

မာတိကာ

|                                                                               |    |                                                                                   |    |                                                                              |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၁။ အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်<br>(မဟာကဿပမထေရ် ပုံဝတ္ထု)                 | ၅  | ၇။ ကိလေသာစိတ်တံခါး ဖွင့်မထားနှင့်<br>(စိတ္တဟဋ္ဌမထေရ် ပုံဝတ္ထု)                    | ၃၈ | ၁၅။ သူယောင်ပန်းဂမ္ဘန်း ဘဝဆုံးတတ်သည်<br>(ပတိပုဇိကာ ပုံဝတ္ထု)                  | ၁၀၁ |
| ၂။ ကျေးဇူးရခြင်း မတူနိုင်<br>(ရဟန်းနှစ်ပါး ပုံဝတ္ထု)                          | ၈  | ၈။ ကြောက်စရာအမှန်မှာ ကိုယ့်စိတ်သာ<br>(နန္ဒဂေါပါလက ပုံဝတ္ထု)                       | ၄၇ | ၁၆။ ပျားကိုပုံပြု တရားစု<br>(မစ္ဆရိယ ကောသိယသုဋ္ဌေး ပုံဝတ္ထုနှင့် ဣလ္လိသဇာတ်) | ၁၀၈ |
| ၃။ စိတ်တစ်ခုထိန်းနိုင် အားလုံးပိုင်<br>(အရှင်မေဃိယမထေရ် ပုံဝတ္ထု)             | ၁၅ | ၉။ ဓန္ဒာမြေအိုး မီးနှင့်တိုးသော်<br>(ရဟန်းငါးရာတို့ ပုံဝတ္ထု)                     | ၅၀ | ၁၇။ မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ<br>(ပါဝေယျက အာဇီဝက ပုံဝတ္ထု)                      | ၁၂၄ |
| ၄။ စိတ်ကိုချုပ်နိုင် အကုန်ပိုင်<br>(အညတရ ရဟန်း ပုံဝတ္ထု၊ မာတိကာမာတာ ပုံဝတ္ထု) | ၁၉ | ၁၀။ အပုပ်ကောင်တွေ ရုပ်ဆောင်နေခြင်း<br>(ပူတိဂတ္တ တိဿမထေရ် ပုံဝတ္ထု)                | ၅၄ | ၁၈။ ဘယ်ပန်းသာလို့ယဉ် သင် ဆင်ခြင်<br>(ဆတ္တပါဏိ ဥပါသကာ ပုံဝတ္ထု)               | ၁၂၉ |
| ၅။ စိတ်ကိုသာအုပ် ဒုက္ခမြုတ်<br>(ဦးငွေသော ရဟန်းတစ်ပါး ပုံဝတ္ထု)                | ၂၉ | ၁၁။ တရားရှာ ကိုယ်မှာ<br>(သောရေယျ သုဋ္ဌေးသား ပုံဝတ္ထု)                             | ၅၉ | ၁၉။ ဒါနပန်းအပုံ မွှေးပျံ့ထုံ<br>(မိဂါရမာတာ ဝိသာခါ ပုံဝတ္ထု)                  | ၁၃၄ |
| ၆။ စိတ်ကိုစောင့်စည်း ကိစ္စပြီး၏<br>(သံယရက္ခိတမထေရ်၏ တူအရင်း ပုံဝတ္ထု)         | ၃၄ | ၁၂။ ပန်းကောင်းလိုလျှင် ရွေးစို့ပြင်<br>(မြေကြီးအကြောင်းနှင့် ရဟန်းငါးရာ ပုံဝတ္ထု) | ၆၆ |                                                                              |     |
|                                                                               |    | ၁၃။ ဘယ်ပန်း သာလို့ယဉ်<br>(တံလှုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရှုသော မထေရ် ပုံဝတ္ထု)             | ၆၉ |                                                                              |     |
|                                                                               |    | ၁၄။ မြိုင်တန်းမှာ ခိုင်ပန်းစုံတို့နှင့် ပျော်စဉ်က<br>(ဝိဒူဇူဘာ ပုံဝတ္ထု)          | ၇၂ |                                                                              |     |

\* \* \*