http://www.dhammadownload.com

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

အဋ္ဌမတန်း

စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

အဋ္ဌမတန်း

စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ

http://www.dhammadownload.com

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

အဋ္ဌမတန်း

စာရိတ္တနှင့်ဓလောကနီတိ

http://www.dhammadownload.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

စည်းကမ်းလိုက်နာ ဘေးကင်းကွာ

စည်းကမ်းရှိမှ တိုးတက်မည်။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောက်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေး နှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၆၀၄ / ၂၀၀၃ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၈၁၃ / ၂၀၀၃ (၉)
ထုတ်ဝေသူ	ဦးသန်းမောင် (ယာယီ - ၈၆၂) **ပန်းတိုင်စာပေ** တိုက်(၈၈/၄)၊ ကမာလမ်း၊ ၂၄-ရပ်ကွက် သုဝဏ္ဏမြို့၊ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူနှင့်မျက်နှာဖုံးရိုက်	ဦးတင့်ဆွေ (မြဲ - ၀၇၂၅၇) **စန်းပွင့်ပုံနှိပ်တိုက်** အမှတ် -၁၉၁၊ လမ်း-၄၀၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာအုပ်ချုပ်	**ရတနာမြေစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း**
အကြိမ်ရေ	**ပထမအကြိမ်**
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၃ -ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	**၅၀၀ ကျပ်**

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ပန်းတိုင် စာပေ

အမှတ် - ၂၃၂၊ (မြေညီထပ်)၊ ၃၉လမ်း(အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
☎ - ၂၄၅၆၁၉၊ ၂၄၅၆၂၁၊ ၄၄၁၃၂၂၅၊ ၀၉၅၁၁၉၁၂၅

http://www.dhammadownload.com

ဖတ်မှတ်စရာ မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အခန်း (၁) မင်္ဂလာ ----------------------------------	၅
၂။	အခန်း (၂) ကြည့်ကန်ရှင်ကြီးမေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက် (၁) ---------- "စကားလံည်းတည်၊ တရားလည်းညီ"	၁၂
၃။	ကြည့်ကန်ရှင်ကြီးမေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက်(၂) ------------------ " ရှောင်သင့်ရှောင်ရာ၊ ရှောင်စရာ "	၁၆
၄။	ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက်(၃) ------------------ " ကံနှင့်ဝီရိယ၊ ဉာဏ်နှင့်သတိ "	၂၁
၅။	ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက်(၄) ------------------ "နေရာလိုက်၍ ဆုံးမပါ၊ ချီးကျူးပါ "	၂၆
၆။	အခန်း (၃) ရခိုင်သူမြတ်၏လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက်(၁) -------- "ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး "	၂၉
၇။	ရခိုင်သူမြတ်၏လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက်(၂) ---------------- "မိဘဆွေမျိုးများကို စောင့်ရှောက်ရေး "	၃၂
၈။	ရခိုင်သူမြတ်၏လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက်(၃) ---------------- "ခလေ့ထုံးစဉ်လာ ထိန်းသိမ်းပါ "	၃၄
၉။	အခန်း (၄) ဝန်ဖင်းမင်းဖိုးရာဇာ၏ မဏိရတနာနီတိများ (၁) ------------ " အကြီးအကဲဟူသည် "	၃၇
၁၀။	ဝန်ဖင်းမင်းဖိုးရာဇာ၏ မဏိရတနာနီတိများ (၂) ------------------- " အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူ "	၃၉
၁၁။	အခန်း (၅) လောကနီတိ ---------------------------------- လောကနီတိ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၄၉) "သူတော်ကောင်းစကား"	၄၃
၁၂။	အခန်း (၆) လောကနီတိ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၀) ---------- " အချမ်းသာဆုံးသော အရိပ် "	၄၅
၁၃။	အခန်း (၇) လောကနီတိ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၁) ---------- "သူတော်ကောင်းနှင့် သူယုတ်မာတို့ သဘာဝ"	၄၇
၁၄။	အခန်း (၈) လောကနီတိ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၃) ---------- "အယုတ်အမြတ် ခွဲခြားတတ်စေ"	၄၉
၁၅။	အခန်း (၉) လောကနီတိ၊ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၄) ---------- "အခက်အခဲကြုံလာ ပညာရှိကိုရှာ"	၅၁
၁၆။	အခန်း (၁၀) လောကနီတိ၊ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၆) ---------- "အလျင်လိုက ပူပန်ရ"	၅၄
၁၇။	အခန်း (၁၁) လောကနီတိ၊ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၅၇) ---------- " သည်းခံတတ်၍ မြတ်ပါစေ"	၅၆
၁၈။	အခန်း (၁၂) လောကနီတိ၊ သူတော်ကောင်း ရှုဆိုရာအပိုဒ် (၆၇ ---------- "သူယုတ်မာတရား ရှောင်ရှားရာ"	၅၈

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

"မင်္ဂလာ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မင်္ဂလာ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနှစ်သာရကို သိရှိနားလည်ရန် မင်္ဂလာနှင့်အညီ ကျင့်ကြံ၊ နေထိုင်၊ ပြုမူ ပြောဆိုတတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) "မင်္ဂလာပါ" ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကား၏ မြင့်မြတ်မှုကို ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) လူမျိုးအသီးသီး၏ နှုတ်ခွန်းဆက်ဓလေ့များကို လေ့လာရန် ပြောပြတတ်ရန်။

(၃) "မင်္ဂလာ" ဟူသော စကား၏ မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၄) "မင်္ဂလာပါ" ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို အလေးအနက်ထားဖို့လိုကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၅) "မင်္ဂလာ" ရှိအောင် နေထိုင်ပြုမူ ပြောဆို၍ ဘဝတိုးတက်အောင် ကျင့်ကြံသင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) ဆရာနှင့်တပည့် အပြန်အလှန် "မင်္ဂလာပါ"ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း။

(ခ) ၂၀၀၀-ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလထုတ် ပညာတန်ဆောင်မဂ္ဂဇင်းပါ ဘကြီးသူ၏ ပညာရေး အမေးအဖြေကဏ္ဍ။

(ဂ) မင်္ဂလာရှိသော သတင်းများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ပုံပြင်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ မှတ်တမ်းများ။

* *

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ "မင်္ဂလာ" သင်ခန်းစာမှ စာပိုဒ်နံပါတ် (၁)ကို ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပြပါ။ ဆရာက ရှင်းပြပါ။

(က) "မင်္ဂလာ" ဟူသော စကားသည် မြန်မာတို့၏ နှုတ်ဖျားတွင် ထာဝစဉ်ချိုမြိန်စွာ ထွက်ဆိုတတ်သော စကားဖြစ်သည်။ ကြားရသူ၏ နား၌လည်း ချိုမြိန်သော အရသာကို ခံစားရစေသည့် စကားဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကျောင်း၌ဖြစ်စေ၊ အိမ်၌ဖြစ်စေ၊ လမ်း၌ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံကြပါက "မင်္ဂလာပါ" ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်သော ဓလေ့သည် မြန်မာတို့၏ မြင့်မြတ်သော ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ဓလေ့တစ်ခု ဖြစ်သည်ကို တိုင်းတစ်ပါးသားများကပင် အသိအမှတ်ပြု လေးစားကြရသည်။ ကျောင်းသားများအား နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်းကို အဘယ်ကြောင့်ပြုကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၂)။ ရှေးဦးစွာ ဆရာက ကျောင်းသားတို့အား –

- **" Good Morning "**
- **"Good Afternoon "**
- **"Good Evening "**

စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ပါ။ ကျောင်းသားများကလည်း ပြန်လည်နှုတ်ဆက်ပါစေ။ ဆက်လက်၍ ဆရာက ဤသို့အဘယ်ကြောင့် နှုတ်ဆက်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် မင်္ဂလာသင်ခန်းစာပါ။ စာပိုဒ်(၂)ကို ဖတ်ပြပါ။ ရှင်းပြပါ။

၂။ နှုတ်ခွန်းဆက်သော ဓလေ့သည် လူမျိုးတိုင်း၌ရှိသည်သာဖြစ်သည်။ သို့သော် ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ ရာသီဥတု အခြေအနေကို အရင်းခံ၍ နှုတ်ဆက်ကြသည်သာများ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ "မင်္ဂလာပါ" ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားသည် ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရာသီဥတုနှင့် အချိန်အခါကို လိုက်၍သုံးခြင်းမဟုတ်။ နှုတ်ဆက်သူ၊ နှုတ်ဆက်ခြင်းခံရသူ နှစ်ဦး၏အပြန်အလှန် ရှိသေကိုင်းညွတ်မှု၊ ချစ်ခင်လေးစားမှု၊ စိတ်သန္တာန်ကို ထင်ဟပ်စေသော စကားမွန်ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အခြားတစ်ပါးသော နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးများ အပြန်အလှန် နှုတ်ခွန်းဆက်စကားများကို ဆက်လက်လေ့လာခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း(၃) ။ စာပိုဒ် (၃)ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါ။ ရှင်းပြပါ။ ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပာယ်များကို ကလေးများ လက်ခံနားလည်လွယ်အောင် ရှင်းပြပါ။

၃။ ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော ပါဠိဘာသာစကားဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသာစကားနှင့် ရှေးရှေးကပင် တရင်းတနှီးရှိလာခဲ့သော မြန်မာတို့အဖို့ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးသဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။ မြန်မာစကားဖြင့် အနက်ဖွင့်မည်ဆိုပါက ''ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း'' ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ဆက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် နှစ်ဦးစလုံးပင် ကောင်းမြတ်စေလိုသော၊ တင့်တယ်စေလိုသော၊ ကျက်သရေရှိစေလိုသော စေတနာသဘောကို အပြည့်အဝ ဖော်ပြလိုက်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၄)။ မင်္ဂလာပါ ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကို အတန်းနှင့် ဆရာအပြန်အလှန်အားဖြင့် အလေးအနက်ထားသည့် သဏ္ဍာန်၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားသည့်ပုံသဏ္ဍာန်နှစ်မျိုးဖြင့် သရုပ်ဆောင် နှုတ်ဆက်ပါ။ မည်သို့ နှုတ်ဆက်ခြင်းကို လိုက်နာသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆက်လက်၍ စာပိုဒ် (၄)ကို ဖတ်ပြပါ။ ရှင်းပြပါ။

၄။ ''မင်္ဂလာပါ'' ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်အနှစ်သာရသည် မွန်မြတ်သည်။ လေးနက်သည်ဖြစ်ရာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်လျှင် မိမိရင်ထဲမှ အလေးအနက်ထားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ဝတ်ကျေတန်းကျေ သဘောထား၍ ပေါ့ပေါ့တန်တန် နှုတ်ဆက်မိသည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်တွင် ''မင်္ဂလာ'' ၏အနှစ်သာရ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်သွားစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော စကား၏ အနှစ်သာရမွန်မြတ် လေးနက်စေရန်နှင့် ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန်

http://www.dhammadownload.com

ပြောဆိုပြုမူ၊ ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိရင်၌ မင်္ဂလာကိန်းအောင်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလာရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း(၅) ။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မင်္ဂလာရှိအောင် နေထိုင် ပြောဆိုကြသူများနှင့် မင်္ဂလာမဲ့အောင် နေထိုင်ပြောဆိုကြသူများ၏ စိတ်ဓာတ်အခြေအနေ၊ ရုပ်သွင်များကို လေ့လာနှိုင်းယှဉ်ခိုင်းပါ။ ဖတ်ဖူး၊ မှတ်ဖူးသော စာနယ်ဇင်းများမှ မင်္ဂလာရှိသော အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြခိုင်းပါ။ ဆက်လက်၍ စာပိုဒ် (၅) ကို ဖတ်ပြရှင်းပြပါ။

၅။ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ယဉ်ကျေးမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ''မင်္ဂလာ'' ဖြင့် ပုံနှံ့နေစေရပါမည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မင်္ဂလာရှိအောင် နေထိုင်ရပါမည်။ ပြောဆိုရပါမည်။ ပြုမူရပါမည်။ ကျင့်ကြံရပါမည်။ ''မင်္ဂလာ'' ရှိအောင်နေထိုင်သည်နှင့်အမျှ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တိုးတက်ကြီးပွားနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မွန်မြတ်တင့်တယ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိမှာ မင်္ဂလာပျက်ပြားပါက ဘဝတိုးတက်မြင့်မားမှု အခွင့်အလမ်းများ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ဘဝကောင်းမြတ်၊ တင့်တယ်၊ ကျက်သရေရှိစေခြင်းမှာ ''မင်္ဂလာ'' ကို လက်ကိုင်ထားနိုင်ကြပါစေ။ ''မင်္ဂလာ'' ဖြင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။ ''မင်္ဂလာ'' ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။

