ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းစေသောဝ်

မေတ္တာစမ်းရေ ၊ ဉာဏ်ပန်းဝေ၍
မြဲလေသတိ ၊ လုံးလရှိလျက်
စောင့်ဘိသီလာ ၊ လုံခြုံစွာဖြင့်
အေးသစ္စာမှာ ၊ ခန္တာဉာဏ်ရောက်
ကျင့်စဉ်ပေါက်အောင် ၊ ကျိုးထောက်ရည်မှန်း
မဂ်စခန်းသို့ ၊ ရှင်လန်းအားရ
ကျင့်ကြံကြသည်
ဓမ္မဓါတ်ထိန်း ၊ ကိန်းစေသောဝ်
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ၊ ငြိမ်းစေသောဝ်

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

သက်ရှည်ကျန်းမာ ၊ စိတ်ချမ်းသာ
လိုရာဆန္ဒပြည့်ပါစေ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်
ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားနှင့်ဒါယကာ/ဒါယိကာမများ

ပဏ္ဍိတာရုံစာစဉ် - ၁၅

မန္တလေးမြို့
ညောင်ကန်တိုက် ၊
ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်း
နှင့်
ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ် ၊ အင်သာရွာ ၊ ဓါးသွေးကျောက်ရွာ
ပဏ္ဍိတာရုံ
အေးသစ္စာအလင်းရောင်ဓမ္မရိပ်သာကျောင်း

ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဇနေသာဘ

(ဓမ္မာစရိယ ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ)

၏

ဓမ္မကဗျာများ

Generated by CamScanner from intsig.com

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူပြုသမျှ အဝဝတွင် တရားအလှူအောင်လံထူ၏

အမြတ် ဓမ္မလက်ဆောင်

သို့

____

____

____

လက်ဆောင်ရှင်

____

____

23 - 4 - 2015

Generated by CamScanner from intsig.com

" ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း "

■ **ထုတ်ဝေသူ** ■

ဦးဇနသာရ

(ဓမ္မာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ)

ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ညောင်ကန်တိုက်၊

ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်း၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း ၀၂ - ၆၃၁၂၈၊ ၀၉ - ၂၀၃၂၆၇၅

■ **ကွန်ပျူတာစာစီ** ■

အရှင်စန္ဒ

■ **မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း** ■

ကိုအာမီ (King ကာလာဖလင်ခွဲ)

■ **အကြိမ်ရေ** ■

ပထမအကြိမ်၊ မတ်လ၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်

■ **အုပ်ရေ** ■

၁၀၀၀ အုပ်

■ **တန်ဖိုး** ■

ဓမ္မဒါန

မွေးနေ့သံဝေဂကဗျာများ

"ဘဝနာရီ"

ဘဝဒိုင်ခွက်
ရာသီလက်တံ
သွက်သွက်လှုပ်ရှား
လူးလွန့်သွားရင်း
သက်ကားငါးဆယ် ကျော်ခဲ့ပြီ။
ခရီးသွားပျော်
ငါ့ဆွေဖော်တို့
မခေါ်ဘဲလာ
မနှင်ပါဘဲ
ပြန်၍ခွဲသည်
ငါလဲကျွဲနည်းနှင်နှင်တည်း။

(၅၇)နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်း ဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

"မရှုံးစေနှင့်"

အာရုံနေတက်
နေ့ထက်ဝက်မှာ
ကိုယ့်တွက်ဘာများ
လုပ်ပြီးထားလဲ
မွန်းတိမ်းနေဝင်
သေဆောင်မှ
ရှေရှင်နွမ်းလျှ
မျက်ရည်ကျသော်
ဘဝနောက်ဆုံး
ငါ့အရှုံးသည်
မဆုံးသံသရာ
ရှည်လိမ့်မည်။ ။

(၅၈)–နှစ်မြောက်မွေးနေ့ အာမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

"သံဝေဂရ လွန်လွန်းလှ"

ကောသာမြရှက် တစ်ခက်ဆံဖြူ
သံဝေယူ၍ မင်းမူမဃ တောထွက်ပြခဲ့။
သရက်နှစ်ပင် သံဝေဝင်၍
နန်းရှင်ဇနက တောထွက်ပြခဲ့။
ဟတ္ထိပါလ စစ်သည်မင်းများ၊
သံဝေပွား၍ များပြားစွာလှ၊
တောထွက်ပြခဲ့။
ငါကရဟန်း မည်တွင်ဆန်းလျက်၊
မြို့တန်းတောချေ မဝင်လေဘဲ၊
သံဝေကင်းပျော် ပေါင်းသင်းဖော်စုံ၊
ဤရုပ်မြုံဝယ် တခုံမင်မင်၊
တငင်ငင်စွဲ တဏှာသဲသော်၊
လွန်ဘဲလွန်လွန်း၏ ။
ကျွန်ဘဲကျွန်လွန်း၏ ။

(၅၉)နှစ်မြောက်မွေးနေ့ အာမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

"လာခြင်းကောင်းအောင်"

မွေးနေ့မွေးနေ့ တစ်ရွှေ့ရွှေ့နှင့်
နေ့ကန့်ရက်ပြောင်း လပေါင်းများကာ
နှစ်ပြစ်လာရင်း ခြောက်ဆယ်ချဉ်းခဲ့
အိုမင်းဇရာ အနာနှိပ်စက်
ဤဒုက္ခချက်ကြောင့် ပြိုပျက်ရုပ်ဝါ
ခမ်းခြောက်လာပြီ ဘယ်မှာမသေရှိမည်နည်း။
ရုပ်,နာမ်အိုသေ မလွဲပေလည်း
မသေတရား ဖွေရှာထားရင်
အများကောင်းကျိုး ကိုယ့်ကောင်းကျိုးကို
သယ်ပိုးဆောင်မှ လူ့ဘဝ
မချလာခြင်းကောင်းမည်တည်း။

