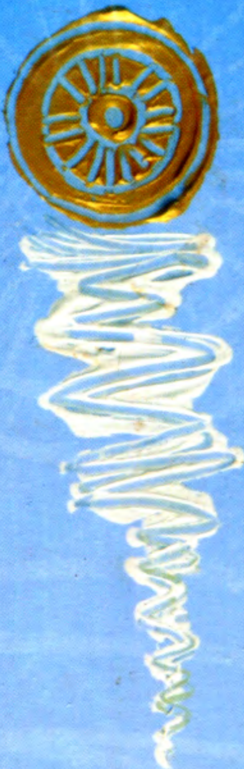
ဆန်းစသော်တာ

ကြည်အေး

ပွင့်ဒဂ်



မကျွတ်ချင်သေးသော
လူသတ္တဝါက ပြောသည်မှာ
သုခကိုသာ မက်မောမတဲ့
သူစုံမက်သော ထိုသုခသည်
မမြဲသော တဏှာလောဘ
အားလုံး အားလုံး အနိစ္စ...

ကြည်အေး

ပွင့်ဒဂ်

ကြည်အေး

ပွင့်ဒဂ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆၊ ဇွန်လ

ထုတ်ဝေသူ
ဦးလပြည့်ဝေး(၀၀၁၀၃)
တိုက်(၁၀)၊ အခန်း ၆၇၊ ၇ လွှာ၊ ၆ ရပ်ကွက်
ပြည်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊ ကမာရွတ်။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးအောင်ဇော်ထွန်း (ပုံရိပ်ရှင်ပုံနှိပ်တိုက်)[၀၀၈၃၆]
၈၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းသရုပ်ဖော်
ဝဂျီလင်းဝဏ္ဏ

အတွင်းအပြင်အဆင်
လင်းဇာနည်

စာအုပ်ချုပ်
အလင်းအိမ်မီဒီယာ

အုပ်ရေ ၁၀၀၀

တန်ဖိုး ၂၀၀၀

ဆန်းစသော်တာ စာအုပ်တိုက် ကက်တလောက်အချက်အလက် – CIP

ကြည်အေး ၃၂၀
ပွင့်ဒင်/ကြည်အေး။ ပ ကြိမ် ။
– ရန်ကုန်၊ ဆန်းစသော်တာစာအုပ်ထုတ်ဝေရေး ၊ ၂၀၁၆။
၆၆ စာ ၊ ၁၃ × ၂၁ စင်တီ
(၁) ပွင့်ဒင်

မာတိကာ

၆ ကြည်အေး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၈ စာရေးသူ၏ အမှာ

၁၂ နိဝရဏ

၁၄ ချစ်သူ ဟူသည်မှာ

၁၆ ပွင့်ဒင်္ဂ

၁၈ ဒုတိယသစ္စာ

၂၀ အရိပ်ခွဲတစ်ခု

၂၂ ဘင်္ဂဉာဏ်

၂၄ ဆုတောင်းမှန်

၂၈ ပဗ္ဗဇ္ဇ

၃၀ လက်ဖဝါးစုံ

၃၂ ထွက်ခွာသွားသူ

၃၄ ဘိက္ခုနီ၏ဆန္ဒ

၃၈ နောက်ဆုံးသစ္စာ

၄၀ ဒုတိယသစ္စာ

၄၂ အလဟဿမေးခွန်း

၄၆ သီလ ငါးသွယ်

၅၀ ပထမသံဃာ

၅၄ ရသေ့၏ အမှား

၅၈ ဗမာ ကြမ္မာဆိုး (သွေးဆူနာမီ)

ကြည်အေး၏
အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ကြည်အေး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

နာမည်ရင်း ကြည်ကြည်တင်မြင့်။

၁၉၂၉ ဒီဇင်ဘာ ၁၃ ရက်မှာ မွေးဖွားသည်။ မိဘများမှာ ကုန်သည်များ ဖြစ်သည်။

စစ်မဖြစ်မီ ၃ တန်းမျှသာ ပညာသင်ခဲ့သော်လည်း မြန်မာစာကို ကောင်းကောင်းတတ်ကျွမ်းဖတ်ရှုခဲ့ရသည်။ စစ်ပြီးစမှာ ဂရမ္မာဆရာကြီး မစ္စတာမေထျာ၏ နေ့စဉ် တစ်နေကုန် ၆ လမျှ သင်ကြားပေးချက်အရ အင်္ဂလိပ်စာကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းဖတ်ရှုရပြန်သည်။ စစ်ပြေးလာသော စာပေဗိမာန်အဖွဲ့မှ ဆရာများ သင်တန်းဖွင့်ပေးသဖြင့် အဆင့်မြင့်သော ကောလိပ်ဘာသာရပ်များကို အခြေခံတတ်ကျွမ်းရပြန်သည်။

စစ်ပြီး ကျောင်းပြန်တက်သော် ၇ တန်းမှစတင်သော်လည်း တစ်နှစ်ခွဲအတွင်း ၈ တန်း၊ ၉ တန်းနှင့် ကောလိပ်ဝင်စာမေးပွဲများ အောင်မြင်ခဲ့၏။

အင်္ဂလိပ်စာ ဂုဏ်ထူးနှင့် တစ်နိုင်ငံလုံးမှ အထူးချွန်ဆုံး ၁၀ ယောက်ထဲမှာ ပါဝင်ခဲ့၏။

မိဘက သမီးမိန်းကလေး ပညာသင်သည်ကို လက်ခံအားပေးခြင်း မရှိသဖြင့် ပညာရေးပျက်ပြားပြီး ဆေးပညာ ၅ နှစ်မြောက်မှာ ကျောင်းထွက်ခဲ့သည်။

ဒေါ်ခင်မျိုးချစ်၊ ဦးခင်မောင်လတ်တို့ ကျေးဇူးကြောင့် ဘီအေဖြေ အောင်မြင်ခဲ့သည်။

၁၉၅၃ ခုနှစ်မှာ အိမ်ထောင်ကျပြီး သားသမီး ခြောက်ယောက် မွေးဖွားခဲ့သည်။

၁၉၆၁	ဘီဘီစီ လန်ဒန်မှာ တစ်နှစ် အလုပ်လုပ်။
၁၉၆၂-၆၃	တက္ကသိုလ် အင်္ဂလိပ်စာ နည်းပြဆရာမ။
၁၉၆၅-၆၈	ဆေးတက္ကသိုလ် ပြန်တက်။
၁၉၆၉	M.B.B.S အောင်မြင်သည်။
၁၉၆၈-၇၀	ဆေးရုံကြီးမှာ အလုပ်သင်ဆရာဝန် လခမယူဘဲ လုပ်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ပိုင် အပြင်လူနာခန်း ဖွင့်သည်။
၁၉၇၁	အမေရိကန်နိုင်ငံ ချီကာဂိုမြို့မှ အလုပ်သင်ဆရာဝန်။
၁၉၇၃-၇၆	နယူးယောက်မြို့မှာ စိတ်ပညာ Residency။ အမေရိက အရှေ့မြောက် မြို့များမှာ ကထိက အထူးကုဆရာဝန်။
၁၉၈၆-၈၈	စင်စင်နက်တီ ယူနီဗာစီတီမှာ Fellowship in Child Psychiatry, Adolescent Psychiatry and Family Psychiatry.
၁၉၈၈-၂၀၀၁	အင်္ဂလန်ပြည် အစိုးရဆေးရုံနှင့် သီးသန့်ဆေးရုံများမှာ Consultant အထူးကုဆရာဝန်။
၂၀၀၁	အနားယူ။ စာ၊ ကဗျာများ ပိုမို ရေးသားလာသည်။

❖

ပွင့်ဒင်္ဂ ၇

စာရေးသူ၏ အမှာ

ရှေ့က ရေးခဲ့ဖူးတဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောကြားခဲ့တာကို လိုက်စားလာတာ တစ်နှစ်ကျော်ပါပြီ။ ကျွန်မက စိတ်ပါရင် စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်တတ်တော့ တစ်နေ့ ၂၄ နာရီမှာ ၇ နာရီ၊ ၁၀ နာရီကြာအောင် တရားစာဖတ်လိုက်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာလဲဆိုတာ တော်တော်လေး နားလည်သွားတယ်ထင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုနဲ့ ဗမာလို ရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေကို ယှဉ်ပြီး ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ရတယ်။ နားမလည်နိုင်ရင် အထပ်ထပ် ဖတ်ရတယ်။ ဉာဏတိလောက မဟာထေရ ဆိုတဲ့ ဂျာမန်ဘုန်းတော်ကြီးရဲ့စာအုပ်တွေက၊ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်စာအုပ်က အကျိုးအများကြီးပေးပါတယ်။ သူက ဆုံးမတိုက်တွန်းတာတွေ မပါဘဲ ဗုဒ္ဓစကားရပ်သန့်သန့်ကို ပါဠိက တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ပြီး လိုသလို ရှင်းပြတတ်တယ်။ သူက ဘာသာစကား ၇ မျိုးမက တတ်ကျွမ်းတော့ ဘာသာပြန်ရာမှာ ကျင်လည်တယ်။ ပါဠိက ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်၊ ဘင်္ဂါလီ၊ အင်္ဂလိပ် စသဖြင့် ဘာသာမျိုးစုံနဲ့ ပြန်ထားတဲ့ တရားစာအုပ်တွေ ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာတတ်တဲ့ ကျွန်မလို အများလူတို့အတွက် ကျေးဇူးပြုခဲ့တဲ့ဆရာတော်ပါပဲ။ သူက သီဟိုဠ်မှာ တောရကျောင်းဆောက်ပြီး အနောက်နိုင်ငံသား သံဃာတော်တွေကို ရဟန်းပြု သင်ကြားပေးခဲ့တယ်။ သူ့ဆီကို စာလှမ်းရေးတဲ့ ဂျာမန်တစ်ယောက်ကို သူက ပြောခဲ့တာက-

- ပိုက်ဆံ ဘာမှ ယူမလာနဲ့၊ မလိုဘူး။
- မပျော်ရင်ပြန်ဖို့ လေယာဉ်ပျံလက်မှတ်တစ်ခုပဲ ယူခဲ့။
- ရဟန်းဘဝနဲ့ တို့စားသလိုစား၊ တို့နေသလိုနေနိုင်ရင် ဘာမှပါစရာ မလိုပါ။

