

# မာတိကာ

-	နိဒါန်းစကား	၉
၁။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ	၁၁
၂။	စိတ်ခံစားမှုအသိဉာဏ်က ဘာကြောင့်အရေးပါ	၁၉
၃။	ဓမ္မကို ဘဝလက်စွဲအနေဖြင့် အသုံးပြုပါမည်	၂၇
၄။	ကရုဏာအကျင့်	၃၅
၅။	ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ် ပျော်ရွှင်တဲ့ဦးနှောက်	၄၃
၆။	အချင်းချင်းဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိကြပါကုန်လင့်	၄၃
၇။	တရားထိုင်တာ ခက်သလား	၆၃
၈။	သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်း	၇၁
၉။	စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ	၈၃
၁၀။	ဘာကြောင့် မုဒိတာကျင့်သုံးဖို့ လိုအပ်သလဲ	၉၃
၁၁။	ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ	၁၁၁
၁၂။	စိတ်ညစ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို အနိုင်ယူနည်း	၁၂၁
၁၃။	ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားမှာ ဗုဒ္ဓအမြဲတမ်း ရှိနေပါစေ	၁၂၉
၁၄။	ဗုဒ္ဓနှင့်အဇာတသတ်	၁၄၅