ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေဆုရ

အရုဏ်သစ်မြူး ဖူးပွင့်ဝေစည် ပန်းရွှေပြည် ကဗျာများ

မြေလတ်မင်းလွင်

၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေဆု

ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆုရ

"အရက်သစ်မြူးဖူးပွင့်ဝေစည်

ပန်းရွှေပြည် ကဗျာများ"

ရေးသူ - မြေလတ် မင်းလွင်

အဖ ဦးမြတ်စံ၊ အမိ ဒေါ်သန်းရွှေတို့မှ ၁၉၅၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (၂၁) ရက်နေ့တွင် မကွေးမြို့နယ်၊ သစ်ရာကောက် ကျေးရွာအုပ်စု၊ စမ်းကြီးရွာ၌ မွေးဖွားသည်။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှစ၍ "တာဝန်ကိုယ်စီ" ဆောင်းပါးဖြင့် စာပေလောကသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ စာပေဗိမာန်စာမူဆုပြိုင်ပွဲတွင် "အိပ်မက်ချိုမွှေး တေးမေတ္တာ" စာမူဖြင့် ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆု၊ ၁၉၉၈ ခုနှစ် ပခုက္ကူဦးအုံးဖေစာပေပြိုင်ပွဲတွင် "နေခြည်ဦး ဖူးသစ်လေပြည် ပန်းတေးသီ" စာမူဖြင့် ကဗျာပေါင်းချုပ် ပထမဆု၊ ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ တပ်မတော်နေ့ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် ကဗျာရှည်အဆင့် (၁) တတိယဆု၊ ၁၉၉၉ ခုနှစ် ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် "သမီးလှကျွန်းကို မြင်ရင်နှင့် အခြား ဝတ္ထုတိုများ" စာမူဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် ပထဆု၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ငွေတာရီ ဝတ္ထုတိုပြိုင်ပွဲတွင် "အတ္တရောင်စဉ် အကြွင်းနာ လေပြည်နှင့်" စာမူဖြင့် တတိယဆု၊ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် "မီးမက်တဲ့ငါးနှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ" စာမူဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် ပထမဆု၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ် တပ်မတော်နေ့ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် ကဗျာရှည်အဆင့် (၁) အထူးဆုတို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

အမည်ရင်းမှာ - ဦးသိန်းဆောင်
နေရပ်လိပ်စာ - အမှတ် ၁၂၂၊ သ
ဆေးစက်ရပ်ကွက်

၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူ ဦးအုံးဖေ စာပေဆု

ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆုရ

အရုဏ်သစ်မြူး ဖူးပွင့်ဝေစည် ပန်းရွှေပြည် ကဗျာများ

မြေလတ်မင်းလွင်

စီစဉ်တည်းဖြတ်သူ - ဦးစန်းတင့် (တက္ကသိုလ် ဆန်းတင့်နိုင်)
စာတည်း
- ဒေါ်တင်မွှေး (မွှေးငယ်ငယ်)
စာတည်း
အဖုံးပန်းချီ - ကံကောင်း

စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

မာတိကာ

စဉ်	ကဗျာအမည်	စာမျက်နှာ
၁။	မြွတ်ရွှေတိဂုံ	၁
၂။	မြန်မာ့ထံတျာ	၅
၃။	သစ္စာအလင်းတန်း	၆
၄။	အပြုံးဖွဲ့ စွမ်းအား	၉
၅။	ငွေမင်ဆေးနှင့် တေးပန်းချီ	၁၁
၆။	ဝီရတိုင်းပြည်	၁၃
၇။	ဝသန်ပန်းချီ	၁၄
၈။	ပန်းတို့၏ အားမာန်	၁၆
၉။	ပြုံးပွင့်စည်ဝေ	၁၈
၁၀။	သမိုင်းစဉ်နှင့် မြန်မာ	၂၀
၁၁။	မွေးမြေပုံရိပ်	၂၂
၁၂။	ကဗျာစီးဆင်းခြင်း	၂၅
၁၃။	သပြေညို	၂၇

စဉ်	ကဗျာအမည်	စာမျက်နှာ
၁၄။	အလင်းငှ စွမ်းအားရှင်	၃၁
၁၅။	ဇရာကြားက အလှရှင်	၃၃
၁၆။	အလွမ်း ပ,သည့်ရင်	၃၈
၁၇။	လှေနှစ်စင်း၏ သံစဉ်လှိုင်း	၄၀
၁၈။	အပ,ရန်တွေဝေးပါစေ	၄၃
၁၉။	အချိန်ပြဒါးတိုင်	၄၄
၂၀။	လမ်းလျှောက်သူများ	၄၆
၂၁။	ဖားကောက်ချိန်	၄၈
၂၂။	နားခိုခြင်းစံ	၅၀
၂၃။	ပုဂံလမ်းက ပန်းရောင်စုံ	၅၂
၂၄။	အလင်းမဲ့ ရသ	၅၆
၂၅။	ကျေးဇူးကောက်ကြောင်း	၅၇
၂၆။	ကမ်းစောင့် သူရဲကောင်းများ	၅၉
၂၇။	မနောမြေ ပုံရိပ်	၆၀
၂၈။	နည်းများခြင်း၏ ဆုံမှတ်	၆၃
၂၉။	ကြည်နူးမှုကိုယ်စီ	၆၄
၃၀။	အစစ် နှင့် အတု	၆၇
၃၁။	လှသစ်ဝန်းရံ	၆၈

စဉ်	ကဗျာအမည်	စာမျက်နှာ
၃၂။	ပန်းပျိုးသူ့ဘဝ	၇၁
၃၃။	မြင့်မြတ်ဝါဒ	၇၂
၃၄။	တို့မောင်မယ် ရွှေခရီး	၇၄
၃၅။	သုံးရာသီ အလှ	၇၆
၃၆။	စကား	၇၈
၃၇။	တာဝန်ကျေသည့် မိသားစု	၈၀
၃၈။	ပန်ဆုခြွေ ဖျိုမေပြည့်ပြီရှင့်	၈၂
၃၉။	လှေကားထစ်များ	၈၄
၄၀။	ပန်းပျိုးလက်	၈၅
၄၁။	လောကအလှဆင်သူများ	၈၈
၄၂။	ပေါင်းနုတ်ဖြိုင်ပွဲ	၉၀
၄၃။	လူ့အလှ	၉၃
၄၄။	လွတ်လပ်ပန်းနှင့် ဆင့်ကမ်းဝန်တာ	၉၅
၄၅။	သကာယောင်	၉၇
၄၆။	သပြေနန်းနှင့် ပန်းတေလေ	၉၈
၄၇။	နှစ်ရောင်စပ်	၁၀၀
၄၈။	အားသစ်ပျို့ဝေ မင်္ဂလာမြေ	၁၀၁
၄၉။	မေတ္တာကြွေနွေ	၁၀၃
၅၀။	မြန်မာ့ပုံရိပ်	၁၀၅

စဉ်	ကဗျာအမည်	စာမျက်နှာ
၅၁။	သန္တ ပွန်းဥယျာဉ်	၁၀၇
၅၂။	လမ်းနှစ်သွယ်	၁၀၉
၅၃။	တာဝန်	၁၁၂
၅၄။	တစ်ရောင်တည်း	၁၁၄
၅၅။	အိမ်ရှင့်သဘောထား	၁၁၆
၅၆။	စာနာခြင်းရသ	၁၁၈
၅၇။	မန္တလာ ခရီးသည်	၁၂၀
၅၈။	မြန်မာတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ်	၁၂၃
၅၉။	နှလုံးသားပုံရိပ်	၁၂၅
၆၀။	ပန်းတို့ကို ပွင့်စေသူများ	၁၂၇
၆၁။	သန့်ရှင်းခြင်း	၁၂၉
၆၂။	ပန်းနုပျိုပျို	၁၃၂
၆၃။	ရင်တွင်းလှိုင်း	၁၃၄
၆၄။	လှေသဘင်	၁၃၆
၆၅။	ငှက်ကြွား	၁၃၈
၆၆။	လုပ်အားချစ်သူများ	၁၃၉
၆၇။	ဝန်းကျင်ချိုမြ အလှကမ္ဘာ	၁၄၁
၆၈။	ပင်လယ်သူ့ လွမ်းချင်း	၁၄၃

မြတ်ရွှေတိဂုံ

ဗ စိမ်းမြရွှင် သိင်္ဂုတ္တရ တောင်တော်တစ်ဝန်းမှာဖြင့်
ယိမ်းကဆင် အရှိန်လူပ်ကြွ ဆောင်ဖော်ညွန်းကြပုံက
အောင်မော်ကွန်းကိုဖြင့် ထိုးခဲ့လေပြီ . . .
(အလိုဗျာ) "သာသနာတော်အရောင် ရွှန်းပပေသမို့၊
မသမာအခေါင်ရော်၊ နွမ်းနွမ်းပြီးတော့၊
အမတာဘောင်၊ အပျော်စခန်းကိုဖြင့်"
ကြိုးကွယ့်ဆွေညီ . . .။

ဗ မွေ့သရီ
နေပန်းချီ နှင်းဆက်ကပ်ချိန်မတော့
ရွှေအဆီ လင်းလက်ခတ်တွေက
ခွင်းဘဝင်မရပ်ပါ တထိန်ထိန်တဝေဝေနဲ့
စိန်အနေ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ဆိုင်က
သိန်သရေ အောင်စည်ဆော် မောက်လှိုင်သမို့
တို့နိုင်ငံ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာဖြင့်
မျိုးကြိုင်လှုံ့ အခါခါလွှမ်းပါလို့

အရာရာလန်းဖြာ သာသနာ့အမွေ အစုံစုံထဲမှာလ
မြတ်ဘုရားရွှေတိဂုံ ရွှေတောင်ကြီးဟာဖြင့်
မရပ်မနား, ပရမေဂုဏ် အာသရေဆောင်ထီးပေမို့
အံ့ချီးစွာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေက
မြန်မာ့ပိုင်စံမြေ သူငါလာ၍
မြူပမာ ပူဇာယာသော်ပင်အေးကြစေဖို့
ဖြူသန္တါ တူစွာမြော်မြင်အတွေးတွေနဲ့
အအေးဓာတ်ဖြာ စမ်းပမာအဟုန်တို့
လွှမ်းကာခြုံ ဦးတင်သ, လို့ရယ်
"မြူးရွှင်လှစွာ ဘဝင်ဆီလူးသလိုပ,
ဖူးမြင်မဝပါ ရင်ကြည်နူးပါဘိ,
(ကွယ်) ထူးလှမွေ့သရီ" . . .။

< ဘုရားလေးဆူ အသုံးအဆောင်များကိုလ
တရားရှေးမူ ထုံးနှောင်မမှားကြစေဖို့
ဘုန်းအခေါင်ဘုရားတွေက လျှံသန္တါကြည်
မြန်မာပြည်၏ တိဂုံရွှေဘုရား . . .
(အိုကွယ်) "မာန်တဏှာတွေဘိ, ရန်ဘယာတွေမရှိ,
စံကမ္ဘာတည်မြဲ" ဂုဏ်ထင်ရှား . . .။

< မြတ်ဘုရား ရင်ပြင်
နတ်သိကြားတွေ ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့
မြော်အမြင် ကြီးမားလှစွာဖြင့်
ထီးဘုရားညာတကာ ဆွေသဟာအပေါင်းတွေအတွက်
ကြီးပွားအရာရာ အရှည်သာကောင်းစေဖို့
ဒေသနာကြောင်းမှီ ဆောင်ပုံအထပ်တွေက
ပြည်မြန်မာအပေါင်းညီ အောင်အဟုန်မရပ်သလိုပ
ဇရပ်အဆောင်ဆောင်မှာ ပန်းပုတစ်ခေတ်ညွန်းဟန်နဲ့
စုလစ်မွမ်းချွန် ပန်းကနုတ်အလှတွေက
နုသစ်ဝန်းရံ ဆန်းလှုပ်ကြွသလိုမို့
နန်းစမုတ်အဝဝကို ပြန်မြင်မိပါပေ့
မြန်မာတစ်ခွင် အဘိရာဇာ, ကဝိမဟာမင်းတွေက
ပဏ္ဏာတင် အတိရမ္မာ, ပြည့်သမ္မာလင်းစေဖို့
ယွင်းပျက်မြင်သော် အဟောင်းပြင်ပြုတာက
မင်းဆက်ရွှင်ပျော် ကောင်းအစဉ်အမှုပေမို့
သစ်နုလွင် စေတီတန်ဆောင်းတို့ကိုဖြင့်
လှစ်ရှုမြင် လေပြည်လောင်းပြန်တော့
ခေါင်းလောင်းသံ ရွှင်ချိုမွှေးတွေက
သောင်းသောင်းလျှံ ရင်ကိုအေးစေသမို့
ဝေးနီးမြေ ဆွေညီများရယ်က
သွေးစည်းပေ ဝေစည်အားတွေနဲ့

တစ်ပြည်စီ, ခြား မသမာယုတ် နယ်ချဲ့ကိုဖြင့်
သွေးဖည်သွားကာ အဟုတ်အတွယ်မဲ့စေဖို့
သင်းဖွဲ့လာ ကောင်းညဉ်သရုပ်တွေနဲ့
နှင်းဖွဲ့ကာ မောင်းနှင်ထုတ်မှာမို့
ဗုဒ္ဓရွှေတိဂုံ ရောင်ရွှေဖူးကာပ
နှုတ်ပဟာမြေဝသုန် နောင်အရှေ (ရှည်) မြူးကြစေဖို့
အောင်မြေထူးမှာ သူငါနင်းကာပ
နှင်းသစ္စာ သံပြိုင်ဆို၍
မဏ္ဍိုင်ဗဟိုရ် ပြည့်ထွတ်ပန်းအမွေတွက်
ရန်ဆိုင်ဖြို တည့်မတ်လွှမ်းကြပါပေါ့
မနွမ်းမနယ် မြန်မာ၏သဏ္ဍာန်များဟာဖြင့်
အဆန်းတကြယ် ဇာတိမာန်ကြွားကြပုံက
ကမ္ဘာသိရန် အောင်လံထူစိုက်သလိုမို့
နောင်စံနမူလိုက်စရာ အစုံစုံဝေလို့
တိဂုံမြေ သာပုံသစ်တော့တယ်
မျိုးချစ်အမွေ လျှံကာပွားပါဘိ
(အဆွေတို့ရေ) "ဆိုးပြစ်တွေ အတန်တန်ရှားကာ,
အကျိုးဖြစ်စေ ပတ္တန်ထားပါလို့,
တန်ခိုးသစ်ဝေကြွား"။

(မဟာကဗျာလေးချိုး)

မြန်မာ့ထံတျာ

ဲ ကိုယ့်အား ကိုယ်မွေး
သွေးနိုးကြားဖွံ့
'စံ' ရာမှဲ့။

ဲ ကိုယ့်သားကိုယ်ထွေး
ရှေးရိုးစကားနဲ့
မာန်သာခဲ့။

ဲ ကိုယ့်ဓား ကိုယ်သွေး
ဘေးဘိုးများရဲ့
ထံတျာဘွဲ့။ ။

သစ္စာ အလင်းတန်း

◄ မိဂသမ္မတာ မြစ်ဆိပ်ကမ်းမှာလ
သတိရစရာ ဖြစ်အတိတ်ဆန်းတွေနဲ့
သစ်ရိပ်ပန်းတွေကလည်း ဝေဖြာစည် . . .
ညစ်စိတ်နွမ်းလာသမျှ သွေ့ခွာပြီ . . .။

◄ ညှင်းလေခွေ
ဝင်းဝေဝေ နေခြည်နုမှာလ
ဆင်းပြေပြေ ရွှေရည်ဥပါတဲ့
သုဝဏ္ဏသျှံ ဖော်သမင်များရယ်နဲ့
အပျော်ဝင်ပွားကာ အပြန်အလှန်ကြည်စယ်လို့
ငွေစင်ကြယ် သောင်ခြေကမ်းမှာဖြင့်
တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည် ညီညွတ်ရေးတွေနဲ့
နက်လေးစွာ ချစ်ပဏ္ဏာသ ကြတယ်
အပြစ်ပ ကွာသည် . . . ကွဲ့ယှ်
ချစ်စရာ့ ဝနာဆီ . . .။

< ပိုင့်ဆို မင်းယကွရယ်က
ပြည်၏ဗဟိုရဲ ပျင်းချက်လှတာမို့
အတွင်းနက်လှစွာ တောကိုဝင်တော့
သားသမင် တွေးထင်မှားကာပ
လေးမြှားကို ညှို့မှာတင်၍
ခွင်းနှင့်ပြီကွယ့် သားကောင်ဆီ
အားဖောင်စည်ဖွဲ့ မှားချက်ကောင်း . . .
ထိမှန်သည်ကွယ့် သုဝဏ္ဏသျှံအလောင်း . . .။

< မှားချက်နာပြီ
သား သက်လျာ ရွှေအဆိက
ဖြေမဆည် ဇာတ်စုံကျင်းသော်ကြောင့်
ဖမိချင်းစာနာ မင်းပိုင့်ရယ်က
အချင်းအရည်ပြည့်စွာ သားသုဝဏ္ဏသျှံ၏
အစားဝင်ပြုစုရန် ကျောင်းသခ်မ်းဆီသို့
လျှောက်လှမ်းကာ ဒိုအဖေအမေတို့
"ဒီလိုလေ အကြောင်းစုံ ဟပြန်တော့"
ဒုကူလနဲ့ ပါယိကာဟာ မယ်ပဋာအတိပါပဲ
ဆယ်ကမ္ဘာထိတောင် နှလုံးမီးတောက်မှာမို့
လျှောက်လှမ်းကာ သွားထံသွားကာပ