''မင်္ဂလာ'' သင်ခန်းစာ တစ်ပုဒ်လုံးကို ဆရာတပည့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးသင်ကြားပြီးပါက၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ ဆက်လက်လေ့လာသင်ယူလက်တွေ့လိုက်နာရမည့် စာရိတ္တနှင့် လောကနီတိ သင်ခန်းစာများသည် ဘဝတွင် မင်္ဂလာရှိစေဖို့အတွက် မင်္ဂလာလမ်းခင်းပေးခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ တိုက်တွန်းပါ။

* *

http://www.dhammadownload.com

၁။ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ ''မင်္ဂလာပါ'' ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကား၏ မှန်မြတ်ပုံကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''မင်္ဂလာပါ'' ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်သော ဓလေ့သည် မြန်မာတို့၏ မြင့်မြတ်သော ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။

မင်္ဂလာပါ ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားသည် ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရာသီဥတုနှင့် အချိန်အခါကို လိုက်၍သုံးခြင်းမဟုတ်။ နှုတ်ဆက်သူ၊ နှုတ်ဆက်ခြင်းခံရသူ နှစ်ဦး၏ အပြန်အလှန် ရိုသေကိုင်းညွတ်မှု၊ ချစ်ခင်လေးစားမှု၊ စိတ်သန္တာန်ကို ထင်ဟပ်စေသော စကားမွန်ဖြစ်ပေသည်။

မေး(၂) ။ ။ သင်လေ့လာသိရှိဖူးသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကားအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်လေ့လာသိရှိဖူးသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကား အမျိုးမျိုးတို့မှာ –

''မင်္ဂလာပါ''

''မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ခညောင်းပါစေ'' စသည်တို့ဖြစ်သည်။

" Good Morning "

" Good Afternoon "

" Good Evening "

မေး(၃) ။ ။ ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော စကား၏ မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော စကား၏ မြန်မာလိုအဓိပ္ပာယ်မှာ ''ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း'' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၄) ။ ။ ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်လျှင် မည်သို့သဘောထားသင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''မင်္ဂလာပါ'' ဟူသော နှုတ်ခွန်းဆက်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနှစ်သာရသည် မွန်မြတ်သည်၊ လေးနက်သည်ဖြစ်ရာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်လျှင် မိမိရင်ထဲမှ အလေးအနက်ထားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ဝတ်

http://www.dhammadownload.com

ကျေတန်းကျေ သဘောထား၍ ပျော့ပျော့တန်တန် နှုတ်ဆက်မိသည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်တွင် 'မင်္ဂလာ' ၏အနှစ်သာရ ပျော့ပျော့တန်တန် ဖြစ်သွားစေပါသည်။

မေး(၅) ။ ။ မင်္ဂလာရှိအောင် နေထိုင်ခြင်းသည် မည်သို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မင်္ဂလာရှိအောင် နေထိုင်ရပါမည်။ မင်္ဂလာရှိအောင် နေထိုင်သည်နှင့်အမျှ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တိုးတက်ကြီးပွားနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်မြတ်တင့်တယ်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၆) ။ ။ နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် ပြုကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော စကားသည် မြန်မာတို့၏ နှုတ်ဖျားတွင် ထာဝစဉ်ချိုမြိန်စွာ ထွက်ဆိုတတ်သော စကားဖြစ်သည်။ ကြားရသူ၏နား၌လည်း ချိုမြိန်သောအရသာကို ခံစားရစေသည့် စကားဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကျောင်း၌ဖြစ်စေ၊ အိမ်၌ဖြစ်စေ၊ လမ်း၌ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံကြပါက ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ခွန်းဆက်သောဓလေ့သည် မြန်မာတို့၏ မြင့်မြတ်သော ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ ဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။

မေး(၇) ။ ။ အခြားလူမျိုးများ၏ နှုတ်ဆက်တတ်ကြသော ဓလေ့ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ နှုတ်ခွန်းဆက်သော ဓလေ့သည် လူမျိုးတိုင်း၌ ရှိသည်သာဖြစ်သည်။ သို့သော်ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေကို အရင်းခံ၍ နှုတ်ဆက်ကြသည်သာ များသည်။

မေး(၈) ။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ဆက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်သဘောကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ''မင်္ဂလာပါ'' ဟု နှုတ်ဆက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် နှစ်ဦးစလုံးပင် ကောင်းမြတ်စေလိုသော၊ တင့်တယ်စေလိုသော၊ ကျက်သရေရှိစေလိုသော စေတနာသဘောကို အပြည့်အဝ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၉) ။ ။ မိမိရင်၌ မင်္ဂလာကိန်းအောင်းနေစေရန် မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်ရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ''မင်္ဂလာ'' ဟူသော စကား၏အနှစ်သာရ မွန်မြတ်လေးနက်စေရန်နှင့် ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ပြောဆိုပြုမူ၊ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိရင်၌ မင်္ဂလာကိန်းအောင်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလာရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၁၀)။ ။ မိမိမှာ မင်္ဂလာပျက်ပြားပါက မည်သည့်အခွင့်အလမ်းများ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ မိမိမှာ မင်္ဂလာပျက်ပြားပါက ဘဝတိုးတက်မြင့်မားမှု အခွင့်အလမ်းများ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၁၁)။ ။ စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ သင်ခန်းစာများသည် မည်သည့်လမ်းကို ခင်းပေးခြင်းဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ သင်ခန်းစာများသည် ဘဝတွင် မင်္ဂလာရှိစေဖို့အတွက် မင်္ဂလာလမ်းခင်းပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၂)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက် (၁)
"စကားလည်းတည်၊ တရားလည်းညီ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) အဆင်းလှသကဲ့သို့ အချင်းလှသူဖြစ်အောင် ပြုမူရမည့်အချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) စကားတည်ကြည်သူဖြစ်ဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၃) စိတ်ထားဖြောင့်မတ်၍ တရားနှင့်အညီ ကျင့်ဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၄) အဂတိတရား ကင်း၍ စိတ်ထားမွန်မြတ်သူဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) အခန်းအလိုက် မြန်မာစာပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များပါ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများ။

(ခ) စကားပုံ ပုံပြင်များ

(ဂ) ဇာတက ဝတ္ထုများ

(ဃ) ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့

(င) နေ့စဉ်ထုတ် သတင်းစာ၊ အပတ်စဉ် ဂျာနယ်များမှ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ သတင်းများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ဖြစ်စဉ်များ။

* *

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာများမှ အောက်ပါကောက်နုတ်ချက်ကို ဆရာက ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြ၍ တပည့်များ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

"အသွေးအဆင်လှ၏။ အကျင့်ကယုတ်သည်။ စကားတတ်၏။ မတည်။ အရှင်ကို ချစ်၏။ မဖြောင့်။ သူတော်ကောင်းတရားကို နားလည်၏။ တည်ကြည်အောင် မကျင့်။ အမှန်ကို သိလျက်နှင့် အကျင့်တန်သည်။ ပညာရှိသော်လည်း ဂတိလေးပါးကို မကပ်ဘဲ ဓမ္မသတ်နှင့် တည့်မတ်အောင် ဆုံးဖြတ်မှ လူနတ်သာစုခေါ်မည်။ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်မှ မကောင်းမှုကင်းမည်။"

ဆရာမှရှင်းပြရန် –

ရုပ်ဆင်းရူပကာ လှပတင့်တယ်သူဖြစ်သော်လည်း အကျင့်စရိုက် ယုတ်ညံ့သူဖြစ်သည်။ စကားအပြောအဆို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသူဖြစ်သော်လည်း တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်သော စကားကို မပြောမဆိုချေ။ အရှင်သခင်ကို ချစ်ခင်သူဖြစ်သော်လည်း စိတ်ထားဖြောင့်မတ်ခြင်း မရှိသူဖြစ်သည်။ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံအပ်သော တရားကို သိသည်ကားမှန်၏။ အကျင့်မှန်ကန်အောင် မကျင့်ကြံ။ အမှန်ကို သိလျက် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် မမှန်မကန် ကျင့်ကြံတတ်၏။ ပညာရှိသူဖြစ်သော်ငြားလည်း အဂတိတရားလေးပါး မလိုက်စားဘဲ၊ တရားတဘောင်များကို ဓမ္မသတ်နှင့်အညီ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်အောင် ဆုံးဖြတ်ပါမှ လူနတ်သာစုခေါ်ဆိုပေမည်။ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်စွာ ပြုမူပါမှ မကောင်းမှုတို့မှ ကင်းဝေးမည်ဖြစ်ပေသည်။

လုပ်ငန်း (၂)။ ကောက်နုတ်ချက်ပါ စကားရပ်ကိုရှင်းပြပြီး၊ အတန်းရှိ ကျောင်းသားကို အုပ်စု (၅)စု ဖွဲ့ကာ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

အဖွဲ့ (၁) ။ "အသွေးအဆင်လှ၏ အကျင့်ယုတ်သည်"ကို ဆွေးနွေးပါ။

အဖွဲ့ (၂) ။ "စကားတတ်၏။ မတည်" ကို ဆွေးနွေးပါ။

အဖွဲ့ (၃) ။ "အရှင်ကို ချစ်၏။ မဖြောင့်" ကို ဆွေးနွေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဖွဲ့ (၄) ။ သူတော်ကောင်းတရားကို နားလည်၍။ တည်ကြည်အောင် မကျင့်'' ကိုဆွေးနွေးပါ။

အဖွဲ့ (၅) ။ ''အမှန်ကို သိလျက်နှင့် အကျိုးပြုနိုင်သည်'' ကို ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အဖွဲ့လိုက်ဖလှယ်၍ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုများပြုပါ။ ကလေးများကိုယ်တိုင်၏ ဆွေးနွေးချက်အပေါ် သုံးသပ်၍ ဆရာက ''ရွဲကုန်သည်''၊ ''နိုကြောဓဇာတ်''၊ ''မဟော်သဓာနှင့် အမတ်ကြီး လေးပါး'' စသည့် တို့ကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ အသွေးအဆင်လှသကဲ့သို့ အမူအကျင့် မည်သို့ ရှိသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ အသွေးအဆင်လှသကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်ရှိသင့်ပါသည်။

မေး(၂) ။ ။ စကားပြောဆိုရာတွင် မည်သို့သော စကားကို ဆိုမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ စကားပြောဆိုရာတွင် တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်သော စကားကို ပြောဆိုရပါမည်။

မေး(၃) ။ ။ မည်ကဲ့သို့သော သူမျိုးကို စိတ်ထားဖြောင့်မတ်သူဟု သတ်မှတ်မည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ မကောင်းမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်လျက်၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်စရိုက်တို့ကို ကျင့်ကြံသူမျိုးကို စိတ်ထားဖြောင့်မတ်သူဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

မေး(၄) ။ ။ မည်သည့်အခါမျိုးတွင် အဂတိတရားလေးပါးကို လိုက်စားတတ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ တစ်စုံတစ်ခုသော အရာကို တပ်မက်စွဲကပ်ငြိမိသည့်အခါမျိုးတွင် အဂတိတရားလေးပါးကို လိုက်စားတတ်ပါသည်။

မေး(၅) ။ ။ သူတော်ကောင်းတရားနားလည်သူသည် မည်သို့ကျင့်ကြံသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ သူတော်ကောင်းတရားနားလည်သူသည် အကျင့်မှန်ကန်အောင် ကျင့်ကြံသင့်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၆) ။ ။ မကောင်းမှုတို့မှ ကင်းဝေးရန် မည်သို့ပြုမူရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ မကောင်းမှုတို့မှ ကင်းဝေးရန် တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်စွာ ပြုမူရပါမည်။

မေး(၇) ။ ။ အဂတိတရား(၄) ပါးကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အဂတိတရား (၄)ပါးမှာ ဆန္ဒာဂတိ၊ ဒေါသာဂတိ၊ မောဟာဂတိ၊ ဘယာဂတိတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၈) ။ ။ စိတ်ထားမွန်မြတ်သူဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရာ၌ အဂတိတရား (၄)ပါးကို လိုက်စားရပါမည်လား။ မလိုက်စားရပါမည်လား။ ဖြေဆိုပါ။

ဖြေ ။ ။ စိတ်ထားမွန်မြတ်သူဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရာ၌ အဂတိတရား (၄)ပါးကို မလိုက် စားရပါ။ ကင်းရှင်းစေရပါမည်။

