နှလုံးသားဥယျာဉ်

ကဗျာများ

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)

နှလုံးသားဥယျာဉ်တဗျာများ

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)

နလုံးသားဥယျာဉ်ကဗျာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
အုပ်ရေ ၅၀၀

■

အတွင်းနှင့်အဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ကျင်ယုံ(၀၅၃၃၂)၊ ကောင်းစံပုံနှိပ်တိုက်
၂၇၉၊ လမ်း ၄၀၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

■

ထုတ်ဝေသူ
ဦးလှတိုး (၀၀၂၅၀)၊ ရန်အောင်စာပေ
တိုက် ၁၇၊ အခန်း ၂၃၊ ရွှေအုန်းပင်အိမ်ရာ
အနောက်ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

■

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)

■

အတွင်းသရုပ်ဖော်ပုံ
ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)
ပန်းချီဝင်းယုမောင်

■

တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)
နလုံးသားဥယျာဉ်ကဗျာများ / ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)
- ရန်ကုန်
ရန်အောင်စာပေ၊ ၂၀၁၉
၉၅ စာ၊ ၁၂.၇ × ၃၀.၃၂ စင်တီ
(၁) နလုံးသားဥယျာဉ်ကဗျာများ

မာတိကာ

*	ကိုယ်ရေးအထ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	၇
*	အမှတ်တရ ဘဝမှတ်တိုင်	၉
၁။	နလုံးသားဥယျာဉ်	၁၁
၂။	စိတ်ကောင်းရှိစေချင်	၁၂
၃။	ညှောင်ညှိုပင်သို့တမ်းချင်း	၁၃
၄။	ပေးဆပ်သူ	၁၄
၅။	ဖွံ့ဖြိုးဝေစည်ပုဂံပြည်	၁၅
၆။	မေတ္တာပင်လယ်	၁၇
၇။	စောင့်စည်းအပ်သောအရာ	၁၈
၈။	မရှိအပ်သောအရာ	၁၉
၉။	သတိနဲ့တား	၂၀
၁၀။	အဖေ့အမွေ	၂၁
၁၁။	ဘဝရေဆန်	၂၂
၁၂။	ပန်းမျိုးစုံတို့ ဖူးငုံပွင့်လန်း ဥယျာဉ်နန်းသို့	၂၄
၁၃။	ထာဝရနုပျိုနေပါသည်	၂၆
၁၄။	အစဉ်သတိအမြဲရှိ	၂၇
၁၅။	ဆရာဝန်သို့	၂၈
၁၆။	ကြည်လင်ကာအေးမြသည်	၂၉
၁၇။	ပြည်ထောင်စုနေ့သက်သေတည်	၃၀
၁၈။	မင်္ဂလာပန်း	၃၂
၁၉။	နှောင်းခဲ့ပြီ	၃၃
၂၀။	ငြိမ်းချမ်းကမ္ဘာသို့	၃၄
၂၁။	စစ်သားစာဆို	၃၆
၂၂။	မြတ်ဆရာ	၃၈
၂၃။	ခက်လက်ဝေလွင်အလှဆင်	၃၉
၂၄။	သားကောင်းရတနာ	၄၀
၂၅။	အလှသကြဲ့န် မြန်မာ့ဟန်	၄၂
၂၆။	ဂုဏ်အင်ပြည့်ဝ မြန်မာ့အလှ	၄၃
၂၇။	ဂုဏ်တော်ထုံမွမ်းပုံတော်မှန်းလျက်	၄၄
၂၈။	ခါနွေကဆုန်သာစွတကား	၄၉
၂၉။	ဘဝခရီးဖော်သို့	၅၁
၃၀။	ကြည်သာဦးညွှတ်လိုက်ပါပြီ	၅၂

၃၁။	ငယ်မူပြန်	၅၃
၃၂။	ဖူးပွင့်ဝေဝေပန်းတို့မြေ	၅၄
၃၃။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာရှိအပ်စွာ	၅၅
၃၄။	ဝါဆိုဦးမှာ	၅၆
၃၅။	အချိန်	၅၈
၃၆။	အလင်းဖြန့်ဝေ	၅၉
၃၇။	ထူးတင့်တဲ့ပန်း	၆၀
၃၈။	ပျော်ရွှင်ဆင်နွှဲ ဝါကျွတ်ပွဲ	၆၁
၃၉။	သာစွဌာနေ မြန်မာ့မြေ	၆၃
၄၀။	စည်းကမ်းရှိသူ မြန်မာဟူ၍	၆၅
၄၁။	အလှဆင်ပါ ဤမြေကမ္ဘာ	၆၆
၄၂။	ချစ်ရေးငင်သော်	၆၇
၄၃။	ဆန္ဒ	၆၈
၄၄။	လှပတဲ့မြင်ကွင်း	၆၉
၄၅။	နောက်မကျစေချင်	၇၁
၄၆။	ပန်းတိုင်ရောက်အောင်	၇၃
၄၇။	ဘဝတန်ဖိုး	၇၄
၄၈။	ကမ်းနားသစ်ပင်	၇၆
၄၉။	အနစ်ကိုယူ	၇၇
၅၀။	ငယ်ကပြုပြင်	၇၈
၅၁။	စိတ်ထားပြုပြင်အလှဆင်	၇၉
၅၂။	တပေါင်းနွေလသာစွလေ	၈၀
၅၃။	ခံယူတတ်ပြီ	၈၂
၅၄။	ဖိတ်ခေါ်ပါသည် ချင်းတို့ပြည်	၈၃
၅၅။	မြတ်နိုးထိုက်စွာရတနာ	၈၄
၅၆။	မြတ်တဲ့စိတ်ထား	၈၅
၅၇။	တာဝန်ကျေသင့်	၈၆
၅၈။	နေရာ	၈၇
၅၉။	တရားကိုမြင် အမှားပြင်၍	၈၈
၆၀။	လူသုံးယောက်	၈၉
၆၁။	သူငယ်ချင်းသို့	၉၀
၆၂။	သမာသမတ်ဆက်ဆံတတ်သူ	၉၁
၆၃။	ဘယ်သောအခါ	၉၂
၆၄။	ဇရာအို၏တမ်းချင်း	၉၃
၆၅။	လွတ်လမ်းဖွေရှာ	၉၄

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)၏

ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၁၉၄၇ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တောင်ပိုင်းခရိုင် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့၌ အဘဦးစိန်လင်း၊ အမိဒေါ်လှကြင်တို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့ အထက်တန်းကျောင်းမှ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံတက္ကသိုလ်၌ မြန်မာစာအဓိကဖြင့် ဆက်လက်ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး စာသင်နှစ်မကုန်မီ လမ်းစဉ်ပါတီဌာနချုပ်၌ စာရေးဝန်ထမ်း နေရာခန့်ထားခံရသဖြင့် ရန်ကုန်လုပ်သားများ ကောလိပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(မြန်မာစာ) ရရှိခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် လမ်းစဉ်ပါတီဌာနချုပ်မှ လမ်းစဉ်လူငယ်ဌာနချုပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ တစ်ဆက်တည်းလုပ်သက် ၂၃ နှစ်ခန့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင် ဌာနစုမှူးရာထူးဖြင့် တာဝန်မှ အနားယူခဲ့သည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၌ ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရာ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းခရိုင်ဦးစီးအရာရှိ ရာထူးဖြင့် တာဝန်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

လမ်းစဉ်လူငယ်ဌာနချုပ်၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ် ၁၉၇၆ ခုနှစ်၌ ဗိုလ်တထောင်သတင်းစာတွင် "ကချင်မြေမှ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်" အမည်ရှိ ရသဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးသားခဲ့ပြီး စာပေနယ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က ဗိုလ်တထောင်သတင်းစာတွင် ဆောင်းပါးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ရေးသားခဲ့ပြီး လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ်သတင်းစာနှင့် ဂျာနယ်အချို့တွင်လည်း ဆောင်းပါးနှင့် ဝတ္ထုတိုအချို့

ရေးသားခဲ့သည်။ ယခင် ရုပ်မြင်သံကြားနှင့်အသံလွှင့်ဦးစီးဌာနတွင် လူငယ်ပညာပေးဇာတ်လမ်း၊ ဘဝကြေးမုံဇာတ်လမ်းစုံ၊ ဇာတ်လမ်းပမာ နားဆင်စရာ စသော အစီအစဉ်များအတွက် ဇာတ်ညွှန်းများ ရေးသားပေးပို့ ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။ စမ်းချောင်းမြို့နယ် စာပေလုပ်သားအဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ပြီး စာပေလှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ် ၂၀၀၁ ခုနှစ်၌ တပ်မတော်နေ့အထိမ်းအမှတ် တေးသီချင်းပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဆုတစ်ကြိမ်နှင့် ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲတွင် အထူးဆု ၂ ကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ် မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေး တေးသီချင်းပြိုင်ပွဲတွင် အထူးဆုရရှိခဲ့သည်။ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲတွင် ဒုတိယဆုရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၃ခုနှစ် တရုတ်–မြန်မာ ချစ်ကြည်ရေး အထိမ်းအမှတ် ကဗျာပြိုင်ပွဲတွင်လည်း ဒုတိယဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတော်အဆင့်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဆု ၆ ကြိမ် ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၉ခုနှစ်တွင် ဆရာကြီးမင်းယုဝေကြီးမှူးကျင်းပသော "ကျေးဇူးကြီးလှမိနှင့်ဖ" ကဗျာပြိုင်ပွဲတွင်လည်း အထူးဆုရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံယဉ်ကျေးမှုနှင့်ပြန်ကြားရေးဆပ်ကော်မတီ၏ အစီအစဉ်ဖြင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံသို့ လေ့လာရေးခရီး သွားရောက်ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

ဝန်ထမ်းဘဝမှ အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် တောင်ဒဂုံမြို့နယ်၌ မိသားစု အခြေချနေထိုင်လျက်ရှိပြီး ဝါသနာအလျောက် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များတွင် ကဗျာနှင့်ဆောင်းပါးများ ရေးသားခြင်း၊ တရားအလုပ်နှင့် မွေ့လျော်ခြင်း စသည်ဖြင့် အငြိမ်းစားဘဝကို ဖြတ်သန်းလျက်ရှိသည်။ အမည်ရင်းမှာ ဦးညွှန့်လှိုင် ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်တရ ဘဝမှတ်တိုင်

ကွမ်းခြံကုန်းမြို့၌ ကျောင်းနေစဉ် အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝကပင် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့ဇာတိဖြစ်သော ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်ကိုအားကျဂုဏ်ယူခဲ့ရ၏။ ဆရာကြီး၏ လယ်စောင့်တဲ၊ ဥပုသ်စောင့်၊ ဝက်ပါ၊ ကြာဆစ်ကြိုး၊ သပြေသီးကောက် စသော ကဗျာလေးများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ပြီး အလွတ်ပင် ရွတ်ဆိုနိုင်ခဲ့ပါ၏။ ပျဉ်းမငုတ်တို၊ သပြေညို၊ သူမှာတမ်း စသော ကဗျာများကိုလည်း နှစ်ခြိုက်စွဲလမ်းမိခဲ့ပါ၏။

ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်သည် ကွမ်းခြံကုန်းမြို့သားတို့ လေးစားကြည်ညိုရသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သလို နိုင်ငံတော်က ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားတန်ဖိုးထားရသည့် ကဗျာစာဆိုနှင့် စာပေပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးကို အားကျ၍ အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတွင် ဝါသနာတူ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကဗျာများရေးသားကြပြီး ထိုစဉ်က အသုံးတွင်ကျယ်ခဲ့သည့် Gestetner ခေါ် စာကူးစက်ဖြင့် ကဗျာစာအုပ်လေးများစုပေါင်းထုတ်ဝေခဲ့ကြဖူးပါသည်။

တိမ်နီလာတောက် ဆည်းဆာရောက်သည့် ယခုလို အသက်(၇၀)ကျော် အရွယ်ရောက်မှ ကဗျာစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကျကျနနသပ်သပ်ရပ်ရပ် ပထမဦးဆုံး ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ် ထုတ်ဝေနိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားအကြောင်းများကြောင့် အတော်ပင်မလွယ်ကူသည့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ထုတ်ဝေခြင်းသည်ပင် ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအကြိမ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကဗျာစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အမှတ်တရ ဘဝမှတ်တိုင်တစ်ခု စိုက်ထူနိုင်ရန် မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းသရုပ်ဖော်ပုံများကိုအချိန်နှစ်လခန့်ကြာသည်အထိ ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီး စိတ်တိုင်းကျဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကဗျာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာဖြင့် စပ်ထုံးစပ်နည်း မှန်ကန်စွာ ရေးဖွဲ့ထားပါသည်။ ကဗျာအမျိုးအစားတွင် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ "ဝဏ္ဏပဘာ"ချိုတောင့်တဲတွန့်ရတုပုံစံမျိုး (၄)လုံး(၅)လုံး တစ်လှည့်စီ ကာရန်ယူသည့် ကဗျာမျိုးလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ကဗျာများကို ဖတ်ရှုပြီး ကဗျာရေးသူ၏ စေတနာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြုနားလည်လက်ခံပါလျှင် ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေရကျိုးနပ်ပါပြီ။

နောက်ဆုံးတင်ပြလိုသည်မှာ ကဗျာဖတ်သူတို့၏ နှလုံးသားဥယျာဉ်အတွင်းဝယ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် သစ္စာထုံမွှမ်း ပန်းတို့ထူးတင့် ဖူးပွင့်ဝေအောင် ရှက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရဖြင့် လောကကို အလှဆင်နိုင်ကြပါစေဟု တောင်းဆုပြုပါသည်။

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးကြသူများ၊ ပံ့ပိုးကူညီကြသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)

၁၅-၁၀-၂၀၁၉

ရန်ကုန်။

နှလုံးသားဥယျာဉ်

- သင်းရနံ့ဖြာ၊ ရှင်းသန့်စွာလျှင်
ဝေဆာတင့်ဆန်း၊ ရောင်စုံပန်းတို့
ပွင့်လန်းဝေဖြာ၊ ဥယျာဉ်သာသည်
သာယာပါဘိ လှပါဘိ။

- တွေးကြည့်ပါလေ၊ အို့အဆွေငဲ့
စိတ်နေစိတ်ထား၊ ရိုးသားဖြူစင်
ကြည်လင်ချမ်းမြ၊ အလှစေတနာ
မေတ္တာကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့်
သစ္စာထုံမွမ်း၊ ပန်းတို့ထူးတင့်
ဖူးပွင့်ဝေအောင်၊ သင်ရွက်ဆောင်က
လူ့ဘောင်လောက၊ အေးမြငြိမ်းချမ်း
စိမ်းလန်းစိုပြေ(ပြည်)၊ အလှဝေလိမ့်
ထွေထွေသာမော၊ ပန်းစုံတောနှင့်
လွှမ်းမောဖွယ်ပင်၊ ထိုဥယျာဉ်ကို
အသင်စိုက်ပျိုး၊ ရှင်သန်နိုးထ
ထိုအလှသည်
မည်မျှ ငြိမ်းချမ်းပါမည်နည်း။

မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်၏စည်းမျဉ်း(၁၀)ချက်

၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က	ပထမ
၂။ ဂိနည်းလေးစားဖို့က	ဒုတိယ
၃။ ကျန်းမာဖို့က	တတိယ
၄။ သန့်ရှင်းဖို့က	စတုတ္ထ
၅။ အဝတ်အစားတတ်ဖို့က	ပဉ္စမ
၆။ အနေအထိုင်တတ်ဖို့က	ဆဋ္ဌမ
၇။ အပြောအဆိုတတ်ဖို့က	သတ္တမ
၈။ အသွားအလာတတ်ဖို့က	အဋ္ဌမ
၉။ စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က	နဝမ
၁၀။ စာတတ်ဖို့က	ဒသမ

Hlaing 2017

စိတ်ကောင်းရှိစေချင်

- ကျေးဇူးတရား၊ ကြီးမားလှစွာ
များသူငါတွက်၊ မေတ္တာရှေးရှု
ပြုစုခဲ့ပေ၊ စာပေကျမ်းမြတ်
ပိဋကတ်စုံစွာ၊ များလှစွာတည့်
ဆရာတစ်ဆူ၊ ပါရဂူမြောက်
အံ့လောက်ဖွယ်ရာ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ
မွေးထုံကြိုင်သင်း၊ သတင်းကျော်ကြား
ထင်ရှားခဲ့ပေ၊ ထူးမြတ်ပေ၏။

- အရှင်မြတ်သည်၊ မပြတ်နေ့စဉ်
စာသင်သူများ၊ အကျိုးများအောင်
ကြိုးစားလုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့်
နေ့ညမဟူ၊ ဖေးကူလျက်သာ
စောင့်ရှောက်ပါ၍၊ သေချာကျန
ပို့ချခဲ့ပေ၊ ဆုံးမပေ၏။

- စာသင်သားတို့၊ မှတ်သားလိုက်နာ
ကျင့်ဆောင်ရာတွက်၊ ဆယ်ချက်စည်းမျဉ်း
ကျောင်းတိုက်တွင်းမှာ၊ ချမှတ်ရာတွင်
လွန်စွာထင်ရှား၊ လူသိများခဲ့
စိတ်ထားဖြူစင်၊ ကြည်လင်စေကြောင်း
အားဖြည့်လောင်းရန်
"**စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ**" ဟု
အဓိကထား၊ လေးစားလိုက်နာ
ကျင့်ဆောင်ရာကို၊ သေချာညွှန်ပြ
ဆုံးမသွန်သင်၊ သမိုင်းဝင်ပြီ
အရှင်ချမှတ်၊ တရားမြတ်ကို
မပြတ်လိုက်နာ၊ ကျင့်ဆောင်ပါက
လူလောကသည်၊ ချမ်းမြငြိမ်းအေး
သောကဝေးလျက်၊ ရန်ဘေးကင်းကွာ
ဖွံ့ဖြိုးသာ၍
ဝေဆာတင့်ဆန်းနိုင်လိမ့်တကား။

ညောင်ညိုပင်သို့တမ်းချင်း

- ထန်းပင်ပျိုသည်၊ ရွန်းစိုခက်လက်
  စိမ်းရွက်မဝေ၊ ပင်ခြေတလင်း
  အရိပ်ကင်းလျက်၊ ပူပြင်းကာလ
  ရောက်လေကလျှင်၊ ခိုဝင်နေနား
  ခရီးသွားသူ၊ မရှိမူ၍
  လူသူကင်းစွာ၊ ခြောက်သွေ့ပါ၏။

