

CONTENTS	Page
Preface	(I)
Introduction	(K)
Author's introductory notes	(M)
<b>CHAPTER 1</b>	
1. The definition of 'Dukkha-sacca' (Five Groups of Existences) - 'Ayatana' (Faculty of Sense bases) (Twelve in number) 'Attharasa dhatu' (The Eighteen elements)- 'Samsara' (Wheel of existence), brief illustration	1
<b>CHAPTER 2</b>	
2. The definition of 'Samudaya-sacca' 'Paticca samuppada', 'Avijja', 'Sankhara' (Karma Formation)	16
3. Diagram 1, showing 'Apunnabhi-sankhara' (Evil actions of 'Sankhara'), Karma-vacara	26
4. Diagram 2, showing 'Punnabhi-sankhara' (Good actions of 'Sankhara'), 'Kama-vacara'	27
5. Diagram 3, showing 'Punnabhi-sankhara' (Fine actions of 'Sankhara'), 'Rupa-vacara'	28
6. Diagram 4, showing 'Samma-patipada' (Righteous Practices)	29
7. Diagram 5, showing 'Anenjabhi-sankhara' (Serene actions of Sankhara), 'Arupa-vacara',	30
8. 'Cattari-Kammani' (The Four Kinds of Acts)	31
9. 'Samyojana' (Fetters), (Ten in number)	31
<b>CHAPTER 3</b>	
10. The definition of 'Nirodha-sacca'	33
11. The Concise meaning of 'Nibbana'	34
12. The distinct terms applied to 'Nibbana'	34
13. Dependent Extinction of all Phenomena	35
<b>CHAPTER 4</b>	
14. The definition of 'Magga-sacca'	36
15. The Noble Eightfold Path	37
16. 'Cattero-satipathana' (Fourfold Mindfulness)	43

မာတိကာ	စာမျက်နှာ
နိဒါန်း	(ဈ)
အဆို	(ဋ)
ကျမ်းရေးသူ၏ပဏာမ အဆိုအမှာစကားရပ်များ	(ဌ)
<b>အခန်း(၁)</b>	
၁။ ဒုက္ခသစ္စာ-ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး ဓာတ် ၁၈ ပါး	၁
<b>အခန်း(၂)</b>	
၂။ သမုဒယသစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရတရားများ	၁၆
၃။ ဇယားပုံ-၁ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်သင်္ခါရ ကံအမှု	၂၀
၄။ ဇယားပုံ-၂ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ကာမာဝစရ ကံအမှု	၂၁
၅။ ဇယားပုံ-၃ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ရူပါဝစရ ကံအမှု	၂၂
၆။ ဇယားပုံ-၄ မှန်သောအကျင့်တရားများ	၂၃
၇။ ဇယားပုံ-၅ တည်ငြိမ်သောသင်္ခါရ အရူပါဝစရ ကံအမှု	၂၄
၈။ ကံလေးမျိုးကိုပြခြင်း	၃၁
၉။ သံယောဇဉ်(အနှောင်အဖွဲ့)ဆယ်ပါးကိုပြခြင်း	၃၁
<b>အခန်း(၃)</b>	
၁၀။ နိရောဓသစ္စာ	၃၃
၁၁။ နိဗ္ဗာန်အဓိပ္ပာယ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးသုံးခြားခေါ်ဝေါ်ခြင်း	၃၄
၁၂။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကြောင်းအရာများ	၃၅
<b>အခန်း(၄)</b>	
၁၃။ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါအရိယသစ္စာ	၃၆
၁၄။ မဂ္ဂင် ၈-ပါး	၃၇
၁၅။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကိုပြခြင်း	၄၃
၁၆။ ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏ သာဝကများ၏ နှိုးကြားခြင်း ၆-မျိုး	၄၈
၁၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၏ ကာယဂထာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၅၁

17. The Six Kinds of awakening of the disciples of the Lord 'Gotama'	48
18. 'Visuddhi-magga' (Path of Purification) on 'Kayagata-sati' and its rules of practice	51
19. 'Kaya-nupassana-cudassa-pabba' (Fourteen Sections of the contemplations of the body)	61
20. The Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) suits every person, and the Practiser may become 'Ariya-puggala'	79
21. The Principal rules for the practice of the Noble Eightfold Path	81


  
 U Jagara, Nanyaw Sayadaw, Mahathera, the Leading Preacher of the Catu-bhumaka-Maha-Satipatthana Sect, Myanmar, the founder of the Catu-bhumaka-Maggin- Yeik tha, Mandalay, and the Close Teacher of the Author of this book. Age 64, Monastic age 45.

