repair)** ဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာအရ ဤကျင့်စဉ်သည် **စိတ္တသန္တတိ** (ကုသိုလ်စိတ်

အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု) ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကြောဇီဝကမ္မဗေဒအရ စည်းချက်ညီသော ဝင်လေထွက်လေကိုရေတွက်ခြင်းသည် ဦးနှောက်၏ ဆင်ခြင်တုံတရားအပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းတို့ကို ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ ဗေးဂတ်စ် အာရုံကြောကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံများကို ပေါင်းစည်းတည်ငြိမ်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

တည်ငြိမ်မှု နက်နဲလာသည်နှင့်အမျှ ရေတွက်ခြင်းသည် အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ အချိန်ကာလသည် ဂဏန်းအကူအညီမပါဘဲ နေထိုင်၍ရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ဤသည်မှာ ပထမအဆင့် ပြီးမြောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည် - **အချိန်ကာလ ထိန်းညှိမှု ပြန်လည်ရရှိသွားပါပြီ။**

၉.၃.၂ ဒုတိယအဆင့် - ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်ခြင်း (Interoceptive Awareness) — ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ

(9.3.2 Phase Two: Interoceptive Awareness — Embodied Mindfulness)

အချိန်ကာလ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု တည်ငြိမ်သွားသည်နှင့် ကျင့်စဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်ခြင်း (ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ) ဆီသို့ သဘာဝအတိုင်း ကူးပြောင်းသွားပါသည်။ ပထမအဆင့်က "အချိန်" ကို ပြုပြင်ပေးခဲ့လျှင် ဒုတိယအဆင့်သည် "ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်း" ကို ပြုပြင်ပေးပါသည်။

ဤအဆင့်တွင် ရေတွက်ခြင်းသည် အရေးပါမှု လျော့နည်းသွားပါသည်။ ကျင့်ကြံသူသည် အသက်ရှူမှု ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို တိုက်ရိုက်သိမြင်သော အသိတရား၌ အနားယူနေရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ လေဝင်လျှင် ဝင်မှန်းသိပါသည်၊ လေထွက်လျှင် ထွက်မှန်းသိပါသည်။ မည်သည့် ညှိယူမှု၊ ပြုပြင်မှု သို့မဟုတ် လိုချင်သလို ခြယ်လှယ်မှုမျိုးမျှ မရှိစေရပါ။

ဣန္ဒြေငါးပါးကို မျှတစေခြင်း (Balancing the Five Faculties)

ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိသည် ဣန္ဒြေငါးပါးကို ဟန်ချက်ညီညီ အားကောင်းလာစေခြင်းဖြင့် ရင့်ကျက်လာပါသည် -

- **သဒ္ဓါ (ယုံကြည်မှု) အားနည်းလျှင်:** အခြေခံယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ။ ဆရာသမား သို့မဟုတ် ကုသမှုပေးသူများထံမှ အကူအညီယူပါ။ ယုံကြည်မှုဆိုသည်မှာ အတင်းတောင်းဆို၍မရဘဲ တဖြည်းဖြည်း ပျိုးထောင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- **ပညာ (ဆင်ခြင်ဉာဏ်) အားနည်းလျှင်:** ပဋ္ဌာစာရီ၊ ကိသာဂေါတမီတို့ကဲ့သို့ ကျမ်းဂန်လာ သာဓကများကို နှလုံးသွင်းကာ အရာရာ၏ အများဆိုင်ရာ သဘောတရားနှင့် အနိစ္စသဘောကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဤနေရာ၌ ပညာဆိုသည်မှာ အတွေးအခေါ်သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ဘဝအရှိတရားကို နားလည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- **ဝီရိယ (အားထုတ်မှု) အားနည်းလျှင်:** အားထုတ်မှုကို အချိုးကျညှင်သာစွာ အသုံးပြုပါ။ အလွန်အကျွံဖြစ်ပါက ပျံ့လွင့်ခြင်း (Agitation) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ နည်းလွန်းပါက ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (Dullness) ကို ဖြစ်စေပါသည်။ မျှတသော ဝီရိယသည် အသိတရားကို အစဉ်မပြတ်ဖြစ်စေပါသည်။
- **သမာဓိ (တည်ငြိမ်မှု) အားနည်းလျှင်:** သည်းခံစွာ ဆက်လက်ကျင့်ကြံပါ။ တည်ငြိမ်မှုသည် အတင်းလုပ်ယူ၍မရဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲ ယဉ်ပါးလာမှုမှသာ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။

ဤသို့ မျှတအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သတိတရားသည် နည်းစနစ်တစ်ခုအဆင့်မှသည် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Embodied presence) အဖြစ်သို့ ရင့်ကျက်လာပါတော့သည်။

နည်းစနစ် - ဝင်လေထွက်လေကို တိုက်ရိုက်သိခြင်း

ကျင့်စဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ -

- သဘာဝအတိုင်း ဝင်လေထွက်လေ ဖြစ်ပေါ်မှုကို ဝင်ရောက်မစွက်ဖက်ဘဲ သတိကပ်ထားပါ။
- အကယ်၍ ရေတွက်ခြင်းကို သုံးပါက၊ ဝင်လေထွက်လေ တစ်ယူနစ်လုံးကို ရှင်းလင်းစွာ သိပြီးမှသာ ရေတွက်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော ဂဏန်းအထိ အပြောင်းအလဲမရှိဘဲ ဆက်လက်ရေတွက်ပါ။

အသိတရား အစဉ်မပြတ်ရှိနေသည့် အချိန်ကာလကို (ဥပမာ- ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂ မိနစ်) ဟု ညွှန်းသာစွာ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်၊ ၎င်းသည် စွမ်းဆောင်ရည်ပြရန်မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကျေနပ်မှုသည် အောင်မြင်မှုမှလာသည်မဟုတ်ဘဲ အသက်ရှူမှုနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့နေခြင်းမှသာ လာပါသည်။ စိတ်အေးချမ်းမှု နက်နဲလာသည်နှင့်အမျှ **ပီတိ** (နှစ်သက်ခြင်း) နှင့် **သုခ** (ချမ်းသာခြင်း) တို့သည် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်လာကာ တည်ငြိမ်မှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်

အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်တွင် ဤအဆင့်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှ ခံစားမှုများကို တိုက်ရိုက်သိမြင်ရန် ပျိုးထောင်ပေးပါသည် - အသက်ရှူမှု၏ သဘောသဘာဝ၊ သိမ်မွေ့သော

လှုပ်ရှားမှု၊ အပူအအေး၊ တင်းအား၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် စိတ်ခံစားမှု အရိပ်အယောင်များကို အတွေးမပါဘဲ သိမြင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ **ကာယာနုပဿနာ** တွင် အခြေခံထားပြီး ခေတ်သစ်အာရုံကြောသိပ္ပံ (Craig 2009) ကလည်း ထောက်ခံထားပါသည်၊ ဤအဆင့်တွင် သတိသည် အသိဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်သိခြင်း (Embodied knowing) အဖြစ် တိုးတက်လာပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံး ဘာသာစကားအရ ဤသည်မှာ **Somatic Re-association** (ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း) ဖြစ်ပါသည် — ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အကြုံများနှင့် ဘေးကင်းပြီး အစဉ်မပြတ်သော ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံ ပေါင်းစည်းမှု အားကောင်းလာချိန်တွင် ဦးနှောက်၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကို တုံ့ပြန်သော အစိတ်အပိုင်း (Amygdala) ၏ တုံ့ပြန်မှုများ လျော့ကျသွားပါသည်။ ယောဂီသည် စိတ်လွင့်စဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လွှမ်းမိုးခံရခြင်းမရှိဘဲ လက်ရှိအာရုံခံစားမှုများနှင့်အတူ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှိနေနိုင်ရန် သင်ယူလာပါသည်။

Red Dot ပေါ်ထွက်လာခြင်း

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤအဆင့်သည် သတိတရားကနေ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆီသို့ ရင့်ကျက်လာခြင်းကို အမှတ်အသားပြုပါသည်။ အာရုံခံစားမှုများကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု ဆင်ခြင်တွေးတောနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ တိုက်ရိုက်သိမြင်မှုမှတစ်ဆင့် ခံစားလာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဟန်ချက်ညီမှု နက်နဲလာသည်နှင့်အမျှ သဘာဝအတိုင်း အသက်ရှူခြင်းအပေါ်တွင် ငြိမ်သက်သော ကျေနပ်မှုတစ်ခု ပေါ်လာပါသည် — စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အေးချမ်းတည်ငြိမ်ခြင်း (Ease) သာ ဖြစ်ပါသည်။ အသိတရား၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ အသက်ရှူမှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့သည် မျှခြေရှိသော ဗဟိုချက်တစ်ခုဖြစ် ဆုံစည်းသွားကြပါတော့သည်။

ဤသည်မှာ Red Dot ၏ အစဖြစ်ပါသည်။

ၾသဇာသည် ပုံရိပ် (Image) တစ်ခုအနေဖြင့် ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံ၏ ဗဟိုချက် (Experiential center) အဖြစ် ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာတွင် ပစ္စုပ္ပန်အသိသည် အားထုတ်စရာမလိုဘဲ တည်ငြိမ်နေပြီး၊ ကျင့်ကြံသူက သတိကို ထိန်းထားရခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ **သတိတရားကသာ ကျင့်ကြံသူကို ပြန်လည်ထိန်းကျောင်း ပေးထားပါတော့သည်။**

၉.၃.၃ တတိယအဆင့် - Red Dot ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း (Red Dot Anchoring) — ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာ

(9.3.3 Phase Three: Red Dot Anchoring — Integration and Equanimity)

Red Dot Healing Theory (RDHT) ၏ တတိယအဆင့်ဖြစ်သော " Red Dot Anchoring (အမှတ်နီ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း)" သည် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိတရား (Embodied mindfulness) အစဉ်မပြတ် တည်ရှိပြီးနောက်မှသာ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ လက်တွေ့ကျသော စံသတ်မှတ်ချက်အရ ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံမပြတ်ဘဲ (၅) မိနစ်ခန့် ဆက်တိုက် သိနေနိုင်ပြီဆိုလျှင် ဤအဆင့်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤအချိန်သတ်မှတ်ချက်သည် တင်းကျပ်သော စည်းမျဉ်းမဟုတ်ဘဲ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် ဟန်ချက်ညီညီ စတင်အလုပ်လုပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် လက်တွေ့ခံစားမှုဆိုင်ရာ အမှတ်အသားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဣန္ဒြေငါးပါးကို တဖြည်းဖြည်းချင်း အားကောင်းစေခြင်း

ဤအဆင့်တွင် တိုးတက်မှုသည် နည်းစနစ်သစ်များထက် "ကြာချိန်" (Duration) အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

- (၅) မိနစ်ခန့် အာရုံမပြတ်ခြင်းသည် အခြေခံတည်ငြိမ်မှုကို ဖော်ပြသည်။
- (၁၀) မိနစ်ခန့်သည် မျှခြေရှိမှုကို အားကောင်းစေသည်။
- (၁၅) မိနစ်ခန့်သည် ရင့်ကျက်မှုကို အမှတ်အသားပြုပါသည်။

ကြာချိန်ထက် ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတမှုရှိရန်က ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။ အတင်းအကျပ် အားထုတ်ပြီး (၁၅) မိနစ်ထိုင်ခြင်းထက်၊ ဣန္ဒြေမျှတစွာဖြင့် (၁၀) မိနစ်မျှ တည်ကြည်စွာ ထိုင်ခြင်းက လက်တွေ့ခံစားမှုအရ ပိုမိုအားကောင်းပါသည်။ အစဉ်မပြတ်မှု နက်နဲလာသည်နှင့်အမျှ **ဣန္ဒြေသမတ္တ** (ဣန္ဒြေများ မျှတခြင်း) သည် ပိုမိုသိမ်မွေ့သော ဘာဝနာအသိဉာဏ်များအတွက် အုတ်မြစ်ဖြစ်လာပါသည်။ ခိုင်မာသော သမာဓိသည် ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းနှင့် **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**၊ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** စသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်များအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။ ရှေးရိုးစဉ်လာ ကျင့်စဉ်လမ်းကြောင်းအရ ဤသို့သော တည်ငြိမ်မှုသည် **ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး** ကို ဖြတ်သန်းကာ နောက်ဆုံးတွင် လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် (သောတာပတ္တိဉာဏ်) အထိ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

ဤစာတမ်း၏ နယ်ပယ်အတွင်း၌မူ ဤအောင်မြင်မှုများကို လိုက်လံဖမ်းဆွဲရမည့်

ပန်းတိုင်များအဖြစ် မတင်ပြဘဲ၊ စိတ်-ရုပ် ပေါင်းစည်းမှု (Integration) ၏ တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ အတည်ပြုချက်များအဖြစ်သာ ဖော်ပြလိုပါသည်။

အဓိဋ္ဌာန်နှင့် တည်ငြိမ်မှု ရင့်ကျက်လာခြင်း

ဤအဆင့်၏ ထူးခြားချက်မှာ **အဓိဋ္ဌာန် (Adhiṭṭhāna)** ခေါ် ခိုင်မာသော်လည်း ညင်သာသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (၅) မိနစ်ခန့် အာရုံမပြတ်ခြင်းသည် တည်ငြိမ်ချောမွေ့သွားသောအခါ၊ စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းမှု (Pliancy) ပေါ်လာသည်အထိ ထိုကြာချိန်အတိုင်း ဆက်လက်ကျင့်ကြံပါ။ ထို့နောက်မှသာ (၁၀) မိနစ်ခန့်အတွက် အသစ်ထပ်မံ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး၊ အတင်းအကျပ်မလုပ်ဘဲ သည်းခံစွာ ကျင့်ကြံရပါမည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်သွားခြင်းသည် လောဘဇောဖြင့် လိုချင်တက်မက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

(၁၅) မိနစ်ခန့် အာရုံမပြတ် မျှတစွာ သိနေနိုင်သည့်အခါ သိသာထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ စိတ်သည် သိသိသာသာ စင်ကြယ်လာပြီး၊ နူးညံ့ကာ လင်းလက်လာပါသည်။ ပြန့်လွင့်မှုများ ငြိမ်သက်သွားပြီး၊ အားထုတ်မှုသည်လည်း ပိုမိုညင်သာလာကာ၊ အသိတရားသည် ပြတ်တောက်မှုမရှိဘဲ စီးဆင်းနေပါတော့သည်။ ဤအခြေအနေသည် အတင်းလုပ်ယူ၍မရဘဲ ကွန်ဒြေများ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်မိခြင်း၏ ရလဒ်အဖြစ်သာ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အလင်းရောင် သို့မဟုတ် Red Dot ပေါ်ထွက်လာခြင်း

ပေါင်းစည်းမှု နက်နဲလာသောအခါ သိမ်မွေ့သော အလင်းရောင်များ သို့မဟုတ် တည်ငြိမ်သော အလင်းစက်ကလေးများ မြင်တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဖားအောက်တောရ နည်းစနစ်အရဆိုလျှင် ဤအတွေ့အကြုံများသည် **နိမိတ္တ (Nimitta)** ၏ အစောပိုင်းအဆင့် သို့မဟုတ် ကုသိုလ်စိတ်၏ စင်ကြယ်သော အရောင်အဝါ (Luminosity) ကို သိမြင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်များသည် ကျင့်ကြံရမည့်အရာ သို့မဟုတ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာများ မဟုတ်ဘဲ မျှခြေရှိခြင်း၏ "ဘေးထွက်အမှတ်အသားများ" သာ ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory အတွင်း၌ ဤသို့သော အတွေ့အကြုံများ ဆုံစည်းသွားခြင်းကို **အမှတ်နီ (Red Dot)** ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ၎င်းသည် အနီရောင်အစက်တစ်ခုအဖြစ် အတိအကျ ပေါ်လာရန် မလိုပါ; ယင်းအစား အသက်ရှူခြင်း၊ အသိတရား၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိနေခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားခြင်းတို့ ဆုံစည်းသွားသည့် **"အတွေ့အကြုံ၏ ဗဟိုချက်"** ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

ထို့ကြောင့် **Red Dot** သည် အပြင်မှ သတ်မှတ်လိုက်သော သင်္ကေတတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ အတွင်းမှ ပေါ်ထွက်လာသော ပေါင်းစည်းမှု (Emergent integration) သာ ဖြစ်ပါသည်။

၉.၃.၄ မျှတမှုနှင့် ပေါင်းစည်းထားသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ

(9.3.4 Equanimity and Integrated Presence)

ဤအဆင့်တွင် သတိတရားသည် ရေတွက်ခြင်း သို့မဟုတ် တကူးတက ကျောက်ဆူးချခြင်းများအပေါ်တွင် အမှီပြုရန် မလိုတော့ပါ။ အသိတရားသည် အတွေ့အကြုံ၏ ဗဟိုချက်၌ သဘာဝအတိုင်း တည်ငြိမ်နေပါသည်။ သမာဓိ (စိတ်၏ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ ကျရောက်ခြင်း) နှင့် ပညာ (ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ခြင်း) တို့သည် တင်းမာမှုမရှိဘဲ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ ကျင့်ကြံသူသည် ခိုင်မာသော ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်မှုနှင့်အတူ ကျယ်ပြောလှသော ကြည်လင်မှုကို တစ်ပြိုင်နက် ခံစားရပါသည် — လက်ရှိ၌ အပြည့်အဝ ရှိနေသော်လည်း မည်သည့်အရာကမျှ ပိတ်လှောင်ထားခြင်း မရှိပါ။ ဤသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုရှိသလို၊ တစ်ဖက်ကလည်း လွတ်မြောက်နေသည့် **တစ်ခြမ်းစွန့်တတာ** ကို လက်တွေ့သိမြင်ခံစားရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာအားလုံး မျှတသွားသောအခါ အားထုတ်မှု (Effort) သည် အရည်ပျော်သွားပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းနှင့် ကြည်လင်ခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်သွားကာ အသိတရားသည် အတင်းအကျပ် လုပ်ယူရန်မလိုဘဲ အစဉ်မပြတ် သိနေပါတော့သည်။ Red Dot ဆိုသည်မှာ တည်နေရာတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ — အချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိစိတ်တို့ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ဆုံစည်းသွားသည့် "ဆုံမှတ်အခိုက်အတန့်" သာ ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံကြောဇီဝကမ္မဗေဒ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤအခြေအနေသည် အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်၏ ဟန်ချက်ညီမှု (Autonomic coherence) ဖြစ်သည် - တည်ငြိမ်သော ဗေးဂတ်စ်အာရုံကြော၊ စည်းချက်ညီသော အသက်ရှူမှုနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်း၊ နှင့် ပေါင်းစည်းထားသော ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကာလ ပြိုကွဲမှုများ ပျောက်ကွယ်သွားသည်၊ စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သံသယဖြစ်စဉ်များ အားနည်းသွားပြီး အသိတရားသည် အနှောင့်အယှက်မရှိ စီးဆင်းနေပါတော့သည်။

