သာထွန်းပြန့်

ဓမ္မသံဝေဂ

ကဗျာများ

၈၁
၀န

ဗိုတာဝန်အရေး(၃)ပါး

- ■ ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး — ဗိုအရေး
- ■ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး — ဗိုအရေး
- ■ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဗိုအရေး

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ■ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ■ အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ■ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ် လာရေး
- ■ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ■ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများ ကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ■ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ■ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ■ နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ■ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- ■ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေ အနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ■ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ■ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

၇၉၅.၀၁
၁၁၁၁၅

နာယကကြီးများ

ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရမြင့်မောင် ဝန်ကြီး၊
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရအောင်ကို ဒုတိယဝန်ကြီး၊
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဒေါက်တာမျိုးမြင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

စာတည်းချုပ်

မောင်ဟံသ

တာဝန်ခံစာတည်း

တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)

စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များ

- ဝံသကာဦးမြင့်ထွန်း (သစအ ဓမ္မာစရိယ) B.Sc
- ဦးခင်အောင် B.A (English)
- ဦးဝေလွင် (ဒီယဘာဏက၊ ဓမ္မာစရိယ)
- ဒေါ်စိုးမိုးသူ
- ဖြူဖြူကျော် (မြန်အောင်)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်သိန်းညွန့်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၃၈၄၅

ဖြန့်ချိရေးနှင့်ရုံးအဖွဲ့

ပြည်ပသာသနာပြုဌာနခွဲ
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊
ကမ္ဘာအေးဝင်း၊ ရန်ကုန်
ဖုန်း - ၆၆၅၃၇၅၊ ၆၆၅၃၈၇

ကွန်ပျူတာစာစီ

သာထွန်းပြန့်ကွန်ပျူတာ
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ရွှေပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်
၃၄၊ ၁၅၇ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်

သာထွန်းပြန့်

စမ္မသံဝေဂ ကဗျာများ

မာတိကာ

အမှတ် ၂၃၂၆၆
ရက်စွဲ ၁၇-၆-၂၀၁၈

◆ မြင်တတ်ကြစေ	မောင်နှင်းလှိုင်(ထပင်းရေး)	၁
◆ ဝိပဿနာပွားစို့	မိုးနန္ဒာ(ခနှီး)	၂
◆ ပွင့်မြွှေးပြုံးလှဆုံးပန်း	မောင်သဲခေါင်	၃
◆ အဆင်းလှေကားများ	ပျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၄
◆ သံဝေဇနိယလေးဌာန	သာဇ	၅
◆ မြတ်သောခန္တီနှလုံးသား	ပျာပုံ စိန်တိုးကြီး(ဒဿန)	၆
◆ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဆေးဆရာ	ဘုတလင်ဦးမာယ	၇
◆ 'လ'ဝါဆို	အေးငြိမ်းချမ်း	၈
◆ ရေ၏အောင်ခြင်း	ယင်းမာ မင်းလှဦး	၉
◆ အောင်မြင်သောနေ့	သွင်ဟန်အေး(သ.ထ.ပ)	၁၀
◆ မရှုံးရာမှာ မြှုပ်နှံပါ	ပျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၁၁
◆ နှစ်ဖြာကာလ တစ်ဘဝ	မုံရွာ နေဇာ	၁၂
◆ ရောင့်ရဲခြွေတာ မြတ်ချမ်းသာ	ပျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၁၃
◆ အချစ်ကြောင့်	ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း	၁၄
◆ အမှောင်အလင်း၊ အဆင်းအတက် အနက်အဖြူ	နှင်ဦး(မင်းဘူး)	၁၅
◆ အကောင်းမြင်၊အဆိုးမြင်	ပျာပုံ ဇော်တာ	၁၆
◆ အောင်မြင်ရေးလမ်းစဉ်	အောင်ပန်းဝေ(ရွှေဘို)	၁၇
◆ မုန်းကြဖို့ချိန်တန်ပြီ	ကိုသိန်းသွေး(ဆင်စွယ်)	၁၈
◆ လွှမ်းဘွဲ့'ညခင်း'	ထွန်းချည်ထူး(ပုလဲ)	၁၉
◆ လမ်းဆုံမှသည်	သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ)	၂၀
◆ နောက်ဆုံးလမ်း	မောင်မောင်(လည်ငေါက်ရွာ)	၂၁
◆ ပန်းနှင့်လူ	ကန့်ဘလူ ကံတင်အောင်(ပထဝီ)	၂၂
◆ ဝမ်းမြောက်မှု	ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း	၂၃
◆ မြင့်မြတ်မှု	ထွန်းချည်ထူး(ပုလဲ)	၂၄

◆ ကုသိုလ်ပွားသူ	ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း	၂၅
◆ လူမိုက်	မောင်မောင်(လည်ပေါက်ရွာ)	၂၆
◆ ရှုံးနေသူ	ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)	၂၇
◆ တွယ်ရာမဲ့သံသရာ	မောင်ဟံသ	၂၈
◆ အလင်းဓာတ်ပွင့်သူ	နှင်ဦး(မင်းဘူး)	၃၀
◆ ရယူလိုသော'ဆု'	သက်မောင်	၃၁
◆ မြတ်သောအောင်မြင်ခြင်း	ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း	၃၂
◆ မြတ်သော'နှလုံး'	သာဇ	၃၃
◆ စည်းကမ်း	မုံရွာ နေဇာ	၃၄
◆ မြန်မာ့ကျက်သရေ	အောင်မြင့်ဦး(ပထဝီ)	၃၅
◆ မြတ်ဗုဒ္ဓမြေ	သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ)	၃၆
◆ ရင်၌ပွင့်သော'ပန်း'	သီဟရောဝတီ	၃၇
◆ လူသားဂုဏ်အင်ပြည့်စေချင်	အောင်ပန်းဝေ(ရွှေဘို)	၃၈
◆ စာဖွဲ့လို့မမီ လာကြည့်စေချင်သည်	အရှင်သုနန္ဒ	၃၉
◆ နှစ်ပင်လိမ် ကကြိုး	သံလွင်ခက်	၄၀
◆ ရွှေတောင်ပေါ်သမင်များသို့	ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၄၁
◆ စာပေတန်ဖိုး	ဇေယျာလှမိုး	၄၂
◆ မွှေးရနံ့သင်းပျံ့ပါစေ	အရှင်နိမ္မလ	၄၃
◆ ခန္ဓာမြို့	ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၄၄
◆ အပ္ပမာဒတွေးဆင်ခြင်	မိုးပြို့(မင်းပြား)	၄၅
◆ နေ့စဉ်မင်္ဂလာ	မောင်သဲခေါင်	၄၆
◆ အစွဲသုံးပါး	ဘုတလင် ဦးမာယ	၄၇
◆ အတ္တထောင်	သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ)	၄၈
◆ ဓမ္မရိပ်မွန်	ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၄၉
◆ ဒိဋ္ဌိသက္ကာ အမြန်ခွာ	ဘုတလင် ဦးမာယ	၅၀
◆ ရဟတ်ဗွေ ပတ်ခွေပြေး	မိုးပြို့(မင်းပြား)	၅၁
◆ ဉာဏ်ကမ်း ဉာဏ်စခန်းသို့	ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၅၂
◆ ပြဋ္ဌာန်းပြီးသား	မောင်သဲခေါင်	၅၃
◆ ချိန်ခါမလင့် ကျင့်စေချင်	ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)	၅၄

◆ ဓမ္မတံတားဖွင့်	မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)	၅၅
◆ အလင်းဆုံးအရောင်	မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)	၅၆
◆ လောကကောင်းကျိုး	ပျာပုံ ဇော်တ	၅၇
◆ အဓိဋ္ဌာန်	ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)	၅၈
◆ လှသာလှပါ မကပါနှင့်	ရွှေထုံ ရှင်လမင်း	၅၉
◆ အကြွေပန်း၏တရားပြကွက်	ပျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၆၀
◆ လူ၏သက်တမ်းခရီးမှာ	ပျာပုံ ဇော်တ	၆၁
◆ စေတသိတ်ဆိုး အမှောင်သံသရာထဲဝယ်	နှင်းဦး(မင်းဘူး)	၆၂
◆ နှစ်သစ်စစ်တမ်း	နှင်းဦး(မင်းဘူး)	၆၃
◆ ဖြစ်-ပျက်တရား	အောင်မြင့်ဦး(ပထဝီ)	၆၄
◆ ကြွေတတ်ဖို့တော့ လိုတယ်နော်	ပျာပုံ စိန်တိုးကြီး(ဒဿန)	၆၅
◆ သာဓုခေါ်သံ	ခင်မေ(ရွှေတောင်)	၆၆
◆ ကောင်းအောင်နေပါ	မင်းငွေလှိုင်(ဆင်စွယ်)	၆၇
◆ ပန်းတိုင်	မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)	၆၈
◆ ဆင်ခြင်ကြည့်ရာ သိသောခါ	မောင်သဲခေါင်	၆၉
◆ အေးရိပ်သိုက်မြုံ မေ့နေသူများ	ပျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း	၇၀
◆ ကံဆင့်မှ	ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)	၇၁
◆ အနိုင်လက်နက်	ပျာပုံ စိန်တိုးကြီး(ဒဿန)	၇၂
◆ ဝိပဿနာ ပညာ	နှင်းဦး(မင်းဘူး)	၇၃
◆ သတိလက်မလွှတ်ကြစေနှင့်	မောင်သဲခေါင်	၇၄
◆ နောက်ဆုံး၏ လားရာဂတိ	မောင်သဲခေါင်	၇၅
◆ မဟာကောင်းကင်	ခက်ဇော်	၇၆
◆ တစ်ဖန်ပြန်၍	ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း	၇၇
◆ အမွေ	သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ)	၇၈
◆ ဝေးကရှောင်ဘိ ဝေရာမဏီ	မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)	၇၉
◆ ရုပ်နှင့်နာမ်	သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ)	၈၀
◆ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမြန်မြန်ပြု	ဘဒ္ဒန္တမာဃဝံသ	၈၁
◆ အဖော်မွန် နိဝါတ	နှင်းဦး(မင်းဘူး)	၈၂
◆ အတိုအရှည် ပါရမီ	ယင်းမာ မင်းလှဦး	၈၃

- အပြန်လှစေဖို့ — ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်) ၈၄
- ဆည်းဆာ — သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ) ၈၅
- အမြတ်နန်းသို့လှမ်းရာဝယ် — ထွန်းရည်လူး(ပုလဲ) ၈၆
- စိတ်ကိုဆုံးမကြပါစို့ — မောင်သဲခေါင် ၈၇
- အတ္တမှောင် — ဇာနည် ၈၈
- ဒါန — ကန့်ဘလူ မြူစင်ဝင်း ၈၉
- အခြေခံတရား — ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း ၉၀
- ဓမ္မစက္ခု — ဘိကျုံသာရ ၉၁
- နောင်တ — သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ) ၉၂
- တန်ဖိုး — ဇာနည် ၉၃
- အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် — ဉာဏ်မြင့်ဦး(ကန္နာရဝတီ) ၉၄
- တက်ပြင်ရှက်ပြင် နာဝါရှင်သို့ — မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်) ၉၅
- တက်ရိပ်ကျရိပ် အောက်ဝယ် — နှင်းဦး(မင်းဘူး) ၉၆
- တင့်တယ်ခြင်းငါးမျိုး — ဘုတလင် ဦးမာဃ ၉၇
- ထွက်ပေါက် — သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ) ၉၈
- အမှောင်လမ်း — ဇာနည် ၉၉
- မည်သူမပြု မိမိမှုသာ — သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ.ထ.ပ) ၁၀၀
- အရှည်သဖြင့် လှချင်လျှင် — မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်) ၁၀၁
- သီလသိက္ခာကင်းမဲ့ပါလျှင် — မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်) ၁၀၂
- ညွှန်မှာလူးသည့် ကျွဲပမာ — မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်) ၁၀၃
- လက်ဖဝါး ပိုင်ရှင်များ — ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း ၁၀၄
- နှိုင်းယှဉ်ချက် — မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်) ၁၀၅
- ဘဝအဓိပ္ပာယ် — ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်) ၁၀၆
- ကုသိုလ်ရှာ — ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်) ၁၀၇
- သူကောင်းအကြောင်းမှန် — ကန့်ဘလူ ကံတင်အောင်(ပထဝီ) ၁၀၈

❑❑❑

စာမိတ်ဆက်

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနမှ **"သာထွန်းပြန့်–ဓမ္မစာစောင်"**ကို ၁၉၉၃–ခုနှစ်မှ စတင်ထုတ်ဝေလာခဲ့ရာ ယခုအခါ (၁၆)နှစ်အတွင်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် တောင်တန်းနှင့် နယ်စပ်ဒေသ သာသနာပြုနေရာများသို့ ရောက်ရှိစေရန် အဓိကဦးတည် ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြည်မတွင် ဤဓမ္မစာစောင်အကြောင်းကို သိရှိသူ နည်းပါးကောင်းနည်းပါးနိုင်ပါသည်။ တောင်တန်းနှင့် နယ်စပ်ဒေသများသို့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံအနှစ်သာရ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိစေရန် အဓိကကြိုးပမ်းပြီး ငွေကြေး အမြတ်အစွန်းကို ပဓာနမထားဘဲ ဝန်ကြီးဌာနနှင့် ဦးစီးဌာနတို့၏ ထိန်းမတ် စောင့်ရှောက်မှု အောက်ဝယ်ကြီးထွား ရှင်သန်ခွင့် ရရှိလာခဲ့ပါသည်။ ထေရဝါဒ မှလွဲ၍ အခြားအတွေးအခေါ် အယူအဆ ဂိုဏ်းဂဏအစွဲများ ပါဝင်မှုမရှိ စေဘဲ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံအနှစ် အသားသက်သက် သန့်သန့်တို့ကိုသာ ရွေးချယ်စိစစ်၍ စာဖတ်သူတို့ထံသို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် အဆုံးအမများကို ပို့ဆောင်လာခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လစဉ်ထုတ် **"သာထွန်းပြန့်–ဓမ္မစာစောင်"**တွင် ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်ကျေးဇူးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ၊ တောင်တန်းနှင့် နယ်စပ်ဒေသ သာသနာပြုဓမ္မစာပေစောင်များ၊ ဓမ္မစာပေ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် အနည်းငယ်၊ ဓမ္မစာပေရုပ်ပြနှင့် ဓမ္မကဗျာများကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ထည့်သွင်းလာခဲ့ပါသည်။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံအနှစ်သာရတို့ကို ထေရဝါဒ မူရင်းမပျက် ပိဋကတ်သုံးပုံ နိကာယ်ငါးရပ်တွင် ဘုရားရှင်ဟောကြားထားသည့်အတိုင်း ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာသိနိုင်သော မြန်မာစကားဖြင့် ဖတ်ကြား နာယူနိုင်ခွင့် ရရှိခဲ့ကြပါသည်။

လစဉ်ထုတ် စာစောင်တိုင်းတွင် **"ဓမ္မသံဝေဂကဗျာများ"**ကို ပုံမှန်

ရွေးချယ်ထည့်သွင်းလာခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် **ဓမ္မစာစောင် ဖော်နာယကတစ်ဦးဖြစ်သော သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာမျိုးမြင့်** က ဓမ္မကဗျာများကို နှစ်ခြိုက်သဘောကျသဖြင့် သီးသန့်ကဗျာစာအုပ်အဖြစ် ရွေးနှုတ်ထုတ်ဝေရန် အယ်ဒီတာအဖွဲ့သို့ ညွှန်ကြားအကြံပြုခဲ့ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်အရ ကဗျာများကို ရွေးချယ်စုစည်းရာတွင် အလျင်စလို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြရသောကြောင့် (၁၆)နှစ်တာ ကာလအတွင်း စာစောင်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ကဗျာအားလုံးထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ ကောင်းပင်ကောင်းသော်လည်း ကျန်ရစ်ခဲ့သည့် ကဗျာများစွာ ရှိပါသေးသည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် အခွင့်သာမည်ဆိုပါက အဆိုပါကဗျာများကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါ ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

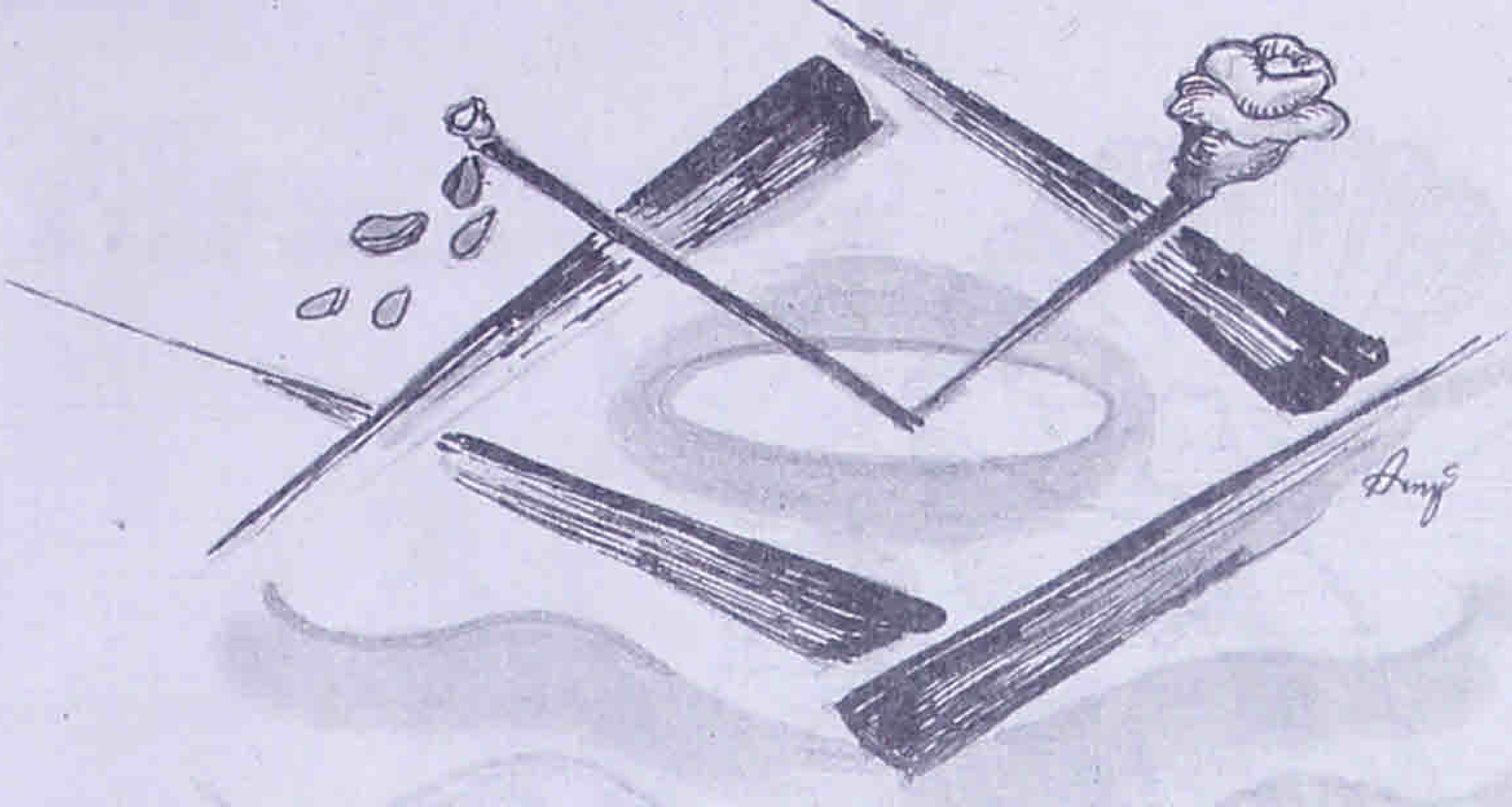
စကားလုံးနည်းနည်းဖြင့် အသဲအထိ စွဲညှိစေနိုင်သော ကဗျာစွမ်းရည်သတ္တိကို ခံစားလျက် သံသရာခရီးသွားတစ်ဦး၏ ထောက်တည် ကွန်းခိုရာဘဝစခန်းတွင် "**ဓမ္မစွမ်းအား**"ကို အသုံးချ လျှောက်လှမ်း နိုင်ကြပါစေ။

မောင်ဟံသ

စာတည်းချုပ်

"သာထွန်းပြန့်"ဓမ္မစာစောင်

ရက်စွဲ ၊ ၂၀၁၀-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၄)ရက်။



မြင်တတ်ကြစေ

◆ ဦးခေါင်းပေါ်တွင်
ဆံပင်တစ်စ၊ တသသနှင့်
လောကဂုဏ်တင်၊ ဟန်ရေးပြင်ကြ
ချီးမွမ်းကြ၏ လှပါဘိ။

◆ နေထိုင်လှုပ်ရှား
စားသောက်သည့်ဟန်၊ ပန်းကန်ထဲကျ
ဆံစတစ်မျှင်၊ မြင်ခဲ့လျှင်မူ
အော့ချင်အန်ချင်၊ အမြင်မှားတတ်
သွန်ပစ်တတ်သေး
အသင်တွေးကြည့်၊ ရေးရေးသိလိမ့်။

◆ ဆံပင်ဗီဇ၊ ခေါင်းမှ စခဲ့
မြေခသက်ဆင်း
ပျက်ယွင်းသိက္ခာ၊ ဥပမာကို၊
သူငါ မြင်တတ်ကြပါစေ။

◆ ဆံပင်မပြောင်း၊ လူ့စိတ်ပြောင်းသည်
အကြောင်းဘယ်သို့ ရှိအံ့နည်း။

မောင်နှင်းလှိုင် (ထမင်းချေး)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၈၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဝိပဿနာပွားစို့

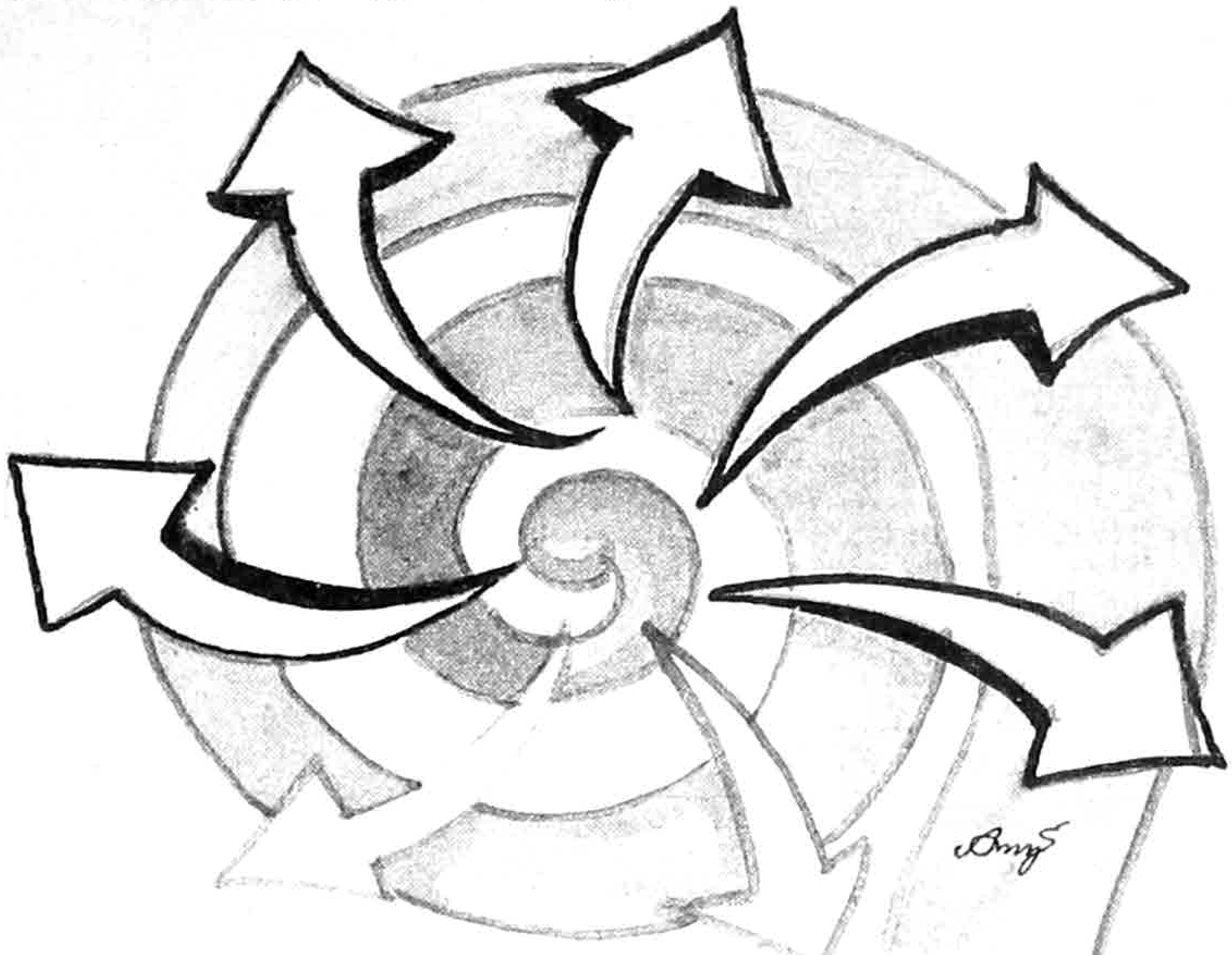
❖ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူ
များစွာလူ
သေသူမနည်းပြီ။
❖ ကိုယ်နှင့်ရွယ်တူ
များစွာလူ
သေသူမနည်းပြီ။
❖ ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ
များစွာလူ
သေသူမနည်းပြီ။
❖ ငယ်သူ ရွယ်တူ
ကြီးရင့်သူတို့
သေသူဘယ်မျှ
ရှိနေကြဟု
ဂဏန်းချပြ မရပြီ။

❖ သူတို့လိုပဲ
ငါသည်လည်း (လဲ)
မလွဲတစ်နေ့ သေရမည်။
❖ ဩော် . . . သေခြင်းတရား
နေရင်းစဉ်းစားကြည့်မှ
လားရာဂတိ
မသိဘာမျှ
ငါ့ဘဝတွက်
သိမှတ်စရာ တရားဖြင့်
သတိထပ်ခါထားလို့
ဝိပဿနာပွားမှ တော်တော့မည်ပါတကား။

မိုးနန္ဒာ (ခန္တီးမြေ)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၈၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ပွင့်မြမွှေးပြုံးလှသုံးပန်း

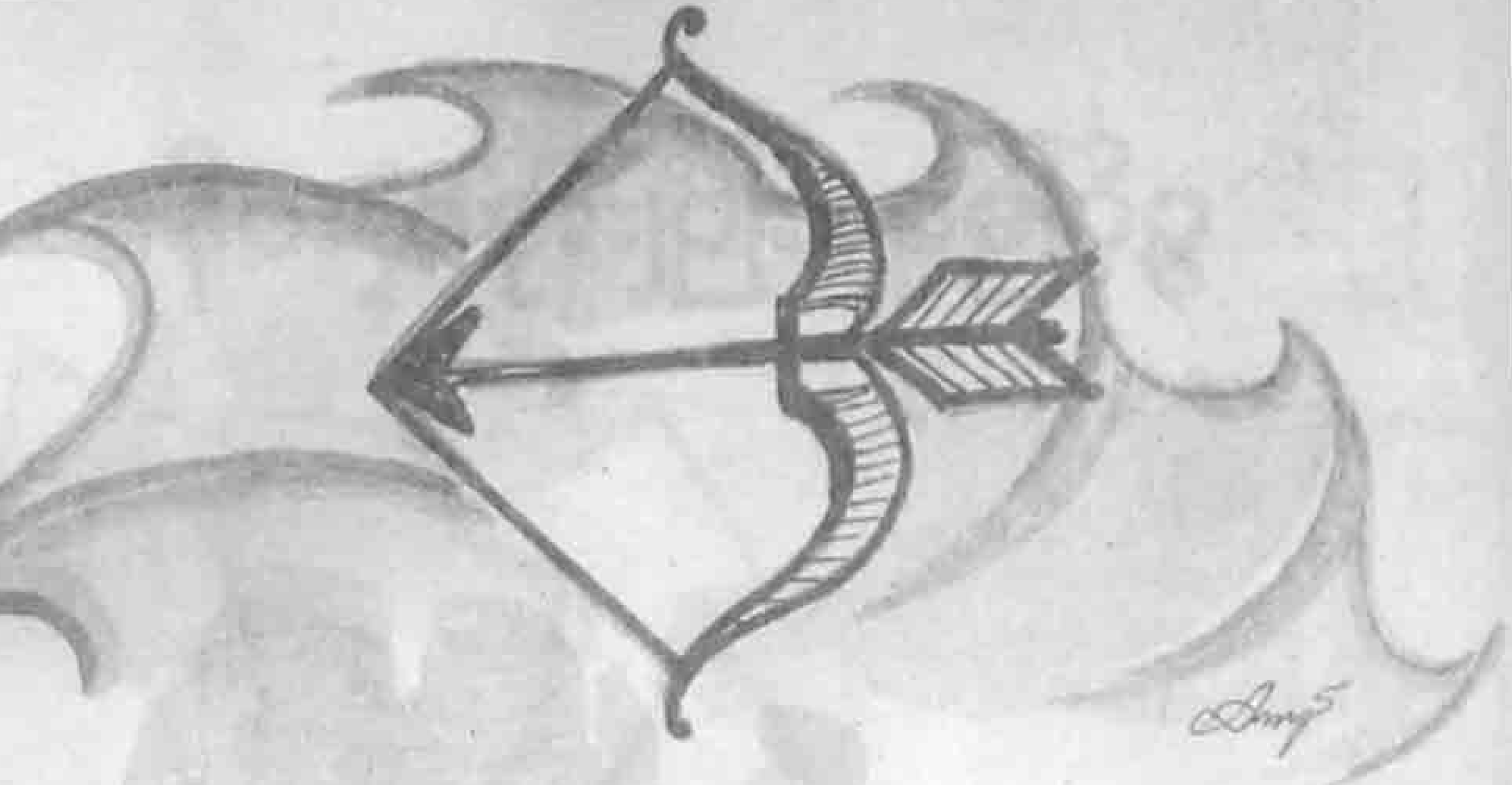


❊ ကိုယ်ပေးသည်သာ၊ ကိုယ်ရပါမည်
သံသရာတစ်ပတ်လည်မှုသာ။
❊ အကုသိုလ်ကံ၊ နောက်လိုက်ပြန်သည်
ဆက်ဆံအလှည့်ကြုံမည်သာ။
❊ မြတ်ကုသိုလ်ကံ၊ တစ်လှည့်ပြန်၍
လက်ခံအရိပ်ကျမည်သာ။
❊ ကိုယ်စွမ်းသမျှ
ကာယခွန်အား၊ မြတ်စိတ်ထားဖြင့်
ပေးကားတစ်နည်း၊ မေတ္တာကြီးစွ
ပို့သ ဘာဝနာ၊ မျှဝေပါလျှင်
ချမ်းသာကိုယ့်မှာ၊ သတ္တဝါရှင်လန်း
ပွင့်သောပန်းနှင့်
တင့်ဆန်းမွှေးမြသက်လုံးတကား။

မောင်သဲခေါင်

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၃/၉၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

အဆင်းလျှောကားများ



❒ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ မချိန်ချင့်ဘဲ
ဂုဏ်နှင့်မထိုက်၊ ထိုလူမိုက်ကို
ဂုဏ်ထိုက်သူဟု၊ ပြောဆိုပြုလျှင် . . .

❒ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ မချိန်ချင့်ဘဲ
ဂုဏ်နှင့်ထိုက်သူ၊ မြတ်ရှင်လူကို
ဂုဏ်မှုမထိုက်၊ ပြောဆိုလိုက်လျှင် . . .

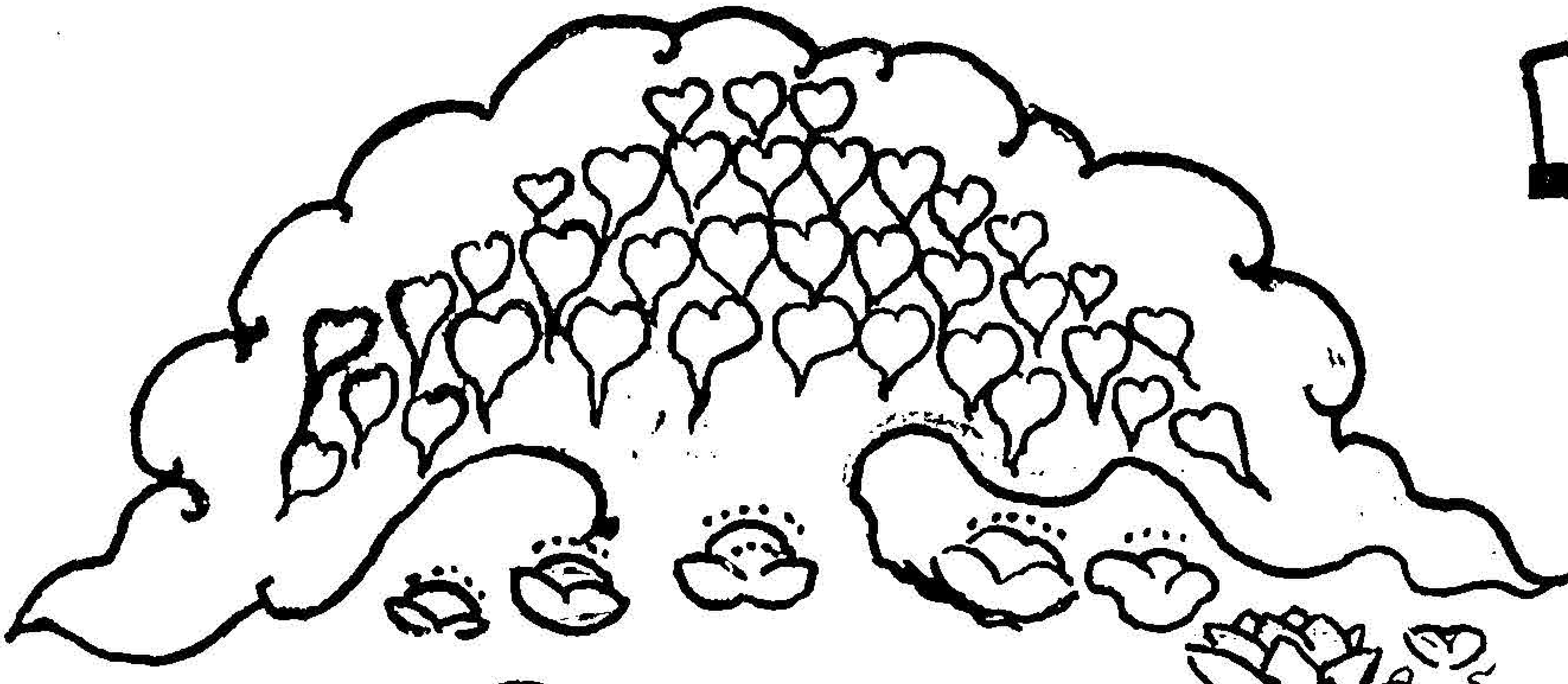
❒ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ မချိန်ချင့်ဘဲ
မသင့်ကြည်ညို၊ လူမိုက်ကိုသာ
ကြည်ညိုသမှု၊ ဆည်းကပ်ပြုလျှင် . . .

❒ ပညာဉာဏ်ဖြင့်၊ မချိန်ချင့်ဘဲ
ကောင်းကျင့်ပိုမို၊ ရှင်လူကိုလျှင်
ကြည်ညိုမပြု၊ လျစ်လျူရှုလျှင် . . .

