

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား ၁

၁။ ဂျပန်လူမျိုးတို့ကိုးကွယ်အားထားရာဝင်ဘာသာမိတ်ဆက် ၂

၂။ ပထမဦးဆုံး သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ၅

၃။ စိတ်ဆိုတာ အနားမရအောင် ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များ နေပါစေ အဲဒီစိတ်ကို အနားရအောင် ပြုလုပ်စေခိုင်းခြင်း ၈

၄။ စိတ်ဆိုတာ နေ့တစ်နေ့တည်းမှာတောင် တူညီနေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုးနဲ့ ပြောင်းလဲနေတတ်တယ် ၁၂

၅။ သင့်စိတ်ထဲမှာ...စိတ်ရှုပ်နေတယ် ဆိုတာကို...သင့်ရဲ့ခြေထောက် တွေက...ပြသနေပါလိမ့်မယ်... ၁၆

၆။ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ...ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာဖို့ကို ဒီလိုလုပ်ပါ... ၁၉

၇။ သင့်စိတ်ကို ဓားသွေးကျောက်ပေါ်တင်ပြီး သွေးသလို...သွေးပစ် လိုက်ပါ ၂၂

၈။ အချိန်ယူပြီးဝေဖန်...ပျော်ရွှင်မှုတွေကို...ခံစားပေးပါ... ၂၅

၉။ အမှန်တရားအပေါ်လက်ခံမခံကို သင်၏လက်ရေးတွင် ပြသသည် ၂၈

၁၀။ သင့်ကိုယ်သင် တက်ကြွမှုရရှိအောင် ဒီလိုမျိုးလုပ်ရမယ် ၃၁

၁၁။ မိမိစားဖို့အတွက်မိမိအစားအစာကို မိမိကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ်ရသည် ၃၄

၁၂။ ဝင်မုဒ္ဒဘာသာရဲ့ ကျင့်စဉ်တွေထဲက တရားထိုင်ခြင်းမှာ ထိုင်မိ သူတိုင်းဟာ အကျိုးပေးခြင်း မတူညီနိုင်ပေဘူး ၃၇

၁၃။ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်မြင့်သည်ရဟန်းတော်များမှာ...ကာယစိတ္တနှစ်ဖြာ အလွန်ကြည်ညိုဖွယ် အဆင်းရှိ၏ ၄၁

၁၄။ အချိန်ဆိုတာဟာ သင့်စိတ်ထဲမှာသာ ရှိသည် ၄၄

၁၅။ မိမိလိုအပ်ချက်ကို...ဆည်းပူးကာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည် ၅၁

၁၆။ ရောင့်ရဲခြင်းနှင့် ချိုခြံခြင်းကြားရှိသောကွဲပြားမှုများ ၅၅

၁၇။ ရဟန်းတော်တွေ...ဖိနှပ်မပါ...ခြေမလာဖြင့်...ခရီးသွားလာရခြင်း အကြောင်းကို...ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိခြင်း ၅၉

၁၈။ စိတ်ထိခိုက်စရာနဲ့ကြုံတွေ့လာလို့...စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ...ခံစားရတဲ့ အခါမှာ...ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ အဲဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို...ထိန်းချုပ် ရမလဲ ၆၂

၁၉။ ဝင်နည်းဖြင့် တရားထိုင်နည်း ၆၆

၂၀။ ဝင်တရားထိုင်နည်းနဲ့...တရားထိုင်တဲ့အခါ.. အချိန်ဟာ တရွေ့ရွေ့နဲ့...ကုန်မှန်းမသိ...ကုန်ဆုံးနိုင်ပါတယ် ၇၀

၂၁။ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဖြစ်စေသည်အထိ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း ၇၅

၂၂။ သင်၏စိတ်တွင်...စိတ်တံခါးပေါက်ကို...ဖန်တီးခြင်း ၇၉

၂၃။ တရားထိုင်ရာတွင်...သင့်ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်...အသက်ရှူမှုကို ပထမတွင် ထိန်းညှိပေးရမည် ၈၂

၂၄။ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်သည်စိတ်ကို...တည်ငြိမ်အောင်လုပ်နည်း ၈၅

၂၅။ လူသူရှုပ်ထွေးသည်နေရာနှင့်ဝေးရာတွင် နေထိုင်တတ်သည့် အကျင့်ကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ၈၉

၂၆။ ဉာဏ်လက်ထဲမှာ ဘုရားတရားကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေရယူခြင်း ၉၃

၂၇။ အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့အတွက် နေရာလေးတစ်ခု.. ၉၆

၂၈။ ဒီကနေ့တင်ဖို့တဲ့ကျေးဇူးတရားကို မနက်ဖြန်မှာဆပ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ ၁၀၀

၂၉။ ရဟန်းတော်တစ်ပါးရဲ့ နောက်ဆုံးဆန္ဒကို လေ့လာသင်ယူခြင်း ၁၀၃

၃၀။ ညမအိပ်ခင် မိမိအိပ်ရာပေါ်တွင် ငါးမိနစ် ဝင်တရားထိုင်ခြင်း ၁၀၆

၃၁။ မိုးတိုက်နေကန်ကိုလိုက်ပြီး ဖမ်းမယ်မကြုံနဲ့၊ ဘယ်တော့မှ ဖမ်းမိ မှာ မဟုတ်... ၁၁၀

၃၂။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးချက်ဆိုတဲ့အရာရဲ့စွမ်းအားဟာ အဆုံးအစ မရှိတဲ့ စွမ်းအင်သာ ဖြစ်သည် ၁၁၃

၃၃။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမ္မာဆိုတဲ့စိတ်ဟာ...ဘယ်ကနေပေါ်သလဲ ၁၁၆

၃၄။ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် သင့်စိတ်တွင်သာ အခြေပြုသည် ၁၁၉

၃၅။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးမှ မရှိတော့တဲ့နောက်တော့ ဘယ်လိုအံ့ဩတုန်လှုပ်စရာနဲ့မှ မတွေ့ကြုံနိုင်တော့ပါ ၁၂၂

၃၆။ အလုပ်မလုပ်တဲ့ရက်တစ်ရက်ဟာ အစားမစားရတဲ့ နေ့လေးတစ်နေ့နဲ့ တူတတ်ပါတယ် ၁၂၆

၃၇။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ တွေးတောကြံဆခြင်းကသာ အဲဒီအလုပ်ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက် တန်ပြန်တွန်းအားတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ် ၁၂၉