"ထားရပါသည့် မြတ်မေတ္တာ"
"သာရပါသည့် ချစ်စွေမိုး"
"ကိုးရပါသည့် ရွှေရည်သား"
သည်စကားသာ ကေန်မလွဲခဲ့ရင်
ကံမွဲသူ ဇနီးမောင်နှံ့အတွက်
ပြုစုရန် သားမြားဆိပ်တွေ ပြေ(ပြယ်)ဖို့
သစ္စာခြွေ, ထိုခဏမှာဖြင့်
သိကြားမ, ကာ သားပြန်နိုးသလိုပ
ရွှေအိုးကို ထမ်းမြင်ကြတယ်
သောကဖယ်ရှောင်း . . .။ ။

အပြုံးပွဲ့စွမ်းအား

ဖျတ်လတ်သည့် ငှါလက်တွေ
ပန်းခြွေဖို့ ဟုတ်ဘဲ။
- ပန်းများ ရာကုဋေတို့
လန်းကြွားပါစေလို့
ကြင်နာဝေ ချစ်မြတ်နိုး
ပျိုးစိုက်လျက်ပဲ။

သန့်စွမ်းဘိ ငှါခြေတွေ
စမ်းခွေနွေ ဘယ်ခါမနှောက်။
- စမ်းများ ချိုကြည်ဖြာဖို့
ခန်းမသွား ပိုစည်သာဖို့
အားသွန်ရာ စမ်းတွေမြူးတော့
ကြည်နူးဝမ်းမြောက်။

⋖ ငါ့အသည်း နှလုံးအိမ်
အမုန်းရှိန် ဖယ်လွှဲ။
- ချမ်းမြေ့ နှစ်အရာရှေ့(ရှည်)ဖို့
စမ်းငွေ့ မေတ္တာခြွေလို့
ငှက်ကျေးတွေ တေးသီရေး
အားပေးကြိုမြဲ။

⋖ သုံးလောက သာယာစေ
ပြုံးပန်းတွေ စည်ဝေဖို့။
- စိမ့်စမ်း အသွယ်သွယ်နှင့်
ငှက်ကျေး အမယ်မယ်(မည်မည်)တို့
ချစ်စဖွယ် အလှထူးအောင်
ဖော်ကျူးကြစို့။ ။

ငွေမင်ဆေးနှင့် တေးပန်းချီ

< ဆင်းငွေရောင် ပင်လယ်မြဆီက
ညှင်းပြေအောင် စင်ကြယ်လှပါဘိ
ခင်တွယ်မဝပါသဗျ နုရွှလေပြည်
အမြင်တကယ်လှတာမို့ သမုဒ္ဒယအခြေတည်။

< ဗိုင်းတောင်းအတူ
လှိုင်းခေါင်းဖြူ လွှန်းဂယက်ကလေးတွေက
ဆိုင်းကောင်းမူ တွန်းအချက်ပေးသလိုမို့
ဖွေးဖြူဖြူ မြသောင်ကမ်းကိုလ
မွှေးကြူကြူ မဝအောင်နမ်းပြန်ပေါ့
လှိုင်းတန်းပေါ် ဘောတင်စီးပုံက
သိုင်းစွမ်းဖော် ကျောရင်မှီးကာဖြင့်
ဖော်တသီးတွေ အော်သံဝေကဲလှချည့်
အပျော်ကြီးလေ ပျော်ညံ့နေဆဲပါပဲ
ချိုသဲ (သည်း)မေ ရွှေကိုယ်တစ်သိုက်ရယ်က
လေဖြိုတိုက်တောင် ရပ်မနားတော့တယ်
ကစားကြရာ ဝေစည်မောက်ပုံက
ကြွားလောက် ရွှေပန်းချီ။

∢ ငွေသောင်ယံ ထီးရိပ်ကွန်းမှာဖြင့်
ရွှေမောင်နဲ့ ခရီးသိပ်ပန်းသော်လည်း
ငြီးစိတ်မစွမ်းစေဖို့ အုန်းနုရည်
ပြုံးသမုမို့လို့ သောက်သနော်အများ . . .
(အိုဗျာ . . .)
ကုံးခရုသီဖို့ ကောက်အပျော်ပွား . . .။

∢ သွားပြန်သူတွေ
စကားသံ ကြူကြူဝေလို့
အပူနေ ဆူဝေ ဖောက်သော်လည်း
ကမ်းတစ်လျှောက်မှာ တကျော်ကျော်နဲ့
အော်သူအော် လက်ကိုပြသူနှင့်
အချက်ကျစွာ နှုတ်ဆက်ပျော်ရင်းရယ်က
ရုတ်တရက်ဖော်ချင်းတွေ ခွဲခွာရစဉ်မတော့
သဲ(သည်း) ညှာမြတွင် တင်ကမွှည်းရယ်နှင့်
မြစာသ, ချင် ရှင်ခရီးပေမို့
အစဉ်မှီးကာ နောင်တကယ်ကြုံဖို့
မောင်မယ်စုံ ကျိုက္ခမီဘုရားမှာဖြင့်
စရိုက်အညီသားပါ တောင်းဆုခြွေ၍
ကောင်းမှုတွေ အကြိမ်ကြိမ်ဖြည့်ကြတယ်
ပြည့်ပါရစေဘုရား . . .။ ။

(ကျိုက္ခမီစက်စဲသို့ ရောက်ခဲ့စဉ်က ဖော်ချင်းများသို့ အမှတ်တရ။)

ဝီရတိုင်းပြည်

ံ မြင်းမိုရ်တောင် ကြေအောင်မှုန်းဖို့
လက်ရုံးတို့ ဖြိုးပြည့်ဝေ။

ံ ပင်လယ်ကို ခန်းခြောက်စွမ်းလို့
လေကြမ်းကို ဖမ်းကာဆုပ်
မန်းမှုတ်နိုင်စေ။

ံ ငါတို့ရဲ့ မြေ့ ရေ့ လေ
ဖျက်ချေဖို့ ဘယ်သူမစွမ်း။

ံ ထုံးသွား အစဉ်မှီ၍
အပြုံးများ ရွှင်ကြည်၍
နှလုံးသားပေါ် အစဉ်တည်သည့်
တို့တိုင်းပြည် တို့တည်ထား
ပန်းတံတားတွေလွှမ်း။ ။

စသန့်ပန်းချို

ᗕ တိမ်ပလီ ထိန်ကြည်ကနုတ်တွေက
ဝတ်ဆီ ကိန္နရီရုပ်နှယ်သို့
စိန်ရတီလှုပ်ပြန်ပေါ့ တိုးဌေ့လေပြီ
ဣန္ဒနီသရုပ်ဟန်ကျော့ မိုးငွေ့ဝေစည် . . .။

ᗕ နွေမပီ
ရွှေအဆီ ဖူးတံပုရစ်တွေက
သန္တေတည် ကျူးမာန်လှစ်ကာပ
ထူးဟန်သစ်လာ မြဝေနေတစ်ကြောမှာဖြင့်
အလှဖွေမောကာ ညြရွှေဥတ်တွေက
ပြောခြွေနူတ်သံ မိုးကြိုးတေးကိုဖြင့်
ကြွေးဟစ်ကာ သံဝေစည်တော့
(ကွယ်) ဆွေးရစ်မြေမဆည် . . .။

≺ မိုးစနေ လေရာဟုရယ်က
ညှိုးမပြေ ခြွေကာထုပြန်ပေါ့
မြေလွှာနုမှာဖြင့် ကန်ပုံညီ
အသံစုံမြည်ဖွဲ့ မုတ်သုံမိုး . . .
လျှံကုန်ပြီကွယ့် သရုပ်စုံနိုး . . .။

≺ ခရိုးတွင်း မြေဆီ
အမျိုးအသင်းတွေ သံကုန်ချို၍
မာန်ဟုန်ထည် ပြုံးရွှင်မြူးပျော်လို့
အုန်းအင်ကျူးသနော် နွေကိုမော်၍
ဆွေအဖော် မိုးနှင့်တွဲကာပ
ပျိုးကြဲကာ ကောက်ပဲအလျှဉ်တွေက
မောက်ကဲရွှင် မြရောင်အဆမ်းမှာတော့
အလှခေါင်လျှမ်းဖြာ ဝသန်ပန်းချီတို့
စံအမိ ပြည်ကိုချီးမြှောက်တယ်
ထွန်းတောက်ဖွံ့ဖြိုး . . .။ ။

ပန်းတို့၏ အားမာန်

ဪ 'နေအပွင့်' ရွှေဝါတူ
'နေ့နှင့်လူ' အလှဖြင့်တွေး။
'လအပွင့်' ဖြူလွ
'ညနှင့်လူ' လှစေကြောင်း
ကောင်းချီးတွေပေး။

ဪ 'ကြယ်အပွင့်' စည်စည်ဝေ
'မိုးနှင့်မြေ' လှစေဘိ။
'နှင်းအပွင့်' ဟူက
'ဆောင်းနှင့်လူ' လှစေရေး
ဆင်ပေးပါ၏။

ဪ 'ပန်းအပွင့်' ရာအထောင်
'တောနှင့်တောင်' လှစေညွှန်း။

‘စာပေအပွင့်’ ဟူက
ရတနာကုဋေ ဆင့်ကြူလို့
အကျင့်ဖြူ ‘လူနှင့်ဘဝ’
လှပမော်ကွန်း။

၈ ‘တရားအပွင့်’ ဝေဝေလျှံ
‘ရုပ်နှင့်နာမ်’ အမှန်လှ။
သံသရာ ခရီးစဉ်အတွက်
မာန်တဏှာ အပြီးနှင်ဖို့
အလှစုံလင် ပန်ဆင်မြန်း
လျှောက်လှမ်းပါကြ။ ။

မြိုးမွှင်စည်ဇဝ

၄ ကျင်းအရက် လင်းဂုဏ်မြောက်စေဖို့
သင်းအစုံ ညှင်းဗုံထောက်တွေက
ခွင်းအဟုန်မောက်ကာပ တောရပ်မြေဆီ . . .
ညွှန့်ရုံဖောက်သာစွ အတောမသတ်လေပြီ . . .။

၄ ဝါလအခါ
ရွာအလှဟာ မူရာစုံကြပုံက
ဂါရဝလွှာ သူငါခြုံလို့
ဖြူသဗ္ဗါဟုန် လန်းလက်ဖြိုးကာပ
ဆွမ်းချက်နှိုးသူ ကာလသားဟန်က
သဘာဝအားမာန် မွှေးကြူလွင်သမို့
လေးဖြူခင် ညိုပြာညက်တွေက
ဆွမ်းချက်ကာ စေတနာထက်လို့ရယ်
နွှမ်းပျက်ပြယ်သည် . . .။

< ရဟန်းသံဃာ ဆွမ်းခံကြွ၊ ချိန်မတော့
ပန်းပန်ကာ နန်းဆန်နှမတွေက
မွှမ်းမံသ၊ ပါလို့ ဆွမ်းအုပ်နီ
လှမ်းလုပ်လီလဲ့ ပွေ့ပိုက်အသွား . . .
မွှမ်းသရုပ်ပန်းချီမှဲ့ ဓလေ့စရိုက်များ . . .။

< နေလုံးနီနီ
ရွှေကုံးသီ စိန်ရည်သောက်ကာပ
ထိန်ကြည်မောက်စွာ ရွာဆီဖျန်းချိန်မတော့
ညာညီတန်းကာ ဆွမ်းအလှူရှင်တို့
နွှမ်းအပူစင် ကြွားဝါမဖက်ပါဘု
အများသဒ္ဓါထက်စွာ လောင်းကာလှူ၍
ပေါင်းသဟာဟူ ပျော်ရွှင်မဆုံးကြတယ်
ပြုံးပွင့်တွေ ဝေစည်ပွားကာ
(ကွယ်) မုန်းလွင့်ညီအား . . .။ ။

သမိုင်းစဉ်နှင့် မြန်မာ

ᗕ ခြံစည်းရိုး ထင်းမခွေ
တို့တစ်တွေ မြန်မာများ။
- လှေခွက်ချည့်ကျန် အလံမလှဲ
ရဲဇာနည်ဖွား။

ᗕ ဟသ်ာကိုးသောင်း ဇာတ်ကိုပယ်
တို့မောင်မယ် မြန်မာမို့။
- လမ်းကျယ်တိုင်း လမ်းလုံးပြည့်
သွားအလေ့ရှောင်စို့။

ᗕ လက်နှင့်ရေး မိဘအမွေ
မဖျက်ပေ တို့ခြေများ။
- အဖေ့ထက် သားတစ်လကြီး
နည်းရှောင် မြန်မာ့သား။

➤ အမေ့ကို တို့မကျော်
ဖွေးတော်ကို တို့မလွှမ်း။
- အမိမျက်နှာ အိုးမည်းမသုတ်
ဂုဏ်ပုဒ် မြန်မာ့အစွမ်း။

➤ ရှာလွန်၍ ရှက်မတိုက်ပါ
မဲမိုက်ကွာ မြန်မာဟော့။
- ဘနဖူး သိုက်မတူး
ကြည်နူး ပျော်မွှေ့။

➤ သက်လုံကောင်း အရေးကြုံ
သွေးတစ်မြုံ မြန်မာအားသစ်။
- ငါးရံ့ရ အတူတူ
ငါးခူလည်း မခွဲခြမ်း
စိတ်ဝမ်းညီ ချစ်။

➤ သွေးမခွဲ သပ်မလျှို
အရပ်ကို သကာလောင်း။
- ဘုံရန်သူ တိုက်ဖျက်ကြ
မြန်မာ့သားကောင်း။ ။

ဓမ္မဓမြပုံရိပ်

✓ နေအရပ်ပေမို့
မြေလတ်မြို့ မကွေးဆို။
ထနောင်းစို တမာဖားဖား
ဖန်ခါးပျို့ပျို။
ပဲ, ဝါ, နှမ်းတွေနဲ့
အမြဲသာကမ်း ညှော်ကိုကြို
ဟန်မပို မာန်မထုတ်။
ပျော်ရွှင်ကျူးပါဘိ
ခင်မင်ထူး ကိုအိမ်ရှင်တို့
တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ်ထွက်ကာပ
နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ညှော်ခံကျွေး
သွေးနီးသရုပ်။

✓ နေခြည်ဦးမှာဖြင့်
ရွှေရည်လူး ဆက်သ,ကာ။
မြသလွန် စေတီထက်
လင်းလက်ထိန်ဖြာ။

တွဲရရွှဲ ခိုသည့်
ဆည်းလည်းတို့ သံသာသာ
ထံတျာ မမွဂီတာ။
နယ်ရှစ်ခွင် လာရောက်ဖူးသူတို့
ကြည်နူးရွှင် ဘဝင်ကိန်း
ငြိမ်းချမ်းလေစွ။

< အကြင်နာ သွေးတွေနဲ့
ပညာရေး ကောလိပ်ဆို။
တက္ကသိုလ် ကျောင်းဂုဏ်မွေး
ဆေးတက္ကသိုလ်။
တစ်ရပ်တစ်ကျေးဆီက
သွေးချင်းတို့ ကွန်းထောက်ခို
စိုပြည်ကြ အိမ်ပြန်လမ်း။
ဘဝကိုယ်စီနဲ့
အလှကိုယ်စီနဲ့
ချိုကြည်စွာ ပြည်ရွာအနှံ့
နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း။

< ဇာမချဲ့ပါဘု
လာခဲ့ပ့ါ ဖော်ချစ်ဆွေ-။
လေယာဉ်ပျံ ကားတွေပေါ်လို့
သဘော်ာပါ ရထားကြီးတို့

ခရီးလမ်း စုံနေ။
မကွေးတံတားဟာဖြင့်
သွေးသားတို့ ပေါင်းစည်းစေ
ကောင်းချီးတွေ နေ့စဉ်လွှမ်း။
ကမ်းတစ်ဖက်စီအတွက်
လှမ်းလျက်ချီ ဆက်သွယ်လွယ်တော့
အခက်ကွယ် အနောက်ရိုးမမြေက
မျိုးအဆွေ နောင်ညီချင်းတို့
ရင်းနှီးစွာ သွားလာကူး
မြူးပျော်မခန်း။

၎ မင်းဘူးမှာ စက္ကူနိုင်းတဲနှင့်
အမျက်ငြိမ်းမြဲ ကျောင်းတော်ရာ။
မုန်းချောင်းကို ဖြတ်ကျော်တက်
ရွှေစက်တော်ရာ။
မန်းချောင်း၏ ကမ်းစောင်းမှာ
လွှမ်းပေါင်းအရာ ကြွေသွား။
အထူး ပုံချီလေတည့်
ဦးခန္တီ တန်စောင်းအသွယ်သွယ်က
မကောင်းပယ် ကောင်းရာတုဖို့
ညွှန်းပြနေအလား။ ။

ကဗျာစီးဆင်းခြင်း

ᗕ ချစ်သူတို့ ပန်ဖို့ရာ
ပန်းများစွာ ဝေဆာပွင့်။
\- စေတနာ နှံ့သာသွေး
အေးချမ်းစေချင့်။

ᗕ မောသူတို့ လန်းဖို့ရာ
စိမ်းများစွာ ခွေကာဆင့်။
\- အကြင်နာ ရေကြည်ဖျန်း
လန်းဆန်းစေရှင့်။

ᗕ အမုန်းမူတို့ ခန်းဖို့ရာ
လဝန်းများစွာ ကုဋေကုဋာဖြင့်။
\- မုဒိတာ ငွေရည်ဆမ်း
ပြုံးပန်းတွေပွင့်။

၈ ချစ်သူနှင့် မုန်းသူ
မော, နွမ်းသူ မခွဲခြား။
- ကဗျာလှေ ယဉ်စွာခတ်လို့
စာပလွေ ဆင်လာတတ်ဖို့
ရပ်ရှစ်နယ် သာစေညွန်း၍
ထွန်းညိုကာ စာပေအလင်း
ဝင်းပစေသော။ ။

