

# ဓမ္မကျောင်းတော်

## Dhamma School

### အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လူငယ်များအတွက် အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း၏

### အဖွင့်သင်ခန်းစာ



ဓတုတ္ထအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောဂ-သပြေပင်)မှ စုစည်းပြုစုပါသည်။



လူငယ်များအတွက်  
အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့်  
အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း၏  
အဖွင့်သင်ခန်းစာ

ဤစာအုပ်ကို မည်သူမဆို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကူးယူလျှော့ဒိန်းနိုင်ပါသည်။

# ဓမ္မကျောင်းတော်

*Dhamma School*

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လူငယ်များအတွက် အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊  
ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း၏

အဖွင့်သင်ခန်းစာ



စတုတ္ထအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)မှ စုစည်းပြုစုပါသည်။

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၂၄)

- အပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊  
ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
- ဖြန့်ချိရေး = **ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်**  
**နေပြည်တော်**  
ဖုန်း-၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆၊ ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၃၂၇၈၊  
**ရန်ကုန်**  
ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊ ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄  
**သစ္စာမထူရှင်ပိဋကစာပေ (ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မှန်)**  
ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
- တန်ဖိုး = ၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် = ပထမအကြိမ် ၂၀၁၃ မတ်လ ( ၁၀၀၀၀ )  
ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၃ ဇွန်လ ( ၂၀၀၀၀ )  
တတိယအကြိမ် ၂၀၁၃ အောက်တိုဘာလ ( ၂၀၀၀၀ )  
စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၁၄ မတ်လ ( ၅၀၀၀၀ )

## “ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း”(CIP)

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဓမ္မကျောင်းတော် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာအဖွင့် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။ -ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(စတုတ္ထအကြိမ်)၊ ၂၀၁၄။ ၁၂၈-စာ၊ ၁၂၀.၇ x ၁၇.၀ ရစ စင်တီ။ (၁) ဓမ္မကျောင်းတော်အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာအဖွင့်	၂၄၉၀ ၃
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

### ကျေးဇူးဥပကာရတင်မော်ကွန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ ဓမ္မကျောင်းတော်စာမူကို သာသနာ့တာဝန်များပြားသည့်အပြင် မပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နေရာမှ အပင်ပန်းခံကာ အချိန်ပေးပြီး စိစစ်တည်းဖြတ်ပေးတော်မူသည့် ကျေးဇူးရှင် မှော်ဘီသာသနာ့ဝန်ဆောင် ပဓာန နာယကဆရာတော် ဦးစန္ဒသိရီ (ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒ္ဓ)၊ စာမူစုစည်းရွေးချယ် စိစဉ်ပေးတော်မူသည့် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်နှင့် ဤစာအုပ်ပြုစုရာ၌ ကူညီပါဝင်ပေးကြသည့် ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏ တပည့်ဒါယကာ၊ ဓမ္မကျောင်းတော် ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတို့ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဓမ္မကျောင်းတော်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့



ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်

အခွန်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိသို့စေကို

ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(င်)

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်



ဘိုးဘွားတို့မွေးဖွားရာ မြန်မာ့မြေပေါ်မှ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတိုင်းတွင် အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေ နေ့များ၌ ဓမ္မကိုသင်ကြားပေးသည့် ဓမ္မကျောင်းတော် များ လျင်လျင်မြန်မြန် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖွင့်လှစ် ပေးသင့်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလူငယ် မောင်မယ်များ ဘာသာသွေးရဲဖို့ ယခင့် ယခင်ကထက် ယနေ့ပို၍ အရေးတကြီးလိုအပ်နေသည်ကို ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးမားတော်မူကြသည့် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိ

အများသိရှိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်ထုကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်မည့် အစီအမံကောင်းများ ဆထက်ထမ်းစိုး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှသာ မြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင် ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအပေါ် ယနေ့လူကြီးမိဘများ တာဝန်ကျေပွန် တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

သင်သေတ္တာသော်

ဪ.....

ရူပပြည်စောက၊ ရူတဝကား အိုရ နာရ သေရဦးမည် မှန်ပေသည်တည်း။  
သို့တပြီးကား၊ သင်သေတ္တာသော် သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်  
အခြေတိုးမြှင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။  
သင်၏မျိုးသား၊ စာစကားလည်း ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။  
သင်ဦးချ၍၊ အမှူဝေရာ စေတီသာနှင့် သစ္စာအရောင် ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း  
ပြောင်ချောက်ဝင်းချောက် ကျန်စေသတည်း...။

သဂုဏီဂျီ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၈
၂။	အိမ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း	၁
၃။	ကျောင်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း	၂၁
၄။	လမ်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း	၃၂
၅။	ကစားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း	၄၂
၆။	ခရီးသွားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း	၅၀
၇။	အထွေထွေ ယဉ်ကျေးခြင်း	၆၀
၈။	ဗုဒ္ဓသာသနာ အသုံးအနှုန်းများ	၇၉
	(၁) အပြောအဆိုအပိုင်း	၈၀
	(က) နေ့စဉ်ဘဝ အသုံးအနှုန်း	၈၀
	(ခ) ဆွမ်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း	၈၂
	(ဂ) အခေါ်အဝေါ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း	၈၄
	(ဃ) အထွေထွေဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း	၈၆
	(၂) အပြုအမူအပိုင်း	၈၇
	(၃) အနေအထိုင်၊ အမူအရာအပိုင်း	၈၈
	(၄) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပိုင်း	၉၀
	(၅) တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအပိုင်း	၉၁
၉။	ဆရာ၊ ဆရာမများသင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်း	၉၄
၁၀။	ကျန်းညွှန်းများ	၁၁၃

**နိဒါန်း**

ရှေးရှေးအခါကာလမှသည် ယနေ့တိုင် ပညာသင်ကြားလိုသူက ပညာသင်ကြားပေးနိုင်မည့် ဆရာထံပါးချဉ်းကပ်ကာ သင်ယူကြရပါသည်။ ဒီသာပါမောက္ခ ဆရာကြီးများရှိရာသို့ မင်းညီမင်းသားများ၊ ပုဏ္ဏားပညာရှိ တို့၏သားများ ပညာသင်ရန်သွားကြကြောင်းနှင့် ဆရာကြီးသည် တပည့် များကို အဋ္ဌာရသ ဆယ့်ရှစ်ရပ်သောပညာရပ် သင်ကြားပေးကြောင်း ပုဒ္ဒ ဝင်များ၌ ဖတ်ရှုရပါသည်။ ရှေးဂရိနှင့် ရောမခေတ်တွင်လည်း အသိပညာ ရှားမိုးလိုသူများသည် ပညာရှင်များ ဟောပြောဆွေးနွေးကြမည့် လူစည် ကားရာ ဈေးကဲ့သို့သော နေရာများ၌ သွားရောက်ကာ နာကြား သင်ယူ ကြရကြောင်း ဖတ်ရှုရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာလိုလား သူတို့သည် ရှေးရှေးအစဉ်အလာများအတိုင်း ဆရာရှိရာသို့ သွားရောက်ကာ ပညာ သင်ကြားရကြောင်းကို မိမိတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများအရလည်း သိရှိ ထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်ယနေ့ကာလ၌မူ အစဉ်အလားအတိုင်း ပညာသင်ကြား ရခြင်းမဟုတ်တော့ဘဲ ခေတ်စနစ်အရ နည်းပညာတိုးတက် ပြောင်းလဲ လာခြင်းကြောင့် Online Education ခေတ်ရောက်လာပေပြီ။ အမိ မြန်မာမြေမှ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် တိုင်းပြည်ဆင်းရဲသောကြောင့် မိမိတို့နှင့်အလှမ်းဝေးလှပါပကောဟု အားငယ်ညည်းညူရန် လိုတော့မည် မဟုတ်ပါ။ မကြာတော့သော ကာလတိုအတွင်း၌ မြန်မာလူငယ် အများစု သည် Online ပညာရေးဖြင့် ကေန့်မုချ ပညာသင်ကြားရတော့မည်။ ယနေ့လည်း လူငယ်မောင်မယ်အများ အင်တာနက်ကို အသုံးပြုနေပါ သော်လည်း ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုသည့်ဦးရေ နည်းပါး နေသေးသည်ဟုထင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အင်တာနက်ကို မှန်မှန် ကန်ကန်အသုံးပြုရန် ပညာပေးမှုအပိုင်း၌ အားနည်းခြင်း၊ အသုံးချမှုနှင့် အားပေးအားမြှောက်မှုအပိုင်းတွင်လည်း အားနည်းနေသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ Online ပညာရေးဟူသည် စာသင်ခန်းကိုသွားရခြင်း

ဆရာထံပါးသွားရခြင်း၊ ကျောင်းတက်ချိန် သီးခြားပေးရခြင်း မရှိတော့ဘဲ မိမိလေ့လာသင်ကြားလိုသည့် Website ရှိရာသို့သာ ဝင်ရောက်လေ့လာ သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် စာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဆီလျော်သည့် ဥပမာပြရပါသော် မြန်မာ နိုင်ငံရှိ မထင်ရှားလှသည့်မြို့၏အစွန်၌ ဖွင့်ထားသည့် အင်တာနက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်မှလိုရာ Website ထဲဝင်ကာ ကာလတန်ကြေး မြင့်မားပြီး ရှားပါးလှသည့် မြန်မာစာအုပ်တစ်အုပ်ကို စာအုပ်ဆိုင်လည်း မသွားရ၊ စာအုပ်တန်ဖိုးလည်းမပေးချေရဘဲ တစ်ခဏအတွင်း ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်။

စာပို့သမားကိုစောင့်မျှော်နေရန်မလိုဘဲ ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းမှ အခြား ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းသို့ပင် တစ်ခဏတာကာလတိုအတွင်း စာများ၊ ဓာတ်ပုံများ ကိုပေးပို့နိုင်၊ ရယူနိုင်ပါသည်။ တီဗွီ၊ ရေဒီယို သတင်းလွှင့်ချိန်ကို စောင့် ဆိုင်းကာ သတင်းနားထောင်ရန် မလိုအပ်တော့ဘဲ မိမိအားလပ်ချိန်၌ သက်ဆိုင်ရာ Website ဝင်ကာ ကြည့်ရှု၊ နားထောင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတင်းစာကို စားပွဲပေါ်တွင် အထပ်လိုက်တင်ကာ စုဆောင်းရန် မလို တော့ဘဲ ကြည့်လိုသည့်အချိန်၊ ရည်ညွှန်းကိုးကားလိုသည့် အချိန်တိုင်း Website ထဲ ဝင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

Smart Phone သို့မဟုတ် Tablet တွင် စာအုပ်စာတမ်း မှတ်စု မှတ်ရာ အမြောက်အများကို၊ မလေးမပင် မထုပ်မပိုးရဘဲ မိမိသွားလိုရာ သယ်ယူနိုင်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာသုံး အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းမည်ဆိုလျှင်မူ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံရှိ နာမည်ကျော်ကြားသည့် တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦး၏ သင်ကြားပို့ချချက်ကိုပင် ကြည့်ရှုနားထောင်ကာ လေ့လာနေနိုင်ပါသည်ဟူသော ဘုန်းဘုန်း၏စကားသည် ယုံတမ်းစကား မဟုတ်တော့ပါ။

သို့သော်မြန်မာနိုင်ငံ လူငယ်မောင်မယ်ထု အားလုံးကို ကိုယ်စား မပြုပါဟု ငြင်းချက်ထုတ်ကောင်း ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသော်လည်း

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

အင်တာနက်ဆိုင်၌ အလုပ်ရှုပ်နေကြသည့် နိုင်ငံအနှံ့အပြားမှ မောင်မယ်များကိုမူ သေသေချာချာ ကိုယ်စားပြုပါသည်။ အင်တာနက်အသုံးပြုနိုင်သော် Smart Phone ကိုင်ဆောင်ထားသည့် လူငယ်မောင်မယ်တို့ကိုလည်းကိုယ်စားပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့်မြန်မာနိုင်ငံတွင် မကြာတော့သော အနာဂတ်၌ စာသင်ခန်းမရှိ၊ ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်းမရှိ၊ ဆရာ၊ ဆရာမ မရှိ၊ ကျောင်းဝတ်စုံလည်းမရှိ၊ ကျောင်းတက်ချိန်လည်း မရှိတော့သည့် Online ပညာရေးခေတ်သည် တားဆီးမရတော့သော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဝင်ရောက်လာပေတော့မည်။

အကြောင်းတရားတိုင်းအတွက် အကျိုးတရားဟူသည် ရှိစမြဲဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ်၌ ပြောင်းလဲလာမည့် ပညာရေးအတွက်လည်း အကောင်းအဆိုး အကျိုးတရားဟူသည် မုချမသွေရှိလာရပေတော့မည်။ နည်းပညာပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် အာစရိယဆရာသခင်၏ ဆုံးမသွန်သင်မှုအောက် ကြီးပြင်းခွင့် မရရှိတော့မည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်ကို မဆိုထားဘိ၊ ယနေ့လူငယ်တို့၏ မနက်ဖြန်အရေးပင် ရင်လေးဖွယ် ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတို့၏ ဇာတ်ဝင်ခန်းများ၌ သရုပ်ဆောင်များက အရက်သောက်ပြနေ၍လော မသိ၊ ကိုရီးယား ဇာတ်ဝင်ခန်းကြောင့်လော မသိ၊ တက္ကသိုလ်များ၏ ပုဂ္ဂလိကအဆောင်တို့၌ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုညံ့ဖျင်း၍ပေလောမသိ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အမျိုးသမီးငယ်များ အရက်သောက်သည့်နှုန်းထားမှာမူ ကြောက်ခမန်းလိလိ တက်လျက်ရှိကြောင်း ကြားသိနေရပါသည်။ အကြောင်းရင်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်တန်ကောင်းပေ။ အကြောင်းစုံ၍သာ ဤမျှခရီးရောက်လာခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

၂၀၁၂ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်း၌ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကွန်နက်တိကတ်ပြည်နယ်ရှိ မူလတန်းကျောင်းမှ ကျောင်းဆရာမတစ်ဦး၏ သားသည် သူ၏မေမေဆရာမကို အိမ်၌ သေနတ်ဖြင့် ပစ်သတ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် မေမေ ဆရာမ၏ကျောင်းကို ရုတ်တရက် ရောက်ရှိလာကာ စာသင်ကြားနေကြသည့် အသက်(၅)နှစ်မှ (၁၀)နှစ်အရွယ် အပြစ်မဲ့ကလေးငယ်များ



အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ကို သေနတ်ဖြင့် ဆွဲမွှေပစ်ခဲ့သဖြင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားငယ်နှင့် ဆရာ ဆရာမ စုစုပေါင်း(၂၆)ဦး သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ သေနတ်သမား လူငယ်သည် ဤသို့ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ပစ်သတ်ပြီးနောက် သူ့ကိုယ် သူ သေနတ်ဖြင့် အဆုံးစီရင်သွားသည့် မိုက်မဲရမ်းကားမှုတစ်ခုကြောင့် ကမ္ဘာ့ပြည်သူအများ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခဲ့ရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လူငယ်များ ရာဇဝတ်မှုခင်းများ၌ ပါဝင် ပတ်သက်မှု တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ်ပို၍ တိုးလာနေသည်ဟု သိရပါသည်။ ဤတွင် အထူးသတိပြုစရာကောင်းသည့် အချက်မှာ လူ့ဘုံအလယ် စားသောက်ဆိုင်များ၊ လမ်းလယ်ကောင်များတွင်ပင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လူ ငယ်များ သောက်စားမူးယစ်ကာ မကြားဝံ့မနာသာ ဆဲဆိုရမ်းကားရုံမျှဖြင့် မပြီးတော့ဘဲ လူ့အသက်တစ်ချောင်းကိုပင် လူ့အုပ်စုဖြင့် သွေးအေးအေး လွယ်လွယ်ကူကူ သတ်နေကြကြောင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကြားနေရပါ သည်။ ဤကဲ့သို့ လက်ရဲ ဇက်ရဲ ဖြစ်လာရန်လည်း အကြောင်းတရား တစ်ခုတည်း မဟုတ်တန်ကောင်းပေ။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ တိုးတက်မှုကိုပင် အဆုံးစွန်သော တိုးတက်မှုဟု မိုက်မဲစွာ ယူဆနေသူများလည်း ရှိနေပါ သည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ အသိဉာဏ် ပညာမြင့်မားသည့် အနည်းငယ် မျှသောလူနည်းစုကမူ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတိုးတက်မှု Worldly development နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှု Spiritual development တို့၏ မညီမျှမှု ဒဏ်ကို လူသားအများ ကြီးကျယ် ပြင်းထန်စွာ ခံစားကြရတော့မည်ဟု မြင်မိကာ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွက် သနားကရုဏာ ဖြစ်နေကြပါသည်။ လူသားတို့၏ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းပကားကြောင့်ပင် မိမိ တို့၏ အမျိုးတူ ဇာတ်တူ လူသားအများ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေကြမည်ကို ရတက် မအေးဖြစ်နေကြရှာပါသည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကား မခက်ခဲပါ။ မဝေးပါ။ မရှုပ် ထွေးပါဟု ပညာရှင်များထောက်ပြကြပါသည်။ မဝေးသည့် မခက်ခဲသည့် မရှုပ်ထွေးသည့် နည်းလမ်းကား နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး Spiritual

development ကို အားသွန် ကြိုးပမ်းမှသာ ရုပ်ဝတ္ထုဖွံ့ဖြိုးမှု Worldly development တို့၏ ချိန်ခွင်လျှာမညီမမျှ ဖြစ်နေသည့် အနေအထားကို ညီမျှခြေရှိလာစေနိုင်ပေမည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းဖြစ်နေသည့် ဤချိန်ခွင်လျှာ မညီမျှမှုဒဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများသာမက မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ၌လည်း ယနေ့ စတင်ခံစားနေရပြီဟု ဆိုရန်ထက် ဆယ်စုနှစ်မက မသိမသာ ခံစားလာရာမှ ယနေ့ကာလ၌ သိသိသာသာ ခံစားနေရသည်ကို အခြေအနေအရပ်ရပ်က သက်သေခံနေပါသည်။ အထူးအားဖြင့် ငယ်ရွယ်သည့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်မောင်မယ်များ၏ မယဉ်ကျေး မသိမ်မွေ့သည့် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု နေထိုင်စားသောက်မှု တို့က ယနေ့မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အခြေအနေ ပြရုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် ပဏာမနိဒါန်းပိုင်းသာ ရှိပါသေးသည်။ နည်းပညာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် Globalization ၏ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ် ရာခိုင်နှုန်း မပြည့်သေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းခြင်း ရှေ့သို့တိုး၍ တိုး၍လာနေပါသည်။

မိမိတို့တိုင်းပြည် အမိမြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များကို ပြုစုရန် အချိန်နှောင်းပြီဟူ၍ မဆိုသာပါ။ မျိုးဆက်တစ်ဆက်နှင့် တစ်ဆက်အကြားကွာဟမှု Generation gap ယခုထက်မကျခင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ရန် အရေးတကြီးလိုအပ်လာပါသည်။

ပြုပြင်ရန် နည်းလမ်းကား မခက်ခဲပါ။ မရှုပ်ထွေးပါ။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို အခြေခံထားသဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် စံပြုရလောက်အောင် သိမ်မွေ့ပါသည်။ ယနေ့လူငယ်တို့အတွက် မိဘဘိုးဘွားပိုင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေကို ပြည့်ဝကောင်းမွန်စွာ ဆက်ခံနိုင်ရေးအတွက် စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှသာလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ်ကိုပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအပေါ် ယနေ့လူကြီး မိဘများက တာဝန်ကျေပွန်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

### (က) အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

#### Politeness at Home

#### ၁။ မိမိနှင့် သင့်လျော်သောနေရာတွင် နေရာ၏။

To stay in a place suitable for you.

မိမိထက်အသက်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါကြီးတဲ့ ဘိုးဘွား၊ ဆရာ၊ မိဘများ အနီးမှာနေတဲ့အခါ အပြစ်(၆)ပါး လွတ်တဲ့နေရာမှာ နေထိုင် တတ်ရပါမယ်။ အပြစ်(၆)ပါး လွတ်တဲ့နေရာဆိုတာကတော့ ဝေး၊ နီး၊ လေညာ၊ မြင့်မောက်ရာနှင့် မျက်နှာချင်းအပ်၊ နောက်ကျောဘက်၊ ခြောက်ရပ်မနေထိုက်။



- ၁။ နီးလွန်းတဲ့နေရာ
- ၂။ ဝေးလွန်းတဲ့နေရာ
- ၃။ မြင့်လွန်းတဲ့နေရာ
- ၄။ လေညာလေဆန်နေရာ
- ၅။ ရှေ့တည့်တည့်နေရာနှင့်
- ၆။ နောက်တည့်တည့်နေရာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးမိဘ ဆရာသမားက ခေါ်လို့ဖြစ်စေ ရှေ့ကိုသွားရင် ဖြစ်စေ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးသွားရပါမယ်။

- ☸ ရှေ့ကြီးသူမ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍ ကွဲ၊ သွားပါကွဲ။
- ☸ ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာကွဲ၊ သွားပါလွဲ။

၂။ လူကြီးများ ဧည့်သည်များထံသို့ မခေါ်ဘဲမသွားရာ။

Do not go to the elderly and visitors without asking their permission.

လူကြီးတွေနှင့် ဧည့်သည်တွေရဲ့ စကားဝိုင်းအနားကို ကလေးတွေသွားရင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့စကားဝိုင်းဟာ တခါတရံ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးတွေကို ပြောရင်လည်း ပြောကြမှာမို့ ကလေးတွေနှင့် မသင့်တော်ပါဘူး။ လူကြီးတွေမခေါ်ဘဲ သွားခဲ့မိရင် မရိုသေသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စပ်စုသလိုမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိကြောင့်မိသားစုရဲ့အတွင်းရေးစကားတွေလည်း အပြင်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။



၃။ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထား အမူအရာရှိအပ်၏။

Have gentle facial expression and manner.



မျက်နှာထားပြုံးရွှင်ရင် လူချစ်လူခင် ပေါပါတယ်။ စူပုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှလည်း ချစ်ခင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘေးတစ်မိမိမဆိုထားနှင့် အရင်းနှီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးရဲ့ မျက်နှာကြီးတင်းနေမယ်ဆိုရင် မုန့်ဖိုးတောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်ထွက်ခွင့် တောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သားငယ်သမီးငယ်တွေမှာ မပြောရဲ့ မတောင်းရဲ့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေး

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

တို့ရဲ့ မျက်နှာကလည်း ရွှင်ရွှင်ပြပြမရှိဘဲ စူပုပ်နေမယ်ဆိုရင် မိဘအဖို့ စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်သလို သောကဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သူငယ်ချင်း တွေကလည်း စူစူပုပ်ပုပ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မျက်နှာပိုင်ရှင်ကို မခေါ်ချင် မပြောချင် ဖြစ်တတ်ပြီး ဝိုင်းပယ်ခံရတတ်ပါတယ်။ အမြဲပြီး လို့စိတ်ကောင်းသာ၊ ထားဖြစ်အောင်သာ ထားကြပါ။ ထားနိုင်သူသာ ရုပ်အလှဆိုး၊ မထားနိုင်သူ ရုပ်အဆိုးဆိုး။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၃) ၌ ကြည့်ရန်။

၄။ ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ၊ ဆူညံခြင်းမရှိစေရ။  
Not to speak loudly. And not to make noises.

ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စကားပြောဆိုတဲ့သူဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။

☀ ဧည့်သည် အာဂန္တူ ရောက်လာမှု ဆူရွှည်တာမနေနဲ့။

ဒီလိုအပြုအမူကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီး ရွယ်အိုများက ဆူညံသံကို မနှစ်သက်ကြ ပါဘူး။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်းအသံသေး၊ အသံကြောင်မျိုးစုံနှင့် အော်ဟစ်နေတာ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အပြုအမူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ညင် သာစွာ စကားပြောတတ်တဲ့သူကို လူကြီး လူငယ်အများကလည်း ချစ်ခင်လေးစား တတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း လေး စား တန်ဖိုးထားတတ်ပါတယ်။



### ၅။ လူငယ်အချင်းချင်း သင့်တင့်စွာနေရာ၏။

Be friendly to each other.

လူငယ်အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှု၊ ညီညွတ်မှု၊ လေးစားမှုရှိရပါမယ်။ အကျိုးစားသန်က ရန်များတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူတစ်ဖက်သားရဲ့ အားနည်းချက်ကိုထောက်ပြပြီး မနောက်ပြောင်ရပါဘူး။ မညီညွတ်ရင်ညီအကို၊ မောင်နှမအချင်းချင်းပင်လျှင် စိတ်ဝမ်း ကွဲတတ်ပါတယ်။ မိဘဆရာသမားများ ရှေ့ပိုင်းသွားလို့မှ နောက်ပိုင်းမဖြောင့် ဖြစ်နေရင် မိမိကြောင့် လူကြီးတွေလည်း စိတ်ဆင်းရဲရှာမယ်။ အဆင်မသင့်ရင် မိမိကို အပြစ်ပေးတာလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (က-၅) ၌ ကြည့်ရန်။

### ၆။ လူကြီးများ၏အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရာ၏။

Help the elderly as much as you can.



ကလေးဆိုတာ ကစားချိန်ကစား၊ စားချိန်စားပြီး လူကြီးမိဘတွေရဲ့အလုပ်ကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ဝိုင်းဝန်းကူညီကြမှလိမ္မာတဲ့ သားသမီးများဖြစ်ပါမယ်။ မိမိအိမ်ရဲ့ဝေယျာဝစ္စ အလုပ်တွေဖြစ်တဲ့ ကြမ်းတိုက်တာ၊ ရေခပ်တာ၊ အိုး ခွက်၊ ပန်းကန်ဆေးကြောတာ၊ တံမြက်စည်း

အခြေခံပုဒ္ဒဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လှည်းတာ၊ ဘုရားပန်းလဲတာစတဲ့ အလုပ်တွေကို ကူညီလုပ်ကိုင် ပေးရပါမယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက လူကြီးမိဘတွေရဲ့ အလုပ်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးတတ်သူဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာလည်း အလုပ်တိုင်းကို မခိုမကပ်ဘဲ လုပ်ဆောင်တတ်ရုံသာမက အများ အကျိုးဆောင်တဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်း လည်းဖြစ်ပါတယ်။

“ကျောင်းပိတ်ရက်”

ကျောင်းပိတ်ရက်ဝယ် အိမ်မှာနားတော့  
ဆော့ကစားလို့ မနေသင့်တယ်။  
နိုင်တဲ့ဝန်ကို ပါဝင်ထမ်းလို့  
တတ်စွမ်းသမျှ ကူကြကွယ်။  
ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ဟာ  
သန့်သန့်ရှင်းနဲ့  
အမြိုက်လှည်းကျင်းနေရမယ်။  
အားလပ်ချိန်မှာ စာကိုဖတ်တော့  
မှတ်စမှတ်ရာ သုတကြွယ်။  
စည်းကမ်းရှိသေ ယဉ်ယဉ်ကျေးနဲ့  
လိမ္မာရေးခြားတို့လှူငယ်။  
နောင်တစ်ခေတ်မှာခေါင်းဆောင်ဖြစ်တော့  
စည်းစနစ်က အခြေခံတယ်။  
ကြိုးစားကွယ် တိုးပွားမယ်။



၇။ အိပ်ရာကို သန့်ရှင်းစေရ၏။ မကြာမကြာ နေလှန်းရာ၏။ အိပ်ရာမှ ထလျှင် ခြင်ထောင်ကိုတင်၍ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေရာတကျ ရှိစေရ၏။

Keep your bed neat and tidy. Expose bed sheets to the sun often. When you get up, fold the mosquito net, keep pillow and blanket in proper place.

