

# မာတိကာ

## တရားကျင့်နည်းသင်တန်း

### သုတ္တန်နိဒါန်း

တရားကျင့်နည်း အကျဉ်းချုပ်  
 ဟောတော်မူရာ နေရာဌာန  
 ရဟန်းတော်များကို ဟောကြား  
 ဘယ်သူ့ကို ဦးစားပေးဟော  
 ရဟန်းတို့လို့ ခေါ်တော်မူ  
 သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို ညွှန်ပြ  
 အကျိုးတရားကို အရင်ဖော်ညွှန်း  
 အကျိုးတရား ခုနစ်ပါး  
 သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
 အကျဉ်းချုပ်မှတ်သား  
 ရှုမှတ်ရာမှာ ဘာတွေပါ  
 သူ့သဘောအတိုင်း ရှု  
 ဒီလေးမျိုးအပြင် အခြားမရှိ  
 သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း  
 မြေပုံကြည့်ပြီး သွားရမယ်  
 ဘယ်နေရာကို သတိထား

## ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ကာယခြောက်မျိုးကွဲပြား

## (၁) အာနာပါနကို ရှုဆင်ခြင်းအပိုင်း

အလောင်းတော် ကလေးဘဝက ရှု  
 အာနာပါနရှုနည်း (၂) မျိုး  
 ဘယ်နေရာကို သတိထား  
 အာနာပါနကို ရှုပွားမယ်ဆိုရင်  
 အဆန်းတကြယ် မဟုတ်  
 သတိပညာပေါင်းစပ်လိုက်ရင်  
 ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်ဒေသ  
 ဆိတ်ငြိမ်မှုကို မဖျက်ဆီးပါနဲ့  
 ဆူသံသံကင်းရာ နေရာ

တင်ပျဉ်ခွေကာထိုင်  
 ခါးကိုဖြောင့်စွာထား  
 ခါးကိုကွေးပြီးတော့ နေရင်  
 ဦးခေါင်းပါ တည့်မတ်ထား  
 လက်ကို ဘယ်လိုထားမလဲ  
 ထွက်လေဝင်လေ သတိထား  
 အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး  
 ကြမ်းတမ်းရာက ငြိမ်လာ  
 အထွက်အဝင် ဘယ်လေကစ  
 သမာဓိရဖို့ သတိထား  
 အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်ရှု  
 ကြာလေကြာလေ သိမ်မွေ့လေ  
 လေဝင်လာမှန်းတောင် မသိသာ  
 ကြေးစည်တီးသံလို  
 ဂဏနာ ရေတွက်ခြင်းနည်း  
 ရှုကွက် အနေအထား သုံးမျိုး  
 ဝင်လေထွက်လေကို ဓာတ်သဘောနဲ့ ရှုတဲ့နည်း

## (၂) ဣရိယာပထအပိုင်း

သွားရင် သွားတယ်လို့ သိ  
 ထိုင်နေရုံတော့ မဟုတ်  
 ဒီလောက်လေးနဲ့ ရပုံမလား  
 သမထနဲ့ ဝိပဿနာ  
 အသေးစိတ် သိဖို့လိုအပ်  
 ယူတတ်သလို ရမယ်  
 ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမပါစေရ  
 ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်  
 ဣရိယာပုတ်ကို ရှုခြင်းဆိုတာ  
 ကိုယ်အပြင်ဘက် စိတ်မထွက်အောင်  
 အိပ်ခါနီးနဲ့ အိပ်ရာထချိန်

## (၃) သတိသမ္မဇာတ် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ဘာတွေကို သိပြီးပြီ၊  
 သမ္မဇာတ်လေးမျိုးရှိ  
 သတိသမ္မဇာတ် မပြတ်ယှဉ်

နေရာတကာ သတိပါ  
 သင် မသင့်၊ တော် မတော်  
 သတိသမ္မဇာတ် ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်  
 ဣရိယာပုတ် ပြောင်းသင့်၊ မပြောင်းသင့်  
 ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ် ပင်ပန်း  
 ရှေ့သို့တိုးရာ၊ နောက်သို့ဆုတ်ရာ  
 တရားကျင့်သူတို့ မြင်ရမှာက  
 မီးပုံးပျံကြီး လွတ်သလို  
 ကားတာယာ လေဖြည့်ရ  
 ကြည့်မြင်ရာတွင် ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်  
 လှုပ်ရှားမှုအားလုံးမှာ သမ္မဇာတ်ပါ  
 တစ်ခုခိုင်းမှ တစ်ခုလုပ်

