

## မာတိကာ

• ဘာသာပြန်သူအမှာ	
	(ပထားရိုင်း)
<b>ကြင်နာတတ်တဲ့ နှလုံးသားကို နှီးခြင်း</b>	
• ဝကားရီး	၃
• နိဒါနီး	၅
- ချစ်ခြင်း	၁၀
- ကရှယာ	၁၉
- ပျော်ရွှေ့ခြင်း	၂၁
- မျှတူ့	၂၃
• နိဂုံး	၂၉

## ကရှယာစိတ်ကို ပျီးဆောင်ခြင်း

• အတွေးအပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ရှစ်ချက်	၄၃
• နိဒါနီး	၄၅
<b>အခန်း (၁) သက်ရှိအားလုံးရဲ့တန်ဖိုး</b>	၄၁
<b>အခန်း (၂) နို့ချခြင်းနှင့် လေးစားမှု</b>	၄၅
<b>အခန်း (၃) သတိရှိခြင်း</b>	၄၆
<b>အခန်း (၄) ခက်ခဲခြား ရှန်းကန်ရှင်သနနေသူတွေကို တန်ဖိုးထားခြင်း</b>	၄၇
<b>အခန်း (၅) အနိုင်ယူခြင်း</b>	၄၉
<b>အခန်း (၆) ဒုက္ခပေတဲ့သူတွေသိကင်း ပြန်သင်ယူခြင်း</b>	၅၈
<b>အခန်း (၇) ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ ရယူခြင်းရဲ့ အလေ့အထာ</b>	၅၁
<b>အခန်း (၈) ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ လုညွှာစားတတ်တဲ့သဘောသဘာဝ</b>	၅၉
• နိဂုံး	၁၀၁