



မာတိကာ

ဆရာတေဇာဘုန်းမြင့်၏အမှာစာ	၇
စာရေးသူ၏အမှာစာ [ညီထွေ]	၉
စာရေးသူ၏အမှာစာ [မောင်ဘုန်းမြင့်(သဘာဝ)]	၁၃
အခန်း (၁) ရှင်သန်ခြင်းအတွက် အတွေးစာစုများ	
၁။ ပျော်ရွှင်မှု	၁၇
၂။ အောင်မြင်မှု	၁၈
၃။ ပြောင်းလဲဖို့	၂၀
၄။ လူထဲကလူ	၂၂
၅။ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့	၂၅
၆။ ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်သလား	၂၆
၇။ ပြန်ရမဲ့နေ့ မသေချာတာမို့	၂၇
၈။ သူနယ်ပယ်နဲ့သူ	၂၉
၉။ ကိုယ့်ကြောင့်သာလျှင်	၃၁
၁၀။ အတွေးအမြင်၊ ခံယူချက်သာလျှင်	၃၂
၁၁။ ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်ပါစေ	၃၅
၁၂။ ခေတ်နဲ့အညီ	၃၆

၁၃။ ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ၊ ပြုံးပါ	၃၈
၁၄။ အရှုံးမရှိတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု	၃၉
၁၅။ အခြေခံကျကျ ရှင်သန်ခြင်း	၄၀
၁၆။ လက်ဆောင်စာစု	၄၂
၁၇။ မှတ်သားရမည့်စာစုများ	၄၃
၁၈။ ဝိပဇ္ဇာ = ပျက်စီးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းခြင်း	၄၈

အခန်း (၂) ကျွန်ုပ်ရေးသော အဟုတ်အတွေးများ

၁။ စကားမတတ်သော် တအားခက်	၅၁
၂။ မဆုံးမခင် ကိုယ်တိုင်ပြင်	၅၄
၃။ ဒေါ်ထိုက်သင်ကာရှင်းတမ်း	၅၇
၄။ အလကားရထားတဲ့ စိတ်ကူးကို လျော့ယဉ်တုန်းလား	၆၀
၅။ ဆရာသက်၏ ထမင်းရည်သောက်သည့်ခွေး	၆၃
၆။ လူငယ်များနှင့် မြေကြောရှုံ့ရသော ကျွန်တော်	၆၇
၇။ Attention ဖြင့် ကြီးပွားနည်း	၇၄
၈။ ရထားပေါ်က အတွေးဒိုင်ယာရီများ	၇၈
၉။ ပိုလီယိုလေးရဲ့ဆုံးမစကား	၈၄
၁၀။ အရက်ဖျက်တော့ အကုန်ပျက်တယ်	၈၇
၁၁။ အမေနှင့် Meditation ၏ စီးဝင်တတ်ခြင်းသဘော	၉၂
၁၂။ မောင်ဖြူ မောင်မဲနဲ့ ချစ်တီးနွား	၉၈
၁၃။ မောင်နဂါးရဲ့ကြာအေး(ဂျာအေး)	၁၀၃
၁၄။ တစ္ဆေကြီးနောက်က ဖန်ဆင်းရှင်	၁၀၈
၁၅။ လမ်းပြောင့်	၁၁၁
၁၆။ ငယ်စဉ်က ပညာမသင်ခဲ့မိခြင်းတည်းဟူသောနောင်တ	၁၁၃
၁၇။ အကုသိုလ်ကို အမျှဝေလို့ရပါသလား	၁၁၈
၁၈။ အစားမင်၍ မသနားချင်	၁၂၁