မန္တလေးမြို့၊ ရေတံခွန်တောင်

သစ္စဝေဒရ

မိုး ကုတ် ဝိ ပ ဿ နာ မ ဂ္ဂ င် ဓ မ္မ ရိ ပ် သာ

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

မြန်မာစာမရေးတတ်သေးသော ကလေးငယ်များအတွက်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆောင်

1510016-
800

မန္တလေးမြို့၊ ရေတံခွန်တောင်
သစ္စဝေဒရှ
မိုးကုတ်ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ဓမ္မရိပ်သာ

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

မြန်မာစာမရေးတတ်သေးသော ကလေးငယ်များအတွက်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေခံပြုဆောင်

မှော်ရောင်ခြည်မှော်ဒါန လုပ်ငန်း
သိမ်ကြီးဈေး(စီရုံ)၊ အဆောင်(၄)၊ (ပ)ထပ်
ဖုံး - ၁၀၂၉၁၅၊ ၁၇၁၈၀၀ လိုင်းခွဲ (၁၆၄)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ ခွင့်ပြုချက် စာအမှတ် ၁၁၉/၁ (ပုံနှိပ်)၊ သသန - ၀၇ ဖြင့် ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၉ ရက်နေ့

ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြူ၊ ၃၂ (B)၊ မိုးကောင်းကင် ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၄၄ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရိုက်နှိပ်ခွင့်ပြုသည်။

ဤစာနိဒါန်း

မန္တလေးမြို့၊ ရေတံခွန်တောင်၊ သစ္စဝေဒဂူ မိုးကုတ်ဝိပဿနာရိပ်သာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့ရာ (၄) ကြိမ်မြောက်ထိ ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ သို့ရာတွင် "ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပထမဆင့်" ၌ မြန်မာစာရေးတတ်သော ကလေးများနှင့် မရေးတတ်သေးသော ကလေးများကိုပါ တွဲဖက်သင်ကြားခဲ့ရ၏။ စာမေးပွဲတွင် မြန်မာစာမရေးတတ်သေးသော ကလေးများအား ဆိုင်ရာကဗျာများကို အာဂုံရွတ်ပြဖြေဆိုစေခဲ့ပါသည်။ အာဂုံဖြေဆိုအောင်မြင်သော ကလေးများကို အောင်လက်မှတ်မပေးဘဲ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကိုသာ ပေးခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ မြန်မာစာ မရေးတတ်ကြသေးသော ကလေးငယ်များအတွက် သင့်လျော်သော အခြေခံကဗျာများကို သီးသန့်စုစည်း၍ "ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆင့်" ဟူသော အမည်ဖြင့် သီးသန့်အခြေခံ အဆင့်တစ်ဆင့်ဖြစ်အောင် စီမံလိုက်ပါသည်။ ဤယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆင့်ကို အာဂုံဖြေဆိုအောင်မြင်သော ကလေးငယ်များအားလည်း သင်တန်းအောင်လက်မှတ် ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆင့် သင်ခန်းစာပါ ကလေးကဗျာ အများစုမှာ "ရွှေသုဝဏ်" ရေးသားသော "ဗုဒ္ဓဘာသာ ကလေးကဗျာ" နှင့် "ယဉ်ကျေးလိမ္မာ နီတိကဗျာ" "စကားပုံနီတိကဗျာ" စာအုပ်သုံးအုပ်မှ သင့်လျော်ကောင်းနိုးရာ ထုတ်နုတ်စုစည်းထားသော ကဗျာများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကလေးကဗျာများ မွေးဖွားရာ ဘူမိနက်သန်ကား ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ သဇ္ဇနသာရ ပဓာနနာယကအဖြစ်ဖြင့် သီတင်းသုံးတော်မူရာ မန္တလေးမြို့ မဟာမြိုင်ကျောင်းတိုက်ကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးကဗျာစာဆိုရှင် "ရွှေသုဝဏ်" ဆိုတာ တစ်ချိန်က ထိုမဟာမြိုင်ကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့သော ဘုန်းတော်ကြီး "ဦးသုဝဏ္ဏ" ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသုဝဏ်မှာ မျက်စိနှစ်ကွင်းအလင်းမရပါဘဲ ကလေးကဗျာစာအုပ် ၆ အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က ဘုန်းတော်ကြီးသည် ကလေးကဗျာစာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားပြီးစီးတိုင်း ဤစာရေးသူ မိသားစုအားလည်း စာအုပ်တစ်အုပ် အမြဲပေးသနားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကလေးကဗျာစာဆိုရှင် ဘုန်းတော်ကြီး "ရွှေသုဝဏ်" ကား ၁၃၅၆ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင် လပြည့်ကျော် (၈) ရက်၊ (၂၈ – ၉ – ၉၄) နံနက် (၅) နာရီအချိန်တွင် ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော် မူခဲ့လေပြီ။ ဤစာရေးသူလည်း အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်ဘဝမှ ရဟန်းဘောင်သို့ပက်လာပြီး ဘုန်းတော်ကြီး "ရွှေသုဝဏ်" ၏ ကလေးကဗျာများဖြင့် ကလေးသာသနာပြုခွင့်ရရှိသဖြင့် များစွာပင် ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်လျက် ရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု ကလေးသာသနာပြုလုပ်ငန်းဟိုဖြင့် ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တော်မူသော ကလေးကဗျာစာဆိုရှင် ဘုန်းတော်ကြီး "ရွှေသုဝဏ်" အား ရိုသေစွာ ကျေးဇူးဆပ်ပူဇော်ပါ၏။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

(၉ – ၉ – ၂၀၀၆)

ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားနည်း

ဤသင်ခန်းစာမှာ ကလေးတို့အတွက် အခြေပြုဖြစ်သဖြင့် ပါဠိစကားလုံးတို့ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။ ဤအခြေပြုဆင့်၌ ငါးပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိနှင့် တရားဂုဏ်တော်, သံဃာဂုဏ်တော် ပါဠိတို့ကိုပင် ချန်လှပ်ထားပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးကို ကလေးတို့အား အရကျက်ခိုင်း၍ နေ့စဉ် နံနက်တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ် ရှိခိုးပါစေ။ တီးလုံးသံစဉ်သွင်းထားသော ကဗျာပုဒ်ရေ (၃၀) လောက်ကိုလည်း တီးလုံးနှင့် တွဲဖက်သင်ကြားနည်းကို သုံး၍ နားစွဲစေကာ အရကျက်ခိုင်းရပါမည်။ ဒါ့အပြင် ကဗျာပါအဓိပ္ပာယ်အတိုင်း လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း, သရုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကိုလည်း လက်တွေ့ပြုလုပ် ပေးရပါသည်။ ဒါမှသာ ကလေးတို့သည် စိတ်ပါပျော်ရွှင်စွာဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ တတ်သိနားလည်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဝင်နှင့် အခြားသော ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဝတ္ထုပုံပြင်ကလေးများကိုလည်း ကလေးများနားနှင့် သင့်တော်ရုံ ပြောပေးရပါမည်။ သင်တန်းနားချိန်မှာဖြစ်စေ, သင်တန်းဆင်းချိန်မှာဖြစ်စေ ကလေးတို့အား ဖျော်ရည်, မုန့်, ချိုချဉ် စသည့် စားသောက်စရာကလေးများကို ရက်မှန် အချိန်မှန် ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့်လည်း ကလေးများ သင်တန်းမှန်မှန်တက်အောင် စည်းရုံး ဆွဲဆောင်ကြရပါမည်။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

ဒီသင်တန်းဖွင့်ချိန်ခါ

■ ဒီသင်တန်းဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက် ရာသီပါ။
ရွက်ဝါတွေထက်မှာ ကြွေလို့သာ။
ဖူးပုရစ်တွေ ထူးသစ် ဝေလို့ဖြာ။
ရွက်သစ်တွေ ယှက်ဖြာစိမ်းလို့၊ နွဲ့ယိမ်း ဘယ်ညာ၊
လေပွေရှူးနော့ကာ၊ မြူမှုန်ထ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

■ ဒီသင်တန်း ဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက် ရာသီပါ။
မျိုးဘာသာ အတွက်ပါ အမှန်မို့သာ။
တို့သူငါ အသက်ပါ၊ အပ်နှံစို့ကွာ။
တို့တာတွေ ညီညွတ်ခြင်းနဲ့၊ ယိုင်းပင်းညီညာ။
ယဉ်ကျေးမှုဖွင့်ကာ၊ သင်ကြားကြ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

■ ဒီသင်တန်း ဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်ရာသီပါ။
ရွှေဥညြကျူးကာ အထူးသံသာ၊
ပိတောက်ပန်း စိန်ပန်း ပွင့်လန်းလို့သာ၊
တထိန်ထိန် ပူရှိန်ပြင်းတဲ့၊ နေမင်းဖန်ဝါ။
လရောင်အေးမှတ်ကာ၊ လှုပ်ရှားကြ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

- ဒီသင်တန်း ဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်ရာသီပါ။
ကလေးတွေ မွေးမေ, ဖေတို့ဟာ၊ ယဉ်ကျေးစေအောင်
ပို့ဆောင်အပ်ကြပါ။
ကိုယ့်သွေးလို မြတ်တနိုးနဲ့၊ အကျိုးဆောင်မှာ။
ယဉ်ကျေးလို့ လိမ္မာ၊ ပြုံးပျော်ကြ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

- ဒီသင်တန်း ဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်ရာသီပါ။
မြတ်ဆရာအမှန်ပဲ့ တို့တွေဟာ၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ စံပြဖြစ်ရမှာ။
နှစ်နှာခံသည်းခံတမ်းကွဲ့၊ ပင်ပန်းခံကာ။
အနာဂတ်အတွက်ပါ၊ ပြုပြင်ကြ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

- ဒီသင်တန်း ဖွင့်ချိန်ခါ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်ရာသီပါ။
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေး သင်တန်းသား အများတို့ဟာ။
ရွှင်လန်းစွာ သင်ခန်းစာ သင်ကြားကြတာ။
စာမေးဖြေ သုံးကြိမ်ပြုလို့၊ အောင်ဆုဝေဖြာ။
မျိုးဘာသာအကျိုးပါ၊ အောင်မြင်ကြ၊ နွေလ သည့်ချိန်ခါ။

(၁)

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးသင်တန်း ရည်မှန်းချက်ကဗျာ

(၁) ဗုဒ္ဓဘာသာ အကျိုးရှုက်လို့သာ
မျိုးရွှေမြန်မာ တိုးတက်ဖို့ပါ
မြင့်မြတ်ပါတဲ့ စေတနာ၊
အောင်မင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေဖို့ရာ
နှောင်စဉ်မကွာ မေတ္တာဝေလို့ဖြာ
ထူးမြတ်ပါတဲ့ စဉ်အလာ၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးသင်တန်း
ဆင်မြန်း အောင်စေရာ။

(၂) *အမျိုးဘာသာ မညှိုးစေရာ*
မညှိုးစေရာ အမျိုးဘာသာ
အဖိုးတန်တဲ့ ရတနာ၊
ဤမြေကမ္ဘာ ဆုံးတိုင်စေတော့ကွာ
ပြည်ရွှေမြန်မာ ကြံ့ခိုင်စေရမှာ
ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ သာသနာ၊
ဆရာ,ဒကာ လက်တွဲသင်တန်း
တက်လှမ်း အောင်စေမှာ။

(၃) *ဤမြေကမ္ဘာ တစ်ဝှမ်းဆန့်လို့သာ*
တို့ရွှေဘာသာ လွှမ်းဖြန့်ကြရာ
ငြိမ်းချမ်းပါလိမ့် အမှန်သာ၊
အားမာန်မကွာ ရှေးရှုဉာဏ်နဲ့သာ
တရားသမ္မာ အလေးပြု မှန်ဖို့ရာ
မျိုးဆက်သစ်တို့ တာဝန်ပါ၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ တိုင်းပြည်နေဝန်း
တောက်ထွန်း ရောင်ဝေဖြာ။

(၄) အနော်ရထာ အရဟံရဟန်းတို့ပမာ
ကမ္ဘာပေါ်မှာ အမှန်လှမ်းဖို့ရာ
မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာ၊
ဘုရင့်နောင်ပါ အကြောင်းမှတ်လို့သာ
ဦးအောင်ဇေယျာ အလောင်းမြတ်သို့ပမာ
မျိုးဘာသာရဲ့ နမူနာ၊
လက်တွဲညီညာ ခွန်အား ဖြည့်စွမ်း
ဆောင်ထမ်း နောင်စဉ်လာ။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

(၂)

အနန္တတာဝန်တို့အဓိဋ္ဌာန်

- ဘုရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- တရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- သံဃာ့ကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- မိဘကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- ဆရာ့ကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- တိုင်းပြည်ကျေးဇူး၊ စိတ်ကြည်နူး၊ အထူးကျေအောင်ဆပ်ပါမည်။
- ကျေးဇူးမကျေ၊ လူမိုက်တွေ၊ မသေဖြစ်မှာစိုးရသည်။
- ကျေးဇူးဆပ်ကာ၊ လူလိမ္မာ၊ မှန်စွာဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်။
- တိုင်းပြည်လူမျိုး၊ များကောင်းကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင် ပြုပါမည်။
- တိုင်းပြည်လူမျိုး၊ ဘာသာအကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ပြုပါမည်။

မာဃဝီ – သာစည်

ရေးဖြေမတတ်သေးသော ကလေးငယ်များအတွက် ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆင့်

အပိုင်း (၁)