မေး(၉) ။ ။ အဂတိတရား(၄)ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ဆန္ဒာဂတိ = ချစ်ခြင်းကြောင့် မလိုက်ပါသင့်သည်ကို လိုက်ပါခြင်း။
ဒေါသာဂတိ = မုန်းခြင်းကြောင့် မလိုက်ပါသင့်သည်ကို လိုက်ပါခြင်း။
မောဟာဂတိ = မသိခြင်းကြောင့် မလိုက်ပါသင့်သည်ကို လိုက်ပါခြင်း။
ဘယာဂတိ = ကြောက်ခြင်းကြောင့် မလိုက်ပါသင့်သည်ကို လိုက်ပါခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

"ရှောင်သင့်ရှောင်ရာ၊ ရှောင်ခရာ"

ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက် (၂)

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင် ရှောင်ကြဉ်အပ်သည့် တရားများကို သိရှိပြီး အပြစ်ကင်းအောင်နေထိုင်တတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) မိတ်ဆွေကောင်းကို မပြစ်မှားသင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၂) သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ဥစ္စာကို စောင်းမြောင်းငြူစူမှု မဖြစ်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၃) အာရုံခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၄) ရှေ့တွင်နှင့်နောက်ကွယ် အမူအကျင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်အောင် ပြောဆိုပြုမူ တတ်ဖို့လိုကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) သင်္ဂဇာ ဆရာတော်၏ မိတ်ဆွေဝတ္ထုရား ငါးပါးဆောင်ပုဒ်လင်္ကာကားချပ်။

(ခ) သတင်းစာနှင့် မှုခင်းဂျာနယ်များမှ ခိုးမှုသတင်းများ ဖြတ်ညှပ်ကပ်ပုံများ။

(ဂ) အာရုံခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်း၍ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသော သူတော်စင်တို့၏ ဓာတ်ပုံတော်များ။

(ဃ) မဟော်သဓာဇာတ်တော်မှ "မယားခိုးတရားစီရင်ခန်း"

http://www.dhammadownload.com

(င) (ဖြစ်နိုင်လျှင်) ဆရာသုခ စီစဉ်ရိုက်ကူးတင်ဆက်ခဲ့သော ''တစ်ပါးသီလ'' ဇာတ်လမ်းတိတ်ခွေ။

(စ) ကမ္ဘာကျော် အီစွတ်ပုံပြင်များ စာအုပ်။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး၏ မေတ္တာစာကောက်နုတ်ချက်မှ သင်ခန်းစာကို မသင်ပြမီ စာရိတ္တနှင့် ဝါရိတ္တ ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ လူမိုက်ဆိုလျှင်၊ ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေဆိုသည်မှာ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော တရားဖြစ်၍ ''ဝါရိတ္တ'' ဖြစ်ပြီး၊ ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ်နည်းယူလေ'' သည် ကျင့်ဆောင်အပ်သော တရားဖြစ်၍ ''စာရိတ္တ'' ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါကောက်နုတ်ချက်ကို ဆရာကရှင်းပြ၍ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

''မပြစ်မှားအပ်သည့်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်း၊ စောင်းမြောင်းငြူစူ၊ မမူအပ်သည် သူ့စည်းစိမ်၊ ငြိမ်ဆိမ်ရာသည့်၊ အာရုံခြောက်ပါး၊ ရှောင်ရှားအပ်သည်။ သူ့အိမ်ရာ၊ မျက်မှောက်မှာ ပျားလိုချို။ မျက်ကွယ်မှာ ကနခို။''

ဆရာရှင်းပြရန် –

အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို မပြစ်မှားအပ်ပေ။ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မနာလိုဝန်တို မဖြစ်သင့်ပါ။ ကာမဂုဏ်အာရုံခြောက်ပါးကို မလိုက်စားဘဲ ထိန်းသိမ်းကာ တရားဘာဝနာ စီးဖြန်းအပ်သည်။ သူတပါး၏အိမ်ရာကို မပြစ်မှားဘဲ ရှောင်ရှားအပ်သည်။ မျက်စေ့ရှေ့မှာ ပျားသကာကဲ့သို့ချိုသာစေပြီး၊ မျက်ကွယ်တွင် မူကနခိုကဲ့သို့ကျင့် သုံးသော ရှေ့တစ်မျိုး ကွယ်ရာတစ်မျိုး မလုပ်သင့်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း(၂) ။ သင်္ဂဇာ ဆရာတော်ဘုရား၏ အောက်ပါမိတ်ဆွေ ဝတ္တရားငါးပါးဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ ကာချပ်ကို အတန်းရှေ့တွင် ချိတ်ဆွဲ၍ ကျောင်းသားများအားဖတ်ခိုင်းပါ။

ပေးကမ်းချီးမြှင့်
ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား
စီးပွားဆောင်ရွက်
နှုတ်မြွက်ချိုသာ
သစ္စာမှန်စေ ဝတ်ငါးထွေ
ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

ဖတ်ပြီးနောက် ဤဆောင်ပုဒ် လင်္ကာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျောင်းသားများနားလည် သလိုပြောခိုင်းပါ။ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို ပြစ်မှားသဖြင့် ဆိုးကျိုးခံစားရသော အဖြစ်အပျက်များကို ရှာဖွေလေ့လာ၍ အပြောခိုင်းပါ။ အလားတူ အဆွေခင်ပွန်း ကောင်းကို မပြစ်မှားသဖြင့် ကောင်းကျိုးခံစားရသော အဖြစ်အပျက်များ သာဓက များကို လည်းရှာဖွေလေ့လာခိုင်းပါ။ ပြောခိုင်းပါ။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ၏အဓိပ္ပာယ်

၁။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရမည်။
၂။ မိမိနှင့် တန်းတူညီမျှထားရမည်။
၃။ အကျိုးစီးပွားကို ကျင့်ဆောင်ရမည်။
၄။ ချစ်ဖွယ်သော စကားကို ပြောဆိုရမည်။
၅။ မချွတ်မယွင်း ပြောဆိုပေးကမ်းရမည်။

ဤသည်မှာ အဆွေခင်ပွန်းတွေအပေါ် ကျင့်ကြံရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားငါးပါး ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း(၃) ။ ဆရာကကြိုတင်ရှာဖွေ စုဆောင်းထားသော မှုခင်းသတင်းဖြတ်ညှပ်စများကို အတန်းသို့ အသီးသီးဖတ်ခိုင်းပါ။ နားထောင်နေသူများမှ မိမိတို့အတွေးအမြင် ကို ပြန်လည် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများ ဆွေးနွေးပြီးသောအခါ စောင်းမြောင်းငြူစူ၊ မနာလို ဝန်တို စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားရသော ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း(၄) ။ လုပ်ငန်း(၃) တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များ၊ သတင်းဓါတ်ပုံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ အာရုံ ခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်းကာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသောပုံတော်ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကြည့်ခိုင်းပါ။ မည်သည့်ပုံက မိမိစိတ်ကိုတည် ငြိမ် အေးချမ်းမှုကိုဖြစ်စေကြောင်းပြောခိုင်းပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် မည်သည့်နေနည်းမျိုး ဖြင့်နေသင့်သည်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ''ဘာကြောင့်'' ဆိုသည့်အကြောင်းကျိုးပြမေးခွန်းများဖြင့် နှိုင်း ယှဉ်တွေးတောတတ်သည့်အကျင့်ကိုလေ့ကျင့်ပေးပါ။

လုပ်ငန်း(၅) ။ မြန်မာစာပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် ''မဟော်သဓာ'' ဇာတ်တော်ကြီးမှ ''မယားခိုးတရားစီရင်ခန်း'' အကျဉ်းချုပ်ကို တစ်ယောက်အားပြောပြခိုင်းပါ။ ဇာတ်လမ်းပါ ''ဒီဃပိဋ္ဌိ'' ၏အကျင့်စရိုက်ကို ဝေဖန်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဝေဖန်မှုအပေါ်မူတည်၍ လုပ်ငန်း(၁) မှ (၄)ထိဖော်ပြခဲ့သော ရှောင်အပ်သည့် ''ဝါရိတ္တ'' တရားများကို ဒီဃပိဋ္ဌိ မည်သို့ ကျင့်သုံး ကြောင်းထင်မြင်မှုယူဆချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

လုပ်ငန်း(၆) ။ ဒါရိုက်တာဆရာကြီးဦးသုခ၏ ''တစ်ပါးသီလ'' ကို **MultiMedia Classroom** တွင်ပြသကြည့်ရှုစေပြီးသူ့အိမ်ရာကိုရှောင်သင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ တစ်ပါးသီလကိုစောင့်သူ သူခိုးကြီးနှင့်ဒီဃပိဋ္ဌိတို့ နှစ်ဦး၏စရိုက်ကို အုပ်စုဖွဲ့နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း(၇) ။ ကမ္ဘာကျော်အီစွတ်ပုံပြင်များစာအုပ်မှ ''အမူအရာသည် စကားသံထက်ကျယ်လောင်သည်'' ပုံပြင်ကို ကလေးတစ်ယောက်အားဖတ်ခိုင်းပါ။ ပုံပြင်ပါသစ်ခုတ်သမားသည် အပြောနှင့် အလုပ်တစ်ထပ်တည်းရှိမရှိ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ရေ့တစ်မျိုး၊ ကွယ်ရာ တစ်မျိုးလူစားမျိုးဟုတ်မဟုတ် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ (အလားတူပုံပြင်များ ဖြစ်ရပ်များ ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

* *

http://www.dhammadownload.com

၅။ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ မိတ်ဆွေကောင်းကိုပြစ်မှားသဖြင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသော သာဓကတစ်ခုကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ×××××

မေး(၂) ။ ။ သူတစ်ပါး၏စည်းစိမ်ကို မနာလိုဝန်တိုဖြစ်သင့်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ သူတစ်ပါး၏စည်းစိမ်ကို မနာလိုဝန်တိုမဖြစ်သင့်ပါ။

မေး(၃) ။ ။ သင်သည်မည်သို့သောပြုမူနေထိုင်၊ ကျင့်ကြံမှုမျိုးကိုနှစ်သက်ပါသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်သည်ရှေ့နှင့်နောက်ကွယ် အမူအကျင့်တစ်ထပ်တည်းဖြစ်အောင် ပြောဆို၊ ပြုမူ၊ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံမှုမျိုးကိုနှစ်သက်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ရှေ့တစ်မျိုး၊ ကွယ်ရာတစ်မျိုး လူစားမျိုးသည် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၄) ။ ။ ''ဝါရိတ္တ'' သည်မည်သည့်တရားဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ''ဝါရိတ္တ'' သည်ရှောင်ကြဉ်အပ်သောတရားဖြစ်သည်။

မေး(၅) ။ ။ ''စာရိတ္တ'' သည်မည်သည့်တရားဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ''စာရိတ္တ'' သည်ကျင့်ဆောင်အပ်သောတရားဖြစ်ပါသည်။

မေး(၆) ။ ။ သူ့အိမ်ရာကိုရှောင်သင့်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ သူ့အိမ်ရာကိုရှောင်သင့်ပါသည်။

မေး(၇) ။ ။ အဆွေခင်ပွန်းတွေအပေါ် မည်သို့ပြောဆိုဆက်ဆံရပါမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အဆွေခင်ပွန်းတွေအပေါ် ချစ်ဖွယ်သောစကားကိုပြောဆိုဆက်ဆံရပါမည်။

မေး(၈) ။ ။ ရှောင်ရှားအပ်သော အာရုံခြောက်ပါးကိုဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ရှောင်ရှားအပ်သော အာရုံခြောက်ပါးမှာ(၁) ရူပါရုံ၊ (၂) သဒ္ဒါရုံ၊ (၃) ဂန္ဓာရုံ၊ (၄) ရသာရုံ၊ (၅) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ၊(၆) ဓမ္မာရုံ တို့ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၉)။ ။ အာရုံခြောက်ပါး၏အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။

၁။ ရူပါရုံ = အဆင်း၌သာယာခြင်း။

၂။ သဒ္ဒါရုံ = အသံ၌သာယာခြင်း။

၃။ ဂန္ဓာရုံ = အနံ့၌သာယာခြင်း။

၄။ ရသာရုံ = အရသာ၌သာယာခြင်း။

၅။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ = အတွေ့အထိ၌သာယာခြင်း။

၆။ ဓမ္မာရုံ = စက္ခုသောတ စသည်တို့ကို ပြန်လည်အောက်မေ့ သာယာခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

