www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

ဒုတိယတန်း

Grade 2

ဆရာလမ်းညွှန်

www.dhammaransi.com

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

ဒုတိယတန်း

Grade 2

ဆရာလမ်းညွှန်

www.dhammaransi.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၌ ၆၀၀၆၉၄၁၂၁၃

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၊ ဒုတိယတန်း၊ ဆရာလမ်းညွှန်/ ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း။ - ရန်ကုန်။
ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်းစာပေ၊ ၂၀၁၃။
စာ - ၁၇၆၊ ၂၁ × ၂၉.၇ စင်တီ။
(၁)ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

www.dhammaransi.com

မာတိကာ

အမှာစာ	က
သင်ခန်းစာ (၁) ပျော်စရာ ဓမ္မစကူးလ်	၁
သင်ခန်းစာ (၂) ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း	၅
သင်ခန်းစာ (၃) ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ	၈
သင်ခန်းစာ (၄) ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း	၁၁
သင်ခန်းစာ (၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း	၁၄
သင်ခန်းစာ (၆) ဘုရားရှိခိုးကြစို့	၁၈
သင်ခန်းစာ (၇) ရတနာသုံးပါး	၂၂
သင်ခန်းစာ (၈) ရွှေဥဒေါင်းမင်း	၂၇
သင်ခန်းစာ (၉) မေတ္တာပို့ကြမယ်	၃၁
သင်ခန်းစာ (၁၀) ဘုရားဖူးသွားကြမယ်	၃၅
သင်ခန်းစာ (၁၁) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ	၃၉
သင်ခန်းစာ (၁၂) နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ	၄၄
သင်ခန်းစာ (၁၃) ကိုရင်ငယ်လေးပါး	၄၉
သင်ခန်းစာ (၁၄) ဘုန်းကံကြီးလှ ကိုရင်တိဿ	၅၃
သင်ခန်းစာ (၁၅) မွန်မင်းသမီးလေး တလထော်	၅၈
သင်ခန်းစာ (၁၆) မင်းမြတ်အနော်ရထာ	၆၂
သင်ခန်းစာ (၁၇) ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ်	၆၆
သင်ခန်းစာ (၁၈) ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းပါ	၇၀
သင်ခန်းစာ (၁၉) တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့ မင်းသားလေး	၇၄
သင်ခန်းစာ (၂၀) မိဘကျေးဇူး	၇၈

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၁) ပျော်ရွှင်ဖွယ် မိသားစု ၈၃

သင်ခန်းစာ (၂၂) တပည့်ကျင့်ဝတ် ၈၆

သင်ခန်းစာ (၂၃) သစ္စာရှိသော တပည့် ၉၀

သင်ခန်းစာ (၂၄) အသိဉာဏ်ပညာ ကြိုးစားရှာ ၉၄

သင်ခန်းစာ (၂၅) ဆွမ်းလောင်းလှူကြမယ် ၉၈

သင်ခန်းစာ (၂၆) သနားစရာ သမင်လေးများ ၁၀၂

သင်ခန်းစာ (၂၇) ရွှေငါးကြီး ၁၀၆

သင်ခန်းစာ (၂၈) သီလစောင့်ထိန်းကြစို့ ၁၁၀

သင်ခန်းစာ (၂၉) မောင်လူအေးရဲ့ တစ်နေ့တာ ၁၁၄

သင်ခန်းစာ (၃၀) သူငယ်ချင်းကောင်းများ ၁၁၈

သင်ခန်းစာ (၃၁) လိမ္မာသော ကလေးများ ၁၂၂

သင်ခန်းစာ (၃၂) ညီညီညွတ်ညွတ် နေကြမယ် ၁၂၆

သင်ခန်းစာ (၃၃) အလှူဒါနပြုကြမယ် ၁၃၀

သင်ခန်းစာ (၃၄) လိမ္မာသူကို အတုယူ ၁၃၄

သင်ခန်းစာ (၃၅) မြင်းဖြူရှင် ၁၃၈

သင်ခန်းစာ (၃၆) စားသောက်ရာမှာ ယဉ်ကျေးပါ ၁၄၂

သင်ခန်းစာ (၃၇) ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောကြမယ် ၁၄၆

သင်ခန်းစာ (၃၈) ကန္တာရကုန်သည်များ ၁၅၀

သင်ခန်းစာ (၃၉) တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော် ၁၅၄

သင်ခန်းစာ (၄၀) သင်္ကြန်ပွဲတော် ၁၅၇

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 သီဂိုလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကလေးလူငယ်များအားလုံးနီးပါးသည် ဓမ္မစကူးလ်ကျောင်းများတွင် လူငယ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ တရားတော်များကို သင်ယူခွင့် ရခဲ့ကြပါသည်။

လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက်ပိုင်း သီရိလင်္ကာနိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်ဦးဆောင်ခဲ့သူအဆက်ဆက်မှစတင်ပြီး လက်ရှိသမ္မတကြီးအထိ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံခေါင်းဆောင်များသည် ဓမ္မစကူးလ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဘာသာရပ်ကို ဆည်းပူးသင်ယူကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အုပ်ချုပ်သူ လူတန်းစားမှစပြီး ပညာတတ်လူတန်းစားပါမကျန် အောက်ခြေလူတန်းစား အဆုံး 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

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

(စ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အခြေခံမှုများ

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 ဆက်နွှယ်နေသည့် ဇာတကဝတ္ထုများ။

(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 ခိုင်မြဲစွာ 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 ဝိုင်းပန်းလုပ်ဆောင်ပေးရန် 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 အဓိပ္ပာယ်လေးနက် သည်ဖြစ်ရာ 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 (Ac tive Learning)၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်း (Participatory Learning)၊ ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှု (Effective Teaching and Learning) စသည်အားဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြသည်လည်း ရှိပါသည်။ အခြေခံ အားဖြင့်မူ 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 ထပ်ဆင့်ဖြန့်ကြက်တည်ဆောက်ယူကြသည်။ 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 ရှိနေမြဲဖြစ်သည်။ 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 ဖြန့်ဝေပြောပြ ပေးနိုင်သူအဖြစ်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနေရပါမည်။

ကလေးဗဟိုပြုချဉ်းကပ်နည်းတွင် ဆရာဗဟိုပြုနှင့် ကွဲပြားသည့် အဓိကအချက်မှာ ဆရာက သင်ယူမှု လုပ်ငန်းကို ပံ့ပိုးပေးသူ (Facilitator) ဖြစ်သည်ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။ ကလေးများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအလိုက်ဖြစ်စေ မေးခွန်းများ၊ ပြဿနာများကို ကြံဆတွေးတော အဖြေရှာနိုင်အောင်၊ မေးမြန်းဆွေးနွေး နိုင်အောင် 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 အပြောင်း အလဲများ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ပြောင်းလဲအသုံးပြုမှုများရှိရာ ကလေးများကို စနစ်တကျ တာဝန်ယူဆောင်ရွက် တတ်စေရန် 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 ကလေး များ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို ပုံမှန်သင်ကြားနေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာပင် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း၊ 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) သမားရိုးကျစဉ်းကမ်းနည်းနှင့် ကလေးဗဟိုပြုစဉ်းကမ်းနည်း 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 မေးမြန်းစုံစမ်းတတ်သူ ➢ 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 ဓမ္မစကူးလ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်း 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 အားလုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည့် 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 အဆီလျော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု 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

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 ။ ။ ပျော်စရာ ဓမ္မစကူးလ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဓမ္မစကူးလ်တွင် လုပ်ဆောင်ကြမည့် လုပ်ငန်းများကို သိရှိစေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
မိတ်ဆက်ခြင်း ❁ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပြီး စတင်ပါ။ - "ဒီနေ့ဟာ ဓမ္မစကူးလ်ရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ ဖြစ်တယ်၊ ဓမ္မစကူးလ်မှာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း မဟုတ်ဘဲ တခြားသူတွေလည်းလာကြတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်သွားအောင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နှုတ်ဆက်လိုက်ကြစို့နော် ..." ❁ ကလေးများကို ရုပ်ပုံနမူနာအတိုင်း စက်ဝိုင်းနှစ်ထပ်ဝိုင်းစေပြီး လှည့်နေပါစေ။ ❁ ပထမဆုံး ဆရာက (တစ်) ဟု အော်လိုက်လျှင် လှုပ်ရှားမှုကို ရပ်၍ လက်ခုပ် (၃) ချက်တီးကြပါစေ။ ❁ ဆက်လက်၍ ဆရာက (နှစ်) ဟု အော်လိုက်လျှင် မိမိရှေ့တည့်တည့်ရောက်လာသူ တစ်ဦးနှင့် လက်အုပ်ချီ၍ နာမည်မေးပြီး မိမိနာမည်၊ ကျောင်း၊ အတန်းနှင့် နေရပ်လိပ်စာကိုလည်း ပြောပြပါစေ။ ❁ ထိုပုံစံအတိုင်း (၃/၄) ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် မူလစက်ဝိုင်းပုံစံအတိုင်း လှည့်ပါစေ။ ယခု တစ်ကြိမ်တွင် ဆရာက (တစ်) ဟု အော်လိုက်လျှင် ပြိုင်တူလက်ဝှေ့ယမ်းပါစေ။ ❁ (နှစ်) ဟု အော်လိုက်လျှင် မိမိရှေ့တည့်တည့် ရောက်လာသူတစ်ဦးနှင့် လက်အုပ်ချီ နှုတ်ဆက်နာမည်မေးပြီး မိမိနာမည်ကိုလည်း ပြောပြပါစေ။ ❁ ထိုပုံစံအတိုင်း (၃/၄) ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပါစေ။	ပထမအကြိမ်ကို ဆရာက ဦးဆောင်ပြီး နမူနာလုပ်ပြပါ။ အကယ်၍ ကလေးဦးရေမှာ "မ" ဂဏန်းဖြစ်နေပါက ဆရာကိုယ်တိုင် ပါဝင်ကူညီပါ။ ကလေးများအားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်အုပ်ချီ နှုတ်ဆက်ပြီး သိရှိသွားသည်အထိ ဆရာက ဦးဆောင်လုပ်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

- ကလေးများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှုတ်ဆက်ပြီးသွားပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ် ရှင်းပြပါ။
- "ဆရာ၊ ဆရာမ၊ ဘုန်းဘုန်း၊ ဆရာလေး နာမည်က.........ပါ၊ ဒီနေ့ကစပြီး တို့အားလုံး သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားကြပြီ၊ တစ်ပတ်မှာတစ်ရက် ဒီဓမ္မစကူးလ်မှာ ပြန်ဆုံကြရအောင်၊ တို့အတူတူ ဓမ္မစကူးလ်တက်ကြမယ်" ဟုပြောပါ။
- "ပထမတန်းတုန်းက ဓမ္မစကူးလ်တက်ဖူးလား၊ ဘာတွေသင်ခဲ့လဲ၊ ဓမ္မစကူးလ်သွားပြီး လိမ္မာယဉ်ကျေးသွားတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း ပထမတန်းတုန်းက သင်ခဲ့ရတယ်၊ အဲဒီကလေးအကြောင်းကို မှတ်မိကြလား၊ ပြန်ပြောနိုင်သူရှိလား" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။
- ထို့နောက် ပြန်ပြောပြလိုသော ကလေးများရှိပါက ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။ ကလေးများ ပြောမပြနိုင်ပါက ဆရာကပြောပြပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ်

