

မာတိကာ

အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုခြင်းနှင့် စာရေးသူ၏ စကားအချိုး ၁

အခန်း (၁)

- ပင်ကိုရုပ် ၅
- ပင်ကိုရုပ် နှစ်မျိုးကွဲပြားပုံ ၈

အခန်း (၂)

- ပင်ကိုရုပ်ရှိနေပုံ ၁၁
- ရိုးဂုဏ် ၁၅
- မာန ၁၅
- ဝန်တိုငြူစုခြင်း ၁၆
- အာသာဆန္ဒနှင့် စိတ်ကိုပိုင်းဖြတ်ခြင်း ၁၆
- ဇွဲနှင့် စွဲမြဲစွာပြုလုပ်ခြင်း ၁၇
- ပင်ကိုရုပ်အမွမ်းတင်နည်း ၁၇
- ရှောင်ကြဉ်ရန်စိတ်ဓာတ်များ ၁၈

အခန်း (၃)

- သတိပြု၍ မျက်နှာထားတတ်ရမည် ၁၉

အခန်း (၄)

- စိတ်ဓာတ်ထိန်းစဉ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့်တူခြင်း ၂၃

အခန်း (၅)

- ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်ကြီးများ ၃၀
- (၁) မိမိကိုယ်ကို ယုံလွန်ခြင်း ၃၀
- (၂) သိမ်မွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ ၃၃
- (၃) အတုအယောင်ဆောင်သော အောင်မြင်ခြင်း ၃၄

အခန်း (၆)

- ဟန်ဆောင်သောသိမ်မွေ့မှု ၃၆
- မိမိကိုယ်ကို မိမိကောင်းစွာယုံကြည်စိတ်ချခြင်း ၃၉

အခန်း (၇)

- လုံ့လစီရိယနှင့် ပင်ကိုရုပ် ၄၂
- လှုပ်ရှားသောလက်သည်ရွှေ့ပုံကို တွေ့ရအံ့ ၄၂
- စိတ်ကို ချိန်ဆနိုင်ခြင်းသတ္တိ ၄၇

အခန်း (၈)

- ပင်ကိုရုပ်အဝတ်တန်ဆာ ၄၉
- ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း ၅၂
- ကိုယ်တွေ့ ပင်ကိုရုပ် ၅၃

အခန်း (၉)

- သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ် ထင်မြင်စေမှု ၅၇
- သူတစ်ပါး၏ အလေးပြု လေးစားခြင်းခံရအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း ၅၉

အခန်း (၁၀)

- ရောနှောပေါင်းစပ်လျက်ရှိသော အရည်အချင်းများ ၆၂

အခန်း (၁၁)

- ပင်ကိုရုပ် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ် ၆၆

အခန်း (၁၂)

- ပင်ကိုရုပ် မည်ကဲ့သို့ အားထုတ်ရန် နည်းကောင်းများ ၇၀

အခန်း (၁၃)

- ပင်ကိုရုပ်အတွက် အရေးကြီးသော အချက်ကြီးများ ၇၃
- စာရေးဆရာ၏ နောက်ဆုံးအကြံပေးချက် ၇၄