ဆွေးနွေးရခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို လေ့လာရုံမျှဖြင့် မကျေနပ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာဒေသများသို့ ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်းများ လုပ်ခဲ့ရသည်။ ဤကျမ်းသည် သုဝဏ္ဏဘူမိနှင့်ပတ်သက်၍ လုံးဝဥသုံပြည့်စုံသော ကျမ်းဟု မဆိုဝံ့သော်လည်း ထွက်ရှိသမျှသော ကျမ်းစာများတွင် အပြည့်စုံဆုံး ကျမ်းစာတစ်အုပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။

ဤကျမ်း၏ အခန်း(၁)တွင် သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်၏ မင်းဆက်များနှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြပါသည်။ မင်းဆက် ၅၇ ဆက်နှင့် သင်္ဂါယနာငယ် ၁၂ ကြိမ်တို့သည် ဤအခန်း၏ အနှစ်သာရများ ဖြစ်ကြသည်။ သုဝဏ္ဏဘူမိအကြောင်း၏ Concept တစ်ခုကို တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အစမှအဆုံးတိုင်အောင် ရေးထိုးခဲ့သော ကျောက်စာမရှိသကဲ့သို့ ယနေ့တိုင်အောင် မည်သည့်စာအုပ်တစ်အုပ်မျှ ထွက်မလာသေးပေ။ ကြိုးကြားညှပ်ရေးထားသော ဆောင်းပါးများ၊ သမိုင်းအကြွင်းအကျန် မှတ်တမ်းများ စသည်တို့သာ ရှိကြသည်။ ကျမ်းစာများစွာမှ အချက်အလက်များကို စုဆောင်း၍ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်၏ အစအဆုံးကို ရုပ်လုံးဖော်ခဲ့သည်။ ပထမအခန်း၌ ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ မွန်ပညာရှင်များ၏ သဘောတူညီမှုကို ရရှိထားပြီး ဖြစ်သည်။ ကျမ်းပြုသူသည် ပထမအခန်းကို ရေးသားပြီးစီး၍ မိတ္တူကို မွန်စာပေနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်ကြားရေးကော်မတီ၊ မွန်ပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပို့ခဲ့ပြီး၊ ထိုအဖွဲ့မှ တစ်ဆင့် မွန်ပညာရှင်များ၏ သဘောဆန္ဒနှင့် မှတ်ချက်ကို တောင်းခံရာ သတ်ပုံသတ်ညွှန်း အနည်းငယ်ပြင်ပေးရုံမှအပ အချက်အလက်အားလုံးကို သဘောတူလက်ခံကြကာ အဆင့်မြင့်ဆုံးတန်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ပထမအခန်းတွင် ပါဝင်သော BC, AD, BE ခုနှစ်များကို မူရင်း ရာဇဝင်ကျမ်းမှ ရရှိခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုရာဇဝင်ကျမ်းများမှ နန်းတက်နှစ်စသည်တို့ကို ညှိ၍ ဖလှယ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရာဇဝင်ကျမ်းပါ သီဟသုဓမ္မရာဇာမှ မနောဟရီရာဇာထိ မင်းဆက် ၅၇ ဆက်၏ နန်းစံနှစ်များကို ပေါင်းသော် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မျှ ကွာဟနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤနန်းစဉ်မှတ်တမ်းသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာ၍ အဆင့်ဆင့်ကူးရေးလာခဲ့သော ပေစာများဖြစ်၍ အမှားနှင့်မကင်းဟု ယူဆမိသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့နေရာတွင် ၁ နေရာ၌ ၃ ဟုလည်းကောင်း၊

၂ နေရာ၌ ၅ ဟုလည်းကောင်း ပြောင်းကြည့်ရာ ကွာဟမှုမရှိတော့ဘဲ တိကျသော ခုနှစ်၊ သက္ကရာဇ်များကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဤပထမအခန်းကို သုတေသနပြုရင်း ၃ လမျှ အချိန်ကြာခဲ့ရာ ဤတစ်ခန်းတည်းဖြင့်ပင် ကျမ်းစာ၏ အရည်အချင်း ပြည့်မီပြီဟု ယူဆပါသည်။

အခန်း (၂) တွင် ရေပန်းစားနေသော သုဝဏ္ဏဘူမိဒေသပြဿနာကို တင်ပြပါသည်။ ဤအခန်းပါ အချက်အလက်များသည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှ စ၍ ၁၉၉၈ ခုနှစ်အထိ စုဆောင်းခဲ့သော သမိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် အယူအဆများဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျမ်းပြုသူ၏ သမိုင်းပိုးထအောင် လှုံ့ဆော်ခဲ့သည့် ကျမ်းများမှာ တောင်ပေါက်ဆရာတော်၏ ဗုဒ္ဓသာသနိကပထဝီဝင်ကျမ်းနှင့် မြန်မာ့စွယ်စုံကျော်ထင် အတွဲ(၁၄)တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းကျမ်းများတွင် မူလသုဝဏ္ဏဘူမိသည် သထုံမဟုတ်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ စုမတြာကျွန်း ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာသည် ထိုမှတစ်ဆင့် ရာမညတိုင်းသို့ ရောက်ရှိလာသည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။ သမိုင်းကို လေ့လာလိုက်စားရင်း မူလသုဝဏ္ဏဘူမိ ယူဆခံရသောဒေသသည် စုမတြာကျွန်း တစ်ခုသာမဟုတ်ဘဲ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ မွမ်ဘိုင်နယ်၊ ဘင်္ဂလားနယ်နှင့် နခုံပထုံမြို့ တို့လည်း ပါဝင်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤဒေသကြီးများနှင့် ပတ်သက်၍ မွန်မဂ္ဂဇင်းတစ်ခု၌ မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေးခဲ့ရာ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ အကြိုက်တွေ့ခြင်းကို ခံရသည်။

