

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း ၈

- စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၈

အပိုင်း (၁)

ဝိပဿနာဘာဝနာအကျင့်ပွားများနှင့် ဝိပဿနာပညာအားဖြင့် သိမြင်အပ်သော "တဏှာ"၊ 'ကာမဂုဏ်' 'ကိလေသာ' နှင့် အာသဝေါတရား

၁။ တဏှာ ၁

၂။ ကာမဂုဏ် ၄

၃။ ကိလေသာ ၇

၄။ အာသဝေါတရား ၉

အပိုင်း (၂)

ဝိပဿနာဘာဝနာအကျင့်ပွားများနှင့် ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာအားဖြင့် သိမြင်အပ်သော ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာအားဖြင့် သိမြင်အပ်သော 'ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ' 'မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ' နှင့် (နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအကျင့်တရား)

၁။ 'အဝိဇ္ဇာ' နှင့် သစ္စာလေးပါး ၁၄

၂။ ဝိပဿနာဘာဝနာနှင့် ဉာဏ်အမြင် ၁၇

၃။ ဉာဏ်ဖြင့် 'ပွားများခြင်း' ၂၀

၄။ သစ္စာဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် ၂၁

၅။ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ၂၂

အပိုင်း (၃)

ဝိပဿနာဘာဝနာ ကျင့်ကြံပွားများနှင့် "ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ" အားဖြင့် သိမြင်အပ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

၁။ 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်' ၂၈

၂။ 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်' နှင့် 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ၃၀

အပိုင်း (၄)

ကိလေသာမှလွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် အာသဝေါတရားချုပ်ငြိမ်းခြင်း

၁။ 'ကိလေသာ' မှ လွတ်မြောက်ခြင်း 'ဝိပုတ္တိ' ၃၄

၂။ 'ကိလေသာ' မှ လွတ်မြောက်ခြင်း၏ အကြောင်း တရား ၃၆

၃။ 'ကိလေသာ' မှ လွတ်မြောက်ခြင်း၏ အကြောင်း တရားတို့၌ ဆန္ဒ အရေးကြီးပုံ ၃၉

၄။ အာသဝေါတရား၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းနှင့် ပွားများရန်တရား ၄၂

- အာသဝေါတရားဖြစ်ကြောင်းအမှန်၊ အာသဝေါ တရား၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုး ၄၄

- ပွားခြင်းဖြင့် အာသဝေါတရားပယ်နည်း (၁) ၄၅

- ပွားခြင်းဖြင့် အာသဝေါတရားပယ်နည်း (၂) ၄၆

အပိုင်း (၅)

မဂ်ဉာဏ်၏အစိတ်အပိုင်း၊ ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး

၁။ ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး (၁) ၄၈

၂။ ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး (၂) ၅၁

၃။ ဖောဇ္ဈင်တရားဖြင့် နိဂရဏအချို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်တို့ကို ဖယ်ရှားခြင်း ၅၇

၄။ 'ဥပေက္ခာ' တရား ၆၁

(က) ဝိပဿနာ၌ ပွားများသော 'ဥပေက္ခာ' တရား ၆၁

(ခ) ဒုတိယတစ်မျိုးဖြစ်သော 'ဥပေက္ခာ' တရား ၆၂

(ဂ) တတိယတစ်မျိုးဖြစ်သော 'ဥပေက္ခာ' တရား ၆၄

၅။ ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး အကျင့်လမ်းစဉ် ၆၆

၁။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ၆၆

၂။ ဝိရိယသမ္မောဇ္ဈင် ၆၇

၃။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ၆၇

၄။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ၆၈

၅။ ဝီတိသမ္မောဇ္ဈင် ၆၈

၆။ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ၆၈

၇။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ၆၉

အပိုင်း (၆)

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနည်းဖြင့် 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' တရားပွားများခြင်း

၁။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သောတရား (၁) ('သညာ' မှတ်သားမှု-၁) ၇၀

၂။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သောတရား (၂) ('သညာ'၊ မှတ်သားမှု-၂) ၇၂

၃။ 'ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သောတရား (၃) (သညာ၊ မှတ်သားမှု-၃) ၇၄

၄။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သော တရား (၄) ဟုတ်ကိုင်းမှန်စွာ သိမြင်ခြင်း ၇၄

အပိုင်း (၇)

