

<b>မာတိကာ</b>		၉။ 'သတိ' နှင့် 'ကြံတွေးခြင်း' ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ	၄၄
		၁၀။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ နှင့် 'သတိ'	၄၆
၁။ စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	(က)	<b>အပိုင်း (၃)</b>	
၂။ စာရေးသူ၏အမှာစာ	(ခ)	'ယောနိသောမနသိကာရ' တရား	
		သင့်တင့်သောအားဖြင့်နှလုံးသွင်းခြင်း	
<b>အပိုင်း (၁)</b>			
'အပ္ပမာဒ'(မမေ့မလျော့ခြင်း) တရား			
၁။ 'သတိ' နှင့် 'အပ္ပမာဒ' မတူခြားနားခြင်း	၂	၁။ သိခြင်းအခြေအနေ၊ မသိခြင်းအခြေအနေ	၅၁
၂။ အပ္ပမာဒ နှင့် လောကီလောကုတ္တရာအကျိုးနှစ်ပါး	၄	၂။ 'နှလုံးသွင်းခြင်း' နှင့် 'ဆင်ခြင်ခြင်း'	၅၄
၃။ အကြောင်းလေးမျိုးနှင့် မမေ့မလျော့ခြင်း၊ တရားလေးမျိုး၌ မမေ့မလျော့ခြင်း	၈	၃။ 'နှလုံးသွင်းခြင်း' သည် ဘယ်အခါဖြစ်ပေါ်သနည်း	၅၆
၄။ မေ့မလျော့ခြင်းအကြောင်း၊ ယစ်မူးခြင်း	၁၀	၄။ 'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ' ပယ်ရန် သင့်တင့်သော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းနည်း	၆၀
၅။ 'ပြီးပြည့်စုံခြင်း' နှင့် 'မမေ့မလျော့ခြင်း'	၁၂	၅။ 'ဒေါသ' ဖြစ်ကြောင်း၊ ပယ်ဖျောက်ခြင်းအကြောင်းနှင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ နှလုံးသွင်းခြင်း	၆၁
၆။ အရိယတပည့်နှင့် 'အပ္ပမာဒ'	၁၆	၆။ 'မောဟ' ပယ်စွန့်ခြင်းနှင့် နှလုံးသွင်းရန်တရားဝေပွ	၆၂
၇။ 'သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်အတွက် 'အပ္ပမာဒ'	၁၈	၇။ 'နှလုံးသွင်းမှားခြင်း' (အယောနိသောမနသိကာရ)နှင့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ဓမ္မအမြင်	၆၄
၈။ 'အကျင့်ပြည့်စုံရေး' နှင့် 'မမေ့မလျော့ခြင်း'	၂၁	၈။ 'နှလုံးသွင်းခြင်း' နှင့် 'ဆင်ခြင်ခြင်း' အပေါ် လောကုတ္တရာဓမ္မအမြင်	၆၇
<b>အပိုင်း (၂)</b>		၉။ အလေ့အကျင့်နှင့် 'ယောနိသောမနသိကာရ' (လောကုတ္တရာဓမ္မအမြင်) (၁)	၆၉
'သတိ' တရား		၁၀။ အလေ့အကျင့်နှင့် 'ယောနိသောမနသိကာရ' (လောကုတ္တရာဓမ္မအမြင်) (၂)	၇၁
၁။ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်း	၂၇	<b>အပိုင်း (၄)</b>	
၂။ ကြံတွေးခြင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် 'သတိ'	၂၈	'ဥပေက္ခာ' တရား	
၃။ (မြင်)သိစိတ်၊ 'သညာ'၊ ကြံတွေးခြင်းနှင့် 'သတိ'	၃၃		
၄။ 'သမာဓိ' နှင့် 'သတိ'၊ သမ္ပစဉ်	၃၄		
၅။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် 'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ'	၃၅	၁။ စိတ်ကောင်းရှိသူနှင့် 'ဥပေက္ခာ'	၈၁
၆။ 'သတိ' နှင့် 'မဂ္ဂင်အကျင့်'	၃၇	၂။ မသင့်သောအကြံအတွေးများတားဆီးခြင်း၊ 'ဥပေက္ခာ'	၈၃
၇။ 'သတိ' ဘယ်အခါကပ်မည်၊ ဘယ်အခါပေါ်မည်	၄၀		
၈။ 'ကြံတွေးခြင်း' ကိုအထောက်အပံ့ပေးသော 'သတိ'	၄၃		

၃။ သူတော်ကောင်းအကျင့်တရား၊ 'ဥပေက္ခာ' (၁)	၈၅
၄။ သူတော်ကောင်းအကျင့်တရား၊ 'ဥပေက္ခာ' (၂)	၈၇
၅။ သူတော်ကောင်းအကျင့်တရား၊ 'ဥပေက္ခာ' (၃)	၈၉

□ □ □

<b>Contents</b>	
<b>1. Preface</b>	96
<b>2. Part (1)</b>	
<b>'Appamada' (unforgetfulness)</b>	
- The difference between 'sati' and 'appamada'	101
- 'Appamada' and two kinds of benefits in 'loki, lokuttra'	103
- Having 'unforgetfulness' in four kinds of causes; having 'unforgetfulness' in four kinds of deeds	106
- Cause of 'forgetfulness': intoxication	108
- 'Completion' and 'unforgetfulness'	110
- 'Ariya' disciple and 'appamada'	114
- 'Appamada' for 'sekkha'	116
- Completion with deeds and 'unforgetfulness'	119
<b>3. Part (2)</b>	
<b>'Sati'</b>	
- Dispersal of mind and carelessness	124
- Appearance of intention, consideration and 'sati'	124
- The mind of (seeing), 'sanya', 'intention, consideration' and 'sati'	129
- 'Samadhi' and 'sati, sampajanya'	130
- Dispersal and 'loba, dosa, mauha'	132
- 'Sati' and 'magganga'	133
- When will 'sati' attach and when will it appear?	136
- 'Sati' of being supportive to 'intention, consideration'	139
- Appearance of 'sati' in relationship with 'intention, consideration'	141
- 'Vipassana bhavana' and 'sati'	142

□ □ □

<b>4. Part (3)</b>	
<b>'Yonisaumanasikara'</b>	
- State of knowing and state of not knowing	147
- 'Bearing in the mind' and 'consideration'	150
- When does 'bearing in the mind' appear?	152
- Method of 'bearing in the mind' of consideration properly for rejecting 'lobha, dosa, mauha'	155
- Cause of appearance of 'dosa', forsaking it and 'bearing in the mind of 'ariya'	156
- Forsaking 'mauha' and 'dhamma' due to be borne in the mind of consideration	158
- Bearing in the mind wrongly ('ayonisaumanasikara') and 'loki, lokuttara dhamma' ideas	159
- 'Lokuttara dhamma' ideas on 'bearing in the mind' and 'consideration'	163
- Practice and 'yonisaumanasikara' (Lokuttara dhamma ideas) (1)	165
- Practice and 'yonisaumanasikara' (Lokuttara dhamma ideas) (2)	167
<b>4. Part(4)</b>	
<b>'Upekkha'</b>	
- Good tempered person and 'upekkha'	175
- Preventing the inappropriate 'intention, consideration' and 'upekkha'	177
- Up-right, conscientious principle: 'upekkha' (1)	179
- Up-right, conscientious principle: 'upekkha' (2)	181
- Up-right, conscientious principle: 'upekkha' (3)	183