# မာတိကာ


ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ ၇
အတိတ်ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ လေထဲကအသံ ၉
ညီအစ်ကို မသိတသိ ၁၉
ဆင်တစ်ကောင်ကို သတ်လိုက်ရခြင်း ၂၃
အဖေ့ကျောင်း ၂၇
အဖေ့ကိုယ်ပွား ၃၁
ပန်းများကိုပွင့်စေသူ ၃၅
လိုတရပုလင်း ၄၁
စိတ်ဓာတ်မာရသွန် ၅၁
ပစ္စုပ္ပန် ၅၇
အမှတ်တရ ၆၁
စက်ရုပ်နှလုံးသား ၆၅
ညဉ့်လယ်ယံ ပလွေသံရှင် ၇၁
ဆရာမ ၈၁
ဗီဇ ၈၅
ရေပြာအိုင် ၈၉
ရသေ့သုံးပါး ၁၀၉


# စက်ရုပ်နှလုံးသားနှင့် အခြားဘာသာပြန်ဝတ္ထုတိုများ

"စက်ရုပ်နှလုံးသားနှင့် အခြားဘာသာပြန်ဝတ္ထုတိုများ" သည် အော်စကာဝိုင်း၊ လီယိုတော်လ်စတွိုင်း၊ ဂျော့ခ်အော်ဝဲ၊ အိုဟင်နရီ၊ ဝါရှင်တန်အာဗင်း အစရှိသူတို့ အပါအဝင် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာများ၏ ခံစားမှုရသအားပေးသော ဝတ္ထုတိုများ နှင့် ဒဏ္ဍာရီ ပုံဝတ္ထုတိုများကို မြန်မာပြန်ဆိုရေးဖွဲ့ တင်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။

ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ချင်းစီကပေးသော ရသများနှင့် အတွေးစများကို မူရင်း စာရေးဆရာ၏ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆနှင့် အတွေ့အကြုံများဖြင့် ထုံမွမ်းထားသည့်အတိုင်း အာဘော်မပျက် ကြိုးစားအားထုတ် တင်ပြထားသည်။

ဝတ္ထုတို ၁၆ ပုဒ်ပါရှိပြီး ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ချင်းစီသည် လူ့သဘာဝစရိုက်များကို ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲမှုအစဉ်ဖြင့် မည်သို့ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ ဖြစ်တည်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူနှင့်လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ငြိုးငွေ့မှုတို့ကို လောဘ၊ ဆန္ဒ၊ အလိုရမ္မက်၊ ရယူမှု၊ ပေးဆပ်မှု၊ အနစ်နာခံမှု စသည့် လူ့သဘာဝများနှင့် ယှဉ်၍ သရုပ်ဖော်ထားသည်။

စာအုပ်တွင် ထူးထူးခြားခြားအနေဖြင့် ၂၀၁၃ ကမ္ဘာ့မာရသွန်အပြေးပြိုင်ပွဲဝင် မသန်စွမ်းလူငယ်တစ်ယောက်အကြောင်း ရေးဖွဲ့ထားသော တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ် ပါရှိသည်။