၂၀၁၀ ခုနှစ် ပခုက္ကူစာပေဆု
ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆုရ

မေတ္တာဆမ်းတဲ့ပန်းလက်ဆောင်ကဗျာများ

ရေးသူ - မြေလတ်မင်းလွင်

အဖ ဦးမြတ်စံ၊ အမိ ဒေါ်သန်းရွှေတို့မှ ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် မကွေးမြို့နယ် သစ်ရာကောက်ကျေးရွာ အုပ်စု စမ်းကြီးရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်မှစ၍ စာပေနယ်ထဲသို့ စတင်ရောက်ရှိခဲ့သည်။

၁၉၉၆ ခုနှစ် စာပေဗိမာန်စာမူဆုပြိုင်ပွဲတွင် “အိပ်မက်ချိုမွှေး တေးမေတ္တာ” စာမူဖြင့် ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆု၊ ၁၉၉၈ ခုနှစ် ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေဆုပြိုင်ပွဲတွင် “နေခြည်ဦး ဖူးသစ်လေပြည် ပန်းတေးသီ” စာမူဖြင့် ကဗျာပေါင်းချုပ် ပထမဆု အပါအဝင် နိုင်ငံတော် စာပေဆု ၁၆ ဆု ရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အမည်ရင်း ဦးသိန်းဆောင် ဖြစ်သည်။

နေရပ်လိပ်စာ- အမှတ် ၁၂၂၊ သခင်မြ ၁ လမ်း၊
ဆေးစက်ရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

မေတ္တာဆမ်းတဲ့ ပန်းလက်ဆောင် ကဗျာများ ❑ မြေလတ်မင်းလွင်

ပခုက္ကူစာပေဆုရ

မြေလတ်မင်းလွင်

မေတ္တာဆမ်းတဲ့ပန်းလက်ဆောင်

ကဗျာများ

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ပခုက္ကူစာပေဆု
ကဗျာပေါင်းချုပ် ဒုတိယဆုရ

မေတ္တာဆမ်းတဲ့ ပန်းလက်ဆောင်
ကဗျာများ

မြေလတ်မင်းလွင်

တည်းဖြတ်စီစဉ်သူ - ဒေါ်တင်မွှေး (မွှေးငယ်ငယ်)
- စာတည်း

အဖုံးပန်းချီ - ခင်ကြည်ဖြူမောင်

စာပေဗိမာန်ထုတ် ပြည်သူ့လက်စွဲစာစဉ်

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

တန်ဖိုး (၈၀၀) ကျပ်

ပုံနှိပ်ရေးနှင့်စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း
စာပေဗိမာန် စာတည်းမှူးချုပ်က
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၇၄၈၂ ဖြင့် ပုံနှိပ်၍
မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၈၁၁ ဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။
ဂျီတီစီပုံနှိပ်စက်ရုံတွင် ပုံနှိပ်သည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

* ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး .... ဒို့အရေး
* တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး .... ဒို့အရေး
* အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး .... ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး။
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
၁။	လမ်း	
၂။	ထွန်းသစ်မောင်မယ်	
၃။	တာဝန်	
၄။	တောတောင်ရေမြေ ချစ်သက်သေ	
၅။	မြန်မာ့ပုံရိပ်	
၆။	အလှပုံရှင်များ	
၇။	ရင်ဘောင်တန်းသည့် တို့မြန်မာ	
၈။	ပွင့်သောပန်းတို့ လန်းဝေစည်	
၉။	နှလုံးသားပုံရိပ်	
၁၀။	ငြိမ်းချမ်းကမ္ဘာ	
၁၁။	နို့တစ်ညှစ်စာလေးသာ	
၁၂။	စာဆို့နှလုံးသား	
၁၃။	ငြိမ်းချမ်းရေးသစ်ပင်	
၁၄။	ထာဝရကုသိုလ်	
၁၅။	ပန်းချစ်သူ မူစရိုက်	
၁၆။	အား	
၁၇။	နှောင်းနှောင်တ	
၁၈။	လာခဲ့အဆွေ အညာမြေ	
၁၉။	စကား၏ အတိမ်အနက်များ	
၂၀။	မော်ကွန်းရှင်များ	
၂၁။	ကျေးလက်ဣန္ဒြေ	
၂၂။	လူ့တန်ဖိုး	
၂၃။	ရော့တေးသံ	
၂၄။	ဝမ်းနှင့်မလွယ် သားမမည်	
၂၅။	အမြတ်ဆုံးအလှူ	
၂၆။	အလိမ္မာ စာမှာရှိသော်လည်း	
၂၇။	မုဒိတာမင်္ဂလာ	
၂၈။	အလှဆင်ခြင်းသာ	
၂၉။	ငြိမ်းချမ်းရိပ်မြုံ	
၃၀။	ခံယူချက်	
၃၁။	အမိရင်ခွင်သာ	
၃၂။	မင်္ဂလာရွှေပြည်	
၃၃။	အချစ်နွေ	
၃၄။	ပန်းသခင်	
၃၅။	မညှိုးပန်း	
၃၆။	ဝင်္ကဘာအမှားနှင့် စကားတန်ဖိုး	
၃၇။	အကာနဲ့ အနှစ်	
၃၈။	ရှင်သန်သောနေ့	
၃၉။	နိယာမ	
၄၀။	တန်ဖိုးရှိလူသား	
၄၁။	ငြိမ်းချမ်းအိမ်	
၄၂။	မြန်မာ့အနုပညာလမ်း	
၄၃။	ဖန်တီးရှင်	

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
၄၄။	ဇာတ်ကောင်	
၄၅။	တူနှစ်ကိုယ်	
၄၆။	ကိုယ့်အလှကိုယ်ဆင်	
၄၇။	အချစ်သစ်ပင်	
၄၈။	တာဝန်	
၄၉။	အချိန်ရထားနှင့် လူသားကမ္ဘာ	
၅၀။	အမေသို့ လွမ်းချင်း	
၅၁။	စာနာမှဲ့ ဝိညာဉ်	
၅၂။	ဂုဏ်မြောက်လေစွ	
၅၃။	အလင်းချစ်သူ	
၅၄။	ဆန္ဒ	
၅၅။	ပန်းချစ်သူများ အဓိဋ္ဌာန်	
၅၆။	အစကောင်းမှ	
၅၇။	ဆရာ့အမွေ	
၅၈။	အခွင့်	
၅၉။	ဘဝလမ်းမှ ကိန်းဂဏာန်း	
၆၀။	ကမ်းပါးထိပ်ကလူ	
၆၁။	ကျေးရွာဘုံကထိန်	
၆၂။	ကြီးပွားရေးလမ်းစဉ်	
၆၃။	မပြီးဆုံးသေးသည့် ပန်းချီကား	
၆၄။	ခြံစည်းရိုးလေးများ	
၆၅။	ကမ္ဘာ့ရွာနှင့် မြန်မာ့အလှ	
၆၆။	ခရီးတင့်၍ မြင့်ပါစေ	
၆၇။	လုပ်သားကောင်းကြီးများ	
၆၈။	ဘဝနှစ်ခု၏ အတိမ်အနက်	
၆၉။	ကိုယ်ပွားလက်ဆောင်	
၇၀။	နောင်တခရီးသည်များ	
၇၁။	လုပ်သားညီနောင်	
၇၂။	မြန်မာ	
၇၃။	ပန်းတို့ ရေရှည်လန်းပါစေ	
၇၄။	လူ့မြွေဆိုးများ	
၇၅။	စကားတို့၏ စံ	
၇၆။	သားမြေးများကြောင့် ပျော်နေသူ	
၇၇။	ပြိုင်ပွဲ	
၇၈။	အိမ်နီးချင်း	
၇၉။	မေတ္တာဝိညာဉ်	
၈၀။	ကိုယ့်လှေကိုယ်လှော် ပျော်ကြမယ်	
၈၁။	ဘယ်သူပြိုင်လို့ နိုင်ပါ့မယ်	
၈၂။	ကျောင်းတော်သာက တေးချင်းရှည်	
၈၃။	လယ်ယာစွမ်းအား	
၈၄။	အလှဓာတ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ခြင်း	
၈၅။	မူယစ်ကင်းစင် အလှဆင်	

လမ်း

- အမှားဆိုသည်
  အဆိပ်ရည်။
- တရားဆိုသည်
  အရိပ်ရှည်။
- စကားဆိုသည်
  စိတ်အဆီ။
- အဆိပ်ရည်ရှားဖို့
  အမှားမရှိသင့်။
- အရိပ်ထည်နားဖို့
  တရားအသိဆင့်။
- မိတ်အရှည်ပွားဖို့
  စကားသတိချင့်။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ထွန်းသစ်မောင်မယ်

တို့အမိ ရွှေနိုင်ငံ
နေခြည်လျှံဝင်းပ၊
လယ်ယာမြေ မြမြရှိန်း
ယိမ်းကနေကြ။

တို့အမိ ရွှေနိုင်ငံ
မျိုးခိုးသန် မှိုင်းပျ။
ရိုးမမြေ အမွှေနှစ်
သစ်ဝါးပေါ်လှ။

တို့အမိ ရွှေနိုင်ငံ
ရေကြည်လျှံ အင်းအိုင်များ
ချောင်းမြစ် အစီအရီဖြာလို့
ကောင်းစနစ် ညီညီညာသမို့
ပြည့်ဝမ်းစာ သားနှင့်ငါး
ပေါ်များကြွယ်ဝ။ ။

တို့အမိ ရွှေနိုင်ငံ
ကျောက်သံစိန်ရွှေ သယံဇာတ။
ရတနာတွေ ဖြိုးကြွယ်မောက်
ထွန်းတောက်လေစွ။

အနေကြွားလေသည့်
ပြည်တစ်ပါး ရပ်ရွာဆီ။
သည်းဘဝင် ကြီးအထင်ပေါင်း
ခိုအောင်းလေပြီ။
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ခိုင်ကျည်
ကိုယ့်ပြည်မှာ အရှိသား။

ကိုယ့်ဘဝ မြင်းမိုရ်ဆီ
အဆင်းချိုကြည် မြန်မာ့အား။
အလှတရား သူငါဆောင်ဖို့
ဘဝအများ ထူကာထောင်ဖို့
မောင်မယ်တွေ ပြည်ကိုချစ်
ထွန်းသစ်စေသား။ ။

တာဝန်

- ပုဂံ ပင်းယ၊ ခေတ်အင်းဝနှင့်
မြန်မာ့ကုန်းဘောင်၊ ပြည်ချစ်မောင်တို့
ဂုဏ်ရောင်ဆင့်ကာ၊ ထွန်းလင်းဖြာသည့်
ရတနာပုံဖြစ်၊ ထိုထိုခေတ်မှ
ထွန်းသစ်လှစွာ၊ တို့ရိုးရာ,ဟု
စာပေဂီတ၊ သုခုမနှင့်
ဆို,က,တီး,ရေး၊ ဆွတ်ပျံ့မွှေးသည်
ရှေးကစဉ်လာ၊ ခုတိုင်သာ
မျိုးဆက်သစ်တို့ ထိန်းသိမ်းလာ။
တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး တို့ရိုးရာ။

- ကဗျာအုတ်မြစ် ကာရန်ဖြစ်သို့
ပြည်ချစ်ဂီတ စည်းဝါးကျ,ပေါ့
မြန်မာ့စဉ်လာ သဘင်မှာကား
ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက် ဤလေးချက်ကို
မပျက်စေရေး လက်ဆင့်ပေးသည့်

ဘေးဘိုးဘတွေ ယဉ်ကျေးမှုကို
ခန့်စေအတွေး ပြန့်ဝေမွှေးဖို့
ပိုက်ထွေးအစဉ်သာ ထိန်းသိမ်းပါမည်
မြန်မာမှုတို့ ကမ္ဘာတည်
တို့ဘိုး တို့ဘွား အားထားသည်။
လူတိုင်းမြတ်နိုး စောင့်ရှောက်မည်။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

တောတောင်ရေမြေ ချစ်သက်သေ

- ကိုယ့်မြေ ကိုယ့်ရေ ကိုယ့်အမွေကို
ပဝေသဏီ အတိတ်ဆီမှ
ကြည်နူးလှိုင်းထ မြတ်နိုးကြ၍
ငါ့မြေမှန်က တစ်လက်မပင်
ထိကမခံ လက်တုန့်ပြန်လျက်
ဖျက်ရန်မှန်မူ ဘုံရန်သူ,ဟု
အုတ်ဆင့်ပွား တိုင်းရင်းသားတို့
အင်အားဝင့်ထယ်(ထည်) မြဲကာကွယ်သည်
ပင်လယ်သက်သေ မြစ်သက်သေ၊
ခင်တွယ်လျက်ပေ ချစ်ရက်ရှည်။

- များစွာသောချွေး အသက်သွေးတို့
စတေးပေးဆပ် ဘိုးဘွားမြတ်တို့
လွတ်လပ်သည့်မြေ တို့တစ်တွေကို
အမွေခံဖြစ် အပ်နှံရစ်သော်

ချစ်မြတ်လေးစား တန်ဖိုးထား၍
တစ်ပါးတိုင်းရန် ရှိင်းမခံဘဲ
အားမာန်ပြည့်ဝ ကာကွယ်ကြ၍
မြန်မာ့မြေသည် ကမ္ဘာတည်ဖို့
ညီကိုနောင်ရင်း တို့သွေးချင်းတို့
စိတ်ရင်းဖြူစွမ်း ညီညာထမ်းမည်
တောင်တန်းသက်သေ ပန်းသက်သေ။
အောင်နန်းဆက်ရှည် စွမ်းထက်စေ။
မောင်မယ်ချစ်ကြိုး တိုးလို့ရှည်။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာ့ပုံရိပ်

မာစေကွယ့် မာစေ
ကမ္ဘာမြေ တစ်ခွင်လုံး
ပြုံးမိုး ဖြိုင်စွေ။
မေတ္တာစစ် လှစ်ကာခြွေ
သစ်ဖြာဝေ အင်အား၊
အပြစ်ဘယာစင်လို့
ချစ်သဒ္ဓါဝင် ရင်ငြိမ်းချမ်း
ပန်းပွင့်စေသား....။

သာစေတဲ့ သာစေ
ကိုယ်နှင့်သူ စာနာတရား
ဆပွားလှိုင်ဝေ၊
တန်ဖိုးထက်ကာပ
တိုးတက်လို့ ခေတ်မီနေ
ချစ်ကြည်စေ ကမ္ဘာသား။
အမှားအမှန်ပြင်၍
ဉာဏ်အမြင် ဖလှယ်ကူး
ကြည်နူးစေသား....။

စာခွေဖွဲ့ စာခွေ
ခွင်းအမှောင် လင်းရောင်ချင်း
လင်းလင်းထင်စေ၊
တောင်ပေါ်နဲ့ မြေပြန့်မသွေ
အခြေဆန့်နေ နောင်ညီများ။
အမျိုးအဖျက်တွေက
အမျိုးပျက်အောင် သပ်လျှိုခဲ့လည်း
တွဲလက်ညီထား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အလှပိုင်ရှင်များ

- သူ့အမျိုးလည်း
  အဆိုးမမြင်၊ တို့ရဲ့ဉာဉ်။
  ကိုယ့်အမျိုးလည်း
  မြတ်နိုးမဝ၊ တို့ဘဝ။
  သူ့တိုင်း သူ့ပြည် သူ့အမွေနှင့်
  သူ့ဆွေ သူ့သား သူချစ်ပွား၍
  သူ့အား သူ့မာန် သူ့ရဲ့စံနှင့်
  သူ့ဟန်သူမွေး သူ့ယဉ်ကျေးကို
  သူထွေးသူကြိုက် သူ့စရိုက်မို့
  သူပိုက်ထွေးကာ ထိန်းသိမ်းလာသို့
  ငါ့ယာ ငါ့မြေ ငါ့အမွေအား
  ရေရှည်တောက်ပ စောင့်ရှောက်ရမည်
  ဘဝတန်ဖိုး သိပါကြ။
  အလှစံနှုန်း ပြည့်စွာပ။
  လောကအလှ လူ့အလှ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

&ifabmifwef,onfwpfNyefm

- ဆည်တာတမံ သွယ်ကာခံ
  နယ်ရွာစံဖြစ် တိုင်းရှေပြည်။
- ဆည်ရေသွယ်ကြ လယ်ရေရ
  ဝေငှသောက်သုံး ပြုံးဝေစည်။
- တစ်နှစ်သုံးသီး ပွားအစည်း
  ခရီးရှေ့လမ်း ဖြောင့်ခဲ့ပြီ။
- ခေတ်မီလှပေ လယ်ယာမြေ
  ရွှေငွေပဒေသာ သီးကြပြီ။
- မြို့နှင့်ညီညာ ကျေးတောရွာ
  သာယာဖွံ့ဖြိုး စည်ခဲ့ပြီ။
- အင်တာနက်မှာ ကျေးတောရွာ
  ကမ္ဘာကို လည်ပတ်ပြီ။