နှစ် (၆၀) ပြည့်မွေးနေ့အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်း ဆရာတော်

"ရှေ့ဆက်"

တစ်နှစ်ကြီးလာ သေရွာတစ်နှစ်
နီးလာပြစ်ကို သံဝေပိုလျှက်
လူထိုရဟန်း ဓမ္မပန်းခိုင်၊ အမြစ်ကိုင်ရှဲ
ကိုယ်ပိုင်အလုပ် တွင်တွင်လုပ်မှ
မယုတ်လူဖြစ် ခွန်အားသစ်ဖြင့်
ရှင်ချစ်သာသနာ ထွန်းလင်းဖြာမည်
လျှင်စွာရှေ့ဆက် သင့်အတွက်။

'အခွင့်"

ပုဗ္ဗေကတ မြတ်ပညာကြောင့်၊
ဘဝလူ့ရွာ ရောက်ခွင့်သာခဲ့၊
လူ့ရွာရောက်ခိုက် ကြုံကြိုက်သာသနာ၊
ထွန်းလင်းဖြာခဲ့။
သာသနာအလင်း ကိုယ့်ရင်တွင်းမှာ၊
ထွန်းလင်းပါမှ ကိုယ့်ဘဝ၊
မချအခွင့်ကောင်းမည်တည်း။

(၆၁) နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“သစ္စာအေးရိပ်”

သူရောဂါရော၊ ကာမရောဂါ
ကိုယ်တွင်နာဖြင့်၊ ခန္ဓာသစ်အတွက်
ခရီးဆက်ခဲ့။
မှတ်မဲ့လှုပ်ရှား၊ အိပ်စားပျော်ရွှင်၊ ပြစ်မမြင်ခဲ့။
ခင်မင်စရာ၊ တွယ်တာမှုယု
စုစုသီးသီး၊ ချစ်မငြီးခဲ့။
ပစ္စည်းကာမ၊ နှစ်ဌာနတို့
ခွဲစို့ခွါစို့၊ နှစ်ဖို့ရောက်လာ ဤချိန်ခါဝယ်
တောင်ဝယ်မြောက်လမ်း မမျှော်မှန်းမိ။
ဗရမ်းဗတာ၊ ဘယ်ညာလူးလိမ့်
ရင်သိမ့်အူလှိုက်၊ ဘဝင်ခိုက်အောင်
ရှိုက်ရှိုက်ငင်ငင်၊ ငိုပွဲဆင်ရ၊ ဒို့ဘဝကား၊
ခဏသစ္စာ အေးရိပ်သာမှာ၊
ဝင်ကာနားမှ အေးလိမ့်မည်။

(၆၃)နှစ်မြောက်အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“ နိဗ္ဗူနိုးလိမ့် ”

မွေးနေ့ဆီမှ သေနေ့ဆီသို့
နာရီမိနစ် မလစ်စက္ကန့်
ရပ်တန့်မနား ဦးတည်သွားရင်း
ရှင်သေမင်းက ထိပ်နင်းနှိပ်စက် ဆုံးမလျှက်။

သက်မထွက်မီ အိုသည်တစ်ခါ
နာသည်တစ်လှည့် ခန္ဓာပြည့်လည်း
မသိသလို သိသလိုနှင့်
ခင်ပျိုမြေ့လျှက် ခရီးဆက်။

အမေ့ကမ္ဘာ မိုက်ကမ္ဘာကို
လင်းပြောဖြိုးထိန် ဉာဏ်ဝရဇိန်ဖြင့်
ချိန်ရွယ်ပိုင်းဖြတ် လင်းဓာတ်ညှိထွန်း
မှန်ရာညွှန်းမှ သောင်းကျွန်းနိဗ္ဗူ နိုးလိမ့်မည်။

(၆၂)နှစ်မြောက်မွေးနေ့ အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံ ဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

"ရည်ရွယ်သည်မှာ"

ဂန္ထဝိပဿနာ
နှစ်ဖြာရှုရ
ဝန်မချပဲ
လောကလည်းကောင်း
သံသရာကောင်းအောင်
အပေါင်းများစွာ
သောတုဇာတို့
စာဝါပို့ချ
နေ့ညမပြတ်
ရုပ်နာမ် ဓာတ်ကို
ပြတ်ပြတ်ထင်ထင်
ဉာဏ်သိမြင်ဘို့
ရှုတို့ယောဂီ
အလီလီလဲ
အမြဲသင်ဟော
ငါ့သဘောမှာ
အဟော.....နိဗ္ဗာန်ရောက်စေသော်။

(၆၄)နှစ်မြောက် အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

"ဆေးတစ်ခွက်"

■■■■■■■

မွေးနေ့မှစ၊ ယနေ့ကျအောင်၊ စားရဝတ်ရ
ပြုစုရသည်၊ ဒုက္ခပေါင်းစုံ၊ ဤလူ့ဘုံမှာ
တွေ့ကြုံဖြေရှင်း၊ လှုပ်ရှားရင်းဖြင့်
နေခြင်းအတွက် ခရီးဆက်။

