Diploma in Sutadhamma

Level (1)

နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ

နမူနာ မေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို

ရွှေစင်မောင် ***(LWT-Seven)*** စုစည်းပေးထားပါသည်။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း	၃
၂။	မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ	၈
၃။	စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း	၁၂
၄။	မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်	၂၀
၅။	သမထ နှင့် ဝိပဿနာ	၂၆

~~~~~~

{ အမှာစကား }

ဤအမေးအဖြေများသည် သုတမဓမ္မဒီပလိုမာ Level 1 ဖြေကို မည့်သူများအတွက် ပြဌာန်းစာများကို လွယ်ကူစွာ လေ့လာနိုင်ရန်/ ဖြေဆိုနိုင်ရန်နမူနာ အမေးကို နမူနာအဖြေများအဖြစ်သာ ဖြေပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာမေးပွဲအတွက် ရာနှုန်းပြည့် မလုံလောက်ပါ။ ပြဌာန်းစာကို ကျေညက် အောင်သာ လုပ်ပါ။ အဖြေများတွင် Typing errors စာစီစာရိုက် အမှားများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ပေးပါ။ နမူနာ အဖြေများ တွင်လည်း လိုတာရှိလျှင်ထပ်ထည့်ပါ၊ ပိုတာ ရှိလျှင် နုတ်ပယ်ပါ၊ မှားတာတွေ့လျှင် အမှန်ပြင်ဆင် ပါ။ အားလုံး အဆင်ပြေ အောင်မြင်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့် ဦးစိန်ဦး Aug-2022
~~~~~~

(1) ဘ၀ခရီး၀ယ် ရွေးချယ်ရမည့် လမ်း

နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

Q1: ဘ၀ခရီး၀ယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့သော တရားသည် မည်သည့် နိကာယ်၊ မည်သည့် သုတ်ကို အနစ်ချုပ်ဟောခဲ့ပါသနည်း။ ထိုသုတ်၏ အခြားအမည်များ ရှိလျှင် အကြောင်း နှင့်တကွ ဖြေဆိုခဲ့ပါ။ ?

A1: ဘ၀ခရီး၀ယ်ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့သော တရားသည် အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်၊ ကေသမုတ္တိသုတ်ကို အနစ်ချုပ် ဟောခဲ့ပါသည်။ ထိုသုတ်၏ အခြားအမည်မှာ ကာလမသုတ် ဖြစ်ပါသည်။ ကေသမုတ္တိနိဂုံး၌ နေထိုင်သော ကာလမ မျိုးနွယ်စုတို့ကို ဟောခဲ့သောကြောင့် ကာလမသုတ် ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Q2: ကာလမသုတ် အနစ်ချုပ်ပါ၊ အမှားအမှန်ကို စိစစ်၍ အမှန်တရားကို မှတ်ယူရာ၌ လိုအပ်သော စံ သတ် မှတ်ချက် (၅)ချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A2: ကာလမသုတ် အနစ်ချုပ်ပါ၊ အမှားအမှန်ကို စိစစ်၍ အမှန်တရားကို မှတ်ယူရာ၌ လိုအပ်သော စံ သတ် မှတ်ချက် (၅)ချက်ကိုမှာ -

(၁) အစဉ်အလာ ယုံကြည်မှု စသည့် အချက် (၁၀) ချက်ကို အခြေခံပြီး မမှတ်ယူရ။

(၂) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်၊ ကိုယ်ပိုင်အသိကိုသာ အခြေခံရမည်။

(၃) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေထုတ်ပြီး မှားသည်ကို စွန့်လွှတ်၍ မှန်သည်ကို လက်ခံကျင့်သုံးရမည်။

(၄) ဖြူစင်သောစိတ်၊ မြင့်မြတ်သော သဘောထားဖြင့် အများနှင့် ဆက်ဆံနေထိုင်ရမည်။

(၅) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေမထုတ်နိုင်သော ပြဿနာများ၌ နှစ်ဖက်ကောင်းပြီး သေချာသော လမ်းကို ရွေးရမည်။

Q3: ယနေ့ခေတ်တွင် ဘာသာမဲ့ဆိုသူတွေ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း အကြောင်းတရား တစ်ခုကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါ။?

A3: ယနေ့ခေတ်တွင် ဘာသာမဲ့ဆိုသူတွေ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း အကြောင်းမှာ " ဒီဘာသာတရားက မှန်၏၊ ကောင်း၏၊ ဟိုဘာသာတရားများက မမှန်၊ မကောင်း။ "အခြားဘာသာတစ်ခုကလည်း ထို့နည်းတူစွာ ဟောကြားပြန်၏။ နာကြားရသူမှာ အမှားအမှန်ကို မဝေဖန် နိုင်သောကြောင့် မည်သည့်ဘာသာမှ မယူတာ ကောင်းမည်ဟုဆိုကာ ဘာသာမဲ့ ဆိုသူများ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Q4: ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက" မ"တယ်၊ "ကယ်တင်"တယ်ဆိုတာ ရှိပါသလား? ဗုဒ္ဓဘာသာတရားသည် ဘယ်အရာကို အခြေခံဟောထားသနည်း။ ?

A4: ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက **"မ" တယ်၊ "ကယ်တင်"**တယ်ဆိုတာ မရှိပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားသည် ကံ၊ ကံ၏အကျိုးအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ(၂)မျိုးရှိသည်။ မကောင်းတာ လုပ်ရင် မကောင်းအကျိုး ခံစားရမည်။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးခံစားရမည်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရမည်ဟု ဟောထားပါသည်။

Q5:ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လက်တွေ့ကျကြောင်း အရာရာဟာ ကိုယ်အပေါ်မှာ မူတည်ကြောင်း ဥပမာနှင့် တကွ ရှင်းပြခဲ့ပါ။?

A5: ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လက်တွေ့ကျကြောင်း အရာရာဟာ ကိုယ့်အပေါ် မူတည်ကြောင်း ဆိုသည့် အချက်သည် အလွန်ကျေးနပ်ဖွယ်ကောင်း၏။ ဥပမာ- ကျောင်းတက်နေသော ကလေးကို ကြည့်ပါ။ ကိုယ်စာကျက်ရင် ကိုယ်စာရ၏။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမည်။ ကိုယ်စားမှ ကိုယ်ဝမည်။ သူများစားတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံနဲ့ ကိုယ်မဝပါ။ ထိုနည်းတူစွာ ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် တကယ့်ကို လက်တွေ့ကျ၏။ ကိုယ်လုပ်လျှင် ကိုယ်ရမည်။ ကိုယ်ကြိုးစားလျှင် ကိုယ်ရမည်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း၊ IQ ဘယ်လောက်မြင့်မြင့် မကြိုးစားလျှင် ဘာမှ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

Q6: အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုး ယုံကြည်လောက်သော အကြောင်း တရားများ မဟုတ်သည့် အချက် (၁၀) ချက်ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A1: အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုး ယုံကြည်လောက်သော အကြောင်းတရားများ မဟုတ်သည့် အချက် (၁၀) ချက်တို့မှာ -

၁။ မာ အနုဿဝေန - တစ်ဆင့် ကြားစကားအပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၂။ မာ ပရမ္ပရာယ - အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးချက်၊ ယုံကြည်ချက်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၃။ မာဣတိကိရာယ - တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ တင်ပြချက်ကို အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၄။ မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန - ကိုယ်သင်ထားသည့်စာပေနှင့် ကိုက်ညီသည် ဆိုရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားဟု မဆုံးဖြတ်ရ။

၅။ မာ တက္ကဟေတု - ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တဲ့ နည်းတွေကို အခြေခံပြီး အမှန်တရားကို မရှာရ။

၆။ မာ နယဟေတု - မှန်းဆကြည့်သည့်နည်းအပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၇။ မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန - အခြေအနေ အရပ်ရပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်သည့်နည်း၊ အကြောင်းတရား ရှာသည့်နည်းအပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၈။ မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ - အမျိုးမျိုးတွေပြီး ကိုယ့်ကြိုက် နစ်သက်ရာယူထားသည့် အယူဝါဒကို အခြေခံ၍ အမှန်တရားကိုမရှာရ။

၉။ မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ - မှတ်သား ထိုက်သည့်အရာ ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားကို မရှာရ။

၁၀။ မာ သမဏော နော ဂရု - ကိုယ်ကွယ်သည့် တို့ဆရာစကား ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားကို မရှာရ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

Q7: အမှန် အမှား ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုးယုံကြည်လောက်သော အကြောင်းမှာ အဘယ်နည်း။

ဒေါသသည် အပြစ်ရှိ / မရှိ သုံးသပ်ပြပါ။ ?

A7: အမုန် အမှား ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုးယုံကြည်ရလောက်သော အကြောင်းမှာ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိသော အသိဉာဏ် ဖြစ်သည်။

ဒေါသသည် အပြစ်ရှိ၏။ ဒေါသဖြစ်လျှင် စိတ်နှလုံးချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံးရ၏။ အရာရာ မကျေနပ်ဖြစ်ကာ အတွေးစိတ်ရိုင်းတွေ ဝင်လာမည်။ နှုတ်ထွက်စကားများကြမ်းလာမည်။ မပြောသင့်ကို ပြောထွက်လာမည်။ မိမိနှင့် သူတပါး ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် လုပ်ရပ်များ လုပ်လာတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသသည် ကောင်းကျိုးမပေး ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ မချီးမွမ်းသော တရားဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

Q8: စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ကမ္ဘာလူသားများ လိုအပ်နေသော တရား ၄- ပါးကို ဖော်ပြပါ။ ?

A8: စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ကမ္ဘာလူသားများ လိုအပ်နေသော တရား ၄- ပါးမှာ (၁) မေတ္တာ (၂)ကရုဏာ (၃) မုဒိတာ (၄) ဥပေက္ခာ တို့ဖြစ်ပါသည်။

Q9: မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။ ?

A9: မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြရသော် - မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် အမုန်းတရားများ ဝင်ရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအမုန်းတရားများ ဝင်ရောက် လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကြင်နာတရားဆိုတာ မထားနိုင်တော့ပါ။ ကြီးပွားလာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရင်လည်း ဝမ်းသာမှုတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဤအကြောင်းတရားများကြောင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှု ဆိုတာလည်း မရနိုင်တော့ပါ။

Q10: အပေါင်းအသင်း Society လူတွေကြားမှာနေလျှင် ကျင့်သုံးသင့်သည် တရား(၃)ပါး အကြောင်း တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါ။?

A10: အပေါင်းအသင်း Society လူတွေကြားမှာ နေလျှင် ကျင့်သုံးသင့်သည် တရား (၃)ပါး အကြောင်းမှာ
(၁) မေတ္တာ - အမုန်းတရားများ ဖယ်ရှားပြီး လူသားတို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားရမည်။ အများ ကောင်း ကျိုးဆောင်ရွက်မည် ဆိုသော စိတ်ထားဖြစ်နေရမည်။
(၂) ကရုဏာ - ဒုက္ခရောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ့သောအခါ အကြင်နာ ကရုဏာဖြင့် ထိုဒုက္ခမှ လွတ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန် ကူညီဖြေရှင်းပေးရမည်။
(၃) မုဒိတာ- အောင်မြင် ကြီးပွားသူတွေ့လျှင် ဝမ်းမြောက်၊ ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

Q11: ဗြဟ္မာစိုရ်တရား ၄-ပါးတွင် ပါဝင်သော ဥပေက္ခာဆိုသော သဘောတရားကို သင်မည်သို့ နားလည် သနည်း။ ?

A11: ဖြပ္ဗာစိုရ်တရား ၄-ပါးတွင် ပါဝင်သော ဥပေက္ခာဆိုသော သဘောတရားသည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တို့ထက်သာ၏။ ဥပေက္ခာဆိုသည်မှာ **မခေါ်၊ မပြော၊ ဂရုမစိုက်ပဲ လူကို လျစ်လျူရှုနေခြင်း မဟုတ်။** မိမိ အဆဲခံရရင်လည်း စိတ်မဆိုး၊ ချီးမွမ်းခံရရလည်း ဝမ်းမသာ၊ စိတ်ခါတ် အလွန်တည်ငြိမ် ခြင်းသဘော ဖြစ်သည်။ ဥပေက္ခာသည် လူကို လစ်လျူ မရှု၊ လူ၏ အပြုအမူ ကိုသာ လျစ်လျူရှုပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်၏။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေးများရှိသော်လည်း ဥပေက္ခာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု လုံး၀ မရှိတော့ ငြိမ်နေ၏ ဟူ၍ နားလည်ပါသည်။

Q12 : လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သော တရားအသီးသီးကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A12 : လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သော တရားအသီးသီးကို ဖော်ပြရသော် - လောဘကို အလောဘ (ဒါန)တရားက ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ဒေါသကို အဒေါသ (မေတ္တာ)တရားက ဖယ်ရှား နိုင်သည်။ မောဟကို အမောဟ (ပညာ) တရားက ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

Q13: ဘက်လိုက်တတ်သော အဂတိ တရား (၄)ပါးကိုဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A13: ဘက်လိုက်တတ်သော အဂတိတရား(၄)ပါးကို ဖော်ပြရသော်- လောဘဖြင့် ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဆန္ဒာဂတိ၊ ဒေါသဖြင့် ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဒေါသာဂတိ၊ အမှန်မသိ ခြင်းဖြင့် ဘက်လိုက်ခြင်းသည် မောဟာဂတိ၊ ကြောက်၍ ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဘယာဂတိ တို့ဖြစ်ပါသည်။

Q14: အပြစ်ရှိသော တရားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကိုယ်ပစ္စည်း နှမြောခြင်း၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် တွယ် တာခြင်း (လောဘ)သည် အပြစ်ရှိလား။ အကြောင်း ပြဖြေဆိုပါ။ ?