ဤအဆင့်တွင် Red Dot သည် တင်စားချက်သက်သက် မဟုတ်တော့ပါ။ ၎င်းကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ဗဟိုချက်၌ သိမ်မွေ့သော သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှု (Subtle aliveness) အဖြစ်

ခံစားရလေ့ရှိပြီး ပြန်လည်ပြည့်စုံသွားသည့် အခြေအနေကို ညွှန်ပြပါသည်။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝသည် သီးခြားကဏ္ဍများ မဟုတ်တော့ဘဲ၊ အသက်ရှူမှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုင်းသည် ပေါင်းစည်းထားသော ပစ္စုပ္ပန်အသိတရား နယ်ပယ်အတွင်း၌သာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတော့သည်။

အဆင့် (၃) ဆင့် မော်ဒယ် ပြီးဆုံးခြင်း

"Red Dot ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း" နှင့်အတူ RDHT ၏ ကုသမှုစက်ဝန်းမှာ ပြည့်စုံသွားပါပြီ

-

- ပထမအဆင့်က "အချိန်ကာလ" ကို ထိန်းညှိပေးသည်။
- ဒုတိယအဆင့်က "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော သတိ" ကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်။
- တတိယအဆင့်က "ပေါင်းစည်းထားသော မျှခြေ" ကို တည်ဆောက်ပေးသည်။

ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ ထူးခြားဆန်းပြားသော အခြေအနေတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ — ထိုးထွင်းဉာဏ်နှင့် ဘဝ၊ ဘာဝနာနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် အစဉ်မပြတ်သော ပစ္စုပ္ပန်နယ်ပယ်တစ်ခုအတွင်း၌ ဆုံစည်းနေသည့် — မျှတမှုသို့ ပြန်ရောက်သွားသော စိတ်နှင့်ရုပ်၏ သဘာဝစည်းချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၉.၄ လက်တွေ့အသုံးချ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ

Red Dot Healing Theory သည် ဘာဝနာဆိုင်ရာ မူဘောင်တစ်ခုသာမက၊ ခေတ်သစ်အခြေအနေများတွင် ရှေးရိုးထေရဝါဒ ဘာဝနာကို စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး (Trauma-sensitive) ချဉ်းကပ်မှုအဖြစ် အသုံးချရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ဖားအောက်တောရ နည်းစနစ်များအပေါ် အခြေခံထားသော်လည်း RDHT တွင် စိတ်ဒဏ်ရာကုသမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော — အဆင့်ဆင့်သွားခြင်း (Gradual pacing)၊ ထိန်းကျောင်းခြင်း (Containment)၊ ခန္ဓာကိုယ်ဘေးကင်းမှုနှင့် ကျင့်ကြံသူ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း (Agency) တို့ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အောက်ပါတို့သည် ကျင့်စဉ်ကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော အကြံပြုချက်များ ဖြစ်ပါသည် -

၉.၄.၁ မြေစိုက်ကျောက်ဆူးချခြင်း (Grounding Script) - ကျင့်စဉ်မစမီ ထိန်းကျောင်းခြင်း

တရားမထိုင်မီ အာရုံခံစားမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးကင်းမှုကို အရင်တည်ဆောက်ရပါမည်။

လမ်းညွှန်ချက်: "မျက်စိမပိတ်ခင်မှာ သင့်ခြေဝါးတွေ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေတာကို ခံစားကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန် ခုံပေါ်မှာ ကျနေတာကို သတိထားပါ။ အသက်ရှူတာကို သဘာဝအတိုင်း ထားပါ — ဘာမှ ပြင်စရာမလိုပါဘူး။ 'ဒီအခိုက်အတန့်ဟာ ဘေးကင်းတယ်' ဆိုတာကို သိမြင်တဲ့အထိ ခဏလောက် ဒီအတိုင်း နေပေးပါ။"

ရည်ရွယ်ချက်: ဤသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာတည်နေရာအသိကို နှိုးဆွပေးပြီး အတွင်းသို့ အာရုံမလှည့်မီ အာရုံကြောစနစ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။ သတိတရားသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု (Containment) မှ စတင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉.၄.၂ ရေတွက်ခြင်း လမ်းညွှန် (Counting Script) - ဝင်လေထွက်လေကို ရေတွက်ခြင်း

မြေစိုက်ကျောက်ဆူးချပြီးနောက် အချိန်ကာလ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုအတွက် လေရေတွက်ခြင်းကို စတင်ပါ။

လမ်းညွှန်ချက်: "အသက်ရှူမှု (၇) ကြိမ်ကို စတင်ရေတွက်ပါ။ ဝင်လေအတွက် 'တစ်'၊ ထွက်လေအတွက် 'နှစ်' စသဖြင့် ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားရင် ဘာမှ အပြစ်မတင်ဘဲ ညင်သာစွာ အစက ပြန်စပါ။ အရေးကြီးတာက ဂဏန်းအဆုံးထိ ရောက်ဖို့မဟုတ်ဘဲ၊ ပျံ့လွင့်သွားတိုင်း ပြန်လာနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။"

ရည်ရွယ်ချက်: ရေတွက်ခြင်းကို အောင်မြင်မှုအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ အစဉ်မပြတ်ရှိမှု (Continuity) အဖြစ် ပြောင်းလဲရှုမြင်စေပါသည်။ အစမှ ပြန်စခြင်းသည် ရှုံးနိမ့်မှုမဟုတ်ဘဲ "ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း" (Repair) ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူစေပါသည်။

၉.၄.၃ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံ လမ်းညွှန် (Interoceptive Script) - ခန္ဓာဌအခြေစိုက်သော သတိ

အချိန်ကာလ တည်ငြိမ်လာသောအခါ ရေတွက်ခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း လွှတ်ချပါ။

လမ်းညွှန်ချက်: "ရေတွက်တာကို တဖြည်းဖြည်း ဖျောက်ပစ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အသက်ရှူမှုရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားကြည့်ပါ။ အပူအအေး၊ တုန်ခါမှု၊ ဖိအား ဒါမှမဟုတ် ငြိမ်သက်မှုကို သတိထားပါ။ ဘာပဲခံစားရခံစားရ ၎င်းဟာ ဒီအခိုက်အတန့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။"

ရည်ရွယ်ချက်: ဤအဆင့်သည် သတိကို အတွေးဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်သိခြင်း (Embodied knowing) အဖြစ် ပျိုးထောင်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းစေပါသည်။

၉.၄.၄ Red Dot ပေါင်းစည်းခြင်း လမ်းညွှန် (Red Dot Integration Script) — ကွန်ဒြေများကို တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်စေခြင်း

ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် အေးချမ်းမှုတို့ သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ၊ အသိတရားသည် အသက်ရှူမှု အထင်ရှားဆုံးနေရာ၌ အလိုအလျောက် ကိန်းဝပ်သွားပါသည် (နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား)။

လမ်းညွှန်ချက်: "အသက်ရှူမှု အသက်ဝင်ဆုံးလို့ ခံစားရတဲ့နေရာမှာ — ဖြစ်နိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဗဟိုချက်မှာ — သတိကို အနားပေးထားလိုက်ပါ။ ငြိမ်သက်နေတဲ့ အလင်းရောင်၊ နွေးထွေးမှု ဒါမှမဟုတ် ငြိမ်သက်ခြင်းရဲ့ စည်းချက်တစ်ခုခုကို သင်သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေပါစေ။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်၊ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ သိမှုတို့ ဆုံစည်းနေတဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အလင်းရောင်ပေါ် ခဲ့လျှင် ထိုအလင်းရောင်ထဲ၌ လေကိုသိနေပါ။"

ရည်ရွယ်ချက်: ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် ပုံရိပ်များ(နိမိတ်)ကို အတင်းအကျပ် မဖန်တီးစေဘဲ **ကွန်ဒြေသမတ္တ** (ကွန်ဒြေများ မျှတခြင်း) နှင့် **ဥပေက္ခာ** တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အမှတ်နီ (Red Dot) ကို စိတ်ကူးယဉ် အယူအဆအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ် (Phenomenologically) အဖြစ် မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အတွေ့အကြုံကသာ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉.၄.၅ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ (Trauma-Sensitive Adaptations)

ကျင့်စဉ်ကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမီစေရန်နှင့် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် **RDHT** သည် ထေရဝါဒကျင့်စဉ်၏ မူရင်းအနှစ်သာရကို မပျက်စီးစေဘဲ ခေတ်သစ် "စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်" (Treleaven 2018) ပါ အခြေခံမူများကို ပေါင်းစပ်ထားပါသည် -

- **ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့် (Choice and Agency):** ကျင့်ကြံသူများသည် အချိန်မရွေး မျက်စိဖွင့်ခြင်း၊ ကိုယ်နေဟန်ထား ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခေတ္တရပ်နားခြင်း သို့မဟုတ် ရေတွက်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိဆန္ဒအရ ထိန်းချုပ်ခွင့်ရှိခြင်းက ဘေးကင်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။
- **ကြာချိန်ကို ကန့်သတ်ခြင်း (Bounded Duration):** အစောပိုင်းကာလများတွင် ကျင့်စဉ်ကို ခေတ္တမျှသာ (၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့်) ကျင့်ကြံစေပြီး၊ ထိန်းညှိနိုင်စွမ်း အားကောင်းလာမှသာ တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့်ရပါမည်။
- **ပေါင်းစည်းချိန်ပေးခြင်း (Integration Periods):** ကျင့်စဉ်အပြီးတွင် ညင်သာသော

လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း (Journaling) တို့ ပြုလုပ်စေကာ အတွင်းစိတ်အသိနှင့် ပြင်ပလောကကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးရပါမည်။

- **ပြင်းထန်သော အာရုံခံစားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (Avoiding Overexposure):** ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာရှိသူများအတွက် အသက်ရှူမှုကိုသာ အာရုံစိုက်နေမည့်အစား ပြင်ပအာရုံများ (အသံ၊ အထိအတွေ့၊ အမြင်အာရုံ) ဖြင့် မြေစိုက်ကျောက်ဆူးချခြင်းကို တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

ဤပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများသည် ကျင့်စဉ်ကို ပေါ့ပျက်သွားစေခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ သတိတရားသည် အတင်းအကျပ်လုပ်ယူမှုမှ မဟုတ်ဘဲ "ဘေးကင်းလုံခြုံမှု" မှ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အာမခံခြင်းဖြင့် ကျင့်စဉ်၏ ထိရောက်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ် (Synthesis)

ဂဏာနာ (ဝင်လေထွက်လေ ရေတွက်ခြင်း)၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်ခြင်း နှင့် Red Dot ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း ဟူသော **အဆင့် (၃) ဆင့် မော်ဒယ်** သည် အဘိဓမ္မာ စိတ်ပညာ၊ ဖားအောက်တောရ၏ ဘာဝနာဆိုင်ရာ လက်တွေ့ခံစားမှုများနှင့် အနောက်တိုင်း ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော စိတ်ဒဏ်ရာ သီအိုရီတို့ ဆုံစည်းရာ ဖြစ်ပါသည်။

RDHT သည် ဒုက္ခကို ဖိနှိပ်ရန် သို့မဟုတ် လောကကြီးမှ ထွက်ပြေးရန် မတိုက်တွန်းပါ။ ၎င်းသည် ကုသခြင်းကို "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပေါင်းစည်းမှု" (Embodied integration) အဖြစ် သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည် — ဆိုလိုသည်မှာ အချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိတရားတို့အတွင်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်တတ်ရန် သင်ယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စည်းချက်ညီသော ထိန်းကျောင်းမှု၊ အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျောက်ဆူးချမှုနှင့် မျှတသော ဂ္ဂန္ဒြေများမှတစ်ဆင့် အချိန်ကာလ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။

အမှတ်နီ (Red Dot) ဆိုသည်မှာ အပြင်မှ အတင်းအကျပ် သတ်မှတ်ထားသော ပန်းတိုင်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် စနစ်တကျ ထိန်းညှိပြီး ပေါင်းစည်းထားသော စနစ်တစ်ခု၏ သဘာဝကျသော ဖော်ပြချက်သာ ဖြစ်ပါသည် — စိတ်နှင့်ရုပ်သည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

အခန်း ၁၀

ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက် - ခေတ်သစ်ဘဝထဲမှ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် လောဘ

(Chapter 10: Restlessness and Hope: Uddhacca–Lobha in Modern Life)

၁၀.၀ မျှော်လင့်ချက်၊ ဦးတည်ချက်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်အသိကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းအား နားလည်ခြင်း

(10.0 Understanding Hope, Direction, and the Recovery of Presence)

ခေတ်သစ်လူနေမှုဘဝသည် တည်ဆောက်ပုံအရ "အနာဂတ်" ကိုသာ ရှေးရှုနေပါသည်။ တိုးတက်မှု၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးမှု၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာများအဖြစ် ဝိုင်းဝန်းချီးမွမ်းကြပါသည်။ ဤယဉ်ကျေးမှုအရိပ်အာဝါသအောက်တွင် "မျှော်လင့်ချက်" (Hope) ကို မေးခွန်းထုတ်စရာမလိုသော ဂုဏ်ရည်တစ်ခုအဖြစ် — ပျိုးထောင်ရမည့်၊ ကာကွယ်ရမည့်၊ အားပေးရမည့်အရာအဖြစ် — သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ သို့သော် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာနှင့် ဘာဝနာဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် "မျှော်လင့်ချက်" ဟု ယေဘုယျခေါ်ဆိုနေကြသည့်အရာ အတော်များများသည် သန့်စင်သော **ဆန္ဒ (Chanda)** မဟုတ်ဘဲ၊ **ဥဒ္ဓစ္စ** (ပျံ့လွင့်ခြင်း) နှင့် ရောယှက်နေသော သိမ်မွေ့သည့် **လောဘ** (တဏှာ) ပုံစံတစ်ခုသာ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ခေတ်သစ်ဒုက္ခများ၏ အဓိကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ဆောက်ပုံဖြစ်သော **ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ** ကို စစ်ဆေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘာဝနာနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများတွင် မကြာခဏ မှားယွင်းတတ်သော ခြားနားချက်တစ်ခုကို ရှင်းလင်းပြသွားပါမည် - ၎င်းမှာ **"မျှော်လင့်ချက် (Hope)သည် ဦးတည်ချက် (Direction) နှင့် ထပ်တူမကျခြင်း"** ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လောဘ သို့မဟုတ် မာန (Māna) က မောင်းနှင်သော မျှော်လင့်ချက်သည် ကုသမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို မတည်မငြိမ်ဖြစ်စေသော်လည်း၊ **သဒ္ဓါ (Faith)** ပေါ်တွင် အခြေခံသော ဦးတည်ချက်သည် ကျင့်စဉ်ကို ရေရှည်တည်တံ့စေပါသည်။ ဤခြားနားချက်ကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာကုသခြင်း၊ ဘာဝနာကျင့်ကြံခြင်းနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းတို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင်၊ လက်တွေ့ကုထုံးနှင့် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အချက်တစ်ခုကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ အလွန်အမင်း စိတ်ပျက်အားငယ်နေသူများ၊ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ပြိုလဲနေသူများအတွက် လောဘအခြေခံသော မျှော်လင့်ချက်သည်ပင်လျှင် အစောပိုင်းတွင် "ရှင်သန်ရေး ယန္တရား" (Survival mechanism) အဖြစ် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ "တစ်ခုခုတော့ ကောင်းလာမှာပါ" ဟူသော ရိုးရှင်းသည့် အတွေးလေးသည် ပိုမိုနက်နဲသော သဒ္ဓါအခြေခံ ဦးတည်ချက်ကို မရရှိနိုင်သေးမီ အချိန်အတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြတ်တောက်မသွားစေရန် ယာယီဖောင် (Provisional raft) အဖြစ် အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် မျှော်လင့်ချက်သည် စိတ်ဓာတ်ပြန်လည်တည်ငြိမ်လာသည့်အထိ အသက်ဆက်ပေးထားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအခန်းတွင် တင်ပြမည့် ခြားနားချက်မှာ မျှော်လင့်ချက်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားအရ အပြစ်တင်ရန်မဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းကို တည်ဆောက်ပုံအရ "ရင့်ကျက်လာစေရန်" — ဆိုလိုသည်မှာ နုနယ်သော "အနာဂတ်-မျှော်လင့်ချက်" မှသည် ခိုင်မာသော "ပစ္စုပ္ပန်-ဦးတည်ချက်" ဆီသို့ ပြောင်းလဲရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရှင်သန်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်အဖြစ် စတင်ခဲ့သောအရာသည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက် နောက်ဆုံးတွင် သဒ္ဓါအခြေခံသော ဦးတည်ချက်အဖြစ် ရင့်မှည့်လာရပါမည်။

