

မာတိကာ

အမှာစကား

အခန်း (၁)

ရုပ်ဝါဒနှင့် မြီးခြင်း

- ရုပ်ပစ္စည်းများ လွန်ကဲခြင်း ၁၈
- ပိုင်ဆိုင်မှု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ ၂၀
- မလိုသည်များ မည်သည့်နေရာထားရမည်နည်း ၂၂
- ပြောင်းလဲရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၂၅
- အနည်းဆုံးကို ရွေးချယ်ခြင်း ၂၇
- တတ်နိုင်သမျှ အလိုနည်းပါစေ ၃၀
- ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကြောင့် ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာ ၃၄
- ငါ့အိမ်မှာ ရှုပ်ပွဲမနေစေရ ၃၇
- ရိုးရှင်းသော ဟာလာဟင်းလင်း နေရာလေးတစ်ခု ၄၀
- ဖန်တီးခြင်း ၄၀
- အိမ်ကိုရှင်းလင်းအောင်လုပ်ခြင်း ၄၃
- ငါ့အတွက် ငါ့နေရာ ၄၅
- သာမန်အိမ်လေးတစ်လုံး ၄၈
- အခန်းလွတ်လေးတစ်ခု ၅၂
- လှပသော အိမ်လေးတစ်လုံး ၅၄

- အိမ်တွင်းစွမ်းအား ၅၇
- အသံနှင့် အလင်း ၆၀
- မွမ်းကျပ်သောဘဝ ၆၂
- ဘာတွေကို ထား၊ ဘာတွေကို ပယ် ၆၄
- လူတစ်ယောက်အတွက် ပိုင်ဆိုင်မှုများ ၆၇
- နည်းနည်းပါးပါးတွေ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေ၊ ၆၇
- ရိုးရိုးသားသားကျင့် ၆၉
- ပစ္စည်းအနှစ်သာရ ၇၂
- ရွေးစရာတွေထား၊ မခံစားပါနှင့် ၇၄
- ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ကမ္ဘာ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ပါ ၇၇
- လက်တွေ့ကျတာ ရွေးချယ်ပါ ၈၀
- အရည်အသွေးကို ရွေးချယ်ခြင်း ၈၄
- အရည်အသွေးနှင့် ဖိစိပ်ပစ္စည်း ၈၈
- လိုက်ဖက်စွာ စီစဉ်ခြင်း ၉၁

- အခန်း (၂) ၉၅
- အနည်းဆုံးကို ဂုဏ်ယူခြင်း ၉၅
- အချိန်ကိုမဖြုန်း အကျိုးရှိအောင် ပိုပြီးသုံးခြင်း ၉၆
- အချိန်ယူခြင်းလား၊ အချိန်ကိုသတ်ခြင်းလား ၉၈
- ခေတ္တနားခြင်း ၁၀၁
- အလုပ်လက်မဲ့ ပျော်ရွှင်ချိန် ၁၀၃
- နားနေချိန်မှာ ဦးနှောက်သွေးပါ ၁၀၅
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ ၁၀၇
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ ၁၀၉
- လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ပါ ၁၁၁
- လောကမှာငွေဟာလေ ၁၁၃
- ငွေသည် သခင်မဟုတ် ကျွန်သားဖြစ်သင့်သည် ၁၁၅
- ဖရိုဖရဲတန်ဖိုး ၁၁၈
- ရှိတာလေးနှင့် ရအောင်နေထိုင်ခြင်း ၁၂၀
- လက်ထဲမှာ ငွေများစွာမထားပါနှင့် ၁၂၂