A14: အပြစ်ရှိသော တရားဆိုသည်မှာ- အပြစ်ဟူသည် မကောင်းတဲ့အကျိုးကို သယ်ဆောင် လာ တတ်တဲ့ သဘောဖြစ်သည်။ လောဘရှိလို့ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုနှမြောတာ၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တွယ်တာတာ၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် တွယ်တာတာ အပြစ်ရှိပါသည်။ ထို တွယ်တာမှုက သောကဆိုသော ဆိုးကျိုးကို ယူလာတတ်သည်။ ဘယ်သူက ယူလာတာလည်း ဆိုလျှင် လောဘက ယူလာ၏။ ဒါက အနည်းဆုံး အပြစ်ဖြစ်၏။ **တွယ်တာသည့် နေရာမှန်သမျှ သောကဆိုတာ လာသည်။** သောကသည် မကောင်း၊ စိတ်ပူ ပန်စေတက်၏။ ပစ္စည်းရှိသူကလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့်ကြရ၏။ သားသမီးရှိတဲ့သူကလည်း သားသမီး အတွက်ကြောင့်ကြရ၏။ ဤအရာများသည် လောဘကပေးသည့် ပြဿနာများ ပင်ဖြစ်၏။ တွယ်တာမှု (လောဘ) မရှိဘူးဆိုရင် ဤအရာတွေ ငြိမ်းနေမည် ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားက "ပိယတော ဇာယတေ သောကော။ "ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် သောကကို မွေးဖွားပေး တတ်သည် ဟုဟောခဲ့ပါသည်။

Q15: မကောင်း မှုဆိုသည်မှာ အဘယ် နည်း။ ကောင်း မှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဓမ္မပဒ ၌ ဖွင့်ဆိုပုံကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။?

A15: မကောင်းမှု - ကောင်းမှု၏ ဓမ္မပဒ ၌ ဖွင့်ဆိုပုံမှာ - မကောင်းမှုဆိုသည်မှာ - ပြုလုပ်ပြီးသောနောက် စိတ်နှလုံးကို ပူလောင်စေတတ်၏။ တုန့်ပြန်အကျိုး ခံစားရလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ(ငိုယို ကြိတ်မှိတ်) ခံစားရ၏။ ကောင်းမှုဆိုသည်မှာ - ပြုလုပ်ပြီးနောက် (မှားလိုက်တာဟု) ဘာမျှ ပူပင်ရန် မရှိ။ အကျိုးတရားကို ဝမ်းမြောက်စွာ ခံစားရ၏ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

Q16: နောက်ဘဝ ရှိ/ မရှိ နှင့် ကိုယ်လုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ်အပြစ် ပြန်ခံရ /မရ အဖြေမထုတ်နိုင်လျှင် သေချာသော လမ်းကို မည်သို့ ရွေးရမည်နည်း။ ရှင်းပြခဲ့ပါ။?

A16: နောင်ဘဝရှိမရှိနှင့် ကိုယ်လုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ် အပြစ် - ပြန်ခံရ / မရ အဖြေမထုပ်နိုင်လျှင် သေချာသော လမ်းကို ရွေးချယ်ရန်မှာ - ဤဘဝတွင် လူကောင်းဖြစ်အောင် နေမည်။ နောင်ဘဝရှိလျှင်လည်း ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်မည်။ မရှိခဲ့လျှင်လည်း ဤဘဝမှာ လူကောင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့နှစ်ဖက် ကောင်းသော သေချာသော လမ်းကိုရွေး ရပါမည်။

အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေး - မပေး မဆုံးဖြတ် နိုင်လျှင် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ပဲ ရှောင်ပါမည်။ ဥပမာ- သူ့အသက်သတ်၍ ငရဲကြီး - မကြီး မသေချာလျှင် မသတ်ပဲ နေရမည်။ ထို့ကြောင့် ဤဘဝမှာလည်း ချမ်းသာစွာနေရ၏။ အကုသိုလ်က အကျိုးပေးသည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိမသတ်သည့်အတွက် မကောင်းကျိုး ခံစားရန် မရှိပေ။ ထိုသို့ နှစ်ဖက် ကောင်းသော သောချာသည့် လမ်းကိုရွေးချယ်ပါမည်။

Q17: မောဟသည် လောဘ ဒေါသ တို့ထက် ပြဿနာကြီးကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ။ ?

A17: မောဟသည် **တွေဝေပြီး အမှား- အမှန် ပိုင်းခြားမသိ** သောကြောင့် လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ မသိချေ။ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်၏။ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်။ ထို့ကြောင့် မောဟသည် လောဘ၊ ဒေါသ တို့ထက် ပြဿနာ ပိုကြီး၏ ဟု ဆိုပါသည်။

Q18: ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားသော ကာလမသုတ်သည် မည့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန် ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဟောခဲ့သနည်း။?

A18: ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားသော ကာလာမသုတ်သည် ဘဝအရေး သံသယဖြစ်လျှက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ အမှား အမှန် ရွေးချယ်ရန် ခက်ခဲသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လျှောက်လှမ်းဖွယ်ရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

~~~~~~

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ နမူနာမေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို ရွှေစင်မောင် (LWT-Seven) စုစည်းပေးထားပါသည်။
~~~~~~

(2) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

Q1: ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မည်သည့် အတွက် ပွင့်လာရသနည်း။?

A1: အတ္တယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် နတ်၊ လူ သတ္တဝါများ၏ အကျိုးအတွက် **ဟိတာယ** အခြေအနေကောင်းများရရန်နှင့် **သုခါယ** ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရေးအတွက် ပွင့်လာရပါသည်။

Q2: ဗုဒ္ဓတရားများသည် လောကုတ္တရာ တရားတွေ၊ ဘုန်းကြီး စာတွေပါ လူတို့နှင့် မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်ခံပါသလား? အကြောင်း ပြဖြေဆိုပါ။ ?

A2: ဗုဒ္ဓတရားများသည် လောကုတ္တရာတရားတွေ၊ ဘုန်းကြီး စာတွေပါ လူတို့ နှင့် မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်မခံပါ။ အကြောင်းမှာ ဘုရားဟော (ပိဋကတ်) တရားတော်များသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားချည်းသက်သက် မဟုတ်ပါ။ သံသရာထဲ လောကထဲ ကျင်လည်နေချိန်တွင်လည်း အခြေအနေကောင်းတွေရရှိကာ အရာရာအဆင်ပြေပြီး ချမ်းသာသုခ ရရှိစေရန် ဟောကြားသော တရားတော်လည်း များစွာ ပါဝင်၏။

လူမိုက်နှင့် မပေါင်းအပ် စသော ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာ တရားသည်လည်းကောင်း၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ မိတ်ဆွေ စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို အဓိကထား ဟောခဲ့သော သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ္တန်သည် လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေး မျက်စိနှင့် ဓမ္မ မျက်စိ ၂ မျိုးလုံးရှိရန် ဟောကြားခဲ့သော အန္ဓသုတ္တန် စသည်တို့ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဘုရားတရားတော်များသည် လူတို့ နှင့် မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်မခံ နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Q3: အန္ဓသုတ္တန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော (အသိဉာဏ်) မျက်စိ ၂ မျိုးကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A3: အန္ဓသုတ္တန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော (အသိဉာဏ်) မျက်စိ (၂)မျိုးမှာ - လောကတွင် လူဟူ၍ ဖြစ်လာလျှင်လိုအပ်သော အသိဉာဏ်မျက်စိ (၂) မျိုးရှိရမည်ဖြစ်သည်။

(၁) စည်းစိမ်ဥစ္စာရအောင်၊ ရပြီးသားဥစ္စာများ တိုးပွားအောင်လုပ်နိုင်သော နည်းပညာတတ်ကျွမ်းမှု စသည့် **စီးပွားရှာတတ်သော မျက်စိ** ။

(၂) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးခွဲခြား သိတတ်သော **ဓမ္မမျက်စိ** ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

04: ဤဘဝအတွက် ဟိတသုခ (အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာ) ကို ရစေနိုင်သော အချက် (၄)ချက်ကို အကျဉ်းမျှရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

04: ဤဘ၀အတွက် ဟိတသုခ **(အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာ)** ကိုရစေနိုင်သော အချက် ၄-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြရသော် -

(၁) **ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ** - မိမိလုပ်ငန်းကို တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ထိုသို့ ကြိုးစားမှုတွင်လည်း - (က) **ဒက္ခ** - လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ခြင်း။ (ခ) **အနလသ** - ဖွဲကောင်းခြင်း။

(ဂ) **ဥပါယ ဝီမံသ** - နည်းပညာရှိခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

(၂) **အာရက္ခ သမ္ပဒါ** - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရှိခြင်း။

ရရှိရသော စီးပွားဥစ္စာ၊ ထုတ်ကုန် စသည်တို့ကို အလေအလွင့် မရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းရမည်။ ရေ၊ မီး စသော ရန်သူမျိုး-၅ ပါး တစ်ပါးပါးမှ မပျက်စီးနိုင်အောင်၊ အလေအလွင့် မရှိအောင် စောင့်ရှောက်ရမည်။

(၃) **ကလျာဏမိတ္တ** - မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိခြင်း။

စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းသော၊ အသိပညာရှိသော၊ စွန့်လွှတ်နိုင်သော၊ ယုံကြည်မှုရှိသော၊ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အသုံးအဖြုန်းများကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

(၄) **သမဇီဝိတာ** - ဝင်ငွေ/ထွက်ငွေ မျှတစွာ သုံးစွဲခြင်း။

ဝင်ငွေထွက်ငွေနှင့် ပတ်သက်လျှင် စာရင်းဇယား တိကျနိုင်မာစွာ ထားရ၏။ ဘတ်ဂျက် စာရင်း၊ လိုငွေ-ပိုငွေ တို့ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

Q5: တမလွန်ဘဝအတွက် အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာ သုခ ရစေနိုင်သော အချက် (၄) ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြနဲ့ပါ။ ?

A5: တမလွန်ဘဝအတွက် အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာသုခ ရစေနိုင်သော အချက် (၄) ချက် ကို အကျဉ်း တင်ပြရသော် -

(၁) **သဒ္ဓါသမ္ပဒါ** - ယုံကြည်ချက်ရှိရမည်။

(ဗုဒ္ဓ၏ အသိဉာဏ်နှင့် အဆုံးအမကို လေးစားလိုက်နာရမည်)

(၂) **သီလ သမ္ပဒါ** -ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမည်။

(ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းပါက စီးပွားကို မတရားနည်းဖြင့်ရှာပေမည်)

(၃) **စာဂ သမ္ပဒါ** - စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိရမည်။

(ရရှိလာသော အခွင့်အရေး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို မိမိတစ်ဦးတည်း မသုံးစွဲဘဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျှဝေခံစား ရပါမည်။)

(၄) **ပညာသမ္ပဒါ** - အသိပညာ ရှိရပါမည်။

အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်း-အဆိုး ခွဲခြားသိသော ပညာကအစ၊ နောက်ဆုံး လောကမှာရှိသော သဘာဝတရား (သင်္ခါရ) တို့သည် ဘယ်ဟာမှ မမြဲဟု သိနိုင်သည့် ဝိပဿနာ ပညာမျိုးအထိ ရှိရပါမည်။

Q6: ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် (pessimism) အဆိုးမြင်ဝါဒ ဟု အချို့က အဘယ်ကြောင့် ထင်ကြသနည်း။ ထိုအမြင် မှန်ပါသလား? ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A6: ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် (pessimism)အဆိုးမြင်ဝါဒဟု အချို့က ထင်ကြခြင်းမှာ မမှန်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များသည် လူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အချက်များ စွာပါဝင်ပြီး လိုက်နာလျှင်လည်း စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး တိုးတက်မှုရရှိပေမည်။ သို့သော် လူတချို့က ဗုဒ္ဓဟောကြားသော **အဆင့်မြင့် တရားဘက်ကိုသာ** ကြည့်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ဟောတယ်၊ သံသရာဟာ ငြီးငွေ့ဖို့ဟာ ဟောတယ်။ သစ္စာလေးပါးမှာ ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခသမုဒယ ဆင်းရဲကြောင်းကို ဦးတည် ဟောတယ် ဟု အထင်လွဲကာ အဆိုးမြင်ဝါဒဟု တင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအမြင် မမှန်ပါ။ သံသာရ ဝဋ်မှ ထွက်ရန်ကား တွယ်တာမှု (တဏှာ) ကို ပယ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း သံသရာထဲ လောကထဲ အဆင်ပြေစွာ နေနိုင်ရန်အတွက်လည်း မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့သော တရားများစွာရှိပေသည်။

ဥပမာ- သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်တွင် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား၊ မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေး၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး များစွာပါဝင်၏။ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း **ဟိတသုခ** ရရှိစေရန် တရားများစွာလည်း ဟောခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အဆိုးမြင်ဝါဒ မဟုတ်ပါ။

Q7: စိုးရိမ်မှုသောက (Worry) မရှိစေရန် မည်သည့်တရားကို ဖယ်ရှားရမည်နည်း။ ထိုအတွက်ကြောင့် မည်သည့် အသိဉာဏ် လိုအပ်ပါသနည်း။?