❒ ဂုဏ်ရှိသူကို၊ နှိမ့်ချလို၍
ကြည်ညိုမပြု၊ လွှဲဖယ်မှုကြောင့်
ကုသိုလ်မပွား၊ ပညာရှားကာ
အမှားကိုကိုး၊ မိစ္ဆာမျိုးဟု
လူဆိုးမိုက်မဲ၊ ပူဇော်လွဲကြောင့်
ငရဲအရပ်၊ ပြည့်လျှံကြပ်လိမ့်
မပြတ်သတိ ရှိစေသော်။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



သံဝေဇနီယ လေးဌာန

*　　အင်ကြင်းမြိုင်ရဂုံအတွင်း
ကြိုင်သင်းတဲ့ပန်းမာလာ
လှိုင်ဝင်းလို့ စခန်းသာတယ်
ပန်းတွေဟာပွင့်လန်း။

*　　မယ်တော်မြတ်လောင်းမဟာကို
ကောင်းစွာသာဖွားတဲ့စခန်း။

*　　ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်ဗွေမှာ
မာရ်အသချေ်အောင်ပန်း
စကြာခေါ်တရားဆန်းကိုလ
လူ့ထိပ်ပန်းဟောတာ
သားမျိုးစုံဘေးမဲ့ပေး
မွေးတဲ့နေရာ
ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတဲ့ အင်ကြင်းဝနာရယ်
ရှင်မင်းဘဂဝါမြတ်ဌာနပါပဲ
မှတ်စရာပ အထပ်ထပ်စုံတာ
မြတ်လှဂုဏ်ဝါ။

*　　ထူးခြားလှတဲ့ မြတ်ဌာနာရယ်
မှတ်စရာပါ သံဝေဇနယပါဘုရာ့လေး။

သာဇ

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၃/၁၁ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မြတ်သောခန္တီနှလုံးသား

❋ ဆဲစမ်းပါလေ
သည်းခံနေလိုက် (ဒါအနိုင်ပဲ)။
ကြိမ်းမောင်းပါလေ
သည်းခံနေလိုက် (ဒါအနိုင်ပဲ)။

❋ ရန်ကိုရန်ချင်း၊ တုန့်ပြန်ခြင်းသည်
အေးခြင်းမရှိ၊ ပူလောင်ဘိစွ
ဒေါသ, သောက ဗျာပါဒ လွှမ်း
သူကရှုံးလည်း ကိုယ်လည်းမနိုင် (အရှုံးသာ)။
ကိုယ်ကရှုံးလည်း သူလည်းမနိုင် (အရှုံးသာ)။

❋ ဩော် . . . နှစ်ဦးနှစ်ဖက်
ရန်မဆက်ဘဲ၊ ကိုယ့်တွက်တန်ဖိုး
အကျိုးကိုရှာ၊ စေတနာသည်
ရင်မှာမွေးဖွား၊ နှလုံးသားမှ
ခန္တီတရားသာ ဖြစ်တကား။

ဗျာပုံ - စိန်တိုးကြီး (ဒသာန)

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၃/၁၀၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဆေးဆရာ

* ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ
ကိုယ်ရောဂါတွက်
သင့်ရာဆေးဝါး
ဓာတ်စာများကို
သမားတော်က
ညွှန်ကြားပြသို့။

* ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
ဆေးဆရာလည်း
သတ္တဝါများ
သုံးတိုက်သားတို့
ဖြစ်ပွားစိတ်မှာ
ကိလေနာတွက်
ဒေသနာနက်လေး
တရားဆေးကို
တိုက်ကျွေးကုသတော်မူသတည်း။

ဘုတလင် ဦးမာဃ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

“လ” ဝါဆို

➤ **သန္တေ တောထွက် ဓမ္မစက်**
ဟောမြွက်သံချို၊ လဝါဆိုဟု
ဆိုရိုးစကား ရှိခဲ့သားမို့

➤ မိုးများဝဿန်
ဝေယံတခွင်၊ ခြိမ့်ခြိမ့်လွင်၍
လှုပ်ဆင်လျှပ်ပန်း၊ အုံ့မခန်းနှင့်
လှုဆန်းနီစွင့်၊ မြတ်လေးပွင့်တို့
သခင့်ကော်ရော်၊ ပူဇော်ဖူးကြ ဝါဆိုလ။

➤ မိဂဒါဝုန်၊ သားမျိုးစုံသည့်
ရဂုံသာမော၊ မြိုင်တကြောဝယ်၊
နေလည်းမကွယ်၊ လလည်းထွက်စ ခါသမယ၌၊
ဗုဒ္ဓဘဂဝါ၊ ဟောကြားပါသော၊
ဒွေ မေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ၊ အစဖြာသည့်၊
သစ္စာလေးအင်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရားကို
ပိုင်းခြားဝေဖန်၊ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက်၊
ဆင်ခြင်လျက်ဖြင့်၊ ကိုယ့်တွက်ကောင်းကျိုး၊
မဂ်ဉာဏ်တိုးအောင်၊
သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ကြပါစို့။ ။

အေးငြိမ်းချမ်း

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၁၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရေဝေါ်အောင်ခြင်း

* အာဃာတ
ဒေါသက မီးနှယ်ပူ၊
ကိုယ်နဲ့မတူ။

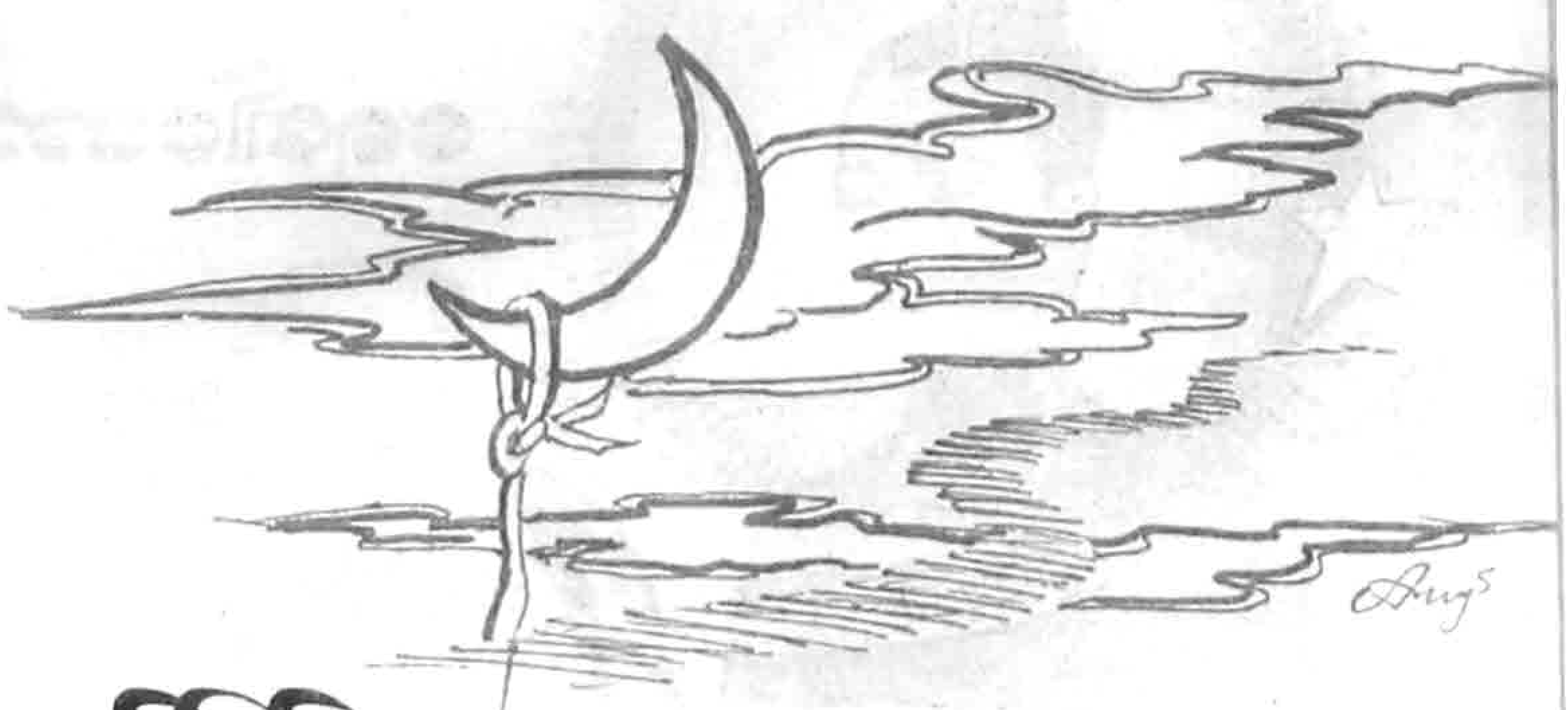
* ရန်သူလို သဘောပိုက်
ရင်၌ လိုက်ဆူ။

* သူတစ်ပါး ရန်မမူ
မငြူစူ မစောင်းမြောင်း။

* မေတ္တာ ကရုဏာနှင့်
မုဒိတာ ရင်မှာညွှတ်လျှင်
သည်းပွတ်တွင် ရေစင်ဖျန်းသည်သို့
လန်းဆန်းကာ ရန်သူအပေါင်းဟာလည်း
ညွှတ်ပျောင်း ထံတျာနဲ့
သံသာသာ တေးငြိမ့်ညောင်းလို့
အေးကြောင်း အောင်ကြောင်း။ ။

ယင်းမာ မင်းလှဦး

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၄/၈၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

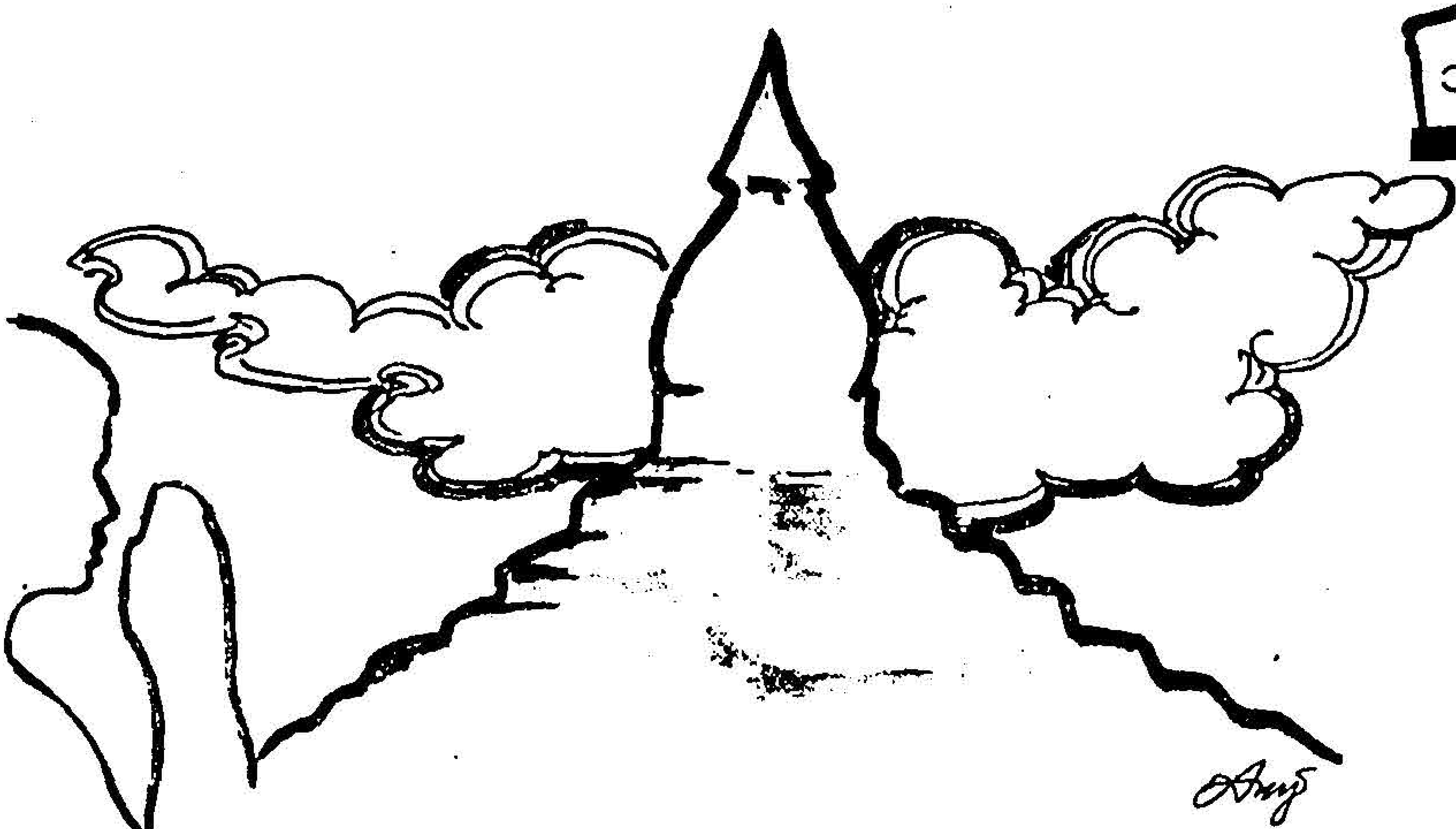


အောင်မြင်သော နေ့

- တစ်ဆင့်လှမ်းတက် နောက်လှမ်းဆက်ဖို့
လှမ်းခက်လို့ဝေး၊ "အောက်မြစ်" လေးမှာ
တွဲချိတ်ပါသော . . .
- ငါ လမ်းသိ၍ ငါလမ်းကြည့်မေ့
မရွေ့နိုင်သော ငါ့အဖြစ်ရယ်
မမြဲသောကြောင့် ပြုတ်ကျတယ်။
- မင်လမ်းဆက်လို့ မြတ်လှမ်းတက်ဖို့
တွဲခက်ခြေယိုင် စိတ်မနိုင်သည်
ငါဦးတည်ရာ ဘယ်ကိုပါဟု
သေချာနေလည်း "ငါ" မကွဲလို့
အစွဲမချွတ်နိုင် ငါ့နဲ့ကွယ်
တဝဲလည်လည် လည်ရတယ်။
- ရွေ့ခြေတက်လမ်း နောက်ငေ့ကျွမ်းနေ
ရှေ့လမ်းဘယ်ဆီ ရွယ်မရည်နိုင်
ချည်သဲစိုင်မှာ တွဲခိုင်ငြိနွယ်
ရစ်ပတ်တွယ်ငင် သံယောဇဉ်၏
ဘယ်တွင်မဆုံး သည်ဆစ်ထုံးကို
သိကုံးငါ့ဆီ လှမ်း၍ချည်နေ
သည်တွင်ပဲ ရှိပါစေကွယ်။
- မချည်ပါနဲ့တော့ "လောကီ" နယ်
ငါ့လမ်း ငါဆက်လျှောက်မယ်။

သွင်ဟန်အေး (သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၃/၁၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



မရှုံးရာမှာ မြှုပ်နှံပါ

အပျော်အပါး၊ လိုက်စားမြှုပ်နှံ
မကျန်လက်ထဲ၊ ရှုံးရမြဲ။
သူတစ်ပါးကို၊ ဖျက်လိုဆန္ဒ
ကုန်ကျငွေကြေး၊ ရှုံးရသေး။
မကောင်းမှုတွင်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ
သုံးစွဲလေကြ၊ ရှုံးခဲ့ရ။
အကျိုးမဲ့ရာ၊ ဖြုန်းကာတစ်နည်း
အချည်းနှီးဖြစ်၊ အရှုံးညစ်။
အချိန်ငွေကြေး၊ ခန္ဓာဆွေးအောင်
ဖြုန်းရေးတွက်တာ၊ အားစိုက်ကာလျှင်
နေလာသမျှ၊ ရှုံးခဲ့ရပြီ။

❖

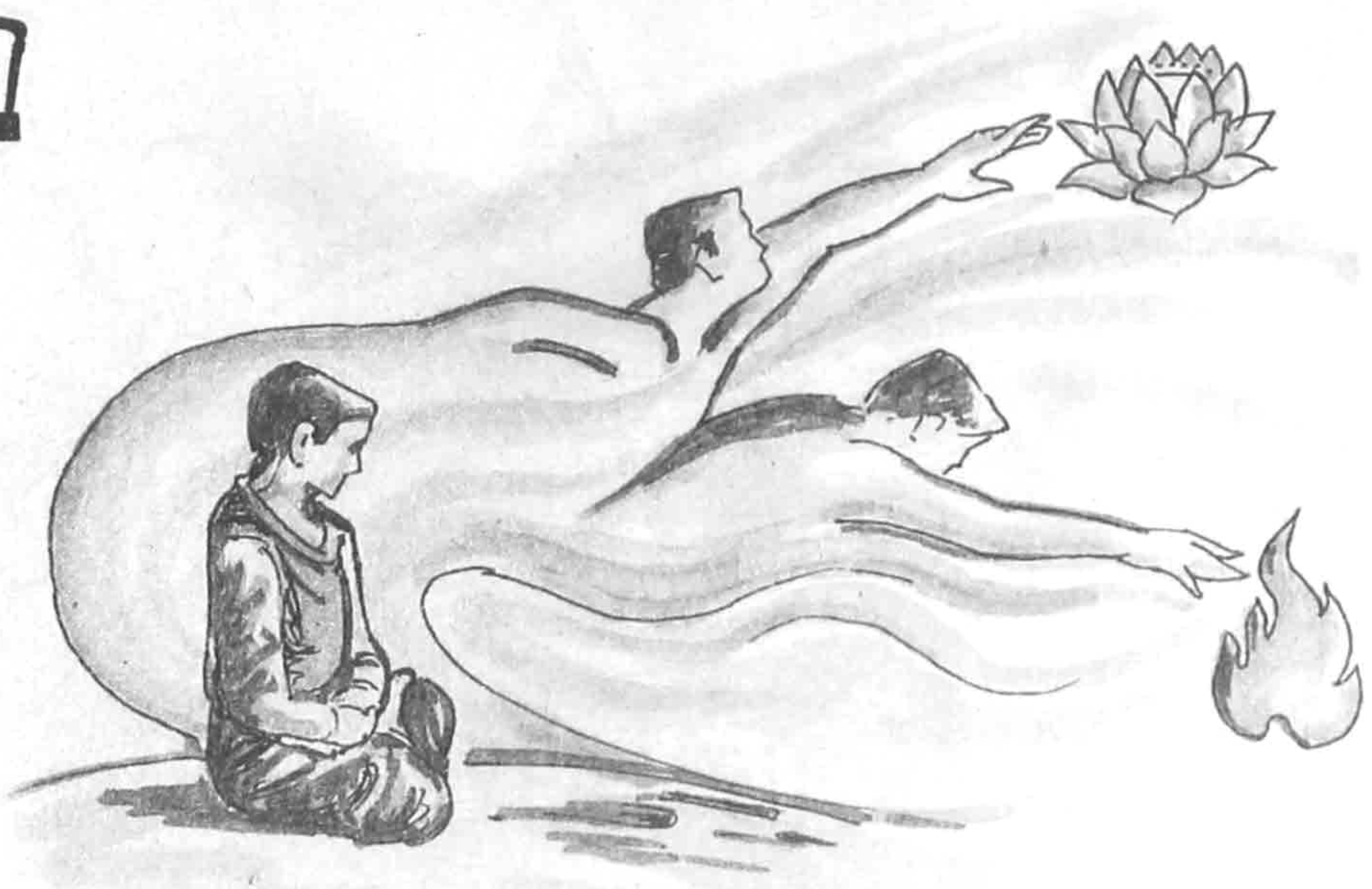
သာသနာနှင့်၊ ကြုံချိန်သင့်စဉ်
ချင့်ချိန်ပြုကာ၊ သုံးစွဲပါရန်
ချွေတာသဘော၊ ဗုဒ္ဓဟောခဲ့
"တပေါ စ" ဖြာ၊ မင်္ဂလာဟု
ကောင်းစွာမျှသုံး၊ ကောင်းသောထုံးဖြင့်
မရှုံးရာမှာ၊ မြှုပ်နှံပါ။

❖

လယ်ယာပမာ၊ တူလှစွာသော
သာသနာ့မြေ၊ မျိုးစေ့ချွေလျက်
မသွေကြိုးစိုက်၊ ရင်းနှီးလိုက်က
ရထိုက်သီးနှံ၊ ကိုယ်ဆီပြန်၍
အမှန်ရမှာ၊ ကျိန်းသေစွာ
မရှုံးစေရာ၊ သာသနာ
ဤလယ်မြေမှာ၊ မြှုပ်နှံပါ။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂဇင်း ၁၄/၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



နှစ်ဖြာကာလ တစ်ဘဝ

* နုပျိုတက်ကြွ၊ ထက်ရှပညာ
ပျူငှာစွန့်စား၊ စွမ်းအားပြည့်ဝ
ငယ်ဘဝ။

* ရွှေထီးဆောင်းခဲ့ ထိုကာလ
ပျိုတိုင်းကြိုက်တဲ့ နှင်းဆီခိုင်
ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ကြ။

* နားကမကောင်း၊ ခါးကစောင်းပြီး
ကောက်ကြောင်းမပီ၊ ဝေသီမျက်စိ
ထိုင်းဘိနားစည်၊ မကြည်ပသာဒ
ရောက်ရသောခါ၊ ဇရာအရိပ်
ခတ်နှိပ်စွန်းထင်၊ မသုံးချင်ကြ
သုံးမဝင်စွ၊ ထိုကာလကား
ဒုတိယဘဝ . . .
"အိုပယ်ဘဝ" ခေါ်ဆိုကြ။

မုံရွာနေဇာ

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၁၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရောင့်ရဲချွေတာ မြတ်ချမ်းသာ

✦ ဤဘဝသည်
ယာယီနေရ၊ ခဏမျှသာ။

✦ ခဏနေစဉ်၊ မိုက်စိတ်ဝင်၍
လိုချင်လောဘ၊ အဟုန်ကြွကာ
ဒေါသတစ်ဖန်၊ မောဟရံလျက်
အကြံမှားယွင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်
လက်ငင်းမှာပင်၊ အကျိုးငင်၍
နောင်တွင်ပူဆွေး၊ အရိပ်ဝေးလျက်
မအေးမမြ၊ ဖြစ်ချေရလိမ့်။

✦ ခြိုးခြံချွေတာ၊ ရောင့်ရဲစွာဖြင့်
ဘာဝနာပွား၊ မေတ္တာထားလျက်
တရားဓမ္မ၊ ကျင့်သုံးမှသာ
ဘဝကောင်းကို၊ ရမည်ဆို၏။

✦ ယခုဘဝ၊ ကောင်းမြတ်မှုလည်း
ရောက်ရအမွန်၊ တမလွန်မှ
အစွန်လျှောက်လှမ်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်းထိ
စံမြန်းနိုင်ကြချေလိမ့်မည်။ ။

ဖျာပုံထင်နိုင်ဝင်း

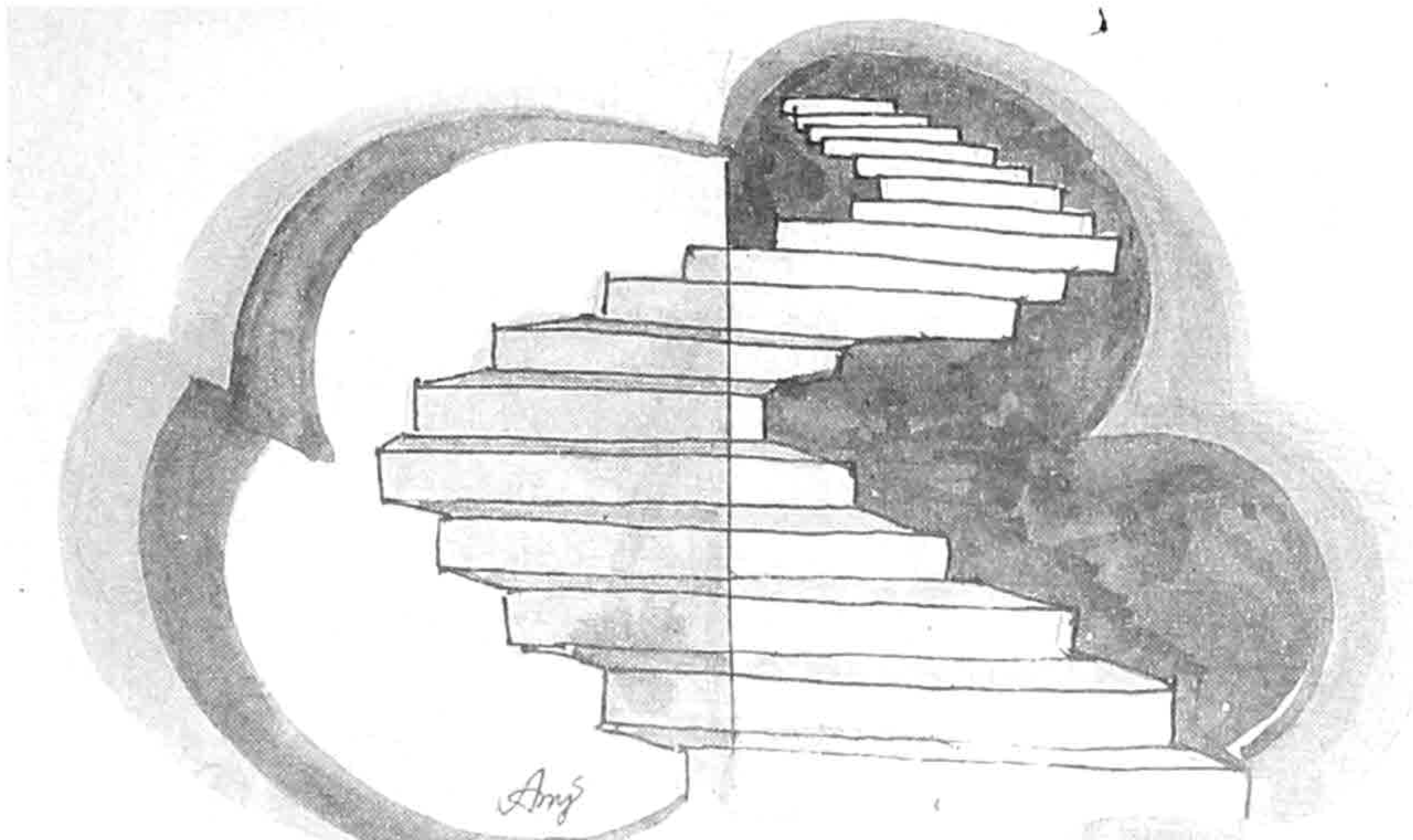
သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၅၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

အချစ်ကြောင့်

✲ ချစ်ခင်ခြင်းကြောင့် သောကဖြစ်ဟု
မုနိရှင်တော် ဟောမိန့်မှာ။
✲ အချစ်တစ်ခု သောကတစ်ခုပါ
အချစ်ဆယ်ခု ရင်မှာထားက
သောကဆယ်လွှာ။
✲ အချစ်ကင်းဘိ ထိုသူ့မှာ
သောကဆိုတာ ဘယ်မရှိ။
✲ စိုးရိမ်ကင်းလို့ စိတ်ရွှင်လန်း
ချမ်းမြေ့သာဘိ။
✲ သောကကင်းလိုလျှင်
ချစ်ခြင်းကိုပင် ရှောင်ကာရှား။
✲ ဝိပဿနာ စိတ်နှလုံးသွင်းလို့ရယ်
ကောင်းခြင်းဂုဏ်ပွား။

ကန့်ဘလူ-ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၄/၃၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



အမှောင်အလင်း အဆင်းအတက် အနက်အဖြူ

မေတ္တာသည် စမ်းရေမြ
ဒေါသ မီးလျှံပါ။
ထိုနှစ်ခု မတူကြ
ကွာဟကွဲကာ။
သည်းခံခွင့်လွှတ်မှုများရယ်နှင့်
သဘောထားကြီးခြင်းအတွင်းအလှဟာ
ဝင်းပစွာ စင်ကြယ်မြဲ။
အာဃာတအောင့်လုံးများရယ်က
ကလဲ့စားချေဖို့ကြံတတ်
အမျက်မာန် တုံ့ပြန်အမုန်းဟူက
နှလုံးမှာ အပူစွဲ
ပြုသူဆင်းရဲ။
ထောင်လွှားခြင်းဆိုသည်က
အတ္တကိုအခြေခံ။

❖ အဓမ္မလမ်းရယ်မို့
ကြမ်းတမ်းပေကျံ့။

❖ အဟုတ်အကျိုးမဲ့လေရဲ့
ရုပ်ဆိုးရွဲ့အကျည်းတန်
စရိုက်ဟန်ပန်ရိုင်းပျ။

❖ သတိယှဉ်ကာ
အသိပညာ ပြည့်စွာပ
နိဝါတထိုဓမ္မသာ
ကုသလအပြစ်ကင်းလို့
အစွန်းထင်းရှာမတွေ့ပါဘု
ချမ်းတမြေ့မြေ့လမ်းမကွေ့သူသို့
ခိုးငွေ့မမွှန်အပူမထ
ကြူမြ ဖြူလွ။

နှင်းဦး (မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၈ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အကောင်းမြင် အဆိုးမြင်

❖ အကောင်းမြင်လျှင်
မြင်သူစိတ်မှာ၊ လွန်ချမ်းသာ၏။
ကျန်းမာရွှင်လန်း၊ သက်တမ်းရှည်ကြာ
လားရာကောင်းမှု၊ ရွှေသို့ဥလိမ့်
လူ့ဘဝခဏ ရစေဦး။

❖ ကောင်းမြင်ဆတိုး၊ မြစဉ်ကိုး၍
မြတ်နိုးကြပေ၊ သိဂီရွှေ။

❖ အဆိုးမြင်လျှင်
မြင်သူ့စိတ်မှာ၊ ဝေဒနာရ၊
မလှပချေ၊ ပူစွသေချာ
အနိဋ္ဌာနှင့်
အဘိဇ္ဈာကပ်ကြီး ဆိုက်သည်သို့။

❖ ဆိုးမြင်ဝါဒ၊ ကွယ်ပပျောက်ရှု
ကြိုးစားကြလေ၊ အလှတွေလာ
အကာတွေထား၊ အမှားတွေဖျက်
အခက်တွေပြယ်၊ အနှစ်တွယ်လို့
လူ့နယ်လောက လှစေသတည်း။

ဖျာပုံ-ဇော်တ

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂဇင်း ၁၃/၃၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

4. D. Kobun 2ool.ed1 Fil M.pmd 113

အောင်မြင်ရေးလမ်းစဉ်

❑ ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာ
လိုရာဆန္ဒ၊ အမှန်ပြည့်ဝဖို့
ဘဝတိုက်ပွဲ၊ ရင်ဆိုင်နွှဲစဉ်
ဇွဲနှင့်ယှဉ်ငြား၊ ဆင့်မြင့်မားမည်
ကြိုးစားမှုသည် အောင်မြင်ခြင်း။

❑ စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေးရော
ရှုပ်ထွေးလောက၊ နေကြရစဉ်
သူကငါ့ကို၊ မနာလို၍
ပင်ကိုယ်လှပ၊ ကျင့်သီလတွေ
ပျက်ရလေအောင်၊ မသွေဆောင်ငြား
လုံအောင်ထားကား
တရားမြတ်နိုး၊ အလင်းပျိုးလော့
ရိုးသားမှုသည် ဂုဏ်ပျံ့သင်း။

❑ လမ်းအသွယ်သွယ်
ရည်ရွယ်ပန်းတိုင်၊ လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့
မချို့လုံ့လ၊ ဥဿာဟဖြင့်
နေ့ညကြိုးစား၊ စဉ်တိုးပွားမည်
နိုးကြားမှုသည် အောင်မြင်ခြင်း။

အောင်ပန်းဝေ(ရွှေဘို)

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၃/၁၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မုန်းကြဖို့ချိန်တန်ပြီ

◆ လောကီဘုံအာရုံများကိုလ
မျှောမကုန် သင်ခံစားချင်ပါ
သောကဘုံအပါယ်လားပေလိမ့်
မမှားကြဖို့ သတိယှဉ်
သိအမြင်ထွေပြားလျှင်ဖြင့်
နေ့မခြားနစ်ဖို့ပင်။

◆ ခွင့်သာခိုက်မို့ လိုက်စေချင်
စရိုက်အိုတွင် မွေ့လျှင်ရှုံး
မုန်းကြဖို့ ချိန်တန်ပြီမို့
ဖိမ်ခံကာလောဘကြီးလျှင်ဖြင့်
သောကမီး တစ်ရှိန်ရှိန်နှင့်
အပါယ်အိမ် မပြန်လမ်းကို
မှန်း၍ကြောက်ဦး (အုံး)။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၃/၉၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

လွမ်းဘွယ့် "ညခင်း"

ဆီးနှင်းမြူ တိမ်စင်ပ
တန်ဆောင်ည ပုဏ္ဏမိ
ကြတ္တိကာ စန်းယှဉ်နီး
ကျီးတာရာမှီ။
စူဠာမုနိမြတ်စေတီနှင့်
ဗုဒ္ဓရည် မီးလှူပွဲ
တာဝတိံ စိတ်ရည်စူး
ထူးမြတ်သည်ပဲ။

အဂ္ဂိဒေဝါ မီးနတ်စွဲ
ပူဇော်မြဲ ထုံးစဉ်လာ
အိမ်တိုက်တာ ကျိုကြတွင်း
နွားစားကျင်း ကြက်ဝက်ခြံတို့
မီးလျှံဝေဆာ
တန်ဆောင်ည လသာသာ
ယှဉ်ရက်ရှာ မသိုးသင်္ကန်း
ဘုံကထိန်လှူဒါန
အားကျရည်မှန်း။

ဆေးပင်စောင့် နတ်အပေါင်း
တည်းခိုအောင်း မဲဇလီပင်
မဲဇလီ ဖူးအရွက်
ဆေးဘက်စွမ်းဝင်
သုပ်စားကြ သူငါပင်
စိတ်ပျော်ရွှင် ရောဂါကင်း
လမင်းနှင့် နက္ခတ်စုံ
စိတ်အာရုံ ပီတိလွှမ်း
လွမ်းဘွယ့်ညခင်း။

ထွန်းရည်ထူး(ပုလဲ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၄၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

လမ်းဆုံမှသည်...

❖ လောကလူ့ရွာ
ရပ်နားလာ သည်စခန်းမှ
ဘယ်လမ်းလာ၊ ဘယ်ကိုသွားမလဲ
ဖွင့်ထားမြဲ လင်း/မှောင်တံခါး
သင့်အားဆွဲချုပ်နှောင်ထားဘူး
ရွေးလျှောက်ပါဦး။

❖ ကပ်ငြိပါလာ
ကိလေသာ အထုံရှိတာမို့
မှောင်မှလာ မှောင်ကြောက်ပေဘူး
ရောက်ပြန်လေဦး။

❖ မှောင်ထဲမှလာ
စွဲငြိပါ သည်အညစ်အကြေးကို
သည်တွင် ဆေးသုတ်သင်လို့
အဝေးထုတ်နှင် "အဝိဇ္ဇာ"
စောင့်ထိန်းကာ "သီလ" နှင့်
ညီမျှတဲ့ "ဘာဝနာ"
ကျင့်ကြံကာ ရွှယ်ရည်စူး
အလင်းနယ်ဆီကူး။

❖ အလင်းမှရောက်လာ
ငါ့လမ်းမှာ မှောင်ရိပ်ပါဘူး
အောင်စိတ်သာ ရှေ့တန်းတင်
ငါ့လမ်းထွင် ငါလျှင်လျှောက်
ငါမောက်နေ နှလုံးသား
အရှုံးများတွေ့ရင်
"မောဟ" ငွေ့ထင် "လောဘ"ဆင်လို့
"ဒေါသ" တင် လမ်းလျှောက်
ကမ်းပျောက်နေ "အတ္တ" နဲ့
လှမ်းလျှောက်လေ "သီလ" ကို
"ဒါန" တွေ တောင်လိုထူမြင့်
"မာန" လေ ဗလောင်ဆူဆင့်တော့
ယူသင့်တဲ့အလင်းမှာ
အပူဆင့်ခဲ့ သည်အရပ်ဟာ
မသိစိတ်မှာ လိုက်ကပ်ပူး
အမှောင်ဆီသို့ကူး။

❖ လောကီချမ်းသာ
အလင်းမှလာ အလင်းမှာနေလည်း
သည်စိတ်တွေ မလောင်မြိုက်ဘူး
အမှောင်ထူလည်း ကြောက်တာမို့
လှောင်အပူထဲ မရောက်ချင်ပါ့
ဆင်ခြင်နေမြဲတရားနဲ့
"ဘာဝနာ" ပွားများလို့
"သီလ" အားစောင့်ထိန်း
စိတ်မယိမ်းပါဘူး
လင်းသာလေ လင်းစေဦး
နိဗ္ဗာန်သို့သာ ရွှယ်ရည်စူး။

❖ ဤရပ်လူ့ရွာ
ရောက်၍လာသူ
ဗလာလက်ဝတ်
ဖြူစင်မွတ်နေ
သိတတ်လေသော်
ညစ်ပေနှလုံး
ရောင်ခြယ်မှုန်းပြီ
အဆုံးသတ်ကမ်း
မြင်အောင်လှမ်းဖို့
လမ်းပြညွှန်သော
ဗုဒ္ဓဟောသည်
"တမောတမ" သုတ်ညွှန်းပြ
နိဗ္ဗာန်လမ်းသို့ လျှောက်လှမ်းကြ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၂/၁၀၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။
၂၁

နောက်ဆုံးလမ်း

❒ သွားတွေကျိုး ဆံပင်တွေဖြူ
ငယ်မူတွေ အကုန်ပျောက်။

❒ မျက်စိတွေမှုန်
နားတွေလည်းထုံထိုင်းထိုင်းမို့
စိတ်အာရုံ မရွှင်မပျနှင့်
ဘဝလမ်းလျှောက်။

❒ သည်ရုပ်ခန္ဓာ
ကြည့်စမ်း . . . မခိုင်မာဘူး
ချူချာနွမ်းခြောက်။

❒ ဇာတိဇရာ
ဇရာမှ ဗျာဓိ
နောက်ဆုံးမှာ မရဏမင်း
လက်တွင်းကိုရောက်။

မောင်မောင်(လည်ငေါက်ရွာ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၁၀၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

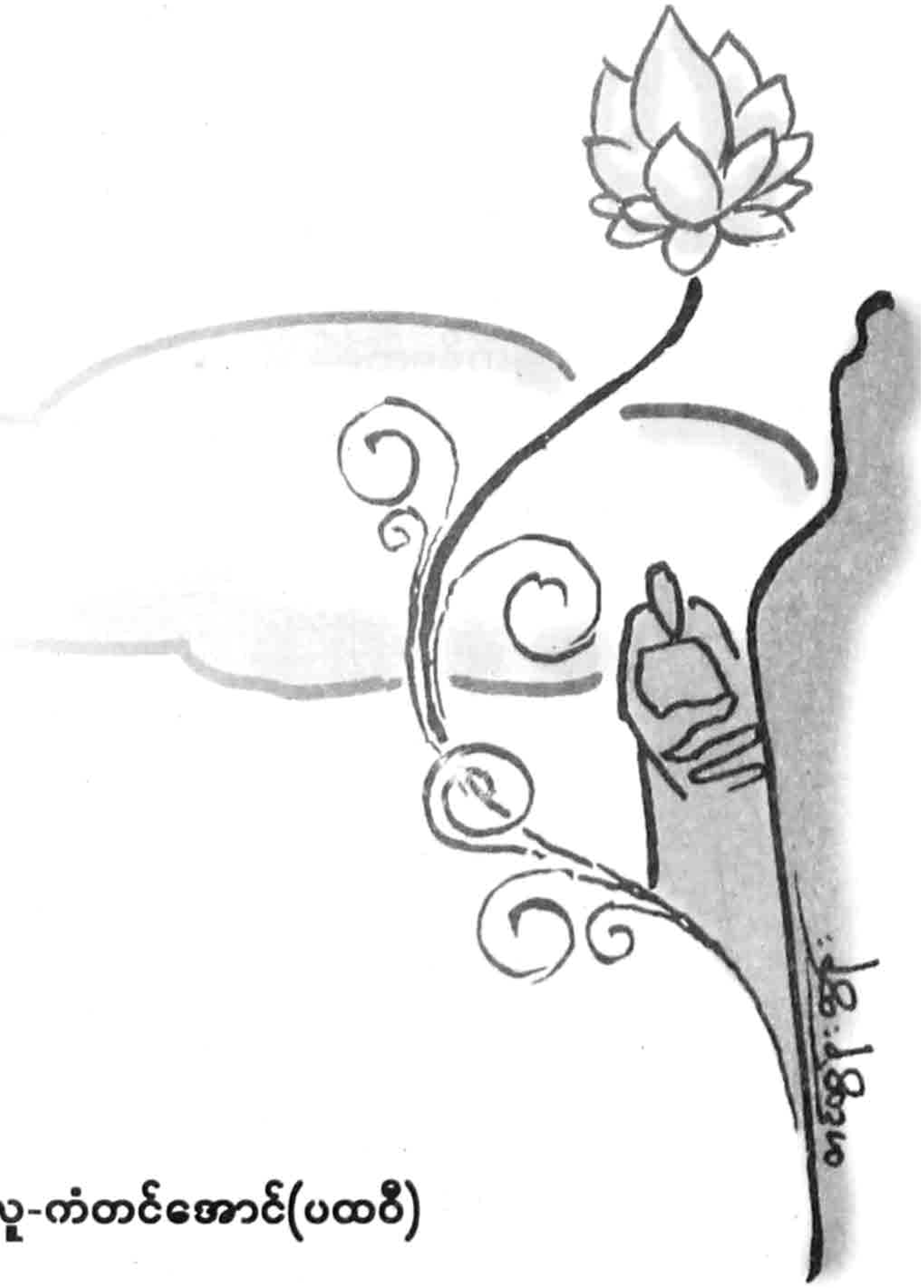
၂၇၂၆၆

ပန်း နှင့် လူ

ပန်းတို့ဟူသည်
ဝေစီပွင့်လန်း
ထုံလျှမ်းတင့်တယ်
ရန့်ကြွယ်လည်း
နောင်ဝယ်နိဂုံး
ယူကျုံးမရ
မြေခ ကြွေကျ။

လူတို့မည်သည်
ပွင့်ဝေလန်းဆန်း
ပန်းတို့အရွယ်
ပေါ်ကြွယ်ဒေါသ
ငါမှငါစွဲ
အမြဲမှားနေ
ငါလေအမှန်
ဇကန်မုချ
တစ်နေ့ကျလျှင်
နောင်တ သတိ
အသိဝင်ရ
မြေခ ကြွေကျ။

ကန့်ဘလူ-ကံတင်အောင်(ပထဝီ)



သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၄၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ဝမ်းမြောက်မှု

▲ ရုပ်ရည်လှပ
မနေပြည့်စုံ ချမ်းသာစွာ။

▲ သူတစ်ဖက်သား ဂုဏ်အလှ
မြင်ရသောခါ။

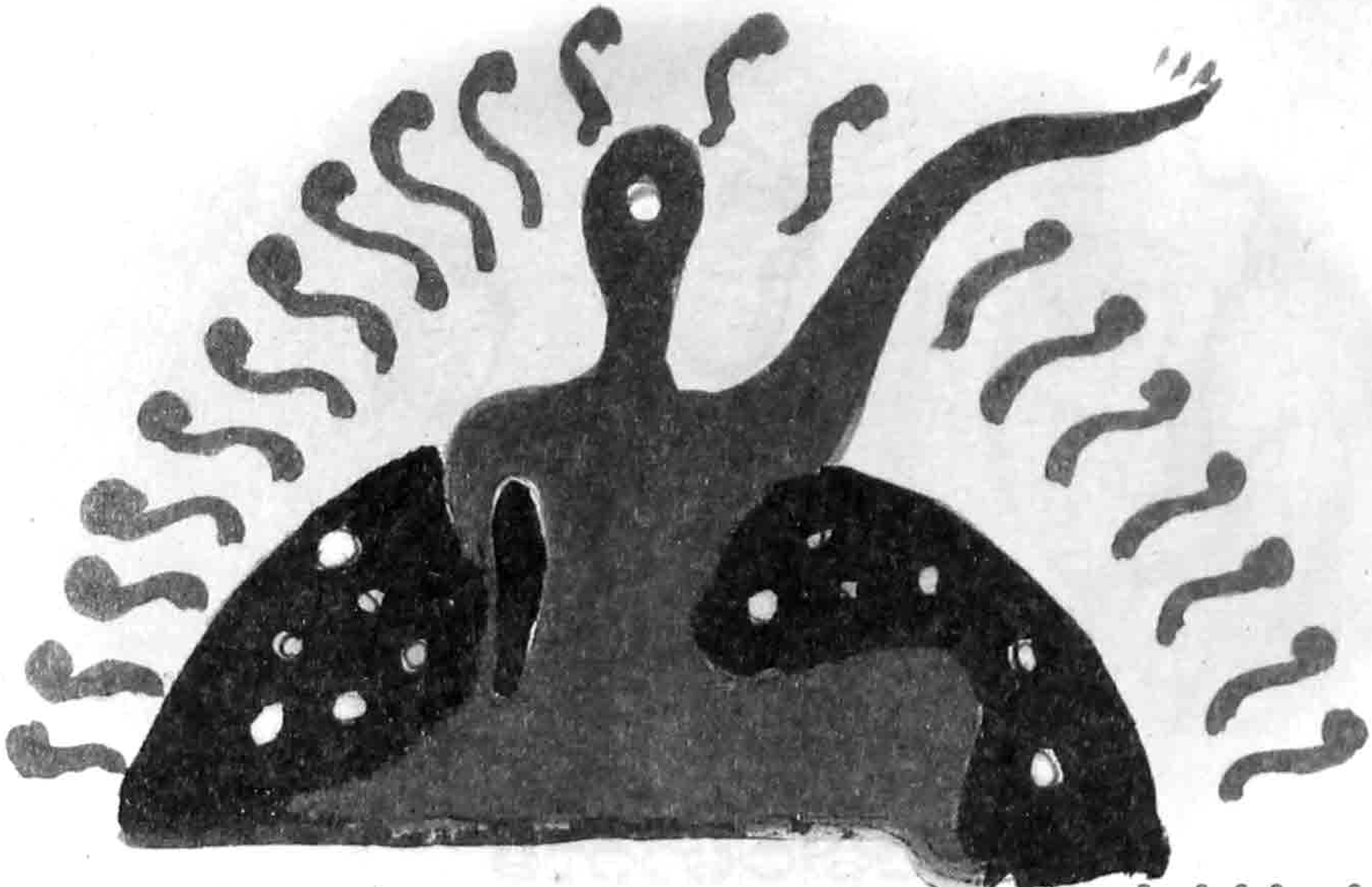
▲ ကြည်လင်ရွှန်းမြ ရှုကြည့်ကာ
"မုဒိတာ" အစဉ်သာပွား။

