

# မာတိကာ

အခန်း ၁	မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးပေးစားမှုကို နားလည်ခြင်း	---	၈
အခန်း ၂	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း စိတ်ချမ်းသာခြင်း	---	၁၅
အခန်း ၃	ခန္ဓာကိုယ်ကို မြှင့်တင်သောလေ့ကျင့်ခန်း	---	၃၄
အခန်း ၄	ကြည့်ကောင်း ရှုကောင်းချိခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်း	---	၄၃
အခန်း ၅	ဘဝကို ချစ်ခင်ရုံနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်း	---	၅၂
အခန်း ၆	ကောင်းကောင်းအိမ်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း	---	၅၉
အခန်း ၇	ကြီးကျယ်ဖို့အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း	---	၇၀
အခန်း ၈	ဦးနှောက်က စွမ်းအားကောင်းသော အရာဝတ္ထုတစ်ခု ဖြစ်သည်	---	၇၉
အခန်း ၉	ပြည့်စုံကုသချက်များကို ရွေးစားခြင်း	---	၉၃