ပခုက္ကူစာပေဆု ကဗျာပေါင်းချုပ် တတိယဆုရ

ဣန္ဒြေချစ်သူ

ကဗျာများ

ကျော်စိုး (မြင်းမူ)

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူ ဦးဘုံးဖေတည်ထောင်သော
ပခုက္ကူစာပေဆု ကဗျာပေါင်းချုပ်၊ တတိယဆု

ဏ္ဍဝမြှချစ်သူ

ကဗျာများ

ကျော်မိုး (မြင်းမူ)

တည်းဖြတ်သူ - ဒေါ်ခင်ဝါဆွေ (ဝါဝါ-အင်းစိန်)
စာတည်း (တာဝန်ခံ)
ဒေါ်မျိုးမျိုးကြည်
စာတည်း

အဖုံးပန်းချီ - မိုးမိုး

စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ - ၅၀၀

တန်ဖိုး (၁၂၀၀) ကျပ်

ပုံနှိပ်ရေးနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ်
ဦးအောင်သန်း (မင်းခန့်ရွှေ) က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၉၆၁ ဖြင့် ပုံနှိပ်၍
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၉၁၁ ဖြင့်ထုတ်ဝေသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဦးတင်ရာ	၁
၂။	ဓမ္မစကြာ ဒေသနာ	၃
၃။	ဇာလိနီ တောတန်းဝယ်	၅
၄။	အမေ	၉
၅။	မြန်မာနှင့် ကဗျာ	၁၀
၆။	ရာဇကုမာရ	၁၂
၇။	သျှိုးရတုနိဂုံး (အချိုး)	၁၄
၈။	သံသရာမှာ အောင်မြင်ရာ	၁၅
၉။	ရွာဦးကျောင်း	၁၇
၁၀။	တောမိပင်ရိပ်မှာ	၁၉
၁၁။	ကြေး	၂၀
၁၂။	မိဘရင်ခွင်	၂၂
၁၃။	မြန်မာ့သင်္ကြန်	၂၃
၁၄။	ဘဝ တစ်နေ့တာ	၂၄
၁၅။	မိန်းမသားပေမို့	၂၇
၁၆။	အမြစ်နှင့် အပင်	၂၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇။	ပြည်သူ့ဝန်ထမ်း (ကာချင်း)	၃၀
၁၈။	ဆရာ့စေတနာ	၃၂
၁၉။	ဗြဟ္မစိုရ်တရား	၃၃
၂၀။	သုညတ	၃၅
၂၁။	တောမိကျောင်း	၃၆
၂၂။	ဥစ္စာ	၃၇
၂၃။	မဟာဗုဒ္ဓဝင်	၃၉
၂၄။	မော်လမြိုင်မြို့ဝ - မဟာသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ	၄၄
၂၅။	မြန်မာ့ကဗျာ မူမကွာ (တေးဘွဲ့ကဗျာ)	၄၆
၂၆။	ခံပန်းနိုင်	၄၉
၂၇။	အရိုင်းပန်း သစ္စာ	၅၀
၂၈။	ပန်းနှင့် လိပ်ပြာ	၅၂
၂၉။	ငယ်သေးလို့ (အိုင်ချင်း)	၅၄
၃၀။	အာဆီယံ စိတ်ထား	၅၆
၃၁။	ကျောင်းစိုက်ပျိုးခင်း	၅၇
၃၂။	ပန်းလိုချင် အပင်ပျိုး	၅၈
၃၃။	ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်	၅၉
၃၄။	ဝန်းမော်သူ	၆၂
၃၅။	ထိုတစ်ည	၆၃
၃၆။	ငါးအာရုံ ဆုံအတွေ့	၆၅
၃၇။	ပစ်တိုင်းထောင်	၆၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၈။	သီတင်းကျွတ်	၆၇
၃၉။	မြန်မာ့ခြင်း	၆၉
၄၀။	မြန်မာ့ သနပ်ခါး	၇၁
၄၁။	ထန်းတောရိပ်မှ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်	၇၃
၄၂။	မွှေးလှိုင်ပန်း	၇၅
၄၃။	ဒေါင်းလန်း	၇၇
၄၄။	ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်	၇၉
၄၅။	အာစိဏ္ဏကံနှင့် အာသန္နကံ	၈၁
၄၆။	အမိမြေ	၈၃
၄၇။	ချည်သည်	၈၅
၄၈။	မြေချစ်ပန်း	၈၆
၄၉။	တောသူမျို	၈၇
၅၀။	အမေ့ ရင်ခုန်သံ	၈၈
၅၁။	အလီမွှာ	၉၀
၅၂။	အိပ်မက်ပမာ	၉၂
၅၃။	ပန်းတို့ရဲ့မြေ	၉၄
၅၄။	ကြင်မည့်သူ	၉၆
၅၅။	နှိုင်းသည့်လေ၊ လှိုင်းနှင့် လေ	၉၈
၅၆။	စုပေါင်းညီညာ တို့ကျေးရွာ	၁၀၀
၅၇။	အလှူနှင့် ပရဟိတ	၁၀၂
၅၈။	သွေးအလှူရှင်	၁၀၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၉။	တောပန်းလေးတွေဝေ	၁၀၄
၆၀။	ဖက်နှင့် ဘက်	၁၀၅
၆၁။	ရဲသုံးဖော်	၁၀၇
၆၂။	အတုနှင့် အစစ်	၁၀၈
၆၃။	ဆောင်းပြောသိုလ - ညတစ်ည (တေးဘွဲ့ကဗျာ)	၁၀၉
၆၄။	လူသားနှင့် သမိုင်း	၁၁၂
၆၅။	ခနိုးလမ်း	၁၁၃
၆၆။	စည်းကမ်း	၁၁၄
၆၇။	ချစ်ပန်းငုံ	၁၁၆
၆၈။	စာပေ အမွေခံ	၁၁၈

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဦးတင်ရာ

- နေသူရိယာ၊ နေ့အခါ၌
  ရှိန်ဝါထွန်းပ၊ တင့်တယ်လှ။

- လမင်းစန္ဒာ၊ ညအခါ၌
  ကြည်သာဝင်းပ၊ တင့်တယ်စွ။

- မင်းမြတ်ရာဇာ၊ မင်းတန်ဆာကို
  ဆင်ခါဘုန်းကြွ ထွန်းတင့်ရ။

- မြတ်ရဟန္တာ၊ ဈာန်ဝင်ခါ၌
  လွန်စွာကြည်စွ၊ သပ္ပာယ်လှ။

- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဘဂဝါကား
  မေတ္တာသစွာ၊ မြတ်ပညာနှင့်
  ပါရမီရှိန်ဟုန်၊ ကျေးဇူးဂုဏ်တို့
  ပြည့်စုံပြီးကာ၊ ဘုန်းရှိန်ဖြာလျက်
  ပယ်ခွာသန့်ရှင်း၊ ကိလေကင်း၍
  ထွန်းလင်းထာဝရ တင့်တယ်လှသည်
  လောကတစ်ဝန်း လွှမ်းတကား။

● ထာဝစဉ်တင့်တယ်၊ လွန်သပ္ပာယ်သည့်
ဘုန်းကြွယ်ပြိုင်ရှား မြတ်ဘုရားကို
ဝပ်တွားဝန္ဒနာ၊ ဦးတင်ပါသည်
ပညာထာဝစဉ် ရစေသား။
သဗ္ဗါကြည်ရွှင် လှစေတကား။

"ဒိဝါတပတိ. . ." ဂါထာတော်ကို သီဖွဲ့ပူဇော်ပါသည်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဓမ္မစကြာ ဒေသနာ

၁။ ဓမ္မစကြာ၊ ဒေသနာကား
ဦးစွာဟောမြဲ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
မောဟမှောင်ခွင်း၊ ဉာဏ်အလင်းတည့်
ဖွဲ့သင်းပဉ္စ၊ ငါးဦးစ၍
နာကြားများစွာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့
ပညာပွင့်လင်း၊ အမြင်ရှင်း၍
ကောင်းခြင်းကြေညာ၊ ဆင့်ဆင့်ဖြာသည်
သဒ္ဓါပီတိ ရွှင်ရွှင်တည်း။

၂။ မှန်လှနက်စွာ၊ မြတ်ဓမ္မာကား
သစ္စာအရှို မှန်စွာသိဖို့
မြဲမိအမှား၊ ရှောင်ဖယ်ရှားကာ
နှစ်ပါးစွန်းပယ်၊ အလယ်ကျင့်စဉ်
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ လမ်းမှန်စွာတည့်
လိုက်နာကျင့်မှား၊ မသွေပြားသော်
အမှားကင်းကွာ၊ လွတ်မြောက်ရာသည်
သစ္စာသိသိ ထင်ထင်တည်း။

၃။ ကြိုဆလျှက်သား၊ စေတနာဖြင့်
ကဗျာသီရုံ၊ တစ်ပြုံ၏
သိမ္မ ဒုက္ခ၊ ပယ်ရ သမုဒယာ
ဆိုက်ရာ နိဗ္ဗာန်၊ ပွားရန်မဂ္ဂင်
သိမြင်မမှား၊ ရှောင်ရှားမိစ္ဆာ
ဆရာဆည်းကပ်၊ ပွားများအပ်ဟု
ရေးစပ်သီရှာ၊ ဤကဗျာသည်
မေတ္တာရှိရှိ ခင်ခင်တည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဓာလိနဓောဘောတန်းဝယ်

- လောဘအတွက်၊ သူ့အသက်ကို
ငဲ့ကွက်မညှာ၊ သတ်ဖြတ်ကာပင်
လည်မှာလက်ညှိုး၊ ကိုးရာကိုးဆယ်
ကိုးခုလွယ်လျက်၊ မဖယ်မရှောင်
တစ်ထောင်အရေ၊ ယနေ့ပြည့်ကြောင်း
တစ်ချောင်းလက်ညှိုး၊ အရချိုးဖြတ်
တွေ့သူသတ်အံ့၊ မရပ်ဆိုးသွမ်း
အပြောလှမ်းသည်
မိုက်ကန်းလေသူ အဟိံသက
စရိုက်ကြမ်းမှေ့ဆူ ထန်လေစွ။

- သားချစ်အတွက်၊ ကိုယ့်အသက်ကို
ငဲ့ကွက်မညှာ၊ ချစ်မေတ္တာဖြင့်
မွေ့ရှာတောဝယ်၊ သားကိုကယ်မည်
ရည်ရွယ်လျက်သာ၊ ပူဗျာပါနှင့်
"ရင်မှာလွယ်မွေး၊ သားချစ်လေးရေ
မင်းဘေးလွတ်ရာ၊ ရှောင်လေပါ" ဟု
ဟစ်ကာမြည်ကြွေး၊ အရောက်ပြေးခဲ့

ပုဏ္ဏားမကြီး၊ မွေးမိခင်
သားလေးအတွက် ငိုရှိုက်ငင်
မားဘေးမတွက် ဖိုလှိုက်ရင်။

✿ သတ္တဝါများ၊ ရင်ဝယ်သားသို့
သနားချစ်ခင်၊ ဘုရားရှင်လည်း
ကယ်တင်ချွေချွတ်၊ ဒုက္ခဝဋ်မှ
ကင်းလွတ်စေရာ၊ ဆင်မြင်ကာပင်
မေတ္တာလွှမ်းမိုး၊ မြတ်တန်ခိုးဖြင့်
သားဆိုးရှေ့မှာ၊ ရပ်တန့်လာသည်
နှစ်ဖြာသားမိ၊ ဘေးတိမ်းလေ
သစ္စာတရားသိ၊ အေးငြိမ်းစေ။

✿ ရှေ့တွင်ရပ်လာ၊ စောဗုဒ္ဓါကို
မြင်ကာခဏ၊ အဟိံသကလည်း
လက်မှဓားပြင်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ
အလျှင်လိုက်ဖမ်း၊ တရကြမ်းတည့်
တောတန်းညို့ညို့ အပြေးနှင်၊
မောပန်းဖိုလှိုက် ဘေးမမြင်။

- ပြေးလိုက်သူမှာ၊ မောပန်းရှာလည်း
  မြတ်စွာသခင်၊ ဘုရားရှင်ကား
  ကင်းစင်ဘေးကွာ၊ ရပ်လျက်သာတည့်
  မေတ္တာပုံနှံ့ ကြိုင်လျက်သား
  သစ္စာသန့်သန့် နိုင်လျက်တကား။

- "ရပ်ပါ ရပ်ပါ"၊ သူဆိုလာသော်
  "သင်သာမရပ်၊ ငါကားရပ်ပြီ
  လည်ပတ်သံသရာ၊ ရှည်လှစွာကို
  သစ္စာပိုင်းဖြတ်၊ ဒုက္ခပြတ်" ဟု
  မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသော်
  အဟိံသက၊ အလင်းရခဲ့
  လက်မှဓားလွှတ်၊ အမှားလွှတ်ပြီ
  မသတ်မခြွေ သူ့သက်တွေ၊
  သတ်ဖြတ်ကိလေ ရှင်းပြတ်စေ
  စောမြတ်ပရမ ကျေးဇူးပေ။

- ရှည်လျားလှစွာ၊ သံသရာမှ
  စွန့်ခွာတန့်ရပ်၊ ဒုက္ခပြတ်ဖို့
  ဟောချွတ်မြတ်စွာ၊ ဒေသနာကြောင့်

ဇာတိနေတောတန်း၊ သွေးမလျှမ်းပြီ
ဘေးဘျမ်းရှောင်ခွာ တိမ်းတော့သည်
ဘေးချမ်းဆောင်ကာ ငြိမ်းတော့သည်။