A7: စိုးရိမ်မှု သောက မရှိစေရန် တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ သောက၏ အရင်းခံတရားသည် တွယ်မှု ကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုတွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် သဘာဝတရားများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်သော (**သမ္မာဒဿန (ဝါ) သမ္မာဒိဋ္ဌိ**) right Understanding ဆိုသော ထူးခြားသော အသိဉာဏ် ဖြစ်သည့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်လို ပါသည်။

Q8: ရုပ်နာမ် ခွဲခြားသိသော ဉာဏ်(နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ကို မည်သို့ ရနိုင်သနည်း။?

A8: ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိသော ဉာဏ်ကိုရနိုင်ရန် အဘိဓမ္မာကို လေ့လာရမည်။ ထိုမှတဆင့် လက်တွေ့ ကြည့်သည့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ရမည်။ သဘောတရားအားဖြင့် လူဆိုတာ အခေါ်အဝေါ် ပညတ် အယူအဆ မျှသာဖြစ်သည်။ အသေအချာ တစ်ခုစီ ခွဲခြားကြည့်လျှင် လူဆိုတာမရှိ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား သက်သက် မျှသာဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်သည့် သမ္မာဒဿန၊ သူ့အရှိအတိုင်း မှန်ကန်ဖြူစင်စွာ သိလာသည့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟု ဆိုသော ထိုတရားများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ရုပ်တရာ၊ နာမ်တရား တို့ကို ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင်သော ဉာဏ် (နမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ရရှိနိုင်ပါသည်။

Q9: သံသရာဝဋ်မှ ထွက်မြောက်ရာလမ်း မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ အတွက် ဦးဆောင် လုပ်သွား ရမည့် မဂ္ဂင် ၅ ပါးကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။?

A9: သံသရာဝဋ်မှ ထွက်မြောက်ရာလမ်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အတွက် ဦးဆောင် လုပ်သွား ရမည့် မဂ္ဂင် ၅ ပါး မှာ

(၁) **သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ** - မှန်ကန်စွာသိခြင်း၊ (Right Understanding)
(၂) **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** - မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်း၊ (Right thought)
(၃) **သမ္မာ ဝါယာမ** - မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း၊ (Right effort)
(၄) **သမ္မာ သတိ** - အာရုံကို မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရခြင်း၊ (Right mindfulness)
(၅) **သမ္မာ သမာဓိ** - အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် စူးစိုက်ခြင်း (Right Concentration) တို့ဖြစ်ပါသည်။

Q10: ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာသည် ယနေ့ကမ္ဘာအား အကျိုးပြုနိုင်ပုံကို ခြုံငုံတင်ပြခဲ့ပါ။ ?

A10: ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာသည် ယနေ့ကမ္ဘာအား အကျိုးပြုနိုင်ပုံကို ခြုံငုံတင်ရသော် ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်များသည် လူသားတို့ အတွက် အခြေအနေကောင်း (**ဟိတာယ**) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ချမ်းသာသုခ ကိုရစေနိုင်သော တရားများဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရရန်တစ်ခုတည်းမဟုတ်။ သံသာရာ တွင် ကျင်လည်စဉ်၌လည်း အရာရာ အဆင်ပြေပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ နည်းစေရန် ဟောကြားသော တရားများစွာ ပါဝင်၏။ စီးပွား ဘယ်လိုရှာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ဘယ်လိုနေ၊ အောင်မြင်အောင် ဘယ်လို ကျင့်သုံး စသည် ဖြင့် အခြေခံကစ ရှင်းလင်းဟောကြားမှု များစွာ ရှိပေသည်။

၃၈ ဖြာမင်္ဂလာတရား၊ မေတ္တာသုတ္တန်၊ အသိဉာဏ်မျက်စိ (၂) မျိုးကိုဟောသော အန္ဓသုတ္တန်၊ ဒီဃဇာဏု အမျိုးသား၏ အမေးအား ဖြေကြား ဟောခဲ့သော (**ဤဘဝ နောင်ဘဝ ကောင်းစားရေး**) တရား၊ ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီးတို့ ၏ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးကို ဟောခဲ့သော သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ် စသည့် သုတ္တန်များသည် ထင်ရှားပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ရေးအတွက်လည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တရားများ၊ သောက လျော့ကျ စေရန် အမြင်မှန် သမ္မာဒဿနရစေသော တရားများနှင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ကျင့်စဉ်၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ် တို့ကို လေ့လာလိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ယနေ့ကမ္ဘာ့လူသားတို့၏ တိုးတက်ကြီးပွားမှု ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု နှင့် နောက်ဆုံး သံသရာဝဋ် ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်သည့်တိုင် အကျိုးပြုနိုင်ပါကြောင်း သုံးသပ် တင်ပြ အပ်ပါသည်။

~~~~~~

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ နမူနာမေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို ရွှေစင်မောင် (LWT-Seven) စုစည်းပေးထားပါသည်။
~~~~~~

(3) စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

Q1: စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်နှင့် စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း အကျိုးကိုဖော်ပြပါ။ ?

A1: စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်များမှာ- စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် အခြေအနေဆိုးကို ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဋိကင်္ခါ " အပါယ်ငရဲကျနိုင်သည်။

စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၏ အကျိုးမှာ- စိတ္တေ ဝိသုဒ္ဓေ သုဂတိ ပါဋိကင်္ခါ" စိတ်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လျှင် သုဂတိဘုံ ရောက်နိုင်သည်။ ချမ်းသာသုခ ဖြစ်နိုင်သည်။ အချုပ်ဆိုရသော် - စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်လျှင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်ပါသည်။

Q2: ဗုဒ္ဓဝါဒသည် Idealism နာမ်သာ အရှိတရားလား? meterialism ရုပ်သာ အရှိတရားလား? ရှင်းပြခဲ့ပါ။

A2: ဗုဒ္ဓဝါဒသည် Idealism နာမ်သာ အရှိတရား မဟုတ်ပါ။ meterialism ရုပ်သာ အရှိတရားလည်း မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓသည် စိတ်သာရှိသည်ဟု မဟောခဲ့ပါ။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ရမယ်ဟုသာ ဟောခဲ့သည်။ ရုပ်သာ အရှိတရား မဟုတ်၊ ရုပ်လည်းရှိသည်-နာမ်လဲရှိသည်။ ရူပံ နိစ္စံဇံ - ရုပ်ချည်း သက်သက်သည် ဘာအစွမ်းသတ္တိ ပါဝါမရှိပါ။ နာမမ္ပိ နိစ္စံဇံ - နာမ် ချည်းသက်သက်လည်း ပါဝါမရှိပါ။ ရုပ်နှင့် နာမ် (၂) ခုပေါင်းမှ အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒသည် နာမ်သာ အရှိတရား မဟုတ်သလို ရုပ်သာ အရှိတရားလည်းမဟုတ်ပါ။

Q3: အမှန်တရားသိအောင်လုပ်ရန် ဘယ်ဟာအရေးကြီးသနည်း။ ဥပမာနှင့်တကွ ရှင်းပြပါ။?

A3: အမှန်တရား သိအောင်လုပ်ရန် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ - စိတ်သည် မှန် (ကြေးမုံ) နှင့် တူသည်။ မိမိ ကြည့်မည့် မှန်ကြည်လင် လေလေ မိမိ၏ ပုံရိပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကိုယ့်စိတ် စင်ကြယ်လေလေ မိမိသန္တာန်၌ ရှိသော သဘာဝ တရားများကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်တရားသိအောင်၊ စိတ်လိုကြည်လင် ဖြူစင်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

Q4: စိတ်ကြည်လင်ရန်အတွက် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြခဲ့ပါ။?

A4: စိတ် ကြည်လင်ရန် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈ ချက် အကျဉ်းမှာ -

၁။ **ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ** - တရားကို ရှေးဦးစွာ တည်ထောင်ရမည်။
(အကုသိုလ် အမှုတို့ကို ပြုရန် ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်ရမည်)
၂။ **ပရိသုဒ္ဓကာယသမာစာရ** - ကိုယ်နှင့် ပြုရမည့်အကျင့်များ(ကာယကံအမှု) စင်ကြယ်ရမည်။

၃။ **ပရိသုဒ္ဓ ဝစီသမာစာရ** - နုတ်က ပြောသော ကိစ္စများ (ဝစီကံမှု) စင်ကြယ်ရမည်။
၄။ **ပရိသုဒ္ဓ မနောသမာစာရ** - စိတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး (မနောကံ) စင်ကြယ်ရမည်။
၅။ **ပရိသုဒ္ဓအာဇီ** - အသက်မွေးမှု စင် ကြယ်ရမည်။ (သမ္မာအာဇီဝ)။
၆။ **ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရ** - ဣန္ဒြေ ၆ ပါး ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။
၇။ **ဘောဇနေ မတ္တညုတာ** - အစာအာဟာရကို ဆင်ခြင်တုံ တရားနှင့် စားရမည်။
၈။ **ဇာဂရိယာ နုယောဂ** - နိုးနိုးကြားကြား ကြိုးစားရမည် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

Q5: အရေးကြီးသော အညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅-မျိုးကို ဖော်ပြပြီး အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဖြေဆိုခဲ့ပါ။?

A5: အရေးကြီးသော အညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅-မျိုးမှာ- ၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ ၂။ ဗျာပါဒ နီဝရဏ ၃။ ထိန၊ မိဒ္ဓ နီဝရဏ ၄။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ ၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထို နီဝရဏတရားတို့သည် စိတ်ကို ပူပင်ဆင်းရဲစေတတ်ပြီး ပညာဉာဏ်ကို အားပျော့စေသောကြောင့် ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသော အညစ်အကြေးများဖြစ်ပါသည်။

Q6: အဘိဓမ္မာ လောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။?

A6: အဘိဓမ္မာ လောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ကိုဆိုလိုသည်။

Q7: ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ ဘယ်အရာကို ခေါ် သနည်း။?

A1: ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် စွဲလန်းပြီး သိမ်းပိုက်ထားသော ခန္ဓာ (၅)ပါး ကို ခေါ်သည်။ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလန်းပြီး တဏှာဒိဋ္ဌိများ ဖြစ်ပေါ်နေသော ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ခန္ဓာ (၅)ပါး ကို ခေါ်ပါသည်။

Q8: အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာ ပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်းကိုယ့် ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်မှု လောဘ) နှင့် အဘိဓမ္မာ လောကေ ပဟာယ ၌ ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာ မတူပုံကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A8: အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာ ပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်မှု လောဘ) သည် ဝိသမ လောဘ ဖြစ်သည်။ အဘိဓမ္မာ လောကေ ပဟာယ ၌ ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်း အာရုံတစ်ခုကို မြင်၍ ထိုအာရုံပေါ် တွေး၏။ ကြိုက်လျှင် လိုချင်လိုက်တာ ဟု တွေး၏။ နုတ်ဖြင့် ပြော၏။ နောက်ဆုံး ရအောင် ကြိုးစား၏။ ထိုကဲ့သို့သော တဏှာမျိုး **ကာမစ္ဆန္ဒ** ကို ဖြစ်ပါသည်။

Q9: ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။?

A9: ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ -
၁။ အသုဘ နိမိတ်ကို မှတ်ယူရမည်။
၂။ အသုဘ ဘာဝနာကို ပွားရမည်။
၃။ ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။
၄။ အစာအဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာကို သိရမည်။
၅။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
၆။ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

Q10: ဗျာပါဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။ ?

A10: ဗျာပါဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ -
၁။ မေတ္တာ နိမိတ် အာရုံယူရမည်။
၂။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားရမည်။
၃။ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။
၄။ မေတ္တာ၏ သဘော၊ ဒေါသ၏အပြစ်တို့ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပေးရမည်။
၅။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
၆။ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

Q11: ထိန၊ မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။ ?

A11: ထိန၊ မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ-
၁။ ဗိုက်တင်းအောင် အလွန်အကျွံမစားရ။
၂။ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းပေးရမည်။
၃။ အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းပေးရမည်။
၄။ အဆောက်အဦး အပြင်ဘက် ထွက်နေရမည်။
၅။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
၆။ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

Q12: ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။?

A12: ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ-
၁။ ဗဟုသုတ ရှာမည်၊ သိချင်တာများကိုရှာဖွေ စူးစမ်း နေရမည်။
၂။ မေးခွန်းမေးပါ။ မေးတတ်သော အလေ့အထရှိရမည်။
၃။ ဆုံးမသည့် အချက်အလက်များ၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ ကျွမ်းကျင်အောင် လုပ်ရမည်။
၄။ အသက်ကြီးသူ၊ လေးစားလောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆည်းကပ်ရမည်။

၅။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
၆။ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။

Q13: ဝိစိကိစ္ဆာပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။ ?

