ငွေတောင်တောရ

အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (ဓမ္မာစရိယ) ၏

အချက်ပြကာမှာနိဒါန်း

သာကေတ ငွေတောင်တောရ

အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (ဓမ္မာစရိယ)

ပြုစုသော

အချက်ပြကပျာနိဒါန်း

သာသနာ ၂၅၂၄ ကောဇာ ၁၃၄၂ ၁၉၈၁

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူထုတ်ဝေခွင့်အမှတ် (၁၇၄၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၁၃)

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ ၂၀၀၀

၁၉၈၁-ခု

ဖေဖော်ဝါရီလ

ပန်းချီ-စံတိုး

ဘလောက်-လွင်

မျက်နှာဖုံးရိုက် - စကားဝါ

စာအုပ်ချုပ်-အေးမိသားစု

ဓမ္မဒါန

အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (ကင်းလွတ်ခွင့် အမှတ်-၆၅၄) ငွေတောင်တောရ ၇-ရပ်ကွက်၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့ - ရန်ကုန်တိုင်းက ထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင် (၀၂၅၆-မြ) စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၉၀ အေ, အီး ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (၈) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

အချက်ပြုကဗျာ နိဒါန်း

အချက်ပြုကဗျာ ဖြစ်ပေါ်လာ

ဤအချက်ပြုကဗျာကျမ်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကား ဤသို့ဖြစ်ချေ၏။ ဘုန်းကြီးသည် ဝါတွင်းကာလဖယ် ရွှေတိဂုံကုန်းမြေမြင့်၌ သီတင်းနေ့တိုင်း တရားဟောလေ့ ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဟောကြားရာတွင် ပါဠိတော်အချက်ကို အဓိပ္ပါယ်မပျက်စေပဲ ကဗျာသွားကလေးများ စီကုံးပြီး မှတ်လို့လွယ်အောင် ပြောလေ့ရှိပါသည်။

တနေ့သော အချိန်တွင် တရားနာပရိသတ်၌ သာသနာရေးကို ယုံကြည်လေးစားသော ဒါယကာလေး မောင်ထွန်းလှုလည်း ပါလာပါသည်။ ဘုန်းကြီး ဟောလေ့ ဟော့ခထ ရှိသည့်အတိုင်း ကဗျာလေးများ သင်ကြားပြသပေးရာ ဒါယကာလေး မောင်ထွန်းလှု က အလွန် သဘောကျလေသည်။ သဘောကျသောကြောင့် တရားပွဲသိမ်းလျှင် အနားသို့ ချဉ်းကပ်၍—

"အရှင်မြတ်ဘုရား....၊ အရှင်မြတ်၏ ကဗျာများသည် အဓိပ္ပါယ်လည်းရှိ ကာရန်လည်းမိသည့်အပြင် ကြားနာရသူ ရဟန်း ရှင် လူတို့၏နှလုံးခတ်၌အဆုံး

မသိနိုင်အောင် အပြုံးမာတ်ကို ပေးအပ်လျက် ရှိပါသည်။ သို့ပါ၍ အရှင်မြတ်၏ ဟောကြားခဲ့သမျှ သောကဗျာများကို စုပေါင်းရိုက်နှိပ်ပြီးလျှင် တရားနာကြကုန်သော ရဟန်းရှင်လူတို့အား ဓမ္မဒါနဖြန့်ဝေလိုပါသည်''

ဟု လျှောက်ထားလေသည်။ ဤကဲ့သို့ တောင်းပန်မှုကို အကြောင်းခံပြု၍ ဤ အချက်ပြကဗျာကျမ်းကလေး ထွက်ပေါ်လာရပါတော့သည်။

ကဗျာ့ဆွဲအား လွန်ကြီးမား

ကဗျာဆွဲအားသည် အလွန် ကြီးမားလှပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကဗျာ့ဂန္ထဝင်ကို တွင်တွင်ကြီး လိုက်စားခဲ့ကြကုန်သော ကဝိအမော် ပညာကျော်တို့က ကဗျာဆွဲအားအကြောင်းကို အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြကုန်၏။ ထိုသို့ ဆွဲအားကြီးမားလှသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးသူငယ်တို့အား ကျောင်းသင်ခန်းစာတခု သင်ပြခြင်းပြုရာတွင် အင်အားစုသုံးမျိုး သတ်မှတ်ကြပါသည်။

(က) ကဗျာဖြင့် သင်ကြားခြင်း၊
(ခ) ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့် သင်ကြားခြင်း၊
(ဂ) စာဖြင့် သင်ကြားခြင်း–

ဟူ၍ အင်အားစုသုံးမျိုး ရှိလေသည်။

ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ကဗျာဖြင့် သင်ကြားခြင်းသည် အထိ ရောက်ဆုံးဟူ၍ ပညာရှင်များက အလေးအနက် တညီ တညွတ်ထည်း လက်ခံယုံကြည် ကြလေသည်။ ထိုသို့ ပညာ ရှင်များ လက်ခံယုံကြည်ခြင်းကိုပင် နည်းယူ စံထား၍ တရား ဟောကြားကြကုန်သော အရှင်မြတ်များကလည်း ကဗျာကို လက်နက်ကောင်းတခု အနေဖြင့် ပရိသတ် သိမ်းသွင်းရာတွင် တွင်တွင်ကြီး အသုံးပြုကြလေသည်။ အသုံးပြုသလောက် လည်း ကဗျာဆွဲအား ကြီးမားကြောင်း ကောင်းကောင်း ကြီး သိကြရပါတော့သည်။

ကဗျာရေးခြင်း ရည်ရွယ်ရင်း

ကဗျာရေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ရင်းကား—

(က) အလွယ်တကူ ဆောင်ယူစေလိုခြင်း၊

(ခ) ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကို အလွယ်တကူဖြင့် သိ စေလိုခြင်း၊

(ဂ) သိရှိသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးစေလို ခြင်း–

ဟူသောစမူသုံးရပ်ဖြင့် သတ်မှတ်က၍ ရေးသားစေသည်။

ထိုသို့ပင် မူရင်းသုံးရပ်ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ ရေးသားထား သော်လည်း"ပညာရှိမှန်၊ ကျမ်းဂန်ကင်းကွာ၊ မဆိုရာတည်း" ဟူ၍ နီတိဆရာမြတ်တို့ မိန့်ဆိုအပ်သည့်အတိုင်း ကျမ်းဂန် လွတ်ကင်း စကားဖျင်းများ မဟုတ်ကြပေ။

သာသနာ့ဝင်၌ကား ထင်ရှားသော မူကြီးလေးရပ်ရှိလေ သည်။ ယင်းမူကြီးလေးရပ်ကား–

(က) ပါဠိတော် ပမာဏ၊

(ခ) အဋ္ဌကထာ ပမာဏ၊

(ဂ) အာစရိယဝါဒ ပမာဏ၊

(ဃ) အတ္တနောမတိ ပမာဏ–တို့ဖြစ်ကြလေသည်။

အထက်ပါ မူကြီးလေးရပ်တို့ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ ကျယ် သောအရာကို ကျဉ်းစေခြင်း၊ ကျဉ်းသောအရာကို ကျယ် စေခြင်း ဟူ၍ သြဇာဂုဏ် အပြည့်ရှိသော အလင်္ကာနည်းတို့ ဖြင့် ရွေးချယ်သီကုံးပြီး အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်အောင် စပ်ဆို ထားပါသည်။ ဤသည်ပင် အချက်ပြကဗျာ ရေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ရင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်း ပီတိလွှမ်း
ပြုံးပန်းဝေဝေ ပွင့်နိုင်စေ

ဤသို့မင် သူ့အပိုင်းဖြင့် ရှုတိုင်းတင့်စေနိုင်သော အကွက်ကျကျ အချက်ပြ၍ သွက်လှ ထက်လှပေသော ဤကဗျာကျမ်းကလေး တည်းဟူသော မိုးရေအေးဖြင့် ဓမ္မဒါနပြုလိုသော ဒါယကာလေး မောင်ထွန်းလှသည် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေ သူတော်စင်တို့သည်လည်းကောင်း ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်း ပီတိလွှမ်း၍ ပြုံးပန်းဝေဝေ အသရေဖုံး နှလုံးမှာတင်၍ အဆုံးမသတ်အောင် ပွင့်နိုင်ကြပါစေ-ဟု အချက်ပြကဗျာနိဒါန်း မင်္ဂလာပဏာမဖြင့် နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း ပြုလိုက်ရပါသတည်း။

အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (ဓမ္မာစရိယ)

အချက်ပြကဗျာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သဘာဝ

လူ့ဘဝ ကုသလ ပြုမှုတော်မည်၊
မအိုပဲ မနာပဲ မသေပဲ မနေပြီ၊
နောက်ဘဝ ကြောက်စရာ ထောက်ဆကြံစည်၊
ကိုယ့်အရေး ကိုယ်တွေးသင့်လှသည်။

*

အပူသောက

သောကလောင်မီး ထိန်ညီးပြောင်ပြောင်၊
နေ့မစဲ ညမစဲ အမြဲပူလောင်၊
မရိပ်မိပဲ မောင်လဲထူထောင်၊ (မယ်လဲထူထောင်)
ဝဋ်စခန်း ကျွတ်လမ်း မလွယ်ပေါင်။

*

သောကကင်းဝေး နေနိုင်ရေး

သောကကင်းဝေး နေရေးလိုလျှင်၊
သတိယှဉ်တွဲ အမြဲဆင်ခြင်၊
ဖြောင့်မတ်တဲ့လမ်း လျှောက်စမ်းလူရှင်၊
သောကတွင်း လွတ်ကင်းအောင်ကြောင်းပင်။

*

သင့်ဝေဒနာ

ဝေဒနာခံတတ် မပြတ်လူ့ဘုံ၊
အစဉ်မြဲ ယှဉ်တွဲ နင်ပဲတွေ့ကြုံ၊
ကြိုက်မဆုံး လိုက်မဆုံး မိုက်အုံးဖုံဖုံ၊
မလွတ်ပဲ ဝဋ်ထဲလည်တယ်ယုံ။
ဒီခန္ဓာ ရှည်ကြာမှာ စိုးကြောက်ပါ၊
လွတ်မြောက်ရာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သာရှာ။

*

မိဘဂုဏ်

မြင်းမိုရ်တောင်မင်း ပုံခင်းဆိုဘွယ်၊
မိဘဂုဏ်ထူး ချီးကျူးအံ့ဘွယ်၊
မမြင်လိုက်မှား စော်ကားသူမယ်၊
ဖါယ်ငရဲ မလွဲရောက်တော့မယ်။

ဆင်ခြင်ကွယ် ထင်မြင်ဘွယ် ပြောပြမယ်၊
အဖေကို မကျေနပ်လို့ အသေသတ်တဲ့ အဇာတသတ်ပုံ
ကြည့်ဘွယ်၊

ကြည့်ဘွယ်- သိဘွယ်- သိကွယ်၊
အဲဒါပဲ အပါယ်ငရဲ အမြဲခံနေတယ်။

*

ဗြာဟ္မဏဆိုတာ

ကာမဓာတ်ရင်း လွတ်ကင်းအောင်သာ၊
အိမ်ထောင်မပြု ကွင်းမှုရှောင်ဘာ၊
ဘဝ ကာမ နှစ်ဝကုန်တာ၊
ဗြာဟ္မဏ ခေါ်ကြ ဤလူ့ရွာ။

*

ပဟေဠိ

သုံးသွယ်နတ်ပန်း ဆင်မြန်းကြည်လင်၊
ငါးထည်ပုဆိုး ဝတ်ရိုးအစဉ်၊
နတ် လူ နှစ်ပါး လေးစားခင်မင်၊
နောက်ဘဝ ရောက်ရနတ်ပြည်ခွင်။
စေတနာ သေချာစွာထားကြပါ၊
ဘဝဆိုတာ တန်ဖိုးရှိလှတာ။

*

အောင်ပွဲသို့

သီလရေအေး ချိုးပေးခါခါ၊
သမာဓိအဝတ် မကျွတ်စေရာ၊
ပညာမိတ်ကပ် လိမ်းသပ်ခြယ်ကာ၊
စိမုတ္တိ ငြိမ်းဘိအောင်ပွဲသာ။
ဆင်ခြင်ကာ တွင်တွင်သာသွားရမှာ၊
တို့တတွေ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သာရှာ။

