

မာတိကာ	
(က) စာရေးသူ၏ အမှာစာ.....	၈
(ခ) ဆရာကြီးဦးမြကြိုင်၏အမှာစာ.....	၁၄
၁။ မေ့သင့်တာနဲ့ မမေ့သင့်တာ	၁၇
၂။ အကျင့်ဆိုးလို့ ခေတ်စနစ်ဆိုးရတာပါ	၁၇
၃။ အားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ	၁၈
၄။ ခွင့်လွှတ်ဖို့ခက်တာ ဘဝင်မြင့်တဲ့ရောဂါပါ	၂၀
၅။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာက ကိုယ့်လက်ထဲမှာပါ	၂၁
၆။ ကိုယ့်အဆင့် ကိုယ်သိကြပါတယ်	၂၂
၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်တိုင် ပုံဖော်ပါ	၂၃
၈။ သူ့ဂုဏ်မြင့်မှ ကိုယ့်ဂုဏ်မြင့်ပါတယ်	၂၄
၉။ နောင်တဆိုတာ မီးနဲ့တူတဲ့ အပူပါ	၂၅
၁၀။ မူရင်းမကောင်းရင် မိတ္တူမကောင်းနိုင်ပါ	၂၇
၁၁။ အမှားကိုသိမှ အမှန်ကို ချစ်ရာရောက်တယ်	၂၈
၁၂။ ဒုက္ခနည်းအောင် ကျေးဇူးဆောင်	၃၀
၁၃။ အရာရာထက် ပိုလှနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်	၃၃
၁၄။ ပိုကောင်းဖို့ ရက်စက်ရတာပါ	၃၄
၁၅။ ခေတ်မကောင်းတိုင်း အကျင့်ပျက်ကြသည်	၃၄
၁၆။ အရင်းရှိမှ အမြတ်ဆိုတာ ရှိလာနိုင်တယ်	၃၅
၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လူကို အဆင့်အတန်း ခွဲခြားတတ်သူ မဟုတ်ပါ	၃၇
၁၈။ အတွေးအခေါ်မှာ တန်ခိုးရှိတယ်	၃၉
၁၉။ အသက်ရှင်လျက် သေနေသူ	၄၀
၂၀။ အတင်းအဗျင်းပြောတာဟာ အဆိပ်ကို စားတာနဲ့တူတယ်	၄၁

မာတိကာ	
၂၁။ အရိပ်ကို အကောင်မထင်ပါနဲ့	၄၃
၂၂။ ကျောက်ခေတ်လက်ကျန်များ	၄၅
၂၃။ လူသားဂုဏ်ရည်	၄၅
၂၄။ မတွေးမိလေ ပိုကောင်းလေ	၄၆
၂၅။ ရုန်းထွက်နိုင်လေ ပိုကောင်းလေ	၄၆
၂၆။ တွေဝေမှုနဲ့ မနေပါနဲ့	၄၇
၂၇။ သတိနဲ့ လျှောက်လှမ်းပါ	၄၇
၂၈။ ဘာနဲ့ ချမ်းသာရမလဲ	၄၈
၂၉။ နေမဝင်ခင် သိပါ	၄၉
၃၀။ နားလည်ဖို့ကောင်းတယ်	၄၉
၃၁။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းဟာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အခြေခံတရားတစ်ခုပါ	၅၀
၃၂။ စိတ်ချမ်းသာသူဖြစ်ဖို့	၅၀
၃၃။ ဖြစ်-ပျက်နေသော ပုံရိပ်များ	၅၁
၃၄။ အပေါ်ယံများကို ဖြတ်သန်းခြင်း	၅၄
၃၅။ လူနဲ့ ဘာသာတရား	၅၇
၃၆။ အတွေးဆိုတာ ဘဝရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ပါ	၅၉
၃၇။ သူတစ်ပါးထက် ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ်အလေးထားပါ	၆၁
၃၈။ ထာဝရ နိယာမ	၆၂
၃၉။ အကာကိုပစ်၊ အနှစ်ကိုရှာ	၆၃
၄၀။ ဇာစ်မြစ်	၆၄
၄၁။ ဘယ်အရာ ပိုအရေးကြီးလဲ	၆၆
၄၂။ ဘဝတော်လှန်ရေး	၆၇
၄၃။ စိတ်ကို အကျင့်နဲ့ တန်ဆာဆင်ပါ	၆၇
၄၄။ အကောင်းဆုံး တရားရှင်	၆၈