▲ ဖြဟ္မစိုရ် တရားမြတ်
ပွားထပ်ကာ ရင်မှာကိန်းလျှင်လ
အေးငြိမ်းဖွယ် မြတ်ကောင်းကျိုး
တိုးလိမ့်မမှား။

ကန့်ဘလူ-ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၇၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

မြင့်မြတ်မှု



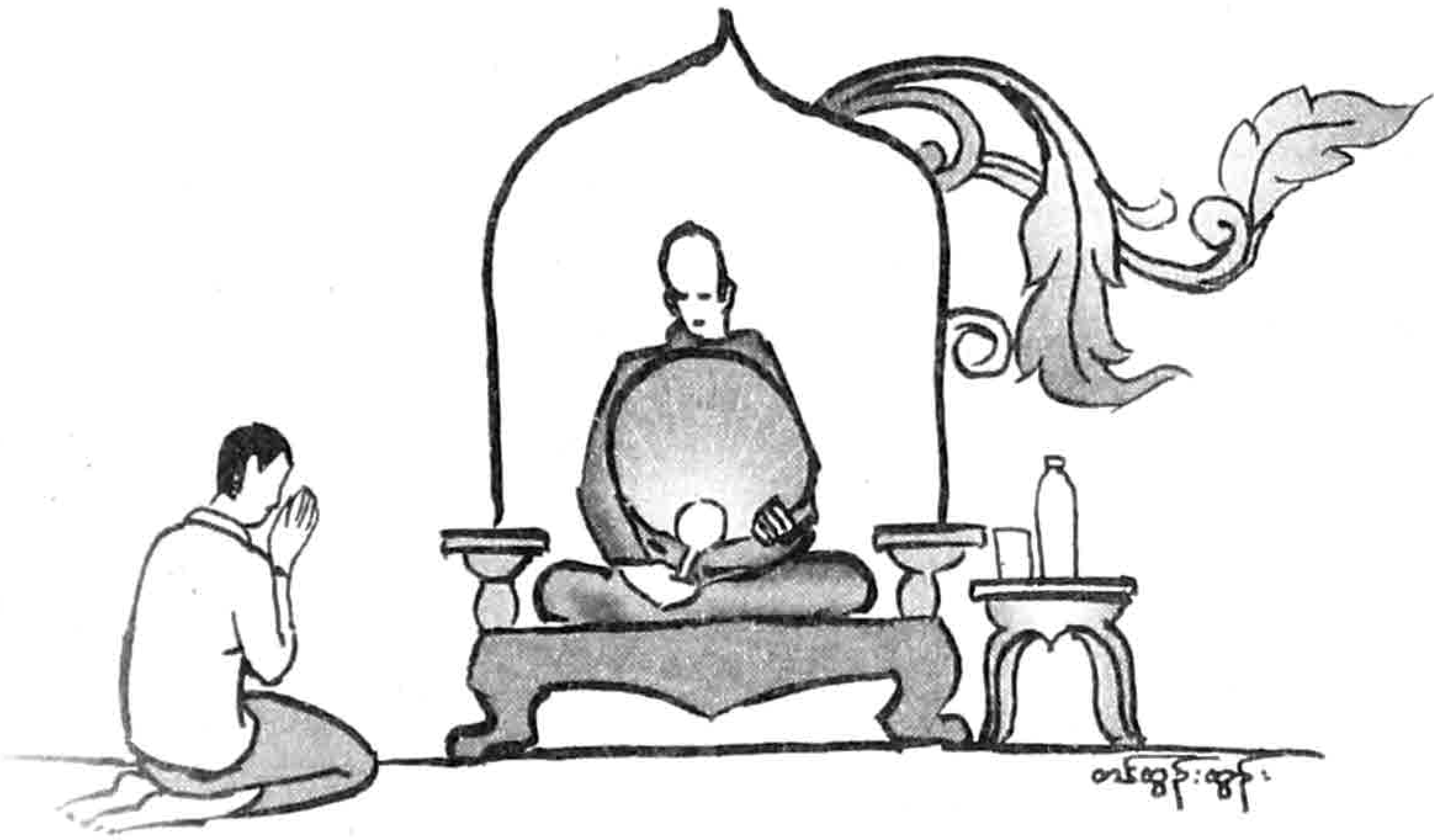
သရုပ်ဖော်ပန်းချီ ဖော်သိုက်

○ အဆင့်မြင့် လူသားမို့
မြင့်မြတ်ဖို့ အဖြေရှာ။
ကျင့်သိက္ခာ သီလထိန်းမှ
ငြိမ်းချမ်းကြမှာ။
သမာဓိ မြတ်ပညာ
စေတနာတွင် ဒါနဆင့်။
အသိဉာဏ် ရှေ့ဆောင်လုပ်
အားထုတ်မှသင့်။

○ လူဖြစ်လာ လူ့ဝတ္တရားနှင့်
လူသားချင်း ချစ်ကြင်နာ။
ယဉ်ကျေးမှု အမွေဆက်
ထိန်းလျှက်ယူပါ။
လူ့ဘဝ တစ်သက်တာ
လျှပ်ပမာ တဒင်္ဂ။
သက်ရှင်လို့ ကျန်းမာခိုက်မှာ
လူ့ရပ်ရွာ လူ့ကောင်းကျိုး
တိုးတက်အောင် ကျင့်ဆောင်တတ်မှ
မြင့်မြတ်မည်ပ့ါ။ ။

ထွန်းရည်ထူး (ပုလဲ)

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၄/၅၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



ကုသိုလ်ပွားသူ

❀ ရာထူးဂုဏ်သိန်
စည်းစိမ်ဥစ္စာ သူ့မှာအပြည့်
တွေ့မြင်ရသောအခါ။

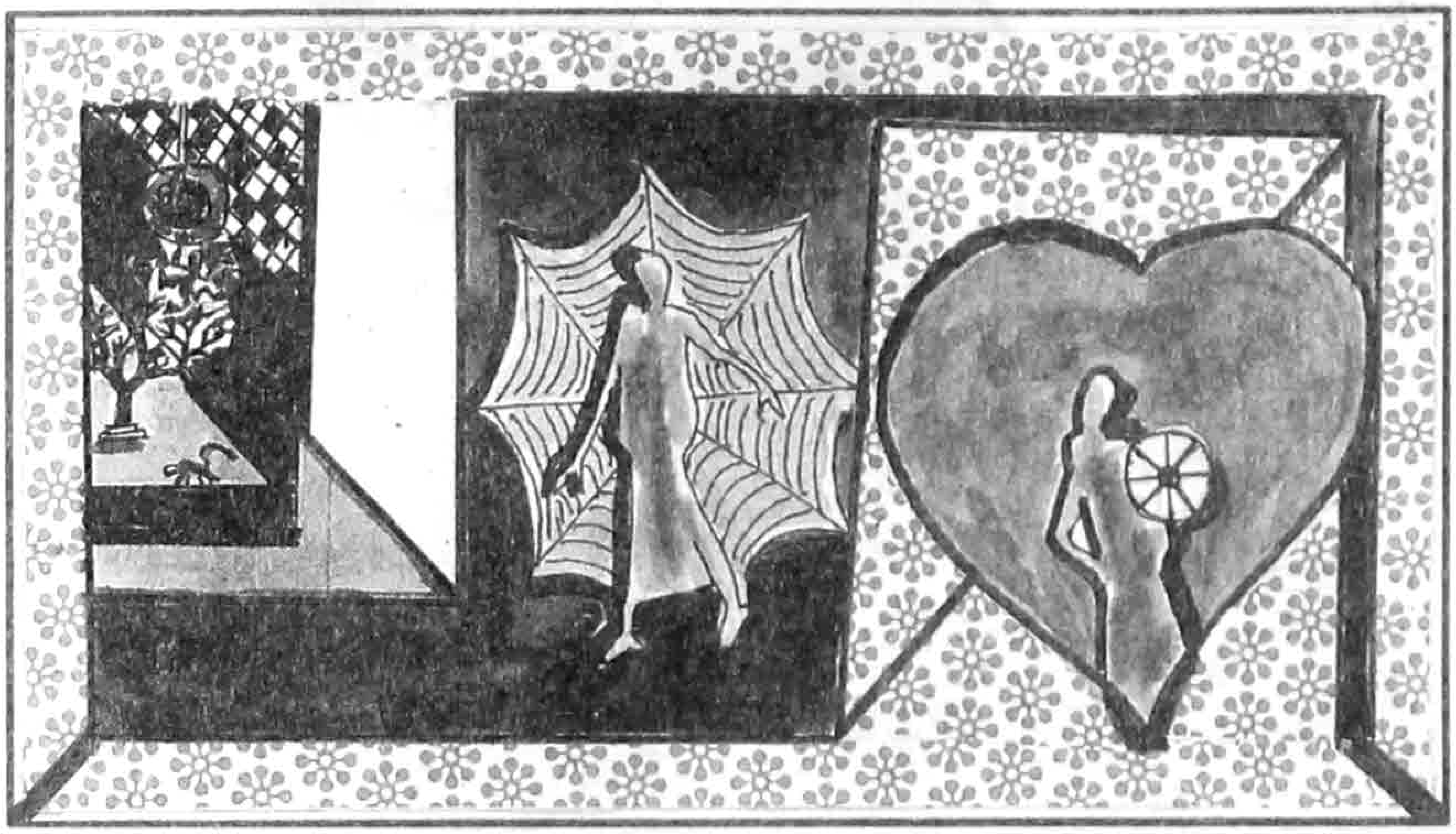
❀ အစဉ်အမြဲသာ
ရင်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်အပ်
ကောင်းမြတ် မင်္ဂလာ။

❀ ရှေးကုသိုလ်ကံ ကောင်းပါဘိဟု
ကောင်းစွာသိ ရှုကြည့်ခါ
"မုဒိတာ" ကုသိုလ်ပွား။

❀ ကုသိုလ်ပွားသူ ကုသိုလ်ရ
ဗုဒ္ဓမိန့်ကြား။

ကန့်ဘလူ-ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၂၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



လူမိုက်

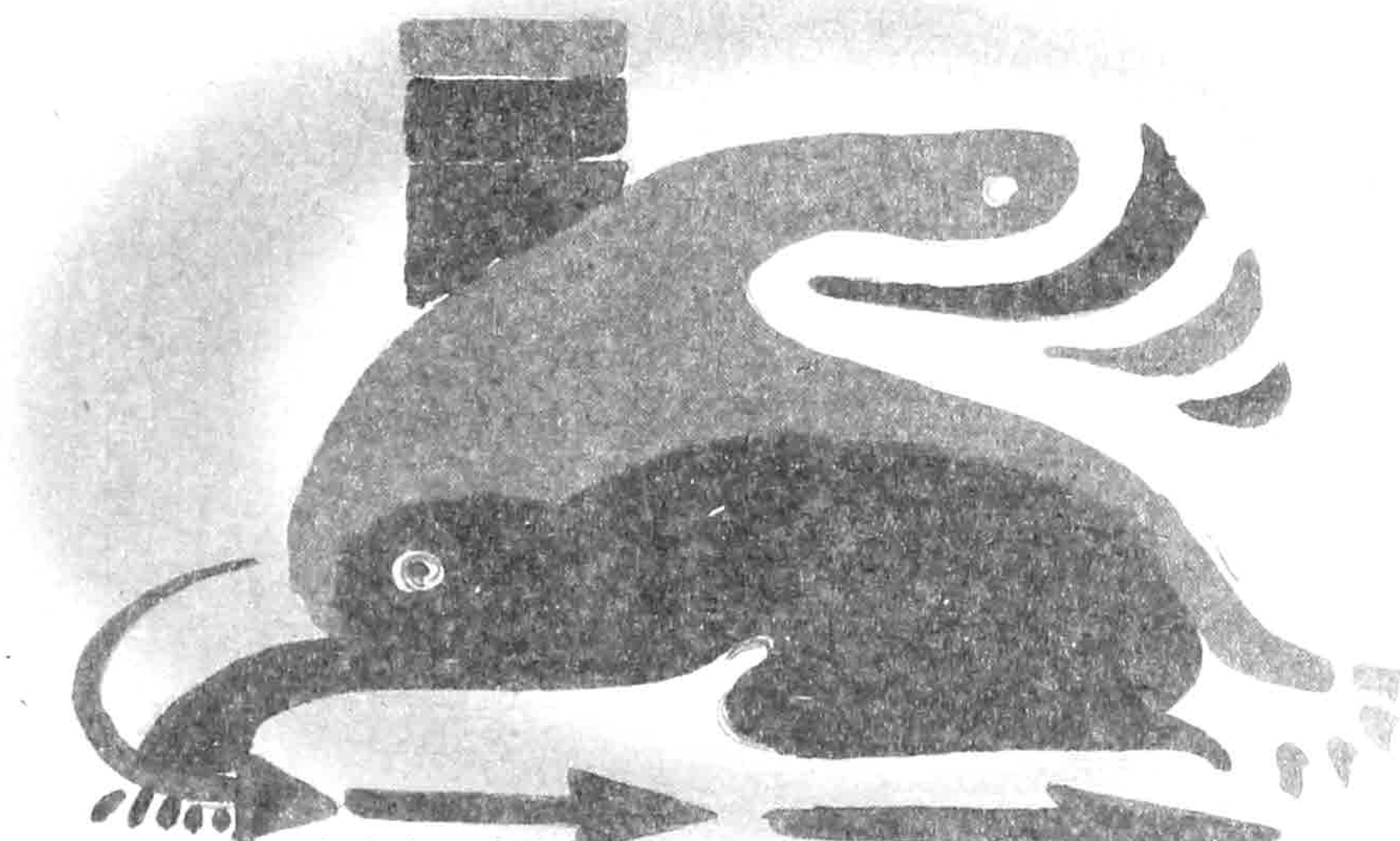
▲ ဒုက္ခကို သုခထင်လို့
ခင်မင်ကြ သည်ခန္ဓာ
အို, နာ,သေ ဒုက္ခဘေးကို
တွေးမကြည့်ပါ။

▲ နေ့ရက်တွေကုန်ကာ
နှစ်တာရှည်ကာလများ
ခင်မင်မှုတဏှာနှင့်
"ငါခွဲ" ဝင် အချိန်တွေဖြုန်းလို့
သေရေးကို ဉာဏ်မခိုက်
မိုက်တဲ့လူသား။

မောင်မောင်(လည်ငေါက်ရွာ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၈၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရှုံးနေသူ



သရုပ်ဖော်ပန်းချီ ဇော်သိုက်

* စားဝတ်နေဖွေရှာရင်း
အချင်းချင်းနင်းကျော်နေ၊
ကိုယ့်အခြေမြင့်မားဖို့
တစ်ပါးသူသေသေ။

* လူ့ဘဝခဏပေ
အသိတွေဖွေကြ၊
ကျိုးဖလကုသိုလ်ယူ
စိတ်ထားဖြူစာနာတတ်
မြင့်မြတ်ဘဝ။

* တစ်ဘဝချမ်းသာရေး
ဘေးဒုက္ခမမှုသူ၊
ယခုမှုဥစ္စာပြည့်
ချမ်းမြေ့မှတ်ယူ။

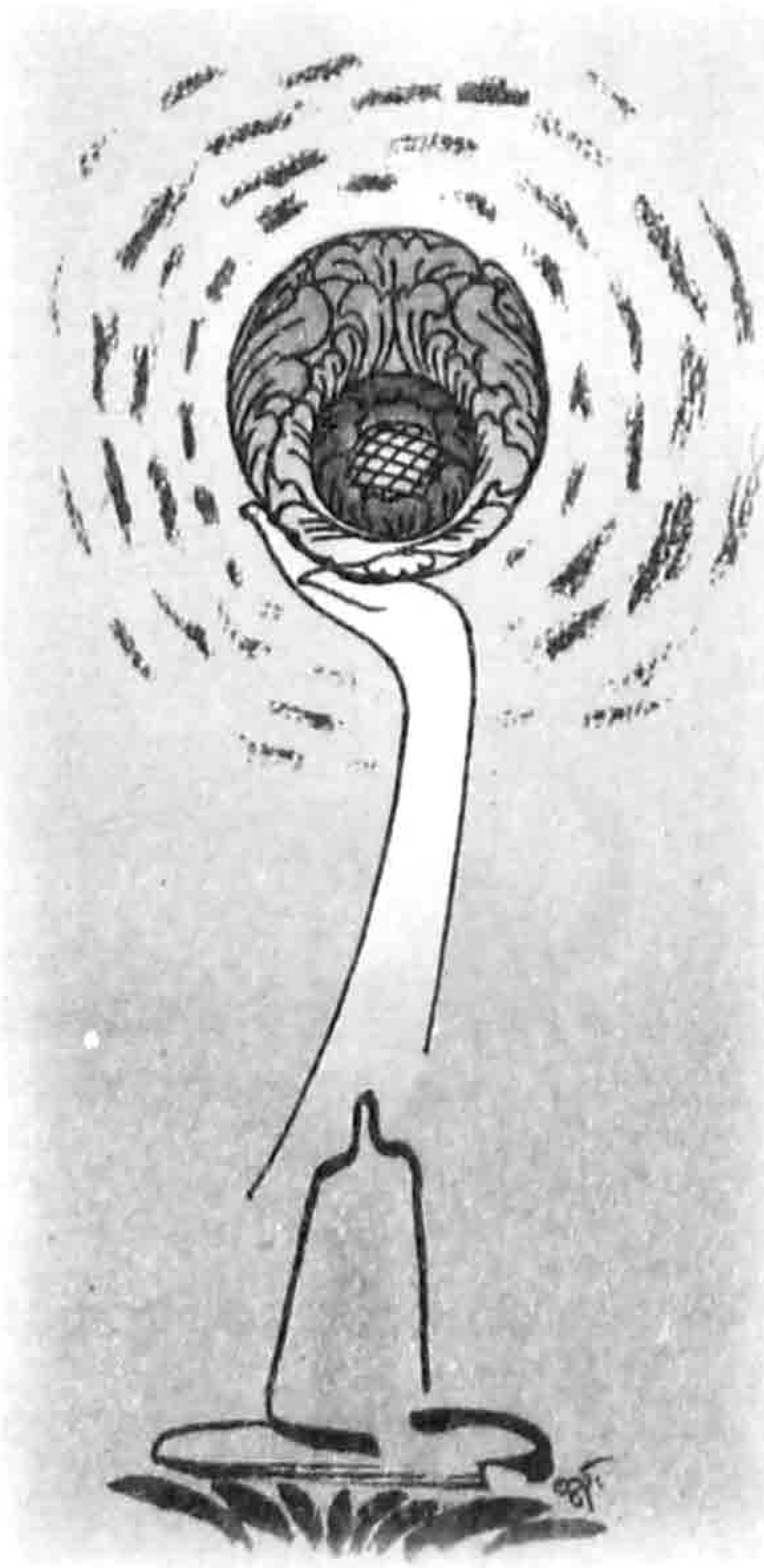
* ဆင်းရဲခြင်းတံခွန်ထူ
မလှူနိုင်သြယဝဲ၊
တစ်ဝဲလည်လည်နစ်မဆုံး
ရှုံးလိမ့်အမြဲ။ ။

ကိုသိန်းဇော (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၅၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ကွယ်ရာမဲ့ သံသရာ

❂ အရှေ့အနောက်၊ တောင်မြောက်ဘယ်က
မှန်းဆမမီ၊ "ကံ" ကြိုက်ညီ၍
ထို၌ဒေသ၊ "ကံ" ပစ်ချသော်
ဌာနလူ့ရွာ၊ ဤနေရာ၌
သူဟာ "ဇနီး"၊ ငါလည်း "လင်သား"
သင်ကား "သမီး"၊ ငါလည်း "သားထွေး"
လာစုဝေးလျက်၊ "ကံ" ပေး "ကံ" ယူ
"ကံ" သစ်ထူကြ၊ ချစ်ကြ မုန်းကြ
ပစ်မှားကြနှင့်၊ ဘဝကျေးကျွန်
နစ်မွန်းလွန်လျက်၊ တက်ချွန်မာန
ဒေါသပွက်ဆူ၊ လောဘထူရင်း
ပူပြင်းရိပ်မြုံ မလုံခြုံသည်
သြော် . . .
နေကုန်နေခန်း ခရီးကြမ်း။



❂ အို . . . "ကံ" ရယ်
အဘယ်ကြောင့်များ၊ အငြိုးအားနှင့်
လှုပ်ရှားယိုင်နဲ့၊ စုတ်ပဲ့သိုက်မြုံ
ဖန်လာတုံလည်း၊ မကုန်လေလား
သင့်စွမ်းအားကို၊ ငါကားမသိ၊
မှန်းဆကြည့်လည်း၊ ထင်မိယောင်မှား၊
ဝိုးတဝါးသာ။

❂ "ငါကားအမှန်၊ သူကားအမှား"
"ငါကားမလွန်၊ သူကကျွန်၏"
"ငါသိငါသာ၊ ငါ . . ငါ . . ငါ"

နေရာတကာ၊ "သူ" သာလွှမ်းမိုး
ရန်ငြိုးရစ်ပတ်၊ အထပ်ထပ်လိမ်
ပင့်ကူအိမ်သို့၊ တစ်ကြိမ်ချေဖျက်
တစ်ရစ်တက်ရင်း၊
သက်ဆင်းသမျှ၊ ဝါးမြိုချသော်၊
ဘဝမာန မီးလျှံထသည်။
ထိပါးသမျှ လောင်သည်ချည်း။

❂ မာနမီးလျှံ၊ လွှန်ပြင်းထန်သော်
ခက်ထန်ဒေါသ၊ တဟုန်းဟုန်း
တက်လျှံလောဘ၊ တရှန်းရှန်း
ဘက်ပြန်မောဟ၊ တမှုန်းမှုန်း
ရှုန်းရင်းဆန်ခတ်၊ မရပ်မနား
စွမ်းအားအပြည့်၊ မြိုက်လောင်ငြိလျှင်
မရှိ "အရှက်"၊ မဖက် "အကြောက်"
မထောက်"အားနာ"၊ "မေတ္တာ"လည်းကင်း
"ကရုဏာ" ကင်းလျက်
ရှောင်ကွင်း "မုဒိတာ"
ဆိတ်သုဉ်းပါသော်၊ ဘယ်မှာ "သုခ"
"ဘဝတန်ဖိုး"၊ ရှာနိုးခက်ခက်
နေ့ရက်မြင့်ကြာ၊ ဗလာနတ္ထိ
မရှိပြီလား အနာဂတ်။

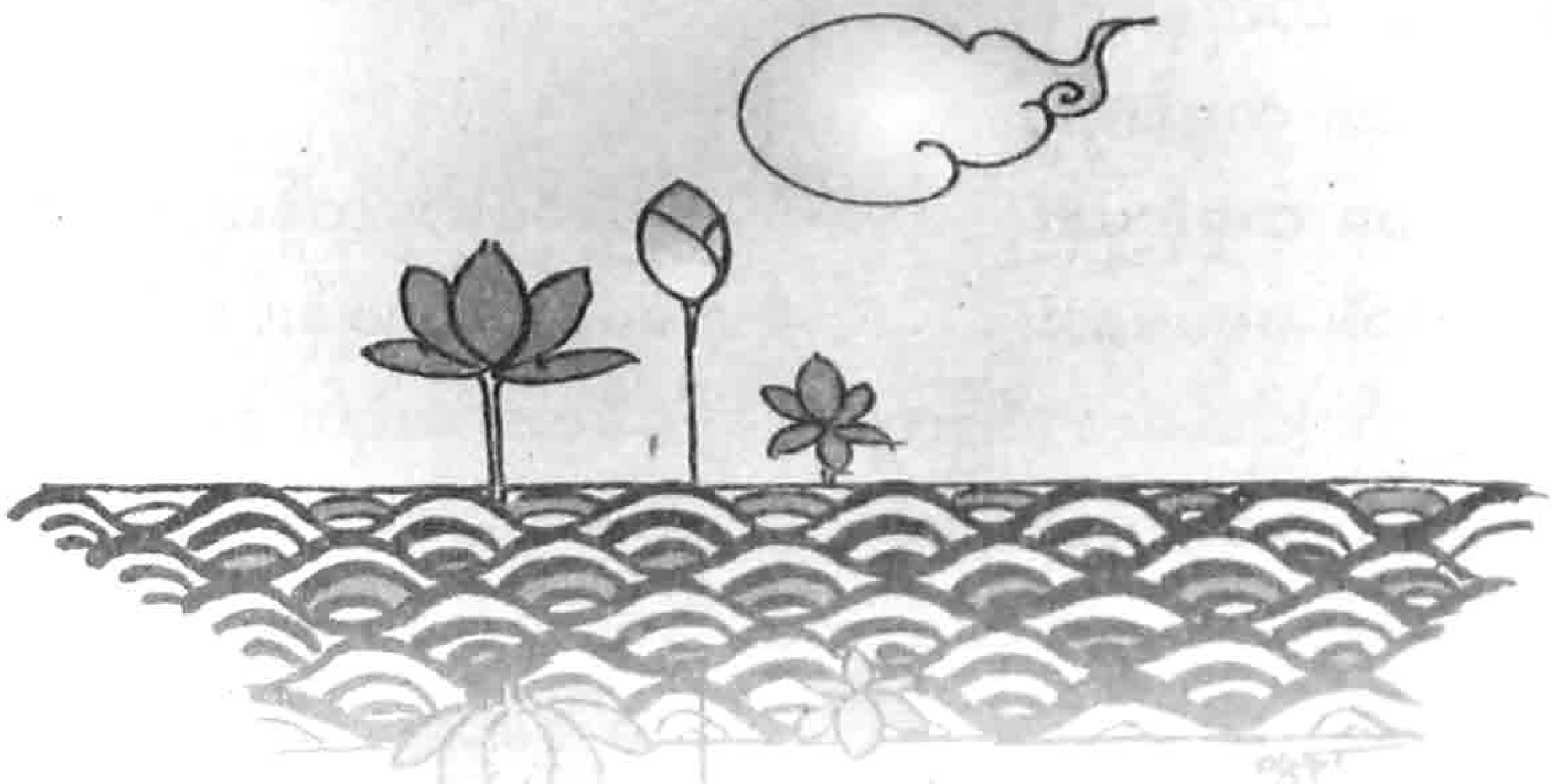
❂ ဘဝပေး "ကံ"၊ ပစ်ချခဲ့လျက်
သူစီမံရာ၊ နာခံပါသော်
"သင်" "ငါ" လူသား၊ ခွန်အားမရှိ
ညံ့ဘိဖြစ်ခြင်း၊ လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန်
လက်တွင်း "ကံ" ကို၊ စီမံပဲ့ကိုင်
ထိန်းချုပ်နိုင်မှ၊ ဘဝစွမ်းအား
မြင့်မားခိုင်မာ၊ လိုရာပန်းတိုင်
ချီတက်နိုင်လိမ့်။

❂ မနေ့က "ကံ"၊ မနေ့ကကျန်ခဲ့
တုန့်ပြန်အင်အား၊ ပဲ့ကိုင်ထားရင်း
ဒီနေ့ရဲ့ "ကံ"၊ ဒီနေ့ "ဖန်" သော်
နက်ဖြန် "ကံမျိုး"၊ အားသစ်တိုးလိမ့်
ဖွံ့ဖြိုးခိုင်မာ၊ လန်းဆန်းလာအောင်
"မေတ္တာ"ရေဖျန်း၊ ယှက်သန်း"ကရုဏာ"
"မုဒိတာ"အရိပ်၊ ချွေးသိပ်အေးမြ
လှပသောဘဝ၊ တည်ငြိမ်သောဘဝ
ခိုင်မာသောဘဝ၊ လန်းဆန်းသောဘဝ
"ကံ"စမျိုးစေ့၊ နောက်နေ့အတွက်
တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်၊
တစ်သက်ပြီးတစ်သက်
ဆက်ကာဆက်ကာ
မှန်းကာစိတ်ရည် ပွားရစ်မည်။
လန်းဖြာလိမ့်မည် အားသစ်တည်။

❂ ,သြော် . . .
ဘဝခန္ဓာ၊ ရရှိလာကြောင့်
တဏှာ၊ မာန၊ သူ့စွမ်းစကို
ပြုသမျှခံ၊ စီမံထိန်းချုပ်
ဇာတ်လမ်းရှုပ်ရင်း
မြုပ်ချည်ပေါ်ချည်၊ မွန်းကြပ်ပြီတည့်
စုန်ချည်မျောချည်၊ မောလှပြီတည့်
ထိုဤပြေးလွှား၊ မနားမရပ်
လှည့်ပတ်မာယာ၊ သံသရာကြော
စုန်ဆန်မျောရင်း၊ အတောမသတ်
ချားရဟတ်ပွေ၊ အနားသတ်ခွေမရှိ
ပကတိ တွယ်ရာမဲ့ပါတကား။

မောင်ဟံသ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၅၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



အလင်းစာတ်ပွင့်သူ

☞ သီလရှိသူ
ထိုလူသည် ရိုးဂုဏ်ပြည့်
စင်ကြယ်ကာ အကျင့်လှ
အရတော်ဘိ။

☞ သမာဓိရှိသူ
ထိုလူသည် တည်တံ့၏
မတုန်လှုပ် ရဲဝံ့စား
ခံ့ညားပါဘိ။

☞ ပညာရှိသူ
ထိုလူသည် ပိုင်းခြားသိ၊
သတိကို ထားလက်ကိုင်
ဆင်ခြင်နိုင် ဉာဏ်မြင့်မား
တရားကို ထိုးဖောက်မြင်
အကျိုးမြောက်အောင် ချင့်ချိန်နှိုင်း
နက်ရှိုင်းပေ၏။

☞ သိက္ခာသုံးပါး
နှလုံးသားမှာ ပန်ဆင်သူ
ဒါန သီလ ဘာဝနာထုပ်တို့
အဟုတ် သယ်ယူ
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုလည်း
ဂရုဓမ္မရေးမို့ အလေးမူ
ကိလေမြူ လွင့်အောင်ကျင့်
အတွေးမပြွားပါဘု
လေးပါးသော သစ္စာကို
အနှစ်ပါပါ ဖွေရှာကြည့်ကာပ
ဖြစ်ပျက်သည့် ရုပ်နာမ်သဘောကိုဖြင့်
စောကြောကာ တောမာယာကိုရှင်းသမျှ
လင်းဓာတ်တွေပွင့်။

နှင်းဦး(မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၀၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရယူလိုသော "ဆု"

✳ အသက်ရှည်ကာ အနာမဲ့ကြောင်း
ဆုမတောင်းပါ. . . ။

✳ ကောင်းအင်ငါးဖြာ ဆင်းလှပါစေ
ဆု မချွေပါ။

✳ ရွှေ ငွေ ပေါ်များ ဥစ္စာပွားရန်
ဆုမပန်ပါ . . . ။

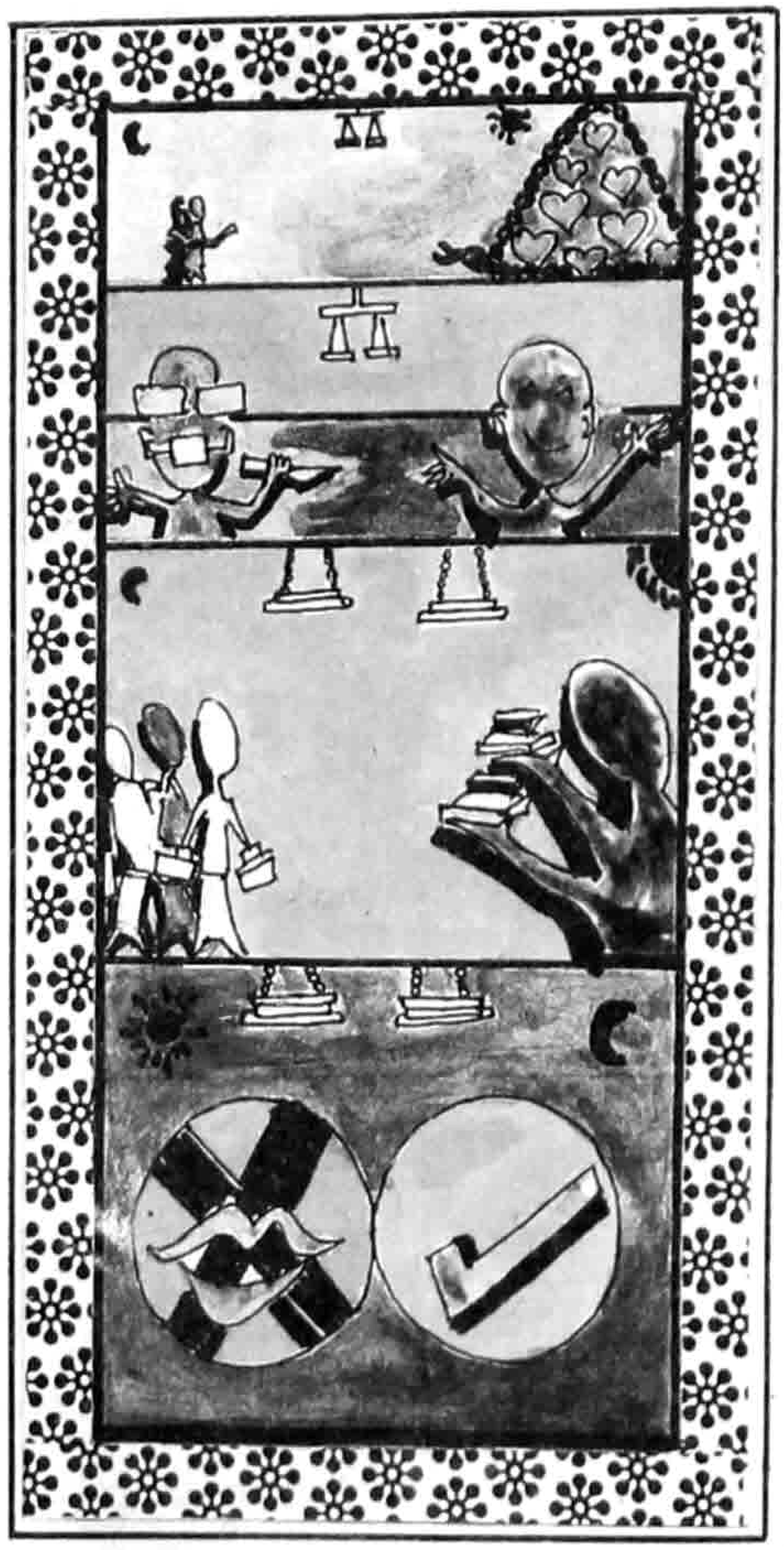
✳ စည်းစိမ်မူးမူး ဆုထူးထူးကို
စိတ်ကူးမရှည် မလိုပြီတည်း . . . ။

✳ အန္တရာယ်တိုး အသေဆိုးမည့်
ဘေးမျိုးကင်းကွာ သေသောခါဝယ်
ညင်သာစေကြောင်း ဆုတောင်းမည်
ကောင်းကောင်းသေပါစေသတည်း . . . ။

သက်မောင်

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၂/၁၂၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

မြတ်သော အောင်မြင်ခြင်း



◆ အမျက်ထွက်သူကို
အနိုင်ယူလိုသလား၊
မေတ္တာဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏
မုနိညွှန်ကြား။

◆ မကောင်းသူကို
အနိုင်ယူလိုသလား၊
ကောင်းခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏
မုနိညွှန်ကြား။

◆ နှမြောသူကို
အနိုင်ယူလိုသလား၊
ပေးခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏
မုနိညွှန်ကြား။

◆ ညာပြောသူကို
အနိုင်ယူလိုသလား၊
အမှန်ဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏
မုနိညွှန်ကြား။ ။

ကန့်ဘလူ-ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မမှစာစောင် ၁၄/၁၂၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မြန်မာ့ကျက်သရေ

ရွာဦးကျောင်းက ဆူဆူညံ
ကိုရင်ကျောင်းသား စာကျက်သံ။

စာသံ ပေသံ ညံမစဲ
ကျေးရွာကျောင်း၏ အားမာန်ပဲ။

ရောင်ခြည်ဦးလည်း ထွက်လာပြီ
ကိုရင်လေးများ တန်းသွယ်ညီ။

ဆွမ်းခံကြွချီ ဣန္ဒြေရ
ရွာ၏ကျက်သရေပ။

ပိုးပုဝါလေး ပုခုံးတင်
လုံမ ဒါနရှင်။

ကုသိုလ်ရေးတွင် ရွှင်အားရ
နိစ္စဘတ် မြတ်ဒါန။

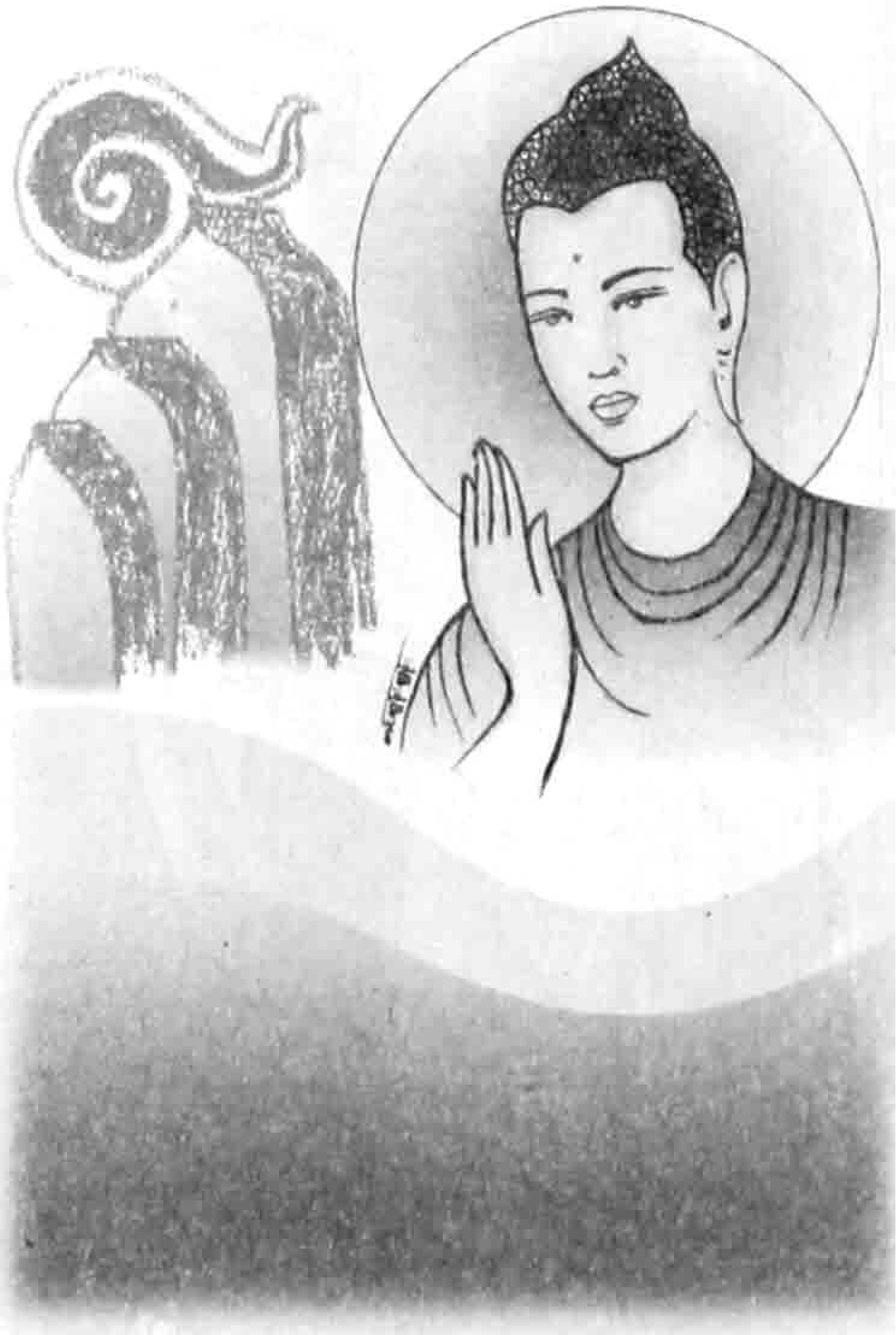
သာသနာနှင့် ဒါယကာ
မြစဉ် စောင့်ရှောက်ရာ။

ညီညာစွာပ သာစေကြောင်း
ရွာဦးစေတီကျောင်း။

အောင်မြင့်ဦး (ပထဝီ)

