www.kelasa.org

ဓမ္မအမေးအဖြေများ
၃၀။ ဆုတောင်းပုံ အမျိုးမျိုး

ဆုတောင်းပုံ အမျိုးမျိုး

ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည် အရှင်မြတ်ဘုရား၊
တပည့်တော် သိလိုသည်မှာ - တပည့်တော်သည် ကိစ္စများဖြောင့် လူတို့ဘောင်မှာ နေထိုင်လျက်ပင် တတ်နိုင်သမျှ စေတီကျောင်းကန်နှင့် ပရ ဟိတဌာနတွေမှာ ဒါနကောင်းမှု ပြုလုပ်ပါသည်။ ငါးပါးသီလကိုလည်း အနည်းဆုံး တစ်ပတ်သုံးရက် မကျိုးမပေါက်အောင် အထူးရည်ရွယ်ပြီး စောင့်ထိန်းပါသည်။ အခြား လူမှုရေးကိစ္စ အကျိုးဆောင်မှုတွေကိုလည်း တနိုင်တပိုင် ပြုလုပ်ပါသည်ဘုရား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ အားထုတ်မှုကိုတော့ ဘဝပေးအခြေအနေအရ ကျေနပ်လောက်အောင် အချိန်မပေးနိုင်သေးပါဘုရား။ တပည့်တော်၏ ထိုထိုကုသိုလ် အထူးများအတွက် ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ မည်သို့ ဆုတောင်းမှု ပြုသင့်သည်ကို ညွှန်ကြားပေးစေလိုပါသည်ဘုရား။

မေစုချစ်၊ စက်ဘပူ

အရှင့်သာခိုက်

ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ပြည့်စုံတဲ့နေရာမှာ နေထိုင်ရပေမဲ့ ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်လို့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြုံခိုက်မှာ ကောင်းမှုပြုဖို့ မမေ့တာကိုက ချီးမွမ်းစရာပါ။ အရှင့်သာခိုက်မှာ အတ္တ (ကိုယ်)နဲ့ ပရ (သူတစ်ပါး) အကျိုး မျှတအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။ စက်ရဟတ် အကြိမ်ကြိမ် လည်ပတ်လို့ ဒိုင်နမိုက လျှပ်စစ်စွမ်းအားကို ထုတ်ပေးသလို၊ မီးပွတ်ခုံနဲ့ ပွတ်တံကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပွတ်တိုက်လို့ မီးထွက်လာသလို ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်လေ စိတ်စွမ်းအင် မြင့်လာလေပါပဲ။

ကိုယ့်ဆန္ဒသာ

ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုပြီးနောက် ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်အကြိုက်ကို အခြေခံတာပါပဲ။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာကို ကိုယ့်ဘာသာ ဦးတည်ချက် ရည်ညွှန်း ချက် ထားနိုင်ပါတယ်။ 'နိဗ္ဗာန်ကိုသာ ဆုတောင်းရင် ဝဋ္ဋကင်းရာကို ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်လို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အခါ မည်သို့မည်ပုံ ပြုလိုတယ်၊ နိဗ္ဗာန်မရမီ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်လိုတယ်လို့ တောင့်တနိုင်ပါတယ်' (ထေရဝါဒစွယ် စုံကျမ်း၊ စာ-၈၆၀)။ မေးခွန်းရှင်ရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ရှေးက သူတော် ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဆုတောင်းအထူး ပြုခဲ့ကြပုံတွေ ကို အနည်းငယ် ပြောပြပါမယ်။ မိမိ နှစ်သက်ရာပုံစံကို ရွေးချယ်ပြီး အတုယူဆုတောင်းနိုင်ဖို့ သို့မဟုတ် ဆု တောင်းနည်းရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဂ်ိတ္တိဆုတောင်း

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ အကိတ္တိရသေ့ ဆုတောင်းပုံက ဒီလိုပါ။ 'လူမိုက်တို့ကို မတွေ့မြင်ရသည့် ကိုယ်၊ (လူမိုက် အကြောင်း) မကြားရသည့်ကိုယ် ဖြစ်ရပါလို၏၊ လူမိုက်တို့နှင့် ပေါင်းသင်းမှု မပြုရသည့်ကိုယ်၊ လူမိုက်တို့နှင့် စကားစမြည် ပြောဆိုမိခြင်း(မျှပင်) မပြုရသည့်ကိုယ်ဖြစ် ရပါလို၏၊ လူမိုက်တို့ကို မနှစ်သက်နိုင်သည့်ကိုယ် ဖြစ်ရ ပါလို၏' (ဇာ ၁၊ ၁၆၈)။ အတုယူ ဆုတောင်းကြည့်ပါ။

www.kelasa.org

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ

အေဒီ ၅ ရာစုမှာ ပေါ်ထွန်းပြီး သီဟိုဠ်မှာ သာသနာပြု ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ထေရဝါဒဂုဏ်ဆောင် အရှင် မြတ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပိဋကတ်သုံးပုံရဲ့ အဖွင့်ကျမ်း တွေကို ပေရွက်ပေါ်မှာ ကညစ်နဲ့ရေးတာ ခေတ်သစ် ကျမ်းစာ စာမျက်နှာပေါင်း တစ်သောင်းခွဲလောက် ရှိ တယ်။ ကျမ်းပြုကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးအတွက် ဒီအရှင် မြတ် ဆုတောင်းပုံက -

