မာတိကာ

- အမှာစကား ၁၇
- [illegible] ၁၉
- နိဒါန်း ၂၁
- [illegible] အကြိမ် ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ ၂၅

အခန်း ၁

ရုပ်ဓာတ်များနှင့် နာမ်ဓာတ်များ

[illegible]နှင့် စိတ္တဗေဒ ၂၈
[illegible]သည် ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ် ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏ ၃၀
နာမ်ဓာတ်၏ အင်မတန် ပြင်းထန်သော အင်အား ၃၁
"ပစ္စုပ္ပန်" ၃၂
အပိုင်းအခြား မရှိသောသင်္ချာ ၃၂
ဟင်းလင်းပြင်နှင့် အချိန် ၃၄
စကြဝဠာ၏ ဗဟို ၃၅
လှုပ်ရှားမှုတို့၏ စပ်ကြားအချိန် ၃၆

အခန်း ၂

သက်မဲ့ ရုပ်ဓာတ်များ

အခြေခံ ရုပ်ဓာတ် အင်အားများ ၃၇
အရာဝတ္ထုများ ဖြစ်ပေါ်ပုံ ၃၈
မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ၃၉

အခြေခံ အင်အားများသည် အရာဝတ္ထု အားလုံးထဲသို့ ဝင်၍နေကြပုံ ၄၀
ရုပ်ကလာပ် ဖွဲ့စည်းပုံ ၄၁
ရုပ်ကလာပ် အင်အား ၄၂
အင်အားခြင်း ပေါင်းစပ်ပုံ ၄၃
မီးဓာတ်တန်ခိုး ၄၃
ရုပ်ကလာပ် အမျိုးမျိုးနှင့် အရာဝတ္ထု အမျိုးမျိုး ၄၄
ရုပ်ကလာပ်သည် ငှက်မွေးနှင့် တူပုံ ၄၅
ရုပ်ကလာပ်အချင်းချင်း လိမ်ပွက်ပုံ ၄၆
ရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲစိတ်လျှင် ၄၆
အာရုံပို့မှုများ ၄၇
အဆင်းနှင့် အသံ ၄၈
အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ ၄၈
ဟင်းလင်းပြင်ဓာတ် ၄၉
အတွင်း ဟင်းလင်းပြင်ဓာတ်နှင့် အပြင် ဟင်းလင်းပြင်ဓာတ် ၅၀
အသွင်အပြင် ဓာတ်များ ၅၁
ဖြစ်ခြင်းအလျဉ်၊ တည်ခြင်းအလျဉ်၊ ပျက်ခြင်းအလျဉ် ၅၃
တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် လျင်မြန်စွာ တာဝန်လွှဲပြောင်းခြင်း ၅၄
ထပ်တလဲလဲ လှုပ်ရှားမှုစက်ဝန်း လည်ရာနေရာ ၅၅
အင်အား သိုမှီးမှုသဘော ၅၆
ထပ်တလဲလဲ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အစဉ်မပြတ် တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်မှု ၅၇

အခန်း ၃

သက်ရှိဓာတ်များ

သက်ရှိသတ္တဝါတို့နှင့် စပ်လျဉ်းသော နောက်ထပ်ဓာတ်များ ၆၀
နာမ်ဓာတ်၏ ပိုင်နက်တွင်းရှိ ရုပ်ဓာတ် ၆၀
လျင်မြန်သော လှုပ်ရှားမှု၏ အကျိုး ၆၁
အသက်ရှင်မှုဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် ပြန့်ပွားပုံ ၆၂
အာရုံပြန်မှုများ ၆၃
မျက်စိ ၆၄