သပြေညို

ဧ တို့မြန်မာ့ ဂုဏ်ရောင်။
သပြေညို ရွှေဘိုပန်း
လန်းဆန်းလှဘောင်။
- မင်း အဆက်ဆက်တွေက
လင်းလက်သည့် နိမိတ်ဆောင်
အောင်အတိတ်လျှံကဲ။
- ကိုယ့်ပန်း ကိုယ်ပန်ဆင်၍
ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်ယဉ်ကျေး
မွေးပျံ့ကြိုင်သဲ။

ဧ တို့မြန်မာ့ဂုဏ်ရောင်။
- သပြေညို ရွှေဘိုဝေး
အေးမြ ပြည်ထောင်။
- နရီမျှော် စည်းတွေနဲ့

စည်တော်ကြီး မြန်မာ့ဂုဏ်ဆောင်
အောင်ပြီကွယ့် ကြံ့စည်သမျှ။
ကျွန်ုပ်တို့ ချိုသကာမြကိုဖြင့်
စိတ်ရှိအကြံ လိုရာရစေဖို့
မြန်မာ့အမွေ အရှည်တင့်အောင်
ကမ်းဆင့်ဝေငှ။

ᗕ တို့မြန်မာ့ ဂုဏ်ရောင်။
- သပြေညို ရွှေဘိုများ
ကြွားဝင့်လက်ပြောင်။
- အားအဆင့်ဆင့်တွေနဲ့
အမှားကျင့် ဖယ်ရှောင်
အမှောင်ကျင့် ဖယ်ရှား။
- မြန်မာ့မာန် ဇာတိသွေးတွေက
အလှစံ ကမ္ဘာထိ မွေးတော့တယ်
သွေးအလှဝေကြွား။

ᗕ တို့မြန်မာ့ ဂုဏ်ရောင်။
- သပြေညို ရွှေဘိုမြင်းတို့

နင်းခွာသံ နဘံချင်း
စီးချင်းထိုးနှောင်။
- နူးနပ်ပါဘိ
ပူးအကပ် ခုန်အရှောင်
ယုံနိုင်ပေါင် မှော်ကဝေအလား။
- အရပ်သားတွေက
နတ်သိကြား အယောင်ဆောင်မို့
ပွဲတိုင်းအောင် ရန်တိုင်းရှင်း
နတ်မြင်းပျံများ . . . တဲ့။

၈ တို့မြန်မာ့ ဂုဏ်ရောင်။
- သပြေညို့ ရွှေဘိုသား
ကျားဇာနည်မောင်။
- ရန်ခလုတ်ကိုဖြင့်
မာန်ထုတ်လို့ ရှင်းစေအောင်
အလင်းဝေဆောင် စံပြ။
- အလှဝေ ဖြိုးသစ်ဖွေးသည့်
မြန်မာ့မြေ မျိုးချစ်သွေးတို့
ဆင့်ပေးကာ ဖော်ဆောင်ကျူး
ဦးအောင်ဇေယျ။

၎ တို့မြန်မာ့ ဂုဏ်ရောင်။
- သပြေညို ရွှေဘိုအား
ပွားဆင့် မြားမြောင်။
- သူ့အကျိုး ကိုယ်က ဆောင်
အလိုလိုအောင်မြဲ။
ကိုယ့်အကျိုး သူကနှောင်
အလိုလိုရှောင်မြဲ။
- ခက်အခဲ မထီပါပေ့
လက်တွဲ ညီညာ၍
ကမ္ဘာမှာ မြန်မာ့သွေး
မွေးမြလှိုင်ဆဲ။ ။

အလင်း၄ စွမ်းအားရှင်

ᗕ တံခွန်မာန၊ ဆူးချွန်မြကို
ခြေမွဖျက်ဆီး၊ သူဖန်တီး၍
လမ်းခရီးများ သာယာခဲ့။

ᗕ ဒေါသလှိုင်းကြမ်း၊ ငါ့နှုတ်ခမ်း၌
မနမ်းမထိ၊ မတိုက်မိအောင်
သတိဖြင့်နွှေး ဖယ်ရှားပေးခဲ့။

ᗕ သောကမီး၊ ဖွဲ၊ ငါ့ရင်ထဲ၌
မစွဲမလောင်၊ လမ်းလွှဲရှောင်ဖို့
ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့ သင်ပြခဲ့။

ᗕ အရိုင်းဆန္ဒ၊ မုန်တိုင်းထတိုင်း
ဖေးမစောင့်ကြပ်၊ ကူညီတတ်သည်
မွန်မြတ်လှပေ ဘိုအဆွေ။

ᐸ အဆွေညွှန်ပြ၊ ငါ့ဘဝကား
အလှလည်းကျူး၊ အမြင်စူးထက်
ညစ်ညူးပယ်ဖျောက်၊ လမ်းကောင်းရောက်လျက်
တောက်ပ, ရွှန်းလက် ခဲ့ပြီပေါ့။

ᐸ ဆရာလည်းဖြစ်၊ မိတ်ကောင်းဖြစ်၍
ချစ်ခွန်းသာချို၊ စေတနာပိုလျက်
ငါ့ကိုဖေးကူ၊ သင်ပြသူကား
ကြည်ဖြူရွှင်ပျ လောကကြီး။
ဘဝအလှ သူဖန်တီး။ ။

ဇရာကြားက အလှရှင်

⋖ အတွေးအစ မကြွယ်သည့်
ကလေးဘဝ လူမမယ် (မည်)။
- ရွာဥသျှောင် ဘုန်းတော်ကြီး
နီး, ဝိဟာဝယ်။
- လှမ်းညွှတ်မှာဖြင့်
လွှမ်းဆွတ်လို့ ကြည်နူးဖွယ်
ပြည်ဦးတည် တို့ရဲ့ဘဝ။
- နှပ်ချေး, မစင်သော်လည်း
အဖတ်အရေးသင်လို့
အတွေးရှင် ဉာဏ်ရည်တောက်အောင်
ချီးမြှောက်ခံရ။

⋖ အကြင်နာ ရနံ့ကြူလျက်
ကံ့ကူလက် လှည့်ဆရာ။

- ဘဝမှာ အစထုံး
  ဝလုံးသင်ကာ။
- ဖတ်လိုက်ပါ့ တပည့်ရာ
  တော်ပါပေ့ မြောက်စား။
  ရေးလိုက်ပါ့ တပည့်ရာ
  မော်ပါပေ့ ယောကျ်ား။
- ဘဝ, အလှဆင်ဖို့
  တစ်စ တစ်စသင်လို့
  ဘဝကျင် ဘဝင်ကျအောင်
  သင်ပြလျက်သား။

≪ ယခင်ထုံး နည်းပေပ
  သင်ပုန်းကြီး သုံးခေါက်ပြန်။
- ရေး, ဖတ်, ဉာဏ် လျှင်မြန်သွက်
  ရှေ့ဆက်သင်ရန်။
- ဆင်သမျှ သရုပ်မှန်ဖို့
  မင်္ဂလသုတ် သင်ပေးပြန်
  ယဉ်ကျေးရန် အမွေအနှစ်။

- လူမိုက်ကို ဘယ်သို့ရှာ
လူလိမ္မာ ဘယ်သို့ပေါင်း
လူကောင်းကို ဘယ်သို့ဝင်, ဟု
သင်ပြကာ ဘဝနေရေး
ခေါ်တွေး, နည်းစနစ်။

< အပြင်အောင် အတွင်းအောင်ခြင်းနှင့်
အလင်းပြ ထေရ်ဆရာ။
- တွက်သချာ် ဘာသန္တရ
ကြံဆသင်လာ။
- နတ်နေနှင့် လာဘ်နေပါ
မှတ်စေရာ သဘောအရှည်ခရီး။
မိတ်ဘက်နှင့် ရန်ဘက်ပါ
အစဖြာ လောကီနည်း။
- လောကကို အမြင်ကျယ်ဖို့
သောကဆို အလျင်ဖယ်ဖို့
ခင်တွယ်တာ တပည့်ဆွေတွက်
အသိဥဝေ အဋ္ဌာရသ
သင်ပြဘယ်မငြီး။

၎ မြတ်ဆရာ သင်ပြအားကြောင့်
တပည့်များ ပညာချွန်။
- ရွာကိုကျော် ရပ်ကိုဖောက်။
မြို့ရောက် တံခွန်။
- အစားအသောက်ကိုဖြင့်
မှားမှောက်လို့ မလွန်ကျွံ
သွန်သင်သည့် ဆရာ့စကား။
နည်းစနစ်တွေနဲ့
ခရီးသစ်ဖို့ စေတနာမွန်
ညွှန်ပါပေ့ အလှတရား။
- စုန်အဆန် ပြန်အသွားကိုဖြင့်
မုန်မထန် မာန်မထွားပါမှ
လျှောက်သွားရာ ဘဝချိုရှဲ
အလှပို အလိုပြည့်
ချမ်းမြေ့ထင်ရှား။

၎ ငွေရောင်ဆံ ခါးထွန်ကိုင်းနှင့်
အကြောပြိုင်း သွားတို့ကြွေ။

- မျက်စိမှုန် ထုံသည့်နား
ပါးတွန့် ရှုံ့အရေ။
- တုန်ချိချိ လက်နှင့်ခြေ
ထေရ်ဆရာ မာန်မချ။
ပညာကမ်း လမ်းပြနေ
စေတနာသန်လှ။

- ဇရာဖြို ကိုယ်အနေပန်းသော်လည်း
သဒ္ဒါပျို စိုပြည်လန်းပါဘိ
ငြိမ်းချမ်းသာစေ တပည့်တွေအတွက်
ကဝိထေရ် အကြွင်းနာပွားလို့ရယ်
အားသစ်မာန်ကြွ။ ။

(ဇာတိမြေမှ ငယ်ဆရာဦးဥတ္တမနှင့် ဦးသုမနသို့ ဂါရဝပြုလျက်)

အလွမ်းပ, သည့်ရင်

ႇ ပန်းအပင်စိုက်၊ လန်းရှင်ခိုက်ဝယ်
ရင်၌ပျို့ဝေ၊ ပီတိဇွေသည်
ကိုယ်လေ ဥယျာဉ်မှူးမို့ပါ။

ႇ ပန်းပျိုးအနေ၊ နွမ်းကျိုးကြေသော်
ရင်မွေ့လှိုက်ဆူ၊ သောကလူသို့
ပူမီးငရဲ၊ အူသည်းစွဲမျှ
ကွဲပြတ်ပိုင်းကြွေ နေမထိတော့။

ႇ ဖူးငုံအပွင့်၊ ကျူးရုံဆင့်လျက်
ဝင့်ချည်တစ်မျိုး၊ ဖြိုးချည်တစ်ဝ
လှချည်တစ်ခန်း၊ ဥယျာဉ်နန်းဝယ်
မြပန်းရဂုံ၊ သာမျိုးစုံလျက်
လွှမ်းခြုံဂုဏ်မြင့်၊ ပန်းစုံတင့်သော်
ရင်နှင့်အဝန်း၊ ပီတိလွှမ်းသည်

ရွှမ်းပျို့ မြအသွင် အေးစေတကား . . .။
ပန်းတို့လှရှင် မွှေးနေမနား . . .။
လွှမ်းတို့ပ, စင် ဝေးလေတစ်အား . . .။ ။

လှေနှစ်စင်း၏ သံစဉ်လှိုင်း

ᗕ ပွားစီးပျော် မေတ္တာထားတာက
သားသမီးအပေါ် အနှစ်အကာမခြားပါဘု
အချစ်ပွားကာ ချွေးမ, သမက်အစုံပေါ့
မြေးတစ်မြုံ မကျန်စေကြပါနဲ့
ဆန်ပါစေ ထန်လေဖိသော်လည်း
မိခင်ခမျာ မပါရွက်ရယ်နှင့်
အားတက်လှော်ပေါ့ အမေ့လှေ . . .။

ᗕ ရွာမြို့ပြေ(ပြည်)
သာလို့လေ ဆိုက်ရာကမ်းမှာဖြင့်
နံ့သာချို့နေ ဂိုက်ဟာနွမ်းသော်လည်း
မပန်းပေါင် ထဘီတင်, ခါးစောင်းရယ်နဲ့
ခေါင်းပေါင်းမှာ အိုးငပိစည်းသလိုပ
နီးရာဆိုင် နီးရာဈေးမှာဖြင့်

"သားလေးတွက် ညှပ်ဖိနပ်"
"သမီးလတ်တွက် ပန်းကလစ်"
"မြေးချစ်တွက် ကော်ဂျောက်ဂျက်"
"သမက်နှင့် သားကြီး
သမီးနှင့် ချွေးမအတွက်
နှစ်သက်ရာရာ အကုန်ဝယ်ခဲ့ပါပေါ့"
ပုံမထည် ဂုဏ်မဝင့်သော်လည်း
တင့်လှပေ နှလုံးသားအမြတ်ကိုဖြင့်
အပြုံးများကွပ်ကာ ကပိုကသီနဲ့
လှေဆိပ်ကို အမေပြန်လာတော့
အဖြေညီ အပျော်လွှမ်းတာကြောင့်
ရှုဝမ်းသာ အမေခများက
စုံစီနဖာ ငှဝေပေးတော့တယ်
အေးချမ်းပါဘိ အိုအမေ. . .။

< အမေအို နေညှိုနွမ်းပြီမို့
တဖေပျို့ ဆွေကိုတမ်းကာပ
ကမ်းစပ်မှာ သားလှေခွက်ချည်းမို့
အမေတက်မည် ဟန်ကိုပြင်တော့

မာန်ညှိုဝင်ပေါ့ စကားရှာဖွေ
အသားမသေသေးတဲ့ လှေခွက်ကြီး . . .၊
ချေးရေနံ့ ပွေးညက် ထေးလျှက်မပြီး . . .၊
မတက်ခဲ့နေဘိအမေရဲ့ နစ်ချင်စရာကြီး . . .။

၆ သားလှေဟန်ပန်
နားဝမှာ အော်ဂလီဆန်စရာဖြစ်သော်လည်း
အမေ့မေတ္တာ စုန်ရေခရိုးပေမို့
အပြစ်မဆိုပါ ကြုံလှေနဲ့ စီးခဲ့မယ်ပေါ့
သားကြီးမောင် ချိုးပိန်သွားပါဘိ
တစိစိ ကြည့်ကာအမေ
တတွေတွေ အမေပြောပြန်တော့
စိတ်မောဟန် "ဟာ. . . အမေရာ. . .တဲ့"
"အသာနေ အမေမသိပါဘူး"
မချိတရိ မျက်နှာညှိုတော့
အမေ့ကို ကြိတ်ပွဲဆွေးရတယ်
သွေးက, စုန်စီး. . .။ ။

အမေ, ရန်တွေ ဝေးပါစေ

၎ ပါးနုံ့သာဥ၊ ပဝါနုဖြင့်
ရှုချင့်ဖွယ်ဆင်၊ သူ့အသွင်ပြင်သည်
မြင်သူမှန်သမျှ၊ ရင်ချမ်းမြသမို့
နိုးရာ့ဂုဏ်ပန်း လန်းစေခဲ့။

၎ ပျူငှာယဉ်ကျေး၊ အဆင်အသွေးတို့
မွေးတပျံ့ပျံ့၊ အရေးခန့်စဉ်
အနုညစ်ဆိုး၊ ရွံ့ပုပ်သိုးတို့
မတိုးမထိ၊ မစင်မိအောင်
သတိထား၍ ရှောင်ရှားမှ။ ။

အချိန် ပြဒါးတိုင်

✓ သနားစရာ ပြစ်ဒဏ်ပျိုးသူအတွက်
အမှားကြာ ဖြစ်အမှန်စိုးတာကြောင့်
"အဆိုးကို ဝေးစွာနှင်"
"အယဉ်ကို တွင်တွင်သုံး"
"အပြုံးကို အစဉ်ဆောင်" ၍
ကြည်အမှောင် လင်းရောင်လမ်းကိုဖြင့်
တန်းဖြောင့်အောင်နှင်. . .။

✓ ဗလသေးပေ
ခြကလေးတွေ နှုတ်ကိုသုံးကာပ
စုရုံးကာ ဆောက်တောင်ပို့ဟာဖြင့်
လူ့နှလုံးမှာ တောက်ပြောင်လို့ လင်းခဲ့ပါရဲ့
ပျင်းတွဲ့ချာ ငြီးမှုရှားကာပ
သင်းဖွဲ့ကာ စည်းစုအားတွေနဲ့

ထင်ရှားစွာ အလုပ်ဂုဏ်မြှင့်ဘိတယ်
အမိကရ ပေါ်လွင် . . .။

< နုမျှစ်ရွယ် တက်လူအပေါင်းတွေက
ရှုချစ်ဖွယ် စက်အကူဆောင်းပါလို့
စုပေါင်းကာ ရွှေ့ချီတက်ပါမှ
တိုးတက်ပါကြ ဤကမ္ဘာတွင်
ပြည်မြန်မာပင်,ဟု ကြွားနိုင်ရေး . . .၊
ညီညာအစဉ်ဖွဲ့ မှားဖယ်ဝေး . . .။

< သူ့တိုင်းရေမြေ
ရှုတိုင်းဝေ ဖြာစည်တင့်သည်သို့
ကိုယ့်တိုင်းပြည် ဝါထည်ဝင့်စေဖို့
အားဆင့်ကာ အချိန်ကို မဖြုန်းကြပေသမို့
"လက်ရုံးလည်း ထည်ထည်"
"ဉာဏ်ရည်လည်း ပြည့်ပြည့်"
"အသိလည်း ကြွယ်ကြွယ်"
တို့မောင်မယ် ရွာပြည်အနှံ့နှင့်၍
သာစည်အောင် ညာညီကြိုးကြမယ်
နိုးထမာန်မွေး . . .။ ။