- ညောင်ညိုပင်မှာ၊ စိမ်းဖြာခက်လက်
  စိမ်းရွက်ဝေဝေ၊ ပင်ခြေတလင်း
  အရိပ်ခင်းလျက်၊ ပူပြင်းလှစွာ
  နွေခါရောက်ငြား၊ ခရီးသွားတို့
  နေနားလိုသူ၊ ချွေးသိပ်သူနှင့်
  လူသူများစွာ၊ စည်ကားပါ၏။

- ငါ၏စိတ်တွင်၊ ညောင်ညိုပင်သို့
  ခိုဝင်ကြသူ၊ ခပ်သိမ်းသူတို့
  ကြည်ဖြူငြိမ်းချမ်း၊ ကြည်ရွှင်လန်းလျက်
  ဝမ်းပန်းတသာ၊ ဖြစ်ကြပါက
  ကောင်းလေစွဟု၊ မျှော်တလျက်သာ
  ဆုတောင်းပါ၏၊ ရလာခဏ
  ဤဘဝတွင်၊ များလှကျေးဇူး
  သူတစ်ထူးကို
  ပြုဖူးလေသူ ဖြစ်ချင်တကား။

ပေးဆပ်သူ

- ရွာဦးကျောင်းဝင်း
မြေတလင်းဝယ်၊ အုတ်ခင်းအုတ်စီ
ညီစွာလှပ၊ အေးမြဘိခြင်း
ထိုရေတွင်းသည်၊ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း
ကင်းလှပေစွ၊ သူဝေငှ၍
များလှရွာသား၊ နစ်ပေါင်းများစွာ
ခပ်ယူပါကြ၊ သောက်သုံးကြလည်း
လုံးဝငြီးငြင်၊ ပြစ်မမြင်တည့်
သူလျှင် ပြည့်မြဲပြည့်နေ၏။

- ရွာသူရွာသား၊ အားထားခိုမှီ
ရေကြည်ပေးငြား၊ ရေတွင်းလားသို့
စိတ်ထားမှန်စွာ၊ စေတနာဖြင့်
ရပ်ရွာကောင်းကျိုး၊ သည်ပိုးကြသူ
ပေးဆပ်သူများ၊ ပေါ်ထွက်ငြားက
ဒို့များပြည်ရွာ၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၍
ဝေဆာဖွံ့ဖြိုးနိုင်လိမ့်တကား။

ဖွံ့ဖြိုးဝေစည် ပုဂံပြည်

- အရိမဒ္ဒန၊ သာစွဏ္ဍာနီ
  ပုဂံပြည်မှ၊ စွမ်းရည်မြင့်မား
  ယောက်ျားဝီသ၊ ထူးမြတ်လှစွာ
  အနော်ရထာဘုရင်၊ သူ့စွမ်းအင်ကြောင့်
  ပေါ်လွင်ထင်ရှား၊ အင်အားပြည့်ဝ
  တောင့်တင်းလှသည့်
  ပထမမြန်မာပြည် တည်နိုင်ခဲ့။

- အနော်ရထာ၊ မင်းမြတ်စွာသည်
  တည်ကာဆည်မြောင်း၊ မြစ်ချောင်းများစွာ
  ဆည်ဖို့ကာဖြင့်၊ လယ်ယာဖွံ့ထွား
  စပါးသီးနှံ
  ပေါပြည့်လျှံအောင်၊ သူစွမ်းဆောင်ခဲ့။

- နိုင်ငံတည်တံ့၊ အရှည်ခံ့ရေး
  သူမျှော်တွေးကာ၊ မြို့ရွာကျေးလက်
  ပေါင်းယှက်ဖွဲ့ထား၊ စစ်အင်အားကို
  တိုးပွားခိုင်မာ
  တောင့်တင်းလာအောင်၊ သူရှက်ဆောင်ခဲ့။

- ထူးခြားပေလှ၊ ထိုကာလတွင်
ဓမ္မဒသီ၊ ဘွဲ့မည်တွင်လတ်
ရှင်မြတ်အရဟံ၊ ကြွရောက်ပြန်၍
ပုဂံပြည့်ရှင်၊ ဖူးမြင်ပါရ
ရွှင်အားရလျက်၊ ဓမ္မဒေသနာ
ခံယူပါသော်၊ ရှည်ကြာနှစ်များ
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး၊ အယူဆိုးသည့်
နတ်ကိုးကွယ်ကြ၊ ထိုဝါဒသည်
မှုန်ပျပျောက်ကွယ်ခဲ့ပေ၏။

- အရဟံမည်တွင်၊ ထေရ်အရှင်နှင့်
ဘုရင်နော်ရထာ၊ နှစ်ဖြာညီမျှ
မျိုးစေ့ချ၍၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ
ပွင့်လင်းဖြာလျက်၊ ဝေဆာခတိုင်
ကြံ့ခိုင်မားမတ်၊ မြင့်မြတ်လှစွာ
တည်ခဲ့ပါ၏၊ များစွာကျေးဇူး
ပြုဖူးပေငြား၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို
ညွှတ်တွားလျက်သာ၊ လေးမြတ်စွာလျှင်
ခါခါ ဦးခိုက်မိပါသတည်း။

မေတ္တာပင်လယ်

ရိုးသားဖြူစင်၊ မြတ်မိခင်သည်
ကြယ်စင်ဝန်းခါ၊ သော်တာလသို့
ပြည့်ဝမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့်
ကြင်နာဆပွား၊ သမီးသားတွက်
ချိုပျားပမာ၊ တေးသံသာဖြင့်
ချော့ကာပိုက်ထွေး၊ နို့ချိုအေးကို
တိုက်ကျွေးလျက်သာ၊ ပြုစုရှာသည်
မေတ္တာပင်လယ် ကျယ်စွတကား။

နိုးကြားသူပင်၊ မြတ်ဖခင်သည်
ကြည်လင်တောက်ထွန်း၊ ဖန်နေဝန်းသို့
တင့်ရွှန်းရောင်ဝါ။ မြတ်ပညာဖြင့်
ဖွေရှာအသိ၊ ဖွဲမာန်ရှိ၏
မြတ်သည့်စိတ်ထား၊ လုံ့လအားဖြင့်
ကြိုးစားကာပင်၊ ရှေးရှုနင်လျက်
ကြင်နာလှစွ၊ လုပ်ကျွေးရှာသည်
သစ္စာရင်ဝယ် ကြွယ်လှတကား။

ကြိုးစားတူယှဉ်၊ မြတ်မိခင်နှင့်
ဖခင်တို့မှာ၊ ပင်ပန်းစွာတည့်
ပညာလည်းသင်၊ ပုံပြင်ဆုံးမ
လမ်းညွှန်ပြ၍၊ ဘဝသည့်လမ်း
ဖြောင့်တန်းလှစွာ၊ ခရီးသာခဲ့
ကြီးစွာပြုဖူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
ညွတ်နူးလျက်သာ၊ ဦးခိုက်ပါသည်
ချစ်သဒ္ဒါပင်နှယ် တွယ်လှတကား။

စောင့်စည်းအပ်သောအရာ

- အာရုံငါးပါး၊ ထိုတရားတွင်
ထင်ရှားတွေ့ကြုံ၊ ရသာရုံကား
ထူးခြားပေသည်၊ လျှာ၌တည်၏။

- စားသည့်အစာ
ရသာချဉ်ငန်၊ ချိုစပ်ဖန်ခါး
ခံစားတွေ့ထိ၊ လျှာကသိ၏။

- ပြောသည့်စကား၊ ဆန်းပြားလှစွာ
လျှာကပြုပြင်၊ တန်ဆာဆင်၍
လိုအင်ဆန္ဒ၊ ဖွင့်ဟကြ၏။

- လျှာဟူသည်ကား
ခံစားသိတတ်၊ ပြုပြင်တတ်စွာ
ထောက်ကူပါလည်း၊ လျှာမှထွက်သွား
ထိုစကားသည်၊ ဓားသွားပမာ
ဖြစ်လေပါက၊ မေတ္တာမဲ့လျှင်း
ထန်ပြင်းဒေါသ၊ မုန်တိုင်းကျ၍
ဒုက္ခကြီးစွာ၊ ရောက်တတ်ပါ၏
မေတ္တာစိတ်ထား၊ နူတ်ချိုပျားနှင့်
ပြောကြားလျက်သာ၊ ဆက်ဆံပါက
လောကလူ့ရွာ၊ ငြိမ်းချမ်းပါလိမ့်
လျှာကို စောင့်စည်းသင့်စွတကား။

မရှိအပ်သောအရာ

- ဟိုတစ်နေ့က၊ အိမ်ရှေ့ဆီမှာ
ရွှေဝါရောင်သွေး၊ ကြောင်ကလေးသည်
ဝိန်လိုဖျော့တော့၊ အားလျော့ခွေနှမ်း
သူ့ပုံပန်းကြောင့်၊ လက်ကမ်းချော့မြှူ
ထွေးပွေ့ယူ၍၊ ကြည်ဖြူလှစွာ
ကျွေးမွေးပါသော်၊ အိမ်မှာပျော်ပါး
ဆော့ကစား၍၊ အိမ်သားပမာ
ရင်းနှီးစွာဖြင့်၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး
သင်ပေးသမျှ၊ တတ်လွယ်လှ၍
ယုယကြင်နာ၊ မွေးမိပါ၏။

- ကြောင်ကလေးသည်၊ ရောထွေးယှက်တင်
ခင်မင်လှစွာ၊ နေတတ်ပါ၍
တွယ်တာခဲ့ရ၊ ထိုကာလတွင်
ကြမ္မာငင်၍၊ လမ်းတွင်ဖြတ်သွား
ကားနှင့်တိုက်မိ၊ သေဆုံးဘိသော်
မချိရင်မှာ၊ နာကျင်ပြင်းပြ
ခံစားရ၏၊ တွေးဆဆင်ခြင်
အသိဝင်မှ၊ ငါ့တွင်ရှိပြီး
ဇနီးမယား၊ သမီးသားအတွက်
လှုပ်ရှားရုန်းကန်၊ ပူပန်နေရ
ဤဘဝဝယ်၊ အဆွယ်အပွား
ထားမိနှောင်ငင်၊ သံယောဇဉ်သည်
ငါ့တွင်တွယ်ကပ်၊ မရှိအပ်ဟု
ဆုံးဖြတ်ပိုင်ပိုင်၊ သတိခိုင်မှ
ဖြေနိုင်ပါတော့သည်တကား။

သတိနဲ့တား

- လောဘလွန်ကဲ
  မရောင့်ရဲနိုင်သူ။

- ရလေလေ ပိုဆကဲ
  လိုမြဲလိုသူ။

- မီးနဲ့သဏ္ဍာန်တူ
  ပူပါဘိတကား။

- မီးဆိုတာ လောင်စာဆိုက်ရင်ဖြင့်
  လောင်မြိုက်ကာ ဘယ်မဝနိုင်ဘူး
  သောကဝေ ကျွံကာမထိစေဖို့
  လောဘတွေ လွန်စွာမရှိရအောင်
  သတိနဲ့တား။

အဖေ့အမွေ

- မသေသေးခင်
  အမွေပေးချင်တယ်ဆိုလို့
  ဖခင်အိုသူ့ထံမှောက်
  ရောက်ခဲ့ရတစ်နေ့ဝယ်။

- သားအတွက်ဆိုပြီး
  ဓားတစ်လက်ကို အဖေကပေးပြန်တော့
  ကြံတွေးကာ အဖြေရှာမရတာကြောင့်
  စိုးနောင့်လို့ ပူဗျာကြွယ်။

- သည်အချိန်မှာ
  တည်ငြိမ်စွာ အဖေပြောရာမှ
  သောသောည့် အားမာန်ဖွဲ့တွေနဲ့
  ဆရာစံ တော်လှန်တဲ့ပွဲမှာဖြင့်
  ဆင်နွဲ့ကာ အမျိုးအတွက်ပါပဲ
  အဘိုးလက်မှာ ကိုင်ဆောင်တဲ့ဓားပေမို့
  ဝင့်ကြွားလို့ သိုင်းကာလွှယ်
  မာန်ထည်ပါဘိ အဖေ့သား။

- အော်... သားအချစ်ပေမို့
  ထားရစ်ကာ ဓနကြေးတွေနဲ့
  ပေးစရာ အဖေ့မှာမရှိသော်လည်း
  အမိမြေ သာစေရေးကိုဖြင့်
  မျှော်တွေးကာ အားမာန်ကြီးစေဖို့
  တစ်သက်မငြီးအောင် ပုံဆောင်ပြသလိုပ
  ငှက်ကြီးတောင်ဂုဏ်ရောင်နဲ့ ဓားကိုဖြင့်
  ဝင့်ကြွားစွာ အဖေပေးရာခဲ့
  သားမြေးတွေ စဉ်အဆက်ပါပဲ
  တစ်သက်အစဉ် ရင်မှာမမေ့စေဖို့
  ဓလေ့အနေ အစဉ်လာစရိုက်ရယ်နဲ့
  အဖေ့အမွေ ရင်မှာဝိုက်မိတယ်
  သိန်းထိုက်တဲ့ဓား။

ဘဝရေဆန်

နွေအပူသည်၊ ရေဆူမလား
ထင်မှတ်မှားအောင်၊ ချွေးများလျှံထွက်
စိတ်လက်မရွှင်၊ ငြိုငြင်ပင်ပန်း
ရေဓာတ်ခန်း၍၊ ညှိုးနွမ်းလှစွာ
များသူငါတို့၊ အေးရာအေးကြောင်း
အရိပ်ကောင်းမှာ၊ ကြည်သာမှေးမိတ်
တစ်ရေးအိပ်စဉ်၊ လမ်းထိပ်တဲအို
ပြိုလုပြိုဆဲ၊ ညစ်မွဲမွဲမှာ
မီးခဲမီးစ၊ ပူလွန်းစွလေ
နေကပူပြင်း၊ အပူချင်းဆုံ
မီးပုံနံဘေး၊ ချွေးဒီးဒီးကျ
ပင်ပန်းလှလည်း၊ အာဂမိန်းမ
တက်ကြွလှုပ်ရှား၊ ကြော်လှော်ထားသည့်
စားဖွယ်ဖုံဖုံ၊ အကြော်စုံတို့
စုပုံရောင်းချ၊ ငွေမြင်ရသော်
အားရွှင်လန်း၊ သူ့ပုံပန်းသည်
ပင်ပန်းသည်ပင် မထင်ရ။

- တကယ်တမ်းမူ၊ ပင်ပန်းလေစွ
ထိုမိန်းမလျှင်၊ ရောကြိုးကုတ်
လက်လုပ်လက်စား၊ လင်သားကွယ်လွန်
ဘဝနွံထဲ၊ နစ်မြုပ်ဆဲတွင်
လူးလဲရုန်းထ၊ သားလုသမီးငယ်
အသွယ်သွယ်အတွက်၊ ရင်ဝယ်ပူမီး
တညီးညီးလောင်၊ ကျွမ်းလုအောင်မျှ
ပူလွန်းလှ၍၊ ပြင်ပအပူ
နေပူမီးပူ၊ ငြူရူမဲ့ကင်း
ခံနိုင်ခြင်းဟု၊ ရင်တွင်းအသိ
စာနာမိ၏၊ မိခင်စိတ်ဓာတ်
မွန်မြတ်လှစွာ၊ အနစ်နာခံဘိ
သတ္တိရှိလှ၊ ထိုမိန်းမ၏
ဘဝရိပ်မြုံ၊ လုံခြုံအေးမြ
အလှဝေဖြာ၊ ဖွံ့ဖြိုးသာဖို့
ခါခါဆုတောင်းမိပါသည်။

ပန်းမျိုးစုံတို့ ဖူးငုံပွင့်လန်း ဥယျာဉ်နန်းသို့

- ငှက်တစ်ကောင်ကို၊ လှောင်အိမ်မှာသွင်း
ချုပ်ချယ်ခြင်းမှ၊ လွတ်ကင်းခွင့်ရေး
သင်လွှတ်ပေးသော်၊ စိတ်အေးချမ်းဖွယ်
ထိုငှက်ငယ်သည်၊ လေဝယ်ပျံသန်း
ကြည်ရွှင်လန်းလျက်၊ ငြိမ်းချမ်းလွတ်လပ်
ထွတ်မြတ်အရသာ၊ ခံစားရာလိမ့်။

- လှောင်အိမ်တွင်းမှ၊ လွတ်ကင်းခဲ့ရာ
ငှက်ပမာသို့၊ မိစ္ဆာနယ်ချဲ့
ချုပ်ချယ်ခဲ့ပုံ၊ ဆိုးယုတ်ပုံတို့
စုပြုံခံစား၊ ဘဝများမှ
တို့များ လွတ်လပ်ခဲ့လေပြီ။

- လွတ်လပ်ရေးသည်၊ တို့ဘေးတို့ဘွား
တိုင်းရင်းသားတို့၊ လှုပ်ရှားရုန်းကန်
နယ်ချဲ့ရန်ကို၊ တွန်းလှန်နိုင်ရေး
အသက်သွေးဖြင့်၊ ချွေးချွေးနီမောင်း
ထောင်းထောင်းညက်ကြေ၊ ပေးဆပ်လေမှ
လက်ဝယ်ရသည့်၊ အနဂ္ဃတန်ဖိုး
မြတ်နိုးထိုက်ပေ၊ ထွတ်မြတ်ပေ၏။

- တို့ဘေးတို့ဘွား၊ မျိုးချစ်များတို့
စွန့်စားခဲ့ပုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို
အာရုံမှာထင်၊ သိမြင်ခံစား
မြတ်စိတ်ထားဖြင့်၊ ဘိုးဘွားအမွေ
ခံထိုက်စေဟု၊ အရှည်မျှော်တွေး
လွတ်လပ်ရေးကို၊ မနေးကာကွယ်
ရန်စွယ်မှန်သမျှ၊ တွန်းလှန်ကြမှ
အလှဖြာဝေ၊ သာသည့်မြေလျှင်
အခြေခိုင်ခဲ့၊ မြဲတည်တံ့လျက်
ရန့်သင်းထုံ၊ ပန်းမျိုးစုံတို့
ဖူးငုံပွင့်လန်း၊ ဥယျာဉ်နန်းသို့
ငြိမ်းချမ်းသာယာ ရှိလိမ့်တကား။

