

၉။ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ္တန်လာ မိမိကိုယ်ကိုသာ
 ခိုကိုးရာကျွန်း ဖြစ်ပါစေ (မြန်မာပြန်)

အခန်း (၂)

ဗုဒ္ဓ၏ စာရိတ္တဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များ

- ၁၀။ ဒီယဇာဏု (ဗျတ္တပဇ္ဇ) သုတ္တန်
 (ဘဝတွင် သာယာပျော်ရွှင်စေရေး တရားတော်)
- ၁၁။ မဟာနာမသုတ္တန် - ဗုဒ္ဓ၏ ဥပသကာအဖြစ် ရပ်တည်ခြင်းနှင့်
 ပါရမီဖြည့်ခြင်း (မြန်မာဘာသာ ကောက်နုတ်ပြန်ဆိုချက်)
- ၁၂။ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောတို့တွင် စင်ကြယ်စေခြင်း
 [ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည့် စုန္ဒသုတ္တန် (စုန္ဒသို့ အမေး)
 ကောက်နုတ်ချက် မြန်မာပြန်]
- ၁၃။ သိင်္ဂီလောဝါဒသုတ္တန် (ဝါ) သိင်္ဂီလကို သြဝါဒပေးခြင်း (ကောက်နုတ်ချက်)
 (လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သုတ္တန်)
- ၁၄။ ဗြဟ္မဝိဟာရ (မြင့်မြတ်သော စိတ်ထားများ ထားရှိခြင်း) သုတ္တန်
- ၁၅။ ကရုဏိယမေတ္တသုတ္တန် - ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်
 တရားတော်
- ၁၆။ အဘယသုတ္တန် ကောက်နုတ်ချက် ဘာသာပြန်
 (သေရမည်ကို ကြောက်သူနှင့် သေရမည်ကို မကြောက်သူ)

အခန်း (၃)

တရားဘာဝနာ ပွားများခြင်း

- ၁၇။ ဉာဏ်အလင်း နိုးထရရှိဖို့ တောင်ပံ ခုနစ်ခု
 (ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး) နှင့် တောင်ပံခတ်၍ ပျံသန်းခြင်း
- ၁၈။ သမာဓိသုတ္တန်
- ၁၉။ ကာယဂတာသတိသုတ္တန် (ကောက်နုတ်ချက်)
 (သတိမှတ်မှုကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း နှစ်ထားခြင်း)
- ၂၀။ ဝိပဿနာနှင့် သမထ
- ၂၁။ အာနာပါနဿတိဖြင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရှာဖွေခြင်း
- ၂၂။ အာနာပါနဿတိသုတ္တန်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး တွေးခေါ်ကြည့်ခြင်း

- ၂၃။ လမ်းလျှောက် တရားရှုမှတ်ခြင်း (Walking Meditation) နှင့်
 သတိမှတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း (Mindfulness Walking Meditation)
- ၂၄။ တရားထိုင်တာက ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသလား
 (တရားထိုင်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သိပ္ပံဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်)
- ၂၅။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည့် ဝိရိမာနန္ဒသုတ္တန်

အခန်း (၄)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ကမ္ဘာလောကကြီးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အမြင်

- ၂၆။ အဂ္ဂညသုတ္တန် ကောက်နုတ်ချက်
- ၂၇။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်နှင့် ကျွန်တော့်အတွေး

အခန်း (၅)

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ

- ◆ ကျေးဇူးအနုမောဒနာ
- ◆ နိဒါန်း

အခန်း (၁)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ ဒဿနများ

- ၁။ တရားထူး ရှာခဲ့သည့် ဘုရားအလောင်း သိဒ္ဓတ္ထ ဂေါတမနှင့်
 သစ္စာလေးပါးတရား
- ၂။ ဘဝရပ်တည်မှု၏ လက္ခဏာရေး ၃ ပါး (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)
- ၃။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ တရားဦး၊ ပထမဦးဆုံး တရားတော်
 ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် မြန်မာပြန် (ကောက်နုတ်ချက်)
- ၄။ ဓမ္မစကြာနေ့နှင့် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တန်ပါ
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ဓမ္မများ
- ၅။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ဒုတိယမြောက် တရားတော်
 အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန် (မြန်မာဘာသာပြန်) (ကောက်နုတ်ချက်)
- ၆။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ တတိယမြောက် တရားတော်
 အာဒိတ္တပရိယာယသုတ္တန် မြန်မာပြန် (ကောက်နုတ်ချက်)
- ၇။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဝိဘင်္ဂသုတ္တန်- မှီခိုမှုများ ပူးတွဲ ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို
 သရုပ်ခွဲခြင်း (ကောက်နုတ်ချက် ဘာသာပြန်)
- ၈။ မဂ္ဂဝိဘင်္ဂသုတ် (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သရုပ်ခွဲခြင်း) (မြန်မာပြန်)

က
 ဝ
 ၂
 ၉
 ၂၁
 ၂၆
 ၃၂
 ၃၄
 ၃၆
 ၄၂

၄၉
 ၅၂
 ၅၈
 ၆၁
 ၆၆
 ၇၆
 ၈၃
 ၈၆
 ၉၂
 ၁၀၉
 ၁၁၃
 ၁၃၀
 ၁၆၉
 ၁၇၅

၂၃၄
 ၂၄၀
 ၂၄၄
 ၂၅၂
 ၂၇၆