- မြို့နေတောသား မခွဲခြား
တစ်သားတည်းပင် သုတည်ီ။

- လူတို့နေရာ ဤကမ္ဘာ
ရွာကြီးတစ်ရွာ ဖြစ်တော့သည်။

- အလိုရှင်
နဂိုယဉ် မြန်မာများရယ်က
မပြိုငြင် သဘာဝအားတွေနဲ့
စွန့်စားကာ ဖွဲ့စက်တည်၍
တွဲလက်ညီညီ အလှုစုံထူတော့
မြန်မာ့ဂုဏ်ဟူ ကမ္ဘာရင်ဘောင်တန်းလို့ရယ်
လွှမ်းသည်တည့်လေး။ ။

နွယ်သာကီ

❖ ❖ ❖ ❖

ပွင့်သောပန်းတို့ လန်းဝေစည်

- ခရီးလိုရာ ရောက်ရေးသာဖို့
ရင်မှာနိုးကြား အစဉ်ကြိုးစား၍
စိတ်အားတက်ကြွ လျှောက်လှမ်းကြလျှင်
မုချပန်းတိုင်၊ ရောက်မည်ပဲ့။

- စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြ စွမ်းဆောင်ကြသို့
ဆန္ဒမြင့်မြတ် ထွတ်ခေါင်တပ်၍
ပေါင်းစပ်ဖျော်ကြ ဝီရိယနှင့်
နှိုင်းစာဝေဖန် ပညာဉာဏ်တို့
ထက်သန်အစဉ် တက်ရန်ပြင်သော်
အောင်မြင်မှုများ တသဲသဲ (သည်းသည်း)...။
ရောင်စဉ်နုအား တဖွဲဖွဲ....။

- ကမ္ဘာကျော်ကြား လွှန်ထင်ရှားသည့်
လူသားများစွာ ရှုကြည့်ပါမူ

ရင်မှာဆန္ဒ ဝီရိယနှင့်
ကြိုးလှုပညာ စိတ်ဆောင်လာကြောင်း
သူငါရင်တွင်း အမြင်ရှင်း၍
လက်ငင်းလုပ်ဆောင် ပွဲတိုင်းအောင်သည်
ရောင်နီပျို့တို့ တောက်ပသည်...။
မှောင်ရီညိုတို့ ပျောက်ကြပြီ....။
ပွင့်သောပန်းတို့ လန်းဝေစည်....။ ။

နှလုံးသားပုံရိပ်

ထိတ်အသည်းဖိုစရာ
စိတ်မည်းညိုအနာကို
သိပ်ကဲချိုရှာသတဲ့
အမှား ဗလဖွာနဲ့
သနားစရာဖွဲ့
အနှစ်မဲ့တဲ့ခမျှာ။

သံတွေမီးခဲ
နီတျာရဲကို
ပတ္တမြားပဲထင်
အစဉ်ပိုက်ထွေး
ရင်လေးဖွယ်သာ
အံ့စရာ။

မရှုမလှပါဘဲ
လူ့ဘဝ မြတ်သိက္ခာ
ရိက္ခာနဲ့ သူလည်း။

သမုဒယဆာ
သူ့ဘဝ အရာရာသာဖို့
ရတနာ ခုနစ်ဝထက်
အဆမြားမြောင်
အထောင်အသောင်းမက
စီခြယ်သလည်း
ပုပ်ပွတဲ့နှလုံးသား
ခြစားလောက်ကိုက်
အမှိုက်သရိုက်ဖုံးလွှမ်း
ငရဲပန်းကို နတ်ပန်းထင်
ပန်ဆင်လည်ဆွဲ
မွဲစိတ်ဓာတ်မွဲ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ငြိမ်းချမ်းကမ္ဘာ

လှည့်ပတ်ကောက်ကျစ် ကြံစည်ညစ်မှ
ဖြိုးသစ်ဖွံ့ထွား အကျိုးများကား
လူသားကမ္ဘာ ပျက်စီးရာတွက်
ကြင်နာမဲ့ကင်း တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့်
ဖြိုခွင်းဖောက်ခွဲ ရန်စစ်ပွဲကြောင့်
ဆင်းရဲမွဲမှု သေပျောက်ထူသည်
ရန်မူခြင်းတို့ ဝေးပါစေ။
ကံဖြူဝင်းလို့ အေးပါစေ။
စံနမူအလင်းတို့ မွှေးပါစေ။
ကမ္ဘာမြေကြီး သာယာနေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

နို့တစ်ညှစ်စာလေးသာ

တစ်ဖက်သားကို မျက်ထားချိုလျက်
ရန်လိုကင်းပ အတွင်းလှဖြင့်
မာကြစေချင် သာစေချင်၍
ဖြူစင်စေတနာ တောင်းဆုဖြာသည်
ပူဘယာဝေးဖို့ မေတ္တာတရား။
သူငါအေးလို့ ချစ်သဒ္ဒါပွား။

လောကအရေး သောကဝေးဖို့
တလေးတစား အရေးထား၍
ဟောကြားမိန့်မှာ စေသတ္တာသည်
ဒါနအမှု လူတိုင်းပြုမှ
လည်မှုသံသရာ မြတ်ရိက္ခာတည့်။

ဒါနခန်းမှာ မစွမ်းသာလည်း
သပြာလွတ်ကင်း ဖြူစိတ်ရင်းဖြင့်

ခပင်းများစွာ ဝေနေယျာအား
ကျန်းမာစေဖို့ ချမ်းသာဖို့တွက်
နို့တစ်ညှစ်စာ ပို့မေတ္တာသည်
များစွာကောင်းကျိုး တိုးမည်တကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

စာဆို့နှလုံးသား

ကဗျာဖွဲ့ပို စာသွယ့်ချိုသည့်
စာဆိုနုမျစ် ကလောင်သစ်မှ
အနှစ်နယ်ကျ ရင့်ရွယ်ရထိ
ဘဝကွန်းဝယ် စာမွှမ်းခြယ်တို့
မမယ်ရင်သွေး ကြင်သက်ထွေးသို့
နွေးထွေးအချစ် ဖွေးဖွေးလှစ်၍
အားသစ်လည်းကြွယ် မာန်လည်းတွယ်သည်
ဂုဏ်ထယ်(ထည်) စာဆို့နှလုံးသား။

အလှသခင် စာမြရှင်တို့
သပြာမခင်မက် စာကြင်လက်ဖြင့်
အခက်တိုင်းကို ဖျက်ပိုင်းဖြိုဖို့
ညိုမှောင်အခန်း ပျိုရောင်လွှမ်းဖို့
နွမ်းသမျှနွေ့ ချမ်းမြစေဖို့
ရေအခြောက်တော် ဖွေသောက်တတ်ဖို့
လှည့်ပတ်မာယာ ကြည့်တတ်ခွာဖို့
ကြင်နာဖြိုးသစ် အမျိုးချစ်ဖို့
မစစ်အမျိုး ပစ်ပယ်နိုးဖို့
တန်ခိုးတည်ပ အရှည်လှဖို့
ရင်မှာစာပန်း ဖြန့်ဝေကမ်းသည်
စိမ်းလန်းဝေဆာ အလှတွေသီး...။
သိန်းသန်းကုဋေကုဋာ မကစေသတည်း...။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ငြိမ်းချမ်းရေး သစ်ပင်

- စိမ်းလန်းအတွေးတွေနဲ့
ကိန်းဂဏန်းမဝေးပါဘု
ငြိမ်းချမ်းရေး သစ်ပင်ပျိုး။

- ခရီးပြုံးရှု
နည်းထုံးပြု
စည်းလုံးမှု ကောင်းမြေမျိုး
ပျိုးစိုက် စေလို။

- သပ်လျှိုသူ ပေါင်းမြက်များကိုလ
တပ်ဖိုလ်လူ ပေါင်းဖက်အားတွေနဲ့
အကြောင်းဆက်မမှားစေဖို့ ခွင်းကာဖြို
အလင်းသာလိုတဲ့ ပြည်သူများ....။
မပျင်းရာကိုကွယ့် ညီမှုအား....။

- ငြိမ်းချမ်းပင်ပျို
စိမ်းလန်းစေချင် အလျှင်မလိုနဲ့
အမြင်အို ရေငုံများကိုလ
ဖယ်ရှားကာ မိုးနွေဆောင်းမှာလ
အကျိုးတွေကောင်းစရာ အရှည်ကိုမျှော်လို့
ရေလိုသော် ရေချိုလောင်းပါမှ
နုပျောင်းစွာ အပင်ထွားကာပ
ဆင်ပန်စားစရာ ဖူးပွင့်သီးလို့ရယ်
ခရီးလှစေသား....တဲ့မှ
နည်းနယတွေပွား....။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ထာဝရကုသိုလ်

“သစ်တစ်ပင်ကောင်း၊ ငှက်တစ်သောင်းတို့
ခိုအောင်းနားနေ အသပန်းပြေ”,ဟု
အမွေရှေးဟောင်း စကားကောင်းမို့
ကိန်းအောင်းရင်မှာ တည်ရှိခဲ့။

သစ်တောသစ်ပင် ကျေးဇူးရှင်ဟု
တီထွင်ရေးသား လမ်းညွှန်ထားသည့်
စကားဂုဏ်ရောင် အားပြည့်ဆောင်သည်
မောင်မယ်ရင်ထဲ စွဲငြိခဲ့။

ရှင်တော်ဘုရား မိန့်စကား၌
ကြီးပွားချမ်းသာ လမ်းညွှန်ရာဝယ်
လှူရှာလှူပြည် လူသာသေလည်း
မသေကုသိုလ် ပြုလုပ်လိုက

ရင်ကိုအေးမြ မောဖြေကြဖို့
စိုက်ကြသစ်ပင် စိမ်းလန်းရှင်သော်
လူရှင်များစွာ နားခိုရာမို့
ထာဝရမြတ်နိုး ကုသိုလ်မျိုးသည်
ကောင်းကျိုးအနန္တ ကြီးလှတကား....။ ။

သစ်တောသစ်ပင် ထိန်းသိမ်းရေးသို့ ရည်ညွှန်းလျက်

❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းချစ်သူ မှုစရိုက်

ပန်းအပင်များ လန်းရှင်ကြွားဖို့
မြေသားမြေမ အခြေချ၍
လေရနေရ မိုးရေရလျက်
မြေဆွခါခါ မြေသြဇာကြောင့်
သန်မာကြိုင်းကြိုင်း ပင်ပြိုင်းပြိုင်းသည်
မြင်းရိုင်းပြေးသည့် ပမာပေါ့။

ပန်းအပင်ပျိုး တန်းဝင်တိုးဖို့
ပန်းမျိုးသန့်စင် ရအောင်ငင်မှ
ဉယျာဉ်အလှ နုဆင်သ,မည့်
ပန်းမြပင်ပျို ဖြစ်မည်လေ။

ပန်းညီအစ်ကို လန်းကြည်ချိုလည်း
ပင်ပျိုအတွက် ငြင်ငြိုထက်သည့်
အဖျက်ပိုးနှင့် မြက်မျိုးစင်မှ

ကြည်လင်ဆင့်ဆင့် ပြည်ခွင်တင့်မည့်
ပန်းပွင့်သွယ်သွယ် လန်းဝင့်ထယ် (ထည်)ကာ
ပွဲလယ်မြင့်မား ကြွားမည်လေ....။

ဩော်....
ပန်းတစ်ဉယျာဉ် လန်းနုလွင်ဖို့
ဂုဏ်အင်များစွာ လိုအပ်ပါသည်
သူငါကြိုးစား ထမ်းနိုင်စေ။
ဖြူစွာနိုးကြား ပန်းတိုင်ပေ။
ပျူငှာရိုးသား လှမ်းပိုင်စေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အား

ကျောက်စရစ်ကိုး တောင်ကတိုးသည်
ကျောကုန်းပြောင်ပြောင် မာကြောင်ကြောင်လည်း
ထိုးထောင်နိုးထ ဖောက်ထွင်းကြ၍
လောကအလယ်မှာ ဝင့်ထည်ဝါသည်
စိမ်းဝါနုညက် မြက်ပင်များ....။

ကျောက်မြေရောငြား မြေမာများသို့
အသားနုထွက် အားတုလွှတ်မြင့်
ရှပ်ရှပ်ချွန်ချွန် မိုးသို့ညွှန်၍
တံခွန်အလား သူဝင့်ကြွားသည်
အားမာန်ပြည့်နှက် မြက်ကလေးများ....။

မည်သို့ကျောမှာ နုညက်စွာဖြင့်
အခါကိုသိ အခွင့်ကြည့်လျက်
ပြည့်ဝရဲစွမ်း ခွန်အားလှမ်း၍

နွမ်းမှုချေဖျက် မြေတိုးထွက်သည့်
မြက်နှင့် မှိုတူ စံနမူဖြင့်
ဖြူသောအမြင် စင်သောအသိ
ပြည့်သောအားမာန် ဖြိုးဝေလျှံ၍
မိုးယံတမွှတ် ကြယ်ကိုဆွတ်မည်
ထွက်မြတ်စိတ်ထား အောင်ပန်းဝေ....။
ရိုးသားကြိုးစား ဖွဲ့ကိုစေ...။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

နှောင်းနှောင်တ

လှသွေးကြွ မာန်တွေဖွီ
နတ်ပန်းချီ ငေးမှိုင်ရ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး
တင်စီးလေစွ။

များအတတ် သင်ကာဆောင်
ပညာရောင် ထောင်လွှား။
အစဉ်သာ ဘဝင်ခိုက်
တိမ်တိုက်သို့ကြွား။

စီးပွားရေး စွမ်းရာထောင်
စိန်ရွှေရောင် တောက်ပ။
များသူ့ငါ အရေးပေး
သွေးနားထင်ကြွ။

ကျန်းမာရေး ဖြိုးမောက်စဉ်
တစ်မိုးအောက်တွင် တစ်ယောက်ထင်လျက်။

ဘိုးဘွား ရှယ်အိုလူနှင့်
မကျန်းမာသူ တွေ့သော်ငြားလည်း
ထောက်ထား မစာနာဘု
မှောက်မှားစွာ မှိုင်းမာန
ပြည့်ဝ နဘံတက်။

အခြေမလှပါဘု
ပေခဲ့သမျှ ဘဝနေညို။
ရုပ်ဆင်းပြို ပညာခန်း
နွမ်း ဥစ္စာယို။
စွာခဲ့သမျှ မာနကို
ခဝါချလို သူ့စိတ်။
အတိတ် အဖြစ်သနစ်တွေက
စိတ်ညစ်စွာ နှောင်းနှောင်တ
နိုးထဖိနှိပ်။ ။

လာခဲ့အဆွေ အညာမြေ

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် ဆည်ရေသွင်းတဲ့
လယ်ခင်းနဲ့လေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် ပြောင်းပဲနှမ်းနှင့်
ရှူစမ်း ဂျုံနေကြာတို့
ပဒေသာ မြေမှာပေါက်
ဂုဏ်တောက်တယ်လေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် မြေသရုပ်က
ငရုတ် ခရမ်းချဉ်နှင့်

ကြက်သွန်ပင် မုန်လာခင်းတို့
သင်းမြကြည်အေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် ဆောင်းနွေသီးတို့
အုံ့ချည်းစရာ ဝင်ငွေပွား
ကြွားလှတယ်လေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် လမ်းတံတားတို့
ခမ်းနားစွာ သွားလာလွယ်တော့
ရပ်နယ်ရွာ ဆက်နွယ်ကူး
သီကျူးချစ်တေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။

သာလေတယ် စည်သံဗြောနှင့်
သာမောဖွယ် အလျှုမြင်လာတို့
တူယှဉ်ကာ ပေါင်းဆောင်ရွက်
သောင်းဘဝင်ညုံကြွေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် အူတုံဆင်းသည့်
နောင်ရင်း ညီအစ်ကိုသို့
ပြည်ဗဟို ညီညွတ်ပန်း
လန်းပွင့်ကြည်မွှေး။

အညာမြေ
သာလေစမေး။
သာလေတယ် အကြောင်းရှိက
ပေါင်းမိလာ တို့သွေးချင်းတို့
ရိုင်းပင်းကာ တူဖြေရှင်း
ကောင်းသတင်း ချိုမွှေး။

