http://www.dhammadownload.com

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

သတ္တမတန်း

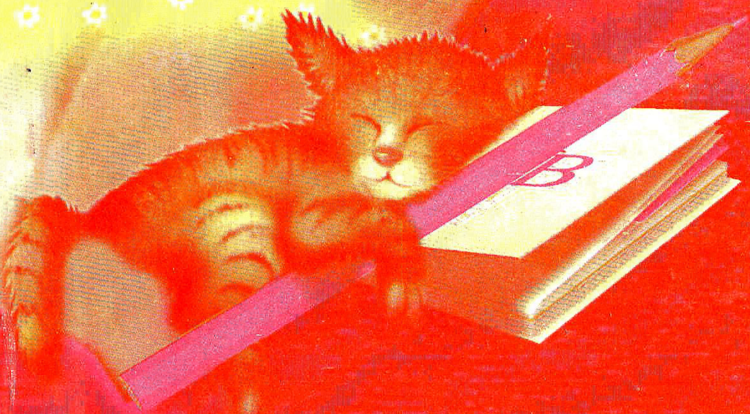
စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

သတ္တမတန်း

စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ



1678001-

http://www.dhammadownload.com

500

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်လေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ

ပန်းတိုင်

သတ္တမတန်း

စာရိတ္တနှင့်လောကနီတိ

မွေရောင်ခြည် မွေဒါန လုပ်ငန်း
သိမ်ကြီးဈေး(စီရုံ)၊ အဆောင်(၄)၊ (ပ)တန်း
ဖုံး - ၃၈၂၉၃၅၊ ၃၇၁၀၀၀ လိုင်းခွဲ(၃၆၄)

http://www.dhammadownload.com

တို့တာဝန်အရေး(၃)ပါး

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

ပြည်သူ့သဘောထား

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

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- 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 နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

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

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ	➤	ဦးသန်းမောင် (မြဲ-၀၄၁၇၇) **ပန်းတိုင်စာပေ** တိုက်(၈၈/၄)၊ ကမာလမ်း၊ ၂၄-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏမြို့၊ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူနှင့် မျက်နှာဖုံးရိုက်	➤	ဦးသန်းမောင် (မြဲ-၀၈၂၄၄) **ပန်းတိုင်အော့ဖ်ဆက်** အမှတ်-၂၇၃(မြေညီထပ်)၊ ၃၉-လမ်း(အထက်)၊ ၈-ရပ်ကွက်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာအုပ်ချုပ်	➤	ရတနာမြေစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း
အကြိမ်ရေ	➤	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	➤	၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
အုပ်ရေ	➤	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	➤	၅၀၀ ကျပ်

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ပန်းတိုင် စာပေ

အမှတ်-၂၃၂၊ (မြေညီထပ်)၊ ၃၉-လမ်း (အထက်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

☎ - ၂၄၅၆၁၉၊ ၂၄၅၆၂၁၊ ၀၉၅၁၁၉၁၂၅

http://www.dhammadownload.com

ဖတ်မှတ်စရာ မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အခန်း (၁) ညောင်ပင်သာဦးပုည၏ ဆုံးမစာကောက်နုတ်ချက် (အပိုင်း-က)	၅
၂။	အခန်း (၂) ညောင်ပင်သာဦးပုည၏ ဆုံးမစာကောက်နုတ်ချက် (အပိုင်း-ခ)	၉
၃။	အခန်း (၃) မေတ္တာပွားအကျိုး (၁၁)ပါး	၁၄
၄။	အခန်း (၄) ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့်တရား (၇)ပါး	၁၈
၅။	အခန်း (၅) ဗြဟ္မစိုရ်တရား(၄)ပါး	၂၂
၆။	အခန်း (၆) သူတော်ကောင်းသာပေါင်းဖက်ရာ	၂၅
၇။	အခန်း (၇) ဝေးကာရှောင်စွာ သူယုတ်မာ	၂၈
၈။	အခန်း (၈) အနှစ်ဗလာ၊ သူယုတ်မာ	၃၂
၉။	အခန်း (၉) သူတော်ကောင်း စိတ်ရင်းကောင်းသူ စွဲမှတ်ယူ	၃၅
၁၀။	အခန်း (၁၀) သူတော်ကောင်းတို့၏ အရည်အသွေး	၃၈
၁၁။	အခန်း (၁၁) မျိုးနွယ်စောင့်သူ၊ သူကောင်းဟူ၍	၄၂
၁၂။	အခန်း (၁၂) ချမ်းမြေ့အေးချမ်း၊ သူတော်လမ်း	၄၅

❑ ❑ ❑

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁)

ကိုယ်ကျင့်တရား

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

``ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာကောက်နုတ်ချက်'' (အပိုင်း–က)

၂။ **သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ**

(က) **ယေဘုယျဦးတည်ချက်**

ကျောင်းသား/သူကလေးများအား ကိုယ်နှုတ်နှလုံး လိမ္မာယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စေရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

(၁) ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စွာ နေထိုင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၂) ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းနှင့် စိတ်ထားကောင်း ရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

(၃) ရိုင်းပျမှု၊ မောက်မာမှု၊ မာနထောင်လွှားမှုတို့ကို အမြဲ ရှောင်ရှားအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(၄) လုပ်ရပ်များနှင့် လုပ်ရပ်မှန်ကို ခွဲခြား၍ အမှန်ကိုသာ လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ **သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ**

(က) ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာ ကောက်နုတ်ချက် အပိုင်း (က) ရေးထားသော ကားချပ်။

(ခ) တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ ဆရာ့ကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ်၊ သား သမီးကျင့်ဝတ်များ ရေးထားသည့် ကားချပ်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပေးပါ။ (ဆရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက် လမ်းညွှန် ပေးပါ)

လုပ်ငန်းစဉ် (၁)။ ။ အောက်ဖောက်ပြပါ ဆုံးမစာ အပိုင်း (က) ရေးသားထားသော ကားချပ်ကို ချိတ်ဆွဲ၍ ဆရာက သံစဉ် အတက်အကျဖြင့် ရွတ်ဆိုပြီး တပည့်များအား လိုက်၍ ဆိုခိုင်းပါ။

"ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာ ကောက်နုတ်ချက်" (အပိုင်း – က)

(က) ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊ စောင့်စည်းသုံး၊ ကျင့်ထုံးမတိမ်းပါ။
(ခ) သူများချီးမြှောက်၊ စိတ်ကြီးရောက်၊ မမြောက်မကြွနှင့်။
(ဂ) အကျင့်မမှား၊ စည်းသို့တား၊ တရားမလွန်နှင့်။
(ဃ) သရမ်းမော်ကား၊ နှုတ်ထွက်ကြား၊ စကားမကျွံနှင့်။
(င) ခပ်သိမ်းအမှု၊ အပြုခင်က စဉ်းစားကြ၊ နောင်တ မရှိကြစေနှင့်။
(စ) မော်မော်ကြွားကြွား၊ လူရမ်းကား၊ အများမချစ်၊ မုန်းတတ်သည်။
(ဆ) အမှားမလိုက်၊ အမှန်ကြိုက်၊ စရိုက် ကောင်းအောင် ကျင့်ရမည်။
(ဇ) အမှားကိုပစ်၊ အမှန်ချစ်၊ စင်စစ် ချမ်းသာဖွယ်။
(ဈ) အမှားကိုချစ်၊ အမှန်ပစ်၊ စင်စစ် ဆင်းရဲမယ်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂)။ ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆရာက မေးပြီး တပည့်တို့ အချင်းချင်း ဆွေးနွေး၍ အဖြေထုတ်ခိုင်းပါ။ အတန်းသို့ ပြောပြခိုင်းပါ။

(က) ဆုံးမစာ တစ်ခုစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တပည့်တစ်ဦးစီအား နားလည်သလို ပြောပြခိုင်းပါ။
(ခ) သင့်ထက် အသက်ကြီးသူများကို မည်သို့ပြုမူ ဆက်ဆံပါသနည်း။
(ဂ) သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး၊ စောင့်စည်းသူ တစ်ဦး အကြောင်း ပြောပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၃)။ ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ တပည့်များကို ဆွေးနွေး အဖြေထုတ်ခိုင်းပါ။

(က) လူတိုင်းတွင် စောင့်ထိန်းရမည့် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများ ရှိသည်ကို သင်သိပါ သလား။ သင်သိသရွေ့ ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပါ။

(ခ) တပည့်များကို အုပ်စု(လေးစု)ခွဲ၍ အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေး အဖြေထုတ်ပြီး ယှဉ်ပြိုင် ပြောပြခိုင်းပါ။

၁။ တပည့်ကျင့်ဝတ်ကို ပြောပြပါ။

၂။ ဆရာ့ကျင့်ဝတ်ကို ရှင်းပြပါ။

၃။ မိဘကျင့်ဝတ်ကို ပြောပြပါ။

၄။ သားသမီးကျင့်ဝတ်ကို ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄)။ ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ ရေးသား ဖြေဆိုခိုင်းပါ။

(က) သင်၏ အပြုအမူနှင့် ဤသင်ခန်းစာပါ အချက်အလက်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး တူညီသော အချက်များကို ရေးပြပါ။

(ခ) သင့် သူငယ်ချင်း၏ အပြုအမူနှင့် ဤသင်ခန်းစာပါ အချက်များကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပြီး တူညီသော အချက်များကို ရေးပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး။ ။(၁) ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာ (၉)ချက်ကို သင်သိသရွေ့ ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြပါ။

(၂) ဆုံးမစာ ပေစ်ခုစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်သိသရွေ့ ပြောပြပါ။

ဖြေ။ ။(က) ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ လော်လီဖောက်ပြားမှု မရှိရန်၊ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်း၍ ကျင့်ဝတ်များ မတိမ်းပါးပါစေနှင့်။

