http://www.dhammadownload.com

ပုဒ်ဖိုး

GRADE - 4

တတိယတန်း

စာရိုက်နှင့် ပြည်သူ့နှိုက်



ပန်းတိုင်စာတည်းအဖွဲ့

ပုဒ်ဖိုး

GRADE - 4

တတိယတန်း

စာရိုက်နှင့် ပြည်သူ့နှိုက်

ပန်းတိုင်စာတည်းအဖွဲ့

1678001 - http://www.dhammadownload.com

500

အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

တတိယတန်း

ဓာရီတွန့်ဖြည်သွန်ကို

ပြည်လုံးကျွတ် ဖြန့်ချိရေး



စာပေ

အမှတ် - ၂၃၂ (မြေညီထပ်)၊ ၃၉-လမ်း(အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၄၅၆၁၉၊ ၂၄၅၆၂၁၊ ဝဇ္ဇီရာဘုရာ၂၅

ဓမ္မရောင်ခြည် ဓမ္မဒါန လှုပ်ငန်း
သိမ်ကြီးစျေး(စီရံ)၊ အင်ဆောင်(၄)၊(ပ)ထပ်
ဖုံး - ၁၈၂၉၅၅၊ ၁၇၁၈၀၀ လိုင်းခွဲ(၁၆၄)

http://www.dhammadownload.com

တို့တာဝန်အရေး(၃)ပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ..... ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ..... ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ..... ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများကို ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် ကည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး သူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ကရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး။
- စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြွရှိခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးသန်းမောင် (မြ-၀၄၁၇၇) ပန်းတိုင်စာပေ တိုက်(၈၈/၄)၊ ကမာလမ်း၊ ၂၄-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏမြို့၊ သဃ်ိန်းကျွန်းမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူနှင့်မျက်နှာဖုံးရိုက်	-	ဦးသန်းမောင် (မြ-၀၈၂၄၄) ပန်းတိုင်အော့ဖ်ဆက် အမှတ်(၂၇၃)၊ ၃၉လမ်း(အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာအုပ်ချုပ်	-	ရတနာမြေစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း
အကြိမ်ရေ	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	-	၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	-	**၅၀၀ ကျပ်**

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကက်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၃၅၂

စာတည်းအဖွဲ့၊ ပန်းတိုင်

ပန်းတိုင်လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ၊ တတိယတန်း စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူနှီတိ

ပန်းတိုင်စာတည်းအဖွဲ့၊ ရန်ကုန်။

ပန်းတိုင်စာပေ၊ ၂၀၁၂။

၇၉-စာ၊ (၁၇.၅ × ၂၀.၅) စင်တီ။

(၁)ပန်းတိုင်လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ၊ တတိယတန်း စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူနှီတိ

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အခန်း (၄) လူကောင်းလူမွန်	၅
၂။	သင်ခန်းစာ (၇) သူတစ်ပါးကို လေးစားပါ	၇
၃။	သင်ခန်းစာ (၈) စိတ်ရှည်သည်းခံပါ	၂၅
၄။	သင်ခန်းစာ (၉) မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပါ	၃၄
၅။	သင်ခန်းစာ (၁၀) လောဘမကြီးပါနှင့်	၃၉
၆။	အခန်း (၅) လူကောင်းလူမွန်ကဲ့သို့ ပြုကျင့်ခြင်း	၄၅
၇။	သင်ခန်းစာ (၁၁) ယဉ်ကျေးသောစိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	၄၉
၈။	သင်ခန်းစာ (၁၂) တရားမျှတသောစိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	၅၆
၉။	သင်ခန်းစာ (၁၃) ဇွဲလုံ့လရှိသောစိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	၆၃
၁၀။	သင်ခန်းစာ (၁၄) တာဝန်ကျေပွန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	၆၉

နောက်ဆက်တွဲ

၁၁။	မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ (စကားထာ)	၇၆
၁၂။	အခန်း (၂၀) ဇာတိမာန်နှင့် မျိုးချစ်စိတ် - အမျိုးသားနေ့ ဒို့မမေ့ (ကဗျာ)	၈၀
၁၃။	အခန်း (၂၅) ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အကျင့်ကောင်းများ - ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း	၈၂

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း(၄)

လူကောင်းလူမွန်

၁။ **အဓိကအသိသညာ**

ကလေးများသည် လူများကိုလေးစားခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ နှိမ့်ချ ခြင်းနှင့် လောဘကင်းခြင်းစသည့် လူကောင်းလူမွန်တစ်ဦး၏ ကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူကို နားလည်သည်။

၂။ **သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ**

(က)**ယေဘုယျဦးတည်ချက်၊**

လူကောင်းလူမွန်တစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သည့် စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများ (ဥပမာ–ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံ ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချမှုရှိခြင်း၊ လောဘမကြီးခြင်း)သည် အရေးကြီးသည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး ၄င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်။

(ခ) **ဤသင်ခန်းစာများဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့်အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(သင်ခန်းစာ)	(အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ)
သင်ခန်းစာ(၇)သူတစ်ပါးကို လေးစားပါ။	(၁) မောက်မာခြင်းကင်း၍ သူတစ်ပါးကို လေးစားတတ်သော သဘောထားကို ပြတတ်စေရန်။ (၂) မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချခြင်း၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါး၏ကျေးဇူးကို သိတတ်သော သဘောထားများ ပြတတ်စေရန်။ (၃) မိဘဆရာကို ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် မိဘဆရာကို ပြစ်မှားခြင်း၏ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြတတ်စေရန်။ (၄) ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူများကို ညှာတာကူညီတတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

သင်ခန်းစာ(၈) စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။

(၁) မိမိတို့၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် နှင့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မိမိတို့၏စိတ်ဆန္ဒကိုသာမကြည့်ဘဲ လူမှုကိစ္စအဝဝကိုသည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ဖြင့် ကြုံကြိုခံရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိစေရန်။

(၂) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏အဆုံးအမများကို လိုက်နာတတ်စေရန်။

သင်ခန်းစာ(၉)မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပါ။

လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်

(၁) မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်သည့် စိတ်နေ စိတ်ထားရှိစေရန်။

(၂) ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရန်။

သင်ခန်းစာ(၁၀)လောဘမကြီးပါနှင့်။

လောဘကြီးလွန်းလျှင် ဒုက္ခတွေ့ရတတ်ကြောင်းကို သင်ကြားသိရှိရာမှ မကောင်းသော လောဘကိုရှောင်ရှားနိုင်စေရန်။

၃။ အဓိကအချက်များ

ပုံပြင်ကို အသုံးပြု၍ ပုံပြင်၌ပါရှိသော မှတ်သားဖွယ်ရာများကို ကလေးများအား သင်ကြားခြင်း။

စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိသင်ခန်းစာ အားလုံးတွင် မှတ်သားဖွယ်ရာများပါသော ပုံပြင်များကို အသုံးပြုထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာ များတွင် ဆရာက ပုံပြင်အမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့် ကလေးများကို မှတ်သားဖွယ်ရာများ သင်ကြားပေးသည်။ ၎င်းကိုထိရောက်မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆရာသည်ပုံပြင်များကို နားလည်ရန်နှင့် ပုံပြင် မှအဓိကမှတ်သားဖွယ်ရာများကို ကောက်နုတ်ယူတတ်ရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးများ အချင်းချင်းဆွေးနွေးကြရန်နှင့် မိမိတို့၏အယူအဆ အကြံဉာဏ်များကို မျှဝေကြရန် အားပေးခြင်း။

စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိသင်ခန်းစာများကို သင်ယူရာတွင် ပုံပြင် တစ်ပုဒ်ကို နားထောင်ပြီးနောက် ကလေးများဆွေးနွေးကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းသည် ပုံပြင်၌ပါရှိသော အကြောင်းအရာကို ကလေး

http://www.dhammadownload.com

များနားလည်စေရန်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ထူးခြားသည့် စိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များ ထွက်ပေါ်လာစေရန် အရေးကြီးပေသည်။ ဆရာသည် ကလေးများအား ၎င်းတို့၏အယူအဆ အကြံဉာဏ်များကိုဆွေးနွေးရန်နှင့် ထင်မြင်ချက်များကို ပြောဆိုလာစေရန် အားပေးသင့်သည်။

*

သင်ခန်းစာ(၇)
သူတစ်ပါးကိုလေးစားပါ။

၁။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လူကောင်းလူမွန်တစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သည့် စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများ (ဥပမာ ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံ ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချမှုရှိခြင်း၊ လောဘမကြီးခြင်း) သည် အရေးကြီးသည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်။

၂။ အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

(၁) မောက်မာခြင်းကင်းရှင်း သူတစ်ပါးကို လေးစားတတ်သော သဘောထားကို ပြတတ်စေရန်။

(၂) မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချခြင်း၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါး ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုသိတတ်သော သဘောထားများ ပြဟတ်စေရန်။

(၃) မိဘဆရာကို ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့်မိဘဆရာကို ပြစ်မှားခြင်း၏ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြတတ်စေရန်။

(၄) ကြီးသူကိုရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူများကို ညှာတာကူညီတတ်စေရန်။

၃။ သင်ခန်းစာစီစဉ်ပုံ

စာသင်ချိန် (၁) နှင့် (၂)

ဤသင်ခန်းစာနှစ်ချိန်၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အသက်ကြီး သူများကို ရိုသေသင့်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချသင့်ကြောင်းတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ပုံပြင်နှစ်ပုဒ်ဖြစ်သည့် 'ရိုသေထိုက်သူ' နှင့် 'မေးခွန်းသုံးသွယ်' ပုံပြင် တို့ကိုအသုံးပြု၍ ကလေးများအား

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြထားပေ သည်။ အသက်ကြီးသူကို ရိုသေတတ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို သိနားလည်၍ လက်တွေ့ဘဝတွင် ၎င်းတို့ထက် အသက်ကြီးသူတို့ကို ရိုသေလေးစားစွာ နေထိုင်ပြုမူဆက်ဆံ တတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၃)

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ မင်္ဂလာကဗျာ အပိုဒ်(၇)၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤကဗျာတွင် လူတို့သည် ရိုသေထိုက်သူနှင့် အသက်ကြီးသူကို ရိုသေကြရမည်။ ဝိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရမည်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရမည်။ လောဘကင်းရမည်။ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို သိတတ်ရမည်။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့် ထိတွေ့နေရမည်စသည်တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ ကဗျာကို ဆရာနှင့်အတူလိုက်ဆိုခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ဤကဗျာ၏ဆိုလိုချက်ကို နားလည်လာမည်။

စာသင်ချိန် (၄) နှင့် (၅)

ဆရာသည် ကလေးများ ညအိပ်ရာမဝင်မီ မိဘများကိုကန်တော့သည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာမှ တစ်ဆင့်ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ကလေးများအား နားလည်စေမည်။ ထို့ပြင် ဆရာသည် ကလေးများအား ရိုသေထိုက်သူကို မရိုသေလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်ကိုလည်း နားလည်စေပါမည်။ ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများသည် 'ကန်တော့ကြမယ်''ကဗျာမှ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြမည်။

စာသင်ချိန် (၆)

ဤစာသင်ချိန်၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ ကလေးများသည် ၎င်းတို့နှင့် ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို လေးစားရန်နှင့် ငယ်ရွယ် သူများကို ညှာတာကူညီကြရန်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာ၏ ပထမအချိန်တွင် အသက်ကြီးသူများကို ရိုသေရမည်ကို သင်ယူ ခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ ဤအချိန်၌ ကလေးများအား ရွယ်တူများကို လေးစားရန်နှင့် ငယ်ရွယ်သူများကို ညှာတာစွာဖြင့် ကူညီကြရန် သင်ကြားပေးသည်။ 'စိတ်ကောင်းတစ်ခု'ကဗျာဖြင့်ဤအကြောင်းအရာကို ကလေးများ အလားထားစဉ်းစားလာစေရန်ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၁)နှင့်(၂)

အသေးစိတ်ဦး[illegible]ချက်၊ (၁) မောက်မာခြင်းကင်း၍ သူတစ်ပါးကို လေးစားတတ်သော သဘောထားကို ပြတတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာသည် ကလေးများအား 'ရိုသေထိုက်သူ'ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။

ရိုသေထိုက်သူ

တစ်ရံရောအခါ ဟိမဝန္တာတောရှိ ညောင်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို အမှီပြုလျက် ခါ၊ မျောက်နှင့် ဆင်တို့ နေထိုင်ကြသည်။ သူတို့သည် အဆွေခင်ပွန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုသေခြင်း မရှိကြပေ။

တစ်နေ့သ၌ အဆွေခင်ပွန်းသုံးဦးသည် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြသည်။ ယခု ငါတို့သုံးဦး ဆက်ဆံ နေထိုင်ပုံမှာမသင့်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ရိုသေခြင်းမရှိ။ အဆုံးအမပြုခြင်းမရှိ။ အသက်ကြီးသူကို ရိုသေလျက် ထိုသူ၏အဆုံးအမကို ခံယူနေထိုင်ကြလျှင် မသင့်ပါလောဟူ၍ အကြံအစည်ဖြစ်ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ထိုအကြံအစည်အတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ရန် အသက်ကြီးသူကို စိစစ်ကြသည်။

'ငါတို့သုံးဦးမှာ ဤညောင်ပင်ကြီးကို အမှီပြု၍နေကြရသည်။ ဤညောင်ပင်ကိုပင် အမှတ်အသား ပြုကြမည်'ဟူ၍ သဘောတူဆုံးဖြတ်ကြသည်။

ခါနှင့်မျောက်တို့က ဆင်အား 'အဆွေဆင်၊ ဤညောင်ပင်ကြီးကို ဘယ်အခါမှစ၍ သင်သိပါသနည်း'ဟုမေးကြသည်။

ဆင်က အဆွေတို့ 'ငါဆင်ငယ်လေးဘဝ၌ရှိစဉ် ဤညောင်ပင်ကို ကျော်လွှား၍ သွားခဲ့သည်။ ညောင်ပင်ထိပ်ဖျားသည် ငါ့ချက်အထိသာရောက်သည်'ဟူ၍ ဖြေကြား၏။

ထို့နောက် ဆင်နှင့်ခါတို့သည် မျောက်ကို 'အဆွေ ျောက်၊ ဤညောင်ပင်ကြီးကို ဘယ်အခါမှစ၍ သင်သိပါသနည်း'ဟု မေးကြသည်။

မျောက်က အဆွေတို့ 'ငါမျောက်ကလေးဘဝ၌ ရှိစဉ် မြေကြီး၌ထိုင်လျက် ညောင်ပင်၏ အညွှန့်အဖျားတို့ကို စားရသည်။ ဤမျှလောက် ငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်မှစ၍ သိပါသည်'ဟုဆို၏။

တစ်ဖန် ခါအား မေးကြပြန်သော် ခါက 'အဆွေတို့၊ ယခင်အခါက ဤအရပ်၌ ဤညောင်ပင် မရှိသေး။ အခြားတစ်ပါးသောအရပ်မှ ညောင်ပင်၏အသီးကို ငါစား၍ ဤအရပ်တွင် မစင်စွန့်ခဲ့သည်။ ထိုမစင်မှ ဤညောင်ပင် ပေါက်လာပါသည်'ဟု ပြောပြ၏။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများအား အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပေးပဲတွင် ဆင်၊ မျောက်၊ ခါတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အဘယ်ကြောင့် ရိုသေလေးစားမှုမရှိကြသနည်း။

(၂) ဤပုံပြင်အရ မည်သူသည် အသက်အကြီးဆုံး၊ မည်သူက အသက်အငယ်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(၃) မည်သူက မည်သူ့ကို ရိုသေလေးစားသင့်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မေးခွန်း(၃)အတွက် အဖြေ (ဥပမာ) –

'ခါသည် အသက်အကြီးဆုံး ဖြစ်သဖြင့် ကျန်နှစ်ဦးက ရိုသေလေးစားကြမည်။ မျောက်သည် ဆင်ထက် အသက်ကြီးသဖြင့် ဆင်က ရိုသေလေးစားမည်။'

ဆရာလေးဦး ပုံပြင်ဇာတ်နိုင်ုံးကို ဆက်လက်ပြောပြပါ။

ဤသို့ဖြင့် ဆင်နှင့်မျောက်တို့က "အဆွေခါ၊ သင်သည် ငါတို့နှစ်ဦးထက် အသက်ကြီးသည်။ အတွေ့အကြုံများသည်။ ထို့ကြောင့် ငါတို့ထက်ပို၍ ဉာဏ်ပညာရှိပါသည်။ ငါတို့ ရိုသေထိုက်ပါသည်။ ယနေ့မှစ၍ သင့်အား ငါတို့ ရိုသေခြင်း၊ ဆည်းကပ်ခြင်း၊ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုခြင်းအစရှိသည်တို့ ပြုပါမည်။ ငါတို့ကိုလည်း ဆုံးမပါ။ သြဝါဒပေးပါ။ ငါတို့ ကောင်းစွာ ခံယူပါမည်"ဟူ၍ ပြောဆိုတောင်းပန်ကြ၏။

မင်းယုဝေ(၃စ–ဖြာမင်္ဂလာပုံပြင်များ)

*

ကလေးများအား အဘယ်ကြောင့် အသက်ကြီးသူများကို ရိုသေထိုက်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါစေ။ ဥပမာ – အသက်ကြီးသူများသည် ဗဟုသုတ၊ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံပို၍ ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် မှန်ကန်စွာလမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား အမြဲစောင့်ရှောက်ကြသည် စသည်ဖြင့်။

ကျုပ်စုတစ်ခုင့်းစီမှ ဝင်းတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တင်ပြကြပါလိမ့်မည်။

*

ဒုတိယခန်း (၂) ဆရာက ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြောပြပါ။

ဥပမာ– အသက်ကြီးသူကို ရိုသေရမယ်ဆိုတာကို ကလေးတို့ အခုနားလည်ကြပြီ။ ဒါပေမယ့် တချို့

http://www.dhammadownload.com

လူတွေက အသက်ကြီးသူတွေကို မရိုသေကြဘူး။ သူတို့ဟာ ဘယ်လူမျိုးတွေ ဖြစ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ဆရာ အခုပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်။

ဆရာက 'မေးခွန်းသုံးသွယ်' ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။

မေးခွန်းသုံးသွယ်

တစ်ရံရောအခါ ဘောဂပြည်ဝယ် ဉာဏရာဇာမင်းကြီး မင်းပြုသည်။ ထိုမင်းသည် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံသည်။ ပညာရှိမှူးမတ်များလည်း ပေါများသည်။ ထို့ကြောင့် ဝေနိုးအနှံ့ ထင်ရှားကျော်ဇောသည်။

မင်းကြီးတွင် ဗလနှင့်သောမအမည်ရှိသော သားတော်နှစ်ပါးရှိသည်။ သားတော်ကြီး ဗလသည် စိတ်ထားမကောင်း။ မာန်မာနကြီး၏။ ဘုရင့်သားတော်ဟူသော အရှိန်အဝါဖြင့် မှူးမတ်ပြည်သူတို့ကို မောက်မာစွာဆက်ဆံ၏။ ထို့ကြောင့် မှူးမတ်ပြည်သူ တို့က မနှစ်သက်ကြပေ။

သားတော်ငယ် သောမကား ထိုသို့မဟုတ်။ စိတ်ထားကောင်း၏။ မာန်မာနလုံးဝမရှိ။ နိဝါဇာတရားကို လက်ကိုင်ထားလျက် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချစွာဖြင့် မှူးမတ်ပြည် သူတို့ကို ဆက်ဆံ၏။ ထို့ကြောင့် မှူးမတ်ပြည်သူတို့က နှစ်သက်ကြသည်။

တစ်နေ့သောအခါ ဗလသည် လှပကောင်းမွန်စွာ ဝတ်ဆင်၍ မြင်းကိုစီးလျက် မင်းပွဲသဘင်ကို တက်ရောက်ရန် ထွက်ခွာလာသည်။ လမ်း၌သူ့ရှေ့မှသွားနေသော ဆင်းရဲသား အဘိုးအိုတစ်ဦးကို မြင်တွေ့သည်။ အဘိုးအိုသည် ခရီးသည် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ လွယ်အိတ်ကိုလွယ်လျက် အဝေးပြို့ရွာသို့ သွားနေသည်။ ဗလမြင်းစီးလာသည်ကို မသိရှာ။ ထို့ကြောင့် လမ်းဖယ်မပေးမိ။ ထိုအခါ ဗလက ဆဲရေးပြီးလျှင် မြင်းနှင့်တိုက်သွားသည်။ အဘိုးအိုခမျာ လမ်းဘေးသို့ လဲကျသွားရှာလေသည်။

သောမသည် နောင်တော်ဗလနောက်မှ မြင်းစီးလျက်လိုက်လာရာ ဖြစ်ပျက်ပုံအလုံးစုံကို မြင်လိုက်သည်။ သူသည် ချက်ချင်းပင် မြင်းပေါ်မှ ခုန်ဆင်းလိုက်သည်။ အဘိုးအို ကိုယုယစွာ ထူမပေးသည်။

"အဘိုး၊ အလွန် နာသွားပါသလား"

"အရှင့်သား၊ ခြေထောက်အနည်းငယ် နာသွားပါသည်"

"သည်လိုဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်၏မြင်းကို စီးသွားပါ။ မြင်းကို အဘိုးအား အပိုင်ပေးအပ်ပါသည်"

"အရှင့်သား၊ ဝတ်ကောင်းစားလှများဝတ်လျက် မင်းပွဲသဘင်ကိုသွားမည်။ မဟုတ်ပါလော၊ မြင်းမပါဘဲသွား၍ သင့်ပါမည်လော"

"ကျွန်ုပ်အတွက် မပူပါနှင့်၊ မြင်းမရှိသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ် ခြေကျင်လျှောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အဘိုးသာလျှင် ခြေနာနေ၍ မြင်းကိုယူသွားသင့်ပါသည်"

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ဆိုကာ သောမသည် အဘိုးအိုကိုမြင်းပေါ်သို့တင်ပေးသည်။ ထိုအခါ အဘိုးအိုသည် လွယ်အိတ်ထဲမှပါလာသော ပေစာထုပ်ကို သောမအား ပေးအပ်သည်။

"အရှင့်သား၊ ကျေးဇူးကြီးလှပါသည်။ အရှင့်သားကို ကျေးဇူးဆပ်သောအနေဖြင့် ဤပေစာထုပ်ကို အဘိုးက လက်ဆောင်ပေးပါသည်။ ဤပေစာမှာ မည်သူ့လက်ထဲတွင်မှ မရှိသေးသည့် 'သုတကျမ်း ရတနာ' ဖြစ်ပါသည်။ အရှင့်သား အစအဆုံးဖတ်၍ လေ့လာပါ။ ဉာဏ်ပညာဗဟုသုတ အထူးတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်" ဟုဆို၏။

သောမသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပင် ပေစာထုပ်ကို လက်ခံယူသည်။ အဘိုးအိုလည်း မြင်းစီး၍ ယွက်ခွာသွားသည်။ သောမသည် နှိမ့်ချစွာပင် ခြေကျင်လျှောက်၍ မင်းပွဲသဘင်သို့ ဆက်လက်ထွက်ခွာလာသည်။ မင်းပွဲသဘင်သို့ မင်းညီမင်းသားတိုင်းပင် မြင်းစီး၍တစ်မျိုး၊ ရထားစီး၍တစ်ဖုံလာကြသည်။ ခြေကျင်လျှောက်လျက် နှိမ့်ချစွာလာသော သောမကိုမြင်တွေ့သောအခါ မင်းမျူးမတ်တို့ အံ့ဩမဆုံးရှိကြလေသည်။

