ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်တာ ဝိပဿနာ
အလုပ်ပေး တရားတော်ပေါင်းချုပ်

မာတိကာ

(က) ဟောကြားသူ၏ အနန္တမေတ္တာစေတနာ
(ခ) စီစဉ်ပူစော်သူ၏အမှာစကား
(ဂ) ပါဝင်သော တရားတော်များ

ပုဗ္ဗကိစ္စ

၁။ ဘုရားကန်တော့
၂။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း
၃။ အမျှဝေ

ထိုင်နည်းပြနှင့် သမာဓိထူထောင်နည်း (၁)

၄။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပုံ
၅။ စနစ်တကျ ထိုင်နည်း
၆။ သမာဓိထူထောင်နည်း
၇။ တရားထိုင်ကာစမှာ ပျံ့လွင့်တတ်တယ်
၈။ သည်းခံပြီး အားထုတ်ရမယ်
၉။ သမာဓိရအောင် ထူထောင်ပါ

ထိုင်နည်းပြနှင့် သမာဓိထူထောင်နည်း (၂)

၁၀။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်တာ
၁၁။ စနစ်တကျ တရားထိုင်နည်း
၁၂။ ဝင်လေသီ ထွက်လေသီ သမာဓိရပါစေ

၁၃။ တရားထိုင်စမှာ လွတ်တတ်တယ်
၁၄။ သမာဓိ ပညာ အားကောင်းပါစေ
၁၅။ ဒုက္ခ၏ အဆုံးသို့

သီလလေးပါး အလုပ်ပေးတရား

၁၆။ သီတင်းနေ့မှာ ဟောတဲ့ သီလအလုပ်ပေးတရား
၁၇။ သီလလုံရဲ့နဲ့ အပါယ်တဲ့ဓါး မပိတ်နိုင်
၁၈။ နဂါးဖြစ်ရတဲ့ ရဟန်းတော်
၁၉။ သမထခွဲလည်း စိတ်မချရသေးပါ
၂၀။ ဥပသံစောင့်ရင်း ဒိဋ္ဌိပြုတ်တဲ့နည်း
၂၁။ ကဲပေါ်မှာ ဥဏှဆင့်ပါ
၂၂။ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ သီလဖြစ်ပါစေ

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

၂၃။ ကြိုးကိရာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှားနိုင်တယ်
၂၄။ အနိစ္စ လက္ခဏာ ဥဏှဖြစ်ပုံ
၂၅။ ခြင်ကိုက်တဲ့ ဥပမာ
၂၆။ ဆရာထံ နှည်းခံမှ ရှင်းလင်းမယ်
၂၇။ တွေးတောစိတ်မှာ လက္ခဏာသုံးပါးဖြစ်ပုံ
၂၈။ လက္ခဏာသုံးပါး တစ်လုံးမိအောင် ဖမ်းပါ
၂၉။ ထင်ရှားတာ တစ်ခုသာ စောင့်ကြည့်ပါ
၃၀။ ဥဏှအနှစ် ကျန်ရစ်ပါစေ
၃၁။ နှလုံးသားမှာ မင်ဥာဏ်ကိန်းပျိုစေ

ကာယာနုပဿနာ

၃၂။ တရားဆိုတာ ခန္ဓာမှာပဲ ရှိတယ်
၃၃။ ရုပ်ရဲ့သဘောသဘာဝ
၃၄။ ရုပ်တရားရဲ့ ဖြစ်ပျက်ပုံ
၃၅။ ဥဏှနဲ့ကြည့်ပါ တွေ့ရမှာ
၃၆။ စောင့်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ
၃၇။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာမြင်မှ အမြင်မှန်ရ
၃၈။ ဦးနှေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်အဆင့်
၃၉။ ဖြစ်ပျက်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရမည်