*

အပါယ်လမ်းသို့

အယုတ်နှစ်လမ်း ရှောင်စမ်းလူရှင်၊
ကောင်းကျိုးမပွါး အမှားပူပင်၊
အလယ်လမ်းကွဲ့ လှမ်းတဲ့လူရှင်၊
နိဗ္ဗာန်မြို့ ဝင်ဖို့သူစုံလင်။
ကြည်ကြည်လင် အိုနာသေ ကင်းပျောက်စင်၊
နိဗ္ဗာန်မြင် အောင်ပွဲထာဝစဉ်။

သာသနာ့ခေတ်

သာသနာ့ခေတ် လူဖြစ်ကြုံလာ၊
ဒါနမျိုးစေ့ ပျိုးဟော့မကွာ၊
အခွင့်ကောင်းမို့ သင့်ကောင်းဖို့ရှာ၊
လူဖြစ်ရ ဘဝတန်ဖိုးပါ။

ခန္ဓာဝန်

ခန္ဓာဝန် ညစ်ထေးနဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ သံသရာ၊
ငါးခန္ဓာဝန်ထမ်းလို့ ပင်ပန်းကြ တို့သူငါ၊
တဏှာရှင် သူပေးလို့ ပူဆွေးရ ဖန်ခါခါ၊
လွတ်မြောက်ရာ ခေမာနန်းသို့၊
တက်လှမ်းမှ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှာ။

*

ခန္ဓာ

ဖြစ်မှုပျက်မှု ကြည့်ရှုခန္ဓာ၊
အမှန်သိက ပီတိလျှံဖြာ၊
ပီတိဆင့်ဆင့် ဖြစ်လင့်သော်သာ၊
နိဗ္ဗာန်ထိ သန္တိ ထိုချမ်းသာ။

လူလေးမျိုး

မှောင်မှလာလို မှောင်သို့သွားသူ၊
မှောင်မှလာလဲ လင်းထဲရောက်သူ၊
လင်းမှလာပြီး မှောင်ကြီးဝင်သူ၊
လင်းလာလို့ လင်းသို့ ကြွမြန်းသူ။

*

ဉာဏ်စင်ကြယ်

ရှေးအတိတ် ဘေးချိတ် တွေးစိတ်ကိုပယ်၊
မရောက်သေး ထောက်တွေး နေ့စင်ရေးကိုပယ်၊
တွေ့ဆဲ မြင်ဆဲ နင်လဲ မလွှယ်၊
ဖြစ်ပျက်မှု ကြည့်ရှုဉာဏ်စင်ကြယ်။

*

လေးသစ္စာ

တဏှာမူလ သူစ ပါလျှင်၊
ဇာတိဒုက္ခ မုချပါဝင်၊
မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီး တက်စီးကာပင်၊
နိဗ္ဗာန်မြို့ ဝင်စို့သူတော်စင်။

*

အချက်ပြ ကဗျာနိဒါန်း

ဘုံဘဝ

ဘုံဘဝ ကြုံသမျှ ဆုံရလေတယ်၊
ကောင်းမှု မကောင်းမှု ကြောင်းနှစ်ခုပါမယ်၊
ကောင်းမှုအကြောင်းပြု လွတ်မှုမှန်တယ်၊
မကောင်းမျိုး မျောက်ရိုးသံသရာနယ်။

အထုပ်ကြီးငယ် အသွယ်သွယ်၊
ကောင်းတာစကိုထုတ် အရှုပ်ပြယ်၊
မကောင်းထုပ်က ဘဝသွယ်သွယ်၊
ကရွတ်ကင်းလျှောက် တောက်လျှောက်လယ်။

*

လောကသံသရာ

ပသာဒ သဘာဝ ကြည်လှမှန်ပြင်၊
ရုပ်သဘော စာတ်သဘော မှတ်လောထင်မြင်၊
စပ်မိ ဟပ်မိ ဓာတ်သိဝိညာဉ်၊

သုံးမျိုးပေါင်း ခေါ်ကြောင်းဖဿဖင်၊
သိမှုသဘော ရှိသောခါတွင်၊
ခံစားမှုမျိုး အုတ်စိုးပါဝင်၊
ခံစားရာက စွဲကြီးအစဉ်၊
စက်ရဟတ် မပြတ်လည်သည်ပင်။

အားလေးမျိုး

ဓန္ဓာသဘော်ာ စုန်မျောကာနေ၊
သဒ္ဓါတက်မှ ချက်ကျစုံစေ၊
သတိဗိုလ်မှူး အထူးလိုပေ၊
ဝီရိယ ရှိကလွတ်မြောက်ပေ။
ပညာရောင် ထွန်းပြောင်အောင် လင်းကြပါစေ၊
တို့တတွေ လွတ်ကြောင်းသံသာမြေ။

*

မိဘဂုဏ်

ကျွေးခဲ့ မွေးခဲ့ ပေးခဲ့ပုံ၊
မိဘများရဲ့ ကျေးဇူးဂုဏ်၊
မေရုမြင်းမိုရ် နှိုင်းဆိုကုန်၊
အလွယ်ကျယ်ပွါး များတယ်ယုံ။

*

သစ္စာ့စွမ်းအင်

သစ္စာဘန်ခိုး မြတ်နိုးကြည်ယုံ၊
ဘေးရောဂါကင်း သန့်ရှင်းခဲ့ပုံ၊
သေသူအများ ရှင်ပြေးဖုံဖုံ၊
ကျော်စေရ လောကသစ္စာဂုဏ်။

ဆင်ခြင်ကြွယ် ထင်မြင်ဘွယ် ပြောပြမယ်၊
သမ္ဘူလ၁ဒေဝီမြတ်က လင်းအပ်ပါတဲ့သစ္စာရယ်၊
သောတ္တိသိန် ရောဂါကင်းလို့ ကျန်းမာခြင်း လက်ငင်းရ
ပေတယ်။

*

အလယ်လမ်း

ဝဲလမ်း ယာလမ်း ရှောင်စမ်းနှစ်သွယ်၊
အလယ်လမ်းက လျှောက်စမ်းတကယ်၊
အလယ်လမ်းမှ ဖြောင့်တန်းစင်ကြယ်၊
ရှင်ဘုရား ထင်ရှားမိန့်ခဲ့တယ်။
ဆင်ခြင်ကြွယ် ထင်မြင်ဘွယ် ပြောပြမယ်၊
လောကဟာ မိုက်တွင်းနက်လှတယ်။

*

နှောင်ကြိုး

သံယောဇဉ်မျိုး နှောင်ကြိုးကိုပယ်၊
မနေမနား အသွားကြဉ်ဖယ်၊
တဏှာပူမီး အငြိမ်းစင်ကြယ်၊
နိဗ္ဗာန်မြို့ ဝင်ဖို့သေချာတယ်။

စိသာခံါဆုရှစ်မျိုး

(က) ကျွား-မ ရည်မှန်း ရဟန်းနှစ်သွယ်၊
မိုးရေသကန်း လှူဒါန်းလိုတယ်၊
ခရီးသွားနှင့် လာငြားဧည့်သည်၊
ဆွမ်းဒါန ပေးချလှူလိုတယ်။

(ခ) မမာမကျန်း ရဟန်းတသွယ်၊
ပြုစုသူအား တပါးရည်ရွယ်၊
လိုသမျှဆေး လှူပေးလိုတယ်၊
ယာဂုမျိုး တောင်းရိုးဆုရှစ်သွယ်။

*

အန္နသယ

လူ့ဘဝ အန္နသယ ရှုကြွေထွေထွေ၊
မမြင်ပဲ အစဉ်တွဲ ယှဉ်မြဲမသေ၊
လိုက်သမျှ မိုက်သမျှ လိုက်ကြသူတွေ၊
ဖြစ်ပေါ်မြဲ မလွဲသံသရာဇွေ။

ညဏ်စဉ်

ချုပ်သဘော နာမ်သဘော မှတ်လောဆင်ခြင်၊
ဖြစ်မစဲ ပျက်မစဲ ဖန်တလဲမင်၊
လိုက်သမျှ ကြိုက်သမျှ မိုက်လှလူရှင်၊
ပူမဆုံး ယူအုံးသံသရာစခွင်။

သူ့ဆုတောင်း

ဘုရားတရား မြတ်ဖျားသံဃာ၊
တွေ့လိုပါကြောင်း ဆုတောင်းခါခါ၊
သတင်းကြားလို့ ရွှင်အားဝမ်းသာ၊
ပီတိဖုံး ရွှင်ပြုံးစေတော့တာ။

သစ္စာတန်ခိုး မြတ်နိုးကြည်ယုံ၊
သက်မဲ့ဝတ္ထု ပြောင်းမှုဖုံဖုံ၊
သက်ရှိကိုကား ဆိုငြားစုံစုံ၊
အဖြစ်ဆန်း ဂဏန်းချမကုန်။

*

သဘာဝ

သာခသနာဆိုတာ မောင်တို့ဖို့ကြုံလာတာ၊
သာသနာဆိုတာ မယ်တို့ဖို့ကြုံလာတာ၊
တွေ့ခဲ ကြုံခဲသာသနာ တွေ့ဆုံပါလို့လာ၊
ထူးမြတ်တဲ့ဤချိန်ခါ ကိုယ်ကျိုးရှာစမ်းပါ၊
ဘုံဆိုင်အလုပ်တွေဘေးဖယ်ကာ သင့်ဖို့ရှာစမ်းပါ၊
ရှာကြ ရှာကြ ဒါမှ ကျွတ်မြဲ လွတ်မြဲ ဝဋ်ထဲမရှည်ကြာ-တဲ့။

*

သဘာဝ

လူ့လောကီဘုံအမြင့်မှာ ကြုံသင့်လို့ကြုံရတာ၊
ကြုံလာလျှင်နင်မမေ့နဲ့ နင့်ဖို့ပဲတွေ့အောင်ရှာ၊
နင့်ဖို့ရာနင်မသိလို့ မိုက်မိမှားလာ၊
နင့်ကိုမလွဲ နင်အမြဲ နင်ပဲနှစ်တော့တာ။

*

မလွန်ဆန်သာသည်

ဇရာဖိစီး အိုမီးဟာ၊
တို့ကိုယ်မှာလဲ ရှိလေတာ၊
မလွန်သေးတဲ့ အိုဘေးဟာ၊
ကျော်လွှားပြေးလို့ မဝေးပါ။

ဗျာဓိဖိစီး နာမီးဟာ၊
တို့ကိုယ်မှာလဲ ရှိလေတာ၊
မလွန်သေးတဲ့ နာဘေးဟာ၊
ကျော်လွှားပြေးလို့ မဝေးပါ။
မရဏဖိစီး သေမီးဟာ၊
တို့ကိုယ်မှာလဲ ရှိလေတာ၊
မလွန်သေးတဲ့ သေဘေးဟာ၊
ကျော်လွှားပြေးလို့ မဝေးပါ။
သေကွဲရှင်ကွဲ မြဲလှစွာ၊
တို့သူငါလဲ တွေ့ရမှာ၊
မလွန်သေးတဲ့ ကွဲဘေးဟာ၊
ကျော်လွှားပြေးလို့ မဝေးပါ။
ကံသာအားကိုး တို့သူငါ၊
ကံသာအမိ ရှိတော့တာ၊
ကံသာညာတို့ မည်ဘိစွာ၊
ကံဆွေမျိုးဟု အားကိုးပါ။
ဝေံကြျသို့ စဉ်မကွဲဘ၊
ဟောညွှန်ပြတဲ့ စောသတ္တာ၊
နည်းယူကြဖို့ သူတိုင်ပါ၊
အင်္ဂုတ္တရ ကျမ်းရွှေစာ။

သဘာဝ

မမြဲကြောင်း ကောင်းကောင်းမြင်၊
ဉာဏ်၌ဒိဋ္ဌ နိစ္စစင်၊
ဆင်းရဲကြောင်း ကောင်းကောင်းမြင်၊
ဉာဏ်၌ဒိဋ္ဌ သုခစင်၊
ကိုယ့်သဘော လိုက်လျောကြဉ်၊
ဉာဏ်၌ဒိဋ္ဌ အတ္တစင်၊
အတ္တစင် ဉာဏ်မြင်သိမှ၊
အမှန်ရှိ သန္တိနိဗ္ဗာန်ဝင်။

*

အလင်္ကာခန္ဓာ

ဤရုပ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာဟာ ရေမြှုပ်ပုံပမာ၊
ဝေဒနာနာမ်တရား ရေပွက်ပုံသို့ထား၊
အမှတ်ပြုတဲ့ထိုသညာ တံလျှပ်ပုံပမာ၊
သင်္ခါရာပြုသဘော ငှက်ပျောတုံးသို့ဟော၊
မျက်လှည့်မျိုးတဲ့ဝိညာဏ် ရှုကြအဖန်ဖန်၊
ဤငါးတန်ပိုင်အောင်ပွါး နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သွား။

