ဘဝဝန်းကျင် ပန်းဥယျာဉ်

ကဗျာများ

တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်

စာပေဝတ္ထု ၊ ရတုကဗျာ
လင်္ကာပန်းမိုး ၊ ရွာသွန်းဖြိုးလျက်
အမျိုး၏ဂုဏ် ၊ ဇာတိဂုဏ်
စာပေဂုဏ်ကို မြှင့်တင်မည်။
နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည် စွမ်းဆောင်တည်။

(နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည် စာပေတိုက်)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး- (၁၅၀၀/-)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအုန်းမောင်(မြ-၀၁၂၇၇)

ပုံနှိပ်သူ

ဦးအုန်းမောင်(မြ-၀၁၀၈၂)

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်ပုံနှိပ်တိုက် ၊ အမှတ် ၂၁၁၊ ၃၉-လမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကျော်ကျော် (နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်)

ဖြန့်ချီရေး

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်စာပေတိုက်

ရန်ကုန်ဘူတာကြီး၊ အမှတ် (၁) စကြံန်၊

(ပန်းဆိုးတန်းခုံးကျော်တံတားအောက်) ၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊

ကန်တော်ကလေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ဖုန်း- ၀၉ ၉၇၃ ၆၅၃ ၆၂၅)

၈၁၉

ဘ၀၀န်းကျင် ပန်းဥယျာဉ်ကဗျာများ

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်၊ ရန်ကုန်။

စာမျက်နှာ - ၁၁၇၊ ၁၂. ၅ စင်တီ × ၁၈. ၅ စင်တီ

ဘဝဝန်းကျင် ပန်းဥယျာဉ်

ကဗျာများ

တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်

နိုင်ငံကျော်ရည်စာစဉ် (၂၁၈)

မာတိကာ

	မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး၏အမှာစာ	၁၁
၁။	ဘုရားစကား	၁၅
၂။	နေလပမာလင်းစေရာ	၁၆
၃။	မေတ္တာကိန်းပါငြိမ်းစေရာ	၁၇
၄။	မေတ္တာထုံမွမ်းအေးချမ်းစေ	၁၈
၆။	စက်ကွင်း	၁၉
၇။	စွမ်းအားဝေစည်မြဝတီ	၂၀
၈။	ချီးကျူးမကုန်ဦးစဂုဏ်	၂၁
၉။	ရှေ့သို့	၂၂
၁၀။	နိုင်ငံချစ်စိတ်	၂၃
၁၁။	သားကောင်းစစ်သည်ရှေ့သို့ချီ	၂၄
၁၂။	ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၊ဗိုလ်မှူးဗထူးနှင့်အာဇာနည်များကိုချစ်ပါလျှင်	၂၅
၁၃။	သစ္စာ၊သူရ၊သမာဓိ၊ပညာ	၂၆
၁၄။	သမီးမွန်သို့	၂၇
၁၅။	ကျေးဇူး	၂၈
၁၆။	တာဝန်ကိုယ်စီ	၂၉
၁၇။	ကံသာအမိ၊ကံသာအဖ	၃၀
၁၈။	ဘဝသာယာနေချင်ပါလျှင်	၃၁
၁၉။	အေးငြိမ်းသုခ	၃၂
၂၀။	ဘဝအဖြေ	၃၃
၂၁။	ရွှေတံခါးကြီးလုံအောင်ပိတ်	၃၄
၂၂။	ဖတ်ပါမှတ်ပါနည်းမှန်စွာ	၃၅
၂၃။	မတုံ့ပြန်ပါ	၃၆
၂၄။	မှန်နံ့သာနှင့်ရွှေမြန်မာ	၃၇

၂၅။ ပညာပြည့်ဝနှလုံးလှ ၃၈
၂၆။ အလှတရား ၃၉
၂၇။ မျိုးချစ်စိတ် ၄၀
၂၈။ ရောင်ပြန် ၄၁
၂၉။ အေးငြိမ်းချမ်းသာ ၄၂
၃၀။ လောကဓံတရား ၄၃
၃၁။ လာခဲ့ပါလေမေ့မိတ်ဆွေ ၄၄
၃၂။ မျက်ရည် ၄၅
၃၃။ မည်သူမပြုမိမိမှု ၄၆
၃၄။ စာဖတ်ဝိုင်း ၄၇
၃၅။ လူသေသော်လည်းအလှူမသေ ၄၈
၃၆။ လူတော်လူကောင်း ၄၉
၃၇။ မေတ္တာရှင် ၅၀
၃၈။ ဖလားဝါးသံမကြားလိုလျှင် ၅၁
၃၉။ နှစ်ဖက်မိဘမျှတစေ ၅၂
၄၀။ ကောင်းကျိုးဝေဖြာသာယာဖို့ ၅၃
၄၁။ ဆယ်ကျော်သက်မြေးလေးစကားအစထား၍... ၅၄
၄၂။ ငယ်ချစ် ၅၆
၄၃။ စေတနာ ၅၇
၄၄။ သာရ ၅၈
၄၅။ စုန်ရေဆန်ရေ ၅၉
၄၆။ ကျန်းမာရှင်လန်းအပြုံးပန်းနှင့် ၆၀
၄၇။ လူလေးမျိုး ၆၁
၄၈။ ကျန်းမာသုခရစေရာ ၆၂
၄၉။ လူ့ကျင့်ဝတ်ငါးပါး ၆၃
၅၀။ သိပြောဆပ်ပါ ၆၄

၅၁။ လျှိုတာနှင့်ယူတာ ၆၅
၅၂။ သမိုင်းလှချင်လျှင် ၆၆
၅၃။ မွေးမေ့မေတ္တာကိုယ်ချင်းစာ ၆၇
၅၄။ ပြည်တန်ပတ္တမြားအမေ့စကား ၆၉
၅၅။ ငြိမ်းအေးသုခရစေရာ ၇၀
၅၆။ သတိ ၇၁
၅၇။ မြတ်ကုသိုလ် ၇၂
၅၈။ စေတနာပန်း ၇၃
၅၉။ တစ်ကမ္ဘာလုံးသာယာဖို့ထင်းအစားထိုးစွမ်းအင်သုံးကြစို့ ၇၄
၆၀။ စွမ်းအားထက်သကို၊မောင်ရဲယို ၇၆
၆၁။ သက်ရှိကျန်းမာသာယာဖို့ဇီဝဓာတ်ငွေ့သုံးစွဲစို့ ၇၈
၆၂။ အိုဇုန်းလွှာ ၈၀
၆၃။ ဇီဝမြေဩဇာသုံးမှသာစဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှာ ၈၁
၆၄။ ရဲယိုအကြောင်းသိကောင်းစရာ ၈၃
၆၅။ ကမ္ဘာမီးလောင်၊သားကောင်ချနင်းအန္တရာယ်ကင်းအောင် ၈၅
၆၆။ အမြတ်ထုတ်ပါ ၈၇
၆၇။ နှလုံးသားမှာဘုရားတည်ပါ ၈၈
၆၈။ ထာဝရကုသိုလ်ရလိုလျှင် ၈၉
၆၉။ အလှ ၉၀
၇၀။ ကျန်းမာပါပြေးလာဘ်တစ်ပါး ၉၁
၇၁။ စိတ်ဘရိတ် ၉၂
၇၂။ ခါမနှောင်းမီ ၉၃
၇၃။ ကံသုံးပါး ၉၄
၇၄။ လေးစားထိုက်သူ ၉၅
၇၅။ ဒုက္ခငြိမ်းရာ ၉၆

၇၆။	ဘဝသာယာအေးချမ်းသာ	၉၇
၇၇။	အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုဘွဲ့ရနေပြည်တော် (လယ်ဝေးမြို့)ပေါက်မြိုင်ကျောင်း ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တဇနိန္ဒဂုဏပူဇာကဗျာ	၉၉
၇၈။	ကြေးပိုင့်ကတ်ဆရာတော်အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေသော်	၁၀၁
၇၉။	ပြည်တန်ပတ္တမြားလေးအိမ်စုနှလုံးသား	၁၀၂
၈၀။	သာသနာပြန့်ချိငွေရတုတိုင်ခဲ့ပြီ	၁၀၃
၈၁။	ဇာတိသွေးဇာတိမာန်	၁၀၄
၈၂။	လရောင်ဖြာနေသို့လင်း	၁၀၅
၈၃။	မေတ္တာခြယ်မှုန်းလေအန်ကုန်း	၁၀၆
၈၄။	ရာကျော်ရှည်စေတောင်းဆုခြွေ	၁၀၇
၈၅။	မမေ့နိုင်ပါမောင်သာယာ	၁၀၈
၈၆။	မျိုးချစ်အားမန်	၁၀၉
၈၇။	အပေါက်မချဲ့နှင့်	၁၁၀
၈၈။	အတွယ်အတာနှင့်အပယ်ရှာ	၁၁၁
၈၉။	ပြုံးပန်းတစ်ရာပွင့်စေရာ	၁၁၂
၉၀။	ကျန်းမာရွှင်လန်းအပြုံးပန်းနှင့်	၁၁၃
၉၁။	သတိ	၁၁၄
၉၂။	အေးငြိမ်းသုခရစေရာ	၁၁၅
၉၃။	သွေးစည်းလျက်သာနေကြမှာ	၁၁၆
၉၄။	အမေ့ကျေးဇူးဂုဏ်အထူး	၁၁၇

ဦးစိုးဝင်း (တက္ကသိုလ် စိုးယဉ်)
ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းအကျဉ်း

၁။	အမည်	- ဦးစိုးဝင်း
၂။	ကလောင်အမည်	- တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်
၃။	ကလောင်အမည်ခွဲများ	- စိုးဝင်း (မြစ်ခြေ)၊ ရဲဘော်စိုးဝင်း(လှိုင်)
၄။	မိဘအမည်	- ဦးသာတင့်၊ ဒေါ်အိမ်မြိုင် (ပွဲစားကြီး၊ သမစိတ္တပွဲရုံ၊ မြစ်ခြေမြို့)
၅။	ပညာအရည်အချင်း	- B.A (History), M.A (Q)
၆။	ဘွဲ့	- မဟာမင်္ဂလဓမ္မဇောတိကဓဇ-YMBA
၇။	ဘာသာရေး	- အစိုးရစစ် အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ် (၃) ပိုင်းအောင် (၁၉၅၄)၊ ပခုက္ကူခရိုင် ဗုဒ္ဓဘာသာစာမေးပွဲ (ခရိုင်ဒုတိယဆု) (၁၉၅၉)
၈။	မွေးဖွားရာဇာတိ	- ပခုက္ကူမြို့နယ်၊ မြစ်ခြေမြို့နယ်ခွဲ၊ စံကျောင်းကျေးရွာ
၉။	လူမျိုး၊ ဘာသာ	- ဗမာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ
၁၀။	အသက်	- ၇၈ နှစ်

၁၁။ မွေးနေ့၊ မွေးရက် - ၁၃၀၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၆) ရက် (၁၉-၁၁-၄၀)

၁၂။ အလုပ်အကိုင် - စာတည်းအဖွဲ့ဝင် (ငြိမ်း)၊ မြဝတီစာပေတိုက်၊ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန (၁၉၉၁ မှ ၂၀၀၁ အထိ)

ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်တာဝန်များ

(၁) YMBA အသင်းချုပ်အမှုဆောင် (၂၀၀၃ မှ ၂၀၀၈ အထိ)
အသင်းချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ (၂၀၀၈ မှ ၂၀၁၀ အထိ)
အသင်းချုပ် နာယက (ယခုလက်ရှိ)

(၂) မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ စာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ (၁၉၉၆ မှ ၁၆-၆-၂၀၁၂ ထိ)

(၃) မြန်မာနိုင်ငံစာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ ဗဟိုဦးစီးအဖွဲ့ဝင် (၁၉၉၆ မှ ၁၆-၆-၂၀၁၂ ထိ)

(၄) မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်း (ဗဟိုအမှုဆောင်ကော်မတီဝင်) (၁၆-၆-၂၀၁၂ မှ ယခုထိ) မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်စာရေးဆရာအသင်း၊ ဂုဏ်ထူးဆောင်နာယက

(၅) ဗဟန်းမြို့နယ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီး ဗုဒ္ဓသာသနာ့နုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် (အမှုဆောင်) (၁၉၉၂ မှ ယနေ့အထိ)

(၆) အထက်ပါရိပ်သာ မဟာစည်သတင်းလွှာမဂ္ဂဇင်းစာတည်း/စာတည်းချုပ် (၂၀၀၀ ပြည့်မှ ယနေ့ထိ)

(၇) မဟာစည်ရာပြည့်မော်ကွန်း အမှုဆောင်စာတည်း (၂၀၀၄ ခုနှစ်)

(၈) ဆရာချစ်ဦးညို ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ဆောင်ရွက်သော ချမ်းအေးမွေစာဆိုပညာရှင်ကြီးများ ပူဇော်ဂုဏ်ပြုရေးအဖွဲ့အမှုဆောင် (၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှယနေ့ထိ)

(၉) အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာသက်ဆွေထုတ်ဝေသော ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း အတိုင်ပင်ခံစာတည်း (၂၀၀၅ မှ ယနေ့ထိ)
(၁၀) ဆရာဦးဌေးလှိုင်စီစဉ်သော "ခရီးဖော်ဓမ္မရသမဂ္ဂဇင်း" နာယက (၂၀၁၀ ခုနှစ်)
(၁၁) ပခုက္ကူအသင်း (ရန်ကုန်) အမှုဆောင်/တွဲမှူး/ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၁၉၈၆ မှ ၉-၂-၂၀၁၃ ထိ)၊ အသင်းနာယက (၉-၂-၂၀၁၃) မှစ၍
(၁၂) ဆိပ်ဖြူမြို့နယ်အသင်း (ရန်ကုန်) နာယက (၁-၁-၂၀၁၁ မှစ၍)
(၁၃) မြစ်ခြေနယ်အသင်း (ရန်ကုန်) နာယက (၁-၁-၂၀၁၂ မှစ၍)
(၁၄) အယ်ဒီတာချုပ် ဆရာဦးထွန်းလွင် စီစဉ်သော ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်း စာတည်းအဖွဲ့ဝင် (၂၀၀၃ မှ ၂၀၀၈ အထိ)
(၁၅) ပခုက္ကူအသင်း (ရန်ကုန်) မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာ (၂၀၀၂ ခုနှစ်)
(၁၆) ပခုက္ကူအသင်း (ရန်ကုန်) နှစ် ၅၀ ပြည့် ရွှေရတုမဂ္ဂဇင်း တာဝန်ခံ စာတည်း (၂၀၁၀)
(၁၇) မြန်မာနိုင်ငံစာပေပြန့်ပွားရေးအသင်း (မြန်စာပြန့်) ဗဟိုအမှုဆောင် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (၃)
(၁၈) မြန်ဒြာကျေးလက်ဒေသ လူ့အရင်းအမြစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း အဖွဲ့ အဖွဲ့ဝင် (၁၇-၂-၂၀၁၇ မှစ၍)

စာပေရေးသားထုတ်ဝေမှု

၁။ ဒို့ခေတ်လုပ်သားပြန့်စွမ်းအားစာအုပ် (၁၉၈၀ ခုနှစ်)
၂။ ဇာနည်သွေးကလေးကဗျာများစာအုပ် (ပ-ကြိမ်၊ ၁၉၈၃ ခုနှစ်)
၃။ ဇာနည်သွေးကလေးကဗျာများစာအုပ် (ဒု-ကြိမ်၊ ၁၉၈၄ ခုနှစ်)
၄။ သုံးပွင့်တစ်ခိုင် အထက်တန်းမြန်မာစာစီစာကုံး (၃ ဦးပေါင်း၊ ၂၀၀၂ ခုနှစ်)
၅။ ဝလုံးလေးနှင့် အခြားကဗျာများစာအုပ် (၂၀၀၇ ခုနှစ်)
၆။ ဦးစိုးဝင်း စိန်ရတုမွေးနေ့လက်ဆောင်စာအုပ် (၂၀၁၅ ခုနှစ်)

ဘဝဝန်းကျင် ပန်းဥယျာဉ်

စာရေးဆရာကြီးလည်းဖြစ် ကဗျာဆရာကြီးလည်းဖြစ်သော ဆရာကြီး တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်က ကဗျာပေါင်းချုပ်စာအုပ်အတွက် အမှာစာရေးပေးပါဟု ဆိုလာလေတော့ သူ၏ကဗျာစာမူများကို တစ်ပုဒ်ချင်းဖတ်ရှုကြည့်မိလေသည်။

အမှန်တော့ ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်စိုးယဉ်နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း (၃၀) ခန့်ပင်ရှိခဲ့ပါပြီ။ တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်၊ ရဲဘော်စိုးဝင်း (လှိုင်)၊ စိုးဝင်း (မြစ်ခြေ) အစရှိသော ကလောင်အမည်များဖြင့် သူရေးသားခဲ့သမျှ ဝတ္ထုကဗျာဆောင်းပါးများကိုလည်း ကောင်းစွာဖတ်ရှုခဲ့ဖူးပါသည်။ သူ့စာသူ့ ကဗျာများကို နှစ်သက်မိသလို သူ၏အမြဲတစေ တက်ကြွပြုံးရွှင်သော သွင်ပြင် ဟန်ပန်ကိုလည်း ကျွန်တော်နှစ်သက်၏။

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်မှာ ကျွန်တော်နေထိုင်စဉ်က သူနှင့်ကျွန်တော် သည် အိမ်နီးချင်းဖြစ်ပါ၏။ ထိုစဉ်က သူသည်ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းတွင် အယ်ဒီတာ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေဆဲကာလမို့ ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းအတွက် ကျွန်တော့်ထံမှ ကဗျာလေးများကို တလေးတစား လစဉ်လာရောက်တောင်းခံ ယူဆောင်သည်။ သူ့ကျေးဇူးကြောင့် ငွေတာရီမှာ ကျွန်တော့်ကဗျာလေးများ အဆက်မပြတ်ဆိုသလို ဖော်ပြခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်မှစ၍ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်မဂ္ဂဇင်းတွင် ကျွန်တော်အယ်ဒီတာ ချုပ်အဖြစ် တာဝန်ခံထုတ်ဝေခဲ့သည်မှာ ယနေ့တိုင်ဖြစ်ရာ ယခုအခါ နှစ်ပေါင်း (၂၀) ပင် ပြည့်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါမဂ္ဂဇင်းတွင် စာပေအလင်းစာပေ သတင်းကဏ္ဍပါဝင်ရာ စတင်ထုတ်ဝေသည်မှ ယနေ့ကာလအထိ ဆရာကြီး တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်က တစ်လမပျက်တာဝန်ယူရေးသားပေးခဲ့သဖြင့် အခွင့်သာ တုံးသာခိုက်တွင် ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဆရာကြီး တက္ကသိုလ်စိုးယဉ်သည် အများအကျိုးသယ်ပိုးလိုသော ပရဟိတနှလုံးသားရှိသည်နှင့်အညီ စာပေအလှူဒါနအပါအဝင် လှူဒါန်းမှုများစွာကိုမကြာခဏပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ ထို့ပြင်သူရေးသားသော ကဗျာများမှာလည်း ဘာသာသာသနာထွန်းလင်းရေးနှင့် ပတ်သက်သောကဗျာများ၊ စိတ်ရင်းစေတနာဖြူစင်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သောကဗျာများ၊ ဇာတိသွေးဇာတိမာန်နှင့် ပတ်သက်သောကဗျာများ စသည်ဖြင့် လှပသိမ်မွေ့သောကဗျာများပင်ဖြစ်လေသည်။

ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်စိုးယဉ်သည် ရလိုမှုနည်းပါး၍ သူတစ်ပါးကိုပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုသော ဆန္ဒကများပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သူ့ကဗျာများသည်လည်း စေတနာရနံ့၊ မေတ္တာရနံ့သင်းထုံပျံ့လျက်ရှိသည်။ ဘုရားစကားကိုလူတိုင်းမှတ်သားနာယူစေလိုသည်၊ ဘာသာသာသနာကို နေလပမာလင်းစေလိုသည်၊ လူသားတိုင်း၏ စိတ်နှလုံးဝယ် ကာယကံမေတ္တာ ဝစီကံမေတ္တာ မနောကံမေတ္တာတို့ဖြင့် ထုံမွှမ်းစေလိုသည်။

ထိုသို့သော စိတ်အခြေခံမှုဖြင့် ရေးသားခဲ့သည်ဖြစ်၍ သူ့ကဗျာများသည် မွှေးသောလှသောပန်းကလေးများနှင့်သဏ္ဌာန်တူပေသည်။ ကဗျာကိုချစ်မြတ်နိုးသော သူ့ဘဝလမ်းဝယ် ပွင့်လန်းလာသောပန်းကလေးများသည် အဆိပ်အတောက်မရှိ။ အပြစ်မရှိ။ ငြူစူခြင်းမရှိ။ လောဘဒေါသမရှိ။ ပကတိလှပသန့်စင်သော ပန်းကလေးများပင်ဖြစ်သည်။

ပန်းကလေးများကို ပွင့်လန်းစေသော ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်စိုးယဉ် အသက်ရှည်ကျန်းမာ ပန်းပမာလန်းဖြာလျက် ထပ်မံ၍အသစ်အသစ်သော ပန်းကလေးများ ပွင့်ဖူးလာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။ ။

မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး

ဘုရားစကား

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ
ကုသလဿုပသမ္ပဒါ
သစိတ္တပရိယောဒါပနံ
ဧတံဗုဒ္ဓါနသာသနံ။

"မကောင်းမှုရှောင်
ကောင်းမှုဆောင်
ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား"
မိန့်ကြားလိုက်နာ- ဒို့ဝန်တာ။

မကောင်းမှုရှောင်
ကောင်းမှုဆောင်ပြား
စိတ်ထားဖြူစင်
ကျင့်စဉ်မပြတ်
သတိကပ်ကာ
ကျင့်သွားရမှာ - ဒို့များထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာ။ ။

နေလပမာ လင်းစေရာ

- အခြားဘာသာ
  တိုးတက်လာဖို့
  အခြားလူတို့လုပ်နေသည်။
- ငါတို့ဘာသာ
  တိုးတက်လာဖို့
  များသူငါတို့ ကြိုးစားမည်။
- ဗုဒ္ဓဘာသာ
  များသူငါတို့
  သွေးအေးနေဖို့ မသင့်ပြီ။
  မြေပြို၍ လူမျိုးမပျောက်
  လူမျိုမှ လူမျိုးပျောက်မည်။
- သွေးအေးနေလျှင်
  ဘာသာပျောက်လို့
  လူမျိုးပါပျောက်-ပျောက်လိမ့်မည်။
- ရှေးလူကြီးများ ၊ ဆိုစကားကို
  သည်းကြားမှတ်ထင် ၊ ရှေ့သို့နှင်မှ
  အစဉ်လှပ ၊ နေလပမာ ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ-
  ထွန်းလင်းပါမည် - တောက်ပါမည်။ ။

မေတ္တာကိန်းပါ ငြိမ်းစေရာ

သူ့အမြင်မှား ၊ ကိုယ့်အားပြစ်တင်
အဆိုးမြင်လည်း ၊ မမြင်အပြစ်
ကိုယ့်အဖြစ်ကို ၊ ဆန်းစစ်ခါခါ
သုံးသပ်ကာဖြင့် ၊ ပြင်ပါအဆွေ. . . ငြိမ်းပါစေ။

အကယ်၍သာ ၊ တုံ့ပြန်ပါလျှင်
ရန်ပင်ပွားက ၊ မျက်ဒေါသကြောင့်
သောကလောင်မြိုက် ၊ ကိုယ်၌ဆင်းရဲ
စိတ်ဆင်းရဲကာ ၊ ပူလောင်ပါလိမ့်. . . လောင်ပါလိမ့်။

ဒေါသအပူ ၊ ပေးလာမူလည်း
မယူဘဲသာ ၊ ပြန်ပေးပါက
မေတ္တာရေလွှမ်း ၊ စိမ့်စမ်းရေသာ
စီးဆင်းကာဖြင့် ၊ သာယာဘဝ. . . ငြိမ်းချမ်းလှလိမ့်။ ။

မေတ္တာထုံမွှမ်း အေးချမ်းစေ

- ဘယ်သူတရားပျက်ပျက်
ကိုယ်မပျက်နှင့်။
- နာစရာရှိ. . . လွမ်းစရာလေးနဲ့ဖြေ။
အဖေ့စကား ၊ လက်ကိုင်ထားကာ
ကျင့်ကြံပါလေ. . . ကျင့်ပါလေ။
- မေတ္တာဟူသည်
အလျားအနံမရှိ ၊ အသွားအပြန်ရှိ၏။
အမိစကား ၊ နေ့တိုင်းကြားကာ
ပွားများမေတ္တာ ၊ ပို့နေပါလေ. . . ပို့ပါလေ။ ။

စက်ကွင်း

သံလိုက်ဓာတ်
မကပ်လိုက်နှင့်
ဒက်ခနဲငြိ
ရုန်းမိရန်ခက်. . . သူ့စက်ကွင်း။

လျှပ်စစ်အား
ထားသတိပြု
ထိမိရင်လိုက်
ဟိုက်ခနဲပင်. . . သေပွဲဝင်။

ဖို-မ သတ္တိ
သတိကင်းလွတ်
ချွတ်ချော်ခဲ့ငြား
ဆွဲအားကပြင်း
ရုန်းခြင်းမှခက်. . . ဘဝပျက်လိမ့်။

အသိခေါက်ခက်
အဝင်နက်လျှင်
ပျက်စီးခြင်းသာ
ကြုံရပါမည်. . . ရှောင်ပါဝေးဝေး
ဘေးကင်းလိမ့်။ ။

စွမ်းအားဝေစည် မြဝတီ

- မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့. . .
ထူးလှတဲ့ လက်ရုံးရည်
စံပြုလောက်သည်။
- မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့
ထူးလှတဲ့ နှလုံးရည်
စံပြုလောက်သည်။
- လက်ရုံးနှင့်နှလုံးရည်
တို့တိုင်းပြည်အတွက်
သမိုင်းသက်သေတည်လို့
တွဲလက်တွေ ညီညီညာနဲ့
အနှစ်ရာထောင်ချီတောင် တို့မမေ့
ရှေ့သို့ချီတက်။
- သူရဲကောင်းမြဝတီ
စံပြုသည် ဣမဂ္ဂဇင်း
လက်ရုံးနှင့်နှလုံးရည်
ပေးစမ်းသည် အားသွင်း။
- ပြည်သူတွင်းမှာလ
ကြည်ဖြူခြင်း အချစ်နယ်ကြောင့်
အနှစ် (၆၀) ကျော်ကာလွှားလို့
ပြည်တစ်ခွင်လွှန်ကျော်ကြားတယ်
အားတက်မိခြင်း။ ။

ချီးကျူးမကုန် ဦးစဂုဏ်

❧ မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့
ထူးလှတဲ့ဂုဏ်ရည်
မြူးကြွတဲ့ စာပန်းချီလွင်
မြန်ပြည်တွင် ကျော်ကြား။

❧ မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့
ထူးလှတဲ့ဂုဏ်ရည်
ရတုအလှ စာပန်းချီလေ
စစ်သည်မြေအလေးထား။

❧ မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့
ထူးသပဂုဏ်ရည်
ပတ်ပျိုးနှင့်ယိုးဒယားစုံညီ
သူဖွဲ့သီရေးသွား။

❧ မြဝတီမင်းကြီးဦးစတဲ့
မြူးကြွတဲ့ ဂီတနယ်
သီချင်းလှ ဘွဲ့၊ ကြိုးညီတယ်
သူရေးသီခြယ်ထား။

❧ ပတ်ပျိုး ယိုးဒယားရတုပိုဒ်စုံ
အချိုးစုံရေးဖွဲ့လို့
အမျိုးဂုဏ်မြှင့်တဲ့ဦးစပါပေ
ဦးညွှတ်ကြမယ်လေ။
ထူးသမို့ သူ့ဂုဏ်တွေကို
ချီးကျူးလို့ကုန်နိုင်ဘူးကွယ့်လေး။ ။

ရွှေ့သို့

"အမိန့်နာခံ
ကိုယ့်နိုင်ငံအတွက်
အသက်စွန့်ရခြင်းထက်
ကြီးစားမြင့်မြတ်တဲ့
ဂုဏ်သိက္ခာမရှိနိုင်ပါ"

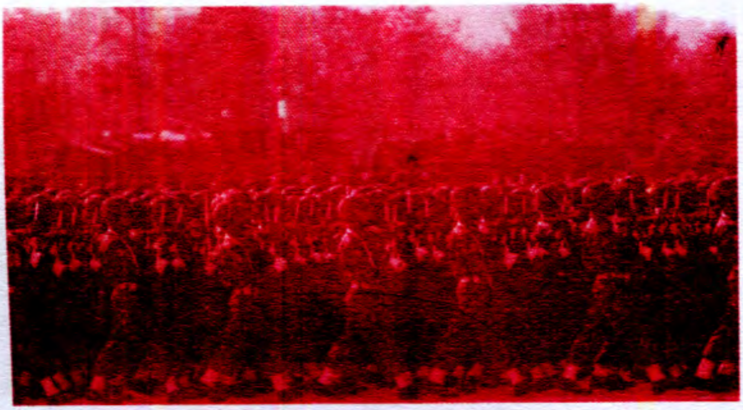
"စစ်ဘေးဟူသည် သားစစ်မည်၏"
"စစ်သားဆိုတာ ၊ တကယ်သာလိုက်နာနိုင်ရင်
ယောကျ်ားကောင်းပီသအောင် သင်ပေးတဲ့ကျောင်းကြီးပဲ"
အသည်းမှာစွဲထင်-ခရီးနှင်လော့။

"ရဲဘော်မသေ
သေသော်ငရဲမလား"
အောင်စိတ်ထား၍ ၊ တိုင်းကားပြည်ရွာ
အေးချမ်းသာဖို့ ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်
ဖြိုးမောက်စွမ်းအား ၊ တို့သွေးသားဖြင့်
တွဲထားလက်တွေ ၊ မဖြုတ်လေနှင့်
ကျားကုတ်ကျားခဲ ၊ ရွှေ့သို့နွဲလော့။

ဆုပ်ထားလက်တွေ ၊ မပြုတ်လေနှင့်။
ဘယ်သူခွဲခွဲ ၊ ဒို့မကွဲနှင့်။
ဘယ်သူမြှောက်မြှောက် ၊ ဒို့မမြောက်နှင့်။
ပြည်ပအားကိုး ၊ မမျှော်ကိုးနှင့်။
ဘယ်သူခြောက်ခြောက် ၊ ဒို့မကြောက်နှင့်။
ပြည့်မောက်ခွန်အား ၊ ဒို့စွမ်းအားဖြင့်
တိုင်းကားပြည်ရွာ သာစေဖို့-ရွှေ့သို့. . . ရွှေ့သို့. . . ချီတက်စို့။ ။

နိုင်ငံချစ်စိတ်

- ဒို့ဘိုးဘွားတွေ ၊ စိုက်ခဲ့ပြီးလို့
  အရွက်တွေလည်း စားရတယ်။
- ဒို့ဘိုးဘွားတွေ ၊ စိုက်ခဲ့ပြီးလို့
  အသီးတွေလည်း စားရတယ်။
- ဒို့ဘိုးဘွားတွေ ၊ စိုက်ခဲ့ပြီးလို့
  အရိပ်တွေလည်း နားရတယ်။
- ဒို့ဘိုးဘွားတွေ ၊ စိုက်ခဲ့ပြီးလို့
  အိမ်များလှပ ဆောက်နိုင်တယ်။
- ဘိုးဘွားတွေကို ၊ ချစ်ပါပြီးလျှင်
  သစ်ပင်စိုက်သွား ၊ သွားကြမယ်။
- ထာဝရကုသိုလ် ၊ ရလိုပြီးက
  သစ်ပင်စိုက်သွား ၊ သွားကြမယ်။
- အမိနိုင်ငံချစ်ပါပြီးက
  သစ်ပင်စိုက်သွား ၊ သွားကြမယ်။
  သွားမယ်. . . သွားမယ်။ ။



သားကောင်းစစ်သည် ရှေ့သို့ချီ

- ကိုယ့်ဘုရင်နှင့် ၊ ကိုယ့်အရှင်တို့
သူ့ကျွန်ဘဝ ၊ ရောက်ခဲ့ရသည့်
အမိကကြောင်း ၊ သမိုင်းကြောင်းကို
ပြန်ပြောင်းသတိ ၊ စဉ်းစားကြည့်လေ-ဝမ်းနည်းလေ။
- အမိမြေကွက် ၊ စစ်လက်နက်တွေ
ခေတ်မီလေအောင် ၊ စွမ်းဆောင်အားကောင်း
သူရဲကောင်းများ ၊ ဆုံးရှုံးသွား၍
တိုင်းကားပြည်ရွာ ၊ ကျွန်ဖြစ်တာကို
သင်ခန်းစာယူ ၊ သတိမူပါ. . . မမေ့ရာ။
- သွေးသားတပ်မတော် ၊ အားရှိသော်မှ
ပြည်တော်လုံခြုံ ၊ ကုံလုံပြည့်ဝ
ငြိမ်းချမ်းလှမည် - ဖွံ့ဖြိုးစည်လိမ့်. . . ။
- သားကောင်းစစ်သည် သွေးစည်းညီ
ရှေ့သို့ချီတက် ၊ လက်ချင်းယှက်လော့-ချီတက်လော့. . . ။ ။

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ၊ ဗိုလ်မှူးဗထူးနှင့် အာဇာနည်များကိုချစ်ပါလျှင်

- လွတ်လပ်ရေးချစ် ၊ အမျိုးချစ်၍
ဖက်ဆစ်ဂျပန် ၊ တွန်းလှန်တိုက်ရင်း
ကျဆုံးခြင်းသည် ၊ မြတ်လှပြီဟု
လူထုချီးမွမ်း ၊ အောင်ပန်းဆွတ်ခူး
ဗိုလ်ဗထူးတွက် ၊ ဂုဏ်ယူလျက်ပါ. . . ဒို့မြန်မာ။
သူရဲကောင်းတို့လုပ်ရပ်ပါ။
- လွတ်လပ်ပြီးခါ ၊ ပြည်သာယာရေး
အမျိုးသားရေးဟု ၊ ဟစ်ကြွေးအားမာန်
လုံ့လသန်ဖြင့် ၊ ပြန်လည်ထူထောင်
လုပ်ဆောင်ရန်ချိန် ၊ ရောင်စုံသူပုန်
ထခဲ့ကုန်တာ ၊ နှစ်ရှည်ကြာခဲ့
နယ်ချဲ့ဖက်ဆစ် ၊ အကြိုက်ဖြစ်သည်
ပြည်သူချစ်သော လုပ်ရပ်မဟုတ်
ပြည်သူအများ လွန်စက်ဆုတ်။
- လက်နှင့်ရေး ခြေနှင့်ဖျက်
သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်းဖြင့်
ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ် ၊ ပြည်သူခံရ
နာလန်မထူနိုင် ၊ ယခုတိုင်ပင်မဟုတ်လော။
- ပြည်တွင်းစစ်မီး ၊ အပြီးငြိမ်းမှ
လွတ်လပ်ရသည့် ၊ အမြတ်အကျိုး
ဒို့မျိုးဒို့ဆွေ ၊ ပြည်သူတွေမှာ
ခံစားခါလျှင် ၊ သာယာရွှင်ကြည်-ရှိကြမည်။
မျိုးချစ်အာဇာနည်များကို - ချစ်ရာကျပါမည်။ ။

သစ္စာ ၊ သူရ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ

သစ္စာ -

အမိနိုင်ငံ ၊ သစ္စာနှံ၍
နာခံတပ်မိန့် ၊ အသည်းစိမ့်မျှ
လုပ်ရပါမည် - ဒို့စစ်သည်။

သူရ -

စွန့်လွှတ်စွန့်ရဲ ၊ သူရစွဲဖြင့်
လက်တွဲညီညီ ၊ တိုက်ပွဲဆီသို့
ချီတက်ရမည် - ဒို့စစ်သည်။

သမာဓိ -

သမာဓိလည်း ၊ စဉ်တည်မြဲစွာ
မယိမ်းပါဘဲ ၊ ခိုင်မာတည့်မတ်
မွန်မြတ်ရမည် - ဒို့စစ်သည်။

ပညာ

စစ်ရေးစစ်ရာ ၊ ဖွဲ့ရှိစွာဖြင့်
လေ့လာသင်ယူ ၊ တံခွန်ထူအောင်
စွမ်းဆောင်ရမည် - ဒို့စစ်သည်။

သစ္စာလည်းရှိ ၊ သူရပြည့်စွာ
သမာဓိခိုင် ၊ မဏ္ဍိုင်ပညာ
ပြည့်ဝပါက ၊ တစ်ရာအောင်ပွဲ
အောင်ပွဲတစ်ရာ ၊ အောင်ပန်းဖြာကာ
ပြည်ရွာအေးချမ်း ၊ ဘေးမသန်းအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်မည် - ဒို့စစ်သည်။

သွေးချွေးအသက် ၊ မငဲ့ကွက်ဘဲ
ပြည့်တွက်စွမ်းဆောင် ၊ အောင်ပန်းဝေသည်
စစ်သည်များကား. . .
ပြည့်သူ့သားကောင်းရတနာများပါတကား

သမီးမွန်သို့

ဖ၀ါးလက်နှစ်လုံး ၊ ပခုံးလက်နှစ်သစ်
ဝါးဖတ်နှစ်ဖြင့် ၊ လူဖြစ်အောင်မွေး
အကလေးနှ ၊ စတင်ပျိုးမျစ်
ချစ်သမီးမှာ ၊ ချိန်ခါရွယ်ရောက်
လူလားမြောက်လို့ ၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခွာ
မလွဲသာကြ ၊ မိဘမေတ္တာ - စမ်းရေပမာ။

ဪ. . .
အတောင်စုံက ၊ သိုက်မြုံမှခွာ
ငှက်ကျေးငှာသို့ ၊ ခွဲခွာခံရ
သဘာဝကို ၊ ဘဝ၌တွင်
လက်တွေ့မြင်ရ ၊ အထင်ကရမို့
ရင်မှတုန်ခါ ၊ ချစ်မေတ္တာနှင့်
ပြုံးပန်းပွင့်ကို ၊ ဂုဏ်တင့်နေကြ
မိဘမေတ္တာ - စမ်းရေပမာ။

