

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

ဓမ္မဗျူဟာဒေါင်လုတင် နှင့် ဒေါ်မေရီမိုးထက်ဦး တို့၏ထပ်တိုးမေးခွန်းနှင့် အဖြေများ (NQ)

**N.Q 1.Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**အတ္တကုသလ -အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သူ- ဆိုသည်မှာ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ခေါ်ပါသနည်း။  
ဥပမာပြ ဖြေဆိုပါ။**

**အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သူ- ဆိုသည်မှာ**

မိမိကိုယ်ကိုယ် နိမ့်ကျအောင်မလုပ်ဘဲ မြင့်မားအောင်လုပ်နိုင်သောသူမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

ဥပမာ- အရက်သောက်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အရက်သောက်ခြင်းကို မိမိအကျိုးဟု ထင်သော်လည်း အမှန်မှာ အကျိုးဆုတ်ယုတ်သော အလုပ်ကို လုပ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။

နီတိကျွမ်းကျင်သူများက- “တွင်းတူးသည့်သူသည် တဖြည်းဖြည်းနိမ့်ကျသွားသည်။ တံတိုင်းစီသူသည် တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာသည်” ဟု ဆိုထားသောကြောင့် ကိုယ်လုပ်သောအလုပ်မှ ကိုယ့်ကို ပြန်ဒုက္ခပေးပြီး တွင်းတူးသကဲ့သို့ နိမ့်ကျရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တံတိုင်းစီသူကဲ့သို့ မိမိကို မြင့်မားစေသော အလုပ်မျိုးကိုသာ လုပ်ရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်နိုင်သောသူကိုသာ အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူ (အတ္တကုသလ) ဟုခေါ်ပါသည်။

**N.Q 2. “သက္ကော- စွမ်းနိုင်သူ” ဆိုသည်မှာ အဘယ်အရည်အချင်းများ ရှိရမည်နည်း။**

- (၁) မိမိလုပ်သောလုပ်ငန်းအပေါ် ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်း၊
- (၂) ကျန်းမာသူဖြစ်ခြင်း၊
- (၃) ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊
- (၄) လုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်း၊
- (၅) အမှားအမှန် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော ပညာရှိခြင်း၊

(ပဓာနိယင်္ဂ်တရား ၅-ပါး) ဤအရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ခေါ်ပါသည်။ မိမိ၌ ထိုအရည်အချင်းများ မရှိပါက ရှိလာစေရန် (စိတ်ဓာတ်ကို အာရုံနှင့်တွဲကပ်ပြီး) လေ့ကျင့်ယူရပါမည်။

**(ပဓာနိယင်္ဂ်တရား ၅-ပါး။ သမထ, ဝိပဿနာ အားထုတ်သူတို့ ရှိထားရမည့် အင်္ဂါ ၅-ပါး။ (၁) သဒ္ဓါ- ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တော်၌ ယုံကြည်သက်ဝင်ခြင်း၊ (၂) အပ္ပ ဗာဓတာ- ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း၊ (၃) အ သဋ္ဌတာ- စိတ်သဘောထား ဖြောင့်စင်းတော်တည့်ခြင်း၊ (၄) အာရဒ္ဓ ဝီရိယတာ - အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံကာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု (၅) ဥဒယတ္ထ ဂါမိနိပညာ - ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။)**

(သုတေသန သရုပ်ပြအဘိဓာန် စာမျက်နှာ (၃၅၁)။ အရှင်ဩဘာသာဘိဝံသ။)

**N.Q 3. “ဥဇ - ဖြောင့်မတ်သူ” ဆိုသည်မှာ အဘယ်တရားများ ကင်းသူကို ခေါ်ပါသနည်း။**

**“ဥဇ - ဖြောင့်မတ်သူ” ဆိုသည်မှာ-**

- (၁) သာဠေယျ - ဆိုသော ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း (သူတစ်ပါး အထင်ကြီးအောင် မိမိ၌မရှိသော ငွေကြေး၊ စည်းစိမ်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ - စသည်တို့ကို ရှိသည့်ဟန် ကြွားဝါပြောဆိုခြင်း)
- (၂) ဗာယာ - ဆိုသော မိမိလုပ်ထားသော အပြစ်ကို သူတစ်ပါးမသိအောင် ဟန်ဆောင်ဖုံးကွယ်ခြင်း ထို ဗာယာ- သာဠေယျ တရားများကင်းသူကို ဆိုလိုပါသည်။