ခန္ဓာသဘော

ဖောက်ပြန်ခံစား　　　　မှတ်သားစေ့ဆော်၊
သိကြောင်းခေါ်　　　　ငါးဖော်ခန္ဓာစု။

*

မရှင်းသမျှ

အတွင်းကလဲ ရှုပ်လို့လိမ်　　　ကိုကလိမ်၊
အပြင်ကလဲ ရှုပ်လို့လိမ်　　　မယ်ကလိမ်၊
ကိုကလိမ် အမယ်ဘုတ်တို့　　　တကယ်ရှုပ်တဲ့ပုံကိုချိန်၊
ထိုတကျော ချည်အရှုပ်ကို　　　ဖြည်ဖြုတ်မှ ပြုတ်နှမ့် ထိုအချိန်။

*

သာသနာခေတ်

သာသနာ ဒီခေတ်ထဲမှာ　　　အောင်ပွဲနှင့် ကြုံလာပါချေ၊
ကြုံရုံသာ မနေပဲနဲ့　　　ကိုယ်ဖို့လဲပါစေ၊
ကိုယ့်ဖို့ရာ တို့ဘုရားက　　　မှာကြားခဲ့တာတွေ၊
ဒါ သိ-ဘာတဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲ　　　ကိုင်ဆွဲနိုင်ပါစေ-တဲ့။

*

သင့်တာဝန်

သင့်ကိုသင်နှစ်၊ သင်မချစ်လို့၊ သင်နစ်ဖို့ရန်၊
သင်စီမံ၊ သင့်ကံ ရိုင်းလေတယ်။

*

သင့်ကြိုးသင်ရှာ

ကိုယ့်ကြိုးကိုယ်ရှုပ်၊ ကိုယ်သာတုပ်၍၊
ကိုယ်ဟုတ်ကိုယ်ဟန်၊ ကိုယ်သာမှန်ဟု၊
ဖန်ဖန်စွဲငြိ၊ အယူရှိ၊ ဒိဋ္ဌိ မဆုံးနိုင်။

*

ရွှေတံခါးကြီး ဖွင့်ပါဆို

လူဖြစ်ကြတဲ့ ဤချိန်ခါ၊ ရွှေတံခါးကို ဖွင့်ကြပါ၊
ရွှေရတနာဆိုတာများ၊ ဘုရားဟောလို့ ရှိခဲ့သား၊
ယုံကြည်မှုကွဲ့ မြတ်သဒ္ဓါ၊ ကိုယ့်ကျင့်သီလ တည်ရမှာ၊
ရှက်ကြောက်မှုသာ ကိုယ်မှာထား၊ သုတရှိအောင်
မောင်ကြိုးစား၊
ပေးကမ်းကြတဲ့စေတနာ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ပွါးကြစါ၊
ဒီအင်္ဂါစုံသူများ၊ ရွှေတံခါးပွင့်မပေါ့ သင့်လူသား။

*

ဥပါဒါန်

တဏှာသူမင်း   အရင်းလက်သယ်၊
ခါခါပူပြင်း   မငြင်းနိုင်ဘွယ်၊
ဥပါဒါန်မျိုး   အုပ်စိုးခြယ်လှယ်၊
ဒိဝဋ္ဋထဲ   အမြဲကြာတော့တယ်။
ဉာဏ်ဆင်ခြင်   လွတ်မြောက်မှုလမ်းစထွင်၊
ရုပ်နာမ်မြင်   လွတ်မြောက်ထာဝစဉ်။

ဥပါဒါန်မျိုး   နှောင်ကြိုးကိုခွါ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အား   သနားညှာတာ၊
အချစ်ရေးမှို   စစ်ဆေးကြပါ၊
ဝဋ္ဋဘဝ လွတ်မှ   လွန်ချမ်းသာ။

*

ဩဃ

လောက လောက   လောကသံသရာ၊
ဩဃ ဩဃ   မျောကြမှန်စွာ၊
မလွတ်ပဲ ဇွတ်ဆွဲ   ဝဋ္ဋထဲရှည်ကြာ၊
ကြာသမျှ   နာလှ ဤခန္ဓာ။
ဤခန္ဓာ   လွတ်မြောက်မှု လမ်းစရှား၊
ထွေ့ပ ပြိ   ကာမ သက်သည်ပါ၊

ကိုယ့်ဒုက္ခ

ကိုယ်လိုချင်တော့ ကိုယ်ကရှာ၊
ကိုယ်ရှာပြန်တော့ ကိုယ်သာရ၊
ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်ဒုက္ခ။

*

မရှာမရ

ကိုယ်မလိုတော့ ကိုယ်မရှာ၊
ကိုယ်မရှာတော့ ကိုယ်မရ၊
ကိုယ့်မှာချမ်းသာလှ၊ အဲဒါ နိဗ္ဗာန။

*

သိကြားဖြစ်ကြောင်း

မိဘနှစ်ဖြာ ဂုဏ်ရည်မြင့်လို့
ယုံကြည်သဖြင့် လုပ်ကျွေးလော၊
ဆွေမျိုး ညာတကာ အိုသူများကို
ဂါရဝဘုန်းနဲ့ လေးစားနေ၊
စကားခြေငံ ချိုသာနွှာလို့
ကုန်းတိုက်ကုန်းချော ကင်းပါစေ၊
မစ္ဆေသန့်ရှင်း မှန်ကန်ခြင်း
မျက်ဘင်း ဒေါသပြေ၊
အဲဒါက ဗုဒ္ဓဟောကြားမြတ်တရား သိကြားဖြစ်ကြောင်းပေ။

အချက်ပြ ကဗျာနိဒါန်း

မေတ္တာ

သဇင် ကြက်ရှန်း ဂမုန်း ခတ္တာ ပန်းမာလာ၊
လေဆန်မသွား စုန်ငြားအောက်သာ မွှေးကြူလာ၊
မေတ္တာပွင့်ပန်း တင့်ဆန်းဝေဖြာ ပန်းမာလာ၊
စုန်ဆန်သွား ထင်ရှားမွှေးကြူလာ ပန်ဆင်ပါ။

*

သံသရာတကြော

သံသရာဘုံတကြောမှာ စုန်မျောတဲ့ မောင်မယ်တွေရယ်၊
ဗိုလ်ငါးတန် အမှန်စွဲလို့ ခိုင်မြဲမှ တော်ကြမယ်၊
တမိုက်ထဲမိုက်တဲ့ သံသရာနယ်၊
တလိုက်ထဲလိုက်လို့ ခန္ဓာလယ်၊
မိုက်မဆုံး လိုက်အုံးခါခါလယ်၊
ဝဋ်ရထား ဇွတ်သွားနေကြတယ်
သတိထား သိမှားရုပ်နာမ်ပယ်၊
အမှန်သိ သန္တိနိဗ္ဗာန်နယ်။

*

သံသရာနှင့်ဝေဒနာ

သံသရာဘုံခရီးမှာ ဆုံဆည်းတဲ့မောင်မယ်တွေဟာ၊
ဝေဒနာဖွေ့ရှာမှားလို့ မနားပဲသွားမြဲကြာ၊

မဆုံးပဲ ရှုံးလဲရှုံးတဲ့ဝေဒနာ၊
မပြုံးပဲ မုန်းလဲမုန်းမဲ့သေချာ၊
ဝေဒနာမျိုး ပယ်ဖြတ်ချိုး မြတ်နိုးနိဗ္ဗုတာ၊
နိဗ္ဗူတာထိုစခန်းမှ တို့အောင်ပန်း ငြိမ်းချမ်းလွန်သာယာ။

*

ဘုရားအသချေ်ပွင့်ခဲ့ပေ

ဘုရားတွေအသချေ် ပွင့်တော်မူကြပေ၊
အဝိဇ္ဇာစာကျာစွဲလို့ မလိုက်ပဲရှောင်နေ၊
သံယောဇဉ်အမျှင်မပြတ်လို့ ယှဉ်စပ်တဲ့သံသရာဇွေ၊
ဗိုလ်ငါးတန်အမှန်စွဲမှ တို့အောင်ပွဲလွတ်မြဲခန္ဓာမြေ။

*

သစ္စာ

လောဘရန်လောင်မီးကြောင့် မောင်ကြီးတို့ဒုက္ခကြွယ်၊
မဂ်ယာဉ်ပျံဖောင်ကြီးသို့ တက်စီးမှတော်တော့မယ်၊
နိဗ္ဗာန်ဆိုဟိုဘက်ကမ်းသို့ မောင်တက်ဖို့ကြံစပါ့ကွယ်၊
မြတ်နိဗ္ဗာန်မြို့ကြီးရောက်မှ ပူမီးတောက် ငြိမ်းပျောက်
အေးလိမ့်မယ်။

*

အားကိုးရာ

ကိုယ့်အားကိုသာ အားကိုးရာ   မှန်စွာပြုရမည်၊
တပါးသူမှာ အားကိုးရာ   ဘယ်မှာမရှိပြီ၊
ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှ ဤဘဝ   ဒုက္ခလွတ်မြောက်မည်။

*

တို့ရန်သူ

လောဘနှင့်တူ လောင်မီးဟူ   ဘယ်မှုမရှိပြီ၊
ဒေါသနှင့်တူ တို့ရန်သူ   ဘယ်မှုမရှိပြီ၊
ခန္ဓာနှင့်တူ ဆင်းရဲပူ   ဘယ်မှုမရှိပြီ၊
နိဗ္ဗာန်နှင့်တူ ချမ်းသာဟူ   ဘယ်မှုမရှိပြီ။

*

ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ်

ဤကမ်းဆိုတာ ဘယ်ကိုသာ   မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
အဇ္ဈတ္တိကာ ယတနာ   မှန်စွာဤကမ်းဆိုပါသည်။
ဟိုကမ်းဆိုတာ ဘယ်ကိုသာ   မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
အပြင်ကလာ ယတနာ   မှန်စွာဟိုကမ်းဆိုပါသည်။
အလယ်နစ်တာ ဘယ်ကိုသာ   မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
နန္ဒီရာဂါ ချစ်မှုသာ   မှန်စွာလယ်နစ်ဆိုပါသည်။
ကုန်း၌တင်တာ ဘယ်ကိုသာ   မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
မာနကိုသာ ကုန်းဆိုတာ   မှန်စွာဤသို့ဆိုပါသည်။

လူတို့ဆယ်တာ ဘယ်ကိုသာ မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
လူနှင့်ရောကာယှဉ်တွဲတာ မှန်စွာဆယ်ခြင်းဆိုပါသည်။
လူမဟုတ်သူ ဆယ်၍ဟူ ဘယ်မှုရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
နတ်ပြည်နတ်ရွာ စသည်သာ မှန်စွာဆယ်ခြင်းဆိုပါသည်။
ဝဲဟုခေါ်တာ ဘယ်ကိုသာ မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
ကာမဂုဏ်များ အာရုံငါး မှတ်သားဝဲဟုဆိုပါသည်။
အတွင်းပုပ်တာ ဘယ်ကိုသာ မှန်စွာရှင်ချစ်ဆိုသနည်း၊
သီလကင်းသူ တွေ့ပါမူ ထိုသူအတွင်းပုပ်ခေါ်ပါ
သည်။

ဟိုဘက်ဒီဘက် ရေလယ်ချက် ကမ်းထက်သူမတင်၊
လူလဲမဆယ် နတ်မဆယ် ဝဲဝယ်မမြုပ်ဆွေးမပုပ်။

*

လွတ်မြောက်ရာမြေ

ရှုပါရုံ ရှုပ်သမျှဘာကို မက်မောကြ တို့စတွေး၊
ရှုပါရုံ အမှိုက်ပုံလို ပူမှုတွေအသင်္ချေ၊
မကြိုက်နဲ့ ရှုပါရုံပယ် မလိုက်နဲ့ ရုံပါနယ်၊
မလိုက်နဲ့ ရှုပါရုံနယ် မကြိုက်နဲ့ ရှုပါရုံပယ်၊
ဆင်ခြင်ကာကြည့် သိမှုတောင်မယ်၊
အဲဒါမှ လွတ်မြောက်သံသရာနယ်၊