* * *

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက် (၃)
"ကံနှင့် ဝီရိယ ၊ ဉာဏ်နှင့်သတိ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး၊ ကံ သုံးပါးအမှု၌ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့၍ ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ကျင့်ကြံ နေထိုင်တတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) ဆိုးသွမ်း၊ ရိုင်းပျသော ကိုယ်မှု နှုတ်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) မဆင်မခြင် ပြုမူပြောဆိုခြင်းကြောင့် နစ်နာဆုံးရှုံးရမှုကို သာဓကဆောင်တတ်ရန်။

(၃) အရာရာတွင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ဆင်ခြင်တုံတရား မပြတ်ရှိနေစေရေးအတွက် ရှင်းပြတတ်ရန်။

http://www.dhammadownload.com

(၄) ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ သတိတရား လက်ကိုင်ထားဖို့လိုသည် ဆိုရိုးစကားများကို ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးနှင့် သုစရိုက်ဆယ်ပါး ယှဉ်တွဲရေးထားသော ကားချပ်။

(ခ) ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ အကျဉ်းချုပ် (ဦးဌေးမြိုင်/မင်းယုဝေ)။

(ဂ) ဇာတကဝတ္ထုများ ကောက်နုတ်ချက်။

(ဃ) ကြမ်းတမ်းရိုင်းပျစွာ စကားပြောနေသော မျက်နှာပုံနှင့် ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ စကားပြောနေသော မျက်နှာပုံ ယှဉ်တွဲထားသော ကားချပ်။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စကားများကို ဆရာက ရှေးဦးစွာ ဖတ်ပြပါ။

"ကြော့ကြမ်းလျှင် မုန်းတတ်သည်။ သော့သွမ်းလျှင် ဆုံးတတ်သည်။
ဟော့ရမ်းလျှင် ရှုံးတတ်သည်။ မကြော့မကြမ်း နုရမည်။
မသော့မသွမ်း ပြုရမည်။ မဟော့မရမ်း ရှုရမည်။
ကံပင်ရှိသော်လည်း ဝီရိယ မယွင်းစေရာ။
ဉာဏ်ပင်ရှိသော်လည်း သတိက မကင်းစေရာ။"

လုပ်ငန်း (၂) ။ သုစရိုက်(၁၀)ပါးနှင့် ဒုစရိုက် (၁၀)ပါး ယှဉ်တွဲရေးသားထားသော ကားချပ်ကို ချိတ်ဆွဲပြ၍ တစ်ခုစီ ယှဉ်တွဲဖတ်စေပြီး မကောင်းမှု ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးမှ တစ်ပါးပါးနှင့် ညီညွတ်သူသည် ဆိုးသွမ်းသူဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ထို့နောက် ကလေးများအား သတ္တမတန်း ဇာတကဝတ္ထုများ ကောက်နုတ်ချက်မှ နန္ဒိဝိသာလဇာတ်တော်ကို မှတ်မိသမျှ ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ အမူအရာ ကြော့ကြမ်း၊ သော့သွမ်း၍ စကားဟော့ရမ်းသော ပုဏ္ဏား၏ ဆုံးရှုံးမှုကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆိုးသွမ်း၍၊ ပေါ့တန်၍၊ ရိုင်းပျ၍၊ ဆိုးကျိုးရရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အကြုံ

http://www.dhammadownload.com

များ အပြန်အလှန်ပြောပြခိုင်းပါ။

ရိုင်းပျ ကြမ်းတမ်းသူ၏ မျက်နှာနှင့် ယဉ်ကျေးသော မျက်နှာပုံကို ပြပြီး မျက်နှာ အမူအရာများအပေါ် ကလေးတို့၏ အတွေးအမြင်နှင့် သဘောထားကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။

မိမိတို့ မည်ကဲ့သို့သော မျက်နှာနှင့် အမူအကျင့်ပိုင်ရှင်မျိုး ဖြစ်လိုကြောင်း ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှုတ်မေးနှုတ်ဖြေမေးပါ။

(က) ဆိုးသွမ်းရိုင်းပျသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာရှိသူကို သင်နှစ်သက်ပါသလား။ သင်ကိုယ်တိုင် မည်သို့ပြုမူပြောဆိုမည်နည်း။ ကောင်းမှု (၁၀)ပါးထဲမှ ငါးခုခန့်ကို ပြန်ပြောပြပါ။

(ခ) မဆင်မခြင် ပြောဆိုပြုမူ၍ ဒုက္ခရောက်ရသူကို တွေ့ဖူးပါသလား။

(ဂ) ဆင်ခြင်တုံတရားရှိခြင်းနှင့် မရှိခြင်း မည်သို့ကွာခြားသနည်း။

(ဃ) အောက်ပါစကားပုံတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

"ကံကိုယ့်၍ ဆူးပုံမနင်းရ"

"ဝီရိယအကျိုးဆက် ကံထက်ဝက်"

"သတိမမူ ဂူမမြင်"

"သတိမူက မြူမြင်"

* *

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ ဆိုးသွမ်းရိုင်းပျသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာရှိသူကို သင်နှစ်သက်ပါသလား။ သင်ကိုယ်တိုင် မည်သို့ပြုမူပြောဆိုသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ဆိုးသွမ်းရိုင်းပျသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာရှိသူကို ကျွန်ုပ်မနှစ်သက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့၍ ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုမူပြောဆိုပါသည်။

မေး(၂) ။ ။ မကောင်းမှု (ဒုစရိုက်) ၁၀ ပါးကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ (၁) သူ့အသက်သတ်ခြင်း။

(၂) သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း။

(၃) သူ့မယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်း။

(၄) မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်း။

(၅) ကုန်းတိုက်ခြင်း။

(၆) မကြားဝံ့မနာသာ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်း။

(၇) အနှစ်မဲ့သော စကားပြောဆိုခြင်း။

(၈) သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို ကိုယ့်စည်းစိမ်ဖြစ်အောင် မတရားကြံစည်ခြင်း။

(၉) သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးအောင် ကြံစည်ခြင်း။

(၁၀)အယူမှားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

မေး(၃) ။ ။ ကောင်းမှု (သုစရိုက်) ၁၀ ပါးကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ (၁) သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၂) သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၃) သူ့မယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၄) မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၅) ကုန်းတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၆) ကြမ်းတမ်းသောစကား ပြောကြားဆဲရေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၇) အနှစ်မဲ့ စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၈) သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို ကိုယ့်စည်းစိမ်ဖြစ်အောင် မတရားမကြံစည်ခြင်း။

(၉) သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်မရှိခြင်း။

(၁၀)မှန်ကန်သော အယူရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၄) ။ ။ မဆင်မခြင် ပြောဆိုပြုမူ၍ ဒုက္ခရောက်သူကို တွေ့ဖူးပါသလား။

ဖြေ ။ ။ မဆင်မခြင် ပြောဆိုပြုမူ၍ ဒုက္ခရောက်သူကို တွေ့ဖူးပါသည်။

မေး(၅) ။ ။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိခြင်းနှင့် မရှိခြင်း မည်သို့ကွာခြားသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိခြင်းသည် အရာရာ၌မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ ဆင်ခြင်တုံတရားမရှိလျှင် အရာရာ၌ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အမှားမှား အယွင်းယွင်းဖြင့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

မေး(၆) ။ ။ အောက်ပါစကားပုံတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

''ကံကိုယုံ၍ ဆူးပုံမနင်းရ''

''ဝီရိယအကျိုးဆက် ကံထက်ဝက်''

''သတိမမူ ဂူမမြင်''

''သတိမူက မြူမြင်''

ဖြေ ။ ။ **ကံကိုယုံ၍ ဆူးပုံမနင်းရ** ။ ။ ဆူးပုံကို နင်းလျှင် စူးမည်သာဖြစ်၍ မိမိကံကောင်းလှသည်ဟု ကံကိုယုံပြီး ဆူးပုံကိုမနင်းသင့်သကဲ့သို့ ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သော ကိစ္စမှန်သမျှ ကံကိုယုံပြီး ဇွတ်မပြုလုပ်သင့်။

(သို့မဟုတ်)

သတိမမူ ဂူမမြင် ။ ။ သတိမထားလျှင် ဂူကြီးတစ်လုံးကိုပင် မမြင်နိုင်ဆိုသကဲ့သို့ အရာရာတွင် သတိလက်လွှတ်မဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

(သို့မဟုတ်)

သတိမူက မြူမြင် ။ ။ သတိထားကြည့်လျှင် မြူကိုပင်မြင်နိုင်သည် ဆိုသကဲ့သို့ အရာအရာတွင် သတိလက်လွှတ်မဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာမှ ကောက်နုတ်ချက် (၄)

"နေရာလိုက်၍ ဆုံးမပါ ချီးကျူးပါ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ချီးကျူးစကား၊ ဆုံးမစကားကို နေရာကြည့်၍ ပြောဆိုတတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) ဆုံးမစကားကို တစ်ပါးသူ ကွယ်ရာမှာ ဆိုသင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) ချီးကျူးစကားကို အများလူသူရှေ့၌ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်ဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ။

(က) သူယုတ်လက္ခဏာနှင့် သူကောင်းလက္ခဏာများ ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာရွက်များ။

(ခ) ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပွဲအကြောင်း ဖော်ပြသော သတင်းစာများ၊ စာစောင်များ၊ ဓာတ်ပုံများ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ကြည့်ကန်ရှင်ကြီး၏ မေတ္တာစာ ကောက်နုတ်ချက်မှ အောက်ပါစာပိုဒ်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြပြီး အားလုံးကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

''တစ်ရံတစ်ဆစ်၊ အပြစ်အနာရှိသောခါမူ၊
ကွယ်ရာခေါ်၍ ဆုံးမလေ့၏
သူ့ရှေ့သူ့မှောက် ပွဲပြင်ရောက်မူ

http://www.dhammadownload.com

မြှောက်မြှောက်စားစား၊ သားအားပိုက်ဖြူး မိဘကျူးသို့
ကျေးဇူးကိုသာ၊ ရှာ၍ချီးဆို၊ ထဲကြည်ညိုလျက်။''

ဆက်လက်၍ ဆရာက သင်ခန်းစာပါ အဓိပ္ပာယ်ကို ချဲ့ထွင်ခြင်းမရှိဘဲ နားလည်ရုံမျှ ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂)။ ရှင်းပြပြီးနောက် အတန်းရှိကလေးများအား အုပ်စု(၄)စု ဖွဲ့၍ အောက်ပါအဆို (၄)ခု အပေါ် တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(က) သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို အများရှေ့တွင် ထုတ်ဖော်ဆိုးမ သင့်သည်။

(ခ) သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို ကွယ်ရာတွင် ထုတ်ဖော်၍ ဆိုးမသင့်သည်။

(ဂ) သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို အများရှေ့တွင် ချီးကျူးပြောဆိုသင့်သည်။

(ဃ) သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို ကာယကံရှင်ကိုသာ ပြောသင့်သည်။

လုပ်ငန်း (၃)။ အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြစေပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် ရှောင်အပ်သည့်၊ ဆောင်အပ်သည့်၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး သဘောတရားများကို ဆရာက ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ သူယုတ်လက္ခဏာနှင့် သူတော်ကောင်း လက္ခဏာများကို ရေးသားထားသော လက်ကမ်းစာရွက်များကို ဝေ၍ ဖတ်စေပြီး၊ နီတိဆရာ၏ လမ်းညွှန်ချက်သည် မည်သည့် လက္ခဏာနှင့် ညီသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

''သူယုတ်လက္ခဏာ''

(က) သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုမေးသူ မရှိသော်လည်း ထုတ်ဖော်ပြောသူ။

(ခ) မေးသူရှိပါက ပိုမိုချဲ့ထွင်၍ ပြောသူ။

(ဂ) မိမိအပြစ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောရန် ဝန်လေးသူ။

(ဃ) မေးသူရှိပါက လျှော့ပေါ့၍သာ ပြောသူ။

''သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ''

(က) သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို မေးသူမရှိသော်လည်း ထုတ်ဖော်ပြောသူ။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) မေးသူရှိပါက ပိုမို၍ ပြောတတ်သူ။

(ဂ) မိမိ၏ ကျေးဇူးကို မေးသူမရှိပါက ထုတ်ဖော်မပြောသူ။

(ဃ) မေးသူရှိပါက လျှော့ပေါ့၍ ပြောသူ။

"သူယုတ်လက္ခဏာ"

(က) သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မေးသူရှိပါက ပိုမိုချဲ့ထွင်၍ ပြောသူ။

(ခ) မိမိအပြစ်ကို ထုတ်ဖော်ပြောရန် ဝန်လေးသူ။

"သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ"