သာထွန်းပြန့်မမွစာစောင် ၁၄/၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

စည်းကမ်း



✣ ဘီလူးစည်း၊ လူ့စည်း. . . တဲ့
“စည်းကမ်း” အရေးကြီးသည်။

✣ “စည်း” ကိုကျော်
“ကမ်း” ကိုဖောက်လျှင်လ
ဒုက္ခရောက်မည်။

✣ လိုအပ်၍ ဥပဒေတည်
အမှုတွေ သွေဖည်စေကြောင်း။
ပြဋ္ဌာန်းသည့်ဥပဒေကိုသာ
လိုက်နာစေချင်ကြောင်း။

✣ ရဟာန်းဝိနည်း
လူ့ဝိနည်း
ထုံးမှီးစံနမူနာပ
ခံယူကာ အကျင့်မပျက်စေကြောင်း
ကောင်းသည်ထက်ကောင်း။ ။

မုံရွာနေဇာ

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၄/၁၀၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓမြေ

ဗုဒ္ဓသာသနာ
တကယ်ပါရောင်ဝါဝင်းလို့
ဟုတ်ပ့ါအမှန်ဟာ
သံသရာတွင်းလမ်းပြ
သမ္မာအမှန်၊ ရှင်းလမ်းမှ
နင်းလှမ်းကြွနိဗ္ဗာန်တိုင်
ရောက်မြန်းနိုင် မြတ်တရား
ကြားနာဖို့ထားရှိပေ
မြတ်ဗုဒ္ဓအမွေ။

နာကြားတရား
လေ့မှတ်ထားကြည့်လို့
သိဖို့သာပေးတာမဟုတ်
ဝဋ်ကြွေးခန္ဓာရုပ်၏
ရှိဒုက္ခဆေးကြောဖွတ်
သေးသောဝဋ်ရှင်းစေလို့
လွတ်ကင်းနေဖို့ ကျင့်ကြံလေ
မြတ်ဗုဒ္ဓမြေ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၃၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရင်ဦးပွင့်သော

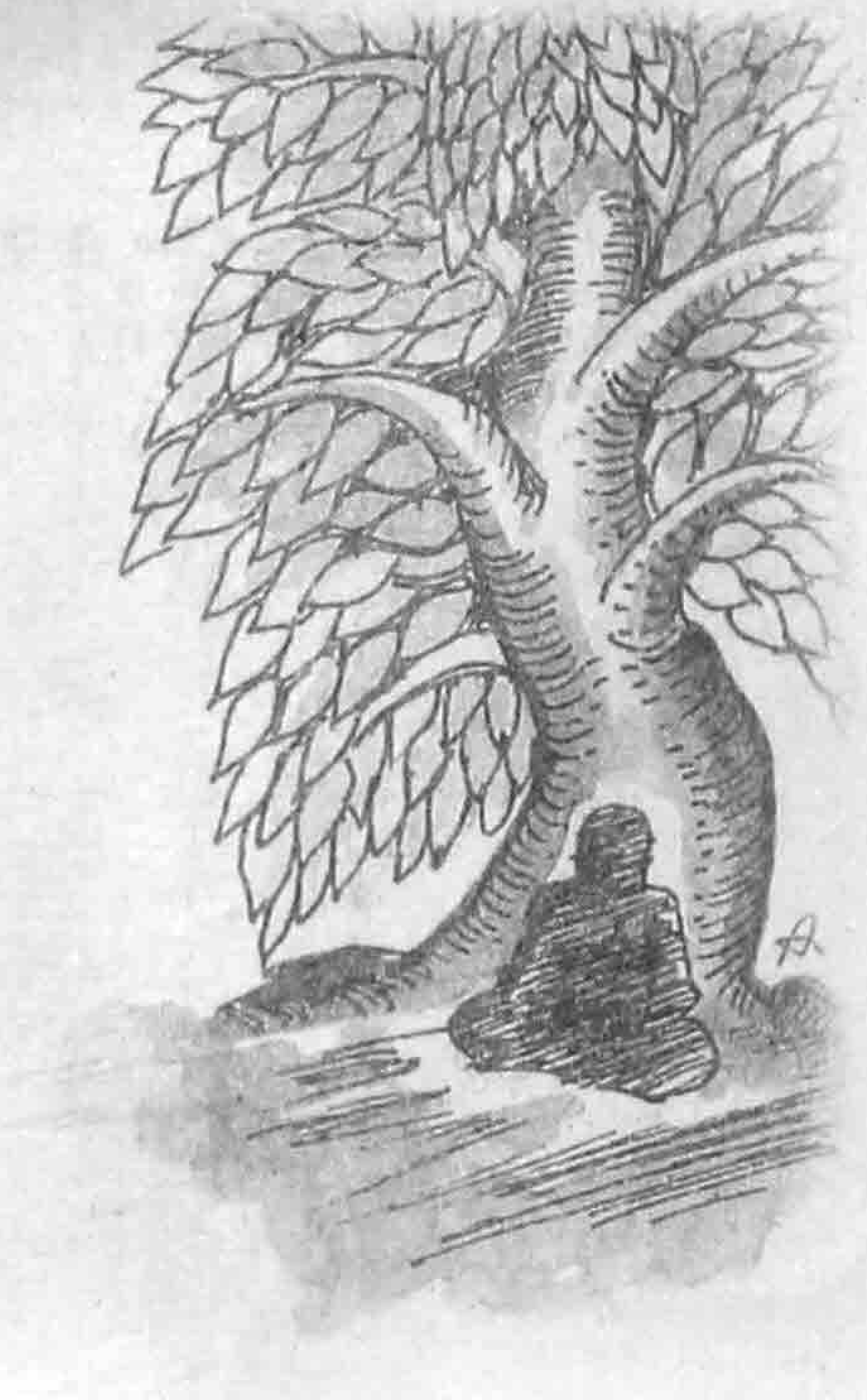
""ပန်း""

❀ ပန်း
လန်းပင်လန်းလည်း
ညှိုးနွမ်းကြွေရ
တခဏဖြင့်။
❀ ရေချမ်း
လှူဒါန်းဆက်ကပ်
ခန်းလျော့တတ်၏။
❀ ဆီမီး
လျော့နည်းခဏ
ငြိမ်းလွယ်ကြထင့်။
❀ ဘုရားရှေ့တွင်
တွေ့မြင်ရှုပွား၊ သံဝေထားမိ
တရားသည်သာ၊ အေးငြိမ်းရာတည့်
တရားသည်သာ၊ တည်မြဲရာတည့်
ရင်မှာရွှင်ပြုံး၊ ပီတိဖုံးလျက်
နှလုံးမွေ့လျော်ကြစေကွယ်။ ။

သီဟရောဝတီ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၆၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

လူသားဂုဏ်အင် ဖြည့်စေချင်



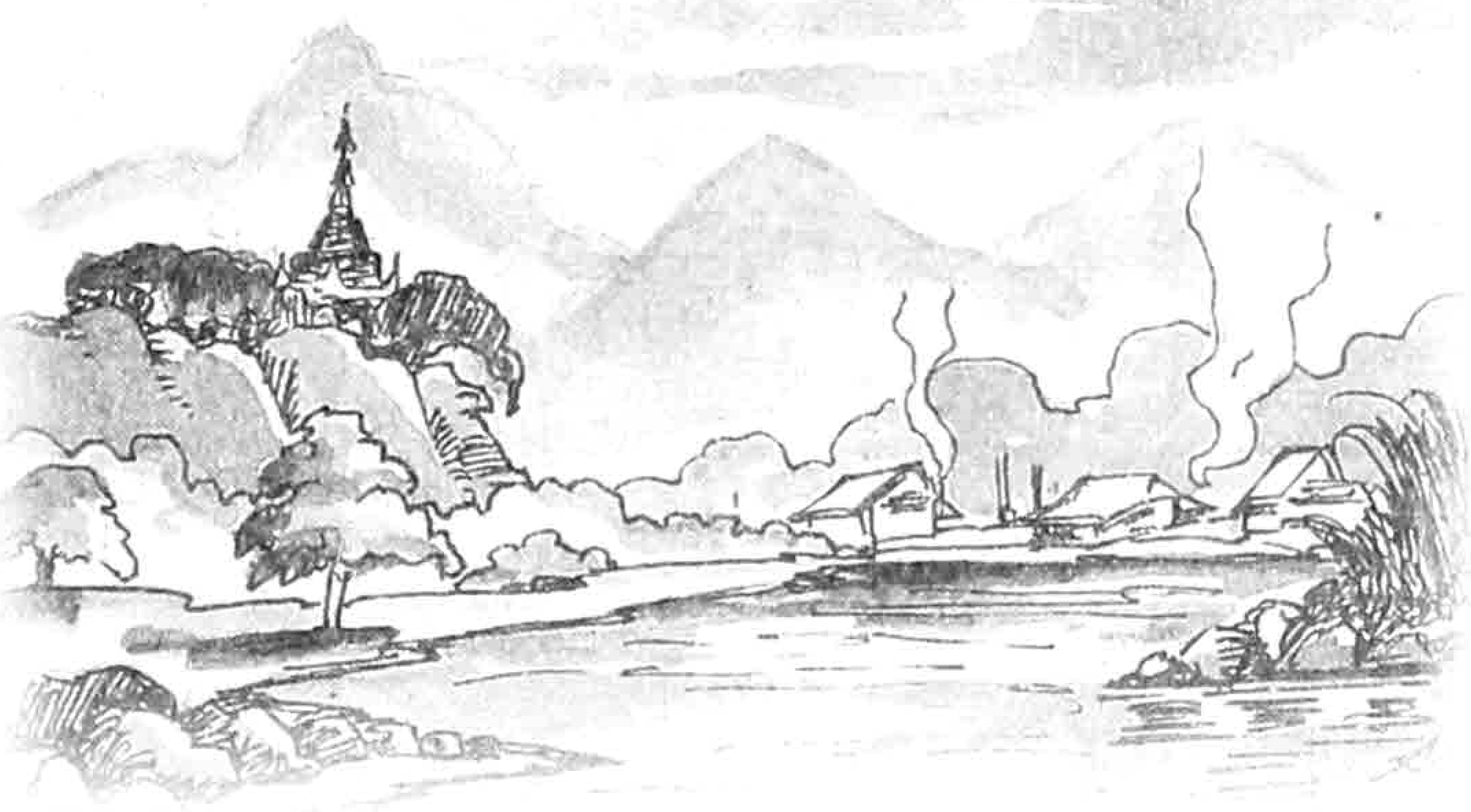
- စိတ်ထားမြတ်မှ၊ ဘဝလှ
  များက အားကိုးမည်။
- ပညာတတ်မှ၊ အထက်တန်းကျ
  သုခ ပြည့်ဝမည်။
- မိမိအကျိုး၊ အများကျိုး
  သယ်ပိုးဆောင်ရမည်။
- သဒ္ဓါပညာ၊ ညှိနှစ်ဖြာ
  ညီညာစေရမည်။
- ဝင်္ကလျှတ်စေရာ၊ ဒါ, သီ, ဘာ
  မကွာ ပြုရမည်။
- ရက်လလီလီ၊ ပါရမီ
  သင်သည် ဖြည့်ရမည်။
- ယောကျ်ားဖြစ်က၊ ဆုပန်သ
  ဗုဒ္ဓ ဖြစ်နိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးများမှာ၊ ယောကျ်ားသာ
  ဦးစွာ ဆုပန်ချီ။
- ယောကျ်ားဖြစ်သော်၊ ဗျာဒိတ်တော်
  ရည်မျှော် ကုသိုလ်မှီ။
- ဘဝပဒေသာ၊ ဝေဝေဆာ
  လှူရှာခေါ်ပါသည်။
- ဆုမြတ်ပြည့်ရေး၊ ကြိုက်ရာရွေး
  ဖြည့်ပေး ပါရမီ။
- အမှီကောင်းဘိ၊ အောင်ကြောင်းရှိ
  လပြည့်ဘဝကြည်။
- စွမ်းရည်ပြည့်စုံ၊ ကောင်းမြတ်ဂုဏ်
  မွှေးထုံလန်းဆန်းသည်။
- ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊ လူသားသင်
  ပွားယှဉ် တရားဆီ။ ။

အောင်ပန်းဝေ(ရွှေဘို)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၆၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

စာဖွဲ့လို့မမီ လာကြည့်စေချင်သည်

၃၉



❀ နန်ဖာရွာလေး သာသာယာ
ချင်းတွင်းမြစ်ဘေးမှာ
စေတီလေးနှင့် ပနံရ
အေးချမ်းသာမောစွ။

❀ ရွာသူရွာသားအများမှာ
ရိုးသားဖြူစင်ရှာ
ခင်မင်ဖော်ရွေ ဆက်ဆံရေး
မနော ဖြူဖြူဖွေး။

❀ အရုဏ်ခင်းလို့ လင်းရောက်လာ
မင်္ဂလာချိုအေး သံသာသာ
လှုပျိုဖြူတွေ ဆွမ်းချိုင့်ဆွဲ
ကျောင်းတော်ဆီသို့ တဖွဲဖွဲ။

❀ နေဝင်ဆည်းဆာ ညနေမှာ
ခမ္ဗချိုအေး ဝေဖြာဖြာ
မျှဝေသံ ညံမစဲ
မိုးသို့လျှံတက်ကဲ။

❀ စေတီလေးက ကြည်ညိုစရာ
ဆည်းလည်း ညံစာစာ
နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆင်ယင်ခွဲ
ဘုန်းပွင့် ဘုရားပွဲ။

❀ ဘာသာရေးဆို မနှေးပါ
စည်းလုံး ညီညီညာ
ရပ်ကျိုးတွက်လည်း ထို့တူပဲ
ဝိုင်းဝန်းထမ်းဆောင်မြဲ။

❀ စာဖွဲ့မမီလို့ မပြောတော့ပါ
လာကြည့်ပါကွဲ့ ဆွေသဟာ
မြန်မာပြည်မှ "စံ" တနှုန်း
နန်ဖာရွာလေး ရှုမဆုံး။

အရှင်သုနန္ဒ
နန်ဖာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြု
နန်ဖာရွာ၊ ခန္တီးမြို့နယ်

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၆၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

နှစ်ပင်လိမ် ကကြိုး

- ချီးမွမ်းသောခါ၊ ပျော်ရွှင်စွာ
  မှန်တာပြောတယ် ထင်။

- ကဲ့ရဲ့တော့လည်း၊ မဟုတ်ဘဲ
  စွပ်စွဲတယ်လို့ထင်။

- ချီးမွမ်း ကဲ့ရဲ့၊ ဤနှစ်လှည့်
  နှောင်ဖွဲ့ကကြိုး၊ ရုပ်သေးမျိုး
  အချိုးမပြေ၊ လောကီတွေ
  ခေါက်ခွေကျလိုက်၊ မြောက်ကြွလိုက်။ ။

သံလွင်ခက်

သာထွန်းပြန့် မမှစာစောင် ၁၂/၁၂၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ရွှေတောင်ပေါ်သမင်များသို့

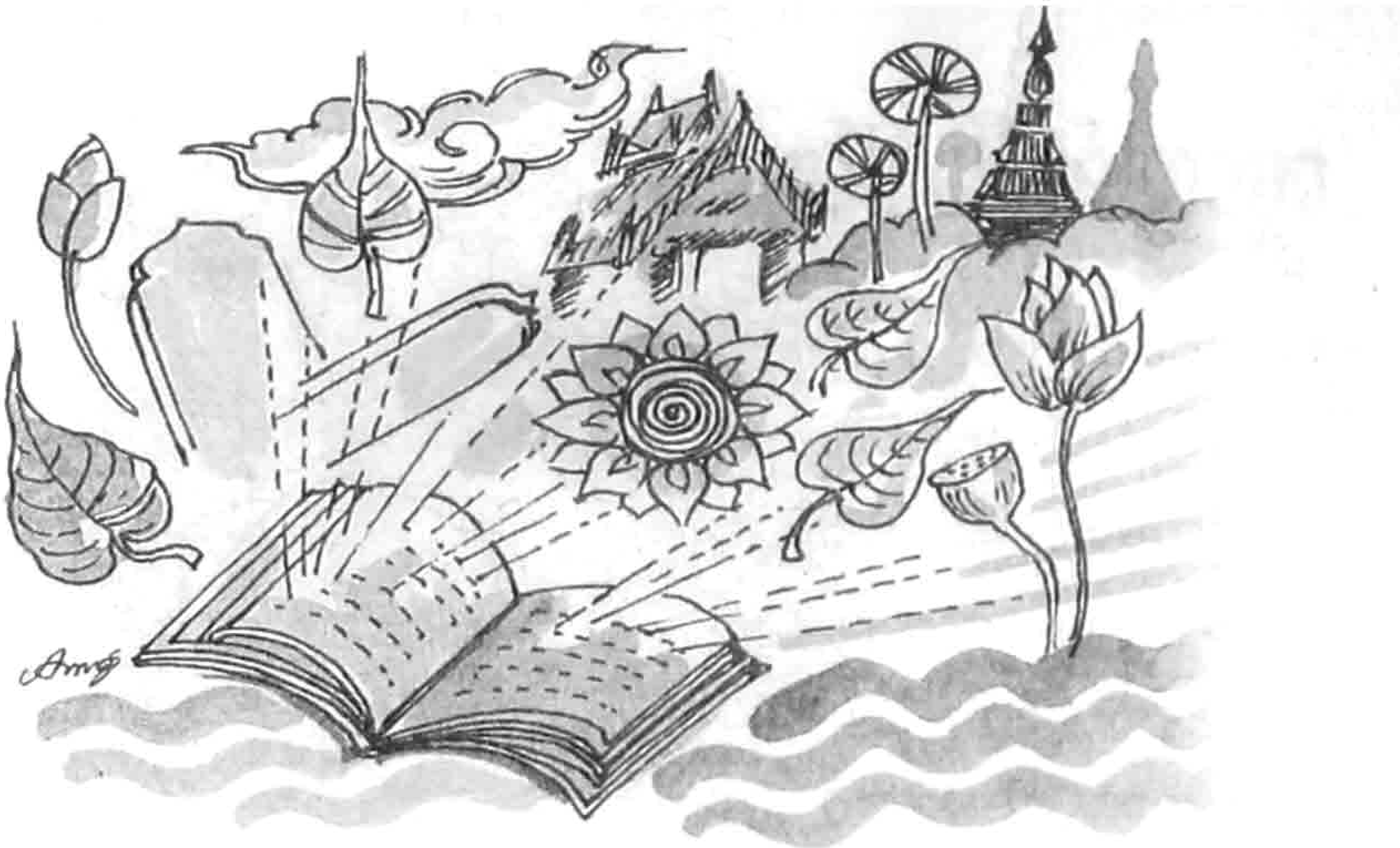
- ရွှေစစ် ရွှေရောင်၊ ဝင်းဝင်းပြောင်လျက်
မြေတောင်အတိ၊ မည်သို့ရှိလည်း
မြင်သည့်သမင်၊ ရွှေမထင်ဘူး
မြက်လျှင် မက်မောတတ်ကြွစွာ။

- ဤသည်ဒေသ၊ ဤကာလ၌
ဓမ္မရွှေရောင်၊ လွတ်လမ်းဆောင်လျက်
မြေတောင်မက၊ ရှိနေလှလည်း
မဂ္ဂလမ်းစဉ်၊ ရှုမမြင်ဘဲ
သမင်များလို၊ အကုသိုလ်လျှင်
ဝါးမျိုမြက်သို့၊ တညို့ညို့ဖြင့်
ငါတို့များစွာ၊ မိုက်မှားလာခဲ့။
ရှေးကံအရှိ၊ အားနည်းဘိကြောင့်
အသိမဲ့ငြား၊ သမင်များ၏
အမှားစနစ်၊ ထိုအဖြစ်ကို
အပြစ်တင်ရာ၊ မရှိပါလည်း။

- ရှေးကံလှလှ၊ ပြုခဲ့ကြ၍
အရတော်စွာ၊ ဤလူ့ရွာ၌
ဘာသာမှန်စွာ၊ သာသနာနှင့်
ကြုံလာတွေ့ခိုက်၊ ရွှေအသိုက်ကို
လွဲမိုက်ချော်စွာ၊ မကျင့်ရာတည့်။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဓမ္မစာစောင် ၁၂/၈၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



စာပေတန်ဖိုး

- သာထွန်းပြန့် သာထွန်းပြန့်၊
  မြို့ရွာအနှံ့၊ ခရီးဆန့်။
- ကန့်သတ်ပါတဲ့ ၄၀၀၀ ကျော်
  လစဉ်ကုန်တယ်နော်။
- သာသနာတော်ပြန့်ပွားရေး၊
  အထူးဦးစားပေး။
- လေးနက်ပါတဲ့ သူ့စာပေ၊
  ဖတ်ကြမြို့ရွာတွေ။
- အလိမ္မာစာပေရှိ၊
  လူတိုင်းသိကျင့်၏။
- အားလပ်ချိန်မဖြုန်းပေ၊
  “သာထွန်း” ဖတ်လို့နေ။
- စာပေဖတ်မှ တန်ဖိုးရှိ၊
  စာပေတန်ဖိုးသိ။

ဇေယျာလှမိုး

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၂/၈၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မွှေးရနံ့ သင်းပျံ့ပါစေ

- အမဲငါးပုပ်၊ ဖက်နှင့်ထုပ်က
ထုပ်သည့်ဖက်ရွက်၊ ပုပ်နံ့ထွက်၏။

- စံပယ်မြတ်လေး၊ ဖက်နှင့်ထွေးက
ထွေးသည့်ဖက်ရွက်၊ မွှေးနံ့ထွက်၏။

- သူမိုက်သူယုတ်၊ မိတ်ဆွေလုပ်က
ယုတ်မာကျင့်များ၊ ကူးစက်သွား၍
ဆိုးဝါးသတင်း၊ ပုပ်နံ့ပြင်း၏။

- သူတော်သူကောင်း၊ မိတ်ဖွဲ့ပေါင်းက
ကောင်းမြတ်ကျင့်များ၊ ကူးစက်သွား၍
ကောင်းကြားသတင်း၊ မွှေးထုံသင်း၏။

- အပုပ်နံ့ကင်း၊ မွှေးနံ့သင်းအောင်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ပါစေ။

အရှင်နိမ္မလ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၁၂၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ခန္ဓာမြို့

လမ်းကြိုလမ်းကြား၊ အမှိုက်များနှင့်
တိုးပွားရှုပ်ပွေ၊ ဖြစ်၍နေသော်
မသွေရှင်းလင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်
သန့်ရှင်းမှုကို ရလေဘိ၊
မြို့တွင်းစည်ပင် သာယာ၏။

လောဘ ဒေါသ
မောဟအမှိုက်၊ ခန္ဓာသိုက်တွင်
စရိုက်ကြမ်းစွာ၊ ရှုပ်ပွေပါသော်
ဓမ္မာတံမြက်၊ အစွမ်းထက်သည့်
ရှင်းစက်မဂ္ဂင်၊ ကိုယ်မှာတင်၍
နေ့စဉ်ပြုလုပ်၊ သင်အားထုတ်က
ရှုပ်သမျှမှာ၊ ရှင်းကြပါလိမ့်
ပုပ်သမျှမှာ၊ ကင်းရပါလိမ့်။

အရှုပ်တွေရှင်း၊ အပုပ်ကင်းက
ချုပ်ခြင်းဒုက္ခ၊ နိရောဓဟု
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရမည်တည်း။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၃/၇၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

အပ္ပမာဒ တွေးဆင်ခြင်

- ကာမန္တွံညစ်
နစ်မွန်းရက်ဆက်၊ သက်ဖိုးမြင့်ရှည်
ကျင်လည်ပြေးရင်း၊ ရွယ်အိုမင်းလည်း
သေခြင်းတရား မေ့ထားသည်။
- တရားမတွေ့၊ မှားခလေ့ဖြင့်
မေ့မူးမိုက်မျော၊ တဏှာတောမှာ
ဒေါသ မာန၊ ခဝါမချ။
- ယခုဘဝ၊ မရှုမလှ
အနုသယမပြတ်၊ သမုဒယဇာတ်ထုပ်
မိုးချုပ်ညရီ၊ ကခဲ့ပြီ။
- စက္ကန့် နာရီ၊ ရာသီကွေ့ဆန့်
ကောက်ကွေ့တွန့်လိမ်၊ ခရုအိမ်မှာ
စည်းစိမ်ရှာမှီး ခရီးနှင်
သေပေါက်သေဝနီးပြီပင်
အပ္ပမာဒ တွေးဆင်ခြင်။

မိုးပြုံ (မင်းပြား)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂဇင်း ၁၃/၇၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

နေ့စဉ်မင်္ဂလာ

ကောင်းသောအကြံ၊ တွေးတောကြံရာ
ထက်သန်စိတ်မှာ . . . မင်္ဂလာ။

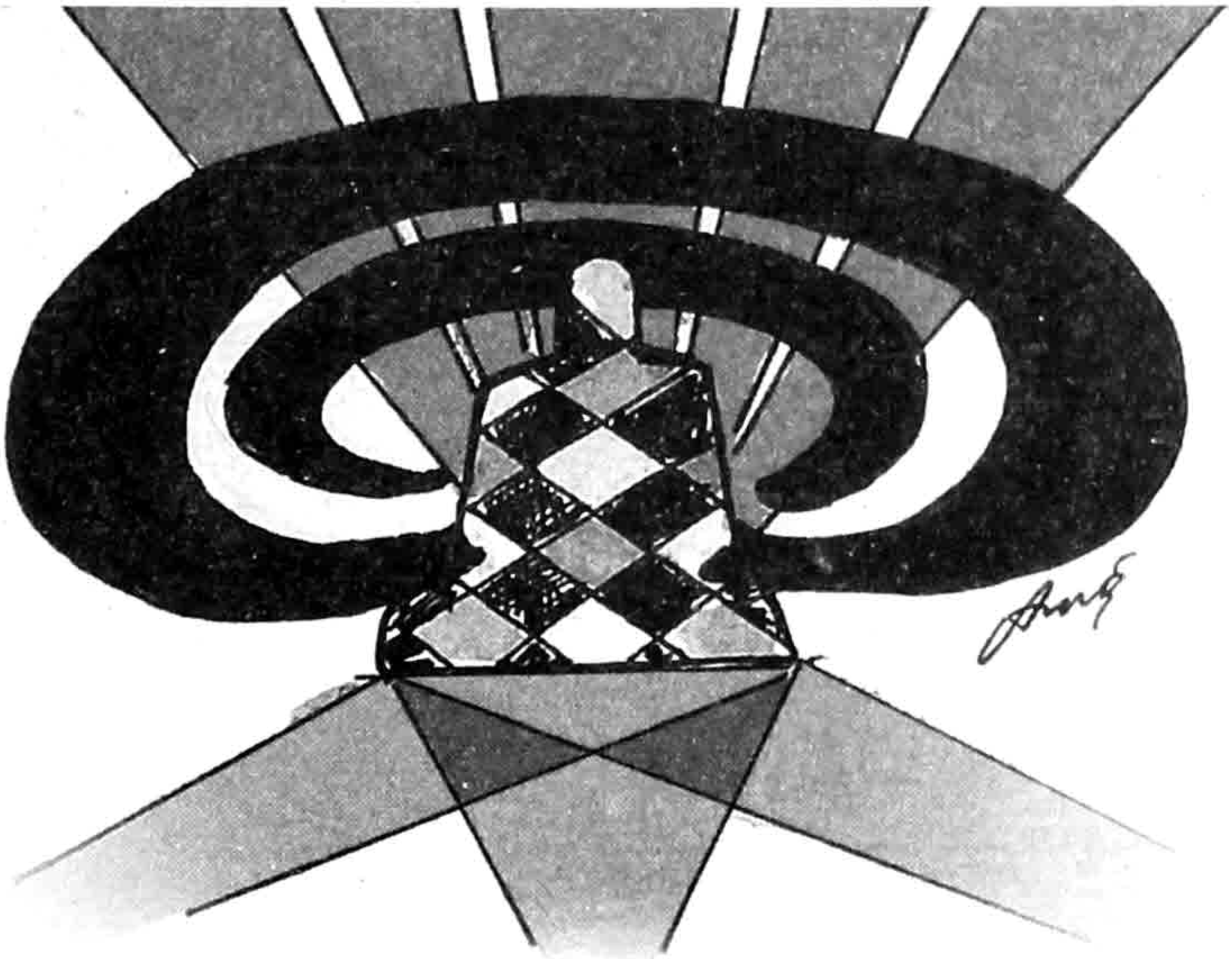
ကောင်းသောအပြော၊ နှုတ်ပြောစကား
ပျားရည်စွန်းရာ . . . မင်္ဂလာ။

ကောင်းသောအလုပ်၊ လုပ်သော လုပ်ခွင်
စိတ်ကြည်လင်စွာ . . . မင်္ဂလာ။

ကောင်းသောအကြံ၊ မှန်သောအပြော
လုပ်သောအလုပ်၊ အရှုပ်မပါ
တည်ကြည်စွာဖြင့် သစ္စာဖွဲ့နှံ့
အဓိဋ္ဌာန်နှင့်၊ ထက်သန်စေတနာ
မင်္ဂလာသစ်
ရင်မှာ ပီတိဖြစ်စေသတည်း။

မောင်သဲခေါင်

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၆၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



အစွဲသုံးပါး

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ
ငါ့ဥစ္စာဟု
စိတ်မှာယူလွဲ
တဏှာစွဲတည်း။

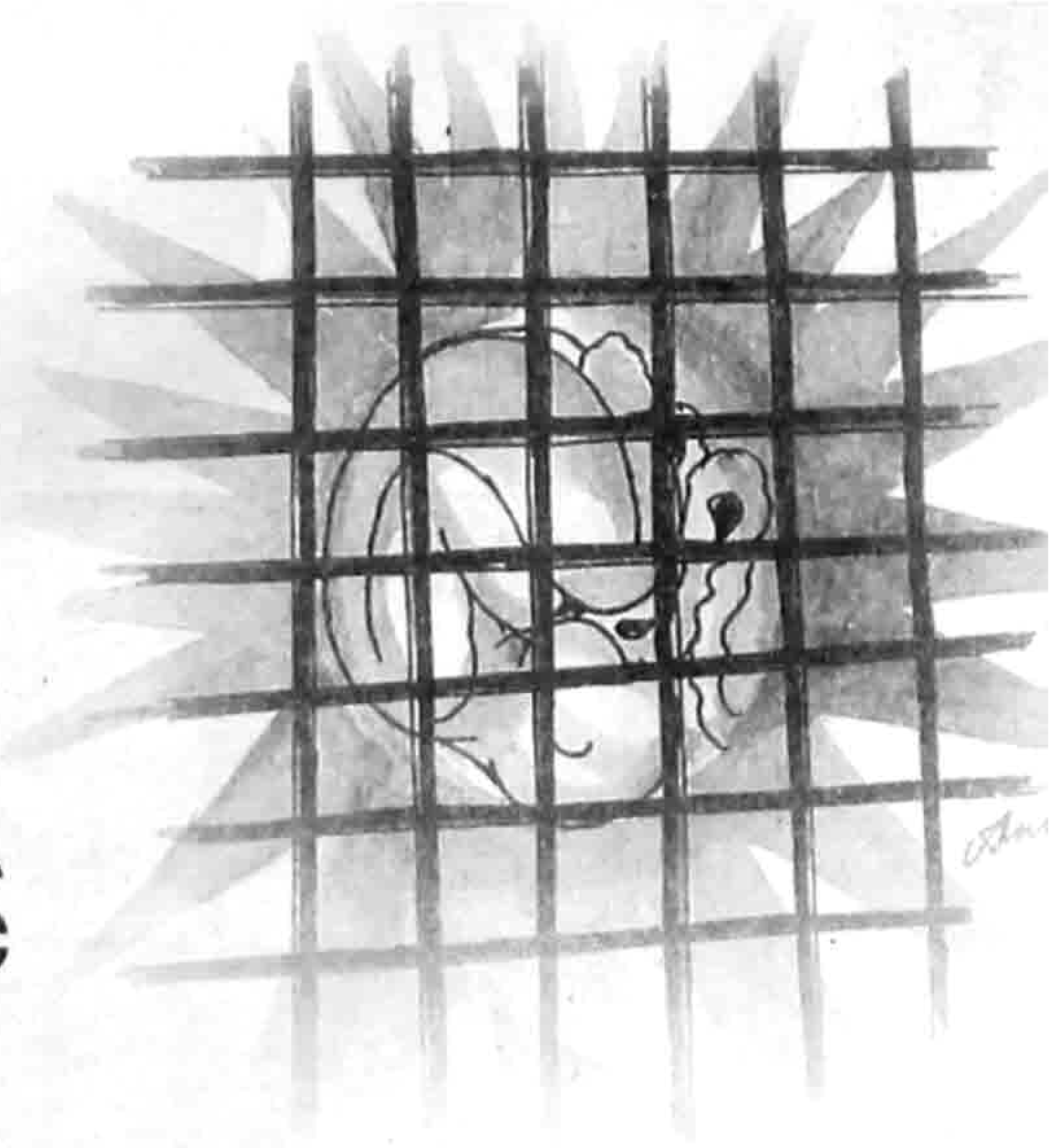
ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ
ငါ့အတ္တဟု
စိတ်ကယူလွဲ
ဒိဋ္ဌိစွဲတည်း။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပြင်
ငါသာပင်ဟု
စိတ်တွင်ယူလွဲ
မာနစွဲတည်း။

နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်
ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို
သိဉာဏ်ဝင်စား
ရှုမှတ်ပွားမှ
သုံးပါးအစွဲ လွတ်မည်တကား။ ။

ဘုတလင် ဦးမာဃ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၇၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



အတ္တထောင်

♦ သန္ဓေတည်လာ
အခြေမှီကာ အမိအဘနှင့်
လောကသို့ရောက်ခြေနင်း
ဆောက်တည်ခြင်း အစဉ်ပင်
ရယူလိုအင်။

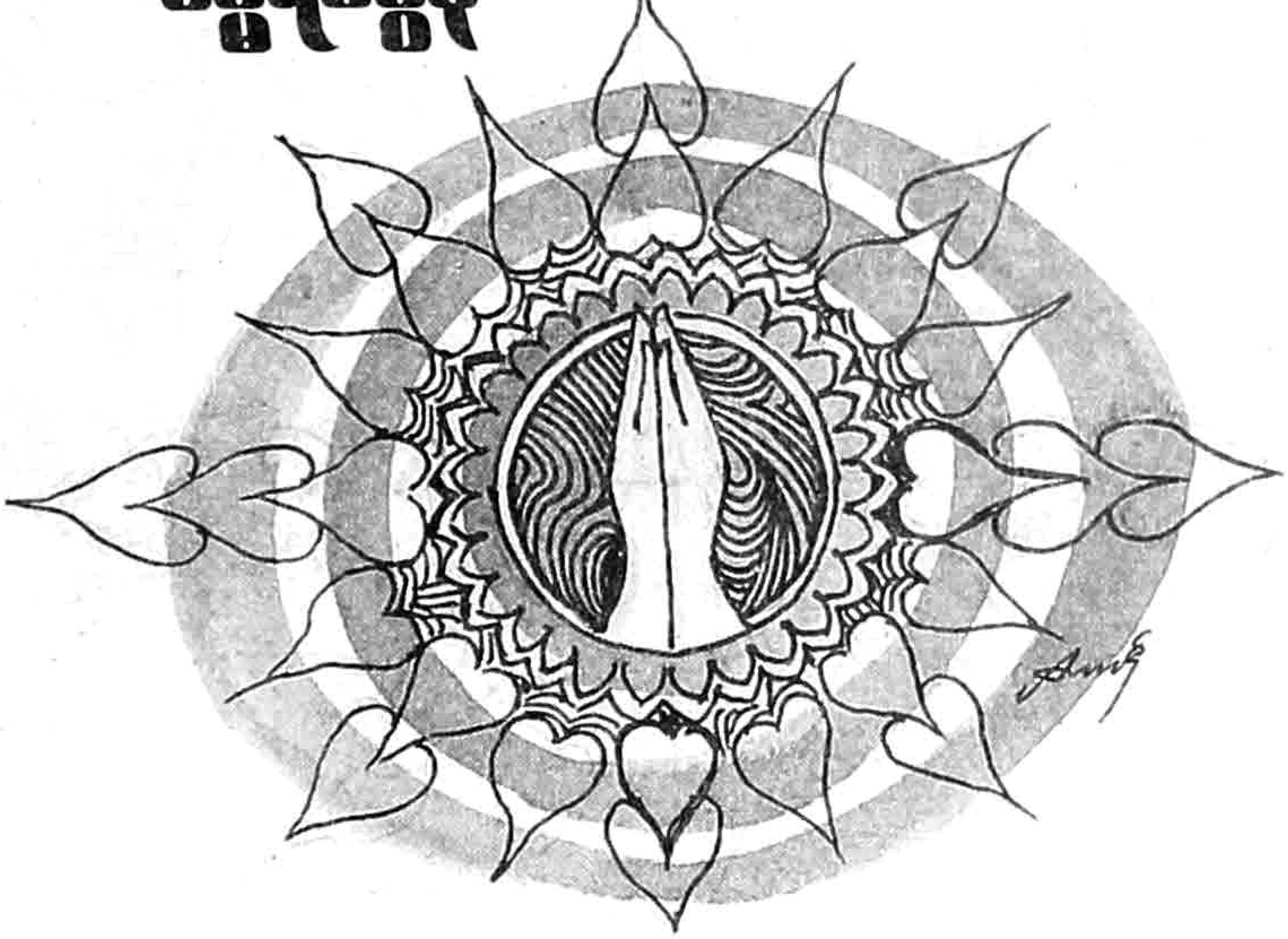
♦ ဘဒ္ဒကမ္ဘာ
ရောက်၍လာ သတ္တဝါများ
“ငါ” တပါး ပိုင်ဆိုင်လိုအင်
စွမ်းရှိသလောက်ငင်။

♦ လောကရပ်ရွာ
ကိလေသာမှောင်ရိပ်များ
နှောင်ပိတ်ထား သံယောဇဉ်
ထက်အောက်ဝန်းကျင်။

သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၀၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ဓမ္မရိပ်မွန်



- တရားအရိပ်ဟာဖြင့်
  စိတ်အမွန် မြတ်နှလုံးကို
  ရွှင်ပြုံးစေရာပေ။
- မြတ်ဓမ္မအစွမ်းက
  ပန်းရနံ့လေညင်းလို
  သင်းမြအေးစေ။
- ပစ္စက္ခအခြေ
  မသွေငြိမ်းချမ်းလှ။
- သံသရာလမ်းမှာလည်း
  ပန်းပမာ လေညင်းခလို့
  ကေကွင်းရ ဘေးဘယာ
  ဝေးကွာလိမ့် ရန်အပေါင်း
  ကောင်းမြတ်ဓမ္မ။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၉၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဒိဋ္ဌသက္ကာ အမြန်ခွာ