လက်တွေ့ဝိပဿနာနှင့် စပ်ဆိုင်သော အဃ၊ အဠ ၈၄

(ယထာဘူတဉာဏ ဒဿန)နှင့်တစ်ခြင်း ကင်းမှု (အရဟတ္တမဂ်) ၇၅

၅။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သော တရား (၅) ('အတ္တ' နှင့် 'တဏှာ' နှောင်ကြိုး) ၇၇

၆။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သောတရား(၆) ဟုတ်ကိုင်းမှန်စွာ သိသောအမြင်(ယထာဘူတဉာဏ ဒဿန)နှင့် 'အတ္တ' ၇၉

၇။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့်စူးစမ်း ဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲပွားများသင့်သော တရား(၇) (ဆင်းရဲချွတ်ခြင်း နှင့် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ခြင်း) ၇၉

၈။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲ ပွားများသင့်သော တရား (၈) (အကြောင်း တရားကိုစွဲ၍ အကျိုးတရား ဖြစ်ခြင်းနှင့် အကြောင်းတရား ချုပ်ငြိမ်း) ၈၁

အပိုင်း (၈)

ဝိပဿနာပညာနှင့် ဝိပဿနာပညာ ၈၄

Contents

Preface 103

Part-1 108

'Tahna', kama guna 'kilesa' and 'asavau' which should be conceived through 'vipassana panya' in growing the 'vipassana bhavana' deeds

1. 'Tahna' 108

2. 'kama guna' 110

3. 'Kilesa' 113

4. 'Asavau' 116

Part-2 120

'Vipassana Sammaditthi', 'magga samma ditthi' and the deed for getting to 'Nibbana' which should be conceived through 'vipassana panya', 'maga panya' in growing the 'vipassana bhavana'

1. 'Avijja' and 'Four Noble Truths' 120

2. 'Vipassana bhavana' and intellect 122

3. Growing by means of intellect 126

4. The 'sacca' intellect, 'kicca' intellect and 'kata' intellect 128

5. 'Vipassana samma ditthi' 129

Part-3 134

'Paticca samuppada' which should be conceived through 'vipassana sammaditthi' in growing the 'vipassana bhavana'

1. 'Paticca samuppada' 134

2. 'Paticca samuppada' and 'samma ditthi' 135

Part-4 140

Escapement from 'kilesa' and annihilation of 'asavau'

1. Escapement from 'kilesas', 'vimutti' 140

2. The cause for escapement from 'kilesa' 142

3. Importance of 'canda' in the causes of escapement from 'kilesa' 144

4. Cause of appearance and annihilation and the deeds to grown

- Advantages of knowing the true cause of appearance of 'asavau' and the true cause of annihilation of 'asavau' 149

- Method of rejecting 'asavau' by means of growing (1) 150

- Method of rejecting 'asavau' by means of growing (2) 151

Part-5 152

Components of 'maga' intellect: Seven 'bojjhanga'

1. Seven 'bojjhanga' (1) 152

2. Seven 'bojjhanga' (2) 154

3. Removing the mind which appeared because of some 'nivarana', through 'bojjhanga' 161

4. 'Upekkha' (a) 'Upekkha' being grown in 'vipassana' 164 (b) Second kind of 'upekkha' 165 (c) The third kind, 'upekkha' 167

5. The way of 'seven bojjhanga' deed (1) 'Dhamma vicaya sambojjhanga' (2) Viriya sambojjhanga (3) Passaddhi sambojjhanga (4) Samadhi sambojjhanga (5) Piti sambojjhanga (7) Upekkha sambojjhanga 168

Part-6 172

Growing 'dhamma vicaya sambojjhanga' by means of the method of contemplation

1. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (1) 172 ('Sanya', perceiving-1)

2. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (2) 173 ('Sanya', Perceiving-2)

3. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation are contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (3) 175 ('Sanya', perceiving-3)

4. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (4) 177 (Conceiving correctly and truly 'yathabhata nyana dassana' and having a lack of appetite, i.e 'arahatta maga')

5. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (5) 179 ('Atta' and 'tahna' binding rope)

6. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (6) 180 (The intellect of knowing correctly and truly i.e. 'yathabhata nyana dassana' and 'atta')

7. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (7) 181 ('Annihilation' of 'dukkha', escapement from 'kilesa')

8. The 'dhamma' that should be grown again and again by investigation and contemplation through 'dhamma vicaya sambojjhanga' (8) 182 (The 'effect' appears with reference to the 'cause', and the 'effect' annihilates because of annihilation of the 'cause'.)

Part-7 186

Questions and answers relating to the 'vipassana' meditation