

၁၈မိုင်တောရသရာတော်၏ သမာဓိလမ်းညွှန် ဓာတ်ထား

ရူပဈာန်စိတ်များကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း	၁၃
သမာဓိဘာဝနာအတွက်ရှေးဦးစွာပြင်ဆင်ချက်	၁၄
သမထလုပ်ငန်း၏ အဆင့်သုံးဆင့်	၁၆
ဈာန်ခန္ဓာ	၁၇
နိမိတ်များကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်ပုံ	၁၈
ရှုမှတ်လိုစိတ် ခွန်အား	၁၉
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့သတိရခြင်း	၂၀
အပ္ပမညာမေတ္တာဘာဝနာ- အတိုင်းအရှည်မရှိ ချစ်ခင်စိတ်ကိုပွားခြင်း	၂၉
အာနာပါနာနုဿတိ- ဝင်လေ/ထွက်လေကို အဖန်ဖန်ပွားများခြင်း	၄၃
ဩဒါတကသိုဏ်း- အဖြူရောင် အဝန်းအဝိုင်း	၅၇
အာကာသကသိုဏ်း- ကောင်းကင် အဝန်းအဝိုင်း	၆၄
အသုဘဘာဝနာ- မတင့်တယ်ဟု ပွားများခြင်း	၇၀
စာဂါနုဿတိ- စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှုကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း	၇၈
ဓမ္မာနုဿတိ- တရားကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်းနှင့်- ဥပသမာနုဿတိ- နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း	၈၂
ဈာန်သဘောသဘာဝနှင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့်	၈၆
ဈာန်မှ ဝိပဿနာသို့ကူးခြင်း	၉၀
“သီလ သမာဓိ ပညာ” ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်သုံးရကြောင်း	၁
သီလဟူသည်	၁
စေတနာသည်သီလ	၁
စေတသိက်သည်သီလ	၂
ပိတ်ဆို့ စောင့်စည်းခြင်းသည်သီလ	၂
မကျူးလွန်ခြင်းသည်သီလ	၃
သီလရှိမှ သမာဓိရှိနိုင်၏ဟုဆိုရာဝယ်	၃
သမာဓိဟူသည်	၅
သိသင့်သောသမာဓိနှစ်မျိုး	၅
စိတ်တည်ရာအာရုံများ	၆
အဝိုင်းအဝန်းပြုလုပ်ကာ ရှုမှတ်ရသော ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး	၆
အသုဘ- သေသည်မှအရိုးဖြစ်သည်အထိ ရှုမှတ်ခြင်း (၁၀) ပါး	၆
အနုဿတိ- အဖန်ဖန် အောက်မေ့သတိရခြင်း (၁၀) မျိုး	၇
အပ္ပမညာ- အတိုင်းအရှည်မရှိ ဖြန့်ခြင်း (၄) မျိုး	၇
စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အစာအာဟာရတွင် ရှုမှတ်ခြင်း (၁) မျိုး	၇
ဓာတ်လေးပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း (၁) မျိုး	၈
အာရပ္ပ- အာရုံယူလျက်နေခြင်း (၄) မျိုး	၈
စရိုက်နှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၉
သုံးသပ်ချက်	၁၀
ဈာန်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၂

၁၈မိုင်တောရသရာတော်၏ ဒိဋ္ဌိဖြုတ် ဝိပဿနာ ဓာတ်ထား

ဒိဋ္ဌိဖြုတ် ဝိပဿနာ ၉၇

ဝိပဿနာသဘော၏ ယေဘုယျသဘောတရားများ ၉၉

ရုပ်တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း ၁၃၇

၁။ ဓာတ်လေးပါး ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၁၃၇

၂။ လောကကြီး၏ အမှန်ကို သိမြင်ခြင်း ၁၃၇

၃။ လောကကြီးမှာ လူမရှိ၊ ယောက်ျား-မိန်းမမရှိ၊ ငါမရှိ ၁၄၅

၄။ ဓာတ်လေးပါး၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း ၁၄၉

၅။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာတွင် အနိစ္စကိုရှာဖွေခြင်း ၁၅၅

၆။ ပြဆိုခဲ့ပြီး သဘောတရားကို အကျဉ်းချုပ်နားလည်ခြင်း ၁၅၇

၇။ ပရမတ်အပေါ်စွဲကပ်နေသော အမည်ပညတ်ခွာပုံ ၁၅၉

၈။ အကြည်ရုပ်များကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၁၆၃

၉။ မျက်စိ နားစသောရုပ်တရားများကို သိမြင်ခြင်း ၁၆၃

၁၀။ မျက်စိသည် ကျား/မ/လူမဟုတ် ၁၆၇

၁၁။ မျက်စိနားစသည်၏ သာမညလက္ခဏာကို သိမြင်ခြင်း ၁၇၁

၁၂။ အာရုံရှိရာသို့ စိတ်ကို ရောက်စေသည့်တရားခံ ၁၇၃

၁၃။ ရုပ်ကလာပ်စည်းများကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၁၇၇

၁၄။ ကလာပ်- အစုံ အစု အစည်းအားဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ ၁၇၇