ဤခြားနားချက်သည် ဝေါဟာရ သို့မဟုတ် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အာရုံကြောဇီဝကမ္မဗေဒ (Neurobiology) အရလည်း နားလည်နိုင်ပါသည်။ လောဘ (Craving) ၌ အမြစ်တွယ်သော အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်သည် ဦးနှောက်၏ ဒိုပါမင်း (Dopamine) ဆုလာဘ်ပေးစနစ် (အထူးသဖြင့် Nucleus accumbens နှင့် ဆက်စပ်ဒေသများ) ကို လှုံ့ဆော်လေ့ရှိပြီး ၎င်းသည် တစ်ခုခုကို ရယူလိုခြင်း၊ ကြိုတင်မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် အကျိုးအမြတ်ကို မျှော်ကိုးခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဤပုံစံတွင် သက်ရှိသည် တစ်ခုခုကို ရယူရန်အတွက် လှုပ်ရှားလာပါသည်။ အာရုံကြောစနစ်သည် ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်သွားပြီး အနာဂတ်မှရမည့် ဆုလာဘ်အတွက် နိုးကြားနေပါသည်။ ဤဦးနှောက်ပုံစံသည် အဘိဓမ္မာလာ **လောဘ** ၏

တည်ဆောက်ပုံဖြစ်သော "စိတ်ကူးယဉ် ကျေနပ်မှုနောက်သို့ လိုက်လံဆုပ်ကိုင်ခြင်း" နှင့် အလွန်နီးစပ်ပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် **သဒ္ဓါ** (မိမိအလုပ်အားယုံကြည်မှု)အပေါ် အခြေခံသော ဦးတည်ချက် (Direction) သည် ရည်ရွယ်ချက်၊ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ထိန်းညှိမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်သော ဦးနှောက်ကွန်ရက်များ (အထူးသဖြင့် Prefrontal cortical နှင့် Anterior cingulate cortex ဒေသများ) ကို အလုပ်လုပ်စေပါသည်။ ဤဒေသများသည် လက်ငင်းဆုလာဘ်နောက်ကို လိုက်ခြင်းထက် ရေရှည်ဦးတည်ချက်၊ ပဋိပက္ခများကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးထားမှုအပေါ် အခြေခံသော ကတိကဝတ်ပြုခြင်းတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ဤပုံစံတွင် သက်ရှိသည် ကျေနပ်မှုရရှိရန် ကြိုတင်မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် မောင်းနှင်ခံရခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ရည်ရွယ်ချက် ခိုင်မာမှု (Coherence of purpose) ကြောင့် တည်ငြိမ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံ့လွှင့်တုန်လှုပ်စွာဖြင့် ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်မနေတော့ဘဲ မတ်မတ်နှင့် ဟန်ချက်ညီညီ တည်ရှိနေပါသည်။

ဤအာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ ခွဲခြားမှုသည် ဘာဝနာဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်ကို ပိုမိုနက်နဲစေပါသည်။ လောဘအခြေခံသော မျှော်လင့်ချက်သည် ဆုလာဘ်အပေါ် မျှော်လင့်ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးပြီး မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်း သံသယစက်ဝန်းအတွင်း၌ ထိန်းညှိမှုကို ပျက်ပြားစေပါသည်။ သဒ္ဓါအခြေခံသော ဦးတည်ချက်သည် စိတ်၏ စီမံခန့်ခွဲမှု ပေါင်းစည်းမှုနှင့် အဓိပ္ပာယ်အခြေခံသော တည်ငြိမ်မှုကို အားကောင်းစေပါသည်။ တစ်ခုက "ရယူခြင်း" ကို ရှာဖွေပြီး၊ အခြားတစ်ခုက "ဦးတည်ချက်" ကို ထိန်းသိမ်းပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ "အကောင်းမြင်ဝါဒ" ဟု မြင်ရသောအရာသည် ပိုမိုနက်နဲသော တည်ဆောက်ပုံအဆင့်တွင် ဆုလာဘ်ကို မက်မောသော "လောဘ" သာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပြင်ပ၌ "တိတ်ဆိတ်သော ဇွဲလုံ့လ" အဖြစ် မြင်ရသောအရာသည် အတွင်းစိတ်၌ ကျန်ခြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့ ဟန်ချက်ညီညီ ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်နေခြင်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဤခြားနားချက်အပေါ် အခြေခံ၍ အောက်ပါအတိုင်း အခိုင်အမာဆိုပါသည် - ကုသခြင်း (Healing) သည် မျှော်လင့်ချက်ကို အရှိန်မြှင့်ခြင်းအပေါ် မူတည်သည်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းအပေါ်တွင်သာ မူတည်ပါသည်။ လောဘအခြေခံသော မျှော်လင့်ချက်သည် ပြည့်စုံမှုကို အနာဂတ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်လိုက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်အသိကို ပြိုကွဲစေပါသည်။ သဒ္ဓါအခြေခံသော ဦးတည်ချက်သည်

လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းနေစဉ်မှာပင် အသိတရားကို ပစ္စုပ္ပန်၌ ခိုင်မာစွာ တည်ငြိမ်စေပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဦးတည်ချက်ကို မှားယွင်းစွာ ရောထွေးခြင်းသည် ပျံ့လွင့်ခြင်း (Restlessness) ကို ရှည်ကြာစေပါသည်။

ၾင်းတို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence) ကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။

၁၀.၁ "ငါ... ဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်" ဟူသော လောဘ၏ ရှေ့သို့ကိုင်းညွတ်နေသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု

(10.1 The Forward-Leaning Anxiety of Craving: "I Will Be Happy When...")

ခေတ်သစ်အတွေ့အကြုံများတွင် လောဘသည် အထင်အရှား သိသာသော ဝိသမလောဘအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာခဲပါသည်။ များသောအားဖြင့် ၎င်းသည် "တိုးတက်မှု" နှင့် "မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု" ဟူသော စကားလုံးများနောက်ကွယ်တွင် ပုန်းကွယ်ကာ — စိတ်ကူးယဉ်အနာဂတ်ဆီသို့ ရှေ့သို့ကိုင်းညွတ်နေသော ပုံစံဖြင့် ပေါ်လာတတ်ပါသည် -

- "အခြေအနေတွေ ကောင်းလာမှပဲ ငါ စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်။"
- "ဒါကို အောင်မြင်ပြီးသွားရင်တော့ ငါ အနားယူနိုင်ပါပြီ။"
- "ငါ့စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အကုန်ပျောက်သွားတဲ့အခါကျမှ ဘဝက တကယ်စမှာပါ။"

ဤအတွေးများသည် တက်ကြွမှုကို ဖြစ်စေသလို၊ မွန်မြတ်သလိုပင် ထင်ရပါသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ခံစားမှု (Phenomenologically) အားဖြင့်မူ ၎င်းတို့သည် အဘိဓမ္မာ၌ ပြဆိုထားသော **ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ** (လောဘနှင့် ယှဉ်သော ပျံ့လွင့်ခြင်း) ပုံစံအတိအကျပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဦးတည်ချက်သည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေပါသည်။ ဒေါသ (ဗျာပါဒ) က အသိစိတ်ကို **အတိတ်** ၌ ချည်နှောင်ထားသကဲ့သို့၊ လောဘ (တဏှာ) က အသိစိတ်ကို **အနာဂတ်** ဆီသို့ တွန်းပို့လိုက်ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှု နှစ်ခုလုံးသည် အသိတရားကို လက်ရှိရှင်သန်နေသော "အချိန်ကာလ၏ ဗဟိုချက်" မှ ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ အလိုအရ **ဥဒ္ဓစ္စ** သည် အကုသိုလ်စိတ်တိုင်း၌ ယှဉ်သော အကုသိုလ်သာဓာရဏ

စေတသိက် ၄ ပါးထဲမှ တစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။

- **လက္ခဏာ:** မငြိမ်သက်ခြင်း (Agitation)။
- **ရသ (လုပ်ဆောင်ချက်):** စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ဖျက်ဆီးခြင်း (Disturbance)။
- **ပစ္စုပ္ပန် (အကျိုးအာနိသင်):** တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း (Turbulence)။
- **ပဒဋ္ဌာန် (နီးစပ်သောအကြောင်း):** အထိန်းအကွပ်မရှိ အတွေးနယ်ချဲ့ခြင်း (Unrestrained proliferation)။

ဤဥဒ္ဒစ္စသည် လောဘနှင့် ယှဉ်တွဲလိုက်သောအခါ — "မရောက်သေးသောအရာ" ဆီသို့ ဂယောက်ဂယက် လှမ်းဆုပ်နေသည့် **အနာဂတ်-ရှေးရှုပုံစံ** ကို ဆောင်သွားပါတော့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ခံစားရပုံမှာလည်း ထင်ရှားပါသည်။ သက်ရှိခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်သွားသည်။ အသက်ရှူနှုန်း တိုသွားသည်; ရင်ဘတ်ထဲတွင် တင်းကျပ်လာသည်; အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်မနေတော့ဘဲ လွင့်စင်သွားသည်။ ၎င်းသည် "ရောက်ရှိရေး" (Arrival) ကိုသာ အစဉ်တစိုက် ဦးတည်နေပြီး ပစ္စုပ္ပန်၌ မည်သည့်အခါမျှ အခြေမချနိုင်သော "ဖြစ်ပေါ်နေမှု" (Becoming) ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားပင် ဖြစ်ပါသည်။

အတ္ထသာလိနီ အဋ္ဌကထာ (1.138) တွင် ဥဒ္ဒစ္စကို လေထဲတွင် တဖျတ်ဖျတ် လွင့်နေသော "အလံ" နှင့် ဥပမာပေးထားပါသည်။ မည်သည့်အခါမျှ ငြိမ်သက်ခြင်းမရှိဘဲ နောက်ထပ်တိုက်ခတ်မည့် လေအရှိန်အပေါ်၌သာ အမြဲမှီခိုနေရပါသည်။ ခေတ်သစ်စိတ်ပညာအရ ၎င်းသည် "အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်စိုးရိမ်ခြင်း" (Anticipatory anxiety) သို့မဟုတ် နာတာရှည် အနာဂတ်-ရှေးရှု စိတ်မတည်ငြိမ်မှုနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။

ဖားအောက်တောရ ဘာဝနာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤသို့ ရှေ့သို့ လှမ်းမျှော်နေမှုသည် **သမာဓိ** ကို တိုက်ရိုက် အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါသည်။ နောက်ထပ် ရောက်လာမည့် အခိုက်အတန့်ဆီသို့ စိတ်က ကိုင်းညွတ်နေပါက ဤအသက်ရှူမှုကို မည်သို့မျှ မသိနိုင်ပါ။ အနာဂတ်အသက်ရှူမှုသည် လက်ရှိ၌ မရှိသေးပါ; နောက်ထပ်ဝင်မည့်လေသည် ပေါ်မလာသေးပါ။ သမာဓိဆိုသည်မှာ လက်တွေ့မျက်မှောက်၌ ရှိနေသောအရာအပေါ်၌သာ သစ္စာရှိရှိ တည်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory က ဤအခြေအနေကို လိုအင်ဆန္ဒအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်းအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ "အချိန်ကာလ လွဲချော်မှု" (Temporal displacement) — ဆိုလိုသည်မှာ လက်ရှိအခိုက်အတန့်၏ ပြည့်စုံမှုမှ ထွက်ပြေးခြင်း — အဖြစ် အနက်ဖွင့်ပါသည်။ "ငါ...

ဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာတော့မယ်" ဟူသော စကားစုသည် သံသရာ၏ တည်ဆောက်ပုံကို အနှစ်ချုပ်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည် - ပြည့်စုံမှုကို အမြဲတမ်း ရွေ့ဆိုင်းနေခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မည်သည့်အခါမျှ "ယခု" အဖြစ် မတည်ငြိမ်နိုင်သော အနာဂတ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းသည် လိုအင်ဆန္ဒကို ဖိနှိပ်ခြင်းမှ စတင်သည်မဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်း၏ "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ လှည့်စားမှု" ကို သိမြင်ကာ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိဆီသို့ တမင်တကာ ပြန်လာခြင်းမှသာ စတင်ပါသည်။

၁၀.၂ မျှော်လင့်ချက် နှင့် ဦးတည်ချက် - လောဘ နှင့် သဒ္ဓါ

(10.2 Hope versus Direction: Lobha and Saddhā)

အရေးကြီးသော ရှင်းလင်းချက်မှာ - မျှော်လင့်ချက် (Hope) နှင့် ဦးတည်ချက် (Direction) သည် အဓိပ္ပာယ်တူမဟုတ်ပါ။

၁၀.၂.၁ လောဘအဖြစ် မျှော်လင့်ချက် (Hope as Craving)

အခြေအနေ အတော်များများတွင် မျှော်လင့်ချက်ကို **လောဘ** သို့မဟုတ် **မာန** (Māna) က မောင်းနှင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် "နောက်ဆုံးတော့ ပြည့်စုံသွားမည့်၊ ပျောက်ကင်းသွားမည့် သို့မဟုတ် သာလွန်သွားမည့်" အနာဂတ်မှ မိမိကိုယ်ကိုယ် (Future self) ကို စိတ်ကူးယဉ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသမှုဖြစ်စဉ်များတွင် ဤကဲ့သို့သော မျှော်လင့်ချက်သည် မတည်ငြိမ်သလို၊ များသောအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်များကိုသာ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ "မြန်မြန်သက်သာချင်ခြင်း" သို့မဟုတ် "အမြန်ပြင်ချင်ခြင်း" ဟူသော အလောတကြီး ဆန္ဒသည် လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် မကျေနပ်မှုကို ပိုမိုအားကောင်းစေပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် အမြဲစောင့်ကြည့် အကဲဖြတ်နေမှုကို ပိုမိုပြင်းထန်စေပါသည်။

ဤသဘောအရ "လိုချင်တပ်မက်မှု" သည် ကုသခြင်း၌ ထိရောက်မှုမရှိပါ။ ၎င်းသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ကျုံ့သွားစေသည်၊ နှိုင်းယှဉ်မှုများကို အားကောင်းစေသည်၊ နှင့် သည်းမခံနိုင်မှုကို ပိုမိုကြီးထွားစေပါသည်။ ဤအခြေအနေများသည် စိတ်၏ ထိန်းညှိနိုင်စွမ်း (Regulation) ကို ပျက်စီးစေသည့် အခြေအနေများပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၁၀.၂.၂ သဒ္ဓါအခြေခံသော ဦးတည်ချက်

(10.2.2 Direction as Faith)

ဦးတည်ချက် (Direction) သည် မျှော်လင့်ချက် (Hope) နှင့် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားပါသည်။ ဦးတည်ချက်သည် အနာဂတ်အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိရန် မရှာဖွေပါ; ၎င်းသည် "လမ်းကြောင်း" (Path) ပေါ်သို့ ရှေးရှုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် "ငါ ဘာတွေ အောင်မြင်ရမလဲ" ဟု မမေးဘဲ၊ "ငါ ဘယ်ဘက်ကို မျက်နှာမူထားသလဲ" ဟုသာ မေးမြန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ စိတ်ပညာတွင် ဤရှေးရှုမှုကို **သဒ္ဓါ (Saddhā)** — ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု — ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ သဒ္ဓါဆိုသည်မှာ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကောင်းမြင်ဝါဒ မဟုတ်ဘဲ၊ လမ်းကြောင်း၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုအပေါ် တည်ငြိမ်သော သေချာမှုရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရလဒ် (Outcome) ထက် လုပ်ငန်းစဉ် (Process) ကိုသာ ယုံကြည်ပါသည်။ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းပါက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြိုလဲမသွားဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲ အားထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိစေပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် အကြိမ်ကြိမ် ကျရှုံးနိုင်သော်လည်း တည်ငြိမ်စွာ ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါသည်၊ အကြောင်းမှာ နှလုံးသားသည် (လောဘဖြင့်) မောင်းနှင်ခံနေရခြင်း မဟုတ်ဘဲ (သဒ္ဓါဖြင့်) ဦးတည်ချက် မှန်ကန်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot မူဘောင်အတွင်း၌ ကုသမှုတည်မြဲခြင်းမှာ အပြောင်းအလဲအတွက် မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်မှု၌ အမြစ်တွယ်သော ဦးတည်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မျှော်လင့်ချက်က "ဒါ ဘယ်တော့ပြီးမှာလဲ" ဟု မေးသော်လည်း၊ သဒ္ဓါက "ဒီခြေလှမ်းလေးနဲ့အတူ ငါ ဆက်ပြီး ရှိနေနိုင်မလား" ဟု မေးပါသည်။

ဤခွဲခြားမှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကုသခြင်းနှင့် ဘာဝနာကျင့်ကြံခြင်း နှစ်ခုလုံးတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ မျှော်လင့်ချက်က မောင်းနှင်သော ကျင့်စဉ်သည် တိုးတက်မှုနှေးကွေးသည့်အခါ စိတ်ပျက်အားလျော့မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဦးတည်ချက်က လမ်းညွှန်သော ကျင့်စဉ်သည်မူ **ခန္တီ (သည်းခံခြင်း)** နှင့် မျှတသော **ဝီရိယ (အားထုတ်မှု)** ကို ပျိုးထောင်ပေးပြီး ကုသမှုဖြစ်စဉ်ကို သဘာဝအတိုင်း ပွင့်လန်းလာစေပါသည်။

၁၀.၂.၃ ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ၏ အဘိဓမ္မာနှင့် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်

(10.2.3 Abhidhamma and Phenomenological Analysis of Uddhacca–Lobha)