**N.Q 4. ဥဇ နှင့်- သုဟုဇ (သုဥဇ) အဘယ်သို့ ထူးသနည်း။**

**“ဥဇ”** ဟူသည် - ကိုယ်နှုတ်တို၌ ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊

**“သုဟုဇ (သုဥဇ)”** ဟူသည် - စိတ်နေစိတ်ထား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ဤသို့ ထူးပါသည်။

**N.Q 5. မေတ္တာပွားသူသည် အဘယ်ကြောင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။**

**ရိုးဖြောင့်မှု မရှိသူ** သည် -

- (၁) မိမိနှလုံးသားထဲ၌လည်း မေတ္တာဓာတ်ကိန်းဖို့ ခဲယဉ်းသည်။
  - (၂) သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားဖို့လည်း အင်မတန် ခဲယဉ်းသည်။
  - (၃) အခြားသူများက သူ့အပေါ် မေတ္တာထားဖို့လည်း ခဲယဉ်းသည်။
- သို့ဖြစ်၍ မေတ္တာပွားမည့်သူသည် ရိုးဖြောင့်သောသူ ဖြစ်ရပါမည်။ (ဤတွင် ရိုးဖြောင့်ခြင်းဟူသည် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း မရှိသူကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

**N.Q 6. အတိမာန - လွန်ကဲတက်ကြွသော မာန်မာနဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။**

**အတိမာန** - လွန်ကဲတက်ကြွသော မာန်မာနဆိုသည်မှာ -

- (၁) မိမိထက် အသက်၊ ဂုဏ်၊ ဝါ ကြီးသူများကို အရိုအသေ မပေးနိုင်ခြင်း၊
- (၂) ပညာရေး၌ဖြစ်စေ၊ အလှအပ ဂုဏ်သတင်း၌ဖြစ်စေ၊ မိမိသည်သာ အသာဆုံး၊ မိမိထက်သာသူမရှိ ဆိုသည့် ထောင်လွှားမောက်မာသော မာန- ကို ဆိုလိုပါသည်။

**N.Q 7. မာန - ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မည်သည့်ကိစ္စများ၌ မာနထားသင့်သနည်း။**

မိမိအရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်သော အတွေးအထင်ကို မာနဟု ခေါ်သည်။ မာန- ဟူသမျှသည် အကုသိုလ် ချည်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ အကုသိုလ် (အပြစ်) ဖြစ်စေသော လွန်ကဲတက် ကြွ မောက်မာလွန်းသော၊ **မထားသင့်သော မာန (အတိမာန)** နှင့် အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ မိမိဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် တွန်းအားပေးနိုင်သော **ထားသင့်သောမာန** ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိ၏။

ဤတွင် ထားသင့်သောမာနဟူသည်- “ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ တရားဓမ္မရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သူတောင် တတ်သေးတာ၊ ငါလည်း တတ်အောင်လုပ်ရမယ်၊ သူတောင် အောင်မြင်သေးတာ ငါလည်း အောင်မြင်ရမယ်၊ သူတောင် ရဟန္တာဖြစ်သေးတာ ငါလည်း ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်” ဟူသော မာနမျိုးဖြစ်၏။

**N.Q 8. သုဘရ - မွေးမြူလွယ်သည် ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

ရထားသည့်ဘဝ အရှည်တည်တံ့ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် စား၊ ဝတ်၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေး ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို လွယ်ကူစွာ ထမ်းဆောင်မွေးမြူလွယ်ရမည်။

သူတစ်ပါးတို့က ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ပေးကြသော အခါ၌လည်း - ဇီဇာကြောင်ခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းများ မရှိစေရဘဲ အပြုစုလွယ်ရပါမည်။

**N.Q 9. သန္တိန္ဒြိယ - ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိသူဟူသည် တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘဲ မျက်လွှာချ ငြိမ်သက် သူကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသလား၊ အကြောင်းပြုဖြေဆိုပါ။**

သန္တိန္ဒြိယ - ဣန္ဒြေငြိမ်သက် သည် ဟူသည်-

မျက်စိဖြင့် မြင်ရသောအဆင်း၊ နားဖြင့် ကြားရသောအသံ၊ နှာခေါင်းဖြင့် ရသောအနံ့၊ လျှာဖြင့် လျက်သိရသော အရသာ၊ ကိုယ်ဖြင့် ထိတွေ့ရသော အထိအတွေ့၊ စိတ်ဖြင့် ကြံတွေးရသော အတွေးအကြံ တို့၌ လိုချင်မှု (လောဘ) ဖြစ်ခြင်း၊ မကျေနပ် (ဒေါသ) ဖြစ်ခြင်း- စသည်တို့ မဖြစ်စေရန် စောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘဲ မျက်လွှာချ၍ ငြိမ်သက်ရုံမျှဖြင့် ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိသူ ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပါ။