ဤသို့ဖြစ်ပျက်ပြီး ၆-လခန့်ကြာသော် အိမ်နီးချင်းတိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှ သံအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် သောဂပြည်သို့ ရောက်လာသည်။ သူတို့သည် မင်းကြီးကိုဖူးတွေ့လျက် 'အရှင်မင်းမြတ်သည် ဉာဏ်ပညာကြီးမား၍ အရှင်မင်းမြတ်ထံတွင် ပညာရှိမျူးမတ် ပေါများသည်ဟူ၍ ကြားသိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်မျိုးတို့၏ ဘုရင်မင်းမြတ်နှင့် ပညာရှိမျူးမတ်များတိုင်ပင်ကာ အရှင်တို့ကို ဉာဏ်ရည်စမ်းသောအနေဖြင့် မေးခွန်းသုံးသွယ်မေးရန် ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြေကြားတော်မူပါ" ဟူ၍လျှောက်ထားသည်။ ရွှေပေပေါ်တွင် ရေးထိုးထားသော မေးခွန်းသုံးသွယ်ကို ဆက်သသည်။

ယင်းတို့မှာ (၁) အရိုးသား အတောင်အမြီးဖြစ်သောငှက်သည် အဘယ်ငှက်နည်း။

(၂) အသားသာ အတောင်အမြီးဖြစ်သော ငှက်သည် အဘယ်ငှက်နည်း။

(၃) အမွေးသာ အတောင်အမြီးဖြစ်သော ငှက်သည် အဘယ်ငှက်နည်း။

ဤမေးခွန်းသုံးသွယ်ကို မင်းကြီးနှင့်တကွ ပညာရှိအမတ်များသည် ဖြေ ဆိုနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးကြိုးစားကြသည်။ အဖြေမပေါ်။ သို့ဖြင့် သုံးရက်မြောက် သောနေ့တွင် ဖြေဆိုမည်ဟူ၍ ချိန်းဆိုလိုက်လေသည်။

မင်းကြီးနှင့်မှူးမတ်တို့သည် အခက်တွေ့ကြပြီး မေးခွန်းသုံးသွယ်ကို ဖြေလှည့်မဖြေနိုင်။ မဖြေလျှင် သုံး ဘစ်ပါးနိုင်ငံ၏ အထင်အမြင်သေးခြင်းခံရတော့မည်။ အရှက်ရတော့မည်။ မည်သို့ပြုရပါမည်နည်း။

သည်ကြောင့် သားတော်ကြီးမလက "ခက်ခဲသောမေးခွန်းကို ဖြေမေးရပါ မည်လော" ဟုဆိုကာ

http://www.dhammadownload.com

သံအဖွဲ့ဝင်များကို သွားရောက်ဖမ်းဆီး၍ သတ်မည် ပြုသည်။ မင်းကြီးက အမျိုးမျိုးတားဆီးသည်။ နောက်ဆုံး ဆိုဆုံးမ၍ မရသဖြင့် ဗလကိုတိုင်းပြည်မှ နှင်ထုတ်လိုက်ရလေသည်။

ထိုစဉ် သားတော်ငယ် သောမသည် ခမည်းတော်ထံ ချဉ်းကပ်လျက် မေးခွန်းသုံးသွယ်ကို မိမိဖြေဆိုနိုင်ကြောင်း လျှောက်ထားသည်။

''ခမည်းတော်၊ စိုးရိမ်တော်မမူပါနှင့်။ သူဆင်းရဲ အဘိုးအိုပေးသော 'သုတ ကျမ်းရတနာ'ကို သားတော်လေ့လာထားပါသဖြင့် ဤမေးခွန်းသုံးသွယ်ကို ကောင်းစွာဖြေဆိုနိုင်ပါသည်''ဟုဆိုကာ ယခင်က ဖြစ်ပျက်ပုံအလုံးစုံကို လျှောက်ထားသည်။ မင်းကြီးနှင့် မှူးမတ်များလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သွားကြလေသည်။

သို့ဖြင့် ချိန်းဆိုသောနေ့ကို ရောက်ရှိလာသည်။ ညီလာခံ ခန်းမဆောင်တွင် အမေးပုစ္ဆာ ပြေဆိုပွဲကို ကျင်းပသည်။ မင်း၊ မိဖုရား၊ မင်းညီမင်းသား၊ မှူးမတ်စုံညီ တက်ရောက်ကြသည်။ သံအဖွဲ့ဝင် အားလုံးလည်း တက်ရောက်သည်။ သားတော်ငယ် သောမသည် ပရိသတ်မိုလ်ပုံအလယ်တွင် ခဲရင့်စွာ ထိုင်လျက် မေးခွန်းသုံးသွယ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖြေဆိုသည်မှာ – (၁) အရိုးသာ အတောင်အမြီးဖြစ်သော ငှက်မှာ ပိတုန်းဖြစ်ပါသည်။ (၂) အသားသာ အတောင်အမြီးဖြစ်သောငှက်မှာ ရှူးပျံ ဖြစ်ပါသည်။ (၃) အမွေးသာ အတောင်အမြီးဖြစ်သောငှက်မှာ ဥဒေါင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဖြေဆိုလိုက်သောအခါ သံအဖွဲ့ဝင်များက 'ဟုတ်ပါပေတယ်'ဟုဆိုကာ သောမကို ချီးကျူးကြသည်။ ဆုလာဘ်များပေးအပ်ကြသည်။ မင်းကြီးနှင့်တကွ မှူးမတ်ပြည်သူအားလုံးသည် ဝမ်းမြောက် ဂုဏ်ယူမဆုံး ရှိကြသည်။ ထိုနေ့မှာမင် မင်းကြီးသည် မှူးမတ်များနှင့်တိုင်ပင်ကာ သားတော်ငယ် သောမကို အိမ်ရှေ့အရာအပ်နှင်းချီးမြှင့်လိုက်လေသည်။

မင်းယုဝေ (၃၈–ဖြာမဂ်လာပုံပြင်များ)

*

ကလေးများသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးကြမည်။

မေး (၁) ဘုရင့်သားတော် နှစ်ဦး၏ခြားနားချက်များမှာ အဘယ်နည်း။

ဥပမာ– သားကြီးဗလသည် စိတ်ထားမကောင်း၊ မာန်မာနကြီး၏။ သားငယ် သောမကား စိတ်ထား ကောင်း၏။ မာန်မာနလုံးဝမရှိ။

မေး (၂) ဘုရင့်သားတော်အကြီးသည် ခရီးသည် အဘိုးအိုနှင့်တွေ့သောအခါ မည်သို့ဆက်ဆံသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ – ဗလသည် ခရီးသည်အဘိုးအိုက သူ့ကိုလမ်းဖယ်မပေးသဖြင့် ဆဲရေးပြီးလျှင် မြင်းနှင့်တိုက်သွားသည်။ အဘိုးအိုသည် လမ်းဘေးသို့လဲကျသွားကာ လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ပေ။ ဗလသည် အလွန်မာနကြီး၍ မည်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက်။ မိမိ၏အလိုဆန္ဒကိုသာ ကြည့်တတ်သည်။

မေး (၃) ဘုရင့်သားတော်ငယ်သည် ခရီးသည် အဘိုးအိုနှင့်ပွေ့သောအခါ မည်သို့ဆက်ဆံသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဥပမာ – သားငယ်သည် ချက်ချင်းသူ၏မြင်းပေါ်မှဆင်း၍ အဘိုးအိုကို ကြင်နာစွာ ဆွဲထူသည်။ အဘိုးအို လမ်းမလျှောက်နိုင်သဖြင့် သူ၏မြင်းကို အဘိုးအိုအား ပေးလိုက်သည်။ သားအငယ် သည် မာန်မာနမရှိ။ သနားစရာ အဘိုးအိုကိုတွေ့သောအခါ ကူညီလိုသည်။

မေး (၄) ပုံပြင်အဆုံးတွင် မည်သူသည် အိမ်ရှေ့မင်းသားဖြစ်သွားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဥပမာ– သားငယ်သောမသည် အိမ်ရှေ့မင်းသားဖြစ်သွားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်နီးချင်းတိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှ သံတမန်အဖွဲ့၏မေးခွန်းကို သောမ တစ်ဦးတည်းသာ ဖြေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြေနိုင်ခြင်းမှာ သူကူညီခဲ့သော ခရီးသည်အဘိုးအိုက 'သုတကျမ်းရတနာ' ပေစာထုပ်ကို သူ့အားပေးလိုက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆရာက ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို ထပ်မံမေးပါ။

မေး (၅) ဒါဆိုရင် အသက်ကြီးသူတွေကို မရိုသေတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေလဲ။

*

လုပ်ငန်း (၃) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

(၂) မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချခြင်း၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကိုသိတတ်သော သဘော ထားများ ပြတတ်စေရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

မင်္ဂလာကဗျာ (၇)။

သင်ကြားသင်ယူမှုအစီအစဉ်

ဆရာက ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာနှစ်ခုကို အတိုချုပ် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

မေး (၁) ဘာကြောင့် အသက်ကြီးသူများကို ရိုသေထိုက်သလဲ။

http://www.dhammadownload.com

မေး (၂) အခြားသူများကို ရှိသေလေးစားမှုမရှိတဲ့သူတွေက ဘယ်လိုလူမျိုးတွေလဲ။

မေး (၃) နှိမ့်ချတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်သလဲ။

"ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချဖို့ ဟောကြားခဲ့တယ်။ အခုမင်္ဂလာကဗျာမှာ ဘယ်လိုပါဝင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်"

လုပ်ငန်း (၄) **ဆရာက မင်္ဂလာကဗျာကို အသံနေ အသံထားမှန်မှန်၊ ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။**

မင်္ဂလာကဗျာ (၇)

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက
ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့
ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့
ကိုယ့်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး
အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား
နာကြားမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ 'ဗုဒ္ဓဝါဒ' ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။ ။ **(ဒဂုံဦးထွန်းမြင့်)**

စကားပြေ

မိမိထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ ဂုဏ်ကြီးသူတို့အား ဆည်းကပ် ရှိသေကြပါစေ။ (အရွယ်၊ အသက်၊ ဂုဏ်ကြီးသူတို့အား အရှိအသေ အလေးအမြတ်ပြုခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး။)

မာနထောင်လွှား ဂုဏ်ရှိန်ပြခြင်းမပြုဘဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတစေ နှိမ့်နှိမ့်ချချ နေပါလေ။ (မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး။)

လောဘစိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ကိုယ်နှင့်ထိုက်သင့်သလောက်ရသည်ကို ကျေနပ်ရောင့်ရဲကြပါလေ။ (ရသမျှသော ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ဖြင့် ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး။)

http://www.dhammadownload.com

ဒီမိုအပေါ် ပြုခဲ့ဖူးသော ကျေးဇူးတရားကို အထူးသိမြင်ကြပါလေ။ သူတစ်ပါး ကျေးဇူးကို အထူးသိမြင်ခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး။

ကောင်းကျိုးရစေအပ်သော မြတ်တရားတို့ကို အမြဲမမြတ်နာကြား နိုင်ကြပါစေ။ (လျောက်ပတ်သောအခါ တရားတော်ကို နာရခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး။

အထက်ပါတို့သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မင်္ဂလာတရားများဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၅) မိမိထက် အသက်ကြီးသူအား ရိုသေခြင်းမရှိသော လူတစ်ယောက်အကြောင်းရေးပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ကွက်မှ မောင်ဆိုးပေသည် မိမိထက် အသက်ကြီးသူများအား ရိုသေလေးစားခြင်းမရှိဘဲ၊ မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ သူသည် အရက်သေစာများသောက်စားပြီး၊ မကြာခဏ ရမ်းကားလေ့ရှိသည်။ လမ်းတွင် သူ့အားတွေ့မြင်သူ ဟူသမျှက ရှောင်ဖယ်သွားကြပါသည်။

လုပ်ငန်း (၆) သင်သည် အသက်အရွယ်ကြီးသော လူကြီးတစ်ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် မည်သို့ဆက်ဆံမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် အသက်အရွယ်ကြီးသော လူကြီးတစ်ယောက်နှင့်တွေ့လျှင် ရိုရိုသေသေလေးလေးစားသား ဆက်ဆံပါမည်။

လုပ်ငန်း (၇) သင့်ရပ်ကွက်အတွင်းမှာ ကျေးဇူးမသိတတ်သူ တစ်ဦးအကြောင်း ပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ကွက်အတွင်းမှ ကိုအောင်မြင့်သည် မိဘကျေးဇူးကို မသိတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ အိုမင်းမစွမ်းတော့သော မိဘနှစ်ဦးကို ကျွေးမွေးထားရသည့်အတွက် နေ့စဉ်တပူပူ တဆူဆူ လုပ်လေ့ရှိပါသည်။ မိဘနှစ်ဦးမှာ မကြာခဏ မျက်ရည်ကျရပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပါသည်။ တစ်နေ့တွင် အလုပ်မှပြန်လာသော ကိုအောင်မြင့်အား ကားတိုက်မိသဖြင့် ခြေတစ်ဘက် ဖြတ်ပစ်လိုက်ရပါသည်။

* *

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

ခွဲသားပြီး အခြားသူများကို အရေးမလုပ်သည့်သူသည် မည်သို့သော လူမျိုးဖြစ်သနည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ချမ်းသာပြီး အခြားသူများကို အရေးမလုပ်သည့်သူသည် မာနထောင်လွှားတတ်သူ တရား မရှိသူသာဖြစ်ပါသည်။

မေး (၂) မိမိထက်အသက်ကြီးသူကို မည်သို့ဆက်ဆံရမည်နည်း။

ဖြေ မိမိထက်အသက်ကြီးသူကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရပါမည်။

မေး (၃) ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းမှာ မည်ကဲ့သို့ အပြုအမူမျိုး ဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းမှာ မိမိအပေါ် ပြုခဲ့ဖူးသော သူတစ်ထူး၏ ကျေးဇူးတရားကို သိမြင်ခြင်းမရှိဘဲ။ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်မှု တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၄) လောဘကြီးခြင်းကို လက်ခံသင့်ပါသလား။

ဖြေ လောဘကြီးခြင်းကို လက်မခံသင့်ပါ။

* *

ကလေးများသည် ကျွန်၏ဆိုလိုရင်းကို ဆွေးနွေးကြမည်။

ဆရာက ကျွန်၏ဆိုလိုရင်း အချက်(၆)ချက်ဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

(၁) မိမိထက်အသက်အားဖြင့်ကြီးသူ၊ ဂုဏ်ကြီးမြတ်သူတို့ကို ရိုသေရမည်။

(၂) မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရမည်။

(၃) ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရမည်။

(၄) လောဘမကြီးရ။

(၅) သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို သိတတ်ရမည်။

(၆) ပုဒ္ဓ၏အဆုံးအမများကို နာကြားရမည်။

* *

လုပ်ငန်း (၈) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

(၁) မိဘဆရာကို ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၏ အကျိုး ကျေးဇူးများနှင့် မိဘဆရာကို ပြစ်မှားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြတတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကန်တော့ကြမယ်ကဗျာ။

ဆရာက ကလေးများအား "ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများမှ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရမယ်။ သူတစ်ပါးကို လေးစားရမယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ကြပြီ။ ကလေးတို့ရော အမြဲကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချကြသလား။ အခြားသူများ ကိုလေးစားကြရဲ့လား။ ဒီနေ့ကလေးတို့အိမ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုအပေါ်ထားရှိတဲ့ သဘောထားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။"

ဆရာက အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ကလေးများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

မေး (၁) ညအိပ်ယာမဝင်မီ ကလေးတို့ ဘာလုပ်ကြသလဲ။ ဥပမာ– မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာအရ ကလေးများသည် အိပ်ရာမဝင်မီ မိဘနှင့်အဘိုး၊ အဘွားများကို ရှိခိုးကန်တော့ လေ့ရှိကြသည်။

မေး (၂) ဘာကြောင့် ကန်တော့ကြသလဲ။

ဂုဏ်တွင် အဖြေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ – ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော တရားတော်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိဘနှင့်ဘိုးဘွားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ထက် အသက်ကြီးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီး အခြားသူများကို လေးစားရမည် စသည်ဖြင့်။

ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

မေး (၁) ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးတရားများကို သင်ရနိုင်သနည်း။

မေး (၂) ရှိသေထိုက်သူကို ပြစ်မှားလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

အုပ်စုတစ်ခုစီမှ ဂုဏ်တို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြမည်။

လုပ်ငန်း (၉) **ဆရာသည် ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများမှ မေးခွန်း(၂)ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။**

ဆရာက "အုပ်စုတိုင်းမှာ ဒီမေးခွန်းနံပါတ်(၂)နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အယူအဆအမျိုးမျိုးရှိကြမယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ဘယ်လိုဟောကြားခဲ့တယ်ဆိုတာ ဒီကဗျာလေးမှာကြည့်ကြရအောင်"

ဆရာက "ကန်တော့ကြမယ်"ကဗျာကို အသံနေ အသံထားမှန်မှန်၊ ဟန်အမူအရာနှင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။

ကလေးများသည် ကဗျာကို ဆရာ့နောက်မှ လိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ကန်တော့ကြမယ်

ပူဇော်ထိုက်သူ ပူဇော်ကြဖို့
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့တယ်။
သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို
တို့များလေးစား လိုက်နာမယ်။
မင်္ဂလာပန်းကို ဆင်ကာမြှန်းမယ့်
မူလတန်းက တို့လူငယ်။
မိဘဆရာကို ရိုသေမှုနဲ့
ဂါရဝပြု ကန်တော့ကြမယ်။
မရိုမသေ မထီလေးစား
ပြစ်မှားသူများ မျိုးယုတ်တယ်။
ပူဇော်ကန်တော့သူ သံဃာရှည်ဆင်းလှ
သုခဇလပြည့်စုံကြွယ်
ကန်တော့ကြမယ်၊ ကန်တော့ကြမယ်။ ။ **(မောင်ကျေးဇူး)**

စကားပြေ

ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ကန်တော့ကြရန် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို ကျွန်ုပ်တို့လေးစားလိုက်နာကြပါသည်။ မင်္ဂလာတရားကို ဦးထိပ်ထားလိုက်နာကြမည့် အခြေခံပညာမူလတန်းအဆင့်မှ ကျွန်ုပ်ကို့ကျောင်းသား လူငယ်များဖြစ်ပါသည်။ မိဘဆရာများကို ရိုသေလေးမြတ်စွာ ဂါရဝပြု၍ ရိုနိုးကန်တော့ကြပါမည်။ မိဘဆရာများကို မရိုမသေ၊ မထီလေးစား ပြစ်မှားမိသူများမှာ အပြစ်ကြီး ကာ အကျိုးယုတ်ကြပေလိမ့်မည်။ အမျိုးယုတ်များ ဖြစ်ကြပါသံည်။ မိဘ၊ ဆရာများကို ပူဇော်ကန်တော့ကြသူများမှာ အသက်ရှည်ရှ် အဆင်းလှခြင်း၊ ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာခြင်း တို့ဖြင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝပေလိမ့်မည်။ ကန်တော့ကြပါမည်။ ကန်တော့ကြပါမည်။

လုပ်ငန်း (၁၀) **ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။**

မေး (၁) သီတင်းကျွတ်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် မိဘဆရာတို့အား သွားရောက်ကန်တော့ခဲ့ပုံကို ရှင်းပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ သီတင်းကျွတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မိဘဆရာများထံ သွားရောက်၍ အုန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ စားပွဲယ်သောက်ဖွယ်များနှင့်အတူ ရိုသေစွာ ဦးချကန်တော့ခဲ့ပါသည်။

မေး (၂) သီတင်းကျွတ်ကျောင်းပိတ်ရက်မတိုင်မီ ဆရာကန်တော့ပွဲ ကျင်းပပုံကို ရှင်းလင်းစွာ ရေးပြပါ။

ဖြေ သီတင်းကျွတ်ကျောင်းပိတ်ရက်မတိုင်မီ ဆရာကန်တော့ပွဲကို ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်း၏ ခန်းမဆောင်တွင် ပြုလုပ်ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်ဆရာ၊ ဆရာမများက အခန်းထိပ်စင်မြင့်ပေါ်တွင် ထိုင်နေပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများရှေ့တွင် လင်ပန်းများဖြင့် ကန် တော့သည့် ပစ္စည်းများကို တင်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ ကယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ တစ်ဖက်ခြမ်းစီတွင် တန်းစီထိုင်ကြပါသည်။ ကျောင်းသားခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက ဆော်သြလိုက်ပြီး အားလုံးပြိုင်တူ ဝတ်ချကန်တော့ကြပါသည်။ ထို့နောက် ကန်တော့ခံ ဆရာ၊ ဆရာမများကိုယ်စား ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဆုံးမသြဝါဒစကားပြောကြားပြီး ကန်တော့ပွဲကို ရွှေ့သိမ်းလိုက်ပါသည်။

မေး (၃) ကလေးတို့ရဲ့အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကဗျာမှာ ဘယ်လိုဖော်ပြထားသလဲ။

မေး (၄) မိဘဆရာကို ပြစ်မှားရင် ဘာဖြစ်မယ်လို့ ကဗျာမှာ ဖော်ပြထားသလဲ။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်တွင် လူငယ်များမည်သည့်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ကြသနည်း။

ဖြေ သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်တွင် လူငယ်များသည် ဘုရားပုထိုးများတွင် ဆီမီးများကပ်လှူပူဇော်ကြပါသည်။ မိဘဆရာ၊ သက်ကြီးဝါကြီးများကို ကန်တော့ကြပါသည်။

မေး (၂) မည်သည်တို့ကို ရိုသေစွာ ကန်တော့ကြမည်နည်း။

ဖြေ မိဘဆရာများနှင့် သက်ကြီးဝါကြီးများကို ရိုသေစွာ ကန်တော့ကြရပါမည်။

မေး (၃) ပူဇော်ကန်တော့သူများသည် မည်သည့်ကောင်းကျိုးများ ခံစားရမည်နည်း။

ဖြေ ပူဇော်ကန်တော့သူများသည် အသက်ရှည်၍ အဆင်းလှခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ စည်းစိမ်ဥစ္စာရတနာများနှင့် ပြည့်စုံချမ်းသာခြင်းစသည် ကောင်းကျိုးများ ခံစားရပါသည်။

မေး (၄) လူကြီးမိဘတို့ကို ရိုသေခြင်းမရှိသောသူတို့သည် မည်သို့သောသူများ ဖြစ်သနည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ လူကြီးမိဘတို့ကို ရိုသေခြင်းမရှိသောသူတို့သည် အမျိုးယုတ်များ၊ မြန်မာမပီသသောသူများဖြစ်ကြပါသည်။

* *

လုပ်ငန်း (၁၁) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

(၄) ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကို လေးစား၊ ငယ်သူများကို ညာတာ ကူညီတတ်စေရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ

စိတ်ကောင်းတစ်ခုကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) **ဆရာသည် ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ကလေးတစ်ဦးစီအား စဉ်းစားပါစေ။**

ပထမဆုံး မိသားစုထဲမှာ ပြန်တွေးကြည့်ရအောင်။

ဖေး (၁) ကလေးတို့ဟာ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံကြမလဲ။

ဖေး (၂) နောက်ပြီးတော့ ကလေးတို့ဟာ အခြားအတန်းက ကျောင်းသားတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံကြသလဲ။

လုပ်ငန်း (၂) ဆရာကကလေးများအား "အဲဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာဘာတွေဟောကြားခဲ့သလဲဆိုတာကို 'စိတ်ကောင်းတစ်ခု'ကဗျာမှာ ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီကဗျာကို ကြည့်ကြရအောင်။"

လုပ်ငန်း (၃) ဆရာက 'စိတ်ကောင်းတစ်ခု'ကဗျာကို အသံနေ အသံထား ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများ ဆရာ၏နောက်မှလိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါ။

စိတ်ကောင်းတစ်ခု

ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ ရှိသေကြ
နှိမ့်ချဆက်ဆံမှ။
သက်တူရွယ်မျှ လေးစားကာ

http://www.dhammadownload.com

ပေါင်းဖော်ကြစေရာ။
ကူညီပါ ချစ်သနား
ကိုယ့်ထက်ငယ်သူများ
နှလုံးသား သန့်ဖြူစင်
အားလုံးက ချစ်ခင်
ထာဝစဉ် ပယ်စေကြောင်း
စိတ်ထား တစ်ကိုယ်ကောင်း။ (သူရဇော်)