(၂၀၁၃ - ၃)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အစမ

- တစ်နှစ်လည်စေ့၊ ကျွန့်မွေးနေ့တွင်
အမေ့ကျေးဇူး၊ ဆပ်လေဦးမှ
စိတ်ကူးရ၍
မုန့်ကတစ်ထုပ်၊ လက်ဖက်အုပ်ဖြင့်
လက်အုပ်ချီကာ၊ ကန်တော့ရာတွင်
ဝမ်းသာပီတိ၊ ငွမ်းဆီအိဖြင့်
မွေးမိမာတာ၊ ဆုပေးရာသည်
သာဓု သာဓုအကြိမ်ကြိမ်တည်း။

- မွေးမယ်လှသည်. . .
"ကိုးလလွယ်မွေး၊ နို့ချိုကျွေး၍
ပိုက်ထွေးယုယ၊ ဘေးမခတည့်
သိပ္ပပညာ၊ တတ်ကောင်းရာလည်း
ကောင်းစွာသင်စေ၊ မေတ္တာဝေခဲ့
အခြေခိုင်မြဲ၊ လှနယ်တင့်ဖို့
ချိုမြိန်ခဲ့ဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး" ကို
စိတ်ကူးရန်မေ့၊ မအောက်မေ့ချေ
မွေးမေ့စိတ်ထားမြတ်လှတကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာနှင့် ကဗျာ

- “နိုက်ကြွဝိပါက်၊ သံသာစက်၌
ကြိုက်လတ်တွန်းမူ၊ တွံ့မယူလို
ကြည်ညိုစိတ်သန်၊ သခင်မှန်ကို
ချန်ဘိစင်စစ်၊ အပြစ်မဲ့ရေး
ခွင့်လျှင်ပေး၏”
မွေ့ခေတ်ပုဂံ၊ အနန္တသူရိယ
စ၍သီရှာ၊ ဤလင်္ကာကား
နှိုန်းသာကြာညောင်း၊ ခေတ်တွေပြောင်းလည်း
မဟောင်းနိုင်ပေ၊ မေတ္တာစေမြဲ
သစ်နေဆဲတည့်၊ နားထဲမှာကြား
နှုတ်များမှရွတ်၊ တတွတ်တွတ်တည့်
ခွင့်လွှတ်နိုင်သူ စကားများ။

- မြတ်နိုးထိုက်စွာ၊ ဤလင်္ကာ၌
မြန်မာ၏ဟန်၊ သွင်သဏ္ဍာန်ကား
သည်းခံခွင့်လွှတ်၊ စိတ်နူးညွတ်တည့်
“မလွှတ်ကြမှာ၊ လူတကာတို့
ချွာနိုင်ကျည်၊ အတည်အမြဲ

ဖောက်လွဲ" တတ်စွ၊ သဘာဝကို
မွေ့အမြင်၊ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍
အစဉ်ကျင့်သုံး၊ မြန်မာ့ထုံးကို
နှလုံးစွဲပိုက်၊ ကျွန်ဦးခိုက်သည်
နောင်နှိုက်ကြာရှည်၊ တည်စေသတည်း။

● အနန္တသုံးပါး၊ ရှေးဦးစသည့်
မြန်မာ့ကဗျာ၊ စေတနာကား
ပညာပြည့်ဝ၊ စိတ်ထားလှစေ. . .
ဘဝရှင်ဆိုင်၊ အသိနိုင်စေ. . .
မပြိုင်မာန၊ အေးချမ်းကြစေ. . .
ဒေါသပယ်သိမ်း၊ အပူငြိမ်းစေ. . .
ထိန်းတတ်ပေ၏၊ မသွေမျိုးဆက်
စဉ်မပျက်သည် ဆက်လက်အမွေခံစေသတည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ရာဇကုမာရ

၁။ ပုဂံဧကရာဇ်၊ ပြည်ရွာချစ်သည့် ကျန်စစ်မင်းရာဇာ. . .၊
သာသနာစည်ကား၊ ပြည်ဖွံ့ထွားအောင်၊ စွမ်းအား
အပြည့်ဆောင်ပါခဲ့။

၂။ ဇရာရှင့်ညောင်း၊ ခန္ဓာပြောင်းလုအချိန်မှာ. . .၊
နတ်ရွာရောက်ကြောင်း၊ ကုသိုလ်ပေါင်းကို ပြန်ပြောင်း
ဆင်ခြင်ခါတည်း။

၃။ ရာဇကုမာရ၊ သားလှရတနာ. . .၊
မယ်သမ္ဘူလာ၊ ချစ်သနားသည်၊ ကိုယ်ပွားတူညီစွာတည်။

၄။ နန်းလျာမခင်၊ ကြည်စင်လှ စိတ်ရင်း. . .၊
ဖခင်ကျေးဇူး၊ ဆပ်ပေးဦးမည်၊ ကြည်နူးနှလုံးသွင်း၏။

၅။ ဖခင်မင်းမြတ်၊ နှင်းအပ်သည့် ဥစ္စာ. . .၊
မယ်တော်ပေးသနား၊ ရတနာများကို ဘုရားပူဇော်ရှာ၏။

၆။ ကြည်ညိုစွာမြ ဆင်းတုတော်ရွှေစင်. . .၊
ဗုဒ္ဓကိုယ်ပွား၊ သွန်းပြုထားသည်၊ ရွှေစားသဗ္ဗါရှင်လော့။

၇။ ဖခင်ပေးထား၊ စည်းစိမ်များမှ ပြုထားသည့်ကုသိုလ်. . .၊
ဖ, မိအတွက်၊ ရည်စူးလျက်ဟု၊ နှုတ်မြွက်ချီသာ ဆို၏။

၈။ နှစ်လိုပီတိ၊ ဝှမ်းဆီထိသို့ စိုအိ စိမ့်လျက်ဖြာ. . .၊
ဆင်းတုတော်ဦးနိုက်၊ သားမွေ့ပိုက်လျက်၊ ရင်၌
လွှန်ချမ်းသာ၏။

၉။ ကြည်သာစိတ်ရင်း၊ နှလုံးသွင်းလွှန်လီမှာ. . .၊
မိဘကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦးကို၊ အထူးဆပ်တတ်စွာတည်။

၁၀။ ကြည်ညိုစိတ်ထား၊ အများပြည်သူ. . .၊
သာဓုခေါ်ကြ၊ လွှန်ရွှင်ပျသည်၊ စိတ်က သဒ္ဓါတူ၍. . .၊

၁၁။ (အချုပ်) နိဗ္ဗာ ရွှေနန်း မှန်းတည့်လေ. . .၊
စိတ်ထားစင်မြဲ မွေးလိုင်ကြသည်၊ ပြည်သူချစ်ပန်း
လန်းတည့်လေး။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

သျှိုးရတုနိဂုံး (အချိုး)

- ပုဂံမှာ မင်းကျွန်စစ်
  သားအချစ် ကုမာရာ. . . ၊

- မွေးဖခင် ကျေးဇူးမြတ်ကို
  တုံ့ဆပ်ကာ ကောင်းအောင်ပြုမည်ဟု
  ဆင်းတုတော် ရတနာမြတ်ကို
  သွန်းအပ်မှန်စွာ။

- ဖခင်မင်း ရာဇာ
  ရွှင်သစ္စါ ကြည်နူး။

- ထေရ်မြတ် သံဃာနှင့်
  လူတကာ ဘဝင်အေးပါရဲ့
  မြတ်လေး ကြည်ရွှင်စွာပေါ့
  ပြည်ခွင်မှာ သာစုလွှမ်းတယ်
  ဝမ်းမြောက် အထူး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

သံသရာမှာ အောင်မြင်ရာ

- "သဒ္ဓါ" ကြည်စွာ၊ "ဆန္ဒ" သန်သန်
  "ဝီရိယ" အား ကြိုးစားမှန်မှန်၊
  "စိတ်" ဓာတထန်ပြင်း "ဉာဏ်" လင်းရှိန်လျှံ
  ကြီးပွားရ ပဥ္စအကြောင်းမှန်။

- ကောင်းသောအမှု ပြုရကြည်လင်
  ကံ၏အကျိုး ကောင်းဆိုးသက်ဝင်၊
  ရတနာသုံး နှလုံးကြည်ရွှင်
  ယုံကြည်လှ မြတ်စွ "သဒ္ဓါ" ပင်။

- တတ်သိကြီးပွား ကောင်းစားလိုအင်
  မြင့်မြတ်ပေါက်ရောက် ထွန်းတောက်ပါချင်၊
  အောင်ကြောင်းအောင်မှု အောင်ဆုကိုမင်
  "ဆန္ဒ" စွမ်း ရည်မှန်းအောင်ဖို့ပင်။

- လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝစေရာ
  အခါအခွင့် ချင့်ချိန်မှန်စွာ၊
  မဆုတ်မနစ် အားသစ်သေချာ
  "ဝီရိယ" စွမ်းပြ အောင်ကြောင်းဖြာ။

- ပြုသင့်အမှု ပြုသည့်အခါ
  မနှေးမကောက် မဖောက်စေရာ
  "စိတ်" ဇောထန်ပြင်း ဖွဲ့တင်းမှန်စွာ
  အောင်ဆုပန်း ဆွတ်လှမ်းနိုင်ဖို့သာ။

- ကျိုးရှိမရှိ ချင့်သိမှန်စွာ
  အခါအခွင့် အသင့်ချိန်ပါ၊
  မှားမှန်ကောင်းဆိုး ကြောင်းကျိုးသေချာ
  ကျွမ်းကျင်ဘိ သိရှိဉာဏ်ပညာ။

- သဒ္ဓါ, ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ, စိတ်, ဉာဏ်
  ငါးတန်ပြည့်ဝ မုချစေကန်၊
  သံသရာထဲ အောင်မြဲအမှန်
  မချွတ်လွဲ အားခဲဆောင်ကြရန်။

(ဒီပဲယင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထုတိဝန္ဒနာ ကျမ်းမှ ဖတ်ရှုသိရှိရပါသည်။)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ရွာဦးကျောင်း

- ရွာဦးကျောင်းက တုံးမောင်းသံ
  နေ့စဉ်နံနက် အချိန်မှန်၊
  နိုးထကြရန် အချက်ပေး
  မင်္ဂလာနေ့ရဲ့ ရှေ့တော်ပြေး။

- သံချိုငြိမ့်အေး ဝတ်တက်ပြီ
  ကိုရင်ကျောင်းသား စုံအညီ၊
  မြတ်သုံးလီ ဦးထိပ်ထား
  သာသနာစည်လို့ ရှည်စေသား။

- နေထန်းတစ်ဖျား မြင့်ချိန်တွင်
  သံဃာစီတန်း ဆွမ်းခံဝင်၊
  သဒ္ဓါကြည်ရွှင် လောင်းလှူကြ
  သာသနာပြုလို့ ကုသိုလ်ရ။

- သာသနာပြုကြ မြတ်သံဃာ
  သင်ယူပို့ချ ဒေသနာ၊
  ကျင့်ကြံကာ လိုက်နာရေး
  ဟောပြောဆုံးမ သွန်သင်ပေး။

❁ လောကအရေး လိုက်နာဖွယ်
ကျင့်ဝတ်နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်၊
သံသရာဝယ် ချမ်းသာပေး
ဆင်းရဲဒုက္ခ ကင်းပဝေး။
သံသရာဘေးမှ လွတ်ရန်မှာ
ဗုဒ္ဓဟောကြားတရားနာ၊
မြတ်သံယာ ချဉ်းကပ်လို့
ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်စို့။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဇောခ်ီပင်ရိပ်မှာ

- ဇောခ်ီပင် အေးရိပ်မှာလ
  ချွေးသိပ်ပါလို့ နိဝင်၊
  ကိလေသာ ပယ်ချင်ပြီ
  သတိယှဉ်ဉာဏ်နှင့် တွဲပါလို့
  မပြုသည် အနိစ္စာ
  စိတ်မှာ အထပ်ထပ်ပွားတယ်လေး။

- ငါးခန္ဓာတွင် ရှုမြင်သုံးသပ်
  အနတ္တဇာတ် မုန်းအပ်သည့်သံသရာ
  ဒုက္ခတော အမြောကျယ်စွာမို့
  တွယ်တာမို့ ဘာမမြင်ပြီ
  ပယ်ခွာလျှင် ပုဇာတ်သိမ်းမှာမို့
  အေးငြိမ်းရာ အရောက်လှမ်းမယ်
  ချမ်းမြေ့တယ်လေး။

(၂၀၀၆ - ၃)

ကြွေး

- ဤအိမ်ကလေး၊ ဖ, မိပေး၍
  နေရေးထိုင်ရေး အခက်ဝေးကာ
  သားမွေး သမီးမွေး၊ လူ့အရေးကို
  အေးအေးလူလူ ဆောင်ခဲ့သည်၊
  နွေးထွေးကြည်ဖြူ နှောင်ဖွဲ့ချည်။

- ဤယာကလေး၊ ဖ, မိပေး၍
  စားရေး သောက်ရေး၊ အသက်မွေးနှင့်
  သားကျွေး သမီးကျွေး၊ လူ့အရေးကို
  မနွေးထူထောင် အောင်ခဲ့သည်၊
  လူမွေး လူရောင် ပြောင်ခဲ့ပြီ၊

- သားမွေး သမီးမွေး၊ လူ့အရေးတည့်
  ကြွေးဆပ်ရသည် ဆိုပေ၏။

- သားကျွေး သမီးကျွေး၊ လူ့အရေးတည့်
  ကြွေးသစ်ချသည် ဆိုပေ၏။

- ကြွေးသစ်ကိုချ၊ ပေးမဝလည်း
  မိဘနှစ်ပါး၊ ကြွေးဟောင်းများကို
  ငါကား ဆပ်ရန် ကျန်သေး၏။

- ကြွေးဟောင်းရှင်မှ၊ မကြွေးရပေ
  ကြည်ဖြူမေတ္တာ၊ စမ်းပမာသည်
  ဘယ်ခါမခန်းနိုင်တကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မိဘရင်ခွင်