ဆေးဝါးဓါတ်စာ၊ အာဟာရကို
ပြည့်ကာစားခြင်း၊ ပြုပြင်ရင်းဖြင့်
ရှင်ခြင်းအတွက်ခရီးဆက်။

ဒါနပြုခြင်း၊ စောင့်ထိန်းရင်းဖြင့်
သေခြင်းအတွက်ဆေးတစ်ခွက်။

စာပေသင်ခြင်း၊ ပို့ချရင်းဖြင့်
သေခြင်းအတွက်၊ ဆေးတစ်ခွက်။ ခရီးဆုံးချိန်၊ ဆေးသည်းချိန်၌
သမာဓိထူခြင်း၊ ပွားများရင်းဖြင့် တစ်ဘုံဘဝ၊ စွန့်ချရမည်
သေခြင်းအတွက်၊ ဆေးတစ်ခွက်။ မချိနိုင်း၊ တစ်ထောက်ဆုံးမှာ
နာမ်,ရုပ်ရှုခြင်း၊ ပွားများရင်းဖြင့် ပြုံးပန်းပွင့်၍ ဝေစေသော်။
သေခြင်းအတွက်၊ ဆေးတစ်ခွက်။ ညှိုးနွမ်းကင်း၍ လန်းစေသော်။

(၆၅)နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

“ဘဝစာမျက်နှာ”

မွေးနေ့ကစ၊ သေနေ့ကျအောင်
ဘဝစာမျက်နှာ၊ ကောင်းလှပါမည်၊
ဆိုးလဲမလွတ်၊ မချွတ်မုချ၊ ကေန္တတည်း။
ဗုဒ္ဓခေတ်ကြုံ၊ ဤလူ့ဘုံမှာ
ပုံပုံဆိုးကောင်း၊ သိကြောင်းပညာ
ပွေ့ရှာစုဆောင်း၊ မကောင်းဖယ်ရှား
ကောင်းမှုပွားအောင်၊ ကြိုးစားအားထုတ်
သတိချုပ်၍၊ မယုတ်စေရ
မြတ်သီလဖြင့်၊ ဘဝစာမျက်နှာ
ကောင်းစေရာသည်၊
ငါ့မှာ လူလိုသိဖို့ မူရင်းတည်း။
သင့်မှာ လူလိုသိဖို့ မူရင်းတည်း။
ငါ့မှာ ရဟန်းလိုသိဖို့၊ မူရင်းတည်း။
သင့်မှာ ရဟန်းလိုသိဖို့၊ မူရင်းတည်း။ ။

(၆၆)နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ
ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“သတိမြဲစေသောဝ်”

စမ်းရေလဲအေး၊ ပန်းတွေမွှေး၍
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ အေးသစ္စာမှာ
ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်၊ ကျင့်စဉ်ပေါက်အောင်
ကျိုးထောက်လုံ့လ၊ မြဲမြံကလျှင်
ဘဝအေးဘျမ်း၊ လွန်အေးချမ်း၏
ရည်မှန်းသတိ၊ ခဲစေသောဝ်။
မှိငြိမ်းအသိ၊ မြဲစေသောဝ်။

(၆၅)နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းစေသောဝ်”

မေတ္တာစမ်းရေ၊ ဉာဏ်ပန်းဝေ၍
မြဲလေသတိ၊ လုံ့လရှိလျက်
စောင့်ဘိသီလာ၊ လုံခြုံစွာဖြင့်
အေးသစ္စာမှာ၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်
ကျင့်စဉ်ပေါက်အောင်၊ ကျိုးထောက်ရည်မှန်း
မဂ်စခန်းသို့၊ ရှင်လန်းအားရ၊ ကျင့်ကြံကြသည်
ဓမ္မဓာတ်ထိန်း၊ ကိန်းစေသောဝ်။
ဒုက္ခခပ်သိမ်း၊ ငြိမ်းစေသောဝ်။ ။

(၆၆)နှစ်မြောက်မွေးနေ့အမှတ်တရ ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

"အောင်ပွဲဆီသို့"

လောကကစစ်မြေပြင် ဘဝကတိုက်ပွဲ
တိုက်ရသူမှအောင်နိုင်တယ်
မတိုက်ရဲ စိုက်လဲလို့တွေဝေ
နေရစ်လေ လောကထဲ မင်းရှုံးလို့ဘဲ။
ဘဝကိုလိုချင်မှု ထိရှင်လှုံ့မြဲ
ခွင့်လွှတ်မှု အရင်းတည်
ကျွတ်လွတ်သည်အစွဲ
အစွဲကင်း ရဲတင်းဇာနည်
မလာပြီ တိုက်ပွဲ
လောကီလွန် မြတ်ဓမ္မ
မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အသိနှင့်သတိပါသည်
ဝီရိယာယှဉ်တွဲ အောင်ပွဲသို့ဦးတည်ပါသည်
နောက်ပွဲစဉ်အရှုံးနဲ့လွဲ .....။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

"သားအတွက် ဓားတစ်လက်ပေးပါဘုရား"

အများနဲ့အမှန် ဝေဘန်ထက်မြတ် ဓားတစ်လက်။
အများကိုဖြတ် အမှန်ထပ်
ချောင်ထက်မြတ် ဓားတစ်လက်။
ရောင်တိရောင်ဝါး ရုပ်ရှင်းများ
ပိုင်းခြားထက်မြတ် ဓားတစ်လက်။
ဣဿာ,မစ္ဆေ ရောမွှမာယာ
မြောက်ကာပင့်ကော် မြင့်မော်မောက်ကြွား။
မာနများကိုမြစ်ဖျားဆုံးထိ
တိတိပိုင်ပိုင် ခုတ်ဖြတ်နိုင်သား
အသွားထက်ထက် ဓားတစ်လက်ကို
သားအတွက်ပေးပါ မြတ်စွာဘုရား ...။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