A13: ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ -

၁။ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမည်။
၂။ ပရိပုစ္ဆကထာ-မေးမြန်းတတ်ရမည်။
၃။ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမည်။
၄။ ဆုံးဖြတ်တတ်မှု အလေ့အကျင့်ရှိရမည်။
၅။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
၆။ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

Q14: နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် မည်သည့် အခြင်းအရာ၊ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်း မှတ်သားရမည့် ဥပမာများဖြင့် ဖြေဆိုပါ။?

A14:နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် အောက်ပါအခြင်းအရာ၊ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်းမှတ်သားရပါသည်။
၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ သည် ကြွေး နှင့် တူ၏။ ၂။ ဗျာပါဒ နီဝရဏ သည် ရောဂါ နှင့် တူ၏။
၃။ ထိန၊ မိဒ္ဓ နီဝရဏ သည် ထောင်ကြီး နှင့် တူ၏။ ၄၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ သည် ကျွန်ဘဝ နှင့်တူ၏။
၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ သည် ဂန္တာရ ခရီးကြီး နှင့် တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

Q15: ကာမစ္ဆန္ဒသည် အဘယ်ကြောင့် ကြွေး နှင့် တူ သည် ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A15: ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့် တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ကြွေးယူထားပြီး ပြန်မဆပ်နိုင်သော သူသည် ကြွေးရှင်ကို ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးရ၏။ ကြွေးရှင်ကို ကြောက်နေရ၏။ ထို့အတူ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုသော ကာမအာရုံ၌ တွယ်တာသောသူသည် အရာရာကို အရှုံးပေးရ၏။ ကြွေးရှိနေသမျှ စိတ်မအေးရ၊ ကြွေးဆပ်နိုင်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာရ သကဲ့သို့ ကာမစ္ဆန္ဒကို ဖယ်ရှား လိုက်လျှင် ကြွေးကင်းသွားသည့် သူလို ဝမ်းသာမှုမျိုး ခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့် တူသည် ဟု ဆို ပါသည်။

Q16: ဗျာပါဒ သည် အဘယ်ကြောင့် ရောဂါ နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A16: ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ရောဂါ ရနေသူသည် စားမဝင် စားလို့လည်း မကောင်း စိတ်ထဲ၌ လည်း မပျော်ရွှင်။ စိတ်ဆိုးနေသူမှာလည်း အစာစားရတာ အရသာမရှိ။ ရောဂါ ပျောက်၍ ကျန်းမာလာလျှင် စားချင်၏။ စားရတာ အရသာရှိ၏။ ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့အတူ ဗျာပါဒ ဒေါသကို

ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ရောဂါကင်းစင်၊ ကျန်းမာသူကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့် တူပါသည် ဟု ဆိုပါသည်။

Q17: ထိန၊ မိဒ္ဓ သည် အဘယ်ကြောင့် ထောင် နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A17: ထိန၊ မိဒ္ဓသည် ထောင်ကြီးနှင့် တူပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်- ထောင်ကျနေသူသည် ပွဲလမ်းသဘင်၌ ပါဝင်ခွင့်မရ။ ခံစားခွင့်မရှိ။ ငိုက်မည်းနေသူသည် ကောင်းတာတွေ မသိ။ မခံစားရ။ ထောင်မှ လွတ်လာသူသည် ပျော်စရာအားလုံး ခံစားနိုင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ရသကဲ့သို့ ထိန၊ မိဒ္ဓဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာများ ခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်နှင့် တူပါသည် ဟုဆိုပါသည်။

Q18: ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ သည် အဘယ်ကြောင့် ကျွန် နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A18: ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ သည် ကျွန်ဘဝ နှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် - ကျွန်ဘဝသည် ဘာမျှ မလွတ်လပ်။ သခင်ခိုင်းရာ လုပ်ရ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မပိုင်၊ ခံစားခွင့်မရှိ။ ထိုအတူ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ လွှမ်းမိုးသောသူမှာ စိတ်၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်၏။ တရားအရသာ မခံစားရ။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စဆိုသော စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ ပူပန်မှုများ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ကျွန်ဘဝမှ လွတ်သကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခွင့် လွတ်လပ်ခွင့် ရကာ ဝမ်းမြောက်ရ၏ ။ ထို့ ကြောင့် **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ** သည် ကျွန်ဘဝနှင့် တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

Q19: ဝိစိကိစ္ဆာ သည် အဘယ်ကြောင့် ကန္တာရခရီး နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A19: ဝိစိကိစ္ဆာ သည် ကန္တာရခရီးနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကန္တာရခရီးကား အန္တရာယ်များ၏။ လူဆိုး သူခိုး ဓားပြများ ရှိ၏။ ထိုခရီးကို ဖြတ်သန်းသွားရသည့် ခရီးသည်သည် မိမိပစ္စည်းဥစ္စာ အလုခံရမှာ ကြောက်ရ၏။ ဘယ်နား ဘာတွေဖြစ်မလဲဟု အမြဲတမ်း သံသယဖြင့် မအေးချမ်း။ ဝိစိကိစ္ဆာ ရှိနေသူမှာလည်း သံသယများ ဖြင့်သွားနေရပြီး မအေးချမ်း။ ထိုကန္တာရ ခရီးမှ လွန်မြောက်သွားလျှင်ကြောက်စရာ သံသယဖြစ်စရာမလို စိတ်အေးချမ်းစွာ သွားနိုင်ပေမည်။ ထို့အတူ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် သံသယများ မလွှမ်းမိုးတော့ စိတ်အေးချမ်းသာ သွားရ၏ ။ ထို့ကြောင့် **ဝိစိကိစ္ဆာ**သည် ပစ္စည်းဥစ္စာများနှင့် ကန္တာရ ခရီးဆိုးကို သွားရတာနှင့်တူ၏ ဟုဆိုပါသည်။

Q20: အဘယ်ကြောင့် နီဝရဏ တရားများကို ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။ ?

A20: နီဝရဏ တရားများကို ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်ရခြင်းမှာ-

၁။ **စေသတော ဥပက္ကိလေသ** - စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၏။ နီဝရဏ တရားတို့ဖြစ်လျှင် စိတ်မချမ်းသာ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။

၂။ **ပညာယ ဒုဗ္ဗလီ ကရဏ** - အသိပညာကို အားပျော့စေ၏။ မှေးမှိန်စေ၏ ။ ထို့ကြောင့် နီဝရဏ တရားများကို ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Q21: သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်း တရား ၂-ပါးကား အဘယ်နည်း။ ထို-၂ ပါး၏ အဓိပ္ပါယ် အမှန်ကို အရပ်ပြော သဘောနှင့် ကွဲအောင် ဖြေဆိုခဲ့ပါ။?

A21: သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရား နှစ်ပါးမှာ- ဟိရီနှင့် သြတ္တပ္ပတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဟိရီ ရှက်ခြင်းသည် အရပ်ထဲ၌ ပြောနေကြသော မလုံမခြုံဝတ်ခြင်း၊ ဆဲဆိုရန် ဖြစ်ခြင်း၊ လူကြားထဲ စကားပြောရမှာ ရှက်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်စေသော ကာယ၊ ဝစီ၊ မနော ဒုစရိုက်တို့ကို လုပ်ရမှာ ပြောရမှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်မှာကို ရှက်ခြင်း ရွံ့ခြင်း မုန်းခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။ သြတ္တပ္ပ ကြောက်ခြင်းသည် အရပ်ထဲ ပြောဆိုနေသော သူရဲကြောက်၊ သူခိုးကြောက်၊ လူကြားထဲ သွားရမှာကြောက်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်။ အကုသိုလ်များ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်မည် ဒုစရိုက်မှုများကို ပြုရမှာ ပြောရမှာကို ကြောက်တာ ရွံ့တာ ဖြစ်ပြီး၊ အကုသိုလ်အကျိုးဆက်ကို ကြောက်ရွံ့ ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

Q22: ကာယကံ ကို မည်သို့ စင်ကြယ်စေရမည် နည်း။ ?

A22: ကာယကံ ကို စင်ကြယ်စေရန်
၁။ **ပါဏာတိပါတ** -သူများ အသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်ခြင်းသာမက သတ္တဝါတွေအပေါ် သနားကြင်နာခြင်း။
၂။ **အဒိန္နာဒါန** - သူများ ဥစ္စာ ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း၊ မတရား နည်းဖြင့် မယူခြင်း။
၃။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ-** သူ၏အိမ်ယာမှ ရှောင်ခြင်း၊ ရှောင်ရုံသာမက စိတ်နှင့်တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်ခြင်း တို့ဖြစ် ပါသည်။

Q23: ဝစီသမာစာရ (ဝစီကံ စင်ကြယ်အောင်) ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။?

A23: ဝစီကံ စင်ကြယ်စေရန် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်မှာ -
၁။ **မုသာဝါဒ** - လိမ်ညာ စကားမပြောပဲ မှန်တာကိုသာပြောခြင်း။
၂။ **ပိသုဏာဝါစာ-** သူတပါးတို့ မတည့်အောင် ဂုံးစကား သွေးခွဲစကား မပြောပဲ စေ့စပ်ညီညွတ် စကားသာ ပြောခြင်း။
၃။ **ဖရုသဝါစ** - ဆဲရေးတိုင်းထွာ ရိုင်းပြ စကားမပြောပဲ ယဉ်ကျေးသော စကားသာ ပြောဆိုခြင်း။
၄။ **သမ္ဖပ္ပလာသ** - အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး စကားကို မပြောပဲ အကျိုးရှိသော တရားစကားမျိုးကိုသာ ပြောခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

Q24: မနောကံ စိတ် စင်ကြယ်အောင် မိမိသန္တန်၌ မဖြစ်စေရမည် တရားများကို ဖော်ပြပါ။ ?

A24: မနောကံ စိတ်စင်ကြယ်စေရန်မှာ -
၁။ သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုသော **လောဘ (အဘိဇ္ဈာ)** အတွေး မတွေးမကြံစည်ရ ။
၂။ တဖက်သား ဒုက္ခရောက် ပျက်စီးသွားရင် ကောင်းမှာပဲဆိုသော **ဒေါသ (ဗျာပါဒ)** အတွေးမျိုးတွေ မိမိသန္တာန် မှာမဖြစ်စေရ။

၃။ ကံ၏အကျိုး ကိုငြင်းပယ်သော (နတ္ထိကဝါဒ)၊ကံကို ငြင်းပယ်သော (အကာရိယ ဝါဒ)၊ ကံရော အကျိုး ပါ ငြင်းပယ်သော (အဟေတုက ဝါဒ) (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ) အယူမျိုး မိမိသန္တာန်မှာ မရှိစေရ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

Q25: ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါး ကို ဖော်ပြပြီး မည်သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကို အကျဉ်းမျှရှင်းပြခဲ့ပါ။?

A25: ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါး မှာ -
၁။ စက္ခုန္ဒြေ ၂။ သောတိန္ဒြေ ၃။ ဃာနိန္ဒြေ ၄။ ဇိဝှိန္ဒြေ ၅။ ကာယိန္ဒြေ
၆။ မနိန္ဒြေ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

စက္ခုန္ဒြေ ထိန်းသိမ်းခြင်းမှာ - မျက်စိက ကြည့်ချင်တာ မကြည့်ရဘူးဟု မဆိုလို၊ မျက်စိက ကြည့်စရာ ကြည့်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်း ခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်စိက နှစ်သက်စရာ မြင်လျှင် လောဘဖြစ်လိုက်၊ မုန်းစရာ မြင်လျှင် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့လျှင် မောဟဖြစ်လိုက်နှင့် စက္ခု တံခါးပေါက်မှ အကုသိုလ်များ မဖြစ်အောင် သတိဖြင့် ဆို့ပိတ်ပြီး အသိပညာနှင့် ဖယ်ရှားပစ်လျှင် စက္ခုန္ဒြေကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တို့ကိုလည်း မျက်စိနည်းအတူ စောင့်ရှောက်ရပါမည် ။

Q26: မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့်-မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား၊ တရားသဘောဖြင့် ဝေဖန်ဆွေးနွေးဖြေဆိုခဲ့ပါ။ ?

A26: မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့်-မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ တရားသဘောဖြင့် ဝေဖန်ရသော် - မျက်လွှာချထား၍ မမြင်ရသော်လည်း နားမှ အသံ၊ နှာခေါင်းမှ အနံ့၊ လျှာမှ အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အထိအတွေ့၊ စိတ်မှ စိတ်ကူး များကို အကြောင်းပြု၍ လောဘ၊ ဒေါသ စသော ကိလေသာများ မဝင် အောင် သတိ၊ ပညာ ဉာဏ်တို့ဖြင့် ပိတ်ဆို့တားဆီး နေပါက ဣန္ဒြေရှိသူဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တံခါးပေါက်များကို အကုသိုလ်တရားများ မဝင်အောင် သတိ၊ အသိပညာတို့ဖြင့် မစောင့်ရှောက်ပါက မျက်လွှာချထားရုံဖြင့် ဣန္ဒြေရှိသူ ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

Q27: အစာစားရခြင်း၏ မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက် ကို ဖော်ပြပြီး မည်သို့ စားသင့်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ။?