သုံးပါးရတနာ ကြောင်းရာကဏ္ဍာ

(၃)

ငါတို့ဘုရား

(၁) ကဆုန်လပြည့် နေ့သောကြာ
ဘုရားဖွားတဲ့ နေ့မြတ်ပါ။
သက္ကရာဇ်မှာ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်
သုဒ္ဓေါ မင်းဖ–စစ်။
မာယာဒေဝီ မွေးမယ်တော်
ကပိလဝတ် နေပြည်တော်
သာကီမျိုးနော် ထင်ရှားလှ
နွယ်တော် ဂေါတမ။

သိဒ္ဓတ္ထတဲ့ မည်နာမံ
ဆယ့်ခြောက်နှစ်မှာ ထီးနန်းစံ၊
နှစ်ဆယ့်ကိုးမှန် တောထွက်သွား၊
ခြောက်နှစ် ကျင့်တရား။
သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ပြည့်လေတုံ
တစ်ရာ့သုံးခုကြို။

လပြည့်ကဆုန် ဗုဒ္ဓဟူး
ဘုရားဖြစ်တဲ့ နေ့အထူး။

တရားဦးမြွက် ဓမ္မစကြာ
ဝါဆိုလပြည့် ဟောစနေ။
သက်ရှစ်ဆယ်လေ တိုင်အောင်ထိ၊
သတ္တဝါအကျိုး သယ်ပိုး၏။

သောင်းတိုက်မှုးကြီး တို့မြတ်စွာ
ဘုံသုံးပါးလုံး ထင်ရှားပါ။
လူနတ်ဗြဟ္မာ လွန်ကျော်ကြား
ငါတို့ဘုရား တို့ဘုရား။ *(၃ ခေါက်ဆို)*

(၄)

ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါ်ပုံ

(၂) မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
ဗုဒ္ဓဘာသာ သိသလားလေ။
ဗုဒ္ဓဟောကြား မိန့်စကား
တရားဓမ္မ အကုန်လုံးလေ
ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါ်ပါပေ။ *(၂)*

မလေးရေ မလေးရေ
ဗုဒ္ဓဘာသာ သိပါသလေ။
ဗုဒ္ဓဟောကြား မိန့်စကား
ယူထားသူတွေ ကျင့်သူတွေ
ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါ်ပါပေ။ *(၂ ခေါက်ဆို)*

(၅)

ဘုရားခေါ်ပုံ

(၃) မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
"ဘုရား" ဆိုတာ သိသလားလေ။
ရူပကာယ ရုပ်ဆင်းလှ
နာမကာယ ဉာဏ်ဝင်းပ။
သိစရာအထွေထွေ အကုန်သိပေ
"ဘုရား" ဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

မလေးရေ မလေးရေ
"ဘုရား" ဆိုတာ သိသလားလေ။
ပါရမီကုံလုံ ဂုဏ်ကြွယ်ဝ
လက္ခဏာကြီးငယ် သပ္ပာယ်လှ။
ဉာဏ်တော်အဖုံဖုံ စုံပြည့်ဝ
တစ်စုံတစ်ရာမျှ မကျန်ရ။
သိစရာအထွေထွေ အကုန်သိပေ
ဘုရား–ဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

ရွှေသုဝဏ်

❄

(၆)

တရားခေါ်ပုံ

(၄) မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
တရားဆိုတာ သိသလားလေ။
ကြောက်ဖွယ်ကြီးလှ ပါယ်လေး၀
အိုနာသေရ ၀ဋ်ဒုက္ခ၊
ဒုက္ခအထွေထွေ လွတ်မြောက်စေ
တရားဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

မလေးရေ မလေးရေ
တရား–ဆိုတာ သိသလားလေ။
ဗုဒ္ဓဟောကြား မိန့်စကား
မဂ်–ဖိုလ်–နိဗ္ဗာန် ဒီကိုးပါး။
အားထုတ်သူတွေ ချမ်းသာစေ
တရားဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

❄

(၇)

သံဃာခေါ်ပုံ

(၅) မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
"သံဃာ" ဆိုတာ သိသလားလေ။
ဗုဒ္ဓဟောကြား မြတ်တရား
ကောင်းစွာကျင့်တဲ့ တပည့်သား။
ကိလေတရားတွေ ပယ်သတ်ပေ
"သံဃာ" ဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

မလေးရေ မလေးရေ
"သံဃာ" ဆိုတာ သိသလားလေ။
အကျင့်သီလ တူညီမျှ
အမြင်ဉာဏ မကွာကြ။
သာသနာ့နယ်မြေ အဖွဲ့ဝင်တွေ
"သံဃာ" ဆိုတာ ဒါပဲလေ။ (၂)

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

❊

(၈)

ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ်

(၆) ဘုရား တရား သံဃာမှန်၊ သုံးပါးသရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် အားထားဘိ
ဆည်းကပ်ပါ၏ ဂစ္ဆာမိ။

သရဏဂမန ပါဠိမှန်
သရဏဂုံ ဖြစ်လာပြန်။

သရဏဂုံသုံးတန် တည်သူမှ
"လူ့ထက်ဝက်" လို့ ခေါ်ပါရ။

ငါးပါးသီလ လုံသူမှာ
လူအစစ်လို့ ခေါ်ပေတာ။

ရတနာသုံးဖြာ ဂုဏ်စုံသိ
ဗုဒ္ဓဘာသာ မည်ပါဘိ။

နိဗ္ဗာန်မြင်သိ ဉာဏ်ပေါ်ပေ
အပါယ်တံခါး ပိတ်တော့ချေ။

သောတာပန်လေ တကယ်ဖြစ်
ဗုဒ္ဓဘာသာ အစစ် အစစ်။

❄

(၉)

သရဏဂုံ

(၇) သရဏဂုံ သရဏဂုံ
ကိုးကွယ်ရာစုံ သရဏဂုံ။

ဘုရား တရား သံဃာများ
သုံးပါး သရဏဂုံ။

သရဏဂုံ သရဏဂုံ
အားထားရာစုံ သရဏဂုံ။

ဘုရား တရား သံဃာများ
သုံးပါး သရဏဂုံ။

သရဏဂုံ သရဏဂုံ
ဆည်းကပ်ရာစုံ သရဏဂုံ။

ဘုရား တရား သံဃာများ
သုံးပါး သရဏဂုံ။

သရဏဂုံ သရဏဂုံ
သုံးပါး သရဏဂုံ။

ဆင်းရဲပယ်ဖျောက် ချမ်းသာရောက်
စောင့်ရှောက်တတ်ပေကုန်။ တို့များသရဏဂုံ။

(၂ ခေါက်ဆို)

❄

(၁၀)

ဒို့ကိုးကွယ်စရာ ၃ မျိုး

(၈) ငါတို့မှာ **ကိုးကွယ်စရာ**
သုံးဖြာ ရှိလေတာ။
ဘုရား တရား **သံဃာများ**
သုံးပါး ကိုး**ကွယ်စရာ**။

ငါတို့မှာ **အားထားစရာ**
သုံးဖြာ ရှိလေတာ။
ဘုရား တရား **သံဃာများ**
သုံးပါး အား**ထားစရာ**။

ငါတို့မှာ **ဆည်းကပ်စရာ**
သုံးဖြာ ရှိလေတာ။
ဘုရား တရား **သံဃာများ**
သုံးပါး ဆည်း**ကပ်စရာ**။

မှတ်ချက်။ ။ "လဲလျောင်းစရာ"၊ "ပုန်းအောင်းစရာ"၊ "မှီခိုစရာ" စကားလုံးများ သုံး၍လည်း ကလေးတို့ကို ရွတ်ဆိုပါစေ။

❄

(၁၁)

အနန္တ ၅ ပါး

(၉) ကျေးဇူးဂုဏ် ကျေးဇူးဂုဏ်
ဆပ်လို့မကုန် ကျေးဇူးဂုဏ်။

ဘုရား တရား သံဃာများ
ပိုင်းခြားမကုန် ကျေးဇူးဂုဏ်။

ဆရာ မိဘ အနန္တ
ငါးဝ ကျေးဇူးဂုဏ်။

ကျေးဇူးဂုဏ် ကျေးဇူးဂုဏ်
အဆုံးမရှိကုန်။

ဟေ့ – ကျေးဇူးဂုဏ် ကျေးဇူးဂုဏ်
မဆုံးနိုင်ပါကုန်။

အနန္တငါးပါး အမြတ်ထား
ဝပ်တွားကြလေကုန်။ (၂)

ရွှေသုဝဏ်

❄

အနန္တ (၅) ပါး ပါဠိမြန်မာပြန်

၁။ **ဗုဒ္ဓဂုဏော**	=	မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည်
အနန္တော	=	အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။
၂။ **ဓမ္မဂုဏော**	=	တရားတော်မြတ်၏ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်သည်
အနန္တော	=	အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။
၃။ **သံဃဂုဏော**	=	သံဃာတော်မြတ်၏ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်သည်
အနန္တော	=	အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။
၄။ **မာတာပိတုဂုဏော**	=	မိဘတို့၏ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည်
အနန္တော	=	အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။
၅။ **အာစရိယဂုဏော**	=	ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်သည်
အနန္တော	=	အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

(၁၂)

လက်အုပ်ချီ ဝတ်ချပုံ

(၁၀) လက်အုပ်ချီ လက်အုပ်ချီ
လက်ကိုအုပ်၍ မြှောက်ကာချီ။
နဖူးထိပ်ထက်, လက် ၂ ဖက်
စုံယှက်တင်ချီ ဖူးမြော်မည် ဖူးမြော်မည်။

ဝတ်ချတာ ဝတ်ချတာ
ဒီလို ဝတ်ချပါလားကွာ။
လက် ခြေ နဖူး တတောင်ဒူး၊
ငါးဦးမြေမှာ တည်ပါဗျာ တည်ပါဗျာ။

ဝတ်ချလျှင် ဝတ်ချလျှင်
ဒီလို ဝတ်ချပါလားရှင်။
လက် ခြေ နဖူး တတောင်ဒူး၊
ငါးဦးမြေတွင် ထိပါရှင် ထိပါရှင်။

(၁၃)

ဝတ်ချပုံနှင့် ဝတ်ချရကျိုး

(၁၁) ထိုင် … ထိုင် … ထိုင်
လက်အုပ်ချီကာ ညီစွာ ထိုင်။
လက်ချ ဒူးချ ညီစွာ ချ
လက်ကို ရှေ့သို့ တိုးပြီးမှ
တတောင်ချလို့ နဖူးချ။

လက်ခြေနဖူး တတောင် ဒူးပါ
ငါးဦးမြေတွင် ထိရမှာ။
နဖူးကြွကာ တတောင်ကြွ
လက်နောက်ဆုတ်လို့ လက်ဒူးကြွ။
ကျန လှပ ထိုင်ပြီးကာ
၃ ကြိမ်စေ့အောင် ဝတ်ချရာ။

သုံးပါးရတနာ ဆရာ မိဘ
သက်ကြီးဝါကြီး ဝပ်တွားကြ။
သက်ရှည်ဆင်းလှ ချမ်းသာကြွယ်
အင်အားပြည့်ဖြိုး တိုးလို့ရယ်။
ရှိခိုးသူဝယ် ရအကျိုး
အဲဒီ ၄ မျိုး ဒီ ၄ မျိုး။ *(၂)*

❄

(၁၄)

သင့်ရာနေတတ် ရှုံခိုးတတ်

(၁၂) ဘုန်းဘုန်းရှေ့မှာဘယ်နေရာ၊
နေသင့်သလဲ ရွေးချယ်ပါ။

ဝေးလွန်းနေရာ မနေနဲ့၊
နီးလွန်းရာလည်း နေလေနဲ့။

မြင့်မောက်ရာနှင့် လေညာလေဆန်၊
နေမိလျှင်လည်း နေရာမမှန်။

ရှေ့တည့်တည့်ထံ မနေရ၊
နောက်ကွယ်ရာလည်း ဟန်မကျ။

ဒီပြစ်ခြောက်ဝ လွတ်ရာနေ၊
ဆရာကောင်းတပည့် ပီသစေ။

တည်ခြင်းငါးထွေ ညီစွာပ၊
သုံးကြိမ်ဦးချ ရှိခိုးကြ။ *(၃ ခေါက်ဆို)*

❄

(၁၅)

ထူးတတ်လျှောက်တတ် နေတတ်ကြ

(၁၃) ဘုန်းဘုန်းခေါ် ဘယ်လိုထူး၊
အရှင်ဘုရားလို့ သာယာထူး။

လျှောက်ထားပါဦး ဘုရားတပည့်တော်၊
သုံးနှုန်းတတ်စေနော်။

မေးသော်မြန်းသော် "ဘူး–တယ်"များ၊
မပြောမိအောင် သတိထား။

"ပါအရှင်ဘုရား" လျှောက်တတ်စေ၊
ငြိမ်ငြိမ်တိတ်တိတ် နေတတ်လေ။

လက်ချိုးဆော့တွေ ပြုမထား၊
(ဆရာ့ရှေ့နား နေတတ်သား)။ (၃)

❄

(၁၆)