"အမတမှ-မြတ်ဆန္ဒ"

ပညကြိယာ၊ ဆယ်ဖြာပန်းခင်း၊
ရောင်စုံကျင်း၍၊ သင်းသင်းပျံ့ပျံ့၊
ရနံ့ထုံရာ၊ အမတာတည်း။
ဓမ္မသုံးဖြာ၊ သာသနာ၏၊
ပွားရာတည်ရာ၊ အမတာတည်း။
ဓမ္မသြဇာ၊ မြတ်ရသာနှင့်၊
ဖြာဖြာဟာရ၊ မြတ်ရသတို့၊
ဆောင်လို့သုံးရာ၊ အမတာတည်း။
ပဋိသန္ဓေ၊ အိုနာသေနှင့်၊
ယှဉ်လေမချစ်၊ သွေပြစ်ချစ်သူ၊
လိုမှုမရ၊ ပဥ္စုပါဒါ၊
ငါးခန္ဓာတို့ ချုပ်ရာ,ကန့်ရာ၊ အမတာတည်း။
နှစ်ဖြာအမတ၊ ငြိမ်းချမ်းလှ၏၊
မှန်စွသစ္စာ၊ ဤကထာကြောင့်၊
များစွာဒုက္ခ၊ ငြိမ်းစေသော်၊
လားရာဇာတိ၊ သိမ်းစေသော်။ ။

ရွှေသစ်မောင်

"မှန်းချေ- အမတ"

ပစ္စုပ်,သံသာ၊ ကျိုးနှစ်ဖြာကို၊
တိုးရာပွါးကြောင်း၊ သူကောင်းတရား၊
ကျက်စားထုံရာ၊ အမတာသို့၊
ဆောင်ပို့ရောက်လာ၊ များသူငါတို့၊
ကြည်သာချမ်းမြေ့၊ တရားတွေ့လျက်၊
အလေ့ဓမ္မ၊ နေ့ညမကွာ၊
ဝဋ်မီးစာငြိမ်း၊ ဒုက္ခသိမ်းအောင်၊
ဆယ်ကိန်းကိလေ၊ ပယ်သက်ခြွေမြ၊
မှန်းချေအမတ၊ ဆိုက်မည်တည်း။
နန်းမြေအမတ၊ ထိုက်မည်တည်း။ ။

(ဗေဒါပန်း)

"မကြွေပန်းအမတ"

မွှေးသောလှသော ပန်းတွေပေါ်လဲ
မြေလျှောကြွေရ အနိစ္စ
ဂုဏ်တွေမာန်တွေ ဝိုင်းအုံနေလဲ
အသေမြဲလှ အနိစ္စ
မကြွေမသေ ခိုင်ခိုင်ဝေဆဲ
အမြဲလှပ အမတ .....။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

"အဝရှေကြာ"

ရှုံ့ညွှန်နှင့်ရှေကြာ မခွဲခွါတည့်မြဲ
သို့သော်လဲ ရှေကြာ
ရေမှာကိုဖောက်ခွဲ
ရေပြာထက်သုစံပယ်
ရှုံ့ညွှန်နယ်လွှန်မြောက်လို့လွှဲ
ကာမနယ်ညွှန်ဗွက်
လွှန်ထွက်လို့ထက်ဆိ
မဟာဂ္ဂိုလောကုတ် ဆင့်ထုတ်လို့
ဝသီဘော်သည့်
သတိနှော်ယှဉ်တွဲ
အသိက ဦးဆောင်ပါသည့်
လို့လသော်ပါမြဲ
သမာဓိသဒ္ဓါပြည့်
မြွတ်ယောဂီငယ်။ ။

(ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်)

ဂီလာနသံဝေဂဓမ္မကဗျာများ

(ဓရက - တံခါးဒေါက်စဉ် သံဝေဝင်)

" တာဝန် နှင့် အလုပ် "

ငါသည်မသေ၊ နေရပေ၍၊ မိမြေပြန်ရောက်၊
ရောဂါပျောက်ရ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ များလှကျေးဇူးတွေ၊
ငါသည်မသေ၊ နေရပေ၍၊ မိမြေပြန်ရောက်၊
ရောဂါပျောက်ရ၊ မြတ်ဓမ္မ၊ များလှကျေးဇူးတွေ၊
ငါသည်မသေ၊ နေရပေ၍၊ မိမြေပြန်ရောက်၊
ရောဂါပျောက်ရ၊မြတ်သံဃ၊ များလှကျေးဇူးတွေ၊
ငါသည်မသေ၊ နေရပေ၍၊ မိမြေပြန်ရောက်၊
ရောဂါပျောက်ရ၊ မိတ်သင်္ဂဟ၊ များလှကျေးဇူးတွေ၊

ကျေးဇူးတရား၊ အမြတ်များကို၊ ငါကားမသေ၊
နေရလေသမျှ၊ ဓမ္မရှာဖွေ၊
စိတ်စေခွဲသန်၊ အားမာန်မချ၊ ကြိုးလုံ့လဖြင့်၊
စူရှန့်စပြာ၊ ထမ်းဆောင်ပါမည်၊
ငါ့မှာ လုပ်ဖို့ တာဝန်တည်း ...၊
ငါ့မှာ လုပ်ဖို့ အလုပ်တည်း ...၊

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

“ဆန္ဒရှိတိုင်းပြည့်စေသော်”