ထာဝရနှုပျိုနေပါသည်

စေတနာ အနစ်နာ
ဝါသနာနှင့်၊ နာသုံးနာထား
သင်ကြားပြသ၊ ဘဝအမှောင်
အလင်းရောင်သို့၊ ဆောင်ပို့ခဲ့ပြီး
သားသမီးပမာ၊ မေတ္တာရှေးရှု
ပြုစုကာလျှင်၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး
အတွေးအမြင်၊ ဆင်ခြင်သတိ
အမြဲရှိအောင်၊ သူစွမ်းဆောင်၍
ပျိုးထောင်ခဲ့ရှာ၊ မြတ်ဆရာ။

ဆရာ့ကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦးကြောင့်
ပွင့်ဖူးဝေဝေ၊ ပန်းတွေလန်းဆန်း
မွေးကြိုင်လျှမ်း၍၊ တင့်ဆန်းခဲ့ကြ
သည့်ကာလတွင်၊ ဆရာ့ခမျာ
ဇရာနှိပ်စက်၊ သူ့ဒဏ်ချက်ကြောင့်
စိတ်လက်မရွှင်၊ ငြိုငြင်လှစွာ
ပင်ပန်းရှာရ၊ ညှိုးငယ်စွလေ
ဘဝနေညိုခဲ့ပြီကို။

အထူးတင်ဖူး၊ ဥယျာဉ်မှူး၏
ကျေးဇူးဂုဏ်ဒြပ်၊ သိမှတ်ဆင်ခြင်
ရှိဦးတင်မိ၊ မြတ်သည့်ဆရာ
ဇရာရွယ်ရှိ၊ မစွမ်းဘိလည်း
ထားသည့်စိတ်ထား၊ လွှန်မြင့်မား၍
အင်အားပြည့်ဝ၊ နုလုံးလှကြောင့်
ထာဝရနုပျိုနေလိမ့်တကား။

အစဉ်သတိ အမြဲရှိ

- ရွက်ဝါကြွေမြေမှာခ
  နွေကာလရောက်တဲ့အခါ
  ပြေ(ပြည်)ရွာကကြောက်တဲ့အရာမှာ
  နောက်ခဲ့တာအလွန်များ
  ဘေးဒုက္ခမကြီးလေးအောင်ကွယ်
  မီးဘေးရှောင်မလောင်ခင်တား။
  ပြည်သူများအသိအမြင်ပါ
  သတိမယှဉ်မှုများ
  ပေါ့ဆသူတစ်ယောက်အများကြောင့်
  လူအများဒုက္ခကြုံ
  ကြောက်စရာ ရန်စွယ်မီးရယ်က
  အန္တရာယ်ကြီးပေးတတ်ကြပုံ
  ကာကွယ်နည်းအဖုံဖုံပင်
  စုံလင်စွာသိထားလို့
  သတိတရားကိုယ်စီပင်
  ရှိကြစေချင်
  စုပေါင်းအားနဲ့အပြီးကြံရွယ်လျှင်
  မီးအန္တရာယ်ကင်းမယ်ပလေ။

ဆရာဝန်သို့

- နာမကျန်း၍၊ ဆေးခန်းသို့သွား
ဆေးကုငြားသော်၊ စိတ်ထားမြတ်မွန်
ဆရာဝန်က၊ ရည်မွန်စကား
သူပြောကြားစဉ်၊ ခံစားဝေဒနာ
သက်သာခြင်းရောက်၊ တစ်ဝက်ပျောက်၏။

- လူနာဟူငြား၊ စိတ်အားငယ်ကြ
သိမ်ငယ်လှ၏၊ ငွေစမရှင်
ကသီလင်တ၊ ရှိလေကမူ
သောကဖိစီး၊ အပူမီးတွေ
လောင်မြိုက်ပေလိမ့်၊ စိတ်နေစိတ်ထား
မြင့်မားရည်မွန်၊ ဆရာဝန်က
ထူမတွဲယူ၊ အလေးမူကာ
ဖေးကူပါက မြတ်လေစွ။

- ဆရာဝန်သည်၊ တတ်ပွန်လှစွာ
ဆေးပညာဖြင့်၊ အသပြာရှိသူ
မရှိသူဟု၊ ငြူစူကင်းဘိ
ပကတိဖြူစွာ၊ ဝေဒနာခံစား
လူနာများကို၊ ကျောသားရင်သား
ခွဲခြားမရှိ၊ ကုသဘိမူ
သူ၏စေတနာ၊ တုံ့ပြန်ပါလိမ့်
စေတနာဆရာဝန်၊ လူရည်မွန်ဟု
မြို့ရွာနှံ့စပ်ကျော်ကြား
အများကြည်ညို၊ မိုခိုအားကိုး
ဘဝမျိုးဖြင့်
တန်ဖိုးရှိလှစေချင်တကား။

ကြည်လင်ကာ အေးမြသည်

- အလုပ်ခွင်မှနား၊ အငြိမ်းစားယူသောအခါ
  ဘာရယ်မသိ၊ ယောင်တိယောင်ချာ
  အိမ်မှာနေရင်းသာ၊ ရင်မှာလှိုက်နှမ်း
  အလုပ်ခွင်ကိုသာ၊ သတိရကာ
  အခါခါ လွမ်းရသည်နှင့်လေး။

- ငယ်စဉ်ကစ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ
  ရုံးလုပ်ငန်းသာ၊ အကျွမ်းဝင်ခဲ့တာ
  အိမ်ရောက်သောအခါ၊ အိမ်ကိုကူပြား
  မယားကဆူ၊ ကိုယ်ကထူ
  ငြူစူကာ စကားများကြသည်နှင့်လေး။

- ကံအားလျော်စွာ၊ သားနှစ်ယောက်မှာ
  အိမ်ထောင်ကျသွား၊ သမီးသားရသောအခါ
  ပုတီးကိုချကာ၊ မြေးကိုမ
  ဒုက္ခကိုပင်၊ သုခထင်
  တကယ်ပင် နှောင်ကြိုးတင်းသည်နှင့်လေး။

- အသက်အရွယ်အိုမင်း၊ ယိုယွင်းလာတဲ့အခါ
  သတိတရား၊ ရှိထားလို့ခိုင်မာ
  ကိုယ်နှင့်ပါတာ၊ ဘယ်ဟာရှိသေး
  အများကိုခွာ တရားရှာ
  နောင်သံသရာ ပါသွားစေဖို့လေး။
  မတိမ်းပါးခင်မှာ ဝီပြင်စွာတွေးဆရည်
  အငြိမ်းစားရင်မှာ ကြည်လင်ကာအေးမြသည်။

ပြည်ထောင်စုနေ့ သက်သေတည်

- ညီညာလှစွာ၊ လှူးလာပျံသန်း
ပန်းဝတ်ရည်စု၊ ပျားအုံပြုကြ
တက်ကြွလှုပ်ရှား ပျားကလေးတွေ။

- ယိုင်းပင်းလှစွာ၊ မြေမှာထွင်းဖောက်
မို့မောက်ခံ့ညား၊ တောင်ပို့များကို
တည်ထားခဲ့ကြ ခြကလေးတွေ။

- ညီညွတ်လှစွာ၊ ရိက္ခာသယ်ကြ
နေ့ညမဟူ၊ ရည်တူလုံ့လ
ပြုကြမပျက် ပုရွက်ကလေးတွေ။

- အမျိုးထိလျှင်၊ မချိအောင်ပင်
သတ္တိယှဉ်၍၊ လျင်စွာထိုးသုတ်
အုတ်အုတ်သဲသဲ၊ ကျီးငှက်ရဲတွေ။

- အရေးရှိက၊ သွေးညီ့ပေါင်းဆုံ
ကိုယ့်သိုက်မြုံကို၊ လုံခြုံလုံစွာ
တည်ဆောက်ပါ၍၊ ညီညာစွမ်းပြ
ကာကွယ်ကြပေ၊ စောင့်ရှောက်ပေ၏။

- ပြည်ထောင်စုဖွား၊ တိုင်းရင်းသားတို့
စိတ်ထားတူညီ၊ ပင်လုံဆီမှ
မျိုးစေ့ချကာ၊ ညီညွတ်ပါ၏
ခိုင်မာစိတ်ထား၊ နီးကြားသတိ
သတ္တိရှိစွာ၊ ကြိုးပမ်းပါ၍
မြန်မာတို့ပြေ(ပြည်)၊ လွတ်လပ်ပေ၏
မျိုးဆွေနှောင်ရင်း၊ တို့သားချင်းတို့
ရိုင်းပင်းညီစွာ၊ အစဉ်အလာကောင်း
အားသစ်လောင်း၍၊ စုပေါင်းလှုပ်ရှား
တို့စွမ်းအားဖြင့်၊ ဖွင့်လှစ်တည်ဆောက်
ပန်းတိုင်ရောက်အောင်၊ တို့စွမ်းဆောင်မည်
ပြည်ထောင်စုနေ့ သက်သေတကား။

မင်္ဂလာပန်း

- ပန်းဟူခေါ်ငြား၊ ဝင့်ကြွားစရာ
နံ့သာမရှိ၊ ကင်းဘိပွင့်လျှာ
ထူးခြားပါလှ၊ သူ့ဘဝသည်
အလှမရှိ ရှိးပါဘိ။

- သို့တစ်မူလည်း၊ သူ၏ဘဝ
မြင့်မြတ်စွတည့်၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်
ပူဇော်သည့်ခါ၊ သူလည်းပါ၏
မင်္ဂလာပွဲလမ်း၊ ခမ်းနားလှစွာ
ကျင်းပရာလည်း၊ သူပါမြဲတည့်
အောင်ပွဲခံကြ၊ ပျော်ရွှင်ကြလည်း
ရှေ့ကသူပါ၊ ဝင့်ကြွားစွာတည့်
မြန်မာဝန်းကျင်၊ သူပျော်ရွှင်လျက်
စိုလွင်တင့်ဆန်း၊ စိမ်းရောင်လွှမ်းလျက်
ဆန်းပြားလှစွာ၊ တင့်တယ်ပါသည့်
မင်္ဂလာဆင့်ကမ်း သပြေပန်း။

နှောင်းခဲ့ပြီ

- ဘဝင်အေးစရာ
ယဉ်ကျေးပျူငှာစွာနဲ့
အကြင်နာမေတ္တာရိပ်မှာ
ထွေးသိပ်တဲ့ အိုမိခင်။

- ရှိုးသားလှစွာ
ကြိုးစားကာ ဘဝလမ်းကိုဖြင့်
လျှောက်လှမ်းကာ အားမာန်မွေးစေဖို့
သင်ပေးပါတဲ့ အိုဖခင်။

- အိမ်မှုဝန်တာ
ကျေပွန်စွာ ကိုယ်စီထမ်းပါလို့
ပင်ပန်းကာ ကိုယ်မှာမချိသော်လည်း
ဖမိနစ်ဖြာ အကြင်နာစိတ်တွေနဲ့
ယိုဖိတ်ကာ ပြုစုကျွေးရာခဲ့
ယဉ်ကျေးအလိမ္မာနဲ့
သင်ပေးရာခဲ့ မြတ်ပညာ
ဖြူစင်ပါတဲ့ မေတ္တာတရား။

- အော်... သားသမီးတွေမှာ
ပွားစီးကာ လူ့ရွာအရေးတွေနဲ့
ရှုပ်ထွေးကာ နောက်ပြန်မလှည့်နိုင်ဘူး
ကျန်ခဲ့သူ မိဖနစ်ပါးမှာဖြင့်
ညှိုးနွမ်းကာ ဘဝကူးရာကြ
ကျေးဇူးတော် ဂုဏ်ဒြပ်ကိုဖြင့်
ပေးဆပ်မည့် စိတ်အကြံကောင်းသော်လည်း
နှောင်းခဲ့ပြီတကား။

ငြိမ်းချမ်းကမ္ဘာသို့

ယနေ့အခါ၊ ကမ္ဘာ့ရွာဟု
သူငါအများ၊ သိထားခဲ့ကြ
ခေတ်ကာလတွင်၊ သိပ္ပံစုံစွာ
နည်းပညာကြောင့်၊ ကမ္ဘာရှေ့နောက်
တောင်နှင့်မြောက်ခြမ်း၊ လှမ်း၍ဆက်သွယ်
အလွန်လွယ်သည့်၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနား
ဆန်းပြားလှစွာ၊ မီဒီယာသည်
ကမ္ဘာအနှံ့၊ ကျယ်ပြန့်ထိရောက်
အံ့လောက်ဖွယ်ပင်၊ အသုံးဝင်ခဲ့။

မီဒီယာစွမ်းအား၊ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့်
အင်အားကြီးမား၊ နိုင်ငံများသည်
လှည့်ဖြားတတ်စွာ၊ မီဒီယာကို
သေနတ်ပို့ကြား၊ လက်နက်များသဖွယ်
ကိုင်တွယ်ခဲ့ကြ၊ ခြယ်လှယ်ကြ၍
ဓနစီးပွား၊ စွမ်းအားပညာ
မရှိရာ၍၊ များစွာနိမ့်ပါး
နိုင်ငံများသည်၊ ကြီးမားလှစွာ
ပြဿနာများ၊ ပြန့်ပွားရောယှက်
စစ်မက်ထူပြော၊ ဒုက္ခတောမှာ
နစ်မျောခဲ့ရ ကြာချေပြီ။

- ဆင်းရဲနိမ့်ပါး၊ နိုင်ငံများသည်
စိတ်ထားညီစွာ၊ ခိုင်မာလက်များ
တွဲယှက်ထား၍၊ စီးပွားခေန
ဖြည့်ဆည်းကြရင်း ကြီးစွဥစွာ
နည်းပညာများ၊ ပြန့်ပွားဖလှယ်
တွင်ကျယ်လှစွာ၊ သုံးစွဲကာဖြင့်
ကမ္ဘာတစ်လွှား၊ ခြယ်လှယ်ထားသည့်
စိတ်ထားယှွင်းယို၊ ကိုလိုနီလက်သစ်
ဆိုးညစ်ပေစွ၊ သည်ဝါဒကို
ရှန်းကြွတော်လှန်၊ အောင်ပွဲခံမှ
နိုင်ငံများစွာ၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၍
ဝေဆာဖွံ့ဖြိုးပေလိမ့်တကား။

စစ်သားစာဆို

- "ထူးမခြားနား"၊ လွန်ဆန်းပြားသည့်
ခြောက်ပါးရောင်တော်၊ ပူဇော်ရေးဖွဲ့
တေးနွဲ့အမှန်၊ သီချင်းခံနှင့်
"ဘုံပျံနေနန်း"၊ "သာဆန်းရဂုံဘွေ"
ထူးထွေခမ်းနား၊ ပတ်ပျိုးများကို
ရေးသားဖွဲ့သီ၊ မြဝတီဦးစ
ထင်ရှားလှဘိ ထူးချွန်၏။

- ယိုးဒယားသီချင်း၊ ဇာတ်သီချင်းနှင့်
နတ်ချင်းများစွာ၊ ရေးဖွဲ့ပါ၏
ဣန္ဒာဝုဓ၊ နာမထင်ရှား
ယိုးဒယားဇာတ်၊ သူဖတ်မှတ်၍
ကြပ်မတ်စီမံ၊ မြန်မာပြန်ကာ
မူဟန်မပျက်၊ တင်ဆက်ပေအပ်
"အီနောင်ဇာတ်"သည်၊ သိမှတ်နန်းတွင်း
ပြည်သူတွင်းမှာ၊ ချက်ချင်းထိုးဖောက်
အံ့လောက်ဖွယ်ရာ
သူစွမ်းပါ၏ ထက်မြက်၏။

- ကဗျာလင်္ကာ၊ များစွာရေးဖွဲ့
သွယ်နွဲ့ဟန်မူ၊ ရှိလေသူဟု
တွေးယူလေက၊ မှားယွင်းစွလေ
မြန်မာ့ဦးကင်း၊ စစ်ကိုင်းမင်း၏
အပ်နင်းရာထူး၊ လေ့တော်မှူးတည့်
လွန်ကျူးထကြွ၊ မဏိပူရကသဲ(သည်း)
တိုက်ပွဲကိုဝင်၊ အောင်ပွဲဆင်ခဲ့
ဂုဏ်အင်ထူးစွာ၊ "မဟာသီဟသူရ"
ဘွဲ့ရခေါ်တွင်၊ ဗိုလ်ချုပ်ပင်တည့်
ထိုစဉ်အခါ၊ မြန်မာဗြိတိသျှ
ပထမစစ်ပွဲ၊ ဆင်နွှဲကာလ
နိဒါန်းစခဲ့၊ နယ်ချဲ့ရန်သူ
သိမ်းပိုက်ယူသည့်၊ ရှင်မဖြူကျွန်း
ဝေးလွန်းဒေသ၊ စစ်ထွက်ရစဉ်
ကြီးစွမာန်ဖွဲ့၊ စွန့်ရဲလှစွာ
ထင်ရှားပါသော၊ "မဟာဗန္ဓုလ"
ပေါင်းစည်းကြ၍၊ မြန်မာ့ရန်သူ
ကုလားဖြူကို၊ သေအတူရှင်မခွဲ
သတ္တိဖွဲ့ဖြင့်၊ တိုက်ပွဲဝင်ကာ
အောင်ခဲ့ပါသည်
ပန်းဝါစစ်ပွဲသက်သေတည်း။

- မြဝတီမြို့စား၊ သူ့စွမ်းအားသည်
ထင်ရှားခဲ့ပေ၊ မြန်မာ့မြေတွင်
အခြေတင့်ပေ၊ ဂုဏ်ဝင့်နေ၏
စာပေဂီတ၊ သုခုမတို့
အလှဖြာဝေ၊ နလုံးရည်နှင့်
စစ်မြေစခန်း၊ တိုက်ပွဲလမ်းမှာ
အောင်ပန်းကိုခြွေ၊ လက်ရုံးရည်တို့
ထွေထွေများစွာ၊ ပြည့်ဝပါ၍
မြန်မာပြည်ဖွား၊ ရာမှရှားသည့်
စစ်သားစာဆို၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား
ကြည်ညိုဦးခိုက်မိပါသတည်း။

