

နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ  
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကျင့်စဉ် (အကျဉ်းချုပ်) - အတွဲ (၁)

## သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း (က)

ဟားအောက်တောရဆရာတော်



သမ္မဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊  
သမ္မရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။  
သမ္မရတိ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊  
တဏှက္ခယော သမ္မဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

ဒါနအားလုံးကို ဓမ္မဒါနက အောင်နိုင်၏။  
အရသာအားလုံးကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။  
မွေ့လျော်ဖွယ်အားလုံးကို တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။  
ဒုက္ခအားလုံးကို တဏှာကုန်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။

ဓိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တု သဂါရဝါ။

ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်သည်  
အခွန်ရှည်စွာ တည်ပါစေသတည်း။  
သဒ္ဓမ္မသုံးဖြာ၌ ရိုသေလေးစားခြင်း ရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

## အမှတ်စဉ်

နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာနိပဒိပဒါ (နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကျင့်စဉ်) အမည်ရသော ကျမ်းစာများကို ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်မွန်တို့၏ လျှောက်ထားတောင်းပန်ချက် အရ အကျဉ်း အကျယ် နှစ်သွယ် ပိုင်းခြား၍ ရေးသားခဲ့၏။ ဤကျမ်းစာမှာ အကျဉ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရေးသားရာ၌ . . ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ လက်ခံနိုင်ရေးကို ရှေးရှု၍ -

၁။ ပါဠိတော်

၂။ အဋ္ဌကထာ

၃။ ဋီကာ

ဤသို့စသော ကျမ်းဂန်အထောက်အထားများကို ကိုးကားဖော်ပြလျက် ရေးသားထားပေသည်။ သို့သော် ပါဠိစာပေကို ကြောက်ရွံ့သူ ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှိကြသဖြင့် ဤအကျဉ်းကျင့်စဉ်၌ ပါဠိအကိုး သာဓကများကို နည်းပါးနိုင်သမျှ နည်းပါးအောင် လျှော့ထားပါသည်။ စာဖတ်သူတို့အနေဖြင့် ပါဠိကို မဖတ်လိုပါက မြန်မာပြန်သက်သက်ကိုသာ ကျော်၍ ဖတ်ရှုသွားပါက ကျမ်းစာ၏ ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်နိုင်ပေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်ပါ သည်။ သို့သော် ဤကျမ်းစာအကျဉ်း၌ လိုရင်းကျင့်စဉ်ကိုသာ အကျဉ်းချုပ်၍ ရေးသားတင်ပြထားသဖြင့် ဆရာသမား၏ အကူအညီကိုကား များစွာ လိုအပ် လျက် ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာသမားနှင့်လေ့လာသူတို့အတွက်သာ ရည်- ရွယ်၍ ဤကျင့်စဉ်အကျဉ်းချုပ်ကို ရေးသားတင်ပြထားပေသည်။ လိုအပ်ချက် များကို ဆရာသမားများထံမှ အကူအညီ တောင်းခံလျက် ကျင့်သုံးသွားပါက မိမိတို့ လိုလားတောင့်တအပ်သည့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည့် ပန်းတိုင်သို့ မချွတ်ဧကန် ရောက်ရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်ပါသည်။ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ သည် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေသော . . . ။

ဖားအောက်တောရသရာတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း (က)

### မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

နိဒါန်းကဏ္ဍ

၀

သစ္စာလေးပါး နှင့် ပါရမီစွမ်းအင်

၁

အပရိဇာနနသုတ္တန် ကောက်နုတ်ချက်

၁

ပုဂ္ဂိုလ် (၄) မျိုး

၂

အင်္ဂါ (၅) ရပ်

၄

ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်တော်လေးပါး

၉

ဝဋ္ဋသစ္စာနှင့် ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ

၁၁

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အရှုခံအာရုံ

၁၁

လောကီဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိရမည့် သစ္စာလေးပါး

၁၂

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ

၁၂

၂။ သမုဒယသစ္စာ

၁၃

၃။ နိရောဓသစ္စာ

၁၆

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပိုင်း

၁၈

အကြောင်းတရားများ ချုပ်ငြိမ်းမည့်အချိန်

၂၀

ဤရှုကွက်ကို ရှုရမည့် အချိန်ကာလ

၂၂

ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ် လိုက်နာပြုကျင့်ရမည့် မဂ္ဂသစ္စာ

၂၆

ပါရမီ လိုအပ်ပါသလား?