*

ကောင်းမကောင်း

ကောင်းမကောင်း ကြောင်းနှစ်သွယ်၊ ခံစားမှုဝေဒနာကွယ်၊
ကောင်းတာတွေတော့ ချာချာလယ်၊ မကောင်းတာတွေတော့
နာပါတယ်၊
ချာချာလယ်၊ နာကာရယ်၊ ကြာပါတယ်၊ သံသာနယ်မခွါ
သေးလျှင် အဝိဇ္ဇာမင်း အရင်းသူလက်သယ်။

*

ဝိသာခါ၏ ဩဝါဒ (၁၀)ချက်

အတွင်းမီးသာ အပြင်မှာ ဘယ်ခါမဆောင်နှင့်၊
အပြင်မီးသာ အတွင်းမှာ ဘယ်ခါမဆောင်နှင့်၊
ပေးသောသူသာ ပေးဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
မပေးသူဟာ မပေးရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
သူကပေးပေး မပေးပေး ပေးဖို့မမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ ထိုင်ဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ စားဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
လင်နှင့်မိဘ ထိုနှစ်ဝ လုပ်ကျွေးဖို့ကမမေ့နှင့်၊
လင်သားကိုသာ ရှိသေရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်။

ချမ်းသာ ဆင်းရဲ

ဤရုပ်ဆိုတဲ့ခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုလဲအမြဲပါ၊
နှစ်သက်မှုကြောင့်ထိုခန္ဓာ   ဒုက္ခအပေါင်းကိန်းအောင်းလာ။

ဤခံစားမှုဝေဒနာ   နှစ်သက်မှုလဲအမြဲပါ၊
နှစ်သက်မှုကြောင့် ထိုခန္ဓာ   ဒုက္ခအပေါင်းကိန်းအောင်းလာ။

ဤမှတ်သားတဲ့ခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုလဲအမြဲပါ၊
နှစ်သက်မှုကြောင့် ထိုခန္ဓာ   ဒုက္ခအပေါင်းကိန်းအောင်းလာ။

ဤပြုပြင်တဲ့ခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုလဲအမြဲပါ၊
နှစ်သက်မှုကြောင့်ထိုခန္ဓာ   ဒုက္ခအပေါင်းကိန်းအောင်းလာ။

ဤသိတတ်တဲ့ခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုလဲအမြဲပါ၊
နှစ်သက်မှုကြောင့် ထိုခန္ဓာ   ဒုက္ခအပေါင်းကိန်းအောင်းလာ။

ဤရုပ်ဆိုတဲ့ခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းတော့တာ၊
နှစ်သက်မှုကင်းရှင်းသော်သာ ဒုက္ခဝေးလို့ အေးတော့တာ။
ဤခံစားမှုခန္ဓာမှာ   နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းတော့တာ၊
နှစ်သက်မှုကင်းရှင်းသော်သာ ဒုက္ခဝေးလို့ အေးတော့တာ။

ဤမှတ်သားတဲ့ခန္ဓာမှာ နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းတော့တာ၊
နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းသော်သာ ဒုက္ခဝေးလို့အေးတော့တာ။
ဤပြုပြင်တဲ့ခန္ဓာမှာ နှစ်သက်မှုကင်းရှင်းတော့တာ၊
နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းသော်သာ ဒုက္ခဝေးလို့အေးတော့တာ။
ဤသိတတ်တဲ့ခန္ဓာမှာ နှစ်သက်မှုကင်းရှင်းတော့တာ၊
နှစ်သက်မှုကင်း ရှင်းသော်သာ ဒုက္ခဝေးလို့အေးတော့တာ။

*

အာဝေဏိကဒုက္ခ

လင့်အိမ်ကိုသာ လိုက်ရပါ ဤဟာဒုက္ခ ဆင်းရဲလှ၊
တလအခါ ရာသီလာ ဤဟာဒုက္ခဆင်းရဲလှ၊
သန္ဓေလွယ်ချီ ဆယ်လညီ ဤသည်ဒုက္ခ ဆင်းရဲလှ၊
ငိုညည်းတကာ ဖွားရပါ ဤဟာဒုက္ခ ဆင်းရဲလှ၊
ကိုယ့်လင်ကိုသာလုပ်ကျွေးရှာ ဤဟာဒုက္ခဆင်းရဲလှ။

*

ဓာတ်သဘော

ပါးစပ်ပြောကတော့ ဝတ္တိဘုံ၊
ဓာတ်မနောကျတော့ ကလိမ်ချုံ၊
ပြုရာမှာလဲ ကြည့်ပါကုန် ရှုဆကာပဲ သိကာယုံ၊
တရားမသိတော့ မှားဘိအဖုံဖုံ၊
ရှက်ခြင်း ကြောက်ခြင်း ကင်းတဲ့ ဤလူ့ဘုံ။

နှာမ်ဘုရင်

ဒီလောက သံသရာတခွင်မှာ နှာမ်ဘုရင်သူပဲ ခေါင်းဆောင်
တာ၊
နှာမ်စေရာ ရှပ်သွားလို့ နှာမ်ထားရာပဲ နေခဲ့ကြတာ၊
အိုမျိုးတွေ အစဉ်သာ နှာမျိုးတွေ တမင်လာ၊
မမြင်တာသေတာမျိုးတော့ ရှိးလို့ပဲ အခါခါ၊
ကြောက်စရာ့ နှာမ်ဘုရင်ပါ ထောက်ဆကြံဆင်ခြင်ကာ၊
ထောက်ဆကြံဆင်ခြင်ကာ ကြောက်စရာ့ နှာမ်ဘုရင်ပါ၊
သတိယှဉ်တွဲ ဉာဏ်စဉ်မြဲ သင်ပဲ အေးကြောင်းရှာ။

*

သံသရာခရီးသည်

လောကီဘုံ သံသရာထဲမယ် အမြဲပဲ သွားကြပြန်တယ်၊
မှန်လဲ မျှားလှမှန့်တယ်၊
အမှားကိုရှောင် ဘုရင်တဆူလုပ်လို့
အတွင်သူရှုပ်သမို့ တလှုပ်လှုပ်ကြာပြန်တယ်၊
အတွင်းခံခြောက်သွယ်၊ အခြယ်ရောင် ထိုခြောက်မျိုးနဲ့
ဆိုးလဲ ဆိုးကြကြတယ်၊ ရှိးလဲ မရိုးကြတယ်၊ ကြောက်လဲ
မကြောက်ကြတယ်၊
လျှောက်မြဲ လျှောက်ကြပြန်ပေတယ်။

အဲဒါတွေ အမှန်ပြောယင်ကွဲ့ နာမ်သဘောအမြင်နဲ့
သံယောဇဉ်တဲ့
တရားသဘောနဲ့ ဘုရားဟော ရှိခဲ့တယ်၊
အိုယောဂီ၊ သင့်ခန္ဓာ ပြန်ကာကြည့်တော့
မှန်တာသိဖို့ လိုလှပါတယ်၊ မှန်တာဆို တခြားမတွေးနဲ့
အမှားဝေးမဲ့၊ ဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးကွဲ့၊
သတိပဋ္ဌာန် အမှန်ရှိပေတယ်။

*

သမ္မပ္ပဓာန်

သင့်သဏ္ဍာန် မဖြစ်သေးတဲ့ ညစ်ထေးမဲ့ အကုသိုလ်ကိုကွယ်၊
မဖြစ်အောင် တကယ်တားလို့ အကျယ်ပွါးဖို့လိုလှပါတယ်၊
အတိတ်အကြောင်းကို ပြန်ကာရယ် စိတ်မကောင်းဖို့
ဖန်လာတယ်၊
ပြုခဲ့တာ ပြန်ကာမတွေးပဲ မှန်စွာအေးဖို့ လိုလှပါတယ်၊
အိုယောဂီ၊ အိုယောဂီ၊ အကုသိုလ်မျိုး အလွန်ဆိုးလို့
ကိုယ်ကျိုးအမှန် နည်းရပြန်ပါတယ်။
သင့်သဏ္ဍာန် မဖြစ်သေးတဲ့ အပြစ်ဝေးမဲ့ မြတ်ကုသိုလ်ကို
ကွယ်။
ဖြစ်အောင်သာ တကယ်လုပ်လို့ ဘယ်မဆုတ်ဖို့လိုပါတယ်၊

အတိတ်အကြောင်းကို ပြန်ကာရယ် စိတ်မကောင်းဖို့
မှန်ပါတယ်။
ပြုခဲ့တာ ပြန်ကာတွေးမှ မှန်စွာအေးက ကိုယ့်ဖို့သေချာ
တယ်။
အိုယောဂီ၊ အိုယောဂီ၊ မြတ်ကုသိုလ်မျိုး လွန်တန်ခိုးမို့
ကိုယ်ကျိုးအမှန် ကြီးလှပြန်လေတယ်။

*

သံသရာခရီးသည်

သံသရာနယ်တလွှားမှာ တကယ်သွားတဲ့မောင်မယ်တွေရယ်၊
သွားကြတာ သခင်္ချိုရှိတော့ မှားကြတာလဲ သခင်္ချိုရှိမယ်၊
အိုယောဂီ၊ ဘုရားသာသနာ ယခုအခါ လူ့ရွာ ရှုပါ
ကြုံဆဲမှာ၊
ဆရာကောင်းလဲ ရှာကာရယ်၊ စာကောင်းလဲ နာပါကွယ်၊
သင့်တင့်အောင် စိတ်ကိုမွေးလို့ ကိုယ်ကျင့်လေးလဲ
ကောင်းဖို့လိုတယ်၊
အကျင့်ကို သင်ဆောင်မှ နောင်သံသရာပြတ်မယ်၊
မှတ်ဖွယ် မှတ်ကွယ်၊
အဲဒါပဲ အမြတ်သာသနာ အလင်းဓာတ်မှန်ပါတယ်။

*

အေးရာသီ

ရုပ်နှင့်နာမ် တူယှဉ်တွဲလို့ ပူပင်မစဲ ဖြစ်ကြပါတယ်၊
အေးရာကို မဆင်ခြင် တွင်တွင်သာ မိုက်ကြတယ်၊
မြဲရာမှာ သံကိုပတ်လို့ ကြပ်ရာမှာလဲ သတ်ပင်းသည့်နှယ်၊
အို–လူသား လူသား၊ သင်မမှားဖို့ အများကြီးလိုပါတယ်၊
တို့ခန္ဓာ တို့သာကြည့်တော့ တို့မှာရှိတာ အာသဝေါ
လေးသွယ်၊
အာသဝေါကင်းစင်ရန် အမှန်ပင် ရှင်တော်မိန့်ခဲ့တယ်၊
အသုဘမတင့်တယ် ရွံဘွယ်ရာ အာဟာရရယ်၊
လောကကြီးလဲ ငြီးငွေ့ပါတယ်၊ မြဲကြတာလဲ အမှန်
မရှိတယ်၊
စုတေ့တာ ထိုတရားတော့ တို့အများပဲ ရှုကြရမယ်၊
ဒီငါးမျိုးကိုဆင်ခြင် သင် တမင်အေးတော့မယ်၊
ရှုဖွယ်–ရှုကွယ်၊ အဲဒါ အေးမခ အေးမြလှတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှယ်။

*

သင့်ရန်သူ

တဏှာမင်းကို ရှင်းရမယ်၊ ရွံဘွယ်မျိုးမို့ ဆိုးလှတယ်၊
ဒေါသပြင်းမှ ကင်းရမယ်၊ မေတ္တာထားလို့ ပွါးရမယ်၊
အမိုက်တွင်းကို ကွင်းကြကွယ်၊ ရုပ်နာမ်ပွါးလို့ အမှားပယ်၊

ဤသုံးသွယ် တကယ်ပွါးလျှင် အပါယ်တံခါးပိတ်ကြရမယ်၊
အိုယောဂီ၊ အိုယောဂီ၊ သင်ရုပ်နာမ် သင်ကစွဲတော့
သင်ပဲ သံသရာလည်ပါတယ်၊
သံသရာလဲ ချုပ်ပါ၊ ခန္ဓာလဲ ဖြတ်ပါ၊
အဲဒါ–အဲဒါ၊ အလွန်မြတ်တဲ့ ပရမတ်နိဗ္ဗာန်ပါ။