- မိဘရင်ခွင်၊ စမ်းအသွင်တည့်
  ကြည်လင်အေးမြ ချမ်းသာရ၊

- မိဘရင်ခွင်၊ မြေအသွင်တည့်
  ခိုဝင်မှီရ လုံခြုံလှ။

- မိဘရင်ခွင်၊ မိုးကောင်းကင်တည့်
  မျှော်လျှင်မြင်ရ မကင်းပ။

- သောက်သုံးမပဝ၊ အေးမြစမ်းသွင်
  ခိုဝင်မှီမှီ၊ မြေလိုနိုင်မာ
  မြင့်စွာတူယှဉ်၊ မိုးကောင်းကင်သို့
  အစဉ်ဖေးမ၊ ချစ်တတ်လှသည်
  မိဘရင်ခွင် ကျယ်တကား။

မြန်မာ့သင်္ကြန်

- ရှေးအစဉ် ယဉ်ဓလေ့ပါဗျ
ရွှင်မွေ့ဖွယ် တာသင်္ကြန် . . . ၊

- အမြစ်ကောင်းစေတော့
ချစ်ခြင်း ရေသီတာနှင့်
ဆွေသဟာ ဘယာဝေးကွာဖို့
စေတနာ နှီးသာမွှေးပါလို့
အေးမြစေဖန်။

- သွန်းလောင်းကြ အမြန်အလှန်
ရန်မာန်တို့ ဖယ်ရှင်း။

- မေတ္တာ နှလုံးရယ်နှင့်
ရှေးထုံးစဉ် ဤဓလေ့ကိုမြှင့်
အေးမြုံရွှင် ကြည်ကြည်မွေ့ကြတယ်
ချမ်းမြေ့ စိတ်ရှင်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဘဝတစ်နေ့တာ

● ဤနေ့နံနက်၊ ခရီးထွက်ခဲ့
သွက်လက်ခြေလှမ်း၊ ငါလျှောက်လှမ်းခဲ့
မနွမ်းမမော၊ အတောတောဝင်
မပင်မပန်း၊ အဆန်းဆန်းကြည့်
စူးစမ်းရှာဖွေ၊ အထွေထွေတွေ့
ငါပျော်မွေ့၍၊ တရွေ့ရွေ့လာ
ခရီးတာသည်၊ ကြာခဲ့ရှည်ခဲ့ဝေးခဲ့ပြီ။

● ရှုမော ရှုမော၊ အံ့တကြမြင့်
မြင်တောဟေမာ၊ ဖြတ်သန်းလာရင်း
ဝေဆာလန်းရွှင်၊ ပန်းစုံပွင့်လျက်
အဆင့်အဆင့်၊ တင့်ထက်တင့်သည့်
ပင်မြင့်ပျော်ရွှင်၊ ပန်းသဇင်ကို
ငါလျှင်မြင်ရ ရှုမဝသည်
တမ်းတလှိုက်ဖို့ မောတော့၏။

● မြင်သာ မြင်ရ မကြင်ရှိ
သောကရင်ခွင်၊ မြေမရွှင်တည့်
တော်ဝင်ချစ်ပန်း၊ မဆွတ်နမ်းသာ

အလှမ်းကွာ၍၊ ကြမ္မာနတ်မင်း
စာနာကင်းဟု
ရင်တွင်းလှိုက်ဆူ ပူတော့သည်။

- ရင်တွင်းအပူ၊ လှိုက်လှိုက်ဆူလည်း
မချူနိုင်ရာ၊ မတွယ်သာတည့်
ခွဲခွာစွန့်ထွက်၊ ခရီးဆက်သော်
ဂယက်ဖွေးဖွေး၊ လှိုင်းသံပေးသည့်
ကူးရေခက်ဖွယ်၊ မြစ်ပြင်ကျယ်သည်
ရှေ့ဝယ်ဆီးလျက်၊ ရှိတော့သည်။

- တစ်ဖက်ကမ်းမှာ
အောင်ပန်းဖြာဖြာ၊ ဝေဝေဆာတည့်
ဩဇာစွမ်းပိုင်၊ သီးနိုင်နိုင်တည်း
ကြိုင်စွာရနံ့ သင်းပျံ့ပျံ့မို့
ဆွတ်ဖို့ဇာနည်၊ မျှော်မှန်းရည်၍
တုပ်ချည်လှော်တက်၊ စွမ်းနိုင်လက်ဖြင့်
တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးခဲ့ပြီ။

- ငါကူးခဲ့ပြီ၊ မာန်ရှိရှိနှင့်
ရှေ့ဆီတင်းတင်း၊ လှော်ခတ်ရင်းပင်

လေပြင်းလှိုင်းထန်၊ သည်မြစ်ယံဝယ်
ဘေးရန်မမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့်
အံ့တုဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့ပြီ။

- မြစ်တစ်ဖက်ကမ်း၊ ငါတက်လှမ်း၍
အောင်ပန်းကိုင်၊ ခူးမည်ပြင်ဆိုက်
ကောင်းကင်ဖျော့ဖျော့၊ လင်းရောင်ဖျော့ပြီ
တစ်ကြော့နေဝင်တော့မည်တည်း။

- အချိန်တန်လျှင်၊ အိမ်ပြန်ရမည်
ပြောနေသည်သို့ ရောင်ခြည်လျှော့၍ လာချေပြီ။

- ဪ. . . လောကထုံးစံ၊ အချိန်တန်တော့
အိမ်ပြန်ရဦးမည်တကား။

- အိမ်မပြန်ခင်၊ အောင်ပန်းဆင်ဖို့
လျှင်လျှင်ကြီးကုတ်၊ စွမ်းအားထုတ်မည်
မဆုတ်နစ်သင့်ပြီတကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မိန်းမသားပေမို့

- မိန်းမသားပေမို့
  တိမ်းအမှားမခံ၊
  ယိမ်းသွားလျှင် အခက်ရုံမည်
  တစ်သက်ပန် ညစ်နွမ်း၊
  ရှောင်သွေကွင်း စိတ်အငွေ
  မမို့တံစေ ထွန်းပညာဏ်စွမ်း။

- သတိနှင့် ဣန္ဒြေ
  မမှိန်စေ အလှပန်း၊
  စိန် ရွှေ ငွေမကလွှမ်းသာလိမ့်
  အထက်တန်းဂုဏ်ရှင်၊
  မှား သူငါအချစ်ပန်း
  ပြစ်မသန်း လန်းကြွရွှင်ရွှင်။

- လူတိုင်းက မေတ္တာဝင်သည်
  သစ္စာရှင် ပီသလို့၊
  ဤဘဝမက နောင်တွင်
  သီလဆောင်ချင်။

မိန်းမသားအမှား မယှဉ်သည်
စကားနောင်တွင် တည်ရစ်စေတော့လေး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အမြစ်နှင့်အပင်

- အမြစ်မရှိလျှင် အပင်မဖြစ်
  အပင်မဖြစ်က အမြစ်မရှင်၊

- ပြည်သူနှင့် အစိုးရ
  အစိုးရနှင့် ပြည်သူ
  ဤနည်းတူ နည်းယူမှတ်
  သုံးသပ်ဆင်ခြင်။ ။

- ပြည်သူမှ ပေါက်ဖွား
  ပြည်ချစ်သား အမှန်မြင်
  ပီပီပြင် တာဝန်ထမ်း။ ။

- တို့မြန်ချစ်ပါလို့
  မြေအမြစ်ပြည်သူက
  ကြည်ကြည်ဖြူ ဝိုင်းကူကြပါမှ
  သာစွ ပြည်မြန်မာလို့
  တည်ဖန်လာ လွန်ဖွံ့ဖြိုးပါလိမ့်
  တိုးတက်ရှင်သန်။ ။

ပြည်သူ့ဝန်ထမ်း (တေးချင်း)

- ပြည်သူ့ဝန်ထမ်း ဘာဝန်ထမ်း၊
ပြည်သူ့ဝန်ထမ်း ပြည့်ဝန်ထမ်း၊
တိုင်းပြည့်ဝန်ထမ်း တာဝန်ထမ်း၊

- ဝန်ထမ်းအခြေတည် တို့ရွှေပြည်၊ တို့ရွှေပြည်၊
ဝန်ထမ်းမရှိ ဝန်လေးဘိ
သိရှိပြည်သူတွေ ကြည်ဖြူစေ။
ဝန်ထမ်းအားစု တိုင်းပြည်ပြု
ပြည်သူ့တာဝန်ကျေ၊ တာဝန်ကျေ။

- ဝန်ထမ်းသစ္စာ တိုင်းပြည်သာ
ပြည်ရွာသာကြောင်းပေ၊ သာကြောင်းပေ။
ဝန်ထမ်းစုကောင်း တိုင်းပြည်ကောင်း
အောင်ကြောင်းဖြာဖြာဝေ ဖြာဖြာဝေ။
ဝန်ထမ်းအင်အား ပြည်သူ့အား
မြှောက်စားပေးမလေ အေးမြစေ။
ဝန်ထမ်းသိက္ခာ ထိန်းသိမ်းရာ
ပြည်ရွာသာကြောင်းပေ သာကြောင်းပေ။

- ပြည်သူ့တာဝန် တို့ကျေပွန်
  ချွန်ပါရဲ့လား မှန်ရဲ့လားဟော့၊
  ချွန်ပါတယ်ဟော့ မှန်တယ်ဟော့၊
  မှန်ပါတယ်ဟော့ ချွန်တယ်ဟော့။
  ပြည်သူ့ဖွား၊ ပြည်သူ့သား၊ ပြည်သူ့အား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဆရာ့စေတနာ

- ကိုယ်မလန်းပေမယ့်
သူ့နှမ်းမှာကို စိုးမိတယ်. . .၊

- ယှဉ်မေတ္တာ အပြည့်ပေးမယ်ကွယ့်
ရင်နှစ်ပမာ တပည့်လေးတို့ကို
ထွေးပိုက်သင်မယ်. . .။

- နောက်တန်းဆွယ် အခြေမလှပေဘု
အောက်တန်းဝယ် မနေရအောင်
ကြိုးစားကြစေချင်တယ်
မောင်မယ်တို့ တက်လမ်း။

- သူလည်းကျော်
ငါလည်းမော် အားသွန်ကြိုးပါမှ
တန်ဖိုးဝေလျှံဖြာလို့
ပြည်မြန်မာ သာယာတင့်ပါလိမ့်
စေတနာ အသေအချာမြှင့်ပါလို့
(ကလေးတို့ရေ. . .) မြှင့်ကြစိတ်ဝမ်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဗြဟ္မစိုရ်တရား

- ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးမှန်ပင်
"မေတ္တာ" ရှေ့ရှု "ကရုဏာ" ယှဉ်၊
"မုဒိတာ" ဖြစ် "ဥပေက္ခာ" မြင်
ကြည်လင်အေး ကင်းဝေးဘယာစင်။

- သတ္တဝါများ ဘေးရန်ကွာ
ချမ်းသာစေသား စိတ်ထားကြည်သာ၊
ကိုယ်နှင့်နှိုင်းကြည့် ထားသည့်စေတနာ
ဒေါသဝေး ကြည်အေး ပို့မေတ္တာ။

- ဘေးရန်ကြုံထ ဒုက္ခဖန်လာ
လောကတွေပြား နွမ်းပါးသူမှာ၊
ကြင်နာသနား သွေးသားပမာ
ကူကယ်ပွားထားကြ ကရုဏာ။

- သုခပေါင်းစု ကောင်းမှုစုံစွာ
စည်းစိမ်တိုးမြင့် ထွန်းတင့်ရှိန်ဝါ၊
အောင်မြင်သူများ ကြည်ညားလေရာ
ချမ်းသာရောက် ဝမ်းမြောက်**မုဒိတာ**။

- လောကဓံတရားရှစ်ပါးမှန်စွာ
  ကောင်းဆိုးနှစ်ဝ ကြုံရသည့်ခါ၊
  တုန်လှုပ်မှုကင်း နှလုံးသွင်းလိမ္မာ
  ကြည်စင်မွေ့ ငြိမ်းအေးဥပေက္ခာ။

- ကမ္ဘာလောက အေးမြစရာ
  ဘေးရန်ခပင်း ပယ်ရှင်းကြည်သာ၊
  ဗြဟ္မစိုရ်များ အများသူငါ
  ချမ်းသာကြောင်း ကျင့်ကောင်းမှန်မြတ်စွာ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

သုညတ

- လျှပ်တစ်ပြက်
  အမှတ်မမျက်
  လက်ကနဲ မြင်လိုက်ညား။

- ပြက်ပြက်ထင်ထင်
  အမျက်မြင်
  မျက်စဉ် အစဉ်များ။

- အထင်ကရ
  တဒဂ်
  မြင်ရ အထင်အရှား။

- သုညတ
  ဘုံဘဝ
  ကြုံရအလကား။

(၂၀၀၆ - ခု)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဗောဓိကျောင်း

- လူမနီးပေဘူ
  ကိုယ်ထီးရယ်တဲ့ တောနိုပ်ဖို
  နိဗ္ဗာန်ကို ရွယ်ချောင်း။

- အချိန်ပြည့်ရယ်ပေါ့
  ပြည့်ဆည်းပါရမီနှင့်
  ဘုံလောကီ ရှုပ်မနေ့တယ်
  ဗောဓိရွှေကျောင်း။

(၂၀၀၆ - ၃)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဥဓဓ္ဓဒ

- ယုံမှားမိရှာ၊ သံသရာကို
  တစ်ခါ တစ်ဘဝ၊ ပြီးပြတ်ရဟု
  ယူဆအမှား၊ အစွဲထားသော်
  ဖယ်ရှား ပြဋ္ဌာပူ၊ ကမ္မကြောင်းကျိုး
  မရှိနိုးထင်၊ ဖောက်ချိုးသီလ
  စာရိတ္တယွင်း၊ ကင်းပကာသိလ်
  စိတ်အလိုလိုက်၊ မှောင်ကိုကြိုက်သည်
  အမိုက်ဆင့်ဆင့် ကဲတော့၏။