နား ၆၄
နှာခေါင်းနှင့် လျှာ ၆၅
အထိအတွေ့ အာရုံပြန်မှု ၆၅
အထိအတွေ့ အာရုံပို့မှု ၆၅
အင်္ဂါငါးစုက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အာရုံပြန်မှု ပေးပုံ ၆၆
ပတ်ဝန်းကျင်သိမှု အင်္ဂါများက မသိနိုင်သော ဓာတ်များ ၆၇
နာမ်ဓာတ်က အားလုံးသော ဓာတ်များကို သိပုံ ၆၇
နှလုံး ၆၈
အာရုံပြန်မှုတို့သည် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြပုံ ၆၉
အသက်ထက်ဆုံး ထကြွမှုရှိသော အင်အားများ ၇၀
အဖိုလိင်ဓာတ်နှင့် အမလိင်ဓာတ် ၇၀
လိင်ဓာတ် ပြောင်းလွဲပုံ ၇၁
လိင်ဓာတ် ကြီးပွားပုံ ၇၂
အသက်ရှင်မှုဓာတ် ၇၂
ပြောင်းလဲမှု အမျိုးမျိုးသည် နာမ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပုံ ၇၃
အာဟာရဓာတ် ၇၄
လှုပ်ရှားမှုဓာတ်များ ၇၅
ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုနှင့် စကားပြောမှု ၇၆
အခြေအနေ ပြုပြင်မှုဓာတ်များနှင့် ကျန်းမာမှု ၇၇
ပြန်၍ ဖော်ပြချက် ၇၈
နိဂုံး ၇၉

အခန်း ၄

နာမ်ဓာတ်၏ အခြင်းအရာများ

စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးသည် လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြည့်နေခြင်း ၈၀
နောက်ပွားဓာတ်များသည် လှုပ်ရှားမှုများ မဟုတ်ခြင်း ၈၂
နာမ်ဓာတ်က လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို သိနိုင်ပုံ ၈၃
အာရုံသိမှု အင်္ဂါများက နာမ်ဓာတ်ကို ကူညီပုံ ၈၄
ရုပ်ဓာတ်နှင့် လှုပ်ရှားမှု ၈၄

နာမ်ဓာတ်သည် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ခြင်း ၈၅
နာမ်ဓာတ်သည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ အနိုင်အခံ ဖြစ်မသွားခြင်း ၈၆
နာမ်ဓာတ်များကို အမည်ပေးခြင်း ၈၆
နာမ်ဓာတ်သည် ရုပ်ဓာတ်ထက် အင်အားကြီးခြင်း ၈၇
နာမ်ဓာတ်၌ ရုပ်ဓာတ်၏ဂုဏ်များ မရှိခြင်း ၈၈
နာမ်ဓာတ်၏ အမြန်နှုန်း ၈၉
ယေဘုယျ နာမ်ဓာတ်အလျဉ်များ ၈၉
ယေဘုယျ အလျဉ်တို့၏ တာဝန်များ ၉၀
နာမ်ဓာတ်စက်ဝန်း လည်ပုံ ၉၁
နာမ်ဓာတ်၏ လှုပ်ရှားမှုအစဉ်များ ၉၄
အသက်ရှင်မှု အလျဉ်၏ ထပ်တလဲလဲ အင်အားများ ၉၄
နာမ်ဓာတ်၏ အလျဉ်သည် ရပ်နားခြင်း မရှိပုံ ၉၅
အချိန်ကာလ ပိုင်းခြားပုံ ၉၆
အခြေခံ အချိန်ကာလ ခုကိန်းများ ၉၇
အမြဲမှန်သော ပြက္ခဒိန် မရှိ ၉၈
အမြဲမှန်သော အခြင်းအရာ တစ်ခုတည်းသာ ရှိခြင်း ၉၉
ပဋိသန္ဓေတည်ချိန် နာမ်ဓာတ်အင်အား ၁၀၀
အသက်ရှင်မှု လှိုင်းများသည် ရပ်နားခြင်း မရှိ ၁၀၁
အချိန်နှင့် ဟင်းလင်းပြင်ဓာတ်အတွင်း နာမ်ဓာတ်၏ ခရီးစဉ် ၁၀၁
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါအတွင်း၌ နာမ်ဓာတ် နေသည့်နေရာ ၁၀၂
အာရုံခံစားမှု မရှိသော အသက်ရှင်မှု ၁၀၄
ယေဘုယျအလျဉ်တို့ ပို၍ ထထကြွကြွ ရှိလာပုံ ၁၀၅
ထိတွေ့မှုလှိုင်းတို့ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ၁၀၅
ထပ်တလဲလဲ နာမ်ဓာတ်လှိုင်းများနှင့် နောက်ဆုတ် နာမ်ဓာတ်လှိုင်းများ ၁၀၆
ထပ်ဖြည့် အလျဉ်များ ၁၀၇
နာမ်ဓာတ် တစ်ခါလှုပ်အတွင်းရှိ အာရုံပြန်မှု လှိုင်းများ ၁၀၉
မစင်ကြယ်မှုများနှင့် စင်ကြယ်မှုများ ၁၀၉
မစင်ကြယ်မှုတို့၏ အကျိုးသက်များ ၁၁၀

