

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် နမူနာ မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

ဓမ္မဗျူဟာဒေါင်ခင်လှတင် နှင့် ဒေါ်မေရီမိုးထက်ဦး တို့၏ ထပ်တိုး မေးခွန်း ၉

New Question (NQ) 1 to 9

N.Q 1. ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အရ - မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါသနည်း။

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွင်းဝယ် ကျင်လည်နေရခိုက် -

- (၁) ဆင်းရဲဒုက္ခများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ကျင့်သုံးနေထိုင်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၊
- (၂) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

N.Q 2. သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဝယ်- ဆင်းရဲဒုက္ခများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ကျင့်သုံးနေထိုင်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်းကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်စင်ကြယ်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးရပါသနည်း။

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို မဖယ်ရှားမိခြင်းကြောင့် စိတ်ညစ်နွမ်းခဲ့လျှင် -

- (၁) ဘဝဒုက္ခတိ- ဟူသော - အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်နိုင်သည်။
 - (၂) ပဋိပတ္တိဒုက္ခတိ- ဟူသော - လွဲမှားသောအကျင့်များကြောင့်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် -

- (၁) ဘဝသုဂတိ- ဟူသော - သုဂတိဘုံသို့ ရောက်နိုင်သည်။
- (၂) ပဋိပတ္တိသုဂတိ- ဟူသော - မှန်ကန်သောအကျင့်များကြောင့် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

N.Q 3. ဗုဒ္ဓ၏ဝါဒသည် (Realism) အမှန်ကိုဖော်ပြသော ဝါဒ၊ တကယ့်လက်တွေ့အရှိကိုသာ ဟောပြောသောဝါဒ-

ဖြစ်ကြောင်း သာဓကထုတ် ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။ (သို့မဟုတ်)

ဘဝသံသရာခရီးနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ အမှန်တရားနှင့် ပတ်သက်သော လမ်းညွှန်ဆုံးမ ဩဝါဒကို ဖော်ပြပါ။

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝသံသရာခရီးနှင့် ပတ်သက်၍-

- (၁) ဆင်းရဲဒုက္ခများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ကျင့်သုံးနေထိုင်လိုလျှင်
- (၂) ကိလေသာကုန်ခမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုလျှင် “အမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြ၊ အမှန်မသိသေးသမျှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်နိုင်” ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြရသော်-

(၁) အမှန်မသိလျှင် အမှားသိနေမည်။ အမှားသိနေခြင်းကို **အဝိဇ္ဇာ**- ဟု ခေါ်သည်။

(၂) အမှန်ကိုမသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ကြောင့် (**သင်္ခါရ**) ဟူသော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ပြုပြင်နိုင်သော ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံများ ပြုလုပ်မိကြရသည်။

(၃) အဝိဇ္ဇာ- တည်းဟူသော **ကိလေသာ** (စိတ်အညစ်အကြေး)

သင်္ခါရ- တည်းဟူသော **ကံ**

ကိလေသာ နှင့် ကံ၊ နှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ (**ဝိညာဏ**) ဟူသော ဘဝ၏အစတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ မည်။

[အမှန်မသိလျှင် → ကံများ ပြုမိမည်။

ကံပြုမိလျှင် → ဘဝ ၁-ခု ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။]

(၄) သို့ဖြစ်သောကြောင့် - အမှန်သိအောင် လုပ်ရမည်။

(၅) အမှန်သိအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရန် - ရှေးဦးစွာ စိတ်စင်ကြယ်အောင် ပြုဖို့ အရေးကြီးသည်။

(ဥပမာ- ကြေးမုံမှန်)

(၆) စိတ်အခြေအနေ အညစ်အကြေးကင်း၊ စင်ကြယ်လေလေ အသိဉာဏ် တောက်ပြောင်လာပြီး မိမိသန္တာန် ဌိရှိသော သဘာဝတရားများကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လေလေဖြစ်သည်။

N.Q 4. ဗုဒ္ဓဝါဒသည် မည်သည့်ဝါဒမျိုး ဖြစ်သနည်း။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် - စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒ မဟုတ်။

- ရုပ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလည်း မဟုတ်။

- ရုပ်လည်းရှိ၊ စိတ်လည်းရှိသည့် အမှန်တရားကိုဖော်ပြသည့် ဝါဒဖြစ်ပါသည်။

N.Q 5. မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်သာအရှိတရားဟု ဟောပါသလား။

မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်သာအရှိတရားဟု မဟောပါ။

“စိတ်ကို ပြုပြင်ရမည်၊ စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမည်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားရမည်” ဟု - စိတ်ကို အဓိကထား ဟောကြားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

N.Q 6. မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များသည် စိတ်ကိုသာအရှိတရားအဖြစ် ဟောသောဝါဒဟု ပြောကြလျှင် အဘယ်သို့ ချေပမည်နည်း။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များသည် စိတ်တစ်ခုတည်းကို အရှိတရားအဖြစ် ဟောခြင်းမဟုတ်။

