

အသုံး (၁) ပျိုလေးတို့ရဲ့ ငြင်းခုံစာတို့ ..... ၁

ပျိုလေးတို့ရဲ့ ငြင်းခုံစာ

အသုံး (၂) ရင်သားများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းနှင့် ဘာရာဇာဓိပတိ ငွေချယ်ခြင်း ..... ၁၃

ရင်သားများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း

ဘရာဇာဓိပတိ

ဘရာဇာဓိပတိအစား တိုင်းတာနည်း

အသုံး (၃) ဘာရာဇာဓိပတိ ..... ၃၅

ရာသီလွှာတယ်ဆိုတာ...

ရာသီလွှာခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာဝယ်...

ဝမ်းထုပ်နှင့် တစ်ပွန်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

အသုံး (၄) ပျိုလေးတို့ ငွေကြေးရရှိရန် စိတ်ချမ်းသာစွာ ခံစားမှုများ ..... ၆၇

ဟော်မုန်းကြောင့်လား၊ ဒါမှမဟုတ် ခံစားချက်အစစ်တွေလား

ပျိုလေးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို စိမ့်ကိုင်တွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်း

စိတ်ကို စိမ့်ထိန်းကွပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကောင်း ( ၇ ) ရပ်

ဝမ်းနည်းမှုတွေက ဘယ်လိုကြောင့် တစ်လည်လည်ဖြစ်နေတာလဲ?

၁ အသုံး (၅) အသားအရေ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ဝက်ခြံတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ..... ၈၉

၁ ပျိုလေးရဲ့ အသားအရေ

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း

၈၉

၁၀၀

၁၃ အသုံး (၆) ဘာရာဇာဓိပတိ ထိန်းသိမ်းခြင်း ..... ၁၀၉

၁၃ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

၂၀ ကိုယ်နံ့ထွက်ခြင်း

၂၆ အနံ့ထွက်တဲ့ ခြေထောက်တွေ

ဒါမျိုးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ...

၃၅ ခန္ဓာကိုယ်က အမွှေးအမှင်တွေကို ရိတ်ခြင်း

၃၅ ခန္ဓာကိုယ်က အမွှေးအမှင်တွေကို ရိတ်ခြင်း

၄၈ အသုံး (၇) ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား ချစ်မြတ်နိုးပါ ..... ၁၃၁

၅၈ ပျိုလေးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

၁၀၉

၁၁၀

၁၁၂

၁၁၆

၁၁၉

၁၂၃

၁၃၁

၁၃၃

၁၃၄

၁၃၇

၁၃၇

၁၃၇

၁၃၇