စကားပြေ

ကိုယ့်ထက်ကြီးသူကို ရိုသေလေးစားကြရပါသည်။ ဆက်ဆံရာတွင် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချဆက်ဆံကြရပါမည်။

မိမိနှင့်သက်တူရွယ်တူများကိုမူ လေးလေးစားစား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြရပါမည်။ ကိုယ့်ထက်ငယ်သူများအပေါ်မူ သနားချစ်ခင်ကာ ကူညီပိုင်းပင်းကြရပါမည်။

နှလုံးသား ဖြူစင်သန့်ရှင်းသူကို လူအများက ချစ်ခင်ကြပါသည်။ မိမိအတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ထားခြင်းကို ထာဝစဉ် ပစ်ပယ်ကြပါလေ။

လုပ်ငန်း (၄) သင့်ထက်ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးအား ကူညီခဲ့ဖူးသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအား ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်ထိုက်ငယ်ရွယ်သူသော သူငယ်တန်းမှ မောင်အေးသည် ကျောင်းသို့လာစဉ် ချော်လဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်ပြေးသွားပြီး ဖေးမကာ ထူပေးပါသည်။ မောင်အေး၏ ညစ်ပေသွားသော အဝတ်အစားများကို ခါထုတ်သန့်စင်ပေးပါသည်။ ဒူးတစ်ဖက် ပွန်းပဲ့သွား၍ ရေဖြင့်ဆေးကြောပေးပြီး၊ ပရုတ်ဆီ လူးပေးပါသည်။ မောင်အေး တက်နေသော သူငယ်တန်း(က) အခန်းထဲသို့ လိုက်လံပို့ပေးခဲ့ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၅) သင့်သူငယ်ချင်းထဲမှ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ရှိသူတစ်ဦး အကြောင်းပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်သူငယ်ချင်းထဲမှ မောင်ညီမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူ့ကိုမျှလည်း အကူအညီမပေးတတ်ပါ။ ကျောင်းတွင် စုပေါင်းလုပ်ငန်းများတွင်လည်း မလုပ်ရအောင် ရှောင်ဖယ်နေတတ်ပါသည်။ မောင်ညီ့ကို တွေ့လျှင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများက ရှောင်ခွာသွားကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၆) စိတ်ကောင်းတစ်ခုကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ စိတ်ကောင်းတစ်ခုကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) ကြီးသူကို ရိုသေ၍ ရွယ်တူအချင်းချင်း လေးစားကာ မိမိထက်ငယ်ရွယ်သူများကို ချစ်ခင်သနားရမည့် အသိရှိစေခြင်း။

(ခ) စိတ်ထားဖြူစင်သူများကို အများက ချစ်ခင်ကြောင်း သိစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၇) စိတ်ကောင်းတစ်ခု၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ စိတ်ကောင်းတစ်ခု၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(က) မိမိထက်ကြီးသူများကို ရိုသေတတ်စေရန်။

(ခ) မိမိကိုယ်ကို နှိမ်ချဆက်ဆံတတ်စေရန်။

(ဂ) တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ထား ပယ်ရှားတတ်စေရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၈) ကလေးများသည် မိမိထက်ငယ်ရွယ်သူ၊ မိမိနှင့်ရွယ်တူ၊ မိမိထက် အသက်ကြီးသူများကို မည်သို့ဆက်ဆံရမည့်အကြောင်း ကဗျာဋ္ဌဖော်ပြထားပုံကို ဆွေးနွေးကြမည်။

ဆရာသည် စာသင်ချိန်(၁)မှ (၆)အထိ သင်ကြားခဲ့သော အရာများထဲမှ အဓိကအချက်များကို တစ်ဖန်ကောက်နုတ်၍ ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- မိမိထက်အသက်ကြီးသူ၊ ဂုဏ်ကြီးမြတ်သူတို့ကို ရိုသေရမည်။
- မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ သည်းခံပြီးရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရမည်။ လောဘမကြီးရ။
- မိမိနှင့်ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများကို လေးစားရမည်။
- ငယ်ရွယ်သူများအား ကြင်နာညှာတာစွာ ဆက်ဆံ၍ ဖေးမကူညီရမည်။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) ဘယ်သူတွေကို အရိုအသေပေးပြီး ဆက်ဆံရသလဲ။

ဖြေ မိမိထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူများကို အရိုအသေပေးပြီး ဆက်ဆံရပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး (၂) သနားကြင်နာမှုကို မည်သူတို့အား ပေးရမည်လဲ။

ဖြေ သနားကြင်နာမှုကို မိမိထက်ငယ်ရွယ်သူများအား ပေးရပါမည်။

မေး (၃) အားလုံးချစ်ခင်အောင် မိမိစိတ်ထားကို မည်ကဲ့သို့ ထားရမည်လဲ။

ဖြေ အားလုံးချစ်ခင်အောင် မိမိစိတ်ထားကို ထာဝစဉ် ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ထားရပါမည်။

မေး (၄) တစ်ကိုယ့်ကောင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုးလဲ။ ထိုစိတ်ထားမျိုးထားသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ အများအကျိုး မိမိအကျိုးတို့ကို မျှတအောင် မကြည့်ဘဲ မိမိအကျိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်မြင်တတ်သည့် စိတ်ထားမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုးမထားသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အများအကျိုး သယ်ပိုးဆောင်ရွက်သူမှသာလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်သူ၊ လူအများချစ်ခင်သူ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာများ အဘယ်နည်း။

- မိမိထက်အသက်ကြီးသူ၊ ဂုဏ်ကြီးမြတ်သူတို့ကို ရိုသေရမည်။
- မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ သည်းခံပြီးရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရမည်။ လောဘမကြီးရ။
- မိမိနှင့်ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများကို လေးစားရမည်။
- ငယ်ရွယ်သူများအား ကြင်နာညှာတာစွာ ဆက်ဆံ၍ ဖေးမကူညီရမည်။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

- **ရေးဖြေမေးခွန်းတိုများ**

  ဆရာသည် ရေးဖြေမေးခွန်းတိုများ မေးခြင်းဖြင့် ကလေးများနားလည်မှု ရှိ/မရှိကို သေချာအောင် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ရေးဖြေမေးခွန်းတိုတွင် အခြေအနေတစ်ခုခု ထားရှိအပ်သည့် သဘောထား၊ အပြုအမူကိုမေးသော မေးခွန်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။ နမူနာ ရေးဖြေမေးခွန်းတိုကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

သင်ခန်းစာ(၇)

စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လူကောင်းလူမွန်တစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သည့်စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများ(ဥပမာ– ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချမှုရှိခြင်း၊ လောဘမကြီးခြင်း)သည် အရေးကြီးသည်ကိုသိရှိနားလည်ပြီး ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်။

(က)အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

(၁) မိမိတို့၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိစေရန်နှင့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မိမိတို့၏စိတ်ဆန္ဒကိုသာမကြည့်ဘဲ လူမှုကိစ္စအဝဝကို သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိစေရန်။

(၂) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏အဆုံးအမများကို လိုက်နာတတ်စေရန်။

သင်ခန်းစာစီစဉ်ပုံ

စာသင်ချိန် (၁)

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်မှာ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်သင့်ပြီး မိမိတို့၏အလိုဆန္ဒများ၊ အတ္တလွန်ကဲမှုများကို ရှောင်ကြဉ်သင့် ကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်ကို ကလေးများ အလွယ်တကူ နားလည်စေရန်၊ စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်တီးထားသော ဖြစ်ရပ်နှစ်ခုကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်မျိုးကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်တတ်ရန်ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၂)

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်မှာ မင်္ဂလာကမျာအမှတ်(၈)ကို နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ အဓိကအချက်များမှာ -

(၁) လူတို့သည် မိမိတို့၏ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးကို ထိန်း ချုပ်ပြီး သည်းခံစိတ်မွေးသင့်ကြောင်း။

(၂) ကြောင်းကျိုးပြ၍ ဆုံးမပြောဆိုလာလျှင် လိုက်နာဆောင်ရွက် သင့်ကြောင်း။

(၃) ပညာရှိများ၊ လူကြီးလူကောင်းများနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် ကလေးများအား ဤအချက်များကို ပြောပြပြီး၊ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

စာသင်ချိန် (၃) နှင့် (၄)

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကချက်မှာ တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ပင်လျှင် သူတော်ကောင်းနှင့်တွေ့ဆုံရသဖြင့် နတ်သားတစ်ပါးဖြစ်သွားရခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် ဤပုံပြင်(သို့) ဗီဒီယိုခွေကို အသုံးပြုပြီး ကလေးများလွယ်ကူစွာ နားလည်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပုံပြင်သည် အနည်းငယ်ရှည်သောကြောင့် ဆရာသည် ကလေးများ နားလည်နိုင်သည်အထိ ပုံပြင်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ပြောပြီး သင်ကြားနိုင်သည်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာ၏စိတ်ကူးဖြင့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဥပမာ – သင်သည် နံနက်(၆)နာရီတွင် အမြဲအိပ်ယာထပြီး၊ မိဘနှင့်အတူ နံနက်စာစားသည်။ ထို့နောက် အတန်းတက်ရန် ကျောင်းသို့လာသည်။ ဤမနက်တွင် သင်သည်အိပ်ပျော်သွား၍ နံနက်(၇း၃၀)တွင်မှ အိပ်ယာမှထခဲ့သည်။ နံနက်စာ မစားဘဲ ကျောင်းသို့ကပျာကယာလာခဲ့သည်။ ဤသို့နံနက်စာ မစားခဲ့ရသောကြောင့် အလွန်ဆာနေသည်။ ကံအားလျော်စွာ ဆရာသည် အရေးကြီးသော တာဝန်တစ်ခုဖြင့် အတန်းမှထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။ အတန်းမှမထွက်ခွာမီ ဆရာက ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းခဲ့သည်။ သင်၏ဗိုက်ထဲမှ အသံများမြည်နေသည်။

"ဂျွီး.... ဂျွီး....."

ဆရာက ကလေးများအား မေးခွန်းမေးရန်ဖြစ်သည်။

မေး **ဤအခြေအနေတွင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။**

ကလေးများ ဤအကြောင်းကိုစဉ်းစားပြီး သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြကြပါလိမ့်မည်။

ဆရာက အခြားအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ထပ်မံ၍ ပြောပြပါ။

ဥပမာ – ကျောင်းလွှတ်ပြီးနောက် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အိမ်သို့လမ်းလျှောက်လာသည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ၏သူငယ်ချင်းသည် သကြားလုံးရောင်းသော ပျံကျစျေးသည်ကိုတွေ့ခဲ့ပြီး၊ သကြားလုံးကို ဝယ်ရန် စျေးသည်နောက်သို့ ပြေးလိုက်သွားသည်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း သကြားလုံးကြိုက်သည်။ ထိုနေ့က ညနေစာအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဝယ်ရန် ငွေကျပ်(၅၀)သာ သူ့အိတ်ထဲတွင်ရှိသည်။ သူ့အမေမှာသော ဟင်း

http://www.dhammadownload.com

သီးဟင်းရွက်သည် ကျပ်(၃၀)ဖိုးသာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သကြားလုံး ကျပ်(၂၀)ဖိုး ဝယ်နိုင်သည်။ သူ၏ သူငယ်ချင်းသည် ကျေနပ်သော မျက်နှာပေးနှင့် သကြားလုံးကို စားနေပြီဖြစ်သည်။ ဆရာက မေးရန်မှာ "ဤအခြေအနေတွင် သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။"

ကလေးများ စဉ်းစားပြီး သူတို့၏ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြကြပါလိမ့်မည်။

ဆရာက "အထက်ပါဆွေးနွေးချက်နှစ်မျိုးမှ မည်သည့်အချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့သနည်း" ဟုမေးပါ။

ဥပမာ – စိတ်ကိုထိန်းချုပ်သည်းခံခြင်းသည် အရေးကြီးသည် ဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **ဆရာက မင်္ဂလာကဗျာ (၈)ကို ဖတ်ပြပါ။**

မင်္ဂလာကဗျာ (၈)

ဝဏ္ဏစားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်ဆုံ ဆုံးမစကားကို
ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှ
မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ့၊
သဘာဝတွေးမှန်ကန်ရေး
ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။ ။ **(ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်)**

ကလေးများသည် ကဗျာကို ဆရာ့နောက်မှ အကြိမ်ကြိမ် ငိုက်ဆိုကြရန်ဖြစ်သည်။

ဆရာက ကလေးများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပါ။

မေး (၁) မည်သူတို့သည် ပညာရှိပြီး အမျိုးမြတ်သူဖြစ်သနည်း။

မေး (၂) မည်သူတို့သည် ဆုံးမစကားပြောလေ့ရှိကြသနည်း။

http://www.dhammadownload.com

မေး (၃) လူကြီး၊ မိဘ၊ ဆရာများ၏ ဆိုဆုံးမမှုကို မလိုက်နာလျှင် မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း။
ကလေးများသည် အထက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။
အုပ်စုတစ်စုချင်းစီမှ ၄င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြပါလိမ့်မည်။

စကားပြော

အဝတ်အစား၊ အနေအထိုင်ကိစ္စရပ်များတွင်လည်းကောင်း၊ ရန်တွင်းရန်စ ဟူသမျှတို့တွင် လည်း စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ကာ သည်းခံကြပါလေ။ (သည်းခံရခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး)။

အဆိုးအကောင်းကို ကြောင်းကျိုးပြကာ ဆုံးမစကား ပြောကြားလာပါက နာခံတတ်ကြပါလေ။ (သူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမရလွယ်ကူသော အဖြစ်သည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး)။

ရဟန်းသံဃာ၊ သူတော်ကောင်း၊ သူတော်မြတ်များနှင့် မကြာခဏ တွေ့ဆုံဖူးမြင်နိုင်ကြပါစေ။ (ရဟန်းတို့အား ဖူးတွေ့ရခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး)။

လောကသဘာဝ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းစသည့် သဘောတရားများကို အမှန်မြင်ရေးအတွက် အမြဲ မပြတ်ဆွေးနွေးကြပါလေ (လျောက်ပတ်သော ဝေဒနာစကားကို နှီးနှောပြောဆို ဆွေးနွေးရခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာတစ်ပါး)။

အထက်ပါကဲ့သည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မင်္ဂလာတရားများ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၃) ဆရာက ဆုံးမသည်ကို မနာခံသော သင့်သူငယ်ချင်း ရှိပါသလား။ သူ့အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ဆရာက ဆုံးမသည်ကို မနာခံသော ကျွန်ုပ်၏သူငယ်ချင်း ရှိခဲ့ပါသည်။ သူ့အမည်မှာ မောင်ထွေးဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဆရာဆုံးမစကားများကို နာခံခြင်းမရှိဘဲ ကျောင်း ပြေ ခြင်း၊ စာမကျက်ခြင်းကို ကြောင့် စာမေးပွဲကျခဲ့ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၄) သင်စိတ်ဆိုးအောင် ပြုခဲ့သော သူငယ်ချင်းနှင့် သင်စိတ်မဆိုးဘဲ သည်းခံခဲ့ပုံကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်စိတ်ဆိုးအောင် ပြုလုပ်ခဲ့သော သူငယ်ချင်းများအား မောင်လှမောင် ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ကျွန်တော့်စာရေးစားပွဲပေါ်တွင် မြေဖြူနှင့် အရူးဟုရေးထားပါသည်။ ကျွန်ုပ် သည် သူ့လက်ရေးကို မှတ်မိသော်လည်း မည်သို့မျှမပြောဘဲ ရေနှင့်ဖျက်ပစ်လိုက်၍ စာကျက်နေလိုက်ပါသည်။ မကြာမီ မောင်လှမောင် ရောက်လာပြီး ကျွန်ုပ်အား တောင်းပန်စကားဆိုပါသည်။

*

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၅) မင်္ဂလာကမ္မာ(၈)ကို သင်ယူရခြင်းဖြင့်ရရှိသော အသိပညာများကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ မင်္ဂလာကမ္မာ(၈)ကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က)အရာရာတိုင်းတွင် သည်းခံရမည့် အသိရှိစေခြင်း။

(ခ) ဆုံးမစကားဟူသမျှတို့သည် လိုက်နာအပ်သည်ဟု အသိရှိစေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၆) မင်္ဂလာကမ္မာ(၈)၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။

ဖြေ မင်္ဂလာကမ္မာ(၈)၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များမှာ–

(က)စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေထိုင်ရေး ကိစ္စများတွင် စိတ်ကိုအလိုမလိုက်ဘဲ ထိန်းချုပ် သည်းခံတတ်စေရန်။

(ခ) အကြောင်းအကျိုးပြ၍ ဆုံးမမှုကို နာခံတတ်စေရန်။

(ဂ) လူတော်လူကောင်းတို့နှင့် မကြာခဏတွေ့၍ ဆုံးမစကား နာယူတတ်စေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) မည်သည့်ကိစ္စများတွင် စိတ်ကို သည်းခံထိန်းချုပ်ရမည်နည်း။

ဖြေ ဝတ်ရေးစားရေးကိစ္စများ၊ နေထိုင်သွားလာရေးကိစ္စများ စသည့် လူမှုရေးကိစ္စနှင့် ရန်ဖြစ် ရန်စဟူသမျှတို့တွင် စိတ်ကို သည်းခံထိန်းချုပ်ကြရပါမည်။

မေး (၂) ဆုံးမစကား မနာယူ၍ ဆိုးကျိုးဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းတစ်ခုခုကို ရေးပြပါ။

ဖြေ မောင်မောင်ကို သူ၏မိဘများက ညအချိန် လယ်ကွင်းသို့သွား၍ ဖားကောက်ခြင်းမပြုရန် ဆုံးမပါသည်။ မောင်မောင်သည် ဆုံးမစကားကို မနာယူဘဲ မီးပုံတစ်လုံးကို ကိုင်လျက် လယ်ကွင်းသို့သွား၍ ဖားကောက်ရာ မြွေကိုက်ခံရ၍ သေဆုံးသွားပါသည်။

မေး (၃) မည်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့် မကြာခဏတွေ့ဆုံရ မည်နည်း။

ဖြေ ရဟန်း၊ သံဃာ၊ သူတော်စင် သူတော်မြတ်တို့နှင့် မကြာခဏ တွေ့ဆုံရပါမည်။

* *

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက ဇာတ်လမ်းများကို 'ခွေးလိမ္မာ၏ကုသိုလ်' ပုံပြင်ကိုပြောပြပါ။

ခွေးလိမ္မာ၏ကုသိုလ်

ရှေးသရောအခါ အလွန်ကဲ့အမည်ရှိသောတိုင်းဝယ် ကူးစက်တတ်သောရောဂါကြီး တစ်မျိုးဖြစ်ပွားသည်။ ထိုရောဂါသည် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် တစ်အိမ်ပြီးတစ်အိမ်၊ တစ်ရွာပြီးတစ်ရွာ၊ တစ်မြို့ပြီးတစ်မြို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ ဆေးကုခွင့်မရ။ လူအများ သေကြေပျက်စီးကြသည်။

ထိုအခါ ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် ကြောက်ရွံ့လှသဖြင့် မိမိ၏ဇနီးနှင့် သားငယ်ကိုခေါ်ယူကာ အခြားတိုင်းတစ်တိုင်းသို့ ထွက်ပြေးသည်။ ကန္တာရခရီးကြမ်းကို ဖြတ်သန်းသွားရသည်။ လမ်းခရီးတွင် အခက်အခဲအမျိုးမျိုး ကျော်လွန်ပြီးနောက် သူတို့ဇနီးမောင်နှံနှင့် သားငယ်တို့သည် အသက်မသေဘဲ ကန္တာရခရီးကို လွန်မြောက်လာကြသည်။ ညနေချမ်းအချိန်၌ နွားကျောင်းသားတဲတစ်ခုသို့ ရောက်လာကြသည်။

ထိုနေ့မှာ နွားကျောင်းသားတဲ၌ နေသူတို့သည် ရေမရောသော နို့ဃနာကို ချက်ထား သောနေ့ဖြစ်လေသည်။ တဲနေသူတို့လည်း သူတို့သုံးယောက်ကိုမြင်လျှင် ကရုဏာ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

"ဤသားအဖသုံးယောက်တို့ကား အလွန်အလွန်ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေကြရှာသည်" ဟုဆိုကာ နို့ဃနာကို အိုးအပြည့်ထည့်ပေးသည်။ ဧဆာပတ်များစွာကိုလည်း လောင်းထည့်ပေးသည်။ အဝစားကြစေသည်။ ဇနီးဖြစ်သူသည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်သော်လည်း မျှတရုံဆာစားသည်။ လင်ဖြစ်သူကား အတိုင်းအရှည်မရှိ၊ မျှတရုံထက် ပိုလွန်အောင်စားသည်။ ဤတွင် အစာမကြေရောဂါရကာ ထိုည၌လွန်လျှင်ပင် သေဆုံးသွားလေသည်။ ထိုသူသည် သေခါနီးဝယ် စိတ်စွဲလမ်းတပ်မက်သဖြင့် နွားကျောင်းသားတဲရှိခွေးမ၏ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေယူလေသည်။

ခွေးမသည် လခစ့်သော် သားငယ်ကိုဖွား၏။ နွားကျောင်းသားသည် ထိုခွေးငယ်လေး ကိုချစ်ခင်သဖြင့် အစာကောင်းစွာကျွေးသည်။ မိမိသွားလေရာသို့ အတူခေါ်ဆောင် သွားလေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့သ၌ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးသည် နွားကျောင်းသား၏ အိမ်တံခါးဝသို့ ဆွမ်းခံကြွ ရောက်လာသည်။ နွားကျောင်းသားသည် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ဆွမ်းကပ်လှူသည်။ ကြည်ညိုလှသဖြင့် မနီးမဝေးတွင် တစ်ဝါတွင်း သီတင်းသုံးတော်မူပါရန် တောင်းပန်သည်။ ဆွမ်းကိုလည်း မိမိကပင် တာဝန်ယူလှူဒါန်းလိုပါကြောင်း လျှောက်ထားသည်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်လည်း လက်ခံတော်မူသည်။ နွားကျောင်းသားတဲနှင့် မနီးမဝေး တောအုပ်တစ်ခု၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

နွားကျောင်းသားသည် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်ထံသို့သွားလျှင် ခွေးငယ်ကိုခေါ်ဆောင် သွားတတ်သည်။ သို့သွားစဉ် လမ်းခရီးအကြား၌ သားရဲတို့ရှောင်ရှားပြေးသွားကြစေရန် သစ်ပင်ချုံပုတ်များကို တွေ့လျှင် ပုတ်ခတ်ရိုက်နှက်၍သွား၏။ ခွေးငယ်ကလည်း မိမိသခင်ပြုလုပ်ပုံကို မှတ်သားထားသည်။

တစ်နေ့သ၌ နွားကျောင်းသားသည် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်အား "မိမိမအားလပ်သောအခါ မိမိကိုယ်စား ခွေးငယ်အား လွှတ်လိုက်ပါမည်။ ခွေးငယ်ရောက်လာချိန်တွင် မိမိအိမ်သို့ ဆွမ်းအလှူခံကြွရောက်ပါမည့်အကြောင်း" မှာကြားလျှောက်ထားလေသည်။ ယင်းသို့မှာထားသည့်အတိုင်းလည်း မိမိမအားလပ်သောနေ့များတွင် ခွေးလိမ္မာလေးကို လွှတ်သည်။ "ချစ်သား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်ကို သွားရောက်ပင့်ဆောင်လော့" ဟူ၍ဆိုသည်။ ခွေးလိမ္မာလေးကလည်း ဆွမ်းခံချိန်၌သွားရောက်ပြီးလျှင် အရှင်မြတ်၏ ခြေရင်း၌ ဝပ်တွားနေသည်။

