

ကောင်းမှုလည်းပြု တောင်းဆုလည်းချွေ



ဆရာတော် အရှင်မြတ်ဘုရား၊

ယခုခေတ်အခါတွင် ဆုတောင်းခြင်းကိစ္စ အလွန် ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်နေပါသည်။ တစ်ချို့ဆိုလျှင် လုပ်တာက နည်းနည်း တောင်းလိုက်တဲ့ဆုက များလွန်းနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရား၊ ဆုတောင်း ပြည့်စေတီ ဆိုပြီးတော့လည်း ဝေတီတွေ ဘုရားဆင်းတုတော်တွေ တည်ဆောက်နေကြပါသည်။ တပည့်တော် မေးလျှောက်လိုသည်မှာ အလှူဒါန သို့မဟုတ် ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပြီးပါက ထိုကောင်းမှုသည် ကောင်းကျိုးကို ပေးမည်ကေန်ဖြစ်၍ ဆုတောင်းနေစရာ လိုပါ သေးသလား။ ဆုမတောင်းရင်ကော ကောင်းကျိုးကို မရတော့ဘူးလား ဆိုတာကို ကျမ်းဂန်အတိအကျဖြင့် သိမှတ်လိုပါသည် အရှင်ဘုရား။

ဗုဒ္ဓဓမ္မ ဦးခင်အောင်၊ ခေတ္တ မွန်ဘိုင်းမြို့

ပရိယတ္တိ နှင့် အသင့်နှလုံးသွင်း

တစ်ခါတလေ အပြောတစ်သွင် အထင်တစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ ပရိယတ္တိ (သင်ယူလေ့လာထားမှု) အခြေခံ မရှိရင် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ နဲ့ လွဲတတ်တယ် ဆိုတာရယ်ကို ဗုဒ္ဓဓမ္မဆရာတို့ သတိထားပါကုန်။ တစ်ခါက ပုဂံမှာ ဘုရားတွေ အများကြီး တည်ခဲ့တဲ့ ရှေးမြန်မာတွေကို 'အရှူးထတာ'လို့ လှိုမ့်ဝေဖန်တဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွဲစားမင်းနဲ့ သံပျင်မင်း သမီးတို့ဆိုရင် 'ဘုန်းကြီးကို စာချ' နိုင်တယ်။ ကမ္ဘာကျော် သဒ္ဓနီတိကျမ်းဟာ ပုဂံ ခေတ်ကရေးတာ။ ရှင်အရဟံလို ပဋိပတ္တိ (အကျင့်) ထူးချွန်သူတွေလည်း အများ

ကြီးပါပဲ။ အမှန်က အဲဒီ ပုဂံသင်္ကေတတွေဟာ တစ်ချိန်က ကြွယ်ဝခဲ့တဲ့ ပုဂံသား တွေရဲ့ သဒ္ဓါ ပညာ တူမျှမှုအတွက် နှုတ်မမြွက်တဲ့ သက်သေတွေပဲလို့ အသင့် နှလုံး သွင်းနိုင်ရင် ကုသိုလ် မရပေဘူးလား။

လုပ်တာ နည်းပေမယ့်

အဋ္ဌသာလိနိအဋ္ဌကထာကို ပို့ချတဲ့ ဆရာဘုန်းကြီးဟာ တစ်နေ့သုံးကြိမ် ဘုရား သောက်တော်ရေ ကပ်တယ်။ ကြွေကျနေတဲ့ တရုတ်စကားပန်းတွေကို ကောက် ယူ ဆေးကြော၊ ပန်းကန်ဝိုင်းထဲ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ စနစ်တကျ စီထည့်ပြီး အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ကို သုံးရက် ပန်းကပ်တယ်။ အလွန် ကြည်ညိုစရာ ကောင်း တဲ့ ဆရာတော်ပါ။ ပြီးတိုင်း ဆု တောင်းပုံက 'ဣဒံ မေ ပုညံ .. ဣဒံ မေ ပုညံ .. ဣဒံ မေ ပုညံ .. သဗ္ဗညုတ ဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု'တဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မာလို 'ဤကောင်းမှု .. ဤကောင်းမှု .. ဤကောင်းမှုသည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း'တဲ့။

