မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
-	ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏အမှာစာ	၁၁
-	အရှင်ကောဆရီဓမ္မနန္ဒ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	၁၅
	အခန်း(၁)	
	ပြဿနာများ၏ သဘောသဘာဝနှင့် အကြောင်းရင်း	
၁။	ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ရသည့် ပြဿနာများ၏ အကြောင်းရင်းကား မည်သို့နည်း	၁၇
၂။	ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာအချို့သည် သဘာဝအလျောက်သာဖြစ်သည်	၂၃
၃။	လူသားတို့သည် တောင့်တခြင်းကို အာသာငန်းငန်းရှိကြသည်	၂၇
၄။	ကျွန်ုပ်တို့၏ လှည့်စားမှုများကလည်း ပြဿနာကို ဖြစ်စေသည်	၂၈
၅။	ပြဿနာ၏ပမာဏကို သိကြရမည်	၂၉
၆။	သင်၏နိဗ္ဗာန်နှင့် သင်၏ငရဲကို သင်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်	၃၀
၇။	ဘဝရှိလျှင် ဒုက္ခနှင့်မကင်းနိုင်	၃၂
၈။	ကမ္ဘာကြီးသည် စစ်မြေပြင်တစ်ခုဖြစ်သည်	၃၅
၉။	လူသားတို့၌ တာဝန်ရှိသည်	၃၆
၁၀။	လူသား၏အားနည်းချက်	၃၇
၁၁။	အကြွေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ပေးဆပ်နေကြရပုံ	၃၇
၁၂။	ရှုံးနိမ့်ရသောစစ်ပွဲ	၃၉
၁၃။	ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၄၀
၁၄။	စိတ်၏သဘောသဘာဝ	၄၁
၁၅။	သာမန်ဘဝကိုခံယူပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူပါ	၄၃
၁၆။	ပျော်ရွှင်မှု နှင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှု	၄၄
၁၇။	ခေတ်သစ်၏ ပြဿနာများ	၄၅
၁၈။	လူတစ်ဦးချင်း၏ပြဿနာများ	၄၇
၁၉။	စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခေတ်မီလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်	
-	စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း	၄၈
-	စစ်မှန်သောစိတ်ချမ်းမြေ့ မှုအတွက် အတားအဆီးများ	၅၀
-	မြင့်မြတ်သောစိတ်ထားဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း	၅၂
-	အာရုံများကိုထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း	၅၂
-	တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကိုရှာဖွေခြင်း	၅၃
-	ကောင်းမြတ်သောစိတ်ထား မွေးမြူခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း	၅၄
၂၀။	စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း	၅၅
	အခန်း(၂)	
	ဘာသာရေး၏ အခန်းကဏ္ဍ	
၂၁။	ဘာသာရေးက သင်၏ပြဿနာ တည်ငြိမ်သွားစေရန် စွမ်းဆောင်နိုင်မှု	၅၉
၂၂။	ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ လူသားများအတွက် အဆုံးအမ	၆၀
၂၃။	ကမ္ဘာကြီး၏အစ ရှိပါသလား	၆၃
၂၄။	ဘာသာရေးပဋိပက္ခ	၆၅
၂၅။	တန်ဖိုးရှိသည့် လူ့ဘဝ	၆၅
၂၆။	ဖြစ်တည်ခြင်းသဘာဝတရား	၆၈
၂၇။	ဘဝ၏ဓာတ်သဘော	၇၀
၂၈။	ဘဝ၏ မသေချာမှုများ	၇၃
၂၉။	အမြတ်နှင့်အရှုံး	၇၆
၃၀။	ဂုဏ်သတင်း မွေးပျံ့ခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိမ်ငယ်ခြင်း	၇၉
၃၁။	ချီးမြှောက်ခြင်းနှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်း	၈၂
၃၂။	ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း	၈၆
၃၃။	လူသား၏ဂုဏ်သိက္ခာ	၉၂
၃၄။	ဘဝ၏ သဘောသဘာဝ	၉၇
၃၅။	ကာမဂုဏ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်	၉၈
၃၆။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ	၁၀၁
၃၇။	စိတ်မကျေနပ်မှုများ	၁၀၂
၃၈။	သေခြင်းမှ မသေခြင်းသို့	၁၀၃
၃၉။	မည်သည့်အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ကမ္ဘာမြေပေါ်မှ ဖယ်ထုတ်သင့်သနည်း	၁၀၆
၄၀။	ဘာသာတရားသည် အလွန်အရေးကြီးသည်	၁၀၈
	အခန်း(၃)	
	မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစု	
