

ဓာတ်ကာ

| | |
|------------------------------------------|----|
| ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ | ၇ |
| ဆရာတော်သစ်နက်ဟန်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း | ၉ |
| နိဒါန်း | ၁၇ |
| အခန်း ၁။ နွေးထွေးမှုအတွက် | ၂၁ |
| အခန်း ၂။ လွတ်မြောက်စေခြင်း၏ စွမ်းအင် | ၂၃ |
| အခန်း ၃။ လွတ်လပ်ရေးကို စိုက်ပျိုးမယ် | ၂၇ |
| အခန်း ၄။ တန်ခိုးသတ္တိများကို ထိတွေ့ခြင်း | ၃၃ |
| အခန်း ၅။ သင်ဟာလည်း အံ့ဖွယ်ရာ | ၃၅ |
| အခန်း ၆။ လွတ်လပ်မှုကို အခုပဲ ရယူပါ | ၃၉ |
| အခန်း ၇။ လွတ်လပ်သူလို လမ်းလျှောက်ပါ | ၄၃ |
| အခန်း ၈။ အံ့ဖွယ် အချိန် | ၄၇ |
| အခန်း ၉။ အပြုံး ကျင့်ပါ | ၅၁ |
| အခန်း ၁၀။ ကျေးဇူး သိသောအခါ | |
| သင် ဒုက္ခမရောက်ပါ | ၅၃ |

| | |
|--------------------------------------------|-----|
| အခန်း ၁၁။ ကြင်နာခြင်းသည် | |
| လွတ်လပ်မှုအတွက် အကြောင်းတစ်ရပ် | ၅၉ |
| အခန်း ၁၂။ နားလည်ပေးမှုသည် | |
| ကြင်နာမှုကို ပေါက်ဖွားစေသည် | ၆၅ |
| အခန်း ၁၃။ မှန်တိုင်းကိုင်တွယ်ခြင်း အတတ်ပညာ | ၆၉ |
| အခန်း ၁၄။ အကျင့်ဆိုးကို ပြုံးပြလိုက်ပါ | ၇၃ |
| | |
| ဓာတ်ပုံများ | ၁၁ |
| မေးခွန်းများ | ၇၇ |
| နောက်ဆက်တွဲ | ၁၀၇ |