တစ်ခါတုန်းက တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး ဘိုးဘိုးဦးလှအောင်က သူ့ရဲ့ တပည့်တွေနဲ့ တောထဲမှာ လှည့်လည်ပြီး ဆေးမြစ်တွေကို တူးဖော်လေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူဟာ ခရီးသွားရင်းနဲ့ မိုးချုပ်လာလို့ "ရွာသာယာ" ဆိုတဲ့ ရွာလေးမှာရှိတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ညအိပ် တည်းခိုခွင့် တောင်းလိုက်ပါတယ်။

"တပည့်တော်တို့က မကွေးမြို့ဘက်ကပါဘုရား။ တောထဲမှာ ဆေးမြစ်တွေရှာရင်းနဲ့ မိုးချုပ်သွားလို့ အရှင်ဘုရားကျောင်းမှာ တစ်ည အိပ်ပါရစေဘုရား"လို့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကို လျှောက်လိုက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်က ခွင့်ပြုလိုက်ပါတယ်။ မိုးလင်းတဲ့ အခါ ဘိုးဘိုးဦးလှအောင်တို့ဟာ ခရီးပြန်ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေကြတုန်းမှာ ရွာမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲကို ရောက်လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ ရောက်တာနဲ့ ဘုရားစင်ရှေ့သွားပြီး ဘုရားကို ရိုသေစွာ ကန်တော့ကြတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ဆရာတော်ကိုလည်း ကန်တော့တယ်။ နောက်တော့ လူစုခွဲပြီး ဆရာတော်တို့နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ကြတာတွေ့ရတယ်။ တချို့ကလေးတွေက သူတို့အစ်ကို၊ အစ်မတွေနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြတယ်။

တချို့က အမှိုက်စုပုံပြီး ကျင်းထဲမှာ သွားပစ်ကြတယ်။ တချို့က ကျောင်းဆောင်ထဲမှာ တံမြက်စည်းလှည်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေကြတယ်။ တချို့က ဘုရားကျောင်းဆောင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြတယ်။ ဘုရားပန်းတွေ လဲနေတာလည်း တွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ ဘိုးဘိုး ဦးလှအောင်က "ဟာ လိမ္မာလိုက်ကြတာ၊ ဘယ်လိုများသင်ကြားထားပါလိမ့်၊ ငါမေးကြည့်ဦးမှပဲ" လို့ စဉ်းစားမိပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့က ဒီဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ လာကူညီကြတာလား"လို့ မေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ ကလေးတစ်ယောက်က "ဟုတ်ပါတယ် ဘိုးဘိုး"လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

www.dhammaransi.com

ကလေးတွေထဲက သွက်လက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ဘိုးဘိုးဦးလှအောင်ကို ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြပါတယ်။ "ဒီကျောင်းမှာ ဓမ္မစကူးလ်ရှိတယ်။ ဓမ္မစကူးလ်ကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက် ဖွင့်ပါတယ်။ ဒီနေ့က ဓမ္မစကူးလ်ရှိတဲ့နေ့ပါ ဘိုးဘိုး"။ "ဟုတ်လား။ ဒါဖြင့် ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေသင်ပေးတာလဲ"။ "ဘုရားရှိခိုးသင်ပေးတယ်။ ဗုဒ္ဓဝင်တွေ၊ သင်ခန်းစာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဇာတ်လမ်းတွေ ပြောပြတယ်။ ကဗျာ၊ သီချင်းတွေလည်း သင်ရပါတယ် ဘိုးဘိုး"။ "အဲဒါတွေကို ဘယ်သူက သင်ပေးတာလဲ"။ "ဦးဇင်းတို့၊ ဆရာလေးတို့က သင်ပေးတာပါ ဘိုးဘိုး"။ "ရွာထဲက ဘယ်သူတွေ လာတက်ကြသေးလဲ"။ "သားတို့၊ သမီးတို့ရယ်၊ အစ်ကို၊ အစ်မတွေရယ် လာတက်ပါတယ် ဘိုးဘိုး"။ "အိမ်ပြန်ရောက်တော့ရော ဓမ္မစကူးလ်က သင်ပေးလိုက်တဲ့အတိုင်း လုပ်ဖြစ်ကြရဲ့လား ကလေးတို့"။ "လုပ်ဖြစ်ပါတယ် ဘိုးဘိုး"လို့ ကလေးများက သံပြိုင်ဖြေကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ "ဟော ခေါင်းလောင်းသံကြားတယ်။ ဓမ္မစကူးလ်စတော့မယ်။ သွားတော့မယ်နော် ဘိုးဘိုး"။ "အေးကွယ် ... လိမ္မာလိုက်ကြတာ၊ ဒါဆိုရင် သားတို့၊ သမီးတို့က လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ မောင်မယ်လေးတွေ ဖြစ်လာကြမှာ သေချာပါတယ်ကွယ်"။ "ကဲ ... ဘိုးဘိုးလည်း ခရီးဆက်ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်ဦးမယ်"။ ❀ ဇာတ်လမ်းနားထောင်ပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ရွာသာယာရွာလေးရဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေကြသလဲ။ - အဲဒီဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေသင်ပေးသလဲ။ - ဘယ်သူတွေ လာတက်ကြသလဲ။ - ကလေးတို့ရော လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်ချင်သလား၊ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ (ဓမ္မစကူးလ်တက်ရမယ်။ ဓမ္မစကူးလ်က သင်ပေးတာတွေကို မှတ်သားလိုက်နာရမယ်)။ - ကလေးတို့ရော ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာတွေ ဝိုင်းကူညီကြမလဲ။ ❀ ထို့နောက် ဓမ္မစကူးလ်ဇာတ်လမ်းပါ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါစေ။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းကို ထောက်ပြ၍ ကလေးများ နားလည်အောင်ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်ကဗျာနှင့် ကဗျာသရုပ်ဖော်ပိုစတာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ "ဓမ္မစကူးလ်သွားကြမယ်" ကဗျာသရုပ်ဖော်ပိုစတာများကို အခန်းနံရံများတွင် နေရာချ၍ ကပ်ထားပါ။ ❀ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ပိုစတာများကို လှည့်လာကြည့်ရှုပါစေ။ ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါဝင်သူများ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို မေး၍ ဖြေဆိုပါစေ။ ဥပမာ - ရုပ်ပုံထဲမှာ အင်္ကျီအနီဝတ်ထားတဲ့ ကလေးကို ရှာကြည့်ပါ။ ဘယ်သူတွေ့သလဲ။ အဲဒီကလေး ဘာလုပ်နေတာလို့ ထင်သလဲ ... စသည်။	

www.dhammaransi.com

• "ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ်" 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 ... သီချင်းတွေဆိုကြမယ် ...။ လာပါ သူငယ်ချင်း ... ဓမ္မစကူးလ် သွားကြမယ် ... ယဉ်ကျေးရမယ် ... သိမ်မွေ့ရမယ် ... ပျော်ရွှင်သွားရမယ် ...။ ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပုံဆွဲရန် စာရွက်များနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ "ဒီနေ့ဟာ ဓမ္မစကူးလ်ရဲ့ ပထမဆုံးနေ့ ဖြစ်တယ်၊ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေလည်း အများကြီး ရနေကြပြီ၊ ဓမ္မစကူးလ်ကဗျာလေးလည်း အားလုံး သီဆိုပြီးသွားကြပြီ" • "သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေလုပ်ချင်ကြသလဲ။ ပုံဆွဲ သရုပ်ဖော်ကြည့်ရအောင်နော်။ ဓမ္မစကူးလ်မှာ သားတို့၊ သမီးတို့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ပုံဆွဲပြရမယ်နော်"ဟု ပြောပြီး ပုံဆွဲကြပါစေ။ • ကလေးများ ပုံဆွဲနေချိန်တွင် ဆရာက ကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေးများကို ပုံဖော်ပေးပါ။ - "သား/သမီး ဆွဲနေတဲ့ပုံလေးက သိပ်လှတာပဲ" - "ဘာလေးတွေ ဆွဲထားတာလဲ၊ ဒါလေးက ဘာလဲ" - "ဒါ ဘာအရောင်လဲ" • ကလေးများ ဆွဲထားသောပုံများကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပေးပြီး ပုံအောက်တွင် ၎င်းတို့ နာမည်ကို ရေးပေးပါ။ ပုံများလှပကြောင်း၊ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ချီးကျူး ပြောဆိုပေးပါ။ • မိမိဆွဲထားသော ပုံအကြောင်းကို ပြောပြလိုသော ကလေးရှိက အတန်းရှေ့သို့ ထွက်၍ ပြောရန် အားပေးပါ။ • ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပုံများကို အခြေပြု၍ ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများကို ဆက်စပ်ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခြင်းအကြောင်းကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မွေးကာစ ကလေးငယ်တစ်ဦးအရွယ်မှ စကားပြောတတ်သည့်အရွယ်ထိ အဆင့်ဆင့် ကြီးပြင်းလာသောရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မွေးကာစ ကလေးငယ်တစ်ဦးအရွယ်မှ စကားပြောတတ်သည့်အရွယ်ထိ အဆင့်ဆင့် ကြီးပြင်းလာပုံ ရုပ်ပုံများကို အစဉ်လိုက်မဟုတ်ဘဲ သင်ပုန်းတွင် ကပ်ထားပါ။ ❁ ထို့နောက် ရုပ်ပုံများညွှန်ပြကာ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ရုပ်ပုံလေးတွေထဲက မွေးကာစ ရုပ်ပုံလေးကို ရှာပြပါဦး။ - မွေးကာစအရွယ်ကနေ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတဲ့အခါ ဘာလုပ်တတ်လာသလဲ။ ဘယ်ရုပ်ပုံလေးဖြစ်မလဲ။ ရှာပြပါဦး။ မှတ်ချက်။ ။ ကလေးများ ညွှန်ပြသည့် ရုပ်ပုံများကို ဆရာက သင်ပုန်းတွင် အစဉ်လိုက် ပြန်ကပ်ပေးပါ။ ❁ သင်ပုန်းတွင် အစဉ်လိုက်ကပ်ထားသော ရုပ်ပုံများကို ညွှန်ပြ၍ လူအားလုံးသည် သဘာဝအရ အဆင့်ဆင့် ကြီးပြင်းလာကြကြောင်း၊ သို့သော် ဘုရားရှင်ကမူ သာမန်လူများနှင့် မတူကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ "မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လိုမွေးလာတယ်ဆိုတာကို ဆရာက နောက်တစ်ချိန်မှာ ပြောပြမယ်"ဟုပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းအကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းအကြောင်းသရုပ်ဖော် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ကြပါစေ။ ❁ ရုပ်ပုံများကို ထောက်ပြပြီး ဘုရားအလောင်းဖွားမြင်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်း** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကပိလဝတ်လို့ခေါ်တဲ့ သာယာလှပတဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့ ရှိတယ်။ အဲဒီမြို့လေးမှာ ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနနဲ့ မိဖုရားမာယာတို့ အုပ်ချုပ်စိုးစံနေခဲ့ကြတယ်။ သူတို့မှာ	