"မကောင်းမြစ်တာ ၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်
အတတ်သင်စေ ၊ ပေးဝေနီးရင်း
ထိမ်းမြားခြင်းလျှင် ၊ ဝတ်ငါးအင်
ဖခင်မယ်တို့တာ" ၊ စဉ်လာစကား
ရင်မှာထား၍ ၊ ချထားအိမ်ထောင်
ပျိုးထောင်ပေးကြ ၊ မိဘမေတ္တာ - စမ်းရေပမာ။

"ကျွေးမွေးမပျက် ၊ ဆောင်ရွက်စီမံ
မွေခံထိုက်စေ ၊ လှူမျှဝေ၍
စောင့်လေမျိုးနွယ် ၊ ဝတ်ငါးသွယ်
ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ" ၊ ဆိုလာစကား
ရင်မှာထား၍ ၊ သားကောင်းသမီးမွန်
သူတာဝန်ကို ၊ ကျေပွန်ပါခဲ့
စောင့်ခဲ့မျိုးနွယ် ၊ တင့်တယ်လျောက်ပတ်
ယောကျ်ားမြတ်ကို ၊ လက်ထပ်ခဲ့ကြ
မိဘရင်မှာ-စမ်းရေပမာ။

မျိုးနွယ်ထိန်းတဲ့ မသီတာ
အသက်ရာကျော်ရှည်စေသာ - မိဘရင်မှဆုတောင်းမေတ္တာပါတကား။

ကျေးဇူး

- "ကျေးဇူးရှိမှ
ကျေးစွပ်တတ်သတဲ့"
ရှေးခေတ်စကား
ကြားယောင်ငြားမိ။
- ကျေးဇူးသိသူ
ဤဇမ္ဗူဝယ်
ရှာမှုရှားပါး ၊ ရှာမှရှား၏။
- သိပြန်သော်ငြား
ထိုစကားကို
ပြောကြားသူကား ၊ ပို၍ရှား၏။
- ကျေးဇူးဆပ်သူ
ဤဇမ္ဗူဝယ်
ရှာမှုရှားပါး ၊ ပို၍ပို၍ရှား၏။
- သိသူ ပြောသူ
ဆပ်သူဖြစ်မှ
ဘဝအေးချမ်း
စိုပြည်လန်း၍
အောင်ပန်းဝေဖြာ
ရှိလိမ့်မှာကို
ရင်မှာစွဲနစ်
သတိဖြစ်စေ
တောင်းဆုဝေသည်
ပြည်ရွာအနှံ့ မွှေးစေသောဝ်. . .
ကမ္ဘာ့အနှံ့ အေးစေသောဝ်. . . ။ ။

တာဝန်ကိုယ်စီ

- မြို့တော်တစ်ခွင်
  အေးစေချင်
  မီးတွင်မပေါ့နှင့်။
- မြို့တော်အနီး
  သာစေလို
  ရေကိုမဖြုန်းနှင့်။
- မြို့တော်တစ်ဝိုက်
  သန့်မှကြိုက်
  အမှိုက်မရှုပ်နှင့်။
- မြို့တော်လှကာ
  သာစေရာ
  သစ်ပင်စိုက်ကြပါ။
- မြို့တော်သာယာ
  ပြုံးပန်းဖြာ
  ကြိုးပမ်းကြပါလို့ - နိုင်ငံကြီးသားပီသစို့။ ။

ကံသာအမိ ၊ ကံသာအဖ

ဆင်းရဲချမ်းသာ
ကြောင်းရင်းရှာကြည့်
ကံသာအမိ။

ဆင်းရဲချမ်းသာ
ကြောင်းရင်းရှာက
ကံသာအဖ။

ကံသာ အမိ
ကံသာ အဖ
ဘဝအတိတ်
အရိပ်ပမာ
ကပ်ပါလာကြ
ခုဘဝနှင့်
ဘဝနောင်ရေး
သံသရာရေးအတွက်
စိတ်အေးစေရာ-ကုသိုလ်ဒါနပြုကြပါ။ ။

[redacted]

ဘဝသာယာနေချင်ပါလျှင်

✍ ပညာရှိလဲ (လည်း)၊ ဖြစ်ခဲသတိ
ဆိုဘိစကား၊ အသည်းကြားတွင်
ခွဲထားသတိ၊ ချွန်းနှင့်ဖိကာ
ပြုလုပ်ပါက - ဘယ်မှာအမှားတွေ့ပါလိမ့်။

✍ ကားဘရိတ်လွတ်၊ သတိချွတ်က
ချောက်ထဲကျလိမ့်။
စိတ်ဘရိတ်လွတ်၊ သတိချွတ်က
ဘေးဒုက္ခကြုံ၊ လူ့ဘုံဘဝ
အလှပျက်သုဉ်း - ရှုံးပေလိမ့်။ ။

အေးငြိမ်းသုခ

ကားဘရိတ်လွတ်
သတိချွတ်လျှင်
ဘေးတွင်ထိန်းမှောက် - ဒုက္ခရောက်လိမ့်။

စိတ်ဘရိတ်လွတ်
အသိလွတ်လျှင်
ချွတ်ချော်တိမ်းပါး - ဒုက္ခများလိမ့်။

သတိ အသိ
ကိုယ်မှာရှိက
စိတ်၏ချမ်းသာ
ကိုယ်ကျန်းမာ၍
လိုရာခရီးရောက်လိမ့်မည် ၊ အေးငြိမ်းသုခနိဗ္ဗာန်ပြည်။ ။

ဘဝအဖြေ

✍ အထက်လည်းကြည့်
အောက်လည်းကြည့်ပါ။
ရောက်သည့်နေရာ
ကိုယ်ဘယ်မှာလဲ။

✍ သေချာတွက်ကြည့်
စေ့စေ့ညှိလျှင်
ဝီရိယလွန်
ဆန္ဒလွန်မှု
လွန်ဆွဲမှုနှင့်
သမုဒယ
မိုက်ဒေါသသို့
လျော့ကျလိမ့်မည်။

✍ အောက်ကလူတွေ
ပြင်ရလေမှ
ရင်ကိုမ၍
ဘဝအဖြေ
တွေ့ရပေမှာ
အနေတတ်ရင် - ကျေနပ်စရာ။ ။

ရွှေတံခါးကြီးလုံအောင်ပိတ်

ကျေးမွေးမပျက် ၊ ဆောင်ရွက်စီမံ
မွေခံထိုက်စေ ၊ လှူမျှဝေ၍
စောင့်လေမျိုးနွယ် ၊ ဝတ်ငါးသွယ်
ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ. . .

သားသမီးများ ၊ ငါးပါးတာဝန်
ကျေပွန်ပါရေး ၊ ရှေးရှေးကပင်
သွန်သင်ခဲ့ကြ ၊ မိဘဆရာ
စကားလာကို ၊ သည်မှာစွဲပေ
စောင့်လေမျိုးနွယ် ၊ မောင်မယ်အများ
လိုက်နာပြောက ၊ တံခါးဝလုံ
မျိုးဂုဏ်သိက္ခာ ၊ မကျပါပဲ
မြန်မာအမျိုး ၊ လူမျိုးမပြုတ်
အားထုတ်ကြိုးပမ်း ၊ ရှေ့သို့လှမ်းမှ
တိုင်းခန်းပြည်ရွာ - သာပေလိမ့်။

အမျိုးချစ်တဲ့ - မျိုးချစ်စိတ်
မြေမျိုမခံ - လုံအောင်ပိတ်
လူမျိုမခံ - ဇာတိစိတ်
ရွှေတံခါးကြီး - လုံအောင်ပိတ်။ ။

ဖတ်ပါ မှတ်ပါ နည်းမှန်စွာ

✍ ကွမ်းစားကြည့်လေ
အရေအဖတ် ထွေးထုတ်အပ်သို့
စာဖတ်ရာတွင် ၊ ခဏသာနော်
အပျော်ဖတ်ရိုး ၊ စာတစ်မျိုး။

✍ ကြံစုတ်ကြည့်လေ
အရေကိုစုတ် ၊ အဖတ်ထုတ်ပစ်
အနှစ်ကိုရှာ ၊ အကာကိုပယ်
ကိုယ့်ဝယ်တန်ဖိုး ၊ စာတစ်မျိုး။

✍ အုန်းသီးစားလေ
အရေအဖတ် ၊ စားတတ်သလို
အကျိုးလိုပြည့် ၊ မရှိပစ်စရာ
ကြီးစွာတန်ဖိုး ၊ စာတစ်မျိုး။

✍ ဖတ်ပါ မှတ်ပါ
နည်းမှန်ပါက ၊ ရသာအကျိုး
ကိုယ့်အကျိုးတည့် ၊ ရမှာအကျိုး
ပြည့်အကျိုးတည့်။ ။

မတုံ့ ပြန်ပါ

လောဘ - ဒေါသ
မောဟ လွှမ်းမိုး
အဘိုး ခေါင်းခေါက်
မြွေဟောက်ပမာ
ပြုကျင့်ကာသွား
လူရမ်းကားကို
ဘယ်သူကများ ချီးမွမ်းလိမ့်။

လောဘ - ဒေါသ
မောဟ လွှမ်းပြီး
ဘုန်းကြီးခေါင်းခေါက်
မြွေဟောက်ပမာ
ပြုကျင့်ကာသွား
လူ့ဗာလများကို
ဘယ်သူကများ ချီးမွမ်းလိမ့်။

ဘယ်သူတရားပျက်ပျက်
ကိုယ်တရားမပျက်နှင့်-
နာစရာရှိလျှင်
လွမ်းစရာလေးနှင့်ထေ-
အဖေ့ပြောကြား
ဆုံးမစကားက
နားထဲမှာဝင်
ငါလျှင်သည်းခံ
မတုန့်ပြန်မှု
ခန္တီ၊ ပရမ်၊ လာဘံ မဟုတ်ပါလား။ ။

မှုန်နံ့သာနှင့် ရွှေမြန်မာ

🙞 ပိတုံးရောင်ကေသာ
ဖြန့်လိုက်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးဖြာ
ပျူငှာယဉ်ကျေး ၊ လှပဝေး
မြင်သူတိုင်းက ငေး။

🙞 ဒို့ယဉ်ကျေးမှုစဉ်အလာ
စံပြုထိုက်ပေတာ ၊
မျက်နှာလေးမှာ မွှေးထုံလွှမ်း
ခေါင်းက သနပ်ခါးပန်း။

🙞 ခြေလှမ်းလေးက နွဲ့နှောင်းဟန်
ကြော့ကြော့မော့မော့ သူ့ဟန်ပန်
ဒို့မြန်မာ ယဉ်ကျေးမှု
နှစ်ပေါင်းရာထောင်ပြု
ဘယ်သူတုလို့ရမလဲ. . . . မြန်မာ့အလှပဲ။ ။

ပညာပြည့်ဝ နှလုံးလှ

- ဖတ်ပြန်သော်ကား ၊ ဖတ်ဖန်များက
သားမယားပင် ၊ သိမြင်ကင်းကွာ
အလိမ္မာလည်း ၊ စာပေစကား
နေ့တိုင်းကြားက ၊ ထူးခြားလိမ္မာ - ရှိသည်သာတည့်။

- စာဖတ်သောလူမျိုးသည် တိုးတက်၍
တိုးတက်သော လူမျိုးသည် စာတော်၏။

- ပညာရေးဖြင့် ၊ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော
နိုင်ငံတော်ကိုတည်ဆောက်အံ့။

- ရှေးအဆိုများ ၊ ဆိုစကားကို
အသည်းကြားတွင် ၊ စွဲမြဲထင်အောင်
ကြံဆောင်ကြိုးကုတ် ၊ သင်အားထုတ်က
အဟုတ်ထင်ရှား ၊ လွန်ကျော်ကြားလျက်
အများကြည်ညို ၊ သဒ္ဓါပိုကာ
ကြည်သာရွှင်ပြုံး ၊ ပီတိဖုံးမည်
အားလုံးပြည်ရွာ - ချမ်းသာကြ
ပညာပြည့်ဝ - နှလုံးလှ။ ။

အလှတရား

- လစန္ဒာလည်း
  သူ့အလင်းနဲ့ ၊ အချင်းနဲ့
- ကြယ်တာရာလည်း
  သူ့အလင်းနဲ့ ၊ အချင်းနဲ့
- ဖန်မီးအိမ်လည်း
  သူ့အလင်းနဲ့ ၊ အချင်းနဲ့
- ပိုးစုန်းကြူးလည်း
  သူ့အလင်းနဲ့ ၊ အချင်းနဲ့
- အလင်းကိုယ်စီ
  အလှကိုယ်စီ - သိပါမှ
  လောကအလှ - လူ့အလှ။ ။

မျိုးချစ်စိတ်

မေတ္တာ ကရုဏာ ၊ မုဒိတာနှင့်
ကြုံလာရဘေး ၊ ကယ်ဆယ်ရေးတွက်
ကြုံလာလေဘေး ၊ ကယ်ဆယ်ရေးအတွက်
အပြေးအလွှား ၊ ကြိုးစားရှာဖွေ
ပစ္စည်းတွေကို ၊ ကြုံနေဒုက္ခ
ထိုဒေသသို့ ၊ ပို့ကြမြင်ကွင်း
ရောင်းရင်းတွေမှာ ၊ အားတင်းအံကြိတ်
မျိုးချစ်စိတ်က - အထွတ်အထိပ်ရောက်သတည်း။ ။

ရောင်ပြန်

- မေတ္တာနှင့်ယှဉ်
  ကြည့်ပါလျှင်
  မေတ္တာပြန်မည်ပင်။
- စေတနာနှင့်ယှဉ်
  ကြည့်ပါလျှင်
  စေတနာပြန်မည်ပင်။
- အကြင်နာနှင့်ယှဉ်
  ကြည့်ပါလျှင်
  အကြင်နာပြန်မည်ပင်။
- အပြုံးနှင့်ယှဉ်
  ကြည့်ပါလျှင်
  အပြုံးပြန်မည်ပင်။
- အမုန်းနှင့်ယှဉ်
  ကြည့်ပါလျှင်
  အမုန်းပြန်မည်ပင်။
- မှန်ကြည့်ကာလျှင်
  မြင်နေကျ - လောကသဘာဝ။ ။

အေးငြိမ်းချမ်းသာ

- မျက်စိ အကြည့်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- နားထောင်ပါလျှင်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- နှာခေါင်းအနံ့တွင်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- လျှာအရသာတွင်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- ကိုယ်ထိတွေ့လျှင်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- စိတ်တွေးကြံလျှင်
  မေတ္တာယှဉ်
  ဒေါ်သဘယ်မမြင်။
- ဒေါ်သရှင်းလျှင်
  မေတ္တာပြည့် - အေးငြိမ်းချမ်းသာ၏။ ။

လောကခံတရား

- အရေးကြီးတော့
  သွေးစည်းတာ - ဒို့မြန်မာ။
- အရေးကြုံတော့
  သွေးဆုံတာ - ဒို့မြန်မာ။
- လေဘေးကြုံလာ
  မဖြုန်စတမ်း - အားလုံးဒို့ကြိုးပမ်း။
- ရေဘေးကြုံလာ
  မဖြုန်စတမ်း - အားလုံးဒို့ကြိုးပမ်း။
- ကြိုးပမ်းကိုယ်စီ
  ရှေ့သို့ချီ - အောင်ပန်းဝေရမည်။
- တက်ညီလက်ညီ
  ကျော်ကာလွှား - လောကခံတရား။ ။

လာခဲ့ပါလေ ဓမ္မမိတ်ဆွေ

မုတ္တမဆိပ်သာ ၊ ရောက်ခဲ့ပါလျှင်
ကျော်ကာလှမ်းမြင် ၊ မြစ်သံလွင်မှာ
မျှော်ကြည့်ပါနိုင် - မော်ရွှေမြိုင်။

ရွှေရောင်ဝင်းလက် ၊ တောင်တန်းထက်၌
တင့်ဆန်းကျက်သရေ ၊ စေတီတွေနှင့်
ကြည့်လေရှုမငြီး ၊ ကျိုက်သာလန်တောင်တန်းကြီး။

ထိုမှအရှေ့ ၊ မျက်စိဝေ့သော်
ပြာရောင်ငွေ့ငွေ့ ၊ ညို့ဝေ့တောင်တန်း
သွယ်ကာတန်းနေ - တောင်ဝိုင်းလေးလေ။

တောင်ဝိုင်းလေးဟာ ၊ ပေမှာနှစ်ထောင်
အမြင့်ဆောင်လျက် ၊ တောင်မင်းသေလာ
တောင်မဟာဂုဏ် ၊ အင်္ဂါစုံနှင့်
ပြည့်စုံမြင့်မြင့် ၊ ကြွားကြွားဝင့်နေ
တောင်ဝိုင်းလေးလေ။

တောင်ဝိုင်းလေးမှာ
စိမ်းလန်းဖြာဝေ ၊ ပန်းစုံတွေပွင့်
လေအသင့်တွင် ၊ ရနံ့လွင့်လျက်
တောနှင့်တောင်နှင့် ၊ ပန်းတင့်ကာ
နေချင့်ဖွယ်ရာ တောင်ဝိုင်းလေးပါ။

တောင်ဝိုင်းလေးမှာ ၊ အေးရိပ်သာတွင်
ကုသိနာရုံ ၊ ပဓာနိကာရုံ
ကျောင်းမျိုးစုံပေါ ၊ သရက်တောကျောင်း
တိုက်ကျောင်းစသည် ၊ အစီရီနှင့်
ဂုဏ်တင့်သာယာ ၊ ရှိလှပါ၏
လာခဲ့ပါလေ - ဓမ္မမိတ်ဆွေ။ ။

မျက်ရည်

ဿ အူဝဲ အူဝဲ ၊ ကျဆဲမျက်ရည် (ရေ)
အပူတွေနှင့် ၊ လူပြည့် (ပြေ) ရောက်လာ
များသူငါကား ၊ ကြီးလာတော့လည်း
ပြီးပြီလားမေး ၊ မသေးအပူ
အေးပူခဏ ၊ တွေးဒုက္ခနှင့်
သောကမျက်ရည် (ရေ) ၊ စီးဆင်းနေ။

ဿ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ၊ တွေ့လာသမှု
အစုစုကို ၊ သုခဟုထင်
ပြုံးရွှင်မျက်နှာ ၊ ပီတိဖြာပြီး
ကျလာမျက်ရည် (ရေ) ၊ ပြုံးမျက်ရည် (ရေ)။

ဿ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ၊ ကြုံလာသမှု
အစုစုကို ၊ ဒုက္ခဟုထင်
မရွှင်မျက်နှာ ၊ သောကဖြာပြီး
ကျလာမျက်ရည် (ရေ) ၊ မဲ့မျက်ရည် (ရေ) ။

ဿ အပြုံးအမဲ့ ၊ တစ်လှည့်စီလာ
ရင်းမြစ်မှာကား ၊ သမုဒယာ
အကြောင်းရင်းသာတည့် ၊ သေချာစေ့ငု
ဖန်ဖန်ရှုလျှင် - တွေ့ရမည်က သဘာဝ
မြင်ရမည်က - အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တ။ ။

မည်သူမပြု ၊ မိမိမှု

- ယခင်ကောင်းလို့
ခုကောင်းပါလျှင်
ယခုကောင်းတော့
နောင်ကောင်းလာမည်ပင်။
- ကာလသုံးပါးဆက်စပ်ပါလျှင်
ကြောင်းကျိုးဆက် ၊ တွေ့လျက်မလွဲပင်။
- အကြောင်းကောင်းလျှင် ၊ အကျိုးကောင်းမည်သာ
အကြောင်းအကျိုး ၊ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ပါ။
- ဒိဋ္ဌမှ တွေ့ရစဉ်လာ
အစဉ်သာရှေ့ရှုသတိပြုပါ
မည်သူမပြု ၊ မိမိမှုပါ
မြတ်ဗုဒ္ဓဟောတဲ့တရားပါ။ ။