(ခ) အခြားသူများက ချီးမြှင့် မြှောက်စားခြင်းကို စိတ်ကြီးဝင်ကာ မောက်မာ မော်ကြွားခြင်း မရှိပါစေနှင့်။

(ဂ) မိမိ၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များ မမှားမယွင်းရလေအောင် သတိတရားနှင့် စည်းတားထားပြီး မည်သည့် အမှုကိစ္စကိုမဆို တရားလွန် ကျင့်ကြံခြင်း မပြုကြပါလေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

(ဃ) မောက်မာကြမ်းတမ်းသော နှုတ်ထွက်စကားများ မပြောကြားမိအောင် ထိန်းသိမ်း၍ မည်သည့် စကားကိုအဆို အလွန်အကျွံ ပြောကြားခြင်း မပြုကြပါလေနှင့်။

(င) မည်သည့် အမှုကိစ္စကိုမဆို ပြုမူခြင်း မပြုမီ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြပါ။ နောင်မှ နောင်တရ ရသည့် အဖြစ်မျိုး မကြုံရလေအောင် ထိန်းသိမ်းကြပါလေ။

(စ) မော်ကြွားတတ်သူနှင့် လူဆိုး လူသွမ်း လူရမ်းကားများကို လူအများက ချစ်ခင်ခြင်း မရှိဘဲ မုန်းတတ်ပါသည်။

(ဆ) အမှားနောက်ကို မလိုက်ပါဘဲ၊ အမှန်ကိုသာ ကျင့်ကြံကာ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

(ဇ) အမှားကို ပစ်ပယ်ကာ အမှန်တရားကို ချစ်ခင်တွယ်တာ ကိုးကွယ်ပါက စိတ်ရောလူပါ ချမ်းသာမှုကို ရရှိပါမည် မလွဲပေ။

(ဈ) အမှားကို ချစ်ခင်ကာ၊ အမှန်ကို ပစ်ပယ်ပါက စိတ်ရောလူပါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရပါမည် မလွဲပေ။

မေးခွန်း(၃)။ ။ ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အချက်ကို သင် ကျင့်သုံးသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ။ ။ ဤသင်ခန်းစာမှ **"အမှားမလိုက် အမှန်ကြိုက် စရိုက်ကောင်းအောင် ကျင့်ရမည်"** ဟူသောအချက်ကို ကျွန်ုပ်ကျင့်သုံးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမှားနောက် လိုက်လျှင် စိတ်ရောလူပါ ဆင်းရဲရမည် ဖြစ်ပြီး အမှန်နောက် လိုက်ပါက စိတ်ရောလူပါ ချမ်းသာရမည်ဖြစ်၍ မိမိအနေနှင့် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းအောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ် ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) သင်သည် အလုပ်ကိစ္စ တစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ စဉ်းစား ချိန်ဆသည့် အလေ့အကျင့် ရှိပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ကိစ္စ တစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ စဉ်းစားချိန်ဆသည့် အလေ့အကျင့် ရှိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မဆင်မခြင် လုပ်မိလျှင် အမှားပါတတ်ပြီး နောင်မှ နောင်တရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၂)

ကိုယ်ကျင့်တရား

၁။ **သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်**

''ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာ ကောက်နုတ်ချက်'' (အပိုင်း-ခ)

၂။ **သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်**

(က) ယေဘုယျ ဦးတည်ချက်

လိမ္မာယဉ်ကျေးသော လူတော်လူကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ် ဦးတည်ချက်

၁။ ရှိသေထိုက်သူတို့အား ရှိသေရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ တတ်ရန်။

၂။ သူပြုဖူးသော ကျေးဇူးတရားကို သိရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် မွေး၍ မေတ္တာ ထားကြရမည် ဖြစ် ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၄။ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် မပြုရန်နှင့် ဒုက္ခရောက် နေသူကို ကူညီရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၅။ ''ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ'' ဟူသော အရှက်တရားနှင့် အကြောက်တရား နှစ်ပါးရှိကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ **သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ**

(က) ဆရာ၊ မိဘ၊ လူကြီးများ ရှေ့တွင် ကိုယ်ကို ကိုင်းညွတ်၍ ရှိသေစွာ သွားနေသည့်ပုံ။

(ခ) အာစရိယပူဇော်ပွဲ ဓာတ်ပုံများ၊ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ ဓာတ်ပုံ သတင်းများ။

(ဂ) ကောင်းသော အပြုအမူကို ပြုလုပ်သူအား ချီးကျူးဂုဏ် ပြုနေသည့် ရုပ်ပုံများ။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဆုံးမစာ ကောက်နုတ်ချက် (အပိုင်း-ခ)ကို ဆရာက သံစဉ် အတက်အကျနှင့် ဖတ်ပြ၍ တစ်တန်းလုံးကို လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။

"ညောင်ပင်သာ ဦးပုည၏ ဆုံးမစာ" (အပိုင်း-ခ)

(က) ပူဇော်ထိုက်ငြား၊ သူတို့အား၊ စိတ်ထားကြည်သဒ္ဓါ။

(ခ) သဒ္ဓါကြည်လင်၊ ပူဇော်လျှင်၊ ကိုယ်တွင် ဘေးကင်းကွာ။

(ဂ) ရှေးကတင်ဖူး၊ သူကျေးဇူး၊ အထူးဆပ်မှုသာ။

(ဃ) မိတ်ဆွေတို့မှာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ သစ္စာမဖောက်နှင့်။

(င) သက်ကြီးရွယ်အို၊ သူတို့ကို၊ ရိုသေကျိုးနွံ မထန်နှင့်။

(စ) ကိုယ့်ကြောင့် သူ့မှာ၊ မချမ်းသာ ဘယ်ငှာကိုမှ မပြုနှင့်။

(ဆ) ဟိရိဩတ္တပ္ပ၊ ကိုယ်မှာကပ်၊ ကြပ်ကြပ်မြဲမြဲ စွဲကြလေ။

{ ဟိရိ = မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ရှက်ခြင်း
ဩတ္တပ္ပ = မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ကြောက်ခြင်း }

လုပ်ငန်းစဉ် (၂)။ ။ ကျောင်းသား/သူများအား အုပ်စုငယ်များ ခွဲ၍ ထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများ ပေး၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး အဖြေထုတ်ပေးရန် ပြောကြားပါ။

(က) ရိုသေသင့်၊ ရိုသေထိုက်သူများသည် မည်သူများ ဖြစ်သနည်း။
ရိုသေသင့်၊ ရိုသေထိုက်သူများမှာ အဘိုးအဘွား၊ အမိအဖ၊ ဆရာသမားများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေလျှင် မည်သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။
ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေလျှင် လူအများတို့ ချီးကျူးခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်းကို ခံရပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးသော လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) သင်သိသော မိဘကျေးဇူး ဆပ်သူ တစ်ဦး၏ ကျေးဇူးဆပ်ပုံကို ပြောပြပါ။
ကျွန်ုပ်သိသော မိဘကျေးဇူး ဆပ်သူ တစ်ဦးမှာ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်နီးချင်း ကိုမောင်မောင် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုမောင်မောင်သည် အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေသော မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးသမှု ပြုသည့်အပြင်၊ ခြေဆုပ်လက်နယ် ပြုပေးသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။

(ဃ) သင့်ကြောင့် သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်သွားလျှင် သင်မည်သို့ ခံစားရမည်နည်း။ သင် မည်သို့ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
ကျွန်ုပ်ကြောင့် သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက် သွားလျှင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါမည်။ ထိုသူအား ဒုက္ခရောက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ပြန်လည် ကူညီဆောင် ရွက်ပေးပါမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။ အုပ်စုများ ခွဲ၍ တာဝန်ပေးပါ။

(က) မိမိ အကျိုးစီးပွားကို အလေးမထားဘဲ ဟိရိနှင့် ဩတ္တပ္ပကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခံရသည့် အကြောင်းအရာများ (သို့ မဟုတ်) ရုပ်ပုံများကို ရှာဖွေယူဆောင်ခဲ့ပါ။

(ခ) မိမိ ယူဆောင်လာသော အကြောင်းအရာများ (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပုံများ အကြောင်းကို တစ်ဦးချင်းမှ အတန်းသို့ ပြန်လည် ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၄)။ ။ ဆရာက တပည့်များအား အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေး၍ အတန်းသို့ ပြောပြခိုင်းပါ။

(က) ပစ္စည်းများ မနိုင်မနင်း ယူဆောင်လာသူ တစ်ဦးအား တွေ့ကြုံရပါက သင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။
ပစ္စည်းများ မနိုင်မနင်း ယူဆောင်လာသူ တစ်ဦးအား တွေ့ကြုံရပါက ကျွန်ုပ် ကူညီ သယ်ဆောင်ပေးပါမည်။

(ခ) သင့် မိဘအရွယ် လူကြီးများကို သင် မည်သို့ ဆက်ဆံလိုပါသနည်း။
ကျွန်ုပ် မိဘအရွယ် လူကြီးများကို ကျွန်ုပ် ရိုသေကိုင်းရှိုင်းစွာ ဆက်ဆံလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) ဆရာက သင့်အား တစ်စုံတစ်ခု တာဝန်ပေးလျှင် သင် မည်သို့ လုပ်ဆောင် လိုပါသနည်း။
ဆရာက ကျွန်ုပ်အား တစ်စုံတစ်ခု တာဝန်ပေးလျှင် ကျွန်ုပ်သည် တာဝန်ကျေပွန်အောင် လုပ်ဆောင်လိုပါသည်။

