www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကျူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

Dhamma School Foundation
M.E. 1373 · A.D. 2012
Sāsanā 2555
ဓမ္မစကျူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း

ပထမတန်း

Grade 1

ဆရာလမ်းညွှန်

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

ပထမတန်း

Grade 1

ဆရာလမ်းညွှန်

www.dhammaransi.com

အမှတ် ၂၉၃၈၉
ရက်စွဲ ၂၃.၇.၁၅

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

တမှုခွင့်ပြုချက်အမှတ်	။	၆၀၀၆၉၅၁၂၁၃
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းအပြင်အဆင်	။	ဦးကုသလသာမိ၊ ဒေါ်ကေတုမာလာ
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	။	ရွှေနိုင်ငံ(၀၅၇၄၅)၊ အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ဖုန်း - ၀၁ ၄၀၀ ၈၉၀၊ ၅၄၈ ၀၄၂
ထုတ်ဝေသူ	။	ဦးဇော်မိုးလွင် (၂၁၄၅) ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းစာပေ (ဘာသာရေး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ)၊ မြိတ်ကျားကျောင်း၊ မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊
ဖြန့်ချိရေး	။	ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း မြိတ်ကျားကျောင်း၊ မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၇၂၆၇၊ ၀၉ - ၃၀၂၆၀၅၁၀၊ ၀၉ - ၂၅၀ ၃၈၅၀၀၀၊
တန်ဖိုး	။	၁၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	။	ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ဒုတိယအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ တတိယအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ စတုတ္ထအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ပဉ္စမအကြိမ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ သတ္တမအကြိမ် အုပ်ရေ ၆၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း" (CIP)

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း 294.3
ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ၊ ပထမတန်း။ ဆရာလမ်းညွှန်/ ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း။ - ရန်ကုန်၊
ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
စာ - ၁၇၀၊ ၂၁ × ၂၉.၇ စင်တီ၊
(၁)ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

www.dhammaransi.com

မာတိကာ

အမှာစာ

သင်ခန်းစာ (၁) ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်

သင်ခန်းစာ (၂) ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခြင်း

သင်ခန်းစာ (၃) ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ

သင်ခန်းစာ (၄) ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း

သင်ခန်းစာ (၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း

သင်ခန်းစာ (၆) ဘုရားရှိခိုးကြမယ်

သင်ခန်းစာ (၇) ဘုရားဖူးသွားကြစို့

သင်ခန်းစာ (၈) မေတ္တာပို့သခြင်း

သင်ခန်းစာ (၉) မင်္ဂလာရှိအောင် နေကြမယ်

သင်ခန်းစာ (၁၀) ကြည်ညိုဖွယ်ရာ မြတ်သံဃာ

သင်ခန်းစာ (၁၁) ကိုရင်လေးရာဟုလာ

သင်ခန်းစာ (၁၂) ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ်

သင်ခန်းစာ (၁၃) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

သင်ခန်းစာ (၁၄) ဝိသာခါလေး

သင်ခန်းစာ (၁၅) ဇနကမင်းသားလေး

www.dhammaransi.com

အမှတ် ၂၉၃၈၉
ရက်စွဲ...၂၃..၅.၁၅

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၌	၆၀၀၆၉၅၁၂၁၃
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းအပြင်အဆင်	၌	ဦးကုသလသာမိ၊ ဒေါ်ကေတုမာလာ
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	၌	ရွှေနိုင်ငံ(၀၅၇၄၅)၊ အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၀၁ ၄၀၀ ၈၉၀၊ ၅၄၈ ၀၄၂
ထုတ်ဝေသူ	၌	ဦးဇော်မိုးလွင် (၂၁၄၅) ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းစာပေ (ဘာသာရေး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ)၊ မြိတ်ကျားကျောင်း၊ မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖြန့်ချိရေး	၌	ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း မြိတ်ကျားကျောင်း၊ မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၇၂၆၇၊ ၀၉ - ၃၀၂၆၀၅၁၀၊ ၀၉ - ၂၅၀ ၃၈၅၈၀၀။
တန်ဖိုး	၌	၁၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	၌	ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ။
		ဒုတိယအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။
		တတိယအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ။
		စတုတ္ထအကြိမ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလ။
		ပဉ္စမအကြိမ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။
		ဆဋ္ဌမအကြိမ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။
		သတ္တမအကြိမ် အုပ်ရေ ၆၀၀၀၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း" (CIP)

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း 294.3

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ၊ ပထမတန်း၊ ဆရာလမ်းညွှန်/ ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း။ - ရန်ကုန်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းစာပေ၊ ၂၀၁၃။

စာ - ၁၇၀၊ ၂၁ × ၂၉.၇ စင်တီ။

(၁)ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

www.dhammaransi.com

မာတိကာ

အမှာစာ ... က

သင်ခန်းစာ (၁) ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ် ... ၁

သင်ခန်းစာ (၂) ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခြင်း ... ၆

သင်ခန်းစာ (၃) ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ ... ၁၀

သင်ခန်းစာ (၄) ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း ... ၁၃

သင်ခန်းစာ (၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း ... ၁၇

သင်ခန်းစာ (၆) ဘုရားရှိခိုးကြမယ် ... ၂၀

သင်ခန်းစာ (၇) ဘုရားဖူးသွားကြစို့ ... ၂၄

သင်ခန်းစာ (၈) မေတ္တာပို့သခြင်း ... ၂၇

သင်ခန်းစာ (၉) မင်္ဂလာရှိအောင် နေကြမယ် ... ၃၁

သင်ခန်းစာ (၁၀) ကြည်ညိုဖွယ်ရာ မြတ်သံဃာ ... ၃၄

သင်ခန်းစာ (၁၁) ကိုရင်လေးရာဟုလာ ... ၃၈

သင်ခန်းစာ (၁၂) ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ် ... ၄၂

သင်ခန်းစာ (၁၃) ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ... ၄၅

သင်ခန်းစာ (၁၄) ဝိသာခါလေး ... ၄၉

သင်ခန်းစာ (၁၅) ဇနကမင်းသားလေး ... ၅၂

သင်ခန်းစာ (၁၆) ဖေဖေမေမေ ရှိခိုးမယ် ... ၅၆

သင်ခန်းစာ (၁၇) မိဘများကို ကူညီမယ် ... ၅၉

သင်ခန်းစာ (၁၈) ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစု ... ၆၃

သင်ခန်းစာ (၁၉) အဘိုးအဘွားများကို ကူညီမယ် ... ၆၆

သင်ခန်းစာ (၂၀) ဆရာ ဆရာမကို ရိုသေမယ် ... ၆၉

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၁) ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာ ၇၃

သင်ခန်းစာ (၂၂) အလှူ့ရှင်လေးများ ၇၇

သင်ခန်းစာ (၂၃) ရိုရိုသေသေ လှူဒါန်းမယ် ၈၁

သင်ခန်းစာ (၂၄) မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုပါ ၈၅

သင်ခန်းစာ (၂၅) ချိုချိုသာသာ ပြောကြမယ် ၈၉

သင်ခန်းစာ (၂၆) သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြုမူမယ် ၉၃

သင်ခန်းစာ (၂၇) လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ကလေးများ ၉၇

သင်ခန်းစာ (၂၈) ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်မယ် ၁၀၂

သင်ခန်းစာ (၂၉) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ၁၀၆

သင်ခန်းစာ (၃၀) သူငယ်ချင်းကောင်း ၁၁၀

သင်ခန်းစာ (၃၁) ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ် ၁၁၅

သင်ခန်းစာ (၃၂) သူရဲကောင်းငါးကလေးများ ၁၂၀

သင်ခန်းစာ (၃၃) စိတ်ကောင်းထားကြမယ် ၁၂၄

သင်ခန်းစာ (၃၄) မြေခွေးနှင့်ပေါင်းသင်းမိသော ခြင်္သေ့ ၁၂၉

သင်ခန်းစာ (၃၅) တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ ၁၃၄

သင်ခန်းစာ (၃၆) အားငယ်သူ အားပေးပါ ၁၃၈

သင်ခန်းစာ (၃၇) ချစ်စရာ သူငယ်ချင်းများ ၁၄၂

သင်ခန်းစာ (၃၈) ညောင်ရေသွန်းပွဲ ၁၄၆

သင်ခန်းစာ (၃၉) ဝါဆိုပွဲ ၁၄၉

သင်ခန်းစာ (၄၀) သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ ၁၅၂

အမှာစာ

၁။ နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတို့သည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဗုဒ္ဓသာသနာကို ယုံကြည်သက်ဝင်လာခဲ့ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူမင်းများမှစ၍ အောက်ခြေလူတန်းစားများအဆုံး တစ်နိုင်ငံလုံးက ဗုဒ္ဓဘာသာကို အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထား ကိုးကွယ်ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ရှေးမြန်မာမင်းများ၏ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ အဓိကနေရာမှ ပါဝင်ခဲ့ပေသည်။ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့် နိုင်ငံရေးစသော ကဏ္ဍများစွာတို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါတိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ ဟောကြားချက်များကို အခြေခံ၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ စာပေ၊ အနုပညာဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာအပေါ်တွင် အခြေပြုခဲ့ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်သားတည်း ခွဲခြားမရအောင် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသည် ရှေးမြန်မာတို့၏ ပညာရင်နို့သောက်စို့ရာ ပင်မဌာနကြီးများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးမြန်မာလူမှုဘဝများသည် ဘာသာရေးနှင့် ဒွန်တွဲနေခဲ့သည်။ ရှေးမြန်မာလူငယ်တို့သည် ဘာသာတရားအပေါ် တန်ဖိုးထားကာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ သင်ကြားပေးလိုက်သော အသိပညာ၊ အတတ်ပညာများဖြင့် ရပ်ရွာအကျိုး၊ နိုင်ငံ့အကျိုး၊ သာသနာ့အကျိုးတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်အခါတွင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာမျိုးဆက်သစ်တို့အကြား ဆက်ဆံရေးမှာ ကင်းကွာလာပြီး တစ်စထက်တစ်စ အားနည်းလာသည်။ ထိုအားနည်းချက်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ကလေးလူငယ်များ အပတ်စဉ် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသို့ သွားရောက်သည့်အလေ့အထ ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်ရေးအတွက် အရေးတကြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်နေပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထေရဝါဒငါးနိုင်ငံရှိသည့်အနက် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌ အားကျအတုယူဖွယ်ကောင်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရေး စနစ်တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုပညာရေးစနစ်ဆိုသည်မှာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားပေးသော ဓမ္မစကူးလ်စနစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များစွာကတည်းက သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကလေးလူငယ်များအားလုံးနီးပါးသည် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းများတွင် လူငယ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ တရားတော်များကို သင်ယူခွင့်ရခဲ့ကြပါသည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း သီရိလင်္ကာနိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်ဦးဆောင်ခဲ့သူအဆက်ဆက်မှစတင်ပြီး လက်ရှိသမ္မတကြီးအထိ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံခေါင်းဆောင်များသည် ဓမ္မစကူးလ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဘာသာရပ်ကို ဆည်းပူးသင်ယူကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အုပ်ချုပ်သူ လူတန်းစားမှစပြီး ပညာတတ်လူတန်းစားပါမကျန် အောက်ခြေလူတန်းစားအဆုံး တစ်နိုင်ငံလုံးကို လွှမ်းခြုံထားနိုင်သော ဓမ္မစကူးလ်စနစ်သည် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ဘာသာရေး ရေသောက်မြစ်သဖွယ်ဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ တည်တံ့မှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ရဟန်းသံဃာ၊ သီလရှင် အရေအတွက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံထက် အဆများစွာ နည်းပါးပါသည်။ သို့သော်လည်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံများထဲတွင် နိုင်ငံတကာသို့ ဗုဒ္ဓစာပေများ ရေးသားဖြန့်ဝေမှု၊ ဗုဒ္ဓဝါဒပြန့်ပွားစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု အားအကောင်းဆုံးနိုင်ငံအဖြစ် အားကျဖွယ် ရပ်တည်နေဆဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၀) ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာ ၇၃

သင်ခန်းစာ (၂၁) အလှူရှင်လေးများ ၇၇

သင်ခန်းစာ (၂၂) ရိုရိုသေသေ လှူဒါန်းမယ် ၈၁

သင်ခန်းစာ (၂၃) မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုပါ ၈၅

သင်ခန်းစာ (၂၄) ချိုချိုသာသာ ပြောကြမယ် ၈၉

သင်ခန်းစာ (၂၅) သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြုမူမယ် ၉၃

သင်ခန်းစာ (၂၆) လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ကလေးများ ၉၇

သင်ခန်းစာ (၂၇) ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်မယ် ၁၀၂

သင်ခန်းစာ (၂၈) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ၁၀၆

သင်ခန်းစာ (၂၉) သူငယ်ချင်းကောင်း ၁၁၀

သင်ခန်းစာ (၃၀) ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ် ၁၁၅

သင်ခန်းစာ (၃၁) သူရဲကောင်းငါးကလေးများ ၁၂၀

သင်ခန်းစာ (၃၂) စိတ်ကောင်းထားကြမယ် ၁၂၄

သင်ခန်းစာ (၃၃) မြေခွေးနှင့်ပေါင်းသင်းမိသော ခြသေ့် ၁၂၉

သင်ခန်းစာ (၃၄) တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ ၁၃၄

သင်ခန်းစာ (၃၅) အားငယ်သူ အားပေးပါ ၁၃၈

သင်ခန်းစာ (၃၆) ချစ်စရာ သူငယ်ချင်းများ ၁၄၂

သင်ခန်းစာ (၃၇) ညောင်ရေသွန်းပွဲ ၁၄၆

သင်ခန်းစာ (၃၈) ဝါဆိုပွဲ ၁၄၉

သင်ခန်းစာ (၃၉) သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ ၁၅၂

www.dhammaransi.com

အမှာစာ

၁။ နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတို့သည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဗုဒ္ဓသာသနာကို ယုံကြည်သက်ဝင်လာခဲ့ကြသည်။ အုပ်ချုပ်သူမင်းများမှစ၍ အောက်ခြေလူတန်းစားများအဆုံး တစ်နိုင်ငံလုံးက ဗုဒ္ဓဘာသာကို အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထား ကိုးကွယ်ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ရှေးမြန်မာမင်းများ၏ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ အဓိကနေရာမှ ပါဝင်ခဲ့ပေသည်။ နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့် နိုင်ငံရေးစသော ကဏ္ဍများစွာတို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါတိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ ဟောကြားချက်များကို အခြေခံ၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ စာပေ၊ အနုပညာဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာအပေါ်တွင် အခြေပြုခဲ့ပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်သားတည်း ခွဲခြားမရအောင် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသည် ရှေးမြန်မာတို့၏ ပညာရင်နို့သောက်စို့ရာ ပင်မဌာနကြီးများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးမြန်မာလူမှုဘဝများသည် ဘာသာရေးနှင့် ဒွန်တွဲနေခဲ့သည်။ ရှေးမြန်မာလူငယ်တို့သည် ဘာသာတရားအပေါ် တန်ဖိုးထားကာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ သင်ကြားပေးလိုက်သော အသိပညာ၊ အတတ်ပညာများဖြင့် ရပ်ရွာအကျိုး၊ နိုင်ငံ့အကျိုး၊ သာသနာ့အကျိုးတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်အခါတွင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာမျိုးဆက်သစ်တို့အကြား ဆက်ဆံရေးမှာ ကင်းကွာလာပြီး တစ်စထက် တစ်စ အားနည်းလာသည်။ ထိုအားနည်းချက်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ကလေးလူငယ်များ အပတ်စဉ် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသို့ သွားရောက်သည့်အလေ့အထ ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်ရေးအတွက် အရေးတကြီး ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်နေပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထေရဝါဒငါးနိုင်ငံရှိသည့်အနက် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌ အားကျအတုယူဖွယ်ကောင်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရေး စနစ်တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုပညာရေးစနစ်ဆိုသည်မှာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားပေးသော ဓမ္မစကူးလ်စနစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်များစွာကတည်းက သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကလေးလူငယ်များအားလုံးနီးပါးသည် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းများတွင် လူငယ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ တရားတော်များကို သင်ယူခွင့် ရခဲ့ကြပါသည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း သီရိလင်္ကာနိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်ဦးဆောင်ခဲ့သူအဆက်ဆက်မှစတင်ပြီး လက်ရှိ သမ္မတကြီးအထိ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံခေါင်းဆောင်များသည် ဓမ္မစကူးလ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဘာသာရပ်ကို ဆည်းပူး သင်ယူကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အုပ်ချုပ်သူ လူတန်းစားမှစပြီး ပညာတတ်လူတန်းစားပါမကျန် အောက်ခြေလူတန်းစား အဆုံး တစ်နိုင်ငံလုံးကို လွှမ်းခြုံထားနိုင်သော ဓမ္မစကူးလ်စနစ်သည် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ဘာသာရေး ရေသောက် မြစ်သဖွယ်ဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ တည်တံ့မှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ရဟန်းသံဃာ၊ သီလရှင် အရေအတွက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံထက် အဆများစွာ နည်းပါးပါသည်။ သို့သော်လည်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံများ ထဲတွင် နိုင်ငံတကာသို့ ဗုဒ္ဓစာပေများ ရေးသားဖြန့်ဝေမှု၊ ဗုဒ္ဓဝါဒပြန့်ပွားစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု အားအကောင်း ဆုံးနိုင်ငံအဖြစ် အားကျဖွယ် ရပ်တည်နေဆဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

www.dhammaransi.com

ယနေ့ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေး၊ လူမျိုးရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုများကို အခြေခံကောင်းကောင်းနှင့် အုတ်မြစ်ချ တည်ဆောက်ထားနိုင်မည့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးတွင် လိုအပ်နေပါသည်။ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံကဲ့သို့ တစ်နိုင်ငံလုံး လွှမ်းခြုံနေမည့် ဓမ္မစကူးလ်များ ဖွင့်လှစ်ဖို့ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားရန် အချိန်တန်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းနေသည့် မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးအတွက် ရေရှည်တည်တံ့မည့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဓမ္မစကူးလ်များက ကူညီဖော်ဆောင်ပေးကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

၂။ အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်များ

(က) ခေတ်မီသင်ကြားရေးစနစ်များ ပါဝင်သည့် အတန်းစဉ်အလိုက် ပြဋ္ဌာန်းထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများဖြင့် သင်ကြားပေးမည့် ဓမ္မစကူးလ်များ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ ပေါ်ပေါက်လာပြီး မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို အခြေခံမှစ၍ လေ့လာသင်ကြားနိုင်စေရန်။

(ခ) ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘာသာတရားကို တန်ဖိုးထားချစ်ခင်မြတ်နိုးကာ ယဉ်ကျေးငြိမ်းချမ်းသော လူ့အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

(ဂ) မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်သော စစ်မှန်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

(ဃ) ဆရာနှင့်ဒကာ ညီညာစွာ လက်တွဲ၍ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်စေရန်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့် ဓမ္မစကူးလ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ ပေါ်ပေါက်ရေး အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ပထမတန်း (Grade 1) မှ ပဉ္စမတန်း (Grade 5) အထိ အကောင်အထည်ပေါ်လာပြီး အထက်အတန်းများအတွက် ဆက်လက်ရေးသားနေဆဲဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ ဆက်လက်ရေးဆွဲနေကြသကဲ့သို့ ရေးသားပြီးဖြစ်သော မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးများကို ကြိုတင်အသုံးပြုသင်ကြားရန် စီစဉ်ထားကြသည်။ ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ အကောင်အထည် ပေါ်လာရေးအတွက် ဆရာဖြစ်သင်တန်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကျင်းပပြုလုပ်သွားကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆရာဖြစ်သင်တန်းဆင်း ဆရာများမှတစ်ဆင့် ဆင့်ပွားသင်တန်းများ ကျင်းပကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းတော်များ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်သွားနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသွားကြပါမည်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ၂၀၁၃ ခုနှစ်တွင် ဗဟိုအဆင့် ဆရာဖြစ်သင်တန်း (၁၀) ကြိမ်၊ ဆင့်ပွားဆရာဖြစ်သင်တန်း (၁၂) ကြိမ် စီစဉ်ဆောင်ရွက်သွားကြပါမည်။ ဆရာဖြစ်သင်တန်း တစ်ကြိမ်လျှင် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနိုင်မည့် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းတော်ဌာနပေါင်း (၂၀) ခုနှင့် သင်ကြားရေးနည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာ၊ ဆရာမပေါင်း (၆၀) ဦး ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ၂၀၁၃ ခုနှစ်ကုန်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းတော်ပေါင်း (၄၄၀) ခု ပေါ်ပေါက်လာမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်ဆရာ၊ ဆရာမပေါင်း (၁၃၂၀) ဦးလည်း ပေါ်ထွက်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် စီမံကိန်းအတိုင်း နောင် (၅) နှစ်ကို မျှော်မှန်းကြည့်ပါက မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို

www.dhammaransi.com

စနစ်တကျ သင်ကြားပေးနေသော ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းတော်များ (၂၂၀၀) ခုအထိ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သင်ကြားရေးနစ်စနစ်များ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာ၊ ဆရာမပေါင်း (၆၆၀၀) ဦးအထိ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။

၃။ ရည်ရွယ်ချက်များ

(က) ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များ၊ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်သော ခေတ်မီသင်ကြားနည်းစနစ်များဖြင့် ရေးဆွဲထားသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေရန်၊

(ခ) ဓမ္မစကူးလ်ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရေးအတွက် ခေတ်မီ သင်ကြားနည်းစနစ်များဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်မည့် ဆရာ၊ ဆရာမများ မွေးထုတ်ရန်၊

(ဂ) တူညီသော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လိုကြသည့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ သီလရှင် ကျောင်းတိုက်များ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင်ပညာရေးကျောင်းများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဓမ္မစကူးလ် ကွန်ရက်ကို ထည်ထောင်ပြီး နိုင်ငံအနှံ့ ဓမ္မစကူးလ်များ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ရန်၊

(ဃ) ဓမ္မစကူးလ်လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ပါဝင်စားကြသည့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ သီလရှင်ကျောင်းတိုက်များ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းအဖွဲ့များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအသင်းအဖွဲ့များ၊ တစ်သီးပုဂ္ဂလစေတနာရှင်များ၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပူးပေါင်းလျက် ဓမ္မစကူးလ်များကို ကျယ်ပြန့်သည့် ပံ့ပိုးမှု ရရှိစေရေး စည်းရုံး လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်ရန်။

၄။ ဓမ္မစကူးလ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

(က) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက် ပြန့်ပွားလာခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဗုဒ္ဓဝင်၊ သာသနာဝင်၊ သမိုင်းဝင် အဖြစ်အပျက်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများအကြောင်းကို သိရှိပြီး ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မနှင့် သံဃာတည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးကို ပိုမိုသက်ဝင်ယုံကြည်လေးစားကြည်ညိုလာစေရန်။

၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ နေ့စဉ်အလုပ်ဖြစ်သည့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာအလုပ်များကို စနစ်တကျနှင့် မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ် လုပ်ဆောင်တတ်လာစေရန်။

၃။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမများကို မှန်ကန်စွာ နားလည်လက်ခံကျင့်သုံးပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း တန်ဖိုးရှိသော လူသားတစ်ဦးအဖြစ် နေထိုင်တတ်စေရန်။

၄။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ထင်ရှားသော ဘုရားပုထိုးများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပွဲလမ်းသဘင်များ၊ နေ့ထူးနေ့မြတ်များနှင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များအကြောင်းကို သိရှိပြီး ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ အဓွန့်ရှည်တည်တံ့ရေး၊ ပြန့်ပွားရေး တို့အတွက် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်လာစေရန်။

www.dhammaransi.com

(ခ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အခြေခံမူများ

၁။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု၊ အတွေးအခေါ်အယူအဆများ၊ အဆုံးအမများနှင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းဓလေ့များကို အခြေခံထားသည်။

၂။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည်ကိုးကွယ်အားထားရာ ဘာသာရေးသက်သက် သဘောထားရုံမျှမဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် လူသားတစ်ဦးအတွက် တန်ဖိုးရှိသော ဘဝနေနည်းလမ်းညွှန်အဖြစ်ကိုပါ အခြေခံထားသည်။

၃။ အသိပညာပေးသက်သက်၊ ဗဟုသုတရရှိရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး၏ အပြုအမူ၊ အလေ့အထနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် ရည်ရွယ်ထားသည်။

၄။ သင်ရိုးဝင်အကြောင်းအရာများကို လွယ်ရာမှ ခက်ရာသို့၊ ရိုးရှင်းရာမှ ရှုပ်ထွေးနက်နဲရာသို့၊ ဒြပ်ရှိအသိမှ ဒြပ်မဲ့အသိသို့ အဆင့်ဆင့် ချဲ့ထွင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် ခရုပတ်နည်း (Spiral method) ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

၅။ သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း၊ ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း စသော တက်ကြွစွာ သင်ယူသည့်နည်းများ ပါဝင်သော ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် စီစဉ်ထားသည်။

(ဂ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံ

မူလတန်းအဆင့်အတွက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တစ်ခုလျှင် တစ်ရက်၊ သင်ကြားချိန် လေးချိန်၊ တစ်ချိန်လျှင် မိနစ် (၃၀) နှုန်းဖြင့် စုစုပေါင်း နှစ်နာရီစာ ရေးဆွဲထားပါသည်။ အတန်းအဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီအတွက်လည်း စုစုပေါင်းသင်ခန်းစာ (၄၀) စီ ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ မူလတန်းဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း အဓိကနယ်ပယ်ကြီးခြောက်ခု ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

(၁) ရတနာသုံးပါး ။ ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးကို သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီး ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများ။

(၂) ဗုဒ္ဓဝင် ။ ။ ဘုရားဆုပန်ခန်းမှအစ ဖွားတော်မူခန်းမှသည် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသည်အထိ ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်တော်စဉ်များ။

(၃) မင်္ဂလာတရားတော်များ ။ ။ မင်္ဂလသုတ်တရားတော်လာ မင်္ဂလာတရား (၃၈) ပါးနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ဇာတကဝတ္ထုများ။

www.dhammaransi.com

(၄) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ ။ ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် နေ့စဉ်ကျင့်ကြံအားထုတ်လုပ်ဆောင်ရမည့် ဘာသာရေးအလေ့အထများ (ဥပမာ... ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသည်)။

(၅) ဗုဒ္ဓဘာသာပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် နေ့ထူးနေ့မြတ်များ ။ ။ သာသနာဝင်၊ သမိုင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အလေးအမြတ်ထား ကျင်းပပြုလုပ်သည့် နေ့ထူးနေ့မြတ်များ၊ ပွဲတော်များ။

(၆) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များ ။ ။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ဘဝတွင် ကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ခဲ့သည့် အဆုံးအမများ (ဥပမာ... မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုခြင်း၊ အကျိုးရှိစွာ ပြောဆိုခြင်း၊ ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်း၊ မုဒိတာပွားခြင်း စသည်)။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာအားလုံးကို အတန်းတိုင်းတွင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လွှမ်းခြုံမိအောင် သင်ကြားနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ မူလတန်းဆင့် ပြီးဆုံးသည်နှင့် ကလေးများအနေဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ အဓိကနယ်ပယ်ကြီးခြောက်ခု၏ အခြေခံအကြောင်းအရာများနှင့် အရေးကြီးသောအလေ့အထများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရရှိသွားရန် မျှော်လင့်ထားပါသည်။

(ဃ) သင်ခန်းစာများ စီစဉ်ထားပုံ

မူလတန်းဆင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို တစ်ချိန်လျှင် မိနစ် (၃၀) နှင့် သင်ချိန်လေးချိန်၊ စုစုပေါင်း သင်ကြားချိန် (၂) နာရီစာစီ ရေးဆွဲထားပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ တစ်ရက်လျှင် အဆိုပါသင်ချိန် (၄)ချိန်လုံး အပြည့်အဝ သင်ကြားပေးမှသာ သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ချိန်တစ်ချိန်စီအတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆရာလက်စွဲများထဲတွင် တစ်ဆင့်ချင်းစီ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ကြားပြသကြမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဆရာလက်စွဲပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို သေသေချာချာ ဖတ်ရှုပြီး သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးမှ သင်ကြားကြရန် အထူးတိုက်တွန်းပါသည်။ ဆရာလမ်းညွှန်ကို မဖတ်ဘဲ သင်ကြားခြင်းမျိုး လုံးဝမပြုလုပ်ကြရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

သင်ကြားချိန် (၁) ကို စီစဉ်ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် သင်ကြားမည့်အကြောင်းအရာသစ်ကို မိတ်ဆက်ပြီး နိဒါန်းပျိုးသည့်သဘောဖြင့်သာ စီစဉ်ထားသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ယခင်ရက်များတွင် သင်ကြားခဲ့သော သို့မဟုတ် ယခင်အတန်းများတွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သော အကြောင်းအရာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး နိဒါန်းပျိုးရသည့် သင်ခန်းစာများ အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ ချိတ်ဆက်သင်ကြားကြရန်လည်း တိုက်တွန်းပါသည်။

သင်ကြားချိန် (၂) နှင့် (၃) မှာမူ အဓိကအကြောင်းအရာများ၊ အလေ့အထများကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ခံယူကျင့်သုံးတတ်စေရန် ရည်ရွယ်လျက် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ချိန်များတွင် အဓိကအကြောင်းအရာများကို ရုပ်ပုံများ၊ ပုံပြင်များ၊ ဇာတကဝတ္ထုများ၊ စာပိုဒ်များဖြင့် တင်ပြမိတ်ဆက်ပေးထားသည် ဖြစ်ရာ အဆိုပါ ရုပ်ပုံများ၊ ပုံပြင်ဝတ္ထုများကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုပြီး သင်ကြားစေလိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုရမည့် သင်ကြားချိန် များလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံပြင်များ၊ ဇာတကဝတ္ထုများကို ဆရာ၊ ဆရာမများက ပြောပြရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကလေးများအနေဖြင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ကြည့်ရှုရင်း နားထောင်စေခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လိုက်ဖတ်စေခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဒုတိယတန်းနှင့်

 www.dhammaransi.com

အထက် ကလေးများအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုစေခြင်းများ ပြုလုပ်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ပုံပြင်များ၊ ဇာတကဝတ္ထုများ နားထောင်ပြီး နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ထားသည့် မေးခွန်းများ ဖြေဆိုခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း စသော လုပ်ငန်းများကိုလည်း မလွဲမသွေ စီစဉ်လုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

နောက်ဆုံးသင်ကြားချိန်ဖြစ်သည့် သင်ကြားချိန် (၄) တွင်မူ အဓိကအကြောင်းအရာမှ အတုယူစရာ၊ သင်ခန်းစာယူစရာ၊ လက်ခံကျင့်သုံးစရာများကို ထုတ်ယူပြီး ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်သုံးသပ် ကျင့်သုံးလိုက်နာလာစေရေး အတွက် ရည်ရွယ်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဖြင့် စီစဉ်ထားပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမများကို အသိပညာဗဟုသုတရရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ မိမိဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ၊ လုပ်ငန်းများကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြစေသည့် အချိန်လည်းဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အကျင့်၊ ကိုယ်ပိုင်အလေ့အထအဖြစ် ခံယူရရှိသွားစေရေးအတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင်ကြားချိန် (၄) သည် အထူးအရေးကြီးသော သင်ချိန်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ သင်ကြားချိန် (၄) ချိန်အတွင်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကလေးများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်လိုပါသည်။ စာသင်ကျောင်းများမှာ ကဲ့သို့ မေးခွန်းများ ရေးဖြေပြီး အမှတ်ပေးခြင်း၊ စာမေးပွဲစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ အမှန်တကယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိအတွက်သာ မေးမြန်းဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပြီး နားမလည်သည့်အချက်များကို ဆရာနှင့်တပည့်သော်လည်းကောင်း၊ တပည့်အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း အပြန်အလှန် မေးမြန်းဆွေးနွေးစေခြင်း ကိုသာ အဓိကထား လုပ်ဆောင်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပေးရာတွင် အသိပညာပေးသက်သက်၊ ဗဟုသုတရရှိရုံသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး၏ အပြုအမူ၊ အလေ့အထနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် ရည်ရွယ်ထား သည်ဖြစ်ရာ စာသင်ချိန် (၄) ချိန် သင်ပေးလိုက်ရုံမျှဖြင့် အဆိုပါ အလေ့အထများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ နိုင်မြဲစွာ ရရှိသွားပြီဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာပြီး ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး ဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော လူသား တစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမြဲကျင့်ကြံအားထုတ် လုပ်ဆောင်ရမည့် အလေ့အထကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းရေးမှာ စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် သင်ယူရုံဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်ပါ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နေထိုင် သွားအောင် ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်း

(က) ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ခန်းစာများကို စီစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည်ဖြစ်ရာ သင်ကြားပြသသည့်အခါတွင်လည်း ကလေးဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်သင်ယူနည်းများကို အသုံးပြုပြီး သင်ကြားပြသကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းသည် ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်လာသည့်အဆင့်တို့နှင့်အညီ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများကို အလေးထားထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ သင်ကြားပေးရသည့် ချဉ်းကပ်နည်းဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိသည့်အနက် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရင်း (၃) ခုကို အလေးထား စဉ်းစားဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

www.dhammaransi.com

(၁) ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ကိုးကွယ်ယုံကြည် မှီခိုအားထားပြီး နေထိုင်သွားရသည့်ဘာသာတရား မဟုတ်ဘဲ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ မျက်မှောက်ဘဝတွင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာများနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ ကာယကံရှင်က မိမိကိုယ်တိုင် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်များကို နေ့စဉ် ကျင့်ကြံနေထိုင်လုပ်ကိုင်သွားရသည့် ဘာသာတရားဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖန်ဆင်းရှင်၊ တန်ခိုးရှင်ကို ဗဟိုမပြုဘဲ လူသားကိုသာ ဗဟိုပြုထားသော ဘာသာတရား၏ အယူအဆများ၊ အဆုံးအမများ၊ အလေ့အကျင့်များကို သင်ကြားပေးရာတွင် သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေးကို ဗဟိုပြု၍ သင်ကြားပေးခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံး ချဉ်းကပ်နည်း ဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

(၂) ''ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်၊ မျက်မှောက်ဘဝတွင် ရင်ဆိုင်နေရသောဒုက္ခကို ကျော်လွှားနိုင်မည်''ဟု ယုံကြည်သည့် ဘာသာ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်ကျင့်တရားကိုသာ အားကိုးပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ယုံကြည်မှုသည် ကလေးဗဟိုပြု ချဉ်းကပ်နည်း၏ သဘောတရားနှင့် တစ်ထပ်တည်းကျသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ ''သင်ယူသူသည် ကိုယ်တိုင် သင်ယူပါမှ သင်ယူမှုပြီးမြောက်သည်''ဟူသော ဥပဒေသနှင့်အညီ ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းတွင် ကလေးများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာ တွေးတောကြံဆ၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်း၊ စူးစမ်းလေ့လာ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရင်းဖြင့် သင်ယူကြစေရန် အားပေးပါသည်။

(၃) ဗုဒ္ဓဘာသာ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ အဆုံးအမနှင့် အလေ့အထများသည် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်သည်ဖြစ်ရာ ကလေးငယ်များ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် လွယ်ကူရိုးရှင်းရာမှ ခက်ခဲနက်နဲရာသို့၊ ဒြပ်ရှိသဘောမှ ဒြပ်မဲ့သဘောသို့ အဆင့်ဆင့် မွမ်းမံချဲ့ထွင်သင်ကြားပေးရန် လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဓမ္မစကူးလ်သို့ လာရောက်ကြမည့် ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှုအဆင့်အလိုက် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် အကြောင်းအရာများ၊ ဥပမာများဖြင့် စီစဉ်ရေးဆွဲကြရပါသည်။ ထိုသို့ စီစဉ်ရေးဆွဲသည့်အခါ ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းကို အသုံးပြုရန် မလွဲမသွေ လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းသည် ပညာသင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံပြီး ပေါ်ထွက်လာသည့် ချဉ်းကပ်နည်းဖြစ်သည်။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီး၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အပြောင်းအလဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်လျက် ပညာသင်ကြားရေးနယ်ပယ်တွင် နိုင်ငံအများအပြား၌ အသုံးပြုနေသောနည်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကိုပင် တက်ကြွစွာ သင်ယူခြင်း (Active Learning)၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်း (Participatory Learning)၊ ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှု (Effective Teaching and Learning) စသည်အားဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြသည်လည်း ရှိပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့်မူ သမားရိုးကျသင်ကြားနည်းဖြစ်သည့် ဆရာဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းမှ ခွဲထွက်ကာ ကလေးများအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ပေးဝေသော အသိပညာကို အရှိအတိုင်း လက်ခံရယူရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာ တွေးတောကြံဆခွင့်၊ မေးမြန်းဆွေးနွေးခွင့်၊ မေးခွန်းထုတ်ခွင့်၊ စူးစမ်းလေ့လာခွင့်များ ရရှိကြပြီး အသိပညာကို ဖြန့်ကြက်တည်ဆောက်သွားစေနိုင်မည့်နည်း ဖြစ်သည်။

www.dhammaransi.com

(ခ) ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ

ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းသည် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အောက်ပါသဘောတရား အယူအဆများအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။

ကလေးများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရင်း မိမိတို့၏ ရှိရင်းစွဲ အသိပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ်တွင် အသိပညာအသစ်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို ထပ်ဆင့်ဖြန့်ကြက် တည်ဆောက်ယူကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးများအနေဖြင့် ဆရာပြောသမျှကို နားထောင်ပြီး ရယူရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ သင်ယူမှုတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှစ်ပြီး ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုခြင်း၊ သိလိုသည်များကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရှင်းပြပြောဆိုခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း (Debate) စသည့် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင်ယူမှုကို ပြုလုပ်ကြရသည်။

ကလေးများသည် အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရင်းဖြင့်လည်း ပိုမိုသင်ယူတတ်မြောက်နိုင်ကြသည်။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခွင့်ရသော ကလေးများအနေဖြင့် အသိပညာကိုသာမက လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကိုပါ ပိုမိုရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုအလိုက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများ၊ အုပ်စုအလိုက် ဖြေရှင်းရမည့် မေးခွန်းများနှင့် ပြဿနာများ၊ ပရောဂျက်လုပ်ငန်းများ စသည်တို့ကို အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရင်းဖြင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သင်ယူနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းတွင် ခြုံယူဆင်ခြင်သင်ယူနည်း (Inductive Learning) ကိုလည်း အသုံးပြုကြသည်။ ကလေးများအား ပြဿနာတစ်ခုပေးပြီး အရင်စဉ်းစားကြစေကာ အဖြေနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို နောက်မှ လေ့လာစေသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ ကလေးများအနေဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်း၊ ပြဿနာအခြေပြု စဉ်းစားခြင်း၊ ပရောဂျက်လုပ်ငန်းအခြေပြုစဉ်းစားလုပ်ဆောင်ခြင်း စသည့်နည်းများဖြင့် သင်ယူလျှင် မွေးရာပါဗီဇနှင့် စွမ်းရည်များကို အကန့်အသတ်မဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုတိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို စီစဉ်ရေးဆွဲရာ၌ အထက်ဖော်ပြပါ သဘောတရားများကို အခြေခံပြီး သင့်လျော်သည့်နည်းများကို လုပ်ငန်းအလိုက် စီစဉ်ထားပါသည်။ ဓမ္မစကူးလ် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားမည်ဆိုလျှင် ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှု ဖြစ်ထွန်းမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားတွေးတော စိတ်ကူးတတ်လာအောင်၊ မိမိတို့၏ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်များကို အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်ရင်း အဖြေရှာတတ်အောင်၊ သိလိုသည်များကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်အောင် ဆရာ၊ ဆရာမများက လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးပေးမည်ဆိုပါက ကလေးများအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများကို နားလည်သဘောပေါက်ရုံသာမက နေ့စဉ် လိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်သွားနိုင်သည့် အဆင့်သို့ပါ ရောက်ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းဟု ဆိုသည့်တိုင် ဆရာသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေမြဲ ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မှာ ကလေးဗဟိုပြု စာသင်ခန်းများတွင် ဆရာသည် ပို၍အရေးပါသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအား အကြောင်းအရာအသစ်၊ အယူအဆအသစ်များကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ရာ ဆရာကိုယ်တိုင် သင်ကြားပြသသူအဖြစ် ရှိမြဲရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးများသိလိုသည့် အကြောင်း

www.dhammaransi.com

အရာ အချက်အလက်များကို သိနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ညွှန်ပြပေးနိုင်သူ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်က ဖြန့်ဝေပြောပြပေးနိုင်သူအဖြစ်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနေရပါမည်။

ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းတွင် ဆရာဗဟိုပြုနှင့် ကွဲပြားသည့် အဓိကအချက်မှာ ဆရာက သင်ယူမှုလုပ်ငန်းကို ပံ့ပိုးပေးသူ (Facilitator) ဖြစ်သည်ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။ ကလေးများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအလိုက်ဖြစ်စေ မေးခွန်းများ၊ ပြဿနာများကို ကြံဆတွေးတော အဖြေရှာနိုင်အောင်၊ မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်အောင် ဆရာက ကူညီပံ့ပိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အဖြေကို ဆရာက မပေးဘဲ တပည့်များ အဖြေရှာနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းကို ငြမ်းဆင်ပေးခြင်း (Scaffolding) ဟု ခေါ်ပါသည်။ အပေါ်တစ်ဆင့်သို့ တက်လိုသည့်ကလေးကို မ ချီသွားခြင်းသည် ကူညီခြင်း မဟုတ်ပါ။ ငြမ်းဆင်ပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကလေးတက်နိုင်အောင် ဘေးမှ ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း၊ လက်တွဲပေးခြင်းကသာ ငြမ်းဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများသည် ဤသဘောကိုယူကာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပံ့ပိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ဆရာ၊ ဆရာမများသည် မိမိသင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးဗဟိုပြု စာသင်ခန်းများတွင် မကြာခဏ နေရာထိုင်ခင်း အပြောင်းအလဲများ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ပြောင်းလဲအသုံးပြုမှုများရှိရာ ကလေးများကို စနစ်တကျ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တတ်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် စီမံခန့်ခွဲသူကောင်းလည်းဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ အလားတူပင် မိမိတပည့်များ၏ သင်ယူမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး အကဲဖြတ်သုံးသပ်နေသူလည်း ဖြစ်ရပါမည်။ သို့မှသာ တပည့်များ၏ အခြေအနေကို သိရှိပြီး လိုအပ်သလို တုံ့ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(ဃ) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကလေးများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် သင်ပြဆဲစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Formative Assessment) နှင့် သင်ပြပြီး အချုပ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Summative Assessment) ဟူ၍ အမျိုးအစားနှစ်မျိုးဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်လေ့ရှိရာတွင် ဓမ္မစကူးလ်ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို ယေဘုယျအားဖြင့် သင်ပြဆဲစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုပုံစံဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကလေးများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို ပုံမှန်သင်ကြားနေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာပင် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း၊ ကလေးများ ရေးသားဖြေဆိုထားသော မှတ်စုစာအုပ်များ၊ လုပ်ဆောင်ထားသောအရာများကို ကြည့်ရှုပြီးလေ့လာခြင်း စသည့်နည်းများဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ဓမ္မစကူးလ် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အဆင့်အလိုက် ထူးချွန်စွာ တတ်မြောက်ကြသူများအတွက်ကိုမူ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဓမ္မစကူးလ်ထူးချွန်စာမေးပွဲများ ကျင်းပပြီး ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါစာမေးပွဲများမှ ရလဒ်များကိုမူ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပြန်လည်သုံးသပ် ပြင်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

www.dhammaransi.com

(င) သမားရိုးကျချဉ်းကပ်နည်းနှင့် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်း ကွာခြားမှု

	သမားရိုးကျနည်း (ဆရာဗဟိုပြု)	ကလေးဗဟိုပြုနည်း
သင်ယူမှု အဓိကရည်ရွယ်ချက်	အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို မှတ်မိစေရန်	အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်စေရန်
သင်ကြားသင်ယူနည်း	➢ အချက်အလက် မှတ်မိစေရန် အလေးပေး ➢ ဟောပြောရှင်းလင်း ➢ အလွတ်ကျက်မှတ်	➢ ကလေးများ ရသွားစေလိုသည့်အချက်ကို သာမက မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကိုပါ အလေးထား ➢ လွတ်လပ်စွာ ကြံဆ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေး ➢ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အလေးထား ➢ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မိစေ (Personalize)
ဆရာ၏ အခန်းကဏ္ဍ	➢ အသိပညာဖြန့်ဝေသူ ➢ ဟောပြောပို့ချသူ	➢ ကလေးများ၏ သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးကူညီသူ ➢ ကလေးများအတွက် အသိပညာပင်မအဖြစ် သိလိုသည့်အချက်များရှိက ရှာဖွေကူညီပေးနိုင်သူ
ကျောင်းသား၏ အခန်းကဏ္ဍ	➢ အသိပညာ အချက်အလက်များကို လက်ခံရယူမှတ်သားသူ	➢ ကိုယ်တိုင်တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ ➢ သိလိုသည်ကို မေးမြန်းစူးစမ်းတတ်သူ ➢ ထင်မြင်ချက်ကို ပြောဆိုတတ်သူ
သင်ယူမှုဝန်းကျင်	➢ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း အာရုံစိုက်မှုကို အလေးထား ➢ စည်းကမ်းသေဝပ်မှု အဓိက ➢ အတန်းလိုက် စနစ်တကျ ထိုင် ➢ ကျား၊ မ သီးသန့် ➢ အမှားကို ပြစ်ဒဏ်ဖြင့် ပြင်ဆင်	➢ သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုကို အလေးပေး ➢ စည်းကမ်းကို တစ်ဦးချင်း တာဝန်ယူမှုဖြင့် ထိန်း ➢ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအပေါ် မူတည်၍ နေထိုင်ပုံပြောင်းလဲ ➢ ကျား၊ မ ရောနှောသင်ယူမှုကို အားပေး ➢ အမှားကို သင်ခန်းစာအဖြစ် ယူစေပြီး အမှန်ကို ပို၍ အလေးပေး ➢ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ သင်ယူနိုင်သော ဝန်းကျင်ဖန်တီး

www.dhammaransi.com

၆။ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်း

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို အသုံးပြုပြီး ဓမ္မစကူးလ်များ အကောင်အထည်ဖော်မှု အခြေအနေကို ပုံမှန်လေ့လာကြီးကြပ်နိုင်ရန်အတွက် ဗဟိုအဆင့်ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သကဲ့သို့ သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေ၊ ဒေသအလိုက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်သွားရန် ဖြစ်သည်။ လေ့လာကြီးကြပ်ရာတွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

(က) လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်မှုအခြေအနေကို ကြီးကြပ်ခြင်း၊

(ခ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ကြားနည်းပညာအပိုင်းကို လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လေ့လာကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့များတွင် ဦးဆောင်ဆရာတော်များအပြင် ဗဟိုအဆင့် ဓမ္မစကူးလ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကျွမ်းကျင်သူများ (Dhamma School Resource Team) မှ ကျွမ်းကျင်သူ အဖွဲ့ဝင်များ၊ သင်တန်းနည်းပြများလည်း ပါဝင်သင့်ပါသည်။ ကြီးကြပ်သူများအနေဖြင့် ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပြီး၊ ကွင်းဆင်းသည့်အခါ အသုံးပြုရန် စစ်ဆေးချက်စာရင်း (Check List) ကို ပြုစုအသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ လေ့လာကြီးကြပ်မှု ရလဒ်များကို စုစည်းပြီး နှစ်လယ်နှင့် နှစ်ဆုံး သုံးသပ်ညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးများတွင် တင်ပြဆွေးနွေးကာ ပိုမိုကောင်းမွန်ရေး အကြံပြုဆွေးနွေးသွားရန် ဖြစ်သည်။

၇။ နိဂုံး

ဓမ္မစကူးလ်များ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ပြီး ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးဘဝမှ စတင်ကာ ဗုဒ္ဓဝါဒကို အမှန်တကယ် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမအတိုင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓသာသနာ အဓွန့်ရှည်တည်တံ့အောင် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ပြန့်ပွားထွန်းကားရေးအတွက် အားထုတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ပိုမိုများပြားလာနိုင်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို လမ်းညွှန်ပြသသည့် ဘာသာတရားလည်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးဘဝမှ စတင်ကာ အရာရာကို မိမိကိုယ်တိုင် ပိုင်းခြားဝေဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်သည့် အလေ့အထများ ပျိုးထောင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပျိုးထောင်နိုင်ရေးအတွက် ဓမ္မစကူးလ် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို သင်ကြားရာတွင် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆပြီး ဓမ္မစကူးလ် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို ပြုစုရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမြဲဖြစ်သည့် အမှန်နှင့်အမှား၊ တရားမှုနှင့် မတရားမှု၊ အမုန်းနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ပညာမဲ့ခြင်းနှင့် ပညာရှိခြင်းသဘော စသည်တို့ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ပိုင်းခြားဝေဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး မှန်ကန်သောလမ်းကို ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းက များစွာအထောက်အကူပြုမည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

ဓမ္မစကူးလ်များတွင် သင်ကြားပို့ချကြမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သမားရိုးကျ သင်ကြားနည်းများ မဟုတ်ဘဲ အစီအစဉ်အသစ်များ၊ သင်ကြားနည်းအသစ်များကို အသုံးပြုပြီး သင်ကြားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ အလေ့အထကောင်းများ စွဲမြဲစွာရရှိရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ရည်ရွယ်ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခြင်းဖြစ်ရာ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်ကျဖြင့် အပတ်စဉ် သင်ကြားပေးရန် စီစဉ်ထားသည်။ ထိုသို့စီစဉ်ထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးများအား ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအလေ့အထများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဝန်းအဝိုင်းများနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ထိတွေ့နေစေနိုင်မည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာ တစ်ခုဖြင့် စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့်တိုင် အပတ်စဉ် အချိန်ပေး သင်ကြားခြင်းက ကလေးအတွက် ပိုမို၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ဓမ္မစကူးလ်ရည်ရွယ်ချက်များကိုလည်း ပိုမိုပေါက်မြောက်စေမည် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လေ့လာစီစဉ်ပြီး သင်ကြားပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဓမ္မစကူးလ်တွင် လုပ်ဆောင်ကြမည့် လုပ်ငန်းများကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အရုပ်တစ်ခုစီပါသော ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။ "သားတို့၊ သမီးတို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မိတ်ဆက်ကြရအောင်" "ဒီကတ်ပြားပေါ်မှာ တိရစ္ဆာန်ပုံလေးတွေပါတယ်၊ ကိုယ်ရတဲ့ တိရစ္ဆာန်ပုံနဲ့ တူတဲ့ ကတ်ပြားကို တခြားသူငယ်ချင်းတွေဆီမှာ ရှာကြည့်ပါ" ❁ ကတ်ပြားတစ်ခုစီ ဝေပေးပါ။ ❁ မိမိရရှိထားသော ကတ်ပြားနှင့် တူသောကတ်ပြားကို အခြားကလေးဆီမှာ ရှာခိုင်းပါ။ ❁ နာမည်မေးခိုင်းပါ။ ❁ ကလေးများ မိတ်ဆက်ပြီးသည်အထိ စောင့်ကြည့်နေပါ။ ❁ ပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆရာက မိတ်ဆက်ပြပါ။ "မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့၊ ဆရာ/ဆရာမ နာမည်က ဦး/ဒေါ် .....ပါ" "ဆရာက သားတို့၊ သမီးတို့နဲ့ အတူတူရှိနေမယ့်သူပါ" "ဒီတစ်ခါ ကတ်ပြားထဲမှာ အရုပ်ဆင်တူရထားတဲ့သူနှစ်ယောက် ရှေ့ထွက်လာပြီး အားလုံးနဲ့ မိတ်ဆက်ရအောင်" ဥပမာ - ဆင်ရုပ်ပါသော ကတ်ပြားရထားသူကို ခေါ်လိုက်ပါ။ နာမည် ပြောပြခိုင်းပါ။ အားလုံးကြားအောင် မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ထိုသူကိုလည်း "သား/သမီးရဲ့ အရုပ်နဲ့တူတဲ့ သူ့ရဲ့နာမည် သိပြီလား"ဟု မေးပါ။ မတ်တတ်ရပ်ပြခိုင်းပါ။ ❁ အားလုံး အတွဲလိုက် မိတ်ဆက်ပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ "ဒီနေ့ကစပြီး တို့အားလုံး သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားပြီ၊ တစ်ပတ်မှာတစ်ရက် ဒီကျောင်းမှာ ဆုံကြရအောင်၊ တို့အတူတူ ဓမ္မစကူးလ်တက်ကြမယ်"	ကတ်ပြားများတွင် တိရစ္ဆာန်ပုံလေးများကို ကြိုတင် ရေးဆွဲထားပါ။ တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးကို ကတ်ပြား (၂) ခုစီဆွဲပါ။ ဆရာ စိတ်ကူးရှိသလို အရောင်လေးများနှင့်လည်း ရေးဆွဲထားနိုင်ပါသည်။ ပုံတူရှာရန်ခက်ခဲသော ကလေးများကို ဆရာက ကူညီရှာပေးရမည်။

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ် သီချင်းနှင့် ဓမ္မစကူးလ်ကဗျာ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ဓမ္မစကူးလ်အကြောင်းကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ထို့နောက် ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး "ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမယ်လို့ ထင်သလဲ"၊ "ဘာတွေ လုပ်ချင်လဲ"ဟူသော မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းပြီး ကလေးများအဖြေအပေါ် မူတည်၍ ဆရာက လိုအပ်သလိုပြောပြပါ။
- အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အချိန်ပေးပြီး အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက ကျန်အတန်းသားအားလုံးကို ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။
- ထို့နောက် "ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ်"သီချင်းကဗျာနှင့် "ဓမ္မစကူးလ်" ကဗျာကို အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်လာအောင် သင်ကြားပေးပါ။

ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်

လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။
ဘုန်းဘုန်းတွေ့မယ် .... ဆရာလေးတွေ့မယ် ... ကုသိုလ်တွေရမယ် ....။
လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။
ယဉ်ကျေးရမယ် ... သိမ်မွေ့ရမယ် ... ပျော်ရွှင်သွားရမယ် ...။
လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။
ဆေးရောင်ခြယ်မယ် ... ပုံပြောပြမယ် ... သီချင်းတွေ ဆိုကြမယ် ...။
လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။
ယဉ်ကျေးရမယ် ... သိမ်မွေ့ရမယ် ... ပျော်ရွှင်သွားရမယ် ...။ ။

ဓမ္မစကူးလ်

ဓမ္မစကူးလ် ဓမ္မစကူးလ်၊
တရားတွေသင်တဲ့ ဓမ္မစကူးလ်။
ဓမ္မစကူးလ် သွားမှသာ၊
တရားတွေ သင်ရမှာ။
တရားတွေ သင်ယူဖို့၊
ဓမ္မစကူးလ် သွားကြစို့။ ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပျော်စရာမွေ့စကူးလ် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "မွေ့စကူးလ်သွားတဲ့ မောင်မောင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြမယ်"ဟု အစချီပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။
- သရုပ်ဖော်ပုံများကို ကလေးများဘက်သို့ပြပြီး ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။

ပျော်စရာမွေ့စကူးလ်

မောင်မောင်ဟာ အဆော့မက် ကစားမက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ မေမေက "သားရေ မေမေ့ကို ဒါလေး လာကူပေးပါလား"လို့ ပြောရင် သူက "ဟင့်အင်း .. သား ကစားချင်သေးတယ် မေမေ"လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ မေမေက "သားရေ .. ဒီအမှိုက်လေးကို အမှိုက်ပုံးထဲ သွားထည့်ပေးပါလား"လို့ ပြောရင်လည်း "ဟင့်အင်း ... မေမေ သား ကစားနေတာ မပြီးသေးဘူး"လို့ ပြန်ဖြေတတ်တယ်။ မေမေက ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရင် "သားရေ ဘုရားရှိခိုးကြရအောင်"လို့ ခေါ်ရင်လည်း သူက အိပ်ပျော်ချင်ယောင် ဆောင်နေတတ်တယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့ ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ သူငယ်ချင်းမောင်ဦးကို ကစားဖို့သွားခေါ်တော့ "ငါ အခု ကစားချိန်မရတော့ဘူး၊ မမတို့နဲ့ မွေ့စကူးလ်ကျောင်းကို သွားမလို့"ဆိုပြီး မောင်ဦးက ပြောတယ်။ မောင်မောင်ဟာ သူငယ်ချင်းဖြူဖြူရဲ့အိမ်ကို သွားတဲ့အခါမှာလည်း "ဖြူဖြူ မွေ့စကူးလ်ကျောင်းကို သွားတယ် သားရေ"လို့ ဖြူဖြူရဲ့မေမေက ပြောလိုက်တယ်။ မောင်မောင်ဟာ အံ့ဩသွားပြီး "သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး မွေ့စကူးလ်ကို သွားနေကြပါလား"လို့တွေးကာ အိမ်ကိုပြန်လာခဲ့တယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တော့ မေမေက "သားရေ မွေ့စကူးလ်ကို သွားဖို့ အင်္ကျီလဲရအောင်" လို့ ခေါ်တယ်။ မောင်မောင်က "ဟာ မေမေကလည်း သား မသွားချင်ပါဘူး၊ ကစားချင်သေးတယ်"လို့ ဆိုတော့ မေမေက "မွေ့စကူးလ်မှာလည်း ကစားရပါတယ်သားရယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ ဒီတစ်ရက်တော့ သွားကြည့်လိုက်ရအောင်နော်" လို့ ချော့ပြောတာမို့ ခေါင်းညိတ်လိုက်တယ်။

မေမေက မွေ့စကူးလ်ကို လိုက်ပို့ပေးတယ်၊ မောင်မောင်က "ဟင် မွေ့စကူးလ်ဆိုတာ ဘုန်းဘုန်းတွေလည်း ရှိတယ်၊ ဟိုမှာ အတန်းပိုင်ဆရာမလည်း ရှိနေပါလား၊ ငါ့လို မွေ့စကူးလ်ကိုလာတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ၊ အိုး ပျော်လိုက်တာ၊ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ အများကြီးရ တော့မယ်၊ ဟာ ဟိုမှာ မောင်ဦးနဲ့ ဖြူဖြူပဲ"ဆိုပြီး ကျောင်းမတက်ရသေးခင်မှာပဲ မောင်မောင် ဟာ အလွန်ပျော်နေတော့တယ်။ မောင်ဦးတို့ကလည်း မောင်မောင့်ကို သူတို့ဆီ လာခဲ့ဖို့ ခေါ်ကြတယ်။