စာဖတ်ဝိုင်း

- လွတ်အိတ်နီနီ
  လည်မှာသိုင်းလို့
  စာဖတ်ဝိုင်းကိုသွားကြမယ်။
- ညီလည်းလိုက်မယ်
  ချန်မထားနဲ့
  အစ်ကိုသွားရင် လိုက်ပါ့မယ်။
- ညီမလည်းလိုက်မယ်
  ချန်မထားနဲ့
  အစ်ကိုများနဲ့ လိုက်ပါ့မယ်။
- စာဖတ်ဝိုင်းမှာ
  မောင်နှမများနဲ့
  စာဖတ်ရတာ ပျော်ပါတယ်။
  လိုက်မယ်. . . လိုက်မယ်။ ။

လူသေသော်လည်း အလှူမသေ

ဘိုးဘွားမိဘ ၊ စိုက်ခဲ့ကြ၍
စိမ်းမြရိပ်၌ ၊ ချွေးသိပ်ခိုနား
သီးရွက်စားကာ ၊ ဒို့များအသက်ရှည်ခဲ့သည်။

စိမ်းစိမ်းမြမြ ၊ အေးရိပ်လှတွေ
ဒို့မြေအနှံ့ ၊ လွှမ်းဖြန့်ဝေစေ
ရာသီဥတု ၊ မျှတမှုတွေ ရခဲ့သည်။

ဘိုးဘွားမိဘ ၊ သေကုန်ကြလည်း
ဒါနကုသိုလ် ၊ ကျေးဇူးကိုလျှင်
အစဉ်အောက်မေ့ ၊ ဒို့မမေ့လို့
စိုက်လေ့စိုက်ထ ၊ စိုက်ပျိုးကြသည့်
ထာဝရကုသိုလ် ၊ မြတ်ကုသိုလ်ရှင်များ
စဉ်တိုးပွားစေ ၊ တောင်းဆုဝေသည် . . .
ဒို့ပြည်သာယာလှပဖို့ ၊ သစ်ပင်စိုက်စို့ . . . . စိုက်ကြစို့။ ။

လူတော်လူကောင်း

- ယုံကြည်ထိုက်သူ
  ဖြစ်အောင်ကွယ်
  ရိုးသားရပါမယ်။
- အားကိုးထိုက်သူ
  ဖြစ်အောင်ကွယ်
  ကြိုးစားရပါမယ်။
- လေးစားထိုက်သူ
  ဖြစ်အောင်ကွယ်
  စင်ကြယ်ရပါမယ်။
- ရိုးသား ၊ ကြိုးစား
  စင်ကြယ်မှ
  လူပီသမည်ပဲ့။
- ယုံကြည်အားကိုး
  လေးစားမှ
  လူတော်လူကောင်းဗျာ့။ ။

- **မနောကံ** မေတ္တာ ၊ စဉ်းစားပါက
  မေတ္တာအစဉ် ၊ ပို့လွှတ်လျှင်မူ
  အကြင်သူအား ၊ ဘေးများရန်ကွာ
  သတ္တဝါတွေ - ချစ်ပေလိမ့်။
- **ဝစီကံ**မေတ္တာ ၊ ပြောဆိုပါက
  မေတ္တာရှေ့ထား ၊ ပြောဆိုငြားလျှင်
  ဘေးများဝေးကွာ ၊ ချစ်သူသာလျှင်
  ပွားများပေလိမ့် - ရန်ကင်းလိမ့်။
- **ကာယကံ** မေတ္တာ ၊ ပြုလုပ်ပါက
  မေတ္တာပွားရှု ၊ ပြုလုပ်မှုကြောင့်
  ကောင်းမှုကုသိုလ် ၊ ရစေပိုပြီး
  အလိုပြည့်ဝ - ချမ်းသာရလိမ့်။
- မေတ္တာဟူသည် ၊ အလျားအနံမရှိ
  အသွားအပြန်ရှိ၏ - သဒိသံပါကံဇနေးတိ
  တူသောအကျိုးပေးပါ၏။ ။

ဖလားဝါးသံမကြားလိုလျှင်

- ရေကန်စောင့်သူ ၊ ရေဆာသူကား
ရေယူခပ်သောက် ၊ ရေငတ်ပျောက်ရန်
ဝမ်းပြည့်ရန်သာ - သောက်သုံးပါ။
- ထမင်းဟင်းချက်သူ ၊ ဗိုက်ဆာမှုကား
ခပ်ယူစားသုံး ၊ ဝမ်းတစ်လုံးပြည့်
အိုးလုံးမမျောက် ၊ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ - မပြုရာ။
- ရေကန်စောင့်သူ ၊ စေတနာဖြူနှင့်
ကုသိုလ်ယူကာ ၊ သံသရာတွက်
ခရီးဆက်ပါ ၊ ပီတိဖြာဝေ - ရှေ့သို့လေ။
- ကုသိုလ်တံခါးဖွင့် ၊ ဖလားဖွင့်ကာ
ငွေကောက်ရာတွင် ၊ စေတနာမှန်ပြား
ကုသိုလ်ပွားလိမ့် ၊ ဖလားဝါးတဲ့
နှောက်လားခေါ်ဝေါ် ၊ သရော်သံကို
မကြားလိုလျှင် ၊ ကိုယ်ပင်သန့်ရှင်း
လောဘတွင်းမှ ၊ ရှောင်ကွင်းပါလေ - ဖြူစင်လေ. . .
ကုသိုလ်ဒါန - ပွားကြစေ။ ။

နှစ်ဖက်မိဘမျှတစေ

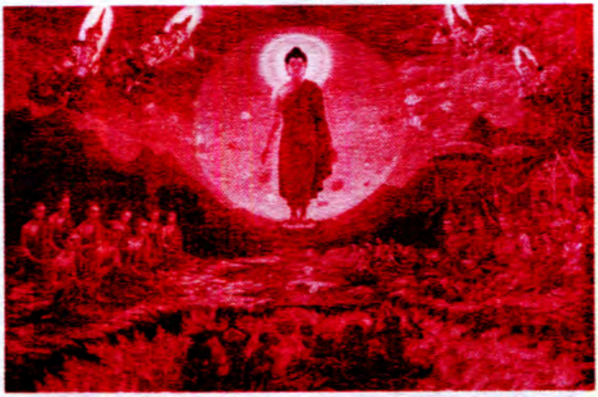
✍ မိဘမှာကြား ၊ ပြောစကားကို
ထောင်နားမပါ ၊ **မ** ခိုင်းတာကို
ပမာနွားလား ၊ ရုန်းနေငြားက
တဲ့. . . နွားခေါ်ဝေါ် ၊ ဆိုကြသော်ငြား
မိဘမှားလား. . . ကိုယ်မှားလား။

✍ မိဘမှာကြား ၊ ပြောစကားကို
ထောင်မနားပါ ၊ **ကျား** ခိုင်းတာကို
ပမာခွေးလား ၊ ပြုနေငြားက
ခွေးမ - ခေါ်ဝေါ် ၊ ဆိုကြသော်ငြား
မိဘမှားလား . . . ကိုယ်မှားလား။

✍ အိမ်ထောင်ကျလျှင် ၊ မိဘနှစ်ပါး
ထပ်တိုးပွားတော့ ၊ လေးပါးမိဘ
ရှိလာကြ၏ ၊ မျှတလျက်သာ
ကိုယ်ချင်းစာကြ ၊ ကျွေးပါကြနော်. . .
မိဘလေးပါး ၊ ကျေးဇူးများကို
ဆပ်သွားသူများ ၊ ကုသိုလ်များလိမ့်. . . ကြီးပွားလိမ့်။

✍ မွေးကျွေးမိဘ ၊ အနန္တဂိုဏ်းဝင်
ကျေးဇူးရှင်များ ၊ မကျွေးငြားက
လားရာဂတိ. . . မကောင်းနိုင်။

✍ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး ၊ မကကြျူးသည့်
ကျေးဇူးကြီးလှ ၊ မိနှင့်ဖကို
ကျွေးကြပေးကြ ၊ ပြုစုကြလျှင်
လောကသံသရာ ၊ နှစ်ဖြာကောင်းကျိုး
အစဉ်တိုးကာ ၊ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာ. . . ဝေဖြာလိမ့်။ ။



ကောင်းကျိုးဝေဖြာ သာယာဖို့

✍ ကိုယ် သူတစ်ပါး ၊ ကောင်းကျိုးများစေ
လုပ်ကိုင်လေမှ ၊ **ကာယကံ**ကောင်း - ကုသိုလ်ကောင်းလိမ့်။
✍ ကိုယ် သူတစ်ပါး ၊ ကောင်းကျိုးများစေ
ပြောဆိုလေမှ ၊ **ဝစီကံ**ကောင်း - ကုသိုလ်ကောင်းလိမ့်။
✍ ကိုယ် သူတစ်ပါး ၊ ကောင်းကျိုးများစေ
ကြံစည်လေမှ ၊ **မနောကံ**ကောင်း - ကုသိုလ်ကောင်းလိမ့်။
✍ ကိုယ့်အတွက်သာ ၊ ကြည့်တာများပြီး
တစ်ပါးသူအတွက် ၊ မငဲ့ကွက်ဘဲ. . .
လုပ်ချက်မှန်သမျှ ၊ အကုသိုလ်ရလိမ့်။
ပြောချက်မှန်သမျှ ၊ အကုသိုလ်ရလိမ့်။
တွေးချက်မှန်သမျှ ၊ အကုသိုလ်ရလိမ့်။
✍ ဆရာတော်များ ၊ ဆုံးမစကားကို
အသည်းကြား၌ ၊ စွဲထားလုပ်ပါ
ကောင်းကျိုးဖြာလိမ့် - သာယာလိမ့်။ ။

ဆယ်ကျော်သက်မြေးလေးစကား အစထား၍ . . .

- "အဖေ- သားပြောမယ်နော်
  စိတ်မဆိုးနဲ့နော်။
  အဖေနဲ့အမေ ၊ စကားမပြောတာ
  မပြေလည်တာ ၊ မြင်ရတာနဲ့
  သားမှာစိတ်ညစ် ၊ စိတ်ညစ်တယ်ဗျာ. . . . တဲ့"
- မချိသဖြင့် ၊ ရင်နင့်သံကို
  ဖွင့်အန်ပြောကြား ၊ အဘိုးကြားတော့
  အသည်းကြားထိ ၊ မချိမဆံ့
  မတန့်မနား ၊ ခံစားမှုတွေ
  အတွေးတွေလွင့် ၊ မိုးထက်မြင့်။
- မိသားစုတွင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  အိမ်တွင်းသာယာ ၊ မင်္ဂလာ။
- အိမ်နီးနားချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  ဝန်းကျင်သာယာ ၊ မင်္ဂလာ။
- တစ်လမ်းတည်းချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  လမ်းတွင်းသာယာ ၊ မင်္ဂလာ။
- တစ်ရပ်ကွက်ချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  မြို့တွင်းသာယာ ၊ မင်္ဂလာ။
- မြို့နယ်အချင်းချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  တိုင်းတွင်းသာယာ ၊ မင်္ဂလာ။
- တိုင်း/နယ် အချင်းချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  ပြည်တွင်းသာယာ ၊ မင်္ဂလာ။

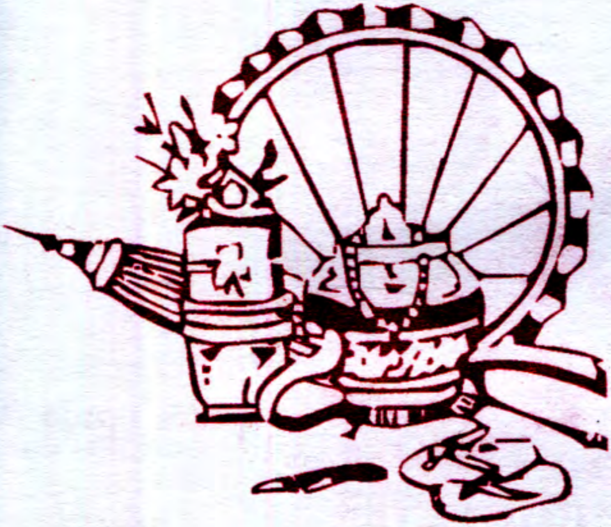
- တိုင်းပြည်အချင်းချင်း ၊ စည်းလုံးခြင်းမှ
  ကမ္ဘာတွင်းသာယာ မင်္ဂလာ။
- မိသားစုမှ အစပြုကာ
  ကမ္ဘာသို့တိုင် ၊ ပန်းတိုင်စိုက်ထူ
  ချိုးဖြူပုံ့သန်း ၊ မင်္ဂလာပန်းတွေ
  ပွင့်လန်းပါစေ ၊ တောင်းဆုခြွေမိ
  ပြုံးပီတိ -
  မြန်မာ့ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတိုင်မှသည်. . . .
  ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းတိုင်အထိ. . . ။ ။

ငယ်ချစ်

အို. . . စာပေရောင်ရင်း ၊ အပေါင်းသင်းရေ
စာပေလောက ၊ ခြေချရာတွင်
ကဗျာလက်ာ ၊ စာဖတ်ရာတွင်
ထိရှရင်ထဲ ၊ အသည်းစွဲကာ
ကဗျာစတွေး ၊ တွေးခဲ့ကြ-
ကဗျာလေးတွေ - ရေးခဲ့ကြ။

ထိုမှတစ်ပါး ၊ ဆောင်းပါးဝတ္ထု
အစုစုကို ၊ စုကြတုကြ
ပြုစုကြနှင့် ၊ ဘဝခရီး
စာခရီးကို ၊ ခရီးဆက်နှင် - တွင်ကျယ်ခဲ့။

ကာလကြာတော့ ၊ ကဗျာကိုမေ့
ငယ်ချစ်မေ့တတ် ၊ မေ့နေတတ်သတဲ့. . .
ဖြစ်တတ်သဘော ၊ ရေးဖော်ပြောစကား
ကျွန်ုပ်ကြားတော့ ၊ ငါကားဤလိုလူ
မဟုတ်မူဘဲ ၊ ကဗျာပဲတွေး
ကဗျာရေးနေ ၊ ငယ်ချစ်တွေနဲ့
ပျော်နေပါရော . . . ဘယ်မမောနိုင်
ကဗျာမြိုင်ထဲ ၊ ပျော်နေဆဲပါ. . . ရေးဖော်ရာ။ ။



စေတနာ

✍ "စေတနာဟံဘိက္ခဝေ ကမ္မံဝဒါမိ"
စေတနာကောင်းလျှင် ၊ ကံကောင်းဘိ ၊
ရှင်တော်ဘုရား ၊ ဟောပါ၏။

✍ မိမိခြေနေ ၊ ဖြစ်ပျက်တွေကို
ပြန်ဖော်ဆန်းစစ် ၊ မှတ်ကျောက်ပွတ်ပါ။
ထိုအခါတွင် ၊ စေတနာအလျောက်
အကျိုးရောက်ပုံ ၊ ဖြစ်ပျက်ရုံကို
အာရုံသိမြင် ၊ ပီတိဝင်လိမ့် - ပြုံးရွှင်လိမ့်။
အမုန်းကင်းကွာ - သာယာလိမ့်။
နှလုံးသားမှာ - လသာလိမ့်။ ။

သာဓု

- သူများလှူတာ ၊ ကိုယ်မပါလည်း
သဒ္ဓါပြည့်မှု ၊ ကြည်နူးမှုဖြင့်
သာဓုခေါ်ပါ - ကိုယ့်လူရာ။

- နှစ်နှစ်ကာကာ ၊ လှိုက်လှဲစွာဖြင့်
ခေါ်လာသာဓု ၊ ဤကောင်းမှုကြောင့်
ယခုငါ့မှာ ၊ မချမ်းသာလည်း
လှူခါတန်းကာ ၊ ပေးကမ်းကာနှင့်
ကျန်းမာရွှင်လန်း ၊ ပီတိပန်းတို့
လန်းဆန်းဝေဆာ ၊ ပွင့်နေပါတယ် - ရောင်းရင်းရယ်။

- ဆရာတော်များ ၊ ဟောဖော်ကြားတာ
ပြန်ကာသတိရ ၊ တင်ပြရလျှင်
ဒါနပြုသူ ၊ လှူဒါန်းသူလို
ကုသိုလ်အပြည့် - ရနိုင်၏. . . တဲ့။
ခေါ်ကြည့်သာဓု ၊ ဤကောင်းမှုဖြင့် - ဒါနပန်းများပွင့်ပါစေ. . . ။
ချစ်သူငယ်ချင်း. . . အိုမိတ်ဆွေ။ ။

စုန်ရေ ၊ ဆန်ရေ

✍ ဘိုးဘွားမိဘ
သင်ပြသနှင့်
ကျွေးကြမွေးကြ
ပြုစုကြပေ - စုန်တဲ့ရေ။

✍ မိဘဘိုးဘွား
ကျေးဇူးများကို
သည်းကြားမှာထင်
ကတညုတ
ကတဝေဒီ
ပြန်လည်ပေးဆပ်
ထွင်မြှင့်မြတ်ထားကာ
ပြုစုပါလေ - ဆန်တဲ့ရေ။

✍ ကဲ. . . သင်၏တာဝန်
ကျေပွန်ပြီလား. . .
မေးထားစမ်းကြည့် - သတိရှိလော့။ ။

ကျန်းမာရွှင်လန်း အပြုံးပန်းနှင့်

- လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား
ထိုလေးပါးသာ
ထိန်းသွားပါက - ဘယ်မှာရောဂါဝင့်အံ့နည်း။
- ထိုလေးပါးသာ
မျှတစွာသုံး
တစ်ကိုယ်လုံးတွင်
ထုံကျင်ကိုင်ခဲ
မရှိဘဲနှင့်
ကိုယ်လည်းကျန်းမာ - စိတ်ချမ်းသာလိမ့်။
- ချို ချဉ် စပ် ငံ
ဖန် ခါး ရှိငြား
ခြောက်ပါးရသာ
မျှတစွာစား
နေသွားပါက - ဘယ်မှာရောဂါဝင်အံ့နည်း။
- လေးပါး အရိယာ
ရသာ ခြောက်ပါး
အစွန်းရောက်ငြားက
တစ်ပါးရောဂါ
စွဲကပ်ပါလိမ့် - ဝင်လာလိမ့်။
- ဆီး ဝမ်း သွေး လေ
မှန်ပေနေ့စဉ်
ပြုံးရွှင်လန်းဆန်း
ကျန်းမာပန်းကို
ဆင်မြန်းပါစို့ - သက်ရှည်ဖို့၊ အသက်ရာတန်း - ပန်းတိုင်သို့။ ။

လူလေးမျိုး

🙞 **အလကားလူ -**

တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ ၊ ကုသိုလ် ပညာ
ဥစ္စာ သုံးခု ၊ ဘာတစ်ခုမှ
မရသောသူ - အလကားလူဟုမှတ်။

