

မာတိကာ	
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိ	(င)
- စာရေးသူ၏အမှာစာ	(ဆ)
အပိုင်း(၁)	
သမ္မာဒိဋ္ဌိ တစ်ဆင့်ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်မှု (ဝိပုတ္တိ)သို့	
အခန်း(၁)	
၁။ တွယ်တာကပ်ငြိခြင်းမှ လွတ်မြောက်မှု။	၂
၂။ တဏှာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။	၄
၃။ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတရားတို့ဖြစ်ကြောင်းချုပ်ကြောင်း	၆
အခန်း(၂)	
သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် လွတ်မြောက်သော စိတ်ဖြစ်ကြောင်းအကြောင်းအထောက်အပံ့	
၁။ အာသဝေါတရားကင်းသော လွတ်မြောက်သော (အရဟတ္တဖိုလ်) စိတ်နှင့်ပညာ။	၁၀
၂။ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် ဓမ္မကိုကြိမ်ဖန်များစွာအဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ပွားများခြင်း။	၁၂
၃။ လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိပုတ္တိ) အတွက်ပွားနည်း (က) ငြီးငွေ့ခြင်းမှ တစ်ဆင့်လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိပုတ္တိ)။	၁၄
(ခ) မနှစ်သက်၊ စွဲလမ်း၍ မပြောဆို၊ လွှမ်းမိုးဆုံးဖြတ်၍ မတည်ခြင်းမှ တစ်ဆင့်လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိပုတ္တိ)သို့။	၁၄
အခန်း(၃)	
အာသဝေါတရားနှင့် အဝိဇ္ဇာ	
၁။ အာသဝေါတရားပယ်စွန့်ခြင်း။	၁၇
အာသဝေါတရားပယ်ရန် အာသဝေါတရားဖြစ်ကြောင်းနှင့် ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းကို ခွဲခြားသိရန်လိုအပ်ခြင်း။	၁၉

(ခ)	
၃။ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။	၂၀
အခန်း(၄)	
အာသဝေါပရိသော (အရဟတ္တဖိုလ်)	
၁။ ကောင်းစွာလွတ်မြောက်သောစိတ်နှင့် ကောင်းစွာလွတ်မြောက်သောပညာ။	၂၃
၂။ 'အာသဝေါတရား' မကုန်ရခြင်း၏အထောက်အပံ့အကျင့်။	၂၄
၃။ ပယ်ဖျောက်မှုဖြင့် ပယ်ရမည့်အာသဝေါတို့ဟူသည် အဘယ်နည်း။	၂၆
၄။ ပွားများမှုဖြင့် ပယ်ရမည့် အာသဝေါတရား။	၂၇
အခန်း(၅)	
ပွားခြင်းဖြင့်ပယ်ခြင်း (၁)	
၁။ ဇောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပွားခြင်းဖြင့် အာသဝေါတရားကိုပယ်ခြင်း	၃၀
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၁)။	၃၁
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၂)။	၃၃
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၃)။	၃၄
-	
ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၄)။	၃၅
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၅)။	၃၆
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၆)။	၃၈
(မှတ်သားမှု 'သညာ'-၁)	

(ဂ)	
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၇) (မှတ်သားမှု 'သညာ'-၂)	၃၉
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၈)	၄၀
(မှတ်သားမှု 'သညာ'-၃)	
- ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၉)	၄၂
(သစ္စာလေးပါးနှင့် 'အဝိဇ္ဇာ')	
အခန်း(၆)	
ပွားခြင်းဖြင့်ပယ်ခြင်း (၂)	
'ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်' ပွားများခြင်း	၄၅
- ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အခါခါ ပွားများရန်(၁) (ဥပေက္ခာပွားနည်း)	၄၉
အပိုင်း(၂)	
'ပယ်စွန့်ရမည့်တရားကို ပယ်စွန့်ခြင်း' 'အရိယမဂ်'	
အခန်း(၁)	
စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ပယ်စွန့်ခြင်း	
၁။ 'ဝိဇ္ဇာ' ဖြစ်ရန် 'အတ္တ' ကို ပယ်စွန့်ခြင်း။	၅၅
၂။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ပယ်စွန့်ခြင်း။	၅၇
၃။ 'တဏှာ' ပယ်စွန့်ခြင်း။	၆၂
အခန်း(၂)	
ဖြစ်ခြင်းနှင့် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း	
'ချုပ်' စေသည်ရှိသော် 'ဖြစ်ပွား' ခြင်းကို ပယ်စွန့်၏ (ပဋိသန္ဓိဒါပဂ်)	၆၅
၁။ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာပယ်စွန့်ခြင်း။	၆၇
၂။ ကိလေသာ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။	၆၈

