

# ရိုးသားခြင်း၏ ခေခြားတစ်ဖက်မှာ

အရှင်ဉာဏ်က

\*\*\*\*\*

“အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံနိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားတာတွေ သူတစ်ပါးကိုလှည့်စားတာတွေရှိတယ်။ အဲဒီလို လှည့်စားတာဟာ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်စေတယ်။ ပဋိပက္ခဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ကုန်ခန်းစေတယ်။ လှည့်စားမှုထဲမှာပဲ အင်အားတော်တော်များများ ကုန်သွားပြီး အသိအမြင်ရှင်းလင်းမှုလွတ်လပ်မှုရဖို့ အရေးမှာ သုံးစရာအင်အား မကျန်တော့ဘူး။ အမှန်ကိုလက်ခံဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာဖို့ ရိုးသားမှု ရှိဖို့လိုတယ်။ ရိုးသားမှုရှိမှ အသိဉာဏ်ပွင့်မယ်”။

အထက်ပါစာပိုဒ်လေးကတော့ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်ရယ်၊အပျော်ဆုံးလူရယ်၊ဗုဒ္ဓရင်ခွင်မှာဆိုတဲ့ တရားသုံးပုဒ်ကို စုပေါင်းထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ မဟာမြိုင်ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားစာအုပ်ထဲက ဗုဒ္ဓရင်ခွင်မှာဆိုတဲ့ တရားတော်ထဲက စာပိုဒ်လေးတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါက စာရေးသူတစ်ယောက်က ရေးထားတာဖတ်ရဖူးပါတယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့စာတစ်အုပ်ကိုဖတ်ရတဲ့အခါမှာ ပြီးသွားမှာစိုးတာကြောင့် စာကိုဖြေးဖြေးပဲဖတ်တယ်တဲ့။ သူ့အဆိုကိုဖတ်ရတော့ စာရေးသူနဲ့သဘောတိုက်ဆိုင်တာကြောင့် နှစ်ခြိုက်မိပါတယ်။ စာရေးသူကတော့ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ စာတစ်ပိုဒ်ကိုဖတ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ စာကိုရှေ့ဆက်မဖတ်နိုင်ပဲ ကိုယ်သဘောကျဖြစ်ရတဲ့စာပိုဒ်ကို အနုလုံပဋိလုံ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားဆင်ခြင်မိပါတယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိကရဲ့ အထက်ပါတရားထဲက စကားလေးကို ဖတ်ရတဲ့အခါမှာလဲ စာကို ရှေ့ဆက်ပြီး မဖတ်နိုင်အောင်ပဲဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီစကားလေးအပေါ်မှာလဲ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားနေမိပါတယ်။ သဘောကျမိရင်း သဘောကျရင်းနဲ့ သဘောကျမဆုံးနိုင်အောင်လဲ ဖြစ်ရပါသေးတယ်။ ပထမစာကြောင်းဖြစ်တဲ့ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကပဲ အဓိပ္ပါယ်ကျယ်ပြန့်လှကြောင်းတွေ့ရပါမယ်။