၂၇

အဓိကာရကောင်းမှုကုသိုလ်

၂၉

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဝိဇ္ဇာမျိုးစေ့နှင့် စရဏမျိုးစေ့	၃၁
ဝိဇ္ဇာ (၃) ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ (၈) ပါး	၃၃
စရဏတရား (၁၅) ပါး	၃၄
သူတော်ကောင်းတရား (၇) ပါး	၃၅
ဗဟုသုတအင်္ဂါရပ်	၃၆
ဆိုလိုရင်းသဘော	၃၆
သတိ သတိ သတိ	၃၈
ဝိဇ္ဇာနှင့် စရဏ - နှစ်ဘက်ရတရား	၃၉
သေခသူတ္တန်ကောက်နုတ်ချက်	၃၉
မေးမြန်းဖွယ်ရာ အချက်တစ်ရပ်	၄၁
ဒါနကျင့်စဉ်	၄၂
ဝိဇ္ဇာနှင့် စရဏတရားတို့၏ စွမ်းအင်	၄၂
ဝိပဿနာသည် နှစ်ဘက်ရ	၄၆
သမာဓိကို ထူထောင်ပါ	၅၅
ဆိုလိုရင်းသဘော	၅၇
ခဒိရပတ္တသုတ္တန်	၅၈
ရုပ်ဟူသည်	၆၁
နာမ်ဟူသည်	၆၃
သမထသည် သာသနာတွင်းတရားမဟုတ်ဟူသော စွဲချက်	၆၅
သမ္မာသမာဓိဟူသည် အဘယ်နည်း	၆၈
သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်	၇၀
အကြောင်းပြချက်	၇၁

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
<b>အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း</b>	၇၇
အာနာပါန ချီးမွမ်းခန်း	၇၇
အာနာပါန ပြည်တည်ခန်း	၇၇
သတိပြုရန်	၇၈
ရှောင်ရန်	၇၉
ရေတွက်ခြင်း = ဂဏနာနည်း	၈၂
၁။ အရှည် - ၂။ အတို	၈၄
အထူးသတိပြုရန် အချက်တစ်ရပ်	၈၆
၃။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ	၈၆
သိက္ခာတိ = ကျင့်၏ဟု-ဟောကြားတော်မူခြင်း၏ ဦးတည်ချက်	၈၉
အနာဂတ်ဝိဘတ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူခြင်း၏ ဦးတည်ချက်	၈၉
၄။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ	၉၀
အာနာပါနနိမိတ် ပေါ်စအခြေအနေ	၉၄
အခက်အခဲများ	၉၆
နိမိတ်ကို မကစားပါနှင့်	၉၈
နိမိတ်အမျိုးမျိုး	၉၈
ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်	၁၀၁
ဣန္ဒြေ (၅) ပါး ညီမျှအောင် ကျင့်ပုံ	၁၀၄
ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ညီမျှအောင် ကျင့်ပုံ	၁၁၀
ပထမဈာန်သို့	၁၁၁
ဝင်စားမှု များပါစေ - ဆင်ခြင်မှု နည်းပါစေ	၁၁၃
ဈာန်အင်္ဂါ (၅) ပါး	၁၁၄
ဝသီဘော် (၅) တန်	၁၁၄
ဒုတိယဈာန်သို့	၁၁၅
တတိယဈာန်သို့	၁၁၇

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
စတုတ္ထဈာန်သို့	၁၁၉
စတုတ္ထဈာန်၏ ထူးခြားသော မှတ်ကျောက်	၁၂၀
<b>ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင် နှင့် ဘဝင်အကြောင်း</b>	၁၂၃
ဘဝင်ကျနေတတ်ပုံ	၁၂၃
သတိပြုသင့်သော အချက်တစ်ရပ်	၁၂၅
ကုဋ္ဌာဂါရသုတ္တန်	၁၃၂
<b>ဉာဏ်အရောင်အလင်းများအကြောင်း</b>	၁၄၁
အာလောကသုတ္တန်	၁၄၁
ပစလာယမာနသုတ္တန် ကောက်နုတ်ချက်	၁၄၁
ဉာဏ်ရောင် (၄) မျိုး	၁၄၄
နိမိတ္တသုတ္တန် ကောက်နုတ်ချက်	၁၅၁
ဉာဏ်ရောင်ဟူသည်မှာ	၁၅၃
ပါရမီ၏စွမ်းအင်နှင့် သမာဓိစွမ်းအင်	၁၅၉
ဖလူပစာရစကားဟု မှတ်ပါ	၁၆၀
မဟာဋီကာအဖွင့်	၁၆၀
မုချနှင့် ဥပစာ	၁၆၁
မနောဒွါရ = ဘဝင်မနောအကြည်ဓာတ်	၁၆၃
ဥပက္ကိလေသာလောက	၁၆၅
<b>အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ဝိပဿနာသို့</b>	၁၆၉
ဒုတိယစတုက္က	၁၇၀
တတိယစတုက္က	၁၇၂
စတုတ္ထစတုက္က	၁၇၇