“စိတ်ကို ပြုပြင်ရမည်၊ စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမည်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားရမည်” ဟု - စိတ်ကို အဓိကထား

ဟောသော ကြောင့် စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒနှင့် မသက်ဆိုင်၊ တခြားစီပင်ဖြစ်သည်။
မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာများသည် စိတ်ကို အရှိတရားအဖြစ် ဟောသောဝါဒဟု ပြောကြခြင်းမှာ ဘုရားရှင်
၏ တရားတော်များကို အပေါ်ယံလေ့လာသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပြောဆိုမှုသာဖြစ်သည်။

N.Q 7. credit> မေရီမိုးထက်ဦး

**စိတ်ဖြူစင်သော အခြေခံအချက်များထဲမှ “ဘောဇနော မတ္တညူ” ဟူသောအချက်ကို သင်မည်သို့ နားလည်
သနည်း။**

“ဘောဇနော မတ္တညူ” ဟူသည် -အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ- “အစားအစာကို မည်သည့်အတွက် စားရသနည်း။ စားသင့်၍ စားခြင်းလော၊ ကြိုက်၍ စားခြင်း
လော။” ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြိုက်၍စားသည် ဆိုလျှင် မမှန်ကန်ပါ။ စားသောက်ရာ၌ - ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်
နိုင်ဖို့- ဟူသော မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို သိပြီး စားသည်ကို “မတ္တညူ” ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အစား
အစာကို စားသောအခါ အတိုင်းအတာတစ်ခုသိပြီး စားရမည်။

N.Q 8. credit> မေရီမိုးထက်ဦး

**အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် စိတ်ဖြူစင်ဖို့အတွက်
အခြေခံအချက်များနှင့် သက်ဆိုင်နေရသနည်း။ သင်မည်သို့ ထင်မြင်မိသနည်း။**

(၁) အစားအသောက် စားသောက်ရခြင်းသည် - ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့အောင်၊ အသက်ရှည်အောင်၊ အလုပ်
လုပ်နိုင်အောင် ကောင်းစွာထောက်ပံ့နိုင်ရန် စားသုံးရခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သင့်တော်သော အစားအသောက်၊ ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကိုသာ
အတိုင်းအတာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ စားသင့်ပါသည်။

(၂) သို့သော်- ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ တည့်သည့်အစာဖြစ်စေ၊ မတည့်သည့်အစာဖြစ်စေ မဆင်မခြင် ကြိုက်၍၊
စားချင်၍ စားနေလျှင် - မကျန်းမာမှု၊ ရောဂါများ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

(၃) ရောဂါဖြစ်သောအခါ - ကောင်းမွန်သောစိတ်အခြေအနေလည်း ထားနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ ရောဂါ
အပေါ်မကျေနပ်မှုများ ဖြစ်လာသောအခါ- ဗျာပါဒနီဝရဏ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံလိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

(၄) ကြိုက်သည်ဆိုပြီး အတိုင်းအတာ မသိဘဲ မိုက်တင်းအောင် အလွန်အကျွံ စားလျှင်လည်း -

အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှု ထိန-မိဒ္ဒနီဝရဏ ဝင်ရောက်လာပြီး မိမိဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိချေ။

ထို့ကြောင့် အစားအသောက် မဆင်ခြင်မှုမှ နီဝရဏတရားများကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတိုင်းအတာသိခြင်းသည် စိတ်ဖြူစင်ရန်အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်အဖြစ် သက်ဆိုင်နေရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။



N.Q 9. credit> မေရီမိုးထက်ဦး

နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားလိုက်သောအခါ ရရှိလာနိုင်သော အရာများကို လောကဥပမာဖြင့် ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။

(၁) အကြွေးနှင့်တူသော **ကာမစ္ဆန္ဒ**ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် -
အကြွေးကင်းသော ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ရမည်။

(၂) ရောဂါနှင့်တူသော **ဗျာပါဒ**ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် -
ကျန်းမာသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ရမည်။

(၃) ထောင်နှင့်တူသော **ထိန-မိဒ္ဒ**ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် -
ထောင်ကလွတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ ပျော်စရာများ ခံစားရသောကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှုမျိုးကို ရမည်။

(၄) ကျွန်ဘဝနှင့်တူသော **ဥဒ္ဒစ္စ-ကုက္ကစ္စ** ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် -
ကျွန်ဘဝမှ လွတ်သောသူ၏ လွတ်လပ်မှုမျိုးကို ရရှိမည်။
(ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပိုင်လာပြီး ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်မှု ရှိလာခြင်း)

(၅) ကန္တာရခရီးနှင့်တူသော **ဝိစိကိစ္ဆာ**ကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင်-
ခရီးမှ လွန်မြောက်သောအခါမှရသော စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရမည်။ စိတ်၏အညစ်အကြေးဖြစ်သော နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် - အကုသိုလ်များမှ လွန်မြောက်သွားသောကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်ဖြူစင်မှု သမာဓိ၊ ပညာ ကုသိုလ်တရားများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

