

**မာတိကာ**

\* ဘာသာပြန်သူအမှာ

\* နိဒါန်း

၁။ ဂန်ဘတ် ၁

၂။ ကာနာဂါဝါလှိုင်းကြီး-ဆက်လက်ရေးပန်းစားနေတဲ့အနုပညာ ၇

၃။ ကျောက်တုံးပေါ်မှာ သုံးနှစ်တိုင်တိုင် ထိုင်ခြင်း ၁၁

၄။ လိမ္မော်နေတဲ့ကျောက် ရေညှိမကပ် ၁၅

၅။ အခက်အခဲနဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာများ ၁၉

၆။ ရှ...ခန့်...ခန့်၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတန်ဖိုး ၂၃

၇။ အရှုံးပေးခြင်းဟာ အောင်နိုင်ခြင်းပါပဲ ၂၇

၈။ အရှည်ဆုံးခရီးကိုတောင်မှ ခြေတစ်လှမ်းနဲ့အစပြုတယ် ၃၁

၉။ လေးသမားနဲ့လ ၃၃

၁၀။ စွန့်ဦးတီထွင်သူများအတွက် ဂန်ဘတ်ဥပဒေသဆယ်ခု ၃၅

၁၁။ ဂျီရို (Jiro) ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်-ရှော့နုနင်း (Shokunin-လက်မှုပညာသည်) ရဲ့ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံမှု ၃၉

၁၂။ အကျပ်အတည်းကို ဖြတ်ကျော်အောင်မြင်ခြင်း ၄၃

၁၃။ ကီဘို (Kibo) မျှော်လင့်ချက် ၄၇

၁၄။ အပင်စိုက်သူ ၄၉

၁၅။ ကြောင်ကလေးတာမာ ၅၃

၁၆။ ဂန်ဘတ်နဲ့ ဝါဘီစာဘီ ၅၇

၁၇။ ယရော်အိ ကူဆာမာ (Yayoi Kusama) ၅၉

၁၈။ မာနဲခိ နဲကို (Maneki Neko) ရဲ့ အမြွှာဥပဒေသ ၆၅

၁၉။ အရေးအကြီးဆုံးကြွက်သား ၆၉

၂၀။ စာရေးဆရာတွေအတွက် ဂန်ဘတ်ဥပဒေသဆယ်ခု ၇၃

၂၁။ ရှဟာရီ (Shuhari)-တာခုမိ (Takumis) တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်သူ ၇၇

၂၂။ ကမ္ဘာ့သက်တမ်းအရှည်ဆုံး ကုမ္ပဏီများ ၈၃

၂၃။ ခအိဇန် (Kaizen) နည်းလမ်း ၈၇

၂၄။ တရားထိုင်ခြင်း - ဖြတ်သွားတဲ့မိုးတိမ်များ ၉၃

၂၅။ သစ်ပင်အောက်က မြတ်ဗုဒ္ဓ ၉၇

၂၆။ ခတန (Katana) -အကောင်းဆုံးနဲ့ အလှဆုံးကိုရည်မှန်းခြင်း ၁၀၁

၂၇။ ကရာတေးဒဿန ၁၀၅

၂၈။ တင်းနစ်ကစားနည်း-စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေးကစားကွင်း ၁၀၉

၂၉။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ချင်ရင်-ဂန်ဘတ်! ၁၁၃

၃၀။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ဂန်ဘတ်နည်းဥပဒေသဆယ်ချက် ၁၁၇

၃၁။ မိယာမိုတိုမူဆာရီ - သင့်စိတ်ကို ရေသို့ပမာပြောင်းလဲပါ ၁၂၁

၃၂။ ရှေးဟောင်းဂရိဝါဒ (စတော့စ်ဝါဒ) နဲ့ ဂန်ဘတ် ၁၂၅

၃၃။ ရန်သူဆိုတာ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေပါ ၁၂၉

၃၄။ မမြင်နိုင်ပေမဲ့ ခံစားသိနိုင်တယ် ၁၃၃

၃၅။ ပြိုင်ပွဲနဲ့ တာတိုအပြေးသမား ၁၃၅

၃၆။ ဟိုက်ကတ် (Hoyt) အဖွဲ့ ၁၃၉

၃၇။ မာရသွန်အပြေးသမားရဲ့စိတ်ဓာတ် ၁၄၃

၃၈။ ဒုတိယမြားကို ရှင်းထုတ်လိုက် ၁၄၇

၃၉။ အချစ်ခရီးရှည် ၁၄၉

၄၀။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသက်ဆုံးရှည်ရေး ဂန်ဘတ်နည်းဥပဒေသ ၁၁ ချက် ၁၅၁