ပ.အာ. ဝါ.တေ၊ ဓာတ်မြေလေးကောင်၊
မာန်ထောင်ထန်ပြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းကြောင့်၊
မူရင်းဒုက္ခ၊ ငါးဝခန္ဓာ၊ မာရဏာန္တိက၊ သေနီးကျအောင်၊
ပို့ဆောင်ဆက်သွင်း၊ လည်မျိုနှင်းခဲ့။
သေခင်းရောက်လာ၊ ငါ့ထံမှာ၊ ဘယ်ဟာ အားကိုးရှိ။
ငါ၏ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ထိုထိုရောပြွမ်းဘိ။
ကုသိုလ်အင်အား၊ များများပွား၊ ကြိုးစား အားပြည့်၏။
မိတ်ပေါင်း ကလျာ၊ ဝိုင်းအုံကာ၊ ညီညာ ကူညီ၏။
စိတ်ဓါတ်အင်အား၊ ငွေအင်အား၊ မှန်းထားပြည့်စုံ၏။
ရတနာသုံးဖြာ၊ ကျေးဇူးဟာ၊ ဆပ်ကာကုန်ဘွယ်မရှိ။
မိတ်ကောင်း ဆွေသဟာ၊ ကျေးဇူးဟာ၊ ဆပ်ကာကုန်ဘွယ်မရှိ။
ကျန်သည့် ကံရှိန်၊ ဤ ဇီဝိန်ပြင့်၊ အချိန်ရှိတိုင်း၊
တနှိုင်းမရှိ၊ မနှိုင်ထွင့်ထား၊ မြတ်ဘုရားနှင့်၊
တရား.သံဃာ၊ ငါးဖြာအနန္တ၊ ရှိသမျှကျေးဇူး၊
အလျော်စမ္မ၊ ပြည့်ကျင့်ရ၍၊ ရှင်ပြုကြည်သာ၊ မှန်စွာမချ၊
ပေးဆပ်ရသည်၊ ဆန္ဒရှိတိုင်း ပြည့်စေသော်.....။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“ ရောင်ပြန် မေတ္တာ ဤကမ္ဘာ ”

============

မေတ္တာစွမ်းအား၊ကြီးမားသူတွေ၊
အာယုဒါန၊ပြုကြသလေ၊
အများအကြိုး၊သည်ပိုးကာနေ၊
နတ်လူများ ရှင်အားကြည်ဖို့ပေ၊
အာယုဒါန၊ပြုကြသူတွေ၊
ကိုယ်ကျန်းမာ လို့၊စိတ်ချမ်းသာစေ၊
စည်းစိမ်တိုးလို့၊တန်ခိုးဖြာဝေ၊
ကောင်းရာ တိုင်း မဆိုင်းအောင်မြင်ကြပါစေ၊
လူနတ်ချင်းချင်း၊ချစ်ခြင်းပြိုင်နေ၊
မေတ္တာ ရောင်များ၊လင်းအားဖြာဝေ၊
ရောင်ပြန်မေတ္တာ ၊ကမ္ဘာ လွှမ်းစေ၊
ငြိမ်းချမ်းသာ လို့၊ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ၊

ပဏ္ဍိတာရုံ ဆရာတော်

“ နိဗ္ဗာန်တံခါး ပွင့်စေသတည်း ”

==============

ငါ့ကိုခင်သူ၊ရှင်,လူ,ရဟန်း၊မေတ္တာစမ်းကြောင့်၊
သွေးလမ်းပိတ်သော၊နှလုံးကြောကို၊
ပွင့်သောနည်းလမ်း၊ဆေးအစွမ်းဖြင့်၊
သက်တမ်းကိုလု၊မှုယသိမ်းပိုက်၊ကယ်တင်လိုက်သည်၊
ဆပ်ထိုက်မကုန်သော ကျေးဇူးများ။
ဇရာ,ဗျာဓိ၊စန္ဒာရှိက၊မိမိပိုင်ပိုင်၊
နှိပ်စက်နိုင်ဖို့၊တစ်တို့တဆိပ်၊မမေ့မှိတ်ဘဲ၊
ရိပ်ရိပ်သဲသဲ၊ကပ်ဆွဲပီညှစ်၊
ရက်စက်ဘိသည်၊အမြစ်ဓာတိသဘောတည်း။
ငါးဝစန္ဒာ၊ဆင်းရဲသော၊ရတာ မမေ့နှင့်။
ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊မဂ္ဂင်ဆေး၊သောက်ရေး မမေ့နှင့်။
ဆင်းရဲလွတ်ရေး၊သတိဆေး၊သောက်ရေး မမေ့နှင့်။
ကောယန၊မြတ်မွေဖြင့်၊ဒုက္ခသံသရာ၊
လွတ်မြောက်ရာကို၊လွန်စွာကြိုးစား၊ဆင့်ဆင့်ပွါးသည်၊
ထက်ပျားတိုင်ဆင့်၊နိဗ္ဗာန်တံခါး ပွင့်စေသတည်း။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

“အမြတ်ဆုံးလာဘ်”

အနာရောဂါ၊ ကင်းရှင်းကွာ၊ မှတ်ပါ အမြတ်ဆုံး လာဘ်။
ရောင့်ရဲလွယ်ကာ၊ နေနိုင်တာ၊ မှတ်ပါ ဥစ္စာမြတ်။
ချစ်ကျွမ်းဝင်ကာ၊ ခင်သူဟာ၊ မှတ်ပါ ဆွေမျိုးမြတ်။
နိဗ္ဗာန်သည်သာ၊ လွန်ကဲစွာ၊ မှတ်ပါ ချမ်းသာမြတ်။

ဓမ္မပဒဋ္ဌ၊၂၊ (၁၇၁)

