

## မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ		ဇ
ဝါရင်းဘတ်ဖတ်၏ အမှာစာ		၁၁
နိဒါန်း		၁၇
ပညတ်ချက် (တစ်)	စွန့်စားမှုကို ရပ်တန့်လိုက်ခြင်း	၂၇
ပညတ်ချက် (နှစ်)	ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်မရှိခြင်း	၄၁
ပညတ်ချက် (သုံး)	တစ်သီးတခြားနေပါ	၆၁
ပညတ်ချက် (လေး)	ဘယ်တော့မှ မမှားနိုင်ဟု ယူဆပါ	၇၅
ပညတ်ချက် (ငါး)	လက်တစ်လုံးခြားလုပ်ခြင်း	၈၃
ပညတ်ချက် (ခြောက်)	စဉ်းစားဖို့ အချိန်မယူပါနှင့်	၉၇
ပညတ်ချက် (ခုနစ်)	ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ပြင်ပအတိုင်ပင်ခံများအပေါ် သင့်ယုံကြည်မှုများအားလုံး ပုံအပ်ထားလိုက်ပါ	၁၁၃
ပညတ်ချက် (ရှစ်)	ပျူရီကဓေစီကို ချစ်မြတ်နိုးပါ	၁၃၁
ပညတ်ချက် (ကိုး)	မပြတ်သားသော မက်ဆေ့ချ်များ ပေးခြင်း	၁၄၉
ပညတ်ချက် (တစ်ဆယ်)	အနာဂတ်ကို ငျော်ကြောက်ခြင်း	၁၆၇
ပညတ်ချက် (တစ်ဆယ့်တစ်)	အလုပ်နှင့်ဘဝအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း	၁၈၉
နောက်ဆက်တွဲ		၂၀၅
ဘာသာပြန်သူ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း		၂၁၁