မာတိကာ	
၄၅။ ဂုဏ်အစစ်က အတွင်းစိတ်ထဲမှာ	၆၈
၄၆။ မြင်ကြည့်စေချင်ပါတယ်	၆၉
၄၇။ လူကြီးလူကောင်းဆိုတာ	၇၀
၄၈။ ဂုဏ်ယူမှားတာ ဝမ်းနည်းစရာ	၇၂
၄၉။ အချိန်တန်ရင် သိရမှာပါ	၇၃
၅၀။ အမှားကြာ အမှန်မဖြစ်ပါစေနဲ့	၇၃
၅၁။ မသိတာလည်း အပြစ်ပါ	၇၄
၅၂။ မဆပ်နိုင်ရင်နေပါ၊ မပြစ်မှားပါနဲ့။	၇၄
၅၃။ စဉ်းစားတတ်ရင် ပေါ်ပါတယ်	၇၅
၅၄။ လမ်းခွဲရလည်း ဝမ်းနည်းနေဖို့ မသင့်ပါ	၇၅
၅၅။ ကြင်နာမှု ချစ်ရာရောက်သည်	၇၆
၅၆။ အမြင်ကျယ်မှ အမှန်မြင်နိုင်သည်	၇၆
၅၇။ လေးစားမှုဆိုတာ ကိုယ်က အရင်စားရတဲ့အလုပ်ပါ	၇၈
၅၈။ မစဉ်းစားရင် မသိနိုင်	၈၀
၅၉။ ကြည့်တတ်သောသူ မြင်၏	၈၀
၆၀။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မျှော်လင့်သလား	၈၁
၆၁။ ဆန္ဒရှိရင် ဘယ်အရာမှ မခက်ပါ	၈၄
၆၂။ နားလည်နိုင်မှ အကျိုးရှိတယ်	၈၆
၆၃။ သင်ယူခြင်းမှ သိမြင်အောင်လုပ်ပါ	၈၆
၆၄။ ဂုဏ်မလိုမှ ဂုဏ်ပိုပါသည်	၈၇
၆၅။ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ပါ	၈၈
၆၆။ ကျွန်ုပ်၏ ယုံကြည်ချက်	၉၁
၆၇။ နတ်ဘုံများထက် ပိုပါတယ်	၉၁
၆၈။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ်ပုံဖော်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုပါ	၉၂
၆၉။ သင့်ရဲ့နေဝင်ချိန်ကို ထည့်စဉ်းစားပါ	၉၂

မာတိကာ	
၇၀။ စဉ်းစားပြီးရင် အဖြေထုတ်ပါ	၉၃
၇၁။ မှန်ဆိုတာ အလှကြည့်သက်သက်အတွက် မဟုတ်ပါ	၉၃
၇၂။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးပါ	၉၃
၇၃။ ယူတတ်ရင် ရပါတယ်	၉၄
၇၄။ အချိန်မီ သိပါ	၉၄
၇၅။ အလှပွဲမှာ ငရဲ မရှာမိပါစေနဲ့	၉၄
၇၆။ စဉ်းစားတတ်ရင် ပေါ်ပါတယ်	၉၅
၇၇။ မမြဲခန္ဓာ အနှစ်ရှာ၊ တွေးပါ အများအတွက်	၉၈
၇၈။ ဂုဏ်ကို ငွေလို့မြင်တာ အမှားပါ	၁၀၁
၇၉။ ကိုယ့်မှာရှိမှ ပေးနိုင်တယ်	၁၀၃
၈၀။ လူမှန်ရင် လူဆန်တဲ့စိတ်ထားရှိပါ။	၁၀၃
၈၁။ တန်ဖိုးမဲ့ဘဝ	၁၀၄
၈၂။ အားလုံးကောင်းဖို့ ကိုယ်က အရင်စပါ	၁၀၄
၈၃။ သင် တကယ်ပိုင်တာ သင့်ရဲ့ကံပါ။	၁၀၅
၈၄။ သည်းခံခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့အင်အားတစ်ခုပါ	၁၀၅
၈၅။ သတိရှိပါ၊ ဉာဏ်သုံးပါ	၁၀၆
၈၆။ ခက်ခဲပေမယ့် သိနိုင်တယ်	၁၀၈
၈၇။ အကြောင်းကံသိရင် ပြောင်းပြန်မမြင်နိုင်ပါ	၁၀၉
၈၈။ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါ	၁၁၀
၈၉။ သိနေတော့လည်း ခက်ပါတယ်	၁၁၁
၉၀။ ဆင်းရဲနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်	၁၁၃
၉၁။ ဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲလိုတယ်	၁၁၅
၉၂။ အိမ်ထောင်ဘက်ကို အကျင့်သိက္ခာနဲ့ တန်ဆာဆင်ပါ	၁၁၆
၉၃။ ဘဝမြင့်မားဖို့ ကျေးဇူးတရားကို အရင်သိပါ	၁၁၈