လမ်းလျှောက်သူများ

၎ ဘဝက မွဲတာတေ
လုပ်တော့လေ အကုသိုလ်တရား။
- အမှောင်နေ အမှောင်လမ်း
ရမ်းလျှောက်သူများ . . .။

၎ ဘဝက ချမ်းသာပေ
လုပ်တော့လေ အကုသိုလ်တရား။
– အလင်းနေ အမှောင်လမ်း
ရမ်းလျှောက်သူများ။

၎ ဘဝက မွဲတာတေ
လုပ်တော့လေ ကုသိုလ်တရား။
- အမှောင်နေ အလင်းလမ်း
ဝမ်းမြောက်လျှောက်သွား . . .။

ᗕ ဘဝက ချမ်းသာပေ
လုပ်တော့လေ ကုသိုလ်တရား။
- အလင်းနေ အလင်းလမ်း
ဝမ်းမြောက် လျှောက်သွား။

ᗕ လမ်းလျှောက်သည့် လေးယောက်တွင်
အသင်ဟာ ဘယ်လူစား။
- ဉာဏ်သက်ဝင် အလင်းလမ်း
လျှောက်လှမ်းစေသား ။ ■

မားကောက်ချိန်

≺ နွေပန်းလို့ ချလက်မှိုင်
ကကွက်မြိုင် ဝဥ္စာဘုံမှ။
- တိမ်နဂါး တိမ်ဂဠုန်နဲ့
တိမ်ရောင်စုံ ကွက်မကန်း
ယှက်သန်း, မြူကြွ။
≺ ဒိုးဒလိမ့် ဂျိမ့်ဂျိမ့်မည်
သိမ့်သိမ့်စည် ထံတျာများ။
- လျှပ်ပန်း ရောင်စုံဆင်၍
နယ်ရှစ်ခွင် မုတ်သုံမိုး
နိုးကြွ, ပျော်ပါး။
≺ ရွာထစ်ကျိုး မိုးပုဆိန်
နွေဂိမှာန် ခွာချ။

\- အုန်းအင် အုန်းအင်နှင့်
နှလုံးရွှင် မိုးဘွဲ့တေး
ကြွေးဟစ်, သီကြ။

< ရွာဘေးရှိ ကန်တိုင်းမှာ
ပတ်ဝိုင်းကာ ထိန်ထိန်ညီး။

\- ရွာသားတွေ မှိုလိုပေါက်
ဖား, ကောက်တဲ့မီး။

< မြူးကြွလို့ ကော်ကဲကော်
ပျော်ပွဲတော် အသွင်နဲ့။

\- မီးကိုခင် တွင်တွင်ကဲ
အိတ်ထဲ ကောက်ထဲ့(ထည့်)။

< ညဥ့်ဦးထွက် ဖားများစွာ
ညဥ့်လယ်မှာ အဖော်တွေ့။

\- ပျော်ပေ့ တစ်ခုန်နှစ်ခုန်နဲ့
မော်မေ့ အဖုံဖုံမို့
အစုံစုံ မိတ်လိုက်လျှောက်
ဖားကောက်နဲ့တွေ့။ ။

နှားခိုခြင်းစံ

✓ အိမ်ရှေ့ကွက်ပြင်၊ အလှဆင်ဖို့
ဂုဏ်တင့်စံပယ်၊ စဉ်တင့်တယ်နှင့်
စားဖွယ်ခံတက်၊ စိမ်းညိုညက်တို့
ခက်လက်ဝေစည်၊ ဂုဏ်ဝင့်ထည်သည်
စုံညီပွင့်ဖူး ကျူးကြပေ့။

✓ မိုးနှင့် ဆောင်းနွေ၊ ဉောင်းမပြေခင်
ဆွေကြင်သက်မျှ၊ မောင့်သည်းဦးက
မိုးကျူးလေထန်၊ နေပူဒဏ်ကို
ခုခံခိုကိုး၊ လျှော်ဖွပ်ချိုးဖို့
အမိုးတစ်ဖက်ရပ်၊ ထိုးလျက်ကပ်, ပါ
ကြည်သာတောင်းဆို၊ သူ့အလိုကို
ငြိုငြင်မနှော လိုက်လျောခဲ့။

၄ အမိုးအောက်တွင်၊ စံပယ်ပင်နှင့်
ပင်ခံတက်မျိုး၊ ရှင်ချက်ညှိုးပေါ့
ညှိုးရင်းမှနွမ်း၊ နွမ်းရင်းမှရော်
ရော်ရင်းမှ ခြောက်၊ မျက်စိအောက်တွင်
သက်ပျောက်ကြွေလွင့် ရှာကြပေါ့ . . .။

၄ ခံတက်, စံပယ်၊ ရှုမဖွယ်ကို
ရင်ဝယ်လှိုက်နွေး၊ ခံစားတွေးရင်း
အေးအရိပ်ကောင်း၊ နားခိုအောင်းက
ပေါင်းသင့္တဝါ၊ အားပြည့်လာ၏
ပမာဆင်ဆင်၊ လောင်းရိပ်ဘဉ်ကား
ကြင်မည့်အလား၊ အစဉ်ဖိထား၍
အားအင်လည်းခန်း၊ ဝိညာဉ်ကျွမ်းသို့ . . .။

၄ လှူလမ်းလှူရှာ၊ လည်ကြရာလည်း
ကြင်နာလျှမ်းပြည့်၊ အရိပ်တွေ့သို့
ကောက်ကွေ့မဆိတ်၊ လောင်းအရိပ်ကို
ခြမ်းစိတ်ခွဲဖြာ၊ သိကောင်းစရာသည်
လောကထဲမှာ များလှစွာ . . .၊
အရိပ်နှစ်ရိပ် သင်ခန်းစာ . . .။ ။

ပုဂံလမ်းက ပန်းချောင်စုံ

∢ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
နံရံမှာ ပန်းချီဆေး။
- ကနုတ်ဖော် ရုပ်ကြွများက
အဟုတ်မော် သရုပ်ပြကြွားလို့
အားပြည့်ချိုတေး။

∢ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
တိမ်ယံကို ဆွတ်ခူး။
- တိမ်ဂဠုန် တိမ်နဂါးနဲ့
တိမ်ကျားပျို တိမ်ခြသေ့်သို့
မလေ့မမွေ ရိုးရာပန်းတို့
မွေးမပြေ(ပြယ်) တိုးစွာလန်း
လျှမ်းပကွန့်မြူး။

∢ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
မြန်မာစာ သမိုင်း။

- ပုရပိုက် ကျောက်ပေစာတို့
နောက်ဆွေညာ ခြေရာရဖို့
ပြည်မြန်မာ ဝေဆာအား
ကြွားဝင့်ရှစ်တိုင်း။

၈ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
စံတင်ရန် ဂီတ။
- ကြေးကြိုး သားရေတွေနဲ့
ရွှေးရိုးအမွေ လေလက်ခုပ်ကိုဖြင့်
တီးမှုတ်ကာ အစုံစုံတို့
ကခုန်ကာ ရောင်စုံဖွင့်
ကျူးရင့်ချိုမြ။

၈ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
မြန်မာဟု ကျော်ကြား။
- ဗိသုကာ လက်ရာတွေက
ကြည့်ရှုလာ မက်စရာမပြေသမို့
တက်လာနေ ပုံမှီချင့်
ကြွား၊ ဝင့်ဝင့်ကြွား။

⮜ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
ရှင်အရဟံ အနော်ရထာမင်း။
- အရည်းကြီး သာသနာက
အချည်းနှီး အရာရာမို့
ပယ်ခွာကာ ပရမေဘဂဝါ၏
ဒေသနာ ဓမ္မစက်ကို
ဝေနေယျာ ပြည်ရွာတွက်
ဖြန့်ကြက်ထိန်လင်း။

⮜ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
ဘဝင်လျှံ အံ့ချီးမွမ်း။
- နော်ရထာ မင်းကျန်စစ်တို့
မော်စရာ အတွင်းမာန်လှစ်၍
ဖော်သဟာ နည်းစံဖြစ်ဖို့
မျိုးချစ်ပင် ပြုစုပျိုး
မိုးထိခမန်း။

⮜ ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
ရန်သူဆို ဗိုလ်မထား။
- သံမှုန့်ကို သူမျို
သံထည်ကို ကိုယ်မှာစွဲလည်း

သူရဲကောင်း နှလုံးမူ၍
အပြုံးထူ ရန်ဖြိုပိုင်း
သမိုင်းထင်ရှား။

< ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
ရွှေကျောက်သံ ပေါ်ကြွယ်ဝ။
- ဇရပ်ကျောင်း ပုထိုးစေတီတို့
နတ်အပေါင်း တန်ခိုးစေသည်သို့
ဖြိုးဝေစည် အဆူဆူပေါက်
ဂုဏ်မြောက်ပေစွ။

< ပုဂံကွယ့် ပုဂံ
အတန်တန် ခေတ်ကျော်လည်း။
- ပုဂံမြေ သာသည့်နန်းက
အလျှံခွေ ဖြာသည့်ပန်းတို့
လန်းဆန်းဝေ မွှေးနုမျစ်
ထွန်းသစ်နေဆဲ။ ။

အလင်းမဲ့ ရသ

၎ ကန်အရိပ် သူနားခို
ဖားအရှင်ကို ငါးမျှားချိတ်လျက်
ရမွက်ညို လွှမ်းခြုံထား
ငါး, မျှားနေခိုက်။

၎ သူ့အလှည့်ကြုံပေါ့
ဝဲယာစုံ ညီညာချိန်၍
တဝီဝီ မြည်သံပေးကာပ
သူ့သွေးကို စုပ်ရန်ပြင်သည့်
ခြင်ငယ်ပင် သူ့ကြောက်တတ်
တဖတ်ဖတ်ရိုက်။ ။

ကျေးရှူးကောက်ကြောင်း

✓ တစ်လုပ်စားဖူး၊ သူ့ကျေးဇူးကို
အထူးသိထား၊ ရှေးစကားသည်
သည်းကြားနှစ်ထိ ငြိ ငြိ ငြိ။

✓ အရိပ်ခိုလျက်၊ သူ့အခက်ကို
ချိုးဖျက်ညစ်ညမ်း၊ မာန်ကြော့ကြမ်းဖြင့်
ဟော့ရမ်းမိုက်မူး၊ ကန်းကျေးဇူးကို
အထူးရှောင်ရှား၊ တို့ဘိုးဘွားတို့
သင်ကြားနေ့ည၊ သံချိုမြသည်
ရင်ဝလှိုက်လှဲ စွဲ စွဲ စွဲ။

✓ သူ့ရေတစ်ခွက်၊ သောက်မိချက်ကြောင့်
အသက်သခင်၊ ကျေးဇူးရှင်, ဟု
အစဉ်သိတတ်၊ ဇာတ်တော်မြတ်ကို
မပြတ်ပြောကြား၊ ဖ, မိများ၏

စကားသံချို၊ အားမာန်ဖျိုသည်
ပြင်ပြိုစိတ်ဆွေး ဝေး ဝေး ဝေး။

< သည်မြေမှာဖွား၊ သည်စကားနှင့်
သည်စားအစာ၊ သည်လယ်ယာနှင့်
သည်စာသင်ခြေ၊ သည်အဆွေနှင့်
သည်မြေမှာနေ၊ သည်အမွေနှင့်
သည်ရေသောက်ချိုး၊ သည်အမျိုးကြောင့်
ဂုဏ်ဖြိုးမောက်ကြွယ်၊ ပွဲလယ်ရာတင့်
ကိုယ်ကျင့်ကောင်းစွာ၊ ဆင်တတ်လာခဲ့။

< မြန်မာပြည့်မှူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကား
အထူးငါ့တွက်၊ တံ့တင်လျက်မို့
နှစ်သက်ကြည်နူး၊ ပေးဆပ်ကျူးမည်
ကြွမြူးရင်မှာ ပျော် ပျော် ပျော်။
အလှထူးအစဉ်သာ ဖော် ဖော် ဖော်။
ဘဝလျှောက်လမ်း မော် မော် မော်။ ။

ကမ်းစောင့် သူရဲကောင်းများ

< လဘာဆို ဖော်တစ်စုနဲ့
လမုတို့ ပေါင်းသဟာ။

< ကနစို မဒမ
မြူးအလှ ဝေဆာ။

< ရိုင်းပင်း လျက်ပါပဲ
ကိုင်းချင်းယှက် ပင်ခရာ
နွံလူးကာ အလှရောင်တောက်။

< အကြောင်းဟယ် ဆိုရင်ဖြင့်
သမောင်းသမဲ့ ပင်ပျိုတွေနဲ့
ကမ်းခြေကို ဒီရေမလွှမ်းရအောင်
ကြိုးပမ်းစောင့်ရှောက်။ ။

(ပင်လယ်ကမ်းခြေပျော် သူရဲကောင်းများသို့)

မဇနာဇမြ ပုံရိပ်

ᗕ ဖျို့ချစ်သူငယ်လေ
တစ်မြေခြားလို့
လွမ်းအားကပိုနေ။

ᗕ တောင်တန်းမြေမှာ
ညီညာသွယ်တန်း
ခေတ်မီမီ နည်းသစ်ဆန်းတွေနဲ့
စိမ်းလန်း, စိုပြေ(ပြည်)လာခဲ့ပြီ။

ᗕ ကျောက်စိမ်းနှင့် ကျွန်းရွှေဝါ
ရွှန်းဝေဆာ ပျဉ်းပိတောက်တို့
ဝင်းမောက်ထိန်လျှံ ဖြာခဲ့ပြီ။

ᗕ မြေပြန့်နှင့် တောင်ပေါ်ရွာ
ဆောင်ဖော်ကာ ပန်သင့်

လမ်းဖုံဖုံ ပန်းစုံပွင့်ပြီမို့
မားမြင့်, ငွားစွင့်, တရားသဖြင့် အသိကြွယ်ခဲ့ပြီ။

တို့ကျေးလက် တောင်ပေါ်မြေမှာ
ရောင်တော်ရွှေ မွေ့သရိကျူးသည့်
စေတီထူးနှင့် မုခ်ဦးနှင့်။

တို့ကျေးရွာ အဝင်လမ်း
ရောင်စုံပန်းတွေ ပွင့်ဖြာလန်းဖို့
စာသင်တန်းမြင့် ကျောင်းခန်းနှင့်။

လန်းဖြာရွှင် အမြတ်ထားဖို့
ကျန်းမာလျှင် လာဘ်တစ်ပါးမို့
ရွာသားတွေ ကျန်းမာရေးတွက်
ဆေးပေးခန်းနှင့် အလွမ်းသင့်။

ရန်စ, ရန်ဆူး ကျူးထန်ကျူးက
အထူးဆင်နွှဲ လက်ချင်းမြဲကြသရှင်
အရေးကြုံတောင်း သက်လုံကောင်း၍
အကြောင်းရှိက ရိုင်းပင်း ကြသရှင်။

< ကျေးရွာစရိုက် မွေးကာကြိုက်၍
အမိုက်ဆိုးများ ရိုက်ချိုးထားသရှင်။

< အလို မောင်တော်အဆွေ
တောင်ပေါ်မြေ သာသည့်ပန်းကိုဖြင့်
ဆောင်ဖော်နေ လာကြည့်စမ်းပါလှည့်
ငြိမ်းချမ်းလှ ပြည်သူတွေ
စိမ်းလန်းမြ ညီမူဆွေ
သိန်းသန်းမက အလှူတွေနဲ့
သည်ဇမ္ဗူ ကြည်ဖြူလွှမ်းလို့ရယ်
လန်းဆန်းကြိုင်မွှေး . . .။ ။

(အိုင်ချင်း)

(ကချင်ပြည်နယ်ရောက်ခဲ့စဉ်က မိတ်ဆွေများသို့ အမှတ်တရ။)

နည်းများခြင်း၏ ဆုံမှတ်

< သိန်းသန်းကုဋေ၊ ချစ်မိတ်ဆွေတို့
ရေတွက်မရ ရှိနေကြလည်း
ဘဝ မပြည့်စုံသေးပါ။
နည်းလွန်းသည်မှာ အမှန်သာ။

< ပန်းတိုင်သို့ လှမ်း၊ လျှောက်မည့်လမ်းဝယ်
မုန်းခန်းတည်ဆောက်၊ တစ်ယောက်ထိုလူ
ရှိခဲ့မူလျှင်၊ ဘဝကျင်၍
ဘဝင်ကျဖွယ်၊ ဆုံးပျောက်ကွယ်မည်
စိတ်ဝယ်သတိ ရှိကြပါ။
ပြုံးပန်းချီတေး မွေးမြရာ။
မုန်းခန်း, ညှိဘေး ဝေးပကွာ။ ။

ကြည်နူးမှုကိုယ်စီ

ဝ တို့မောမြေ၊ သာပုံတင့်
လာလင့်ပါ အိုအဆွေ
ဆီးကြိုမယ်လေ။
တောင်တန်းတို့ မှိုင်းလို့နေ
ပျို့ဝေတဲ့ တောင်ခိုး။
မြရိုး မြအန္တယ်နှင့်
မြရောင်ခြယ် မြတောင်တန်း
အေးချမ်းခိုကိုး။

ဝ တို့မောမြေ တောင်တော်ဦး
လက်ဖက်ခူး သွားကြမယ်
ပလိုင်းကိုလွယ်။
စိတ်တိုင်းကျ ခူးကြကွယ်
တေးသွယ်လို့ ပျော်မြူး။