သုဝဏ္ဏဘူမိသည် ကျမ်းပြုသူနှင့် ရေစက်ဆုံသည်ဟု ပြောနိုင်သည်။ ၁၉၉၄ နိုဝင်ဘာလ ၁၅ ရက်၌ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(ရန်ကုန်) တက်ရောက်ခွင့်ရရန် ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲဖြေဆိုရာ နှုတ်ဖြေအင်တာဗျူးတွင် ဗုဒ္ဓဒေသနာပြန့်ပွားရေးပညာဌာန၊ ဌာနမှူးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဥတ္တမက သုဝဏ္ဏဘူမိ အကြောင်းကို မေးရာ မိမိ ကောင်းစွာ ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဝင်ခွင့်အောင်မြင်၍ တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း တက်လာရာ တတိယနှစ်တွင် ပြန့်ပွားဌာနမှူးဆရာတော်နှင့် ထပ်မံဆုံတွေ့ခွင့် ရခဲ့ပြန်သည်။ ဆရာတော်က ပြန့်ပွား ၃၀၂ ဘာသာရပ်ကို ပို့ချရာ ဒုတိယနှစ်ဝက် (၃-၆-၉၇)ရက်နေ့၌ သုဝဏ္ဏဘူမိအကြောင်းကို သုဝဏ္ဏဘူမိပြဿနာဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟော

ပြောပွဲတစ်ခု ကျင်းပပေးသည်။ အတန်းဖော်များက တိုက်တွန်းသဖြင့် မိမိက ဟောပြောရာ ဆရာတော်နှင့်အတန်းဖော်များ၏ သဘောကျနှစ်သက်မှုကို ရရှိခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ သုဝဏ္ဏဘူမိ အကျိုးပေးလာသည်မှာ စတုတ္ထနှစ်ရောက်သည်ထိ ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထနှစ် Final သင်တန်းသားများသည် B.A (Buddhism) ဘွဲ့အတွက် စာတမ်းတစ်စောင် တင်သွင်းရပါသည်။ ထုံးစံအတိုင်း ပထမနှစ်ဝက် စာမေးပွဲအပြီး (၁၈-၃-၉၈)ရက်နေ့၌ စာတမ်းခေါင်းစဉ်ကို မဲနှိုက်ယူရပြီး ကျရာခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာတမ်းရေးကြရပြန်သည်။ ဤတစ်ခါ၌လည်း မိမိကံကောင်းခဲ့ပြန်ပြီ။ ပြန့်ပွားဌာနမှူးဆရာတော်က "သုဝဏ္ဏဘူမိဒေသသုတေသနစာတမ်း"ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရေးနိုင်မည်လားဟု အမေးတော်ရှိသည်တွင် မိမိက မဆိုင်းမတွ ရေးကြည့်မည်ဟု လျှောက်တင်မိသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိသည် မဲနှိုက်စရာမလိုတော့ဘဲ B.A (Buddhism) အတွက် သုဝဏ္ဏဘူမိဒေသ သုတေသနစာတမ်းကို (၂၁-၇-၉၈)၌ အပြီးသတ်ရေးခဲ့ပြီး (၁၅-၉-၉၈)နေ့၌ တင်သွင်းနိုင်ခဲ့သည်။ ဤကျမ်း၌ပါရှိသော အခန်း(၂)ခန်းသည် ယင်းစာတမ်းမှ အကြောင်းအရာများဖြစ်သည်။

အခန်း(၃)တွင် သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သာသနာကို သုတေသနအမြင်၊ ခေတ်အမြင်ဖြင့် တင်ပြထားသည်။ ဤအခန်းပါ အချက်အလက်များသည် ၁၉၉၉ ခုနှစ်စ၍ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တိုင်အောင် စုဆောင်းခဲ့သော အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ အခန်း(၁)နှင့် (၂)တို့တွင် ပါဝင်ခဲ့သော မြို့များကို မြေပုံ၊ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများပြပြီး လေ့လာထားသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် သမိုင်းတန်ဖိုးကို မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်သည်။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ စံနှုန်းများကို ဓလေ့ထုံးစံများဖြင့် ချိန်ထိုးပြသည်။

မြို့များနှင့် မြို့ရိုးများကို ဖော်ပြရာတွင် Historical sites အနေဖြင့် အရေးကြီးသော မြို့များကို ဦးစားပေးထားသည်။ ဥပမာ-တွံတေးနှင့် ပဒနိုင်ငံတော်တို့တွင် တွံတေးကို ဦးစားပေးပါသည်။ ထို့ပြင် ကျိုက္ကသာ၊ ပဲခူး၊ တိုက်ကုလား(အယက်သည်မ၊ ဝင်းက)၊ လက်ရှိသထုံမြို့၊ စမ္မာနဂိုရ်မြို့များကိုလည်း ပထမဦးစားပေးအနေဖြင့် တင်ပြထားသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နခုံပထုံ၊ ကုဗွား၊ ဦးထောင်၊ ဟင်ခွန်၊ လော့ပူရီ၊ ဟရိဘုဥ္စယ စသောမြို့များကို တင်ပြထားပြီး Chaiya စသော မြို့များကိုမူ ကျမ်းလေးမည်စိုး၍ ချန်လှပ်ထားသည်။

ကျောက်စာ၏ အခန်းငယ်တွင် ရရှိသမျှ အုပ်ခွက်စာ၊ ကျောက်စာများကို သုံးသပ်ဖော်ပြထားသည်။ သုံးသပ်ချက်များတွင် ပညာရှင်တို့၏ အယူအဆများကို အသုံးပြုသကဲ့သို့ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများကိုလည်း ဝေဝေဆာဆာ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အခန်း(၃)တွင် - Signs and Symbols များကို အခြေခံ၍ ထိုခေတ်၏ သာသနာကို ဖော်ထုတ်ထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရမည်။ သီရိဝစ္ဆသည် ဟိန္ဒူဟု ပြောကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဤကျမ်း၌ ဖော်ထုတ်ပြသည်။ အိုး သင်္ကေတသည် ဟိန္ဒူဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ Hindu Arts and Architecture တွင် ရှာကြည့်ရာ မတွေ့ရဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာနွယ်သော မွန်တို့၏ ဓလေ့ထုံးစံ၌ တွေ့ရသည်မှာလည်း အံ့ဩစရာအဖြစ် တင်ပြထားသည်။

သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် ဆင်းတုတော်များ၏ ပုံစံ၊ မုဒြာများကို တင်ပြရာ၌ Regenald Le May ၏ အယူအဆကို သုံးနိုင်သော်လည်း ယင်းအကြောင်းအရာကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးထားသော နိုင်ခင်မောင်လေး၏ တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်နေသော မွန်တို့၏ ရှေးဟောင်းမြို့ပြနိုင်ငံများ စာအုပ်မှ ယူသုံးပါသည်။ အချို့ဆင်းတုတော်မှာ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်မဟုတ်သော်လည်း ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် တင်ပြထားပါသည်။ မိမိဂုဏ်ယူရသည်မှာ မည်သည့် စာအုပ်တွင်မှ ဖော်ပြခြင်းမရှိသေးသည့်၊ အသစ်စက်စက် တွေ့ရှိထားသည့် အမရဝတီခေတ် ဆင်းတုတော်တစ်ဆူကို တင်ပြနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အခန်း(၃)တွင် နောက်ဆုံးပိတ်အနေဖြင့် ဓလေ့ထုံးစံများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤအချက်အလက်များကို မွန်ဘာသာဖြင့် ရေးထားသည့် "အခိုက်ကွာမန်" ကျမ်းမှလည်းကောင်း၊ နိုင်မောင်တိုး ရေးသည့် "မွန်ဓလေ့နှင့်မွန်မှု"စာအုပ်မှလည်းကောင်း ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကာလမထေရ်၏ ကမ္ဗောဇ္ဇသန်းရှုနည်းကိုလည်း ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားရာ အောက်မြန်မာပြည်၌ရှိသော ဤဓလေ့ထုံးစံ၏ သဘောသဘာဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရဟန်းရှင်လူများ သိရှိနားလည်ခွင့် ရကြမည် ဖြစ်သည်။

ကျမ်းကို အခန်း (၃)ခန်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရာ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရှုထောင့်သုံးမျိုးဖြင့် ရေးထားခြင်းဖြစ်၍ အကြောင်းအရာထပ်နေသည်များ

ရှိတတ်ပါသည်။ ယင်းမှာ ထပ်သင့်ထပ်ထိုက်၍ ထပ်နေခြင်းဟုသာ သဘော ထားစေလိုပါသည်။ သုဝဏ္ဏဘူမိတွင် ခေတ်ဦး၊ ခေတ်လယ်၊ ခေတ်နှောင်း၊ ၃ မျိုးရှိကြောင်း မိမိက ဖော်ထုတ်ထားရာ ပညာရှင်များနှင့် စိမ်းနေသေးသည့် သမိုင်းအမြင်သစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းအမြင်ကို တည်မြဲစေလိုသော ဆန္ဒရှိသဖြင့် အခန်းတိုင်းတွင် ယင်းဖြစ်စဉ်အတိုင်း တင်ပြသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ၃ ခန်းလုံးတွင် ပထမသုဝဏ္ဏဘူမိ၊ ဒုတိယသုဝဏ္ဏဘူမိ၊ တတိယသုဝဏ္ဏဘူမိဟူသော ခေတ်သုံးခေတ်နှင့် သမိုင်းဖြစ်စဉ်အချို့ ဆင့်ကဲဖော်ပြသည်များ ရှိသည်။ ဥပမာ-ပထမအခန်း၌ အရှင်ဂဝမ္ပတိမထေရ်နှင့် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်တို့၏ အကြောင်းကို ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဒုတိယအခန်း၌လည်း ထပ်မံဖော်ပြပါသည်။ ဒုတိယအခန်း၌ မွမ်ဘိုင်စသော အခြားဒေသသုံးခုကိုဖော်ပြပြီး သထုံဒေသကို မဖော်ပြလျှင် အဗျာပိတဒေါသသင့်မည်ကို စိုး၍ဖြစ်သည်။ တတိယသင်္ဂါယနာကိုးတိုင်းကိုးဌာနသာသနာပြု အကြောင်းကား သုံးခန်းလုံး၌ ပါဝင်နေရသည်။ ကျောက်စာ မင်စာစသော အကိုးအကားများကိုလည်း လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သကဲ့သို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ကိုးကားဖော်ပြပါသည်။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်သာသနာတော်ကို အမြင်တစ်မျိုး၊ ချဉ်းကပ်နည်းတစ်မျိုးဖြင့် ရေးသားသဖြင့် Innovation ဖြစ်သည့် ကျမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

■

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ
နိဒါန်း ကိ
ပဏာမနှင့်ပဋိညာဉ် ခဲ

အခန်း ၁

သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် မင်းများနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာအကြောင်း

(အကျဉ်းချုပ်)

၁း ၁။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ်ဦး ၁
၁း ၁း ၁။ ။ မွန်တို့၏ မူရင်းဒေသ ၄
၁း ၁း ၂။ ။ အရှေ့တောင်အာရှသို့ မွန်တို့ ဝင်ရောက်လာချိန် ၄
၁း ၁း ၃။ ။ သုဓမ္မဝတီမြို့ (သထုံ)တည်ချိန် ၄
၁း ၁း ၄။ ။ ကဏ္ဍကာရမင်းဆက် ၃ ဆက် ၅
၁း ၂။ ။ ပထမသုဝဏ္ဏဘူမိ ၆
၁း ၂း ၁။ ။ သီဟသုဓမ္မရာဇာနှင့် ဗန္ဓုဒေဝီ (BC 602-560) ၇
၁း ၂း ၂။ ။ သီရိဓမ္မသောကရာဇာနှင့် သုဓမ္မဒေဝီ (BC 560-500) ၉
၁း ၂း ၃။ ။ ဓမ္မဒဿီရာဇာနှင့် သီရိဒေဝီ (BC. 500-465) ၉
၁း ၂း ၄။ ။ ဓမ္မဒဇ္ဈရာဇာနှင့် သုဝဏ္ဏဒေဝီ (BC. 465-427) ၁၀
၁း ၂း ၅။ ။ အကုံရရာဇာနှင့် နန္ဒဒေဝီ (BC. 427-407) ၁၀
၁း ၃။ ။ ဒုတိယသုဝဏ္ဏဘူမိ ၁၁
၁း ၃း ၁။ ။ (၆) ဗလဒေဝရာဇာနှင့် ရမ္မတီဒေဝီ (BC. 401-363) ၁၂
၁း ၃း ၂။ ။ (၇) သီရိရာဇာနှင့်ဘဒြာဒေဝီ (BC. 363-333) ၁၃
၁း ၃း ၃။ ။ (၈) ဓောတကုမ္မရာဇာနှင့် အဂ္ဂဝိမလာဒေဝီ(BC.333-318)၁၃