ဆရာတော်ဟာ တကယ့်ကို အလေးအနက်ပြုပြီး ဆုတောင်းတာ တွေ့ရ တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဆရာတော်ရဲ့ စကားလုံးတွေ အသံတွေကို ကြားတိုင်း ကြက် သီး ထလောက်အောင် ခံစားမိခဲ့ဖူးတယ်။

ဝိပဿီဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတဲ့အခါ အလောင်းတော် တစ်ခုလုံးကို ဌာပနာပြီး ဝေတီတည်တယ်။ ဝေတီတော် ထီးတင်ပွဲမှာ ဆင်းရဲသား ဥပါသကာ တစ်ယောက် ဟာ ပိတ်ဖြူစလေး တစ်တည်ကို ဝေတီပေါ်က လွှမ်းခြုံလှူဒါန်းပြီး ဝေတီစောင့်နတ် ဖြစ်ဖို့ ဆုတောင်းတယ်။ ဒီကုသိုလ်ကြောင့် ဂေါတမဗုဒ္ဓ လက်ထက်မှာ အင်မတန် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျစ်လစ်သန်မာတဲ့ အရှင်ဥပါသကာမထေရ် ဖြစ်လာတယ်။ ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် စံခါနီး ဗုဒ္ဓရဲ့ မျက်နှာတော်ရှေ့က ထိုင်နေရာမှာ အရှင်မြတ်ရဲ့ ကိုယ်ကို နတ်တွေ တောင် ထွင်းဖောက် မမြင်နိုင်လို့ နေရာရွှေ့ ပေးရတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂၊ ၁၇၁)။

ဒါကြောင့် ဘဝသံသရာမှာ နည်းများမဟူ ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပြီးရင် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဘယ်သူမဆို ဆုတောင်းခွင့် ရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ မြဲမြဲ မှတ် သားထိုက်တယ်။

www.kelasa.org

ဆုတောင်းစရာ လိုသလား

ကုသိုလ်ပြုပြီးရင် ဆုတောင်းဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဆုတောင်းဖို့ လိုတယ်။ ကျမ်းဂန် အတိ အကျ ရှိလို့ အဲဒီ အတိုင်းပဲ မှတ်တာပေါ့။

၁။ ယဿ ပဉ္စမ္မာ အတ္တိ န ပတ္တနာ၊ တဿ ဂတိ အနိဗ္ဗန္တိ။

သန္တိ သီလ သုတ စာဂ ပညာ ဟူသော တရားငါးပါး ရှိ၏။ ကုသိုလ် ကောင်းမှု လည်း ပြုလုပ်ပါ၏။ ဒါပေမယ့် ဆုတောင်းမှု (ပတ္တနာ)ကို မပြုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် လားရာဂတိ မမြဲဘူး။ ဆုတောင်းရင် ကောင်းမှု ပြုပေမယ့် လားချင်ရာကို လား မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

၂။ ယဿ ပတ္တနာ အတ္တိ န ပဉ္စမ္မာ၊ တဿပိ ဂတိ အနိဗ္ဗန္တိ။

လိုချင် ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆုကိုတော့ တောင်းပါ၏။ အဲဒီ တရားငါးမျိုး မရှိရင်လည်း ဂတိ မမြဲဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ဆုတောင်းလိုက်ရုံနဲ့တော့ ဘယ်ရနိုင်မလဲ။ နည်းများမဟု ထိုက်တန်တဲ့ အရင်းအနှီး တစ်ခုကိုတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် မဆုတ်မနစ် စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ရတယ်။

၃။ ယေသံ ဥဘယ မတ္တိ၊ တေသံ ဂတိ နိဗ္ဗန္တိ။

သန္တိ သီလ သုတ စာဂ ပညာ တရားငါးပါးနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။ ကောင်းမှုလည်း ပြု၏။ တောင်းဆုလည်း ဆို၏။ ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီလူ ဂတိမြဲတယ်။ ဆုတောင်း ပြည့်တယ်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးပေါ့။