အချိန်မှန်မှန်အိပ်ပြီး အချိန်မှန်မှန်ထရ ပါမယ်။ အိပ်ရာထပြီးသွားတိုက် မျက်နှာသစ် ရပါမယ်။ အိပ်ရာမှထထခြင်း ခြင်ထောင်၊ စောင်တို့ကို ခေါက်သိမ်းရပါမယ်။ ခြင် ထောင်၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတွေကို မခေါက် သိမ်းပဲ ဖရိုဖရဲထားမယ်ဆိုရင် လူ့အမြင်လည်း မတင့်တယ်ပါဘူး။



☸ အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ သိမ်းကြပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။

ဒါ့အပြင်အိပ်ရာ၊ ခြင်ထောင်၊ စောင်ကို မကြာမကြာလျှော်ဖွပ် ရမယ်။ နေလှန်းပေးရပါမယ်။ ဒါမှအနံ့အသက်လည်း ကောင်းမယ်။ ကြမ်းပိုး၊ သန်းတွေလည်းကင်းမယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ် ပါမယ်။ အိပ်ယာဘေးတွေမှာ၊ ကုတင်အောက်တွေမှာ၊ အမှိုက်တို၊ အမှိုက်စတွေရှိရင်လည်း လှည်းကျင်းရပါမယ်။ အိပ်ရာပေါ်မှာအစား

အစာကိုမစားသင့်ပါဘူး။ ငယ်စဉ်ကပဲ မိမိဝေယျာဝစ္စများကို မိမိဖာသာလုပ်ဆောင်တတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုး လိုစိတ်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ဝေယျာဝစ္စ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ ရွှေဂါဇာ လှုပ်ကွဲ့၊ မခိုနဲ့” တဲ့။



၈။ အိပ်ခန်းမှထွက်မီ နေရာတကျရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ရာ၏။

Check if the things are in proper place before leaving the bedroom.

မိမိအိပ်ခန်းအတွင်း အမြဲတမ်း သန့်ရှင်း

သပ်ရပ်မှု ရှိစေရန်အတွက် စာအုပ်တွေ၊ စောင်တွေ၊ ခြင်ထောင်တွေကိုသူ့နေရာ နှင့်သူ့စနစ်တကျထားရပါမည်။ လုံချည်၊ အင်္ကျီတွေကိုလည်း ခေါက်သင့်တာခေါက်၊ ချိတ်သင့်တာ ချိတ်ထားရပါမယ်။



၉။ ကျောင်းတွင်း အိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေချဉ်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုမူထုံး။

ရေတွေ၊ မီးတွေပိတ်ပြီး၊ မပြီးစစ်ဆေး ရပါမယ်။ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း ကိုလည်း နေရာတကျ ထားရှိမှသာ မိမိ လိုအပ်တဲ့အချိန် အဆင်သင့် ရှာလို့ တွေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



၉။ သူများမနိုးမီ သင်နိုးလျှင်၊ အသံကျယ်လောင်စွာ မပြုနှင့်၊ အိပ်နေ သောသူများ မနိုးအောင်သတိပြုရာ၏။

When you wake up earlier than others, do not make noise. Not to let the sleeping ones awake.

သူများမနိုးမီ ကိုယ်နိုးနေမယ် ဆိုရင် အိပ်ရာက ဖြည်းညှင်းစွာထပြီး ခြေသံ မကြားအောင်၊ ခြေကိုဖော့နင်း သွားလာလှုပ်ရှားရပါမယ်။



☸ အိမ်ပေါ်၊ တျောင်းပေါ်၊ ရေပြင်ပေါ် သွားသော် ခြေထံမကြားစေနဲ့။

အသုံးအဆောင်တွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ညင်သာစွာကိုင် တွယ်ရပါမယ် ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေကို ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် မဖွင့်ရပါဘူး။ အိပ်နေသူများကိုနှိုးပြီး စကားမပြောရပါဘူး။ ကိုယ်အိပ် နေတဲ့အချိန်မှာ သူများဆူရင် မကြိုက်သလို ကိုယ့်ကြောင့်လည်းသူ တစ်ပါးအနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရပါဘူး။ ငယ်ကတည်းက ကိုယ်ချင်း စာတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

၁၀။ ခေါင်းအုံးသည် မမြင့်လွန်းစေရာ၊ မြင့်လွန်းက အသက်ရှူ မမှန် ဖြစ်တတ်၏။

The pillow should not be too high because that can cause difficult breathing.

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် အိပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံး နေရာစနစ်မကျရင်အုံးလွဲတာ၊ ဇက်ကြော နာတာ၊ မူးဝေတာတို့အပြင် ကျိုးပေါင်း ရောဂါထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံးပျော့ပြောင်းပြီး သင့်တင့်တဲ့ အနေအထားရှိမှသာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါမယ်။



၁၁။ တစ်စုံတစ်ရာကို လူကြီးကပေးလျှင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခံယူရာ၏။ မိမိကပေးလျှင်လည်း လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ပေးရာ၏။

To receive with both hands when you take or give something to the elderly.

လူကြီးမိဘဆရာသမားတို့ကို တစ်စုံတစ်ခုပေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ယူတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ သေးငယ်တဲ့အရာပင်ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

နှင့်ယူတာ၊ ပေးတာဟာ ရိုသေလေးစားမှု ရှိတဲ့အပြင် ကာယကံ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့လည်း ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေယူတဲ့အခါ



ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆွဲယူတာ မျိုး၊ တစ်စုံတစ်ခုကို လူကြီးများ ကိုပေးတဲ့အခါလက်တစ်ဖက်တည်းနှင့် ပေးတာမျိုး၊ ပစ်ပေါက်ပြီး ပေးတာတို့ဟာ

အလွန်ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အပြုအမူဖြစ် လို့မို့ အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

- 🌸 အသက်ဂုဏ်ဒါ ဂနိယဒိထဂနိကြီးက၊
- 🌸 ဆည်းကပ်စား ရိုသေလေ။
- 🌸 မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွန်း၊ ဂနိယဒိဂနိနိဇိချ အမြဲနေ။

ဆရာဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (က-၁၁)၌ကြည့်ရန်

### ၁၂။ တံခါးရှိသော ခြံဝင်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ အခန်းအတွင်းသို့ ဖြစ်စေ ဝင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း တံခါးကိုပိတ်ရာ၏။

Whenever you enter or leave a compound or room with door, close the door gently not to make noise.



တံခါးပိတ်တဲ့အခါ



အသံမမြည်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာ ပိတ်ရပါမယ်။ တံခါးကို ဆောင့်ပိတ်တာ၊ အကြောင်းမဲ့ တဒုန်းဒုန်း ထုနေတာဟာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသလို တံခါးလည်း ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ ခြံဝင်း တံခါး၊ အိမ်တံခါးတွေကို ပိတ်သင့်တဲ့အခါမှာ မပိတ်

မိဘူးဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေသာမက လူဆိုးသူခိုးတွေလည်း ဝင်ရောက် လာတတ် ပြီး ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

၁၃။ အိမ်သို့ဝင်သောအခါ ဖိနပ်တွင်ပါသော ဖုန်၊ အညစ်အကြေး တို့ကို သင့်လျော်ရာတွင် သုတ်ခါ၍ပစ်ခဲ့ပါ။ ဖိနပ်ကိုချွတ် သင့် သော နေရာတွင် ချွတ်၍ထားရ၏။

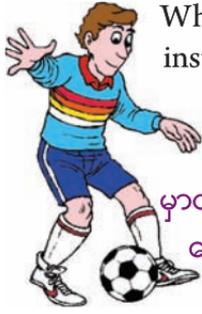
When you enter the house, clean your shoes or slippers at a suitable place. Keep your shoes or slippers properly.

ခြေထောက်မှာ ရွံ့ပွက်တွေ၊ ဖုန်တွေပေကျနေရင် ရေဆေး ပြီးမှ အိမ်ထဲဝင်ရပါမယ်။ ဖိနပ်မှာ အညစ် အကြေးပါလာရင် အိမ်ကြမ်းခင်းတွေ ညစ် ပတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိ ခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဖိနပ်ချွတ်ရာမှာလည်း ကျွဲတစ်ဖက်၊ နွားတစ်ဖက်မဖြစ်စေဘဲ ညီညီ ညာညာချွတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျင့်သုံးသင့် ပါတယ်။



၁၄။ မိမိအိမ်သို့ရောက်လျှင်စိုသောဖိနပ်၊ ခြေအိတ်စသည်တို့ကို ချက် ချင်းချွတ်၍ ထားရ၏။ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ရ၏။

When you arrive back home, take off wet socks instantly or change them.



စိုနေတဲ့ဖိနပ်တွေ ခြေအိတ်တွေကို ဝတ်ထားတာ မဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထဲ မှာလည်း ရေတွေစိုပြီး ညစ်ပတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှော်ဖွပ်သင့်ရင် လျှော်ဖွပ်ရပါမယ်။ နေပူလှန်းသင့် ရင်လည်း လှန်းရပါမယ်။

၁၅။ အစာစားသောအခါ အချိန်မှန်စွာ စားရာ၏။ ဖြည်းဖြည်းစား၍ ညက်ညက်ဝါးရာ၏။

Have meals at a regular time. Chew food well and properly.

ထမင်းကိုအချိန်မှန် မစားရင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မြန်မြန်စားရင်၊ လိုအပ်တာထက် အလွန်အမင်း ပိုစားရင် အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်း ညက်ညက် ဝါးစားရင် အာဟာရ ဓာတ်တွေရရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (က-၁၅)၌ကြည့်ရန်

၁၆။ အလျင်စလိုမစားရာ။

Not to eat too fast.

ထမင်းကို အလျင်စလို စားမိရင်ထမင်း နှင်တာ အရိုးစူးတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လော့ပြီး ထမင်းဟင်းခပ်တဲ့အခါ ဖိတ်စင်တတ်တယ်။ ထမင်းပန်းကန်သံ ဇွန်းသံတွေ မြည်တတ်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကွဲတတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အထင်သေး ကဲ့ရဲ့တာတွေကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။



၁၇။ ထမင်းလုတ် မကြီးစေရာ။ ထမင်းလုတ်နှင့် စကားမပြောရ။

Not to eat a mouthful of food. Not to speak when your mouth is full.

ထမင်းလုတ် ကြီးကြီးစားမိရင် ပါးစပ်ထဲက ပြန်ဖိတ်စင်ပြီး



မြင် မကောင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုတ်ဝါးရင်း စကားပြောမိရင် ဘေးကိုစင် တတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့အပြင် ရွံ့ရှာစရာလည်းဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ခံရတတ်ပါတယ်။

၁၈။ ထမင်းလုတ် အနီးသို့မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ၍မထားပါနှင့် ပျတ်ပျတ်မည်အောင် မစားပါနှင့်။

Not to open your mouth before food reaches near it. And eat without making noise.

ထမင်းလုတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကြီးဟထားရင် အကြည့်ရ ဆိုးပါတယ်။ မသင့်တော်တဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွားများက ပျတ်ပျတ်မြည်အောင်စားတာဟာ တိရိစ္ဆာန်နဲ့တူတယ်လို့ ဆုံးမကြပါတယ်။



၁၉။ ဟင်းရည်သောက်လျှင် မမြည်စေရ၊ ဖွန်းနှင့်သွားကို မထိစေရ။

Not to make sound while taking soup. Do not let teeth touch the spoon.

အချို့သူများက ဟင်းရည်သောက်ရင် ရှူးရှူးရဲ့ရဲ့အသံ မြည်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညင်သာစွာ သေသေသပ်သပ် သောက်ရပါမယ်။

☸ ဟင်းရည်သောက်ပြန် ရှူးရှူးသံ၊ ဧကန်မပြုနဲ့။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ဟင်းသောက်ဖွန်းဟာ တစ်ယောက် တစ်ချောင်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဖွန်းကသွားကိုထိရင် အသံမြည်ပြီး အခန့်မသင့်ရင်သွားနာတတ်ပါတယ်။ ဟင်းရည်သောက်ပြီးရင် ဖွန်းမှာကျန်နေတဲ့ ဟင်းရည်ကို ပြောင်စင်အောင် မိမိထမင်းစားပန်းကန်ထဲကို စစ်ချရပါမယ်။ မိမိသောက်ပြီး ဖွန်းထဲ ကျန်နေတဲ့ ဟင်းရည်ကျန်ကိုတော့ စားပွဲပေါ်က ဟင်းရည်ပန်းကန်ထဲကို လုံးဝမထည့်သင့်ပါဘူး။



၂၀။ ဟင်းခပ်သောအခါ ဖွန်းကို ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်ကိုင်ခြင်းသည် နည်းကောင်းဖြစ်၏။

To take the curry, holding spoon with the left hand is a proper way.

ဖွန်းကိုညှာလက်နဲ့ကိုင်ရင် ထမင်းဟင်းတွေပေကျံပါမယ်။ ဘေးမှအတူ စားနေတဲ့သူက အဲဒီဖွန်းကိုကိုင်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေသောက်ရင်လည်း ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ပဲ ခွက်ကိုကိုင်သောက်သင့်ပါတယ်။



🌸 ထမင်းဟင်းပေချွတ် သောက်ရေခွက် ဓက်နှိပ်မတိုင်နှင့်။

ဒီလို အပြုအမူ ရှိသူကို မိဘဆရာသမားတို့ကဆိုဆုံးမမှုမရှိဘူး (မိမဆုံးမ ဖမဆုံးမ)ဆိုပြီး အထင်သေးခံရတတ်ပါတယ်။

၂၁။ ထမင်းနှင့်ဟင်းကို လူမြင်မကောင်းအောင် ရော၍မနယ်နှင့်။

Not to mix rice and curry unpleasantly.

ထမင်းနှင့်ဟင်းကို ကုန်နိုင်သလောက်ထည့်ပြီး သေသေ သပ်သပ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ထမင်းနယ်ရာမှာ လက်ချောင်းတွေအကြား လက်ဖမိုးထိ ပေကျံနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူးလက်ချောင်းနှစ်ဆစ်ရဲ့ အထက်ကို မပေကျံအောင်စားရပါမယ်။



၂၂။ လက်ကို ဟင်းရည်မပေစေရ။ ထမင်းလုံး မကပ်စေရ။ ဟင်းခွက်ကို လက်နှင့်မနှိက်ရ။

Do not let the soup wet your hand. Do not let the rice stick to your hand. Do not take curry with bare hand.

ထမင်းမစားခင် လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးရပါမယ်။ အိမ်သာက ဆင်းလာရင်လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးရပါမယ်။ ထမင်းနှင့်ဟင်းရည်က ထမင်းစားတဲ့ လက်ဖျားလောက်သာ ပေကျံရပါမယ်။ လက်ချောင်းအရင်းတွေမကလက်ဖဝါးတစ်ပြင်လုံးအထိ မပေစေရပါ။ ဟင်းတွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဇွန်းနဲ့ပဲ ခပ်ယူရပါမယ်။



- 🌸 စားပြီးသောခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါတဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- 🌸 လက်ထို လျှက်ခါ၊ မစားနဲ့ ရှောင်ရှားပါတဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- 🌸 နှုတ်ခမ်း ပါးနား၊ လျှက်တာစား၊ ရှောင်ရှားပါတဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- 🌸 လျှာကိုထုတ်တာ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါတဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။

၂၃။ ထမင်းစားပြီးလျှင် သွားကိုမစုပ်နှင့်၊ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၏။ သွားကြား ထိုးစရာရှိလျှင် သူတစ်ပါး မမြင်ရာသို့ သွားပါလေ။

Not to suck your teeth after eating (It is disgusting.) If you have a toothpick, use it where nobody sees you.

ထမင်းစားပြီး လူကြားထဲမှာ သွားစုပ်တာ၊ သွားကြားထိုးတာ တို့ကြောင့် သူတစ်ပါးမှာ မိမိရဲ့သွားချေး အနံ့အသက် ရတတ်ပါတယ်။ လူမြင် မကောင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် အများရှေ့မှာပဲ သွားကြားထိုး ချင်ရင်တော့ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ Tissue တို့နဲ့ ကာကွယ်ပြီး တစ်ဖက်ကိုလှည့်ပြီး ပြုလုပ်ရပါမယ်။



၂၄။ ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် လက်မတင်ရ။

Not to place your elbow on table.



ထမင်းစားပွဲပေါ် လက်တင်ပြီးစားရင် ဘေးကလူတွေ နေရာကျဉ်းကျပ်ပါမယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် ရာလည်း ရောက်တတ်ပါတယ်။ ပမာမခန့်တဲ့ ဟန်အဖြစ်လည်း ထင်ခံရတတ်ပါတယ်။

၂၅။ တည့်တည့်ထိုင်၍ စားရ၏။

Try to sit upright while eating.

ထမင်းဝိုင်းမှာထိပ်ဆုံးကဝင်ပြီး မထိုင်ရပါဘူး။ မိဘဆရာအပါဝင် သက်ကြီးသူတွေကို နေရာပေးပြီးမှ ထိုင်ရပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုစောင်း ပြီးထိုင်စားရင် ထမင်းစားဝိုင်းမှာနေရာ အကျပ်အတည်း ဖြစ်တတ်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်



ပါတယ်။ အခြားသူတွေ ဟင်းခပ်တဲ့အခါမှာ လည်း အခက်အခဲဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်း တစ်ဖြောင့်တည်း မရှိတဲ့အတွက်လည်း အဆင်မသင့်ရင် ထမင်းနင်ပြီး အနေခက်တတ်ပါတယ်။

ကျိုထိုးတတ်ပါတယ်။

၂၆။ တစ်စုံတစ်ရာကိုအလိုရှိလျှင် အနီးဆုံးလူကိုတိုးတိုးတောင်းရာ၏။

When you need something on the dining table, ask the nearest one with a low voice.



ထမင်းစားတဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ရာ လိုချင်ရင် မိမိလက်နဲ့ ဟိုကျော်ဒီကျော် ခန္ဓာကိုယ် ကုန်းကုန်းကွကွနဲ့လှမ်းပြီး မယူ သင့်ပါဘူး။ ဣန္ဒြေမရှိတဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ နီးရာလူကတဆင့် လက်ဟန်ခြေဟန် ပြုပြီး တောင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

၂၇။ သူတစ်ပါးထမင်းစားနေစဉ် တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ဟက်ခြင်း တို့မပြုအပ်။



While someone is eating . do not spit, cough or gargle.

စားသောက်နေချိန်မှာ တံတွေးထွေးတာ၊ ချွဲသလိပ် ဟက်တာတွေက သိပ်ကိုရိုင်းစိုင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်မြင်သူ ကြားကြားသူအဖို့ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်စေ

တဲ့အတွက် တချို့သူမှာ ထမင်းဆက်မစားချင်လောက်အောင်အထိ ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးများလည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ မယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူမို့ အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

၂၈။ ထမင်းစားပွဲပေါ်ရှိ အရာများကို ဟိုရွှေ့သည်ရွှေ့ မလုပ်ရ။ (ကုန်ကြွေးမရသော အပြုအမူဖြစ်သည်။)

Not to move things here and there on the table. It is a restless behaviour.



ထမင်းဟင်းခွက်များကို ဟိုရွှေ့ ဒီရွှေ့ နေတုန်း အခန့်မသင့်ရင်တိုက်မိပြီး ထမင်း ပန်းကန် ဟင်းပန်းကန်တွေ ဖိတ်စင်တတ် ပါတယ်။ ပန်းကန်လည်း ကျကွဲတတ်ပါ တယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သလို မယဉ်ကျေးတဲ့ အမူအရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ☸ ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောရင်း ယဉ်စေကွဲ့။
- ☸ ပရမ်းပတာ၊ သူထက်ငါ လှထက်ခါကွဲ့၊ မစားနဲ့။

၂၉။ လူကြီးမိဘများ ဧည့်သည်များသည်၊ ဘာကိုအလိုရှိသနည်းဟု သတိနှင့် ကြည့်ရ၏။ သိလျှင် အသံမကြားစေရဘဲပြုလုပ်ပေးရ၏။

Take care of what the elderly and visitors need. Help them quietly if they need something.

- ☸ မိဦးဖဦး၊ ဆရာဦး၊ ခူး၍နော်ကွဲ့၊ မစားနဲ့။
- လူကြီးမိဘပါဝင် ဧည့်သည်တွေထမင်းစားတဲ့အခါ အတူတူ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လူကြီးထမ်းပိုင်းမှာ  
ဘာလိုသလဲ ပြောပြပြီးမှ ...



မစားသေးဘဲ နောက်ချန်ပြီးမှ စားသင့်ပါတယ်။  
ထမ်းပိုင်းမှာ ဘေးကအသာရပ်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ်  
ယပ်ခပ်ပေးပြီး လိုအပ်တဲ့ထမ်းလိုက်ပွဲတွေကို  
ခူးခပ်ထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်  
သံမမြည်စေဘဲ ညင်သာစွာ လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်။  
ထမ်းဟင်းတွေ ခူးခပ်ပေးပြီးရင်လည်း ကိုယ့်  
တာဝန်ပြီးပြီဆိုပြီး ရှောင်ထွက်မသွားသင့်ပါဘူး။

“ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ”  
ရိုင်းစိုင်းနီးကပ်၊ မကိုင်းညွတ်ဘဲ  
မတ်တတ်တိုး၍ မသွားနှင့်၊  
မိဦးပဦး ဆရာဦးကို ခူး၍အလျင်မစားနှင့်၊  
မိဘဆရာထားသည့်ဟာကို မျက်နှာကွယ်လျှင် မယူဝင်နှင့်၊  
လိုချင်သောအား စားချင်ငြားက  
ဝပ်တွားခယ တောင်းပါကြ။

၃၀။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက်သောအခါ အောက်ခံပန်းကန်ပြား ထဲတွင်ထည့်၍သောက်ခြင်းသည် မယဉ်ကျေးဟု အချို့က ယူဆကြ၏။ ၎င်းပန်းကန်ပြားသည် ဖိတ်၍မကျန်ရန်၊ မပေရန်အောက်က ခံသောအရာဖြစ်၏။

Some people think that drinking tea by saucer is impolite. The saucer is used to prevent spilling only.

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီပူနေရင် မှုတ်ပြီးတော့ဖြစ်စေ ခဏအအေးခံပြီးမှဖြစ်စေ သောက်သင့်ပါတယ်။ အောက်ခံပန်းကန်ထဲက ဖိတ်နေတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို ပန်းကန်လုံးထဲ ပြန်ထည့်ပြီး သောက်တာကတော့ မသင့်တော်လှပါဘူး။



၃၁။ ဖဲ့၍စားနိုင်သောအရာကို ဖဲ့၍စားပါ။ ကိုက်၍မစားပါနှင့်။

Split the food off if it is able to be split. Not to bite it as a whole.



သွားနဲ့ ကိုက်ဖြတ်စားတာဟာ လူအများအမြင်မှာ ကြည့်မကောင်းပါဘူး။ ရွံရှာဖွယ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မိမိစားမယ့် ပမာဏကိုသာ ဖဲ့ပြီးစားတာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၃၂။ ထမင်းစားစဉ် စကားများများမပြောရ၊ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထား ရာ၏။ နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာပြောရာ၏။

Not to speak much while eating. Keep a cheerful face and say pleasant words.

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုမှာ

တချို့ မိသားစုတွေက ထမင်း စားရင် စကားမပြောရ။ ပြော စရာရှိရင် စားပြီးမှပြောဆိုတဲ့ အလေ့ရှိပါတယ်။ လိုအပ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း တိုးတိုး တိတ်တိတ်ပြောဆိုရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ စကားများများပြော ရင် ပါးစပ်အတွင်းက ထမင်းဟင်းတွေ ဖိတ်စင်ကျတတ်လို့ တစ်ပါး သူ့ရဲ့အမြင်မှာ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



🌸 ငြိမ်သက် သားနား၊ သတိထားတာ၊ ကောင်းကောင်းစား၊ မဖိတ်စေနဲ့တဲ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ စိတ်ရွှင်လန်းမယ့် စကားကို နည်းနည်း ပါးပါးလောက်ပြောပြီး အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ စားသောက် သင့်ပါတယ်။

### (ခ) ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

#### Politeness at School

၁။ စာသင်ခန်းသို့ အချိန်မှန်စွာ ရောက်ရာ၏။ နောက်ကျ၍ ရောက်လျှင် နောက်ကျခြင်းကို ခွင့်ပြုပါမည့်အကြောင်း ဆရာအားခွင့်တောင်းရာ၏။

To arrive at the classroom on time. When you are late, ask your teacher's permission.

အချိန်ကို လေးစား တန်ဖိုးထားတဲ့အနေနှင့် ကျောင်းကို ၅-မိနစ်လောက် စောရောက်ရပါမယ်။ အချိန်မီလာနိုင်ပါရဲ့နဲ့ မိမိက နောက်ကျနေရင် ဆရာကတပည့်ကို စောင့်ရတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ “လာမူကြိုဆီး”ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်လေးအတိုင်း ဝတ္တရားကျေပွန်တဲ့ တပည့်ကောင်းဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ ခွင့်တောင်းတာ၊ ခွင့်ပန်တာဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ဆောင်ရွက်မှ ကျောင်းသားဘဝကစပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်သွားမှာပါ။



၂။ အတန်းထဲတွင် စာကျယ်ကျယ် မဖတ်ရ၊ စကားမများရ။

Not to read loudly. Not to speak too much in the class-room.



မိမိအတန်းထဲမှာ စာကို မိမိတစ်ဦးတည်း ကြားလောက်ရုံသာ ဖတ်ရပါမယ်။ စကား များများပြောနေရင် အတန်းဖော်တွေက မိမိပြောနေတဲ့စကားကိုပဲ အာရုံစိုက်နေတဲ့ အတွက် ဆရာသင်ကြားတာကို စိတ်ဝင် စားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတန်းထဲမှာဆူညံနေရင် ကိုယ့်ကြောင့် ဘေး ပတ်ဝန်းကျင်သာမက အခြားစာသင်ခန်းတွေကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၂၊ A, B)၌ကြည့်ရန်

၃။ အခြားကျောင်းသားများအား မည်သို့မျှ အနှောင့်အယှက် မပြုရ။

Do not disturb the classmates.

ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ချစ်ခင်စွာပေါင်းဖော် နေထိုင်တတ်ရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။



မိမိရဲ့ ကိုယ်အမူအရာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်ထွက်စကားကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ပါးသူ စိတ်ညစ်ညူးသွားအောင် မလုပ်ရပါဘူး။ “နှုတ် ကြောင့်သေ၊ လက်ကြောင့်ကြေ” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း စာအုပ်နဲ့ စာရေးကိရိယာတွေ၊ အခြားပစ္စည်းတွေကို နှောက်ပြောင်ပြီး ဖွက် ထားတာ၊ ယူထားတာတွေဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် ကျော် လွန်ရင် သည်းမခံနိုင်ဘဲ ခိုက်ရန်ဒေသ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**၄။ စာအုပ် စာရေးကိရိယာများကို ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ညစ်ညမ်း အောင်၊ ပျက်စီးအောင် မပြုလုပ်ရ။**

Use books and stationery with care. Not to make them dirty or destroy them.