လာပါလေ အညာဒေသ။
ဟန်မနှော မာန်မကူမို့
စံနမူ ညှော်ဝတ်ထမ်းတာက
စိမ့်စမ်း ညှော်ဝတ်ထမ်းတာက
စိမ့်စမ်း ရေပမာမို့
ကြုံသော်ခါ ရောက်လာစမ်း
ညှော်ကမ်းကြိုကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

စကား၏အတိမ်အနက်များ

- စကားချိုချို အမှားဖြို
လူလိုနတ်ချစ် ရှင်လည်းချစ်
အပြစ်ကင်းအောင် စွမ်းနိုင်မှု။

- စကားကြမ်းကြမ်း အမှားလှမ်းကြောင့်
အနွမ်းဖိုဖို အလွမ်းစုံသည်
ကြုံဖူးကြားဖူး တွေ့ဖူးကြ။

- လက်လွှတ်စပယ် ပြောရေးလွယ်ကြောင့်
ရင်ဝယ်နောင်တ ကြီးသူများ။

- စကားထန်ခက် ဓားသံလျက်ကြောင့်
ရတက်အပူတော မျောသူများ။

- စကားတောင်လောက် မြင့်မို့မောက်ကြောင့်
စိုးနှောက်ဗျာပါ ကြွယ်သူများ။

- စကားဆိုသည့် ထိုစကား၊
အမှားလွင့်စေသား။

- စကားဆိုသည့် ထိုစကား
ခွန်အားဖြစ်စေသား။

- စကားဆိုသည့် ထိုစကား
မှားမှန်နှစ်မျိုး ချင့်ချိန်ထိုး၍
အမျိုးဂုဏ်ကို ဆောင်စေသား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မော်ကွန်းရှင်များ

အကြောင်းမျှော်ဆကာပ
ကျောင်းတော်က သင်သည့်စာ။

အခေါက်ခေါက် အခါခါပေါ့
ဘာသာစုံ လွှန်ကျေညက်ဖို့
လေ့ကျက်ယူရာ။

ဖွဲ့ကိုစေ ဉာဏ်ကိုသုံးပါမှ
ကဲချိုနေ စံအပိုနှုန်းတွေနဲ့
အမြင့်ဆုံးက အောင်မြင်မှာ
နောင်အစဉ်လာ ဘဝမော်ကွန်း။

အပြစ်ဝေးစေရာ
အချစ်ရေး သည်အရာမှာတော့
ကျောင်းစာလို အကြိမ်ကြိမ်မလေ့သင့်ပါဘု

သိမ်မွေ့စွာ တစ်ပွင့်ပန်စနစ်ကိုလ
သခင့်စံဖြစ်အောင် တည်ထောင်ပါမှ
ပြည်ဘောင်မှာ မြတ်မော်ကွန်းကို
(ကွယ်) ထိုးလို့ဖော်ညွှန်း....။ ။

ကျေးလက်ဏ္ဍနြွေ

နေအစွမ်း, လေကြမ်း, နွေနန်းမင်းမူကာ
အပူရှိန်း, ထူပိုင်း, မြူဆိုင်းတံလျှပ်ပမာ
အမောတကာ, လျှောက္ခာ, တောဝနာ၏ရှုခင်း
နှုတ်ပြောချိုချို ဥဩပျို
သီဆိုနွေတေး ညွှင်းသည်နှင့်လေး...။

ပေါင်းသင်း, ရောင်းရင်း, ကောင်းခြင်းစုံညီညာ
နွေသမိုင်း, ဖွေမရိုင်း, ရွှေတိုင်းတို့ပြည်မှာ
ရိုးရာ, နိုးစွာ, တိုးကာချစ်မဝ
နှစ်သစ်ကြိုကာ ကျောင်းစုံစွာ
သုငါသန့်ရှင်း ကြသည်နှင့်လေး...။

သဘာဝ, သာစွ, ကာလ သကြ်န်မှာ
သဒ္ဒါပွား, ရွာသား, ဆရာဘုရားကျောင်းတော်သာ
ယခုအခါ, လူ့ရွာ, တုရာရှာမှုရှား

ထေရ်မြတ်ဒေသနာ မှတ်သားကာ
ဘာဝနာတရား ပွားသည်နှင့်လေး....။

ရိုးသား, နိုးကြား, ကြိုးစားများလူငယ်
အများကျိုး, ပွားတိုး, ဘွားဘိုးတို့ထံဝယ်
လူ့နယ်, ပြုဖွယ်, နုနယ်စွာ ခေါင်းလျှော်ဆေး
ခြေလက်သည်းပါ လှီးပေးကာ
သူငါ ဂါရဝ မွေးသည်နှင့်လေး....။

ရွာရေး, သဒ္ဓါဖွေး, အခါပေး သည်ချိန်ခါ
ပေါင်းစု, ကောင်းမှု, တောင်းဆုပြည့်စေရာ
ကျေးရွာ, အရေးမှာ ကလေးပါမကျန်ကြ
ရွာဦးစေတီ ထုံးငွေရည်
တင်ချီလှူကပ် အမျှဝေတည့်လေး....။

ရွာအလှ, ပသာဒ, စာသကုန်နိုင်ပေ
အရေးကြီး, ဖေးပြီး, သွေးစည်းချစ်ကြည်နေ
တို့ပြေ(ပြည်), တို့အမွေ, တို့တစ်တွေ မွေယဉ်ကျေး

စောင့်ထိန်းကာသာ သည်ကမ္ဘာ
ပြည်မြန်မာ ဂုဏ်သတင်း မွှေးသည်နှင့်လေး...။
ကျေးလက်ဂုဏ်သိက္ခာ မြန်မာပြည်ဘောင်
ထွန်းပကြည်။
မွှေးလျက်ပုံရိပ်ဖြာ ကမ္ဘာတည်အောင်
ရှန်းမြပန်းချီ။ ။

နဘေဆင့်တျာချင်း

❖ ❖ ❖ ❖

လူ့တန်ဖိုး

တစ်လုတ်မျှ စားဖူးလျှင်
ကိုယ့်ပေါ်တွင် သူ့ကျေးဇူး။
ပေးဆပ်ရန် အစဉ်မျှော်မှန်း
ဝမ်းမြောက်ကြည်နူး။

သူ့အရိပ် ခိုကိုးလျှင်
သူ့အပင် သူ့အရွက်။
ဖျက်ညဉ်ကို ဖယ်ရှောင်ရှား
ဘိုးဘွားမိန့်မြွက်။

သူပိုင်သည့် ဖယ်ရှောင်ရှား
သောက်မိချေ စဉ်မမေ့ရ။
ဇာတ်တော်တွေ ဖော်ကာပြ
ဦးကြီးဆုံးမ။

သည်မြေမှာ ကြည်စေဖွားလို့
သည်စကား သည်အစားအစာ
သည်လယ်ယာ ပညာမျိုးနဲ့
ဖြိုးခဲ့သည်သာ။
သည်ရေချိုး သည်အမျိုးမှာ
ကောင်းကျိုးအရာရာ ဂုဏ်ဖြာပေ့။
မြန်ပြည်ထောင် ထွတ်ခေါင်မျှုး
ကျေးဇူးမမေ့။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ရှေ့တေးသံ

တိုင်းရော အလည်ထွက်တော့
သွယ်ယှက်လျက် မြစ်ချောင်းခွေ
စီးဆင်းတွေ့တွေ့။
ဗိုလ်မြတ်ထွန်း တံတားရှည်
ဆီးကြိုနေ ခမ်းနား။
ဝင့်ကြွား ဝါထည်ထည်နှင့်
ရောဝတီ သွားလာဆက်
အသက်နှင့်တူတကား...။

ရောဝတီ ရင်ခွင်တစ်လျှောက်
ဖြိုးမောက်တဲ့ လယ်ကွင်းတွေ
ရှင်းသန့်စိုပြေ(ပြည်)။
ယိမ်းသမ ယိမ်းကအနေ
စိမ်းမြဝေသည့် ရှင်သန်စပါး...။

အကြွားမသိ
စပါးကျီ မည်သမိုက်
ဆိုထိုက်ပေသား...။

မအူပင် ပန်းတနော်မြို့နှင့်
မြို့ကျိုက်လတ် အိမ်မဲမှာ
မြောင်းမြ ပုသိမ်ပါ။
ဝါးခယ်မ လပွတ္တာ
ဒေးဒရဲပါ ဖျာပုံတံတား။
မနားမနေ
တံတားတွေ သွယ်ကာဆက်
နွယ်ယှက်စည်ကား။

ရေဝတီ နောင်ညီဘွားတို့
အောင်စည်များ တီးသံချို
မြူးကြွရင်ဖို။
တံတားအစင်းစင်းရယ်နှင့်

သွားခြင်းတို့ လွယ်ကူသလို
အပြန်ဆို့ရှင်ပြုံး။
စည်းလုံး ညီညာစွာဖြင့်
ပြည်သာအောင် မျိုးချစ်တေး
ရေးက သီမဆုံး။

မြန်ပြည်ရွာ တစ်နံတစ်လျားကိုဖြင့်
ပြန်သွားလို့ လွယ်လေပြီ
တိုင်းအလှ ရေဝတီ။
ပြည်တစ်ဝန်း ဆန့်ခြေသည်
နှံ့လေပြီ တခဏ။
အလှဖြာဝေလို့
ဘဝသာစေဖို့
ရေဝတီ ပျော်ရှင်တေး
ကြွေးဟစ်သီကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဝမ်းနှင့်မလွယ် သားမမည်

သူ့တိုင်း သူ့ပြေ(ပြည်) သူ့အဆွေနှင့်
သူ့ရေ သူ့မြေ သူ့အမွေနှင့်
သူ့လေ သူ့ဟန် သူ့အသံနှင့်
သူ့စံသူ့ထား သူ့စကားနှင့်
သူ့သွားသူ့လာ သူ့စားစာဖြင့်
သူ့မှာဝတ်ဆင် သူ့ပိုင်ဉာဉ်ဖြင့်
သူ့ယဉ်ကျေးမှု သူ့ပင်ပြု၍
သူ့နုသူ့နယ် သူ့တင့်တယ်တာ
သူ့နယ်သူ့ရပ် မဟုတ်လော။

သူ့ပြည် သူ့တိုင်း သူ့သမိုင်းကို
ကိုယ့်တိုင်းကိုယ့်ပြည် ကိုယ့်ရေမြေ၌
ကိုယ့်ဆွေကိုယ့်သား မောင်မယ်များတွက်
မွေးစားဖန်ဆင်း စာရင်းသွင်းသော်

လင်းတော့မယောင် မဲမိုက်မှောင်မို့
နှောင်တူပူဘေး ဝေးစေရေးကို
တွေးသိပါလေ အိုလူသား
မိုက်မှားကင်း၍ လင်းစေသား။ ။

အမြတ်ဆုံးအလှူ

- ခွင်းအမှောင် သတင်းဆောင်ကြ
အလင်းရောင်လှ မပြတ်ရှာဖွေ
စာရင်းအခေါင်က မြတ်စာပေသည်
ရပ်ရွာမြေ ရှင်သန်ထွား....
'စာစုံကြည့်မှ, ကမ္ဘာမြိုသိရ,
မြန်မာဂုဏ်ရှိကြ' အသိတရားကြွယ်မည်
မသိမှားပယ် ပြည့်ဝစေသား....။

- **'ကမ္ဘာမြေ မရပ်သမျှ, တာရှည်မှတ်ကြ,**
စာပေမတတ်က'အကန်းနှင့်တူသည်
လမ်းသင့်မှု မရွေးနိုင်အား
အနွမ်းဆင့်ထူ အတွေးယိုင်မှားကြပါပေါ့
အဆွေးမြိုင်ကြားဖြင့် နစ်မြုပ်လေသူ
မျက်ကန်းတွေ မကြောက်တစ္ဆေပီးကြသလို။
နှောက်မှေ့ငြီး ခရီးမလှသည်,လူ....။

- **'ကမ္ဘာမြေထုအလှ, ကြာလေနုရ,**
စာပေသုတ' ပေးဝေလှူသည်
အေးအမွေယူ ပြည်သူအပေါင်းတို့ကိုဖြင့်
ကြည်ဖြူကြောင်း ထွန်းတောက်သာစေမူ
ညွှန်းလောက် ကမ္ဘာဖွေအငူ
'မူရိုင်းခွာဖြတ်, ထူသမိုင်းမှာမြတ်,
လူတိုင်းစာဖတ်' အသိဖြိုးကြွယ်အောင်
ကဝိမျိုးနွယ် လှူဒါန်းလာခဲ့လေး....။
'ဉာဏအောဖွင့်မှ, မြန်မာတွေ အဆင့်မကျ,
စာပေမြင့်မှ' အမျိုးမြင့်ပေမည်။
တန်ခိုးပွင့်ဝေစည် ဘဝလမ်းသာကြလေး....။
'ပူဘယာချို့ပျက်, ဖြူသဒ္ဓါမို့တက်
အလှူတကာတို့ထက်' မြင့်မြတ်ပေသည်
တင့်အပ်ကမ္ဘာမြေ စားပွဲအလှူကွယ့်လေး....။ ။

ထပ်တွန့်ရှစ်ဆယ်ပေါ်တေးထပ်

စာပေအလှူရှင်ပခုက္ကူဦးအုန်းဖေသို့ဂါရဝပြုရေးဖွဲ့ပါသည်။

❖ ❖ ❖ ❖

အလိမ္မာ စာမှာရှိသော်လည်း

- "အလိမ္မာ စာမှာရှိ"
ညွှန်လေသည့် ကဝိစာဆို။

- ဖတ်မှတ်ကာ လိုက်နာပွားဖို့
ထားခဲ့သကို။

- ဖတ်သာဖတ် မမှတ်လို
ထိုသူဟာ အလကား။
မှတ်သာမှတ် မဖတ်လို
ထိုသူလည်း လွဲအမှား။
ဖတ်မှတ်ပြီး မကျင့်လို
ထုသူလည်း မကြီးပွား။

- အထပ်ထပ်အခါခါ
ဖတ်မှတ်ကာ လိုက်နာပွားပါမှ
မိုက်မှားရန် အောင်နိုင်ပြီး
ကြီးပွားထင်ရှား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မုဒိတာမင်္ဂလာ

- သူလျှင်ကြီးပွား မြတ်စိတ်ထားဖြင့်
ရှုစားရင်မှာ ဝမ်းမြောက်ပါ
အဲဒါ **မုဒိတာ**။

- သူ့မှာ အေးချမ်း စိတ်ရွှင်လန်းဖြင့်
ဝမ်းမြောက်ကြည်သာ ရှုကြည့်ပါ
အဲဒါ **မုဒိတာ**။

- သူ့မှာဖြစ်စင် စိုပြည်လွင်၍
ကောင်းအင်ငါးသွယ် ပြည့်ဖြိုးကြွယ်လျက်
တင့်တယ်အလှဖြာ ကြည်နူးပါ
အဲဒါ **မုဒိတာ**။

- သူ့ဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်းတို့
သင်းပျံ့သောခါ ဝမ်းသာပါ
အဲဒါ **မုဒိတာ**။

မုဒိတာလမ်း မွှေးသောပန်းကာ
မနွမ်းဘယ်ခါ မရိုးပါတည့်
သပြာဓန မကုန်ကျဘဲ
လောကကောင်းကျိုး သံသရာကျိုးနှင့်
ကောင်းကျိုးလျှံဘိ ကောင်းကံပြည့်ဖို့
မုဒိတာမင်္ဂလာ ပြည့်စေရာ၊
ယခုချမ်းသာ နောင်ချမ်းသာ၊
သံသရာမှာ ဘေးကင်းကွာ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အလှဆင်ခြင်းသာ

ပန်းအိုကြီးမား ပန်းပျိုများတို့
ငွါးငွါးစွင့်စွင့် ပြိုင်ကဲဆင့်၍
အခွင့်ရလျှင် အလှဆင်သည်
ဥယျာဉ်ဂုဏ်ဖြိုး တိုးစေဖို့။

ဂမုန်းရှက်လှ မပွင့်ကြလည်း
မြမြမောင်းမောင်း အလှဆောင်း၍
အကြောင်းဆိုလာ ကောင်းဂုဏ်ဖြာသည်
သာယာစိုလွင် အလှဆင်ပေ့ါ။

