

• ဒေါက်တာမြင့်လွင်(စိတ်ပညာ)၏ အမှာစကား ၇

အခန်း(၁)  
လူ့ဘဝမှတ်တိုင်၊ သို့မဟုတ် လူမှုအဆင့်ကူးပြောင်းခြင်း ၁၃

- ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်နှင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်ပြုရမည့် ဓလေ့ထုံးစံများ ၁၇
- အရွယ်ရောက်မှုကိုဖော်ပြသည့် ဓလေ့ထုံးစံများ ၂၁
- လက်ထပ်မှု ဓလေ့ထုံးစံများ ၂၃
- သေဆုံးမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဓလေ့ထုံးစံများ ၂၅
- အသက်ရှင်မှု၊ ကွယ်လွန်သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သော အယူအဆ ၂၇
- အသုဘ ဓလေ့ထုံးစံများ ၃၀
- လူသေအားစွန့်ပစ်မှု ၃၂
- သင်္ဂြိုဟ်ပြီးနောက်ပြုလုပ်သည့် ဓလေ့ထုံးစံများ ၃၅
- မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုဟ်သည့် ဓလေ့ထုံးစံ ၃၆

အခန်း(၂)  
အဓိက ဘဝမှတ်တိုင်များနှင့် မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးစံများ ၃၉

- ကလေးမီးဖွားစဉ်ပြုလုပ်ရသည့် ဗမာ့ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် ကင်ပွန်းတပ်ရာတွင် ဆောင်ရွက်ရသည့် အစီအမံများ ၄၀
- အရွယ်ရောက်မှုကိုဖော်ပြသည့် ဗမာ့ဓလေ့ထုံးစံများ ၄၇
- လက်ထပ်ထိမ်းမြားမှု ဓလေ့ထုံးစံများ ၄၉
- နာရေးကိစ္စဆောင်ရွက်မှု ဓလေ့ထုံးစံများ ၅၃
- ၁။ အလောင်းကို သန့်ရှင်းပေးခြင်း ၅၈
- ၂။ အလောင်းထားသည့်နေရာ ၆၁
- ၃။ အလောင်းဘေးတွင်ထားသော ပစ္စည်းများ ၆၂
- ၄။ အလောင်းသယ်ပုံ ၆၄

- ၅။ ကျင်းတူးခြင်း၊ အသုဘချခြင်းနှင့် ဦးတိုက်ခြင်း ၆၅
- ၆။ လိပ်ပြာခေါ်ခြင်းနှင့် တရားနာခြင်း ၆၇
- ၇။ ရွတ်တရက် သေဆုံးသူ၊ သတ်သေသူတို့၏ နာရေး ၆၉
- ၈။ မီးပဖွားသေးမီ ကိုယ်ဝန်နှင့်သေသူ၏ နာရေး ၇၁
- ဝတ္တုမေးမှုပြုလုပ်ခဲ့သော ရွာများစာရင်း ၇၃