🙞 **အများလူ -**

အများကောင်းကျိုး ၊ ပွားတိုးအောင်သာ
ပြုသူမှာ - အများလူဟုမှတ်။

🙞 **လင်မယားလူ -**

ဇနီးအကျိုး ၊ ခင်ပွန်းအကျိုး
ပွားတိုးရန်သာ ၊ ပြုသူမှာ - လင်မယားလူဟုမှတ်။

🙞 **ဘုရားလူ -**

ကုသိုလ်ပုည ၊ မြတ်သီလနှင့်
ပွားထ ဘာဝနာ ၊ ပြုသူမှာ - ဘုရားလူဟုမှတ်။

🙞 သံဃာဟောကြား ၊ ဆုံးမများကို
သည်းကြားမှာစွဲ ၊ ကျင့်သုံးမြဲမှ - လောကလူ့ရွာသာယာလိမ့်။
ဓမ္မအလင်းပါ ဝေဖြာလိမ့်။ ။

ကျန်းမာသုခ ရစေရာ

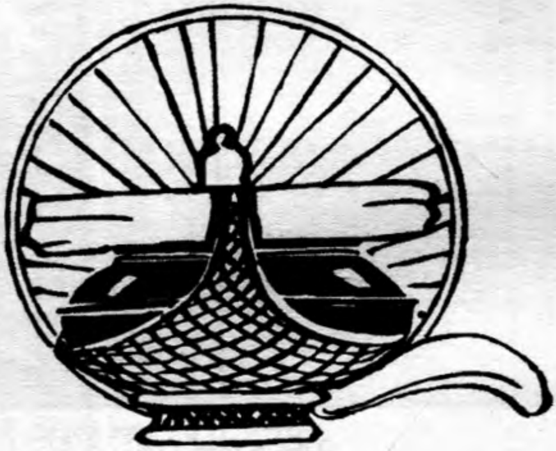
- လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား
  မျှတပါ ၊ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ - စိတ်ချမ်းသာ။
- ချို ချဉ် စပ် ငံ
  ဖန် ခါး ရသာ
  မျှတပါ ၊ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ - စိတ်ချမ်းသာ။
- ဆီး ဝမ်း သွေး လေ
  ဤလေးထွေ
  မျှတစေပါ ၊ ကိုယ်လည်းကျန်းမာ - စိတ်ချမ်းသာ။

လူ့ကျင့်ဝတ်ငါးပါး

- သက်ရှည်ကျန်းမာ ၊ နေလိုပါလျှင်
  သတ်တာရှောင်ပါ ၊ မပြုရာ။
- စီးပွားဥစ္စာ ၊ တိုးလိုပါလျှင်
  ခိုးတာ ရှောင်ပါ ၊ မပြုရာ။
- အိမ်ထောင်ချမ်းသာ ၊ ရလိုပါလျှင်
  မိစ္ဆာရှောင်ပါ ၊ မပြုရာ။
- ဆက်ဆံရေးမှာ ၊ ကောင်းလိုပါလျှင်
  လိမ်ညာခြင်းငှာ ၊ မပြုရာ။
- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ၊ ဖြစ်လိုပါလျှင်
  သုရာရှောင်ပါ ၊ မပြုရာ။

သိ ပြော ဆင်ပါ

- များလှ လူသူ
ဤဇမ္ဗူတွင်
သိသူရှားပါး - ကျေးဇူးတရား တဲ့။
- များလှလူသူ
ဤဇမ္ဗူမှာ
သိပါသော်လည်း - **ပြော**သူနည်း. . . တဲ့။
- များလှ လူသူ
ဤဇမ္ဗူတွင်
ဆပ်သူပိုရှား. - ကျေးဇူးတရား. . . တဲ့။
- ကျေးဇူး**သိ**ကာ
ပြောဆိုကာနှင့်
ဆပ်ပါလျှင်ကား
လွန်ကျော်ကြားလိမ့် - ကြီးပွားလိမ့်။
ရင်ဝယ်အေးငြိမ့် - တသိမ့်သိမ့်။ ။



လှူတာနှင့် ယူတာ

- ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ ၊ လှူရဲတာဟာ
  မြတ်ဒါနပဲ - **ယူ**တာပဲ။
- မပေးမကမ်း ၊ မလှူဒါန်းဘဲ
  ကိုယ့်တွက်ပဲ **ယူ** ၊ ကပ်စီးသူ - မည်သူချစ်အံ့နည်း။
- လှူပြီး**ယူ**တာ ၊ ကုသိုလ်ပါ
  မလှူဘဲ**ယူ**တာ ၊ ကုသိုလ်မပါ - ဘယ်**ယူ**တာကမြတ်သနည်း။
- "ဒါနတော- ဘောဂဝါ
  အလှူပေး သူဌေးဖြစ်တာ" - ဘုရားဟောပါ။
  တစ်ဆုပ်ကြကာ - တစ်လှည်းဝင်လို့
  ပြုံးလို့ ပျော်လို့ ရွှင်မြူးစို့။ ။

သမိုင်းလှချင်လျှင်

- မသေခင်မွေး
  သေလည်းမွေးတဲ့
  အမွေးပိုင်ရှင် - ဖြစ်ချင်သလား။
- မသေခင်ပုပ်
  သေလည်းပုပ်တဲ့
  အပုပ်နံ့ ပိုင်ရှင် - ဖြစ်ချင်သလား။
- ကိုယ့်သမိုင်းကို
  ကိုယ်ပင်ရေးကြ
  သမိုင်းလှအောင်
  လူ့ဘောင်ကောင်းကျိုး
  အများကျိုးတွက်
  မဖက်အတ္တ
  ပရရှေ့ရှု ၊ ပြုလုပ်ကြမှ
  ကိုယ့်သမိုင်းလေးလှမည်ပ။ ။

မွေးမေ့ မေတ္တာ ကိုယ်ချင်းစာ

- မွေးမေမေ -
  ငယ်စဉ်ကလေ ၊ မွေးမေမေက
  ဆုံးမလေတဲ့ ၊ ပျားရေပမာ
  ချိုသံသာကို ၊ ဘယ်ခါမမေ့ - လွမ်းတယ်လေ့။
- သားလေးတို့ရေ -
  ငယ်သူတွေကို ၊ နိုင်လိုမင်းထက်
  မပြုရက်နှင့် ၊ ရက်စက်ထန်ပြင်း
  ကိုယ်ပြုလျှင်းက ၊ ကိုယ်ချင်းမစာ
  မညာတာတဲ့ ၊ လူမိုက်ကွယ့် . . . တဲ့။
- စာမတတ်ငြား ၊ အသည်းကြားက
  ပေါက်ဖွားထွက်လာ ၊ မိမေတ္တာဖြင့်
  လိမ္မာရေးခြား ၊ ကြင်နာပွားဖို့
  စကားချိုသာ ၊ ဆုံးမပါတဲ့
  "ကိုယ်ချင်းစာ" ကို ၊ ခုခါတွင်ကား
  ငါးပါးသီလ ၊ မြတ်သီလတွင်
  မှတ်ကျောက်တင်ကြည့် ၊ တန်ဖိုးသိပြီး
  အမိကိုလေ ၊ လွမ်းလိုက်လေ။
- ပါနာတိပတ် ၊ သူ့သက်သတ်လျှင်
  တစ်ပတ်လည်ကာ ၊ ခံရမှာပဲ။
  - အဒိန္နဒါနာ ၊ ခိုးယူပါလျှင်
    ပြန်ခါတစ်လှည့် ၊ ခံရော့ကွယ်။
  - ကာမေသုမိစ္ဆာ ၊ သူ့ကြင်ယာကို
    ခိုးကာပေါင်းသင်း ၊ တန်ပြန်နှင်းလိမ့်။

- မုသားစကား ၊ လိမ်ပါငြားက
တစ်ပါးသူ၏ ၊ လိမ်ညာထိလိမ့်။
- သုရာမေရ ၊ လွန်ကြူးကလျှင်
ဘဝသံသရာ ၊ ရှုံးနှမ်းပါလိမ့်။

ကိုယ်ချင်းစာတရား
ထိန်းသိမ်းငြားလျှင် -
ဘဝဤတွင် ၊ လူချစ်ခင်၍
ပြုံးရွှင်ကြည်နူး ၊ ရသာထူးကာ
နောင်ကူးသံသရာ ၊ ကောင်းကျိုးဖြာလိမ့်
ပြည်ရွာငြိမ်းချမ်း - အေးချမ်းလိမ့်။ ။

ပြည်တန်ပတ္တမြား အမေ့စကား

✍ သားလှရွှေသွေး ၊ မေ့ရင်သွေးရေ
အမေပြောမယ် ၊ နားထောင်ကွယ်. . . နော်။

✍ သမီးလှလေး ၊ မေ့ရင်သွေးရေ
အမေပြောမယ် ၊ နားထောင်ကွယ်. . . နော်။

✍ အမိမြန်ပြည် ၊ အဓွန့်ရှည်အောင်
မျိုးဂုဏ်ဆောင်ကြ ၊ ထိန်းသိမ်းကြ. . . နော်။

✍ ရှေးအတိတေ ၊ ဘိုးဘွားတွေ၏
"မြေမျို၍ လူမျိုးမပြုတ် ၊ လူမျိုမှ လူမျိုးပြုတ်မည်" တဲ့။
မှာခဲ့စကား ၊ ပတ္တမြားပြည်တန်
ဆုံးမသံကို ၊ သေတာပန်သက်တစ်ဆုံး
သည်းနှလုံးတွင် ၊ သိမ်းကျုံးသိုလှောင် - အမြဲဆောင် နော်။

✍ အမျိုးပျောက်မှာ ၊ စိုးကြောက်ပါဘိ
- အသိတရား - လက်ကိုင်ထားမှ
- သတိတရား - လက်ကိုင်ထားမှ
- သစ္စာတရား - လက်ကိုင်ထားမှ
- ဘိုးဘွားပိုင်နက် - လက်ချင်းယှက်မှ
- သွေးသားရင်းချာ - ထိန်းသိမ်းပါမှ
မြန်မာ့ရှေ့ရေး ၊ ရင်အေးရလိမ့် - အေးရလိမ့်။ ။

ငြိမ်းအေးသုခ ရစေရာ

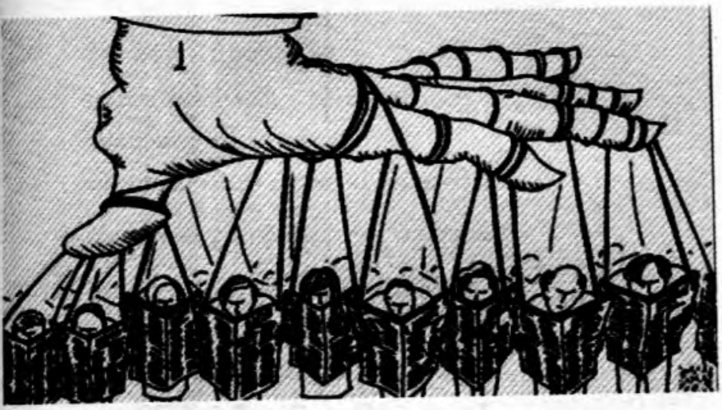
- "မကောင်းမှုရှောင် ၊ ကောင်းမှုဆောင်
ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား"
ဗုဒ္ဓတိုင်းက ၊ လမ်းညွှန်ပြမှု
ဆုံးမမှုကို ၊ စေ့ငုသေချာ
လိုက်နာပါလျှင် - ဘယ်မှာအကုသိုလ်ရလိမ့်နည်း။
- အကုသိုလ်မှု ၊ စိတ်ကူးမှုကို
ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ် ၊ သတိယှဉ်ကာ
စဉ်းစားပါက - ဘယ်မှာ မနောကံ မှားလိမ့်နည်း။
- အကုသိုလ်မှု ၊ စိတ်ကူးမှုရှောင်
ဤလူ့ဘောင်ဝယ် ၊ မှန်အောင်ပြောကြား
ဆိုစကားကြောင့် - ဘယ်မှာဝစီကံမှားလိမ့်နည်း။
- အကုသိုလ်မှု ၊ စိတ်ကူးမှုရှောင်
ဤလူ့ဘောင်ဝယ် ၊ မှန်အောင်ပြောကြား
ဆိုစကားနှင့် ၊ ပွားများကုသိုလ်
လုပ်အားပိုက - ဘယ်မှာ ကာယကံမှားလိမ့်နည်း။
- မနောကံ မေတ္တာ ၊ ဝစီကံမေတ္တာ
ကာယကံမေတ္တာ ၊ မကွာနေ့ည
ထားလေကလျှင် ၊ လောကဇာတ်ခုံ
ဤလူ့ဘုံတွင် ၊ တွေ့ကြုံနေရ
ဘေးဒုက္ခမှ ၊ လွတ်ကင်းရပြီး
အေးမြသာယာ ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်
တွေ့လိမ့်တကား - ဗုဒ္ဓဘာသာ၏အနှစ်တရား။ ။

သတိ

- မျက်စိအမြင် ၊ ဖြစ်ပါလျှင်မူ
မြင်ချင်သမျှ - ကြည့်နေကြ၏။
- နားကြားလေလျှင် ၊ ကြားပါလျှင်လည်း
ကြားချင်သမျှ - နားထောင်ကြ၏။
- နှာခေါင်းအနံ့ ၊ ရနံ့ရလျှင်
ရှူချင်သမျှ - ရှူနေကြ၏။
- လျှာအရသာ ၊ ခံစားကာလျှင်
စားချင်သမျှ - စားနေကြ၏။
- ကိုယ်နှင့်တွေ့ရာ ၊ ထိလာသမျှ
ဆန္ဒအပြည့် - ခံစားကြည့်၏။
- စိတ်အာရုံ၌ ၊ နှစ်ခြိုက်မိရာ
စဉ်းစားကာလျှင် - ပျော်ရွှင်နေ၏။
- မျက်စိ ၊ နား ၊ နှာ ၊ လျှာနှင့် ကိုယ် စိတ်
တံခါးပိတ်လိုက် ၊ ဖွင့်ထားလိုက်နှင့်
စိတ်လိုက်မာန်ပါ ၊ ဖြစ်ပျက်ရာကို
သတိထားကာ - ရှုမှတ်ပါက. . .
ဖွင့်ကာတစ်လှည့် ၊ ပိတ်ကာတစ်လီ
ဖြစ်ကာတစ်လှည့် ၊ ပျက်ကာတစ်လီ
အတည်မမြဲ ၊ ဖောက်လွဲတတ်စွာ
ဓမ္မတာကို ၊ ပညာသတိ
အလင်းသိက - အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တ။ ။

မြတ်ကုသိုလ်

- စွဲလမ်းမှုကြောင့်
  အမြဲတမ်းဟုထင်
  မမြဲမှန်းသိမှ - အနိစ္စမြင်။
- သမုဒယကြောင့်
  သုခဟုထင်
  ဆင်းရဲတော့မှ - ဒုက္ခကိုမြင်။
- ကိုယ့်ဆန္ဒကြောင့်
  လိုဘပြည့်ချင်
  ဖြစ်ပြီးပျက်မှ - အနတ္တမြင်။
- လက္ခဏာရေးသုံးပါး
  ရှုပွားဆင်ခြင်
  ကုသိုလ်မြတ် - မပြတ်ရမည်ပင်။ ။



စေတနာပန်း

✍ စတုတ္ထမဏ္ဍိုင် ၊ ကြံ့ခိုင်တည့်မတ်
စိတ်ကောင်းမြတ်ဖြင့် ၊ မပြတ်ရေးသား
ပြည်သူကြားတွင် ၊ ထင်ရှားအသိပို
လူကြည်ညို၏။

✍ သတင်းမီဒီယာ ၊ စေတနာဖြင့်
ဝေဆာတင့်ဆန်း ၊ ပြည့်ချစ်ပန်းမို့
လန်ဆန်းကြည်ရွှင် ၊ ပီပြင်လုပ်အား
ထမ်းဆောင်သွားက ၊ လူများအလယ်
ဂုဏ်တင့်တယ်၏။

✍ စတုတ္ထမဏ္ဍိုင် ၊ ချိန်ခွင်ကိုင်သို့
စွဲခိုင်သတိ ၊ ဝီရိယဖြင့်
သမစိတ္တ ၊ ထိန်းနိုင်မှသာ
မင်္ဂလာမိုး ရွာသွန်းဖြိုးကာ
ပြည်သာယာလိမ့်။ ။

တစ်ကမ္ဘာလုံးသာယာဖို့
ထင်းအစားထိုး စွမ်းအင်သုံးကြစို့

- ဥတုရာသီ ၊ မျှတညီမှ
  သာစည်ဖွံ့ဖြိုး ၊ သီးထွက်တိုးကာ
  ငွေမိုးရွာစေ ၊ သစ်တောတွေစိမ်း
  မြရည်လိမ်းကာ - ပြည်သာယာလိမ့်။
- တောတောင်တွေပြုန်း ၊ အပူဖုံးကာ
  ပူလွန်းပါက ၊ ဘယ်မှာမိုးလေ
  မှန်ပါစေဟု ၊ ဆုတွေတောင်းရုံ
  မပြည့်စုံပါ ၊ ဆန္ဒသာတည့်။
- တောပြုန်းရခြင်း ၊ အကြောင်းရင်းကား
  မီးဖိုများတွင် ၊ ထင်းများမီးသွေး
  သုံးသည့်ဘေးမို့ ၊ ရှောင်ဝေးလိုလျှင်
  "ထင်းအစားထိုးစွမ်းအင်" ၊ တီထွင်သုံးပြား
  တောများမပြောင် ၊ မိုးမခေါင်ရန်
  သိပ္ပံပညာ ၊ တီထွင်လာကြ - သုံးပါကြလေ။

- စပါးခွံနှင့် ၊ ပဲခွံလောင်စာ
  အတောင့်မှာလည်း ၊ သုံးရာလက်တွေ့
  အခက်တွေ့ကြ ၊ ဝယ်ဈေးကဖြင့်
  ထင်းကသက်သာ ၊ သုံးလွယ်တာကြောင့်
  သုံးလာခလေ့ ၊ သုံးစွဲ၍သာ ၊ နေကြပါ၏။
- အကောင်းဆုံးကား ၊ ကျွဲနွားများ၏
  စွန့်ထားချေးများ ၊ လေလုံထားတဲ့
  ကန်များတွင်ထိန်း ၊ ဓာတ်မိသိမ်းထုတ်
  ထမင်းချက်ပြုတ်ရာ ၊ သုံးစွဲပါလျှင်
  "ထင်းအစားထိုးစွမ်းအင်" သုံးခြင်းပင်တည့်။
- မိသိမ်းထုတ်ပြီး ၊ ကျွဲနွားချေးလည်း
  လယ်ယာထဲတွင် ၊ သုံးစွဲသည့်ခါ
  စွမ်းထက်တာမို့ ၊ လယ်ယာဦးကြီး
  အကျိုးကြီးကြောင်း ၊ သတင်းကောင်းဖြန့်ဖြန့်ပါလေ။
- ကျွဲနွားတွေက ၊ စွန့်ပစ်ကြသည့်
  ဇီဝဒြပ်ထု ၊ သုံးစွဲမှုကား
  ယခုမှနောင် ၊ တောတောင်မပြုန်း
  အရှည်သုံးနိုင် ၊ မကုန်နိုင်ပေ - မြဲတည်နေလိမ့်။
- ဥတုရာသီ ၊ တောကိုမှီ၏
  ရာသီမျှတ ၊ စိမ်းစိုလှမှ
  ဘဝသာယာ ၊ အေးချမ်းပါလိမ့်
  - ဘဝရှေ့ရေး - ဒို့အရေးပါ
  - မြန်မာ့ရှေ့ရေး - ဒို့အရေးပါ
  - အာရှရှေ့ရေး - ဒို့အရေးပါ
  - ကမ္ဘာ့ရှေ့ရေး - ဒို့အရေးပါ
  ဆိုချင်ပါ၏. . . ဆိုပါ၏။ ။