စင်ကြယ်သော နာမ်ဓာတ်ကို မစင်ကြယ်မှုများက ဖုံးအုပ်ထားခြင်း ၁၁၁
အတွင်းနာမ်ဓာတ်ကို ထုတ်ဖော်မှု ၁၁၂
အမျိုးတူ အာရုံပြန်မှုများ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ခြင်း ၁၁၃
နာမ်ဓာတ်သည် အာရုံပြန်မှု၏ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ခြင်း ၁၁၃
နာမ်ဓာတ်က အာရုံပြန်မှုများကို စုပ်ယူခြင်း ၁၁၄
အာရုံတို့သည် ပြိုင်တူ မဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၁၁၅
ထိတွေ့မှုလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေနိုက်၌ပင် အသက်ရှင်မှု လှိုင်းတို့သည် ဆက်လက် တည်ရှိနေကြခြင်း ၁၁၆
နာမ်ဓာတ်ကို ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အရွယ်ပမာဏ ပေးမှု ၁၁၇
မစင်ကြယ်မှုနှင့် စင်ကြယ်မှုတို့ကို ပုံစံဖြင့် ပြခြင်း ၁၁၇
မစင်ကြယ်မှုတို့သည် အပေါ်ယံသို့ ပေါ်လာကြခြင်း ၁၁၈
သတ္တဝါသည် နာမ်ဓာတ်၊ ရုပ်ဓာတ် အဆောက်အအုံ ဖြစ်ခြင်း ၁၁၉
ထပ်ဖြည့်အလျဉ် ခြောက်ခု၏ တာဝန်များ ၁၁၉
အတွင်းနာမ်ဓာတ် ပေါ်ထွက်လာပုံနှင့် ထပ်တလဲလဲ ပေါ်ထွက်ပုံ ၁၂၀
ဆွဲငင်မှုအင်အား တည်ရာကို နှလုံးမှ အခြားသို့ ယာယီပြောင်းရွှေ့ခြင်း ၁၂၀
ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသော အာရုံခံစားမှုများ ၁၂၂
အာရုံခံစားမှု နှစ်ခုသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း မပေါ်ခြင်း ၁၂၂
နှလုံးက အာရုံခံစားမှု အားလုံးကို စုပ်ယူခြင်း ၁၂၃
ပတ်ဝန်းကျင်သိမှု အင်္ဂါတို့က နှလုံးကို ကူညီကြခြင်း ၁၂၄
ကြံစည်မှုနှင့် အာရုံသိမှု အင်္ဂါများ ၁၂၄
ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံပြန်မှုများကို အခြေပြု၍ ကြံစည်ကြ၏ ၁၂၅
ကြံစည်မှုသည် အာရုံသိမှု အင်္ဂါတို့၏ တာဝန်ဖြစ်ခြင်း ၁၂၆
အခြေခိုင်နေသော အထင်မှားမှု ၁၂၇
ဦးနှောက်၏ တာဝန်များ ၁၂၈
မစင်ကြယ်မှုနှင့် စင်ကြယ်မှု အာရုံများ ၁၂၉
မစင်ကြယ်မှုနှင့် စင်ကြယ်မှုတို့ကို အတန်းအစား ခွဲခြားမှု ၁၂၉
နာမ်ဓာတ်၏ စင်ကြယ်မှုအင်္ဂါ ၂၅ မျိုး ၁၃၀
နာမ်ဓာတ်၏ မစင်ကြယ်မှုအင်္ဂါ ၁၄ မျိုး ၁၃၁

