

သုတေသနပညာ Level (1) အတွက် နမူနာ မေးခွန်း နှင့် အဖြေများ

**သမထ နှင့် ဝိပဿနာ**

ဓမ္မဗျူဟာဒေါင်လုတင် နှင့် ဒေါ်မေရီမိုးထက်ဦး တို့၏ထပ်တိုး မေးခွန်း ၂၀

**New Question (NQ) 1 to 20**

**NQ (1) သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြပါ။**

သမထဆိုသည်မှာ	ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ
<p>၁ ကာမစွန္ဒစသော ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော <b>သမာဓိ တရား</b></p>	<p>၁ အထူးထူးအပြားပြားသောအခြင်းအရာအားဖြင့် "ပဿနာ" ရှုမြင်တတ်သော <b>ဉာဏ်ပညာ</b></p>
<p>၂ ဆိုင်ရာအာရုံနှင့်တွေ့လျှင်စိတ်သန္တာန်၌ လှုပ်ရှားထကြွလာသော (စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှု) ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ များကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော <b>ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်</b></p>	<p>၂ မြင်နေကျထက် / ထူးထွေကာသိမြင်တတ်သော <b>ဉာဏ်</b> (ဘဝကိုမြဲ ခိုင်၊ / မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်မပိုင်) <b>ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ပိုင်</b></p>
<p>၃ သမထအကျင့်ဖြင့်ရရှိလာသော သမာဓိစွမ်းအား * <b>ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နှင့် သမာဓိ</b> နှစ်မျိုးလုံးကို သမထဟုခေါ်သည်။ (စာပေကျမ်းဂန်၌ <b>ပစ္စနိက ဓမ္မတီတိ သမထော</b> ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏)</p>	<p>၃ အနိစ္စစသည်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာများနှင့် ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သော <b>ဉာဏ်</b>  (စာပေကျမ်းဂန်၌ <b>အနိစ္စဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မပဿတီတိ ဝိပဿနာ</b> ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။)</p>

(Note: NQ1 ကို ဦးစိန်ဦး မေးခွန်း နံပါတ် (၁) တွင်လည်း အတူတူဖော်ပြထားပါသည်။ ယခုအခါ သမထနှင့်ဝိပဿနာ ဆိုင်ရာ NQ များ အတူတူ စုဆည်းမှုကြောင့် ပြန်လည်ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

**N.Q 2. ယနေ့ခေတ် လူအများစိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသည့် ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြပါ။**

ယနေ့ခေတ် လူအများစိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသည့် ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြရသော်-

- (၁) **သမထကမ္မဋ္ဌာန်း** အားထုတ်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ - စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရန် ဖြစ်ပြီး
- (၂) **ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း** အားထုတ်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ - သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် ဖြစ်ပါ သည်။

**N.Q 3. သမထနှင့် ဝိပဿနာ တို့သည် မည်သည့်တရားမျိုး ဖြစ်ပါသနည်း။**

သမထနှင့် ဝိပဿနာတို့သည်

- (၁) ပွားများအားထုတ်ရမည့် - **(ဘာဝေတဗ္ဗ)** တရားမျိုး ဖြစ်သည်။
- (၂) မငြိမ်မသက်၊ ယောက်ယက်ခတ်၊ လှုပ်ရှားနေသောစိတ် ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှု **သမာဓိ ရရှိစေရန်** - **သမထကျင့်စဉ်**ကို ကျင့်ရမည်။
- (၃) စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး **ထူးခြားသည့် ဉာဏ်အမြင်ရရှိစေရန် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**ကို ကျင့်ရမည်။
- (၄) သမထနှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၂-မျိုးလုံးပင် **ဝိဇ္ဇာဘာဂိယ** (ခေါ်) မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အကျိုးပြုသည့် တရားများဖြစ်သည်။
- (၅) စိတ်ငြိမ်သက်မှု (သမထကျင့်စဉ်) နှင့် ထူးခြားသောဉာဏ်အမြင်ရရှိမှု (ဝိပဿနာကျင့်စဉ်) ၂-မျိုးလုံးပင် **နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။**