- အခန်း (၃) ၁၂၅
- ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ရသပညာ ၁၂၅
- အလှအပသည် လိုအပ်သလား ၁၂၆
- လိုအပ်သည့်အလှတရား ၁၃၀
- များရန် နည်းခြင်း ၁၃၄
- ဘဝနေနည်း စည်းမျဉ်းများ ၁၃၇
- အခန်း (၄) ၁၄၀
- ရိုးရှင်းသော စားသောက်နည်း ၁၄၀
- နည်းနည်းနှင့် ကောင်းကောင်းစား ၁၄၂
- ပေါ့ပါးသောနေထိုင်ခြင်း ၁၄၅
- ရိုးရှင်းစွာ စားသောက်ခြင်း ၁၄၇
- ဖြစ်သလိုမစားပါနှင့် ၁၄၉
- ဖြည်းဖြည်းပါး ပျော့ပျော့စား ၁၅၂
- အူတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း ၁၅၅
- ဥပုသ်စောင့်ခြင်း ၁၅၇
- ညစာမစားဘဲနေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၁၆၀
- ဆာမှစားခြင်း ၁၆၃
- စားချိန်တွင် သောက်ခြင်း ၁၆၇
- ရိုးရိုးလေးစား၊ နည်းနည်းချင်းစား ၁၆၉
- အကောင်းမြင်စိတ်ထား ကောင်းအောင်နေသွား ၁၇၃
- ထိန်းချုပ်ရန်ပြဿနာ ၁၇၄
- နေ့စဉ်ကျင့်ရန် ၁၇၅

- အခန်း (၅) ၁၇၉
- ရိုးရှင်းသော စားသောက်နည်း ၁၇၉
- ရိုးရှင်းသောစိတ် ၁၈၀
- သန့်ရှင်းသောစိတ် ၁၈၃
- ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွေးနှင့် တည်ဆောက်ပါ ၁၈၈
- စိတ်ကိုရှင်းအောင်ထားခြင်း ၁၉၀
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ၁၉၂
- မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ခြင်း ၁၉၂
- အဆိုးမြင်ခြင်း ၁၉၃
- ပြဿနာများကို ကျော်လွှားခြင်း ၁၉၅
- အဆိုးမြင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၁၉၈
- စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း ၂၀၁
- ကိုယ့်မှုနှင့်ကိုယ်နေ ၂၀၃
- ဘာကိုဆုံးဖြတ်ရမည်ကိုသိပါ ၂၀၅
- စိတ်ကိုပြင်ဆင် ငြိမ်းချမ်းအောင်နေထိုင်ခြင်း ၂၀၇
- အေးချမ်းသော နံနက်ခင်း ၂၁၂
- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ ဘဝနေနည်း ၂၁၅

- အခန်း (၆) ၂၁၉
- ပတ်ဝန်းကျင် ၂၁၉
- ငြင်းပယ်ထိုက်လျှင် ငြင်းလိုက်ပါ ၂၂၀
- ရိုးရှင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း ၂၂၃
- အပေးနှင့် အယူ ၂၂၅
- နားထောင်ပါ ၂၂၇
- သတိထားပြော ၂၂၉
- အပြစ်မရှာပါနှင့် ၂၃၁
- အတ္တဟိတနှင့် ပရဟိတ ၂၃၄
- အနီးဆုံးကို ဂရုစိုက်ပါ ၂၃၆
- အခြားသူများကို မကြိုးစားပါနှင့် ၂၃၇
- ဘာတွေပေးနိုင်သနည်း ၂၃၉
- တစ်ဦးတည်းနေထိုင်တတ်ရန် ကြိုးစားပါ ၂၄၁
- အခန်း (၇) ၂၄၃
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောက်ပြောင်အောင်လုပ်ပါ ၂၄၃
- ပြောင်းလဲရန်အသင့်ဖြစ်နေပြီလား ၂၄၄
- ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင်ရှာ ၂၄၇
- အနှစ်ရှိအောင်နေ ၂၄၉
- ပြောင်အောင်ပွတ် ၂၅၂
- အချိန်ပေး ၂၅၄
- စာရေး စာဖတ်ပါ ၂၅၆
- ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်ရေး ၂၆၀
- မှတ်ဉာဏ်ထက်သန်စေရန် ၂၆၃
- လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စည်းကမ်း ၂၆၆
- ဆင်းရဲကြည့်ခြင်း ၂၆၉
- ဆန္ဒများကို ချိုးနှိမ်ခြင်း ၂၇၂
- စွန့်လွှတ်ခြင်း ၂၇၆
- အစွမ်းအစများကို ချွေတာခြင်း ၂၇၈
- ဘဝထဲကို ထွက်လိုက်ပါ ၂၈၁
- ရယ်ချင်လျှင် ရယ်လိုက် ၂၈၃
- တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနေထိုင်ခြင်း ၂၈၅