သွားတတ် ကပ်တတ် ယူတတ်ကြ

(၁၄) ဘုန်းဘုန်းထံ ဘယ်လိုသွား၊
လက်အုပ်ချီထား ဦးညွှတ်သွား။

ဘုန်းဘုရားနား ရောက်တဲ့ခါ၊
ရိုသေလေးစား ဝပ်တွားပါ။

ကပ်စရာပါ လက်နှစ်ဖက်၊
ကောင်းစွာသပ်ရပ် ကပ်တတ်လျက်။

ဆရာ့လက်က ပေးပြန်မူ၊
လက်နှစ်ဖက်နှင့် ကောင်းစွာယူ။

ဆရာရှေ့တူ ရပ်ပါလတ်၊
ခြေစုံမတ်မတ် ရိုသေရပ်။

ဆရာမြွက်က လွှတ်မှလေ၊
ဝပ်တွား ထရပေ။

လက်အုပ်ချီစေ နောက်ဆုတ်သွား၊
(မေ့၍မထား တပည့်များ)[၇]

❊

(၁၎)

ပရိသတ်အကြား နေတတ်ကြ

(၁၅) ကြီးသူရှေ့မှာ ဘယ်လိုသွား၊
ရိုသေလေးစား ကုန်း၍သွား။

ပရိတ်သတ်အလယ်ကြား သွားတဲ့အခါ၊
ရိုသေလေးစား ကုန်းသွားပါ။

ခရီးဆုံရာ ကြီးသူတွေ့၊
လေသာရပ်က ရှောင်တက်စေ့။

မမေ့လေနှင့် ကြီးသူအရိပ်ကို၊
မနင်းမိအောင် သတိပို။

နှုတ်ပြောချိုချို မပမလွှား၊
ကြီးသူရှေ့နား မဆောင့်ကြွား။

စကားမများ အာမကျယ်၊
တဟားဟားလည်း အော်မရယ်။

ပရိသတ်ဝယ် အလယ်ကြား၊
(နေတတ်စေသား နေတတ်စေသား)၊

❄

(၁၈)

ကိုယ်ရိုင်း လူရိုင်း မဖြစ်စေနဲ့

(၁၆) 'ဟေ့အကောင်' လို့ မခေါ်နဲ့၊
'ဟဲ့အကောင်' လို့လည်း ခေါ်လေနဲ့။

ခနဲ့တဲ့တဲ့ လှောင်လှောင်ပြောင်ပြောင်၊
မခေါ်မိအောင် သတိဆောင်။

'မင်းလိုကောင်ကွာ' ငါကကွ'၊
'နင်က, ဟ' လို့ မပြောရ။

'မင်းက' 'ငါက' 'နင်က' ဆိုတာ၊
ယဉ်ကျေးသူတိုင်း မပြောပါ။

ကိုရင်ဆိုတာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊
သိက္ခာရှင်လည်း ယဉ်ကျေးကျေး။
(ကိုယ်ရိုင်းဖြစ်နဲ့လေး လူရိုင်းဖြစ်နဲ့လေး)[၂]

❄

(၁၉)

ကျောင်းပေါ်တက်လျှင်

(၁၇) ဘုန်းတော်ကျောင်းပေါ် ဘယ်လိုတက်၊
သာသာညက်ညက် ရှိသေတက်။

ခြေစိုနေလျက် မြေညက်ဖုန်ပေ၊
ပြောင်စေပြီးမှ တက်ပါလေ။

ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေသာသာနင်း၊
ဆောင့်၍မနင်း အောင့်မနင်း။

ပြေးခုန်လွှားခြင်း ပြုနဲ့ကွာ၊
ခြေသံကြားအောင် မသွားရာ။

သန့်ရှင်းနေရာ ချွေးပေနဲ့၊
ထိုင်ခဲ့လေနဲ့ အိပ်လေနဲ့။

ပေပွနေတဲ့ လက်နဲ့ဆို၊
နံရံတံခါး မကိုင်လို။

ကျောင်းကြီးပေါ်ကို ရှုပ်ပွေသေး၊
(ရှင်းခဲ့ပါလေ ရှင်းခဲ့လေး)၂

❄

(၂၀)

ညီညာစွာပြု

(၁၈) စာတက်ဖို့ရန် ဘယ်လိုသွား၊
ကြီးငယ်စဉ်ထား စီတန်းသွား။

ဆရာ့ထံပါး ရောက်တဲ့ခါ၊
နေရာထိုင်ခင်း ညီရပါ။

စီတန်းညီညာ ထိုင်ပါကြ၊
ဦးချဒူးချ ညီမှလှ။

စာဆိုပါက ညီညီဆို၊
စာဖတ်ကြလည်း ပီစေလို။

စာတက်ပြီးကို ပြန်ခါကြွ၊
စဉ်တိုင်းထလို့ စဉ်တိုင်းကြွ။

ဆွမ်းခံသွားက စီတန်းညီညီ၊
ဆွမ်းစား တန်းညီညီ။

ဆောင်ရွက်ညီညီ စိတ်ညီထား၊
တာဝန်ဝတ္တရား ကျေစို့လား။
(ကုသိုလ်ရဖို့ ဒို့ကြိုးစား)၊

❊

(၂၁)

သန့်ရှင်းရေးနေ့

(၁၉) ဘယ်ရပ်မှာပဲ နေ,နေ၊
ဘယ်အရပ်သို့လေ သွား,သွား၊
သန့်ရှင်းသပ်ရပ် သတိထား။

သန့်ရှင်းသပ်ရပ် ရှိမှသာ၊
စိတ်ရွှင်လန်းလို့ ကိုယ်ကျန်းမာ။

ဝတ်စားအိပ်ရာ နေရာအခင်း၊
ကျောင်းပြင်ကျောင်းတွင်း လွန်သန့်ရှင်း။

ကျောင်းပေါက် ကျောင်းဝင်း၊ တလင်းမကျန်၊
လူသွားလမ်းမချန်။

ဖုန်ထနေပြန် ရေဖြန်းလှဲ၊
ပုတ်ခါသုတ်မြဲ ကြမ်းတိုက်မနည်း။

နေလှန်းသင့်လည်း နေလှန်းရာ၊
ခမ်းနားသပ်ရပ် ပြင်ဆင်ကာ။

သုံးဆောင်ဖြာဖြာ ပြောင်စင်ဖွေး၊
အဖိတ်နေ့တိုင်းမှာ သန့်ရှင်းရေး။
(ရေးဆရာမြတ်တို့ မိန့်ပါသလေး)

✻

(၂၂)

ဆောင်ရွက်ပြန်ရောက် ပန်လျှောက်

(၂၀) မိဘတွေက စေစေ၊ ဆရာတွေက ခိုင်းခိုင်း၊
ဆောင်ရွက်ပါလေ ဘယ်မဆိုင်း။

ခိုင်းလိုက်တဲ့တိုင်း ဆောင်ရွက်ကာ၊
ပြန်ရောက်လာတော့ ပန်လျှောက်ပါ။

ပေါ့မလာကြာ မျှော်ကာတွေး၊
ကြီးသူဆိုတာ ပူတတ်သလေး။

ကြီးကြီးသေးသေး ကိစ္စသွယ်သွယ်၊
စိတ်ချရအောင် ဆောင်ရွက်ကွယ်။

ကြီးတဲ့သူမယ် ချမ်းသာမှ၊
ငယ်သူတွေလည်း ချမ်းသာရ။
အားလုံးကုန်ပဲ ဝမ်းသာကြ။[၃]

❄

(၂၃)

စည်းကမ်း (၁၀) ချက်

(၂၁) ဘယ်ကျောင်းတိုက်မှာ နေနေ
ဘယ်ကျောင်းသို့လေ သွားသွား၊
စိတ်ကောင်းရှိဖို့ သတိထား။

ဝိနည်းတရား လေးစားကာ
ကျန်းမာသန့်ရှင်း ဖြစ်စေပါ။

ဝတ်စားတတ်ကာ နေထိုင်တတ်
ပြောဆိုတတ်လို့ သွားလာတတ်။

ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းရှိသေ
စာတတ်ဖို့လည်း ကြိုးစားလေ။

ဤဆယ်ချက်တွေ ဂရုစိုက်
နေဆဲကျောင်းတိုက် လွန်ပျော်ပိုက်။
သူ့ထံနေမိုက် သူ့ကြိုက်လိုက်။[၃]

ရွှေသုဝဏ်

✻

ယဉ်ကျေးလိမ္မာအခြေပြုဆင့် ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ ။ ။ **ဗုဒ္ဓံ** – မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ** – ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံပူဇေမိ ။ ။ **ဓမ္မံ** – တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ** – ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံပူဇေမိ ။ ။ **သံဃံ** – သံဃာတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ** – ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဩကာသ ကန်တော့ချိုး

ဩကာသ…ဩကာသ…ဩကာသ… **ကာယကံ, ဝစီကံ,** မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ, ဒုတိယ, တတိယ၊ တစ်ကြိမ်, နှစ်ကြိမ်, သုံးကြိမ် မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေး အမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး ပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = ပူဇော်ခံပိုင်, ကိုယ်တိုင်သိကြား, ထိုဘုရားအား ညွတ်ဝတ်သဒ္ဒါ, ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ ဤနေရာ၌ 'ငါတို့ဘုရား' ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုပါ။

❋

(၂၄)

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ

(၂၂) ဘုရားကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ ဗုဒ္ဓံသရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊
ဂစ္ဆာမိပါဘုရား။

တရားကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ ဓမ္မံသရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊
ဂစ္ဆာမိပါဘုရား။

သံဃာကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ သံဃံသရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊
ဂစ္ဆာမိပါဘုရား။

သရဏဂုံသုံးတန်တည်သူများ၊
အပါယ်ရပ်သို့ မသွား။

ရွှေသုဝဏ်

❄

(၂၅)

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ

(၂၃) ပါဏာတိပါတာ
သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်တာ။
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်၏။
အဒိန္နာဒါနာ
သူများဥစ္စာ ခိုးယူတာ။
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်၏။
ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ
သူ့သားမယား ပြစ်မှားတာ။
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်၏။
မုသာဝါဒါ
လိမ်ညာစကား ပြောကြားတာ။
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်၏။
သုရာမေရယ မဇ္ဇပ္ပမာဒါ
မူးယစ်သောက်စား မေ့လျော့တာ။
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်၏။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

❄

(၂၆)

တို့ဗုဒ္ဓ

(၂၄) ၁။ လူနတ်ဗြဟ္မာက၊ ပူဇော်ရ
“အရဟာ” ဂုဏ်ရှင် တို့ဗုဒ္ဓ။
၂။ ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ၊ အကုန်သိတာ
“သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ”တို့ဗုဒ္ဓ။
၃။ ဉာဏ်နှင့် အကျင့်မှာ၊ ပြည့်စုံတာ
“ဝိဇ္ဇာစရဏ,သမ္ပန္န” တို့ဗုဒ္ဓ။
၄။ စကားကောင်းစွ၊ ဆိုတတ်လှ
“သုဂတ”ဂုဏ်ရှင် တို့ဗုဒ္ဓ။
၅။ သုံးပါးလောက၊ သိပိုင်လှ
“လောကဝိဒူ” တို့ဗုဒ္ဓ။
၆။ ယဉ်အောင် တုမရှိ၊ ဆုံးမတတ်
“အနုတ္တရော ပုရိသ, ဒမ္မသာရထိ”
ဂုဏ်တော်ရှိတဲ့ တို့ဗုဒ္ဓ။
၇။ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ မြတ်ဆရာ
“သတ္ထာ ဒေဝ, မနုဿာန” တို့ဗုဒ္ဓ။
၈။ သစ္စာလေးဝ၊ သိမြင်လှ
“ဗုဒ္ဓ” ဂုဏ်ရှင် တို့ဗုဒ္ဓ။
၉။ ဘုန်းတော်ခြောက်ဖြာ၊ ပြည့်စုံတာ
“ဘဂဝါ” ဂုဏ်ရ တို့ဗုဒ္ဓ။
ဤဂုဏ်ကိုးပါး၊ ရှင်ဘုရားကို
ညွတ်တွားသဒ္ဓါ၊ ရှိသေစွာဖြင့်
သေချာမြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၍
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

(၂၇)

မေတ္တာပို့

(၂၅) လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မိဘနှစ်ဖြာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဆွေမျိုးသူငါ၊ မိတ်သဟာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဒို့အိမ်တွင်းမှာ၊ နတ်များစွာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မြို့ရွာတွင်းမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့ပြည်တွင်းမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ထက်ကောင်းကင်မှာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
အပါယ်လေးရပ်မှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်စီသုံး၊ ရွှင်ပြုံးအေးမြကြပါစေ။
မေတ္တာရေချမ်း၊ ဆွတ်ကာဖျန်း၊ ရွှင်လန်းအေးမြကြပါစေ။
တို့မေတ္တာစွမ်း၊ ကမ္ဘာလွှမ်း၊ ငြိမ်းချမ်းသာယာရှိပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

❄

အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူး သား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊မလပ်စေ ရ၊ ပေးဝေ၄၏။ မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားက,စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာ လောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ မည်ရှိ ခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံး ဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို အမျှရသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း သက်သေအမှု တည်စေသော်။

သာဓု … သာဓု … သာဓု

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုဆင့် ဘုရားရှိခိုးပြီး၏။

✻

(၂၈)

လှမ်း – လက်အုပ်ချီ

(၂၆) အဝေးကပင် ဘုရားရှင်
မြင်လျှင် မှန်းမျှော် ရှိ–ပူဇော်၊
လက်အုပ်လှမ်းလို့ ချီလိုက်နော်။