**N.Q 4. သမထကျင့်စဉ်၌ ပါရှိသော ကသိုဏ်း၊ ပညတ်အာရုံများကို ဖော်ပြပါ။**

သမထကျင့်စဉ်၌ ပါရှိသော ကသိုဏ်း၊ ပညတ်အာရုံများမှာ-

- (၁)။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး - ဟူသော ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ကသိုဏ်း = ၄- ပါး
- (၂)။ ညို၊ ရွှေ၊ နီ၊ ဖြူ - ဟူသော အရောင်ပညတ်ကသိုဏ်း = ၄- ပါး
- (၃)။ အာကာသ (အပေါက်ဟင်းလင်းပြင်) ကသိုဏ်းပညတ် = ၁- ပါး
- (၄)။ အာလောက (အရောင်အလင်း) ကသိုဏ်းပညတ် = ၁- ပါး ဟူ၍ (၁၀) ပါး ရှိပါသည်။

**N.Q 5. သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိနိုင်မည့် သမာဓိအဆင့်များကို ဖော်ပြပါ။**

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိနိုင်မည့် သမာဓိအဆင့်များမှာ -

- (၁) ဥပစာရသမာဓိ (ဈာန်ရခါနီး အဆင့်)
- (၂) အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်ရပြီး အဆင့်) ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိပါသည်။

**N.Q 6. ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားပြီး သမထကျင့်၍ ရပါသလော။ ဈာန်အဆင့်အထိ ရနိုင်ပါသလား။**

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားပြီး သမထကျင့်၍ ရပါသည်။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အခြေပြုပြီးရသော သမာဓိသည် အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်အဆင့်) အထိ မရနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလွန်လေးနက်သော ပရမတ်အာရုံ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

**N.Q 7. အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မည်သည့်ဈာန်တိုင် ရရှိနိုင်ပါသနည်း။**

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့် ရရှိနိုင်သောဈာန်များမှာ -

- (၁) စတုက္ကနည်းဖြင့် - ပထမဈာန် မှသည် စတုတ္ထဈာန် တိုင်အောင် စတုက္ကဈာန် ၄-ပါးလုံး
- (၂) ပဉ္စကနည်းဖြင့် - ပထမဈာန် မှသည် ပဉ္စမဈာန် တိုင်အောင် ပဉ္စကဈာန် ၅-ပါးလုံး
- ရူပဈာန်အားလုံးကို ရနိုင်ပါသည်။

**N.Q 8. မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ်တိုင် ရရှိခဲ့ပါသနည်း။**

ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ များသည် ထွက်လေ - ဝင်လေ ရှုမှတ်ခြင်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ် တိုင် ရရှိခဲ့ပါသည်။

(ဂေါတမဘုရားအလောင်းတော်သည် ထွက်လေ - ဝင်လေ ပေါ်မှာအခြေပြုပြီးဈာန်ရခဲ့ပါသည်။ ထိုဈာန်တရား များကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ရှုမှတ်သောအခါ မဂ် ၄-ပါး အဆင့်ဆင့်ကူးပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။)

**N.Q 9. အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုထောင့်မှ ဗာလ-ပဏ္ဍိတ သတ်မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြပါ။**

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုထောင့်မှ ဗာလ-ပဏ္ဍိတ သတ်မှတ်ချက်မှာ-

- ဗာလ** - ဟူသည် - အသက်ရှင်ရုံမျှသာ လေကိုအသုံးချပြီး မည်သည့် သမာဓိ၊ ပညာမျှ မရသူကို ခေါ်ပါသည်။
- ပဏ္ဍိတ (ပညာရှိ-သူတော်ကောင်း)**- ဟူသည် - အသက်ရှင်ဖို့ အသုံးဝင်သောလေကို ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ရရှိသည့်တိုင် သမထ-ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် အသုံးချသွားသူကို **ပဏ္ဍိတ** ဟု ခေါ်ပါသည်။

**N.Q 10. စာပေလာ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ပုံကို ဖော်ပြပါ။**

စာပေလာ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ပုံမှာ-

(၁) ပလ္လင်္ကံ အာဘူဇိတ္တာ - (အမျိုးသားဖြစ်လျှင်) တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါ။

- (အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင်) ထက်ဝက်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါ။

(၂) ဥဇ္ဇံ ကာယံ ပဏိဓာယ - ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်အောင်ထားပါ။

(၃) ပဋိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတ္တာ - နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်သောအခါ လေထိသောနေရာ၌

သတိထားပါ။ (နှုတ်ခမ်းရှည်သူဖြစ်လျှင် - အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၊

နှုတ်ခမ်းတိုသူဖြစ်လျှင် - နှာသီးဖျား)