မြန်မာပြည်၊ မအူပင်မြို့၊ နဝမလမ်း၌ ကျောင်းဒါယကာကြီးဦးဘခင်၊ ၎င်း၏ ဇနီး ဒေါ်စောနှင့်တကွ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိနည်းသင်တန်းများ ဆောင်လုပ် လျှို့ဝှက်ထားသော စတုဘုမ္မိက မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်။

---

၁၈။ ကာယာနုပဿနာစုဒ္ဒသပဗ္ဗ (ကာယာနုပဿနာအပိုင်း၁၄-ပိုင်း) ၆၁  
 ၁၉။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး အားထုတ်က အရိယာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ၇၉  
 ၂၀။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်အတွက် လိုက်နာရန် ၈၁  
 ၂၁။ ဇယားပုံ-၁၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ပထမအပိုင်း သီလက္ခန္ဓ ၈၇

Contents	
22. Chart No(1) The First Division of the Noble Eightfold Path (Sila-kkhandha)	89
23. Chart No(2) The Second Division of the Noble Eightfold Path (Samadhi-kkhandha)	90
24. Chart No(3) The Third Division of the Noble Eightfold Path (Panna-kkhandha)	91
25. The necessity of the practice of all the Three 'Sikkhas' of 'Sila' 'Samadhi' and 'Panna'	92
26. The seven kinds of 'Visuddhi' (Purifications)	92
27. The twenty one kinds of Nana (Understanding)gained by the 'Ariyas' (Holy Ones)	93
28. The 'Saddhamma' or the thirty seven kinds of 'Bodhi-pakkhiya-dhamma' (Elements of the Enlightenment)	95
29. The three kinds of 'Nana' (Distinctive under standing of the Four Noble Truths)	99
30. The three aspects of 'Nimitta' (Mental vision) appeared in the course of meditation	100
31. The three aspects of 'Samadhi' (Concentration)gained in the course of meditation	101
32. 'Ariya-puggalas'(Noble Ones)	101
33. The Freeness of the 'Ariyas' (Noble Ones) from the Ten Fetters (Samyojanas)	102
<b>CHAPTER 5</b>	
Miscellaneous	
34. The Buddha's Nine Supreme Virtues	104
35. The Dhamma's Six Supreme Virtues	106
36. The Sangha's Nine Supreme Virtues	107
37. The three kinds of 'Sasanam', each containing three parts of 'Sasanam'	108
38. 'Dasa-parami' (The Ten Cardinal Virtues)	110
39. 'Mangala - sutta' (The Discourse of Noble Blessings)	115
40. 'Singala-sutta' (The discourse representing the bounden duties of both the monks and laity)	125
41. Formula 1, The Practical Way of 'Adhi-sila-sikkha 1 (Moral Practice 1 of the Noble Path)	131
42. Formula 2, 'Adhi-citta-sikkha' (Concentration Practice of the Noble Path)	136

Contents	
၂၂။ ဇယားပုံ-၂ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ဒုတိယအပိုင်း၊ သမာဓိက္ခန္ဓ	၈၇
၂၃။ ဇယားပုံ-၃၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ တတိယအပိုင်း၊ ပညာက္ခန္ဓ	၈၈
၂၄။ သီလ-သမာဓိ-ပညာ-သိက္ခာသုံးပါးအားလုံးကို နည်းလမ်း ကျသောအစီအစဉ်အတိုင်း ကျင့်ရန်လိုအပ်ကြောင်း	၉၂
၂၅။ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး(စင်ကြယ်ခြင်း ၇ မျိုး)ကို ပြခြင်း	၉၂
၂၆။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိအပ်သော ဉာဏ် ၂၁ ပါးကို ပြခြင်း	၉၃
၂၇။ သဒ္ဓမ္မဟူသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးကို ပြခြင်း	၉၄
၂၈။ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိမြင်သော ဉာဏ်သုံးမျိုး	၉၅
၂၉။ ကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ် ၃ ပါးကိုပြခြင်း	၉၉
၃၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်း သမာဓိ ၃ မျိုးကိုပြခြင်း	၁၀၀
၃၁။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြခြင်း	၁၀၁
၃၂။ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးမှ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့လွတ်မြောက်ပုံ	၁၀၂
<b>အခန်း(၅)</b>	
အထွေထွေ	
၃၃။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ၉ ပါးသောဂုဏ်တော်တို့ကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၄
၃၄။ တရားတော်၏ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၆
၃၅။ သံဃာတော်၏ဂုဏ်တော် ၉ ပါးကို အကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၇
၃၆။ သာသနာသုံးရပ်စီ ပါဝင်သော သာသနာသုံးမျိုးကိုပြခြင်း	၁၀၈
၃၇။ ဒသပါရမီ (ပါရမီ ဆယ်ပါး)ကိုပြခြင်း	၁၁၀
၃၈။ မဂ်လသုတ်(မြတ်သောမဂ်လာတရားတော်)	၁၁၅
၃၉။ သီဂါလသုတ်(ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏တာဝန်ဝတ္တရား) နောက်ဆက်တွဲများ	၁၂၅
၄၀။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁၊ အဓိသီလသိက္ခာ (မဂ္ဂင်သီလအကျင့်)	၁၃၁
၄၁။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂၊ အဓိစိတ္တသိက္ခာ(မဂ္ဂင်သမာဓိအကျင့်)	၁၃၆
၄၂။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၃၊ အဓိပညာသိက္ခာ (မဂ္ဂင်ပညာအကျင့်)	၁၄၁