သီလရှင်ကျောင်း ဖြစ်လျှင် "ဟင် ... ဆရာလေးတို့ပါလား" စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲ ပြောပြရန် ဖြစ်သည်။

မောင်မောင် အိမ်ပြန်ရောက်တော့ "သားရေ... ဒီနေ့ မွေ့စကူးလ်မှာ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ရလဲ" လို့ မေမေက မေးတယ်။ မောင်မောင်က "သား ဒီနေ့ မွေ့စကူးလ်မှာ မမတို့ ဘုရားပန်းကပ်တာကို ဝိုင်းကူပေးရတယ်၊ အမှိုက်လည်း ကောက်ရတယ်၊ ဘုရားလည်း ရှိခိုးရတယ်၊ ဇာတ်လမ်းလည်း နားထောင်ရတယ်၊ သီချင်းလည်း ဆိုရတယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း ကစားရတယ်၊ ဘုန်းဘုန်း (ဆရာလေး၊ ဆရာ/မ) က နောက်တစ်ပတ် တနင်္ဂနွေနေ့ကျရင်လည်း လာခဲ့ကြဦးလို့ မှာလိုက်တယ်မေမေ"လို့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ မျက်နှာလေးနဲ့ အားရပါးရ ပြန်ဖြေတယ်။

ဒီတော့ မေမေက "သားကရော နောက်တစ်ပတ် တနင်္ဂနွေနေ့ကျရင် ဓမ္မစကူးလ်ကို သွားဦးမှာလား"လို့ ထပ်မေးတယ်။ ဒီအခါမှာတော့ မောင်မောင်က "ဟုတ်ကဲ့ မေမေ သား သွားပါ့မယ်။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဓမ္မစကူးလ်ကို သား အပတ်စဉ်တိုင်း သွားပါတော့မယ်"လို့ သွက်သွက်လက်လက်လေး ပြန်ဖြေလိုက်ပါတော့တယ်။ ❋ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - မောင်မောင့်သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ - သူတို့ ဘယ်ကို သွားကြသလဲ။ - အဲဒီအချိန်မှာ မောင်မောင်က ဘာလုပ်နေသလဲ။ - မောင်မောင့်အမေက မောင်မောင်ကို ဘယ်ခေါ်သွားလဲ။ - မောင်မောင်ဘယ်သူတွေကို တွေ့သလဲ။ - မောင်မောင် ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ။ - ဘုန်းဘုန်း/ဆရာလေး/ ဆရာ/ဆရာမက ဘာမှာလိုက်သလဲ။ - မောင်မောင် ဘာလုပ်မယ် ထင်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဓမ္မစကူးလ် လာဦးမလား။ - ဓမ္မစကူးလ်ရောက်ရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာတွေလုပ်မလဲ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဓမ္မစကူးလ်တွင် ကလေးများ ဘုရားရှိခိုးနေကြပုံ၊ ဘုရားပန်းများ ကပ်နေကြပုံ၊ စာသင်နေကြပုံ၊ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းပြီး ကစားနေကြပုံ၊ ဘုန်းတော်ကြီး/ဆရာလေး၊ ဆရာများကို ဝိုင်းလျက် ဇာတ်လမ်းနားထောင်နေကြပုံ စသည့် ပုံရိပ်များပါဝင်သော ပိုစတာကြီး၊ ဓမ္မစကူးလ်ကနေ အိမ်ပြန်မယ် သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ပိုစတာကြီးကို အားလုံးမြင်အောင်ပြပြီး အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။ ❋ ပိုစတာကြီးကို ကြည့်စေပြီး "ဒီထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ"၊ "ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေလုပ်နေကြသလဲ"ဟု မေးပါ။ ကလေးများပြောသမျှ လက်ခံပြီး ချီးကျူးပေးပါ။ သူတို့၏တွေ့ရှိချက်များကို လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့်ပေးထားပါ။ ❋ ကလေးများအား လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့်၊ ကြည့်ခွင့်ပေးထားပြီး "ပုံထဲက ကလေးတွေဟာ ဓမ္မစကူးလ်လာတက်ကြတဲ့ ကလေးတွေပါ၊ သူတို့က ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း၊ သံဃာအကြောင်းတွေ သင်ယူကြရတယ်၊ ဇာတ်လမ်းတွေလည်း နားထောင်ကြရတယ်၊ ကဗျာတွေလည်း ရွတ်ဆိုကြရတယ်။ သူတို့လိုလုပ်ရမယ်ဆိုရင် ကလေးတို့ရော ပျော်ကြမှာလား..... " စသည်ဖြင့် ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။ ❋ ထို့နောက် အောက်ပါ သီချင်းကဗျာကို ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ကနေ အိမ်ပြန်မယ်	
ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ ဘုရားဝတ်ပြုကြစို့ကွယ်။ ဘုန်းဘုန်း (ဆရာလေး) ကိုလည်း ကန်တော့မယ် ... ဆရာမကိုလည်း ကန်တော့မယ် ... နှုတ်ဆက်ကြစို့ကွယ် ...။ ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ ပစ္စည်းတွေလည်း သိမ်းစို့ကွယ်။ ဟိုဟိုဒီဒီလည်း မသွားဘူးကွယ် ... ရန်လည်း မဖြစ်ဘူးကွယ် ... အိမ်ကို အရောက်ပြန်မယ် ...။ ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေလည်း နှုတ်ဆက်မယ် ... ကျောင်းလည်း မပျက်ဘူးကွယ် ... နောက်တစ်ပတ်တွေ့ကြမယ် ... တာ့တာ တာ့တာကွယ် ... အို .... တာ့တာ တာ့တာကွယ် ....။ ။	

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံများနှင့် ဆရာ၏ငယ်ဘဝ မိသားစု ဓာတ်ပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ "သားတို့၊ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်က ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ရလဲ၊ ဘုရားရှိခိုးတာတွေ လုပ်ခဲ့ရတယ် မဟုတ်လား၊ သားတို့၊ သမီးတို့ ရှိခိုးခဲ့တဲ့ ဘုရားဆိုတာ ဘာလဲသိလား၊ ဒီနေ့ ဆရာက ဘုရားရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြမယ်နော်၊ နားထောင်ကြမလား" စသည်ဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပြီး အောက်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို စတင်ပါ။	
❀ ပထမဦးဆုံး ဆရာက မိမိတွင် မိဘများရှိကြောင်း၊ မိမိကို မည်သည့်အရပ်ဒေသ၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် မွေးဖွားကြောင်း မိတ်ဆက်ပြောကြားပြီး အောက်ပါအတိုင်း အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ပါ။ - သားသား၊ မီးမီးတို့မှာ ဖေဖေ မေမေ ရှိလား။ - ဖေဖေ့နာမည် ဘယ်လိုခေါ်လဲ၊ မေမေ့နာမည် ဘယ်လိုခေါ်လဲ။ - ဆရာ့ကို ဆရာ့မေမေက ဆေးရုံမှာ မွေးခဲ့တာ၊ သားတို့၊ သမီးတို့ကို မွေးတုန်းက ဘယ်မှာ မွေးတာတဲ့လဲ။ - မေမေရော ပြောပြလား၊ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကို မွေးတုန်းက ဘယ်မှာ မွေးတာလဲ။	ဆရာ၏ ငယ်ဘဝ မိသားစု ဓာတ်ပုံကို ပြသပြီး ပြောပြနိုင်သည်။ ကလေးများက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ အိမ် စသည်ဖြင့် ပြောကြပါလိမ့်မည်။
❀ ထို့နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပါ။ - ဘုရားအလောင်းဆိုတာ ဘာလဲ သိလား။ (ဘုရားအလောင်းဆိုတာ ဘုရားဖြစ်မည့်သူကိုပြောတာ) - ဘုရားအလောင်းကို ဘယ်မှာ မွေးတာလဲ၊ သိသလား။ - ဘုရားအလောင်းရဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ သားတို့၊ သမီးတို့ သိကြသလား။	ကလေးအားလုံးအား ပြောပြခွင့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။
❀ "ဒီနေ့ ဆရာက ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြမယ်"ဟု ဆိုပြီး ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းကို ရုပ်ပုံများအသုံးပြု၍ ပြောပြပါ။ **ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးနဲ့ မိဖုရားကြီးတစ်ပါး ရှိတယ်။ ဘုရင်ကြီးနာမည်ကတော့ 'သုဒ္ဓေါဒန' လို့ခေါ်ပြီး မိဖုရားကြီးရဲ့ နာမည်ကတော့ 'မာယာဒေဝီ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။	

www.dhammaransi.com

တစ်နေ့မှာ မိဖုရားကြီးဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်တဲ့ အိပ်မက်တစ်ခုကို မက်ခဲ့တယ်။ အိပ်မက်ထဲမှာ နတ်မင်းကြီးလေးပါးက မိဖုရားကြီးရဲ့ အိပ်ရာခုတင်ကို အလွန်လှပတဲ့ တောင်တန်းတွေဆီ သယ်သွားခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနောက် နတ်သမီးတွေ ရောက်လာပြီး မိဖုရားကြီးကို အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ ရေချိုးပေးကြတယ်။ ရေချိုးပေးပြီးတော့ အလွန်တရာ နူးညံ့တဲ့ နတ်အိပ်ရာ ခုတင်ကြီးပေါ်မှာ အိပ်ခိုင်းလိုက်တယ်။ မိဖုရားကြီး အဲဒီခုတင်ပေါ်မှာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ ဆင်ဖြူတော်လေး ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဆင်ဖြူတော်လေးဟာ မိဖုရားကြီးကို လက်ျာရစ် လှည့်လည်ပြီးတော့ မိဖုရားကြီးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ဝင်သွားခဲ့တယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ မိဖုရားကြီးက နန်းတွင်းပညာရှိများကို သူ့အိပ်မက်အကြောင်း ပြောပြလိုက်တဲ့အခါ "မိဖုရားကြီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါပြီ၊ မြင့်မြတ်သန့်စင်တဲ့ သားတော်လေးတစ်ပါးကို မွေးဖွားမှာဖြစ်ပါတယ်"လို့ နန်းတွင်းပညာရှိများက လျှောက်တင်ခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီလို အိပ်မက်မက်ပြီး ဆယ်လလောက်ကြာတဲ့အခါမှာ မိဖုရားကြီးဟာ မိဘတွေရှိတဲ့မြို့ကို အလည်သွားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လို့ ဘုရင်ကြီးထံမှာ ခွင့်တောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဘုရင်ကြီးက မိဖုရားကြီး လမ်းခရီးမှာအဆင်ပြေအောင် အခြွေအရံတွေအများကြီး ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မိဖုရားကြီးလည်း နောက်လိုက်နောက်ပါ အခြွေအရံတွေနဲ့အတူ ခရီးသွားရင်း အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုဆီကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ ရောင်စုံပိတုန်းလေးတွေ၊ အသံအမျိုးမျိုး တွန်ကျူးနေတဲ့ ရောင်စုံငှက်ကလေးတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ မိဖုရားကြီးတို့ ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ငှက်ကလေးတွေက ပျော်ရွှင်စွာ သီချင်းတွေ ဆိုနေကြတယ်။ အင်ကြင်းပန်းတွေလည်း အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုလုံး မွှေးကြိုင်နေအောင် ပွင့်နေကြတယ်။ အလွန်သာယာဖွယ်ကောင်းနေတဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးကို မြင်တွေ့ရတော့ မိဖုရားကြီးဟာ ဥယျာဉ်ထဲကို လျှောက်လည်ကြည့်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

မိဖုရားကြီး အင်ကြင်းဥယျာဉ်ထဲကို ဝင်လိုက်တာနဲ့ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေဟာ "ဘုရားအလောင်းမင်းသား ဖွားမြင်တော့မယ်၊ သွားကြည့်ပြီး ပူဇော်ကြမယ်ဟေ့" လို့ အချင်းချင်း ပြောကြားပြီး အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးရဲ့ ကောင်းကင်ထက်မှာ ဘုရားအလောင်းလေးကို ပူဇော်ဖို့ ပန်းနံ့သာ အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ လာရောက်ပြီး စုရုံးနေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိဖုရားကြီးဟာ အင်ကြင်းပင်ကြီးတစ်ပင်က အကိုင်းတစ်ကိုင်းကို ကိုင်ပြီး သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘုရားအလောင်းတော်လေးကို ဖွားမြင်တော်မူခဲ့တယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်လေးဟာ မွေးမွေးပြီးချင်း ခြေလှမ်းခုနစ်လှမ်း လှမ်းကြွတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁ - ၁၂၀၊

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြန်လည်ဆက်စပ်ပြောပြပြီး ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - ဘုရားအလောင်း မင်းသားလေးရဲ့ ဖေဖေ့နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။	

www.dhammaransi.com

- ဘုရားအလောင်း မင်းသားလေးရဲ့ မေမေ့နာမည်ရော ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။
- မိဖုရားကြီးဟာ ဘယ်လို အိပ်မက်မက်ခဲ့သလဲ။ (အချိန်ပေးပြီး ဖြေဆိုကြပါစေ။)
- ဘယ်သူတွေက မိဖုရားကြီးကို တောင်တန်းကြီးတွေဆီကို သယ်သွားခဲ့တာလဲ။
- နတ်မင်းကြီးလေးပါးဟာ မိဖုရားကြီးကို ဘယ်နေရာကို ခေါ်သွားခဲ့တာလဲ။
- မိဖုရားကြီး အိပ်ပျော်သွားတော့ ဘယ်သူ ရောက်လာခဲ့သလဲ။
- အိပ်မက်ထဲမှာ မိဖုရားကြီးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ဘာဝင်သွားခဲ့တာလဲ။
- ဘယ်သူတွေက မိဖုရားကြီးကို အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ ရေချိုးပေးတာလဲ။
- မိဖုရားကြီးမှာ အခြွေအရံတွေ အများကြီးပါတယ်နော်၊ အဲဒီ အခြွေအရံဆိုတာ သိလား။

❁ ထို့နောက် အောက်ပါ ကဗျာကို သင်ပေးပါ။

ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း

သုဒ္ဓေါဒန ဖခင်ပါ၊
မိခင် မယ်မာယာ။
ထူးခြားစွာ ဆင်အိပ်မက်
မယ်မာယာ မြင်မက်။
အင်ကြင်းတောဘက် မွေးဖွားမြင်၊
ဘုရားအလောင်း တို့အရှင်။
ဖွားမြင်စဉ် နတ်အပေါင်း၊
ပူဇော် တသောင်းသောင်း။ ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❁ ကလေးများ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေရန်အတွက် ပထမဦးဆုံး အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို အမူအရာဖြင့် သင်ပေးပါ။

(ဘုရင်ကြီးလို လျှောက်)^{၂} (ဘုရင်ကြီးလို)^{၃} လျှောက်
(မိဖုရားကြီးလို လျှောက်)^{၂} (မိဖုရားကြီးလို)^{၃} လျှောက်
(နတ်သမီးလို လျှောက်)^{၂} (နတ်သမီးလို)^{၃} လျှောက်
(ဆင်ဖြူလေးလို လျှောက်)^{၂} (ဆင်ဖြူလေးလို)^{၃} လျှောက်
(မင်းသားလေးလို လျှောက်)^{၂} (မင်းသားလေးလို)^{၃} လျှောက်

❁ ထို့နောက် "အခု ဆရာတို့ ကစားကြမယ်၊ ကစားချင်ကြလား"ဟု မေးပါ။

www.dhammaransi.com

- "အခု ကျောက်ရုပ်လုပ်တမ်း ကစားမယ်၊ အရင်ဆုံး ဆရာက သီချင်းကဗျာကို ဆိုနေမယ်၊ သားတို့၊ သမီးတို့က အခု အတန်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေရမယ်" - "လမ်းလျှောက်နေတဲ့အချိန်မှာ အမူအရာပါလုပ်ပြီး လမ်းလျှောက်သွားနေရမယ်" - "တကယ်လို့ ဆရာရဲ့ သီချင်းကဗျာရွတ်တဲ့အသံ ရပ်သွားရင် သားတို့၊ သမီးတို့လည်း ကိုယ်ရောက်တဲ့နေရာမှာ လုပ်လက်စ အမူအရာအတိုင်း ကျောက်ရုပ်လို ရပ်နေရမယ်၊ တကယ်လို့ လှုပ်သွားရင် ရှေ့ထွက်ပြီး သီချင်းကဗျာ ဆိုရမယ်နော်" ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက် ကစားကြပါစေ။ ⁕ ကလေးများ သီချင်းကဗျာနှင့် အမူအရာ ကောင်းစွာရပြီးမှ ကစားပါ။ ⁕ ဆရာက သီချင်းကဗျာကို ရပ်ချင်သည့်အချိန်တွင် ရပ်နိုင်သည်။ ကလေးများ ကျောက်ရုပ်လို ငြိမ်သက်နေလျှင် လှုပ်ရှားလာစေရန် ဟာသလုပ်ပေးပါ။ လှုပ်ရှားသော ကလေး သုံး/လေးယောက်ရှိလျှင် သီချင်းကဗျာကို အမူအရာဖြင့် သီဆိုကြပါစေ။ ကျန်ကလေးများက စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ဝိုင်း၍ သီချင်းကဗျာကို ဝိုင်းဝန်းသီဆိုကြပါစေ။	ကလေးများကို အပြစ်ပေးသလို မဖြစ်စေရပါ။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်းမင်းသားလေး ဖွားမြင်တော်မူသည့်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
⁕ ပထမဦးဆုံး ဆရာက "သားတို့၊ သမီးတို့ ပန်းချီဆေးခြယ်ရအောင်"ဟု ပြောပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - "အခု ဆေးခြယ်မယ့်ပုံက ဘာပုံလဲ သိသလား၊ ဘာပုံလို့ ထင်သလဲ၊ ပုံထဲမှာ ဘာတွေပါမယ်ထင်သလဲ၊ ပြောပြပါဦး"။ - "ပန်းချီပုံလေးက ဘာပုံလဲဆိုတာ သေချာသွားအောင် ဆေးခြယ်ကြရအောင်နော်"ဟု ပြောပါ။ ⁕ ထို့နောက် ပန်းချီပုံများကို ဆေးခြယ်ကြပါစေ။ ⁕ ပန်းချီ ဆေးခြယ်ပြီးသောအခါ ဆရာက "အခု ပန်းချီပုံလေးက ဘာပုံလဲဆိုတာ သေချာသိပြီလား" ဟု ထပ်မံမေးမြန်းပြီး ပြောပြပါ။ ⁕ ထို့နောက် ကလေးများဆေးခြယ်ထားသည်မှာ လုပကြောင်းနှင့် ပန်းချီပုံသည် ဘုရားအလောင်းမင်းသားလေး ဖွားမြင်တော်မူသည့်ပုံ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။ "ဆရာတို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ ဘုရင်ကြီးသုဒ္ဓေါဒနနဲ့ မိဖုရားကြီးမာယာဒေဝီက မွေးဖွားလာတဲ့ မင်းသားလေးတစ်ပါး ဖြစ်တယ်။ သူ့နာမည်က သိဒ္ဓတ္ထလို့ ခေါ်တယ်။ သူ့ကို လုပတဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ထဲမှာ မွေးတယ်ဆိုတာတွေကို သိခဲ့ကြပြီးပြီ။ နောက်တစ်ပတ်လာတဲ့အခါ ဘုရားရှင်အကြောင်းကို ဆက်ပြီး နားထောင်ကြမယ်"ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက ပထမဦးဆုံး "ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း" သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ထို့နောက် "ဒီနေ့ ဆရာရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ပြောပြမယ်"ဟု ဆိုကာ အကျဉ်းချုပ် ပြောပြပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ရော အိမ်မှာ ဘာတွေလုပ်ကြသလဲ၊ ကျောင်းမှာရော ဘာတွေ လုပ်ကြသလဲ" ❁ "သား/သမီးနာမည် ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်မှာနေလဲ၊ ဘာလုပ်ရတာကို ကြိုက်လဲ" စသည်ဖြင့် မေးပါ။ တစ်ဦးချင်း ပြောပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို ဆက်ပြောပါ။ **ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ** သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားလေးကို ဖခင်ဘုရင်ကြီးနဲ့ ဆွေမျိုးတို့က အလွန်ချစ်ကြပါတယ်။ မင်းသားလေးက အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် အသိတရားရှိသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရင်ကြီးကလည်း မင်းသားလေး နန်းတော်ကြီးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် နန်းတော်အဆောင်တွေလည်း အမျိုးမျိုးတည်ဆောက်ပေးထားတယ်။ နတ်ဥယျာဉ်လိုလှပတဲ့ ပန်းဥယျာဉ်တွေ၊ ကြာမျိုးစုံပွင့်ဖူးပြီး မွှေးကြိုင်သင်းပျံ့နေတဲ့ ရေကန်တွေကိုလည်း အများကြီးဆောက်လုပ်ပေးထားတယ်။ လှိုင်းအိအိလေးတွေ ပြေးနေတဲ့ အဲဒီရေကန်ထဲမှာ ရေကစားရတာကို မင်းသားလေးဟာ အလွန်နှစ်သက်တယ်။ မင်းသားလေး ကလေးဘဝမှာ သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ မင်းသားလေးဆိုပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို အနိုင်မကျင့်တတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းအပေါ်မှာ အလွန်ချစ်ခင်သလို တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုလည်း သနားကြင်နာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ မင်းသားလေးဟာ လူငယ်တွေတတ်သင့်တဲ့ အတတ်ပညာတွေကိုလည်း တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်လာခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ ဘုရင်ကြီးဟာ သူ့သားတော်ကို ယသောဓရာမင်းသမီးနဲ့ လက်ထပ်ပေးဖို့ စီစဉ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယသောဓရာမင်းသမီးရဲ့ ဖခင်ကြီးက "ရုပ်ချောပြီး ပညာမတတ်တဲ့ မင်းသားနဲ့ ငါ့သမီးတော်ကို မပေးစားနိုင်ဘူး"လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ မင်းသားရဲ့ ဖခင်ကြီးဟာ အတတ်ပညာစွမ်းရည်ပြပွဲတစ်ခု	မင်းသားလေးသည် ရှေးဘုန်းကံကြောင့် ပညာအားလုံးကို သင်ယူစရာ မလိုဘဲ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

www.dhammaransi.com

ကျင်းပခဲ့တယ်။ ပညာပြပွဲမှာ ဘုရင်တွေ၊ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ၊ မှူးမတ်တွေအားလုံး လာရောက်ကြည့်ရှုကြတယ်။ မင်းသားဟာ အတတ်ပညာစွမ်းရည်ပြပွဲမှာ အတတ်ပညာမျိုးစုံကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ပြသခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်သူမှ မပစ်နိုင်တဲ့ မြားပစ်အစွမ်းကိုပြလိုက်တော့ ယသောဓရာ မင်းသမီးရဲ့ ဖခင်ကြီးလည်း အံ့သြသွားခဲ့တယ်။ မင်းသားရဲ့ ပညာအစွမ်းကိုလည်း ယုံကြည်သွားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့သမီးတော် ယသောဓရာ မင်းသမီးနဲ့ လက်ထပ်ပေးခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ သူ့ရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ပါတယ်။ မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀။ • ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ အနှစ်ချုပ် မေးခွန်းများကို မေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်းမင်းသား ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဘုရားအလောင်း၏ ငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို ပြန်လည် ဆက်စပ်ပြောပြပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - မင်းသားလေး ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဖခင်ကြီးက ဘာတွေ ဆောက်လုပ်ပေးထားလဲ။ - မင်းသားလေးက ဘာလုပ်ရတာကို နှစ်သက်သလဲ။ - မင်းသားလေးဟာ ပညာသင်ရတာ ပျင်းသလား။ - မင်းသားလေးနဲ့ လက်ထပ်တဲ့ မင်းသမီးလေး နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။ - မင်းသမီးလေးရဲ့ ဖခင်ကြီးက သူ့သမီးကို မင်းသားလေးနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ သဘောမတူတာလဲ။ - မင်းသားလေးက မင်းသမီးလေးကို ရဖို့အတွက် ဘာလုပ်ပြသလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ စာသင်ရတာ ပျော်သလား။ (မင်းသားလေးဟာ အတတ်ပညာမျိုးစုံတတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် မင်းသမီးလေးကို ရရှိခဲ့ကြောင်း၊ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း ပညာတတ်မှသာ ဆရာ၊ မိဘများ၏ ချစ်ခင်မှုကိုရရှိပြီး ပျော်စရာကောင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆက်စပ် ပြောပြပါ။) • ထို့နောက် ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ဘုရားအလောင်းမင်းသား** အများအကျိုး ဆောင်လို့ပါ၊ သိဒ္ဓတ္ထ ခေါ်တာ။ လောကမှာ ရှေ့ဆောင်ကောင်း၊ ငါတို့ ဘုရားအလောင်း။ ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ကလေးများအား အုပ်စု (၄) စု ဖွဲ့ပါ။ ❋ အုပ်စုအသီးသီးအား မတူညီသော ရုပ်ပုံ တစ်ခုစီ ဝေပေးပါ။ ❋ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားပါ။ "အခု သားတို့၊ သမီးတို့ ရထားတဲ့ ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ပုံမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားကြည့်ကြရမယ်၊ ပြီးရင် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်စီက အတန်းရှေ့ကို ထွက်ပြောပြရမယ်။" ❋ ထို့နောက် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက ရုပ်ပုံပါအကြောင်းအရာများကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ ပြောပြကြပါစေ။ ❋ အုပ်စု (၄) ခုလုံး ပြောပြီးသောအခါ လက်ခုပ်တီးကာ ချီးကျူးစကားပြောပေးပါ။ ❋ နောက်ဆုံးတွင် (၂) မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်စေကာ မျက်စိများ မှိတ်ထားစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ "ဆရာတို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ သားတို့၊ သမီးတို့အရွယ် ငယ်ငယ်တုန်းက အလွန်လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီးတော့ မိဘစကားကိုလည်း နားထောင်တယ်။ သူဟာ အလွန်ဖော်ရွေပြီး တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုလည်း သနားကြင်နာတတ်တဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းက သူ့ကို အလွန်ချစ်ကြတာပေါ့။ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း မိဘစကားနားထောင်ပြီး တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုလည်း သနားကြင်နာ တတ်တဲ့၊ လူတိုင်းချစ်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။"	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း၏ ငယ်စဉ်ဘဝရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ပထမဦးဆုံး ဆရာက "သားတို့၊ သမီးတို့ ပန်းချီဆေးခြယ်ရအောင်"ဟု ပြောပါ။ ❋ ထို့နောက် ကလေးများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပါ။ - "အခု ဆေးခြယ်မယ့်ပုံတွေက ဘာပုံလေးတွေလဲ ကြည့်ကြရအောင်၊ ဟုတ်ပြီ၊ ဘာပုံလဲ ဆိုတာ ပိုသေချာသွားအောင် သားတို့၊ သမီးတို့ စိတ်ကြိုက် ဆေးခြယ်လိုက်ပါ" ဟု ဆက်ပြောပါ။ ❋ ဆေးခြယ်ပြီးသောအခါ "အခု သားတို့၊ သမီးတို့ ဆေးရောင်ခြယ်ခဲ့တာ ဘာပုံလေးလဲ၊ သေချာသိပြီလား"ဟု မေးပါ။ ❋ ထို့နောက် ကလေးများဆေးခြယ်ထားသော ပန်းချီပုံလေးများသည် လှပကြောင်း ပြောဆိုပြီး ထိုဆေးခြယ်ထားသော ပန်းချီပုံလေးများသည် ဘုရားအလောင်း၏ ငယ်စဉ်အခါက ရုပ်ပုံလေးများဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို သိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ယခင်အပတ်မှ သင်ကြားခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာများကို ကလေးများ မှတ်မိခြင်းရှိ/မရှိ ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး ပြန်ပြောပြလိုသော ကလေးများရှိပါက လွတ်လပ်စွာပြောပါစေ။ မရှိပါက ဆရာက အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောပြပါ။
- ထို့နောက် ဆရာက ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ဆက်၍ ပြောပါ။

ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ယသောဓရာမင်းသမီးနဲ့ လက်ထပ်ပြီး ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မင်းသားဟာ ထီးနန်းစည်းစိမ်ခံစားရင်း နန်းတော်ထဲမှာပဲ နေရတော့ အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲဆိုတာတွေကို မသိခဲ့ရဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ

- တုန်တုန်ချည့်ချည့်နဲ့ လမ်းသွားနေတဲ့ လူအို၊
- အနာတွေ၊ ပြည်တွေနဲ့ ရောင်ကိုင်းနေပြီး ညည်းညူနေတဲ့ လူနာ၊
- ထမ်းစင်နဲ့သယ်လာတဲ့ လူသေနဲ့
- ကောင်းမြတ်တဲ့ တရားတွေကို ကျင့်ကြံနေတဲ့ ရဟန်း

အစရှိတဲ့ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မြင်သွားခဲ့တယ်။

အဲဒါတွေကို တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးတဲ့ မင်းသားဟာ "လူတိုင်း လူတိုင်း အိုရ၊ နာရ၊ သေရ တယ်ဆိုပါလား။ ငါလည်း အိုရ၊ နာရ၊ သေရမယ်။ မအို၊ မနာ၊ မသေနိုင်တဲ့ တရားကို သိရအောင် ရဟန်းဝတ်ပြီး တရားကျင့်ရင်ကောင်းမယ်"လို့ တွေးနေမိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နန်းတော်ထဲကို ပြန်လာခဲ့တဲ့အချိန်မှာ "ယသောဓရာမင်းသမီးက သားတော်လေးတစ်ပါး မွေးဖွားပေးလိုက်ပြီ" ဆိုတဲ့အကြောင်း ကြားလိုက်ရတယ်။

သားတော်လေး မွေးဖွားတဲ့နေ့မှာပဲ မင်းသားဟာ သူ့ရဲ့စီးတော်မြင်းကို အစာဝအောင် ကျွေးထားစေတယ်။ ညသန်းခေါင်ချိန်မှာ မင်းသားဟာ သားတော်လေး ရာဟုလာနဲ့ မင်းသမီးကို နှုတ်ဆက်ဖို့ သွားခဲ့တဲ့အခါ ယသောဓရာ မင်းသမီးဟာ သားတော်လေးကို ပွေ့ဖက်ပြီး အိပ်နေရှာတယ်။ သားတော်လေးကို ပွေ့ချီနမ်းရှုပ်ချင်ပေမဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ဖို့ တရားရှာသွားမယ့်အစီအစဉ် ပျက်မှာစိုးရိမ်တဲ့အတွက် အခန်းပေါက်ဝကနေ လှမ်းကြည့်ပြီး ပြန်ထွက်ခဲ့တယ်။ မင်းသားဟာ မင်းသမီးနဲ့ သားတော်လေးကို အလွန်ချစ်ခင်

www.dhammaransi.com

ကြင်နာပေမဲ့ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်ထားတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးမားတဲ့အတွက် သာမန်လူတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှုကို ပြုလုပ်တော်မူခဲ့တယ်။

မင်းသားဟာ အလွန်သန်မာတောင့်တင်းတဲ့ စီးတော်မြင်းကို စီးပြီး မြင်းထိန်းသမား မောင်ဆန္နနဲ့အတူ တောထဲကို တိတ်တိတ်လေး ထွက်ခွာလာခဲ့ပါတယ်။ လမ်းခရီးမှာ အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အနော်မာမြစ်ကမ်းကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ မင်းသားဟာ နန်းတော်က အဝတ်အစားတွေ၊ ဆံပင်တွေကို စွန့်ပယ်ပြီး ရသေ့ရဟန်းအသွင် ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် မြင်းထိန်းသမား မောင်ဆန္နနဲ့ စီးတော်မြင်းကို နန်းတော်ပြန်စေပြီး တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း တရားကျင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀။

- ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားဟာ ဘာတွေ တွေ့သွားလို့ တောထွက်ချင်စိတ်ဖြစ်သွားခဲ့တာလဲ။
  - ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားဟာ ဘာဖြစ်လို့ ရဟန်းကို အားကျခဲ့တာလဲ။
  - မင်းသားရဲ့ သားတော်နာမည်က ဘာလဲ။
  - မင်းသားဟာ သားတော်လေးကို ဘာကြောင့် ထားခဲ့နိုင်တာလဲ။
  - တောထဲကို ဘယ်လို သွားခဲ့သလဲ။
  - တောထွက်သွားတော့ အခြား ဘယ်သူ ပါသွားသေးလဲ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ပါစေ။ ❁ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးသောအခါ ရုပ်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများအား အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ "မင်းသားဟာ တောထဲကို ဘာနဲ့သွားသလဲ" စသည်။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အသံများနှင့်ကစားနည်းကို အောက်ပါအတိုင်းကစားပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ တောဆိုတာ ဘာလဲသိလား၊ တောကို ဘယ်မှာ တွေ့ဖူးသလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ❁ "တောထဲမှာ ဘာပင်တွေရှိသလဲ၊ ဘာကောင်တွေ ရှိသလဲ"စသည်ဖြင့် ဆက်လက် မေးမြန်းပါ။ ❁ ထို့နောက် ဆရာက "တို့တွေ တောထဲကို သွားကြမယ်။ အားလုံးမျက်လုံး မိုတ်ထားရအောင်" ဟု ပြော၍ အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ပြောပါ။ ❁ "တို့တွေ တောထဲကို သွားလည်ကြမယ်၊ မိုးလည်း ရွာနေတယ်။ တောက်...တောက်...တောက်နဲ့ မိုးသံတွေ ကြားနေရတယ်။ လေကလည်း တိုက်နေတယ်။ လေတိုက်တော့ သစ်ပင်ပေါ်က သစ်ရွက်တွေက ရှဲရှဲ...ရှဲရှဲနဲ့ မြည်နေကြတယ်။ စမ်းချောင်းဘေးမှာလည်း အုံ့အွမ်...အုံ့အွမ်နဲ့ ဖားအော်သံကို ကြားနေရတယ်။ ခွေးတွေကလည်း ဝုတ်ဝုတ်... ဝုတ်ဝုတ်နဲ့ ဟောင်နေကြတယ်။ ဒေါင်းတွေကလည်း အိုးဝေ...အိုးဝေ... အိုးဝေလို့ အော်မြည်နေကြတယ်။ အို... မြွေတွေလည်း အများကြီးပဲ။ တစ်နေရာက တစ်နေရာ သွားနေကြတယ်။ ပါးစပ်ကလည်း ရှီ...ရှီ...ရှီလို့ တွန်နေတယ်" ❁ ထို့နောက် ဆရာက "တို့အားလုံး တောထဲက ပြန်ရောက်လာပြီ၊ အားလုံး မျက်လုံးဖွင့်မယ်"ဟု ပြောပါ။ ❁ ဆရာက "မိုးသံဘယ်လိုလဲ။ လေတိုက်တော့ သစ်ရွက်သံက ဘယ်လိုလဲ။ ဖားအော်သံက ဘယ်လိုလဲ။ ခွေးဟောင်သံက ဘယ်လိုလဲ။ ဒေါင်းအော်သံက ဘယ်လို၊ မြွေတွေက ဘယ်လိုအော်လဲ"စသည်ဖြင့် မေးပါ။ ❁ မေးခွန်းမေးပြီးသောအခါ ကလေးများကို အုပ်စု (၆) စု ဖွဲ့ပါ။ ❁ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား နောက်လိုက်မောင်ဆန္နနှင့်အတူ မြင်းစီးပြီး တောထွက်လာပုံ သရုပ်ဆောင်ရန် ကလေးသုံးယောက်ကို ရွေးချယ်ပြီး တစ်ယောက်က မင်းသား၊ တစ်ယောက်က မြင်း၊ တစ်ယောက်က မောင်ဆန္နအဖြစ် အသီးသီး သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ ❁ မင်းသား မောင်ဆန္နနှင့်အတူ တောထွက်လာရင်း တောအုပ်ထဲ စတင်ရောက်သောအခါ အုပ်စု (၆) စုမှ ကလေးများက မိုးသံ၊ သစ်ရွက်သံ၊ ဖားအော်သံ၊ ခွေးဟောင်သံ၊ ဒေါင်းအော်သံ၊ မြွေတွန်သံတို့ကို အသီးအသီး ခွဲဝေပြီး အသံပြုပေးကြပါစေ။ အသံတစ်မျိုးပြီးမှ တစ်မျိုး အသံပြုပေး၍ သရုပ်ဖော်ကြပါစေ။	ကလေးများကို တောက်...တောက်... တောက်...တောက်၊ ရှဲရှဲ..ရှဲရှဲ..ရှဲရှဲ၊ အုံ့အွမ်...အုံ့အွမ်.. ဝုတ်ဝုတ်...ဝုတ်ဝုတ်၊ အိုးဝေ... အိုးဝေ...၊ ရှီ...ရှီ... စသည်ဖြင့် အသံများ ပြုလုပ်ကြပါစေ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်းကဗျာနှင့် ဘုရားအလောင်းမင်းသား ကဗျာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• အောက်ပါ ကဗျာများကို အသံနေအသံထား၊ ဟန်အမူအရာဖြင့် စနစ်တကျ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း** သုဒ္ဓေါဒန ဖခင်ပါ၊ မိခင် မယ်မာယာ။ ထူးခြားစွာ ဆင်အိပ်မက်၊ မယ်မာယာ မြင်မက်။ အင်ကြင်းတောဘက် မွေးဖွားမြင်၊ ဘုရားအလောင်း တို့အရှင်။ ဖွားမြင်စဉ် နတ်အပေါင်း၊ ပူဇော် တသောင်းသောင်း။ ။ **ဘုရားအလောင်းမင်းသား** အများအကျိုး၊ ဆောင်လို့ပါ၊ သိဒ္ဓတ္ထ ခေါ်တာ။ လောကမှာ၊ ရှေ့ဆောင်ကောင်း၊ ငါတို့ ဘုရားအလောင်း။ ။ • ကဗျာများရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ အဓိပ္ပာယ်နားလည်သည်အထိ ရှင်းပြပြီး ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • ထို့နောက် "သားတို့၊ သမီးတို့ ကဗျာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သွားပြီ၊ အခု ကဗျာကို ဘယ်လောက် နားလည်သလဲဆိုတာကို သိရအောင် မေးခွန်းလေးတွေ မေးကြည့်ပါ" ဟု ပြောပြီး တစ်ဖွဲ့နှင့် တစ်ဖွဲ့ မေးခွန်းမေးကြပါစေ။ (လိုအပ်ပါက မေးခွန်းအားလုံးစုံရန် ဆရာက ဖြည့်စွက်မေးခွန်း မေးပြပါ)။ • မေးခွန်းမေးပြီးသောအခါ "ဆရာတို့၊ ဒီနေ့တော့ ဘုရားအလောင်းဟာ မြင်းကြီးကို စီးပြီး တရားရာဖို့ တောထွက်သွားတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ကြပြီ၊ နောက်တစ်ပတ်လာတဲ့အခါ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ဆက်ပြီး နားထောင်မယ်"ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းကိုကလေးများ သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံများ။

<table>
<tr><th>သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်</th><th>သတိပြုရန်အချက်များ</th></tr>
<tr><td>

❁ ယခင်အပတ်က သင်ကြားခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာများကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောပြပြီး ကလေးများ မှတ်မိခြင်း ရှိ/မရှိ ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
❁ ထို့နောက် အောက်ပါ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။

ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း

ဘုရားအလောင်းဟာ တရားအသိအမြင်ရပြီး ဘုရားဖြစ်ဖို့ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း တရားကျင့်တော်မူခဲ့တယ်။ အစပိုင်းမှာ ဆွမ်းခံပြီး ဘုဉ်းပေးတော်မူခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ တရားအားထုတ်တာ ပျက်မှာစိုးရိမ်တဲ့အတွက် တောထဲက သစ်သီးတွေကိုသာ စားပြီး ကျင့်ကြံနေခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း အစားအသောက်မျှတအောင် မစားဘဲ တရားတွေပဲ ဆက်တိုက်ကျင့်နေတော့ ဘုရားအလောင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်ကို ပိန်ချုံးလာခဲ့တယ်။ အရင်က အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးပြီး အလွန်တင့်တယ်လှပတဲ့ ဘုရားအလောင်းဟာ အသားအရေတွေက မည်းခြောက်လာပြီး အရိုးပေါ်အရေတင် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အပင်ပန်းခံ တရားကျင့်ကျင့်၊ တရားထူး မရခဲ့ဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်ပြန်လည်စားသောက်ပြီး ကျင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကဆုန်လပြည့်နေ့ကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒီနေ့မှာ သုဇာတာအမည်ရှိတဲ့ သူဌေးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ရွှေခွက်နဲ့ နို့ဃနာဆွမ်းလာကပ်တယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ နို့ဃနာဆွမ်း ဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါမှာ မြစ်ကမ်းစပ်ကို သွားခဲ့တယ်။ "ဘုရားဖြစ်မည်သေချာလျှင် ဤရွှေခွက်သည် မြစ်အထက်ကို ဆန်တက်ပါစေသတည်း"လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ရွှေခွက်ကို မြစ်ထဲမှာ မျှောလိုက်တဲ့အခါ ရွှေခွက်ဟာ ရေဆန်ကို တက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းဟာ မြစ်ကမ်းကနေ ပြန်လာပြီး ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ တရားထိုင်နေခဲ့တယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း တရားအဆင့်တွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်နေပြီး ဘုရားဖြစ်ခါနီးအဆင့်ကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားအလောင်းတော် ဘုရားဖြစ်သွားမှာကို စိုးရိမ်တဲ့ မာရ်နတ်မင်းကလည်း လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ လာရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။ လက်နက်အမျိုးမျိုးနဲ့ တိုက်ခိုက်ပေမဲ့ မာရ်နတ်ရဲ့ လက်နက်တွေဟာ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုအစွမ်း၊ တန်ခိုးအစွမ်းတွေနဲ့ မေတ္တာအစွမ်းတွေကြောင့် ဘုရားအလောင်းရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ပန်းပွင့်လေးတွေ ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ မိုးလင်းခါနီးအချိန်မှာ ရန်သူအားလုံးကို မေတ္တာနဲ့အနိုင်ရပြီး

</td><td></td></tr>
</table>

www.dhammaransi.com

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရှင်အဖြစ် ရောက်ရှိတော်မူခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀၊

- ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြီးသောအခါ အနှစ်ချုပ် မေးခွန်းများ မေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အောင်ပွဲ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သည့် ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်း၍ ဆွေးနွေးပါ။
    - ဘုရားအလောင်းဟာ တောထဲမှာ ဘယ်လို တရားအားထုတ်ခဲ့သလဲ။
    - ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ အသားအရေက ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားသလဲ။
    - ဂေါတမဗုဒ္ဓ ဘုရားဖြစ်တာ ဘယ်နေရာမှာလဲ။
    - အစာမစားဘဲ တရားကျင့်တော့ တရားထူးကို ရခဲ့သလား။
    - ဘယ်လိုစားပြီး တရားကျင့်မှ ဘုရားဖြစ်ခဲ့သလဲ။ (မျှမျှတတ စားသောက်မှ ဘုရားဖြစ်သည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရောက်အောင် ကူညီပေးရမည်။ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း အစားအသောက်ကို မျှမျှတတ စားသင့်ကြောင်း၊ အစားအသောက်ကို မျှမျှတတ စားသောက်မှသာ အောင်မြင်မှုရနိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသိစေပါ။)
- ထို့နောက် "အောင်ပွဲ" ကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။

အောင်ပွဲ

ဘုရားအလောင်းတော် မင်းသားဟာ၊
တရား ကျင့်ကြံကာ။
တောထဲမှာ လွန်ခက်ခဲ၊
မလျှော့သော သူ့ဖွဲ့။
မာရ်နတ်ကလည်း နှောင့်ယှက်ပြန်၊
မေတ္တာနဲ့ တွန်းလှန်။
မာရ်နတ်ရန် အောင်မြင်သွား၊
တို့ရဲ့ မြတ်ဘုရား။ ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃၊ ၄) ။ ။ ၆၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့သော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စု ၄-စု ဖွဲ့ပါ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း၊ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ၊ တောထွက်တော်မူခြင်း၊ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း အဖြစ်အပျက် ၄-ခုကို မဲလိပ်ပြုလုပ်ပြီး မဲနှိုက်ပါစေ။ ❁ "ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း" မဲကျသောအုပ်စုကို "ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း" သင်ခန်းစာတွင် အသုံးပြုခဲ့သော ရုပ်ပုံများကို အစီအစဉ်ကျအောင် စီကြပါစေ။ ထိုနည်းအတိုင်း အခြား မဲကျသောအုပ်စုများကိုလည်း ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံများကို ပေးပြီး အစီအစဉ်ကျအောင် စီကြပါစေ။ ❁ ပထမဆုံး မှန်မှန်ကန်ကန် စီနိုင်သောအုပ်စုအား လက်ခုပ်သြဘာပေးပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အုပ်စုအားလုံးမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီ ထွက်စေပြီး မိမိအုပ်စုကျသော အကြောင်းအရာကို အားလုံးကြားအောင် ပြောကြပါစေ။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ကူညီပြောပြပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများ၏ နားလည်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေရန်အတွက် အုပ်စုတစ်စုက အခြားအုပ်စု ၃- စုအား မေးခွန်းတစ်ခုစီ အလှည့်ကျ မေးကြပါစေ။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ကူညီပြောပြပေးပါ။	စာသင်ချိန် မိနစ် ၆၀ ကို ဆက်တိုက်သင်မပေးဘဲ သင့်လျော်သောနေရာတွင် ရပ်နားပြီး နာရီဝက်စီ သင်ကြားရန် ဖြစ်သည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားရှိခိုးကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ စနစ်တကျ ဘုရားရှိခိုးတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းကဗျာ၊ ရတနာသုံးပါးအား ရှိခိုးခြင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "ကလေးတို့ထဲက အိမ်မှာ ဘုရားရှိခိုးတဲ့သူ လက်ထောင်ပါ"ဟု မေးပြီး လက်ထောင်သူများထဲမှ တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ခန့်ကို ရွေး၍ ဘုရားရှိခိုးပုံကို နမူနာ လုပ်ပြပါစေ။ • "ဒီနေ့ စနစ်တကျ ဘုရားဦးချတဲ့ပုံစံကို သင်ပေးမယ်"ဟု ပြောပြီး ဆရာကိုယ်တိုင် ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် မည်သည့်နေရာများ ထိရမည်၊ မည်သို့ ဦးချရမည်ကို တစ်ဆင့်စီ သေချာစွာ ရှင်းပြပြီး ကလေးများကို လိုက်လုပ်ပါစေ။ တစ်ဆင့်မှန်မှ နောက်တစ်ဆင့် တက်ပါ။ • ကလေးများကို ငါးယောက်တစ်အုပ်စု အတန်းရှေ့ထွက်၍ ဆောင်ရွက်ပါစေ။ • ထိခြင်းငါးပါး နေရာငါးနေရာကို မှတ်မိခြင်း ရှိ/မရှိ ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး အတန်းသားအားလုံး သံပြိုင်ကဗျာရွတ်ဆို၍ ညီညီညာညာ ဦးချပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ **ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်း** လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ပြုလုပ်ပါ။ ခြေချ-လက်ချ၊ ဒူး-တံတောင်ချ၊ နဖူးချကာ ဦးချပါ။ **ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးခြင်း** မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ တရားတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ သံဃာတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။	ဤစာသင်ချိန်မတိုင်မီ ဘုရားရှိခိုးနိုင်မည့် နေရာကို စာသင်ခန်းတွင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကြမ်းခင်းမရှိသည့် ကျောင်းများတွင် ဖျာခင်း၍သော် လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားထိုင်ခုံများကို ဆက်၍သော် လည်းကောင်း စီစဉ်ထားနိုင်သည်။ လက်ထောင်သူ များပါက နှစ်ယောက်ထက် ပိုမို လုပ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ လုပ်တတ်သလို လုပ်ခွင့်ပြုပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ် ကမ္ဘာ
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဩကာသ ကန်တော့ချိုး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ထိုင်ခြင်းငါးပါး နေရာငါးနေရာကို မှတ်မိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ကဗျာရွတ်ပါ။ ❁ "အခုဆက်ပြီး ဘုရားရှိခိုးစာတွေ သင်ပေးမယ်"ဟု ပြောပြီး ဩကာသ ကန်တော့ချိုးကို ဆရာက အသံထွက် ပီသမှန်ကန်စွာဖြင့် တိုင်ပေးပါ။ **ဩကာသ ကန်တော့ချိုး** ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။ မှတ်ချက်။ ။ ဤဩကာသကန်တော့ချိုးကို ရှင်အရဟံ ရေးသားတော်မူပါသည်။ ဤဩကာသကန်တော့ချိုးမှာ နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် တစ်ပုံစံတည်း ဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသောမူ ဖြစ်ပါသည်။ ❁ လေးငါးကြိမ်ခန့် တိုင်ပေးပြီးပါက အတန်းသားအားလုံးကို သံပြိုင်ရွတ်ဆိုခိုင်းပါ။ ❁ ထိုင်ခြင်းငါးပါးဖြင့် ဦးချခြင်းနှင့် ဘုရားရှိခိုးစာ ရွတ်ဆိုခြင်းကို အတန်းသားအားလုံး ပြိုင်တူ ဆောင်ရွက်စေပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ဓမ္မစကူးလ်တက်သည့် နေ့တိုင်း သင်ခန်းစာ မသင်ခင် အချိန်တွင် ဘုရားရှိခိုးရမည် ဖြစ်၍ ဤစာသင်ချိန်တွင် အဓိပ္ပာယ် နားလည်ရန်ထက် အသံထွက် မှန်ကန်ရန်သာ အဓိကထား၍ သင်ပေးရမည်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူတော်ကောင်း ဖိုးသားလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရှေ့တွင် သင်ပြီးခဲ့သော စာသင်ချိန်များကို ပြန်လည် ချိတ်ဆက်ပြောဆိုပါ။ ❁ သူတော်ကောင်း ဖိုးသားလေးဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြီး မေးခွန်းများကို မေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သူတော်ကောင်း ဖိုးသားလေး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ ဖိုးသားဆိုတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ ဖိုးသားမှာ ကောင်းတဲ့အကျင့်လေး တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ သူက ဘာပဲလုပ်လုပ် 'နမော ဗုဒ္ဓဿ'လို့ ရွတ်တတ်တယ်။ ('နမော ဗုဒ္ဓဿ'ဆိုသည်မှာ "မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏"ဟု အဓိပ္ပာယ်ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။) မနက် အိပ်ရာက ထတာနဲ့ 'နမော ဗုဒ္ဓဿ'လို့ ရွတ်နေတတ်တယ်။ အားရင်လည်း 'နမော ဗုဒ္ဓဿ'ကိုပဲ နှုတ်က တိုးတိုး ရွတ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးရှိတဲ့အတွက် ကစားတဲ့အခါ ဖိုးသားက နိုင်တာ များတယ်။ စာကျက်ရင်လည်း ခဏလေးနဲ့ရတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေရော ဆရာတွေကပါ သူ့ကို ဝိုင်းချစ်ကြတယ်။ ဖေဖေနဲ့ မေမေကလည်း လိမ္မာတဲ့ ကလေးမို့လို့ ချစ်ကြတယ်။ ("ကလေးတို့ရော ဒီလိုအလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ရှိသလား၊ ပြောပြပါဦး"ဟု မေးပါ။)

ဒီလိုနဲ့ ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက်မှာ ဖိုးသားဟာ သူ့အဖေ ထင်းခုတ်သွားတဲ့ နောက်ကို လိုက်သွားရတယ်။ တောထဲကို နွားလှည်းနဲ့ သွားကြရတာ။ တောထဲရောက်တော့ နွားတွေကို တစ်နေရာမှာ ကြိုးနဲ့ချည်ထားပြီး သားအဖနှစ်ယောက် ထင်းခုတ်ကြတယ်။ အဖေခုတ်ထားတဲ့ ထင်းတွေကို လှည်းပေါ်တင်ကြတယ်။ လှည်းနဲ့အပြည့် ထင်းတွေ ရလို့ အိမ်ပြန်ဖို့ နွားတွေသွားဆွဲတဲ့အခါကျတော့မှ နွားတွေပျောက်နေမှန်း သိရတယ်။ ထင်းတွေစောင့်ဖို့ ဖိုးသားကို လှည်းနားမှာ ထားခဲ့ပြီး သူ့အဖေက နွားပျောက်ရှာထွက်သွားခဲ့တယ်။ နွားတွေဟာ တခြားနွားတွေနဲ့အတူ မြို့ထဲကို ပြန်ဝင်သွားတဲ့အတွက် ဖိုးသားလေးရဲ့အဖေလည်း မြို့ထဲကို လိုက်သွားတယ်။ မြို့တံခါးပိတ်သွားတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့အဖေဟာ မြို့ပြင်ကို ပြန်ထွက်လို့မရတော့ဘူး။ ဖိုးသားလည်း အဖေကိုစောင့်ရင်း မောမောနဲ့ မှေးကနဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘီလူးကြီးတစ်ကောင် ရောက်လာကာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဖိုးသားကို စားမလို့ ခြေထောက်ကို ဆွဲလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဖိုးသားဟာ လန့်နိုးသွားတယ်။ (ဖိုးသားနေရာမှာ ကလေးတို့ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။) (အခု ဖိုးသား ဘာလုပ်မယ်ထင်သလဲဟုမေးပါ။) ဖိုးသားက ဘီလူးကိုတွေ့တော့ လန့်ပြီး 'နမော ဗုဒ္ဓဿ'လို့ အလိုလို ရွတ်လိုက်မိတယ်။ ဒီတစ်ခါမှာ ဘီလူးကြီးက "ဩော်... ဒီကလေးဟာ ဘုရားစာ အမြဲရွတ်ဆိုတဲ့ ကလေးလေးပဲ။ လူကောင်းလေးပဲ။ လူကောင်းလေးကို စားမိရင် ငါတော့ ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲ"လို့ တွေးမိပြီး ချွေးတွေ ပြန်လာတယ်။ ချက်ချင်းပဲ ကြောက်ပြီး ပြန်လှည့်ထွက်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဖိုးသားလည်း အသက်ဘေးက လွတ်သွားခဲ့တယ်။ မနက်မိုးလင်းလို့ အဖေပြန်လာတဲ့အခါ ဖိုးသားလည်း အဖေနဲ့အတူတူ ရွာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပြန်လာခဲ့ပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း ။ ။ ဒါရုသာကဋိကပုတ္တဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထု၊ မြန်မာပြန်၊ စတုတ္ထတွဲ၊ ၂၂၁၊ ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၈၄၊

- "ကလေးတို့လည်း ဖိုးသားလေးလို ဘုရားစာ အမြဲရွတ်ဆိုတဲ့ လူကောင်းကလေးတွေဖြစ်ကြပါစေ" စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

ဇာတ်လမ်းပြောချိန်တွင် အတန်းသား အားလုံးကို ဆရာအနီးတွင် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားရှိခိုးမယ်ကဗျာနှင့် နမော ဗုဒ္ဓသ ကဗျာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို ဆရာက တိုင်ပေးပြီး အတန်းသား အားလုံးကို ညီညာစွာ လိုက်ဆိုပါစေ။ ဆရာနှင့် အတူတစ်ခေါက်ရွတ်ဆိုပါ။ ❁ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ဘုရားရှိခိုးမယ်** သာသာယာယာ ညအခါ၊ ဘုရားရှိခိုးမှာ။ မေတ္တာဝေကာ ဆုခြွေတောင်း၊ ကျန်းမာကြစေကြောင်း။ ရွာဦးကျောင်းက စေတီသာ၊ အေးမြ လရောင်ဖြာ။ ကြည်ညိုကာ ဦးနှိမ်ချ၊ ဆီမီးပန်းလှူကြ။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးလျှင် အောက်ပါ "နမော ဗုဒ္ဓသ" ကဗျာကို ထပ်မံရွတ်ဆို၍ အလွတ်ရအောင် သင်ပေးပါ။ **နမော ဗုဒ္ဓသ** "နမော ဗုဒ္ဓသ" ရွတ်ဆိုလျှင်၊ အန္တရာယ်တွေ ကင်းစင်။ အန္တရာယ်တွေ ကင်းစင်ဖို့၊ "နမော ဗုဒ္ဓသ" ရွတ်ကြစို့။ ။ ❁ ကလေးများအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်စေပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုတောင်းပေးပါ။ "ကလေးတို့အားလုံး မှန်ကန်စွာ ဘုရားရှိခိုးတတ်ကြပါစေ။ ဘုရားစာ အမြဲရွတ်ဆိုတဲ့ လူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ"	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားဖူးသွားကြစို့

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ (က) ဘုရားဖူးသွားရောက်တတ်သောအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်၊

