

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အခန်း (၁) စိတ်ထားတတ်ဖို့

- စိတ်ကောင်းထားပါ ၃
- စိတ်ကိုပျော်ရွှင်အောင်ထားပါ ၉
- အကောင်းမြင်စိတ်ရှိပါ ၁၅
- စိတ်ရှည်သည်းခံပါ ၂၁
- ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိပါ ၂၇
- ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့စိတ်ရှိပါ ၃၃
- ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်ရှိပါ ၃၉
- ဘာသာတရားရဲ့အဆုံးအမကို လိုက်နာပါ ၄၅
- မျှော်လင့်ချက်ထားပါ ၅၁

အခန်း (၂) စိတ်ပြောင်းလဲဖို့

- စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချပါ ၅၉
- အတွေးဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပါ ၆၅
- ဒေါသစိတ်ကို ဖျောက် ၇၁
- ပျင်းရိစိတ်ကို ဖျောက် ၇၇
- ကြောက်စိတ်ကို အနိုင်ယူပါ ၈၃

- တုံ့ပြန်ချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပါ ၈၉
- ငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့ ၉၅
- အားငယ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ် ဖျောက်ပါ ၁၀၁
- မနာလိုဝန်တိုစိတ်ရဲ့ ဆိုးကျိုး ၁၀၅
- အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုး ၁၁၁
- မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုး ၁၁၇

အခန်း (၃) အကျင့်ဆိုးပြုပြင်နည်းနှင့် အကျင့်ကောင်းတည်ဆောက်နည်း

- အကျင့်ဆိုးကို ပြင်ပါ ၁၂၅
- စိတ်တိုတတ်တဲ့အကျင့် ဖျောက်ပါ ၁၃၁
- ဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့အကျင့် ဖျောက်ပါ ၁၃၇
- အကျင့်ကောင်းတွေကို လေ့ကျင့်ယူနည်း ၁၄၃
- အကျင့်စာရိတ္တကောင်းသူဖြစ်ဖို့ ၁၄၉