

ဟတိကာ  
စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၅

အပိုင်း (၁)  
ဝိပဿနာဆိုင်ရာ ဉာဏ်အမြင် သဘောတရား

၁။	- ဒုက္ခသစ္စာတရား	၈
-	အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်၏အမြင်	၈
-	'ဒုက္ခ' ဟူသည်	၉
-	'ဒုက္ခ' နှင့် 'အာယာတန'	၁၂
-	'ဒုက္ခ' တရားကို ရှုခြင်း	၁၃
၂။	- ဒုက္ခသစ္စာတရားကို မမြင်ခြင်းအကြောင်းတရား	၁၅
-	ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ	
-	'တဏှာ' နှင့် 'ဝိတက်၊ ဝိစာရ'	

၃။	- ကျင့်စဉ်သဘောတရား (၁)	၂၀
-	ပွားခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း (ဗောဇ္ဈင် - ၇ ပါး)	၂၀
-	သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်နှင့် ပြည့်စုံရန်ပွားများခြင်း	၂၁
-	'ဝိပဿနာ' ကျင့်စဉ်ပွားခိုက်	
-	'သတိသမ္မောဇ္ဈင်' ပြည့်စုံခြင်း	၂၃
-	'သမထ' ('သမာဓိ') တည်ဆောက်ရာ၌	
-	'ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်' ပြည့်စုံခြင်း	၂၃
-	'သတိ သမာဓိ' ကျင့်စဉ်၌ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်	

	ပြည့်စုံရန် ပွားများခြင်း	၂၄
-	သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်	၂၅
၄။	- ကျင့်စဉ်သဘောတရား (၂)	၂၇
-	သမာဓိကျင့်စဉ်	၂၇
	(၁) ကြံစည်မှု (ဝိတက်) မျှသာ ရှိသော 'သမာဓိ'	၂၈
	(၂) သုံးသပ်မှု (ဝိစာရ)ရှိသော 'သမာဓိ'	၂၉
	(၃) ကြံစည်မှု (ဝိတက်) လည်း မရှိ၊ သုံးသပ်မှု (ဝိစာရ) လည်း မရှိသော 'သမာဓိ'	၃၀
-	ဝိရိယကျင့်စဉ်	၃၀
-	'အသိ၊ သတိ' နှင့် ကျင့်စဉ်	၃၁
၅။	- ဖြစ်စဉ်သဘောတရား	၃၄
-	'ဖဿ' ၃၄	
-	'သင်္ခါရ'	၃၇
-	'သညာ'	၃၉
-	'ဝေဒနာ'	၄၁

အပိုင်း (၂)  
ဝိပဿနာလက်တွေ့ကျင့်စဉ်အမေးအဖြေ

၁။	- နှလုံးသွင်းမှု	၄၅
၂။	- သင်္ခါရ	၅၁
၃။	- မနောဝိညာဏ်(၁)	၆၀
၄။	- မနောဝိညာဏ်(၂)	၆၄
၅။	- အရှုခံတရား (ကာယ) ၊ စိတ်(ဝိညာဏ်)	၆၇
၆။	- ရှုခြင်းနှင့် ဉာဏ်ဖြင့်ရှုခြင်း	၇၀
၇။	- 'အာရုံ' ၊ 'ဖဿ'	၇၅
၈။	- 'သညာ'	၇၉

၉။	- 'သတိ' ၊ 'သမာဓိ'	၈၂
၁၀။	- ပျံ့လွင့်ခြင်း	၈၇
၁၁။	- ကြံတွေးခြင်း	၈၉
၁၂။	- 'အရှုခံစိတ်' နှင့် 'သိစိတ်'	၉၄
၁၃။	- တဏှာဖြတ်ခြင်း	၉၇
၁၄။	- ဝေဒနာ(၁)	၁၀၀
၁၅။	- ဝေဒနာ(၂)	၁၀၄
၁၆။	- ဝေဒနာ(၃)	၁၀၇