ရိုးသားမှုရဲ့ခိုင်းနှိုင်းဖွယ်မရှိတဲ့ အတုမဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို နေရာတော်တော်များမှာ လူအတော်များများဆီက မကြာမကြာကြားရတာကြောင့် စာရေးသူတို့အနေနဲ့ နားရည်ဝလို့နေပါပြီ။ ရိုးသားခြင်းဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလဲ စာရေးသူတို့ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်လက်ခံကြပါတယ် ။ စာရေးသူတို့ကိုယ်တိုင်လဲ ရိုးသားခြင်းဂုဏ်ကိုပိုင်ဆိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အများတကာရဲ့ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ရယူပိုင်ဆိုင်လိုတတ်ကြစမြဲပါပဲ။ ရိုးသားခြင်းဂုဏ်ကို မမြတ်နိုးသူရယ်လို့ ရှိနိုင်မယ်တောင်မထင်ပါဘူး ။ အလွန်တရာကောက်ကျစ်ယုတ်မာသူတစ်ယောက်ဖြစ်နေဦးတောင်မှပဲ ရိုးသားမှုဂုဏ်ကိုတော့ မြတ်နိုးမှာအမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မရိုးသားသည့်တိုင် ကိုယ်နဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့သူများကိုတော့ ယုံကြည်ရတဲ့သူများ ၊ ရိုးသားသူများသာဖြစ်စေခြင်တဲ့ဆန္ဒဟာ ရိုးသားမှုကိုလူတိုင်း မြတ်နိုးတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတွက်ခိုင်မာတဲ့ သက်သေကောင်းတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးသားခြင်းဂုဏ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက်ဆိုရင်တော့ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းလက်မခံနိုင်ပဲနဲ့တော့ ရိုးသားသူတစ်ယောက် ဘယ်နည်းနဲ့မှဖြစ်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်အတိုင်း

လက်မခံနိုင်သူတစ်ယောက်ရဲ့ နှုတ်ကထွက်လာတဲ့ ရိုးသားဟန်နှုတ်ထွက်စကားနဲ့ လုပ်ရပ်များဟာလဲ အယောင်ဆောင်ဟန်ပြ အတုအယောင်များသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ အမှန်အတိုင်းလက်ခံ နိုင်ဖို့ဆိုတာကလဲ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့ပိုင်းမှာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ စိတ်အားသတ္တိ ပျော့ ညံ့သူတို့အနေနဲ့ဆိုရင် လိုက်နာနိုင်ဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းမှာပါ။ ခဲယဉ်းပေမဲ့လဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှုအတွက် နည်းမှန်လမ်းမှန်ကြိုးစားယူရင်ရနိုင်သလို စိတ်အားသတ္တိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်လဲ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုးစားအားထုတ်ယူရင် ရနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စာရေးသူတို့တတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အချိန်ပေးလေ့လာအားထုတ်မှုနည်းတကြောင့် စိတ်အား သတ္တိများကလဲ ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အားသတ္တိဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ကတော့ စိတ်ရဲ့အခြေအနေမှန်ကို နားလည်အောင်ကြိုးစာခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အခြေအနေမှန်ကို နားလည်ဖို့အတွက် စိတ်ကိုစောင့်ကြည့်လေ့လာအကဲခတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူတို့တတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေမှန်ကို နားလည်အောင်ကြိုးစားမှုပြုလုပ် လေ့နည်းပါးတာကြောင့် စာရေးသူတို့စိတ်အပေါ် ကျရောက်လေ့ရှိတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်များကိုလဲ မသိ မြင်နိုင်ကြပါဘူး။ ဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်နေတာကို မသိတဲ့အတွက် ကုစားဖို့ဆိုတာကိုလဲ မသိ ပြန်ပါဘူး ။ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းနဲ့ ကုစားသူဆိုတာကတော့ အတော်ပဲနည်းပါးပါတယ် ။ အဲဒီလို ဘေးအန္တရာယ်များကို ကုစားမှု မပြုခြင်း ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု မပြုခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရ များနဲ့ ညစ်ထေးနေတဲ့စိတ်ဟာ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်နဲ့ ထက်မြက်မှုသတ္တိအင်အားတို့ နည်းပါးလေမှာ အမှန်ပါပဲ ။ စိတ်အားသတ္တိနည်းပါးနေပါလျှင်လဲ လူတစ်ယောက်အတွက် မရှိမဖြစ် အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်တဲ့ စားဝတ်နေရေး အရေးသုံးပါးကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ အခြားအခြားသော အခြံအရံလိုအပ်ချက် တစ်ခု ခုကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ အခြေအနေတစ်ခုက တောင်းဆိုလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီလို လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့် ဆည်းဖို့ ရိုးသားမှုဂုဏ်သိက္ခာကို အလွယ်တကူ စွန့်လွှတ်တတ်ကြပါတယ် ။