ပန်းပုလုကွေး ပန်းရွှေသွေးတို့
အမွှေးနံ့ကြွား ဆေးခံ့ညားလျက်
နတ်များပန်းချီ ရေးမမီသည်
ဂုဏ်ထည်ဝါဖို့ မြဥယျာဉ်။

မာန်ထည်လှုပ်ကြွ စီခြယ်သဖို့
ပင်မ, ပင်အို ပင်ပျိုပင်နု
ပင်ပုပင်ကွဲ စိတ်မစွဲသင့်
ခွဲခြမ်းဆင်ခြင် အသိယှဉ်သော်
ဉယျာဉ်သာဖို့ အဓိက။
ပန်းရောင်စုံတို့ ဖူးပွင့်ကြ၊
ကြည်လင်ရှန်းမြ ရှုမဝ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ငြိမ်းချမ်းရိပ်မြုံ

ဖော်ပေါင်းနှင့် ဆွေသဟာ
မြတ်မေတ္တာကိုယ်စီပွား။
စိတ်ဝမ်းညီတညာနဲ့
သည်ကမ္ဘာသာသည့်လမ်း
လှမ်းလျှောက်စေသား။

ပျော်ကြောင်းဖြင့် အဖြေရှာ
စေတနာအလှတရား။
နှလုံးသား ရင်ခွင်ဖြူနဲ့
အပြုံးများ အစဉ်ထူလို့
သူငါတွေ လေးစားချစ်
မွှေးသစ်နေတကား။

တော်ကောင်းကျင့် ပြည်မြန်မာ
ကြည်စရာ စာပေအလှ။

များသူငါ အလက်ာပန်းတွေနဲ့
အားထူကာ အစဉ်သာလွှမ်းလို့ရယ်
ငြိမ်းချမ်းပါကြ။ ၃8ဖ၀ဖ၁၃၉၃8ဖ၀ဖ၁၃၉ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ခံယူချက်

ဘဝခါးလည်း
အသားတကျ အမှားပတော့
အလှဝေစည် **နေမည်သာ။**

ဘဝကြမ်းလည်း
မတမ်းမတ အဆန်းပတော့
ချမ်းမြဝေစည် **ပြေလည်စွာ။**

ဘဝရိုင်းလည်း
တနိုင်းတဆ သမိုင်းလှဖို့
ဒေါသပွေလီ **ချေမည်သာ။**

ဘဝနွမ်းလည်း
အစွမ်းအစ တိုးတက်ရဖို့
စာဂဖြူဖွေး **စေမည်သာ။**

ဘဝခါးကြမ်း ရိုင်းအနွမ်းတို့
ခန်းခြောက်စေဟူ အားခွန်ထူ၍
ဖြူနုလုံးသား အပြုံးပွား၍
မိုက်မှားပယ်ခွာ လျှောက်လှမ်းပါမှ
သာယာဘဝ ပိုင်ဆိုင်ရကာ
အလှပန်းတို့ ဝေမည်လေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အမိရင်ခွင်သာ

လေတံခွန်ငယ် မိုးယံလယ်၌
တိမ်နွယ်တိမ်ရွက် တိမ်ပုခက်နှင့်
တိမ်ငှက်တိမ်ကျား တိမ်နဂါးနှင့်
တိမ်သားရောင်စုံ တိမ်ဂဠုန်နှင့်
လေဟုန်ခေါ်ထူး အပျော်ကျူးသည်
ယစ်မူးတိမ်ညွန့် စားနေသလား၊
နစ်မူးအချိန်စွန့် အကြွားတွေထွား၊
လေတံခွန်လေး ဘဝမေ့သွား....။

မြေကိုမခင် တိမ်ရင်ခွင်ဝယ်
တိမ်မျှင်တိမ်ပန်း တိမ်မကန်းနှင့်
လိုက်တမ်းပြေးတမ်း အပျော်လွှမ်း၍
စွမ်းအားမြှင့်တင် တိမ်ထဲဝင်ခိုက်
ထိုစဉ် လေဆိုး ပုတ်ခတ်နှိုး၍
ဝင်တိုးတိုက်ခတ် စွန်ကြိုးဖြတ်သည်

လည်ပတ်လည်ပတ် မြေသို့ခ၊
ဘယ်ရပ်တွယ်ကပ် နေလို့ရ၊
မြေကြီးသည်သာ မိခင်ပ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မင်္ဂလာရွှေပြည်

- အမေဖွားမြင် ရွှေသားအသွင်တည့်
  အားအင်ကြွယ်ဝ တကယ်လှသည့်
  သားလှအများ ဝင့်ကြွားကြွား။

- စကားချိုစွ ပျားချိုမြသို့
  အလှကွန်းအိမ် ပ,ထွန်းထိန်လျက်
  အချိန်အနှစ် စိန်အစစ်သို့
  အချစ်များစွာ သစ်အားဝေသည်
  မြန်ပြည်ရင်နှစ် သားကောင်းများ။

- အလှပန်းတွေ ငှ,ကမ်းဝေသည့်
  ညီဆွေနောင်သား တိုင်းရင်းသားတို့
  အားအဆင့်ဆင့် အမှားလှင့်သော်
  ဝင့်ဝင့်ဝါဝါ ရှုတိုင်းသာသည်

မင်္ဂလာရွှေပြည် တို့မြန်မာ၊
အစဉ်သာဝေစည် ပျို့လျှံကာ၊
အကြင်နာလေပြည် ညှို့ရှန်ကွာ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အချစ်နွေ

- သူ့ကိုမြင် ဘဝင်အေးသတဲ့
  ကြွေးဟစ်ကြ မယ်နှင့်မောင်။

- နှလုံးတွင် အမုန်းခန်းဖို့
  ပြုံးပန်းကိုဆောင်။

- မာနဖြင့် ထူထောင်
  ဖြူပေါင်လေ သူတို့အလှ။
  ရာဂဆင့် မြူမှောင်
  ပူလောင်နေ သူတို့ဘဝ။

- ထောင့်ငါးရာ ကိလေချစ်ကိုလ
  မြတ်မေတ္တာ ငါးရာ့နှစ်ဆယ်နဲ့
  ရှစ်သွယ်ကို အထင်လွဲတာကြောင့်
  ပူမြဲပူကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းသခင်

- ငါးရာနှစ်ဆယ့် ရှစ်ပါတည့်
မိဘတို့ မြတ်မေတ္တာ။

- ဆောင်းမိုးနွေ ရာသီညောင်းသော်လည်း
ပြောင်းဘူးဘယ်ခါ။

- ကောင်းကျိုးတို့ တိုးဖွယ်ရာ
မညှိုးဘယ်ခါ မေတ္တာတရား။
မကောင်းကျိုးတို့ ညှိုးကွယ်ရာ
တိုးတွယ်တာ ပြစ်ဘယာရှား။

- ကမ္ဘာတွေ ဘယ်သို့ပြောင်းသော်လည်း
မဟောင်းနိုင် မိဘနှစ်ပါးတို့ရဲ့
ငါးရာနှစ်ဆယ့် မေတ္တာထုက
နုပျိုတကား....။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မညှိုးပန်း

- နွေမှာထနောင်း အရိပ်ကောင်းနှင့်
ဆောင်းတွင်မန်ကျည်း နားခိုမှီး၍
နည်းစနစ်ကောင်း နည်းသစ်လောင်းကာ
အကြောင်းအကျိုး ကောင်းအဆိုးကို
မောင်းထိုးမီးပြ ခေါင်းဆောင်လှသည်
ဘ, ဘိုး, ဘေး, ဘီ, ဘင်, ဘောင်, ဘော၊
ရွာအကျိုးမွေးထည် အစဉ်ပြောင်မနော။

- ငယ်ရွယ်စဉ်က ကြင်မဝသည့်
ရွာအလယ်ရပ် မားမားမတ်လျက်
အရွက်စိပ်စိပ် အရိပ်ဖားဖား
မြသားစိုလွင် မန်ကျည်းပင်ရင်း
စင်ကွပ်ပျစ်ပေါ် သူငါပျော်စဉ်
ရွာဆော်ဖျိုးထိုး ရွာတစ်ရိုးမှ
အဘိုးအဘွား ရွယ်သက်ကျားနှင့်

နောင်သားညီရင်း ဘဦးမင်းတို့
လက်ချင်းတွဲချိတ် မန်ကျည်းရိပ်သို့
ကြိတ်ကြိတ်ရောက်လာ ကွပ်ပျစ်သာဝယ်
ရွာရေးရပ်ရေး အလေးပေးကာ
ဆွေးနွေးတိုင်ပင် စုရုံးကြ။

မေတ္တာမဖွဲ့ သစ္စာမဲ့သည့်
နယ်ချဲ့ဆိုးညစ် ကိုဖက်ဆစ်တို့
အမြစ်မကျန် မှုန်းချေရန်တွက်
လှံ ဓား လက်နက် ဒူးလေးစွက်၍
နှစ်ဖက်ချွန်တုတ် မြိုင်မြိုင်လုပ်လျက်
အခုတ်အထစ် အပစ်အခက်
အကပ်အခွာ အကာအကွယ်
အဖယ်အတိမ်း ကဇာတ်ယိမ်းသို့
ရွာငြိမ်းချမ်းရေး ပြည်ငြိမ်းအေးဖို့
စွေးစွေးနီနီ သွေးစည်းညီသည့်
နောင်ညီရွာသား ဘ, ဘိုး, ဘွားတို့

နိုးကြားထက်သန် လေ့ကျင့်ဟန်ကြောင့်
မန်ကျည်းပင်ရိပ် မျိုးချစ်စိတ်တို့
ဖိတ်ဖိတ်တောက်ပ လက်လက်ကြွသည်
မြန်မာ့ဇာတိ မာန်ရဲရဲ။
ကမ္ဘာ့ရွာထိ လျှံသဲသဲ။

သာရေးနာရေး ကြီးပွားရေးမှ
ရပ်ရေးရွာရေး တိုင်းပြည်ရေးထိ
ဆွေးနွေးမဆိတ် မန်ကျည်းရိပ်ကား
အတိတ်သရုပ် လှပန်းလှုပ်သို့
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဝင်းလက်ဖြာရင်း
အနာဂတ်ဝယ် လှသွေးကြွယ်မည်
ရွာလယ်မန်ကျည်း အေးရိပ်နန်း၊
ကာကွယ်မငြီး မွှေးဖိတ်လျှမ်း၊
ကမ္ဘာတည်ထိ လန်းမည့်ပန်း။ ။

ဝင်္ကဘာအမှားနှင့် စကားတန်ဖိုး

- **'မိန်းမကောင်းပန်းပန်, တစ်ပွင့်တန်,'**ဟု
ဆိုပြန်စကား ချိုသံကြားသို့
ထင်ရှားအလှ မြင်ကြားရဖို့
မြန်မာ့မြေမှာ သမီးရတနာသည်
ယဉ်ပါပေစွ ခန့်ပေစွ၊
ဆင်ကာအရှည်လှ သန့်ပေစွ၊
ဂုဏ်ယူမဝ မြန်မာ့အလှ။

- **'ယောကျ်ားကောင်းတော့ မောင်းမတစ်ထောင်'**ဟု
ထုံးနှောင်းစကား ပြုံးယောင်ကြွားလျက်
ကျားဆိုမှကျား အားမှအား,ဟု
အများဒေဝီ ပွားဝေစည်လျက်
ထည်ဝါခန့်ညား အိုလူသား,ဟု
ယောကျ်ားဘသား ကျားမှကျား,ဟု
အမှားတွင်သာ အားတင်ပါသည်
အာဂငါကွာ ဇာနည်ထူး၊
လာသမျှသဟာယ လျှာကြည်မြူး၊
သကာလျှာလူး အကြွားထူး။

- **'တစ်ပွင့်ပန်မှ ထင်တိုင်းလှ'**ဟု
ရှေးစကားကို ဖွင့်၍ဆိုသော်
နုပျိုလန်းဆန်း အားအစွမ်းဖြင့်
ပွင့်ပန်းကိုကြည့် ဖြစ်ပီတိသို့
အိမ်၏ဝန်တာ ဆောင်ရွက်ရာတွင်
လာသမျှလူ အံ့ဩယူထိ
ဖြူစင်လန်းဆန်း ပွင့်သောပန်းသို့
အစွမ်းရှိသူတွက် တင်စားချက်တည့်။

- **'ယောကျ်ားကောင်းတော့ မောင်းမတစ်ထောင်'**ဟု
ထုံးနှောင်းစကား ဖွင့်ဆိုပြားသော်
ကိုယ်အားဉာဏ်အား ပြည့်သန့်ထွားသည့်
ယောကျ်ားစွမ်းဆောင် လုပ်ငန်းဘောင်သည်
တစ်ထောင်မောင်းမ သုံးစွဲကြလည်း

မကုန်နိုင်ကြောင်း စကားဟောင်းမို့
အပေါင်းမျိုးဆွေ ကောင်းကျိုးဝေဖို့
ပဝေရှေးဟောင်း စကားကောင်းကို
မစောင်းမတိမ်း ကျင့်သုံးမှ၊
အသောင်းအသိန်း အမြင့်ဆုံးပ၊
အရာရာမှာ အောင်မြင်ကြ။
အများဝက်ဘာ ရှန်းထွက်ကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အကာနဲ့အချစ်

အချိုပင်လည်း
ကိုယ်လျှင်မစား ထင်မှတ်မှား၍
ခါးတော့မည်ကို စိုးသတဲ့။

မငြိုငြင်လည်း
ကိုယ်ပင်မသွား ကြင်ဓာတ်ရှား၍
မှားတော့မည်ကို စိုးသတဲ့။

နှစ်ကိုယ်ယှဉ်လည်း
ချို့ရှင်စကား မမြွက်ကြား၍
သွားတော့မည်ကို စိုးသတဲ့။

အချိုအခါး အမှားအမှန်
အပြန်အသွား မာန်မပွားဘဲ
စံထားအချစ် ဉာဏ်ပွားသစ်မှ
အနှစ်အကာ ခွဲတတ်ပါမည်

သာယာသောလမ်း လှမ်းချီကြ၊
ဘယာမောပန်း ခန်းမည်ပ၊
လိုသောပန်းတိုင် လှမ်းပိုင်ကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ရှင်သန်သောနေ့

ထီးကျိုးစည်ပေါက် ကမောက်ကမ
ကျွန်ဘဝဝယ် မျက်နှာငယ်လျက်
ချုပ်ချယ်ခြင်းဒဏ် ဖိနှိပ်ဒဏ်ကို
တော်လှန်ရေးစ **သည်မတ်လ။**

တို့မြန်မာပြေ(ပြည်) အမိမြေမှ
စိန်ရွှေကျောက်သံ သယံဇာတ
တူးဆွအနှစ် အဆီရစ်သည့်
ကောက်ကျစ်နက်ဉာဏ် ဖက်ဆစ်ရန်ကို
တော်လှန်ရေးစ **သည်မတ်လ။**

နိုင်လိုမင်းထက် အမျိုးဖျက်ကာ
လက်သည်းကိုးန္တာ အရေခွာ၍
ပြည်ရွာခွန်တုတ် ဂုတ်သွေးစုပ်လျက်
စိတ်ပုပ်ဆိုးညစ် ကျွန်တွင်းနှစ်သည့်

ဆိုးပြစ်ပူလျှံ ဖက်ဆစ်ရန်ကို
တော်လှန်ရေးစ **သည်မတ်လ**။

နွေဦးပန်းချီ မြူခိုးရီလျက်
နီတျာရဲရင့် ပေါက်လဲပွင့်ချိန်
ရော်ရင့်ရွက်ကြွေ ဖူးသစ်ဝေလျက်
နွေသရုပ်ပြော ရွှေညှာညိုတို့
တောလုံးမာန်ဝင့် လက်ပံပွင့်ချိန်
အခွင့်ထူးခံ ဖက်ဆစ်ရန်ကို
ဓား, လှံ, လက်နက် သေနတ်စွက်၍
တွဲလက်ဆုပ်ရင်း ညီညွတ်ခြင်းဖြင့်
စိတ်ချင်းတူမျှ သွေးစည်းကြလျက်
မြန်မာ့သွေးစစ် ကျူးဖော်လှစ်ကာ
ဆိုးညစ်ပန်းပန် ဖက်ဆစ်ရန်ကို
တော်လှန်ရေးစ **သည်မတ်လ**ပေါ့။