www.dhammaransi.com

အသက်အတော်ကြီးတဲ့အထိ သားသမီး မထွန်းကားခဲ့ကြတော့ သားသမီး အလွန်လိုချင်နေကြတယ်။ တစ်နေ့မှာ မိဖုရားကြီးဟာ အိပ်မက်မြင်မက်ခဲ့တယ်။ အိပ်မက်ထဲမှာ နတ်မင်းကြီးလေးပါးက မိဖုရားကြီးနဲ့တကွ မိဖုရားကြီးရဲ့ အိပ်ရာခုတင်ကို အလွန်လှပတဲ့ တောင်တန်းတွေကြားက ရေအိုင်ကြီးတစ်ခုဆီကို သယ်သွားခဲ့ကြပြီး အင်ကြင်းပင်ကြီးတစ်ပင်အောက်မှာ ထားလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီနောက် နတ်မိဖုရားများ ရောက်လာပြီး မိဖုရားကြီးကို အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ ရေချိုးပေးကြတယ်။ ရေချိုးပေးပြီးတော့ အလွန်တရာ နူးညံ့တဲ့ နတ်အိပ်ရာခုတင်ကြီးပေါ်မှာ အိပ်စေတယ်။ မိဖုရားကြီးက အဲဒီခုတင်ပေါ်မှာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါ ဆင်ဖြူတော်တစ်စီး ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဆင်ဖြူတော်ဟာ မိဖုရားကြီးကို လှည့်ပတ်ပြီးတော့ မိဖုရားကြီးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ဝင်သွားခဲ့တယ်။

ဒီအိပ်မက်ဟာ နတ်ပြည်က ဘုရားအလောင်းနတ်သား မိဖုရားမာယာရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ သန္ဓေလာတည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဖုရားကြီးရဲ့အိပ်မက်ကို ကြားသိရတဲ့အခါ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက နန်းတွင်းပညာရှိတွေကို မေးမြန်းခဲ့တယ်။ ပညာရှိတွေက ထူးခြားမြင့်မြတ်တဲ့ သားယောကျ်ားဖွားမယ့် နိမိတ်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထားခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလို သန္ဓေတည်ပြီး ဆယ်လလောက်ကြာတဲ့အခါမှာ မိဖုရားကြီးဟာ မိဘတွေကို တွေ့ချင်တာနဲ့ သူ့မိဘတွေရှိရာ ဒေဝဒဟပြည်ကို ခရီးထွက်လာခဲ့တယ်။ နောက်လိုက်နောက်ပါ အခြွေအရံတွေနဲ့အတူ ခရီးသွားရင်း ပြည်နယ်နှစ်ခုအကြားက အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုဆီကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ ရောင်စုံပိတုန်းလေးတွေ၊ ရောင်စုံပြီး အသံအမျိုးမျိုး တွန်ကျူးနေတဲ့ ငှက်ကလေးတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ မိဖုရားကြီးတို့ ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ငှက်ကလေးတွေလည်း ပျော်ရွှင်စွာ သီချင်းတွေ ဆိုနေခဲ့ကြတယ်။ အင်ကြင်းပန်းတွေကလည်း အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီး တစ်ခုလုံး မွှေးကြိုင်နေအောင် ပွင့်နေကြတယ်။ အလွန်သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ကြီးကို မြင်တွေ့ရတော့ မိဖုရားကြီးဟာ ဥယျာဉ်ထဲကို လျှောက်လည်ကြည့်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

မိဖုရားကြီး အင်ကြင်းဥယျာဉ်ထဲကို ဝင်လိုက်တာနဲ့ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေဟာ "ဘုရားအလောင်း မင်းသား ဖွားမြင်တော့မယ်၊ သွားကြည့်ပြီး ပူဇော်ကြမယ်ဟေ့"လို့ အချင်းချင်း ပြောကြားပြီး အင်ကြင်းဥယျာဉ် ကောင်းကင်ထက်မှာ ဘုရားအလောင်းလေးကို ပူဇော်ဖို့ ပန်းနံ့သာ အမွှေးအကြိုင်တွေနဲ့ လာရောက်ပြီး စုရုံးနေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိဖုရားကြီးဟာ အင်ကြင်းပင်ကြီးတစ်ပင်က အကိုင်းတစ်ကိုင်းကိုကိုင်ပြီး သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘုရားအလောင်းတော်လေးကို ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဖွားမြင်တော်မူပြီးပြီးချင်းမှာပဲ ဘုရားအလောင်းမင်းသားလေးဟာ ခြေလှမ်းခုနစ်လှမ်း လှမ်းကြွတော်မူပြီး "လောကမှာ ငါသာ အမြတ်ဆုံး၊ ငါသာ အကြီးဆုံး၊ ငါသာ အသာဆုံး"လို့ ကြွေးကြော်ခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀၊

- ဘုရားအလောင်းဖွားမြင်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပြီးနောက် ကလေးများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပါ။
  - ဘုရားအလောင်းရဲ့အမေဟာ ဘယ်လို အိပ်မက်မက်ခဲ့သလဲ။
  - ဘုရားအလောင်းကို ဘယ်နေရာမှာ မွေးခဲ့သလဲ။
  - ဘုရားအလောင်းဟာ မွေးပြီးပြီးချင်း ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။
  - မွေးဖွားပြီးစ ဘုရားလောင်းနဲ့ မွေးဖွားပြီးစ သာမန်လူသားတွေ ဘာတွေကွာခြားသလဲ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၂) တွင် အသုံးပြုခဲ့သောပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားလောင်းဖွားတော်မူခန်း သရုပ်ဖော်ပုံကို ကလေးများ ကြည့်ကြပါစေ။ ❁ ရုပ်ပုံကြည့်ပြီးလျှင် "ဘုရားလောင်းဟာ သာမန်ကလေးတွေ မွေးသလိုမဟုတ်ဘဲ ထူးခြားတဲ့အတွက် ဘုရားဖွားမြင်တဲ့အချိန်မှာ ထူးခြားချက်ဘာတွေရှိလဲဆိုတာ ရုပ်ပုံကြည့်ပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်"ဟုပြော၍ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးထားသည်များကို ပြန်လည်ပြောပြကြပါစေ။ ❁ ကျန်ခဲ့သောအချက်များ ရှိနေလျှင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်းကဗျာ၊ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း ရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားအလောင်းဖွားတော်မူခန်းကဗျာကို ဆရာနှင့်အတူ ရွတ်ဆိုပါ။ **ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း** သုဒ္ဓေါဒန ဖခင်ပါ၊ မိခင် မယ်မာယာ။ ထူးခြားစွာ ဆင်အိပ်မက် မယ်မာယာမြင်မက်။ အင်ကြင်းတောဘက် မွေးဖွားမြင်၊ ဘုရားအလောင်း တို့အရှင်။ ဖွားမြင်စဉ် နတ်အပေါင်း၊ ပူဇော် တသောင်းသောင်း ။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက ဘုရားလောင်းဖွားတော်မူခန်း ရုပ်ပုံကို ကလေးများစိတ်ကြိုက် ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဖြတ်ဆက်ပြုလုပ်ရန် ဘုရားလောင်းငယ်ဘဝ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ယခင်တစ်ပတ်က သင်ပြီးခဲ့သော ဘုရားလောင်းဖွားတော်မူခြင်းအကြောင်းကို ဆရာက ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • အုပ်စု (၅) စု ဖွဲ့ပြီး ငယ်ဘဝဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံ (၅) ပုံကို တစ်ခုစီ ဝေပေးပြီး ဖြတ်ဆက်ပြုလုပ်ကြပါစေ။ • အုပ်စုများအားလုံး ရုပ်ပုံများ ဆက်ပြီးပါက အုပ်စုများက မိမိတို့အုပ်စုရရှိထားသည့် ရုပ်ပုံအကြောင်းကို အလှည့်ကျပြန်၍ ပြောပြပါစေ။ • အားလုံးပြောပြီးပါက ရုပ်ပုံနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ** ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားလေး နန်းတော်ကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အမည်ပေးမင်္ဂလာ ကျင်းပပြီး မင်းသားလေးရဲ့နာမည်ကို သိဒ္ဓတ္ထလို့ အမည်ပေးခဲ့ကြတယ်။ "လောကအကျိုး၊ သတ္တဝါများအကျိုးကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့်သူ"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ နန်းတွင်းကိုးကွယ်တဲ့ ကာဠဒေဝိလရသေ့ကြီးလည်း မင်းသားလေးကို လာကြည့်တဲ့အခါ ထူးခြားမြင့်မြတ်တဲ့သူလို့ သိလိုက်တဲ့အတွက် မင်းသားလေးကို ရှိခိုးပူဇော်မိပါတယ်။ ရသေ့ကြီးက လက်အုပ်ချီပြီး ကန်တော့နေတာကို တွေ့လိုက်ရတဲ့ ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနလည်း အလွန်ထူးဆန်းတဲ့မြင်ကွင်းကြောင့် မင်းသားလေးကို လက်အုပ်ချီမိုးပြီး ကန်တော့လိုက်ပါတယ်။	