တစ်ဦး တစ်နိုင်ဆိုပေါ့
တစ်ခိုင်စီ လိမ္မော်မြ
စားကြ ကြည်နူး။

< တို့တောင်ယာ ဂေါ်ရခါး
မော်ကြွားဖို့ လိမ္မော်ခြံ
ဝင်းမှည့် ထိန်လျှံ။
ကြက်သွန်ဖြူ အပင်သန်
ဂေါ်ဖီခြံ ဖွံ့ထွား။
မြသား စိုလွင်လွင်နှင့်
တောင်တစ်ခွင် လှေကားထစ်
စိုက်စနစ်, ပြန့်ပွား။

< နောင်းပိန်နောင်, မောင်းသံမြနှင့်
မြူကြွသည့် အိုးစည်ဂုဏ်
ထုံ ပေဖေ့ ထုံ။
လှူလိုက်ကြ ပေါင်းကာဆုံ
စုံပါပေ့ ရှင်ပြုများ။
မိတ်အား သဒ္ဒါရွှင်၍
ပဏ္ဏာတင် ရှင်လူထု
ကုသိုလ် ဆပွား။

< မြေပြန့်နေ ချစ်ဆွေများနဲ့
တောင်ပေါ်သား မောရှမ်းတွေ
ညီရင်းအစ်ကိုပေ။

< ရေကိုသား မခြားပေ
တို့တစ်တွေ စည်းလုံး။

< နည်းထုံး ပမာမှီ၍
မြန်မာပြည် တိုးတက်ရေး
တွေးဆ ပျော်ပြုံး။ ။

အစစ် နှင့် အတု

< တစ်လုံးရှိစမ်း၊ တစ်ဝက်ခြမ်း၍
ပေးကမ်းဝေငှ၊ ရှိုင်းပင်းကြသည့်
အလက်ာ သူရဲကောင်းများမို့။

< တစ်ခြမ်းရှိက၊ တစ်စိတ်မျှလျက်
မဝရှိစေ၊ မျှအိခြွေသည်
ဂုဏ်ဝေဆင့်ကဲ စာဆိုများ။

< ငါးရံ့ရမူ၊ အတူတူတဲ့
ငါးခူရငြား၊ ပိုင်းခွဲခြား၍
သနားသယောင်၊ အမှားဆောင်လျက်
မာန်ထောင်မာယာ၊ အချောင်ရှာလျှင်
ဗျာပိုသရုပ်
သကာချိုအုပ်သည့်
စာဆိုမဟုတ်မှန်း သိလိုက်ပြီ။
သင်ဘာလုပ်ဖို့ ကြံပွေလိ။ ။

လှသစ်ဝန်းရံ

ဖူးသစ်စည်ဝေ
တို့မြေလော . . . .၊ တို့ပြည်လော . . .။

ဟုတ်ပေါ့ ဆွေရင်း . . . ဆွေရင်း . . .။
ဟုတ်ပေါ့ မိတ်ရင်း . . . မိတ်ရင်း . . .။
သာချင်းစုံနေ
တို့မြေ . . .၊ တို့ပြည် . . .။

မြင့်မြတ်သာကီ
ဘာမထီ
ဇာနည်မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
စာဂီ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

ဇာတိပုညာ
ဂုဏ်မာန
ပြည့်ဝ မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
အဓိကာရ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

⪡ ကျူးကျော်ညစ်ပုပ်
နယ်ချဲ့ယုတ်
သုတ်သင် မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
အဟုတ်ပင် တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

⪡ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်
ကိုယ်ပိုင်ဉာဉ်
ကိုယ့်ယဉ်ကျေးနဲ့ မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
မချို့အစဉ်မွေးခဲ့ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

⪡ သမိုင်းရွှေခေတ်
နေခြည်လှစ်
အားသစ် မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
ထွားမျစ် တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

⪡ သွေးစည်းချစ်တေး
ဟစ်သီကြွေး
အရေးခန့် မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
သွေးသန့် တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

⪡ ပြည်ရွာတစ်ဝန်း
ညီညာထမ်း

စိမ်းလန်းရွှန်းမြ မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
ငြိမ်းချမ်းထွန်းပ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

ᗕ လှသစ်ဝန်းရံ
နတ်များဖန်
ပုဂံ မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
နဘံ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

ᗕ လွတ်လပ်ပန်းခင်း
ထိန်းသိမ်းရင်း
အလင်းဖြည့်ကြသည့် မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
အချင်းပြည့်ဝဘိ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။

ᗕ သွေးချင်းစုံစွ
ကာချင်းက
စံပြ မျိုးမြန်မာ မျိုးမြန်မာ။
အမှန်ပ တန်ခိုးဖြာ တန်ခိုးဖြာ။
လှစ်နေခြည်
သစ်ရွှေပြည်
ချစ်ဝေစည်။ ။

(ကာချင်း)

ပန်းပျိုးသူ့ ဘဝ

❮ ကဗျာမှိုင်း ဝင်သူမို့
စာလှိုင်း စာရှာန်ယာဉ်နှင့်
ကြင်သူကို ရှောင်ခွာသွေလို့
တောင်ပေါ်မြေ အရောက်လှမ်း
ပန်းပျိုးသူ့ဘဝ။

❮ တောင်ပေါ်ခရီးမှာဖြင့်
မောင်ကြီး အပျော်ဇွေမို့
ဒေသခံ မလေ့ထူးတွေနဲ့
ဖော်ကျူးကာ ဧည့်ဝတ်ကျေတော့
အန္တမ်းပြေ အနေပြွမ်း
လန်းဆန်းခဲ့ရ။ ။

[ချင်းတောင်တန်းသို့သွား၍ ကျောင်းဆရာတာဝန် ထမ်းဆောင်
နေသည့် ရေးဖော် မောင်လွန်းမြိုင် (ပင်လယ်ဘူး) သို့]
(၁၆၊၄၊၁၈)

မြင့်မြတ်ဝါဒ

ဣ သမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်ဗိနော်
တရားတော် ဟောဖော်ကြား။
ဝေနေယျာ ကုဋေကုဋာများစွာနှင့်
ကောဇာ တစ်ယောက်သားသော်လည်း
မခွဲခြားပါ ကရုဏာတွေ၌
စင်မြမြ ဓမ္မအရောင်ချင်းဖို့
အလင်းငှ, ဝေထား။

ဣ ဆင်, မြင်းနှင့် ကျွဲ, နွားပါ
သတ်ပုတ်ရာ အားသွန်လေ့။
တစ်လုတ်စာ ယုန်, ကြောင်အုပ်လည်း
မယုတ်လျော့ပါ သူ့လုပ်အား
လေးစားခြသေ့။

ဣ ကြိုးပွားကြ များဝိုလ်လူ
အလုပ်ဟူ ဂုဏ်ယူကြ။

ဣ နိမ့်မြင့်ကို မခွဲခြားဘဲ
လုပ်အားဆို ချစ်မြတ်နိုး
ဂုဏ်ဖြိုးကြွယ်ဝ။ ။

တို့မောင်မယ် ရှေ့စရိုး

< လောဘတို့ ဘီလူးအသွင်
ဖူးဝင်မည့် နယ်ချဲ့ကျား။
အလစ်မဝင်သာဖို့
အမြစ်ထင်စွာနဲ့
အစဉ်သာ ခြံပြင်စည်း
တားဆီးစိုက်ထား။
< မျိုးမစစ် သွေးခြားလူ
သွေးတူသယောင် သူလှည့်စား။
တစိမ့်စိမ့် ယောင်အစီးမခံနဲ့
တခြိမ့်ခြိမ့် လောင်မီးလျှံမို့
စောင့်စည်းကာ အစဉ်မည်းရအောင်
အတွင်းစည်းရိုးစိုက်ထား။
< အပြင်စည်းရိုး တိုးဝင်လျှင်
- မောင်တို့ပင် မောင်းနှင်ထုတ်
အမြစ်ပြုတ် သုတ်သင်။

- အတွင်းစည်းနှိုးကိုလ
အတင်းမှိုး တိုးပါလို့
အမျိုးဖျက်ဖို့ ရောယှက်လျှင်
မယ်တို့ပင် သတိရှိ။
- မြန်မာ၏စံ
ကမ္ဘာသိရန်
ဇာတိမာန် မျိုးဂုဏ်မောက်ဖို့
စောင့်ရှောက်ပါဘို့။ ။

သုံးရာသီ အလှ

ᗕ မိုးဝသန်
ဖြိုးလျှံလို့စွေလည်း။
- ဆည်မြောင်း, ချောင်းတာတမံနဲ့
လယ်အပေါင်း ကောင်းယာမှန်သမို့
မြန်မာ့မြေ ရွှေငွေသီး
ဖြိုးခိုင်လျက်ပဲ။

ᗕ ဆောင်းသခင်
မောင်းတင်လို့ ဝေလည်း။
- ငွေနှင်းမှုန် ဇာလွှာကြားမှ
ပြည်တွင်းဂုဏ် ခါခါကြွားဖို့
စပါး, ကြံ, ပဲ နှင့် နှမ်းတို့
လျှမ်းပျို့နေဆဲ။

၈ နွေအဆန်

လေထန်လို့ကြိုလည်း။

- နေအလျှဉ် ရွှေစင်ဥတို့

ပြည်တစ်ခွင် ဝေလွင်မှုတွက်

နုပျိုရွှင် နွေစိုက်ခင်းတို့

ဝင်းဖန့်နေဆဲ။ ။

စကား

◄ "နှုတ်လျှာ ချိုပြား၊ သျှိုတံ့စပါး" တဲ့
စကားထုံးဟောင်း တည်ရှိခဲ့။

◄ နွားမိုက်နွားရမ်း၊ ရှန်းလိုက်စမ်းဟု
ကြမ်းတမ်းစကား၊ ကမ်းလှမ်းမှား၍
ပုဏ္ဏား၊ အသပြာ၊ ရှုံးရရှာသည်
ဇာတကတွင် အထင်အရှား။

◄ ဒုဋ္ဌကုမာရ မင်းသားလှလည်း
ဒေါသဆူမွှက်၊ ချောင်းချောင်းထွက်၍
ခက်ထန်ကျော်မာ၊ ရိုင်းပျစွာကြောင့်
ရွံ့ရှာပြည့်တင်း၊ မစင်တွင်းသို့
ရှောင်ကွင်းဝေးရာ လူများစွာတို့။

< လက်လေးသစ်လောက်၊ ခံတွင်းပေါက်ကြောင့်

ချစ်ရောက်၊ မုန်းကျိုး၊ နှစ်မျိုး၊ နှစ်ဝ

ခံစားရမည်၊ စိတ်မှာတည်လျက်

ပြည်ရွာကောင်းကျိုး၊ အစဉ်တိုးဖို့

ပြုံးမိုး၊ ဖြိုင်ဖြိုင် ရွာနိုင်စေ။

မုန်းမျိုး၊ ပိုင်ပိုင် ခွာနိုင်စေ။ ။

တာဝန်ကျေသည့် မိသားစု

ᗕ မြေအလွှာသည်
ပြည်မြန်မာသား၊ ဝေဆာကြွားဖို့
အစားလည်းကျွေး၊ အဝတ်လည်းပေး၍
ရင်သွေးမျက်ရှု ချစ်သက်စုအား
ကယုကယင်၊ ချစ်ကြိုးငင်သည်
မိခင်အသွင်၊ ကျေးဇူးရှင်တည့်။

ᗕ တောအဝန်းသည်
ကျွန်း၊ ပိတောက်၊ ပျဉ်း၊ အင်ကြင်း၊ သစ်ရာ
ယင်းမာစသည်၊ မြရောင်ချို၍
မြန်ပြည်တစ်ခွင်၊ အလှဆင်ဖို့
ဖခင်အလား၊ ဝင်ငွေထွားသည်
မြင့်မားဂုဏ်ရည်၊ မွေးထုံကြည်တည့်။

ရေအလျဉ်ကား

ပြည်ခွင်တစ်ဝန်း၊ သာစေညွှန်း၍

ထွန်းပတွင်ကျယ်၊ ရောင်းအဝယ်ကို

ယှဉ်ငယ်ယှဉ်ကြီး ၊ သွယ်သွယ်စီးဖို့

သားကြီးပမာ၊ အားခွန်ဖြာသည်

မြန်မာပြည်၏ ကျေးဇူးရှင်။

ချော် . . .

ဤမိသားစု၊ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့်

မောမှုလည်းကွာ၊ ဆာမှုလည်းပြေ

နေမှုလည်းမောက်၊ ကြောက်မှုလည်းကင်း

လက်ချင်းယှက်ညီ၊ ရှေ့သို့ချီသည်

ပြည်သူတစ်ဝန်း အေးချမ်းတကား . . .။ ။

ပန်ဆုခြွေ မျိုးမပြည့်ပြီရှင့်

⮘ တစ်တောငယ်မှ တိုးဝင်
တစ်ခင်ကျော် တစ်လျှိုဆက်ကာပ
တက်တစ်တောင် မဲမှောင်မိုက်သော်လည်း
ဇွဲစိုက်ကာ လူစွန့်စားတို့
စိတ်ထား ကြည်သာပျော်
မော်ကြသည်ရှင့်လေး . . .။
⮘ ကြင်ဖော်ငယ်မှ ကွာဝေး
မဆွေးအား သည်မြောင်ဗွေ၌
သွေးသား ညီနောင်ဆွေအတွက်
ချည်နှောင်မွှေ ခလုတ်တံသင်းကိုဖြင့်
အပြုတ်ရှင်းကာ ရန်ချေမှုန်းနေသည့်
ပြည့်လက်ရုံးများ . . .။
⮘ စိတ်ထားငယ်မှ ဖြူစင်
လူရှင်မလေ့၊ ပူပင်တွေ့ကြလျှင်ဖြင့်

ထွေးပွေ့လို့ဖေးကူ
တစ်အူထုံ့ဆင်း၊ သွေးသားရင်းသို့
ရှိင်းပင်းလို့မဝ၊ အကြွင်နာမြတွေနဲ့
ခြယ်သ, ဘယ်မဆုံး . . .။
၈ ပြုံးပန်းတို့ လက်ဝေ
မက်မပြေ တက်နေထွန်းသလိုပ
ရွှန်းမြတဲ့ကျက်သရေ ဘဝက်တိုင်စွေပေ့၊
ရွှေဘိုနွယ်မောင်ကြီးတို့၊ သပြေညှိဆောင်ထီးနဲ့
အောင်ခရီး ဖိတ်ဖိတ်ကဲကာပ
အောင်ပွဲ ကုဋေကုဋာတို့
ဆောင်မြဲ အရှည်သာတော့
ပျိုမေမှာ ရှိညွှတ်တွားကာပ
မြတ်ဘုရားထံ ပန်း, ဆီမီး, ရေနဲ့
ဆွမ်းသစ်သီးပါမကျန် ကပ်ကာလှူ၍
အောင်ဆုယူ ပန်ရကျိုးတွေဖြင့်
ပြည့်ဖြိုးလာ ချိုသကာလူးသည့်နှယ်
ကြည်နူးလှလေ . . .။ ။

(အဲချင်း)

လှေကားထစ်များ

∢ အတောမသတ်ပါဘု
တောအထပ်ထပ် လျှိုမြောင်ဗွေ။

∢ တောင်စဉ်ခွေ ခုနစ်ထပ်
ရစ်ပတ်ပါစေ။

∢ မရှောင်မငြီး မခွာပါဘု
အောင်ခရီး သာစေဖို့
တောင်ကြီးမို့မို့ ဖဝါးအောက်နေ
အားမြှောက်ပေ အိုလူသား . . .။

∢ ရိုးသားမှု အရင်းတည်
တည်ကြည်မှု ရွေ့သွား
စွမ်းအားကိုမြှင့်တင်လျက်
မိုးမြင့်ပင် ကြယ်ဆွတ်ခူး
ကျူးဘိလုပ်အား . . .။ ။

ပန်းပျိုးလက်

- အလှတွင် အယဉ်ဆင့်ကူ
ရောင်စုံပန်းများ, ထွန်းကားစေသည့်သူ။

- မနောကကြည်ကြည် လူရည်ကသန့်သန့်
စိမ်းမြလုံချည် ဖြူအင်္ကျီနှင့်
ထည်ထည်ခံ့ခံ့ ယှဉ်လှတယ်။
တည်တည်တံ့တံ့ ကြင်မဝ,တယ်။

- အနစ်နာ, ဝါသနာ, စေတနာထား၍
ပြည်ရွာကို ဝေဆာကြွားဖို့
အမြတ်ပမာ ပညာအားနဲ့
သားနှင့်သမီးများ ထွေးပိုက်တယ်။
ငွားစွင့်ကြီးထွား မွေးစရိုက်ကြွယ်။

- ဆရာမ, စာသင် ဆရာရှင်စာပြလျက်
ကမ္ဘာတွင် မြန်မာကွလို့
အာဂမောင် ကျောင်းသူသားတို့
စာဂထောင် ကောင်းမူကြွားဖို့
မြင့်မားစိတ်ဓာတ် အထင်ကရကွယ်
ဝင့်ကြွားဖိတ်လှပ် အစဉ်လှတယ်။

- အမျိုးသားရေး နိုးကြားသွေးတို့
တဖွေးဖွေးဖြူ တလူလူလွင့်
တဝင့်ဝင့်ကြွား မြင့်မြင့်မားဖို့
ဆင့်ပွားသွန်သင် ဆုံးမတယ်။
အကျင့်တရားမွန်လျှင် ပြုံးအလှထယ် (ထည်)။

- အမှန်းကိုခွဲ အပြုံးစေ၍
စောင့်လေနွယ်မျိုး လူ့တန်ဖိုးမို့
ရိုးရိုးသာကျင့် မြင့်မြင့်သာကြံ
မှန်သည်သာပြော မြတ်မနောဖြင့်
လောကအလှ ဆင်ကြကွယ်။
ဒေါ်သမခ သင်ပြတယ်။