A27: အစာစားရခြင်း၏ မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်မှာ - "သဗ္ဗသတ္တာ အာဟာရ ဋ္ဌိတိကာ " ဆိုသဖြင့် အာဟာရ ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့၍ အသက်ရှည်ဖို့ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စားခြင်း ဖြစ်ရပါမည်။ စားသင့်ပုံမှာ - ကြိုက်လို့ စားတာမဟုတ်ပဲ စားသင့်လို့ စားတာ ဖြစ်ရမည်။ အတိုင်း အတာ နှင့် စားရမည်။

Q28: ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A28: ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- အ-သုဘဆိုသည်မှာ လှူသေကောင်မဟုတ်။ မတင့်တယ်ခြင်း သဘောဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ပြုနေကျ ဖြစ်သော မျက်နှာသစ် ရေချိုး အညစ် အကြေး သုတ်သင် ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါကရက်အနည်းငယ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အညစ်အကြေးများဖြင့် မသတီစရာဖြစ်ကာ မတင့်တယ် နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ သည် **ရှင်စဉ် မသေခင်** ၌လည်း အသုဘ များဖြစ်ပါသည်။

Q29: အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြခဲ့ပါ။ ?

A29: အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ရသော် ထိုစကားပုံသည် မေးရတာ လွယ်သည်။ နွားကျောင်းသားတောင် မေးတတ်သည်။ ဖြေဆိုရန်ကား ခက်ခဲလှသည် **ဘုရားလောင်းမှသာ ဖြေနိုင်သည်ဟု** ဆိုလိုဟန်ရှိသည်။ အမေးလွယ်သော်လည်း အဖြေခက်သည်။

မေးရန် လွယ်သည် ဆိုသော်လည်း ပရိယတ္တိကထာ မေးမြန်းတတ်ခြင်းသည် သာမာန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မမေးတတ်။ မေးခွန်းထုပ်နိုင်သော အရည်အချင်းသည် မသေးလှပေ။ နွားကျောင်းသား မေးသလို အဆင့်မရှိသော အမေးများကား မေးရန် လွယ်၏။ အဆင့်ရှိသော တရားဓမ္မ နှင့် ပတ်သက်သော အမေးမျိုး မေးတတ်ရန် မလွယ်လှပေ။ အဆင့်ရှိသော မေးခွန်း အတွက် ဘုရားလောင်း ပညာရှိ၏ အဖြေကား တန်ဖိုးရှိလှပေမည်။

~~~~~~

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ နမူနာမေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို ရွှေစင်မောင် (LWT-Seven) စုစည်းပေးထားပါသည်။
~~~~~~

(4) မေတ္တာသုတ် အနှစ်ချုပ်
နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

Q1: မည်သည့် ကာကွယ်နည်းစနစ်များသုံး၍ ပရိတ်တရားတော်များကို ဟောထားပါသနည်း။?

A 1: မေတ္တာကို အသုံးပြု၍ ကာကွယ်သော နည်းစနစ် နှင့် သစ္စာကို အသုံးပြု၍ ကာကွယ်သော နည်းစနစ် တို့ဖြင့် ပရိတ်တရားတော်များကို ဟောထားပါသည်။

Q2: ကာယကံ မေတ္တာ၊ ဝစီကံ မေတ္တာ၊ မနောကံ မေတ္တာ (၃)မျိုး ကို ရှင်းပြပါ။ ?

A2: ကာယကံမေတ္တာ ဆိုသည်မှာ လမ်းပေါ်သွားလာနေသူတို့ ဒုက္ခမရောက်စေရန် လမ်းပေါ် ရှိအမှိုက် ဆူးညှောင့်ခလုတ် များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ အများသွားလာရာ နေရာ ကျောင်းကန်တို့ ၌အမှိုက်လှဲပေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အများ ဒုက္ခမရောက်စေရန်၊ အများချမ်းသာရစေရန် အတွက် ကိုယ်အမူဖြင့် ပြုလုပ်သော မေတ္တာ မျိုးဖြစ်သည်။

ဝစီကံ မေတ္တာ ဆိုသည်မှာ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ ဟု နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ တဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောဆိုရာမေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် ကောင်းသော စကားကို ပြောခြင်း၊ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း များပေးခြင်း စသည်ဖြင့်နှုတ်မှ ရွတ်ဆို ပြောဆိုသော မေတ္တာမျိုး ဖြစ်သည်။

မနောကံ မေတ္တာ ဆိုသည်မှာ စိတ်ဖြင့်မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများအားထုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

Q3: မေတ္တာသုတ်သည် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရွတ်ရ - နာရမည့် တရားသက်သက်လား။ မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး စကားကို ကိုးကား၍ ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A3: မေတ္တာသုတ်သည် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရွတ်ရ- နာရမည့် တရားသက်သက်မဟုတ်ပါ။ ပွားများ ရမည့် တရား ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာပွားခြင်းသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပါဝင်သည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေကြတယ် ဟု ပြောခဲ့ခြင်းမှာ (ပွားရမည့် တရားကို ရွတ်ရုံ နာယူရုံ) လုပ်နေသူများကို ပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သောက်ရမည့်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေလျှင် အကျိုး သက်ရောက်မှု အားနည်းမည်။ သောက်ဆေး သောက်မှသာ အကျိုးများမည်။ ထို့အတူ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်နေ- နာနေနေရုံ သက်သက်မဟုတ်ပဲ အကျိုးများစေရန် မေတ္တာကိုပွားများကြရပါမည်။

Q4: မေတ္တာပွားခြင်း အကျိုးများ (၁၁-မျိုး)ကို စုံလင် ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A4: မေတ္တာပွားခြင်း အကျိုးများ(၁၁ မျိုး) မှာ
၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရ၏။ ၂။ ချမ်းသာစွာ နိုးထရ၏။ ၃။ အိပ်မက် ဆိုးများ မမြင်မက်။
၄။ နတ်များက စောင့်ရှောက်ကြ၏။ ၅။ လူအများက ချစ်ခင်၏။ ၆။ နတ်များကလည်း ချစ်ခင်၏။

၇။ လက်နက် အဆိပ် စသည့် အန္တရာယ်များကင်း၏။ ၈။ မျက်နှာ ကြည်လင်ရွှင်ပြ၏။
၉။ စိတ်တည်ကြည်၏။ ၁၀။ မတွေမဝေဘဲ သေဆုံးရ၏။ ၁၁။ သေလျှင်လည်း ဗြဟ္မာဖြစ်နိုင်၏
ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

Q5: အတ္တကုသလ - အကျိုးစီးပွား လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု ရှိသူနှင့် မရှိသူကို ခွဲခြားပြီး နီတိဆရာများ ပြောသော ဥပမာ (၂) ခုနှင့် ရှင်းပြပါ။ ?

A5: နီတိကျမ်းဆရာများ ပြောသော ဥပမာ (၂) ခုမှာ (က) အတ္တကုသလ ကိုယ်ကျိုးစီးပွား လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု ရှိသူသည် တံတိုင်းစီသော သူကဲ့သို့ တဖြေးဖြေး မြင့်တက်လာသည်။ အုတ်တွေမြင့်လာလေ လူလည်း မြင့်တက်လာလေဖြစ်၏။ (ခ) ကိုယ်ကျိုးစီးပွား လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု မရှိသူသည် တွင်းတူးသော သူနှင့် တူ၏။ တဖြေးဖြေး နိမ့်ကျသွား သည်။ တွင်းနက် လေ လူလည်း အောက်ရောက်သွားလေ ဖြစ်၏ ဟု ရှင်းပြအပ်ပါသည်။

Q6: မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများ သူတို့ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ (၁၂ မျိုး)ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပေးပါ။?

A6: မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ သူတို့ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ အကျဉ်းမှာ -
၁။ သက္ကော - စွမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမည်။ ၂။ ဥဇူစ - ဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ရမည်။
၃။ သုဥဇူ - အလွန် ဖြောင့်မတ်ရမည်။ ၄။ သုဝစ - ပြောဆို ဆုံးမ လွယ်သူ ဖြစ်ရမည်။
၅။ မုဒု - နူးညံ့ သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေး ရမည်။ ၆။ အနတိမာနီ - လွန်ကဲသောမာန်မာန မရှိရ။
၇။ သန္တုဿကော - ရှိတာ နှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု ရှိရမည်။ ဇိဇာ မကြောင်းရ။
၈။ သုဘရောစ - မွေးမြူ လွယ်ရမည်။ ၉။ အပ္ပကိစ္စ - အပိုကိစ္စ နည်းပါး ရမည်။
၁၀။ သလ္လဟုက ဝုတ္တိ - ပေါ့ပါးသော အသက် မွေးမှုရှိရမည်။ ၁၁။ သန္တိန္ဒြိယ - ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်ရမည်။
၁၂။ နိပကော - အသိပညာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားရမည် ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

Q7: မည်သို့သော မာန သည် အကုသိုလ်တရား ဖြစ်၍ မထားသင့်ကြောင်းနှင့် မည်သို့သော မာနသည် ကား ထားသင့်ကြောင်းကိုလည်း ဥပမာပေးရှင်းပြပေးပါ။ ?

A7: မောက်မာလွန်းသော မာန ဖြစ်သည့် (လူကြီးများကို အရိုအသေ မပေးနိုင်၊ ငါသာ အသာဆုံး ဟု အထင်ရောက်သည့် စီးပွား၊ ပညာ၊ အလှဂုဏ်သတင်း စသည့်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး မောက်မာသော မာန) မထားသင့်ပါ။

ထားသင့်သောမာနမှာ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတောင်တက်သေးတာပဲ ငါလည်း တတ်အောင် လုပ်ရမည်။ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သူတောင် အောင်မြင် ကြီးပွားသေးတာပဲ ငါလည်း ကြီးပွားရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဂနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတောင်ပေါက်မြောက်နိုင်သေးတာပဲ။ ငါလည်း ပေါက်မြောက်ရမည်။ သူတို့တောင် ရဟန္တာ ဖြစ်သေးတာပဲ ငါလည်း ဖြစ်ရမည် ဟု ဆိုသည့် မာနမျိုး ထား သင့်၏။ ဥပမာ- ဘုရားလောင်း သုမေဓာရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားထံ တပည့်ခံကျင့်လျှင် ရဟန္တာဖြစ်

ပေမည်။ သို့သော် **ငါလို စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိတဲ့သူက ငါတစ်ယောက်ထည်း ကိုယ်လွတ်မရုန်း** ငါကိုယ်တိုင် ဘုရားဖြစ်ပြီး သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်မည် ဆိုသော မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုသို့သော မာန မျိုးကားထားသင့် ပေသည်။

Q8: သန္တုသသက ကျေနပ်-ရောက် ရဲခြင်း၏ သဘောအမှန်ကို အယူ မလွဲအောင် ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A8: သန္တုသသက ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်းသဘောအမှန်မှာ - ကိုယ်ရှိတာလေး နှင့် ကျေနပ်သည်။ ကိုယ်ဟာနဲ့ ကိုယ်ကျေနပ်သည်။ ဇီဇာမကြောင် ခြင်းဖြစ်သည်။ လခ တစ်ထောင်ရလျှင် ဒါနဲ့ပဲ ကျေနပ်ရမည်။ တိုးတက် အောင် မလုပ်ရဘူး ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။

Q9: ပညာကို မည်သို့ နည်းဖြင့် ရနိုင်ပါသနည်း။ ပညာ (၃)မျိုးကို ရှင်းပြပါ။?

A9: ပညာကို -
၁။ တရားနာခြင်း။ ၂။ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း။ ၃။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း ဘာဝနာဖြင့် ရနိုင် ပါသည်။

ပညာ (၃)မျိုးမှာ
၁။ သုတမယ ပညာ - တရားနာခြင်း စာအုပ်စာပေများ ဖတ်ခြင်းမှ ရရှိသော ပညာ။
၂။ စိန္တာမယ ပညာ - သူတစ်ပါးဆီက မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစား၍ ရသော ပညာ။
၃။ ဘာဝနာမယ ပညာ - ကြားနာပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံး ပွားများခြင်းဖြင့် ရသောပညာ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

Q10: မေတ္တာသုတ်၌ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ စွပ်စွဲ ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်ကလေး များကို ရှောင်ပါ၊ မလုပ်ပါနှင့်ဟု အဘယ်ကြောင့် ဟောခဲ့သနည်း။ ?

