

လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ခံဉာဏ်အင်အား ရှိကြပေသည်။
 သို့ရာတွင် သွေးသောစားသည်သာ ထက်ရားသကဲ့သို့ ဉာဏ်ကိုလည်း
 သွေးရန်လိုပေသည်။ သွေးနည်းလည်း လိုပေသည်။ သွေးတတ်လျှင်
 ထိုက်တန်သောဉာဏ်နှင့် ပြည့်ဝသူ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

လူသည် အသိဉာဏ်တိုးတက်ဆုံးသော သတ္တဝါဖြစ်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း
 တိုးတက်သော သတ္တဝါများထဲမှာပင် လူတန်းစေ့တိုးတက်ရန် လိုလေသည်။

မွေးကတည်းက ဉာဏ်အပြည့်အစုံပေါ်၍ မလာနိုင်ပေရာ
 သွေးယူ၊ လုပ်ယူမှပင် ဉာဏ်က ကောင်းလာပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောနည်း၊ ရနိုင်သောနည်း၊ လက်တွေ့နှင့် နီးစပ်သောနည်းတို့ကို
 စူးစမ်းပေါင်းစု၍ ယုံကြည်ချက်အတိုင်း တစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ရေးသားပြုစုထားပေသည်။
 ဤစာအုပ်သည် မိုးပေါ်ပျံနည်း၊ တိမ်ညွန့်စားနည်း စသည်ဖြင့် လူကြိုက်များအောင်
 တပ်လှန့်ပေးသော စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပေ။ ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ဖတ်လျှင်
 စာမေးပွဲ မှချအောင်ရမည်၊ လူရည်ချွန် ဖြစ်ရမည်ဟုလည်း ကျေနပ်မှုအလားအလာကို
 လက်ညှိုးထိုးပြသော စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဉာဏ်ကောင်းလိုသူ
 သို့မဟုတ် လူတန်းစေ့တိုးတက်သော အသိဉာဏ်ရရှိလိုသူတို့
 မြည်းစမ်းဖတ်ရှုကြည့်ရန်အတွက် ဖိတ်ခေါ်သောစာအုပ်ကား ဖြစ်ပေသည်။

ဖတ်ကြည့်၊ စဉ်းစားကြည့်၊ လုပ်ကြည့်၊ လေ့ကျင့်ကြည့်၊
 တကယ်ပင် ဉာဏ်ကောင်းလာပါသလောဟု

ဆင်ခြင်တိုင်းထွာကြည့်ရန်
 တိုက်တွန်းလိုပေသည်။



မာ တီ ကာ

- နိဒါန်း	က
- သီးခြားအမှာ	ဂ
အခန်း [၁]	
- ဉာဏ်ဟူသည်မှာ	၁
- ဦးနှောက်နှင့်ဉာဏ်သဘော	၉
- ဉာဏ်တို့၏ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှု	၂၀
- ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်၍ရသလော	၂၆
အခန်း [၂]	
- အသိဉာဏ်	၃၄
- အသိဉာဏ်တိုးစေသည့် အကြောင်းရင်းများ	၄၄
- (က) မေးမြန်းတတ်ခြင်း	၄၄
- (ခ) အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့မနေခြင်း	၄၈

- (ဂ) စာပေဖတ်ရှုခြင်း	၅၃
- (ဃ) လေ့လာဆင်ခြင်ခြင်း	၅၆
- (င) ဆည်းပူးသင်ကြားခြင်း	၅၈

အခန်း [၃]

- မှတ်ဉာဏ်	၆၅
- မှတ်ဉာဏ်၏ အရေးပါပုံ	၆၅
- လူ့လောကမှတ်စရာများ	၆၇
- မှတ်မိခြင်းနှစ်မျိုး	၇၁
- မှတ်မိလွယ်သော အကြောင်းအရာများ	၇၅
- မှတ်ဉာဏ်အားတိုးစေသောလမ်းညွှန်များ	၇၉
- မှတ်ဉာဏ်လေ့ကျင့်နည်းများ	၈၇
- အတိုမှတ်နည်းများ	၁၀၉
- မှတ်ဉာဏ်ပေါ်ထင်ရခြင်း	၁၃၁

အခန်း [၄]

- စဉ်းစားဉာဏ်	၁၄၀
- စဉ်းစားဉာဏ်လမ်းညွှန်နည်းများ	၁၅၃
- စဉ်းစားဉာဏ်လျင်အောင် လေ့ကျင့်နည်းများ	၁၈၂
- အဖြေများ	၂၀၆

အခန်း [၅]

- ဉာဏ်အကူအညီများ	၂၃၁
- ဉာဏ်ရည်စမ်းသပ်ခြင်း	၂၃၁

- အသိဉာဏ်အတွက်	၂၃၄
- မှတ်ဉာဏ်အတွက်	၂၃၅
- ဉာဏ်လျင်မြန်မှုအတွက်	၂၃၆
- စဉ်းစားဉာဏ်အတွက်	၂၃၇
- ဖြတ်ထိုးဉာဏ်အတွက်	၂၄၀
- လွယ်ကူသောမှတ်စုအညွှန်းများ	၂၄၂
ညွှန်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ	၂၅၈