အဝေးကပင် စေတီယင်
မြင်လျှင်မှန်းမျှော် ရှိ–ပူဇော်။
လက်အုပ်လှမ်းလို့ ချီလိုက်နော်။

အဝေးက မှန် တရားသံ
ကြားပြန်မှန်းမျှော် ရှိ–ပူဇော်။
လက်အုပ်လှမ်းလို့ ချီလိုက်နော်။

အဝေးကပင် သံဃာရှင်
မြင်လျှင်မှန်းမျှော် ရှိ–ပူဇော်။
လက်အုပ်လှမ်းလို့ ချီလိုက်နော်။

စေတီထံပါး သံဃာနား
ဆည်းကပ်ခစား သွားကြသော်
၁၂–တောင်မျှ အရပ်က
လက်အုပ်စလို့ ချီကြနော်။ *(၂)*

❄

(၂၉)

လှချင်လျှင် ဘုရားရှိခိုး

(၂၇) အိပ်ရာဝင်မည် စိတ်ကြံစည်
ယုံကြည်စိတ်ကိုး ဦးနှိမ်ချိုး၊
မလေး ဘုရားရှိခိုး။

အိပ်ရာဝင်မည် စိတ်ကြံစည်
ယုံကြည်စိတ်ကိုး ဦးနှိမ်ချိုး၊
မောင်လေး ဘုရားရှိခိုး။

လဝန်းထက်ပင် ဘုရားရှင်
ကြည်လင်ပါလှ သပ္ပာယ်လှ
ရောင်ခြည်ထွန်းလို့ ရွှန်းရွှန်းကြွ။

ဗြဟ္မာနတ်လူ အလှကူ
ဘယ်တူမတုန်း ပြိုင်တိုင်းရှုံး
မြတ်ဘုရား အလှဆုံး။

အလှဘုရင် ဘုရားရှင်
ဦးတင်ကာသ ရှိခိုးကြ
မ–လေး လှမှာပ။
မောင်လေး လှမှာဗျ။ (၂)

❉

ဩကာသ ခေါ်ပုံ

(၂၈) ဩကာသ ဩကာသ
တို့ဆိုနေကျ ဩကာသ။
ဩကာသက ပါဠိဘာသာ
"အခွင့်" ဆိုတဲ့ အနက်လာ။
ရှိခိုးဖို့ရာ ခွင့်ပန်သေး
ဩကာသရဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေး။ (၂)

တစ်နည်း

ဩကာသ ဩကာသ
တို့ဆိုနေကျ ဩကာသ။
ဩကာသက ပါဠိဘာသာ
"တည်ရာ" ဆိုတဲ့ အနက်လာ။
ရှိခိုးခြင်းတည်ရာ ဖြစ်ပါသေး၊
မြတ်နိုးခြင်းတည်ရာ ဖြစ်ပါသေး၊
ဩကာသရဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေး။ (၂)

ရွှေသုဝဏ်

အပိုင်း(၁)
သုံးပါးရတနာ ကြောင်းရာကဏ္ဍပြီး၏။

❄

အပိုင်း (၂)

စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးကဏ္ဍ

ကံ ၃–ပါး

(၁) ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ သုံးတန်။
ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု, စိတ်အမှု
ပြုမှု–ပြော–ကြံ ကံသုံးတန်။

ကာယကံဆိုတာ
ကိုယ်လက်နှင့် ပြုလုပ်တာ။

ဝစီကံဆိုတာ
ပါးစပ်က ပြောပြတာ။

မနောကံဆိုတာ
စိတ်ထဲက တွေးကြံတာ။

ကောင်းကံ ၃–ပါး ဖြစ်စေသား
ပွားများ ကြိမ်များစွာ ကြိမ်များစွာ။ *(၂)*

ဆိုးကံ ၃–ပါး ကြဉ်ရှောင်ရှား
စောင့်ကြပ်း လုံခြုံစွာ လုံခြုံစွာ။ *(၂)*

❋

(၃၀)

ပဉ္စာနန္တရိယကံ (၅) ပါး

(၂) အကြီးဆုံးကံ အဆိုးဆုံးကံ
မိဘ ရဟန္တာ သတ်မိပြန်။

ဘုရားကိုပြု သွေးခြည်ဥ
သံဃာခွဲမှု ငါးဖြာပြု။

သံဃာခွဲခြား ထိုသူအား
ဆိုးဝါးလေပြန် အကြီးဆုံးကံ။ (၂)

အကြီးဆုံးကံ အဆိုးဆုံးကံ
ပြစ်မှုလေးလံ ကြောက်ဖွယ်မှန်။

တစ်ပါးကံမျှ ကျူးလွန်က
မဂ်ဖိုလ်မရ ဒီဘဝ။

ငရဲရောက်ရ နောက်ဘဝ
ကြောက်ကြဖွယ်မှန် အဆိုးဆုံးကံ။
ရှောင်ကြပါရန် ရာသက်ပန်။ (၂)

❄

(၃၁)

အပါယ် ၄ ဘုံ

(၃) ငရဲဘုံ တိရစ္ဆာန်ဘုံ
ပြိတ္တာ ပါယ်သုံးဘုံ။

ပြိတ္တာအကြီးစား အသူရကာယ်များ
ထည့်ထားလေဘုံ ပါယ်လေးဘုံ။ (၂)

အပါယ်ဘုံ အပါယ်ဘုံ
ဆင်းရဲမျိုးစုံ အပါယ်ဘုံ။

အပါယ်ဘုံများ ရောက်၍သွား
လွတ်ငြားခက်တုံ ကြောက်ကြကုန်။ (၂)

အပါယ်ဘုံ အပါယ်ဘုံ
ဆင်းရဲမျိုးစုံ အပါယ်ဘုံ။

ကုသိုလ်ပြုခွင့် မရလင့်
နှိုင်းချင့်သိတုံ ကြောက်ကြကုန်။ (၂)

ရွှေသုဝဏ်

❄

(၃၂)

ငါးပါးသီလ ကဗျာဆောင်ပုဒ်

(၄) သူ့အသက်ကို သိလျက်သားနှင့်၊
ဒေါသစိတ်ထား သေစေလို။

လုံ့လပြုကာ သေအောင်သတ်တော့၊
ပါဏာတိပါတ် အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။

လွတ်လာပြန်လည်း ရောဂါစွဲ၊
ဆင်းရဲ အသက်တို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

❋

(၃၃)

(၅) သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနှင့်၊
လောဘစိတ်ထား ခိုးယူလို။

လို့လပြုကာ ခိုးယူပြန်က၊
အဒိန္နာဒါန် အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။

လွတ်ပြန်လျှင်လည်း ဥစ္စာမွဲ၊
ဆင်းရဲဖြစ်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

❄

(၃၄)

(၆) ရှောင်ရှားအပ်သူ မိန်းမများ၌၊
ရာဂစိတ်ထား ပေါင်းဖော်လို
လို့လပြုကာ ကျူးလွန်ပြုက၊
ကာမေသုတ္တဲ့ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။

လွတ်လာပြန်က နပုန်းမ၊
မိန်းမဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

(၃၅)

(၇) မဟုတ်မမှန် တစ်ဖက်သားကို၊
ယွင်းချွတ်လှည့်စား မုသားဆို။

အဓိပ္ပာယ်ကို ထိုသူသိ၍၊
အကျိုးကိုထိ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။

လွတ်လာပြန်လည်း ပါးစပ်ပြဲ၊
သွားကြဲ နှုတ်ခမ်းတို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

❄

(၃၆)

(၈) ယစ်မူးတတ်စွာ သေရည်များကို၊
မူးယစ်သောက်စား ဘိန်းရှူမျို။

ဒုစရိုက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
မကောင်းစင်စစ် အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။

လွတ်လာစေဦး လူမေ့မူး၊
အရူးဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ငါးပါးသီလ အစဉ်ဘွာန်

သူ့အသက်လည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

ကာမဂုဏ်လည်း၊ မမှားဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

သေရည်အရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

မူးယစ်ဆေးလည်း၊ မသုံးစွဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

❄

အိမ်ရှင်မ

ငါးပါးသီလစပ်ရာ ကဗျာများ

အိမ်ရှင်မ

(၉) ညှော်သည်လာဘိ ဟင်းမရှိ
သိုးသတ်ချက်မိ အိမ်ရှင်မ။

သေသေချင်းမှာ ငရဲရွာ
သိုးမွေးမှုသာ ခံရှာရ။

ငရဲလွတ်ပြန် ဝဋ်ကြွေးကျန်
အသတ်ဖန်ဖန် ခံများစွ။

ထို့ကြောင့် အမိ မသတ်မိ
သတိရှိစွာ ရှောင်ထိုက်လှ။

❄

ဈေးသည်မ

ဈေးသည်မ

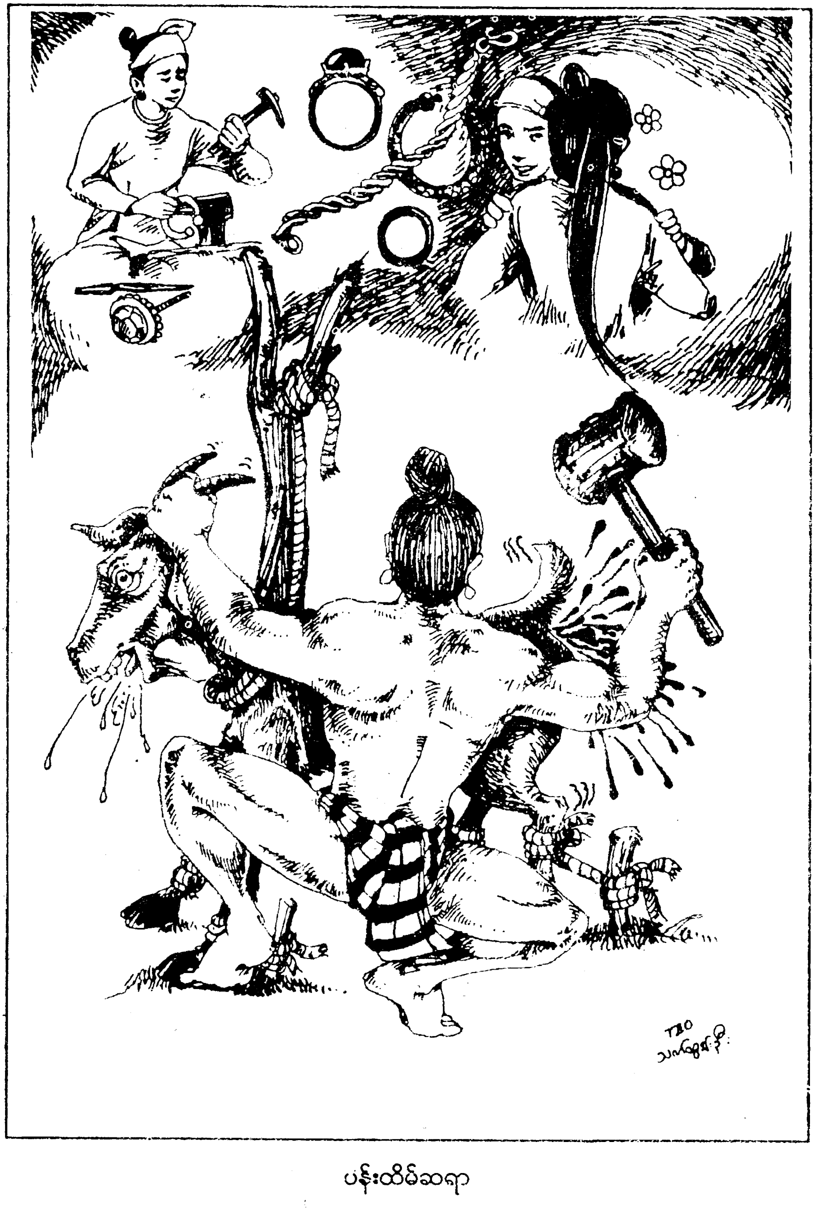
(၁၀) ရာဇပြိုဟ်ဝယ် လေးယောက်မယ်
ဈေးရောင်းကုန်သွယ် ရှာစီးပွား။

လေးယောက်လုံးပင် မတရားဆင်
စီးပွားကိုပင် ပဓာနထား
ပေးမှု လှူမှု မေ့နေပြား။

သေသေချင်းပင် ပြိတ္တာခွင်
လေးယောက်လုံးပင် ရောက်ကာသွား
ဆင်းရဲကြလို့ အော်ညည်းတွား။

ဤပုံထောက်ထား အိုလူသား
မတရားစီးပွား ရှောင်ပါလား။

❄



ပန်းထိမ်ဆရာ

ပန်းထိမ်ဆရာ

(၁၁) ပန်းထိမ်ဆရာ ပေါင်းမှားရှာ
သူ့မယားမှာ ကြာခိုလိုက်။
ငရဲသို့ကျ မ–ဖြစ်ရ
သင်းကွပ်ခံရ ဘေးကြီးဆိုက်။
သို့မဟုတ်လား မောင်လူသား
သူ့ရဲ့မယား မမှားထိုက်။

❋

ဆိုရဲဘုရင်

ဆိုရဲဘုရင်

(၁၂) ဤကမ္ဘာတွင် ရှေးဦးပင်
စေတီဘုရင် ဆိုမှသား။
မဟုတ်မမှန် ဆိုပုံကား
အငယ်ကိုပင် အကြီးထား။
အကြီးကိုပင် အငယ်ထား။

ကောင်းကင်ပြင်တွင် ရပ်နိုင်ပင်
မှသားဆိုစဉ် မြေကျသွား။
စောင့်တဲ့နတ်များ ရှောင်ကာရှား။
အဝီစိထိ မျိုလေငြား။
သို့မဟုတ်လား အိုလူသား·
မှသားစကား ရှောင်ကာရှား။

