

မာတိကာ

အမှာစာ	၇
၁။ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၉
၂။ ရောင့်ရဲခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၁၅
၃။ စည်း	၁၉
၄။ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား (Keep Mind Pure)	၂၃
၅။ နောင်တကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၂၈
၆။ သည်းခံခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၃၂
၇။ စွန့်လွှတ်တတ်ပါစေ	၃၆
၈။ တန်ဖိုးရှိစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၀
၉။ သောကကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၃
၁၀။ အတ္တကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၇
၁၁။ မုသားမဲ့စွာ ရှင်သန်ပါ	၅၀
၁၂။ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ပါ	၅၄
၁၃။ ဘုန်းကံမြင့်လိုလျှင်	၅၉
၁၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမှာ ရှင်သန်ပါ	၆၃
၁၅။ မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ပါ	၆၇

၁၆။ ဝဋ်ကြွေးရှိရင် ကျေပါစေ	၇၀
၁၇။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လိုလျှင်	၇၃
၁၈။ ရင့်ကျက်စွာ ရှင်သန်ပါ	၇၆
၁၉။ အဓိကနဲ့ သာမည ခွဲခြားတတ်ပါစေ	၇၈
၂၀။ မှန်သောလမ်းကို လျှောက်လှမ်းပါ	၈၀
၂၁။ မာရ်နတ်လက်မှ ရုန်းထွက်ပါ	၈၄
၂၂။ သတိတရားဖြင့် နေထိုင်ပါ	၈၉
၂၃။ ကိုးကွယ်မှု မှန်ကန်ပါစေ	၉၃
၂၄။ လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ တရားထူးရလိုသော်	၉၆
၂၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားအောင်နေပါ	၉၉
၂၆။ အပြစ်ကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၁၀၁
၂၇။ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၁၀၃
၂၈။ စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးပေးပါ	၁၀၅
၂၉။ နတ်တွေကို ပူဇော်ပါ၊ မကိုးကွယ်ပါနဲ့	၁၀၈