အထူးသဖြင့်တော့ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ပြဌာန်းသတ်မှတ်ထားတဲ့ အနှစ်မဲ့ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ခုကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် သဘာဝကသတ်မှတ်ထားတဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန် အနှစ်ပြည့်ဂုဏ်သိက္ခာ များနဲ့ အလွယ်တကူလဲလှယ် အစားထိုးကြခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်က သတ်မှတ်ချက်ဂုဏ်သိက္ခာ များတောက်ပြောင်လာလေ တစ်ဖက်မှာတော့ စစ်မှန်တဲ့သဘာဝဂုဏ်သိက္ခာများ ဆုတ်ယုတ်ညစ်နွမ်း လေဖြစ်ရတာကတော့ အလွန်မှပဲ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်းလှပါတယ် ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်မှာ အစစ် အမှန်ဂုဏ်အရည်အသွေးများ နည်းပါးလာတာနဲ့အမျှ အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံဖို့ ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းပါးသွားပါတော့တယ် ။ အဖြစ်မှန်တွေကို အမှန်အတိုင်း လက်မခံနိုင်သူ တစ် ယောက်ဖြစ်လာတာနဲ့ အမှန်တရားကြောက်ရွံ့မှုစိတ်များဟာလဲ တပါတည်းပူးတွဲပါဝင်လာပါတော့ တယ် ။ ကြောက်ရွံ့သူတစ်ယောက်ဟာ အားကိုးရာ ပုန်းခိုရာကိုရှာဖွေတတ်တာကလဲ သဘာဝပဲဖြစ်ပါ တယ်။ အားကိုးရာကိုရှာဖွေရာမှာ ကိုယ်အားကိုးမှီခိုရမည့်သူရဲ့ အများအပေါ် တရားမှု မတရားမှု ၊ (သို့မဟုတ်) ရိုးသားဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု ရှိ မရှိကိုပင် ဂရုပြုမနေနိုင်တော့ပဲ ကိုယ့်အတွက် အကျိုး အမြတ်ရနိုင်မှု မရနိုင်မှုလောက်ကိုပဲ ကြည့်ရှုတတ်ကြပါတယ် ။

ပုန်းခိုရာကိုရှာရာမှာလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖုံးကာနိုင်တဲ့ လုံခြုံရာတစ်ခုခုကိုရှာဖွေခြင်းနဲ့ ကြည့် တတ်သူများမမြင်နိုင်အောင်၊ အမြင်အာရုံများမှန်မှားသွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းစတဲ့နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြု လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖုံးကာနိုင်တဲ့လုံ ခြုံရာတစ်ခုခုကိုရှာဖွေရာမှာ သူတစ်ပါးထံမှာရှိ နေတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာအဖုံးအကာကို မတရားသောနည်းနဲ့ရယူပြီး မိမိရဲ့အကြောက်တရားကို ဖုံးကာဖို့

ကြိုးစားတတ်ပါသေးတယ်။ တစ်ချို့ကတော့ လုံခြုံနိုးနဲ့ အသာလေးခေါင်းလျှိုလို့ နေတတ်ပါတယ်။ ရန်သူမြင်မှာစိုးတာကြောင့် သဲထဲကိုခေါင်းလျှိုပြီးနေတတ်တဲ့ ကန္တာရနေ(ostrich) ငှက်ကုလားအုပ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေပေါ့ ။ ကိုယ်က အပြင်လောကကို မမြင်နိုင်ယုံမျှနဲ့ တစ်ပါးသူတွေလဲ ကိုယ့်လိုပဲ မမြင်နိုင်လောက်ပါဘူးရယ်လို့ တွေးထင်ယူဆမိတဲ့ သဘောပါ။ နောက်ပြီး တစ်ပိုင်းတစ်စကို လုံအောင်ဖုံးကာ နိုင်ပေမယ့် ကျန်တဲ့အပိုင်းက လှစ်ဟပြထားသလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုတောင်မှ သတိမမူနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားတတ်ပါသေးတယ်။