(ဃ) သင်သည် မိဘ (သို့မဟုတ်) ဆရာသမားတို့ကို မည်သို့သော အမူအရာ အပြောအဆိုနှင့် ဆက်ဆံပါသနည်း။
ကျွန်ုပ်သည် မိဘ (သို့မဟုတ်) ဆရာသမားတို့ကို ရိုသေလေးစားသော အမူအရာ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး၍ ချိုသာသော အပြောအဆိုတို့နှင့် ဆက်ဆံပါသည်။

(င) သင့် မိတ်ဆွေများအနက်မှ သင် နှစ်သက် သဘောကျသူ၏ စိတ်သဘောထားကို ပြောပြပါ။
ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေများအနက်မှ ကျွန်ုပ် နှစ်သက် သဘောကျသူမှာ ကိုခင်မောင်တင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုခင်မောင်တင့်၏ စိတ်သဘောထားမှာ အလွန်ပင် ရိုးသားဖြူစင်လှပါသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (၁)။ ဤသင်ခန်းစာမှ ဆုံးမစာများကို သင် သိသရွေ့ ရွတ်ဆိုပြပါ။

ဖြေ ။ --

မေး (၂)။ ဆုံးမစာ တစ်ခုစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ (က) ပူဇော်သင့် ပူဇော်ထိုက်သူတို့အား သဒ္ဓါကြည်လင်သော စိတ်ထားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ပြုကြရမည်။

(ခ) ပူဇော်ထိုက်သူတို့အား သဒ္ဓါကြည်လင်စွာဖြင့် ပူဇော်လျှင် မိမိတွင် ကျရောက်မည့် ဘေးဒုက္ခများမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) ယခင်က မိမိအပေါ် တင်ရှိဖူး သော သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးတရားကို အထူးသိမြင်ကာ ပြန်လည် ပေးဆပ်ရပါမည်။

(ဃ) မိမိ၏ မိတ်ဆွေများ အပေါ်တွင် စိတ်ထား ဖြောင့်မှန်စွာဖြင့် ပြောဆို ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပြီး သစ္စာဖောက်ခြင်း အမှုကို မပြုပါလေနှင့်။

(င) သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ရိုသေကျိုးနွံစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံပါမည်၊ စကားကို ခက်ထန်စွာ မပြောဆိုပါလေနှင့်။

(စ) ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရမည့် ကိစ္စဟူသမျှ မပြုလုပ်မိစေဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။

(ဆ) မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ကြောက်ခြင်း ဟူသည့် ဟိရိဩတ္တပတရားကို မိမိကိုယ်ခန္ဓာတွင် စွဲမြဲ ခိုင်မာစွာ ကပ်ငြိနေပါစေ။

မေး(၃)။ ဤဆုံးမစာများမှ သင် အနှစ်သက်ဆုံး အချက်၏ စကားပြေကို ရေးပါ။

ဖြေ ။ ဤဆုံးမစာများမှ ကျွန်ုပ် အနှစ်သက်ဆုံး အချက်၏ စကားပြေမှာ **''ပူဇော်သင့် ပူဇော်ထိုက်သူတို့အား သဒ္ဓါကြည်လင်သော စိတ်ထားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ပြုရမည်''** ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၄)။ ''ဟိရိနှင့် ဩတ္တပ''ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင် နားလည်သလို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ဟိရိ = မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ရှက်ခြင်း။

ဩတ္တပ = မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ကြောက်ခြင်း။

မေး(၅)။ အသက်ထက်ဆုံး ထိန်းသိမ်းအပ်သည့် အချက် (၂)ချက်ကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ အသက်ထက်ဆုံး ထိန်းသိမ်းအပ်သည့် အချက် (၂)ချက်မှာ (၁) မကောင်းမှုကို ပြုရမည်ကို ရှက်ခြင်းနှင့် (၂) မကောင်းမှုကို ပြုရမည်ကို ကြောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၆)။ သင်သည် သူတစ်ပါးအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန် ဆပ်ဖူးပါသလား။ သင် ကျေးဇူးဆပ်ပုံကို ရေးပါ။

ဖြေ ။ ကျွန်ုပ်သည် သူတစ်ပါးအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန် ဆပ်ဖူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ခဲတံ ကျပျောက်ခဲ့စဉ်က သူ့တွင်အပိုပါလာသော ခဲတံတစ်ချောင်း ကျွန်ုပ်အား ပေးခဲ့ဖူးသည့် သူငယ်ချင်း မောင်မောင်အား သူ့ပေတံ ကျိုးသွားစဉ် ကျွန်ုပ်တွင် အပိုပါလာသော ပေတံတစ်ချောင်း ပေး၍ ကျေးဇူးဆပ်ခဲ့ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၃)

ကိုယ်ကျင့်တရား

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါး။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မေတ္တာအကျိုးတရားကြောင့် လောကတွင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ရရှိနိုင်ပုံကို သိရှိစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

၁။ လူအချင်းချင်း မေတ္တာထား၍ ဆက်ဆံရမည်ကို ပြော ပြတတ်ရန်။

၂။ မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း၊ မိုက်ရိုင်း ကြမ်းတမ်းခြင်း ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်ခြင်းတို့ ကင်းပျောက်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြတတ်ရန်။

၄။ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်း မွေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၅။ သူတစ်ပါးအပေါ် မနာလိုခြင်းသည် မကောင်းသော စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

(က) မေတ္တာစိတ်ဖြင့် အေးချမ်းသော သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ရုပ်ပုံကားချပ်။

(ခ) မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါး ရေးထားသော ကားချပ်။

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။ အောက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါးကို ဆရာက ဖတ်ပြ၍ တပည့်တို့ မှတ်မိသည်အထိ အုပ်စုလိုက် ဆိုပါ။

မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁) ပါး

၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရခြင်း။
၂။ ချမ်းသာစွာ နိုးရခြင်း။
၃။ အိပ်မက်ကောင်း မက်ခြင်း။
၄။ လူအများ ချစ်ခင်ခြင်း။
၅။ နတ်တို့ ချစ်ခင်ခြင်း။
၆။ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ခြင်း။
၇။ လက်နက်၊ အဆိပ်၊ မီး စသည်တို့ကြောင့် မသေရခြင်း။
၈။ စိတ် တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်း။
၉။ မျက်နှာကြည်လင် ရွှင်ပျခြင်း။
၁၀။ မတွေဝေဘဲ သတိရှိလျက် သေရခြင်း။
၁၁။ သေသည့်အခါ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ရခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။ ဆရာက တပည့်များကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးစေပြီး အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြခိုင်းပါ။

(က) မေတ္တာဖက်သူနှင့် ဒေါသဖက်သူတို့၏ ရုပ်လက္ခဏာများကို ခွဲခြား ဖော်ပြပါ။

မေတ္တာဖက်သူ၏ ရုပ်လက္ခဏာမှာ ကြည်လင်အေးမြနေပြီး ဒေါသဖက်သူ၏ ရုပ်လက္ခဏာမှာ ခက်ထန်ကာ ပူလောင်နေပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) မေတ္တာထားသူ၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့် အမြုအမူများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်နိုင်းပါ။

မေတ္တာထားသူ၏ စိတ်နေသဘောထားမှာ ဖြောင့်မတ် ဖြူစင်နေပြီး အပြုအမူများမှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့နေပါသည်။

(ဂ) ''မေတ္တာသည် လနှင့် ရေကဲ့သို့ အေးချမ်းသည်'' ဆိုသော ဝါကျကို သင် မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။ တင်ပြပါ။

လနှင့် ရေ၏ သဘာဝမှာ အေးချမ်းစေသကဲ့သို့ မေတ္တာတရားသည် အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေပါသည်။

(ဃ) ဒေါသ၏ ဆိုးကျိုး ဖြစ်ရပုံကို သင့် ပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အကြုံအရ ဖော်ထုတ် ဆွေးနွေးပါ။

ဒေါသ၏ ဆိုးကျိုး ဖြစ်ရပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတန်းဖော် မောင်မျိုးသည် ဒေါသအလွန်ကြီးသူ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့၌ မောင်မျိုးနှင့် မောင်ကျော်တို့ စကားများ ရန်ဖြစ်ရာ မောင်မျိုးက မောင်ကျော်၏ ခေါင်းကို သစ်သားတုတ်ဖြင့် ရိုက်လိုက်ရာ မောင်ကျော်တွင် ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရသွားပါသည်။ မောင်မျိုးမှာ ကျောင်းထုတ်ခံရသည့်အပြင်၊ ရဲမှ လာရောက် ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံခဲ့ရပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။ အုပ်စုငယ်များ ခွဲ၍ အောက်ပါလုပ်ငန်းများ ပေးပါ။

(က) မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါးကို ရွတ်ဆိုပါ။

(ခ) မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး၍ အလှည့်ကျ တင်ပြပါ။

(ဂ) မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဆောင်ပုဒ်ကို ရှာဖွေရေးသားခဲ့ပါ။

http://www.dhammadownload.com

(ဃ) တပည့်များ ယူဆောင်လာသော ဆောင်ပုဒ်နှင့် အောက်တွင် ပေးထားသော ဆောင်ပုဒ်ကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခိုင်းပါ။

အိပ်သော်ချမ်းသာ၊ နိုးခါသုခ၊ မြတ်လှအိပ်မက်၊ နှစ်သက်လူတို့၊ နတ်တို့ချစ်ခင်၊ နတ်ပင်စောင့်နေ၊ မီးရေမဖျက်၊ ငြိမ်သက်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ သေ[illegible]မမှိုင်း၊ ပြဟ္မာတိုင်သား၊ ဆယ့်တစ်ပါးကို ကျ[illegible]းဂန်ဆိုသည့်၊ [illegible]အများ မေတ္တာပွား။