(ခ) ဘုရားစေတီပုထိုးများတွင် ယဉ်ကျေးစွာ သွားလာပြုမူတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မွေတော်ကတ္တူ၊ ကျိုက္ခမိ ရေလယ်ဘုရား၊ ရွှေတိဂုံစေတီတော်၊ ကျိုက်ထီးရိုးစေတီတော်၊ အာနန္ဒာစေတီတော်၊ တောင်ကွဲစေတီတော်၊ မြောက်ဦးသျှစ်သောင်းဘုရား၊ ကောင်းမှုတော်စေတီတို့ ပါဝင်သော စေတီပုထိုးပုံ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများအား စေတီပုထိုးပုံအမျိုးမျိုးပြပြီး ရောက်ဖူးသောဘုရား၊ မရောက်ဖူးသော ဘုရား ခွဲခြားခိုင်းပါ။ • မိမိတို့ရပ်ကွက်ရှိ ဘုရားပုံနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစေ။ • "ဘယ်ဘုရားတွေကို ရောက်ဖူးသလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုသွားကြသလဲ" ဟုမေးပါ။ မှတ်ချက်။ ။ ရပ်ဝေးဒေသများတွင်ရှိသော ဘုရားများကို ကလေးများ သိရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ကလေးများ ကြားဖူးနားဝ ရှိစေရန်သာ ရည်ရွယ်ပြောပြခြင်း ဖြစ်သည်။	ကလေးများအားလုံး ဖြေခွင့်ရပါစေ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပန်းခူးနေပုံ၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်နေပုံ၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ထားသော ကလေးပုံ၊ ပန်းစည်းကို ပွေ့ထားသော ကလေးပုံ၊ ဖိနပ်ချွတ်နေပုံ၊ ပန်းရေချမ်းကပ်နေပုံ၊ ဘုရားရှိခိုးနေပုံ၊ စေတီတော်ပေါ်တွင် လှည့်လည်ဖူးမြော်နေပုံ ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "သားတို့ သမီးတို့ ဘုရားဖူးသွားရင် ဘယ်လိုသွားရမလဲဆိုတာကို ပြောပြမယ်"ဟု နိဒါန်းပျိုးပြီး ဘုရားဖူးသွားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရုပ်ပုံများဖြင့် ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ • ကျောင်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်ပြီး သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။	

www.dhammaransi.com

❋ ထို့နောက် - ကိုယ်လက်သန့်စင်နေပုံ၊ - သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ထားသော ကလေးပုံ၊ - ပန်းစည်းကို ပွေ့ထားသော ကလေးပုံ၊ - ဖိနပ်ချွတ်နေပုံ၊ - ပန်းရေချမ်းကပ်နေပုံ၊ - ဘုရားရှိခိုးနေပုံ၊ - စေတီတော်ပေါ်တွင် လှည့်လည်ဖူးမြော်နေပုံ ကတ်ပြားများကို အုပ်စု အားလုံးအား ဝေပေးပြီး ဘုရားဖူးသွားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အစဉ်အတိုင်း စီခိုင်းပါ။ ❋ အစဉ်လိုက်မှန်ကန်အောင် ပထမဆုံး စီနိုင်သော အုပ်စုကို အနိုင်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားဖူးသွားကြစို့ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ "ဘုရားပေါ်မှာ ဘာတွေ တွေ့သလဲ၊ လူတွေ ဘာလုပ်နေသလဲ၊ ဘုရားပေါ်ရောက်ရင် ဘာတွေ လုပ်ရသလဲ"ဟု မေးပြီး ဘုရားဖူးသွားခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ❋ ထို့နောက် ကဗျာကို ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပြီး ကဗျာ အဓိပ္ပာယ်ကို ကလေးများ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ **ဘုရားဖူး သွားကြစို့** ဘယ်သွားမှာလဲ ကိုကြီးရယ်၊ ညီလေး လိုက်ချင်တယ်။ ကုန်းမြင့်ပေါ်ဝယ် တည်လို့ထား၊ စေတီတော်သို့ သွား။ အဝတ်အစား သပ်ရပ်စွာ၊ ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါကွာ။ ရေချမ်းလှူကာ ပန်းကပ်လို့၊ ဘုရားရှိခိုးစို့။ ။ ❋ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ဘုရားဖူးသွားလျှင် ဘုရားပေါ်တွင် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ စကားကျယ်ကျယ်ပြောခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးနေသူများကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ကြရန် ကလေးများအား အသိပေး ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

မြန်မာ့စက္ကူလိပ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စေတီပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• စေတီပုံများကို ဆေးခြယ်ကြပါစေ။ • ပြီးစီးပါက ကလေးများအား ချီးကျူးစကား ပြောကြားပါ။ • ထို့နောက် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်စေပြီး "ဆရာက သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးမယ်၊ အားလုံး မျက်လုံးမှိတ်ထားရအောင်"ဟု ပြောပါ။ • ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ "သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုရားစေတီတွေကို သွားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ကြပါစေ၊ ဘုရားစေတီတွေပေါ်မှာလည်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြုမူပြောဆိုသွားလာတဲ့ လိမ္မာတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ"	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ မေတ္တာပို့သခြင်း

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ မေတ္တာပို့တတ်စေရန်နှင့်အချင်းချင်း မေတ္တာထားရမည်ကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန်(၁) ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ပြုံးနေသော မျက်နှာပုံ၊ မဲ့နေသော မျက်နှာပုံ၊ ကလေးနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေပုံ၊ ကလေးများ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားနေပုံ ရုပ်ပုံများ၊ မေတ္တာကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက ပြုံးချိုနေသော မျက်နှာထားဖြင့်ဝင်လာပြီး "မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့" ဟု နှုတ်ဆက်ပါ။ ထို့နောက် မျက်နှာကို စူပုပ်ပြပြီး အသံမာမာဖြင့် နှုတ်ဆက်ကာ "တကယ်လို့ ဆရာက ဒီလိုဝင်လာပြီး ဒီလိုပြောရင် ကလေးတို့ကြိုက်ကြသလား"ဟု မေးပါ။	ကလေး အားလုံးနီးပါးကို ဖြေခွင့်ပေးပါ။
❁ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အပြုံးမျက်နှာပုံနှင့် မဲ့သည့်မျက်နှာပုံကို ခပ်ခွာခွာ ကပ်ပြီး ကလေးများအား ၎င်းတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပုံရှေ့တွင် ရပ်ရန်ပြောပါ။ ကလေးတိုင်းအား "အဘယ်ကြောင့် ထိုပုံရှေ့တွင် ရပ်သနည်း"ဟု မေးပါ။	
❁ ဆန့်ကျင်ဘက် ရုပ်ပုံ ၂-ခုကို ပြပြီး "မည်သည့်ပုံက ကောင်းသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ"ဟု မေးပါ။	
❁ ရန်ဖြစ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ပြောပြပြီး သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြရန် ဆုံးမပြီး အောက်ပါကဗျာဖြင့် စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	
မေတ္တာ	
(မေတ္တာ ... မပါဘဲနဲ့ ... ဘာပဲလုပ်လုပ် ... အချည်းနှီးပါပဲ ...) မေတ္တာသည် အကျိုးဆောင်တတ်၏။ မေတ္တာသည် သည်းခံတတ်၏။ မေတ္တာသည် ခွင့်လွှတ်တတ်၏။ မေတ္တာသည် အကောင်းမြင်တတ်၏။ (မေတ္တာ ... မပါဘဲနဲ့ ... ဘာပဲလုပ်လုပ် ... အချည်းနှီးပါပဲ ...)	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန်(၂) ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ညီပုလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "ညီပုလေး" ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **ညီပုလေး** တစ်ခါတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ ညီပုလေးလို့ခေါ်တဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီညီပုလေးဟာ သူတစ်ပါးကို သိပ်ကူညီပေးတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်း လဲကျနေတာ တွေ့ရင်လည်း ဝိုင်းထူပေးတယ်၊ ငိုနေတဲ့ ကလေးတွေတွေ့ရင် မငိုအောင် ချော့ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ပစ္စည်းတွေ မနိုင်မနင်း သယ်လာတဲ့သူ တွေ့ရင်လည်း ဝိုင်းကူသယ်ပေးတယ်၊ အဘိုးအို၊ အဘွားအိုတွေ တုန်တုန်ချည့်ချည့်နဲ့ လမ်းလျှောက်လာတာတွေ့ရင်လည်း သွားချင်တဲ့ဆီကို လက်တွဲပြီး ပို့ပေးတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ညီပုလေးကို ကလေးရော လူကြီးပါ အားလုံးက ဝိုင်းချစ်ကြတယ်။ (ကလေးတို့ရော၊ ဘယ်သူ့ကို ကူညီဖူးသလဲ) ဒါ့အပြင် ညီပုလေးဟာ နေ့တိုင်းဘုရားရှိခိုးတယ်။ ပြီးရင် ဖေဖေ၊ မေမေ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။ ဆရာများလည်း ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကိုကို၊ မမ၊ ညီလေး၊ ညီမလေးများလည်း ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ သူငယ်ချင်းအားလုံးလည်း ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပူစီလေးလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။ သတ္တဝါအားလုံးလည်း ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ အမြဲမေတ္တာပို့တယ်။ (ကလေးများကို လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။) အဲဒီလို မေတ္တာပို့တဲ့အတွက် ညီပုလေးကို အားလုံးကချစ်ကြတယ်။ ညီပုလေးက အကူအညီလိုရင်လည်း သူငယ်ချင်းတွေက ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြတယ်။ တစ်နေ့တော့ ညီပုလေး နေမကောင်းလို့ ကျောင်းမတက်နိုင်ဘူး။ ညီပုလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရော ဆရာမကပါ ညီပုလေးအတွက် စိတ်ပူနေကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ညနေကျောင်းဆင်းတဲ့အခါ အားလုံးစုပြီး ညီပုလေးဆီကို လာကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ညီပုလေးကို ဝိုင်းပြီး ပြုစုကြတယ်။ ဆရာမလည်း ညီပုလေးစားဖို့ မုန့်တွေယူလာပေးတယ်လေ။ အားလုံးက ညီပုလေး မြန်မြန်နေကောင်းပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးကြတယ်။ ညီပုလေး နေမကောင်းတဲ့ ရက်တွေမှာ သင်တဲ့စာတွေ ကူးပေးဖို့ဆိုပြီး စာအုပ်တွေလည်း ယူသွားကြတယ်။ (ကလေးတို့ရော၊ နေမကောင်းဖြစ်ဖူးလား၊ သူငယ်ချင်းတွေ လာကြည့်ကြသလား၊ သူငယ်ချင်း နေမကောင်းတာကို သွားကြည့်ဖူးသလား။) ဒီလိုနဲ့ပဲ ညီပုလေးလည်း နေပြန်ကောင်းလာပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ခဲ့တယ်။	ဇာတ်လမ်းပြောချိန်တွင် အတန်းသားအားလုံးကို ဆရာအနီးတွင် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။
• ညီပုလေးဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ "ညီပုလေးဟာ သူများတွေကို မေတ္တာထားပြီး ကူညီလို့ သူများတွေကလည်း ညီပုလေးကို မေတ္တာထားပြီး ပြန်ကူညီကြတယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း ညီပုလေးကို အတုယူပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီရမယ်။ မေတ္တာလည်း ပို့ရမယ်နော်။ မေတ္တာလည်း ထားရမယ်နော်"စသည်ဖြင့် ပြောပြပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။ - ညီပုလေးဟာ အဘိုးအို၊ အဘွားအိုတွေကို တွေ့ရင် ဘာကူညီပေးသလဲ။	ကလေးတို့၏ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားနှင့် နားလည်မှုကို နှိုးဆွပေးရုံသာ သဘောထားရမည်။

www.dhammaransi.com

- ညီပုလေးဟာ ညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီးတိုင်း ဘာလုပ်သလဲ။ - ညီပုလေးဟာ ဘယ်လို မေတ္တာပို့သလဲ။ - ညီပုလေး နေမကောင်းဖြစ်တော့ သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်လို ကူညီပေးကြသလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ရုပ်ပုံများ၊ ညီပုလေးရဲ့မေတ္တာ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား စာသင်ချိန် (၁) တွင် ယှဉ်တွဲခဲ့သည့်ပုံများတွင် ပါသည့်အတိုင်း သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ ❁ "ညီပုလေးရဲ့မေတ္တာ"ကဗျာကို ဆရာက တိုင်ပေးပါ။ အတန်းသားအားလုံး လိုက်ဆိုပါစေ။ **ညီပုလေးရဲ့ မေတ္တာ** ညီပုလေး ညီပုလေး၊ ဘုရားရှိခိုးတဲ့ ညီပုလေး။ ညီပုလေး ညီပုလေး၊ မေတ္တာပို့တဲ့ ညီပုလေး။ ညီပုလေးက မေတ္တာဝေ၊ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။ မေတ္တာဝေတဲ့ ညီပုလေး၊ မျက်နှာ ရွှင်ချိုအေး။ ။	ကလေးတိုင်း သရုပ်ဆောင်နိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။ မေတ္တာရှေ့ထား ကူညီပုံကို ပေါ်လွင်အောင် ဆရာက ဆက်စပ်ရှင်းပြရန် ဖြစ်သည်။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရုပ်ပုံများ၊ မေတ္တာကဒ်စာသား။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါ ရုပ်ပုံများကို တူရာယှဉ်တွဲစေပါ။ (က) အဖိုးအိုတစ်ယောက် တုတ်ကောက်ဖြင့် လမ်းလျှောက်လာပုံ၊ (ခ) ဈေးခြင်းတောင်း ကူသယ်ပေးနေပုံ၊ (ဂ) မိန်းမကြီးတစ်ယောက် ဈေးခြင်းတောင်း မနိုင်မနင်း သယ်လာပုံ၊ (ဃ) ကျောင်းသားများက ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးပုံ၊ (င) ကလေးလေးတစ်ယောက် ချော်လဲနေပုံ၊ (စ) ကလေးလေးကို ချော့နေပုံ။ ● အထက်ပါရုပ်ပုံများကို တူရာယှဉ်တွဲစေပြီးသောအခါ ရုပ်ပုံများထဲကအတိုင်း အကူအညီ	

www.dhammaransi.com

လိုအပ်သူများကို မေတ္တာထားပြီးကူညီပေးသင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။

- ထို့နောက် "ညီပုလေး ဘယ်လို မေတ္တာပို့သလဲ"ဟု မေးမြန်းပြီး အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း မေတ္တာပို့ပုံများကို ပြောပြပါ။

မေတ္တာပို့

ဘုန်းဘုန်းလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဆရာလေးလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
သားသား မီးမီးလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဖေဖေလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
မေမေလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဘိုးဘိုးလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဘွားဘွားလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဆရာလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
ဆရာမလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။
သူငယ်ချင်းတွေလည်း ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ။ ။

- ဆရာက အသံသာယာစွာဖြင့် ဦးစွာ မေတ္တာပို့ပြပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအားလုံး လိုက်ဆိုကြပါစေ။
- ကလေးတို့ရော "ဘယ်သူတွေကို မေတ္တာပို့ချင်သလဲ"ဟု မေးပြီး ဆက်လက်၍ မေတ္တာပို့နိုင်းပါ။
- ကလေးများအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်စေပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုတောင်းပေးပါ။ "ကလေးတို့အားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ ကလေးတို့လည်း သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ၊ လူတိုင်းကို မေတ္တာထားနိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ"

ကလေးအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်ထားစေပြီး မေတ္တာပို့မည့်သူကို စိတ်ထဲတွင် မြင်အောင် ကြည့်နိုင်းပြီးမှ မေတ္တာပို့ပါစေ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	မင်္ဂလာရှိအောင် နေကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	မင်္ဂလာ အခြေခံသဘောတရားများကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁)	။	၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်ထဲမှ လူမိုက်နှင့်လူလိမ္မာ၊ လူကြီးမိဘများကို ရိုသေလေးစားသည့်ဟန်နှင့် မထီလေးစားပြုမူနေဟန်၊ သည်းခံနေသည့်ဟန်နှင့် စိတ်ဆိုးနေသည့်ဟန်၊ သတ္တဝါလေးများကို သတ်ဖြတ်နေသည့်ဟန်နှင့် ချစ်ခင်နေသည့်ဟန်၊ မိဘဆရာစကားကို နားထောင်နေသည့်ဟန်နှင့် နားမထောင်သည့်ဟန်ဟူသော အခြေခံမင်္ဂလာတရားတော် ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ သရုပ်ဖော်ထားသည့် ရုပ်ပုံများမှ ဆန့်ကျင်ဘက်ရုပ်ပုံ ၂-ခုကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကပ်ပြီး ကလေးများအား နှစ်သက်ရာ ပုံရှေ့တွင်နေရန်ပြောပါ။ ❀ ထို့နောက် "ဘာဖြစ်လို့ ဒီပုံကို ရွေးချယ်သလဲ" "ဘာဖြစ်လို့ ဟိုပုံကို မရွေးရသလဲ"ဟု မေးမြန်းပါ။ ❀ ပြီးလျှင်ပုံကို ပြန်ဖြုတ်ထားပါ။ ❀ ကျန်ပုံများကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။ ❀ ကောင်းသောအလုပ်များကို လုပ်မှသာ မင်္ဂလာရှိမည်ဖြစ်သဖြင့် ကောင်းသောအလုပ်များကိုသာ လုပ်သင့်ကြောင်း စသည်တို့ကို ရုပ်ပုံများပြပြီး ပြောပြပါ။	ပုံအားလုံးပြပြီးချိန်တွင် ကလေးအားလုံး ဖြေဆိုခွင့်နှင့် ပါဝင်ဆင်နွှဲခွင့် ရပြီးဖြစ်ရမည်။

စာသင်ချိန် (၂)	။	၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	နွယ်နီလေး လိမ္မာပြီဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ ကလေးများအားလုံးကို ဆရာ့အနီးတွင် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။ ❀ ထို့နောက် "နွယ်နီလေး လိမ္မာပြီ" ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြီး မေးခွန်းများကို မေးပါ။	မေးခွန်းမေးသည့်အခါ ကလေးများအားလုံး ပါဝင် ဖြေဆိုကြပါစေ။

www.dhammaransi.com

နွယ်နီလေး လိမ္မာပြီ

မြို့လေးတစ်မြို့ရဲ့ မိသားစုတစ်စုမှာ နွယ်နီလေးလို့ခေါ်တဲ့ သိပ်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သမီးကလေး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ နွယ်နီလေးကို ဖေဖေနဲ့ မေမေက အလွန်ချစ်လို့ အလိုလိုက်ထားကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နွယ်နီလေးက သိပ်ဆိုးနေတယ်။ မနက် အိပ်ရာထတိုင်း နွယ်နီလေးက အသံအကျယ်ကြီးနဲ့ အော်ငိုတယ်။ သူငိုသံကြောင့် ဘိုးဘိုးနဲ့ ဘွားဘွားက ဘယ်တော့မှ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဘုရားမရှိခိုးရဘူး။ သူ့ရဲ့အရုပ်လေးတွေကိုလည်း နွယ်နီလေးက ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေ ဖြုတ်ပစ်တတ်တယ်။ ကစားပြီးရင်လည်း ဘယ်တော့မှ ကစားစရာတွေကို ပြန်မသိမ်းဘူး။ သူနဲ့အတူတူကစားတဲ့ ဘေးအိမ်က စုစုဝင်းနဲ့လည်း ဘယ်တော့မှမတည့်ဘူး။ ကစားတိုင်း ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ နွယ်နီလေး အဲဒီလို ဆိုးလွန်းအားကြီးလို့ပဲ သူ့ဖေဖေနဲ့ မေမေက ဓမ္မစကူးလ်ကိုပို့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ ("ကလေးတို့ရော နွယ်နီလေးလိုပဲ အိမ်မှာဆိုးသလား"ဟု မေးပါ။)

နွယ်နီလေး ဓမ္မစကူးလ် စတက်တဲ့နေ့မှာ "ဓမ္မစကူးလ် မတက်ချင်ပါဘူး"ဆိုပြီး ငိုနေလို့ သူ့အဖေကသူ့ကိုချီပြီး ကျောင်းပို့တယ်။ သူ့အမေက လွယ်အိတ်လွယ်ပြီး နောက်က လိုက်လာတယ်။ ဆရာမဆီမှာ အပ်ပြီး သူ့အဖေနဲ့ အမေ ပြန်သွားတော့ နွယ်နီလေး တအား အော်ငိုနေလို့ ဆရာမလည်း သူ့ကိုချော့ရင်း စာသင်လို့ မရခဲ့ဘူး။ (ကလေးတို့ရော၊ ဓမ္မစကူးလ် စတက်တဲ့နေ့က ငိုသလား၊ ဘယ်သူလိုက်ပို့လဲ ... စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ)

ဒါပေမဲ့ ဓမ္မစကူးလ်က ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ဆရာတွေက နွယ်နီလေးကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဝိုင်းပြီးချော့ကြတယ်။ ကျောင်းထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းပင်လေးတွေ၊ ပန်းချီကားတွေ၊ ကစားစရာတွေကို လိုက်ပြီး ပြပေးကြတယ်။ ဒီလို လိုက်ကြည့်ရင်းနဲ့ နွယ်နီလေး အငိုတိတ်သွားတယ်။ ဒီတော့မှ အတန်းထဲကို ပြန်ခေါ်လာပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတယ်။ အတန်းသားတွေကလည်း ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ လာခေါ်ကြတော့ နွယ်နီလေး ပျော်သွားတယ်။

နောက်ရက်တွေမှာ နွယ်နီလေးဟာ ဆရာစာသင်ရင် ငြိမ်ပြီး နားထောင်နေတတ်တယ်။ အတန်းထဲက ကလေးတွေကို လိုက်ကြည့်ပြီး မသိမသာ အတုခိုးလုပ်တတ်လာတယ်။ သူများတွေ ကဗျာဆိုရင်လည်း လိုက်ဆိုတယ်။ ("ကလေးတို့ ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေလုပ်ရသေးလဲ"ဟု မေးပြီး "ပုံဆွဲရတယ်"ဟု ဖြေလျှင် "ဟုတ်တယ်၊ သူများပုံဆွဲရင် နွယ်နီလေးလည်း ပုံလိုက်ဆွဲတယ်"ဟု ပြောပါ။)

အခုဆိုရင် နွယ်နီလေး ဓမ္မစကူးလ် လာတက်တာ တစ်လရှိသွားပြီ။ မနက် အိပ်ရာထရင်လည်း အရင်လို အော်မငိုတော့ဘူးလို့ သူ့မေမေက ပြောတယ်။ မနက်တိုင်းလည်း ဘုရားရှိခိုးတယ်။ ဘေးအိမ်က စုစုဝင်းနဲ့လည်း ရန်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဆရာ စကားကိုလည်း နားထောင်တယ်။ အတန်းဖော်တွေနဲ့လည်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်လည်း ညင်ညင်သာသာ လျှောက်တတ်လာတယ်။ စကားပြောရင်လည်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောတယ်။ အရင်လို အော်မငိုတော့ဘူး။ ကျောင်းလာရင် သနပ်ခါး အဖွေးသားနဲ့ အဝတ်ကိုလည်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်လာတယ်။ ညကျရင်လည်း ဘုရားရှိခိုးပြီး ဖေဖေတို့ မေမေတို့ကို ရှိခိုးပြီးမှ အိပ်တယ်။ နွယ်နီလေး လိမ္မာသွားပြီ။ ("ကလေးတို့ရော၊ နွယ်နီလေးလိုပဲလား"ဟု မေးပါ။)

နွယ်နီလေးကို ကြည့်လိုက်ရင် အမြဲပြုံးပြီး ကြည်လင်နေတာပဲ။ ကလေးတို့လည်း နွယ်နီလေးလို မင်္ဂလာ ရှိကြပါစေ။

- နွယ်နီလေးအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ လိုအပ်သလို အနှစ်ချုပ် ပြောပြပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ နွယ်နီလေးဇာတ်လမ်းရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "နွယ်နီလေး ဇာတ်လမ်း"တွင်ရှိသော ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆေးခြယ်ပြီးသောအခါ နွယ်နီလေးပုံပြင်ကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပြီး "နွယ်နီလေးဟာ အစက ဘယ်လိုကလေးလဲ"၊ "ဓမ္မစကူးလ်တက်ပြီးတော့ ဘယ်လို လိမ္မာလာသလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး နွယ်နီလေး လိမ္မာသွားသလို သားတို့၊ သမီးတို့လည်း လိမ်လိမ်မာမာ နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မင်္ဂလာနေ့ပါ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို မင်္ဂလာရှိအောင် နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မင်္ဂလာဆိုတာ နွယ်နီလေးလို လိမ်လိမ်မာမာနေတာကိုခေါ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြပြီး အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို အသံနေအသံထား၊ ဟန်ပန်အမူအရာများဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **မင်္ဂလာနေ့ပါ** ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စာသင်မယ်၊ ဆရာ့စကား နားထောင်မယ်။ ပြုံးပြုံးပြကာ နှုတ်ဆက်မယ်၊ မင်္ဂလာနေ့ပါကွယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စာသင်မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ခင်ဖွယ်၊ တေးသီချင်း ဆို၊ က ကြမယ်၊ မင်္ဂလာနေ့ပါကွယ် ...။ ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများ အားလုံးကို မျက်စိမှိတ်စေပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုတောင်းပေးပါ။ "ကလေးတို့အားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း လိမ်လိမ်မာမာနေတဲ့ မင်္ဂလာရှိတဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ"	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။	။ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ မြတ်သံဃာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။	။ သံဃာတော်များသည် ရှိခိုးထိုက်သူများဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန်နှင့် သံဃာတော်များနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိစေရန်။
စာသင်ချိန် (၁) ။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။	။ ဘုန်းဘုန်းတို့နား နေထိုင်ပုံ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဆရာက ကလေးများအား ... - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုန်းကြီးကျောင်း ရောက်ဖူးသလား။ - ဘယ်သူတွေ ရောက်ဖူးသလဲ။ - ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘယ်သူတွေ တွေ့သလဲ။ - ဘုန်းကြီးတွေနဲ့ စကားပြောရင် ဘယ်လိုပြောရမလဲ။ - ဘုန်းကြီးတွေ၊ ကိုရင်တွေကို နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လို ခေါ်နိုင်သေးသလဲ။ စသည့် မေးခွန်းများဖြင့် စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ • ပြီးလျှင် ဆရာက "ဘုန်းကြီးတွေနဲ့ စကားပြောရင် ဘယ်လိုပြောမယ်၊ ဘုန်းကြီးတွေနဲ့ တွေ့ရင် ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာကို ကဗျာလေးနဲ့ ဆိုကြည့်ရအောင်" ဟု ပြောပြီး ဆရာက ဦးစွာဆိုပြပါ။	ဘုန်းကြီးနှင့် ကိုရင်များ ပါသည်အထိ မေးပါ။ သံဃာတော်ဟူသော အဖြေရသည်အထိ ကလေးများကို ဦးဆောင် မေးမြန်းသွားရမည်။ ကလေးငါးဦး၊ ခြောက်ဦး အထိ မေးနိုင်ပါသည်။

ဘုန်းဘုန်းတို့နား နေထိုင်ပုံ

ဘုန်းဘုန်းထံ ဘယ်လိုသွား၊
လက်အုပ်ချီထား ဦးညွှတ်သွား။
ဘုန်းဘုရားနား ရောက်တဲ့အခါ၊
ရိုသေလေးစားဝပ်တွားပါ။
ဘုန်းဘုန်းနားက ဘယ်လိုပြန်၊
လက်အုပ်ချီလို့ ဦးညွှတ်ပြန်။
ဘုန်းဘုန်းခေါ် ဘယ်လိုထူး၊
အရှင်ဘုရားထူး၊ ဘုရားထူး၊
မြတ်သံဃာကို တို့တွေဖူး။ ။

• တစ်တန်းလုံးကြားအောင် တိုင်ပေးပါ။ အတန်းလိုက်တိုင်ပေးပြီး သံချပ်သဖွယ် အချီအချ စုပေါင်းရွတ်ဆိုကြပါစေ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် အသုံးပြုခဲ့သောကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သော ကဗျာကို ပြန်လည်အသုံးပြုပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။ - "သားတို့ သမီးတို့ ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ဆရာလေးတွေကိုတွေ့ရင် ဘယ်လို ပြုမူရမလဲ" - "ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ဆရာလေးတွေနဲ့ ဘယ်လို စကားပြောရမယ်ဆိုတာ သိပြီလား" ❁ "ကဲ ... အခု ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ဆရာလေးတွေနဲ့တွေ့ရင် ဘယ်လို ပြုမူရမယ်၊ စကားပြောရင် ဘယ်လို ပြောဆိုရမလဲဆိုတာကို လေ့ကျင့်ကြည့်ရအောင်"ဟု ပြောကာ ဆရာက ကဗျာပါ အပြုအမူကို ဦးစွာလုပ်ပြပါ။ ❁ ပြီးလျှင် ဘုန်းကြီး သို့မဟုတ် ဆရာလေးတစ်ပါးကို စာသင်ခန်းသို့ ပင့်ဖိတ်ပြီး အတန်းရှေ့တွင် ထိုင်ပါစေ။။ ထို့နောက် ကလေးတစ်ဦးကို အတန်းရှေ့ထွက်စေပြီး ဘုန်းကြီး သို့မဟုတ် ဆရာလေးနှင့် စကားပြောပုံကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြပါစေ။ လက်တွေ့ပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်ကလေးများက စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သော ကဗျာကို သီဆိုနေရမည်။ ❁ ထိုကဲ့သို့ ကလေးအားလုံး တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ၊ အတန်းလိုက်ဖြစ်စေ၊ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။	လက်အုပ်ချီလို့ ဦးညွှတ်ပြန်၌ (နောက်ဆုတ်)၂ ပြန်ပုံကို သင်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဘုန်းကြီး သို့မဟုတ် ဆရာလေးများ ပင့်ဖိတ်ရန် အဆင်မပြေပါက ကလေးတစ်ဦးကို ဘုန်းကြီး သို့မဟုတ် ဆရာလေးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေနိုင်သည်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လူများအလုပ်လုပ်နေသည့် ရုပ်ပုံများ၊ ရဟန်းသံဃာများ အလုပ်လုပ်နေသည့် ရုပ်ပုံများ၊ (သံဃာတော်များ ပရိတ်ရွတ်နေပုံ၊ လူများ အလုပ်လုပ်နေပုံ၊ ဆွမ်းခံနေပုံ၊ ချက်ပြုတ်နေပုံ (ဝိုင်းဖွဲ့စားနေပုံ)၊ သင်္ကန်းရုံနေပုံ၊ ဘောင်းဘီဝတ်နေပုံ၊ တရားထိုင်၊ ပုတီးစိပ်နေပုံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံမှာ ရုပ်ရှင်ကြည့်နေပုံ၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဆီမှာ စာအံနေပုံ၊ ဆရာ စာသင်သည်ကို နားထောင်နေပုံ၊ ဘုရားရှိခိုးနေပုံ၊ ကာရာအိုကေဆိုင်မှာ ဆိုနေပုံ၊ ညဘက် ထမင်းစားနေပုံ၊ တရားဟောနေပုံ။) တို့ဘုန်းဘုန်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ လူတွေလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ သံဃာတော်တွေလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို ကလေးများအား တူ၊ မတူမေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးများ သိသလောက် ပြောပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် ဆရာက "ရုပ်ပုံများကို ခွဲခြားကြည့်ရအောင်"ဆိုပြီး ပြောပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

- ဆရာက သင့်လျော်သလို အုပ်စု (၃) စုဖွဲ့ပါ။
  - အုပ်စုတစ်စုစီတွင် လူများ အလုပ်လုပ်နေသည့်ပုံနှင့် ရဟန်းသံဃာများ အလုပ်လုပ်နေသည့် ပုံပြကတ်ပြားများကို ရောနှော၍ ပေးပါ။
  - ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လူများလုပ်ဆောင်သည့်အလုပ်နှင့် ရဟန်းသံဃာများ လုပ်ဆောင်သည့်အလုပ်ဟူ၍ အပိုင်း (၂) ပိုင်း ခွဲပေးပါ။
  - အုပ်စုတိုင်းမှ ကလေးများအား အလှည့်ကျ လာရောက်ကပ်ပါစေ။ ကလေးများ ကပ်ထားသည်များကို နားလည်သလို ပြောပါစေ။
- ထို့နောက် အောက်ပါ ကဗျာကို သင်ပေးပြီး စုပေါင်းရွတ်ဆိုကြပါစေ။

တို့ဘုန်းဘုန်း

တို့ဘုန်းဘုန်း၊ တို့ဘုန်းဘုန်း၊
သားတို့တွေ့ရင် တပြုံးပြုံး။
သမီးတို့တွေ့ရင် တပြုံးပြုံး။
တို့ဘုန်းဘုန်းက စာအုပ်ကိုင်၊
ကျောင်းကြီးပေါ်မှာ ထိုင်။
ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ကိုင်ရေး၊
ငှက်ပျောသီးတွေ ကျွေး။
လိမ်လိမ်မာမာ နေထိုင်ရေး၊
အဆုံးအမလည်း ပေး။ ။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ သံဃာတော်များ ပရိတ်ရွတ်နေပုံ၊ မောင်သက်ရှည်လေး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဆရာက ကလေးများအား သံဃာတော်များ၏ လုပ်ငန်းများအနက်မှ ပရိတ်ရွတ်နေပုံများကိုပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဒီရုပ်ပုံမှာ ဘုန်းဘုန်းတွေ ဘာလုပ်နေလဲ။ - ဘာဖြစ်လို့ ဘုန်းဘုန်းတွေက ပရိတ်ရွတ်တာလဲ။	ကလေးများထံမှ ပရိတ်ရွတ်နေသည်ဟု အဖြေရသည်အထိ မေးပါ။
• ဆရာက ကလေးများ၏ အဖြေများအနက် "အန္တရာယ်ကင်းသည်"ဟူသော အဖြေအပေါ် ယူ၍ မောင်သက်ရှည်လေးဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ **မောင်သက်ရှည်လေး** တစ်ခါတုန်းက သာယာလှပတဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့မှာ အလွန်သဘောကောင်းတဲ့ ချစ်စရာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူတို့ဇနီးမောင်နှံဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာနဲ့ နေလာခဲ့ကြရင်း သားလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာတယ်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ဟာ သားလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာတော့ အရင်ကထက် ပိုပြီးပျော်ရွှင်	အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟူသော အဖြေရသည်အထိ ကလေးများကို ဦးဆောင်မေးမြန်းသွားရမည်။ အဖြေအားလုံးကို လက်ခံပေးပါ။

www.dhammaransi.com

ကြည်နူးနေကြတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ချစ်စရာသားငယ်လေးကို သူတို့ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာရသေ့ကြီးဆီကို ခေါ်သွားခဲ့ပြီး တစ်မိသားစုလုံး ရိုသေစွာ ကန်တော့ကြတယ်။ ရသေ့ကြီးက ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ကန်တော့တဲ့အခါမှာ "အသက်ရှည်ပါစေ"လို့ ဆုပေးပြီး သားငယ်လေး ကန်တော့တဲ့အခါမှာတော့ ဘာဆုမှ မပေးခဲ့ဘူး။ အဲဒါကို သတိထားမိတဲ့ သားငယ်လေးရဲ့ ဖေဖေဟာ "တပည့်တော်တို့ကိုတော့ အသက်ရှည်ပါစေလို့ ဆုပေးပြီး သားငယ်လေးကို ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို ဆုမပေးတာလဲ" လို့ မေးခဲ့တယ်။

အဲဒီအခါ ရသေ့ကြီးက "သားငယ်လေးဟာ ခုနစ်ရက်ပြည့်တာနဲ့ ဘီလူးအစားခံရမှာဖြစ်လို့ ဆုမပေးတာပါ"လို့ ပြန်ပြောလိုက်တော့ ဖေဖေဖြစ်သူက "ဆရာ ရသေ့ကြီး… တပည့်တော်တို့ သားလေးကို ကယ်ပါဦး၊ တပည့်တော်တို့မှာ ဒီသားငယ်လေးတစ်ယောက်တည်း ရှိလို့ပါ၊ ဘီလူးရန်ကနေ ကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းများရှိရင် ပေးသနားတော်မူပါ"လို့ စိုးရိမ်ကြီးစွာနဲ့ အသနားခံ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ရသေ့ကြီးက "ငါတော့ ဘီလူးရန်ကို ကာကွယ်ဖို့ မစွမ်းနိုင်ဘူး၊ စွမ်းနိုင်တဲ့သူတော့ရှိတယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မြတ်စွာဘုရားပဲ" လို့ပြောပြီး လမ်းညွှန်လိုက်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ သားငယ်လေးရဲ့ ဖေဖေနဲ့ မေမေဟာ မြတ်စွာဘုရားထံကို သွားပြီး အကူအညီ တောင်းခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သားငယ်လေး ဘီးလူစားခံရမယ့်ရန်က လွတ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းပေးလိုက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားထံက သားငယ်လေး အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကိုရပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ အိမ်ကို ပြန်လာခဲ့ကြတယ်။ အိမ်ရောက်တာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားပေးတော်မူတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း အိမ်မှာ ရဟန်းသံဃာတွေကို ပင့်ဖိတ်ပြီး ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါတော့တယ်။ အိမ်ရှေ့မှာ မဏ္ဍပ်တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်ပြီး မဏ္ဍပ်အလယ်မှာ ခုတင်တစ်လုံးကို ချထားလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီခုတင်အပေါ်မှာ သားငယ်လေးကို နေစေကာ ရဟန်းသံဃာတွေက ဘေးကနေဝိုင်းပြီး ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ကြတယ်။

ပရိတ်ရွတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သားငယ်လေးကို စားချင်နေတဲ့ ဘီလူးက မဏ္ဍပ်အပြင်ကနေ ချောင်းနေခဲ့တယ်။ သားငယ်လေးကို ရဟန်းသံဃာတွေကဝိုင်းပြီး ပရိတ်တွေ ရွတ်ဖတ်နေတော့ ဘီလူးက ဖမ်းစားလို့မရဘူး ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ခုနစ်ရက်ပြည့်သွားခဲ့တယ်။ ရှစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားကို သားငယ်လေးက ရှိခိုးတဲ့အခါမှာ "အသက်တစ်ရာ့နှစ်ဆယ် ရှည်ပါစေ"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆုပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ရဟန်းသံဃာတော်တွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကြောင့် သားငယ်လေးနဲ့ ဖေဖေ မေမေတို့ဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားကြပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ အာယုဝဍ္ဎနသတို့သားဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ၊ မြန်မာပြန်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁၂၁၊
ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၁၊ ၄၂၃၊

- ရဟန်းသံဃာများဟာ ဘုရားရဲ့သားတော်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ လူတွေကို အမှားအမှန် ခွဲခြားတတ်ရန်၊ လိမ္မာရေးခြားရှိရန်၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေကို ဟောပြော ဆိုဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ရဟန်းသံဃာတွေ ရွတ်ဖတ်တဲ့ တရားတော်တွေဟာ လူတွေကို ကောင်းကျိုးအများကြီးပေးတဲ့အတွက် သံဃာတော်တွေကို လေးစားကြည်ညိုကြရမှာဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။	။ ကိုရင်လေး ရာဟုလာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။	။ (က) ဘုရားသားတော်များဖြစ်သော ကိုရင်လေးများ၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများကိုသိရှိစေရန်။ (ခ) ကိုရင်လေးရာဟုလာ၏စိတ်နေသဘောထားနှင့်ဆုံးမစကားနာခံတတ်သော အကျင့်တို့ကို သိရှိပြီး အားကျအတုယူတတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁) ။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။	။ ကိုရင်လေးရာဟုလာဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကိုရင်လေးများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။ - ကိုရင်လေးတွေကို တွေ့ဖူးလား၊ ဘယ်မှာတွေ့ဖူးလဲ။ - ကိုရင်လေးတွေ ဝတ်တဲ့အဝတ်နဲ့ ကလေးတို့ဝတ်တဲ့ အဝတ်တွေ တူသလား။ ● ကလေးတို့အရွယ် ကိုရင်လေးတစ်ပါးဖြစ်သည့် "ကိုရင်လေးရာဟုလာ" ဇာတ်လမ်းကို ရုပ်ပုံများပြ၍ ပြောပြပါ။	ကလေးများအားလုံး ပြောဆိုခွင့်ရအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

ကိုရင်လေး ရာဟုလာ

ရှေးအခါတုန်းက ရာဟုလာလို့ အမည်ရတဲ့ ကိုရင်လေးတစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီ ကိုရင်လေး ရာဟုလာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သားတော်ဖြစ်ပေမဲ့ မာန်မာနမကြီးဘဲ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်လေ့ရှိတယ်။ ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကတည်းက မြတ်စွာဘုရားရှင်က သင်္ကန်းစီးပေးပြီး ကိုရင်ဝတ်ပေးခဲ့တယ်။ ကိုရင်လေးဟာ သူများတွေထက်ပိုပြီး ဆုံးမစကားတွေကို နားထောင်လေ့ရှိတယ်။ ကျောင်းမှာလည်း ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့ ဦးဇင်းတွေ၊ ကိုရင်တွေဆုံးမရင် လေးလေးစားစားနဲ့ နားထောင်လေ့ရှိတဲ့အပြင် ဆရာသမားတွေရဲ့ စကားကိုလည်း အလွန်နားထောင်တဲ့ ကိုရင်လေးတစ်ပါး ဖြစ်တယ်။ ကိုရင်လေး ရာဟုလာဟာ မနက်အိပ်ရာထတိုင်း လက်နဲ့ သဲတစ်ဆုပ်ကိုယူကာ "မြတ်စွာဘုရားနှင့်ဆရာသမားတို့ထံမှ ဤသဲတစ်ဆုပ်စာလောက်အထိ များပြားသော ဩဝါဒကို နာယူချင်ပါ၏"လို့ အမြဲဆုတောင်းတယ်။

တစ်နေ့တော့ ဆုံးမစကားဆိုရင် အမြဲနားထောင်တဲ့ ကိုရင်လေးရာဟုလာကို ဦးဇင်းတွေက စမ်းသပ်ကြတယ်။ ကိုရင်လေးရာဟုလာ လာတဲ့လမ်းမှာ အမှိုက်ခြင်းတွေ၊ တံမြက်စည်းတွေ ပစ်ချထားကြပြီးတော့ "ကိုရင်ရာဟုလာ ... ဒါတွေ ကိုရင်ပစ်ထားတာ မဟုတ်လား"လို့ မေးကြတယ်။ ဒီတော့ ကိုရင်လေးရာဟုလာက "တပည့်တော် ပစ်ချတာမဟုတ်လို့ မသိမ်းနိုင်ပါဘူး"လို့ မပြောဘဲ သူကိုယ်တိုင် တံမြက်စည်းယူပြီး သန့်ရှင်းရေး လုပ်လိုက်တယ်။ ဒီလောက်ထိ သည်းခံပြီး ဆုံးမစကား နားထောင်တတ်တဲ့ ကိုရင်လေးဆိုတော့

www.dhammaransi.com

သွားလေရာမှာ သူ့ကို ချစ်ခင်တဲ့သူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေခဲ့တယ်။ ကိုရင်လေးသွားတဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ကြိုဆိုကြတယ်။ မှီငြမ်း။ ။ တိပလ္လတ္ထမိဂဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၈၈၊ ဇာ၊ ၁၆၊ ၁၊ ၁၇၇၊ ❁ ကိုရင်လေးရာဟုလာအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ - - အမှိုက်တွေ တွေ့တော့ ကိုရင်လေး ဘာလုပ်သလဲ၊ သားတို့၊ သမီးတို့ရော အမှိုက်တွေ တွေ့ရင် ကိုရင်လေးလို ကောက်ကြသလား။ - ဆုံးမစကားပြောတဲ့သူတွေကို ကိုရင်လေးက ချစ်သလား၊ မုန်းသလား၊ သားတို့၊ သမီးတို့ရော ကိုယ့်ကိုဆုံးမတဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ကိုကို၊ မမတွေကို ချစ်သလား၊ မုန်းသလား။ - အမှိုက်တွေ့ရင် ကောက်တတ်တဲ့ ကိုရင်လေးကို ဦးဇင်းတွေက ဘာလုပ်ကြသလဲ ဟု ကလေးများ ကိုရင်လေးရာဟုလာကို အားကျအတုယူစေနိုင်အောင် မေးခွန်းများ မေးပါ။ ❁ "အမှိုက်တွေ့ရင် ကောက်ပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေတဲ့သူကို ဆရာတွေက ချစ်တယ်၊ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကလည်း ချစ်တယ်"ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင်လေးရာဟုလာပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကိုရင်လေးရာဟုလာ အကြောင်းကို ကလေးများ မျက်လုံးထဲ မြင်ယောင်နေအောင် ပြန်လည် ဆက်စပ်ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကိုရင်လေးရာဟုလာပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကိုရင်လေးရာဟုလာနှင့် ဆက်စပ်သော အကြောင်းအရာများကို ကျောရိုးယူ၍ ဆရာက ကိုရင်လေးရာဟုလာအကြောင်းကို ပြောပြပြီး ဆရာပြောသည့် အကြောင်းအရာကို ကလေးများက သရုပ်ဆောင်နေကြရမည်။ ဥပမာ - ကိုရင်လေးရာဟုလာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီးထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေတယ် (ကလေးများအားလုံး လမ်းလျှောက်နေကြရန်)။ လမ်းလျှောက်နေရင်း ရှေ့မှာ အမှိုက်တွေ တွေ့လို့ ကောက်လိုက်တယ် (ကလေးများ အမှိုက်ကောက်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ကြရန်)။ ကိုရင်လေးဟာ အမှိုက်တွေ အများကြီး ထပ်တွေ့တာနဲ့ တံမြက်စည်းလိုက်ရှာတယ် (ကလေးများ တံမြက်စည်းရှာသည့်ဟန် ပြုလုပ်ကြရန်)။ တံမြက်စည်းတွေ့တာနဲ့ ကိုရင်လေးဟာ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ တံမြက်စည်းလှည်းနေတယ် (ကလေးများအားလုံး တံမြက်စည်းလှည်းသည့်ဟန် ပြုလုပ်ကြရန်)။ ကိုရင်လေးတံမြက်စည်းလှည်းနေတုန်း အသက်ကြီးတဲ့ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက သူ့ရှေ့ကနေ ဖြတ်လျှောက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုရင်လေးက ခေါင်းကိုညွတ်ပြီး အရိုအသေ ပြုလိုက်တယ်။ ကိုရင်လေးရာဟုလာဟာ သူ့ကို လာရောက်ဆုံးမရင် အလွန်သဘောကျတယ်။ ဆုံးမစကားပြောသူတွေကို မမုန်းတဲ့အပြင် ဆုတောင်း တောင်းလိုက်သေးတယ်။ ဆုတောင်းဖို့အတွက် ကိုရင်လေးဟာ မြေကြီးပေါ်က သဲတွေကို လက်နဲ့ ဆုပ်လိုက်တယ်။ ငါ့ကို ဆုံးမမယ့်သူများ ဒီသဲလုံးတွေလို များပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်တယ် စသည်ဖြင့် ဖန်တီးပြုလုပ်ကာ ပြောပြနိုင်သည်။ ● ထို့နောက် ဆရာက ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - "ကိုရင်လေးတွေနဲ့ စကားပြောဖူးသလား။ ကိုရင်လေးတွေကို ကလေးတို့က ဘယ်လို ခေါ်သလဲ" - "ကိုရင်က ခေါ်ရင်ရော ဘယ်လို ထူးသလဲ"ဟုမေးပြီး ကိုရင်လေးများသည် ဘုရား၏ သားတော်လေးများဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ လေးလေးစားစား ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြ၍ ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပါစေ။ ဥပမာ။ ။ ကိုရင်လေးက "ဒကာလေး မောင်မောင်/ဒကာမလေး နီနီ"လို့ ခေါ်ရင် လက်အုပ်ချီကာ "အရှင်ဘုရား" "ဘုရား"ဟု ထူးရကြောင်း ပြောပါ။ ● ကိုရင်လေးက တစ်ခုခုပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခိုင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း "တင်ပါ့ဘုရား" "မှန်ပါ့ဘုရား" ဟု ပြန်ပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကိုရင်လေးနှင့် စကားပြောလျှင် "ကိုရင်လေး" ဟု ရိုရိုသေသေ ခေါ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	ကလေးများ၏ တုံ့ပြန်အဖြေများအပေါ် မူတည်၍ ဆရာက ဆက်၍ မေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင်ကလေး ရာဟုလာကဗျာ၊ ကိုရင်လေးရာဟုလာပုံ၊ ဆရာသမားများရှေ့တွင် ဦးညွှတ်သွားနေပုံ၊ ဆုတောင်းနေပုံ၊ တံမြက်စည်းလှည်းပြီး အမှိုက်သိမ်းနေပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ပထမဦးစွာ ဆရာက အောက်ပါ "ကိုရင်ကလေး ရာဟုလာ"ကဗျာကို အသံနေ အသံထားဖြင့် အလွတ်ရသည်အထိ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ကိုရင်ကလေး ရာဟုလာ** ကိုရင်ကလေး ရာဟုလာ၊ ဘုရားသားတော်ပါ၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပေမဲ့၊ မမော်ကြွားဘူးကွဲ့။ သူ့လက်ကလေးနဲ့ သဲဆုပ်ကာ၊ ဩဝါဒ မျှော်ရှာ။ ဒီသဲပမာ ဩဝါဒ၊ ရရင် ကောင်းလေစွ။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ပြီးသောအခါ ရုပ်ပုံများကို အခန်းနံရံများတွင် ကပ်ထားပါ။ ရုပ်ပုံများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို အုပ်စု (၄) စု ဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်စုစီမှ တစ်ယောက်စီ ထွက်စေ၍ ဆရာရှေ့တွင် ညီညီညာညာ ရပ်နေစေကာ ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ခုအမည်ကို ပြောပေးပါ။ ကလေးများက ထိုရုပ်ပုံရှိရာသို့ ခုန်ဆွခုန်ဆွဖြင့် သွားရပ်နေရမည်။ ပထမဆုံးရောက်သော အုပ်စုကို အနိုင်ပေးပါ။ ❁ ဆရာက ကိုရင်လေးများသည် ဘုရား၏ သားတော်လေးများဖြစ်ပြီး ဘုရားစကားကို လိုက်နာနေထိုင်သူများဖြစ်၍ သူတို့ကို ရိုရိုသေသေ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကိုရင်လေးရာဟုလာကဲ့သို့ မိဘ၊ ဆရာစကား နားထောင်ပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်း၏မြင်ကွင်းကို ပြောပြတတ်စေရန်နှင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းရောက်လျှင် ပြုမူနေထိုင်ရမည့် အပြုအမူတို့ကို သိရှိစေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ ဆေးရောင်ခြယ်ရန် ရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● "ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ရောက်ဖူးသလား၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘယ်သူတွေ ရှိသလဲ။ ဘယ်သူတွေနေကြသလဲ"စသည်ဖြင့် မေး၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ● အောက်ပါ ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ - သံဃာတော်များ စာအံနေကြပုံ၊ - ဆရာတော်နှင့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ စကားပြောနေပုံ၊ - ဘုန်းကြီးကျောင်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်နေကြပုံ၊ - ဆွမ်းပို့နေပုံ။ ● ဆေးခြယ်ပြီးသောအခါ ကလေးများအား "ဒီပုံတွေထဲကအတိုင်း အပြင်မှာ မြင်ဖူးလား၊ ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့လဲ၊ သူတို့ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ"စသည့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်း၏ မြင်ကွင်းများ၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြောပြပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သရုပ်ဖော်ထားသောပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သံဃာဆောင်၊ စေတီ၊ ဗောဓိပင်စသော သာသနိက အဆောက်အအုံများ၊ သံဃာတော်များ စာကျက်နေပုံ၊ ဆရာတော်နှင့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ စကားပြောနေပုံ၊ သံဃာတော်များ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေကြပုံ၊ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများက ဆွမ်းကပ်နေပုံ စသော ကြည်ညိုဖွယ်ရာပုံများ ပါဝင်သည့် ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သရုပ်ဖော်ထားသော ရုပ်ပုံတစ်ခုကို ကလေးများအားလုံး ကြည့်ရှုပါစေ။ ❁ ထိုရုပ်ပုံထဲရှိ တွေ့သမျှပုံများကို ပြောဆိုစေပြီး ဘုန်းကြီးကျောင်းပုံရိပ်ကို သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။	ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား မေးပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
- လူတွေ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ဘာကြောင့်လာကြတယ် ထင်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဘုန်းကြီးကျောင်းလာရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ❁ အထက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးကာ ကလေးများကို အုပ်စုလိုက် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေး၍ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် မိမိပြုလုပ်မည့်အလုပ် ၃-ခုစီ သတ်မှတ်နိုင်းပြီး အားလုံးကို ပြန်ပြောပြကြပါစေ။ ❁ ဘုန်းကြီးများသည် လူအများကို ကောင်းမှုပြုလုပ်စေခြင်းကြောင့် ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးကြသကဲ့သို့ ဘုန်းကြီးများကိုလည်း ရှိခိုးရကြောင်း ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို မီးရထားပုံစံ တွဲနေစေပြီး စာသင်ခန်းအတွင်း လှည့်ပတ်သွားစေရင်း အောက်ပါ "ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ်" ကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါစေ။ **ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ်** ဘုန်းဘုန်းကျောင်းကို ဘွားဘွားသွားတော့၊ သားသားမီးမီး လိုက်ကြမယ်။ ပြောဆိုနေထိုင် လွန်ယဉ်ကျေးလို့၊ သန့်ရှင်းရေးလည်း လုပ်ပါ့မယ်။ ဘုန်းဘုရားကို ဦးနိမ့်ချလို့၊ လှူစရာများ လှူပါ့မယ်။ အလှူဒါန လှူပြီးက၊ အမျှ ပေးဝေမယ်။ ကျောင်းကို သွားက၊ ကုသိုလ်ရ၊ သွားကြ သွားကြမယ်။ ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ အမှိုက်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်တတ်စေရန် (ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာ ထားတတ်စေရန်)။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ငှက်ပျောသီးခွံ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ အောက်ပါ ငှက်ပျောသီးခွံဇာတ်လမ်းကို ကလေးများအား ပြောပြပါ။ **ငှက်ပျောသီးခွံ** အောင်အောင်ဟာ ပထမတန်းတက်နေတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ မုန့်စားပြီးတိုင်း အခွံတွေ၊ အမှိုက်တွေကို တွေ့တဲ့နေရာမှာ ပစ်ထားလေ့ရှိတယ်။ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်တောင်းတွေထဲထည့်ဖို့ သူ့အမေကရော၊ သူ့ဆရာမကပါပြောပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ နားမထောင်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ သီတင်းကျွတ် ကျောင်းပိတ်ရက်ကို ရောက်လာတယ်။ "မနက်ဖြန် ပွပွားကို ဘုရားဖူးသွားကြမယ်"လို့ သူ့ဖေဖေက ပြောတယ်။ ပွပွားမှာ မျောက်တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ကိုကျွေးဖို့ ငှက်ပျောသီးတွေလည်း မေမေက အများကြီးဝယ်ထားတယ်။ အောင်အောင်တို့မောင်နှမတွေ သိပ်ပျော်သွားကြတယ်။ အောင်အောင်က ငှက်ပျောသီး အလွန်ကြိုက်တာဆိုတော့ မေမေဝယ်လာတဲ့ အထဲက ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးကို ဖြုတ်ပြီးစားလိုက်တယ်။ "ငှက်ပျောသီးစားပြီးရင် အခွံကို အမှိုက်ပုံးထဲ သွားထည့်နော်"လို့ သူ့မေမေက ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်အောင်ဟာ ငှက်ပျောသီးခွံကို အိမ်ပေါက်ဝကနေ အိမ်အပြင်ဘက်ကို ပစ်ချလိုက်တယ်။ သူ့မေမေက မီးဖိုထဲမှာ အလုပ်ရှုပ်နေလို့ မမြင်လိုက်ဘူး။ မေမေ ချက်ပြုတ်နေတုန်း အောင်အောင်တို့ မောင်နှမတွေ ခြံထဲမှာ ဆင်းကစားဖို့ အိမ်ထဲကနေ ပြေးထွက်သွားကြတယ်။ ညီမလေး အော်သံကြားလို့ ကြည့်လိုက်တော့ အိမ်ရှေ့လှေကားပေါ်မှာ အောင်အောင်ပစ်ထားတဲ့ ငှက်ပျောခွံကို တက်နင်းမိပြီး ညီမလေး လိမ့်ကျသွားတာမြင်ရတယ်။ ညီမလေးက "နာတယ်၊ နာတယ်"ဆိုပြီး မရပ်ဘဲငိုနေလို့ မေမေတို့က ညီမလေးကို ဆေးခန်းခေါ်သွားကြတယ်။ "ညီမလေး လက်ကျိုးသွားတာတဲ့၊ ဒါကြောင့် တို့မိသားစု ပွပွားကို သွားလို့မရတော့ဘူး"လို့ ဖေဖေက ပြောတယ်။ အောင်အောင်တို့ မပျော်ကြရတော့ဘူး။ ❋ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - အောင်အောင်ဟာ ငှက်ပျောသီးခွံကို ဘယ်မှာ ပစ်လိုက်သလဲ။	အသံနေအသံထား၊ ဟန်အမူအရာများဖြင့် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

www.dhammaransi.com

- အောင်အောင်ရဲ့ ညီမလေး ဘာဖြစ်လို့ လက်ကျိုးသွားသလဲ။ - ပုပ္ပားကို ဘုရားဖူးမသွားရတာ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။ - ငှက်ပျောသီးခွံကို ဘယ်မှာ ပစ်ရမှာလဲ။ ❁ ထို့နောက် အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သင့်ကြောင်း၊ မစွန့်ပစ်ပါက မိမိသာမက မိမိ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အနှစ်ချုပ် ပြောကြားပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ ဆရာကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး အမှိုက်ကောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကလေးများစုပေါင်းပြီး အမှိုက်ကောက်နေသော ရုပ်ပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို ဆရာကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး ကျောင်းဝင်းအတွင်း လှည့်လည်ကာ အမှိုက်ကောက်ကြပါစေ။ ❁ စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ပြန်ရောက်လျှင် အမှိုက်များ တွေ့ခဲ့ကြောင်း ပြောကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကလေးတို့ရော ဘယ်နေရာမှာ အမှိုက်တွေ တွေ့ဖူးလဲ။ - အမှိုက်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ။ - အမှိုက်တွေရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ - အမှိုက်တွေရှိတာ ကောင်းလား။ - အမှိုက်တွေကို ဘယ်မှာ ပစ်ရမလဲ။ ❁ အမှိုက်များတွေ့လျှင် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ ထည့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အမှိုက်ကောက်ပြီးတိုင်း လက်ကို သေချာစွာ ဆေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	အမှိုက်များ ကောက်ပြီးလျှင် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးပါစေ။ အမှိုက်ကောက်ရန် မဖြစ်နိုင်သောကျောင်း (သို့မဟုတ်) အဆောက်အအုံဖြစ်ပါက "ကလေးများ စုပေါင်းပြီး အမှိုက်ကောက်နေသော ရုပ်ပုံ"ကို ပြပြီး အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း အကျိုးကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အမှိုက်ကင်းစင်ပြီး သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် နေရလျှင် စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ စိတ်ကြည်လင်လျှင် ဉာဏ်ကောင်းပြီး စာလည်း တော်လာမှာဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ညီညွတ်ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကလည်း နှစ်သက်ကြောင်း၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေဖို့ အမြဲဆုံးမခဲ့ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။ - ဘုရားပေါ်မှာ၊ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ တံမြက်စည်းလှည်းနေသူတွေကို တွေ့ဖူးလား။ - တံမြက်စည်းလှည်းရင် ဘာအကျိုးရမယ်လို့ ထင်သလဲ။	ကလေးများ စိတ်ဝင်စားနိုင်မည့် စကားလုံးများဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ရှင်းပြပါ။

www.dhammaransi.com

❁ ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို ဦးစွာ ရွတ်ဆိုစေပြီး ကလေးများ နားလည်နိုင်လောက်သော ရှင်းလင်းချက်များဖြင့် တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၏ အကျိုးများကို ပြောပြသိစေပါ။ **တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၏အကျိုး** ကိုယ့်စိတ် သူ့စိတ်၊ ယိုဖိတ်ကြည်လင်၊ နတ်တို့ချစ်လျက်၊ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်။ လှကြောင်းကံနှင့်၊ နတ်ဖြစ်ဂုဏ်ရှင်၊ တံမြက်လှည်း၊ ရမြဲကျိုးငါးအင်။ ။ **တံမြက်စည်းလှည်းရခြင်းအကျိုး(၅) ပါး** ၁။ မိမိစိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊ ၂။ သူတစ်ပါးစိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊ ၃။ နတ်တို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း၊ ၄။ ကြည်ညိုဖွယ်ဂုဏ်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ ၅။ နောက်ဘဝ၌ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရခြင်း။ ။ (ဝိ၊ ၅။ ၂၃၁။) ❁ အမှိုက်တွေမရှိဘဲ အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ❁ အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်တောင်းထဲ မထည့်တဲ့သူတွေ တွေ့ရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ စသည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အမှိုက်ပုံးမှာ အမှိုက်ပစ်ကဗျာနှင့် သန့်ရှင်းရေး ကဗျာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား၊ ဟန်အမူအရာဖြင့် ကလေးများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ရွတ်ဆိုပြပါ။ **အမှိုက်ပုံးမှာ အမှိုက်ပစ်** (အမှိုက်ပစ်မယ်)၂ (ဘယ်မှာပစ်)၂ အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်မယ် အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်မယ် (ရောက်အောင်ထည့်)၂ ● အထက်ပါ ကဗျာကို အလွတ်ရသည်အထိ ရွတ်ဆိုပြီးပါက ကလေးများကို ကဗျာရွတ်ဆိုရင်း "ကျောက်ရုပ်ကစားနည်း"ကစားကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