ဝေဒနာနုပဿနာ

၄၀။ ဝေဒနာတစ်ပါးကို နိုင်အောင်ရှုပါ
၄၁။ ဝေဒနာကို တိုက်ရိုက်ရှုနည်း
၄၂။ ဝေဒနာကို အကြောင်းအကျိုးသိမ်းဆည်းရှုနည်း
၄၃။ ဝေဒနာခွာ၍ရှုနည်း
၄၄။ ထင်ရှားတဲ့ ကုသိုလ်ကို အာရုံပြုပါ
၄၅။ ဝေဒနာခွာတဲ့နည်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်
၄၆။ ဝေဒနာခွာရှုနည်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပုံ သာဓက

စိတ္တာနုပဿနာ

၄၇။ အရှုခံစိတ် ဆယ်သုံးပါး
၄၈။ ချုံးထဲကကျား သားကောင်လိုက်တဲ့ ဥပမာ
၄၉။ အပျက်ကို မိအောင်ဖမ်းပါ
၅၀။ ဖြစ်ပျက်မြင်လာရင် မလျော့နဲ့
၅၁။ မြင်ပါများရင် ရှုမှန်းစိတ်ဝင်လာမယ်

၅၂။ ဝိရိယစိုက်ကာ ရှုမှတ်ပါ

ဓမ္မာနုပဿနာ

၅၃။ သစ္စာသည် အရေးအကြီးဆုံးတရား
၅၄။ ဖြစ်ပြီးပျက်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာ
၅၅။ မြစ်ရေတာသွင်သွင် စီးဆင်းနေသလို
၅၆။ ဆီမီးအလျှံ တောက်နေသလို
၅၇။ သစ္စာမြင်မှ နိဗ္ဗာန်မြင်တယ်

အဓိပတိသုံးပါး

၅၈။ အဓိပတိသုံးပါး ဦးထိပ်ထား
၅၉။ မိမိကိုယ်ကို အကြီးအမှူးထားခြင်း
၆၀။ နတ်ဒြဟွာတွေ သိတယ်
၆၁။ လောကကို အကြီးအမှူးထားခြင်း
၆၂။ တရားတော်ကို အကြီးအမှူးထားခြင်း

ဣန္ဒြေများ မြဲတင်ထား

၆၃။ ဣန္ဒြေမြဲင်တင် ဖြစ်ပျက်မြင်
၆၄။ သဒ္ဓါလွန်တော့ ညှဉ့် တဏှာလွန်တော့ကျွန့်
၆၅။ သဒ္ဓါလွန်တဲ့ ဝဏ္ဏလိ
၆၆။ သဒ္ဓါပညာညီမျှမှ တရားရတယ်
၆၇။ ပညာလွန်သူ သစ္စာက ပရိဒိမ်
၆၈။ သမာ ပိရိ စောင်းနယ်ညီ
၆၉။ ဣန္ဒြေမြဲင်ရာ ညီညွတ်ပါစေ

သခ်ၤတမ္ဘ အသခ်ၤတသို့ကူးပုံ

၇၀။ သခ်ၤတတရားနဲ့ အသခ်ၤတတရား
၇၁။ လောင်စာနဲ့မီး တွဲလျက်ကြီး
၇၂။ ဥာဏ်နဲ့မမြင် မလွတ်ချင်
၇၃။ အရုဏ်တက်ရင် နေထွက်မှာ သေချာပြီ
၇၄။ သခ်ၤတယ်မှ အသခ်ၤတယ်သို့
၇၅။ ချမ်းသာစစ်မှန် ရရှိရန်

ပညတ်ဖယ်၍ ပရမတ်ခန္ဓာ ဝိပဿနာရှုပုံ

၇၆။ ဥာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်တာ ဝိပဿနာ
၇၇။ ပညတ်ခန္ဓာနဲ့ ပရမတ်ခန္ဓာ
၇၈။ ခွေးဟောင်တဲ့ခန္ဓာနဲ့ ခွေးမဟောင်တဲ့ ခန္ဓာ
၇၉။ ခန္ဓာငါးဖြာ မှတ်ဖွယ်ရာ
၈၀။ ကဲထူးနေခိုက် ဥာဏ်ထူးလိုက်ပါစေ
၈၁။ ဘုရားဟော သာဂေရှိတယ်
၈၂။ ဖြစ်မှုပျက်မှုသိက ယထာဘူတဥာဏ်ရ
၈၃။ ဖြစ်ပျက်မှန်းတာ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်
၈၄။ သည်းခံရပွါး နိဗ္ဗာန်သွား