A10: မေတ္တာသုတ်၌ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ စွပ်စွဲ ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်ကလေး များကို ရှောင်ပါ၊ မလုပ်ပါနှင့်ဟုဟောရခြင်းမှာ - အပြစ်တင်ဖွယ် အသေးအဖွဲလေးက အစ မလုပ်ရ။ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေလျှင် အများက ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာ မသက်ရောက်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အများ အပေါ် မေတ္တာရောက်မည် မဟုတ်ပါ။ မေတ္တာ ဆိုသည် သူ့မေတ္တာ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန်ရှိသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Q11: ကြောက်တတ် (တသသ)၊ မကြောက်တတ် (ထာဝရ) (၂)ရပ် များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေဟု မေတ္တာပို့ရာ၌ တသသ နှင့် ထာဝရ အဓိပ္ပါယ် အမှန်ကို မှားယွင်းသော ဘာသာပြန်ချက်နှင့် တကွ ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A11: တသသ ဆိုသည်မှာ ကြောက်တတ် လန့်တတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည် ပုတုဇဉ် သေက္ခာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒေါသ မကင်းသေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ အာသဝေါ မကင်းသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းသည်။

ထာဝရ ဆိုသည်မှာ ထိန်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းသွားသော အာသဝေါကင်းပြီး ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုလို သည်။ မှားယွင်းသော ဘာသာပြန်ချက်မှာ တသသ ကို သက်ရှိ သတ္တဝါကိုဆိုပြီး တာဝရကို သက်မဲ့များကို ဆိုသည်။

Q 12: မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာ၏ သဘောသဘာဝကို လူများ နားလည်အောင် မည်သို့ ဥပမာ ဆောင်ပေဟာခဲ့သနည်း။?

A12: မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာ၏ သဘောသဘာဝကို လူများ နားလည်အောင် ဥပမာဆောင် ဟောခဲ့ ခြင်းမှာ - သားသမီး တစ်ယောက်တည်း ထွန်းကားသော မိခင်သည် ထိုသားသမီးကို အသက်ပေးပြီး စောင့် ရှောက်သလို **မိမိ သေရင်သေပါစေ ငါ့သားသမီး မသေစေချင်** တဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး၊ ထိုသို့ ကြီးမား သော မိခင်မေတ္တာကဲ့သို့ သတ္တဝါများ အပေါ် မေတ္တာထားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါဟု ဟောခဲ့ပါသည်။

Q13: လောကမှာ လူတိုင်း ဘေးကင်း ရန်ကင်းချင်ကြသည် အပြင်က လာသော ရန်ထက် မည်သည့် ရန်က ပိုကြောက်စရာကောင်းသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် နည်း။?

A13: လောကမှာ လူတိုင်း ဘေးကင်း ရန်ကင်းချင်ကြသည်။ အပြင်က လာသည့် ရန်ထက် မိမိရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာရှိသော အမုန်းတရားဆိုသည့် ဒေါသ ရန်သည် ပို၍ ကြောက်စရာကောင်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် - အပြင်ကလာသော ရန်က ကိုယ့်ဆီရောက်ချင်မှ ရောက်မည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဆီ ရောက်၍ အန္တရာယ်ပေးလျှင် တစ်ဘဝသာ ပေးနိုင်သည်။ အတွင်းထဲက အမုန်းဒေါသ ရန်က ချစ်ခင်သူချင်း ကွဲအောင် လုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

Q14: မေတ္တာဘာဝနာကို မည်သည့် အချိန်များ၌ အားထုတ်နိုင်သနည်း။ ?

A14: မေတ္တာဘာဝနာကို မတ်တပ်ရပ်တုန်း၊ လမ်းလျှောက်နေတုန်း၊ ထိုင်နေစဉ်၊ လှဲလျောင်းစဉ်၊ အိပ်ချင် စိတ် မရှိ သေးစဉ် **"လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာ"** ဘယ်ခါ ဖြစ်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

Q15: မေတ္တာကို ဈာန်ရအောင် မည်သို့ပွားရမည်နည်း။ ?

A15: မေတ္တာဘာဂနာကို ဈာန်ရအောင် ပွားရန် မှာ - တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အာရုံစိုက် ပွားရမည်။ ကျားကျားချင်း၊ မ,မချင်း၊ လိင်တူ မိတ်ဆွေ၏ ဓါတ်ပုံဖြစ် စေ၊ မျက်နှာကို စိတ်ထဲ ပုံဖော်၍ ဖြစ်စေ၊ သူချမ်းသာပါစေဆိုသော စိတ်ကို (၁)နာရီ ဖြစ်အောင် (၂) နာရီ ဖြစ်အောင်၊ (၃)နာရီ ဖြစ်အောင်ပွား ရမည်။ ထိုမှ သမာဓိ ရမည်။ ဈာန်ရ မည်ဖြစ်သည်။

Q16: မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို မကူးခင် မည်သည့် ဒိဋ္ဌိကို အဘယ်ကြောင့် အရင် ပယ်ရှားရမည်နည်း။ ?

A16: မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို မကူးခင် သတ္တဒိဋ္ဌိကို အရင် ပယ်ခွာရမည်။ မေတ္တာဘာဝနာသည် သတ္တဝါအပေါ်တွင် ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ရှိတယ်ဟု ယူဆလျှင် မှားယွင်းသော အယူဖြစ်သည်။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားစဉ်က သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုခဲ့သောကြောင့် (ဝိပသာနာကို ကူးပြောင်းသောအခါ) သတ္တဝါ ရှိသည် ဟူသော အတွေး ဝင်လာတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ အာရုံသည် ရုပ် နှင့် နာမ်သာ ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါဆိုတာ မဟုတ်သဖြင့် သတ္တဝါ ရှိသည်ဆိုသော သတ္တဒိဋ္ဌိကို အရင် ပယ်ခွာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Q17: မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်း ပြု၍ ယထာဘူတ ဉာဏ်အမြင်ရနိုင်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A17: မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်က ကြည်နူး၏။ စိတ်ကြည်နူးမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဝမ်းသာ၏။ ဝမ်းသာမှုကို အကြောင်းပြု၍ ပီတိဖြစ်၏။ ပီတိ ကို အကြောင်း ပြု၍ ပဿဒ္ဓိ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်း၏။ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းလျှင် သုခ ချမ်းသာမှု ဖြစ်၏။ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လျှင် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ လွယ်လွယ်နှင့်ရ၏။ စိတ်တည်ကြည်မှု ရသည်နှင့် ယထာဘူတဉာဏဒဿန ဆိုသော မှန်မှန်ကန်ကန် သိသည့် ဉာဏ်အမြင်ရ ပါသည်။

Q18: ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိ သတ္တာဟု မေတ္တာပို့ရာ၌ ဘူတ နှင့် သမ္ဘဝေသီ (၂)ခု မျိုး၏ အဓိပ္ပါယ်များကို ဖြေဆိုခဲ့ပါ။?

A18: (ဘူတ) ခန္ဓာကိုယ်ပီပီပြင်ပြင်၊ အရွယ်အစား ပြည့်ပြည့်ဂဂ ဖြစ်ပြီး သူ၊ မွေးဖွားပြီး သူ။ သမ္ဘဝေသီ မိခင်ဝမ်းတွင်းနေစဉ် ခြေလက်အင်္ဂါ မစုံသေးသော အချိန် (တနည်း) သန္ဓေတည်ပြီးသော သတ္တဝါ။ ဥပမာ- ကြက်အကောင် မပေါက်သေး ဥထဲ၌ ရှိစဉ် (သမ္ဘဝသီ) ဖြစ်ပြီး ကြက်ပေါက်ပြီး အကောင် ဖြစ်လာလျှင် (ဘူတ) ဖြစ်သည်။ (တနည်း) ထင်ရှားရှိပြီးသော သတ္တဝါ ဘဝအဆုံးသတ်ပြီးသူ (ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်) သည် ဘူတ ဖြစ်ပြီး၊ သံသရာထဲ နောက် ဖြစ်ဦးမည့် ဘဝအဆုံးမသတ်သေးသူ (ပုထုဇဉ်)ပုဂ္ဂိုလ် သည် သမ္ဘဝေသီ ဖြစ်ပါသည်။

Q19: သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိ သတ္တာ လုံးစုံသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေ ဟု (ဖြစ်စေချင်တာ)ကို မေတ္တာပို့နိုင်သလို သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်း (မကောင်းတာ မပြုကြစေ) လိုသော မေတ္တာပို့ခြင်း (၃)မျိုး ကိုလည်း မေတ္တာသုတ် လာအတိုင်း ဖော်ပြခဲ့ပါ။?

A19: သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိ သတ္တာ လုံးစုံသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေ ဟု (ဖြစ်စေချင်တာ) ကို မေတ္တာပို့နိုင်သလို သတ္တဝါတွေ အချင်းချင်း (မကောင်းတာ မပြုကြစေ)လိုသော မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပို့ခြင်း သုံးမျိုး မှာ -

၁။ **နပရောပရံနိကုဗ္ဗေထ** - တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မလိမ်၊ မလှည့်စားကြပါစေနှင့်။

၂။ **နာတိမညေထ ကတ္ထစိ နကိဉ္စိ** - တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အထင်မသေးကြပါစေနှင့်။

၃။ **ဗျာရောသနာ ပဋိကသည နာညမညာသ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ** - တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး စော်ကားခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်မှုကို မလိုလားကြပါစေနှင့်၊ ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(ထိုသဘောကိုပင် မင်းကွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေဟု လင်္ကာဖွဲ့ ပေးခဲ့ပါသည်)

Q 20: မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး ရဟန္တာထိ ဖြစ်နိုင်သည်ကို မေတ္တာသုတ်တော် နိဂုံး၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပုံကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြခဲ့ပါ။ ?

A20: မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး ရဟန္တာထိ ဖြစ်နိုင်သည်ကို မေတ္တာသုတ်တော် နိဂုံး၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပုံကို အကျဉ်းမှာ - **ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ** - မေတ္တာပို့သူ မေတ္တာခံသူ (၂) ဦးလုံး ရုပ်နှင့် နာမ်သာရှိသည် အမြင်မှန်ဖြင့် အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွာကာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ဟော၏။ သီလဝါ - ကိုယ်ကျင့် သီလပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သမာဓိ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ကာ ယထာဘူတဉာဏဒဿန ဆိုသော မှန်မှန်ကန်ကန် အသိဉာဏ် ဝင်လာ၏။ ဒဿနေန သမ္ပန္နော - သီလရှိပြီး ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မြင်၏။ သောတပန်ဖြစ်၏။ **ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ** - ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ အပေါ်တတ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖယ်ရှားကာ အနာဂါမ်ဖြစ်မည်။ နဟိ ဇာတု ဂဗ္ဘသေယျ ၊ ထို့နောက် ဝိပဿနာ အရှိန် ဆက် မြင့်တင်လျှင် အမိဝမ်းတွင်း တဖန်ပြန်မဝင်ရသော- ဇာတိ ကုန်သော ရဟန္တာ ဖြစ်ရ၏။

Q21: မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရန် (သက္ကော)စွမ်းနိုင်သူ ဆိုသည်မှာ မည်သို့သောသူဖြစ်သနည်း။?

A 21: မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရန် စွမ်းနိုင်သူ ဆိုသည်မှာ ၁။ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းကို ယုံကြည်ချက်ရှိသူ။ ၂။ကျန်းမာသူ။ ၃။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယရှိသူ။ ၄။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစား ဆင်ခြင် နိုင်သော အသိပညာရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။

~~~~~~

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ နမူနာမေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို ရွှေစင်မောင် (LWT-Seven) စုစည်းပေးထားပါသည်။
~~~~~~

(5) သမထ နှင့် ဝိပဿနာ

နမူနာ မေးခွန်း အဖြေများ

Q1: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ (၂) မျိုး၏ အကျိုး ကျေးဇူးများကို ဝိဇ္ဇာ ဘာဂိယ သုတ်၌ မည်သို့ ဖော်ပြပါသနည်း။?

A1: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ (၂) မျိုး၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဝိဇ္ဇာ ဘာဂိယ သုတ်၌ ဖော်ပြချက်မှာ
(က) သမထကို ဖြစ်ပွားစေလျှင် တည်ငြိမ်သည့်စိတ် တိုးတက်၏။ တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်သည် ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။

(ခ) ဝိပဿနာ အကျင့်သည် အသိပညာကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ ပွားများ လေ့ကျင့်အပ်သော ပညာသည် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏ ဟု ဆိုပါသည်။

Q2: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်း အပြည့်အစုံကို မည်သည့် ကျမ်းလာအတိုင်း မှတ်သားရမည်နည်း။ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထံ ချဉ်းကပ် မေးမြန်းသင့်သနည်း။

A2: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်း အပြည့်အစုံကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းလာသည့်အတိုင်း မှတ်သားရမည်။ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို လက်တွေ့အားထုတ်ထားသည့်အပြင် စာပေကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သိမြင်သော ဆရာတော်များထံ ချဉ်းကပ် မေးမြန်းသင့်ပါသည်။

Q3: (က) ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (ခ) သမထ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (ဂ) ဝိပဿနာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။?

A3: (က) ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသည်မှာ ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာ အာရုံ (သို့မဟုတ်) ဘာဝနာ လုပ်ငန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) သမထ ဆိုသည်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒ စသော ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများကို ငြိမ်သက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သမာဓိတရား ဖြစ်ပါသည်။ (စာပေကျမ်းဂန်၌ ပစ္စနီက ဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။)

(ဂ) ဝိပဿနာ ဆိုသည်မှာ "ဝိ" (အနိစ္စ စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်သည့်) အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့် "ပဿနာ" (ဓမ္မတို့ကို) ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

စာပေကျမ်းဂန်၌ **အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ** ဟု ဖွင့်ဆို ကြသည်။

Q4: သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံများကို ဝေဖန်ခဲ့ပါ။?