လက်တွေ့ခံစားမှု (Phenomenologically) အရ ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘသည် "အသိတရား" နှင့် "ခန္ဓာဌ္ဌအခြေစိုက်မှု" တို့အကြား ကွဲပြားပြတ်တောက်သွားခြင်းအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ စိတ်က ရှေ့သို့ လှမ်းမျှော်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာမူ တင်းကျပ်နေကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ စိတ်မကပ်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာသည်; ကြွက်သားများ ကျုံ့လာသည်; သိမ်မွေ့သော တုန်ခါမှုများ ပေါ်လာသည် — ၎င်းတို့ကို ရင်ဘတ် သို့မဟုတ် နဖူးတစ်ဝိုက်တွင် အတွေ့များရတတ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကုထုံး ဘာသာစကားအရ ဤပုံစံသည် "ကြိုတင်စိုးရိမ်မှုကြောင့် အလွန်အမင်း နိုးကြားနေခြင်း" (Anticipatory hyperarousal) နှင့် တူညီပါသည်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ ဤအခြေအနေကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည် -

- **လက္ခဏာ (Characteristic):** စိတ်ကူးယဉ် အနာဂတ်များဆီသို့ စိတ်၏ လှုပ်ရှားသွားခြင်း။
- **ရသ (Function):** အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို ဖျက်ဆီးခြင်း။
- **ပစ္စုပ္ပန် (Manifestation):** မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျံ့လွင့်စွာ ရုန်းကန်အားထုတ်ခြင်း။
- **ပဒဋ္ဌာန် (Proximate cause):** စိတ်ကူးယဉ်သာယာမှုများဆီသို့ ဦးတည်သော **အယောနိသောမနသိကာရ** (လွဲမှားစွာ နှလုံးသွင်းခြင်း)။

ထိုသို့သော စိတ်အခြေအနေသည် **စိတ္တသန္တတိ** (ကုသိုလ်စိတ် အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု) ကို ပြတ်တောက်စေပါသည်။ အသိတရားသည် လက်ရှိရှိနေသောအရာကို မှတ်သားမည့်အစား ရှေ့သို့ ကျော်တက်သွားပါသည်။ ဤပြတ်တောက်မှုကိုပင် **Red Dot Healing Theory** က **ဂဏန (ဝင်လေထွက်လေကို ရေတွက်ခြင်း)** နှင့် **Red Dot ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း** တို့ဖြင့် ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်နှစ်ခုလုံးသည် စိတ်ကို **ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ** (လက်ရှိပေါ်ဆဲ အာရုံ) နှင့်အတူ ရှိနေစေရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ခေတ်သစ်အာရုံကြောသိပ္ပံကလည်း အလားတူ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို ပေးပါသည်။ ကြိုတင်စိုးရိမ်မှု (Anticipatory anxiety) သည် မိမိကိုယ်ကိုယ်ဗဟိုပြုသော (Self-referential) နှင့် ခန့်မှန်းတွက်ချက်သော (Predictive) ဦးနှောက်ကွန်ရက်များ အလွန်အမင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်သော သတိတရား (Interoceptive

mindfulness) က ခန္ဓာကိုယ်၌ အာရုံစိုက်မှုကို တည်ငြိမ်စေသည့်အခါ ထိုဦးနှောက်ကွန်ရက်များ ငြိမ်သက်သွားပြီး၊ Parasympathetic (အနားယူစေသော) စနစ်၏ ထိန်းညှိမှုနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုပြုသော သိမြင်မှုတို့ ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာပါသည် — ၎င်းသည် အဘိဓမ္မာ၌ ဥဒ္ဓစ္စကို ငြိမ်းအေးစေခြင်းနှင့် ထပ်တူကျပါသည်။

၁၀.၂.၄ မျှော်လင့်ချက်မှသည် ပစ္စုပ္ပန်အသိဆီသို့ - The Red သည် အဆိပ်ဖြေဆေးဖြစ်ခြင်း

(10.2.4 From Hope to Presence: The Red Dot as Antidote)

ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ (ပုံ့လွှင့်ခြင်းနှင့် လောဘ) အတွက် အဆိပ်ဖြေဆေးမှာ ဖိနှိပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ "သိမြင်ခြင်း" (Recognition) သာ ဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တွင် လမ်းညွှန်ထားသည့်အတိုင်း "ပုံ့လွှင့်နေသောစိတ်ကို ပုံ့လွှင့်နေမှန်း" သိရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သိမြင်မှု၏ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုအတွင်း၌ စိတ်၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုများ စတင်ငြိမ်သက်သွားပါတော့သည်။

Red Dot Healing Theory သည် ဤမူဝါဒကို ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ကျင့်စဉ်အဖြစ် တိုးချဲ့အသုံးချပါသည်။ **အမှတ်နီ (Red Dot)** သည် ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း၏ "အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ အမှတ်အသား" အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည် — ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်တို့ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန် အချိန်ကာလအတွင်း ပြန်လည်ပေါင်းစည်းသွားသည့် အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အနာဂတ်မှ ရရှိမည့် အောင်မြင်မှုတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ လက်ရှိ၌ ဖြစ်ပေါ်သော မျှခြေ (Alignment) သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁) တွင် ဤဦးတည်ချက်ကို အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည် - ကျင့်ကြံသူ၏ တာဝန်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနာဂတ်ကို ရယူရန်မဟုတ်ဘဲ၊ လက်ငင်းအခြေအနေမှ ဘယ်သောအခါမျှ ရွေ့လျားမသွားသော "ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်" ကို အပြည့်အဝ သိမြင်နေရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ သိမြင်နားလည်မှု၌ အချိန်ကာလ လွဲချော်မှုများ အရည်ပျော်သွားပါသည်။

အမြဲတမ်း "တစ်ခုခုဖြစ်ရန်" (Becoming) အားထုတ်နေသော ယဉ်ကျေးမှုအတွင်း၌ ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ ဗဟိုဖုံးနေသော တည်ဆောက်ပုံတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။ **RDHT** က ဘာဝနာဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက်အသစ်ကို အော်ပါအတိုင်း အကြံပြုပါသည် - မျှော်လင့်ချက်ကို တိုးမြှင့်ရန်မဟုတ်ဘဲ ဦးတည်ချက်ကို ရှင်းလင်းစေရန်၊ ချမ်းသာမှုကို အနာဂတ်သို့

ရှေ့ဆိုင်းရန်မဟုတ်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်အသိ၏ ခိုင်မာမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

အနာဂတ်ဆီသို့ လှမ်းမျှော်နေမှုကို ရုပ်သိမ်းခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၏ စည်းချက်အတွင်း၌ တည်ရှိနေခြင်းနှင့် အသိတရား၏ ငြိမ်သက်သော ဗဟိုချက်ကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း — ဤသည်မှာ ပျံ့လွင့်ခြင်း ငြိမ်သက်ရာနှင့် ကုသမှုစတင်ရာ နေရာပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၁၀.၃ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ နှိုင်းယှဉ်ချက် - ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု

(10.3 Psychological Parallel: Anticipatory Anxiety)

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာသည် **ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ** နှင့် အလွန်နီးစပ်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို "ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု" (Anticipatory anxiety) ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ကူးယဉ် အနာဂတ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ရှေးရှုနေသော မငြိမ်သက်သည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့တွင် ကြောက်ရွံ့မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုအဖြစ် ပေါ်လာသော်လည်း၊ ၎င်း၏ လှုံ့ဆော်မှုအရင်းအမြစ်မှာ များသောအားဖြင့် ဒေါသ (Dosa) မဟုတ်ဘဲ **လောဘ (Lobha)** သာ ဖြစ်နေတတ်ပါသည် - ဆိုလိုသည်မှာ "အနာဂတ်အခြေအနေတစ်ခုက နောက်ဆုံးတော့ ငါ့ကို သက်သာရာရစေမယ်၊ ဘေးကင်းစေမယ်၊ ပြည့်စုံစေမယ်" ဟူသော စိုးရိမ်တကြီး မျှော်လင့်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအနာဂတ်-ရှေးရှု ပျံ့လွင့်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာ၊ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ခေတ်သစ်ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့၏ အဓိက လက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။

Bessel van der Kolk (2014) လေ့လာတွေ့ရှိသကဲ့သို့၊ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသော အာရုံကြောစနစ်သည် "အနာဂတ်အတွင်း၌ ပိတ်မိနေပြီး" ဘယ်သောအခါမျှ အပြည့်အဝရောက်မလာသော ဘေးကင်းမှု သို့မဟုတ် ပြည့်စုံမှု အခြေအနေများကို အစဉ်တစိုက် ရှာဖွေနေတတ်ပါသည်။ ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ၎င်းသည် အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်း (Hyperarousal) အဖြစ် ပေါ်လာပါသည် - အသက်ရှူတိုခြင်း သို့မဟုတ် မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သားများ တင်းကျပ်ခြင်းနှင့် အစဉ်တစိုက် နိုးနိုးကြားကြား စောင့်ကြည့်နေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ အမှတ်အသားများသည် အဘိဓမ္မာလာ **ဥဒ္ဓစ္စ** ၏ ဖော်ပြချက်ဖြစ်သော — တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မတည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု ပျက်ပြားခြင်း — တို့နှင့် တိုက်ရိုက် ထပ်တူကျပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ပစ္စုပ္ပန်၌ အခြေမစိုက်နိုင်သော စိတ်၏ ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက်မှတ်တစ်ခုအဖြစ် နားလည်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် မရေရာမှုများမှတစ်ဆင့် ရောင်ပြန်ဟပ်နေသော လောဘ (တဏှာ) — အနားမယူနိုင်သော မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုသာ

ဖြစ်ပါသည်။

"ငါ ... ဖြစ်တဲ့အခါ ငြိမ်းချမ်းသွားမှာပါ"၊ "ငါ ... ဖြစ်တဲ့အခါ ပြည့်စုံသွားမှာပါ" ဟူသော နောက်ထပ်အခိုက်အတန့်ဆီသို့ အစဉ်တစိုက် ကိုင်းညွတ်နေသည့် အလေ့အကျင့်သည် အဆုံးမရှိသော ရုန်းကန်မှုသံသရာကို ဖြစ်စေပါသည်။ **ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်** က ဤအချိန်ကာလ လွဲမှားမှုကို တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းထားပါသည် - အတိတ်ကိုလည်း ပြန်မတွေးနှင့်၊ အနာဂတ်ကိုလည်း တမ်းတမနေနှင့်ဟု လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ တမ်းတခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်း နှစ်ခုလုံးသည် အချိန်ကာလ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ပြတ်တောက်စေပါသည်။ နှစ်ခုလုံးသည် လက်ရှိပေါ်ဆဲအာရုံ (ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ) ကို သိမြင်ရန် ပျက်ကွက်သော **မောဟ (Delusion)** ၏ ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာတွင် ဤကမောက်ကမဖြစ်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ စွဲကပ်သွားပါသည်။ အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အကြုံမှ ဖယ်ခွာသွားပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်သည် လက်တွေ့ခံစားမှုအရ အနှစ်မဲ့သွားပါသည်။ အာရုံကြောသိပ္ပံ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည် ဦးနှောက်၏ ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုအပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းတို့အကြား ပေါင်းစပ်မှုအားနည်းခြင်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါသည်။

Red Dot Healing Theory အတွင်း၌ ဤအခြေအနေကို "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပြိုကွဲမှု" (Temporal disintegration) — စိတ်၊ ရုပ် နှင့် အသက်ရှူခြင်းတို့အကြား ဟန်ချက်ပျက်ယွင်းခြင်း — ဟု ဖော်ပြပါသည်။ သက်ရှိသည် လက်ရှိအသက်ရှူမှုကို အပြည့်အဝ မခံစားဘဲ နောက်ထပ်အသက်ရှူမှုဆီသို့ လှမ်းယူနေပါသည်။ ဤရှေ့သို့ ဆွဲငင်ခံရမှုသည် လောဘ (တဏှာ) ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ပဲ့တင်သံ ဖြစ်ပါသည် - အာရုံကြောစနစ်က ငြိမ်းချမ်းမှုကို လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်မှာ မရှာဘဲ အနာဂတ်မှာ သွားရှာနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် **RDHT** သည် ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်တင်မဟုတ်ဘဲ "လမ်းကြောင်းလွဲနေသော လိုအင်ဆန္ဒ" (Misdirected aspiration) အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခိုက်အတန့်ကို တမ်းတခြင်းသည် အနှစ်သာရအားဖြင့် "ငြိမ်သက်ခြင်း" ကို တမ်းတခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းမှာ ဤတမ်းတမှုကို ဖိနှိပ်ရန်မလိုဘဲ ၎င်း၏ ဦးတည်ချက်ကို ပြောင်းလဲပေးရန်သာ လိုအပ်ပါသည် — လက်ရှိအသက်ရှူခြင်း၏ ရှင်သန်နေသော စည်းချက်အတွင်း၌ပင် ပြည့်စုံမှုကို သိမြင်တတ်ရန် သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၁၀.၄ လောဘဝီထိ နှင့် ဥဒ္ဓစ္စဝီထိတို့၏ ခြားနားချက်

(10.4 Distinction Between Lobha Vīthi and Uddhacca Vīthi)

အဘိဓမ္မာအရ အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါးရှိပါသည်။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည် -

"မောဟော၊ အဟိရိကံ၊ အနောတ္တပ္ပံ၊ ဥဒ္ဓစ္စံ၊ လောဘော၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာနော၊ ဒေါသော၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယံ၊ ကုက္ကုစ္စံ၊ ထိနံ၊ မိဒ္ဓံ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ—စေတိ စုဒ္ဒသိမေ စေတသိကာ အကုသလာ နာမ။" *(အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ စာ-စ)*

အဆိုပါ အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါးမှာ မောဟ၊ အဟိရိက (မရှက်ခြင်း)၊ အနောတ္တပ္ပ (မကြောက်ခြင်း)၊ ဥဒ္ဓစ္စ (ပျံ့လွင့်ခြင်း)၊ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)၊ မာန၊ ဒေါသ၊ ဣဿာ (ငြူစူခြင်း)၊ မစ္ဆရိယ (ဝန်တိုခြင်း)၊ ကုက္ကုစ္စ (နောင်တပူပန်ခြင်း)၊ ထိန (ထိုင်းမှိုင်းခြင်း)၊ မိဒ္ဓ (လေးလံခြင်း) နှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ (ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း) တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤစေတသိက်များအနက် **ဥဒ္ဓစ္စ (Restlessness)** သည် ထူးခြားသောနေရာ၌ ရှိနေပါသည်။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟတွင် ဆက်လက်ရှင်းပြထားသည်မှာ -

"အကုသလေသု ပန မောဟော အဟိရိကံ အနောတ္တပ္ပံ ဥဒ္ဓစ္စဉ္စာတိ စတ္တာရောမေ စေတသိကာ သဗ္ဗာကုသလသာဓာရဏာ နာမ၊ သဗ္ဗေသုပိ ဒ္ဝါဒသာကုသလေသု လဗ္ဘန္တိ။" *(အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ စာ-၁၀)*

ဤပါဠိတော်အရ မောဟ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ နှင့် ဥဒ္ဓစ္စ တို့သည် **သဗ္ဗာကုသလသာဓာရဏ စေတသိက် ၄ ပါး** ဖြစ်ကြပြီး အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ ပါးလုံးတွင် အမြဲယှဉ်တွဲပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စသည် အကုသိုလ်စိတ်တိုင်းတွင် ပါဝင်နေသော်လည်း ၎င်းနှင့်ယှဉ်သော ကိလေသာများ၏ အားကောင်းမှုအပေါ် မူတည်၍ ပြင်းထန်မှု ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပျံ့လွင့်ခြင်းသည် အမြဲတမ်း သိသာထင်ရှားသော ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်မှုအဖြစ် ပေါ်မလာဘဲ၊ စိတ်အာရုံထဲတွင် သိမ်မွေ့သော မတည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် တုန်ခါမှုအဖြစ်လည်း ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ရှေးရိုးအဘိဓမ္မာ ဆန်းစစ်ချက်များနှင့် ဖားအောက်တောရ၏ ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများအရ လောဘနှင့် ဥဒ္ဓစ္စတို့အကြား လက်တွေ့ခံစားမှုဆိုင်ရာ အရေးကြီးသော ခြားနားချက်တစ်ခုရှိပါသည်။ စေတသိက်အဆင့်တွင် ဥဒ္ဓစ္စသည် လောဘမူစိတ်နှင့် အမြဲယှဉ်တွဲနေသော်လည်း၊ လက်တွေ့ဘဝ

ဖြစ်စဉ် (Vīthi) တွင်မူ ၎င်းတို့သည် တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု အစဉ်လိုက် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွင် **လောဘမူ သိမ္မုဖြစ်စဉ် (Lobha vīthi)** သည် နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံကို ဦးစွာ ဆုပ်ကိုင် (Grasp) လိုက်ပြီး၊ ဆွဲဆောင်မှုနှင့် ကျေနပ်မှုကို ထိုအာရုံထဲသို့ ပို့လွှတ်လိုက်ပါသည်။ ဤဆုပ်ကိုင်မှု လှုပ်ရှားမှုကို **ဒိဋ္ဌိ** (မှားယွင်းသော အမြင်) သို့မဟုတ် **မာန** (ထောင်လွှားခြင်း) တို့က ပံ့ပိုးပေးတတ်ပြီး ထိုအာရုံအပေါ်တွင် အမြဲတမ်းတန်ဖိုးရှိခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုများကို အမှတ်မှားစေပါသည်။

ဤသို့ ဆုပ်ကိုင်ပြီးနောက်တွင် စိတ်သည် ဒုတိယလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သော "ကြိုတင်မျှော်လင့်ခြင်း" (Anticipation) နှင့် "သိမ်မွေ့သော တုန်လှုပ်ခြင်း" ဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားလေ့ရှိပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် **ဥဒ္ဓစ္စ** ၏ သဘောသဘာဝသည် သိသိသာသာ ထင်ရှားလာပါသည်။ စိတ်သည် ထိုလိုချင်သောအာရုံကို ဝိုင်းပတ်ချာလည်နေပြီး ၎င်း၏ ပြည့်စုံမှုဆီသို့ အစဉ်တစိုက် လှမ်းမျှော်နေပါတော့သည်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်မှ ဤဖြစ်စဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်နိုင်ပါသည် -