၄။ ။ (၉) သီရိဓမ္မာသောက(သီရိမာသောက)ရာဇာနှင့်
သင်္ဃမိတ္တာဒေဝီ (BC. 318-265) ၁၃
၅။ ။ (၁၀) ဥဒယရာဇာနှင့် သုရုစိဒေဝီ (BC. 265-239) ၁၈
၆။ ။ (၁၁) ကာလဝဏ္ဏရာဇာနှင့် သုရမ္မဒေဝီ (BC. 239-183) ၁၈
၇။ ။ (၁၂) အဓိဏ္ဏကရာဇာနှင့် သုဘာဒေဝီ (BC.183-140)၁၈
၈။ ။ (၁၃) မဟာသာလရာဇာနှင့် သီလဝလီဒေဝီ (BC.140-97) ၁၉
၉။ ။ (၁၄) ဥရုဏ္ဏကရာဇာနှင့် ပြဘာဝတီဒေဝီ (BC.97-81) ၂၀
၁၀။ ။ (၁၅) နရသူရရာဇာနှင့် သီဟာဒေဝီ (BC.81-44) ၂၀
၁၁။ ။ (၁၆) မဟာဘဒြရာဇာနှင့် သုဘဒ္ဒါဒေဝီ(BC.44-37) ၂၁
၁၂။ ။ (၁၇) မနုဝရရာဇာနှင့် အနုလာဒေဝီ (BC.37-AD.16) ၂၁
၁၃။ ။ (၁၈) သီရိဂုတ္တယရာဇာနှင့် ဂန္ဓဒေဝီ (AD.16-49) ၂၃
၁၄။ ။ (၁၉) ဥရုဏ္ဏကရာဇာနှင့် ဗန္ဓုဝတီဒေဝီ (AD.49-82) ၂၄
၁၅။ ။ (၂၀) ယုဂန္ဓရာဇာနှင့် သိင်္ဂလဒေဝီ (AD.82-113) ၂၅
၁၆။ ။ (၂၁) သုနန္ဒရာဇာနှင့် သုနန္ဒာဒေဝီ (AD.113-123) ၂၅
၁၇။ ။ (၂၂) ဗြဟ္မဒတ္တရာဇာနှင့် အစလဒေဝီ (AD.123-150) ၂၅
၁၈။ ။ (၂၃) ပုညရာဇာနှင့် ဓနဘောဂဒေဝီ (AD.150-160) ၂၆
၁၉။ ။ (၂၄) ကရဝိကရာဇာနှင့် စိတ္တာဒေဝီ (AD.160-175)၂၆
၂၀။ ။ (၂၅) ပူရောမိတရာဇာနှင့် ဘဒ္ဒါဒေဝီ (AD.175-178) ၂၇
၂၁။ ။ (၂၆) သာဓုရာဇာနှင့် သုတ္တီဒေဝီ (AD.178-238) ၂၇
၂၂။ ။ (၂၇) ဓမ္မပါလရာဇာနှင့် ဒက္ခဒေဝီ (AD.238-242) ၂၈
၂၃။ ။ (၂၈) သုဒဿနရာဇာနှင့် သုဒ္ဓဒေဝီ (AD.245-273)၂၈
၂၄။ ။ (၂၉) ယောဂိဒိယရာဇာနှင့် ပဒုမဒေဝီ (AD.273-279)၂၈
၂၅။ ။ (၃၀) အသက္ကရာဇာနှင့် သုမနဒေဝီ (AD.279-338)၂၉
၂၆။ ။ (၃၁) ပဒုမရာဇာနှင့် ဂန္ဓဒေဝီ (AD.338-354) ၂၉
၂၇။ ။ (၃၂) ဗန္ဓုရာဇာနှင့် ရမ္မဝတီဒေဝီ (AD.354-391) ၂၉
၂၈။ ။ (၃၃) သီလရာဇာနှင့် သမ္ဘာဒေဝီ (AD.391-461) ၂၉
၂၉။ ။ (၃၄) မဟိသရာဇာနှင့် သုဝဏ္ဏဒေဝီ (AD.462-463) ၃၂
၃၀။ ။ (၃၅) ဗလိကရာဇာနှင့် သမ္ဘာဝါစာဒေဝီ (AD.463-498)၃၂
၃၁။ ။ (၃၆) ဓမ္မဥတ္တရရာဇာနှင့် စိတ္တသမ္ဘာဒေဝီ(AD.498-549) ၃၃
၁း ၃း ၃၂။ ။ (၃၇) ဒေဝရာဇာနှင့် ဝိမလဒေဝီ (AD.549-606) ၃၃
၁း ၃း ၃၃။ ။ (၃၈) ကေသရရာဇာနှင့် ဓမ္မပါလဒေဝီ(AD.606-641)၃၅
၁း ၃း ၃၄။ ။ (၃၉) မုနိရာဇာနှင့် ဒေဝမိတာဒေဝီ (AD.641-657) ၃၆
၁း ၃း ၃၅။ ။ (၄၀) သက္ကရာဇာနှင့် ပဘာဝတီဒေဝီ (AD.657-686)၃၆
၁း ၃း ၃၆။ ။ (၄၁) ကုသရာဇာနှင့် ဂန္ဓဒေဝီ (AD.686-723) ၃၆
၁း ၃း ၃၇။ ။ (၄၂) နရာမိတရာဇာနှင့် ကေသာနီဒေဝီ (AD.723-744)၃၇
၁း ၃း ၃၈။ ။ (၄၃) ဝေဠုရာဇာနှင့် သီဟာဒေဝီ (AD.744-745) ၃၇
၁း ၃း ၃၉။ ။ (၄၄) စိတ္တရာဇာနှင့် ဥမဒ္ဒယန္တီဒေဝီ (AD.745-780)၃၇
၁း ၃း ၄၀။ ။ (၄၅) ဗန္ဓုရာဇာနှင့် ဗန္ဓုဝတီဒေဝီ (AD.780-801) ၃၇
၁း ၃း ၄၁။ ။ (၄၆) ဒီဃရာဇာနှင့် သုဝဏ္ဏဒေဝီ (AD.801-853) ၃၈
၁း ၄။ ။ တတိယသုဝဏ္ဏဘူမိ ၃၉
၁း ၄း ၁။ ။ (၄၇) သိဝိရာဇာနှင့် သုဒ္ဓဒေဝီ (AD.858-870) ၄၁
၁း ၄း ၂။ ။ (၄၈) ဥဒကရာဇာနှင့် ကာမေဓာပဒေဝီ (AD.870-885)၄၁
၁း ၄း ၃။ ။ (၄၉) ညာတကရာဇာနှင့် ညာတိကာဒေဝီ(AD.885-902) ၄၁
၁း ၄း ၄။ ။ (၅၀) သီရိမာသောကရာဇ(တ)နှင့် ရမ္မသာရဒေဝီ
(AD.902-926) ၄၂
၁း ၄း ၅။ ။ (၅၁) မဟာစိတ္တရာဇာနှင့် သုစိတ္တဒေဝီ (AD.926-959) ၄၂
၁း ၄း ၆။ ။ (၅၂) ဗန္ဓရရာဇာနှင့် ဗန္ဓုဝတီဒေဝီ (AD-959-960) ၄၂
၁း ၄း ၇။ ။ (၅၃) ဓယသုမနရာဇာနှင့် သုမနဒေဝီ (AD-960-979) ၄၂
၁း ၄း ၈။ ။ (၅၄) ယုဗန္ဓရာဇာနှင့် ဓနဒေဝီ (AD-979-995) ၄၃
၁း ၄း ၉။ ။ (၅၅) အာဓိဏ္ဏရာဇာနှင့် သုမနဒေဝီ (AD-995-1012) ၄၃
၁း ၄း ၁၀။ ။ (၅၆) ဥဒိန္နရာဇာနှင့် ရတနမာလာဒေဝီ (AD-1012-1031) ၄၃
၁း ၄း ၁၁။ ။ (၅၇) မနောဟာရီရာဇာနှင့် ကုန္တလာဒေဝီ (AD-1031-1057)၄၄
၁း ၅။ ။ ဥမိုမင်းဆက် (၅)ဆက် ၄၆
၁း ၅း ၁။ ။ (၅၈)ပစ္စပစ္စပတ္တိုမင်းနှင့် ဂင်္ဂါသူရဒေဝီ (AD-1095-1107) ၄၇
၁း ၅း ၂။ ။ (၅၉)အတာဖိုမင်းနှင့် မိဖုရား(မထင်ရှား)(AD-1107-1124)၄၇
၁း ၅း ၃။ ။ (၆၀)အတက္ကရာဇာနှင့် မိဖုရား(မထင်ရှား)(AD-1124-1138) ၄၈
၁း ၅း ၄။ ။(၆၁)အတက္ကရာဇာနှင့် မိဖုရား(မထင်ရှား)(AD-1138-1169) ၄၈
၁း ၅း ၅။ ။(၆၂)အစလင်မင်းနှင့် မိဖုရား(မထင်ရှား)(AD-1169-1185)၄၈

