

# မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ	၇
နိဒါန်း	၉
အခန်း (၁) မိမိကိုယ်ကို ပိုချစ်ပါ	
လိုတာထက် ပိုမကောင်းနဲ့	၁၅
လူ့ဖြစ်ရုံနဲ့တင် တန်ဖိုးရှိပြီးသားပါ	၂၅
အခန်း (၂) မိသားစု	
အဖေကို ဂရုစိုက်ပေးပါ	၃၇
အဖေ့ကို နားလည်ပေးပါ	၄၈
အခန်း (၃) ကိုယ်ချင်းစာတရား	
ပွေ့ဖက်ခြင်းရဲ့စွမ်းပကား	၅၉
နားထောင်ခြင်းဟာ ချစ်မှုရေးရာတစ်ခု	၆၉
အခန်း (၄) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	
ဖင်တရားစခန်းဝယ်	၈၁
စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ	၉၃
အခန်း (၅) သတ္တိ	
မိတ်ဆွေများသို့ အမှာစကား	၁၀၇
ဗွေဆော်ဦး အဖွဲ့	၁၁၆
အခန်း (၆) နာကျင်မှုကို ကုစားခြင်း	
ခွင့်လွှတ်ဖို့ခက်နေတဲ့အခါ	၁၂၉
“ဟေမန်ရယ်၊ ငါနည်းနည်းစိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်”	၁၄၂

အခန်း (၇) ဉာဏ်အလင်းရခြင်း	
စိတ်ရဲ့ နားနိရာ	၁၅၅
လွတ်မြောက်ရာလမ်း	၁၆၅
အခန်း (၈) လက်ခံခြင်း	
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ	၁၇၇
လောကအဖက်မှန်တိုင်းကြားက ဘဝသင်ခန်းစာများ	၁၈၇
ဘာသာပြန်သူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၁၉၉