ဩော်....
လယ်ယာလုပ်သား စက်လုပ်သားနှင့်
တို့များကျိုးမျှော် တပ်မတော်တို့
မြော်မြင်ကြီးခြင်း လက်တွဲခြင်းဖြင့်
တိုင်းရင်းသားများ စည်းလုံးအားကြောင့်
တို့များနိုင်ငံ ဖက်ဆစ်ရန်ကို
တော်လှန်ရေးစ **သည်မတ်လ**၏
စံပြအမွန် **နှစ်ဆယ့်ခွန် (ခုနစ်)သည်**
ရှင်သန်နေဆဲပါတကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

နိယာမ

အပေါ်ယံမြင် အလှကြွားဖွဲ့သော်လည်း
တရားမဲ့တဲ့ သည်သစ်ပင်။

မကြာခင် အမြစ်လျှောက်
ပိုးဖောက်လို့ဝင်။

အရှည်ကောင်းစေမတဲ့
ရေလောင်းလို့ ပေါင်းတွေသင်
တွင်တွင်သာ မြေဆီကျွေး။

အထင်ကရခေါ်င်
ယှဉ်မရအောင် လှစေညွှန်းသော်လည်း
မြင်မလှအောင် မြရည်ယွန်းကာပ
ချစ်လွန်းသယောင် အစဉ်မှီပိုးတွေက
နစ်မွန်းအောင် ပင်စည်ထိုးလို့ရယ်
ညှိုးခြောက်ပေ့ါလေး....။ ။

တန်ဖိုးရှိ လူသား

သန့်စွမ်းသည့် လက်တစ်စုံ
ရှိရုံနှင့်မပြီး။
တို့မြေရေ သာစေရေး
တွေးဆဖန်တီး။

မာကျောသည့် နှစ်ချောင်းခြေ
ကောင်းနေရုံနှင့်မပြီး။
ကိုယ့်အမျိုး တိုင်းရေးဆွေတွက်
ရိုင်းပင်းလေ ညီညွတ်အား
သွားဖို့ စံခရီး။

ကောင်းမြတ်သည့် ပါးစပ်တွေ
ပြောနေရုံနှင့်မပြီး။
ပြည်သူတွေ မနောဟဒယတို့
ကြည်ဖြူစေ အမောပဖို့
ဘဝမှာသာစေကြောင်း
ကောင်းနှုတ်သံစီး....။ ။

ငြိမ်းချမ်းအိမ်

ငါ့ဘက်က သူ့ကိုမြင်
ဝင်မိသည် သံသယ။
သူ့ဘဝ လူဖြစ်ရှုံး
ဆုံးစေမည်ပ။

သူ့ဘက်က ငါ့ကိုမြင်
ဝင်မိသည် သံသယဖွဲ့။
သူ့ဘဝ လူဖြစ်ရှုံး
ဆုံးစေမည်တဲ့။

အထာမကျပါတဲ့
အာဃာတ နှလုံးအိမ်။
ကြာလေလေ မီးလျှံတောက်
ဖြိုးမောက်ထိန်ထိန်။

မဖွယ်အကျင့်ကိုဖြင့်
ဖယ်လှင့်ဖို့ သည်အချိန်
နှိမ်နိုင်မှ အလှပွား။
အများတွေ ခွာလျှော်လို့
အမှန်ပေါ် တူပျော်ကြပါမှ
သားရွှေလျော် ရွှေအိုးထမ်း
ငြိမ်းချမ်းလေတကား။ ။

မြန်မာ့အနုပညာလမ်း

- ကဟန်ပုံ သာယာမျိုးစွာဖြင့်
မြန်မာ့သံစုံ ဖြာဖြာကျူးပြန်တော့
ကမ္ဘာမှာ ထူးလှပါတဲ့ မြန်မာ့အနုပညာ....။

- တုမယှဉ်သာအောင်ပ
လူ့တစ်ခွင်မှာ အပြောင်းအလဲပြုတာက
အနုပညာ အကြောင်းစွဲတစ်ခုပေမို့
တကောင်းနဲ(နည်း)နှင့်
ယခုအခါ မတူတာကြည့်ကြလျှင်ဖြင့်
(ကွယ်) သိသင့်ပေတာ...။

- မသိမိုက်နေ အသင်လူငယ်တစ်စုရယ်က
ကြည့်လိုက်လေ သဘင်သည်ကိုတုပါလို့
အုအု,အအတွေက ထင်ပေါ်လာ
စင်ပေါ်မှာ ကကြတာက ခုန်ပျံလွှား
အဆင်မတော် ကျလို့ ကြုံပြန်သား...။

- ခုစဉ်ခါ
ပြုပြင်ပါ အမွေသန့်တွေနဲ့
နှယဉ်စွာ အရှည်ခန့်အောင်လို့
ပြည်အနှံ့ဆောင် အကြင်နာဝေခဲ့ရင်
အစဉ်သရေဖြာ အမျိုးဂုဏ်ဝင့်တော့မယ်
မြှင့်ကြစို့လား...။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဖန်တီးရှင်

ကြက်ရှန်းနှင့် ဇလပ်ဝါ
ခတ္တာနှင့် စပယ်ပန်း။
ပန်းတိုင်းပင် လေယူသွေး
မွှေးလို့လန်းဆန်း။

လူ့သတင်း လူချင်းဆောင်
လူ့အရောင် လူ့သွေး။
စုန်အဆန် ဖီလာရောက်အောင်
ထွင်းဖောက်လို့ပြေး။

အကြောင်းကြောင်း တွေကြောင့်
ကောင်းမကောင်း လူတို့ဂုဏ်။
လူတွေပင် ဖန်တီးမှု
ပြုကြ စုံစုံ။

ကောင်းဆောင်ရွက် ကြောင်းဆက်ထုံ
ကောင်းဂုဏ်တို့ ကျော်ကြား
မှုမကောင်း ပြုပေါင်းစုံ
လူ့မကောင်းဂုဏ် ထင်ရှား။
ကောင်းမကောင်း ကိုယ်သာဖန်လို့
ကိုယ့်ကံသည် ကိုယ့်အလုပ်
ကိုယ့်ကံသည် ကိုယ့်အလုပ်
ကိုယ့်သရုပ်ကိုယ်ပွား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဇာတ်ကောင်

လူနှင့်ဝေးဝေး
မဝေးဝေး
ဉာဏ်ရေးစုံပြည့် ပညာရှိ
လူတိုင်းသိပါ၏။

လူနှင့်ရောရော
မရောရော
မနောဆွေးပုပ်
ပြောရေးနှုတ်တို့
ယုတ်မာညစ်ညမ်း
ခက်ထန်ကြမ်း၍
မိုက်လွှမ်းအတိ ပြည့်နေ၏။
လူတိုင်းသိပါ၏။

သင့်ကိုလည်းလေ
တိုင်းနယ်ပြေ(ပြည်)က
သိနေကြမှာ မလွဲပါ။
ကောင်းမကောင်းတည့် ဂုဏ်နှစ်ဖြာ၊
ဘယ်ဂုဏ်မျိုးကို ပိုင်ဆိုင်မှာ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

တူနှစ်ကိုယ်

ကြိုက်ခွင့်ကို ပန်ဆင်
ကြဉ်ပါနဲ့လား။
ကြင်သက်ပျို ကြင်နာဖိတ်
ကြိတ်လို့ ပျော်ပါး။

ချစ်ခွင့်ကိုပန်ဆင်
ချဉ်ပါနဲ့လား။
ချစ်သည်းထံ ချစ်ခွင့်တောင်း
ချစ်ကြောင်းပြန်ကြား။

ချစ်ကြိုက်စို့ တူနှစ်ကိုယ်
ချစ်ချိုတဲ့စကား
ချစ်သူပျို ချစ်နှလုံး
ချစ်နှူးပိုသား။

မုန်းဖို့ဖြင့် မောင်မမြင်
မေ့ကိုပင် မျိုထား။
မုန်းဖို့ဖြင့် မေမမြင်
မောင့်ကိုပင် မျိုထား။
မြတ်ဘုရား စိန္တေယျာသို့
မကွာအတူ ပေါင်းပါရအောင်
မောင်မယ်နှစ်ဖြာ ဆုပန်ခူး
မြူးလို့ပျော်ပွား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကိုယ့်အလှကိုယ်ဆင်

မြင်မြင်သမျှ
အစဉ်လှဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

ကြားကြားသမျှ
မခါးရဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

အနံ့မှန်သမျှ
မွှေးကြူမြဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

အစားမှန်သမျှ
ချိုမြိန်လှဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

အတွေ့မှန်သမျှ
ပျော်မွေ့ရဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

အတွေးမှန်သမျှ
ကြည်နူးရဖို့
ရင်မှမွေးမြူနေဆဲပါ။

အရာတိုင်းကို အမြင်အိုဖြင့်
ငြင်ပြုံရောထွေး မနောသွေးတော့
မောရေးဖောက်မှာ ကိုယ်ပဲပေါ့။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အချစ်သစ်ပင်

အချစ်သစ်ပင် ထွားသန်ရှင်ဖို့
အစဉ်ဖြူစွာ ကြင်သူတကာတို့
မေတ္တာရေကြည် **စမ်းဖြာကျ။**

အချစ်သစ်ပင် ရောဂါမဝင်ဖို့
အသွင်မူရာ ရိုးဖြောင့်စွာဖြင့်
ပြစ်ဘယာသွေဖီ **နွမ်းခွေချ။**

အချစ်သစ်ပင် နုပျိုလွင်ဖို့
အမြင်တူစွာ ညှိနှိုင်းကာဖြင့်
သစ္စာလေပြည် **နမ်းပါမှ။**

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ချစ်ဘုရင်တို့
သစ်ပင်ချစ်သက် ရာထောင်ဆက်ဖို့
စွမ်းထက်သစ္စာ မြတ်မေတ္တာဖြင့်

ဘယာများကြင် ချစ်အားဆင်သော်
အစဉ်လှရိုး ဘဝမျိုးကို
တိုး၍တိုး၍ ပိုင်မည်လေ၊
ဖြိုး၍ဖြိုး၍ ခိုင်ကျည်စေ၊
လူတိုင်းဘဝ လှပါစေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

တာဝန်

ဘုရားကျောင်းကန် တရားသံနှင့်
အမှန်ပြောတာ **သည်ပါးစပ်။**

မကောင်းညစ်သိုး အပြစ်မျိုးကို
အဆိုးပြောတာလည်း **သည်ပါးစပ်။**

လူသားအစွမ်း အံ့မခန်းကို
ချီးမွမ်းတာလည်း **သည်ပါးစပ်။**

အပြစ်တွေခွဲ အချစ်မဲ့လျက်
ကဲ့ရဲ့တာလည်း **သည်ပါးစပ်။**

သူများအကြောင်း ကောင်းမကောင်းကို
နှစ်ထောင်းအားရ ပြောနေကြလည်း
ကိုယ်ကကောင်းရာ လုပ်မည်သာ,ဟု
ကိုယ်ကကောင်းရာ ကျင့်မည်သာ,ဟု

ကိုယ်ကကောင်းရာ ကြံမည်သာ,ဟု
သင့်မှာ တွေးဖူးပါသလား။

ပါးစပ်ဆိုတာ ပြောဖို့သာ,ဟု
ကျမ်းလာရှိငြား လူနှုတ်ဖျားမှ
အမှားရှောင်ခွာ ပြောခွင့်သာဖို့
သင့်မှာ မည်သို့ ကျင့်မည်နည်း။
ငါရော မည်သို့ ကျင့်မည်နည်း။
လူသားတိုင်း၏ တာဝန်တည်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အချိန်ရထားနှင့် လူသားကမ္ဘာ

လောကရေး လူ့အချိန်
သုခမိန်စာဖွဲ့။
တစ်ဆံခြည် ရပ်မနား
သွားမြဲသွားခဲ့။

နှုတ်ခြေသုံး စာကလေးတွေ
ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်တည်ဆောက်။
ခန့်ထည်ဝါ စာဘူးတောင်း
ထူးကောင်း ဂုဏ်မြောက်။

တက်လူတို့ အားမာန်ဝေ
ပွားသန်စေ ကိုယ့်မြေတွက်။
အင်တာနက် ခေတ်အိုင်တီမို့
စနစ်ပိုင်ချီ ယူကာလှမ်း
စွမ်းအားထက်မြက်။

တိုးတက်သည့် လူ့အသွင်
ရှုမြင်လို့ ကြည့်စမ်း။
အချိန်ကို တန်ဖိုးထားကာပ
အရှိန်ပို စံနိုးကြားပါလို့
ရိုးသားစွာ အားမာန်တိုး
ကြိုးစားတက်လှမ်း။ ။

အမေသို့လွမ်းချင်း

အကြွေစောပြီမို့
အမောငယ်မပြေ
အပြောရယ် ကြွယ်ပေသည်
သဘောနေ အလွန်ကောင်းတာမို့
နှစ်ပေါင်းကြာ သေရွာမွေ့သော်လည်း
သားမမေ့ လွမ်းလိုက်လှနော် အဝေး။

မြင့်မိုရ်တောင်နှယ်
အခေါင်ဝယ် ထွတ်တင်
မြတ်ကျေးဇူး အရှင်ပေမို့
ကျွန့်ရင်တွင် လှုပ်ယိုင်
အမေမရှိချိန်မှာဖြင့်
ခွေရိစွာ သားမောင်ငိုမိတော့

မခိုင်သည့် မြမျက်ရေ(ရည်)
ကျလျက်ကြွေ သက်ဝေနွမ်းပြီပေါ့
စိတ်ပန်းကာ ကိုယ်ပါကြေတော့
(အိုအမေရယ်) လွမ်းလှတယ်လေး...။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

စာနာမှဲ့ဝိညာဉ်

ဖိမိအသက် ရှင်ဖို့တွက်ဆို
အသက်များစွာ နွားတစ်ရာမှ
ရလာသည်းခြေ ဆေးဖြစ်စေဖို့
အခြေမဲ့စွာ နွားတစ်ရာ
သတ်ပါ သတ်ပါ ခုသတ်ပါ။
ငါကျန်းမာဖို့ အမိကပါ။
ကျန်းမာထူးလို့ မြူးနေရှာ။

မကြာမီပင် ငှက်ဖျားဝင်၍
ရင်တုန်မောပန်း အဖျားကြမ်းလျက်
ယောင်ယမ်းပြောလျက် သူ့အသက်ကို
နွားသက်တစ်ရာ သတ်သည့်တာကြောင့်
ရောက်လာများပြား ငရဲသားတို့
အနားကပ်ခါ ဆွဲခေါ်လာဟု,

သံပြာနက်တွေ ဆူပွက်ဝေသည်
အမေ အဖေ ကယ်ပါအုံး (ဦး)၊
သားအသက်ကို ခြွေမည်သုံး၊
အလှည့်ကျတော့ နွဲ့မဆိုး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဂုဏ်မြောက်လေစွ

မောင်တို့ဘဝ
တောင်မြို့မှ
ဆောင်ပို့ကြ ထင်ရှားပေါ့
စကားချိုလှ
အသားညိုမြ
အမှားဖြိုချ
အကြွားမလိုကြ
မန္တလ အခြေတည်။

မော်ကွန်းအလှ
ဖော်ညွှန်းကြ
ကျော်လွန်းစွ
အပျော်ယွန်းကြစို့
ဓမ္မရွှေစည်...။

နန်းအခြေတည်
စန်းခွေလည်
ပန်းဝေစည်
မန်းရွှေပြည်
ကြည်လင်အလှ။

အပြစ်ပ,ရှားဖွယ်
ချစ်စရာ့အားကြွယ်
နှစ်တစ်ရာ့ငါးဆယ်
ထည်ဝါဘိ
နယ်ကမ္ဘာအသိ
တွယ်တာအပြည့်နဲ့
သတိထုထု
အသိဖြုဖြု
ကဝိအဆုဆု ထွန်းပေါ်ပေါက်
ဂုဏ်မြောက်လေစွ။ ။

မန္တလေးမြို့တည်သက် နှစ် ၁၅၀ ပြည့်သို့အမှတ်တရ

❖ ❖ ❖ ❖

အလင်းချစ်သူ

ဘဝများမြောင် လှအားရှောင်၍
အမှောင်ညများ .... ထောင်ကျသားသို့
အမှားကုဋေ အကြွားဝေသည်
သင်သေသွားသော် ဘာများပါ၊
သေချာဆန်းစစ် အနှစ်ရှာ၊
ဒေသနာလမ်းချစ် အပြစ်ကွာ....။
ဖွားမြင်ရာမှ သေခြင်းကျအောင်
ဘဝမည်ရာ ခဏတာဝယ်
ထင်ရာမြင်ရာ ခင်တွယ်တာ၍
စေရာလောဘ ကကြရသို့
ဒေါသခိုင်းလျှင် ရိုင်းဘုရင်ပေ့ါ
ပူးဝင်မောဟ သဘောကျ၍
သောကဆူဝေ အပူမြေသည်