www.dhammaransi.com

မင်းသားလေးဟာ ဘဝပေါင်းများစွာက ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ပါရမီအဟုန် (ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ) ကြောင့် တခြားသူတွေထက် ထူးခြားဆန်းကြယ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ကပိလဝတ်ပြည်မှာ လယ်ထွန်မင်္ဂလာပွဲ ဆင်ယင်ကျင်းပခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မင်းသားလေးကို သပြေပင်ကြီးအောက်မှာ ထားခဲ့ပြီး လယ်ထွန်မင်္ဂလာကို သွားကြည့်နေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်းသားလေးဟာ သပြေပင်ကြီးအောက်မှာ တင်ပလ္လင်ခွေပြီး တရားရှုမှတ်နေခဲ့တယ်။ မင်းသားလေးရဲ့ တရားအစွမ်းကြောင့် သပြေပင်ကြီးရဲ့အရိပ်ဟာ နေစောင်းသွားပေမဲ့ မပြောင်းလဲဘဲ မင်းသားလေး နေမပူရအောင် အရိပ်မိုးပေးထားတယ်။ ဖခင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးနဲ့ မှူးမတ်များ ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ အလွန်ထူးဆန်းတဲ့မြင်ကွင်းကြောင့် မင်းသားလေးကို လက်အုပ်ချီမိုးပြီး ရှိခိုးမိကြပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနဟာ မင်းသားလေးရဲ့ ဘဝရှေ့ရေးကို သိလိုတဲ့အတွက် နိမိတ်ဖတ် ပညာရှိတွေကို မေးမြန်းပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပညာရှိများက "အရှင်မင်းကြီး သင်၏သားတော်သည် ဘုရင်အဖြစ်နှင့် ဆက်ရှိလျှင် တန်ခိုးအာဏာ အကြီးမားဆုံး မင်းကြီးတစ်ပါးဖြစ်လိမ့်မည်၊ တောထွက်ပြီး တရားကျင့်လျှင်ကား ဘုရားဖြစ်ပါလိမ့်မည်"လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီပညာရှိတွေထဲက ပညာရှိတစ်ယောက်ကတော့ "အရှင်မင်းကြီး သင်၏ သားတော်သည် ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်"လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လျှောက်တင်ခဲ့ပါတယ်။ ပညာရှိတွေရဲ့ စကားကို ကြားတဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးဟာ မင်းသားလေး တောထွက်သွားမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် တောမထွက်နိုင်အောင် အမျိုးမျိုး ကြံစည်အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ မင်းသားလေး နန်းတော်ကြီးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် နန်းတော်အဆောင်တွေလည်း အမျိုးမျိုး တည်ဆောက်ပေးထားတယ်။ ဥယျာဉ်ရေကန်တွေလည်း အများကြီး ဆောက်ပေးထားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ မင်းသားလေးဟာ လူငယ်တွေ တတ်သင့်တဲ့ အတတ်ပညာတွေကိုလည်း တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်လာခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ ဘုရင်ကြီးဟာ သူ့သားတော်လေးကို ယသောဓရာမင်းသမီးလေးနဲ့ လက်ထပ်ပေးဖို့ စီစဉ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယသောဓရာမင်းသမီးလေးရဲ့ ဖခင်ကြီးက "ရုပ်ချောပြီး ပညာမတတ်တဲ့ မင်းသားနဲ့ ငါ့သမီးတော်ကို မပေးစားနိုင်ဘူး"လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ မင်းသားလေးရဲ့ ဖခင်ကြီးဟာ ပညာပြပွဲတစ်ခု ကျင်းပခဲ့တယ်။ ပညာပြပွဲမှာ ဘုရင်တွေ၊ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ၊ မှူးမတ်တွေအားလုံး လာရောက်ကြည့်ရှုကြတယ်။

မင်းသားလေးဟာ ပညာပြပွဲမှာ အတတ်ပညာမျိုးစုံကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ပြသခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်သူမှ မပစ်နိုင်တဲ့ မြားပစ်အစွမ်းကို ပြလိုက်တော့ ယသောဓရာမင်းသမီးလေးရဲ့ ဖခင်ကြီးလည်း အံ့သြသွားခဲ့တယ်။ မင်းသားလေးရဲ့ ပညာအစွမ်းကိုလည်း ယုံကြည်သွားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့သမီးတော် ယသောဓရာ မင်းသမီးလေးနဲ့ လက်ထပ်ပေးခဲ့တယ်။ မင်းသားလေးလည်း ယသောဓရာမင်းသမီးလေးနဲ့အတူ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို စံမြန်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀။

- ထို့နောက် ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
    - ဘုရားအလောင်းရဲ့ ငယ်နာမည်က ဘယ်သူလဲ။
    - ဘုရင်ကြီးက မင်းသားလေးအတွက် ဘာတွေ လုပ်ပေးထားသလဲ။
    - ယသောဓရာ မင်းသမီးလေးရဲ့ ဖခင်ကြီးက မင်းသားလေးကို ဘယ်လို ပြောခဲ့သလဲ။
    - ပညာပြပွဲမှာ မင်းသားလေးဟာ ဘာတွေ လုပ်ပြခဲ့သလဲ။
    - မင်းသားလေးကို အများက အထင်ကြီးတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ (ပညာတတ်လို့)

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ရှေ့စာသင်ချိန်များကို ပြန်နွေး၍ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • ပြီးလျှင် "မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ငယ်ဘဝမှာ ထူးခြားချက်ဘာတွေရှိလဲ"ဆိုတာကို အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးကြပါစေ။ • ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်က မိမိတို့ဆွေးနွေးထားသည်များကို ပြန်လည်ပြောပြကြပါစေ။ • အုပ်စုအားလုံးပါဝင်ပြီးပါက "သားတို့၊ သမီးတို့ကိုယ်တိုင်ရော ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေကြမှာလဲ"ဟုမေးပါ။ • ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုအောင် ဆရာက တိုက်တွန်းပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်းမင်းသားကဗျာ၊ ဘုရားအလောင်း ငယ်စဉ်ဘဝ ရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "ဘုရားအလောင်းမင်းသား" ကဗျာကို အားလုံးပြိုင်တူ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်၍ ကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါစေ။ လှုပ်ရှားမှုများကို ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားခြင်း၊ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်ပြုလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ **ဘုရားအလောင်းမင်းသား** ကြင်နာ သနားတတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ထားကောင်းမြတ်သူ။ သဘောဖြူကာ လူယဉ်ကျေး၊ သိဒ္ဓတ္ထတဲ့လေး။ ရိုးသားအေးဆေး သူ့ဟန်ပန်၊ အတုယူကြရန်။ စံနမူနာ ယူကာပြ၊ ဘုရားအလောင်းရဲ့ ငယ်ဘဝ။ ။ • ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက ဘုရားလောင်းငယ်စဉ်ဘဝ ရုပ်ပုံကို ကလေးများစိတ်ကြိုက် ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ (လယ်ထွန်မင်္ဂလာမှာ တရားထိုင်နေပုံ၊ လေးအစွမ်းပြနေပုံ)	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၄)

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

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သင်ခန်းစာ (၃) မှ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝ သရုပ်ဖော်ပုံများ ပါဝင်သော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး သင်ခန်းစာ (၃) မှ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝ သရုပ်ဖော်ပုံများ ပါဝင်သော ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုတိုင်းအား ဝေပေးပါ။ ❁ သင်ပုန်းတွင် အမှတ်ပေးကွက်များ ရေးဆွဲထားပါ။ ❁ ထို့နောက် ပန်းချီကားကို အသေးစိတ် ကြည့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပန်းချီကားအတွင်း ပါဝင်သော ရုပ်ပုံလေးများကို ရှာဖွေပြီး အခြားအုပ်စုများကို မေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုပုံ (ပန်းချီကား) ၏ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ဟု ပထမဆုံး ပြောနိုင်သော အဖွဲ့က (၁) မှတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ❁ ပြီးလျှင် "အဲဒီပုံကို ဘာကြောင့် သရုပ်ဖော်ထားတာလဲ"ဟု မေးမြန်းရမည်။ ပြောနိုင်သော အဖွဲ့က (၁) မှတ် ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။ ❁ ထို့နောက် အထက်ပါ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အလှည့်ကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဆရာက ဦးဆောင်ပေးပါ။ ❁ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် ရည်ရွယ်သည့်အတွက် နီးစပ်သောအဖြေဖြစ်ပါက အမှတ်ပေးပါ။ ❁ ဆရာက ရုပ်ပုံများအကြောင်းကို အနည်းငယ် ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းအကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်း

ဘုရားအလောင်းတော် မင်းသားဟာ ထီးနန်းစည်းစိမ်ခံစားရင်း နန်းတော်ထဲမှာချည်း နေရတော့ အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ ဆိုတာတွေကို မသိခဲ့ရဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ လူအို၊ လူနာ၊ လူသေ၊ ရဟန်းဆိုတဲ့ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မြင်ခဲ့ရတယ်။ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မြင်ပြီးတော့ "ငါလည်း လူအို၊ လူနာဖြစ်ပြီး သေရဦးမှာပါလား၊ မအို၊ မနာ၊ မသေနိုင်တဲ့တရားကို သိရအောင် ရဟန်းဝတ်ပြီး တရားကျင့်ရင် ကောင်းမယ်"လို့ တွေးမိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘုရားအလောင်းတော် မင်းသားဟာ ရဟန်းကို အားကျပြီး တောထဲသွားကာ တရားရှာချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသား တောထဲထွက်ခွာပြီး တရားရှာတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့နေ့မှာပဲ ယသောဓရာမင်းသမီးဟာ ရာဟုလာဆိုတဲ့ သားတော်လေးတစ်ပါးကို မွေးဖွားပေးခဲ့တယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားဟာ သူ့ရဲ့ချစ်ဇနီး ယသောဓရာမင်းသမီးနဲ့ သားတော်လေးအပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာပေမဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်ချင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ယသောဓရာမင်းသမီးနဲ့ မွေးဖွားခါစ သားတော်လေး ရာဟုလာတို့ကို နန်းတော်ထဲမှာ ထားခဲ့ပြီး တောထဲကို တရားကျင့်ဖို့ ထွက်ခဲ့ပါတော့တယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသား တောထွက်တဲ့အချိန်က ညသန်းခေါင်အချိန်ကြီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးတိတ်ဆိတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကဏ္ဍကမြင်းကိုစီးပြီး နောက်လိုက်မောင်ဆန် (ဆန္နအမတ်) နဲ့အတူ တိတ်တဆိတ် ထွက်ခွာလာခဲ့တယ်။ လမ်းခရီးမှာ မာရ်နတ်ကြီးက တောမထွက်ဖို့၊ တန်ခိုးအာဏာအကြီးဆုံး ဘုရင်ဖြစ်အောင်နေဖို့ လာတားပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားဟာ မာရ်နတ်ရဲ့စကားကို နားမထောင်ဘဲ တောထဲကို ဆက်လက်ထွက်ခွာလာခဲ့တယ်။ အနော်မာမြစ်ကမ်းကို ရောက်တဲ့အခါ မင်းဝတ်တန်ဆာတွေကို ပယ်စွန့်ကာ ရဟန်းပြုပြီး တောထဲမှာ တရားကျင့်နေတော်မူပါတယ်။

မိုငြိမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀။

- ထို့နောက် ကလေးများအား ဘုရားအလောင်း တောထွက်တော်မူခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကလေးများ နားမလည်နိုင်သော အချက်များကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။
- ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - "နိမိတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ ပြောပြပါဦး"
  - "နိမိတ်ကြီးလေးပါးကိုတွေ့တော့ ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသား ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ"
  - "ဘုရားအလောင်းတော် မင်းသားရဲ့ သားတော် နာမည်က ဘာလဲ"
  - "သားတော်လေး မွေးဖွားခါစပဲ ရှိသေးချိန်မှာ ဘုရားအလောင်းတော်မင်းသားဟာ ဘာဖြစ်လို့ တောထဲကို ထွက်သွားရတာလဲ၊ ယသောဓရာမင်းသမီးနဲ့ သားတော်လေးကို မချစ်လို့လား" (ယသောဓရာမင်းသမီးနှင့် သားတော်လေးကို မချစ်သည့်အတွက် တောထွက်သွားခြင်း မဟုတ်ကြောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ချစ်ခင်သနားသည့်အတွက် အများကို ကယ်တင်လိုသည့်စိတ်ဖြင့် တောထွက်သွားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိစေရပါမည်။)

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တောထွက်ခန်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဘုရားအလောင်းတောထွက်ခြင်းအကြောင်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ ရှေ့အခန်းများနှင့်ချိတ်ဆက်သိမြင်စေရန် ဖွားတော်မူခြင်းကဗျာ၊ ငယ်စဉ်ဘဝကဗျာတို့ကိုပါ ပြန်လည်ရွတ်ဆိုစေနိုင်ပါသည်။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါ ကဗျာကို သင်ပေးပြီး သံပြိုင်ညီညာ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **တောထွက်ခန်း** သိဒ္ဓတ္ထဆိုတဲ့ မင်းသားဟာ၊ ထီးနန်း စံမြန်းရာ။ နန်းတော်ထဲမှာ စံစားဘိ၊ အိုနာသေ မသိ။ ဥယျာဉ်ကြည့်ဖို့ လှည့်လည်ရာ၊ လူအိုကို တွေ့ကာ။ လူနာလူသေ သူတွေ့က၊ ပွားများ သံဝေဂ။ ရဟန်းတွေ့မှ အားကျသူ၊ သူ့ကို အတုယူ။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို သူလိုလား၊ တရားရှာဖို့ တောထွက်သွား။ ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း မြင်းစီး၍ တောထွက်နေသောပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ တောထွက်တော်မူခြင်းထဲက ဘုရားလောင်းမြင်းစီး၍ တောထွက်နေသောပုံကို ကလေးများစိတ်ကြိုက် ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မြတ်စွာဘုရား ဗောဓိပင်အောက်တွင် တရားထိုင်နေပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - တရားထိုင်တာ မြင်ဖူးလား။ - ဘယ်မှာမြင်ဖူးလဲ။ - ဘယ်သူတွေ တရားထိုင်ကြတာ တွေ့ဖူးလဲ။ - မြင်ဖူးရင် နမူနာပုံစံ လုပ်ပြပါ။ ● အထက်ပါအတိုင်း မေးမြန်းပြီးသောအခါ "ကဲ ... တို့တွေအားလုံး ငါးမိနစ်လောက် တရားထိုင်ကြည့်ရအောင်၊ မျက်စိမှိတ်၊ ခါးမတ်မတ်ထား၊ ငြိမ်ငြိမ်လေးအသက်ရှူနေပါ"ဟု ပြောပြီး တရားထိုင်ကြပါစေ။ ● ငါးမိနစ်ပြည့်သောအခါ ချီးကျူးစကား ပြောပေးပါ။ ● ထို့နောက် ဘုရားရှင်ဗောဓိညောင်ပင်အောက်တွင် တရားထိုင်နေသော ပုံတော်ကို ပြသ၍ "ဒီပုံမှာ ဘုရားရှင်ဘာလုပ်နေသလဲ၊ ဘာအတွက် တရားထိုင်တာလို့ ထင်သလဲ" စသည်ဖြင့် မေးပါ။ ● ဆက်လက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ "ဘုရားရှင်ဟာ ဒီလိုတရားထိုင်တာကို နှစ်အတော်ကြာ ကျင့်ကြံခဲ့တယ်။ ဘုရားရှင်ဟာ တရားအသိအမြင်ရပြီး ဘုရားဖြစ်ဖို့အတွက် တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း တရားကျင့်ခဲ့တယ်"။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ရှေ့ပိုင်းဗုဒ္ဓဝင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး အောက်ပါ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။

ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ တရားအသိအမြင်ရပြီး ဘုရားဖြစ်ဖို့အတွက် တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း တရားကျင့်တော်မူခဲ့တယ်။ အစပိုင်းမှာ ဆွမ်းခံပြီး ဘုဉ်းပေး (စား) ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ တရားအားထုတ်တာ ပျက်မှာစိုးတဲ့အတွက် တောထဲက သစ်သီးတွေကိုသာ စားပြီး ကျင့်ကြံနေခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း အစားအသောက် မျှတအောင် မစားဘဲ တရားတွေပဲ ဆက်တိုက်ကျင့်နေတော့ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်ကို ပိန်ချုံးလာခဲ့တယ်။ အရင်က အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးပြီး အလွန်ချောမောလှပခဲ့တဲ့ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ အသားအရေတွေက မည်းခြောက်လာပြီး အရိုးပေါ်အရေတင် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အပင်ပန်းခံ တရားကျင့်ကျင့်၊ တရားထူး မရခဲ့ဘူး။

နောက်ပိုင်းမှာ အစားအသောက် ပုံမှန်စားသောက်ပြီး တရားကျင့်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကဆုန်လပြည့်နေ့ကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒီနေ့မှာ သုဇာတာ အမည်ရှိတဲ့ သူဌေးသမီး တစ်ယောက်က ရွှေခွက်နဲ့ နို့ယနာဆွမ်းလာကပ်တယ်။ နို့ယနာဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါမှာ မြစ်ကမ်းစပ်ကို သွားခဲ့တယ်။ "ငါ ဘုရားဖြစ်မှာ သေချာတယ်ဆိုရင် ဒီရွှေခွက်ဟာ မြစ်အထက်ကို ဆန်တက်ပါစေ"လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး ရွှေခွက်ကို မြစ်ထဲမှာ မျှောလိုက်တဲ့အခါ ရွှေခွက်ဟာ ရေဆန်ကို တက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းဟာ မြစ်ကမ်းကနေ ပြန်လာပြီး ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ တရားအားထုတ်နေခဲ့ပါတယ်။ ထိုသို့ တရားအားထုတ်နေစဉ် တရားတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လာပြီး ဘုရားဖြစ်ခါနီး အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားအလောင်းတော် ဘုရားဖြစ်သွားမှာကို စိုးရိမ်တဲ့ မာရ်နတ်မင်းကလည်း လက်နက်မျိုးစုံနဲ့ လာရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။ နေမဝင်မီမှာပင် မာရ်နတ်ကို မေတ္တာဖြင့် အောင်မြင်တော်မူပြီး ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ မိုးလင်းခါနီးအချိန်မှာ ရန်အားလုံးကို အနိုင်ယူပြီး ဘုရားရှင်အဖြစ်ကို ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁-၁၂၀။

- ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - အစပိုင်းမှာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဘာတွေ စားပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့သလဲ။
  - နောက်ပိုင်းမှာ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘာကြောင့် ပိန်ချုံးသွားခဲ့လဲ။
  - အစာမစားဘဲ တရားကျင့်တဲ့အတွက် ဘာအကျိုးထူး ရခဲ့သလဲ။
  - ဘယ်လိုပြန်ပြီး တရားကျင့်ခဲ့သလဲ။
  - သုဇာတာသူဌေးသမီးဟာ ဘုရားအလောင်းတော်ကို ဘာလှူဒါန်းခဲ့သလဲ။
  - ဘုရားအလောင်းတော် တရားထိုင်ခဲ့တဲ့အပင်က ဘာအပင်လဲ။
  - ဘုရားဖြစ်ခါနီးမှာ ဘယ်သူလာရောက် တိုက်ခိုက်ခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့တာလဲ။ အောင်မြင်ခဲ့သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ (မေတ္တာတရားကြောင့် အောင်နိုင်ခဲ့သည်။)

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း ကဗျာ၊ ဘုရားအလောင်းမင်းသား ကဗျာ၊ တောထွက်ခန်း ကဗျာနှင့် အောင်ပွဲ ကဗျာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

● ရှေ့ပိုင်းက ရွတ်ဆိုခဲ့ဖူးသော ဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာများကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါ။

ဘုရားအလောင်း ဖွားတော်မူခန်း

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

ဘုရားအလောင်းမင်းသား

ကြင်နာ သနားတတ်တဲ့သူ၊
စိတ်ထားကောင်းမြတ်သူ။
သဘောဖြူကာ လူယဉ်ကျေး၊
သိဒ္ဓတ္ထတဲ့လေး။
ရိုးသားအေးဆေး သူ့ဟန်ပန်၊
အတုယူကြရန်။
စံနမူနာ ယူကာပြ၊
ဘုရားအလောင်းရဲ့ ငယ်ဘဝ။ ။

တောထွက်ခန်း

သိဒ္ဓတ္ထဆိုတဲ့ မင်းသားဟာ၊
ထီးနန်း စံမြန်းရာ။
နန်းတော်ထဲမှာ စံစားဘိ၊
အိုနာသေ မသိ။
ဥယျာဉ်ကြည့်ဖို့ လှည့်လည်ရာ၊
လူအိုကို တွေ့ကာ။
လူနာလူသေ သူတွေ့က၊
ပွားများ သံဝေဂ။
ရဟန်းတွေ့မှ အားကျသူ၊
သူ့ကို အတုယူ။
ငြိမ်းချမ်းမှုကို သူလိုလား၊
တရားရှာဖို့ တောထွက်သွား။ ။

www.dhammaransi.com

❁ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း ကဗျာကို ဆက်လက်ရွတ်ဆိုပါ။ **အောင်ပွဲ** ဘုရားအလောင်းတော် မင်းသားဟာ၊ တရား ကျင့်ကြံကာ။ တောထဲမှာ လွန်ခက်ခဲ၊ မလျှော့သော သူ့ဇွဲ။ မာရ်နတ်ကလည်း နှောင့်ယှက်ပြန်၊ မေတ္တာနဲ့ တွန်းလှန်။ မာရ်နတ်ရန် အောင်မြင်သွား တို့ရဲ့ မြတ်ဘုရား။ ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း ရုပ်ပုံကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ ဘုရားအလောင်းဖွားမြင်တော်မူခြင်း၊ ဘုရားအလောင်းငယ်စဉ်ဘဝ၊ ဘုရားအလောင်းတောထွက်တော်မူခြင်း၊ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းဟူသော အဖြစ်အပျက်များကို ရေးဆွဲထားသော ရုပ်ပုံကတ်ပြားများကို ရောနှောထားပါ။ ရောထားသော ကတ်ပြားများကို တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်စုံစီ ပေးပါ။ ❁ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခြင်းမှ ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်းအထိ ဖြစ်စဉ်များကို အစဉ်အလိုက် မှန်ကန်စွာ စီစဉ်ပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ ကူညီပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် တစ်အုပ်စုစီကို ဖြစ်စဉ်တစ်ခုစီ အလှည့်ကျ ရုပ်ပုံကြည့်၍ ပြောကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုရားရှိခိုးကြစို့

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့်ရှိခိုးတတ်စေရန်နှင့် ဘုရားရှိခိုးသည့်အလေ့အကျင့် ရရှိလာစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ထိခြင်းငါးပါး ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● သင်ခဲ့ပြီးသော ထိခြင်းငါးပါးရှိခိုးခြင်းအကြောင်းကို ပြန်မေးပါ။ (ထိခြင်းငါးပါးနဲ့ရှိခိုးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ... စသည်ဖြင့်) ● ကလေးများအား ဦးစွာပြောစေပြီး ကလေးများအဖြေသည် မှန်ကန်ပြည့်စုံမှု မရှိမှသာ ဆရာက ထပ်လောင်း၍ ဖြည့်စွက်ပြောပြပေးပါ။ ● ပြီးလျှင် "ဆရာတို့ အရင်ဆုံး ရတနာသုံးပါးကို ဦးချကန်တော့ကြရအောင်။ ရတနာသုံးပါး ဆိုတာက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာပဲဖြစ်တယ်"ဟု အရင်ဆုံးရှင်းပြပြီး ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ● အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်ခုမှ တစ်ဦးစီကို အတန်းရှေ့သို့ခေါ်၍ ရတနာသုံးပါး ဘုရားဦးချခြင်းကို နမူနာ သရုပ်ပြပါစေ၊ ကျန်ကလေးများ အကဲဖြတ်ကြပါစေ။ ● ထိုနည်းအတိုင်း ကျန်အုပ်စုများမှ တစ်ဦးစီကို ထွက်စေပြီး အလှည့်ကျ သရုပ်ပြပါစေ။ ● ထပ်မံ၍ အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကြမည်ဟုပြောပြီး အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျ သရုပ်ပြ ယှဉ်ပြိုင်ကြပါစေ။ ● အုပ်စုတိုင်းအား ချီးမွမ်းအားပေးမှု ပြုလုပ်ပါ။ ● ဆရာက ဘုရားရှိခိုးသည်ဆိုရာတွင် မိမိပူဇော်ရှိခိုးလိုသူကို စိတ်အာရုံတွင် မှန်းဆ မြင်ယောင်၍ (မိမိရှေ့တွင် အမှန်တကယ်ရောက်ရှိနေသကဲ့သို့) ရှိခိုးမှသာ အကျိုးရှိကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် မည်သည့်ဘုရားရှိခိုးခြင်းကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ စိတ်တွင် ရည်မှန်း၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် အကျိုးရှိရှိ ကန်တော့တတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ● ပြီးလျှင် အောက်ပါ ထိခြင်းငါးပါးကဗျာကို ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်း** ဦးချတာ ဦးချတာ၊ ဒီလိုဦးချပါ။ လက် ခြေ နဖူး တံတောင် ဒူး ငါးဦးမြေထိပါ။ ။	ဆရာက အချက်ပေးမှ တစ်ပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပြီး ညီညာသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း လှုံ့ဆော်ပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သရဏဂုံသုံးပါးအကြောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"ဟု ရွတ်ပြပြီး အခု ရွတ်ပြသော ပါဠိကို ကြားဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။ ထို့နောက် ပါဠိကို အသံထွက် မှန်မှန်ဖြင့် ရွတ်ဖတ်တတ်အောင် သင်ပေးပါ။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ❁ ဆရာက ၎င်းကို သရဏဂုံ (၃) ပါးဟု ခေါ်ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်သူသည် ၎င်းသရဏဂုံ (၃) ပါးကို တစ်သက်လုံး ဆောက်တည်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။ ❁ ဆရာက ရွတ်ဆိုပြ၍ ကလေးများအား တစ်ကြောင်းစီလိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။ ❁ ရှေ့တွင် ဆရာပြောခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်အာရုံတွင် မြင်ယောင်မှန်းဆ၍ ရွတ်ဆိုကြမည် ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ အားလုံးကို မျက်စိမှိတ်ထားပြီး "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"စသော သရဏဂုံ (၃) ပါးလုံးကို ပြိုင်တူရွတ်ဆိုကြပါစေ။ ❁ ဆရာက သရဏဂုံ (၃) ပါးကို ဆောက်တည်သူသည် ဘုရားရှင် ဆုံးမတော်မူခဲ့သော ကျင့်ဝတ်များအတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်မည်ဟု မိမိကိုယ်တိုင် ကတိပြုခြင်း၊ သစ္စာပြုခြင်း ဖြစ်၍ ထိုကတိသစ္စာအတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆရာက "မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူချိန်တုန်းက သရဏဂုံ (၃) ပါးကို နေ့စဉ်ရွတ်ဆို ဆောက်တည်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် အကျိုးရှိခဲ့တဲ့သူ့အကြောင်း ပြောပြမယ်" ဟု နိဒါန်းပျိုး၍ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။

သရဏဂုံအကျိုး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက မျက်မမြင်မိဘနှစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြုစုလုပ်ကျွေးနေတဲ့ ဆင်းရဲသားတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက ဆင်းရဲပေမဲ့ စိတ်ထားကောင်းပြီး ဘာသာတရားလည်း အလွန်ရှိသေလေးစားတယ်။ နေ့တိုင်းလည်း သရဏဂုံ ဆောက်တည်တယ်။ ရွတ်ဖတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို စိတ်ထဲမှာ ရည်မှန်းပြီး ရွတ်ဖတ်တယ်။ သရဏဂုံ (၃) ပါးကို ရာသက်ပန် အမြဲမပြတ် ဆောက်တည်သွားခဲ့တယ်။

ကွယ်လွန်တဲ့အခါမှာ အဲဒီကုသိုလ်တွေကြောင့်ပဲ နတ်သားဖြစ်ရတယ်။ ဘဝတိုင်း၊ ဘဝတိုင်းမှာလည်း လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ဖြစ်ရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အခုဆရာတို့ ကိုးကွယ်နေတဲ့ ဘုရားရှင်လက်ထက်မှာ သူဌေးသားလေးတစ်ဦး ဖြစ်လာတယ်။ သူ (၇) နှစ်သားအရွယ်ရောက်တော့ ရဟန်းတစ်ပါးက သူ့ကို တရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ အရင်ဘဝတွေတုန်းက သူဆောက်တည်ခဲ့တဲ့ သရဏဂုံ (၃) ပါးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကြောင့် ချက်ချင်းပဲ တရားထူးတရားမြတ်ရပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

သူကိုယ်တိုင် ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီးတဲ့အချိန်မှာ သရဏဂုံ (၃) ပါးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြန်ပြီး ဟောကြားပေးခဲ့တယ်။ သရဏဂုံ (၃) ပါးကို အမြဲမပြတ် ဆောက်တည်ခြင်းအားဖြင့် "လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ဘဝကိုရရှိမယ်။ ဉာဏ်ကောင်းမယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမယ်။ အသားရောင်က ရွှေလို ဝင်းဝါမယ်။ လူတိုင်းကလည်း ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်မယ်" လို့ ဟောတော်မူခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ တိသရဏဂမနီယထေရအပဒါန်ဝတ္ထု၊ ပုံတော်စုံ ထေရအပဒါန်ဝတ္ထုတော်ကြီး၊ ၃၀၁၊
အပဒါန၊ ၄၊ ၂၊ ၃၉၊

- အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - သူဆင်းရဲလေးက အမြဲတမ်း ဘာကို ရွတ်ဖတ်သလဲ။
  - သရဏဂုံ (၃) ပါးက ဘာတွေလဲ။
  - သူက ဘယ်အချိန်ထိ ဆောက်တည်သွားလဲ။
  - သရဏဂုံ (၃) ပါးကို ဆောက်တည်ရင် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိမလဲ။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ် ကမ္ဘာအေးရန်ကုန်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားရှိခိုးမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သရဏဂုံ (၃) ပါးကို ရွတ်ဆို၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ပူဇော်ကန်တော့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း/အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါစေ။ ❁ ထို့နောက် စိတ်ထဲတွင် မြင်ယောင်မှန်းဆ၍ ဩကာသကန်တော့ချီးနှင့် သရဏဂုံ (၃) ပါး ရွတ်ဆိုပြီး ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ကန်တော့ပါစေ။ ❁ ပထမတန်းတွင် အသုံးပြုခဲ့ပြီးဖြစ်သော အောက်ပါ ဘုရားရှိခိုးမယ် ကဗျာကို ပြိုင်တူ ရွတ်ဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ **ဘုရားရှိခိုးမယ်** သာသာယာယာ ညအခါ၊ ဘုရားရှိခိုးမှာ။ မေတ္တာဝေကာ ဆုခွဲတောင်း၊ ကျန်းမာကြစေကြောင်း။ ရွာဦးကျောင်းက စေတီသာ၊ အေးမြလရောင်ဖြာ။ ကြည်ညိုကာ ဦးနှိမ်ချ၊ ဆီမီးပန်းလှူကြ။ ။	

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ရတနာသုံးပါး

သင်ယူမှု ဦးတည်ချက် ။ ။ သရဏဂုံသုံးပါးကို စနစ်တကျ ရွတ်ဆိုတတ်ရန်နှင့် မည်ကဲ့သို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရမည်ကို သိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရတနာသုံးပါး ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• သင်ခန်းစာ (၆) တွင်သင်ခဲ့သော ဘုရားရှိခိုးရကျိုး သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။ • ပြောပြပြီးပါက "သားတို့၊ သမီးတို့ ရတနာ ဆိုတာကို မြင်ဖူးသလား။ ဘယ်လိုဟာတွေကို ရတနာလို့ ခေါ်တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ရတနာလို့ခေါ်တယ် ထင်သလဲ" စသော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက် ရှင်းပြပါ။ **ရတနာ၏ အဓိပ္ပာယ်** "စိတ်ထဲမှာ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေပြီး ရဖို့ ခက်ခဲတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ရတနာလို့ ခေါ်တယ်။ စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေက လူတွေရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေပြီး ရဖို့လည်း ခက်ခဲလို့ ရတနာလို့ခေါ်တယ်" • ထို့နောက် "ရတနာသုံးပါး ဆိုတာရော ကြားဖူးကြလား။ ဘာတွေလဲ ပြောပြပါဦး" စသော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက် ရှင်းပြပါ။ "ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးဟာလည်း ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ လူတိုင်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ဖို့လည်း ခက်ခဲတဲ့အတွက် ရတနာလို့ ခေါ်တယ်" • "ရတနာရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေ သိသွားပြီဆိုတော့ ပိုပြီး မှတ်မိသွားအောင် ကဗျာလေးနဲ့ ဆိုကြည့်ကြမယ်"ဟု ဆိုကာ အောက်ပါကဗျာကို သင်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