- **လောဘဝီထိ (Lobha vīthi):** တွယ်တာဆုပ်ကိုင်သောအခိုက်အတန့် — စိတ်ကူးယဉ် ပြည့်စုံမှုနောက်သို့ လှမ်းဖမ်းခြင်း။
- **ဥဒ္ဓစ္စဝီထိ (Uddhacca vīthi):** ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သော တုန်လှုပ်ခြင်း — ဆုပ်ကိုင်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနားမယူနိုင်သည့် အာရုံစွဲလမ်းမှု။

ဤဆန်းစစ်ချက်အရ သိမ်မွေ့သော စိတ်၏ သဘောတရားကို တွေ့ရပါသည် - **လောဘက လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပေးပြီး၊ ဥဒ္ဓစ္စက ထိုလှုပ်ရှားမှုကို ဆက်လက်ထိန်းထားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။** စိတ်သည် လိုအင်ဆန္ဒဘက်သို့ ကိုင်းညွတ်သွားသည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ထိုအတွေ့အကြုံကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရလိုမှု သို့မဟုတ် ပြည့်စုံလိုမှုကြောင့် ဒုတိယမြောက် မတည်ငြိမ်မှု (Instability) တစ်ခု ပေါ်လာပါတော့သည်။

Red Dot Healing Theory မူဘောင်အတွင်း၌ ဤအပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုသည် "အချိန်ကာလ လွဲချော်မှု" (Temporal displacement) ၏ အဓိက ယန္တရားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လောဘက ပြည့်စုံမှုကို အနာဂတ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်လိုက်ပြီး၊ ဥဒ္ဓစ္စက ထိုအနာဂတ်-မျှော်လင့်ချက်ကို ပျုံလွှင့်ခြင်း၊ ကြိုတင်စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် အတွေးနယ်ချဲ့ခြင်းတို့ဖြင့် ပိုမိုကြီးထွားစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤအကူးအပြောင်းကို သိမြင်ခြင်းသည် ဘာဝနာလေ့ကျင့်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သတိတရား တည်ငြိမ်လာပြီး ဣန္ဒြေများ — အထူးသဖြင့် **ဝီရိယ** နှင့်

သမာဓိ — မျှတလာသောအခါ၊ ကျင့်ကြံသူသည် ပျံ့လွင့်မှု လွှမ်းမိုးမလာခင် ဤလှုပ်ရှားမှုကို ဖြတ်တောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ အသိတရားသည် လက်ရှိမျက်မှောက်အာရုံ (ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ) ဆီသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ပါတော့သည်။

လက်တွေ့အားဖြင့် ဤထိုးထွင်းသိမြင်မှုသည် စောစီးစွာ ကြိုတင်တားဆီးမှု (Early intervention) ကို ပေးပါသည်။ ဆွဲဆောင်မှုအဆင့်မှသည် ပျံ့လွင့်မှုအဆင့်သို့ သိမ်မွေ့သော ကူးပြောင်းမှုကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် ကျင့်ကြံသူသည် မိမိ၏ အာရုံကို ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြန်လည်အခြေစိုက်စေနိုင်ပါသည်။ **Red Dot Healing Theory** သည် ဤအဘိဓမ္မာလာ တိကျမှုကို **Red Dot Anchoring** (အမှတ်နှိပ်၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း) မှတစ်ဆင့် ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။ ၎င်းသည် အတွေးနယ်မချဲ့မီ ခန္ဓာကိုယ်၏ ထိန်းညှိမှုအဆင့်မှာတင် မျှခြေကို ပြန်လည်ရရှိစေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

၁၀.၅ Red Dot တုံ့ပြန်မှု - လောဘကို အေးချမ်းသော ဆန္ဒအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း

(10.5 Red Dot Response: Transforming Craving into Calm Aspiration)

Red Dot Healing Theory တွင် လောဘကို ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်မဖွင့်ဘဲ၊ ပြည့်စုံမှုကို လွဲမှားစွာ တမ်းတနေခြင်း — ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ကူးယဉ်အနာဂတ်အတွင်း၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနေသည့် "ရှင်သန်မှုစွမ်းအင်" (Vital energy) အဖြစ် အနက်ဖွင့်ပါသည်။ ကုသခြင်း (Healing) ဆိုသည်မှာ ဤစွမ်းအင်ကို အမြစ်ဖြတ်ပစ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းကို စင်ကြယ်စေပြီး ဦးတည်ချက်အသစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

လိုအင်ဆန္ဒသည် ရန်သူမဟုတ်ပါ; ၎င်းသည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ လွဲမှားတွက်ချက်မှုကြောင့် ပုံပျက်သွားသော "မျှော်မှန်းချက်" (Aspiration) သာ ဖြစ်ပါသည်။ ပျံ့လွင့်ခြင်း (Restlessness) ငြိမ်သက်သွားသောအခါ၊ တမ်းတခြင်းသည် **သဒ္ဓါတရား** (Devotion) အဖြစ်သို့ ရင့်ကျက်သွားနိုင်ပါသည် — ၎င်းမှာ ယခုအသက်ရှူခြင်းအတွင်း၌ အပြည့်အဝ နေထိုင်လိုသော ဆန္ဒပင် ဖြစ်ပါသည်။

RDHT သည် ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘ ကို အဆင့် (၃) ဆင့်ဖြင့် အသွင်ပြောင်းရန် အကြံပြုပါသည် -

(က) လောဘ (Craving) မှ ဆန္ဒ (Curiosity/Chanda) သို့

လိုချင်တပ်မက်သော စွမ်းအင်ကို ပွင့်လင်းသော "စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု" ဘက်သို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "ငါ ဘယ်တော့မှ တည်ငြိမ်မှာလဲ" ဟု မေးမည့်အစား၊ ကျင့်ကြံသူက "ယခု အသက်ရှူခြင်းရဲ့သဘောက ဘယ်လိုလဲ" ဟု မေးမြန်းပါသည်။ လောဘသည် ခုခံတွန်းလှန်ခြင်း ခံရမည့်အစား စူးစမ်းလေ့လာလိုသော စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် တွေ့ဆုံလိုက်ရသောအခါ၊ ၎င်းသည် အလိုလို အရည်ပျော်သွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

(ခ) ဥဒ္ဓစ္စ (Restlessness) မှ ဝီရိယ (Vitality/Vīriya) သို့

တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုကို ဖိနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလိုလိုက်ခြင်းမျိုး မလုပ်ဘဲ၊ ၎င်းကို မျှတသော အားထုတ်မှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ဣန္ဒြေငါးပါး မျှတခြင်းလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း **ဝီရိယ** နှင့် **သမာဓိ** တို့ အချိုးကျသွားသောအခါ၊ စိတ်သည် အတင်းအကျပ် အားထုတ်ခြင်းလည်း မရှိ၊ လျော့ရဲသွားခြင်းလည်း မရှိတော့ပါ။ စွမ်းအင်သည် ပျံ့လွင့်ခြင်းအဖြစ်မှ တည်ငြိမ်သော "ရှင်သန်မှုစွမ်းအား" (Steady vitality) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

(ဂ) ကြိုတင်မျှော်လင့်ခြင်း (Anticipation) မှ ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence) သို့

ပြည့်စုံခြင်းကို အနာဂတ်ဆီသို့ ပို့ဆောင်ထားရာမှ လက်ငင်းခန္ဓာကိုယ်၌ အခြေစိုက်ခြင်းဆီသို့ ပြန်လည်ရွှေ့ပြောင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပေါင်းစည်းထားသော အသိတရား၏ ဗဟိုချက်ဖြစ်သည့် **Red Dot** သည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ "ခိုလှုံရာ" (Temporal refuge) အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ဤနေရာ၌ အာရုံကြောစနစ်သည် "ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ဘေးကင်းသည်" ဟူသောအသိနှင့် "ပြည့်စုံမှုအတွက် အနာဂတ်ကို စောင့်စရာမလို" ဟူသောအသိကို သင်ယူရရှိသွားပါသည်။

သတိတရားသည် လောဘနှင့် ခုခံတွန်းလှန်မှုမရှိဘဲ ဆုံစည်းလိုက်သောအခါ၊ လောဘသည် ညင်သာသော နွေးထွေးမှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ **Red Dot** သည် ထိုဆုံစည်းရာမှတ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည် - လိုအင်ဆန္ဒ၏ "မီးတောက်" သည် အသိတရား၏ "အလင်းရောင်" အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသော နေရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံကြောဇီဝကမ္မဗေဒအရ ဤအသွင်ပြောင်းမှုသည် ဗေးဂတ်စ်အာရုံကြော အားကောင်းလာခြင်းနှင့် Parasympathetic (အနားယူစနစ်) ဟန်ချက်ညီခြင်းတို့နှင့် ထပ်တူကျပါသည်။ စိတ်ပညာအရ ၎င်းသည် "ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်မှု" ကို "လက်ငင်းအသင့်ရှိနေမှု"

(Embodied readiness) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသုံးအနှုန်းအရ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် **တဏှာ** (Thirst) မှသည် **ဝိမံသ** (Investigative wisdom) ဆီသို့ ကူးပြောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စ-လောဘအပေါ် **Red Dot** ၏ တုံ့ပြန်မှုမှာ ဖိနှိပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပေါင်းစည်းခြင်း (Integration) ဖြစ်ပါသည်။ လိုအင်ဆန္ဒကိုပင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်လာပြီး၊ ထိုနေရာ၌ အချိန်ကာလ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ကာ အနာဂတ်ကို လက်ငင်းအခိုက်အတန့်အတွင်းသို့ အရည်ပျော်စေပါသည်။ ကုသခြင်းသည် တမ်းတမှုကို အမြစ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် ပြီးမြောက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းကို မျှတသော ပစ္စုပ္ပန်အသိနှင့် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ငြိမ်းချမ်းမှုအဖြစ်သို့ ရင့်ကျက်လာစေခြင်းဖြင့်သာ ပြီးမြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၁၁

ပစ္စုပ္ပန်သည် ကုသမှု၏ အခြေခံမြေပြင်ဖြစ်ခြင်း

(Chapter 11: The Present as Healing Ground)

၁၁.၁ ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မကို နေ့စဉ်ဘဝ၌ လက်တွေ့ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း

(11.1 Embodying Paccuppanna Dhamma in Daily Life)

ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၁) တွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဘာဝနာဆိုင်ရာနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ တိကျမှုရှိသော အောက်ပါဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည် -

"အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း အစဉ်မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာသည် ချုပ်ပြီးပြီ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာလည်း မရောက်လာသေး။ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော သဘောတရားကို ထိုထိုဖြစ်ဆဲခဏ၌သာလျှင် ဝိပဿနာရှုသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တွန့်တိုခြင်း ပျက်စီးခြင်းမရှိသော ထိုဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန် ပွါး များရာ၏။အဘယ်သူသည် နက်ဖန်၌ သေရမည်ကို သိနိုင်အံ့နည်း၊ ယနေ့ကပင်လျှင် အားထုတ်သင့်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလုပ်ကို ပြုလုပ်သင့်၏၊ ငါတို့မှာ များသော စစ်သည်ရှိသော ထိုသေမင်းနှင့် ချိန်းချက်ထားမှုသည် မရှိသည်သာတည်း။ကျွှဲသို့ နေလေ့ရှိသော လွန်စွာ အားထုတ်ခြင်းရှိသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး မပျင်းမရိ အားထုတ်သော ထိုရဟန်းကို စင်စစ် "ကောင်းသော ညဉ့်တစ်ညဉ့်ရှိသော ရဟန်း" ဟူ၍ ကိလေသာငြိမ်းအေးပြီးသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဟောကြားတော်မူ၏။"

ဤဂါထာတော်သည် ဘာဝနာနှင့် ကုသခြင်း (Healing) နှစ်ခုလုံး၏ အနှစ်သာရကို ဖော်ပြနေပါသည်။ **Red Dot Healing Theory (RDHT)** အတွင်း၌ ဤဒေသနာကို အတိတ်မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်များကို ငြင်းပယ်ခြင်းဟု အနက်မဖွင့်ဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ လက်တွေ့ရှင်သန်နေထိုင်ရန် (Embody the present) ဖိတ်ခေါ်ချက်အဖြစ် အနက်ဖွင့်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယခုနှင့် ဒီနေရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဘဝ၏ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) သည် အချိန်ကာလကို ပြိုကွဲစေပါသည်။ "အတိတ်" ၏

ဆွေငင်အား‌နှင့် "အနာဂတ်" ၏ ဖိအား‌များ‌ကြား‌တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် (Self) သည် ကွဲပြား‌သွား‌တတ်ပါသည်။ ထို့‌ကြောင့် ကုသခြင်း‌ဆိုသည်‌မှာ မှတ်ဉာဏ်များ‌ကို ဖျက်ဆီး‌ခြင်း‌ သို့‌မဟုတ် မျော်လင့်‌ချက်‌ကို ဖိနှိပ်‌ခြင်း‌မဟုတ်ဘဲ၊ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်‌သော ပစ္စုပ္ပန်အသိမှတစ်‌ဆင့် အချိန်‌ကာလဆိုင်‌ရာ အတွေ့‌အကြုံများ‌ကို ပြန်‌လည်‌ပေါင်း‌စည်း‌ခြင်း (Reintegration) သာ ဖြစ်‌ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်‌ဆိုသည်‌မှာ အတိတ်‌နှင့် အနာဂတ်‌အ‌ကြား အလယ်မှတ်‌သက်‌သက်‌မဟုတ်‌ပါ; ၎င်း‌သည် အတိတ်‌နှင့် အနာဂတ်‌ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိ‌စေသော "ရှင်‌သန်‌နေသည့် အစဉ်‌မပြတ်‌စီး‌ဆင်း‌မှု" ဖြစ်‌ပါသည်။

အဘိဓမ္မာရှု‌ထောင့်‌မှ‌ကြည့်‌လျှင် **ပစ္စုပ္ပန်‌ဓမ္မ** ဆိုသည်‌မှာ စိတ်‌တစ်‌ခု၏ အခိုက်‌အတန့် (**စိတ္တက္ခဏ**) အတွင်း၌ တိုက်‌ရိုက်‌သိမြင်‌သော ဖြစ်‌ခြင်း၊ တည်‌ခြင်း၊ ပျက်‌ခြင်း သဘော‌တရား‌များ‌ကို ဆိုလို‌ပါသည်။ ဤ‌အမှန်‌တရား‌ကို နေ့‌စဉ်‌ဘဝ၌ လက်‌တွေ့‌ကျင့်‌သုံး‌ခြင်း‌သည် အနိစ္စ‌သဘော‌နှင့်‌အညီ လိုက်‌ပါ‌စီး‌ဆင်း‌နိုင်‌ရန် သတိ‌ကို လေ့‌ကျင့်‌ပေး‌ခြင်း ဖြစ်‌ပါသည်။ သို့‌သော် ဤ‌စွမ်း‌ဆောင်‌ရည်‌ကို မောဟ (အဝိဇ္ဇာ) သာ‌မက၊ အသိစိတ်‌ကို လက်‌ငင်း‌အခြေ‌အနေမှ ဖယ်‌ထုတ်‌ပစ်‌သော ဥဒ္ဓစ္စ (ပျံ့‌လွင့်‌ခြင်း) နှင့် လောဘ (တဏှာ) တို့‌ကလည်း ဟန့်‌တား‌ထား‌ပါသည်။

ထို့‌ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်‌ဓမ္မ‌ကို လက်‌တွေ့‌ရှင်‌သန်‌ခြင်း‌သည် အတွေး‌ဖြင့် ဆင်‌ခြင်‌ခြင်း‌မှ စတင်‌သည်‌မဟုတ်‌ဘဲ — ခန္ဓာ‌ကိုယ်၊ အသက်‌ရှူ‌ခြင်း‌နှင့် စိတ်‌တို့‌ကို တူ‌ညီ‌သော အချိန်‌နယ်‌ပယ်‌တစ်‌ခု‌အတွင်း၌ စု‌စည်း‌လိုက်‌သည့် "ခန္ဓာ‌ကိုယ်‌ဆိုင်‌ရာ ပြန်‌လည်‌ပေါင်း‌စည်း‌မှု" (Somatic reunification) မှ‌သာ စတင်‌ပါသည်။ ခန္ဓာ‌ကိုယ်‌နှင့် အသက်‌ရှူ‌ခြင်း‌တို့‌သည် တူ‌ညီ‌သော စည်း‌ချက်‌အတွင်း ရောက်‌ရှိ‌သွား‌သော‌အခါ အသိ‌တရား‌သည် ပြည့်‌စုံ‌လာ‌ပါသည်။ အသက်‌ရှူ‌မှု‌ကို သိ‌နေ‌ပြီး စိတ်‌က ထို‌အသက်‌ရှူ‌မှု‌ကို ခုခံ‌တွန်း‌လှန်‌ခြင်း မရှိ‌တော့‌သည့်‌အခါ "ပစ္စုပ္ပန်‌အသိ" (Presence) ပေါ်‌လာ‌ပါ‌တော့‌သည်။

လက်‌တွေ့‌အား‌ဖြင့်‌မူ ဤ‌သို့‌ရှင်‌သန်‌နိုင်‌ရန်‌အတွက် **"သိမ်‌မွေ့‌သော သတိ" (Micro-mindfulness)** ကို ပျိုး‌ထောင်‌ရန် လို‌အပ်‌ပါသည် — ဆိုလို‌သည်‌မှာ နေ့‌စဉ်‌လုပ်‌ငန်း‌ဆောင်‌တာ‌များ‌အတွင်း တမင်‌တကာ ပစ္စုပ္ပန်‌သို့ ခဏ‌ခဏ ပြန်‌လာ‌ခြင်း ဖြစ်‌ပါသည်။ အခိုက်‌အတန့်‌တိုင်း‌သည် **Red Dot** ဆီ‌သို့ ပြန်‌လာ‌ရန် အခွင့်‌အရေး‌များ ဖြစ်‌ကြ‌ပါသည်။

