

မာတိကာ

- * ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ ၇
- * စကားချီး ၉
- * နိဒါန်း ၁၃

စိတ်၏ အရည်အသွေးလေးမျိုး

- ၁။ အလွန် စိတ်ဇောထက်သန်ခြင်း
 ခိုင်မြဲသောစိတ် ၂၁
- ၂။ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိခြင်း
 ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စွမ်းကို ပျိုးထောင်ခြင်း ၃၁
- ၃။ မမေ့မလျော့သော သတိရှိမှု
 ဉာဏ်ပညာရရှိရေးအတွက် တံခါးပေါက် ၃၅
- ၄။ သမာဓိ
 စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုသဘာဝ ၄၇

သတိပဋ္ဌာန် စောင့်ထိန်းမှု

- ၅။ အခြေခံအုတ်မြစ် လေးခုအား ချင့်ချိန် စဉ်းစားခြင်း ၅၅
- ၆။ သိရှိမှုသက်သက်နှင့် သတိကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ထိန်းခြင်း
 ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သတိစောင့်ထိန်းမှု ၆၅
- ၇။ ထွက်လေဝင်လေအပေါ် သတိစောင့်ထိန်းမှု ၈၁
- ၈။ ကိုယ်နေဟန်ထားအား သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း ၉၇
- ၉။ ကိုယ်နေဟန်ထားလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း ၁၀၇
- ၁၀။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်များအပေါ် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း ၁၁၅

ဝေဒနာကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း

- ၁။ ခံစားမှုဝေဒနာများမှတစ်ဆင့် လွတ်မြောက်ခြင်း ၁၃၅
- ၂။ ပုထုဇဉ်ခံစားမှုများနှင့် ပုထုဇဉ်မဟုတ်သော ခံစားမှုများ ၁၄၉

စိတ်၏ သတိစောင့်ထိန်းမှု

- ၁၃။ စိတ်၏ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကောင်းမွန်ခြင်းနှင့်
 ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပျက်စီးခြင်းဆိုင်ရာ ရေသောက်မြစ်များ ၁၆၅
- ၁၄။ ခံစားမှုများနှင့် စိတ်အပေါ် သတိနှင့်ရှုမှတ်ခြင်း ၁၇၉