

**မာတိကာ**

- နိဒါန်း ၇
- ၁။ 'ပဏ္ဍိတ' အမည်ကို ခံယူသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ လက္ခဏာများကို ပြဆိုခြင်း ၁၁
- ၂။ 'ဗာလ' လက္ခဏာ စရိုက်များကို ပြဆိုခြင်း ၂၃
- ၃။ 'ပဏ္ဍိတ' နှင့် 'အပဏ္ဍိတ' သဘောနှစ်မျိုးကို ခွဲခြား ပြဆိုခြင်း ၃၇
- ၄။ ငြိတွယ်ပြီးပြမ်းကာ မနေထိုက်ကြောင်း၊ ကိုယ့်စွမ်းအားကိုးကာ ကိုယ်ပိုင်အလိမ္မာဖြင့် နေသင့်ကြောင်း ၅၁
- ၅။ နေ့၊ ည၌ အချိန်နာရီများကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ၆၄
- ၆။ ကောင်းသော အောင်မြင်ခြင်း အကြောင်း ၇၉
- ၇။ မည်သည့်အရာမဆို အဆောတလျင် မဆင်မခြင်ဘဲ မပြုထိုက်ကြောင်း ၁၀၅
- ၈။ မနာလို ဝန်တိုခြင်း သဘောမျိုးဖြင့် ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်းများကို လျစ်လျူရှုသင့်ကြောင်း ၁၂၁
- ၉။ လောကီလူတို့ အများအပြား အားကျလိုက်စားသော အရေးအရာတို့၌ မပါဝင်သင့်ကြောင်း ၁၃၆
- ၁၀။ အကျိုးရှိသော နေခြင်းဖြင့် နေထိုက်ကြောင်း ၁၄၉
- ၁၁။ သာသနာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော နီတိအချက်ကြီး လေးပါးကို ပြဆိုခြင်း ၁၆၄

- ၁၂။ အညစ်အကြေး လေးမျိုးကို ပြဆို ညွှန်ကြားချက် ၁၇၀
- ၁၃။ မိတ်ဆွေကို အားမကိုးဘဲ မိမိကိုယ်ကိုသာ အားကိုးထိုက်ကြောင်း ၁၈၉
- ၁၄။ ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ နှစ်ပါးကြောင့် လှုပ်ရှားခြင်း မရှိရန် ညွှန်ကြားချက် ၂၀၃