လုပ်ငန်းစဉ်(၄)။ ။ (က) သင်ခန်းစာကို အထောက်အကူပြုသော သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ဆောင်သော ရုပ်ပုံကားချပ်များကို တစ်ဦးချင်း ရှာဖွေ ယူဆောင်လာခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

(ခ) မိမိယူဆောင်လာသော ရုပ်ပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တစ်ဦးချင်း အတန်းသို့ ပြောပြခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၅)။ ။ ဆရာက လိုအပ်သည်ကို ဖြည့်စွက် လမ်းတည့်ပေးပါ။

အောက်ပါ မေးခွန်းများ ပေး၍ တစ်ဦးချင်း ဖြေပြခိုင်းပါ။

(က) သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင်သိသော မေတ္တာစိတ်ထားရှိသူ တစ်ဦးအကြောင်း ပြောပြပါ။

(ခ) သင့် စိတ်သဘောထားအကြောင်း သင့် သူငယ်ချင်းများအား ပြောပြပါ။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (၁)။ ။ မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁)ပါးကို ရွတ်ဆိုပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ------------------------

မေး(၂)။ ။ မေတ္တာစိတ် ရှိသူကို မည်သူတို့ စောင့်ရှောက်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ မေတ္တာစိတ် ရှိသူကို နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ပါသည်။

မေး(၃) ။ ။ အားလုံး၏ မေတ္တာထားခြင်း ရရှိစေရန် သင်မည်သို့ ပြုကျင့်ရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အားလုံး၏ မေတ္တာထားခြင်း ရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်သည် လူအချင်းချင်း မေတ္တာထား၍ ဆက်ဆံရပါမည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၄)

ကိုယ်ကျင့်တရား

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့်တရား (၇)ပါး (ယသဝမုနတရား ၇-ပါး)

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

တရားသောနည်းဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်စေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

၁။ ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရား (၇)ပါးကို ပြောပြတတ် ရန်။

၂။ ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရား (၇)ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

(က)သင်ခန်းစာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ဆောင်သော ရုပ်ပုံ ကားချပ်များ။

(ခ) ကုသိုလ်ဒါန ပြုနေသူ၊ တရားထိုင်နေသူများ၏ ရုပ်ပုံ ကားချပ်များ။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။ အောက်ဖော်ပြပါ ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရား (၇)ပါးကို ဆရာက ဖတ်ပြ၍ တပည့်များ က လိုက်ဆိုပါ။

ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရားခုနစ်ပါး –

(က) မပျင်းမရိ လုံ့လဝီရိယ ရှိခြင်း။

(ခ) သတိသမ္ပဇဉ် ရှိရခြင်း။

(ဂ) ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ဖြူစင်ခြင်း။

(ဃ) စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ပြုလုပ်လေ့ ရှိခြင်း။

(င) ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်း။

(စ) တရားသောနည်းဖြင့် အသက်မွေးခြင်း။

(ဆ) ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့လျော့ခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။ တစ်ချက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရား (၇)ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ–

(က) မပျင်းမရိဘဲ လုံ့လဝီရိယ ရှိရမည်။

(ခ) သတိတရား လက်ကိုင်ထားရသည်။

(ဂ) မိမိ၏ ကိုယ်နှုတ် နှစ်ပါးလုံး ဖြူစင်နေစေရမည်။

(ဃ) မည်သည့် အမှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သည် ဖြစ်စေ၊ အရာရာ စူးစမ်း ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြုလုပ်ရပါမည်။

(င) ကိုယ်နှုတ် နှစ်ပါးကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းပြုမူ ပြီးလျှင် စိတ်အလို မလိုက်မိအောင် ဆင်ခြင်ထိန်းသိမ်းရပါမည်။

(စ) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုရာတွင် တရားသော နည်းဖြင့်သာ ပြုမူ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ဆ) ကုသိုလ်တရားတို့ကို မမေ့လျော့ဘဲ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။ သင်ထောက်ကူနှင့် သက်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံများ ဖြတ်ညှပ်ကပ်များ ရှာဖွေ စုဆောင်းလာရန် နိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၄)။ ။ ပျင်းရိခြင်း (၆)ပါးကို သင်သိပါသလား ပြောပြပါ။

ပျင်းရိခြင်း (၆)ပါးကို ကျွန်ုပ် သိပါသည်။ ပျင်းရိခြင်း ခြောက်ပါးမှာ–

(၁) ချမ်းလွန်းသည်။

(၂) ပူလွန်းသည်။

(၃) စောလွန်းသည်။

(၄) မိုးချုပ်လှသည်။

(၅) ဆာလောင်သေးသည်။

(၆) ဝမ်းပလွန်းသေးသည်–ဟူ၍ တစ်စုံတစ်ရာ အကြောင်းပြ၍ ပြုဖွယ်အမှုကိစ္စတို့ကို မပြုဘဲနေခြင်း ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၅)။ ။ လုံ့လဝီရိယ ရှိ၍ ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် မည်သည့်အကျိုး ကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

လုံ့လဝီရိယ ရှိ၍ ကြိုးစား အားထုတ်လျှင် မည့်မျှ ခက်ခဲသော ကိစ္စရပ်ကိုမဆို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၆)။ ။ မဟာဇနက ဇာတ်တော်ကြီးမှ ဇနက မင်းသားသည် သင်္ဘောပျက်သော်လည်း အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ရခြင်းသည် မည်သည့် စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။

မဟာဇနက ဇာတ်တော်ကြီးမှ ဇနကမင်းသားသည် သင်္ဘောပျက်သော်လည်း အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ရခြင်းသည် မပျင်းမရိဘဲ လုံ့လဝီရိယ ရှိ၍ ကြိုးစား အားထုတ်တတ်သော စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၇)။ ။ အုပ်စု တစ်စုစီအား သင်ခန်းစာ၏ ဆိုလိုရင်းကို ဖော်ညွှန်းသော ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ်စီ ရှာဖွေမှတ်သား၍ အတန်းသို့ ပြန်လည် ပြောပြနိုင်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

တက်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(၁)။ ။ ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် တရား (၇)ပါးကို ပြန်ဆိုပြပါ။

ဖြေ။ ။ ------------------------------------

မေး(၂)။ ။ ကုသိုလ်တရား ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အလုပ်မျိုး ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ ကုသိုလ်တရား ဆိုသည်မှာ ကြီးပွားတိုးတက်စေမည့် အလုပ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မေး(၃)။ ။ လုပ်တစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ မည်ကဲ့သို့သော သတိတရား ရှိရမည်နည်း။

ဖြေ။ ။ အလုပ်တစ်ခုကို မပြုလုပ်မီ အရာရာကို စူးစမ်းဆင်ခြင်သော သတိတရား ရှိရပါမည်။

မေး(၄)။ ။ သင်သည် အချိန်၏ တန်ဖိုးကိုသိ၍ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချတတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ကျွန်ုပ်သည် အချိန်၏ တန်ဖိုးကိုသိ၍ တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချတတ်ပါသည်။

မေး(၅)။ ။ ဤကြီးပွားတိုးတက်စေသော အကြောင်း (၇)ပါးအနက်မှ သင် လိုက်နာကျင့်သုံးလိုသော အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ။ ။ (လုပ်ငန်း ၂ တွင် ဖော်ပြထားသော အချက် (၇)ချက်မှ မိမိနှစ်သက်ရာ ၃ ချက်ခန့် ရွေးထုတ်ရေးပါ။)

မေး(၆)။ ။ သင်သည် အရွယ်ရောက်၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် အလုပ်လုပ်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့် လုပ်ငန်းမျိုးကို ရွေးချယ်မည်နည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ။ ။ ကျွန်ုပ်သည် အရွယ်ရောက်၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် အလုပ်လုပ်မည်ဆိုလျှင် တရားသော နည်းလမ်းဖြင့် စီးပွားရှာသည့် လုပ်ငန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တရားသောနည်းဖြင့် စီးပွားရှာလျှင် ကြီးပွားတိုးတက်စေနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၅)

ကိုယ်ကျင့်တရား

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

ဖြဟ္မစိုရ်တရား (၄) ပါး။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာစေတနာထား၍ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်စေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

၁။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မိမိနှင့် ထပ်တူ ချစ်ခင်ကြင်နာ သနားရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ သူတစ်ပါးအား မနာလို မုန်းထားစိတ် ကင်းရမည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ မိမိပြုသော အမှု၏ အကျိုးဆက်ကို မိမိသာ ခံစားရမည်ဟု သဘောပေါက်၍ ပြောပြတတ်ရန်။

၄။ သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်မှု ချမ်းသာကြီးပွားမှုကို ဝမ်းမြောက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

(က) ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းများ။

(ခ) ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး ရေးသားထားသော ကားချပ်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ ပေးရာတွင် ကျောင်းသား/သူများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးပြီး အတန်းသို့ တင်ပြခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်း ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် ဆီလျော်သလို ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။ ပေးထားသော သင်ခန်းစာကို တပည့်များကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုလေ့လာစေ၍ အဓိပ္ပါယ် ကို အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာခိုင်းပါ။ ဆရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါ။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား (၄)ပါး-

(က) မေတ္တာ - ကိုယ်နှင့်ထပ်တူ ချစ်ခင်ခြင်း။
(ခ) ကရုဏာ - သနားကြင်နာခြင်း။
(ဂ) မုဒိတာ - သူတစ်ပါး ကောင်းစား အောင်မြင်သည်ကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း။
(ဃ) ဥပေက္ခာ - ကံတရားအတိုင်း ဖြစ်ရတာပါလားဟူ၍ လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်း။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးတွင် သင်သည် မည်သည့် အချက်နှင့် ကိုက်ညီသနည်း သာဓကဖြင့် ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးအနက်မှ သင် မည်သည့် အချက်ကို ကျင့်သုံးလိုသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