သူ့တောရကျောင်းက သီဟိုဠ်ကျွန်းပတ်လည်က ကျွန်းငယ်ကလေး တစ်ခုမှာ ဆောက်ထားပြီး သူနေတဲ့ အမိုးအကာသာရှိတဲ့ သမံတလင်း အဆောက်အအုံက ခတ်ပုံထဲက မြင်ရသမျှ ၂၀ ပေ ပတ်လည်ထက် မကျယ်ဘူး။ အပေါ်ထပ်က ပြတင်းပေါက်နဲ့ အောက်ထပ် တံခါးပေါက်မှာ တံခါး မရှိဘူး။

သူ့ကို ကြည်ညိုသူတွေများတော့ အဲဒီ တောရကျောင်း ကျွန်းကလေး ကိုဝယ်ပြီး သူ့ကို လှူကြတယ်။

ပထမ ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်တော့ သူ့ကို အကျယ်ချုပ်ဖမ်းထားပြီး အိန္ဒိယ နဲ့ ဂျပန်ပြည်မှာ ပို့ထားတယ်။ ဒုက္ခ ဘယ်လိုရောက်ရောက် ဆရာတော်ဟာ ဗုဒ္ဓတရား ဘာသာပြန်စာအုပ်များ မအားအောင် ရေးနေပါတယ်။ ဆွီဒင် ကိုလည်း သာသနာပြုဖို့ သွားတယ်။ တောရကျောင်းဖွင့်ဖို့ အကြံတော့ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူး။

ဗမာပြည်ကို သူ နှစ်ခါ လာနေတယ်။ ပထမအခေါက်က သူ ပဥ္စင်း တက်ဖို့လာတာ။ ဆဋ္ဌမသင်္ဂါယနာတင်တော့လည်း သူ ပါဝင် ဆောင်ရွက်တယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်နဲ့ ခင်မင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဗမာလူမျိုးတွေ ကို ချစ်ခင်အထင်ကြီးပြီး အထူးသဖြင့် သဒ္ဒါတရား ကောင်းတာ၊ သူများကို အန္တရာယ်မပြုတတ်တာ စာအုပ်ငယ်တစ်ခု ရေးခဲ့ပါတယ်။ (Influence of Buddhism to a People)၊ ကျွန်မ အဲဒီ စာအုပ်ဖတ်တိုင်း ခုခေတ် ဗမာပြည်ကို ဆရာတော် လာကြည့်ရင် စာအုပ်သစ်တစ်ခု ရေးခွင့်ရမှာပဲလို့ တွေးမိပါတယ်။

တစ်ခု သတိထားမိတာကလည်း ဆရာတော်နဲ့တကွ ဆရာတော့် နောက်မှ အင်္ဂလိပ်လို ရေးကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာအုပ်တွေဟာ ဆရာတော် (ပါဠိမှ အင်္ဂလိပ်) ဘာသာပြန်ထားတဲ့ စကားလုံးတွေ အားလုံးကို လိုက်သုံး ထားကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓတရားတွင်းမှ ဂါထာခေါ်တဲ့ ကဗျာသံများကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ကဗျာအဖြစ် ပြန်ထားတတ်တယ်။ အဲဒါကို ကောက်နုတ်ထည့်သွင်း

ထားပြီး ကိုယ်ပိုင်ရေးသလိုလို ဘာမှ ဝန်မခံ။ ဆရာတော့်နာမည်ကို မဖော်ပြဘဲ သုံးနှုန်းကြတာလည်း တွေ့ရတယ်။

ကျွန်မ တရားတော်မှာ ကြည်ညိုယုံကြည်လာတော့ ဒီဆရာတော်ရဲ့ ကျေးဇူး (အခြား မြန်မာဆရာတော်များ၊ ကျမ်းဆရာများရဲ့ ကျေးဇူးပါ)ကို သိမြင်ဝမ်းသာ ကြည်နူးရတယ်။

ဆရာတော်က နိုင်ငံခြားသား နားမလည်တာ၊ သဘောမပေါက်တာ၊ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေနဲ့ ရေးကြ ပြောကြတာကို ရှင်းလင်းပြတတ်တယ်။

တခြား ဘယ်ဘာသာတွေကမှ အဖြေမတွေ့နိုင်တဲ့ တရားခမ္မတွေ ဗုဒ္ဓက ရှင်းပြနိုင်တာကို ဖော်ပြတတ်တယ်။

* * *

ကျွန်မလည်း ကိုယ့်မှာ အချိန်များစွာ မရှိတော့တာ သိတော့အချိန်ကို နှမြောတဲ့စိတ်နဲ့ တရားစာအုပ်ပဲ အရင်းခံ ဖတ်ရ၊ သမထ ဝိပဿနာဘာဝနာပါဝင်တဲ့ အကျင့်ပဲ ကျင့်နေပါတယ်။ ကဗျာ၊ စာပေ၊ နိုင်ငံရေးရာလည်း ကြိုးကြားလိုက်စားတုန်းပေါ့။

တစ်ခုသိသာလာတာက (အသက်နဲ့ အတွေ့အကြုံလည်း ရလာတော့) အရင်က ရင်းနှီးခဲ့တာတွေ အဖိုးမတန် ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ အနောက်နိုင်ငံရေးဂီတကိုပါ မစုံမက်တော့ဘူး။ တစ်ခါက မအိပ်မနား လိုက်စားခဲ့တဲ့ Rachmanninov (ရက်မန်းနီနော့) ရဲ့ သီချင်းတီးလုံး CD တွေ လက်နဲ့ မထိတာ ကြာပြီ။ ပီယာနိုလည်း မလေ့ကျင့်တော့ဘူး။ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတပွဲ၊ အော်ပရာ၊ ပြဇာတ် စသည်တွေလည်း အဖိုးမထားတော့ဘူး။ အံ့ဩစရာပါပဲ။ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ကဗျာဖတ်၊ ကဗျာစပ်တာ သီပွဲစာအုပ်နဲ့ ရသစာအုပ်များပဲ ကြုံသလိုလုပ်ပါ ဖတ်ပါတော့တယ်။

ခုတစ်လော ကဗျာစပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာတာကတော့ နဂိုဝါသနာကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ တရားခမ္မများစွာကို ကဗျာနဲ့ ပြန်ရေးတာ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ် ထင်တာတစ်ကြောင်း၊ ငယ်ရွယ်သူများသာ ခံစားစွဲလမ်းတဲ့

အချစ်အကြောင်း ဖွဲ့နွဲ့တာကို ပုံစံခြားနားစွာသာ ရေးချင်တော့တာတစ်ကြောင်း ကြောင့်ပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ယခု ကဗျာများဟာ ဖတ်စရာပဲလို့ ထင်သူများအဖို့ ရေးရပါတယ်။

ဒီကဗျာများ ရေးတဲ့အခါကျွန်မရဲ့ ဆရာတော်၊ လူဆရာများ စာအုပ်မှ တစ်ဆင့် သိတွေ့ရပေမယ့် ကြည်ညိုကျေးဇူးတင်တာ အထပ်ထပ် အခါခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကဗျာများကို တရားနဲ့ယှဉ်တဲ့ ကဗျာများလို့ ပထမ နာမည် ပေးလိုက်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခေါင်းစဉ်က နည်းနည်းကြီးကျယ်ချင်ဟန် ပါမလားလို့ စိုးရိမ်ပြီး 'ပွင့်ဒင်္ဂ' ဆိုတဲ့ ကဗျာတစ်ခုရဲ့ နာမည်ကို တင်လိုက် ပါတယ်။ ဆိုချင်တာက လောကမှာ ကျင်လည် နေထိုင်ကြတဲ့ သတ္တဝါ အားလုံး မိုက်မဲတွေဝေတာတွေဖုံးပြီး လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ ဖြစ်ရာတွေ ဖြစ်နေတုန်း တစ်နေရာ တဒင်္ဂမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတော့ ပွင့်သစ်ခဲ့ပါတကားလို့ သတိထား စေချင်တာပါပဲ။ အဲဒါ ကျွန်မရဲ့ အမှာပါပဲ။

၀၉-၁၄-၁၅

ကျွန်မ အခု စာ၊ ကဗျာ ပြန်ရေးနေသည်မှာ အရင်းခံ တိုက်တွန်းရှဲ့ မက လက်ရေးမူက စာအုပ်ဖြစ်တဲ့အထိ စီမံပြုလုပ်ပေးတဲ့ ကျွန်မထက် များစွာငယ်တဲ့ Cynthia San San Tin ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ ကျေးဇူး ကြီးမားတာကို အမှတ်ပြုပါရစေ။

ကြည်အေး

❖

နီဝရဏ

ချစ်သူ ကြည့်ပြုံးသည်ကို
မျက်လုံးနှင့်လှမ်းဖက်
တပ်မက်စွဲလမ်း ဖြစ်ရသည်မှာ
ကာမစ္ဆန္ဒ
နီဝရဏ။

ချစ်သူ စကားကြူသံကို
ချူဖန်သံလွင်
ဘဝင်နှစ်မြော
မေ့မောမူးနစ်ရသည်မှာ
ကာမစ္ဆန္ဒ
နီဝရဏ။

ချစ်သူ နူတ်ခမ်းလျှာမှာ
ပျားသကာထပ်ဆမ်း
အာသာငမ်းနှင့်
နမ်းလျက် စားမျိုရသည်မှာ
ကာမစ္ဆန္ဒ
နီဝရဏ။

ချစ်သူ ဝေဖြန့်သည်
လူသတ္တဝါရနံ့
ပျံ့နှံ့ပြင်းထန်
သွေးဂယက်လှုံ့ပြီး

သက်ရှူမမှန်ရသည်မှာ
ကာမစ္ဆန္ဒ
နီဝရဏ။

ချစ်သူ ကိုယ်လက်အင်္ဂါကို
ကာယရောယှက်
နှစ်သက်မဆုံး
အဖန်ဖန် သုံးစားပြီး
ဖောက်ပြားမိုက်မဲရ
ဇာတိထပ်စွဲရသည်မှာ
ကာမစ္ဆန္ဒ
နီဝရဏ။ ။

၀၅-၂၈-၁၅

ချစ်သူ ဟူသည်မှာ

ချစ်သူ ဟူသည်မှာ
သံသရာ ဘဝ ဘဝက
တစ်ခဏ လာရောက်
ကြမ္မာထောက်မသော
တစ်စုံတစ်ယောက်မျှသာ
တဏှာဖြင့် ယဉ်ပါး
အနားမှာရှိသူ
စကားဆုံမိသူ
စိတ်ချင်းတွေ့ထိသူ
ချစ်သူပါပဲ။

လူ့သဘာဝ
နှေ့ညဖြင့် ရေတွက်တော့
တစ်သက်တာသည်
ရှည်ကြာသည်ထင်ရ
တိုတောင်းသည်လည်း ဆင်ခြင်ရ
အမှန်ပြသည်မှာ