၁၅။ စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲအစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း ၁၇၉

၁၆။ အဆင်း အသံစသည်တို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၁၈၁

၁၇။ ပြန်လည် ရှုမှတ်သုံးသပ်ခြင်း (ရုပ်တရားများ ရှုတွက်) ၁၈၇

၁၈။ ထင်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်ပုံအကျဉ်း ၁၈၉

နာမ်တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း ၁၉၃

၁။ နာမ်အကြောင်း ရှင်းလင်းချက် ၁၉၃

၂။ အားထုတ်သည့်အခါ သတိပြုဖွယ် ၂၀၁

၃။ နာမ်ကိုရှုမှတ်ခြင်း ၁၀၃

၁။ တွေးတောတတ်သည့်စိတ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၀၆

၂။ အသိစိတ်နှင့်+ ဝေဒနာ/သညာ/ သင်္ခါရတစ်ပါးပါးဖြင့်တွဲ၍ ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၀၈

၃။ ထိ- သိ၊ တုံပြန် ဟု နှစ်စုခွဲကာ ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၁၁

၄။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၁၅

၅။ နာမ်လေးပါးလုံးကို ထင်ရှားရာ တစ်ပါးပါးကို စတင်ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၁၈

၆။ အသိစိတ် (ဝိညာဏ်-စိတ်)အနေဖြင့်သာရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၂၀

၇။ ထိတွေ့မှု ဝေဿအနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ၂၂၃

၃။ သဘာဝအစုသာ (ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း) ၂၂၅

၄။ ငါမဟုတ် (ဒိဋ္ဌိခွာခြင်း) ၂၂၆

၅။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးမရှိပုံ ၂၂၇

၆။ သာမညလက္ခဏာ ၁၂၈

၇။ စုပေါင်းထားသည့် အစုအခဲ အစုအပုံအဖြစ် မြင်ကြည့်ခြင်း ၂၂၉

၈။ ထိုထိုတရားတို့ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုကြည့်ရှုပုံ ၂၃၀

ရုပ်+နာမ်စုပေါင်းရှုမှတ်ခြင်း ၂၃၃

ရှုမှတ်သည့်အခါ သတိပြုစရာများ ၂၅၁

၁။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း ၂၅၁

၂။ တွေးတောနေသည်ကို ကိုင်တွယ်ရှုမှတ်ခြင်း ၂၅၇

၃။ အစွဲ- ဥပါဒါန်မှ မစွဲရာအနုပါဒါန်သို့ သက်ရောက်သွားပုံ ၂၅၉

၄။ ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလို ကြည့်ခြင်း ၂၆၃

၅။ ရုပ်နာမ် ဃနကြော့ခြင်း ၂၆၄

၆။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သာမညလက္ခဏာကို သုံးသပ်ပုံ (တစ်နည်း) ၂၆၆

၇။ မဟာဝိပဿနာ သာမညလက္ခဏာအားဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း ၂၇၂

၈။ သင်္ခါရစေတသိက်များ ၂၇၃

ရုပ်+နာမ် တရားများကို ကြည့်ရှုသိမြင်ခြင်း ၂၇၅

၁။ ရုပ်နာမ်များကို ပေါင်းစု/ခွဲစုနည်းများ ၂၇၅

၂။ နားလည်သဘောပေါက်လာခြင်း ၂၇၈

တရားထိုးတက်ရေး အင်အားစုများ ၂၇၉

၁။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အကျယ်ရှုမြင်ခြင်း ၂၇၉

၂။ သူတစ်ပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း ၂၈၃

၃။ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါးကို ပွားများ ဖြည့်ဆည်းခြင်း ၂၈၄

၄။ အရှုဉာဏ်ကို ဝရစိုက်ခြင်း ၂၈၉

၅။ ဣန္ဒြေနှင့် တရားတိုးတက်ရေး ၂၉၀

၆။ လောကမျက်စိဖြင့်သိသမျှ အမှားသာ ၂၉၂

၇။ ပညတ်များ အကြောင်း ၂၉၄

၈။ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ်ကို ထားပါ ၂၉၈

၉။ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် ၂၉၉

၁၀။ သစ္စာလေးပါးသဘောတရား ၃၀၁

၁၁။ ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်သုံးပါး ၃၀၄

ဉာဏ်အမြင်များ တိုးတက်စေခြင်း ၃၀၅

၁။ ရုပ်၏ ဇာတိ(ဖြစ်ရာ)ကို သိမြင်နားလည်လာခြင်း ၃၀၅

၂။ နာမ်၏ ဇာတိ (ဖြစ်ရာ) ကို သိမြင်နားလည်လာခြင်း ၃၀၈

၃။ ရုပ်+ နာမ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် အပြီးပိုင်ပျက်ကြောင်းတရား ၃၁၁