မြတ်ဆရာ

- သမီးသားသို့၊ မခြားတူစွာ
စေတနာဖြင့်၊ ဘယာကင်းကွာ
ချမ်းသာစေရေး၊ စောင့်ရှောက်ပေး၏။

- စိတ်ထားဖြူကာ၊ ဖြောင့်မတ်စွာဖြင့်
လိမ္မာယဉ်ကျေး၊ ရှိစေရေးတွက်
အလေးမူကာ၊ စေတနာဖြင့်
ကောင်းစွာဆုံးမ၊ လမ်းညွှန်ပြ၏။

- တတ်သည့်ပညာ၊ ကုန်စင်စွာလျှင်
သေချာဂရု၊ သင်ကြားပြလျက်
ဘဝသည်လမ်း
ဖြောင့်တန်းစေရေး၊ ထောက်ကူပေး၏။

- အမှားအမှန်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြား
သိနားလည်ရေး၊ သွန်သင်ပေးလျက်
အတွေးအမြင်၊ ဆင်ခြင်သတိ
အမြဲရှိအောင်၊ လမ်းပြဆောင်၏။

- အထူးတင်ဖူး၊ ဥယျာဉ်မှူး၏
ကျေးဇူးဂုဏ်အင်၊ တွေးဆင်ခြင်လျက်
ကြည်လင်သဒ္ဓါ၊ ဆယ်ဖြာလက်မိုး
ကျွန်ရှိခိုးကာ၊ ဆုချွေပါ၏
ဆရာဟူသမျှ၊ ချမ်းမြငြိမ်းချမ်း
သက်တမ်းရှည်ကြာ၊ ကျန်းမာစွာလျှင်
လူ့ရွာကောင်းကျိုး၊ ဆပွားတိုးကာ
သည်ပိုးနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ခက်လက်ဝေလွှင် အလှဆင်

- ငါ့အဘိုး၏
အားကြိုးလုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့်
ယုယမြတ်နိုး၊ စိုက်ပျိုးမပျက်
မေတ္တာလက်ကြောင့်
စိမ်းရွှက်ဝေဝေ၊ ပင်ခြေစိပ်စိပ်
ရိပ်လည်းမြိုင်မြိုင်၊ သီးခိုင်ဖြိုးဖြိုး
ပွားတိုးဝေလွှင်၊ သရက်ပင်သည်
ရှင်သန်နေဆဲ နုပျိုဆဲ။

- အဘိုးလွန်က
ငါ့အဖသည်၊ ချိုမြသစ်သီး
ရှုမငြီးကို၊ စားလည်းစားပေ
ဝေလည်းဝေမျှ၊ လက်ဆောင်၄၍
ပင်မကိုယ်ပွား၊ မျိုးစေ့များကို
လုပ်အားနှင့်ဆက်၊ ပျိုးထောင်လျက်ဖြင့်
ခက်လက်ဝေလွှင်၊ အလှဆင်ရင်း
ဖခင်ကွယ်လွန်ရှာလေ၏။

- အော်…အဘိုးမှစ၊ ငါ့အဖတိုင်
လုံ့လဆတိုး၊ ယုယပျိုးသည့်
သီးမျိုးစုံလင်၊ သရက်ပင်များ
တိုးပွားစည်ပင်၊ အလှဆင်မှ
သားစဉ်မြေးဆက်၊ မပျက်စားသုံး
ရှာလုံးဝေမျှ၊ သုံးဆောင်ရလိမ့်
ယုယပျိုးထောင်၊ လုံအောင်စောင့်ကြပ်
ဝင်းခတ်ရံကာ၊ ပြုစုပါမှ
ငါ့မှာ တာဝန်ကျေလိမ့်တကား။

သားကောင်းရတနာ

- ပုဂံဒေသ၊ ရောက်လေကလျှင်
ရာဇကုမာရ်၊ ကျောက်စာဟူပြား
ထင်ရှားပေ၏၊ လေ့လာကြည့်မှု
မွန် ပျူ မြန်မာ၊ ပါဠိစာဖြင့်
ဘာသာလေးခု၊ မှတ်တမ်းပြု၍
ထွင်းထုထားကာ၊ ခံ့ထည်စွာလျှင်
ရှင်ပင်မွေသရီ၊ မြစေတီဟု
ဘွဲ့မည်ထင်ရှား၊ ထိုဘုရားတွင်
ထင်ရှားတွေ့မြင်ရပေလိမ့်။

- မင်းသားရာဇ၊ ကုမာရသည်
အဖကျေးဇူး၊ အထူးသိမြင်
သူဆင်ခြင်၍၊ ဖခင်မင်းမြတ်
အားပြတ်ခမန်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ

ဇရာဖိစီး၊ ကြွေလုနီးလှ
သမယတွင်၊ ရွှေစင်အတိ
သွန်းလုပ်ဘိသော၊ မုနိရုပ်မှား
နင်းဆက်ထား၍၊ များလှသံဃာ
ရှေ့မှောက်မှာပင်၊ သဒ္ဒါညွှတ်တွား
ပေးလှူပြားသော်၊ တရားမင်းမြတ်
ထပ်ထပ်နမော်၊ သာဓုခေါ်၍
ညှိုးရော်ရုပ်ဆင်၊ သူ့အသွင်သည်
ကြည်ရွှင်ပီတိ လွှမ်းလေ၏။

- ထိုမင်းသားငယ်၊ မြတ်နိုးဖွယ်တည့်
တင့်တယ်လှစွာ၊ သပ္ပာယ်စွာလျှင်
နိုင်မာတည်ထား၊ ဂူဘုရား၌
ရုပ်ပွားမြတ်စွာ၊ ဌာပနာလျက်
ရာဇမင်းဖျား၊ ပေးသနားရှာ
ကျွန်သုံးရွာလည်း၊ ချမ်းသာကြရေး
လွတ်ခွင့်ပေးကာ၊ လှူဒါန်းပါ၍
သံဃာတော်များ၊ ညွှတ်တွားလျက်ပင်
သဗ္ဗညုတ၊ ရွှေဉာဏ်ရရေး
ထောက်ပံ့ပေးစေ၊ တောင်းဆုချွေသည်
မြတ်ပေသည့်သား
ထင်ရှားပါ၏ ကျော်ကြား၏။

- ရာဇကုမာရ်၊ ထိုကျောက်စာကို
လေ့လာပါက၊ ရှင်အားရမိ
အဖကျေးဇူး၊ အထူးမြင်တတ်
ပေးဆပ်ခဲ့ပြား၊ ထိုမင်းသား၏
စိတ်ထားမြင့်မြတ်၊ ထားရှိအပ်စွာ
ကရုဏာနှင့်၊ မေတ္တာရေးရှု
သူ့ကောင်းမှုကို၊ သာဓုခေါ်ကာ
ညွှတ်နူးစွာလျှင်၊ ရင်မှာချမ်းမြ
ခံစားရ၏၊ အလှဝေစည်
ပုဂံပြည်ကို၊ ဂုဏ်ရည်မြင့်မား
လွှန်ထင်ရှားအောင်
ပြုထားနိုင်ခဲ့သူပါတကား။

အလှသကြၤန် မြန်မာ့ဟန်

- ပန်းပိတောက်ဝါ
  လျှမ်းတောက်ကာ ဝင်းဖန့်အသွေးတွေနဲ့
  လမ်းတစ်လျှောက်မှာ သင်းပျံ့မွှေးပါဘိ
  ဆင်းရန့်လေးတွေနဲ့ အလှဝေဖြာ။

- လွမ်းစရာ့နွေမှာ
  နွမ်းလျဖြေစရာ ဆင်ယင်နွှဲပါတဲ့
  တာသကြၤန် ရေသဘင်ပွဲတွေနဲ့
  ငြိမ့်သဲလို့ ပျော်ရွှင်စွာ။

- တစ်နှစ်ပြောင်းပြန်တော့
  အညစ်အဟောင်းတွေ လွှင့်ပြယ်ကြပါလို့
  အသစ်အကောင်းတွေ တင့်တယ်ရစေမပေါ့
  ဝင့်ထည်စွာ ရိုးရာဓလေ့တွေနဲ့
  ပျော်မွေ့ပါတဲ့ အလှသကြၤန်ပေ
  မြန်မာ့ဟန်တွေနဲ့ ဂုဏ်မြင့်မား။

- တိုင်းရင်းမြန်မာ
  ရှိင်းပင်းကာ သစ္စာတရားတွေနဲ့
  ဆပ္ပားကာ အတွေးအယူမျှပါလို့
  ပေးလှူကြတာ မြတ်ဒါနပါပဲ
  သီလယူကာ ဘာဝနာအလုပ်တွေနဲ့
  အားထုတ်ကာ ကုသိုလ်ပြုပြန်တော့
  သာဓုသံ ညံ့မစဲပါဘူး
  သကြၤန်ပွဲမှာ ကြည်ရွှင်လန်းပါလို့
  ပန်းရွှေဝါ ပိတောက်တွေပွင့်သလိုပ
  ထူးတင့်စွာ မင်္ဂလာအပေါင်းတွေနဲ့
  ခညောင်းကာ ရွှင်ပျော်တဲ့ပွဲကို
  နွှဲကြစို့လာ။

ဂုဏ်အင်ပြည့်ဝ မြန်မာ့အလှ

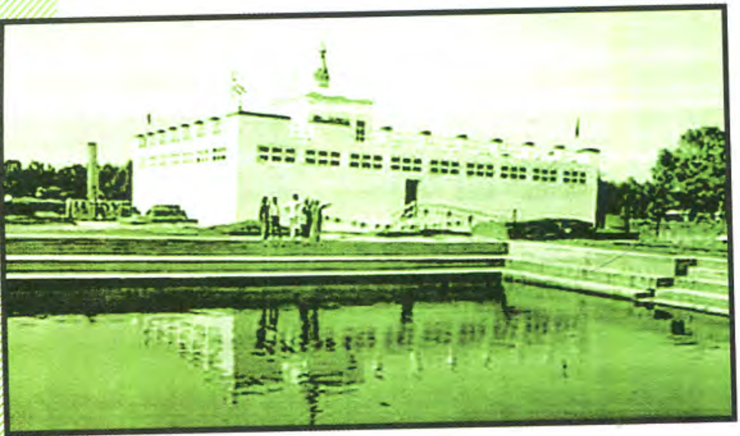
- နားဝင်ပီယံ၊ တေးသံချိုမြ
  လှပသီကြွေး၊ ဘဝင်အေးအောင်
  စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ဆိုတတ်သူတွေ။

- ခေါင်းခါးခြေလက်၊ အချက်ကျလှုပ်ရှား
  ဆန်းပြားလှစွာ၊ တတ်ပညာဖြင့်
  ရင်မှာစွဲငြိ၊ ဘဝင်ထိအောင်
  စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ကတတ်သူတွေ။

- သံစဉ်ဖွဲ့ရာ၊ လှပစွာလျှင်
  အလင်္ကာတေး၊ ရင်မှာအေးအောင်
  စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ရေးဖွဲ့သူတွေ။

- ချိုလွင်သံသာ၊ ထံတျာဂီတ
  အလှဖန်ဆင်း၊ အသက်သွင်းကာ
  ရင်တွင်းသိမ့်သိမ့်၊ ဘဝင်ငြိမ့်အောင်
  စွမ်းဆောင်နိုင်သူ တီးမှုတ်သူတွေ။

- သုတရသ၊ ဓမ္မစုံလင်
  ဂုဏ်အင်ပြည့်ဝ၊ မြန်မာ့မူဟန်
  ဇာတိမာန်ဖြင့်၊ မိုးယံထိုးဖောက်
  အံ့လောက်ဖွယ်ရာ၊ ထင်ရှားစွာလျှင်
  မြန်မာဟူဘိ၊ ကမ္ဘာသိ၏
  မြန်မာ၏အလှ၊ ဆိုကရေးတီး
  အံ့ချီးဖွယ်ရာ၊ တတ်ပညာကို
  ကောင်းစွာမြှင့်တင်၊ တီထွင်ကြံဆ
  ကြိုးပမ်းမှသာ၊ တို့မြန်မာသည်
  ကမ္ဘာနှင့်ယှဉ်၊ အောင်ပွဲဆင်လျက်
  ဂုဏ်အင်မြင့်မားနိုင်လိမ့်တကား။



ဂုဏ်တော်ထုံမွမ်း ပုံတော်မှန်းလျက်

- ကသိုလ်ကံကောင်း၊ အကြောင်းလည်းလှ
  ပေါင်းဆုံကြ၍၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
  ပွင့်ထွန်းလာသည့်၊ ဂယာဒေသ
  မဇ္ဈိမသို့၊ ရောက်ရသောခါ
  ပီတိဖြာ၍
  ရင်မှာလှိုင်းထ၊ ကြည်နူးရ၏။

(၂)

- သံဝေဂဉာဏ်၊ ပွားများရန်ဟု
  ရည်သန်ခဲ့ပေ၊ ထူးမြတ်ပေသည့်
  သံဝေဇနီယ၊ လေးဌာနတွင်
  ဗုဒ္ဓရှင်ပင်၊ ဖွားမြင်ခဲ့ရာ
  သာယာဝေစည်၊ နီပေါပြည်မှ
  လုမ္ဗိနီသာမော၊ အင်ကြင်းတောသို့
  ရောက်သောခဏ၊ တင့်မောလှ၏
  ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၊ ဖွားမြင်ပါ၍
  မဟာပုရိသ၊ တစ်လောကလုံး
  အမြတ်ဆုံးဟု၊ လက်ရုံးဆန့်ကာ
  မိန့်ကြားလာသည့်၊ ဗုဒ္ဓါလောင်းနွယ်
  ကလေးငယ်ကို၊ စိတ်ဝယ်မှန်းဆ

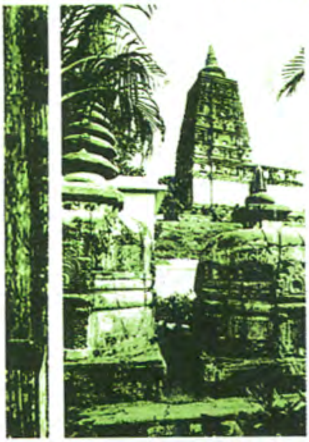
ပူဇော်ရ၍၊ ချမ်းမြငြိမ်းချမ်း
ရေတွေ့ပန်းသို့
ရွှင်လန်းကြည်သာ၊ ရှိခဲ့ပါ၏။

(၃)

အိန္ဒိယမှ၊ နာမထင်ရှား
စည်ကားပြန့်ကျယ်၊ ဂယာနယ်တွင်
မြတ်ရှင်ဘဂဝါ၊ ပွင့်ထွန်းလာသည့်
မဟာဗောဓိ၊ မြတ်သည့်ညောင်ပင်
စေတီယဉ်၍၊ ဖူးမြင်ပါရ
ထိုခဏတွင်၊ "ဗုဒ္ဓရှင်တော်
ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား
မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်
အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ
သိကြရ"သည့်၊ များလှသတ္တဝါ
ကောင်းကျိုးဖြာ၍၊ သစ္စာသိမြင်
ဘုရားရှင်၏၊ များဖျင်ကျေးဇူး
အထူးကော်ရော်၊ ဂုဏ်တော်ထုံမွှမ်း
ပုံတော်မှန်းလျက်၊ ရွှင်လန်းကြည်သာ
ဆယ်ဖြာလက်မိုး၊ မာန်ညွှတ်ကျိုးကာ
ရှိခိုးကန်တော့မိပါ၏။

(၄)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍
ဦးစွာပထမ၊ ဓမ္မစကြာ
ဒေသနာကို၊ ငါးဖြာဝဂ္ဂီ
စုံအညီအား၊ ဟောကြားခဲ့ရာ
မိဂဒါမှ၊ ဓမ္မရာဇိကာ
ကုန်းတော်ရာအနီး၊ စေတီကြီးကို
ဖူးပြီးကာလ၊ ရွှင်အားရမိ
ဗုဒ္ဓဓမ္မ၊ သံဃရတနာ
ပေါ်ထွန်းလာသည့်၊ ထူးစွာမြတ်လှ
ဤဒေသဝယ်၊ ချမ်းမြငြိမ်းချမ်း
ကြည်ရွှင်လန်းကာ
အေးချမ်းရသ ခံစားရ၏။



(၅)

- အတုမရှိ၊ မြတ်မုနိ၏
ပရိနိဗ္ဗာန်၊ ဝင်စံခဲ့ရာ
ကုသိနာရုံ၊ ရဂုံမြို့င်တွင်း
အင်ကြင်းဥယျာဉ်၊ ရောက်ခဲ့စဉ်ဝယ်
မြတ်ရှင်ဘဂဝါ၊ နောက်ဆုံးမှာကြား
စကားအနှစ်၊ ဖွေရှာလှစ်သော်
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ပျက်ရသည်မှာ
နောက်ဆုံးသာတည့်၊ အပ္ပမာဒ
မပေါ့ဆဘဲ၊ ပြုမြဲကုသိုလ်
ပိုမိုတိုးပွား၊ အကျိုးများအောင်
ကြိုးစားကြရေး၊ သွန်သင်ပေးရာ
မြတ်ဗုဒ္ဓါကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း
သဒ္ဓါလွှမ်းကာ
ကန်တော့ပန်းဆင်လိုက်မိပါ၏။

(၆)

- ဂယာဒေသ၊ ထင်ရှားလှပေ
ဥရုဝေလ၊ စိမ်းမြသစ်တော
တောင်စွယ်ကြောဝယ်၊ မောလည်းမောလှ
တက်ခဲ့ရ၍၊ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ
ပင်ပန်းစွာလျှင်၊ ဒုက္ကရစရိယ
ကျင့်ခဲ့ရသည့်၊ လိုဏ်ဝဂူတွင်း
သက်ဆင်းပါသော်၊ ဆင်းတုတော်ကို
ပူဇော်ခဲ့ရ၊ ထိုခဏတွင်
များလှသတ္တဝါ၊ ဝေနေယျာတွက်
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဒုက္ခခံစား
စွန့်ခြင်းများဖြင့်၊ စွန့်စားခဲ့ပုံ
အလုံးစုံကို၊ အာရုံမှာထင်
စိတ်ကြည်လင်လျက်၊ ဖြူစင်သဒ္ဒါ
ရှိသေစွာလျှင်
ခါခါကန်တော့မိပါ၏။