၈ အလိုလေ့အိုင်

ချိုမွှေ့ တလှိုင်လှိုင်နဲ့

မွှေးကြိုင်ကြိုင် ဆရာ့ဂုဏ်ပန်းတွေက

မဆွေးနိုင် မြန်မာ့ဘုံလန်းစေဖို့

နန်းမြင့်ဗွေ မကိုင်မှုထူးကိုဖြင့်

လှမ်းလင့်ခြွေ အကြိုက်ခူးပါကြ

ကြည်နူးစွာ ပန်ကာဆင်၍

ဂန္ထဝင် စံတင်သွေးတွေမို့

မွှေးလှတယ်လေး . . . ။ ။

(အိုင်ချင်း)

လောကအလှ ဆင်သူများ

< ရွှေအဆင်းပေပ
နေမင်း၏ အလင်းရောင်။

- ခွင်းအမှောင် ရွှေရည်ဖျန်း
လန်းဆန်းလှဘောင်။

- လမင်း၏ ငွေဇာရောင်
ပြည်ရွာဆောင်အေးမြ။

- စံပယ်ဖွေးပမာ
ကြယ်ကလေး ငွေတာရာတို့
စေတနာ ထက်သန်လှစွာဖြင့်
ကြေအညာ သက်နှံ့ နှမတွေအတွက်
ရက်မချန် စိန်ရောင်ပြေးလို့ရယ်
ဖွေးဥဖြူလွ။

< အရောင်ဖြာ ရှင်နေမင်းနှင့်
ပဝင်းသည့် လစန္ဒာ
မိဘတူစွာ။

- သားသမီးတို့ ပွားစီးရာ
တရားမှိုးကာ ညွှန်ပြ။

- တို့များ ကြယ်ပမာတူလို့
စေတနာဖြူ နေနှင့်လကို
ဝန်းလို့ရံခ။ ။

ပေါင်းနုတ်ပြိုင်ပွဲ

၎ စည်းခေါင်းဆို ဦးညိုတုတ်က
တံပိုးမှုတ် တကျော်ကျော်
နေထွက်ချိန် ပေါင်းနုတ်သွားဖို့
ထမင်းထုပ် ကိုယ်စီသယ်၍
ချိုကြည်သွယ် ပါးကွက်ကျားနဲ့
ရွာဖျားမှာ စည်းသားထု
ပေါင်းစုပျော်ပျော်။

၎ တံပိုးမှုတ် အချက်ပေးသံရယ်
ထက်နဘံ ကြားပြီထင့်
မိပြားနှင့် မိထွားရွှေ
လာကြအေ ရွာမြောက်ပိုင်းက
ရှင်ဝိုင်းကြည် မိရီမြနှင့်
စောခတို့ ပါအောင်ခေါ်
သွားကြစို့တော်။

ᗕ ပဲ, ပြောင်း, ဝါ, နှမ်းလျှင်ဖျက်တဲ့
ပေါင်းမြက်တွေ မကျန်ရစ်အောင်
နုတ်ပစ်ကြ တို့စည်းသား
တစ်ယောက်ကြား တစ်ယောက်လက်
ဆက်မိအောင် ငန်းကိုစပ်၍
ပေါင်းကပ်ပါ မကျန်ရအောင်
နုတ်ကြပေ့ ဖော်ချင်းများ . . .။

ᗕ နေထန်းတစ်ထောက်၊ ချိန်မရောက်မီ
ငန်းပေါက်အောင် ပေါင်းမြက်သင်
'နင်ရို့နဲ့ငါရို့၊ ပြိုင်ကြစို့ပေ့
ငါရို့ကနိုင်လျှင်၊ မောင်ရို့နား တိုင်မကွယ့်
မောင်ရို့ကနိုင်လျှင်၊ သံပြိုင်ကာ လုံမလေးတို့
ရှုံးပြီကွယ့်လေး . . . ရယ်လို့ အော်ဟစ်ကြတော့။'

ᗕ 'စိန်ပြီကွယ့် စိန်စိန်
အကြိမ်ကြိမ် တို့နိုင်မြဲမို့
မယ်ရို့ကို လာမစမ်းနဲ့
မပန်းပေါင် ပေါင်းနုတ်ငန်း
ပွဲကြမ်းလို့စိုင်း' . . .။

➤ 'ငါရို့လည်းခဲအံ

ဇွဲသန်စွာ ပေါင်းမြက်နုတ်

တစ်မဟုတ်ချင်း ငန်းဖောက်ဖို့

အစွမ်းမြောက် တို့လုပ်အား . . . ' တဲ့။

နှုတ်ဖျားက တေးငေါ့ဆို

'ဟောဟိုက ပြုံးမပျိုတို့

ရှုံးမည်ဆို မုန်းချိမဖောက်နဲ့

အံ့လောက်တဲ့ တို့သမိုင်း

မရှိုင်း မရှိုင်း မရှိုင်း . . . ' ။ ။

(ဟန်ချင်း)

(မွေးရပ်မြေမှ ဖော်ချင်းများသို့)

စည်းသား ။ လူ ၄၀-ယောက်၊ ၅၀-ယောက်စသည့် ဖွဲ့စည်း၍ ပဲခင်း၊ နှမ်းခင်း၊ ပြောင်းခင်း၊ ဝါခင်း စသည်တို့၌ ပေါင်းမြက်သုတ်သင်သူများ။

စည်းခေါင်း ။ ထိုစည်းသားများကို ခေါင်းဆောင်ဖွဲ့စည်းကာ အလုပ်များလက်ခံ၍ စေခိုင်းရသူ။

လှအလှ

➤ သူသေခါမှ၊ လွမ်းချင်းတ, ၍
အော်ကြဟစ်ကြ၊ ငိုယိုကြလည်း
ဆွေပြကောင်းရုံ၊ ညည့်ခံရုံပေ့ါ။

➤ သူသေခါမှ၊ ပန်းခြင်းမြဖြင့်
ဝိုင်းကြဝန်းကြ၊ ဖုံးလွှမ်းကြလည်း
မြေကညောင်းရုံ လေးရုံပေ့ါ။

➤ တကယ်ဆိုလျှင်၊ သက်ရှင်စဉ်က
ခင်ခင်မင်မင်၊ သွေးစည်းလျှဉ်ဖြင့်
ယှဉ်ယှဉ်တွဲတွဲ၊ လက်ချင်းမြဲလျက်
ခဲခဲခက်ခက်၊ ရှိုင်းပင်းလက်ဖြင့်
ရက်ရက်ရောရော၊ ဖြူမနောဖြင့်
ရှောရှောရှူရှူ၊ ဖေးမကူ၍
တစ်အူထုံ့ဆင်း၊ နောင်ညီရင်းသို့

စိတ်ချင်းဖလှယ်၊ သွေးချင်းရှယ်၍
ကြီးငယ်ဖြူမည်း၊ မခြမ်းခွဲဘဲ
အေးလည်းတူတူ၊ ပူလည်းမျှမျှ
လောကလူ့ရွာ၊ ဆုံရောက်လာခိုက်
ကြင်နာလည်ဆွဲ၊ ပန်ဆင်မြဲသော်
သူလည်းပြုံးပျော်၊ ကိုယ်လည်းမော်မည်
မတော်လောဘ ပယ်တတ်မှ။
မလျော်ဒေါသ ဖယ်သတ်ကြ။
ညီညွတ်ခြင်းသည် လူ့အလှ။ ။

လွှတ်လပ်ပန်းနှင့် ဆင့်ကမ်းဝန်တာ

< မွေးပျံ့လှိုင်ကြူ တလူလူ
မဉ္ဇူသကနတ် ပန်းသို့နှယ်
စင်ဖြူအလှကွပ် ထမ်းစို့ကွယ်။

- မြန်ပြည်သားမာန် နိုးကြားဟန်
ကြိုးစားတော်လှန် ပန်းမို့ကွယ်
တိုးပွားပျော်လျှံ လန်းလို့ထယ်(ထည်)။

- သင့်မြတ်လျော်ကန် မြော်မြင်ဉာဏ်
ကြံဆ, စွမ်းမချို့ သွေးဖြင့်ရှယ်
စံပြပန်းမို့ မွေးတင့်တယ်။

- တို့များသွေးရင်း ညီညွတ်ခြင်း
ကြည်မွတ်သင်းလို့ လန်းရုံဖြာ
ပြည်အထွတ်ဝင်းပျို့ ပန်းဂုဏ်သာသလေ့။

- ဘောမသိရှောင်းဖို့ အမြဲဖေးကာ
စွေးနီမောင်းလို့ ရဲသွေးသာသရှင့်။

- မာန်ဇာတိတို့ နိုးထလှိုင်
မြန်မာကဝိတို့ တန်ခိုးကဖြိုင်သတော့်။

- ပန်းအလှကျူးလို့ အမြဲဖြာဝေ
လမ်းပြမှူးတို့ ဖွဲ့သာသလေရှင့်။

- ပန်းများမညှိုးဖို့ အမိအဖနှယ်
စွမ်းအားတိုးဖို့ သတိလှသွယ်သရှင့်။

≺ အို . . . တိုင်းရင်းဆွေ
ရင်ုံငွေ့ အတွင်းမှာဖြင့်
ထုံဝေ တသင်းသင်းနှင့်
ဂုဏ်သရေလင်းစေဖို့
အဆင်းလှထွတ်နန်း၊ ဦးဆောက်ပန်းကို
မနွမ်းမညှိုး စည်ဝေဖြိုးဖို့
ကြိုးစားအားသစ် ထိန်းစို့လေ . . .။ ။

နွယ်သာကီသံပြတ်

သကာယောင်

< မှိုင်းအပြည့်ခံ၊ မီးပုံးပျံသည်
တိမ်ယံတိမ်ဖူး၊ တိမ်ညွန့်ဦး၍
တိမ်ဦးတိမ်စွန်၊ တိမ်တံခွန်နှင့်
ပျော်လွန်ဝင့်ကြွား၊ ဆော့ကစားလည်း . . .။

< မီးစာလည်းငြိမ်း၊ မှိုင်းလည်းသိမ်းစဉ်
ဟိုယိမ်းသည်တိုး၊ အရုပ်ကြိုးပြတ်
မိုးသားတိမ်ခဲ၊ သူလမ်းခွဲမှ
ပျံဝဲပျော်စဉ်၊ အမြဲထင်သည့်
အမြင်လွဲမှား၊ ရင်လှိုက်စားပြီ
ဝင့်ကြွားခြင်းသည် အနိစ္စ။
မြင့်မားခြင်းသည် အဆိပ်ကြွ။
ဆင့်ပွားအသိ ရှာမှီးမှ။ ။

သပြေနုနှင့် ပန်းတောလေ

< ခံတပ်မြေ ထီးမိုးထားသလိုပ
ခြံခတ်အနေ စည်းရိုးတားကာဖြင့်
ခရီးအကျိုးများစေဖို့ စိုက်ခဲ့သပြေပင် . . .
ထီးဘိုးဘွားတွေရဲ့ စရိုက်ကွယ့် အရှည်မြင် . . .။

< သာမောဖွယ်ပေမို့
လာရောနွှယ် ပန်းဒေစီတွေက
လန်းဝေစည် သပြေရိပ်လောင်းတွေကြောင့်
ညှာညောင်းကာ အပင်ကြုံ့လို့သတဲ့
ဂုဏ်ဝေစည် သပြေနုန်းကိုဖြင့်
ဓားလှမ်းကာ ချိုင်မယ်မကြံနှင့်
တို့နိုင်ငံ မာန်ဇာတိပေမို့
ထွန်းညိုရောင်လွှင်။

⊀ ပန်းဒေစီ အလင်းများမိုက်စေဖို့
ကြမ်းလေနီ နှင်းခါးရိုက်လျှင်ဖြင့်
အတွင်းအားစိုက်ကာ သပြေပင်ခံတပ်တွေက
ပြည်နှင်ဒဏ်တပ်ပါလို့ ဒေစီကိုနှင်
လေမသီချင်နဲ့ ပန်းမုဆိုး . . .။

⊀ ကိုယ့်နန်း ကိုယ်ဆင်
ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်သာထွင်၍
ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်ယဉ်ကျေးတွေနဲ့
ကိုယ့်အသွေး ကိုယ်သာခြယ်၍
ကိုယ့်နယ်ပယ် ကိုယ့်မြေတစ်ဝန်းမှာဖြင့်
ကိုယ့်မန်းတွေ အစဉ်ဝေဖို့
ကိုယ့်အမွှေ ကိုယ်စောင့်ထိန်းပါလျက်
ညွှတ်တိမ်းလာ ပန်းတေလေတို့
ပန်းအမွှေ အခြေမစိုက်ရအောင်
ရိုက်နှက်ဖျက်ချိုး . . .။ ။

(သစေပြတန်းစံတပ်သို့ အမှတ်တရ)

နှစ်ရောင်စပ်

⪡ ပါးစပ်ငယ်ဖြင့်၊ ကိုက်ချီပင့်၍
ဝင့်ထည်မြင့်မား၊ တောင်ပို့များကို
စွမ်းအားပြည့်ဝ၊ တည်ဆောက်ကြသည့်
ခြ, ကိုပုံတူ၊ ပမာယူဖို့
လူကြီးသူမ၊ ဆိုဆုံးမသည့်
လမ်းပြစကား ထင်ရှားခဲ့။

⪡ သို့သော်ဖြစ်ဆိုး
အိုးအိမ်စသား၊ အသုံးအဆောင်များကို
လိုက်စား, မွခြေ၊ ပျက်သုဉ်းစေသည့်
နှုတ်ခြေရမ်းကား၊ ဖျက်ရန်ပွားသည့်
မိုက်မှားညစ်ညူး၊ ခြ, ရန်ဆူးကို
အထူးရှောင်ဖို့ မမေ့သင့်။ ။

အားသစ်ပျို့ဝေ မင်္ဂလာမြေ

ᐸ မိုးသားတိမ်ရိပ်၊ ကင်းဆိတ်သည်ချိန်ခါ
ကောင်းကင်ပြာလဲ့၊ စာဖွဲ့ မကုန်နိုင်စရာ
လမင်းသော်တာ၊ ကြယ်တွဲကာ၊ အပြိုင်လင်း
ငွေနှင်းလွှာရုံ၊ ပဝါခြုံ
သာပုံကြော့ရှင်း သင်းသည်နှင့်လေး . . .။

ᐸ တောမြိုင်ခြေတွင်း၊ ဖော်ချင်းကျေးငှက်စုံ
မ, ဖို, ခေါ်ထူး၊ ပျော်မြူးတေးသံထုံ
ညရိပ်ကိုလှုံ၊ ညဥ့်ဂုဏ်ကိုသူမက်
ဇီးကွက်လာဘ်ကောင်၊ လာဘ်တစ်ထောင်
ခေါ်ယောင်နှုတ်ဆက် သွက်သည်နှင့်လေး . . .။

ᐸ တို့လယ်ယာထက်၊ မြတဘက်ခြုံသည့်နှယ်
လေပြည်ဆော်သွင်း၊ လှိုင်းချင်းမိတ်ဆက်တယ်
ကောက်သင်းနံ့ကလူနွယ်၊ ကြည်စယ်ပေါ့ချိုမြ

ဖုံးတုန်း, လုံးတုန်း တန်ဆောင်မုန်း
နတ်ရွှေပန်းချီမှု လှသည်နှင့်လေး . . .။

≺ စေတနာတက်ကြွ၊ အမျက်ပ, ချို့မြိန်မြိန်
တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်း၊ ပရွှန်းဖွေ့ဝတီ
လှူကြဘိဘုံကထိန်၊ တစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ်တည်း
မသိုးသက်န်း၊ ရက်လှူဒါန်း
အမျှအတန်းဝေပွဲ နွှဲသည်နှင့်လေး . . .။

≺ ရပ်ထဲရွာထဲ၊ အောင်ပွဲကုသိုလ်သာ
ညီညွတ်စည်းလုံး၊ ရွှင်ပြုံးတူညီညာ
ယဉ်ကျေးပျူငှါ၊ ရိုးရာမလေ့ထိန်း
မြန်မာ့မြေတွင်၊ သဒ္ဓါရှင်
ရင်တွင်အလှကိန်း ငြိမ်းချမ်းသည်နှင့်လေး . . .။
- သိန်းသန်းမြောက်မြားစွာ၊ အကြင်နာဝေလို့ ချစ်တော့သည်။
- စိမ်းလန်းတောက်ကြွားဖြာ၊ မင်္ဂလာမြေမို့သစ်တော့သည်။

(တျာချင်း)

ဧမတ္တာဏ္ဍဧန္ဒြ

⮘ နွေပဝါများ၊ ခွာချထား‌လျှက်
မိုးသားဖန်နှီး၊ မုတ်သုံနိုးကာ
တိုးဝှေ့ထစဉ်၊ မိုးကင်ရှိ
မြေပြင်အလုံး၊ ရေပြင်ဖုံးလျှက်
ဝုန်းဝုန်းမြည်သံ၊ ဝေါဝေါညံလည်း . . .။

⮘ မုတ်သုံရပ်နား၊ အုပ်ခြုံထားဖို့
နှင်းများအန်ထွေး၊ ဆောင်းအသွေးကြောင့်
မေးဆတ်ဆတ်ခုန်၊ ခိုက်ခိုက်တုန်လည်း . . .။

⮘ နေအပြင်းဆူ၊ နွေမင်းမူ၍
ပူလောင်မျိုဝါး၊ ကိုလူသားတို့
ချွေးများစီးယို၊ မျက်နှာညှိုလည်း . . .။