❀ ရင်ဝမှာလျှင်
လှုံစူးဝင်သော်
လျင်မြန်ဆောစွာ
ဆွဲနှုတ်ရာသို့။

❀ ဦးခေါင်းထက်မှာ
မီးလောင်လာသော်
လျင်စွာမီးအား
ငြိမ်းသတ်လားသို့။

❀ သံသရာဝယ်
လွန်ကြောက်ဖွယ်တည့်
အပါယ်ရောက်အောင်
ပို့ဆောင်နိုင်ဘိ
ဒိဋ္ဌိသက္ကာ
အမြန်ခွာဘို့
ပြင်းစွာအားထုတ်ရာသတည်း။

ဘုတလင်ဦးမာဃ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၉၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ရဟာတ်မွေ့ပတ်ခွေပြေး

⌘ ဘဝသံသရာ တကြောမှာလ
ဝယမမွှာ သဘောတွေနဲ့
အတောမသတ် ပတ်ချာလည်။

⌘ ကံကြုံသရွေ့
ဆန်စုန်တွေ့ပါလို့
မတွေ့ချင်တာမင်ငြင်းသော်လည်း

⌘ ဓလေ့အစဉ် ရှင်သေမင်းနဲ့
စစ်ခင်းရမည်။

⌘ ခယမမွှာကို
ဗကဖြဟ္မာလို အယူမမှားလေနဲ့
ဇမ္ဗူတလ္ဘားကျော်
သမားတော် ဇီဝကသော်မှ
အတည်မကျ သေရပြီ
ဉာဏ်ရည်ချင့်မျှော်တွေး။

⌘ ချစ်စရာမပါ
နှစ်ဗလာ အကာတရားကိုမှ
မိုက်မှားစွာ တွယ်နှောင်ထုံးပါလို့
မှောင်ဖုံးတဲ့ရဟာတ်ဗွေမှာ
(အိုကွယ်. . .) ပတ်ခွေ လှည့်ပြေး . . .။

မိုးမြို့(မင်းပြား)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၀၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဤကမ်း ဤစခန်းသို့

■ ကောင်းသောအရာ
ပေးနေတာ မယူလိုက်က
လူမိုက်ဟု ဆိုရမှာ။
မကောင်းသောအရာ
ပြေးသွားကာ ယူလိုက်လည်း
လူမိုက်ဟုသာ။
အကောင်းကို ငြင်းပယ်ကာ
မကောင်းရာ လိုက်စား
အကောင်းနှင့် ကင်းကွာတော့
မကောင်းရာ အမှောင်တိုက်မှာ
လူမိုက်ဖြစ်သွား။

■ လူမိုက်တို့ သွားရာလမ်းက
မီးကျွမ်းတဲ့ မြေပြင်
ဒုစရိုက် ချာလည်တောမှာ
မောရအစဉ်။
အပူတော မမောချင်
နှင်ခဲ့လေ သည်ဖက်ကမ်း
တရားသံ ဘယ်မတိတ်တဲ့
ရိပ်သာစခန်း။

ဖျာပုံ တင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၁၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ပြုဒ္ဓာန်းပြီးသား

❖ လျော့သည့်အားနှင့်
တပါးမျှော်ကိုး၊ စိတ်ပိုးထိုးကာ
ခါးကျိုးခံယူ၊ ထို ဤလူလျှင်
နလန်မထူနိုင်ရှိပါ၏။

❖ သင့်မြတ်တရား၊
ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ စွမ်းကုန်ကြိုး၍
တိုးတက်ဘဝလမ်း၊ ကိုယ့်အစွမ်းသာ
ပြဋ္ဌာန်းပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။

❖ မျှော်လင့်မှုဖြင့်
တဆင့်ဆက်ဆံ၊ လက်ခံယူမှု
နုံခြာမှုလျှင်၊ ကောင်းမှုထုံသူ မဟုတ်လေ။

❖ လောကသစ္စာ
သမ္မာ အာဇီဝ၊ ညီညွတ်မျှသော
ဓမ္မလမ်းကြောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကောင်းဖြင့်
စွမ်းပေါင်းထက်သန် ကြိုးပါလေ။ ။

မောင်သဲခေါင်

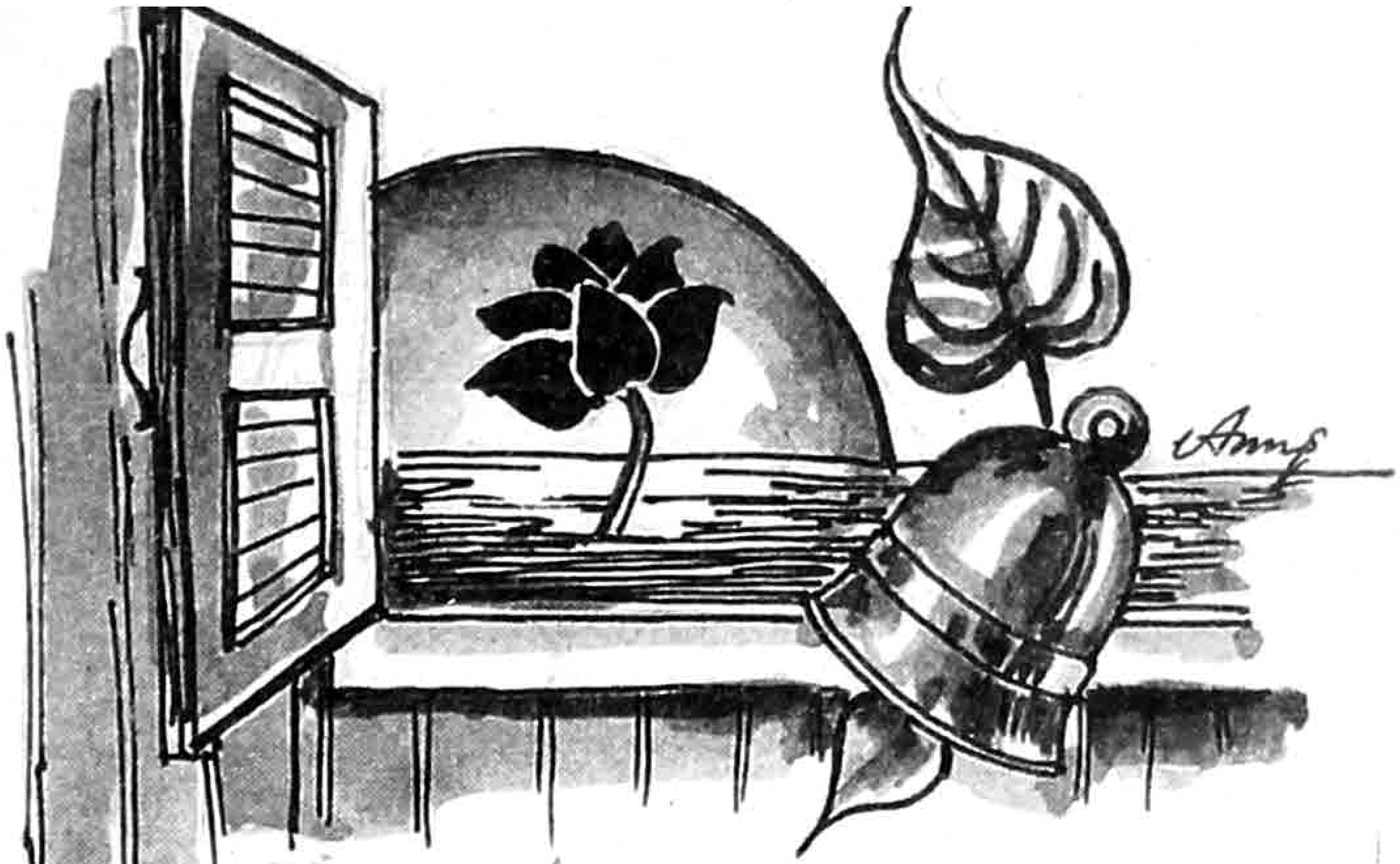
သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ချိန်ခါမလင့် ကျင့်စေချင်

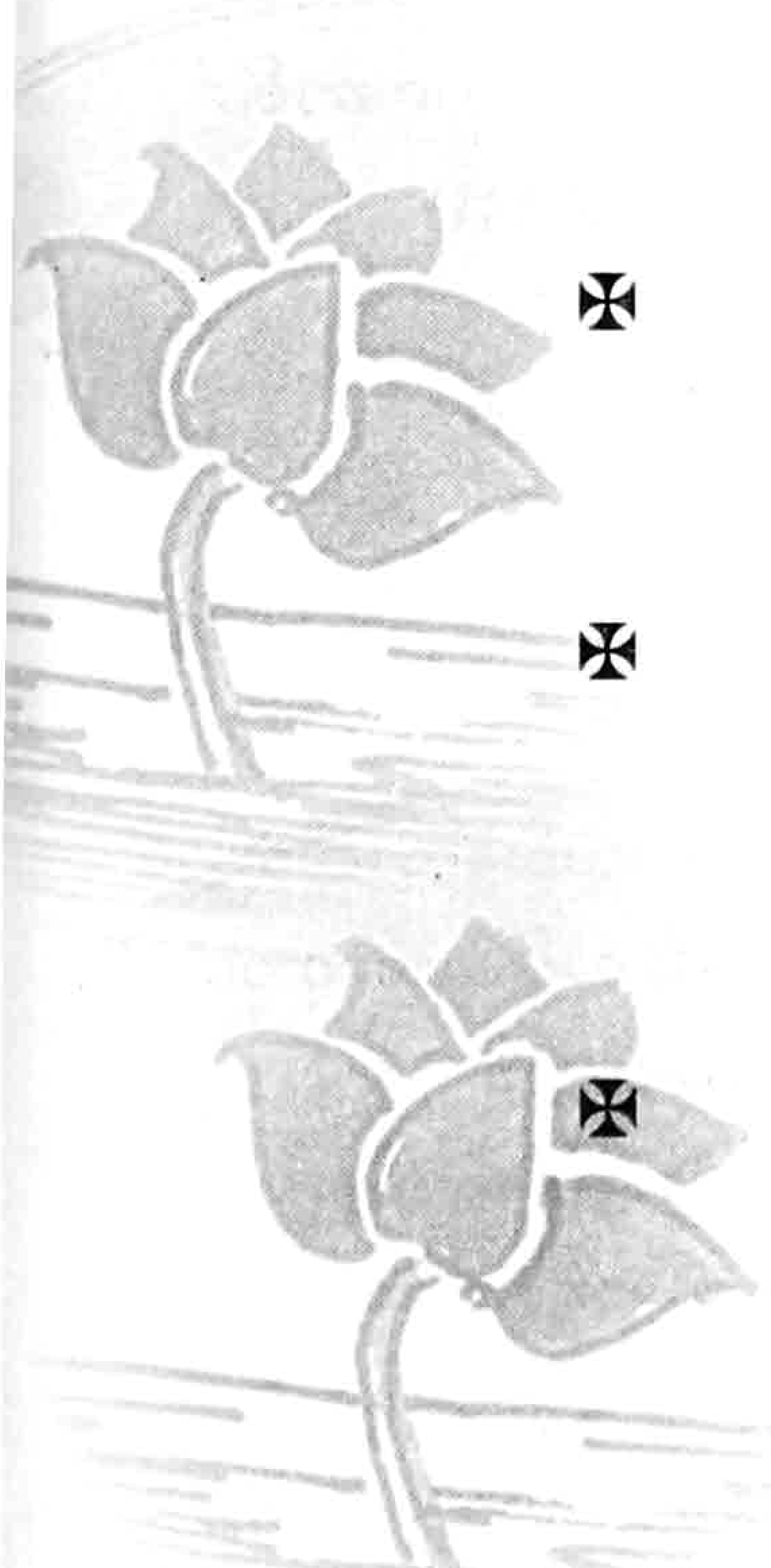
- ဒါနကိုပျိုး၊ ကုသိုလ်ပျိုးလည်း
ကိုးစားနိုင်လောက်၊ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင်
တဏှာစင်သည် မဟုတ်သေး။
- သီလကိုကြိုး၊ ကုသိုလ်တိုးလည်း
ကိုးစားနိုင်လောက်၊ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင်
တဏှာစင်သည် မဟုတ်သေး။
- ဒါန သီလ၊ အခြေစ၍
ဘာဝနာဘက်၊ ဆင့်ဆင့်တက်မှ
စိတ်လက်ငြိမ်းအေး၊ ဒုက္ခဝေးမည်
တွေးချင့်ဖို့ရန် ချိန်တန်ပြီ။
- ယခုချိန်ခါ၊ သာသနာကြုံ
ခါကောင်းဆုံခိုက်၊ ဉာဏ်အားစိုက်၍
စိတ်မိုက်ဖယ်ရှင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့်
ထွန်းလင်းမမှာ၊ ဝိပဿနာကို
အခါမနှောင်း၊ ကျင့်အားကောင်းသူ
လမ်းကြောင်းအမှန်တွေ့လိမ့်မည်။ ။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မမ္ဘာစာစောင် ၁၃/၁၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



ဓမ္မတံတားဖွင့်



✠ ဒါန မဲ့ကင်း
သီလ ပျက်ယွင်းပါလို့
ဘာဝနာ အလင်း ကွယ်ပျောက်နေ။

✠ ဘုရားမကြိုက်
တရားမဆိုက်နိုင်ဘု
အမှားစရိုက် ဆိုးမိုက်ပေ။

✠ သာသနာနှင့်ကြုံတုန်း
အခါအခွင့် မကုန်ဆုံး
သံသရာမြုံးမှ ရုန်းပါလေ
အချိန်တွေ မဖြုန်းသင့်။

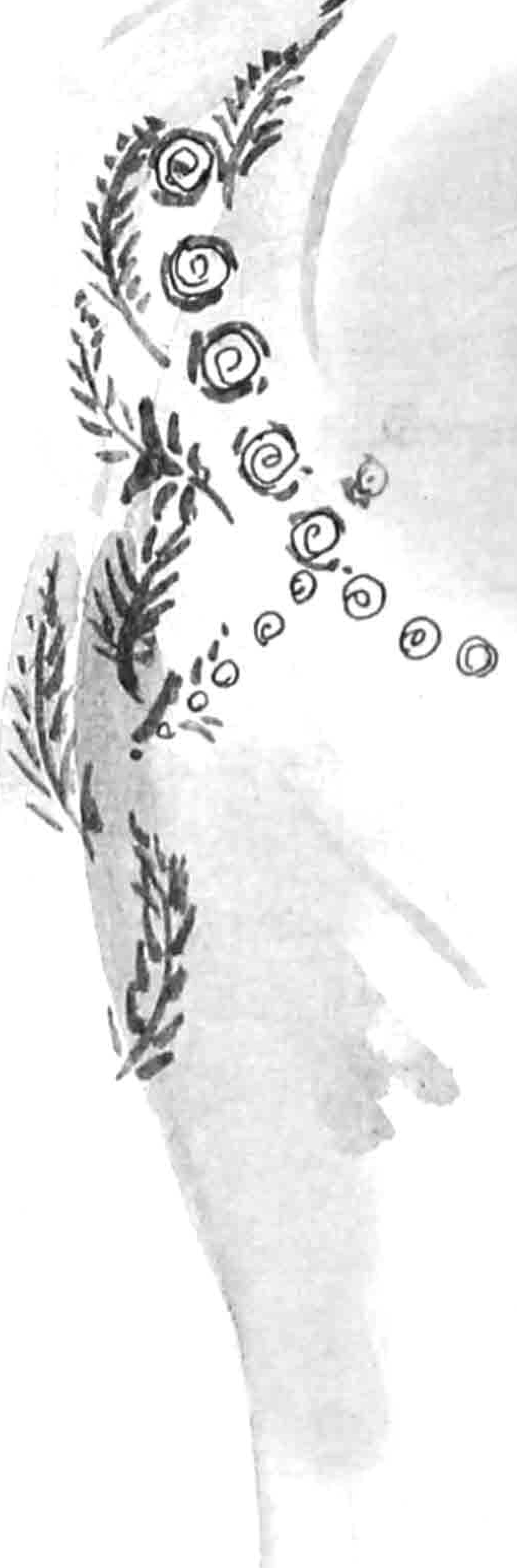
✠ ဒုက္ခငြိမ်းရာ
သောင်ကမ်း ပြည်ခေမာသို့
ခရီးဆက်ကာ အရောက်သွားဖို့
ဓမ္မတံတားဖွင့်။ ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၁၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အလင်းဆုံးအရောင်

☼ ဘာဏုရာဇာ ဒေါင်းဖန်ဝါက
သဟာသရောင်ခြည်တစ်ထောင်ဖြင့်
လူ့ဘောင်လောက အစဉ်လှပအောင်
ထွန်းပမန္နေး အလင်းပေး၏။

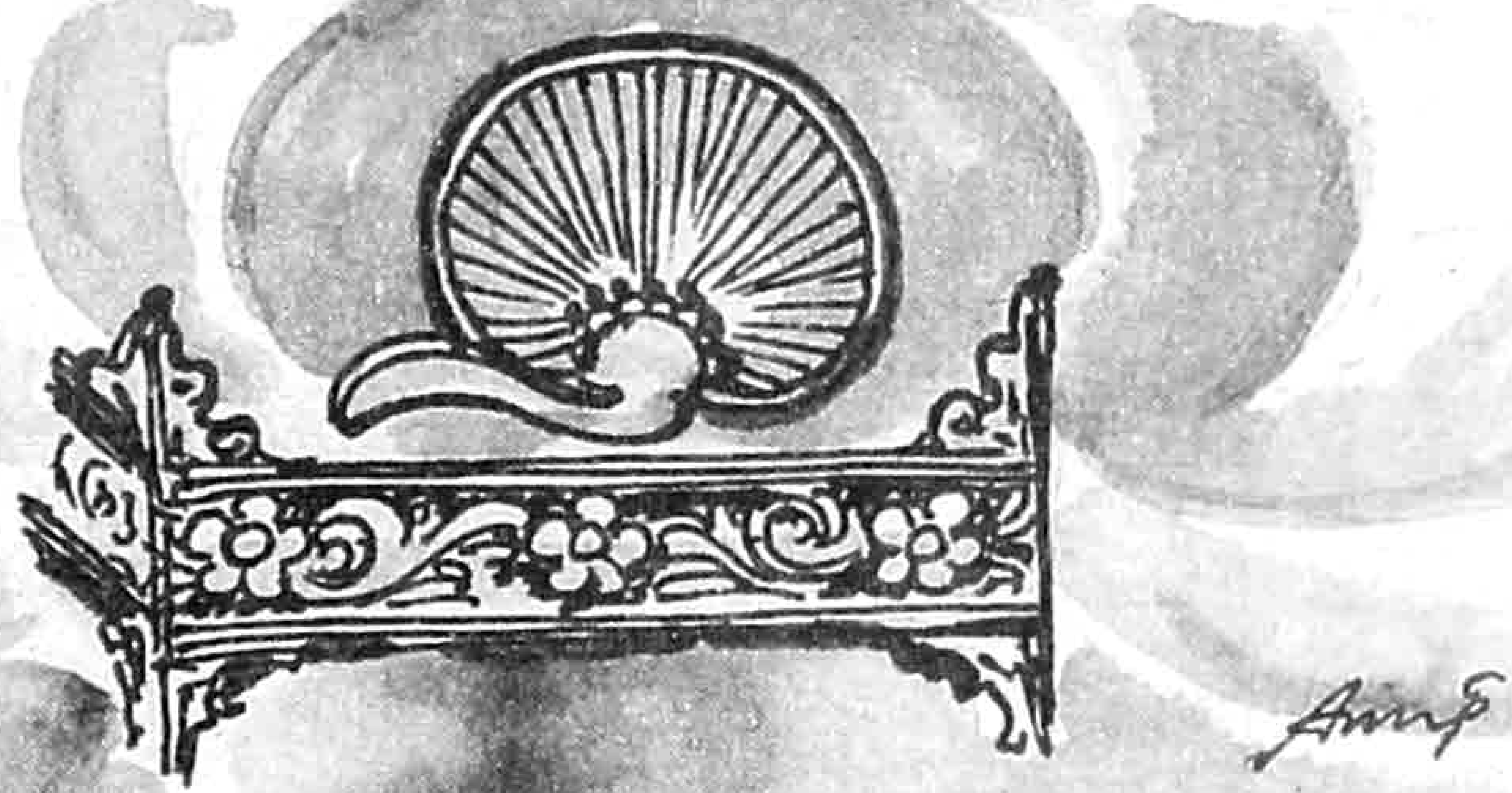


☼ လဝန်းသော်တာ ငွေစန္ဒာက
လူ့ရွာလောက စဉ်အေးမြအောင်
ထွန်းပမန္နေး အလင်းပေး၏။

☼ နေမင်း လမင်း ထွန်းလင်းတောက်ပြောင်
သိန်းရာထောင်ထက် လင်းလက်တောက်ပ
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မတန်ဆောင်
အလင်းရောင်သည် မိုက်မှောင်အဝိဇ္ဇာ
ကိလေသာကို ဖယ်ခွာရှင်းလင်း
အမှောင်ခွင်းသည်
အလင်းဆုံးအရောင်ဖြစ်သည်တကား။ ။

မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၇၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



လောကကောင်းကျိုး

- နိစ္စဓူဝ၊ လူ့ကိစ္စတွေ
စားဝတ်နေရေး၊ သွေးချွေးရင်းကြ
ဘဝလူမှု မောပါလှ။

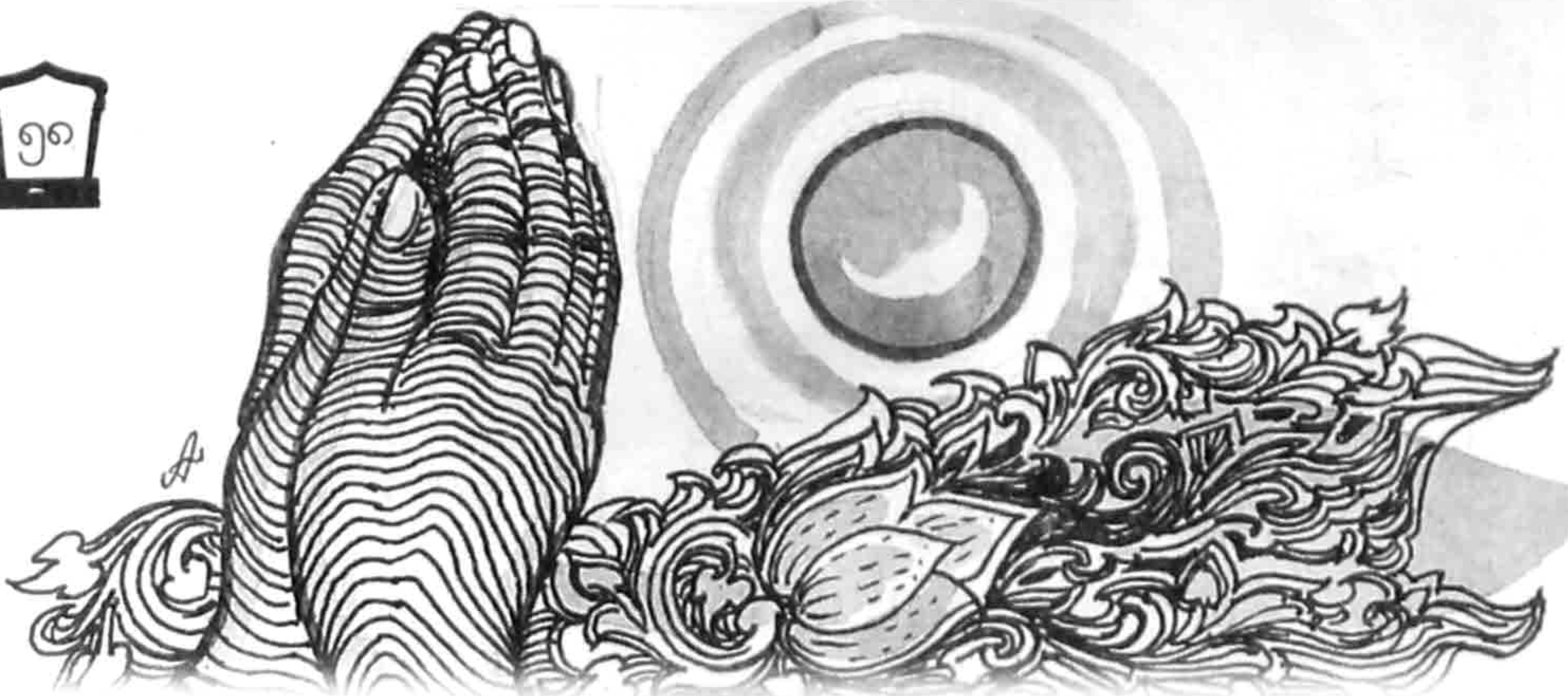
- လောကအရှိ
သိနေဟာအစေး၊ တွယ်ရေးတဏှာ
ဘဝတာ၌၊ အဝိဇ္ဇာလျှင်
ဝိဇ္ဇာထင်ထား
အမြင်မှောက်မှားနေခြင်းသာ။

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမြစ်မှာ
မျှောပါနေကြ၊ မနုဿလူ
အညွန့်လူကို
ကယ်သူရှိမှ ရှိနိုင်ပ။

- မြတ်သံဃ၏
ဓမ္မလမ်းညွှန်၊ ကျင့်မွန်စရဏ
သံဝေဂဉာဏ်၊ ရကြောင်းမှန်သော
ဧကန်ဓမ္မ၊ ကောင်းမြတ်စွထင်
လောကကောင်းကျိုးရနိုင်၏။

ဖျာပုံ-ဇော်တ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၇၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



အဓိဋ္ဌာန်

❂ အတိတ်ကိုလှန်
ကုသိုလ်ကံကြည့် သင့်ပါဘိ၊
လူ့ဘဝကိုရခဲ့၏။

❂ အတိတ်ကိုလှန်
ဒါနကံကြည့် ညံ့ပါဘိ၊
လူ့ဘဝတွင်ချို့တဲ့၏။

❂ အတိတ်ကိုလှန်
သီလကံကြည့် ညံ့ပါဘိ၊
ရောဂါဘယထူပြော၏။

❂ အတိတ်ကိုလှန်
ဘာဝနာကံကြည့် ညံ့ပါဘိ၊
ပညာအသိထုံထိုင်း၏။

❂ ဘဝလူ့ပြည်(ပြေ)၊ ရခဲပေမို့
တွေ့ဝေမမျော၊ အသိစောလျှက်
ကောသည့်ဒါန၊ ပြန်ပြည့်ဝဖို့
ကောသည့်သီလ၊ ပြန်ပြည့်ဝဖို့
ကောသည့်ဉာဏ၊ ပြန်ပြည့်ဝဖို့
ဗုဒ္ဓဟောလုစ်၊ မြတ်အနှစ်ဖြင့်
ပိုင်းဆစ်ကြိုးစား၊ ကုသိုလ်ပွား၍
အများငြိမ်းစေ၊ မေတ္တာဝေလျက်
စေတနာလက်၊ ဖျန်းပက်အခါခါ
ကျင့်ဆောင်ရာသည်
ဖြာဖြာကောင်းကျိုးပြည့်စေသား။ ။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မဇ္ဈိမစာစောင် ၁၄/၇၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

လှသာလှပါ မကပါနှင့်

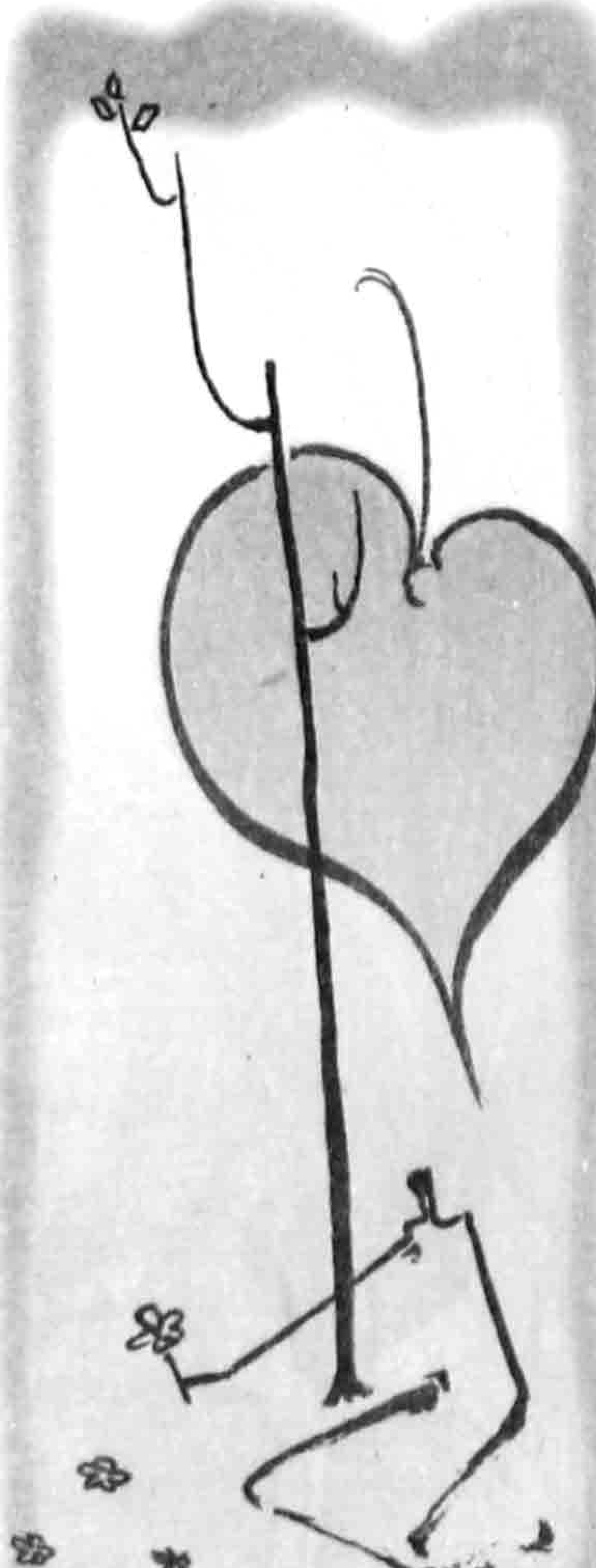
ကြီးလေလှလေ၊
ခေါင်းအိုးဝေသို့၊
ကိုယ်နေစိတ်ထား၊
အလှပွားအောင်၊
သင်စွမ်းဆောင်လော့။

လှပတင့်တယ်
ဥခေါင်းငယ်သည်၊
(အ)လှဝယ်မာန်ယစ်၊
သံသာဟစ်လျက်
ရှက်မြစ်ပြောင်ပြောင်၊
အမြီးထောင်၍
“က” ရောင်သို့လား၊
(အလှပွားသော်)
ငါကား ငါဟု၊
မာန်စွယ်စုကာ၊
ရှက်မှုကင်းကွာ၊
မကျင့်ရာဘူး၊
ရှုပါလှထက်၊
စိတ်လှယှက်ဖို့၊
ဉာဏ်သက်သတိ၊
မြယှဉ်ရှိလော့။ ။

ရွှေထုံရှင်လမင်း

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၄/၇၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အကြွေပန်း၏ တရားပြကွက်



◆ အလှသွင်ဟန်လွင် အထုံကျူးစွကွယ်
ဝဋ္ဋာပင်ယံတွင် ငုံးဖူးကြွတဲ့
ဂုဏ်ထူးလှ ပန်းနွယ်ဝင်၊

◆ အချိန်တန်လျှင် ပွင့်ဝေအာစမြဲမို့
ထိန်လျှံတွင် တင့်ရွှေလွှာကဲသမျှ
မြင့်အနေကြာမလွဲ အကြွေထိုက်ပြန်တော့
မြေအသိုက် လေရိုက်ချစခန်းဗွေဝယ်
နွမ်းအကြွေတကယ် တောထလို့
ပန်းအကြွေရယ် ပေါ်လှတယ်
လောကမြေပြင်။

◆ ပွင့်ဝေစဉ် မွှေးထုံလှ လေသတင်းမှာ
လွင့်ကြွေရင် ဘေးကြုံရ မြေတလင်းမာ
ခြေနင်းစရာ တန်ဖိုးနည်းလို့
အမှန်တန်ခိုးစဲ ရိုရော်စွာ
အသိမျှော်ကာ ကြည့်တတ်ပါလျှင်
တရားအမြင် ရစမြဲ၊

◆ ပွင့်နေခိုက်မှာ ပင့်လေတိုက်ရာကို
ပျော်ပိုက်ရာ နိမိတ်ကောင်းထင်လို့
စိတ်မပြောင်း မာနဝင်
သာသမျှ သူ့အထင်သည်
ယခုပင် ချက်အညှာကျွတ်လို့
စကြာတမွတ် မသွေဝဲကာပြောင်းတော့
သေပွဲရွာခရောင်း မြေကြမ်းခ,ရန်
အနေမမြဲပါကြောင်း လေလမ်းကအမြန်
ကုဋေသန်းမျှတန်တဲ့ အလှဓာတ်ဉာဏ်ရွှေဆုရဖို့
အကြွေပန်းကဟန်နဲ့ ပြဇာတ်သံဝေပြုကြတယ်။
ရှုကြဖို့ပဲ။ ။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၄/၈၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

လူ၏သက်တမ်းခရီးမှာ

❐ ဝဋ်ဆင်းရဲကို
ရှောင်လွှဲမည်ဆို၊ အကုသိုလ်မှု
ဘယ်မပြုနှင့်၊ ပြုသည့်ခြေရာ
ခန္ဓာဘယ်ပုန်း၊ လွတ်ထုံးမရှိ
ကြောက်ဖွယ်ရှိသောလမ်းစဉ်သာ။

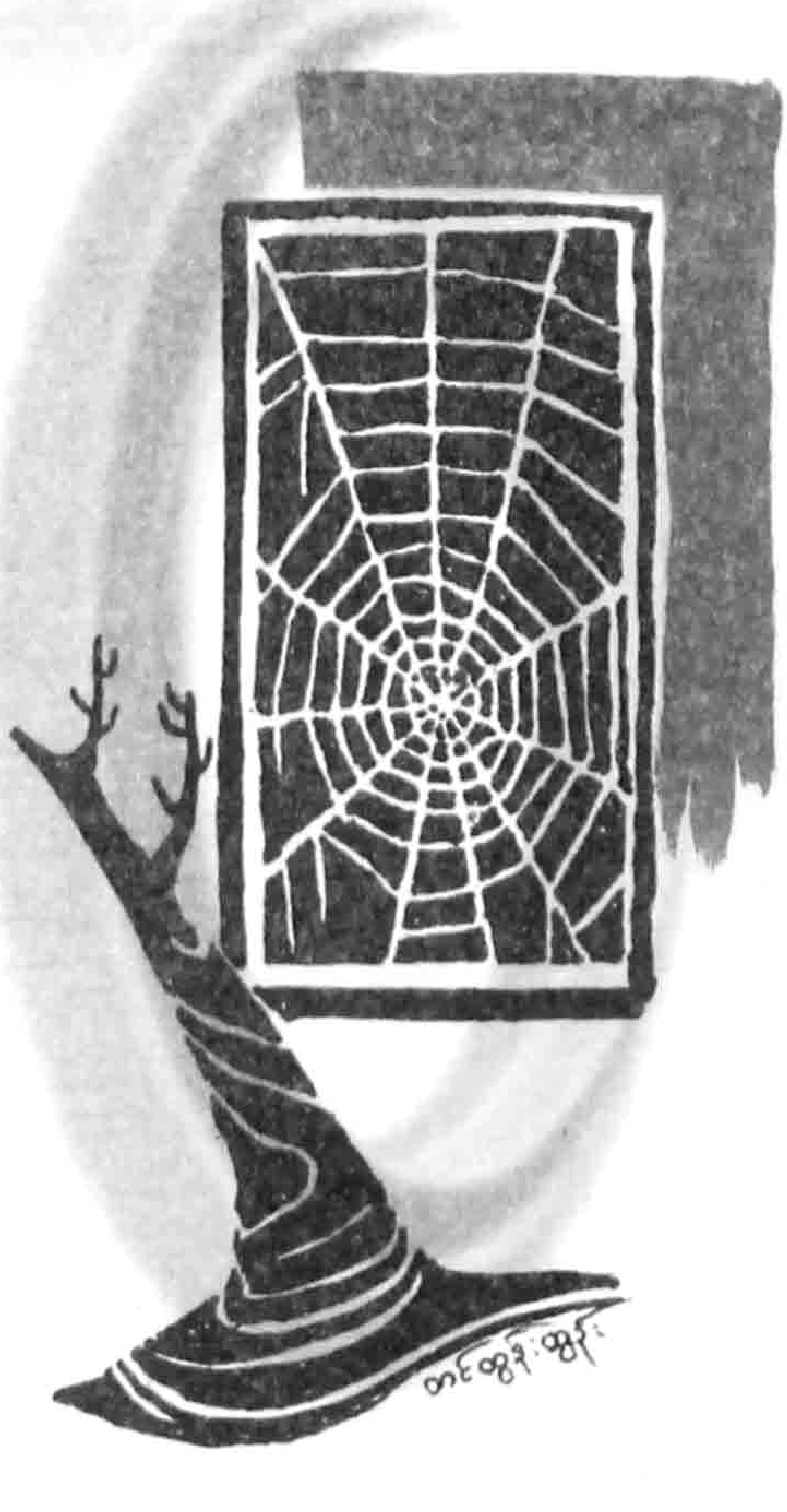
❐ ကြီးမြတ်ချမ်းသာ၊ နှစ်လိုပါလျှင်
ဒါနသီလ၊ ဘာဝနာမှု
နေ့စဉ်ပြု၍၊ ကုသိုလ်လမ်းရှာ
နေတတ်ရာသည်
မင်္ဂလာမည်ကြောင်းလမ်းစဉ်ပါ။

❐ ဘဝအရေး
ပေးခြင်းမျိုးသာ၊ ပြန်ရပါလိမ့်
စိုက်ပျိုးခြင်းသာ၊ ရိတ်သိမ်းရာတည့်
ခန္ဓာကိုယ်ပွား၊ စားထိုးမရှိ
ဆင်ခြင်ကြည့်လေ
လူ၏သက်တမ်းတိုလွန်းစွ။ ။

ဖျာပုံ-ဇော်တ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၈၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

စေတသိက်ဆိုး အမှောင်သံသရာထဲဝယ်



* စိတ်ကျနာ
ရောဂါက ခေတ်စား။

* စိတ်ဖိစီးဒဏ်
မခံနိုင် စိတ္တဇဆိုးတွေက
တိုးလျက် များပြား။

* စိတ်ဝေဒနာ စိတ်မွန်းကျပ်
စိတ်ပြဿနာ အထွေထွေ။

* စိတ်သောက စိတ်အမောတွေနှင့်
စိတ်ဇောတွေပွေ။

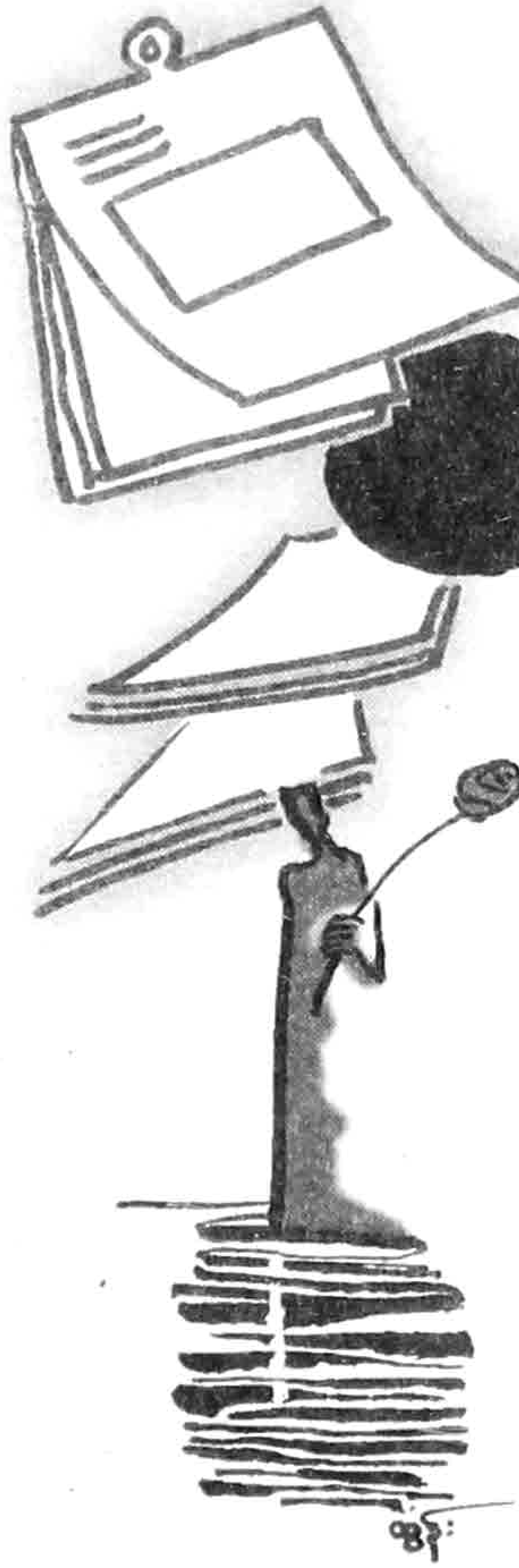
* လော, ဒေါ, မော အပူမျိုးသာမက
မာနခိုး မိုးမွှန်နေ
ဖြေမပြေပေ ကုစားမရ။