အခန်း ၅

နာမ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ်၏ အခြေအနေများ

နာမ်ဓာတ်၏ တုံ့ပြန်တတ်သော အာရုံပြန်မှုများ ၁၃၃
နာမ်ဓာတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်ပုံ ၁၃၄
နာမ်ဓာတ်အင်အား ပြောင်းလဲမှုများ ၁၃၅
နာမ်ဓာတ်၏ အင်အားတို့သည် အမြဲတမ်း ညီမျှနေကြခြင်း ၁၃၆
ထင်မြင်ချက် ကွဲပြားခြင်းများ ၁၃၆
နာမ်ဓာတ်အင်အား ကုန်ခန်းမှု ၁၃၈
တသီးတခြားစီ ဖြစ်ကြပုံ ၁၃၉
နာမ်ဓာတ်အတွင်း၌ စင်ကြယ်မှု၊ မစင်ကြယ်မှု အဆောက်အအုံတို့ တိုးပွားပုံ ၁၄၀
နာမ်ဓာတ်အတွင်းရှိ စွဲလမ်းမှုတို့၏ မျိုးစေ့နှင့် အသီးများ ၁၄၀
နာမ်ဓာတ်၏ ပြုမှုများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ၏ အကျိုးသက်များ ၁၄၁
နာမ်ဓာတ်သည် မည်သည့်အရာကိုမဆို ပြုလုပ်ခြင်း ၁၄၃
ပြုမှု အကြံအစည်နှင့် တုံ့ပြန်မှု အကြံအစည်များ ၁၄၄
သိမှုပြည့်ဝသော ဘဝ ၁၄၅
စင်ကြယ်မှုနှင့် မစင်ကြယ်မှုတို့ နယ်မြေများ ၁၄၆
နာမ်ဓာတ်အတွင်းသို့ စွဲလမ်းမှုများ ရောက်လာပုံ ၁၄၇
ထကြွခြင်း မရှိသော သိမှု ၁၄၉
နာမ်ဓာတ်ပြုမှုနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာပြုမှု ၁၄၉
ဥစ္စာပေါများမှုကို တပ်မက်ခြင်း အကျိုးသက်များ ၁၅၀
နာမ်ဓာတ်၏ ဆင်ခြင်မှုအလျဉ် ၁၅၁
ပညာသင်ကြားမှု၏ ပန်းတိုင် ၁၅၂
သိမှုသည် တာဝန်ဖြစ်ခြင်း ၁၅၃
မသာယာမှု၊ သာယာမှုနှင့် ထကြွသော ကြံစည်မှုများ ၁၅၄
နာမ်ဓာတ်၏ စခန်းအဆင့်ဆင့် ၁၅၅
မစင်ကြယ်မှု၏ အခြေအမျိုးမျိုး ၁၅၆
စိတ်ထားသည် ကြံစည်မှု၏ အရေးကြီးသော အင်္ဂါဖြစ်ခြင်း ၁၅၇
မကောင်းမှုနှင့် သိမှု ၁၅၈

စင်ကြယ်မှု အခြေအမျိုးမျိုးနှင့် အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး ၁၅၉
ဖျက်ဆီးမရသော နာမ်ဓာတ်၏ စွဲလမ်းချက်များ ၁၆၀
နာမ်ဓာတ်အတွင်းရှိ စင်ကြယ်မှုနှင့် မစင်ကြယ်မှု အထုအထည်များ၏ အမျိုးအစား ၁၆၁
မစင်ကြယ်မှုနှင့် စင်ကြယ်မှုတို့၏ အကျိုးသက်များ ၁၆၂
မသာယာမှုနှင့် သာယာမှုတို့သည် နာမ်ဓာတ်၏ အင်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေခြင်း ၁၆၃
သာယာမှု၏ ကောင်းကျိုးနှင့် မသာယာမှု၏ ဆိုးကျိုး ၁၆၄
နာမ်ဓာတ် အစဉ်ပြောင်းလဲမှု ၁၆၅
နာမ်ဓာတ်၏ စွဲလမ်းချက်များ အသီးသီး ရှိကြပုံ ၁၆၆
နာမ်ဓာတ်နှင့် အချိန် အံကိုက်မှု ၁၆၇
နာမ်ဓာတ်၏ တုံ့ပြန်မှုတို့သည် ရင့်မာရန် စောင့်၍ ရှည်ကြာစွာ ခံခြင်း ၁၆၈
ရာဇသတ် ဥပဒေနှင့် အပြစ်ဒဏ် ၁၇၀
နာမ်ဓာတ်တို့၏ အင်အားတို့သည် ချက်ချင်း ပြန်၍ပြည့်ကြခြင်း ၁၇၁
အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါများနှင့် မကောင်းမှု ၁၇၂
ကြံစည်မှု၏ မကောင်းသော စွဲလမ်းချက်များ၏ အင်အား အပြင်း၊ အပျော့ ၁၇၃
အဆင့်အတန်းနိမ့်သော သတ္တဝါတို့၏ မစင်ကြယ်မှု အဆောက်အအုံသည် သေးခြင်း ၁၇၅
အထက်ဘုံသို့ တက်ခြင်းနှင့် အောက်ဘုံသို့ သက်ခြင်း ၁၇၆
လူသားတို့ ရောက်နေသော ဘဝစခန်း ၁၇၇
စင်ကြယ်သော သတ္တဝါတို့သည် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်ခြင်း ၁၇၉
အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါတို့တွင် ကြီးမားသော မစင်ကြယ်မှုများ ရှိခြင်း ၁၈၀
မသာယာမှုကို တွန်းလှန်မှု ၁၈၁
မသာယာမှုနှင့် သာယာမှုတို့ကို နားလည်ခြင်း ၁၈၂
"သိမှု" ကို ပိတ်ပင်သော အနှောင့်အယှက်များ ၁၈၃
မှန်ကန်သော သတိရှိမှု ၁၈၅

