

နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကျင့်စဉ် (အကျဉ်းချုပ်) - အတွဲ (၄)

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း

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၏။

ခိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တု သဂါရဝါ။

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

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပို့င်း

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အပိုင်း (၁) – စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာ

၁

ကုဋေတစ်သိန်း

၁

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သိမ်းဆည်းနည်း (၃)နည်း

၂

ကြိုတင်သိမှတ်ထားရန် အချက်နှစ်ရပ်

၇

ထပ်မံရှင်းလင်းချက်

၈

လောကီနာမ်တရားများသာ

၁၀

ကြိုတင်သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

၁၂

ဝတ္ထု (၆)ပါး = နာမ်တရားတို့၏ မှီ၍ ဖြစ်ရာရုပ်များ

၁၃

ဒွါရ (၆)ပါး

၁၃

အာရုံ (၆)ပါး

၁၄

ဓမ္မာရုံ (၆)မျိုး

၁၄

ဝိညာဏဓာတ် (၆)ပါး

၁၅

ဝီထိ (၆)ပါး

၁၆

ဝိသယပ္ပဝတ္တိ (၆)ပါး

၁၈

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အရှုခံစိတ် အမျိုးအစား

၁၉

အကုသိုလ်စိတ် (၁၂)မျိုး

၂၀

လောဘမူစိတ် (၈)မျိုး

၂၀

ဒေါသမူစိတ် (၂)မျိုး

၂၁

မောဟမူစိတ် (၂)မျိုး

၂၂

အဟိတ်စိတ် (၁၈)မျိုး - အကုသလဝိပါက်စိတ် (၇)မျိုး

၂၂

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အဟိတ်ကုသလဝိပါက်စိတ် (၈)မျိုး	၂၃
အဟိတ်ကိရိယာစိတ် (၃)မျိုး	၂၃
ကာမာဝစရသောဘဏစိတ် (၂၄)မျိုး - မဟာကုသိုလ်စိတ် (၈)မျိုး	၂၄
မဟာဝိပါက်စိတ် (၈)မျိုး	၂၅
မဟာကြိယာစိတ် (၈)မျိုး	၂၆
ရူပါဝစရစိတ် (၁၅)မျိုး - ကုသိုလ်စိတ် (၅)မျိုး	၂၇
အရူပါဝစရစိတ် (၁၂)မျိုး - ကုသိုလ်စိတ် (၄)မျိုး	၂၈
လောကုတ္တရာစိတ် (၈)မျိုး (အကျဉ်းနည်း) - အရိယမဂ်စိတ် (၄)မျိုး	၃၀
အရိယဖိုလ်စိတ် (၄)မျိုး	၃၀
အကျယ်နည်းအားဖြင့် လောကုတ္တရာစိတ် (၄၀)	၃၁
အပိုင်း (၂) - စေတသိက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာ	၃၃
စိတ်နှင့်ယှဉ်သော စေတသိက်တို့၏ လက္ခဏာ (၄)ပါး	၃၃
စေတသိက် (၅၂)မျိုး	၃၄
သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏစေတသိက် (၇)လုံး	၃၄
ပကိဏ်းစေတသိက် (၆)လုံး	၃၆
ဝိတက်-စေတနာ-မနသိကာရ	၃၇
အကုသိုလ် စေတသိက် (၁၄)လုံး - အကုသလသာဓာရဏ	
စေတသိက် (၄)လုံး	၃၈
လောဘအုပ်စု စေတသိက် (၃)လုံး	၃၈
ထပ်မံရှင်းလင်းချက်	၃၉
အတ္တစွဲ (၂)မျိုး	၄၁
မောဟနှင့် ဒိဋ္ဌိကို အတိုချုပ် ခွဲခြားမှတ်ရန်	၄၃
ဒေါသအုပ်စု စေတသိက် (၄)လုံး	၄၃
သသင်္ခါရိကအုပ်စုဝင် စေတသိက် (၂)လုံး	၄၄