Contents	
<b>APPENDICES</b>	
43. Formula' 3, 'Adhi-panna-sikkha' (Wisdom Practice of the Noble Path)	141
44. Adoration to Lord Buddha and His Nine Supreme Virtues	142
45. Adoration to Dhamma (Law) and its Six Supreme Virtues	142
46. Adoration to 'Sangha' and their Nine Supreme Virtues	142
47. The six kinds of Awakening of the disciples of the lord Gotama	142
48. Patthana, the Prayer and the transmission of Love to all 'Devas' and all other beings	144
49. Formula 1 a, 'Adhi-sila-sikkha' 2, the second kind of the Moral Practice of the Noble Path	145
50. Formula 1 b, 'Adhi-sila-sikkha' 3, the third Kind of the Moral Practice of the Noble Path	147
51. Formula 1 c, 'Adhi-sila-sikkha' 4, the fourth kind of the Moral Practice of the Noble Path	148
52. Formula 2 a, The five methods of the practice of 'Kaya-nupassana' meditation in Pali	150
53. Formula 2 b, The five methods of the practice of 'kaya-nupassana' meditation in English	156
54. Formula 2 c, The Contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in Pali	162
55. Formula 2 d, The contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in English Adoration to Buddha, Dhamma and Sangha, and the transmission of love to all beings, in Burmese Language only, as these versions are meant for the Vernacular Learners only.	164

၄၃။ ၉ ပါးသောဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်း ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း	၁၄၂
၄၄။ တရားတော်မြတ်အား ၎င်း၏ ၆ ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း	၁၄၂
၄၅။ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား ၎င်းတို့၏ ၉ ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း	၁၄၂
၄၆။ ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏တပည့်သာဝကတို့၏ နှိုးကြားခြင်း ၆ ပါးကိုပြခြင်း	၁၄၂
၄၇။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ နတ်ဒေဝါအပေါင်းနှင့် သတ္တဝါအားလုံးတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း	၁၄၄
၄၈။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-က၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၂၊ ဒုတိယမဂ္ဂင် သီလအကျင့်	၁၄၅
၄၉။ ကျင့်စဉ်နမူနာ၁-ခ၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၃၊ တတိယမဂ္ဂင် သီလအကျင့်	၁၄၇
၅၀။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၁-ဂ၊ အဓိသီလသိက္ခာ - ၄၊ စတုတ္ထမဂ္ဂင် သီလအကျင့်	၁၄၈
၅၁။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-က၊ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း ငါးရပ်ကို ပါဠိဘာသာဖြင့်ပြခြင်း	၁၅၀
၅၂။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-ခ၊ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနည်းငါးရပ်တို့ကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာဖြင့်ပြခြင်း	၁၅၆
၅၃။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဂ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင် လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်၍ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း(ပါဠိဘာသာ)	၁၆၂
၅၄။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဃ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင်လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်၍ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း(အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာ)	၁၆၄
၅၅။ မြန်မာလို သက်သက်ဖြင့် ဝတ်တက်-ဝတ်ကပ်ပြုသူတို့အတွက် ဘုရား-တရား-သံဃာတော်တို့ကို ကန်တော့ခြင်း	၁၆၇