ဘာမှ မမြဲ
အနိစ္စဖြင့် ပစ်ခွဲတတ်
ချစ်သူအဖြစ် ယှဉ်တွဲရာက
ကြည့်မြင်ပုံ ကွဲလွဲ
အစစ ပြောင်းလဲ

အုံ့မစဲအောင်
စိတ်ဝမ်းကွဲတတ်
ရဲတင်းမာန
ဗျာပါဒဖြင့်
အတ္တချင်းရိုက်နှက်
အချစ်ဖြစ် အချစ်ပျက်ကြ
နှစ်သက်ခဲ့သမျှ ပျောက်ပြယ်
သဲမှုန်မျှ မခင်တွယ်တော့ဘဲ

အမှားချင်း ဖလှယ်မှ
ပင်လယ်မျက်ရည် လှိုင်းထသည်မှာ
ပထမသစ္စာ
ဒုက္ခသစ္စာ။ ။

၀၅-၂၈-၁၅

ပွင့်ဒင် ၁၅

ပွင့်ဒဂ်

ဘဝများစွာမှ
တစ်ခါရောက်လာသည့် စခန်းမှာ
ငါ မမြင်မကန်းနှင့်
အဝိဇ္ဇာ လွှမ်းမြဲ လွှမ်းပြီ
ယောင်ယမ်းမူးနစ်ဝေရီ။

သူ ငါ ဆိုသည် ဘာလဲ
လူသတ္တဝါ၏ ငါစွဲနှင့်
ရွံ့ရုပ် ရွှေမှုန်ကြဲသည်ကို
ရုပ်နာမ်အမှန် မခွဲနိုင်
လိင်ဖြင့်သာ ငြိစွဲကြလည်း
ဘယ်ချစ်သူ မကွေကွဲပါသလဲ
သေကွဲ ရှင်ကွဲ
တည်မြဲတယ် ဘာမရှိပြီ။

ငါ့ဘဝမှာ
အနိစ္စဖြင့် ဒုက္ခအတိရှိလည်း
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ
သံသရာကွန်မှာမိခဲ့
အနတ္တမှန်း မသိ
အမှားများ ရှိရာမှာသာ
လူးလာစုန်ဆန် ပျော်မွေ့ပြီ။

ဘဝအတွေ့အကြုံဆိုသည်မှာ
စုဆောင်းစရာ ပညာဓလေ့ဟု
မငြီးငွေ့ပေါင် အထင်ကြီးနဲ့
ရင်စည်းလို့ ထပ်မံ ဖွေရှာသည်
ဘဝသင်ခန်းစာဟု ယုံကြည်သေး။

တစ်ညယွန်းမှာတော့
ဖိတ်ရွှန်းသစ်ဖန်
ကမ္ဘာ့ကုသိုလ်ကံပဲ
လူအပေါင်း ကျွတ်ချိန်တန်တော့
နေ့တာဝန်ကုန်ရှင်း
နေမင်းနိုးပြေ
စောင်မြဲ ဖြစ

လဘော်ငွေ ယာဉ်သာနှင့်
စိန်ကြယ် ကုဋေကုဋာတို့။
ထွက်လာကြိုဆို
သီဆိုသဘင် ကျင်းပကြသည့်
ထိုဒဂ်မှာ
သုံးလောကတစ်ခွင်
သူ ကယ်တင်ချင်တော့
မဂ္ဂင်လင်းထင်ပြမည့်
ရှင်ဂေါတမသည်
ဘဝများစွာမှ ထခဲ့ပြီ။

နောက်ဆုံးဘဝ၌
ဗုဒ္ဓဟု ပွင့်သစ်
ဘုရားဖြစ်ခဲ့ပြီလေး။ ။

၀၄-၀၅-၁၅

ဒုတိယသစ္စာ

တစ်ဘဝ စီးသွန်
တောင်ခါးပန်း ရေကန်မှ
ခုန်ပျံပေါက်ကွဲ
ရေခဲ ရေထုထည်တို့
ရန်ပြုမည့်ပမာ
ပြိုဆင်းလာသော
ကြုံရာဖျက်ဆီး
မီးသို့ ကြမ်းတမ်း
အပါယ်လမ်းကို
ဖမ်းစားမှန်း သိလျက်ပင်
လမ်းမှားမှာ ငြိသက်ဝင်ပြီး
ဆန်းပြားသည့် မျက်ရှင်နှင့်
သက်တံ နတ်ပန်းသာ မြင်တော့
ခြေစုံဝင် ချက်ချင်း
ရေလျှဉ်မှာ မျောဆင်းပြီး
ညှို့သွင်းသမျှ မရုန်းနိုင်
ကိုယ်စိတ် မသိမ်းနိုင်သည်ကို
ပိုင်နိုင်ဆုံးမမည့်
ဗုဒ္ဓနှင့် တပည့်သံဃာတို့
ဤကမ္ဘာမှာ ပွင့်ခဲ့ပြီ။

ဘဝရေတံခွန်သည်
အမှန်စင်စစ်
သဘာဝ ဓာတုသာဖြစ်တော့

သံသရာမှာ မူးယစ်စေသော
ဖြစ်ပျက် ထပ်ဖြစ်ခြင်း
ဖြူသစ် ကြည်စင်ခြင်း
မည်းမင် ပြာနောက်ခြင်း
ထောက်ပံ့ နှစ်လိုခြင်း
ရန်ပြို တွန်းဖိခြင်း
မြင်သိ သင်ကြားခြင်း
မိုက်မှား လမ်းပြခြင်း
ဆန့်ကျင်ဘက် များလှ
အစ အဆုံး မရှိ
အကောင်း အဆိုးသာ ရှိသော
အကြောင်း အကျိုးသာ ရှိသော

မချုပ်ထိန်းသာသောသဘော
ဆန့်ကျင်ခြင်း နှစ်ခုဟု စောကြောပြီးလည်း
မကျွတ်ချင်သေးသော
လူသတ္တဝါက ပြောသည်မှာ
သုခကိုသာ မက်မောမတဲ့
သူ စုံမက်သော ထိုသုခသည်
မမြဲသော တဏှာလောဘ
အားလုံး အားလုံး အနိစ္စ
နောက်ဆုံးဒုက္ခ ဒုက္ခသာ ကျန်ရှိ၏ဟု
ကြည့်တတ်က မြင်သိနိုင်သည်မှာ

ဒုတိယသစ္စာ
သမုဒယသစ္စာ
ကာမတဏှာ
ဘဝတဏှာ
ဝိဘဝတဏှာ။ ။

၀၅-၁၆-၁၅

ပွင့်ဒင် ၁၉

အရိပ်ခွဲတစ်ခု

သတိမှတ်ပြီး
သံဃာမြတ်အပါး
ငါရပ်နား ရပ်စဲလည်း
အရိပ်ခွဲတစ်ခုကို
ရပ်စဲပါဦး
ပြောမထူးတော့
ရှုးသွပ်ပန်းလျ
သူ့စိတ္တဇနှင့်
ခုန်က ဆိုတီးပြီး
ဝမ်းနည်းငိုပြန်
ကြောက်ဖွယ်ဖန်သော
ရန်လိုမှားမိုက် ပိုပြန်က
ငါ့ကိုရိုက်နှက်
နှိပ်စက်ထပ်သစ်လဲ
ဆက်လက်ချစ်မြဲ
သူစွဲလမ်းဆဲတဲ့
ပြေးဆဲ လွှားဆဲ
ငါ့ အရိပ်ခွဲသည်
လွဲမှားလွန်စွ
နိဝရဏ အပြည့်အဝ။

စက္ကန့် မိနစ်
နာရီထောင်သောင်းဖြစ်ပြီး
ရစ်ဝဲ ငါ့အပါးမှာ
ခဏ သူရပ်နားမှ
ပြေးသွားတိတ်ခိုး
လွတ်အောင်ကြိုးစား
တိုးတက်ခရီး
မနီးမိုးစွန်
ရောင်ပြန်ဖန်လင်း
လဝါဝင်းသို့
ချဉ်းကပ်ငြိမ်သက်
တရားဖက်၍
ပုန်းဝှက်နေမည်။

အရိပ်ခွဲက
ခဏ ခဏ
ရောက်ထလာပြန်
ပြေးလွှား မြန်ဆန်လှ
အငြိုးသန်စွ
ကမ္ဘာလွန်ပြီးမှ
အိမ်ပြန်သွားတတ်
လက်လျှော့ပြတ်ဟန်
စိတ်ကျဉ်းကျပ်ဟန်
မရပ်နားတတ်ဟန်

ငါ့ကို ချန်ရစ်မှ
ဖန်သစ်ငြိမ်းအေး
လဝန်းနံဘေးမှာ
ရှစ်မဂ္ဂထွေးသည့်
ခြုံစောင်မှာနွေး
အရိပ်ခွဲနှင့် ဝေးရသည်။ ။

၀၆-၀၇-၁၅

ဘဂ်ဉာဏ်

တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက်
မျက်စိရှေ့မှောက်မှာ
လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီ။
စကားအလှ ကဗျာ တစ်ခါတစ်ရံသာ
ကျန်ရစ် ရောက်လွင့်လာတော့
ပြဿနာ ဖန်လာ အသစ် အသစ်တို့မှာ
ပြန်မဝင် မနစ်ချင်တော့ဘဲ
တွန်းပစ်ချေဖျက်
မစုံမက်တော့အံ့။

ကျေးဇူးတင်လှပါရဲ့
သေသူတို့ ပြခဲ့သည်မှာ
ဘဝတာဟု အလဟဿမျှသာ
တိုတောင်းစွာသောအဖြစ်
ဖြစ်လာပြီး ပျက်
ထပ်ဖြစ် ထပ်ပျက်ဟန်
ဖြစ်ပျက်လို့ မဆုံး
အားလုံး ပျက်ပြုန်းတာသာ မှန်သည်ဟု

ဘင်္ဂဉာဏ် ပီပြင်စွ
ဘာဝနာ ဆရာ သင်ပြတော့
သင်္ခါရ ထင်လင်းခဲ့
ဖြစ်ပျက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးရာ
အေးရိပ်သာသို့
စွန့်ခွာလွတ်မြောက်သည့် ခရီးအစ။ ။