- ကလေးများကို လမ်းလျှောက်နေပါစေ။ ဆရာက ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းကို ရပ်ချင်သည့်နေရာတွင် ရပ်ပါ။ ကဗျာရပ်ပါက ကလေးများအားလုံးကလည်း ရုတ်တရက် ရပ်နေရမည်။ မရပ်ဘဲ လှုပ်နေသောကလေးကို အပြင်ထွက်ပါစေ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အချိန်အပေါ် မူတည်၍ ကစားပါ။
- ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို ဆက်လက်သင်ကြားပေးပြီး အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။

သန့်ရှင်းရေး

အမှိုက်တစ်စ တွေ့ရှိက၊
ချက်ချင်းကောက်လိုက်ကြ။
သန့်ရှင်းကြမှ တို့ဝန်းကျင်၊
လှပ ရောဂါစင် ... ။
မြင်မြင်သမျှ ကြည်လင်အေး၊
စုပေါင်း သန့်ရှင်းရေး ... ။ ။

- ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ရှေ့စာသင်ချိန်များတွင် ရှင်းပြခဲ့သော အမှိုက်ပစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်သည်များကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက် ပြောပြပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ဝိသာခါလေး
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်းနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေရန်။
စာသင်ချိန်(၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ ဝိသာခါလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - ဘုန်းကြီးကျောင်း ရောက်ဖူးလား။ - ရောက်ဖူးတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူတွေကို မြင်ရလဲ၊ ဘာတွေ တွေ့ရလဲ။ - ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာလုပ်လို့ရလဲ။ - ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာတွေရှိလဲ။ - သားတို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားရတာ ပျော်လား။ - ဘာလို့ ပျော်တာလဲ။ ❁ ကလေးများ သူတို့၏အတွေ့အကြုံကို လွတ်လပ်စွာ ပြောပါစေ။ ❁ "ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ အလွန်လိမ္မာတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးတယ်၊ သူဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို နေ့တိုင်းသွားတယ်။ လူကြီးသူမတွေရဲ့ စကားကိုလည်း နားထောင်တယ်၊ အဲဒီကလေးမလေးနာမည်က ဝိသာခါလို့ ခေါ်တယ်။ အခု ဆရာက အဲဒီ ဝိသာခါလေးအကြောင်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု အစချီပြီး ဝိသာခါလေးအကြောင်းကို ကလေးများအား စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။	ကလေးများ မဖြေနိုင်ပါက ကူညီဖြေဆိုပါ။

ဝိသာခါလေး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက မြို့ကြီးတစ်မြို့မှာ အလွန်လိမ္မာရေးခြားရှိတဲ့ ဝိသာခါဆိုတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ ဝိသာခါလေးဟာ လူကြီးမိဘများကို ရိုသေပြီး ဘုရားတရားကို အလွန်ကြည်ညိုကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။

တစ်နေ့တော့ ဝိသာခါလေးတို့ နေတဲ့မြို့ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာခဲ့တယ်။ ဝိသာခါလေးတို့ တစ်မြို့လုံး မြတ်စွာဘုရားကို ကြိုဆိုဖို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပြင်ဆင်နေခဲ့ကြတယ်။ ဝိသာခါလေးရဲ့ ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတွေကလည်း မြတ်စွာဘုရားကို ကြိုဆိုဖို့ အကြီးအကျယ် ပြင်ဆင်နေခဲ့ကြတယ်။ ဝိသာခါလေးကိုလည်း ဘုရားရှင်ကို ကြိုဆိုဖို့ဆိုပြီး ရထားအစီးငါးရာ စီစဉ်ပေးတယ်။ ဘုရားရှင် ကြွလာတဲ့နေ့မှာ ဘုရားရှင်ကို ကြိုဆိုဖူးမြော်သူတွေနဲ့ တစ်မြို့လုံး ပြည့်နှက်နေခဲ့တယ်။ ဝိသာခါလေးကလည်း ဘိုးဘိုး စီစဉ်ပေးတဲ့ ရထားကိုစီးပြီး ဘုရားရှင်ကို သွားကြိုခဲ့တယ်။ ဝိသာခါလေးဟာ ဘုရားရှင် အနီးအနားထိ မြင်းရထားစီးသွားရင် မရိုမသေဖြစ်မှာစိုးတာနဲ့ ဘုရားရှင်နဲ့ မလှမ်းမကမ်း ရောက်တဲ့အခါ

www.dhammaransi.com

မြင်းရထားပေါ်က ဆင်းပြီး လမ်းလျှောက်သွားကာ ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြော်ခဲ့ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝပြီး လိမ္မာတဲ့ကလေးလေးဆိုတော့ သူ့ကို ချစ်ခင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ့နားမှာ အမျိုးသမီးကလေး (၅၀၀) က အမြဲတမ်း ရှိနေပါတယ်။

ဝိသာခါလေးဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင် တရားဟောတာကို ရိုရိုသေသေ နားထောင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နှစ်သက်ကြည်ညို သဘောကျသွားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိသာခါလေးဟာ သူ့သူငယ်ချင်း (၅၀၀) နဲ့အတူတူ လပြည့်၊ လကွယ်ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဘုန်းကြီးကျောင်းသွား၊ သီလဆောက်တည်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အမြဲလုပ်ပါတယ်။ ဝိသာခါလေးဟာ ခုနစ်နှစ်အရွယ်နဲ့ လိမ္မာလွန်းလို့ ကလေးတိုင်းက အားကျကြတယ်။ လူတိုင်းက အမြဲချီးမွမ်းစကားဆိုကြတယ်။

ဝိသာခါလေးရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ တစ်မြို့လုံး ပျံ့နှံ့နေခဲ့တယ်။ အားလုံးကချစ်တဲ့ ဝိသာခါလေးဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သူ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ အဘိုး၊ အဘွား၊ မိဘတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ဓမ္မပဒဝတ္ထု မြန်မာပြန်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၉၀၊
ကေကနိပါတ၊ ၄၊ ၃၁၂။

- ဝိသာခါလေးအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - ဝိသာခါလေးက ဘုရားရှင်ဆီကို ဘယ်လိုသွားတာလဲ။
  - ဝိသာခါလေးနဲ့အတူ ကလေး ဘယ်နှစ်ယောက်ပါသွားသလဲ။
  - ဝိသာခါလေး ဘယ်လိုတရားနာလဲ။
  - ဝိသာခါလေးရဲ့ ဂုဏ်သတင်းတွေက ဘာလို့ ပျံ့နှံ့နေတာလဲ။
  - ဝိသာခါလေးကို ဘာဖြစ်လို့ ဝိုင်းချစ်ကြတာလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဝိသာခါလေးလို ဖြစ်ချင်ကြလား။

စာသင်ချိန်(၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆေးရောင်ခြယ်ရန်၊ ပုံဆွဲရန် ရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဝိသာခါလေးပုံ၊ ဝိသာခါလေးနှင့်သူငယ်ချင်းများ ကျောင်းသွားနေကြပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ (သို့မဟုတ်) ပုံဆွဲကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေးများ ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားနေကြပုံ၊ တရားထိုင်နေကြပုံ၊ ဘုရားရှိခိုးနေကြပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများအပေါ် မူတည်၍ သရုပ်ဆောင်လိုသော ကလေးများကို ရွေးချယ်ပါ။ ❁ ကလေးများ ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားနေကြသော ရုပ်ပုံကို ပြပြီး ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း ရုပ်သေ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ကလေးများ တရားထိုင်နေကြပုံ၊ ဘုရားရှိခိုးနေကြသောရုပ်ပုံကို ပြပြီး ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း ရုပ်သေ သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ ❁ ကျန်ကလေးများနှင့်အတူ ဆရာက အကဲဖြတ်ပေးပါ။ ❁ ကလေးများတော်ကြောင်း ချီးကျူးပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဝိသာခါလေး ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဝိသာခါလေးကဲ့သို့ လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ကလေးငယ်များ ဖြစ်စေချင်ကြောင်း၊ ဝိသာခါလေးကဲ့သို့ မိဘဆရာသမားများနှင့် ဘုရားတရားကို ရိုသေသူများ ဖြစ်စေချင်ကြောင်း စသည်ဖြင့် တိုက်တွန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ထို့နောက် "ဝိသာခါလေးအကြောင်း ကဗျာစပ်ထားတာ ရှိတယ်၊ အတူတူ ဆိုကြရအောင်"ဟု ပြောပြီး အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **ဝိသာခါလေး** သမီးအလိမ္မာ ဝိသာခါ၊ နေ့စဉ် တရားနာ။ သီလယူကာ ကုသိုလ်ပွား၊ ချစ်သူခင်သူများ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားတဲ့ခါ၊ သူငယ်ချင်းလည်းပါ။ ဘိုးဘွားတို့မှာ ချစ်ခင်ကြ၊ အမြဲပျော်ရွှင်ရ။ ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ၊ ၊ ဇနကမင်းသားလေး
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ၊ ၊ လုံ့လဝီရိယ ရှိသင့်ကြောင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်းအပြစ်များကိုသိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ကျောင်းသားအားလုံး သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေကြတဲ့အချိန်မှာ ရေသာခိုပြီး သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ဘဲ သစ်ပင်နောက်မှာ ထိုင်နေသူ၊ တက်တက်ကြွကြွ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး လုပ်နေသူများ၊ စာသင်ချိန်မှာ ခိုးအိပ်နေသူ၊ စာကို ဂရုတစိုက် ဖတ်ရှုနေသော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကို စာသင်ခန်းအတွင်း သင့်လျော်ရာနေရာများတွင် ကပ်ထား၊ ထောင်ထားပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်လိုကလေးမျိုး ဖြစ်ချင်သလဲ၊ သားတို့၊ သမီးတို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံရှိတဲ့နေရာကို သွားရပ်ကြပါ"ဟု ပြောပြီး ကလေးများကို ပုံများရှိရာသို့ ပြေးလွှားရပ်နေပါစေ။ ❁ ထို့နောက် "ဘာဖြစ်လို့ ဒီပုံမှာ လာရပ်တာလဲ"ဟု ကလေးများအား မေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးအားလုံးကို မေးမြန်းပြီးသောအခါ ပျင်းရိနေခြင်းသည် မကောင်းကြောင်း၊ ကြိုးစားခြင်းသည်သာ ကောင်းမွန်ကြောင်း ပြောကြားပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ မှန့်စားရတာ ပျင်းသလား။ - ကစားရတာရော ပျင်းသလား။ - ကျောင်းတက်ရတာရော ပျင်းသလား။ - စာဖတ်ရတာရော ပျင်းသလား။ - ပျင်းပြီးတော့ ကျောင်းမသွားချင်တဲ့ ကလေးကို မိဘဆရာသမားတွေက ချစ်မယ်လို့ ထင်သလား။ - ကျောင်းလည်း မသွား၊ စာလည်း မဖတ်တဲ့ကလေးကို မိဘဆရာသမားတွေက ချစ်မယ်လို့ ထင်သလား။ - ကျောင်းမသွား၊ စာမဖတ်၊ အပျင်းထူနေတဲ့ ကလေးကို မိဘတွေက မုန့်ဖိုးပေးချင်တယ်လို့ ထင်သလား စသည်ဖြင့်မေးပြီး ကလေးများအား မပျင်းသင့်ကြောင်းနှင့် ကြိုးစားပြီး ကျောင်းတက်၊ စာကျက်ရမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	တစ်ယောက်ချင်းစီ ဖြေဆိုခွင့်ရအောင် မေးမြန်းပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❁ သရုပ်ဖော်ပုံများကိုပြလျက် အောက်ပါ ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေးဇာတ်လမ်းကို အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။

ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေး

ရှေးအခါက အလွန်ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေးတစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့နာမည်က ဇနကလို့ ခေါ်တယ်။ မင်းသားလေးဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ရိုးသားပြီး ကြိုးစားတော့ အတတ်ပညာမျိုးစုံကို တတ်ကျွမ်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အသက်ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ်ရောက်တော့ အတတ်ပညာမျိုးစုံကို တတ်ကျွမ်းတဲ့ မင်းသားလေးဟာ ကြီးပွားချမ်းသာအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ မိခင်ထံမှာ ခွင့်တောင်းခဲ့တယ်။ မိခင်ဆီက ခွင့်ပြုချက်ရတာနဲ့ မင်းသားလေးဟာ လူတွေ အများကြီးပါတဲ့ သင်္ဘောကြီးနဲ့ ပင်လယ်ခရီး ထွက်ခဲ့တယ်။

ကံဆိုးချင်တော့ ခရီးထွက်ပြီး ခုနစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ မုန်တိုင်းတွေ အကြီးအကျယ် တိုက်ခတ်လို့ သင်္ဘောကြီးပျက်သွားခဲ့တယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ စိတ်အားငယ်ပြီး လွယ်လွယ်လက်လျှော့တတ်တဲ့ ခရီးသည်တွေဟာ အော်ဟစ်ငိုယိုနေခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇနကမင်းသားလေးကတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မလျှော့တတ်ဘူး။ အစားအသောက်တွေကို ဗိုက်ပြည့်အောင် စား၊ ပုဆိုးကို မြဲနေအောင် ဝတ်ပြီးတော့ ပင်လယ်ကြီးထဲကို ခုန်ချပြီး လက်ပစ်ကူးခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင်္ဘောဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နစ်မြုပ်လာပြီး သင်္ဘောပေါ်မှာပါလာတဲ့ ခရီးသည်တွေအားလုံးကို ငါးကြီးတွေက စားပစ်လိုက်ကြတယ်။

ပင်လယ်ထဲမှာ အားမလျှော့ဘဲ ကြိုးစားပြီး လက်ပစ်ကူးနေတဲ့ ဇနကမင်းသားလေးကို နတ်သမီးလေးတစ်ပါးက မြင်သွားခဲ့တယ်။ "ကမ်းမမြင်လမ်းမမြင်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲမှာ လက်ပစ်ကူးနေလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ" လို့ နတ်သမီးလေးက မေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မင်းသားလေးက "ကြိုးစားသူတွေအတွက် ဆုလာဘ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိတယ်၊ မလျှော့တမ်းကြိုးစားရင် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုသိလို့ ကူးခတ်နေတာပါ" လို့ ဖြေလိုက်တယ်။

ဖွဲလုံ့လ အလွန်ကြီးမားစွာနဲ့ ကြိုးစားတဲ့ မင်းသားလေးကို နတ်သမီးလေးက ပင်လယ်ထဲကနေ ကယ်တင်ပြီးတော့ မိထိလာပြည်ကို ပို့ပေးခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဇနကမင်းသားလေးဟာ မိထိလာပြည်က ဘုရင့်သမီးတော်နဲ့ လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီး ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း ။ ။ မဟာဇနကဇာတ်ဝတ္ထု၊ ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့၊ ပထမတွဲ၊ ၁၇၃၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၆၊ ၃၉၊

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။

- မင်းသားလေး နာမည်က ဘယ်လို ခေါ်လဲ။
- ဇနကမင်းသားလေးက ဘာလို့ ခရီးထွက်တာလဲ။
- သင်္ဘောပျက်တော့ လူတွေက ဘာတွေဖြစ်နေကြလဲ။
- သင်္ဘောပျက်တော့ ဇနကမင်းသားလေးက ဘာလုပ်လဲ။
- နတ်သမီးက ဇနကမင်းသားလေးကို ဘာလို့ ကယ်တင်တာလဲ။

- ဇနကမင်းသားလေး နောက်ဆုံး ဘာဖြစ်သွားလဲ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား ပျင်းရိမနေသင့်ကြောင်း၊ ဇနကမင်းသားလေးကဲ့သို့ ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းပြီး အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဇနကမင်းသား ဘုရားအလောင်းတော် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေးဇာတ်လမ်းကို ကျောရိုးယူ၍ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ဖန်တီးပြုလုပ်ပြီး ထိုဇာတ်လမ်းနှင့် လိုက်ဖက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ကလေးများအားလုံး သရုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။ ဥပမာ - နတ်သမီးလေး ပို့ပေးလို့ မိထိလာပြည်ကို ရောက်လာတဲ့ ဇနကမင်းသားလေးဟာ ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ အိပ်နေတယ်။ (ကလေးများအားလုံး လက်နှစ်ဖက်ကို ပူးပြီး ဦးခေါင်းတစ်ဖက်တွင် ကပ်ကာ အိပ်သည့်အမူအရာ လုပ်ကြပါစေ) အိပ်နေတာကနေ နိုးလာပြီးတော့ မတ်တတ်ထရပ်လိုက်ပါတယ်။ (ကလေးများအားလုံး မတ်တတ် ရပ်နေပါစေ)။ ပြီးတော့ မင်းသားလေးဟာ လမ်းလျှောက်လိုက်ပါတယ်။ (ကလေးများအားလုံး လမ်းလျှောက်ကြပါစေ) မင်းသားလေးဟာ လမ်းလျှောက်နေရင်းက ရုတ်တရက် ရပ်လိုက်ပါတယ်။ (ကလေးများအားလုံး ရပ်နေကြပါစေ) ပြီးတော့ သူက နှာချေလိုက်တယ်။ (ကလေးများ ဟပ်ချိုးဆိုပြီး နှာချေသည့်ဟန် ပြုလုပ်ကြပါစေ)။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်းသားလေးဟာ ခေါင်းလောင်းထိုးသံ ကြားလိုက်ရပါတယ်။ (ခေါင်းလောင်းသံ ပြုလုပ်ကြပါစေ)။ အဲဒီတော့ မင်းသားလေးဟာ နန်းတော်ထဲကို ပြေးဝင်သွားသတဲ့။ (ကလေးများအားလုံး ရပ်နေသည့်နေရာမှာပင် ပြေးဟန် ပြုလုပ်ပါစေ)။ ❁ ဖွဲကောင်းတဲ့ မင်းသားလေးဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပြီး အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာများဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **ဇနကမင်းသား ဘုရားအလောင်းတော်** ဘုရားအလောင်း ဘုရားအလောင်း၊ ဝီရိယကောင်းတဲ့ ဘုရားအလောင်း။ ဘုရားအလောင်းရဲ့ သူ့နံမယ်(နာမည်)၊ ဇနကလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ထဲမှာ လက်ပစ်ကူး၊ ဖွဲသတ္တိက ထူး။ ချီးကျူးထိုက်တဲ့ သူ့လိုကွယ်၊ တို့တွေ ကြိုးစားမယ်။ ပျင်းတယ်ဆိုတာ တို့အနား၊ မလာခဲ့နဲ့ သွား။ ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကျောင်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သလို ကလေး ၅-ယောက်စီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ❁ "မပျင်းတဲ့ကလေးဖြစ်ချင်ရင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို အုပ်စု အားလုံးကို ပေးပါ။ ❁ တစ်အုပ်စုလျှင် အဖြေ ၃-ခု ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ကလေးများ ပေးလာသော အဖြေများကို အခြေခံပြီး ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား မပျင်းရိသင့်ကြောင်း၊ ဇနကမင်းသားလေးကဲ့သို့ ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မပျင်းရိဘဲ ကြိုးစားမှသာလျှင် မိဘဆရာသမားများက ချစ်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဖေဖေမေမေ ရှိခိုးမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ အနန္တောအနန္တငါးပါးတွင်ပါဝင်သော မိဘများကို ရှိခိုးတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပန်းချီဆွဲရန် စာရွက်များနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဖေဖေ့နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။ မေမေ့နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။ သူတို့က သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဘာတွေလုပ်ပေးသလဲ။ သားတို့၊ သမီးတို့ကရော သူတို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ပေးသလဲ"ဟု မေးပါ။ ❁ ကလေးတိုင်း ရှေ့ထွက် ပြောပါစေ။ ❁ ကလေးတစ်ယောက်က ဖြေဆိုလိုက်သည့် မိဘနာမည်တွေကို ကျန်ကလေးများ စုပေါင်းရွတ်ဆိုစေပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ မိဘများပုံ ပန်းချီဆွဲကြပါစေ။ ကလေးများ ဆွဲထားသော ပန်းချီပုံအားလုံးကို ကြည့်ရှုပြီး ကလေးများ တော်ကြောင်း၊ လှကြောင်း ချီးကျူးကာ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	မိဘမဲ့ကလေးများ ပါရှိပါက အိမ်တွင် အတူနေသူ အုပ်ထိန်းသူ လူကြီးတို့၏အကြောင်းကို လွှဲပြောင်း၍ မေးပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို မေးမြန်းနေချိန်တွင် ကျန်ကလေးများကိုလည်း နားထောင်ခိုင်းပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိဘကို ရိုသေသော သားလိမ္မာဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက "မိဘကို ရိုသေသောသားလိမ္မာ" ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ ❁ ဆရာက ဇာတ်လမ်းကို ပြောရာတွင် အမူအရာဖြင့် ပြောပေးပါ။ **မိဘကို ရိုသေသော သားလိမ္မာ** တစ်ခါတုန်းက အင်မတန်လိမ္မာတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ လူငယ်လေးဟာ ဖေဖေနဲ့မေမေကို အမြဲတမ်း ရိုရိုသေသေ ဆက်ဆံတယ်။ ဖေဖေ၊ မေမေ တို့ရဲ့ စကားဆိုရင် လေးလေးစားစားနဲ့ နားထောင်တယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ပြီဆိုရင်လည်း ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးပြီးမှ အိပ်လေ့ရှိတယ်။ အစားအသောက် စားပြီဆိုရင်	မိဘမဲ့ကလေးများ ပါရှိပါက ဆရာက ပါးနပ်စွာ ပြုမူပါ။

www.dhammaransi.com

လည်း ဖေဖေနဲ့မေမေကို ဦးချပြီးမှ စားတယ်။ ကျောင်းသွားရင်လည်း မသွားခင်မှာ ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ဦးချကန်တော့ပြီးမှ ကျောင်းသွားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖေဖေ၊ မေမေနဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ၊ ဆရာတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးက လူငယ်လေးကို ဝိုင်းပြီး ချစ်ကြတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ သူတို့မြို့မှာ မုန်တိုင်းကြီး တိုက်ခတ်တယ်။ မုန်တိုင်းက မစဲဘဲနဲ့ နေ့တိုင်း တိုက်ခတ်နေတော့ အိမ်တွေပြို၊ လမ်းတွေပျက်လို့ မြို့သူမြို့သားတွေလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ အစားအသောက်တွေလည်း ရှားပါးကုန်လို့ စိတ်သောက ရောက်နေခဲ့ကြတယ်။ မုန်တိုင်းရပ်သွားအောင် အမျိုးမျိုးကြိုးစားကြပေမဲ့ ဘယ်သူမှ မုန်တိုင်း ရပ်သွားအောင် လုပ်မပေးနိုင်ကြဘူး။ တစ်နေ့မှာတော့ ပညာရှိကြီးတစ်ယောက် မြို့ကို ရောက်လာတယ်။ မုန်တိုင်းရပ်သွားအောင် လုပ်ပေးဖို့ ဘုရင်ကြီးက အကူအညီ တောင်းခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပညာရှိကြီးက "ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ရိုသေပြီး အမြဲရှိခိုးသူကို သစ္စာဆိုခိုင်းလျှင် မုန်တိုင်းရပ်သွားနိုင်တယ်"လို့ မိန့်ကြားလိုက်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဘုရင်ကြီးဟာ ဖေဖေနဲ့ မေမေကို အမြဲရှိခိုးပြီး ရိုသေတဲ့သူကို လိုက်ရှာခိုင်း လိုက်တော့ ဖေဖေနဲ့ မေမေကို အမြဲရှိခိုးတဲ့ လူငယ်လေးကို တွေ့သွားကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လူငယ်လေးဟာ "ငါသည် ဖေဖေနှင့် မေမေကို လုံးဝစိတ်မညစ်စေရဘဲ အမြဲရှိခိုးပြီး ရိုရို သေသေ ဆက်ဆံခဲ့သည်မှာ မှန်ကန်ပါသည်။ ဤမှန်သောစကားကြောင့် ယခု တိုက်ခတ် နေသော မုန်တိုင်းကြီး ချက်ချင်းရပ်သွားပါစေသတည်း"လို့ သစ္စာဆိုလိုက်ပါတယ်။ လူငယ် လေးရဲ့စကားအဆုံးမှာပဲ မုန်တိုင်းကြီးဟာ ချက်ချင်းရပ်သွားခဲ့တယ်။ ဘုရင်ကြီးနဲ့ တိုင်းသူ ပြည်သားတွေ အားလုံးလည်း ဝမ်းသာကြည်နူးခဲ့ကြရတယ်။ ဆုတွေ၊ လက်ဆောင်တွေ လည်း အများကြီး ဝိုင်းပေးခဲ့ကြတယ်။ လူငယ်လေးလည်း ဆုတွေ၊ လက်ဆောင်တွေ အများကြီး သယ်ဆောင်ပြီး ဖေဖေနဲ့ မေမေဆီကို ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ပြန်လာခဲ့ပါတော့တယ်။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲက လူငယ်လေးဟာ ကျောင်းမသွားခင်/အိပ်ရာမဝင်ခင် ဘာလုပ်သလဲ။
  - မြို့မှာ လူတွေဟာ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြသလဲ။
  - မုန်တိုင်းရပ်သွားအောင် ဘယ်သူက ကူညီပေးခဲ့သလဲ။
  - လူငယ်လေးဟာ မုန်တိုင်းရပ်သွားအောင် ဘာဖြစ်လို့ ကူညီနိုင်တာလဲ။
  - သူများကို ကူညီနိုင်ဖို့ သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာလုပ်ဖို့ လိုအပ်သလဲ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဘုရားရှိခိုးသည့်ပုံစံ ပြန်မေးပြီး မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဘုရားဦးချခိုင်းပါ။ • "အိမ်မှာ အဖေနဲ့ အမေကို ကန်တော့ဖူးလား၊ ဘယ်အချိန်မှာ ကန်တော့သလဲ" စသည် ဖြင့် မေးမြန်းပါ။	

www.dhammaransi.com

❁ ဆက်လက်၍ အနန္တငါးပါး ရှိခိုးပုံကို သင်ပေးပါ။ သံပြိုင်ဆို၍ ရှိခိုးပါစေ။ **အနန္တငါးပါး ရှိခိုးခြင်း** မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ တရားတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ သံဃာတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဆရာသမားတို့ကို ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ❁ ထို့နောက် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့ကို ရှိခိုးသကဲ့သို့ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကိုလည်း ရှိခိုးရကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ကလေးများကို အုပ်စုလိုက် ရွေ့ထွက်၍ အနန္တငါးပါး ဘုရားရှိခိုးကို လက်တွေ့ရွတ်ဆိုကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိဘ ဦးတော်တင် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဖေဖေက ဘာလုပ်ပေးသလဲ။ မေမေက ဘာလုပ်ပေးသလဲ" စသည်တို့ကို မေးမြန်းပြီး အောက်ပါ "မိဘ ဦးတော်တင်" ကဗျာကို ဆရာက တိုင်ပေးပြီး လိုက်ဆိုကြပါစေ။ **မိဘ ဦးတော်တင်** ညစဉ် ညစဉ် အိပ်ရာဝင်၊ မိဘဦးတော်တင်။ ဦးတော်တင်ကာ အိပ်ပျော်က၊ အိပ်မက်လှလှ မြင်မက်ရ။ အိပ်မက်ထဲက နတ်သမီးတွေ၊ အလှမျိုးစုံပေ။ ပန်းရောင်တွေ မျိုးစုံကြား၊ ပြေးပြေးလွှားလွှား အတူကစား။ ပျော်ပျော်ပါးပါး တဟားဟား။ ။ ❁ ဆရာနှင့်အတူ သံပြိုင်ဆိုကြပါစေ။ အုပ်စုလိုက် ဆိုကြပါစေ။	

သင်ခန်းစာ (၁၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မိဘများကို ကူညီမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ မိဘများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာ ကူညီရမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်သုဝဏ်လေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ အောက်ပါ မေးခွန်းများဖြင့် စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ အိမ်မှာ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကို ကူညီဖူးလား။ - ဘာတွေ ကူလုပ်ပေးရလဲ။ ❀ ကလေးများ၏ ဖြေကြားချက်များကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးပါ။ လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့်ပေးပါ။ ❀ ထို့နောက် "သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ အဲဒီ ကလေးလေးကို မောင်သုဝဏ်လေးလို့ ခေါ်တယ်၊ အခု သူ့အကြောင်း ဇာတ်လမ်းလေးကို ပြောပြမယ်"ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ မောင်သုဝဏ်လေးဇာတ်လမ်းကို ရုပ်ပုံများ ပြလျက် ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။ **မောင်သုဝဏ်လေး** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ဒုကူလနဲ့ ပါရိကာ ရသေ့မောင်နှံ နှစ်ယောက် နေထိုင်ကြတယ်။ အဲဒီတောအုပ်ကြီးထဲမှာ သမင်၊ ဒရယ်၊ မျောက်၊ ကျေးငှက်လေးတွေစတဲ့ သတ္တဝါလေးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ဇနီးမောင်နှံမှာ သားလေးတစ်ယောက်လည်းရှိပါတယ်။ သားလေးနာမည်ကို ချစ်စနိုးနဲ့ မောင်သုဝဏ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ သူတို့ မိသားစုဟာ တောထဲမှာ သစ်သီးဝလံတွေကိုသာ စားပြီးနေကြတယ်။ တောထဲမှာရှိတဲ့ သမင်လေးတွေ၊ မျောက်ကလေးတွေ၊ ငှက်ကလေးတွေဟာ မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ သမင်လေးတွေ၊ မျောက်ကလေးတွေ၊ ငှက်ကလေးတွေနဲ့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကစားလေ့ရှိတယ်။ ဒီလို နေလာရင်းနဲ့ မောင်သုဝဏ်လေး အရွယ်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ မိဘတွေဟာ တောထဲကို သစ်သီးသွားရှာကြတယ်။ အပြန်မှာ မိုးတွေ သဲကြီးမဲကြီးရွာလာခဲ့လို့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်အောက်က တောင်ပို့လေးပေါ်မှာ ဝင်ပြီး မိုးခိုနေခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီတောင်ပို့ထဲမှာ မြွေဟောက်ကြီး တစ်ကောင်က ခွေနေခဲ့တယ်။ သူတို့ကိုယ်ပေါ်က ချွေးတွေဟာ မိုးရေတွေနဲ့ စီးကျပြီး အဲဒီ မြွေဟောက်ကြီးပေါ်ကို ကျသွားခဲ့တော့ မြွေဟောက်ကြီးက စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေ မှုတ်ထုတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ မြွေဟောက် မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေဟာ သူတို့မျက်လုံးထဲကို ဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့နှစ်ဦးလုံး မျက်စိကွယ်သွားခဲ့ကြတယ်။	

www.dhammaransi.com

အဲဒီအချိန်မှာ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မိဘနှစ်ပါး ပြန်မလာလို့ တမျှော်မျှော် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ တောထဲကို လိုက်သွားပြီး အော်ဟစ် ခေါ်ဝေါ်နေခဲ့ပါတယ်။ မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့အသံကို ကြားတော့ "သားရေ ... ဒီဘက်ကို မလာခဲ့နဲ့၊ မြွေကြီးရှိတယ်"လို့ လှမ်းအော်ပြောကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မိဘနှစ်ပါးရှိရာကို ကြိုးတစ်ချောင်း လှမ်းပစ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးဟာ မောင်သုဝဏ်လေး ပစ်ပေးတဲ့ကြိုးကို ကိုင်ပြီး သားရှိရာကို ရောက်အောင်လာခဲ့ကြတယ်။ အနားရောက်တော့ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မိဘနှစ်ပါးကို တွဲခေါ်ပြီး ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မျက်မမြင်မိဘနှစ်ပါးကို သစ်သီးတွေရှာဖွေပြီး ကျွေးမွေးပြုစုခဲ့တယ်။ သစ်သီးတွေ ရှာခဲ့ပြီးရင် မိဘတွေ စားပြီးမှ သူ စားလေ့ရှိတယ်။ မိဘနှစ်ပါး ညောင်းနေပြီဆိုရင် မောင်သုဝဏ်လေးက နင်းနှိပ်ပေးတယ်။ ညစဉ်ညတိုင်းလည်း မိဘနှစ်ပါးကို ရှိရှိသေသေ ရှိခိုးပြီးမှ အိပ်တယ်။ တောထဲမှာရှိတဲ့ သမင်၊ မျောက်၊ ငှက်စတဲ့တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့လည်း ချစ်ချင်ခင်ခင်နေတယ်။ မောင်သုဝဏ်လေးရေခပ်သွားပြီဆိုရင် သမင်လေးတွေက လိုက်ပြီးတော့ ရေဘူးတွေ ဝိုင်းသယ်ပေးကြတယ်။ ငှက်ကလေးတွေကလည်း သစ်သီးတွေ ကူညီပြီး ခူးပေးကြတယ်။ မောင်သုဝဏ်လေးက သူတို့ကို ချစ်ခင်ကြင်နာတော့ သူတို့ကလည်း မောင်သုဝဏ်လေးကို ပြန်ပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါတယ်။

တစ်နေ့ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ သမင်လေးတွေ၊ ငှက်ကလေးတွေနဲ့အတူ ရေခပ်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မင်းကြီးတစ်ပါးဟာ တောလည်ထွက်ရင်း မောင်သုဝဏ်လေး သမင်တွေနဲ့ ရေခပ်သွားနေတာကို တွေ့သွားတယ်။ "ထူးဆန်းတဲ့ သတ္တဝါပဲ၊ ဘာလဲဆိုတာ သိရအောင် မြားနဲ့ ပစ်ကြည့်ဦးမှ"လို့ တွေးပြီး အဆိပ်မြားနဲ့ လှမ်းပစ်လိုက်တယ်။ မင်းကြီး ပစ်လိုက်တဲ့ မြားက မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ ညာဘက်နံကြားကနေ ဘယ်ဘက်နံကြားကို ဖောက်ထွက်သွားတော့ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ သနားစဖွယ် လဲကျသွားခဲ့ပါတယ်။ "ဒီတောထဲမှာ ငါ့ကို မုန်းတဲ့သူတွေ မရှိဘဲနဲ့ ဘယ်သူကများ ငါ့ကို မြားနဲ့ ပစ်တာလဲ"လို့ မြည်တမ်းငိုကြွေးနေပါတယ်။

ဒီတော့မှ မင်းကြီးလည်း အနားရောက်လာပြီး "ဒီလို တောကြီးထဲမှာ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့အတူ ဘာဖြစ်လို့ နေတာလဲ"လို့ မေးတော့ မောင်သုဝဏ်လေးက သူဟာ မျက်မမြင်မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုနေသူဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မင်းကြီးဟာနောင်တရသွားပြီး "ကျွန်ုပ် မှားသွားပါတယ်၊ သင့်ရဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို သင့်ကိုယ်စား ပြုစုပေးပါ့မယ်"လို့ ကတိပေးလိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ မင်းကြီးဟာ မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ မိဘနှစ်ပါးရှိရာကို သွားပြီး အကျိုးအကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ သနားစရာ မျက်မမြင် မိဘနှစ်ပါးက သူတို့သား မောင်သုဝဏ်လေးဆီကိုပို့ပေးဖို့ မင်းကြီးကိုပြောတာနဲ့ မင်းကြီးက မောင်သုဝဏ်လေးရှိရာကို ခေါ်လာခဲ့တယ်။

သနားစဖွယ် မိဘနှစ်ပါးဟာ မောင်သုဝဏ်လေးကို ဖက်ပြီး ငိုကြွေးနေခဲ့ကြတယ်။ "သားလေးသည် မိဘကိုလုပ်ကျွေးသူအမှန်ဖြစ်ပါ၏။ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သားလေး မြားဒဏ်ရာပျောက်ကင်းပါစေ"လို့ မိဘနှစ်ပါးက သစ္စာဆိုလိုက်တဲ့အခါ မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မြားဒဏ်ရာကနေ ပြန်ကောင်းလာခဲ့တယ်။ အဲဒီနေရာမှာပဲ မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ မိဘနှစ်ပါးလည်း မျက်စိပြန်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မိဘနှစ်ပါးနှင့်အတူ အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ သက်ဆုံးတိုင် နေထိုင်သွားခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ သုဝဏ္ဏသာမဇာတ်ဝတ္ထု၊ ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့၊ ပထမတွဲ၊ ၂၈၅၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၆၊ ၈၅။

www.dhammaransi.com

❁ ဇာတ်လမ်း ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။ - မောင်သုဝဏ်လေး ငယ်ငယ်က ဘယ်သူတွေနဲ့ ကစားသလဲ။ - မောင်သုဝဏ်လေးရဲ့ မိဘနှစ်ပါး တောထဲမှာ မိုးရိုရင်း ဘာဖြစ်သွားခဲ့ကြသလဲ။ - မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မိဘနှစ်ပါးကို ဘယ်လို ခေါ်ခဲ့သလဲ။ - မောင်သုဝဏ်လေးဟာ မျက်မမြင်မိဘနှစ်ပါးကို ဘာတွေ လုပ်ပေးသလဲ။ (အချိန်များများ ပေးရန်) - မောင်သုဝဏ်လေး ရေခပ်ဆင်းရင် ဘယ်သူတွေက ကူညီပေးသလဲ။ - ဘယ်သူက မောင်သုဝဏ်လေးကို မြားနဲ့ ပစ်တာလဲ။ - မောင်သုဝဏ်လေးဟာ ဘာကြောင့် မြားဒဏ်ရာ ပျောက်သွားတာလဲ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်သုဝဏ်လေးဇာတ်လမ်းရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မောင်သုဝဏ်လေးဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်သုဝဏ်လေးဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ၊ မိဘကူညီသူ မောင်သုဝဏ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကို ပြပြီး အောက်ပါ မောင်သုဝဏ်လေးကဗျာကို အသံနေအသံထား၊ ဟန်အမူအရာများဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **မိဘကူညီသူ မောင်သုဝဏ်** မောင်သုဝဏ်လေး အလိမ္မာ၊ မိဘ ကူညီကာ။ သစ်သီးဖွေရှာ ရေခပ်ဆင်း၊ ရဲထား ဖော်တစ်သင်း။ မြားတစ်စင်းက ဝင်လာပြန်၊ မောင်သုဝဏ်ကို မှန်။ မြားဒဏ်ရာ အဆိပ်ပြယ်ပျက်၊ မိဘ ကူသည့်တွက်။ ။	

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အတန်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အုပ်စု ၅-စု (သို့မဟုတ်) ၆-စုဖွဲ့ပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် မိဘတွေကို ဘာတွေ ကူလုပ်ပေးချင်သလဲ"ဟု အစပျိုးကာ ကလေးများ လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းများကို မေးမြန်းပါ။ ❁ လုပ်ဆောင်မည့်အရာများကို အုပ်စုလိုက် ၁၅-မိနစ်ခန့် ဆွေးနွေးစေပြီး တစ်ဖွဲ့စီ ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် လိုအပ်သလို အနှစ်ချုပ်၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကလေးများအားလုံး ပါဝင်အောင် ဆရာက တိုက်တွန်းပေးပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစု
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစုများ တစ်နေ့တာ ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းများကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ဖတ်စာ၊ ဇာတ်လမ်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု သရုပ်ဖော်ပုံများကို ကြည့်ရှုစေပြီး "သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ"ဟု မေးပါ။ ❁ အောက်ပါ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု ဖတ်စာကို ဖတ်ပြပါ။ **ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု** သားတို့အိမ်မှာ ဖေဖေက ဗုဒ္ဓဘာသာပါ။ မေမေကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပါ။ ကိုကိုနဲ့ မမကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပါ။ သားလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ ဒါကြောင့် သားတို့မိသားစုလေးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုလေးပါ။ **တိုးတိုးနှင့် မေမေ** တိုးတိုးက မေမေ့ဘေးတွင် စာထိုင်ဖတ်နေပြီး မေမေ့ကို လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ "မေမေ့ကို သားမေးစရာတစ်ခုရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်ကြတာလဲ မေမေ"။ "ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေက ဘာတွေလဲ မေမေ" "မကောင်းတာတွေ မလုပ်ရဘူး၊ ကောင်းတာတွေကို လုပ်ရမယ်၊ စိတ်ကို ဖြူအောင် ထားရမယ်။ အဲဒါတွေက ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေဖြစ်တယ် သားလေးရဲ့" ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ကရော ဘယ် ဘာသာဝင်တွေလဲ။ - ဗုဒ္ဓဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကရော ဘာတွေလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဘာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုးကွယ်တာလဲ။	တော်စပ်ပုံကို မေးလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ အသံနေအသံထားဖြင့် ဖတ်ပြပါ။ ဇာတ်လမ်းပါ ပြောစကားများကို ပြန်မေးပါ။

www.dhammaransi.com

မြွစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစုပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု ရုပ်ပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု ရုပ်ပုံကို အတန်းရှေ့တွင် ချိတ်ဆွဲပြီး ကလေးများအား သေချာစွာ လေ့လာခိုင်းပါ။ ❁ "ဘယ်သူတွေ ဘာလုပ်နေကြလဲ"ဟု မေးပြီး ကလေးတိုင်းကို ဖြေခွင့်ပေးပါ။ ❁ "အဲဒီအလုပ်တွေကို ကလေးတို့ရော လုပ်သလား၊ အိမ်မှာ ဘယ်သူတွေ လုပ်သလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်သေးလျှင် မိဘများကို ကူညီရမည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိဘများ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်နေလျှင် မနှောင့်ယှက်သင့်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိဘ ဦးတော်တင် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကဗျာမရွတ်ဆိုမီ ဗုဒ္ဓဘာသာမိသားစု၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများကို အနည်းငယ် ပြန်လည်ရှင်းပြပေးပါ။ ❁ နံနက်အိပ်ရာထ ဘုရားရှိခိုး၊ ဘုရားဆွမ်းတော်တင်ခြင်း၊ ရေကပ်လှူခြင်း၊ ဘုန်းတော်ကြီးများကို ဆွမ်းလောင်းလှူခြင်း၊ ညအိပ်ရာဝင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကို ကန်တော့ခြင်း စသည်တို့ကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အသုံးပြုခဲ့ပြီးဖြစ်သော "မိဘ ဦးတော်တင်" ကဗျာကို ဆရာက တိုင်ပေးပြီး လိုက်ဆိုပါစေ။ ဆရာနှင့်အတူ သံပြိုင်ဆိုကြပါစေ။ **မိဘ ဦးတော်တင်** ညစဉ် ညစဉ် အိပ်ရာဝင်၊ မိဘဦးတော်တင်။ ဦးတော်တင်ကာ အိပ်ပျော်က၊ အိပ်မက်လှလှ မြင်မက်ရ။ အိပ်မက်ထဲက နတ်သမီးတွေ၊ အလှမျိုးစုံပေ။ ပန်းရောင်တွေ မျိုးစုံကြား၊ ပြေးပြေးလွှားလွှား အတူကစား။ ပျော်ပျော်ပါးပါး တဟားဟား။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကလေးအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်ထားစေပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့လည်း လိမ္မာတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကလေးငယ်များ ဖြစ်ကြပါစေ" စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အဘိုးအဘွားများကိုကူညီမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ အဘိုးအဘွားများကိုကူညီရမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲပိုစတာနှင့် တောင်ဝှေးတစ်ချောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲ ပိုစတာကို ကလေးများ ကြည့်ရှုကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့မှာ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေ ရှိလား။ - ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကို ကူညီဖူးလား။ - ပိုစတာထဲမှာ ဘာတွေလုပ်နေကြတယ်လို့ ထင်သလဲ။ - ဘယ်သူတွေပါလဲ။ - ဘာပစ္စည်းတွေ တွေ့လဲ။ (ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီး၊ အဝတ်အထည် စသည်ဖြင့်) ❁ ကလေးများ ပိုစတာကို အသေးစိတ် ကြည့်ရှုတတ်အောင် ဆရာက ဦးဆောင် ဆွေးနွေးပေးပါ။ ❁ ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ "ဒီပိုစတာထဲမှာပါတဲ့ ပွဲဟာ သက်ကြီးပူဇော်ပွဲပဲ၊ တစ်ရွာလုံး၊ တစ်ရပ်ကွက်လုံး စုပေါင်းပြီး ရပ်ကွက်ထဲ၊ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေကို ကန်တော့လေ့ရှိကြတယ်" ❁ ထို့နောက် ကလေးများ ပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ ကစား ကြပါစေ။ ❁ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ကို အဘိုးအိုပုံစံပြုလုပ်စေပြီး အတန်းရှေ့ သို့မဟုတ် အတန်းအလယ်တွင် လမ်းလျှောက်နေပါစေ။ ထိုသို့လမ်းလျှောက်နေစဉ် ကျန်ကလေး များက "အဘိုးကြီးအို ခါးကုန်းကုန်း မအိုပါနဲ့ဦး၊ နောက်နှစ်ခါ တန်ဆောင်မုန်း ပွဲကြည့်	

www.dhammaransi.com

ပါဦး"ဟု လက်ခုပ်တီးပြီး သီဆိုနေကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို အဘွားအိုပုံစံပြုလုပ်စေပြီး အထက်ပါအတိုင်း လမ်းလျှောက်နေစေပြီး "အဘွားကြီးအို ခါးကုန်းကုန်း မအိုပါနဲ့ဦး၊ နောက်နှစ်ခါ တန်ဆောင်မုန်း ပွဲကြည့်ပါဦး"ဟု လက်ခုပ်တီးပြီး သီဆိုနေကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ညိုညိုနဲ့ ဖြူဖြူဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကို ပြပြီး အောက်ပါ ညိုညိုနဲ့ ဖြူဖြူအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ **ညိုညိုနဲ့ ဖြူဖြူ** မြေလတ်မြို့လေးမှာ ညိုညိုနဲ့ ဖြူဖြူဆိုတဲ့ ညီအစ်မနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ မမကြီး ညိုညိုဟာ သူ့ညီမလေးဖြူဖြူကို သူသွားတဲ့နေရာတွေကို ခေါ်သွားလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့မှာ မမကြီးညိုညိုက ဖြူဖြူကို တစ်နေရာခေါ်သွားခဲ့တယ်။ "ညီမလေးရေ မမကြီး သွားစရာ ရှိတယ်၊ မမကြီးနဲ့ လိုက်ခဲ့နော်။" "ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ မမကြီး"၊ "ရောက်ရင် သိမှာပေါ့။" မမကြီးပြောတဲ့နေရာရောက်တော့ အသက်ကြီးတဲ့ ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတွေ အများကြီးတွေ့ရတယ်၊ သူ့မမကြီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ သူတို့က ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားတွေကို လက်သည်းညှပ်ပေးတယ်၊ ရေချိုးပေးတယ်၊ ခေါင်းလျှော်ပေးတယ်၊ အင်္ကျီလဲပေးတယ်၊ ခေါင်းကို အုန်းဆီထည့်ပြီး ခေါင်းဖြီးပေးတယ်၊ အိပ်ရာတွေကိုလည်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးတယ်။ ဖြူဖြူ့ကိုလည်း ဝိုင်းကူခိုင်းတယ်။ " ဖြူဖြူရေ ဒီဘွားဘွားကို တွဲပေးပါဦး" " ဖြူဖြူရေ တံမြက်စည်းယူပေးပါဦး" " ဖြူဖြူရေ အင်္ကျီလေးယူခဲ့ပေးပါ" အပြန်လမ်းမှာ မမကြီးနဲ့ ဖြူဖြူတို့ စကားပြောရင်း ပြန်လာကြတယ်။ "ခုနက မမကြီးတို့ သွားတဲ့နေရာကို "ဘိုးဘွားရိပ်သာ"လို့ ခေါ်တယ်။ အသက်ကြီးတဲ့ အဘိုး၊ အဘွားတွေ စုပြီး နေကြတဲ့နေရာပေါ့။ "မမကြီးတို့၊ ဖြူဖြူတို့က သူတို့ကို ကူညီပေးရမယ်နော်"၊ "ဟုတ်ကဲ့"။ ဒီဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ စုပေါင်းနေတဲ့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေ ရှိသလိုပဲ မိသားစုတွေ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ နေနေတဲ့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ကိုတွေ့ရင်လည်း ကူညီပေးရမယ်နော်။ "ဘယ်လို ကူညီပေးရမလဲ မမကြီး" "ဒီနေ့ ဖြူဖြူကူညီသလိုမျိုး ကူညီပေးလို့ ရတယ်လေ"။ ❁ ညိုညိုနဲ့ ဖြူဖြူအကြောင်း ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဖြူဖြူနဲ့ သူ့မမ ဘယ်ကိုသွားသလဲ။	

www.dhammaransi.com

- အဲဒီမှာ ဘယ်သူတွေ နေကြသလဲ။ - ဖြူဖြူနဲ့ သူ့မမက ဘာတွေလုပ်ခဲ့ကြသလဲ။ - အသက်ကြီးတဲ့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကို တွေ့ရင် ဖြူဖြူ ဘယ်လိုကူညီမယ်လို့ ထင်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော အသက်ကြီးတဲ့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကို ဘယ်လို ကူညီမလဲ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အဘိုးအဘွားများကို ကူညီမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ အောက်ပါ ကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **အဘိုးအဘွားများကို ကူညီမယ်** ဘိုးဘိုးကြီးက လမ်းလျှောက်ချင်၊ အားနည်းနေလို့ မပျော်ရွှင်။ လက်တွဲကြင်နာ ကူညီပေး၊ ဘိုးဘိုး ကျန်းမာရေး။ ဘွားဘွားကြီးက အိပ်ရာဝင်၊ ညောင်းညာနေလို့ မပျော်ရွှင်။ ဆေးလိမ်းကာပင် နှိပ်နယ်ပေး၊ ဘွားဘွား ကျန်းမာရေး။ ။ ❋ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ ❋ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအား "အဘိုးအဘွားတွေကို ဘယ်လိုကူညီကြမလဲ၊ သားတို့၊ သမီးတို့ ကူညီချင်တဲ့အရာတွေကို ၃-ခုလောက် ပြောပြပါဦး"ဟု မေးမြန်းပြီး တစ်အုပ်စုကို ၎င်းတို့ ကူညီချင်သောအရာ၊ လုပ်ပေးချင်သောအရာ ၃-ခုခန့်ကို ပြောပြကြပါစေ။ ❋ ထို့နောက် အသက်ကြီးသော ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ လူကြီးမိဘများကို အကူအညီပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဆရာ၊ ဆရာမကို ရိုသေမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဆရာ၊ ဆရာမများကို ရိုသေလေးစားသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ - ဂဏန်းများ အသီးသီး ပါသောပုံကတ်ပြားများ၊ ဘုရားပုံ၊ ကျမ်းစာအုပ်ပုံ၊ ဘုန်းကြီးပုံ၊ မိဘနှစ်ပါးပုံ၊ ဆရာ၊ ဆရာမပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးငယ်များအား " ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ " နှင့် " ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာ" ဟူသော စကားလုံးတို့ကို ပထမဦးဆုံး အလွတ်ရအောင် ကျက်မှတ်ပါစေ။ ❁ အလွတ်ရသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း တွဲတတ်အောင် ကြိုတင် ရှင်းလင်းပြောပြထားပါ။ - ၁ = ဘုရားပုံ - ၂ = ကျမ်းစာအုပ်ပုံ - ၃ = ဘုန်းကြီးပုံ - ၄ = မိဘနှစ်ပါးပုံ - ၅ = ဆရာ၊ ဆရာမပုံ **ကစားနည်း (၁)** ❁ ထို့နောက် အက္ခရာဂဏန်းပါ ပုံတို့ကို အစဉ်လိုက်မဟုတ်ဘဲ ရောထားပါ။ ❁ ငါးယောက်စီပါသော အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး အတန်းရှေ့ထွက်ပါစေ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုက ၁ - ဂဏန်းပုံကို ဆွဲထုတ်ပြလျှင် ကျန်တစ်စုက ဘုရားပုံကို အမြန်ဆုံး ထုတ်ပြပါစေ။ ❁ အလားတူ ၂ - ဂဏန်းပုံကို ထောင်ပြလျှင် တစ်ဖက်မှ ကျမ်းစာအုပ်ပါပုံကို အမြန်ဆုံး ထောင်ပြပါစေ။ ဤနည်းဖြင့် ပုံငါးမျိုးလုံးစုံအောင် တစ်အုပ်စုပြီး တစ်အုပ်စု ကစားပါစေ။ ❁ နောက်ဆုံးကျန်သည့် ကလေးများကို စာသင်ဘုတ်တွင် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ - ဟု အစဉ်အတိုင်း အထက်အောက်ရေးထားပြီး အခြားပုံတို့နှင့် အစဉ်ကျအောင် ကပ်ပါစေ။ **ကစားနည်း (၂)** ● အထက်ပါအတိုင်း ကစားပြီးသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ကစားပါ။ ● ပုံများကို အခန်းနံရံများတွင် အစဉ်လိုက်မဟုတ်ဘဲ ကပ်ထားပါ။ ● ကျောင်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ယောက်စီ ရှေ့ထွက်ပါစေ။	ကျန်ကလေးများကို အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသံဖြင့်ဖြစ်စေ မပြောကြရန် သတိပေးပါ။

www.dhammaransi.com

• ဆရာက အစဉ်လိုက်မဟုတ်သော နံပါတ်များကို ခေါ်ပါက ထိုနံပါတ်နှင့်ကိုက်ညီသော ပုံရှိရာသို့ ခုန်ဆွခုန်ဆွ ပြေးသွားပါစေ။ ပထမဆုံးရောက်သောသူက အနိုင်ရမည်။ • ကစားပြီးသောအခါ ဆရာ၊ ဆရာမဟူသည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘတို့နည်းတူ ရှိသေလေးစားရမည့်သူများဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘတို့ကို ရှိခိုးသကဲ့သို့ ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ရှိခိုးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖေဖေ၊ မေမေတို့က သားတို့၊ သမီးတို့ကို ချစ်သကဲ့သို့ ဆရာ၊ ဆရာမများကလည်း ချစ်ကြောင်းနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့ ပြောစကားကိုလည်း လေးစားလိုက်နာရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများ နားလည်အောင် ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တပည့်ကောင်း သမင်လေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ရုပ်ပုံများကို ပြပြီး အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။ **တပည့်ကောင်း သမင်လေး** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောနက်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ သမင်အုပ်ကြီးတစ်အုပ် ရှိခဲ့တယ်။ သမင်ခေါင်းဆောင်ကြီးမှာ ညီမဖြစ်သူ သမင်မလေး တစ်ကောင်လည်း ရှိခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ ညီမဖြစ်သူ သမင်မလေးဟာ သားငယ်သမင်လေးကို ခေါ်လာပြီး "အစ်ကိုကြီး၊ သင့်တူကို သမင်တွေ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ပညာတွေကို သင်ပေးလိုက်ပါဦး"ဟု ဆိုကာ အပ်နှံခဲ့တယ်။ တပည့်ဖြစ်လာသူ သမင်လေးလည်း ဆရာသင်ပေးတဲ့ ပညာရပ်တွေကို သေသေချာချာ မှတ်သားပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလည်း မပျင်းမရိနဲ့ သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ခဲ့တယ်။ သမင်တွေ တတ်သင့်တဲ့ ပညာတွေကို ကြိုးစားသင်ယူရာ မကြာမီ အချိန်တွင်းမှာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်သွားခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ တူဖြစ်သူသမင်လေးဟာ သမင်အုပ်ကြီးနှင့်အတူ လှည့်လည်သွားလာရင်း မုဆိုးကြီးတစ်ယောက်ထောင်ထားတဲ့ ကျော့ကွင်းမိခဲ့တယ်။ ကျော့ကွင်း အမိခံရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စွာနဲ့ အသံအကျယ်ကြီး အော်ဟစ်လိုက်ပါတယ်။ သမင်လေးရဲ့ အော်သံကို ကြားလိုက်ရတဲ့ အခြားသမင်တွေဟာ သမင်လေးရဲ့ မိခင်ဆီကို သွားရောက်သတင်းပေးကြတယ်။ မိခင်သမင်မလည်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်သွားပြီး သမင်ငယ်လေးရဲ့ဆရာ သမင်ခေါင်းဆောင်ဆီကို သွားရောက်ကာ အကူအညီတောင်းခဲ့တယ်။ ဆရာဖြစ်သူ ခေါင်းဆောင်သမင်က "သင့်သားငယ်အတွက် ဘာမှ မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ ငါ့တပည့် သမင်လေးဟာ ဆရာ့စကားကို လေးလေးစားစား နားထောင်ပြီး ပညာသင်ကြားတဲ့ တပည့်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကြာခင်မှာ လွတ်မြောက်လာပါလိမ့်မယ်"လို့ အေးအေးဆေးဆေး ပြောဆိုလိုက်တယ်။ မိခင်သမင်မကြီးက သားကို အလွန်ချစ်တာကြောင့် စိုးရိမ်ပြီး သားငယ်လေး ကျော့ကွင်းမိတဲ့နေရာကို လိုက်သွားတယ်။ ကျော့ကွင်းမိတဲ့နေရာရောက်တော့ အလွန်	

www.dhammaransi.com

အံ့ဩသွားတယ်။ သားငယ်လေးအတွက်လည်း အလွန်စိုးရိမ်သွားခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျောင်းကွင်းမိတာမှ မကြာသေးဘူး၊ သားငယ်လေးရဲ့ ခြေထောက်တွေဟာ မိုးပေါ်ထောင်နေတယ်၊ လျှာကလည်း အပြင်ထွက်နေပြီး ယင်ကောင်တွေ၊ ကျီးကန်းတွေကလည်း ဝိုင်းအုံနေတယ်။ သားငယ်လေးကြည့်ရတာ ပုပ်ပွနေတဲ့ပုံ ပေါက်နေတယ်။ သမင်ငယ်လေးကတော့ သူ့ဆရာ သင်ပေးထားတဲ့အတိုင်း သေချင်ဟန်ဆောင်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါကို မသိတဲ့ မိခင်သမင်မကြီးဟာ စိုးရိမ်တကြီးနဲ့ သားငယ်လေးကို အဝေးကနေ လှမ်းကြည့်နေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မုဆိုးကြီး ရောက်လာပြီး သမင်ငယ်လေးရဲ့ ဗိုက်ကို ပုတ်ပြီး "ဩော်... စောစောကတည်းက မိထားပုံရတယ်"လို့ တွေးထင်ကာ ကျော့ကွင်းကို ဖြေလိုက်တယ်။ ကြိုးဖြေပြီးတာနဲ့ မုဆိုးကြီးဟာ သမင်လေးကို အရေခွံခွာပြီး ဓားနဲ့ အသားတုံးတွေ တုံးဖို့အတွက် သစ်ပင်ကနေ သစ်ရွက်ကြီးတွေကို သွားခူးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သေချင်ယောင်ဆောင်နေတဲ့ သမင်ငယ်လေးဟာ ဖုန်တွေကို ခါပြီး အားရဝမ်းသာနဲ့ တစ်ဟုန်ထိုး ထွက်ပြေးသွားခဲ့တယ်။