(၇)

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏၊ များလှစုံလင်
ဖြစ်တော်စဉ်များ၊ သက်သေထားရာ
ဂယာဒေသ၊ မဇ္ဈိမဝယ်
တင့်တယ်အဆင်း၊ ရွှေရောင်ဝင်းသည့်
ပျံ့သင်းဂုဏ်ရည်၊ စေတီပုထိုး
ဂူမျိုးဟူက၊ မမြင်ရဘဲ
များစွာအုတ်ကျောင်း၊ မြို့ရိုးဟောင်းနှင့်
ဂူပေါင်းစုံစွာ၊ ခြေတော်ရာများ
ထင်ရှားတွေ့ရ၊ အံ့သြစွလေ
အနဂ္ဃတန်ဖိုး၊ မြတ်နိုးထိုက်စွာ
ရတနာတို့၊ ရှည်ကြာနှစ်ပေါင်း
သမိုင်းကြောင်းသည်၊ ရှေးဟောင်းအမွေ
အနှစ်ပေမို့၊ ရွှေနှင့်ခိုင်းနှိုင်း
ရွှေပင်ရိုင်းလိမ့်၊ တိုင်းမဇ္ဈိမ
မြတ်ဒေသကို၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ
သက်ဝင်ပါသည့်၊ ကမ္ဘာ့နံ့ပြား
နိုင်ငံများက၊ စိတ်ထားညီစွာ
စောင့်ရှောက်ပါ၍၊ ဝေဆာဖွံ့ဖြိုး
ဂုဏ်ရည်တိုးအောင်၊ ကြိုးစားပြုပြင်
အလှဆင်မှ၊ ကမ္ဘာ့အမွေ
ရတနာမြေသည်
အရှည်တည်တံ့နိုင်လိမ့်တကား။

ခါနွေကဆုန် သာစွတကား

- ရွက်ဟောင်းညှာကြွေ၊ ရွက်သစ်ဝေ၍
ထွေထွေသာမော၊ မြိုင်ညိုတောတွင်
ဥဩဖိုမ၊ တေးဆိုကြပြီ
နွေလကဆုန်ရောက်ပြီကို။

- ကဆုန်လပြည့်၊ မြတ်သည့်နေ့တွင်
ရသေ့မြတ်စွာ၊ သုမေဓာလျှင်
ဒီပင်္ကရာ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ
နှုတ်မှပွင့်လန်း၊ ဗျာဒိတ်ပန်းကို
ဆင်မြန်းခဲ့ရပါလေ၏။

- ဗုဒ္ဓါလောင်းမြတ်၊ မင်းသိဒ္ဓတ်သည်
ထူးမြတ်ချိန်ခါ၊ မဟာသက္ကရာဇ်
ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်
သောကြာနေ့တွင်၊ ဖွားသန့်စင်၏။

- အလောင်းတော်မြတ်၊ မင်းသိဒ္ဓတ်သည်
ထူးမြတ်ချိန်ခါ၊ မဟာသက္ကရာဇ်
တစ်သုညသုံး၊ အမြတ်ဆုံးကြုံ
ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့တွင်
မြတ်ရှင်ဗုဒ္ဓ၊ သုံးလူ့ဘဟု
လောကလူ့ရွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၏။

- ပရမေမြတ်စွာ၊ ဓာဗုဒ္ဓါသည်
မဟာသက္ကရာဇ်၊ တစ်လေးရှစ်ကြုံ
ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့တွင်
ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗာန်
ဝင်စံခဲ့ရပါလေ၏။

- ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓနေ့တွင်
မြတ်ရှင်ဘဂဝါ၊ ကွန်းခိုရာတည့်
သစ္စာပွင့်ထွန်း၊ ညောင်ပင်ဝန်းတွင်
ရေသွန်းသဘင်၊ နွှဆင်ယင်၍
ကြည်လင်ရွှင်ပျ၊ မြတ်ဒါနနှင့်
သီလဘာဝနာ၊ ကောင်းမှုဖြာလျက်
ပြည်ရွာငြိမ်းချမ်း၊ စိမ်းလန်းစိုပြေ(ပြည့်)
ထူးတင့်လေပြီ
ခါနွေကဆုန်သာစွတကား။

ဘဝခရီးဖော်သို့

- လူ့ဘဝကို၊ ငါကဦးစွာ
ရောက်ခဲ့ပါ၍၊ မင်းမှာနောက်ကျ
ရောက်ခဲ့ရလည်း၊ ဘဝနှစ်ခု
ထပ်တူပြုကာ၊ လူမှုလူရေး
အိမ်ထောင်ရေးနှင့်၊ သားရေးသမီးရေး
ရှုပ်ထွေးလှစွာ၊ ဝဲဩဃာမှာ
ဖန်ခါလည်ပတ်၊ ချားရဟတ်နယ်
မရပ်မနား၊ ကျော်လွှားရန်းကန်
လောကထန်၍၊ ရေဆန်လှော်ခတ်
အားပြတ်ခမန်း၊ ပင်ပန်းလှစွာ
ဖြတ်သန်းလာကြ
ကာလ ကြာရှည်ခဲ့ပြီလေ။

- အော်.... ဒို့များဘဝ၊ စိတ်ကယွင်းယို
လူလည်းအိုပြီ၊ နေညိုချိန်ကျ
ဘဝဆည်းဆာ၊ ရောက်ခဲ့ပါပေါ့
ငါ့မှာရှေ့က၊ မင်းကနောက်လား
ဝေဝါးလှစွာ၊ မသိပါခဲ့
သံသရာခရီး၊ ဆက်ပြီးနင်ကြ
ကွေကွင်းရလိမ့်၊ ဒါနသီလ
မျိုးစေ့ချကာ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
ဟောကြားပါသော၊ ခန္ဓာရှုမှတ်
အကျင့်မြတ်ကို၊ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်
သတိယှဉ်လျက်
ပြင်ဆင်ကြပါစို့လားကွယ်။

ကြည်သာဦးညွတ်လိုက်ပါပြီ

- သူ့ရုပ်သွင်သည်
ကြည်လင်မှုကင်း၊ မာန်တွေတင်းကာ
ပူပြင်းတောက်လောင်လှပါဘိ။

- သူ့အမူအရာ
ကြည်သာရွှင်ပျ။ မမြင်ရချေ။
အလှကင်း၏ ကြမ်းပါဘိ။

- သူ့စကားသည်
ဓားသွားသို့နယ်၊ လူမှုနယ်မှာ
ထိလွယ် ရှလွယ်လှပါဘိ။

- အော်.... သူ့ကိုချဉ်းကပ်
မပြတ်လေ့လာ၊ ကြည့်သောခါဝယ်
ရင်မှာတွယ်ငြိ၊ မြတ်သည့်စိတ်ထား
နလုံးသားနှင့်၊ အများကောင်းကျိုး
ဖွံ့ဖြိုးလေအောင်၊ သူ့ရွက်ဆောင်၏
ညီနောင်သားချင်း၊ မုန်းမာန်ကင်းကာ
ယိုင်းပင်းညီညာ၊ ပြည်ရွာကောင်းမှု
ကြိုးစားပြုအောင်၊ သူ့စွမ်းဆောင်၏
လူ့ဘောင်လောက၊ အလှဆင်မည်
စိတ်ကရည်၍၊ ဦးတည်ကြိုးပမ်း
သူ့အစွမ်းကြောင့်၊ ကြမ်းတမ်းမှုရာ
ပျူငှာကင်းပ၊ ပူပြင်းလှဟု
ဗဟိဒ္ဓအသွင်၊ စိတ်ကထင်မိ
အမှန်သိပြီ၊ အရှိတရား
သူ့စိတ်ထားနှင့်၊ နီးကြားထက်မြက်
စွမ်းဆောင်ချက်ကို၊ နှစ်သက်မြတ်နိုး
တန်ဖိုးထားကာ၊ လေးစားပါ၍
ကြည်သာဦးညွတ်လိုက်ပါပြီ။

ငယ်မူပြန်

- တွေးလိုက်တိုင်းလျှင်
  ငယ်စဉ်ဘဝ၊ ပြန်တမ်းတမိ
  သည်းမြည်ဘာဖူး၊ မောင့်ချစ်ဦးနှင့်
  ကြည်နူးချမ်းမြ၊ ပျော်ခဲ့ရစဉ်
  တူယှဉ်လျှောက်လှမ်း၊ ဘဝလမ်းသည်
  ဖြောင့်တန်းသည်ပင် ထင်ခဲ့၏။

- ရက်လနှစ်ပြောင်း၊ ကာလညောင်းသော်
  ပြောင်းလဲတတ်စွာ၊ ဓမ္မတာမို့
  သက်လျာငယ်ကျွမ်း၊ သူမျှော်မှန်းသည့်
  ဘုံနန်းရိပ်မှာ၊ ခိုဝင်ပါသော်
  ငါ့မှာလွမ်းတ၊ ပူသောကနှင့်
  ဘဝကြေပျက်လုအောင်ပင်။

- ယခုခါတွင်
  ငယ်စဉ်ဘဝ၊ ချစ်ကျွမ်းရသည့်
  နမကိုလျှင်၊ ပြစ်မမြင်ပါ
  သန့်စင်မေတ္တာ၊ ရေးရှုကာလျှင်
  ခါခါညွတ်ပျောင်း၊ ငါဆုတောင်း၏
  နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ သက်ရှည်စွာဖြင့်
  သာယာမြွေချမ်း၊ ဘဝလမ်းကို
  လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေသတည်း။

ဖူးပွင့်ဝေဝေ ပန်းတို့မြေ

- လူငယ်ဆိုတာ
ဖြူနီပြာဝါအသွေး
ပန်းကလေးတွေပါ၊
ရန့်ရယ်ဖြာ
ပွင့်လှာကနထွေး၊
လောကဝန်းကျင်
အလှဆင် အယဉ်လှမ်းစေဖို့
ဘဝအသွင် ရှင်ကြည်လန်းလို့ရယ်
ပန်းလှတွေမွှေး။

- ပန်းတောမှာ
လွမ်းမောစရာ အဖြစ်မျိုးတွေနဲ့
အညှန့်မကျိုးစေချင်ပါ၊
သတိနဲ့ယှဉ်ကာ
ဆင်ခြင်ပါလို့ အမှန်တွေး၊
ပန်းအလှတွေ
နွမ်းလျကြွေ မြေမခစေဖို့
အလှခြေသူ တွန်းလှန်ပစ်ရမယ်
မူးယစ်တဲ့ဆေး။

- လူငယ်ဆိုတာ
ဖြူစင်စွာ အရိုးခံတရားတွေနဲ့
ကြိုးစားကြသူတွေပါ၊
စိတ်ထားက ကြည်လင်စွာ
နိုင်မာတဲ့အရည်အသွေး၊
မူးယစ်ကင်းစင်
စိတ်ပျော်ရွှင် ကျန်းမာကြပါမှ
မြန်မာ့မြေ အခြေတင့်အောင်
မြှင့်နိုင်မယ်လေး။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရှိအပ်စွာ

- ယနေ့အခါ၊ တွေ့မြင်ပါရ
ရင်မောစွလေ၊ အလှဖက်တွယ်
မိန်းမငယ်တို့၊ မဖွယ်မရာ
ပြုတတ်စွာတည့်၊ ဖြူဝါနီကျား
အဝတ်များကို၊ ဝတ်စားရုံမျှ
အားမရသေး၊ ရင်ကလည်းဟိုက်
ဗိုက်ကလည်းပေါ်၊ လော်လော်လည်လည်
ဘောင်းဘီစကတ်၊ ကျပ်လှပေစွ
တိုလွန်းလှ၍၊ ကြည့်ကြလေငြား
ထိုယောက်ျားတို့၊ စိတ်ထားမမှန်
ဖောက်ပြန်ထွေပြား၊ ပြုမိမှားအောင်
ဆွဲဆောင်ဘိသို့ မြှူ၏သို့။

- မိန်းမငယ်တို့
သက်ရွယ်နငြား၊ အတုမှားကာ
ဆန်းပြားပေလှ၊ ပြုမူကြ၏
မိဘမောင်ဖား၊ ဆိုသူများက
ဟန့်တားဆုံးမ၊ ပြုပြင်မှသာ
မြန်မာမလေး၊ မြန်မာသွေးဖြင့်
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရှိလိမ့်တကား။

ဝါဆိုဦးမှာ

- နယ်ရှစ်ခွင်လုံး၊ တိမ်ညိုဖုံးလျက်
မိုးလုံးပတ်လည်၊ နတ်စည်သံကြွေး
လျှပ်ရောင်ဖွေးကာ၊ ရွှေမိုးရွာ၍
သာယာအေးချမ်း၊ စိမ်းလန်းစိုစို
အလှပိုပြီ
ဝါဆိုကာလ ရောက်ပြီကို။

- ဝါဆိုလပြည့်၊ မြတ်သည့်နေ့တွင်
ဗုဒ္ဓင်လောင်းလျာ၊ မိမာတာ၏
ဝမ်းကြာတိုက်ဆီ၊ သန္ဓေမှီ၏။

- မင်းသားဘဝ၊ ရောက်လေကလျှင်
တွေ့မြင်ခဲ့ရာ၊ လေးဖြာနိမိတ်
စိုးထိတ်ဖွယ်များ၊ သံဝေပွားလျက်
တောသို့ထွက်ခွာ၊ တရားရှာ၏။

- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဖြစ်သောခါဝယ်
မိဂဒါဝုန်၊ သာမောဖွယ်ရာ
အေးရိပ်သာ၌၊ ငါးဖြာဝဂ္ဂီ
စုံအညီနှင့်၊ လူပြည်နတ်ရွာ
ဗြဟ္မာအများ၊ ညွတ်တွားခယ
တောင်းပန်ကြ၍၊ ဓမ္မစကြာ
ဒေသနာကို၊ ဟောကာညွှန်ပြ
ဆုံးမခဲ့ပေ၊ ထွတ်မြတ်ပေ၏။

- မြတ်ရှင်ဘဂဝါ၊ စောဗုဒ္ဓါသည်
မိစ္ဆာအယူ၊ တံခွန်ထူသည့်
ငြူစူမိုက်မှား၊ တိတ္ထိများကို
ညွတ်တွားဝပ်လျှိုး၊ မာန်စွယ်ကျိုးအောင်
တန်ခိုးပြာဋိဟာ၊ ပြခဲ့ပါ၏။

- လဝါဆိုဦး၊ ကြည်နူးဖွယ်ရာ
သည့်ချိန်ခါတွင်၊ မြတ်စွာဘုရား
ထူးခြားဂုဏ်အင်၊ ရှိဦးတင်ကာ
ဖြူစင်ဒါန၊ သီလဘာဝနာ
ကောင်းမှုဖြာလျက်၊ ပြည်ရွာငြိမ်းချမ်း
စိမ်းလန်းစေမှု၊ ကောင်းအောင်ပြု၍
သာဓုခေါ်သံ၊ ဘဝင်ညံ့ပြီ
မြန်ပြည်အေးချမ်းပါစေသတည်း။

အချိန်

- နည်းမျိုးစုံ ဟန့်တားလို့
  အနားမှာ ရှိစေချင်
  မကြွင်လို့ ရှောင်ပြေး။

- ဝိုင်ချင်ရေးငယ်နှင့်
  ငွေကြေးတွေ ပုံကာပေးသော်လည်း
  ပေးသူသာ ဆွေးပူရပေလိမ့်
  သူကမူ နောက်ပြန်မလှည့်ပါဘူး
  တည့်မတ်စွာ သူ့ခရီးကိုဖြင့်
  ဆက်ပြီးသာ မှန်မှန်လှမ်းလို့ရယ်
  မြန်းခဲ့ပြီလေး။

အလင်းဖြန့်ဝေ

- ပညာတန်ဆောင်၊ အလင်းရောင်သည်
အမှောင်ပယ်ခွင်း၊ နေတစ်စင်းသို့
ထွန်းလင်းရောင်ဝါ၊ လပမာသို့
ဝိဇ္ဇာသိပ္ပ၊ မြတ်ဓမ္မနှင့်
ရသစုံလင်၊ သုတစွမ်းအင်သည်
မြင်မြင်သမျှ၊ ဤလောကကို
အလှဖန်ဆင်းနိုင်ပါ၏။

- ပညာပြည့်ဝ၊ နလုံးလှသော်
ဘဝတန်ဖိုး၊ ဆထက်တိုး၍
လူမျိုးဘာသာ၊ သာသနာအတွက်
ဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်း၊ ကိုယ်စီထမ်းမှ
ပန်းမျိုးတစ်ရာ၊ ဖူးပွင့်လာသို့
ပြည်ရွာငြိမ်းချမ်း
တင့်ဆန်းဝေဆာ၊ ဖွံ့ဖြိုးသာလိမ့်။

- ပညာဖွေရှာ၊ လေ့လာလိုက်စား
ပြုသူများအတွက်၊ တံခါးဖွင့်ကာ
ကြိုလင့်ပါသော၊ ပညာဘဏ်တိုက်
စာကြည့်တိုက်တွေ၊ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း
ဖြစ်ထွန်းပေါ်ထွက်၊ ကျေးလက်သို့ပင်
ခရီးနှင်ပေ့၊ စုံလင်လှစွာ
သတင်းစာနှင့် ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်း
လုံးချင်းဝတ္ထု၊ ပေါင်းစုစီစဉ်
သင်မြင်သမျှ၊ ရှင်အားရလိမ့်
လောကပြတင်း၊ အမှောင်ခွင်း၍
အလင်းဖြန့်ဝေ၊ စွမ်းဆောင်လေမည့်
စာပေချစ်သူ၊ သင့်လိုလူကို
ကြည်ဖြူလက်ကမ်းနေပါ၏။

(စာကြည့်တိုက်များကို ဂုဏ်ပြုလျက်)

ထူးတင့်တဲ့ပန်း

- အလှစုံလင် ပန်းဆယ်ပွင့်တွေက
  မြန်မာ့ဂုဏ်အင် လျှမ်းထည်မြင့်စေဖို့
  ဖူးပွင့်ကာ ဝေဆာလန်းပါဘိ
  ပြေ(ပြည့်)မြန်မာတစ်ဝန်းမှာတဲ့ အလှဝေဖြာ။