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
မောဟအုပ်စု စေတသိက် (၁)လုံး	၄၄
သောဘဏ္ဍာစေတသိက် = အကောင်းစေတသိက် (၂၅)	၄၅
သောဘဏ္ဍာသာဓာရဏစေတသိက် (၁၉)လုံး	၄၅
မာယာနှင့် သာဠေယျ	၄၈
ဝိရတိ စေတသိက် (၃)လုံး	၄၉
အပ္ပမညာ စေတသိက် (၂)လုံး	၄၉
ပညိန္ဒြေ စေတသိက် (၁)လုံး	၄၉
အရေးကြီးလှသော စည်းကမ်းဥပဒေ တစ်ရပ်	၅၀
အနုပဿနာ (၄)ပါး	၅၂
ဝေဒနာက စ၍ သိမ်းဆည်းရာ၌ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း	၅၅
ဝိညာဏ်က စ၍ သိမ်းဆည်းရာ၌ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း	၅၆
ဖဿက စ၍ သိမ်းဆည်းရာ၌ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း	၅၇
နာမ်တရား အားလုံးကိုပင် သိမ်းဆည်းပါ	၅၇
အလွန် ခဲယဉ်းသော လုပ်ငန်းရပ်	၆၀
ဝတ္ထုနှင့် အာရုံကို ပူးတွဲ သိမ်းဆည်းပါ	၆၈
ရုပ်တရားကို တစ်ဖန် ပြန်၍ သိမ်းဆည်းပါ	၇၁
အပိုင်း (၃) - သိမ်းဆည်းရှုပ္ပာဒ် အပိုင်း	၇၄
အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ	၇၄
ဓမ္မာရုံလိုင်း - မနောဒွါရ-ဈာနသမာပတ္တိဝီထိဇယား	၇၄
ဝိတက် - ဝိစာရ - ဝီတိ	၇၅
ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး - ဈာနသမာပတ္တိဝီထိဇယား	၇၇
ဈာန်ရသူတို့ အတွက်သာ	၇၈
ဝီထိစိတ်တို့၏ အမည်များ	၇၉
ဈာန်နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံစနစ်	၇၉

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုသော	
ပထမဈာန်နာမ်တရား (၃၄)	၈၁
နာမပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၈၅
သတိပြုရန် ဝါဒကွဲများ	၈၈
နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားယူပါ	၉၁
ယောနိသော မနသိကာရ - အယောနိသော မနသိကာရ	၉၃
ယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည်	၉၄
အယောနိသောမနသိကာရ ဟူသည်	၉၅
စက္ခုအကြည်ဓာတ်ကို အာရုံယူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော	
မဟာကုသိုလ်ဇော နာမ်တရား (၃၄)	၉၆
ဓမ္မာရုံလိုင်း သုဒ္ဓမနောဒွါရဝီထိ အကောင်းအုပ်စုဇယား	၉၉
မနောဒွါရိက ကုသိုလ်ဇောဝီထိ စိတ်အစဉ်ကို သိမ်းဆည်းရှုပွားပုံ	၁၀၀
တဒါရုံအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၀၄
တိဟိတ် ပုထုဇန့်များအတွက် တဒါရုံဇယား	၁၀၇
ဝိပါက်အမှန် ဇောအပြန်	၁၀၇
ဓမ္မာရုံလိုင်း - မနောဒွါရဝီထိ အကောင်းအုပ်စုဇယား ရုပ်အစစ်ကို	
အာရုံယူ၍ ရှုပုံ	၁၁၁
ပုံစံတူ ရှုရန် ရုပ်အစစ်များ	၁၁၃
ဓမ္မာရုံလိုင်း - မနောဒွါရဝီထိ အကောင်းအုပ်စုဇယား ရုပ်အတူကို	
အာရုံယူ၍ ရှုပုံ	၁၁၅
ပုံစံတူရှုရန် ရုပ်အတူ (၉)မျိုး	၁၁၅
သမ္မာဝါစာ - ဝိရတိ	၁၁၇
သမ္မာကမ္မန္တ - ဝိရတိ	၁၁၈
သမ္မာအာဇီဝ - ဝိရတိ	၁၁၉
ဓမ္မာရုံလိုင်း - ဝိရတိ ဇယား (မနောဒွါရဝီထိ)	၁၂၀

