

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၈
ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ	၁၁
၁။ ငြိမ်းချမ်းရေး အတွက် ဒုက္ခသစ္စာတရား အတွေးအခေါ်	၁၂
၂။ မည်မျှပင် ခက်ခဲပါစေ အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆက်စွဲကိုင်ထားပါ	၂၄
၃။ အကောင်းမြင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဓမ္မအမေးအဖြေများ	၃၀
၄။ ခက်ခဲတဲ့ကာလမှာ အကောင်းမြင်ဝါဒက ပိုအရေးကြီးတယ်	၅၄
၅။ ဒုက္ခကို ကရုဏာနဲ့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ခြင်း	၆၆
၆။ ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်	၇၂
၇။ ပျော်ရွှင်သောစိတ် ပျော်ရွှင်သော ဦးနှောက်နှင့် ပတ်သက်သော ဓမ္မအမေးအဖြေများ	၁၀၂
၈။ တွေးတတ်ရင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာတွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်	၁၅၄
၉။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းရင် ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်း ပျော်ရွှင်စေတယ်	၁၈၄
၁၀။ စိတ်ခံစားမှု အလှ	၁၉၄