



ဆေးကြောက်တဲ့ အမေ
အရှင်ဥာဏိက

Health is the greatest possession. Contentment is the greatest treasure. Confidence is the greatest friend. Nibbana is the greatest joy.

အနာရောဂါ ကင်းခြင်းသည် အကြီးဆုံးလက်ဖြစ်၏ ၊ တင်းတိမ်ရောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဥစ္စာဖြစ်၏၊ အကျွမ်းတဝင် ချစ်ခင်သောသူသည် အကောင်းဆုံးဆွေမျိုးဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်၏။ ။
(ဓမ္မပဒ-၂၀၄)

စာရေးသူလေးစားကြည်ညိုရတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး နာမကျန်းဖြစ်နေတာကို ကြားသိမြင်တွေ့နေရတယ်။ သာသနာကောင်းကျိုး၊ အများကောင်းကျိုးကို အများကြီးလုပ်နိုင်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးဖြစ်တာကြောင့် ခုလိုနာမကျန်းဖြစ်နေတာကို သိရတော့ အထူးပဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ များပြားလှတဲ့ စာရေးသူသိတဲ့ဂုဏ်၊ မသိနိုင်တဲ့ ဂုဏ်တွေထဲမှာ အနေအထိုင်ရိုးသားခြင်း၊ အဝေးအနီး တပည့်သံဃာငယ်များအပေါ်မှာပင် မာန်မာနကင်းကင်း ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်နှစ်ခုကိုဖြင့် စာရေးသူအနေနဲ့ အထူးကိုပဲ မှတ်မှတ်ထင်ထင်ရှိမိသလို အကောင်းဆုံး အတုယူဖွယ်ရယ်လို့လည်း မြင်မိပါတယ်။

ကြားသိရတဲ့သတင်းစကားများအရ ကျန်းမာရေးအခြေအနေက နဂိုနေအတိုင်းပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်ဖို့က အခွင့်အလမ်းနည်းပါးတယ်ဆိုတာကြောင့်လည်း ပို၍ပို၍ နှမြောတသ သလိုလည်း ခံစားမိရပါတယ်။ သက်တော်ထင်ထင်ရှိနေစဉ်အခိုက်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ သီတင်းသုံးနေထိုင်နိုင်ပါစေကြောင်းကိုလည်း အကြိမ်များစွာဆုတောင်းပေးရင်းနှင့်အတူ မေတ္တာများလည်း အခါခါပွားများနေမိပါတယ်။

ခုမနက်မှာလည်း ဘုရားဝတ်တက်၊ မေတ္တာပွားများနေရင်းပဲ ဓမ္မပဒလာ အထက်ကဂါထာလေးက စိတ်ထဲမှာပေါ်လာပါတယ်။ လာဘ်တကာလာဘ်ထဲမှာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းဆိုတဲ့လာဘ်ဟာ အကောင်းဆုံးလာဘ်ဖြစ်တယ်လို့လို့ မိန့်တော်မူခဲ့လေတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့မိန့်ကြားချက်လေးဟာ တခြားအချိန်များမှာထက် ခုလိုမျိုး ကိုယ်ကြည်ညိုအားထားသူများ ရောဂါဝေဒနာများနဲ့တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမျိုးမှာ ပိုပြီးသိသာထင်ရှားလာသလို ထင်မိတယ်။ ဒီမိန့်ကြားချက်ကလေးဟာ ကိုယ့်မှာ ရောဂါတစ်ခုခုခံစားနေရတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာသလို ခံစားမိဖူးပေမယ့် သာမန်နာစေးချောင်းဆိုးလို အာဂုဏ္ဍနာမျိုးသာဖြစ်တာကြောင့် ခုလောက်လေးလေးနက်နက် မတွေးမိတတ်ခဲ့ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် သေးသေးငယ်ငယ် ရောဂါဖြစ်လာတယ်ဆိုလျှင်ဖြင့် နေရထိုင်ရတာ အဆင်မပြေလှတာကိုတော့ ထင်ထင်ရှားရှားပဲ သိနိုင်ခဲ့