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သမ္မာဝါစာ (၃)မျိုး	၁၂၁
သမ္မာကမ္မန္တ (၃)မျိုး	၁၂၁
သမ္မာအာဇီဝ	၁၂၂
သမ္ပတ္တဝိရတိ - သမာဒါနဝိရတိ - သမုစ္ဆေဒဝိရတိ	၁၂၂
သမ္ပတ္တဝိရတိ - သမာဒါနဝိရတိတို့၏ အာရုံ	၁၂၃
အပ္ပမညာ စေတသိက် (၂)လုံး	၁၂၆
ဓမ္မာရုံလိုင်း အပ္ပမညာ စေတသိက်ဇယား - ကာမဇော	
မနောဒွါရဝီထိ	၁၂၈
ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၂၈
မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၃၀
ဓမ္မာရုံလိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မရဏာနုဿတိ ဇယား	၁၃၁
ကြိုတင် သိထားသင့်သော အချက်များ	၁၃၂
စက္ခုဒွါရဝီထိ၌ အသုံးပြုထားသော သင်္ကေတများ	၁၃၅
အတိမဟန္တာရုံ စက္ခုဒွါရဝီထိ - တဒါရမ္မဏဝါရ	၁၃၆
ပထမ မဟန္တာရုံ စက္ခုဒွါရဝီထိ - ဇေနဝါရ	၁၃၆
ဒုတိယ မဟန္တာရုံ စက္ခုဒွါရဝီထိ - ဇေနဝါရ	၁၃၇
ပထမ ပရိတ္တာရုံ စက္ခုဒွါရဝီထိ - ဝေါဠုဗ္ဗနဝါရ	၁၃၇
မန္ဒာယုက, အမန္ဒာယုက,မဇ္ဈိမာယုကပသာဒ	၁၃၈
ပဉ္စဒွါရဝီထိနှင့် မနောဒွါရဝီထိတို့၏ စွမ်းအင်	၁၄၁
ကုသိုလ်ဇော စောရခြင်း	၁၄၄
ရူပါရုံလိုင်း ရူပဝနစ် (အကောင်းအုပ်စု)	၁၄၅
ရူပါရုံ - အရောင်လိုင်း - အကောင်းအုပ်စုဇယား	၁၄၇
ယောနိသောမနသိကာရ	၁၅၁
စိတ်စေတသိက် အရေအတွက် ဇယား	၁၅၄
ထပ်မံ ရှင်းလင်းချက်များ	၁၅၅

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သဒ္ဒါရုံလိုင်း (အကောင်းအုပ်စု) နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံ	၁၅၆
ဂန္ဓာရုံလိုင်း (အကောင်းအုပ်စု) နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံ	၁၅၈
ရသာရုံလိုင်း (အကောင်းအုပ်စု) နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံ	၁၅၉
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလိုင်း (အကောင်းအုပ်စု) နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံ	၁၆၀
ဦးနှောက်နှင့် အသိဉာဏ်	၁၆၂
အပိုင်း (၄) - သိမ်းဆည်းရှုပွားပုံအပိုင်း (မကောင်းအုပ်စု)	၁၆၆
အကုသိုလ်တရားတွေကို ရှုနေလျှင် အကုသိုလ် ထပ်မဖြစ်ဘူးလား?	၁၆၆
လောဘ-ဒိဋ္ဌိအုပ်စု နာမ်တရား (၄)ချက်	၁၇၀
လောဘ-မာနအုပ်စု နာမ်တရား (၄)ချက်	၁၇၁
ဒေါသအုပ်စု နာမ်တရား (၂)ချက်	၁၇၁
ဒေါသ-ဣဿာအုပ်စု နာမ်တရား (၂)ချက်	၁၇၂
ဒေါသ-မစ္ဆရိယအုပ်စု နာမ်တရား (၂)ချက်	၁၇၂
ဒေါသ-ကုက္ကုစ္စအုပ်စု နာမ်တရား (၄)ချက်	၁၇၂
မောဟ-ဥဒ္ဓစ္စအုပ်စု နာမ်တရား (၁)ချက်	၁၇၃
မောဟ-ဝိစိကိစ္ဆာအုပ်စု နာမ်တရား (၁)ချက်	၁၇၃
ပညတ်ကို အာရုံယူ၍ အကုသိုလ်နာမ်တရားစုတို့ကို သိမ်းဆည်းပုံ အမြွက်	၁၇၅
လောဘ-ဒိဋ္ဌိအုပ်စု နာမ်တရား အလုံး (၂၀)	၁၇၉
ဓမ္မာရုံလိုင်း-မနောဒွါရဝီထိ-မကောင်းအုပ်စုဇယား	၁၈၃
စက္ခုအကြည်ဓာတ်အာရုံ - လောဘဒိဋ္ဌိအုပ်စု ရှုပုံစနစ်	၁၈၄
စက္ခုအကြည်ဓာတ်အာရုံ-လောဘမာနအုပ်စုစသည်ကို ရှုပုံစနစ်	၁၈၅
တဒါရုံ (အကုသိုလ်ဇောနောင်၌ တဒါရုံ)	၁၈၆
ကောင်းသောစနစ်တစ်ခုကို အကြံပြုပါရစေ	၁၈၇
သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး ဖြစ်ပုံ	၁၈၈