*

အနတ္တာဉာဏ်

သာသနာ ဤတခေတ်တွင် လူဖြစ်နဲ့ကြုံလာပါလျှင်
မယ်သင့်ရာ ပယ်ကာထားလို့ ပွါးသင့်တာလဲ ပွါးကြဖို့ဝင်၊
အမှားကို ရှောင် အမှောင်တွင် ဗိုလ်ချုပ်တဲ့
ရုပ်လုံးတဲ့ ဒိဋ္ဌိကိုပင် ဖြုတ်ကြဖို့ပဲ ငါတို့ပြင်ဆင်၊
အနတ္တာသမ္ဗဇဉ် ဉာဏ်အမြင် လိုလှတယ်၊
အဟုတ်အမှန် သိဘွယ်၊ ရုပ်နာမ်ကြည့်ကွဲ့ယ်၊
ကိုယ်ထားရာမနေ ကိုယ်စေရာ သူမသွားတယ်၊
ပွါးဖွယ်–ပွါးကွယ်၊ အမှားနယ် တကယ်လွတ်တော့မယ်၊
အဲဒါ–အဲဒါ တရားမြင်တဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့
အနတ္တဒေသနာ သေချာဆိုက်လေတယ်။

*

နိဗ္ဗာန် ရွှေတံခါး

လူဖြစ်ကြတဲ့ ဤချိန်ခါ ကိုယ့်ကျင့်သီလ တည်ကြပါ၊
သမာဓိဆို ထိုတရား ကိုယ်၌တည်အောင်မှောင်ကြိုးစား၊
ပညာမျိုးတဲ့ဉာဏ်မဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်လဲ ရှုမြဲသာ၊
ဒီအင်္ဂါစုံသူများ အလယ်လမ်းတည့်ပေါ့
သင်လူသား၊
အလယ်လမ်းလှမ်းတဲ့ခါ အိုနာ သေမျိုး ကင်းရှိးပါ၊
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ရွှေတံခါး ဟင်းလင်းပွင့်ပေါ့ သင်လူသား။

*

နိဗ္ဗာန်နယ်

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ဆင်းသက်ခဲ့တဲ့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှယ်၊
သူမြတ်တို့ အသွယ်သွယ် နိဗ္ဗာန်နယ် ကူးကြတယ်၊
သင်္ချာစုံဂဏန်းချလို့ မှန်းဆလို့ပဲ မရနိုင်လေတယ်၊
တို့များတော့တလယ်လယ် မမေ့နိုင် ယနေ့တိုင်ကြာကြတယ်၊
သဒ္ဓါဓာတ်မျိုး တိုးလို့စင်ကြယ် ဘယာဇာတ်ဆိုး
ချိုးဖို့ ပြင်ကွယ်၊
ရိုးသားမှုလဲ လိုတယ်၊ ကြိုးစားမှုလဲ လိုတယ်၊
တို့ခန္ဓာ ပြန်ကာကြည့်တော့ မှန်ရာသိမှ ပဏ္ဏိစင်ကြယ်၊
စင်ကြယ်လျှင် နင်ဘယ်မမေ့နဲ့၊ ယနေ့ပဲ တွေ့မြဲနိဗ္ဗာန်နယ်။

*

ပုထုဇဉ်

ပုထုဇဉ် အမြင်မိုက်ကို သင်လိုက်ဖို့ မလိုပါတယ်၊
အရိယာသူမြတ်လမ်းက လျှောက်စမ်းတော့လွယ်လွယ်၊
သတိကိုရှေ့တင် သမ္မဇဉ် ဉာဏ်အမြင် အမှန်ပင် လိုလှတယ်၊
ဣန္ဒြေခြောက်တံခါးကို ပိတ်ထားမှလဲ တော်မည်ထင်တယ်၊
စားသောက်ဖွယ် မှန်သမျှကို ကြံဆလို့လဲ သိဖို့လိုတယ်၊
ကြွားဝါမှုကိုအမှန်ပယ်၊ မြှောက်ပင့်မှုလဲ ကင်းရပါလိမ့်မယ်။

*

သောတာပန်

သူတော်စင်ပေါင်း လမ်းကြောင်းကိုမှီ၊
ရှောင်သွေကာ မနေပဲ တို့လဲ လိုက်ကြမည်၊
ဒုက္ခတွေ အလီလီ တွေ့ကြုံလို့လဲ သိခဲ့ပေပြီ၊
အရိယာ ဉာဏ်စခန်းကို အရောက်လှမ်းဖို့လဲ
မှန်းလို့မျှော်ရည်၊
အကျိုးနဲ့အကြောင်းကို အမှန်မြင်ပြီ၊
သွားကြပါစို့ မဂ်ဖိုလ်ခရီးဆီ။

အတုမဲ့ချမ်းသာ

ဤလောက သံသရာစခွင်မှာ နာမ်ဘုရင်သူပဲ
ခေါင်းဆောင်တာ၊
ငြိမ်အောင်သာ နှိမ်ကာထားလို့ မြှောက်စားသင့်လဲ
မြှောက်စားကြပါ၊
ရှင်ဧရာစခန်းတွေက ချမ်းမြေ့အောင်လဲ
မွေ့မြူကာသာ၊
ဥပေက္ခာသူ့သဘော လိုက်လျောအောင်လဲ
ကျင့်တတ်ရမှာ၊
အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ ဤစေတနာ
အတုမဲ့ရပဲ နွဲ့လို့ ပျော်ရမှာတဲ့။

*

အနာနှင့် ဆေး

ဘုရားရှင်ရဲ့ဒေသနာတော် ဆေးမြတ်လို့ပဲကျော်၊
သူသူငါလူနာများ ကုစားတဲ့လို့ခေါ်၊
မသောက်ဖူးလို့ငြင်းကာအော် ပျင်းပါတယ်တဲ့နော်၊
ငါးအာရုံနဲ့သူပျော် စိတ်ထားပုံကမတော်မလျော်၊
အပြောခက်တဲ့လူနာကျော် မိတ်ပျက်ဟောင်းနဲ့ သူပေါင်း
ဖော်၊

မနေ့ပျက်တဲ့သူဟာနော် စိတ်လက်ပြောင်းလို့ ပူဆာ
ခအော်၊
ထိုအခါမြတ်စွာဘုရားက ဘုရားမကပ်တဲ့သတ္တဝါတွေကို
နော်၊
မျှော်ခေါ်ကာကရုဏာထား ဒေသနာဆေးဝါးစပ်ကာဖော်၊
ကိုယ်ကောင်းပါနော်၊ နှုတ်ကောင်းပါနော်၊ စိတ့်ကောင်း
ပါနော်၊
မိတ်ယုတ်မာပယ်ခွါရှောင်းလို့ မိတ်ဆွေကောင်းလဲ သင်
ပေါင်းဖော်၊
အဲဒါ ဘုရားပေးတဲ့ ဆေးတော် ဆေးကျော်၊
သူသူငါလူနာများ ကုစားတဲ့လို့ခေါ်၊
မသောက်ဖူးမငြင်းနဲ့နော် ခဏချင်းပျောက်သကွဲ့နော်၊
ကုစားကြဖို့အလှန်ဘော် သောက်လိုက်စမ်းကွဲ့ အမတ
ဤဆေးကျော်။

*

သံသရာ

ဘုရားရှင်ရဲ့ဒေသနာ ခုရောနောင်ရောချမ်းသာမှာ၊
ဘာဝနာမြတ်တရား ပျော်မွေ့ပါတော့သင်လူသား
ပယ်ဖို့သင့်တဲ့ထိုအရာ ပယ်ရှားလိုက်စမ်းပါ၊

ညင်သာစွာပင်သင့်စိတ်ထား ဒုက္ခကင်းအောင် မောင်ကြိုး
စား၊
နယ်ခဲ့ချင်တဲ့ထိုတဏှာ သူ့ရင်းမြစ်ကိုရှာ၊
တဏှာဝင်မာနပွါး ဒိဋ္ဌိရိပ်မိသင်လူသား။

ဥပါဒါန်ကင်း

လောကီဘုံရှုပ်လှလို့ ဒုက္ခနဲ့လဲတဝဲလယ်လယ်၊
အရိယာမဂ်စခန်းကို တက်လှမ်းလို့လဲတို့ကကြံရွယ်၊
ယုံကြည်စွာသဒ္ဓါတရားနဲ့ ရှက်တတ် ကြောက်တတ်
ရှိအပ်လေတယ်၊
ဉာဏ်ဝညာလုံ့လမျိုးကို အုပ်စိုးကာပဲတို့မှာခြယ်လှယ်၊
ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၌ ဉာဏ်စင်ကြယ်၊
ဥပါဒါန်နဲ့ဆိုး ကင်းရိုးလိုလှတကယ်။

*

အင်္ဂုတ္တိုရ်လာ အနိစ္စသညာ

မမြဲတဲ့အနိစ္စသညာ လောကဓာတ်တခွင်လုံးပါ၊
သူသာလျှင်ဘုရင်လုပ် တို့ကိုစိုးအုပ်တာ၊
ငါ့ကိုယ်မှာလဲသခင်ါရာ အမြဲမရှိနိုင်လေတာ၊
ပျော်စရာအမှန်ကင်းလို့ ထင်လင်းအောင်ပဲ ထမြောက်
စေကာ၊

မြတ်နိဗ္ဗာန်ထိုခရီး ကိုယ်ထည်းပျော်ဖို့ရှာ၊
သံယောဇဉ်တာမင်ဖြတ်လို့ သင်ရပ်ပါတော့သခ်ါရာ၊
အဲဒါပဲ ရောက်မြဲချမ်းသာရာ။

*

ဒုက္ခသညာ

ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခသညာ လောကဓာတ်တခွင်လုံးပါ၊
သူသာလျှင်ဘုရင်လုပ် တို့ကိုစိုးအုပ်တာ၊
ငါ့ကိုယ်မှာလဲသခ်ါရာ ငြီးငွေ့ဖွယ်အမှန်သာ၊
ထမြောက်အောင် ကိန်းခန်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သုခကိုရှာ၊
ပယ်ရေနုသယမျိုးကို ပယ်ချိုးကာပဲ ထားကြရမှာ၊
ပွါးရမည့်ဘာဝနာမတ္တာကိုသာ တူယှဉ်တွဲလို့မြဲရမှာ၊
အဲဒါပဲကွဲ့ နောင်မြဲမဲ့ အောင်ပွဲချမ်းသာရာ။

*

အနတ္တသညာ

အစိုးမရတဲ့အနတ္တသညာ လောကဓာတ်တခွင်လုံးပါ၊
သူသာလျှင်ဘုရင်လုပ် တို့ကိုစိုးအုပ်တာ၊
ငါ့ကိုယ်မှာလဲအနတ္တာ အစိုးမရတာအမှန်ပါ၊

ဗိဋ္ဌိစင်တကျောကင်းလို သန့်ရှင်းအောင်ပဲလိုကြပြန်တာ၊
အရိယာဉာဏ်စခန်းသို့ အရောက်လှမ်းဖို့ မှန်းလို့မျှော်ကာ၊
အကျိုးနဲ့အကြောင်းတော့ အမှန်မြင်လာ
သွားကြပါစို့ မဂ်ဗိုလ်လမ်းခရီးသာ။

*

အောင်ပွဲဒေသနာ

သာသနာရောင်ဝါဝင်း ထွန်းလင်းတဲ့ဤချိန်ခါ၊
ရှေးယခင်သူတော်ထုံးကို ကျင့်သုံးနည်းယူပါ၊
ကိုယ်ပြုတာလဲပြန်လှန်ကာ ဝမ်းမြောက်နိုင်စေရာ၊
ပညာရှင်ချီးမွမ်းက အထက်တန်းသို့လှမ်းဖို့သေချာ
ကျော်စောသံ ထိုသတင်း ဘာဂ်ချင်းပေါက်တော့မှာ၊
မသူတော်ယူမျှော်ကင်းလို့ သူတော်ချင်း သတင်းမွှေစရာ၊
အို-ဒါနရှင်၊ အို-သီလရှင်၊ အို-ဘာဝနာရှင်၊
အဲဒါတွေ သင်မမေ့နဲ့ သင်တွေ့တဲ့ဤချိန်ခါ၊
အဲဒါ-အဲဒါ နောင်မြဲမဲ့ အောင်ပွဲဒေသနာ။

*

နိဗ္ဗာန်

ခန္ဓာကိုယ်ဝဋ်ပင်ပျိုးလို့ ငရဲကြိုးတို့ချည်နှောင်လာတယ်၊
မပြေအောင်ဘယ်မနားပဲ တာကယ်သွားလို့ လှည့်လည်ကြတယ်၊
မသိပဲထူထောင် အပူကောင် မောင်းညှော့သယ်၊
လှည့်တယ် လှည့်တယ် ဘယ့်နှယ်လဲ မောင်းညှော့သယ်၊
ဝဋ်ဘေးကို နင်ပယ် ခင်တွယ်ရာဖြတ်ရမယ်၊
ဖြတ်ဖွယ်-ပြတ်ကွယ်၊ အဲဒါပဲ ဝင်မြနိဗ္ဗာန်နယ်။

