

အမှတ်စဉ်	တရားခေါင်းစဉ်အမည်	စာမျက်နှာ
၁။	ဒုက္ခေ ဉာဏံ တရားတော်	၁
၂။	ဝေဒနာကို ပိုင်းခြားသိသည်ရှိသော် တရားတော်	၈
၃။	ပစ္စုပ္ပန်ကာလ တရားတော်	၂၀
၄။	အနတ္တ ဒီကိုယ်ကြီးမရှိဘူး တရားတော်	၃၂
၅။	နိဿရဏဋ္ဌေ ဝဋ်မှထွက်မြောက်ခြင်း တရားတော်	၄၃
၆။	ဥပေက္ခာနှင့်ယှဉ်သောသတိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော တရားတော်	၅၁
၇။	အာရုံ ဒွါရ သိလိုက်က မှတ်ကြ သောတာပန် တရားတော်	၆၅
၈။	ဥပ္ပါဒေါ လောကီ တရားတော်	၇၉
၉။	သင်္ခါရ အစုအပုံ တရားတော်	၉၀
၁၀။	သင်္ခါရအစုအပုံသာမြင်လိုက်ပါ သူဟာ တရားရတာဖြစ်သတည်း တရားတော်	၁၀၄
၁၁။	သမုဒယဖြစ်က ဖြစ်ရ ထိုဒုက္ခ တရားတော်	၁၁၇
၁၂။	ဤဟာ သမုဒယသစ္စာ မေ့စကြာ တရားတော်	၁၃၁
၁၃။	အဗျာကတ တရားတော်	၁၃၆
၁၄။	ပကတိအနတ္တ ပထဝီဓာတ်မျှပါတကား တရားတော်	၁၅၄
၁၅။	နိဗ္ဗာနသစ္စာကိုရိယာ စ တရားတော်	၁၆၈
၁၆။	လောကီလား လောကုတ္တရာလား မေးသော တရားတော်	၁၈၄
၁၇။	အချည်းနှီးသောဆင်းရဲကို မပြုလုပ်ဘူး တရားတော်	၂၀၀
၁၈။	ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းမရှိသော နိဗ္ဗာန် တရားတော်	၂၀၉
၁၉။	မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန မနောကံ တရားတော်	၂၂၁
၂၀။	သစ္စာလေးပါးရောက်တဲ့ တရားတော်	၂၃၈
၂၁။	မဂ္ဂင်တည်းဟူသောဆေး တရားတော်	၂၅၀
၂၂။	ပစ္စုပ္ပန်ကမ္မဘဝ တရားတော်	၂၆၆
၂၃။	မိမိ သူတစ်ပါး မပြုငြား ရှုငြား နိဗ္ဗာန်ရောက် တရားတော်	၂၈၆
၂၄။	လမ်းဟူသမျှရှိသည်တွင် မဂ္ဂင်အကောင်းဆုံး တရားတော်	
၂၅။	ဒုက္ခကို ဘယ်သူလုပ်သနည်း တရားတော်	၃၂၃
၂၆။	ဒုက္ခကို ဘယ်သူလုပ် သူတွေ့ငါတွေ့လုပ် တရားတော်	၃၂၉

အမှတ်စဉ်	တရားခေါင်းစဉ်အမည်	စာမျက်နှာ
၂၇။	ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ တရားတော်	၃၄၀
၂၈။	မျက်စိနဲ့မြင်သောအခါ ကံတွေကိုမလုပ် သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့အုပ် ငုတ်တုတ် ကိလေသေသတည်း တရားတော်	၃၅၁
၂၉။	ဆန္ဒရာဂပ္ပဟာနံ ဆန္ဒရာဂဝိနယော အယံ ရူပဿ နိဿရဏံ တရားတော်	၃၆၄
၃၀။	နိဗ္ဗာန်ကိုသိလိုရှိရင် ရပ်မနေတာနဲ့တူတယ် တရားတော်	၃၇၅
၃၁။	မြုပ်မျောပေါ်မျော ထိုသဘော လောကုတ္တရာမဟုတ်ပါ တရားတော်	၃၈၃

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မာနုပဿနာ ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍောဘာသမဟာထေရ်မြတ် (အနိစ္စဆရာတော်) ၏ ဆုံးမဩဝါဒသံပေါက်လင်္ကာ

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်း၏ အကျိုးများ
ဗုဒ္ဓဗျာကတအဘိဓမ္မာ

- ❖ ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စာကိုရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။
- ❖ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးလွန်ရန်၊ ဟောဒီမှာကြည့် သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝန်ခံချက်နှင့် မိန့်မြွက်လေပြန်၊ ကျင့်ကြံသုံး လမ်းဆုံးပြည်နိဗ္ဗာန်။
- ❖ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ချုပ်ပျောက်လွန်ရန်၊ ဟောဒီမှာကြည့် သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝန်ခံချက်နှင့် မိန့်မြွက်လေပြန်၊ ကျင့်ကြံသုံး လမ်းဆုံးပြည်နိဗ္ဗာန်။
- ❖ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရောက်ကြကေန်၊ ဟောဒီမှာကြည့် သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝန်ခံချက်နှင့် မိန့်မြွက်လေပြန်၊ ကျင့်ကြံသုံး လမ်းဆုံးပြည်နိဗ္ဗာန်။
- ❖ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအမှန်၊ ဟောဒီမှာကြည့် သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝန်ခံချက်နှင့် မိန့်မြွက်လေပြန်၊ ကျင့်ကြံသုံး လမ်းဆုံးပြည်နိဗ္ဗာန်။ ။