စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

စရိုက် (၆)ပါး	ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)	ဈာန်ရ	ဈာန်မရ
ရာဂစရိုက်	အသုဘ(၁၀) ပါး၊ ကာယဂတာသတိ	ပဌမဈာန်	
ဒေါသစရိုက်	မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ နီလစသော ကသိုဏ်း(၄)ပါး	စတုတ္ထဈာန်အထိ ပဉ္စမဈာန်သာ ပဉ္စမဈာန်အထိ	
မောဟစရိုက် ဝိတက်စရိုက်	အာနာပါန	ပဉ္စမဈာန်အထိ	
သဒ္ဓါစရိုက်	ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသော (၆)ပါး		ဈာန်မရ
ဗုဒ္ဓိစရိုက်	မရဏာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ၊ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး		ဈာန်မရ
စရိုက်(၆)ပါးလုံး	ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ၊ အာလောက ကသိုဏ်း (၆)ပါး အာရုပ္ပ (၄)ပါး	 ပဉ္စမဈာန်အထိ ပဉ္စမဈာန်သာ	

(အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ပ၊၁၁၀)

ခုဒ္ဒကပါဌအဋ္ဌကထာ၊ မေတ္တာသုတ်အဖွင့် (၁၉၈) ၌

ဒေါသစရိုက်ရှိသူအား ဖြဟ္မဝိဟာရ (၄) ပါး

မောဟစရိုက်ရှိသူအား မရဏာနုဿတိ စသည်

ဝိတက်စရိုက်ရှိသူအား အာနာပါနဿတိ၊ ပထဝီကသိုဏ်းစသည်

ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူအား ဓာတ်ကြီး (၄) ပါးစသည် သင့်လျော်၏ဟုဆို၏။

အမျက်ဒေါသစိတ် ဖြစ်နေလျှင် မေတ္တာပွားပါ။

နှိပ်စက်ညှင်းဆဲလိုစိတ် ဖြစ်နေလျှင် ကရုဏာပွားပါ။

မနာလိုဝန်တိုစိတ် (အရတိ) ဖြစ်နေလျှင် မုဒိတာပွားပါ။

သူတပါးကို ထိပါးခြင်း(ပဋိဃ) ဖြစ်နေလျှင် ဥပေက္ခာပွားပါ။

ရာဂ ဖြစ်နေလျှင် အသုဘပွားပါ။

မာန်မာန ဖြစ်နေလျှင် အနိစ္စရှုပါ။ **(မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊၈၃-၉။)**

ဝိတက်ဖြစ်နေလျှင် အာနာပါနရှုပါ။ **(မေဃိယသုတ်၊ ဥဒါန၊ ၁၁၆)**

ဓမ္မကျင့်နည်း (၄) မျိုး

၁။ သမထယာနိကနည်း	သမာဓိကို ရှေ့သွားပြုပြီး ဝိပဿနာကို နောက်ထားကာ ရှုနည်း။
၂။ ဝိပဿနာယာနိကနည်း	ဝိပဿနာကို ရှေ့သွားပြုပြီး သမာဓိကို နောက်ထားကာ ရှုနည်း။
၃။ ယုဂနဒ္ဓနည်း	သမထ ဝိပဿနာတို့ကို အစုံလိုက်တွဲပြီး ရှုနည်း။
၄။ ဓမ္မုဒ္ဓစ္စဝိဂ္ဂဟိတနည်း	တရားနှင့်ပတ်သက်သော ဥဒ္ဓစ္စကို ဖယ်ရှား၍ လမ်းမှန်ညွှန်ပြသော နည်း။

(အံ၊၁၊ယုဂနဒ္ဓသုတ်၊၄၇၅။ ပဋိသမ္ဘိဒါပါဠိ၊ ၂၈၃)

တရားကျင့်ခြင်း၏ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက် (၄) မျိုး

၁။ ကိုယ်နှင့် နှုတ်သံ ထိန်းသိမ်းရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

၂။ မကောင်းစိတ်မှန် ပယ်စွန့်ရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

၃။ ပူပန်မှုမှန် ကင်းကွာရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

၄။ ပူပန်မှုမှန် ချုပ်ငြိမ်းရန် ရည်သန်ကျင့်ရမည်။

တရားကျင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အလွဲအမှား (၅) မျိုး

၁။ လူအပေါင်းထံ အံ့သြရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

၂။ လူဖိတ်ကြားရန် မြူဆွယ်ရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

၃။ ပစ္စည်းပေါ်များ လူလေးစားရန် ကျော်ကြားရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

၄။ အပြစ်ရှာကြံ ကင်းလွတ်ရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

၅။ ကိုယ်ကျင့်မှုကံ လူသိရန် ရည်သန်မကျင့်ရ။

(အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊စတုက္ကနိပါတ်၊ပြဟ္မစရိယသုတ်၊ အံ၊၁၊၃၃၄။)