လုပ်ငန်းစဉ်(၄)။ ။ သင့်ရပ်ကွက် (သို့) သင့်ကျေးရွာမှ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို စုံစမ်းရှာဖွေပါ။ အခြေအနေပေးလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် သင်စကားပြောပါ။ သင့် အတွေ့အကြုံကို အတန်းသို့ ပြန်လည် ပြောပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(က)။ ဖြပဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးကို အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ပြန်လည် ရွတ်ဆိုပါ။

ဖြေ။ ။ ---

မေး(ခ)။ မိမိထက် ငယ်ရွယ်သူ၊ အားနည်းသူများအပေါ် မည်သို့ ဆက်ဆံမည်နည်း။

ဖြေ။ ။ မိမိထက် ငယ်ရွယ်သူ၊ အားနည်းသူများအပေါ် ကရုဏာထား၍ သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါမည်။

မေး(ဂ)။ သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်ချမ်းသာမှုအပေါ် သင် မည်သို့ သဘောထားရမည်နည်း။

ဖြေ။ ။ သူတစ်ပါး၏ အောင်မြင်ချမ်းသာမှုအပေါ် ကျွန်ုပ် မုဒိတာ ပွား၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။

မေး(ဃ)။ ကိုယ်နှင့် ထပ်တူ ချစ်ခင်ခြင်းကို မည်သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်သနည်း။

ဖြေ။ ။ ကိုယ်နှင့် ထပ်တူ ချစ်ခင်ခြင်းကို မေတ္တာတရား ရှိသည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

မေး(င)။ ဥပေက္ခာ ပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ ။ ဥပေက္ခာ ပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ "ကံတရားအတိုင်း ဖြစ်ရတာပါလားဟူ၍ လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၆)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

သူတော်ကောင်းသာ ပေါင်းဖက်ရာ။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လူမှုရေးနယ်ပယ်တွင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်ရန်။

(ခ) **အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်**

၁။ သူတော်ကောင်းကို ရွေးချယ် ပေါင်းသင်းသင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ သူတော်ကောင်း၏ သဘောနှင့် အကျင့်စရိုက်ကို အတုယူရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ မြတ်သော သူတော်ကောင်း တရားကို အမြဲမပျက် နာခံ၍ ယုတ်ညံ့သော လူမိုက်တို့ကို ရှောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

(က) လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာ အခန်းအပိုဒ် (၄)ရေးထားသော ကားချပ်။

(ခ) သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းသင်းမိသော ကျေးသား၊ သူယုတ်တို့နှင့် ပေါင်းသင်းမိသော ကျေးသားညီနောင်တို့ပုံ ရုပ်ပုံကားချပ်။

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသား/သူများအား အုပ်စုငယ်များအလိုက် ထိုင်စေပြီး အောက်ပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ ပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၁)။ ။ အောက်ဖော်ပြပါ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၁)ကို တပည့်များ ကိုယ်တိုင် ဖတ်၍ အဓိပ္ပာယ်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။ အတန်းသို့ ပြန်လည် တင်ပြခိုင်းပါ။

သူတော်ကောင်းသာ ပေါင်းဖက်ရာ (လောကနီတိ အပိုဒ်-၄၁)

(က) သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ ပေါင်းဖက်ရာ၏။
(ခ) သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်းကို ပြုရာ၏။
(ဂ) သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားကို သိ၍ မြတ်သည် ဖြစ်၏။
(ဃ) သူယုတ်မာသည် မဖြစ်။

လုပ်ငန်းစဉ်(၂)။ ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများ ပေး၍ တပည့်တို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ပြောခိုင်းပါ။ ဆရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါ။

(က) သူတော်ကောင်းများနှင့် နေရသော ကျေးသား၏ စရိုက်ကို ပြောပြပါ။
(ခ) သူယုတ်မာများနှင့် အတူနေရသော ကျေးသား၏ စရိုက်ကို ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ်(၃)။ ။ ဤကျေးသား နှစ်ကောင်တွင် သင်သည် မည်သည့် ကျေးသားကို နှစ်သက်ပါသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

လုပ်ငန်းစဉ်(၄)။ ။ တစ်ဦးချင်းအား ဆရာမှ ကြီးကြပ် လမ်းညွှန်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

(က) သင်သည် သူတော်ကောင်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေလိုပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
(ခ) သင်နေသော ရပ်ကွက်ထဲမှာ သူတော်ကောင်းများ ရှိပါသလား။
(ဂ) သင် မြင်တွေ့ဖူးသော သူတော်ကောင်း တစ်ဦး၏ အမူအကျင့်ကို ပြောပြပါ။

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

မေး(က)။ သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအခန်း အပိုဒ် (၄၁)ကို ဆိုပြပါ။

ဖြေ။ ။ -----------------------------------

မေး(ခ)။ သင်သည် မည်သို့သော သူများကို အပေါင်းအသင်း ပြုလိုပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်သည် သူတော်ကောင်းတို့နှင့် အပေါင်းအသင်း ပြုလိုပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် သူတော်ကောင်း၏ သဘောနှင့် အကျင့်စရိုက်ကို အတုယူလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး(ဂ)။ အမြဲနာခံရမည့် တရားနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာကို သင့် ခံစားမှုအရ ဖော်ပြပါ။

ဖြေ။ ။ အမြဲနာခံရမည့် တရားမှာ မြတ်သော သူတော်ကောင်းတရား ဖြစ်၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာမှာ သူယုတ်မာတို့ ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၇)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ॥ ॥ ဝေးကရှောင်ခွာ၊ သူယုတ်မာ။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က)ယေဘုယျဦးတည်ချက် ॥ ॥ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်။ ॥ ၁။ သူယုတ်မာတို့နှင့် ပေါင်းရန်မသင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၂။ သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအမြဲပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၄။ အရာခပ်သိမ်းသည် မမြဲကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအခန်းအပိုဒ် (၄၂) ရေးထားသည့်ကားချပ်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ပါသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အောက်ဖော်ပြပါ သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအခန်း အပိုဒ် (၄၂)ကို တပည့်ကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုလေ့လာစေပြီး အဓိပ္ပါယ်နားလည်သလို ပြောပြနိုင်းပါ။ (ဆရာက လိုအပ်သလို လမ်းညွှန်ပေးရန် ဖြစ်သည်။)

ဝေးကရှောင်ခွာ သူယုတ်မာ (လောကနီတိ အပိုဒ် - ၄၂)

(က) သူယုတ်မာတို့နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းကို စွန့်လော့။

(ခ) ပေါင်းဖက်အပ်သော သူတော်ကောင်းသို့ ဆည်းကပ်လော့။

(ဂ) နေ့ညပတ်လုံး ကောင်းမှုကိုပြုလော့။

(ဃ) သင်္ခါရတရားတို့၏ မမြဲသောအဖြစ်ကို အမြဲအောက်မေ့လော့။

ဖြေ ။ ။ သူတော်ကောင်းတို့ဆိုရာ အခန်းအပုဒ်(၄၂)၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

(က) လူတို့သည် သူယုတ်မာများကို ရှောင်ရှားစွန့်ပယ်ရမည်။

(ခ) သူတော်ကောင်းများကိုသာ ဆည်းကပ်မှီခိုကြရမည်။

(ဂ) နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နေ့ညမပြတ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ကြရမည်။

(ဃ) သင်္ခါရတရားတို့၏ မမြဲသောလက္ခဏာများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြရာသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ။ ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ပေးပြီး အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေး၍ အတန်းသို့ ပြန်လည်ပြောပြနိုင်းပါ။

မေး(က) ။ ။ သူယုတ်မာနှင့် သူတော်ကောင်း မည်သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းအပ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူယုတ်မာနှင့် သူတော်ကောင်းအနက်မှ သူတော်ကောင်းနှင့်သာ ပေါင်းသင်းအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတော်ကောင်းတို့မှာ အတွင်းသဘော မနောဖြူစင်ဖြောင့်မတ်သောကြောင့် မိမိသည်လည်း သူတော်ကောင်း၏ အကျင့်စရိုက်ကောင်းများရရှိကာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

မေး (ခ) ။ ။ မည်သူတို့ကို ရှောင်ရှားရမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူယုတ်မာတို့ကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူယုတ်မာတို့သည် အတွင်းသဘောကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်သဖြင့် အတုမြင် အတတ် သင်ကာ မိမိပါ သူယုတ်မာစရိုက်လက္ခဏာများ ရရှိသွားနိုင် သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ဂ) ။ ။ သင့် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို လူယုတ်မာနှင့် မပေါင်းသင်းရန် မည်သို့ ဆွေးနွေး ပြောပြမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအား သူယုတ်မာတို့နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းသည် မိမိအတွက်ရော၊ လူ့လောကအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်သဖြင့် ပေါင်းသင်းခြင်းမပြုရန် ပြောပြပါမည်။။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အောက်ပါ မေးခွန်းများပေး၍ တစ်ယောက်စီ ပြောပြခိုင်းပါ။

မေး(က) ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုသည်မှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုသည်မှာ ကောင်းသော အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ခ) ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မည်သည့် အချိန်တွင် ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နေ့ညမပြတ် ပြုလုပ်ရပါမည်။

မေး (ဂ) ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုသူသည် မည်သည့် အကျိုးခံစားရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုသူသည် မျက်မှောက်ဘဝနှင့် တမလွန်ဘဝတို့၌ လုံးဝ အပြစ်မရှိသည့်အပြင် ချမ်းသာသောအကျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

