

ဟာတိကာ

- အမှာ	က
၁။ သူတစ်ပါးကိုဒုက္ခပေးခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်း	၁
၂။ အကြွေးယူ ဝါသနာပါခြင်း	၄
၃။ မြှောက်ပင့်တတ်ခြင်း	၇
၄။ တစ်ဖက်သတ် အထင်သေးခြင်း	၁၀
၅။ အငှားအရမ်းထူခြင်း	၁၃
၆။ အထွေအထွေပြောတတ်ခြင်း	၁၆
၇။ မျက်နှာလိုက်တတ်ခြင်း	၁၉
၈။ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးတတ်ခြင်း	၂၂
၉။ သူတစ်ပါးကို အထင်သေးတတ်ခြင်း	၂၅
၁၀။ မိမိဘဝကို ခင်းပြတတ်ခြင်း	၂၈
၁၁။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုခြင်း	၃၁
၁၂။ စုတုံးလုပ်၍ နင်းတက်ခြင်း	၃၄
၁၃။ ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း	၃၇
၁၄။ စကားရှုပ်တတ်ခြင်း	၄၀
၁၅။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်တတ်ခြင်း	၄၃
၁၆။ ဖြတ်လမ်းနည်း ရှာတတ်ခြင်း	၄၆

၁၇။ တံစိုးလက်ဆောင်မက်မောခြင်း	၄၉
၁၈။ ဘုကျတတ်ခြင်း	၅၂
၁၉။ မျက်နှာလို မျက်နှာရ လုပ်တတ်ခြင်း	၅၅
၂၀။ စိတ်တစ်သမတ်တည်းမရှိခြင်း	၅၈
၂၁။ အငြိုးအမှတ်ထားတတ်ခြင်း	၆၁
၂၂။ အပြောကြီးတတ်ခြင်း	၆၄
၂၃။ တပည့်မွေး ဆရာမွေး မွေးတတ်ခြင်း	၆၇
၂၄။ ဟန်ဆောင်တတ်ခြင်း	၇၀
၂၅။ အထအန ကောက်တတ်ခြင်း	၇၃
၂၆။ မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်တတ်ခြင်း	၇၆
၂၇။ အပြစ်ရှာတတ်ခြင်း	၇၉
၂၈။ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်ခြင်း	၈၂
၂၉။ မနာလိုဖြစ်တတ်ခြင်း	၈၅
၃၀။ အမြောက်ကြိုက်တတ်ခြင်း	၈၈
၃၁။ ယုံကြည်ချက်ကို ဆုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း	၉၁
၃၂။ သက်သာမှုကိုရှာတတ်ခြင်း	၉၄
၃၃။ ဂုဏ်နောက်လိုက်တတ်ခြင်း	၉၇
၃၄။ မှုနှင့်လွတ်တတ်ခြင်း	၁၀၀
၃၅။ ယုံလွယ်တတ်ခြင်း	၁၀၃
၃၆။ ဆရာလုပ်ချင်တတ်ခြင်း	၁၀၆
၃၇။ အသာယူလိုခြင်း	၁၀၉
၃၈။ အပြောလွယ်တတ်ခြင်း	၁၁၂
၃၉။ ပညာပြတတ်ခြင်း	၁၁၅
၄၀။ လိပ်ပြာမလုံတတ်ခြင်း	၁၁၈

၄၁။ အခြေအနေနှင့် ဟပ်အောင်နေတတ်ခြင်း	၁၂၁
၄၂။ အတုယူတတ်ခြင်း	၁၂၄
၄၃။ သံသယရှိတတ်ခြင်း	၁၂၇
၄၄။ လွတ်လပ်ခွင့်ကို မြတ်နိုးခြင်း	၁၃၀
၄၅။ အားကိုးရာကိုရှာတတ်ခြင်း	၁၃၃
၄၆။ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ခြင်း	၁၃၆
၄၇။ အချောင်လိုက်တတ်ခြင်း	၁၃၉
၄၈။ အားနာတတ်ခြင်း	၁၄၂
၄၉။ လွန်ပြီးမှ နောင်တရတတ်ခြင်း	၁၄၅
၅၀။ မိမိစိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုလားခြင်း	၁၄၈
၅၁။ ဉာဏ်ထုတ်တတ်ခြင်း	၁၅၁
၅၂။ ရူးတတ်ခြင်း	၁၅၄
၅၃။ သံယောဇဉ်တွယ်တတ်ခြင်း	၁၅၇
၅၄။ လျှို့ဝှက်တတ်ခြင်း	၁၆၀
၅၅။ ရှက်တတ်ခြင်း	၁၆၃
၅၆။ အသစ်အဆန်းကို ခုံမင်တတ်ခြင်း	၁၆၆
၅၇။ လက်စားချေတတ်ခြင်း	၁၆၉
၅၈။ ဒေါသပေါက်ကွဲတတ်ခြင်း	၁၇၂
၅၉။ ဇာတိရုပ်ပေါ်ခြင်း	၁၇၅
၆၀။ လုံ့လလျှော့တတ်ခြင်း	၁၇၈
၆၁။ သဘာဝကို အန်တုအနိုင်ယူတတ်ခြင်း	၁၈၁
၆၂။ နားသာမှုကိုလိုလားခြင်း	၁၈၄
၆၃။ တာဝန်ကိုကြောက်တတ်ခြင်း	၁၈၇
၆၄။ ရော့ရှ်လိုက်တတ်ခြင်း	၁၉၀

၆၅။ တစ်ဖက်သတ်မြင်တတ်ခြင်း	၁၉၃
၆၆။ အစွဲအလမ်းထားတတ်ခြင်း	၁၉၆
၆၇။ စိတ်ရောဂါတစ်ခုခုရှိတတ်ခြင်း	၁၉၉
၆၈။ အနှံ့အတာခံတတ်ခြင်း	၂၀၂
၆၉။ အကဲခတ်တတ်ခြင်း	၂၀၅
၇၀။ အထပ်ထပ်ပြောတတ်ခြင်း	၂၀၇
၇၁။ ရင်ဖွင့်တတ်ခြင်း	၂၁၀
၇၂။ မသိချင်ယောင်ဆောင်ခြင်း	၂၁၃
၇၃။ ဆန္ဒကို ဦးစားပေးတတ်ခြင်း	၂၁၆