## (၄) ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း

ဆံပင်ဖျားမှ ခြေဖျားတိုင်အောင်  
 မစင်မကြယ်တဲ့ ရံစဖွယ်  
 ဆံချခေါင်းရိတ်ရာမှာ ဆင်ခြင်ရန်  
 ပေါင်းစပ်ထားတော့ မမြင်  
 တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီ မြင်အောင်ကြည့်  
 ခေါင်းဖြီးရာ၌ ဆင်ခြင်  
 ဘုရားအမြင်နဲ့ လောကအမြင်  
 နှုတ်ကနေရွတ်ဆို စိတ်ကဆင်ခြင်  
 အိတ်ထဲက ရွေးထုတ်ကြည့်သလို  
 မှတ်စု  
 အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ရပ်တစ်ခု  
 အသုဘရှုတဲ့ နေရာမှာသုံး  
 သေသူ ရင်သူ အတူတူ  
 ဆံပင်ကျွတ်ကျသွားတာ  
 လက်သည်း ခြေသည်းလုံးရင်  
 သမထနဲ့ ဝိပဿနာကွဲပြား  
 ခန္ဓာကိုယ် သုံးသပ်ပုံ နှစ်မျိုး  
 အမြင်ချင်း မတူ  
 ပညတ်နဲ့ ပရမတ်သဘော  
 အမြင်ပြောင်းမှ တရားရ

## (၅) ဓာတုမနသိကာရပိုင်း

သူ့သဘော သူ့ဆောင်လို့ ဓာတ်  
 အကျဉ်းအကျယ်နှစ်မျိုးဟော  
 ဝါယောပရမတ် လေဓာတ်ရဲ့ သဘော  
 ဖောင်းခြင်း ပိန်ခြင်းသဘော  
 ဝါယောဓာတ်ရဲ့ အခြေအနေသဘာဝ  
 အသေးစိတ်အထိကိုရှု  
 သွားခိုက်မှာ ဝါယောဓာတ်ကို ရှုပုံ  
 စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဓာတ်ဝါယော  
 ဝါယောဓာတ်ရှုပုံ နှစ်မျိုး  
 ပထဝီဓာတ်ကို ရှုပွားခြင်း  
 ခြေထောက်ကို မ, ခိုက်  
 ခြေထောက်ကို ချခိုက်  
 အထူးမှတ်ရန်  
 တေဇောဓာတ်ကို ရှုပွားခြင်း  
 ပူခြင်း အေးခြင်း တေဇောဓာတ်  
 အိုအောင် သေအောင် လုပ်တတ်  
 သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ရှုကြရာမှာ  
 အာပေါဓာတ်ကို ရှုပွားပုံ

## (၆) နဝသီဝထိကပိုင်း

သူ့သေကောင် ကိုးမျိုး  
 အခုခေတ် အသုဘရှုတာ  
 သေရင် ရုပ်အဆင်းပျက်  
 လူသေကောင် အသုဘရှုပွားရာတွင်  
 အသုဘ မြင်ဖို့မလွယ်  
 အသုဘ မမြင်အောင်ပြင်ဆင်  
 နဝ သီဝထိက ကိုးမျိုး  
 မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသား

## ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အနှစ်ချုပ်

အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ  
 သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ရှိနေရ  
 တရားကျင့်သူတွေ ဖြစ်တတ်တာ

အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ဖျောက်  
 အားထုတ်နေရင်းနဲ့ စိတ်တိုင်းမကျ  
 လေးပါးလုံးမှာ အတူသာ  
 သတိပဋ္ဌာန် (၄) မျိုး ကွဲပြားခြင်း  
 သတိမပါရင် တရားမဖြစ်  
 သတိအရေးကြီးဆုံး  
 သတိရှိနေရင် အားလုံးပြည့်စုံ  
 ဉာဏ်ပညာ ထက်သူနဲ့ နှေးသူ  
 စမ်းသပ်ရွေးချယ်ကျင့်  
 လေးလမ်းသွား လမ်းမကြီး  
 ကလေးတွေတောင် သိနိုင်  
 အရှင် အရှုဉာဏ်မှန်  
 အမြန်ဆုံးတရားရရန် လိုအပ်ချက်များ  
 တကယ်ရချင်တဲ့ စိတ်ရှိရင်  
 မလုပ်နိုင်စရာ မရှိ

## ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
 ဝေဒနာငါးမျိုး  
 သုခဝေဒနာခံစားမှု  
 ဒုက္ခဝေဒနာခံစားမှု  
 ဆင်းရဲ ချမ်းသာ ရှုမှတ်ပါ  
 ဝေဒနာကုန်သွားတယ်  
 သောမနဿဝေဒနာ  
 ဒေါမနဿဝေဒနာ  
 အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာ  
 လူကောင်းမဟုတ် လူဆိုးမဟုတ်  
 ဝေဒနာငါးမျိုး နှစ်မျိုး ကိုးမျိုး  
 အကျယ်ချဲ့ပြတာတွေ  
 ဝေဒနာဟူသမျှ ဒုက္ခ  
 ထိတွေ့မှု ဖဿကြောင့်ဖြစ်  
 ဝေဒနာတို့ဖြစ်ခြင်းအကြောင်း

## စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

စိတ်ကို ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း  
 စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  
 ရာဂဖြစ်နေ ကင်းနေချိန်မှာသိ  
 သိတဲ့ သဘောသုံးမျိုး  
 စိတ်ကို စိတ်အတိုင်းထား  
 ဒီအတိုင်းထားရင် အဖြစ်များမှာက

ထိတွေ့မှု ဖဿဖြစ် ချုပ်  
 စိတ်ခံစားမှုအပေါ် မူတည်  
 ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ခံစားမှု ရှိ မရှိ  
 ကိုယ်နာပေပဲ့ စိတ်မနာ  
 ခံစားချက်မကင်းတဲ့လူ  
 သုခဝေဒနာ ရှုပွားပုံ  
 ဘယ်နေရာမှာ ချမ်းသာလဲ  
 ချမ်းသာကြည့်ရင်း ဆင်းရဲတွေ့  
 ချမ်းသာကို ရှုံ့မှန်းပြီးတွေ့တဲ့အထိ  
 သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့မြင်  
 မူလအရို အမှန်သဘောပေါ်လာ  
 ဒုက္ခပဲရှိတယ်လို့ သဘောပေါက်  
 ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုပွားပုံ  
 ဒုက္ခသဘော သိအောင်ရှုပွား  
 သက်သာလာတာနဲ့ ပိုဆိုးလာတာ  
 ခန္ဓာက ထွက်လာတဲ့ ဝေဒနာ  
 ရေနှေးအိုးထဲက ရေနှေးပူ  
 ရုပ်ထဲကဝေဒနာက နှာခံပေါ်ထွက်  
 ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုနည်းနှစ်မျိုး  
 နှစ်သက်စရာမရှိ  
 မလိုချင်တော့ပါဘူး  
 ဝေဒနာကို ခွာရှုတယ်  
 အာရုံပြောင်းလိုက်တာ  
 ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ရှုပွားပုံ  
 လူနာနဲ့ ဆေးဆရာ

ဘာစိတ်ဖြစ်နေလဲ သတိထား  
 စိတ် (၁၆) မျိုး ကွဲပြား  
 လောဘကင်းနေတဲ့ စိတ်  
 တရားမရခြင်းအကြောင်း  
 ကိုယ့်တရားကို ထိခိုက်ဖျက်ဆီး  
 ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကြည့်  
 စိတ်ကို အရှုခံထားရှုရ  
 ကိုယ့်စိတ် သူများစိတ်  
 မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားမှာ ရှုပွား  
 ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတွေ မြင်အောင်  
 အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်ရှု

## ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

### (၁) နီဝရဏပိုင်း

ပါဠိမူရင်း အသုံးအနှုန်း  
 ဈာန်ကစားတဲ့ ကိုရင်  
 အကန်းမနဲ့ ညား  
 ကာမစ္ဆန္ဒ ပြန်ခေါင်းထောင်လာ  
 နီဝရဏငါးပါး သဘောတရား  
 နီဝရဏတို့ ဖြစ်ကြောင်း  
 ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏကို ပယ်စွန့်နိုင်ရန်  
 ဖြစ်နေရင် ဖြစ်နေမှန်းသိ