လမ်း‌လျှောက်‌နေ‌သည်‌ဖြစ်‌စေ၊ နား‌ထောင်‌နေ‌သည်‌ဖြစ်‌စေ၊ စကား‌ပြော‌နေ‌သည်‌ဖြစ်‌စေ ကျင့်‌ကြံ‌သူ‌သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် တိတ်‌တ‌ဆိတ် မေး‌မြန်း‌ရ‌ပါ‌မည် - **"ငါ ဒီ‌မှာ ရှိ‌နေ‌ရဲ့‌လား?"**

Red Dot ရှု‌ထောင့်‌အရ နေ့‌စဉ်‌ပြုလုပ်‌နိုင်‌သော အခြေ‌ခံ‌ကျင့်‌စဉ် (၃) မျိုး

ပေါ်ထွက်လာပါသည် -

၁။ **အမှတ်နီ၌ ခေတ္တရပ်နားခြင်း (Red Dot Pausing):** တုံ့ပြန်မှုမပြုမီ (အထူးသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အခြေအနေများတွင်) သတိရှိရှိ အသက်တစ်ချက်ရှူပါ။ အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာတွင် ကိန်းဝပ်နေသည်ကို သတိပြုပါ။ ဤသည်မှာ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီး အသိတရား၌ ပြန်လည်အခြေစိုက်စေပါသည်။

၂။ **လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်ရှူခြင်း (Breath in Motion):** နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများအတွင်း အသက်ရှူခြင်း၏ သဘာဝစည်းချက်ကို ညင်သာစွာ သတိကပ်ထားပါ — ထိန်းချုပ်ရန်မဟုတ်ဘဲ အဖော်အဖြစ် ထားရှိရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သာမန်လှုပ်ရှားမှုများသည်ပင် ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ဘာဝနာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

၃။ **အချိန်ကာလဆိုင်ရာ မြေစိုက်ခြင်း (Temporal Grounding):** စိုးရိမ်မှု သို့မဟုတ် လောဘ ပေါ်လာသောအခါ၊ ၎င်းတို့ကို ခန္ဓာကိုယ်၌ — ဖိအား၊ အပူ၊ တုန်ခါမှု သို့မဟုတ် တင်းကျပ်မှုအဖြစ် — ရှာဖွေပြီး ထိုခံစားမှုများအတွင်းသို့ အသက်ရှူသွင်းပါ။ အချိန်ပေါ်အခြေခံသော အတွေးနယ်ချဲ့မှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်အခြေခံသော သိမှုအဖြစ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်သည် စိတ်ကူးယဉ်အယူအဆ မဟုတ်တော့ဘဲ လက်တွေ့ခံစား၍ရသော အတွေ့အကြုံနယ်ပယ် ဖြစ်လာပါသည်။ အသက်ရှူမှု၊ ခံစားမှုနှင့် ဆက်ဆံရေးတိုင်းသည် နိုးကြားမှုဆီသို့ ဦးတည်ရာ လမ်းစများ ဖြစ်လာပါသည်။

Red Dot သည် တရားထိုင်နေစဉ်မှာတင် ရှိနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ အသိတရားသည် ဘဝတကယ်ဖြစ်တည်နေသော နေရာ — မီးဖိုချောင်ထဲမှာ၊ လမ်းမပေါ်မှာ၊ သတိမထားမိခဲ့တဲ့ အသက်ရှူမှုထဲမှာ — စသဖြင့် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည့် နေရာတိုင်း၌ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မကို လက်တွေ့ရှင်သန်နိုင်လျှင် ဘာဝနာနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအကြား ခြားနားချက် ပျောက်ကွယ်သွားပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကပင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ထွန်းရာမြေ (**ဝိပဿနာဘူမိ**) ဖြစ်လာပါတော့သည်။

၁၁.၂ တရားပြဆရာများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် လူဝတ်ကြောင် ကျင့်ကြံသူများအတွက် လက်တွေ့ကျသော အသုံးချမှုများ

(11.2 Practical Implications for Teachers, Clinicians, and Lay Practitioners)

ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မသည် ကုသမှု၏ အခြေခံမြေပြင်ဖြစ်သည်ဟူသော သိမြင်နားလည်မှုသည် ဘာဝနာပညာရေး၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုထုံးလုပ်ငန်းများနှင့် နေ့စဉ်လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်အားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ယခင်အခန်းများတွင် **Red Dot Healing Theory (RDHT)** က အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို မည်သို့ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးကြောင်း နည်းစနစ်ပိုင်းအရ ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း၊ ယခုအပိုင်းတွင်မူ ဤထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကို မတူညီသော အခြေအနေများတွင် တာဝန်ရှိစွာ မည်သို့အသုံးချရမည်ကို တင်ပြသွားပါမည်။

တရားပြဆရာဖြစ်စေ၊ ကုထုံးပညာရှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လူဝတ်ကြောင်ကျင့်ကြံသူဖြစ်စေ — အခြေခံမူဝါဒမှာ အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည် - **"ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Embodied presence) ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည်ရရှိလာခြင်းဖြစ်သည်"** ဟူသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁၁.၂.၁ တရားပြဆရာများ - တည်ငြိမ်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

(11.2.1 Meditation Teachers: Supporting the Conditions of Stability)

တရားပြဆရာတစ်ဦး၏ အဓိကတာဝန်မှာ နည်းစနစ်များကို လက်ဆင့်ကမ်းရုံသာမက၊ တည်ငြိမ်သော သတိတရား ဘေးကင်းစွာ ပေါ်ထွက်လာနိုင်မည့် "အခြေအနေကောင်းများ" ကို ပျိုးထောင်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးရိုးထေရဝါဒ လေ့ကျင့်မှုများ (အထူးသဖြင့် ဖားအောက်တောရ နည်းစနစ်) တွင် အသက်ရှူမှုကို စနစ်တကျ သတိထားခြင်းဖြင့် သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အလေးပေးပါသည်။ သို့သော် ခေတ်သစ်ကျင့်ကြံသူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိအားများ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရာဇဝင်များ ပါလာတတ်ကြသဖြင့်၊ သမာဓိမရင့်ကျက်မီမှာပင် အာရုံစိုက်မှု ပြုကွဲသွားတတ်ကြပါသည်။

ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ဆရာ၏အခန်းကဏ္ဍသည် လမ်းညွှန်ချက်ပေးရုံထက် ကျင့်ကြံသူ၏ အလုံးစုံသော မျှခြေ (Balance) ကို စာနာစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်သူအဖြစ်သို့

တိုးချဲ့လာရပါမည်။ ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း (Agitation)၊ စိတ်နှင့်လူနှင့် မကပ်ခြင်း (Dissociation) သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြိုလဲခြင်း လက္ခဏာများသည် ကွန်ဒြေများ ယာယီဟန်ချက်ပျက်သွားကြောင်း ညွှန်ပြနေပါသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သမာဓိကို ပိုမိုမြင့်တင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည် မတည်ငြိမ်မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တာဝန်သိသော လမ်းညွှန်မှုတစ်ခုဖြစ်ရန် အောက်ပါတို့ လိုအပ်ပါသည် -

- အစဉ်အလာရှိသော ဘာဝနာများအတွင်း ခိုင်မာသော ကိုယ်ပိုင်ကျင့်ကြံမှုရှိခြင်း။
- **ကွန်ဒြေ ၅ ပါး** တို့၏ အပြန်အလှန် လှုပ်ရှားမှုသဘာဝကို ကျွမ်းကျင်ခြင်း။
- နက်နဲသော ဘာဝနာမဂ်များမှ စိတ်၏ထိန်းညှိမှု (Regulation) ကို အရင်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး သတိပဋ္ဌာန်မူဘောင်များ (Treleaven 2018) သည် ဤနေရာတွင် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ရှေးရိုးကျင့်စဉ်နှင့် ဂရုတစိုက် ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ၊ သတိတရားပွားများခြင်းသည် အောင်မြင်မှုတစ်ခုရရန် ဖိအားပေးခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဘေးကင်းမှုကို တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်သွားပါတော့သည်။ **RDHT** ရှုထောင့်အရ ဆရာ၏တာဝန်မှာ ကျင့်ကြံသူအား ပစ္စုပ္ပန်အသိ သဘာဝအတိုင်း တည်ငြိမ်လာနိုင်မည့် အခြေအနေများကို ပြန်လည်ရှာဖွေနိုင်အောင် ကူညီပေးရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁.၂.၂ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ - ဘာဝနာစိတ်ပညာနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံတို့အကြား ဆွေးနွေးမှု

(11.2.2 Clinicians: Dialogue Between Contemplative Psychology and Neuroscience)

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များအတွက် **Red Dot Healing Theory** သည် အဘိဓမ္မာလာ လက်တွေ့ခံစားမှုများနှင့် ခေတ်သစ်အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှု မော်ဒယ်များကို ချိတ်ဆက်ပေးသော "အယူအဆဆိုင်ရာ တံတား" တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤနယ်ပယ်နှစ်ခု၏ ဘာသာစကားချင်း မတူသော်လည်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုသည် — နှိုးကြားမှု၊ အသိတရားနှင့် ပေါင်းစည်းမှုတို့အကြား မျှတသော ဆက်ဆံရေးအပေါ် မူတည်သည်ဟူသောအချက်ကို နှစ်ဖက်စလုံးက လက်ခံကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် **ကွန်ဒြေ ၅ ပါး** ကို ကုသမှုဆိုင်ရာ ထိန်းညှိမှုပုံစံများအဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း အနက်ဖွင့်နိုင်ပါသည် -

- **သဒ္ဓါ (Confidence):** အတွေ့အကြုံအပေါ် ယုံကြည်မှုနှင့် ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရမှု။

- **ဝီရိယ (Energy):** အတွေ့အကြုံအပေါ် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်မှု။
- **သတိ (Mindfulness):** အတွင်းစိတ်အခြေအနေများကို အစဉ်မပြတ် စောင့်ကြည့်သိရှိမှု။
- **သမာဓိ (Concentration):** အာရုံစိုက်မှုကို တည်ငြိမ်စေခြင်းနှင့် ထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်း။
- **ပညာ (Wisdom):** အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်နားလည်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အသိကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ စည်းချက်ညီစွာ အသက်ရှူခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်စေခြင်း (Interoceptive sensitivity) စသည့် ချဉ်းကပ်မှုများသည် ဤထိန်းညှိနိုင်စွမ်းများကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် Peter Levine ၏ **Somatic Experiencing**၊ Pat Ogden ၏ **Sensorimotor Psychotherapy** နှင့် Stephen Porges ၏ **Polyvagal-informed mindfulness** တို့နှင့် သဘောတရားချင်း ထပ်တူကျပါသည်။

ဤနယ်ပယ်ပေါင်းစုံ ဆွေးနွေးမှုအတွင်း **Red Dot** မော်ဒယ်သည် လက်ရှိကုထုံးစနစ်များကို အစားထိုးရန် မကြိုးစားပါ။ ယင်းအစား ဘာဝနာဆိုင်ရာ မျှခြေ (Contemplative balance) သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု (Psychological integration) ကို မည်သို့အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် လက်တွေ့ကျသော မြေပုံတစ်ခုကိုသာ ပေးအပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၁.၂.၃ လူဝတ်ကြောင် ကျင့်ကြံသူများ - လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်းရှိ ပစ္စုပ္ပန်အသိ

(11.2.3 Lay Practitioners: Presence Within Relational Life)

လူဝတ်ကြောင် ကျင့်ကြံသူများအတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မကို လက်တွေ့ရှင်သန်ခြင်းသည် အဓိကအားဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝ အခြေအနေများအတွင်း၌သာ ဖြစ်ပေါ်ရပါမည်။ ဘာဝနာဟူသည် တရားစခန်းများ၌သာ ရှိရမည်မဟုတ်ဘဲ အလုပ်ခွင်၊ မိသားစု ဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုရေးလုပ်ဆောင်ချက်များအတွင်း၌လည်း ရှိနေရပါမည်။

Red Dot မူဘောင်သည် ကျင့်ကြံသူများအား တရားထိုင်စဉ် ရရှိထားသော တည်ငြိမ်မှုကို စိတ်ခံစားမှု ပြင်းထန်တတ်သော လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေများအထိ တိုးချဲ့ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ စိတ်တိုခြင်း၊ လောဘတက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်းအခိုက်အတန့်များကို မိမိကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်စရာ အမှားများအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ သတိကို ပစ္စုပ္ပန်သို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်ရန် အခွင့်အရေးများအဖြစ် သိမြင်နိုင်ပါသည်။

လက်တွေ့အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရိုးရှင်းသော သတိရမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -

- စိတ်လှုပ်ရှားစရာ လှုံ့ဆော်မှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုမီ ခေတ္တရပ်နားခြင်း။
- အာရုံစိုက်မှုကို ခန္ဓာကိုယ်ခံစားမှုနှင့် အသက်ရှူခြင်းဆီသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း တင်းကျပ်နေသော နေရာများကို သတိပြုခြင်း။
- စကားမပြောမီ သို့မဟုတ် မလုပ်ဆောင်မီ အသိတရားကို ညင်သာအောင် အရင်ပြုလုပ်ခြင်း။

ဤအခိုက်အတန့်များသည် လှုပ်ရှားမှုအတွင်းရှိနေသော ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence in motion) ကို ကိုယ်စားပြုပါသည် — ဆိုလိုသည်မှာ သတိတရားသည် ဆက်ဆံရေးများနှင့် သီးခြားစီမဟုတ်ဘဲ ဆက်ဆံရေးများအတွင်း၌ အလုပ်လုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သီလ (Ethical conduct) နှင့် ဘာဝနာသတိ (Meditative awareness) တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုလာပြီး၊ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်တတ်သော ပုံစံများမှသည် ခိုင်မာတည်ငြိမ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါတော့သည်။

၁၁.၂.၄ ပေါင်းစည်းထားသော အမြင် (Integrative Perspective)

ဘာဝနာကျင့်စဉ်၊ ကုထုံးလုပ်ငန်းများနှင့် သာမန်လူမှုဘဝ နယ်ပယ်အားလုံးတွင် တူညီသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာပါသည် - ၎င်းမှာ **"ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်သည် အရာအားလုံးကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးရာ ဗဟိုချက်ဖြစ်သည်"** ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် အာရုံစိုက်မှုကို အတိတ်က မပြီးပြတ်သေးသော အတွေ့အကြုံများနှင့် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်မှုများဆီသို့ လွှင့်စင်သွားစေခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပါသည်။ ဘာဝနာကမူ လက်ငင်းအတွေ့အကြုံနှင့် ပြန်လည်ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ထိုအစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

Red Dot Healing Theory အတွင်း၌ ဤလှုပ်ရှားမှုကို ဗဟိုချက်ဆီသို့ ပြန်လာခြင်း (Return to the center) အဖြစ် တင်စားပါသည်။ ၎င်းသည် အသိတရားက အချိန်ကာလများအတွင်း ဟိုဘက်ဒီဘက် ယိမ်းထိုးနေခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိအတွင်း၌ အခြေကျသွားသည့် အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် Red Dot ဆိုသည်မှာ ထူးဆန်းသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် အခြေအနေတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ၊ ရိုးရှင်းသော အတွေ့အကြုံဆိုင်ရာ အမှန်တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည် - ၎င်းမှာ စိတ်၏ ပြေးလွှားနေမှုကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီး တည်ငြိမ်မှု၏ အခြေခံမြေပြင်သည် ပစ္စုပ္ပန်အတွင်း၌ အမြဲရှိနေခဲ့ကြောင်း သိမြင်လိုက်သည့် အခိုက်အတန့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက်ငင်းအခြေအနေ၌ နေထိုင်ခြင်းသည် ကုထုံးဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုသက်သက် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် **ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ** ကို လက်တွေ့ရှင်သန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည် — ကုသခြင်း၊ ပညာဉာဏ်နှင့် နိုးကြားသောအသိတို့ ဆုံစည်းရာနေရာပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

၁၁.၃ သတိတရားသည် အပြင်မှကြည့်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ခြင်း

(11.3 Mindfulness as Re-Inhabitation, Not Observation)

ခေတ်သစ်အခြေအနေ အတော်များများတွင် သတိ (Sati) ကို အတွေး၊ စိတ်ခံစားမှု သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို ခပ်ကွာကွာမှ ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ စောင့်ကြည့်ရသည့် "သိမြင်မှုဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တစ်ခု" အဖြစ်သာ လျှော့ချဖော်ပြလေ့ရှိကြပါသည်။ ဤသို့ ခပ်ကွာကွာနေခြင်း (Distancing) သည် အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုကို ခေတ္တလျော့နည်းစေနိုင်သော်လည်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရထားသူများ သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်လူနှင့် မကပ်သူများ (Dissociation) အတွက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် ပိုမိုပြတ်တောက်သွားစေမည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ နာကျင်စရာ မှတ်ဉာဏ်များ ရှိနေခြင်းသက်သက် မဟုတ်ပါ; ၎င်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအတွင်း၌ (အတွင်းသားမှ) ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် သတိတရားသည် အပြင်မှ စောင့်ကြည့်နေရုံမျှ မဟုတ်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည် **"အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း" (Re-inhabitation)** ဖြစ်ရပါမည် — ဆိုလိုသည်မှာ အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူခြင်းအတွင်းသို့လည်းကောင်း၊ လက်တွေ့ရှင်သန်နေသော အတွေ့အကြုံများအတွင်းသို့လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာ၌အခြေမစိုက်သော စောင့်ကြည့်မှုသည် သိမ်မွေ့သော ပြည်နှင်ဒဏ်ခံရမှုနှင့် တူပါသည်။

