

			<p>အခန်း(၂)</p> <p>အခန်း(၃)</p>			<p>အခန်း(၆)</p>		<p>အခန်း(၉)</p>
<p>မာတိကာ</p> <p>အကြောင်းအရာ</p> <p>ကျမ်းဉာဏ် သင်္ဂေါက်</p> <p>စာမိတ်ဆက်</p> <p>အမှာစာ</p> <p>အခန်း (၁)</p> <p>အာနာပါနနှင့် သတိရှင်းတမ်း</p> <p>ချမ်းသာစွာ ဘဝနေထိုင်နည်းကို ဗုဒ္ဓစာပေတို့၌ လေ့လာနိုင်</p> <p>အာနာပါနရှင်းတမ်း</p> <p>သတိတစ်လုံး၏ အရေးပါပုံ</p> <p>မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသိန်တို့၏ သတိနှင့်စပ်၍ အမေးအဖြေ</p> <p>သတိထဲ ကုသိုလ်အားလုံး အကျုံးဝင်</p> <p>သတိစွမ်းရည် လေးပါး</p> <p>အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ</p> <p>နိုးလျက်ဝေး ဥနှင့်၄</p> <p>ဗုဒ္ဓဘုရားအဆူဆူတို့ လက်စွဲတော်တရား</p> <p>ဘုရားအစ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းက</p> <p>အာနာပါနသတိကထာကို လေ့လာသင့်</p>	<p>မာတိကာ</p> <p>တမျက်နှာ</p> <p>က</p> <p>ဋ</p> <p>ထ</p> <p>၁</p> <p>၁</p> <p>၃</p> <p>၇</p> <p>၁၂</p> <p>၁၄</p> <p>၁၅</p> <p>၂၃</p> <p>၂၅</p> <p>၂၆</p> <p>၂၈</p> <p>၂၉</p> <p>၃၀</p>	<p>နှာသီးဖျားတွင် ဝင်ထွက်နေသောလေကို စနစ်တကျမှတ်တတ်ပါသလား</p> <p>စလင်းကန်လယ်တောရ ဆရာတော်ကြီး၏ အသာသပသာသ သမထလုပ်ငန်းစဉ်အကျဉ်း</p> <p>ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ် ရရန် ဆရာသမားရှာ ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်လုပ်ခြင်းသည် ထူးခြားသည့်အရာဟု ထင်ပါသလား</p> <p>အာနာပါနသတိ သမာဓိကို သန္တ ပဏီတ၊ အသေစနကာဟု ဆိုရခြင်း</p> <p>အရည၊ ရုက္ခမူလ၊ သုညာဂါရ အရပ်ဒေသတို့ကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် သုညာဂါရ၏ ရသ မြတ်စွာဘုရား တောအရပ်၌ သီတင်းသုံးတော်မူခြင်းအကြောင်း</p> <p>အောင်မြေဒေသ အရည၊ ရုက္ခမူလ၊ သုညာဂါရ</p> <p>ခြင်္သေ့စိတ်ထား ယောဂီများ</p> <p>ဣဓ ဘိက္ခုဝေ ဘိက္ခု၌ ဣဓအရ မြတ်စွာဘုရားသာသနာကိုယူရခြင်း</p> <p>ပဋိပတ္တိအကျင့် ကျင့်သူကို “ဘိက္ခု”ဟု ခေါ်</p> <p>သန္တတိအမတ်နှင့် သမဏ၊ ဗြာဟ္မဏ၊ ဘိက္ခုအသုံးအနှုန်းပြဿနာ</p> <p>ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စနစ်တကျထိုင်</p> <p>ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ နွားငယ်ပမာ</p> <p>စိတ်တစ်ခုသာ နိုင်အောင်ထိန်း</p> <p>အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အခြားသော</p> <p>သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများထက် ထိဖို့ သိဖို့ မိဖို့ခက်</p> <p>သတိကို အခြေခံ၍ ဟော</p>	<p>၃၂</p> <p>၃၅</p> <p>၃၇</p> <p>၃၈</p> <p>၄၀</p> <p>၄၁</p> <p>၄၄</p> <p>၄၉</p> <p>၅၁</p> <p>၅၃</p> <p>၅၄</p> <p>၅၈</p> <p>၆၁</p> <p>၆၅</p> <p>၆၇</p> <p>၆၉</p>	<p>၇၁</p> <p>၇၁</p> <p>၇၃</p> <p>၇၇</p> <p>၇၈</p> <p>၈၂</p> <p>၈၉</p> <p>၉၂</p> <p>၉၅</p> <p>၉၇</p> <p>၉၈</p> <p>၁၀၂</p> <p>၁၀၃</p> <p>၁၀၈</p> <p>၁၁၃</p> <p>၁၁၄</p> <p>၁၂၂</p> <p>၁၂၄</p> <p>၁၂၄</p> <p>၁၂၄</p> <p>၁၂၆</p>	<p>သတိနှင့်သာ စတင်ရသောကြောင့် အာနာပါနသတိဟုခေါ်</p> <p>အာနာပါန ၁၆ ပါး</p> <p>ပထမစတုတ္ထနည်း လေးပါး</p> <p>ဒုတိယစတုတ္ထနည်း လေးပါး</p> <p>တတိယစတုတ္ထနည်း လေးပါး</p> <p>စတုတ္ထစတုတ္ထနည်း လေးပါး</p> <p>အာနာပါန ပထမစတုတ္ထ လေးပါးအစဉ် ယူပုံ</p> <p>အာနာပါန ၃၂ပါး ဖြစ်လာပုံ</p> <p>သတိနှင့်သာ စတင်ရသောကြောင့် အာနာပါနသတိဟု ခေါ်</p> <p>သတိမြဲရန် အရေးကြီး</p> <p>အခန်း(၄)</p> <p>မနသိကာရ ဝိမိ (၈)ပါး (သို့မဟုတ်)</p> <p>ဂဏန်းသင်္ချာနည်းဖြင့် ထွက်လေ ဝင်လေမှတ်ခြင်း</p> <p>ဂဏနာနည်းဖြင့် မှတ်(ဝါ) မနသိကာရ ဝိမိ ၈ပါးဖြင့်မှတ်</p> <p>ဂဏနာနည်းဖြင့် အာနာပါနမှတ်ပုံ</p> <p>ဂဏနာနည်းဖြင့် ရေတွက်ခြင်း နှစ်မျိုး</p> <p>ထွက်လေဝင်လေကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် အချိန်ကာလ သီးခြားသတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိ</p> <p>ဂဏနာနည်းဖြင့် အားထုတ်ခြင်းအကြောင်း</p> <p>အနုဗန္ဓနာနည်းဖြင့် အာနာပါနပွားများပုံ</p> <p>အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသိ ဟူသည်</p> <p>သီတဂူဆရာတော်ကြီး၏</p> <p>အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသိနှင့်စပ်၍ မှတ်ဖွယ်</p>	<p>၁၂၉</p> <p>၁၂၉</p> <p>၁၃၀</p> <p>၁၃၀</p> <p>၁၃၁</p> <p>၁၃၂</p> <p>၁၃၃</p> <p>၁၃၆</p> <p>၁၃၈</p> <p>၁၃၉</p> <p>၁၄၅</p> <p>၁၄၅</p> <p>၁၄၇</p> <p>၁၅၁</p> <p>၁၅၄</p> <p>၁၅၄</p> <p>၁၅၆</p> <p>၁၅၉</p> <p>၁၆၀</p>	<p>အခန်း (၆)</p> <p>အခန်း (၇)</p>	<p>၂၃၇</p> <p>၂၄၂</p> <p>၂၄၄</p> <p>၂၄၇</p> <p>၂၄၈</p> <p>၂၅၂</p> <p>၂၅၃</p> <p>၂၅၅</p> <p>၂၅၆</p> <p>၂၅၉</p> <p>၂၆၃</p> <p>၂၆၆</p> <p>၂၆၇</p> <p>၂၆၈</p> <p>၂၆၉</p>