- ကလေးမိုက်သည်၊ မီးနှံ့ ပူမည်
  မယုံကြည်လည်း၊ သူသည် မီးနိုက်
  ကျွမ်းလောင်မြိုက်သို့
  လုမိုက် ဉာဏ်ထုံ၊ ကံမယုံလည်း
  ကြုံရကြမှာ၊ မလွဲသာတည့်
  ကြုံလာခါမှ၊ နှောင်းနောင်တသည်
  ဒု သ န သော ပမာတည်း။

- ကြောက်မှယ်ဆိုးစွ၊ ဥဓဓ္ဓဒကို
  ကင်းပစေဇွာ၊ အစွဲခွာလော့

ဆရာဆည်းကပ်၊ နာယူမှတ်၍
တပ်အပ်ထင်ရှား၊ ရှုပွားခန္ဓာ
ရုပ်နာမ်သဘော၊ ဉာဏ်မှာသက်ဝင်
အစဉ်မပြ တဖွဲဖွဲပင်
ဖြစ်လျှင်ပျက်ရ ပျက်ကဖြစ်ပြန်
တစ်ဖန်ပျက်ပြ စဉ်ဆက်ပဲဟု
သဲကွဲဝိုင်ဝိုင်၊ ကိုယ်တိုင်သိမှ
ဥစ္ဆေဒကင်း၊ ဉာဏ်အလင်းသည်
ဖယ်ရှား သံသရာ ငြိမ်းလိမ့်တည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မဟာဗုဒ္ဓဝင်

- ဘုံသုံးဆယ့်တစ် လည်ရစ်နေရှာ
  သံသရာဝဋ် မလွတ်ရှောင်သာ။
  သတ္တဝါများ မနားခါခါ
  ကျင်လည်ရ ဒုက္ခပင်ပန်းစွာ။

- သတ္တဝါများ သနားကြင်နာ
  သံသရာဝဋ် ကယ်ချွတ်လိုရှာ။
  လောင်းလျာရသေ့ ဖူးတွေ့မြတ်စွာ
  ဘုရားဆုတောင်းပြု ကြည်ညိုစွာ။

- ဒီပင်္ကရ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
  ဗျာဒိတ်တော်ထား မိန့်ကြားသည်မှာ။
  ပါရမီပေါင်းစု ရှင်သုမေဓာ
  ဂေါတမဗုဒ္ဓ ဖြစ်မည်သာ။

- ဘုရားဆုတောင်း ပြည့်ကြောင်းမှန်စွာ
  ပါရမီဆယ်ပါး ဖြည့်ကြွားအခါခါ။
  လေးသင်္ချေကိန်း တစ်သိန်းကမ္ဘာ
  အများကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ရှာ။

- ပါရမီဖြည့် ဆုံးဖြည့်ဝေသာန်
တုသိတာနန်း စံမြန်းခဲ့ပြန်၊
သေတ ကေတု ခေါ်ပြုအမှန်
လောင်းနတ်သား အများကြည်ညိုရန်။

- ပါရမီပြည့်ပွင့်မည့်ချိန်တန်
နတ်ဗြဟ္မာများ လျှောက်ထားတောင်းပန်၊
တုသိတာမှ ဆင်းရလူ့ထံ
မယ်တော်ဝမ်း စံမြန်းသန္ဓေမှန်။

- ကပိလဝတ် စံတွတ်ဌာနီ
သုဒ္ဓေါဒန မွေးဖသာကီ၊
မယ်မာယာဟု ခေါ်ပြုအမည်
မယ်တော်မှတ်မြင့်မြတ်မဟေသီ။

- ခြောက်ဆယ်နှင့်ရှစ် သက္ကရာဇ်မဟာ
ကဆုန်လပြည့်နေ့တည့် သောကြာ၊
အလောင်းတော်မြတ် ဖွားလတ်သောခါ
နတ်လူများ ဝပ်တွားကြည်ညိုစွာ။

- မည်တော်နာမ သိဒ္ဓတ္ထခေါ်
ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရေ ထီးမွေ့နန်းပျော်၊
ပါရမီဖြည့် ပြည့်သည့်ယသော်
ဘိသိက်ပွဲ ဆင်နွှဲချိန်ခါတော်။

- နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ် တွက်စစ်သက်တော်
လောကီမမွေ့ ငြီးငွေ့မပျော်၊
တရားရှာရေး မြော်တွေးညက်ပေါ်
တောမှီသုံးကျင့်ထုံး နိဗ္ဗာန်မျှော်။

- ကျင့်လွန်ပြင်းပြ ဒုက္ကရသာ
ခြောက်နှစ်တာမျှ ကျင့်ရလေရှာ၊
အာဟာရကင်း ယိုယွင်းခန္ဓာ
ခွဲလွဲ့လ ဆိုးပဲ့ဖွယ်သာ။

- အစွန်းတရား ရှောင်ရှားပယ်ခွာ
အာဟာရမျှ သုံးရလေပါ၊
ကျင့်သမာဓိ မျှညီချိန်ကာ
မှန်စွာကျင့် ထွန်းပွင့်ညက်တော်သာ။

- တစ်ရာ့သုံးတည့် လပြည့်ကဆုန်
  ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ချမ်းမြေ့အရုဏ်၊
  သဗ္ဗညုတ ဉာဏရှိန်ဟုန်
  ဘုရားဖြစ်ထွန်းသစ် ဂုဏ်တော်စုံ။

- တစ်ရာ့သုံးတည့် လပြည့်ဝါဆို
  ဓမ္မစက္က ဟောပြသံချို
  ရသေ့ငါးပါး သိကြားစေလို
  နတ်ဗြဟ္မ နာကြလွန်ကြည်ညို။

- သတ္တဝါများ သနားကယ်တင်
  သံသရာဝဋ် ကင်းလွတ်စေချင်၊
  တရားမွေ ဟောပြသွန်သင်
  လေးဆယ့်ငါး တိုင်ကြာဝါတော်ပင်။

- ဝါလေးဆယ့်ငါး သက်တာရှစ်ဆယ်
  နိဗ္ဗာန်မြန်းကြွ ဘဝကိုပယ်၊
  ဝေနေယျများ အားထားစေဖွယ်
  မြတ်ဓမ္မများစွာ ချန်ခဲ့တယ်။

● သဗ္ဗဒါများ မမှားလိမ္မာ
ရတနာသုံးပန်းကိုးသီကာ၊
ဦးထိပ်မှာထား ညွှတ်တွားမကွာ
သံသရာဘေးလွတ်ရေး ကျင့်လေရာ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မော်လမြိုင်မြို့ဝ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ

- သတိပဋ္ဌာန် ပဋိပတ်
  အသိမြတ် မှန်စွာ၊
  သတိကပ် ခန္ဓာမှာ
  ဖန်ခါခါ ရှုပွား၊
  မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတွင်
  အသေအချာပင် ဟောမိန့်မြွက်ကြား။

- ဗုဒ္ဓနည်း ဓမ္မာမြင်
  ဆရာသခင်တစ်ပါး၊
  ဘာဝနာအစဉ် စည်ပွားဖို့
  အမြင်အရှည်ထားကြံဆောင်
  နောက်လိုက်ပါ ဒကာတစ်စုနှင့်
  သာသနာပြု ရိပ်သာတည်ထောင်။

- ထာဝရ နိုင်မတ်အောင်
  "မြိုင်" ရပ်ဘောင် တော်ဓလေ့နှင့်
  ပျော်မွေ့ကျင့်သုံးကြံစည်ကာ
  မြင့်ဘုန်းဖန်တည်လာ၊

သာသနာမြှင့်အခါ အခွင့်သာသည်
ဆရာနှင့်ဒကာ ညီညွတ်ပါလို့လေ။

(မော်လမြိုင်၊ မြို့ဝမဟာသတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာကို ၁၃၁၁ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်တော်မူသော ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍာဝံကို ပူဇော်ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာ့ကဗျာ မူမကွာ (တေးထဲ့ကဗျာ)

၁။ ● **ဘိုးဘွားတို့ - ချစ်လို့သာလျှင်. . .၊**

● များစွာသုတ၊ ပညာရဖြို့၊ လှပစိတ်ထား
မြင့်မားစေငှာ၊ ဖွဲ့နွဲ့ပါသည်၊ ကြောင်းရာများစွ
စုံစုံလင်။

● ဦးစွလက်ာ၊ ကဗျာရတု၊ တေးအနုတို့
သီဖြူအမျိုးမျိုး၊ အချိုးစုံစုံ၊ ကြိုင်သင်းထုံသည်
အာရုံကြည်ရွှင်လို့ ဘဝင်နှစ်မြို့လောက်ပေသေး။

● ဂုဏ် - အလင်္ကာ၊ ရင်မှာရသ၊ ခံစားရဖို့
မချို့ပညာ၊ ဖွဲ့ကြရှာသည်
စဉ်အလာမပျက်တမ်းသာ၊ **လှမ်းယူပိုက်ထွေး။** ။

၂။ ● **တိုးပွားဖို့ - နှစ်မြို့စွာပင်. . .၊**

● ဘိုးဘွားပေးဝေ၊ ကဗျာမွေကို၊ မသွေကောင်းလေ
တိုးမြှင့်စေဖို့၊ စာပေအဆင့်မြှင့်ကာတင်။

- ရွှေမိုးစဉ်လာ၊ တကဗျာကို၊ ရင်မှာမွေ့ပိုက်
လွှမ်းနှစ်မြိုက်၍၊ သိုက်မြိုက်ဝေဆာ၊ သာထက်
သာမို့
မွှေ့ရာတီထွင်၊ မြော်မြင်မိအတွေး။

- စု - တု - မြူသော်၊ ယခုပွဲ့ဖြိုး၊ နောင်တွင်
တိုးလိမ့်
အမျိုးဂုဏ်ထည်ဝါ လန်းတာမို့ **နမ်းကြူ
ရှိုက်မွှေး။ ။**

၃။ ● **ကြိုးစားစို့ - သစ်ဖို့ရာလျှင်. . .၊**

- လမ်းမိုးဟောင်းတွင်၊ ဆင့်ကာထွင်တည့်၊ စဉ်လာ
တကား မှတ်သားလို့ လိုက်နာချင်။

- ရှေးကာလတွင်၊ အသစ်ထွင်ခဲ့၊ ယခင်ဖွဲ့နည်း
နိသသရည်းခံ၊ သစ်ဒေါင်ကြံ၍၊ သဏ္ဍာန်အသွင်
ယဉ်ထက်ယဉ်သည့်၊ တီထွင်အဆင့်မြှင့်ခဲ့သေး။

● ထိုသို့နည်းတူ၊ အတုယူ၍၊ တစ်မူဟန်သစ်
နှုတ်ဖျိုးမျှစ်အောင်၊ စနစ်ပီပြင်၊ အသစ်ထွင်မည်
သွင်သဏ္ဍာန်တစ်မူ ဆန်းပါလိမ့်၊
လမ်း-မူအလိုက်လေး။ ။

လမ်း = လိုက်နာကျင့်သုံးရန်နည်းနာ၊
မူ = အခြေခံသတ်မှတ်ချက်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

စံပန်းခိုင်

- ခံပန်းခိုင် ဖြူစင်သန့်
  သင်းရနံ့ လှိုင်လှိုင်ကြွယ်
  တောရမြိုင်ဆွယ်၊

- ပင်အမြင့် မစံတယ်
  မာန်မကြွယ် ပေပြား။

- သဘောဖြူသကို မနောချိုကြပါလို့
  တောသူပျိုတောကို လှပစေရဲ့
  မြတ်စွ စိတ်ထား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အချိန်းပန်းသစ္စာ

- အရေးတယူ
  အလေးမမူ
  ဖေးမကူပေမင့်၊
  နွေအခါ
  မြေမာမာ
  ဝေဆာဆာ သူပွင့်။

- မြေမာမာ
  နွေအခါ
  ရေဆာပေငြား၊
  မကြွေစတမ်း
  မခွေနွမ်း
  ဝေဝေလန်းသည်တကား။

- နန်းရဝေ
  မမှန်းပေ
  စခန်းမြေ မေတ္တာထား။

အရိုင်းပန်းသစ္စာ

- အရေးတာယူ
  အလေးမမူ
  ဖေးမကူပေမင့်၊
  နွေအခါ
  မြေမာမာ
  ဝေဆာဆာ သူပွင့်။

- မြေမာမာ
  နွေအခါ
  ရေဆာပေပြား။
  မကြွေစတမ်း
  မခွေနွမ်း
  ဝေဝေလန်းသည်တကား။

- နန်းရဝေ
  မမှုန်းပေ
  စခန်းမြေ မေတ္တာထား။

- မြေကမ္ဘာတွင်
  ဝေဆာချင်
  ကြွေကာပင် ပစ်ခွာမသွား၊
  သဘောတန်းမြင့်
  မနောလန်းစွင့်
  တောပန်းပွင့်ရဲ့ သစ္စာတရား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းနှင့် လိပ်ပြာ

- လိပ်ပြာကလေး ပျံဝဲလာ
  တောင်ပံခတ်သံ ညင်သာသာ၊
  ပန်းကလေးမှာ လှုပ်ခတ်သွား
  လေတော့အငြိမ်သား။

- လိပ်ပြာကလေး နှင်းမိချေ
  ဝတ်မှုန်ကလေးတွေ ကြွေ၊
  သို့ပေမယ့်လေ မနာမိ
  ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ယစ်မူး၏။

- သောက်တော့သုံးတော့ ဝတ်ရည်ကို
  ပန်းလေးမတွန့်တို၊
  လိပ်ပြာလှမို့ ချိုပီတိ
  ပေးသည်လို့သာသိ။

- လိပ်ပြာလေးကြောင့် ပွင့်ဖတ်ကြွေ
  နာကျင်ရမှန်း မသိပေ၊
  သို့ပေမယ့်လေ ငိုရှာပေါ့
  နောက်ရက် လိပ်ပြာမလာတော့။