(ဃ)	
အခန်း(၃)	
(ကိလေသာ) သညာနှင့် ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းခြင်း	
(ကိလေသာ)သညာချုပ်ငြိမ်း (ပဓာနိက္ခိကဒေသနာ)	၇၅
အခန်း(၄)	
ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်း	
ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်း	၇၈
အခန်း(၅)	
ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်တရားပယ်စွန့်ခြင်း	
ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်တရားပယ်စွန့်ခြင်း	၈၃
အခန်း(၆)	
နှလုံးသွင်းမှန်စွာဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် မကောင်းသောစိတ်ကိစ္စ ပယ်စွန့်ခြင်း	
နှလုံးသွင်းမှန်စွာဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် မကောင်းသောစိတ်ကိစ္စ ပယ်စွန့်ခြင်း	၈၉
အပိုင်း(၃)	
အဝေ၊ အခြေ	
အဝေ၊ အခြေ	၉၂

CONTENTS	
1. Preface	
2. Part (1)	
- To escapement ('vimutti') from 'kilesa' through 'samma ditthi'	113
Section-1	
- The 'vipassana' intellect ('samana ditthi') of the 'ariya' disciple	113
(1) Escapement from attachment	114
(2) Annihilation of 'tahnā'	116
(3) Appearance and disappearance of the 'rupa nama sankhara'	118
Section-2	
- 'Samma ditthi' and the supportive for appearance of escaped mind	121
(1) Escapement ('arahatta phala') of mind and wisdom being freed of 'asavau'	123
(2) Growing the 'dhamma' again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	125
(3) A method of growing for escapement ('vimutti')	127
(a) From 'weariness' to escapement ('vimutti')	127
(b) From "dislikes, not telling with cleaving and not being existed with overwhelmed cleaving"	128
to escape ment ('vimutti')	

Section-3	
'Asavau' and 'avijja'	130
(1) Forsaking 'asavau'	130
(2) Need to know distinctively about the causes for appearance and annihilation of 'asavau in order to forsake 'asavau'	132
(3) Annihilation of 'avijja'	132
Section-4	
'Arahatta phala' of having no 'asavau'	135
(1) The mind which escaped very well and the wisdom which escaped very well	136
(2) The supportive deeds, the root cause for having no expiry of 'asavau'.	137
(3) What are those 'asavau' which should be rejected by means of for saking?	138
(4) 'Asavau' which should be rejected by means of 'growing'	139
Section-5	
Forsaking by means of growing (1)	
- 'Dhamma' (1) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	143
- 'Dhamma' (2) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	145
- 'Dhamma' (3) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	146
- 'Dhamma' (4) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	148
- 'Dhamma' (5) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	149
- 'Dhamma' (6) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	150
- 'Dhamma' (7) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	151

- 'Dhamma' (8) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	152
- 'Dhamma' (9) due to be grown again and again through 'dhamma vicaya sambojjhanga'	154
Section-6	
Forsaking by means of growing (2)	
Growing 'upekkha sambojjhanga'	157
- Dhamma due to be grown again and again through 'upekkha sambojjhanga'	161
(Growing method of 'upekkha sambojjhanga')	
Part-2	
Forsaking the deeds which are due to be forsaked: 'Ariya maga'	
166	
Section-1	
Abandonment and forsaking	
(1) Forsaking 'atta' to develop 'vijja'	167
(2) Forsaking 'raga' dosa, mauha'	169
(3) Forsaking 'tahnā'	174
Section-2	
Appearance and annihilation	
'Appearance' is forsaked if there is 'annihilation' 177	
('Patisambhidamaga')	
(1) Forsaking 'avijja' and 'tahnā' through the 'maga' intellect	179
(2) Absolutely annihilation of 'kilesa'	180
Section-3	
Annihilation of ('kilesa') 'sanya' and 'kilesa'	
183	
- Annihilation of ('kilesa') sanya ('Padhupinithaka desana')	186

Section-4	
Absolutely annihilation of 'raga, dosa, mauha'	
189	
Section-5	
Forsaking the wicked demerit deeds	
194	
Section-6	
Forsaking the evil 'vitaka' through contemplation correctly after bearing in the mind of consideration properly	
197	
- Observation of 'indrian' and forsaking	200
Part-3	
Questions and answers	
203	
