မာတိကာ

အမှာ က

အခန်း ၁ ။ ။ စိတ်ပညာသမားမှ ရှိအပ်သော အဂါရပ်များ ၁
- အခြေခံ ကိုယ်စိတ်အင်အား မွေးမြူရေး ၃
- အရှက်နှင့် အကြောက် ၄
- လေ့ကျင့်ခန်း ၆
- မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု ၁၀
- ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ၁၁
- သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားခြင်း ၁၉
- အမောင်ဘက်၊ အဆိုးကိုချည်း ကြည့်တတ်ခြင်း ၂၁
- လွန်ကျူးခြင်း အမျိုးမျိုး ၂၄
- အဆင်ပြေစွာ ဟာမွန်နီ(Harmony)ဖြစ်ရေးနှင့် ၂၈
- မေတ္တာစိတ် ၃၀
- အာဟာရ ၃၅
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ၃၉
- ကိုယ်၊ စိတ် အနားယူခြင်း ၄၁
- အကျဉ်းချုပ်
  မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်ရာအချက်များ ၄၈

အခန်း ၂ ။ ။ အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ ၅၀
- အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ ၅၈

အခန်း ၃ ။ ။ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် ပြင်းပြသောဆန္ဒ ၆၀
- ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာအချက်များ ၆၉

အခန်း ၄ ။ ။ လူ့အတွင်းစိတ်တွင် သိပ္ပံထားသော တန်ဖိုးများ ၇၀
- စိတ်သည် မည်သည့်နေရာ၌ တည်မှီသနည်း ၈၃
- ပြန်လည်ဝင်းစားကြည့်သင့်သော အချက်များ ၈၇

အခန်း ၅ ။ ။ စိတ်နှင့်စိတ် စိတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း ၉၀
- ဤအခန်း၌ မှတ်မိနေသင့်သော
  အချက်များ ၁၀၂

အခန်း ၆ ။ ။ ဝိလပါဖိအေ ပြဿနာ၊ စိတ်တန်ခိုး ၁၀၄
- လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ၁၁၁
- ရှင်းလင်းချက် ၁၁၂
- သိမှတ်စရာများ ၁၁၄
- လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ၁၁၈
- လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ၁၂၁
- ဤသို့လေ့ကျင့်ပါ ၁၂၂
- သတိပေးချက် ၁၂၄
- ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားစရာ အချက်များ ၁၂၆

အခန်း ၇ ။ ။ အာနာပါန ၁၂၈
- ကျင့်စဉ်များ ၁၃၀
- လျှောင်းလျက်အားထုတ်ခြင်း ၁၃၁
- ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ၁၃၄
- အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၇
- စိတ်ပညာအတတ်ပြင့် အပြတ်တရားရှာလျှင် ၁၄၅
- အကျဉ်းဆောင်ပုံ၏ ၁၄၈
- အပူနာကောသလ္လတရား ၁၀ ပါး ၁၄၉
- ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် (၁၁) ချက် ၁၅၆
- ကိုယ်တွေ့ ၁၆၀
- ရွေးခေတ် စမ်းသပ်မှု ၁၆၂
- ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ ၁၆၄

အခန်း ၈ ။ ။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ၁၆၆
- ကိုယ်တွေ့ ၁၆၇
- အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ ဓကနဲအောင်မြင်
  စေရန် လိုအပ်ချက်များမှာ ၁၈၁
- စနစ်တကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်နည်း ၁၈၂
- ဖခမ် ရှုမန်ဟိန်း ၁၈၃
- ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ ၁၈၇

အခန်း ၉ ။ ။ ဝိမိအတွင်းစိတ်က ဝိမိကိုယ်ဝိမိ အပြစ်ပေးခြင်း ၁၉၀
(၁) မတ်ဆိုကာစ်ဇင်၏ သဘော
  တရားကို နားလည်နိုင်စေရန် ၁၉၁
(၂) အတုပြင် အတတ်သင် အိုက်ဒိုင်တီဗီကေးရှင်း ၁၉၅
(၃) ရည်ရွယ်ရင်းစိတ်ထား မိုတီဗေးရှင်း ၁၉၈
(၄) စကားလက်နက် အော်ဂန်လင်းတွေ့ချို ၂၀၀
(၅) စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားဖိခြင်း အင်(မ်)ပရင့်
(၆) အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း
  တရော်မာတစ်အိတ္တစ်ဝီးဒီးယင့်စ် ၂၀၆
(၇) စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုများ ကွန်ဖလစ် ၂၀၇
- ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ ၂၀၉

အခန်း ၁၀ ။ ။ အကျင့်ဆိုးများ ဗျောက်ဖျက်ပါ ၂၁၁
- လက်များတုန်ယင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေရန် ၂၁၅
- ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ ၂၁၉

အခန်း ၁၁ ။ ။ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု၏ အကျိုးအာနိသင်များ ၂၂၁
- ဤအခန်း၌ မှတ်ထားဖွယ်ရာ အချက်များ ၂၄၂

အခန်း ၁၂ ။ ။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်တရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း ၂၄၄
- ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားဖွယ်ရာများ ၂၅၀

အခန်း ၁၃ ။ ။ စိတ်ပညာမြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူများ ၂၅၁
(၁) ဟားဘတ်ဘာကာ ၂၅၄
(၂) မွန်စီယာဂျင်းဘီဒီယက် ၂၅၅
(၃) ပါမောက္ခ အလက္ဇန်ဒါ အားစကင်း ၂၅၆
(၄) ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို ၂၅၇
- ဤအခန်း၌ သိထားဖွယ်ရာများ ၂၅၉

နိဂုံး ၂၆၀
နောက်ဆက်တွဲ ၂၆၄
(တစ်) ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးပါ ၂၆၄
(နှစ်) လက်ဝဲစိတ်ထား မပွားများနှင့် ၂၈၂
(သုံး) လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကြီးမားသော
  အပြစ်များ ၂၉၉
(လေး) လက်ယာစိတ်၏ တန်ခိုး ၃၀၅
(ငါး) ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုလျှင်
  မည်သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း ၃၁၂
(ခြောက်)ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုသူအတွက်
  အချက်လေးခု ၃၁၆
(ခုနစ်) သားသမီးကောင်းများ ပေါ်တွန်းရန် ၃၂၇
- ဒုတိယနိဂုံး ၃၃၈