သတိတရား၏ အပြည့်စုံဆုံးသော အဓိပ္ပာယ်မှာ အာရုံစိုက်မှု "အိမ်ပြန်လာခြင်း" ဖြစ်ပါသည် — စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ၎င်း၏ ခိုလှုံရာအိမ်အဖြစ် ပြန်လည်အောက်မေ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် သတိ (Sati) ကို ခပ်ကွာကွာမှ စောင့်ကြည့်ခြင်းအဖြစ်မှ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ပါဝင်ခံစားခြင်း (Embodied participation) အဖြစ်သို့

ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ အဘိဓမ္မာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအရ သတိသည် ရိုးရှင်းသော အောက်မေ့မှု (Sati) အဆင့်မှသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သိမှု၊ အခြေအနေအရ သိမှုနှင့် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆင်ခြင်မှုတို့ ပေါင်းစပ်ထားသော **သတိသမ္ပဇဉ်** (Sati-sampajañña) အဆင့်သို့ ရင့်ကျက်လာပါသည်။ ထိုအခါ အသိတရားသည် အတွေ့အကြုံနှင့် သီးခြားစီ မနေတော့ဘဲ အတွေ့အကြုံအတွင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက် ကိန်းဝပ်သွားပါတော့သည်။

သတိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ အတွေ့အကြုံ၏ အထက်မှာ ရပ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွေ့အကြုံ၏ "အတွင်း" မှာ ရပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်း၊ ခံစားခြင်းနှင့် သိခြင်းတို့ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်အသိ နက်နဲလာသောအခါ ထိုအခိုက်အတန့်ကို အရာဝတ္ထုတစ်ခုလို ကြည့်နေစရာ မလိုတော့ဘဲ၊ ၎င်းကို လက်တွေ့ဘဝအဖြစ် ရှင်သန်လိုက်ရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory (RDHT) အတွင်း၌ ဤ "အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချ နေထိုင်ခြင်း" သည် အချိန်ကာလ ပြုကွဲမှုအတွက် အဓိက အဆိပ်ဖြေဆေးအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ Red Dot သည် ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း၏ တိကျသော အခိုက်အတန့်ကို ညွှန်ပြပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆန်းစစ်ချက်များ၊ မှတ်ဉာဏ်များ သို့မဟုတ် ကြိုတင်မျှော်လင့်ချက်များဆီသို့ လွင့်ပါးသွားသော အသိတရားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရှင်သန်နေသော စည်းချက်အတွင်းသို့ ပြန်လည်အခြေကျသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် နောက်ကြောင်းပြန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ "ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်း" (Reintegration) ဖြစ်ပြီး၊ သိမှုနှင့် ခံစားမှု၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်နှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒတို့အကြား ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။

ဖားအောက်တောရ ဘာဝနာစနစ်တွင် ဤဖြစ်စဉ်သည် **အာနာပါနဿတိ** ကျင့်စဉ်မှတစ်ဆင့် ပွင့်လန်းလာပါသည်။ သတိသည် အတင်းအကျပ် လုပ်ယူစရာမလိုဘဲ အသက်ရှူခြင်းပေါ်၌ သဘာဝအတိုင်း တည်နေသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကပင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ထွန်းရာနယ်မြေ ဖြစ်လာပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် သတိနှင့် သမာဓိသည် သီးခြားစီ အလုပ်လုပ်ခြင်း မဟုတ်တော့ဘဲ၊ သတိသည် ဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှုအဖြစ်မှ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော တည်ငြိမ်မှု (Embodied equilibrium) အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

ခေတ်သစ်စိတ်ဒဏ်ရာ သုတေသနများကလည်း ဤအမြင်ကို ထောက်ခံပါသည်။ Porges (2011) နှင့် Ogden (2006) တို့က ကုသခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံကို သိမြင်မှု (Interoceptive engagement) လိုအပ်ကြောင်း အလေးပေးဖော်ပြကြပါသည် — ဆိုလိုသည်မှာ ဘေးကင်းမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ စည်းချက်နှင့် အစဉ်မပြတ်ရှိမှုတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ အချက်ပြချက်များကို

ခံစားသိရှိနိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ခပ်ကွာကွာမှ စောင့်ကြည့်ရုံသက်သက်ဖြင့် ဤအာရုံကြောပုံစံများကို ပြန်လည်ပြုပြင်၍ မရနိုင်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် "အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချခြင်း" သည် ချိတ်ဆက်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ဘေးကင်းမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်သော အာရုံကြောလမ်းကြောင်းများကို အသက်ဝင်စေပါသည်။

ထို့ကြောင့် သတိတရားဟူသည် ဘဝကို ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ ငေးကြည့်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘဝအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသိတရားသည် အသက်ရှူခြင်းနှင့် ဖြစ်တည်ခြင်း၏ တစ်ရှူးများအတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အကွာအဝေးမဟုတ်ဘဲ "တစ်သားတည်းဖြစ်ခြင်း" (Belonging) သာ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁.၄ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး ဓမ္မသင်ကြားမှုအတွက် ကျင့်ဝတ်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆင်ခြင်မှုများ

(11.4 Ethical and Cultural Considerations for Trauma-Sensitive Dhamma Teaching)

ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာဝနာကျင့်စဉ်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ကုထုံးနယ်ပယ်နှင့် ဘာသာရေးနှင့်မသက်ဆိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်များသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိလာသည်နှင့်အမျှ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိမှုတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ၎င်းမှာ - ဓမ္မ၏ လွတ်မြောက်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ကို မပျောက်ပျက်စေဘဲ ခေတ်သစ်ကျင့်ကြံသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ဘဝများကို လေးစားသောနည်းလမ်းဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် နားလည်မှုရှိခြင်း (Trauma sensitivity) သည် ဘေးပန်းအစီအစဉ်တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ **ကရုဏာ** နှင့် **သီလ** (မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံမှု) တို့၏ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သော အသိတရားမရှိဘဲ ဘာဝနာသင်ကြားခြင်းသည် ကျင့်ကြံသူကို လွတ်မြောက်စေမည့်အစား မရည်ရွယ်ဘဲ စိတ်ဒဏ်ရာဟောင်းများကို ပြန်လည်နှိုးဆွ (Retraumatize) သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

နက်နဲသော ဝိပဿနာဉာဏ်ဆီသို့ မပို့ဆောင်မီ၊ ဆရာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာနှင့် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဘေးကင်းမှုကို အရင်တည်ဆောက်ပေးရပါမည်။ အခြေခံကျင့်စဉ်များတွင် အသက်ရှူရည်တွက်ခြင်း (**ဂဏန**), အာရုံခံစားမှုများကို ပြန်လည်သတိပြုခြင်း, ကိုယ်နေဟန်ထားကို တည်ငြိမ်စေခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိဖွင့်၍ တရားမှတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ နုနယ်သော အာရုံကြောစနစ်ကို နက်နဲစွာ ပွင့်ဟခိုင်းခြင်းထက် ရှေးဦးစွာ အခြေစိုက်စရာ မြေပြင်ကို ရှာပေးရပါမည်။ မဟုတ်ပါက သတိတရားသည် လွတ်မြောက်မှုမဖြစ်ဘဲ ဒဏ်ရာဟောင်းများကို ကာကွယ်မှုမဲ့စွာ ပြန်လည်ရင်ဆိုင်ရခြင်း (Exposure) သာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

၂။ ယဉ်ကျေးမှုဌာ အမြစ်တွယ်သော ကရုဏာ (Culturally Rooted Compassion)

တာဝန်သိသော ဓမ္မသင်ကြားမှုသည် ခေတ်သစ်မူဘောင်များနှင့် ရှေးရိုးအစဉ်အလာများကို ပေါင်းကူးပေးရပါမည်။ သတိတရား (Mindfulness) ကို အလုပ်စွမ်းအားမြှင့်တင်သည့် ကိရိယာ သို့မဟုတ် ကုထုံးနည်းစနစ်တစ်ခုအဖြစ်သာ လျှော့ချ၍မရပါ။ ၎င်းသည် ပညာနှင့် ကရုဏာဌ အမြစ်တွယ်သော "ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်း" ဆိုင်ရာ မြင့်မြတ်သည့် ကျင့်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် တည်ရှိနေရပါမည်။

၃။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှုနှင့် အာဏာတည်ရှိမှုအပေါ် သတိပြုခြင်း (Ethical Responsibility and Power Awareness)

ဆရာများသည် ကျင့်ကြံသူ၏ အာရုံကြောစနစ် မူမမှန်မှု လက္ခဏာများ (တုန်ယင်ခြင်း၊ အသက်ရှူတိမ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုလှိုင်းလုံးကြီးခြင်း၊ စိတ်နှင့်လူနှင့်မကပ်ခြင်း) ကို သိမြင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက သင်ကြားမှုကို ဆန်းစစ်ချက်များမှသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြန်လည်အခြေစိုက်စေခြင်း (Grounding) ဆီသို့ ချက်ချင်းပြောင်းလဲပေးရပါမည်။ ဤအခိုက်အတန့်တွင် ဆရာသည် **ကလျာဏမိတ္တ** (မွန်မြတ်သော မိတ်ဆွေ) အဖြစ် ရပ်တည်ပေးရပါမည်။ ကျင့်ကြံသူ၏ အာရုံကြောစနစ်က ခံနိုင်ရည်ထက် ကျော်လွန်သော အတွေ့အကြုံများ ရရှိရန် ဖိအားမပေးခြင်းသည် စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာ အားနည်းမှုမဟုတ်ဘဲ အမှန်တရားအပေါ် သစ္စာရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ မူဘောင်အတွင်း ပေါင်းစည်းခြင်း (Integration within Ethical Context)

သီလ (Ethical conduct) သည် သတိနှင့် သမာဓိတို့ ဘေးကင်းစွာ ရင့်ကျက်နိုင်မည့် "ကွန်တိန်နာ" ကို ပေးအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားမပါဘဲ သမာဓိကိုသာ မြှင့်တင်ခြင်းသည် ပေါင်းစည်းမထားသော အကုသိုလ်ကိလေသာများကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **Red Dot Healing Theory** သည် **ကွန်ဒြေါ်းပါး မျှတခြင်း** ကို ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စင်ကြယ်မှုနှင့်

ချိတ်ဆက်ထားပါသည်။

အနှစ်ချုပ် (Synthesis)

ဤနိဂုံးချုပ် ဆင်ခြင်မှုများတွင် သတိတရား (Mindfulness) သည် ၎င်း၏ မူလနက်နဲမှုကို ပြန်လည်ရရှိလာပါသည် — ၎င်းမှာ ခပ်ကွာကွာမှ သိနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ "ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ကရုဏာ" (Embodied compassion) အဖြစ် ဖြစ်ပါသည်။ သတိတရားကို "အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း" အဖြစ် သင်ကြားပေးခြင်းသည် ကျင့်ကြံသူများကို ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ အသက်ရှူခြင်းနှင့် ဘဝအတွင်းသို့ ပြန်လည်လမ်းပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot Healing Theory (RDHT) သည် ကျင့်စဉ်နှင့် သင်ကြားမှုပုံစံ နှစ်ခုလုံးကို အဓိပ္ပာယ်အသစ် ဖွင့်ဆိုပေးပါသည်။ သတိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝကို အဝေးမှ လှမ်းကြည့်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွင်းသားမှနေ၍ သတိရှိရှိ ရှင်သန်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး သင်ကြားမှုဟူသည်မှာလည်း ခေတ်သစ်အားနည်းချက်များကို လိုက်လျောနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ — သတ္တဝါတို့အား ပစ္စုပ္ပန်တည်းဟူသော အိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် လမ်းပြပေးသည့် ကရုဏာတရားနှင့် ပြည့်စုံသော **ဥပါယကောသလ္လ** (ကျွမ်းကျင်သော နည်းလမ်း) တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

နိဂုံး (Conclusion)

သုတေသနဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် အနာဂတ်ဦးတည်ချက်များ

(Research Implications and Future Directions)

ဤအခန်းသည် **"Red Dot ကုသမှုသီအိုရီ၏ မြစ်ဖျားခံရာနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အသိ ကင်းမဲ့ခြင်း"** ဟူသော သီအိုရီဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ **Red Dot Healing Theory (RDHT)** ၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော သုတေသန၊ ကုသမှုနှင့် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ **RDHT** ကို တောင့်တင်းခိုင်မာနေသော အယူဝါဒစနစ်တစ်ခုအဖြစ် မတင်ပြဘဲ၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်များတွင် လက်တွေ့သုတေသန၊ ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ဘာဝနာပညာရေးတို့ကို အကျိုးပြုနိုင်သော "နယ်ပယ်ပေါင်းစုံ ပေါင်းစပ်ထားသည့် မူဘောင်" တစ်ခုအဖြစ် တည်ဆောက်ထားပါသည်။

ဘာဝနာသိပ္ပံ (Contemplative science)၊ စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး စိတ်ပညာနှင့် ထေရဝါဒအဘိဓမ္မာတို့၏ ဆုံမှတ်တွင် တည်ရှိသော **RDHT** သည် အဓိက အဆိုပြုချက်တစ်ခုကို တင်ပြပါသည် - **"ကုသခြင်း (Healing) နှင့် နိုးကြားခြင်း (Awakening) တို့သည် တူညီသော တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ယုတ္တိတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ကြသည် — ၎င်းမှာ ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ထိန်းညှိမှုမှတစ်ဆင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်သည်"** ဟူသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသနပုံစံ - နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲမှု (HRV)၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံသိမှု နှင့် လက်တွေ့ခံစားမှု

(Clinical Research Design: Heart Rate Variability, Interoception, and Phenomenology)

၁။ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲမှု (HRV) နှင့် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရ အာရုံကြောစနစ် ထိန်းညှိမှု RDHT က အဆိုပြုသည်မှာ - ကွန်ဒြေငါးပါး (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) တို့၏ တက်ကြွသောမျှခြေသည် တိုင်းတာ၍ရသော "အာရုံကြောစနစ်၏ ဟန်ချက်ညီမှု" နှင့် ထပ်တူကျသည်ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ဤမျှခြေသည် နှလုံးခုန်နှုန်းပြောင်းလဲမှု မြင့်မားခြင်း (High-frequency HRV) အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဗေးဂတ်စ်အာရုံကြော အားကောင်းခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ထိန်းညှိနိုင်ခြင်းနှင့် ဘေးကင်းသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့၏ တိုင်းတာချက်ဖြစ်ပါသည်။

RDHT အတွင်း၌ အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု၏ ဗဟိုချက်ဖြစ်သော **"Red Dot "** တွင် တည်ငြိမ်ခြင်းကို Parasympathetic (အနားယူစနစ်) ပေါင်းစည်းမှု၏ လက်တွေ့ခံစားမှုဆိုင်ရာ အမှတ်အသားအဖြစ် အနက်ဖွင့်ပါသည်။ ဤအမှတ်၌ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်မှုတို့သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း စည်းချက်ညီသွားပါတော့သည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံသိမှု (Interoception) နှင့် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု RDHT က **သတိ (Sati)** ကို "ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း" (Interoceptive re-inhabitation) အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖွင့်ခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်သိပ္ပံဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ (အထူးသဖြင့် Insular cortex နှင့် Anterior cingulate တို့၏ ပေါင်းစပ်မှု) ကို ဖိတ်ခေါ်နေပါသည်။

သုတေသနများမှ အောက်ပါရလဒ်များကို မျှော်လင့်နိုင်ပါသည် -

- **Insula** နှင့် **Anterior cingulate** တို့အကြား ချိတ်ဆက်မှု ပိုမိုအားကောင်းလာခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံ ပေါင်းစည်းမှု တိုးတက်လာခြင်း)။
- ခန္ဓာကိုယ်၌ အာရုံစိုက်နေစဉ်အတွင်း စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုများအပေါ် အာရုံကြောတုံ့ပြန်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း။
- ပစ္စုပ္ပန်ဗဟိုပြုသော အသိတရား တည်ငြိမ်နေခြင်းဆိုင်ရာ ဦးနှောက်လှိုင်း အမှတ်အသားများ။

လက်တွေ့ခံစားမှုအဆင့်တွင် ကျင့်ကြံသူများသည် အသက်ရှူမှုကို "အဝေးမှ စောင့်ကြည့်နေခြင်း" အဆင့်မှသည် အသက်ရှူခြင်းနှင့် "တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားခြင်း" (Being breathed) အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းသွားကြောင်း တင်ပြနိုင်ပါသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်များသည် ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ရိုးရှင်းသော စောင့်ကြည့်မှုထက်ပို၍ ခန္ဓာ၌ ပြန်လည်အခြေချနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော အဆိုပြုချက်ကို သိပ္ပံနည်းကျ ထောက်ခံပေးပါလိမ့်မည်။

ဦးနှောက်နှင့် ဖြစ်တည်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက် (Neurophenomenology)

(Neurophenomenology and Mixed-Methods Research)

RDHT အတွက် **Neurophenomenology** (ဦးနှောက်သိပ္ပံနှင့် လက်တွေ့ခံစားမှု ပေါင်းစပ်လေ့လာခြင်း) နည်းစနစ်သည် အင်မတန် သင့်လျော်ပါသည်။ ကျင့်ကြံသူများကို လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အောက်ပါကဏ္ဍ (၃) ခု၏ ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာနိုင်ပါသည် -

- **အချိန်ကာလဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံ:** ပြုကွဲနေခြင်းမှသည် အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှုဆီသို့။
- **ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမှု:** ထုံထိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း နိုးကြားခြင်းမှသည် စည်းချက်ညီသော ဟန်ချက်ဆီသို့။
- **စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ:** ကြိုတင်စိုးရိမ်သော တင်းကျပ်မှုမှသည် ဥပေက္ခာ (Equanimity) ဆီသို့။

ဤနည်းဖြင့် "ပစ္စုပ္ပန်အသိ" (Presence) ကို တိုင်းတာ၍ရသော "ဟန်ချက်ညီမှု" (Coherence) အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် အဘိဓမ္မာလာ "ခဏ" သဘောတရား (Momentariness theory) ကို ခေတ်သစ်ဘာဝနာသိပ္ပံနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။