စာအုပ်တွေ မပျက်စီးဖို့အတွက် အဖုံးတွေဖုံးထားရပါမယ်။ အတွင်းစာရွက် တွေမှာမဆိုင်တာတွေရေးတာ၊ ခြစ်တာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ ရိုရိုသေသေကိုင်ရင် မိမိရဲ့ ညီ၊ ညီမတွေ ဆက်သုံးနိုင်မယ်။ ငွေကုန် သက်သာမယ်။ ဒါ့အပြင်ချို့တဲ့နေတဲ့ ကလေး တွေကို လက်ဆင့်ကမ်း ပေးလှူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေကို မညစ်ပတ်မပျက်စီးအောင်ကိုင်တာဟာ စနစ်ကျတဲ့ အခြေခံစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ ဘဝတလျှောက်လုံးမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**၅။ စာအုပ်ဖွင့်လျှင် တံတွေးဆွတ်၍ မဖွင့်နှင့်၊ စာရွက်ထောင့်က အသာကိုင်၍ ဖွင့်ရာ၏။**

Not to use wet fingers with saliva to open books. Open them at the corners gently.

စာအုပ်ကို တံတွေးဆွတ်ပြီးဖွင့်ရင် စာရွက်တွေ တံတွေးရည်စိုစွတ်ပြီး ပျက် စီးတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအကြည့် ရင် မမြင်နိုင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေ မိမိရဲ့ပါးစပ်ထဲကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ စာရွက်တွေကို လိပ်တာ၊ ဖြတ်တောက်တာ၊ ဆုတ်ဖြတာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ လွယ်အိတ်ထဲ အတင်းထိုးထည့်ရင် စာရွက်ထောင့်တွေဖွားပြီး လိပ်နေတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်ကိုကြည့်ရုံနဲ့ အဲဒီကျောင်းသူ ကျောင်းသားရဲ့ အတွင်းစိတ် ဓာတ်အခံနှင့် စည်းကမ်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။



**၆။ စာရွက်ကိုချိုး၍ မမှတ်နှင့်၊ စာအုပ်ကို မှောက်၍မထားနှင့်၊ စာရွက်အလွတ် တစ်ရွက်ဖြင့် ညှပ်၍ထားရာ၏။**

Not to fold papers. Not to put the opened book face down. Use a bookmark.



ချိုးထားတဲ့ စာရွက်မဖြန့်မိရင် ခေါက်ရိုးနေရာက စာရွက်တွေ ပြတ် တတ်ပါတယ်။ စာလုံးတွေမှိန်ပြီး ဖတ်မရတာ၊ ချုပ်ရိုးက စာရွက်တွေ ပြုတ်ထွက်သွားတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စာအုပ်ကြားထဲ စာရွက်သေး

တစ်ခုခုညှပ်ပြီး မှတ်သားတာဟာ မိမိသိလိုတဲ့အကြောင်းအရာပါ စာမျက်နှာကို အမြန်ရှာဖွေနိုင်တဲ့အတွက် အချိန်ကုန်လည်းသက်သာပါတယ်။ စာအုပ်ပျက်စီးတာလည်း ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

၇။ စာဖတ်နေစဉ်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း ပါးစပ်ထဲသို့ လက်မသွင်းနှင့်၊ လက်သည်းကို မကိုက်နှင့်။

While reading or thinking, do not put fingers or something into mouth. Not to bite nails.

ပါးစပ်ထဲကို လက်သွင်းတာ၊ လက်သည်းကို ကိုက်တာ၊ လက်မ၊ စုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်တွေဟာ လက်နဲ့လက်သည်းကြားမှာရှိတဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေ အညစ်အကြေးတွေပါဝင် မမြင်နိုင်တဲ့ ပိုးမွှားတွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခုလိုအပြုအမူမျိုးဟာ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ညံ့ဖျင်းတဲ့ သူများရဲ့ အပြုအမူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။



၈။ မိန်းကလေးများသည် နီးစပ်ရာစုပေါင်း၍ တစ်ယောက်ယောက်ကို မခေါ်မပြော ဝိုင်းပယ်သော အကျင့်ရှိတတ်၏။ အပယ်ခံရသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရသောကြောင့် ထိုအပြုအမူကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

Girls are used to make small group with closed friends and exclude the ones they dislike. The excluded one might feel bad a lot. So, this behavior should be avoided.

အချင်းချင်း လက်တွဲခေါ်ယူ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရပါမယ်။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

“လဲနေသူထူပေးပါ” “အားငယ်သူအားပေးပါ” ဆိုတဲ့ သူငယ်တန်း ဖတ်စာအုပ်ထဲကအတိုင်း လက်တွေ့ ဘဝထဲမှာအသုံးချရပါမယ်။ အားငယ်ပြီးတစ်ကိုယ် ကောင်းဆန်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ပစ်ပယ်မထားဘဲ



စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး လက်တွဲ ခေါ်ယူရပါမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေလာအောင် စောင့်ရှောက် ပေးရပါမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းနှီး ချစ်ခင်ကြရင် ဝိုင်းပယ်တဲ့ အကျင့်တွေ ပျောက်နိုင်

ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအတ္ထုန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-ခ)၌ကြည့်ရန်

၉။ အချင်းချင်းနာမည်တုဖြင့် ပြောင်လှောင်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသည် ရိုင်းပြသော အမူအကျင့်ဖြစ်၏။

Calling someone with nickname is a rude habit.

နာမည်တုနဲ့ နောက်ပြောင်ခေါ်တာဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ကို ငြိုငြင်စေပါတယ်။ သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အရှက်လည်းရစေတတ်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် ခိုက်ရန်လည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နားထိုင်းတဲ့သူကို “နားထိုင်း”၊ စာညွှတ်သူကို “အ၊ အ”လို့ ပြောင်လှောင်ခေါ်တာဟာ



မိမိကိုယ်တိုင် ဆိုဆုံးမှု ကင်းမဲ့တဲ့သူအဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်က ထင်မြင် နိုင်ပါတယ်။ “နှုတ်ကြမ်းလျှင်အမိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိ၊ မိဘမျိုးရိုး ကိုပါ အပြစ်တင်စရာ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

၁၀။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ပြောင်ခြင်း၊ လှောင်ခြင်း၊ သရော်ခြင်း၊ ရန်စခြင်းမပြုနှင့်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြုလုပ်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သတိပေးရာ၏။

Do not tease, mock or jeer someone. If someone is doing so, warn them politely not to do.

အကျီစားသန်က ရန်များ၏ ဆိုတဲ့စကား အတိုင်းတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လှောင်ပြောင် တာဟာမိတ်ဆွေပျက်စေပြီး ရန်များတတ်ပါတယ်။ သာဓကပြရရင် မြန်မာ့သမိုင်းမှာ မင်းခွေးချေးနဲ့ မိဖုရားစောလုံတို့ဟာ အကျီစားသန်လို့ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အတန်း ကြီးကျောင်းသားတွေကလည်း အတန်းငယ်ကလေး တွေကို ပြောင်လှောင်တာ စတာ နောက်တာပြု လုပ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး ငိုကြွေးရုံမကဘဲ မိမိကိုလည်း ယုံကြည်မှု ချင်ခင်လေးစားမှုလျော့ပါး စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ရမှာ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း မလုပ်ဖို့ ရှင်းပြရပါမယ်။ “မုန်းစ ကိုတိုစေ ချစ်စကိုရှည်စေ” ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း လိုက်နာတာ အကောင်းဆုံးပဲ။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၁-၁၀, A, B)၌ကြည့်ရန်

၁၁။ ရုန့်ကြမ်းသောစကား၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းတို့ကို အလျဉ်း မပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ (မခံချင်ဖွယ်စကား၊ ရုန့်ကြမ်းသောစကား၊ နားမချမ်းသာဖွယ်သော စကားများကိုပြောခြင်း၊ စကားနိုင်လှခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြေပြစ်သိမ်မွေ့သောစကား၊ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။

Abstain from using harsh and offensive words. (Use pleasant and polite words instead of intolerable, harsh and offensive words.)

“တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်နားမှာ မခါးရအောင် သတိဆောင်၍ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသိချိုလှစေ” ဆိုတဲ့ အသုံးအမစကားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမယ်။ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကား နှိမ့်ချလိုတဲ့ စကား၊ အထင်သေးတဲ့စကား၊ အပြစ်မြင်တဲ့စကားတွေမပြောရပါဘူး။ ထုန်းချော၊ ကြမ်း ကြည်၊ အကျင့်ယုတ် မဟုတ်စကား မပြောနဲ့တဲ့။ ကျောင်းသားတွေဟာ အုပ်စုဖွဲ့ကစားပြီး တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အနိုင်အရှုံး

အလိုက် ဆဲရေးတိုင်းထွာတာ၊ ရန်ဖြစ်တာ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ၊ စကားများတာ စတာ ပြောင်တာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ယောက် အားနည်းချက်ကို တစ်ယောက်က နားမချမ်းသာစရာ စကားတွေပြောတာ၊ စကားနိုင်လှကြတာ၊ ယုတ်ညံ့တဲ့စကားတွေပြောကြတာ မဖွယ်မရာတွေ လုပ်ပြကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်စရိုက်ဆိုးတွေကြောင့် ကလေးငယ်တွေကြီးလာတဲ့အခါမှာ လူဆိုးလူပေလေးတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သူတော်ကောင်းကိုများ ပြစ်မှား



အခြေခံပုဒ္ဒဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

မိရင်တော့ ငရဲကြီးတတ်ပါတယ်။ ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု ရှိမယ် ဆိုရင် အချင်းချင်းခင်မင်ရင်းနှီးမှု ရရှိပြီး နောင်အနာဂတ်မှာ သားကောင်း၊ သမီးမွန်ရတနာတွေဖြစ်လာမှာပါ။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၀၀, A, B)၌ကြည့်ရန်

**၁၂။ ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီရာ၏။ ငယ်သောကျောင်းသားကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရာ၏။**

Help new students, and take care of younger ones.



ကျောင်းသားသစ်တွေဟာ နေရာဒေသ မကျွမ်းကျင်တဲ့အတွက် သွားလာလုပ်ကိုင်တဲ့ အခါ အခက်အခဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြုံးရွှင်တဲ့ အမူအရာနဲ့ နှုတ်ဆက်ရပါမယ်။ လိုအပ်တာ တွေကိုလည်းကူညီပေးရပါမယ်။ ကျောင်းဆင်းရင်လည်း အချင်းချင်း တိုးဝေ့မသွားရပါဘူး။ “ငယ်သူကိုသနား”ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း

ကျောင်းသားကြီးတွေရဲ့ ဖော်ရွေမှုဟာ ကျောင်းသားငယ်တွေကို အင်အားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်စေပါတယ်။ မိဘဆရာတွေရဲ့ ချီးကျူးတာကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၀၂, A, B)၌ကြည့်ရန်

၁၃။ ကျောင်းသူလေးများနှင့် ရောနှောနေပါလျှင် မိမိနှမကဲ့သို့ သဘောထား၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

Look after female students as own sisters.



လောကမှာ သံသရာဘဝတလျှောက်လုံး

ဆွေမျိုးမတော်စပ်ဘူးတာ မရှိဆိုတဲ့

အတိုင်း ကျောင်းသူလေးများကို

မိမိရဲ့အမအရင်း၊ ညီမအရင်းလို

အမှတ်ထားပြီး လမ်းမှားနေရင်

တည့်မတ်ပေးတာ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာ အခက်အခဲရှိရင် ကူညီဖြေရှင်းပေးတာ၊ မနိုင်ဝန်ကို တတ်နိုင်သလောက်ကူညီပေးတာ တွေလုပ်ပေးရပါမယ်။ နောက်ပြောင်တာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောတာတွေမလုပ်ရပါဘူး။ ကျောင်းသူတွေကို ရိုးရိုးသားသား ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။

၁၄။ သူတစ်ပါးအတုယူလောက်အောင် အကျင့်စာရိတ္တ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးသော လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု စံနမူနာ ယူလောက်သူ ဖြစ်လာစေရန် အစဉ်မပြတ် သတိပြုပါ။

Always be careful to be a good example of morals and character to other people.



မိမိကိုယ်တိုင်သားသမီးဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မိတ်ဆွေဝတ်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံး ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

အမူအရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမှာဖြစ်သလို စိတ်စေတနာလည်း ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လည်း ထားရပါမယ်။ ကျောင်း သားတစ်ယောက်မှာရှိရမယ့် စည်းကမ်းတွေကိုအတိအကျ လိုက်နာ ရပါမယ်။ ဝေယျာဝစ္စတွေကို မခိုမကပ်ဘဲ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကောက်ရပစ္စည်းတွေကိုလည်း ဆရာထံအပ်ရပါမယ်။ ကျောင်းဆင်း ရင်လည်း အတင်းတိုးဝှေ့မဆင်းရပါဘူး။ စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်တွေ ကိုလည်း အပြိုင်အဆိုင်မစီးရပါဘူး။ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ဆေးလုံး၊ ဆေးပြား၊ အရက်၊ ဘီယာမသောက်ရဘူး။ စီးကရက် ဆေးလိပ်မသုံးရဘူး။ ဘက်စုံထူးချွန်တဲ့ လူရည်ချွန်လေးများဖြစ်ပြီး နောင်တစ်ချိန်မှာ တိုင်းပြည်က အားထား ရမယ့်သားကောင်း၊ သမီးမွန်တွေဖြစ် အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပိုမို၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်၊  
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်၊  
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊  
နံနက်မင်္ဂလာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညဉ့်ပိုသုံးလို့ ရယ်ကွယ်၊ ပြုံးကြစေသော်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၁၄)၌ကြည့်ရန်

(၇) လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness in the street

၁။ လမ်းသွားစဉ်၊ ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ၊ (ညအချိန် လမ်းလျှောက်စဉ် ကျယ်လောင်စွာ သီချင်းဆိုခြင်း မပြုရ)

Not to speak loudly while walking. (Not to sing loudly while walking at night.)

မိမိရဲ့ကျယ်လောင်တဲ့ အသံသေး အသံကြောင်ကြောင့် မိမိကိုပတ်ဝန်းကျင်က အထင်သေးတဲ့အပြင် အနှောင့်အယှက်လည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ညအချိန်မှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် သီချင်းဆိုရုံမက ဆူဆူညံည နားမခံသာအောင် အသံမျိုးစုံနှင့် ဂီတတီးတာတွေပါ တချို့လူငယ်တွေကလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေစာကျက်နေတာ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူတွေနဲ့ အလုပ်ပင်ပန်းလို့ အနားယူနေတဲ့ လူတွေကို အနှောင့်အယှက်ပေးသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သည်းမခံနိုင်တဲ့လူနဲ့တွေ့ရင် စကားများ၊ ရန်ဖြစ်၊ ဆဲဆို၊ ရိုက်နှက်တာတွေထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။



၂။ လမ်းတွင်ရပ်၍ စကားပြောလျှင် လွတ်ရာသို့ရှောင်၍ပြောရာ၏။  
Give way to others when you make a chat standing in the street.

လမ်းမပေါ်ရပ်ပြီး မဆင်မခြင် စကားပြောတာဟာ ယာဉ်



အသွားအလာအပါအဝင် တခြားလမ်း  
လျှောက်သူတွေ လမ်းဘေး ဈေးသည်  
တွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါ  
တယ်။ ယာဉ်အန္တရာယ်လည်း တွေ့နိုင်  
ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် လမ်းသွား  
လမ်းလာ၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်တွေကနေ  
ဆဲဆိုတာ ခံရတတ်ပါတယ်။

၃။ လမ်းသည် လူအများသွားလာရန်ဖြစ်၏။ မိမိတို့ကြောင့် အနှောင့်  
အယှက် မဖြစ်အပ်ပေ။ မြို့ကြီးများတွင် လမ်းဘေးစင်္ကြံမှ သွား  
လာခြင်း၊ အခြားကန့်သတ်နေရာများမှ သွားလာခြင်းစသော  
ကန့်သတ်ချက်များထားတတ်၏။ ကန့်သတ်သည့်အတိုင်းလိုက်နာ  
ရန် သတိပြုရာ၏။

Streets are for public use. Do not make any disturbance.  
There are regulations to walk on platforms or restricted  
places in the cities. Follow these regulations.

လမ်းစဉ်းကမ်း၊  
ယာဉ်စဉ်းကမ်းတွေကို လိုက်  
နာဖို့လိုပါတယ်။ လူကူးမျဉ်း  
ကြားကနေ ဖြတ်ကူးရပါမယ်။  
မီးပွိုင့်နီနေတုန်းကားပေါ်ကနေ  
အတက်အဆင်း မလုပ်ရပါဘူး။  
အန္တရာယ်များတတ်ပါတယ်။



“လမ်းလွဲမှ သွားပါ”ဆိုရင် သတ်မှတ်တဲ့အတိုင်း သွားရပါမယ်။ လမ်းပေါ်မှာ စွန့်လွှတ်တာ၊ ဘောလုံးကန်တာ၊ ခြင်းလုံးခတ်တာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ လမ်းသွား၊ လမ်းလာတဲ့လူတွေ၊ ကားတွေ၊ ဆိုင်ကယ် တွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်လည်း များပါတယ်။

၄။ ရဟန်းသံဃာများ၊ သူ့အိုများ၊ မိန်းမများနှင့် ကလေးသူငယ် များကို မိမိက လမ်းဖယ်ပေးရာ၏။

Give way and prioritize monks, the aged, women and kids.



ရဟန်းသံဃာတော်တွေကို တိုးဝှေ့ ကျော်တက်ပြီးသွားတာဟာ သံဃာတော် ကိုမရိုသေရာ ရောက်ပါတယ်။ လမ်းဘေး ဖယ်ဆင်းပြီး ဖိနှပ်ချွတ်၊ လက်အုပ်ချို၊ ခေါင်းငုတ်၊ မတ်တတ်ရပ် နေရပါမယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို လမ်းဖယ်ပေးမိရင် တိုက်မိပြီးလဲပြီ။ ကျိုးပဲ့ သွားတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတွေနဲ့ ကလေးငယ်တွေကိုလည်း ငဲ့ညှာသနားရပါမယ်။

၅။ ထီး၊ တုတ်စသည်တို့ကို ယူဆောင်သွားပါက အချွန်ကို အောက် ဘက်သို့စိုက်ကာ ကိုင်ဆောင်ရာ၏။

Put sharp ends down while carrying umbrella or walking stick.

အချွန်အောက်ဘက်စိုက်ထားရင်တောင်မှ အခြားသူတွေကို

ထိုးမိပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့အတွက် သတိပြုရပါဦးမယ်။ အချွန်ကိုအောက်ဘက်မစိုက်ဘဲဘေး၊ အပေါ်မှာထား ကိုင်သွားရင် ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ လူ၊ ပစ္စည်း၊ အဆောက်အဦး၊ ခြံစည်း ရိုးတွေနဲ့ တိုက်မိတတ်ပါတယ်။ မိမိရော အခြားသူတွေပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - စက်ဘီးနောက်ခုံပေါ်မှာ ထီးကန့်လန့် တင်ပြီးသွားရင် ထီးနဲ့တစ်ခုခု တိုက်မိပြီးစက်ဘီးလည်း လဲနိုင်ပါတယ်။ လူလည်းဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။



**၆။ လမ်းပေါ်တွင် သစ်သီးခွံများကို ပစ်မထားပါနှင့်။**

Do not litter fruit skins in the street.



လမ်းပေါ်မှာ ငှက်ပျောခွံတွေ ပစ်ထားတာကိုတက်နင်းမိရင် ချော်လဲတတ်ပါတယ်။ လမ်းသွား လမ်းလာတွေအဖို့ စိတ်အနှောင့်အယှက်လည်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ကားပေါ်၊ ဆိုင်ကယ်ပေါ်ကနေလည်း လမ်းမပေါ်ကို ပစ်မချရပါဘူး။ အခွံနဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေဟာ ယင်အုံပြီး ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာပဲ ပစ်ရပါမယ်။

၇။ မီးရှို့သောဆေးလိပ်တိုကိုလည်း လမ်းပေါ်တွင်မပစ်ပါနှင့်၊ နင်းမိသူ အပူလောင်တတ်သည့်အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

Do not throw lighted cigarette in the street. It might burn somebody or cause fire.



ဆေးလိပ်တိုကို မီးငြိမ်းပြီးမှ အမှိုက်ပုံးထဲ စနစ်တကျစွန့်ပစ် ရပါမယ်။ “ဆေးလိပ်တိုလေးပါ” ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆမလုပ်ရပါဘူး။ “အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်”ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း မိမိရဲ့သေးငယ်တဲ့ ပေါ့ဆမှုကြောင့် ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မီးရှို့တဲ့ ဆေးလိပ်တိုကို နင်းမိရင်လည်း အပူလောင်ပြီး အနာတရ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

၈။ အမှိုက်၊ စက္ကူစုတ်စသည်တို့ကို လမ်းပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်၊ လမ်းဘေးရှိ အမှိုက်စွန့်ရာ ပုံးများထဲသို့ထည့်ပါ။

Do not litter paper and rubbish in the street. Dispose them in the rubbish bin properly.

အမှိုက်တွေ အစုတ်တွေလမ်းပေါ်ပစ်ရင် လမ်းတွေ ရပ်ကွက်တွေ ညစ်ပတ်တတ်ပါတယ်။ မိုးတွင်းဆိုရင် အမှိုက်တွေကြောင့် ရေမြောင်းတွေ ပိတ်ဆို့တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက် တစ်စပစ်ရင်းနဲ့ လမ်းသွယ်လမ်းကြားတွေဟာ အမှိုက်ပစ်ရမဲ့ နေရာလိုမျိုး အမှိုက်



ပုံကြီးဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ မြို့ရွာအလှကိုအရုပ်ဆိုး အကျည်းတန် စေပါတယ်။ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ခွေးလေခွေးလွင့်တွေ များပြားလာ တတ်ပါတယ်။

**၉။ လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်သော ခဲ၊ ဆူး၊ ခလုတ်၊ ပုလင်းကွဲ စသည် တို့ကို လမ်းပေါ်တွင် တွေ့ရှိပါက ဖယ်ရှားပစ်ရ၏။**

Remove stone, thorn, snag or crushed bottle and glass in the street.



လမ်းပေါ်မှာ ခဲ၊ ဆူး၊ ပုလင်းကွဲ တွေ တက်နင်းမိရင် ထိခိုက်ရှုနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကားတွေ၊ ဆိုင် ကယ်တွေ စက်ဘီးတွေရဲ့ ဘီးပေါက် တာတို့၊ မှောက်တာတို့၊ လဲကျတာ တို့ဖြစ်တတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိဖြစ်သွားနိုင်သလို ဒဏ်ရာအနာ

တရလည်းရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လမ်းပေါ်မသင့်တာတွေရင် ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်။ အဲဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာ မရွေး နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းကို မိမိကိုယ်တိုင်သာမက အများကပါ လိုက်နာလာအောင် ရှေ့ဆောင် လမ်းပြပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ကျောင်းပိတ်ရက်နေ့ ဤစနေ၊ ညီထွေးအိမ်မှာအအားမနေ၊  
ခဲတွေသယ်ကာ မြေဖို့ပေး၊ လမ်းကောင်းအောင်ဖာထေး။  
လမ်းနဲ့ဘေးက ညောင်ကိုင်းငယ်၊ ရှုပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးထိနေတယ်၊  
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ ညီထွေး ခုတ်ရို့ပေး။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

အညစ်ကြေး အမှိုက်တွေ၊ ရှေ့တံမြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေ၊  
ရေစီးရေလာကောင်းစေရေး၊ ညီထွေးဆယ်ယူပေး။  
ရွှေသွေးတို့လည်း ညီထွေးကို၊ အတူယူစေလို၊  
ရေသာမခို အပျင်းမဖက်၊ မြို့တော်သာဖို့ တို့ဆောင်ရွက်။

ကဗျာဆရာဉာဏ်ရွှင်စိုး

၁၀။ ဝန်အလေးများ သယ်ဆောင်လာသူများအား မိမိက ရှောင်ဖယ်  
ရာ၏။

Give way to people carrying heavy load.

ဝန်အလေးတွေကို သယ်ဆောင်လာတဲ့  
သူဟာ ကိုယ်ရော စိတ်ရောပင်ပန်းပြီး ခွန်အား  
ကုန်ခမ်းနေရှာပါမယ်။ လိုရာခရီးကိုလည်း မြန်မြန်  
ရောက်ချင်နေပါလိမ့်မယ်။ အမြန်ဆုံးအနားယူချင်  
နေလိမ့်မယ်။ မရှောင်မိဘူးဆိုရင် အနှောင့်အယှက်  
ဖြစ်ရုံမက မိမိသူတစ်ပါး ထိခိုက်မိတတ်ပါတယ်။



၁၁။ လမ်းကိုဖြတ်ကူးလျှင် မော်တော်ကား၊ ရထား၊ ဆိုင်ကယ်၊  
စက်ဘီး စသည်တို့၏ အန္တရာယ်ကို သတိထား၍ ကူးရာ၏။

Be careful of dangers by cars, trains, motorcycles and  
bicycles when you cross the street.

လမ်းကိုဖြတ်ကူးရင် မိမိရဲ့ ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေး၊ ဝဲယာတွေ  
ကို သေချာကြည့်ပြီး ကူးရပါမယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွ၊ လမ်းထောင့်ချိုး  
တွေမှာ မမြင်ကွယ်ရာကနေ ကားတွေ၊ ဆိုင်ကယ်တွေ၊ စက်ဘီး၊

ဆိုက်ကားတွေ အမှတ်တမဲ့ ထွက်လာတတ်တာကြောင့် အထူး သတိထားရပါမယ်။ “ရပ်၊ ကြည့်၊ သွား” ဆိုတဲ့အတိုင်း လူကူးမျဉ်းကြားမှ ကူးရပါမယ်။ လူကူးမျဉ်းကြားမရှိရင် အသွားအလာ အန္တရာယ်ကင်းမကင်း သေချာကြည့်ပြီးမှ ကူးရပါမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မဆင်မခြင်ကူးမိရင် မိမိသာမကမော်တော်ယာဉ်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။



၁၂။ လမ်းတွင်တွေ့ရင် နှုတ်ဆက်ရာ၌ “လက်အုပ်ကြာငုံ၊ ရင်မှာထား သည့်”လေးမြတ်စွာ ဂါရဝပြု နှုတ်ခွန်းဆက်သင့်သူကို လက်အုပ် ရင်မှာချိ၍လည်းကောင်း၊ “ဦးညွတ်နှုတ်ဆက်”တန်သူကို ဦးညွတ် ၍ လည်းကောင်း၊ “ပြုံး၍နှုတ်ဆက်”တန်သူကို ပြုံး၍လည်း ကောင်း နှုတ်ဆက်ရာ၏။

Greet each other by means of folded hands in lotus bud gesture or head bowing down or smiling accordingly.



နှုတ်ဆက်တာဟာ ဖော်ရွေတာ၊ ချစ်ခင်တာ၊ လေးစားတာ၊ အသိအမှတ် ပြုတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အရွယ်အလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ရိုသေ တဲ့အမူအရာကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင်္ကေတ တွေနဲ့နှုတ်ဆက်ရပါမယ်။ အပြုံးနဲ့ဆက်ဆံတာဟာလည်း သူတစ်ပါး ကိုစိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။ လူမှုရေးကောင်းပြီး သိတတ်တဲ့လူတော် လူကောင်းဖြစ်အောင် ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

“မင်္ဂလာ”

ယဉ်ကျေးပျူငှာ၊ ချိုသာနော၊ အပြောညင်သာ မင်္ဂလာ။  
ကိုယ်ကိုညွတ်လျက် နှုတ်ခွန်းဆက်၊ ချစ်မက်ဖွယ်ရာ မင်္ဂလာ။  
သက်ကြီးမိဘ ရိုတုပ်ကွ၊ ဂါရဝပြုတာ မင်္ဂလာ။  
ရွယ်တူအချင်းချင်း ပေါင်းဖော်သင်း၊ ရိုင်းပင်းတတ်တာ မင်္ဂလာ။  
ကြီး၊ ငယ်မဟူ ချစ်ခင်မှု၊ ဖြူစင်စိတ်ပွား လက်ကိုင်ထား။  
လေးစားတတ်တာမင်္ဂလာ၊ မင်္ဂလာ မင်္ဂလာ။ ။

၁၃။ မြို့ကြီးများတွင် အလုပ်ကိစ္စများ၍ အလျင်လိုသည် ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားဖြင့်နှုတ်ဆက်ခြင်းကို သတိပြု၍ ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ရာ၏။

In the cities, people are busy and rushed so avoid conversation that disturbs them.