စွမ်းအားထက်သကို ၊ မောင်ရဲယို

✍ မောင်ရဲယိုရေ. . . ရဲယိုရေ. .
မင့်ကိုငါလေ ၊ ဟိုနေရာတွေ့
ဒီမှာတွေ့နဲ့ ၊ တွေ့နေပါလည်း
စွဲမြဲမသိ ၊ မခင်မိပါ
ခုခါတော့လေ ၊ ငါ့လေမင့်ကို
မေတ္တာပိုမိ ၊ ချစ်ခင်မိတာ
အမှန်ပါပဲ - မောင်ရဲရယ်. . . ။

✍ ထမင်းဝိုင်းမှာ ၊ မင်းပါလာတာ
မြိန်ပါထမင်း ၊ လေးထောင့်တင့်တယ်
ဗိုက်တင်းတယ်ကွယ် ၊ ပြုတ်ရယ်ကြော်ရယ်
ဘယ်ခါမရွေး ၊ လက်မနှေးဘဲ
ငါလွေးပါ၏ - စားပါ၏. . . ။

✍ အရွက်သာမက ၊ အသီးကလည်း
ချက်လဲစားကာ ၊ ကြော်စားကာနဲ့
သီးမှည့်ဝင်းလဲ ၊ ထန်းလျက်ခဲနဲ့
ဖျော်တဲ့အရည် ၊ သောက်လေကလဲ
ကောင်းတာပဲနော် ၊ အမောတော်ပြေ
အပန်းဖြေဆေး ၊ မင်းလေးအစွမ်း
အံ့မခန်းပါ - မောင်ရဲရာ. . . ။

- ယောက်ျားမှာဆီး ၊ မိန်းမမှာမီး တဲ့
ဒူလာမီးယပ် ၊ မကပ်တွယ်အောင်
မင်းစွမ်းဆောင်နိုင် ၊ ဆောင်ရွက်နိုင်လေ
ပဝေရှေးက ၊ မိဘဘိုးဘွား
သုံးခဲ့ကြားလဲ ၊ နောက်လားလူတွေ
မေ့လို့နေ့လား ၊ မသိအားပါ
ခုများမှာကား ၊ လူသားကမ္ဘာ
သိကုန်ပါပြီ - သိပါပြီ. . ။

- မင်းဟာကလေ ၊ နယ်မြေအနှံ့
ဖြန့်ကျက်ကျယ်ပြော ၊ ဒီရေတောထဲ
ရှင်သန်ရဲတယ် ၊ ဖွဲကောင်းတယ်မို့
လူတို့အတွက် ၊ သီးရွက်ဝေဖြာ
စားသုံးပါကြ ၊ ရှိပါသေးလား
အသားအရေ ၊ စိုပြေလှပ
ရှိစေကြဖို့ ၊ သောက်ကြရဲယို
ရောဂါဆိုလည်း ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်
စွမ်းနိုင်တယ်ဗျာ- စွမ်းလိုက်ပ့ါ. . . ။

- သဘာဝအလျောက် ၊ ဖြိုးမောက်ခွန်အား
ပြန်ပြည့်ကြားလို့ ၊ ယောက်ျားများသုံး
ဓလေ့ထုံးရှိ ၊ ရှေးထုံးမပယ်
သုံးကြတယ်. . . တဲ့ ၊ ရဲယိုနဲ့စပ်
ဖော်စပ်ဆေးနော် ၊ တစ်ရာကျော်သတဲ့
မောင်ရဲရဲ့အစွမ်း ၊ အံ့မခန်းအား
အများပြည်သူ - သိစေနော်. . .
သုံးစွဲကြည့်ဖို့ - ဖိတ်လို့ခေါ်။ ။

သက်ရှိကျန်းမာသာယာဖို့ ဇီဝဓာတ်ငွေ့သုံးစွဲစို့

✍ အဘွားငွေသွင် ၊ ငယ်ရွယ်စဉ်က
ကြည်လင်ရွှင်ပြ ၊ ပြုံးပန်းလှသတဲ့ . . ယ
အခုတော့လေ ၊ ကျမျက်ရည်နဲ့
ရုပ်ရေအိုလတ် ၊ မျက်ခမ်းစပ်ကြောင့်
တဖြတ်ဖြတ်လှုပ် ၊ မျက်နှာသုတ်ကာ
အလုပ်ရှုတ်နေ့စဉ် - ဖွားငွေသင်။

✍ ဤဝေဒနာ ၊ ငယ်စဉ်ခါက
ဘာလို့ရမှန်း ၊ တွေးစမ်းမသိ
အဘွားကြည့်ကာ ၊ သနားရှာမိ
သေချာကြည့်မှ ၊ မီးဖိုကထွက်
မီးခိုးစက်ကြောင့် ၊ မျက်ရည်စီးလတ်။
မျက်ခမ်းစပ်ရှင် - ဘွားငွေသွင်။

✍ ဤတွင်မက ၊ မီးဖိုဝတွင်
ရှူရမီးခိုး ၊ သူ့ဆိုးကျိုးကြောင့်
ဟတ်ချိုးခါခါ ၊ ချောင်းဆိုးကာဖြင့်
ပန်းနာရင်ကျပ် ၊ သက်ရှုကြပ်တဲ့
မတတ်သာငြား ၊ မဘွားရဲ့ပုံ
မြင်ရတုံဘိ - လွမ်းပါ၏။

✍ တချို့တော့ဗျာ ၊ အဆုပ်နာနှင့်
ကင်ဆာများပါး ၊ ခံစားကာလျှင်
သေရွာသို့လှမ်း - မြန်းကြ၏။

မီးဖိုချောင်မှာ ၊ ထင်းလောင်စာသုံး
မီးခိုးလုံးကြောင့် ၊ သေဆုံးသူများ
ဘယ်လောက်များမှန်း ၊ တွက်ကြည့်စမ်းလျှင်
ခန့်မှန်းရန်ခက် ၊ အလွန်ခက်၏
တစ်ချက်ကြည့်ပါ ၊ မော့ကြည့်ပါလျှင်
မျက်နှာကြက်မှာ ၊ မီးခိုးပြာကြောင့်
မွဲပြာညစ်မှောင် ၊ မည်းမှောင်မှောင်နှင့်
အရောင်မလှ - မြင်နေကြ။

မီးခိုးရှူကာ ၊ မကျန်းမာဘဲ
ရောဂါများပြား ၊ ဒုက္ခများနှင့်
အိမ်များညစ်ပေ ၊ အပြစ်တွေရှင်း
တောပြုန်းခြင်းမှ ၊ ရှောင်ကွင်းကြဖို့
ဇီဝဓာတ်ငွေ့ ၊ သုံးစေလေ့ကို
ယနေ့ကပင် - စတင်စို့ . . .
လှူဘောင်လောကသာယာဖို့။ ။

အိုဇုန်းလွှာ

- အိုဇုန်းလွှာတဲ့
ကမ္ဘာ့အထက် ၊ ကောင်းကင်ထက်တွင်
ထိုထက်မြင့်မား ၊ ဖုံးကာထားသည့်
ထုသားကျယ်စွာ ၊ အိုဇုန်းလွှာ။
- အိုဇုန်းလွှာဖုံး ၊ ကမ္ဘာလုံးတွင်
ပူနွေးမကဲ ၊ လေဟာထဲမို့
ရာသီလည်းမှန် ၊ နေရန်သင့်တင့်
လူနှင့်ဝန်းကျင် ၊ နေလျှင်သာယာ - ပြည်ကမ္ဘာ။
- အိုဇုန်းလွှာပေါက် ၊ ကောင်းကင်ပေါက်မှာ
ကျယ်လာပါက ၊ ပူမှာလွန်ကဲ
ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် ၊ ရာသီဒဏ်ကြောင့်
နေရန်ခက်ခဲ ၊ ဒုက္ခဝဲတွင် - လည်မည်ပင်။
- အိုဇုန်းလွှာပေါက် ၊ ပေါ်ပေါက်ရခြင်း
အကြောင်းရင်းကား ၊ လူသားကမ္ဘာ
ဤမြေလွှာ၌ ၊ ပေါ်လာယန္တရား
ဓာတ်ငွေ့များလွန် ၊ နိုက်ထရိုဂျင်ကြောင့် - ဖျက်တစ်မှောင့်။
- ထို့ပြင်တဝ ၊ ကမ္ဘာ့မြေလွှာ ၊ စိုက်ကြရာတွင် ၊ ဩဇာယူရီးယား
အသုံးများကြောင့် ၊ မြေသားမြေဆီ ၊ ခန်းခြောက်သည်ထိ ၊
ကြောက်ခမန်းလိလိ - ဆိုးနိုင်၏။
- ယူရီးယားကြောင့် ၊ မိသိန်းဓာတ်များ ၊ ထိန်းမထားတော့ ၊
လွင့်ပါးကောင်းကင် ၊ ဝေဟင်မြင့်ထက် ၊ အိုဇုန်းပျက်ထိ ၊
ဆိုးချက်ထိပ်ခေါင် ၊ သူပို့ဆောင်လိမ့် - ပို့ဆောင်လိမ့်။
- ကျွဲချေး နွားချေး ၊ ဩဇာဆေးကား ၊ ထိုဘေးမဖြစ် ၊
စနစ်တကျ အသုံးချလျှင် ၊ ကောက်ပင်သီးနှံ ၊ အထွက်မှန်ပြီး ၊
ဘေးရန်ကဝေး -သာယာရေး ၊ ဇီဝဓာတ်ငွေ့ - သုံးစို့လေး
အိုးဇုန်းလွှာပေါက် - ကာကွယ်ပေး။ ။

ဇီဝမြေသြဇာသုံးမှသာ
စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှာ

✍ ငြိမ်းချမ်းသာယာ လုံခြုံပါက
စဉ်သာတိုးတက် ၊ မေတ္တာဖက်လိမ့်။
✍ ငြိမ်းချမ်းကမ္ဘာ ၊ မေတ္တာရွာကား
အကြင်နာတိုးလိမ့် ၊ ဖွံ့ဖြိုးလိမ့်။
✍ တစ်ခဏတာ ၊ တိုးတက်မှာကြည့်
ရေရှည်မကြည့်က ၊ အတိဒုက္ခ - တွေ့ကြလိမ့်။
✍ ယနေ့ကမ္ဘာ ၊ ကြည့်လိုက်ပါလျှင်
နေရာတကာ ၊ စိုက်ပျိုးရာ၌
သြဇာယူးရီးယား ၊ အသုံးများ၏
တိုးပွားအကျိုး ၊ သူ့ဆိုးကျိုးကား
မြေသားမြေဆီ ၊ ခန်းခြောက်သည်ထိ ဖြစ်နိုင်၏။။
✍ မြေအတွင်းရှိ ၊ မိသိန်းဓာတ်ငွေ့
ပြိုကွဲဝေ့လျက် ၊ ကောင်းကင်တက်ကာ
အိုဇုန်းလွှာပေါက် ၊ ကျယ်လွန်းပေါက်ကာ
ဤကမ္ဘာကြီး ၊ အပူကြီးမှ
မမျှရာသီ ၊ ဖောက်ပြန်မည်။
✍ ယူရီးယားထည့် ၊ စိုက်ပျိုးသည့်မြေ
သီးနှံတွေထွက် ၊ အကောင်းဘက်မြင်
တစ်ဖက်တွင်ကြည့် ၊ ဖျက်ပိုးထိပြန်
(ဓာတု) ဆေးဖျန်းပြန်ရာ - ဆုံးရှုံးကြ။

🖎 သဘာဝမြေဩဇာ ၊ သုံးစွဲပါလျှင်
ဩဇာမြေကြီး ၊ မပျက်စီးပါ
မိသိန်းဓာတ်ငွေ့ ၊ မငွေ့မတက်
မပျက်အိုဇုန်း - ကမ္ဘာဖုံးလိမ့်။

🖎 တစ်ခဏသာ ၊ တိုးတက်လာပြီး
နှစ်ကြာရှည်အောင် ၊ မစွမ်းဆောင်နိုင်
ပျက်စီးနိုင်ကြောင်း ၊ ကျိုးအကြောင်းများ
ကမ္ဘာလွှားမှ ၊ စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များပြောကြပြီ။

🖎 ယူရီးယားဩဇာ ၊ မသုံးပါကြ
ဇီဝမြေဩဇာ ၊ သုံးကြပါလျှင်
ကမ္ဘာကြီးဟာ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှာ။ ။

ရဲယိုအကြောင်းသိကောင်းစရာ

✍ ရဲယိုတွင်

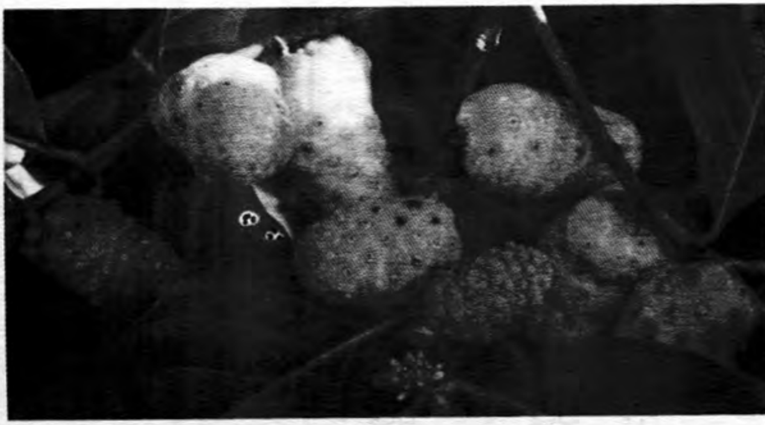
- ဗီတာမင်အေ ၊ ဗီတာမင်ဘီ
  ပါသည်စီဓာတ် ၊ သတ္တုဓာတ်တွေ
  ပြည့်ဝနေ၏ - ပြည့်နေ၏။
- သတ္တုဓာတ်တွင် ၊ ပါဝင်နေပြန်
  ပိုတက်စီယံ ၊ ကယ်စီယံနှင့်
  တဖန်အဆို ၊ အမိုင်နိုအက်စစ်
  ဆယ့်ခုနစ်မျိုး ထပ်တိုးပါဝင် - စုံလင်၏။

✍ စားသုံးနိုင်

ရဲယိုမှည့်ကား ၊ သူ့ချည်းစားနိုင်
သကြားထန်းလျက် ၊ ကြံသကာဖက်ခါ
စားသုံးပါလည်း ၊ ရသာအပြည့်
ပျားရည်ထည့်လျှင် ၊ ပို၍ပင်ကောင်း - ကောင်းလှ၏။

✍ အစွမ်းထက်

ကင်ဆာရောဂါ ၊ မဖြစ်ပါရန်
သုံးဆောင်ရန်သင့် ၊ ခုခံအားလည်း
တိုးပွားစေရာ ၊ သုံးနိုင်ပါ၏
ရောဂါဖြစ်သူ ၊ စားသုံးမူလည်း
နားပူပေါ့ပါး ၊ သက်ရှည်လျားမှု
ထောက်ကူပြုလိမ့် - ပြုပါလိမ့်။



✍ **ခံစားမှု**

- ကင်ဆာရောဂါ ၊ ခံစားရာတွင်
  မနာကျင်ပါ ၊ ပိန်ခါမသွား
  စိတ်အားမကျ ၊ ဆွေးစွမ်းပြည့်ဖန်
  ဆရာဝန်ပေး ၊ အနောက်တိုင်းဆေးလည်း
  မှီဝဲစဉ်မှာ ၊ ရဲယိုပါသုံး - သုံးနိုင်၏။
- ရဲယိုဆေးမှာ ၊ ကာကွယ်ရာနှင့်
  ကုသရာတွင် ၊ ကင်ဆာပျောက်ရေး
  စွမ်းထက်ဆေးမို့ ၊ ပြည်သူအများ - စားသုံးစို့။ ။

ကျမ်းကိုး - ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME)

ကမ္ဘာမီးလောင် ၊ သားကောင်ချနင်း
အွန္တရာယ်ကင်းအောင်

✍ ဥတုရာသီ ၊ တောကိုမှီ၏။
သစ်ပင်စိုက်ပါ ဒို့ကမ္ဘာ ၊ သာယာလှပစိမ်းမြမြ။
သစ်တောနှင့်သစ်ပင် ၊ ချစ်ခင်တဲ့လူမျိုး
သစ်ပင်ကို နှစ်စဉ်စိုက် ၊ ရွှေတိုက်ကိုစိုး။

✍ ဆောင်ပုဒ်ရှေ့ဆောင် ၊ လမ်းပြရောင်ကို
ပြည်ထောင်ကောင်းရေး ၊ မြန်မာ့အရေးနှင့်
ကမ္ဘာ့အရေးဟု ၊ လေးလေးနက်နက်
အတွေးထက်မှ ၊ ရှေ့ဆက်ရမှာ
ဤကမ္ဘာကြီး ၊ လောင်မီးမသင့် ၊ ပြုံးပန်းပွင့်မှာ -ကြိုင်ပါလိမ့်။

✍ အိုဇုန်းလွှာပေါက် ၊ ကောင်းကင်ပေါက်တွေ
ကျယ်လာလေက ၊ ကမ္ဘာမြေကြီး
အပူမီးရှိန် ၊ အရှိန်ဟုန်မြင့်
ကပ်ဘေးသင့်မည် ၊ ရေခဲရည်ပျော်
ရေကြီးသော်ကြောင့် ၊ မလျော်ဒုက္ခ - တွေ့ကြလိမ့်။

✍ ဒီနွေနှင့်ဒီမိုး ၊ ဒီမိုးနှင့်ဒီဆောင်း
ကပြောင်းကပြန် -
- ရေလျှံရေကြီး ၊ ဒုက္ခကြီးတွေ
- အပူလွန်ကဲ ၊ ဒုက္ခဝဲတွေ
- အအေးလွန်ကဲ ၊ သောကဝဲတွေ
ငရဲတွင်းမှာ ကျဆင်းပါသို့ ၊ တွေ့လာပါလိမ့် - ကြုံပါလိမ့်။

✍ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ၊ လမ်းပြရှေ့ဆောင်
ပူလောင်ကမ္ဘာ ၊ မဖြစ်လာရေး
"ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာကို ၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ၊ စဉ်ဆက်မပြတ်
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များဖြင့် တွန်းအားပေး
ဆောင်ရွက်ကြပါစို့" ဟု