*

ကံတရား

တဏှာရှင် သူကပေးလို့ ပူဆွေးဖို့ ကြုံလာပါတယ်၊
ပုံပမာ မျောက်အလားသို့ လျှောက်သွားကာပဲ သူကလှည့်လယ်၊
ဝဋ်မျိုးကို မမြင်တယ် ဇွတ်တိုးလို့ ခင်တွယ်၊
သင်လယ်တာ ကံတရားလို့ အမှန်အားဖြင့် ကျမ်းက ဆိုတယ်၊
ကံလမ်းကိုပြင်ကွယ် သင်တာကယ်လွတ်ရမယ်၊
ဖြတ်ဖွယ်-ဖြတ်ကွယ်၊ အဲဒါပဲ လွတ်မြဲခန္ဓာနယ်။

*

ရှပ်နာမ်ကင်းရာ လွန်ချမ်းသာ

မဟာဘုတ် ဓာတ်မင်းတို့ ပြတ်ကင်းတဲ့ နေရာမှာကွယ်၊
သံသရာရေအိုင်မျိုး ညှိုးကာ ခြောက်ကြတယ်၊
ဝဋ်မျိုးတို့အသွယ်သွယ် ကင်းစင်ကြယ် ထိုအရပ်ဝယ်၊
ရှပ်နာမ်နှစ်ရပ်ရယ် အဟုတ်မှန် ပြတ်မယ်၊
ဇာတိဇာတ် သူမလယ် အပူနယ် သူမဆင်းတယ်၊
ရှင်းတယ်–လင်းတယ်၊ အဲဒါပဲ အောင်ပွဲ နိဗ္ဗာန်နယ်။

*

ဘဝနှောင်ကြိုး

တဏှာဆို နှောင်ကြိုးက တိုးလို့သာ ချည်နှောင်လာတယ်၊
မပြည်အောင် ချည်နှောင်ထားတော့ မလွတ်ဖွယ် ဇာတ်တာကယ် ဝဋ်နွယ်ကြုံရဘယ်၊
သေရာစခန်းဆိုက်တော့ ပန်းဟိုက်အောင် သွားရပြန်တယ်၊
တလယ်လယ် ဒုက္ခမီး အပြီးတိုင် အမြစ်ကတွယ်၊
ရှုပ်တယ်ဆုတ်ကွယ် ဖြုတ်ပါတော့ နှောင်ကြိုးရယ်၊
သာသနာထဲ ကြုံလာဆဲ အောင်ပွဲခံပါတယ်။

*

ဘဝဟူသည်

မွေးတာ သေတာ၊ ကြားအခါ၊ ဤဟာဘဝခေါ်၊
မသေခင်တွင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ လက်ငင်း ဒုက္ခခေါ်။

*

သံသရာခရီးသွား

သံသရာခရီးသွားတို့ ကြီးမားတဲ့ မိတ်ဆွေဆိုတာ၊
ယုံကြည်စွာ သဒ္ဓါခဘ်လို့ ဘဂဝါမြတ် မိန့်အပ်ခဲ့ပါ၊
သိမှတ်တော့ ဉာဏ်ပညာ ကြည့်တတ်တော့
အမှန်မြင်လာ၊
အမှန်မြင် ဆုံးမပေးက ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့နူးညံ့ပေတာ၊
ခေမာသောင် နန်းအမြင့်သို့ လှမ်းလင့်လို့ ပျော်ရှင်သူသာ၊
အရာရာဒုက္ခသိမ်း အောင်ကိန်းဆိုက်တော့တာ၊
ဆိုက်မယ်–လိုက်ကွယ် မိုက်နယ်ခွဲ ရှောင်စမ်းပါ၊
စေတနာဘား သေအချာပွါး ခေမာသွားမှ အောင်ပွဲ
လွှန်ချမ်းသာ။

*

ဘဝခရီးတထောက်

တွယ်တာမှု စခန်းသွားတဲ့ လမ်းမှားတဲ့ ကိုလူလယ်ရယ်၊
အရွယ်ကိုတကယ်သောက်တော့ နေ့ရော ညရော
ချုပ်ပျောက်လေတယ်၊
အကျင့်မြတ် အနတ္တရယ် ဂုဏ်ထိုနယ် ညွှန်ပြတယ်၊
ဇာတ်မတူ တမူခြားတဲ့ ယောကျ်ားတွေလဲ
မလွတ်ကြလေတယ်၊
စင်ကြယ်အောင် တကယ်ဆေးဖို့ ကျင့်ရေးကိုလဲ
ညွှန်ပြလေတယ်၊
အကျင့်မြတ် သင်ဆောင် နောင်သံသရာ အေးဖွယ်၊
ဆေးဖွယ်-ဆေးကွယ်၊ အဲဒါပဲ လွတ်မြဲ ခန္ဓာနယ်။

*

သံသရာစင်ကြယ်

သံသရာ ဝဲသြဃ၌ မျောကြတဲ့ သူတွေမှာကွယ်၊
ယုံကြည်စွာ သဒ္ဓါပေါက် ကူးကာမြောက်ရမယ်၊
စိုးကြောက်ဖွယ့် အဏ္ဏဝါ သံသရာ ရေပြင်ကြီးရယ်၊
တကယ်သာသတိတရားနဲ့ ရှိသွားယင်လဲ
ကူးမြောက်နိုင်တယ်၊
အသွယ်သွယ် ဒုက္ခမီးကို မချအငြိမ်းရှန်းကန်ကာရယ်၊
စင်ကြယ်အောင်ဉာဏ်ဆောင်ဆေး တိုက်ကာကျွေးတော့ကွယ်၊

ကျွေးဖွယ်-ကျွေးကွယ်၊ အေးမယ်တဲ့ ဘီလူးရယ်၊
ရှင်ပင်ဘုရား အထင်ရှား မိန့်ကြားတော်မူလေတယ်။

*

ငါဘာလဲသိပါစေ

သံသရာရေယဉ်ကျောမှာ မျောကြတဲ့တို့သူငါတွေ၊
အမှန်သာရှင်သေမင်းကို ကွေကွင်းလို့ တော့မရှောင်နိုင်
ကြပေ၊
အိုမျိုးတို့အသွယ်သွယ် ကြောက်စဖွယ်၊ နောက်ဆွယ်၊
ပျောက်ကွယ်ပါလို့နေ၊
တပေပေအပူပွါးဖို့ ဩောင့်များကလဲ စူးရောက်ပါ
ချေ၊
ကြောက်စရာထူထောင် အပူကောင်နှောင်မဆုံးပေ၊
ပြုံးနေ၊ မုန်းနေ၊ ရှုံးချေပေါ့ဘဝတွေ၊
ကြာတာလဲနာတာပဲ ငါဘာလဲလို့ အမြဲသိပါစေ။

*

အဆုံးလမ်းကို အပြုံးပမ်းပြင့်လျှောက်

အရွယ်တိုင်းသင့် မြင့်လေအောင် ကိုယ်ကျင့်သီလ တည်ကြ
မောင်၊
ယုံကြည်အပ်မြတ်တဲ့အရောင် သဒ္ဓါ ဓာတ်ကွဲ့ မှတ်ဟဲ့
နောင်၊

ညဏ်ရောင်ဆင်း ဝင်းဝင်းပြောင် အမှောင်ကင်းတဲ့အလင်း
ရောင်၊
ကုသိုလ်မျိုး ပျိုးကာထောင် ရန်သူမျိုးတို့ မခိုးအောင်၊
သံသရာရေး ပြေးတဲ့ကောင် မဆုံးပဲနဲ့ ရှုံးတဲ့ကောင်၊
အဆုံးလမ်း ပြုံးပန်းဆောင်၊ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ
လျှောက်ရအောင်။

*

ကူးမြောက်ရေးလမ်း

ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း ကင်းစေကာ ကိလေသာဆိုး ကြိုးကိုခွါ၊
အလိုဆိုးတို့ ချိုးပယ်ခွါ တဏှာငုတ်ကို ဖြုတ်ရမှာ၊
သံသရာခရီး ကြီးလှစွာ မိခင်ညွှန်မျိုး ဆိုးလှပါ၊
ကူးစေကြောင်း လမ်းကောင်းသာ သံယုတ်ကျမ်းမြတ်
မိန့်အပ်မှာ။

*

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ လမ်းသာယာ

ခေမာသောင် နန်းအမြင့်သို့ လှမ်းလင့်ဖို့ တန်ပါပြီမောင်၊
မဂ်ယာဉ်ပျံ ဖောင်တော်စီး ခရီးနှင်ရအောင်၊
သီလကိုလဲ ယူဆောင် သမာဓိကိုလဲ ထူထောင်၊
တပြောင်ပြောင် ပညာဓာတ် ချဉ်းကပ်ပါလို့ဆောင်၊

မောင်တို့လဲ လိုက်ရအောင်　　မယ်တို့လဲ လိုက်ရအောင်၊
အထုပ်ကိုယ်စီ ကိုင်ကာဆောင်၊
သာသနာ့ခေတ်ထဲ လူဖြစ်ဆဲ အောင်ပွဲ တို့ထူထောင်။

*

ခန္ဓာ ခရီးသည်

ခန္ဓာဝဋ်မျိုး သင်ထူထောင်　　တလယ်ထဲ လယ်တဲ့ကောင်၊
ရှင်သေမင်းက ပိတ်ကာလှောင်　ဆင်းရဲတွင်းသို့
ဆင်းတဲ့ကောင်၊
ဘဏ္ဍာနှောင်ကြိုး ချည်ကာဆောင် အိုခြင်းဘေးနဲ့
တွေ့တဲ့ကောင်၊
မပြေးနိုင်ပဲ တယောင်ယောင်　　ယနေ့ကျအောင်
လယ်တဲ့အကောင်။

*

သာယာသောစခန်း

သူတော်စင် လမ်းကြောင်း　　ကောင်းမြတ်လို့ သာယာ
စေဖွယ်၊
အန္တရာယ် ရန်စွယ်မျိုး　　ချိုးကာပစ်လို့ပယ်၊
အိပ်ငိုက်တာလဲ မှားတယ်　　ပျင်းလိုက်တာလဲ တရားကွယ်၊
ဘယ်ပြန်ညာပြန် တစောင်းစောင်းနဲ့ ဆန့်ငင်ကာရယ်၊

အသွယ်သွယ် မပျော်ပိုက် အစား၌ ယစ်ကြတယ်၊
ဤငါးမျိုး အန္တရာယ်ပါကွယ် သတိထားလို့
မမှန်တာကိုပယ်၊
သတိထားလို့ မမှန်တာကိုပယ် ဤငါးမျိုး
အန္တရာယ်ပါကွယ်၊
မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီး မောင်မယ်စီး ခရီးနှင်ပါတယ်၊
ဝီရိယမျိုး စက်ကုန်နှိုး ကြိုးစားလိုက်တော့ကွယ်။

*

တွင်းပြင်နှစ်ဝ ရှုပ်လေစွ

အတွင်းကလဲ သူပွေလိမ် ရှုပ်တဲ့ ကိုကလိမ်၊
အပြင်ယံ သွင်ဟန်ကြည့် မြင်ပြန်ဘိကွဲ့ ကိုကလိမ်၊
မှားလိုက်တဲ့ ကိုကလိမ် သွားလိုက်တဲ့ သူမငြိမ်၊
တလိမ်နှစ်လိမ် ပွေလိမ်ရှုပ် အမယ်ဘုတ်တဲ့ သူ့ချည်လိမ်၊
ဒီချည်လိမ် ရှုပ်အထွေးကို ဖြုတ်ပေးမှ
အေးငြိမ်း နိဗ္ဗုတိ။

*

သေသည့်နောက် မကြောက်ဆေး

သင့်ဘဝ နောက်ရေးကို မကြောက်ဆေး ရှင်ပင်ဝေတယ်၊
သင်တကယ် ကျင့်သုံးက အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ရလိမ့်မယ်၊
ကျင့်သုံးမှုအသွယ်သွယ် နည်းယူကွယ် ညွှန်ပြမယ်၊