၄။ ရုပ်+ နာမ်တို့ကို အပြစ်ထင်ဉာဏ် အားသန်စေခြင်း ၃၁၄

၅။ သုည- ဘာမှမရှိ (ရုပ်နာမ်သဘာဝမှတစ်ပါးဘာမှမရှိ) ၃၁၆

နောက်ဆက်တွဲ ၃၁၉

၁။ လျောင်းထိုင်ရပ်သွား သတိထား ရှုမှတ်ခြင်း ၃၁၉

၂။ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ်ခြင်း) ၇- ပါး ၃၂၁

၃။ တရားတု ၃၂၃

၄။ မရဏာနုဿတိ- သေခြင်းကိုအောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း ၃၂၅

၃။ ရှေးဦးသိဖွယ် ၃၂၉

၁။ **ဝင့်သုံးပါးသဘောတရား** ၃၃၇

၂။ အကျိုးဝိပါကဝဋ်ကို ရှုမှတ်သိမြင်ခြင်း ၃၃၉

၃။ ဝင့်လည်ကြောင်းတရား (ကိလေသဝဋ်) ၃၅၀

၄။ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကမ္မဝဋ် ၃၅၆

၅။ တပ်မက်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာ၊ ပြဿနာပေးဖို့သာ ၃၅၈

၆။ လိုက်ပါလာခြင်းလည်းမရှိ၊ ထူးခြားမှုလည်းမရှိသောဝဋ် ၃၆၁

ထူးခြားမှုမရှိသော အတိတ် အနာဂါတိ ပစ္စုပ္ပန် ၃၆၃

၇။ တဏှာနှင့်ဒိဋ္ဌိ ဝင်ရောက်ပုန်းခိုရာ နေရာတစ်ခု ၃၇၃

၈။ သတိဦးစီးရမည့်အချိန် ၃၇၇

၉။ ဝင့်တို့၏အပြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်း ၃၇၉

အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၁) ၃၇၉

အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၂) ၃၈၃

၁၀။ အာရုံကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၃၉၀

ရှေးဦးစွာလိုက်နာရန် ၃၉၁

ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း ၃၉၂

အသုဘသညာ- ကိုပွားများခြင်း ၃၉၃

ကာမဝိတက်- ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော အတွေးအကြံ ၄၉၆

၁၈မိုင်တောရသရာတော်၏ ကာမနှင့်ဒေါသခေါင်းပါးရေး ဝိပဿနာ ဓာတ်ထား

ရှေးဦးသိဖွယ် ၃၂၉

၁။ **ဝင့်သုံးပါးသဘောတရား** ၃၃၇

၂။ အကျိုးဝိပါကဝဋ်ကို ရှုမှတ်သိမြင်ခြင်း ၃၃၉

၃။ ဝင့်လည်ကြောင်းတရား (ကိလေသဝဋ်) ၃၅၀

၄။ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကမ္မဝဋ် ၃၅၆

၅။ တပ်မက်သမျှ ဆင်းရဲဖို့သာ၊ ပြဿနာပေးဖို့သာ ၃၅၈

၆။ လိုက်ပါလာခြင်းလည်းမရှိ၊ ထူးခြားမှုလည်းမရှိသောဝဋ် ၃၆၁

ထူးခြားမှုမရှိသော အတိတ် အနာဂါတိ ပစ္စုပ္ပန် ၃၆၃

၇။ တဏှာနှင့်ဒိဋ္ဌိ ဝင်ရောက်ပုန်းခိုရာ နေရာတစ်ခု ၃၇၃

၈။ သတိဦးစီးရမည့်အချိန် ၃၇၇

၉။ ဝင့်တို့၏အပြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်း ၃၇၉

အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၁) ၃၇၉

အပြစ်ကိုရှုမြင်ခြင်း အမှတ် (၂) ၃၈၃

၁၀။ အာရုံကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ၃၉၀

ရှေးဦးစွာလိုက်နာရန် ၃၉၁

ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း ၃၉၂

အသုဘသညာ- ကိုပွားများခြင်း ၃၉၃

ကာမဝိတက်- ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော အတွေးအကြံ ၄၉၆

ကာမအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း (အကျယ်) ၄၀၀

ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၁) ၄၀၀

ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၂) ၄၀၁

ကာမအာရုံကိုဖယ်ခွာခြင်း အဆင့် (၃) ၄၀၄

ဒေါသအာရုံကို ထွင်းဖောက်ကြည့်ရှုခြင်း ၄၀၅

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း ၄၀၆

ရှက်ဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း ၄၁၁

၁၁။ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားခြင်း ၄၁၄

၂၀၂၃ သင်္ကြန်ဝိပဿနာဖတ်စာ ၄၁၇

မှတ်ချက်

ကောင်းလုံးသုံးစွဲသည့်အခါ- တစ်ချို့နေရာတွင် တဏှာ၊ တစ်ချို့နေရာတွင် ကာမဟုတ်နုန်းထားသည်။ ဤတွင် ဆိုလိုရင်း သဘောတရားအတူတူဟုမှတ်ယူပါ။