

**မာတိကာ**

**- ဒီဇာအုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့**

၉

**အခန်း ၁ သောကနဲ့သောကပြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း** ၁၉

၁။ ကြောက်စိတ်နဲ့သောက ၂၁

၂။ သောကစာစစ်ခြစ် ၂၄

၃။ ကြောက်စိတ်နဲ့ ဥပါဒါန် ၂၆

၄။ သောကက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာလုပ်လိုက်သလဲ ၃၁

၅။ ဒုက္ခ ဒုက္ခ ဪ ဒုက္ခ ၃၃

၆။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ခြင်း ၃၅

၇။ သတ္တိမွေးပြီး နားလည်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပါ ၃၈

၈။ မင်းကိုယ်မင်း ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိလိုက်စမ်းပါ(ကဗျာ) ၄၀

၉။ ပြဿနာတွေကို စကြဝဠာရှုထောင့်ကနေ မြင်အောင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ၄၉

၁၀။ ဘာလို့ဒုက္ခရောက်ကြတာလဲ ၅၂

၁၁။ ဘဝရဲ့သဘောသဘာဝ ၅၅

၁၂။ ဘဝကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း ၅၈

၁၃။ တဒင်္ဂ သုခ တခဏ ပျော်ရွှင်မှု ၆၁

၁၄။ ဘဝပန်းချီကား ၆၃

၁၅။ တဏှာအလိုလိုက်နိုင်မလား ၆၇

၁၆။ ကာမဂုဏ်က ပျော်ရွှင်သုခမဟုတ်ဘူး ၇၀

၁၇။ ကိုယ်တိုင် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ ၇၃

၁၈။ စိတ်ကျန်းမာရေး ၈၀

၁၉။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ ဘဝတည်ဆောက်မှု ၈၁

၂၀။ ဘဝတိုက်ပွဲ ၈၄

၂၁။ စိတ်ကျန်းမာအောင် ၈၈

**အခန်း ၂ သောကကိုကျော်လွှားနည်း**

၁။ ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ပါ ၉၁

၂။ ဝေဒနာဝင်မင်းသမီး ဘယ်နည်းနဲ့ နာမည်ပျက်သွားတာလဲ ၉၂

၃။ ဒေါသအန္တရာယ် ၉၅

၄။ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၉၆

၅။ ခြင်္သေ့ကို စိန်ခေါ်တဲ့ တောဝက်ရိုင်း ၉၉

၆။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို တရားရှုမှတ်လိုက်တဲ့ ရဟန်း ၁၀၀

၇။ သုဂတိလမ်းပြ ၁၀၂

၈။ အတ္တကြီးမှုရဲ့ အန္တရာယ် ၁၀၂

၉။ အကြင်နာထား မေတ္တာပွားဖို့ လိုအပ်တယ် ၁၀၄

၁၀။ တသားတည်း ၁၀၅

၁၁။ ဣဿာမစ္ဆရီယကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ ၁၀၆

၁၂။ ဂျေဝင်ရတဲ့အကြောင်းရင်း ၁၀၇

၁၃။ သတိရှိပါ ၁၀၉

၁၄။ ဂျေပတ်သက်ပြီး ၁၁၀

၁၅။ ရန်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ၁၁၃

၁၆။ သာမညစိတ် ၁၁၄

၁၇။ သူတစ်ပါးအပြစ်မြင်တတ်ခြင်း ၁၁၆

၁၈။ အဝေဖန်ခံရရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ ၁၁၆

၁၉။ ဝေဖန်ရေးကို မကြောက်ပါနဲ့ ၁၁၉

၂၀။ စိတ်နေစိတ်ထားကို ထိန်းချုပ်ပါ ၁၂၆

၂၁။ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုနဲ့ အကြင်နာတရား ၁၂၉

၂၂။ ဘာမဆို အကြင်နာစိတ်နဲ့ လုပ်ပါ ၁၃၀

၂၃။ ကလေးတွေဆီ ပျော်ရွှင်စရာတွေ ယူလာကြပါ ၁၃၂

၂၄။ ဒီအားတွေနဲ့ မိဘများ ၁၃၃

၂၅။ စွမ်းရည်သတ္တိကို သိပါ ၁၃၆

၂၆။ ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲက မိဘ ၁၄၅

၂၇။ သေမှာကြောက်စိတ် ၁၄၆

၂၈။ သေရမယ့်အချိန် ၁၄၇

၂၉။ မွေးဖွားခြင်းနဲ့သေခြင်း ၁၄၉

၃၀။ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေးသေဆုံးခြင်း ၁၅၀

၃၁။ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ သေမှာပဲ ၁၅၃

၃၂။ အနာဂတ်ကို ဘာလို့တွေးပူနေတာလဲ ၁၅၄

၃၂။ အနာဂတ်မရှိဘူး ၁၅၅

၃၄။ အနာဂတ်အတွက်ဖြစ်တဲ့ သောက ၁၅၆

**အခန်း ၃ ပျော်ရွှင်သုခဖြစ်ဖို့အတွက် အထည်ကိုယ်ပစ္စည်းများ**

၁။ တကယ့်ပျော်ရွှင်သုခကို ဘယ်လိုမျိုးရှာမလဲ ၁၅၉

၂။ ချမ်းသာသုခကို ရှာဖွေခြင်း ၁၆၂

၃။ ပျော်ရွှင်သုခဖြစ်နည်း ၁၆၆

၄။ ပျော်ရွှင်သုခက ဘယ်မှာရှိတာလဲ ၁၇၁

၅။ ဒုက္ခနဲ့ ပဋိပက္ခကြားမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးရှာဖွေခြင်း ၁၇၂