ကျင်နာခံခက်၊ နှိပ်စက်ပီစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ ရောဂါဟူ၍ မှတ်။
ကိုယ်၌ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊ နှစ်ဖြာပွားသတက်။
အာဗာဓနှင့်၊ ထပ်ဆင့်ဖြစ်လာ၊ အာတင်္ဂါ၊ ကိုယ်မှာဖြစ်ပြန်လတ်။
ကိလေဆယ်ဖြာ၊ နီဝရဏာ၊ စိတ်မှာရောဂါမှတ်။

ရုပ်တရားများ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ ဆင်းရဲတရား၊ ဖြစ်ပွားမှန်စွာ၊
ရုပ်ဖြစ်ပေါ်ဘိ၊ တည်ရှိရောဂါ၊ သတိထား၊ ဘုရားမိန့်ခွန်းသာ။
ကိုယ်သာနာ၍၊ စိတ်နာလွတ်စေ၊ ဗုဒ္ဓေမိန့်ဟ၊ နကုလပိတေ၊
ပွားလေမဂ္ဂ၊ ဟုတ်ပမသွေ၊ စိတ်စေမျှား၊ လွတ်သွားဆင်းရဲတွေ။

ကိုးဆယ်ခြောက်ဖြာ၊ ကိုယ်တွင်းနာ၊ စားပါဆေးဝါးများ။
စိတ်မှာစွဲလာ၊ ကိလေသာ၊ ပွားပါမဂ္ဂင်တရား။
ကိုယ်တွင်းရောဂါ၊ ခဏသာ၊ ပယ်ခွာရှောင်လို့ရှား။
စိတ်ရောဂါရှင်း၊ မဂ်အလင်း၊ ဖောက်ထွင်းအဝိဇ္ဇာ။
တဏှာပယ်ပြစ်၊ အမြစ်နှစ်ပါး၊ ကြွင်းမထား၊ ရောက်ငြားနိဗ္ဗုတာ။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

Generated by CamScanner from intsig.com

ညွှန့်ဦးယံ-ဩဝါဒ ဓမ္မကဗျာများ

“ဘဝအလှဆင်နည်း”

ကောင်းဆိုးလောကဓံ၊ ကြုံကြုံခံလျက်၊
အားမာန်အပြည့်၊ သတိမကွာ၊
ပညာဉာဏ်ယှဉ်၊ အလုပ်ဝင်၊
အလှဆင်ကြ ဒို့ဘဝ။ ။

(ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ)

“အသက်ရှည်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း”

သောကကြဉ်ရှောင်၊ ဝအောင်မစား၊
လှုပ်ရှားကိုယ်,လက်၊ ဤသုံးချက်၊
အသက်ရှည်ကြောင်းတည်း။ ။

(ပေါက်မြိုင်ဆရာတော်)

“အသားဆုံးဖြစ်လိုလျှင်”

ကံ,ဉာဏ်,ဝီရိယ၊ စနစ်ကျ၍၊ ညီမျှစေတနာ၊
နှုတ်ချိုသာတည်း၊ ခြောက်ဖြာသာကြောင်းတည်း။

(ရှေးပညာရှိများ)

“ကြီးပွားကြောင်းလေးပါး”

ပျက်တာကိုပြင်၊
ပျောက်လျှင်ရှာဖွေ၊
သုံးလေမျှရုံ၊
ဉာဏ်စုံသူအား၊
အမှူးထား၊
လေးပါးကြီးပွားကြောင်း။

(ရှေးပညာရှိများ)

“ပျက်စီးကြောင်းလေးပါး”

ပျက်တာမပြင်၊
ပျောက်လျှင်မရှာ၊
ဗလဖွာသုံး၊
ဉာဏ်တုံးသူအား၊
အမှူးထား၊
လေးပါးပျက်စီးကြောင်း။ ။

(ရှေးပညာရှိများ)

Generated by CamScanner from intsig.com

""မဖြစ်မနေပြုဘွယ်ပေ""

မသစ်ချင်သစ်၊ သစ်ချင်သစ်၊
သစ်ကြမျက်နှာရေ၊ မျက်စိ,နား,နှာ၊
သွားနှင့်လျှာ၊ အာမှာချေးညှော်တွေ။

မစားချင်စား၊ စားချင်စား၊
ဆေးဝါးဓါတ်စာတွေ၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ၊
ကိုယ်တွင်းနာ၊ ကိုယ်မှာစွဲ၍နေ။

မပြုချင်ပြု၊ ပြုချင်ပြု၊
ပြုကြကုသိုလ်တွေ၊ ကိုယ်တွင်းရောဂါ၊
ကိလေသာ၊ ကိုယ်မှာစွဲ၍နေ။

(မစိုးရိမ်ဆရာတော်)

"ပေါ်သုံးပါး"

ကုသိုလ်,ပညာ၊ ဥစ္စာပေါ်များ၊
ပေါ်သုံးပါးကို၊ မနားမနေဆည်းပူးလေ။

(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

"စာကျက်မပျင်းရ"

မကျက်ချင်ကျက်၊ ကျက်ချင်ကျက်၊
ကျက်ကြကျက်စာတွေ၊ ကျက်စာဆိုတာ၊
ကျက်မှသာ၊ ရမှာမြဲမှတ်လေ။

(ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်)

"စာတက်မပျင်းရ"

မတက်ချင်တက်၊ တက်ချင်တက်၊
တက်ကြစာဝါတွေ၊ တက်ဝါဆိုတာ၊
တက်မှသာ၊ ဓိပ္ပါယ်နားလည်ပေ။

(ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်)

Generated by CamScanner from intsig.com

"ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရဆုံးမစာ"