'သဒ္ဓမ္မသုံးဖြာ သာသနာ အစွန့်ရှည်ပါစေ။ သတ္တဝါအလုံး ဓမ္မကို ရိုသေလေးစားစွာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ။ လိုက်နာကျင့်သုံး၍ ဝိမုတ္တိရသ (နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ)ကို ခံစားနိုင်ကြပါစေ။ မိုးမင်းသည် ရွာသင့်သည့်အချိန်၌ ကောင်းစွာ ရွာသွန်းပါစေ (ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ ရာသီဥတုတွေ ကောင်းမွန်ပါစေ)။ ပြည့်ရှင်မင်း (အုပ်ချုပ်သူ)တို့သည် ရှေးမင်းကောင်း မင်းမြတ် များကဲ့သို့ ပြည်သူများကို မိမိ၏သား သမီးရင်း များပမာ ကရုဏာဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ'တဲ့။

တောင်ဖီလာဆုတောင်း

မြန်မာနိုင်ငံ အင်းဝခေတ်မှာ တောင်ဖီလာဆရာတော် (အေဒီ ၁၄၉၉-၁၅၇၂) က ပါဠိဘာသာနဲ့ရေးတဲ့ ဝိနယာလင်္ကာရဋီကာနိဂုံးမှာ ကျမ်းပြု ကုသိုလ်အတွက် မိမိရဲ့ စိတ်ညွတ်ပုံကို ဒီလိုပြတယ် -

'ဤကျမ်းပြုကုသိုလ်ကြောင့် ဒုတိယဘဝတွင် ဟိမဝန္တာရှိ ဂန္ဓမာဒနတောင် ပတ္တမြားဂူအနီး မဉ္ဇူသက နတ်ပန်းပင်၌ သက်တမ်းရှည် ဗုဒ္ဓဝါဒီ ရုက္ခစိုးနတ်ဖြစ်ရလို၏။ သာသနာတွင်းကာလ၌ ပဋိပတ္တိ ကျင့်ကြံတော်မူကြသော သံဃာတော်များ၏ ဝေယျာဝစ္စကို ဆောင်ရွက်လျက် ပရိယတ္တိသင်ကြားသူတို့၏ ယုံမှားသင်္ကာကို ပယ်ဖျောက်ရပါလို၏။ သာသနာစောင့်မင်းတို့၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး သာသနာ ဖျက်မင်းတို့အား နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ရပါလို၏။ သာသနာပကာလ၌ မဉ္ဇူသကသစ်ပင်မြတ်ကို အစဉ်အမြဲ ပူဇော်စောင့်ရှောက်လျက် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့ ပွင့်ထွန်းလာသောအခါ ထိုပစ္စေကဗုဒ္ဓါများအား

အလုပ်အကျွေးပြုရပါလို၏။ ဤရှက္ခစိုးနတ်ဘဝဖြင့် မေတ္တေယျ ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူသည်အထိ နေရပြီး ဘုရားပွင့်ချိန်၌ လူ့ဘဝသို့ ပြန်ရောက်လျက် ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်၌ ရဟန်းအဖြစ်ဖြင့် သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ၍ ထို (မေတ္တေယျ)ဘုရားရှင်၏ ဘုရားစင်စစ် ဖြစ်လိမ့်မည် ဟူသော ဗျာဒိတ် စကားကို ခံယူရပါလို၏။ ဗျာဒိတ် ရပြီးနောက် ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် တို့ကို ဖြည့်ကျင့်လျက် အနာဂတ် တစ်ချိန်တွင် ဘုရားဧကန် ဖြစ်ရပါလို၏'။

ဒီပဲရင်းဆုတောင်း

www.kelasa.org

ဒီပဲရင်းဆရာတော်ဟာ တတိယ ရွှေကျင်သာသနာပိုင်ပါ။ ဆရာတော်ရဲ့ ပရမတ္ထစက္ကျကျမ်းနိဂုံးမှာ ဆုတောင်းထားပုံက အတုယူဖွယ် ကောင်းပါတယ်။ 'သူတစ်ပါးအကျိုးကိုလိုလားသူ ဖြစ်ရလို၏။ သူတစ်ပါးကလည်း ငါ့အကျိုးကို လိုလားပါစေ။ သူတစ်ပါး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မနှစ်သက်သူ ဖြစ်ရလို၏။ သူတစ်ပါးကလည်း ငါ့ဒုက္ခကို နှစ်သက်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ တစ်ပါးသော သတ္တဝါကို မညှည်းဆဲရလို။ သူတစ်ပါးကလည်း ငါ့ကို မညှည်းဆဲပါစေနှင့်။ ငါသည် သူတစ်ပါး၏ရန်သူ မဖြစ်ရလို။ သူတစ်ပါးကလည်း ငါ့ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ လူအပေါင်းသည် လမ်းဆိုးလမ်းကောက်ကို ရှောင်ရှား၍ လမ်းကောင်း လမ်းဖြောင့်ကို လိုက်နိုင်ကြပါစေ။ ငါသည်လည်း လမ်းဆိုး လမ်းကောက်ကို ဖယ်ကြဉ်၍ လမ်းကောင်းလမ်းဖြောင့်သို့ လိုက်နိုင်သည့်ကိုယ် ဖြစ်ရလို၏'။

ဤကိုယ်မိတ်ဆွေ

'ပညာမဲ့သူ လူမိုက်တို့သည် ခါးသီးသော အကျိုးကိုဖြစ်စေသည့် မကောင်းမှုကို ပြုကြလျက် ရန်သူဖြစ်သည့် ကိုယ်ဖြင့်သာ (သံသရာ) ခရီးကို သွားနေကြ၏ (သံ ၁၊ ၅၁)'လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ မိန့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာက မိတ်ဆွေဖြစ်တဲ့ ဤခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဘဝသံသရာ ခရီးကို သွားနိုင်မဲ့ အခြေအနေ အခွင့်အလမ်းမျိုးကို ရအောင် ဆုတောင်းတာဟာ သင့်မြတ်တဲ့ ဆုတောင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်ကြောင်းပါ။ ☐