၀၆-၁၈-၁၅

ဆုတောင်းမှန်

ရှေးတစ်ခါ
နွေရာသီ ပွင့်လန်းဆဲ
မြစ်ကမ်း ဟိုသည်မှာ
ခြေတို့ရှည် လျှောက်ခဲ့ကြ
မိုးမခ တစ်ပင်အောက်
ချစ်သူ အတူရောက်ကြတော့
ချိုးကူသံ မိုးယံဖောက်လို့
ပန်းဖူးငုံ ရောင်စုံတောက်ပဆဲ
သည်နှစ်ယောက် သမုဒယနှင့်
တစ်ဘဝ လုံလောက်ပြီကွဲ့လို့
လှောင်အိမ်ငယ် ဆောက်ခဲ့ကြလည်း
ကြမ္မာ ဖောက်ပြားတာမို့
မိစ္ဆာ ရောက်လာ ခြားနားပြီး
လမ်းတစ်ခွမှာ တစ်ယောက်တခြား
မှောက်မှားခွဲခွာကြသည်။

နာရီပြောင်းသည့်
ဆောင်းရာသီများ
ထွက်သွား ပြန်လာ
တစ်ချိန် တစ်ခါသည်
ကြာရှည် တိုတောင်း
ကောင်း-ဆိုး-ဖြစ်-ပျက်
စုံမက်သမျှ

လှအောင် မခြယ်လှယ်နိုင်
အစိုးမရ မပိုင်သော်လည်း
လူ့ပြည်မှာ ဆက်လက် နေထိုင်ကြဆဲ
မစီစဉ် မပိုင် မတော်တဆ
တောရကျောင်းတစ်ကွေ့မှာ
မမျှော်လင့်ဘဲ တွေ့ကြပြန်ပြီ။

အပူမီး
မချုပ်တည်းနိုင်
ဝေ့အိုင်သည် မျက်ရည်စက်

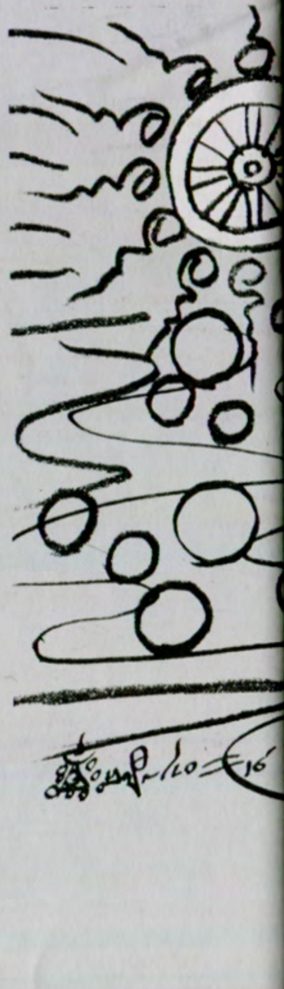
ငွေကြယ်လို ဖြူလက်မှ
အမျက်ပြေစ ချစ်သူက
စကား လှပပုံမှာ
သည်ဘဝ တစ်ခဏ မပြေပြစ်သော်လည်း
အချစ်အရင်းခံ
နောင်ဘဝ ဆုံကြမယ် ဆုပန်စို့တဲ့
ရွှေဆံတော် ကွန့်မြူးသည်
ရွှေတိဂုံ စေတီဦးမှာ အတူပူဇော် ကြည်နူးတော့
ကြာပွင့် ကြာငုံဖူးတွေနဲ့
သူ လိုချင်သည် သူ့ဆုထူးနဲ့
သူ့စိတ်ကူး သူယုံကြည်
သူ့ဒဏ္ဍာရီ သူပြင်ဆင် မင်းနီနှင့်ရေး။

သခင်ဗုဒ္ဓ
မြတ်ဘုရား သင်ပြသည့်
ဘဝ ဘဝတို့ကို
မရလို မခံမင်တော့သော
ဓမ္မကို မြင်ခဲ့သော
တစ်ခါက ချစ်ဖူးသော
ကျန်တစ်ယောက်က ပြောသည်မှာ
ငြိုးငွေ့မောပြီ

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တိမ်ကောမှ
အဆုံးစွန်သောဘဝ ရနိုင်၏
မရသေးခင်
လူ့ဘုံသာ မြန်ဝင်ချင်ရဲ့
စင်ကြယ် ဝိသုဒ္ဓိနှင့်
ပဗ္ဗဇ္ဇိတ ရဟန်း
ဘဝတိုင်း တင့်ရှန်း
ဖြစ်ထွန်းရပါလိုသောဟု
စိတ်စောဓိဋ္ဌာန်
သည်တစ်ယောက် ဆုတောင်းမှန်ခဲ့ပြီလေး။ ။

၀၆-၀၄-၁၅

ပဗ္ဗဇ္ဇ



ချစ်ကျွမ်းဝင် သူ့အပါးကို
ရွှေ့ရွှေ့တိုးသွား
နီးကပ်ထိုင်နားလည်း
စကားပြောစရာ
မရှိတာ ကြာပါပြီ
ဘာဖြစ်ဆန်းနေသလဲကွယ်။

သူ့လက်ဆုပ်တွင်း
လက်ဖဝါးများ ထည့်သွင်းပြီး
ပါးပြင်ချင်း နွဲ့ယှက်
မိတ်ဆက်ဖက်ဟု
ဥသြငှက်တေးသီဟန်
ကူမြည်ညံစီ
သွေးနွေးမယ် ကြံစည်လည်း
မကြည်ရွှင်နိုင်ဘဲ
မျက်နှာတစ်ဖက်လွှဲပြီး
ဖဲခွာရှက်ကြောက်
ရှောင်ကြဉ်အိမ်ပြင် ရောက်ခဲ့သည်။

တကယ် စွန့်စားမှ
အားလုံး ပစ်ထားခဲ့ပြီး

ငါးပါးခန္ဓာ၏အပြစ်
ဖြစ်ပျက် သစ္စာမှန်ကို
ဉာဏ်စဉ်ကျင့်မှ မြင်ရ
အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တဟု
သုည ရုပ်နာမ် အသိထွန်းတော့
အချစ်အမုန်းတို့ ယွန်းရာ
မျက်ရည် မလောင်းသွန်းရာ
ဝေဒနာ မသစ်ဆန်းရာ
အဆုံးစွန် ရည်မှန်းရာ
ချုပ်ငြိမ်းရှာသို့
အိမ်ပစ်ခွာ ဆက်လက်
ခရီးထွက်မှ
ပဗ္ဗဇ္ဇ။ ။

၀၄-၀၃-၁၅

လက်ဖဝါးစုံ

အခါတစ်ပါးမှာ
လက်ဖဝါးစုံ
ကြာဖူးငုံနှင့်
မွေးထုံချော့ဖြား
စကားရွှင်ရွှင်
ပါးပြင်ပွတ်သပ်
နှုတ်ခမ်းချင်းအပ်တော့
တပ်မက်အိမ်ရာ
ချစ်သူနှင့် ငါဟု
သွားလာအတူ
ရှည်ကြာနေထိုင်ကြသူ
ယုံကြည်စိတ်ချသူ
ဘဝအလှ ဖလှယ်သူဟု
ပူပင်စွဲလမ်း
တဏှာ ဥပါဒါန် ဖမ်းသည်။

ကာလတစ်ခါကြုံတော့
လက်ဖဝါးစုံ
ကြာပွင့်ငုံသည်
မွေးထုံမသင်းတော့
ချို့ယွင်းမှုရာ
အချစ်လစ်ဟင်း ကွဲကွာကြ
မျက်နှာပွေ့ယူ သနားသူလည်း
ငြူစူချောက်ချား
ဖုံးအုပ်ထားသည့်
လက်ချောင်းများကြားမှ
ပွားများမျက်ရည်
စီးကျတတွေတွေနှင့်
ဘဝအဖြေ မလှပြန်တော့
သေကွဲ မကွဲကြခင်
ရှင်ကွဲ ကွဲရသည့်
ဒုက္ခသက်သေ။

လွတ်ချိန်ရောက်သက်မှ
ထိုလက်ဖဝါးစုံ
ညှိုးနွမ်းပြန်လည် စုငုံသော

ပဒုမ္မာ ကြာစင်စစ်ကို
မြစ်ချောင်းစမ်းရေ ငွေလွှာမှာ
စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး
ငြိမ်းအေးဖြန့်ချ
ဗုဒ္ဓခြေရာ၌
သဒ္ဒါကြည်လင်
ဝပ်ချဦးညွှတ်လျင်သည်
မြင်ထင်ခဲ့သော နိရောဓသစ္စာ။ ။

၀၆-၁၇-၁၅

ထွက်ခွာသွားသူ

သူ ထွက်ခွာသွားပြီး
မနီးမဝေးမှ
ခဏ လှည့်ကြည့်
မျက်စိငြိမ်းချမ်း ပြောသည်မှာ
စိတ်စောဗျာပါဒနှင့်
နှမ မပင်ပန်း မတွေဝေနှင့်
နံ့သာ ပန်းဝတ်ကြွေသော
ရမ္မက်ဖြေရာ
အုံးစက်အိပ်မွေ့ရာကို
မသာယာအံ့
စွန့်ဝံ့ဘိလော့။

ကာမပြိုးပြက်
လျှပ်လက်ထသော
ပုလဲ စိန်စလို
နီလာ မြလို
ဘဝ လှပဟန်ဆောင်လည်း
ဆွဲဖမ်းလှောင် ထောင်ချမည့်
လောင်မီး ရန်ဘယဟု
နှမ သတိရှိပါလော့။

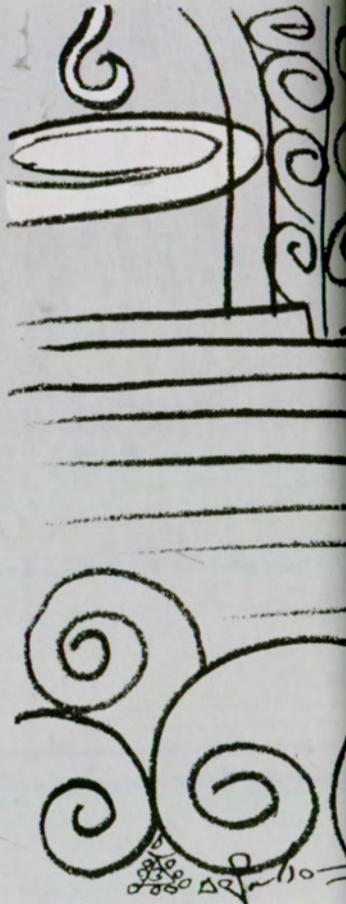
သီလမှာမွေ့
ပညာတွေ့မှ
သမာဓိ ချမ်းမြေ့ပြီး

ငြိုးငွေ့ ရန်းထွက်
ယုံကြည်မဂ်လမ်း
ရောက်နားမည့် သောင်ကမ်းမှာ
တက်လှမ်းဆုပ်ကိုင်
နိုလှုံနိုင်အံ့
တောမြိုင်မှီးသူ
စွဲလမ်းခြင်း ပြီးဆုံးသူ
တစ်ယောက်ထီးထီးသူဟု
ထိုဘိက္ခုနီသည်