အနီးအနား ချုံပုတ်တွေထဲကနေ ရင်တထိတ်ထိတ်နဲ့ စိုးရိမ်တကြီး ကြည့်နေကြတဲ့ မိခင်သမင်မကြီးနဲ့ သူငယ်ချင်းသမင်အုပ်ကြီးလည်း သမင်ငယ်နောက်ကနေ ပျော်ရွှင်စွာ ခုန်ပေါက်ပြီး ပြေးလိုက်သွားခဲ့ကြတယ်။ ဆရာ့စကားကို ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား နားထောင်တဲ့ သမင်ငယ်လေးဟာ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ တစ်သက်လုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ တိပလ္လတ္ထမိဂဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၈၈၊ ဇာ၊ ၄၁၊ ၁။ ၁၇၇၊

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - မိခင်သမင်မကြီးက သားဖြစ်သူ သမင်ငယ်လေးကို ဘယ်သူ့ထံမှာ အပ်ပြီး ပညာသင်ကြားစေသလဲ။
  - သမင်ငယ်လေးဟာ ဆရာဖြစ်သူထံမှာ ပညာတွေကို ဘယ်လို သင်ယူခဲ့သလဲ။
  - သမင်ငယ်လေးဟာ သမင်အုပ်ကြီးနဲ့ လှည့်လည်စားသောက်ရင်း ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ။
  - ကျော့ကွင်းမိသွားတဲ့ သမင်ငယ်လေးဟာ ဘယ်လို ဟန်ဆောင်ခဲ့သလဲ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● သမင်ငယ်လေး သေချင်ဟန်ဆောင်နေသည့်ပုံ၊ ကျော့ကွင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး သမင်အုပ်ကြီးနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်နေကြသည့် ရုပ်ပုံများကို ပြလျက် "ပုံထဲက သမင်လေး ဘာလုပ်နေတာလဲ၊ ဒီပုံထဲက သမင်တွေကရော ဘာဖြစ်လို့ ပျော်ရွှင်နေကြတာလဲ"ဟု မေးပြီး ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ ● ထို့နောက် ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ပါစေ။	

www.dhammaransi.com

❁ ဆေးခြယ်ပြီးသောအခါ ကလေးများ၏ ပုံများကို ကြည့်ရှုပြီး ချီးကျူးပေးပါ။ ထို့နောက် "ဒီပုံထဲကလိုပဲ ဆရာ့စကား နားထောင်တဲ့သူတွေဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ရတယ်" စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မင်္ဂလာနေ့ပါ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ တပည့်ကောင်း သမင်လေး ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည် ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ ဇာတ်လမ်းထဲက သမင်လေးလို ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်မလား"ဟု မေးမြန်းပါ။ ❁ ပြီးလျှင် ကလေးများအား "အားလုံး မတ်တတ်ရပ်၊ စာအုပ်ကိုင်၊ စာအုပ်ချ၊ ပြန်ထိုင်၊ လက်အုပ်ချီ၊ လက်ခုပ်တီး၊ ခါးထောက်၊ ခြေတစ်ဖက်တည်းရပ်"စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး ကလေးများအားလုံး လိုက်လုပ်ကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် သီချင်းကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ **မင်္ဂလာနေ့ပါ** ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စာသင်မယ်၊ ဆရာ့စကား နားထောင်မယ်။ ပြုံးပြုံးကြ နှုတ်ဆက်မယ်၊ မင်္ဂလာနေ့ပါကွယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စာသင်မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ခင်ဖွယ်၊ တေးသီချင်း ဆို၊ ကကြမယ်၊ မင်္ဂလာနေ့ပါကွယ်။ ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ သံဃာတော်များအားကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည်ကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ပြုပုံ ရုပ်ပုံများကို ပြပြီး "ဘုန်းကြီးတွေကို ကူညီဖူးလား"၊ "ဘုန်းကြီးတွေကို ကူညီရတာပျော်လား" စသည်ဖြင့် ကလေးများကို မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ထို့နောက် "အခု ဆရာက ခွေးလိမ္မာလေးတစ်ကောင်အကြောင်း ပြောပြမယ်"ဟု အစချီပြီး ဟန်အမူအရာဖြင့် အောက်ပါ ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။	
ကူညီတက်သော ခွေးလိမ္မာ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာလေးတစ်ရွာမှာ နွားကျောင်းသားလေး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီနွားကျောင်းသားလေးမှာ အလွန်လိမ္မာတဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင် ရှိတယ်။ နွားကျောင်းသားလေးက အဲဒီခွေးလေးကို သူသွားလေရာ အမြဲခေါ်ဆောင်သွားလေ့ရှိတယ်။	
တစ်နေ့တော့ အဲဒီရွာလေးကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါး ကြွလာတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဟာ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ရုပ်အဆင်း၊ လေးစားဖွယ်ရာ သီလနဲ့ ပြည့်စုံလို့ နွားကျောင်းသားလေးက အလွန်ကြည်ညိုသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ရွာနဲ့မနီးမဝေးမှာ ဝါတွင်းသုံးလ သီတင်းသုံး နေထိုင်ဖို့ လျှောက်ထားတောင်းပန်ခဲ့တယ်။ ဆွမ်းကိုလည်း မိမိကပင် တာဝန်ယူ လှူဒါန်းလိုတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါလည်း နွားကျောင်းသားလေးရဲ့ လျှောက်ထားချက်ကို လက်ခံခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ နွားကျောင်းသားလေးတဲ့နဲ့ မနီးမဝေး တောအုပ်တစ်ခုမှာ သီတင်းသုံး နေထိုင်ခဲ့တယ်။	ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ (ပစ်စေက ဗုဒ်ဓါ) ဟု အသံထွက်ပါ။
နွားကျောင်းသားလေးဟာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို သွားရောက်ပင့်တဲ့အခါတိုင်း ခွေးငယ်လေးကို ခေါ်ဆောင်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုသွားတဲ့အခါမှာ တောအုပ်ထဲကနေ သွားရတာဆိုတော့ လမ်းခရီးမှာ သစ်ပင်ချုံပုတ်တွေတွေ့ရင် ကျားတွေ၊ ခြသေ့်တွေစတဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ ရန်မပြုဘဲ ထွက်ပြေးသွားအောင် တုတ်နဲ့ ခြောက်လှန့်ပုတ်ခတ်လေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို နွားကျောင်းသားလေးက တုတ်နဲ့ ခြောက်လှန့်ပုတ်ခတ်တာတွေကို ခွေးငယ်လေး ကလည်း သေချာမှတ်ထားတယ်။ တစ်နေ့မှာ နွားကျောင်းသားလေးက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို "တပည့်တော် မအားလပ်တဲ့	

www.dhammaransi.com

နေ့တွေမှာ ခွေးငယ်ကို အကြိုလွှတ်လိုက်ပါမယ်၊ ခွေးငယ် ရောက်လာပြီဆိုရင် တပည့်တော်အိမ်ကို ဆွမ်းခံကြွရောက်တော်မူပါဘုရား”လို့ မှာကြားလျှောက်ထားခဲ့တယ်။ အဲဒီလို မှာကြားပြီးနောက်ပိုင်း နွားကျောင်းသားလေးဟာ သူ မအားလပ်တဲ့နေ့တွေမှာ သူ့ရဲ့ ခွေးလိမ္မာလေးကို ခေါင်းလေးပွတ်ပြီး “ချစ်သား ဘုန်းဘုန်းကို သွားပင့်လိုက်ပါဦး”လို့ ပြောပြီး ဆွမ်းခံကြွဖို့ ပင့်ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ခွေးလိမ္မာလေးကလည်း ဆွမ်းခံချိန်ရောက်တဲ့အခါတိုင်း အိမ်ကနေ ပျော်ရွှင်မြူးတူးစွာ ထွက်သွားပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဲ့ခြေရင်းမှာ သွားသွားဝပ်နေတတ်တယ်။ ခွေးလိမ္မာလေး အခုလို ရောက်လာပြီဆိုရင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကလည်း ဆွမ်းခံကြွဖို့ လာပင့်တယ်ဆိုတာကို သိသွားတယ်။

အဲဒီလို ခွေးလိမ္မာလေးရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကလည်း နွားကျောင်းသားလေးရဲ့အိမ်ကို ဆွမ်းခံကြွတော်မူပါတယ်။ ခွေးလိမ္မာလေးဟာ သူ့သခင် နွားကျောင်းသားလေး ကျားတွေ၊ ခြသေ့်တွေစတဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ ထွက်ပြေးသွားအောင် သစ်ပင်ချုံပုတ်တွေကို ပုတ်ခတ်ရိုက်နက်တဲ့နေရာတွေကို ရောက်ပြီဆိုရင် အသံအကျယ်ကြီး ဟောင်တတ်တယ်။ ကျားတွေ၊ ခြသေ့်တွေ စတဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေကလည်း ခွေးဟောင်သံ အကျယ်ကြီးကြားတော့ ကြောက်ပြီး ပြေးလွှားသွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါလည်း နွားကျောင်းသားလေးရဲ့အိမ်ကို ဘေးမသီရန်မခဘဲ ကြွလာနိုင်တယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဟာ နွားကျောင်းသားလေးရဲ့အိမ်မှာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါ ခွေးလိမ္မာလေးကိုလည်း ကျွေးမွေးလေ့ရှိတယ်။ ခွေးလိမ္မာလေးကလည်း သူ့ကိုကျွေးမွေးတဲ့ အရှင်မြတ်ကို အရင်ကထက် ပိုပြီး ခင်မင်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ခွေးလေးက သိပ်လိမ္မာတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနဲ့ သူ့သခင် နွားကျောင်းသားလေးတို့ဟာ ခွေးလိမ္မာလေးကို အလွန်ချစ်ကြတယ်။ ရွာသူရွာသားတွေကလည်း ခွေးကလေးရဲ့ လိမ္မာပုံကို ချီးကျူးစကားဆိုပြီး ဝိုင်းချစ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ခွေးလိမ္မာလေးဟာ သူ့သခင် နွားကျောင်းသားနဲ့အတူ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ နေသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီလို လိမ်လိမ်မာမာနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ဘေးရန်ကင်းအောင်အသံနဲ့ ကူညီပေးခဲ့တဲ့အတွက် နောက်ဘဝမှာ အသံအလွန်ကောင်းတဲ့ နတ်သားလေးတစ်ပါး ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ သာမာဝတီဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထုမြန်မာပြန်၊ ပထမတွဲ၊ ၂၃၁။
ဓမ္မပဒ၊ ဌ၊ ၁၊ ၁၀၃။

ဆရာသိစေရန်

ဗုဒ္ဓနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှစ်မျိုးကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ဘုရားဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရာ အချိန်ကာလအားဖြင့် ထက်ဝက်မျှ ကွာခြားသကဲ့သို့ ဂုဏ်အရည်အချင်းအားဖြင့်လည်း အဆများစွာ ကွာခြားကြသည်။ ဘုရားရှင်တို့သည် သစ္စာလေးပါးကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်ပြီးလျှင် သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း သိမြင်အောင် ဟောပြနိုင်သည်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် မိမိကိုယ်တိုင် သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို သိသော်လည်း သူတစ်ပါးတို့ကို သိမြင်အောင် မဟောပြနိုင်ချေ။ ဥပမာအားဖြင့် စကားမပြောတတ်သူ လူအသည် အိပ်မက်၌ တွေ့မြင်ရသောအကြောင်းအရာတို့ကို ပြန်မပြောပြနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။
ကျမ်းညွှန်း - တိပိဋကဘိဓာန်၊ ပဝ်၊ အတွဲ - ၁၃၊ ၃၃၀။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ အိမ်မှာရော ခွေးလိမ္မာလေးတွေ ရှိသလား။ (ဖြေချင်သော ကလေးအားလုံး ဖြေကြပါစေ။)

ကလေးများအား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုသည်မှာ “ဘုရားငယ်” ဟုသာ ရှင်းပြရန်။

www.dhammaransi.com

- ဇာတ်လမ်းထဲကလို ခွေးလိမ္မာလေးတွေကို မြင်ဖူးသလား။ - ဇာတ်လမ်းထဲက ခွေးလိမ္မာလေးဟာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ဘယ်လို ကူညီသလဲ။ - ခွေးလိမ္မာလေးဟာ နောက်ဘဝမှာ ဘာဖြစ်သွားလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။ ❁ ထို့နောက် ဇာတ်လမ်းကို လိုအပ်သလို အနှစ်ချုပ်ပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ပြုပုံရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ပြုပုံ ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးသောအခါ ကလေးများအချင်းချင်း ပြပါစေ။ ❁ ကလေးများ၏ ပန်းချီပုံများ လှကြောင်း၊ တော်ကြောင်း ချီးကျူးပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ကဗျာနှင့် ရုပ်ပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ပြုပုံ ရုပ်ပုံများကို ပြလျက် အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်** နွားကျောင်းသားလေး သွားလေရာ၊ ခွေးလိမ္မာလေး အမြဲပါ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အပင့်သွား၊ နေ့စဉ် သူလိုက်သွား။ သားရဲတိရစ္ဆာန် အန္တရာယ်၊ အသံပေးလို့ သူကာကွယ်။ လမ်းမှန်ပြကာ သတိပေး၊ ကုသိုလ်ယူတဲ့ ခွေးကလေး။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကူညီတတ်သော ခွေးလိမ္မာ ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပြီး ခွေးလိမ္မာလေး၏ ကုသိုလ်ပြုပုံ ရုပ်ပုံကို ၁၀-စက္ကန့်ခန့် ပြထားပါ။ ❁ ထို့နောက် ပန်းချီကားကို ဖုံး/ဝှက်ထားပြီး "ပုံထဲက ဘယ်နှစ်ခု မှတ်မိသလဲ"ဟု မေးမြန်းပါ။ ● ၃-ခု မှတ်မိသူ လက်ထောင်၊ ၄-ခု မှတ်မိသူ လက်ထောင် စသည်ဖြင့် မေး၍ ဖြေစေပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဘုန်းကြီးတွေကို တွေ့ဖူးလား"၊ "ဆရာလေးတွေကိုရော တွေ့ဖူးလား"ဟု မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ "ဘုန်းကြီးနှင့် ဆရာလေးဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်တတ်သလဲ" စသည်တို့ကို ရှင်းပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို သင့်လျော်သလို (၈) ယောက်ခန့်စီပါသော အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ ကလေးများကို အုပ်စုလိုက် ဝိုင်းထိုင်စေပြီး "ဘုန်းဘုန်း သို့မဟုတ် ဆရာလေးတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လို ကူညီပေးချင်သလဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ❁ အနည်းဆုံး (၃) ချက်ခန့်စီ ရအောင် စဉ်းစားကြစေပြီး အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က အတန်းသားအားလုံးကြားအောင် ပြန်လည်ပြောပြရမည်။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အလှူရှင်လေးများ

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ပေးလှူတတ်သည့်အကျင့်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရဟန်းတော်များအား လှူဒါန်းနေသောကလေးများပုံ၊ ဆင်းရဲသားများအား လှူဒါန်းနေသော ကလေးများပုံ၊ တိရစ္ဆာန်လေးများအား အစာကျွေးနေသော ကလေးများပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကိုပြပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုန်းဘုန်းတွေကို ဆွမ်းလှူဖူးသလား"၊ "ဆွမ်းလှူတာ တွေ့ဖူးလား"၊ "ဘယ်မှာ တွေ့ဖူးသလဲ"စသည့် မေးခွန်းများမေးပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို (၅) ယောက်ခန့်စီ ပါဝင်သော အုပ်စုများ ဖွဲ့ပေးပါ။ ❁ အုပ်စုအသီးသီးကို ရုပ်ပုံများ တစ်ခုစီ ပေးပါ။ ❁ ရုပ်ပုံတွင် ပါဝင်သော သရုပ်ဖော်ပုံများကို "ဒါက ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုချင်း အတန်းရှေ့ထွက်စေပြီး ရုပ်ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ ပြီးလျှင် ကလေးများအပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုတစ်စုစီမှ ကလေးတစ်ယောက်ကို ရုပ်ပုံထဲတွင် ပြုလုပ်နေပုံများကို အတန်းသားအားလုံးကြားအောင် ပြောပြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၂) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ ရေအလှူရှင်ရသေ့လေး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါ "ရေအလှူရှင် ရသေ့လေး" ဇာတ်လမ်းကို ရုပ်ပုံ (ရသေ့လေး တိရစ္ဆာန်လေးများကို ရေခပ်ပေးနေပုံ) ပြလျက် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။ **ရေအလှူရှင်ရသေ့လေး** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောနက်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ရသေ့ငါးရာစုပေါင်းပြီး တရားအားထုတ်နေထိုင်ကြတယ်။ အဲဒီလိုနေထိုင်ခဲ့ကြရာ နွေရာသီကာလတစ်ခုမှာတော့ အပူလှိုင်းကျရောက်ပြီး အပူဒဏ်ကို အကြီးအကျယ် ခံစားကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဲဒီတောအုပ်မှာနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အပူလှိုင်းရဲ့ဒဏ်ကို အလူးအလဲခံစားကြရတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တဖြည်းဖြည်း တက်လာတဲ့အပူချိန်နဲ့အတူ စမ်းချောင်းတွေ၊ ရေအိုင်တွေလည်း ခန်းခြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် အဆိုးဆုံးက သောက်စရာရေတောင် မရှိတော့တာပါပဲ။ တချို့အင်အားနည်းတဲ့ ငှက်ကလေးတွေ၊ ရှဉ့်ကလေးတွေလို အကောင်လေးတွေဟာ အားအင်တွေကုန်ခန်းပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိန်လာကြပါတယ်။ ရသေ့ငါးရာထဲက တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အလွန်ချစ်ခင်တတ်တဲ့ ရသေ့လေးတစ်ပါးက သစ်တုံးတစ်တုံးကို ရေထည့်လို့ရအောင် ထွင်းလုပ်တယ်။ ရသေ့လေးဟာ ထွင်းထားတဲ့ သစ်သားစားကျင်းခွက်ထဲမှာ နေ့စဉ် ရေတွေဖြည့်ပေးပြီး တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို သောက်ရေလှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ နေပူကျဲကျဲကြီးထဲမှာ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ ရေခပ်ထည့်ပေးနေတဲ့ ရသေ့လေးကို တိရစ္ဆာန်လေးတွေကလည်း ကြာလာတော့ ခင်မင်လာကြတယ်။ ရသေ့လေးခပ်ပေးတဲ့ရေကို သောက်ခွင့်ရကြတဲ့အတွက် တိရစ္ဆာန်လေးတွေလည်း အဆင်ပြေသွားကြတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ရေလာသောက်တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း များများလာတယ်။ အဲဒီလိုများများလာတဲ့အတွက် ရသေ့လေးလည်း ရေခပ်ထည့်လှူနေရတာနဲ့ အချိန်တွေကုန်ပြီး သူ့အတွက် တောထဲကို သစ်သီးရှာ မထွက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေအတွက် သောက်ရေအခက်အခဲ အဆင်ပြေသွားပေမဲ့ ရသေ့လေးအတွက် စားစရာ ခက်ခဲလာခဲ့တယ်။ ရသေ့လေးရဲ့အခြေအနေကို သိကြတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကလည်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ တောထဲက အကောင်းဆုံး သစ်သီးတွေကို နိုင်သလောက် ကိုက်ချီသယ်ဆောင်လာကြပြီး ရသေ့လေးကို ပြန်လည်လှူဒါန်းကြတယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ ကိုက်ချီလှူဒါန်းတဲ့ သစ်သီးတွေဟာ များလွန်းတော့ ရသေ့ငါးရာလုံး သုံးဆောင်လို့ မကုန်နိုင်အောင်ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ရေအလှူရှင် ရသေ့လေးကို အကြောင်းပြုပြီး ရသေ့အားလုံးလည်း တောထဲကို သစ်သီးရှာ ထွက်စရာမလိုအောင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ရသေ့လေးရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် တိရစ္ဆာန်လေးတွေလည်း ပူပြင်းတဲ့ ရာသီဥတုကြီးကို မပင်ပန်းဘဲနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းခဲ့ကြပါတယ်။ မှီငြမ်း။ ။ အမ္ဗဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၄၇၈၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၄၇၅။	

www.dhammaransi.com

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ ဘာဖြစ်နေကြသလဲ။ - တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ဘယ်သူက ကယ်တင်လိုက်သလဲ။ - ဘယ်လို ကယ်တင်လိုက်တာလဲ။ - တိရစ္ဆာန်လေးတွေက ရသေ့လေးကို ဘယ်လို ကျေးဇူးဆပ်ကြသလဲ။ - ဇာတ်လမ်းထဲကလို အစာငတ်နေတဲ့ ပိန်နေတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို တွေ့ဖူးသလား။ - အဲဒီလို တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို တွေ့တော့ ဘာလုပ်ပေးခဲ့သလဲ။ (ပြောချင်သည့် ကလေးများအားလုံး ပြောကြပါစေ။)	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆေးရောင်ခြယ်ရန် ရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများ ဆွမ်းလှူနေပုံနှင့် တိရစ္ဆာန်များအား အစာကျွေးနေပုံ ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးလျှင် သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း လိုက်လံပြသကြပါစေ။ ❁ "ဘာပုံလဲ၊ ဘာလုပ်နေတာလဲ" စသည်ဖြင့် ဆရာနှင့် ကလေးများ၊ ကလေးများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် မေးမြန်းပြောဆိုကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများ ဆေးခြယ်ထားသော ရုပ်ပုံများကို လှပကြောင်း၊ တော်ကြောင်း ချီးကျူးပြောကြားပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

 www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက ကလေးများနှင့် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး စတင်ပါ။ - တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်သလား။ - ဘယ်တိရစ္ဆာန်ကို အချစ်ဆုံးလဲ။ - တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အစာကျွေးဖူးလား။ - ဘယ်တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အစာကျွေးဖူးလဲ။ ❁ ထို့နောက် ဆရာက ကလေးများကို "သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်လို တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ပိုချစ်သလဲ၊ ဆရာ့ကို ပြောပြပါဦး" ဟု မေးပြီး အုပ်စုများ ခွဲထားပါ။ ဥပမာ။ ။ "ခွေး"ဟုပြောဆိုသော ကလေးများကို တစ်အုပ်စု၊ "ကြောင်"ဟု ပြောဆိုသော ကလေးများကို တစ်အုပ်စု၊ "ယုန်"ဟု ပြောဆိုသော ကလေးများကို တစ်အုပ်စု စသည်ဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ထားပေးရန် ဖြစ်သည်။ ❁ ဆရာက အုပ်စုများ ခွဲထားပြီးသောအခါ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီက ကလေးများအား မိမိတို့ကျွေးချင်သော အစာအမည်များကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါစေ။ (ဥပမာ - ခွေးကလေးအား ကျွေးချင်သော အစာ ၃ မျိုး သို့မဟုတ် ၅ မျိုး စဉ်းစားပေးကြရမည်။) ကျန်သော ငါး၊ ကြောင်၊ ယုန် စသည် တိရစ္ဆာန်ကလေးများ မွေးချင်သော အုပ်စုများကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ❁ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက မိမိတို့အဖွဲ့ ဆွေးနွေးထားသော ကျွေးချင်သည့်အစာများကို တစ်တန်းလုံးအား ပြန်လည်ပြောပြကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ရိုရိုသေသေ လှူဒါန်းမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ ဘုရားရှင်နှင့် သံဃာတော်များကိုရိုသေစွာ လှူဒါန်းတတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ ကိုရင် ကိုရင် ကဗျာနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက သရုပ်ဖော်ပုံများကိုပြ၍ "ကိုရင် ကိုရင်"ကဗျာပါ အကြောင်းအရာကို ဇာတ်လမ်းသဖွယ် ပြောပြပါ။ ❁ "ကိုရင် ကိုရင်"ကဗျာကို ဦးဆောင်ရွတ်ပြပြီး လိုက်ဆိုပါစေ။ **ကိုရင် ကိုရင်** ကိုရင် ကိုရင် ပြုံးရွှင်ရွှင်၊ မြို့ထဲ ဆွမ်းခံဝင်။ ကိုရင် မြင်လို့ လှူမယ်တွေး၊ မလေးဆွမ်းက မနပ်သေး။ ကိုရင်လေးဘုရား ခဏတာ၊ ရပ်တော်မူလိုက်ပါ။ လွယ်အိတ်ထဲပါ သကြားလုံး၊ လှူဖွယ်အဖြစ် ယူကာသုံး။ တစ်လုံး နှစ်လုံး သုံးလေးလုံး၊ မလေး ရေတွက်တုန်း။ ကိုရင်လေးက တပြုံးပြုံး၊ ပျော်လို့ မော်လို့ မဆုံး။ ။ ❁ ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - မလေးက ကိုရင်လေးကို ဘာလှူလိုက်သလဲ။ - လှူချင်တဲ့အခါမှာ မလေးက ကိုရင်လေးကို ဘယ်လိုပြောသလဲ။ - သကြားလုံးလှူတော့ ကိုရင်လေးက ဘာလို့ပြုံးတာလဲ။	ကိုရင်လေးများ ညစာမစားရကြောင်းနှင့် သကြားလုံး စား၍ ရကြောင်းကို ကလေးများ သိသွားစေရပါမည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင် ကိုရင် ကဗျာ သရုပ်ဖော်ပုံနှင့် သကြားလုံး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ကိုရင်လေးတွေကိုလှူရင် ဘယ်လိုလှူရသလဲ၊ သိကြသလား"ဟု မေးပါ။ ထို့နောက် "မလေး ဘယ်လိုလှူသလဲ ကြည့်ရအောင်"ဟု ပြောပြီး ကဗျာ သရုပ်ဖော်ပုံများကို သေချာစွာ လေ့လာပါစေ။ လေ့လာပြီးလျှင် ကလေးများ မြင်သမျှ ပြောကြပါစေ။ ဥပမာ - ဖိနပ်ချွတ်ထားပုံ၊ လက်နှစ်ဖက်နှင့် လောင်းလှူပုံ၊ တဘက်ကလေးကို ပခုံးပေါ် တင်ထားပုံ၊ ကိုယ်ကို ကိုင်းညွတ်၍ လှူနေပုံ။	ရုပ်ပုံကိုကြည့်ရန် အချိန်လုံလောက်စွာ ပေးပါ။ ကလေးများ သိရှိသွားစေလိုသော အချက်များကို (လိုအပ်ပါက) ဆရာက မေးခွန်းများဖြင့် ဦးဆောင်မေးပေးပါ။
❁ လောင်းလှူပြီးလျှင် ဦးချရမည်ဖြစ်ပြီး သံဃာတော်များကို လှူဒါန်းရာတွင် နည်းများမဆို စေတနာထားပြီး လှူရမည်။ နည်းနည်းလှူသော်လည်း စိတ်ကကြည်ညိုပြီး ရိုရိုသေသေ လှူဒါန်းလျှင် ကုသိုလ်များများရကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။	
❁ ထို့နောက် "ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှူဒါန်းကြရအောင်"ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ ကစားနည်းကို ကစားကြပါစေ။	
❁ "(လှူမယ်ကွယ်)၂ ငါတို့အားလုံး လှူကြမယ်" "(လှူမယ်ကွယ်)၂ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှူကြမယ်" ဟူသော စာသားများကို စုပေါင်း သီဆိုတတ်အောင် ဆိုပြပါ။	
❁ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံနေစေပြီး ကလေးတစ်ဦး၏လက်ထဲတွင် သကြားလုံးတစ်လုံးကို ထည့်ထားပေးပါ။ ဆရာက စက်ဝိုင်းအပြင်ဘက်တွင် နေရာယူပါ။	
❁ "(လှူမယ်ကွယ်)၂ ငါတို့အားလုံး လှူကြမယ်" "(လှူမယ်ကွယ်)၂ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှူကြမယ်" ဟူသော စာသားကို စုပေါင်းသီဆိုရင်း သကြားလုံးကို ခပ်မြန်မြန် လက်ဆင့်ကမ်း ပေးသွားပါစေ။	
❁ သကြားလုံး ပြုတ်ကျသွားသော ကလေးကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် သွားရပ်နေပါစေ။ အချိန်အပေါ် မူတည်ပြီး ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လက် ကစားပါ။	
❁ သကြားလုံး ပြုတ်ကျသဖြင့် စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ရောက်နေသော ကလေးများကို ကိုရင် ကိုရင်ကဗျာကို စုပေါင်းသီဆိုကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ နမ်းနတ်သမီးလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ **နမ်းနတ်သမီးလေး** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူဟာ တစ်နေ့မှာ ဆီကြိတ်ဖို့အတွက် နမ်းတွေကို လှမ်းထားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ	

www.dhammaransi.com

အမျိုးသမီးလေးရဲ့အိမ်ရှေ့ကို ဆွမ်းခံကြွလာခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးလေးဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ဖူးတွေ့လိုက်ရတော့ အလွန်ကြည်ညိုပြီး ဝမ်းသာသွားခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုလည်း တစ်ခုခုလှူချင်စိတ်ဖြစ်လာခဲ့လို့ လှူစရာလိုက်ရှာခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ လှူစရာကလည်း ဘာမှမတွေ့ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ အိမ်ရှေ့မှာ သူ နေလှမ်းထားတဲ့ နှမ်းတွေကို သတိရသွားတယ်။

ဒါကြောင့် လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် အရင်ဆေးတယ်။ ပြီးတော့ လှမ်းထားတဲ့ နှမ်းပုံထဲကနေ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ လက်ခုပ်အပြည့် နှမ်းတွေကို ခပ်ယူပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သပိတ်တော်ထဲကို ရိုရိုသေသေ လောင်းလှူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သေချာထိုင်ပြီး ရိုသေစွာ ရှိခိုးဦးချပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ချမ်းသာပါစေ"လို့ ဆုပေးပြီး ဆက်ကြွသွားခဲ့တယ်။

အဲဒီလို နှမ်းတစ်ဆုပ် လှူဒါန်းခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် အမျိုးသမီးလေးဟာ နောက်ဘဝမှာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ကို ရောက်သွားပြီး အင်မတန်ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ရွှေဗိမာန်ကြီးနဲ့ နေရတဲ့ "နှမ်းနတ်သမီးလေး" ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ တိလဒက္ခိဏဝတ္ထု၊ ဝိမာန၊ ၄၊ ၄၇။

- ထို့နောက် ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - အမျိုးသမီးလေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ရွှေဗိမာန်ကြီးနဲ့ နေရတဲ့ နတ်သမီးလေး ဖြစ်သွားတာလဲ။ (၎င်းကို ပြည့်စုံစွာ ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်လည်း ပေါ်လွင်အောင် မေးမြန်းနိုင်သည်။)

    ဥပမာ - အမျိုးသမီးလေး ဘာကို လှူခဲ့သလဲ။
    ဘယ်လို လှူခဲ့သလဲ။
    မလှူခင် ဘာလုပ်သေးလဲ။
    ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ လှူခဲ့သလဲ။
- မည်သည့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းကိုပင်ဖြစ်စေ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်သောစိတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ၊ ရိုသေစွာလောင်းလှူရမည်ဖြစ်ကြောင်း အနှစ်ချုပ်ပြောပြပါ။

ကလေးတိုင်း
များများဖြေနိုင်အောင်
ဆရာက
တိုက်တွန်းပေးပါ။

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သပိတ် (သို့မဟုတ်) သင့်တော်သည့် ရေဖလားကြီးတစ်လုံး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● သပိတ် (သို့မဟုတ်) ရေဖလားကြီးတစ်လုံးကို အတန်းရှေ့ စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ● ထို့နောက် "သံဃာတော်တွေ၊ ကိုရင်လေးတွေကိုတွေ့ရင် ကလေးတို့ ဘာတွေ လှူချင်သလဲ"ဟု မေးပါ။ ● သစ်သီးများ၊ ပန်းများ၊ စာရေးကိရိယာများ၊ သပိတ်၊ ထီး၊ ဖိနပ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖြေကြပါလိမ့်မည်။ တစ်ဦးစီ ဖြေကြပါစေ။ ● ထို့နောက် ကလေးများ လောင်းလှူချင်သည့်အရာများကို ပုံဆွဲကြပါစေ။ ● ပုံဆွဲပြီးလျှင် အတန်းရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားသောသပိတ်ထဲသို့ ကလေးများ ကိုယ်တိုင် ဆွဲထားသောပုံများကို လောင်းလှူသည့်ပုံ သရုပ်ဆောင်ပြီး ထည့်ပါစေ။ ဥပမာ - ပန်းလှူချင်သည့်ကလေးက ပန်းပုံများဆွဲပြီး သပိတ်ထဲသို့ လောင်းလှူရမည် ဖြစ်သည်။ သပိတ်ထဲသို့ လောင်းလှူရာတွင် ရိုရိုသေသေ လောင်းလှူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ပြောပြပါ။ ကလေးများ ဆွဲလာသော ပုံများကို ချီးကျူးပေးပါ။ ● ဘုရားရှင်အား ဆွမ်းတော်၊ ရေတော် ကပ်လှူလှူင်ဖြစ်စေ၊ သံဃာတော်များအား လောင်းလှူလှူင်ဖြစ်စေ အထက်ပါအတိုင်း ရိုသေစွာ လောင်းလှူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

သင်ခန်းစာ (၂၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုပါ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ကလေးများ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုတတ်စေရန်

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သစ်ခုတ်သမားလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ စကားပြောတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်းပြောတာ ကောင်းသလား၊ လိမ်ပြောတာ ကောင်းသလား" ဟု မေး၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ အမှန်အတိုင်းပြောခြင်းသည် ကောင်းပြီး၊ လိမ်ပြောခြင်းသည် မကောင်းကြောင်း ဖြေကြားကြပါလိမ့်မည်။ ထိုအဖြေ ထွက်မလာလျှင်လည်း ဆရာက ထိုအဖြေထွက်သည် အထိ ကလေးများကို လမ်းညွှန်သွားရမည်။ ❁ ထို့နောက် "သားတို့၊ သမီးတို့ပြောတာ မှန်တယ်၊ စကားပြောတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်း ပြောရမယ်နော်၊ အခု အမှန်အတိုင်း ပြောတဲ့အတွက်ကြောင့် အကျိုးရှိသွားတဲ့ သစ်ခုတ်သမားလေး ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ သစ်ခုတ်သမားလေး ဇာတ်လမ်းကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။ **သစ်ခုတ်သမားလေး** တစ်ခါတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ သစ်ခုတ်သမားလေး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူဟာ မြစ်ကမ်းနားက သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့အကိုင်းကို အားရပါးရ ခုတ်နေတယ်။ အဲဒီလို ခုတ်နေရင်းက သူ့ရဲ့လက်စွဲတော် ပုဆိန်ဟာ မြစ်ထဲကို ပြုတ်ကျသွားပါလေရော။ သူလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့တာနဲ့ မြစ်ကမ်းနဖူးမှာ ထိုင်ငိုနေမိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မြစ်စောင့်နတ်မင်းကြီးပေါ်လာပြီး သစ်ခုတ်သမားလေးကို "သစ်ခုတ်သမားလေး ဘာဖြစ်လို့ ငိုနေရတာလဲ"လို့ မေးတယ်။ အဲဒီအခါ သစ်ခုတ်သမားလေးက "ကျွန်တော်မျိုးရဲ့ပုဆိန် မြစ်ထဲကို ကျသွားလို့ပါ အရှင်၊ ပုဆိန်မရှိဘဲ ကျွန်တော်မျိုး ဘယ်လို အလုပ်ဆက်လုပ်လို့ရပါ့မလဲ"လို့ သစ်ခုတ်သမားလေးက ပြန်ဖြေတယ်။ မြစ်စောင့်နတ်မင်းကြီးဟာ ရေထဲကို ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ရွှေပုဆိန်တစ်လက်နဲ့အတူ ပြန်ပေါ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ရွှေပုဆိန်ကို ပြပြီး "ဒါ သင့် ပုဆိန်လား"လို့ သစ်ခုတ်သမားလေးကို မေးတယ်။ "မဟုတ်ပါဘူး အရှင်" လို့ သစ်ခုတ်သမားလေးက အမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြေတယ်။ နတ်မင်းကြီးဟာ ရေထဲကို ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ငွေပုဆိန် တစ်လက်နဲ့အတူ ပြန်ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ငွေပုဆိန်ကို ပြပြီး "ဒါ သင့် ပုဆိန်လား"လို့ မေးပြန်တယ်။ အဲဒီအခါ သစ်ခုတ်သမားလေးက "ဒါလည်း မဟုတ်ပါဘူး အရှင်"လို့ အမှန်အတိုင်း ထပ်ပြောတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် နတ်မင်းကြီးဟာ ရေထဲကို ပျောက်ကွယ်သွားပြီး သံပုဆိန်	ကလေးများအား ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရည်ဖြင့် တွေးတောပြောဆိုဖို့ အခွင့်အလမ်းပေးပါ။

တစ်လက်နဲ့အတူ ပြန်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ပြီးတော့ "ဒါ သင့် ပုဆိန်လား"လို့ မေးပြန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ "ဟုတ်ပါတယ် အရှင်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"လို့ သစ်ခုတ်သမားလေးက ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ နတ်မင်းကြီးဟာ လိမ်ညာမပြောဘဲ အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုတတ်တဲ့ သစ်ခုတ်သမားလေးရဲ့ ရိုးသားမှုကို နှစ်သက်သဘောကျသွားပြီး ရွှေပုဆိန်၊ ငွေပုဆိန်၊ သံပုဆိန် သုံးလက်လုံးကို ပေးလိုက်ပါတယ်။ သစ်ခုတ်သမားလေးလည်း ပုဆိန်သုံးလက်လုံးကို ယူပြီး ဝမ်းသာအားရနဲ့ အိမ်ကို ပြန်သွားတော့တယ်။ ❀ ဇာတ်လမ်း ပြောပြီးသောအခါ လိုအပ်သလို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သစ်ခုတ်သမားဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ သစ်ခုတ်သမားလေးဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောဆိုပြီး သစ်ခုတ်သမား ဇာတ်လမ်း ရုပ်ပုံများကို ပြလျက် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - သစ်ခုတ်သမားလေးဟာ မြစ်ကမ်းနဖူးမှာ ဘာဖြစ်လို့ ထိုင်ငိုနေတာလဲ။ - မြစ်စောင့်နတ်မင်းကြီးဟာ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယအကြိမ်တွေမှာ ဘာပုဆိန်ကို ယူလာပြပြီး မေးတာလဲ။ (ဤမေးခွန်းကို သုံးကြိမ်ခွဲမေးပါ။) - သစ်ခုတ်သမားလေးရဲ့ပုဆိန်က ဘာပုဆိန်လဲ။ - မြစ်စောင့်နတ်မင်းကြီးက ရွှေပုဆိန်ပေးတော့ သစ်ခုတ်သမားလေးက ဘာဖြစ်လို့ မယူတာလဲ။ - နောက်ဆုံးမှာ သစ်ခုတ်သမားလေးဟာ ပုဆိန်ဘယ်နလက် ရသွားခဲ့လဲ။ - မြစ်စောင့်နတ်မင်းကြီးဟာ သစ်ခုတ်သမားလေးကို ပုဆိန်သုံးလက်လုံး ဘာဖြစ်လို့ ပေးလိုက်တာလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ပစ္စည်းလားလို့ မေးလာရင် ဘယ်လိုပြန်ဖြေကြမလဲ။ ❀ ထို့နောက် ကလေးတစ်ဦးထံမှ ခဲတံ (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းတစ်ခုခု ယူလိုက်ပါ။ ❀ ပြီးလျှင် ထိုခဲတံထက် ပိုကောင်းသော အခြားခဲတံ (သို့မဟုတ်) အခြားပစ္စည်း တစ်ခုခု ကိုပြပြီး "ဒါ သား/သမီး ပစ္စည်းလား"ဟု မေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ သုံးလေးကြိမ်ခန့် ပြပြီး ကလေးများ နားလည်သဘောပေါက်သည့် အနေအထားရောက်သည်အထိ အမေး အဖြေ ပြုလုပ်ပါ။ ❀ နောက်ဆုံးတွင် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုသင့်ကြောင်း၊ လိမ်ညာမပြောသင့်ကြောင်း၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောမှသာ လိမ္မာသောကလေးများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ လိမ္မာသောကလေး များကိုသာ မိဘ၊ ဆရာသမားများက ချစ်ခင်ကြောင်း ပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံး သတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန်(၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပစ္စည်းထည့်ရန် အိတ်တစ်လုံး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သစ်ခုတ်သမားလေးဇာတ်လမ်းကို အခြေခံပြီး စကားပြောရာတွင် အမှန်အတိုင်း ပြောသင့်ကြောင်း၊ လိမ်ညာပြီး မပြောသင့်ကြောင်း၊ အမှန်အတိုင်း ပြောတတ်သောကလေးကိုသာ လူကြီးမိဘဆရာသမားများက ချစ်ခင်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့နဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားကြရအောင်"ဟု နိဒါန်းချီပြီး ကလေးများအားလုံးထံမှ ခဲတံစသော ပစ္စည်းတစ်ခုစီ တောင်းပါ။ ❁ ကလေးများ၏ ပစ္စည်းများအားလုံးကို ရောထားပြီး အိတ်တစ်လုံးအတွင်းသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးတစ်ယောက်ချင်းကို အိတ်ထဲသို့ လက်နှိုက်စေပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကိုင်ထားပါစေ။ "အခု ကိုင်ထားတာ ဘယ်သူ့ပစ္စည်းလဲ"ဟု မေးပြီး ခန့်မှန်းပါစေ။ ❁ ခန့်မှန်းသည့်အတိုင်း မှန်လျှင် ပိုင်ရှင်ကို သွားရောက်ပေးပါစေ။ ခန့်မှန်းသည့်အတိုင်း မမှန်ပါက လိုက်ရှာစေပြီး ပြန်ပေးပါစေ။ ❁ ဤနည်းဖြင့် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ကစားခွင့် ရကြပါစေ။ ❁ အိမ်၊ ကျောင်း၊ သူငယ်ချင်းများအကြားတွင် မှန်သောစကားကို ပြောဆိုကြမည်ရဖြစ်ကြောင်း ကတိတောင်းဆိုသည့်အနေဖြင့် အောက်ပါ စာပိုဒ်များကို ရွတ်ဆိုစေပါ။ - "ငါသည် ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကို လိမ်ညာမပြောဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန်သာ ပြောဆိုပါမည်" - "ငါသည် ဆရာ၊ ဆရာမတို့ကို လိမ်ညာမပြောဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန်သာ ပြောဆိုပါမည်"	ကလေးများ၏ ခဲတံစသောပစ္စည်းများကို မရောထွေးစေရန် ဆရာက အထူးဂရုစိုက်မှတ်သားထားရမည်။

စာသင်ချိန်(၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကျကွဲသွားတဲ့ ပန်းကန်လေးဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် မှန်တာကိုပဲပြောကြမယ် သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ကျကွဲသွားတဲ့ ပန်းကန်လေး"အကြောင်းကို ရုပ်ပုံများပြ၍ ဟန်အမူအရာဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **ကျကွဲသွားတဲ့ ပန်းကန်လေး** တစ်ခါက မိသားစုလေးတစ်စုမှာ မီမီ၊ ဇင်ဇင်၊ သော်သော်ဆိုတဲ့ ညီအစ်မသုံးယောက် ရှိတယ်။ ချစ်စရာကောင်းပြီး အလွန်လှတဲ့ ဆင်တူ အရောင်တူ ကြွေပန်းကန်သုံးချပ်ကို သမီးသုံးယောက်အတွက် သူတို့မေမေက ဝယ်ပေးထားတယ်။ ဒီကြွေပန်း	

www.dhammaransi.com

ကန်သုံးချပ်ကို ညီအစ်မသုံးယောက်လုံး ကြိုက်နှစ်သက်ကြတယ်။

တစ်နေ့ သော်သော်လေး အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်းရှိနေတုန်း ထမင်းစားပြီး ပန်းကန်ဆေးရင်း သော်သော်ရဲ့ ပန်းကန်လေးက လက်ကချော်ပြီး ကျကွဲသွားတယ်။ သော်သော်က သူအလွန်နှစ်သက်တဲ့ ပန်းကန်လေးကျကွဲသွားတော့ ဝမ်းနည်းသွားတယ်။ မေမေ ဆူမှာကိုလည်း ကြောက်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ သော်သော်လေးဟာ ပန်းကန်စင်ပေါ်က သူ့အစ်မနှစ်ယောက်ရဲ့ ဆင်တူပန်းကန်နှစ်ချပ်ကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ အကြံထုတ်နေခဲ့တယ်။ သော်သော်လေး အကြံထုတ်နေတုန်းမှာပဲ မေမေ ရောက်လာတော့ ပန်းကန်ကွဲလေးကို ကြည့်ပြီး "ဒီကွဲသွားတဲ့ ပန်းကန်လေးက ဘယ်သူ့ ပန်းကန်လဲ"လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

- အထက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - သော်သော်က သူ့မေမေကို ဘယ်လို ပြန်ဖြေမယ် ထင်သလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ရော သော်သော်နေရာမှာဆိုရင် မေမေ မေးတာကို ဘယ်လို ပြန်ဖြေမလဲ။
  - အမှန်အတိုင်း ဖြေမလား၊ လိမ်ညာပြီး ဖြေမလား။
- ထို့နောက် အောက်ပါ သီချင်းကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ကလေး များမှတ်မိသည်အထိ ရွတ်ဆိုပြပါ။

မှန်တာကိုပဲ ပြောကြမယ်

လိမ်တယ်ညာတယ် ဆိုတာရယ်
မကောင်းပါဘူးကွယ်။
ဘုရားရှင်လည်း မကြိုက်
မိဘဆရာလည်း မကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံးကကွယ် (မကြိုက်)[၂]။

မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောတာရယ်
အလွန်ကောင်းတာပေါ့ကွယ်။
ဘုရားရှင်လည်း ကြိုက်
မိဘဆရာလည်း ကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံးကကွယ် (ကြိုက်)[၂]။ ။

- ကလေးများကို ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေစေပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုတတ်တဲ့ လူလိမ္မာလေးများ ဖြစ်ကြပါစေ"ဟု ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။ ။ ချိုချိုသာသာ ပြောကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်။ ။ ကလေးများ ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စကားချိုသာ ပြောဆိုပါဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ကလေးများကို "စကားချိုသာပြောဆိုပါ" ဇာတ်လမ်းအား အစပျိုးပြီးနောက် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားစေမည့် ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားများဖြင့် ပြောပြပါ။ **စကားချိုသာ ပြောဆိုပါ** တစ်ခါတုန်းက မြို့တစ်မြို့မှာ သူငယ်ချင်း သူဌေးသားသုံးယောက်ရှိကြတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူတို့ဟာ မြို့ပြင်ကို လမ်းလျှောက်ထွက်လာကြတယ်။ အဲဒီအခါ တောစပ်မှာ ငှက်ပျောသီးတွေကို လှည်းနဲ့ အပြည့်တင်ယူလာတဲ့ ငှက်ပျောခြံပိုင်သမား တစ်ယောက်ကို တွေ့ကြတယ်။ ငှက်ပျောသီးတွေကိုမြင်တော့ သူတို့ဟာ စားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ကြတယ်။ ဒါနဲ့ သူဌေးသားသုံးယောက်ဟာ ငှက်ပျောသီးနည်းနည်းစီပေးဖို့ ငှက်ပျောခြံပိုင်သမားဆီမှာ တောင်းကြတယ်။ ပထမသူဌေးသားက "ဟဲ့ … ခြံပိုင်သမား၊ ငါ့ကို ငှက်ပျောသီး နည်းနည်းပေးစမ်း"လို့ ပြောတယ်။ ဒီစကားကို ကြားတဲ့အခါ ခြံပိုင်သမားက ငှက်ပျောသီးတွေထဲက အပုပ်တွေပါတဲ့ မကောင်းတဲ့ ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို ပေးလိုက်တယ်။ ဒုတိယသူဌေးသားက ခြံပိုင်သမားကို "ဦးလေး … ငါ့ကို ငှက်ပျောသီး နည်းနည်းပေး" လို့ ပြောပြီးတောင်းတယ်။ ခြံပိုင်သမားက ငှက်ပျောသီးတွေထဲက ခပ်ပိန်ပိန် ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို ပေးလိုက်တယ်။ တတိယသူဌေးသားက ခြံပိုင်သမားကို "ဦးလေးကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်တော် ဗိုက်ဆာနေလို့ ကျွန်တော့်ကိုလည်း ငှက်ပျောသီး နည်းနည်းပေးပါဦး"လို့ ပြောပြီး တောင်းတယ်။ ခြံပိုင်သမားကလည်း အကောင်းဆုံး ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို ပေးလိုက်တယ်။ မှီငြမ်း။ ။ သဗ္ဗမံသလာဘဇာတ် ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၇၁၇၊ ဇာ၊ ၆၊ ၃၊ ၄၅၊ ❋ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ငှက်ပျောသီးကြိုက်လား။ - ပထမသူဌေးသားကို ခြံပိုင်သမားက ဘာဖြစ်လို့ အပုပ်တွေပါတဲ့ မကောင်းတဲ့ ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို ပေးတာလဲ။	

www.dhammaransi.com

❁ ကလေးတွေဆီက အဖြေရလျှင်ဖြစ်စေ၊ မရလျှင်ဖြစ်စေ အဖြေကို ပြန်လည် ပြောပြပေးပါ။ ကြမ်းတမ်းသော စကားပြောဆိုခြင်းကြောင့် မကောင်းသော ငှက်ပျောသီး တစ်ဖီး ပေးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင်အောင် မေးမြန်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ❁ "ပထမသူဌေးသားက ခြိစိုက်သမားကို ဘယ်လိုပြောသလဲ"ဟု ပြန်မေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများ ဆက်၍ မေးပါ။ - အဲဒီလို ပြောတာ ယဉ်ကျေးလား၊ ရိုင်းလား။ - ဒုတိယသူဌေးသားကိုတော့ ဘာဖြစ်လို့ ခပ်ပိန်ပိန် ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို ပေးရတာလဲ။ - ဒုတိယသူဌေးသားနဲ့ ပထမသူဌေးသား စကားပြောတာ ဘယ်သူ ပိုယဉ်ကျေးလဲ။ - အဲဒီလိုပြောတာ ယဉ်ကျေးလား၊ ရိုင်းလား။ - တတိယသူဌေးသားကို ခြံစိုက်သမားက ဘာကြောင့် အကောင်းဆုံး ငှက်ပျောသီး တစ်ဖီးကို ပေးတာလဲ။ - သူဌေးသားသုံးယောက်မှာ စကားပြောတာ ဘယ်သူ ပိုယဉ်ကျေးလဲ။ ❁ မေးခွန်းအားလုံး ဖြေဆိုပြီးလျှင် - "ဒီဇာတ်လမ်းလေးထဲက သူဌေးသားသုံးယောက် အဖြစ်အပျက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ စကားပြောတဲ့အခါ သတိထားရပါမယ်။ ကြမ်းတမ်းစွာပြောရင် ဘယ်သူမှ မကြိုက်ကြဘူး။ မိတ်ဆွေပျက်တတ်တယ်။ ကိုယ် အလိုရှိတာ မရတတ်ဘူး။ စကားပြော ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ရတတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလိုဆန္ဒမှန်သမျှ အောင်မြင်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ခံစားရတတ်တယ်။ လူချစ်လူခင် ပေါ်များမယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတို့လည်း စကားပြောတဲ့အခါ ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုကြပါ" စသည်ဖြင့် ဆုံးမစကားပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စကားပြောသည့်အခါ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုသင့်ကြောင်း၊ ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုရခြင်းကြောင့် လူချစ်လူခင်များခြင်း၊ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများ ရနိုင်ကြောင်း ပြောကြားပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။ ❁ ပြီးလျှင် "ဆရာတွေနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဘယ်လို ပြောဆိုရမလဲဆိုတာကို ဆရာ ပြောပြမယ်"ဟု စကားချီပြီး ဆရာက ကလေးများနှင့် စကားပြောဟန်ကို အောက်ပါ အတိုင်း ပြောပြပါ။ - "သားတို့၊ သမီးတို့ထဲမှာ ကျော်ကျော် ရှိပါသလား" - "ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ" - "ကျော်ကျော် အိမ်စာ လုပ်ပြီးပြီလား" - "ပြီးပါပြီခင်ဗျာ"	ဤစာသင်ချိန်အတွင်း သရုပ်သဏ္ဍာန်တူရုပ်ဖန်တီးခြင်း။ ဆရာနှင့်ကျောင်းသား ဆက်ဆံရေး။

www.dhammaransi.com

- "အေးအေး ရှိပါသလား" - "ရှိပါတယ်ရှင့်" - "အေးအေး မနက်စာ စားခဲ့လား" - "စားခဲ့ပါတယ်ရှင့်" "ကဲ... ဒီတစ်ခါ ဆရာက မေမေလုပ်မယ်၊ ကလေးတို့က သား/သမီးတွေလုပ်ရမယ်"	တတ်နိုင်သရွေ့ ကျောင်းသားများများ အလှည့်ကျ ပါဝင်ပါစေ။
- "သားလေး အောင်အောင်၊ မျက်နှာသစ်ပြီးပြီလား" - "ဟုတ်ကဲ့ ခင်ဗျာ" - "ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်မဖြစ်ရဘူးနော်" - "ဟုတ်ကဲ့ ခင်ဗျာ" - "သမီးလေး သူဇာ၊ သွားတိုက်ပြီးပြီလား" - "မတိုက်ရသေးဘူး၊ မေမေ" - "တိုက်လိုက်နော်" - "ဟုတ်ကဲ့ မေမေ"	မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေး။ ရဟန်းတော်နှင့် ကျောင်းသား ဆက်ဆံရေး။ သီလရှင်ဆရာလေးနှင့် ကျောင်းသား ဆက်ဆံရေး။
❁ "ကဲ... ဒီတစ်ခါ ဆရာက ဘုန်းဘုန်းလုပ်မယ်၊ ကလေးတို့က ကျောင်းသားတွေလုပ်ပါ" - "မောင်မောင်" - "အရှင်ဘုရား" မှတ်ချက်။ ။ ဆရာလေးများက ခေါ်လျှင်လည်း "ဘုရား"ဟုသာ ထူးရမည်။	
- "ဘုန်းဘုန်းကျောင်းခန်းထဲမှာ စာအုပ်ကျန်ခဲ့လို့ သွားယူပေးပါ" - "တင်ပ့ါဘုရား" - "ဘုန်းဘုန်း မနေ့က ခိုင်းထားတာ လုပ်ပြီးပြီးလား" - "တပည့်တော် မလုပ်ရသေးပါဘူး ဘုရား"	တင်ပ့ါဘုရား သို့မဟုတ် မှန်ပ့ါဘုရားဟု သုံးနိုင်ပါသည်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အလှဆုံး ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက "ကလေးတို့တွေဟာ မဟုတ်မမှန်တဲ့ လိမ်ညာစကားကို မပြောရဘူး၊ ယဉ်ကျေးချိုသာ ပြောဆိုရမယ်နော်"ဟု နိဒါန်းပျိုးပြီး အောက်ပါကဗျာကို သင်ပေးပါ။ **အလှဆုံး** စကားပြောဆို ချိုချိုသာ၊ သမီး အလိမ္မာ။ (စကားပြောဆို ချိုချိုသာ၊ သားသား အလိမ္မာ။)	ကဗျာရွတ်ရာတွင် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားစေမည့် ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေ အသံထားများဖြင့် ဦးဆောင် ရွတ်ဖတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

