တစပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

ငါ၏ကိုယ်မှာ နံ့သာမွှေးကြိုင်
မြဲခိုင်လှစွာ ကောင်းရာမမြင်
ဆံပင်သာရှိ အမွှေးရှိ၍
ရှိသည့်လက်သည်း ခြေအသည်းနှင့်
သွားလည်းတစ်ထွေ အရေတစ်မျိုး
ညှီနံ့ဆိုးသည် အသိုးအပုပ်ချည်းပါတကား။

(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

ဆံပင်မွေးညှင်း ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ
သွေးပြည်ကမှ စသည့်ထိုထို
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူငါမဟုတ်
ရုပ်သာဟုတ်ခဲ့ စက်ဆုတ်ရွံဖွယ်
မတင့်တယ်သည် တကယ်အသုဘပါတကား။

အာဟာရေ ပဋိကူလ ဘာဝနာ

* မွန်မွန်မြတ်မြတ် စားသောက်လတ် ရှုမှတ်ဘာဝနာ။
* ပါးစပ်တစ်ပေါက် စားကာသောက် ကိုးပေါက်ယိုစီးတာ။
* နှစ်နှစ်သက်သက် စားသောက်လျက် အထွက်ရွံစရာ။
* စားတော့ဝိုင်းကာ ထုတ်သည့်ခါ ကွယ်ရာပုန်းလို့သာ။
* တစ်ညတာမျှ သိုလှောင်ကြ ပုပ်ရအကုန်သာ။
* ပဋိကူလ အာဟာရ ပွားကြဘာဝနာ။

(ရှေးဆရာတော်များ)