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆုံတဲ့အခါ အလုပ်ကိစ္စများနေရင်၊ အလျင်လိုနေရင်တော့ မေးတစ်ခွန်း ပြောတစ်ခွန်းလောက်သာ နှုတ်ဆက်ရပါမယ်။ ဒါမှအလိုက်သိတတ်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့အချိန်နဲ့ အကျိုးစီးပွားကို မနှောင့်ယှက်ဘဲ ကူညီရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကိုလည်း အားနာစရာမဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။



အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

၁၄။ တစ်ဦးတစ်ယောက် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ အခြား ကိစ္စအတွက် တောင်းပန်ရန်ဖြစ်စေ ရှိခဲ့လျှင် သင့်လျော်ရာယဉ် ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းပန် ရမည်။ မိမိအား တောင်းပန်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည် ပြောဆိုရာ၏။

If you hurt somebody accidentally, apologise them using proper and polite words.

Sorry တစ်ခွန်းထဲပြောပြီး လှည့်ထွက်သွားရင် မလေးစားရာ တာဝန်မကျေရာကျပြီး ရိုင်းစိုင်းတဲ့သူအဖြစ် အထင်ခံရတတ်ပါ တယ်။ မိမိကို တောင်းပန်ရင်လည်း မြန်မြန်ကျေအေးနိုင်ရပါမယ်။ အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်တာဟာ အပြစ်ကိုဆေးကြောရာရောက် ပါတယ်။ ကြီးတဲ့အမှုကို ငယ်အောင်၊ ငယ်တဲ့ အမှုကို ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အခြေခံ စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ ရရှိစေနိုင် ပါတယ်။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၀-၁၄)၌ကြည့်ရန်

(ဃ) ကစားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness while playing

၁။ ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရ၏။ သူတစ်ပါး အားထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိစေသင့်၊ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုးများကိုသာလျှင် ကစားရ၏)။

Be careful that playing is only for fun. Do not harm others. Play games for health most.

အထူးအားဖြင့် ဒီနေ့ခေတ်ကလေးတွေအတွက် ကျောင်းသွား ကျောင်းပြန်၊ ကျူရှင်တက်စတဲ့စိတ်ဖိစီး မွန်းကြပ်မှုကို ပယ်ဖျောက် ဖို့အတွက် ကစားတာကို ဂရုတစိုက်ခွင့်ပြုပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ် ကျန်းမာမှ ခန္ဓာကိုယ်လည်းကျန်းမာပါမယ်။ မှတ်ဉာဏ်လည်းကောင်း လာမယ်။ တူတူပုန်းတန်း၊ ထုတ်ဆီးထိုးတန်း၊ ဖန်ခုန်တန်း၊ လိုက် တမ်းပြေးတမ်းကစားတာတွေ ဟာခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်း စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ တိုးတက်လာ နေတဲ့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ ကစားနည်းတွေလည်း ပြောင်းလဲ လာနေပါတယ်။



TV Game တွေ၊ Computer Game တွေ၊ လက်တောက်ခုံ ကစားနည်းတွေ၊ Dozet ကစားနည်းတွေ၊ ဘီလိယက်ထိုးတာတွေ၊ ကြွေပစ်တာတွေကို ကလေးငယ်တွေကစားလာကြပါတယ်။ အဲဒီလို

ကစားနည်းတွေဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့၊ စိတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ကစားတဲ့ ကစားနည်းတွေမဟုတ်ပါဘူး။ ကစားနေတုန်းမှာလည်းထမင်းတောင် ထမစားချင်တဲ့ထိ ဖြစ်နေတာ၊ စာမကျက်ချင်တာ၊ မိဘအလုပ် လုပ်ခိုင်းရင်လည်း မလုပ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမည်ဆိုရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ လောင်းကစားတဲ့ဘက်ကိုဦးတည်သွားတဲ့ တစ်နေ့ ကလေးတွေရဲ့ စာရိတ္တကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တာမို့ လူကြီးမိဘများ အထူးဆင်ခြင်ရပါမယ်။

၂။ ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ် ကောင်းကြံတတ်သောစိတ်ကို ပယ်ပျောက်စေသောကြောင့် ထို ကစားနည်းမျိုးကိုအားပေးရာ၏။ (တစ်ကိုယ်ကောင်းအစွမ်းပြခြင်း ထက်အဖွဲ့သားများနှင့်မျှတညီညွတ်စွာကစားခြင်းကိုပြုရာသည်။)

Encourage group games which can motivate teamwork and get rid of selfishness. (Play together instead of showing off oneself.)

အသင်းအဖွဲ့အလိုက် ကစားတာဟာ “ညီညွတ်လျှင်အား၊ မညီညွတ်လျှင်အမှား” တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ညီညီညွတ်ညွတ်



ကစားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးရင်းနှီး ချစ်ခင်လာမယ်၊ အဖွဲ့အစည်း စိတ်ဓာတ်ရှိလာမယ်၊ စုပေါင်း ဆောင်ရွက်တတ်လာမယ်၊ ငဲ့ညှာသနားတတ်လာမယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေ လျော့နည်းလာမယ်၊ ဦးဆောင်

တတ်တဲ့အကျင့်တွေလည်းရလာမယ်၊ နောက်လိုက်ဖြစ်ရင်လည်း ဝိုင်းဝန်းအားပေးကူညီတတ်တဲ့ အကျင့်တွေကိုလည်းရလာနိုင်ပါတယ်။

၃။ အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံးကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ ကစားရာ၏။

Win or lose is not important in playing. Happiness and healthiness should be main purpose.

ကစားတဲ့အခါ အနိုင်အရှုံးကို ပဓာနထားလွန်းနေတော့ရင် တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ မညီညွတ်တာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ၊ ကောက်ကျစ်တတ်တာ၊ အငြင်းပွားတာ၊ ရန်လိုတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ ဒိုင်လူကြီးရဲ့စကားကို မနာခံတာစတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကစားတိုင်း ကစားတိုင်း မိမိကသာ အနိုင်ရမယ့်ကျေနပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ သူတစ်ပါးတွေက ဘာမဆို မိမိကို



လိုက်လျောပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စရိုက်ဆိုးတွေဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ကြပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ကစားတတ်ဖို့ ငယ်စဉ်က တည်းက လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

၄။ ကစားရာ၌ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှား မပြုရာ။ (နိုင်သော ပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသောပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစား ရ၏။)

Not to be too emotional while playing. (Win or lose, play heartily.)



ကစားပွဲနိုင်တဲ့အခါမှာ သူများမျက်စိ နောက်လောက်အောင် ပျော်ပွဲတွေ၊ အောင်ပွဲ တွေ ကျင်းပနေမယ်ဆိုရင် သူများစိတ်တိုစရာ မျက်စိစပါးမွေးစူးစရာ အမူအရာတွေ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ရှုံးတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပျက်အားငယ် နေတာမဖြစ်ဘဲ “ဗျဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ အဓိက၊ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ရန်သာ ပဓာန” လို့သဘောထားပြီး ပွဲစဉ်ပြီးတဲ့ အထိကစားရပါမယ်။ မိမိအသင်းကရှုံးရင်လည်း အနိုင်

ရတဲ့အသင်းကို တိုက်ခိုက်ကစားတာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆဲရေး တာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။

၅။ အငြင်းအခုံန်ဖြစ်လျှင် တစ်ဘက်သားဆန္ဒ ပြောဆိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ အငြင်းမသန်ပါစေနှင့်။

Listen to other side in dispute. Do not argue too much.

ဘယ်လိုကစားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ငြင်းခုံန်မနေဘဲသူများဆန္ဒကို နားထောင်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဇွတ်



မငြင်းရပါဘူး။ အငြင်းသန်တာဟာ မယဉ်ကျေးတဲ့အပြင် ရှက်စရာလည်းကောင်းပါတယ်။ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း ရှိကြမယ်ဆိုရင် တဖွတ်ထိုးတယူသန်စိတ်ဓာတ်လျော့ပါးစေပါတယ်။

၆။ ဒိုင်လူကြီး၏အဆုံးအဖြတ်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေမတက်ဘဲ အမိန့်ကိုရိုသေစွာ နာခံရမည်။

Respect and obey referee's decision whether it is right or wrong.



ကစားပွဲတွေမှာ စည်းကမ်းတကျရှိဖို့အတွက် ဒိုင်လူကြီးထားတာပါ။ မိမိတို့ရဲ့ သဘောအတိုင်း မဆုံးဖြတ်ရပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်တာကို မကျေနပ်ဘဲ စောဒကတက်နေရင် ကစားပွဲပြီးအောင်ကစား နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ချင်လို့ ကစားတာကို မပျော်ရဘဲ စိတ်ဆိုးရန်ဖြစ်ပြီး ရန်ငြိုး ရန်စ ကျန်တဲ့အထိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမိန့်ကိုနာခံတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားမှ ကြီးလာတဲ့အခါအထက်လူကြီးစကား နာခံတတ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းတွေ ရမှာပါ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် လူကြီးမိဘတွေကို ပြန်လည် ဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ပါပြီး သူများရဲ့ အထင်သေးခံရတတ်ပါတယ်။

၇။ ခိုင်လုံကြီးမရှိလျှင် အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။

If there is no referee, count everyones's opinion and make a unified decision.



အချင်းချင်း အုပ်စုလိုက် ကစားတဲ့အခါ နှစ်ဦး နှစ်ဖက် ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း ရှိထားရင် ကစားပွဲ အဆင် ပြေပြေ ပြီးဆုံးအောင် ကစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ခိုင်လုံကြီးမထားဘဲ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သတ်မှတ်ပြီး ကစားရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အငြင်းပွားစရာ မကျေနပ်စရာတွေရှိလာရင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် အချင်းချင်း ညှိနှိုင်းပေးတာကို လိုက်နာရပါမယ်။

၈။ ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့်၊ တမင် လုပ်သည် မဟုတ်ဟုယူဆပါ။

In an accident in playing, do not blame the other person. Think that it happens without intention.

မတော်တဆ ထိခိုက်ပြီး အနည်းငယ် ပွန်းပဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ရာဒဏ်ရာရတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သူ့ကြောင့် ကိုယ့်ကြောင့်လို့ တစ် ဖက်သတ် အပြစ်မတင်ရပါဘူး။ ပြဿနာ ဖြစ်ခဲ့ရင် နီးရာ ဆရာဆရာမတွေ လူကြီး မိဘတွေကိုပြောပြ အကူအညီတောင်းပြီး အများရှေ့မှာ ဖြေရှင်းရပါမယ်။ မိမိက



သည်းခံခွင့်လွတ်လေ့ မရှိရင် မိမိမှာကစားဖော် ကစားဖက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက နားလည်ခွင့်လွတ်တတ်ပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိထားမှ ကြီးလာတဲ့အခါ လူ့ လောကထဲ အဆင်ပြေပြေနေတတ်သွားမှာပါ။ လူချစ်လူခင်လည်း များမှာပါ။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ဃ-၈)၌ကြည့်ရန်

၉။ မိမိကလည်းမရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။  
Be careful that, yourself might make an accident without intention.

“ခွင့်လွတ်တတ်ရင် ဒုက္ခနည်း”



ရူသားဆိုတာ မှားတတ်တာ၊  
အမှားမကင်းပါ။  
သူ့ရော့ကိုယ်ပေါ် မှားတတ်တော့၊  
ခွင့်မရွတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပေါ့။  
ခွင့်မရွတ်တော့ ကြာလေလေ၊  
အမှန်းစိတ်တွေ ကြီးထွားလေ။  
ကြီးထွားလာလို့ ပေါက်ကွဲတော့၊  
ဒုက္ခတွေ့ပြီပေါ့။

ဒုက္ခတွေ့တော့ ဘယ်သူနာ၊ သူ့ရော့ကိုယ်ပေါ်နာ။  
နစ်နာတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ခွင့်မရွတ်နိုင်လို့ပဲ။

၁၀။ ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူတို့ကိုအလျဉ်းမသုံးပါနှင့်၊ (ရှုံး၍ရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူဖြစ်၏)

Never use rude words or make violent actions while playing. (Unruly response to loss is a very shameful manner.)

ကစားသောအခါ အနိုင်အရှုံး ကိစ္စဖြစ်စေ၊ ထိမိခိုက်မိတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ ဒိုင်လူကြီး အဆုံးအဖြတ်ကို မကျေနပ်တဲ့အခါ မှာဖြစ်စေ၊ မိမိမျှော်မှန်းသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားပြောတာတွေ၊ ခြေကိုဆောင့် နင်းတာတွေ၊ တံတွေးထွေးတာတွေ၊ လက်သီး လက်မောင်းတန်း စိန်ခေါ်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူ့ကြမ်းပိုး (၉)ယောက်ထဲမှာ မပါအောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြုအမူ တွေ ရှောင်ရပါမယ်။ လူ့ကြမ်းပိုး(၉)ယောက်-

ဒိုက်ရင်လာဏ



- ဝတ်ကြမ်း, စားကြမ်း,
- သွား, ထိုင်ကြမ်း,
- အိပ်ကြမ်း, စိတ်ကြမ်း,
- ကိုယ်, နှုတ်ကြမ်း,
- သင်ကြမ်း, ကြမ်းကိုး, လူ့ကြမ်းပိုး

**(၁) ခရီးသွားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း**

**Politeness in travelling**

၁။ ရထားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သင်္ဘောဖြင့်ဖြစ်စေ အခြားသောယာဉ်တို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ခရီးသွားသောအခါ အတင်းတိုး၍ မဝင်ရ၊ အားနည်းသူများကို ပထမဦးစွာ အခွင့်အရေးပေးရာ၏။ (ခရီးသွားစဉ် သူတစ်ပါးအား အထူးသဖြင့် အားနည်းသူများအား တတ်နိုင်သမျှကူညီရာ၏။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ မကူညီနိုင်စေကာမူ မိမိအတွက်ကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေသင့်၊ တံခါးကို ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူပေးခြင်း၊ အတက်အဆင်း၌ လွယ်ကူမှုရှိစေရန် ကူညီခြင်း၊ လေးသောဝန်ကို ပင့်ပေးခြင်း၊ ချပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်ကြရန် ကြိုးစား၍ ကူညီရာ၏။)

Do not push others when get on train, boat or other vehicles. Priority to the elderly, women, children and disable persons. (While travelling, help weak persons as much as you can. Even if you cannot help, do not disturb others. Give a hand to them such as opening doors, getting something for them, help in their going up and down, help in lifting )



ရထား၊ ကား၊ သင်္ဘောစသည်တို့ပေါ်မှာ အတင်းတိုးတက်ရင် အဆင်းအတက်မှာ လမ်းပိတ်ဆိုမှုတွေ ဖြစ်တတ်တာတို့၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတိုက်မိတာတို့၊ လက်ထဲမှာပါလာတဲ့

ပစ္စည်းလွတ်ကျသွားတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ပြီး အဆင်မသင့်ရင်ကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေနဲ့ တုန်ပြန်ခံရတတ်ပါတယ်။ ရထားပေါ်၊ ကားပေါ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ရဟန်းသံဃာတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေ၊ ကလေးငယ်တွေ၊ နာမကျန်းသူတွေကို နေရာပေးရပါမယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ အတင်းတိုင်း၊ အတင်းတက်အတင်းနေရာဝင်လုတာတွေဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း သမားတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာ မကူညီမိစေကာမူ မိမိကြောင့် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။



၂။ မိမိအတွက် သင့်လျော်သည်ထက်ပို၍ နေရာမယူသင့်။

Not to take more space than you need.

နေရာပိုယူပြီးထိုင်ထားရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရာ ရောက်ပါတယ်။ နေရာမရတဲ့သူကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာရပါမယ်။ မိမိအတွက် သင့်တော်သလောက်သာနေရာယူရပါမယ်။ သူတစ်ပါးက မတ်တပ်ရပ်နေရပြီး မိမိက ခြေဆန့်လက်ဆန့် ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် အားနာစရာကောင်းပြီး ရှက်စရာလည်း ကောင်းပါတယ်။ နိုင်ငံကြီးသားမပီသပါဘူး။



၃။ ထိခိုက်မိ၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တောင်းပန်ရန်ရှိခဲ့လျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း မရှိစေဘဲ တောင်းပန်ရာ၏။

Not to hesitate to apologise when it is needed (for instance, you harm others accidentally.)

မိမိရဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် သူတစ်ပါးထိခိုက် နစ်နာသွားရင် လေးလေးစားစား ဂရုတစိုက်တောင်းပန်ရပါမယ်။ မိမိအမှားကို အမြန်ဆုံးတောင်းပန်လိုက်တာဟာ ပြဿနာကို မြန်မြန်ဖြေရှင်းတာ ပါပဲ။ ရိုးသားမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာမှုကို လည်းဖော်ပြရာ ရောက်ပါတယ်။



ဘုရားရှိခိုး တိုင်းဆို နေတဲ့ “**ဩကာသ၊ ဩကာသ**” ဆိုတာ ခွင့်တောင်းတာ၊ ခွင့်ပန်တာ၊ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်းပန်တာကြောင့် အကျိုးမယုတ်နိုင် ပါဘူး။ မိမိအမှားကို

သိပြီး တောင်းပန်တာကြောင့် ငရဲခံရမဲ့ကာလတွေ လျော့သွားတဲ့ ဖခမည်းတော်ကိုသတ်ခဲ့မိတဲ့ ဘုရင်အဇာတသတ်ရဲ့ ပုံဝတ္ထုသာဓက ရှိပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၉-၃)၌ကြည့်ရန်

၄။ ကျေးဇူးတင်သင့်လျှင် တင်ကြောင်း၊ အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်ကြောင်း များကို ယဉ်ကျေးစွာပြောအပ်၏။

Express your thanks politely whenever you should. And show your forgiveness when somebody ask your forgiveness.

ကျေးဇူးတင်စကားပြောရာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆပြောရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ စိတ်ပါလက်ပါကျေးဇူးတင်ကြောင်း တစ်ပါးသူသိအောင် ပြောဖို့လိုပါတယ်။

- ◆ ကိုယ့်ပေါ် ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
- ◆ တောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊ နာကြားမပြတ်ပေ။
- ◆ အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မဂ်လာတွေ။



မျက်နှာလွှဲပြီးကျောပေးကာ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို မပြောဆိုရပါဘူး။ မိမိကို တောင်းပန်ရင်လည်း ကျေနပ်ခွင့်လွှတ်ပါကြောင်း လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကျေကျေနပ်နပ်ပြောဆိုနိုင်တာလည်း ယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ခံရတဲ့တစ်ဖက်လူမှာလည်း စိတ်အေးသက်သာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်လေ ငြိမ်းချမ်းလေပါပဲ။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၁-၄)၌ကြည့်ရန်

၅။ လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာနေရာတွင် တံတွေးမထွေးပါနှင့် တံတွေးထွေးခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစေရုံမျှမက ဥပဒ်အန္တရာယ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

Spitting in public makes dirty. It can cause transmission of some dangerous diseases. Avoid it.



လူထူထပ်သောနေရာမှာ စည်းကမ်းမဲ့ တံတွေးမထွေးရပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ပုံးတို့ ခွက်တို့ထဲမှာသာ တံတွေးထွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တံတွေးသာမက ကွမ်းတံတွေးဆိုလျှင် တိုက်နံရံတွေ ကြမ်းပြင်တွေကို ပိုပြီးညစ်ပတ်စေပြီး ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ တံတွေးမှာ ရောဂါပိုးတွေရှိရင်ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါတယ်။ မိမိကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မလှပပ မသန့်မရှင်းမဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ ရောဂါမကူးစက်စေသင့်ပါဘူး။

၆။ ရထားအတွင်း၊ သင်္ဘောအတွင်း၊ ဘတ်စ်ကားအတွင်းစသည့် လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စကား ကျယ်စွာ မပြောရ၊ အော်ဟစ်ခြင်းကို မပြုရ၊ မိမိတို့အချင်းချင်း ကြားရုံမျှသာ စကားပြောရ၏။

Avoid speaking loudly or shouting in train, or bus or ship. Speak in a low voice just to hear each other.



ရထားပေါ်၊ ကားပေါ်ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ စကားကို ကျယ်လောင်ကျယ်လောင်ပြောတာဟာ ခရီးသွားဖော်အချင်းချင်းကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

၇။ ပါးစပ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ရာရှိစဉ် စကားမပြောရ၊ သူတစ်ပါး မခံသာသော အနံ့ရှိသည့် ပစ္စည်းများကိုပင် အသုံးမပြုရ။

Not to speak when you have something in your mouth.  
Not to use foul-smelling things.



ပါးစပ်ထဲမှာထမင်း၊ ဟင်း၊ မုန့်၊ ပီကေ၊ ချိုချဉ်၊ နေကြာစေ့ စတာတွေ ပါးနေတုန်းမှာ စကားပြောရင် စကားလုံး မကွဲပြားတာတွေ၊ အသံမပီတာတွေ၊ စားစရာတွေ ပါးစပ်ထဲက အမှတ်တမဲ့ထွက်ကျတတ်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထင်အမြင်သေးတာကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ခရီးသွားတဲ့ ခါမှာ အနံ့ပြင်းတဲ့ရေမွှေး၊ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ၊ မိတ်ကပ်၊ နှုတ်ခမ်းနီတွေကို အလွန်အကျွံ မသုံးသင့်ပါဘူး။ အနံ့ပြင်းတဲ့ ဒညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ စားထားရင်လည်း ပါးစပ်ကို သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရပါမယ်။ အနံ့မခံနိုင်တဲ့သူတွေအဖို့ အင်မတန်မှ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

၈။ စက္ကူစုတ်၊ မုန့်ထုပ်စက္ကူ၊ သစ်သီးခွံ၊ စားကြွင်းစသည်တို့ကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ရာ၏။

Discard waste paper, wrapping paper, fruit skins, leftovers and so into the rubbish bin.

ဒါကတော့ နိုင်ငံကြီးသားတွေ တစ်ယောက်ချင်းစီ လိုက်နာရမဲ့စည်းကမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးသွားမှမဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်နေတဲ့အခါ၊ ကျောင်းမှာ နေတဲ့အခါလည်း လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းတွေ ဖြစ်ပါ

တယ်။ မိမိစားပြီးသား စားကြွင်း စားကျန်၊ စက္ကူစုတ်တွေ ပစ်တာ များရင် ကြွက်တွေပေါလာတတ်ပါတယ်။ ကြွက်ကနေ ကူးစက်လာတဲ့ပလိပ်ရောဂါဆိုးကြီးကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သေကြေခဲ့တဲ့ သာကေတွေရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။



မိမိစားပြီးလွှင့်ပစ်မဲ့ မုန့်ထုပ် အခွံ့၊ သစ်သီးခွံ့တွေကို ရထားပေါ်၊ ကားပေါ်မှာကြိုသလို ပြတင်းပေါက်ကနေ ပစ်လိုက်ရင် လမ်းဘေးတလျှောက် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ပတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ရထားကြမ်းပြင်ပေါ်၊ သင်္ဘောကြမ်းပြင်ပေါ်၊ ကားကြမ်းပြင်ပေါ်တွေ ပစ်ချမယ်ဆိုရင်လည်း ညစ်ပတ်စေတဲ့အပြင် ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့အသက်တွေရစေပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။ ပလပ်စတစ်အမှိုက်တွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာမပျက်စီးဘဲ နေတတ်ပြီး ကမ္ဘာမြေဆီလွှာကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ ပလပ်စတစ်များနေတဲ့ မြေဆီလွှာမှာသီးနှံစိုက်ပျိုးရင် မဖြစ်ထွန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ စည်းကမ်းသည် လူ့တန်ဖိုးဖြစ်တဲ့အတွက် စည်းကမ်းရှိအောင် နေရပါမယ်။

**“စည်းကမ်း”**

စည်းကမ်းဆိုတာ၊ တကယ်သိတော့၊ အဓိသားကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။  
နေထိုင်ပြုမူ၊ စားသောက်ရေးမှာ၊ စည်းကမ်းလေးတွေ၊ ရှိရမယ်။  
ပညာသင်ရွယ် ကလေးတည်းက၊ အစော့အကျင့် ပြုရတယ်။  
ပြည်သူ့နိတိ၊ ဆိုစကားက၊ အများဆောင်ဖို့ ကျင့်ဝတ်ကွယ်။  
ကိုယ်ကျင့်တရားရယ်၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးလဲ၊ စုံလင်တယ်။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ဥဏ်ယူစွဖြယ်၊ မြန်မာစေ့မို့၊ မမေ့ကြဖို့ သတိပြုဖြယ်။  
ပြည်သူ့ချစ်ပန်း၊ ဖြစ်ရပ်မန်းလို့ စည်းကမ်းလိုက်နာ၊ တိုးတက်မယ်။  
(မှတ်တွယ်၊ မှတ်တွယ်။ ။)

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအတ္ထုန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၁-၈)၌ကြည့်ရန်

၉။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို လူရှေ့တွင် မပြုလုပ်ရာ၊ တခြား နေရာသို့ထသွားခြင်းငှာမတတ်နိုင်ပါလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့်အုပ်၍ ပြုလုပ်ရ၏။ အချို့သူတို့သည် လူရှေ့တွင် သမ်းခြင်းကိုပင် ရှောင်ကြဉ်၏။

Coughing and sneezing should not be done in public. If you cannot go somewhere for that, use handkerchief to cover mouth and nose. Some people even avoid yawning in public.



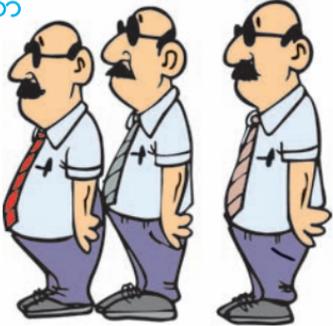
လူအများကြားမှာချောင်းဆိုးတာ၊ ချေဆတ်တာ လုပ်မိတယ်ဆိုရင် မိမိ ထံမှ နှာရည်များ၊ တံတွေးသလိပ်များ အရှိန်ပြင်းပြင်း လွင့်စင်သွားတတ်တဲ့အတွက် အနီးအနားမှာရှိတဲ့သူ များတွေဆီ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ လေထဲကတဆင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကိုရောဂါပိုးတွေပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါတယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုရိုသေသမှု ပြုတဲ့အနေနဲ့ ကျောပေးကာ ပါးစပ်ကိုလက်ကိုင်ပုဝါနဲ့အုပ်ပြီး ချောင်း ဆိုးသင့်ပါတယ်။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ တဝါးဝါးကြီး သမ်းနေတာလဲ ရိုင်းစိုင်းပြီး အရုပ်ဆိုးတဲ့အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအတ္ထုန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၁-၉)၌ကြည့်ရန်

၁၀။ ဘူတာရုံ၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ ကားဂိတ်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံစသည်တို့၌ လက်မှတ်ဝယ်ခြင်း၊ ဝင်ခြင်း၊ ထွက်ခြင်းတို့တွင်တိုးဝှေ့ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ယောက်နောက် တစ်ယောက်စီကာ မိမိအလှည့်ကို စောင့်ဆိုင်းရာ၏။ ဤသို့သောနေရာမျိုးတွင် မိမိအတွက် အလျင်ရရန်၊ ရောက်ရန် တိုးဝှေ့၍တက်ခြင်း၊ နေရာရွေးခြင်း၊ မိမိကိုသာလျှင် ဦးစွာဆောင်ရွက်စေလိုခြင်းစသော အပြုအမူတို့သည် ယဉ်ကျေးသောနိုင်ငံကြီးသားတို့၏ အပြုအမူမဟုတ်ကြောင်း အထူးသတိပြုရာသည်။

Queue up for your turn in buying tickets at railway station, jetty, bus terminal, cinema or theatre, or in going in and out there. Notice that jumping queue, pushing away others, taking somebody's good place, choosing a good place as you wish, making oneself as priority are not the behaviours of a civilized person.