ရတနာသုံးပါး ရတနာ ရတနာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ရတနာ။ ရတနာ ရတနာ၊ တန်ဖိုးကြီးတာ ရတနာ။ ရတနာ ရတနာ၊ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တာ ရတနာ။ ရတနာ ရတနာ၊ တွေ့ခဲလှတာ ရတနာ။ ရတနာ ရတနာ၊ မြတ်သူသုံးတာ ရတနာ။ ဘုရား တရား မြတ်သံဃာ၊ အမြတ်ဆုံး ရတနာ။ ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဘုရားဖူးရတဲ့အခါ၊ ဘုရားရှိခိုးရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ - တရားဟောတာကို ကြားရတဲ့အခါ၊ နားထောင်ရတဲ့အခါမှာရော စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ - တရားကျင့်ကြံနေတဲ့ သံဃာတော်တွေကို တွေ့ရရင်ရော စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ လူတိုင်းရော သံဃာတော်တွေလို ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ပါ့မလား။ - ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်နိုင်ကြတာလဲ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗုဒ္ဓံ /ဓမ္မံ / သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စာလုံးများကို တစ်လုံးချင်းဖြတ်ထားသော ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း၊ ပူဇော်ကန်တော့ရခြင်းက လူတိုင်းအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ရစေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ကန်တော့တဲ့အခါ ဘယ်လို ရွတ်ဆိုရမယ်ဆိုတာကို လေ့ကျင့်ကြည့်ကြမယ်"ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါ ပါဠိစကားလုံးများကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြီးလျှင် အသံထွက် မှန်ကန်အောင် ရွတ်ဖတ်ပြပါ။ ကလေးများအားလုံး အသံထွက်မှန်ကန်စွာ အလွတ်ရသည့်အထိ အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုပါစေ။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ	

www.dhammaransi.com

- ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ပါဠိနှင့် မြန်မာ တွဲဖက်၍ရေးပြီး မှတ်မိသည်အထိ ရွတ်ဆို ပါစေ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

- ကလေးများအား အုပ်စုများဖွဲ့၍ ထိုင်ကြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ဗုဒ္ဓံ /ဓမ္မံ / သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စာလုံးများကို တစ်လုံးချင်းဖြတ်ထားသော ကတ်ပြားများကို တစ်စုံစီ ဝေပေးပါ။
- အချင်းချင်းဆွေးနွေးပြီးလျှင် စာကြောင်း (၃) ကြောင်းဖြစ်စေရန် ပြန်၍ စီခိုင်းပါ။

ဗုဒ္ဓံ	သရဏံ	ဂစ္ဆာမိ
ဓမ္မံ	သရဏံ	ဂစ္ဆာမိ
သံဃံ	သရဏံ	ဂစ္ဆာမိ

- အုပ်စုများအလိုက် စီစဉ်ထားသော စာကြောင်းများကို မှန်/မမှန် အချင်းချင်း လှည့်လည်၍ ကြည့်ရှုပါစေ။ အကယ်၍ မှားနေပါက အကြံပြု ပြင်ဆင်ပါစေ။
- ထို့နောက် ပါဠိနှင့် မြန်မာကို တွဲဖက်၍ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျ ရွတ်ဆိုပါစေ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● “အခု ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ဖို့ ဘယ်လိုရွတ်ဆိုရမလဲဆိုတာ သိသွားပြီဆိုတော့ ရတနာ တစ်ပါးချင်းစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်”ဟု အစပျိုးပြီးနောက် အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကို ကလေးများ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ “ပထမဆုံးရတနာဖြစ်တဲ့ ဘုရားရတနာအကြောင်းကို ပြောပြမယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဆိုတာ ... - ဗုဒ္ဓဘာသာကို စတင် တည်ထောင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်၊ - ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ - ဉာဏ်ပညာကြီးမားတဲ့သူလည်း ဖြစ်တယ်၊ - မေတ္တာတရားကြီးမားပြီး အားလုံးကို ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်၊ - အားလုံးရဲ့ ဆရာတစ်ဆူလည်း ဖြစ်တယ်၊”	

www.dhammaransi.com

- "ဒုတိယရတနာဖြစ်တဲ့ တရားရတနာ အကြောင်းကို ပြောပြမယ်။
  တရားဆိုတာ ...
  - ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောထားတဲ့ အဆုံးအမတွေ၊ လမ်းညွှန်ချက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။
  - အဲဒီ တရားတော်တွေက လူတွေအားလုံး စိတ်ချမ်းသာရအောင် ကူညီပေးတယ်။"
- "တတိယရတနာဖြစ်တဲ့ သံဃာရတနာအကြောင်းကို ပြောပြမယ်။
  သံဃာဆိုတာ ...
  - ဘုန်းတော်ကြီးတွေ၊ သာသနာတော်အတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေ၊ ဘုရားရဲ့ သားတော်တွေ၊ သမီးတော်တွေ ဖြစ်တယ်။
  - ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့တာတွေ၊ ညွှန်ကြားထားတာတွေ၊ အဆုံးအမတွေကို တခြားသူတွေ သိရှိပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် လမ်းညွှန်သင်ပြပေးနေတဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့တွေက အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ကြတာဖြစ်တယ်။"

- ထိုကဲ့သို့ ရှင်းပြပြီးနောက် အုပ်စု (၃) စု (သို့မဟုတ်) လူများပါက (၆) အုပ်စုခန့်ဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - ဘုရားရတနာကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ။
  - တရားရတနာကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ။
  - သံဃာရတနာကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ။
- မေးခွန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုတစ်ခုစီက အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်ခု တင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက အကြံပြုချက်များ၊ ဖြည့်စွက်ပြောစရာများရှိက ဖြည့်စွက်ပြောပါစေ။
- ကလေးများ၏ ပြောပြချက်များသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်သော အလုပ်များ ဖြစ်ပါက ဆရာက လက်ခံပေးပါ။ ကလေးများ အမှန်တကယ်မလုပ်နိုင်သော အလုပ်များ ပါနေပါက တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေး၍ အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ပါစေ။
- ထို့နောက် ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသည် ကောင်းသောအလုပ် ဖြစ်ကြောင်း၊ ကောင်းသောအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည် ကောင်းသော အကျိုးများကိုသာ ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ လူအများ၏ချစ်ခင်မှုကိုလည်း ရရှိနိုင်ကြောင်း စသည် ဖြင့် ပြောပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရတနာသုံးပါးနှင့်သက်ဆိုင်သော အောက်ပါကဗျာကို ဆရာက ဦးစွာ တိုင်ပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ဟန်အမူအရာဖြင့် ကလေးများအားလုံး လိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။ **ရတနာသုံးပါး** ဘုရားကိုသာ၊ ကိုးကွယ်ရာ၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမှာ။ ဓမ္မတရား၊ အလေးထား၊ လေးစားတို့လိုက်နာ။ သံဃာမြတ်တွင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ အစဉ်မြတ်နိုးပါ။ ရတနာများ၊ ထိုသုံးပါး၊ တို့များမမေ့ရာ။ ။	
❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးနောက် "ရတနာသုံးပါးက ဘာတွေလဲ။ ရတနာသုံးပါးကို ဘယ်လို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်နိုင်သလဲ။ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ နေရာမှာ ဘယ်လို ရွတ်ဆိုရမလဲ" စသော မေးခွန်းများဖြင့် ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပါ။	တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ရွှေဥဒေါင်းမင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားများရခြင်းအကျိုးကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ယုန်ကလေးက နားရွက်ထောင် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများသိသော တိရစ္ဆာန်အမည်များကို ပြောပါစေ။ (ရုပ်ပုံရှိက သင်ပုန်းတွင်ကပ်၍ လေ့လာစေပြီး ပြောခိုင်းနိုင်သည်။) ❁ ဆရာက အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာနှင့်တကွ သင်ပေးပါ။ ယုန်ကလေးက နားရွက်ထောင်၊ ပညာရှိယောင်ဆောင်။ ကြောင်ကလေးက လက်သည်းဂုက်၊ ချောင်းလိုက်ရတဲ့ကြွက်။ ရွှေဖီးကွက်ရဲ့ ဣန္ဒြေ၊ ဘုရင်ကြီးလိုနေ။ မိုးလေဝသ ဗေဒင်ဟော၊ တောက်တဲ့ကိုလူချော။ ပြောတိုင်းယုံတဲ့ ပုတ်သင်ညို၊ ခေါင်းညိတ်လှတယ်ဆို။ ရွှေကျီးညို သာပါလှ၊ ညှော်သည်လာပါစ။ ❁ ကဗျာထဲတွင် မည်သည့် တိရစ္ဆာန်အမည်များ ပါသည်ကို မေးပါ။ ❁ တစ်ကောင်စီ၏ အမူအရာများကို အလှည့်ကျ တစ်ဦးစီ သရုပ်ဆောင်ပြပါစေ။ ဥပမာ - ယုန်ကလေးက ဘယ်လို ပညာရှိယောင် ဆောင်သလဲ။ ကြောင် ဘယ်လို ကြွက်ချောင်းသလဲ။ ရွှေဖီးကွက်ကြီးက ဘယ်လိုနေသလဲ ... လုပ်ပြပါဦး ... စသည်ဖြင့်။ ❁ ဆက်လက်၍ ဖော်ပြပါ တိရစ္ဆာန်များ၏ အော်မြည်သံများနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ၏ အော်မြည်သံများကို မေးပါ။ ❁ ဆရာက "အိုးဝေ"အသံကို ပြုလုပ်ပြ၍ မည်သည့်တိရစ္ဆာန်၏ အော်မြည်သံ ဖြစ်သည်ကို မေးပါ။ ❁ ဒေါင်းကို မြင်ဖူးကြသလား။ ❁ ဒေါင်း၏အဆင်းသဏ္ဍာန်ကို ဆရာက ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရွှေဥဒေါင်းမင်းဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ နေ့တိုင်း ဘုရားရှိခိုးကြလား။
  - ဘယ်အချိန်မှာ ရှိခိုးကြလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုရားရှိခိုးရင် ဘာတွေရွတ်ဆိုကြသလဲ။
- "သရဏဂုံ (၃) ပါး/ရတနာ (၃) ပါးကို ရွတ်ပါတယ်"ဟု ဖြေလျှင် ၎င်းသရဏဂုံ (၃) ပါး/ရတနာ (၃) ပါး၌ ဂုဏ်တော်များ အသီးသီးရှိကြောင်းနှင့် ထိုဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်း၍ ရွတ်ဆိုရကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ထို့နောက် "ဒီနေ့တော့ ဘုရားဂုဏ်တော် ရွတ်ဖတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ကနေ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ ရွှေဥဒေါင်းမင်းဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်"ဟု အစချီပြီး ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။