၁း ၆။ ။ ဟံသာဝတီ၊ ဒွါရဝတီ၊ ဟရိဘုဉ္စယစသော မြို့ပြနိုင်ငံများ ၅၀
၁း ၆း ၁။ ။ ဟံသာဝတီ မွန်နိုင်ငံတော် ပထမခေတ် (AD-6 ရာစုမှ AD-11 ရာစုထိ) ၅၀
၁း ၆း ၂။ ။ ဒွါရဝတီ မွန်နိုင်ငံတော် (AD-6 ရာစုမှ AD-11 ထိ) ၅၁
၁း ၆း ၃။ ။ ဟရိဘုဉ္စယ မွန်နိုင်ငံတော် (AD-11 ရာစုမှ AD-13 ထိ) ၅၂

အခန်း ၂

သုဝဏ္ဏဘူမိဒေသနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပညာရှင်တို့၏ အယူအဆများ

၂း ၁။ ပထမယူဆချက် ၅၄
၂း၁း၁။ ။ ဒက္ခိဏပထ အိန္ဒိယတောင်ပိုင်း အနောက်ဘက်ကမ်း မွမ်ဘိုင်နယ်နှင့် သူရဋ္ဌတိုင်းနယ် ၅၄
၂း၁း၂။ ။ အပရန္တတိုင်း သာသနာပြုအဖွဲ့ ၅၅
၂း၁း၃။ ။ မဟာရဋ္ဌတိုင်း သာသနာပြုအဖွဲ့ ၅၅
၂း၁း၄။ ။ မူလသုဝဏ္ဏဘူမိအဖြစ် ယူဆခြင်း ၅၆
၂း၂။ ။ ဒုတိယယူဆချက် ၅၇
၂း၂း၁။ ။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ စုမတြာကျွန်း ၅၇
၂း၂း၂။ ။ အရှေ့တိုင်းနှင့် အနောက်တိုင်းတို့ ဆုံစည်းရာ ၅၈
၂း၂း၃။ ။ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပြိုင်ဘက်ဘာသာများ ၅၉
၂း၂း၄။ ။ မှတ်တမ်းများမှ စုမတြာ၊ ဂျာဗား ၆၂
၂း၂း၅။ ။ နာလန္ဒတက္ကသိုလ်မှ ကြေးပုရပိုက် ၆၃
၂း၂း၆။ ။ ဗောရောဗုဒ္ဒုရ် စသော စေတီများနှင့် ရုပ်ပွားများ ၆၄
၂း၂း၇။ ။ မူလသုဝဏ္ဏဘူမိအဖြစ် ယူဆခြင်း ၆၆
၂း၃။ ။ တတိယယူဆချက် ၆၈
၂း၃း၁။ ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ နခုံပထုံမြို့ ၆၈
၂း၃း၂။ ။ ဖူနန်အင်ပါယာ ၆၉
၂း၃း၃။ ။ ဒွါရဝတီမွန်နိုင်ငံတော် ၆၉
၂း၃း၄။ ။ မှတ်တမ်းများမှ ဒွါရဝတီ ၆၉
၂း၃း၅။ ။ ဒွါရဝတီမွန်နိုင်ငံတော်၏ ရှေးဟောင်းမြို့များနှင့် ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများ ၇၁

