

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

၁။ မိမိကိုယ်ကို ဦးအောင်လေ့လာဆန်းစစ်ပါ

၁

၂။ စိတ်၏စေရာ လမ်းပမာ

၅

၃။ ပြောင်းလဲနေသည့် စိတ်အထွေထွေ

၁၀

၄။ ခြေရာကပြသည့် နိမိတ်လက္ခဏာများ

၁၅

၅။ စိတ်ဓာတ်လန်းဆန်းနေအောင် နေထိုင်ပါ

၁၈

၆။ ဓါးဆိုတာ သွေးမှထက်သည် ၊ စိတ်ဆိုတာ
တွေးခေါ်နေမှ တက်သည်

၂၂

၇။ ပျော်စရာဆိုတာ မိမိစိတ်မှာသာရှိသည်

၂၆

၈။ သင့်လက်ရေးက သင့်အကြောင်းကိုပြသည်

၃၀

၉။ စိတ်တက်ကြွစေမည့် နည်းအသွယ်သွယ်

၃၄

၁၀။ မိမိလုပ်မှ မိမိရမည်

၃၈

၁၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကျိုးပေးခြင်း မတူညီသည့်
ဇင်တရား

၄၂

၁၂။ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည့် ရဟန်းတော်များ

၄၇

၁၃။ အချိန်ဆိုတာ မိမိစိတ်ထဲမှသာရှိသည်

၅၁

၁၄။ မိမိ လိုအပ်ချက်ကို လေ့လာကာ ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ရမည်

၆၀

၁၅။ ရောင်ရဲခြင်းနှင့် ချိုးခြံခြင်းကြား၌ရှိသော
ကွဲပြားမှုများ

၆၆

၁၆။ ဖိနပ်မပါဘဲ ခြေဗလာဖြင့် ခရီးသွားလာခြင်း
၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၇၁

၁၇။ လောကဓံတရားနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ
ကြုံကြုံခံနိုင်အောင် ဇင်တရားထိုင်နည်းဖြင့်
ရင်ဆိုင်ခြင်း

၇၅

၁၈။ ဇင်နည်းဖြင့် တရားထိုင်နည်း

၈၀

၁၉။ ဇင်တရားထိုင်ရင်း ဈာန်ဝင်စားခြင်း

၈၅

၂၀။ နှလုံးသားတွင် ဘုရားတည်ခြင်း

၉၂

၂၁။ စိတ်တံခါးပေါက်ကို ဖန်တီးခြင်း

၉၈

၂၂။ ဇင်တရားထိုင်နည်းအချုပ်

၁၀၂

၂၃။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း

၁၀၆

၂၄။ တောအရပ်မှာ မှီတင်းနေထိုင်ရခြင်းရဲ့
အကျိုးကျေးဇူးများ

၁၁၁

၂၅။ ဘုရားတရားကို ဦးထိပ်ထားပြီးတော့
ချမ်းသာခြင်းကို ရှာဖွေရယူပါ

၁၁၆

၂၆။ အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ဖို့အတွက် နေရာလေးတစ်ခုကို
ရှာဖွေသတ်မှတ်ပါ။

၁၂၀

၂၇။ ဒီကနေ့ တင်ရှိတဲ့ကျေးဇူးတရားကို မနက်ဖန်
မှာ ဆပ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ

၁၂၅

၂၈။ ရဟန်းတော်တစ်ပါးရဲ့ နောက်ဆုံးဆန္ဒကို
လေ့လာခြင်း

၁၂၉

၂၉။ ညမအိပ်ခင် မိမိအိပ်ယာပေါ်တွင် ငါးမိနစ်ခန့်
ဇင်တရားထိုင်ခြင်း

၁၃၃

၃၀။ မိုးတိမ်နောက်ကိုလိုက်ပြီး ဖမ်းမယ်မကြန့်
ဘယ်တော့မှ ဖမ်းမိမှာမဟုတ်ဘူး

၁၃၉