

**မာတိကာ**

- ဘာသာပြန်သူအမှာ ၈
- ဥပယုဂစဉ် ၈
- နိဒါန်း ၁၀

အခန်း (၁) မိမိကိုယ်မိမိ အသွင်ပြောင်းလဲပေးနေသောဦးနှောက် ၁

**အပိုင်း - ၁**

**ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းတရားများ**

အခန်း (၂) ဆင်းရဲခြင်း၏အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲခြင်း ၂၆

အခန်း (၃) ပထမနှင့် ဒုတိယမြောက် ၅၉

**အပိုင်း - ၂**

**စိတ်ချမ်းသာမှု**

အခန်း (၄) ကောင်းသောအရာများကိုထည့်သွင်းခြင်း ၈၁

အခန်း (၅) မီးများကိုငြိမ်းစေခြင်း ၉၅

အခန်း (၆) ခိုင်မာသောရည်ရွယ်ချက်များ ၁၂၁

အခန်း (၇) တုန်လှုပ်မှုကင်းခြင်း ၁၃၅

**အပိုင်း - ၃**

**ချစ်ခြင်းမေတ္တာ**

အခန်း (၈) နှလုံးသားထဲမှပုံပေလွန်ကောင် ၁၅၃

အခန်း (၉) ကရုဏာထားခြင်းနှင့်အခိုင်အမာပြောဆိုခြင်း ၁၇၃

အခန်း (၁၀) အတိုင်းမသိသော အကြင်နာတရား ၁၉၉

**အပိုင်း - ၄**

**ပညာ**

အခန်း (၁၁) သတိရှိခြင်း၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ ၂၂၃

အခန်း (၁၂) ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာအာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ၂၄၁

အခန်း (၁၃) အတ္တကိုမှန်ကန်စွာသိမြင်နားလည်ခြင်း ၂၆၉

နောက်ဆက်တွဲ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော အာရုံကြောဆိုင်ရာ စာတုဗေဒ ၂၈၅

စာအုပ်တွင်သုံးထားသည့် ဝေါဟာရများ ၂၉၆

**ဘာသာပြန်သူအမှာ**

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံသုံးပါးနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုမှန်သမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိစိတ်က ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာက လိုက်နာလုပ်ဆောင်သည့် ရိုးစင်းသည့်ဖြစ်စဉ်များဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့အများစုက အလွယ်တကူ ယူဆနေကြသော်လည်း အမှန်စင်စစ် ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြောစနစ်အတွင်းရှိ ဖိစက်တုံ့ပြန်စဉ်များနှင့် ခေတ်အဆက်ဆက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးများထံမှ အမွေဆက်ခံရရှိခဲ့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအကြောင်းတရားပေါင်းများစွာက ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးအပေါ်တွင် သြဇာလွှမ်းမိုးလျက် ရှိပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာများကို ဤဗုဒ္ဓဦးနှောက်စာအုပ်က ရှင်းပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓနည်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နာမ်ကြောသိပ္ပံ (Neuroscience) ရှုထောင့်မှ တင်ပြထားသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်သည် ပြီးပြည့်စုံသော တရားရှုမှတ်နည်းလက်စွဲစာအုပ် မဟုတ်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဦးနှောက်သည် သာမန်လူများ၏ ဦးနှောက်နှင့်မတူဘဲ မည်သို့တစ်ဖုံထူးခြားနေကြောင်း ဗုဒ္ဓဦးနှောက်၏ ထူးခြားသောဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်များကို စူးစမ်းဖော်ထုတ် ရေးသားထားသောစာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များသည် လူဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်အပေါ်တွင် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိပြီး ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို မည်သို့မြှင့်မြင် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်များကို အကိုးအကား အထောက်အထားများဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြထားသော စာအုပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါတင်ပြချက်များသည် နာမ်ကြောသိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အပေါ်တွင် အဓိကအခြေခံထားပြီး ချားစ်ဒါဝင်၏ အီဒီယိုလူးရှင်းသီအိုရီအရ သက်ရှိများ၏ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲခဲ့မှုနှင့်အတူ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်၏ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲခဲ့မှုကိုလည်း စာအုပ်၏ကျောရိုးသဖွယ် ရည်ညွှန်းကိုးကား တင်ပြထားသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မိမိ၏စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေ၍ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းမြင့်မားအောင် မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်၊ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းကို မည်သို့ပြုမူပြီးထောင်မွေးမြူရမည်၊ သတ္တဝါများအပေါ် မည်သို့ ကရုဏာထားရမည်၊ မေတ္တာတရားများများရမည်၊ လောကကြီးကို မည်သို့ ခွဲခြားရမည်ဟူသော နည်းလမ်းများကိုလည်း စာရေးသူများ၏ အမြင်များ၊ အတွေ့အကြုံများဖြင့် ပေါင်းစပ်တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အာရုံကြောစနစ်နှင့်ပတ်သက်သော ဖော်ပြချက်အချို့မှာ နာမ်ကြောသိပ္ပံဘာသာရပ်မှ အချက်အလက်များဖြစ်၍ ပညာရပ်ဆန်ပြီး ရွှံ့ထွေးမှု အနည်းငယ်ရှိသောကြောင့် အချို့ဝါကျများကို နားလည်ရန်အတွက် အာရုံစူးစိုက်၍ ဖတ်ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့သောဝါကျများကို တစ်ကြိမ်ဖတ်ရုံဖြင့် နားမလည်ပါက သေချာစွာ ပြန်လည်စဉ်းစား၍ နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ဖတ်လျှင် ကောင်းစွာ နားလည်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် စာဖတ်သူအနေဖြင့် အချို့သောဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်များကို သိလိုခြင်းမရှိဘဲ အဓိကသို့လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားပါက ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှား၍ ဖတ်မည်ဆိုပါကလည်း စာအုပ်၏အနှစ်သာရကို ထိခိုက်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို စာဖတ်သူ နှစ်သက်သဘောကျသည့်နည်းဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည့်စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဘာသာရေးနှင့် နီးစွယ်သောစာအုပ်ဖြစ်သော်လည်း စာအုပ်ကို ရေးသားသူများသည် မြန်မာလူမျိုးများမဟုတ်ကြသောကြောင့် အချို့သောဖော်ပြချက်များသည် မြန်မာလူမျိုးအများစု နှိုင်းစွာယုံကြည်လက်ခံထားပြီးဖြစ်သော အစဉ်အလာများနှင့် အနည်းငယ် သွေဖည်နေမည်ဆိုပါက စာဖတ်သူများအနေဖြင့် နားလည်ပေးပါရန်လည်း မေတ္တာရပ်ခံလိုပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်သော သိပ္ပံပညာတစ်ရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာသူမကို မြှင့်တင်ရန်၊ အေးဇိမ်းမှုနှင့် ကရုဏာတရားကို တိုးပွားစေရန်နှင့် ဆင်းရဲခြင်းကို လျော့နည်းစေရန် လက်တွေ့ကျ၍ နက်ခဲသောနည်းလမ်းများကို လည်းကောင်း၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နားလည်သိရှိသွား၍ ဘဝအပေါ် ယခင်နှင့် မတူတော့သည့် အမြော်အမြင်ရှိသော အမြင်သစ်များကို ရရှိပြီး ပိုမိုအေးချမ်းသာယာသော၊ ပိုမိုအောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ရန်အတွက် စာဖတ်သူကို များစွာအထောက်အကူ ပြုလိမ့်မည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်မိပါသည်။