A4: သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ များသောအားဖြင့် ပညတ်အာရုံကို အခြေခံ၏။ သို့သော် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသည်တို့နှင့် စတုဓါတု ဝဝတ္ထာန် ပရမတ်အာရုံ လည်းရှိပါသေး၏။ အပ္ပနာသမာဓိ တိုင်အောင် ရစေနိုင်သော ပညတ်အာရုံပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိပါသည်။

Q5: ဘုရား ဂုဏ်တော် (အရဟံ စသည်) ကို သမထ ကျင့်စဉ် အရ မည်သို့ကျင့်မှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်မည်နည်း။ ?

A5: ဘုရား ဂုဏ်တော်ကို သမထ ကျင့်စဉ်အရ ကျင့်ရသော် - ရှေ့ ဦးစွာ ဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ထားရမည်။ အရဟံဂုဏ်ကို ပွားမည်ဆိုလျှင် ကိလေသာ ခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား ဟု အာရုံ ပြုထားရမည်။ ငါ့မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန တွေရှိတယ် မြတ်စွာ ဘုရားမှာ လောဘ စသည့် ကိလေသာဟူသမျှ လုံးဝမရှိပေ။ အမှန်တကယ် ကင်းစင်ပါပေတယ် ဟု နှိုင်းယှဉ်မှန်ဆ၍ နှလုံးသွင်းကြည့်ရပေမည်။ ထိုမှ အရဟံ ဂုဏ်တော်၏ အဓိပ္ပါယ် ပိုမို ပေါ်လွင်ထင်ရှား လာမှာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေမှုတို့သည် ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ စီးနစ်ဝင်ရောက်သွားမှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည့်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

Q6: သမထ ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် အဘယ်ကြောင့် သီလဆောက် တည်သင့်ကြောင်းကို ဖြေဆိုပါ။?

A6: သမထ ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ရှေဦးစွာ သီလကို ဆောက်တည်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သီလမရှိသူသည် စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲ ထားရန် ကြိုးစားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် (ကိုယ်ကျင့်သီလပျက်ပြားမှုကို အခြေခံပြီး) အတိတ်က အာရုံပုံရိပ် အနှောက်အယှက်များ ဝင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ်ဂဏှာမငြိမ်မှု ဥဒ္ဒစ္စတရား လွှမ်းမိုးကာ သမာဓိမရနိုင်ပါ။ သီလဆောက်တည် ထားလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု စိတ်ကြည်နူးမှု ရ၏။ ထိုစိတ်ကို သမထအာရုံပေါ်တင်ပေးလျှင် သမာဓိ မြန်မြန်ရလာနိုင်၏။ သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ ကိုယ်ကျင့်သီလကို စိတ်နှလုံး ကြည်သာ ရန်အတွက် လုပ်ရ၏။ စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်မှ ဝမ်းမြောက်မှု (**ပါမောဇ္ဇ**) ဖြစ်နိုင်၏။ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်မှ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု(**ပီတိ**) ဖြစ်နိုင်၏။ ပီတိဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု (**ပဿဒ္ဓိ**) ဖြစ်နိုင်၏။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု (**သုခ**) ဖြစ်နိုင်၏။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (**သမာဓိ**) ဖြစ်နိုင်၏။ သမာဓိဖြစ်မှ အမှန်အတိုင်း သိသော ဉာဏ် (**ယထာဘူတဉာဏဒဿန**) ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်အောင် တည်ဆောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Q7: ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ ဟု ဆိုကြ၏။ အဘယ်အကျိုးငှာ ဖြစ်ပါသနည်း။ ?

A7: ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းခြင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ချိန်တွင် အနှောက်အယှက်များ ပေါ်လာလျှင် ခံနိုင်ရည် ရှိရန် ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ် တစ်ခုခုကြုံလျှင်

ကြောက်တတ်ကြ၏။ ထိုအခါ လုပ်ငန်း မအောင်မြင်ဖြစ်မည်။ မစွန့်စားရဲတော့ပေ။ ထိုသို့ မဖြစ်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားရှင်အား လှူထားသည့် အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိလာရင်လည်း ငါ့ဘုရားကို လှူထားပဲ ဟု တွေးလို့ရ၏။ ထိုအခါ ရဲတင်းသည့် စိတ်များ ကိုယ့်သန္တာန်ဖြစ်လာပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ပြုလို့ ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအကျိုးကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရား အား လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Q8: ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာ၌ သူတော်ကောင်းများကို စွပ်စွဲ မိခဲ့လျှင် ဝန်ချတောင်းပန်ရခြင်းမှာ အဘယ် ကြောင့် နည်း။ ?

A8: ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာ၌ သူတော်ကောင်းများကို စွပ်စွဲ မိခဲ့လျှင် အနှောက်အယှက်ဖြစ်တတ်၏။ မိမိက ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ထဲ တင်းကျပ်မှုအလျှင် မရှိတော့ပါ။ လုပ်သင့်လုပ် ထိုက်တာတွေ လုပ်ပြီး သံသယဖြစ်စရာ ကြောက်စရာ စိတ်တင်းကျပ်စရာများ မရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

Q9: ထွက်လေ ဝင်လေကို ဗာလ(လူမိုက်)နှင့် သူတော်ကောင်း (ပညာရှိ) တို့ အသုံးချပုံခြင်း ကွဲပြားမှု ကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။ ?

A9: ထွက်လေ ဝင်လေကို ဗာလ(လူမိုက်)နှင့် သူတော်ကောင်း (ပညာရှိ) တို့ အသုံးချပုံခြင်းမှာ -
(က) ဗာလ လူမိုက်သည် ဝင်လေထွက်လေကို အသက်ရှင်ရန်အတွက်ပဲ အသုံးချသည်။
(ခ) သူတော်ကောင်းတို့သည် ဝင်လေထွက်လေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချသည်။

ကွဲပြားမှုမှာ သူတော်ကောင်းတို့သည် ပါရမီလည်းရှိမည်။ ကြိုးလည်း ကြိုးစားကြမည်။ စိတ်ဆန္ဒများ လုံလောက်မှု ရှိမည်ဆိုလျှင် ဈာန်၊ မဂ်' ဖိုလ်' နိဗ္ဗာန် ထိရောက်အောင် အသုံးချသွားကြ ခြင်းရှိပါသည်။

Q10: အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ကို (လျှောက်၊ ရပ်၊ထိုင်၊သွား) မည်သည် ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်ရမည် နည်း။ အဘယ်ကြောင့် နည်း။ ?

A10: အာနပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို (လျှောက်၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ သွား) ဣရိယာပုထ်တွင် (ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတ္တာ) တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ခြင်းဖြင့် အားထုတ်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ လမ်းလျှောက် အားထုတ်လျှင် လှုပ်ရှား နေသည့်အတွက် လမ်းကိုလည်း ကြည့်ရ ထွက်လေဝင်လေလည်း မှတ်ရနှင့် စိတ်အလုပ်များ၍ မသင့် လျော်ပါ။ မတ်တပ်ရပ်ပြီး အားထုတ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် လဲမသွားအောင် ထိန်းထားရသေး၏။ အလုပ် တစ်ခု ပိုမည်ဖြစ်၏။ လျောင်းအိပ် အားထုတ်လျှင် လုံးလဝီရိယ လျော့ပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ မတ်မတ် လေး ထိုင်နေသည့် ဣရိယာပုထ်သည် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး ငြိမ်သက်နေမည်ဖြစ်သည်။ အိပ်နေတာလို ဇိမ်ခံတာလဲ မဟုတ်၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းထားစရာ မလိုသောကြောင့် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာ ပုထ်ဖြင့် အားထုတ်ခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

Q11: တင်ပလ္လင် ခွေထိုင် အားထုတ်ရာ၌ ခါးအထက် ကိုယ်ကို မည်သို့ ထားရမည် နည်း။ အဘယ်ကြောင့် နည်း။?

A11: တင်ပလ္လင် ခွေထိုင် အားထုတ်ရာ၌ ခါးအထက် ကိုယ်ကို မတ်မတ် ဆန့်ဆန့်ကလေး ထားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျောရိုးဆစ်များ မတ်မတ် ဖြစ်နေစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခါးကုန်း ထိုင်လျှင် အရိုးအဆစ်များ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဖိမိနေသည့်အတွက် ကြာလာလျှင် ခါးကိုက် ခါးညောင်း ခါး အောင့် ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့် ဥဇုံ ကာ ယံ ပဏိဓာယ ခါးအထက် ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Q12 : သမထကျင့်စဉ် အရ အာနာပါန ကျင့်လျှင် လေကို မည်သို့ ရှုရမည်နည်း။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုသင့် ပါသလား။?

A12: သမထကျင့်စဉ် အရ အာနာပါန ကျင့်လျှင် လေကို ပင်ကိုယ် ရှုနေကျအတိုင်း မှန်မှန်လေး ရှုရပါ မည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မရှုသင့်ပါ။ ပြင်းပြင်းရှုပါက ကြာလာလျှင် မောသွားမည်ဖြစ်သည်။

Q13: အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ် ရပုံကို ရှင်းပြပါ။?

A13: အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ရပုံမှာ နှာသီး၀ လေထိသောနေရာမှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထား၍ လေကို အာရုံပြုရင်း ရှုရင်း စိတ်ငြိမ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် (ထွက်လေ ဝင်လေ) ကို ရှေ့ဦးပြင်ဆင် ရှုမှတ်နေသော ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံနိမိတ်အတော်ကြာသောအခါ စိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာကာ စိတ်က အထင်အရှား မှတ်ယူနိုင်သော အနေအထားမျိုးသည် ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ထွက်လေ ဝင်လေသည် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပြီး မီးခိုးတန်းကလေးများ၊ ပုလဲလုံးလေးများ ထွက် လာသလို၊ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံးကလေးလည်နေသလို၊ မီးခိုးတန်းကြီးလို၊ အာရုံ အလင်းတန်း (၂) ခု ထွက်နေသလို တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အမှတ်သညာချင်းမတူ၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီ အမျိုး မျိုး မြင်နိုင်ကြသည်။ ထိုသို့ မြင်ရခြင်းသည် ပဋိဘာဂ နိမိတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

Q14: ပထမစျာန်၏ စျာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးကို ရှင်းပြပြီး၊ ပထမစျာန်ရသော ပုဂ္ဂိုလ် ခံစားရသော ဝိဝေကဇပီတိ သုခ သဘောကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ ?

A14: ပထမဈာန်၏ စျာန်အင်္ဂါ ၅-ပါး မှာ -

(၁) ဝိတက် - စိတ်နှင့် အာရုံမပြတ်စေရန် ပေါင်းကူးပေးသော စိတ်ကူးသဘော။

(၂) ဝိစာရ - အာရုံနှင့် စိတ် ချည်နှောင်ထားသကဲ့သို့ အာရုံပေါ် စိတ်ရစ်ဝဲနေသည့် သဘော၊ ကြံစည်ခြင်း သဘော။

(၃) ပီတိ- အာရုံနိမိတ် ပေါ်တွင် စိတ်က နှစ်ခြိုက်နေသည် သဘော။

(၄) သုခ - ကိုယ်စိတ် ပေါ့ပါးကာ ပူပန်မှုမရှိ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘော။

(၅) ဧကဂ္ဂတာ - အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် စိတ်တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော။

ဝိဝေကဇပီတိသုခ သဘောမှာ - ပထမစျာန်ရသူသည် (**ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ**) ကာမအာရုံများမှ လွတ်လပ်သွားသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့ဖြင့် ပျော်စရာအာရုံများမှ လွတ်မြောက်ပြီး ထိုကာမ အာရုံများမှ လုံးဝကင်းဆိတ်သွားသည်။ **(ဝိဝစ္စေ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ)** ကျန်အကုသိုလ်တရားများလည်း မဖြစ်တော့ပေ။ စိတ်၏အညစ် အကြေးများ တစ်ခုမှ မဖြစ်တော့ဘဲ (ဝိဝေကဇံ) ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ လွတ်လပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော (ပီတိသုခံ) နှစ်ခြိုက်ခြင်း နှင့် ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘော (၂)ခုကို ခံစားရခြင်း သဘောမှာ **ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ** ဖြစ်ပါသည်။

Q15: စျာန်၏ အဓိပ္ပါယ် ၂-မျိုး ကိုရှင်းပြပါ။ ?

A15: စျာန်၏ အဓိပ္ပါယ် ၂-မျိုးမှာ
(၁) လောင်ကျွမ်းခြင်း - မီးက စက္ကူကို လောင်ပစ်လိုက်သလို စျာန်တရားများက ကာမတဏှာများကို လောင်ပစ်၊ ဖျက်စီးပစ်ခြင်း။

(၂) အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး ကပ်ရှုခြင်း - နိမိတ် အာရုံပေါ်တွင် စိတ်စူးစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

Q15: ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန် နှင့် စတုတ္ထစျာန် ရရန် ဖယ်ရှားကျော်လွှား ရမည့် စျာန်အင်္ဂါ အသီးသီးကို ဖော်ပြပါ။ စျာန်ကို အဘယ်ကြောင့် ဝင်စားကြသနည်း။ ?