ကား၊ ရထားလက်မှတ်ဝယ်တဲ့အခါ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံတွေမှာ အဝင်အထွက်လုပ်တဲ့အခါ၊ တစ်ယောက်ပြီးမှတစ်ယောက် ဝင်ထွက်ရပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာတိုးဝှေ့ ကျော်တက်နေမယ်ဆိုရင် မခံနိုင်တဲ့ သူတွေက စကားများတာတို့၊ ရန်ဖြစ်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိအလှည့်ကျော်တက်ရင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးအလှည့်ကို ကိုယ်ကျော်တက်ရင်လည်း သူတစ်ပါးလည်း မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်မှာပဲလို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေးမွေးသင့်ပါတယ်။ နေရာလုတာ၊



အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

နေရာကောင်းရွေးတာ၊ မိမိကို ဦးစားပေးစေချင်တာတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လွန်းပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ တော်တယ်၊ တတ်တယ်ဆိုပြီး မှားယွင်းတဲ့ ဂုဏ်ယူမှုတွေမဖြစ်မိအောင်ရှောင်ရပါမယ်။ နိုင်ငံကြီးသား မပီသပါဘူး။

၁၁။ လူ့စည်ကားရာအရပ်တွင် မိန်းကလေးများရှိရာသို့ အတင်းဝင်၍တိုးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ပြောဆိုခြင်းသည် လွန်စွာ ရိုင်းယုသော အမူအရာဖြစ်၍ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။

Jostling and making fun of girls are very shamful and rude manners.

မိန်းကလေးတွေကြား ဝင်တိုးတာ၊ နောက်ပြောင်တာတွေဟာ အောက်တန်းကျတဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားနွဲ့သူ မိန်းမသားတွေကို အနိုင်ကျင့်ရာနမချင်း မစာနာရာလည်း ရောက်ပါတယ်။



မိန်းမတွေရဲ့ကူခြေကို တိုက်ရိုက်စော်ကားရာလည်းကျပါတယ်။ လူ့ဘုံအလယ်မှာအရှက်ခွဲရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာမိန်းကလေးတွေဘက်ကလည်း ယောက်ျားလေးတွေအမြင်မှာ စချင် နောက်ချင်လောက်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်တာကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒီနေ့မြန်မာမိန်းကလေးတွေကဒူးဖော်၊ ပေါင်ဖော်၊ တင်ဖော်၊ ရင်ဖော်တွေဝတ်မှခေတ်မီတယ်၊ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ ထင်နေဟန်ရှိ ကြပါတယ်။ “မိန်းမကူခြေ၊ သိန်းကုဋေ၊ တန်သကွဲ့၊ မှတ်လေတဲ့” ဆိုတဲ့စကားပုံအတိုင်း မြန်မာမိန်းကလေးများ မြန်မာဆန်ဆန် ကျက်သရေရှိရှိ ဝတ်ပြု နေပြစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှအားလုံးက လေးစားမှာပါ။

(၁) အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness in general

၁။ လူကြီး လူကောင်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ လူစိမ်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ စကားပြောလျှင် ခေါင်းငုံ့၍ မပြောပါနှင့်၊ ထိုသူကို ကြည့်၍ ပြောရာ၏။

Pay attention to the person you talk to. Do not put your head down while speaking with respectable persons and strangers.

ခေါင်းငုံ့ပြီး စကားပြောတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုံမလဲ ဖြစ်တဲ့သဘော၊ အပြစ်တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့သဘော၊ အရှက် အကြောက်ကြီးတဲ့သဘော၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်ဘဲ စိတ်အား ငယ်တတ်တဲ့သဘောကို ဖော်ဆောင်ပါတယ်။ ခေါင်းငုံ့ပြီး စကားပြောတာဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ စိတ်ပါဝင်စားတာ၊ စိတ်ပါ လက်ပါ ပြောဆိုတာတွေကို ဟန့်တားရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ရဲရင့်တည်ကြည်စိတ် ရှိသူတို့ဟာ တစ်ဖက်လူကို ရဲရဲရင့်ရင့်ကြည့်ပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ရိုသေလေးစားတဲ့၊ ယဉ်ကျေးတဲ့မျက်နှာ အမူအရာနှင့် ကြည့်ပြီး ပြောရပါမယ်။ ထိမထင်တဲ့ မျက်နှာ၊ မာနကြီးတဲ့မျက်နှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့ မျက်နှာ၊ တစ်ဖက်သားကို နှိမ့်ချလိုတဲ့မျက်နှာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်စေရပါဘူး။



၂။ စကားပြောရာတွင် ရှက်ကန်းကန်းလည်း မဖြစ်နှင့်၊ ရဲတင်းလွန်းသော အမူအရာဖြင့် မဖွယ်မရာလည်း မပြုနှင့်၊ (သူတစ်ပါးသည် သင့်အား အပြစ်ရှာနေသည်ဟု မထင်လေနှင့်)။

Not to be too shy or bold when you speak. (Do not think that someone is seeking your faults.)

စကားပြောရာမှာ ရှက်ကန်းကန်းဖြစ်နေရင် နားထောင်ရသူ အဖို့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပြီး ကိုယ်ပြောလိုတဲ့ စကားရဲ့ လိုရင်းကိုလည်း အဓိပ္ပာယ်မပေါ်လွင်ပါဘူး။ သူတစ်ပါး နားထောင်ရတာလည်း စိတ်ဝင်စားမှု နည်းစေပါတယ်။ စကားပြောရာမှာ



ရဲတင်းလွန်းတဲ့ အမူအရာနဲ့ စူးစူးရဲရဲ ကြည့်ပြောတာမျိုး၊ လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောတာမျိုး၊ ခါးထောက်ပြီးပြောတာမျိုး၊ စားပွဲပုတ်ပြီး ပြောတာမျိုးတို့ဟာ အလွန်မရိုသေရာ မယဉ်ကျေးရာကျပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောတာဟာ တစ်

ဖက်သူအဖို့ ငါ့ကို အပြစ်များ ရှာနေရော့သလား၊ အထင်သေးပြီး ပြောရော့သလားစတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် သို့လော သို့လော ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

၃။ သူတစ်ပါး စကားပြောလျှင် ကြားဖြတ်၍ မပြောရ၊ ထိုသူစကား ဆုံးအောင် စောင့်ဆိုင်းရ၏။ အကယ်၍ စိတ်မပါသည့် တိုင် အောင် စိတ်မပါသည့်အမှုအရာကို မပြတ်စိတ်ပါသကဲ့သို့ နား ထောင်ရ၏။

Do not interrupt others' conversation. Wait until it ends. Do not show that you are boring even if the conversation is not interesting.

သူတစ်ပါးပြောနေတဲ့ စကားလမ်းကြောင်းကို မိမိက သိလို ဇောနဲ့ ကြားဖြတ်ပြောရင် ပြောဆိုနေတဲ့ စကားလမ်းကြောင်းကို ဟန့်တားပိတ်ပင်ရာ ရောက်တတ်ပါတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မယဉ်ကျေးတဲ့ ရိုင်းပြတဲ့အမှုအရာလည်း ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ သူတစ်ပါးပြောဆိုနေတဲ့စကားဟာ မိမိအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာမဖြစ်ရင်တောင်မှ ပျင်းရိနေတဲ့ပုံစံ စိတ်မဝင်စားတဲ့ ပုံစံ မပေါ်လွင်စေဘဲ လေးလေးစားစား နားထောင်ပေးသင့်ပါတယ်။



၄။ ဖြည့်စွက်၍ပြောရန်ရှိသော်လည်း ထိုသူစကားပြီးဆုံးမှ ယဉ်ကျေးသော အမူအရာနှင့် ရှိသေ့စွာ ဖြည့်စွက်ရမည်။ (မိမိတတ်ကျွမ်းနားလည်ကြောင်းပြလိုသည့်သဘော၊ ဆရာလုပ်လိုသည့် သဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်းမပြုရ)။

If you have something to add, add it at the end of conversation. (Do not make it to show that you know everything or your domineering.)

မိတ်ဆွေအချင်းချင်းစကားဝိုင်းမှာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ခွင့်တောင်းပြီးမှ ကြားဖြတ်ပြောဆိုသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါမှာလည်း အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လိုရင်းကို ပြောပြနိုင်ရပါမယ်။ မိမိက လူတတ်ကြီး လုပ်လိုတဲ့ သဘော၊ နှိပ်ကွပ်လိုတဲ့သဘောမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၄)၌ကြည့်ရန်

၅။ သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ သို့မဟုတ် အကောင်းကိုသာလျှင် ပြောရာ၏။ အကောင်းချီးမွမ်းရန်မရှိလျှင် မပြောဘဲနေရာ၏။

Avoid blaming other's faults. Praise their goodness. Keep silent if there is no goodness to praise.

ဘယ်အကြောင်းကိစ္စမဆို သူတစ်ပါး အပြစ်ကိုပြောတာ၊

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ကိုယ်ရည်သွေးပြီး မိမိကောင်းကြောင်းပြောဆိုတာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပြောတာထက် သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းကွက်ကိုသာပြောသင့်ပါတယ်။ လူတိုင်းကောင်းကွက်ကို ချီးမွမ်းခံလိုကြပါတယ်။ ကောင်းကွက်ရှာမတွေ့ပါက မပြောဘဲသာ နေသင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးအပြစ် (အမှား)လုပ်သွားတဲ့ လုပ်ရပ်ကိုကြည့်ပြီးတော့မိမိလည်း ထိုအပြစ် (အမှား)မျိုး မလုပ်မိအောင် ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်အရှင်ဇေယျဝံသာနုမေတ္တာရှင် (ရွှေပြည်သာ)ရဲ့ ဒီစကားလေး မှတ်သားစရာ ကောင်းပါတယ်။



- ◆ သူတစ်ပါး၏ မကောင်းကွက်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ပေါင်းနိုင်စရာ လူမရှိပေ။
- ◆ သူတစ်ပါး၏ ကောင်းကွက်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မပေါင်းနိုင်စရာ လူမရှိပေ။

၆။ ဒေါသထွက်နေသူတစ်ဦးနှင့် အတုံ့အပြန် ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရ၏။ တစ်ယူသန်သူနှင့်လည်းယှဉ်ပြီး ပြောဆိုခြင်းမပြုအပ်။ ထိုသူနှင့် မလွဲမရှောင်သာ၍ ပြောရလျှင် ဖြည်းညင်းစွာ၊ ချိုသာစွာ ပြောဆိုအပ်၏။

Avoid from arguing with angry person. Do not argue with a pig-headed person. If you have to speak to them, speak slowly and softly.

ဒေါသထွက်နေတဲ့သူဟာ မိမိက ဘာပြောပြော အကောင်း



ထင်မှာ မဟုတ်ပါ။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ အကြံပေးတာ၊ ရှင်းပြတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒေါသထွက်နေသူမေးလို့ဖြေရရင်လည်း သူလက်ခံနိုင်မယ့် စကားမျိုးကိုသာ ပြောသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ကပြန် မဖြေရင်လည်း ပိုပြီးဒေါသဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ရပါတယ်။ မဖြစ်မနေ စကားပြောရမယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ချိုချိုသာသာ ပြောသင့်ပါတယ်။ တစ်ယူသန်သူများဟာ ကိုယ်ပြောတာသာ အမှန်အကောင်းလို့ ထင်တတ်ကြတဲ့အတွက် မိမိကပြိုင်ပြောမိရင် အငြင်းများ၊ ရန်များမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူးသတိပြုသင့်ပါတယ်။

၇။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းပင်လျှင် မနှစ်သက်ဖွယ်သောစကား၊ အကျိုးမရှိသောစကားကို မပြောရာ၊ ပြောလေ့ရှိလျှင် အကျင့်ပါတတ်၏။

Avoid unpleasant and fruitless speech among friends. It might be habitual.

မိတ်ဆွေအချင်းချင်းပင် နှစ်ဦး နှစ်ဖက် အကျိုးဖြစ်စေတဲ့ စကားတွေ၊ စီးပွားရေး ကြီးပွားရေးနှင့် ဆိုင်တဲ့စကားတွေ၊ ပညာရစေတဲ့ စကားတွေပဲ ပြောသင့်ပါတယ်။ အချင်းချင်း နှိမ့်ချတဲ့စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား၊ ပြိန်ဖျင်းတဲ့စကား၊ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားစေတဲ့စကားစတဲ့ မနှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေကို မပြောဆိုသင့်ပါဘူး။ ပြော



လေ့ရှိလာရင် အကျင့်ဝါတတ်တာမို့ရှောင်သင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က “စကားခြောက်ခွန်း လူဉာဏ်ထွန်း၊ လေးခွန်းကိုယ်၊ နှစ်ခွန်းတည်” လို့ မိန့်ဆိုတော်မူထား ပါတယ်။ အဲဒါကတော့-

- (၁) မှန်လည်းမမှန် အကျိုးလည်းမရှိဘဲ သူမနှစ်သက်တဲ့စကား၊
- (၂) မှန်ပေမယ့် အကျိုးမရှိဘူး သူလည်းမနှစ်သက်တဲ့စကား၊
- (၃) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းရှိပြီး သူမနှစ်သက်တဲ့စကား၊
- (၄) မှန်လည်းမမှန် အကျိုးလည်းမရှိပေမယ့် သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊
- (၅) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းမရှိပေမယ့် သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊
- (၆) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းရှိပြီး သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊

ဒီခြောက်ခွန်းထဲက နံပါတ်(၃)နဲ့ နံပါတ်(၆) စကားနှစ်ခွန်း ကိုသာပြောသင့်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၅)၌ကြည့်ရန်

၈။ လူကြီးလူကောင်း မိကောင်းဖခင် သားသမီးပီသစွာ ရိုင်းပြသော စကားအသုံးအနှုန်းကိုရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ စိတ်ဆိုးသောအခါမှာပင် မသုံးမိရန် သတိထားရာ၏။ (လျှာကိုထိန်းနိုင်လျှင် ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်လာလိမ့်မည်)။

Avoid using unpleasant and rude words even when you are angry. (If you can control your tongue, you can control your behaviour.)

မိမိတို့ဟာ မြန်မာလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် စကားအသုံးအနှုန်းကို ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ထက်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

အသက်တစ်မနက်၊ တစ်ရက်ကြီးတဲ့ သူတွေကိုပင် ယဉ်ကျေးတဲ့ နှာမိစားတွေသုံးပြီး ခေါ်ဝေါ်ကြရပါမယ်။ ကိုယ့်ထက် ငယ်သူတွေကို



လည်း “ညီလေး၊ ညီမလေး” “ညီငယ်၊ ညီမငယ်” စတဲ့ နှာမိစားတွေ အသုံးပြုရပါမယ်။ အဖေကို အိမ်က အဘိုးကြီး၊ အမေကို အဖွားကြီး၊ ဘဲကြီးစတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကား တွေကို ဘယ်လိုပင် စိတ်ဆိုးနေပေ မယ့် မခေါ်ဆိုရပါဘူး။ စိတ်ဆိုးတဲ့ အခါမှာလည်း သူတစ်ပါး ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်ပျက်ပြားတတ်တဲ့ စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား၊ ဆဲရေး တိုင်းထွာတဲ့စကား၊ ခေတ် ပေါ်ဘန်း စကားတွေကိုမပြောသင့်ပါဘူး။ ကိုယ့်လျှာကို ထိန်းနိုင်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မထိန်းနိုင်ရင် မီးခိုးကြွက်လျှောက်ဆိုး ကျိုးတွေအများကြီး သက်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

“ပေါက်လွှတ်ပဲစား”

အမိယုတ်ရင် သားနဲ့သမီးမှာ၊ နှုတ်သီးကောင်းလို့ စွာကျယ်ကျယ်။  
အဖမိုက်ရင် သားနဲ့သမီးမှာ၊ ကိုယ်လက်ရမ်းကား စိတ်ကြမ်းတယ်။  
မိရော ဖ၊ပါ စည်းဝါးလွတ်တော့၊ ပေါက်လွှတ်ပဲစား ကလေးရယ်။  
မိသားစုတွေ မင်္ဂလာရှိဖို့၊ လောကနီတိ ညွှန်ပြတယ်။  
(ဖတ်ကွယ်၊ မှတ်ကွယ်)။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၈)၌ကြည့်ရန်

၉။ မကောင်းသောစကားကို မပြောမိစေရန်၊ မကောင်းသော အလုပ်ကို မလုပ်မိစေရန် သတိကြီးစွာ ထားရပါမည်။ သူတစ်ပါး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေပါလျှင် ရှောင်၍သွားရာ၏။ တစ်စုံတစ်ရာအားပေးခြင်းမပြုဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၏။ ရွယ်တူချင်းဖြစ်သော် ဆုံးမရာ၏။ (ဤကား ဝတ္တရားဖြစ်ကြောင်း မမေ့အပ်။)

Be careful not to speak or do evil things. When someone is speaking or doing so, avoid them. Do not encourage them and keep silent. If that person is of same age, admonish them. (Remember that it is a responsibility.)

ကလေးတော်တော်များများဟာ လိမ်ညာပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို လိမ်ညာပြောတာဟာ မကောင်းပါဘူး။ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် မပြောမိဖို့ လိုပါတယ်။ သူတော်ကောင်းကို ပြောဆိုပြစ်မှားမိရင် ဝဋ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့သူတစ်ပါး ပစ္စည်းခိုးတာ၊ ကျောင်းပြေးတာ၊ တိရစ္ဆာန်ငယ်တွေဖြစ်တဲ့ ဖား၊ တက်တူ၊ ငှက်စတဲ့ အကောင်လေးတွေကို လက်လွတ်စပယ် သေအောင် ပစ်ခတ်တာဟာ အပြစ်ကြီးပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ပြီး ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးလုပ်နေရင်လည်း ဝင်ရောက်အားပေးခြင်း မပြုရပါဘူး။



ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၉)၌ကြည့်ရန်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

“ညီကျင့်ဝတ်”

မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာစကားကို၊ မပြောကြားနဲ့ ညီထွေးငယ်။  
ပိုးကောင်ကလေးတွေ ကြင်နာသနားလို့၊ သွားမသတ်နဲ့ညီညီရယ်။  
သူ့ပစ္စည်းကို မသိဘဲပေါ့၊ ခိုးဝှက်ယူဆော့ မပြုနဲ့ကွယ်။  
ဒီလိုမှကွယ် ရှေ့တွေချစ်လို့၊ ကိုလေးကလည်း ပိုချစ်မယ်။  
ညီထွေးရယ် ... မှတ်သားကွယ်။

၁၀။ မိမိနှင့်မဆိုင်သောနေရာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း အလုပ်အကိုင်များ တွင် မပါမဝင် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

Stay away from things and matters that are not concerned with you.

သူတစ်ပါးဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ခွင့်မတောင်းဘဲ စွဲယူ မကိုင်တွယ်ရပါဘူး။ မိမိနဲ့မဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေမှာလည်း ဝင်ရောက်



စွက်ဖက် လုပ်ကိုင်တာဟာ သူ တစ်ပါးကို ကူညီရာမရောက်ဘဲ နှောင့်ယှက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ် သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့နေရာကို လည်း မခေါ်ဘဲ မသွားရပါဘူး။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၁၀)၌ကြည့်ရန်

၁၁။ မိမိနှင့် ဆိုင်သောကိစ္စဖြစ်စေကာမူ မိမိအား သိစေသော အခါမှ သာလျှင် သိရာ၏။ သိလိုဇောနှင့် လောဘတကြီး စကား မဆုံးမိ မေးမြန်းခြင်းမပြုနှင့်။ အခွင့်ကိုစောင့်၍ မေးသင့်မှ မေးရာ၏။

Even if it is concerned with you, wait until you are let to know. Not to be harsh before the speech ends. Wait for the opportunity to make questions.

တချို့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်နေပေမယ့် အရမ်းကြီး သိချင် မနေရပါဘူး။ အလောတကြီး ပျာယာ ခတ်ပြီးလည်း မမေးသင့်ပါဘူး။ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အချိန်ရောက်မှပဲ နားထောင် ပြီးသိရတာဟာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။



- ❖ မသိစေချင် မေးချင်ချင်၊ အသင်အောက်တန်းစား.
- ❖ မသိစေချင် မမေးရင်၊ အသင်ထိပ်တန်းစား ဆိုတဲ့အတိုင်း ထိပ်တန်းစားဖြစ်အောင် ရှောင်သင့်တာကိုရှောင် ဆောင်သင့်တာကို ဆောင်ကြရပါမယ်။

၁၂။ အခြားသူများ၏ စာရွက်စာတမ်းများအား စောင့်ငဲ့၍ပင် မကြည့်ရာ၊ (စည်းကမ်းစနစ် ကြီးသူဖြစ်ပါစေ)။

Do not even glance at someone 's documents. (Be a well disciplined person.)

နိုင်ငံကြီးသားပီသတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တဲ့အလေ့မရှိပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာရွက်စာတမ်းတွေနဲ့ အထူးသဖြင့် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုတဲ့ အခါမှာသူတစ်ပါး ဖြေထားတဲ့ ဖြေလွှာကိုစောင်းငဲ့လို့ပင် မကြည့်ရပါဘူး။ မိမိကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ပဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ဖြေတာဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စည်းကမ်းမျိုးကို ငယ်စဉ်ကတည်းက လိုက်နာကျင့်သုံး သင့်ပါတယ်။



၁၃။ မိမိဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ဝတ္တရားရှိပါက မညည်းညူပါနှင့်၊ ညည်းတွားတတ်သူသည် မည်သည့်နေရာမှာမျှ အသုံးမဝင်ချေ။ အများအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရုံမျှမက ကြားသူတို့ စိတ်တွင် မနှစ်မြို့မှုတို့ ဖြစ်စေသည်။

Do not grumble when you have duties and responsibilities. Those who grumble are not useful anywhere.

They can make disturbance and unpleasant to others.



မိမိလုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စများ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းစာကူးဖို့ များတာ၊ အိမ်စာတွေ လုပ်ရမှာများနေတာ၊ ကျက်ရမယ့်စာပိုဒ်က ရှည်လွန်းနေတာ၊ အိမ်အလုပ်ကူဖို့များနေတာရှိနေရင် မငြီးတွား၊ မညည်းညူဘဲ ခပ်သွက်သွက် စိတ်ပါ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လက်ပါ ဆောင်ရွက်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ညည်းညူပြီးပေကပ်ကပ်လုပ်နေရင်ပတ်ဝန်းကျင် မိသားစုလည်း စိတ်မချမ်းသာ၊ ညီအကို မောင်နှမတွေလည်း စိတ်ပျက်ပြီး မိမိကိုဆိုးပေတဲ့ကလေးလို့ အထင်ရောက် သွားနိုင်ပါတယ်။ မိမိအပေါ်ကျလာတဲ့တာဝန်ကို စိတ်ပါလက်ပါဆောင်ရွက် တတ်ရင် မိမိလည်း မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းလာမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ရဲ့ လေးစားချီးကျူးတာကိုလည်း ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအတ္ထုန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (စ-၀၃, A, B)၌ကြည့်ရန်

**၁၄။ မည်သည့်အခါမဆို မျက်နှာကိုကောင်းစွာထားရာ၏။ မကောင်း သောဘေးဒုက္ခ တွေ့သည့်အခါမှာပင် စိတ်မညစ်ဘဲ မှတ်သားရန် သင်ခန်းစာရပေသည်ဟု အကောင်းဘက်က ယူရာ၏။**

Have a graceful facial expression. Be positive minded and take lessons even when you are in trouble.

ကျောင်းကိုလာစဉ် မျက်နှာ စူပုပ်ပုပ်၊ ရှူသိုးသိုး၊ မှုန်တေတေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အတူသွားရသူ သူငယ်ချင်းများက ရုတ်တရက် စကားပြောဖို့ ဝန်လေးတတ်ပါ တယ်။ နှစ်သိမ့်အားပေးဖို့လည်း ခက်ခဲတတ်တယ်။ မိသားစု ညီ



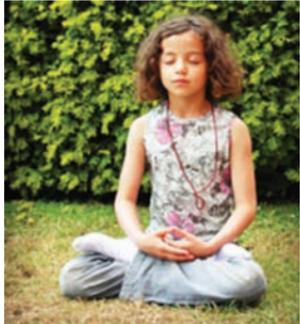
အကို၊ မောင်နှမနဲ့ အဆင်မပြေ တာရှိရင်တောင်မှ မျက်နှာအနေ အထားကောင်းအောင် နေသင့် ပါတယ်။ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောက်

နေတဲ့အမူအရာ မပြသင့်ပါဘူး။ ကြာကြာလည်းစိတ်ကောက် မနေသင့်ပါဘူး။ စာမေးပွဲရမှတ်နည်းနေလို့ မျက်နှာတင်းမနေဘဲ နောက်တစ်ခါမှာ အမှတ်ပိုရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ပေါ့ဆနေလို့ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သင်ခန်းစာယူ တတ်ရပါမယ်။

၁၅။ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာကို ထားနိုင်သမျှထားပါ။

Have a cheerful facial expression.

ရယ်ကျဲကျဲနဲ့ မျက်နှာပိုးမသေတဲ့ မျက်နှာထားမျိုးလည်း မဖြစ်စေရပါဘူး။ မျက်နှာချိုသာတဲ့သူတွေဟာ လူချစ်လူခင်ပေါများကြပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမများကလည်းချစ်မြတ်နိုးကြပါတယ်။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး သူနဲ့မုန်နေတဲ့ မျက်နှာမျိုးကို ဘယ်သူငယ်ချင်းကမှ စကားမပြောရဲကြဘဲ ဝေးဝေးကသာ ရှောင်ကြပါလိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်ရင်ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ တည်ကြည်လာသလို၊ မှတ်ဉာဏ်လည်း ကောင်းလာပါတယ်။



၁၆။ စကားပြောချိုခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာဖြစ်၍ မိတ်ဆွေပေါများကြောင်းဖြစ်၏။

Speaking sweetly is a polite manner and a cause to encourage making friends.

စကားကိုချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စကားချိုချိုသာသာ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ပြောတာဟာ မိမိပြောလိုတဲ့စကား တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ကို တစ်



ဖက်သားလက်ခံနိုင်လောက်အောင် စွမ်းဆောင် နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချိုသာတဲ့စကား တွေထဲမှာ ဟန်ဆောင်တဲ့စကား၊ ပိုလွန်းချဲ့ လွန်းတဲ့ စကားမျိုးမဖြစ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ စကားချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတာဟာယဉ်ကျေး သူများရဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများ ချစ်ခင်လေးစားပြီး မိတ်ဆွေပေါများပါတယ်။ လူကြီးမိဘဆရာသမားများကလည်း ချီးမွမ်းပြောဆိုကြပါတယ်။

၁၇။ ယဉ်ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ကို အစဉ်အမြဲ သတိ ထား၍ သုံးပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းသာစွာ မျက်နှာထား ချိုသာရွှင်ပြုံး နိုင်ပါစေ။

Be careful to use polite words. Have a happy face.