မှောင်လေမှောင်လေ မိုက်တွင်းနက်၊
ယောင်ပေယောင်ပေ စရိုက်ချင်းဆက်
တောမြိုင်နန်းမှ ယွန်းဖို့ခက်။

အစမထင် သံသာခွင်ဝယ်
ထင်တစ်လုံးကိုင် အစဉ်ပြုံးလှိုင်၍
မပိုင်လည်းချစ် ပိုင်လည်းချစ်သို့
မညစ်လည်းငို ညစ်လည်းငိုကြ
နဂိုနေထက် အပိုတွေမက်ကြောင့်
လက်သယ်တဏှာ ဆက်သွယ်လာတိုင်း
ငါသူတစ်ပါး ဗျာပူပွား၍
အမှားရှေ့ဆောင် အားပြည့်လှောင်သည်
သန်းခေါင်ဘဝခါးကို ရှုံ့ရှာခြင်း၊
အမှောင်ညများကို စွန့်ခွာခြင်း၊
ဓမ္မသရဖူ ပန်ယူမင်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဆန္ဒ

သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ,ဟု
ရှေးလာစကား ရှိခဲ့ပြားလည်း
နှစ်ပါးမိဘနှင့် တူရှက်လွှင့်စဉ်
ငါဖြင့် အလေးမထားမိ။

အိမ်ထောင်တစ်ခု ထမ်းဆောင်ပြုသည့်
ယခုချိန်ခါ ငါ့ဝန်တာကား
သမုဒ္ဒရာသုံးစင်း မြဲစီးဆင်းဖို့
အလျဉ်းသင့်ရာ လူတကာနှင့်
ရရာလုပ်ငန်း ထမ်းရွက်ခဲ့။

လှုပ်ရှားသက်ဝင် လုပ်ငန်းခွင်ဝယ်
အစဉ်ပြင်းပြ ငါ့ဆန္ဒကား
သိကြားမ,မည် မကြံစည်မိ
မ,မည်သူဋ္ဌေး မမျှော်တွေးမိ

အရေးကြုံက သွေးဆုံကြမည့်
ကလျာဏအပေါင်း မိတ်ဆွေကောင်းသာ
ရကြောင်းရွှင်ပျော် နေ့စဉ်မျှော်သည်
သူတော်ကောင်းနှင့် တွေ့ပါစေ၊
တူပျော်ကြောင်းဆင့် မွေ့ရာမြေ၊
သူယုတ်မာနှင့် ဝေးပါစေ။ ။

ပန်းချစ်သူများ အဓိဋ္ဌာန်

ရောင်စုံလှစ်ကျူး ရနံ့ထူးဖြင့်
အဖူးအပွင့် အငုံဆင့်၍
ပန်းပင်ဂုဏ်ကို မြှောက်စေခဲ့။

အရိုးအရွက် နွယ်ရုံယှက်၍
သစ်ခက်စုံလင် ပင်စည်ရှင်တို့
ဥယျာဉ်ဂုဏ်ကို မောက်စေခဲ့။

ဖူးပွင့်ရိုးနွယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့်
ဂုဏ်ထည်ဥယျာဉ် အလှဆင်သို့
အကြင်နာရိပ် ရင်မှာဖိတ်လျက်
အတိတ်လွင်ပြင် စိတ်ဆင်ခြင်၍
ပီပြင်စနစ် တီထွင်သစ်သည့်
ပစ္စုပ္ပန်အား ဆတက်ပွားလျက်
မြင့်မားအနာဂတ် တွယ်တာတတ်ဖို့
ပွင့်ချပ်မကွာ ပွင့်လွှာမကြွေ

ပွင့်တွေမညှိုး ဆင့်ဝေတိုးဖို့
မျိုးချစ်ပြည်ချစ် အမွေချစ်သည့်
အချစ်စစ်ဝေ တိုင်းရင်းဆွေတို့
အရှည်ထည်မှု ပြည်ထောင်စု၏
ပန်းဥယျာဉ်သာ စိမ်းလန်းဖြာအောင်
ညီညာရိုင်းပင်း သွေးစည်းခြင်းဖြင့်
လက်ချင်းယှက်နွယ် အားသစ်ကြွယ်မည်
ရင်ဝယ်ပီတိ လှိုင်းထတကား။ ။

အစကောင်းမှ

- စားသောက်ဖွယ်ရာ
  မကြိုက်ပါလျှင်
  ကြိုက်ရာရွေး၍ ရသည်မို့။

- အဆင်အသွေး
  မကြိုက်သေးလျှင်
  ရွေး၍ဝတ်ဆင် နိုင်သည်မို့။

- နေသည့်အိမ်ရာ
  မကြိုက်ပါလျှင်
  ပြင်ကာဆောက်၍ ရသည်မို့။

- သို့သော်လည်းလေ
  ရေရှည်မှန်းဆ လျှောက်လှမ်းကြမည့်
  ဘဝကြင်ဖော် ရွေးမှုတော်မှ
  မတော်လို့ဖြင့် နောက်ထပ်ဆင့်၍

ရွေးခွင့်မသာ တွေးချင့်ကာဖြင့်
ပညာပြည့်မှ နှလုံးလှမည်
အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ၊
ဘဝကြောင်းလှ အပေါင်းဝေဆာ၊
ဆင်ခြင်ဉာဏ်လွှမ်း လှမ်းကြရာ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဆရာ့အမွေ

- ကလေးအရွယ် တွေးမကြွယ်ခင်
ဆေးခြယ်သ,ကြ ရောင်စုံကြွလည်း
အလှမမြင်တတ်သေးပါ။

- အရွယ်ရလာ ကြွယ်ဝစွာဖြင့်
ဆရာ့အမွေ ကြင်နာလှေ့မြတ်
လှော်ခတ်စီးရင်း
တေးချင်းချိုမြ သီဆိုရလည်း
အလှမမြင် တတ်သေးပါ။

- အကြင်နာပြည့် ရင်မှာဖြည့်သည့်
ကဝိဆရာ ရိပ်မှဍွာ၍
ကြေညာထက်အောက် စုန်ဆန်ရောက်ရင်း
အကောက်အဖြောင့် အနှောင့်အသွား
အလျား အနံ အမှန် အမှား
အကြားအမြင် ရှုတိုင်းယဉ်ဖို့

သခင်ဆရာ မြတ်ပညာဖြင့်
နေရာတိုင်းတွင် တွေးဆင်ခြင်သည်
မြင်တတ်ပါပြီ အလှမရှား၊
ကြင်တတ်ပါပြီ ဘဝများ၊
ဆင်တတ်ပါပြီ ဓမ္မတရား၊
ဆရာ့အမွေ ပညာများ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အခွင့်

- အဆိုးဆုံးကို
  အနိုင်လိုကြ
  လူ့သဘာဝ။

- အကောင်းဆုံးလည်း
  အနိုင်နှဲချင်
  လူ့ဖြစ်အင်။

- ကြည့်တတ်မှမြင်
  မြင်တတ်မှသိ
  သိတတ်မှကျင့်
  အခွင့်ဟူသည်
  ကိုယ်၌တည်ပေါ့။

- ထို၌အကြောင်း
  ကောင်းမကောင်းကို

တောင်းဆိုမငြီး
ကိုယ်ဖန်တီးသည်
ဟန်ကြီးလောဘ ထိန်းတတ်မှ၊
ရန်မီးဒေါသ ငြိမ်းသတ်ကြ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဘဝလမ်းမှ ကိန်းဂဏန်းများ

- မိတ်ဆွေ
  များလေ ကောင်းလေ
  ကမ္ဘာမြေ။
- စပါးဆန်ရေ
  အထွေထွေ။
  ပေါများခြင်းက ထုံးသက်သေ။
- ရန်သူ
  မရှိမှုက
  အေးချမ်းစွ။
- စားဖွယ်တစ်ခွဲ
  အဆိပ်တစ်ပဲကြောင့်
  ရှောင်လွှဲသည့်ထုံး နှလုံးမူ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကမ်းပါးထိပ်ကလူ

- မနောဆွေးပေမို့
  ပြောရေးဖြင့် ခက်ပလေ။
- အမြီးမှာ စွပ်ကျည်တောက်
  ကျွတ်ကောက်ပြန်ပ။
- သဘာဝ မကျချင်နေ
  ငါမရ အရပင်ဖွေ
  စာဂခြဝင်နေ
  ဘဝ အဆင်ပြေဖို့ အာသာငန်း။
- သေချာပေ
  တောမာနေ သူ့အလုပ်ပေမို့
  လူ့သရုပ်ပဲ ညှိုးညှိုး
  အသိုးအပုပ်ပဲ ထွက်ထွက်

နားကွက်က တောက်သည့်မီးနဲ့
ချွေးဒီးဒီးကျအောင်ရှာ
မွတ်ဆာတဲ့ သည်ခရီး
နီးပေါ့ ချောက်ကမ်း....။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကျေးရွာဘုံကထိန်

ဘုံကထိန် ဂုဏ်သိန်ကြွပါဘိ
ကြုံချိန်က တစ်လတည်းသာ
ဘုံဝတ်မကလှအမြဲသာသည်
ဆ,ကဲအရာရာ အကျိုးတွေကြီးလှသည်မို့
အမျိုးသမီး အမျိုးသားတွေက
ရွာလမ်းမြေမှာ လှူခံတွေးတွေနဲ့
ပျံမွှေးကာ ညီညွတ်ထုံးတွေကြောင့်
အမုန်းနှင့် ပြုံးရွှင်ကြကာပ
ဝိသာခါ နက္ခတ်စန်းယှဉ်၍
လွမ်းချင့်ဖွယ် သာသည့်လပေမို့လေး...။

အရှည်အကျိုးငဲ့မျှော်တဲ့
နေမျိုးဘွဲ့ကိုကျော်မဲ့(မည့်)
ရွှေရိုးနဲ့ ကာလသားသမီးတွေ
ဂါရဝပွားစည်းနေ ကုန်အချိန်မငဲ့ကြပါဘု

ဘုံကထိန်လှည့်ကာ ရွာမြေလမ်းမှာဖြင့်
သဒ္ဓါဝေလျှမ်းဖြာ လူတကာရွှင်လို့
ပူဇာယာစဉ် အကအခုန်အတီးတွေက
ဖြဟ္မာ့ဘုံကြီးပင် ကျော်မယောင်ထင့်
အပျော်ဆောင် ကျွတ်ရွာလုံးပါပဲ
ထွတ်ဆရာဘုန်းထံ သီးပဒေသာပင်နှင့်
ခရီးနှင်ကာ သွားလှူကြပြန်တော့
မာန်တဏှာ စိတ်တွေ တားကြပါမှ
သံသရာမှာ အရိပ်တွေ ပွားရမှာမို့
တရားရှင် ထေရ်ဆရာဘုန်းရယ်က
အမှားနှင် ဆွေသဟာ ပြုံးကြစေဖို့
သီကုံးကာ ဒေသနာတရားတို့ကိုဖြင့်
မြွက်ကြားကာ တရားငှဝေပါလို့
အများအလှုဝေအောင် စေတနာလွှမ်းလို့ရယ်
(ရွာခလေ့ကိုကွယ်)
လွမ်းလိုက်လှနော်အဝေး...။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကြီးပွားရေးလမ်းစဉ်

- တစ်ဦးတည်းလည်း
ထူးကဲလေးစား မြတ်တရားကို
ဟောကြားတတ်သည့် မြတ်ဗုဒ္ဓ။

- လူရှင်များစွာ ရှိကြရာနှင့်
ဗြဟ္မာနတ်တွေ ရာကုဋေလည်း
ရိုသေလေးစား မြတ်တရားကို
ဟောကြားမိန့်ခြွေ စောသတ္တာ။

- တောသုံးတောင်ခွင်း ခြသေ့်မင်းလည်း
ကျား, မြင်း, ကျွဲ, နွား၊ ဆင်ကောင်များအား
သတ်ငြားစွမ်းကုန် အားထုတ်ကုန်သို့
ယုန်ကြောင်ငယ်များ ဖမ်းသော်ငြားလည်း
လေးစားရိုသေ သတ်ပုတ်လေသည်
စိန္တေဘုရား လမ်းစဉ်များ၊
လုပ်ငန်းတိုင်းကို အစဉ်လေးစား၊
တိုးတက်ကြီးပွား တက်လူများ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မပြီးဆုံးသေးသည့်ပန်းချီကား

- တက်ရေ သက်ရေ မပျက်စေဘဲ
  ထွက်နေ ဝင်နေ တမင်သွေလျက်
  ကြင်ဆွေအချစ် ရင်မွေနှစ်တွက်
  တေးသစ်မှန်တိုင်း ဂယက်ဆိုင်းနှင့်
  လှိုင်းပုခက်တွင်း သိုင်းကွက်နင်းကာ
  ရင်တွင်းအားမာန် ဂီတသံသည်
  ရှင်သန်နေဆဲ နုပျိုဆဲ။

- ဘဝရေဆန် ညှို့ဟေမာန်ဝယ်
  လေထန်လှိုင်းပုတ် မှန်တိုင်းသုတ်သော်
  ကနုတ်မပီ ထိုပန်းချီကို
  ဘယ်ဆီမှန်း၍ ခြယ်ရပ့ါ။ ။

ငါးဖမ်းစက်လှေဖြင့် ပင်လယ်သို့ထွက်ခဲ့စဉ်က ဖော်ချင်းများသို့ အမှတ်တရ

❖ ❖ ❖ ❖

ခြံစည်းရိုးလေးများ

- အချောင်သမား တစ်လမ်းသွားတို့
  အမှားကိုချစ် စိတ်ယုတ်ညစ်ဖြင့်
  အလစ်ချောင်းကာ မဝင်သာအောင်
  အပြင်မှာစည်းရိုး စိုက်ကာထား။

- အမျိုးမစစ် မျိုးမချစ်တို့
  မျိုးညစ်နှောက်ရန် အကောက်ကြံ၍
  ဖောက်ပြန်ဝင်နင်း တားဆီးခြင်းတွက်
  အတွင်းစည်းရိုး စိုက်ကြလေ။

- အပြင်စည်းရိုး ဝင်ရောက်တိုးက
  ပြည်ကျိုးကိုဆောင် သတ္တိပြောင်သည့်
  မောင်တို့ ဖယ်ရှားကြကုန်လော့။

- အတွင်းစည်းခြံ နင်းရန်ဖန်သည့်
  အကြံသမား လူယုတ်များကို
  ဟန့်ထား မယ်တို့ဝန်တာပေ့ါ။

ကိုယ့်တာကိုယ့်ဝန် စိတ်ထားမွန်ဖြင့်
ကျေပွန်ထမ်းဆောင် မယ်နှင့်မောင်ကြောင့်
ဂုဏ်ရောင်ဆင့်လွှမ်း ပြည်တစ်ဝှမ်းသည်
နှစ်သန်းကုဋေကုဋာ လှစေသတည်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကမ္ဘာ့ရွာနှင့် မြန်မာ့အလှ

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု တွယ်တာရှုလျှင်
သူ့ထက်ငါသန် ဦးနှောက်ဉာဏ်ဖြင့်
ဒိုးပျံဂြိုဟ်တု ယှဉ်ပြိုင်ပြုလျက်
အင်တာနက်အီးမေး ပျံ့မွှေးအိုင်တီ
အီလက်တရောနစ် လျှပ်စစ်ကွန်ပျူတာ
သူငါဆန်းသစ် စနစ်မှန်မှန်
နိုင်ငံနှံ့တိုင် သုံးစွဲပိုင်၍
ငါ့နိုင်ငံသာ အိမ်လည်လာသို့
ငါသူ့နိုင်ငံ အိမ်လည်ဟန်သို့
ကမ္ဘာလှည့်များ အိမ်လည်သွားသို့
လျင်လျားလှစွာ ဤခေတ်အခါသည်
ကမ္ဘာ့ရွာကြီးဖြစ်ခဲ့ပေါ့။

ကမ္ဘာ့ရွာဝယ် အိမ်လှည့်လည်ရင်း
မောင်မယ်အသီးသီး သိပ္ပံနည်းကို

သိုမှီးရင်မှာ ရအောင်ရှာလျက်
မြန်မာမျိုးချစ် တန်ခိုးသစ်၍
ကျစ်လစ်ခိုင်မာ လင်းလက်ဖြာအောင်
ကမ္ဘာ့ရှာကို လွှမ်းစေတကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ခရီးတင့်၍ မြင့်ပါစေ