⮜ မိုးနှင့်ဆောင်းနွေ၊ အညောင်းပြေဖို့
သုံးတွေရာသီ၊ သုံးလီဥတု
တိုက်စားမှုကြောင့်
လူ့အလွှာများ၊ ပြောင်းရွေ့လျားလည်း
စွမ်းအားမထွိုင်၊ ခိုင်ကျည်နက်လေး
ပျံ့မွှေးဖြူစွာ၊ အမေ့မေတ္တာသည်
ကမ္ဘာတည်သမျှ မပြောင်းဘူးလေ . . . ။ ။

မြန်မာ့ပုံရိပ်

ထမင်းတစ်လုတ်၊ ဟင်းတစ်မြုပ်တွက်
ညစ်ပုပ်နံ့ညှီ၊ ကြံ့အစည်ဖြင့်
မကြည်မဖြူ၊ အတ္တမူကြောင့်
သူသည်မြန်မာ မဖြစ်နိုင်။

တစ်ဆင်အဝတ်၊ တမင်ညွှတ်လျက်
ထွက်မြက်ကြွေနွှေး၊ ကျိုးပြတ်ကြွေ၍
ရင်မွှေလိုက်ဆူ၊ ရအောင်ချူသည်
သူလည်းမြန်မာ မဖြစ်နိုင်။

ကျောတစ်နေရာ၊ အမောဖြေသာဖို့
လိမ်ညာကောက်ကျစ်၊ လောဘမြစ်ဝယ်
လက်ပစ်ကူးယူ၊ အောင်လံထူသော်
သူလည်းမြန်မာ မဖြစ်နိုင်။

၎ မြန်မာဟူက၊ စိတ်ဖြူလွှဖြင့်
ငါ့မှာဆင်လျှင်၊ သူလည်းယဉ်စေ
ငါလျှင်စားရ သူလည်းဝ,စေ
ငါ့အေးအရိပ်၊ သူ့ချွေးသိပ်စေ
တစ်စိတ်တည်းတည်၊ တစ်ပြည်တည်းနေ
တစ်မြေတည်းဖွား၊ နောင်ညီများမို့
ချစ်ပျားချိုချို သောက်ကြသည်။
သစ်အားပိုမို မောက်ကြွထည်။ ။

သန္တ ပန်းဥယျာဉ်

ᐸ သူတို့က တစ်ကျွန်းစီနေ
တို့မှာလေ တစ်မြေစီခြား။

\- သည့်နှယ် ဟုတ်ပေဘု
တစ်မြေတည်းနေ တစ်ရေတည်းသောက်
တစ်မိုးအောက်မှာဖွား။

ᐸ သူ့ဘိုးနှင့် တို့ဘေးတွေ
ဝေးလျှင်မွေ့ နီးလျှင်ဖျက်
ရန်ဘက်မဟုတ်ဘဲ။

\- မရှိအတူ ရှိအတူနှင့်
အေးအတူ ပူအမျှပါပဲ
အရေးဟူ ဖေးကူမ, လို့
သွေးအတူ မွေးကြူမြေ
ထာဝရလက်တွဲ။

< သည်တောနှင့် သည်လေ
သည်ရေ့ မြေ အစွန့်ရှည်ဖို့။

- ခုနစ်ဆက် အမျိုးအဆွေတို့
ထွန်းယက်ဖြိုးဝေဖို့
နှံ့မသက် တန်ခိုးရှည်ဖို့
တို့တစ်တွေ အားခွန်သစ်
ချစ်မြတ်နိုးစို့။ ။

လမ်းနှစ်သွယ်

< အမျိုးအနွယ်၊ ဆိုးကျိုးပယ်လျက်
ကြွယ်ဝတန်ခိုး၊ ဆယ်ဆတိုးဖို့
ကောင်းကျိုးမျှတ၊ ဆောင်းတိုးလှဖို့
ရှေ့က,ခေါင်းဆောင်၊ အဖော်ရှာ, ထောင်အား
တောင်ကိုကျော်ဖြတ်၊ တောကိုပတ်၍
ပွင့်ချပ်အရာ၊ ဆင့်ထပ်ကာသည့်
ပွင့်လွှာမှုန့်မှ၊ ဝတ်ရည်မြကို
သယ်ကြည်ညီ၊ အားမာန်ချီလျက်
ပန်းရည်ဘဏ်တိုက်၊ စွမ်းရည်စိုက်၍
ထိုက်တန်ခမ်းနား၊ တည်ဆောက်ထားလျက်
ပျားသူငယ်ဖော်၊ စားသုံးပျော်သည်
မြော်မြင်ကြီးဘိ ပျားတစ်သင်း။
ပန်းရည်ဘဏ်တိုက် ပွဲဈေးခင်း။
မွှေးရနံ့သင်း ညီညွတ်ခြင်း။

ᗕ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၊ တိုတောင်းဉာဏ်ဖြင့်
အနံ့ညှီပေါ်၊ ပုံချိုအော်လျက်
အပျော်အပါး၊ မော်အကြွားဖြင့်
အစားအသောက်၊ များစွာလောက်တို့
ဖွားပေါက်စေရာ၊ မှားမှောက်ရှာရင်း
ရောဂါလည်းဝင်၊ သောကငင်သည်
ယင်၏စရိုက် အမိုက်မှား။
မြင်သည့်အခိုက် ရင်လှိုက်စား . . .။

ᗕ ပျားနှင့်ယင်အား၊ ပမာထားသော်
ပျား, ဟူသမျှ၊ ပန်းအလှတွက်
မပျက်စေထုံး၊ မူနှလုံးဖြင့်
သောက်သုံးဝတ်ရည်၊ ဘဏ်တိုက်တည်သည်
သာ, စည်, ဝပြော ပျားကမ္ဘာ။

ᗕ ယင်, ဟူသည်ကား၊ တွေ့ရာနားလျက်
ငါစားအမိုက်၊ အညှီရှိုက်၍
နားလည်တိုင်းဥ၊ လောက်အပေါင်းစုဖြင့်
လူထုအလယ်၊ ချီပင့်သယ်သည်
နယ်တကာအထိ ထိုးနှက်ထား။
မဖွယ်မရာသည့် အကျိုးဆက်များ။

< လူရှင်ရောပြွမ်း၊ လျှောက်ရာလမ်းဝယ်
စွမ်းအားဂုဏ်တင့်၊ ပျားနှယ်ကျင့်၍
ယင်ကျင့်အလား၊ ရှောင်ဖယ်ရှားမှ
လောကဥယျာဉ်၊ အလှစုံယှဉ်မည်
ပျားအသွင်ကျင့်၍ တင့်စေခရီး။
ယင်အမူဖယ်၍ ကြွယ်စေသတည်း။ ။

တာဝန်

< လူတကာကြည့်
ပျူငှာဘိ
မူရာအပြည့်
ပကတိအတိုင်း
နှိုင်းဆမပို
လိုသည်မရှိ
တိကျစွာညွှန်
ကျွန်ုပ်၏စံ။

< အမဲ့အပြုံး
အရှုံးအနိုင်
ကိုယ်တိုင်ဖန်တီး
အကျည်းတန် အလှ
ဘဝနိမ့်, မြင့်
အဆင့်ဆင့်ရဲ
သင့်တာဝန်။

< ပေါင်းတစ်သိုက်တွေနဲ့
ကောင်းစရိုက် သင်ကျေပွန်
သင့်တာဝန်သင်ထမ်း။
- မကောင်းစရိုက် ပွေချဲ့
ပေါင်း, ဖွဲ့, မိုက် သင်ကျူးလွန်
နွံလူးလျှင်လည်း သင့်စခန်း။

< သင်ဖြူလျှင် ဖြူဖြူစင်
သင်မည်းလျှင် မိုက်မိုက်မဲ
သဲကွဲအောင် သရုပ်ပြ
ဘဝကို ဖော်ဆောင်ထုတ်
ကျွန်ုပ်, မှန်လုပ်ငန်း။ ။

တစ်ရောင်တည်း

ᗕ နောင်တော် အမှားပါလည်း
တောင်ပေါ်သားညီ
ချစ်မပြယ်သည်။

ᗕ ညီမောင် အားမရှိလည်း
အားပြည့်ဖို့ရည်
ဖေးမကူညီ။

ᗕ သွေးတူကြသည်မို့
ဖွေးဖြူလွထည်ဖို့
ရွှေမှုက သန္ဓေတည်
လျှံဝေစည်သည့် ချစ်ရည်များ။

သူ့ပန်းအပင်

သူ့လမ်းစဉ် သူ့ငင်ပျိုးသလိုပ

ကိုယ့်ပန်းအပင်

ကိုယ့်နန်းတွင် ဖြူစင်ဖြိုးစေဖို့

ကောင်းကျိုးတွေ ရည်ကာမျှော်လျက်

ဆောင်းမိုးနွေ ကြည်သာပျော်ရအောင်

ပြည်ရွာပေါ်အလှထူးဖို့ရယ်

ကျူးဘိလုပ်အား။ ။

အိမ်ရှင့် သဘောထား

⮘ စကားချို သကာမြနဲ့
အမှားဆို ခဝါချသတဲ့
အစကာ ရွှေညော့်သည်။

⮘ နေ ရက်ကြာ
သရေလက်ဖြာ ကတိရိပ်ကောင်းကိုလ
ချေဖျက်လာ ညော့်စိတ်ပြောင်းပါပေါ့
အကြောင်းမလျော် အဝင်အထွက်တွေနဲ့
စွက်ဖက်လေပြီ . . ။

⮘ ပက်စက်စွာ ဉာဏ်နီနက်တွေနဲ့
ရက်ဆက်ကာ ကြံစည်ဖက်သော်ကြောင့်
နံ့ညီတက်ပါပေါ့ ညို့လှဲ့ရီ
ကိုညော့်သည်ရဲ့ စရိုက်ပျက်များ
အလိုမရှိပြီကွယ့် မိုက်အမျက်မှား . . . ။

၆ အကြွားရယ်ပို

အသားလို အရိုးတွေမတောင်းပါနဲ့

မျိုးဆွေကောင်းမြန်မာ စံနမူက

သူဖြူလျှင် ကိုယ်မမည်းပါဘူ

သူကဲလျှင် ကိုယ်မာန်ပို၍

ရန်ကိုမြင် အကုန်ခွင်းတတ်တယ်

ရှင်းရှင်း မှတ်ထား . . .။ ။

စာနာခြင်းရသ

⮘ ကိုယ့်အပြုံးပေါ်
အပြုံးသစ်တွေ
ဝေနိုင်စေ။

⮘ ကိုယ့်အမုန်းပေါ်
အမုန်းပြစ်တွေ
ခြေနိုင်စေ။

⮘ ကိုယ့်အရှုံးပေါ်
အရှုံးနစ်တွေ
ဖွေနိုင်စေ။

⮘ ပြုံးပန်းတွေမြဲ . . .
မုန်းခန်းချေခွဲ . . .
ရှုံးလမ်းတွေလွှဲ၊ အောင်လံကဲဖို့

အသည်းလည်းဖြူ နှလုံးဖြူလျက်
အူဖြူစိတ်ဖြူ မနောဖြူ၍
သူလည်းချမ်းသာ၊ ငါလည်းရွှင်ပြုံး
နှလုံးရင်တွင်း၊ မုန်းမျှင်ကင်းဖို့
ကိုယ်ချင်းစာနာ၊ ပြုကျင့်ပါလျှင်
အစဉ်သာကောင်းကျိုး ဖြိုးမောက်တကား . . .။ ။

မန္တလာ ဓရီးသည်

ဖ ရေပြာ, ရော, ခွေကာကျူးသည့်
ပြည်ရွာအမှူးတည့် မန်းမန္တလာ။
- အမြင်မအို, ယဉ်နဂို, ခင်ပျိုနှမတို့
အစဉ်ချိုမြတဲ့ စကားသံသာ။
- မန်းဟန်, ပန်းပန်, နန်းဆန်လှသမို့
လမ်းမှန်ကျသကွယ့် ရိုးယဉ်စွာ။
- မော်ကွန်းထောက်ဆ ညွှန်းလောက်စွ
ယွန်းတောက်ပ,တဲ့ ဘုရားသာသနာ
အစွန်းမရောက်ကြကွယ့် တရားဖြာသလေ့။
- ကျုံးမြို့ရိုးနဲ့ နန်းရာမြေ
အပြုံးတို့ဖြိုး၍ လန်းပါသလေရှင့်။
- မန်းတောင်တော်မြ ယဉ်ကျေးအမွေ
လမ်းဆောင်ဖော်ပြ အစဉ်မွေးမပြေ(ပြယ်) တော့။

- မြန်မာ့ထီးဘုန်း သဒ္ဓါထုတ်ဖြူ။
'ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး စာအုပ်ထူသလေ့။
- သူငါအကျိုးတွက် မပြတ်အသုံးဝင်
အလှူတကာမျိုးထက် အမြတ်ဆုံးပင်တဲ့။
- မာန်တင်းမထောင် သံညှင်းဆောင်
ကြံ့ရင်း, အောင်သမ္ဘိ စိတ်ကူးမြဲ
ရန်ကင်းတောင်က နိမိတ်ထူးကဲလေ့။
- အမှောင်စင်ကြယ်ပ ဗျာမခ, ဝေ
အောင်ပင်လယ်က သာလှပေသမ္ဘိ။
- နေညိုကျလို့ ပဝင်းဖြိုင်
မပျိုနှမတို့ အလှချင်းပြိုင်ရှင့်။
- နောက်အဖော်တစ်သီးနဲ့ အန့်လည်ဖူး
ကျောက်တော်ကြီးတကယ့် အံ့ဖွယ်ထူး။
- အဆိုးလွှင့်ခွာချ ဝတ်ကျော်စွာ
တန်ခိုးဆင့်ဖြာလှ အိမ်တော်ရာ-တော့်။
- အမျက်ပ,သီလ ထူးကြရာ
သကျသီဟ ဖူးမဝပါရှင့်။

လူရှင်အများ အပူပင်ရှား
ဇမ္ဗူထင်ရှားသည့် မုနိရှင်
ဖြူစင်တရားဖြည့် အတုမရှိသခင်လေ့။

- အလို
တိမ်ညို တိမ်ပန်း
တိန်မကန်းတွေက
ယှက်သန်းကာ လေးပြင်အထက်မှာဖြင့်
ဆေးမင်စွက်ကာ တိမ်ရောင်စုံတို့
တိမ်ဂဠုန် တိမ်နဂါးတွေနဲ့
တိမ်ကျား တိမ်သီဟာတို့
ဝတီဆီမှာ အစွမ်းကုန်မြူးကြတယ်
အထူးလှသည်တည့်လေး . . .။ ။

(နွယ်သာကီသံပြတ်)

* ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးစာအုပ်ထူ ● မန်းတောင်ခြေရှိ ပိဋကတ်သုံးပုံ ကျောက်စာတိုင်များကို ဆိုလိုသည်။

မြန်မာတို့၏ အထွဋ်ပွတ်

< ကိုယ်ချစ်တဲ့ မြန်မာပြည်
ကိုယ့်အမေ ကိုယ့်ကိုဖွား။

\- ကိုယ့်မှာလေ မော်မဆုံး
ပြုံး, ဝင့်ဝင့်ကြွား။

< ဘ, ဘိုး, ဘေး, ဘီ, ဘင်ပါ
မျိုးမြန်မာ ဘောင်, ဘောများ။

\- ကိုယ်လည်းလေ မြန်မာစစ်
ကျူးလှစ် ပျော်ပွား။

< ကိုယ့်နှုတ်သွား ပျူပျူငှာ
ကိုယ့်မြန်မာ ကိုယ့်စကား။

- ကိုယ့်ရိုးရာ ကိုယ့်ဓလေ့
သိမ်မွေ့စောင့်ထား။

< တို့တစ်တွေ မျိုးဂုဏ်မောက်ဖို့
စောင့်ရှောက်ကြ နှောင်ညီဆွေ။
- သွေးချင်းတွေ သွေးအရင်းကြီးမို့
ပေါင်းစည်းညီနေ။

- ပြည့်အင်အား တို့ရှာဖွေ
တို့တစ်တွေလက်ထဲ။

- တို့များ မြန်မာတွေမို့
မြန်မာပြည် တိုးတက်ပွဲ
တွဲလက်ခိုင်မြဲ။ ။

နှလုံးသားပုံရိပ်

⮜ အလိုရှိလျှင်၊ ချိုမှည့်စင်လျက်
အစဉ်ကျေးဇူး၊ တင်ပေးထူး၍
ဦးချမလို၊ မြူစကြိုကာ
အပိုတွေချဲ့၊ ကိုယ်နေမဲ့လျက်
တစ်လှည့်တစ်ပြန်၊ တကယ့်ဟန်သို့
မတန်တစ်ဆ၊ အသံလှလည်း
လက်ကမပါ သူ့မူရာ။
ရှက်စဖွယ်လာ ပြုသူချာ။

⮜ အလိုကင်းက၊ ငြိချင်းခလျက်
မာနတိမ်တိုက်၊ ဝတ်ဆိုက်မှူ
အလိုက်သင့်နေ၊ မိုက်ကျင့်ပွေလျက်
အလေနတော၊ ထွေပပြော၍
အရောအထွေး၊ သဘောဆွေးဖြင့်

ပန်းတို့ကို ပွင့်စေသူများ

< မာစေကွယ် မာစေ။
- ကမ္ဘာမြေ တစ်ခွင်လုံး
ပြုံးမိုးဖြိုင်စွေ။
- မေတ္တာစစ် လှစ်ကာခြွေ
သစ်ဖြာဝေ အင်အား။
- အပြစ်, ဘယာစင်လို့
ချစ်သဒ္ဓါဝင် ရင်ငြိမ်းချမ်း
ပန်းပွင့်စေသား . . .။

< သာစေတဲ့သာစေ။
- ကိုယ်နှင့်သူ စာနာတရား
ဆပွားလို့ငဝေ။
- တန်ခိုးထက်ကာပ
တိုးတက်လို့ ခေတ်မီနေ

