

ဟာတိကာ

- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	၆
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၇
၁။ "အကျင့်" နှင့် "အကြံ"	၁၃
၂။ ပုထုဇဉ်ရှိသော "အစောင့်အဖွဲ့နှင့် လူ့အသုံးအနှုန်း"	
ပယ်ပုံအကျင့်	၁၇
၃။ ပို၍ချမ်းသာသောစိတ်	၂၁
၄။ သာလွန် မွန်မြတ်သောအကျင့်	၂၅
၅။ သံသရာဝဋ်နှင့် ယှဉ်သောနှောင်ကြီး	၂၉
၆။ အဘယ်အရာကိုပယ်၍ အဘယ်အရာကို ပယ်ဖျက်မည်နည်း	၃၃
၇။ ပရိညာဟ (ပရိဒါဟ)	၃၅
၈။ မဂ်ကိစ္စ	၃၈
၉။ ပယ်ရမည့်တရား၊ စွန့်ရမည့်တရား၊ ပွားရမည့်တရား၊ လွန်မြောက်ရမည့်တရား	၄၂
၁၀။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ (မဂ္ဂင်အကျင့်)	၄၆
၁၁။ မသုတော်တရားရှစ်ပါး	၄၉
၁၂။ သောတာပန်	၅၃
၁၃။ "ဣန္ဒြေစောင့်ထိန်းခြင်း" မှ "နိဗ္ဗာန်သက်ဝင်ခြင်း" သို့	၅၇
၁၄။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ကူးကိစ္စာရစနစ်	၆၀
၁၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်	၆၄
၁၆။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏နေနည်း	၆၇
၁၇။ "သီလ" ကို ပိုခြင်း	၇၀

၁၈။ "ပိတိသမ္ပောဇ္ဈင်" ဖြင့် စိတ်၏ "ပျံ့လွင့်ခြင်း" ကို ကင်းပျောက်စေခြင်း	၇၃
၁၉။ "ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်" ဖြင့် စိတ်၏ "ပျံ့လွင့်ခြင်း" ကို ကင်းပျောက်စေခြင်း	၇၈
၂၀။ "အဘိဇ္ဈာ" နှင့် "ဒေါမနဿ" ကို ပယ်စွန့်ခြင်း	၈၂
၂၁။ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုခြင်း (၁)	၈၅
၂၂။ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုခြင်း (၂)	၉၁
၂၃။ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုခြင်း (၃)	၉၅
၂၄။ အရိယာ၏ချမ်းသာ	၉၉
၂၅။ သူတော်ကောင်း အကျင့်တရား၊ လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၁၀၅
၂၆။ အာသဝေါတရား၊ စွန့်ပယ်ရန် ကျင့်ကြံပွားများခြင်း	၁၁၃
၂၇။ ကိုယ်ပွားစီးခြင်းနှင့် စိတ်ပွားစီးခြင်း	၁၁၉
၂၈။ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် နောင်အခါ ချမ်းသာသုခစေသောအကျင့်	၁၂၆
၂၉။ သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်၌ ဖြစ်ပေါ်သော ယုတ်ညံ့သော အကြံအစည်ကို ပယ်ဖျောက်စေခြင်းတရား	၁၃၁
၃၀။ အတိတ်ခန္ဓာကို အစဉ်မလိုက်၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကို မတောင့်တ၊ ပစ္စုပ္ပန်တရားတို့၌ မတွန့်တိုခြင်း	၁၃၇

Contents

- Preface	146
1. 'Doing practice' and 'having imagination'	152
2. The practice of forsaking 'the bonds' and 'social usages' existing at 'puthujanau'	156
3. The mind of exceeding well being	159
4. The exceeding noble deed	164
5. 'Binding rope' of 'samsara vata'	168
6. What is to be annihilated and what is to be rejected?	172
7. 'Parilaha' ('Paridaha')	174
8. Matter of 'maga'	177
9. Something due to be rejected, something due to be forsaken, something due to be grown and something due to be over come	181
10. 'Majjhima patipata' (the 'maga' deed)	185
11. Eight non-up right, conscientious deeds	188
12. 'Sotapana'	191
13. From 'observing' indrian to 'attaining 'Nibbana'	195
14. The place, ariya's mind used to cleave to	198
15. 'Passati sambojjhan'	201
16. Ariya's way of living	204
17. Adhering to 'sila'	206

18. Having escape from 'recession'; through 'piti sambojjham'	209
19. Having 'dissipation of mind' forsaked through 'passaddhi sambojjhan'	213
20. Forsaking 'abhijjha' and 'domanassa'	217
21. Looking into 'character of 'dhamma' nature' as 'character of 'dhamma' nature' in reality repeatedly (1)	221
22. Looking into 'character of 'dhamma' nature' as 'character of 'dhamma' nature' in reality repeatedly (2)	228
23. Looking into 'character of 'dhamma' nature' as 'character of 'dhamma' nature' in reality repeatedly (3)	232
24. Well-being of 'ariya'	236
25. The deed of 'up-right, conscientious person, eight 'lokuttara maga'	243
26. Having a practice to reject 'asavau'	251
27. Growing 'rupa dhamma' and growing 'nama dhamma'	256
28. The deed causing appearance of well-being ('sukha') at present and in future	262
29. The deed forsaking the wicked intention and consideration appearing at an up-right conscientious person	267
30. Not following consecutively the past 'khandha' ('nama', 'rupa'), not longing for the future 'khandha' and not hesitating in the present 'dhamma'	273