အကြောင်းမှာ- မျက်လွှာချ၍ ငြိမ်သက်နေသော်လည်း (မျက်စိအမြင်မှ လွဲ၍) တခြားအာရုံများ၌ လောဘ၊ ဒေါသ စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

**N.Q 10. အပ္ပ ကိစ္စ - အမှုကိစ္စ နည်းပါးခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။**

အပ္ပ ကိစ္စ - အမှုကိစ္စ နည်းပါးခြင်းဟူသည်-

- (၁) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် နေ့စဉ် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့် စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စ များကို ကိန်းကြီးခန်းကြီးနှင့် ဇာချဲ့လုပ်ကိုင်မှု မရှိခြင်း
- (၂) မေတ္တာပွားဖို့ အချိန်များပေးနိုင်ရန် အပိုကိစ္စများကို မလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

**N.Q 11. သလ္လဟုက ဝုတ္တိ - ဝန်ကျဉ်းပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှု ရှိရမည်ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

ငှက်များသည် အတောင်သာလျှင် ဝန်ရှိသကဲ့သို့ - တရားဘာဝနာ (မေတ္တာဘာဝနာ) ပွားမည့်သူများသည် စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် အထောက်အပံ့အဖြစ် အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းအသုံးအဆောင် များကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ရှာဖွေသုံးဆောင် သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားခြင်းမရှိဘဲ မလွဲမရှောင်သာ အသုံးပြုရမည့် ပစ္စည်းများကိုသာ ဝန်ကျဉ်းပေါ့ပါးစွာ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

**N.Q 12. “နိပက - အသိပညာရင့်ကျက်စေရန် ကြိုးစားရမည်” ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာရင့်ကျက်ခြင်းကို “နိပက” ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းအသိပညာမျိုးသည်

(၁) တရားနာခြင်း၊ တရားစာပေသင်ကြားခြင်း၊ တရားစာအုပ်များဖတ်ခြင်း တို့မှ ရရှိနိုင်သော အသိပညာ  
(သုတမယပညာ)

(၂) ရင့်ကျက်သောပညာရှိစေရန် ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးနေသော ဘုရားလောင်း သူတော်ကောင်းများ၌သာ ရှိနိုင်  
သော၊ သူတစ်ပါးထံမှ မကြားဖူးထားဘဲ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် တွေးတော၊ ကြံစည်၊ သုံးသပ်မှုများမှ  
ရရှိသည့် အသိပညာ (စိန္တာမယပညာ)

(၃) ကြားနာခြင်း၊ ကြံစည်စဉ်းစားခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံး အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိ  
ပညာ (ဘာဝနာမယပညာ)

ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိသည်။

ဤအသိပညာတို့ကို -

**ဘုရားအလောင်းဖြစ်လျှင်** - သုတမယ၊ စိန္တာမယ၊ ဘာဝနာမယ

**သာဝကဖြစ်လျှင်** - သုတနယ၊ ဘာဝနာမယ ဟူ၍

အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြခြင်းဖြင့်

နိပက- ဟူသော ရင့်ကျက်သော အသိပညာမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။

**N.Q 13. “အပ္ပဂစ္ဆ - စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင် ရိုင်းပျမှု မရှိစေရ” ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

**ပဂစ္ဆ** - ဆိုသည်မှာ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူများ ရိုင်းပျမှုကို ဆိုလိုပါသည်။  
မေတ္တာတရားတည်ဆောက်ကျင့်သုံးကြမည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊  
အပြုအမူများ ယဉ်ကျေးရမည်၊ ရိုင်းပျမှုမရှိစေရ ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**N.Q 14. “ကုလေသွနာနဂါဒ္ဒေါ - ဆရာ၊ ဒကာ၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ အပေါ်၌ ခင်မင်မှု၊ သံယောဇဉ်၊ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ကင်းရမည်” ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

