

**မာတိကာ**

**စဉ် အကြောင်းအရာ**

**စာမျက်နှာ**

- ဒေါက်တာအရှင်ဝရပုဒ္ဓိ (ဓမ္မခရီးဖော်) ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	(က)
- စာရေးသူ၏ အမှာစကား	(ဃ)
- အရှင်စန္ဒိမာ (ရွှေဂန္ထဝင်) ၏ မုဒိတာစကား	(ဆ)

**အခန်း(၁)**

**ရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ပါစေ**

၁။ အသက်ရှင်လျက် ဘဝရှင်သန်သူ	၁
၂။ ဘယ်လိုအဖော်ပြုမှာလဲ	၃
၃။ ကိုယ်ရွေးချယ်သောလမ်း	၄
၄။ ရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ပါစေ	၆
၅။ ဥယျာဉ်များ	၉
၆။ အကြောင်းအရာတစ်ခု ရှုထောင့်ပေါင်းများစွာ	၁၁
၇။ ဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်	၁၄

**အခန်း(၂)**

**ကျေနပ်စရာတွေကိုသာ**

၈။ ကြောက်စရာကောင်းသောအရာ	၁၅
၉။ ကျေနပ်စရာတွေကိုသာ	၁၇
၁၀။ အများကြိုက်သောအရာ	၂၀
၁၁။ သဘာဝသစ္စာ အဖြေရှာ	၂၃
၁၂။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု	၂၄
၁၃။ အင်အားကြီးသောအရာ	၂၅
၁၄။ ပညာရှိများသာ သိနိုင်သောအရာ	၂၈

**အခန်း(၃)**

**မိနစ်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးများစေဖို့**

၁၅။ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်	၃၀
၁၆။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း	၃၁
၁၇။ (၂၄) နာရီချင်းတူသော်လည်း	၃၃
၁၈။ မိနစ်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးများစေဖို့	၃၅
၁၉။ ရည်ရွယ်ချက်ချင်းတူနေလို့	၃၆
၂၀။ ကန့်သတ်နယ်မြေ	၃၉

**အခန်း(၄)**

**လောကအကျိုးဆောင်ရွက်လိုသော်**

၂၁။ မကောင်းလည်းကံ ကောင်းလည်းကံ	၄၁
၂၂။ အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောခြင်း	၄၄
၂၃။ ပြည့်စုံသောဘဝ	၄၆
၂၄။ အများအကျိုးဆောင်ရွက်လိုသော်	၄၉
၂၅။ သိဖို့ခက်ခဲပါတယ်	၅၂

၂၆။ အငိုတိတ်တေး	၅၆
၂၇။ တုန်လှုပ်မှု မရှိ	၅၇
၂၈။ သေမှာကို မကြောက်သူ	၅၈

**အခန်း(၅)**

**နှလုံးအေးသော ဆေး**

၂၉။ ချမ်းသာသူခကို ပေးစွမ်းနိုင်သောအရာ	၂၉
၃၀။ ပျော်ရွှင်မှု မျိုးစေ့	၃၀
၃၁။ ပျော်ရွှင်မှု၏ အကြောင်းများ	၃၁
၃၂။ နှလုံးအေးသော ဆေး	၃၂
၃၃။ အသိရှိနေသူတို့၏ စိတ်နေသဘောထား	၃၃
၃၄။ ဒုက္ခသက်သာသော နည်းလမ်းများ	၃၄
၃၅။ ငြိမ်းအေးလိုစိတ်	၃၅
၃၆။ ပျော်ရွှင်သော ဘဝနေနည်း	၃၆
၃၇။ သမုဒ္ဒရာကြီးလို	၃၇

**အခန်း(၆)**

**စွမ်းအားပြည့်သောစိတ်**

၃၈။ ဆည်းပူလေ့လာ မြတ်ပညာ	၈၇
၃၉။ စိတ်၏ရောင်ပြန့်	၈၈
၄၀။ စွမ်းအားပြည့်သောစိတ်	၉၀
၄၁။ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ဖို့	၉၃
၄၂။ စိတ်၏အစောင့်	၉၆

**အခန်း(၇)**

**အသိဉာဏ်ကို ဆရာတင်ခြင်း**

၄၃။ ရွှေဖြစ်အောင် အသုံးချသူများ	၉၈
၄၄။ အသုံးပြုဖို့ ရှာဖွေပါ	၁၀၁
၄၅။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော မွေးဖွားရှင်သန်ခြင်း	၁၀၂
၄၆။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်	၁၀၃
၄၇။ မကြားဖူးသေးသော စကား	၁၀၄
၄၈။ အမှောင်ကလူနဲ့ အလင်းကလူ	၁၀၅
၄၉။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်	၁၀၈
၅၀။ အသိဉာဏ်ကို ဆရာတင် နှလုံးသားကို ဖွင့်ဟထား	၁၁၁
၅၁။ သူ ဘယ်သူလဲ	၁၁၃
၅၂။ အမြင်များမှ အသိသို့	၁၁၄
၅၃။ ဆုတောင်း	၁၁၈

