တံခါးဝက တရားပြတဲ့ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်း

အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ
(ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်)

ကွယ်သွားတဲ့အရာတွေကို တွယ်တာနေခြင်းဟာ မကောင်းသလို မပေါ်လာသေးတာတွေကို မျှော်ကာ တွေးလို့ ငေးနေရင်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ကာလရဲ့ သာယာဖွယ်အလှကို ဘယ်မှာရှာတွေ့နိုင်ပါ့မလဲ။

တခါတရံ ကိုယ်စိတ်ဆန္ဒရှိရာနေရာလေးတွေကို ရွေးချယ်လို့ ပေးလှူဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရွေးတယ်ဆိုရာမှာလည်း ကိုယ်ကုသိုလ်ဖြစ်စေဖို့ဆိုတာထက် ကိုယ့်အလှူက ဘယ်သူ့အတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးများများ ဖြစ်သွားလေမလဲ၊ ကုသိုလ်အကျိုး သူဘယ်လောက်ခံစားသွားစေနိုင်မလဲဆိုတာမျိုးကိုပဲ ဦးစားပေးစဉ်းစားဖြစ်ပါတယ်။ လှူပြီးဆိုလျှင်လည်း လွတ်လွတ်စိတ်ထားနဲ့လှူဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အလှူကို ဘယ်လိုသုံးတယ်၊ ဘယ်မှာသုံးတယ်စတာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားနေတာမျိုး ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါက ကိုယ်ပြုလုပ်တာကို ပြောပြတာပါ။ ဒီလိုလိုက်လုပ်ပါဆိုတာပြောလိုတာ မဟုတ်သလို ဒါမှအမှန်ဆိုတာမျိုးကိုလည်း ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

မကြာမီက ရင်းနှီးသူထဲကတစ်ဦး မြန်မာပြည်သွားမယ်၊ ဟိုရောက်လျှင် ရန်ကုန်မှာရှိတဲ့ နာရေးကူညီမှုအသင်းဆီကိုလည်းရောက်မယ်၊ အဲဒီမှာလည်း ကုသိုလ်ပြုမယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့ကုသိုလ်အတွက် တင်ကြိုဝမ်းမြောက်မိသလို ကိုယ်လည်းကုသိုလ်ပြုလုပ်ဖို့ စိတ်ကူးပေါ်လာပါတယ်။ အရင်ကလည်း နာရေးကူညီမှုအသင်းကို ခုလိုပဲ ရင်းနှီးသူတွေဆီကတဆင့် လှူဒါန်းခဲ့ဘူးတယ်။လှူဒါန်းတိုင်းလည်း နာရေးကူညီမှုအသင်းဆီကနေ အမှတ်တရ စာအုပ်လေးတွေလက်ဆောင်ရယ်၊ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းရယ်ကို ပြန်လည်ရရှိပါတယ်။ စာအုပ်တွေကိုတော့ ကိုယ်ဖတ်ပြီး ကျောင်းမှာရှိတဲ့ စာကြည့်တိုက်ထဲကို ထည့်ထားလိုက်တော့ ဟိုလူဒီလူဖတ်ဖြစ်ကြလို့ အကျိုးများတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။

သို့ပေမယ့် နာရေးကူညီမှုအသင်းကနေ အလှူရှင်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်စေနိုင်ဖို့ ပေးပို့လိုက်တဲ့ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းကတော့ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်နေရာမှ အသုံးမဝင်တာကြောင့် သိမ်းမထားခဲ့လို့ ဒီလိုပဲ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နဲ့ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ နာရေးကူညီမှုအသင်းက အမှတ်တရ ပြန်လည်ပေးတဲ့ မှတ်တမ်းမှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုနေရာဒီနေရာ လှူဒါန်းခဲ့လို့ တခါခါမှာ ရတတ်တဲ့

အခြားအခြား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတွေလည်း ခုလိုပဲ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် အစပျောက်သွားစမြဲပါပဲ။ ကိုယ့်အလှူကို ပြန်လည်အောင့်မေ့ပြီး စာဂါနုဿတိပွားတတ်တဲ့ဖက်မှာ အားနည်းသူလို့ ဆိုနိုင်မလား ပေါ့လေ။

နာရေးကူညီမှု အသင်းမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြတဲ့သူတွေရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားကြောင့် ခုရက်ပိုင်းမှာတော့ နာရေးကူညီမှုအသင်းရဲ့အကြောင်းက မကြာမကြာ အမှတ်ရစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလျင်က တခါမှ ကျကျနန မကြည့်ဖူးတဲ့ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းကို ခုတခါမှာတော့ သေသေချာချာ ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ မှတ်တမ်းရဲ့အောက်ခြေမှာရေးထားတဲ့ ဆရာကြီးဦးသုခရဲ့ စာလေးကို သတိထားဖြစ်လိုက်တယ်။