❇

သေသောက်ရဟန်းနှင့် လှံခုန်သမား

သေသောက်ရဟန်းနှင့် လှံခုန်သမား

(၁၃) တန်ခိုးပိုင်ရှင် ဖြစ်တုံလျှင်
သေသောက်ချင်းပင် တန်ခိုးပျောက်။
လှံခုန်သမား သေသောက်ကြား
လှံဖျားစူးလို့ ဒိုးယိုပေါက်။
အမေ့အမူး သောက်လျှင် ရူး
သေဘာဝကူး အပါယ်ရောက်။
သို့မဖြစ်စေ အရက်သေ
တစ်စက်တစ်လေမျှ မောင်မသောက်။

ကိုဖိုးသီ

(၁၄) အနောမမြတ်ရှင် ပွင့်ခါစဉ်
ရဟန်းအဖြစ်ပင် ရချင်သား၊
သူခစားမို့ မရကြား။

လက်ယာရံရှင် ထံတော်တွင်
သီလငါးအင် ခံယူထား၊
အမြဲမပြတ် စောင့်ထိန်းသွား။

စုတေချင်းပင် ဝတီ၊တွင်
လူ့ရပ်–နတ်ခွင် လှည့်ခံစား
တစ်ခါဘူးမျှ ပါယ်မလား။

တို့ဘုရားထံတွင် သာသနာဝင်
ငါးနှစ်ရွယ်ပင် ငယ်ပေငြား
ရဟန္တာဖြစ်လို့ ထင်ထင်ရှား။

ဤဝတ္ထုအား ယုံကြည်ထား
ငါးပါးသီလ လုံပါလား။

သုစရိုက် ဒုစရိုက်စပ်ရာကဗျာများ

ဒုစရိုက် ခေါ်ပုံ

(၁၅) ဒုစရိုက် ဒုစရိုက်
မကောင်းပြုကျင့် ဒုစရိုက်။

မကောင်းပြုကျင့် ဒုစရိုက်မှာ
၁၀–ပါး ပြားတယ်ကွာ။

အကုသလာ ကမ္မပထ
တစ်မျိုး ခေါ်သေးကြ။

အပါယ်ရောက်ရ အကြောင်းတွေ
မကောင်းလမ်းခရီးတွေ။

မောင်မောင်ရေ မယ်မယ်များ
ဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကာရှား။

ဒုစရိုက် ကာယကံ ၃ ပါး

(၁၆) ပါဏာတိပါတာ
သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းပါ။

အဒိန္နာဒါနာ
သူ့ဥစ္စာ ခိုးခြင်းပါ။

ကာမေသု မိစ္ဆာ
ဖောက်ပြားလို့ အမှားကျင့်တာ။

ကာယကံမှု ဤသုံးခု
မပြုရှောင်ပါကွာ ရှောင်ပါကွာ။

❉

ဒုစရိုက် ဝစီကံ ၄ ပါး

(၁၇) မုသာဝါဒါ
လိမ်ခြင်းနှင့် ညာခြင်းပါ။

ပိသုဏာ ဝါစာ
ကွဲကြရော ကုန်းချောတာ။

ဖရုသ ဝါစာ
ဆဲရေးကြမ်း ညစ်ညမ်းတာ။

သမ္ဖပ္ပလာပါ
ကျိုးမဲ့ခြင်း ပြိန်ဖျင်းတာ။

ဝစီကံမှု ဤလေးခု
မပြုရှောင်ပါကွာ ရှောင်ပါကွာ။

မနောကံ ဒုစရိုက် ၃ ပါး

(၁၈) အဘိဇ္ဈာ စိတ်မှာ
မတရားလိုချင်တာ။

ဗျာပါဒ စိတ်မှာ
သေပျက်လတ် ကျေနပ်တာ။

မိစ္ဆာရှိ ဒိဋ္ဌိမှာ
အယူမှား အမြင်မှားတာ
မနောကံမှု ဤသုံးခု
မပြုရှောင်ပါကွာ ရှောင်ပါကွာ။

❋

သုစရိုက် ခေါ်ပုံ

(၁၉) သုစရိုက် သုစရိုက်
အကောင်းပြုကျင့် သုစရိုက်။

အကောင်းပြုကျင့် သုစရိုက်မှာ
၁၀–ပါး ပြားတယ်ကွာ။

ကုသလာ ကမ္မပထ
တစ်မျိုးခေါ်သေးကြ။

နတ်ပြည်ရောက်ရ အကြောင်းတွေ
အကောင်းလမ်းခရီးပေ။

မောင်နှင့်မေ သတိထား
သုစရိုက်ကို လွန်ကြိုးစား။

သုစရိုက် ကာယကံ ၃ ပါး

မသတ်ပါ မခိုးပါ
မှောက်မှား ဖောက်ပြားမကျင့်ပါ။

ကိုယ်ဖြင့်ရှောင်မှု ဤသုံးခု
ဂရုစိုက်ကာ ဆောက်တည်ပါ ဆောက်တည်ပါ။

❋

သုစရိုက် ဝစီကံ ၄ ပါး

(၂၀) မလိမ်မညာ ကုန်းမတိုက်ပါ
ဆဲဆိုမပြောပါ။

ပြိန်ဖျင်းစကား မပြောကြား
လေးပါးနှုတ်မှာ ဆောက်တည်ပါ ဆောက်တည်ပါ။

သုစရိုက် မနောကံ ၃ ပါး

(၂၁) သူ့ဥစ္စာ မလိုချင်ပါ
သေပျက်စေချင် စိတ်မဝင်ပါ။

အယူမမှား မှန်မြင်ငြား
သုံးပါးစိတ်မှာ ဆောက်တည်ပါ ဆောက်တည်ပါ။

❊

လှထိပ်တင်

လှထိပ်တင်

(၂၂) မလေးခင် မလေးခင်
ကိုယ်ရဲ့ရုပ်သွင် လှစေချင်။

ထောက်မှန်ရှေ့နား အသာသွား
ပြင်ထားပါရှင် မလေးခင်။

မလေးခင် မလေးခင်
စိတ်လှအောင်သာ ပြင်ပါရှင်။

စိတ်လှပါက ရုပ်ပါလှ
အလှဘုရင် လှထိပ်တင်။

စိတ်နေလှက, လူ့ဘဝ,
အလှခေါ်တယ် မလေးရယ်။

စိတ်နောက်ညစ်တွေ, ရှုပ်ယှက်ပွေ,
ရုပ်ရည်ဆိုးတယ် လှဘူးကွယ်။

ပြင်မှာလှသလောက်, အတွင်းကောက်,
ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ် မလေးရယ်။

အတွင်းစိတ်တွေ, ဖြူစင်နေ,
ကျက်သရေဖြိုးကြွယ် လှပါတယ်။

❋

လယ်သမား

ဥပုသ်စောင့်

(၂၃) မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
ဥပုသ်စောင့်တာ သိသလားလေ။

အိမ်မှုအဖြာဖြာ ဖယ်ကာရှား
သီလယူကာ စောင့်ထိန်းထား။

တရားထုတ်ကာ နေသူအား
"ဥပုသ်စောင့်တယ်" ခေါ်ထိုက်သား။

မလေးရေ မလေးရေ
ဥပုသ်စောင့်တာ သိပါသလေ။

စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဖယ်ကာထား
မကောင်းမှုတွေ ရှောင်ကာရှား။

သီလစတဲ့ ဂုဏ်စုံကြွား
တရားနှင့်သာ နေသူအား
"ဥပုသ်စောင့်တယ်" ခေါ်ထိုက်သား။

လယ်သမား

(၂၄) ဝပ်တတ်နွားဖျင်း သူ့လည်ပင်း
မီးကွင်းရှို့တဲ့ လယ်သမား
သေတဲ့ခါကျ ငရဲလား။

ငရဲလွတ်ပြန် ကံကြွင်းကျန်
ဘဝခုနစ်တန် ကျွဲဖြစ်သား။

ကရွတ်မီးကွင်း သူ့လည်ပင်း
ပျံလျှင် စွပ်မိ သေရခြား
ပြေးမလွတ်တဲ့ ဝဋ်ကြွေးများ။

ခွေးချစ်မိန်းမ

ခွေးချစ် မိန်းမ

(၂၅) ခွေးရဲ့လည်ပင်း သဲအိုးသွင်း
ရေထဲအတင်း တွန်းကာချ။

အဲဒီမိန်းမ သေခါကျ
ငရဲပြည်မှာ ခံရာရ။

ငရဲလွတ်လာ ကံကြွင်းမှာ
သမုဒ်ပြင်သာ ရောက်စဉ်မှ
သူ့လည်ပင်းလည်း သဲအိုးဆွဲ
ရေထဲအတင်း ပစ်ခံရ။
ဘဝတစ်ရာထိအောင်ပ။

❇

နွားကျောင်းသား ၇ ယောက်

နွားကျောင်းသား ရ ယောက်

(၂၆) လိုဏ်ဂူထဲတွင် ကျိန်းစက်စဉ်
လိုဏ်ဂူဝတွင် ကျောက်ကြီးပိတ်။
ရဟန်း ၇–ပါး ကံအရိပ်။

ရွာ ၇–ရွာ ဝိုင်းညီညာ
ဖွင့်မရပါ ပိတ်မြဲပိတ်။

၇–ရက်အကြာ ကျောက်ကြီးမှာ
အလိုလိုပွင့်လာ ဆန်းပေဟိတ်။
တောင်ပို့ထဲတွင် ဖွတ်ကဝင်
အပေါက်တိုင်းတွင် သူတို့ပိတ်။

၇–ရက်ကြာမှ ဖွင့်မိကြ
သူတို့ရှေးက ကံအရိပ်။

နွားကျောင်းသားပင် ဖြစ်ကြစဉ်
သူတို့ ၇–အင် ကြံခဲ့ဟိတ်။

ဤဝတ္ထုများ ထောက်ရှုစား
ငရဲရှိသား ဝဋ်ရှိသား
ကံကြီးသလို ခံရငြား။

❄

ခါးကုန်းမ

ခါးကုန်းမလေး

(၂၇) ခါးကုန်း–ကျွန်မ, မင်္ဂဖိုလ်ရ
ဉာဏ်က လွန်ကြီးကျယ်။

ပစ္စေဘုရား၊ ခါးကုန်းလားသို့
ပြောင်သွားပြမိ ရှေးကံထိ
အမိ ခါးကုန်းရှာရတယ်။

ရဟန္တာမ၊ ရိုကျိုးခလည်း
ယူပ၍ခိုင်းမိ ရှေးကံထိ
အမိ ကျွန်မဖြစ်ရတယ်။

ပစ္စေကတွေ၊ လုပ်ကျွေးပေကြောင့်
စိတ်နေတိုးဘိ၊ တရားပြည့်
အမိ မင်္ဂ ဖိုလ် ရ,ရတယ်။

ဆင်စွယ်လက်ကောက်၊ သပိတ်အောက်ဝယ်
ပူကယ်လိုဘိ၊ လှူလိုက်သိ
အမိ ဉာဏ်ကြီးကျယ်ရတယ်။

❄

ခေါင်းတုံးမ

ခေါင်းတုံးမ

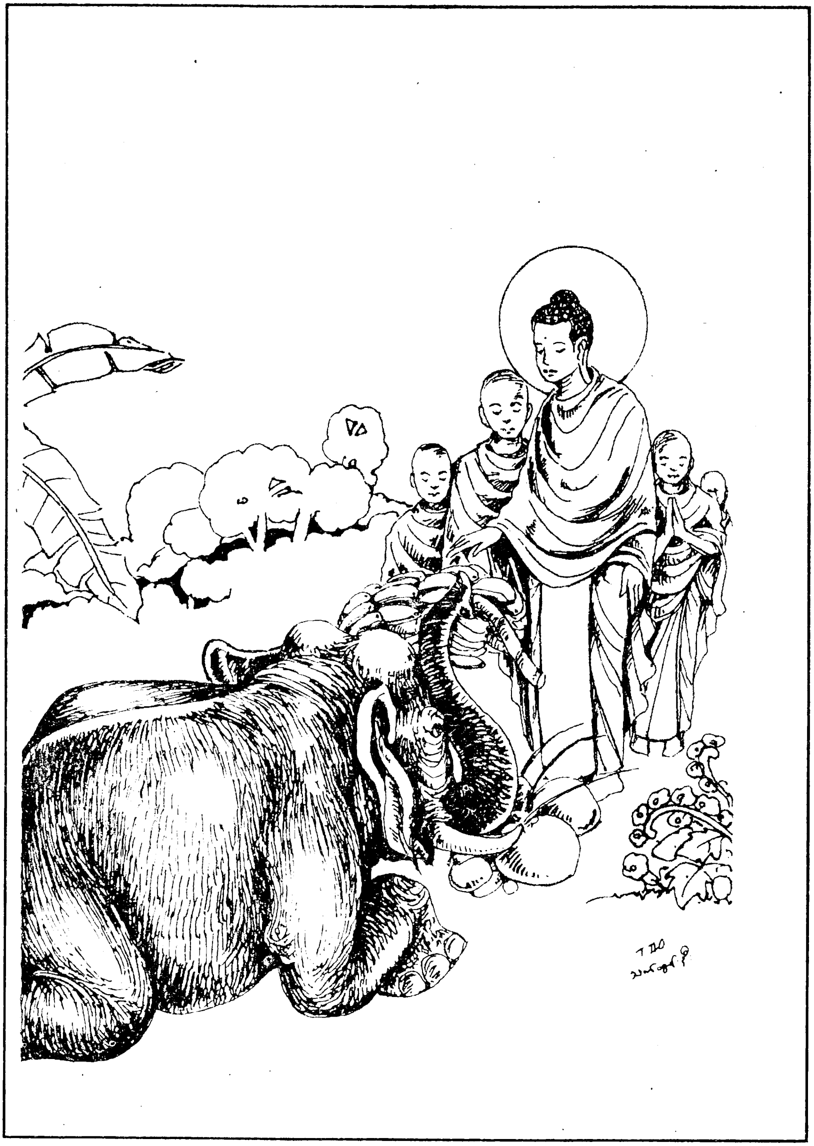
(၂၈) ရွှေဗိမာန်ရှင် သမုဒ်ပြင်
နတ်မိမယ်ခင် ကိုယ်တုံးလုံး
ဆံပင်ကောင်းလို့ ဆံနဲ့ဖုံး။