ရူပါရုံ အစုအဝေးစုစိုင်း - မကောင်းအုပ်စု	စာမျက်နှာ
အကုသိုလ်ဇောဝီထိဇယား	၁၉၆
သတိပြုရန်	၁၉၄
ရူပါရုံလိုင်း အကုသိုလ်ဇော စောသည့် မကောင်းအုပ်စုကို ရှုပုံစနစ်	၁၉၇
သဒ္ဓါရုံလိုင်း-ဂန္ဓာရုံလိုင်း-ရသာရုံလိုင်း-ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံလိုင်း	၂၀၀
နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်သိမ်းဆည်းနည်း	၂၀၂
(၆)လိုင်း ဇယားချုပ်	၂၀၄
နာမ်တရား နာမ်တရားဟု သိမ်းဆည်းပါ	၂၀၅
ရုပ်နာမ်ကို ပူးတွဲသိမ်းဆည်းပါ = ရူပါရူပပရိဂ္ဂဟလုပ်ငန်း	၂၀၆
နာမရူပဝဝတ္ထာန = နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားမှတ်သားခြင်း	၂၀၈
အပိုင်း (၅) - နာမ်ဃနပိုင်း	၂၀၉
နာမ်ဃန (၄)ပါး အကြောင်း	၂၀၉
၁။ သန္တတိဃန = နာမ်အစဉ်အတန်း အတုံးအခဲ	၂၁၀
၂။ သမူဟဃန = နာမ်အပေါင်းအစု အတုံးအခဲ	၂၁၁
၃။ ကိစ္စဃန = နာမ်လုပ်ငန်းကိစ္စ အတုံးအခဲ	၂၁၂
၄။ အာရမ္မဏဃန = အာရုံယူတတ်သည့် နာမ်တရား အတုံးအခဲ	၂၁၄
အပိုင်း (၆) - ဣရိယာပထပိုင်းနှင့် သမ္မဇဉ်ပိုင်း စသည်	၂၁၈
ဣရိယာပထ သမ္မဇဉ် ရှုကွက်	၂၁၈
ခန္ဓာငါးပါးရှုကွက်အမြွက်	၂၂၀
ရှုပုံစနစ်အမြွက်	၂၂၁
၁။ ပဓာန = ပြဓာန်းသော ရုပ်တရား	၂၂၂
၂။ အပ္ပဓာန = မပြဓာန်းသော ရုပ်တရား	၂၂၂
သယ်ဆောင်တတ်သောရုပ် - အသယ်ဆောင်ခံရသောရုပ်	၂၂၃
ခန္ဓာငါးပါးရှုကွက် ရှုပုံနည်းစနစ်	၂၂၅

၇ ❀ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း (က) - မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ရှေ့သို့ တစ်ဆင့်တက်ရန် ရှုကွက်	၂၂၆
ဗဟိဒ္ဓ၌ ရှုပုံစနစ် အမြွက်	၂၂၈
ရှေ့သို့ တစ်ဆင့်တက်ရန်	၂၃၂
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများနေသည်မည်ပုံ	၂၃၅
ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်	၂၄၄