၄၁။ အင်္ဂါရာကူရိုဆာဝါ - အကောင်းဆုံးရရှိဖို့အတွက် ဘာတွေပဲပေးဆပ်ရပါစေ ၁၅၅

၄၂။ ဖူဂျီတောင်ထိပ် ၁၅၉

၄၃။ ဘီးပြန်လည်တီထွင်ခြင်း (အချိန်ဖြုန်းခြင်း) ၁၆၃

၄၄။ မာကိုပိုလိုခြေလှမ်း ၁၆၇

၄၅။ ဘုရားဖူးလမ်း ၁၇၁

၄၆။ ဂျိုးဆက်မဲရ်ရက်ခ် (Joseph Merrick)-လူသားသူရဲကောင်း ၁၇၅

၄၇။ ခိုးအန် (KŌAN) ၁၇၉

၄၈။ အနုပညာလက်ရာတစ်ခုလိုဘဝ ၁၈၁

၄၉။ ဉာဏ်ခရီး ၁၈၅

၅၀။ ဂန်ဘတ်ဥပဒေသ ၁၀ ချက် ၁၈၉

\* နိဂုံးအမှာစကား ၁၉၃

**ဘာသာပြန်သူအမှာ**

စာရေးသူသည် ဤစာအုပ်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကတည်းက ဖတ်ရှုရ၍ ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများ၊ ဥပဒေသများ၊ ဗဟုသုတများသည် စာရှုသူတို့၏ ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးဖြစ်မည်ဟု ရည်သန်အောက်မေ့လျက် ဘာသာပြန် ဆိုရန် ဆန္ဒပြင်းပြခဲ့ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများသည် စိတ်ကူးယဉ် အယူအဆများကို တွေးတောဆင်ခြင်၍ ရေးသားထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူ့လောက သမိုင်းတစ်လျှောက် လက်တွေ့ဖြစ်သန်းလာခဲ့ရသော တကယ့်ဖြစ်ရပ်များကို အခြေခံရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများ၊ ဥပဒေသ များကိုလည်း စာရှုသူတို့ဘဝ၌ ယုံကြည်စွာ ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသူတို့သည် လောက၌ ကြံ့ရသည့်ဒုက္ခအခက်အခဲများ၊ ၎င်းတို့၏ မပီပြင် မလှပသည့်ဘဝ၊ အခြေအနေပေါ်မှာ မည်သည့်အခါ မိမိမှာရှိသည့် အင်အား၊ ဆည်းပူးလေ့လာခဲ့သည့် ဗဟုသုတများကို အသုံးပြု၍ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ကာ မိမိဘဝ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းကို ကြံဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လောက၌ စိတ်ထက်ကြီးမြတ်သောအရာဟူသည် မရှိ။ အရာအားလုံးတို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံတွင်သာ မူတည်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် ကျွန်တော် တို့သည် စိတ်ဟူသော စက်ရုံ၏ထုတ်ကုန်မျှသာဖြစ်သည်။ စိတ်ကဖန်တီးသည့် အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်တည်လာခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကို အကောင်းဘက်သို့ တွေးပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်လျှင် ကောင်းသည့်ရလဒ်ရလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့တည်းမဟုတ်လျှင် ပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှုနှင့် လွဲချော်ရမည်။ လူရယ်ဟုဖြစ်လာလျှင် အခက်အခဲ၊ ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက် ထောင်နှင့် မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တွေ့ရစဉ်မှာ လောကဓံ လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကို ပြန်လည်ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများကို မသိ ထားလျှင် သေချာပေါက်ရှုံးနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံသည် စစ်ပွဲများ၊ သဘာဝဘေး

အန္တရာယ်များကို အခြားကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးထက် များစွာ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ကြ ရသည်။ သို့မေ့လည်း ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ စိတ်ဓာတ်၊ ဇွဲလုံ့လ၊ ခံယူချက်၊ ပြင်းပြ စိတ်ကြောင့် ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာနိုင်ငံများအလယ်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံအဖြစ် ဂုဏ်ယူပုံကြားစွာ ရပ်တည်နေပါသည်။ ဤသည် ပင်လျှင် ဤစာအုပ်ပါ ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ပြင်းပြစိတ်၊ ခံယူချက်၊ စိတ်သဘောထားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် ဤစာအုပ်ပါနည်းနာများကို လက်တွေ့အသုံးပြု၍ ပီပြင်သောဘဝ၊ လှပသော အိပ်မက်ကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ကမ္ဘာ့အဝန်း ငရဲဘုံနယ်၊  
 အမှောင်စိုးတဲ့ညအမှောင်မှ လွတ်မြောက်လာအောင်၊  
 မတုန်စိတ်ထားစွမ်းအားပေးတဲ့ ထိုထိုနတ်ဘုရား ကျေးဇူးတင်ဘိ။  
 လောကဓံတရားရဲ့ မညာမတာ ရက်စက်မှုအောက်  
 ငါမရှုံးမဲ့၊ မငိုကြွေးဘူး။  
 ကံတရားရဲ့ ထုထောင်းမှုအောက်  
 ငါ့ခေါင်းသွေးစွန်းနေပေမဲ့ ဦးမညွတ်ဘူး။  
 ပစ္စုပ္ပန်ကာလ အမျက်ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှုလွန်သော်  
 သေခြင်းတရားအရိပ်မည်းက အာရုံထဲမှာ တဝဲလည်လည်၊  
 ဘဝတစ်ကွေ့ ရှောင်လွှဲမရ ဤဒုက္ခတွေ  
 ငါမတုန်လှုပ် မခြောက်ခြားကြောင်း သိရှိစေသော်။  
 ဤသည်ဘဝ မည်မျှသို့ပင် ခက်ခဲနေပါစေ၊  
 ဒဏ်ခတ်မှုတွေ မည်မျှသို့ပင် ပြည့်နှက်နေပါစေ ငါမမူဘူး။  
 ငါသာလျှင် ငါ့ကံတရားရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်တယ်၊  
 ငါသာလျှင် ငါ့စိတ်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်ဖြစ်တယ်။

ဆန်းဝင်း (ပြိုင်ရေးဝင်း)  
 ဇွန် ၂၀၊ ၂၀၂၂