ကောင်းကင်းကို ပစ်တင်လိုက်တဲ့ တုတ်ချောင်းဟာ အရင်းနဲ့ ကျလာမှာ လား၊ အဖျားနဲ့ ကျလာမှာလား၊ အလယ်နဲ့ ကျလာမှာလား ဆိုတာကို မသတ်မှတ် နိုင်သလို သတ္တဝါတို့ရဲ့ ပဋိသန္ဓေယူခြင်း ဆိုတာဟာလည်း ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ် ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဆုတောင်းရပါတယ် (မ-၄၅ ၄၊ ၁၀၇)။

ဆုတောင်းမှန်စေ

ဂတိမြဲတယ်ဆိုရင် အပါယ်တံခါး ပိတ်လို့ စိတ်ချရတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စူဠ သောတာပန်လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းမြတ်တဲ့ ဆုမျိုးကို တောင်း

ကောင်းတယ်။ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခပေးမယ့် ဆုမျိုးကိုတော့ မတောင်းသင့်ဘူး။ ဥပမာ နောင်ဘဝမှာ ဘီလူးဖြစ်ပြီး ဒီဘဝတုန်းက ဒုက္ခပေးသူတွေကို စားရပါလို့၏ ဆိုရင် မသင့်ပါဘူး။ ဥပမာဒန္တိတို့ရဲ့ ဆုတောင်းမျိုးလည်း မသင့်ပါဘူး။

ချစ်သူခင်သူ မိသားစု ညီအစ်ကို မောင်နှမအနေနဲ့ ဘဝသံသရာမှာ အတူတူ ဖြစ်ချင်သေးတယ် ဆိုသူတွေအတွက် အထက်က ပြောပြထားတဲ့ ပဉ္စမ္မာ အရ တရားငါးကိုကို ဒီဘဝမှာ စိတ်တူကိုယ်တူ ပြုပြီး ဆုတောင်းအထူး ပြုကြရင် ဘဝတိုင်း မဟုတ်ရင်တောင် အတော်နီးနီး စပ်စပ် ဖြစ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ချွင်းချက် မှတ်ဖို့

သံသရာဒုက္ခမှ လွတ်ဖို့ဆိုရင် ဆုတောင်းမှုထက် ကျင့်သုံးမှု (စရဏ) အဓိက ဖြစ် သင့်တယ်။ ဥပမာ ဩကာသ ကန်တော့ခန်းနဲ့ ‘ဆွေမျိုးပျက်၊ စည်းစိမ်ပျက်၊ ရော ဂါရ၊ သီလပျက်၊ အယူပျက်ဆိုတဲ့ ပျက်စီးခြင်း (ဗျသန)ငါးမျိုးမှ လွတ်ပါရစေ’လို့ ဆုတောင်းရာမှာ ကိုယ်တိုင်က ဘာသီလမှ မဆောက်တည်ဘဲနဲ့ သီလပျက်ခြင်းမှ လွတ်ပါရစေလို့ ဆုတောင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဆုတောင်းသူဟာ အနည်းဆုံး သီလ တော့ မဆောက်တည်သင့်ဘူးလား။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဟိုလိုလို ဒီလိုလို လက်အုပ်ချီ အဆင့်လောက်နဲ့ အယူ ပျက်ခြင်းမှ လွတ်ပါရစေလို့ ဆုတောင်းရင်ကော မှန်ပါ့မလား။ ဒီအတွက် အနည်း ဆုံး ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ခိုင်လုံတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုတော့ ရှိရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ပြုပြီး ဆုတောင်းရမယ် ဆိုရာမှာ ဆုတောင်းနဲ့ လုပ်ငန်း တစ်ခြားစီ ဖြစ် မနေဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျင့်သုံးသင့်တာကို ကျင့်သုံး ရှောင်ကြဉ်သင့်တာကို ရှောင်ကြဉ်မှ ပြည့်စုံနိုင် တယ် ဆိုတာကိုလည်း ချွင်းချက်နဲ့ မှတ်ထားဖို့ပါ။ □