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် တိုတောင်းဉာဏ်ဖြင့်
ညှိနှိုင်းအစော် ကြည်လျှံပျော်ကြ
အမော်အကြွား အပျော်ပါးဖြင့်
အစားအသောက် များစွာလောက်တို့
ပေါက်ဖွားစေရာ မှောက်မှားရှာရင်း
ရောဂါလည်းဝင် သောကငင်အောင်
ယင်ဖော်စရိုက် အမိုက်မှား၊
မြင်သည့်အခိုက် ရင်လှိုက်စား။

အမျိုးအနွယ် အဆိုးပယ်၍
ကြွယ်ဝတန်ခိုး ဆယ်ဆတိုးဖို့
ကောင်းကျိုးမျှတ ပေါင်းအမျိုးလှဖို့
ရှေ့ခေါင်းဆောင် အဖော်ရာထောင်အား
တောင်ကိုကျော်ဖြတ် တောကိုပတ်၍
ပွင့်ချပ်အရာ ဆင့်ထပ်ကာသည့်

မာလာမုံမှ ဝတ်ရည်မြကို
သယ်ကြည်ညီညီ အားမာန်ချီလျက်
ပန်းရည်ဘဏ်တိုက် စွမ်းရည်စိုက်၍
ထိုက်တန်ခမ်းနား တည်ဆောက်ထားလျက်
ပျားသူငယ်ဖော် စားသုံးပျော်သည်
မြော်မြင်ကြီးမား ပျားငယ်များ၊
ပျော်ရွှင်စီးပွား အားကြွယ်ပွား၊
ညီညွတ်ချင်း၏ စွမ်းပကား။

ပျားနှင့်ယင်အား ပမာထားသော်
ပျားဟူသမျှ ပန်းအလှကို
မပျက်စေထုံး မူနှလုံးဖြင့်
သောက်သုံးဝတ်ရည် ဘဏ်တိုက်တည်သည်
သာစည်ဝပြော ပျားလောက။

ယင်ဟူသည်ကား ကြုံရာနားလျက်
ငါးစားအမိုက် အညှီရှိုက်၍

နားလိုက်တိုင်း,ဥ လောက်တစ်စုဖြင့်
လူထုအလယ် ပူမူသယ်သည်
နယ်တကာအထိ ချိုးဖျက်သွား၊
မဖွယ်ရာသည့် အကျိုးဆက်များ။

လူရှင်ရောပြွမ်း လျှောက်ရာလမ်းဝယ်
စွမ်းအားကိုမြှင့် ပျားနှယ်ကျင့်၍
ယင်ကျင့်အလား လွှင့်ဖယ်ရှားမှ
လောကဥယျာဉ် လှမျိုးစင်မည်
ပျားအသွင်ကျင့်၍ တင့်စေခရီး၊
ယင်အမူဖယ်၍ ကြွယ်စေသတည်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

လုပ်သားကောင်းကြီးများ

- လူသားတွေ ဝမ်းရေးလှဖို့
မြေကြီးက တာဝန်ယူ။

- အလှခေါင်သွယ်
မြရောင်ခြယ် ရှုသာမောဖို့
တောကဖေးကူ။

- လူသုံးကုန် ပို့ဆောင်မနှောင်းစေဖို့
ရေကြောင်းနှင့် **ကုန်းကြောင်း**ဟူ
အပြုံးပေါင်းထူ မြန်မာ့**လေကြောင်း။**

- ဖွဲ့စက်တည်
တွဲလက်ညီ ထမ်းကာဆောင်တော့
တို့ပြည်ထောင် သာခေါင်ကျူးတယ်
ထူး အလှတွေဆောင်း။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဘဝနှစ်ခု၏ အတိမ်အနက်

- ထန်းရည်ကျိုနဲ့ ထန်းလျက်ခဲသည်
လူထဲရှင်ထဲ ဘုရားပွဲထိ
အမြဲတင့်တယ်ခဲ့ပါ၏။

- ယင်းထန်းလျက်ပင်
အရက်ဘဝ ရောက်ခဲ့ရမူ
လူထဲရှင်ထဲ မဝင်ရဲတော့
ညှိုးမွဲမျက်နှာ ငယ်ရရှာလျက်
ကွယ်ရာပုန်းလျှိုး အဖြစ်ဆိုးခဲ့။

- ထန်းရည်တစ်ဖြစ်လဲ ထန်းလျက်ခဲနှင့်
ပြောင်းလဲလာရိုး အရက်မျိုးကို
ချိန်ထိုးသိရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်
တန်ဖိုးကိုလည်း နားလည်ပါ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကိုယ်ပွားလက်ဆောင်

- သားတို့အတွက်
မက်မဆုံးစား လက်ရုံးအားနှင့်
နှလုံးသားခတ်နှိုး သံစုံကြိုးနှင့်
မျိုးချစ်အမွေ အဖေပေး။

- သမီးတို့အတွက်
စဉ်ဆက်မျိုးရိုး ဂုဏ်မညှိုးဖို့
မျိုးချစ်အမွေ ယဉ်ကျေးလှေကို
ရှိသေထိန်းဖို့ မိခင်ပေး။

- ဝင့်ကြွားဂုဏ်ယူ မြတ်နိုးမှုဖြင့်
ကြည်ဖြူထိန်းကြ မောင်နှမသည်
မိဘကိုယ်ပွား အမွေများမို့
သည်းကြားခိုဝင် တန်ဖိုးမင်သည်
အစဉ်တိုးပွား စေမည်တကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

နောင်တခရီးသည်များ

- ကြယ်စင်တစ်ခု
လကိုတု၍
လုယက်ပြိုင်ကာ လင်းချင်ရှာ
ရောင်ဖြာပဝင်း သူတို့လင်းသတဲ့။

- တိမ်မှောင်အတွင်း ရွှေလမင်းသည်
ချင်းနင်းဝင်ခိုက် ကြယ်တစ်သိုက်လည်း
ပြေးလိုက်ပျော်ပါး ဆော့ကစား၍
လအားလှောင်ပြောင် မိုက်မာန်စောင်လျက်
ရန်ထောင်ကြသော ယိုဖိတ်ရှာသည်
ငါသာလင်း၍ လက်သည်တဲ့။

- ဝတီတိုက်မှာ တိမ်လိုက်ကာမှ
ထွက်ခါလမင်း လောကလင်းသော်
အဆင်းမဲ့စွာ ကြယ်တာရာတို့

နာလိုမှုကင်း ဝန်တိုခြင်းကြောင့်
ပူပြင်းသောက မိုက်နှောင်တသည်
ဘဝမောရန် ဖန်ကြတကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

လုပ်သားညီနောင်

- နေ့ညဉ့်ကိုကြိုက် လူတစ်သိုက်က
ညမိုက်ဆိုးကျိုး ပြောမဆုံး။

- ညကြိုက်သူက နေ့လောကကို
လျှောင်ကြ ပြောင်ကြ ရှုတ်ချကြ။

- နေ့မှာအလင်း ရှင်နေမင်းကြောင့်
အလျှင်းတသင့် ပန်းတွေပွင့်ကြ။

- ညမှာလမင်း ညှင်းလေသွင်းကြောင့်
အချင်းမြင့်မြင့် ပန်းတွေဆင့်ကြ။

- နေ့ကညကို အားပေးကြိုသို့
နေ့ကိုညက မြှောက်ချီးပ၍
လောကသုံးခွင် အလှဆင်သော်
ပြုံးရွှင်လန်းဆန်း ပန်းကမ္ဘာ။

နေ့ညတစ်စုံ လောကဂုဏ်ကို
အဟုန်မြင့်တက် ထမ်းဆောင်ချက်ကြောင့်
တိုးတက်ကမ္ဘာ သာပေါင်းဖြာလည်း
ညီညာတက်ကြွ မနားကြသည့်
နေ့ညလုပ်သား စွမ်းပကားကို
လူသားသိဖို့ လိုသည်လေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မြန်မာ

တစ်နပ်စာ
ကပ်လာဖို့ ခွင့်အရေး။
ကောက်ကျစ်ဉာဏ် ပြောကြံလုပ်
မနောပုပ်မြွေဆွေး။

ခါးလုံဖို့ အဝတ်တစ်ဆင်
ရချင်တဲ့ သူ့အတွေး။
လူ့သိက္ခာ မတွယ်မက်
လဲရက်တယ်လေး။

ကျောခင်းဖို့ တစ်နေရာ
ရဖို့ရာ မျှော်တွေး။
ရှက်ကြောစုံ ကုန်အောင်ဖြတ်
ယူတတ်တယ်လေး။

သည်မျှပင် မသမာကျင့်တော့
မြန်မာဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပေ။
မြန်မာဆို ရှက်အကြောက်
အသက်လောက်ခင်နေ။
အဝတ်အစားတွေနဲ့
နေရာမရ ရှိပါစေ
ဣန္ဒြေ စောင့်ထိန်းတတ်၊
မွှေးကြူစွာ
ရှေးမူရာ လက်ဆင့်ကမ်းကာပ
ဖေးကူတာ မပျက်ကျင့်စွမ်းတာမို့
အေးချမ်းသာယာလေသည့်
မြန်မာတွေ စည်းကိုစောင့်
ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ပန်းတို့ရှေ့ရှည်လန်းပါစေ

ကဗျာမစစ် စာမဖြစ်ဖို့
အချစ်ပန်းလှ ပွင့်မရသည်
ငါ့ကို အပြစ်ဆိုမည်လား။

တေးချင်းမပီ ရေးသွင်းသည်ကို
ချိုကြည်စန်းလ မအေးမြတော့
ငါ့ကို အပြစ်ဆိုမည်လား။

ခေါင်းခါးခြေလက် ပျောင်းနုညက်ကို
ရက်စက်ဖယ်ကြဉ် ညှေ့သည်ညင်သာ
စင်ပေါ်တင်က ရင်မရှုတော့
ငါ့ကို အပြစ်ဆိုမည်လား။

မြင်ကြားတကာ ရင်ကြားလာ၍
နေရာယူမှု ခွင့်မပြုတော့
လူ့ကန့်လန့်လို့ ဆိုမည်လား။

♦ ဆိုချင်လည်းဆို ချိုလည်းချိုပါ
မလိုချင်တာ ငြိငြင်စွာဖြင့်
မြင်ရာချစ်ခန်း ကစားတမ်းလို
မစွမ်းရင်မှာ ခွင့်လွှတ်ပါ။

♦ သူ့စာသူ့တေး သူတို့မွေးသို့
ကိုယ့်တေး ကိုယ့်စာ ကိုယ့်ရိုးရာကို
ရင်မှာပျိုးတတ် မြတ်နိုးတတ်မှ
တင့်အပ် ကမ္ဘာ ဆင့်ထပ်သာမည်
သူ၏ထိန်းအပ် မြတ်သောအမွေ
ရေရှည်ပွင့်လန်း ခန့်မည်လေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

လှုံ့မြှော်ဆိုးများ

♦ သာယာသည့်မြေ အတူနေသည်
သည်ရေကြည်စမ်း တူသောက်စွမ်းခဲ့။
အေးရိပ်ခိုရာ တူမက္ခာသို့
ရိက္ခာသုံးစား လယ်ယာများမှ
စပါး ပဲ နှမ်း တူငှကမ်း၍
မြေချမ်းသာယာ အသက်မွေး။

သည်ပြည်မှာနေ သည်အဆွေတို့
သည်မြေထွက်ပြား ရသာများကို
တူစားပျော်စွာ နားခိုလာစဉ်
သည်ယာ သည်မြေ ဖြိုးစည်ဝေဖို့
ညီစေအစွမ်း လုပ်ဆောင်ထမ်းစဉ်
ပင်ပန်းမည်ပင် ရှုံ့ကြောက်ညာဉ်ဖြင့်
ဖဲကြဉ်ရှောင်ကွင်း သင့်စိတ်ရင်းသည်
အဆိပ်ပြင်းမြွေထက် ဆိုးတကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

စကားတို့၏စံ

- ပြောသင့်စကား
မပြောကြားတော့
အများနောင်တ လွမ်းဖွယ်ဆင့်။

- မသင့်စကား
ပြောမိများတော့
စကားမှောင်က ကျွမ်းဖွယ်ရှင့်။

- စကားဟူသည် ပြောတိုင်းတည်မှ
တည်သည့်စကား အလေးထားမှ
ကြီးပွားခေါင်တင့် မြင့်ထက်မြင့်မို့
နှိုင်းချင့်ချိန်ဆ ပြောရေးလှဖို့
ဘဝရှေ့သွား ထိုစကား။

- စကားမှန်
မှန်ကားမှန်၏ ကျိုးမရှိလျှင်
သတိဆောင်ချင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်။

- စကားမမှန်
မမှန်ကျိုးယုတ် နောက်ကိုဆုတ်
နှုတ်ဆိတ်နေမှ တော်ရာကျ။

- စကား၏စံ
မှန်လည်းမှန်၏ အကျိုးရှိသော်
အသိဖြူစွာ ပြောကြားရာသည်
သူငါကောင်းကျိုး ဖြိုးစေတကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

သားမြေးများကြောင့် ပျော်နေသူ

- မိုးပြာကို ဘယ်ညာကမ်းလို့
  တိမ်မတန်း ပွေ့ချီကာ။

- ရိုးမညို သားတောင်ခိုး
  ချစ်ကြိုးသီလာ။

- ဝတီမှာ လွမ်းလေသည့်
  တိမ်ပြာတန်းနှင့် နမ်းရှုတ်ကာ
  ချစ်သရုပ်ဖြာ မေတ္တာနှိုး။

- အကျိုးများစရာ
  မိုးသားများစွာ ဖွားကာမြင်တော့
  ရိုးမခွင် မိခင်ကြီးမှာဖြင့်
  ပွားစည်းလာ မြေးရတနာတွေကြောင့်
  တောလည်းသာ တောင်ပါရွှန်းဖြာသည့်
  ကျွန်းသစ်မာ ဝါးပါပေါ်တော့တယ်
  တောအလှဂုဏ်တိုး။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ပြိုင်ပွဲ

- သူ့ကို ငါက ပြိုင်ဆိုင်ရ၍
  မာနယစ်မူး မရူးချင်၊
  စာဂညစ်ညူး မမူးချင်။

- သူ့ကိုငါပြိုင် နိုင်မနိုင်ကား
  အပိုင်သိရေး အလွန်ဝေးလည်း
  အစဉ်သွေးပူအောင် တရှိုက်ရှိုက်ဖော၊
  ရင်နွေးပူလောင် လှိုက်လှိုက်မော။

- လူ့စွမ်းအစ တိုးတက်ကြဖို့
  လူ့သဘာဝ အစဉ်လှုဖို့
  လျှမ်းပပျော်မွေ့ အစဉ်တွေ့ဖို့
  မနေ့ကငါ ဒီနေ့ငါနှင့်
  ငါနက်ဖြန်များ ပြိုင်ဆိုင်အားတို့
  ထွန်းကားရှင်သန် ငါလက်ကျန်သည်
  ငါ့ထံလာ၍ ပြိုင်မည်တကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အိမ်နီးချင်း

ကိုယ့်အိမ်နီးချင်း ဆင်းရဲတွင်းသို့
ဆင်းဖို့ကြုံနေ တို့တစ်တွေသည်
စေတနာဖြောင့်စင်း မေတ္တာရင်းဖြင့်
ရိုင်းပင်းကူညီ ကြသည်လေ။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ပုခက်စီး၍
အိမ်နီးချင်းများ သောကပွားသော်
တို့ကား မနေတတ်သူတွေ။

ကိုယ်သာဝဖြိုး သူကားညှိုးတော့
မျိုးစောင့်တရား လက်ကိုင်ထားသည့်
တို့များညီတူ ဖေးမထူသည်
ဖြူသောလမ်းကို လျှောက်သူများ။

ကိုယ့်ရှိကိုယ်ဝတ် သူ့မညွှတ်ဘဲ
စွန့်လွှတ်လိုသည့် စိတ်မရှိဘဲ

ကိုယ့်ရှိ ကိုယ်စား ကိုယ်တိုးပွားဖို့
စိတ်ထားအတ္တ ကြီးမားကြလျှင်
မြန်မာ့မှုတွေ မဖြစ်နိုင်။

မြန်မာဟူက ဖြူစင်ကြ၏
မြန်မာ့စိတ်ရင်း အိမ်နီးချင်းနှင့်
ချစ်ချင်းစံဖွဲ့ ပြစ်ကင်းမဲ့လျက်
ဝင်းလဲ့ကြည်သာ မြတ်နိုးစွာဖြင့်
ကြင်နာပြန့်မွှေး စောင့်ရှောက်တကား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