ကာယကံ လေ့ကျင့်မှု ၁၈၅
နာမ်ဓာတ်တိုးပွားစေမှု ၁၈၇
မစင်ကြယ်မှုများကို ပျောက်ပယ်ခြင်း ၁၈၈
ဘုံများ ပြဋ္ဌာန်းမှု ၁၈၉
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါဘုံ အမျိုးမျိုး ၁၉၀
အဆင့်အတန်းမြင့်သော ဘဝသို့ရောက်ရန် ကြိုးစားဖို့လိုခြင်း ၁၉၁
မစင်ကြယ်မှုတို့ကို စင်ကြယ်မှုတို့ဖြင့် ကြားမှ ဖြတ်၍တားခြင်း ၁၉၂
ပြည့်ဝသော သိမှု ၁၉၃
နိဗ္ဗာန် ၁၉၄

အခန်း ၆

ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါ ဖြစ်ပေါ်ပုံ

အရာဝတ္ထုတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်း ၁၉၆
ပျက်စီးခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနောက်မှ လိုက်ခြင်း ၁၉၈
အရာဝတ္ထုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်နှစ်ခု ၁၉၉
အစရှိသော အခြင်းအရာနှင့် အစမရှိသော အခြင်းအရာ ၂၀၀
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့ကို ဖျက်ဆီး၍ မရခြင်း ၂၀၁
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်၍ မရခြင်း ၂၀၃
ရုပ်ဝတ္ထုတို့ ပျက်စီးခြင်း ၂၀၄
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့ လှည့်လည်မှု ၂၀၆
အပိုင်းအခြား မရှိသော အခြင်းအရာအစဉ် ၂၀၇
နာမ်ဓာတ်တွင် အစ မရှိခြင်း ၂၀၈
နာမ်ဓာတ်တို့သည် ရုပ်ဓာတ်တို့နည်းတူ လှည့်လည်ကြခြင်း ၂၀၉
အချိန်ကာလကြောင့် နာမ်ဓာတ်အင်အား ပြောင်းလဲခြင်း ၂၁၀
အရာဝတ္ထုတို့၏အင်အား တိုးပွားစေခြင်း ၂၁၁
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့၏ အကြီးဆုံးအင်အား ၂၁၁
နာမ်ဓာတ်၏ အင်အားကို တွက်ချက်ခြင်း ၂၁၂
နာမ်ဓာတ်နှင့် ရုပ်ဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်မှု ၂၁၃
မဟာဘုတ် ဓာတ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ၂၁၄

ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ်တို့ အလိုဆန္ဒချင်း ဆန့်ကျင်ကြပုံ ၂၁၅
သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ဓာတ် အကောင်အထည်နှင့် ထို အကောင်အထည်၏ နယ်နိမိတ် ၂၁၆
အပိုင်းအခြား မရှိမှု၏ ဗဟိုချက်မ ၂၁၇
"ပစ္စုပ္ပန်" သည် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေခြင်း ၂၁၈
ကျွန်ုပ်တို့ သေခြင်း၏အစဉ် ၂၂၀
သေခြင်းမြင်မှု ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ အသက်ထွက်ခြင်း ၂၂၁
ဘုံသစ်၌ ပဋိသန္ဓေ တည်ခြင်း ၂၂၁
သေခြင်းနှင့် မွေးခြင်းအကြား စပ်ကြားအချိန် ၂၂၂
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါတို့၏ အစ ၂၂၃
ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အုတ်မြစ် ၂၂၄
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါတို့ ဖြစ်စဉ် ၂၂၅
ပထမ ကိုယ်ခန္ဓာ ၂၂၆
ကိုယ်ခန္ဓာကို စနစ်တကျ တည်ဆောက်မှု ၂၂၆
အဆင့်အတန်းနိမ့်သော သတ္တဝါတို့ ပေါက်ပွားမှု ၂၂၇
မိဘ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဆက်ခံမှု ၂၂၈
အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါတို့၏ လိင်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ၂၂၉
လိင်ဓာတ်တို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများ ၂၃၀
လိင်ဓာတ်၏ ချုပ်နှောင်မှု ပျက်ပြယ်ခြင်း ၂၃၁
အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါတို့၏ ပေါက်ပွားမှု ၂၃၁
အစာနှင့် ကြီးပွားမှု ၂၃၂
အစာလိုသော အချိန် ၂၃၂
အာဟာရဓာတ် ပင်ရင်းဌာနများ ၂၃၃
သက်ရှိ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ ပျော့ပျောင်းခြင်း ၂၃၄
အစာရှာမှုတွင် အလွယ်လိုက်သောခေတ် ၂၃၅
အဘယ့်ကြောင့် အားနည်းသော သတ္တဝါတို့သည် အားကြီးသော သတ္တဝါတို့၏ အစာဖြစ်ရခြင်း ၂၃၆
ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးမားခြင်းနှင့် ထပ်ဖြည့်ခြင်း ၂၃၇
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့သည် မိမိတို့ တစ်မျိုးတည်းသာ နေလိုခြင်း ၂၃၈

နာမ်ဓာတ်က ရုပ်ဓာတ် ထုထဲမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း ၂၃၉
ကိုယ်ခန္ဓာတို့ကို လေထုက အနှောင့်အယှက် ပေးခြင်း ၂၄၀
အစာကြေညက်မှု အင်္ဂါနှင့် အာဟာရဓာတ် ၂၄၁
အစာဆာခြင်း အာရုံနှင့် ရေငတ်ခြင်း အာရုံများ ၂၄၁
ထိတွေ့မှုအာရုံကို ဟင်းလင်းဖြစ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ၂၄၂
အစာရှာမှု ၂၄၃
တပ်မက်မှုနှင့် အရမ်းလုပ်ချင်မှု ၂၄၅
သတ္တဝါတို့ ဖြစ်စဉ်၌ အစာပြဿနာ ပေါ်လာပုံ ၂၄၅
ရှာဖွေခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း ၂၄၆
အခြားသတ္တဝါတို့ ပြုလုပ်ထားသော အရာဝတ္ထုများ ၂၄၇
ဖျင်းသောအကျင့်နှင့် ရှုတ်ယှင်းသော ကိုယ်ကာယ ၂၄၈
မှီခိုမှု တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ၂၄၉
သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ အကျိုးအတွက်သာ တည်ရှိနေကြခြင်း ၂၅၀
သက်ရှိ အရာဝတ္ထုတို့ကို အသုံးပြုခြင်း ၂၅၁
သတ်ခြင်းသည် မသင့်လျော် ၂၅၂
အခြေခံအလိုများ ပြည့်ဝစေမှု ၂၅၃
အစာရှာမှု၌ အကန့်အသတ် ရှိခြင်း ၂၅၄
နာမ်ဓာတ်အင်အားများအဖို့ ရုပ်ဓာတ်အခြေများ ၂၅၅
အဆင့်အတန်းနိမ့်သော သတ္တဝါတို့နှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါတို့၏ စစ်ပွဲ ၂၅၆
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါတို့၏ အခက်အခဲများ ၂၅၇
အားမဲ့သော သတ္တဝါတို့၏ ထိုးစစ်ပရိယာယ် ၂၅၈
အဝတ်နှင့် နေအောင်းရာ ၂၅၉
မိမိတို့ အသက်ရှင်နေမှုကို တပ်မက်မှု ၂၆၀
နာမ်ဓာတ်၏ ဆွဲငင်မှုအင်အား ၂၆၀
လိင်ဓာတ်အင်အား ဝန်ထုပ် ၂၆၁
မျိုးဆက် မပြတ်ခြင်း ၂၆၃
ရုပ်ဓာတ်ရှိ သတ္တဝါအဖြစ် သန္ဓေတည်ကြသော သတ္တဝါများ ၂၆၃
တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ရှိခြင်း၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများ ၂၆၅