### (၂) ခန္ဓာပိုင်း

ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း  
 ခန္ဓာငါးပါးဆိုသည်မှာ  
 ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး  
 ဘယ်ခန္ဓာကို တရားရှု  
 ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုပွားရန်  
 အမေး အဖြေများ

### (၃) အာယတနပိုင်း

အချဲ့ခံစရာ အတွင်းအာယတနခြောက်ပါး  
 ချဲ့ပေးသော လက်နက်ကိရိယာ အပြင်အာယတနခြောက်ပါး  
 ချဲ့ပေးမည့်သူ ဝိညာဏအာယတန ခြောက်ပါး

ရေး ဖတ် မှတ် ကျက် ရှုပွား  
 အာယတန (၁၂) ပါး ရှုပွားပုံ  
 အတွင်းအာယတနရှုပုံ  
 အပြင်အာယတနရှုပွားပုံ  
 ဝိပဿနာပညာဖြင့်သိ  
 မြင်တဲ့နေရာ ငါမပါ

## (၄) ဗေဒ ဇ္ဈင်ပိုင်း

ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဘာလဲ  
 ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများ  
 အင်္ဂါစုံမှ သိမြင်ရ  
 ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး မြတ်တရား  
 သမ္မောဇ္ဈင်လို့ ပြောလိုက်ရင်  
 ဘယ်ဗောဇ္ဈင်က အရေးအကြီးဆုံး  
 သတိ အမျိုးအစား သုံးမျိုး  
 သတိအဆင့်ဆင့် လိုအပ်  
 တွင်းပဝန်းကျင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်  
 သတ္တာနုပဿတိဆိုတာ အနုဿတိ (၇) ပါးပါ  
 နတ်တွေရဲ့ဂုဏ်ကို ပွားတာမဟုတ်  
 မာတိကာ မာတာ  
 တရားရဲ့ အထောက်အကူ  
 သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ကြောင်း  
 သာသနာတွင်းမှာသာရှိ  
 ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပြည့်စုံရင်

## (၅) သစ္စာပိုင်း

သမုတိသစ္စာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ  
 အခေါ်ရှိနဲ့ အမှန်ရှိ  
 အရှိအမှန် ပရမတ်ကိုရှု

## ဒုက္ခသစ္စာအဖွင့်

စာသစ်စာကျက် အောက်ထက်ဝန်းရံ  
 ပုပ်နဲ့ညှို့လှောင်း ကျဉ်းမြောင်းမည်းမိုက်  
 အမိဝမ်းတိုက်ထဲ ဘင်၌လောက်လို့  
 အလမ္မာယ်ဆရာ လက်ထဲက

သံတောင်ကြိုတံချေခံရသလို  
 အိုနာသေကင်းအောင် တရားကျင့်  
 ဘာလို့ လူ့ပြည်မှာ ဘုရားပွင့်ရ  
 အိုနာသေတရား မထင်ရှား  
 သောကပရိဒေဝ ဥပါယာသ  
 အရှင်နှစ်ပါး တရားဓမ္မ အမေးအဖြေ  
 ခန္ဓာအသစ်ပြန်မဖြစ်မှ  
 သိပယ်ဆိုက်ပွား သစ္စာတရား

## သမုဒယသစ္စာအဖွင့်

ဘယ်နေရာဖြစ် ဘယ်နေရာတည်  
 အလွန်နှစ်သက်ခြင်းရှိ  
 နေရာတကာမှာ တဏှာဖြစ်

## နီဝရဏသစ္စာအဖွင့်

နီဝရဏသစ္စာ  
 အနှောင်အဖွဲ့မရှိတာ နိဗ္ဗာန်  
 တဏှာကြီးကို ဖြတ်လိုက်တော့  
 ကိုယ်တိုင် ပြန်ချည်ထားတာ  
 ခန္ဓာဇာတ်မသိမ်းသေးရင်  
 တဏှာပယ်ဖြတ်မှ ငြိမ်  
 အကျိုးပယ်ရမှာ မဟုတ်  
 နိဗ္ဗာန်ဟာ နေရာဌာနမဟုတ်

## မဂ္ဂသစ္စာအဖွင့်

မရောင်းမဝယ်သင့်တာတွေ  
 သီလသမာဓိပညာ  
 ခုနစ်နှစ်ပတ်လုံး ရှုသွားမယ်ဆိုရင်  
 အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်တော့ ကျင့်  
 ကျင့်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ

## တရားကျင့်နည်းသင်တန်းအမေးအဖြေ