အရှင်မြတ်လည်း "ဤခွေးလိမ္မာလေးသည် ငါ့ထံမှောက်သို့ အပင့်ရောက်လာလေသည်"ဟု သိရှိတော်မူကာ ဆွမ်းခံကြွတော်မူသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရှင်မြတ်သည် ခွေးလိမ္မာလေးကို စုံစမ်းတော်မူလိုသဖြင့် လမ်းလွှဲ၍ကြွသွားတော်မူလေသည်။ ထိုအခါ ခွေးသည် အရှင်မြတ်၏အရှေ့မှ တားဆီးရပ်တည်သည်။ လမ်းမှန်သို့သွားမှ ဖယ်ရှားပေးသည်။ သူ့သခင်နွားကျောင်းသားသည် သားရဲတို့ရှောင်ရှားစေရန် သစ်ပင်ချုံပုတ်များကို ပုတ်ခတ်ရိုက်နှက်သောနေရာသို့ ရောက်လျှင်လည်း ကျယ်လောင်စွာဟိန်းဟောင်သည်။ ထိုခွေးဟိန်းဟောင်သံကြောင့် သားရဲများလည်း ရှောင်ရှားသွားကြသည်။ အရှင်မြတ်သည် နွားကျောင်းသားတဲဝယ် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော်မူသောအခါ ဆွမ်းကျန်အချို့ကို ခွေးလိမ္မာအား ပေးကမ်းကျွေးမွေးသည်။ ထိုအခါ ခွေးလိမ္မာသည် အရှင်မြတ်ကို ရှေးကထက်တိုး၍ ခင်မင်လာလေသည်။

နွားကျောင်းသားသည် ဝါကျွတ်သောအခါ အရှင်မြတ်အား သက်နှံးဆက်ကပ်လှူဒါန်းသည်။ "အရှင်ဘုရား အလိုရှိလျှင် ဤအရပ်၌ပင် ဆက်လက်သီတင်းသုံးတော်မူပါ။ အရပ်တစ်ပါးသို့ ကြွသွားတော်မူလိုလျှင်လည်း ကြွသွားတော်မူပါ" ဟုလျှောက်ထားသည်။ အရှင်မြတ်လည်း အရပ်တစ်ပါးသို့ ကြွသွားတော်မူလိုကြောင်း မိန့်တော်မူကာ ကြွသွားတော်မူသည်။

နွားကျောင်းသားသည် အရှင်မြတ်ကိုခရီးတစ်ဝက်အထိ လိုက်ပို့ပြီးလျှင် ပြန်လာခဲ့သည်။ ခွေးလိမ္မာသည် အရှင်မြတ်အပြီးတိုင် ကြွသွားတော်မူသည်ကို သိသောအခါ ဇွန်းဆွတ်၍ နှလုံးကွဲကာ သေဆုံးသွားရှာလေတော့သည်။ ထို့နောက် အရှင်မြတ်ကို ဖူးမြော်ရသော ကုသိုလ်ကြောင့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ နတ်သားသွားဖြစ်လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုနတ်သားသည် ခွေးလိမ္မာဖြစ်စဉ်က အရှင်မြတ်ဘေးရန်ကင်းအောင် သားရဲများအား ကျယ်လောင်စွာ ဟိန်းဟောက်ပေးသော ကုသိုလ်ကံအကျိုးကြောင့် အလွန်အသံအောင်သည်။ အခြားနတ်များနှင့် စကားပြောသောအခါ ထိုနတ်သား၏ အသံသည် နတ်ပြည်အလုံးကို လွှမ်းဖုံးသွားလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုနတ်သားသည် 'ဃောသကနတ်သား" ဟူသော အမည်ကိုရရှိလေသည်။

မင်းယူဇ (၃၈–ဖြာမဂ်ထာပုံပြင်များ)

လုပ်ငန်း (၂) ပုံပြင်ကို နားထောင်ပြီးနောက် ကလေးများသည် အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

မေး (၁) ဤပုံပြင်တွင် အဓိကဇာတ်ကောင်သည် မည်သူနည်း။

မေး (၂) ခွေးသည် အဘယ်ကြောင့် နတ်သားဖြစ်သွားရသနည်း။

ကလေးများအထက်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့တင်မြင်ချက်များကိုဖော်ပြကြပါလိမ့်မည်။

ဆရာက မွန်မြတ်သော သူတော်ကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကလေးများသည် မင်္ဂလာကဏ္ဍ(၈)ကို အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုကြရန်ဖြစ်သည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

- လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံးသုံးပါးကို ထိန်းချုပ်ပြီး သည်းခံစိတ်မွေးသင့်သည်။
- ကြောင်းကျိုးညီညွတ်စွာ ဆုံးမပြောဆိုလာလျှင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ပညာရှိများ လူကြီးလူကောင်းများနှင့် မကြာခဏ တွေ့ဆုံပြီး ဆွေးနွေးပါ။

ကလေးများ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

စာစီစာကုံးတစ်ပုဒ်ရေးနိုင်ရန် ကလေးများသည် အချက်များစွာကို သေချာစွာနားလည်ရန်နှင့်

http://www.dhammadownload.com

သူတို့ဇာစိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲစွာမှတ်မိစေရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်ခန်းစာ၏အဆုံးတွင် ဆရာသည် ကလေးများအား သူတို့၏နားလည်မှုအဆင့်ကို အကဲဖြတ်ရန် စီကုံးမေးခွန်းမေးနိုင်သည်။ နမူနာစီကုံးမေးခွန်း တစ်ခုကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

*

နမူနာစီကုံးမေးခွန်း

ပေးထားသောဝါကျများကိုဖတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

အခြေအနေ (၁)

သင်သည် နံနက်(၆)နာရီတွင် အိပ်ရာမှအိပ်ယာထပြီး၊ မိဘနှင့်အတူ နံနက်စာ စားသည်။ ထို့နောက် အတန်းတက်ရန် ကျောင်းသို့လာသည်။ ဤမနက်တွင် သင်သည် အိပ်ပျော်သွား၍ နံနက်(၇း၃၀)တွင်မှ အိပ်ယာထခဲ့သည်။ နံနက်စာ မစားဘဲကျောင်းသို့ ကပျာကယာလာခဲ့သည်။ ဤသို့နံနက်စာ မစားခဲ့ရ သောကြောင့် အလွန်ဆာနေသည်။ ကံအားလျော်စွာ ဆရာသည် အရေးကြီးသော တာဝန်တစ်ခုဖြင့် အတန်းမှ ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။ အတန်းမှ မထွက်ခွာမီ ဆရာက ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းခဲ့သည်။ သင်၏ဗိုက်ထဲမှ အသံများမြည်နေသည်။

"ဂျွီး... ဂျွီး....."

မေးခွန်း (၁) ။ ။ ဤအချိန်တွင် သင့်မည်သို့လုပ်မည်နည်း။ သင်အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရသည် ကိုအကြောင်းပြချက်များနှင့်တကွ ဖြေဆိုပါ။

အခြေအနေ(၂)

သင်သည် ဆာလောင်မှုဒဏ်ကို သည်းမခံနိုင်တော့ပါ။ သင်၏ထမင်းဘူးကို ဖြည်းညှင်းစွာဖွင့်၍စားမည်။ ရုတ်တရက် ဆရာပြန်ရောက်လာပြီး သင်ထမင်းစားနေသည်ကို တွေ့သွားမည်။

မေးခွန်း (၂) ။ ။ နောက်မည်သို့ ဆက်ဖြစ်မည်ထင်သနည်း။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

* *

http://www.dhammadownload.com

သင်ခန်းစာ(၉)
မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချပါ။

(က)ဃောသကဉ္ဇာတ်ချက်

လူကောင်းလူမွန်ဖြစ်ရန် မည်သည့်စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများ(ဥပမာ– ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ မိမိ ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချမှုရှိခြင်း၊ လောဘမကြီးခြင်း)သည် အရေးကြီးသည်ကိုသိရှိနားလည်ပြီး ၄င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

(၁) လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်သည့် စိတ်နေစိတ်ထား ရှိစေရန်။

(၂) လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်း သောစကားဖြင့် ပြောဆိုတတ်ရန်။

(ဂ) သင်ခန်းစာစီစဉ်ပုံ

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်မှာ လူသားတိုင်းထားရှိအပ်သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများကို ကလေးများ သိရှိနားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အသုံးပြုထားသော "စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမ" ပုံပြင်အရ ပညာရှိလူကြီးများသည် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စကားများကို ပြောဆိုတတ်ကြပြီး၊ ပညာမဲ့သူများမှာမူကား စကားပြောဆိုမောက်မာ၍ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးတတ်ကြကြောင်းကို အလေးပေးဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများ၌ မှန်ကန်သောစိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများရရှိစေရန်အတွက် ဤပုံပြင်ကိုအသုံးပြု၍ သင်ကြားသောအခါ ကလေးများမှတ်သားလိုက်နာသင့်သည့်အချက်ကို ဆရာက မှန်မှန်ကန်ကန် ထိထိမိမိ သင်ပြပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းမှာ ပုံပြင်၏ဆိုလိုချက်ကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမိလျှင် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ လွဲသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤပုံပြင်အရ လူတို့၏စိတ် နေစိတ်ထားသည် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့နှင့် လုံးဝမသက်ဆိုင်ပါ။ ၄င်းအပြင် ပညာရှိများသည် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်စကားတို့ကို ပြောဟတဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဤပုံပြင်က ဆိုထားသော်ငြားလည်း မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ ချစ်ခင်

http://www.dhammadownload.com

နှစ်သက်ဖွယ်စကားကိုဆိုတတ်သူတိုင်း ပညာရှိဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ဥပမာ – ဆရာက အောက်ဖော်ပြပါ နည်းအရ ပညာရှိနှင့် ပညာမဲ့ကို သတ်မှတ်ခွဲခြားပြမည်ဆိုလျှင် ကလေးများ နားလည်မှု လွဲမှားသွားစေနိုင်ပါသည်။

မှားယွင်းသော ဥပမာတစ်ခုမှာ –

အောက်ပါပေးထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှ ပညာရှိသူနှင့် ပညာမဲ့ သူကို ခွဲခြားပြပါ။

(၁) ချမ်းသာသူနှင့် ဆင်းရဲသူ။

(၂) စိတ်ကောင်းရှိသူနှင့် စိတ်ကောင်းမရှိသူ။

(၃) မာနကြီးသူ (ဘဝင်မြင့်သူ)နှင့် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချသူ။

ပညာရှိသူ	ပညာမဲ့သူ

*

သင်ပြမှုပုံစံ

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

(၁) လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်သည့် စိတ်နေစိတ်ထားရှိစေရန်။

(၂) လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရန်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက ''စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမ' ပုံပြင်၏ဇာစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပြောပြပါ။

စပါးနှံပြဆိုဆုံးမပုံပြင်

ရှေးအခါက ရသေ့ကြီးတစ်ပါးထံမှာ ပညာသင်ကြားနေသော တပည့်များထဲတွင် ဘုရင့်သားတော်တစ်ပါးသည် မာန်မာနတက်ကြွပြီး ကားပြောကြမ်းတမ်းသည်။ ထို့ကြောင့် ဘင်းကို မည်သူမျှ အပေါင်းအသင်းမလုပ်ကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နေ့သော် ဆရာရသေ့က ဘုရင့်သားတော်အားခေါ်ပြီး လယ်ကွင်းထဲမှ စပါးများ ကိုပြသသည်။ ဘုရင့်သားသည် ထောင်နေသော စပါးနှံနှင့် ကိုင်းညွှတ်သော စပါးနှံတို့ကိုကြည့်၍ ထောင်နေသော စပါးနှံတို့သည် တန်ခိုးကြီးသည်။ ကိုင်းညွှတ်နေသော စပါးနှံများကား ရှိခိုးနေကြသည်ဟု ပြောလေသည်။

ကလေးများ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်သည်။

မေး (၁) ဆရာရသေ့သည် မင်းသားကို အဘယ်ကြောင့် ခေါ်ခဲ့သနည်း။

ဥပမာ – မင်းသားသည် သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီးပြီး သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ဆိုသူဖြစ်သည်။ သူ၏မကောင်းသော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် မှားယွင်းသော တွေးခေါ်မှုကို မှန်ကန်အောင်တည့်မတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

မေး (၂) ဆရာရသေ့သည် မင်းသားကို အဘယ်ကြောင့် စပါးခင်းထဲသို့ ခေါ်သွားခဲ့သနည်း။

ဥပမာ– မင်းသားကို ထောင်နေသော စပါးနှံနှင့်ငိုက်နေသော စပါးနှံကို ပြသရန်ဖြစ်သည်။

မေး (၃) စပါးနှံအမျိုးအစား နှစ်မျိုးအပေါ် မင်းသား၏ထင်မြင်မှုကို သဘောတူပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဆရာက ပုံပြင်ကို ဆက်ပြောပြမည်။

ဆရာရသေ့က ထောင်နေသောစပါးနှံတို့ကို ချီးယူပြသပြီး၊ ဤသို့ပြောလေသည်။ ကိုင်းညွှတ်နေသော စပါးနှံသည် အောင်မြင်သော စပါးနှံဖြစ်၍ ထောင်နေသော စပါးနှံသည် အသီးမအောင်သော စပါးနှံသာဖြစ်သည်။ လောကတွင် ပညာရှိသူသည် ကိုင်းညွှတ်သော စပါးနှင့်တူ၏။ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီး စည်းစိမ်ကိုရှာသည်။ ချီးသာသောစကားကိုလည်း ပြော၏။ ထောင်နေသော စပါးနှံမှာ ပညာမဲ့သူနှင့်တူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးပြီး မောက်မာစွာပြောတတ်၏။ အမျိုးမြတ်သော်လည်း အဖိုးမတန်ဟု ဆုံးမသော ဘုရင့်သားတော်လည်း အမြင်မှန်ရရှိသွားလေသည်။ **(နန်းပွင့်စံ)**

ကလေးများ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

မေး (၁) ငိုက်နေသော စပါးနှံကို မည်သည့်ဥပမာအဖြစ်ဖြင့် သုံးခဲ့သနည်း။

ဥပမာ – ပညာရှိများ။

မေး (၂) ထောင်နေသော စပါးနှံကို မည်သည့်ဥပမာအဖြစ်ဖြင့် သုံးခဲ့သနည်း။

ဥပမာ – ပညာမဲ့သူများ။

http://www.dhammadownload.com

မေး (၃) ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များသည် မည်သည့်စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများရှိသနည်း။

ဥပမာ – နှိမ့်ချမှုရှိပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်သည်။

မေး (၄) ပညာမဲ့သောသူများသည် မည်သည့်စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများရှိသနည်း။

ဥပမာ – မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး စကားပြောမောက်မာသည်။

မေး (၅) ဆရာရသေ့က 'စပါးနှံအမျိုးအစား (၂)မျိုးကိုပြပြီး၊ မင်းသားကို ဘာပြောချင်ခဲ့သလဲ ဟုမေးပါ။

ကလေးများသည် အုပ်စုလိုက် ဤအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပြီး တစ်အုပ်စုစီ ကြမည်။

*

လုပ်ငန်း (၂) စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(၁) အမျိုးမြင့်မြတ်သော်လည်း မာနထောင်လွှားသူကို လူအများက ချစ်ခင်ကြည်ညိုမှုမရှိသည်ကို သိစေခြင်း။

(၂) ပညာရှိသူများသည် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချပြီးချို့သာသော စကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်ကြောင်းကို သိစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၃) စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ စပါးနှံပြ ဆိုဆုံးမ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(၁) ပညာရှိသူသည် စကားပြောချိုသာပြီး မာန်မာနကင်းကြောင်း သိရှိစေရန်။

(၂) မာန်မာနတက်ကြွပြီး စကားပြောကြမ်းတမ်းပါက လူအများ၏ မုန်းတီးမှု ခံရမည့် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၄) အောက်ဖော်ပြပါ ပုံပြင်အား ဆရာက ပြောပြပြီး တပည့်များကို မှတ်မိသလောက် ပြန်ရွတ်ပြောခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၅) စကားပြောကြမ်းတမ်း၍ ယဉ်ကျေးမှုမရှိသောသူကို တွေ့ဖူးလျှင် ပြောပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ စကားပြောကြမ်းတမ်း၌ ယဉ်ကျေးမှုမရှိသောသူကို တွေ့ဖူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ကွက်ထဲမှ သူငွေးသားမောင်မောင်မြင့် သည် မာန်မာနတက်ကြွပြီး စကားပြောကြမ်းတမ်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကိုမည်သူမျှ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ကြပါ။

လုပ်ငန်း (၆) လိမ္မာယဉ်ကျေး၍ သူငယ်ချင်းများအား အမြဲကူညီတတ်သော ကျောင်းသားတစ်ယောက် အကြောင်းပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်ဘို့ကျောင်းမှ မောင်ကျော်ငြိမ်းသည် စကားပြော လိမ္မာယဉ်ကျေးသူဖြစ်ပါသည်။ သူသည် လူအများကို ကူညီတတ်သူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ကိုကျောင်းသူကျောင်းသားများက ချစ်ခင်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်း (၇) ဤပုံပြင်နှင့် အလားတူ ပုံပြင်တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ------ ။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) ဆရာရသေ့၏ တပည့်များတွင် မည်သူသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ညံ့သည်ဟုထင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ဆရာရသေ့၏ တပည့်များတွင် ဘုရင့်သားတော်တစ်ပါးသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးညံ့သည်ဟု ထင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် မာန်မာနတက်ကြွပြီး စကားပြောကြမ်းတမ်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၂) ဘုရင့်သားတော်သည် ကိုင်းညွှတ်နေသော စပါးနှံကို မည်သို့ထင်သနည်း။

ဖြေ ဘုရင့်သားတော်သည် ကိုင်းညွှတ်နေသော စပါးနှံကို ရှိုးနေသည်ဟု ထင်ပါသည်။

မေး (၃) ထောင်နေသော စပါးနှံသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဟု ဆရာရသေ့ကို ပြောသနည်း။

ဖြေ ထောင်နေသော စပါးနှံသည် အသီးမအောင်သော စပါးနှံသာဖြစ်သည်ဟု ဆရာရသေ့က ပြောပါသည်။

မေး (၄) အမျိုးမြင့်မြတ်သော်လည်း အဖိုးမတန်ဟု မည်သည့်စပါးနှံကိုကြည့်၍ ဆရာရသေ့က ပြောသနည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ အမျိုးမြင့်မြတ်သော်လည်း အဖိုးမတန်ဟု ထောင်နေသောစပါးနှံကိုကြည့်၍ ဆရာရသေ့က ပြောပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

- အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်သော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။
- လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စကားဖြင့် ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။

ကလေးများ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

စာစီစာကုံးမေးခွန်း

ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကလေးများအား စာစီစာကုံးအတို ရေးသားရန် လုပ်ငန်းပေးပါ။

ခေါင်းစဉ်

ပညာရှိများသည် အခြားလူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အဘယ်ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချလေ့ရှိကြသနည်း။

* * *

သင်ခန်းစာ(၁၀)

လောဘမကြီးပါနှင့်။

(က)ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လူကောင်းလူမွန်တစ်ဦးဖြစ်ရန် မည်သည့်စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အပြုအမူများ(ဥပမာ– ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချမှုရှိခြင်း၊ လောဘမကြီးခြင်း)သည် အရေးကြီးသည်ကိုသိရှိနားလည်ပြီး ၄င်းတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးနေထိုင်တတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

ကြားပါပြောဆိုလေသည်။ အဘိုးကြီးထံတွင် ငွေအမြောက်အများ ပါလာကြောင်းသိရသောအခါ လင်မယား နှစ်ယောက်သည် အဘိုးကြီးကိုသတ်၍ ပါလာသောငွေများကိုယူရန် အကြံရ၏။

မယားက လင်ကိုအဘိုးကြီးအား သတ်ခိုင်းရာ မသတ်ရဲကြောင်းပြောပြပြီးငြင်းဆို၏။ မယားက သူကိုယ်တိုင်သတ်မည်ဟု ဓားကိုဆွဲကိုင်သောအခါ လင်ဖြစ်သူက သူကိုယ်တိုင်ပဲသတ်မည်ဟု တာဝန်ယူလေသည်။ ထိုညတွင် အဘိုးကြီးက အစားမှားပြီး ဝိုက်နာသဖြင့် အိမ်သာသို့ ခဏခဏသွားရသည်။ ဤသို့ဖြင့် အိပ်ရာသို့ပြန်မရောက် ဘဲ အိမ်သာမှာပင် အချိန်ကုန်နေတော့သည်။ ထိုအတွင်း ဆီကုန်သည် လင်မယား၏သားဖြစ်သူသည် လည်ပတ်ရာမှပြန်လာပြီး အဘိုးကြီးအတွက် ခင်းပေးထားသော အိပ်ယာတွင် ဝင်၍အိပ်လေသည်။ စောင်ကိုခေါင်းပြီးခြုံ၍ အိပ်နေသောသားကို အဘိုးကြီးမှတ်ပြီး ဓားနှင့်ခုတ်မိလေတော့သည်။ ကံအားလျော်စွာ သားကလူးလိမ့်လိုက် သဖြင့် လက်ကိုသာခုတ်မိသည်။ အော်သံကြားမှပင် ငှင်းတို့သားမှန်းသိရလေသည်။ အသက်မသေသော်လည်း သူတို့၏သားမှာ လက်ပြတ်သွားသဖြင့် အသက်ထက်ဆုံး စိတ်ဒုက္ခရောက်ရလေသည်။ **(နွေးနွေးခိုင်)**

ကလေးများသည် ပုံပြင်အပေါ် အခြေခံပြီး အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

မေး (၁) ညီသည်သည်သည် မည်သို့သောလူဖြစ်သနည်း။

ဥပမာ – အရောင်းအဝယ်ဖြင့် အသက်မွေးသူ၊ အရောင်းအဝယ်မှ အမြတ်ငွေများစွာ ရရှိသူ။

မေး (၂) ထိုညတွင် အိမ်ရှင်လင်မယားသည် မည်သို့ပြုလုပ်ရန် ကြံစည်ကြသနည်း။

ဥပမာ – ညီသည်ကို သတ်ရန်ကြံစည်သည်။

မေး (၃) အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ကြံစည်ခဲ့ကြသနည်း။ (ထိုအချိန်တွင် အိမ်ရှင်လင် မယား စိတ်ထဲ၌မည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို စဉ်းစားပါစေ။)

ဥပမာ – အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့လောဘထွက်လာပြီး၊ ငွေကိုအလွယ်တကူ ရရန် အလိုရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မေး (၄) ထိုညတွင် မည်သို့ဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။

ဥပမာ – ညီသည်ကို သတ်ရမည့်အစား၊ ငှင်းတို့သား၏ လက်ကိုဓားဖြင့် ခုတ်လိုက်မိသည်။

ကလေးများသည် ပုံပြင်မှမည်သည့်သင်ခန်းစာရခဲ့သည်ကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သူတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ – အကယ်၍ လူများသည် လောဘကြီးလာလျှင် ချက်ချင်းရရှိမည့် အကျိုးအမြတ်ကိုသာကြည့်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဘာဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို မစဉ်းစားသောကြောင့် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။

ဆရာက ဤပုံပြင်ကဲ့သို့ပင် လောဘကြီးသောကြောင့် ဒုက္ခရောက်သွားရသည့် ငှင်းတို့၏ကြားဖူး၊ ကြုံဖူးသော အတွေ့အကြုံကို ရေးရန်ကလေးများအား လုပ်ငန်းပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၃) လောဘကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ လောဘကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) လောဘစိတ်ကြောင့် မိမိတို့တွင် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများရတတ်ခြင်းကို သိစေခြင်း။

(ခ) မကောင်းသည့် စိတ်ထားများရှိလျှင် အကျိုးမဲ့တတ်သည်ကို သိစေခြင်း။

လုပ်ငန်း (၄) လောဘ၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ လောဘ၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(က) သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားသဖြင့် ရယူလိုခြင်းသည် မကောင်းမှု ကျူးလွန်ကြောင်း သိစေရန်။