ပါတယ်။ လူတိုင်းနီးပါးလောက်လည်း ဒီအနေမျိုးကိုဖြင့် ခံစားသိရှိဖူးကြမှာပါ။ ကြီးမားတဲ့ရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရသူများအဖို့တော့ စိတ်လက်ကြည်သာဖြစ်နိုင်ဖို့ရာ ပိုပြီးခက်ခဲပေမယ့်ပေါ့။

ဒါကြောင့်လည်း လာဘ်တကာလာဘ်တွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းလာဘ်ဟာ ဘာကြောင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရပါသလဲဆိုတာကို အဋ္ဌကထာဆရာက "ရောဂါရှိနေတဲ့သူအတွက် ပစ္စည်းလာဘ်လာဘာတွေရနေပေမယ့် ရတယ်လို့မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ရောဂါကင်းနေသူအတွက်ကတော့ လာဘ်အားလုံး ရောက်လာနေသလိုပါပဲ" ရယ်လို့ ဖွင့်ပြခြင်းဖြစ်မှာပါပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝမှာက ဇာတိ-ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှုကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ သူနဲ့ဘယ်လိုမှ ခွဲခြားလို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ ဇရာ-ဆိုတဲ့ ရင့်ရော်အိုဆွေးမှု၊ ဗျာဓိနဲ့ မရဏ-ဆိုတဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ ပျက်စီးသေကြေမှုသဘောတရားက တွဲပြီးပါလာစမြဲပါပဲ။ အဲဒီလို အိုနာသေမှုတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါတိုင်းမှာလည်း ခံစားရသူ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီအိုနာသေမှုတွေနဲ့ တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် နီးနွယ်ဆက်စပ်နေတဲ့သူတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်ရမှုတွေ၊ ဝိုကြွေးမြည်တမ်းရမှုတွေဆိုတာက အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ခံစားတွေ့ကြုံကြရတော့တာပါ ၊ ဒီ အိုနာသေမှုတွေ၊ စိုးရိမ်ဝိုကြွေးရမှုတွေဆိုတာကလည်း သူသူကိုယ်ကိုယ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ လက်ခံချင်တဲ့အရာ၊ တောင့်တလိုလားတဲ့အရာမျိုးတွေတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပင် မလိုချင်၊ မတောင့်တပေမယ့်လည်း ဒီအရာတွေက မဖိတ်ခေါ်ပဲ ရောက်လာတတ်တဲ့ အရာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုဆိုလက်ခံသည်ပဲဖြစ်စေ၊ ကြိုဆိုလက်မခံလိုသည်ပဲဖြစ်စေ သူ့အချိန်တန်လျင်တော့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်လာမှာကတော့ မလွဲမသွေပါ။ ဒါဟာ သတ္တဝါတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အရာ၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်လတ်လတ်အပေါ် အမှတ်မထင် အချိန်မရွေး ကျရောက်လာနိုင်တဲ့ အရာလည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အဲဒီလို ကိုယ်လက်မခံလိုတဲ့အရာတွေနဲ့ အမှတ်မထင် တွေ့ကြုံဆုံစည်းရတဲ့အခါမျိုးမှာ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတွေ ပြည့်ဝနေအောင်ဆိုပြီး စွမ်းရည်တွေ ကြိုတင်ပြည့်ဆည်းဖို့ကို မြတ်ဗုဒ္ဓက လမ်းညွှန်သင်ကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ရောဂါရမှ ဆေးကိုသောက်သုံးတာထက် အလွယ်တကူနဲ့ ရောဂါမဖြစ်ရအောင် နေထိုင်တတ်ဖို့နဲ့၊ ရောဂါ မဖြစ်မီကပင် သောက်သုံးသင့်တဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးကို ကြိုတင်သောက်သုံးနိုင်ဖို့ကိုလည်း မိန့်ကြားထားခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ အိုနာသေမှုဆိုတဲ့ ဘေးမျိုးတွေနဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အတ္တမာနနဲ့ ပူဆွေးသောက ဗျာပါဒစတဲ့ ကိလေသာအနာရောဂါဆိုးက ပကတိ အနာရောဂါမျိုးထက် ပိုပြီးခံစားချက် ဆိုးရွားစေတယ် မဟုတ်လား။