ပန်းတို့ကို ပွင့်စေသူများ

< မာစေကွယ့် မာစေ။
- ကမ္ဘာမြေ တစ်ခွင်လုံး
ပြုံးမိုးဖြိုင်စွေ။
- မေတ္တာစစ် လှစ်ကာခြွေ
သစ်ဖြာဝေ အင်အား။
- အပြစ်, ဘယာစင်လို့
ချစ်သဒ္ဒါဝင် ရင်ငြိမ်းချမ်း
ပန်းပွင့်စေသား . . .။

< သာစေတဲ့သာစေ။
- ကိုယ်နှင့်သူ စာနာတရား
ဆပွားလှိုင်ဝေ။
- တန်ခိုးထက်ကာပ
တိုးတက်လို့ ခေတ်မီနေ

ချစ်ကြည်စေ ကမ္ဘာသား။

- အမှားဆို, အမှန်ပြင်၍
ဉာဏ်အမြင် ဖလှယ်ကူး
ကြည်နူးစေသား . . ။

< စာခွေဖွဲ့ စာခွေ။

- ခွင်းအမှောင် လင်းရောင်ချင်း
လင်းလင်းထင်စေ။
- တောင်ပေါ်သား မြေပြန့်ဆွေ
အခြေဆန့်နေ နောင်ညီများ။
- အမျိုးအဖျက်တွေက
အမျိုးပျက်အောင်သပ်လျှိုခဲ့လည်း
တွဲလက်ညီထား။ ။

သန့်ရှင်းခြင်း

ᐸ လေမသန့်သော်
အနံ့ဆိုးဝါး၊ ရှူမိမှားကြောင့်
အဖျားအနာ၊ ဘေးရောဂါတို့
ကိုယ်မှာ ကျရောက်တတ်သည်မို့။

ᐸ ရေမသန့်သော်
မသန့်သည့်ရေ သောက်မိချေလျှင်
ထူးထွေရောပွမ်း၊ ကာလဝမ်းထိ
ဆိုးသွမ်းနှိပ်စက် တတ်သည်မို့။

ᐸ အစားမသန့်သော်
မသန့်စားစာ၊ စားမိခါလျှင်
ရင်မှာမွှေနှောက်၊ သေအပျောက်ထိ
ထိုးဖောက်ဖို့ရန် လွယ်သည်မို့။

➢ သွေးမသန့်သော်

မသန့်သွေးများ၊ သွင်းမိမှားက
ယားယံအနာ၊ များရန်ရှာ၍
ခန္ဓာယိမ်းယိုင်၊ မထိန်းနိုင်ဘဲ
အေအိုင်ဒီအက်(စ်)၊ သူ့လက်ချက်မှ
ရှန်းထွက်ဖို့ရန် ခက်သည်မို့။

➢ လက်မသန့်သော်

မသန့်သည့်လက်၊ အနံ့အသက်နှင့်
ယှက်တင်ထွေးရော၊ စားမိသောကြောင့်
အတောမသတ်၊ လျှော့မရပ်ဘဲ
အရပ်ကူပါ၊ လူဝိုင်းပါ, ဟု
ကြီးစွာဒုက္ခ ရမည်မို့။

➢ အနာရှိက၊ ဆေးသိရသို့

ဘဝသာရေး၊ အစဉ်တွေး၍
သွေး, လေ, ရေများ၊ လူ့အစားကို
ထူးခြားသန့်အောင်၊ လုပ်စွမ်းဆောင်လျှင်
အမှောင်ကင်း၍ လင်းမည်မို့။

၈ လူ့သဘာဝ၊ အခရာကျသည့်
သီလဂုဏ၊ စာရိတ္တတို့
စားခြ, ခြေယိုင်၊ မဖြေနိုင်ဘဲ
မဏ္ဍိုင် ဆွေးပုပ်၊ အသွေးစုပ်၍
ကြမ်းကြုတ်ညစ်ညမ်း၊ စိတ်ယုတ်လွှမ်းသော်
လူ့လမ်းလူ့ရွာ၊ နှာလန်မထူ
မြူမှုန်သောသော၊ ပူပုံတောဝယ်
ရောဂါဆိုးကျ၊ ဘေးဆိုးခ, ထက်
ဆတက်ထောင်သောင်း၊ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းပေါ့
ပေါင်းသဟာနွယ်၊ ဆိုးစိတ်ပယ်၍
ကြင်ဖွယ်စိတ်လှ၊ ပွားစည်းကြရင်း
ကမ္ဘာ့မြေခွင်၊ အလှဆင်သော်
လူရှင်သာမှ ခေါ် - ခေါ် - ခေါ်။
အပူစင်ကမ္ဘာထု ပျော် - ပျော် - ပျော်။ ။

ပန်းနုပျိုပျို

➤ စိမ်းဖန့်ဖန့် မြရောင်လွှင်
သစ်ပင်ရွက်အလှ။
- နွေခလျှင် ရွှေအိုစွက်
ကြွေသက်ခဲ့ရ။

➤ မွှေးပျံ့ပျံ့ ရနံ့ဓွေ
ဂုဏ်ဝေသည့် မြတ်ပန်း။
- နွမ်းရင့်ရော် မြေပျော်လျက်
ကျေပျက် ပျောက်ခန်း။

➤ လူ့ဘဝ နုမျစ်နယ်
ရှုချစ်ဖွယ် အရွယ်ထု။
- ဖြူခွင်း, ဇရာမျိုးဟော့
ပမာဆို သစ်ခြောက်ကိုင်း
ပြိုင်းပြိုင်း အရိုးစု။

< ရန်မျိုး မခ, ပါတဲ့

လျှံတိုးလှ ပတ်ရစ်ကာ

မြတ်မေတ္တာတရား။

- နွေ, မိုး, ဆောင်းအသွင်တို့

မောင်းတင်ကာ ခိုက်ရန်ပြုလည်း

ပြောင်းညင်သာ မိုက်မာန်မတုဘဲ

အမြဲ နုပျိုတကား။ ။

ရင်တွင်းလှိုင်း

⋞ အမိမြေသည်၊ ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်
လှည့်ကွက်ဆင်ထား၊ နယ်ချဲ့ကျား၏
ဖဝါးခြေအောက်၊ ကျွန်သပေါက်သို့
အောက်ကျနောက်ကျ၊ ရောက်ခဲ့ရကြောင်း
စိတ်မှတွေးထင် နာကျင်ဆဲ။

⋞ အမိရေသည်
ကြဲစည်ညစ်ထေး၊ နံညှီသွေးဖြင့်
ခြေဆေး, မွေနှောက်၊ နယ်ချဲ့မျောက်ကြောင့်
နောက်ကျူအမှုန်၊ သောက်လူစုံတို့
ရင်အုံအပူခ၊ ပွက်ဒေါသသည်
ယနေ့တွေးလည်း မြေ့ဆွေးဆဲ။

➤ အမိလေသည်

ပွေလီကြော့ကြမ်း၊ ပရမ်းပတာ

ယုတ်မာကောက်ကျစ်၊ နယ်ချဲ့ညစ်တို့

စစ်ဆင်စိန်လိုက်၊ ခွေးရူးမိုက်သို့

အကြိုက်ဟော့ရမ်း၊ မိုက်သော့သွမ်းကြောင့်

ညစ်ညမ်းလေထု၊ မွန်းကြပ်မှုသည်

ယခုပြန်မှန်း နွမ်းလျဆဲ။

➤ ယုတ်မာထိပ်ခေါင်၊ မှောင်မိုက်ထိပ်တန်း

ဆိုးသွမ်းထိပ်တင်

ရိုင်းညင်ထိပ်ထား၊ မာယာများကြောင်း

ဘိုးဘွားလည်းသိ၊ ငါတို့သိသို့

ဖမိလည်းမြင်၊ တို့လည်းမြင်သို့

ရေပြင်မြေကြော၊ ရိုးမကြောနှင့်

တောင်တောတစ်ခွင်၊ သိကြားမြင်သည်

ဆိုးညာဉ်ခြုံထား နယ်ချဲ့ကျား။

တော်လှန်ချေမှုန်း ထုံးရှေ့သွား။

ရင်တွင်လှုပ်နိုး နိုးနေတကား . . .။

လှေသဘင်

➤ ခေါ်သလားဟေ့ ဖော်ချင်းရေ့
မလေ့ရိုးရာ မြတ်နိုးစွာ
ပြည်ရွာမြိမ့်သဲ လှေပြိုင်ပွဲ
ဆင်နွဲစို့နော် လက်တွဲခေါ်
ခေါ်တယ်လေ့ ခေါ်တယ်လေ့။

➤ ပျော်သလားဟေ့ ဖော်ချင်းရေ့
ကွင်းလုံးပြည့်လျှံ ဩဘာသံ
နတ်ထံကကြား ဂုဏ်ဝင့်ကြွား
စိတ်ထားမြင့်မော် တို့ပျော်ပျော်
ပျော်တယ်လေ့ ပျော်တယ်လေ့။

➤ တော်သလားဟေ့ ဖော်ချင်းရေ့
လက်တွေ့ကျကျ စည်းလုံးကြ
နွားမ, အုပ်လိုက် ကျားကိုတိုက်

စိတ်၌စွဲသော် အမြဲတော်
တော်တယ်လေ့ တော်တယ်လေ့။

< လျော်သလားဟေ့ ဖော်ချင်းရေ့
ရှေးရှေ့ပုံပြင် နားစိမ့်ဝင်
ယုန်ပင်လိပ်ကို ရှုံးပွဲကြို
စိတ်ကိုနှိုးဆော် ဖွဲ့ဖြင့်လျော်
လျော်တယ်လေ့ လျော်တယ်လေ့။

< ကျော်သလားဟေ့ ဖော်ချင်းရေ့
မေလေ့ကိုချစ် အမျိုးချစ်
တိုင်းချစ်ပြည်ချစ် လုပ်အားချစ်
အားသစ်လည်းပေါ် ကမ္ဘာကျော်
ကျော်တယ်လေ့ ကျော်တယ်လေ့။ ။

(ပုခက်လွဲချင်း)

ငှက်ကြား

- တိမ်ယံမှာ ဇိမ်ခံကြွားဖို့
တိမ်သားကို ခူးဆွတ်ချူ
လှငှက်ပျိုဖြူ။

- လေရှိန်မကြမ်းပြီမို့
ငွေ့ ဝတီနန်းမှာဖြင့်
တိမ်ပန်းနှင့် တလူလူ
တိမ်ဖြူနှင့် သူကစား။

- လေအနှောက်မှာဖြင့်
သွေဖောက်ကာ ဟန်မပိုင်၍
မဆန်နိုင် စုန်မရတာကြောင့်
ခုန်ချကာ အောက်ကိုဆင်းသော်လည်း
လေပြင်းကို သူမဖောက်နိုင်လို့
ရောက်တတ်ရာ လေပွေဆောင်၍
နေမချောင် အသေကြုပ်ကာမှ
နေရပ်ကို သူပြန်ချင်တော့
ရန်မစင် အသိနှောင်းလို့ရယ်
သောင်းတိုက်လွင့်ပါး။ ။

လုပ်အားချစ်သူများ

➤ ရွှန်းလဲ့ပြာပြာ၊ ပင်ဗေဒါပျိုတို့
ခို့တရို့နှင့်၊ လှိုင်းတို့အနေ့တွင်
အသော့နှင်ကာ၊ လျှင်လျှင်ယိမ်းကကြ
စိမ်းမြမြစို၊ ပိုကရိုဟန်သွင်
မာန်မတင်ဘဲ၊ အစဉ်ရိုးသားဘိ
နိုးကြားပြည့်ဝ၊ ဘဝစံနမူ
အမှန်ယူဖို့၊ အလံထူပန်းပန်
အကြမ်းခံလျက်၊ ကမ်းယံသို့တွန်းပို့
လွှန်းမို့မို့တို့၊ နွမ်းလို့ဖြင့်လက်မှိုင်
ချခြင်းပြိုင်ကြလေး . . . ။

➤ တွန်းဖဲ့ကာသာ၊ လျှင်စွာဂယက်များ
တက်အားမာန်ဖီ၊ ဗေဒါပျိုဆီသို့
အချီချီတိုက်ခိုက်၊ လှိုင်းခေါင်းပတ်ဝိုက်၍

ဒိုက်သရောစွက်၊ စွမ်းသည့်လက်နက်တို့
သွက်လက်ထွေးလုံး၊ ပေဒါကိုဖုံးလည်း
အပြုံးကိုယ်စီ၊ နှလုံးချိုကြည်နှင့်
ကိုယ်စီရှင်သန်၊ အားရွှေမာန်ပြည့်ဝ
မိဘ, ညီအစ်ကို၊ ကူညီမလိုဘဲ
ကိုယ့်ကိုယ်အားခိုင်၊ မှားမယိုင်ပြီမို့
ပဝင်းမြိုင်လှလေး . . .။

< ညွန်းဖွဲ့စာလွှာ၊ လတာအဖော်လုပ်
ဘဲအုပ်မိတ်ဆွေ၊ စုန်ဆန်ရေတက်သက်
ချက်ကျနှင်ရာ၊ ရေလွှာလှေသဘော်
တဝေါဝေါမြည်၊ အလီလီတိုက်မြုပ်
မြုပ်လည်းခဏ၊ ရုတ်ခနဲထ၍
ဘဝမြှင့်ရန်၊ အလှပွားသန်ရှင်
ပန်ဆင်ဖွဲ့သစ်၊ လုပ်အားချစ်သူမို့
နစ်လေပေါ်လေ၊ ပျော်လေသစ်လေပေါ့
ချစ်ဆွေအပေါင်း၊ ကောင်းမလေ့စွဲကိုင်
လှသင်းကြိုင်မြမွေး . . .။ ။

(၁၉- ပဒစီ၊ အချိုညီ၊ အချညီ၊ ပဒညီ၊ တောင့်တဲတွန့်ပိုဒ်စုံရတု)

ဝန်းကျင်ချိုမြ အလှကမ္ဘာ

∢ ဤရေရှိ၍
ရေ၏အလျဉ်၊ ခရီးနှင်ကာ
လိုရာလုပ်ဆောင်၊ ကြံတိုင်းအောင်ခဲ့။

∢ ဤမြေရှိ၍
မြေ၏ရင်ခွင်၊ ပဲ, နှမ်းလျှင်နှင့်
တီထွင်ကြံဆ၊ စိုက်ပျိုးကြရင်း
ဘဝသာယာ စိုပြည်ခဲ့။

∢ ဤလေရှိ၍
သက်ရှိသက်မဲ့၊ ချမ်းသာဖွံ့လျက်
တိုးချဲ့မြော်မြင်၊ လူစွမ်းအင်နှင့်
ဝန်းကျင်ကမ္ဘာ၊ သွားရေးသာခဲ့။

≺ ဤတောရှိ၍
လွမ်းမောဖွယ်ဇာတ်၊ အမြစ်ဖြတ်၍
ရပ်ရွာနိုင်ငံ၊ သာအောင်ဖန်, ပြု
ဥတုသုံးလီ မျှတညီခဲ့။

≺ ရေ, မြေ, လေ, တော၊ ဓာတ်သဘောကား
လောကသာယာ၊ ဖန်ဆင်းလာကြောင်း
ရင်မှာအသိ၊ ပြည့်အောင်ဖြည့်လျက်
မိမိဝန်းကျင်၊ အလှဆင်၍
အစဉ်ထာဝရ၊ ထိန်းသိမ်းကြလျှင်
အလှကမ္ဘာမြေ ဝေမည်တကား . . .။ ။

(တောတောင်ရေမြေ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသို့)

ပင်လယ်သို့ လွမ်းချင်း

➤ အိမ့်တာဝန် ကျေပွန်ထမ်းသည်မို့
နွမ်းဖျော့လို့နေပြီ
အပန်းတော့ဖြင့် ဖြေချင်သည်
တစ်နေ့ဝင် ရေစင်ဘေးမှာဖြင့်
တမေခင် ရွှေရင်လေးစရာပ့ါ
နက်ဆေး့ ထူထူခြယ်၍
ရပ်ရှစ်နယ် ပြုံမည့်မိုးရယ်ကြောင့်
စိုးထိတ်လှ မြပင်လယ်သို့ငေး . . .။

➤ ပင်လယ်ပိုင်းမှာဖြင့်
လှိုင်းပုခက်ပုတ်၊ သိုင်းကွက်လှုပ်သို့
ဖျိုင်းငှက်အုပ်များ၊ တလွှားလွှားပျံသည့်နှယ်
ရေအဆန်၊ လေအထန်၊ ရွှေငါးတန်မြူးကြွ
ပိုက်မ၊ လို့ပင့်ဖော်၊ မယ့်သခင်ပျော်ရှောထင့်

အရှင့်သားလှိုင်းနဲ့လေ၊ ဝိုင်းဖွဲ့ခွေ မုန်တိုင်းက
ခြုံသိုင်းကြည်စယ်၊ ရန်အသွယ်သွယ်တို့
မရွှယ်မရှု ကင်းစင်ပ, ၍
မယ့်ဘဝဖော်ကြင် ပျော်ရွှင်စွာငါးဖမ်း
မိသားစုဝမ်းရေးမို့
မပန်းမလေး မချမ်းအေးနိုင်ဘု
စခန်းဝေး ပင်လယ်ပြာမှ
ခင်တွယ်တာ လူညှိုသစ်ကိုလ
လွမ်းချစ်ပူဆွေး . . . ။ ။

[ဘိုကလေးမြို့နယ် ကျွန်းသာယာရွာမှ ဖော်ချင်းများသို့ အမှတ်တရ။]

စာလေ/၈၀၇/၂၀၀၇/စာပေ (စာတည်း)/၁၀၀၀ အုပ်/စာပေ။