စကားပြောဆိုရင် ‘ဟုတ်ကဲ့ပါ’ ‘သွားပါအုံးမယ်’ လို့ ‘ပါ’ ဆိုတဲ့ စကားတစ်လုံးကိုထည့်ပြီး ယဉ်ကျေးတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို အမြဲ လိုလို သုံးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ မြင်ရ သူတွေက လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကလေးလို့ ချီးမွမ်းခံရလောက်အောင် စကား အပြောအဆို၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေ ကျိုးကျိုး နှံ့နှံ့ ရှိရပါမယ်။



“အတူယူပါ”

ညီထွေးလေးချစ်စရာ၊ ယဉ်ကျေးပါလို့ ရွန်လိမ္မာ။  
ရိုသေစွာသာ ခေါင်းကိုင့်၊ လူကြီးရှေ့ဆို ခပ်ကျုံ့ကျုံ့။  
မိဘဆရာ ဆွေသဟာ၊ ဆုံးမပါက နာယူကာ  
ခွန်းတုံ့ပြန်တာ သူမငြင်း၊ မှတ်သားနာယူ နှလုံးသွင်း။  
လူကြီးသူမ တွေ့တဲ့ခါ၊ ဆီးကြိုယူမှ သူပြုကာ  
မင်္ဂလာပါ နှုတ်ခွန်းဆက်၊ ယဉ်ကျေးမှု မပျက်။  
ညီထွေးလေးကို တုယူပါ၊ ရွှေသွေးတို့ရည်း လိမ္မာရာ  
ကိုယ်နှုတ်မူရာ ယဉ်ကျေးကြောင်း၊ ကြိုးစားကြဖို့ကောင်း။

ကဗျာဆရာဉာဏ်ရွှင်စိုး

၁၈။ “နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး”၊ “နှုတ်ကောင်းလျှင်ပြည်စိုး”၊ “နှုတ်ကြောင့်  
သေ လက်ကြောင့်ကြေ”ဆိုသော စကားပုံများကို သတိပြုပါ။

Remember these proverbs “Polite speech is an  
auspicious thing” “Good speech governs” “A harsh  
word is more painful than a blow.”



မိမိပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ  
သူငယ်ချင်းအပေါ်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအပေါ်  
ဖြစ်စေ၊ သိမ်ငယ်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ စကားမျိုး၊  
ငယ်ကျိုးငယ်နာဖော်ပြီး အပြစ်ပြောမိတဲ့  
စကားမျိုးမဖြစ်အောင် အထူးသတိထားသင့်  
ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် အသက်ကိုရန်ရှာ  
လက်စားချေတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စကားပြော ချို့သာသူတွေ  
ဟာ လူအများနဲ့ဝင်ဆုံပြီး အပေါင်းအသင်းများရဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းကို

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

လည်းခံရပါတယ်။ ဆရာ မိဘတွေကလည်း လက်ခံကြပါတယ်။ ချို့  
သောစကား၊ ကောင်းသောစကား ဆိုတတ်သူဟာ လူအများအပေါ်  
စိုးမိုးနိုင်သလို တိုင်းပြည်ကိုတောင် စိုးမိုးခေါင်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။



“စကား”

စကား စကား ပြောပါများ၊  
စကားထဲက ဇာတိပြု။  
စကားနည်းက ရန်ဆဲ၏။

ဆိုခဲ့လေ မြစေ။ နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကြေ။  
ခြေချော်ရင် လဲရုံမျှ။ နှုတ်ချော်ရင် ငရဲဘုံကျ။  
ဟုတ်တာပြော ဥစ္စာပေါ့၊ အရှုံးပေး နှလုံးအေး။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ  
(၈-၁၈)၌ကြည့်ရန်

၁၉။ “စကားကျသော် နုတ်မရ” ဟူသောစကားပုံတို့သည် နှုတ်မှု  
ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ စကားပုံများဖြစ်ပေ  
သည်။

“A speech once committed cannot be erased” is one of the proverbs in oratory culture.

“ကြမ်းကျသော် နုတ်၍ရ၏၊ စကား  
ကျသော်နုတ်မရ”ဆိုတဲ့ ရှေးစကားပုံ ရှိခဲ့ပါတယ်။



ဒါကြောင့် စကားကိုအလွန်အကျွံပြောတတ်သူတွေ၊ သူတစ်ပါး နား မချမ်းသာစေတဲ့ စကားတွေ၊ စိတ်နှလုံး မချမ်းမြေ့စေတဲ့ စကား တွေကို မသုံးမိစေဖို့ သတိထားပြီးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် စကားကို လိုအပ်သည် ထက်ပိုပြီးမပြောသင့်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့စကားလောက်ကိုသာ ပြောဆို သင့်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၁၉)၌ကြည့်ရန်

**၂၀။ သူတစ်ပါး၏ပျော်ရွှင်မှုကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်၊ လူတိုင်းအပေါ် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်စေတနာကောင်းထားပါ။**

Do not interfere others' happiness. Be honest and keep good attitude to everyone.

သူတစ်ပါး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးချိန်များတွင် မိမိ၏အပြောအဆို အမူအရာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရုတ်တရက်တာဝန်တစ်ခု လုပ်ခိုင်းလိုက်မိ လို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာအကြောင်းတစ်ခု ပြောဆိုမိရင် တစ်ပါးသူ ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ စကားဝိုင်းကိုလည်း ရပ်တန့်အောင်လုပ်သလို ဖြစ် သွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။



**“မနာလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊  
ဆက်ငင်း ချမ်းသာကြရမည်”**  
ဆိုတဲ့အဆုံးအမအတိုင်း လူတိုင်း အပေါ်မှာ စိတ်ကောင်းစေတနာ ကောင်းထားပြီး ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့

စိတ်ကို မွေးမြူထားမယ်ဆိုရင် သူတစ်ပါးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း မိမိအား ကူးစက်စေပြီး ပျော်ရွှင်လာစေပါတယ်။ စိတ်ပျော်ရွှင်ကြည်လင်ရင် ရုပ်လည်းကြည်လင် လှပလာပါလိမ့်မယ်။

၂၁။ မိမိမှာ တာဝန်ပေးခံရ၍ ဩဇာအာဏာရှိလျှင် ငယ်သားကို မညှဉ်းပါနှင့်၊ မကြိမ်းမောင်းပါနှင့်၊ ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုဆက်ဆံ တတ်ပါစေ။

Do not use your power and authority to ill treat subordinates. Do not scold them. Deal with them in good manner gently.

ဆရာမိဘတို့က မိမိအား အလုပ်တာဝန် တစ်ခုပေးအပ်ရင် မိမိထက်ငယ်သူတွေ၊

ရွယ်တူတွေကို ထပ်ဆင့် တာဝန် ပေးခိုင်းတဲ့အခါမှာ ဆူငေါက် ကြိမ်းမောင်းပြီးခိုင်းတာ၊ ညှဉ်း ခိုင်းတာတွေမပြုရပါဘူး။ ညှဉ်း



တယ်ဆိုတာကလည်း ရိုက်မှမဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်သင့်တာထက် ပိုခိုင်းတာ၊ လုပ်ပြီးတဲ့အလုပ်ကို မကြိုက်လို့ ပြန်လုပ်ခိုင်းတာ၊ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ပြန် လုပ်ခိုင်းတာမျိုးတွေဟာ ညှဉ်းရာကျပါတယ်။ သူတစ်ပါး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ရှိလာအောင် ယဉ်ကျေးတဲ့ စကား လုံးတွေကို သုံးနှုန်းပြီးခိုင်းတတ်ရပါမယ်။ ယဉ်ကျေးအောင် ပြောဆို ဆက်ဆံတာ ဟာငယ်သားတွေအဖို့ နားဝင်ချို့ပြီး အလုပ်ဘယ်လိုပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ပြီးတက်တက်ကြွကြွလုပ်ဖို့ ခွန်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၈-၂၁, A,B)၌ကြည့်ရန်

**ဗုဒ္ဓသာသနာ အသုံးအနှုန်းများ**

မြန်မာနိုင်ငံတော်တစ်ဝန်း မင်းနော်ရထာလက်ထက်က စတင်ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော် တည်ထွန်းပြန့်ပွားလာခဲ့တာ ဒီနေ့နှစ်ပေါင်း (၁၀၀၀)ပြည့်လုနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို ခွဲမရတဲ့အတွက် ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာနှင့် လူမျိုးကို ပေါင်းစပ်ပြီး ဂုဏ်ယူဖွယ် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးလို့ ခေါ်ဝေါ်အသိအမှတ်ပြုကြရပါတယ်။ မြန်မာစကား ထဲမှာလည်း ပါဠိဝေါဟာရ စကားလုံး လေးထောင်နီးပါးရှိကြောင်း အဘိဓာန်ပညာရှင်များက ထောက်ပြကြပါတယ်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားတယ်ဆိုတာကို သာသနာတော်ဆိုင်ရာ စကားအသုံးအနှုန်းတောင်မှသီးခြားတစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍရှိတာက သက်သေခံနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်သံဃာတော်များနှင့်ဆက်ဆံရာမှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မသွေဖီရပါလို့ သီးခြားဥပဒေသမရှိစေကာမူ ရှေးမြန်မာများကကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အတွက် အစဉ်



အလာယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ယနေ့တိုင် တည်ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်လူမျိုးနှင့်မှ မတူတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးတို့ရဲ့ ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုလေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သာသနာတော်နှင့် ဆက်နွယ်တဲ့

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် အပိုင်း(၅)ပိုင်း ခွဲခြားပြီး စုစည်းထားပါတယ်။

- (၁) အပြောအဆိုအပိုင်း
- (၂) အပြုအမူအပိုင်း
- (၃) အနေအထိုင်၊ အမူအရာအပိုင်း
- (၄) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပိုင်းနှင့်
- (၅) တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအပိုင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

**(၁) အပြောအဆိုအပိုင်း**

**(က) နေ့စဉ်ဘဝ အသုံးအနှုန်း**

 ရဟန်းသံဃာတော်များကို ဖိတ်ခေါ်လိုရင် “ပင့်လျှောက်ပါတယ်ဘုရား။”

 ရဟန်းသံဃာတော်များကို ခေတ္တရပ်စေလိုရင် “ရပ်တော်မူပါဘုရား။”

 ရဟန်းသံဃာတော်များကို စားစေလိုရင် “ဘုဉ်းပေးတော်မူပါဘုရား။”

 ရဟန်းသံဃာတော်များမှ စကားပြောဆိုစေလိုရင် “အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား။”

 ရဟန်းသံဃာတော်များကို မိမိနှင့်အတူအကွ လိုက်ပါစေလိုရင် “ကြွတော်မူပါဘုရား။”



အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

မိမိကိုယ်မိမိ ရည်ညွှန်းလိုရင် “တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မ” လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များကို ပင့်ဖိတ်လို ရင်လက်အုပ်ချီပြီး “အရှင်ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။  
ပြန်ဖြေရင် “တင်ပါ့ဘုရား” လို့လျှောက် ထားရပါမယ်။



ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရင်  
“မှန်ပါ့ အရှင်ဘုရား”၊  
“တင်ပါ့အရှင်ဘုရား” လို့ သုံးနှုန်းရပါမယ်။

မဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရင် “မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား”၊  
“မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရမယ်။



သံဃာတော်များအား မေးမြန်း လိုရင် “လျှောက်ထားပါရစေဘုရား”၊  
“လျှောက်တင်ပါရစေဘုရား” လို့ ပြောရပါတယ်။

သံဃာတော်များကပြောရင် “မိန့်တော်မူတယ်” လို့ပြောရပါမယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များကို “သဒ္ဓါင်းကုန်းကို မသာပို့ကြွပါ ဘုရား”၊ “မသာအိမ်ကို ကြွပါဘုရား” လို့ မလျှောက်ရပါ။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

“အသုဘာရှု ကြွတော်မူပါဘုရား”၊ “မြေချတရားတော်ချီးမြှင့် ပေးရန်ကြွတော်မူပါဘုရား”လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။

**(ခ) ဆွမ်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း**



🕯 ထမင်းကို ဆွမ်း၊ ဟင်းကို ဆွမ်းဟင်းလို့ သုံးနှုန်းရပြီး၊ ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြား စားသောက်ဖွယ်ရာများကိုတော့ “ခဲဖွယ်” လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။

🕯 အိမ်ကို ဆွမ်းပင့်ဖိတ်ကပ်လိုရင် ဆွမ်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက်ဆွဲဆွမ်းစတဲ့ သာသနာ့ဝေါဟာရနဲ့ လျှောက်ရပါတယ်။

ထမင်းစားကြွပါ။ မုန့်ဟင်းခါးစားကြွပါလို့ မလျှောက်ရပါ။

🕯 ဆွမ်းဖြစ်စေ၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းဖြစ်စေ ဆက်ကပ်ရင် ပေးလှူတဲ့ သူဟာ သံဃာတော်နှင့် “နှစ်တောင့်တစ်ထွာအတွင်း”မှ ကပ်လှူ ရပါမယ်။

🕯 ရဟန်းသံဃာတော်များ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေစဉ် နှစ်တောင့်တစ်ထွာ အကွာအဝေးကနေပြီး ဆွမ်းအုပ်စ သည်ကို မ,ပြီးတော့“ဆွမ်းထည့် တော်မူပါဘုရား”လို့ လျှောက်ထား ရပါမယ်။



မလျှောက်ထားဘဲ ဆွမ်းဖြည့်တာမျိုး မပြုရပါ။ “ပြည့်စုံပြီ” လို့မိန့်ကြားရင် အတင်းတိုးပြီး မကပ်ရပါ။ ရဟန်းတော်တို့မှာ အာပတ်သင့်တတ်ပါတယ်။

အပင်ပေါက်စေနိုင်တဲ့ အသီး၊ အရွက်၊ ပင်စည်တွေကို ဆွမ်းပွဲမှာ ပါရင် “ကပွို”ရတယ်။ သံဃာတော်က “ကပွိုယံ ကရောဟိ” လို့ မိန့်ဆိုရင် မိမိက “ကပွိုယံ ဘန္တေ” လို့ဆိုပြီး အဲဒီအရာကို ခက်ယင်းခွနှင့်ဖြစ်စေ၊ သွားကြားထိုးတံနှင့်ဖြစ်စေ၊ လက်သည်း နှင့် ဖြစ်စေ၊ ဓားချွန်နှင့် ဖြစ်စေ ထိုးလိုက်ရပါတယ်။

ဆွမ်းပွဲပြင်ပြီး သံဃာတော်များအားပေးလှူရင် “ကပ်တယ်” လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။

ရေနှင့်ဒန်ပူမှလွဲပြီး စားသောက် ဖွယ်ရာတွေကို လှူ သာမဏေ တွေက ကပ်မှသာ ဘုဉ်းပေး သုံးဆောင် ကောင်းပါတယ်။



ဆွမ်းသပိတ်ပြင်ရင် သပိတ်ရေကျင်းပြီးမှ ပြင်ရပါတယ်။ ဆွမ်း ဘုဉ်းပြီးတဲ့နောက် ဆွမ်းသပိတ်ဆေးကြောပြီးရင်လည်း သေ သေချာချာသုတ်ပြီး သပိတ်အတွင်းပိုင်းကို ခေတ္တ နေရောင်ပြ ရပါတယ်။

(၇) အခေါ်အဝေါ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း

- ထေရ်ဝါကြီးတဲ့သံဃာတော်ကို “ဆရာတော်ဘုရား”၊ ထေရ်ဝါငယ်လျှင် “ဦးပဉ္စင်းဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရပါတယ်။
- သက်တော်၊ ဝါတော်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးရင့်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုလိုတဲ့အခါမျိုးမှာ “ဦးကုမာရ” လို့ ဘွဲ့အမည်တပ်ပြီး မသုံးရပါဘူး။ ဒါဟာ မယဉ်ကျေးတဲ့ သဘောသက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကျောင်းတိုက်ကိုစွဲပြီး ဖြစ်စေ၊ မြို့ကိုစွဲပြီးဖြစ်စေ “မဟာစည်ဆရာတော်” “ရွှေဥမင်ဆရာတော်” “လယ်တီဆရာတော်” စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုရပါတယ်။



- သံဃာတော် သာမဏေတို့ရဲ့ မိခင်ဖခင်တို့ကို “မယ်တော်” “ခမည်းတော်” လို့သုံးပြီး ဆွေမျိုးတွေကို “ဆွေတော်၊ မျိုးတော်” လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များ နေထိုင်တာကို “သီတင်းသုံးတယ်။”

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်



ရဟန်းသံဃာများ စာကျက်တာကို “စာအံတယ်လို့” သုံးနှုန်းရပါတယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များ လမ်းလျှောက်တာကို “စကြံ့လျှောက်တယ်။”

ရဟန်းသံဃာတော်များ သွားတာကို

“ကြွတယ်။”

ရဟန်းသံဃာများ အိပ်တာကို “ကျိန်းတယ်။”

သံဃာသုံး အိမ်သာကို “ကုဋီ”လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ကားချပ်များ ရှိတဲ့နေရာကို “ဘုရားဆောင်” လို့ ပြောရပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ပုံတော်၊ ရုပ်ပွားတော်ကို လှပတယ်လို့ မပြောရဘူး။ သပ္ပာယ်တယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတယ် လို့ ပြောရပါတယ်။



သံဃာတော်များ အနိစ္စရောက်ရင်

“ပျံလွန်တော်မူတယ်”၊ အသုဘပွဲပြုလုပ်တာကို “ဈာပနပွဲ” လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။ “ဘုန်းကြီးပျံပွဲ” လို့လည်း သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။

(ဃ) အထွေထွေဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း

🕯️ သံဃာတော်များ အလှူခံလာရင် “အလှူခံကြွလာတယ်”  
လို့ သုံးနှုန်းပြီး မလှူနိုင်ရင် “ကန်တော့ပါဘုရား”၊ “ကန်တော့  
ဆွမ်းပါဘုရား” လို့ လျှောက်ရပါတယ်။



🕯️ သံဃာတော်များကို ရွှေတွေ၊  
ငွေတွေ လက်ထဲ မကပ်လှူရပါ။  
ကပ်လှူလိုရင် ဝိနည်းတော်နှင့် ညီ  
အောင် ကပ္ပိယကာရမှ တစ်ဆင့်  
လှူဒါန်းရပါမယ်။

🕯️ သံဃာတော်များအား နဝကမ္မ  
အတွက် ဝတ္ထုငွေ လှူဒါန်းလိုရင်  
“တပည့်တော်သည်အရှင်ဘုရား လိုအပ်ရာရာ အသုံးပြုနိုင်ရန်  
ငွေတစ်ထောင်ကျပ်တန် ပစ္စည်းလေးပါးကို လှူဒါန်းလိုပါတယ်။  
ကပ္ပိယညွှန်းတော်မူပါဘုရား၊ လုံခြုံရာအရပ်ကို ညွှန်းတော်မူပါ  
ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်မှ ညွှန်း  
တဲ့ ကပ္ပိယလက်ထဲကို နဝကမ္မ ဝတ္ထုငွေကို ပေးအပ်ရပါမယ်။  
အဲဒီကပ္ပိယက ရဟန်းထံပါး ဝိနည်းတော်နှင့်အညီ လျှောက်  
ထားပြီးရင် ရဟန်းတော်များအဖို့ မိမိလိုအပ်ရာရာ အပ်စပ်တဲ့  
ပစ္စည်းကို ကပ္ပိယထံက အလှူခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) အပြုအမူအပိုင်း

ဘုရားရုပ်ပွား ဆင်းတုတော် ပါဝင် ရဟန်း သံဃာတော်များ ကို ထိခြင်း (၅) ဖြာနှင့် ကန် တော့တတ်ရပါမယ်။



ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် လမ်းမှာတွေ့ခဲ့ရင် လမ်းဖယ်ပေးပြီး လမ်းဘေးမှာရပ်၊ ဖိနပ်ချွတ်၊ ဦးခေါင်းညွတ်၊ လက်အုပ်ချီရပါမယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် မာတုဂါမများ၊ ဒကာမငယ်များရဲ့ ကိုယ်၊ လက်၊ အင်္ဂါ တစ်စုံတစ်ရာနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မပြုမိဖို့ သတိထားရပါမယ်။ ဆွမ်းလောင်းလှူရင်

လည်းမထိတွေ့ရလေအောင် ပိုသတိထားရပါမယ်။ မိမိကြောင့် သံဃာတော်များ ကြီးလေးတဲ့အပြစ်အာပတ်သင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

သံဃာတော်များ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို ကိုင်တွယ်ရင် အာပတ်သင့်တတ်လို့ ဒကာမများက မိမိတို့ရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို သံဃာတော်များ အမှတ်တမဲ့ပင် မထိတွေ့မိစေဖို့ သတိထားရပါမယ်။

ရဟန်းသံဃာတော်များကို ကြည်ညိုလွန်းတဲ့ ဒါယိကာမတွေ အနေနှင့် ခြေလက်အင်္ဂါထိကိုင်ပြီး ကန်တော့ဖို့မသင့်ပါ။ သံဃာတော်များ ကြွရာလမ်းကို ဆံပင်ဖြန့်ခင်းပြီးတော့လည်း ပူဇော်ဖို့မသင့်ပါ။

ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်း ခွင့်ပြုထားရင် ဖိနပ်စီးခွင့်ရှိပါတယ်။ သို့သော်လည်းကျောင်း ပေါ်ရောက်ရင်ပါကေးခင်း၊ ပေါ်လစ်သုတ် ကော်ဇောခင်းထားတဲ့ အပေါ်ကိုတော့ သန့်ရှင်းတဲ့ ခြေနှင့်နင်းတာ ပိုပြီးသင့် တော်ပါတယ်။



ရဟန်းသံဃာတော် ဦးပဉ္စင်းကိုရင်ကိုစတာ၊ ပြောင်တာ၊ ပျက် ရယ်ပြုတာတွေ မပြုမိအောင် ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

(၃) အနေအထိုင်၊ အမူအရာအပိုင်း



ရဟန်းသံဃာတော်များရှေ့ ရောက်ပြီး ရှိခိုးဦးချရင် အမျိုးသား များက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကာ၊ အမျိုး သမီးများအနေနှင့် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ရင် ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။

ကျဉ်းကျပ်တဲ့လမ်းမှာ သံဃာတော် များနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခဲ့ရင် ခြေစုံရပ်ပြီး လမ်းဖယ်ပေးရ ပါမယ်။ တိုးဝှေ့ပြီး ကျော်တက် မသွားသင့်ပါ။

ရဟန်းသံဃာတော် တစ်ပါးတည်းရှိတဲ့ ကျောင်းထဲ၊ အခန်းထဲ မာတုဂါမများ ဝင်ရောက်ဖို့မသင့်ပါဘူး။ ရဟန်းနှစ်ပါး(သို့) ကပ္ပိယဒကာယောက်ျားရှိမှသာ ဝင်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရဟန်းသံဃာတော်တစ်ပါးတည်းထံ အမျိုးသမီးတစ်ရာ ဖြစ်ပါ စေ အမျိုးသားတစ်ဦးမပါဘဲ မချဉ်းကပ်သင့်ပါဘူး။

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

- 👤 ရဟန်းသံဃာတော်များ ထိုင်နေတဲ့ ခုံတန်းလျား တစ်ဆက် တည်းမှာ မာတုဂါမများ မထိုင်သင့်ပါဘူး။
- 👤 ရဟန်းသံဃာတော် တစ်ပါးတည်း ကပွိယမပါဘဲ အမျိုး သမီးမောင်းတဲ့ မော်တော်ယာဉ်ထဲ မစီးကောင်းဘူးဆိုတာ ဒါယိကာမများ အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။
- 👤 ယာဉ်ရထား၊ ကားတွေပေါ်မှာ ရဟန်းသံဃာတော်များနဲ့ ဆုံတွေ့ရင် နေရာကို ပေးလှူရပါမယ်။ သပိတ် သင်္ကန်း စတာတွေကို သယ်ယူ ကူညီရပါမယ်။ မာတုဂါမများ ရဟန်း သံဃာတော်များနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုမှ အစ ဟန်အမူအရာ ကုန်ကြွေးအဆုံး အထူးအလေးဂရုပြု ဆင်ခြင် သင့်ပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်များရဲ့ သီလကိစ္စမှာ မိမိကြောင့် သံသယမဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြုမူသင့်ပါတယ်။
- 👤 အလွန်သေးငယ်တဲ့ပစ္စည်းကို ကပ်လှူတာဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် သံဃာတော်မှ ပေးစွန့်တာဖြစ်စေ လက်နှစ်ဘက်နှင့်သာ ခံယူရ ပါမယ်။
- 👤 သံဃာတော်များအနီး ထိုင်တဲ့အခါ၊ ဝေး နီး လွန်းရာ၊ မြင့်လေညာ နှင့် ရှေ့နောက်တည့်တည့်အရပ်ကို ရှောင်ပြီး သင့်လျော်ရာမှာ မျက်လွှာချ ပြီး ထိုင်ရပါမယ်။



👤 ပြန်လည်ထွက်ခွါတဲ့အခါ လက်အုပ်ချီကာ ကိုယ်ကိုညွတ်ပြီး လေး၊ ငါးလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီးမှ လိုရာကိုသွားရပါမယ်။ ချက်ခြင်း နောက်ကျောပေးပြီး မသွားရပါ။

👤 တရားနာလျှင် ဦးထုပ်၊ ခေါင်းပေါင်းချွတ်ပြီး နာရပါမယ်။ တိတ်ခွေနှင့် တရားနာရင်လည်း စက်ကိုအမြင့်မှထားပြီး ရိုရို သေသေ နာရပါမယ်။

**(၄) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပိုင်း**

👤 ဘုန်းကြီးကျောင်းကိုလာရင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် မြန်မာဆန်ဆန် ဝတ်ဆင်ရပါမယ်။

👤 မိန်းကလေးများအနေနဲ့ လည်ဟိုက်အင်္ကျီ၊ အင်္ကျီပါးပါး၊ အင်္ကျီလက်တိုတို၊ ခေတ်စကပ်၊ စကပ်အကွဲ၊ ထမီအကွဲ၊ ဘောင်းဘီတိုတိုတွေကို မလုံမခြုံဝတ်ပြီး ရဟန်းသံဃာတော် များရှိရာ လုံးဝမသွားသင့်ပါ။ အဲသလို သွားတာဟာ မိမိ သာသနာတော်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စော်ကားသလို ဖြစ်သွား ပါလိမ့်မယ်။ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ နရသူမင်းလက်ထက်က ရဟန်း သံဃာတွေ လူထွက်စေဖို့ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး မလုံတလုံဝတ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေနှင့် ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတိုက်တွေမှာ ကပွဲ သဘင်ခံခဲ့တာကို သတိရဖို့ လိုပါတယ်။

(၅) တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအပိုင်း



📞 မြန်မာနိုင်ငံမှာ တယ်လီဖုန်း အသုံးပြုမှု တစ်ဟုတ်ချင်း တိုးလာပါတယ်။ ဆရာတော် သံဃာတော်များထံပါး လျှောက်ထားရာမှာ အမှတ်မထင် မှားယွင်းလျှောက်ထားမိတတ်တဲ့အတွက် လူငယ် မောင်မယ်တို့ကို ရည်ရွယ်ပြီး တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ သာသနာ့ အသုံးအနှုန်းကို ဗဟုသုတအလို့ငှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