(က) သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို မေးသူမရှိသော်လည်း ထုတ်ဖော်ပြောသူ။

(ခ) မေးသူရှိပါက ပိုမို၍ ပြောတတ်သူ။

(ဂ) မိမိ၏ကျေးဇူးကို မေးသူမရှိပါက ထုတ်ဖော်မပြောသူ။

(ဃ) မေးသူရှိပါက လျှော့ပေါ့၍ ပြောသူ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

။ ။ (က) သူငယ်ချင်း၏အပြစ်ကို သင်သည် မည်သူ့အား ပြောပြမည်နည်း။

သူငယ်ချင်း၏အပြစ်ကို အခြားမည်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြပါ။ သူငယ်ချင်းကိုသာ ကွယ်ရာမှာခေါ်၍ ပြောပြဆုံးမပါမည်။

(ခ) သူငယ်ချင်း၏ ကျေးဇူးကို မည်သည့်အခါ မည်သည့်နေရာတွင် ပြောပြမည်နည်း။

သူငယ်ချင်း၏ကျေးဇူးကို အများလူသူရှေ့၌ ပြောခွင့်ကြုံလာပါက ထုတ်ဖော်ပြောပြပါမည်။

(ဂ) သင့်မှာအပြစ်ရှိလျှင် ရှိကြောင်း ဝန်ခံမည်လော။

ကျွန်ုပ်မှာ အပြစ်ရှိလျှင် ရှိကြောင်း ဝန်ခံပါမည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၃)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက် (၁)

" ကောင်းမှုမြတ်နိုး ကောင်းအောင်ကြိုး"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မိဘ ဆရာတို့၏ စကားကို နာခံ၍ ကောင်းကျိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) မိဘဆရာတို့၏ ဆုံးမပဲ့ပြင်မှုကို နာခံတတ်ဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) စာပေတတ်မြောက်အောင် သင်ယူသင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) ကောင်းသော အတုဆိုသည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၄) ကောင်းသော အမှုကို ချစ်မြတ်နိုး၍ အကျိုးပွားအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့ လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ။

(က) အလိမ္မာပုံပြင်များ စာအုပ်။

(ခ) မင်္ဂလာမောင်မယ် စာစောင်များ။

* *

၄။ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့ ကောက်နုတ်ချက်လင်္ကာစာပိုဒ်ကို ကာရန်ပေါ်အောင် ရွတ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ရွတ်ခိုင်းပါ။

''အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း၊ ကောင်းလှစေချင်၊ ပွဲပြင်နိစ္စ၊

http://www.dhammadownload.com

ကွပ်ဆုံးမသား၊ မိဘဆရာ၊ စကားနာ၍၊
ကျမ်းစာသိပြင်၊ တတ်အောင်သင်လော့၊ ပေါ်လွင်မပြု၊
ကောင်းရာတုလျက်၊ ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍၊
ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေပင်။''

လုပ်ငန်း (၂)။ သင်ခန်းစာပါ အလင်္ကာ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိနားလည်သလို ရှင်းပြနိုင်းပါ။

အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်လိုလျှင် အမြဲသွန်သင်ဆုံးမလေ့ရှိသော မိဘဆရာတို့၏ စကားကို လိုက်နာ၍ စာပေကျမ်းဂန်တို့ကို သိမြင်နားလည်တတ်ကျွမ်းလာစေရန် သင်ယူကြရမည်။ ပေါ့တီပေါ့ဆ မပြုမူဘဲ ကောင်းသည်တို့ကို အတုယူလျက်၊ ကောင်းသောလုပ်ငန်း၊ မှန်သောလုပ်ငန်းမှန်သမျှကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးဖြင့် ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၃)။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စု (၃) စုခွဲ၍ အောက်ပါတို့ကို အုပ်စုတွင် ဆွေးနွေးနိုင်းပါ။

(က) မိဘဆရာတို့သည် သင်တို့အား၊ အဘယ်ကြောင့် ဆုံးမသနည်း။ အဆုံးအမကို လိုက်နာသင့်၊ မသင့် ဆွေးနွေးပါ။

(ခ) စာပေပညာကို အဘယ်ကြောင့် သင်ယူကြရသနည်း။ ပညာရှိခြင်းနှင့် ပညာမဲ့ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးပါ။

(ဂ) မိမိ၌ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် မည်သည့်အမှုများကို မည်သို့ပြုသင့်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြနိုင်းပါ။

အဖွဲ့အချင်းချင်းပါဝင် ဆွေးနွေးနိုင်းပါ။ ဆရာက ခြုံငုံသုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။ လောကသာရပျို့ ဆရာ၏ ဆုံးမစကားကို လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်ကြောင်း ဆရာက တိုက်တွန်းပြောကြားပါ။

(ပုံပြင်များကို အထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုပါ။)

* *

http://www.dhammadownload.com

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

(က) မိဘ/ဆရာတို့သည် သားသမီးများ တပည့်များကို အဘယ်ကြောင့် ဆုံးမကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ မိဘ၊ ဆရာတို့သည် သားသမီးများ တပည့်များကို အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ရန် သွန်သင်ဆုံးမခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) စာပေကျမ်းဂန်ကို အဘယ်ကြောင့် သင်ယူသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ လူလောကအလယ်တွင် ပွဲလယ်တင့်စေရန် ဗဟုသုတကြွယ်ဝကာ ကောင်းသော အသက်မွေးမှု ပြုလုပ်တတ်စေရန်အတွက် စာပေကျမ်းဂန်ကို သင်ယူသင့် ပါသည်။

(ဂ) မိမိကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် မည်သို့ကျင့်သုံးနေထိုင်မည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ မိမိကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် ပေါ့တီပေါ့ဆ မပြုမူဘဲ၊ ကောင်းသည်တို့ကို အတုယူလျက် ကောင်းသောလုပ်ငန်း၊ မှန်သောလုပ်ငန်းမှန်သမျှကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးဖြင့် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါမည်။

(ဃ) မိမိပြုမူသော ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို အတန်းသို့ ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ×××

* * *

http://www.dhammadownload.com

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက် (၂)

" မိဘဆွေမျိုးများကို စောင့်ရှောက်ရေး'

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မိခင်၊ ဖခင်နှင့်တကွ ဆွေမျိုးသားချင်း တို့ကို ရိုသေစွာ လုပ်ကျွေးရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးကို နေ့စဉ်ရှိခိုးသင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) မိဘတို့ကို အလေးအမြတ်ထား၍ လုပ်ကျွေးသမှုပြုသော သာဓကများကို ပြောပြတတ်ရန်။

(၃) မိဘဆွေမျိုးတို့ကို ရိုသေလျက် အမှုကိစ္စများကို ငြိမ်းအေးအောင် ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ။

(က) ပန်းချီဆရာကြီး ဦးဘကြည်၏ ဗုဒ္ဓဝင် ရုပ်စုံ။

(ခ) မိဘနှင့် သားသမီးအပြန်အလှန် ဆယ်သွယ်မှုကို ဖော်ပြသော ပုံပြင်များ။

(ဂ) ရာဇကုမာရ သားလိမ္မာ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့ ကောက်နုတ်ချက် စာပိုဒ်ကို ကာရန်ပေါ် အောင် ရွတ်ပြပါ။ အရွတ်ခိုင်းပါ။

မိခင် ဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ ဂူပုထိုးသို့

ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး၊ သိမ်းမြန်းမွေး၍၊ လုပ်ကျွေးခယ၊

http://www.dhammadownload.com

ရိုတုပ်ကွလျက်၊ ကြီးထသက်အို၊ မျိုးဆွေကိုလည်း၊ ကြည်ညိုညွတ်တိမ်း၊ ပိုက်ထုတ်သိမ်း၍၊ ခပ်သိမ်းမယွင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။

လုပ်ငန်း (၂)။ သင်ခန်းစာပါ လင်္ကာအဓိပ္ပာယ်ကို မိမိတို့နားလည်သလို ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ကျေးဇူးရှင် မိခင်၊ ဖခင်တို့ကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး၊ ဘုရားစေတီ၊ ပုထိုးတို့ကို ရိုသေစွာ ရှိခိုးဦးတင်သကဲ့သို့ မိဘတို့ကိုလည်း အလေးအမြတ်ထားရပါမည်။ ကြည်လင်လေးမြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် အမှုကိစ္စမှန်သမျှ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကို ရိုသေစွာဖြင့် ပြုစုကြရမည်။ ထို့အပြင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့် ပြီပြစ်သော အဖိုး၊ အဖွား၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများကိုလည်း ကြည်ညိုလေးစားသော စိတ်ထားဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် အမြဲမပြတ်လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်အေးချမ်းသာမှုကို ရစေရပါမည်။

လုပ်ငန်း (၃)။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုများဖွဲ့၍ အောက်ပါအချက်တို့ကို အုပ်စုတွင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(က) မိခင်၊ ဖခင်တို့ကို ရိုသေစွာ မည်သို့အလုပ်အကျွေးပြုသင့်ကြောင်း။

(ခ) သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား မည်သို့စောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း။

(ဂ) အဆွေအမျိုးတို့အား မည်သို့စောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း။

လုပ်ငန်း (၄)။ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အဖွဲ့အလိုက် အတန်းသို့တင်ပြခိုင်းပါ။ ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပါ။

ဗုဒ္ဓဝင်ရုပ်စုံမှ သုဝဏ္ဏသာမဇာတ်တော်ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ခိုင်း၍ မိမိတို့ ထင်မြင်ခံစားရမှုကို ပြောပြခိုင်းပါ။

မြန်မာ့သမိုင်းမှ ဖခင်၏ကျေးဇူးကို ပေးဆပ်သော ရာဇကုမာရမင်းသားအကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

* *

http://www.dhammadownload.com

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

(က) မိခင်၊ ဖခင်တို့အား အဘယ်ကြောင့် နေ့စဉ် ရှိခိုးသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ မိခင်၊ ဖခင်တို့၏ ကျေးဇူးတရားမှာ မြင့်မိုရ်တောင်နှင့်ပင် ခိုင်းနှိုင်းမရအောင် ကြီးမားလှသဖြင့် ကြည်လင်လေးမြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် နေ့စဉ်ရှိခိုးသင့်ပါသည်။

(ခ) အမိ၊ အဖတို့ကို အဘယ်ကြောင့် အလုပ်အကျွေးပြုသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ အမိ၊ အဖတို့၏ ကြီးမားလှသော ကျေးဇူးတရားကို တုန့်ပြန်သော အားဖြင့် အမှုကိစ္စမှန်သမျှ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကို ရိုသေစွာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(ဂ) သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အမျိုးအဆွေတို့အား မည်သို့ပြုစုစောင့်ရှောက် မည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီဖြစ်သော အဖိုးအဖွားနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများကို ကြည်ညိုလေးစားသော စိတ်ထားဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် အမြဲမပြတ် လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်အေးချမ်းသာမှုကို ရရှိစေရပါမည်။

* * *

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့မှ ကောက်နုတ်ချက် (၃)

" လေ့ထုံးစဉ်လာ ထိန်းသိမ်းပါ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

ဘိုးဘွား၊ မိဘတို့၏ ရိုးရာအစဉ်အလာများကို ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) ဘိုးဘွား၊ မိဘတို့၏ ရိုးရာအစဉ်အလာများကို ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) ရိုးရာ အစဉ်အလာကောင်းများကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည် မျိုးစောင့်တရားဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) ကုန်းတိုက် ချောသွေ့သော စကားကိုမယုံကြည်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) မြန်မာတို့ ဘိုး၊ ဘေး၊ စဉ်လာ ထိန်းသိမ်းခဲ့သော ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာ ရုပ်ပုံကားချပ်များ။

(ခ) ကိုယ်တိုင်ပါဝင် ဆင်နွှဲလိုက်နာသော ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများ။

(ဂ) ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ၊ မှတ်တမ်း ဓာတ်ပုံများ၊ သတင်းစာများ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ ရခိုင်သူမြတ်၏ လောကသာရပျို့ ကောက်နုတ်ချက်လင်္ကာကို ကာရန်ပေါ်လွင်အောင် ရွတ်ဆိုပြပါ။ ရွတ်ဆိုခိုင်းပါ။

''ဘေးဘိုးစဉ်ဆက်၊ မပျက်သုံးစွဲ၊ ကျင့်မြဲလေ့ထ၊ စာရိတ္တဖြင့် မိဘအလိုက်၊ စရိုက်ကျင့်ရိုး၊ အမျိုးနွယ်လျဉ်၊ စောင့်စည်းကြဉ်၍၊ အစဉ်အပေါင်း၊ ခင်ပွန်းကောင်းနှင့်၊ သူကောင်းသက်ကြီး၊ ထုံးထီးနည်းကို၊ မငြီးမငွေ့၊ မှတ်ကျက်လေ့၍၊ ချောသွေ့စကား၊ စပ်ကြားသူပျက်၊ ကုန်းတိုက်ဖျက်လည်း၊ ရက်မယုံလွယ်စေမင်း။''