- တစ်ကျော့ချော့မြှူလာပါလား
  ပန်းလေးမျှော်စောင့်စား။

- ဝတ်ရည်ကို ယူကြည်မြှူသွား
  သောက်သုံးလှည့်ပါလား။
  လိပ်ပြာလူ့ပျို ရှောင်ခွာသွား
  အလွမ်းပေးရက်အား။

(၂၀၀၄ - ခု)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ငယ်သေးလို့ (အိုင်ချင်း)

- ချစ်တဲ့သူငယ်လေ
  သူငယ်ချင်းကောင်းယောက်မတို့လေ။
  တို့ရွာအရှေ့၊ မိုးအကွေ့က၊ ဖျော်မွေ့ဖွယ် ညောင်ပင်၊
  ခိုဝင်ငှက်များ၊ ညောင်သီးစား၊ ထောင်နားစွင့်လျက်
  ထင်ပါ့တော်။

- နှမလေးမူ၊ ထူထူအအ၊ နွားကျောင်းရာမှာ သောဝနှင့်
  သူကခေါ်ငင်၊ ညောင်ရိပ်တွင်၊ ခိုဝင်နားမိပါရဲ့တော်။

- ခံပန်းနိုင်မြူ ချိုးယူသူကမ်း၊ ဆံမြိတ်စတွင်
  ပန်ဆင်မြန်းလို့
  ရွှင်လန်းနှစ်မြိုက်မိရဲ့တော်။

- ကေသာဆင်မြန်း၊ ခံပွင့်ပန်းကို၊ သူနမ်းရှိုက်ကြူ
  ဆန်းစိတ်မနော သဘောတူ၊ ကြည်ဖြူမိပါရဲ့တော်။

- ငယ်မူငယ်သွေး မပျောက်သေးလို့ ကြောက်ရေ
  မသိခဲ့ဘူးတော်။
  စကားသွေးမြူ ပါးမွှေးကြူတော့၊ ငယ်မူပျက်ချင်၊
  အရှက်ဝင်လို့
  ရွှေရင်ခုန်မိ ထင်ရဲ့တော်။
  တစ်ဆင့်သူကဲ၊ ရင်ခွင်ထဲကို၊ သူလှဲသိပ်မှ
  ကြက်သီးထပြီး သွေးကဖြန်းဖြန်း ကြွသတော်။

- ရင်တုန် ပန်းတုန် သိမ့်သိမ့်ခုန်ပေါ့ မြူးသူက ကဲသတော်။

- ကြုံကြိုက်လို့နေဘ်၊ ဖျိုဖော်တစ်သိုက်၊ ကောက်စိုက်
  အငြိမ်း၊
  ဆူညံဟစ်ကြွေး၊ ဝင်လာသေးလို့၊ အရှေ့မကျွံ
  နယ်မလွန်မိ၊
  ဟိုနှံ့အတွင်း၊ ကံသီလို့ ကွင်းခဲ့ရတယ်၊ ဟင်းချမိသေး။
  ထာဝစဉ် မပယ်ပစ်ပါတဲ့ ငယ်ချစ်တို့လေး။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အာဆီယံစိတ်ထား

- တစ်ယောက်တည်းပမာ. . . ၊

- စုစည်းကာညီ စိတ်ဝမ်းနှင့်
  လှမ်းကြတဲ့အခါ။

- တွဲလက်က နိုင်မာ
  ဖြူစင်စွာ စိတ်ထား။

- သူယိုင်လျှင် ကိုယ်တွဲ
  ကိုယ်လဲလျှင် သူထူလို့
  တို့ညီတူ စုကာပေါင်းတယ်
  ကောင်းတဲ့အင်အား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ကျောင်းစိုက်ပျိုးခင်း

- တို့ကျောင်းမြေဝင်း ကွင်းပြင်ကျယ်
  စိုက်ပျိုးခင်းလေး တည်ကြမယ်၊
  ရေသွယ် ရေမြောင်းတူးဖော်ကြ
  လုပ်အားကိုယ်စီ မြေကိုဆွ။

- ညီအစ်ကိုမောင်နှမ စိတ်ဝမ်းညီ
  ပန်းချင်လျှင်ပန်း မွှမ်းသည်၊
  ကောင်းကျိုးဖော်ရည် မျှော်လို့မှန်း
  စားမည် သုံးမည် ရွှင်ကြည်လန်း။

- ငရုတ် ခရမ်း စိုက်ဦးမှာ
  ဘူး ခဝဲလည်းပါ၊
  ကျန်းမာ ချမ်းသာ အာဟာရ
  တို့ စိုက်ခင်းမှာ စုံလင်လှ။

- ပွင့်ကြ သီးကြ ဝေဝေဆာ
  သာတူညီမျှ ခံစားမှာ၊
  ပေးကာ ဝေကာ လျှာပါနှ
  ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းလိုချင် အပင်မျိုး

● ပန်းလိုချင် အပင်မျိုးပါတဲ့
ရိုးသားတဲ့ စဉ်အလာ
ဖြူစင်မှာ စိတ်ထား။

● ကိုယ်မပျိုးပေမယ့်
ယူနိုးမယ် သူ့ပွင့်ပန်းရယ်လို့
စိတ်ဝမ်းမမှန်ပါက
ကံကြမ္မာ နှောင်ခါညှိုးပါလိမ့်
ဖန်ခါခါလောင်မှာ မစိုးရအောင်
ဆိုးစိတ်မယ်ရှား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်

- တို့ကျေးရွာလေး၊ မြို့နှင့်ဝေး
လူရေခဲနှိုး၊
တောင်သူကမွေး၊ တောင်သူ့သွေး
အတွေးဉာဏ်ထုံထုံ၊
လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ ကြိုးစားရှာ
ပန်းတာ ဘာမဖြူ
ချွေးတလုံးလုံး၊ တကုန်းကုန်း
ကုန်းရုန်း စွမ်းအားကုန်၊
အလုပ်ပြီးနား၊ အချိန်အား
ပျော်ပါးထွေထွေစုံ၊
အားသည့်အချိန်မှာ၊ သိပညာ
မွေ့ရှာ မရှိကုန်၊
တစ်ရွာလုံးထုတ်၊ စာငါးအုပ်
သေးနုပ်မဖုလုံ။

- လိမ္မာကြရေး၊ ပညာပေး
မြော်တွေး လူငယ်စုံ၊
ညီညာစုဝေး၊ ပြုပြင်ရေး

ဆွေးနွေးအဖုံဖုံ၊
တစ်ယောက်စီသာ၊ တစ်အုပ်မှာ
များလာ စာအုပ်စုံ၊
လုပ်အားစုကာ၊ ဝင်ငွေမှာ
ရလာ တို့ရန်ပုံ၊
ရွာမိ ရွာဖ၊ သိလာကြ
ဖေးမကြည်ကြည်ယုံ၊
ပညာဒါန၊ ကုသလ
မြကြ ဝိုင်းကာအုံ။

● ယခုအခါ တို့ကျေးရွာ
ပျံ့လာ သတင်းဂုဏ်၊
လောကမျှ၊ လမ်းညွှန်ပြ
ပြည့်ဝအစုံစုံ၊
အလိမ္မာတိုး၊ မိုက်မဆိုး
ကောင်းကျိုးပြည့်လာပုံ၊
အသိဉာဏ်ပွင့်၊ စီးပွားမြင့်
တိုးမြှင့် လမ်းဖုံဖုံ၊
ဆထက်ထမ်းပိုး၊ ရှေ့ဆက်တိုး
ကောင်းကျိုးအစုံစုံ၊

ဝိုင်းကာ ဝန်းကာ၊ အားပေးပါ
ပြည်ရွာ ကောင်းမည်ယုံ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းမော်သူ

- မြို့ပန်းမော်
  လွမ်းမျှော်မိသေး။

- အနေဝေးပေမယ့်
  နေရာအစဉ်သာလို့
  ခင်စရာ ရှမ်းပျိုမတွေနဲ့
  ကချင် မြန်မာ ပန်းလိုလှသူတွေကြောင့်
  အစဉ်သာရင်မှာ အလွမ်းပိုလို့ တမိရဲ့
  မှန်းဆလို့ငေး။

(လူမျိုးစုပျော် မြို့ပန်းမော်သို့ အမှတ်တရ)

(၁၉၉၄ - ၃)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ထိုတစ်ည

- ခေါင်တစ်ကျိုက်ကိုလ
  မှောင်မိုက်မှာဖြင့် သောက်မိတယ်၊

- ယစ်တွေတွေ အပြစ်ကျူးချင်ထင့်
  ဆံရစ်မေ အချစ်ဦးကို
  ခူးမည်လို့ ရွယ်။

- ပန်းငုံလွှာ နုရှာသေးသူက
  ဆန်းစုံစွာ အညှာအခရာလေးတွေနှင့်
  ခန်းဘုံမှာ ပြုရာအနေကို
  မူစရာဘေးရယ်လို့ သူမပယ်
  ငယ်ရွယ်သူမို့ အဆင်ခြင်ဝေး။

- မကျူးရက်ပါ
  ဆူးဖက်သွင်ပမာပါကွယ့်
  ခင်ကညာ ပြစ်ဆာကင်းစေဖို့
  ယှဉ်တကျာနစ်နာအောင် မညှဉ်းချင်ဘု

အကြောင်းမှာ မေတ္တာသာနှင်းပုံမယ်
ကွင်းမိ မြစ်ဘေး ။ ။

(ဘုန်းဇော မြစ်ကြီးနား)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ငါးအစာရဲ့ ဆုံအစေတွေ့

- မျှားမှာတဲ့
  ငါးအစာရဲ့ ဆုံအစေတွေ့မှာ
  ထုံမွှေ့လွှန်ကဲ၊

- နှစ်မပါ
  အပြစ်သာ မြင်ရှုလို့
  ခင်မှုကိုပယ် ဖြတ်သိမ်းပါမှ
  ငြိမ်းရမည်ပဲ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ပစ်တိုင်းထောင်

- ပစ်လိုက်တိုင်းထောင်
  မြူးရောင်ရောင်ကလေး။

- မလျှော့ခွဲရယ်နှင့်
  လဲတိုင်းပင် ပြန်ကာထတယ်
  အာဂ မာန်သွေး။

(၁၉၈၀ -ပြည့်နှစ်)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

သီတင်းကျွတ်

- ရေခပ်ရာ ဆုံအတွေ့
  ပြုံးထေ့ထေ့ မောင်ဆိုရှာ၊
- မကြာမီ ဝါကင်းလွတ်
  သီတင်းကျွတ်တော့မှာ။
- ပျိုလေးက တုံ့ပြန်ရှာ
  ကျွတ်တော့ကော ဘာပြုတုန်း။
- မိဘရှင် အေးမြမြ
  မေးပါရစေဦး။ ။
- မိဘရှင် အေးပေမယ့်
  ချစ်ရေးက ရှိသေးတယ်. . .၊
  ထာဝစဉ်ကြင်ဖို့တွေး
  ဝေးရမလွယ်။
  ခင်လေးက မခင်တွယ်
  ကြည့် ဖယ်မယ်ဆိုပါက။
  မင်းရဲ့မောင် ပူမအေးတယ်
  ဆွေးမျက်ရည်ကျ။ ။

❁ ငိုလိုက်တဲ့ ကိုယ်ဟာ. . . ၊
ဥစ္စာစုံ ကုံလုံမှ
ဂုဏ်လှမည်သာ။
စုဆောင်းဦး တစ်နှစ်တာ
နောင်နှစ်ခါ ကျွတ်သီတင်း။
ဖျိုလေးခင် မျှော်ကာစောင့်ပါမယ်
စိုးနောင့်မှုကင်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာ့ခြင်း

- တို့မိုးရာ ယဉ်စလေ့
ရွှင်မွေ့ဖွယ် ခြင်းပညာ၊
ပေါင်းညီညာ စုကစား
ကြွားဝင့်စရာ။
မြေမခ ဝဲပျံကာ
ကိုယ့်ဆီလာ မကျစတမ်း။
ခတ်ကောင်းအောင် ကူညီလို့
တစ်ယောက်ဆီ တစ်ယောက်ပေးတယ်
မွေးလှ စိတ်ဝမ်း။ ။

- သူ့ဆီလို့ ကိုယ့်ဆီလာ. . . ၊
ကိုယ့်ဝန်တာ ကျေစတမ်း
စွမ်းပြရပါ။
"စလွယ်" ဆင် "စလွယ်" သာ
"မဟာ" ခွင်လာ "မဟာ" အလှ။
"ညွန့်ဘူး" မာန်ဝီဝီနှင့်
ဟန်ချိချိ "တည့်ဖဝါး" ရယ်
ကြွားဝင့်ပေစွ။ ။

● နည်းစနစ်ပီပီသုံး
တစ်ကိုယ်လုံး အကြောပါ၊
ညောင်းအညာ ဘယ်ဆီပြေးပါလိမ့်
ချွေးမြိုက်မြိုက်မြား။
ကြည့်သူလည်း ပျော်ကာ
ခတ်သူမှာ မော်လို့ပြုံး။
မြန်မာခြင်းရယ်လို့
သတင်းလှိုင်လှိုင်ကျော်လိမ့်
မြင့်မည်နော် ကမ္ဘာလွှမ်းအောင်
စွမ်းပြမြန့်ဦး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာ့ သနပ်ခါး

- ရွှေဘိုက သနပ်ခါး
  ဖျို့ပါးမှာတင်
  ယဉ်ပါဘိလေး။

- အသားရေ ရွှေစင်ညက်တယ်
  နှစ်သက်ကြိုင်မွှေး။

- ရှင်မတောင် သနပ်ခါး
  မယ့်ပါးမှာတင်
  ရွှင်ပါဘိလေး။

- ရနံ့ကြူ လှုပါသင်းတယ်
  ဝင်းပမြူမွှေး။

- ရှင်မတောင်မွှေးက သင်းကြူကြူ
  ရွှေဘိုသူက ကြိုင်ကြိုင်မွှေး၊
  မြန်ပြည်ဖွားတွေမို့
  ပလွှားကာ အနိုင်မယူဘူ