သုံ,စိ,ပုံ,ဘာ၊ ဝိ,လိ,သိ,ဓါ၊

အက္ခရာစွဲသုံး၊ ဤရှစ်လုံးကို၊

သိကုံးပန်းသွင်၊ နေ့တိုင်းဆင်လော့။

"မင်္ဂ,ဖို့လ်ရကြောင်းတရား"

သူတော်ဆည်းကပ်၊

မြတ်တရားနာ၊

လျှော်စွာအကျင့်၊

မင်္ဂ,ဖိုလ်ခွင့်၊

ရလစ်ဧကန်ပေ။

(မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

"မကြီးပွါးကြောင်းအင်္ဂါ"

ကိစ္စပေါ်သောစ၊ ပျင်းသောသူ၊

ရောဂါပေါ်သူစ၊ တယောက္ကမေ သာသနေ၊

ကြာရှည်နေဖြားမကြီးပွါး၊ ဟောန္တိ သမ္မဒါ။

(ရှေးပညာရှိများ)

"အိပ်ရာထမလျှင်းရ"

မထချင်ထ၊ ထချင်ထ၊

ထကြ အာရုံတွေ။

"ဆွမ်းခံထွက်မလျှင်းရ"

မထွက်ချင်ထွက်၊ ထွက်ချင်ထွက်၊

ထွက်ကြ ဆွမ်းခံတွေ။

"ဘုရားဝတ်တက်မလျှင်းရ"

ဘုရားဝတ်တက်၊ မှန်မှန်တက်၊

မပျက်စေရ၊ ဘယ်ခါမျှ၊

ဝတ်တက်ပျက်လျှင်၊ ထွက်ဖို့ပြင်၊

မှန်ပင်မှတ်သားကြ။

(ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်)

"ပဓါနိယင်္ဂတရား(၅)ပါး"

ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာဖြင့်၊
လွန်စွာအားထုတ်၊ နမ်နှင့်ရုပ်ကို၊
ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင်၊ ဤငါးအင်၊
မှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း။ ။

(မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

"ဒ (၃) ဒ"

သိဖို့ရန်လည်း၊ လွန်ခက်ခဲ၊
အမြဲမှတ်သားပါ။
သိပြန်သော်လည်း၊ လုပ်နိုင်ခဲ၊
အမြဲမှတ်သားပါ။
လုပ်ပြန်သော်လည်း၊ ရနိုင်ခဲ၊
အမြဲမှတ်သားပါ။
ခဲသုံးခဲကို၊ ရဖို့ဆို၊ ဇွဲကိုမလျှော့ရ၊
ဇွဲရှိဖို့ရန်၊ သဒ္ဓါဉာဏ်၊ ယှဉ်ပြန်ရှေးဦးစွာ။ ။

(ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်)

"တပည့်ကျင့်ဝတ်"

ညီညာထကြွ၊
ဆုံးမနာယူ၊
လာမူကြိုဆီး၊
ထံနီးလုပ်ကျွေး၊
သင်တွေးအံ့ရှုတ်၊
တပည့်ဝတ်၊
မချွတ်ငါးခုသာ။ ။

(သင်္ဂဇာဆရာတော်)

"ဆရာ့ကျင့်ဝတ်"

အတတ်လည့်းသင်၊
ပွဲပြင်ဆုံးမ၊
သိပ္ပမချန်၊
ဘေးရန်ဆီးကာ၊
သင့်ရာအပ်ပို့၊
ဆရာတို့၊

(သင်္ဂဇာဆရာတော်)

Generated by CamScanner from intsig.com

"မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီး၏ဩဝါဒ"

သူ၏ကျေးဇူး၊ ရှိခဲ့ဘူး၊

အထူးပြန်ဆပ်နိုင်စေသော်။

မဆပ်နိုင်ငြားနေ၊ ရှိပါစေ၊

မချေမဖျက်မိစေသော်။

"ဆရာ (၃)မျိုး"

၁။မုခါစရိယာ၊ ၂။ဒိဋ္ဌာစရိယာ၊ ၃။သုတာစရိယာ၊

အတက်ပေးသူ သုံးပါဟူ၏။

"ဆရာ (၅)မျိုး"

၁။ ဥပဇ္ဈာစရိယ၊ ၂။ ဥပသမ္ပဒါစရိယ၊

၃။ နိဿယာစရိယ၊ ၄။ ဥဒ္ဒေသာစရိယ၊

၅။ ပဗ္ဗဇ္ဇာ ဩဝါဒါစရိယ၊

"ခင်ပွန်းကြီး (၁၀)ပါး"

ဝုဍ္ဎိ ဝဍ္ဎနကဝုဍ္ဎိန၊ အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ။

မာတာ ပိတု ဂရုသတ္တာ၊ ဓမ္မဒေသကကာစ ဒါယကာ။

ဣမေ ဒသ မဟာဂုဏော၊ အဟံဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

ဒို့မြည်ဒို့ရွာ ဒို့ဘာသာကို
ဒို့သာမစောင့် ဘယ်သူစောင့်လိမ့်
ဒို့တိုက်ဒို့တာ ဒို့ဘာသာကို
ဒို့သာမစောင့် ဘယ်သူစောင့်လိမ့်
ဘာသာစောင့်ရေး အစဉ်တွေးသော်
သင်တွေးအံ့ရှုတ်၊ မချွတ်လုံ့လ
ပို့ချနားယူ နှစ်ကြာရှည်
မြဲမြံမှုကျင့်၊ ။ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်မြဲလိမ့်သော်။ ။
ဒုက္ခကင်းစင် ရွဲလိမ့်သော်။ ။