* လောကဓံ တရားကိုလ
နားမလည် ခံနိုင်မစွမ်းတော့
လှိုင်းကြမ်းမှာ မေ့မူး
ရူးမတတ် တုန်လှုပ်ကြ
ရုပ်နာမ်တို့ အဖြစ်ပျက်
ဖောက်ခွဲလျက် မကြည့်မှတ်တတ်တော့
ဝိပဿနာ ဉာဏ်လည်းကန်း
သတိပဋ္ဌာန် သိရန်မလှမ်းသမျှ
(သူတို့ခမျာမှာလေ. . .)
မချမ်း မမြ။ ။

နှင်းဦး(မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် မမှစာစောင် ၁၄/၈၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

နှစ်သစ်စစ်တမ်း



* တစ်နှစ်ရယ်တဲ့ ကုန်သွားပြီ. . .။

* လာပြန်ပြီ နောက်တစ်နှစ်
ကိုယ့်အဖြစ် ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပါစ
မိမိသည် ဘာလဲ
သဲကွဲစွာ ပိုင်ပိုင် မသိနိုင်ဘူ
မရှိကို အရှိလုပ်လိုလုပ်
သဏ္ဌာန် သရုပ် အမှန်အဟုတ်နှယ်သို့
ဟန်ဇာတ်ထုပ် ပွေလိမ်ရှုပ်ကိုလ
လှုပ်ရှားရင်း ခင်းဦးမည်။

* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမြင်သမျှမှာတော့
ဆင်ခြင်ကာ မချိန်ဆနိုင်ဘူ
တိမ်လှုသည့် အသိများရယ်က
သတိတရား လက်ကိုင်မထားသူသို့
ဝါးတားတား လောကမာယာကြားမှာလ
သောကအဖြာဖြာ ဗျာပါပွားပါလို့
မုသားနှောင်ဖွဲ့ ကြိုးဆုံပလီ
မှုန်မှုန်ရီရီ ထွေပြားပြား။

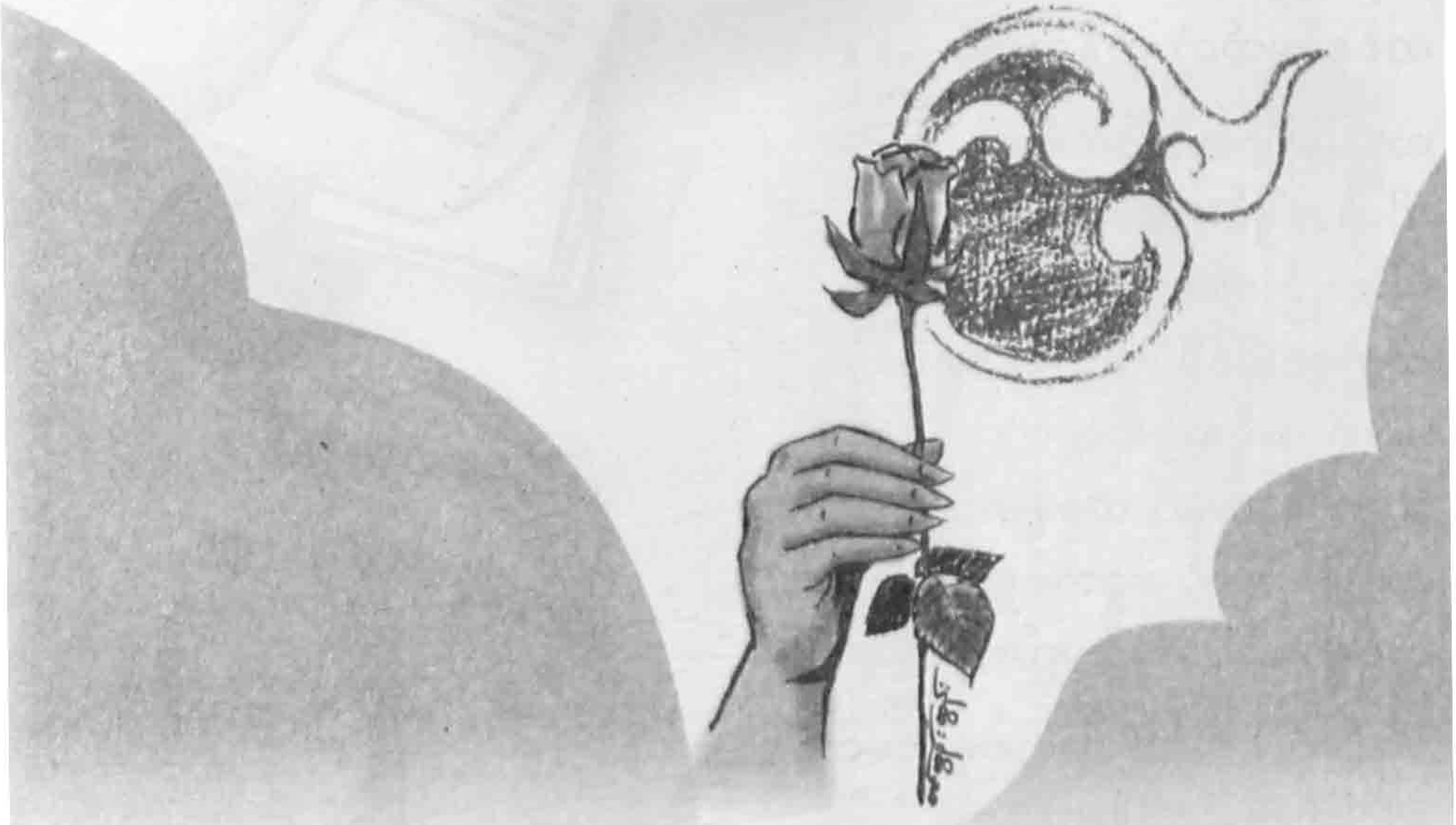
* တစ်နှစ်သာ
သက်ရှည်ကြီးလာသော်လည်း
ကိုယ့်ခရီးမှာ မရေရာဆဲသာမို့
ငါအစွဲတွေ တင်းမာမြဲ
မလင်းရှာဘဲ အဝိဇ္ဇာကန်း
မိစ္ဆာသွမ်း ဣဿာကြမ်းတွေနှင့်

စိတ်မှာလွှမ်းကာ စရိုက်မျိုး အဖုံဖုံပေါ်
အမိုက်ဆိုးစုံ ပွေစုပုံလျက်
ရွေကုသိုလ်မထုံ အယူတိမ်းသမျှတော့
ငြိမ်းမရတဲ့ အပူမီးတွေက
(လောင်ပြီးရင်း လောင်လို့မပြီး)
တားဆီး ခက်သား။ ။

နှင်းဦး (မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၉၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ဖြစ်...ပျက် တရား



* ရေကတိုက်စား မြစ်ကမ်းပါးတို့
ပြိုပျက်ကျိုးအက် ရှိခဲ့သည်။

* လေကတိုက်စား ရော်ရွက်များတို့
ကြွေလွင့်ကျလျက် ရှိခဲ့သည်။

* နေ့ကတိုက်စား လ, နှစ်များတို့
ကုန်ဆုံးလွန်မြောက် ရှိခဲ့သည်။

* ဓမ္မသဘော စောကြောမိသည်
ငါ၏ခန္ဓာ ဤရုပ်ဝါကား
ဇရာလောင်မြိုက် ရင့်ရော်လိုက်ဖြင့်
ပျက်ယွင်းအထိုက် ရှိခဲ့သည်။

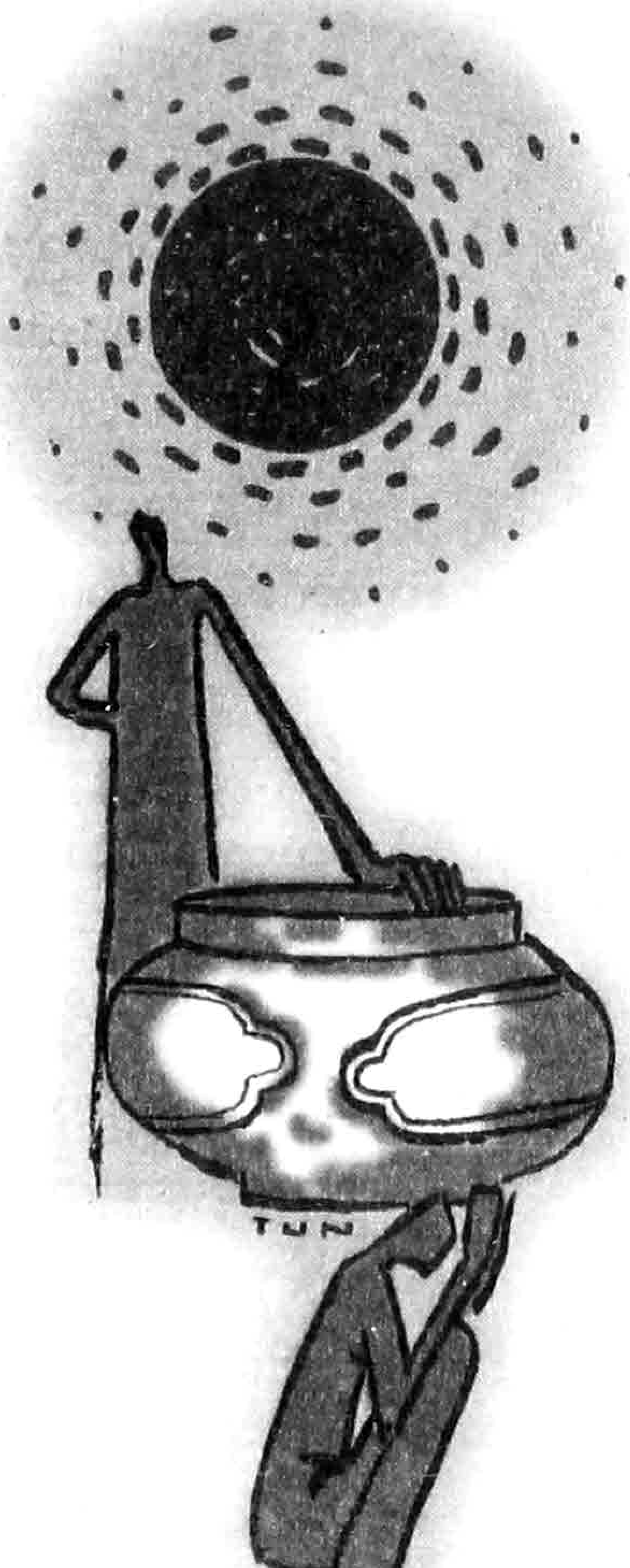
* သြော်...
မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရ။
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အနိစ္စ။ ။

အောင်မြင့်ဦး(ပထဝီ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၀၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ကြွေတာတတ်ဖို့တော့လိုတယ်နော်

➢ တစ်ယောက်လှူလျှင်
လှူရှင်, လှူဖွယ်, လှူခံ, ဒါန
ကုသလကို၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ
အနတ္တစဉ်၊ သုံးပါးတင်ကာ
သင်္ခါရသိ၊ မြတ်သတိဖြင့်
လှူ၏ တန်း၏၊ တန်ဖိုးရှိစွ
နောင်ဘဝလျှင်၊ အိုရ နာရ
ကြွေရ ကင်းရာပန်းတိုင်သို့။



➢ တစ်ယောက်လူကား
များပြားဥစ္စာ၊ ပကာသန
မာန်မာနဖြင့်၊ ငါမှ ငါကွ
လှူနိုင်စွဟု၊ အတ္တဒါန
ကုသလလျှင်၊ သင်္ခါရမသိ
သတိဗလာ၊ လှူဒါန၏
ရလာဘဝ၊ သံသရာ၌
အိုနာကြွေဖို့ ပန်းတိုင်သာ။

➢ သြော်, ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဒေသနာလျှင်
အိုနာကြွေကင်း၊ လှူဒါန်းခြင်းသာ
ပြုကြခါခါ၊ စေတနာကို
ဒါနအစစ်ဟု ဟောခဲ့တကား။ ။

ဖျာပုံ-စိန်တိုးကြီး(ဒသန)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၉၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

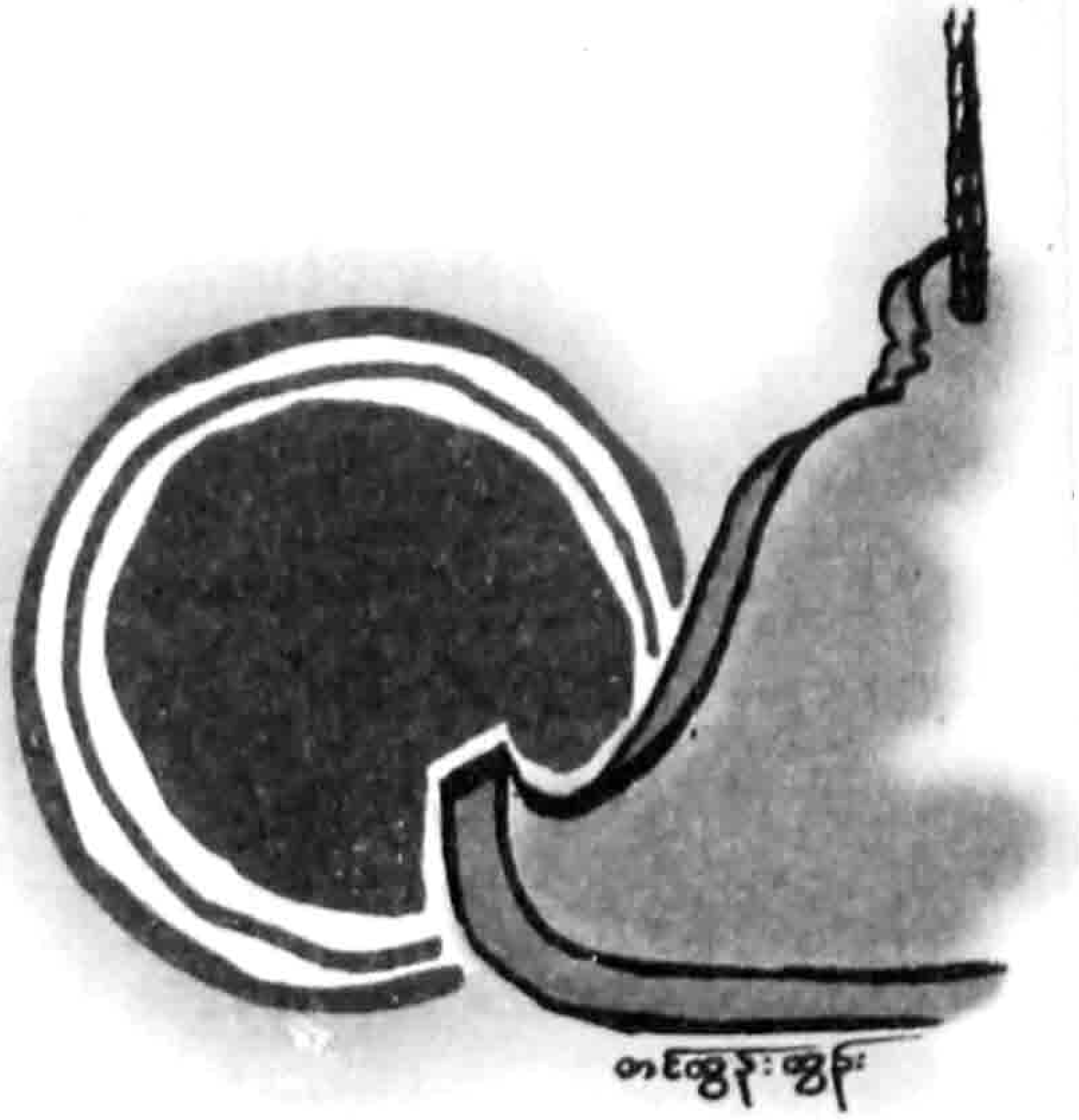
သာစုခေါ်သံ

- ခနဥစ္စာ၊ ပေါများပါလည်း
  လူ့ရွာလူ့ဘုံ မပြည့်စုံသေး။

- ရုပ်ရည်လှပ၊ ချောမောလှလည်း
  ဌာနလူ့ရွာ၊ မစုံပါသေး။

- ပညာအသိ၊ စွမ်းအင်ရှိစေ
  ပြည့်စုံသည့်လူ မဆိုသာ။

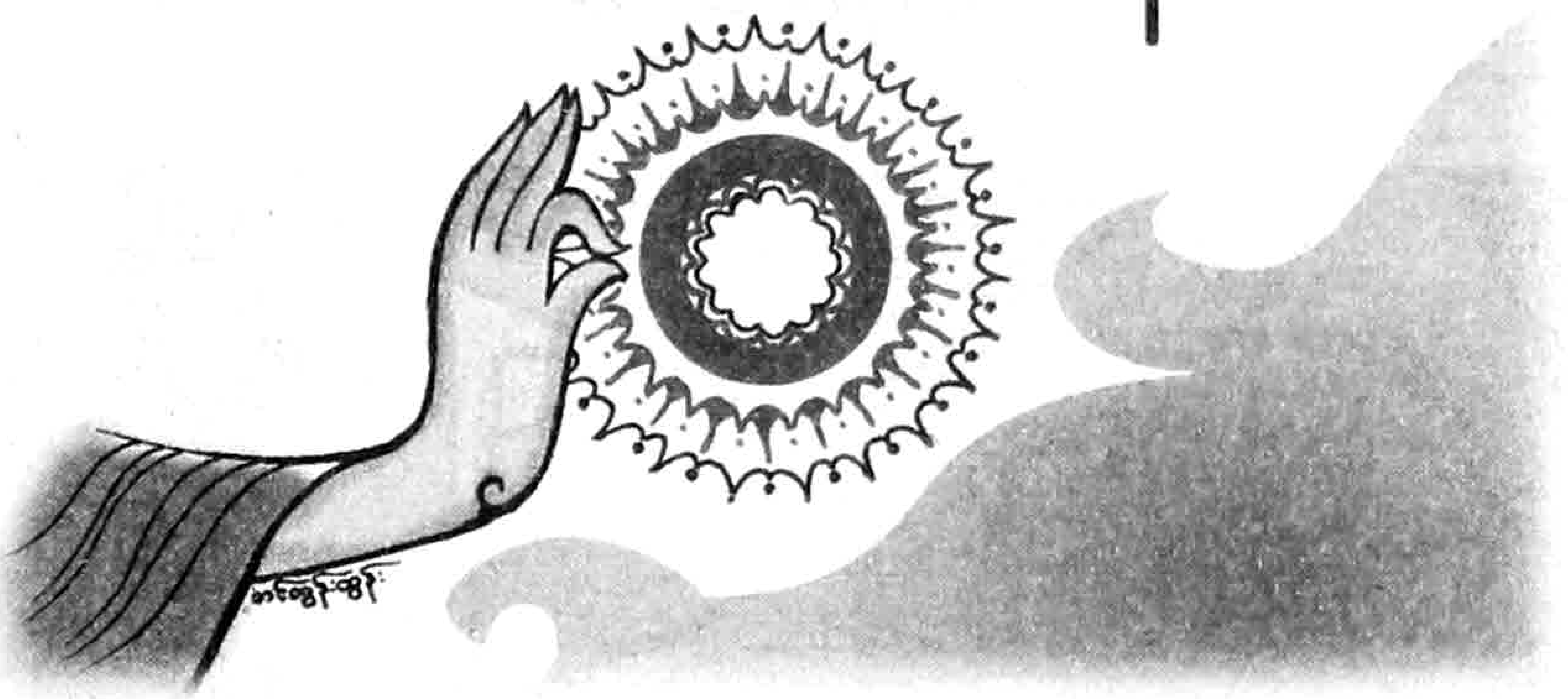
- အတ္တ ပရ၊ ကြောင်းကျိုးဆကာ
  လှပနှလုံး၊ အစဉ်သုံးလျက်
  သက်လုံးဖြဟ္မစိုရ်၊ ခမ္မကိုယ်ကျင့်
  ပန်းနှယ်ပွင့်မှ၊ ကြီးမြင့်သိက္ခာ
  ဝေနေယျာတို့
  သာစုခေါ်သံ ကြားရလိမ့်။ ။



ခင်မေ(ရွှေတောင်)

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၄/၉၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ကောင်းအောင်နေပါ



➤ အကြောင်းကဖန်
ကောင်းကံ မကောင်းကံနှစ်ပါးရယ်က
သတ္တဝါ ဝေနေယျများကိုလ
မသွေပ့ါ တစ်ပါးဆိုက်လိမ့်
ကိုယ်ထိုက်သည့်အကျိုးမှန်။

➤ ဒုစရိုက်ကိုမှ
ပြုမိုက်လို့အမှန်ထင်
အရွဲ့တိုက်ကာ ဆန်နေရင်ဖြင့်
ကိုယ်ပင်လျှင်ပြုသည့်အကျိုးကံကြောင့်
ကိုယ့်အညွန့်ကိုယ်ချိုးသည်သို့
ညှိုးမည်ဧကန်။

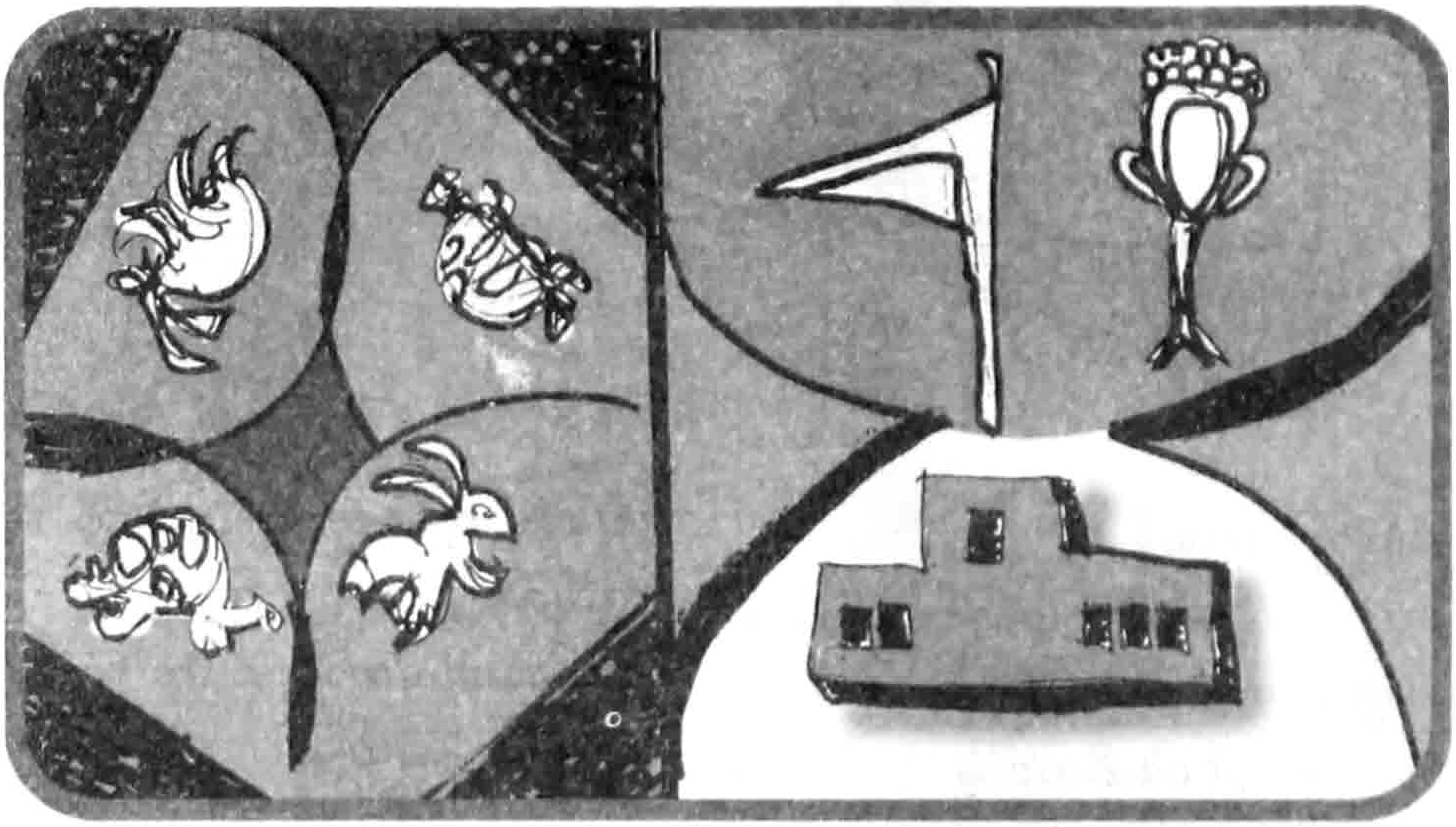
➤ သုစရိုက်ကိုဆောင်
ဒုစရိုက်ကြည်ရှောင်လို့
စင်ကြယ်အောင် စိတ်ကိုထားကာပ့ါ
ကျင့်ဖွယ်ရာ စရဏများရယ်နှင့်
ကုသိုလ်ခါခါပွားလျှင်ဖြင့်
ကိုယ့်ထံပါး ကောင်းကျိုးကံ
အမှန်ပင်ရောက်မြဲ။

➤ မြတ်သမ္ဗုဒ်
ဟောထုတ်သည့်ဓမ္မခန်ပေ
"ကမ္မံ သတ္တေ ဝိဘဇ္ဇတိ"
ပြုမိသည့် ကံတရားက
သတ္တဝါ အနန္တများကိုလ
အကျိုးပွားပုံ မတူခြားမှုကြောင့်
အကုသိုလ် အများမပြုကြပါနှင့်
ကုသိုလ် အစဉ်ပွားရှုလို့ရယ်
ကောင်းမှုယှဉ်တွဲ
(အိုကွယ်) ကောင်းကျိုးမလွဲ။ ။

မင်းဌေးလှိုင်(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၀၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ပန်းတိုင်



➢ လူ့ဘဝခရီးလမ်း
မဖြောင့်တန်း မညီညာ၊
ဆူးငြောင့်ခလုတ်တံသင်း
တင်းကြမ်းအပြည့်ပါ၊
အဆင်းမှာတစ်ခါ
အတက်မှာတစ်လှည့်၊
ရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ပြင်ထား
မာန်အားအပြည့်။

➢ ကြိုးစားလျှင် မိုးစွန်တမွတ်
ကြယ်ကိုဆွတ်ရနိုင်သည်၊
စွမ်းအားရှင်လူသား
ထင်ရှားခဲ့ပြီ၊
ဇွဲနပဲနှင့် ခဲကြမည်
ပန်းတိုင်ဆီရောက်စမြဲ၊
အခက်အခဲတွေလွန်မြောက်က
အေးမြရင်ထဲ။ ။

မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၁၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

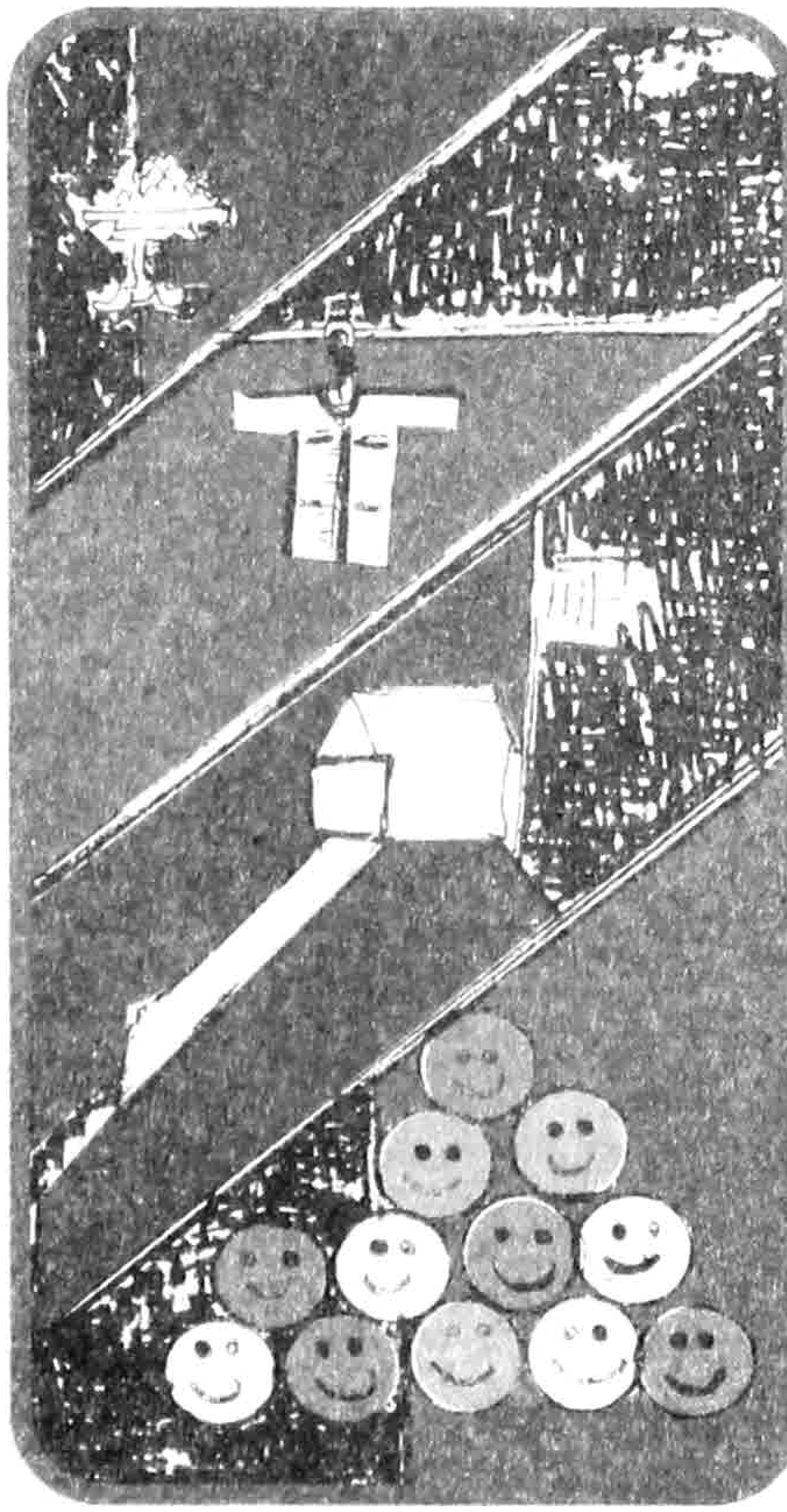
ဆင်ခြင်ကြည့်ရာ သိသောခါ

❖ စားကောင်းခြင်းကို
ချင်ခြင်းကြီးကြ၊ စားလိုလှလည်း
ကိုယ်ကတစ်ဖန်၊ စားကောင်းရန်တွက်
ဆက်ဆံသွေးနွေး၊ ပေးဖူးစ။

❖ ဝတ်ကောင်းခြင်းကို
အလိုရှိကြ၊ တောင့်တကြလည်း
အဝတ်စားပေး၊ သဒ္ဓါနွေးဖြင့်
ပေးဖူးပါကြ စဉ်းစားမှု။

❖ နေကောင်းခြင်းကို ရလိုဆန္ဒ
ရှိနေကြလည်း၊ ကိုယ်ကပေးစရာ
နေရာထိုင်ခင်း၊ ကောင်းခြင်းဝေငှ
ရှိပါစ။

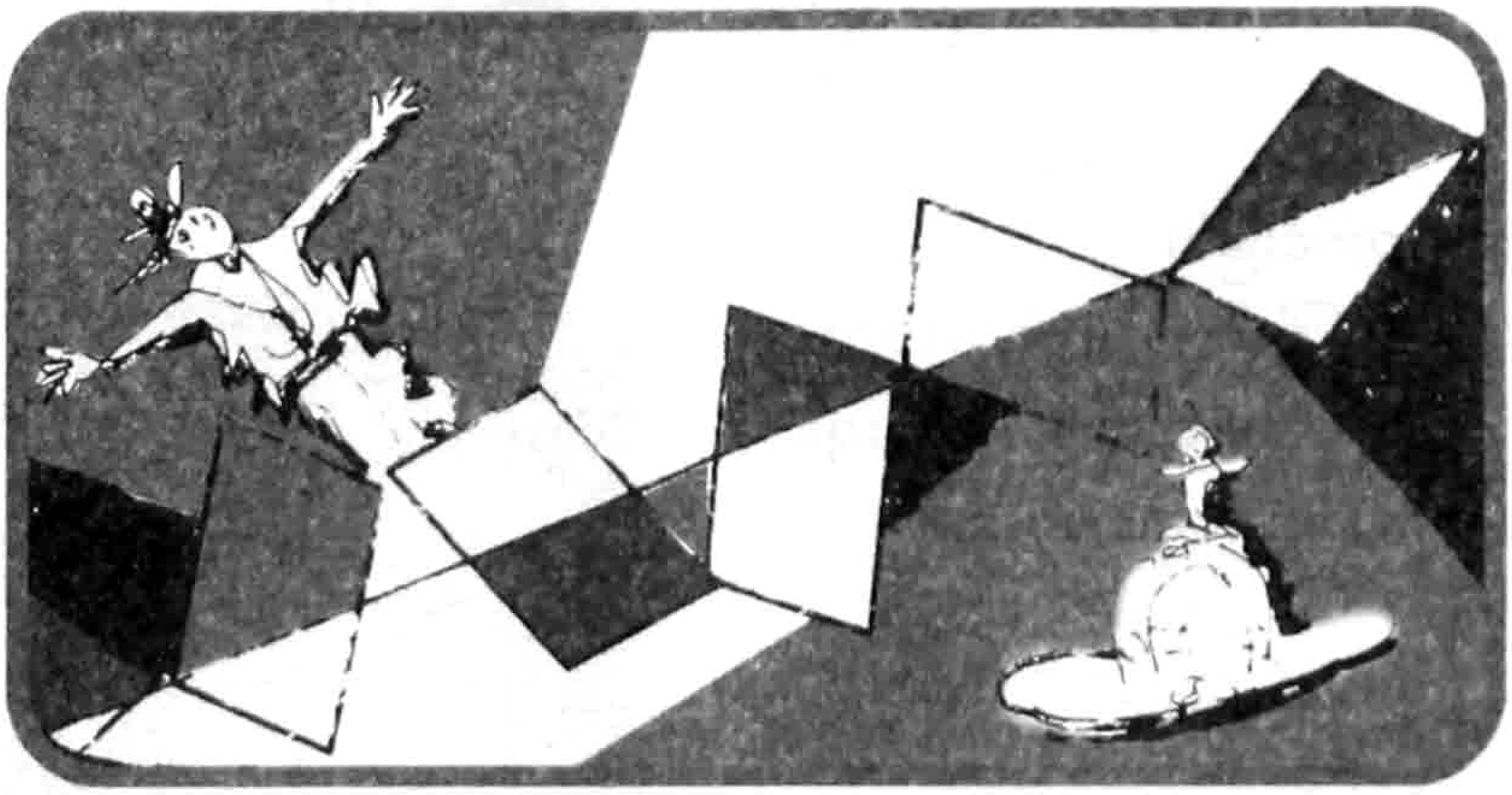
❖ သဒ္ဓါလှမွေး၊ ရင်နွေးနွေးနှင့်
ပေးအပ်သည့်ကံ၊ တဖန်ပြန်ရ
လူ့ဘဝဝယ်
ဓမ္မဂုဏ်ရှိသိစေဖွယ်။ ။



မောင်သဲခေါင်

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၁၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အေးရိပ်သိုက်မြုံ မေ့နေသူများ



❒ သံသရာ ဩဃဝဲမှာလ
ဉာဏ်ဗလာ အဟောဝတလွဲစွာနဲ့
သောကမစဲ ပူလောင်စွာ၊

❒ မသိမှုအဝိဇ္ဇာ အမှောင်တိုက်မှာဖြင့်
ငြိမှုစိတ်တဏှာ လောင်မြိုက်ပါလို့
မရှောင်အမိုက် တပေပေနဲ့
တေလေကာ ပျော်ကြသည်မို့
မလျော်စွာ ကာမဂုဏ်တောကိုဖြင့်
တဏှာပုံအောလို့ မကောင်းမှုတွင်သာ
ကောင်းဟုထင်ကာ။

❒ အမှားအပစ်လိုတာမို့
တရားအနှစ်ကို မရှာ
အကာမှာသာ ပျော်မွေ့၊

❒ ဘဝနေညို
အလှတွေ မသွေပြိုသော်လည်း
မနေလို တရားရိပ်မှာဖြင့်
အကြွားစိတ် သန့်စွာရယ်နဲ့
သံသရာလည်ခြင်းသာ
အကြိုက်တွေတာမို့
ကံကြမ္မာနယ်တွင်းမှာ စရိုက်မရွှေ့ပါပဲ
အမှန်ဓမ္မာပယ်ကွင်းကာ အသိုက်မေ့
(အိုကွယ်) မိုက်တဲ့ခလေ့။   ။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၄/၁၁၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ကံဆင့်မှ

* လူ့ဘဝရောက်ခိုက်ဟာ
ချိန်ခါရက်ကောင်း။
ကံအဟုန်မပျက်ပြောင်းခင်
သိကြစေကြောင်း။

* နှောင်းခဲ့တဲ့ဘဝတွေ
တွက်ရေလို့မရ။
တစ်ကျော့ပြန်မိုက်တွင်းနက်
လွတ်ရက်ဝေးစွ။

* သာသနာခါတော်တွင်း
လူဖြစ်ခြင်းမြတ်ကြကုန်
လူ့ရပ်ဘုံကျင့်မကောင်း
အပါယ်လောင်းဖြစ်ဖို့ကြုံ
ပွားဆောက်ကြ ကံအဟုန်
မကုန်စေနှင့်
ကျင့်အမှန်မြတ်တရားနဲ့
ဖြတ်သွားဆင့်ဆင့်။ ။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၂၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အနိုင်လက်နက်