မေတ္တာ၏ အနီးကပ်ရန်သူသည် - တပ်မက်စွဲလမ်းမှု၊ တဏှာ ရာဂ ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ရဟန်းများ  
အဖို့ မိမိကို ကြည်ညိုကိုးကွယ်သည့် ဒကာများအပေါ်၊ လူအများအဖို့ မိမိတို့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ လူမျိုးများ  
အပေါ်ခင်မင်မှု သံယောဇဉ် မကြီးရပါ။

(၁) သူပူ-ကိုယ်ဆွေး (သဟသောကီ)

(၂) သူပြုံး-ကိုယ်ပျော် (သဟနန္ဒီ) မဖြစ်စေရ။

ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွာ ကုသိုလ်ရရေး၊ သန့်စင်သော မေတ္တာစစ်ဖြစ်ရေးသာ အလေးထားဆက်ဆံရမည်။

**“ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဇ္ဇေတိ”** - ရာဂသည် မေတ္တာဟန်ဆောင်၍ လူ့စိတ်ကို လှည့်စားတတ်သော  
ကြောင့် မေတ္တာဘောင်ကိုကျော်ပြီး တွယ်တာမှုသံယောဇဉ်နွှဲထဲ မနစ်စေရ - ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**N.Q 15. “န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဗ္ဗိ၊ ယေန ဝိညာဉ ပရေ ဥပဝဒေယျံ” ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်သော မှားယွင်းသည့် လုပ်ရပ်များကို စိုးစဉ်း အနည်းငယ်မျှပင် မပြုရ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါ” ဟူသည် အဘယ်နည်း။**

မေတ္တာဟူသည် - သူ့မေတ္တာ၊ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန် ရှိကြသောကြောင့် သူတစ်ပါး အပြစ်တင် မေးငေါ့စရာ အပြုအမူ၊ အပြစ်ပြောစရာများကို အသေးအဖွဲကအစ မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အကယ်၍ မရှောင်ကြဉ်ဘဲ ပြုလုပ်မည်၊ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေမည် ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာထားနိုင်မည် မဟုတ်သလို မိမိကလည်း သူတစ်ပါးအပေါ် မေတ္တာထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်၍- မေတ္တာတရား အပြန်အလှန် တည်ဆောက်နိုင်စေရန် ကျင့်သုံးရမည့် အရည်အချင်း ၁၅-ချက်အနက် နောက်ဆုံးဖြစ်သည့် “ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်သော မှားယွင်းသည့်လုပ်ရပ် များကို စိုးစဉ်း အနည်းငယ်မျှပင် မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ” ဟူသော ဘုရားရှင်၏ (အကရဏီယ) မပြုလုပ်ရ ဆိုသည့် သတိပေးဆုံးမစကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်လျှင်ပင် ကျန်ပြုလုပ်ရမည့် (ကရဏီယ) အရည်အချင်း ၁၄-ချက်ကို လိုက်နာဖြည့်ကျင့် ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် မပြုလုပ်ဘဲ အထူးသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**N.Q 16. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**သတ္တဝါအားလုံးကိုခြံ၍ မေတ္တာပွားနည်း အကျဉ်း (သို့) မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း**

- သုခိနော ဟောန္တူ - ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။
- ခေမိနော ဟောန္တူ- ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ။
- သုခိတတ္တာ ဘဝန္တူ - ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။ (မိမိနှစ်သက်ရာ စကားလုံးကို အသုံးပြုပြီးလည်း ပွားများနိုင်ပါသည်။)

ဤသို့ မေတ္တာပို့မည့်သတ္တဝါ အာရုံနှင့် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး မေတ္တာစိတ်ဓာတ် အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေအောင် ပွားများနေရမည်။

**N.Q 17. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**မေတ္တာရှင်တို့သည် အဘယ်သို့သော စိတ်ထားရမည်နည်း။**

မေတ္တာရှင်တို့သည် (မေတ္တာပွားမည့်သူသည်) မိခင်သည် ရင်၌ဖြစ်သော၊ တစ်ဦးတည်းသော သားကို အသက် ရှင်စေရန် (မိမိအသက်နှင့်လဲ၍) အစဉ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်၌ အတိုင်းအရှည်မရှိ သော မေတ္တာစိတ်ကို ထားရမည်။

**N.Q 18. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**မေတ္တာစိတ်၏ နယ်ပယ်သည် အဘယ်အတိုင်းအတာခန့် ရှိသနည်း။**

မေတ္တသုတ်တော်၌ မေတ္တာ၏ နယ်ပယ်ကို “ထက် အောက် ဖီလာ (အလယ်) အလုံးစုံသောလောက၌ ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိသော၊ အတွင်းရန် အပြင်ရန် ကင်းသော၊ အတိုင်းအရှည် မရှိသော” ဟု ပြဆိုထားသောကြောင့် မေတ္တာစိတ်၌ အတိုင်းအရှည်၊ ပမာဏ ကန့်သတ်ချက် မရှိပါ။

