

မာတိကာ

◆ ဆယ်ရက်စာရားပတ် ဓမ္မဒေသနာအနှစ်ချုပ် ◆

	စာမျက်နှာ
- အမှာစာ	၆
- စာအုပ်တွင်ပါသော အချက်အလက်များရှင်းပြချက်	၉
၁။ ပထမနေ့တရားဒေသနာ	၁၀
* ရှေးဦးကြုံတွေ့ရသည့်အခက်အခဲများ	
* ယခုတရားထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	
* အသက်ရှူမှု၊ ဝင်လေ / ထွက်လေကို စတင်ရှုမှတ်ရန်	
* ဘာကြောင့်ရွေးချယ်သနည်း	
* စိတ်၏သဘာဝ	
* အခက်အခဲများဘာကြောင့် ကြုံတွေ့ရသနည်း	
* သင်မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်နည်း	
* အန္တရာယ်အပေါင်းမှရှောင်ရန်	
၂။ ဒုတိယနေ့တရားဒေသနာ	၁၉
* စကြဝဠာအားလုံးနှင့်ဆိုင်သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အဓိပ္ပာယ်	
* မဂ္ဂင် (၈) ပါးမှ သီလနှင့် သမာဓိ	
၃။ တတိယနေ့တရားဒေသနာ	၂၆
* မဂ္ဂင် (၈) ပါးလမ်းစဉ် - ပညာ	
* တစ်ဆင့်ခံပညာ (သုတမယပညာ)	
* ဉာဏ်ဖြင့်သိသောပညာ (စိန္တာမယပညာ)	
* မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိရသောပညာ (ဘာဝနာမယပညာ)	
* ကလာပ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါး၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ	
* အမည် သညာ (ပညတ်) မှ အမှန်တရား (ပရမတ္ထသစ္စာ) အထိ ထိုးသွင်းပြီး သိမြင်ခြင်း	

၄။ စတုတ္ထနေ့ တရားဒေသနာ	၃၄
* ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ	
* ကံတရား၏ဥပဒေသ၊ မနောကံအရေးကြီးပုံ	
* နာမ်ခန္ဓာလေးပါးအစု၊ ဝိညာဏ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရ	
* သတိ၊ ဥပေက္ခာဖြင့် ဝေဒနာများကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်စေသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်	
၅။ ပဉ္စမနေ့တရားဒေသနာ	၄၆
* ဒုက္ခသစ္စာ - ဒုက္ခဖြစ်သောတရား	
* သမုဒယသစ္စာ - ဒုက္ခကိုဖြစ်စေသောတရား	
* နိရောဓသစ္စာ - ဒုက္ခအပေါင်းမှလွတ်မြောက်မှုတရား	
* မဂ္ဂသစ္စာ - ဒုက္ခအပေါင်းမှလွတ်မြောက်လမ်း	
* ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလောမ	
၆။ ဆဋ္ဌမနေ့တရားဒေသနာ	၅၃
* ဝေဒနာတို့အား သတိ၊ ဥပေက္ခာဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း အရေးကြီးပုံ	
* မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဝေဒနာတို့ ဆက်သွယ်ပုံ	
* ရုပ်တို့ဖြစ်ပေါ်ပုံ အကြောင်းတရား ၄ မျိုး	
* နိဝရဏတရားငါးပါး (ကာမတ္တန္တ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ - ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ)	
၇။ သတ္တမနေ့တရားဒေသနာ	၆၂
* သိမ်မွေ့ဝေဒနာနှင့် ကြမ်းတမ်းသောဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာနှင့်ရှုရန် အရေးကြီးပုံ	
* စဉ်ဆက်မပြတ်သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရန်	
* မိတ်ဆွေ (၅) ဦး (သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ)	
၈။ အဋ္ဌမနေ့တရားဒေသနာ	၇၂
* ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလုံ၊ ပဋိလုံ	
* ဥပေက္ခာသည် အကောင်းဆုံးကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေသည်	

စာမျက်နှာ

စာမျက်နှာ

* ဥပေက္ခာဖြင့် မိမိ၏ဘဝတွင် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ပုံ	၈၁
* ဥပေက္ခာဖြင့်နေခြင်းသည် မိမိ၏အနာဂတ်တွင်လည်း ကောင်းကျိုးကို ဆောင်နိုင်သည်။	
၉။ နဝမနေ့တရားဒေသနာ	၈၁
* ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို မိမိ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်နည်းတွင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုပုံ	
* ပါရမီ (၁၀) ပါး	
၁၀။ ဒသမနေ့တရားဒေသနာ	၉၁
* တရားကျင့်စဉ်ကို ပြန်သုံးသပ်ခြင်း	
၁၁။ ဧကဒသမနေ့တရားဒေသနာ	၁၀၂
* တရားပတ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ဆက်လက်၍ မည်ကဲ့သို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်နည်း။	
၁၂။ ဆယ်ရက်ဓမ္မဒေသနာတွင် ရည်ညွှန်းသော ပါဠိတော်များနှင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်	၁၀၈
၁၃။ ပါဠိစကားလုံးများ၏အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုချက်	၁၂၂