နောက်သက်တွဲ  
မှတ်စုတိုများ

-	အာနာပါန	၁၁၃
-	အာနာပါန သတိသမာဓိ	၁၁၃
-	သတိ၊ သမာဓိ	၁၁၄
-	သတိပဋ္ဌာန်	၁၁၅
-	ပရမတ္ထတရား	၁၁၅
-	ဉာဏ်	၁၁၆
-	ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်	၁၁၇
-	အဝိဇ္ဇာ	၁၁၇
-	ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်	၁၁၈
-	စေတသိက်	၁၁၈
-	မနောဝိညာဏ်	၁၁၉
-	ဝိညာဏ် (နာမ်)	၁၁၉
-	သမ္မုဇဉ်	၁၂၀
-	နှလုံးသွင်းမှု	၁၂၀
-	အတိဇ္ဇာ၊ ဒေါမနဿ	၁၂၀
-	နိဂရဏပယ်ခြင်း	၁၂၁
-	ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်	၁၂၂

**Contents**

- Preface	5
- Part (1)	
Principles of 'vipassana'	
1. 'Dukkha sacca'	9
- Ariya's thought	9
- 'Dukkha'	11
- 'Dukkha' and 'ayatana'	13
- Looking into 'dukkha'	15
2. Cause of being unable to conceive 'dukkha sacca'	17
- 'Vedana paccaya tahnā'	17
- 'Tahnā' and 'vitaka, vicara'	20
3. Theoretical knowledge on 'vipassana' practice (1)	22
- Growing and being completed with seven ordinances of 'bojjhan'.	22
- 'Growing' to complete with 'sati sambojjhan' and 'upekkha sambojjhan'	23
- Completion of 'sati sambojjhan' while taking 'vipassana' meditation	25
- Completion of 'upekkha sambijjhan' in building up 'samatha' ('samadhi')	26
- Growing to complete with 'upekkha sambojjhan' in 'sati samadhi' meditation	26
- 'Samadhi sambojjhan'	28
4. Theoretical knowledge on 'vipassana'	

practice (2)	30
- 'Samadhi' practice	30
1. 'Samadhi' having only 'intention' ('vitaka')	32
2. 'Samadhi' having only 'consideration' (vicara)	32
3. 'Samadhi' having neither intention (vitaka) nor consideration ('vicara')	33
- 'Viriya' practice	33
- 'Knowing' and 'caution' in practice	35
5. Theoretical knowledge on process in minds	38
- 'Phassa'	38
- 'Sankhara'	41
- 'Sanya'	43
- 'Vedana'	45
- Part (2)	
Questions and answers on 'vipassana' meditation in practice	
1. Bearing in mind of consideration	50
2. 'Sankhara'	57
3. 'Manau vinyana'(1)	67
4. 'Manau vinyana' (2)	71
5. Meditated object : 'rupa (body); 'vinyana' (mind)	75
6. 'Looking into' and 'looking into with 'intellect'	79
7. 'Arammana' and 'Phassa'	85
8. 'Sanya'	89
9. 'Sati', 'Samadhi'	93
10. Dispersal	99
11. Intention and consideration	101
12. 'Mind of being meditated' and 'mind of knowing'	107
13. Rejecting 'tahnā'	111
14. 'Vedana' (1)	114
15. 'Vedana' (2)	118
16. 'Vedana' (3)	121

**-Appendix**

Notes	125
- 'Anapana'	126
- 'Anapana sati samadhi'	126
- 'Sati samadhi'	127
- 'Sati pathana'	128
- 'Paramattha dhamma'	129
- 'Nyana' intellect	130
- 'Vipassana' intellect	131
- 'Avijja'	131
- 'Vijja', 'vijja' intellect	132
- 'Cetasika'	132
- 'Manau vinyana'	133
- 'Vinyana' ('nama')	134
- 'Sampajan'	134
- Bearing in mind of consideration	134
- 'Abhijjha, domanassa'	135
- Rejecting 'nivarana'	136
- 'Dhamma vicaya sambojjhan'	137