*　　အိုမှာမကြောက်
ကြောက်၍လည်းမရ
မုချအမှန် အိုရမည်။

*　　နာမှာမကြောက်
ကြောက်၍လည်းမရ
မုချအမှန် နာရမည်။

*　　သေမှာမကြောက်
ကြောက်၍လည်းမရ
မုချအမှန် သေရမည်။

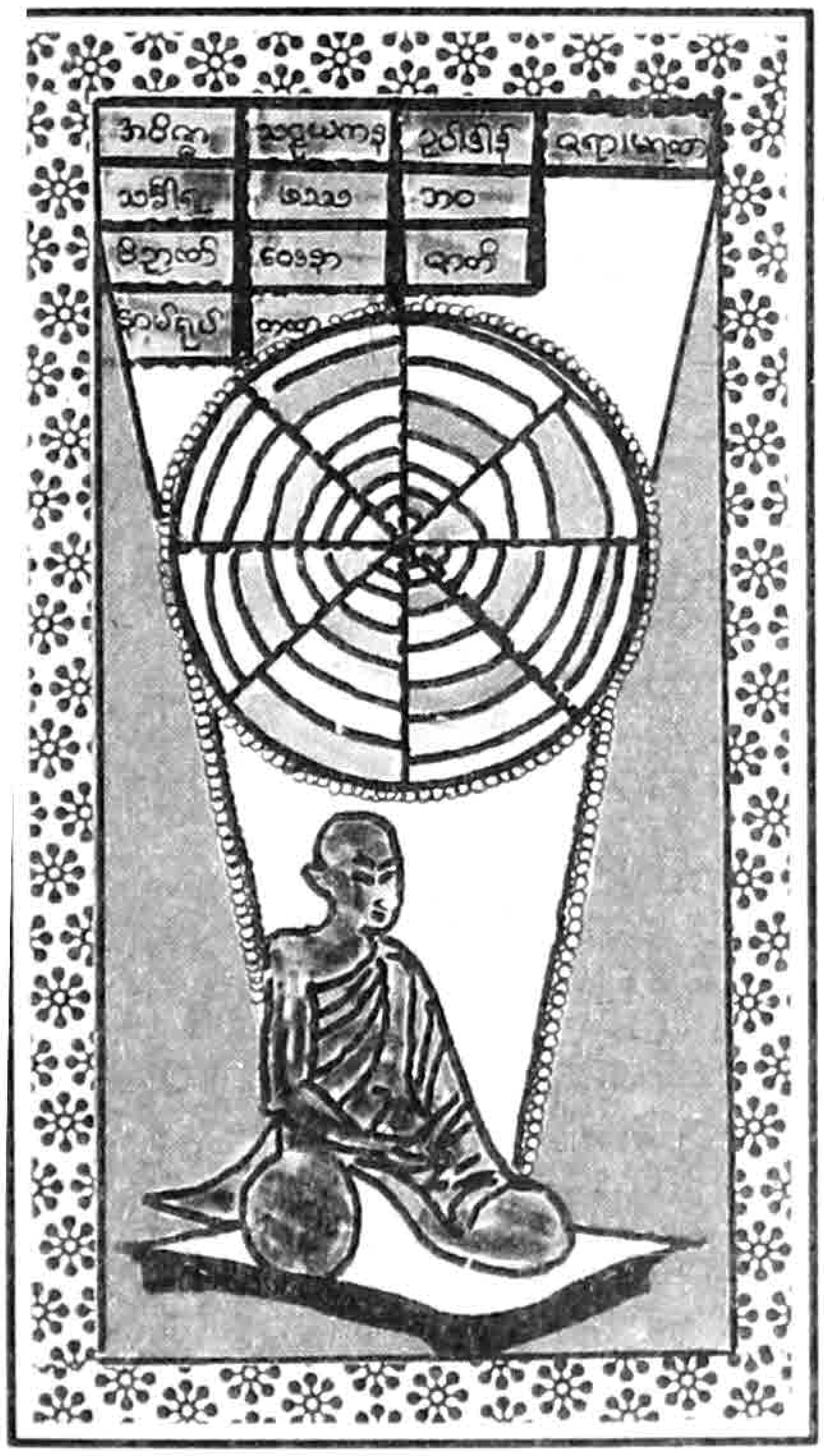
*　　အို နာ သေရ
သင်္ခါရကို၊ ငါ့မှာမကြောက်
ဒူးမထောက်ခဲ့၊ လက်မြှောက်မပေး
သတ္တိသွေးကား၊ လူသားကမ္ဘာ
သံသရာ၌၊ ဒါနသီလ
ဘာဝနာပြု၊ မြတ်ကောင်းမှုဖြင့်
တုပယှဉ်ပြိုင်၊ အနိုင်ယူခဲ့။

ဖျာပုံ-စိန်တိုးကြီး (ဒသန)

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၄/၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဝိပဿနာပညာ

- ဉာဏ်မှာ သတိကပ်ပါမှ
မှန်စွာ ကြည့်တတ်မှာ။
သတိကင်းရင်ဖြင့်
အသိမလင်းပါ မှောင်ရိပ်မိုးလို့
အရိုးပေါ် အရွက်ဖုံးကြ
ဆိတ်သုဉ်း သစ္စာ။
အယူ အစွဲဆိုလည်း
လွဲချော်လို့ မြင်နေရှာ
ဆင်ခြင်တာတောင် မှားယွင်း။
စိတ်စက်တွေ အူချာပေါက်လို့
ကရွတ်ခွေမှာ ချာလည်နောက်အောင်
သံသရာ တာရှည်သလောက်
လျှောက်လေတဲ့ ကင်း။

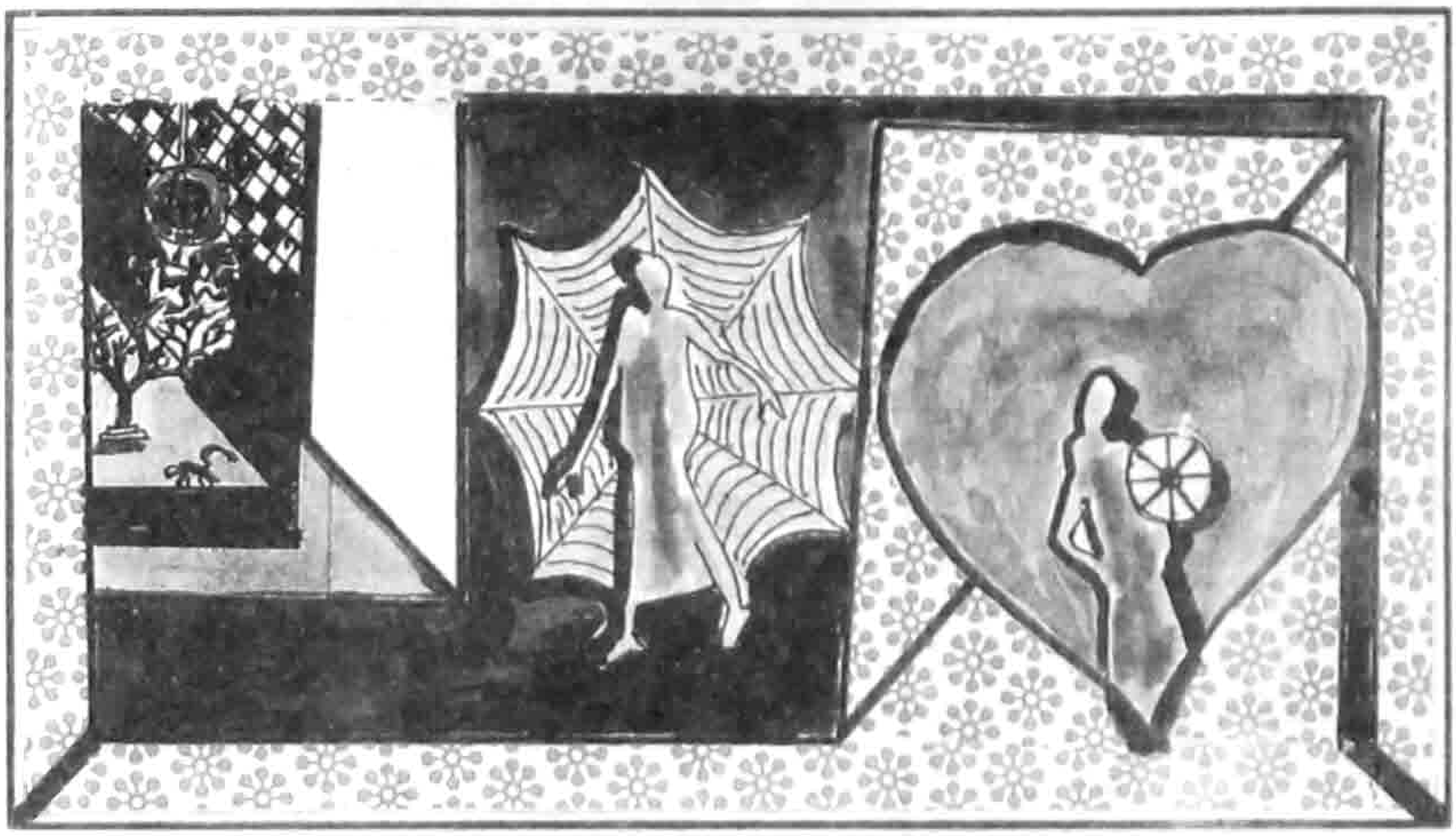


- ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်သဘော
စောကြောမှ ရေးရေးထင်။
အကျိုးမှန်လျှင် အကြောင်းခံစမြဲ
တွဲစပ်လျက်ပင်။
စက်ရဟတ် အဖန်ဖန် အလျဉ်က
အစဉ်မနား တရစပ်အသွင်
တွင်တွင်ကြီး လည်ပတ်။
ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုက်အောင်
စူးစိုက်ကာ နာနာရှုနိုင်မှ
ဖြစ်ပျက်မှု ရုပ်နာမ်ဓမ္မရယ်နှင့်
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကိုလ
ခန္ဓာ့ နိယာမသာဟု
ကျန သိအပ်။ ။

နှင်းဦး(မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၂၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

သတိလက်မလွှတ်ကြစေနှင့်



✲ ရယူတုန့်ပြန်
ဇကန်ပေးဆပ်
ဘဝဇာတ်ဝယ်
တစ်ပတ်လည်လို့လာလိမ့်မယ်။

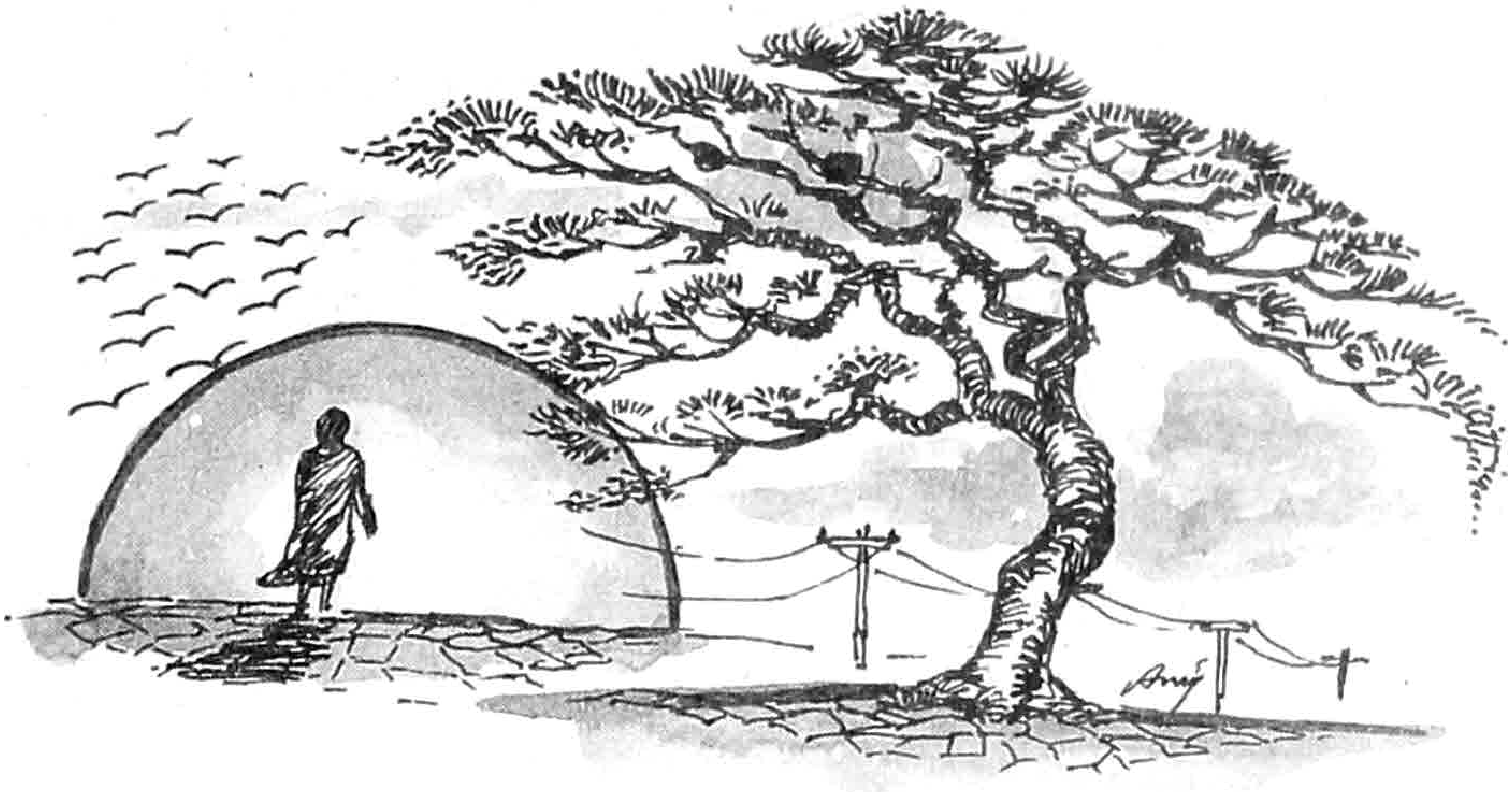
✲ မေတ္တာရှေ့ထား
စာနာများနှင့်
ရင်ကြားသင့်မြတ်
ခွင့်လွှတ်နေက
ဘဝချမ်းသာ
စိတ်ကျန်းမာလို့
ခန္ဓာအနားရသည်သို့။

✲ ဒေါသကွယ်ဝှက်
အမျက်တရား
အဖျက်အားကြောင့်
စိတ်ထားမငြိမ်
ရုပ်မငြိမ်ချေ
လျောင်အိမ်ထဲမှ မျောက်သို့နှယ်။

✲ ဘဝဇာတ်၌
ရတတ်ရောင်ပြန်
ကံ၏အကျိုး
စံထိုးလို့ကြည့်
မြစဥ်သိကာ
"သတိ" လက်မလွှတ်ကြစေနှင့်။

မောင်သဲခေါင်

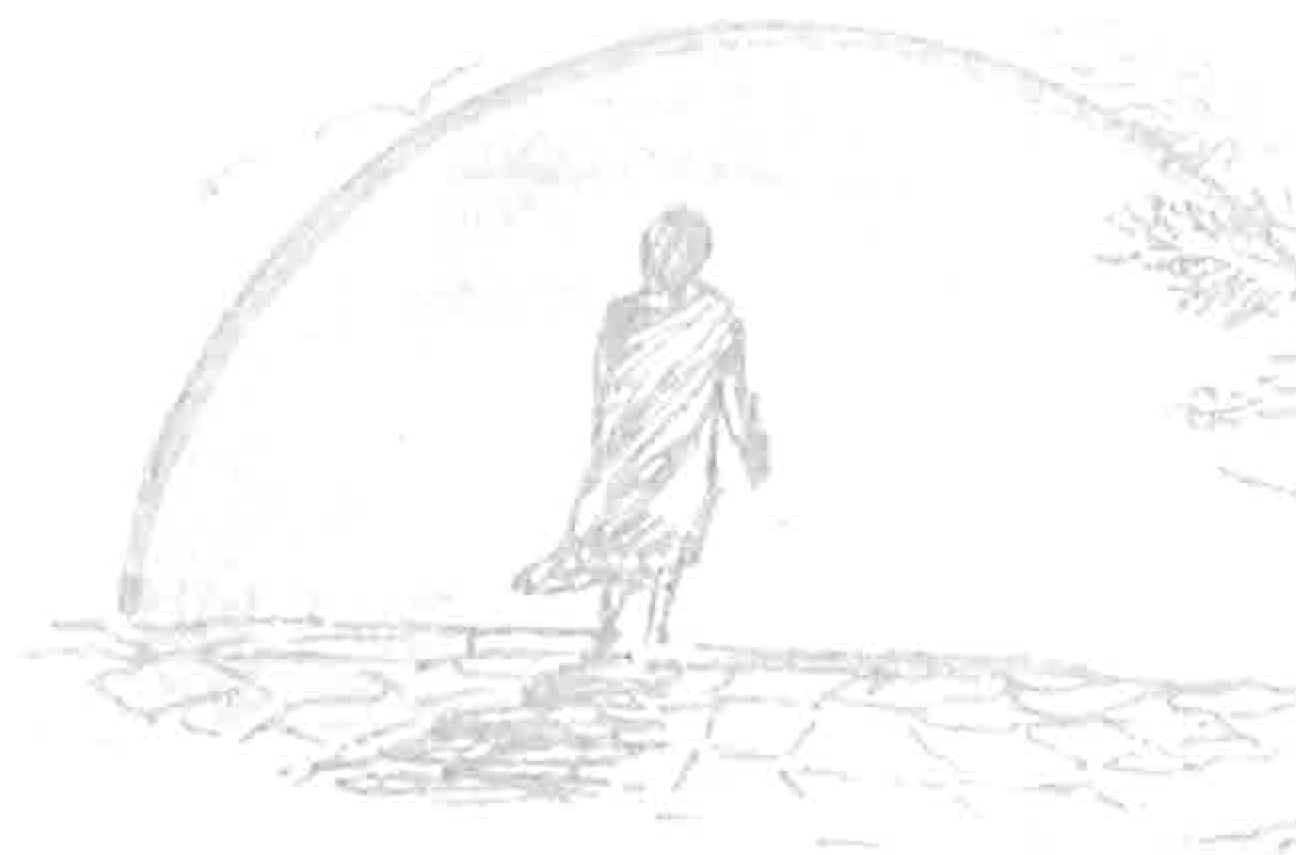
သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၂၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



နှောက်ဆုံး၏လားရာဂတိ

❖ အတ္တမာန
လောဘကိုယ်ရုံ ဝတ်နှယ်သို့
ကာမဂုဏ်ရေကြည်နှောက်ခဲ့ပေါ့
သည်လူ့ပြည် နေရာပျောက်ခဲ့ရ
ကြောက်မက်ဖွယ် အမြင့်ရှုပါဘု
ဆင်ခြင်မှု မဖြစ်တည်
ပါရမီသူမသိ။

❖ လောကကြား
သည်ကား အမှန်
သည်ဟန် အမှားရယ်လို့
တရားဓမ္မ အခြေခံစို့
သတိဉာဏ် အရှိက်ပေါင်းပါမှ
ကောင်းမွန်ရာ ဖြောင့်စွာသွား
လားရာဂတိ။ ။



မောင်သဲခေါင်

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၄/၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

မဟာကောင်းကင်

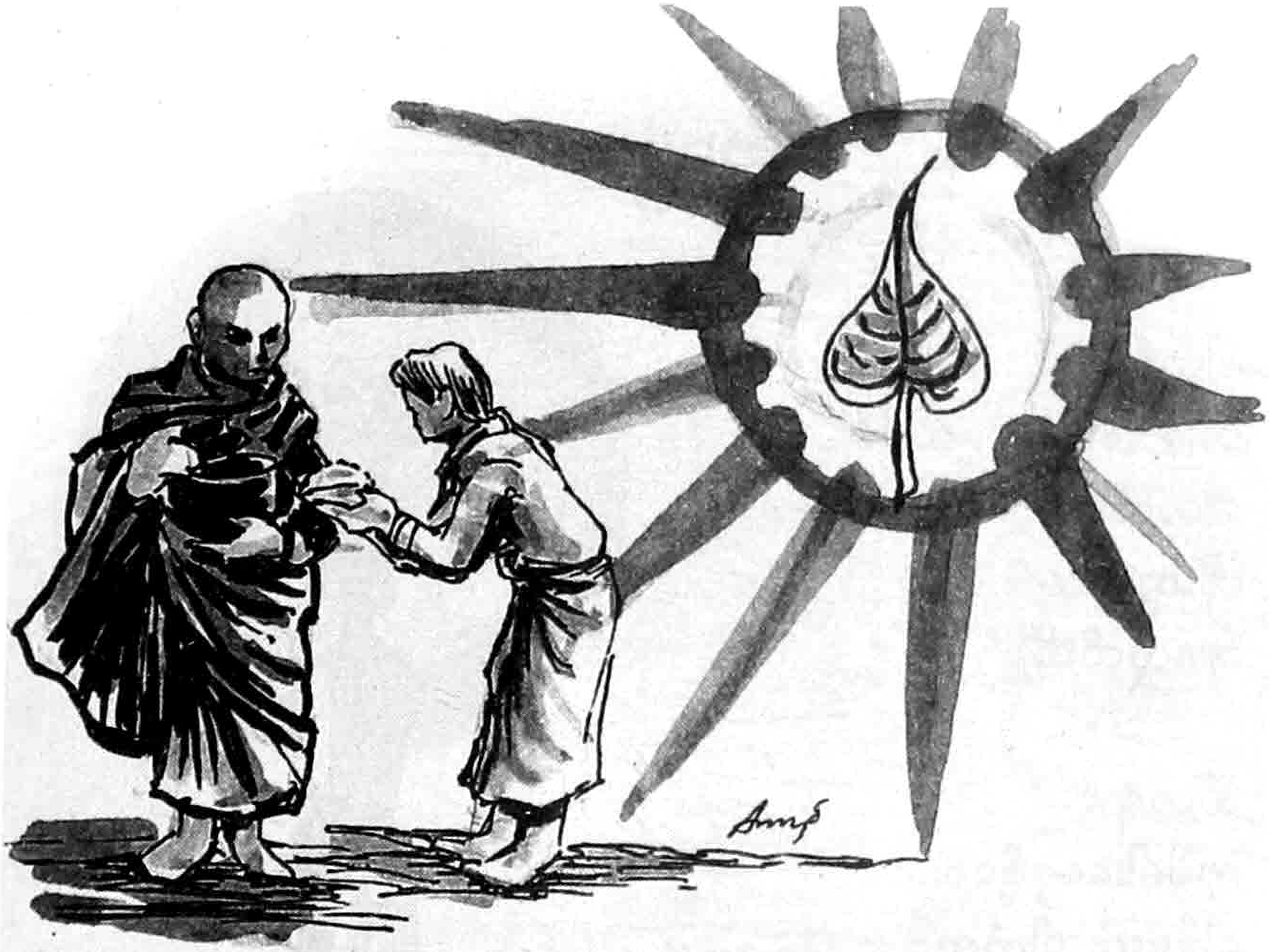
✢ ရင်သွေးဟူက
ချစ်မဝသည့် မိဘမေတ္တာ
တုန္နိုင်းရာကား၊ မဟာကောင်းကင်
ကျယ်ပြောလွင်သည့်
လွင်ပြင်ပမာဖြစ်ပါ၏။

✢ ရေပြင် မြေပြင်
လေပြင်ကျယ်ပြော၊ တော တောင် အိမ်ခြေ
များထွေထွေတို့၊ တွက်ရေမရ
ဖြစ်ပေရလည်း၊ မဟာကောင်းကင်
သူ့ရင်ခွင်ထဲ
သိမ်းလျှင်ထုပ်စည်း ထားပေ၏။

✢ ထို့အတူကား
သားသမီးတို့၊ ငိုပြုံးစလာ
ဘဝတာ၏၊ စုံစွာအရေး
သေးသေးကြီးကြီး၊ မညည်းမညူ
ဖေးကူဆောင်ရွက်၊ ရင်သွေးမျက်နှာ
တစ်ချက်မညှိုး၊ မေတ္တာဖြိုးဝေ
ချစ်မိုးစွေရွာ၊ တုန္နိုင်းရာကား
မဟာကောင်းကင်၊ ကျယ်ပြောလွင်သည့်
လွင်ပြင်ပမာဖြစ်သတည်း။

ခက်ဇော်

သာထွန်းပြန့်မမ္ဂစာစောင် ၁၄/၂၊ ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



တစ်ပန်ပြန်ချ

- လှူသင့်လှူအပ်
  မြတ်သောပစ္စည်း၊ လှူဒါန်းစေ။

- မြတ်သောပစ္စည်း တစ်ဖန်ပြန်ရလိမ့်
  ဗုဒ္ဓအမိန့်ပေး။

- အချည်းအနှီး မဖြစ်ပေ၊
  အသစ်ဝေ ကောင်းကျိုးပွား။

- အေးငြိမ်းရာ ခေမာမှန်းလို့ရယ်
  လှူဒါန်းစို့လား။

ကန့်ဘလူ ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့်ခမ္မစာစောင် ၁၄/၂၊ ၂၀၀၈ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အမွေ

❖ ငါတစ်ပါး
တခြားမဲ့မြင် မမှတ်နိုင်
ငါတတ်ကြား အသိရယ်များလို့
ကိုးကွယ်ထား ငါ့ကို
များလူထိုထို။

❖ သိတရား
တစ်ပါးဝေငှဖို့ဝေး
ငါ၌ဆွေး ငါ့ထံတွင်
ပန်ဆင်နေ ငါ၏ ကိုယ်
လှငါ့တစ်ကိုယ်။

❖ မြဲပါ့မလား
သိ တတ် ကြား တဲ့ ကိုယ်
နု ရွယ် အို လေးမြတ်ထား
သိတရားလေးမှတ်ပါအုံး
ငါနဲ့ဆုံးသည့် အပြုံးမှာ
ရှေ့ဆုံး သုညဖြစ်သလို
ပုည အနှစ်သာရ
လုံးဝဖြစ်မလာပါ့
ဆုံးရမယ်နော့ ကိုယ်။ ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း (သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မဓမ္မစာစောင် ၁၄/၁၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဝေးကရှောင်ဘိ ဝေရမဏီ

✣ လူမိုက်ဗာလ လူ့အန္ဓနှင့်
လောက ကမ္ဘာ လူဖြစ်လာလည်း
တစ်ရွာထဲတွင် မနေချင်။

✣ အကယ်၍သာ ငှက်ဖြစ်ပါလည်း
တစ်ကိုင်းထဲတွင် မနားချင်။

✣ အကယ်၍သာ ငါးဖြစ်ပါလည်း
တစ်အိုင်ထဲတွင် မနေချင်။

✣ အကယ်၍သာ သားဖြစ်ပါလည်း
တစ်တောထဲတွင် မနေချင်။

✣ သဘောဖြူ မနောဖြူသည့်
မသူတော်ကို ပေါင်းဖော်သဟဲ
မမှီဝဲနှင့် အမြဲတစေ
အတူနေက တမာသရက်
ရောယှက်၍သာ စိုက်ပျိုးပါက
သရက်ပင်မင်း သီးချိုကင်းသို့
ပျက်ယွင်းသီလ လူ့အန္ဓကို
ဝေးကရှောင်ဘိ ဝေရမဏီ။ ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၂၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ရုပ်နှင့်နာမ်

✦ သည်ခန္ဓာ
တည်ကြာရပ်နိုင်ရေး
မတ်ကာပေး ရုပ်၊ နာမ်
ဆုတ်၊ ယုတ်မြန်ထွားတာ
ပုတ်ထုတ်ကန်သွားမယ့်
"ရုပ်" တရားတွေ။

✦ ဇရာတရား
ရှိထား နှလုံးသွင်း၍
ပျက်ခြင်း သတိတရား
အသိပွား ရှုမှတ်ဖို့
ထူမတ်သွင်ခန္ဓာရုပ်
အပူမမက်ချင် အမြန်သာရုတ်စေ
"နာမ်" သာအဟုတ်ပေ။ ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း (သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၃၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

✻ ပြုလုပ်ဖွယ်ရာ
အဖြာဖြာကို
ချိန်ခါမရွေ့
ယနေ့တွင်သာ
ပြုလုပ်ရာ၏။

✻ ယနေ့လွန်မြောက်
နက်ဖြန်ရောက်က
ချုပ်ပျောက်ခန္ဓာ
သေနိုင်တာကို
ဘယ်ပညာရှိ
ဧကန်သိလိမ့်။

✻ စစ်သည်ဗိုလ်ပါ
များစွာပိုင်လျှင်း
ရှင်သေမင်းနှင့်
ခပင်းသတ္တဝါ
ဝေနေယျာတို့
ချိန်ခါချင့်တွက်
သေဖို့ရက်ကို
ချိန်းချက်ဘယ်ခါ
မရှိပါတည်း။

✻ ခွင့်ကောင်းကြုံလာ
ယနေ့မှာပင်
သံသရာဘဝ
အားကိုးရသည့်
ပုညခေါ်ရိုး
ကုသိုလ်မျိုးကို
ကြိုးစားပြုလုပ်ရာသတည်း။

ဘဒ္ဒန္တမာဃဝံသ

သာထွန်းပြန့် မဗ္ဗစာစောင် ၁၄/၃၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

❖ နိဝါတမှာ
ဒေါသ မရှိ၊ အေးမြ၏။

❖ နိဝါတမှာ
မာန မရှိ၊ တည်ငြိမ်၏။

❖ နိဝါတမှာ
အာဃာတ မရှိ၊ ဘေးကင်း၏။

❖ နိဝါတမှာ
မောက်မာမှု မရှိ၊ ကျိုးနွံ၏။

❖ နိဝါတကား
အတ္တမဆောင်၊ မထောင်မလွှား
မကြွားမဝါ၊ ငါဟိတ်မကဲ
ငါစွဲမသန်၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်
နူးညွတ်နှလုံးသား၊ သဘောထားကြီး
တရားလည်းရှိ၊ သတိလည်းယှဉ်
အမြင်လည်းရှင်း၊ မုန်းခြင်းကိုပယ်
မေတ္တာကြွယ်မြ၊ လမ်းဖြောင့်တွဲခေါ်
ဖော်မွန်စစ်။ ။

နှင်းဦး (မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၃၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အတိုအရှည် ပါရမီ

တိုစေကွဲ့ တိုစေ၊
ရန်စကိုတိုအောင်ပြု
ချစ်မှုကြာရှည်။
သံသရာဝဲ
လည်လေသည့် အချိန်ကာလ။
ခရီးရှည် တစ်ထောက်အနားမှာ
မငြီးပေ အရောက်သွားသူချင်း
တစ်ယောက်အား တစ်ယောက်ထူလို့
ထောက်ကူဖေးမ။
ရှည်စေကွဲ့၊ ရှည်စေ၊
ချစ်စကိုရှည်စေကြောင်း
မုန်းကြောင်းဖယ်သွေ။
သံသရာဝဲ
နေလေသည့် သည်ဘဝ။
မြတ်ဘုရားရှင်ပင်
ထပ်မနား သွန်သင်သည်သို့
ကိုယ့်ကိုလျှင် အမျက်ထွက်
ကိုယ့်အသက်ကို အသေကြံ
ကိုယ့်အောင်လံ လုယူချိုးသော်လည်း
အငြိုး ဆံတစ်ခြည်မျှ
မာန်မချီ ရန်မဖွဲ့လေသည့်
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပါရမီထူးကို
ဦးခိုက်နှိမ်ချ။
(ဩော်) ဖူးတိုင်းဘယ်မဝ။ ။

ယင်းမာမင်းလှဦး

သာထွန်းပြန့် မမွှစာစောင် ၁၄/၄၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

အပြန်လှုစေဖို့

သုဂတိလှူပြည်ရွာ
ရောက်လာပေါ့ခဏလေး။
မပြန်ခင်အချိန်တွင်း
စဉ်းစားချင့်တွေး။

အိပ်,စား,ပျော် ဤသုံးချက်
နှစ်သက်လို့နေလျှင်၊
ဒုဂ္ဂတိဘုံအပါယ်တွင်း
သက်ဆင်းဖို့ပြင်
သတိကပ့်ကိုင်ရှင်
အစဉ်မမေ့စေဖို့။
အတွေ့ကိုရှောင်
လောကီဘောင်သတိထိန်းလို့
ကိန်းကြုံရာ ဘာဝနာဖျန်းမှ
အပြန်လမ်း စခန်းသင့်ပေလိမ့်
မျှော်ချင့်ကြိုးစို့။ ။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂဇင်းစောင် ၁၄/၄၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဆည်းဆာ

- ဘဝဆိုတာ
  ပျိုကာတစ်လှည့် အိုတစ်လှည့်နှင့်
  တစ်လှည့်စီနေ တစ်လှည့်သေရ
  "တစ်ဘဝ၏ သံသရာ" ဟာ
  တစ်နေ့တာပဲ မှတ်ယူစွဲလျှင်။
- အမှောင်ခွဲအလင်းရောက်
  "အရုဏ်" တောက်ချိန်
  အလင်းအိမ်၏ ချိုးနှိမ်အမှောင်
  လောကီဘောင်အတွင်း ပြကွက်ခင်းဖို့
  အလင်းတစ်တန်း ဖွားမြင်ခန်းသည်
  ခမ်းနားထည်ဝါ "အရုဏ်" ဆည်းဆာ။
- တစ်နေ့တာခရီး လျှောက်လှမ်းပြီးလို့
  ချည်းနှီးကိုယ်သာ ခွဲဖို့ခါရောက်
  အမှောင်သို့လျှောက်ချိန် နေဝင်အိမ်၏
  တိမ်နေခြည်မှည့် နောက်ပြန်ငဲ့ကာ
  ငါ့နောက်မှာလည်း ဘာမှမရှိ
  ဗလာတိသာ သိပါစေကြောင်း
  အတိတ်ဟောင်းကို မီးမောင်းထိုးပြ
  လောကအလှသည် ပြကွက်စုံညီ
  တိမ်ပန်းချီအသွင် သရုပ်စုံလင်ပါ့
  ခုံမင်စရာ "နေဝင်" ဆည်းဆာ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၄၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

✠ သမိုင်းစဉ် ဟိုတစ်ခေတ်
မျက်မှောက်ခေတ် နှိုင်းချက်တင်။

✠ စွမ်းအင်စုံ များသိပ္ပ
မမျှကွာချင်။

✠ ခေတ်လူတို့ သစ်ဆန်းထွင်
ထူးခြားလျှင် ထင်တိုင်သွား။

✠ ကမ္ဘာမှ ဝဋ္ဋာလှမ်းလို့
စွမ်းထက်ဘိငြား။

✠ နျူးကလီးယား ဓာတုထက်
ရန်မာန်တက် စစ်ဖြစ်လျှင်။

✠ လူမျိုးနွယ် ပျက်ကြေပြုန်း
မုန်းစိတ် ရှောင်ကြဉ်။

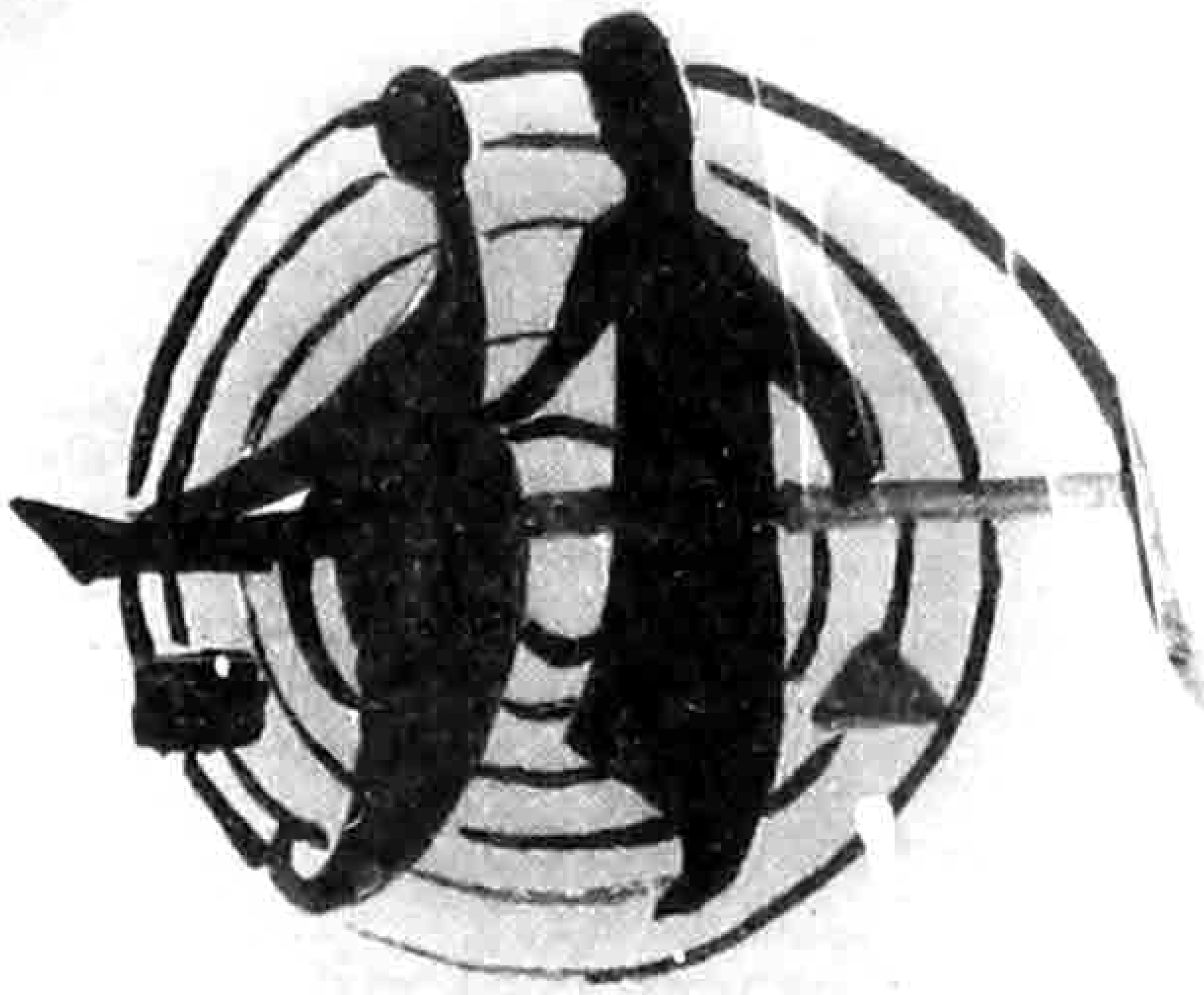
✠ လူသားတွက် ကျိုးမြော်မြင်
မုနိရှင်ညွှန်ပြ။

✠ ဗြဟ္မစိုရ် မြတ်သီလရယ်နှင့်
ဒါနဝေဝေမြိုင်လို့
နိဗ္ဗာန်တိုင် အရောက်လှမ်း
အေးချမ်းပေစွ။ ။

ထွန်းရည်လူး(ပုလဲ)

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၄/၄၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

စိတ်ကို ဆုံးမကြပါစို့



✠ ကံပစ်ချ၍
ဘဝထိုထို၊ အဖိုအမ
စွဲမက်ကြ၏၊ သက္ကာယလျှံ
ဥပါဒါန်စွဲ
တဏှာဝဲမှာ တလည်လည်။

✠ ပစ္စည်း ပစ္စယာ
ငါပိုင်ပါဟု၊ သည်းချာသမီးသား
ဇနီးမယားနှင့် စီးပွားထဲမှာ
ကိလေသာတို့
ဘာချွတ်ဆေးဆွတ် ချွတ်ရပ့်။

✠ ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ မြတ်တရား၌
ဤကားအမှန်၊ ဤဟာန်အမှား
လမ်းဖြောင့်သွားကာ၊ ပြန့်ပွားပြဟ္မစိုရ်
ကောင်းမှုပိုအောင်
စိတ်ကိုဆုံးမသင့်တကား။ ။

မောင်သဲခေါင်

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၅၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

အတ္တမှောင်

❊ ငါမဟုတ်ကို
ငါအဟုတ်ငါထင်။

❊ ငါမသိကို
ငါအသိငါမြင်။

❊ ပရမတ်ပညတ်
ဥပါဒ်ဋ္ဌီဘင်
သမ္ပဇဉ်ဝီထိစိတ်။

❊ အရိပ်ပမာ
အဝိဇ္ဇာတဏှာအစွမ်းက
အဘိဇ္ဈာဗျာပါလွှမ်းလေတော့
မျက်ကန်းမှောင်ပိတ်။ ။

ဇာနည်

သာကန်းဂါန် မမ္မစာစောင် ၁၃/၁၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

"ဒါန"

❒ အလှူဒါန ပြုအပ်စွ
ဒါနတော ဘောဂဝါ။

❒ ဒါနကြောင့် "ဥစ္စာရှိ"
မုနိမိန့်မှာ။

❒ မလှူမီ, လှူဆဲ, လှူပြီးခါ
သုံးဖြာစေတနာ ညီစွာထား။

❒ လှူအပ်ရာမှန်သမျှ
အမတနိဗ္ဗာန် ရည်ကာမှန်းလို့ရယ်
လှူဒါန်းစို့လား။ ။

ကန့်ဘလူ-ဖြူစင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၄/၆၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