ဘဝ အမြင်တိုမှု ၂၆၇
နာမ်ဓာတ်၏ ကျင်လည်ခြင်း ၂၆၈
ပဋိသန္ဓေ တည်ခြင်း ၂၆၈
အခြားဂြိုဟ်များနှင့် ကြယ်များ ၂၆၉
ရုပ်ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အစဉ် ၂၇၀
နာမ်ဓာတ်က ရုပ်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ၂၇၁
ညီမျှမှု ပျက်စီးခြင်း ၂၇၂
ပဋိသန္ဓေတည်ရန် နေရာအလုံအလောက် ရှိခြင်း ၂၇၃
ဘဝ၏ ပထမရုပ်ကလာပ် တည်ဆောက်မှု ၂၇၄
ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်မှု ၂၇၅
မိခင်က သားသမီးတို့ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၇၆
မဟာဘုတ်ဓာတ်တို့၏ တာဝန်နှစ်ခု ၂၇၇
မီးဓာတ်သည် မည်သည့်နေရာတွင်မျှ ရပ်နားနေခြင်း မရှိ ၂၇၉
စကြဝဠာကို နာမ်ဓာတ်က တည်ဆောက်၍ ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း ၂၈၀
ဤစကြဝဠာ ပျက်ချိန် ၂၈၁
ဆွဲငင်မှုအင်အား ဆုတ်ယုတ်လာ၍ အခြေအနေ ဆိုးလာခြင်း ၂၈၁
ကမ္ဘာပျက်ခါနီး ရှုကွင်းများ ၂၈၂
စကြဝဠာကို လောင်သည့်မီး ၂၈၃
အမှောင်တိုက်ကြီး ဖုံးသောအချိန် ၂၈၄
အကြီးဆုံးသော ဆင်းရဲမှု ၂၈၅
စကြဝဠာ ပြန်၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၈၆
သစ္စာဖောက်ခြင်း ၂၈၆
လွတ်မြောက်ခြင်း ၂၈၇

အခန်း ၇

ပညာလမ်းညွှန်

နာမ်ဓာတ်နှင့် ရုပ်ဓာတ်တို့ တဖွားဖွား ဖြစ်နေမှု ၂၉၀
ပျက်ခြင်းသည် ဖြစ်ခြင်း၏အကျိုး ၂၉၁
ရှည်ကြာသောအချိန် ဟူ၍ မရှိ ၂၉၂

မနိုင်မြဲမှုနှင့် မစစ်မှန်မှု ၂၉၃
ဆင်းရဲခြင်း ၂၉၄
သိမ်မွေ့သောစရိုက်နှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်သော သတ္တဝါများ ၂၉၅
မြတ်သော ရှစ်ဆင့်လမ်း ၂၉၆
ရောင့်ရဲမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု ၂၉၇

မြန်မာပြန်သူ၏ ဖြည့်စွက်မှတ်စုများ

- ရှေးဦး အမှာစကား ၂၉၈
ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း ၂၉၉
စကြဝဠာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျမ်းဂန်ထွက် အဆိုများ ၃၀၁
စကြဝဠာ အမျိုးမျိုး ၃၀၉
ဓာတ်ခြောက်ပါး ၃၁၁
ပထဝီဓာတ်၏ အရေးပါပုံ ၃၂၀
တေဇောဓာတ် (မီးဓာတ်) ၏ အရေးကြီးပုံ ၃၂၁
ရုပ်တရား ၂၈ ပါး ၃၂၂
ယေဘုယျ နာမ်ဓာတ်အလျဉ်များ ၃၂၄
ဖြစ်ပေါ်မှု၊ တည်နေမှုနှင့် ချုပ်ပျက်မှု ၃၂၈
ရုပ်သက်တမ်း ၃၂၉
ပကိဏ်းစေတသိက် ခြောက်ပါး ၃၃၀
စိတ်အားနည်းခြင်း အကြောင်းတရား ၂၅ ပါး ၃၃၄
စေတသိက် ၅၂ ပါး ၃၃၅
မောဟ၏ သဘော ၃၄၀
သုခ၏ သဘော ၃၄၁
အာဟာရဓာတ် ၃၄၁
မဂ္ဂင် ၈ ပါးနှင့် ခန္ဓာ ၃ ပါး ၃၄၂
ရုပ်ကို ဝေဖန်ခြင်း ၃၄၃
စိတ်၏စွမ်းအင် ၃၄၅
- အင်္ဂလိပ်–မြန်မာ ဝေါဟာရအညွှန်း ၃၄၈