ချိုသာစွာ ဆိုစကားနဲ့ စိတ်ထားကလဲ
ကောင်းရပေမယ်၊
ကိုယ်ပြုတာ အမှန်ဘကယ် အန္တရာယ်ရန်စွယ် လွတ်ရမယ်၊
သဒ္ဓါစိတ် မုဒုမျိုးနဲ့ ပေးကြရိုး ဝေဖန်ကာရယ်၊
ကေန်သာ ဆိုစကား ပါးကာ တတ်ရမယ်၊
ကျင့်သုံးလေကွယ် အမြင့်ဆုံးနေမယ်၊
ရှင်ပင်ဘုရား ထင်အရှား မိန့်ကြားတော်မူတယ်။

*

အချစ်လဲပွါး နိဗ္ဗာန်သွား

ဤခန္ဓာရုပ် အပုပ်ကောင် အမြဲရှုကာဆောင်၊
မေတ္တာဂုဏ်ဆောင် ပြောင်အောင်ပွါး နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သွား၊
နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ တရားရှာ သဒ္ဓါစိတ်လဲမြဲစေရာ၊
ရှက်စာကြောက်တာ ကိုယ်မှာသား အားထုတ်သင်ကြိုးစား၊
ရုပ်ရော နာမ်ရော ဤနှစ်ဖြာ အမြင်ရှင်းစေရာ၊
အမြင်တကယ် သင်သာရှင်း နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်လင်း။

*

ဘုရားပေးတဲ့ ဤတရား

ဤခန္ဓာကြီး လွတ်မြောက်အောင် သီလကို ထူထောင်၊
သီလရှိသူ ရှင်လူများ သမာဓိစိတ်ကိုပွါး၊

သမာဓိပွါးတဲ့ ထိုသူမှာ   ဟုတ်တိုင်း မှန်တိုင်း
မြင်တော့တာ၊
ဟုတ်တာမှန်တာ မြင်သူများ   ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့သွား၊
ငြီးငွေ့ဘွယ်တဲ့ ဣခန္ဓာ   လွတ်မြောက် နိုင်တော့တာ၊
လွတ်မြောက်လိုသူ ရှင်လူများ   ဘုရားပေးတဲ့ ကျင့်စဉ်ပွါး။

*

လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာ

သံသရာဣခရီး   ဆီးတားတဲ့နှောင်ကြိုးကိုသာ၊
ချိုးပယ်ကာအလွတ်ရှုန်း   ဝဋ်ဆုံးတိုင်ခဲ့တာ၊
တမိုက်ထဲ မိုက်တဲ့ခန္ဓာ   တလိုက်ထဲလိုက်တဲ့သံသရာ၊
ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ရောင်အလင်းနဲ့   ဖြိုခွင်းနိုင်ပေတာ၊
အို မျိုးလဲ နှောင်မလာ   သေမျိုးလဲ အောင်တာ၊
ရှောင်ကာသာ အာသဝေါ   ခွါမျှောနိုင်ပေါ့တခါ၊
အဲဒါ-အဲဒါ ဝဋ်ဘေးက   လွတ်အေးဘို့ချမ်းသာ။

*

မမျှောမနစ် ဓမ္မစစ်

အဘယ်ပုံအဘယ်နည်းနဲ့   ကြီးလှတဲ့စီးကျရေယဉ်၊
နေ့မနား ညမအား   ကူးသွားနိုင်ဖို့မြင်၊
ထောက်တည်ရာလဲကင်းစင်   ဆွဲကိုင်ရာလဲအရှင်းပင်၊

အဘယ်သူလွယ်ကူရေးနဲ့ နှစ်မြုပ်မှုဘေး ကင်းဝေးအောင်
ပြုပြင်၊
ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကိုပင် လုံအောင်ထိန်းလို့ဉာဏ်ဆင်ခြင်၊
ကြည်လင်ဘွယ်ဓာတ်တရားနဲ့ မပြတ်ပွါးလို့အားထုတ်ဖြူစင်၊
နိဗ္ဗာန်မြို့ပို့တော့စိတ်အစဉ် ရေယဉ်ဝဲ လွတ်မြဲထိုလမ်းစဉ်၊
ဘုံသုံးပါးဆွဲတဲ့အစဉ် နန္ဒီပဲ တွဲလို့ခင်မင်၊
ဆုံးဖြတ်တော့ အိုအရှင် နှစ်မဲ့ဘေးဝေးတဲ့ထိုလမ်းစဉ်။

*

သံသရာခရီး လွတ်တဲ့နည်း

ရုပ်ခန္ဓာသူပင်ဆွေးလို့ အိုဘေးနဲ့ကြုံလာပါတယ်၊
အနွယ်ခေါ် အမည်မျိုး အိုးရိုးမဟုတ်တယ်၊
တွယ်တာပုံအလိုဆန်းနဲ့ လမ်းမှားတဲ့ကိုလူလယ်ရယ်၊
အရွယ်ကိုတကယ်ထောက်တော့ နေ့ရှေ့ညရှေ့
ချုပ်ပျောက်လေတယ်၊
ဇာတ်မတူအမူခြားတဲ့ ယောကျ်ားတွေလဲမလွတ်ကြ
လေတယ်၊
စင်ကြယ်အောင်တကယ်ဆေးဖို့ ကျင့်ရေးကိုလဲညွှန်ပြ
လေတယ်၊
အကျင့်မြတ်သင်ဆောင် နောင်သံသရာအေးဘွယ်၊
ဆေးဘွယ်=ဆေးကွယ်
အဲဒါပဲ လွတ်မြဲသံသရာနယ်။

သင့်အတွက် လက်ဆောင်

သင့်အတွက်ပေးတဲ့လက်ဆောင် သင်ရအောင်ယူစေချင်တယ်၊
သင်တကာယ်ကျင့်သုံးက အမြင့်ဆုံးသို့ရောက်လိမ့်မယ်၊
တို့ရှင်ပင်မြတ်ဘုရားရဲ့ မှာကြားတဲ့ဒေသနာမှာကွယ်၊
စားကြလျှင်မစင်ဆုံးလို့ ချစ်တုန်း ချစ်ဆဲကွဲကြလေတယ်၊
တင့်တယ်တာလဲကင်းတယ် ထိခိုက်တာလဲမမြဲတယ်၊
တလယ်လယ်ခန္ဓာမျိုးက ဖြစ်ရိုး ပျက်ရိုး နှိပ်စက်လေတယ်၊
ခက်တယ်–နက်ကျယ် ရှက်ဖွယ်ကွဲ့ သံသရာလယ်၊
သင့်တကိုယ်ထဲ လက်ဆောင်ဆွဲ အောင်ပွဲယူပါကွယ်။

*

ဘုရားပေးတဲ့လက်ဆောင်

ဘုရားရှင်ပေးတဲ့လက်ဆောင် သူရောင်ခြည်ရောယူရအောင်၊
ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုရှောင် သမထတရားနဲ့ပွားရအောင်၊
ရုပ်နာမ်မျိုးဆိုးတဲ့ကောင် သတိထားလို့အမှားရှောင်၊
ဤ လူ့ဘုံမလေ့ စုံစေ့တဲ့ဒီလက်ဆောင်၊
သံသရာလဲရပ်အောင် ခန္ဓာလဲပြတ်အောင်၊
မောင်တို့လဲယူကာဆောင် မယ်တို့လဲယူကာဆောင်၊
နိဗ္ဗာန်တူ ကူးမဲ့ မဂ္ဂင်ဖောင်။

*

အို ချစ် ရှင်

သံသရာဒီခရီး ကြီးလှတဲ့စီးကျရေယဉ်၊
တသွင်သွင်မပြတ်သွား ရပ်နားရာလဲမမြင်၊
အပြောခက်တဲ့ထိုလူရှင် မိတ်ပျက်မျိုး တိုးလို့ခင်၊
နှမ်မျိုးဝိညာဉ် သူပင်ပျံ့သွားလို့ တန့်ထားတာလဲတို့မှာမမြင်။
ပြောလွယ်မိတ်နဲ့အမှန်သာယှဉ်၊
လွတ်မြောက်မှုလမ်း မြန်းတော့ အိုချစ်ရှင်။

*

သံသရာမနှစ် တရားစစ်

သံသရာညြဿ မျောကြတဲ့သူတွေမှာကွယ်၊
ငါးမျိုးစုံဖယ်ဖြတ်လို့ ငါးရပ်ကိုလဲစွန့်ကြရမယ်၊
ငါးရပ်သောဒေသနာ သေအချာသင်ပွါးကွယ်၊
ထိုအခါလျင်လျား ထင်ရှားပါတဲ့ ငါးရပ်ကိုသာတကယ်။
လွတ်အောင်သာပဲ သတိစွဲ အမြဲရှောင်ပါကွယ်၊
အဲဒါမှ သံသရာထဲ မနစ်ပဲ ကျော်နိုင်မယ်။

*

တံခါးပိတ်ထားပါ

ဤလောကသံသရာတခွင်မှာ ခန္ဓာတွင်ခြောက်မျိုး
အပေါက်ကိုသာ၊
ပိတ်နိုင်အောင်သတိထား မမှားစေဖို့ရာ၊

ပျင်းမေ့တဲ့ဤအရာ ထကြွမှုလဲနည်းကြတာ၊
စောင့်စည်းဖို့ကိုယ်စီပါ အိပ်တာရှောင်လိုက်ပါ၊
မမေ့နိုင်တဲ့ထိုအရာ သင်ကားပိတ်ဆို့ပါ၊
ကုသိုလ်စီးပွါး ဤနှစ်ပါး ပျက်ပြားစေနိုင်တာ၊
ယခုလဲရှောင်ပါ၊ နောင်လဲရှောင်ပါ၊
ပိတ်ဆို့ပုံပေးတဲ့နည်းလမ်းသာ။

*

မပူတရား ရှာကာထား

မေး။ ဘဝရေစုန်ကြောဝယ် မျောကြတဲ့သူတွေမှာကွယ်၊
ပူဘွယ်စုံအကုန်ဖြတ်လို့ ဘယ်အရပ်မှာလဲအေးကြမယ်။

ဖြေ။ ဝတ်ကြောင်ကို ထွင့်ခေါင်ဘုန်း
လွတ်အောင်ရုန်းလို့ ခိုဝင်ကာရယ်၊
ငြိတွယ်တာအကုန်ဖြတ် တွယ်ကပ်တာလဲစွန့်ကြရမယ်၊
ယမ်းပုံမီးကျ ကြီးလှတဲ့ဒေါသကိုသာတကယ်၊
စွန့်ပယ်ကာအဝိဇ္ဇာမျိုး ပယ်ချိုးနိုင်ရမယ်၊
ရဟန္တာမြတ် ထိုအရပ် ဆိုက်ကပ်ပါတကယ်၊
အေးမြလွန်ကဲ မပူပဲ သင်လဲအေးနိုင်မယ်။

*

ဒီလက်ဆောင်

ဤခန္ဓာကြီး သင်ထူထောင် ခုရောနှောင်ရောချမ်းသာ
အောင်၊
သစ္စာစကားကိုယ်စီဆောင် လိမ္မာယဉ်ကျေးရှိရအောင်၊
ရိုးသားနိုးကြားကြိုးစားမောင် စွန့်ကြဲမှုလဲအမြဲဆောင်၊
ဒီအင်္ဂါစုံစေ့မှ ဘုံမလေ့ဤလူ့ဘောင်၊
ယခုလဲသာယာအောင် နောင်လဲသာယာအောင်၊
ချမ်းသာဖို့ပေးတဲ့ ဒီလက်ဆောင်။

*

သက္ကာယခွါ ဤခန္ဓာ

ရုပ်နှင့်နာမ် ဤနှစ်ဖြာ သူငါစွဲလို့သိခဲလှတာ၊
ဖြစ်ပုံပေါ်အဖြေကြည့်က ပဟေဠိဆန်ပဲဆန်လွန်းလှတာ
ဖြစ်ပေါ်မှုရှာ သက္ကာယာ ချုပ်မှုကိုရှာ သက္ကာယာ၊
သက္ကာယာကင်းပြတ်ဖို့ လင်းအပ်တဲ့မဂ္ဂထိုသညာ၊
တို့သူငါ အကုန်လိုက်မှ သက္ကာယမျိုး ပယ်ချိုးနိုင်
လေမှာ။

ဂုဏ်တော်ပွါးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

ကိလေသာမင်း နှိမ်နင်းကာချေ၊
သံသာစက်ကြီး ဖျက်ဆီးနိုင်ပေ၊
ပူဇော်ဖွယ်ထူး ခံဦးစိန္တေ၊
ဆိတ်ကွယ်လှ ဌာနမရှိချေ၊
ဂုဏ်မြင့်ကာ စုံလင်စွာပွါးကြပါ၊
ကျိုးနှစ်ဖြာ ရကြောင်းလွန်သေချာ။