အခြေခံတရား

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ ဖော်သိုက်

*
သဒ္ဓါတရား၊ ကင်းမဲ့ငြားက
ဘုရားမရှိ၊ တရားမသိ
အမှားပိကာ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ
ကပ်တွယ်ငြိ၍၊ သတိကင်းကွာ
သက္ကာယဖုံး၊ ငါတစ်လုံးနှင့်
ငါနှုန်းမာန်တင်၊ ကန်းအသွင်သို့
မမြင်တရား၊ အမှားကုဋေ
ရရှိပေအံ့၊ တွေ့ကြုံအံ့။

*
သဒ္ဓါစိတ်မှန်၊ အခြေခံမှ
ပြုကံအများ၊ အမှားမရှိ
ဘုရားသိလာ၊ တရားရှိကာ
မိစ္ဆာအမြင်၊ ကွာကြဉ်ဖြောင့်မတ်
လုပ်ရပ်မှန်လာ၊ သံသရာမှ
ကြမ္မာဝဋ်တွင်း၊ မြန်စွာလွတ်ကင်း
ကျွတ်ခြင်းရည်သန်၊ ပြည်နိဗ္ဗာန်သို့
ဝင်စံနိုင်ကြောင်း၊ အခြေကောင်းသည့်
မပြောင်းတာရှည်၊ ခိုင်မြဲတည်သော
ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားတည်း။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၄/၆၊ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ဓမ္မစက္ခု(၁)

✿ မြင်သည့်အဆင်း၊ သင်းသည့်ရနံ့
ကြားသည့်အသံ၊ ကြံသည့်အတွေး
တွေ့သည့်အထိ၊ စားသည့်အရသာ
ကြုံလာသမျှ "ဝါနစက္ခု"
ရှုမြင်ခံစား၊ မှောက်မှားအသိ
သတိယွင်းချွတ်
မလွတ်ဖန်ခါ သံသရာ။

✿ မြင်သည့်အဆင်း၊ သင်းသည့်ရနံ့
ကြားသည့်အသံ၊ ကြံသည့်အတွေး
တွေ့သည့်အထိ၊ စားသည့်အရသာ
ကြုံလာသမျှ "ဓမ္မစက္ခု"
ရှုမြင်ခံစား၊ တရားအသိ
သတိမလွတ်
အကျွတ်မြန်ခါ သံသရာ။

✿ တဏှာမျက်လုံး၊ အမှောင်ဖုံးမှ
ရုန်းထွက်လွတ်ကင်း၊ အမြင်ရှင်းစေ
ဖြစ်လေသမျှ၊ သင်္ခါရဟု
ဓမ္မစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုပြန်
ဉာဏ်ရင့်သန်သော်
နိဗ္ဗာန်အမြန်နီးတကား။

ဘိက္ခုသာရ

သာထွန်းပြန့်ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၂၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

နှောင်တ

◆ ရွှယ်နွယ်ရိုးကျိုး အားလုံးပိုးထိ
သုံးသပ်ကြည့်လို့ သိစိတ်နိုးတော့
ပြန်ပျိုးရကောင်း အချိန်နှောင်းပြီ
လောင်းအရိပ်ရောက်မှ သတိရ။

◆ ဟိုးတုန်းခြေနေ ဘယ်သူပေဟု
မမွငါသည် လာ "ရန်" လည်းဖြို
အားလုံးလိုအင် ချိုလျှင်လည်းခါး
တရားမရှိ "မား" သာကြည့်
ငါ့ကို ငါကြည့် "အတ္တ" ရှိ။

◆ နေညိုမြင့်လေ အိုရင့်ချေပြီ
စိတ်ခြေပျက်သည်း ထူပါအုံးဟု
ရှန်းလို့မကြွ ဘယ်သူ့မှလည်း
သူကဘယ်လို မကြည့်လိုဘူး
ချိုနွတ်ဖျားဆို ဝေးလွန်းပါ့
အနားတောင်မှ မကပ်ကြ။ ။

သွင်ဟန်ငြိမ်း(သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၄၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

တန်ဖိုး

ဂုဏ်ဓနအဆောင်အယောင်
တပြောင်ပြောင် ထိန်ထိန်ညီး။

ဂုဏ်ကြွယ်ဝ စံတင်စရာ
ညာဏ်တင်စရာ အံ့ဖွယ်ကြီး။

ဂုဏ်အလှ သန့်ကြည်စင်
ခံ့ထည်လွင် ရှုမငြီး။

ဂုဏ်အလွှာ ဂုဏ်ဖြိုးမောက်
ဘယ်လောက်ပင် ဂုဏ်တွေကြီး။

ရှုဆင်ခြင်
လူ့ဝန်းကျင် လူ့အကျိုးကိုလ
မသယ်ပိုး ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍
နှောင်ငင်ကာ ကိုယ်ကျိုးငဲ့
(လူ့ဘဝမှာလေ. . .)
တန်ဖိုးမဲ့ခရီး။ ။

ဇာနည်

သာထွန်းပြန့်မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၂၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

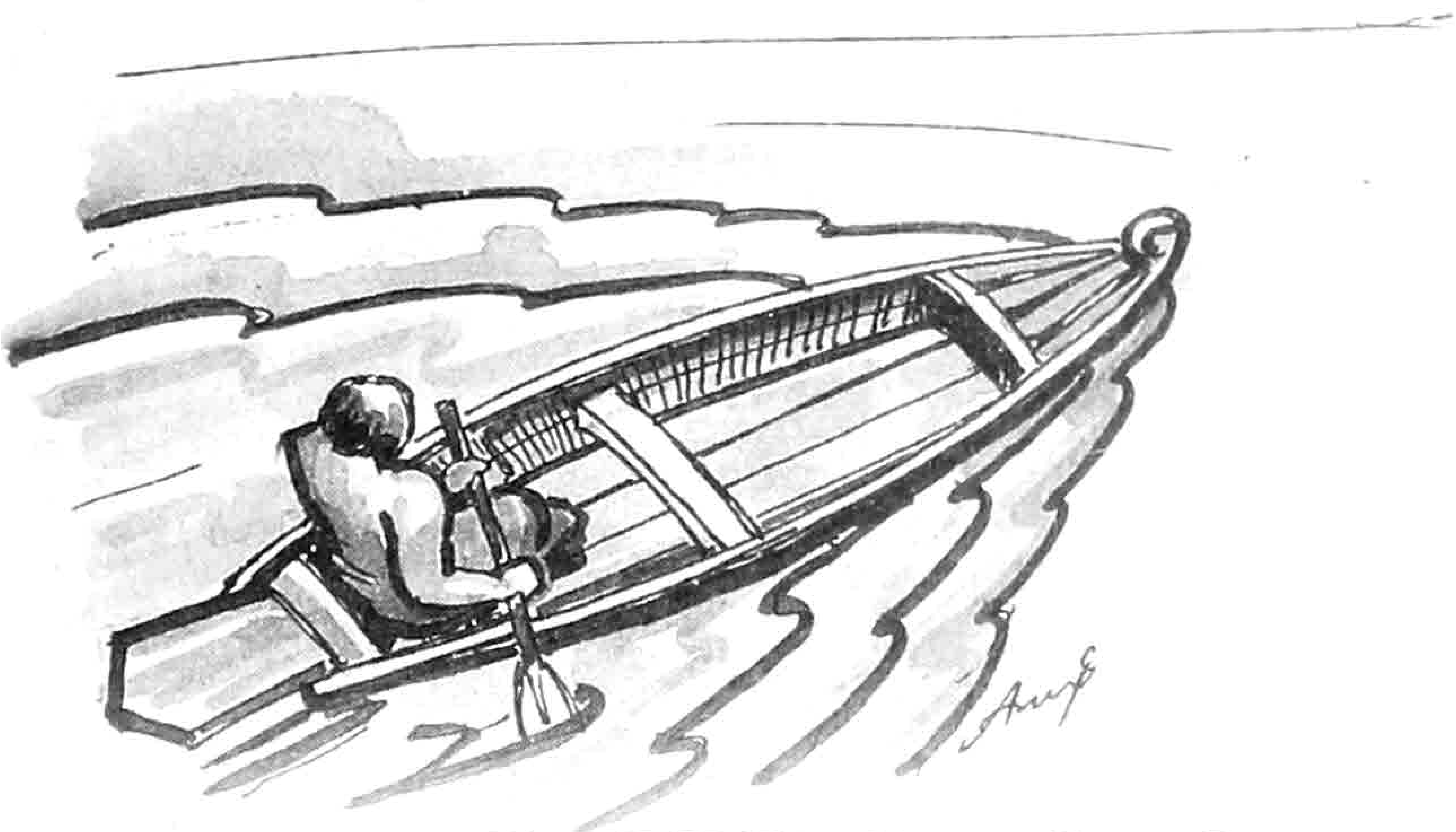
အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်

- လူ့ဘုံဘဝ ငိုရီ (ရယ်) စဖြင့်
  ဒုက္ခမဆုံး ပြစ်မမုန်းလည်း
  မဆုံးနိုင်သော သံသာကြောမှာ
  ငါရော သူပါ စုန်ဆန်လာခဲ့။

- ဝိဇ္ဇာခဲ့ထွင် ဉာဏ်လင်းဝင်၍
  ခံ့မင်လိုက်စား မိုက်တရားကို
  ငါကားခုခါ ရွံမုန်းပါ၍
  မှန်ရာလမ်းကြောင်း တရားကောင်းကို
  ကျိုးကြောင်းထင်စွာ ဆင်ခြင်ကာဖြင့်
  သစ္စာဓာတ်ပေါက် အစွဲပျောက်အောင်
  ရှေ့နောက်ဆင်ခြင် ပညာဝင်သော်
  သည်တွင် ဒုက္ခငြိမ်းတကား။ ။

ဉာဏ်မြင့်ဦး (ကန္တာရဝတီ)

သာထွန်းပြန့်မမွှစာစောင် ၁၃/၂၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။



တက်ရွက်ပြင်ဆင် နာဝါရှင်သို့

❒ တက်ကိုအသင့်ပြင်
ရွက်ကိုတပ်ဆင်

❒ နာဝါလေ့ရှင် ပန်းတိုင်နီး
ခရီးဆက်နှင်

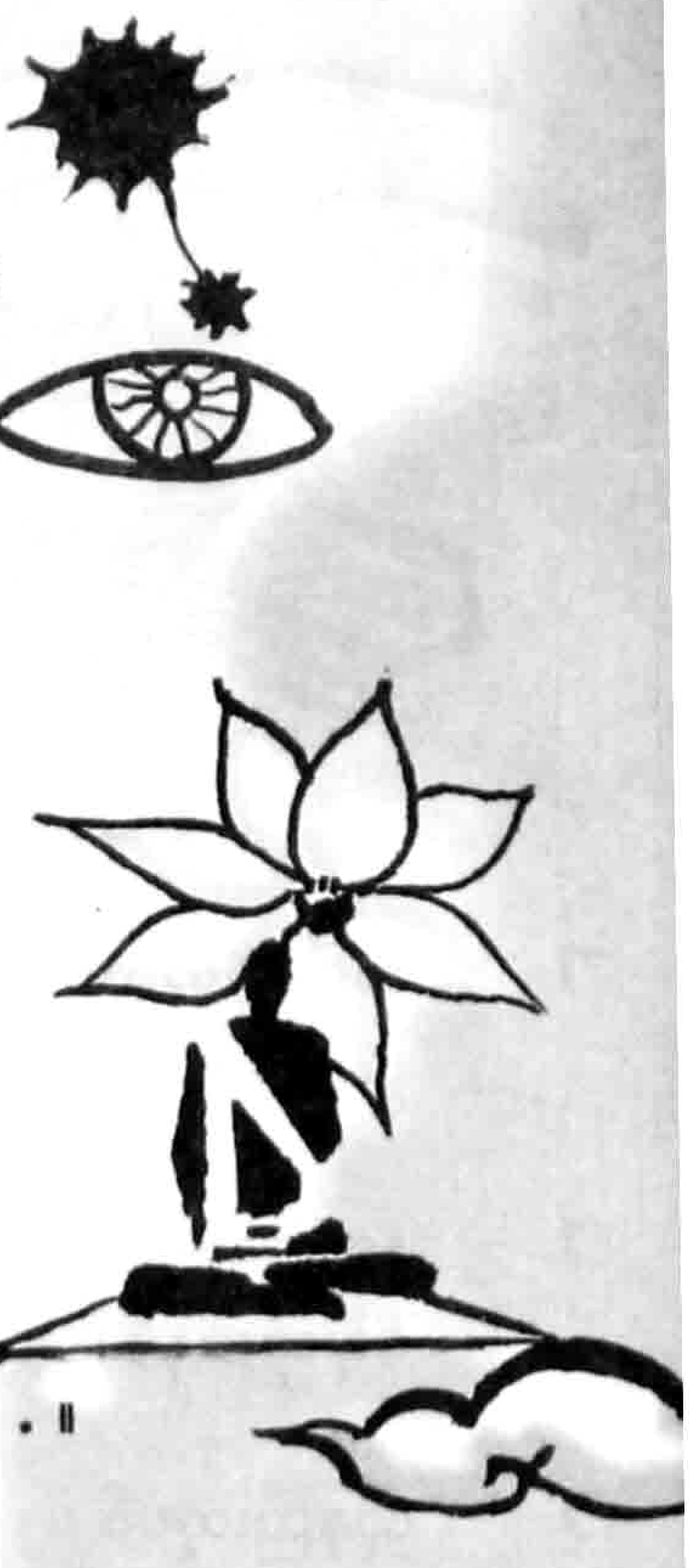
❒ ထိုနည်းတူပင်
ရှင်လူခပင်း

❒ ဒါနပြုကာ
သီလဆောက်တည်ပါလို့
ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလ
ဖန်ခါခါစီးဖြန်းလျှင်ဖြင့်
အမြိုက်လမ်းပြည်ခေမာသို့
သံသရာဝဲဂယက်မှ
ရုန်းထွက်လွတ်ကင်း။ ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၃/၅၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

တက်ရိပ် ကျရိပ်အောက်ဝယ်



❂ တရိပ်ရိပ်
သိပ်တက်နေ
ဝေဖူးချိန်
ရှိန်ကောင်းမြင့်
တင့်တယ်ဘိ (တယ်)

❂ ကြည့်တိုင်းယဉ်
ဆင်တိုင်းချော
ပြောတိုင်းဟုတ်
လုပ်တိုင်းမှန်
ကြံတိုင်းမြောက်
အောက်မရောက်
နောက်မကျ
ရသချို
ငြိုငြင်ကင်း
လင်းသူမျိုး
ပြိုးပြိုးပြက်
လက်လက်ဝင်း
သင်းသင်းကြိုင်
နိုင်သူ ဘဝ။

❂ ကျပြီဆို
နေညိုချိန်
ရောင်မှိန်ပျ
ဒူးကနာ
ရင်မှာကျပ်
စိတ်ဓာတ်လျှော့
မကြော့မော့
အန်အော့တတ်
မကပ်တော့
နင်းထော့ကျိုး
ကြွေညှိုးပြီ
မပီသ (သ)
ဘဝရှုံး
နှလုံးနာ
ထွေကာမူး
အရူးသွင်
ရှောင်ကြဉ်ကြ
လောကလာ
သဘာဝ
ကြုံရပလေ . . .။

❂ အို . . .
တက်သော ကျသော
လောက နိမိတ်၊ အရိပ် အကဲ
အမြဲ မတည်၊ အလီလီ ပြောင်း
အစောင်း အနွဲ့၊ အလှည့်အချိုး
ကောင်း, အဆိုးတို့၊ အမျိုးမျိုးပေါ်
ဖြတ်ကျော်နိုင်၏၊ မြဲသတိဖြင့်
ဝိဘဇ္ဇဉာဏ်၊ အသိသန့်လျက်
မှန်သစ္စာလမ်း လှမ်းနိုင်စေ . . .။

နှင်းဦး(မင်းဘူး)

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၂/၇၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

တင့်တယ်ခြင်းငါးမျိုး

ရောင်ခြည်တစ်ထောင်
အလင်းဆောင်၍
မိုက်မှောင်ပယ်ခွင်း
သူရိန်မင်းသည်
နေ့ခင်းတွင်သာ
တင့်တယ်ပါ၏။

ကမ္ဘာနေသူ
ခပ်သိမ်းလူကို
အပူကင်းဝေး
အအေးဓာတ်ဆောင်
ယုဂန်တောင်မှ
အရောင်တင့်ရွှန်း
ထိန်ထိန်ထွန်းသည့်
လဝန်းသော်တာ
ငွေစန္ဒာလျှင်
ညခါတွင်သာ
တင့်တယ်ပါ၏။

ရေမြွေသခင်
မင်းဘုရင်မှာ
ဆင်ယင်ပါမှ
ယှက်ဖြာကျက်သရေ
တင့်တယ်ပေ၏။

အာသဝေါကင်းကွာ
ရဟန္တာမူ
စျာန်သမာပတ်
ဝင်စားလတ်မှ
ကြီးမြတ်ဣန္ဒြေ
တင့်တယ်ပေ၏။

လောကသုံးဆိုင်
ဘုံခရိုင်ဝယ်
ပြိုင်သူကင်းပ
မြတ်ဗုဒ္ဓကား
နေ့ညမလပ်
မြဲမပြတ်လျှင်
ဣဒ္ဓိပါဒ်မျိုး
တန်ခိုးတေဇာ
အဖြာဖြာဖြင့်
လွှန်စွာတင့်တယ်
ဂုဏ်မြင့်ကြွယ်သည်
ဝင့်ထည်ထိန်ထိန်၊ ထွန်းသတည်း။

ဘုတလင် ဦးမာဃ

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၃/၆၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

ထွက်ပေါက်

● ဤလောကတွင်
ငါ့သွင်မဲ့ခြား
တစ်ဖက်ခြားဝယ်
တပါးမရှိ ငါသာသိ။

● ရှိသည့်တိုင်အောင်
ငါ့လုပ်ဆောင်မှု
အောင်မြင်မှုလောက်
အရာမရောက်နိုင် "မာန" ကိုင်
ဖွဲ့တည်ခြင်းသည် မြဲမြံခိုင်။

● "ကျောက်စိုင်" လေလား
လှိုင်းပုတ်အားနှင့် ပြိုရမည်။

● "သံမဏိ" လေလား
မီးပြင်းအားမှာ ပျော့ကျမည်။

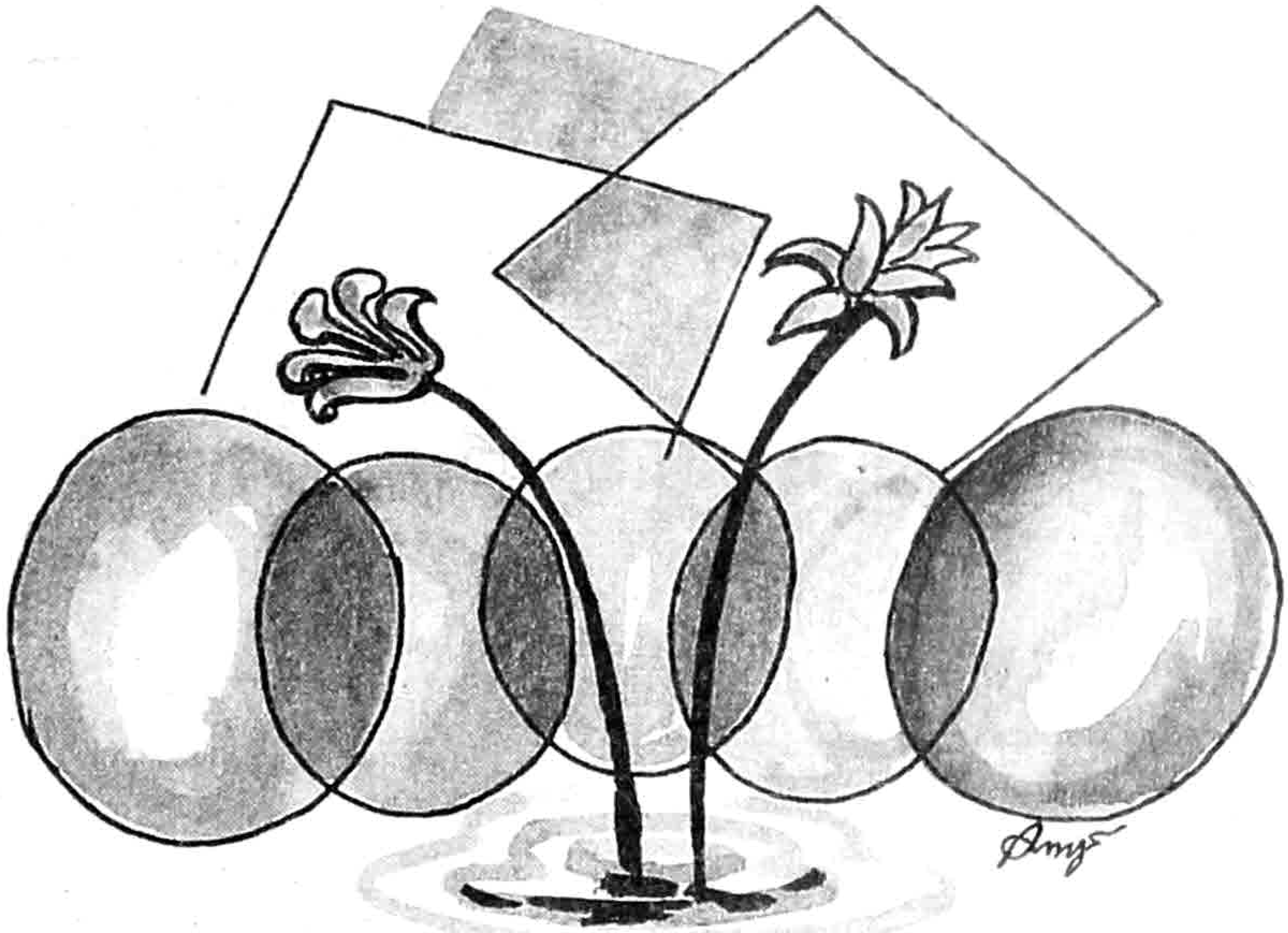
● ပညာ့အသိ
ပညာရှိသည်
ရှိခန္ဓာဖြင့် သေရမည်။

● လောကီအသိ
သင်တတ်သိသလို
ကြည့်တတ်ခန္ဓာ
မမြဲပါကြောင်း
သင်သိကောင်းပြီ
ထပ်လောင်းဖြစ်ဖြစ်
ခန္ဓာသစ်ကို မက်မောသလော။

● အပ်ကြောင်းနှံ့ခြစ်
ဖယ်ခွာပစ်၍
"စိတ်သစ်လူသစ်" ထွက်မည်လော။

သွင်ဟန်ငြိမ်း (သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မမ္မစာစောင် ၁၃/၅၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



အမှောင်လမ်း

*   မောဟ အမိုက်တိုက်
ဒေါသ ကတိုက်ကရိုက်
သောက အလိုက်အထိုက်
လောဘ တမြိုက်မြိုက်နှင့်
တစိုက်စိုက် လျှောက်လှမ်း . . . ။

*   နှုတ်ဟန်ပါ အလှသာပြီပါလို့
သရုပ်လှန်ကာ ငါအသိတွေနှင့်
ဟုတ်မှန်ရာ စာမညီနိုင်ဘူး
ရုပ်ခန္ဓာ ဇရာဖိသော်လည်း
ခုထိ မျက်ကန်း . . . ။

ဇာနည်

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၇၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

မည်သူမပြု မိမိမှုသာ

*　တစ်နင့်တပိုး
စိတ်ညစ်ဆိုးတွေ
သယ်ပိုးငါလျှောက်
ဆုံးလမ်းပျောက်ချိန်
ရှိန်တောက်ခဲ့မီးဟာ
ကြွေကြွေလုလုဖြစ်ရှာ။

*　စိတ်ထင့်ရှက်ပိုး
လင်းလာနိုးဟု
တိတ်တခိုးဆုတောင်း
ကြိမ်တစ်သောင်းတိုင်
ဇာတ်ပေါင်းငါ့၌
မျက်ဖြူဆိုက်လို့။

*　မသိလိမ့်နိုး
ပြန်ပြီးပျိုးတော့
လှုပ်နိုးစိတ်က
မျိုးသိပ်မရ သင်ခန်းစာ။

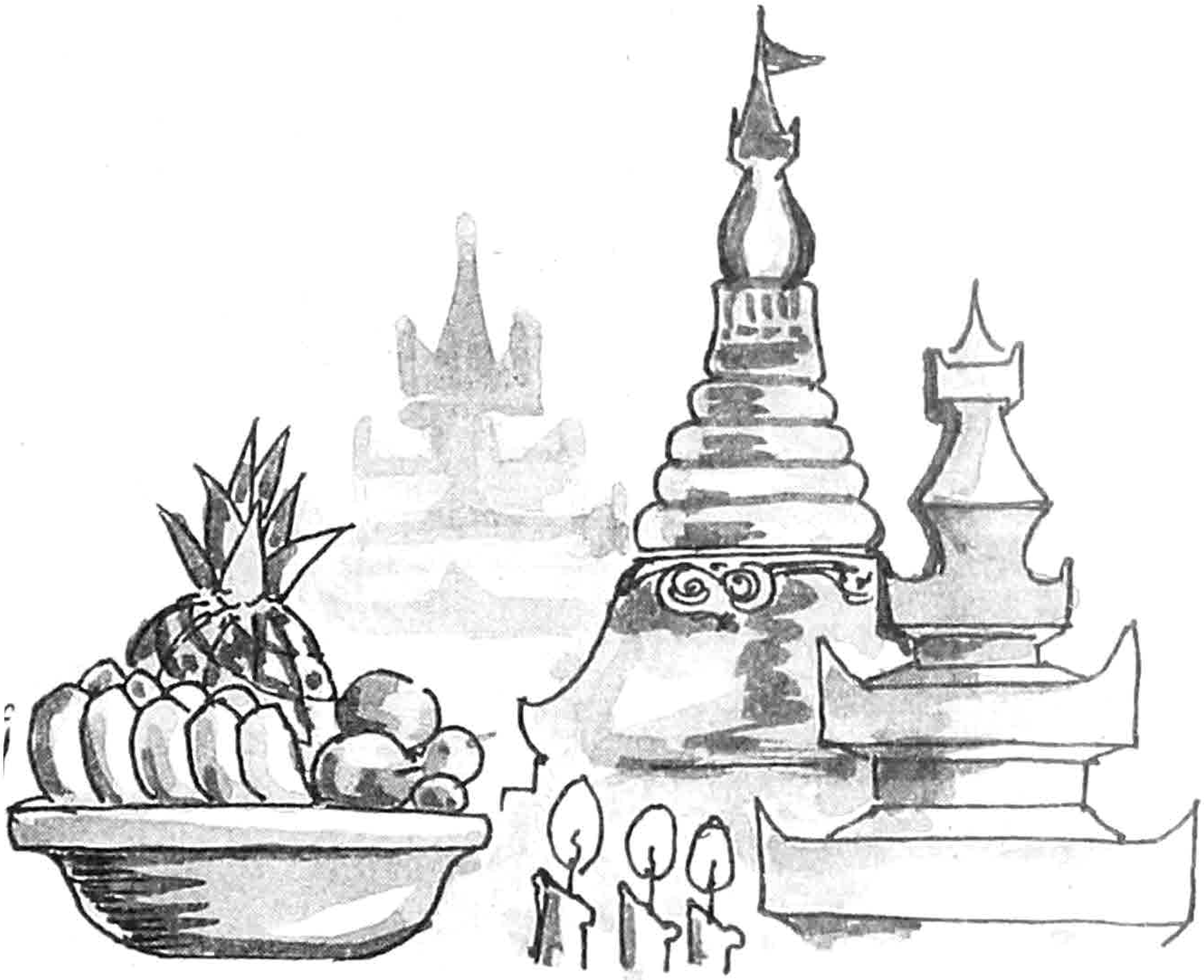
*　ကာမမိုက်ပုံ
သာစွလှိုက်ဟုံ
ငါမှဆိုက်ကြုံ
အမှိုက်ပုံ သည်မီးကိုဖြင့်
အလိုက်ကြုံ သည်ခရီးမှာ
အမိုက်ယုံကြည် မစီးပါနဲ့လို့
ငါပြောလိုက်ချင်။

*　“မောဟ” စိတ်ပျိုး
“ဒေါသ” နိုးမယ်
ခိုးငွေ့နှယ်ပြေ
“ငါလေ” မသုံးနဲ့
ပြုံးမေတ္တာဝေရင်
ရှုံးတာရှည်မမြင်
မုန်းကြာလေမယှဉ်နိုင်ဘူး။

*　ဆင်ခြင်တုံတရား
ရင်ဝယ်ထားရင်
ငါ့အား ငါလိုမြင်
ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်။

ဟန်သွင်ငြိမ်း (သ. ထ. ပ)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၂/၉၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။



အရှည်သဖြင့် လှူချင်လျှင်

❖ ရွှေ, ငွေ, စိန်ကျောက်ဝတ်ဆင်ကာ
အလှုပြုပြင်ရာ၊
ခဏသာ အမြင်တင့်
အလှပျက်ပြယ်လွင့်။

❖ အရှည်သဖြင့် လှူချင်လျှင်
ဓမ္မရတနာဆင်၊
လောဘစင် ဒေါသကင်း
မောဟမြူမှုန်ရှင်း။ ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)

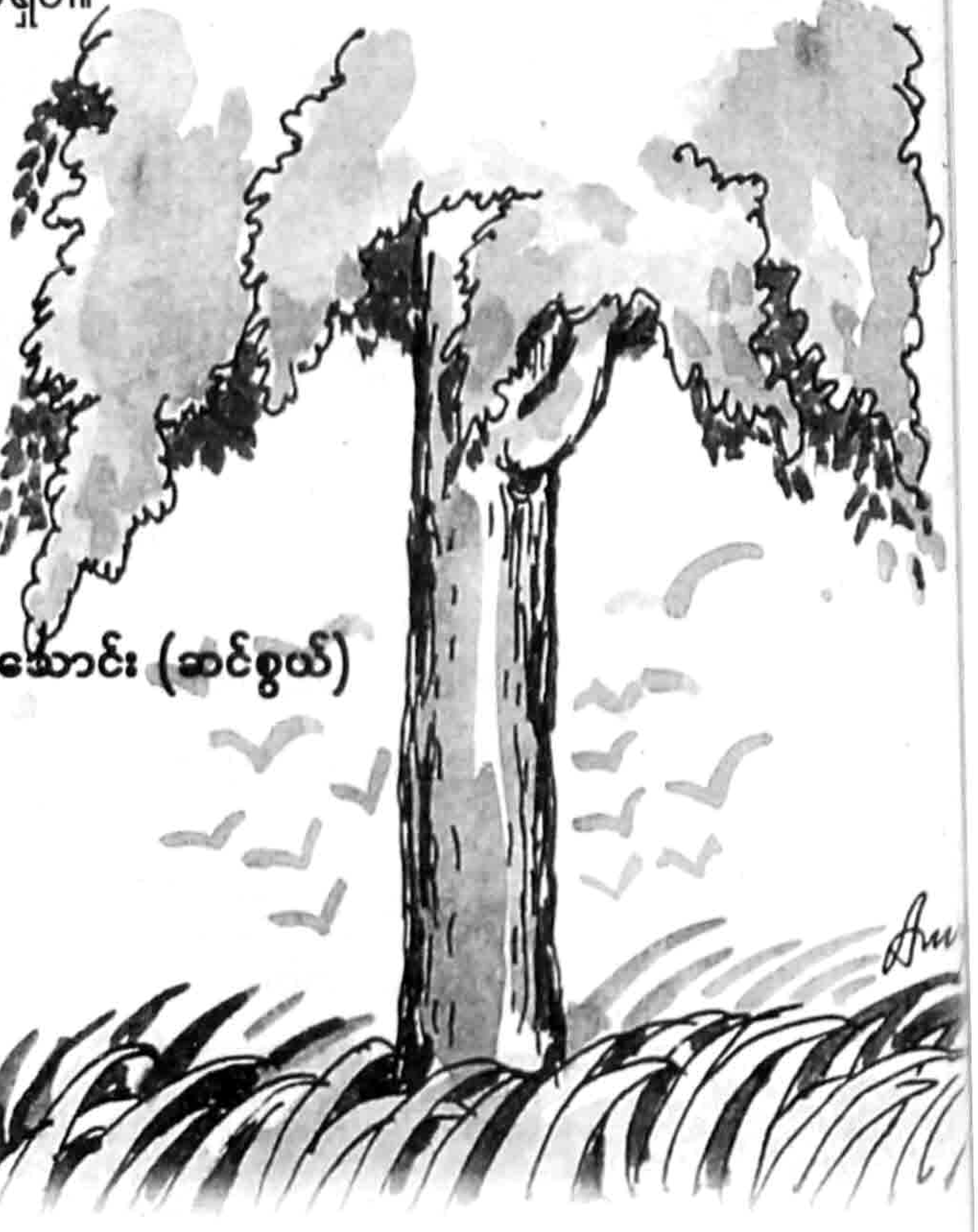
သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၉၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

သီလသိက္ခာကင်းမဲ့ပါလျှင်

❀ အကိုင်း အခက် ရွက်လက်ဝေဆာ
ပင်စည်ကြီးထွား မြင့်မားသန်မာ
အကာစင်စစ် အနှစ်ဗလာ
သည်သစ်မျိုး တန်ဖိုးမရှိပါ။

❀ အာကာကျော်ဟိုး
တန်ခိုးတေဇာ
ပြည်သူခပင်း
ဝပ်စင်းပန်ထွာ
သီလပျက်ယွင်း
မဲ့ကင်းသိက္ခာ
နှစ်မရှိ သစ်၏ပုံပမာ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)



သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၇၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ညွန့်မှာလူးသည့် ကျွဲပမာ

* ရွံ့ရှာပါဘူး
လွန်စွာမြူးပါဘိ
ညွန့်မှာလူးသည့် ကျွဲပမာ။

* တစ်ရက်လာ သည့်အိုင်ထဲ
တစ်သက်တာခွာနိုင်ပဲ
စွဲငြိတွယ်တာ။

* တဏှာအညစ်အထေးကိုလ
ဓမ္မာရေဖြင့် မဆေးလျှင်ဖြင့်
ဖွေးသန့်ဖို့မလွယ်ပါ
အဝိဇ္ဇာအမှောင်ဖုံး။

* မျက်ကန်းအလား
စမ်းတဝါးဝါးရယ်နှင့်
လမ်းမှားကာချောက်ထဲကျ
ဘဝဆုံးရှုံး။ ။

မောင်သောင်း (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၁၀၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။

လက်ဖဝါးပိုင်ရှင်များ

✦ အမိအရ သဘောကျသလေ အတုအပကိုမှ
ဝိသမလောဘတွေ ပြုကြပါလို့
လုကြပေါ့ လူ့ကမ္ဘာ။

✦ သူပိုင် ငါပိုင် အပြိုင်ကျဲပါလို့
သူဆိုင် ငါဆိုင် အနိုင်နှိုကာပ
ဒိုင်ပွဲတွေက မမျှတစွာ
ရရ ရှာရှာ။

✦ တရားနည်းလမ်း ချို့လျက်သာ
ကိုယ့်အတွက်သာ အဓိကထား။

✦ အတ္တဆန်စွာ
မရပ်သမျှ သံသရာမှာ
ဉာဏ်ဗလာ ယုတ်မာအမှုနဲ့
ဥစ္စာစုဖို့ လုသမျှမှာ
ယခုဘဝမှာ အစဉ်ရမလိုလိုနဲ့
သင်္ခါရကို သတိမထားလေတော့
အသိတရား ကွေ့ကွင်းစဉ်မှာ
သေမင်းရှင်က အခေါ်ဦးတာမို့
ဦးပေါ်ဦး အလောင်းနောက်သလို
အခေါင်းဖောက်ကာ လက်ခါပြ
(နောင်ဘဝသို့) ဘာမှပါမသွား။

ဖျာပုံတင်နိုင်ဝင်း

သာထွန်းပြန့် မမွှစာစောင် ၁၂/၁၀၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်

❖ သူတော်ကောင်းကား သူတစ်ပါး၏
အမှားလုပ်ကွက် တွေ့ရှိချက်ကို
ဝမ်းထဲသို့၍
မလိုစကား မပြောကြားတည့်။

❖ သို့စဉ်တမူ တစ်ပါးသူတွင်
ဂုဏ်ယူစရာ တွေ့ရှိပါက
ပြည်ရွာအတွင်း ကောင်းသတင်းကို
ချက်ချင်းကြေညာ ပြောကြားပါသည်
မနာလိုခြင်း ဝန်တိုခြင်းတို့
အလျှင်းမရှိ မြင့်မြတ်ဘိ။

❖ သူယုတ်မာကား သူတစ်ပါး၏
အမှားလုပ်ကွက် တွေ့ရှိချက်ကို
အပြစ်ဆို၍ ဟိုသည်အနှံ့
သတင်းဖြန့်၏။

❖ သို့တမူလည်း တစ်ပါးသူတွင်
ဂုဏ်ယူစရာတွေ့ရှိပါလျှင်
နှုတ်မှာဆွံ့အ တစ်ပါဒမျှ
မပြောမကြား သိုဝှက်ထား၏
ယုတ်ညံ့ဘိ။

❖ ဩော် . . သူတော်သူယုတ်
ဖော်ထုတ်ဂုဏ်အင်
နှိုင်းချက်တင်က
ပမာမိုးနှင့် မြေနှယ်တကား။

မောင်သောင်း(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင် ၁၂/၁၁၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ဘဝအဓိပ္ပာယ်

◆ လူ့ဘဝအခါကောင်းကိုလ
သမုဒယ ဟေဏှာအကြောင်းဖြင့်
အချိန်မနှောင်းစေလို
အိပ်စားပျော်ရုံ အချိန်ကုန်သမျှ
တိရစ္ဆာန်ဘဝထက်မပို။

◆ လူ့ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို
ဘယ်လိုမြင်လဲ
ကြောင်းကျိုးအညီ
ကောင်းဆိုးနှစ်လီ ခွဲကာဖြင့်
ကုသိုလ်ပွဲ ဆင့်ဆင့်ကြိုးမှ
လူ့ဘဝတန်ဖိုးရှိ
သိကြရင်ထဲ။

ကိုသိန်းဆွေ(ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မမွစာစောင် ၁၃/၈၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

ကုသိုလ်ရှာ

❒ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာ့လင်းရောင်
ဝင်းပြောင်ထိန်ငြီး၊ တန်ဆောင်မီးသည်
ပြည်ကြီးမြန်မာ ထိန်ထိန်သာမို့
ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၊ ညွှန်ခမန်းမျှ
လှမ်းကြွနည်းယူ၊
ဆည်းကပ်သူပေါ၊ တွက်ရေမောလိမ့်။

❒ ဘူမိနက်သန်၊ ရွှေနိုင်ငံသည်
သံသရာဘေး၊ မြန်စွာဝေးအောင်
နည်းပေးနိုင်ရာ၊ ဌာနသာမို့
သူငါခပင်း၊ ရွှေသားချင်းတို့
ရိုင်းပင်းကူညီ၊ စိတ်ကြည်ကြည်ဖြင့်
ညီညာဖျဖျ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
သာသနာ့ဝန်၊
အစဉ်လင်းဖို့ ကြိုးကြစို့။ ။

ကိုသိန်းဆွေ (ဆင်စွယ်)

သာထွန်းပြန့် မဂ္ဂစာစောင် ၁၂/၉၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မေလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

သူကောင်း အကြောင်းမှန်

- သူများအကြောင်း
  မကောင်းငါပြော
  ငါကောလူကောင်း
  အကြောင်းမှန်လား။
- ငါ၏အကြောင်း
  မကောင်းသူပြော
  သူကောလူကောင်း
  အကြောင်းမှန်လား။
- သူငါအကြောင်း
  မကောင်းပြောကြား
  လူသားထိုထို
  ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း
  သူကောင်းငါကောင်း
  အကြောင်းမှန်လား။
- ခွဲခြားစစ်ဆေး
  ဖြေပေးစေချင်။

ကန့်ဘလူ-ကံတင်အောင်(ပထဝီ)

အမှတ် ၂၂၂၆၆
ရက်စွဲ

သာထွန်းပြန့် မမွှစာစောင် ၁၂/၈၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလမှ ကောက်နှုတ်ဖော်ပြသည်။

တွယ်ရာမဲ့သံသရာ

....

ငါကားအမှန် ..

သူကားအမှား ..

ငါကားမလွန် ..

သူကကျွန်၏ ..

ငါသိငါသာ ..

ငါ ..ငါ ..ငါ ..

....

မောင်ဟံသ