၂း၃း၆။ ။ ဒွါရဝတီမွန်နိုင်ငံတော်၏ အနောက်ဘက်တံခါးပေါက်များ ၇၄
၂း၃း၇။ ။ ထေရဝါဒနိုင်ငံတော် ၇၄
၂း၃း၈။ ။ မူလသုဝဏ္ဏဘူမိအဖြစ် ယူဆခြင်း ၇၆

၂း၄။ ။ စတုတ္ထယူဆချက် ၇၇
၂း၄း၁။ ။ မြန်မာနိုင်ငံ၊ သထုံခရိုင် ၇၇
၂း၄း၂။ ။ ပထမသထုံပြည် ၇၈
၂း၄း၃။ ။ မြတ်စွာဘုရား ကြွရောက်တော်မူလာခြင်း ၇၉
၂း၄း၄။ ။ အရှင်ဂဝမ္ပတိမထေရ်နှင့် သထုံသာသနာ ၈၀
၂း၄း၅။ ။ ပထမသထုံပြည်ပျက်ခြင်း ၈၁
၂း၄း၆။ ။ ဒုတိယသထုံပြည် ၈၁
၂း၄း၇။ ။ အရှင်သောဏမထေရ်၊ အရှင်ဥတ္တရမထေရ်တို့ ဦးဆောင်သော သာသနာပြုအဖွဲ့ကြွရောက်လာခြင်း ၈၂
၂း၄း၈။ ။ မနုသီဟရပ် ၈၃
၂း၄း၉။ ။ မှတ်တမ်းများမှ သုဝဏ္ဏဘူမိ ၈၄
၂း၄း၁၀။ ။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ပိဋကတ်တော်နှင့်အတူ သထုံပြည်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း ၈၅
၂း၄း၁၁။ ။ ဒုတိယသထုံပြည် ပျက်ခြင်း ၈၉
၂း၄း၁၂။ ။ တတိယသထုံပြည် ၉၀
၂း၄း၁၃။ ။ လုံခြုံရေးနှင့် ဘာသာရေးအသိ ၉၁
၂း၄း၁၄။ ။ ရွှေစာရံစေတီတော် ၉၂
၂း၄း၁၅။ ။ သထုံပြည်သား ရှင်အရဟံ ၉၂
၂း၄း၁၆။ ။ တတိယသထုံပြည်ပျက်ခြင်း ၉၃
၂း၄း၁၇။ ။ သထုံပြည်နှင့် နိုင်ငံခြားဆက်ဆံရေး ၉၄
၂း၄း၁၈။ ။ သထုံမင်းဆက် ၉၆
၂း၄း၁၉။ ။လူမျိုးပေါင်းစုံ ဘာသာပေါင်းစုံ ရွှေသထုံ ၉၉
၂း၄း၂၀။ ။ ရှေးဟောင်းမြို့များနှင့် ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများ ၁၀၂
၂း၄း၂၁။ ။ ထေရဝါဒနိုင်ငံတော် ၁၀၄
၂း၄း၂၂။ ။ မူလသုဝဏ္ဏဘူမိဖြစ်ကြောင်း ယူဆခြင်း ၁၀၅

၂:၅။ ။ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် ၁၀၇
၂:၅:၁။ ။ သထုံနှင့် ဘုံဘိုင် ၁၀၇
၂:၅:၂။ ။ သထုံနှင့် စုမတြာ ၁၀၈
၂:၅:၂:၁။ ။ ကြေးပုရပိုက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း ၁၀၈
၂:၅:၂:၂။ ။ ဒီပဟူသော ဝေါဟာရ ၁၁၁
၂:၅:၂:၃။ ။ ဇာတကအဋ္ဌကထာမှ ယူဇနာအကွာအဝေး ၁၁၆
၂:၅:၂:၄။ ။ ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံများရှိခြင်း ၁၂၀
၂:၅:၂:၅။ ။ ခုဒ္ဒသိက္ခာကျမ်းနှင့် မလ္လာယုဘုရင် ၁၂၃
၂:၅:၃။ ။ သထုံနှင့် နခုံပထုံ ၁၂၈
၂:၅:၃:၁။ ။ နခုံပထုံနှင့် ပရပထုံ ၁၂၈
၂:၅:၃:၂။ ။ ရှေးဟောင်းအထောက်အထားများ ၁၃၆
၂:၅:၃:၃။ ။ နခုံပထုံကို အနော်ရထာတိုက်ခြင်း ၁၄၀
၂:၅:၄။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိဆိုသည်မှာ ၁၄၇
၂:၅:၅။ ။ သာသနာပြုရာ ဗဟိဋ္ဌာန ၁၄၈
၂:၅:၆။ ။ ဗြဟ္မဇာလသုတ် ဟောကြားရခြင်းအကြောင်း ၁၄၉
၂:၅:၇။ ။ မနုသီဟရပ်ကို ဖန်ဆင်းရခြင်းအကြောင်း ၁၅၁
၂:၅:၈။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိသားတို့ တာဝန်ကျေပါသည်။ ၁၅၃

အခန်း ၃

သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သာသနာကို သုတေသနအမြင်ဖြင့် လေ့လာတင်ပြခြင်း