ထိုလူဘဝမှ ထွန်းသစ်
အိမ်ကိုပစ်ပြီး
အချစ် အသက်တို့ မသွေးရာ
ဖြစ်ပျက်ခြင်းမှ ဝေးရာ
အသစ် ဆက်လက် မမွေးရာ
နောက်ဆုံး ရွာတစ်ရွာ ရှိ၏
နှမ လိုက်လာပါဘိဟု
သူ ကြင်နာ ညင်သာ အခေါ်ရှိတော့
ပူဇော်မိသည်။ ။

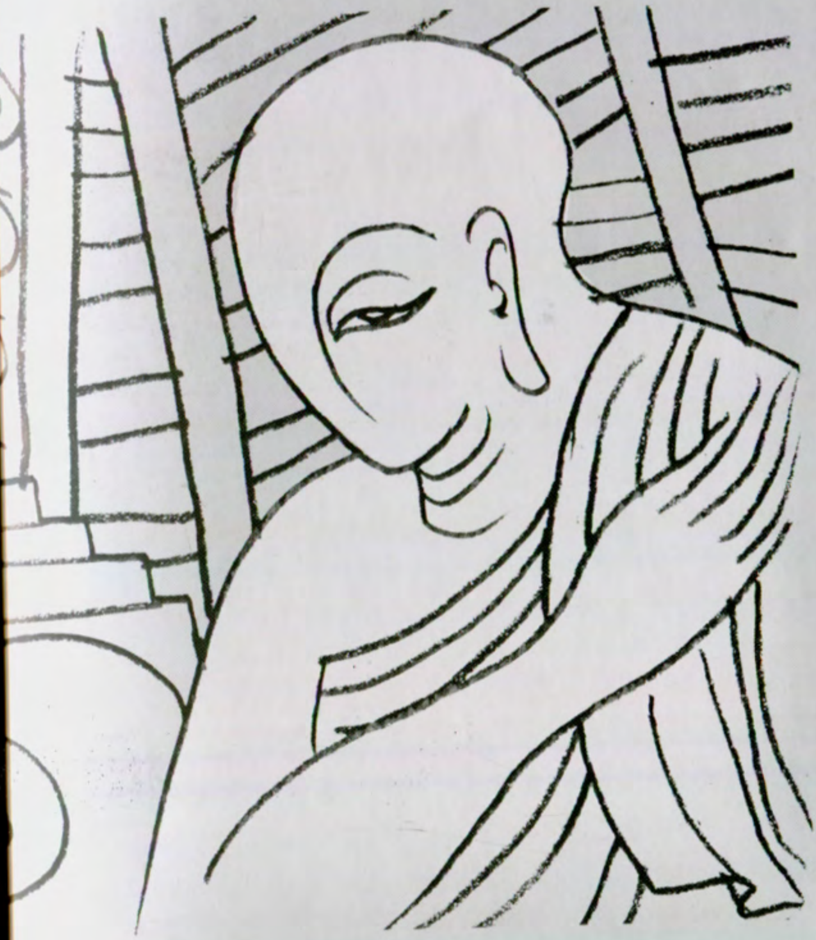
၀၄-၂၀-၁၅

ဘိက္ခု၏ ဆန္ဒ



အနိစ္စဟု
ပဌမ လက္ခဏာသည်
မကြေညာဘဲ
ရောက်လာတတ်မြဲ...။
အနီးမှာကပ်ပြီး
စောင့်လင့်ရပ်မြဲ...။
မသိမှတ်ခင်
လက်ယပ်ခေါ်လျှင်
ဆင်ခြင်ပညာဖြင့်
မငြင်းသာသဖြင့်
မတုန်လှုပ်စွာ
သောကကင်းစွာ
ငါ လက်ခံနိုင်ပါ၏။

ငယ်ရွယ်ဘဝ
ငါသမဏဟု
အရိယနွယ်ဝင်
ဘိက္ခုဟု ဖြူစင်ခဲ့
မြင်သိဖွယ် နာမရူပနှင့်
အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တနှင့်
လေးဝ သစ္စာတို့ဖြင့်



ကာလကြာမြင့်
ငါ ပြင်ဆင်စောင့်လင့်လည်း
အသင့်ဖြစ်ပြီဟု
ဝန်မခံနိုင်သည်မှာ
ယုံကြည်နှစ်သက်
ရှစ်ပါးမဂ်နှင့်
ဆက်လက် ဉာဏ်စဉ်

ဘာဝနာဝင်ရန် လိုသေးသည်
အချိန်ပို ထပ်မံ လိုချင်သေးသည်
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မစင်ကြယ်သေးသည်။
ဘာဝနာဉာဏ်စဉ်ပြသော
ဥဒယဗ္ဗယဖြင့်
ဘင်္ဂဘယကို မြင်လျှင်
ဘဝသစ် မဆက်ချင်
ငြီးငွေ့ လွတ်မြောက်ချင်လည်း
ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်
အမြင့်ဆုံး ဝိသုဒ္ဓိဟု
ဉာဏဒဿနအထိ
ငါရောက်ရှိပြီလား
မထင်ရှားနိုင်
ဗုဒ္ဓဘုရား၏ သမီး၊ သား
အချင်း ဘိက္ခုများတို့
သိကြား မြင်သိ
အင်အားဖြည့်ကြပါလော့။

သည်ခဏမှာ
ငါတောင့်တမိ

ကိစ္စရှိသမျှ အားလုံး
ငါ ထုလုပ်ပြီးဆုံးပြီ
ပိုမို ကျင့်ကြံဖွယ် မရှိပြီ
ဘဝကုန်ဆုံး ဆိတ်သုဉ်းပြီဟု
ပီပြင် အရဟတ္တ၏စကား
ငါကိုယ်တိုင် ပြောကြားနိုင်က
ကောင်းလေစွ ကောင်းလေစွဟု
တွေးဆ ဆန္ဒရှိမိ၏။ ။

၀၇-၂၇-၁၅

နောက်ဆုံးသစ္စာ

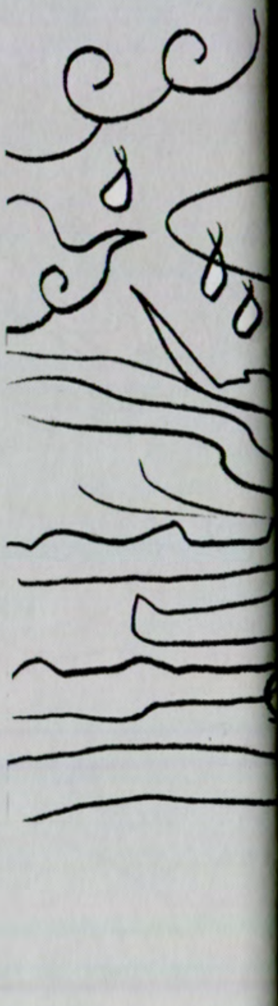
ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒအရ
ဒုက္ခကြီးစွ
ဘဝကုဋေကုဋာသည်
ဖြစ်ပျက်ခြင်းသာ
ဆင်းရဲခြင်းသာ ရှိမြဲ
မိုက်မဲစွဲလမ်း
တဏှာအစွမ်းဖြင့်
အဝိဇ္ဇာနှင့် လွှမ်းသည်ကို
ရှက်ရ ကြောက်ရမှန်း မသိ
သံသရာမှာ ပတ်ချာလည်ကြ၏။

ဗုဒ္ဓဆရာ သင်ပြသည့်
ဒုက္ခသစ္စာ သမုဒယသစ္စာကို
မြင်ပြီဆိုပါက
ဘဝ ဘဝတို့ကို ငြီးငွေ့
ဘာဝနာပညာမှာ မွေ့မှ
နိရောဓ ချုပ်ငြိမ်းရာ
ရှာဖွေတွေ့နိုင်၏
ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂကို သိပါလော့
ပဗ္ဗဇ္ဇိတ ရှင်ရဟန်းတို့သာမက
ပုထုဇဉ် ဝေနေယျတို့လည်း
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်က
ထိတွေ့ရအံ့။

မြတ်စွာသော သူက
နိဗ္ဗာန်လမ်းပြသည်မှ
နိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ
အရိယသစ္စာ
စတုဿသစ္စာ။ ။

၀၈-၁၉-၁၅

ဒုတိယသစ္စာ



သမ္မာဒိဋ္ဌိ
ထိုပညာကို ရရှိအောင်
ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကြည့်လော့။

ထိုခန္ဓာသည်
နာမရူပ
လေးပါးဓာတုမျှသာ
သုညဗလာ
ဘာမှ မရှိသည်ကို
သက်ရှိ လူသတ္တဝါက
ငါ-ငါ-ငါ စင်စစ်
ငါ့ကို ငါပိုင်သည်ဖြစ်၍
ငါလိုရာ ပြုစေ ဖြစ်စေ၏ဟု
အဝိဇ္ဇာ တဏှာအပြည့်နှင့်
သံသရာမှာ လှည့်လည်၏
အတ္တဖိစီး-သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပွားစီး၏။

ငါ ဆိုသည်ကို
ယုံကြည်လျှင်
သူကိုလည်း မြင်တော့သည်
သူ့ကို မြင်ပြန်တော့
ရုပ်နာမ်သာ စင်စစ်
ဓာတုက ရစ်နှောင်ထားသည်ကို
မလိုချင် မယုံကြည်လို

တဏှာလောဘ ပြိုဆင်းလွန်စွ
အနတ္တကို အနတ္တက စုံမက်
စိတ်ခန္ဓာချင်း ချစ်ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး
မရှက်ကြောက်တတ်
ဘဝ အသစ် အသစ်ကို
ဆိုက်ရောက်တတ်သည်။

ဘဝ စပြန်တော့
ဇာတိ မရဏ
သောကပရိဒေဝဖြင့်
မျက်ရည်တွေတွေကျတော့
သမုဒ္ဒရာ အဝဝတို့ ခန်းလည်း
လူမျက်ရည် မကုန်ခန်းနိုင်ပြီ
စွဲလမ်းခြင်း ဥပါဒါန်က
အရင်းခံ အကြောင်းပြသည်မှာ

ကာမတဏှာ
ဘဝတဏှာ
ဝိဘဝတဏှာ
သမုဒယသစ္စာ
ဒုတိယသစ္စာ။ ။

၀၈-၁၉-၁၅

အလဟဿ
မေးခွန်း

စုဆောင်းထားသည့်
မေးခွန်းများစွာ
အဖြေရှာမတွေ့
နှစ်ကြာရွေ့ပါး
တရားနှင့်မမွေ့ဘဲ
လားရာမှားသာ မေ့ပျောက်ချင်
မြိုင်ကွေ့ခြုံ မဝင်ဖြစ်
အသိတရား မသစ်ဘဲ
ဘာဝနာ အခါခါ စွန့်ပစ်
ညစ်ညှုးခဲ့သည်။

