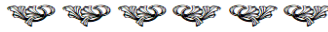


အာနာပါနဿတိဘာဝနာ



❖ ပဌမ စတုက္က ❖

- ၁။ သော သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ။
- ၂။ ဒီဃံ ဝါ ရသံဝါ။
- ၃။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ။
- ၄။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ။
 - သတိမြဲရာ ပဌမာ ဒု-မှာတိုရှည်သိ။
 - လုံးစုံခြင်းရာ တ-၌သာ စ-မှာငြိမ်းအေးဘိ။

လယ်တီဆရာတော်

❖ ဒုတိယ စတုက္က ❖

- ၁။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ = ပီတိကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက် ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ကျင့်။
 - (က) အာရုံအနေဖြင့် (ခ) ပညာအနေဖြင့်
 - ✓ ပီတိပါတဲ့ စျာန်များ = ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်။
 - ✓ “ပညာအနေဖြင့်”ဆိုတာ “ဘင်္ဂဉာဏ်”ပိုင်းကို ဆိုလိုတယ်။
- ၂။ သုခပဋိသံဝေဒီ =
 - ✓ သုခပါတဲ့စျာန်များ = ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်။
- ၃။ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ = ဝေဒနာသညာတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက် ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ကျင့်။
 - ✓ “စိတ္တသင်္ခါရ”ဆိုတာ “ဝေဒနာ” နှင့် “သညာ” တို့ကို ပြောလိုတာ။
 - သုခ ဥပေက္ခာ
 - ✓ ပ, ဒု, တ, စ-စျာန်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေဒနာ သညာတို့ကို သိလျက် -
- ၄။ ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ = ဝေဒနာသညာနှစ်ပါးကို ငြိမ်းစေလျက်၊ ချုပ်စေလျက် -

❖ တတိယ စတုက္က ❖

၁။ စိတ္တပဋိသံဝေဒီ

- ✓ စုန်စိတ်ကို အာရုံ/ပညာအားဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက် ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ကျင့်။

၂။ အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ

- ✓ စိတ်ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်တက်ကြွရွှင်လန်းစေလျက် -
 - (က) သမာဓိ၏စွမ်းအားကြောင့် အလွန်ဝမ်းမြောက်။
 - (ခ) ဝိပဿနာဉာဏ် (ဘင်္ဂဉာဏ်) များ၏ စွမ်းအားကြောင့် အလွန်ဝမ်းမြောက်။

၃။ သမာဒဟံ စိတ္တံ

- ✓ စိတ်ကို အာရုံ၌ ကောင်းစွာထားလျက် -
 - (က) သမထ
 - (ခ) ဝိပဿနာ

၄။ ဝိမောစေယံ စိတ္တံ

- ✓ စိတ်ကို နှိပ်ရဏတရား/ကိလေသာတရားတို့မှ လွတ်မြောက်စေလျက် -
 - (က) သမထ
 - (ခ) ဝိပဿနာ (ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍ အထက်ဉာဏ်များ

❖ စတုတ္ထ စတုက္က ❖

၁။ အနိစ္စာနုပဿီ

- ✓ "အနိစ္စ"ဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍ ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ကျင့်
 - (က) အနိစ္စကို သိခြင်း။
 - (ခ) အနိစ္စတာ = အနိစ္စအခြင်းအရာကို သိခြင်း။
 - (ဂ) အနိစ္စာနုပဿနာကို သိခြင်း။
 - (ဃ) အနိစ္စာနုပဿီကို သိခြင်း။

၂။ ဝိရာဂါနုပဿီ

- ✓ (ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်) “သင်္ခါရတရားတို့၏ ဘင်” နှင့် (မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်) “ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်” ကို အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍
(က) ဝိပဿနာဉာဏ် (ခ) မဂ်ဉာဏ်

✓ **ဝိရာဂ (၂) မျိုး**

- ခယဝိရာဂ = သင်္ခါရတရားတို့၏ ဘင်။
- အစ္စန္တိဝိရာဂ = နိဗ္ဗာန်။

၃။ နိရောဓနုပဿီ

- ✓ (ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်) “သင်္ခါရတရားတို့၏ ဘင်” နှင့် (မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်) “ရာဂချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်” ကို -
- ✓ “ဝိရာဂါနုပဿီ” နှင့် အဓိပ္ပါယ်တူ

✓ **နိရောဓ (၂) မျိုး**

- ခဏနိရောဓ ▪ အစ္စန္တိနိရောဓ


၄။ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ

- ✓ (ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်) “သင်္ခါရတရားတို့၏ ဘင်” နှင့် (မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်) “ကိလေသာတို့ကို တစ်ဖန်စွန့်လွှတ်ရာ အသင်္ခတဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို -

✓ **ပဋိနိဿဂ္ဂ (၂) မျိုး**

- ပရိစ္စာဂပဋိနိဿဂ္ဂ = စွန့်လွှတ်ခြင်းပဋိနိဿဂ္ဂ။
- ပက္ခန္ဓနုပဋိနိဿဂ္ဂ = ပြေးဝင်ခြင်း ပဋိနိဿဂ္ဂ။

- ✓ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ထိုအမည်နှစ်မျိုးလုံးရ။
- ✓ မဂ်ဉာဏ်သည် ထိုအမည်နှစ်မျိုးလုံးရ။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ 

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - စတုတ္ထအကြိမ် (၁၀) ရက် တရားစခန်း
၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ (၂၄) ရက် မှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂) ရက် ထိ
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)
<https://winmetta.org>