ဆေးနဲ့ရောဂါအကြောင်းစဉ်းစားမိတော့ ရွာကအမေ့ကိုလည်း သတိရမိတယ်။ မြန်မာပြည်ပြန်သူကြုံလို့ မိဘနှစ်ပါးအတွက် ပစ္စည်းဝတ္ထုအနည်းအကျဉ်းပေးခဲ့လေတိုင်း ဆေးကိုထည့်ပေးဖို့ ဦးစွာသတိရမိတယ်။ တောရွာမှာနေထိုင်ကြတဲ့ လူမှုဘဝထုံးစံအတိုင်း မိဘများအနေနဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကစလို့ အစစအရာရာ ချို့တဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်ကနေ မရနိုင်မဲ့ အားဖြစ်ဖွယ်ရာဓာတ်စာကို ဆေးကနေ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါစေတော့ဆိုတဲ့ အနေနဲ့ ဆေးဝါးများကို အထူးတလည် ထောက်ပံ့လိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အများဆုံးပေးခဲ့တာကတော့ အားဆေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အမေက ဆေးသောက်ရမှာကို အင်မတန်ကြောက်တယ်။ သူ့မှာ ဘာရောဂါမှမရှိလို့ ဆေးသောက်ဖို့ မလိုဘူးလို့ ယူဆတယ်။ ဆေးဆိုတာ ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး၊ ရောဂါဖြစ်ကာမှ ကုစားတဲ့ဆေးရယ်လို့ အမေ့ကို နားလည်အောင် ခွဲခြားပြောပြကာ မဆွဲဆောင်နိုင်သေးတဲ့ စာရေးသူမှာ ဒီလိုပဲ ကြည့်ပြီးနေရပါတယ်။ အမေတစ်ယောက်ကတော့ဖြင့် ဆေးသောက်ဖို့ ကြောက်နေဆဲပါ။

သို့ပေမယ့် ခုလိုခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အနာရောဂါမျိုးကိုကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဆေးတွေကိုသောက်ဖို့ကြောက်ရွံ့ပေမယ့် နာမ်-စိတ်အပေါ်ကျရောက်လာနိုင်တဲ့ ပကတိရောဂါထက်ပိုဆိုးတဲ့ အိုနာသေဘေးမျိုးတွေ၊ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ ဝေးကွာကွေ့ကွင်းရခြင်းဆိုတဲ့ (ပိယေဟိ ဝိပွယောဂ ဒုက္ခ)ဆင်းရဲတွေ၊ အဲဒီလို အိုနာသေဘေးစတာတွေကို အမှီပြုပြီး

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ သောက ပရိဒေဝရောဂါမျိုးတွေကို ခုခံရင်ဆိုင်နိုင်စေဖို့ ကြိုတင်ပြီးဆေးသောက်နိုင်စေဖို့ကိုတော့ လေးလေးနက်နက် မပြတ်တမ်းပဲ တိုက်တွန်းအားပေးနေရပေလိမ့်ဦးမယ်။