**N.Q 11. Credit >> မေရီမိုးထက်ဦး**

**သမထဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဖြစ်စေ ကျင့်မည်ဆိုပါက မကျင့်ခင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော အချက်များကို ဖော်ပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုအချက်များပြုလုပ်ရန်လိုပါသနည်း။**

သမထဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဖြစ်စေ ကျင့်မည်ဆိုပါက မကျင့်ခင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော အချက်များမှာ -

(၁) သီလစင်ကြယ်မှုရှိစေရန် -

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သီလသည် စိတ်နှလုံးရွှင်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ကြည်နူးသောစိတ်ကို သမထအာရုံပေါ်တင်ပေးလိုက်လျှင် သမာဓိ မြန်မြန်ရလာနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ မစင်ကြယ်ဘဲ အားထုတ်ဖို့ ကြိုးစားလျှင် အတိတ်မှ အာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်များ ဝင်ရောက်လာပြီး စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်းဆိုသည့် ဥဒ္ဓစ္စတရား လွှမ်းမိုးထားလျှင် သမာဓိတရားမည်သို့မှ မရနိုင်ပါ။

(၂) သူတော်ကောင်းများအပေါ် ပြစ်မှားမိက တောင်းပန်ရန်-

တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်မစောင့်စဉ်းဘဲ သူတော်ကောင်းများကို ပြစ်မှားမိ၊ စွပ်စွဲမိတာများဖြစ်တတ်သည်။ သူတော်ကောင်းများကို စွပ်စွဲမိလျှင် “ဝန်ချပါတယ်၊ ကန်တော့ပါတယ်” ဟု စိတ်ထဲက ကန်တော့ ဝန်ချခြင်းအားဖြင့် စိတ်၌တင်းကြပ်ခြင်းများ မရှိတော့ပေ။ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့စေရန် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သော အချက်များဖြစ်ပါသည်။

(၃) မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအား ဘုရားရှင်ထံ စွန့်လှူထားရန်-

အနှောင့်အယှက် အန္တရာယ်တစ်ခုခု ကြုံလာသောအခါ ကြောက်စိတ်ဝင်လာပြီး လုပ်နေသောလုပ်ငန်း မအောင်မြင်ဖြစ်တတ်သည်။ မစွန့်စားရဲတော့ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ဘုရားထံလှူထားသည့်အတွက်

အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခုရှိလာလျှင် ရဲတင်းသောစိတ်များ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်လာပြီး စိတ်အင်အားများ ပြည့်လာနိုင် ပါသည်။

**N.Q 12. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**ဝင်လေထွက်လေ၏ တန်ဖိုးကိုဖော်ပြပါ။**

ဝင်လေထွက်လေ၏ တန်ဖိုးမှာ-

၁။ လူတိုင်းသည် အသက်ရှင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်လေကို ရှူလိုက် ထုတ်လိုက် လုပ်နေရသည်။

၂။ စာနာရဖို့ အကျင့်သည်လည်း "ဝင်လေထွက်လေ" အာနာပါန ဖြစ်သည်။

၃။ မဂ်, ဖိုလ်ရဖို့ အကျင့် သည်လည်း "ဝင်လေထွက်လေ" အာနာပါန ဖြစ်သည်။

(ရဟန္တာဖြစ်ဖို့၊ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန်လည်း ဤ "ဝင်လေ ထွက်လေ" အာနာပါနပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း

**လောကရှိ "ဗာလ" ဆိုသူတို့သည်** - အသက်ရှူရှူတတ်၏။ အသက်ရှူသည့်လေကို အသုံးချပြီး မည်သည့် သမာဓိ၊ ပညာမျှ မရသူများဖြစ်သည်။

**သူတော်ကောင်းများက** - ကိုယ့်သန္တာန်၌ ၂၄-နာရီ မပြတ်ဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်နေဖို့ အသုံးဝင်နေသောလေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် အသုံးချလိုက်ကာ စာနာ, မဂ်, ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော အကျိုးရရှိအောင် စွမ်းဆောင် သွားကြပါသည်။ (ထိုသို့အသုံးချရာ၌ မိမိ၌ ပါရမီ လည်းရှိရမည်၊ ကြိုးလည်း ကြိုးစားရမည်။ သို့မှသာ စာနာ၊ မဂ်, ဖိုလ် အထိ ရနိုင်ပါသည်။)