✍ ထောက်ပြမှုက ၊ ဂရုပြုစရာ
အရေးကြီးပါ၏ ၊ လောင်စာထင်းများ
မီးသွေးများသုံး ၊ တောပြုန်းတောခေါင်
တောတောင်ခေါင်းတုံးဖြစ် ၊ ခြစ်ခြစ်တောက်ပူ
အပူလှိုင်းဒဏ် ၊ လူတိုင်းခံရ - တွေ့ဒုက္ခ။
✍ ဒုက္ခမျိုးစုံ ၊ တွေ့ကြဆုံကြ
ခံနေရပြီ ၊ အုံ့ဖွမန်း၍
မချမ်းမြေ့ပါ ၊ လောင်စာထင်းကို
မသုံးခြင်းဖြင့် ၊ တောပြုန်းခြင်းမှ
ကာကွယ်ကြကာ ၊ ထင်းအစား အခြားလောင်စာ - သုံးကြပါ။
✍ အိမ်ရှိကျွဲနွား ၊ ငါးကောင်အားမှ
ယိုထားချေးများ ၊ ဓာတ်ငွေ့အားဖြင့်
မိသားငါးယောက် ၊ ချက်စားသောက်ရန်
လုံလောက်ပါကြောင်း ၊ တွေ့ကြုံကောင်းတွေ
ရှိခဲ့လေသည်-ဒို့မြန်ပြည်။
✍ ဇီဝဓာတ်ငွေ့ ၊ မီသိန်းငွေ့သုံး
ထင်းမဖြုန်း၍ ၊ မပြုန်းသစ်ပင်
စည်ပင်ဝေဖြာ ၊ ကျန်နွားချေးမှာလည်း
လယ်ယာအတွက် ၊ မြေဩဇာထက်၍
အထွက်သီးနှံ ၊ ကောင်းပြန်လေ၏ - အကျိုးရှိ။
✍ ဇီဝဓာတ်ငွေ့ ၊ သုံးလေ့သုံးထ
ရှိလာကြပြီး ၊ ဘဝနောင်ရေး
စိတ်အေးကြရန် ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်း
ဆုပါတောင်းသလေ ၊ "ဇီဝဓာတ်ငွေ့ဥပဒေ" လာပါနော်။
ငြိမ်းချမ်းသာယာလှပသော ကမ္ဘာတည်စေသော်. . .॥ ॥

အမြတ်ထုတ်ပါ

✍ ဖိနပ်စုတ်လေး ၊ ခဏလေးဗျာ
ထားပေးပါဟု ၊ ဆိုလာပါပြား
မည်သူကများငြင်းပါလိမ့်။

✍ ဒီလူသေလေး ၊ ခဏလေးများ
ထားပေးပါဟု ၊ ဆိုလာပါပြား
မည်သူကများလက်ခံလိမ့်။

✍ အတိတ်မရှိ ၊ နိမိတ်မရှိ
ရန်စ၏ဟု ၊ အတိရန်သူ
စွဲမှတ်ယူလိမ့် ၊ ရန်မူလိမ့်။

✍ ရှင်စဉ်တန်ဖိုး ၊ အသိန္ဒိုးမှ
အသေမဦးမီ ၊ ဉာဏ်ဦးပါမှ မြတ်သုခ။ ။

နှလုံးသားမှာ ဘုရားတည်ပါ

- - မကောင်းမှုရှောင်
  - ကောင်းမှုဆောင်၍
  - ဖြူအောင်စိတ်ထား

  စဉ်ပွားများဖို့

  တို့ဘုရားများ ဟောခဲ့သည် ၊ နှလုံးသားမှာ ဘုရားတည်။

- နှလုံးသား၌ ၊ စွဲထားမှတ်ထင်
  ကျင့်သုံးလျှင်ကား ၊ အများကောင်းကျိုး
  အမျိုး၏ဂုဏ် ၊ ဇာတိဂုဏ်ဖြင့်
  ထူးတင့်ကျက်သရေ ၊ တက်ဖြိုးဝေစည်
  နှလုံးသား၌ ဘုရားတည်။

- လောကီ လောကုတ္တရာ ၊ နှစ်ဖြာကောင်းကျိုး
  သယ်ပိုးဆောင်တတ် ၊ စိတ်ထားမြတ်ကို
  မပြတ်ထိန်းသိမ်း ၊ ရင်ဝယ်ကိန်းကာ
  ထမ်းဆောင်ပါဗြား ၊ စဉ်ကြီးပွားမည်
  နှလုံးသား၌ ဘုရားတည်။ ။

ထေရဝါဒကုသိုလ်ရလိုလျှင်

- သက်ရှည်ဆင်းလှ ၊ ချမ်းသာရလျက်
  ဗလ ပညာ ဤငါးဖြာ
  မှတ်ပါ ဆွမ်းလှူအကျိုး။
- အဝတ်အထည်များ ၊ ချိတ်ထားဘိသို့
  လိုသည့်အခါ ၊ လွယ်ကူစွာပင်
  ရလိုချင်လျှင် ၊ စိုက်ပါပဒေသာပင်။
- စားဖွယ်သောက်ဖွယ် ၊ အသွယ်သွယ်ကို
  အလွယ်တကူ ၊ အသင့်ယူကာ
  စားလိုပါလျှင် ၊ စိုက်ပါပဒေသာပင်။
- ထာဝရဆွမ်းပဒေသာပင်
  စိုက်ပါလျှင်ကား ၊ သားစဉ်မြေးဆက်
  ကုသိုလ်ဆက်လိမ့် ၊ အသက်သေလည်း
  မသေကုသိုလ် ၊ အကျိုးဆိုက
  မဂ်ဖိုလ်သို့တိုင် ဆက်ပါလိမ့်။ ။

အလှ

- ယိုသူမရှက်
မြင်သူရှက်
စကတ်ကလေးတိုတက်တက်။

- ယိုသူမရှက်
မြင်သူရှက်
ဘောင်းဘီကလေးတိုတက်တက်။

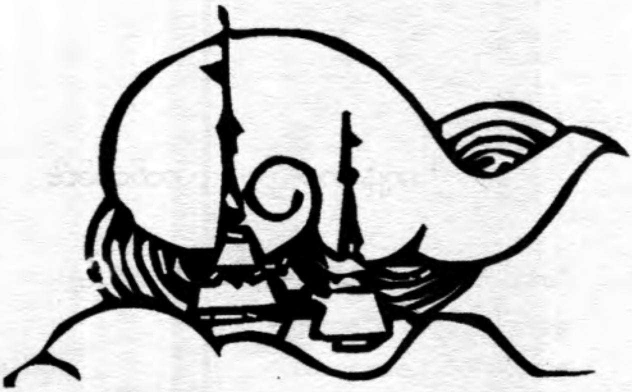
- လျှပ်စီးလက်သလို
ကြည့်လျက်နေ
အများသူငါတွေ။

- တချို့တော့လေ
မြင်ရတာ
မတိုမရှည်ပါ။

- မြင်သူတကာ - ရင်မှာအေး
လှပယဉ်ကျေး - လှပဂေး
ထိန်းသိမ်းကြစို့လေး။ ။

ကျန်းမာပါခြား လာဘ်တစ်ပါး

- “အသက်ဉာဏ်စောင့် ၊ ဥစ္စာကံစောင့်” . . . တဲ့
ရှေးလူကြီးများ ၊ ဆိုစကားကို
နားထဲမှာဝင် ၊ အစဉ်သတိ
ဝီရိယမြဲ- သက်ရှည်မြဲ။
- လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား ၊ လေးပါးဣရိယာ
မှတ်ပါလျှင် ၊ ရောဂါမကပ်
မြတ်လတ်ကျန်းမာ ၊ သက်ရှည်ပါလိမ့်
ရောဂါမဝင်မီ ၊ ကြိုတင်စီမံ
အသိဉာဏ်လင်း ၊ ကာကွယ်ခြင်းက အဓိက။
- ဆီး ဝမ်း သွေး လေ ၊ ဤလေးထွေကို
ညီစေ မျှစေ ၊ မှန်ပါလေမှ
အသားရေစိုပြည် ၊ သက်ရှည်မည်ကို
ဉာဏ်ရည်ပြည့်ဝ - သတိရ။
- ချို ချဉ် စပ် ငံ ၊ ဖန် ခါး ရသာ
ခြောက်မျိုးဟာကို ၊ သေချာထိန်းညှိ
သတိရှိစွာ ၊ စားသုံးပါက
ရောဂါမကပ် ၊ ကျန်းမာလတ်၍
စိတ်ဓာတ်ရွှင်ကြည် ၊ အသက်ရှည်စွာ - နေရမှာ။
ကျန်းမာခြင်းဟာ. . . လာဘ်ကြီးပါ။
ကျန်းမာပါခြား. . . လာဘ်တစ်ပါး။ ။



စိတ်ဘရိတ်

- ကားမှာ ဘရိတ်
  လူမှာ စိတ်မို့
  ဘရိတ် နိုင်ပါ
  စိတ်နိုင်ပါ - ဘေးရန်ကင်းမည်သာ။
- ဘရိတ်ချော်က
  စိတ်ချော်က
  ဒေါသူပုန်တွေထ - ချောက်ထဲကျမည်ပ။
- သတိမြဲက
  စိတ်ချမ်းမြ
  လောကသဘာဝ
  သိကြပါလျှင် - အေးငြိမ်းသုခရမည်ပင်။
  ထာဝစဉ် မေတ္တာပွား
  ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာပြည့်စေသား။ ။

ခါမနှောင်းမီ

ဆံဖြူသွားကြွေ ၊ ပါးရေတွန့်ဘိ
မျက်စိနှင့်နား ၊ ဝေဝါးမှုန်ဝေ
ခါးလေးကိုင်းကွေး ၊ တောင်ဝှေးအားပြု
ယိုင်လုတွားသွား ၊ အဘအားမြင်
မြေးလျှင်ဖေးမ ၊ တွဲပို့ကြသည်
အဘသာခုခေါ်နေ၏။

ဖေးမတွဲခေါ် ၊ မြေးအပေါ်တွင်
ခေါ်ပေးသာခု ၊ ကြည်နူးမှုလျှံ
တစ်ရံမစဲ ၊ ပျံ့လွင့်ဆဲပ
ကြားရပါကြ ၊ သံဝေဂတွေ့ ၊ ထိုတစ်နေ့။

တစ်နေ့မှာလျှင် ၊ ငါပင်ဤသို့
ဇရာပို့ရာ ၊ ဆက်ရမှာဟု
သူငါခပင်း ၊ အသိလင်းကာ
"ဒါနကုသိုလ် ၊ သီလကုသိုလ်
ဘာဝနာကုသိုလ်" ၊ ပြုဖို့လိုပြီ
နေညိုချိန်စောင်း ၊ ခါမနှောင်းနှင့်
သံချောင်းခေါက်သံ နားဆင်လော့။ ။

ကံသုံးပါး

✍ မကောင်းမှုရှောင်
ကောင်းမှုဆောင်
ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား -
ပွင့်ပြီးဘုရားများဩဝါဒ။

✍ ကာယဝစီ
မနောချီ၍
သုံးလီဒွါရ
ထိန်းသိမ်းကြလျှင်
လောကနောင်ရေး
သံသရာဘေးမှ
ကင်းဝေးရာမှန်
မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့
လျှင်မြန်ထုတ်ချောက်. . . ရောက်နိုင်လိမ့်။ ။

လေးစားထိုက်သူ

✍ သူများမျက်ချေး
မြင်ယောင်ငေးလျက်
မျက်ချေးကိုယ့်မှာ
ရှိနေတာကို
သေချာမကြည့်
သတိမဝင်
အပြစ်မြင်သူ
ထိုသသူကို
မည်သူကြည်ညိုလေးစားအံ့။

✍ မိမိကြေးညှော်
စဉ်ဖွပ်လျှော်လျက်
သူတော်ကောင်းစိတ်
ယိုဖိတ်ပြည့်လျှံ
မွမ်းမံပြင်ဆင်
နေတတ်လျှင်မူ
ပြည်သူအများ - လေးစားလိမ့်။ ။

ဒုက္ခငြိမ်းရာ

ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ
အနိစ္စပဲပါ
သဲသဲကွဲကွဲ
ရင်ထဲအသိ
သတိနှင့်ယှဉ်. . . လုပ်ပါလျှင်. . . ။

ဒုက္ခ၏ရင်းမြစ်
သမုဒယဖြစ်ပါ
စင်စစ်မသွေ. . . သိပါလေလျှင်. . . ။

အနတ္တမှာ
အစိုးမရပါ. . . ဟု
သေချာ စေ့ငု
ဖန်ဖန်ရှုကာ
သူ့သဘောတိုင်း
ဖြစ်တိုင်းရှိ - သိ
သတိရှိက. . . ဒုက္ခဘယ်မှာရှိပါလိမ့်နည်း။ ။

ဘဝသာယာ အေးချမ်းသာ

✍ အလှပိုင်ရှင် ၊ လှလွန်းလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ အလှဂုဏ်မောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

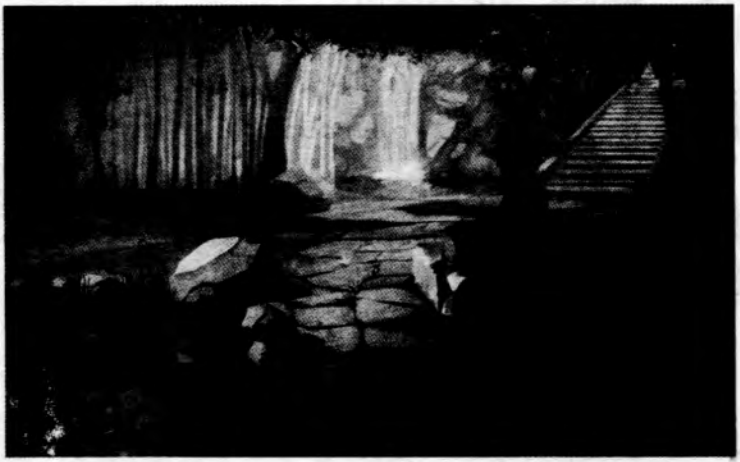
✍ ဓနပိုင်ရှင် ၊ ကြွယ်ဝလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ ဓနဂုဏ်မောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

✍ မာနပိုင်ရှင် ၊ မာန်ကြီးလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ မာနဟိန်းဟောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

✍ အတ္တပိုင်ရှင် ၊ ကြီးလွန်းလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ အတ္တမိုမောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

✍ လောဘပိုင်ရှင် ၊ များလွန်းလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ လောဘမီးတောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

✍ ဒေါသပိုင်ရှင် ၊ ကြီးလွန်းလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ ဒေါသမီးတောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။



✍ မောဟပိုင်ရှင် ၊ ကြီးလွန်းလျှင်ကား
သတိထားကြ ၊ အလင်းများကွယ်ပျောက်
စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ၊ ပြုမူပါလျှင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖျက် ၊ ကိုယ်ပင်ပျက်လိမ့်။

✍ အသိ သတိ ၊ အမြဲရှိကာ
ထိန်းညှိပါမှ - ဘဝသာယာ
အေးချမ်းပါလိမ့် - အေးပါလိမ့်။ ။

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုဘွဲ့ရ နေပြည်တော် (လယ်ဝေးမြို့) ပေါက်မြိုင်ကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇနိန္ဒဂုဏာပူဇာ ကဗျာ

- နေပြည်တော်လယ်ဝေးတဲ့
  အကျော်ဒေးယျမြို့ပါ။
  ပေါက်မြိုင်ကျောင်းဆရာတော်မှာ -
  (၆) ရပ်ကွက်မှာ မွေးဖွား။
- ဖခင်ကား ဦးဖိုးနှင့် မိခင်က ဒေါ်လှဝင်း
  မွေးဖွားခြင်းသားရတနာ - ဂုဏ်တင့်လှစွာ။
- ဆရာတော်လျှောင်းလျှာသည်
  ငယ်စဉ်ခါပင်ကြိုးစား။
  ဦးပဒုမကို ဥပဇ္ဈာယ်ထားလို့ -
  သာမဏေတစ်ပါးဖြစ်ခဲ့သည်။
- သက်နှစ်ဆယ်ပြည့်လာသော်
  စည်ပင်ကျောင်းဆရာတော်ထံကြွပြီး
  ဦးဥတ္တမကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုလျက် ရဟန်းဘောင်တက်ခဲ့သည်။
- ရဟန်းတက်ပြီး နှစ်နှစ်တိုင်တိုင်
  ဝေဠုဝန်ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ထံကြွကာပ
  ဘန္ဒန္တကေသရထံတွင် - အခြေခံသင်ရိုးများသင်။
- ထို့တွင်မျှမကပါအမှန်
  တောင်ငူမြို့ မြစည်းခုံ ဆရာတော်နှစ်ပါးထံ - စာဝါလိုက်ခဲ့ပြန်။
- ထို့ပြင်ကွယ့် ဆက်၍တစ်ဖန်
  မန္တလေးအရှေ့ပြင်ဆရာတော်သုံးပါးထံမှာရောက်
  အဋ္ဌကထာဋီကာပေါက်ဆက်ကာသင် ဓမ္မစရိယအထိအောင်မြင်။

- မြစည်းခုံနှင့် ဒက္ခိဏာရာမတိုက်တို့လျှင်
  တောင်ငူတွင်ထင်ရှား။
  ထိုစာသင်တိုက်ကြီးများ၌ ၊ အထက်တန်းစာဝါများသုံးချခဲ့သည်။
- ဘုန်းကံမြင့်မား ဆရာတော်တစ်ပါးပေမို့ -
  မဟာဂန္ထဝါစကဘွဲ့ ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဘွဲ့များရခဲ့လေတာ။
- ၂၀၁၇ ခုနှစ် မြတ်မင်္ဂလာတွင်-
  အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုဘွဲ့ကြီးကိုပါ ရခဲ့ပြီကွယ့်လေး. . .
- ဒီနေ့ နေ့ထူးနေ့မြတ် ဂုဏပူဇာချိန်ခါမှာလေ
  ဒို့များတွေစုပေါင်းပါလို့ -
  ဆရာတော်သက်တော်ရာကျော်ရှည်စေကြောင်းကို
  ဆုတောင်းကြပါစို့လေး. . . ။
- (အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုဘွဲ့ရ နေပြည်တော် - လယ်ဝေးမြို့
  ပေါင်မြိုင်ကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဇနိန္ဒအား ရိုသေ
  မြတ်နိုးလက်စုံမိုးလျက် ဤကဗျာဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ပါသည်
  အရှင်သူမြတ်ကြီးဘုရား. . . ။)

ကြေးပိဋကတ်ဆရာတော်
အသက်ရာကျော်ရှည်ပါစေသော်

- ရခိုင်ပြည်နယ်မင်းပြားဇာတိ
  ထင်ရှားပါဘိ ကြေးပိဋကတ်ဆရာတော်။
- ဘွဲ့တော်က ဘဒ္ဒန္တဉာဏမို့
  ဉာဏ်အရာက ကြီးလှသနော်။
- ဗဟန်းကျောင်းတော်ရာ ရွှေကျင်တိုက်မှာနော်
  မင်္ဂလာတိုက်ကျောင်းတော်ကထင်ရှား။
- ရခဲ့သည့်ဘွဲ့များမှာ ဓမ္မာစရိယနှင့်
  မဟာဂန္ထဝါစကဘွဲ့။
- ထိုမျှနဲ့မကပါပေ
  အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစက ပဏ္ဍိတဘွဲ့တော်နှင့်လေး။
- သာသနာတော်အဓွန့်ရှည်ရေးတွက်
  ကြိုးပမ်းချက်အောင်မြင်သနော် ၊
  ကြေးပိဋကတ်ဓမ္မစေတီတော်။
- ဆရာဒကာ ပူးပေါင်းလို့နော်
  ကြေးပိဋကတ်တော်အောင်မြင်ပြီကွယ့်လေး။
- ဆရာတော့်မွေးနေ့မှာနော်
  အသက်ရာကျော်ရှည်စေကြောင်းကို
  ဒို့တစ်တွေ စုပေါင်းလို့ ဆုတောင်းကြပါစို့လေး။ ။
  (ဆရာတော် ၇၃ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ ၁-၆-၁၆ အတွက် ရေးသား ပူဇော်ပါသည်)

