

အပိုင်း(ခ) စိတ်ကမ္ဘာနှင့် စိတ်စွမ်းအင်

၁။ အစွမ်းထက်သောစိတ် ၁၀၀

၂။ တန်ခိုးသိုက်ကို တူးကြရအောင် ၁၀၈

၃။ စိတ်ကူးအကြံ လက်တွေ့ဖန် ၁၁၆

၄။ လူသစ်စိတ်သစ် ကြံတိုင်းဖြစ် ၁၂၆

၅။ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း ၁၃၅

၆။ သွက်လက် ထက်မြက်သောဉာဏ် ၁၄၄

၇။ ရွှေခွက်ဉာဏ် ၁၅၃

၈။ စိတ်ဒုက္ခိတ ၁၆၁

၉။ စိတ်မချမ်းသာမှုကို အပြုတ်တိုက်မယ် ၁၇၂

၁၀။ မိမိဘာသာ ပြဋ္ဌာန်းခြင်း ၁၈၀

မာတိကာ

စာရေးသူအမှာ

အပိုင်း(က) အောင်မြင်မှုလှေကားထစ်များ ၁

၁။ အောင်မြင်မှုလှေကားထစ်၏ လက်ရုံးနှစ်ဖက် ၂

၂။ အောင်မြင်ခြင်းစစ်စစ် ၁၃

၃။ တွန်းလှုပ်နိုင်မှု၏ လျှို့ဝှက်ချက် ၂၂

၄။ အပေါ်တက်တာ လွယ်လွယ်ကလေး ၃၀

၅။ မီးခွက်စုတ်ကို မီးခွက်ကောင်းနဲ့လဲမယ်။ ၃၉

၆။ ကြံကြံနိုင်နိုင် ၅၀

၇။ ပျော့ကွက်ကိုရှာ ၅၉

၈။ ဖင့်လေးမှုကို ရှောင် ၆၈

၉။ ဖြေရှင်းစရာ ပြဿနာ ၈၀

၁၀။ အသေးအဖွဲကလေးတွေ ၈၉