ရဟန္တာရှင် ဆွမ်းခံစဉ်
ဆီထွေးမုန့်ပင် ကပ်လှူသုံး
ထီးမိုးလှူတဲ့ တန်ခိုးဘုန်း။

အရက်မူးကာ အိပ်ပျော်ရာ
အဝတ်ကိုခွာ ခိုးယူသုံး
နတ်မိမယ်လေး ကိုယ်တုံးလုံး။

ဤခြင်းရာမှန် ထောက်ဆပြန်
ရောနှောတဲ့ကံ ပြမိအုန်း
အကျိုးပေးပုံ ဆန်းလေတုန်း။

❄



ကံကောင်းတဲ့ဆင်ကြီး

ကံကောင်းတဲ့ ဆင်ကြီး

(၂၉) ပါလိလေယျာ တောထဲမှာ
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဝါကပ်တုန်း။

ပါလိလေဆင် ဘုရားရှင်
ပြုစုရပင် ပျော်မဆုံး။

သီတင်းကျွတ်ခါ များသံဃာ
ဘုရားထံမှာ ကြွလာတုန်း။

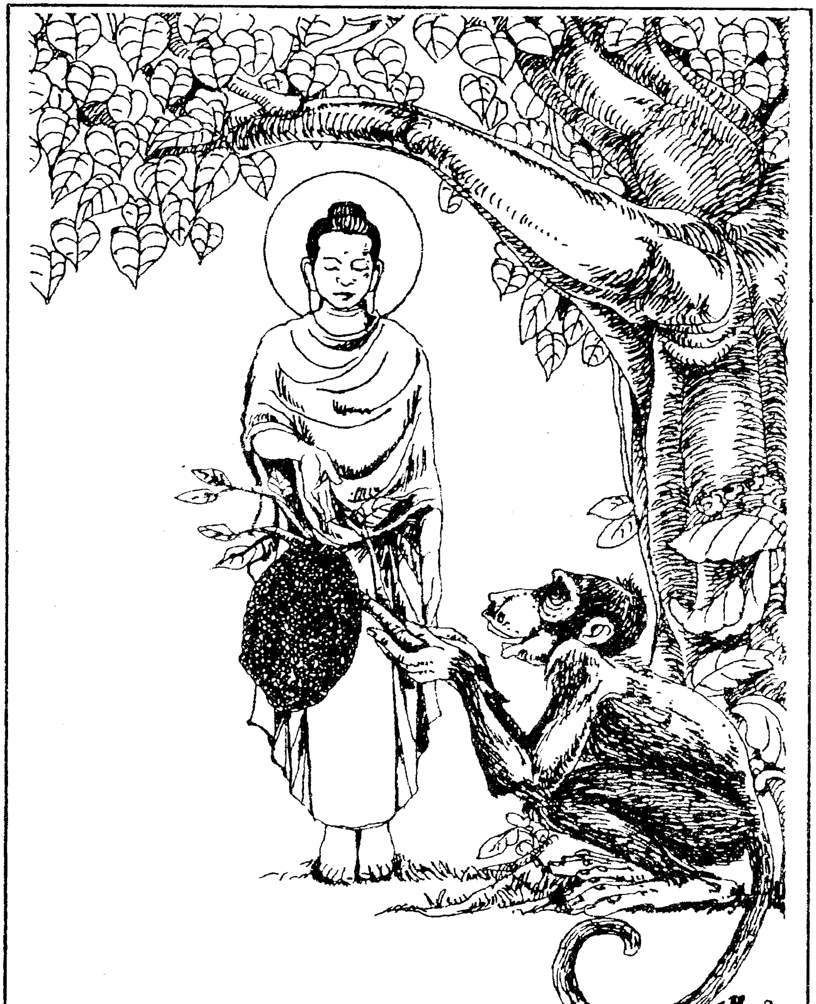
ပြန်ကြွခါနီး ငှက်ပျောသီး
သစ်သီးမျိုးစုံ အကုန်လုံး
ကပ်လှူရလို့ ပျော်တပြုံး။

ပြန်ကြွတဲ့ခါ လိုက်ပို့ရာ
နေရစ်တော့ကွာ မိန့်ခွန်းသုံး
မျက်ရည်ကျလို့ ကိုယ်စိတ်ချုံး။

မဖြေနိုင်ရှာ ဆင်ကြီးမှာ
နှလုံးကွဲကာ သူသေဆုံး၊
နတ်သားဖြစ်လို့ ပျော်လေတုန်း။

ရွှေသုဝဏ်

❋



ကံကောင်းတဲ့မျောက်ကြီး

ကံကောင်းတဲ့ မျောက်ကြီး

(၃၀) ပါလိလေဆင် ဘုရားရှင်
ပြုစုတာမြင် သူအားကျ၊
တောမျောက်ကြီးက သဒ္ဒါကြွ။

ပျားတွေကပျံ ပျားလဘို့ကျန်
သစ်ကိုင်းတံပါ ယူကာရ။
ဘုရားလှူလို့ သူရွှင်ပျ။

ဝမ်းသာလှကာ မျောက်ကြီးဟာ
သစ်ပင်ပေါ်မှာ ခုန်ပျော်က
သစ်ကိုင်းလွတ်လို့ မြေမှာကျ။

သစ်ငုတ်စူးရှ ချက်ချင်းသေ
ထက်နတ်ပြည်မှာ နတ်ဖြစ်ရ
ပျော်လို့မဆုံး သူ့ဘဝ။

အရှင်ခေမာစာရ (မန်းရေတံခွန်)

❄

ဘိုးတော်သိကြားမင်း

ဘိုးတော်သိကြားမင်း

(၃၁) သာသနာတစ်ထောင် ပြန်တည်အောင်
လူယောင်ဆောင်တဲ့ ဘိုးသိကြား
ဟိန်းသံမစဲ ခွေးနက်ဆွဲ
ကိုက်မဲ့ ခဲမဲ့ ပုံအလား။

မသူတော်မှ ကျုပ်ခွေးက
အားရပါးရ ကျွတ်ကျွတ်ဝါး
သူတော်ကောင်းကို သူမစား။

လူအများပင် ကြောက်လန့်လျှင်
ကောင်းကင်ထက်တွင် ကိုယ်ထင်ရှား။
သိကြားအသွင် ပြပေသား။

ခြိမ်းခြောက်ပြီးကာ ဟောခဲ့မှာ
တစ်ထောင်သာသနာ ပြန်တည်သွား၊
သိကြားသာသနာ ခေါ်ထိုက်သား။

ရွှေသုဝဏ်

အပိုင်း (၂)
စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးကဏ္ဍပြီး၏။

❋

မေတ္တာနှင့်ဒေါသ သရုပ်ဖော် "သီဟဗာဟုဝတ္ထု"

အပိုင်း (၃)

ကြီးပွားချမ်းသာရေး ကဏ္ဍ

ယယ်စဉ်အခါ ပညာရှာ

(၁) ပညာတန်ဆောင်၊ ဉာဏ်အရောင်ကား
မိုက်မှောင်ဖျောက်ပယ်၊ ချမ်းသာကြွယ်၏။
မောင်မယ်အများ၊ သိမှတ်သားလော့၊
ငယ်ကား ပညာ၊ ရှာဖွေပါမှ၊ ကောင်းမြတ်လှ၏။

❄

စာကျက်ရအောင်

(၂)၊ မောင်လေးရေ မောင်လေးရေ
ထပါတော့လေ ထတော့လေ။

ဒေါင်ဒင် ဒေါင်ဒင် နာရီက
လေးနာရီပင် ထိုးပြီကွ။

ငါးနာရီကျ ရောင်နီလာ
လင်းကြက်ကြီးက တွန်တော့တာ။

မျက်နှာသစ်ကာ ရေသောက်ပေး
ဘုရားရှေ့မှောက် ရောက်မနေး။

မီးရောင်ဖွေးဖွေး အောက်မှာဝယ်
ဘုရားစာပေ ကျက်ဦးကွယ်။

ပြီးမှသွယ်သွယ် ကျောင်းစာများ
ဒို့မောင်နှမ ကျက်စို့လား။
ဒို့မောင်နှမ ဖတ်စို့လား။

❄

သုတများမြောင်, ချမ်းသာဆောင်

(၃) မှတ်သား၍ သင်ကြားကွယ်
သုတဝယ် ကြွယ်သား။

သုတဝယ် ကြွယ်သူများမှာ
ပညာက ပွား။

ပညာများ ရှိသူမယ်
ကြောင်းကျိုးရယ် သိသား။

ကြောင်းကျိုးရယ် သိသူများမှာ
ချမ်းသာကပွား။

ပညာလိုက်စား, ဝီရိယထား

(၄) အပျင်းကို စွန့်ကာဖယ်
ပညာဝယ် လိုက်စား။

အသိဉာဏ် ကျယ်ပြန့်သွားအောင်
ကြိုးစားပါ့လား။

ကံကောင်းတော့ တစ်ချက်သာ
ဉာဏ်ကောင်းပါ တစ်သက်။

ကံ ဉာဏ်ရယ် ဝီရိယထား
ကြိုးစားမှ တက်။

❇

ပညာရှင်ကပ်, တိုင်ပင်အပ်

(၅) များသုတ မပြည့်စုံ
ပညာကုန်မဲ့ကြား။

ထိုသူတွေ ရှေ့နောက်များကို
သိဖို့ခက်သား။

ရေးကိစ္စ ကြုံလာလျှင်
ပညာရှင်ကပ်သား။

တိုင်ပင်လို ပညာရှင်နားသို့
သွားပါတော့လား။

ကြီးငယ်မဟူ, ပညာယူ

(၆) ကြီးကြီးကြီး ငယ်ငယ်ငယ်
ပညာကြွယ် ရှိရေး။

နေ့စဉ်ပင် အချိန်ပေးလို့ရယ်
လေ့ကျင့်သင်ပေး။

ခေတ်လောကီ တတ်ပညာ
သင်လို့သာ ကုန်ဘူး။

လောကုတ္တရာ ပညာရပ်က
ငြိမ်းခတ်မှန် အမြင်ပေါက်လျှင်
ရောက်နိဗ္ဗာန် ကူး။

❄

အရွယ်မလွန်ခင်, ပညာသင်

(၇) ဆယ့်ရှစ်ရပ် တတ်ပညာ
လောကမှာ ထင်ရှား။

တစ်ခုကို ပြီးဆုံးသွားအောင်
တတ်မှ တော်သား။

ပထမအရွယ်မှာ
တတ်ပညာ လိုက်စား။

အချိန်ကို လွန်မသွားစေနှင့်
လေ့ကျင့်သင်ကြား။

သုတဖွေရှာ, မပျင်းရာ

(၈) ရှာကြကွဲ့ သုတတွေ
ပျင်းလို့လေ ဖြစ်ဘူး။

ဆယ်ရပ်မြေ ဂုဏ်ရောင်မြူးအောင်
တိုး၍ ရှာဦး။

ကျောင်းနေမှ လူလိမ္မာ
လူရေးရာ စုံသိ။

ပညာတွေ စုံအောင်ရှိမှ
လောက ကျော်၏။

❋

ကျော်မော်ဖြစ်ရေး ကျင့်သင်ပေး

(၉) လူထင်ရှား လူကျော်
လူမော်တို့ ဖြစ်ရေး။

ဥစ္စာဂုဏ် ရာကာ ပေးပါကွဲ့
သားလှ ရွှေသွေး။

ကျင့်သီလ ပြည့်ဝစုံ
ပညာဂုဏ်ရှိရေး။

နေ့စဉ်ပင် ကျင့်သင်ပေးပါကွဲ့
သားလှ ရွှေသွေး။

အားထားမှီရာ ရှိပါစေ

(၁၀) အားထားလောက် မှီခိုရာ
မရှိရှာသူများ
ထိုသူတွေ နံချာစားက
တတ်ဖို့ ခက်သား။

သိုင်းအဝိုင်း ခြံအရံ
မျိုးဆွေမှန် လွန်များ။

ဥစ္စာဂုဏ် ပညာကြွားမှ
လောကထင်ရှား။

❈

ချမ်းသာဖြိုးဝေ ကြိုးစားလေ

(၁၁) နေ့စဉ်စဉ်းစား, သတိထား
မှတ်သားမြဲစေ ရှိကြလေ။

လုံ့လ ဝီရိယ အားထုတ်က
သုခဖြိုးဝေ အေးမြလေ။

ပညာကြိုးစား တတ်သူများ
ထင်ရှားဂုဏ်နေ ကျော်စောလေ။

ရွှေငွေနေ, ပြည့်စုံမှ
လောကမိတ်ဆွေ မြင့်မြတ်ပေ။

သဒ္ဓါသီလ, သုတ ပညာ
ရှိသူမှာ ချမ်းသာ ပြည့်ဖြိုးဝေ။

❁

ငွေစုမှန်မှ ချေးကြွယ်ရ

(၁၂) နည်းနည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်လေ
ငွေစုမှန် နေကြား။