RDHT က အဆိုပြုသည်မှာ - ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence) ဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးယဉ် အခြေအနေတစ်ခုသက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ ပထမပုဂ္ဂိုလ် (မိမိကိုယ်တိုင်) ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် တတိယပုဂ္ဂိုလ် (ပြင်ပတိုင်းတာချက်) နည်းစနစ် နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သော **"ခန္ဓာ၌အခြေစိုက်သော ပေါင်းစည်းမှု" (Embodied integration)** တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် လက်တွေ့တိုးချဲ့အသုံးချခြင်း

(Applied Development Across Domains)

၁။ စိတ်ကုထုံးနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာကုသမှု (Psychotherapy and Trauma Recovery)

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်တွင် **RDHT** သည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ထိန်းညှိရန်အတွက် ခိုင်မာသော "ခန္ဓာကိုယ်-အချိန်ကာလဆိုင်ရာ မူဘောင်" (Somatic–temporal scaffold) ကို ပေးအပ်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအထူးပြု ကုထုံးပညာရှင်များသည် **RDHT** ၏ အဆင့် (၃) ဆင့်ပါ မော်ဒယ်ကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည် -

- **ဂဏန (Gaṇanā):** အချိန်ကာလဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို ရယူခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံသိမှု (Interoceptive awareness): ခန္ဓာကိုယ်၌ ဘေးကင်းမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း။
- အမှတ်နီ၌ ကျောက်ဆူးချခြင်း (Red Dot Anchoring): ပေါင်းစည်းခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာ (Equanimity)။

ဤအဆင့်လိုက် တည်ဆောက်ပုံသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ အလွန်အမင်းမဖြစ်ပေါ်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အကြုံနှင့် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်ချိတ်ဆက်နိုင်စေပါသည်။ ၎င်းသည် နက်နဲသော ထိုးထွင်းဉာဏ် (Insight) မတိုင်မီ တည်ငြိမ်မှု (Stabilization) ကို ဦးစားပေးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး မူဝါဒများနှင့် ကိုက်ညီလှပါသည်။

၂။ လောကီသတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပညာရေး (Secular Mindfulness and Education)

လောကီနယ်ပယ်တွင် **RDHT** သည် သတိတရားကို စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရန် သို့မဟုတ် အလုပ်စွမ်းအားမြှင့်တင်ရန် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ်သာ သုံးစွဲနေခြင်းကို ပြုပြင်ပေးပါသည်။ သတိတရားကို အသုံးချကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ခိုင်မာမှု" (Temporal integrity) — ဆိုလိုသည်မှာ တစ်သားတည်းဖြစ်သော အသိတရားမှတစ်ဆင့် ပြည့်စုံမှုကို ပျိုးထောင်ခြင်းအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖွင့်ပါသည်။ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစနစ်များသည် တင်းကျပ်မှုမပါသော အားထုတ်မှု၊ ပျံ့လွင့်မှုမပါသော မျှော်မှန်းချက်နှင့် ဖိနှိပ်မှုမပါသော ထိန်းညှိမှုတို့ကို သင်ကြားပေးရန် **RDHT** ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သီအိုရီဆိုင်ရာ အရေးပါမှု - နိုးကြားခြင်းဟူသည် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုဖြစ်ခြင်း

(Theoretical Significance: Awakening as Temporal Coherence)

RDHT ၏ အဝေးရောက်ဆုံးသော ပံ့ပိုးမှုမှာ နိုးကြားမှု (**ဇောခိ**) ကို "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု" (Temporal integration) အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးရိုးအဖွင့်များက သခ်ါရလောကမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို အလေးပေးလေ့ရှိသော်လည်း၊ **RDHT** က ဖြည့်စွက်အမြင်တစ်ခုကို တင်ပြပါသည် - **"လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အချိန်ကာလအတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အချိန်ကာလအတွင်း၌ လွတ်လပ်စွာ ရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်"**။ နိုးကြားခြင်းဆိုသည်မှာ အတိတ်၌ စွဲလမ်းခြင်းနှင့် အနာဂတ်သို့ လှမ်းမျှော်ခြင်းတို့အကြား ပြတ်တောက်နေမှုကို အဆုံးသတ်လိုက်သည့် "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ လွဲမှားမှုများ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် **ပစ္စုပ္ပန်ဓမ္မ** ကို သတိမကပ်နိုင်သော အကုသိုလ်စိတ်အစဉ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ နိုးကြားမှုဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့် စိတ်အစဉ်များအတွင်း ပြတ်တောက်မှုမရှိသော ကြည်လင်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သိပ္ပံ ရှုထောင့်အရ ၎င်းသည် Insular, Limbic နှင့် Prefrontal ကွန်ရက်များအကြား အကြီးစား ပေါင်းစည်းမှု (Neurotemporal coherence) နှင့် ထပ်တူကျနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **RDHT** သည် တစ်ခုတည်းသော မူဝါဒကို အဆိုပြုပါသည် -

"နိုးကြားခြင်းဆိုသည်မှာ အစဉ်မပြတ်သော ပစ္စုပ္ပန်အသိအတွင်း၌ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် အချိန်တို့ ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစည်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်"။

၎င်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် နယ်ပယ်အသီးသီးသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါသည် -

- **ဗုဒ္ဓဘာသာလေ့လာရေး:** ပါဠိတော်လာ ထိုးထွင်းဉာဏ်များကို သိပ္ပံနည်းကျ ဖော်ပြနိုင်သော လက်တွေ့ခံစားမှုများနှင့် အခြေစိုက်စေခြင်း။
- **ဘာဝနာသိပ္ပံ:** ဘာဝနာကို သိမှုဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းထက် "အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှု" အဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖွင့်ခြင်း။
- **ကျင့်ဝတ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း:** စုပေါင်းကုသခြင်း (Collective healing) ဆိုသည်မှာ

အများပိုင် ပစ္စုပ္ပန်အသိမှ စတင်ကြောင်း ညွှန်ပြခြင်း။

သီအိုရီဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ

RDHT ၏ ပံ့ပိုးမှုနှင့် အလားအလာများကို အသိအမှတ်ပြုသကဲ့သို့၊ လက်ရှိ သီအိုရီဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များကိုလည်း ဝန်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤကန့်သတ်ချက်များသည် မူဘောင်၏ တန်ဖိုးကို လျော့နည်းစေသည်မဟုတ်ဘဲ ဆက်လက်လေ့လာရမည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ရှာဖွေမှုအဆင့်တွင်သာ ရှိသေးကြောင်း ရှင်းလင်းစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သီအိုရီဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ (Theoretical Limitations)

၁။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု မရှိသေးခြင်းနှင့် သိပ္ပံနည်းကျ အတည်မပြုနိုင်သေးခြင်း

RDHT ၏ အဓိက အဆိုပြုချက်များ (ဥပမာ- ဂ္လန်ဒြေမျှတမှုနှင့် အာရုံကြောစနစ် ဟန်ချက်ညီမှု ဆက်စပ်နေခြင်း၊ သတိကို ခန္ဓာ၌ ပြန်လည်အခြေချခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခြင်း) တို့သည် လက်ရှိတွင် သီအိုရီဆိုင်ရာ ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ပါသေးသည်။ စနစ်တကျ လက်တွေ့စမ်းသပ် အတည်ပြုထားခြင်း (Empirical validation) မရှိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် **RDHT** ကို သိပ္ပံနည်းကျ အတည်ပြုပြီးသော ကုထုံးစနစ်တစ်ခုအဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ ဘာဝနာအတွေ့အကြုံနှင့် အဘိဓမ္မာဆန်းစစ်ချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ တည်ဆောက်ထားသော "သီအိုရီ မော်ဒယ်" တစ်ခုအဖြစ်သာ နားလည်ထားရပါမည်။

၂။ အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ နှိုင်းယှဉ်ချက်များ၏ သဘောသဘာဝ

ဂ္လန်ဒြေငါးပါးနှင့် ဦးနှောက်စနစ်များအကြား ဆက်စပ်မှုများသည် နားလည်လွယ်စေရန် တင်စားနှိုင်းယှဉ်ချက်များ (Analogy) သာ ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ်အာရုံကြောသိပ္ပံသည် **သဒ္ဓါ** သို့မဟုတ် **ပညာ** ကဲ့သို့သော နက်နဲသည့် ဘာဝနာဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများကို တိကျသော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတည်း၌ တည်နေရာသတ်မှတ်ရန် သို့မဟုတ် ပမာဏတိုင်းတာရန် မဖြစ်နိုင်သေးပါ။

၃။ ပထမပုဂ္ဂိုလ် ရှုထောင့်မှ လေ့လာမှု၏ ကန့်သတ်ချက်များ

ဤစာတမ်းပါ အချက်အလက်များသည် ဖားအောက်တောရ ဘာဝနာအတွင်းရှိ "ပထမပုဂ္ဂိုလ်" (မိမိကိုယ်တိုင်) ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအပေါ်

အဓိကအခြေခံထားပါသည်။ ထိုအချက်အလက်များသည် အဖိုးတန်သော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ပါဝင်နိုင်သဖြင့် နောင်တွင် စံချိန်စံညွှန်းမီသော သုတေသနနည်းစနစ်များဖြင့် ပိုမိုပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၄။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးချနိုင်မှု

RDHT သည် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ အတွေးအခေါ်၌ အမြစ်တွယ်နေသဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်သော သို့မဟုတ် လောကီနယ်ပယ်များသို့ ဘာသာပြန်ဆိုရာတွင် မူလအဓိပ္ပာယ်များ လွဲချော်သွားနိုင်ပါသည်။ "**Red Dot** " ဟူသော တင်စားချက်သည် မတူကွဲပြားသော လူမျိုးစုများအကြား မည်မျှထိရောက်မည်ကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။

၅။ ဘာဝနာ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအပေါ် ဆွေးနွေးမှု မလုံလောက်ခြင်း

RDHT က ဘေးကင်းမှုကို အလေးပေးသော်လည်း၊ ပေါင်းစည်းထားသော ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများနှင့် ဆိုးကျိုးများ (ဥပမာ- စိတ်နှင့်လူနှင့်မကပ်ခြင်း၊ အာရုံကြောစနစ် မူမမှန်ခြင်း) တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်မည့် မူဘောင်ကို အပြည့်အဝ မဖော်ပြနိုင်သေးပါ။

နိဂုံးချုပ် (Final Conclusion)

လှုပ်ရှားမှု (၃) ဆင့် (The Threefold Movement)

ဤစာတမ်းသည် ဖြစ်စဉ်ကို ရောဂါရှာဖွေခြင်းမှသည် လက်တွေ့အသုံးချခြင်းအထိ လမ်းကြောင်း (၃) ခုဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ပါသည် -

- **အပိုင်း (၁) - ပြတ်တောက်ခြင်း၏ သဘောသဘာဝ:** စိတ်ဒဏ်ရာကို ခန္ဓာ၊ စိတ်နှင့် အချိန်တို့အကြား အစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု ပြတ်တောက်သွားခြင်း (Temporal fragmentation) ဟု အနက်ဖွင့်ခဲ့ပါသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုသည်မှာ အတိတ်၌ စွဲလမ်းခြင်းနှင့် အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ခြင်းတို့အကြား ယိမ်းထိုးနေပြီး ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အဆက်ပြတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **အပိုင်း (၂) - သီအိုရီဆိုင်ရာ မူဘောင်:** အဘိဓမ္မာ၊ ဖားအောက်တောရ စိတ်ပညာနှင့် ဦးနှောက်သိပ္ပံတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော **RDHT** ကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ အမှတ်နီ (Red Dot) သည် **ဣန္ဒြေ ၅ ပါး** တို့၏ မျှခြေကို ညွှန်ပြသော သင်္ကေတဖြစ်ပါသည်။

- **အပိုင်း (၃) - လက်တွေ့အသုံးချမှု:** အဆင့် (၃) ဆင့်ပါ မော်ဒယ် — ထိန်းညှိခြင်း၊ ခန္ဓာဌ္ဌအခြေစိုက်ခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းခြင်း — မှတစ်ဆင့် အချိန်ကာလဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

ဤလုပ်ရှားမှုများတစ်လျှောက် အဓိက အနှစ်သာရမှာ -

"ပစ္စုပ္ပန်အသိ (Presence) ဆိုသည်မှာ ငြိမ်သက်နေရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ အချိန်ကာလကို တက်ကြွစွာ ပေါင်းစည်းနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ အသစ်တစ်ခုကို ရယူခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘယ်သောအခါမှ လုံးဝပျောက်ကွယ်မသွားခဲ့သော 'ဘဝအစဉ်မပြတ်စီးဆင်းမှု' ကို ပြန်လည်ပြုပြင် တည်ဆောက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်"။

ဒဿနဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်မှု - ပစ္စုပ္ပန်အသိသည်သာ လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်သည်

ဤစာတမ်းက အဆိုပြုသည်မှာ "ပစ္စုပ္ပန်အသိကိုယ်တိုင်ကပင် လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်သည်" ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ လွတ်မြောက်ခြင်းကို လောကမှ ထွက်ခွာသွားခြင်းဟု မယူဆဘဲ — အတွေ့အကြုံများအတွင်း၌ ပြတ်တောက်မှုမရှိဘဲ ပါဝင်နေခြင်း (Unfragmented participation) အဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။

- **အဘိဓမ္မာ ဘာသာစကားအရ:** ၎င်းသည် အချိန်ကာလ လွှဲချော်မှုများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **ဦးနှောက်သိပ္ပံ ဘာသာစကားအရ:** ၎င်းသည် အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ပေါင်းစည်းသွားခြင်း (Large-scale integration) ဖြစ်ပါသည်။
- **လက်တွေ့ခံစားမှု ဘာသာစကားအရ:** ၎င်းသည် အတွင်းစိတ်၌ ကွဲပြားမှုများ မရှိတော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Red Dot သည် တင်စားချက်ဖြစ်သလို နည်းစနစ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသိတရားက အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဆီသို့ ထွက်ပြေးနေခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ပေါင်းစည်းထားသော လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်အတွင်း၌ ကိန်းဝပ်နေထိုင်လိုက်သည့် "အမှတ်" ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

နိဂုံးချုပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက် (Closing Reflection)

Red Dot Healing Theory သည် သီအိုရီဆိုင်ရာ ဂိတ်ဆုံးမှတ်တစ်ခုအနေနှင့် နိဂုံးချုပ်သွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ရှေ့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် သုတေသနများ၊ ဆွေးနွေးမှုများနှင့်

ကျင့်ကြံမှုများအတွက် "ဖိတ်ခေါ်ချက်" တစ်ခုအနေနှင့်သာ နိဂုံးချုပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် လူသားတို့၏ အခြေခံစွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခုဖြစ်သော — "ပြုကွဲမှုမရှိဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်စွမ်း" ကို ပြန်လည်ရရှိစေရန်အတွက် ဘာဝနာအစဉ်အလာများနှင့် လက်တွေ့သိပ္ပံတို့အကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်နီ (Red Dot) သည် အောင်မြင်မှုတစ်ခု မဟုတ်ပါ၊ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း (Return) သာ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသိတရားတို့ တူညီသော အချိန်ကာလတစ်ခုကို အတူတကွ မျှဝေခံစားရန် သဘောတူညီလိုက်သည့် အခိုက်အတန့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း၌ပင် ကုသခြင်း (Healing) သည် စတင်နေပြီ ဖြစ်ပါတော့သည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (Bibliography)

မူရင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ အကိုးအကားများ

- **အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ (Abhidhammattha Saṅgaha):** အကုသိုလ်စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ ဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်များအတွက် ကိုးကားပါသည်။
- **အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသ (Buddhaghosa):** ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (The Path of Purification)၊ ဘိက္ခုဉာဏမောလိ ဘာသာပြန်။
- **မဇ္ဈိမနိကာယ် (Majjhima Nikāya):** ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ် (ပစ္စုပ္ပန်၌ တစ်ညတာ မြတ်စွာနေခြင်းဆိုင်ရာ ဒေသနာ)။
- **ဖားအောက်တောရဆရာတော် (Pa-Auk Sayadaw):** Knowing and Seeing (သိမြင်ခြင်းနှင့် မြင်ခြင်း)။
- **အရှင်ရေဝတ (Ven. Revata):** Abhidhamma in Daily Life (နေ့စဉ်ဘဝ၌ အဘိဓမ္မာ)။

ခေတ်သစ် စိတ်ဒဏ်ရာစိတ်ပညာနှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံဆိုင်ရာ လေ့လာချက်များ

- **Craig, A. D. (2015):** ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအာရုံသိမှုနှင့် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်။
- **Herman, Judith L. (1992):** စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ကုသခြင်း (Trauma and Recovery)။
- **Ogden, Pat (2006/2015):** စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ် - စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်

အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ကုထုံး။

- **Porges, Stephen W. (2011):** Polyvagal Theory (အာရုံကြောစနစ်နှင့် စိတ်ခံစားမှု ထိန်းညှိခြင်း)။
- **Treleaven, David A. (2018):** စိတ်ဒဏ်ရာအသိပေး သတိပဋ္ဌာန် (Trauma-Sensitive Mindfulness)။
- **van der Kolk, Bessel (2014):** ခန္ဓာကိုယ်က မှတ်တမ်းတင်ထားသည် (The Body Keeps the Score)။

မူရင်း သီအိုရီဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ

- **Bhikkhu Ratthapala:** *Trauma and the Loss of Presence* (စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပစ္စုပ္ပန်အသိ ကင်းမဲ့ခြင်း)။
- **Bhikkhu Ratthapala:** *The Genesis of the Red Dot Healing Theory* (အမှတ်နီ ကုသမှုသီအိုရီ၏ မြစ်ဖျားခံရာ)။