**N.Q 19. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**လောကတွင် ရန်သူများစွာရှိရာ၌ ရန်သူအစစ်အမှန်ကို ပြောပြပါ။**

ရန်သူအစစ်အမှန်မှာ ပြင်ပမှလာသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်။ မိမိရင်ထဲ နှလုံးသားထဲ၌ တည်နေသော **အမှန်းတရား (ဒေါသ)** ဖြစ်သည်။ ထိုရန်သူကို မေတ္တာလက်နက်ဖြင့်သာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**N.Q 20. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**မေတ္တာကို ထိုင်နေရင်းသာ ပွားလို့ ရပါသလား။**

မေတ္တာကို **ငိုက်မြည်းခြင်းကင်းနေသမျှ** ရပ်နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ သွားနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ လျောင်းနေလျှင်ဖြစ်စေ ပွားများနိုင်ပါသည်။ (သို့) လျောင်း၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ သွား က္လရိယာပုထ် လေးပါးလုံးဖြင့် ပွားများနိုင်ပါသည်။

**N.Q 21. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**မေတ္တာဘာဝနာပွားများပါက အဘယ်အဆင့် အထိရနိုင်ပါသနည်း။**

- မေတ္တာဘာဝနာပွားများပါက **သမထဘာဝနာဆိုလျှင်** ပဉ္စကနည်းအရ စတုတ္ထဈာန်အထိ၊ စတုက္ကနည်းအရ တတိယဈာန်အထိ ရနိုင်ပါသည်။
- မေတ္တာဘာဝနာကို အခြေခံကာ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**ကို ပွားများအားထုတ်ပါက ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ကာ နိဗ္ဗာန်အထိ ရစေနိုင်ပါသည်။

“မေတ္တာ သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံ ... သတ္တဝါပညတ် အာရုံ

ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အာရုံ ... ရုပ် နာမ် အာရုံ”

**N.Q 22. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်) မှ ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်းမည်ဆိုပါက အဘယ်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။**

သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုမှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သို့ ကူးပြောင်းမည်ဆိုပါက **အာရုံပြောင်းရပါမည်။** မေတ္တာကို သမထအနေဖြင့်ပွားလျှင် သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုကာ ပွားများရပြီး ဝိပဿနာဟူသည် ရုပ်၊ နာမ်ပေါ်သို့ အာရုံပြုသည်။ ဝိပဿနာသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ရှိသည်ဟု ယူဆလျှင် မှားယွင်းသောအမြင် သတ္တဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သောကြောင့် သတ္တဝါ အမြင်ကို ဖျောက်၍ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်ဟူသော အာရုံကို ယူရပါမည်။

**N.Q 23. Credit>> မေရီမိုးထက်ဦး**

**ဝိပဿနာ အားထုတ်လျှင် လိုအပ်သောအချက် (သို့) ယထာဘူတဉာဏဒဿနဉာဏ်ရဖို့ ပြုလုပ်ရမည့်အဆင့်များကို ဖော်ပြပါ။**

“**သီလ**” ဆိုသော ကိုယ်ကျင့်တရားရှိရမည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသောအခါ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အကြောင်းပြုပြီး **စိတ်ကြည်နူးမှု**ရသည်။ ကြည်နူးမှုကြောင့် **ဝမ်းသာ**သည်။ ဝမ်းသာမှုကိုအကြောင်းပြုပြီး **ပီတိ** ဖြစ်သည်။ ပီတိကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု **“ပဿဒ္ဓိ”** ဖြစ်လာသည်။ ပဿဒ္ဓိကြောင့် ချမ်းသာမှု **“သုခ”** ဖြစ်လာရသည်။ ချမ်းသာမှု “သုခ” ရလာလျှင် **“သမာဓိ”** ဟူသော စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရလာမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** ဟူသော မှန်မှန်ကန်ကန်သိသည့် အသိဉာဏ်ကို ရလာမည်ဖြစ်သည်။

**သီလ → ကြည်နူး → ဝမ်းသာ → ပီတိ → ပဿဒ္ဓိ → သုခ → သမာဓိ → ယထာဘူတဉာဏဒဿနဉာဏ်**