

# မာတိကာ

\* အရှင်နန္ဒာစာရအမှာ

\* ဘာသာပြန်သူအမှာ

\* ကျေးဇူးတင်လွှာ

\* မူရင်းစာရေးသူကိုယ်ရေးအကျဉ်း

၁။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ စိတ်ကုထုံးမိတ်ဆက် ၂၁

၂။ အနောက်တိုင်းစိတ်ကုထုံး ၂၇

၃။ အနောက်တိုင်းစိတ်သရုပ်ခွဲပညာ ၄၁

၄။ အာရှဒေသရှိ စိတ်ရှူးသွပ်ခြင်းကုထုံးများ ၄၉

၅။ စိတ်ကုထုံးနည်းလမ်းသစ်အတွက်လိုအပ်ချက် ၅၅

၆။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ စိတ်ကုထုံးအခြေခံဗုဒ္ဓဒေသနာ ၆၁

၇။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ စိတ်ကုထုံးရည်ရွယ်ချက်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များ ၇၇

၈။ ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ခြင်း ၈၃

၉။ ကာယာနုပဿနာဖွံ့ဖြိုးမှု ၉၇

၁၀။ ဝေဒနာနုပဿနာဖွံ့ဖြိုးမှု ၁၀၇

၁၁။ စိတ္တာနုပဿနာဖွံ့ဖြိုးမှု ၁၁၅

၁၂။ ဓမ္မာနုပဿနာနှင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါကိုနှိမ်နင်းခြင်း ၁၂၅

၁၃။ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးအပေါင်းအသင်း ၁၄၅

၁၄။ ဖြစ်ရပ်များလေ့လာမှု ၁၅၁

၁၅။ စာစုစာရင်းကျမ်းညွှန်း ၁၉၆