ပြည်တန်ပတ္တမြား လေးအိမ်စုနှလုံးသား

- တိုင်းဧရာ မအူပင်မြို့နယ်မှာဖြင့်
  တူယှဉ်လို့မရနိုင်ပါပေ ၊ လေးအိမ်စုတဲ့လေ။
- နှလုံးသား၌ ဘုရားတည်နေ
  မြတ်လိုက်ပါပေ ဓမ္မစွမ်းအား။
- ကလေးများ လိမ္မာအောင်
  အလင်းဆောင် အမှောင်ခွင်းလို့
  အောင်ခြင်းမင်္ဂလာပွား။
- တန်ဖိုးကကြီးမားလှပေ
  ပြည်တန်တဲ့ပတ္တမြား။
- ဗုဒ္ဓဘာသာမင်္ဂလာအသင်းကြီးက
  ၂၅ နှစ် တင်းတင်းပြည့်ခဲ့ပြီ။
- ငွေရတုပွဲကိုရည် ထုတ်ဝေသည့်မဂ္ဂဇင်း
  "လေးအိမ်စုနှလုံးသား" တဲ့ ထင်ရှားပျံ့သင်း။
- ရင်တွင်း၌ ဘုရားသာသနာ
  အမျိုး ဘာသာ သာသနာ ပညာ
  အနှစ်ရာထောင်ချီလို့
  ဒို့ပြည်ထောင်ကောင်းစေဖို့တွက်
  စုပေါင်းစို့လေး။ ။

သာသနာဖြန့်ချီ ငွေရတုတိုင်ခဲ့ပြီ

- ရွှေပုစွန်မိသားစု
ထူးခြားမှုသဒ္ဓါ
နေရာတိုင်း ပေးလှူကာလျှင်
ပြုံးကြည်သာရွှင်လန်း။

- ပြည်မြန်မာထက်အောက်တစ်ဝန်းမှာဖြင့်
ဒါနပန်းတို့ဖြန့်ကာဝေ
ဘုရားတည်ကျောင်းဆောက်လို့
ထွန်းတောက်ကျက်သရေ။

- မဟာစည်ရိပ်သာမှာလေ
လိုလေသေးမရှိ
လိုအပ်ရာရာ ဟာကွက်မရှိ
လှူဒါန်းလိုက်ပါဘိ။

- ဒါန၏စွမ်းအင်
လှူဒါန်းလျှင်ပြည့်ပြည့်မြဲ
ပြည်တွင်းသာမကဘဲ
ပြည်ပလည်းဖြန့်ချိရာ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုသင်တန်းကျောင်း
ကောင်းမြတ်တဲ့စေတနာ။

- ၁၉၉၀ ပြည့်တည်ခဲ့တာ
ယခုအခါ ၂၀၁၆ ခု
ငွေရတုရောက်လာ
ထွန်းတောက်တဲ့သာသနာ
ဖြန့်ခဲ့တာ ကမ္ဘာအနှံ့ပဲ
ရွှေပုစွန်မိသားစု - အောင်မြင်မှုခြိမ့်သဲ။ ။

ဇာတိသွေး ဇာတိမာန်

မြန်မာမှန်လျှင်
ပုဂံရောက်ဖူးရမည်။
သံကျောက်ဆူးလို အခိုင်အမာပြောကြားသည်။
မြစ်ဧရာ အနောက်ကူးလိုက်ပါလျှင်
မြစ်ခြေမှာ အလွန်ထင်ရှား
စွယ်တော်ဘုရားတန့်ကြည်တောင်
ကုန်းမြင့်ထိပ်ခေါင်။
ရွှေရောင်စိန်ရောင်က
တလက်လက်ပြောင်သည်
အထက်ဘဝဂ်တောင်ကျော်လေမလား
ပြည်သူအများအမိဌာန်တွေအောင်
မိုးမြင့်ထိပ်ခေါင်။
မြစ်ခြေနယ်တစ်ဝိုက်
ဘုန်းမိုးရောင်အလှ
စေတီပုထိုးတွေက သက်သေ
အနော်ရထာမင်းကြီး ကြွခဲ့လေသည်
တို့မြစ်ခြေ ဒေသမို့လေး။
မင်းကြီးဘဝနတ်ထံ
စံလွန်တော်မူရာ
အောင်သာမြစ်ခြေဒေသပါ
သမိုင်းမှာထင်ရှားပါသည်
တို့များသူငါ မေ့နှင့်လေး။
မြစ်ခြေသားမှန်ပါလျှင်
ဇာတိမာန်အပြည့်ကွဲ
တို့မြို့ရဲ့အစဉ်အလာ
အောင်ပန်းဝေဖြာ
ရှေ့ဆက်၍ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာကို
ဆောင်နှင်းကာ ထိန်းသိမ်းစို့လေး။ ။

လရောင်ဖြာနေသို့လင်း

- မြို့နယ်တကာတွင် ၊ အစဉ်အလာအရောင်တင့်ပါဘိ
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်လို့ ခေါ်ကြသည်။
- ပညတ်သွားရာ ၊ ခါတ်သက်ပါပြီး
အောင်ခြင်းမင်္ဂလာ ၊ ဆောင်နှင်းလို့ဂုဏ်တင့်ပါသည်
လရောင်ဝင်းကာ ဂုဏ်သတင်းတို့က
ထုံသင်းလို့ မွှေးပြန့်ကြည်
တိုင်းမြန်မာပြည်။
- ဖြူ နီ ဝါ ပြာ တချို့တွေနှင့်
စာပန်းတို့ပွင့်လန်းဝေစည်
တင့်ဆန်းစီရီ။
လက်တွဲလို့ စည်းလုံးညီသည်
ပြည်သူအတွက် အရောင်လင်း။
- ဝတ္ထု ကဗျာ ဆောင်းပါး စုံလင်စွာဖြင့်
အလှဆောင်ကာ အောင်လံထူလို့
လရောင်ဖြာ နေသို့လင်းကာပ
အနဂ္ဃရတနာ တန်ဖိုးဆောင်ပါတဲ့
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မဂ္ဂဇင်း။ ။

မေတ္တာခြယ်မှုန်း လေအန်ကုန်း

- အပန်းဖြေအတွေးစိတ်နဲ့
  အရေးစိပ်တဲ့ ဒီရိပ်သာ။
- စုဝေးလို့ ရောက်ရှိလာ
  ဝေဆာကြစကား။
- ဧည့်ခံကြပျူပျူငှာ
  စားစရာကအစုံသား။
- ရေးဖွဲ့တဲ့စာပန်းလွှာ
  ဖြန့်ဝေကာပျော်ကြ။
- အရေးတယူ ဖေးကူမကာဖြင့်
  မကျန်းမာကထောက်ပံ့သည်။
- သာရေးလည်း ဝိုင်းကာကူသည်
  စေတနာဖြူကြည်ရွှင်လန်း။
- စေတနာမေတ္တာပန်းတို့ ပွင့်လန်းဝေစည်
  အများပြည်သူကောင်းစားရေး။
- အတွေးမှန် အရေးမှန်စွာဖြင့်
  ဒို့နိုင်ငံ ပြည်အရေးတွက် - ရှေ့ဆက်စို့လေး။ ။

ရာကျော်ရှည်စေ တောင်းဆုခြွေ

- မနောဖြူသဘောကောင်းပါတဲ့
  ရွှေမြိတ်ရဲ့သောင်းတင်။
- ရေးဖော်အပေါင်းတို့လွှန်ချစ်ခင်သည်
  သူ့သွင်ပြင်ရိုးသား။
- စာပေတွင်လွှန်ထင်ရှားသမို့
  ခင်သူများဝိုင်းဝိုင်းလည် (လယ်)။
- အသက်ကရှစ်ဆယ်ကျော်
  ကံထူးတော်မူလို့
  စာရေးဆရာသက်ကြီးနော် ပူဇော်ခံရ
  သာဓုပါခင်ဗျာ့။
- ယနေ့မှ ရှေ့ဆက်သော် . . .
  အသက်ရာကျော်ရှည်စေကြောင်းကို
  ရောင်းရင်းတွေစုပေါင်းလို့ . . . ဆုတောင်းကြစို့လေး။ ။

မမေ့နိုင်ပါ မောင်သာယာ

✍ မောင်သာယာ. . . တဲ့
မြန်မာစကား ၊ ရှိပါငြား၏
"ပညတ်သွားရာ ၊ ဓာတ်သက်ပါ၏"
ညင်သာအေးဆေး ၊ ပြောဆိုပေးလေ့
ကောင်းခဲ့လေ့လေး ၊ မငဲ့သေးပါ - မောင်သာယာ။

✍ အေးငြိမ်းသာယာ ၊ တည်ငြိမ်ပါဘိ
ကြည်သာအပြုံး ၊ ပီတိဖုံးလျက်
သူနှုတ်ဆက်တာ ၊ မမေ့နိုင်ပါ
လေအန်ကုန်းမှ - မောင်သာယာ။

✍ ယခုတော့ဗျာ ၊ နှုတ်မဆက်ပါပဲ
ခွဲခွာသွားတာ ၊ နှစ်နှစ်ကြာပြီ
သို့ပါသော်လည်း ၊ မမေ့ဘဲနှင့်
လွမ်းဆဲလွမ်းနေ ၊ တို့တစ်တွေမှာ
နှစ်ရှည်ကြာလည်း ၊ ဘယ်ခါမျှမှ
မမေ့နိုင်ပါ ၊ လေအန်ကုန်းမှ - မောင်သာယာ။ ။

မျိုးချစ်အားမန်

တိုင်းပြည့်ရန်စွယ်
ဒို့ကာကွယ်
လက်ဝယ်ပုတီး ၊ ဖုံးသီးကွ ။ ။

အပေါက်မချဲ့နှင့်

- မျက်စိအပေါက် ၊ ချဲ့သလောက်ပင်
တောက်လျှောက်မြင်ကာ ၊ မဆုံးပါပဲ
ဝမ်းသာဝမ်းနည်း ၊ တွေ့ရမြဲပင်
မမြဲအနိစ္စ ၊ တွေ့ဒုက္ခနှင့် ၊ အနတ္တမြင်လိမ့်။

- နားကြားသလောက် ၊ ချဲ့သလောက်ပင်
တောက်လျှောက်ကြားချင် ၊ မဆုံးချင်ဘဲ
ကြားချင်မြဲပါ ၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ
ထိုအရာလည်း ၊ မမြဲအနိစ္စ ၊ တွေ့ဒုက္ခနှင့် ၊ အနတ္တမြင်လိမ့်။

- အလားတူသင့် ၊ နှာခေါင်းနှင့်လျှာ
အသင့်သာပဲ ၊ ကိုယ်မှာထိငြား
အတွေ့များကို ၊ ပေါက်များချဲ့ကာ
လွှတ်ထားပါလျှင် ၊ တဏှာနိဂုံး
ဘယ်မှာဆုံးလိမ့် - ဘဝနိဂုံးလှစေသော်။
အပေါက်တွေကို မချဲ့နှင့်နော်။ ။

အတွယ်အတာနှင့် အပယ်ရှာ

လောဘအစ ၊ လိုတာရချင်
တွယ်တာဝင်တော့ ၊ ပူပင်ကြောင့်ကြ
စွဲမက်ကလျှင် ၊ ဘဝပြောင်းက
ထိုလောဘကြောင့် ၊ လားရအပယ် - ပြိတ္တာနယ်။

ဒေါသမီးထန် ၊ ကြောင်းရင်းမှန်ကို
ဝေဖန်ထောက်ရှု ၊ ဆင်ခြင်ပြုလျှင်
သမုဒယ ၊ တွယ်တာကပင်
အစနှင်ကာ ၊ မီးလောင်ပါပြား - ငရဲသွား၏။

မောဟမိုက်က ၊ အဝမ္မနှင့်
ဓမ္မလမ်းကြောင်း ၊ ကျိုးအကြောင်းနှင့်
ဆိုးကောင်းမသိ ၊ ပြုလုပ်မိရာ
အသိဉာဏ်မဲ့ ၊ အယူလွဲကြောင့် - တိရစ္ဆာန်ပဲဖြစ်ရ၏။

တဏှာမာန ၊ ပါးပြင်းထ၍
ငါမှသာလျှင် ၊ ငါသာပင်ဟု
နားထင်သွေးရောက် ၊ စိတ်ရှူးပေါက်ကာ
သေသွားပါက ၊ လားရာအပယ် - အသူရကာယ်တည့်။

အပယ်လားရာ ၊ ရင်းဖြစ်မှာကား
တဏှာမာန ၊ သမုဒယဟု
ဒိဋ္ဌရှုကာ ၊ ရှောင်ဖယ်ပါက - လားရာအပယ်ဝေးလိမ့်မည်။
ကောင်းရာသုဂတိရောက်လိမ့်မည်။ ။

ပြုံးပန်းတစ်ရာပွင့်စေရာ

မိဘကျေးဇူး ၊ မြင်းမိုရ်ဦးကို
ဖော်ကြူးကြလေ. . . သားတို့ရေ. . . ။

မိဘကျေးဇူး ၊ မြင်းမိုရ်ဦးကို
ဖော်ကြူးကြလေ. . . သမီးတို့ရေ. . . ။

မိဘကျေးဇူး ၊ ဂုဏ်အထူးကို
ဆပ်ဦးကြစေ. . . သားတို့ရေ. . ။

မိဘကျေးဇူး ၊ ဂုဏ်အထူးကို
ဆပ်ဦးကြစေ. . . သမီးတို့ရေ။

မိဘကျေးဇူး ၊ မြင်းမိုရ်ဦးကို
ဖော်ကြူးဆပ်မှ ၊ မြတ်လှသားထူး
သမီးထူးဟု ၊ အထူးဂုဏ်တက်
စုံတိုးတက်လိမ့်
ပြုံးလက်ကြည်သာ-လမင်းသာ။
ပြုံးပန်းတစ်ရာ ပွင့်စေရာ။ ။

ကျွန်းမာရွှင်လန်းအပြုံးပန်းနှင့်

လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား
ထိုလေးပါးသာ
ထိန်းသွားပါက. . . ဘယ်မှာရောဂါဝင်အံ့နည်း။

ထိုလေးပါးသာ
မျှတစွာသုံး
တစ်ကိုယ်လုံးတွင်
ထုံကျင်ကိုက်ခဲ
မရှိဘဲနှင့်
ကိုယ်လည်းကျန်းမာ. . . စိတ်ချမ်းသာလိမ့်။

ချို ချဉ် စပ် ငံ
ဖန် ခါး ရှိငြား
ခြောက်ပါးရသာ
မျှတစွာစား
နေသွားပါက. . . ဘယ်မှာရောဂါဝင်အံ့နည်း။

လေးပါးအရိယာ
ရသာခြောက်ပါး
အစွန်းရောက်ငြားက
တစ်ပါးရောဂါ
စွဲကပ်ပါလိမ့်. . . ဝင်လာလိမ့်။

ဆီး ဝမ်း သွေး လေ
မှန်စေနေ့စဉ်
ပြုံးရွှင်လန်းဆန်း
ကျန်းမာပန်းကို
ဆင်မြန်းပါစို့. . . သက်ရှည်ဖို့။
အသက်ရာတန်း. . . ပန်းတိုင်သို့။ ။

သတိ

- မည်သူမပြု
မိမိမှု. . . တဲ့
ဂရုဓမ္မ
ရှိပါကလျှင်
မှားကင်းစင်လိမ့်။

- မဆင်မခြင်
လုပ်မိလျှင်ကား
တရားဥပဒေ
ငြိစွန်းလေက
နောင်မှ နောင်တ
ကယ်မရနိုင်
သောကမြိုင်လိမ့်
စိတ်နိုင်မှသာ
ဘဝသာယာ. . သာယာလိမ့် ၊
အေးချမ်းပါလိမ့်. . . အေးချမ်းလိမ့်။ ။

အေးငြိမ်းသုခ ရစေရာ

ဥပဒေဘောင်တွင်း
နေထိုင်ခြင်း
ဘေးကင်းရန်ကွာ
စိတ်ချမ်းသာ။

သတိမမူ
ဂူမမြင်
သတိမူလျှင်
မြူမြင်၏။

သတိတရား
လက်ကိုင်ထားမှ
အမှားသံသရာ
မလည်ပါပဲ
ဒုက္ခဝဲမှ လွတ်စေကာ
အေးငြိမ်းသုခ ရစေရာ။ ။

သွေးစည်းလျက်သာနေကြမှာ

✍ ပေါက်ဖော်ဆိုင်မှာ
ဒို့ထိုင်ကာဖြင့်
သောက်ကာလက်ဖက်ရည်
အကြံစည်ကောင်း
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့်
ပြည်ကောင်းစားရေး
ဒို့ဆွေးနွေးခဲ့
အောင်မြင်ခဲ့ပြီ. . . အလီလီ။

✍ ဆွေမျိုးပေါက်ဖော်
ဒို့ညီတော်များ
နောင်တော်များနှင့်
တွဲထားလက်တွေ
မဖြုတ်လေဘဲ
ကိုယ့်မြေသူ့မြေ
ကာကွယ်နေကြ
ချစ်နေကြတာ
နှစ် လကြာရှည်. . . ရာထောင်ချီ။

✍ ဒို့ညီကိုများ ၊ သွေးချင်းများတို့
တွဲထားလက်တွေ ၊ မဖြုတ်လေနှင့်
လက်တွေဆုပ်ထား ၊ ဖြေမထားနှင့်
တခြားရန်သူ ၊ သတိမူလော့
မည်သူခွဲခွဲ ၊ ဒို့မကွဲနှင့်
အမြဲစည်းလုံး. . . ညီညွတ်မည်။
ပြုံးပန်းဝေစည်. . . ဒို့နှစ်ပြည်။ ။

အမေ့ကျေးဇူး ဂုဏ်အထူး

- စွယ်တော်ရွက်မှာ ၊ အရွက်နှစ်လွှာ
ပေါင်းလိုက်ပါမှ ၊ ခေါ်လာတစ်ရွက်
ခေါ်တွင်လျက်သို့။
- ငွေဒင်္ဂါးမှာ ၊ နှစ်မျက်နှာရှိ
ခေါင်းမှာတစ်ဖက် ၊ ပန်းတစ်ဖက်ပြည့်
တန်ဖိုးရှိသို့။
- အမိနှင့်ဖ ၊ ပေါင်းစည်းမှလျှင်
သားလှရတနာ ၊ သမီးကညာတို့
သမီးကညာတို့ ၊ မွေးလာဘိသို့။
- မွေးဖွားမိခင် ၊ ကျေးဖခင်မို့
ခေါ်တွင်မိဘ ၊ ဟိုးရှေးကပင်
သုံးစွဲတွင်ခဲ့။
- အမိအဖ ၊ နှိုင်းယှဉ်ကလျှင်
တူမျှကျေးဇူး ၊ ဂုဏ်အထူးဟု
ယေဘုယျအား ၊ ခေါ်ကြပြောလည်း
အများအသိ ၊ ဆယ်လထိအောင်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ ၊ ဝန်ဆောင်ဒုက္ခ
မွေးဒုက္ခနှင့် ၊ သေမင်းနှင့်ပြိုင်
အနိုင်ယူတာ မိခင်ပါ။
အဖကျေးဇူးလည်း မမေ့ရာ။
- ယခုခေတ်၌ ၊ အမေနေ့များ
စည်ကားစွာကျင်း ၊ ဂုဏ်သတင်းများ
ထုံသင်းပျံ့ကြိုင် ၊ တလှိုင်လှိုင်မို့
အပြိုင်သာခု. . . ခေါ်စေရာ။
ငြိမ်းချမ်းသာယာ. . . ရွှေမြန်မာ။ ။