**N.Q 13. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**ပထမဈာန်ရသောသူသည် အဘယ်အာရုံများမှ ကင်းလွတ်၍ အဘယ်အကျိုးတရားများကို ခံစားရပါ သနည်း။**

ပထမဈာန်ရသောသူသည်

- ကာမအာရုံ ၅-ပါးမှ ကင်းလွတ်သွားပါသည်။
- အကုသိုလ် နီဝရဏတရားများမှာလည်း ပထမဈာန်ဖြင့် လောင်ကျွမ်းရှို့မြှိုက်ထားခြင်းကြောင့် ဒေါသ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ မာန စိတ်အညစ်အကြေးများလည်း မဖြစ်တော့ပါ။
- ဤသို့ ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားခြင်းကြောင့် နှစ်ခြိုက်ချမ်းသာရသော **"ဝိဝေကဓ ပီတိသုခ"** ကို လက်တွေ့ခံစားရပါသည်။

**N.Q 14. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**အဘယ်တရားများ ( အာရုံများ) ကင်းမှ ဈာန်ရနိုင်ပါသနည်း။**

“ကာမ” ဆိုသော ပျော်စရာအာရုံများအပေါ် ပျော်ချင်နေသော လောဘ ကင်းသွားမှ ဈာန်ရနိုင်ပါသည်။

(ဥပမာ - ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်လိုသူသည် ဒီဘက်ကမ်းကို စွန့်ရပါသည်။ ဒီဘက်ကမ်းကို မစွန့်ဘဲနှင့် ဟိုဘက်ကမ်းသို့ မရောက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဈာန် (သမာဓိ) ရနိုင်ရန် ကာမအာရုံများကို စွန့်လွှတ်ရပါမည်။

**N.Q 15. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**သာမန်လူများ၏ ကြည်နူးမှုနှင့် ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကြည်နူးခံစားမှု ကွာခြားပုံကို ဖော်ပြပါ။**

လောကရှိလူများ၏ ကြည်နူးမှုဟူသည် - မိမိမြင်ချင်သောအဆင်းအာရုံကို ကြည့်ပြီး ကြည်နူးသည်။ နားထောင်ချင်သော သီချင်း၊ နမ်းရှူချင်သောအနံ့၊ စားချင်သောအရသာ၊ ထိတွေ့ချင်သော အတွေ့အထိများကို ခံစားပြီး ပျော်မွေ့ကြည်နူးကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များကား - ကာမဂုဏ်အာရုံများကို စွန့်လွှတ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့်၊ ထိုအာရုံများမှ ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားခြင်းကြောင့် နှစ်ခြိုက်ချမ်းသာရသော “ဝိဝေကဇီဝိတိသုခ” ကို ခံစားကြပါသည်။

**N.Q 16. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**ဘုရား၊ ရဟန္တာများ ဈာန်ဝင်စားခြင်းသည် အဘယ်အတွက် ဖြစ်ပါသနည်း။**

ဘုရား၊ ရဟန္တာများ ဈာန်ဝင်စားခြင်းသည် -

မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေဖို့အတွက် ဈာန်ဝင်စားခြင်းသာဖြစ်သည်။

(ဘုရားကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်သုံးသည်။ ရဟန္တာများလည်း ကျင့်သုံးသည်။ အကြိမ်ကြိမ် ဈာန်ဝင်စားကြသောကြောင့် သမထကျင့်စဉ်ကို အပြစ်မပြောရ။ ဘုရားသာသနာနှင့်ကြိုခိုက် သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရပါမည်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားသော လမ်းစဉ်အတိုင်း မှန်ကန်စွာကျင့်သော သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို ကျင့်သုံးရပါမည်။)

**N.Q 17. (က) ဈာန်ပျံသည်ဟု ပြောကြရာ ဈာန်ကပျံတတ်ပါသလား။ (ခ) ဈာန်ပျံသည်- ဟူသည် အဘယ်နည်း။ (ဂ) မည်သည့်အတွက် ဈာန်ပျံသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြပါသနည်း။**

(က) ဈာန်က မပျံတတ်ပါ။

(ခ) ဈာန်ပျံသည်- ဟူသည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာစွာခံစားမှု ဟူသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု (သုခ) ကို ဖယ်ရှားပြီး

လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အာရုံ၌တည်ငြိမ်စွာ စူးစိုက်မှု (ဥပမာကွာ၊ ဧကဂ္ဂတာ) စာအုပ်အင်္ဂါ ၂-ပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော စတုတ္ထစာအုပ်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ စိတ်၏စွမ်းအားမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်စိတ်ကို စွမ်းရည်သတ္တိ မြင့်မားစေရန် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ကြိုးစားခဲ့သော် မြေလျှိုးမိုးပျံ့မှုစသော တန်ခိုးအမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းမှု (အဘိညာဉ်) အထိပေါက်မြောက်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ဤသို့ စတုတ္ထစာအုပ်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိကာ စိတ်၏စွမ်းရည်ထူး (အဘိညာဉ်) တန်ခိုးဖြင့် ကောင်းကင်သို့ ပျံနိုင်ခြင်းကို စာအုပ်ပုံသည်- ဟူ၍ အလွယ်ခေါ်ကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

**N.Q 18. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**"လမ်းဆုံးလျှင် ရွာရောက်မည်" ဟု ဆိုကြရာဝယ် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၌ မည်သည့်လမ်းဆုံးလျှင် မည်သည့်ရွာသို့ ရောက်မည်နည်း။**

သင်္ခါရ (ရုပ်နာမ်) တရားများအပေါ် တည်ငြိမ်စွာရှုမှတ်နိုင်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်လာသောအခါ သင်္ခါရအာရုံ လမ်းဆုံးသွားပြီးလျှင် သင်္ခါရအာရုံများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသော နိဗ္ဗာန်ရွာသို့ ရောက်မည်ဖြစ်သည်။

**N.Q 19. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**သမထကျင့်စဉ်က ရာဂ- ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်ဆိုရာဝယ် "ရာဂ"၏သဘောကို သိသာအောင် ရေးပြပါ။**

သမထကျင့်စဉ်က ရာဂ- ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည် ဆိုရာဝယ် "ရာဂ"၏သဘောမှာ- နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့လျှင် စိတ်ကို အရောင်အမြဲဆိုးပေးနေသောသဘော၊ တစ်ခါမြင်ပြီး နောက်ထပ်တွေ့ချင်၊ နောက်ထပ်လိုချင်လာအောင်၊ စွဲမက်လာအောင် လုပ်ပေးသောသဘော ဖြစ်သည်။

ရာဂက စိတ်ကို ညစ်နွမ်းအောင် လုပ်ထားလျှင်-

ထိုစိတ်သည် လွတ်မြောက်မှုကို မရနိုင်ပေ၊ တွယ်တာမှုက ဆုပ်ကိုင်ထားသောကြောင့် စိတ်က အကျဉ်းမိနေပြီး ထွက်ပေါက်မရှိချေ။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့်လျှင်-

သတ္တဝါအားလုံးသည် ရာဂ၏သားကောင်များသာ ဖြစ်သည်။ ကျေးကျွန်များသာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုလွတ်လပ်သည်ဟု ပြောနေသော်လည်း ရာဂက ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားပြီး သူ့အလိုကျသာ ဖြစ်နေရသည်။ အတွယ်အတာရှိရာ အာရုံသို့သာ စိတ်ကသွားနေရသောကြောင့် ရာဂ၏ချုပ်ကိုင်မှုအောက်မှ မလွတ်လပ်နိုင်ပေ။

**N.Q 20. Credit >>မေရီမိုးထက်ဦး**

**ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က အဝိဇ္ဇာ (မောဟ) ကို အဘယ်ကဲ့သို့ ဖယ်ရှားနိုင်သနည်း။**

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်က အဝိဇ္ဇာ (မောဟ) ကို ဖယ်ရှားပုံမှာ-

(၁) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည် အသိဉာဏ် (ပညာ) ကိုတိုးတက်စေသည်။

အသိဉာဏ် (ပညာ) ဆိုသည်မှာ- အမှန်တရားကို နားလည်ခြင်း၊ သဘာဝကိုသိခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) အာရုံ၏ သဘာဝအမှန်ကိုသိသော အသိဉာဏ် (ပညာ) တိုးတက်လာသောကြောင့် အမှန်ကို မသိသော

မောဟဆိုသည့် အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

(၃) အဝိဇ္ဇာက လွှမ်းမိုးထားလျှင်- ပညာ၏ စွမ်းဆောင်ချက်များ မပေါ်လွင်ပေ။ အဝိဇ္ဇာက ပညာကို အားနည်း

အောင် လုပ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၄) အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်- ပညာ၏ စွမ်းရည်သတ္တိများ ထက်မြက်လာသည်။