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

မလုပ်မပြော လုပ်မှပြော၊
သဘောစဉ်လှစေ။
အပြောသာချဲ့၊ အလုပ်မဲ့၊
ကဲ့ရဲ့မလွှတ်ချေ။

(တိပိဋက မင်းကွန်းဆရာတော်)

စာပေလည်းသင် ၊ ကျင့်လည်းပြင် ၊
မြင့်တင်သာသနာ ၊ စာပေတတ်သိ ၊
စိတ်ကောင်းရှိ ၊ လိုဏ်သာသနာ ။

(မဟာသုဗောဓာရုံဆရာတော်)

ကုသိုလ်ဉစ္စာ ၊ ကျန်းခံ့သာ၍၊
ပညာတန်ခိုး ၊ တစ်မျိုးမျိုးမှ ၊
ကျိုးမထွက် ၊ ထိုနေ့ရက် ၊
သက်သက်ဝမ်းနည်းကွယ် ။

(တောင်မြို့ဆရာတော်)

ငါတို့ဖြစ်ရ ၊ ဤလောကဝယ်
ဘဝသမိုင်း ၊ မရိုင်းစေရန်
စိတ်မာန်မချ ၊ မာနမပါ
တို့စွမ်းရာဖြင့် ၊ တို့သာသနာ
တို့ပြည်ရွာကို၊ သာယာစေမှု၊
လုံ့လပြုအံ့။

(သီတဂူဆရာတော်)

"ဆုတောင်း"

====

ဤစာပြုရ၊ ကုသလကြောင့်
ဘဝများစွာ၊ သံသရာဝယ်၊
ပယ်ရှားကင်းဝေး၊ ဗာလဘေးစင်
မနှေးလျှင်စွာ၊ မြတ်ပညာနှင့်
ဆရာသူတော်၊ ပေါင်းသင်းဖော်၍
အလျှော်ခမ္မ၊ ပွားကျင့်ရပြီး
ဘဝခန္ဓာ၊ မတွယ်တာဘဲ
များစွာဒုက္ခ၊ ငြိမ်းအေးရသည်
အမတခေါ်၊ ရွှေပြည်တော်သို့
ရှင်ပျော်မှုချ၊ ရောက်စေသောဝ်။
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ မြှောက်စေသောဝ်။
ဉာဏ်မျှော်ဒုက္ခ၊ ပျောက်စေသောဝ်။

Generated by CamScanner from intsig.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

==========

ပဋ္ဌာန်တာရုံကျောင်းဆရာတော်

နှင့်

ဒါယကာ/ဒါယိကာမများ

သတ္တဝါများစွာ၊ ဘေးရန်ကွာ

ချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာရေချမ်း၊ သွန်းကာဖြန်း၊

ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

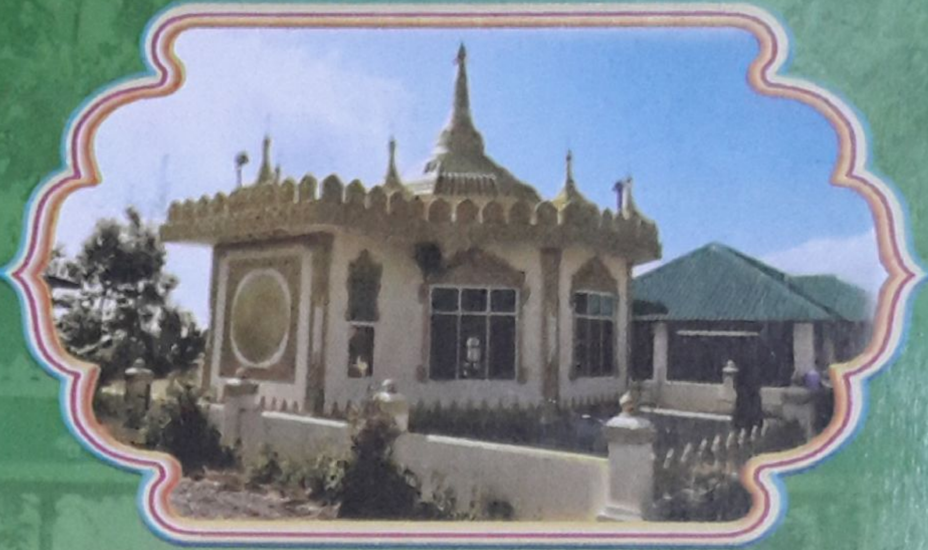
သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊

လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ပါစေ။

(ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသ)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

Generated by CamScanner from intsig.com



ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းစေသော်

မေတ္တာစမ်းရေ ၊ ဉာဏ်ပန်းဝေ၍
မြဲလေသတိ ၊ လုံးလရှိလျက်
စောင့်ဘိသီလာ ၊ လုံခြုံစွာဖြင့်
အေးသစ္စာမှာ ၊ ခန္တာဉာဏ်ရောက်
ကျင့်စဉ်ပေါက်အောင် ၊ ကျိုးထောက်ရည်မှန်း
မဂ်စခန်းသို့ ၊ ရှင်လန်းအားရ
ကျင့်ကြံကြသည်
ဓမ္မဓါတ်ထိန်း ၊ ကိန်းစေသော်
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ၊ ငြိမ်းစေသော်

ပဏ္ဍိတာရုံဆရာတော်

သက်ရှည်ကျန်းမာ ၊ စိတ်ချမ်းသာ
လိုရာဆန္ဒပြည့်ပါစေ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

ပဏ္ဍိတာရုံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားနှင့်ဒါယကာ/ဒါယိကာမများ

Generated by CamScanner from intsig.com