📞 ဆရာတော် သံဃာတော် ထံ ပါးဖုန်းဆက်တဲ့အခါ တစ်ဖက်မှ ဖုန်းမကိုင်သေးရင် နောက်ထပ်အကြိမ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ခေါ်နေမိရင် ဆရာတော် သံဃာတော်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

📞 မိမိက ဖုန်းစဆက်တဲ့အခါ “ဘုရားတပည့်တော် ဒကာမောင်မောင် ပါဘုရား၊ ဒကာမ မီးမီးပါဘုရား လျှောက်ထားခွင့်ပြုပါဘုရား၊ ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား” လို့ ပဏာမ ပြောဆို လျှောက်ထားရပါမယ်။

📞 ဆရာတော် သံဃာတော်ထံပါးမှ ဖုန်းဆက်လာရင်လည်း ဆရာတော် သံဃာတော်မှန်း သိသိချင်း “ဘုရားတပည့်တော် ဒကာမောင်မောင်ပါဘုရား၊ ဒကာမ မမီးမီးပါဘုရား ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား၊ အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား” လို့ လျှောက်တင်ရပါမယ်။



အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ဖုန်းဆက်နေစဉ်ကာလ စကားသံ မကြားရရင် (ဝါ) မသဲကွဲရင် “ဆရာတော်ဘုရားအသံကို တပည့်တော် ကြည်ကြည်လင်လင် မကြားရတော့ပါဘုရား” လို့ ရှိသေ့စွာ လျှောက်ထားရပါမယ်။

မိမိက ဖုန်းဆက်ပြီးတဲ့အခါ “ဘုရားတပည့်တော် မေးမြန်းလျှောက်ထားစရာများ ပြည့်စုံပါပြီဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရားဘာများ မိန့်ကြားစရာ ရှိပါသလဲဘုရား” လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။

နှစ်ဖက်စလုံးမှ ဖုန်းဆက်ပြောဆို လျှောက်ထားတဲ့ကိစ္စ ပြီးဆုံးရင် “ဘုရားတပည့်တော်အား ဖုန်းချခွင့်ပြုတော်မူပါဘုရား၊ ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားပြီးမှ ဖုန်းချရပါမယ်။

ဖုန်းဆက်စကား ပြောဆိုလျှောက်ထားချိန် တစ်လျှောက်လုံးမှာ တစ်ဖက်ကဆရာတော် စကားပြီးဆုံးမှသာ မိမိက ပြောဆိုရပါမယ်။ စကားဖြတ်ပြောတာဟာ အင်္ဂါရာ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဖုန်းနှင့်လျှောက်ထားရာမှာ တစ်ဖက်မှ အခြေအနေနှင့် တည်နေရာကို အတိအကျမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်တစ်ဖက်ဆရာတော် သံဃာတော် အား၊ မအား၊ အချိန်ရ၊ မရ၊ အကြောင်းအရာ လျှောက်တင်ဖို့သင့်၊ မသင့်စတာတွေကို ကြိုတင်မေးမြန်း၊ ခွင့်ပန်လျှောက်ထားဖို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။



ဖုန်းဆက်လျှောက်ထားချိန်အတွင်း မိမိအနီးအနားမှ အခြားသူ

တစ်ဦးဦးကို စကား တစ်စုံတစ်ရာ ပြောဆိုမိတတ်တယ်။ အဲဒီ အပြုအမူကြောင့် တစ်ဖက်က ဆရာတော် သံဃာတော်ကို အင်္ဂါရဝ ဖြစ်စေတတ်လို့ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

🔴 ဖုန်းဆက်လျှောက်ထားချိန်မှာ အလျဉ်းသင့်ရင်လည်း ဆရာတော် သံဃာတော်များရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ရာသီဥတု စတဲ့ ပဋိသန္ဓာရ စကားကို မေးမြန်းလျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

🔵 ဆရာတော် သံဃာတော်ရှေ့မှောက်မှာ ပြောဆိုလျှောက်ထားတဲ့ အခါမှာတော့ မိမိမှာပါလာတဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းကို ပိတ်ထားရင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါမည်။ သို့သော် အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် ဖုန်းကို ဖွင့်မိထားပြီး ဖုန်းခေါ်သံမြည်လာရင်တော့ “ဘုရားတပည့်တော်အား တယ်လီဖုန်းပြောခွင့် ပြုတော်မူပါ ဘုရား”လို့ ရိုရိုသေသေ ခွင့်တောင်းလျှောက်ထားရပါမယ်။ အဲဒီနောက် သင့်တော်သလောက် ဝေးရာကိုသွားပြီးတော့ ဖုန်းကို ပြောရပါမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်မောင်မယ်များ မသိမနေ၊ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေ့လာ ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဗုဒ္ဓရှင်တော်အလိုကျ သာသနာတော်ကို နည်းမှန်၊ လမ်းမှန် ဆည်းကပ် ကြည်ညိုတတ်ဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အပြုအမူ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို သိရှိရင်တော့ ပြုပြင်ရပါမယ်။ ရဟန်းသံဃာ များနှင့် ဆက်ဆံရာမှာလည်း ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေအနေနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို သိထားမှသာလျှင် သာသနာတော်ကို မိမိကစောင့်ရှောက်ပြီးဖြစ်သလို ကုသိုလ်လည်း တိုးပွားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

# ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ပုံဝတ္ထုအညွှန်း

## (က-၃) ဧကပဏ္ဏဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းရသေ့သည် မင်းဥယျာဉ်၌နေစဉ်ကာလ မင်းကြီးသည်အလွန်ကြမ်းတမ်း၍ ဆုံးမရခက်သော မင်းသားကို အပ်နှံခဲ့ပုံ၊ ရသေ့ကြီးသည် မင်းသားကို တမာပင်ငယ်၏အရွက်ကို အဝါးခိုင်းပြီး ဤအပင်သည် ငယ်စဉ်ကပင် ဤမျှခါးသောကြောင့် မည်သူမျှမကြိုက်သကဲ့သို့ သင်သည်လည်း ငယ်စဉ်ကပင် မိုက်မဲနေလျှင် မည်သူမျှ ချစ်ခင်ကြလိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း ဆုံးမပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စဉ် ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်တော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၅၄၉) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ၁၊ ၅၃၀)

## (က-၅) သမ္မောဒမာနဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းတို့သည် မိမိတို့အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲကာ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပျက်ပြားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပုံ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုမရှိလျှင် အကျိုးစီးပွား ဆုတ်ယုတ် ပျက်ပြားတတ်ပုံ၊ ငုံးငှက်အပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း ငြင်းခုံခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားလျက် စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပျက်ပြားသောကြောင့် ငှက်မုဆိုး၏ လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်း ကျရောက်ကာ အားလုံးပင် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စဉ် ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၀၄၄) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ၁၊ ၂၂၇)

**(က-၁၁) တိတ္ထိရဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ရှေးအခါက ဟိမဝန္တာတော၌ ဆင်၊ မျောက်၊ ခါ သတ္တဝါ (၃) ဦးတို့သည် အသက်ကြီးသူကို အရိုအသေပြုကြပုံ၊ အသက်သိက္ခာကြီးသူတို့အား အလေးအမြတ်ပြုလျှင် ယခုဘဝလည်း ချီးမွမ်းခံရ၍ နောင်ဘဝတို့၌လည်း သုဂတိဘုံသို့ ရောက်နိုင်ကြောင်း ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ထို ပုံတော်စွဲ ဝါးရာဝါးဆယ်ထောင်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၁၅၆) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဝိ၊ ၄၊ ၃၁၀)(ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၂၃၃)

**(က-၁၅) ပသေနဒိကောသလဝတ္ထု**

ဤဝတ္ထု၌ ပသေနဒိကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ် ချက်ထမင်းနှင့် ထိုထမင်းအားလျော်သော ဟင်းလျာများကို သုံးဆောင်ပြီး ဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ခဲ့ပုံ၊ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်သောအခါ ထမင်းဆီယစ် သဖြင့် မသက်မသာ နေထိုင်ခဲ့ရပုံ၊ ဘုရားရှင်က အစားလွန်ခြင်း၌ အပြစ်ကို ဟောကြားပုံ၊ အတိုင်းအရှည်ကို သိ၍ စားသောက်သူအား ဝေဒနာ နည်းပါးပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ထို ပုံတော်စွဲ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၂) (နာ-၂၅၂) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၂၊ ၁၃၁) (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၂၊ ၃၁၅)

**(ခ-၂.A) သာလိတ္တကဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ဗာရာဏသီပြည် ဗြဟ္မဒတ်မင်း၏ အမတ်ဖြစ်စဉ် စကားအလွန်များသော ပုရောဟိတ် ပုဏ္ဏားကို ဆုံးမရန် ကျောက်စရစ်ခဲအပစ် ကျွမ်းကျင်သော သူဆွံ့

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

တစ်ယောက်ကိုခေါ်၍ အကာအရံထဲ၌နေစေပြီး ပုဏ္ဏား၏ ပါးစပ်ထဲ သို့ ဆိတ်ချေးတုံးတစ်ပြည်သား ပစ်သွင်းစေခဲ့ပုံ၊ ထိုပုဏ္ဏားသည် ထိုနေ့မှ စ၍ အရှက်ရကာ စကားမများတော့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၄၃၃) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇာ ၄၊ ၁၊ ၄၄၂)

**(ခ-၂.B) ဝါလောဒကဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ဗာရာဏသီမင်း၏ အမတ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်စဉ် ပစ္စန္ဒရာဇ်အရပ်တို့၌ ပုန်ကန်ထကြွ သဖြင့် သိန္ဓောမြင်းငါးရာတို့ကို ကစေလျက် စစ်အင်္ဂါလေးပါးတို့ဖြင့် သွားရောက်နှိမ်နင်းပုံ၊ စစ်တိုက်ရာမှ ပြန်လာသော သိန္ဓောမြင်းတို့အား မင်းကြီးက မုဒရက်ရည်များကို တိုက်ကျွေးစေပုံ၊ အကြွင်းအကျန် များကို မြည်းများအား တိုက်ကျွေးစေသောအခါ သိန္ဓောမြင်းများက ငြိမ်သက်နေကြသော်လည်း သိန္ဓောမြင်းများ၏ စားကြွင်းကိုစားသော မြည်းများသည် မူးယစ်ကာ မြူးတူးအော်ဟစ်လျက် မင်းနန်းတော် ရင်ပြင်၌ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်နေကြပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နာ-၁၅၀) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇာ ၄၊ ၂၊ ၈၇)

**(ခ-၈) သန္တိဘောဒဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ဗာရာဏသီမင်း ဖြစ်စဉ် တောမှဆိုးက ခြင်္သေ့နှင့်နွားလားတို့ အလွန်ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

တောထဲ၌ နေထိုင်ကျက်စားကြသည်ကို တွေ့မြင်ရကြောင်း၊ နောင် အခါမြေခွေးတစ်ကောင် ရောက်လာပြီး ကုန်းတိုက်စကားပြောကြား သောကြောင့် အချင်းချင်းအထင်လွဲ ရန်သူဖြစ်ကာ တိုက်ခိုက်သေဆုံး ကြကြောင်းလျှောက်ထားခဲ့ပုံ၊ ကုန်းတိုက်စကားသည် အလွန်အသွား ထက်သည့် လှံချက်ဖြင့် ထိုးနှက်သည်နှင့်တူကြောင်း ဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူပုံစသော အကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတိဝတ္ထု အတွဲ (၃) (နှာ-၈၅၆) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇ၊ ၄၊ ၃၊ ၁၃၇)

(ခ-၁၀. A) လကုဏ္ဍကဘဒ္ဒိယတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ မထေရ်လောင်းလျာသည် ပဒုမုတ္တရဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ အလှူကြီးပေးလှူ၍ သာယာသော အသံရှိသော ရဟန်းတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဘွဲ့ထူးရရှိရန် ဆုတောင်းခဲ့ပုံ၊ ယင်းကုသိုလ် ကံကြောင့် သုဂတိဘုံတို့၌ ကျင်လည်ခဲ့ရပုံ၊ ဘုရင်ဖြစ်စဉ်အခါက အဘိုးကြီး အဘွားကြီးများကို ရွံရှာစက်ဆုပ်လျက် ပြက်ရယ် ပြောင်လှောင် ကစားခဲ့သော အကုသိုလ်ကံကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကဿပဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်တို့ကို စေတီတည်ရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို ယုတ်လျော့ အောင် ပြုလုပ်ခဲ့သောကြောင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာ ပုကွခဲ့ပုံ၊ ဂေါတမဘုရားရှင်သာသနာတော်၌ ရဟန်းပြု၍ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးနောက် သာယာသောအသံရှိသော ရဟန်းတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဘွဲ့ထူး ရရှိခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ထေရ်အပါဒါန် အတွဲ (၂) (နှာ-၁၄၀) ကြည့်ရန်။ မူရင်း (အပ၊ ၂၊ ၁၄၃) (ထံ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၀၇) (အံ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၅၂)

**(ခ-၁၀, B) သမိတိဂုတ္တတ္ထေရဝတ္ထု**

ဤဝတ္ထု၌ မထေရ်လောင်းလျာသည် ဝိပဿီမြတ်စွာ ဘုရားရှင်အား မြတ်လေးပန်းတို့ကို လှူဒါန်းခဲ့သော်လည်း ပစ္စေက ပုဒ္ဓါတစ်ဆူအား အနုဟုကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခဲ့သောကြောင့် ငရဲ၌ ခံခဲ့ရပုံ၊ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ သာဝတ္ထိပြည်၌ ပုဏ္ဏား တစ်ဦးဖြစ်၍ သာသနာတော်သို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါ နူနာ ရောဂါစွဲကပ်ခံခဲ့ရပုံ၊ ထိုဝေဒနာကိုရှုပွားသဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်တို့ ထေရဝါထာ အဋ္ဌကထာ အတွဲ(၁) (နာ-၂၂၁)ကြည့်ရန်။

**(ခ-၁၁, A) နန္ဒီဝိသာလဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် နန္ဒီဝိသာလနွားလား ဖြစ်စဉ် အရွယ်ရောက်သော သခင်ဖြစ်သူ ပုဏ္ဏားကြီးအား “အသပြာ တစ်ထောင်ကြေးဖြင့် လှည်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်၊ မဆွဲနိုင် အလောင်းအစား ပြုခိုင်းပုံ၊ သူဌေးတစ်ယောက်နှင့် အလောင်းအစား ပြုလုပ်သော အခါပုဏ္ဏားကြီးက နန္ဒီဝိသာလအား “ကောက်ကျစ်သော နွားလား ... သွားလော့၊ ဝန်ကို ရုန်းလော့” ဟု မဟုတ်မမှန် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း သောစကားတို့ဖြင့် ပြောဆိုစေခိုင်းသောအခါ နန္ဒီဝိသာလ နွားလား က ဝန်ကို မရုန်းဘဲ ရပ်နေသဖြင့် ပုဏ္ဏားကြီး အသပြာတစ်ထောင် ဆုံးရှုံးသဖြင့် နန္ဒီဝိသာလ နွားလားက မိမိအား ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း သော စကားတို့ဖြင့် မဟုတ်မမှန် မပြောဆိုရန် ပုဏ္ဏားကြီးအား ပြောဆို ပြီး နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် အသပြာနှစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစား ပြုခိုင်းပုံ၊ ပုဏ္ဏားကြီးက “ချစ်သား ... ကောင်းသော နွားလား ...

သွားလော့၊ ဝန်ကို ဆောင်လော့” ဟု ပြောဆို စေခိုင်းသောအခါ တစ်ချို့တည်းဖြင့် ဝန်တင်လှည်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်သောကြောင့် အသပြာ နှစ်ထောင်ရရှိခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ထပ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၀၂၂) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဝိ၊ ၂၊ ၇) (ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၂၀၇)

**(ခ-၁၁, B) သဗ္ဗိကုဋ္ဌုပ္ပိတ္တာဝတ္ထု**

ဤဝတ္ထု၌ ရှေးအခါကလူတစ်ယောက်သည် သုနေတ္တမည် သော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ကျောက်ခဲဖြင့်ပစ်ခဲ့ဖူးပုံ၊ ထိုအကုသိုလ်ကံ ကြောင့် သုံးဂါဝတ်မျှ ခန္ဓာကိုယ်ပမာဏရှိသော ပြိတ္တာကြီးဖြစ်ပြီး မီးတောက်လောင်နေသော သံတင်းပုတ် အလုံးခြောက်သောင်းတို့ ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ရိုက်နှက်ခံနေရပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး (နာ-၅၉၉) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၃၂၃)

**(ခ-၁၂, A) နိဂြောဓမိဂဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်ကို ဘုရားရှင် တေဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံး တော်မူစဉ် ကုမာရကဿပမထေရ်၏မိခင် ဘိက္ခုနီဘဝဖြင့် ကိုယ်ဝန် တည်မှုကိုအကြောင်းပြု၍ ဟောတော်မူပုံ၊ ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားလောင်း နိဂြောဓသမင်မင်းနှင့် ဒေဝဒတ်လောင်း သာဓသမင်တို့သည် အခြွေအရံ ငါးရာစီဖြင့် တော၌နေစဉ် ဗာရာဏသီမင်းအတွက် နိဂုံး ဇနပုဒ်သား တို့သည် ဥယျာဉ်ကြီးပြည့်အောင် သမင်များကို ဖမ်းထည့်ထားပေး

ပုံ၊ မင်းကြီးသည် သမင်များကို လာရောက်ကြည့်ရှုပြီး ရွှေရောင် အဆင်းရှိသည့် နီကြောသေမင်နှင့် သာခသမင်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးကာ ကျန်သမင်များကို တစ်နေ့တစ်ကောင် အလှည့်ကျ စားတော်တည်ပုံ၊ သာခသမင်အုပ်စုအလှည့်တွင် ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာရှိနေသော သမင်မက မိမိအလှည့်ကို ကျော်၍ အခြားသမင်တစ်ကောင် အစားထိုးပေးရန် သာခသမင်ကို တောင်းပန်သော်လည်း မရသဖြင့် နီကြောသေမင်မင်းထံ လာရောက်အကူအညီတောင်းသောအခါ နီကြောသေမင်မင်းက မိမိကိုယ်တိုင် အသတ်ခံရန် သွားပုံ၊ ထို့နောက် မင်းကြီး ရောက်ရှိလာသောအခါ သတ္တဝါအားလုံးကို ဘေးမဲ့ပေးရန် နီကြောသေမင်မင်းက တရားဟောခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၆၃) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ၁၊ ၁၆၂)

**(ခ-၁၂.B) ကုရုဂ်မိဂဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ကုရုဂ်မည်သော သမင်မျိုး၌ဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ခေါက်ရှာငှက်၊ လိပ်တို့နှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ကုရုဂ်သမင် ကျော့ကွင်းမိသောအခါ လိပ်နှင့် ခေါက်ရှာငှက်တို့က လွတ်အောင်ကူညီခဲ့ကြပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နာ-၂၄၂) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ၂၊ ၁၃၉)

**(ခ-၁၄) သာရိပုတ္တတ္ထေရဝတ္ထု**

ဤဝတ္ထု၌ ဘုရားရှင်သည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် သီတင်းဝါလကျွတ်သောအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာ

မထေရ်က ဒေသစာရီကြွချီရန် ဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားခဲ့ပုံ၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် ထသွားသောအခါ ရဟန်းတစ်ပါး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်္ကန်းစွန်းဖြင့် ပုတ်ခတ်မိပုံ၊ ထိုရဟန်းက အရှင်သာရိပုတ္တရာအပေါ် ရန်ငြိုးဖွဲ့ကာ “အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် တပည့်တော်အား ထိပါးပုတ်ခတ်ပြီး အပြစ်ကို မတောင်းပန်ဘဲ ဒေသစာရီ ကြွချီကြောင်း” ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချလျက် ဘုရားရှင်ထံ သွားရောက်လျှောက်ထားခဲ့ပုံ၊ ဘုရားရှင်က အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ခေါ်စေတော်မူ၍ မေးစိစစ်သောအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်က ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး စသည်တို့ကို ဥပမာပြု၍ သည်းခံခွင့်လွှတ်ကြောင်း ဘုရားရှင်ထံ လျှောက်ထားခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၇၀၉) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (အံ၊ ၃၊ ၁၈၀) (အံ၊ ၅၊ ၃၊ ၂၆၂) (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၃၉၀)

(၈-၁၄) တိဿတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဒေဝီလရသေ့နှင့် နာရဒရသေ့တို့ ဇရပ်တစ်ခုတွင် တည်းခိုရာ ညအခါ တံခါးပေါက်အလယ်၌ အိပ်နေသော ဒေဝီလရသေ့၏ ဆံကျစ်ကို နာရဒရသေ့က မတော်တဆ နင်းမိပုံ၊ နာရဒရသေ့က တောင်းပန်သော်လည်း ဒေဝီလရသေ့ကို ဝိုင်းဝန်းတောင်းပန်ခိုင်းသော်လည်း မရခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၄၂) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၂၅)

(ဃ-၈) သမ္မောဒမာနဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းတို့သည် မိမိတို့ အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲကာ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပျက်ပြားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပုံ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုမရှိလျှင် အကျိုးစီးပွား ဆုတ်ယုတ် ပျက်ပြားတတ်ပုံ၊ ငုံးငှက်အပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း ငြင်းခုံခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားလျက် စည်းလုံးညီညွတ်မှု ပျက်ပြားသောကြောင့် ငှက်မုဆိုး၏ လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်း ကျရောက်ကာ အားလုံးပင် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စွဲ ဝါးရာဝါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၀၄၄) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ဝ၊ ၂၂၄)

(င-၃) တိဿတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဒေဝီလရသေ့နှင့် နာရဒရသေ့တို့ ဇရပ်တစ်ခု တွင် တည်းခိုရာ ညအခါ တံခါးပေါက်အလယ်၌ အိပ်နေသော ဒေဝီလရသေ့၏ ဆံကျစ်ကို နာရဒရသေ့က မတော်တဆ နင်းမိပုံ၊ နာရဒရသေ့က တောင်းပန်သော်လည်း ဒေဝီလရသေ့ကို ဝိုင်းဝန်း တောင်းပန်ခိုင်းသော်လည်း မရခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင် သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စွဲ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နာ-၄၂) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဓမ္မ ၄၊ ဝ၊ ၂၅)

(င-၄) ဂုဏ်ဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းခြင်္သေ့မင်းသည် ရွှံ့ညွှန် ထံ၌နှစ်နေ့စဉ် မြေခွေးတစ်ကောင်၏ အကူအညီကြောင့် အသက် ရှင်ခဲ့ရပုံ၊ ဘုရားအလောင်းခြင်္သေ့မင်းသည် ထိုမြေခွေးကို ကျေးဇူး ဆပ်သည့်အနေအားဖြင့် မိမိနှင့်တန်းတူထားကာ ဆက်ဆံခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၄၀) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဆ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၁)

(င-၅) ရောဟိနီဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ အရှင်အနုရုဒ္ဓါထေရ်၏ ညီမငယ် ရောဟိနီသည် ကိုယ်ရေပြားရောဂါ စွဲကပ်နေသဖြင့် အနုရုဒ္ဓါထေရ်က ရောဟိနီအား ဆွမ်းစားကျောင်း ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းစေကာ တံမြက်လှည်းခြင်း စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်စေခဲ့ပုံ၊ ရောဟိနီသည် တံမြက်လှည်း ခြင်းစသော သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ရေပြားရောဂါများ ညှိုးနွမ်းသွားပုံ၊ ကျောင်းရေစက်ချပွဲ၌ ဘုရားရှင်က “ရောဟိနီသည် အတိတ်ဘဝ၌ နန်းတွင်းသူ ကချေသည်တစ်ဦးအား ရန်ငြိုးဖွဲ့ကာ ခွေးလေးယားသီးများဖြင့် ကြံချသည့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဤဘဝ၌ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ်ရေပြားရောဂါ ခံစားရကြောင်း” စသည်ဖြင့် ဟောကြား သည့်အခါ ရောဟိနီသည် ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး သောတာပန်တည်ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၂) (နှာ-၂၈၇) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၂၊ ၁၉၂)

(င-၉) အမ္မပါလီထေရီဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ အမ္မပါလီထေရီမလောင်းလျာသည် ဖုဿဘုရား ရှင်၏နမတော်ဖြစ်၍ ရုပ်ရည်ချောမောလှပရန် တောင်းဆိုပြုခဲ့ပုံ၊ သိဒ္ဓိဘုရားရှင်လက်ထက်စေတီရင်ပြင်ပေါ်၌ တံတွေးထွေးချခဲ့သည့် ရဟန်းမကြီးကို ပြည့်တန်ဆာမနှင့်နှိုင်း၍ နှုတ်မှရေရွတ်ပြောဆိုမိပုံ၊ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်၌ ရဟန်းမဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ဂေါတမဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ဝေသာလီမင်း၏ ဥယျာဉ်တော်ရှိ သရက်ပင် သစ်ကိုင်းခွကြား၌ ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေနေခဲ့ပြီး အမ္မပါလီဟု အမည် ရပုံ၊ ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ပြီး ဘဝ၏နောက်ဆုံးပိုင်း၌ ရဟန္တာထေရီ ဖြစ်ကာ ဥဒါန်းကျူးရင့်ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။  
အကျယ်ထို (အပ၊ ၂၊ ၂၉၅) (ထေရီ၊ ၄၊ ၂၀၄) (ထေရီ၊ ဒီ၊ ၅၀၃)ကြည့်ရန်။

(စ-၄) တိတ္ထိရဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် အဘိညာဉ်ရ ရသေ့ကြီး ဖြစ်၍ ရသေ့တပည့်ငါးရာနှင့်အတူ ဈာန်ကစား၍ နေပုံ၊ စကားများ ၍ ဆရာလုပ်လိုသော ရသေ့တစ်ပါးသည် အခြားရသေ့တစ်ပါး ထင်းခွဲ နေစဉ် ဆရာသွားလုပ်ပုံ၊ ထိုရသေ့က ဆရာလုပ်သောရသေ့ကို စိတ်ဆိုးကာ ပုဆိန်ဖြင့် ခုတ်သတ်သဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံ၊ ထိုကျောင်း အနီး တောင်ပို၌နေသော ခါတစ်ကောင်သည်လည်း တွန်သံပေး သဖြင့် မုဆိုး၏အသတ်ခံရပုံ စသောအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။  
အကျယ်ထို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်လတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၄၅၃) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၄၅၆)

### (စ-၇) အန္တဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် တစ်ခုသော ရွာအနီး၌ ကြက်ဆူပင်စောင့်နတ်ဖြစ်ပုံ၊ ရွာသားတို့သည် နွားသေတစ်ကောင်ကို ကြက်ဆူပင်တော၌ စွန့်ပစ်သည်ရှိသော် မြေခွေးနှင့်ကျီးတို့ ရောက်ရှိ လာပြီး နွားသေသားကို စားကြပုံ၊ ကျီးကန်းက မြေခွေးကို ခြင်္သေ့နှင့် တူသည်၊ မြေခွေးက ကျီးကန်းကို ဥဒေါင်းငှက်နှင့် တူသည်ဟု အချင်းချင်း မဟုတ်မမှန် မြှောက်ပင့်ပြောကြသဖြင့် ကြက်ဆူပင်စောင့် နတ်က နှင်ထုတ်ခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စွဲ ဝါးရာဝါးဆယ်ထပ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နာ-၆၃၂) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဇာ ၄၊ ၂၊ ၃၉၅)