မေတ္တာဝိညာဉ်

အရွက်စိပ်စိပ် အရိပ်ဖားဖား
မြသားစိုလွင် ညောင်ညိုပင်သည်
လူရှင်သူဒွေး မွဲကလေးနှင့်
ခွေးမကျန်ပါ ဝင်ခိုလာသော်
ဖြူပြာမခြား ပူရာရှားဖို့
တစ်သားတည်းပင် အေးစေခဲ့၊
မခြားခွဲညင် ဖွေးစေခဲ့။

စီးကျသွင်သွင် စမ်းရေလျှဉ်လည်း
လူရှင်သူဒွေး မွဲ ကလေးနှင့်
ခွေးမကျန်ပါ သောက်သုံးလာသော်
ရင်မှာမောပြေ တူမျှစေသည်
ဂုဏ်တွေမခွဲ ခြားတတ်ပါ၊
ကြုံလေအမြဲ အားထပ်တစ်ရာ၊
သတ္တဝါမှန်သမျှ အမောပြေပါ။

မေတ္တာသတ္တော အနန္တောဟု
ရှင်စောဘုရား ဟောမြွက်ကြားကို
မှတ်သားသိမြင် လေ့လာစဉ်ဝယ်
ပင်ညောင်ညိုတွေ စမ်းကျရေတို့
ဝေနေအများ မခွဲခြားဘဲ
တစ်သားတည်းသာ အေးစေရာသို့
မေတ္တာခြုံချ သုံးလောကသည်
ထာဝရ အေးချမ်းကြပါစေ၊
ဘယာပ ဘေးမသမ်း လှပါစေ၊
မေတ္တာဖျန်း၍ လန်းပါစေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကိုယ့်လှေကိုယ်လှော် ပျော်ကြမည်

တို့အကြံစည်
မှန်ကန်သည်မို့
မည်သူလာ၍ မကဲနိုင်။

တို့အပြောသည်
မနောကြည်မို့
မည်သူလာ၍ မစဲနိုင်။

တို့အလုပ်သည်
စင်ဖြူသည်မို့
မည်သူလာ၍ မမဲ(မည်း)နိုင်။

တို့များနောင်ညီ
သွေးစည်းသည်မို့
မည်သူလာ၍ မခွဲနိုင်။

အလုပ်အပြော
မနောကြံစည် စံပုံမိကြ
သည်မြေ သည်ရေ သည်အမွေနှင့်
သည်ဆွေသမု သည်လေထုတွက်
ပျိုနုစေမည် တိုးတက်ရည်လျက်
ပြည်သူတိုင်းက နှလုံးလှဖြင့်
မြန်မာ့ပြည်ကျိုး သည်ဆောင်ပိုးမည်
ကိုယ့်မျိုး ကိုယ့်ဆွေ သာယာစေ၊
ကိုယ့်မြေ ကိုယ့်ရေ ကိုယ့်အမွေ၊
ကိုယ့်ပြည် ကိုယ်ပြု နိုင်စေ။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ဘယ်သူပြိုင်လို့ နိုင်ပါ့မယ်

- အိမ်ထောင့်ခေါင်းဆောင် မြင်းမိုရ်တောင်တည့်
သန်းခေါင်ခါးခါး မှောင်ညများထိ
မနားနေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်၌
ကြည်လင်ရိုးသား လွန်ကြိုးစား၍
မိသားစုရေး အလင်းပေးသည်
အရေးခန့်သာသည့် ချစ်ဖေဖေ။

- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် သန့်ရှင်းစေဖို့
တွင်တွင်ကြိုးကုတ် နေ့စဉ်လုပ်၍
ချက်ပြုတ်လျှော်ဖွပ် မအားလပ်လည်း
မရပ်မနား သမီးသားအတွက်
ဝတ်စားဆင်ယင် မြတ်နိုးကြင်ဖို့
ဘော်စင်ရောင်သွေး အေးဆာတ်ပေးသည်
မွှေးရနံ့ဖြာသည့် ချစ်မေမေ။

- အဖေဆောင်ကြဉ်း ရောင်အလင်းကား
နေမင်းပြိုင်ဖို့ မဝံ့ရှာ။

- အမေပေးအပ် အအေးဓာတ်ကား
လ,မြတ်ဘယ်သို့ ပြိုင်အံ့နည်း။

- မေတ္တာကမ္ဘာ သစ္စာရှာမှ
နှစ်ဖြာမိဘ ချစ်ထွန်းပ၍
လှသည့်အရောင် ဆောင်သည့်အသွေး
အေးသည့်မေတ္တာ အကြင်နာတို့
ပေးလာမဝ ဖေးကာမသည်
လနေနှစ်ဆူ အလင်းအား၊
မြရွှေမတူ အဆင်းကြွား၊
ဘယ်သူပြိုင်၍ နိုင်ရိုးလား။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

ကျောင်းတော်သာက တေးချင်းရှည်

- **သူ့တေးသံ**
  နာခံဆိမ့်ဆိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့်
  သိမ့်သိမ့်ရင်မှာ **ဗိုဗိုဗို။**

- **သူ့တေးသွားက**
  အများခပင်း မှားမဆင်းဖို့
  ပွင့်လင်းကြည်သာ **ချိုချိုချို။**

- **သူ့တေးချင်းက**
  ညှင်းသွယ့်မနေ ဖျင်းဘွဲ့ချေဖို့
  အရှေ(ရှည်)ငဲ့ကာ **ဆိုဆိုဆို။**

- **သူ့တေးသက်က**
  မပျက်မစီး တစ်ဆက်တည်းပင်
  ခရီးမိုင်ရှည် **ပျိုပျိုပျို။**

- သူ့တေးသံစဉ် နုစိုလွင်ကား
  ပြည်ခွင်မရပ် ကမ္ဘာပတ်၍
  ထူးမြွတ်အသရေ လင်းဓာတ်ဝေလျက်
  ချစ်ဆွေအပေါင်း လှစေကြောင်းအတွက်
  ခေါင်းလောင်းသံတေး မွှေးချိုချို၊
  အပေါင်းရန်ဘေး ဝေးစေလို၊
  ပြည်သူလှရေး မြဲတေးဆို။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

လယ်ယာစွမ်းအား

- တိမ်ညိုတိမ်တန်း တိမ်မကန်းနှင့်
တိမ်ပန်းလွှာရုံ တိမ်ရောင်စုံတို့
တက်တုံ သက်ခါ ထက်အာကာဝယ်
တိမ်လွှာမို့မို့ တလိပ်လိပ်။

- နတ်စည်ရိုက်သံ ဂျိုးဂျိမ့်ညံ၍
ဝန်းရံနတ်ပန်း စီသွယ်တန်းလျက်
မိုးဆမ်းပုလဲ ငွေရည်ရွဲတို့
ဖြန့်ကြဲ ကျလာ ကွင်းလုံးသာသည်
လယ်ယာရေဖွေး တရိပ်ရိပ်။

- နိုင်ငံအင်အား တောင်သူများတို့
နိုးကြားထက်သန် ထွန်ငင်ဟန်ကား
နဘံသို့ချဉ်း အားမာန်နှင်းသည်
ကွင်းလုံးလျှံမျှ တဟိတ်ဟိတ်။

- မောင်လင်တော်မြတ် အိမ်ဦးနတ်တို့
တောရပ်လယ်ယာ ထွန်ယက်ကာလျှင်
အဆာလည်းပြေ အပန်းဖြေဖို့
ချစ်ဆွေသက်ထွေး ယူလာပေးသည့်
ရေနွေးကြမ်းပွဲ ထမင်းကြမ်းခဲနှင့်
ဆီရွှဲ ပဲပြုတ် ငပိဖုတ်နှင့်
အလုပ်ရပ်နား လင်မောင်စားသော်
မယားငေးကြည့် တညိတ်ညိတ်။

- မြရောင်ခြယ်လူး ယိမ်းကမြူး၍
ဖူးပွင့်သီးပုံ စိုက်ခင်းစုံသည်
တိုင်းဂုဏ်လည်းလှ ပြည်လည်းဝဖို့
တက်ကြွစေတနာ ဖြိုးမောက်စွာဖြင့်
လယ်ယာလုပ်သား စွမ်းပကားသည်
စိတ်ထားညီညွတ် တဖိတ်ဖိတ်။ ။

❖ ❖ ❖ ❖

အလှဓာတ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ခြင်း

ချစ်သောအသိ ချစ်မျက်စိဖြင့်
ချစ်မည့်အရာ ချစ်တတ်ပါမူ
ချစ်ကမ္ဘာဝန်း ချစ်ရည်လွှမ်းမည်
ချစ်ပန်းချီမြေ လန်းနိုင်စေ။

မုန်းသောအသိ မုန်းမျက်စိဖြင့်
မုန်းသည့်အရာ မုန်းကြောင်းရှာလျှင်
မုန်းကမ္ဘာမြေ မုန်းဆိပ်ဝေမည်
မုန်းတွေကွယ်မှ လှမည်ပေါ့....။

လောကရိပ်မြုံ လူ့ကြေးမုံတွက်
အစုံစုံတင့် ဂုဏ်ခြုံဝင့်ဖို့
ရင်ဖြင့်မေတ္တာ ဖြည့်တတ်ပါလျှင်
လောကတစ်ခုလုံး သာမည်လေ။

❖ ❖ ❖ ❖

မူးယစ်ကင်းစင် အလှဆင်

ဆေးလိပ်တစ်ဖွာ ကွမ်းတစ်ယာ,ဟု
ငယ်ခါကစ လူ့လောက၏
ဘဝလျှောက်လှမ်း **လက်တည့်စမ်း**လျက်
အကျွမ်းတဝင် **အဆန်းထွင်ရင်း**
တမင်မက်မက် မကြဉ်ရက်ထိ
နှစ်သက်စွဲလန်း အသည်းကျွမ်းတော့
ရှူးခန်းမိုက်ခန်း ရှက်လွှင့်စမ်းရင်း
ဆင်ကန်းတောတိုး အဖြစ်မျိုးသည်
ကိုယ်ကျိုးနည်းမည့် စရိုက်များ၊
ဂြိုဟ်ဆိုးမွဲ၏ အမိုက်မှား။

မမူးရ, ရစ်၊ မူးရ, ရစ်သည့်
မူးယစ်ရန်စွယ်၊ အန္တရာယ်၏
နောက်ကွယ်အမှား၊ ကြောက်ဖွယ်များကား
တစ်လွှားကမ္ဘာ၊ များပြားစွာတည့်
အာသာရမ္မက်၊ ကြိုက်မရှက်ကြောင့်
“**ခိုးဝှက်တောင်းရမ်း**” ရိုင်းခေါင်လွှမ်း၍
ကြမ်းကြုတ်ရက်စက်၊ စိတ်ထန်ခက်ကြောင့်

‘‘အသက်များစွာ၊ ခြွေချရာအပြင်
နှစ်ဖြာဖမိ၊ အသက်ထိ’’ ပင်
ပြုမိရန်ဆူး၊ မိုက်ခေါင်ကျူးသည့်
မူးယစ်သားကောင်၊ အမှားဆောင်သည်
မှောင်လေမှောင်လေ မိုက်တွင်းနက်၊
ယောင်ပေယောင်ပေ စရိုက်ချင်းဆက်၊

‘‘မူးယစ်သမား၊ အမှားတစ်ထောင်
အမှောင်တစ်သိန်း၊ မရှောင်ကိန်း’’ကြောင့်
မငြိမ်းချမ်းဖွယ်၊ ကိန်းဂဏန်းသွယ်သော်
ပင်လယ်ရေပေါက်၊ ရည်မလောက်သို့
များပြောက်စွာလှ၊ သာဓကမှ
မှတ်ကြစေမူ၊ ပုံတစ်ခုကို
ရှုကြစေရာ၊ တင်ပြပါမည်
ရှေးခါစကား နားဝယ်ကြား၊
တွေးပါအများ၊ အားကြွယ်ပွား။

ဟိုရှေးအခါ၊ ပြည်ဗာရာဝယ်
ရာဇာထင်ရှား၊ **မိဖုရား**တို့
သက်ထားပုံတင်၊ **သားရွှေစင်**အား

ရင်တွင်ဖောက်ခွဲ၊ အသည်းစွဲထိ
လွန်ကဲချိုမြ၊ ချစ်မဝသည့်
သားလှရွှေတောင်၊ ချစ်ထုံးနှောင်အား
တောင်မြင်းမိုရ်ထက်၊ ဆတိုးတက်၍
ပေးဆက်သက်နှံ၊ ချစ်ပြုံးလှုံသည်
စံထားရမည့် မိဘများ၊
ကံတရားအလှဖြည့် အသိလှပွား။

တစ်ယောက်တည်းမို့၊ အချစ်မြို့ဝယ်
ချစ်ပျို့လှုံညီး၊ ချစ်မငြီးမို့
စီးကျမြစ်ရေ၊ မတန့်လေသို့
တစ်နေဝင်တုံ၊ တစ်ညကုန်လည်း
ချစ်ဟုန်ထန်သည်း၊ ရက်ဆက်စီးသည်
ခရီးချစ်ပန်း ပွင့်ဝေဆာ၊
မငြီးသစ်လန်း တင့်ပြည်ရွှာ။

တစ်နေ့သောအခါ၊ ဗရာဇာသည်
‘‘သုရာယစ်မူး၊ သေသောက်ကျူး၍
အရူးတစ်ဝက်၊ ကောင်းတစ်ဝက်မို့
ဆက်သစားပွဲ၊ သားအမဲနှင့်

ငါးလည်းကောင်း”သော်၊ ဆက်စားတော်အား
မေးသော်ခဏ၊ **“မနေ့ကလျှင်**
သီလစောင့်ကြပ်၊ နေ့ထူးမြတ်မို့
သတ်မှုရှောင်ရှား၊ အမဲ ငါးတို့
ဈေးများတစ်ခွင်၊ လွတ်ကင်းစင်”ဟု
တင်လျှောက်လေလျှင်၊ ရှင်ဘုရင်သည်
“ရင်ခွင်ပျော်ပါး၊ ဆော့ကစားသည့်
သားလှုခုတ်ခြွေ၊ ချက်ပြုတ်စေ၍
သေသောက်မြူးပျော်၊ စားတော်ခေါ်”သည်
အမော်အမူး အမိုက်မှား၊
အပျော်အကျူး စရိုက်ခါး။

- တစ်ညဉ့်လွန်မြောက်၊ တစ်မိုးသောက်၍
နောက်ကျိုမူးဝေ၊ လျှောကာပြေသော်
မင်းဧကရာဇ်၊ လွန်စွာချစ်သည့်
“နုမျစ်ရွှေစင်၊ သားသက်ကြင်၏
ဖြစ်စဉ်အားလုံး၊ သိသောအဆုံးဝယ်
ယူကျုံးမရ၊ မိုက်နောင်တသည်
သောကအဖြစ် နှိပ်စက်မနား၊
ဒေါသအသစ် အဆိပ်တက်ပွား။”

- သာဓကမွန်၊ စာဂချွန်ဖို့
လွန်ကျူးညစ်ထေး၊ မူးယစ်ဆေး၏
ကျွန်ကျေးအဖြစ်၊ နှံ့မနစ်ဖို့
ခေတ်သစ်ရွှေ့ဆောင်၊ မယ်နှင့်မောင်တို့
မိုက်မှောင်ဟူသမျှ၊ ကင်းစင်ပဖို့
ရင်မှအသိ ရှိကြစေ၊
ပညာ့အသိ ဖြည့်ကြအဆွေ။

- တိုင်းဂုဏ်ပြည်ချစ်၊ **မောင်မယ်သစ်**တို့
မူးယစ်ကင်းစင်၊ အလှဆင်၍
ပြည်ခွင်ကမ္ဘာ၊ ကြည်လင်သာဖို့
ရင်မှာလှုံ့ဖြိုး၊ သိဉာဏ်တိုး၍
တိုင်းကျိုးပြည်ထောင်၊ ကောင်းဂုဏ်ဆောင်သော်
အောင်မြင်သူတို့ ဘဝအလှပင်၊
အမှောင်ညဉ့်မူတို့ မရမကနှင်၊
မူးယစ်ကင်းစင် ကမ္ဘာတစ်ခွင်။ ။

ဒုကနိပါတ်၊ ဓမ္မဓဇဇာတ်ကို မှီငြမ်းပြုဖွဲ့ဆိုပါသည်။

❖ ❖ ❖ ❖