မာတိကာ	
၉၄။ ငါ ဘယ်လိုလူဖြစ်နေလဲ	၁၁၉
၉၅။ အငြင်းစကားဆိုတာ အချင်းများဖို့အတွက်ပါ	၁၂၁
၉၆။ အစမကောင်းရင် အနာဂတ် မကောင်းနိုင်	၁၂၂
၉၇။ ဖြည့်တွေးပါ	၁၂၂
၉၈။ စိတ်မဆိုးပေမယ့် နားလည်တယ်	၁၂၂
၉၉။ ကိုယ့်အမြင်၊ သူ့အမြင်	၁၂၃
၁၀၀။ နေရာတိုင်းမှာ လိုအပ်တယ်	၁၂၄
၁၀၁။ ဒီလိုမသိတာ ကိုယ့်အပြစ်ပါ	၁၂၅
၁၀၂။ အကောင်းဆုံး မှတ်ကျောက်	၁၂၆
၁၀၃။ ကိုယ့်အသိကို ကိုယ်မြှင့်ပါ	၁၂၆
၁၀၄။ စာနာတတ်ရင် လွမ်းနေမယ်	၁၂၇
၁၀၅။ အလှဆုံးအချိန်က ရင်ထဲမှာ	၁၂၈
၁၀၆။ နားလည်လာရင် ပြောင်းပါတယ်	၁၂၉
၁၀၇။ ခေတ်ပျက်ပေမယ့် စိတ်မပျက်စေချင်ပါ	၁၃၀
၁၀၈။ ဖြစ်အောင်လုပ်ရင် ဖြစ်နိုင်တယ်	၁၃၂
၁၀၉။ မင်း သိပါစေ	၁၃၃
၁၁၀။ ဒီလိုလူလည်း ရှိပါတယ်	၁၃၄
၁၁၁။ အရုံးသမား များမှများ	၁၃၅
၁၁၂။ ပရဟိတဆိုတာ အမြတ်ထုတ်ရမယ့် နေရာဌာနတစ်ခု မဟုတ်ပါ	၁၃၆
၁၁၃။ ယုံကြည်စွာနဲ့ ဆက်လျှောက်ပါ	၁၃၆
၁၁၄။ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ	၁၃၇
၁၁၅။ နောင်တနဲ့တော့ မနေချင်ပါ	၁၃၉
၁၁၆။ အရုံးမခံပါနဲ့	၁၃၉
၁၁၇။ စာနာတတ်သူဖြစ်ပါစေ	၁၄၀
၁၁၈။ ဝေးလေ ကောင်းလေ	၁၄၂

မာတိကာ	
၁၁၉။ အများသဘောထက် တရားသဘောကို ပိုမြင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်	၁၄၃
၁၂၀။ ပျော်ချင်ရင် ကျေနပ်ပါ	၁၄၄
၁၂၁။ အပြောင်းအလဲကို စိန်ခေါ်ပါ	၁၄၅
၁၂၂။ စကားနောက် တရားပါ	၁၄၇
၁၂၃။ လူဆိုတာ မှားတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဖုံးမထားပါနဲ့။	၁၄၉
၁၂၄။ ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏပါ။	၁၅၁
၁၂၅။ ဒီနေ့သိလေ ပိုကောင်းလေ	၁၅၂
၁၂၆။ အမြင်ချင်းကွာလို့ ဘဝချင်းကွာခဲ့ရတာပါ	၁၅၃
၁၂၇။ အနေတတ်မှ တကယ်ကျေနပ်ရနိုင်တယ်	၁၅၃
၁၂၈။ အဆံမရှိတဲ့ အမြောက်	၁၅၄
၁၂၉။ မယူခင်မှာ စဉ်းစားပါ	၁၅၄
၁၃၀။ မတွေ့ချင်ပေမယ့် မလွတ်နိုင်ပါ	၁၅၅
၁၃၁။ မဆုံချင်ပေမယ့် ကြုံရဦးမှာပါ	၁၅၆
၁၃၂။ မရယ်ရတဲ့ ဟာသ	၁၅၇
၁၃၃။ ဒါဟာ ငါတို့ခေတ်	၁၅၈
၁၃၄။ လေးစားဖို့ မဖြစ်နိုင်ကြသူများ	၁၆၀
၁၃၅။ တန်ဖိုးထားပေါင်းသင်းထိုက်သူများ	၁၇၉
၁၃၆။ ငရဲနဲ့ နီးနေကြသူများ	၁၈၈