- ပန်းပု ပန်းရန် ပန်းတမော့ရယ်နဲ့
  ပန်းတော့နဲ့ ပန်းတဉ်းစုံစွာ
  ပန်းယွန်းပညာကမ္ဘာမှာ ရှားပါရဲ့
  ဝင့်ကြွားလောက်တဲ့ မြန်မာ့ပညာ။

- တိုက်ပွဲဝင် မြန်မာ့ဓားတွေက
  အားထားစရာ ပန်းပဲပညာတစ်ခန်းပေပေါ့
  ဆန်းပြားစွာ ပန်းချီအတတ်ရယ်နဲ့
  ပန်းပွတ်နှင့် ပန်းထိမ်စုံစွာ
  ရိုးရာအမွေကဖြင့် အံ့မခန်း။

- မြန်မာ၏အသွင်
  ကမ္ဘာသိပင် လွန်ထင်ရှားပါရဲ့
  ရိုးသားစွာ အလှတရားတွေနဲ့
  ကြိုးစားတာ မြန်မာ့အားပါပဲ
  ဝင့်ကြွားကာ အဖိုးတန်အသိတွေနဲ့
  မြင့်မားစွာ အမျိုးမာန်ရှိပါမှ
  ဇာတိမြေ အခြေမြင့်ပါလို့
  မြန်မာ၏အနေ အသရေဆင့်လိမ့်မယ်
  ထူးတင့်တဲ့ပန်း။

ပျော်ရွှင်ဆင်နွှဲ ဝါကျွတ်ပွဲ

- မိုးနှောင်းခဲ့ပြီ
  ဆောင်းရာသီ မဝီသေးပါဘူး
  ပျံ့မွှေးကာ ရွှေကြာပန်းတွေနဲ့
  ပွင့်လန်းတဲ့ လရာသီ။

- ရှုလိုက်တိုင်းသာ
  ဖြူနီပြာဝါအဆင်းတွေနဲ့
  ထိန်လင်းကာ ဝါကျွတ်ပွဲကိုဖြင့်
  ဆင်နွှဲကြပြန်လေပြီ။

- ထူးခြားဂုဏ်အင်
မြတ်ရှင်ပင် နတ်ရွာနန်းဆီသို့
ကြွမြန်းကာ ဝါဆိုခဲ့စဉ်က
ကျေးဇူးရှင် အမိနတ်သားရယ်နဲ့
နတ်ပြဟ္မာ အများသိစရာပေါ့
တရားအဘိဓမ္မာ ဟောထုတ်ကာ အပြီးမှာဖြင့်
စောဗုဒ္ဓါ လူ့ရွာဆင်းပြန်တော့
အမှောင်ခွင်းကာ ရောင်စုံမီးတွေနဲ့
ထိန်ညီးပါလို့ ကျက်သရေဖြာ
ပူဇော်ပါလို့ သဒ္ဒါပွား။

- ဗုဒ္ဓရှင်တော်
ရည်မျှော်ကာ ပူဇော်ကြပါလို့
ဒါနနဲ့ သီလဘာဝနာ
ပွားများကာ ကုသိုလ်ယူကြပေါ့
မြန်မာ့အစဉ်အလာ ချစ်စရာဓလေ့တွေနဲ့
ပျော်မွေ့စရာ ဝါကျွတ်ပွဲကိုကွယ်
နွှဲကြစို့လား။

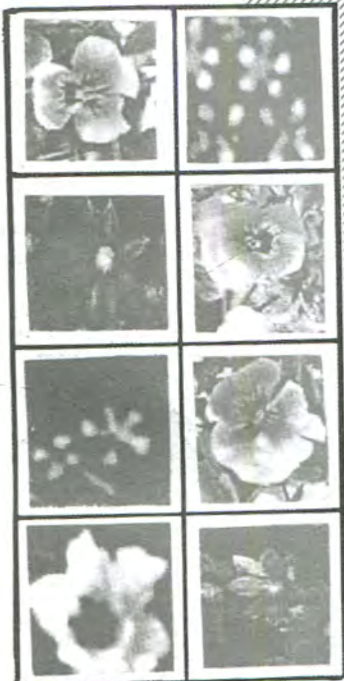
သာစွဌာနေ မြန်မာ့မြေ

- မြန်မာပြည်သည်၊ မှိုင်းရီတောတောင်
  လျှိုမြောင်စိမ့်စမ်း၊ ပင်လယ်ကမ်းနှင့်
  စိမ်းလန်းစိုပြေ(ပြည်)၊ လယ်ယာမြေနှင့်
  ဆန်ရေစပါး၊ သားငါးပြည့်လျှံ
  သယံဇာတ၊ ပေါကြွယ်ဝ၍
  ကမ္ဘာ့အလယ်၊ ဂုဏ်ဝင့်ထည်ခဲ့။

- မြန်မာ့မြေတွင်၊ သစ်ပင်သစ်တော
  ပေါများစုံလင်၊ ခံ့မင်နစ်သက်
  စွဲမက်ဖွယ်ရာ၊ ဖြူနီပြာဆန်း
  ရောင်စုံပန်းတွေ၊ ပွင့်လန်းနေ၏
  ထွေထွေသာမော၊ မြိုင်ညိုတောတွင်
  ပေါများလှစွာ၊ သာရကာကျေးငှက်
  တွန်ကျူးလျက်သာ၊ ဟိမှာပျံဝဲ
  သည်မှာဝဲနှင့်၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်
  ဖိုသံကိုပေး၊ မသံပေးနှင့်
  ချိုအေးကြည်သာ၊ ပျော်မြူးစွာလျှင်
  နေလာခဲ့ကြ၊ သာမောစွလေ
  ဇီဝဖုံဖုံ၊ မျိုးကွဲစုံတို့
  စုံလင်ပြည့်ဝ၊ သည်အလုကြောင့်
  သာစွဌာနေ၊ မြန်မာ့မြေသည်
  ကျက်သရေဂုဏ်ရောင်၊ ထွန်းလင်းပြောင်ခဲ့။

- မြန်မာ့အလှ၊ စိမ်းမြစိုလွင်
ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်၊ ကြည်လင်လန်းဆန်း
အပန်းလည်းပြေ၊ အသက်ရှည်လှ
ကျန်းမာကြ၏၊ မျှတရာသီ
မြေဆီဖွံ့ဖြိုး၊ ရေကြည်တိုး၍
စိုက်ပျိုးသီးနှံ၊ ဆန်ရေစပါး
ပေါများလှစွာ၊ ဖြစ်ထွန်းပါ၏
သာယာငြိမ်းချမ်း၊ စိမ်းလန်းသည့်မြေ
အလှဝေ၍၊ ဝေးမြေရပ်ခြား
ခရီးသွားတို့၊ နေနားပျော်ရွှင်
ဝင်ငွေလည်းတိုး၊ စည်ပင်ဖြိုး၍
အကျိုးများစွာ၊ ရရှိပါ၏
မြန်မာဟူက၊ မြန်မာ့ဝန်းကျင်
အလှဆင်၍၊ စိုလွင်စိမ်းမြ
သဘာဝကို၊ ကျနသေချာ
ထိန်းသိမ်းပါမှ
ဒို့မှာတာဝန်ကျေလိမ့်တကား။

စည်းကမ်းရှိသူ မြန်မာဟူ၍



Hlaing 2019

- စည်းကမ်းဟူသည်၊ အလှမည်၏
ကိုယ်စီလိုက်နာ၊ ကျင့်သုံးပါက
လူ့ရွာလောက၊ မြင်သမျှသည်
အလှဝေဖြာ၊ ဖွံ့ဖြိုးသာလိမ့်။
- အိမ်မှာနေစဉ်၊ ဆင်ခြင်တွေးရှု
အိမ်မှုစည်းကမ်း၊ နည်းလမ်းမှန်စွာ
လိုက်နာပါမှ၊ သာယာချမ်းမြေ့
ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာ၊ အိမ်လည်းသာလိမ့်။
- ကျောင်းမှာရောက်က၊ တွေးဆဆင်ခြင်
ကျောင်းတွင်ချမှတ်၊ စည်းကမ်းရပ်ကို
မပြတ်လိုက်နာ၊ ကျင့်သုံးပါမှ
နောင်ခါဘဝ၊ တင့်တယ်ရလိမ့်။
- လုပ်ခွင်ဝင်ကြ၊ ထိုကာလတွင်
သတိယုဉ်၍၊ လုပ်ခွင်စည်းကမ်း
နည်းလမ်းကျနု၊ လိုက်နာမှသာ
ဘဝခိုင်မာ၊ ဖွံ့ဖြိုးပါလိမ့်။
- ပြင်ပထွက်ခွာ၊ ပြုသောခါတွင်
ယာဉ်နှင့်လူများ၊ ရှိထားအပ်စွာ
စည်းကမ်းပါတည့်၊ ညီညာစိတ်ထား
အသိပွား၍၊ လေးစားလိုက်နာ
ကျင့်သုံးပါမှ၊
သောကကင်းကွာ၊ ဘေးရှင်းပါလိမ့်။
- စည်းကမ်းဟူက၊ လိုက်နာမှသာ
ပြည်ရွာငြိမ်းအေး၊ သောကဝေး၍
ဘေးကင်းရန်ကွာ၊ လွန်ချမ်းသာလိမ့်
ညီညာတွေးရှု၊ ဂရုပြုကာ
လူမှုစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းကို
စိတ်ဝမ်းညီစွာ၊ စောင့်ထိန်းကာဖြင့်
ပြည်ရွာဖွံ့ဖြိုး၊ အလှတိုးအောင်
သယ်ပိုးရွက်ထမ်း၊ စည်းကမ်းရှိသူ
မြန်မာဟူ၍
ဂုဏ်ယူဝံ့ကြွားနိုင်စေသတည်း။

အလှဆင်ပါ ဤမြေကမ္ဘာ

- လူသားထုအတွင်း၊ လူချင်းအတူတူ
လူဖြူလူမဲ(မည်း)၊ ခွဲခြားသည့်စနစ်
အမြစ်တွယ်ခဲ့၊ ကြာမြင့်ခဲ့ပြီ
လူ့ရဲ့တန်ဖိုး၊ ရိုက်ချိုးဖျက်ခြေ
ရက်စက်လေကြ၊ ဤလောကသည်
အလှကင်းမဲ့ပါဘိသည်။

- တကယ်တမ်းမှူ၊ ကျိုးကန်းလည်းငှက်
ဇျိုင်းလည်းငှက်ပါ၊ ဖြူတာလည်းလူ
မဲ(မည်း)လည်းလူပေါ့၊ ကြည်ဖြူစိတ်ထား
မေတ္တာပွား၍၊ လူသားအချင်းချင်း
ယှိုင်းပင်းကူညီ၊ ချစ်ကြည်ပေါင်းဖက်
လက်ချင်းယှက်ကာ၊ သွက်လက်လှုပ်ရှား
လူ့စွမ်းအားဖြင့်၊ လူသားအကျိုး
ရွက်သယ်ပိုးမှ၊ ပွားတိုးဝေလွှင်
စည်ပင်လှပေ၊ ကမ္ဘာမြေသည်
အရှည်တည်တံ့နိုင်လိမ့်တကား။

ချစ်ရေးငင်သော်

- ချစ်သူမျက်နှာ
သော်တာငွေလဝန်း
တင့်တင့်ရွှန်းတည့်
နှုတ်ခွန်းဆိုသည့်အခါ
စောင်းသံသာသို့
နားမှာငြိမ့်ငြိမ့်လေး
ချိုကြည်အေးစွ
နရှုဟန်မှုရာ
နွဲ့နှောင်းစွာလျှင်
ဘယ်ခါရှုမဝ
ယဉ်လွန်းစွလေ
လှပဆင်းသဏ္ဌာန်
ရုပ်သွင်ဟန်ကား
လည်ပြန်ကြည့်ကာငေး
လှပဂေးတည့်
နထွေးဖြူဝင်းမွတ်
လှခေါင်ထွတ်ကို
တိမ်းညွတ်ရွှေဘဝင်
ချစ်ရေးငင်သော်
ပူပင်လိုက်မောစွာ
သောကဖြာပြီ
သူမှာ ကြင်သူရှိသောကြောင့်။

ဆန္ဒ

- တစ်ယောက်သူသည်၊ ပူပင်ကြောင့်ကြ
  ဗျာပါဒနှင့်၊ သောကများစွာ
  ဖိစီးပါ၍၊ ကြီးစွာလောင်မြိုက်
  ပူမီးတိုက်သို့
  လိုက်လိုက်ဝှန်ဆူ၊ သူမှာပူ၏။

- တစ်ယောက်သူက၊ လောဘဒေါသ
  မောဟလွန်ကဲ၊ အတ္တစွဲကြောင့်
  သူလည်းပူရ၊ ပေးဝေမျှ၍
  ဘေးကလူများ၊ ကူးစက်သွားကာ
  အများသူငါ၊ ပူရပါ၏။

- တစ်ယောက်ကမူ၊ ငြူစူမဲ့ကင်း
  ထန်ပြင်းဒေါသ၊ လောဘနည်းပါး
  ဖြစ်လေငြား၍
  သူကား အေးငြိမ်းပါလေ၏။

- တစ်ယောက်သူကား၊ စိတ်ထားဖြူစင်
  ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍၊ တွေ့မြင်သမျှ
  အနိစ္စဟု၊ ဓမ္မရသ
  ခံစားရ၍၊ သူကလည်းအေး
  ဘေးလူအေးကာ၊ ပျံ့မွှေးဂုဏ်အင်
  အလှဆင်၏၊ အသွင်အေးချမ်း
  စိတ်ဝမ်းအေးမြ၊ သူ့ဘဝလို
  အားကျခံ့မင်၊ ငါဖြစ်ချင်ပြီ
  ငါလျှင် ကြိုးစားရပေလိမ့်။

လှပတဲ့မြင်ကွင်း

- တန်ဆောင်မုန်းလ သည့်ချိန်ခါ
  ခဝဲပန်းတို့ ပွင့်ဝေဆာ
  လယ်ယာသီးနှံ ရွှေရည်လူး
  တို့ရွာရှုခင်း လှပုံထူး။

- ကြည်နူးစွာပင် နွှဲဆင်ယင်
  မီးထွန်းကြတဲ့ ပွဲသဘင်
  စည်းလုံးချစ်ခင် ပျော်ကြမြဲ
  ထူးခြားလှတဲ့ပွဲ။

- မြိမ့်မြိမ့်သဲသဲ စည်စည်ညံ့
  ကထိန်သင်္ကန်းကပ်ကြပြန်
  မြန်မာဆန်ဆန် ယဉ်ယဉ်ကျေး
  ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတယ်လေး။

- အေးချမ်းစွာပင် ပြုံးပျော်ရွှင်
မသိုးသက်နှ်း ရက်ကြဲအစဥ်
ဦးတင်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရား
ကပ်လှူပါလို့ သဒ္ဓါပွား။

- ကြွားကြွားဝင့်ဝင့် တင့်တင့်တယ်
လပြည့်ညချမ်းချိန်ခါဝယ်
မယ်ဇလီဖူးသုပ်ကာစား
ဆေးပေါင်းခတဲ့ ညပါတကား။

- စိတ်ထားဖြူစင် ကြည်ကြည်လင်
လတန်ဆောင်ပွဲ ပျော်စရာပင်
ချစ်ခင်ရိုင်းပင်း ညီညွတ်ခြင်း
မြန်မာတို့စိတ်ရင်း
ရိုးရာအမွေဆက်ခံခြင်း
လှပတဲ့မြင်ကွင်း။

နောက်မကျစေချင်

- ကျန်းမာရေးသည်
အလေးမူငြား၊ လာဘ်တစ်ပါးတည့်
လေးစားဂရု၊ မပြုလေက
သောကဆပွား၊ ဒုက္ခများလိမ့်။

- မကျန်းမာ၍၊ ဆရာဝန်ပြ
ဆေးကုသသော်၊ ကြီးစွာရောဂါ
ဖြစ်ပါလေငြား၊ ငွေအားရှိသူ
ပြည့်စုံသူတို့၊ မပူပင်ရ
ကုသကြလည်း၊ သောကများစွာ
ဖြစ်ရပါလိမ့်၊ ဥစ္စာကြေးငွေ
မရှိလေသည့်၊ အောက်ခြေလူစား
ထိုသူများမှာ၊ ဆေးဝါးပိုင်ပိုင်
မကုနိုင်၍၊ သည်းစိုင်ကြွေမျှ
ပူသောကနှင့်
သေကြဖို့သာရှိတော့၏။

- လူကြီးလူငယ်၊ အရွယ်မရွေး
ကျန်းမာရေးအသိ၊ ကိုယ်စီရှိ၍
မိမိကိုယ်တိုင်၊ ကြံ့ခိုင်မားမတ်
ရပ်တည်နိုင်ရေး၊ ဦးစားပေးသင့်
ရေ့ရေးမြော်မြင်၊ သတိယှဉ်၍
နေ့စဉ်ပြုကြား၊ အားကစားနှင့်
လှုပ်ရှားသွားလာ၊ လမ်းလျှောက်ရာ၏
စားရာအိပ်ရာ၊ ရေချိုးရာကို
ချိန်ခါတွေးချင့်၊ ပြုလေသင့်၏။

- ငွေမရှိလည်း
သတိရှိက၊ ကျန်းမာလှ၏
သတိမဲ့ကြား၊ ထိုသူများမှာ
မကျန်းမာ၍၊ အိပ်ရာလဲကျ
ဖြစ်လေမှသာ၊ ကျန်းမာစေရေး
အလေးပေးသင့်၊ မြတ်နိုးသင့်ကြောင်း
ကောင်းစွာသိရ၊ ထိုကာလသည်
နောက်ကျခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလား။

ပန်းတိုင်ရောက်အောင်

- ချစ်တဲ့သူငယ်လေ သူငယ်ချင်းကောင်း ပေါင်းသဟာတို့လေ၊ ဒို့မြေ ဒို့ရေ ဒို့တိုင်းပြည်ဟာ သာယာငြိမ်းချမ်း ရေ့ကို လှမ်းလို့ ခေတ်ဆန်းချိန်လည်း ရောက်ခဲ့တယ်၊ ဆန်ရေစပါး သားငါး ပြည့်လျှံ သယံဇာတ ပေါကြွယ်ဝလို့ ခုနနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်၊ သစ်တောသစ်ပင် စိုလွင်စိမ်းလန်း ပန်းတို့ပွင့်ကြ သဘာဝမို့ အလှနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်၊ စိတ်ထားတူစွာ ညီညာလက်များ ပေါင်းယှက်ထားလို့ အင်အားနဲ့လည်း ပြည့်စုံတယ်။
- သည့်အချိန်မှာ တည်ငြိမ်စွာရှိခြား သတိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်၊ ဒို့နိုင်ငံသမိုင်း ရှိင်းလှတဲ့အဖြစ် နှမ်ာနစ်လို့ ကျွန်ဖြစ်ခဲ့ရဖူးလေ တယ်။

