

# မာတိကာ

၁။	ကျွန်တော်နှင့်ကျွန်တော့်ဆရာများ	၁
၂။	တပ်မတော်သားဘဝနှင့်ဗီဒီယို	၅
၃။	ကံထားရာနေ့ ကံစေရာသွား	၉
၄။	ယဉ်ကျေးမှု နှုန်းစံမြင့် ဗီဒီယို	၁၂
၅။	ဗီဒီယိုသည် စုပေါင်းအနုပညာ	၁၅
၆။	အစီအစဉ်ကျနလာသော အနုပညာ	၁၈
၇။	ဘဝထဲသို့ ဝင်လာသော သင်ခန်းစာများ	၂၀
၈။	အခြေခံအကျဆုံး မျက်လုံးအတု	၂၄
၉။	အရောင်နှင့်အရိပ်	၃၀
၁၀။	အလင်းပေးခြင်း အနုပညာ	၃၄
၁၁။	အလင်းရသ	၄၆
၁၂။	နေရာချထားခြင်း အနုပညာ	၅၀
၁၃။	ကင်မရာရိုက်ကူးခြင်း အနုပညာ	၆၀
	Pan ကိုနားလည်ကြည့်ခြင်း	၆၃
၁၄။	တည်းဖြတ်ခြင်းအနုပညာ	၇၀
၁၅။	အလေးထားရမည့် Shot များ	၈၁
၁၆။	မွန်းတတ်နှင့်ရစ်သမ်အနုပညာ	၈၇
၁၇။	အသံအနုပညာ	၉၃
၁၈။	နိဂုံးဆန္ဒ	၁၀၀