ငွေစုမှန် နေသူများမှာ
ချေးကြွယ်လို့ပွား။

ပညာနဲ့ ဥစ္စာ
ဂုဏ်နှစ်ဖြာ ရှိသား။

ဆုတ်ကပ်မှာ ဥစ္စာများမှ
ဂုဏ်တောက်ပြောင်ကြွား။

ကြောက်ဖွယ်ရာတွေ ရှောင်ကြဉ်လေ

(၁၃) ပညာမဲ့ကြား၊ အပျင်းပွား၍
ရှားပါးလုံ့လ၊ မိုက်မောဟနှင့်
သုတနည်းပါး၊ ကိုယ်ကျင့်မှားမှု
စီးပွားဥစ္စာ၊ ဆုတ်ယုတ်ရာပြီ
သူငါကြောက်ဖွယ် ကောင်းသတည်း။

❄

သုတနည်းပါး, လူမွှား

(၁၄) နေ့စဉ်နဲ့ နေ့တိုင်းမှာ
များသုတာ ရှာဦး။

များသုတာ ရှာမသုံးလျှင်
မွှားကဲ့သို့ ရှန်း။

သုတတဲ့ နည်းသူမှာ
လူလိမ္မာ ခံဦး
လူလိမ္မာ ခံမသုံးရအောင်
သုတ ရှာဦး။

(၁၅) နေ့စဉ်နဲ့ နေ့တိုင်းမှာ
ကျမ်းစာကို သင်ပေး။

လက်ရေးကို လှအောင်ရေးပါကွဲ့
သားလှ လူလေး။

ပြတ်သား၍ ပီသစွာ
ဖတ်ပါကွဲ့ စာမွေး။

ပြောအဆို လေ့ကျင့်ပေးပါကွဲ့
သားလှ လူလေး။

❄

သူတော်ဆည်းကပ်, မေးမြန်းအပ်

(၁၆) မှတ်သားရှ နာယူ
သင်အံမှုကြံတွေး။

သုတစုံ ရှိသူနား
သွားလို့သာ မေး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ကလေးရယ်
လိမ္မာဝယ် ကြွယ်ရေး။

သိဉာဏ်ကျယ် သူတော်ကောင်း
ပေါင်းပါတော့လေး။

မသိရင်မေး

(၁၇) မသိရင်မေး မစင်ဆေး၊
မသင် ဘယ်တော့တတ်လိမ့်လေး။

မွေးကတည်းက တတ်ပညာ၊
ဘယ်လိုလူမှ မတတ်ခဲ့ပါ။

လက်ဦးဆရာ မိနှင့်ဖ၊
သူတို့အရင် သင်ကာပြ။

မြင်ကြားသမျှ မှတ်လို့ယူ၊
ပညာသုတ စုံလိမ့်ဟူ။

မြင်အကြားမှု ဘယ်လောက်ဝေး၊
လက်လေးသစ်လောက် ဝေးပါသေး။

❄

လူပိုလူရမ်း, လူ့ပေါက်ပန်း

(၁၈) အလကား အအားနေ
လူ့တေလေ လူလေ့း။

လူ့ငပေ လူပလေးတို့ရယ်
မဖြစ်ဖို့တွေး။

လူ့ပေါက်ပန်း လူရမ်းရယ်
လူနှမ်းရယ် လူငေး။

လူပိုတွေ မဖြစ်ရေးကို
မင်းစိတ်၌တွေး။

ကလေးလိမ္မာ, လူကြီးသာ

(၁၉) ယဉ်ကျေး၍ လိမ္မာစွာ
နှုတ်သံမှာ ချိုအေး။

အကျင့်မှန် တည်ကြည်ပေးရမယ်
လောက ချစ်ဆေး။

ကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်ကွယ်
စိတ်မငယ် ယဉ်ကျေး။

ပညာကြွယ် လိမ္မာသေးလျှင်
လူကြီးတဲ့လေး။

❊

လူမိုက်ကြဉ်ရှောင်း လိမ္မာပေါင်း

(၂၀) လူဖျင်းနှင့် လူအ
လူနနှင့် လူနုံ
ဂုဏ်ရည်က ရှိဘူး။

မလိမ္မာ မိုက်သူမှူးကို
ပေါင်းလေနှင့်ဦး။

ကောင်းမြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်
ကောင်းနည်းမှန် ညွှန်ကြား။

ပညာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်များကို
ပေါင်းကွဲ့ ညီဘွား။

စကားချိုပြော, ချစ်သူပေါ

(၂၁) ချိုသာပျော့ပျောင်း, စကားကောင်းသော်
အပေါင်းလူဗိုလ်၊ သူနာလို၏။

နှုတ်ချိုစကား, တတ်လေငြား၍၊ စကားနူးညံ့
ပန်းရနံ့သို့, ပျံ့ပျံ့မွှေးကြူ, ပြောတတ်သူကား
ကြည်ဖြူသောသော, ခင်ပွန်းပေါ၏။

❇

လောကသဘော

(၂၂) သင်ကလေ ပြုံးပြောတော့
သူကလည်း ပြုံးပြန်။

သင်ကလေ ချိုသာပြောလျှင်
ပြောချိုလိမ့်မှန်။

သင်ကတော့ ခပ်ထန်ထန်
ခပ်မာန်မာန် အော်ပြော
သူကလေ ထန်မာန်ပြောလိမ့်မယ်
လောကသဘော။

အပျင်း–အဖျင်း, ချမ်းသာကင်း

(၂၃) ကမ္ဘာဦး ချမ်းသာတွေ
ပျင်းသူတွေ ဖျက်သား။

ခိုးသူတွေ ဖြစ်သူများမှာ
ပျင်းတဲ့ လူများ။

နေရာတိုင်း စွက်စွက်ပါ
မငြိမ်ရှာသူများ။

စ–ပြောင်လှောင် ဆော့ကမြင်းလျှင်
ဖျင်းတဲ့ လူစား။

❊

ပျင်းလျှင်ဖျင်းအ, ဆင်းရဲရ

(၂၄) ပစောက်နှင့် ဖဦးထုပ်ရယ်
နီးတယ်လို့ သိထား။
ပစောက်ကွယ် အမှန်ပျင်းလျှင်လ
ဖဦးထုပ်ရယ် တကယ်ဖျင်းရတယ်
မင်းသိ ညီဘွား။

ပြောတိုင်း မယုံနဲ့

(၂၅) ကာလရွှေ့လျော၊ လိမ်သူပေါ
ပြောတိုင်း မယုံနဲ့။
ဖြီးဖြန်းလိမ်ညာ၊ ပလီကာ
ညာဝါ ပြောတဲ့ခေတ်။
လူကောင်း လူဆိုး၊ ထိုနှစ်မျိုး
လူဆိုးပေါတဲ့ခေတ်။

စည်းကမ်းလေးစား, ဒွေးကြွယ်ပွား

(၂၆) ပစ္စည်းရှာ၊ ချွေတာသုံး၊
အမတ်ကြီး ဖိုးရာဇာ ထုံး။
ပစ္စည်းဌေး ဌေးသူကြွယ်
ဖြစ်လိုတယ် မဟုတ်လား။
ဖြစ်လိုလျှင် စည်းကမ်းများကို
လေးစားပါလား။

❄

ကျေးဇူးရှင်ကို မမေ့နဲ့

(၂၇) ကျေးဇူးရှင် ကျေးဇူးရှင်
မွေးမိဖခင် ကျေးဇူးရှင်။
ကျေးဇူးရှင် မိဖများ
နှစ်ဦးသား ဂုဏ်ကိုလေ...။
နေ့စဉ်ပင် မေ့မထား
ဝပ်တွားကြလေ, လေ...လေ...။ (၂)

အဝတ်ကိုပေးတာလည်း
မေမေ... ဖေဖေ...။
အစားကို ကျွေးတာလည်း
မေမေ... ဖေဖေ, မေမေ... ဖေဖေ...။
အိပ်–အိပ်ရာပေးတာလည်း
မေမေ... ဖေဖေ...။
အတတ်သင်ပေးတာလည်း
မေမေ... ဖေဖေ...။
နေစရာပေးတာလည်း
မေမေ... ဖေဖေ, မေမေ... ဖေဖေ...။
ကျေးဇူးရှင် မိဖများ
နေ့စဉ်ပင် မေ့မထား
ဝပ်တွားကြလေ, လေ... လေ...။ (၂)

သက်ရှည်လို့ ကျန်းမာမလေ
ချမ်းသာနေ ဝဖြိုး လှတိုး။

ကျေးဇူးကို မေ့မထားလျှင်
ကျေးဇူးရှင်ကို မေ့မထားလျှင်
ရွှေအားတွေ တိုး... တိုး။ (၂)

❋

ဆုံးမလိုက်နာ လွှန်ချမ်းသာ

(၂၈) မကောင်းမှု အကုသိုလ်
မပြုလို ရှောင်ရှား။

ကောင်းမှုဆို ကုသိုလ်များကို
ပြုပါတော့လား။

စိတ်ဓာတ်ကို စင်ကြယ်ကြယ်
ဖြူစင်ဖွယ်ပြုပေး။

ဒီသုံးဖြာ စောဘုရားတို့က
ဟောကြားမိန့်သေး။

ကံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း

(၂၉) ကံအရိပ်ကို ဉာဏ်ထင်မြင်
ကံကောင်း ဖြစ်အောင်ပြင်။
ကံကောင်းပါလျှင် အကြောင်းလှ
ပေါင်းချ မခံရ။
အကြံကောင်းက တစ်ချက်သာ
ကံကောင်း တစ်သက်စာ။
ကံနဲ့သူမှာ ပူပါနဲ့၊ ကူသူ ပေါပါရဲ့။
ကံထမ်းလာတာ မမြင်နိုင်
လှံထမ်းလာတာ လွှန်မြင်နိုင်။
ကံခိုင်ပါမှ ကံမကျိုး
ကံရေ ထပ်လို့တိုး။
ကံသာဆွေမျိုး ဆိုထိုက်ရာ
ကံသာ မိဘပါ။
ကံရှိပါ ဉာဏ်ရှိသေး၊
ကြံတိုင်းအောင်ရဲ့လေး။ ။

လှပအောင် ပြင်

(၁၀) မလေးလှဖို့ မလေးပြင်
ကိုယ်ကစ၍ စိတ်ပါပြင်။

စိတ်ယဉ်ပါလို့ ကိုယ်ယဉ်က
ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြင်တိုင်းလှ။

မလေးနေတဲ့အိမ်ဂေဟာ
ဘုရားဆောင်က စ,ပြင်ပါ။

မလေးအိပ်ရာ ခန်းသာလဲ
လှအောင်ပအောင် ပြင်အမြဲ။

အိမ်ကြီးကလည်း လှပါပေ
ဘုရားဆောင်က ပြောင်ဝေဝေ။

အိမ်ဝင်းကလေ လွှန်သန့်ရှင်း
ဥယျာဉ်သစ်ပင် တင့်လှခြင်း။

အိမ်ဝင်းပေါက်ဝ လမ်းမကျန်
ပြင်ဆင်ကြလို့ လှနေပြန်။

ရပ်ကွက်လှရန် ပြင်ဆင်ပေး
မြို့လုံးရွာလုံး လှစေရေး။

တိုင်းလုံးပြည်လုံး လှဖို့ရာ
ကမ္ဘာလုံးလည်း လှအောင်ကွာ။

လူ–လူတိုင်းမှာ ပြင်ပါကြ
မလေးက စ, ပြင်ပါ့...ပြင်ပါ့။ (၂)

('မလေး' နေရာ၌ 'မောင်လေး' လို့ ပြောင်းဆိုပါ။)

အပိုင်း (၃)

ကြီးပွားချမ်းသာရေးကဏ္ဍ ပြီး၏။

အပိုင်း (၄)

အောင်မြင်ရေးကဏ္ဍ

အကြောင်းသိကာ ကြိုးစားပါ

(၁) ကံက သတ္တဝါတွေနဲ့ မကင်းနိုင်တဲ့
အကြောင်းဖြစ်တယ်။
ဉာဏ်က ထူးတဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။
ဝီရိယက ကိစ္စအဝဝ ပြီးလွယ်တဲ့
အကြောင်းဖြစ်တယ်။

လက်တွေ့လုပ်ပါ

(၂) ရှေ့နဲ့နောက် နှိုင်းဝေဖန်
ဉာဏ်ချိန်လို့ ယှဉ်တွေး။
အလုပ်ကို ဖင့်မနှေးလေနဲ့
လက်တွေ့ပြုပေး။

တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်

(၃) မဖြစ်လို့မလုပ်တယ်
မလုပ်တယ် ဖြစ်ပဲ။
မလျှော့ကာ ဖြစ်အောင်ခဲလျှင်
ဖြစ်ပါလိမ့်ကဲ။

ဥစ္စာလိုက လုပ်ကိုင်ကြ

(၄) အသက်တော့ ရှည်လိုတယ်
ကျန်းမာဖွယ်ပြုပေး။
ဥစ္စာကို ရလိုသေးလျှင်
လုပ်ကိုင်ကြလေး။

ဉာဏ်ရှိပါက ချမ်းသာရ

(၅) အသိ အလိမ္မာ, ဉာဏ်ပညာ
ချမ်းသာ သုခ, လိုတိုင်းရ။
ပညာရှိထံ ဆည်းကပ်ပြန်
ကြာနမ်းမုချ ချမ်းသာရ။