တစ်နံနက် ဖြူစင်
နေကြည်လင် စတင်တော့
ကမ္ဘာ့အပြင် မိုးစွန်မှာ
တံခွန်လျှင်မြန် ပျံကြသည့်
နေ-လ-ကြယ် အနန္တတို့ကို
ဈာနအသိဖြင့်
စိတ်နှင့်တွေ့ထိ
နိုင်သူရှိ၏
လာလှည့် သိမြင်လှည့်ဟု
ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သား
ဘိက္ခုတစ်ပါးက
ကြင်နာဖိတ်ကြား
ခေါ်သံကို ကြားသည်။

"အို-ရဟန်းသခင်
အကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်က
ပညာသင်ကြားဆဲ
စိတ်ချောက်ချား များပြားဖွယ်
လုံး၀ နားမလည်နိုင်ဖွယ်
ဆန်းကြယ်သော အင်အားတစ်ခုသည်
အိမ်နံ့ရုံကို ထုနှက်၍
လှေကားမှ ခုန်ဆင်း ခုန်တက်၍

သတ္တဝါ အထုအထည် ဖြစ်ပျက်ဟန်
တစ်ချက်မှ မမြင်ရ
ရုပ်ပုံ မထင်မပြတော့
ကြောင့်ကြပူပင်
ယခုတိုင် မသိမြင်သည်ကို
ဆင်ခြင်သင်ပြပါလော့''

''အို-သောကဖိစီးသည့်
ငါ၏ ချစ်သမီး
ငြီးငွေ့ဖွယ် သံသရာမှာ
သတ္တဝါများ ဝင်ထွက်
ဆင်းကြ တက်ကြ
သုံးပါးသော လောက
ကာမလောက
ရူပလောက
အရူပလောကဟု ရှိ၏
ထိုလောကတို့ တစ်ဝန်း
အသက်တရွရွပြမ်းလည်း
သင်လူသား မြင်နိုင်စွမ်း မရှိ
ထိတွေ့ ကြားမြင်နိုင်သမျှ
သင့်ခန္ဓာငါးပါးက ပြသည်မှာ
သင့် လူ့ဘဝမှ လူသားနှင့်
အပါယ်ဘုံသား တိရစ္ဆာန်များသာ ဖြစ်၏
ရူပဘုံမှ နှစ်ဘုံသားများသာ ဖြစ်၏။

သင် မမီ မတွေးဆနိုင်သော
အဖြေရှာမရသော
အလဟဿ မေးခွန်းများစွာဖြင့်

ခဏ ဘဝတာ အချိန်မဖြုန်းနှင့်
အင်အားမကုန်ဆုံးစေနှင့်။

သင်လူသားသည်
နီဝရဏ ငါးပါးဖြင့်
မိုက်မှားနေသော်လည်း
ဘုရားပွင့်သည့် တဒင်္ဂမှာ
ကြာပဒုံ ရွှံ့ရေမှ ထလာသလို
ပညာ သီလ ဝီရိယဖြင့်
လူ၏ အစွမ်းအစဖြင့်
မဂ္ဂရှစ်ပါးကို
အားစိုက်ကြုံကြိုက်နိုင်၏။

သင် လက်လှမ်းမီနိုင်သော
ကြိုးပမ်းခိုလှုံနိုင်သော
တောမြိုင်လုံး ကြိုင်လှိုင်သော
တရားမြတ် ပန်းခိုင်ကို
ပိုင်ဆိုင်ခူးဆွတ် ပန်ဆင်လော့
ပါရမီစိတ်စောသည့်
အို-ချစ်စွာသော ငါ့သမီး"။ ။

၀၉-၀၅-၁၅

သီလ ငါးသွယ်

မြတ်ဗုဒ္ဓါ သင်ပြသည့်
သီလငါးသွယ်သည်
အပါယ်လေးဘုံမှ
ခဏလွတ်မြောက်
လူ့ဘဝ ရောက်ကြတော့
ကံကောင်းထောက်မ၍
သုဂတိ ဆက်လက်ရစေဖို့
ကုသလကမ္မ
ဆုထူးမြတ် အလှဖြစ်၏။

ပါဏာတိပါတဟု
ရှောင်ကြဉ်ဖွယ် ပြသည့် သီလသည်
သေးငယ်လှစွာ
ပုရွက်ပိုးမွှား နီပြာမှအစ
ဝေလငါးနှင့်
ပြောင်ဆင်ကျားတို့
ကြီးငယ်အားလုံး သတ္တဝါကို
ကြင်နာသနား
လူအချင်းချင်းပမာ အတူတူ မေတ္တာထားပြီး
သူတစ်ပါးအသက်ကို ရှိသေစိတ်ထားလော့
မနှိပ်စက် မမိုက်မှားနှင့်
သူ့အသက် မသတ် မကစားနှင့်။

သေနတ် လေးမြား တုတ် လှံ ဓားဖြင့်
မတရားသဖြင့် လက်မယားနှင့်။

အဒိန္နဒါနာ
ရှောင်ကြဉ်ရမည်မှာ
သူတကာ ပိုင်ဆိုင်သော
နိုင်ငံရပ်ရွာ၏ ကြေးငွေ
ရွှေငွေရတနာ အိမ်မြေတို့ကို
မပြေနိုင်သည့် တဏှာလောဘနှင့်

ခေါင်းပြန်ခိုးကိုက်
မသိမ်းပိုက်နှင့်
မခိုးဝှက်ထိုက်ဘူး။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဟု
ပစ်ပယ်ရမည်မှာ
ဉာတိ မိဘ ခင်ပွန်း ညီ သားတို့
စောင့်ရှောက် ဝန်းရံထားသည့်
မယား နှမ သမီးလှတို့ကို
သဘောဖြူ မတူမမျှက
ကာမလွန်ကျူး
ဖြားယောင်းမူးမိုက်
မရှူးမကြိုက်ကြနှင့်
ကာမအမှားစရိုက်
မနှစ်ခြိုက်သင့်။

မုသာဝါဒ
(ပိသုဏာဝါစာ
သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ
ဖရုသဝါစာ ပါဝင်သော)
ရှောင်ကြဉ်ရမည်မှာ
ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်
စိတ်သိမ်ဖျင်း သေးငယ်သဖြင့်
မစင်ကြွယ်စကား
ကုန်းတိုက်စကား
ပြက်ချော်စကား
ဆဲရေးကြမ်းတမ်းစကား
အားလုံး လိမ်လည်ခြင်းအပြည့် စကားတို့

ရမ်းကားမိုက်မဲ
စိတ်ဝမ်းခွဲတတ်သည်ကို
ဖဲကြည်စွန့်ပစ်
မလိမ်မညာ မညစ်နှင့်
မကောက်ကျစ်နှင့်။

ကုက္ကိန်း-ဟယ်ရိစင်
ဆေးခြောက်ပွင့်ဖူးရွက်ပင်သည်
မစင်ထက်ဆိုးဝါး
သေရည်သေရက်နှင့်အတူ
အပြစ်များမြောင် ထွေပြား၏
သောက်စားမူးယစ်
သတိလစ်တတ်
ရှက်ကြောက်ခြင်း မဖြစ်တတ်
မဖြတ်နိုင် စွဲတတ်တော့
သုရာမေရယကို အပြီးသတ်မှ
လူ့ဘဝမြတ် တည်တံ့အံ့။

ဤငါးပါးသီလ
လူတိုင်းလုံခြုံက
ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ကယ်ဆယ်ခြင်းသို့ ရောက်အံ့
ရန်သူကို ပယ်ဖျောက်အံ့။ ။

၀၉-၁၄-၁၅

ပထမသံဃာ

ရာစုနှစ် ငါးရာဘီစီ
ယဉ်ကျေးသော အိန္ဒိယပြည်မှာ
ရသေ့ယောဂီ ပညာရှိတို့သည်
ဒုက္ခကို မြင်သိသော်လည်း
ချာန်လေးစဉ် ကျင့်ကြံရရှိသော်လည်း
ဗုဒ္ဓသခင် ဆင်ခြင်နိုင်သည်အထိ
သစ္စာလေးအင်ကို မတွေ့မထိနိုင်ဘဲ
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စသည့်
တဏှာလောဘသာဖြိုး
ဥပါဒါန်တွယ်ငြိ သံသရာရှည်။

သိဒ္ဓတ္ထဟု
ဂေါတမနွယ်ဝင် ဘုရင်၏သားသည်
ဘုရားဖြစ်မည် သူမြတ်ပေမို့
၂၉ နှစ်ရွယ် ရောက်လတ်သော်
မင်းတို့စည်းစိမ်ကိုစွန့်လွှတ်
စက်ဆုပ်ငြီးငွေ့ဖွယ် သိမှတ်ပြီး
အဝိဇ္ဇာ တဏှာကို ဖြတ်အံ့ဟု

တရားအထွတ်အမြတ် ငါ၌ ရောက်စေသော
သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်စောင့်ရှောက်နိုင်စေသောဟု
စေတနာမျက်မှောက်စောပြီး
တောအရပ်သို့ ဝင်ခဲ့သည်။

ထိုခေတ် ပညာရှင်တို့
ကျင့်စဉ် ဥပမာဟု
ကာမေသု ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂေါ
အတ္တကိလမထာနုယောဂေါဟူ၍

လွန်ကျူးသော အစွန်းနှစ်စအားဖြင့်
ဘယ်သူ ဘယ်တရားမှ
ယောင်မှားမမြင် မဖမ်းနိုင်
အချိန်သာကုန်ခန်းတော့
နစ်မွန်းမနေသာဘူ
မရှိမပဋိပဒါ
အလယ်လမ်းဖွေရှာမှ
ရှေးအခါက ဘယ်သူမှ မမြင်စွမ်းနိုင်ခဲ့သော
ရှစ်ပါးမဂ္ဂင်လမ်းမှာ
သဗ္ဗညုတဉာဏ် ဖိတ်လျှမ်းခဲ့
ဗုဒ္ဓဟု ပွင့်လန်းခဲ့
ရည်မှန်းရရှိသည့် တရားစည်
တစ်ပြည်လုံးတီး မြည်ကျော်မွေး။