ယဉ်ကျေးသူမှာ မျက်နှာပြုံး၊ သမီးအလှဆုံး။ (ယဉ်ကျေးသူမှာ မျက်နှာပြုံး၊ သားသား အလှဆုံး)။ ။ ❁ တစ်တန်းလုံး အတူတကွ ရွတ်ဆိုကြပြီးနောက် ဗိုလ်၊ ကျား၊ သေနတ် ကစားစေပြီး ရှုံးတဲ့သူကို ရွတ်ဆိုပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မုန့်ထုပ် (သို့မဟုတ်) ကလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်သော စားစရာတစ်မျိုးမျိုး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို "ဆရာတို့ ကစားကြရအောင်"ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ကလေးများ အရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ ၈-ယောက်ခန့်စီ ပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုအားလုံးကို ပ-စောက်ပုံ ဝိုင်းပြီး ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဆရာက ရှေ့တွင် ထိုင်၍ နေရာယူပါ။ ❁ ဆရာက မုန့်ထုပ် (သို့မဟုတ်) ကလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်သော စားစရာတစ်မျိုးမျိုးကို ကိုင်ထားပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ ဆရာ့လက်ထဲက မုန့်ကို စားချင်ကြလား၊ စားချင်တယ်ဆိုရင် ဆရာ့ဆီကို လာပြီးတော့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ချိုချိုသာသာ ပြောပြီး လာတောင်းကြပါ၊ အယဉ်ကျေးဆုံး တောင်းနိုင်တဲ့သူကို ဒီမုန့်ထုပ်ပေးမယ်၊ ကဲ .. လာယူကြပါ"ဟု ပြောပြီး ကစားပွဲကို စတင်ပါ။ ❁ အုပ်စုအားလုံးမှ တစ်ဦးချင်းစီ တစ်ဦးချင်းစီ ထွက်ပြောပြီး ယှဉ်ပြိုင်ပါစေ။ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပေးပါ။ ❁ ကစားပြီးပါက ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်စေပြီးနောက် "ဆရာက သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးမယ်၊ အားလုံးမျက်လုံး မှိတ်ထားရအောင်"ဟု ပြောပါ။ ❁ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးပါ။ "ဆရာတို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတဲ့လူတွေကို သဘောကျတယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့အားလုံးဟာလည်း ဘုန်းဘုန်း၊ သီလရှင်၊ ဆရာလေးတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ၊ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ချိုချိုသာသာပြောဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ချစ်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ"ဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကျောင်းသား အရေအတွက် များပြီး အားလုံးပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် အချိန်မလုံလောက်ပါက အဖွဲ့ကိုယ်စားလှယ်များ ကန့်သတ်ရွေးချယ်၍ ယှဉ်ပြိုင်ပါစေ။

သင်ခန်းစာ (၂၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြုမူမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ လူကြီးများနှင့်တွေ့သည့်အခါ ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေးများ လူကြီးများထံမှ ရိုရိုသေသေ ပစ္စည်းယူနေပုံ ရုပ်ပုံများနှင့် လူကြီးရှေ့မှာ ပြုမူစရာ ကဗျာ။

<table>
<tr><th>သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်</th><th>သတိပြုရန်အချက်များ</th></tr>
<tr><td>
ကလေးများ လူကြီးများထံမှ ရိုရိုသေသေ ပစ္စည်းယူနေသောပုံများကို ပြလျက် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
- ဒီပုံထဲမှာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။
- ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ။
- ပုံထဲက ကလေးလေးတွေလို သားတို့ သမီးတို့ရော လိုက်လုပ်ဖူးလား။
- သားတို့ သမီးတို့အိမ်မှာ ဖေဖေ မေမေတို့ဆီက ပစ္စည်းယူတဲ့အခါ ပုံထဲကလို ယူကြလား။
- သားတို့ သမီးတို့ လူကြီးတွေ ရှေ့ကို သွားရင် ဘယ်လို သွားကြသလဲ။
ထို့နောက် "သားတို့ သမီးတို့ကို လူကြီးတွေဆီက ပစ္စည်းယူတဲ့အခါ ဘယ်လို ယူရမယ်၊ လူကြီးတွေရှေ့မှာ ဘယ်လို နေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ကဗျာလေးနဲ့ ပြောပြမယ်နော်" ဟု အစပျိုးကာ အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများကိုလည်း အမူအရာဖြင့် လိုက်ဆိုကြပါစေ။
လူကြီးရှေ့မှာ ပြုမူစရာ
လူကြီးရှေ့မှာ သွားတဲ့အခါ၊
ခေါင်းလေးငုံ့ကာ ဦးညွတ်ပါ။
လေးစားမှုရှာ အစဉ်ထား၊
ညင်ညင်သာသာ သွား။
လူကြီးများက ပေးလာလျှင်၊
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ယူဖို့ပြင်။
လူကြီးလာရင် လမ်းဖယ်ပေး၊
ရိုသေရမယ်လေး။
လူယဉ်ကျေးတို့ အကျင့်တွေ၊
လိုက်နာကျင့်ကြံလေ။
လိုက်နာကျင့်ကြံနေထိုင်မှ၊
သားတို့ဘဝ လှလှပ။
သမီးတို့ဘဝ လှလှပ။ ။
</td><td></td></tr>
</table>

www.dhammaransi.com

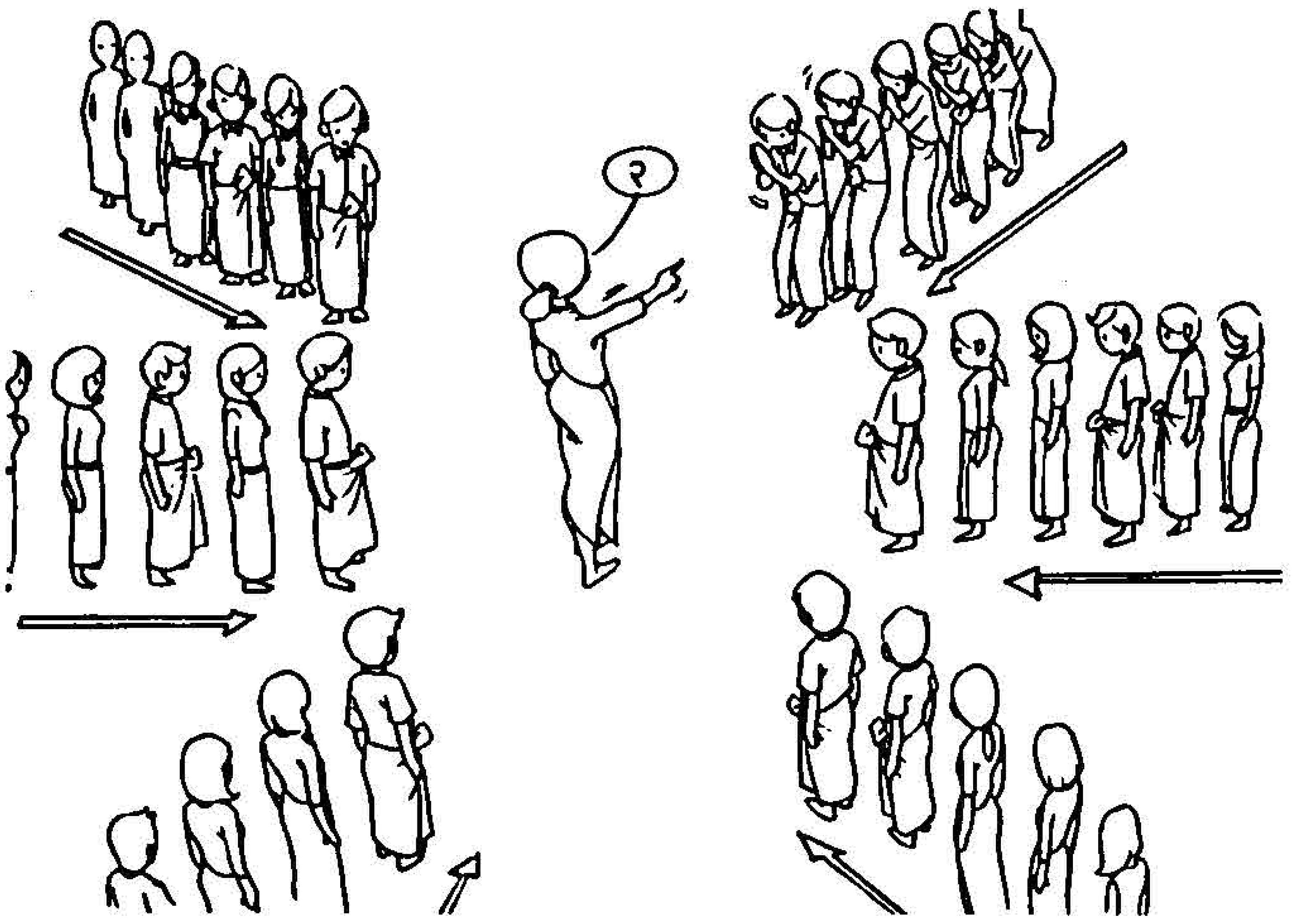
စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေးတစ်ယောက် လူကြီးကို လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ပစ္စည်းပေးနေပုံ၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရိုရိုသေသေ ပေးနေပုံ၊ ကလေးတစ်ယောက် လူကြီးရှေ့တွင် ခါးဆန့်ပြီး သွားနေပုံ၊ ခါးကို ညွတ်ကိုင်းလျက် ရိုရိုသေသေ သွားနေပုံ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ "ကဲ ... အခု သားတို့၊ သမီးတို့ လူကြီးရှေ့မှာ ဘယ်လို နေထိုင်ပြုမူရမယ်၊ လူကြီးတွေဆီက ပစ္စည်းယူတဲ့အခါ၊ လူကြီးတွေကို ပစ္စည်းပေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုယူရမယ်၊ ဘယ်လိုပေးရမယ်ဆိုတာ သိသွားကြပြီနော်၊ အခု လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရအောင်" ဟု ပြောပြီး ကလေးနှစ်ယောက်ကို ရှေ့ထွက်ပါစေ။ ❋ ထို့နောက် တစ်ဦးကို လူကြီး၊ တစ်ဦးကို ကလေးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေပြီး ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အပေးအယူ လုပ်ပါစေ။ ကလေးများ ပေးပုံ၊ ယူပုံ အနေအထား မှန်ကန်အောင် အနီးကပ် လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ❋ အခြားသရုပ်ဆောင်လိုသော ကလေးများရှိပါက သရုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးပါ။ ❋ ထို့နောက် အောက်ပါ ရုပ်ပုံများကို ပြသ၍ အမှား/အမှန် ရွေးချယ်ကြပါစေ။ ၁။ ကလေးတစ်ယောက် လူကြီးကို လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ပစ္စည်းပေးနေပုံ။ ၂။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရိုရိုသေသေ ပေးနေပုံ။ ၃။ ကလေးတစ်ယောက် လူကြီးရှေ့တွင် ခါးဆန့်ပြီး သွားနေပုံ။ ၄။ ခါးကို ညွတ်ကိုင်းလျက် ရိုရိုသေသေ သွားနေပုံ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရိုရိုသေသေ ခေါင်းငုံ့နေပုံ၊ စနစ်တကျ လက်ကမ်းနေပုံ၊ လက်အုပ်ချီနေပုံ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ရုပ်ပုံများကို အတန်းသားအားလုံး မြင်သာအောင် ပြသထားပါ။ ❋ ရိုရိုသေသေ ခေါင်းငုံ့နေပုံကို နံပါတ်စဉ် (၁)၊ စနစ်တကျ လက်ကမ်းနေပုံကို နံပါတ်စဉ် (၂)၊ လက်အုပ်ချီနေပုံကို နံပါတ်စဉ် (၃) ဟု မှတ်သားထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❋ ကလေးများ မှတ်မိနိုင်လောက်ပြီဆိုပါက အတန်းသားအရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ဆရာကို ဗဟိုပြုပြီး အုပ်စုအားလုံးကို စိန့်ပွင့်ပုံစံ တန်းစီနေပါစေ။ ❋ ထို့နောက် ဆရာက အလယ်မှနေ၍ ၁-ဟု အော်ပြီး အုပ်စုတစ်ခုခုဆီသို့ လက်ညှိုး ထိုးလိုက်ရမည်။ လက်ညှိုးအထိုးခံရသော အုပ်စုအတန်းမှ ကလေးများက ရိုရိုသေသေ ခေါင်းငုံ့နေပုံ သရုပ်ဆောင်ပြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ ၂-ဟု	ဆရာအနေဖြင့် နံပါတ်စဉ်များကို အစဉ်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲခေါ်ဆိုပါက ကလေးများ ပိုမို၍ စိတ်ဝင်စားစေပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် နံပါတ်စဉ်များကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လှည့်၍ ခေါ်ဆိုပေးပါ။

www.dhammaransi.com

လက်ညှိုးထိုးပြီး အော်လျှင် စနစ်တကျ လက်ကမ်းနေပုံ၊ ၃-ဟု လက်ညှိုးထိုးပြီး အော်လျှင် လက်အုပ်ချီနေပုံ အသီးသီး သရုပ်ဆောင်ပြရပါမည်။  ❁ အုပ်စုတစ်စုသည် တစ်ကြိမ်သရုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း ၎င်းအုပ်စုမှ ရှေ့ဆုံးကလေးကို နောက်ဆုံးသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လက်အုပ်ချီပြီး မင်္ဂလာပါဟု နှုတ်ဆက်နေသော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက အတန်းထဲ ဝင်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကလေးများအား "မင်္ဂလာပါ"ဟု နှုတ်ဆက်ပြီး ကလေးများအား အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ သူငယ်ချင်းတွေအချင်းချင်း တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လို နှုတ်ဆက်သလဲ။ (အချိန်ပေးပြီး လွတ်လပ်စွာ ပြောကြပါစေ။) - ဆရာတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်သလဲ။ - မေမေနဲ့ ဖေဖေကို တွေ့ရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်သလဲ။ - အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ညီလေး၊ ညီမလေးတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်သလဲ။ - ဘုန်းဘုန်း၊ ဆရာလေးတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်သလဲ။ - ဘယ်လို နှုတ်ဆက်ရမယ်လို့ ကြားဖူးသလဲ။ ❁ မေးခွန်းအားလုံးကို အချိန်ပေးပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုကြပါစေ။ မှားယွင်းသော သို့မဟုတ် နည်းလမ်းမကျသော နှုတ်ဆက်နည်းများကို ထိုကဲ့သို့ နှုတ်မဆက်သင့်ကြောင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နှုတ်ဆက်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့အပြင် မှန်ကန်သော နှုတ်ဆက်နည်းများကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကလေး	

www.dhammaransi.com

လေးများဖြစ်တဲ့ သားတို့၊ သမီးတို့အနေဖြင့် အခါခပ်သိမ်း "မင်္ဂလာပါ"ဟု နှုတ်ဆက်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ "ကဲ သားတို့၊ သမီးတို့ နှုတ်ဆက်တာ ဘယ်လို နှုတ်ဆက်ရမယ်ဆိုတာ သိပြီနော်၊ အခု ဆရာက နှုတ်ဆက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လို အမူအရာ လုပ်ရမလဲဆိုတာ ပြောပြမယ်နော်၊ အခု သားတို့၊ သမီးတို့က အရင်ဆုံး ဆရာကို ပြောပြပါဦး"ဟု ပြောပြီး ဆက်လက်သင်ကြားပါ။ - "နှုတ်ဆက်တဲ့အခါမှာ သားတို့၊ သမီးတို့ ကိုယ်အမူအရာကို ဘယ်လိုပုံစံ ထားသလဲ" (လွတ်လပ်စွာ ပြောကြပါစေ)။ ❁ ဘုန်းဘုန်း၊ ဆရာလေး၊ ဆရာ၊ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းစသော မည်သူနှင့်မဆို လူချင်းတွေ့သည့်အခါတိုင်း လက်အုပ်ချီပြီး မင်္ဂလာပါဟု နှုတ်ဆက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့မှသာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသော ဗုဒ္ဓဘာသာ စံပြကလေးများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသော အမူအရာကို ကလေးများ နမူနာ လုပ်ပြကြပါစေ။ နောက်ရက်များတွင်လည်း ဆက်လက်ပြီး အသိပေး ပြောဆိုပေးပါ။	

သင်ခန်းစာ (၂၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ကလေးများ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ လိမ္မာယဉ်ကျေးသောကလေးများ၏အမူအရာ၊ အလေ့အကျင့်နှင့် ပြုမူလုပ်ဆောင်ပုံများကိုသိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လိမ္မာတဲ့ကလေးလေး ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို ကလေးများ ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ **လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး** လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်၊ အဖေအမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်၊ ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။ လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်၊ ဆရာ၊ ဆရာမ စကား နားထောင်မယ်၊ ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။ ။ ❁ "ကဗျာထဲက လိမ္မာတဲ့ကလေးလေးဆိုတာ ဘယ်လိုကလေးမျိုးလဲ" ဟု ဆရာကမေးပါ။ ❁ ကလေးများဖြေပြီးပါက "ကဗျာထဲက လိမ္မာတဲ့ကလေးဆိုတာ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရဲ့စကားကို နားထောင်တဲ့ ကလေးမျိုးကိုပြောတာ"ဟု ပြောပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။ (ကလေးများ၏ အဖြေကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။) - ဖေဖေ၊ မေမေတို့က ကလေးတွေကို ဘယ်လိုနေထိုင်ဖို့ပြောသလဲ။ ဘာတွေ လုပ်ဖို့ ပြောသလဲ။ - ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတို့ကရော ကလေးတွေကို ဘယ်လိုနေထိုင်ဖို့ပြောသလဲ။ ဘာတွေ လုပ်ဖို့ ပြောသလဲ။ - ဆရာ၊ ဆရာမတွေကရော ကလေးတွေကို ဘယ်လိုနေထိုင်ဖို့ပြောသလဲ။ ဘာတွေ လုပ်ဖို့ ပြောသလဲ။	

www.dhammaransi.com

- ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကလေးတို့ကို ဘာဖြစ်စေချင်လို့ ဒီလိုပြောတာလဲ။ - ကလေးတို့ကရော လူကြီးတွေပြောတဲ့စကားကို အမြဲနားထောင်ပြီး လိုက်လုပ်သလား။ - ဒါဆိုရင် ကလေးတို့ကရော ဘယ်လိုကလေးမျိုးတွေလဲ။ ❋ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။ "ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ဆုံးမပြောဆိုတဲ့အတိုင်း နားထောင်ပြီး ပြုမူနေထိုင်ရင် ကလေးတို့လည်း လိမ္မာတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်လာကြမှာပဲ"ဟု ပြောပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရိုးသားသူဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုချင်းမေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။ - လူကြီးမိဘတွေက ကလေးတို့ကို ဘာတွေမလုပ်ရဘူးလို့ ပြောသလဲ။ - ဘာတွေ လုပ်ရမယ်လို့ ပြောသလဲ။ (သူများပစ္စည်းမယူရ၊ ကောက်ရရင်ပြန်ပေးရမယ် စသည်ဖြင့် ပါဝင်လာအောင်မေးပါ။) ❋ ထို့နောက် ဆရာက "ကလေးတို့အတွက် ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြမယ်"ဟု ပြော၍ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ **ရိုးသားသူ** "ရွာသာယာ" ဆိုတဲ့ရွာမှာ မောင်ထွေးလေးဆိုတဲ့ ပထမတန်းကျောင်းသားလေး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ မောင်ထွေးလေးရဲ့မိဘတွေက ရွာထဲမှာလှည့်ပတ်ပြီး ဟင်းရွက်တွေကို လိုက်ရောင်းရတယ်။ မောင်ထွေးလေးတို့ မိသားစုက တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရတော့ စီးပွားရေးလည်း သိပ်အဆင်မပြေကြဘူး။ မောင်ထွေးလေးတို့ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေက ခဲတံအိတ်လှလှလေးတွေ ကိုင်ကြတော့ မောင်ထွေးလေးလည်း လိုချင်နေရှာတယ်။ မိဘတွေကလည်း ငွေပိုမရှိတော့ ဝယ်မပေးနိုင်ကြဘူး။ တစ်နေ့ မောင်ထွေးလေး ကျောင်းတက်ဖို့သွားတော့ လမ်းမှာအလွန်လှတဲ့ ခဲတံအိတ်လေး တစ်ခုကောက်ရတယ်။ အထဲမှာလည်း ခဲတံလှလှလေးတွေ ပါတယ်။ မောင်ထွေးလေးလည်း သူလိုချင်တဲ့ ခဲတံအိတ်ကလေး ကောက်ရတော့ အလွန်ပျော်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လမ်းလျှောက်လာရင်း မောင်ထွေးလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ခဲတံအိတ်လေးပျောက်တဲ့လူကတော့ အခုလောက်ဆို ဝမ်းနည်းပြီး ငိုနေတော့မယ်လို့ တွေးမိလိုက်တော့ ချက်ချင်းစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကျောင်းရောက်တော့ မောင်ထွေးလေးက ကောက်ရခဲ့တဲ့ ခဲတံအိတ်လေးကို အတန်းပိုင်ဆရာမကိုပေးပြီး ပြောပြလိုက်တယ်။ ဆရာမကလည်း ကျောင်းမှာ ပိုင်ရှင်ကိုစုံစမ်းလိုက်တော့ ခဲတံအိတ်ပျောက်လို့	

www.dhammaransi.com

ငိုနေတဲ့ ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီကျောင်းသူလေးကို ဆရာမ ကခေါ်လာပြီး မောင်ထွေးလေးကောက်ရခဲ့တဲ့ ခဲတံအိတ်ကလေးကို ပြန်ပေးလိုက်တော့ ကျောင်းသူလေးလည်း အလွန်အံ့ဩပြီး ဝမ်းသာသွားတယ်။ မောင်ထွေးလေးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ကျောင်းသူလေးပျော်နေတာကို ကြည့်ပြီး မောင်ထွေးလေးလည်း ပျော်နေတယ်။ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားလေးတွေကလည်း လက်ခုပ်တီးပြီး မောင်ထွေးလေးကို ဂုဏ်ပြုကြတယ်။

- ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
  - ကျောင်းသားတွေက မောင်ထွေးလေးကို ဘာကြောင့် ဂုဏ်ပြုကြတာလဲ။
  - ခဲတံအိတ်ကို ပြန်မပေးဘဲယူထားမယ်ဆိုရင် မောင်ထွေးလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်နေမယ်လို့ ထင်သလဲ။
  - ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ ပစ္စည်းပျောက်သွားရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။
  - ကလေးတို့သာ မောင်ထွေးလေးနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ဆရာကအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

"ဆရာနဲ့ သားတို့၊ သမီးတို့ အမြတ်တနိုးကိုးကွယ်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာလည်း ရိုးသားတဲ့ ကလေးတွေကိုချစ်တယ်။ သူများပစ္စည်းကို ပိုင်ရှင်မသိဘဲ ယူထားတာကို မကြိုက်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူများပစ္စည်းကိုကောက်ရရင် ပိုင်ရှင်ကိုပြန်ပေးရမယ်"ဟု ရှင်းပြပါ။

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန် (၃) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ လူကြီးရှေ့မှာ ပြုမူစရာ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "လူကြီးရှေ့မှာ ပြုမူစရာ" ကဗျာကို အမူအရာဖြင့် ဆိုပြပါ။ **လူကြီးရှေ့မှာ ပြုမူစရာ** လူကြီးရှေ့မှာ သွားတဲ့အခါ၊ ခေါင်းလေးငုံ့ကာ ဦးညွတ်ပါ။ လေးစားမှုရာ အစဉ်ထား၊ ညင်ညင်သာသာသွား။ လူကြီးများက ပေးလာလျှင်၊ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ယူဖို့ပြင်။ လူကြီးလာရင် လမ်းဖယ်ပေး၊ ရှိသေရမယ်လေး။ လူယဉ်ကျေးတို့ အကျင့်တွေ၊ လိုက်နာကျင့်ကြံလေ။ လိုက်နာကျင့်ကြံ နေထိုင်မှု၊ သားတို့ဘဝ လွန်လှပ။ သမီးတို့ဘဝ လွန်လှပ။ ॥ ❁ ကဗျာပါအကြောင်းအရာများကို အောက်ပါဥပမာမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ (ဥပမာ - လူကြီးရှေ့မှာသွားရင် ဘယ်လို သွားရမလဲ စသည်ဖြင့်။) ❁ ဒီလိုအပြုအမူမျိုးရှိတဲ့ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုကလေးမျိုးလို့ လူကြီးတွေက ပြောကြသလဲ။ (လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ကလေးများ)	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ယဉ်ကျေးတဲ့မွန်မွန်လေး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "အခု လိမ္မာယဉ်ကျေးစွာ နှုတ်ဆက်တတ်တဲ့ "မွန်မွန်" ရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြမယ်"ဟု ပြောပါ။

ယဉ်ကျေးတဲ့ မွန်မွန်လေး

မွန်မွန်ဆိုတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ မွန်မွန်ဟာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း "ဓမ္မစကူးလ်"ကို မှန်မှန်တက်လေ့ရှိတယ်။ မွန်မွန်ဟာ ကျောင်းသွားတော့မယ်ဆိုရင် မိဘတွေကို ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးပြီးမှ သွားလေ့ရှိတယ်။ မွန်မွန်က ဓမ္မစကူးလ်ကို လမ်းလျှောက်သွားတယ်လေ။ လမ်းမှာတွေ့တဲ့ ဘိုးလေးအောင်ကိုလည်း မွန်မွန်က လက်အုပ်ချီပြီး မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ဆက်လိုက်တယ်။ ကျောင်းထိပ်ရောက်တော့ ကျောင်းမှာ ဆွမ်းချက်တဲ့ ဒေါ်လေးမေကိုလည်း မင်္ဂလာပါလို့ လက်အုပ်ချီပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်တယ်။ စာသင်ခန်းထဲ ရောက်တော့လည်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြန်အလှန် လက်အုပ်ချီပြီး မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ မနက် (၈) နာရီထိုးလို့ ဆရာမက အခန်းထဲဝင်လာတော့ မွန်မွန်တို့အားလုံးက မင်္ဂလာပါလို့ လက်အုပ်ချီပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်ကြတယ်။ အဲဒီလို အမူအရာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးရှိတဲ့ မွန်မွန်လေးဟာ ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရော သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးကပါ ဝိုင်းချစ်ကြတဲ့သူလေး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြပြီးပါက ကလေးများကို ဇာတ်လမ်းတွင် မွန်မွန်လေး၏ လုပ်ရပ်များကို မေးခွန်းမေးပေးပါ။ ဥပမာ ဓမ္မစကူးလ်ကို လာတဲ့လမ်းမှာ ဘိုးလေးအောင်နဲ့ဆုံတော့ မွန်မွန်က ဘာလုပ်သလဲ ... စသည်။

- "သားတို့၊ သမီးတို့ရော လမ်းမှာ လူကြီးတွေနဲ့ဆုံရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်မလဲ"၊ "ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဆုံရင် ဘယ်လို နှုတ်ဆက်ရမလဲ"စသည်ဖြင့် မေးခွန်းများ မေးပါ။
- စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃)၊ (၄) တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို အစီအစဉ်လိုက် တစ်ခုချင်းစီ ဆရာက ပြန်လည်အစဖော်ပေးပြီး
  - ဘယ်လိုအမူအကျင့်၊ အပြုအမူတွေရှိသလဲ။
  - ဒီအပြုအမူတွေဟာ ကောင်းသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

- ထို့နောက် ကလေးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲ၍ လိမ္မာယဉ်ကျေးသော အပြုအမူတစ်ခုချင်းကို ဆရာကပြောပြပြီး ကလေးများအား အမူအရာလုပ်ပြခိုင်းပါ။ ဥပမာ လူကြီးရှေ့မှာသွားရင် ဘယ်လိုသွားရမလဲ၊ အချင်းချင်းတွေ့ရင် ဘယ်လိုနှုတ်ဆက်ရမလဲ စသည်ဖြင့်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးစားသောက်မယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားသောက်တတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ စားသောက်နေသော ကလေးပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ စားသောက်နေသော ကလေးပုံကို ပြလျက် အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်အချိန်မှာ လက်ဆေးကြရမလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာစားလာခဲ့ကြသလဲ။ - စားလို့ ကောင်းလား။ - မစားခင် လက်ဆေးကြရဲ့လား။ ("ဆေးပါတယ်"ဟု ဖြေကြပါလိမ့်မည်။) - မစားခင် ဘာကြောင့် လက်ဆေးကြတာလဲ။ (ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုကြပါစေ။) - ဘာနဲ့ လက်ဆေးကြသလဲ။ - စားပြီးရင်ရော လက်ဆေးကြရဲ့လား။ - စားပြီးရင် ဘာကြောင့် လက်ဆေးကြတာလဲ။ - ဘာနဲ့ လက်ဆေးကြသလဲ။ ❁ ထို့နောက် "လက်မဆေးဘဲ အစာစားမိရင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ" ဟူသော မေးခွန်းကို မေးပါ။ ❁ ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် လက်မဆေးဘဲ စားမိလျှင် လက်တွင် ပေကျံနေသော အညစ်အကြေးဖုန်များ၊ သံများ၊ ပိုက်ထဲရောက်နိုင်ကြောင်း၊ ပိုက်ထဲရောက်လျှင် သံကောင်များ ဖြစ်သွားတတ်ကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ လက်ကို သေသေချာချာ ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားသင့်ကြောင်း၊ စားပြီးလျှင်လည်း ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်အောင် မဆေးကြောဘဲ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်နေလျှင် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ရောဂါများတတ်ကြောင်း စသော အသိအမြင်များကို ဆရာကပြောပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။	ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုခွင့်ပေးပါ။ ကလေးများ ဖြေဆိုပြီးတိုင်း ကလေးများ၏ အဖြေကို ထောက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကလေးများ မဖြေနိုင်ပါက ဖြေနိုင်စေရန် ဆရာက လမ်းကြောင်းပေးပါ။ လက်မဆေးလျှင် ဖြစ်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများဖြင့် ထည့်သွင်းပြောကြားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မယ်ယဉ်ကျေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သားတို့ သမီးတို့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားတာသောက်တာ ကောင်းလား၊ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ် မသန့်မရှင်း စားတာသောက်တာ ကောင်းလား"ဟု မေးပြီး စာသင်ချိန် (၁) နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပါ။ ❁ "အခု သားတို့ သမီးတို့ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်လို့ မယ်ယဉ်ကျေးဆုကို ရသွားတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောပြမယ်" ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ မယ်ယဉ်ကျေးဇာတ်လမ်းကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။	မေးခွန်းများကို ကလေးများ ဖြေဆိုနိုင်အောင် လမ်းကြောင်းပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ကလေးများ ဘာသာဖြေဆိုပါစေ။

မယ်ယဉ်ကျေး

စုစုနဲ့ နနတို့ နေတဲ့ကျောင်းမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း "မယ်ယဉ်ကျေး၊ မောင်ယဉ်ကျေး" ဆုပေးပွဲ ကျင်းပလေ့ရှိတယ်။ ဒီဆုကို ရဖို့ဆိုရင် စာလည်း တော်ရမယ်၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး ရမယ်။ ဒီနှစ်တော့ အတန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပထမဆုကို ရနေကြတဲ့ စုစုနဲ့ နနဆိုတဲ့ ကျောင်းသူလေးနှစ်ဦးဟာ "မယ်ယဉ်ကျေး"ဆုကို ရဖို့ အပြိုင်အဆိုင် ဖြစ်နေ ပါတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကရော ဆရာတွေကပါ ဘယ်သူ့ကို ရွေးချယ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေ ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ပညာရေးမှာလည်း ထူးချွန် ကြတာချင်း တူနေတယ်။ လိမ္မာယဉ်ကျေးတာလည်း တူနေတယ်။ ဆရာတွေ အားလုံး က အမြဲချီးကျူးနေကြရတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးမှာ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေတာမို့ ဘယ်သူ့ကို ရွေးချယ်ရမှန်း မသိတဲ့ အတွက် အခက်တွေ့နေပါတော့တယ်။

ဒီတော့ ဆရာတွေဟာ ပထမဆုံး စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ ခေါက်ဆွဲကြော် အာဟာရ ဒါန ကျွေးပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲကြော်က အလွန်ကောင်းလွန်းလို့ ကလေးတွေဟာ အားရ ပါးရ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စားကြတယ်။ နောက်တစ်လမှာတော့ ကြက်သားဆီပြန်ဟင်းနဲ့ ထမင်းကျွေးပြန်ပါတယ်။ ငါးကြိမ်မြောက်ကျွေးအပြီးမှာတော့ နနကို ရွေးချယ်ဖို့ သဘော တူ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။

အာဟာရဒါနကျွေးပွဲမှာ တချို့ကလေးတွေဟာ အစားအစာကို စားတဲ့အခါ လျှာကြီးကို အရင်ထုတ်ပြီးမှ စားတတ်သလို ပါးစပ်ထဲမှာ ထမင်းတွေ၊ မုန့်တွေ ပလုတ် ပလောင်းနဲ့လည်း စကားတွေ ပြောတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကျတော့လည်း ထမင်းစေ့တွေ စားပွဲခုံပေါ်ကျအောင်လည်း စားကြတယ်။ ထမင်းတွေ၊ ဟင်းတွေ ပေနေ လို့ ညစ်ပတ်နေတဲ့ မဆေးရသေးတဲ့လက်နဲ့ ဟင်းရည်ဇွန်းတွေ၊ သောက်ရေခွက်တွေကို ကိုင်တဲ့အခါ ကိုင်ကြတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ စားပြီးရင် လက်ကို လျှာကြီးနဲ့ လျက်ကြ တာပါပဲ။ နောက်ပြီး ထမင်းတွေကို ကုန်အောင်မစားဘဲ ပန်းကန်ထဲမှာ အများကြီး ချန်ထားခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုအပြုအမူတွေဟာ မယဉ်ကျေးတဲ့သူတွေ ပြုမူတတ်တဲ့ ရက်စရာ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စုစုလေးဟာလည်း စားတဲ့ သောက်တဲ့နေရာမှာ တခြားကလေးတွေလိုပဲ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း မစားတတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် စုစုလေးဟာ မယ်ယဉ်ကျေးအဖြစ် အရွေးချယ်မခံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေကျတော့ စောစောကလို မသန့်မရှင်း မစားကြဘူး။ အစားစား

www.dhammaransi.com

တဲ့အခါ စည်းကမ်းရှိရှိ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် စားတတ်ကြပါတယ်။ ထမင်းလုတ်ယူပြီးတဲ့လက် ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ကို ဟပြီး စားလေ့ရှိသလို ပါးစပ်ကြီး ပလုတ်ပလောင်းနဲ့လည်း စကားမပြောကြဘူး။ ထမင်းစေ့တွေ စားပွဲပေါ်မကျအောင် လည်း လက်ကလေးနဲ့ သိမ်းပြီး စားတတ်ကြတယ်။ ဟင်းရည်တွေ မည်စ်ပေတဲ့လက်နဲ့ ဖွန်းတွေ၊ သောက်ရေခွက်တွေကို ကိုင်ကြတယ်။ ထမင်းကိုလည်း ကုန်နိုင်သလောက် လေးပဲ ထည့်ပြီး ကုန်အောင် စားလေ့ရှိကြတယ်။ နောက်ပြီး လက်ကိုလည်း လျှာကြီးနဲ့ ဘယ်တော့မှ မလျက်ဘူး။ နနလေးဟာ အဲဒီလို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ စည်းကမ်းရှိရှိ စားတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် စုစုလေးနဲ့ စာတော်တာတူပေမဲ့ "မယ်ယဉ်ကျေး" ဆုကို ရရှိသွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

❋ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးနောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။

- မယ်ယဉ်ကျေး၊ မောင်ယဉ်ကျေးဆု ဆိုတာ ဘယ်လိုကလေးမျိုးတွေ ရတတ်တာလဲ။

(ဤမေးခွန်းသည် အနည်းငယ် မြင့်နေပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုခွင့်ပေးပါ။ စာတော်ပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးသူ၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်တတ်သူများသာ မယ်ယဉ်ကျေး/မောင်ယဉ်ကျေးဆုကို ရတတ်ကြောင်းကို ဆရာက ပြောပြသိစေရပါမည်)။

- ဇာတ်လမ်းထဲမှာ မယ်ယဉ်ကျေးဆုကို ဘယ်သူ ရသွားလဲ။
- နနလေးဟာ မယ်ယဉ်ကျေးဆုကို ဘာကြောင့် ရသွားတာလဲ။
- စုစုလေးဟာ မယ်ယဉ်ကျေးဆု ဘာဖြစ်လို့ မရတာလဲ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ အစားအသောက်တွေ စားရင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးဖြစ်အောင် ဘယ်လို စားရမလဲ။ (လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုကြပါစေ။)

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ထမင်းစားသောက်ပုံအမျိုးမျိုး -

(၁) ထမင်းလုတ် မရောက်ခင် ကြိုတင်ပြီး လျှာထုတ်၊ ပါးစပ်ဟကာ စားနေပုံနှင့် ထမင်းလုတ်ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ကို ဟပြီး စနစ်တကျ စားနေပုံ။

(၂) ပလုတ်ပလောင်းစားရင်း စကားပြောနေပုံနှင့် ပလုတ်ပလောင်းမဟုတ်ဘဲ သေသေသပ်သပ် စားနေပုံ။

(၃) စားပွဲပေါ်တွင် ဟင်းရည်များ၊ ထမင်းလုံးများ ပေကျံလျက် စားနေပုံနှင့် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားနေပုံ။

(၄) ညစ်ပတ်ပေရေနေသော လက်ဖြင့် သောက်ရေခွက်ကို ကိုင်နေပုံနှင့် သန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် သောက်ရေခွက်ကို ကိုင်နေပုံ။

(၅) ပန်းကန်ထဲတွင် ထမင်းကုန်အောင် မစားဘဲ ထားခဲ့ပုံနှင့် ကုန်စင်အောင် စားပုံ။

www.dhammaransi.com

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စားသောက်ပုံအမျိုးမျိုး ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံများကို တစ်ပုံချင်းစီပြလျက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဒီပုံထဲမှာ ဘယ်လို စားနေတာလဲ။ - သူ စားနေတဲ့ပုံစံက ကြည့်လို့ကောင်းလား။ - ဘယ်ပုံထဲကလို စားရင် ကြည့်လို့ ကောင်းမလဲ။ - ဘယ်ပုံထဲကလို စားရင်တော့ ကြည့်လို့ မကောင်းဘူးလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ဆိုရင် ဘယ်ပုံထဲကလို စားကြမလဲ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ စားသောက်ပုံ အမျိုးမျိုးပုံများကို တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်စုံစီ ဝေပေးပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားသောက်ပုံနှင့် မသန့်မရှင်း စားသောက်ပုံများကို ဆွေးနွေး ရွေးချယ်ကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အုပ်စုအသီးသီးအား "အဲဒီပုံတွေထဲက သားတို့၊ သမီးတို့ အကြိုက်ဆုံးပုံကို ရွေးပြပါ"ဟု မေးပြီး အုပ်စု ကိုယ်စားလှယ်က ရွေးပြပါစေ။ ❁ အုပ်စုများအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပြီးပါက မသန့်မရှင်း စားသောက်နေသော ပုံများကို တစ်ခုချင်း ထောက်ပြလျက် ထိုပုံများကဲ့သို့ မစားသင့်ကြောင်းနှင့် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားနေသောပုံများကို တစ်ခုချင်းထောက်ပြလျက် ထိုပုံများကဲ့သို့ စားသောက်သင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။	အတန်းသားများလျှင် အဖွဲ့ခွဲပြီး ကြည့်ရှုနိုင်းပါ။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ယဉ်ကျေးသူလေးများ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စာသင်ချိန် (၁၊ ၂၊ ၃) တို့ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်သင့်ကြောင်း ပြောပြပြီး အောက်ပါ "ယဉ်ကျေးသူလေးများ" ကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **ယဉ်ကျေးသူလေးများ** ထမင်းစားစို့ ညီမလေး (ညီငယ်လေး)၊ လက်ကို စင်အောင်ဆေး။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဟန်မူရာ၊ ထမင်းစေ့ မကျပါ။ ပါးစပ်မှာ ပလုတ်ပလောင်း၊ ဒီလို မစားကောင်း။ ဟင်းရည်တောင်းလည်း သပ်ရပ်စွာ၊ မညစ်ပေစေရာ။ သန့်ရှင်းလိမ္မာ အစာစား၊ ယဉ်ကျေးသူလေးများ။ ။	

သင်ခန်းစာ (၂၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများကိုသိရှိပြီး သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုကိုနဲ့ ညီညီဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများ ခေါင်းဖြီးထားခြင်း ရှိ/မရှိ အချင်းချင်း ကြည့်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဒီနေ့ ဘယ်သူတွေ ခေါင်းဖြီးထားသလဲ။ ကြည့်လိုက်ကြပါဦး။ - ဘယ်သူတွေ လက်သည်းရှည်နေသလဲ၊ ကိုယ့်လက်ကို ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ● ထို့နောက် အောက်ပါ ကိုကိုနှင့် ညီညီ ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။	ကွာခြားချက်များ ပြောနိုင်သမျှ ပြောစေရန် အချိန်ပေး၍ သေချာစွာ ကြည့်ရှုပါစေ။
ကိုကိုနဲ့ ညီညီ တစ်ခါတုန်းက ကိုကိုနဲ့ ညီညီဆိုတဲ့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ ညီညီက သန့်ရှင်းသလောက် ကိုကိုက သိပ်ပြီး ညစ်ပတ်တယ်။ ညီညီက အိပ်ရာထရင် သေချာ သွားတိုက်ပြီး မျက်နှာလည်း သေချာသစ်တယ်။ နေ့တိုင်းလည်း ရေချိုးတယ်။ ကိုကိုက တော့ မေမေက ရေချိုးဖို့ခေါ်ရင် ထွက်ပြေးလေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့ လက်သည်း၊ ခြေသည်း ညှပ်ရတာလည်း ကိုကိုက မကြိုက်ဘူး။ ကစားပြီးရင်လည်း လက်ကို ဘယ်တော့မှ ပြောင်အောင် မဆေးဘူး။ ညီညီက သူ့လက်သည်းတွေ ရှည်နေရင် မေမေ့ကိုပြပြီး ညှပ်ပေးပါလို့ ပြောတတ်တယ်။ ကစားပြီးတိုင်းလည်း လက်ကို ပြောင်အောင် ဆေးတယ်။ ကိုကိုက ခေါင်းလည်း မဖြီး၊ အုန်းဆီလည်း မလိမ်းချင်ဘူး။ ညီညီကတော့ မေမေက ဆီလိမ်းပြီး ခေါင်းဖြီးပေးရင် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတယ်။ ညီညီက မွှေးနေသလောက် ကိုကို့နားက ဖြတ်သွားရင် အလွန်နံတာပဲလို့ သူငယ်ချင်းတွေက ပြောကြတယ်။ ညီညီ့နားမှာ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကိုကို့နားမှာတော့ ဘယ်သူမှ မနေချင်ဘူး။ အဲဒီလို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ညီညီ့ကို သူ့ရဲ့ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားနဲ့ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်တွေရော ဆရာတွေကပါ အားလုံး ဝိုင်းချစ်ကြတယ်။	တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ ပြောဖြစ်စေရန် လမ်းကြောင်းတည့်ပေးပါ။ ကလေးများ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံကို လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့် ပေးပါ။ အချင်းချင်း ရှုတ်ချခြင်းမျိုးကို မပြုလုပ်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုရန် ပြောပါ။
● ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဘယ်သူ့မှာ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိသလဲ။ - ဘာဖြစ်လို့လဲ။ - ဘယ်သူ ခဏခဏနေမကောင်းဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။	

www.dhammaransi.com

<table>
<tr><td>- ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- နေမကောင်း ဖြစ်ဖူးသလား။
- အဲဒီတုန်းက ဘယ်လိုနေရသလဲ။
- နေမကောင်းရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲ။
❁ ကိုကိုနှင့် ညီညီပုံများကို အတန်း၏ တစ်နေရာတွင် ချိတ်ထားပါ။ "မည်သူနှင့် တူချင်ပါသနည်း"ဟုမေး၍ ၎င်းတို့ နှစ်သက်ရာပုံ၏ ရှေ့တွင် လာ၍ရပ်ပါစေ။
- ကိုကိုနဲ့ ညီညီ ဇာတ်လမ်းထဲက ... ကိုကိုနဲ့ ညီညီနှစ်ယောက်မှာ ဘယ်သူနဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်လဲ။
- ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်သူနဲ့ တူချင်သလဲ။
- ဘာဖြစ်လို့လဲ။
❁ မေးခွန်းအားလုံး ဖြေပြီးပါက "လူတိုင်းက သန့်ရှင်းသူနှင့်သာ သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်ကြသည့်အတွက်ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် သန့်ရှင်းအောင် နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း" ဆရာက ရှင်းပြပါ။</td><td></td></tr>
</table>

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး သီချင်းကဗျာနှင့် ရုပ်ပုံများ။

<table>
<tr><th>သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်</th><th>သတိပြုရန်အချက်များ</th></tr>
<tr><td>❁ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံများကို အခန်းပတ်လည်တွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- မျက်နှာသစ်နေပုံ၊
- သွားတိုက်နေပုံ၊
- ရေချိုးနေပုံ၊
- လက်ဆေးနေပုံ၊
- သနပ်ခါးလိမ်းနေပုံ။
❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ပြုလုပ်မည့် ရုပ်ပုံရှေ့တွင် သွား၍ ရပ်ကြပါစေ။
- မနက်အိပ်ရာ ထလာတာနဲ့ ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- ကျောင်းမသွားခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- အစာမစားခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- ကစားပြီးရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- မုန့်၊ ထမင်း မစားခင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
- အိမ်သာက ဆင်းလာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
❁ "အစားတစ်ခုခု စားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းရမည်ဖြစ်ကြောင်း" စသည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆိုင်သော အချက်များကို ကလေးငယ်များ နားလည်အောင်</td><td>ကလေးများ ဖြေသမျှ လက်ခံပေးပါ။</td></tr>
</table>

 www.dhammaransi.com

ပြောပြပြီးလျှင် အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ **တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး** ခြေသည်း လက်သည်း လှီးပဲ့မယ်၊ ချေးညော် ကင်းအောင်ကွယ်။ မျက်နှာသစ်ကာ ရေချိုးစို့၊ ဆပ်ပြာတိုက်ပါလို့။ ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းထားပဲ့မယ်၊ သွားကို တိုက်ကာရယ်။ ခေါင်းကိုဖြီးကာ ဆီလိမ်းလို့၊ မွှေးကြိုင် လန်းစေဖို့။ ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆပ်ပြာခွက်၊ ဆပ်ပြာခဲ၊ သွားတိုက်ဆေး (သို့မဟုတ်) ဆား၊ ကျောက်ပျဉ်၊ သနပ်ခါးရေ၊ ရေခွက်၊ ဆံပင်ဘီး၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ခြေလက်ပုံ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ရေဇလုံ၊ လက်သုတ်ပုဝါ ပန်းချီကတ်ပြားများ (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ပုံကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စု (၂) စု ဖွဲ့ပါ။ ❁ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများကို ကလေး အုပ်စုတစ်စုအားလည်းကောင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း ပန်းချီပုံကတ်ပြားများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံကတ်ပြားများကို ကျန် ကလေးအုပ်စုအားလည်းကောင်း ဝေပေးပါ။ ❁ ဆရာက ဦးဆောင်၍ "ခြေလက်ပုံလေးတွေ ဘယ်သူ့ဆီမှာ ရှိသလဲ"ဟု မေး၍ ရရှိထားသူများအား အများမြင်အောင် ထောင်ပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် "ခြေသည်း လက်သည်းတွေ ရှည်နေရင် ဒီဘက်အုပ်စုက ဘာပစ္စည်းနဲ့ တွဲမလဲ"ဟုမေး၍ မြှောက်ပြခိုင်းပါ။ အကယ်၍ "လက်သည်းညှပ်ပုံ"နှင့် မယှဉ်တွဲတတ်ပါက အောက်ပါ အတိုင်း ဦးဆောင်မေးမြန်းပြီးမှ လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ဥပမာ - "ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ရှည်နေရင် ဘာလုပ်မလဲ" "ဘာနဲ့ ညှပ်ရမလဲ" .... "လက်သည်းညှပ်"ဟူသော အဖြေရအောင် မေးပါ။ အဖြေရပြီးမှ "လက်သည်းညှပ်ပုံ ဘယ်သူတွေဆီမှာ ရှိသလဲ မြှောက်ပြပါဦး" .... ❁ ကျန်ရှိသော ပစ္စည်းများကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ယှဉ်တွဲပါစေ။ အသုံးဝင်မှုကိုပါ တစ်ပါတည်း သိသွားစေရန် သတိပြုပါ။	

www.dhammaransi.com

❁ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သန့်ရှင်းမှုကို နှစ်သက်သဘောကျကြောင်း၊ သန့်ရှင်းမှုရှိလျှင် စိတ်ကြည်လင်ပြီး ဉာဏ်ကောင်း၍ စာလည်း တော်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန်းမာပြီး သွက်လက်ဖျတ်လတ်သော၊ ချစ်စရာကောင်းသော ကလေးများကို အားလုံးက ချစ်ခင်ကြောင်း အနှစ်ချုပ်၍ ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၂) တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ပုံများနှင့် လက်ဆေးကြစို့နော် သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကျောင်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်မှ လက်ဆေးခြင်းအကြောင်း သင်ပြီးခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။ သင်ပြီးပြီဆိုပါက အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကို ပြန်နွှေးပေးပါ။ - ဘယ်အချိန်တွေမှာ လက်ဆေးကြရမလဲ။ - ဘာကြောင့် လက်ဆေးဖို့ အရေးကြီးသလဲ။ - လက်မဆေးရင် ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။ ❁ အကယ်၍ မသင်ရသေးဘူးဆိုပါက အောက်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို ပေးပါ။ ❁ ရုပ်ပုံများကို ပြသပြီး လက်ဆေးဖို့အရေးကြီးပုံကို ပြောပြပါ။ ဥပမာ - လက်မဆေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့် ရောဂါများကို ရှင်းပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ ကလေးများအားလုံးကိုလည်း အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာများဖြင့် လိုက်ဆိုပါစေ။ **လက်ဆေးကြစို့နော်** အစားအစာ စားတိုင်းကွယ်၊ လက်ဆေးကြရမယ်။ လက်ကို စင်စင်ဆေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်၊ (တူပျော်ပျော်)[၂] ထမင်းစားဖို့ မေမေခေါ်၊ လက်ဆေးကြစို့နော်၊ ဟေ့ ... လက်ဆေးကြစို့နော်။ ။ ❁ ထို့နောက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အရေးကြီးပုံအကြောင်းကို ပြန်လည်ရှင်းပြ အနှစ်ချုပ်၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်း၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့်အပြုအမူများကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆရာနှင့် သူ၏သူငယ်ချင်းများ စု၍ ရိုက်ထားသော "ဓာတ်ပုံ"နှင့် သူငယ်ချင်းကောင်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက "ကလေးများအား ဓမ္မစကူးလ်ကို လာရတာ ပျော်သလား"ဟု မေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။ "ဘာဖြစ်လို့ ပျော်တာလဲ"ဟု ဆက်မေးပါ။ "သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားရလို့" စသည်ဖြင့် ဖြေဆိုပါလိမ့်မည်။ ❁ ထို့နောက် - "သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားရတာအပြင် ဘာတွေလုပ်ရသေးလဲ" "သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ ဆရာ့မှာလည်း သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီထဲက သူငယ်ချင်းသုံးယောက်နဲ့ တွဲရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံကို ပြမယ်နော်" ❁ အထက်ပါအတိုင်း ပြောပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် စုရိုက်ထားသော ဓာတ်ပုံကိုပြ၍ "ဆရာ ဘယ်မှာလဲ၊ ဒါ ဘယ်သူ့ပုံလဲ" စသည်ဖြင့်မေး၍ ကလေးများအား ပြောပြပါ။ ❁ ကလေးများအား "သားတို့မှာ ချစ်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေ ရှိလား"ဟု မေးပြီး အတန်းထဲမှ သူတို့ခင်မင်ရသော သူငယ်ချင်းများကို လက်ညှိုးထိုးပြခိုင်းပါ။ ❁ ထို့နောက် "အဲဒီသူငယ်ချင်းကို ဘာဖြစ်လို့ ချစ်တာလဲ"ဟု မေးပြီး "အဲဒီသူငယ်ချင်းကိုရော သား/သမီးက ဘာလုပ်ပေးဖူးလဲ"ဟု ဆက်မေးပါ။ ❁ မေးခွန်းများ မေးပြီးသောအခါ အောက်ပါကဗျာကို သံပြိုင်ရွတ်ဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ **သူငယ်ချင်းကောင်း** အစာစားလည်း အတူတူ၊ ကစား အတူတူ။ လဲကျသူကို ထူလို့ပေး၊ သူငယ်ချင်းကောင်းလေး။ နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ခင်၊ ကူညီကြပါလျှင်။ ဘေးရန်ကင်းစင် ထာဝရ၊ တို့များ ပျော်ရွှင်ကြ။ ။	"သူငယ်ချင်းရှိလို့ သူငယ်ချင်းနဲ့ ကစားရလို့" စသည့် အဖြေရသည်အထိ မေးပါ။ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ ဖြေဆိုခွင့်ပေးပါ။ ဥပမာပြောပြထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံမရှိလျှင်လည်း အခြားသင့်လျော်သလို ပြောပြနိုင်သည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကဏန်းမိသားစု သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "အခု ဆရာနဲ့အတူတူ သီချင်းဆိုကြမယ်၊ သီချင်း ဆိုချင်လား၊ သီချင်းနာမည်က "ကဏန်းမိသားစု"လို့ ခေါ်တယ်၊ ကဏန်းကို သိလား၊ မြင်ဖူးလား"ဟု ပြောပါ။ ❁ အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို သင်ပေးပါ။ အလွတ်ရသည်အထိ သီဆိုကြပါစေ။	ဆရာသည် ကလေးများနှင့် အတူတူ ပါဝင်ရမည်။ ဆရာက သီချင်းပါ စာသားအတိုင်း အမူအရာဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
ကဏန်းမိသားစု (လက်ကိုမြှောက် ဘေးတိုက်လျှောက်၊ မင်းလမ်းလျှောက်တာ မှားနေတယ်) ၂ (ဒီလိုမဟုတ်ဘူး ဒီလို ဒီလို)၂ ကဏန်းမိသားစု လမ်းလျှောက်ကြတာ၊ ဝိုင်းကာပတ်ကာ ချာချာလည်၊ တို့တစ်တွေလည်း လမ်းလျှောက်ကြမယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကွယ်။ ။ (ခေါင်းဆောင်ခြေရာ အတိုင်းပေါ့ကွယ်။ ။)	
❁ ကလေးများ အလွတ်သီဆိုနိုင်သောအခါ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းနိုင်း၍ မတ်တတ်ရပ်ကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါ အမူအရာများကို လုပ်ဆောင်လျက် ကဏန်းမိသားစု သီချင်းကို ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုကြပါစေ။	
အမူအရာပုံစံ .... - ကလေးများ၏ **လက်ကို ကဏန်းလက်မပုံစံ** ပြုလုပ်ထားကြရမည်။ - **"ဒီလိုမဟုတ်ဘူး"** စာသားကို သီဆိုနေစဉ် **ရှေ့ကိုခြေနှစ်လှမ်းတိုး**ကြရမည်။ - **"ဒီလို ဒီလို"** စာသားကို သီဆိုနေစဉ် **ဘေးတိုက် လျှောက်**ကြရမည်။ - **"ဝိုင်းကာပတ်ကာ ချာချာလည်"** စာသားကို သီဆိုနေစဉ် **မိမိနေရာတွင်သာ ပတ်ချာလည်**နေကြရမည်။ - **"တို့တစ်တွေလည်း လမ်းလျှောက်ကြမယ်"** စာသားကို သီဆိုနေစဉ် **မိမိရပ်နေသောနေရာတွင် ဘယ်ညာလျှောက်**နေကြရမည်။ - **"သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကွယ်"** စာသားကို သီဆိုနေစဉ် **ဘေးချင်းကပ်ရပ်တွင်ရှိသော သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်၏လက်ကိုဆွဲ၍ အထက်သို့ မြှောက်**နေစေရမည်။	

www.dhammaransi.com

- အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အမူအရာများနှင့်တွဲလျက် ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုကြပါစေ။
- သီချင်းဆိုပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။
  - "သီချင်းဆိုရတာ ပျော်လား၊ အခုလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တူတူ သီချင်းဆိုရတာ ပျော်လား၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အခုလို ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေရတာ ပျော်လား" စသည်ဖြင့် မေးပါ။
  - "အခုလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဓမ္မစကူးလ်မှာ တူတူလာဆုံရတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း တူတူသီချင်းဆိုရ၊ ကကြရတယ်။ အလွန်ကို ပျော်စရာကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ သူငယ်ချင်းအပေါ် ချစ်ခင်ရမယ်နော်၊ သူငယ်ချင်း အကူအညီလိုရင် ကူညီရမယ်နော်"ဟု ပြောပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်း မောင်ကဏန်းဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "ကလေးတို့ရေ ... အခု ဆရာက ကလေးတို့လိုပဲ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်း မောင်ကဏန်း ဇာတ်လမ်းပြောပြမယ်"ဟု အစပျိုးပြီး ရုပ်ပုံများကို ပြ၍ ပြောပြပါ။

သူငယ်ချင်းကောင်း မောင်ကဏန်း

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာတစ်ရွာမှာ လယ်သမားတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့လယ်ကွင်းကြီးဟာ ရွာရဲ့မြောက်ဘက်အရပ်မှာ ရှိပါတယ်။ နေ့တိုင်း လယ်သမားလေးဟာ သူ့အလုပ်သမားနဲ့အတူ လယ်တောကို သွားခဲ့တယ်။ လယ်ထဲရောက်တိုင်း လုပ်စရာရှိတာတွေလုပ်ပြီး ရေကန်မှာ မျက်နှာသစ်လေ့ရှိတယ်။ သွားတိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်ဖို့ ရေကန်ထဲ ဆင်းလိုက်တိုင်း အဲဒီရေကန်ထဲမှာနေတဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကဏန်းလေး

www.dhammaransi.com

တစ်ကောင်ကို အမြဲတမ်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒီ ကဏန်းလေးနဲ့ လယ်သမားလေးတို့ဟာ နေ့တိုင်းတွေ့နေရတော့ မိတ်ဆွေရင်းချာတွေလို ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

လယ်သမားလေးလည်း ကြာလာတော့ ကဏန်းလေးနဲ့ ခင်မင်သွားပြီး လယ်တောကို လာတိုင်းလာတိုင်း သူ့ရဲ့အပေါ်ရုံထဲမှာ ကဏန်းလေးကို ယုယုယယထည့်ပြီး အိပ်ခိုင်းလေ့ရှိတယ်။ အိမ်ပြန်တော့မယ်ဆိုမှ ရေကန်ထဲကို ပြန်ချပေးထားခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေလာရင်း ကဏန်းလေးရဲ့ ကိုယ်လုံးလေးဟာ အခြားကဏန်းတွေထက် ပိုမိုကြီးမားလာခဲ့တယ်။