အတူတူ ကမ္ဘာနှံ့အောင်
သင်းပျံ့ချင်သေး။

ထန်းတောရိပ်မှ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်

- ထန်းတောရိပ် ညိုညို
  ထန်းရိပ်ခို ပျော်စံစား။
  ထန်းတဲအို ထန်းရွက်နန်းက
  ထန်းတက် "မိသား"။

- ထန်းပင်ထက် ဘဘိုးအို
  ထန်းရည်ချို ခံယူထား။
  ထန်းခြေမှာ မြေးချစ်တို့
  တေးဟစ်ကစား။

- မြေးချစ်တို့ မြူးတိုးသည်
  ထန်းတဲဝယ် မျှော်စောင့်စား။
  ထန်းရည်ချို ကျိုကာချက်တယ်
  ထန်းတက် သူ့မယား။

- မြေးချစ်တို့ မွေးမိခင်
  ရွာစဉ်လှည့် ထန်းလျက်ရောင်း။
  ဈေးတောင်း ခေါင်းပေါ်တင်လို့
  ခြေလျင်နေကုန် လှမ်းကာပ

အိမ့်ဝမ်းစာ မွေးရှာဖြည့်ရတယ်
နုံးချည့်ခွေပျောင်း။

● သမီးသား မျှော်နေစဉ်
မိခင်ရဲ့ အပြန်လမ်း၊
ဖက်ဆစ်မာန် စစ်ဒဏ်သင့်စဉ်က
ကျူးကျော်ရန် တွန်းလှန်သင့်သည်လို့
ရဲရင့်မြန်မာပီသို့
အာဇာနည် စစ်မြေသွားလေတဲ့
သားတို့ဖေ လင်မောင်လှကို
သားတို့မေ မြင်ယောင်တမ်းတယ်ကွယ်
နွမ်းလျခြေလှမ်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

မွှေးလျှင်ပန်း

- "မွှေးလျှင်ပန်းဆင်၊ နံလျှင်စွန့်ပစ်"
ဖြစ်မြဲအစဉ်၊ စကားတွင်ခဲ့
ဖြစ်တင်သံနှော၊ ဆိုကာပြောလည်း
သဘောသွားမှန်၊ လောကဓံတည့်
ပယ်လှန်မရ သဘာဝ။

- မွှေးလျှင်ပန်းချင်၊ လူချစ်ခင်၏
မြူးစင်နှလုံး၊ ကျင့်သုံးသီလ
မြတ်လှ-ပညာ၊ ပြည့်စုံပါလျှင်
ကြိုင်စွာသင်းပျံ့ ဂုဏ်ရနံ့။

- ညစ်ကျူနှလုံး၊ ဖျက်သုဉ်းသီလ
နံလှပညာ၊ သတင်းပြောသော်
သူငါ့ပယ်ထုတ်၊ လွန်စက်ဆုပ်၏
ယုတ်သောရည်ချင်း ရနံ့ကင်း။

- မွှေးလျှင်ပန်းကြ၊ သဘာဝတည့်
လောကထုံးစံ၊ မပယ်လှန်အပ်
ပြည့်လျှံရနံ့ ဂုဏ်မွှေးပျံ့အောင်

မြူသန့်စိတ်ထား၊ ကျင့်ပွားသီလ
မြတ်လှပညာ၊ ဖြည့်ဆည်းပါသော်
လူမှာသာတင်း၊ ရနံ့သင်းလိမ့်
ချစ်မြင်းနတ်လူ မွှေးကြူကြူ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဒေါင်းလန်း

- အမြွတ်တန်းရယ်လား
  ထပ်နိုးမှာဖြင့် သိမ်းလေတယ်။

- ရှေးနိုးပေ အသွင်မလှ ထင်သလား
  ဘေးဘိုးအမွေ အထင်ကရပါကွဲ့
  မြင်ကြစေကွယ်။

- ဒေါင်းလန်းကြီး အလယ်တည် (တယ်)
  ထည်ဝါပါပေရဲ့ ယခင်အသုံး။

- ထမင်းတွေပုံ
  ဟင်းအစုံ သူ့မှာ ခင်းပါလို့
  ချစ်ခြင်းညီညီညာနှင့်
  ကြည်ကြည်သာ တစ်အိမ်လုံးသာပ
  စုန်းကာ အတူစားပါတဲ့
  သူ့အသုံးဟာ မှတ်စပ်ပါရယ်လို့
  ကြွားသင့်ရှင့်ပြီး။ ။

ဒေါင်းလန်း ။ သစ်စေးဟသော်ပြုအပ်ပါ သမိုးကိုင်ထား သော အခြေတပ် ဗန်းကြီး။ ထမင်း စားဝိုင်းတွင် သုံး။

ထပ်ခိုး - အိမ်အခန်းတွင်း၌ နေရာလုံ၍ ပြုလုပ်ထား
သော အထပ်ကလေး၊

ခင်း - နေရာတကျထားသည်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်

- မြတ်ကုသိုလ်ငယ်သော်လည်း
  အချည်းနှီး မမှတ်ရာ
  ပြုအပ်သည်သာ. . .၊

- မိုးရေပေါက် ပေါင်းစုလာ
  အိုးကြီးမှာ ပြည့်ဖြိုး။

- မြတ်ကုသိုလ် အပြုများလျှင်တော့
  စုပွားကာ တောင်နှယ်မောက်ပါလိမ့်
  အံ့လောက် အကျိုး။

- အကုသိုလ် မကောင်းမှု
  နည်းငယ်ဟု မပြုရာ
  လုံးဝရှောင်ခွာ. . .၊

- မိုးရေပေါက် စုပေါင်းလာ
  အိုးကြီးမှာ လျှံဖြိုး။

● အကုသိုလ် မြူမန်များလျှင်မြင့်
မတားသော အမြစ်ဘေးတွေ
ပေးလိမ့်လွန်ဆိုး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အာစိဏ္ဏကံနှင့် အာသန္နကံ

- သမ္မေသဗ္ဗာ၊ ဖြစ်လေရာကား
ကံသာစီမံ၊ ကံသာဖန်ဟု
အမှန်ထင်ထင်၊ ပီပီမြင်၍
ကိုယ်လျှင်ကိုယ့်ကံ၊ ပြုနေဟန်ကို
ဉာဏ်မြင်ရှင်းစွာ၊ သိစေရာသည်
ကြမ္မာမယွင်းစေဖို့တည်း။

- **ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ပြုလေပါက၊ အာစိဏ္ဏကံ၊ မှတ်သားရန်တည်း။**

- ကိုယ်ဖန်ဆင်းရာ၊ ကံကြမ္မာတွင်
"အာစိဏ္ဏကံ"၊ ကျိုးပေးဟန်ကား
ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ပြုလေရာမှ
စုလာစွမ်းအား၊ လွန်ကြီးမားသည်
မတားမဆီးနိုင်တကား။

- **သေခါနီးမှာ၊ ပြုလေပါက၊ အာသနကံ၊ သိမှတ်ရန်တည်း။**

- "အာသန္နကံ"၊ ကျိုးပေးမြန်၏
  သေရန်နီးပါး ပြုလေငြားလည်း
  မွေးဖွားနောက်ဘဝ၊ အဦးစ၍
  ဖြစ်ရစေစွာ၊ ကျိုးပေးလာသည်
  ပမာ ခြံဝင်နွားသို့တည်း။

- နောက်နွား ခြံဝင်၊ သူလျှင်မပျက်
  ဦးစွာထွက်သို့ နောက်ဆက်ဘဝ
  အာသန္နကံ၊ ကျိုးပေးမှန်သည်
  ပြုရန်အကြောင်း ကောင်းသင့်တည်း။

- အာသန္နကံ၊ ကောင်းအောင်ဖန်လော့
  ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ "အာစိဏ္ဏကံ"
  အပြုမှန်လျှင်
  "အာသန္နကံ"၊ ဖြစ်နိုင်မြန်၏
  အမှန်ကောင်းမှု၊ အစဉ်ပြုသော်
  ယခု နောက်နှောင်းကောင်းမည်တည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အမိမြေ

- ဤမြေမှာမွေး၊ ဤမြေကျွေး၍
  လူရေးလူကြ တို့ဘဝ။

- ဤမြေကခင်၊ ဤမြေဆင်၍
  ကြည်ရွှင်ဝင်းပ ဘဝလှ။

- ဤမြေမှာပင်၊ ပညာသင်၍
  လူတွင်ထွန်းပ မြင့်ကြွယ်ရ။

- ဤမြေဘဝ၊ တို့ဘဝတည်၊
  ဤမြေအလှ၊ တို့အလှတည်၊
  ဤမြေ အေးမြ၊ တို့ဘေးပလိမ့်၊
  ဤမြေဘေးပ၊ တို့အေးမြလိမ့်။

- ဘဝဤမြေ အလှဝေဖို့
  တို့တွေ တာဝန်ရှိပါသည်။

● ဤမြေဘေးကင်း၊ မပျက်ယွင်းဖို့
ချင်းချင်းညီညာ၊ ငါတို့တာတည်၊
သစ္စာရှိရှိ မြတ်အသိဖြင့်
အမိမြေကို စောင့်ရှောက်စို့။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဧည့်သည်

- ဧည့်သည်လာလျှင်၊ ဖိတ်ခေါ်ချင်သည်
  ခင်မင်တတ်သော တို့လူမျိုး၊

- ဧည့်သည်လာလျှင်၊ မငြိုငြင်သည်
  ကျွမ်းဝင်တတ်သော တို့လူမျိုး၊

- ဧည့်သည်လာလျှင်၊ ကျွေးမွေးချင်သည်
  ကြည်ရွှင်လှသော တို့လူမျိုး၊

- ဧည့်သည်လာလျှင်၊ ထပ်တူခင်သည်
  ဖြူစင်လှသော တို့လူမျိုး။

- သို့သော်. . . သို့သော်၊ စည်းကမ်းကျော်၍
  ဟစ်အော်မွှေနှောက်၊ လက်ရောက်ရမ်းကား
  သူပြစ်မှားသော်၊ စော်ကားမခံ
  အမြန်သုတ်သုတ်၊ တို့နှင်ထုတ်မည်
  သူယုတ်ဧည့်သည် မလာရ၊

မြေချစ်ပန်း

- မိုးမရွာလည်း
  ဝေဆာလန်းစွင့်၊ အားမာန်ဝင့်သည်
  တင့်တယ်ပါဘိ တောပန်းငယ်။

- နေမင်းပူလည်း
  ဟန်မူဝင့်ဝင့်၊ လန်းလန်းစွင့်သည်
  ရဲရင့်ပါဘိ တောပန်းငယ်။

- လေသရမ်းလည်း
  မနွမ်းမခွေ လန်းဆန်းနေသည်
  မကြွေလေသည့် တောပန်းငယ်။

- နန်းယံမဝင့်၊ ကံမမြင့်လည်း
  တင့်တယ်လန်းဆန်း၊ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဖြင့်
  မြေနန်းအလှ၊ သူဆင်သသည်
  အာဂတောပန်းငယ်တကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

တောသူမျို

- "ပန်းပန်လျှင် နန်းဆန်လှသည်" ဟု
ဒီနွှပကာ မြတ်မနောရယ်နှင့်
ပြောလာကြ ဆွေသဟာ. . .၊

- ပန်းပန်ကာ အသွင်တင့်ချင်ပေမယ့်
နန်းဟန်မှာ အယဉ်ဆင့်ပါလို့
မဝင့်ချင်ပါ။

- တောစရိုက် တောဘာသာ
တောမှာဖြင့် ပျော်မဆုံး၊

- နွားကျောင်းလည်း ပါ
ထွန်ချိန်မှာ ဝင်လို့နှဲကာပ
လယ်ထဲမှာ ဖော်တစ်သင်းရယ်နှင့်
ယာထဲမှာ ပျော်သီချင်းတွေနှင့်
မပျင်းပေ အစဉ်မွေ့တယ်
တောလေ ရှင်ပြုး၊ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အမေ့ရင်ခုန်သံ

● "အို. . . အို. . . ဟဲ့ ပလုတ်တုတ်"
တီဗွီခလုတ်ဖွင့်လိုက်စဉ်. . .၊
ပေါင်ပေါ် ရင်ဖော်နှင့်
အမြင်မတော် ဖို့အဆင်း
ကွက်ကွက်ကွင်း အမေမြင်။
ငါ့သမီး အပျိုသင်
မြင်လျှင် သည်းအလွဲ။
အတုယူ ကျင့်မူပျက်လျှင်
ခက်တော့မှာပဲ။ ။

● မဂ္ဂဇင်းစာတစ်အုပ်
အမေထုတ်၍ လှန်လိုက်စဉ်. . .၊
အရှက်ကုန်ရုပ်ပုံများ
ဘွားခနဲ အမေမြင်။
"အို. . . အို. . . ဟဲ့ မဆင်ခြင်
အရှက်စင် အပျက်ကဲ"။
ရွာပျိုတွေ အတုခိုးလျှင်ဖြင့်
ဆိုးကျိုးတွေ တို့ရွာရောက်
ဖောက်တော့မှာပဲ။ ။

❁ စီးပွားရေး ရှေ့တန်းတင်. . .၊
မဆင်ခြင် နောင်အရေး
မတွေးမမြင်။
တို့နိုးရာ ပယ်လျှင်
ကွယ်ဖို့ပင် တို့လူမျိုး။
အမျိုးပျောက်မှာကိုတော့
စိုးကြောက်ကာ ဆင်ခြင်ကြပါတော့
လောဘပယ်မျိုး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- ကောင်းသောဆန္ဒ၊ ဝီရိယနှင့်
ဉာဏဆင်ခြင်၊ အသိယှဉ်ကာ
လူတွင်လိမ္မာ၊ ဖြစ်စေရာသည်
မြတ်စွာဗုဒ္ဓမိန့်တိုင်းတည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အလိမ္မာ