ဒို့တစ်တွေ ယနေ့ခေတ် ကျွန်ပြန်မဖြစ်အောင် သတိဆောင် ကြရပေမယ်၊ တိုင်းရင်းသားများ စုစည်းထား အင်အားရှိအောင် လုပ်ရမယ်၊ လယ်ယာစီးပွားအလေးထား ကြီးပွားလာအောင် လုပ်ရမယ်၊ စက်မှုလုပ်ငန်း ဉာဏ်ရှေ့ပန်း ပွင့်လန်းလာအောင် လုပ်ရမယ်၊ သမိုင်းတစ်ခေတ်တည်ဆောက် ပန်းတိုင်ရောက် အောင် စွမ်းဆောင်ကြိုးပမ်းကြမယ်လေ၊ အပြစ်မမြင် ချစ်ခင်စွာ ငယ်ကပေါင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတို့လေ။

ဘဝတန်ဖိုး

- ဇနီးမယား
  သမီးသားနှင့်၊ စီးပွားဥစ္စာ
  ကြံတွေးကာဖြင့်၊ ရင်မှာမောလျ
  သောကဖိစီး၊ အပူမီးတွေ
  ညီးညီးတောက်လောင်နေဘိ၏။

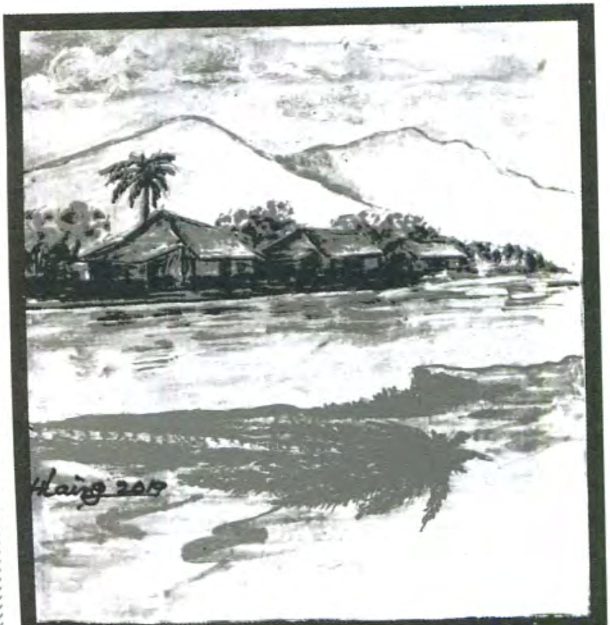
- အပူငြိမ်းအေး
  အမြိုက်ဆေးတို့၊ တိုက်ကျွေးခဲ့ရာ
  ဗြတ်ဗုဒ္ဓါ၏၊ ခန္ဓာရှုမှတ်
  အကျင့်မြတ်ကို၊ ဆတ်ဆတ်သိမြင်
  စိတ်အစဉ်သည်၊ ကြည်လင်ချမ်းမြ
  ငြိမ်းအေးလှဟု၊ ဓမ္မစာပေ
  ထွေထွေဖတ်ရှု၊ သိမှုများစွာ
  ရရှိပါလည်း၊ တဝဲလည်လည်
  လောကနယ်မှာ၊ ကယ်သူမဲ့လျှင်း
  ပူပြင်းလှစွာ၊ ရုန်းကန်လာခဲ့။

- ယခုအခါ တိမ်နီလာတောက်
ဆည်းဆာရောက်မှ၊ အလှဖွေရှာ
ရတနာအနှစ်၊ တရားစစ်ကို
မြူညစ်မထင်၊ တွေ့မြင်ပါက
ရှင်အားရ၍၊ နိုးထအားမာန်
ကျင့်ကြံအားထုတ်၊ အလုပ်စခန်း
ခြေလှမ်းဝင်မိ၊ ထိုအသိကြောင့်
ငါ၏ဘဝ၊ ကုန်ဆုံးရလည်း
နှောင်တတစ်ဖန်၊ မပူပန်တော့
လက်ကျန်ရှိသေး၊ အချိန်လေးတွင်
စိတ်အေးကြည်သာ၊ တရားရှာမှ
လူ့ရွာလောက၊ လူဖြစ်ရသည့်
ဘဝတန်ဖိုးရှိလိမ့်တကား။

ကမ်းနားသစ်ပင်

- အိမ်အနောက်ဘက်၊ ချောင်းကမ်းထက်မှာ
ခက်လက်ဝေလွင်၊ ပင်စည်မြင့်မား
ဝင့်ကြွားစွာပင်၊ ထိုအုန်းပင်သည်
ရှင်သန်ကြီးထွား၊ အသီးများဝေ
တင့်တယ်ပေလှ ခံ့ထည်စွ။

- မကြာသေးလှ၊ မိုးဦးကျချိန်
အိမ်အနောက်နား၊ "ဝုန်း"ခနဲကြား၍
ပြေးလွှားသွားကြည့်၊ မြင်တွေ့မိက
သံဝေရမိ၊ ကြီးစွအုန်းပင်
ရေလျှဉ်ကွေ့ပိုက်၊ တိုးတိုက်ဖန်များ
မြေသားလည်းပြို၊ သူလဲပြို၍
နဂိုမူလ၊ သူ့ဇာတိသည်
ပျော့စွမြေသား၊ ရေတိုက်စားသည့်
ကမ်းနားသစ်ပင် ဖြစ်ခဲ့တကား။



အနှစ်ကိုယူ

- နေ့တိုင်းလိုပင်၊ ရုပ်မြင်သံကြား
ကြည့်မိငြားက၊ တိုင်းခြားမှလာ
မြောက်မြားစွာပင်၊ အသွင်ထူးခြား
ဇာတ်လမ်းများသည်
ဆွဲအားကောင်းဘိ၊ လွှန်စွဲငြိ၏။

- ကြည့်တတ်လျှင်မူ၊ အသွင်ထူးခြား
ခမ်းနားလှစွာ၊ နည်းပညာနှင့်
ကြီးစွာလှလှ၊ ကြိုးစားကြပုံ
မိဘဆိုက၊ ရှိသေကြလျက်
ယုယပိုက်ထွေး၊ လုပ်ကျွေးကြပုံ
အလုံးစုံလျှင်
ခံ့မင်နစ်သက်ဖွယ်ပါတည့်။

- မကြည့်တတ်က၊ လျှပ်ပေါ်လော်လည်
မတည်ဖောက်ပြား၊ အိမ်ရာမှားပုံ
ဆန်းပြားလှစွာ၊ ဝတ်စားကာဖြင့်
ကြည့်သာဟန်ပြ၊ လှည့်စားကြပုံ
မိန်းမဖြစ်လျက်၊ အရက်သောက်စား
မှောက်မှားကြပုံ၊ အလုံးစုံသည်
ရင်ခုန်လှိုက်မောဖွယ်ပါတည့်။

- အကောင်းအဆိုး
အကျိုးယုတ်မြတ်၊ ရှိတတ်လှစွာ
ခမ္မတာမို့၊ ဖွေရှာဆန်းစစ်
အနှစ်ကိုယူ၊ အကာဟူက
ပစ်ပယ်ကြလျှင်၊ ကြည့်ရကျိုးနပ်
ကျိုးမြတ်ဝီတိ၊ ရင်ဝယ်ငြိလိမ့်
သတိရှိက ကောင်းလှစွ။

ငယ်ကပြုပြင်

- အံ့လောက်ဖွယ်ရာ၊ နည်းပညာတို့
ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၊ ပျံ့နှံ့လွှမ်း၍
သစ်ဆန်းလှစွာ၊ ပေါ်ထွက်လာသည့်
လူတကာစွဲရစ်၊ အီလက်ထရွန်နစ်ဟု
အမြစ်တွယ်ငြား၊ ပစ္စည်းများသည်
တို့များဆီဝယ်၊ တွင်ကျယ်လှစွာ
နေရာယူခဲ့ကြာချေပြီ။

- လူကြီးလူငယ်၊ ကလေးရွယ်ထိ
စွဲငြိခံမင်၊ ဆင်ခြင်မဲ့ကင်း
ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့၊ အားလုံးမေ့ကာ
ချိန်ခါမသိ၊ သုံးစွဲဘိသည်
စွဲသည့်ရောဂါ ကြောက်စရာ။

- နောင်ခါအရေး၊ မျှော်ရှုတွေးလော့
ကလေးငယ်ရွယ်၊ ချစ်စဖွယ်သည့်
နနယ်စဥ်မှာ၊ ထိုအရာများ
ကစားလျက်သာ၊ ယဥ်ပါးလာ၍
စိတ်မှာစွဲလန်း၊ အငမ်းမရ
သုံးကြသောခါ၊ အလိမ္မာမရ
ရောဂါရလျက်၊ အလုပန်းမျိုး
အညွန့်ကျိုးကာ၊ နောင်ခါနောင်တ
နောင်မှရမည်၊ ငယ်ကပြုပြင်
သွန်သင်ဆုံးမ၊ ပြုကြမှသာ
မိဘတာဝန်ကျေလိမ့်တကား။

စိတ်ထားပြုပြင် အလှဆင်

- ငါကသူ့ကို၊ ကောင်းစေလို၍
ချိုသာစကား၊ မေတ္တာထားကာ
ပြောကြားဝေဖန်၊ လက်မခံသော်
အမှန်ထားရှိ၊ ငါ၏စေတနာ
မသိပါ၍၊ ရင်မှာခံခက်
နာကျင်ချက်ကြောင့်
အမျက်ထွက်ခဲ့ဖူးပါ၏။

- သူကငါ့ကို၊ မလိုတမာ
မေတ္တာမဲ့လျှင်း၊ ထန်ပြင်းစကား
ဓားသွားပမာ၊ ထိုးနက်လာသော်
ရင်မှာလှိုင်းထ၊ ပူလောင်လှ၍
ဒေါသဖြစ်ရပြန်ပါ၏။

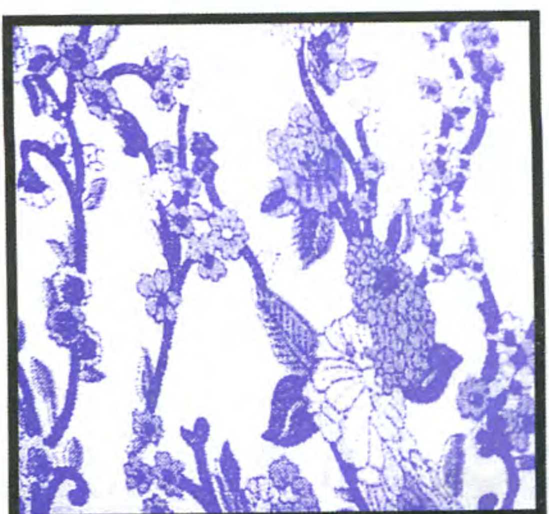
- တကယ်တွေးဆ၊ ဆင်ခြင်မှလျှင်
ဒေါသဖြစ်ရ၊ ထိုခဏဝယ်
ရင်ဝမှာပူ၊ ငြိုးရူခံပြင်း
ဖြစ်ရခြင်းကြောင့်၊ လက်ငင်းဒုက္ခ
ခံစားရသူ၊ ကျွန်ုပ်ဟူဘိ
ထိုအသိကြောင့်၊ ဖြစ်သည့်ဒေါသ
လျော့ပါးရမည်၊ စိတ်ကရည်၍
ခန္တီတရား၊ မေတ္တာပွားကာ
စိတ်ထားပြုပြင်၊ အလှဆင်မှ
ငါလျှင်ငြိမ်းချမ်း၊ ရေတွေ့ပန်းသို့
ရွှင်လန်းကြည်သာ ရှိစွတကား။

တပေါင်းနွေလ သာစွလေ

- နင်းပျောက်နွေဦး၊ အလှထူးပြီ
ပွင့်ဖူးဝေစီ၊ သရဖီနှင့်
ခါမီပွင့်လန်း၊ ရောင်စုံပန်းတို့
တင့်ဆန်းစိုပြေ(ပြည်)၊ အလှဝေလျက်
မြိုင်ခြေတစ်ကြော၊ ရွှေဥသြတို့
လွမ်းမောဖွယ်ရာ၊ တေးဆိုရာပြီ
နွေခါတပေါင်း သာစွလေ။

- တပေါင်းခါနွေ၊ ရောက်ပြန်လေသော်
ညှာကြွေရော်ရွက်၊ မြေသို့သက်ကာ
ရွှေဝါရောင်ဝင်း၊ တောလုံးလင်း၏
ငုံကင်းပုရစ်၊ ဖူးညွန့်သစ်တို့
မြနစ်ပမာ၊ စိမ်းရောင်ဖြာသော်
သိင်္ဂါတစ်ဝက်၊ မြတစ်ဝက်နှင့်
ခက်လက်စိမ်းမြ၊ သီးပွင့်ကြလျက်
အလှပန်းချီ၊ တမမီသည်
ရာသီနွေလ သာစွလေ။

- တပေါင်းလ၏ အလှပေါင်းစု
တင့်တယ်မှုကို၊ ကာဠုဒါယီ
ဘွဲ့မည်တွင်လတ်၊ မထေရ်မြတ်က
သိမှတ်ဖွယ်ရာ၊ ဂါထာခြောက်ဆယ်
လွမ်းဖွယ်တနွန်း၊ စာပန်းကုံးဖြင့်
မြတ်ဘုန်းသခင်၊ ဘုရားရှင်ကို
ဦးတင်ညွှတ်တွား၊ ပန်လျှောက်ကြားသော်
ဘုရားမြတ်စွာ၊ ခံယူပါ၍
ပြည်ရွာတိုင်းမ၊ ကပိလသို့
မြန်းကြွသောခါ မျှော်တရာသည့်
မေတ္တာနှောင်ငင်၊ မြတ်ဖခင်နှင့်
ရွှေစင်ဝင်းမွတ်၊ အလှထွတ်တင်
ယသော်ခင်တို့၊ ဖူးမြင်ခဏ
ရှင်အားရလျက်၊ ဗုဒ္ဓမြွက်ကြား
တရားဓမ္မ၊ နာကြားရသော်
ချမ်းမြငြိမ်းချမ်း၊ ရေတွေ့ပန်းသို့
စိတ်ဝမ်းသာကြည်၊ နိဗ္ဗာန်ရည်ဆ
ကြိုးပမ်းကြ၏၊ အလှဖြာဝေ
ကျက်သရေခညောင်း၊ အားဖြည့်လောင်းသည့်
တပေါင်းနွေလ သာစွလေ။



ခံယူတတ်ပြီ

- လောဘဒေါသ၊ မာန်မာနနှင့်
  အတ္တကြီးမား၊ ထိုသူများကို
  စိတ်ထားငြိုငြင်၊ အပြစ်တင်၍
  ငါလျှင် ဝေဖန်ခဲ့ဖူး၏။

- ငါ့ကိုယ်ငါကြည့်၊ ဝေဖန်မိသော်
  ငါ၏စိတ်ဓာတ်၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်
  တစ်ရံခါမျှ၊ ဒေါသလွန်ကဲ
  အတ္တစွဲနှင့်၊ မာန်လည်းမကြွ
  လောဘနည်းသူ၊ မွန်ရည်သူဟု
  ကြည်ဖြူစွာပင်၊ ငါတွေးထင်၍
  ဘဝင်ငြိမ်းအေးခဲ့ပါ၏။

- ဪ....
  တကယ်တွေးကြည့်၊ ဆင်ခြင်မိမှ
  ငါ၏အတ္တ၊ တွေ့မြင်ရပြီ
  ငါကသူ့ကို၊ အပြစ်ဆို၍
  ငြိုငြင်စကား၊ ငါပြောကြားလည်း
  ငါကားငါ့ကို၊ အချစ်ပို၍
  ငြိုငြင်စရာ၊ မတွေ့ပါတည့်
  သူ့မှာကိုယ့်မှာ၊ အားသာအားနည်း
  ရှိစမြဲမို့၊ လိုက်လှဲကြည်သာ
  ဖိတ်ခေါ်ပါ၏၊ ငါ၏သဏ္ဍာန်
  သရုပ်မှန်ကို၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြား
  ပြသူများ၏၊ စကားအနှစ်
  တရားစစ်ကို၊ ငါကြားလို၏
  ငါ့ကိုပြုပြင်၊ ကျေးဇူးရှင်ဟု
  ငါလျှင်စွဲမှတ်၊ ခံယူတတ်ပြီ
  မပြတ်ဝေဖန်ကြပါလေ။

ဗိတ်ခေါ်ပါသည် ချင်းတို့ပြည်

- စိမ်းစိုစို ညိုရောင်သမ်းပါလို့
  တောင်တန်းတွေက ပတ်ချာလည်။

- တောင်ဇလပ်တွေက
  မြောင်စပ်မှာ မွှေးထုံသင်းပါလို့
  အောက်ချင်းခေါ် ငှက်ဆွေတသင်းနဲ့
  လွမ်းချင်းဖွဲ့သီ။

- ရိဒ်ဆိုတဲ့ကန်သာဆီ
  မျှော်ရည်လို့စောင့်စား။

- တစ်ခေါက်လှမ်းပါလှည့်
  တောတန်းမြိုင် တောင်စွယ်ကျေးဆီက
  တို့ငှာနီဘယ်မဝေးပြီဘ
  ချီအေးကြည်သာစွာနဲ့
  ကန်သာယာထူးတဲ့စခန်းကိုကွယ်
  မြန်းခဲ့ပါလား။

(ချင်းပြည်နယ်ခရီးအမှတ်တရ)

မြတ်နိုးထိုက်စွာရတနာ

- လူဖြစ်လာရ၊ တစ်ခဏတွင်
  ဘဝတန်ဖိုး၊ မြတ်နိုးဖွယ်ရာ
  ရှိလေပါမှ၊ လူ့ရွာလောက
  လူ့ဘဝသည်
  ချမ်းမြငြိမ်းအေးရှိပေလိမ့်။

- ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ
  ပြည့်စုံစွာဖြင့်၊ ပညာလည်းတတ်
  ဂုဏ်ဒြပ်မြင့်မား၊ ထိုသူများကို
  လေးစားမြတ်နိုး
  တန်ဖိုးရှိလှ၊ လူ့ဘဝဟု
  ယူဆနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

- ဘဝတန်ဖိုး၊ မြတ်နိုးဖွယ်သာ
  ထိုအရာသည်၊ မေတ္တာစိတ်ထား
  အများတွက်တာ၊ စေတနာနှင့်
  စာနာတတ်သောနှလုံးသား။

- စကားချိုသာ၊ ပျားသကာသို့
  ပျူငှာယဉ်ကျေး၊ နှုတ်ခမ်းလေးများ။

- နိမ့်ကျသူများ၊ နွမ်းပါးလေသူ
  ချို့ငဲ့သူကို
  ကူညီတတ်သောလက်တစ်စုံ။

- လူမှုရေးရာ၊ အဖြာဖြာတွင်
  ကြည်သာစိတ်ဝမ်း၊ အေးချမ်းဖြူစင်
  အကောင်းပင်ဟု
  ရှုမြင်တတ်သော မျက်လုံးတစ်စုံ။

- လူဖြစ်လာရ၊ တစ်ခဏတွင်
  အနဂ္ဃတန်ဖိုး၊ မြတ်နိုးထိုက်စွာ
  ရတနာများ၊ သင်ရှိထားမှ
  လူသားတာဝန်ကျေလိမ့်တကား။

မြတ်တဲ့စိတ်ထား

- လူဟူသည်ကား
  အမှားနဲ့မကင်းပါ။

- ခါတစ်ရံ ဂရုမထား
  မှားတတ်လှစွာ။

- သတိနဲ့ယှဉ်ကာ
  ပြင်ပါလေတော့သည်အမှား။

- အမှားကို အမှန်ထင်လို့
  မပြင်လျှင် မိုက်ရာကျမယ်ပေါ့
  ပြင်ပါလျှင် တစ်ခဏပါပဲ
  အလှဝေဖြာစွာနဲ့
  ဘဝအခြေသာယာလှပေလိမ့်
  ဖန်ခါခါ သတိထားပါလို့
  အမှားကို ပြုပြင်တတ်မှကွယ်
  မြတ်တဲ့စိတ်ထား။

တာဝန်ကျေသင့်

- အားကစားသည်
  သန့်ထွားကျန်းမာ၊ သွက်လက်စွာဖြင့်
  သွားလာလှုပ်ရှား၊ လုပ်အားထက်မြက်
  စွမ်းရည်တက်၏၊ စိတ်လက်ရွှင်လန်း
  အပန်းလည်းပြေ၊ ကျန်းမာစေ၏။

- ထွေထွေဆန်းပြား
  အားကစားစုံစွာ၊ လိုက်စားပါ၍
  ရိုးရာရှိထား၊ အားကစားလည်း
  လေးစားသိမှတ်၊ လိုက်စားအပ်၏။

- ယနေ့အခါ
  မြန်မာအားကစား၊ မြင့်မားစေရေး
  ရှင်သန်ရေးတွက်၊ အလေးထားကာ
  အားပေးလာကြ၊ ပံ့ပိုးကြနှင့်
  အားရဖွယ်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

- အားကစားသမား
  မောင်မယ်များသည်၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်
  မြင့်မြတ်လှစွာ၊ ထားရှိပါ၍
  ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်၍
  ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မှု၊ မလျှိုင်ပြုကာ
  ညီညာစိတ်ထား၊ လုံ့လအားနှင့်
  ကြိုးစားကြပေ၊ တာဝန်ကျေမှ
  မြန်ပြေ(ပြည်)ဝင့်ကြွား၊ အားကစားဖြင့်
  မြင့်မားဂုဏ်ထည်နိုင်လိမ့်မည်။

နေရာ

- အသွင်မှာနတ်၊ အမြင်စုတ်လည်း
ဦးထုပ်ဟူက၊ ထူးခြားစွလေ
နိမ့်ကျသေးသိမ်၊ မေးမိန်သည့်များ
မရှိငြားတည့်၊ ဆံဖျားထိပ်ရွက်
ဦးခေါင်းထက်မှာ
သူ့တွက်နေရာ ရမြဲသာ။

- နီပြာဝါသွေး၊ ရောင်စုံဆေးခြယ်
လှသွေးကြွယ်၍၊ ရင်ဝယ်မြတ်နိုး
တန်ဖိုးကြီးစွာ၊ ပေးရပါလည်း
သေချာတွေးယူ၊ ဖိနပ်ဟူက
နိမ့်ကျသေးသိမ်၊ မေးမိန်လှစွာ
ခြေအောက်မှာခင်း
ဝပ်စင်းလျက်သာ သူ့နေရာ။

တရားကိုမြင် အမှားပြင်၍

- လောဘကြီးသူ၊ မီးလိုပူ၍
ရယူဖို့သာ၊ ကြံတွေးကာလျှင်
ညှာတာစိတ်ထား၊ လွန်ခေါင်းပါးလျက်
လောဘတက်ကာ
အရှက်တရား၊ ကင်းမဲ့သွား၏။

- ဒေါသကြီးသူ၊ ဗလောင်ဆူ၍
ငြူစူစိတ်ထား၊ တရားကင်းကွာ
ပြုမူကာလျှင်၊ စာနာမရှိ
ပြောဆိုမိလျက်
အသိတရား၊ ကင်းမဲ့သွား၏။

- မောဟကြီးသူ၊ ထိုတစ်သူကား
အဖြူအမည်း၊ သဲကွဲမမြင်
မျက်ကန်းသွင်သို့၊ ရှုမြင်သမျှ
အတ္တကြီးမား၊ တရားမရှိ
အမှားသိလျက်၊ အရှိအမှန်
မသိပြန်၍၊
အမှန်တရား၊ ဝေးကွာသွား၏။

- ပညာတတ်ပွန်၊ သူတော်မွန်တို့
လမ်းညွှန်မိန့်ကြား၊ ထိုစကားသည်
လေးစားဖွယ်သာ၊ မှတ်သားရာ၏
ရလာခဏ၊ လူ့ဘဝတွင်
လောဘဒေါသ၊ မောဟနည်းအောင်
သတိဆောင်၍၊ ကောင်းအောင်ကြိုးစား
တရားကိုမြင်၊ အမှားပြင်၍
ဆင်ခြင်တဲ့တရား၊ လက်ကိုင်ထားကာ
ကျင့်ဆောင်ပါမှ၊ လူ့လောကသည်
ချမ်းမြသာယာရှိလိမ့်တကား။

(သီတဂူဆရာတော်ကြီး၏ဩဝါဒကို အခြေခံရေးဖွဲ့ပါသည်)

လူသုံးယောက်

- လူတစ်ယောက်သည်၊ တွေးထောက်မြော်မြင်
ဆင်ခြင်သတိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိ၍
တွေ့မိလေငြား၊ သူတစ်ပါး၏
အမှားကိုသာ၊ သင်ခန်းစာဟု
သူမှာ ခံယူတတ်ပါ၏။

- လူတစ်ယောက်မှာ၊ တွေးထောက်မြော်မြင်
ဆင်ခြင်မှုအား၊ ဉာဏ်နည်းပါး၍
တစ်ပါးသူများ၊ မှားနေငြားလည်း
အမှားကိုရှာ၊ သင်ခန်းစာဟု
သူမှာစွဲမှတ်၊ မယူတတ်ပေ
ဆတ်ဆတ်တွေ့ငြား၊ ကိုယ်တိုင်မှားသည့်
အမှားကိုသာ၊ သင်ခန်းစာဟု
သူမှာ ခံယူတတ်ပါ၏။

- လူတစ်ယောက်ကား၊ တွေးထောက်မြော်မြင်
ဆင်ခြင်သတိ၊ ဉာဏ်မရှိ၍
တွေ့မိလေငြား၊ သူတစ်ပါး၏
အမှားကိုသာ၊ မကပါတည့်
သူမှာတွေ့ငြား၊ ကိုယ်တိုင်မှားသည့်
အမှားကိုပင်၊ ဆင်ခြင်ထိုက်စွာ
သင်ခန်းစာဟု၊ စိတ်မှာစွဲမှတ်
မယူတတ်ပေ မိုက်မဲလေစွ။

- လူသုံးယောက်တွင်၊ တွေးထောက်မြော်မြင်
ဆင်ခြင်သတိ၊ ဉာဏ်လည်းရှိ၍
တွေ့သည့်အမှား၊ နောင်မမှားအောင်
စိတ်ထားမှန်စွာ၊ ပြုပြင်ပါ၍
ကြည်သာငြိမ်းချမ်း၊ ဘဝလမ်းကို
လျှောက်လှမ်းသူသာ ဖြစ်သင့်တကား။

(ဆရာဦးအောင်သင်း၏ပြောဟောချက်ကို အခြေခံရေးဖွဲ့ပါသည်။)

သူငယ်ချင်းသို့

- သူငယ်ချင်း
မင်းနဲ့ခွဲခွာ၊ နှစ်များကြာပြီ
တစ်နေ့ဆီက၊ တွေ့ဆုံကြ၍
သုညကစ၊ မင်းဘဝသည်
ခနဉစွာ၊ တိုက်တာခြိမြေ
ထွေထွေစုံလှ၊ ပေါကြွယ်ဝဟု
သိရသော်ခါ၊ မုဒိတာဖြင့်
သာယာချမ်းမြ၊ မင်းဘဝကို
အားကျမိတယ် သူငယ်ချင်း။

- သို့သော်လည်းလေ၊ လူတွေဆောင်နှင်း
လူ့သတင်းကြောင့်၊ မင်းရဲ့အကြောင်း
ကောင်းကောင်းသိရ၊ အံ့ဩစွလေ
ခနငွေကြေး၊ ရလိုရေးကြောင့်
မဖြောင့်မသား၊ မတရားနှင့်
စိတ်ထားကြမ်းခက်၊ လောဘတက်ပြီး
ကိုယ့်တွက်ကိုယ်သာ၊ ကိုယ်ကျိုးရှာ၍
ဉစ္စာကြွယ်ဝ၊ မင်းဘဝကို
ငါကမှန်စွာ၊ သိမြင်လာ၍
ဝမ်းမသာနိုင်တော့ဘူး သူငယ်ချင်း။

- သူငယ်ချင်း
ညီရင်းအစ်ကို၊ ပမာဆိုကြ
ချစ်ခင်လှ၍၊ ငါကမင်းကို
အကျိုးလိုသည့်၊ ပြောဆိုစကား
ခါးချင်ခါးမည်၊ စီးပွားဉစ္စာ
ရှာသောခါဝယ်၊ စေတနာထား
တရားမှန်စွာ၊ လူ့သိက္ခာနှင့်
လူမှာကျင့်အပ်၊ မြင့်မြတ်စိတ်ထား
ထိုတရားကို
ရောင်းမစားလိုက်ပါနဲ့ သူငယ်ချင်း။

သမာသမတ် ဆက်ဆံတတ်သူ

- ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ သူမခွဲပါ
ပညာရှိသူ၊ မရှိသူလည်း
ညီတူမှန်စွာ၊ ဆက်ဆံပါ၏
အာဏာရှိသူ၊ ဂုဏ်ရှိသူဟု
ကြည်ဖြူလှစွာ၊ မျက်နှာသာပေး
သူမရွေးပေ၊ တစ်ပြေးညီစွာ
ဆက်ဆံပါ၏ မျှတ၏။

- လူသူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းနှင့်
လူကောင်းလူဆိုး၊ အမျိုးမြင့်သူ
ယုတ်ညံ့သူလည်း၊ တူညီမျှစွာ
ဆက်ဆံပါ၏၊ ကြည်သာခွင့်ပေး
ရလိုရေးကြောင့်၊ လာဘ်ပေးမရ
ဒေါသပြင်းထန်၊ ခြိမ်းခြောက်ပြန်လည်း
ခုခံမရှိ၊ တည်ငြိမ်ဘိ၏
ထိန်းညှိအမှန်
ဆက်ဆံပါ၏ မျှတ၏။

- အို... အသင်သေမင်း
ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း၊ အဂတိကင်းစွာ
သမာသမတ်၊ ဆက်ဆံတတ်ပေ
မျှတလေစွ၊ ခေါ်ချိန်ကျသော်
သင်ကခေါ်ယူ၊ မည်သူမဆို
သင့်အလိုကျ၊ လိုက်ခဲ့ရပြီ
မရဏနောက်ဆုံးပါတကား။

ဘယ်သောအခါ

ဘိုးဘွားမိဘ၊ ဆရာစသည်
များလှကျေးဇူး၊ ပြုဖူးကြသူ
ကြီးမြတ်သူတို့၊ ဤလူလောက
စွန့်ခွာကြလျက်၊ ချစ်ရသူများ
သမီးသားနှင့်၊ စီးပွားဥစ္စာ
တိုက်တာခြံမြေ၊ ပိုင်ဆိုင်လေသမျှ
ထားခဲ့ကြ၍၊ ဘာမျှမပါ
လက်ဗလာနှင့်
ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြလေပြီ။

တစ်မိဝမ်းတွင်း၊ အတူဆင်းသည့်
မွေးချင်းမှစ၊ ယုယမြတ်နိုး
တန်ဖိုးထားရာ၊ ရင်းချာသွေးသား
ဆွေမျိုးများနှင့်၊ စိတ်ထားတူစွာ
ပေါင်းသင်းလာသည့်၊ မေတ္တာရှေ့ထား
မိတ်ဆွေများလည်း၊ စွန့်သွားဘဝ
ဘာမျှမပါ၊ လက်ဗလာနှင့်
ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြလေပြီ။

ဩော်… သေခြင်းမရဏာ
ဇီဇရှိထား၊ မိဘများမှ
မွေးဖွားလာရ၊ ငါ့ဘဝသည်
သေရမည်မှာ၊ မလွဲပါတည့်
ဘယ်ခါကာလ၊ ဘယ်ဒေသတွင်
ဘာမျှမပါ၊ လက်ဗလာနှင့်
ထွက်ခွာသွားရပါမည်နည်း။

ဇရာအို၏တမ်းချင်း

- အသက်ကြီးပြီ၊ ကြီးသည့်ဒေါသ
  နည်းပါးရအောင်၊ သတိဆောင်အံ့။

- ဆံပင်ဖြူပြီ၊ ဖြူစင်စိတ်ထား
  နလုံးသားမှာ၊
  ပွားများစေရန်၊ ငါကျင့်ကြံအံ့။

- အရေတွန့်ပြီ၊ မတွန့်မဆုတ်
  မလုပ်တော့ပါ၊ မကောင်းရာတည့်။

- သွားတွေကျိုးပြီ၊ မကျိုးမာန
  မာန်စွယ်ပြုတာ၊ ဆင်ခြင်ပါအံ့။

- မျက်စိမှုန်မွှား၊ ဝေရီဝါးပြီ
  တရားမမြင်၊ ဆင်ခြင်မဲ့ကင်း
  နေထိုင်ခြင်းမှ၊
  လွတ်ကင်းရအောင်၊ ငါကျင့်ဆောင်အံ့။

- အို... အသက်ကြီး၍၊ ပျက်စီးယိုယွင်း
  သေမင်းခေါ်ရာ၊ လိုက်ပါလုဆဲ
  အားမာန်ခဲ၍၊ မိုက်မဲဗျာပို
  ဇရာအိုဟု၊ ထိုထိုပြောကြား
  စကားကိုမျှ၊ မကြားရအောင်
  သတိဆောင်လျက်၊ ကောင်းအောင်ကြိုးစား
  စိတ်ထားပြုပြင်၊ ငါဆင်ခြင်၍
  လူ့ခွင်လောက၊ လူ့ဘဝကို
  အလှဆင်သူ ဖြစ်ချင်တကား။

လွတ်လမ်းဖွေရှာ

- လူ့ဘဝကို၊ ရကြလေသူ
လူဟူသမျှ၊ ဘဝပေးကံ
ဉာဏ်ဝီရိယ၊ မတူကြ၍
ရသည့်အကျိုး၊ အမျိုးမျိုးသာ
ကွဲပြားလာ၏၊ ရာထူးရှိန်ဝါ
ပညာအဆင့်၊ နိမ့်မြင့်ကွာခြား
ကြီးပွားလေသူ၊ နွမ်းပါးသူနှင့်
ဖြူစင်ဝင်းပ၊ အဆင်းလှသူ
မလှသူဟု၊ မတူကွဲပြား
ခြားနားလှစွာ၊ ပေါ်ထွက်လာ၏။

- မတူစိတ်ထား၊ စရိုက်များစွာ
ညာဥ်များစွာကြောင့်၊ ကြင်နာတတ်သူ
ရက်စက်သူများ၊ ငြူစူတတ်သူ
ပျူငှာသူများ၊ စိတ်ထားဖြောင့်သူ
ကောက်ကျစ်သူများ၊ စသည်အားဖြင့်
မြောက်မြားလှစွာ၊ ဖြစ်ရာဘဝ
ရပ်တည်ကြသူ၊ ထိုထိုလူတို့
တူသည်မရှိ၊ ကွဲပြားဘိ၏။

- လူဟူသမျှ၊ မတူကြလည်း
ဓမ္မသံဝေ၊ ဖွေရှာလေက
ဘဝသံသရာ၊ ခရီးတာ၌
သွားလာနေကြ၊ လူ့ဘဝသည်
တူကြသည်သာ၊ သိအပ်စွာ၏
ကြုံလာခဲ့ကြ၊ ဝဋ်ဒုက္ခလည်း
တူကြသည်သာ၊ အမှန်ပါတည့်
လူ့ရွာလောက၊ ရောက်ခဲ့ရစဉ်
ဆင်ခြင်သတိ၊ အသိတရား
အစဉ်ထားကာ၊ သံသရာဝဋ်ကြွေး
ဒုက္ခဘေးမှ၊ ကင်းဝေးစေရန်
စိတ်ရည်သန်လျက်
အမှန်ကြိုးစားသင့်စွတကား။

နှလုံးသားဥယျာဉ်
ကဗျာများ

ညွန့်လှိုင်ဝင်း(ကွမ်းခြံကုန်း)