

# မာတိကာ

ခေတ်သစ်ဆရာ စာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း	၂
အခန်း ၁ သင်ယူခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပုံ	၄
၁.၁ စာသင်ခန်းတွင်းမှ သင်ယူမှုများနှင့် လက်တွေ့ဘဝထဲမှ သင်ယူမှုများ	၆
၁.၂ သင်ယူမှု မျက်နှာစာအမျိုးမျိုး	၁၀
၁.၂.၁ သင်ယူဟန်များအကြောင်း	၁၀
၁.၂.၂ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး အမျိုးမျိုး	၁၅
၁.၃ သင်ယူလိုစိတ်၊ စေ့ဆော်မှုများ	၂၁
၁.၃.၁ ရေတို ရေရှည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ	၂၁
၁.၃.၂ အတွင်းနှင့် အပြင် စေ့ဆော်မှု တွန်းအားများ	၂၇
၁.၄ သင်တန်းတွင်းမှ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် ထည့်သွင်းပါဝင်စေမှု	၃၂
၁.၄.၁ အများသိနှင့် အတွင်းစည်း ပိသေသလက္ခဏာစု ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ	၃၂
၁.၄.၂ ဘေးထုတ် အပယ်ခံရခြင်းမှ အရေးပါခြင်းသို့	၃၆
၁.၄.၃ စာသင်ခန်းအတွင်းမှ စွမ်းရည်ဩဇာ	၃၉
လက်တွေ့သင်ကြားခြင်းနှင့် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း	၄၅
အဖြေများ	၄၈