### (စ-၈) သာရိပုတ္တတ္ထေရမာတုပေတိဝတ္ထု

အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓိ၊ အရှင်ကပ္ပိနမထေရ်တို့သည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၏ မနီးမဝေးတစ်ခုသော တောရကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဗာရာဏသီ ပြည်၌ တစ်ဦးသောပုဏ္ဏားသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာများစွာ စည်းစိမ် ဥစ္စာရှိသည်ဖြစ်၍ ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ အထီးကျန်သောသူ၊ ခရီးသွားသူ၊ ဖုန်းတောင်းယာစကာတို့အား ထမင်းအဖျော် (ဆွမ်း) အဝတ်ပုဆိုး (သင်္ကန်း) အိပ်ရာနေရာစသည်တို့ကို ပေးလှူလေ၏။ ကာလအလိုက် ခြေဆေးရေ ခြေနယ်ဆီအစရှိသော ခရီးလမ်းစာရိက္ခာကို စီရင်ပေး သည်။ နံနက်အခါ၌ ရဟန်းတို့အား ဆွမ်း၊ အဖျော်အစရှိသည်ဖြင့် ရိုသေစွာ လုပ်ကျွေးလေ၏။

ထိုပုဏ္ဏားသည် အရပ်တစ်ပါးသို့ ခရီးသွားသည်ရှိသော် မယားဖြစ်သူကို ပြောဆိုမှာကြားခဲ့လေ၏။ “ရှင်မ နေ့စဉ်လှူဒါန်း

တည်ခင်းနေကျဖြစ်သော ဤလှူဒါန်းခြင်းအစီရင်ကို မဆုတ်ယုတ် မပျက်ပြားစေကုန်လင့်၊ ရိုသေစွာပြုစုလုပ်ကျွေးရစ်ပါလော့” မယား ပုဏ္ဏားမသည် “ကောင်းပါပြီ” ဟုဝန်ခံ၍ လင်ဖြစ်သူ ပုဏ္ဏားသွားလျှင် ရှေးဦးစွာရဟန်းတို့အား တည်ခင်းထားနေကြဖြစ်သော အလှူအစီ အရင်ကို ဖြတ်ထားလေ၏။ တည်းခိုနေထိုင်ခြင်းငှာ ကပ်ရောက်လာ ကြကုန်သော ခရီးသွားညွှန်သည်တို့အား အိမ်၏နောက်ဖေး၌ စွန့်ပစ် ထားအပ်သော ဟောင်းမြစ်သော ဇရပ်အိုကြီးကိုညွှန်ပြ၍ “ဤဇရပ် ၌နေကြကုန်လော့” ဟုဆိုလေ၏။ ထမင်း အဖျော်စသည် အလို့ငှာ လာကြကုန်သည်ရှိသော် “မစင်ကိုစားကြ၊ ကျင်ငယ်ကိုသောက်ကြ၊ သွေးကိုသောက်ကြ သင်တို့ရဲ့အမေဦးနှောက်ကို ဖောက်စားသောက် ကြ” ဟုရဟန်းတို့ကို ပြောဆိုလေ၏။

ထိုပုဏ္ဏားမသည် အခါတစ်ပါးသေလွန်ခဲ့၍ မိမိပြုခဲ့သော အကုသိုလ်ကံ၏ အာနုဘော်ကြောင့် ပြိတ္တာမျိုး၌ဖြစ်၍ မိမိ၏ ဝစီ ဒုစရိုက်အားလျော်စွာ ဆင်းရဲခံစားရလျက် ရှေးဘဝအဆက်အစပ်ကို အစဉ်အောက်မေ့၍ သားတော်စပ်ဖူးသည့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်၏ ကျောင်းတံခါးသို့ရောက်လာလေ၏။ ရောက်လာသော ပြိတ္တာမအား ကျောင်းတံခါးစောင့်နတ်တို့က ကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင် ရောက်ခြင်းကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ကြ၏။

ထိုပြိတ္တာမက “ငါသည် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်၏ ဤဘဝမှ ငါးခုမြောက်သောဘဝက မယ်တော်ပေတည်း၊ မထေရ် မြတ်ကိုဖူးမြင်ခြင်းငှာ ငါ့အား တံခါးတွင်းသို့ ဝင်ခွင့်ပေးကြပါ” ဟု အသနားခံပြောကြားလေ၏။ ထိုစကားကိုကြား၍ တံခါးစောင့်နတ် တို့သည် ထိုပြိတ္တာမအားကျောင်းတံခါးအတွင်းသို့ ဝင်ခြင်းကိုခွင့်ပြု

ကြကုန်၏။ ထိုပြိတ္တာမသည် ဝင်လာ၍ စကြံစွန်း၌ရပ်ကာ အရှင် သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်အား ကိုယ်ထင်ပြလေ၏။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ပေတဝတ္ထုတော်ကြီး (နာ-၁၂၃) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ပေတ၊ ၁၄၀) (ပေတ၊ ၄၊ ၅၂)

### (စ-၉) ဇမ္ဗူကထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဇမ္ဗူကမထေရ်လောင်းလျာသည် ကဿပမြတ်စွာ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ဆဲရေး စွပ်စွဲမိခဲ့ သော အကုသိုလ်ကံကြောင့် အဝိစိငရဲ၌ ကျရောက်ခဲ့ပုံ၊ ငရဲမှလွတ်လာ သောအခါ၌လည်း တက္ကတွန်းဘဝဖြင့် မစင်များကို ခိုးစားလေ့ရှိပုံ၊ ဇမ္ဗူကမထေရ်ကဲ့သို့ ဧဟိဘိက္ခုဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သော်မှ ဝစီဘောဒ၊ အရိယူပဝါဒကံ၏အကျိုးပေးကို ခါးသီးစွာခံစားခဲ့ရပုံ စသော အကြောင်း အရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နာ-၅၈၀) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၃၀၃)

### (စ-၁၀) တိန္ဒြကဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် မျောက်မျိုး၌ဖြစ်စဉ် မျောက်အပေါင်းရှစ်သောင်း ခြံရံလျက် ဟိမဝန္တာအရပ်၌ နေပုံ၊ ဟိမဝန္တာ အနီးရှိ ရွာငယ်လေး၏အလယ်၌ ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်သော အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာနေသော တည်ပင်တစ်ပင် ရှိပုံ၊ မျောက်အပေါင်းက တည်သီးစား ရန်အတွက် ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းထံ ပြောကြားသောအခါ လူများ

နေထိုင်ရာအရပ် ဖြစ်နေသဖြင့် မသွားသင့်ကြောင်း၊ လူတို့သည် အလွန် မာယာများကြောင်း ပြောကြားပုံ၊ ညအခါ လူခြေတိတ်လျက် လူတွေ အိပ်သောအခါ သွားစားမည်ဟု မျောက်များကပြောပုံ၊ ညအချိန် သွားရောက် စားသောက်ကြသောအခါ ယောက်ျားတစ်ယောက်က တွေ့မြင်သွားပြီး ရွာသားများနှင့်အတူ မျောက်များကို ဖမ်းဆီးသတ် ဖြတ်ရန် ကြံစည်ပုံ၊ ဟိမဝန္တာတော၌ ကျန်ရစ်ခဲ့သော တူဖြစ်သူ သေနက မျောက်ကကယ်တင်သဖြင့် မျောက်အားလုံး အသက်ချမ်း သာရာရပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နာ-၀၂၂) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇာ ၄၊ ၂၊ ၆၉)

**(စ-၁၃, A) အာဇာနည်ဇာတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ယောက်ျားကောင်း အာဇာနည်တို့သည် လူပျင်းတို့ကဲ့သို့ နေမှုသည်၊ မိုးရွာသည်၊ ဗိုက်လေးသည်၊ ထမင်းဆာ သည် စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေမပေးဘဲ၊ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန် ဝတ္တရား လုပ်ငန်းကိစ္စများကို အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်တတ်ကြပုံ၊ အလောင်းတော်အာဇာနည်သိန္ဓောမြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားသဖြင့်နာကျင်နေသည်ဟူ၍တာဝန်ကိုရှောင်လွှဲ မသွားဘဲ စစ်ပွဲအောင်နိုင်သည်အထိ အသက်စွန့်၍ ကြိုးပမ်းဆောင် ရွက်သွားခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထိတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နာ-၀၀၉) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (ဇာ ၄၊ ၁၊ ၁၉၆)

**(စ-၁၃, B) အမွဏတ်တော်**

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ရသေ့ငါးရာတို့၏ ခေါင်းဆောင်ရသေ့ကြီးဖြစ်၍ ဟိမဝန္တာ၌နေစဉ် နွေအခါပူပြင်း ခြောက်သွေ့ရေခန်းသဖြင့် တိရစ္ဆာန်တို့ ရေငတ်ကြရပုံ၊ ရသေ့ငယ် တစ်ပါးသည် သစ်တုံးကိုအခေါင်းထွင်း၍ ရေထည့်လှူရာ တိရစ္ဆာန် တို့ကလည်း ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် သစ်သီးများ ယူဆောင် လာကြပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာငါးဆယ်ထပ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၄၇၈) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (အ၊ ၄၊ ၁၊ ၄၇၅)

**(စ-၁၈) ဗဟုဘာဏီသုတ်**

စကားများသောပုဂ္ဂိုလ်၌ အပြစ်ငါးမျိုးဖြစ်ပေါ်သည်။

- (၁) မဟုတ်မမှန်သည်ကို ပြောမိတတ်၏။
- (၂) ကုန်းစကားကို ပြောမိတတ်၏။
- (၃) ကြမ်းတမ်းသော စကားကို ပြောမိတတ်၏။
- (၄) ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို ပြောမိတတ်၏။
- (၅) သေပြီးသည်နောက်၌ ချမ်းသာကင်းသော ငရဲသို့ ရောက်ရ၏။

ပညာဖြင့် နှိုင်းချိန်၍ စကားပြောဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၌အကျိုး ငါးမျိုးရတတ်သည်။

- (၁) မဟုတ်မမှန်သည်ကို မပြောမိတတ်။
- (၂) ကုန်းစကားကို မပြောမိတတ်။
- (၃) ကြမ်းတမ်းသော စကားကို မပြောမိတတ်။
- (၄) ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို မပြောမိတတ်။

(၅) သေပြီးသည်နောက် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏။

မူရင်း အင်္ဂုတ္တိုမြန်မာပြန်၊ ပဉ္စကနိပါတ် (န-၂၀၄)

(စ-၁၉) ဒါသကထွေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဒါသကမထေရ်အလောင်း အမျိုးကောင်းသား သည် အဇိတပစ္စေကဗုဒ္ဓါအား စားချင်စဖွယ်ရှိသော သရက်သီးများ ကို လှူဒါန်းခဲ့ပုံ၊ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ ဒီဏာသဝ ရဟန္တာမထေရ်တစ်ပါးအား ဒါသထေရ်လောင်းလျာဘဝက လူမှု လုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခု ခိုင်းစေခဲ့ဖူးသဖြင့် ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက် တော်၌ အနာထပိဏ်သူဌေး၏ ကျွန်မဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေတည်ခဲ့ရပုံ။ အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ဇေတဝန်ကျောင်းတော် စောင့်ရှောက် ရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ရပုံ။ သူဌေးကြီးက ကျွန် အဖြစ်မှ လွတ်ပေးသောအခါ ရဟန်းပြုခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာ များ ပါဝင်သည်။

မူရင်း (ထေရ် ၄၊ ၁၊ ၈၅) ကြည့်ရန်

(စ-၂၁, A) ဝေနသာခဏတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် တက္ကသိုလ်ပြည်၌ ဒိသာပါမောက္ခဆရာကြီး ဖြစ်စဉ် ဗာရာဏသီမင်း၏သား ဗြဟ္မဒတ္တ မင်းသားကို အတတ်ပညာများ သင်ကြားပေးပြီးနောက် “သူတစ်ပါး တို့အားအနိုင်အထက်မပြုသင့်ကြောင်း၊ ကောင်းမှုပြုလျှင်ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းမှုပြုလျှင် မကောင်းကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း” ဆုံးမ ဩဝါဒပေးလိုက်ပုံ၊ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းသားသည် ဗာရာဏသီမင်းအဖြစ် ကို ရရှိလာသောအခါ ဒေဝဒတ်လောင်း ပိင်္ဂယုရောဟိတ်နှင့် ပေါင်း

၍ ဇမ္ဗူဒိပ်တစ်ကျွန်းလုံးကိုအုပ်ချုပ်ရန် မင်းပေါင်းတစ်ထောင်တို့အား တိုက်ခိုက်ဖမ်းယူပုံ၊ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းသည် တက္ကသိုလ်ပြည်ကိုပါ တိုက် ခိုက်သိမ်းပိုက်ရန်သွားစဉ် ဘုရားအလောင်းကမြို့ကိုအိုင်အခံ့ စီမံ ထားသဖြင့် တိုက်ခိုက်၍ မရပုံ၊ ထိုအခါ ပီဂီယပုရောဟိတ်၏အကြံ ပေးချက်အရ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းကဖမ်းထားသော မင်းတစ်ထောင်တို့၏ မျက်လုံးများကို ဖောက်ထုတ်၍ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းအနီးရှိ ညောင်ပင်ကြီး တစ်ပင်၌ ယစ်ပူဇော်ပုံ၊ တက္ကသိုလ်ပြည်၏ ပြအိုး (ပစ္စင်)မှ ဘီလူး တစ်ကောင် ရောက်ရှိလာပြီး ဗြဟ္မဒတ္တမင်း၏ ညာဘက်မျက်လုံးကို ဖောက်ထုတ်ပုံ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းကြီးသည် ဆင်းရဲဝေဒနာပြင်းစွာ ခံစား ရလျက် ညောင်ပင်ရင်း၌ ပက်လက်အိပ်နေစဉ် လင်းတတစ်ကောင် ချီလာသော အမဲရိုးပြုတ်ကျပြီး မင်းကြီး၏ ဘယ်ဘက်မျက်လုံးကို ထိုးဖောက်သွားပုံ၊ ထိုအချိန်ကျမှ ဒိသာပါမောက္ခဆရာကြီး၏ သြဝါဒ စကားကိုသတိရပြီး ယောင်ယမ်းမြည်တမ်းပြောဆိုလျက် သေဆုံး သွားခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထက်ဝတ္ထု အတွဲ (၃) (နာ-၉) ကြည့်ရန်။  
ဗုရင်း (ဆ၊ ၅၊ ၃၊ ၁၄၆)

**(၈ - ၂၁, B) ခုနုတ္တရာဝတ္ထု**

ဤဝတ္ထု၌ ခုနုတ္တရာဥပါသိကာလောင်း အမျိုးကောင်းသမီး သည် ပဒုမုတ္တရာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ဗဟုဿုတတေဒင် ရရန်ဥပါသိကာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို အားကျ၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု များပြုလုပ်ကာ ထိုဗဟုဿုတတေဒင်ရရန်ဆုတောင်းခဲ့ပုံ။ ကဿပ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ရဟန္တာထေရီမတစ်ဦးအား အလုပ်

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ကိစ္စတစ်ခုကို စေခိုင်းခဲ့မိသဖြင့် ကျွန်မဘဝအကြိမ်ငါးရာဖြစ်ခဲ့ရပုံ၊ တစ်ခုသော အတိတ်ဘဝ၌လည်း ခါးကုန်းသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးအား ပြောင်လှောင်ပြက်ရယ်ပြုခဲ့ပုံ၊ ထိုအကုသိုလ်ကံတို့၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဂေါတမဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ယောသက သူဌေးအိမ်တွင် ခါးကုန်းပုကွသော ကျွန်မတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ရပုံ၊ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သာမာဝတီမိဖုရားက မိမိအား ပန်းဆက်သရန် ခုဇ္ဈတ္တရာကို အသပြာရှစ်ကျပ်ပေးခဲ့ပုံ၊ ခုဇ္ဈတ္တရာကျွန်မက လေးကျပ်ဖိုးသာဝယ်၍ လေးကျပ်ကိုခိုးယူထားလေ့ရှိပုံ၊ တစ်နေ့သောအခါ ပန်းသွားဝယ်စဉ် ဘုရားရှင်၏တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် သောတာပန်တည်သွားပြီး အသပြာလေးကျပ်ကို မခိုးယူတော့ပုံ၊ ထိုအကြောင်းစုံကို သာမာဝတီမိဖုရားအား အမှန်အတိုင်းပြောပြ သဖြင့်ခုဇ္ဈတ္တရာကို ကျွန်မအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခဲ့ပုံ၊ ခုဇ္ဈတ္တရာထံမှတစ်ဆင့် ဘုရားရှင်၏တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် သာမာဝတီနှင့်တကွ အပေါင်းပါများ သောတာပန်တည်ခဲ့ကြပုံ၊ နောက်သောအခါ ခုဇ္ဈတ္တရာသည် တိပိဋကဓရပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာဖြစ်၍ ဗဟုသုတတေဒဂ်ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဝါးရာဝါးဆယ်ထပ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နံ-၂၈၂-၂၈၃) ကြည့်ရန်။  
မူရင်း (အုတ်တိဇာ) ၄၊ ၂၇၊ (ဓမ္မ) ၄၊ ၁၊ ၁၄၄)

ရည်ညွှန်းကိုးကားသည့် ကျမ်းညွှန်းစာရင်း

- ၁။ ကူတိဝုတ္တက အဋ္ဌကထာ
- ၂။ ထေရဂါထာ အဋ္ဌကထာ
- ၃။ အင်္ဂုတ္တိုရ် မြန်မာပြန်
- ၄။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ အပိုင်း(၁)၊ (၂)
- ၅။ ဇာတက အဋ္ဌကထာ အပိုင်း(၁)၊ (၂)၊ (၃)၊ (၄)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၇)
- ၆။ ပိဋက ဝတ္ထုလမ်းညွှန်
- ၇။ ပိဋကသုံးပုံ သရုပ်စုံ အဘိဓာန်
- ၈။ အရှင်ဓမ္မဿာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်  
ဇာတ်တော်ကြီး
- ၉။ အရှင်ဓမ္မဿာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒ ဝတ္ထုတော်ကြီး
- ၁၀။ အရှင်ဓမ္မဿာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ပေတ ဝတ္ထုတော်ကြီး
- ၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းစာ၊ အမှတ်(၂၆) ကျမ်းစာ
- ၁၂။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒများ
- ၁၃။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း အလတ်တန်း၊ အကြီးတန်း  
ရှင်ကျင့်ဝတ် ပဏ္ဍိတာရာမ၊ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ  
(၂၀၀၅)ခုနှစ်။
- ၁၄။ အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)၏ “လူတို့နှင့်ဆိုင်သော  
ရဟန်းဝိနည်းများ ” အပိုင်း(၁)၊ အပိုင်း(၂)

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

- ၁၅။ အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ) ၏ “ဓမ္မကျောင်းတော်  
အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာ” အပိုင်း(၁)
- ၁၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာ(သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန  
(၂၀၀၇) ခုနှစ်)
- ၁၇။ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက် သာသနာတော်ထွန်း  
ကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန
- ၁၈။ ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေးလမ်းညွှန်များ မောင်အံ့မဟာဝိဇ္ဇာ (ဘုံဘေ)
- ၁၉။ စာရိတ္တနှင့် လောကနီတိ (ပဉ္စမတန်း မှ ဒဿမတန်းထိ)  
အခြေခံပညာကျောင်းသုံးစာအုပ် ကော်မတီ
- ၂၀။ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ (သူငယ်တန်းမှ စတုတ္ထတန်းထိ)  
အခြေခံပညာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် ကော်မတီ
- ၂၁။ ရင်နှင့်သည်းချာ နိုင်ငံ့ရတနာ ဆုံးမစာများ အခြေခံပညာ  
ဦးစီးဌာန (၁၉၉၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)
- ၂၂။ ကျောင်းသုံးပြည်သူ့နီတိ ဦးစံထား
- ၂၃။ ပြည်သူ့နီတိ (ပထမအုပ်) ဦးဘဘေ
- ၂၄။ ပြည်သူ့နီတိနှင့် ကျန်းမာခြင်းပညာ ဆရာဦးအုန်းမောင်

**လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရေစာတော် ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ**

စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ- အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	ဆဋ္ဌမအကြိမ်
၂။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၃။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၄။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၅။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၆။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ-အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၇။	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	ပထမအကြိမ်
၈။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၉။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားပိုင်း (အပိုင်း-၂)	တတိယအကြိမ်
၁၀။	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	တတိယအကြိမ်
၁၁။	ဆဋ္ဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၁	သက္ကရာဇ်မအကြိမ်
၁၃။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၄။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း-၂	ပထမအကြိမ်

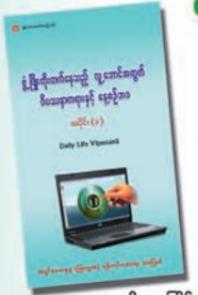
**ဆရာတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ**

၁၅။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၆။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၇။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၈။	ဥရောပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း-၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၉။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၀။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော “ရဟန်းဝိနည်းများ” (အပိုင်း-၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၁။	“ပဉ္စာနန္ဒရိယ” ကံနှင့် “ပါဏာတိပါတ”ကံတို့အကြောင်း	တတိယအကြိမ်
၂၂။	ဤခရီးနီးလာပါသည်	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၃။	“အခွန်လွတ်သာသနာမြေဂရုန်နှင့် ဝိသုဂါမဗဒ္ဓသိမ်မြေဂရုန်” မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	ဒုတိယအကြိမ်
၂၄။	ကောင်းကင်ကြွယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်	သက္ကမအကြိမ်
၂၅။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း-၁)	ပထမအကြိမ်
၂၆။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း-၂)	ပထမအကြိမ်

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ Busy Life ထဲမှာ

ဝိပဿနာတရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်တဲ့ ...

# ပွဲပြုံးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



(တတိယအကြိမ်)

Daily Life Vipassana

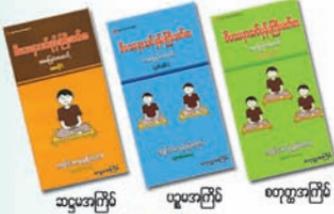
ရေးသားခြံစုသူ

## အရှင်ခေမာနန္ဒ

ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်  
Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို  
ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ  
ဒီစာအုပ်မှာ အတိုဆုံးနည်းနဲ့  
ဖော်ပြထားတယ်။

## ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ (ပ-ဒု-တ)



သဒ္ဓမ္မအကြိမ်

ပုစ္ဆအကြိမ်

စတုတ္ထအကြိမ်

အမှန်ဆိုပါရစေ၊ ကျွန်တော်တို့၏ ရင်သွေး ဖြစ်သော သားငယ်  
မြေးပုတို့သည် ကာတွန်းစား၊ ရုပ်ပြုစား၊ ယဉ်ကျေးမှုစား၊ ငါးရာ  
ငါးဆယ်စာ ပုံပြင်စာ စသည်တို့ဖြင့် စိတ်အဆာ ဖြေလာ  
ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိနေပေပြီ။

ယခုသော် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ)က သတိပဋ္ဌာန်

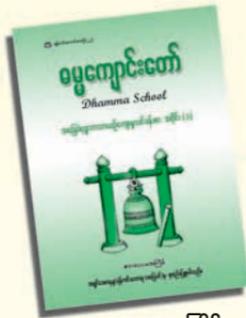
ကျင့်စဉ်ကို ကလေးလောက ထဲသို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြီး ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လာသည်။ အရှင်မြတ်က  
သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်အောင် ကလေးကြီးက ရုပ်ပုံကလေးများဖြင့် တီထွင်ထားပုံကလည်း  
ဤစာအုပ်၏အားသာချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကလေးတို့အတွက်ဆိုရသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်နှင့် စိမ်းနေသော မိဘတွေ အတွက်လည်း  
အသုံးဝင်ပေသည်။

အရှင်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို စကားအများကြီး မပြော၊ စကားနည်းနည်း နှင့် အချိန် တိုတိုအတွင်း  
ဘယ်အချိန်မဆို ကျင့်တတ်အောင် လူကြီးလူငယ်အားလုံးကို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းမပေါ် သို့ ညင်ညင်သာသာလေး  
တွန်းပို့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ရဟန်း ရှင် လူ မည်သူမဆို လက်ဝယ်ထားရှိသင့်သော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဟုသာ ဆိုလိုက်  
ချင်ပါသည်။

ဦးထွန်းလွင် (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ) အယ်ဒီတာချုပ်  
ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်း၊ ရတနာတံခွန်မဂ္ဂဇင်း



(သတ္တရသမအကြိမ်)

# ဓမ္မကျောင်းတော် (အပိုင်း-၁)

ယနေ့ လူငယ်မောင်မယ်များသည် တားဆီးမရ နိုင်လောက်အောင် အရှိန်အဟုန် ပြင်းထန်သော လှိုင်းလုံးကြီးသဖွယ် စီးဆင်းနေသည့် Globalization ယဉ်ကျေးမှု ရေစီးကြောင်းကြီးထဲ မျောပါမှန်းမသိ မျောပါနေကြပါသည်။

ထိုကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ ရင်ထဲဝယ် ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု ပညာရပ်၏ လွှမ်းခြုံစိုစွတ်မှု အင်အား သိသိသာသာကြီး နည်းပါးလာနေ ပါသဖြင့် အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်များ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ကာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး နိုင်ငံ့သား ကောင်းသမီးများ ဖြစ်လာကြစေရန် ဤစာအုပ်က ရည်ရွယ်ပါသည်။



(တတိယအကြိမ်)

# ဗဟုသုတပြုစာအုပ် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း

သေခွင့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခခံစား နေရတဲ့ လူမမာကို သေခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ချမ်းသာစွာနှင့် ဇီဝိန်ချုပ်ခွင့် ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနှင့် သေစေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ကဲ့ သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အသက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါ တစ်စုံတစ်ဦး ကို မိမိရဲ့ လုံ့လပယောဂကြောင့် သူ့သေချိန်ထက် စောစီးစွာ သေအောင် ပြုတာကတော့ ပါဏာတိပါတ ကံထိုက်ပါတယ်။

**ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု နည်းပြဆရာ၊ ဆရာမများအတွက်**

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် ဖွင့်လှစ်ထားရှိသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများတွင် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားငယ်များအတွက် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအဖြစ် ဆေးရောင်ရှိခြယ်စာအုပ်များကို နေပြည်တော် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု နည်းပြဆရာဖြစ်သင်တန်းဌာနမှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓဝင်(၁၂)ပုံ၊ ပါရမီဆယ်ပါး(၁၀)ပုံ၊ ဝဋ်တော်(၁၂)ပုံ၊ အောင်ခြင်းရှစ်ပါး(၈)ပုံ စုစုပေါင်း (၄၂)ပုံ ရှိပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ပုံစီ CCA နည်းဖြင့် ရှင်းပြပေးရပါမည်။ ရှင်းပြပြီးနောက် ကလေးများကို သရုပ်ဖော်ပုံတွင် အဖြေများ ဖြည့်စွက်စေရပါမည်။ ပြီးလျှင် စာအုပ်များကို ဓမ္မကျောင်းတော်တွင် သိမ်းထားရပါမည်။

စာအုပ်၌ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးသောအခါတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများအားလုံး အဖွဲ့ဖြင့် အဖြေမှန်ခြင်း၊ ဆေးခြယ်မှု သဘာဝကျခြင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုကောင်းခြင်းစသည်ဖြင့် အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်းရေးဆွဲကာ အမှတ်ပေးရပါမည်။ ထူးချွန်သူများကို ပထမဆု၊ ဒုတိယဆု၊ တတိယဆု၊ နှစ်သိမ့်ဆုတို့ကို သင့်လျော်သော အခမ်းအနားဖြင့် ဆုချီးမြှင့်ဂုဏ်ပြုပေးရပါမည်။ ဆုကို ငွေသားမဟုတ်ဘဲ ကလေးများဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် စာအုပ်များ (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