မေး (ဃ)။ ။ သင်နေ့စဉ် ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်နေ့စဉ် ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုမှာ မိဘများကို ခြေဆုပ် လက်နယ် ပြုစုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မေး(က) ။ ။ သင် ယနေ့ တွေ့မြင်နေရသော အရာဝတ္ထုများသည် ထာဝစဉ် တည်မြဲသည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ်ယနေ့ တွေ့မြင်နေရသော အရာဝတ္ထုများသည် ထာဝစဉ် တည်မြဲသည်ဟု မထင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်္ခါရတရားအရ မည်သည့် အရာဝတ္ထုများမှ ထာဝရ မတည်မြဲသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (က) ။ ။ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာအခန်း အပိုဒ် (၄၂)ကို ဆိုပြပါ။

ဖြေ ။ ။ x x x ။

မေး (ခ) ။ ။ ဤသင်ခန်းစာကိုသိရှိရသည့်အတွက် မည်သူတို့နှင့် ပေါင်းဖက်ရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ဤသင်ခန်းစာကို သိရှိရသည့်အတွက် သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ ပေါင်းဖက်ရပါမည်။

မေး (ဂ) ။ ။ မည်သူတို့ကို ရှောင်ကြဉ်စွန့်ခွာ ရမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူယုတ်မာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်စွန့်ခွာရပါသည်။

မေး (ဃ) ။ ။ နေ့ညမပြတ် ပြုကျင့်ရမည်က မည်သည့်အမှုဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ နေ့ညမပြတ် ပြုကျင့်ရမည်က ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။

မေး (င) ။ ။ ''သင်္ခါရ''ဆိုသော စကား၏အဓိပ္ပါယ်ကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''သင်္ခါရ''ဆိုသော စကား၏အဓိပ္ပါယ်မှာ မည်သည့်အရာဝတ္ထုမျှ ထာဝစဉ် တည်မြဲမှုမရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၈)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အနှစ်ဗလာ၊ သူယုတ်မာ။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က)ယေဘုယျဦးတည်ချက် ။ ။ ၁။ ပြင်ပအဆင်းသဏ္ဍာန် လှပတင့်တယ်သော အရာတိုင်းလည်း အရည်အသွေး မကောင်းနိုင်ကြောင်း သိရှိရန်။

၂။ မျက်နှာထားချို၍ အပြောကောင်းသူတိုင်းလည်း အတွင်းစိတ်ထား မကောင်းနိုင်ကြောင်း သိစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်။ ။ ၁။ လူကဲခတ်မမှားသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်ရန်။

၂။ အပြောချိုတိုင်းမယုံလွယ်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင်တတ်သော သူယုတ်ကို သတိထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၄။ သူယုတ်မာကို ဝေးဝေးက ရှောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ။ (က) လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အခန်း အပိုဒ် (၄၃) ရေးထားသည့် ကားချပ်။

(ခ) ရေသဖန်းသီးအမှည့်တစ်လုံး

(ဝတ္ထုစစ် (သို့) ရုပ်ပုံကားချပ်)

http://www.dhammadownload.com

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ။ ။ အောက်ပါသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပေးပါ။

ကျောင်းသား/သူများအား အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ထိုင်ခိုင်းပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အောက်ဖော်ပြပါ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၃) ကို တပည့်များကိုယ်တိုင် ဖတ်၍ အဓိပ္ပါယ်ကို တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ယှဉ်ပြိုင် ပြောပြခိုင်းပါ။ (ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ)

အနှစ်ဗလာသူယုတ်မာ (လောကနီတိ အပိုဒ် - ၄၃)

''ရေသဖန်းသီးမှည့်တို့သည် အပ၌ နီမွှာသာလျှင်ကတည်း၊ အတွင်း၌ကား ပိုးအတိပြည့်ကုန်သည်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ သူယုတ်တို့၏ နှလုံးတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

အဓိပ္ပါယ်

ရေသဖန်းသီးမှည့်တို့သည် နီရဲသောအရောင်အဆင်းဖြင့် ပြင်ပက လှပသလောက် အတွင်း၌ကား ပိုးများအပြည့်ရှိသကဲ့သို့ သူယုတ်မာများသည်လည်း အပြောချိုသလောက် အတွင်းသဘော မနောမှာ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်ပေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ရေသဖန်းသီးနှင့် သူယုတ်မာတို့သဘောကို သင်မည်သို့ နှိုင်းယှဉ် နားလည်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ရေသဖန်းသီးတို့သည် အပြင်က အဆင်းလှသလောက် အတွင်းပိုင်းမှာ ပိုးမွှားများအပြည့်ဖြင့် ရွံရှာဖွယ်ကောင်းလှသည်။ ထိုနည်းတူစွာ လူယုတ်မာများသည်လည်း ပြင်ပက မျက်နှာချို၊ အပြောချိုသလောက် အတွင်းသဘောမနောမှာ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲတတ်၍ စက်ဆုတ်ဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (က) ။ ။ အမြင်လှသောအရာတိုင်းအား အရည်အသွေးကောင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အမြင်လှသောအရာတိုင်းအား အရည်အသွေးကောင်းသည်ဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေသဖန်းသီးကဲ့သို့ အချို့သောအရာများသည် ပြင်ပက အမြင်လှသော်လည်း အတွင်းအရည်အသွေးညံ့ဖျင်းလှသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ခ) ။ ။ ''ရေသဖန်းသီးကဲ့သို့သောလူ'' ဟူသောစကား၏အဓိပ္ပါယ်ကို သင်နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ''ရေသဖန်းသီးကဲ့သို့သောလူ'' ဟူသောစကား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ရေသဖန်းသီးသည် ပြင်ပက အမြင်လှသလောက် အတွင်း၌ ပိုးများဖြင့် ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသကဲ့သို့ မျက်နှာနှင့် အပြောချိုသာသော်လည်း အတွင်းစိတ်သဘော၌ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသောလူဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ဂ) ။ ။ မျက်နှာထားချိုသာ၍ အပြောကောင်းသူတိုင်း သဘောကောင်းသူ၊ သူတော်ကောင်းဟု ယူဆနိုင်ပါသလား၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ မျက်နှာထားချိုသာ၍ အပြောကောင်းသူတိုင်း သဘောကောင်းသူ၊ သူတော်ကောင်းဟု မယူဆနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချို့သောသူတို့သည် မျက်နှာထားချို၍ အပြောကောင်းသော်လည်း အတွင်းသဘော၌ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့သောသူတို့မှာ သူယုတ်မာများဖြစ်ပါသည်။

မေး (ဃ) ။ ။ သူတော်ကောင်းဟန်ဆောင်သောသူမျိုးကို ပေါင်းသင့်ပါသလား။ အဘယ် ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သူတော်ကောင်းဟန်ဆောင်သောသူမျိုးကို မပေါင်းသင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကဲ့သို့သောသူမျိုးသည် သူယုတ်မာသာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေး (င) ။ ။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းဆိုရာ အခန်း အပိုဒ် (၄၃) ကို ဆိုပြပါ။

ဖြေ ။ ။ --။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၉)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ''သူတော်ကောင်း၊ စိတ်ရင်းကောင်းသူ၊ စွဲမှတ်ယူ''

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက် ။ ။ ၁။ အရာရာတိုင်းကို ပြင်ပဆင်းသဏ္ဌာန်ကြည့်၍ မဆုံးဖြတ်သင့်ကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်။

၂။ သူတော်ကောင်းတို့၏ အတွင်းစိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်ပုံကို သိစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်။ ။ ၁။ စိတ်ရင်းစေတနာ ကောင်းသူကို လေးစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ အပေါ်ယံအလှထက် အတွင်းအလှကို တန်ဖိုးထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရ

၃။ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းထားကြရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အခန်းအပိုဒ်(၄၄) ရေးထားသော ကားချပ်။

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသားများကို အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ထိုင်စေပြီး၊ အောက်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပေးပါ။ ဆရာကလိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေး၍ လမ်းညွှန်ပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အောက်ဖော်ပြပါ လောကနီတိအပိုဒ်-၄၄ ကို ဆရာက သေချာစွာ ဖတ်ပြ၍ တပည့်များက လိုက်ဆိုပါ။

သူတော်ကောင်း၊ စိတ်ရင်းကောင်းသူ စွဲမှတ်ယူ
(လောကနီတိ အပိုဒ် - ၄၄)

''ပိန္နဲသီးမှည့်တို့သည်ကား၊ အပ၌ ဆူးသာထင်ကုန်၏။ အတွင်း၌ကား၊ အမြိန်အရသာတို့နှင့် ပြည့်စုံကုန်သည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ သူတော်ကောင်းတို့၏ နှလုံးသည် ဖြစ်ကုန်၏။''

အဓိပ္ပါယ်

ပိန္နဲသီးမှည့်များသည် ပြင်ပ၌ ကြမ်းလှသော ဆူးများရှိသော်လည်း အတွင်း၌မူ ချိုမြကောင်းမြတ်သော အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံစကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ အတွင်းသဘောမနောမှာ ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်ကြပေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ပိန္နဲသီး၏ပြင်ပသဏ္ဌာန်နှင့် အတွင်းသား၏ အရသာကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ပိန္နဲသီး၏ ပြင်ပသဏ္ဌာန်မှာ ကြမ်းတမ်းသောဆူးများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ အတွင်းသား၏ အရသာမှာမူ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံ၍ အလွန်ချိုမြလှပေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်ထားကို ပိန္နဲသီး၏အတွင်းသားနှင့် အဘယ်ကြောင့် နှိုင်းယှဉ်ပြသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ ဆွေးနွေးပါ။

