စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

စဉ်	စရိုက် (၆)ပါး	ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)	ဈာန်ရ	ဈာန်မရ
၁။	ရာဂစရိုက်	အသုဘ(၁၀)ပါး၊ ကာယဂတာသတိ	ပဌမဈာန်	
၂။	ဒေါသစရိုက်	မေတ္တာ၊ကရုဏာ၊မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ နီလစသော ကသိုဏ်း(၄)ပါး	စတုတ္ထဈာန်အထိ ပဉ္စမဈာန်သာ ပဉ္စမဈာန်အထိ	
၃။	မောဟစရိုက် ဝိတက်စရိုက်	အာနာပါန	ပဉ္စမဈာန်အထိ	
၄။	သဒ္ဓါစရိုက်	ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသော (၆)ပါး		ဈာန်မရ
၅။	ဗုဒ္ဓိစရိုက်	မရဏဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ ဓာတ်ကြီး (၄)ပါး		ဈာန်မရ
၆။	စရိုက် (၆)ပါးလုံး	ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ၊အာလောက ကသိုဏ်း(၆)ပါး၊ အာရုပ္ပ (၄)ပါး	 ပဉ္စမဈာန်အထိ ပဉ္စမဈာန်သာ	

(အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ၊ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၁၁၀)

ဈာန်ရ နှင့် မရ ကမ္မဋ္ဌာန်း

စဉ်။	ဈာန်	ကမ္မဋ္ဌာန်း
၁။	ပဌမဈာန်ရ	ကသိုဏ်း(၁၀)ပါး၊အသုဘ(၁၀)ပါး၊ကာယဂတာသတိ၊အာနာပါနဿတိ၊ မေတ္တာ၊ကရုဏာ၊မုဒိတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂၅)ပါး
၂။	ဒု-တ-စ-ဈာန်ရ	ကသိုဏ်း(၁၀)ပါး၊အာနာပါနဿတိ၊ မေတ္တာ၊ကရုဏာ၊မုဒိတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၄)ပါး
၃။	ပဉ္စမဈာန်ရ	ကသိုဏ်း(၁၀)ပါး၊အာနာပါနဿတိ၊ဥပေက္ခာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၂)ပါး
၄။	ဈာန်မရ	ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသောအနုဿတိ(၆)ပါး၊ မရဏဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ ဓာတ် (စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်)၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀)ပါး

ပညတ်၊ပရမတ်အာရုံ နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများ

စဉ်။	(က) ပညတ်အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂၈)ပါး	(ခ) ပရမတ်အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၂)ပါး
၁။	ကသိုဏ်းပညတ်(၁၀)၊အသုဘပညတ်(၁၀)၊ ကာယဂတာသတိပညတ်၊အာနာပါနဿတိပညတ်၊ ပြဟ္မဝိဟာရတရားတို့၏အာရုံဖြစ်သော သတ္တဝါပညတ်(၄)၊ အာကာသပညတ်၊နတ္ထိဘောပညတ်၊	ဗုဒ္ဓါနုဿတိစသောအနုဿတိ(၆)၊ မရဏဿတိ ဥပသမာနုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ ဓာတ်(စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်)၊ အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်၊ အာကိဉ္စညာယတနစိတ်၊

ဘုံများ နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများ

စဉ်	ဘုံ	ကမ္မဋ္ဌာန်း
၁။	လူ့ဘုံ	သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) လုံးရသည်၊
၂။	နတ်ပြည်(၆)ဘုံ	အသုဘ(၁၀)၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာကြဉ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂၈)ပါး၊ ရသည်၊
၃။	အသညသတ်ကြဉ်သော ရူပ (၁၅)ဘုံ	အသုဘ(၁၀)၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာကြဉ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း(၂၇)ပါးရသည်၊
၄။	အာကာသာနဉ္စာယတနဘုံ	အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း (၄)ပါး ရသည်၊
၅။	ဝိညာနဉ္စာယတနဘုံ	အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကြဉ်သော အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း (၃)ပါးရသည်၊
၆။	အာကိဉ္စညာယတနဘုံ	အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်၊ဝိညာနဉ္စာယတနစျာန်ကြဉ်သော အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း(၂)ပါးရသည်၊
၇။	နေဝသညာနာသညာယတနဘုံ	နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်သာရသည်၊

ဓမ္မကျင့်နည်း (၄) မျိုး

၁။ သမထယာနိကနည်း= သမာဓိကို ရှေ့သွားပြုပြီး ဝိပဿနာကိုနောက်ထားကာ ရှုနည်း။

၂။ ဝိပဿနာယာနိကနည်း=ဝိပဿနာကို ရှေ့သွားပြုပြီး သမာဓိကိုနောက်ထားကာရှုနည်း။

၃။ ယုဂနဒ္ဓနည်း=သမထ ဝိပဿနာတို့ကို အစုံလိုက်တွဲပြီး ရှုနည်း။

၄။ ဓမ္မုဒ္ဓစ္စဝိဂ္ဂဟိတနည်း=တရားနှင့်ပက်သော ဥဒ္ဓစ္စကို ဖယ်ရှား၍ လမ်းမှန်ညွှန်ပြသောနည်း။

ခုဒ္ဒကပါဌအဋ္ဌကထာ၊ မေတ္တာသုတ်အဖွင့် (၁၉၈)တွင်

ဒေါသစရိုက်ရှိသူအား ဗြဟ္မဝိဟာရတရား (၄)ပါး၊ မောဟစရိုက်ရှိသူအား မရဏာဿတိစသည်၊

ဝိတက်စရိုက်ရှိသူအား အာနာပါနဿတိ၊ ပထဝီကသိုဏ်းစသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူအား ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးစသည် သင့်လျော်၏ဟုဆို၏။

အမျက်ဒေါသစိတ် ဖြစ်နေလျှင် မေတ္တာပွားပါ။

နှိပ်စက်ညှင်းပန်းလိုစိတ် ဖြစ်နေလျှင် ကရုဏာပွားပါ။

မနာလိုဝန်တိုစိတ် (အရတိ) ဖြစ်နေလျှင် မုဒိတာပွားပါ။

သူတပါးကိုထိပါးခြင်း (ပဋိဃ) ဖြစ်နေလျှင် ဥပေက္ခာပွားပါ။

မာန်မာနဖြစ်နေလျှင် အနိစ္စရှုပါ။ ***(မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊၈၃-၉)***

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