အောင်နိုင်ရေး

(၆) မိမိထက် သာမြတ်သူ
ရှိသေမူ နိုင်သေး။
ရဲရင့်သူ နိုင်လိုသေးလျှင်
သင်းခွဲရလေး။
မိမိထက် အောက်ကျသူ
နိုင်လိုမူ ပေးကျွေး။
ကိုယ်နှင့်တူ နိုင်လိုသေးလျှင်
သုံ့လစိုက်ပေး။

အောင်မြင်နည်း

(၇) လိုလောဘ ကြီးသူမယ်
နိုင်လိုတယ် လှူပေး။
ကြမ်းတမ်းသူ နိုင်လိုသေးလျှင်
ဦးချ နှုတ်အေး။
လိမ္မာသိ ပညာကြွယ်
မှန်ကန်တယ် နိုင်သေး။
မိုက်သူကို နိုင်လိုသေးလျှင်
လိုလိုက်လို့ပေး။

ထိန်းချုပ်နိုင်မှ အကျိုးရ

(၈) ထိန်းချုပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရယ်
ကောင်းမြတ်တယ် မှတ်သား။
အရေးကြုံ ထိန်းချုပ်သွားရအောင်
မင်းသတိထား။

သည်းခံနိုင်က အမြတ်ရ

(၉) ပြင်ပက အာရုံတွေ
တိုက်ခတ်နေ ထိများ။
သည်းခံကာ ကာကွယ်သွားမှ
ချမ်းသာရသား။

ရဲ – ရဲ

(၁၀) ရဲစေတဲ့ ရဲစေ,
ကြောက်နေလျှင် ရှောင်ကာလွဲ, ရဲ–မင်းဖြစ်ပေ။
ကြောက်နေလျှင် လာဘ်ပါလွဲ, ရဲ–လာဘ်ရချေ။
ရဲသော်လည်း မသေ မသေ, သေသော်လည်းငရဲမလား။
မြင်းမိုရ်တောင် လူမရောက်သော်လည်း
ငါရောက်အောင် သွား…သွား။
ကောင်းကင်မှ များစွာကြယ်
ငါဆွတ်မယ် ဗျား…ဗျား၊
ယောကျ်ားဘသား, ရဲစိတ်ကို ပွား…ပွား။ ။

ဖွဲ – ဖွဲ

(၁၁) ဖွဲ–ဖွဲ, မလျှော့လေနဲ့ ဖွဲ။
ငုပ်မိမှဖြင့် သဲသို့တိုင်, သဲက ရွှေကိုကိုင်။
တက်နိုင်ပါမှ အဖျားရောက်
တစ်ဆင့်, တစ်ဆင့် တက်လို့လျှောက်။

သေလျှင် မြေကြီးဖြစ်ပါစေ,
ဖွဲကိုတော့ဖြင့် မလျှော့နဲ့လေ။
ရှင်လျှင်လေ ရွှေထီးဆောင်း,
ရဲစိတ်ထပ်လောင်း ဖွဲစိတ်ပေါင်း။

စွန့်ဝံ့သူမှ စားရတာ, မစွန့်ဝံ့တော့ ငမွှားကွာ။
ဘုရားဆိုတာ လူကဖြစ်, ကြိုးစားပါက ဘုရားဖြစ်၊
ကြိုးစားသူမှ ဘုရားဖြစ်။

❄

မကောင်းသူ ရှောင်

(၁၂) မကောင်းသစ်ပင် တစ်ပင်အတွက်ကြောင့်
တောလုံးပြောင်တက် မီးတွေလောင်။
ငါးခုံးမငယ် တစ်ကောင်ပုပ်ကြောင့်
တစ်လှေဘွင်းလုံး ပုပ်ဟောင်ဟောင်။
တစ်ယောက်မကောင်းလေ မိုလ်ခြေအပေါင်း
ညက်ညက်ကြေညောင်း ပုံပြဆောင်။
ကြောင်တစ်ကောင်တွက် တစ်မြို့ကြွက်
အကုန် တက်တက်ပြောင်။
ရှောင် ... ရှောင် ... ရှောင်
မကောင်းသူကို ရှောင်။ ။

တန်ပြန်ဘေးဒဏ်

(၁၃) သူများကိုတဲ့ မကောင်းကြံ
ကိုယ့်ကိုပြန်၍ ဘေးဒဏ်ထိ၊
ညစ်ပတ်စိတ်ရှိ ပျက်စီး၏။

သူတော်ကောင်း၌ မကောင်းကြံလျှင်
ဘေးဒဏ်အထိ မြန်တတ်ချင်။
သူတော်ကောင်းတွင် နတ်ကောင်းက
အမြဲလိုပင် စောင့်ကာ မ။

ကျောက်တောင်ပေါက်တဲ့ ခဲဆိုတာ
ပေါက်တဲ့သူဘဲ ပြန်မှန်တာ။
သီလ သမာ–ပညာကြီး
ကျောက်တောင်ကြီးနဲ့ တူလေပြီး။

လေညာဓာန်ပြီး ဖုန်ပက်လျှင်
ပက်တဲ့သူအား ပြန်မှန်ပင်။

လေတင်တွင် တံတွေးထွေး
ထွေးတဲ့သူဘဲ ပြန်မှန်သေး။

မေတ္တာကြီးတဲ့ ထိုသူရယ်
ကျေးဇူးရှိသူဝယ်။
ပြစ်မှားသူကွယ် ပြန်ကာထိ
မှန်တတ်ပါဘိ မှန်တတ်ဘိ။ ။

ရန်ငြိမ်းကြောင်း

(၁၄) အတိုကို မောင်မရှ၊ အရှည်ကိုသာရှု။
အရှည်ကို ရှု, ရှုလို့ပျော်၊ သည်းခံနိုင်စေနော်။
ရန်ကို ရန်သော် မတုံ့လျှဉ်း
ရန်မဖြစ်ဖို့ စောစောကွင်း။

ရန်မထောင်မှ ရန်အောင်တယ်
ရန်ထောင် ရန်လှောင်မိတတ်ကွယ်။
ရန်မလိုဝယ် ရန်ပြိုကွဲ
ရန်လိုပါက ရန်ပိုမြဲ။

ရန်သူသော်လည်း ဖြစ်ပါစေ
လက်နက်ချကာ ပြေပျောက်ပေ။
ခက်ထန်သူလေ နှိမ်ကာချ
မထန်တော့ဘဲ ပျော့လို့ကျ။

ဒေါသမီးတောက် တောက်သူကို
မေတ္တာရေချမ်း ဖျန်းစေလို။
ကိုက်တတ်ခွေးကို ထမင်းလျက်ကျွေး၊
အမြီးနှံ့လို့ ကျေနပ်သလေး
ရန်သူနိုင်ဆေး ရန်သူအေး။ ။

စည်းလုံးမှ

(၁၅) အတွင်းထရံ အပြင်ကာ၊ သူစိမ်းကိုမှ ချစ်ခင်ရှာ။
အပြင်ထရံ အတွင်းသွင်း၊ သူစိမ်းကိုမှ သူအရင်း။

သစ်စိမ်းကိုနင်း ကျိုးတယ်ဆို၊
သစ်စိမ်းချိုးချိုး ချိုးတတ်သကို။
အစိမ်းလိုလို့ ဖက်ပါမိ၊
မောင်ရင်းနှမ ကွဲကြ၏။

သူစိမ်းပြင်ပြင် ရေသွင်သွင်၊
ညာတာကင်းလို့ လွှဲရှောင်ချင်။
အရေးကြီးလျှင် သွေးနီးမှ၊
မောင်နှမချင်း ချစ်ခင်ကြ။

အသားထဲက လောက်မထွက်အောင်၊
ကြိုးစားပါလို့ တိမ်းကာရှောင်။
ရလျှင်မရှောင် ဘရဲ့နဖူး၊
သိုက်တူးကြလို့ မတော်ဘူး။

တစ်ဦးတစ်ဦး ချစ်ခင်ကာ၊
ကျောချင်းရင်ချင်း ကပ်လို့သာ။
ဆွေမျိုးဆိုတာ စည်းလုံးမှ၊
ပျော်ပျော်နေကြ သေခဲလှ။

ဉမကွဲလို့ သိုက်မပျက်ရ၊
ချစ်ပါကြ ချစ်ပါကြ။ ။

❄

သတိရှိပါစေ

(၁၆) သတိကို တမာန် တမာန်၊
အသိဉာဏ် ကတုတ် ကတုတ်၊
ပညာအစွန်း ချွန်းသို့အုပ်။

သတိကို တမာန်၊ ပညာဉာဏ် ကတုတ်
ဝီရိယက သူဗိုလ်ချုပ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါဝယ်,
သတိဉာဏ်က အရေးကြီးတယ်။
ရှေ့နောက်နှစ်သွယ် နှိုင်းချိန်ဆ
သုခမိန်–လို့ ခေါ်ထိုက်လှ။

ကြိုတင်စဉ်းစား သတိထားပိုင်၊
အမှားဘယ်သို့ မဖြစ်နိုင်။
ပညာခိုင်ခိုင် သတိရှိ၊
ထိုသည့်သူမှ ချီးမွမ်း၏။

သတိ–ပညာ–ဝီရိယာ၊
ဥစ္စာရှိကြောင်း သုံးခုပါ။
သတိတစ်လုံးသာ မြဲစွာသုံး၊
နိဗ္ဗာန်ရောက်လို့ ချမ်းသာဆုံး–ချမ်းသာဆုံး။

မီးသတိ

(၁၇) အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်၊
မီးပွားလေးကြောင့် တောလုံးပြောင်။
မီးဘေးကိုရှောင် မလောင်ခင်က၊
အရင်ကြိုတင် တားဆီးမှ။

ပျားရည်တစ်စက်ကြောင့် ပြည်ပျက်တယ်၊
သေးမွှားကလေးက နောင်ကြီးကျယ်။
ဇာတ်တူသားဝယ် တကယ်ကိုစား၊
ဟသ်ာကိုးသောင်း ပျက်စီးသွား။

မီးအကြွင်းများ ထားမိလျှင်၊
တစ်စတစ်စနှင့် လောင်တတ်ချင်။
မီးနဲ့ရေတွင် အတင့်မရဲ၊
အတင့်ရဲက ပျက်စီးမြဲ။

လက်သည်းဆိတ်က လက်ထိပ်နာ၊
ဆိတ်ပါများက အနာဖြစ်လာ။
ငယ်နုစဉ်ခါ နှိမ်ကာပစ်၊
ကြီးမှနှိမ်လို့ ဘယ်မဖြစ်။
မီးပွားလေးပေမယ့် ဂရုမလစ်။ ။

❄

ပေါ့ – လျော့ မဖြစ်

(၁၈) ရွှေသမင် ဘယ်ကထွက်၊ မင်းကြီးတာကထွက်။
ခပ်ရှက်ရှက်နှင့် မင်းကြီးခများ၊
ရွှေသမင်နောက် အတင်းလိုက်ရှာ။
ကိုယ်ချမှုဟာ ကိုယ်စဖျက်၊
လူကြီးရှက်တော့ ပြုံးရယ်လျက်။

အိမ်မိုးခေါင်ထက် မလုံလျှင်၊
ကျိုးယက်ဘယ်တော့ လုံလိမ့်ရှင်။
ရှေ့ဆောင်နွားပင် ကောက်စွာသွား၊
နောက်နွားအများ ကောက်လိုက်သား။

ရှေ့ဆောင်နွားလား ဖြောင့်သွားရာ၊
နောက်နွားတစ်သိုက် ဖြောင့်လိုက်ပါ။
လူကြီးဆိုတာ ပေါ့လို့မဖြစ်,
လျော့လို့မဖြစ်, ဆော့မဖြစ်၊
မော့လို့မဖြစ်, ကျော့မဖြစ်။ ။

❄

ကိုယ်ကောင်းမှ

(၁၉) သားသမီးပေါင်း မကောင်းလျှင်၊
မိဘခေါင်းပေါ်တင်။

တပည့်များတွင် သူတို့မကောင်း၊
ဆရာသခင်ရဲ့ခေါင်း။

ကျွန် မကောင်းမှ သခင့်ခေါင်းကို၊
ကျရပြန်တယ် ဆို။

ငါးတကာယို ချေးစိုပေါင်း၊
စုပေါ့ ပုစွန်ဆိတ်ခေါင်း။

နောက်လိုက်နောက်သား မကောင်းရာ၊
ခေါင်းဆောင် ခေါင်းပေါ်လာ။

ကိုယ်ကောင်းပါ ခေါင်းဘယ်ရွေ့၊
ကိုယ်ကောင်းကြပါစေ။ ။

ရန်သူအောင်မှု, ကြောင်းလေးခု

၂၀) သစ္စ–ဓမ္မ, ဝီရိယနှင့် စာဂ ဟူသည်,
ရန်သူအောင်ကြောင်း, ကျင့်ကောင်းလေးပါး,
တရားမလစ်, မင်းမှုရစ်လော့။

အပိုင်း (၄)

အောင်မြင်ရေးကဏ္ဍ ပြီး၏။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ အခြေပြုအဆင့်ပြီးပြီ။

❋