



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	-။ နိဒါန်း	၁၀
၂။	သီးခြားအမှာ	၁၁
၃။	အခန်း(၁) ဉာဏ်ဟူသည်မှာ ဦးနောက်နှင့်ဉာဏ်သဘော၊ ဉာဏ်တို့၏ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှု၊ ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်၍ရသလော။	၁၇ ၂၄ ၃၅ ၄၀
၄။	အခန်း(၂) အသိဉာဏ် အသိဉာဏ်တိုးတက်စေသည့်အကြောင်းရင်းများ (က) မေးမြန်းတတ်ခြင်း၊ (ခ) အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့မနေခြင်း၊ (ဂ) စာပေဖတ်ရှုခြင်း၊ (ဃ) လေ့လာဆင်ခြင်ခြင်း၊ (င) ဆည်းပူးသင်ကြားခြင်း။	၄၈ ၅၇ ၅၇ ၆၁ ၆၆ ၆၉ ၇၁
၅။	အခန်း(၃) မှတ်ဉာဏ် မှတ်ဉာဏ်၏အရေးပါပုံ၊ လူ့လောကမှတ်စရာများ၊ မှတ်မိခြင်းနှစ်မျိုး၊ မှတ်မိလွယ်သောအကြောင်းအရာများ၊ (က) စိတ်ထိခိုက်သောအရာများ၊ (ခ) ထူးခြားထင်ရှားသောအရာများ။	၇၇ ၇၇ ၈၀ ၈၃ ၈၇ ၈၇ ၈၈

(ဂ) လှုပ်ရှားနေသောအရာများ၊	၈၉
(ဃ) ဆန့်ကျင်ခြားနားသောအရာများ၊	၉၀
မှတ်ဉာဏ်အားတိုးစေသောလမ်းညွှန်များ။	၉၂
(က) မှတ်ချင်စိတ်ပြင်းပြမှု၊	၉၃
(ခ) အမြဲတစေလုံ့လထုတ်ခြင်း၊	၉၅
(ဂ) ထပ်ပြန်တလဲလဲသုံးသပ်ခြင်း၊	၉၇
(ဃ) မှတ်လွယ်သောနည်းများကို ကြံဆရှာဖွေခြင်း။	၉၈
မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်နည်းများ။	၁၀၁
(က) မှတ်သားမှုအကျင့်ရစေခြင်း၊	၁၀၁
(ခ) မှတ်ဉာဏ်တွင်းသို့ စနစ်တကျသွင်းခြင်း၊	၁၀၈
(ဂ) မှတ်မိလွယ်သော အချက်နှင့် တွဲဆက်၍မှတ်ခြင်း၊	၁၁၁
(ဃ) အတိုမှတ်နည်းများကိုအသုံးပြုခြင်း။	၁၂၀
အတိုမှတ်နည်းများ။	၁၂၁
(က) သံခိပ်မှတ်နည်း၊	၁၂၁
(ခ) နံသင့်အက္ခရာမှတ်နည်း၊	၁၂၃
(ဂ) အစ စကားလုံးစဉ်မှတ်နည်း၊	၁၂၇
(ဃ) လိုရင်းအချုပ်စင်၍မှတ်နည်း၊	၁၃၀
(င) သင်္ကေတထား၍မှတ်နည်း၊	၁၃၃
(စ) ပုံသေနည်းဖြင့်မှတ်နည်း၊	၁၃၅
(ဆ) အထွေထွေမှတ်နည်းများ။	၁၄၁
မှတ်ဉာဏ်ပေါ်ထင်ရခြင်း။	၁၄၃

၆။	အခန်း(၄) စဉ်းစားဉာဏ် စဉ်းစားဉာဏ်လမ်းညွှန်နည်းများ (က) ကွင်းဆက်များဖြင့်စဉ်းစားခြင်း၊ (ခ) အကျိုးအကြောင်းကိုစဉ်းစားခြင်း၊ (ဂ) အဖက်ဖက်မှစဉ်းစားခြင်း၊ (ဃ) ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပြန်လှန်တွေးဆခြင်း။	၁၅၁ ၁၆၃ ၁၆၇ ၁၇၀ ၁၇၅ ၁၈၁
	စဉ်းစားဉာဏ်လျှင်အောင်လေ့ကျင့်နည်းများ။	၁၉၁
	(က) စိတ်တွက်များကိုလေ့ကျင့်ခြင်း၊	၁၉၂
	(ခ) ပဟေဠိများကို ကြံဆခြင်း၊	၁၉၆
	(ဂ) စကားထားများကိုဖြေဆိုခြင်း၊	၁၉၉
	(ဃ) ဉာဏ်စမ်းသင်္ချာပုစ္ဆာများကို ဖြေဆိုခြင်း၊	၂၀၁
	(င) ကျားနှင့်စစ်တရုင်ကစားခြင်း၊	၂၁၇
	(စ) ခိန္တိတကထာများ၊ ဂဲဩမေတြီပုစ္ဆာများကို ဖြေဆိုခြင်း။	၂၂၁
	(ဆ) စဉ်းစားသော အလေ့အကျင့်များကို ပြုလုပ်ခြင်း။	၂၃၁
၇။	အခန်း(၅) ဉာဏ်အကူအညီများ (က) ဉာဏ်ရည်စမ်းသပ်ခြင်း၊ (ခ) လွယ်ကူသောမှတ်စုအညွှန်းများ။	၂၃၉ ၂၃၉ ၂၅၀