(ခ) သူတစ်ပါးအပေါ် မကောင်းမှု ကြံစည်လျှင် မိမိနှင့်တကွ မိသားစုပါ ဒုက္ခရောက်ရပုံကို သိစေရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၅) သင်တို့ရပ်ကွက်ထဲတွင် သူတစ်ပါး၏ ငွေကိုလိမ်ညာယူတတ်သူ တစ်ဦးအကြောင်း ပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ကွက်ထဲမှ ကိုကျော်ကျော်နိုင်သည် အခြားသူများထံမှ ငွေကိုအမျိုးမျိုး လိမ်ညာအကြောင်းပြ၍ ချေးငှားပါသည်။ ငှင်းသည် ချေးယူထားသော ငွေများကို မည်သည့်အခါကမှ ပြန်မဆပ်ဘဲ သုံးဖြုန်းပစ်လေ့ရှိသည်။

လုပ်ငန်း (၆) အကြွေးလွန်သဖြင့် ဒုက္ခရောက်တတ်သော ပုံဝတ္ထုတစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ------။

လုပ်ငန်း (၇) သင်တို့အိမ်သို့ ညှဉ်းသည်တစ်ဦးဦး လာရောက်ပါက မည်သို့ညှဉ်ခံပြုစုသနည်း။

ဖြေ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်သို့ ညှဉ်းသည်တစ်ဦးဦး ရောက်ရှိလာပါက ညှဉ်ဝတ်ကျေပွန်အောင် ကောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးပြုစုပါသည်။ ညအိပ်ညနေ ညှဉ်းသည်ဖြစ်ပါက ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောအိပ်ရာနေရာများ ပေးပါသည်။

*

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) ညည့်သည်အဖိုးကြီးထံတွင် ငွေများပါလာကြောင်း မည်သို့သိသနည်း။

ဖြေ ညည့်သည်အဖိုးကြီးထံတွင် ငွေများပါလာကြောင်းကို ညည့်သည်အဖိုးကြီး ကြွားဝါပြောဆိုမှုကြောင့် သိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မေး (၂) ညည့်သည်အဖိုးကြီး၏ ငွေများကိုရယူရန်အတွက် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ဟု အိမ်ရှင်လင်မယားတို့တိုင်ပင်ကြသနည်း။

ဖြေ ညည့်သည်အဖိုးကြီး၏ ငွေများကိုရယူရန်အတွက် ညည့်သည်အဖိုးကြီးကိုသတ်ရန် အိမ်ရှင်လင်မယားတို့တိုင်ပင်ကြပါသည်။

မေး (၃) အဖိုးကြီးသည် သေဘေးမှ မည်သို့လွတ်မြောက်ခဲ့သနည်း။

ဖြေ အဖိုးကြီးသည် အစားမှားပြီး ဗိုက်နာသဖြင့် အိမ်သာသို့ ခဏခဏသွားရသည်။ ဤသို့ဖြင့် အိပ်ရာသို့ ပြန်မရောက်ဘဲ အိမ်သာမှာပင် အချိန်ကုန်နေတော့၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်ရှင်လင်မယားမှ ဓားနှင့်လာခုတ်သောအခါ အိပ်ရာတွင် မရှိသဖြင့် သေဘေးမှလွတ်မြောက်ခဲ့ပါသည်။

မေး (၄) အဖိုးကြီး၏ဒဏ်ကို မည်သူခံရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ အဖိုးကြီး၏ဒဏ်ကို ဆီကုန်သည်လင်မယား၏သားက ခံရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၄င်းသည် လည်ပတ်ရာမှ ပြန်လာပြီး အဖိုးကြီးအတွက် ခင်းပေးထားသော အိပ်ရာတွင်စောင်ကို ခေါင်းမြီးခြုံ၍ အိပ်နေရာ ဆီကုန်သည်လင်မယားက အဖိုးကြီးမှတ်ပြီး ဓားနှင့်ခုတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

- လူတို့သည် လောဘမကြီးသင့်ပါ။
- လောဘသည် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို ယူဆောင်လာတတ်သည်။

ကလေးများ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

– **ကလေးများအား ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံကို ရေးသားထားသောလွှမ်းမိုးနှင့် ၎င်းတို့၏တင်ပြချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း။**

ဆရာသည် ၎င်းတို့၏ ရေးသားချက်များမှတစ်ဆင့် ကလေးများ ဤသင်ခန်းစာ၏အဓိက အချက်ကို နားလည်/မလည် စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။

* * *

အခန်း(၅)

လူကောင်းလူမွန်ကဲ့သို့ပြုကျင့်ခြင်း

၁။ **အဓိကအသိသညာ**

ယဉ်ကျေးခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ဖွဲလုံ့လရှိခြင်းနှင့်ဟာဝန်ကျေ ပွန်ခြင်းတို့သည် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြု အမူများဖြစ်သည်။

၂။ **သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ**

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်များ**

အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်။

(ခ) **ဤသင်ခန်းစာများဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(သင်ခန်းစာ)

သင်ခန်းစာ(၇)သူတစ်ပါးကို လေးစားပါ။

သင်ခန်းစာ(၁၁)ယဉ်ကျေးသောစိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ။

(အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ)

(၁) မောက်မာခြင်းကင်းရှင် သူတစ်ပါးကို လေးစား

(၁) လူကြီးများရှေ့မှ ဖြတ်သွားလျှင် ဦးညွှတ်၍ သွားတတ်စေရန်။

(၂) အစာစားသောအခါ မိမိတို့မစားမီ မိဘ၊ ဆရာများကို ဦးချတတ်စေရန်။

(၃) တစ်ခုခု လိုချင်သောအခါ မိဘများထံမှ ရိုသေလေးစားစွာ တောင်းခံတတ်ရန်နှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ပစ္စည်းကို ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မယူရန်။

http://www.dhammadownload.com

သင်ခန်းစာ(၁၂)တရားမျှတသော စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	(၁) အပြုံင်အဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားနေစဉ်တွင်ပင် ကိုယ်နှုတ် အမူအရာ ယဉ်ကျေးရမည့် အကြောင်း သိရှိစေရန်။ (၂) အမိန့်နာခံတတ်စေရန်။ (၃) ကစားနေစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လုပ်ရပ်ကြောင့် မိမိဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်ပင် ထိုသူအား ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန်။ (၄) ကစားရာတွင် ကျွန်းမာခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း တို့သည် အဓိကဖြစ်ကြောင်း နားလည် စေရန်။
သင်ခန်းစာ(၁၃)ဖွဲ့၊ လုံ့လရှိသော စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ	(၁) တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ရာတွင် ဖွဲလုံ့လရှိစေရန်။ (၂) အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်စေရန်။
သင်ခန်းစာ(၁၄)တာဝန်ကျေပွန်သောစိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူ။	သန့်ရှင်းရေးသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ပြီး အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်။
နောက်ဆက်တွဲသင်ခန်းစာ။ ရိုးရာဝတ္ထုလေ့ထုံးစံ(စကားထာများ)	(၁) မြန်မာ့ရိုးရာ စကားထာများကိုအပြုံင်အဆိုင် စဉ်းစား အဖြေရှာရင်းဖြင့် စဉ်းစားဉာဏ်ကို ရင့်သန်လာစေနိုင်ကြောင်းသိရှိရန်။ (၂) မြန်မာ့ရိုးရာစကားထာ ဝှက်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကိုရရှိစေရန်။ (၃) မြန်မာ့ရိုးရာ စကားထာများကို ပြန်လည် စုဆောင်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်တတ်လာစေရန်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ အဓိကအချက်များ

ပုံပြင်မှတစ်ဆင့် ကောင်းသောစိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများကို ကလေးများ နားထည်ထာစေခြင်း။

အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့တွင် ကလေးများမည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံရမည်ကို သိရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ – မိဘထက်ကြီးသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးစွာပြုမူဆက်ဆံရမည်။ ကစားစဉ်တွင် တရားမျှတစွာ ကစားခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။ တို့ကြောင့် လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများအကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင် "လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်၍ သင်ကြားပေးရမည်" ဟူသောအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။ ဤအခန်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခု ချင်းစီကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်စေရန် ပုံပြင်များစွာကို ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ထိုပုံပြင်များတွင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် လူတို့မည်သို့ ပြုမူလုပ်ဆောင် ကြရမည်ကို ကလေးများ ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံပြင်များကိုအခြေခံ၍ ကလေးများသည် မည်သည့်စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူသည် သင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည် ကိုဆွေးနွေးနိုင်ကြပါသည်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) စကားအထာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ စကားအထာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) မြန်မာတို့၏ ရှေးဟောင်းဓလေ့ရှင်မှုအကြောင်း သိရှိစေခြင်း။

(ခ) စဉ်းစားဉာဏ်တိုးစေသော ကစားနည်းဝါစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သိစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) စကားထာ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှပြောပြပါ။

ဖြေ စကားထာ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(က) စကားထာဝှက်ခြင်းသည် မြန်မာ့ကျေးလက်၏ ရိုးရာအစဉ်အလာ ဖြစ်ကြောင်း သိစေရန်။

(ခ) ထိုးထွင်းကြံဆဉာဏ် ရင့်သန်စေသော ကစားနည်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်း (၃) အောက်ဖော်ပြပါ စကားထာစကားပြေကို ဆရာကဖတ်ပြရှင်းပြပြီး တပည့်များမှတ်

[illegible]

[illegible] **စကားထာ**

[illegible] စကားထာဟူသည် စကား၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ကျယ်ဝန်၍ ပုစ္ဆာထုတ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။ စကားထာဝန်ခြင်းသည် ပြန်မာတို့၏ ရှေးဟောင်းဖျော်ရွှင်မှု အစဉ်အလာတစ်ခု ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဉာဏ်စမ်းအားကြိုး စကားထာခုန်ကိုတတ်ပေသည်။ ဥပမာ "တစ်နှစ်ဆာစ်ခါ ပေါ်လို့လာ ငါသာမင်းလေဘင်း ထီးဖြူဆောင်းဟူ၍ မြို့ဖွင့်ကို စကားထာဝန်၍ ဉာဏ်စမ်းကြသည်။

[illegible] စကားထာဝန်ရာသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းလှသည်။ အကြဉာဏ်လည်း ထွက်သည်။ ဉာဏ်သစ်တို့ ထည်းတိုးသည်။ ဘစ်နည်းအားဖြင့် အကြဉာဏ်တိုးပွားစေရန် စကားလုံးများဖြင့် ကစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စကြားထာသည်ဖြစ် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကြံဆရသောကြောင့် ဉာဏ်ရွင်စေသည်။ စိတ်ကူး ကောင်းများရစေသည်။

ယခုခေတ်၌ စကားထာဝန်ခြင်း အလေ့အထသည် တိမ်ကောနေလေပြီ။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာအဖြစ် အချို့သော ကျေးလက်ထောင့်ရွာများ၌သာ ကျန်ရှိနေတော့သည်။

[illegible]

လုပ်ငန်း (၄) သင့်သင့်ကြားဖူးသော စကားထာ (၅)ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်သင့်ကြားဖူးသော စကားထာ(၅)ခုမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မဖွပ်ဘဲဖြူသည့် နတ်ပုဆိုး။
မလောင်းပဲပြည့်သည့် နတ်ရေအိုး။

(၂) နတ်သမီးသောက်ရေကန်။
တံတိုင်းသုံးထပ်ရံ။

(၃) အသီးပေါ်အပင်ပေါက်။
ခြေထောက်တစ်ချောင်းထောက်။

(၄) ခေါင်းပြီးခြံ လုံပါပေ့။
ဆံပြတ်ချ လုံပါပေ့။

ကျောက်တန်းစီ ညီပါပေ့။

http://www.dhammadownload.com

(၅) တက်လေးခင်းနှင့် အပြင်းလော်။
မယ်တော်ရှင်မ ပေါင်းထဲက။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) စကားထာဝက်ခြင်းသည် မည်သို့သော အစဉ်အလာဖြစ်သနည်း။

ဖြေ စကားထာဝက်ခြင်းသည် မြန်မာတို့၏ ရှေးဟောင်းပျော်ရွှင်မှု အစဉ်အလာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၂) ဉာဏ်ရည်စမ်းသည့် စကားထာတစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ဉာဏ်ရည်စမ်းသည့် စကားထာတစ်ခုမှာ ရေလယ်ကောင် သောင်ထွန်း နတ်သမီးနေတဲ့ ကျွန်းဖြစ်ပါသည်။ အဖြေမှာ – သနပ်ခါးကျောက်ပြင် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၃) စကားထာဝက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေသနည်း။

ဖြေ စကားထာဝက်ခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများမှာ ပျော်စရာကောင်းလှသည်။ အကြံဉာဏ်လည်း ထွက်သည်။ ဉာဏ်သစ်တို့လည်း တိုးသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြံဉာဏ်တိုးပွားစေရန် စကားလုံးများဖြင့် ကစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မေး (၄) စကားထာဝက်ခြင်းအလေ့အထတို့သည် ယခုအခါတွင် မည်သည့်အရပ်တို့၌သာ ရှိတော့သနည်း။

ဖြေ စကားထာဝက်ခြင်း အလေ့အထတို့သည် ယခုအခါတွင် အချို့သော ကျေးလက်တောရွာများ၌သာ ကျန်ရှိနေတော့သည်။

* * *

သင်ခန်းစာ(၁၁)

ယဉ်ကျေးသောစိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူ

၁။ **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

(၁) လူကြီးများရှေ့မှ ဖြတ်သွားလျှင် ဦးညွှတ်၍သွားတတ်စေရန်။

(၂) အစာစားသောအခါ မိမိတို့မစားမီ မိဘဆရာကို ဦးချတတ် စေရန်။

(၃) တစ်ခုခုကို လိုချင်သောအခါ မိဘများထံမှ ရိုသေလေးစား စွာတောင်းခံတတ်ရန်နှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ပစ္စည်းကို ခွင့်ပြုချက်မရဘဲမယူရန်။

စာသင်ချိန် (၁)

သင်ခန်းစာ(၁၁)တွင် အဓိကပေးချင်သော အကြောင်းအရာမှာ ရှင်မဟာသီလဝံသ၏ ဆုံးမစာဖြစ်သည်။ ထိုဆုံးမစာတွင် (၁)တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ရှေ့မှဖြတ်လျှောက်သောအခါ ဦးမညွှတ်ဘဲမော်ကြွားစွာ မလျှောက်ရပါ။ (၂) မိဘ၊ ဆရာများကို ဦးမချဘဲ အစားအစာများကို ဦးစွာမစားရပါ။ (၃) သိမ်းဆည်းထားသော နေရာမှ ပစ္စည်းများကို မိဘဆရာများ မျက်ကွယ်တွင် မယူရပါ။ (၄) ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယူချင်သော်၊ အစားအစာကို စားလိုသော် ရိုသေလေးစားစွာ တောင်းယူပါ။ ဤအကြောင်းအရာများကို ကလေးများအား ထိရောက်စွာပို့ချနိုင်ရန် စာသင်ချိန်များကို ပြင် ဆင်ထားပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာ၏ ပထမဆုံးအချိန်တွင် ပထမအကြောင်းအရာဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ရှေ့မှ ဖြတ်လျှောက်သောအခါ ဦးမညွှတ်ဘဲရင်ကိုကော့၍ မလျှောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာကို သင်ကြားရန် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာက "သင်သာ ဒီပုံပြင်ထဲကလူဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ" ဆိုသော မေးခွန်းမျိုးကိုမေးပါမည်။ ဤမေးခွန်းမျိုးသည် ကလေးများ အကြောင်းအရာကို ပိုမိုလေးနက်စွာ စဉ်းစားလာစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၂)

ဤစာသင်ချိန်၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ မိဘ၊ ဆရာများကို အရင်ဦးမချဘဲ အစားအစာများကို မစားရန်ဖြစ်သည်။ မိသားစု ဆမင်းဝိုင်းတွင် ကလေးတစ်ဦးသည် မိဘများကို အရင်ဦးချပြီးမှ စားပုံနှင့် မိဘများကို ဦးမချဘဲ မိမိဘာသာယူစားနေသောပုံ ရုပ်ပုံကားချပ်နှစ်ခုကို အသုံးပြုသင်ကြားမည်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာမှ မိဘများနှင့် အတူစားစဉ် မည်သည့်အပြုအမူသည် ကောင်းသောအပြုအမူ ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနား လည်စေမည်။

စာသင်ချိန် (၃)

ဤစာသင်ချိန်၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ ပစ္စည်းများကို သိမ်း ဆည်းထားသောနေရာမှ မိဘဆရာများ မျက်ကွယ်တွင် မယူရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပစ္စည်းကို ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ

F. 7.B

http://www.dhammadownload.com

ယူတတ်သောအပြုံအမူသည် အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤအကြောင်းအရာအတွက် ဆရာ သည် ''နိန်နှင့်ဖြူဖြူ'' ပုံပြင်ကို အသုံးပြုပြီး သင်ကြားခြင်းပြင့် ကလေးများအား နားလည်စေနိုင်သည်။

စာသင်ချိန်(၄)

ဤစာသင်ချိန်သည် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး၏ နိဂုံးပိုင်းဖြစ်သည်။ ဆရာက ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာကို ဦးစွာမိတ်ဆက်ပေးပြီး ကလေးများနှင့်အတူ ရွတ်ဆိုကြမည်။ ဆရာက အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာဆိုပြရင်း ကလေးများကိုလည်း ပျော်ရွှင်စွာ လိုက်ဆိုစေမည်။

စာသင်ချိန်(၁)မှ (၄)အထိ

(၁) လူကြီးများရှေ့မှ ဖြတ်သွားလျှင် ဦးညွှတ်၍ သွားတတ်စေရန်။

(၂) အစာစားသောအခါ ၄င်းတို့မကားမီ မိဘဆရာကိုဦးချတတ်စေရန်။

(၃) တစ်ခုခုကို လိုချင်သောအခါ မိဘများထံမှ ရိုသေလေးစား စွာတောင်းခံတတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပစ္စည်းကို ခွင့်ပြု ချက်မရဘဲမယူရန်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက အောက်ပါအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြပါ။

နေသာတဲ့ တစ်မနက်ခင်းမှာ လူကြီးတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်ထွက်လာတယ်။ သူ့နာမည်ကတော့ ဦးထွန်းလှလို့ခေါ်တယ်။ သူဟာ အသက်(၆၀)လောက်ရှိပြီး အတွေ့အကြုံများ၊ ဗဟုသုတလည်း ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် လူများက သူ့ကိုလေးစားကြတယ်။ လမ်းမှာသူ့သူငယ်ချင်းဦးဝင်းသန်းဆိုတဲ့ သူနဲ့မမျှော်လင့်ဘဲ တွေ့ကြတယ်။ ဦးဝင်းသန်းဟာ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံကို အကြာကြီး တက်ခဲ့ရသေးတယ်။ သူတို့မတွေ့ကြတာ တစ်နှစ်လောက်ရှိတော့မယ်။ အခု ဦးဝင်းသန်း နေပြန်ကောင်းလာလို့ ဆေးရုံက ဆင်းပြီးခါစပဲရှိသေးတယ်။ ဦးထွန်းလှက သူ့သူငယ်ချင်းကို တွေ့လိုက်တဲ့အခါ 'ဟေး ဦးဝင်းသန်း' ဆိုပြီး အကျယ်ကြီးအော်ခေါ်လိုက်တယ်။ ဦးဝင်းသန်းကလည်း သူ့ကို တွေ့လိုက်ရတော့ အရမ်းဝမ်းသာသွားတယ်။ ဒါနဲ့သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ လမ်းမှာခဏ စကားတွေ ပြောဖြစ်ကြတယ်။ သူကို့နှစ်ယောက် စကားပြောနေကြတုန်းကောင် လေးတစ်ယောက်ဟာ ကျောင်းကိုအပြေးအလွှားသွားဖို့လာတယ်။ အဲဒီကောင်လေးဟာ အမြဲအိပ်ယာထ နောက်ကျပြီး ကျောင်းကိုအပြေးအလွှား သွားနေကျဖြစ်တယ်။ ဦးထွန်းလှတို့ နှစ်ယောက်စကားပြောနေတဲ့ နေရာရောက်တော့ လမ်းကလည်းကျဉ်း၊ လူကြီးနှစ်ယောက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပိတ်နေတာနဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်ကြားထဲက ဖြတ်ပြေးတယ်။ အဲဒီလိုဖြတ်ပြေးတဲ့အခါ သူ့ပခုံးဟာ ဦးဝင်းသန်း**ရဲ့ခေါင်း**နဲ့တိုက်မိပြီး ဦးဝင်းသန်းဟာ လဲကျသွားတယ်။ ဦးထွန်းလှက သူ့သူငယ်ချင်းကို ချက်ချင်း အကူအညီပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကောင်လေးဟာ အဝေးကြီးကိုရောက်သွားပြီ။ ကံကောင်းလို့ ဦးဝင်းသန်းဟာ ဘာဒဏ်ရာမှမရလိုက်ဘူး။ ဦးထွန်းလှတော့ အရမ်းဒေါသထွက်ပြီး ကောင်းလေးရဲ့လုပ်ရပ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး။ အခုအချိန်အထိ ဦးထွန်းလှဟာ အဲဒီ အဖြစ်အပျက်ကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိနေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်။

ကလေးများအား အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးပါစေ။

မေး (၁) ဦးထွန်းလှက ဘာကြောင့် စိတ်ဆိုးတာလဲ။

ဥပမာ – ကောင်လေးက သူနဲ့သူ့သူငယ်ချင်းစကားပြောနေတုန်း ဘာမှမပြောဘဲ ဖြတ်ပြေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ကောင်လေးနဲ့ ပခုံးက ဦးဝင်းသန်း**ရဲ့ခေါင်း**ကို တိုက်မိပြီး လဲကျသွားရတာကို ကောင်လေးက ဘာမှမပြောဘဲ အဲဒီနေရာကနေ ထွက်သွားလို့ပါ။

မေး (၂) သင်သာ အဲဒီကောင်လေးနေရာမှာသာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အဲလိုလုပ်မှာလဲ။

ဥပမာ – ကျွန်ုပ်သာ အဲဒီလူငယ်လေးဆိုရင် လူကြီးနှစ်ယောက်ရှေ့ရောက်ရင် ရပ်လိုက်ပြီး ရိုရိုသေသေ ဖြတ်ကျော်သွားမယ်။ သူတို့ကြားထဲက မဟုတ်ဘဲ ဘေးကနေ ခေါင်းငုံ့ပြီး သွားမယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိထက်ကြီးသူကို ရိုသေရမှာဖြစ်လို့ပါ။

ဆရာက ကလေးအချို့ကို ရွေးချယ်ပြီး မေးခွန်း(၁)နှင့်(၂)အတွက် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို ပြောပါစေ။

လုပ်ငန်း (၂) **ဆရာက ကလေးများအား မိမိတို့မိသားစုနှင့်အတူ ထမင်းစားရင်း လိုက်နာသင့်သော ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အပြုအမူများကို အနှစ်ချုပ်ပြောပြပေးပါ။**

ဥပမာ -- ကလေးတို့အိမ်မှာ၊ မိဘတွေ၊ အဘိုးအဘွားတွေက ကလေးတို့ထက် အသက်လည်းအများကြီး ပိုကြီးတယ်။ ဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံလည်းပိုများတယ်။ သူတို့ဟာ ကလေးတို့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကိုလည်း အများကြီးသင်ပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကူညီမှုမပါဘဲ ကလေးတို့နေလို့မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ရိုသေရ

http://www.dhammadownload.com

မယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့နဲ့အတူတူ အစာစားရင် အသက်ကြီးသူကို အရင်ဦးချပြီးမှ စားသင့်တယ်။

လုပ်ငန်း (၃) **ဆရာက အောက်ပါစာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။**

နိန်နှင့်ဖြူဖြူ

တစ်ခါက နိန်ဆိုတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူဟာသူများရဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အသိမပေးဘဲ ယူသုံးတတ်တယ်။ သူ့မှာ ဖြူဖြူလို့ခေါ်တဲ့ စာတော်တဲ့ အစ်မတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့အစ်မ ဖြူဖြူက ကျောင်းမှာလုပ်တဲ့ပြိုင်ပွဲတွေဆို အမြဲ ဆုရတယ်။ တစ်နေ့မှာ နိန်ဟာ သူ့အစ်မရဲ့ခဲတံကိုယူသုံးပြီး၊ ပြန်မပေးဘူး။ ဖြူဖြူက ကျောင်းမှာ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲဝင်ပြိုင်စရာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူသုံးနေကျ ခဲတံက သူ့ဆီမှာမရှိတဲ့အတွက် သူများခဲတံကို ငှားပြီးဖြေရတယ်။ သူဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားရလို့ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ ကောင်းကောင်းမဖြေနိုင်တော့ဘူး။