အဲဒီလယ်ကွင်းကြီးရဲ့ အနားက ထန်းပင်ပေါ်မှာနေတဲ့ ကျီးမိုက်တစ်ကောင်ဟာ လယ်သမားလေးရဲ့ ကြည်လင်တောက်ပ ဝိုင်းစက်ပြီး စူးရှတဲ့ မျက်လုံးလေးကို ဖောက်စားချင်နေခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒီကျီးမိုက်ဟာ လယ်သမားလေးရဲ့ မျက်လုံးကို ဖောက်စားဖို့အတွက် အကြံအမျိုးမျိုး ထုတ်နေခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ လယ်ကန်သင်းနားက တောင်ပို့ထဲမှာနေတဲ့ မြွေဟောက်နဲ့ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပြီး အကူအညီတောင်းတော့ မြွေဟောက်ကလည်း ကူညီမယ်လို့ ကတိပေးလိုက်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ မြွေဟောက်ဟာ လယ်ကန်သင်းဘေးနားမှာ ပုန်းပြီး လယ်သမားလေးအလာကို စောင့်နေခဲ့တယ်။ လယ်သမားလေးလည်း သူလုပ်နေကျအတိုင်း လယ်တောရောက်တာနဲ့ သူ့မိတ်ဆွေကဏန်းလေးကို သူ့အပေါ်ရုံမှာ အသာအယာထည့်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာ မြွေဟောက်ဟာ လယ်သမားရဲ့ ဖနောင့်ကို ချောင်းပြီး ပေါက်လိုက်တော့ လယ်သမားလေး လဲကျသွားခဲ့တယ်။ လယ်သမားလေး လဲကျသွားတာနဲ့ ကျီးမိုက်ဟာ လယ်သမားလေးရဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်နားပြီး မျက်စိတွေကို အတင်းထိုးဆိတ်တယ်။

ကဏန်းလေးက သူ့မိတ်ဆွေ လယ်သမားလေး မျက်လုံးအဖောက်ခံရမှာကို သိလိုက်ပြီး သူ့ရဲ့သန်မာတဲ့ လက်မတွေနဲ့ ကျီးမိုက်ရဲ့လည်ပင်းကို ဖမ်းယူလိုက်ပါတယ်။ ကဏန်းလေးဟာ ကျန်တဲ့လက်မနဲ့ မြွေဟောက်ရဲ့ လည်ပင်းကိုပါ ထပ်ပြီးဖမ်းလိုက်တယ်။ လည်ပင်းကို အညှပ်ခံလိုက်ရတဲ့ မြွေဟောက်ဟာ အလွန်တုန်လှုပ်ပြီး ကဏန်းလေးကို အမျိုးမျိုးတောင်းပန်တယ်။ နောက်ပြီး "သင့်ကိုလည်း ဘာမှ မလုပ်ဘဲနဲ့ ငါတို့ကို ဘာဖြစ်လို့ ဖမ်းထားရတာလဲ"လို့ မြွေဟောက်က မေးတော့ "ငါ့မိတ်ဆွေကို နှိပ်စက်သူတွေဖြစ်လို့ ဖမ်းထားရတာပါ"လို့ ကဏန်းလေးက ဖြေလိုက်တယ်။ "ငါ့ကို လွှတ်ပေးရင် သင့်မိတ်ဆွေဆီက အဆိပ်တွေကို ပြန်စုပ်ပေးပါ့မယ်လို့ မြွေဟောက်က ပြောတော့ ကဏန်းလေးဟာ မြွေဟောက်ကို အနည်းငယ် ဖြေလျှော့ပေးပြီး လယ်သမားလေးကိုယ်ထဲက အဆိပ်တွေကို ပြန်ပြီးစုပ်ယူခိုင်းတယ်။ မြွေဆိပ်တွေကို စုပ်ယူပြီးတဲ့အခါမှာ လယ်သမားလေးဟာ အကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်သွားပြီး မတ်တတ်ရပ်နိုင်ခဲ့တယ်။

ကဏန်းလေးလည်း လယ်သမားလေး ပြန်ကောင်းလာတာကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျီးမိုက်ကိုရော မြွေဟောက်ကိုပါ သူ့ရဲ့သန်မာတဲ့ လက်မနဲ့ ညှပ်ပြီးဖြတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး လယ်သမားလေးနဲ့ ကဏန်းလေးတို့လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ လက်တွဲနေထိုင်သွားကြပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ သုဝဏ္ဏကက္ကဋဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ တတိယတွဲ၊ ၂၀၀၊ ဇာ၊ ၄၊ ၃၊ ၂၇၅။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - လယ်သမားလေးဟာ သူ့ရဲ့ အပေါ်ရုံထဲမှာ ဘာကိုထည့်ပြီး လယ်ထွန်လေ့ရှိသလဲ။

www.dhammaransi.com

- ဘယ်သူက လယ်သမားလေးရဲ့ မျက်လုံးကို စားချင်တာလဲ။ - လယ်သမားလေးကို ဘယ်သူ ကူညီလိုက်တာလဲ။ - ဘာဖြစ်လို့ ကူညီတာလဲ။ - ဘယ်သူတွေဟာ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်ကဏန်းရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မောင်ကဏန်း ရုပ်ပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆရာက "သူငယ်ချင်းကောင်းတွေဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ အကူအညီပေးကြရတယ်။ ဒီနေ့ကစပြီး သားတို့၊ သမီးတို့တစ်တွေလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်ပြီး အကူအညီလိုတဲ့သူတွေကို ကူညီပေးနိုင်တဲ့ သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆရာ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်"ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

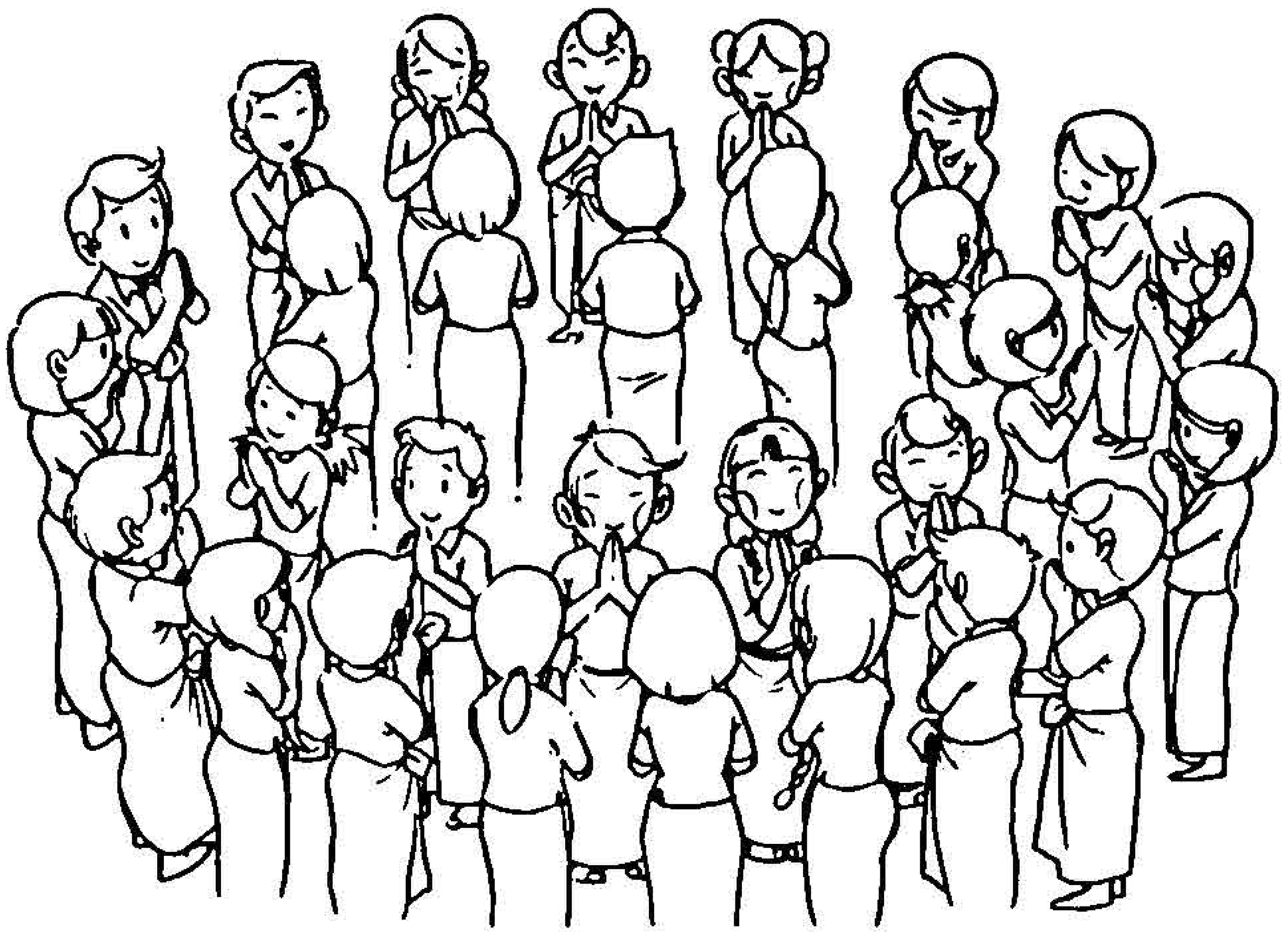
သင်ခန်းစာ (၃၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန်(၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ် သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအားလုံးကို ဝိုင်း ၂-ထပ် ဝိုင်းစေကာ အတွင်းအပြင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေစေပါ။ ❁ ထို့နောက် "ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ်" သီချင်းကဗျာကို သံပြိုင်သီဆိုစေကာ အပြင်ဝိုင်းက ညာဘက်၊ အတွင်းဝိုင်းက ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါစေ။ **ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်** လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။ ဘုန်းဘုန်းတွေ့မယ် .... ဆရာလေးတွေ့မယ် ... ကုသိုလ်တွေရမယ် ....။ လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။ ယဉ်ကျေးရမယ် ... သိမ်မွေ့ရမယ် ... ပျော်ရွှင်သွားရမယ် ...။ လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။ ဆေးရောင်ခြယ်မယ် ... ပုံပြောပြမယ် ... သီချင်းတွေ ဆိုကြမယ် ...။ လာပါ သူငယ်ချင်း ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်။ ယဉ်ကျေးရမယ် ... သိမ်မွေ့ရမယ် ... ပျော်ရွှင်သွားရမယ် ...။ ။ ❁ သီချင်းရပ်လိုက်သည်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် သူငယ်ချင်းနှင့် တွေ့ဆုံကာ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း လက်အုပ်ချီနှုတ်ဆက်လျက် အပြန်အလှန် မေးခွန်းမေးပါစေ။ ဥပမာ - "သူငယ်ချင်းနာမည် ဘယ်လိုခေါ်လဲ"၊ "သူငယ်ချင်းက ဘယ်မှာနေလဲ"၊ "သူငယ်ချင်းက ဘယ်လို ကစားရတာ ကြိုက်လဲ" စသည်။	

www.dhammaransi.com



စာသင်ချိန်(၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆင်နှင့်မျောက်ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ ဆင် မြင်ဖူးလား
  - ဆင်က ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ (အချိန်ပေး၍ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားပါစေ။)
  - မျောက်တွေကိုရော မြင်ဖူးလား။
  - မျောက်ကရော ဘယ်လိုလဲ၊ ဘာလုပ်တတ်သလဲ။
- "ကဲ အခု သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ ဆင်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ မျောက်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို သိသွားပြီနော်၊ ဆင်နဲ့ မျောက်လိုပဲ အခြားတိရစ္ဆာန်တွေဟာလည်း သူ့အစွမ်းအစနဲ့သူ ရှိကြတယ်၊ အခု ဆရာက ဆင်နဲ့ မျောက်ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု စကားချီပြီး ဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

ဆင်နှင့် မျောက်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဆင်ကြီးတစ်ကောင်နဲ့ မျောက်လေးတစ်ကောင်ဟာ တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် မတည့်ကြဘူး။ "သူသာတယ်၊ ငါသာတယ်"ဆိုပြီး အမြဲတမ်း ငြင်းခုံနေကြတယ်။ ဆင်ကြီးကလည်း ကုန်းပေါ်မှာ အကောင်အကြီးဆုံး ခွန်အားအကြီးဆုံးဖြစ်လို့ သူသာ အသာဆုံးလို့ပြောတယ်။ မျောက်လေးကလည်း သူက သွက်လက်တယ်၊ ပေါ့ပါးတယ်၊ သစ်ပင်တက်ကျွမ်းတယ်၊ ဒါကြောင့် သူသာ အသာဆုံးဆိုပြီး အချင်းချင်း အမြဲတမ်း ငြင်းခုံနေခဲ့ကြတယ်။

တစ်နေ့ ဆင်ကြီးနဲ့ မျောက်လေးဟာ ဘယ်သူက သာသလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ ပညာရှိကြီး ဦးဇီးကွက်ကို သွားမေးကြတယ်။ ဦးဇီးကွက်က သူတို့နှစ်ယောက်ကို "ချောင်းတစ်ဘက်ကမ်းမှာရှိတဲ့ သရက်ပင်က သရက်သီးကို ရအောင်ယူနိုင်တဲ့သူဟာ

www.dhammaransi.com

အသာဆုံးပဲ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဒီတော့ ဆင်ကြီးက သရက်သီး ခူးဖို့ဆိုပြီး ချောင်းတစ်ဘက်ကမ်းရောက်အောင် ရေကူးသွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မျောက်လေးက ရေမကူးတတ်တော့ တစ်ဘက်ကမ်းမှာပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။ ဆင်ကြီးကတော့ ဟိုဘက်ကမ်းက သရက်ပင်ကြီးအောက်ကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။ ဆင်ကြီးဟာ သရက်ပင်အောက်ကို ရောက်ပေမဲ့ သရက်သီးက အတော်မြင့်တဲ့နေရာမှာ ရှိနေတာမို့ နှာမောင်းနဲ့ မမီဖြစ်နေတော့ သရက်သီးကို ခူးမရ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ဒီတော့မှ ဆင်ကြီးဟာ တစ်ဘက်ကမ်းကို ပြန်သွားပြီး ရေမကူးတတ်လို့ ကျန်နေတဲ့ မျောက်လေးကို သူ့ကိုယ်ပေါ် တက်စေတယ်။ အဲဒီနောက် ချောင်းကိုကူးပြီး သရက်ပင်အောက်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ သရက်ပင်အောက် ရောက်တာနဲ့ မျောက်လေးဟာ သရက်ပင်ပေါ်ကို အလျင်အမြန် တက်သွားပြီး သရက်သီးကို ခူးလိုက်နိုင်တယ်။ ဒီတော့မှ ဆင်ကြီးနဲ့မျောက်လေးဟာ ပညာရှိကြီး ဦးဇီးကွက် ဘာဖြစ်လို့ သရက်သီး ခူးခိုင်းရတာလဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားကြပါတယ်။

ဆင်ကြီးနဲ့ မျောက်လေးဟာ သရက်သီးခူးပြီး ပညာရှိကြီး ဦးဇီးကွက်ဆီကို ပြန်လာခဲ့ကြတယ်။ ပညာရှိကြီး ဦးဇီးကွက်က “ဘယ်သူက သာတယ်၊ ဘယ်သူက ညံ့တယ်၊ ဘယ်သူက တော်တယ်၊ လုပ်မနေဘဲ တစ်ယောက်လိုအပ်ချက်ကို တစ်ယောက် ဖြည့်ပေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ”ဆိုပြီး ဆုံးမစကား ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဆင်ကြီးနဲ့ မျောက်လေးဟာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် အလွန်ချစ်ခင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားကာ တစ်သက်လုံး ငြင်းခုံရန်ဖြစ်တာတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်သွားကြတော့တယ်။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ဆင်က ဘာတွေ လုပ်တတ်သလဲ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲမှာ မျောက်က ဘာတွေ လုပ်တတ်သလဲ။
  - ဆင်နဲ့မျောက်က သူငယ်ချင်းတွေလား။
  - တစ်ဘက်ကမ်းက သရက်သီးကို ဆင်နဲ့မျောက် ဘယ်လို ခူးကြလဲ။
  - မျောက်မပါဘဲ ဆင်တစ်ကောင်တည်း ဘာဖြစ်လို့ သရက်သီး မခူးနိုင်ရသလဲ။
  - ဆင်မပါဘဲ မျောက်တစ်ကောင်တည်း ဘာဖြစ်လို့ သရက်သီး မခူးနိုင်ရသလဲ။
- သူငယ်ချင်းဟူသည်မှာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်သင့်ကြောင်း အကျယ်တဝင့် ပြောကြားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကြိုးအဖြစ်သုံးရန် အဝတ်စများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ် နေတာဟာ အရေးကြီးလား၊ မကြီးဘူးလား" ဟု မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ "ကဲ အခု အချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ်နေတာဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ သိရအောင် ကစားနည်းလေးတစ်ခု ကစားကြည့်ကြမယ်"ဟု ပြောပြီး ကလေးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘေးတိုက်ယှဉ်ရပ်စေ၍ ကပ်လျက်ဖြစ်နေသော ကလေးနှစ်ယောက်၏ ခြေထောက်တစ်ဖက်စီကို အဝတ်စကြိုးဖြင့် ချည်ကာ ကျောင်းသား အရေအတွက်ပေါ် မူတည်၍ ၅ တွဲ (သို့မဟုတ်) ၁၀ တွဲစီ အပြေးပြိုင်စေပါ။ ❁ ခြေထောက်များကို ကြိုးချည်ရာတွင် ကလေးများ မနာကျင်အောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။ 	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စာသင်ချိန် (၁၊ ၂၊ ၃) ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်သင့်ကြောင်း ပြောပြပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကလေးတို့ ကျောင်းသားကောင်း ဖြစ်ချင်လား၊ မဖြစ်ချင်ဘူးလား။ - ကျောင်းသားကောင်းတွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြလား။ - ကျောင်းသားကောင်းတွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုနေလဲ။ - အနိုင်ကျင့်တာဟာ ကျောင်းသားကောင်းတွေရဲ့ အလုပ်လား။ - အနိုင်ကျင့်တာဟာ ရှက်စရာ ကောင်းလား၊ မကောင်းဘူးလား။ - ကျောင်းသားကောင်းတွေရဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါ "သူငယ်ချင်းကောင်း" သီချင်းကဗျာကို အသံနေ အသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **သူငယ်ချင်းကောင်း** အစာစားလည်း အတူတူ၊ ကစား အတူတူ။ လဲကျသူကို ထူလို့ပေး၊ သူငယ်ချင်းကောင်းလေး။ နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ခင်၊ ကူညီကြပါလျှင်။ ဘေးရန်ကင်းစင် ထာဝရ၊ တို့များ ပျော်ရွှင်ကြ။ ။	ကလေးများကို တစ်ယောက်ချင်း အလိုက်ဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအလိုက်ဖြစ်စေ၊ အားလုံးခြုံ၍ဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးမေးမြန်းပြီး ကလေးများအားလုံး ဖြေဆိုခွင့်ရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သူရဲကောင်း ငါးကလေးများ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ နေထိုင်ရမည်ကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စာသင်ခုံများကို ဘေးသို့ ရွှေ့ထားပါ။ ❁ မြွေအဖြစ် သရုပ်ဆောင်မည့်သူကို ကြိုတင်ရွေးချယ်ပြီး ကလေးအားလုံးကို သူသည် မြွေအဖြစ် သရုပ်ဆောင်မည့်သူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။ ❁ ကလေးများအားလုံးကို စာသင်ခန်းအလယ်တွင် လွတ်လပ်စွာနေစေပြီး "အခု ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း ကစားကြရအောင်"ဟု ပြောပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့က ငါးကလေးတွေ ဖြစ်တယ်၊ အခု မြွေက ငါးကလေးတွေကို လိုက်ဖမ်းတော့မယ်"ဟု ပြောပြီး မြွေအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သူက ကလေးများကို လိုက်ဖမ်းပါစေ။ ❁ ဖမ်းမိသောကလေးများကို ဘေးသို့ဖယ်ထား၍ ကလေး ၂/၃ ဦးခန့်ကို ဖမ်းပြီးလျှင် "သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ အချင်းချင်း လက်တွဲပြီး စည်းစည်းလုံးလုံး မရှိတဲ့အတွက် မြွေဖမ်းတော့ ပါသွားတာပေါ့၊ အခု မြွေဖမ်းလို့မရအောင် အားလုံး လက်တွေ တွဲထားမယ်၊ လက်တွေမလွှတ်ရဘူးနော်"ဟု ပြောပြီး ကလေးများအားလုံးကို လက်တွဲထား ကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် မြွေအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သူကို နောက်တစ်ကြိမ် လိုက်ဖမ်းပါစေ။ ❁ အချိန်အနည်းငယ်အထိ ကစားစေပြီးလျှင် "ကဲ .... သားတို့၊ သမီးတို့ စောစော ကတော့ မြွေက လာဖမ်းတဲ့အခါ သားတို့၊ သမီးတို့က တစ်ကွဲတစ်ပြားစီနဲ့ စည်းစည်း လုံးလုံး မနေတဲ့အတွက် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဖမ်းလို့ရတယ်၊ အခု သားတို့၊ သမီးတို့က လက်တွေတွဲပြီး စည်းစည်းလုံးလုံးနေတဲ့အတွက် မြွေက ဖမ်းလို့မရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင် စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ နေကြပါ"ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူရဲကောင်း ငါးကလေးများ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "စည်းလုံးညီညွတ်စွာ လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် အောင်မြင်မှုရရှိတဲ့ သူရဲကောင်း ငါးကလေးများဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်"ဟုပြော၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ **သူရဲကောင်း ငါးကလေးများ** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ရွာကြီးတစ်ရွာရဲ့ တောင်ဘက်မှာ အမြဲတမ်း စီးဆင်းနေတဲ့ ချောင်းကလေးတစ်ချောင်း ရှိတယ်။ အဲဒီချောင်းလေးထဲမှာ ငါးလေးတွေက အုပ်စုလိုက် လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ ကူးခတ်နေကြတယ်။ အဲဒီချောင်းလေးထဲမှာ ငါးလေးတွေ တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် စလိုက်နောက်လိုက်နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနေကြတာကို ကြည့်ပြီး သွားရည်ကျနေတဲ့ ရေမြွေတစ်ကောင်လည်း ရှိနေတယ်။ ရေမြွေကလည်း ငါးလေးတွေကို ဘယ်လိုစားရရင် ကောင်းမလဲလို့ အမြဲကြံစည်နေခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ငါးဖမ်းသမားကြီးတစ်ယောက် ရောက်လာပြီး "အင်း ဒီချောင်းထဲမှာ ငါးတွေ တော်တော်ပေါတာပဲ။ ဒီချောင်းမှာ မြှုံးထောင်လိုက်ရင်တော့ တစ်ပတ်စာလောက် ဟင်းမပူရတော့ဘူး" ဆိုပြီး မြှုံးထောင်ခဲ့တယ်။ ငါးကလေးတွေကလည်း မြှုံးကို မမြင်ဖူးတော့ မသိကြဘူး။ တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် ဆော့ကစားရင်း မြှုံးထဲဝင်မိကြတယ်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြှုံးထဲဝင်မိနေတဲ့ ငါးလေးတွေ တစ်စတစ်စများလာပြီး စုမိနေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီမှာ အကွက်ချောင်းနေတဲ့ ရေမြွေကလည်း အဆင်သင့်ပဲလေ၊ စားရက်ကြုံတော့ အလွယ်ကလေးပဲ စားရတော့မယ်ဆိုပြီး ပျော်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် မြှုံးနားကို ကပ်သွားပြီး မြှုံးထဲကို ဝင်လိုက်တော့တယ်။ ငါးကလေးတွေက "အောင်မလေး ... ငါတို့တွေတော့ ဒုက္ခရောက်ပါပြီ၊ ရေမြွေကြီးအစားခံရတော့မယ်"ဆိုပြီး ကြောက်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘေးကိုကြည့်လိုက်တော့ မျိုးတူငါးကလေးတွေက အများကြီးဆိုတော့ ပြန်အားတက်လာကြပြီး "ငါတို့မှာ အင်အားအများကြီးရှိတယ်၊ ရေမြွေက တစ်ကောင်တည်း၊ ဘာမှကြောက်နေဖို့ မလိုဘူး၊ လာကြ လာကြ၊ ငါတို့မြွေကြီးကို ဝိုင်းကိုက်ကြစို့၊ မင်းတို့က ခေါင်းကိုကိုက်၊ ငါတို့က အမြီးကို ကိုက်မယ်၊ ဟိုတစ်ဖက် အုပ်စုက ကျောကုန်းကိုကိုက်"လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရေမြွေကို ဝိုင်းကိုက်ကြတာ ရေမြွေလည်း သူ့အထင်နဲ့ တခြားစီဖြစ်ပြီး "အမလေးဗျ ... ကယ်ကြပါဦးဗျာ၊ ကျုပ်ကို ဝိုင်းကိုက်နေကြပြီ"ဆိုပြီး ဒဏ်ရာတွေအများကြီးနဲ့ မြှုံးထဲကနေ တစ်ချိုးတည်း ထွက်ပြေးသွားတော့တယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို မြှုံးတံရဲ့ထိပ်မှာ ထိုင်နေတဲ့ ဖားညိုကြီးတစ်ကောင်က ကြည့်ပြီး သဘောကျနေခဲ့တယ်။ ရေမြွေကလည်း ဖားညိုရယ်နေတာကို မြင်သွားပြီး "ဖားညိုကြီး၊ မင်းက ရယ်နိုင်သေးတယ်နော်၊ ငါးတွေက ငါ့ကိုဒီလို ဝိုင်းကိုက်ကြတာ တရားသလား၊ ငါကတစ်ကောင်တည်း၊ သူတို့တွေက အုပ်စုလိုက်ကြီး အနိုင်ကျင့်တာပဲ" လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဖားညိုကြီးကလည်း "အိုး အိုး ... ရေမြွေကြီးရယ်၊ သိပ်တရားတာပေါ့ကွာ၊ မင်းက သူတို့ကို စားဖို့သွားတာကိုး၊ သတ္တဝါတွေက ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ အရပ်မှာ အားရှိကြတယ်၊ ကျွမ်းကျင်ကြတယ်၊ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲဖျက်ဆီးမယ့်သူဟာ သူကိုယ်	ဆရာက စကားပြောဟန်၊ အသံနေအသံထားဖြင့် ပြောရန် လိုအပ်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

တိုင် ပျက်စီးရတာ တရားပါတယ်ဗျာ”လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

ရေမြွေကြီးကလည်း ဘာမှပြန်မပြောနိုင်တော့ဘဲ ဆက်ပြီး ထွက်ပြေးသွားခဲ့တယ်။ ငါးလေးတွေကလည်း မြှုံးထဲကနေထွက်ပြီး “လိုက်ကြဟေ့ လိုက်ကြ၊ ရေမြွေကို ကိုက်ကြမယ်ဟေ့”လို့ ဆိုပြီး ရေမြွေနောက်ကို အုပ်စုလိုက် ဆက်ပြေးပြီး လိုက်ကိုက်တော့ ရေမြွေက အလွန်ကြောက်ပြီး ငါးလေးတွေနဲ့ ဝေးရာကို ထွက်ပြေးသွားရှာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ငါးလေးတွေဟာ သူတို့တွေ စုပေါင်းအားနဲ့ ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်ကြလို့ ဘေးရန်ကနေ လွတ်မြောက်သွားကြပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ဟာရိတမဏ္ဍုကဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ဒုတိယတွဲ။ ၃၆၅။
ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၂။ ၂၁၈။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ဘယ်သူတွေ ပါဝင်သလဲ။
  - ငါးကလေးတွေဟာ ဘယ်မှာ နေကြသလဲ။
  - ငါးကလေးတွေဟာ ဘယ်မှာ မိသွားကြသလဲ။
  - ငါးကလေးတွေရဲ့ ရန်သူကြီးက ဘယ်သူလဲ။
  - ငါးကလေးတွေက မြွေကြီးကို ဘာလုပ်လိုက်ကြသလဲ။
  - ငါးကလေးတွေက မြွေကြီးကို ဘယ်လို တိုက်ခိုက်ကြသလဲ။
  - နောက်ဆုံးမှာ ငါးကလေးတွေက ဘာဖြစ်သွားသလဲ စသည်ဖြင့် မေးပါ။
- ဆရာက ငါးကလေးများဟာ စည်းလုံးရဲရင့်စွာနဲ့ မြွေကြီးကို တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့ကြောင်း၊ ငါးကလေးတွေက ညီညီညွတ်ညွတ် နေထိုင်ကြလို့ အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြောင်း ပြောကြားပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပုံဆွဲရန် စာရွက်များနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
- ကလေးများအား ငါးပုံ၊ မြွေပုံ၊ ဖားပုံများ ဆွဲခိုင်းပါ။ - ပုံဆွဲပြီးသောအခါ ဇာတ်လမ်းနှင့်ချိတ်ဆက်ပြီး ပုံများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ … “ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ငါးလေးတွေ ဘာလုပ်သလဲ”စသည်။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၂) တွင် အသုံးပြုခဲ့ပြီးသော ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် စည်းလုံးခြင်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက ကလေးများအား ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများကို ပြလျက် အောက်ပါကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။ **စည်းလုံးခြင်း** ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပျော်ပျော်ရွှင်၊ ငါးလေးများအသွင်။ အကူအညီလိုရင် ညီညာမနေး၊ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေး။ ဖေးဖေးမမ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေလို။ ကြိုးဆိုကာ လက်ချင်းဆက်၊ စည်းလုံးခြင်းအတွက်။ ။ ❁ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၏ အကျိုးကို ကလေးများအား ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား မျက်လုံးမှိတ်ထားပြီး ခဏ ငြိမ်သက်ကြပါစေ။ ❁ ငါးကလေးများကို နမူနာယူပြီး သားတို့၊ သမီးတို့လည်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ညီညီညွတ်ညွတ် ချစ်ချင်ခင်ခင် နေထိုင်သင့်ကြောင်း၊ အဲဒီလို နေထိုင်မှသာ ကျောင်းမှာရော အိမ်မှာပါ ပျော်ရွှင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ အားလုံး ငါးကလေးတွေလို စည်းလုံးညီညွတ်တဲ့ ကလေးများ ဖြစ်ကြပါစေ"ဟု ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ဆရာက ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် ရွတ်ဆိုပြရန်လိုပါသည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်၊ ။ စိတ်ကောင်းထားကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်၊ ။ နမြောတွန့်တိုခြင်းမရှိဘဲ ပေးကမ်းကူညီတတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး ကလေးများ၏ ထင်မြင်ချက်ကို လွတ်လပ်စွာ ပြောပါစေ။ - သားတို့၊ သမီးတို့တွေ သူငယ်ချင်းကို ခဲတံငှားဖူးလား။ - ကိုယ်စားနေတဲ့မုန့်ကို သူငယ်ချင်းကို ခွဲကျွေးဖူးလား။ - ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာတွေကို ငှားရမှာ၊ ပေးရမှာ နမြောတွန့်တိုဖူးလား။ - သားတို့၊ သမီးတို့ စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ - စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူရဲ့ မျက်နှာက ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ။ လုပ်ပြပါဦး။ - စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့လူရဲ့ မျက်နှာကရော ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ။ လုပ်ပြပါဦး။ ❁ ဆရာက အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။ "သားတို့၊ သမီးတို့တွေ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ ကိုယ်စားနေတဲ့ မုန့်တွေကို နမြောတွန့်တိုခြင်းမရှိဘဲ ပေးကမ်းကူညီကြရမယ်။ အဲဒီလို သူငယ်ချင်းက လိုအပ်တာတွေကို ပေးကမ်းကူညီတတ်တဲ့သူဟာ လူချစ်လူခင်ပေါ်များမယ်။ ကိုယ်အကူအညီလိုရင်လည်း ပြန်ပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ကြလိမ့်မယ်"စသည်ဖြင့်ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စိတ်ထားမကောင်းသောငှက်မ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "အခုဆရာက ကလေးတို့ကို စိတ်ထားမကောင်းလို့ ဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ ငှက်မကြီး အကြောင်းကို ပြောပြမယ်"ဟု ပြော၍ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

စိတ်ထားမကောင်းသောငှက်မ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ကြက်တူရွေးငှက်ပေါင်းများစွာဟာ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး နေထိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီတောအုပ်ကြီးအလယ်မှာ လှည်းလမ်းမကြီးတစ်ခုလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလှည်းလမ်းမကြီးကနေ လှည်းပေါင်းများစွာက နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဖြတ်သန်း သွားလာကြတယ်။ ကြက်တူရွေးငှက်တွေဟာ အဲဒီလှည်းလမ်းမပေါ်မှာ လှည်းသမားတွေ ကျကျန်ခဲ့တဲ့ စပါးစေ့တွေ၊ ပဲစေ့တွေစတဲ့ စားစရာတွေကို နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း လိုက်ကောက်စားကြတယ်။ အဲဒီကြက်တူရွေးတွေထဲမှာ လောဘကြီးပြီး သူတစ်ပါးတွေကို မစားစေချင်တဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးတစ်ကောင်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒီကြက်တူရွေးငှက်မကြီးဟာ သူတစ်ပါးတွေ စပါးစေ့၊ ပဲစေ့တွေ အများကြီး စားနေရပြီဆိုရင် ဘေးကနေ မကျေမနပ်နဲ့ ဒေါသတွေ ဖြစ်နေလေ့ရှိတယ်။ "ဒီလှည်းလမ်းမကြီးမှာ ငါ တစ်ယောက်တည်း အစာစားရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ"လို့ အမြဲတမ်း တွေးနေခဲ့တယ်။ အခြားကြက်တူရွေးငှက်တွေကတော့ အဲဒီကြက်တူရွေးငှက်မကြီးရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားကို မသိကြဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်တွေဟာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း လှည်းလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ အစာစားနေခဲ့ကြတယ်။

တစ်နေ့တခြား မကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေ တိုးတိုးလာတဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးဟာ "တခြားငှက်တွေ ဒီနေရာမှာ အစာလာမစားနိုင်အောင် လုပ်မှပဲ"လို့ တွေးကာ တောအနှံ့ လျှောက်သွားပြီး "အို ... အဆွေငှက်အပေါင်းတို့ ... လှည်းလမ်းမကြီးမှာ ကြောက်မက်ဖွယ် အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဆင်ကြမ်း၊ မြင်းကြမ်းကြီးတွေလည်း ဖြတ်သွားနေပါတယ်။ နွားကြမ်းကြီးတွေနဲ့ လှည်းတွေကလည်း ငှက်တွေကို တက်ကြိတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ လှည်းလမ်းမပေါ်ကို မသွားကြပါနဲ့တော့"လို့ စိုးရိမ်နေဟန်ဆောင်ပြီး လိမ်ညာပြောဆိုပါတယ်။ တခြားရိုးသားတဲ့ငှက်တွေဟာ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီး ပြောတဲ့စကားကို ယုံကြည်ပြီး လှည်းလမ်းမပေါ်ကို သွားရောက် အစာမစားရဲကြတော့ဘူး။ ဒီတော့ လှည်းလမ်းမကြီးပေါ်မှာ စားစရာ စပါးစေ့တွေ၊ ပဲစေ့တွေက အများကြီး ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထားမကောင်းတဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးဟာ တခြားငှက်တွေ မလာလို့ အစားအသောက်တွေများတော့ တစ်ယောက်တည်း ပျော်ပျော်ပါးပါးကြီး စားသောက်နေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့တော့ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးဟာ စပါးစေ့၊ ပဲစေ့တွေကို အပုံလိုက်ကြီး တွေ့တော့ စားချင်စိတ်တွေ အလွန်ဖြစ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘာမှ သတိမထားမိခဲ့ဘူး။ လောဘတကြီးနဲ့ ခေါင်းမဖော်နိုင်လောက်အောင် စားသောက်နေတဲ့ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကောင်းမထားတဲ့ ငှက်မကြီးဟာ လှည်းတစ်စီးလာနေတာကိုလည်း သတိမထားမိခဲ့ဘူး။ သူ စားနေတုန်းမှာ အဝေးကနေ လှည်းတစ်စီးက အရှိန်အဟုန်နဲ့လာပြီး ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးပေါ်ကို တက်ကြိတ်သွားခဲ့ပါတယ်။

သူတစ်ပါးတွေအပေါ် စိတ်ကောင်းမထားဘဲ အစားအသောက်မက်မောတဲ့ ငှက်မကြီးဟာ လှည်းကြိတ်တဲ့ဒဏ်ရာကြောင့် ကိုယ်နှစ်ခြမ်းကွဲပြီး သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။ ငှက်မကြီးပျောက်လို့ ငှက်မင်းဟာ ငှက်တွေကို အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး လိုက်ရှာစေခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ လှည်းလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ကိုယ်နှစ်ခြမ်းကွဲပြီး သေနေတဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်မကြီးကို တွေ့သွားခဲ့ကြတယ်။ ငှက်မင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်တော့ စပါးစေ့တွေ၊ ပဲစေ့တွေ အများကြီးကို တွေ့လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ ငှက်မကြီးဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကောင်းမထားဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း စားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သေဆုံးရခြင်းဖြစ်တယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။

အဲဒီအခါ ငှက်မင်းက ငှက်အားလုံးကို သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကောင်းထားဖို့၊ အားလုံးချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းထားကာ နေထိုင်စားသောက်ကြဖို့ ဆုံးမစကား

www.dhammaransi.com

ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး တောထဲမှာရှိတဲ့ ငှက်တွေဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင်၊ ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့ကြပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ အနုသာသိကဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၄၄၉၊
ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၄၅၃၊

- ဇာတ်လမ်းပါအကြောင်းအရာများကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲက ငှက်မကြီးဟာ သူများတွေ ကောင်းကောင်းစားနေတာကို တွေ့တော့ သူ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ (ပျော်လား၊ စိတ်ညစ်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ ... စသည်ဖြင့် ဆက်မေးနိုင်သည်။)
  - ငှက်မကြီးဟာ ဘာဖြစ်လို့ လိမ်ညာပြီး ပြောသလဲ။
  - ငှက်မကြီးဟာ ဘာဖြစ်လို့ လှည်းကြိတ်ခံရသလဲ။
  - ငှက်မကြီးကို အတုယူသင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

  "ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းမှာဖြစ်ဖြစ် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး စိတ်ကောင်းမထားနိုင်ရင် မကောင်းတဲ့အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အချင်းချင်းချစ်ခင်မှု၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေကိုလည်း ပျက်ပြားစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို ရိုးရိုးသားသား ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သွားမှ အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှု၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေရပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်"စသည်ဖြင့် ပြောပြပေးပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက မိမိကိုယ်တိုင် နမြောတွန့်တိုစိတ်ထားမိသော အကြောင်းအရင်းတစ်ခုနှင့် ထိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဆိုးကျိုးများ၊ ထိုသို့မဖြစ်အောင် အကောင်းဘက်မှ စဉ်းစား၍ ပြုမူလုပ်ဆောင်ခဲ့ပုံနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောကောင်းကျိုးများကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ ဥပမာ - ဆရာ ငယ်ငယ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတွေက ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက်တွေ ငှားရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းကို နမြောတွန့်တိုပြီး မပေးခဲ့ဘူး။ ကိုယ်စားနေတဲ့မုန့်ကိုလည်း သူငယ်ချင်းတွေကို ခွဲဝေမကျွေးခဲ့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေအကုန်လုံးက ဆရာ့ကို မချစ်ကြဘူး။ ဆရာနဲ့လည်း မကစားချင်ကြဘူး။ အဲဒီတော့ ဆရာက တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ နောက်ကျတော့ ဆရာက သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပစ္စည်းတွေငှားတယ်။ မုန့်ရှိရင်လည်း ခွဲကျွေးတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို ကူညီပြီး သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေတော့ သူငယ်ချင်းတွေ အကုန်လုံးက ဆရာ့ကို ချစ်ကြပြီး ဆရာလိုအပ်တာတွေကိုလည်း ကူညီပေးကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆရာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေလာကြတာ အခုထိပဲပေါ့။	

www.dhammaransi.com

❁ ထို့နောက် ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။ - ကလေးတို့ရော နှမြောတွန့်တိုစိတ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးလား။ (အမှန်အတိုင်းပြောရန် အားပေးပါ။) - အဲဒီအခါ ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘာပြောခဲ့သလဲ။ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။ ❁ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့အခါ ကောင်းတဲ့အတွေးကို တွေးပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောဆိုဆက်ဆံ၊ နေထိုင်ပြုမူမှသာ အချင်းချင်းအဆင်ပြေပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်မယ်။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မနာလိုခြင်း ကင်းကြစေ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံစံနေစေပြီး တစ်ယောက်ပခုံးကိုတစ်ယောက် ကိုင်ထားကာ မတ်တတ်ရပ်နေပါစေ။ အောက်ပါ ကဗျာကို ရွတ်ဆိုလျက် လှည့်ပတ်သွားလာပါစေ။ **မနာလိုခြင်း ကင်းကြစေ** သူလိုအပ်တာ ကိုယ်ကပေးလို့၊ ကူညီပေးစို့ တို့တစ်တွေ။ စိတ်ထားကောင်းကို ထူထောင်သွားလို့၊ ဖြူအောင်ထားစို့ အမြဲပေ။ ကိုယ့်ထက်သာရင် သူငယ်ချင်းတို့၊ မနာလိုခြင်း ကင်းကြစေ။ ဝန်တိုစိတ်များ သတိထား၊ ရှောင်ရှားကြမယ်လေ။ အဲဒါမှ တို့လူငယ်များ စိတ်ထားမြတ်မယ်လေ။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကလေးများကို ဆရာက နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲခိုင်း၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်နေပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် ဆရာက "သားတို့၊ သမီးတို့ နှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က အမူအရာတစ်ခုကို စတင်ပြုလုပ်ရမယ်။ နောက်တစ်ယောက်က အဲဒီလူ လုပ်တဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ရမယ်" ဟု ပြောပြထားပါ။ ဥပမာ - ရှေ့မှရပ်နေသောသူက ပြုံးပြလျှင် နောက်တစ်ယောက်ကလည်း ပြုံးပါ။ ရှေ့မှရပ်နေသောသူ မဲ့ပြလျှင် လိုက်မဲ့ပြပါစေ ... စသည်။ ❁ ဤနည်းဖြင့် ကလေးများကို တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပြုလုပ်ပါစေ။ ❁ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ပြုံးပြတာကို မြင်ချင်လား၊ မဲ့ပြတာကို မြင်ချင်လား။ - ခုနက သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်အချိန်မှာ ပြုံးပြီး၊ ဘယ်အချိန်မှာ မဲ့ကြသလဲ။	

www.dhammaransi.com

- ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပါ။

"ကိုယ့်ကိုပြုံးပြတာကို မြင်ချင်ရင် ကိုယ်ကစပြီး အရင်ဦးအောင် ပြုံးပြရမယ်။ ကိုယ့်ကို မဲ့ပြတာ မကြိုက်ရင် ကိုယ်ကလည်း မဲ့မပြရဘူး။ လူချစ်လူခင်ပေါတဲ့ အကောင်းဆုံးဆေး ကတော့ ပြုံးပြတာပဲ။ သားတို့၊ သမီးတို့လည်း လူချစ်လူခင်ပေါများအောင် ပြုံးပြရမယ်။ နောက်ပြီး စိတ်ထားလည်း ကောင်းရမယ်။ ကိုယ်က သူများအပေါ် စိတ်ကောင်းထားမှ ကိုယ့်ကိုလည်း သူများက စိတ်ကောင်းထားမယ်။ ရုပ်လေးပဲလှတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထား လေးပါလှရင် အကောင်းဆုံးပဲ။"

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မြေခွေးနှင့် ပေါင်းဆိုသော ခြင်္သေ့
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ လူမိုက်နှင့် မပေါင်းသင်းအပ်ပုံကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာသရုပ်ဖော်ပုံများ။
(မိဘစကား နားမထောင်ဘဲ ဆိုးသွမ်းနေသော ကလေးပုံ၊ မိဘကို ကူညီနေသည့်ပုံ၊ သူငယ်ချင်းများကို မုန့်ဝေကျွေးနေသော ကလေးပုံ၊ သူများပစ္စည်း ခိုးနေသော ကလေးပုံ၊ ဆရာစာသင်နေသည်ကို ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်နေသော ကလေးပုံနှင့် နားမထောင်ဘဲ ကစားနေသော ကလေးပုံ။)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးအရေအတွက်ပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အုပ်စု ၆-စု ဖွဲ့ပါ။ ❁ ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုအသီးသီးအား တစ်ခုစီ ပေးထားပါ။ ❁ ရုပ်ပုံများအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ❁ သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) ဂိုက်ဘုတ်ပေါ်တွင် "လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ"ဟူသော စာလုံး နှစ်လုံးကို တစ်ဖက်စီတွင် ရေးသားထားပါ။ ❁ မိမိတို့ရရှိထားသော ရုပ်ပုံများကို "လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ" စာလုံးနှစ်လုံးအနက် တစ်ခုခု အောက်တွင် သွားရောက်ကပ်ပါစေ။ ❁ ကပ်ပြီးသောအခါ အုပ်စုအသီးသီးကို ၎င်းတို့ရရှိထားသော ရုပ်ပုံအတွင်း သရုပ်ဖော် ထားချက်များကို ကလေးများသိသလောက် ပြောပြကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ မြေခွေးနှင့် ပေါင်းသင်းမိသော ခြင်္သေ့လေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❋ ကလေးများအား လူမိုက်နှင့် မပေါင်းဖော်သင့်ကြောင်း၊ လူမိုက်တို့၏ စကားများကိုလည်း နားမထောင်သင့်ကြောင်း၊ လူမိုက်တို့၏ အပြုအမူများကို အားမကျသင့်ကြောင်း စသည်ဖြင့်ပြောကြားပြီး အောက်ပါ "မြေခွေးနှင့် ပေါင်းမိသော ခြင်္သေ့လေး" ဇာတ်လမ်းကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။

မြေခွေးနှင့် ပေါင်းသင်းမိသော ခြင်္သေ့လေး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဟာရာဏသီပြည်အနီး တောအုပ်တစ်ခုမှာ ခြင်္သေ့မောင်နှံတို့ ကျက်စားနေထိုင်ကြတယ်။ သူတို့မောင်နှံမှာ ခြင်္သေ့သားလေးတစ်ကောင်နဲ့ ခြင်္သေ့သမီးလေးတစ်ကောင် ရှိပါတယ်။ ခြင်္သေ့သားလေးရဲ့ နာမည်ကတော့ မနောဇလို့ ခေါ်တယ်။ မနောဇလေး အရွယ်ရောက်လာတော့ မိသားစုကို ကျွေးမွေးပြုစုနေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့တော့ မနောဇလေး သားကောင်ဖမ်းနေတဲ့အချိန်မှာ မြေခွေးတစ်ကောင် ရောက်လာခဲ့တယ်။ မြေခွေးက ရိုးသားတဲ့ ခြင်္သေ့လေးကို လိမ်ညာလှည့်ဖြားချင်လို့ ရောက်လာခဲ့တယ်။ မြေခွေးက မနောဇလေးကို တွေ့တာနဲ့ ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးပြီး ခစားနေတယ်။ မနောဇလေးဟာ သူ့ကို ရှိခိုးနေတဲ့ မြေခွေးကို တွေ့လိုက်ရတော့ "အဆွေ မြေခွေး ... အဘယ့်ကြောင့် ငါ့ကို ရှိခိုးနေရတာလဲ"လို့ မေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ မြေခွေးက "အရှင်ခြင်္သေ့မင်းထံမှာ တပည့်ခံ ခစားချင်လို့ပါ"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ မနောဇလေးကလည်း အသက်ငယ်ရွယ်သူ ဖြစ်လေတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားတတ်တဲ့အသိဉာဏ် မရှိသေးတဲ့အတွက် "ကောင်းပြီ၊ ခစားလော့"လို့ ဆိုကာ မြေခွေးကို မိမိနေရာကို ခေါ်သွားခဲ့တယ်။

မနောဇရဲ့ ဖခင်ခြင်္သေ့က မြေခွေးကို မြင်တော့ "ချစ်သား မနောဇ ... မြေခွေးဆိုတာ သီလမရှိ၊ ယုတ်မာသောအကျင့်ရှိတယ်၊ မြေခွေးနဲ့ အတူမနေပါနဲ့"လို့ တားမြစ်ဆုံးမပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မနောဇလေးက ဖခင်စကားကို နားမထောင်ဘဲ မြေခွေးနဲ့ ဆက်လက်ပေါင်းသင်းနေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့တော့ မြင်းသားကို စားချင်နေတဲ့ မြေခွေးက မနောဇလေးကို "အရှင်... ငါတို့ဟာ အသားမျိုးစုံကို စားဖူးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မြင်းသားကိုတော့ မစားဖူးသေးဘူး၊ မြင်းသား စားဖူးချင်လိုက်တာ"လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ မနောဇလေးလည်း "အဆွေ မြေခွေး ... မြင်း ဘယ်နားမှာရှိလဲ၊ ကျွန်ုပ် ဖမ်းပေးပါ့မယ်"လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ယုတ်မာတဲ့အကြံနဲ့ ကျေးဇူးတရားနားမလည်တဲ့ မြေခွေးက "ဟာရာဏသီပြည် မြစ်နားမှာ မြင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်"လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

မနောဇလေးဟာ မြင်းသားရှာဖို့ ဟာရာဏသီမြစ်နားကို မြေခွေးနဲ့အတူ သွားခဲ့ကြပါတယ်။ မနောဇလေးဟာ မြစ်ထဲရေချိုးနေတဲ့ မြင်းတစ်ကောင်ကို ဖမ်းကာ လိုဏ်ဂူကိုသယ်ခဲ့ပြီး မြေခွေးနဲ့အတူ စားသောက်ခဲ့ကြတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဖခင်ခြင်္သေ့ကြီးဟာ သားငယ်မနောဇရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို မြင်လို့ ဆုံးမစကား ပြောကြားခဲ့တယ်။ "ချစ်သားမနောဇ ... မြင်းဆိုတာ ဘုရင်တွေ

www.dhammaransi.com

စီးကြတာ၊ ဘုရင့်ဆီမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ လေးသမားတွေရှိတယ်၊ ဒီတော့ မြင်းတွေကို မဖမ်းပါတော့နဲ့”လို့ ဆိုဆုံးမခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မနောဇလေးဟာ စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့ မြေခွေးစကားကို နားယောင်ပြီး ဖခင်ခြင်္သေ့ရဲ့ ဆုံးမစကားကို နားမထောင်ဘဲ မြစ်ကိုသွားပြီး မြင်းတွေကို တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ဖမ်းစားနေခဲ့ပါတယ်။

မြင်းတွေကို အမြဲဖမ်းနေတော့ “ဟာရာဏသီပြည်မှာ ခြင်္သေ့တစ်ကောင်က မြင်းတွေကို ဖမ်းယူသတ်ဖြတ်နေတယ်” ဆိုတဲ့ သတင်းစကား ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ဒီသတင်းစကားကို ဘုရင်ကြားသွားတော့ မြင်းတွေကို မြစ်ဆိပ်မှာ ရေမချိုးစေတော့ဘဲ မြင်းတင်းကုပ်မှာပဲ ရေချိုး၊ မြင်းတင်းကုပ်မှာပဲ အစာကျွေးဖို့ အမိန့်ပေးခဲ့တယ်။

မနောဇလေးလည်း မြေခွေးစကားကို နားယောင်နေမိတော့ မြင်းမဖမ်းဘဲ မနေနိုင် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ မြင်းတင်းကုပ်အထိလာပြီး မြင်းတွေကို ဖမ်းယူနေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဘုရင်ကလည်း လေးသမားတွေကိုခေါ်ကာ “ခြင်္သေ့ကို သတ်ပစ်နိုင်သူရှိလား၊ ခြင်္သေ့ကို ပစ်သတ်နိုင်သူကို ဆုငွေများစွာ ပေးသနားမယ်” လို့ ပြောကြားတယ်။ လေးသမားတွေကလည်း “ခြင်္သေ့ကို ပစ်သတ်ပြီး ဖမ်းပေးနိုင်ပါတယ်” လို့ အဖြေပေးကြတယ်။

နောက်တစ်နေ့ မနောဇလေး မြင်းလာဖမ်းတဲ့အချိန်မှာ လေးသမားတွေကလည်း လေးနဲ့ချိန်ပြီး စောင့်နေခဲ့ကြတယ်။ လေးသမားတွေက မနောဇလေး လာနေတဲ့အချိန်မှာ မပစ်သေးဘဲ မြင်းကိုကိုက်သတ်ပြီး ချီပြေးတဲ့အခါမှ မြားနဲ့ ပစ်လိုက်ကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခြင်္သေ့လေးမနောဇဟာ “ငါ့ကို မြားမှန်ပြီ”လို့ အော်ဟစ်ငိုကြွေးရင်း မြို့ပြင်ကို ပြေးထွက်သွားခဲ့တယ်။ မြို့ပြင်မှာစောင့်နေတဲ့ မြေခွေးက မနောဇရဲ့အော်သံကို ကြားလိုက်တဲ့အခါ “မနောဇတော့ လေးသမားပစ်လို့ မြားမှန်ပြီး သေတော့မယ်၊ သေတော့မယ့်သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်နေလို့ ငါ့အတွက် ဘာအကျိုးမှရှိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့အသက် မသေအောင် တောထဲ ဝေးရာကို ပြေးမှပဲ” လို့ ကြံကာ ဒဏ်ရာရနေတဲ့ မနောဇလေးကို မကူညီဘဲ ပစ်ထားခဲ့ပြီး မြို့နဲ့ဝေးရာကို ထွက်ပြေးသွားခဲ့ပါတယ်။

မနောဇခြင်္သေ့လေးဟာ မြင်းကိုသယ်လာပြီး သူနေတဲ့နေရာ လိုဏ်ဂူဆီ အရောက်ပြန်လာခဲ့တယ်။ လိုဏ်ဂူအဝရောက်မှ မြင်းကိုချပြီး လဲကျသွားခဲ့တယ်။ မနောဇလေးရဲ့ ဖခင်ခြင်္သေ့နဲ့ ဆွေမျိုးတွေက မြားမှန်ပြီး သွေးအလိမ်းလိမ်းကပ်နေတဲ့ မနောဇလေးကို ကြင်နာစွာ ဆေးကုပေးကြတယ်။ မနောဇလေးကိုလည်း “ကောင်းစေချင်လို့ ဆုံးမတဲ့ မိဘစကားကို နားမထောင်ဘဲ မြေခွေးယုတ်နဲ့ ပေါင်းတာမို့ ဒီလို ဘေးဒုက္ခကြုံရတာ၊ နောက်ဆိုရင် မိဘစကားကို နားထောင်ပါ၊ စိတ်ထားယုတ်မာတဲ့ လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းသင်းပါနဲ့”လို့ ဆုံးမခဲ့ကြတယ်။

“မနောဇခြင်္သေ့လေးလည်း အခုအချိန်ကစပြီး မိဘစကားကို နားထောင်ပါတော့မယ်၊ လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းသင်းတော့ပါဘူး”လို့ ကတိပေးပြီး မိဘတွေကို ကန်တော့တောင်းပန်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး မနောဇခြင်္သေ့လေးဟာ မိဘစကားကို အစဉ်အမြဲ နားထောင်ပြီး လူမိုက်တွေနဲ့ မပေါင်းသင်းတော့ဘဲ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း ။ ။ မနောဇဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ တတိယတွဲ၊ ၂၄၂။
ဇာ၊ ဌ၊ ၃။ ၃၀၂။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - ခြင်္သေ့လေးနာမည် ဘယ်လို ခေါ်သလဲ။

www.dhammaransi.com

- ခြသေ့်လေးဟာ ဘယ်သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်မိသွားခဲ့သလဲ။ - ခြသေ့်လေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ မြားပစ်ခံရတာလဲ။ - ခြသေ့်လေး မြားပစ်ခံရတော့ မြေခွေးကြီးက ဆေးကုပေးသလား၊ ဘာလုပ်ပေးသလဲ။ - စိတ်ထားမကောင်းတဲ့ လူမိုက်တွေနဲ့ ပေါင်းရင် ဘယ်လို ဖြစ်တတ်သလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မြေခွေးနှင့်ပေါင်းမိသော ခြသေ့်လေး ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။
(ခြသေ့်မောင်နှံနှင့် ခြသေ့်သားလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နေကြပုံ၊
မြေခွေးကြီးက ခြသေ့်လေးကို ဦးချနေပုံ၊
မြေခွေးကြီးနှင့် ခြသေ့်လေး မြစ်ကမ်းတွင် မြင်းဖမ်းနေပုံ၊
မြင်းတင်းကုပ်မှ မြင်းကို ခြသေ့်လေး ကိုက်ချီသွားစဉ် မြားပစ်ခံရပုံ၊
ခြသေ့်လေးကို မိခင်ဖခင်များက ပြုစုပေးနေပုံ။)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကျောင်းသား အရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ ❁ မြေခွေးနှင့်ပေါင်းသင်းမိသော ခြသေ့်လေးဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများကို အုပ်စု အားလုံးအား ဝေပေးပါ။ ❁ ရုပ်ပုံများကို ဇာတ်လမ်းအစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါစေ။ ❁ အစီအစဉ်ကျအောင် ပထမဆုံး စဉ်နိုင်သောအုပ်စုအား အနိုင်ပေးပါ။ ❁ ကလေးများအပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့ စဉ်ထားသည့်ပုံများကို ကြည့်ပြီး ဇာတ်လမ်း အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်ပြောပြကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ချီးကျူးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံး သတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မနောဇခြင်္သေ့လေးကဗျာ၊ မနောဇခြင်္သေ့ပုံ၊ ဖခင်ခြင်္သေ့ကြီးပုံ၊ မြေခွေးပုံ၊ မြင်းပုံ၊ လေးသမားများပုံ ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မြေခွေးနှင့်ပေါင်းမိသော ခြင်္သေ့လေးဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ပြပါ။ **မနောဇခြင်္သေ့လေး** မနောဇ တဲ့၊ ခြင်္သေ့ငယ်၊ မြေခွေးမိုက်နဲ့၊ ပေါင်းမိတယ်။ မိဘစကား၊ သူပယ်ရှား၊ ဘေးဒဏ်သင့်မှ၊ နောင်တပွား။ မောင်ညီငယ်များ၊ တို့တစ်တွေ၊ လူမိုက်များနဲ့၊ ကင်းအောင်နေ။ ဖေဖေမေမေ၊ ဆိုစကား၊ ခြင်္သေ့ငယ်လို၊ မပယ်ရှား၊ တို့တစ်တွေ လွန်လေးစား။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စု (၅) စု ဖွဲ့ပါ။ ❁ ဆရာက မနောဇခြင်္သေ့လေးပုံ၊ ဖခင်ခြင်္သေ့ကြီးပုံ၊ မြေခွေးပုံ၊ မြင်းပုံ၊ လေးသမားများပုံ ကတ်ပြားများကို မဲစနစ်ဖြင့် တစ်ခုစီ ဝေပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် မိမိရရှိသော ဇာတ်ကောင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောပြပါစေ။ ❁ အားလုံးပြောပြပြီးသောအခါ ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါစေ။ ထို့နောက် မိဘစကားနားထောင်ပြီး လူမိုက်များနှင့် မပေါင်းသင်းကြဖို့ ဆုံးမပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ကဲ … သားတို့၊ သမီးတို့သိတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့အမည်တွေကို ပြောပြပါဦး" ဟု အစချီပြီး ကလေးများအား ၎င်းတို့သိသော တိရစ္ဆာန်လေးများကို မေးမြန်းပါ။ ❁ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အမည်များကိုလည်း ကလေးများသိသလောက် မေးမြန်းပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်သလား။ - ဘယ်တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်သလဲ၊ ဘာကြောင့် ချစ်တာလဲ။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို မချစ်ဘူးလဲ၊ ဘာကြောင့် မချစ်တာလဲ။ - အိမ်မှာ ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေ ရှိလား။ - အဲဒီခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေကို ရိုက်ဖူးလား။ - ငှက်လေးတွေကို ခဲနဲ့ ပစ်ဖူးသလား။ - တိရစ္ဆာန်လေးတွေဟာ သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ နာတတ်တယ်ဆိုတာ သိလား။ - ကဲ … ဟုတ်လား၊ မဟုတ်ဘူးလား သိရအောင် ညာလက်နဲ့ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းကို ဆိတ်ကြည့်မယ်၊ ဘာဖြစ်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ထဲက တစ်ယောက်ထွက်လာပါဦး၊ ဆရာ နည်းနည်း ဆိတ်ကြည့်မယ်၊ ဘာဖြစ်သလဲ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ နာသလို တိရစ္ဆာန်လေးတွေလည်း နာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့က တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို နာကျင်အောင် မလုပ်ရဘူးနော်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကြင်နာရမယ်၊ ချစ်ရမယ်နော်" စသည်ဖြင့် ပြောပြပါ။	ကလေးအားလုံးကို ပြောပြခွင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