စကားပြေ

အမိအဖ၊ အဘိုးအဘေးတို့ အစဉ်အဆက်တို့ ကျင့်သုံးစောင့်စည်းခဲ့ကြသည့် စာရိတ္တ အကျင့်စရိုက်တို့ကို၊ ရိုးရာအလိုက် ထိန်းသိမ်း၍၊ မိမိ၏ အမျိုးအနွယ်ကို စောင့်စည်းပါ။ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် သူတော်ကောင်းသက်ကြီးရွယ်အိုတို့၏ နည်းစနစ်တို့ကိုလည်း မငြီးမငွေ့လေ့လာမှတ်သားပါ။ အခြားသူတို့က ကြားဝင်၍ ကုန်းချောသောစကားတို့ကို အလွယ်တကူ မယုံကြည်ပါလေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၂)။ ကောက်နုတ်ချက် အဓိပ္ပါယ်ကို ကျောင်းသားများနားလည်သလို တစ်ဦးချင်းရှင်းလင်းပြောပြခိုင်းပါ။ လိုအပ်သည်ကို ဆရာက ဖြည့်စွက် ရှင်းလင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အတန်းကို အုပ်စု(၄) စုဖွဲ့ပါ။ အောက်ပါ အချက်များကို အုပ်စုတစ်ခုလျှင် လုပ်ငန်းတစ်ခုစီပေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(က) ဘေးဘိုးစဉ်ဆက် စောင့်ထိန်းခဲ့သော ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာများဖေါ်ထုတ်ဆွေးနွေးခြင်း။

(ခ) ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာ ဆိုင်ရာကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပုံများ ဆွေးနွေးခြင်း။

(ဂ) မိမိတို့မိသားစုအတွင်း ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိသော ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကို ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း။

(ဃ) ကုန်းတိုက်၊ ချောသွေ့စကားသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် အန္တရာယ်ပေးတတ်ပုံကို သာဓကများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း။

လုပ်ငန်း (၄)။ အုပ်စုတစ်ခုချင်း ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည် တင်ပြခြင်း။ ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆရာခြုံငုံသုံးသပ် ဆွေးနွေးပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှုတ်မေးနှုတ်ဖြေမေးပါ။

(က) ဘိုးဘေး၊ မိဘတို့၏ အစဉ်အဆက်ထိန်းသိမ်းခဲ့သော အစဉ်အလာများကို ပြောပြပါ။

(ခ) အစဉ်အလာကောင်းများကို အဘယ်ကြောင့် ထိန်းသိမ်းသင့်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

(ဂ) ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံကောင်းများကို မထိန်းသိမ်းလျှင် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(ဃ) ကုန်းတိုက်စကားပြောခြင်းနှင့်၊ ယုံလွယ်ခြင်းတို့၏ ဆိုးကျိုးများကို ဖေါ်ပြပါ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၄)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ဝန်ဇင်းဖိုးရာဇာ၏ မဏိရတနာ နီတိများ(၁)

"အကြီးအကဲ ဟူသည်"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အကြီးအကဲတို့တွင် ရှိအပ်သော အရည်အချင်းများကို သိရှိနားလည်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) အကြီးအကဲသည် သည်းခံနိုင်သော စွမ်းအားရှိဖို့လိုကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) အကြီးအကဲသည် မီးကဲ့သို့ မကျင့်ဘဲ ရေကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ အကြီးအကဲမရှိခြင်းနှင့် အကြီးအကဲများလွန်းခြင်း၏ အပြစ်များကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) နာယက ဂုဏ်(၆)ပါး ဆောင်ပုဒ်လက်ာကို ကပ်ထူပြားတွင် ရေးသား၍ချိတ်ဆွဲထားရန်။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ မဏိရတနာနီတိများမှ အောက်ပါတို့ကို ရေးသား၍ ကျောင်းသား အားလုံးကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

''အများလူတို့သည်းမခံနိုင်သော အရာကိုသည်းခံနိုင်မှ အကြီးအကဲ ဗိသမည်''

''ရေချမ်းအိုးကဲ့သို့ကျင့်လျှင် အများချစ်ခင်မည်။ မီးကဲ့သို့ကျင့်လျှင် အများကြောက်ရွံ့လေးစားခံရမည်။ သို့သော် ချစ်ခင်ခြင်းကို မခံရ။''

http://www.dhammadownload.com

''အကြီးအကဲမရှိလျှင် ပျက်စီးတတ်သည်။ အကြီးအကဲများလွန်းလျှင်လည်း ပျက်စီးတတ်သည်။''

လုပ်ငန်း (၂)။ ကျောင်းသားများအားအုပ်စုများခွဲစေပြီး အောက်ပါအချက်များကို အုပ်စုတစ်ခုလုပ်ငန်းတစ်ခု ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

(က) သည်းခံခြင်းကြောင့် ရရှိစေမည့် ကောင်းကျိုးများနှင့် သည်းမခံသော ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည့် ဆိုးပြစ်များကို ခွဲခြားဆွေးနွေးခြင်း။

(ခ) ရေချမ်းအိုးကဲ့သို့ ကျင့်ခြင်းနှင့် မီးကဲ့သို့ကျင့်ခြင်း၏ ခြားနားချက်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။

(ဂ) နေရာဌာနတိုင်းတွင် အကြီးအကဲ မရှိလျှင် မည်သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။

(ဃ) အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အကြီးအကဲများလွန်းပါက မည်သို့ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

လုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကိုအတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း၊ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာကဖြည့်စွက်ဆွေးနွေး၍ သုံးသပ်ပြပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ ''ထကြွ၊ နိုးကြား၊ သနား၊ သည်းခံ၊ ဝေဖန်၊ ထောက်ရှု၊ ဂုဏ်ခြောက်ခု၊ ကြီးသူ့ဂုဏ်အင်္ဂါ'' ဟူသော နာယက ဂုဏ်(၆)ပါးကို ဆရာကချဲ့ထွင် ဆွေးနွေးပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ အကြီးအကဲတစ်ယောက်အနေဖြင့် သည်းခံခြင်းကြောင့် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးများနိုင်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ အကြီးအကဲတစ်ယောက်အနေဖြင့် သည်းခံခြင်းကြောင့်အကြီးအကဲပီသသော အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၂) ။ ။ အကြီးအကဲသည် မီးကဲ့သို့(သို့မဟုတ်) ရေကဲ့သို့ ကျင်းရမည်လား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အကြီးအကဲသည် ရေကဲ့သို့ကျင့်ရပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မီးကဲ့သို့ကျင့်လျှင် အများကြောက်ရွံ့လေးစားခံရမည်။ သို့သော် ချစ်ခင်ခြင်းကို မခံရ။ ရေကဲ့သို့ကျင့်လျှင်မူ အများချစ်ခင်ခြင်းကို ခံရမည်ဖြစ်သည်။

မေး(၃) ။ ။ နေရာဌာနတိုင်း အကြီးအကဲရှိသင့်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ နေရာဌာနတိုင်း အကြီးအကဲရှိသင့်သည်။ အကြီးအကဲမရှိလျှင် ပျက်ဆီး တတ်သည်။

မေး(၄) ။ ။ အကြီးအကဲများလွန်းလျှင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အကြီးအကဲများလွန်းလျှင် ပျက်စီးတတ်သည်။

* * *

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ဝန်ဇင်းမိုးရှာဓာ၏ မဏိရတနာ နိတိများ(၂)

"အနိုးကပ် မပေါင်းအပ်သူ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာ သိရှိရှောင်ကြဉ်တတ်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ။**

(၁) မပေါင်းအပ်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

(၂) အဘယ့်ကြောင့် မပေါင်းအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) အပြုန်အလှန်အားဖြင့် အနီးကပ်ပေါင်းအပ်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို ပြောပြတတ်ရန်။

* *

http://www.dhammadownload.com

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) အပေါင်းအသင်းကြောင့် ဂုဏ်ပျက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များ၊ သတင်းများ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ပုံပြင်များ။

(ခ) အပေါင်းအသင်းကြောင့် ဂုဏ်တက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များ၊ သတင်းများ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ပုံပြင်များ။

(ဂ) သင်္ဂဇာဆရာတော်၏ မိတ်ဆွေဝတ္တုရားဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ မဏိရတနာနိတိများမှ အောက်ဖော်ပြပါ အနီးကပ် မပေါင်းအပ်သူ၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို ဖတ်ခိုင်းပါ။

''ကောင်းရာ ကောင်းကြောင်း တိုင်ပင်သည်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သူ။ မဆင် မခြင် မစဉ်းစားဘဲ ပြောဆိုတတ်သူ။ နှုတ်မစောင့်သူ။ စဉ်းလဲကောက်ကျစ် လှို့ဝှက်တတ်သူ။ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသူ။ ဒေါသကြီးသူများကို မိတ်မဖွဲ့ရာ၊ အနီးကပ်မပေါင်းရာ။ ''

လုပ်ငန်း (၂)။ ''အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူ'' တို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို အခြေခံ၍ မည်သို့သောသူသည် အနီးကပ်ပေါင်းအပ်ကြောင်းကို အုပ်စုအလိုက် စာရွက်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။

''အနီးကပ် ပေါင်းအပ်သူ'' တို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ

(က) ကောင်းရာကောင်းကြောင်း တိုင်ပင်သည်ကို လက်ခံသူ။

(ခ) စကားကို ဆင်ခြင်၍ ပြောဆိုတတ်သူ။

(ဂ) နှုတ်စောင့်စည်းသူ။

(ဃ) ဖြောင့်မတ်၍ ပွင့်လင်းသူ။

(င) အပြောအဆို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ။

(စ) စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်သူ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၃)။ အနီးကပ် မပေါင်းအပ်သူနှင့် ပေါင်းအပ်သူတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက် လက္ခဏာများကို နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူ အောက်ပါဆောင်ပုဒ်လင်္ကာကို ကျောင်းသားများအား ရေးမှတ် လေ့ကျက်ခိုင်းပါ။

(က) ကောင်းရာတိုင်ပင်၊ ဖျက်ဆီးချင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။
စကားပြောလျှင်၊ မဆင်ခြင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။
နှုတ်မစောင့်လျှင်၊ ထိုသူတွင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။
စဉ်းလဲတတ်လျှင်၊ ကောက်ကျစ်လျှင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။
နှုတ်အာကြမ်းလျှင်၊ ရိုင်းပျလျှင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။
ဒေါသကြီးလျှင်၊ မျက်မာန်ဝင်၊ ရှောင်ကြဉ် မပေါင်းအပ်။

(ခ) အထက်ပါဆောင်ပုဒ်လင်္ကာကို သင်္ချာ ဆရာတော်၏ မိတ်ဆွေဝတ္တရား ငါးပါးဖြစ်သော ''ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ စောင့်လေ မိတ်သဟာ'' နှင့် ယှဉ်တွဲ လေ့လာခိုင်းပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။

(က) ကောင်းရာကောင်းကြောင်းတိုင်ပင်သည်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သူ။
(ခ) စကားကို မဆင်မခြင်၊ မစဉ်း [illegible] ပြောဆိုတတ်သူ။
(ဂ) နှုတ်မစောင့်စည်းသူ။
(ဃ) စဉ်းလဲကောက်ကျစ်သူ။

http://www.dhammadownload.com

(င) မဖြောင့်မမတ်ဘဲ လှို့ဝှက်တတ်သူ။

(စ) အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသူ။

(ဆ) ဒေါသကြီးသူ။

မေး(၂) ။ ။ အဘယ်ကြောင့် မပေါင်းအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အဘယ်ကြောင့် မပေါင်းအပ်သနည်းဆိုသော် မပေါင်းအပ်သူကို ပေါင်းမိပါက မိမိတွင် ဂုဏ်ပျက်ရသည့်အပြင် ဘဝပါ ပျက်စီးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မေး(၃) ။ ။ အနီးကပ်ပေါင်းအပ်သူတို့ကား မည်သူတို့နည်း။

ဖြေ ။ ။ လုပ်ငန်း (၂) မှ (က) မှ (စ) အထိ ရေးပါ။

မေး(၄) ။ ။ အနီးကပ်မပေါင်းအပ်သူ ဆောင်ပုဒ်၊ လင်္ကာနှင့် မိတ်ဆွေဝတ္တရားငါးပါး ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာကို ရွတ်ဆိုပြပါ၊