စာရေးသူ ပြည်ပကို မထွက်ခွါမီမှာ (ဒကာကြီးဒါယိကာမကြီး) အမေနဲ့အဖေကို တစ်လကျော်ကျော်ခန့်လောက်စီ ရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားဝင်စေခဲ့တယ်။ တရားမှတ်နေကြအတွေ့အကြုံ မရှိတာရယ်၊ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်က ကွာခြားလွန်းတာရယ်ကြောင့် အဖေရော အမေရော ရိပ်သာမှာ မပျော်ရွှင်နိုင်ခဲ့တာကို နားလည်ခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် တရားရှုမှတ်ပွားများခြင်းဟာ တကယ်ပဲအကျိုးများတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့အသိအရ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်လက်ခံတာကြောင့် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံးသူနှစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အမေနဲ့အဖေကို မရမကပဲ လမ်းစကလေးမှ ရစေတော့ဆိုပြီး တွန်းအားပေးခဲ့တယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးပဲ ရိပ်သာမှာ မပျော်ရွှင်ပေမယ့် သားရဲ့လိုလားမှုကိုဖြည့်စွမ်းပေးတဲ့အနေနဲ့ တစ်လကျော်ကျော်စီ နေထိုင်ပေးသွားခဲ့ကြတယ်။ တရားလုပ်ခြင်းဟာ လုပ်သူအတွက်သာဖြစ်ပေမယ့် သူတို့တွေ တရားရှုမှတ်ပွားများခဲ့မှုကတော့ သားရဲ့လိုလားမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုလို့သာပဲဖြစ်တယ်။ မိဘမေတ္တာများစွာထဲက တစ်ခုသော ပြယုဂ်လို့ဆိုနိုင်မှာပါ။ ဒီအတွက်လည်း ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ရဟန်းတော်များအနေနဲ့ မိဘများကို ကိုယ်တိုင်ပင်ပြုစုလုပ်ကျွေးနိုင်ကြောင်း ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်မိန့်ကြားထားခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အစားအသောက်စတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေနဲ့ ထောက်ပံ့တာထက် သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ မိဘများဆိုလျှင် သဒ္ဓါတရား ရှိဖို့၊ သီလမရှိတဲ့ မိဘမျိုးဖြစ်နေလျှင်လည်း သီလရှိသူဖြစ်လာအောင် တိုက်တွန်းအားပေး၊ ပညာနည်းပါးနေတဲ့ မိဘများဆိုလျှင်လည်း ပညာတရားတိုးပွားအောင် ပံ့ပိုးပေးခြင်းမျိုးက ပိုမိုအကျိုးကြီးကြောင်းကိုလည်း မိန့်ကြားထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီထက် တရားမသိတဲ့မိဘမျိုးကို တရားရှိအောင်ပံ့ပိုးမျိုးကတော့ မြတ်မှမြတ်လှစွာသောပေါ့။ မိဘနှစ်ပါးကို တတ်အားသမျှ ဝတ္ထုငွေကြေးနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးကမ်းပေမယ့် အမေနဲ့အဖေကိုပေးလိုတဲ့အရာတွေထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့အရာဟာ ရှေးဆုံးမှာပါဝင်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီအရာဟာ တခြားရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလို ရော့ အင့် ဆိုပြီး ပေးလို့ရနိုင်တဲ့ အရာမျိုးမဟုတ်ပဲ ကာယကံရှင်များကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပါမှ ဖြစ်နိုင်တာမျိုးမဟုတ်ပါလား။ သို့အတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဖို့ကို တွန်းအားပေးခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးလူသားတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အမေအတွက် လာဘ်ကြီးတစ်ခုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်စေချင်ပါတယ်။ အဲဒီ ပိုင်ဆိုင်စေလိုတဲ့လာဘ်ဟာ တခြားရုပ်ဝတ္ထုတွေထက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုဆိုတဲ့ လာဘ်ကြီးလည်းပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရေး လာဘ်ကလည်းပဲ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး လာဘ်မျှလောက်သာမက ဘယ်အရာအတွက်ကြောင့်မှာမှ ပူဆွေးသောက စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်မနေရပဲ စိတ်မှာပါ အနာကင်းကင်း ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့ကနေ ရှင်းရှင်းကြီးလွတ်ကင်းတဲ့ ငြိမ်းချမ်းအေးမြခြင်းဆိုတဲ့ လာဘ်ကြီးတစ်ပါးကို ပိုင်ဆိုင်စေလိုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အမေ့ကို စကားတစ်ခွန်းတော့ပြောချင်ပါတယ်။ "အမေ သားပေးတဲ့အားဆေးကို ကြောက်ရင်ကြောက်ပါ။ မသောက်ပဲလည်း ထားချင်ထားလိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးကိုတော့ မှန်မှန်သောက်ဖြစ်အောင် သောက်ပါ" ဆိုတဲ့စကားပါ။ ဆေးကြောက်တဲ့ အမေတစ်ယောက် ဘေးမရောက်စေဖို့နဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ဘေးတွေ ပျောက်အောင် ဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးကို ပုံမှန်သောက်သုံးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသုခကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ပါစေဆိုတာကိုတော့ဖြင့် အမြဲတမ်းပဲ ဆုတောင်းနေမိမှာပါ။ ။

ဇွန်လ ၄ ရက် ၂၀၀၅