တစ်ချို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုန်းခိုရာမရှာပဲ တစ်ပါးသူများရဲ့ အမြင်အာရုံများပြောင်းလဲ သွားအောင်၊ အမြင်များမှုန်ဝါးဝေသီသွားအောင် မတရားနည်းနဲ့ဖန်တီးပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ပါးသူ များရဲ့စွမ်းအားအမှန်တွေကို မတရားနည်းနဲ့ချိနဲ့သွားအောင် လုပ်ကတည်းကိုက အမှန်တရားဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး ။ စွမ်းအားသတ္တိခိုင်မာသူတို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းသူတို့က အမှန်တရားနဲ့တစ်သားတည်းဖြစ်နေတာကြောင့် အမြင်စွမ်းအားများထက်သန်နေတယ် ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောင်းလွှဲစေမှုများ အရာမထင်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အလိုကျ မဖြစ်ရကောင်းလား လို့ မလိုစိတ်ထားဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဆန့်ကျင်ဖက် ပဋိပက္ခတရားဟာ အထင်အရှားပေါ်လာ တတ်ပါတယ် ။

ပဋိပက္ခဖြစ်လာတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့အယူအဆ မတူသူကအများ ကိုယ့်ဖက်တရားက အမှန်ရယ်လို့ ဘက်မမျှတဲ့စိတ်ထားများလဲ ပေါ်လာပါတယ် ။ တဆင့်တက်လို့ ကိုယ်ဖက်တရားကအမှန်ဆိုတာ သက်သေထူဖို့ ကြိုးစားပါတော့တယ်။ သက်သေထူဖို့ကြိုးစားရာမှာလဲ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ကိုယ့်လိုအင် ဆန္ဒကို ထောက်ကူပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ယူအဆနဲ့ညီမျှတဲ့တရားမျိုးတွေကိုသာ သက်သေအဖြစ် ခေါ်ယူတာမို့လဲ ကိုယ့်ရဲ့အယူအဆတရားသာ အမှန်ဆိုတဲ့ သဘောဟာ ခိုင်မာသထက်ခိုင်မာစေပါ တော့တယ် ။ ဒီအချိန်မှာတော့ လှည့်စားမှုတရားများကလဲ အထွပ်အထိပ်ကိုရောက်ရှိလာပါတော့ တယ် ။ အစပထမမှာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အများအပေါ်လှည့်စားပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပါ မသိမသာပြန်လည် လှည့်စားလာပါတော့တယ် ။

သူတစ်ပါးကိုလှည့်စားခြင်းဟာ အလွယ်တကူပြေပျောက်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလှည့်စား မှုကတော့ လွယ်လင့်တကူပြေပျောက်ဖို့ ခဲယဉ်းလှပါတယ် ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးပြီးလဲ နေတတ်ပါတယ် ။ ဘယ်လောက်အထိဖြစ်သွားနိုင်သလဲဆိုရင် အမှန်တရားအရိပ်အရောင် လမ်းစကို တွေ့ရတာတောင် မထူးတော့ပါဘူးလေဆိုတဲ့ မထူးဖတ်ခင်းတဲ့ အနေအထိဖြစ်သွားတတ်ပါတယ် ။ ဒီအခြေအနေမှာတော့ “ဆေးကု၍မရပါ” ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးမို့ မဖောက်ပြန်တဲ့လောကနိယာမ အရ သဘာဝတရားရဲ့ပြတ်သားစွာ ဒဏ်ခတ်မှုကို မလွဲမသွေခံရပါလိမ့်မယ် ။

အမှန်တကယ်ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းလက်မခံနိုင်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး များကတော့ ပြော၍ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိသလို အလွန်မှလဲ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းလှတာကို မကြာခဏဆိုသလိုပဲ စဉ်းစားနေမိတတ်ပါတယ်။ ။