* ဆရာက "တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ" ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။
* ဇာတ်လမ်းပြောရာတွင် အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။

တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက အလွန်စည်ကားတဲ့ မြို့ကြီးတစ်မြို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမြို့က လူအများစုဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ရဟန်းတော်တွေကို အလွန်ရိုသေကြပါတယ်။ အဲဒီ မြို့မှာ နာမည်ကြီး သူဌေးကြီးတစ်ဦးလည်း ရှိပါတယ်။ သူဌေးကြီးက အလွန်ချမ်းသာ တော့ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်း အကြီးကြီးကိုလည်း မြို့နဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားပါတယ်။ အဲဒီကျောင်းကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင် သီတင်းသုံးနေ စဉ်မှာ အောက်ပါအဖြစ်အပျက်လေး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်။

တစ်နေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ သာဝတ္ထိမြို့ထဲ ဆွမ်းခံကြွတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြွတော်မူလာရင်း မြို့တွင်းမရောက်ခင် လမ်းတစ်နေရာမှာ ဝိုင်းအုံဖွဲ့ပြီး ဆူညံ ဆူညံလုပ်နေတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဖွဲ့နဲ့ ဆုံမိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးငယ်တွေက မြွေတစ်ကောင်ကို ဝိုင်းရိုက်နေကြတယ်။ အဲဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ကလေးငယ်တွေကို လှမ်းမေးလိုက်တယ်။ **(မြတ်စွာဘုရားရှင် ဆွမ်းခံကြွနေပုံ)**

"ကလေးတို့ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ"

"အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ မြွေကို တုတ်နဲ့ ရိုက်နေကြတာပါ ဘုရား"

"ဩော် ... ကလေးတို့က ဘာဖြစ်လို့ မြွေလေးကို ရိုက်တာလဲ"။

(ကလေးငယ်များ မြွေတစ်ကောင်ကို ဝိုင်းရိုက်နေပုံ)

"တပည့်တော်တို့ကို ကိုက်မှာ ကြောက်လို့ပါဘုရား"

"ကလေးတို့ မြွေကိုက်ခံရမှာ ကြောက်သလား"

"တင်ပါ့ဘုရား...ကြောက်ပါတယ်ဘုရား"

(မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့် ကလေးငယ်များ အမေးအဖြေလုပ်နေပုံ)

"အေး ... ကလေးတို့ ကြောက်သလိုပဲ မြွေကလေးကလည်း သူ့ကို ရိုက်မှာ ကြောက်တာပေါ့ကွယ်"

"ကိုယ့်အသားနာမှာ ကြောက်လို့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ အသားကို နာအောင် လုပ်ရင် ကလေးတို့မှာလည်း ဆင်းရဲတတ်တယ်၊ ရောဂါများတတ်တယ်၊ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပြီး အားလုံးကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံကြရမယ်နော်"။ **(ဆင်းရဲသူအရို့၏ရုပ်ပုံ)**

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အခုလိုရှင်းပြလိုက်တော့ ကလေးငယ်လေးတွေလည်း သဘောပေါက်သွားကြပြီး တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံ ကြတော့တယ်။

ကိုးကား။ ။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသာသနာကမာရကဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထု၊ မြန်မာပြန်၊ တတိယတွဲ၊ ၂၂၅၊
ဓမ္မပဒ၊ ၃၊ ၂၊ ၃၃၊

www.dhammaransi.com

❁ အထက်ပါအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြပြီးနောက် "သားတို့၊ သမီးတို့လည်း တိရစ္ဆာန်လေးတွေတွေ့ရင် တုတ်တွေ၊ ခဲတွေနဲ့ မပစ်ဘဲ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံကြရမယ်နော်။ သူတို့ကြိုက်တဲ့ အစာလေးတွေကိုလည်း ကျွေးပေးမယ်ဆိုရင် သူတို့ကလည်း သားတို့၊ သမီးတို့ကို ပြန်ချစ်လာကြမှာပေါ့ကွယ်" စသည်ဖြင့် အနှစ်ချုပ် ပြောပြပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်၏ နာမည်ကို ပြောပြပြီး ထိုတိရစ္ဆာန်၏ လှုပ်ရှားပုံကိုလည်း ပြောပြထားပါ။ ဥပမာ - ကြောင်ကဲ့သို့ အသံမထွက်ဘဲ သွားနည်း၊ မြွေကဲ့သို့ တွန့်လိမ်တွန့်လိမ် သွားနည်း၊ ယုန်ကဲ့သို့ ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားနည်း၊ ဆင်ကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်သွားနည်း၊ ငှက်ကဲ့သို့ ပျံသန်းသွားနည်း စသည်တို့ကို လုပ်ပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါ "တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ" သီချင်းကဗျာကို သင်ပေးပါ။ **တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ** တို့တစ်တွေမှာ၊ နာကျင်သလို၊ သူတို့လည်း နာကျင်တတ်တယ် ... တို့တစ်တွေမှာ၊ ပျော်ရွှင်သလို၊ သူတို့လည်း ပျော်ရွှင်ရမယ် ... တို့တစ်တွေမှာ၊ နာကျင်သလို၊ ငှက်ကလေး နာကျင်တတ်တယ် ... တို့တစ်တွေမှာ၊ ပျော်ရွှင်သလို၊ ငှက်ကလေး ပျော်ရွှင်ရမယ်... မှတ်ချက်။ ။ "သူတို့လည်း" ဟူသောနေရာတွင် ကြောင်ကလေး၊ ယုန်ကလေး၊ ပါပီလေး စသည်ဖြင့် အစားထိုးပြီး ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ❁ တိရစ္ဆာန်လေးများ အမူအရာနှင့် သီချင်းကဗျာကို မှတ်မိစေပြီးသောအခါ အစားထိုးထားသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း အမူအရာလုပ်စေလျက် သီချင်းကဗျာကို ပျော်ရွှင်စွာ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားရှင်နှင့် ဆင်ကြီးရုပ်ပုံ၊ တောထဲရှိ ရဟန်းတစ်ပါးနှင့် မြွေများ သွားလာနေသည့်ဟန် ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပြောခဲ့တာ သားတို့၊ သမီးတို့ သိပြီးပြီနော်"ဟု နိဒါန်းပျိုးပြီး ဘုရားရှင်နှင့် ဆင်ကြီး ရုပ်ပုံကို ပြပါ။	ဘုရားရှင်နှင့်ဆင်ကြီး ရုပ်ပုံ။
❁ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းပါ။ - တောထဲမှာ ဘုရားရှင်တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်ဟာ ဘုရားရှင်အတွက် ရေရှာဖွေပြီး သောက်တော်ရေကပ်တယ်။ စားစရာတွေ တောထဲကရှာဖွေပြီး ဘုရားရှင်ကို ဆက်ကပ်အလုပ်အကျွေးပြု တယ်။ ဘုရားရှင်က ဆင်ကြီးကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံတယ်။	
❁ ထို့နောက် ရုပ်ပုံကို ကလေးများ မမြင်အောင် မိမိဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။	
❁ ရုပ်ပုံပါအရာများမှ ၃-၄ မှတ်မိသူရှိလျှင် လက်ထောင်ခိုင်းပါ။	ဥပမာ - ဘုရားရှင် ဆင်ကြီး၊ သစ်ပင်စသည်။
❁ တောထဲရှိ ရဟန်းတစ်ပါးနှင့် မြွေများ သွားလာနေပုံကို ပြပါ။	
❁ မြွေများအပေါ် မေတ္တာတရားထား (ကြင်ကြင်နာနာဆက်ဆံ) သည့်အတွက် မြွေများ က ရဟန်းများကို အန္တရာယ်မပြုပုံအကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။	
❁ ထို့နောက် ရုပ်ပုံများကို ကလေးများ မမြင်အောင် မိမိဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ရုပ်ပုံပါအရာများမှ ၃-၄ မှတ်မိသူရှိလျှင် လက်ထောင်ခိုင်းပါ။	တောထဲရှိရဟန်း တစ်ပါးနှင့် မြွေများသွားလာနေပုံ၊ မြွေ၊ မြက်ပင်၊ ရဟန်း စသည်။ လက်ထောင်ထားသူ အားလုံးကို ဖြေဆိုခွင့် ပေးနိုင်က ပေးပါ။
❁ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က "ခြေလေးချောင်း၊ ခြေနှစ်ချောင်း၊ ခြေမပါတွားသွားသော မည်သည့် သတ္တဝါမဆို ကြင်နာသနား မေတ္တာထားရမည်"ဟု ပြောကြားခဲ့ကြောင်း ကလေးများ ကို ပြောပြပါ။	
❁ "ခြေလေးချောင်းရှိတာ ဘာကောင်တွေလဲ။ ခြေနှစ်ချောင်းရှိတာ ဘာကောင်တွေလဲ။ ခြေမပါ တွားသွားတာ ဘာကောင်တွေလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။	
❁ ထို့နောက် ကလေးများကို ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်စေပြီးနောက် ဆရာက "သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးမယ်၊ အားလုံးမျက်လုံး မှိတ်ထားရအောင်"ဟု ပြောပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးပါ။ - "ဆရာတို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကိုယ်ချင်းစာတရားထားပြီး အားလုံးကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံကြတဲ့ လူတွေကို သဘောကျတယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့အားလုံး တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံကြပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝကိုရကြပါစေ"ဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အားငယ်သူ အားပေးပါ

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ အားငယ်သူ၊ အားနည်းသူများကိုအနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ နှိမ်ချဆက်ဆံခြင်းမျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အားနည်းသူကို ကူညီပါ သီချင်းကဗျာ၊ ကလေးတစ်ဦးကို အခြားကလေးများက အနိုင်ကျင့်နေပုံနှင့် ခြေထောက်မသန်သော ကလေးတစ်ဦးကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ အားပေးနေပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံနစ်ခုကို ပြပြီး ကလေးများ၏ ထင်မြင်ချက်များကို မေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးများကို တစ်ဦးချင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထုတ်ဖော်ပြောကြားခွင့်ပေးပါ။ ❁ ကလေးများဖြေဆိုသော အကြောင်းအရင်းအပေါ် မူတည်၍ "ဘာကြောင့်" ဟူသော မေးခွန်းဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖော်ထုတ်ပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းပြောပြပြီး အသံနေ အသံထား မှန်မှန်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **အားနည်းသူကို ကူညီပါ** သားတို့တွေ သမီးတို့တွေ၊ လိမ္မာပါတယ်လေ။ အားနည်းသူ ဖေးမကူ၊ အနိုင်မယူရဘူးလေ။ ဆိုးသွမ်းကာ ရိုင်းစိုင်းတာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်လေ။ ကြမ်းတမ်းစွာ မပြုကြပါ၊ ယဉ်ကျေးကြမယ်လေ။ ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အားငယ်သူအားပေးပါဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ဟန်ပန်အမူအရာ၊ အသံ အနိမ့်အမြင့်တို့ဖြင့် ဖန်တီးပြောပြပါ။
- ဇာတ်လမ်း၏ နောက်ဆုံးအပိုဒ်ကို မပြောမီ ကလေးငယ်များအား "ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ" ဟူသော မေးခွန်းများမေး၍ ထင်မြင်ချက်ကို ခန့်မှန်းပြောဆိုပါစေ။
- ကလေးများ နားမလည်သော စကားလုံးများကို ဆရာက ပြန်လည်ရှင်းပြပေးရန်လိုသည်။

အားငယ်သူ အားပေးပါ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောနက်ကြီးတစ်ခုမှာ တိရစ္ဆာန်မျိုးစုံတို့ နေထိုင်ကြတယ်။ အားလုံးထဲမှာ ခွန်အားကြီးမားတဲ့ ဆင်ကြီးမဲလုံးဟာ ခွန်အားနည်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေအပေါ် အနိုင်ကျင့်တတ်တယ်။ ဆင်ကြီးဟာ တောထဲက သဘာဝအတိုင်းရှိနေတဲ့ ရေကန်ကြီးအနားမှာ တစ်နေ့လုံးထိုင်စောင့်ပြီး တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေ ရေလာသောက်ရင် ခွင့်မပေးဘဲ နာမောင်းကြီးရမ်းပြီး မောင်းထုတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေဟာ ရေဘယ်လောက်ဆာဆာ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့ ဆင်ကြီးရှိရင် ရေမသောက်ရဲကြဘူး။ ဆင်ကြီးမရှိတဲ့ ညအခါမှသာ ရေသောက်ကြရတယ်။ အားချင်းယှဉ်ရမှာလည်း ဆင်ကြီးက ခွန်အားကြီးမားနေတော့ အားလုံးကကြောက်ကြလို့ ဆင်ကြီးဟာ ဆိုးချင်တိုင်း ဆိုးနေပါတော့တယ်။

နွေရာသီရောက်လာတော့ နေက ပိုပြီး ပူလာတယ်။ နေပူလွန်းလို့ ရေပိုဆာတဲ့အခါ သောက်စရာရေရှိပေမဲ့ သောက်ခွင့်မရကြလို့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။ ဆင်ကြီးအပေါ်လည်း စိတ်ဆိုးကြတယ်။ ဆင်ကြီးကတော့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကြည့်ပြီး ခပ်ပြုံးပြုံးမျက်နှာနဲ့ နာမောင်းကြီးကို မြှောက်ကာ မြှောက်ကာ သဘောကျနေပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေက ရေသောက်ခွင့်ပြုဖို့ တောင်းပန်ပေမဲ့ ဆင်ကြီးက ခွင့်မပြုပါဘူး။ ရေကိုသောက်မှာစိုးလို့လည်း နေ့ခင်းမှာ အစာရှာမထွက်တော့ဘဲ ညအခါမှသာ အစာရှာထွက်ပါတော့တယ်။

တစ်ညမှာတော့ အစာရှာထွက်တဲ့ ဆင်ကြီးရဲ့ ခြေထောက်ကို သစ်ငုတ်ကြီး စူးမိတယ်။ ဆင်ကြီးဟာ ဒဏ်ရာကြောင့် ရှေ့ဆက်မသွားနိုင်တော့ဘဲ သူနေတဲ့ ရေကန်ကြီး နားရောက်အောင် မနည်းအားတင်းပြီး ပြန်လာခဲ့တယ်။ သူ့နေရာရောက်တော့ လဲကျသွားလိုက်တာ နောက်တစ်နေ့ည အစာရှာထွက်ချိန်ရောက်တဲ့အထိ မထနိုင်တော့ဘူး။ နာလွန်းလို့ အော်ဟစ်နေရတယ်။ တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေက ဆင်ကြီး ဒုက္ခရောက်နေတာကို သိကြပေမဲ့ သူတို့ကို အနိုင်ကျင့်ခဲ့တဲ့ ဆင်ကြီးကို ကြောက်တာနဲ့ အဝေးကနေပဲ ကြည့်နေကြတယ်။

ဆင်ကြီးဟာ ဒဏ်ရာကလည်း နာ၊ ဗိုက်ကလည်း ဆာနဲ့ အော်ဟစ်နေရင်း ကူညီသူမရှိတဲ့ သူ့အဖြစ်ကို တွေးမိပြီး ဝမ်းနည်းလို့ မျက်ရည်တွေ ကျနေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သနားကြင်နာတတ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေဟာ စည်းဝေးတိုင်ပင်ကြပြီး ဆင်ကြီးရှိရာကို လာကြတယ်။ ပြီးတော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ "အို .. ဆင်ကြီးမဲလုံး၊ ငါတို့ ဆင်ကြီးမဲလုံးကို

www.dhammaransi.com

ကူညီပါ့မယ်၊ ငါတို့ကို ရန်မလုပ်ပါဘူးလို့ ကတိပေးနိုင်မလား"လို့ မေးကြတော့ အားငယ် နေတဲ့ ဆင်ကြီးက အားကိုးတဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ လှမ်းကြည့်ပြီး ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ တိရစ္ဆာန်လေးတွေဟာ ပြေးလာကြပြီး ယုန်လေးက သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ ဆေးပင်ရှာပေးတယ်။ ကျားလေးက ဆေးပင်ကို အရည်ညှစ်ပြီး အနာထဲ ထည့်ပေးတယ်။ တောဝက်လေးက ဆင်ကြီးစားဖို့ ဝါးမျှစ်နုနုလေးတွေ ရှာပေးတယ်။ သမင်လေးကလည်း အားကျမခံ ကြံချောင်းချိုချိုလေးတွေ ယူလာပေးပြန်တယ်။ တခြားတိရစ္ဆာန်လေးတွေက လည်း အားပေးစကားတွေ ပြောပြီး ဝိုင်းဝန်းပြုစုကြပါတယ်။ ဆင်ကြီးဟာ သူက သူများတွေအပေါ် မကောင်းခဲ့ပေမဲ့ သူဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်လေးတွေက ပစ်မထားကြဘဲ ဝိုင်းဝန်းပြုစုကြတော့ နောင်တတွေရလို့ သူ့ရဲ့ အမှားတွေကို ခွင့်လွှတ်ကြဖို့ တောင်းပန်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကလည်း ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ ခွင့်လွှတ်ပါတယ်လို့ပြောပြီး ဆင်ကြီးရဲ့ အနာပျောက်တဲ့အထိ ကြင်နာစွာ ပြုစုကူညီကြပါတယ်။ ဆင်ကြီးရဲ့အနာ ပျောက်သွားတဲ့အချိန်ကစပြီး ဆင်ကြီးမဲလုံးနဲ့ တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေ ရေကန်ထဲမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆော့ကစားနေ ကြတဲ့ အသံတွေဟာ တောနက်ကြီးထဲမှာ ဆူညံနေပါတော့တယ်။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မဲလိပ်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဆရာ့အနီးတွင်ရှိသော ကလေးမှစ၍ အားလုံး ကုန်သည်အထိ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅- ဟု ရေတွက်၍ နံပါတ်တူရာ နေစေပြီး အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ ဥပမာ ... ကလေးအယောက် (၃၀) ဆိုပါစို့။ ၎င်းအယောက် (၃၀) ကို ၆-အုပ်စု ဖွဲ့လိုလျှင် (၁) မှ (၅) အထိ ဦးစွာ ရေတွက်ရမည်။ ထို့နောက် (၁) နံပါတ်တူသူများ တစ်အုပ်စု၊ (၂) နံပါတ်တူသူများ တစ်အုပ်စုဟု အသီးအသီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ • ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဆင်ကြီး၊ ယုန်၊ ကျား၊ တောဝက်၊ သမင်တို့၏ အမည်များကို မဲလိပ်ပြု လုပ်ပြီး အုပ်စုအားလုံး မဲနှိုက်ကြပါစေ။ • ထို့နောက် မိမိအုပ်စုရရှိသော ဇာတ်ကောင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေပြီး အုပ်စုအလိုက် ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။ (အုပ်စုတစ်စုမှ တစ်ယောက်စီ ထစေပြီး ဇာတ်လမ်းထဲမှ မှတ်မိသော အကြောင်းအရာ၊ စာသား၊ စကားလုံးများကို ပြောတတ်သလို ပြောပါစေ။) • ကလေးများ အခြေအနေကိုကြည့်၍ လိုအပ်သော အုပ်စုများကို ဆရာက ဝင်ရောက် ဆွေးနွေးပေးပါ။ • တစ်အုပ်စုပြောပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးပါ။ • အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် "သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်အတန်းထဲက ကိုယ့်သူငယ်ချင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ထက်ငယ်တဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနိုင်ကျင့်တာ၊ နှိမ့်ပြောတာတွေ မလုပ်သင့်ကြောင်း၊ ကိုယ့်ထက်အားနည်း၊ အားငယ်တဲ့သူတွေကို ကူညီသင့်၊ ချစ်ခင်သင့်ကြောင်း" ပြောရင်း စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံ ၂-ထပ်ဝိုင်းပါစေ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းမှ ကလေးများကို လက်တွဲလျက် ညာဘက်သို့လည်စေပြီး အပြင်စက်ဝိုင်းမှ ကလေးများကို ဘယ်ဘက်သို့ လည်နေကြပါစေ။ ❁ အားငယ်သူ၊ အားကြီးသူ၊ ကူညီသူများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အားလုံး ညီညီညာညာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာ ပြောပြထားပါ။ ❁ ထို့နောက် ဆရာက "အားငယ်သူ၊ အားကြီးသူ၊ ကူညီသူ"ဟူသော စကားလုံးသုံးလုံးတွင် တစ်ခုခုကို အော်ပြောလိုက်သည်နှင့် ကလေးအားလုံး သရုပ်ဆောင်ပြရမည်။ သရုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါးစပ်ကလည်း အော်၊ အမူအရာလည်း လုပ်ကာ သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ဥပမာ ... ပါးစပ်က "အားငယ်သူ"ဟု အော်နေရင်း အားငယ်နေသူတစ်ယောက်၏ အမူအရာများကို သရုပ်ဆောင်ပြရမည်။ ❁ ထို့နောက် စာသင်ချိန် (၁) တွင် ပါဝင်သော ကဗျာကို ကလေးများ မှတ်မိသွားစေရန် ပျော်ရွှင်စွာ ရွတ်ဆို၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	စကားလုံးသုံးလုံး၏ အမူအရာများကို ကလေးများနှင့် ကြိုတင်သဘောတူညီမှု ယူ၍ ပြုလုပ်ထားရမည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ချစ်စရာ သူငယ်ချင်းများ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေးများ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆော့ကစားနေပုံနှင့် ရန်ဖြစ်နေသော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား ရုပ်ပုံကိုပြပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ ဒီပုံနှစ်ပုံကို ဘယ်လို မြင်သလဲ" ဟုမေး၍ စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ "ဒီနှစ်ပုံထဲမှာ ဘယ်ပုံက ကြည့်လို့ကောင်းသလဲ၊ ဘယ်ပုံကို ကြည့်ရတာ ပျော်သလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားနေကြလျှင် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းကြောင်း၊ ဆရာများနှင့် အားလုံးလည်း စိတ်ချမ်းသာကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့မှာ သူငယ်ချင်းရှိလား။ - သူငယ်ချင်း ဘယ်နယောက်ရှိသလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်သလား။ - ဘာကြောင့် ချစ်သလဲ/ဘာကြောင့် မုန်းသလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘာတွေ ကူညီဖူးလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကရော ဘာတွေ ပြန်ကူညီကြသလဲ။ စသော မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ကလေးများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ပါ။ ❁ ကလေးများက "ကျောင်းကား အတူတူ စီးရလို့ချစ်တယ်"၊ "ထမင်းအတူတူ စားရလို့ ချစ်တယ်"၊ "အိမ်သာသွားရင် အဖော်လိုက်ပေးလို့ ချစ်တယ်"၊ "ကစားစရာ အရုပ်လေးတွေ ပေးလို့ ချစ်တယ်"၊ "မုန့်ဝေစားလို့ ချစ်တယ်" စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖြေကြပါလိမ့်မည်။ ❁ "အနိုင်ကျင့်လို့ မုန်းတယ်"စသော အဖြေများ ပြောကြားလာလျှင် ဆရာက ပါးနပ်စွာ ဖြေကြားပေးရမည်။ ❁ ကလေးများ၏ အဖြေပေါ်မူတည်၍ ဆရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်ပြောကြားပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်၍မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘေးမှာ ထိုင်နေတဲ့သူငယ်ချင်း စာအုပ်မေ့ကျန်ခဲ့ရင် ဘယ်လို လုပ်ပေးမလဲ။ - ခဲတံမပါခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးမလဲ။	ကလေးများအားလုံး ပြောပြခွင့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ကလေးများ ပြောပြသော အကြောင်းအရာများထဲမှ သူငယ်ချင်း၏ အမူအကျင့်များ ရှိပါက ဆရာက မှတ်သားထားပါ။ အကယ်၍ အနိုင်ကျင့်သည့် သူငယ်ချင်းရှိသည်ဟု ပြောလာသည့် ကလေးရှိလျှင် ကြိုက်သလား စသည်ဖြင့်မေး၍ တခြားသူအားလည်း အနိုင်မကျင့်သင့်ကြောင်း ပြောကြားပါ။

သူငယ်ချင်းတွေကို ပစ္စည်းငှားဖူးတဲ့သူ ရှိလား စသည်ဖြင့် ဆက်လက်မေးမြန်းပြီး ကလေးများကို သူငယ်ချင်းများအပေါ် ချစ်ခင်စိတ်ဖြစ်အောင်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီလိုစိတ်ဖြစ်အောင် နှိုးဆော်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ချစ်စုဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သူငယ်ချင်းတွေကိုချစ်တဲ့ ချစ်စုဆိုတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်အကြောင်း သားတို့၊ သမီးတို့ကို ပြောပြမယ်"ဟု အစပျိုးပြီးနောက် အောက်ပါ "ချစ်စု" ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။ **ချစ်စု** အလွန်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ချစ်စုဆိုတဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက် အကြောင်းကို ပြောပြမယ်နော်။ သူက ပထမတန်းကျောင်းသူလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်စုလေးဟာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဓမ္မစကူးလ်သွားရတာကို အလွန်ပျော်တယ်။ မနက်မိုးလင်းလို့ မနက်စာ စားပြီးတာနဲ့ သနပ်ခါးတွေ ဖွေးနေအောင် လိမ်းပြီး ဓမ္မစကူးလ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတတ်တယ်။ ဓမ္မစကူးလ်သွားချိန်နီးပြီဆိုတာနဲ့ "ချစ်စုရေ ... သွားတော့မယ်ဟေ့"လို့ သူငယ်ချင်းတွေက အိမ်ရှေ့ကနေ လှမ်းလှမ်းခေါ်တတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအသံ ကြားတာနဲ့ ချစ်စုလေးဟာ မေမေပြင်ပေးတဲ့ ထမင်းဘူးလေးကို ယူ၊ လွယ်အိတ်ကို လွယ်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူ ကျောင်းသွားပါတော့တယ်။ ချစ်စုလေးတို့ ကျောင်းရောက်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ ကျောင်းတက်ခေါင်းလောင်း ထိုးလေ့ရှိပါတယ်။ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ ခုံတန်းရှည်တစ်ခုမှာ အတူတူ ထိုင်ကြတယ်။ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အလွန်ချစ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်တော့မှလည်း ရန်မဖြစ်ကြဘူး။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်လည်း အမြဲတမ်း အကူအညီတွေ ပေးတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ချစ်စုရဲ့ သူငယ်ချင်း မိုမိုလေးက ခဲဖျက်မပါခဲ့လို့ ခဏငှားပါဆိုလို့ ငှားပေးပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ချစ်စုလေးဟာ ပေတံ မေ့ကျန်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာဆိုရင် ချစ်စုရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ငှားပေးကြပါတယ်။ နေ့လယ် ထမင်းစားချိန်ရောက်ရင်လည်း ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတစ်စုဟာ ထမင်းဘူးလေးတွေ ဖွင့်ပြီး အတူတူ စားကြပါတယ်။ ပြီးရင် ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတစ်စုဟာ တူတူပုန်းတမ်း ကစားကြတယ်။ ပြေးတမ်းလိုက်တမ်းလည်း ကစားကြတယ်။ အဲဒီလို ကစားရလို့ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ အလွန်ပျော်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေ ချစ်စုတို့ ကစားရင်း မတော်တဆ ထိခိုက်မိတာ၊ နာကျင်သွားတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင်လည်း ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်မဆိုးကြဘူး။ အလွန်ကို ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်စု ဖြစ်ပါတယ်။	ကျေးရွာဖြစ်လျှင် ချစ်စုတို့ကဲ့သို့ အတူတူ သွားလေ့ရှိသော်လည်း မြို့ဖြစ်လျှင် ကျောင်းကားဖြင့် သွားလေ့ရှိကြပါသည်။

www.dhammaransi.com

ဒီလိုနဲ့ စာမေးပွဲတွေဖြေပြီး ကျောင်းပိတ်တော့ ချစ်စုလေးဟာ စာသင်ကျောင်းနဲ့ ဓမ္မစကူးလ်က သူငယ်ချင်းတွေကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ချစ်စုလေးဟာ တစ်ယောက်တည်းနေရတော့ သူငယ်ချင်းတွေကို လွမ်းနေတော့တယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း စာသင်ကျောင်းနဲ့ ဓမ္မစကူးလ်တွေ မြန်မြန်ပြန်ဖွင့်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အမြန်ဆုံး ပြန်တွေ့ရပါစေလို့ ဆုတောင်းနေပါတော့တယ်။ ❁ ချစ်စုအကြောင်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဘယ်လိုကျောင်းသွားသလဲ။ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူ လမ်းလျှောက်သွားသွား၊ ကျောင်းကားနဲ့ အတူတူသွားသွား သားတို့၊ သမီးတို့ ပျော်သလား။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော ကျောင်းမှာ ဘယ်လိုထိုင်သလဲ၊ ခုံတန်းရှည်လား၊ တစ်ယောက် တစ်ခုံလား။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ပစ္စည်းမေ့ကျန်ခဲ့ရင် ငှားပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းရှိလား။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော သူငယ်ချင်းကို ငှားပေးဖူးသလား။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထမင်းတူတူစားကြသလား။ ကစားရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိမိလို့ တိုက်မိလို့ နာတာတွေရှိသလား။ - ထိမိတိုက်မိလို့ နာတာတွေရှိရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးကြသလား။ - ကလေးတို့ရော သူငယ်ချင်းမရှိရင်၊ ကစားဖို့ အဖော်မရှိရင် ပျင်းမလား၊ ပျော်မလား။	ကလေးများ လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုပါစေ။ နာသွားလျှင်လည်း ကစားရင်း မတော်တဆဖြစ်သော ကြောင့် စိတ်မဆိုးရ ကြောင်း ကလေးများ သိပါစေ။ သူငယ်ချင်းဆို သည်မှာ ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင် ကြောင်း သိပါစေ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ချစ်စုဇာတ်လမ်းပါ သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စု (၂) စု သို့မဟုတ် (၃) စု ဖွဲ့ပါ။ ❁ ထို့နောက် ချစ်စုဇာတ်လမ်းပါ သရုပ်ဖော်ပုံများအတိုင်း သဏ္ဍာန်တူ (ရုပ်သေ) သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ပါစေ။ ❁ ကလေးများ ရုပ်ပုံအတိုင်း သရုပ်ဖော်ပုံ တူ/မတူကို ကလေးများအားလုံးက ဝိုင်းဝန်းကူညီပြောဆိုပေးပါ။ ❁ ကလေးများအားလုံး သရုပ်ဖော်ပြီးပါက - "သူငယ်ချင်းတွေဆိုတာ အတူတူကစားရင်း ရန်မဖြစ်ရဘူး၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားရမယ်၊ အနိုင်မကျင့်ရဘူး၊ စိတ်ဆိုးရင် မဆဲရဘူး၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောရမယ်၊ ဆရာပြောတာ နားထောင်ရမယ်၊ ဒါမှ လူလိမ္မာဖြစ်မယ်နော်၊ ပြောစကား နားထောင်ရင် စာတွေ အများကြီးတတ်မယ်" စသည်ဖြင့် ဆရာက ဆုံးမစကားပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါကဗျာကို ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။

သူငယ်ချင်းကောင်း

အစာစားလည်း အတူတူ၊
ကစား အတူတူ။
လဲကျသူကို ထူလို့ပေး၊
သူငယ်ချင်းကောင်းလေး။
နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ခင်၊
ကူညီကြပါလျှင်။
ဘေးရန်ကင်းစင် ထာဝရ၊
တို့များ ပျော်ရွှင်ကြ။ ။

- ကဗျာရွတ်ပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ ကစားပါ။
- ဆရာက ရှေ့မှ စာသားများကို ရွတ်ဆိုပါ။ ထိုရွတ်ဆိုသော စာသားများအတိုင်း ကလေးများက အမူအရာ လိုက်လုပ်ပါစေ။ ဥပမာ ... ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လက်အုပ်ချီနှုတ်ဆက်လိုက်ကြတယ် (ကလေးများ အားလုံး အနီးရှိသူငယ်ချင်းများနှင့် လက်အုပ်ချီနှုတ်ဆက်ကြရန်)။ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေ လက်တွဲပြီး လမ်းလျှောက်ရအောင် (ကလေးများက လက်တွဲပြီး မိမိတို့၏ နေရာအသီးသီးတွင် လမ်းလျှောက်နေကြရန်)။ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်ပခုံး တစ်ယောက်ဖက်ထားကြတယ် (ကလေးများအားလုံး ပခုံးဖက်ထားကြရန်)။ ချစ်စုတို့ သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်ပခုံးကိုတစ်ယောက် နှိပ်ပေးကြတယ် (ကလေးများအားလုံး မိမိရှေ့ရှိ သူငယ်ချင်းပခုံးကို နှိပ်ပေးရန်) စသည်ဖြင့် အချိန်အပေါ်မူတည်၍ ဆရာက တီထွင်ပြောကြားပေးပါ။
- ထို့နောက် ကဗျာကို ထပ်မံရွတ်ဆိုစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်း ပေးပါ။

  "ဆရာတို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေတဲ့လူတွေကို သဘောကျတယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့အားလုံး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူ ကစားရင် ရန်မဖြစ်တဲ့၊ အနိုင်မကျင့်တဲ့၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားတတ်တဲ့ ဘုရားရှင်ချစ်တဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ" ဟု ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ညောင်ရေသွန်းပွဲ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ညောင်ရေသွန်းပွဲ ကျင်းပရခြင်းအကြောင်းကို သိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ညောင်ရေသွန်းလောင်းနေပုံ ရုပ်ပုံ ဖြတ်ဆက်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ညောင်ရေသွန်းလောင်းနေပုံ ရုပ်ပုံ အပိုင်းအစများကို ကလေးများက အုပ်စုလိုက် ပုံပေါ်အောင် ပြန်စီစေပါ။ ❁ မူလရုပ်ပုံ ပြန်ပေါ်လာသည်အထိ စီပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ပြန်လည်ဖြေဆိုပေးခြင်းဖြင့် ညောင်ရေသွန်းလောင်းပွဲ အကြောင်းကို သိပါစေ။ - ဒီပုံထဲမှာ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ။ - ဒီပုံထဲကလူတွေ လုပ်နေကြသလို အပြင်မှာ တွေ့ဖူးလား။ - ဒီပုံထဲက သစ်ပင်ကြီးကို အပြင်မှာ တွေ့ဖူးလား၊ ဘာပင်ကြီးလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ တွေ့ဖူးသလဲ။ - အဲဒီအပင်ကြီးတွေဆီကို ရောက်ဖူးလား။ ❁ ဤရုပ်ပုံထဲတွင် ပြုလုပ်နေကြသည်မှာ ညောင်ရေသွန်းပွဲ ပြုလုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ သားတို့၊ သမီးတို့ ကိုးကွယ်နေသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိညောင်ပင်အောက်တွင် ပွင့်တော်မူခြင်းကြောင့် ဗောဓိညောင်ပင်ကို ရေလောင်းပြီး ပွဲတော်ကျင်းပနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ကလေးများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်သော ဝဟာသုတများကို ပြောပြပါ။	ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုကြပါစေ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာများမှ ကဆုန်လပြည့်နေ့နှင့် သက်ဆိုင်သောပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံကို ကလေးများအားလုံး မြင်သာအောင် ပြထားပါ။ ❁ ဖွားတော်မူခြင်း၊ ငယ်စဉ်ဘဝ၊ တောထွက်တော်မူခြင်းနှင့် ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း ဟူသော ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး တစ်ခုချင်းစီ အကျဉ်းမျှ ပြောပြပါ။ ❁ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤဗောဓိညောင်ပင်အောက်တွင် ဘုရားအဖြစ်ကို ရရှိပြီး	ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်းစာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ပြန်လည်အမှတ်ရပါစေ။

www.dhammaransi.com

လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်အားထားဖွယ် မြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ကမ္ဘာမြေတွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြောင်း ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ညောင်ရေသွန်းပွဲ ကဗျာ၊ ညောင်ရေလောင်းတဲ့ မောင်သီဟလေးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

* ရုပ်ပုံကိုပြလျက် ညောင်ရေလောင်းတဲ့ မောင်သီဟလေးဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောပြပါ။

ညောင်ရေလောင်းတဲ့ မောင်သီဟလေး

မောင်သီဟလေး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားပြီးအိမ်ပြန်လာတော့ သူ့မိဘတွေ အစ်ကို၊ အစ်မတွေဟာ ရေအိုးတွေ၊ ရေပုံးတွေမှာ ရေတွေဖြည့်ပြီး ကိုယ်စီကိုယ်စီ အလုပ်များနေကြတာ တွေ့သွားတယ်။ သူလည်း အလွန်ကို သိချင်သွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ သူက "မေမေတို့ ရေအိုးတွေမှာ ရေတွေဖြည့်ပြီး ဘာလုပ်ကြမှာလဲ"လို့ သူ့မေမေကို မေးတယ်။ သူ့မေမေက "ဗောဓိညောင်ပင်ကို ရေသွားလောင်းကြမလို့" ဆိုပြီး ပြန်ဖြေတယ်။ "ဘာဖြစ်လို့ ညောင်ပင်ကို ရေသွားလောင်းကြမှာလဲ"လို့ မေးတော့ သူ့မေမေက "သားလေးရေ မေမေတို့ရဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဗောဓိညောင်ပင်ရဲ့အောက်မှာ ဘုရားဖြစ်တော်မူတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဗောဓိညောင်ပင်ကို သူ့ကိုယ်စား ကိုးကွယ်ခွင့်ပြုခဲ့တယ်။ နွေရာသီ ကဆုန်လက အလွန်ပူတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ ဗောဓိညောင်ပင်တွေကို စိမ်းလန်းနေအောင် ရေလောင်းပေးရတာ"လို့ ပြောတယ်။

မောင်သီဟလေးလည်း ညောင်ရေလောင်းရမှာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ "မမတို့၊ ကိုကိုတို့ရော လိုက်မှာလား"လို့ မေးတော့ "အားလုံးလိုက်ကြမယ်"လို့ ပြောတယ်။ သူလည်း အလွန်ပျော်သွားပြီး "သားလည်း ညောင်ရေလောင်း လိုက်မယ်"လို့ ပြောတော့ သူ့မေမေက ရေပုံးသေးသေးလေးတစ်ပုံးကို ရှာပေးတယ်။ သူတို့မိသားစုတွေ အားလုံး ညောင်ရေလောင်းဖို့သွားခဲ့ကြတယ်။

တခြားရပ်ကွက်တွေက လူတွေလည်း ရေအိုးတွေ၊ ရေပုံးတွေကိုယ်စီနဲ့ ညောင်ရေလာလောင်းကြတာ တွေ့ရတယ်။ အိုးစည်၊ ဒိုးပတ် အကအခုန်တွေနဲ့ ညောင်ရေလောင်းကြတာ မောင်သီဟလေးတွေ့ရတော့ အလွန်ပျော်နေတယ်။ ဘုရားဖူးရင်း ညောင်ရေလောင်းရတာက မောင်သီဟလေးအတွက်တော့ ထူးဆန်းပြီး ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းနေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မောင်သီဟလေးဟာ နောက်နှစ်တွေမှာလည်း ညောင်ရေလောင်းပွဲ သွားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

* ညောင်ရေသွန်းလောင်းပွဲ ကျင်းပနေသောပုံရိပ်များ ပါဝင်သော "ညောင်ရေသွန်းပွဲ" ကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။

www.dhammaransi.com

ညောင်ရေသွန်းပွဲ ညောင်ရေလောင်းမယ် ဆုတောင်းမယ် ... ထိုနေ့ရောက်ရင်ကွယ်။ ဘုရားမွေးတယ် ထိုရက်နေ့၊ တို့တွေ ဘယ်မမေ့။ လပြည့်နေ့ပေ့ါ နွေကဆုန်၊ ပူလို့ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်။ ချမ်းမြေ့ရုံ ဆင်ကာနွှဲ၊ ညောင်ရေသွန်းတဲ့ပွဲ။ ॥	

စာသင်ချိန် (၄) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ ရှေ့သင်ခန်းစာများတွင် အသုံးပြုခဲ့သော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ စာသင်ချိန် (၁၊ ၂၊ ၃) တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကလေးများနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ❁ ထို့နောက် "ကဲ ... သားတို့၊ သမီးတို့ အခု ညောင်ရေသွန်းပွဲလေး လုပ်ကြရအောင်"ဟု အစချီကာ ဗောဓိညောင်ပင်သို့ သွားရောက်၍ ညောင်ရေသွန်းလောင်းပါ။ ❁ ထို့နောက် ညောင်ရေသွန်းပွဲ ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤဗောဓိညောင်ပင်အောက်တွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး လူနတ်တို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမဟောကြားခဲ့သည့်အတွက် ဗောဓိညောင်ပင်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အလွန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ မြင့်မြတ်သောသစ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးသကဲ့သို့ ဗောဓိညောင်ပင်ကိုလည်း ဘုရားအမှတ်ဖြင့် ရှိခိုးရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကဲ့သို့သော ညောင်ရေသွန်းပွဲများကိုလည်း ပြုလုပ်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

သင်ခန်းစာ (၁၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဝါဆိုပွဲ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဝါဆိုပွဲအကြောင်းနှင့်ဝါဆိုပွဲဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းများကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆေးရောင်ခြယ်ရန် ရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်နေပုံ၊ ဝါဆိုပန်းခူးပြီး ဘုရားကပ်လှူနေကြပုံတို့ ပါဝင်သော ရုပ်ပုံစာရွက်များကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးသော ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်ပြီး "ဒီပုံထဲက လူတွေ ဘာလုပ်နေကြတာလို့ ထင်သလဲ၊ ဒီပုံထဲက ပစ္စည်းတွေကရော ဘာတွေလဲ၊ တွေ့ဖူးလား၊ အဲဒီလို လုပ်နေတာတွေ အပြင်မှာ တွေ့ဖူးလား"စသည့် မေးခွန်းများ မေးပါ။ ❁ ၎င်းရုပ်ပုံများမှာ ဝါဆိုပွဲတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသော ဓလေ့ထုံးစံများဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဝါဆိုလပြည့်နေ့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဗုဒ္ဓဝင်ရုပ်ပုံများ၊ ဝါဆိုပွဲ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဝါဆိုလပြည့်နေ့တွင် လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် (စာသင်ချိန် ၁-တွင် ပြောခဲ့သော) လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန် (၂) ကို စတင်ပါ။ ❁ "ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒါတွေ လုပ်နေကြတယ်ဆိုတာကို ကလေးတို့ သိချင်ပါသလား"ဟု မေးပါ။ လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုခွင့် ပေးထားပါ။ ❁ ဝါဆိုပွဲများ ကျင်းပရခြင်းအကြောင်းကို ဗုဒ္ဓဝင်နှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး ပြောပြပါ။ ❁ "ဘုရားလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း"ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး ဘုရားလောင်း တောထွက်တော်မူသောနေ့သည် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါ။ ❁ "ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း"ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့အား တရားဦးဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့သည် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ပင် ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါ။ ❁ ထို့နောက် ရဟန်းများသည် ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အထိ မိမိ	ကလေးများကို မေးမြန်းရာတွင် လက်ထောင်သည့် ကလေးများကို ဦးစွာ မေးမြန်းပြီးမှ တစ်တန်းလုံးကို စုပေါင်းဖြေဆိုပါစေ။

www.dhammaransi.com

နေထိုင်သော ဘုန်းကြီးကျောင်းမှတစ်ပါး မည်သည့်အရပ်မှ မသွားတော့ဘဲ ဝါဆိုပြီး တရားစာပေများ လေ့လာခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုရဟန်းတော်များအတွက် ဝါဆိုသင်္ကန်းများ ဆက်ကပ်လိုကြသည့်အတွက် ဝါဆိုပွဲများ ကျင်းပကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ❀ ထိုကဲ့သို့ နေ့ထူးနေ့မြတ်များ ဖြစ်ခြင်း၊ ရဟန်းတော်များ ဝါဆိုဝါကပ်ပြုသဖြင့် ဝါဆိုသင်္ကန်းများ ဆက်ကပ်လိုခြင်းတို့ကြောင့် ဝါဆိုပွဲများ ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိပါစေ။ ❀ ထို့နောက် ဝါဆိုသင်္ကန်းဆက်ကပ်နေကြပုံကို ၁၅-စက္ကန့် (သို့မဟုတ်) ၃၀ -စက္ကန့်ပြပြီး ကျောဘက်ကို ပြန်လှည့်ထားပါ။ ❀ ပြီးလျှင် "ရုပ်ပုံတွေကို ကြည့်ပြီးပြီနော်။ အဲဒီပုံထဲက ၃-ခု (သို့မဟုတ် ၅-ခု) မှတ်မိတဲ့သူ လက်ထောင်ပြပါ"ဟု ပြောပြီး လက်ထောင်သူက ပြောပြပါစေ။ ❀ နောက်ဆုံးတွင် ရုပ်ပုံအတွင်း ပါဝင်သော အရာအားလုံးကို ရုပ်ပုံပြပြီး ကလေးများကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများပါဝင်သော ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူနေပုံ၊ ဝါဆိုပန်းခူးပြီး ဘုရားဆင်းတုတော်အား ကပ်လှူနေပုံ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ ဝါဆိုပွဲတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ဓလေ့ထုံးစံများအကြောင်းကို (၁) ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများပါဝင်သော ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူနေပုံ၊ (၂) ဝါဆိုပန်းခူးပြီး ဘုရားဆင်းတုတော်အား ကပ်လှူနေပုံ၊ ရုပ်ပုံများကို ပြလျက် ဝါဆိုပွဲအကြောင်းကို အနည်းငယ် ပြန်လည်ပြောပြပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။ ❀ ရုပ်ပုံများကို အားလုံးမြင်သာအောင် အတန်းရှေ့တွင် ပြသထားပါ။ ❀ ကလေးများကို အုပ်စု ၂-စုဖွဲ့ပြီး ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း သဏ္ဌာန်တူ ရုပ်သေ သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ အုပ်စု ၂-စုကို ယှဉ်ပြိုင်ပါစေ။ အခြေအနေအားလျော်စွာ ဆရာက ကလေးများကို ကူညီပြောပြပေးပါ။ ❀ ကျန်ကလေးများအား ပြထားသောရုပ်ပုံနှင့် အုပ်စု (၂) စု သရုပ်ဖော်ပုံ တူ/ မတူ မေးမြန်းပါ။ ဥပမာ - လက်ဟန်၊ ထိုင်နေဟန် စသည် တူအောင် သရုပ်ဖော်စေပြီးလျှင် အုပ်စုနှစ်စုလုံးအား ချီးကျူးစကားပြောကြားပေးပါ။ ❀ ထို့နောက် ဒုတိယပုံကို ပြောင်းလဲပြီး ပထမပုံအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်စေပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဝါဆိုပွဲ ကဗျာနှင့် ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဝါဆိုပွဲရုပ်ပုံများကိုပြလျက် ဝါဆိုပွဲတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ဓလေ့ထုံးစံများကို ပြန်လည်ပြောပြပြီး အောက်ပါ ဝါဆိုပွဲကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ပြပါ။ **ဝါဆိုပွဲ** လမြတ်ဝါဆို၊ သည်ကာလမို့၊ ပန်းခူးကြစို့၊ ကပ်လှူရန်။ မလေးအသံ၊ ညံ့ညံ့ပေးတော့၊ မြန်မြန်ပြေးပေါ့၊ မထွေးဖဲ့။ စေတီမြတ်ထံ၊ ပန်းကပ်ပြီးသော်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ်၊ သွားမယ့်ဟန်။ သင်္ကန်းလှူရန်၊ အတူနွဲလို့၊ အလှူပွဲမို့၊ ပျော်ကြပြန် ...။ ပျော်ကြပြန် ... ပျော်ကြပြန်။ ။	
❁ ကဗျာရွတ်ပြီးသောအခါ ကလေးများ ဝါဆိုပန်း ကပ်လှူနေကြပုံကို ပြလျက် "သားတို့၊ သမီးတို့ ဒီပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ၊ ဝါဆိုပန်း ကပ်လှူနေကြတာကို သားတို့၊ သမီးတို့ သိပြီးပြီနော်၊ အခု အဲဒီပုံထဲကအတိုင်း ဝါဆိုပန်းတွေ ဘုရားမှာ သွားလှူကြရအောင်"ဟု ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အဆင်ပြေရာ ပန်းတစ်မျိုးမျိုးနှင့် သစ်သီးများကို အသင့်ပြင်ထားပါ။ ❁ ကလေးများကို အုပ်စုလိုက် ပန်းသီကုံးကြစေပြီး သစ်သီးများကို ပန်းကန်တွင် သပ်ရပ်စွာ ထည့်ကြပါစေ။ ဆရာက အနီးကပ် ကြည့်ရှုပြောပြပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ဆရာက ဦးဆောင်ပြီး ကလေးများ သီကုံးထားသော ပန်းကုံးများနှင့် သစ်သီးပန်းကန်များကို ဘုရားဆင်းတုတော်တွင် သွားရောက်လှူဒါန်းပါ။	ဤလုပ်ဆောင်ချက် (Activity)သည် ဘုရားပန်း ကပ်လှူပုံ၊ သစ်သီးကပ်လှူပုံများကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြေအနေနှင့် နေရာဒေသ အားလျော်စွာ အဆင်ပြေသလို စီစဉ်နိုင်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၄၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိစေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	မြတ်စွာဘုရားရှင် နတ်ပြည်တွင် တရားဟောပြီး ပြန်လည် ဆင်းသက်လာသည့် သရုပ်ဖော်ပုံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို မီးပူဇော်နေသော ရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မြတ်စွာဘုရားရှင် နတ်ပြည်တွင် တရားဟောပြီး ပြန်လည်ဆင်းသက်လာပုံ သရုပ်ဖော်ပုံကို ပြလျက် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါဝင်သော ပုံရိပ်များနှင့် ဆက်စပ်၍ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပါ။ - ဒီပုံကို အရင်ကမြင်ဖူးလား။ - ဘယ်မှာ မြင်ဖူးတာလဲ။ - ဒီပုံမှာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။ - သူတို့တွေ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ။ **နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း** မြတ်စွာဘုရားရှင် နတ်ပြည်မှာ တရားဟောပြီး လူ့ပြည်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာတာဟာ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်သားနတ်သမီးများ ခြံရံပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင် နတ်ပြည်ကနေ ဆင်းသက်လာပုံဟာ လွန်စွာကြီးကျယ်ခမ်းနားလှပါတယ်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရှင် လူ့ပြည်သို့ ပြန်လည်ကြွရောက်လာတဲ့နေ့မှာ တပည့်ရဟန်းတော်များနဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမအပေါင်းက အားရဝမ်းသာ ကြိုဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ မီးထွန်းညှိပူဇော်တဲ့ဓလေ့ကို ပိဋကတ်စာပေတွေမှာ မတွေ့ရပေမဲ့ အဲဒါကို အတုယူပြီး ဒီနေ့ခေတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကလည်း သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ မီးကြာခွက်အမျိုးမျိုး၊ မီးပုံးအမျိုးမျိုး၊ ရောင်စုံမီးလုံးတွေ၊ ဆီမီးခွက်တွေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ပူဇော်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ❁ မြတ်စွာဘုရားကို မီးပူဇော်နေသော သရုပ်ဖော်ပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင် ကလေးများက ဘုန်းတော်ကြီး၊ မိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ ဆရာများကို ပူဇော်ကန်တော့ကြပုံ ရုပ်ပုံများ။

<table>
<tr><th>သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်</th><th>သတိပြုရန်အချက်များ</th></tr>
<tr><td>
• "သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ မြတ်စွာဘုရားကို ဆီမီးတွေ၊ လျှပ်စစ် ရောင်စုံမီးလုံးတွေနဲ့ ပူဇော်တယ်ဆိုတာ သားတို့၊ သမီးတို့ သိပြီးပြီနော်"ဟု အစချီပြီး ဤသီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သာမက ဖေဖေ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး ဘွားဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမများကိုလည်း ပူဇော်ကန်တော့ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
• ထို့နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုပါစေ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ ဖေဖေနဲ့မေမေကို သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ကန်တော့ချင်ကြလား၊ ဘာနဲ့ ကန်တော့ကြမလဲ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကို သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ကန်တော့ချင်ကြလား။ ဘာနဲ့ ကန်တော့မလဲ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ ဆရာတွေကို သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ကန်တော့ချင်ကြလား။ ဘာနဲ့ ကန်တော့မလဲ။
• ထို့နောက် ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စု (၂) စု ဖွဲ့ပါ။
• သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင် လူငယ်ကလေးများက မိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ ဆရာ၊ ဆရာမများကို ပူဇော်ကန်တော့နေကြပုံ သရုပ်ဖော်ပုံကိုပြသပြီး သရုပ်ဖော်ပုံအတိုင်း သဏ္ဍာန်တူ (ရုပ်သေ) သရုပ်ဆောင်ပါစေ။
• ယှဉ်ပြထားသော ရုပ်ပုံနှင့် အုပ်စု (၂) စု သရုပ်ဖော်ထားပုံများ (လက်ဟန်၊ ထိုင်နေဟန် စသည်) တူ/မတူ ကျန်ကလေးများအား မေးမြန်းပါ။
• ထို့နောက် အုပ်စု (၂) ဖွဲ့လုံးအား ချီးကျူးစကားပြောကြား၍ ဤပုံထဲကအတိုင်း သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းကျင်းပပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ပူဇော်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်သည့်နည်းတူ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ရောက်တိုင်း သားတို့၊ သမီးတို့က ဘုန်းတော်ကြီး၊ ဖေဖေ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဆရာများကိုလည်း ရိုရိုသေသေ ပူဇော်ကန်တော့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
</td><td>ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုစေပါ။ အဖြေတွင် လိုအပ်ချက်များရှိလျှင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။</td></tr>
</table>

 www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မီးပုံးထွန်းနေပုံ၊ မီးကြာခွက်ထွန်းနေပုံ၊ မီးပုံးပျံလွှတ်နေပုံ၊ မီးရှူးမီးပန်း ဖောက်နေသည်ကို သရုပ်ဖော်ထားသောပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအားလုံးကို အခန်း၏ အလယ်တွင် ရှိနေကြပါစေ။ ❁ အခန်း၏ ထောင့်လေးထောင့်တွင် မီးပုံးထွန်းနေပုံ၊ မီးကြာခွက် ထွန်းနေပုံ၊ မီးပုံးပျံ လွှတ်နေပုံ၊ မီးရှူးမီးပန်း ဖောက်နေပုံများကို ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ❁ ဆရာက "မီးပုံးထွန်းရအောင်"ဟု ပြောလိုက်သောအခါ ကလေးများက မီးပုံးထွန်း နေပုံရှိရာထောင့်သို့ အပြေးသွားရောက်ပါစေ။ ထိုနည်းအတိုင်း "မီးပုံးပျံ လွှတ်ရအောင်"စသည်ဖြင့် ပြောလိုက်သောအခါ ကလေးများက သက်ဆိုင်ရာထောင့်များသို့ အပြေးသွားရောက်ရပါမည်။	အပြေးသွားရောက်ရာတွင် ကလေးများ ထိခိုက်မှု မရှိအောင် သတိပြုရပါမည်။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မီးထွန်းပွဲတော် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "မီးထွန်းပွဲတော်"ကဗျာကို ကလေးများ ဟန်အမူအရာဖြင့် သီဆိုကြပါစေ။ ကလေးများ အားလုံးကဗျာကို အလွတ်ရသည်အထိ ဆရာက ဦးဆောင်၍ဆိုပြပါ။ ပြီးလျှင် အုပ်စု လိုက် ဆိုကြပါစေ။ **မီးထွန်းပွဲတော်** သီတင်းကျွတ်ပြီ မီးထွန်းမည်၊ မီးပူဇော်ပွဲ နွဲကြမည်။ လမြတ်ရာသီ ချိန်ခါပဲ၊ ဘိုးဘွားမိဘ ကန်တော့ပွဲ။ မီးရောင်စုံထဲ အလှပြိုင်၊ ဖြူနီဝါပြာ ဘယ်သူနိုင်။ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ကူညီလို့၊ မီးပုံးပျံကြီး လွှတ်ကြစို့။ ။	

၂၉၃၈၉
၂၃.၇.၁၅

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း
သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့