*

နိဗ္ဗာန်ခရီး နီးရအောင်

ဤခန္ဓာကြီးသင်ထူထောင် နေ့ရောညရောမီးတွေလောင်၊
တောအုပ်ကြီးလဲဆီးကာလျှောင် ပိုက်ကွန်တွင်းသို့ဆင်းတဲ့
အကောင်၊
မြစ်ပြင်ခရီးဆီးခဲ့မောင် နေ့စဉ်ပြေးလဲမဝေးသေါင်၊
လွတ်မြောက်အောင်သတိစွဲလို့ အမြဲပဲကိုယ်စိရှောင်၊
နန်းနိဗ္ဗာန်ထိုခရီးနဲ့ အမြီးပဲ နီးလဲနီးရအောင်။

*

ကုသိုလ်ရှင်ပင် စောင့်ကြိုချင်

အို–ခရီးသွား၊ လူအများတို့၊ မမှားနေ့စဉ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်လော၊ ခင်မင်ဆွေဟောင်း၊ ညာတိကောင်းတို့၊ နေ့ပေါင်းလပေါင်း၊ ကာလညောင်းအောင်၊ ခွါရှောင်းဖယ်ကာ၊ နေခဲ့ဆုမှ၊ ပြန်လာတစ်၊ တွေ့ကာရှိက၊ ပီတိလွှမ်းကာ၊ ဝမ်းပန်းသာ၍၊လှမ်းကာဆန့်တန်း၊အငမ်းမရ၊ တတမ်းတဖြင့်၊ လမ်းမှမသွေ၊ ကြိုကြလေသို့၊ ထွေထွေရှုဆ၊ ခုဘဝဝယ်၊ ကုသလမျိုး၊ နေ့စဉ်ပျိုးက၊ နောင်ကျိုးလှလှ၊ ထိုဘဝဝယ်၊ ရရန်မနွေး၊ စောင့်ကြိုပေး၏၊လူရေးလူခွင်၊သင်မြော်မြင်၍၊ ချစ်လျှင်ဘဝ၊ ပြုလုပ်ရသည် ခန္ဓာ့ဥာဏ်ကိုယ် နောင်ရေးတည်း။

*

အနန္တဂုဏ်ပွါးများကုန်

ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တောမည်ပုံ၊
တောင်ခေတ်မေရု နှိုင်းပြုမကုန်၊
ကြည်ညိုလူသား ရင်ပြွားဖုံဖုံ၊
ဘေးရန်ကင်း အောင်ခြင်းရမည်ယုံ။

ဓမ္မဂုဏော အနန္တောမည်ပုံ၊
တောင်တော်မေရု နှိုင်းပြူမကုန်၊
ကြည်ညိုသူအား ရငြားဖုံဖုံ၊
ဘေးရန်ကင်း အောင်ခြင်းရမည်ယုံ။

သံဃဂုဏော အနန္တောမည်ပုံ၊
တောင်တော်မေရု နှိုင်းပြူမကုန်၊
ကြည်ညိုသူအား ရငြားဖုံဖုံ၊
ဘေးရန်ကင်း အောင်ခြင်းရမည်ယုံ။

ကျွေးခဲ့မွေးခဲ့ ပေးခဲ့ပုံ၊
မိဘများရဲ့ ကျေးဇူးဂုဏ်၊
မေရုမြင့်မိုရ် နှိုင်းဆိုကုန်၊
အလွန်ကျယ်ပွါး များတယ်ယုံ။

ဆရာ့ကျေးဇူး ချီးကျူးမကုန်၊
သွန်သင်ညွှန်ပြ ဆုံးမခဲ့ပုံ၊
ကြည်ညိုသူအား ရငြားဖုံဖုံ၊
ဘေးရန်ကင်း အောင်ခြင်းရမည်ယုံ။

ဂ–နေ့ အမျိုးသား အမျိုးသမီး

မေတ္တာပို့

၁။ ဂဠုန်မင်းနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်းခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြောင်းတောင်းဆုလှ္ဂာ မင်္ဂလာ။

၂။ ကျားမင်းထိုနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်းခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြောင်းတောင်းဆုလှ္ဂာ မင်္ဂလာ။

၃။ ခြင်္သေ့မင်းမနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်ခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြောင်းတောင်းဆုလှ္ဂာ မင်္ဂလာ။

၄။ ဆင်မင်းသိုမနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ။
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်းခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြောင်းတောင်းဆုလှ္ဂာ မင်္ဂလာ။

၅။ ကြွက်မင်းထိုနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်ခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြွားတောင်းဆုလွာ မင်္ဂလာ။

၆။ ပူးမင်းထိုနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်ခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြွားတောင်းဆုလွာ မင်္ဂလာ။

၇။ နဂါးမင်းနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်ခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြွားတောင်းဆုလွာ မင်္ဂလာ။

၈။ ဟိုင်းမင်းထိုနေ့ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ ဖွားမြင်လာ၊
အန္တရာယ်ဘေး ကင်းဝေးစေရာ ကောင်းကျိုးဖြာ၊
အောင်သိဒ္ဓိမျိုး တန်ခိုးတေဇာ ကြီးစေရာ၊
မေတ္တာထား ပို့ပြွားတောင်းဆုလွာ မင်္ဂလာ။

မေတ္တာပို့ရန်

၁။ ရေပြင်တလွှား ကျက်စားရှာ များပြားလှတဲ့သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၂။ မြေပြင်တလွှား ကျက်စားရှာ များပြားလှတဲ့သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၃။ ကောင်းကင်တလွှား ကျက်စားရှာ များပြားလှတဲ့
သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၄။ အခြေမဲ့ကြောင်း ရှိကောင်းစွာ များပြားလှတဲ့သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၅။ အခြေနှစ်ချောင်း ရှိကောင်းစွာ များပြားလှတဲ့သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၆။ အခြေလေးချောင်း ရှိကောင်းစွာ များပြားလှတဲ့
သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။
၇။ အခြေများကြောင်း ရှိကောင်းစွာ များပြားလှတဲ့
သတ္တဝါ၊
အဝေရာကင်း သန့်ရှင်းစွာ ဘေးကင်းကြလို့သုခိတာ။

တရားတောင်း

၁။ လောကအတွင်း ရှင်ရင်းမြတ်စွာ၊
ပွင့်ပေါ်လာရေး ခက်သေးထင်လာ၊
လေးသင်္ချေဆင့် သိန်းနှင့်ကမ္ဘာ၊
ရှည်ကြာလှ ကာလအခါနှိုသာ။
ပါရမီ ကြာရှည်စွာ ဖြည့်ခဲ့တာ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာပါ။

၂။ သဗ္ဗညုတ်ရှင်ဘုရားလို ဓမ္မာပေါ်လာ၊
သိန်းနှင့်သောင်းနှင့် ချိန်မြင့်ကာသာ၊
လေးသင်္ချေဆင့် သိန်းနှင့်ကမ္ဘာ၊
ရှည်ကြာလှ ကာလအခါနှိုသာ။
ပါရမီ ကြာရှည်စွာဖြည့်ခဲ့တာ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာပါ။

၃။ ကျင့်ကောင်းကျင့်တတ် ထေရ်မြတ်သံဃာ၊
ပွင့်ပေါ်လာရေး မနေ့ခက်တာ၊
လေးသင်္ချေဆင့် သိန်းနှင့်ကမ္ဘာ၊
ရှည်ကြာလှ ကာလအခါနှိုသာ။
ပါရမီ ကြာရှည်စွာ ဖြည့်ခဲ့တာ၊
ဘို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာပါ။

၄။ ပေါ်ဖို့ခက်ခဲ ပေါ်ခဲပေါ်လာ၊
ရတနာသုံး မြတ်ဆုံးမှန်စွာ၊
တို့သူငါများ လေးစားခါခါ၊
ရခဲစွ ဘဝမင်္ဂလာ။

မင်္ဂလာ စဉ်မကွာရှိရမှာ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၅။ ရှင်ပင်မြတ်ဖျား မိန့်ကြားဒေသနာ၊
သံဃာတော်များ ဆောင်ထားခဲ့တာ၊
နှစ်ထောင်နှစ်စွန်း ယွန်းခဲ့ချိန်ကြာ၊
ကြုံခဲစွ ဓမ္မဒေသနာ။

ဒေသနာ သေချာစွာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၆။ နာရန်ခက်ခဲ နက်နဲဒေသနံ၊
ကြားနာသူများ သိကြားစေရန်၊
အကျိုးတရား ပိုင်းခြားဝေဖန်၊
သိစေကြောင်း မစောင်းဓမ္မကွန်၊

ဒေသနာ သေချာစွာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

အချက်ပြ ကဗျာနိဒါန်း

၇။ ယုံကြည်အားထား နာကြားသူမှာ၊
ကိုးကမ္ဘာလုံး မဆုံးနှောင်ခါ၊
အပါယ်လေးရပ် ကင်းပြတ်သူငါ၊
သိစေကြောင်း မစောင်းဒေသနာ။

ဒေသနာ သေချာစွာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၈။ ဟောဘုရား ပြောဘုရား တောင်းကြသူမှာ၊
ရှစ်ကမ္ဘာလုံး မဆုံးနှောင်ခါ၊
အပါယ်လေးရပ် ကင်းပြတ်သူငါ၊
သိစေကြောင်း မစောင်းမိန့်ခဲ့ပါ။

ဒေသနာ သေမျာစွာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၉။ သာဓု သာဓု ခေါ်ပြုသူမှာ၊
ဓာကမ္ဘာလုံး မဆုံးနှောင်ခါ၊
အပါယ်လေးရပ် ကင်းပြတ်သူငါ၊
သိစေကြောင်း မစောင်းမိန့်ခဲ့ပါ။

ဒေသနာ သေချာစွာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၁၀။ အမြွတ်တရား ဟောကြားသံသာ၊
သခင်ျမဆုံး ကပ်လုံးကမ္ဘာ၊
အပါယ်လေးရပ် ကင်းပြတ်သည်သာ၊
သိစေကြောင်း မစောင်းမိန့်ခဲ့ပါ။
ဒေသနာ သချောစ္စာနားစိုက်ပါ၊
တို့သူငါ ကြုံခဲကြုံလာတာ။

၁၁။ လောကအတွင်း ထင်လင်းဒေသနာ၊
ဒုက္ခကင်းကြောင်း လမ်းကောင်းမှန်စ္စာ၊
လောကီလူသား အများသူငါ၊
ဒုက္ခဝိုင်း မဆိုင်းနေ့စဉ်သာ။
ဒေသနာ သချောစ္စာဟောပြပါ၊
လွတ်မြောက်လမ်း မျှော်မှန်းနေသည်သာ။

၁၂။ လောဘဒေါသ မောဟပူလောင်၊
နေ့တိုင်း ညတိုင်း မဆိုင်းသူလောင်၊
ကင်းဝေးစေကြောင်း နည်းကောင်းယူဆောင်၊
မေမွှာဇ ဟောပြမြွတ်ဘုန်းခေါင်။

ဒေသနာ သေချာစွာဟောပြီပါ၊
လွတ်မြောက်လမ်း မျှော်မှန်းနေသည်သာ။

အချက်ပြကဗျာ ပြီး၏။

အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (မဟာစရိယ)
ငွေတောင်တောရ
ရန်ကုန်။

လူလေးမျိုး

မှောင်မှလာလို မှောင်သို့သွားသူ၊
မှောင်မှလာလဲ လင်းထဲရောက်သူ၊
လင်းမှလာပြီး မှောင်ကြီးဝင်သူ၊
လင်းလာလို လင်းသို့ကြွမြန်းသူ။

ဝိသာခါ၏ ဩဝါဒ (၁၀) ချက်

အတွင်းမီးသာ အပြင်မှာ ဘယ်ခါမဆောင်နှင့်၊
အပြင်မီးသာ အတွင်းမှာ ဘယ်ခါမဆောင်နှင့်၊
ပေးသောသူသာ ပေးဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
မပေးသူဟာ မပေးရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
သူကပေးပေး မပေးပေး ပေးဖို့မမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ ထိုင်ဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ စားဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ဖို့ရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်၊
လင်နှင့်မိဘ ထိုနှစ်ဝ လုပ်ကျွေးဖို့က မမေ့နှင့်၊
လင်သားကိုသာ ရှိသေရာ ဘယ်ခါမမေ့နှင့်။