၆။ အတောမသတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဂလိုဘယ်ပဋိပက္ခ ၁၇၃

၇။ ငြိမ်းချမ်းရေးထူထောင်ခြင်း ၁၇၅

၈။ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်တွေရဲ့ တစ်ဖက်မှာနေပါ ၁၇၆

၉။ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ သန့်စင်မွန်မြတ်မှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ၁၈၀

၁၀။ လူကောင်း ဘယ်မှာရှိလဲ ၁၈၀

၁၁။ ဆိုကရေးတီးနဲ့ သူ့ဆရာ တွေဆုံတဲ့အခါ ၁၈၂

၁၂။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့လူငယ် ၁၈၄

၁၃။ ကောင်းတာလား ကောင်းတာလုပ်တာလား ၁၈၆

၁၄။ ကာရိုက်တာကို ဘာသာရေးနဲ့ ပြောင်းလဲပေးခြင်း ၁၈၉

၁၅။ ကံကောင်း ကံဆိုး နှစ်မျိုးလုံးကို ကိုယ်ပဲ လုပ်တာ ၁၉၁

၁၆။ ကြယ်တာရာတွေကို အပြစ်မတင်လိုက်ပါနဲ့ ၁၉၂

၁၇။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာက ကိုယ့်လက်ပဲ ၁၉၃

**အခန်း ၄ အောင်မြင်ချမ်းသာပျော်ရွှင်အောင်နေနည်း**

၁။ အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်ခြင်း ၁၉၉

၂။ သတ္တာအားလုံးကို ကြင်နာပါ ၂၀၁

၃။ အကျိုးဆောင်စိတ် ၂၀၆

၄။ အောင်ပွဲအစစ်အမှန် ၂၀၈

၅။ လူတန်ဖိုး ၂၁၁

၆။ လူကြီးလူကောင်းဆန်တဲ့အပြော ၂၁၁

၇။ အပြောများ၊ အမှားပြော ၂၁၃

၈။ အခြေအနေတင်းမာနေတာကို ဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ဖြေရှင်းပါ ၂၁၈

၉။ သတိတစ်လုံး သုံးကိုသုံး ၂၂၀

၁၀။ စကားပြောကျွမ်းကျင်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၂၂၁

၁၁။ ကရုဏာတန်ဖိုး ၂၂၄

၁၂။ လက်စားချေဖို့ သန့်ရှင်းချထားတဲ့ မဒေါသ ၂၂၄

၁၃။ မေတ္တာနဲ့ကရုဏာ ၂၂၅

၁၄။ မေတ္တာ ကရုဏာကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၂၂၈

၁၅။ သားသမီးတွေအပေါ် မိဘမေတ္တာ ပြရမယ် ၂၂၉

၁၆။ အိမ်နီးချင်းတွေကို ချစ်ပါ ၂၃၁

၁၇။ သည်းခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း ၂၃၁

၁၈။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း ၂၃၃

၁၉။ သည်းခံစွမ်းအား ၂၃၆

၂၀။ အချစ်ကြောင့် စိတ်ပျက်ခြင်း ၂၃၈

၂၁။ လက်တွဲဖြုတ်ခြင်း ၂၄၁

၂၂။ မောင်ဘယ်ကိုသွားသွား အနားကမခွာချင်တယ် ၂၄၅

၂၃။ အောင်မြင်တဲ့အိမ်ထောင်ရေး ၂၄၅

၂၄။ လိမ္မာပါးနပ်ပါ ၂၄၇

၂၅။ ကာမသုခ ၂၄၇

၂၆။ အိမ်ထောင်သည်ကောင်း ၂၅၀

၂၇။ ရုပ်ချောရုပ်လှ ၂၅၂

၂၈။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုတောင်းခြင်း ၂၅၅

၂၉။ ရောင့်ရဲမှု ၂၅၇

၃၀။ ငွေမက်ခြင်း ၂၅၇

၃၁။ ပုလင်းတူ ဘူးစို့ ၂၅၉

၃၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သင့်တော်အောင် အသုံးပြုခြင်း ၂၆၀

၃၃။ ငွေနှုတ်ယူရတာ ၂၆၂

၃၄။ တခြားသူနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင်နေခြင်း ၂၆၃

၃၅။ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ ဓလေ့ထုံးစံ ၂၆၃

၃၆။ သဘောမတူခွင့်ပြုခြင်း ၂၆၆

၃၇။ စစ် ၂၆၇

၃၈။ အပစ်အခတ်ရပ်စဲအောင် လုပ်နည်း ၂၆၈

၃၉။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း ၂၇၀

၄၀။ သံတမန်ပရိယာယ် ၂၇၂

၄၁။ ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲနိုင်ရမယ် ၂၇၃

၄၂။ သီလကိုပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၂၇၄

၄၃။ သတိနဲ့နားထောင်ပါ။ ပညာနဲ့အလုပ်လုပ်ပါ ၂၇၆

၄၄။ ကျွန်ုပ်တို့တာဝန် ၂၇၉

၄၅။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ၂၈၀

၄၆။ ဟိရီဩတ္တပ္ပ ၂၈၁

၄၇။ လူသားတွေရဲ့ကျွဲပြားနေတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ၂၈၂