ဖြေ ။ ။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်ထားကို ပိန္နဲသီး၏ အတွင်းသားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြခြင်းမှာ ပိန္နဲသီး၏ အတွင်းသားသည် အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံကာ အလွန်ချိုမြသကဲ့သို့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်ထားများလည်း ဖြူစင် ဖြောင့်မတ်လှသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဖြစ်ရသည့်အတွက် သင့်တွင် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

မေး(က) ॥ ॥ စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဖြစ်ရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တွင် ထိုသူ၏ အကျင့်စရိုက်ကောင်းများအတုယူရရှိကာ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်စေပါသည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (က) ॥ ॥ အမြင်ဆိုးသော်လည်း အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် စိတ်ဓာတ်ရှိသူများမှာ မည်သူ တို့နည်း။

ဖြေ ॥ ॥ အမြင်ဆိုးသော်လည်း အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် စိတ်ဓာတ်ရှိသူများမှာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ခ) ॥ ॥ အပေါ်ယံအကာနှင့် အနှစ်သာရပိုင်းတွင် မည်သည်ကိုပို၍ အလေးထားရမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ ॥ ॥ အပေါ်ယံအကာနှင့် အနှစ်သာရပိုင်းတွင် အနှစ်သာရပိုင်းကို ပို၍ အလေး ထားရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပေါ်ယံအကာထက် အနှစ် သာရက ပို၍အသုံးဝင် အကျိုးပြုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ဂ) ॥ ॥ သူတော်ကောင်းကို ပေါင်းဖော်ခြင်းဖြင့် သင်၏စိတ်သဘောထားသည် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

ဖြေ ॥ ॥ သူတော်ကောင်းကို ပေါင်းဖော်ခြင်းဖြင့် သူတော်ကောင်း၏ စရိုက်လက္ခဏာများ ရရှိလာကာ၊ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်သဘောထားသည် ဖြူစင်ဖြောင့်မတ် လာနိုင်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁၀)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သူတော်ကောင်းတို့၏ အရည်အသွေး။

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ

(က) ယေဘုယျဦးတည်ချက် ။ ။ သူတော်ကောင်းတို့၏ လေးစားဖွယ်ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားကို လေးစားမြတ်နိုးတတ်ရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်။ ။ ၁။ လောကဓံ အကောင်းတရား လေးပါးနှင့် ကြုံရသောအခါ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ လောကဓံ အဆိုးတရား လေးပါးနှင့် ကြုံရသောအခါမှာလည်း မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရည် ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ ဘဝတွင် အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းနှင့် ကြုံရသောအခါ မိမိကိုယ်ကျင့်သီလကို မြဲမြဲစွာ ထိန်းရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လောကနီတိ သူတော်ကောင်းကိုဆိုရာ အခန်း အပိုဒ် (၄၅) ရေးသားထားသော ကားချပ်။

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ။ ။ အောက်ပါသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပေးရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ ဖြေစေခြင်း (သို့) အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးအဖြေထုတ်၍ အတန်းသို့ တင်ပြခြင်းဖြင့် ဆရာမှ ဆီလျော်သလို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေး၍ လမ်းညွှန်မှုပေးရန်ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၁) အောက်ဖော်ပြပါ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၅) ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုလေ့လာစေပြီး အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်သလို ပြောပြခိုင်းပါ။

သူတော်ကောင်းတို့၏ အရည်အသွေး
(လောကနီတိ အပိုဒ် - ၄၅)

(က) လောက၌ စန္ဒကူးပင်သည် ခြောက်သွေ့သော်လည်း မွှေးရနံ့ကို မစွန့်။

(ခ) ဆင်ပြောင်သည် စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်သော်လည်း လူတို့၏ မျက်မှောက်၌ တင့်တယ်ခြင်းကို မစွန့်။

(ဂ) ကြံသည် ယန္တရားစက်၏ အဝသို့ ရောက်သော်လည်း ချိုသော အရသာကို မစွန့်။

(ဃ) ပညာရှိသူတော်ကောင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းသို့ရောက်သော်လည်း သူတော်ကောင်းတရားကို မစွန့်သာလျှင်ကတည်း။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂) အခြားသောအပင်များသည် သွေ့ခြောက်သွားလျှင် အဆင်းအနံ့ ပျက်ပြယ်သွားသော်လည်း စန္ဒကူးပင်မှာ အဘယ်ကြောင့် မွှေးရနံ့မပြယ် ပါသနည်း။ သင့်ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပါ။

ဖြေ ။ ။ အခြားသောအပင်များသည် သွေ့ခြောက်သွားလျှင် အဆင်းအနံ့ပျက်ပြယ် သွားသော်လည်း စန္ဒကူးပင်မှာ အဘယ်ကြောင့် မွှေးရနံ့မပြယ်သနည်း ဆိုသော် စန္ဒကူးပင်၏ အရည်အသွေးမှာ မွှေးရနံ့သင်းပျံ့သော သဘာဝ ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃) ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်သော်လည်း မကြောက်မရွံ့ရှိနေသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဆွေးနွေးပါ။

ဖြေ ။ ။ ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် စစ်မြေပြင်သို့ရောက် သော်လည်း မကြောက်မရွံ့ရှိနေသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆင်ပြောင်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးမှာ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသော သဘာဝရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၄) ကြံသည် မိမိကို ကြိတ်ချေမည့် ယန္တရားစက်အနီးသို့ရောက်သော်လည်း ချိုမြဲချိုလျက်ရှိနေသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဟု ထင်ပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ကြံသည် မိမိကို ကြိတ်ချေမည့် ယန္တရားစက်အနီးသို့ရောက်သော်လည်း ချိုမြဲချိုလျက်ရှိနေသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြံ၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးမှာ ချိုမြဲသော သဘာဝ ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅) ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့၏ သဘောသဘာဝကို ဆွေးနွေးပါ။

ဖြေ ။ ။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့သည် သူတော်ကောင်းတရားကို ထာဝစဉ် လက်ကိုင်ထားလေ့ရှိသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သည့်အခါ၌ပင်လျှင် သူတော်ကောင်းတရားကို မစွန့်ပစ်ပဲ မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလကို မြဲမြံစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး (က)။ ။ လောက၌ သက်ရှိသက်မဲ့အချို့၌ ထက်မြက်သော ကိုယ်ပိုင် အရည်အသွေးမျိုး ရှိတတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ လောက၌ သက်ရှိသက်မဲ့အချို့၌ ထက်မြက်သော ကိုယ်ပိုင် အရည်အသွေးမျိုး ရှိတတ်ပါသည်။

မေး (ခ) ။ ။ အပိုဒ် (၄၅) တွင်ပါဝင်သည့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထုနှစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ အပိုဒ် (၄၅) တွင်ပါဝင်သည့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထုနှစ်ခုမှာ စန္ဒကူးပင်နှင့် ကြံတို့ ဖြစ်ပါသည်။

မေး (ဂ) ။ ။ ထိုသက်မဲ့အရာဝတ္ထုနှစ်ခု၏ အရည်အသွေးကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ စန္ဒကူးပင်၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးမှာ မွှေးရနံ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြံ၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးမှာ ချိုသောအရသာရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

မေး (ဃ)။ ။ အာဇာနည်ဆင်သည် ရဲစွမ်းသတ္တိကို မည်သည့်နေရာတွင် ပြကြပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ အာဇာနည်ဆင်သည် ရဲစွမ်းသတ္တိကို စစ်မြေပြင်တွင် ပြကြပါသည်။

မေး (င) ။ ။ သူတော်ကောင်းပညာရှိတို့၏ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် အခက်အခဲနှင့် ကြုံ သောအခါ ဖောက်ပြန်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ သူတော်ကောင်းပညာရှိတို့၏ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် အခက်အခဲနှင့် ကြုံသောအခါ ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိပါ။

မေး (စ)။ ။ သူတော်ကောင်းတို့ဆိုရာ အခန်း အပိုဒ် (၄၅)ကို ဆိုပြပါ။

ဖြေ ။ ။ -- ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အခန်း (၁၁)

လောကနီတိ

၁။ **သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်**

မျိုးနွယ်စောင့်သူ၊ သူကောင်းဟူ၏။

၂။ **သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

(က) ယေဘူယျဦးတည်ချက်

မြင့်မြတ်သော အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အကျင့် သီလကို အသက်ထက်ပင် တန်ဖိုးထားကြောင်း သိစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

၁။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ တတ်ရန်။

၂။ မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းရမည် ဖြစ် ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ ပညာရှိ သူတော်ကောင်း၏ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အတုယူရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၄။ ယုတ်ညံ့သော အသက်မွေးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ **သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ**

သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအခန်း အပိုဒ် (၄၆)နှင့် (၄၇) ရေးထားသော ကားချပ်။

၄။ **သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ**

အောက်ပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၁)။ ။ အောက်ဖော်ပြပါ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၆)နှင့် (၄၇)ကို တပည့်များ ကိုယ်တိုင် အုပ်စုခွဲဖတ်၍ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို မည်သည် သလို ယှဉ်ပြိုင် ပြောခိုင်းပါ။

''မျိုးနွယ် စောင့်သူ၊ သူကောင်းဟူ၏ (လောကနီတိ အပိုဒ် ၄၆-၄၇)''