အုံ့မခန်းဖွယ်ပ
လငွေပြည့်ဝန်းသည့် ထိုတစ်ညမှာ
တထာဂတ ရှင်ဗုဒ္ဓသည်
လမ်းပြသူ့ခြေရာ မြေမှာပြန့်စေအံ့
ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟူသော ဒေသနာ ကမ္ဘာနှံ့စေအံ့ဟု
သာသနာဖြန့်ချင်သော သတိဖြင့်
အိမ်ရာစွန့်ခဲ့ အိမ်မရှိသည့်
ဉာဏတိလောကသံဃာ
ငါးရာသော သားတပည့်တို့ကို
ဧဟိဘိက္ခု ခေါ်တော်မူခဲ့ပြီး

ထိုပထမ လွတ်မြောက်သူ
ရဟန်းအဆူဆူတို့
ပုံ့သကူ ကောက်ယူစုဆောင်း
သစ်ခေါက်ဆိုး ညိုမောင်းသော
ကောင်းမြတ်စွာ ရှုတင်သင်္ကန်းကို

စင်ကြယ်ခြုံရုံ ဆင်မြန်းနိုင်ကြဘိသို့
အံ့သြကြည်ညိုသော ပီတိနှင့်
စိတ်ကူးမျက်စိနှင့် မြင်ကြည့်ပြီး
ဦးထိပ်လက်စုံချီ ပါရမီဖြည့်တယ်လေး။ ။

၀၂-၂၅-၁၅

ရသေ့၏ အမှား

လကွယ်သောည
စိတ်မငြိမ် မှေးအိပ်မရတော့
မဲနယ်မှုန်မြူထသည့် မှောင်ပြင်မှာ
ရောက်ဝင်လွင့်ပါး
ငါဟောကြားသည့် တရားမှာ
ခိုနားချင်ဟန်ဆောင်ပြီး
မျက်မှောင်ညိုရီကစားသူက
တေးချော့ချိ ပလီသည့်စကားနဲ့
ဖြားယောင်းတော့ လက်ခံ
ငါးပါးခန္ဓာ ဖောက်ပြန်ပြီ
ကျောင်းအစွန် ရေကန်စပ်မှ
ကြာနီလွှာဖတ် အထပ်ထပ်ခင်းသည့်
ပျံ့သင်းမွေ့ရာ သလင်းဖျာသို့
ရာဂတဏှာမိုက်နှင့်
သူခေါ်ရာ လိုက်ခဲ့သည်။

လက်ဖျားချင်းချိတ်တွယ်
လူ့ရနံ့ မွှေးပျံ့ကြွယ်ပေ့
ဆိတ်ကွယ်ရာ ဘယ်မဝေးပါဘု

သွေးဆူပူပြင်း မီးညွှတ်ကွင်းဟု
တစ်ဝက်မျက်စိ ထင်လင်းပေမယ့်
စိတ်အားမတင်းလွှယ်ဘု
သုံးဘုံမှာ ကြုံသလို စုန်ဆင်းမယ်ပ
စံကားဝါလွင် ပင်ခြေရင်းမှာ
ဣန္ဒြေပျက်ဖျင်း
လျောင်းစင်းခဲ့ပြီ။

ကြယ်ရောင် မသဲကွဲမှာ
တွဲယှူသည် ပြာညိုဖြူ ယမင်းနဲ့
ရင်တွင်းမီးလှံ့ အတူပျံ့လို့
နှလုံးခုန်မြည်သံ ပြင်းထန်တော့
ညဥ့်ယံမှာ ဘယ်သူ လူတကာ မကြားပေမယ့်
ဝိုင်းရံလာ နတ်များစွာ ကြားပေလိမ့်
ငါ၏အမှား ငါ၏အမှားဟု
ချောက်ချားငိုကြွေး မျက်ရည်သွန်ဆဲ
တစ္ဆေတို့ ရယ်ရွှင်သံ စည်ညံဆဲ
ပြန်လည်တစ်ဖန် သတိရခဲ့ပြီ
သီလ သမာဓိ ဆောက်တည်ဦးမည်
ကြည်လင်မြင်သိသည့် စိတ်စော။

မိုးလင်းစင်စင် ဝင်းပသော
နေဝန်းထင်ထင် နီးထသော
နောင်တကြီးစွာရသည့် ထိုခဏ၌
တစ်ပါးသော ဗုဒ္ဓ၏သား ရဟန္တာသည်
ငါ့မြေမှာ ခြေရာချခဲ့ပြီ
"အို-သံဝေဂ ထင်မြင်သူ
ဖြူစင်သော ဝိသုဒ္ဓိဖြင့်
လွတ်မြောက်ရာ သည်မှာရှိ၏
ငါ့ရှင် ဘိက္ခု ကောင်းစွာ လာဘိ" ဟု
ကရုဏာအပြည့်ဖြင့် ခေါ်ယူတော့

ငါတူရှုတ္တားသွားမှ
ကြာရွက် ဓာရုံလွှားသည့်
ပဒုမ္မာကြာမှ ဖွားသည့်
လူ့အသွင် ဝင်စားသူသည်
သနားဖွယ် ငြူစူပျောက်ကွယ်သွားခဲ့
ငါသာလျှင် ကျင့်ဝတ်ဖောက်ပြား
ငါရသေ့၏ တာဝန်အမှားမျှသာတကားဟု
ဝန်ချသည့် စကားကို
သံဃာ၏ မေတ္တာတရားဖြင့်
နားလည်ဆင်ခြင်
ကြင်နာနိုင်ဘိစေသော။ ။

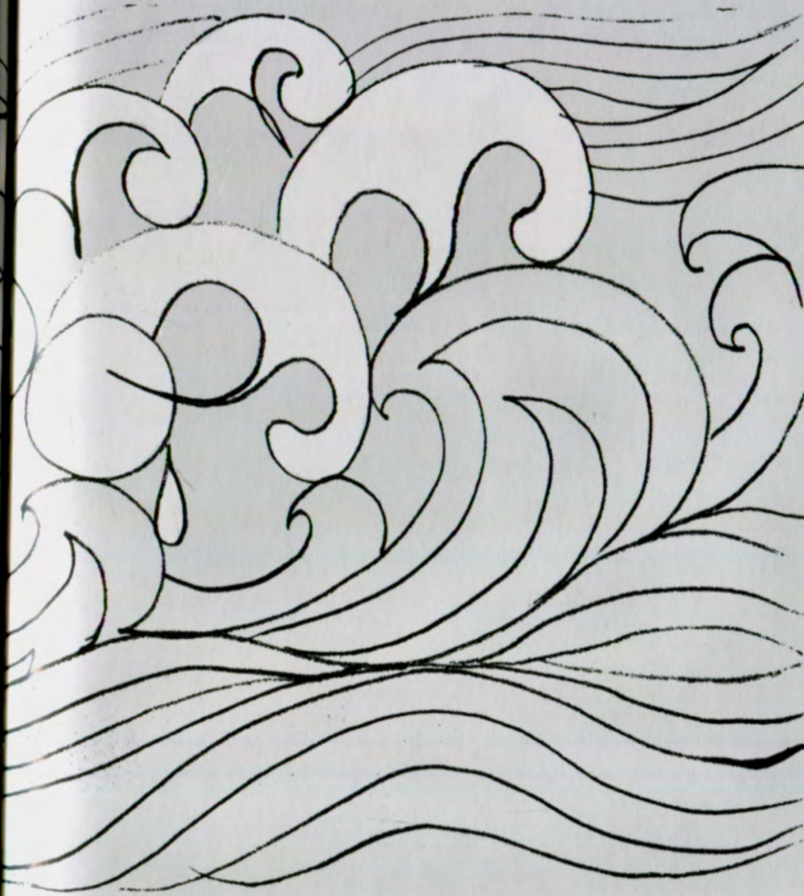
၀၃-၀၃-၁၅

ဗမာ ကြမ္မာဆိုး
[သွေးဆူနာဂီ]

တစ်ညသန်းယံ
ပြတင်းမှန်မှ
ပြန်ထင်မြင်ရ
မိုးပြင်တစ်စသည်
တွန့်ကြွကောက်လိပ်
တိမ်ရိပ်ခဏစင်လည်း
ကောင်းကင်လုံးနီမြန်း
သွေးရည်ဖျန်းဟန်
လဝန်းသွေးစု
မျက်ရည်ဥလို
စိတ်ခုဖွယ်မြင်ရတော့...

ငယ်ငယ်က
စိတ်မောပြင်းပြသည့်
ရှေးကျအိုမင်းသော
အတွေ့အကြုံထင်လင်းသော
အမေက ပြောသည်မှာ
သွေးယိုမြေသွန်ဆင်းသည့်ပမာ
လမင်း မဖြူ မပြာက
မဝင်း မဝါက
ရပ်ရွာမကောင်းကျိုးဟု
ရန်သူအုပ်စိုး
နိမိတ်ဆိုးပေါ်သတဲ့

ငါ့ရပ်ရွာမှာ
ရာသီမကြည်မလင်း
လေပြင်းမုန်တိုင်း
ဖောက်ပြန်ရိုင်းစိုင်းတော့
လှိုင်းပင်လယ်မြေပေါ်တက်
နေဝန်းလည်း မပြက်နိုင်
လမင်းလည်း မထွက်နိုင်



တစ်ခါရဲ့ တစ်ရက်တစ်ည
ငွေဝန်းမျက်နှာ ခဏာပြလည်း
မြေမှပြန်ဟပ် ရက်စက်
သွေးဂယက်ထပ်တော့
ပြက်လျှပ်နီ မိုးကြိုးအသွင်
နိမိတ်ဆိုးထင်ခဲ့ပေ
ငါတို့ ကြမ္မာဆိုးဝင်ခဲ့ပြီ။

၀၇-၀၇-၁၅

ဓုတင် (ဓုတင်ကျင့်ဝတ်များ)

နိဝရဏ ဟူသော အတားအဆီး အညစ်အကြေးများမှ လွတ်မြောက်ပြီး စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော သံဃာအဖြစ်မှာ တည်တံ့ရန် ဓုတင်-ဓူတင် ကျင့်ဝတ်များ (၁၃) ပါး ကျင့်ဖွယ်ရှိသည်။

(၁) အဝတ်စုတ်များကို ဆက်စပ်ချုပ်လုပ်ထားသော ဝတ်ရုံကို ဝတ်ခြင်း

(၂) ဝတ်ရုံသင်္ကန်း သုံးထည်ထက် ပိုပြီး မပိုင်ဆိုင်ခြင်း

(၃) အမြဲ ဆွမ်းခံထွက်ခြင်း

(၄) အိမ်စေ့ရပ်၍ ဆွမ်းခံခြင်း

(၅) ဆွမ်းတစ်ထိုင်သာ ဘုဉ်းပေးခြင်း

(၆) သပိတ်တွင်းမှသာ ထုတ်ယူစားခြင်း

(၇) ထပ်မံ ပိုမို၍ မစားခြင်း

(၈) တောတွင်းမှာ နေထိုင်ခြင်း

(၉) သစ်ပင်အောက်မှာ နေထိုင်ခြင်း

(၁၀) လဟာပြင်မှာ နေထိုင်ခြင်း

(၁၁) သုသာန်မှာ နေထိုင်ခြင်း

(၁၂) ဘယ်နေရာမရွေး နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ နေစရာဟူသမျှနှင့် ကျေနပ်ခြင်း