၄၁။	မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မိသားစုဝင်များနှင့် မသင့်မမြတ်ဖြစ်ရသနည်း	၁၁၃
၄၂။	မိသားစုအဆင့်မှ ပြဿနာများ	၁၁၄
၄၃။	အိမ်ထောင်ကွာရှင်းခြင်း	၁၁၆
၄၄။	ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း	၁၁၇
၄၅။	ကလေးသူငယ်များအား နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်း	၁၁၈
၄၆။	လူမှုရေးနယ်ပယ်မှ ပြဿနာများ	၁၁၉
၄၇။	အင်အားကြီးမားသည့် လှုံ့ဆော်မှုများ	၁၂၀
၄၈။	စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း	၁၂၃
၄၉။	ဉာဏ်ဖြင့် ကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ	၁၂၄
၅၀။	ထိန်းကျောင်းခြင်းမရှိသည့် အသိဉာဏ်၏အန္တရာယ်	၁၂၅
၅၁။	ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	၁၂၆
၅၂။	သင်၏စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပါ	၁၂၉
၅၃။	သဘာဝတရားအတိုင်း နေထိုင်ခြင်း	၁၃၀
၅၄။	ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ရုပ်ဝါဒ	၁၃၂
၅၅။	ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ကြပါစို့	၁၃၅
၅၆။	ရန်ကို ရန်ချင်းမတုံ့နှင်းအပ်	၁၃၈
၅၇။	ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိပါစေနှင့်	၁၃၉
၅၈။	အိမ်ထောင်သည်ဘဝ	၁၄၁
၅၉။	ကျွန်ုပ်တို့၏ဒုက်ရာများကို အချိန်က ကုစားပေးပါလိမ့်မည်	၁၄၂
၆၀။	ကျန်းမာပျော်ရွှင် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်	၁၄၃
၆၁။	ဗဟုသုတနှင့် အသိပညာ	၁၄၅
၆၂။	ခေတ်သစ်ပညာရေး	၁၄၆
၆၃။	ကျွန်ုပ်တို့၏ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နည်း	၁၄၈
	အခန်း(၄)	
	လူသားနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း	
၆၄။	လူသား၏ထူးခြားသောအဆင့်အတန်း	၁၅၂
၆၅။	တခြားသူများနှင့် သင့်မြတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း	၁၅၅
၆၆။	တခြားသူများ၏ မတူကွဲပြားမှုကို ခွင့်ပြုပါ	၁၅၅
၆၇။	သင့်အလုပ်ကို သင်လုပ်ပါ	၁၅၇
၆၈။	ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လူသားများဖြစ်ကြသည်	၁၅၈
၆၉။	အားလုံး ညီတူညီမျှ မတောင်းနိုင်ကြ	၁၅၉
၇၀။	လူ့အတန်းအစားခွဲခြားခြင်း	၁၆၀
၇၁။	ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် ဓလေ့ထုံးတမ်းများ	၁၆၂
၇၂။	အမျိုးသမီးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း	၁၆၄
၇၃။	တခြားသူများကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်	၁၆၆
၇၄။	လူသား၏ သာလွန်မြင့်မြတ်ခြင်း	၁၆၇
၇၅။	လူသား၏စရိုက်	၁၆၉
၇၆။	မိဘတို့ ဝတ္တရား	၁၇၂
၇၇။	လူတစ်ယောက်နှင့် သူ၏ပျားရည်	၁၇၆
	အခန်း(၅)	
	မှန်ကန်သောသဘောထား	
၇၈။	မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ	၁၈၀
၇၉။	အရက်မူးနေခြင်း	၁၈၁
၈၀။	တခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းမပြုပါနှင့်	၁၈၂
၈၁။	ဒုက္ခပေးသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး	၁၈၃
၈၂။	တိုးတက်ခြင်းနှင့် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း	၁၈၅
၈၃။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်း	၁၈၇
၈၄။	အပြန်အလှန်နားလည်မှု	၁၈၉
၈၅။	သင်၏တာဝန်	၁၉၀
၈၆။	မျှော်လင့်ချက်မထားလျှင် စိတ်ပျက်ရခြင်းလည်း မရှိနိုင်	၁၉၃
၈၇။	ခွင့်လွှတ်ပါ မေ့ပစ်လိုက်ပါ	၁၉၅
၈၈။	စိတ်ဝေဒနာများကို လျှော့ချခြင်း	၁၉၈
၈၉။	သင်ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်	၂၀၁
၉၀။	ဘဝကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း	၂၀၃
၉၁။	သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် တခြားသူများအား စောင့်ရှောက်နေခြင်းဖြစ်သည်	၂၀၄
၉၂။	မြန်မာဘာသာပြန်သူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၂၀၇