ဖြေ ။ ။ အနီးကပ် မပေါင်းအပ်သူ ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာ လုပ်ငန်း ၄ (က)တွင် ဖော်ပြထားပြီး။

မိတ်ဆွေဝတ္တရားငါးပါးဆောင်ပုဒ် လင်္ကာ လုပ်ငန်း ၄ (ခ) တွင် ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်သည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၅)
လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းရှိဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၄၉)

"သူတော်ကောင်းစကား"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားသည် ဖောက်ပြန်ရိုးမရှိကြောင်း ဖော်ပြတတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) လောက၌ မဖောက်မပြန်ဖြစ်သော သဘာဝတရားများကို ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) သူတော်ကောင်းစကားများကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ပြန်လည်ပြောပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှု အထောက်အကူအစွည်းများ

ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိသော သဘာဝတရား၏ ဖြစ်ရပ်များကို လက်တွေ့ လေ့လာကြည့်ရှုစေပါမည်။

* *

၄။ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စကားကို ဖတ်ပြ၍ ရှင်းလင်းပြပါ။

(က) နေသည် အနောက်မျက်နှာ၌ ထွက်သော်ထွက်ရာ၏။

(ခ) မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးသည် ကိုင်းညွတ်သော် ကိုင်းညွတ်ရာ၏။

(ဂ) ငရဲမီးသည် အေးသော်အေးရာ၏။

(ဃ) တောင်ထိပ်၌ ကြာပွင့်သော် ပွင့်ရာ၏။

(င) သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားသည် တစ်ရံတစ်ဆင်မျှ ဖောက်ပြန်ရိုးမရှိ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၂)။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ အဖွဲ့အတွင်း ဆွေးနွေး၍ လောကသဘာဝ မဖောက်မပြန် ဖြစ်သော သဘာဝတရားကို ထုတ်ဖော်မှတ်သားခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုအဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးရရှိသော အချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီမှ မိမိတို့ လေ့လာမှတ်သားခဲ့သော သူတော်ကောင်းစကားများကို ဆရာက မှတ်တမ်းတင်ပါ။

လုပ်ငန်း (၅)။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားဖောက်ပြန်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

* * *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ လောကဌ် မဖောက်မပြန်သော သဘာဝတရားများကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ လောကဌ် မဖောက်မပြန်သော သဘာဝတရားများမှာ –

(က) နေသည် အရှေ့မျက်နှာမှသာ ထွက်သည်။

(ခ) မြင်းမိုရ်တောင်သည် ပြိုအက်ကိုင်းညွတ်ခြင်းမရှိ။

(ဂ) ငရဲမီးသည် ပူလောင်သည်။

(ဃ) တောင်ထိပ်၌ ကြာမပွင့်နိုင်။

မေး(၂) ။ ။ သူတော်ကောင်း စကား(၅)ခွန်းကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ (က)နေမင်းသည် အနောက်မျက်နှာမှ ထွက်သော် ထွက်ရာ၏။

(ခ) မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးသည် ပြိုကွဲကိုင်းညွတ်သော် ကိုင်းညွတ်ရာ၏။

(ဂ) ငရဲမီးသည် အေးသော်အေးရာ၏။

(ဃ)တောင်ထိပ်၌ ကြာပွင့်သော် ပွင့်ရာ၏။

(င) သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားသည် မည်သည့်အခါမျှ ဖောက်ပြန်သည် မရှိချေ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၆)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းရှိဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၀)

" အချမ်းသာဆုံးသော အရိပ်"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

အရိပ်တကာတို့တွင် တရားတော်၏ အရိပ်သည် ပို၍ချမ်းသာနိုင်သည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) သစ်ပင်အရိပ်၊ ဆွေမျိုးမိဘအရိပ်၊ ဆရာသမားအရိပ်၊ မင်းစိုးရာဇာအရိပ်၊ တို့ကို နှိုင်းယှဉ်၍ ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၂) အရိပ်ဟူသမျှသည် ချမ်းသာမှုကို ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်ရန်။

(၃) အရိပ်တကာတို့တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ အရိပ်ဟု ဆိုသော တရားတော်၏ အရိပ်သည် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှု အထောက်အကူအစွည်းများ

(က) ကျောင်းဝင်းအတွင်း စိုက်ပျိုးထားသော အရိပ်ရအပင်များ။

(ခ) လုံခြုံမှုကို ပေးသော အဆောက်အအုံများ။

* *

၄။ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိသူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအပိုင်း အပိုဒ် (၅၀) ကို ကားချပ်တွင် ရေး၍ ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများအား ဖတ်ခိုင်းပါ။

(၁) သစ်ပင်၏ အရိပ်သည် ချမ်းသာ၏။

http://www.dhammadownload.com

(၂) သစ်ပင်၏ အရိပ်ချမ်းသာသည်ထက် ဆွေမျိုးမိဘတို့အရိပ်က ပို၍ ချမ်းသာ၏။

(၃) ဆွေမျိုးမိဘအရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် ဆရာသမားအရိပ်က ပို၍ ချမ်းသာ၏။

(၄) ဆရာသမားအရိပ် ချမ်းသာသည်ထက် မင်းစိုးရာဇာ အရိပ်က ပို၍ချမ်းသာ၏။

(၅) မင်းစိုးရာဇာ အရိပ်ချမ်းသာသည်ထက် မြတ်စွာဘုရား၏ အရိပ်ဟု ဆိုအပ်သော တရားတော်က ပို၍ ချမ်းသာ၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ သစ်ပင်၏ အရိပ်၊ ဆွေမျိုးမိဘ၏အရိပ်၊ ဆရာသမား၏အရိပ်၊ မင်းစိုးရာဇာ၏ အရိပ်များသည် မည်ကဲ့သို့ အေးချမ်းမှုရှိသည်ကို ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်မျိုးစီကို မိမိတို့ လက်တွေ့ခံစားရမှုကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ အုပ်စု၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်ကို ဆရာက စုစည်း၍ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ ဘုရား၏ တရားတော်အရိပ်သဘောကို ဆင်ခြင်မိစေရန် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်၍ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ခိုင်းပါ။

ကလေးများနားဝင် လက်ခံနိုင်မည့် တရားစကားကို ကလေးများအားရှင်းပြခိုင်းပါ။

ပြင်ပမှ ထုတ်ဝေနေသော တရားမွေစာစောင်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြရန် တိုက်တွန်းပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ ကိုယ်၏အေးချမ်းမှု၊ စိတ်၏အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေသော အရိပ်အာဝါသများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်၏အေးချမ်းမှု၊ စိတ်၏အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေသော အရိပ်အာဝါသများမှာ (က) သစ်ပင်အရိပ် (ခ) ဆွေမျိုးမိဘအရိပ်၊ (ဂ) ဆရာသမားအရိပ်၊ (ဃ) မင်းစိုးရာဇာ အရိပ် နှင့် တရားတော်၏အရိပ်တို့ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၂) ။ ။ အရိပ်တကာတို့တွင် မည်သည့်အရိပ်သည် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ အရိပ်တကာတို့တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ အရိပ်ဟုဆိုသော တရားတော်၏ အရိပ်သည် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သည်။

မေး(၃) ။ ။ အရိပ်ကင်းမဲ့ပါက မည်သို့ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အရိပ်ကင်းမဲ့ပါက ကိုယ်၏အေးချမ်းမှု စိတ်၏အေးချမ်းမှု ကင်းမဲ့ကာ ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေပါမည်။

* * *

အခန်း (၇)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၁)

“ သူတော်ကောင်းနှင့် သူယုတ်မာတို့သဘာဝ”

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

အလိုဆန္ဒရှိသည်ကို ကြည့်၍ သူတော်ကောင်းနှင့် သူယုတ်မာ ရွေးချယ်တတ်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) ပိတုန်းနှင့် ယင်ကောင်တို့၏ သဘာဝကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

(၂) ပန်းရနံ့နှင့် အပုပ်နံ့ကို နှိုင်းယှဉ်ပြတတ်ရန်။

(၃) သူတော်ကောင်းနှင့် သူယုတ်မာတို့ သဘာဝကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) ပျားပိတုန်းနှင့် ယင်ကောင်တို့၏ သဘာဝကို လက်တွေ့ လေ့လာကြည့်ရှုစေခြင်း။

(ခ) ပန်းရနံ့နှင့် အပုပ်နံ့ကို လက်တွေ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ရှုစေခြင်း။

* *

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၁) ကို ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများအား ဖတ်ခိုင်းပါ။

(၁) ပိတုန်းတို့သည် ပန်းရနံ့ကို အလိုရှိကုန်၏။

(၂) သူတော်ကောင်းတို့သည် ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အလိုရှိကုန်၏။

(၃) ယင်ကောင်တို့သည် အပုပ်ကို အလိုရှိကုန်၏။

(၄) သူယုတ်မာတို့သည် အမျက်ဒေါသကို အလိုရှိကုန်၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ ပျားပိတုန်းနှင့် ယင်ကောင်တို့၏ သဘာဝကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ပြီးလျှင် မိမိတို့ လေ့လာချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြခိုင်းပါ။

ကလေးများ ဆွေးနွေးချက်အပေါ် ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

* * *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ ပျားပိတုန်းတို့၏ သဘာဝကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ပျားပိတုန်းတို့သည် ပန်းရနံ့ကို အလိုရှိကြကုန်၏။

မေး(၂) ။ ။ ယင်ကောင်တို့၏ သဘာဝကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ယင်ကောင်တို့သည် အပုပ်ကို အလိုရှိကုန်၏။

မေး(၃) ။ ။ သူတော်ကောင်းတို့၏ သဘာဝကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အလိုရှိကုန်၏။

မေး(၃) ။ ။ သူယုတ်မာတို့၏ သဘာဝကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သူယုတ်မာတို့သည် အမျက်ဒေါသကို အလိုရှိကုန်၏။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၈)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၃)

" အယုတ်အမြတ် ခွဲခြားတတ်စေ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အမိအဘတို့၏ အယုတ်အမြတ်ကို ကြည့်၍ သားသမီးတို့၏ နှုတ်ထွက်စကားနှင့် အကျင့်စရိုက်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) နှုတ်ထွက်ကောင်းသော စကားဆိုတတ်အောင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ရန်။

(၂) အကျင့်ကောင်း၊ နှုတ်ထွက်ကောင်းခြင်းဖြင့်မိဘ၏ ဂုဏ်ကိုမြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) ကောင်းမွန်သောနှုတ်ထွက်စကားကို လက်တွေ့ပြော၍ သရုပ်ဆောင်စေခြင်း။

(ခ) ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော နှုတ်ထွက်စကားကို လက်တွေ့ပြော၍ သရုပ်ဆောင်စေခြင်း။

(ဂ) အဆိုပါနှုတ်ထွက်စကား(၂) မျိုးကို နှိုင်းယှဉ်ခြင်း။

* *

၄။ သင်ကြား/သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၃) ကို ဖတ်ပြပါ။ ရှင်းပြပါ။

(က) အမိမြတ်သောသူအား ကောင်းသောစကားရှိ၏။

(နှုတ်ထွက်ကောင်း၏။)

http://www.dhammadownload.com

(ခ) အဘမြတ်သူအား ကောင်းသောအမူအကျင့်ရှိ၏။
(အကျင့်ကောင်း၏။)

(ဂ) မိဘနှစ်ပါးစုံမြတ်မူကား စကားလည်းကောင်း၏ အကျင့်လည်းကောင်း၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ အမိမြတ်သူကား ကောင်းသောစကားရှိ၏ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြပါ။ မိမိ၏ နှုတ်ထွက်ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းသည် မိခင်အားကောင်းမှုဆိုးမှုကို ဖြစ်စေကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အဘမြတ်သူအား ကောင်းသောအမူအကျင့်ရှိ၏ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကိုရှင်းပြပါ။ မိမိ၏ အမူအကျင့်ကို ကြည့်၍ဘခင်၏ ကောင်းမှုဆိုးမှုကို ဖြစ်စေကြောင်း ရှင်းပြပါ။

''သားသမီးမကောင်း၊ မိဘခေါင်း'' ဆိုသော စကားကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ အမိမြတ်သူ၊ အဘမြတ်သူဖြစ်အောင်း မိမိ၏ နှုတ်ထွက်စကားနှင့် အမူအကျင့်ကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း ဆရာကဆွေးနွေးခိုင်း ရှင်းလင်းပြပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ ကောင်းသောစကားဆိုခြင်းဖြင့် မည်သူ၏ဂုဏ်ကို မြင့်မားစေသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကောင်းသောစကားကိုဆိုခြင်းဖြင့် မိခင်၏ဂုဏ်ကို မြင့်မားစေပါသည်။