တေလပတ္တဇာတ် ဥပမာပြ

၈၅။ ဆီခွက်ကိုင်ထားတဲ့ ရာဇဝတ်သား
၈၆။ ဆီခွက် အရွှဲပေါ်မှာ အရှုဉာဏ် မလွတ်စေနဲ့
၈၇။ ဖြစ်ပျက်မင် ဆီခွက်ကလေး မဖိတ်စေနဲ့
၈၈။ တဏှာဥပါဒါနဲ့ကဲ ဆီတွေ့ ဖိတ်တတ်တယ်
၈၉။ ဟိုမှာဘက်ကမ်း အရောက်လှမ်းကြစို့

လိပ်ကိုပုံတု တရားရှု

၉၀။ လိပ်ကလေး ဥပမာပုံပြင်
၉၁။ လိပ်လိုမကျင့်ခဲ့ရင် အိုနာသေပွဲဝင်
၉၂။ လိပ်လိုကျင့်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်
၉၃။ ကြိုးစားရှု လိပ်ပမာ

ဈာပေသသီကော ခေါ်ရာ ဥာဏ်ခေါင်းပြီမှ်လိုက်ပါ

၉၄။ ခန္ဓာက အမြဲတန်း ခေါ်နေတယ်
၉၅။ ခန္ဓာခေါ်ရာ ဥာဏ်လိုက်ပါ
၉၆။ ကိလေသာမဝင်အောင် မဂ်အစားသွင်းပါ
၉၇။ မဂ်ရှုမ်းသာ ခံစားထိုက်သူ
၉၈။ မဂ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး
၉၉။ မဂ္ဂင်ပေါ်အောင် ကြိုးစားနည်း
၁၀၀။ ခန္ဓာခေါ်သံကို သမာဓိနဲ့စောင့်ပါ
၁၀၁။ ဥာဏ်နားနဲ့ ကြားနိုင်ပါစေ

တဏှာချစ်နဲ့ ဥာဏ်ချစ် (ကောသလမင်း ဥပမာပြ)

၁၀၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်ရဲ့လား
၁၀၃။ ကိုယ်ကိုယ်ကို ချစ်ပုံနှစ်မျိုး
၁၀၄။ နှစ်ဖက်မြင်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်
၁၀၅။ ဥာဏ်ချစ်ချစ်ကာ အားထုတ်ပါ

အချိန်ကောင်း အခါကောင်း

၁၀၆။ တရားစတင်အားထုတ်ပုံ
၁၀၇။ ခန္ဓာရဲ့လက္ခဏာ

၁၀၈။ စောင့်ကြည့်ရင် သိလာလိမ့်မယ်
၁၀၉။ ဝိပဿနာဥာဏ်ရင့်လေ ကိလေသာပါးလေ
၁၁၀။ အမြင်ပြေမ်း အနေအေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်
၁၁၁။ အချိန်ကောင်းမို့ ကြိုးစားပါ။

ဘုရားစကား လိုက်နာပွား

၁၁၂။ အရေးကြီးတဲ့ မိနှိုးနှန်းတော်
၁၁၃။ ကံ ကမ္မနိမိတ် ဂတိနိမိတ် ထင်လာပုံ
၁၁၄။ ဝိပဿနာမလုပ်ခဲ့ရင် ငရဲနိမိတ်မြင်
၁၁၅။ ဘုရားစကား လိုက်နာပွား

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်တာ ဝိပဿနာ

၁၁၆။ မလုပ်မဖြစ် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်
၁၁၇။ တောင်ကြီးပမာ ဒေါ့ခြင်းများနှာ
၁၁၈။ ဈာပေသသီကော ခေါ်ရာ သန့်ဒီကောနဲ့လိုက်ပါ
၁၁၉။ ရှုတဲ့ဉာဏ်က ကယ်တင်တယ်
၁၂၀။ ဝိပဿနာအလုပ်ခဲ့ ကယ်တင်ပါ