ကလေးများသည် အထက်ပါစာတ်လမ်းကို အခြေခံပြီး အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်သည်။

မေး (၁) ဖြူဖြူ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

ဥပမာ – ဖြူဖြူက အတန်းထဲရောက်မှ သူ့ခဲတံမရှိကြောင်း သိရပြီး သူများဆီက ငှားသုံးလိုက်ရတယ်။ သူဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားရလို့ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ ကောင်းကောင်းမဖြေနိုင်တော့ဘူး။

မေး (၂) ဘယ်သူက ဖြူဖြူကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင်လုပ်တာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဥပမာ – နိန်ကလုပ်တာ။ သူဟာ ဖြူဖြူရဲ့ ခဲတံကိုအသိမပေးဘဲ ယူသွားတယ်။

မေး (၃) အကယ်၍ နိန်ဟာ ခဲတံကို လိုချင်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ။

ဥပမာ – နိန်ဟာ ခဲတံကို မယူခင် ဖြူဖြူထံက ခွင့်တောင်းသင့်တယ်။ (သို့မဟုတ်) ခဲတံဝယ်ပေးဖို့ သူ့မိဘကို ပြောသင့်တယ်။

အုပ်စုတိုင်းမှ သူတို့၏ထင်မြင်ချက်ကို တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။

*

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာဖြင့် အောက်ပါ "ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ" ကို ဖတ်ပြပါ။

ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ

ရိုင်းစိုင်းနိုးကပ် မကိုင်းညွှတ်ဘဲ
မတ်တပ်တိုး၍ မသွားနှင့်။
မိဉီး ဖဉီး ဆရာဦးကို
ခူး၍အလျင် မစားနှင့်။
မိဘ ဆရာ ထားသည့်ဟာကို
မျက်နှာကွယ်လျှင် မယူငင်နှင့်။
လိုချင်သောအား စားချင်ငြားက
ဝပ်တွားခယ တောင်းပါကြ။

ကလေးများအားလုံး ဆုံးမစာကို ဆရာ့နောက်မှ လိုက်ဆိုကြရန်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ကလေးအချို့အား ရွေးချယ်၍ အသံနေ အသံထားမှန်ကန်စွာဖြင့် ရွတ်ဆိုပါစေ။

ကလေးများအားလုံး ဤဆုံးမစာကို အတူတကွ ရွတ်ဆိုကြရန် ဖြစ်သည်။

စကားပြော

လူကြီးမိဘများရှေ့တွင် ကိုယ်ကို မကိုင်းညွှတ်ဘဲ ခါးကိုမတ်မတ်ထား၍ ဖြတ်သွားခြင်း မပြုပါနှင့်။

မိခင် ဖခင် ဆရာတို့ထက် အလျင်ဦး၍ အစားအသောက်များ ခူးခပ်ယူငင် မစားသောက်ပါနှင့်။

မိဘ၊ ဆရာများ ထားသည့်အရာကို မျက်ကွယ်၌ စားသောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ယူလို၊ စားလိုလျှင် ကျိုးကျိုးနှံ့နှံ့ ပြောဆိုခွင့်တောင်းပြီး ခွင့်ပြုမှသာလျှင် ယူငင်စားသောက်ကြပါလေ။

လုပ်ငန်း (၂) လူကြီးမိဘရှေ့တွင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သွားလာတတ်သည့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အကြောင်းပြောပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ ကျွန်ုပ်၏သူငယ်ချင်း မောင်ယဉ်ကျေးသည် လူကြီးမိဘများရှေ့တွင် ခါးကိုညွှတ်၊ ခေါင်းကိုငုံ့လျက် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သွားတတ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၃) လူကြီးမိဘတို့ မစားမီ မိမိက စားသောက်လိုသော် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍စားမည်နည်း။

ဖြေ လူကြီးမိဘတို့ မစားမီ မိမိက စားသောက်လိုသော် လူကြီးမိဘများအတွက် ဦးစွာ ခူးခပ်၍ (ဦးချ၍) သီးသန့်ဖယ်ထားပြီးမှသာ စားသောက်ပါမည်။

လုပ်ငန်း (၄) လူကြီးမိဘမသိဘဲ စားစရာတစ်ခုခုကို ယူ၍စားလျှင် မည်သည့်အပြစ်ကျူးလွန်သည်ဟုထင်ရသနည်း။

ဖြေ လူကြီးမိဘမသိဘဲ စားစရာတစ်ခုခုကို ယူ၍စားလျှင် ခိုးသည့်အပြစ်ကျူးလွန်သည်ဟုထင်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၅) ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) လူကြီးမိဘထံသို့ သွားလာလျှင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအရာ ယဉ်ကျေးစွာရှိရမည်ကို သိစေခြင်း။

(ခ) လူကြီးမိဘတို့ မသိဘဲ မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ မယူသင့်ကြောင်း သိရှိစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၆) ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

(က) ရိုသေထိုက်သူတို့၏ရှေ့တွင် ယဉ်ကျေးစွာ နေထိုင်တတ်စေရန်။

(ခ) စားသောက်ရာတွင် လူကြီးတို့မစားမီ ဦးစွာမစားသင့်ကြောင်း သိစေရန်။

(ဂ) အစဉ်အလာ ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

– လူကြီးများရှေ့မှ ဖြတ်သွားလျှင် ရိုသေစွာဦးညွှတ်၍ သွားရမည်။

– အစားအစာများကို မိဘဆရာကို အလျင်ဦးချပြီးမှ စားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

– တစ်ခုခုကို လိုချင်သောအခါ ရိုသေလေးစားစွာ တောင်းခံပါ။

– ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မယူရပါ။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

– **ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စာသင်နေစဉ်တိုင်း နေ့စဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း။**

ဆရာသည် ကလေးများ၏ စာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး သင်ခန်းစာ (၁၅)တွင် ဖော်ပြထားသော အကဲဖြတ်ဇယားကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးမည်။

ရေးဖြေ မေးခွန်းတိုများ

ဆရာက အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနေသော ရုပ်ပုံများကိုပြသ၍ ကလေးများကို တစ်ပုံချင်းစီအတွက် ၄င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို ရေးပါစေ။ နမူနာရေးဖြေ မေးခွန်းတို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

*

နမူနာရေးဖြေမေးခွန်းတို

မေး (၁) သူသည် မိဘများက ထမင်းပွဲပြင်ပြီးပြီဆိုသည်နှင့် လျင်မြန်စွာစားတော့သည်။ သူ့အမေမှာ နောက်ထပ်ဟင်းချက်နေဆဲပင်ရှိသေးသည်။

မေး (၂) သူသည် သူငယ်ချင်းနှင့်စကားပြောရင်း လမ်းလျှောက်လာသဖြင့် ဆရာ့ရှေ့ကဖြတ်သွားမိသည်ကို သတိမထားမိလိုက်ပါ။

* * *

သင်ခန်းစာ(၁၂)

တရားမျှတသော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူ

၁။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

(၁) အပြုံင်အဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားနေစဉ်တွင်ပင် ကိုယ်နှုတ်အမူ အရာ ယဉ်ကျေးရမည့်အကြောင်း သိရှိစေရန်။

(၂) အမိန့်နာခံတတ်စေရန်။

(၃) ကစားနေစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏လုပ်ရပ်ကြောင့် မိမိဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်ပင် ထိုသူအား ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန်။

(၄) ကစားရာတွင် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့သည် အဓိကဖြစ်ကြောင်း နားလည်စေရန်။

၃။ **သင်ကြားမှုအစီအစဉ်**

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂) နှင့် (၃)

ဤစာသင်ချိန်များတွင် ဆရာက စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော သင်ကြားနည်းကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဆရာက မသင့်လျော်သော အပြုအမူအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နေကြသော ကစားသမားများပါဝင်သည့် **ထုပ်ဆီး** တိုးကစားပွဲတစ်ခု အကြောင်းကိုပြောပြပြီး သင်ခန်း စာကို စတင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများက ဇာတ်လမ်းထဲမှမည်သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူများသည် မလိုလားအပ်သော စိတ်ဓာတ်နှင့်အပြုအမူများဖြစ် သည်ကို ကြိုးစားရှာဖွေ ဖော်ထုတ်စေရပါမည်။ ထို' ထုပ်ဆီးတိုးကစားပွဲ'တွင် ဖော်ပြပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဟု ဆိုကြပါစို့။

- စန္ဒာက မွန်မွန်ဟာ သူ့လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး တော်တော် နဲ့ မလွှတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။
- မွန်မွန်က စန္ဒာ့ဖွပ်စွဲချက်ကို ငြင်းတယ်။
- မွန်မွန့်အဖွဲ့သားတွေက ဝိုင်းအော်ကြတယ်။
- မျိုးမျိုးက စန္ဒာ့ကို ရိုက်လိုက်တယ်။
- စန္ဒာက မျိုးမျိုးကို ပြန်ရိုက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။
- ဥမ္မာက စိုးစိုးကို ဆံပင်ကနေမိသွားပြီး ဆောင့်ဆွဲငေါ်တယ်။
- ချိုချိုက မွန်မွန်တို့အဖွဲ့ကို "နောက်ထပ်ဆယ်နှစ်လောက် ကြိုးစားလိုက်ဦး"လို့ လှောင်ပြောင်တယ်။
- မွန်မွန်က ချိုချို့ရဲ့လက်ကို ကိုက်လိုက်တယ်။

မသင့်လျော်သော စိတ်ဓာတ်များ၊ အပြုအမူများကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိပြီးနောက် ကလေးများသည် ထိုအခြေအနေမျိုး ၄င်းတို့ ကြုံတွေ့ရလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို စဉ်းစားကြသည်။

F. 8. A

http://www.dhammadownload.com

စာသင်ချိန် (၄)နှင့် (၅)

ဤစာသင်ချိန်များတွင် ကလေးများသည် ပြီးခဲ့သောအချိန်က သင်ခန်းစာကိုအခြေခံပြီး သင့်လျော်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူ များကို ဆွေးနွေးရပါမည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အရေးကြီးသော မေးခွန်းများကို ကလေးများအုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

- ကစားနေတုန်း ကစားနေတဲ့လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာ အရေး ကြီးဆုံးလဲ။
- အကယ်၍ မင်းတို့အနိုင်ရခဲ့ရင် မင်းတို့ဝမ်းသာတာကို ဘယ်လိုဖော်ပြမလဲ။
- အကယ်၍ မင်းတို့ရှုံးခဲ့ရင်ကော မင်းတို့ဘာလုပ်မလဲ။
- ကစားနေတုန်း အငြင်းပွားလာရင် မင်းတို့ဘာလုပ်ကြမလဲ။

ထို့နောက် ကလေးများအား သူတို့၏ထင်မြင်ချက်များမှန်/မမှန် သေချာစွာသိစေရန် 'ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း' ကောက်နုတ်ချက် ကိုဖတ်စေရပါမည်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက "ထုပ်ဆီးတိုးတမ်း ကစားပွဲ" ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပြီး၊ ၄င်းဇာတ်လမ်း ရေးထားသော စာရွက်များကို ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ထုပ်ဆီးတိုးတမ်းကစားပွဲ

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းတွင် ထုပ်ဆီးတိုးတမ်းကစားပြိုင်ပွဲ နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲ ကစားကြမည်။ အဝါရောင်အသင်းသည် စန္ဒာတို့အဖွဲ့ဖြစ်ပြီး၊ အနီရောင်အသင်းသည် မွန်မွန်တို့အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ အသင်းနှစ်သင်းစလုံးသည် အသက်အရွယ်တူပြီး တက်ကြွ သော မိန်းကလေးများ ဖြစ်ကြသောကြောင့် ကောင်းသောပွဲစဉ်ဖြစ်မည်ဟု ထင်ရသည်။ ပွဲစလျှင်စခြင်း အသင်းနှစ်သင်းစလုံးက စိတ်အားထက်သန်စွာ ကစားကြသဖြင့် ပွဲချိန်တစ်ဝက်ကြာသည်အထိ အမှတ်များ အတူတူပြေစနေကြသည်။ ဒုတိယပိုင်းစချိန်တွင် အဝါအသင်းက စည်းတားရန်ဖြစ်၍ အနီအသင်းက တိုးရမည့်အလှည့်ဖြစ်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်နှစ်ယောက်ဖြစ်သော မွန်မွန်နှင့် စန္ဒာတို့ လက်ချင်းရိုက်အပြီးတွင် မွန်မွန်သည် စန္ဒာ့လက်ကို ချက်ချင်း လွှတ်မပေးဘဲ ကိုင်ထားသည်။ သူ့အဖွဲ့သားများ စည်းများကို လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ဖြတ်ကျော်ပြီးမှ စန္ဒာ့လက်ကိုလွှတ်လိုက်သည်။ စန္ဒာက ဒိုင်လုပ်သူဆရာမအား အော်၍တိုင်လေသည်။ မွန်မွန်ကလည်း ပြန်လည်ငြင်းဆိုသည်။ ဆရာမက မွန်မွန်တို့အသင်းမှားကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပြီး မွန်မွန်တို့အသင်းသားများတို့

http://www.dhammadownload.com

နေသည်ကို ရပ်ခိုင်းလိုက်သည်။ စန္ဒာတို့တားရမည့်အသည့်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်သဖြင့် မွန်မွန်တို့အုပ်စုက ဆရာမကိုပြန်အော်ပြီး ငြင်းကြသည်။ မငြင်းသာသည့် အဆုံးတွင် "ဆရာမ မျက်နှာလိုက်တယ်"ဟုပြောပြီး မကျေမနပ်နှင့် ဆက်ကစားကြသည်။ နောက်တစ်လှည့်ရောက်သောအခါ စန္ဒာကသူ့၏ကျောဘက်ကနေ အလယ်မျဉ်းကိုဖြတ်ပြေးသွားသည့် အနီအသင်းမှ မျိုးမျိုးကို ဖမ်းရန်ကြိုးစားသည်။ စန္ဒာ အတင်းပြေး၍ ဖမ်းရာအရှိန်လွန်ပြီး တွန်းလိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်သွားသောကြောင့် မျိုးမျိုးလဲကျသွားပြီး လက်နှင့်ခြေထောက်များတွင် ပွန်းပဲ့သွားသည်။ စန္ဒာက သူတမင်လုပ်ဟာ မဟုတ်ပါဘူးဟု ပြောသော်လည်း မျိုးမျိုးက ရှုံးပြသည်ကို နားမထောင်ဘဲ စန္ဒာကို ပြေးရိုက်ပါသည်။ စန္ဒာကလည်း ပြန်ရိုက်ရန်လုပ်နေစဉ် ဆရာမသူတို့နားရောက်လာ ပြီး ထိုနှစ်ယောက်ကို လူချင်းခွဲလိုက်ပါသည်။ ပွဲပြီးရန် မိနစ်အနည်းငယ်သာကျန်တော့သည်။ အဝါအသင်းမှ စိုးစိုးက နောက်ဆုံးမျဉ်းကို ဖြတ်အကူးတွင် ထိုစည်းကို တားနေသည့် ဥမ္မာက စိုးစိုး၏ဆံပင်ကို မတော်တဆ ဖမ်းမိသွားပါသည်။ ဥမ္မာက ဆံပင်ကို ချက်ချင်းလွှတ်မပေးဘဲ ခဏကြာမှ လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ စိုးစိုးလည်း နာလွန်း၍ငိုနေသောကြောင့် ဆရာမက ဖြေရှင်းပေးရပြန်ပါသည်။

မကြာခင် အချိန်စေ့သွားပြီး အဝါအသင်းက နှစ်မှတ်အသာနှင့် အနိုင်ရသွားသည်။ **စန္ဒာတို့** အသင်းက အလွန်ပျော်ကြသောကြောင့် ကစားကွင်းထဲတွင်အော်ဟစ်ခုန် ပေါက်ပြေးလွှား၊ ကခုန်ကြသည်။ အခြားတစ်ဘက်က မွန်မွန်တို့အသင်းမှာ ငိုနေကြ ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အဝါအသင်းက ချီချိုးဆောင်ပြီး ငိုနေသော အသင်းနားသို့သွားကာ "အဝါအသင်းကို နိုင်ချင်ရင် ဆယ်နှစ်ဆယ်မိုး ကြိုးစားပါဦး"ဟု အော်ဟစ်ကြသည်။ အနီအသင်းကလည်း ပြန်ပြီးဆဲကြပါသည်။ မွန်မွန်လည်း သည်းမခံနိုင်တော့သည့်အတွက် ချီချို၏လက်ကို ပြေး၍ဖမ်းဆွဲပြီးကိုက်သည်။ ချီချို၏ အော်သံကို ကစားကွင်းတစ်ကွင်းလုံးကပင် ကြားရသည်။ မကြာမီ အားလုံး ကျောင်းအုပ်ကြီး ရုံးခန်းသို့ ရောက်သွားသည်။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားပွဲကြီးလည်း အောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားလေပြီ။

ကလေးများက ဤအဖြစ်အပျက်မှ မသင့်လျော်သည့် အပြုအမူများကို ရွေးထုတ်ပြီး ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မိမိတို့သာဆိုလျှင် မည်သို့ပြုမူကြမည်ကို ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်သည်။

အုပ်စုတိုင်းမှ သူတို့၏ဆင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၂) **ဆရာက ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။**

မေး (၁) ကစားနေတုန်း ကစားနေတဲ့ ဇူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ။

ဖြေ – ပျော်ရွှင်ရန်။

http://www.dhammadownload.com

– ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရှိဘဲ တရားမျှတသည့် ကစားပွဲဖြစ်ရန်။

– စည်းလုံးညီညွတ်သော အသင်းလိုက်လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ရန်။

ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ကလေးများအား ဆွေးနွေးပါစေ။

မေး (၂) အကယ်၍ မင်းတို့အနိုင်ရခဲ့ရင် မင်းတို့ဝမ်းသာတာကို ဘယ်လိုဖော်ပြမလဲ။

ဖြေ ရှုံးသောသူကို မထိခိုက်စေဘဲ ပြရန်။

မေး (၃) အကယ်၍ မင်းတို့ရှုံးခဲ့ရင် မင်းတို့ဘာလုပ်မလဲ။

ဖြေ ဥပမာ – ဒေါသ စိတ်ဓာတ်ကျမှု စသည့်တိုက်ရိုက် ခံစားချက်များကို မဖော်ပြသင့်ပါ။

မေး (၄) ကစားနေတုန်း အငြင်းပွားလာရင် မင်းတို့ဘာလုပ်ကြမှာလဲ။

ဖြေ ဥပမာ – ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လိုက်နာရမည်။

ဆရာက 'ကစားပဉ္စ ယဉ်ကျေးခြင်း' ကောက်နုတ်ချက်ကို ရေးသားထားသော စာရွက်များကိုပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၃) **ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း**

(၁) ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရာ၏။ သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိစေသင့်။ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုး ကိုသာလျှင် ကစားရာ၏။)

(၂) ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြီးတတ်သော စိတ်ကိုပယ်ဖျောက်စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကို အားပေးရာ၏။ (တစ်ကိုယ်ကောင်းအစွမ်းပြခြင်းထက် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားခြင်းကိုပြရာ၏။)

(၃) အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံးကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့်ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ ကစားရာ၏။

(၄) ကစားရာ၌ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာခြင်းကို ထင်ရှားမပြုရာ။ (နိုင်သောပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသောပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစားရာ၏။)

(၅) အငြင်းအခုံဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်သားဆန္ဒပြောလိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ အငြင်းမသန်ပါစေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

(၆) ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေမတက် ဘဲအဓိန့်ကို ရိုသေစွာ နာခံရမည်။

(၇) ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ်ဆုံးဖြတ်ပါ။

(၈) ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့်။ တမင်လုပ်သည် မဟုတ်ဟု ယူဆပါ။

(၉) မိမိကလည်း မံရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

(၁၀) ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူတို့ကို အလျဉ်းမသုံးပါနှင့်။ (ရှုံးရှဲရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူဖြစ်သည်။)

(ဦးအုန်းမောင်)

ကလေးများ ၄င်းစာပိုဒ်ကို ဖတ်ကြပြီး အထက်ကမေးခွန်းများကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြ ပါလိမ့်မည်။

ကလေးများအားလုံး 'ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း'ကောက်နုတ်ချက်ကို အတူတကွ ဖတ် ကြရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၃) ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) ကစားခြင်းသည် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုသာမက ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည်ဟူသော အသိရှိစေခြင်း။

(ခ) အများနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ကစားတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိကြောင်း သိစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၄) ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(က) ကစားစဉ်မှာပင် ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးမှုရှိရမည်ကို သိရှိနားလည် စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) အမိန့်နာခံတတ်စေရန်။

(ဂ) ထိခိုက်နာကျင်မှုများ ရှိပါက ခွင့်လွှတ်တတ်စေရန်။

(ဃ) ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရန်သာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်း သိစေရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

*

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) ကစားစဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ရိုင်းပြသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာတို့ကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ကစားစဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာများမှာ ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတို့ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၂) အလွန်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကား မည်သည့်အချက်များဖြစ်သနည်း။

ဖြေ အလွန်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကား ရှုံးရှုံးရမ်းခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

မေး (၃) ကစားရာတွင် မည်သည့်ကိစ္စကိုသာ ပဓာနထားရမည်နည်း။

ဖြေ ကစားရာတွင် အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၄) တင်္ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းသည် ပြုမူထိုက်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းသည် မပြုမူထိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစုအသင်းဖွဲ့၍ကစားခြင်းသည် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားနည်းမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၅) အားကစားစိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ရှင်းပြပါ။

ဖြေ အားကစားစိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ အနိုင်အရှုံးကို အဓိကမထားဘဲ၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ အဓိကဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

– ကစားစဉ် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအရာ ယဉ်ကျေးစွာ ကစားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

- ကစားစဉ် အမိန့်နာခံတတ်ရမည်။
- ကစားစဉ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင်ပင် ထိုသူကိုခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။
- ကစားစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုသာ အဓိကထားရမည်။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

- **ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စာသင်နေစဉ်တိုင်း နေ့စဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း။**

ဆရာသည် ကလေးများ စာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး သင်ခန်းစာ (၁၅)တွင် ဖော်ပြထားသော အကဲဖြတ်ဇယားကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးမည်။

စီကုံးမေးခွန်းများ

ဆရာက 'ကစားစဉ် သင်ကြုံတွေ့ဖူးသော မသင့်လျော်သောအပြုအမူ'အကြောင်းကို ကလေးများအား စာစီစာကုံးရေးခိုင်းပါ။

* * *

သင်ခန်းစာ(၁၃)

ဇွဲလုံ့လရှိသောစိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူ

၁။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်။

၂။ အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

(၁) တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ရာတွင် ဇွဲလုံ့လရှိစေရန်။

(၂) အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်စေရန်။

၃။ သင်ခန်းစာစီစဉ်ပုံ

စာသင်ချိန် (၁)

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ လုံ့လဝီရိယသည် အရေးကြီးသည်ဆိုသည့်

http://www.dhammadownload.com

အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းသင်ခန်းစာကို သင်မည်ဆိုလျှင် ဆရာသည် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော ပုံပြင်ကိုသုံးသင့်သည်။ ဥပမာ – ယုန်နှင့်လိပ် အပြေးပြိုင်ပွဲ ပုံပြင်မျိုးဖြစ်သည်။ ၄င်းပုံပြင်သည် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည်အတွက် ကလေးများသည် ပုံပြင်၏ဆိုလိုရင်းကို နားလည်နိုင်သည်။

စာသင်ချိန် (၂) နှင့် (၃)

