

မာတိကာ

၁။ စာရေးသူ၏ အမှာစာ	က
၂။ စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	ဃ
၃။ နိဒါန်း	စ
၄။ အပိုင်း (၁)	
မဂ္ဂင်အကျင့်အထောက်အပံ့ အလိုရာ အခြေခံအားဖြင့် သိမြင်အပ်သော တရားများ	
၁။ ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်နှင့် “ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ” အမြင်ကွာခြားပုံ	၁
၂။ “ဓမ္မ” နှင့် “တရား”	၄
၃။ စိတ်ကိုဖြူအောင်ထားခြင်း	၇
၄။ ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း	၁၀
၅။ “တဏှာ”	၁၃
၆။ “သင်္ခါရတရား” များ	၁၅
၇။ စိတ်၏ငြိမ်းအေးမှု (“ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်”)	၁၈
၅။ အပိုင်း (၂)	
မြင်ဆဲခဏ၌ မြင်သဘောကိုရှုခြင်း	
(၀) မြင်ရုံမျှရှုခြင်း	
၁။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ရှု	၂၃
၂။ ဝိပဿနာဘာဝနာ စကျင့်သူများအတွက် စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုနည်း (ဉာတပရိညာ)	၂၆

၆။ အပိုင်း (၃)	
“ဝေဒနာ” အကြောင်း	
၁။ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖွားမြားခြင်း	၃၅
၂။ သောမနဿဝေဒနာ၊ ဝေပါမနဿ ဝေဒနာပေါ်ခြင်း	၃၇
၇။ အပိုင်း (၄)	
မင်္ဂလာကုန်ကျင့်ရာ၌ သတိပြုရာ	
၁။ ဆုတ်နစ်ခြင်း၏အကြောင်း	၄၁
၂။ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၏အကြောင်း	၄၄
၈။ အပိုင်း (၅)	
ဝိပဿနာရှုခြင်း	
၁။ “စိတ်” က “သိခြင်း”၊ ဉာဏ်ဖြင့် “ဆင်ခြင်ခြင်း” နှင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ (၁)	၄၇
၂။ “စိတ်” က “သိခြင်း”၊ ဉာဏ်ဖြင့် “ဆင်ခြင်ခြင်း” နှင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ (၂)	၅၁
၃။ “စိတ်” က “သိခြင်း”၊ ဉာဏ်ဖြင့် “ဆင်ခြင်ခြင်း” နှင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ (၃)	၅၄
၉။ အပိုင်း (၆)	
နေ့စဉ်ဘဝ၌ လက်တွေ့ဝိပဿနာ	
၁။ “မြင်လျှင်ခဏ၊ မြင်ရုံမျှရှုခြင်း” နှင့် “အာရုံဖြင့်”	၅၇
၂။ စားသောက်ဖွယ် စားသုံးစဉ် ဖွားမြားခြင်း (၁)	၅၉
၃။ စားသောက်ဖွယ် စားသုံးစဉ် ဖွားမြားခြင်း (၂)	၆၂
၄။ စားသောက်ဖွယ် စားသုံးစဉ် ဖွားမြားခြင်း (၃)	၆၅

၅။ လျှောက်လှမ်းနေစဉ်ဖွားမြားခြင်း	၆၇
၆။ နေ့စဉ်ဘဝ၌ ဗဟိရကိစ္စဆောင်ရွက်စဉ် ဖွားမြားခြင်း	၆၈
၇။ မော်တော်ယာဉ်၊ ရထား၊ သင်္ဘောဖြင့် ခရီးသွားလာစဉ် ဖွားမြားခြင်း	၇၀
၁၀။ အပိုင်း (၇)	
အပေး၊ အငြိ	
(က) “မြင်လျှင် ခဏမြင်ရုံမျှ” ဖြစ်ခြင်း (ရှုခြင်း) (“ဒီဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ”)	၇၃
အပေး၊ အငြိ	
(ခ) ဝိပဿနာအကျင့်	၈၆
၁၁။ နိဂုံး	၉၃

Contents

1. Preface	103
2. Introduction	106
3. Part (1)	
'Dhamma', that should be conceived fundamentally for the sake of supportive of 'magga' deed	
(1) Difference between 'kammassakata sammaditthi' doctrine (idea) and 'vipassana sammaditthi doctrine (idea)	113
(2) 'Dhamma' and 'taya'	117
(3) Keeping the mind to be 'white'	121
(4) Intention and consideration	124
(5) 'Tahna'	129
(6) 'Sankhara'	131
(7) Peace of mind ('passaddhi sambojjhanga')	135
4. Part (2)	
At the moment of seeing, looking into the 'native' (characteristics) of mind of seeing (a) just keep looking into one's mind of seeing as it is	
(1) Looking into straight forward 'dhamma' relating to the present time	139

(2) 'Cittanupassana sati pathana', for the beginners of 'vipassana bhavana' practice - ('Nyata parinya')	144
5. Part (3)	
'Vedana'	
(1) Appearance of 'vedana' and looking into it	153
(2) Appearance of 'somanassa vedana', 'domanassa vedana'	156
6. Part (4)	
Some things to be careful in taking the 'maga' deed	
(1) The cause of retreat in mind	159
(2) The cause of degeneracy	163
7. Part (5)	
Taking the 'vipassana' meditation	
(1) Knowing of mind, contemplating through the intellect and 'vipassana bhavana' (1)	167
(2) Knowing of mind, contemplating through the intellect and 'vipassana bhavana' (2)	171
(3) Knowing of mind, contemplating through the intellect and 'vipassana bhavana' (3)	175
8. Part (6)	
The vipassana practice in one's daily life	
(1) Just looking into the mind of seeing as it is at the moment of seeing, and 'indrian'	179
(2) Taking the meditation while having food (1)	182

(3) Taking the meditation while having food (2)	186
(4) Taking the meditation while having food (3)	190
(5) Taking the meditation while strolling	193
(6) Taking the meditation while doing the household activities in one's daily life	195
(7) Taking the meditation while travelling by car, train, ship, etc.	198
9. Part (7)	
Questions and Answers	
(a) Looking into the mind of seeing as it is at the moment of seeing. ('Ditthe dittha mattana')	201
(b) The 'vipassana' practice	215
10. Conclusion	221