အာသီသ ပတ္ထနာ

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ။ အနိစ္စာယ မရိသသရေ။
မရဏန္တံ ဂမိတ္တာန။ ဣမံကာယံ ခိပိသသရေ။

မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရ မုချသေမည် မှန်လှသည်။ အာဒီနဝ ဤကာယ စွန့်ချသင်္ဂြိုဟ်ကြရမည်။
အလောင်းပြာကျ ရှာပန သောကမျိုးစုံ ကြုံရပြီ။ ပရိဒေဝ ထိုဒုက္ခ ဖေးမကူညီကြပါမည်။
ဆင်းရဲချမ်းသာ ဘာသာမရွေး ကိစ္စအေး အားပေးဆောင်ရွက်ကြပါသည်။
အသုဘသညာ အနိစ္စာ ဒုက္ခာ အနတ္တာ မြင်ရမည်။
မသေရာမှန် အမတံ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဆိုက်စေသတည်း။

သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု
သုခ

ဆရာကြီးရဲ့ ဒီစာလေးက ဘဝမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အိုနာသေသဘောတရားကို အမှတ်ရစေဖို့ သတိပေးနေသလို အပြစ်တွေ ဗရပွ(အာဒီနဝ)နဲ့ အနှစ်သာရ ခိုင်ခိုင်မာမာ မရှိလှတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်(ကာယ)ရဲ့ သဘောမှန်ကိုလည်း ဆင်ခြင်မိစေဖို့ ထပ်လောင်း ပြောပြနေသလိုပါပဲ။ သေသူအလောင်း ခန္ဓာပြာကျစေဖို့ ပြာချတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရချိန်ရောက်ပြန်လျင်လည်း ချစ်သူတွေနဲ့ ထာဝရ ခွဲခွာရလို့ နာကျင်စွာ ကြေကွဲရမှုအပေါ်မှာ သေသူအလောင်းကောင်း မြေကျနိုင် ပြာချနိုင်ရေး စိတ်ရတက်မအေးနိုင် ဖြစ်ကြရှာမယ့် ဘဝနွမ်းပါးသူပေါင်းများစွာရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုလည်း တွေးမိလိုက်ကာ စာစာနာနာ ညာတာစွာပဲ ရင်နာနာနဲ့ သနားစိတ် ဖြစ်မိပါတယ်။ ငိုကြွေးမြည်တမ်း၊ လွမ်းလို့မဆုံး သောကဖုံးနေသူတွေရဲ့ ဒုက္ခကို ဖေးမကူညီခြင်းဟာ မသေမီ နေကြရသူတွေအတွက်ပါမက မနေရလို့ သေကြရသူတွေ အတွက်ပါ အသေ

လှဖို့ ဖေးမရာရောက်ပါတယ်။ အချို့ဘာသာတရားများနဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများမှာဆို သေသူတွေ အသေလှဖို့ဆိုတာက ဘဝအစိတ်အပိုင်း၊ သမိုင်းအစိတ်အပိုင်းရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အချက်တခုပါ။

(ဒီနေ့လယ်ခင်းကပဲ မနုဿဗေဒ (Anthropology) အတန်းက စီစဉ်တဲ့ (Archaeology) ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှု အနုပညာဘာသာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ တက်ရောက်ရလို့ နိုင်ငံတကာမှာရှိတဲ့ ပြတိုက်တွေထဲမှာရှိတဲ့ လူ့ရုပ်ကြွင်းတွေကို ဘာသာရေးရှုထောင့်၊ ယဉ်ကျေးမှု ရှုထောင့်ကနေကြည့်ပြီး ပြန်လည်မြှုပ်နှံဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဘာသာရေးသမားအချို့နဲ့ ရိုးရာအစဉ်အလာသမားတချို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြန်လည်ငြင်းခုံသွားတဲ့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုကို နားထောင်လိုက်ရသေးတယ်)

နာရေးကူညီမှုအသင်းကို တည်ထောင်ထားခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဘာသာမရွေး ကိစ္စအေး အားပေးဆောင်ရွက်ကြပါသည် ဆိုတဲ့စကားလေးကလည်း မွန်မြတ်တဲ့ အလှကို ဖော်ပြနေသလိုပါပဲ။နောက်ပြီး ဆင်းရဲတယ်၊ချမ်းသာတယ်၊ သူကဘယ်ဘာသာ ကိုယ်ကဘယ်ဘာသာ စသဖြင့် အယူဝါဒတွေ ဘယ်လိုပဲ ကွဲပြားခြားနားနေပါစေ၊ အဆုံးကျလျှင်တော့ အားလုံးဟာ သေကြရစမြဲဆိုတာကိုလည်း အမှတ်ရစေလိုက်ပါတယ်။ စည်းစိမ်ချမ်းသာ အာဏာတန်ခိုး အမျိုးမျိုးသော ခြား နားမှုတွေဆိုတာ သေမင်းတံခါးဝမှာတော့ အတူတူ အညီအမျှပါပဲလေ။

ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလေးဖတ်ပြီးတော့ ဒီမှတ်တမ်းကို အသုံးဝင်အောင် ဘယ်လိုများလုပ်နိုင်မလဲလို့ စဉ်းစားဖြစ်ပါတယ်။ အရင့်အရင်မှတ်တမ်းများမှာလို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ်မသွားစေပဲ အနည်းဆုံး တစ်ခုခုတော့ အကျိုးရှိအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလည်းဖြစ်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အခန်းရဲ့ တံခါးရွက်ပေါ်မှာ ဒီဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလေး ကပ်ထားလိုက်တယ်။ အခန်းထဲကို ဝင်တိုင်း ဒီတံခါးပေါ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နေရတဲ့ ဒီမှတ်တမ်းလေးက ကိုယ့်ကိုယ်တစ်စုံတစ်ခု သတိရစေလိုက်မယ်။

အရှင်ဉာဏိကရေ၊ ဘဝဆိုတာ ခဏမျှသာနော်။ ဘာမှ ခိုင်မာလှတာ မဟုတ်သလို ရှည်ကြာလှတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ အချိန်လေးရှိခိုက် လုပ်သင့်တာလေး လုပ်ထားနော်။ စာနာသနားထိုက်သူတွေကိုလည်း မေ့ပစ်မထားနဲ့ဦး။ နောက်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ရှုံ့ရှာဖွယ် အနာဗရပွနဲ့ အစကတည်းက ညစ်ပတ်ပေရေ နေနှင့်ပြီးသား။ ဒီအပေါ်မှာ ရရှိနေတဲ့ ဘဝခန္ဓာကိုမှီပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ အတ္တမာန်မာန၊ ဒဏ်ရာအနာတရတွေ ထပ်ဆင့်လို့ မပေရေစေနဲ့ဦးလို့လည်း အထူးသတိပေးပေးသလို ဖြစ်ကောင်းလည်းဖြစ်မယ်။တစ်ရက်တစ်ည တစ်ဘဝလုံး မဟုတ်ခဲ့တောင် တစ်စက္ကန့် တစ်ဇီဖနာ တခဏလေးမျှ ဆင်ခြင်မိအောင် သတိပေးသလိုမျိုးဖြစ်ခဲ့ရင်ကိုယ်ပဲ ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ်နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာလောကအတွက် ကောင်းတဲ့အချက်ပဲ မဟုတ်လား။

နောက်ပြီး ကိုယ်နေတဲ့အခန်းနဲ့ ဘုရားခန်းက ဆက်လျက်မို့ ကိုယ်တင်မက ဘုရားခန်းထဲကို လာရောက်သူတွေလည်း ဒီမှတ်တမ်းလေးကို မြင်မိကောင်းမြင်မိ၊ဖတ်မိကောင်း ဖတ်မိလိမ့်မယ်။ ဖတ်မိသူတစ်ဦးထဲကများ ခုလိုကိုယ်တွေးသလို တွေးမိသွားမယ်ဆိုရင် ဒီဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလေးက ဘာမှ အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပဲ ပျောက်ဆုံးသွားတာနဲ့စာလျှင် ဘယ်လောက်တန်ဖိုးတက်သွားလိမ့်မလဲ။

ဒီထက်ပိုကာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားသူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းထဲကလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တအသိဉာဏ်တွေ ထင်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ်တွေဖြစ်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်သွားမယ်ဆိုလျှင် ဒီမှတ်တမ်းလေးက အမတရွှေပြည်အသွား တံခါးဝလေး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်လေ။ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် မသေရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သွားမယ်ဆိုလျှင်တော့ ဟော ဒီ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာလေးဟာ ဘယ်လိုမှ တန်ဖိုးသတ်မှတ်မရနိုင်တဲ့ အနဂ္ဃ ရတနာလေး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆောင်းပါးလေး ဒီမှာဆုံးမယ်လို့ လုပ်ကာမှ-

မနေရလို့ သေရတဲ့ခါ။

ကိုယ့်နောက်ကိုကား ဘာမျှမပါ။

ကိုယ်ပြုလုပ်ထား ကံများသည်သာ။

အစဉ်မြဲ ယှဉ်တွဲလိုက်လို့လာ- ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးက စိတ်ထဲကို ပေါ်ဖြစ်အောင် ပေါ်လာလိုက်ပါသေးရဲ့လေ။ ။