(က) ခြင်္သေ့မည်သည် မွတ်သိပ်သော်လည်း သစ်ရွက်စသည်တို့ကို မစား။

(ခ) ခြင်္သေ့မည်သည် ကြုံလှီသော်လည်း ဆင်သားကို မစား။

(ဂ) မြတ်သောအမျိုး၌ ဖြစ်ထသော အမျိုးအနွယ်ကို စောင့်တတ်ထသော၊ အမျိုးကောင်းသားသည်၊ မိမိသည် ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်သော်လည်း ယုတ်သောအမှုကို မပြုရာ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂)။ ။ ခြင်္သေ့၏ သဘာဝကို သင် နားလည်သလို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ခြင်္သေ့၏ သဘာဝကို ငတ်မွတ် ဆာလောင်နေသော်လည်း မည်သည့် အခါမှ မြက်သစ်ရွက်နှင့် ဆင်သားကို စားလေ့မရှိပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃)။ ။ ''အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီး'' ဆိုသော စကားကို သင် မည်သို့ နားလည်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီး'' ဆိုသော စကားမှာ မျိုးကောင်း သော မိသားစုမှ ဆင်းသက်ပေါက်ပွားလာသော အမျိုးသား အမျိုးသမီး ဟူ၍ ကျွန်ုပ် နားလည်မိပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄)။ ။ ''စောင့်လေမျိုးနွယ်'' ဆိုသော စကားသည် မည်သို့သော အဓိပ္ပာယ် ဆောင်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ ''စောင့်လေမျိုးနွယ်'' ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အမျိုးအနွယ် ဂုဏ်သိက္ခာကို စောင့်ထိန်းခြင်းဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၅)။ ။ ခြင်္သေ့မင်းနှင့် အမျိုးကောင်းသားတို့၏ တူရာ ဂုဏ်အရည်အသွေးကို နှိုင်း ယှဉ်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ခြင်္သေ့မင်းသည် မည်မျှပင် ငတ်မွတ် ဆာလောင်နေသော်လည်း မြက်သစ် ရွက်နှင့်တကွ ဆင်သားကို မစားချေ။ ထိုနည်းတူစွာ အမျိုးကောင်း သား

http://www.dhammadownload.com

သည်လည်း မည်မျှပင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေစေကာမူ မိမိ၏ အမျိုးအနွယ် ဂုဏ်သိက္ခာကို ဖောက်ဖျက်ခြင်း မရှိဘဲ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလေ့ ရှိပါသည်။

တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(က)။ အာဇာနည် ခြင်္သေ့တို့၏ စိတ်ထားကို သင်နှစ်သက်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ အာဇာနည် ခြင်္သေ့တို့၏ စိတ်ထားကို ကျွန်ုပ်နှစ်သက်ပါသည်။

မေး(ခ) ။ ခြင်္သေ့၏ အစားအစာသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ ခြင်္သေ့၏ အစားအစာသည် တောတွင်း တိရစ္ဆာန်ငယ်များ ဖြစ်ပါသည်။

မေး(ဂ) ။ ခြင်္သေ့သည် ဆင်သားကို မစားခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ။ ။ ခြင်္သေ့သည် ဆင်သားကို မစားခြင်းမှာ နူးညံ့သော အသား မဟုတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

မေး(ဃ)။ အမျိုးကောင်းသားသည် အသက်ထက် မည်သည့်အရာကို တန်ဖိုးထားသနည်း။

ဖြေ။ ။ အမျိုးကောင်းသားသည် အသက်ထက် မိမိအမျိုးအနွယ်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားပါသည်။

မေး(င) ။ သူသည် ဆင်းရဲသောအခါ ယုတ်ညံ့သော အမှုကို ပြုလုပ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ သူသည် ဆင်းရဲသောအခါ ယုတ်ညံ့သော အမှုကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးအနွယ်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို စောင့်ထိန်းရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

အခန်း (၁၂)

လောကနီတိ

၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်

''ချမ်းမြေ့အေးချမ်း၊ သူတော်လမ်း''

၂။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(က) ယေဘူယျဦးတည်ချက်

လူတို့၏ စိတ်ကို အေးချမ်းစေနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အရာမှာ သူတော်ကောင်းတို့၏ တရား ဖြစ်ကြောင်း သိစေရန်။

(ခ) အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

၁။ သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၂။ သူတော်ကောင်း စကားကို ကြားနာရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

၃။ စိတ်ချမ်းသာ အေးငြိမ်းစွာ နေထိုင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

၃။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း

သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာ အခန်း အပိုဒ် (၄၈) ရေးထားသော ကားချပ်။

၄။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

အောက်ပါ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများပေးရာတွင် တစ်ဦးချင်း (သို့) အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး အဖြေရှာ၍ ပြန်လည် တင်ပြနိုင်းပါ။ ဆရာမှ လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ငန်းစဉ် (၁)။ ။ ဆရာက အဖြတ်အတောက် မှန်မှန် ဖတ်၍ တပည့်တို့က လိုက်ဆိုပါ။

"ချမ်းမြေ့အေးချမ်း၊ သူတော်လမ်း (လောကနီတိ အပိုဒ်-၄၈)"

(က) လောက၌ စန္ဒကူးသည် ချမ်းမြေ့စွာ၏။

(ခ) ထိုစန္ဒကူးချမ်းမြေ့သည်ထက် လသည်သာလျှင် ချမ်းမြေ့၏။

(ဂ) စန္ဒကူးနှင့် လချမ်းမြေ့သည်ထက် ကောင်းစွာ ဆိုအပ်သော သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားသည် ချမ်းမြေ့စွာ၏။

ဆရာက ဓမ္မနီတိလာ အောက်ပါလင်္ကာကို ဆိုနိုင်းပါ။

- လူ့ပြည်မှာ စန္ဒကူး၊ အထူးငယ်ချမ်းကြည်။
- ထို့ထက်ကယ် ပိုမိုကဲလို့၊ လှို့ရဲလရောင်စန်း၊ ချမ်းလှပါသည်။
- သူတော်သူမြတ်တို့ မိန့်အပ်တဲ့ စကားရည်၊ လူပြည်ဝယ်အံ့အဲ။
- လရောင်စန္ဒကူးထက်၊ အထူးပိုလျှမ်းအောင်၊ ချမ်းစိမ့်လှမြဲ။

လုပ်ငန်းစဉ် (၂)။ ။ စန္ဒကူး၏ သဘာဝသည် မည်သို့ရှိပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ စန္ဒကူး၏ သဘာဝသည် အေးချမ်းသော သဘာဝ ရှိပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၃)။ ။ စန္ဒကူးထက် ပို၍ အေးမြသည်မှာ လဖြစ်သည်ဟု အဘယ့်ကြောင့် ဆိုပါသနည်း။ သင့် ထင်မြင်ချက် ပြောပါ။

ဖြေ ။ ။ စန္ဒကူးထက် ပို၍ အေးမြသည်မှာ လဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ၊ လသည် ကမ္ဘာကြီးကို အေးမြသော ရောင်ခြည်တို့ဖြင့် ပက်ဖြန်းထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် (၄)။ ။ သင်သိသော သူတော်ကောင်း စကား တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ကျွန်ုပ် သိသော သူတော်ကောင်းစကား တစ်ခုမှာ "မိမိထက် အားနည်းသော သတ္တဝါများကို ကြင်နာသနားပါ" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

မေး(က)။ လောကတွင် အအေးမြဆုံး အရာသည် မည်သည့်အရာနည်း။

ဖြေ။ ။ လောကတွင် အအေးမြဆုံး အရာမှာ သူတော်ကောင်းတို့၏ စကား ဖြစ်ပါသည်။

မေး(ခ) ။ သင်၏ ပူပင်သောကကို မည်သည့် အရာက ငြိမ်းအေးပေးနိုင်သနည်း။

ဖြေ။ ။ ကျွန်ုပ်၏ ပူပင်သောကကို သူတော်ကောင်းတို့ ဟောကြားသော တရားက ငြိမ်းအေး ပေးနိုင်ပါသည်။

မေး(ဂ) ။ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၈)ကို ဆိုပြပါ။

ဖြေ။ ။ -----------------------

မေး(ဃ)။ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၈)ကို သင်နှစ်သက်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ဖြေ။ ။ လောကနီတိ အပိုဒ် (၄၈)ကို ကျွန်ုပ် နှစ်သက်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့၏ စိတ်ကို အေးချမ်းစေနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အရာမှာ သူတော်ကောင်းတို့၏ တရား ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

ပြီးပါပြီ

ထူးထူးချွန်ချွန် အောင်မြင်ကြပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ပန်းတိုင်စာပေတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော

အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့် စာအုပ်များစာရင်း

၁။	ပန်းတိုင်	–	မြန်မာစာလေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၂။	ပန်းတိုင်	–	အင်္ဂလိပ်စာလေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ ENGLISH GUIDE BOOK	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၃။	ပန်းတိုင်	–	သင်္ချာလေ့ကျင့်စဉ်လက်စွဲ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၄။	ပန်းတိုင်	–	အထွေထွေသိပ္ပံလေ့ကျင့်ရေးလက်စွဲ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၅။	ပန်းတိုင်	–	စာရိတ္တနှင့် လောကနီတိ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၆။	ပန်းတိုင်	–	လူမှုရေးဘာသာ (သမိုင်း)	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၇။	ပန်းတိုင်	–	လူမှုရေးဘာသာ (ပထဝီဝင်)	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၈။	ပန်းတိုင်	–	လူမှုရေးဘာသာ (မြန်မာ့သမိုင်းအတွဲ–၂)	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၉။	ပန်းတိုင်	–	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၁၀။	ပန်းတိုင်	–	အင်္ဂလိပ်စာမီးနင်းများ	–	ပဉ္စမတန်းမှအဋ္ဌမတန်းအထိ
၁၁။	စံပယ်ဖူးငုံ	–	အလယ်တန်းအဆင့်စာစီစာကုံးများ	–	ပန်းတိုင်ဦးသန်းမောင်

✲ ✲ ✲ ✲ ✲

ပန်းတိုင် စာပေ

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