

မာတိကာ

- နိဒါန်း

၁။ အပြုဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား	၁၁
၂။ အဖျက်သဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား	၁၅
၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း	၂၀
၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမရှိခြင်း	၂၅
၅။ လေးလေးနက်နက် အသက်ရှူခြင်း	၃၀
၆။ အသက်ရှူသွင်းမှု ပမာဏ တိမ်လှခြင်း	၃၆
၇။ အကောင်းဘက် ကြည့်မြင်ခြင်း အယူဝါဒ	၄၀
၈။ အဆိုးမြင်ဝါဒ	၄၅
၉။ တိကျသော အဓိကရည်ရွယ်ချက်	၅၁
၁၀။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ လေတိုက်ရာ မျောပါခြင်းအကျင့်	၅၈
၁၁။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း	၆၄
၁၂။ ဝမ်းနည်းခြင်း	၇၁

၁၃။ အောင်မြင်သော ရုပ်ပုံလွှာ တည်ဆောက်မှုမြင်ခြင်း	၇၇
၁၄။ အဖျက်စိတ်ကူး ရုပ်ပုံလွှာ ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်ခြင်း	၈၄
၁၅။ မေတ္တာ	၈၈
၁၆။ မုန်းတီးခြင်း	၉၃
၁၇။ ယဉ်ကျေးခြင်း	၉၉
၁၈။ ရိုင်းစိုင်းခြင်း	၁၀၅
၁၉။ သဟဇာတစိတ်ထား	၁၁၂
၂၀။ စိတ်တွင်း ပဋိပက္ခ	၁၁၇
၂၁။ မျှော်လင့်ခြင်း	၁၂၂
၂၂။ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း	၁၂၇
၂၃။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဖြေလျှော့ထား အနားယူခြင်း	၁၃၂
၂၄။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တင်းမာစွာထားခြင်း	၁၃၇
၂၅။ ချမ်းသာကြွယ်ဝစိတ်	၁၄၂
၂၆။ ဆင်းရဲနွမ်းပါး အဖျက်စိတ်ထား	၁၄၈
၂၇။ စိတ်ထား ထက်မြက်ခြင်း	၁၅၂
၂၈။ စိတ်ထား ထုံထိုင်းခြင်း	၁၅၇
၂၉။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်	၁၆၁
၃၀။ ပူလောင်စိတ်	၁၆၆
၃၁။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း	၁၇၁
၃၂။ စည်းစနစ်မဲ့စိတ်	၁၇၆
၃၃။ စိတ်၏ စုရုံးစူးစိုက်ခြင်း	၁၈၁
၃၄။ ပြန့်ကျဲစိတ်ထား	၁၈၆
၃၅။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း	၁၉၁

၃၆။ မရိုးသား မဖြောင့်မတ်ခြင်း	၁၉၇
၃၇။ ရဲစွမ်းသတ္တိ	၂၀၂
၃၈။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း	၂၀၇
၃၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီခြင်း	၂၁၂
၄၀။ မိမိကိုယ်မိမိ ဖျက်ဆီးခြင်း	၂၁၉
၄၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးခြင်း	၂၂၄
၄၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှုတ်ချပြစ်တင်ခြင်း	၂၂၉
၄၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း	၂၃၄
၄၄။ ယောက်ယက်ခတ် စိတ်ထား	၂၄၀
၄၅။ ချိုးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း	၂၄၄
၄၆။ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း	၂၄၉
၄၇။ စိတ်ရှည်ခြင်း	၂၅၄
၄၈။ စိတ်မရှည်ခြင်း	၂၅၉
၄၉။ အနေမှန်ခြင်း	၂၆၃
၅၀။ အနေမမှန်ခြင်း	၂၆၈
၅၁။ သင့်တော်လျော်ကန်သော အစားအစာ	၂၇၃
၅၂။ မှီဝဲရန် မသင့်တော် မလျော်ကန်သော အစားအစာများ	၂၇၇
၅၃။ ညက်စွာဝါးစားခြင်း	၂၈၀
၅၄။ အစာကို ကောင်းစွာမဝါးဘဲ ပလုတ်ပလောင်းစားခြင်း	၂၈၃
၅၅။ သင့်တင့်မှန်ကန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား	
လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၈၇
၅၆။ တရားလွန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခြင်းများ	၂၉၁
၅၇။ လတ်ဆတ်သော လေကောင်းလေသန့်	၂၉၆

၅၈။ ညစ်နွမ်းသော လေ	၃၀၂
၅၉။ သင့်တော်လျော်ကန်သော နေရောင်ခြည်ခံခြင်း	၃၀၇
၆၀။ မသင့်တော် မလျော်ကန်အောင် နေရောင်ခြည်ခံခြင်း	၃၁၀
- နိဂုံး	၃၁၃