၃။ ။ သုတေသနနယ်ပယ် ၁၅၆
၃:၁ ။ ။ မြို့နှင့်မြို့ရိုးများ ၁၅၇
၃:၁:၁။ ။ ပထမသုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သထုံမြို့တော် ၁၅၇
၃:၁:၂။ ။ ဒုတိယသုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သထုံမြို့တော် ၁၅၈
၃:၁:၂:၁။ ။ ဒုတိယသုဝဏ္ဏဘူမိမြို့တော်၏ သမိုင်းနောက်ခံ ၁၆၀
၃:၁:၂:၂။ ။ ဒုတိယသုဝဏ္ဏဘူမိ မြို့တော်ဟောင်းနေရာကို တူးဖော်ခြင်း ၁၆၇
၃:၁:၂:၂:၁။ ။ မြို့ရိုးနှင့်ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများ ၁၆၇

၃:၁:၃။ ။ တတိယသုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သထုံမြို့တော် ၁၇၂
၃:၁:၄။ ။ စမ္မာနဂိုရ်မြို့ဟောင်း ၁၈၂
၃:၁:၅။ ။ ပဲခူး၊ ဟံသာဝတီ ၁၈၆
၃:၁:၆။ ။ ကလသာပူရ (ဒလ၊ တွံတေး) ၁၈၉
၃:၁:၇။ ။ ကျိုက်ကသာမြို့ ၁၉၉
၃:၁:၈။ ။ ရာမညဒေသ (လင်ယန်(င်)) ၂၀၅
၃: ၁: ၉။ ။ ဒွါရာဝတီ မွန်နိုင်ငံတော် ၂၁၇
၃: ၁: ၉: ၁။ ။ နခုံပထုံ (Nakhon Pathom) မြို့တော် ၂၁၈
၃: ၁: ၉: ၂။ ။ ကုဗွား (Ku Bua) ၂၂၀
၃: ၁: ၉: ၃။ ။ ဦးထောင် (U Tong-Cradle of gold) ၂၂၀
၃: ၁: ၉: ၄။ ။ ပေါင်တုတ် (Pong TuK) ၂၂၂
၃: ၁: ၉: ၅။ ။ လော့ပူရီ (Lopburi) ၂၂၃
၃: ၁: ၉: ၆။ ။ ကိုရတ် (သို့) နခန်ရာဇသီမာ (Korat or Nakhon Rajasima) ၂၂၄
၃: ၁: ၉: ၇။ ။ ဟင်ခွန် (Hin Khon) မြို့ ၂၂၅
၃: ၁: ၉: ၈။ ။ ချဲန်ဆဲန် (Chen Sen) ၂၂၆
၃: ၁: ၁၀။ ။ ဟရိဘုဉ္စယ မွန်နိုင်ငံတော် ၂၂၆
၃: ၁: ၁၁။ ။ တွန်ဆွန်နိုင်ငံတော် (Tun Sun) ၂၃၀
၃: ၂။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သာသနာကို ကျောက်စာရှုထောင့်မှ လေ့လာတင်ပြခြင်း ၂၃၉
၃: ၂: ၁။ ။ ဗိုလ်တထောင်ကျိုက်ဒေးအပ်၊ ဝင်းကအယက်သည်မ၊ ပရပထုံကျောက်စာ ၂၃၉
၃: ၂: ၂။ ။ အယက်သည်မရွာ အုတ်ခွက်စာ ၂၄၇
၃: ၂: ၃။ ။ ဝင်းကရွာ အုတ်ခွက်စာ ၂၄၈
၃: ၂: ၄။ ။ လော့ပူရီကျောက်စာ ၂၄၉
ကျောက်စာ မျက်နှာ - ၁ ၂၅၁
ကျောက်စာ မျက်နှာ - ၂ ၂၅၁
ကျောက်စာ မျက်နှာ - ၃ ၂၅၂
ကျောက်စာ မျက်နှာ - ၄ ၂၅၃

၂း ၅။ ။ နရိုင်းဝူကျောက်စာ ၂၅၈
၂း ၆။ ။ ကော့ဂွမ်းဝူကျောက်စာ ၂၅၉
ကော့ဂွမ်းဝူကျောက်စာနှင့် သထုံရှိ ငှင်းကျောက်စာမိတ္တူ ၂၆၄
ကော့ဂွမ်းဝူကျောက်စာ ဘာသာပြန် ၂၆၅
၂း ၇။ ။ တြာပ်ကျောက်စာ ၂၆၈
၂း ၈။ ။ ပဏ္ဍိတ်ကျောက်စာ ၂၇၅
၂း ၉။ ။ သထုံသိမ်တိုင် ကျောက်စာ ၂၈၃
၃။ ။ ဒင်္ဂါးပြားများမှ Sings သင်္ကေတများနှင့် Symbols နိမိတ်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို၍ သုဝဏ္ဏခေတ်သာသနာကို လေ့လာပြခြင်း ၂၈၅
၃း ၁။ ။ လှည်းဘီး ၂၈၆
၃း ၂။ ။ အိုး ၂၉၃
၃း ၃။ ။ ခရုသင်း ၂၉၆
၃း ၄။ ။ ဗိန္ဓုပြောက်˙ ၂၉၈
၃း ၅။ ။ လိင် ၂၉၉
၃း ၆။ ။ သီရိဝစ္ဆ ၂၉၉
၃း ၇။ ။ သွတ္တိက (စကြာ) ၃၀၁
၃း ၈။ ။ ဘဒ္ဒပိဌ ၃၀၂
၄။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် ဆင်းတုတော်များကို လေ့လာခြင်း ၃၀၂
၄း ၁။ ။ ထိပ်ညီအတိပုံ ၃၀၄
၄း ၂။ ။ ကတော့ချွန်ပုံ ၃၀၅
၃း ၄။ ။ ပိန္နဲဆူးပုံ ၃၀၆
၄း ၅။ ။ ဦးရစ်ခံဆံထိုးပြောင်းချောပုံ ၃၀၆
၄း ၇။ ။ ပွတ်လုံးရစ်ခံ စံပယ်ဖူးပုံ ၃၀၇
၅။ ။ သုဝဏ္ဏဘူမိခေတ် သာသနာကို ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံကို အခြေခံ၍ လေ့လာတင်ပြခြင်း ၃၁၂
၅း ၁။ ။ မွေးဖွားခြင်း ၃၁၂
၅း ၂။ ။ ရှင်သန်ခြင်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း (ဘဝနေနည်း) ၃၁၃
၅း ၃။ ။ သေဆုံးခြင်း ၃၁၆