ဤစာသင်ချိန်တွင် ဆရာက လုံ့လဝီရိယနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးသားထားသော စာပိုဒ်ကိုအသုံးပြု သင်ကြားပါမည်။ ၄င်းစာပိုဒ်တွင် အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချသင့်ကြောင်းနှင့် အချိန်ကို တစ်မိနစ်မျှပင် အကျိုးမဲ့ မဖြုန်းတီးရန် ရေးသားထားပါသည်။ ပထမဆုံး ဆရာက ၄င်းအချက်ကို ကလေးများ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းရမည်။ ပြီးလျှင် အချိန်ကိုအကျိုးမဲ့ ဖြုန်းတီး ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးဆက်ကို စဉ်းစားခိုင်းရပါမည်။

ဆရာက ကလေးများအား ၄င်းတို့ဆွေးနွေးရရှိသော အကြံဉာဏ်နှင့်စိတ်ကူးများကို အတန်းသို့ တင်ပြနိုင်ရန်အတွက် အားပေးလှုံ့ ဆော်ရပါမည်။

စာသင်ချိန် (၄)နှင့် (၅)

ဤစာသင်ချိန်တွင် ဆရာက "ဝီရိယရှိသူ' ပုံပြင်ကို အသုံးပြု၍ သင်ကြားပါမည်။ ဤပုံပြင်သည် ယုန်နှင့်လိပ်အပြေးပြိုင်သည့် ပုံပြင်ထက် ပိုမိုရှည်လျား ရှုပ်ထွေးပါသည်။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာ များမှရရှိသည့် ဗဟုသုတကိုအခြေခံပြီး ကလေးများဤပုံပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် ၄င်းတို့သိရှိပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ ပုံပြင်၊ ကဗျာများထက် ပို၍ ခိုင်မာသော အချက်အလက်များကို ဤပုံပြင်မှရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုမရှိခဲ့လျှင် နောက်ဆုံးတွင် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများ၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့်ပင် ကြုံတွေ့စေနိုင်သည် ဆိုသည့်အချက်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ခိုင်မာသော အချက်အလက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများအား အလုပ်လုပ်ရာတွင် လုံ့လ ဝီရိယနှင့် စွဲမြဲစွာကြိုးပမ်းအား ထုတ်ရန်မှာ အလွန်ပင်အရေးကြီးကြောင်းကို သိရှိနားလည်စေရမည်။

စာသင်ချိန် (၆)

ဤစာသင်ချိန်သည် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး၏ နိဂုံးပိုင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများရေးသားထားသော "**စနေ**၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် အချိန်ကို မည်သို့အသုံးပြုပုံ' စာစီစာကုံးကို အခြေခံ၍ ကလေးများအား ၄င်းတို့၏ အချိန်ကိုအသုံးပြုခဲ့ပုံ နည်းလမ်းများနှင့် ထင်မြင်ချက်များကို အချင်းချင်းဖလှယ်စေရန်ဖြစ်သည်။

*

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက ကလေးများကို "ယုန်နှင့်လိပ် အပြေးပြိုင်ပွဲ" မှတ်မိသလောက် ပြန်ပြောခိုင်းပါ။

ကလေးများ ပုံပြင်အကြောင်း အကျဉ်းချုံး၍ ပြောကြပါလိမ့်မည်။

ဆရာက ယုန်နှင့်လိပ်ပုံပြင်ကို အခြေခံပြီး ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

မေး (၁) ပြိုင်ပွဲမှာ အမှန်တကယ် အနိုင်ရသင့်သူက ဘယ်သူလဲ။

ဥပမာ – ယုန်။

မေး (၂) လိပ်က အနိုင်မရသင့်ဘဲနှင့် ဘာကြောင့်အနိုင်ရသွားတာလဲ။

ဥပမာ – အမှန်ကကယ် အနိုင်ရသင့်သောသူမှာ ယုန်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယုန်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးကာ လွယ်လွယ်နှင့် အနိုင်ရမည်ဟုထင်ပြီး၊ လုံ့လဝီရိယမစိုက်ထုတ်ဘဲ လမ်းတစ်ဝက်မှာ အိပ်နေသည့်အတွက် ရှုံးနိမ့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ လိပ်က ယုန်ထက်အများကြီးနှေးသော်လည်း အချိန်ရှိသ၍ လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ပြေးခဲ့သောကြောင့် ပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရရှိသွားကြောင်း ရှင်းပြရန်ဖြစ်သည်။

ဆရာက ကလေးများကို 'ဤပုံပြင်တွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ မည်သည့်အချက်ဖြစ်သနည်း'ဟု မေးပါ။

ကလေးများ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကြပြီး၊ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ – အကယ်၍ သင်သည် အခြားသူများထက် နိမ့်ကျနေလျှင်ပင် မလျှော့သောဇွဲနှင့်ဆက်လက်၍ ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် အဆုံးတွင်အနိုင်ရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိသည်ဟုဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

*

လုပ်ငန်း (၂) **ဆရာက ဇွဲ၊ လုံ့လဝီရိယ စာပိုဒ်မိတ္ထူများကို အုပ်စုတိုင်းအား ဝေပေးပြီး၊ ကလေးများအား အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ခိုင်းပါ။**

http://www.dhammadownload.com

ဇွဲ၊ လုံ့လဝီရိယ

ပြဖွယ်ကိစ္စမှန်သမျှတို့ကို မဆိုင်းမတွပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရမည်။ ကြီး ပွားချမ်းသာသူဟူသရွေ့သည် မိမိတို့ပြုလုပ်ရန် ဝတ္တရားများကို နောက်မကျစေဘဲ စောစောစီးစီး ကြိုတင်ပြီးစီးထားသူများဖြစ်သည်။

အချိန်သည် လောကရှိ အဖိုးတန်ဟူသရွေ့ထက် အဆပေါင်းများစွာ အဖိုးထိုက်တန်ပေသည်။ အချိန်ကို ကောင်းစွာအသုံးပြုတတ်မှ ကြီးပွားချမ်းသာနိုင်သည်။ မသုံးတတ်ပါက ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေသည်။

မိမိတို့အချိန်များကို တစ်မိနစ်မျှ အလဟဿ မကုန်ခမ်းစေရာ။ မိမိတို့ကပေါ့ဆ ဂရုမပြုသော်လည်း အခြားသူများမှာ မနေမနား ကြိုးစားနေသည်ကို အထူးသတိပြုအပ်ပေသည်။ **(ဦးဗကျိုင့်)**

အုပ်စုတိုင်းက စာပိုဒ်၏အဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်ခုစီမှ ၄င်းတို့ဆွေးနွေးရရှိသော အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးတို့ကို တင်ပြသောအခါ ကျန်အဖွဲ့များက လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကလေးများ တင်ပြမှုအပြီးတွင် ဆရာက မည်သည့်အချက်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဆိုသည်ကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးများကို ဖြည့်စွက် ပေးပါ။

*

လုပ်ငန်း (၃) ဆရာက ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ကလေးများနှင့် အကျဉ်းချုံး၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးခဲ့သော ဆွေးနွေးချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဆရာက ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

မေး (၁) အချိန်မီ (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ်ချိန်ထက်စော၍ တာဝန်ဝတ္တရားများပြီးဆုံးလျှင် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရနိုင်မည်နည်း။

မေး (၂) အချိန်မီ တာဝန်ဝတ္တရားများမပြီးပါက မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။

ကလေးများက ဤမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဖြေ အချိန်မီ (သို့)သတ်မှတ်ချိန်ထက်စော၍ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပြီးစီးနေပါက စိတ်ပျော်ရွှင် ကျေနပ်မှုများရရှိနိုင်ပြီး၊ စိတ်အပန်းဖြေချိန်လည်း ရနိုင်သည်။ အခြားသူများကလည်း မိမိကိုယုံကြည်စိတ်ချရသောသူအဖြစ် မြင်ပါလိမ့်မည်။

F.G.B

http://www.dhammadownload.com

ဖြေ အကယ်၍ တာဝန်ဝတ္တရားများ အချိန်မီမပြီးစီးပါက အလုပ်ကို အပြေးအလွှားလုပ်ဆောင်ပြီး၊ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်အပန်းဖြေချိန်လည်း မရနိုင်ပါ။ အခြားသူများ ကလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိနိုင်တော့ပါ။

အုပ်စုတိုင်း ၄င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၄) ဆရာက 'ဝီရိယရှင်'ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။

ဝီရိယရှင် (ပုံပြင်)

တစ်ရံရောအခါ ဗာရာဏသီပြည်တွင် နေထိုင်သော လှည်းမှူးကြီးတစ်ဦးသည် လှည်းသားငါးရာကို ဦးဆောင်၍ ကုန်သွယ်မှုပြုရန် ထွက်လာခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် ကျယ်ဝန်းသော သဲကန္တာရကြီးကို ဖြတ်သန်းသွားရသည်။ သဲကန္တာရမှာ နေ့အခါတွင် နေပူပြင်းလှ၍ ခရီးမသွားရသောကြောင့် ညအခါများတွင်သာ ကြယ်များကိုကြည့်ပြီး လမ်းညွှန်၏အကူအညီဖြင့် သွားကြရသည်။ ဤသို့သွားရာမှ ခရီးဆုံးရန် တစ်ညသာလိုတော့သည့်အချိန်တွင် နောက်ဆုံးည ခရီးဖြစ်၍ ထိုညအတွက် ညစာ စားပြီးနောက် ထင်း၊ ရေစသည်တို့ကို စွန့်ပစ်ကာ ခရီးဆက်ကြသည်။ လမ်းညွှန်သူသည် ညများစွာမအိပ်ရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ကာ အိပ်ပျော်သွားလေသည်။ ထိုအခါ လမ်းမှားပြီးလျှင် လာခဲ့သည့်လမ်းအတိုင်း ပြန်၍လာမိကြသဖြင့် နံနက်တွင် ယခင်ညက ထွက်ခွာခဲ့သော စခန်းကိုပြန်ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ လှည်းသားအားလုံးသည် စိတ်အားငယ်၍ စိတ်ဓာတ်ကျကုန်သည်။ လူရောနွားများပါ ဒုက္ခရောက်တော့မည့်အခြေသို့ရောက်လာသည်။ ထိုအခါ လှည်းမှူးကြီးက ရေရရှိနိုင်မည့်နေရာကို လှည့်လည်ရှာဖွေရာ နေစာမြက်တစ်စုကိုတွေ့မြင်၍ ဤနေရာတွင် ရေရရှိနိုင်မည်ဟု တွက်ဆကာ လှည်းသားများအား တူးစေသည်။ အတောင်(၆၀)အရောက်တွင် ရေမတွေ့ရဘဲ ကျောက်ဖျာကြီးကိုသာ တွေ့လေသည်။ သို့ရာတွင် လှည်းမှူးကြီးက အားမလျှော့ဘဲ တပည့်ဖြစ်သူ လူငယ်တစ်ဦးအား "သံတူဖြင့် ကျောက်ဖျာကြီးကို ကြိုးစားထုခွဲပါ။ လုံလဝီရိယအကျိုးကို မုချခံစားရမည်"ဟုဆိုကာ သံတူဖြင့် ကျောက်ဖျာကြီးကို ကြိုးစားထုခွဲစေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျောက်ဖျာကွဲ၍ ရေများဒလဟော ထွက်လာသည်။ လှည်းသမားများလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သွားကြပြီး ခရီးဆက်ခဲ့ကြရာ သဲကန္တာရကိုလွန်မြောက်၍ အလိုရှိရာအရပ်သို့ရောက်ကြလေသည်။

မင်းယုဝေ (၃၈–ဖြာမင်္ဂလာပုံပြင်များမှ)

*

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများအား အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားကြပါစေ။

မေး (၁) ဘာကြောင့် ရေတွေသွန်ပစ်တယ်လို့ ထင်သလဲ။

မေး (၂) ရေတွေကို သွန်ပစ်တာ သင့်လျော်တယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

မေး (၃) သင်သာ ကျောက်ဖျာကြီးတွေ့ခဲ့ရင် ရေရအောင် ဆက်ပြီးတူးဦးမလား။

ထို့နောက် ကလေးများအောက်ပါအကြောင်းအရာကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၄) အကယ်၍ သူတို့၏ခေါင်းဆောင်သည် လုံလဝီရိယ မစိုက်ထုတ်ဘဲ၊ စွဲမြဲစွာ ကြိုးစား အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှု မရှိခဲ့လျှင် ကုန်သည်လှည်းသားငါးရာသည် ဘယ်လိုအခြေအနေ တို့နှင့်ကြုံတွေ့ရမည်နည်း။

အုပ်စုတိုင်းမှ သူတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြမည်။

လုပ်ငန်း (၅) ဆရာက ကလေးများအား 'စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် သင်ဘာလုပ်လေ့ရှိသနည်း' ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာစီစာကုံးရေးရန် လုပ်ငန်းပေးပါ။

ဤအချိန်မတိုင်မီ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ စာစီစာကုံးများကို စုဆောင်းပြီး ၎င်း သားထားသော အကြောင်းအရာများကို စစ်ဆေးပါ။

ဆရာမှ စာစီစာကုံးအချို့ကို ရွေးချယ်ပြီး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖတ်ပြပါ။

ကလေးများ စာစီစာကုံးတစ်ခုချင်းစီကို နားထောင်ပြီး စာစီစာကုံးရေးသူသည် အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်သူ၊ အလုပ်တစ်ခုကို ဖွဲ့လုံ့လဖြင့် ပြုတတ်သူဟုတ်/ မဟုတ်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ပြီးနောက် ကလေးအားလုံးကို ထိုစာစီစာကုံးတစ်ခုချင်းစီအတွက် အကြံပြုချက်များ ရေးပါစေ။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

- တစ်စုံတစ်ရာကို ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရမည်။
- အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

ဆဋ္ဌမစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများရေးသားထားသော အကြံပြုချက် (စာတိုများ)များကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း။

ဆရာသည် ကလေးများ၏ နောက်ဆုံးရေးသားချက်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများနားလည်မှုအဆင့်ကို သိနိုင်သည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အချက်အလက်များမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ရေးသားလုပ်ဆောင်မှုကို ကလေးများသည် မှန်ကန်စွာ ချဉ်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိ/မရှိနှင့် ရေးသားချက်များအပေါ်တွင် လိုအပ်သောအကြံပြုချက်များကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိ/မရှိကို တိုင်းတာရန်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကလေးများအား ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းခြင်း။

ဤသင်ခန်းစာသင်ပြီး နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်အကြာတွင် ကလေးများကို ဆရာက ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် သူတို့လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရေးသားတင်ပြခိုင်းပါ။ ဤရေးသားချက်ကို ကလေးများရေးခဲ့သော ယခင်စာစီစာကုံးနှင့် ပြန်လည်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ တိုးတက်လာသည်။ (ဥပမာ – တစ်စုံတစ်ခုကို ဖွဲ့လုံ့လစိုက်ထုတ်ပြီး ပြုလုပ်နေသည်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနေသည်။ စသည်)ကို ဆရာက စစ်ဆေးပါ။

* * *

သင်ခန်းစာ(၁၄)

တာဝန်ကျေပွန်သောစိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူ

၁။ ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများအတွက် သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများကို နားလည်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူ ကျင့်သုံးတတ်စေရန်။

၂။ အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ

သန့်ရှင်းရေးသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ပြီး အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ သင်ခန်းစာစီစဉ်ပုံ

စာသင်ချိန် (၁)

ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးရန်အကြောင်းအရာများမှာ နေအိမ်သန့်ရှင်းရေးအတွက် မည်သည်ကိုလုပ်သင့်သည်နှင့် မည်သူက လုပ်သင့်သည်ဟူသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်း ကလေးများသည် အမှိုက်သိမ်းခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်များအား သန့်ရှင်းခြင်း၊ ရေချိုးခန်းကို သန့်ရှင်းခြင်းစသော အိမ်၌လုပ်သင့်သည့် လုပ်ငန်းများကို ဆွေးနွေးကြမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းများကို အခြေခံလျက် ကလေးများက မိဘများနှင့် ၎င်းအလုပ်များကို မည်သူက လုပ်သင့်သည်ကို တိုင်ပင်ကြရပါမည်။

လုပ်ငန်းပေးသည့်အနေနှင့် အိမ်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရမည့်သူနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန်တို့ ပါဝင် သော ဇယားတစ်ခုကို ကလေးများအား ရေးဆွဲစေရပါမည်။ ထိုသို့ ကလေးများကိုယ်တိုင် ပြုစုထားသော သန့်ရှင်းရေးလုပ် ငန်းဆောင်ရွက်ရန်ဇယားအတိုင်း ကလေးများ မိမိတို့၏နေအိမ် တွင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအဖြစ် ပြုလုပ်ကြစေရန် ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၂) (၃)နှင့် (၄)

ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးအတွက် ဖဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများကို ဆွေးနွေးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများအား မိမိတို့၏ ကျောင်းကို သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့ထားရမည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်သူက သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည်ကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးစေ၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရန် ဇယား တစ်ခုကို ရေးဆွဲစေရပါမည်။

ဆရာက ကလေးများ ဆွေးနွေးသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းဇယားအတိုင်း ၎င်းတို့၏ကျောင်း တွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် မျှော်လင့်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းတွင် ကလေးများနေ့စဉ် လုပ်ရန်ပုံမှန် လုပ်ငန်းဖြစ်လာမည်ဆိုပါက ပိုမိုထိရောက်အောင် မြင်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

စာသင်ချိန် (၅)နှင့် (၆)

ဤစာသင်ချိန်များတွင် ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးအတွက်လုပ်ရန်ကိစ္စကို ကလေးများအား ဆွေးနွေး စေရမည်။ ဦးဗွာ၌တို့ အချင်း ချင်း တွေးတောကြပါစေ။

ထို့နောက် ရပ်ကွက်လူကြီးတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်း၏ရပ်ရွာ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သော ပြောပြချက်ကို ကလေးများအား နားထောင်စေပါမည်။ ၎င်းပြောပြချက်ကို အခြေခံလျက် ကလေးများက

http://www.dhammadownload.com

မိမိတို့ မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်နိုင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြရမည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် ကလေးတစ်ဦးစီက ထိုရပ်ကွက်လူကြီးထံသို့ စာ တစ်စောင်စီပေးစေရမည်။ ထိုစာတွင် ၎င်းတို့ရပ်ကွက်လူကြီး ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပြီး မည်သည့်စိတ်ကူးပေါ်လာသည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မည်သည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်နိုင်သည်စသည်တို့ကို ဖော်ပြရေးသားစေရပါမည်။

၎င်းကို အခြေခံလျက် ဆရာက မိမိကလေးများ ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးတွင် များမကြာမီပါဝင်လာကြစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် 'မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့' ကဗျာကို ရွတ်ဆိုကြစေရန်ဖြစ်သည်။

*

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) ဆရာက ကျောင်းသားများအား ညစ်ပေနေပွနေသော အိမ်ပုံတစ်ခုနှင့် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော အိမ်ပုံတစ်ခုကို ပြရမည်။ ပြီးနောက် ၎င်းတို့အား ''ဘယ်အိမ်မှာ နေလို့ကောင်းမလဲ''ဟု မေးရမည်။

ကလေးများက ပုံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အကြောင်းပြ ဖြေဆိုပေးရမည်။

ဆရာက ကလေးများအား 'ကလေးတို့အိမ်မှာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ'ဟု မေးပါ။

ကလေးများ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ – ကြမ်းတိုက်ခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်များ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ရေချိုးခန်းသန့်ရှင်းခြင်း စသည်ဖြင့်။

အုပ်စုတိုင်းမှ မိမိတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြကြရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၂) ဆရာက ကလေးများအား ''မိမိနေအိမ်နည်းတူ ကျောင်းကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်ထားရမယ်။ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘယ်သူက လုပ်ရမလဲ'' ဟုမေးပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအား မိမိတို့ စာသင်ခန်း(သို့မဟုတ်) ကျောင်းကို လေ့လာကြည့်ရှုစေရမည်။ မသန့်ရှင်းသောနေရာ၊ ပစ္စည်းများကို မှတ်သားခဲ့ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများက ၄င်းတို့လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးလျက် စာရင်းပြုစုရန်ဖြစ်သည်။ ၄င်းစာရင်းတွင် နေရာများနှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများပါရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ကလေးများအား ၄င်းတို့အတွက် ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်၊ တာဝန်ခံသူ (အုပ်စု)နှင့် ပြီးစီးအောင်ပြုလုပ်ရန် လုပ်ငန်းစဉ် စသည်တို့ပါဝင်သော တိကျသော လုပ်ငန်းဖယားတစ်ခုကို နောက်အချိန်တွင် ပြုလုပ်ရန်အကြောင်း ကြေညာပါ။

လုပ်ငန်း (၃) ယနေ့ သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်ကို ရှင်းပြရန်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ – ကလေးများအတွက် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို စဉ်းစားခြင်း။

ကလေးများအား အသင်းတစ်သင်းစီကို (၅)အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းခြင်း။

တစ်ဟာ်စာလုပ်ငန်းအားလုံးကို အသင်းတစ်သင်းမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ခြင်း။

အုပ်စုတစ်ခုစီက တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ခြင်း။

အဖွဲ့ဝင်တိုင်းမှာ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်အလိုက် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ခြင်း။

လုပ်ငန်းဖယားတစ်ခုနှင့် စစ်ဆေးလွှာတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခြင်း။

ဦးစွာ ကလေးများက လုပ်ငန်းများကို ရွေးထုတ်ပါ။

ဥပမာ – စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းခြင်း။

စားပွဲနှင့် ခုံများကို စီစဉ်ခြင်း။

ကျောင်းဝင်းသန့်ရှင်းခြင်း။

အမှိုက်သိမ်းခြင်း။

ထို့နောက် ကလေးများကို အုပ်စု(၅)ခု ဖွဲ့ပါ။

ကလေးများက အထက်ကခွဲထားသော အုပ်စုများအလိုက် တာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကိုဖယားပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

ကလေးအားလုံးက ၄င်းတို့၏တာဝန်များကို သဘောတူ ဆုံးဖြတ်ကြရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း (၄) ဆရာက ကလေးများအား "မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကလေးတို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ"ဟု ပြောပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများက စဉ်းစားပြီး ၄င်းတို့လုပ်နိုင်သည်များကို စာရင်းပြုစုကြပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းမှ ဖိတ်ခေါ်ထားသော ရပ်ကွက်လူကြီးအား မိမိတို့ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကိုပြောပြစေပါမည်။ ဥပမာ –

"အခု တလော အမှိုက်တွေ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်ခွံတွေ၊ စက္ကူစုတ်တွေ လမ်းပေါ်ကို ပစ်ကြတဲ့လူတွေ များလာပြီ။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပိုပြီး ညစ်ညမ်းလာတယ်။ တို့ရပ်ရွာ သန့်ရှင်းရေးတွေလုပ်ဖို့ လုပ်အားပေးတွေ လိုနေပြီ။

ရပ်ရွာလူကြီး၏ ပြောပြချက်ကို အခြေခံ၍ ကလေးများက ၄င်းတို့လုပ်နိုင်သည်များကို ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

ကလေးတိုင်းအား ရပ်ရွာအကြီးအကဲထံသို့ ၄င်းတို့ဘာလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ဘာလုပ်ချင်သည်စသည်များ ပါဝင်သော စာတစ်စောင်စီ ရေးပါစေ။

*

လုပ်ငန်း (၅) ထို့နောက် 'မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့' ကဗျာကို ဆရာမှချပေးပြီးနောက် ကလေးများကိုယ်တိုင် သံပြိုင်ရွတ်ဆိုကြရန်ဖြစ်သည်။

မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့

ကျောင်းပိတ်ရက်နေ့ ဤစနေ၊ ညီထွေးအိမ်မှာ အအားမနေ၊
ခဲတွေသယ်ကာ မြေဖို့ပေး၊ လမ်းကောင်းအောင်ဖာထေး။
လမ်းနံဘေးက ညောင်ကိုင်းငယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုး ထိနေတယ်။
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ညီထွေးခုတ်ပို့ပေး။
အညစ်အကြေး အမှိုက်တွေ၊ ရေနုတ်မြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေ၊
ရေစီးရေလာကောင်းစေရေး၊ ညီထွေး ဆယ်ပူပေး။
ရွှေသွေးတို့လည်း ညီထွေးကို အတုယူစေလို၊
ရေသာမခို အပျင်းမဖက်၊ မြို့တော်သာစို့ တို့ဆောင်ရွက်။ ။

(ဉာဏ်ရှင်စိုး)

http://www.dhammadowrlload.com

လုပ်ငန်း (၅) မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့ သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့ သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ –

(က) မြို့တော်သန့်ရှင်းသာယာရေးတွင် လူတိုင်း၌ တာဝန်ရှိကြောင်းကို သိစေခြင်း။

(ခ) မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအတွက် နိုင်ရာတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်လို ကြောင်းသိစေခြင်း။

(ဂ) စုပေါင်းလုပ်အားပေးမှုတွင် မိမိလည်း ပါဝင်သင့်ကြောင်းကို သိစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၆) မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့တ၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့တ၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များမှာ –

(က) အားလပ်ရက်တွင် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သာယာရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီတတ် စေရန်။

(ခ) လျှပ်စစ်အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်တတ်စေရန်။

(ဂ) ရေသာခိုစိတ်ကင်းစေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၇) သင်တို့လမ်းတွင် လမ်းပြုပြင်ရာတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေကြသည့် သင့်မိသားစုအကြောင်း ပြောပြပါ။

ဖြေ ကျွန်ုပ်တို့လမ်းတွင် လမ်းပြုပြင်ရာ၌ ဖေဖေ၊ ကိုကိုကြီး၊ မမလတ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ (၄) ဦးပါဝင်လုပ်အားပေး လုပ်ကိုင်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်း (၈) လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးပေါ်တွင် သစ်ကိုင်းတင်နေပါက သင်မည်သို့လုပ်ရမည်ဟု ထင် သနည်း။

ဖြေ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးပေါ်တွင် သစ်ကိုင်းတင်နေပါက ကျွန်ုပ်သည် ဝါးလုံးရှည်တစ်ချောင်း နှင့် အသာအယာဖယ်ရှားပစ်ပါမည်။ ဆောင်ရွက်ရန် အခြေအနေ မပေးပါက သက် ဆိုင်ရာ လျှပ်စစ်ဌာနသို့ အကြောင်းကြားပါမည်။

* *

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး (၁) ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ညီထွေး မည်သည်တို့ကို လုပ်ခဲ့သနည်း။

ဖြေ ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် ညီထွေးသည် အိမ်မှာ အအားမနေဘဲ လမ်းများကို ခဲများသယ်၍ မြေဖို့ကာ ဖာထေးပေးပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးနှင့် မလွတ်သော ညောင်ကိုင်းများကို ခုတ်ပေးပါသည်။ ရေနုတ်မြောင်းများတွင် ပိတ်ဆို့နေသော အညစ်အကြေး၊ အမှိုက်များကို ရေစီးရေလာကောင်းရေးအတွက် ဆယ်ယူပေးပါသည်။

မေး (၂) ရေနုတ်မြောင်း ပိတ်ဆို့နေပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

ဖြေ ရေနုတ်မြောင်း ပိတ်ဆို့နေပါက မိုးရွာလျှင် ရေများလျံတက်ကာ လမ်းများပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

မေး (၃) မြို့တော်သာယာသန့်ရှင်းစေရန် တပည့်တို့ ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် တာဝန်များကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ မြို့တော်သာယာသန့်ရှင်းစေရန် တပည့်တို့ ထမ်းဆောင်နိုင်သည့် တာဝန်များမှာ လမ်းများဖို့ခြင်း၊ အမှိုက်လှည်းကျင်းခြင်း၊ ရေနုတ်မြောင်းများ တူးဖော်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးမလွတ်သော သစ်ကိုင်းများ ခုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မေး (၄) ရေသာခိုသည်ဟူသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ရေသာခိုသည်ဟူသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သက်သာမှုရှာသည်။ အများနည်းတူ ပင်ပန်းမခံဘဲ သက်သာအောင်နေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

* *

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကအကြောင်းအရာမှာ အဘယ်နည်း။

- အိမ်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။
- ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးကိစ္စများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။
- ရပ်ရွာသန့်ရှင်းရေးကိစ္စများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သင်မည်ကဲ့သို့ အကဲဖြတ်မည်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးများ စာသင်ချိန်တွင် ပြုလုပ်ထားသော တာဝန်စာရင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စစ်ဆေးခြင်း။

ကျောင်းတွင် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် သင်ကြားခဲ့သည်များကို မည်သို့ ပြန်လည်အသုံးပြုပုံများကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ခန်းစာအပေါ် နားလည်မှုအဆင့်ကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဆရာက ကလေးများ၏ ပြန်လည်အသုံးပြုတတ်သော အလေ့အကျင့်ကိုမှန်မှန်စစ်ဆေးပြီး ကလေးတစ်ဦးချင်းအား ဝေဖန်ချက်များကိုပေးပါ။

ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စာသင်နေစဉ်တိုင်း နေ့စဉ်ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း။

ဆရာသည် ကလေးများ၏ စာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး သင်ခန်းစာ(၁၅)တွင် ဖော်ပြထားသော အကဲဖြတ်ဇယားကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးမည်။

* * *

နောက်ဆက်တွဲသင်ခန်းစာ

မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ (စကားထာ)

၁။ **အဓိကအသိသညာ**

မြန်မာ့ရိုးရာ စကားထာများကို သိရှိပြီး ပျော်ရွှင်စွာကစားတတ်မည်။

၂။ **သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ**

(က)**ယေဘုယျဦးတည်ချက်၊**

စကားထာဝှက်ခြင်းသည် မြန်မာ့ရိုးရာ ကစားနည်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်များ**

(၁) မြန်မာ့ရိုးရာစကားထာကို အပြိုင်အဆိုင် စဉ်းစားဖြေဆိုစေ ခြင်းဖြင့် စဉ်းစားဉာဏ်ရင့်သန်လာစေရန်။

(၂) မြန်မာ့ရိုးရာ စကားထာကို ဝှက်ကြခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်။

(၃) မြန်မာ့ရိုးရာ စကားထာများကို ပြန်လည်စုဆောင်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ **သင်ခန်းစာအစီအစဉ်**

စာသင်ချိန် (၁)

ဆရာက ကလေးတို့အား စကားထာ ဥပမာအချို့ကိုပေး၍ စကားထာ၏အဓိပ္ပာယ်၊ စကားထာ ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ စကားထာ ဝှက်ရသည့်အကြောင်းများနှင့် စကားထာဝှက်၍ ကစားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းတို့ကို ကလေးတို့နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် စကားထာအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည် အောင်သင်ယူစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် စကားထာအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ ၎င်းတို့မှာ (၁) စကားထာ ရိုးရိုး၊ (၂) စကားလိမ်၊ (၃) စကားဝှက်၊ (၄) သချိုင်စကားထာ၊ (၅) ပဟေဠိစကားထာ၊ (၆) ပုံပြင်စကားထာ စသည်ဖြင့် ပြောပြရန် ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် ကလေးများနှင့်အတူ စကားထာတစ်မျိုး (သို့)နှစ်မျိုးကို အသုံးပြု၍ ကစားရန် ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၂)

ကလေးများအား စကားထာအချို့ကို အိမ်မှစုဆောင်းခဲ့ရန် မှာကြားရမည်။ ကလေးများအားလုံး ၎င်းစကားထာများကို စဉ်းစား ၍ဖြေကြားစေခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စေပါသည်။

*

အဓိကအချက်များ

ပုံပြင်မှတစ်ဆင့် ကောင်းသောစိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများ ကို ကလေးများ နားလည်လာစေခြင်း။

အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့တွင် ကလေးများမည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံ ရမည်ကို သိရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ – မိမိထက်ကြီးသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူဆက်ဆံရမည်။ ကစားစဉ်တွင် တရားမျှတစွာ ကစားခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အပြုအမူများအကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင် "လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်၍ သင်ကြားပေးရမည်' ဟူသောအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။ ဤအခန်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်စေရန် ပုံပြင်များစွာကို ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ထိုပုံပြင်များတွင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် လူတို့မည်သို့ ပြုမူလုပ်ဆောင်ကြရမည်ကို ကလေးများ ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံပြင်များကို အခြေခံ၍ ကလေးများသည် မည်သည့်စိတ် ဓာတ်နှင့် အပြုအမူသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

*

http://www.dhammadownload.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း (၁) စကားလိမ်၊ စကားဝှက်၊ သချိုင်္ကစကားထာ၊ ပုစ္ဆာစကားထာ၊ ပုံပြင်စကားထာ။

ဆရာက သချိုင်္ကစကားထာတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြရန်ဖြစ်သည်။

စာနှင့်ကြာ

စာ်ကလေးတစ်အုပ်သည် တောအုပ်တစ်ခုအတွင်း၌ ကြာပေါင်းများစွာနှင့် ပြည့်သော အလွန် သာယာသည့် ရေကန်ကြီးတစ်ကန်ကိုမြင်လျှင် ရေဆင်းသောက်ရင်း အနား ယူလိုကြသည်။

ရေကန်အတွင်းသို့ ရောက်လျှင် စာကလေးများသည် ကြာရွက်တစ်ရွက်လျှင် စာကလေး တစ်ကောင်ကျစီဖြင့် နေရာယူကြရာ စာကလေးတစ်ကောင်အတွက် နားနေရန် ကြာရွက်တစ်ရွက် လိုနေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် စာကလေးများသည် နေရာပြင်၍နားရာ ကြာရွက်တစ်ရွက်လျှင် စာကလေး နှစ်ကောင် ကျစီဖြင့် ပူးတွဲ၍ နားကြပြန်သည်။ ထိုအခါ ရေကန်အတွင်း၌ ကြာရွက်တစ်ရွက် ပိုနေသည်ကို တွေ့ရ ပြန်သည်။

ဤစကားထာကို နားထောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စာကလေးအကောင်မည်မျှရှိ၍ ကြာရွက်ပေါင်း မည်မျှရှိသည်ကို ဂဏန်းစား၍ အဖြေရှာခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်း (၂) ထို့နောက်ဆရာက ပုစ္ဆာစကားထာတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြရန်ဖြစ်သည်။

ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးကြမယ်

တောလိုက်မုဆိုးကြီးသည် သူနှင့်အတူ ကျားဆိုးကြီးတစ်ကောင်၊ ဆိတ်သိုးတစ်ကောင်နှင့် မြက်ထုံးတစ်ထုံးကို သယ်ဆောင်လာသည်။ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ကူးရန် လှေကြေး ကိုစောင့်ရင်း မြစ်ကမ်းနားတွင် ထိုင်နေသည်။

ထိုအချိန်တွင် မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းမှ လှေတစ်စင်းလာသည်ကိုမြင်၍ မုဆိုးကြီး ဝမ်းသာသွားသည်။ လှေကြေးအနားသို့ ရောက်လျှင် မုဆိုးကြီးသည် လှေပိုင်ရှင်အား ဟိုဘက်ကမ်းသို့ကူးလို၍ လှေကိုခေတ္တ ငှားပါရန် တောင်းပန်သည်။

လှေပိုင်ရှင်က မုဆိုးကြီးအား မှာကြားသွားသည်မှာ "ကျွန်ုပ်၏လှေမှာ တစ်ကြိမ်လျှော်ခပ်လျှင် လေးပေါ်တွင် သက်ရှိဖြစ်စေ၊ သက်မဲ့ဖြစ်စေ၊ လျော်ခပ်သူတစ်ဦးနှင့်အတူ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကိုသာ တင်ဆောင်ရ ပါသည်။ ဦးရေပိုတင်မိပါက လှေနစ်မြုပ်တတ်ပါသည်" ဟု ပြောလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးဘေးကင်းစွာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ရောက်အောင် မုဆိုးကြီးသည် မည်သို့ကူးမည်ကို ကလေးများအား စဉ်းစားအဖြေရှာပါစေ။

ဆရာက ကလေးများအား အိမ်မှစကားထာအချို့ စုဆောင်းလာခဲ့ရန် မှာကြားပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

လုပ်ငန်း (၃) အိမ်မှ စုဆောင်းလာခဲ့သော စကားထာများကို ပြောပြခိုင်းပြီး ကလေးများအား ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစား အဖြေရှာကြရန်ဖြစ်သည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆက်တွဲ

ရှေ့မှာဖော်ပြခဲ့သော သင်ခန်းစာများသည် ပြဋ္ဌာန်းချက်အသစ်အရ အားလုံးပြည့်စုံပြီးဖြစ်သည်။

သို့သော် အချို့သောမြို့နယ်များမှ ယခင်သင်ခန်းစာအဟောင်းမှ ခေါင်းစဉ်များကို မေးမြန်းလာပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍၊ အသုံးပြုလိုက အသုံးပြုနိုင်ရန်၊ အောက်တွင် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ပန်းတိုင်စာတည်းအဖွဲ့

* * *

အခန်း(၂၀)
ဇာတိမာန်နှင့် မျိုးချစ်စိတ်
အမျိုးသားနေ့ ဒို့မမေ့

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း(၁) ။ အမျိုးသားနေ့ဒို့မမေ့ကဗျာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အမျိုးသားနေ့ဒို့မမေ့ကဗျာကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ အမျိုးသားနေ့သည် ကျွန်ုပ်ညာရေးကို တော်လှန်သည့်နေ့ ဖြစ်ကြောင်းကို သိစေခြင်း၊ အမျိုးသားနေ့မှအစပြုကာ လွတ်လပ်ရေး ကြိုးပမ်းခဲ့သည်ကို သိစေခြင်း၊ တိုင်းရင်းသားအားလုံး စည်းလုံးညီညွတ်လျှင် အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်ကြောင်းကို သိစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း(၂) ။ အမျိုးသားနေ့ဒို့မမေ့ကဗျာ၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အမျိုးသားနေ့ဒို့မမေ့ကဗျာကို သင်ယူရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ -

(က) အမျိုးသားနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သိရှိစေရန်။

(ခ) တိုင်းရင်းသားများ စိတ်ဝမ်းမကွဲပြားပဲ ထာဝစဉ်လက်တွဲ၍ နိုင်ငံတော် အေးချမ်းသာယာရေးကို စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း(၃) ။ အောက်ဖော်ပြပါ ကဗျာအား ဆရာက ရွတ်ပြသည်ကို တပည့်များက လိုက်ဆိုပါ။

ရွတ်ဆိုရန်

အမျိုးသားနေ့ ဒို့မမေ့

နှင်းမှုန်ကြိစ လတန်ဆောင်
အတိတ်ကို မြင်ယောင်၊
သမိုင်းပြောင်သည့် အမျိုးနေ့

http://www.dhammadownload.com

တို့များ ဘယ်မမေ့။
လက်တွေ့ဘဝနှင့် လွှဲကင်းကွာ
နယ်ချဲ့ ကျွန်ပညာ၊
မြန်မာတွေ အလိုမကျ
ကန့်ကွက် ဆန္ဒပြ။
ထိုမှစသည့် ဇာတိမာန်
နယ်ချဲ့ကို တော်လှန်၊
ဖက်ဆစ်ရန် အသက်ပေး
တိုင်းပြည် လွတ်လပ်ရေး
နိုင်ငံ အေးချမ်းဖို့ ရည်ရွယ်
စုပေါင်း ထမ်းရွက်မယ်။
တို့များ စိတ်ဝယ် သွေးမကွဲ
ထာဝစဉ် လက်ချင်းတွဲ ။ ။ မောင်ကျေးဇူး

စကားပြေ

နှင်းမှုန်များကြဲစ ဆောင်းဦးကာလ တန်ဆောင်မုန်းလဝယ် အတိတ်ကို ပြန်လည်မြင်ယောင် မိပါသည်။ မြန်မာ့သမိုင်းတွင် ထွန်းလင်းပြောင်ခဲ့သော အမျိုးသားရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါ။

နယ်ချဲ့၏ ကျွန်ပညာရေးသည် လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကင်းကွာခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ပညာရေးစနစ်ကို အလိုမရှိ၍ မြန်မာများက ကန့်ကွက်ဆန္ဒ ပြခဲ့ကြပါသည်။

ထိုဆန္ဒပြပွဲမှ စတင်ခဲ့သည့် ဇာတိမာန်သည် နယ်ချဲ့ကို တော်လှန်တိုက်ထုတ်သည်ထိ နီးကြားတက်ကြွလာခဲ့ပါသည်။

တိုင်းပြည်လွတ်လပ်ရေးအတွက် ဖက်ဆစ်ဂျပန်တို့ကိုလည်း အသက်ပေး၍ တော်လှန်ခဲ့ကြပါသည်။ အမိနိုင်ငံတော်ကြီး အေးချမ်းသာယာရေးကို ရည်မျှော်လျက် ကျွန်ုပ်တို့သည် တိုင်းပြည်တာဝန်ကို ကျေရာ နေရာမှ စုပေါင်းထမ်းရွက်ကြပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဝယ် ပြည်နယ်/ပြည်မ ဟူ၍ ခွဲခြားခြင်း မရှိပဲ၊ တိုင်းရင်းသား ညီအစ်ကိုအချင်းချင်း ထာဝစဉ် လက်တွဲ နေထိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

*

လုပ်ငန်း(၄) ။ သင်၏ကျောင်းတွင် အမျိုးသားနေ့ ဟောပြောပွဲ ကျင်းပပုံကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းတွင် နှစ်စဉ်ပင် အမျိုးသားနေ့ ဟောပြောပွဲ ကျင်းပပါသည်။ ဟောပြောပွဲခန်းမကျယ်ကြီးတွင် ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးက သဘာပတိ

http://www.dhammadownload.com

အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဆရာမတစ်ဦးက အခမ်းအနားမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။ အခမ်းအနားမှူးက အခမ်းအနားဖွင့်လှစ်ကြောင်း ကြေငြာပြီးနောက် နိုင်ငံတော်သီချင်းကို သံပြိုင်သီဆိုကြပါသည်။ ထို့နောက် နိုင်ငံတော်အလံနှင့် ကျဆုံးလေပြီးသော အာဇာနည်ခေါင်းဆောင်ကြီးများကို အလေးပြုကြပါသည်။ ပြီးလျှင် သဘာပတိကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးက အမျိုးသားနေ့ဟောပြောပွဲ ကျင်းပရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါသည်။ ဆက်လက်၍ ဆရာမတစ်ဦးမှ အမျိုးသားနေ့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဟောပြောပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာတစ်ဦးမှ အမျိုးသားနေ့ သမိုင်းကြောင်းကို သင်ခန်းစာယူ၍ ပြည်ထောင်စု စည်းလုံးညီညွတ်ရေးကို ဟောပြောပါသည်။ ထို့နောက်သဘာပတိမှ နိဂုံးချုပ်စကား ပြောကြားပြီး အခမ်းအနားကို ရပ်သိမ်းလိုက်ပါသည်။

* *

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ကျီးသည် မည်ကဲ့သို့ ဝိုင်းဝန်းကူညီသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကျီးတစ်ကောင်သေလျှင် (သို့မဟုတ်) လူတစ်ယောက်ဖမ်းမိသွားလျှင် ကြားရာမြင်ရာ **အရပ်မှ** ကျီးများလာရောက်၍ ဝိုင်းဝန်အောကြ မြည်ကြသည်။ ဖမ်းထားသူအား ဝိုင်းငန်း**ထိုးဆိတ်** ကြပါသည်။

မေး(၂) ။ စုစည်းခြင်းအတွက် သာဓကအဖြစ် မည်သည့်အရာဖြင့်ပေးသနည်း။

ဖြေ ။ ။ စုစည်းခြင်းအတွက် သာဓကအဖြစ် ကြက်သွန်ဖြူဥဖြင့် ပေးပါသည်။

မေး(၃) ။ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ စုစည်းရမည်ဟု ထင်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ တိုင်းရင်းသားအချင်းချင်း ကြက်သွန်ဖြူကဲ့သို့ စုစည်းရပါမည်။

မေး(၄) ။ ကြက်သွန်ဖြူဥကဲ့သို့ စုစည်းရမည်ဟု အဘယ်ကြောင့် ပြောသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူဥ၏ အမွှာကလေးများသည် နီးနီးကပ်ကပ် တစ်ခုတည်းဖြစ်အောင် ပူးတွဲနေကြသဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူဥကဲ့သို့ စုစည်းရမည်ဟု ပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။

* * *

အခန်း(၂၅)
ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အကျင့်ကောင်းများ
ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

လုပ်ငန်း(၁) ။ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ရရှိသော အသိပညာများမှာ -

(က) ကစားခြင်းသည် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုသာကမ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသည် ဟူသော အသိရှိစေခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) အများနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ကစားတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိကြောင်း သိစေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း(၂) ။ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၏ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များမှာ -

(က) ကစားစဉ်မှာပင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ အမူအရာ ယဉ်ကျေးမှု ရှိရမှုကို သိရှိနားလည်စေရန်။

(ခ) အမိန့်နာခံတတ်စေရန်။

(ဂ) ထိခိုက်နာကျင်မှုများရှိပါက ခွင့်လွှတ်တတ်စေရန်။

(ဃ) ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ရန်သာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်း သိစေရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း(၃) ။ ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း သင်ခန်းစာကို ဆရာက အချက်တစ်ချက်ချင်း ဖတ်ပြပြီး ဆိုလိုချက်ကို တပည့်အားမေးပါ။

ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း

(၁) ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရ၏။ သူတစ်ပါးအား **ထိခိုက်**နစ်နာစေခြင်း မရှိစေသင့်။ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော **ကစား**နည်းမျိုးတို့သာလျှင် ကစားရ၏။)

(၂) ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံတတ်သောစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကို အားပေးရ၏။ (တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းထက် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားခြင်းကို ပြုရ၏။)

(၃) အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံး ကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနထား၍ ကစားရ၏။

(၄) ကစားရာ၌ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှားမပြုရ။ (နိုင်သောပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသော ပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစားရ၏။)

(၅) အငြင်းအခုံဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်သား ဆန္ဒပြောလိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ အငြင်းမသန်ပါစေနှင့်။

(၆) ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေမတက်ဘဲ အမိန့်ကို ရိုသေစွာ နာခံရမည်။

(၇) ဒိုင်လူကြီး မရှိလျှင် အသင့်တင့် ဖြစ်အောင် အညီအညွတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။

(၈) ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့် တမင်လုပ်သည် မဟုတ်ဟု ယူဆပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၉) မိမိကလည်း မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။
(၁၀) ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတို့ကို အလျဉ်းမသုံးပါနှင့်။
(ရှုံး၍ ရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်ပါသည်။)

ဦးအုန်းမောင်

* *

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

မေး(၁) ။ ကစားစဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ရိုင်းပြသော ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာတို့ကို ပြောပြပါ။
ဖြေ ။ ။ ကစားစဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ကိုယ်နှုတ်အမူအရာများမှာ ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူ တို့ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၂) ။ အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကား မည်သည့်အချက်များ ဖြစ်သနည်း။
ဖြေ ။ ။ အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကား ရှုံး၍ရမ်းခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

မေး(၃) ။ ကစားရာတွင် မည်သည့်ကိစ္စကိုသာ ပဓာနထားရမည်နည်း။
ဖြေ ။ ။ ကစားရာတွင် အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာန ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၄) ။ တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းသည် ပြုမူထိုက်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
ဖြေ ။ ။ တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းသည် မပြုမူထိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားနည်းမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၅) ။ အားကစား စိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း ရှင်းပြပါ။
ဖြေ ။ ။ အားကစား စိတ်ဓာတ်ဆိုသည်မှာ အနိုင်အရှုံးကို အဓိကမထားဘဲ၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ အဓိကဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

* * *

ပြီးပါပြီ။
ထူးထူးခွန်ခွန် ဇေယျာမြင်ကြပါစေသတည်း။