A 15: ဒုတိယစျာန်ရရန်- စိတ်ကူးခြင်း (ဝိတက်) ၊ ကြံစည်ခြင်း (ဝိစာရ) / တတိယစျာန်ရ ရန် - နှစ်ခြိုက်ခြင်း (ပီတိ) / စတုတ္ထစျာန်ရရန် - ချမ်းမြေ့ခြင်း (သုခ) တို့ကို ဖယ်ရှားကျော်လွှားရပါမည်။

စျာန်ကို (ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခ ဝိဟာရ) မျက်မှောက်ဘဝတွင် ချမ်းသာစွာနေရန် ဝင်စားကြပါသည်။

Q16: သမထကျင့်စဉ်၏ ယခုဘဝ နှင့် နောက်ဘဝ လမ်းဆုံး ကိုဖော်ပြပါ။?

A16: သမထကျင့်စဉ်၏ ယခုဘဝလမ်းဆုံးမှာ- အဘိညာဉ် ဖြစ်သည်။ နောက်ဘဝ လမ်းဆုံး မှာ - စျာန်မလျှောလျှင် ဗြဟ္မပြည်ရောက်၏။

Q17: စျာန်မှ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို မည်သို့ ပြောင်းရမည်နည်း။ ?

A17: စျာန်မှ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းရန် - ပထမ အာရုံနိမိတ် ပေါ်တွင် စျာန်ဝင်စားရမည်။
စျာန်ဝင်စားပြီး စျာန်မှ ပြန်ထခါ ဖြစ်ခဲ့သော စျာန်စိတ်များကို အာရုံအဖြစ် အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ ရှုရမည်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်သော အလင်းတန်း ပညတ်ကို မရှုဘဲ၊ ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပြီးခဲ့သော ကြံစည်ခြင်း စိတ်ကူးခြင်း စသည့် ဈာန်အင်္ဂါများ ကို ပြန်ရှုရမည်။

အာရုံတရားများ၏ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမည်။ သဘာဝလက္ခဏာရှုရင်း အများဆိုင် သာမညလက္ခဏာ ဖြစ်သည့် အနိစ္စ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ကို မြင်လာမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းရပါသည်။

Q18: သဘာဝ လက္ခဏာနှင့် သာမည လက္ခဏာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ ဥပမာ တစ်ခုခု ပေး၍ ရှင်းပြပါ။?

A18: သဘာဝ လက္ခဏာမှာ - ဥပမာ- ဒေါသ ကို ရှုလျှင် ဒေါသဆိုသည့်သဘောသည် စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်ပြီး ပူလောင်စေတက်သည်။ တည်ငြိမ်နေသော စိတ်ကို ဖျက်စီးတတ်သည်။ ထိုသဘောသည် ဒေါသ၏ သဘာဝ လက္ခဏာဖြစ်သည်။ သာမညလက္ခဏာမှာ- အများဆိုင် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ အရာအားလုံးသည် မမြဲသော သဘော၊ ဆင်းရဲ သော သဘော၊ စိုးမပိုင်သော ဘသော ဖြစ်သည်။ ထို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကို ပြသော လက္ခ သည် သာမညလက္ခဏာဖြစ်သည်။

Q19: ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းက ဘယ်ထိတိုင်အောင် သွားသနည်း။ ဝိပဿနာမှာ အဆင့်မြင့် ဆုံးသော ဉာဏ် ရလာပုံ (ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်)ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါ။ ?

A19: ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းသည် မဂ်၊ ဖိုလ် ထိတိုင်အာင် သွားသည်။ တို့ မှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်ထိ တိုင် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ အဆင့်မြင့်ဆုံးသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရလာပုံအဆင့်ဆင့် မှာ - နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိသော **နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေ ဉာဏ်၊** ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ် ခြင်းအကြောင်းတရားကို သိသော **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။** ထိုဉာဏ်(၂)မျိုး ရရှိပြီးနောက် ဝိပသာနာ ဉာဏ်စဉ်များမှာ - (၁)ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်မပိုင်သောသဘော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကို အထပ်ထပ် သုံးသပ် သိမြင်သော **သမ္မသနဉာဏ်**။ (၂) ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘောကို ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လာသော **ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်**။ (၃) တဖြည်းဖြည်းနှင့် အပျက်ကိုသာ မြင်လာသော **ဘင်္ဂဉာဏ်။** (၄)ထိုမှ ကြောက်စရာဟု မြင်လာ သော **ဘယဉာဏ်**။ (၅) အပြစ် ဟု မြင်လာသော **အာဒီနဝဉာဏ်။** (၆) ငြီးငွေ့လာသော **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။** (၇)ထိုသို့ မြင်လာသဖြင့် စွန့်လွှတ်ချင်လာသော **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်။** (၈)ထို့နောက် လွတ်ရာလွတ် ကြောင်း ထွက်ပေါက်ရှာလာသော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။ (၉) ထိုအခါ သင်္ခါရသဘာဝတရားများ အပေါ် စိတ် တည်ငြိမ်မှု ပြန်ရလာသော **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ဖြစ်လာ ပါသည်။

Q20: နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် စီးရမည့် (ယာန) ယာဉ် ၂-မျိုး (ဝိပဿနာ ကျင့်နည်း ၂-မျိုး) ကိုဖော်ပြပါ။?

A20: နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် စီးရမည့် (ယာန) ယာဉ် ၂-မျိုး ဖြစ်သည့် ဝိပဿနာ ကျင့်နည်း ၂-မျိုးမှာ- (သမထယာနိက) သမထကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို ကူးသောနည်းနှင့် (ဝိပဿနာယာနိက) သမထကို မကျင့်ပဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားသော နည်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

Q21: ကိလေသာများ ကုန်စေတတ်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ပေါက်မြောက်စေနိုင်သော အကျင့် ၂-မျိုး ကို ရှင်းပြပါ။?

A 21: ကိလေသာများ ကုန်စေတတ်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ပေါက်မြောက်စေနိုင်သော အကျင့် ၂- မျိုးမှာ- သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။ သမထ ကျင့်လျှင် အာရုံများအပေါ်တွင် တွယ်မက်သော တဏှာ ရာဂ ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။ ဝိပဿနာကျင့်လျှင် အသိပညာ တိုးတက်ပြီး အမှန်ကို မသိသော မောဟာအဝိဇ္ဇာ အမှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။

Q22: ဝင်လေ ထွက်လေကို အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက် ရှုပုံကို ဖော်ပြပါ။ ?

A22: ဝင်လေ ထွက်လေကို အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက် ရှုပုံမှာ -ဝင်လေထွက်လေ ၊ ထိုလေ ထိသော နေရာ၊ ထိမှန်း သိလိုက်သောစိတ်၊ ထိုသုံးခုကို အာရုံပြုရမည်။ရှုလိုက်သောလေ (ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်)၊ ထိုရုပ် တိုးထိ သွားသောနေရာ (ကာယပသာဒရုပ်)၊ ထိုရုပ် ၂-ခု ပေါင်းဆုံသောအခါ ထိသိစိတ် (ကာယ ဝိညာဏ်) ပေါ်လာ၏။လေက ရုပ်တရား၊ လေထိတဲ့နေရာက ရုပ်တရား၊ ထိုရုပ်တရား (၂)ခု ထိခတ်ခြင်း ကြောင့် ထိသိစိတ် နာမ်တရားပေါ်လာ၏။ အသိဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်လိုက်သောအခါ ထိုအခိုက် ရုပ်နှင့် နာမ် သာရှိပါလားဟု မြင်လာလျှင် ရုပ်နှင့် နာမ် ခွဲခြားသိသော "နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်၏။ နောက်တစ်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးလာသောအခါ -လေနှင့် နာသီးဖျား မထိခင် ထိသိစိတ် မပေါ်သေး။ ထိမှသာ အသိစိတ် ပေါ်လာသဖြင့် လေနှင့် နာသီးဖျား ကာယပသာဒ သည် အကြောင်း တရား။ ထို (၂) ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော အသိစိတ်သည် အကျိုးတရား ဟု အကြောင်း အကျိုး သိလာသော "ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ် ရ၏။ ထို ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အခြေခံ ၂ ခုရလျှင် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ပြီး ထိုမှ တစ်ဆင့် တက်ပြီး ရှုမှတ်သောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ကာ နောက်ဆုံး သင်္ခါရ အာရုံအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ရပါသည်။

Q23: ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဖြစ်သည့် လေ၊ လေထိသောနေရာ ကာယပသာဒ ဤ ၂-ခု ပေါင်းစပ်၍ ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဉ်စိတ်) ဖြစ်လာပုံကို ဂက်မီးခြစ် (သို့မဟုတ်) စောင်းတီးသည့် ဥပမာ-တစ်ခုခုဖြင့် ရှင်းပြပါ။ ?

A23: ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဖြစ်သည့် လေ၊ လေထိသောနေရာ ကာယပသာဒ ဤ ၂-ခု ပေါင်းစပ်၍ ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဉ်စိတ်) ဖြစ်လာသည်။ ကာယံ စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယ ဝိညာဏံ။ လေ သဘာဝတစ်ခု၊ လေထိသော နေရာ သဘာဝတစ်ခု၊ ထိုရုပ် သဘာဝ ၂-ခုသည် အာရုံကို သိခြင်း သဘော မရှိ။ ထို ရုပ် သဘာဝ ၂-ခု ပေါင်းဆုံမိသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရားသည် အာရုံကို သိသော သဘောရှိ၏။ ဥပမာ - ဂက်စ်မီးခြစ်ကို ခြစ်လျှင် လက်၊ ဘီးလုံးနှင့် ဂက်စ် (၃)ခု ရှိရာ၊ ဘီးလုံးပေါ် လက်တင်ပြီး ဖိခြစ်လိုက်လျှင် မီးတောက် ပေါ်လာ၏။လက်နှင့် ဘီးလုံး ဖိခြစ်မှ မီးတောက် ပေါ်လာသကဲ့သို့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ ဖြစ်သော လေနှင့် လေထိသည့်နေရာ ကာယပသာဒ ဆုံမှ ထိသိစိတ် ကာယဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာ ရပါသည်။

Q24: မည်သည့် ဉာဏ် (၂)ခု ရထားလျှင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပြီဟု ဆိုနိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် နည်း။?

A24: ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ကွဲပြားစွာ သိသော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ထိုရုပ်နာမ် ၂-ခု၏ ဆိုင်ရာ အကြောင်း ကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂-ခု ရထားလျှင် စူဠသောတာပန်(သောတပန်) အငယ်စားဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ရုပ်နှင့်နာမ် ကွဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါဆိုသော အတွေးမရှိတော့။ အမြင်မှန်၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက် အကြောင်း အကျိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သံသယ ကင်း၏။ အမြင်မှန်ခြင်းနှင့် သံသယ ကင်းခြင်းသည် သောတာပန် တို့၏ အရည်အသွေး ဖြစ်သဖြင့် စူဠ သောတာပန်ဟု ဆိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Q25: ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံခိုက် အနည်းဆုံး မည်သည့်အဆင့်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်သနည်း။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန် သွားလျှင် မည်သည့်ကို တွေ့ရမည်နည်း။ ?

A25: ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံခိုက် စူဠသောတာပန်အဆင့် အနည်းဆုံးရအောင် ကြိုးစားအားထုတ် သင့်ပါ သည်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်သွားပြီးလျှင် မကြာမီ သင်္ခါရ အာရုံအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားသော နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Q26: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ အထူး (မတူ ထူးခြား ကွဲပြားပုံများ) ကို ဖော်ပြပါ။ ?

A26: သမထ နှင့် ဝိပဿနာ အထူး (မတူ ထူးခြားကွဲပြားပုံ)မှာ -

(၁) သမထသည် ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သမာဓိတရားဖြစ် သည်။ ဝိပဿနာသည် အနိစ္စ စသည်ဖြင့် အထူးထူးအပြားပြား ဓမ္မကို ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ် ဖြစ်သည်။

(၂) သမထ ၏ အာရုံသည် အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာ၏ အာရုံမှာ ရုပ်နှင့်နာမ် ပရမတ် ဖြစ် သည်။

(၃) သမထ ကို ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ် ဖြင့် အားထုတ်ရပြီး ဝိပဿနာမှာ ဣရိယာပုတ် မရွေး အားထုတ် နိုင်သည်။

(၄) သမထ အားထုတ်၍ ဈာန်ရလျှင် ဈာန်ဝင်စားနိုင်၏။ ဝိပဿနာ အားထုပ်၍ အရိယာဖြစ်လျှင် ဖိုလ်ဝင် စားနိုင်၏။

(၅) သမထ၏ လမ်းဆုံးမှာ အဘိညာဉ် ဖြစ်ပြီးသေလျှင် ဗြဟ္မာဘုံရောက်၏။ ဝိပဿနာလမ်းဆုံးမှာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်ရောက်၏။

~~~~~~

U Sein Oo FB & Dip in Sutadhamma Level (1) Group မှ နမူနာမေးခွန်း အဖြေ ပုံစံများကို ရွှေစင်မောင် (LWT-Seven) စုစည်းပေးထားပါသည်။
~~~~~~