(၁၃) မလဲလျောင်းဘဲ ထိုင်၍သာ အိပ်စက်ခြင်း

(၁၃) ပါးသော ဓုတင်ကျင့်ဝတ်မှ နည်းများမဟူ အချိန်ယူနိုင်သမျှ ရယူကျင့်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် နည်းပါးသော အလိုရှိခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြိုးခြံခြင်း၊ စွန့်ပစ်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ မယုတ်မလွန်အောင် ဆင်ခြင်တတ်ခြင်းတို့သို့ ဆိုက်ရောက်၏။ **(ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်မှ)**

နီဝရဏ ငါးပါး

ပါဠိစာလုံး - နီဝရဏ

မြန်မာလို - ဆွဲငင်တားဆီးသော အရာများ၊ အညစ်အကြေးများ စိတ်အမြင်မှန်ကို တားဆီးပိတ်ဆို့ထားသည်။

ငါးပါး

(၁) **ကာမစ္ဆန္ဒ** - လိင်ချင်းဆက်ဆံခြင်း (ကာမဂုဏ်၌ အလိုရှိခြင်း)

(၂) **ဗျာပါဒ** - စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက် မလိုမုန်းထားခြင်း

(၃) **ထိနမိဒ္ဓ** - တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း

(၄) **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ** - မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ချုပ်ချယ်ကျုပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်း

(၅) **ဝိစိကိစ္ဆာ** - ယုံမှားသံသယကြီးခြင်း

အင်္ဂုတ္တရနိကာယမှ နှစ်လိုဖွယ်ဥပမာပုံစံများ-

ကာမစ္ဆန္ဒ - ရောင်စုံဆိုးထားသည့် ရေနှင့် တူသည်

ဗျာပါဒ - ဆူပွက်ပူလောင်သော ရေနှင့် တူသည်

ထိနမိဒ္ဓ - ရေညှိဖုံးလွှမ်းထားသော ရေနှင့် တူသည်

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ - လေပြင်းရိုက်သဖြင့် ယောက်ယက်ခတ်သော ရေနှင့် တူသည် **(ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်မှ)**

ပဗ္ဗဇ

မြန်မာလို - **တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်** - ရှေ့သို့ တည့်မတ်စွာ ထွက်ခွာခြင်း။
အင်္ဂလိပ်လို - **အဂါရသမာ အနဂါရိယံ ပဗ္ဗဇ္ဇ**-ဟူသော အဆိုဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ရှင်းလင်းရလျှင် ဘိက္ခုရဟန်းသည် အိမ်ကိုပစ်၍ အိမ်မဲ့ရာဘဝသို့ တိုးသစ်ထွက်ရောက်ခြင်း။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ညွှန်ပြသော လွတ်မြောက်သည့်လမ်းကို ရည်မှန်း၍ မိဘအိမ်ရာနှင့် လူတို့ရွာကို စွန့်ပစ်ပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော ရဟန်းဘောင်ကိုဝင်ခြင်း။ သာမဏေ-ကိုရင်၊ ပဗ္ဗဇိတရဟန်း စသဖြင့် လူအဖြစ်ကို စွန့်ပစ်ထွက်ခွာခဲ့ခြင်း။ **(ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်မှ)**

ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ဆင့် (ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်း)

ရှင်ဥပတိဿ၏ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အမည်ရှိ လွတ်မြောက်ခြင်းလမ်းစဉ်တရားတော်မှ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ဆင့်သည် တရုတ်ဘာသာတစ်ခုတည်း၌သာ စောင့်ရှောက်သိမ်းဆည်းထားတာ တွေ့ရသည်။ ထိုတရားတော်ကို မှီငြမ်းပြု၍ ရှင်ဗုဒ္ဓဃောသက ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ မဟာကျမ်းတော်ကြီးကို ပြုစုခဲ့၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် မဇ္ဈိမနိကာယ ၂၄ တွင် ယာဉ်ရထားခုနစ်စင်း ဥပမာဖြင့် သင်ပြခဲ့သည်။

(၁) **သီလဝိသုဒ္ဓိ** - သီလ (၄) ပါး စောင့်ထိန်းခြင်း
၁။ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ
၂။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ
၃။ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ
၄။ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ

(၂) **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** - ဈာန်ရှစ်ပါးကို အောင်မြင်ခြင်း

(၃) **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** - အတ္တကို ပယ်ဖျောက်ပြီး ပညာအခြေပြု၍ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာရှိသည်ကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း

(၄) **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ** - ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမျှသာဟု နားလည်ခြင်းဖြင့် အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ပုံကို ယုံမှားမရှိ သိမြင်ခြင်း

(၅) **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** - ဘာဝနာဉာဏ်စဉ်သို့ ရောက်သည့်အခါ လမ်းလွဲမသွားဘဲ လမ်းမှန်ကို ဆက်လက်ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

(၆) **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** - ဘာဝနာဉာဏ်စဉ်ရှစ်ပါးတို့မှ ဆက်လက်တိုးတက်သော် အနိစ္စကို မြင်ခြင်းဖြင့် ၃၇ ပါးသော ဗောဓိပက္ခိယဓမ္မသို့ ဆိုက်ရောက်ပြီး သစ္စာမှန်သို့ လျောက်ပတ်စွာ ဝင်ခြင်း (အနုလောမဉာဏ်ဝင်ခြင်းနှင့် အတူတူ ဖြစ်သည်။)

(၇) **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** - နိဗ္ဗာန်ကို လှမ်းမြင်ပြီး (ဂေါတြဘူဉာဏ်ရပြီး) အရိယပုဂ္ဂလ အဆင့်အတန်းကို ဆိုက်ရောက်ခဲ့ပြီ။

အရိယပုဂ္ဂိုလ် (အရိယပုဂ္ဂလ) ရှစ်ပါး

သောတာပတ္တိမဂ်
သောတာပတ္တိဖိုလ်
သကဒါဂါမိမဂ်
သကဒါဂါမိဖိုလ်

အနာဂါမိမဂ်
အနာဂါမိဖိုလ်
အရဟတ္တမဂ်
အရဟတ္တဖိုလ် တို့ကို ဆိုက်ရောက်သူများ

ဆရာတော်ဉာဏတိလောကမဟာထေရ် ပြုစုသော "ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်" မှ အကျဉ်းမျှ ထုတ်နုတ်ဘာသာပြန်ပါသည်။

ဗောဓိပက္ခိယဓမ္မ ၃၇–ပါး–နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားများ

- သတိပဋ္ဌာန်	၄ ပါး
- သမ္မပ္ပဓာန်	၄ ပါး
- ဣဒ္ဓိပါဒ်	~~၄ ပါး~~
- ဣန္ဒြေ	၅ ပါး
- ဗိုလ်	၅ ပါး
- ဗောဇ္ဈင်	၇ ပါး
- မဂ္ဂင်	၈ ပါး
	၃၇ ပါး

(ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်မှ)

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ

ငါ၊ သင်၊ သူ ရှိသည်ဟု ယုံမှားခြင်း။ သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး ဆယ်ပါးမှ ပထမနှောင်ကြိုး ဖြစ်၏။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ နှစ်ဆယ် ရှိသည်။ ဒိဋ္ဌိလေးပါးကို ခန္ဓာငါးပါးနှင့် ဆင်ခြင်သဖြင့် နှစ်ဆယ် ဖြစ်၏။

သင်္ဃာ

(၁) ဗုဒ္ဓံ၊ ဓမ္မံ၊ သံဃံ ဟူသော ရတနာသုံးပါးတွင် တတိယရတနာ။ တတိယ ကိုးကွယ်ရာ။

(၂) သင်္ဃာ၊ သင်္ဃာတော်၊ သင်္ဃာအစုအဝေး

(၃) အရိယသင်္ဃာ-မဂ်ဖိုလ်အောင်မြင်သော အရိယပုဂ္ဂိုလ်များ

(၄) သာမဏေ၊ ဘုန်းကြီး၊ ရဟန်း၊ ဘိက္ခု၊ အာစရိယ၊ ထေရ၊ အရှင်ဘန္တေ [လူမျိုး ဘာသာစကား ကွဲပြားသဖြင့် အခေါ် အဝေါ် ကွဲပြားသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သားများကို အသက်နှင့် ဝါကိုလိုက်၍ ခေါ်သည်။]

(ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်မှ)

အနုဓမ္မ နှစ်ပါး

ရဟန်းတို့ မမှီဝဲအပ်သော အယုတ်တရား (၂) ပါး

ကာမေသု	- ဝတ္ထုကာမတို့၌
ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂေါ	- ဆန္ဒရာဂတည်းဟူသော ကိလေသာကာမ နှင့် ယှဉ်သော ချမ်းသာကို အဖန်တလဲလဲ ခံစားခြင်းဟု ဆိုအပ်သော
ယော စာယံ	- ကြင်အယုတ်တရားအစုသည်လည်းကောင်း
ဒုက္ခော	- ဆူးငြောင့်ကို မှီ၍ အိပ်ခြင်း စသဖြင့် ဆင်းရဲကို ဆောင်တတ်သော မိမိကိုယ်၏ ပင်ပန်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်စေတတ်သော
အတ္တကိလမထာနုယောဂေါ	- အယုတ်တရားအစု
ယော စာယံ	- ကြင်အယုတ်တရားအစုသည်လည်းကောင်း
တေခေါ ဥဘောအန္တေ	- ထိုအယုတ်တရားအစုနှစ်ပါးတို့ကို
အနုပဂ္ဂမ္မ	- မကပ်မူ၍

မဇ္ဈိမ	- အလယ်၌ဖြစ်သော
ပဋိပဒါ	- ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို အလိုရှိသူတို့ ကျင့်အပ်သော အကျင့်
ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ	- သဿတဒိဋ္ဌိ
အတ္တကိလမထာနုယောဂ	- ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

[* လယ်တီမဏ္ဍိုင် စာတည်းအဖွဲ့၏ ဓမ္မစကြာသုတ်မှ အကျဉ်းမျှ ထုတ်နုတ်၍ နဂိုမူရင်း မူသန့်အတိုင်း တင်ပြပါသည်။]