

# လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ အာနာပါနဒီပနီမှ အကျဉ်းချုပ်

## နည်းလေးပါး

- ၁။ ဂဏနာနည်း = (အနှေး/အမြန်)ရေတွက်သောနည်း
- ၂။ အနုဗန္ဓနာနည်း = ဝင်လေထွက်လေကို အခြားအပြတ်မရှိပဲ သတိဖြင့် အစဉ်လိုက်သောနည်း
- ၃။ ဖုသနာနည်း = ထိရာဌာနကို စိတ်စိုက်ထားခြင်း။
- ၄။ ထပနာနည်း = ဝင်လေထွက်လေ၌ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာထားနည်း

## နည်း သုံးတွဲ

- ၁။ ဖုသနာ-ဂဏနာ = ထိရာဌာန၌ သတိကပ်လျက် ရေတွက်ရမည်။ (ပြင်ပ အတွေးဝိတက်များ ကင်းပြတ်သည့်တိုင်အောင် ပွားရမည်။)
- ၂။ ဖုသနာ-အနုဗန္ဓနာ = ထိရာဌာန၌ သတိကပ်လျက် ဝင်လေထွက်လေကို အခြားအပြတ် မရှိပဲ ဆက်တိုက် အစဉ်လိုက်၍ မှတ်ရမည်။ ( ၎င်းကို ပဋိဘာဂနိမိတ် ပညတ်အာရုံထူး ပေါ်လာသည် အထိ ပွားရမည်။ ဤအဆင့်သည် နီဝရဏကင်းသဖြင့် ဥပစာရဈာန်မည်၏)
- ၃။ ဖုသနာ-ထပနာ = ဝင်လေထွက်လေဟူသော ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ပညတ်အာရုံဖြစ်၍ ပျောက်ပျက် တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထင်မြင်လာသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မပျောက်ကွယ်မှု၍ တစ်နေ့တခြား ထင်ရှား ပွင့်လင်းသွားအောင် ထိုအာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ဖိစီးအားထုတ်၍ စိတ်၌ ထားခြင်းသည် ထပနာမည်၏။ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စိတ်ကို အစွဲကြီးစွဲ၍ အမြဲကြီးမြဲအောင် ရက်ရှည်လများ ပွားရမည်။ အဘယ် မျှလောက် ကြာမြင့်အောင် ဤထပနာနည်းအားဖြင့် ပွားရမည်နည်း-ဟူမူကား ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန် ရသည့်တိုင်အောင် ထပနာခေတ်ပေတည်း။

## အားထုတ်နည်းအစဉ်

- (က) အစ၌ ရေတွက်နည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။
- (ခ) အလယ်၌ အစဉ်လိုက်နည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။
- (ဂ) အဆုံး၌ ဝင်လေထွက်လေတို့၌ အခိုင်အမြဲ စိတ်ထားနည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။

## ဆောင်ပုဒ်အဓိပ္ပါယ်

(ဆောင်) သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု-မှာ ရှည် တိုသိ။  
လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၌သာ၊ စ-မှာ ငြိမ်းလေဘိ။

**ဂဏနာနည်းဖြင့် သတိမြဲစေပုံ**

ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို စိုက်ထား၍ ဂဏနာနည်းအားဖြင့် အစဉ်မှန်စွာ ရေတွက်မှုသည် "သတိမြဲရာ ပထမာ" ဖြစ်၏။ ပြေးသွားတတ်သောစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

**အနုဗန္ဓနာနည်း**

ဂဏနာခန်းပြီး၍ အနုဗန္ဓနာခန်းသို့ ရောက်သောအခါ၌ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထားမှုနှင့်တကွ အတို, အရှည် သိမှုကိုလည်း အစဉ်မှန်စွာသိအောင် သတိပြုရာ၏။ အတိုအရှည် သိမှုကိုလည်း သတိပြုရာ၌ ဝင်သက်ထွက်သက်တို့ကို အစ, အလယ်, အဆုံး အစဉ်လိုက်၍ တမင်အာရုံပြုရသည်မဟုတ်။ စိတ်ကို ထိရာဌာန၌ ခိုင်မြဲစွာထား၍ "အတို,အရှည်ကိုလည်း အစဉ်မှန်စွာ သိအောင် ငါသတိပြုမည်"ဟု လုံးလတိုး၍ ပြုရုံမျှသာတည်း။ ရှည်သောအကြိမ်မှာ ထိရာဌာန၌ ထိခိုက်မှု တာရှည်၏။ တိုသောအကြိမ်မှာ ထိခိုက်မှာ တာတို၏။ ထိခိုက်ချက် တာရှည်မှု, တာတိုမှုကို သိ၍ အတို-အရှည်ကို သိ၏။ ဤသည်ကို "ဒု-မှာ ရှည် တိုသိ"ဟု ဆိုလိုသည်။

**လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၌သာ**

အတို,အရှည်သိမှု စွဲမြဲသောအခါ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍ အတိုအရှည် သိမှုနှင့်တကွ ဝင်သက်-ထွက်သက်ကို အစ, အလယ်, အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစေမှု အထူးအားထုတ်ရာ၏။ ထွက်သက်ကို လွှတ်မည်ဆိုလျှင် အမှတ်တမဲ့ မလွှတ်မှု၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်သောအခါမှ စ၍ ထိရာဌာနတိုင်အောင် ထွက်သက် သဏ္ဍာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင်ပြု၍ ထွက်သက်ကို လွှတ်မည်ဟု လုံးလပြု၍ လွှတ်ရမည်။ ထိရာဌာနမှစ၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဆုံးရာဌာနတိုင်အောင် ဝင်သက်သဏ္ဍာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင်ပြု၍ ဝင်သက်ရှုမည်ဟု လုံးလပြု၍ ရှုရမည်။ ဤသည်ကို "လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၌သာ"ဟု ဆိုလိုသည်။

**စ-မှာ ငြိမ်းလေဘိ**

အစ, အလယ်, အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာ ထင်မြင်သောအခါ၌ ဝင်လေထွက်လေသည် အဆင့်ဆင့် ရုန့်ရင်းမှု၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း, အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်၍ သွားပြီထင်လောက်အောင် သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ ရောက်လာ၏။ ဤသည်ကို "စ-မှာ ငြိမ်းလေဘိ" ဟုဆိုလို၏။