- ကောင်းသောဆန္ဒ၊ ဝီရိယနှင့်
ဉာဏဆင်ခြင်၊ အသိယှဉ်သော်
လူတွင်လိမ္မာ၊ သိမှတ်ရာသည်
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဆိုမိန့်တည်း။

- လိမ္မာသူကား၊ ကောင်းကျိုးပွား၏
ဆွေမျိုးခင်မင်၊ ရန်ဘေးစင်၍
ကိုယ်တွင်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာလျက်
ဥစ္စာပြည့်ဖြိုး ဂုဏ်ရှိန်တိုးကာ
များကျိုးရွက်ဆောင်၊ ကိုယ်ကျိုးဖောင်သည်
မြားမြောင်ကောင်းကျိုးဝေတကား။

- မလိမ္မာမူ၊ မာန်ဆူပြစ်များ
ရန်မီးပွား၏၊ စီးပွားမဆောင်
ဂုဏ်ရောင်မှိန်ညှိုး၊ ကိုယ့်ကျိုးပျက်ယွင်း
သူ့ကျိုးကင်းတည့်၊ ရှောင်ကွင်းချမ်းသာ
နောင်ခါ - ယခု၊ ဆင်းရဲစုသည်
ပြစ်မှုများပြားလှတကား။

မငြိမ်တွယ်သောဘု
ပယ်တဏှာ ဖယ်ခွာမှုန်းကာပ
ရုန်းကြပါစို့ ။ ။

အိပ်မက်ပမာ

- အိပ်မက်ထဲမှာ ငါ. . . ၊
- ရောင်စုံဖြာ ချစ်စရာပန်းတွေနှင့်
  လန်းရွှင်လျက်သာ။
- နိုးထတဲ့ခါ
  အိပ်မက်ရှာ ငါမတွေ့။
- ပန်းကလေးတွေ သွေ့ကာပျောက်တယ်
  ယွင်းဖောက်နိုင်ပေ့။ ။
- အိပ်မက်က မနိုင်မာ. . . ၊
  မပိုင်ရှာ ခင်မလွှမ်းလေနှင့်
  နွမ်းရုံမျှသာ။
- အတည်မဲ့ ဤခန္ဓာ
  အိပ်မက်ပမာပေမို့။
- ဖြစ်ပြီးလျှင် လျှင်စွာပျက်လေရဲ့
  တည်လျက်သာ ဘယ်ဟာမရှိတာကြောင့်

ဒါမှ တို့ပန်း အစဉ်လန်း၊
လှပရွှင်လန်း တို့မြေတစ်ဝှမ်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းတို့ရဲ့မြေ

- တို့ရဲ့မြေမှာ
ဝေဆာလန်းစွင့်၊ ပန်းတိုင်းပွင့်ဖို့
နွှန်းတင့်ရွှင်ပျ၊ ပန်းတိုင်းလှဖို့
မွှေးကြိုင်လှိုင်လှိုင်၊ ပန်းတွေကြိုင်ဖို့
အပြိုင်တင့်ဆန်း၊ ပန်းတွေလန်းဖို့
ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်၊ မျှော်မှန်းချက်ဖြင့်
ချွေးစက်စက်ကျ၊ လုပ်ဆောင်ကြသည်
ညီလှအင်အား တို့မိသား။
အဂမိသား တို့ကြိုးစား။

- ဖူးပွင့်မြိုင်မြိုင်၊ ပန်းတွေလှိုင်လျှင်
မဆိုင်သူနိုး၊ သူဖျက်ချိုးလိမ့်
စည်းနိုးနိုင်မှာ၊ ခြံကိုကာဖို့
ဝါးရှာသစ်ခုတ်၊ သစ်ငုတ်တိုင်စိုက်
တိုင်၌တန်းသွယ်၊ တန်းဝယ်ဆူးကပ်
အရပ်ရပ်ကို မလပ်စေရ
ကာကွယ်ကြမည်

ကြင်မည့်သူ

- ချစ်တဲ့သူငယ်လေး. . .၊ သူငယ်ချင်းကောင်း ယောက်မ
တို့လေ. . .။
သမီးကညာ၊ အခါမလင့်၊ လှူဘောင်လယ် ရွယ်မရင့်မီ၊
တော်သင့်ချိန်ခါ၊ ရောက်လို့လာ၊ ဖူးစာစုံဖက်ရပေမယ်။

- ဖူးစာဖက်မှာ၊ မြဲမြံသွားသော်၊ အမှားရဲ့ဒဏ်၊ တစ်သက်
ခံမို့ လင်စံရွေးရ ခက်လှတယ်။

- ရည်ချင်းမပါ၊ အဆင်းသာနဲ့ ကြင်ဖက်မိက၊ ခဏသာ
ပျော်၊ အရှည်မလှ ဘဝချော်လို့
နောင်သော်သက်ဆုံးနွမ်းရမယ်။

- သစ္စာမမြဲ ဉာဏ်တွေပြားတဲ့ လူညစ်ားသူကို၊ ကြည်ဖြူ
ယုံမှတ်၊ ဘဝအပ်လျှင်၊
သားသတ်လက်ဝယ် သိုး ဆိတ်ငယ်လို မလွယ်နောင်ရေး
ခက်လိမ့်မယ်။

- နမဝေးမူ အပူကိုကြောက်၊ အိမ်ထောင်ရေး သွေးမပျောက်
ဖို့ မဖောက်မတိမ်း၊
မယိုင်ယိမ်းအောင်၊ ထိန်းသိမ်းမြဲနိမာပါပဲပါ့မယ်။

- မျိုးရိုးဆန်းစစ်၊ အကျင့်ဖြူ မှုမညစ်မှ၊ ကြင်ချစ်သက်ဆုံး တိုင်ကြမယ်။

- ငယ်ကတူပေါင်း၊ အကြောင်းပြည့်စုံ၊ သိကာယုံမှတ်၊
ချစ်ရည်တူ ကြည်ဖြူတတ်သူကိုမှ၊
ပုံအပ်ကာ တစ်သက်လုံး၊ ပြုံးပါ့မယ်လေး၊
ထာဝစဉ် ပယ်မမုန်းပါတဲ့ ချစ်ထုံးဖွဲ့လေး။ ။

ရှိုင်းသည့်လေ၊ လှိုင်းနှင့်လှေ

- "လှိုင်းတွေ လှိုင်းတွေ၊ ရှိုင်းပါပေ၏
  လှေကို တိမ်းမှောက်၊ သူ့ခြိမ်းခြောက်ကာ
  ချောက်ကမ်းပါးပြို၊ အပြိုပြိုတည့်
  ရန်လိုမာန်ထက်၊ လှိုင်းနှိပ်စက်" ဟု
  အမျက်ဒေါသ၊ ရေရွတ်ကြသည်။
  ဒုက္ခတွင်းမှ လူသားများ။

- ထိုအခိုက်တွင်၊ မြစ်ရေပြင်က
  "သင်တို့နှင့်ငါ၊ ချစ်ကြည်စွာပင်
  နေလာခဲ့သည်၊ နှစ်ကြာရှည်တည့်
  သွေးစည်းမရှိ နေလိုဘိလည်း
  လေ၏အားမာန်၊ ဖိနှိပ်ဒဏ်ကြောင်း
  လှိုင်းထန်မာန်ပြင်း၊ ဖြစ်ရခြင်း" ဟု
  ဖြေရှင်းသက်သ၊ ပြောဆိုရာလည်း
  ကြီးစွာမာန်မောက်၊ လေအနှောက်တွင်
  မရောက်လှနား၊ ဘာမကြားသည်
  လေကားထန်ပြင်း နေဆဲတကား။

- လူသားနှင့်ရေ အတူနေလည်း
  လေမုန်တိုင်းနှင့်၊ မြစ်ရေပြင်သည်
  အသွင်ပြောင်းတတ် သည်တကား။

- အကြောင်းရင်းမှန်၊ လေမှိုင်းရန်ကို
  မြင်ရန်သင့်လှ သည်တကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

စုပေါင်းညီညာ တို့ကျေးရွာ

- နှင်းမှုန်ဝေကျ ဆောင်းလ နတ်တော်
  စပါး ပေါ်ဦး ရွှင်မြူးကြတူပျော်၊
  ရိတ်သော် သိမ်းသော် အဖော်စုပေါင်း၊
  တို့လုပ်ညီညာ ကူညီရှာ
  သဟာ အဆွေကောင်းငယ်တို့လေး။

- သောင်းသောင်းဖြဖြ ဝိုင်းကြတုံလာ
  ပြန်လှန်လုပ်အား စိတ်ထားဖြူစင်စွာ၊
  သူရော ကိုယ်ပါ လစ်ဟာမှုကင်း၊
  တလင်းပြင်ကျယ် အသွယ်သွယ်
  မြေဝယ် ရွှေရည်ဝင်းပါလို့လေး။

- လုံမေတစ်သင်း တေးချင်းသီကာ
  ဆန်ဖွပ်မောင်းထောင်း ဖော်ပေါင်းညီညီညာ
  ချစ်ခင်မှုယာ ပျူငှာဘိခြင်း၊
  ရယ်ကာ မောကာ ပျော်ရွှင်စွာ
  မကွာ ဆွေအရင်းငယ်သို့လေး။

- ဝမ်းရေးပြည့်တင်း ဖြည့်သွင်းပြီးလျှင်
  အလှူဒါန ပြုကြ သဒ္ဓါရှင်၊
  စုပေါင်းပါဝင် ပျော်ရွှင်မြိမ့်အုန်း၊
  ချက်ရာ ပြုတ်ရာ ကျွေးမွေးရာ
  ညီညာ တစ်ရွာလုံးပါတည့်လေး။

- နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်လန်းကြည်စွာ
  အလှူဒါန ပြုကြ အတူသာ၊
  ထက်မြည် နတ်ရွာ ဝတီသာနန်း၊
  သဒ္ဓါကြည်ဖြူမကွာမူ
  အတူ တက်လှမ်းမည်ပလေး။

- ချစ်ပန်းညီညာ ဝေဆာတင့်တော့သည်၊
  ရွှင်လန်းကြည်သာ စေတနာမြင့်တော့မည်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အတ္တနှင့်ပရဟိတ

- အတ္တကို အခြေခံ၍
  သံသရာမှာ ကျင်လည်သည်. . .၊

- အတ္တကဲလျှင်ဖြင့်
  တဝဲလည်လည် သံသရာကြောမှာ
  မျောမြုပ် တာရှည်။

- ပရဟိတ အခြေတည်
  ပွားစည်ပါတော့ မေတ္တာတရား။

- လောဘ မပြုလာ
  ဒေါသ အပူကွာတော့
  မောဟ မထူသာလို့
  သူ့သူ့ငါ သံသရာဝဋ်မှ
  လွတ်မြောက်နိုင်တကား။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

သွေးအလှူရှင်

- သွေးတစ်ပေါက်ပေါက်၊ ကိုယ်နှံ့ရောက်မှ
  အံ့လောက်ခန္ဓာ၊ သက်ရှင်ပါ၏။

- သွေးတစ်ပေါက်ပေါက်၊ နှံ့မရောက်သော်
  သက်ပျောက်ခန္ဓာ၊ ဆုံးရှုံးရာတည်။

- သွေးတစ်စက်တစ်စက်၊ ကိုယ့်အသက်တည့်
  ကျောက်မျက်ရတနာထက် လိုအပ်သည်။

- လိုအပ်သည့်သွေး၊ လူမရွေးပါ
  ပေးလှူဝေသည့် စေတနာ။

- ကိုယ်နှင့်ထပ်တူ၊ တစ်ပါးလူကို
  ကြည်ဖြူစေတနာ၊ ထားတတ်ရှာသည်
  မဟာလူသား ခေါ်ထိုက်စွ။

တောပန်းလေးတွေဝေ

- စံပယ်နှင့်ခြိုင်၊ မမွှေးကြိုင်လည်း
  ကိုယ်ပိုင်ရနံ့ သင်းပျံ့ပျံ့။

- နှင်းဆီအလှ၊ မတုပလည်း
  တင့်စွသဏ္ဍာန် ကိုယ်ပိုင်ဟန်။

- သဇင်ပန်းနွယ်၊ ဂုဏ်မကြွယ်လည်း
  တင့်တယ်နိုင်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့မြေ။

- လောကအလယ်၊ ဂုဏ်မကြွယ်လည်း
  တောဝယ်တင့်ဆန်း၊ တောဝယ်လန်းသည့်
  တောပန်းလေးတွေ၊ များတွေတွေတည့်
  နွေမှာလည်းပွင့်၊ မိုးမှာတင့်၍
  လန်းစွင့်ဆောင်းမှာ၊ ဝေဝေဖြာသည်
  သူ့မှာအစွမ်း တုံ့မခန်း၊
  တောမှာလန်းဆန်း တော၏ပန်း။

ဖက်နှင့်ဘက်

- တစ်ပင်တည်းထွက်၊ မြစ်မီးရွက်တည့်
  "ဖက်" ဟုတွင်သည် တူအညီ။

- ဖက်ချင်းသာတူ၊ ကံမတူထင့်
  မြူးကွဲပြား၊ လူခွဲခြား၍
  "ငါးပိထုပ်ဖက်"၊ "ပန်းထုပ်ဖက်" ဟု
  နှစ်ဘက်ခြားနား ကွဲကွာသွား။

- ပန်းထုပ်သည့်ဖက်၊ လူနှစ်သက်၏
  စွဲလျက်ရနံ့ သင်းပျံ့ပျံ့။

- ငါးပိထုပ်ဖက်၊ မနှစ်သက်ချေ
  ပုပ်အက်နံ့စွဲ ယင်ဝဲဝဲ။

- အကြောင်းကိုလိုက်၊ အကျိုးဆိုက်သည်
  စရိုက်လောက ထုံးဓမ္မ။

- လူလည်းထို့တူ၊ မြသည့်မှုဖြင့်
  ကြည်မြနှစ်သက်၊ မနှစ်သက်ဟု
  နှစ်ဖက်ကွဲပြား၊ ခွဲ၍သွားမည်
  သင်ကားဘယ်သို့ လိုက်မည်နည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