မေး(၂) ။ ။ ကောင်းသောအကျင့်ရှိပါက မည်သူ၏ဂုဏ်ကို မြင့်မားစေသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကောင်းသောအကျင့်ရှိပါက ဖခင်၏ဂုဏ်ကို မြင့်မားစေပါသည်။

မေး(၃) ။ ။ သားသမီးကြောင့် မိဘဂုဏ်တက်ရသည်။ ဂုဏ်ပျက်ရသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သားသမီးသည် နှုတ်ထွက်လည်းကောင်း၊ အကျင့်လည်းကောင်းပါက မိဘဂုဏ်တက်ရသည်။ သားသမီးသည် နှုတ်ထွက်လည်းကြမ်း၊ အကျင့်လည်းဆိုးသွမ်းပါက မိဘဂုဏ်ပျက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး(၄) ။ ။ အမိယုတ်က နူတ်သရမ်း၏၊ အဘယုတ်က ကိုယ်သရမ်း၏ဆိုသော စကားပုံကို နားလည်သလိုရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ယုတ်သောအမိမှ မွေးဖွားသောသားသမီးတို့သည် နူတ်ထွက်ကြမ်းတမ်း၏။ ယုတ်သောဖခင်မှ ပေါက်ဖွားသော သားသမီးတို့သည် အမူအကျင့်ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတတ်သည်။

မေး(၅) ။ ။ ''သားသမီးမကောင်း မိဘခေါင်း'' ဆိုသောစကားပုံကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သားသမီးမလိမ္မာလျှင် မိဘတွင်တာဝန် မကင်းသကဲ့သို့၊ ငယ်ရွယ်သူ မလိမ္မာလျှင် အုပ်ထိန်းသူများတွင် တာဝန်ရှိသည်။

* * *

အခန်း (၉)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၄)

" အခက်အခဲကြုံလာ ပညာရှိကိုရှာ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

နေရာဌာနကို လိုက်၍ အလိုရှိအပ်သော အရည်အချင်းရှိသူများကို သိရှိနားလည်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သော သူကို အလိုရှိအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၂) လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်ရာ၌ နူတ်လုံသူကို အလိုရှိအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) အခက်အခဲကြုံတွေ့ခဲ့သော် ပညာရှိကို အလိုရှိအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

http://www.dhammadownload.com

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) မွန်ဝန်ကြီးဗညားဒလ၏ ရာဇာဓိရာဇ် အရေးတော်ပုံစကားပြေ။

(ခ) မဟော်သဓာ ဇာတ်တော်ကြီး။

(ဂ) သတင်းစာဆရာ ဦးသိမ်းမောင်၏ မြန်မာသူရဲကောင်းများ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၄) ကို ဖတ်ပြပါ။ ရေးပြပါ။

(၁) စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သော သူကို အလိုရှိကုန်၏။

(၂) လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်ရာ၌ နှုတ်လုံသောသူကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏။

(၃) ထမင်း၊ အဖျော်ကောင်းစားသောက်ရာ၌ အချစ်ဆုံးသောသူကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏။

(၄) အခက်အခဲကြုံတွေ့ခဲ့သော် ပညာရှိကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ အတန်းကို အုပ်စု(၄)စုခွဲ၍ သင်ခန်းစာပါ အချက်တစ်ချက်စီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုရန် စာအုပ်များကို ဖတ်၍အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အဖွဲ့အလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြစေခြင်း၊ ကျန်အဖွဲ့များမှ ပါဝင်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်ကို ဆရာက စုစည်း၍ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

* *

http://www.dhammadownload.com

၅။ တတ်မြောက်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သောသူကို အလိုရှိအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သောသူသာလျှင် အောင်ပွဲဆင်နိုင်မည်ဖြစ်၍ အလိုရှိအပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မေး(၂) ။ ။ လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်ရာတို့၌ နှုတ်လုံသူကို အလိုရှိအပ်ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ လျှို့ဝှက်အပ်သောစကားကို နှုတ်လုံသူတို့ကသာ ထိန်းသိမ်းနိုင်၍ ပြင်ပသို့ပေါက်ကြားခြင်းမပြုနိုင်သောကြောင့် အလိုရှိအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

မေး(၃) ။ ။ အခက်အခဲကြုံခဲ့သော် ပညာရှိကို အလိုရှိအပ်ပုံကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အခက်အခဲကြုံခဲ့သော် ပညာရှိသာလျှင် ကောင်းသောမှန်သောအကြံကိုပေးနိုင်၊ လမ်းညွှန်နိုင်မည်ဖြစ်၍ အလိုရှိအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁၀)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းရှိဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၆)

"အလျှင်လိုက ပူပန်ရ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

အမှုကိစ္စဟူသမျှ အဆောတလျင်မပြုသင့်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) အမှုကိစ္စဟူသမျှကို အဆောတလျင် ပြုပါက နောင်အခါပူပန်ရတတ်ကြောင်းရှင်းပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အောက်ပါစကားပုံများကို ကားချပ်တွင်ရေးသား၍ ချိတ်ဆွဲထားရန်။

(က) အလျင်လိုအနှေးဖြစ်

(ခ) အလျင်လိုလမ်းအိုလိုက်

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၆) ကို ဖတ်ပြပါ။ ရေးပြပါ။

''အမှုကိစ္စဟူသမျှကို အဆောတလျင် ကိုယ်တိုင်လည်း မပြုသင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း မပြုစေသင့်။ အမှုကိစ္စတို့ကို အဆောတလျင် ပြုခဲ့သော် ပညာ (အသိဉာဏ်) နည်းသော သူသည် နောက်မှ ပူပန်ရတတ်၏။''

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၂)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စကားများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများတွေ့ဖူး ကြုံဖူးသည့် အဆောတလျင် ပြုမိသည့်ကိစ္စများကို ပြန်လည်ပြောပြစေခြင်း။

လုပ်ငန်း (၃)။ အဆောတလျင် ပြုခြင်းနှင့် နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ခြားနားမှုကို နှိုင်းယှဉ် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်ကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ အမှုကိစ္စ ဟူသမျှကို အဆောတလျင် မပြုသင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အမှုကိစ္စဟူသမျှကို အဆောတလျင် မပြုသင့်ပါ။ အမှုကိစ္စတို့ကို အဆောတလျင် ပြုခဲ့သော် နောက်မှ ပူပန်ရတတ်၏။

မေး(၂) ။ ။ အမှုကိစ္စ ဟူသမျှကို အဆောတလျင် ပြုခြင်းနှင့် မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့၏ ခြားနားပုံကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အမှုကိစ္စဟူသမျှကို အဆောတလျင် ပြုခြင်းက နောင်အခါ ပူပန်ရတတ်သည် မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းက အမှား ကင်း၍ နောင်ရေးစိတ်အေးရသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁၁)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၇)

"သည်းခံတတ်၍ မြတ်ပါစေ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိလျက်၊ သည်းခံတတ်သော အလေ့အကျင့်ရရှိရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) အမျက်ဒေါသကို ဖျောက်နိုင်လျှင် စိုးရိမ်ကင်းကြောင်း ဖော်ပြတတ်ရန်။

(၂) သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်းကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို သည်းခံသင့်ကြောင်း ဖော်ပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိသော မျက်နှာနှင့် အမျက်ဒေါသ ပြင်းထန်နေသော မျက်နှာပုံ။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အပိုင်း၊ အပိုဒ် (၅၇) လမ်းညွှန် စကားများကို ဖတ်ခြင်း၊ ရှင်းခြင်း။

(က) အမျက်ဒေါသကို ဖျောက်နိုင်မှုကား၊ တစ်ရံတစ်ဆစ်မျှ မစိုးရိမ်ရ။

(ခ) သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့က ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) သူခပ်သိမ်းတို့၏ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို သည်းခံရာ၏။

(ဃ) ဤသို့သည်းခံခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့က မြတ်၏ ဟု မိန့်ဆိုကုန်၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စကား (၄)ရပ်ကို ကျောင်းသားများအား အုပ်စုအဖွဲ့ (၄) ဖွဲ့ခွဲ၍ စကားရပ်တစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ တစ်ဖွဲ့စီ၏ တင်ပြချက်များကို ဆရာက ခြုံငုံဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၄)။ လမ်းညွှန် စကား(၄)ရပ်၏ သဘောမှာ စာသိသိရုံမျှ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ ကျင့်သုံး နေထိုင်သင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ အမျက်ဒေါသကို ဖျောက်နိုင်ပါက စိုးရိမ်ပူပန်ရခြင်းမှ ကင်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အမျက်ဒေါသကို ဖျောက်နိုင်ပါက အေးချမ်းမှုကို ရရှိကာ စိုးရိမ်ပူပန်ရခြင်းမှ ကင်းနိုင်ပါသည်။

မေး(၂) ။ ။ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို သိခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့က ချီးမွမ်းကြကုန်သဖြင့် ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။

မေး(၃) ။ ။ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို အဘယ်ကြောင့်သည်းခံသင့်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို သည်းခံခြင်းသည် မြတ်၏ဟု ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့က မိန့်ဆိုခဲ့သဖြင့်၊ သည်းခံထိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁၂)

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာအပိုင်း၊ အပိုဒ် (၆၇)

"သူယုတ်မာတရား ရှောင်ရှားရာ"

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

သူယုတ်မာတရားကို နှစ်သက်၍ သူယုတ်မာကို ချစ်ခင်သူသည် ပျက်စီးရာဖြစ်ကြောင်း သိရှိရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) သူယုတ်မာကို မချစ်ခင်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) သူတော်ကောင်းကို ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းသင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) သူယုတ်မာတရားကို ရှောင်ကြဉ်အပ်ကြောင်း ဖော်ပြတတ်ရန်။

* *

၃။ သင်ကြား/သင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(က) ''သူတော်ချင်းချင်း၊ သတင်းလွှေ့လွှေ့၊ ပေါင်းဖက်တွေ့'' ဟူသော စာတန်းကားချပ်။

(ခ) သူယုတ်လက္ခဏာရှောင်အပ်ရာကားချပ်။

(ဂ) သူတော်ကောင်းတရား(၇) ပါးကားချပ်။

* *

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

လုပ်ငန်း (၁)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စာသားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြ၍ ကလေးများအား ဖတ်ပြပါမည်။

(၁) သူတော်မဟုတ် သူယုတ်မာကို ချစ်ခင်သူ။

http://www.dhammadownload.com

(၂) သူတော်ကောင်းကို မချစ်ခင်သူ

(၃) သူယုတ်မာတရားကို နှစ်သက်သူသည် ပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းသာ ဖြစ်၏။

လုပ်ငန်း (၂)။ ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ခဲ့သော သူတော်ကောင်းတရား (၇)ပါးကို ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ ကလေးများအား ပြန်ပြောစေခြင်း သူတော်ကောင်းကို ပေါင်းဖက်မှ သူတော်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်း။

လုပ်ငန်း (၃)။ သူယုတ်မာတို့ လက္ခဏာ (၇)ပါးကို ရှင်းပြ၍ သူတော်ကောင်းတရားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်စေခြင်း အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားပြောပြစေခြင်း။

လုပ်ငန်း (၄)။ သင်ခန်းစာပါ လမ်းညွှန်စကားကို နာယူ၍ သူတော်ကောင်းကို ချစ်ခင်၍ သူယုတ်မာတရားကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

* *

၅။ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး ။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁) ။ ။ သူတော်မဟုတ် သူယုတ်ကို ချစ်သူသည် မည်သို့သော သူမျိုးဖြစ်မည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူတော်မဟုတ် သူယုတ်ကို ချစ်သူသည် သူယုတ်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၂) ။ ။ သူယုတ်မာတရားကို နှစ်သက်သူသည် မည်သည့်အကြောင်းကို ဖြစ်စေမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူယုတ်မာတရားကို နှစ်သက်သူသည် ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

မေး(၃) ။ ။ သင်ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်း(သို့) သူယုတ်မာ ဖြစ်လိုပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သူတော်ကောင်းဖြစ်လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတော်ကောင်းကိုသာလျှင် လူ့လောက ပတ်ဝန်းကျင်မှ ချစ်ခင်တတ်ကြပြီး၊ ဘဝ၏ အေးချမ်းသာယာမှုကို ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

ပြီးပါပြီ။

ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်မြင်ကြပါစေသတည်း။