၃း ၅း ၃း ၁။ ။ မကောင်းသော သေဆုံးခြင်းအတွက် အသုဘပြင်ဆင်ခြင်း ၃၁၆
၃း ၅း ၃း ၂။ ။ ကြိုးဆွဲချသူအတွက် အသုဘပြုပြင်နည်း ၃၁၇
၃း ၅း ၃း ၃း။ ။ ကိုယ်ဝန်နှင့်သေဆုံးခြင်းအတွက် အသုဘပြုပြင်နည်း ၃၁၈
၃း ၅း ၃း ၄။ ။ မိုးကြိုးပစ်၍ သေရသော အသုဘ ပြုပြင်နည်း ၃၁၉
၃း ၅း ၃း ၅။ ။ ကလေးအသုဘ ပြုပြင်နည်း ၃၂၀
၃း ၅း ၃း ၆။ ။ မကောင်းဆိုးဝါးဖြင့် အသေဆိုးနှင့် သေရသော သူများနှင့် ကလေးအတွက် ကုသိုလ်ဒါနပြုကြပုံ ၃၂၀
၃း ၅း ၃း ၇။ ။ ခိုက်၍ သေခြင်း ၃၂၂
၃း ၅း ၃း ၈။ ။ တစ်ရွာတည်း သို့မဟုတ် ရွာစောင့်နတ်တစ်ခု တည်း၌ တစ်ယောက်ထက်ပို၍ သေဆုံးခဲ့ခြင်း ၃၂၂
၃း ၅း ၃း ၉။ ။ ဖွဲ ပါးသော ရောဂါဖြင့် သေရသော သူများအတွက်အသုဘစီစဉ်နည်း ၃၂၂
၃း ၅း ၃း ၁၀။ ။ အသုဘတင်ရန် ဝါးကပ်စင် ၃၂၃
၃း ၅း ၃း ၁၁။ ။ ဝါးကပ်စင်ပေါ်တွင် ထားရှိရန်အတွက် အသုဘကို ပြုပြင်နည်း ၃၂၄
၃း ၅း ၃း ၁း ၂။ ။ အိမ်တွင် ရက်ရှည်ထားသော အသုဘအတွက် စီစဉ်နည်း ၃၂၅
၃း ၅း ၃း ၁၃။ ။ အသုဘချနည်း ၃၂၆
၃း ၅း ၃း ၁၄။ ။ အသုဘချစဉ်နှင့် လိုပ်ပြာတော်ထမ်းရမည့် အစီအစဉ်များ ၃၂၇
၃း ၅း ၃း ၁၅။ ။ အသုဘမြေမြှုပ်ရန်အတွက် အစီအစဉ် ၃၃၀
၃း ၅း ၃း ၁၆။ ။ မီးသင်္ဂြိုဟ်နှင့် အရိုးကောက်ခြင်း ၃၃၁
၃း ၅း ၃း ၁၇။ ။ အရိုးအုပ်ဝူပြုလုပ်ခြင်း ၃၃၂
၃း ၅း ၃း ၁၈။ ။ ကုသိုလ်ဒါနပြုခြင်း၊ အလှူရေစက်ချခြင်း၊ ဘုရားလှူခြင်း ၃၃၃
၃း ၅း ၄။ ။ မွန်ဓလေ့မှ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရှုနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကာလထေရ်ပေစာမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ၃၃၄

၃း ၅း ၄း ၁။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း ၃၃၈
၃း ၅း ၄း ၂။ ။ ရေနွေးနှင့် အသုဘလောင်းချရခြင်း ၃၃၉
၃း ၅း ၄း ၃။ ။ ဖိုခုံလောက် ၃ ခု ၃၄၀
၃း ၅း ၄း ၄။ ။ ဖိုခုံလောက်ပေါ်မှာ တင်ထားသောအိုး ၃၄၀
၃း ၅း ၄း ၅။ ။ အသုဘခြေလက်တို့ကို ချည်ထားရခြင်း ၃၄၀
၃း ၅း ၄း ၆။ ။ အသုဘအရပ်နှင့် ညီမျှသော ဝါးခြမ်း ၃၄၁
၃း ၅း ၄း ၇။ ။ ဝါးကပ်စင် ၃၄၂
၃း ၅း ၄း ၈။ ။ ထမင်းချက်ပြီး ထမင်းကျွေးခြင်း ၃၄၂
၃း ၅း ၄း ၁၀။ ။ ခြေဘက်အလျှင်သယ်ခြင်း ၃၄၂
၃း ၅း ၄း ၁၁။ ။ သီလခံယူရန် အသုဘအား သတိပေးခြင်း ၃၄၃
၃း ၅း ၄း ၁၂။ ။ အလောင်းဖုံးထားသော အဝတ်အား သုံးကြိမ်ပစ်ပေးကြရခြင်း ၃၄၃
၃း ၅း ၄း ၁၃။ ။ ခရီးကို တားမြစ်ခြင်း ၃၄၃
၃း ၅း ၄း ၁၄။ ။ နောက်ဘက်သို့ လှည့်မကြည့်စေဘဲ အရှေ့ဘက်ရှိ မှန်ကိုသာ ကြည့်စေခြင်း ၃၄၄
၃း ၅း ၄း ၁၅။ ။ အသုဘကို ညာဘက်ပတ်ခြင်း ၃၄၄
၃း ၅း ၄း ၁၆။ ။ အုန်းရည်လောင်းချခြင်း ၃၄၅
၃း ၅း ၄း ၁၇။ ။ ရွှေငွေပါးစပ်ထဲ၌ ထည့်ခြင်း ၃၄၆
၃း ၅း ၄း ၁၈။ ။ ကွမ်းတစ်ယာ ပါးစပ်ထဲထည့်ရခြင်း ၃၄၇
၃း ၅း ၄း ၁၉။ ။ လေးဖက်လေးတန် ငုတ်ရိုက်ခြင်း ၃၄၇

နိဂုံးနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ၃၄၉
နိဂုံးနှင့် ပဏ္ဏာဂါထာ ၃၆၀
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၃၆၂

■