

# ပိင်သောအခန်းကဏ္ဍများ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စာရေးသူ၏ အမှာ	၁၁
၁။	ဖိစီးမှုရှင်း သောကကင်း	၁၃
	• ဖိစီးမှု	၁၄
	• သောက	၁၇
	• ဖိစီးမှုနှင့် သောက	၁၉
	• ဖိစီးမှုများကို ကျော်လွှား၊ သောကကို ဖယ်ရှား	၂၁
၂။	ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အခြေအနေများ	၂၁
	• ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုး	၂၃
	• ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေများ	၂၄
၃။	ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများ	၂၈
	• စိတ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်နေရှာသော်လည်း	၃၀
	• စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါများ	၃၁
	• စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ	၃၂
	• စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် အခံရဆုံးအင်္ဂါ	၃၅
	• စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သွေးကြောများ	၃၈
	• ကြွက်သားများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု	၃၉
	• ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း၏ အရင်းခံ	၃၉
	• စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်	၄၁
	• အရေပြားရောဂါများနှင့် စိတ်	၄၁
	• စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အခြားဝေဒနာများ	၄၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	• စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဝေဒနာများ	၄၅
	• စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ဝေဒနာများ၏ အရင်းခံ	၅၂
၄။	ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၅၃
	• "S" လေးလုံးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်	၅၄
	• စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၅၅
	• ရုပ်ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	၅၆
၅။	ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပါ	၆၀
	• ဖိစီးမှုဒဏ်ပမာဏ	၆၁
	• စိစစ်သုံးသပ် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း	၆၃
	• အကောင်းမြင်စိတ်ကို မွေးမြူကျင့်သုံးပါ	၆၄
	• ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ အဓိကအာရုံစိုက်ပါ	၆၇
	• ဥပေက္ခာပြုတတ်ပါစေ	၆၉
	• မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးပါ	၇၀
	• အချိန်ကို စနစ်တကျအသုံးပြုပါ	၇၁
	• အသုံးနှင့်အဖြန့်ကို ခွဲခြားတတ်ရန်လိုအပ်	၇၃
	• တိုင်ပင်ဖော် တိုင်ပင်ဖက် ရှိသင့်	၇၃
	• လူမှုဆက်ဆံရေးကလည်း အရေးကြီး	၇၅
	• လောဘကြီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ	၇၈
	• ကျေးဇူးတင်တတ်ပါစေ	၇၈
	• ခွင့်လွှတ်နိုင်သမျှ ခွင့်လွှတ်ပါ	၈၀
	• အပန်းဖြေအနားယူပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာနေထိုင်ပါ	၈၁
	• အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ	၈၂
	• ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အကျိုးများ	၈၅
	• အာဟာရဓာတ် မျှတပါစေ	၈၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	• ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီး	၈၇
	• ဖိစီးမှုများ အလွန်အကျွံခံစားနေရလျှင်	၈၈
	• ဖိစီးမှုများမှသည် အောင်မြင်ခြင်းဆီသို့	၈၈
၆။	စိုးရိမ်ကြောင့်ကြန့်ပူပင်သောက	၉၀
	• ပူပင်သောကဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများ	၉၁
	• သောက၏ လက္ခဏာများ	၉၃
၇။	ပူပင်သောကကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ	၉၅
	• အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်	၉၆
	• ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှား၍ရသည်	၉၆
	• မသေချာ မရေရာသည့် အကောင်းအဆိုး	၉၈
	• ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ	၁၀၁
	• ဝါသနာပါရာ လုပ်ဆောင်ပါ	၁၀၃
	• သောကဝေဒနာ ဖြေသာစေဖို့	၁၀၅
	• သောကကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့် အခြားသောနည်းလမ်းများ	၁၀၆
	• ပူပင်သောကရောက်မှု လွန်ကဲနေလျှင်	၁၀၈
၈။	ဒေါသစိတ်ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ	၁၀၉
	• ဒေါသနှင့် ကျန်းမာရေး	၁၁၁
	• သင်ကသာ ဒေါသကို အနိုင်ယူပါ	၁၁၂
	• ဒေါသထွက်ပြီဆိုလျှင်	၁၁၃
	• ဒေါသထိန်းပစ္စည်းလေးတစ်ခု	၁၁၆
	• ဒေါသစိတ်ကို အာရုံပြောင်းပေးပါ	၁၁၆
	• ဒေါသစိတ်ကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါ	၁၁၈
၉။	စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်ရန် လိုသည်	၁၂၀
	• စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်နေမှသာ	၁၂၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	• စိတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်း၏ အရည်အသွေးများ	၁၂၂
	• စိတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာစေဖို့	၁၂၄
	• လောကဝံတရားရှစ်ပါးကို အပြုံးမပျက်ရင်ဆိုပါ	၁၂၅
	• ဘာသာရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၂၇
	• ဘဝအတွက် စစ်မှန်သော ခံယူချက်	၁၃၁
၁၀။	ရယ်မောပျော်ရွှင် စိတ်ကြည်လင်	၁၃၃
	• ဟာသပညာရှင်ကြီး ခြောက်ဦး၏အမြင်	၁၃၇
	• ဟဒယရွှင်ဆေးတိုက်ကျွေးကြသည်	၁၃၉
	• ပျော်ပျော်နေသေခဲ	၁၄၁
၁၁။	ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့်ဘဝကို ရယူပါ	၁၄၅
	• ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့်ဘဝ	၁၄၆
	• ပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်များ	၁၄၈
	• အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝသို့	၁၅၀
	• ဗုဒ္ဓဟောကြား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၁၅၂
	• မိမိဘဝတွင်မိမိ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရယူပါ	၁၅၄
	• စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်များ	၁၅၆
	မှီငြမ်းကိုးကားသောကျမ်းများ	၁၆၁