- လူလည်းထို့တူ၊ ပြုသည့်မှုမြင့်
  ကြည်ဖြူနှစ်သက်၊ မနှစ်သက်ဟု
  နှစ်ဖက်ကွဲပြား၊ ခွဲ၍သွားမည်
  သင်ကားဘယ်သို့ လိုက်မည်နည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ရဲခိုင်းဖော်

- ပင်လယ်ပြင်ကျယ်၊ လှေငယ်နှင့်ကူး
  သင်ရူးသလား။

- ငါမရူးပါ
  ငါ့မှာသတ္တိ၊ စွမ်းအားရှိ၏၊
  အသိပညာ၊ ယှဉ်လျက်ပါ၏၊
  မြဲစွာသတိ၊ စောင့်ရှောက်ဘိ၏၊
  "အသိ သတိ၊ စွမ်းသတ္တိ" တို့
  ဆုံမိပေါင်းဖော်၊ ပင်လယ်ကျော်မည်
  မြင်မြော် တစ်ဘက်ကမ်းသို့တည်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

အတွေနှင့်အစစ်

- အစစ်အမှန် ကောင်းအောင်တော့
မြှုကျင့်ကြောင်းပယ်ခွာ. . .၊

- ဟန်ဆောင်မှုရယ်နှင့်
အတုသာ ချိုဟန်နှောတယ်
လောကမာယာ။

- ပတ္တမြား ရှောင်ဖယ်ကာ
ကျောက်ခဲသာ ယူသည်သို့။

- အပြုမမှားလေနှင့်
တရားအမှန်မြင်လို့
ကြံ ဆင်ခြင်အချိန်မနှောင်းမီ
ကောင်းကြပါစို့။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဆောင်းပြာသိုလ ညတစ်ည (စေးအွဲ့ကဗျာ)

၁။ ● **ချမ်းတုန်လှ - ဆောင်းလပြာသို၊**

● မြောက်လေပက်ဖွန်း၊ တုန်အောင်ချမ်းသည့် ညချမ်း
အခါ
သူရောက်လာသည်၊ မျှော်ရွှဲတဲ့ ကိုလှမျိုး။

● ည မှောင့်တမှောင်၊ ငွေလရောင်နှင့်၊ ကြယ်ပြောင်
ရွှန်းလက်
ကပြင်ထက်မှာ၊ နှစ်သက်ရွှင်ပျ စကားစသည်
ကြယ်လနှင့်ဆိုင်၊ အလှပြိုင်သော်၊ နိုင်အောင်ပင်
မျိုခင်လှတယ်လို့
နှုတ်ချိုမြန့်ကာဆို၊ ကိုလှမျိုက လေပြည်သွေး။

● ချစ်သွေးရွှန်းစို လုံမပျိုက၊ နှုတ်ချိုပိုကာ၊ ကာလသား
ပေမို့
လှည့်စားကာ အတတ်ဆန်းမှာ **မှန်းထင်မိသေး။** ။

၂။ ❁ **ခန်းဘုံ၀ - မျောင်းဖျာသာချို. . .၊**

❁ နှင်းလေသွေးလျှင်၊ အိမ်ကပြင်မှာ၊ ထုံကျင်ချမ်းတုန် အအေးလုံအောင်၊ နိုလှုံချင်တယ်၊ သွားကြမယ်တဲ့ လေကွယ် နွေးမည့်ခန်းထဲကို။

❁ သည်းလှိုက်ဖိုတယ်၊ ဟင့်အင်းကွယ်လို့ ငြင်းပယ် လေလည်း
သူ လွှန်ကဲသည်၊ ကိုင်ဆွဲလက်ကို၊ လာပါဆိုသည် အစ်ကို ရဲလွှန်းလှတယ်လေး။

❁ ဖျိုမေ ဝိုးရွှံ့၊ မလိုက်ဝံ့လည်း၊ မတွန့်သူက ပြုံးစစနှင့်၊ နှုတ်ကလည်းခေါ်၊ ကိုယ်ပေါ်မွှေ့ပိုက် အကြိုက်သူမျှ သွေးကြွဆုသည်၊ အတူတူစက်ရာ ခန်းသို့ **လှမ်းချင်မိသေး**။ ။

၃။ ❁ **ဆန်းစုံစွ - တောင်းတဈာပို. . .၊**

❁ နုနယ်ပျိုမျစ်၊ အပျိုစင်မှာ၊ မြူညစ်မတင်၊ လွှန်သန့်စင်မှ လှတွင် တန်ခိုး၊ ဆထက်တိုးဟု၊ ရှေးရိုးစကား၊ နားဝယ်ကြားသည် မှားမည်ဆဲဆဲအခိုက်မှာကို။

- ဆိတ် ရာကွ ယ် ရာ၊ တွေ့ကြုံပါသော်၊ မာယာလှည့်ဖြား
  စိတ်ကစား၍၊ မောက်ပြားတတ်စွ၊ သဘာဝမို့
  ရှောင်ကြမ ဖို့၊ ရှေးကဆိုသည်၊ အလိုသည်းခိုက်
  မိုက်တတ်သေး။

- ရှောင်လွဲအလို၊ ငြင်းပယ်ဆို၍၊ အဖိုးစင်စစ်၊ မြတ်နိုး
  ချစ်ကာ
  အပြစ်မယှဉ်၊ တန်ခိုးတင်၍၊ နောင်တွင်မပစ်၊
  ကြင်ဖက်ဖြစ်မှ
  အချစ်ဖုံးလွှမ်း၊ တူနှစ်ပြာ စက်ရာခန်းမှာ၊ **လန်းရွှင်
  ဘီလေး။** ။

ပိုကား ▪ အမှန်ထက်ပို၍ ပြောဆိုသည်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

လူ့သားနှင့်သမိုင်း

- လူ့သမိုင်း
  လူတိုင်းနှင့် မကင်းပါ. . .၊

- လူပေါင်းကာ ရွာမြို့
  ရွာစုကာ ပြည်ထောင်လို့
  ဤလူ့ဘောင် လူ့အဖွဲ့အစည်း
  သိပ်သည်းနိုင်မှာ။

- ဤကမ္ဘာ
  ပြည်ရွာတွေ စုစည်း။

- လူခပင်းရယ်ပေါ့
  လူချင်းကူညီလို့
  တူအညီ ဘယာဝေးကွာလို့
  ပူမသီ ကမ္ဘာအေးအောင်
  ဖေးမစေသတည်း။

ခပင်း - ခပ်သိမ်း၊ အားလုံး။

ခရီးလမ်း

- လှည်းလမ်းကြောင်းရာ၊ ကွေ့ကောက်ပါလျက်
  သူငါလိုက်မောင်း၊ အချိန်ပြောင်းသော်
  လမ်းကြောင်းဖောက်နက်၊ အမောင်းခက်ခဲ့
  မောင်းလျက်သာပင်၊ မပြုပြင်သော်
  အစဉ်ဒုက္ခ ဆင်းရဲကြ။

- အများရှိလျှင်၊ အမှန်မြင်၍
  ပြုပြင်ကြရေး၊ သတ္တိမွေးပါ
  စည်းဝေးကြဆ၊ နည်းလမ်းရလိမ့်
  စုကြညီညာ၊ ဝိုင်းဝန်းပါလော့
  ငါက တစ်လက်၊ သူတစ်ဖက်ဖြင့်
  တွဲလျက်များစွာ၊ ပြုပြင်ပါသော်
  ကင်းကွာဒုက္ခ၊ လမ်းကောင်းရလိမ့်
  ချောက်ကပြည့်မောက်၊ လမ်းမကောက်သော်
  သွားရောက်သူငါ၊ များချမ်းသာမည်
  ညီညာတက်ကြွ ပြုပြင်ကြ။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

စည်းကမ်း

- စည်းရှိပါမှ တို့ရွာမြေ. . .၊
- ရန်သူတွေ ဝင်မနှောင့်အောင်
  စောင့်ရှောက်နိုင်ပေ။
- ရွာစည်းရိုး အခြေအနေ
  နိုင်မာစေ မောင်တို့။
- ကျူးကျော်သူ ရွာမြေအတွင်း
  မနင်းစေဖို့။ ။
- ကမ်းရှိပါမှ တို့မြစ်ရေ. . .၊
- ဟို. . . ဟိုသည် နှံ့မပျောက်အောင်
  စောင့်ရှောက်နိုင်ပေ။
- တို့ရဲ့မြစ် တို့ရဲ့ရေ
  မသွေစေ မောင်တို့။

- သောက်သုံးရေ လုံအလောက်ရယ်နှင့်
  စိုက်ပျိုးမြေ လိုသလိုရောက်စေဖို့
  မပေါက်အောင် တို့တစ်တွေ သိမ်းရမယ်
  ထိန်းကြပါစို့။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ချစ်ပန်းငုံ

- ကညာနွယ်
  မာယာနယ်သူ မကျွမ်းလေဘူ
  ချစ်ပန်းနုထွေး၊

- မြမြရွှင်
  မြေမှာတင် အစဉ်လန်းစေတော့
  ဆန်းဖို့ မထွေး။

- ပန်းအိပ်ရာ
  နမ်းလိပ်ပြာ လာမနှိုးစေနှင့်
  တိတ်တိုးဆုတောင်း၊

- အသိအမြင်
  သတိ ပညာယှဉ်လို့
  အရာရာတွင် ဣန္ဒြေမတိမ်းအောင်
  ထိန်းမတ်စေကြောင်း။

- ပန်းသွင်ပမာ
  လန်းစဉ်သာ ကြင်မြတ်နိုးပါလိမ့်
  တန်ဖိုးမြင့်မား၊

- ပန်းမေခင်
  နွမ်းလေလျှင် လှမချစ်ပေဘူ
  စွန့်ပစ်ဖယ်ရှား။

- ချစ်ပန်းငုံ
  ပြစ်မသန်း ကြိုင်လှိုင်ထုံပေါ့
  ဂုဏ်အရည်ချင်း။

- နောင်အခါ
  မရှောင်သာ ချိန်တန်ပွင့်လျှင်ဖြင့်
  မျှော်လင့်သူ ဆွတ်ချူနမ်းပါ့မယ်
  ပန်းမြတ်ကြူသင်း။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

စာပေအမွေ

- အမွေခံ မျိုးဆက်သစ်
  တိုးတက်ရစ်ပါစေ၊
  ဆိုးဖက်အပြစ် ခွာလေ
  သာပါစေ ထပ်လောင်း၊
  အစဉ်ဓွေး ယဉ်ကျေးစာကို
  ထင်သေးတာ မွေးမျှမကောင်း။

- ဂုဏ် ရသ အလင်္ကာ
  ယဉ်တကာ စုပေါင်း၊
  စဉ်အလာ စုဆောင်းတော့
  နအကောင်းဝေပြား၊
  နည်းယူကာ ဘောင်စနစ်ရယ်နဲ့
  နောင်အသစ် ပြုရမည်သာ။

- ခေတ်ဆင့်ပွား ဖန်တီးရာ
  ဉာဏ်ကြီးစွာ ထုဆစ်မှ
  ပြုအသစ် မြတ်နိုးဖွယ်
  နမူစ်ဂုဏ်ကြွယ်၊

ဖမွေ့ မပစ် အသစ်မွေ့တယ်
စနစ်မသွေ မြင့်မားနိုင်ဖို့လေ၊
မိမွေ့ မပစ် အသစ်တည်မယ်
စနစ်ပီပီ ဝင့်ကြွားနိုင်စို့လေ။
မိဘမွေ့နှစ် မပစ်ပိုင်တယ်
စနစ်နိုင်နိုင် သစ်ဆန်းပါစို့လေး။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေတည်ထောင်သော
ပခုက္ကူစာပေဆု ကဗျာပေါင်းချုပ် တတိယဆုရ

ဣန္ဒြေချစ်သူကဗျာများ

ကျော်စိုး (မြင်းမူ)

အဖ ဦးထွေး၊ အမိ ဒေါ်သောင်းခင်တို့က ၁၉၄၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၅ ရက်တွင် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မြင်းမူမြို့နယ်၊ ထိန်ကန်ရွာ၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။

မြင်းမူမြို့ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း၊ မြစ်ကြီးနားကောလိပ်၊ မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်တို့၌ ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး ၁၉၇၁ ခုနှစ်တွင် မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်မှ မြန်မာစာအဓိကဘာသာရပ်ဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိပါသည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ ခုနှစ်အထိ သမဝါယမဦးစီးဌာနတွင် အသင်းစုမှူးမှ ဦးစီးမှူးထိ တာဝန်အဆင့်ဆင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ မြင်းမူမြို့ ကန့်ဘလူမြို့ ရေဦးမြို့ ကန့်ဘလူမြို့ ငါန်းဇွန်မြို့ ရေဦးမြို့ အရာတော်မြို့တို့တွင် အသီးသီးနေထိုင်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ဦးစီးမှူးတာဝန်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့ပါသည်။

စာပေဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း၌ ပျော်မွေ့၍ ရံဖန်ရံခါကဗျာများရေးသားစုစည်းထားခဲ့ရာမှ ၂၀၁၃ ခုနှစ်အတွက် ပခုက္ကူစာပေဆု ကဗျာပေါင်းချုပ်ဘာသာရပ်တွင် "ပန်းလက်ဆောင်ကဗျာများ" အမည်ဖြင့် စာမူပေးပို့ ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ ဒုတိယဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။

အမည်ရင်း - ဦးကျော်အေး ဖြစ်သည်။
နေရပ်လိပ်စာ - အမှတ် ၄/၁၀၆၊ သဇင်လမ်း၊ ဘုရင့်နောင်ရပ်၊
မြင်းမူမြို့။