ရွှေဥဒေါင်းမင်း

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဗာရာဏသီပြည်အနီး တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ရွှေရောင်အဆင်းရှိတဲ့ ဥဒေါင်းမင်းဟာ ဥဒေါင်းညီတို့ ခြံရံပြီး နေထိုင်တယ်။ တစ်နေ့တော့ ရွှေဥဒေါင်းမင်းက ထုံးရေကြည်အိုင်မှာ ရေသောက်ရင်း မိမိရဲ့ လှပတဲ့အဆင်းကို မြင်သွားကာ "ငါက အခြား ဥဒေါင်းငှက်တွေနဲ့မတူ အလွန်လှပနေတယ်၊ လူသူရောက်ဖို့ လွယ်တဲ့ ဒီမှာနေရင် ငါ့အတွက် အန္တရာယ်များနိုင်တယ်၊ လူသူမနီးတဲ့ ဟိမဝန္တာတောင်ကို သွားပြီးနေမှတော်မယ်"လို့ တွေးကာ အခြွေအရံဥဒေါင်းညီတွေ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ တိတ်တဆိတ် ဟိမဝန္တာတောင်ဆီကို ထွက်ခွာလာတယ်။

ဟိမဝန္တာတောင်ကိုရောက်တော့ ပဒေသာပင်ကြီးနားမှာ တစ်ကောင်တည်း ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်နေတယ်။ ဥဒေါင်းမင်းက မနက်ခင်းတစ်ကြိမ်၊ ညခင်းတစ်ကြိမ် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ မုဆိုးတစ်ယောက်က ရွှေဥဒေါင်းမင်းကို တွေ့သွားခဲ့တယ်။ ရွှေဥဒေါင်းမင်း တောထဲမှာရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းစကားဟာ အဲဒီ မုဆိုးကတစ်ဆင့် နန်းတော်ထဲအထိ ပျံ့နှံ့သွားတော့တယ်။ နန်းတော်ထဲက မိဖုရားကြီးက ရွှေအဆင်းရှိတဲ့ ဥဒေါင်းမင်းကို လိုချင်လို့ ဘုရင်ကို ပူဆာပါတော့တယ်။ ဒီတော့ ဘုရင်ကြီးက မိဖုရားဆန္ဒကို ဖြည့်ပေးချင်တာကြောင့် တစ်တိုင်းပြည်လုံးက မုဆိုးတွေကို ဖိတ်ကြားပြီး "ရွှေဥဒေါင်းမင်း ဖမ်းပေးနိုင်တဲ့သူကို ဆုငွေတွေ အများကြီးပေးမယ်"လို့ ကြေညာလိုက်တယ်။

မုဆိုးတွေက ရွှေဥဒေါင်းမင်းကို ဖမ်းပြီး ဘုရင်ကြီးဆီက ဆုတော်ကိုယူဖို့ နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရွှေဥဒေါင်းမင်းဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူကမှ သူ့ကို မဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့ကြဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ မုဆိုးတွေဟာ စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျှော့လိုက်ကြတယ်။ ရွှေဥဒေါင်းမင်းက အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နေ့စဉ်မပြတ် ဆက်လက်ပွားများနေပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း ။ မဟာမောရဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်တော်၊ စတုတ္ထတွဲ၊ ၃၀၃၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၄၊ ၃၃၃၊

www.dhammaransi.com

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဥဒေါင်းမင်းက ဘာအရောင်ရှိသလဲ။ - ရွှေဥဒေါင်းမင်း နေ့တိုင်း ဘာလုပ်သလဲ။ - ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အမြဲရွတ်ဆိုတဲ့အတွက် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရသလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဂုဏ်တော်အမည်များကို ရေးထားသောစာရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ထူပြားများ။

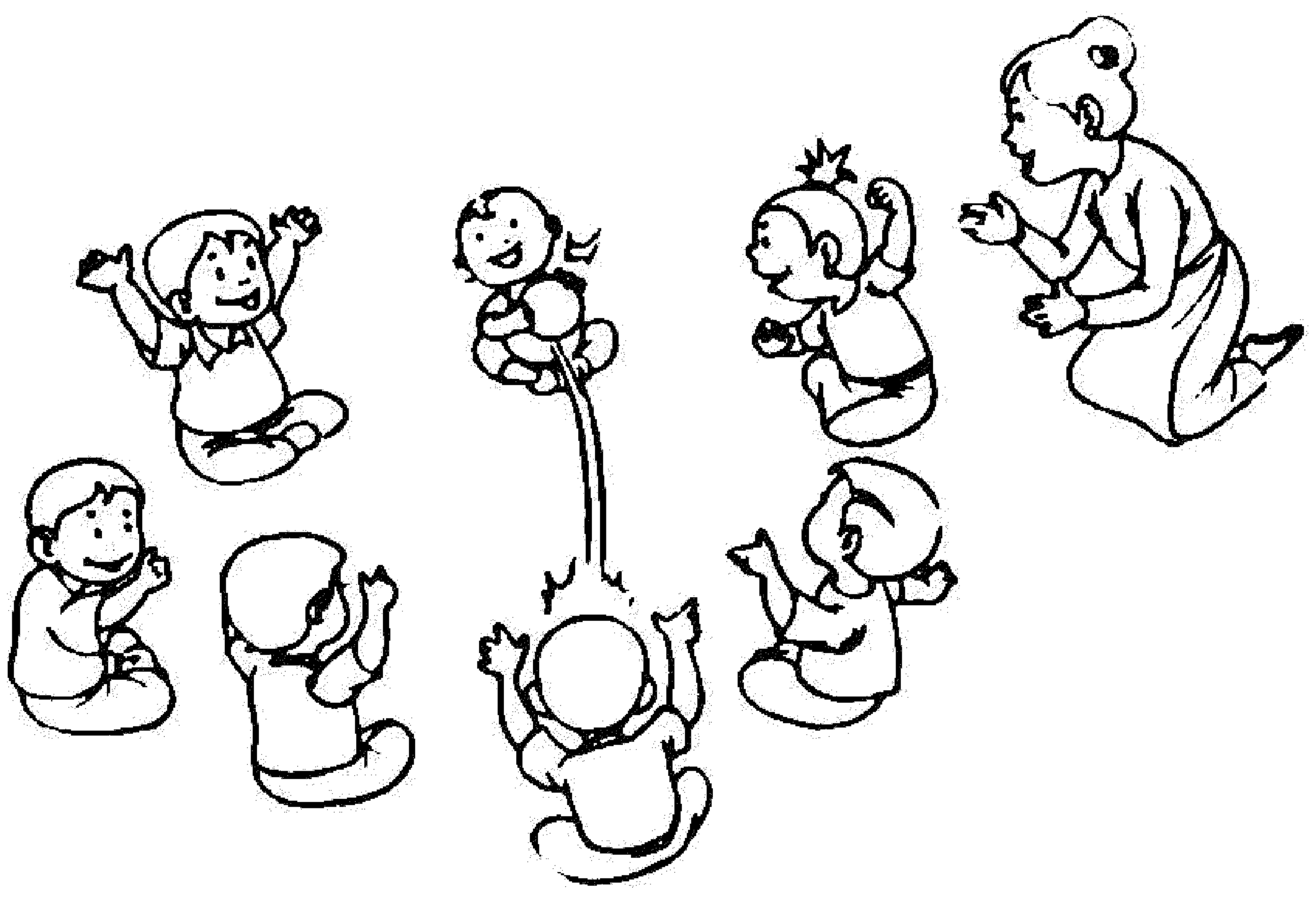
သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဇာတ်လမ်းမှာပါတဲ့ ရွှေဥဒေါင်းမင်းက နေ့တိုင်း ဘာကို ရွတ်ဖတ်သလဲ။" ❁ "ဘုရားဂုဏ်တော်က ဘာတွေလဲဆိုတာရော မသိချင်ကြဘူးလား"ဟု မေးမြန်းပြီး အစပျိုးပါ။ ❁ အောက်ပါ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို ကလေးများ မှတ်မိသွားသည်အထိ သင်ပေးပါ။ **ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး** ဣတိပိ သော ဘဂဝါ - ၁။ အရဟံ၊ ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ ၄။ သုဂတော၊ ၅။ လောကဝိဒူ၊ ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ ၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ၊ ၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊ ၉။ ဘဂဝါ။	
❁ ကလေးများအား အုပ်စု (၉) စုဖွဲ့ပြီး ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၏ အမည်တစ်ခုစီကို စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကိုပေးပါ။ အရဟံစာရွက်ရသောအုပ်စုကို အရဟံအုပ်စု၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ စာရွက်ရသောအုပ်စုကို သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါအုပ်စု စသည်ဖြင့် အုပ်စုအမည်များ အသီးသီးပေးရမည်။	စာရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ထူများပေါ်တွင် ဂုဏ်တော်အမည်များ ရေးသားခြင်းကို ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
❁ ဆရာက ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၏ အမည်တစ်ခုချင်းစီကို အစဉ်လိုက် အသံကျယ်ကျယ် (အော်) ဖတ်ပြပါ။ ❁ အဆင့် (၁) - မိမိတို့၏အမည်ကို အခေါ်ခံရသော အုပ်စုက လက်အုပ်ချီ၍ နေပါစေ။ ဥပမာ - "အရဟံ"ဟု ဆရာက အော်လျှင် အရဟံအုပ်စုမှ ကလေးများအားလုံးက လက်အုပ်ချီ၍ နေရမည်။ (၉) အုပ်စုလုံး လက်အုပ်ချီနေသော အနေအထားရောက်သည်အထိ တစ်အုပ်စုပြီး တစ်အုပ်စု လုပ်ဆောင်သွားရမည်။ ❁ အဆင့် (၂) - မိမိတို့၏အမည်ကို အခေါ်ခံရသော အုပ်စုက ဦးချ၍ ငြိမ်နေပါစေ။	ဂုဏ်တော်များကို ကလေးများ နားယဉ်သွားစေလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်

www.dhammaransi.com

ဥပမာ "အရဟံ"ဟု ဆရာက အော်လျှင် အရဟံအုပ်စုမှ ကလေးများအားလုံးက ဦးချ၍ ငြိမ်နေရမည်။ (၉) အုပ်စုလုံး ဦးချနေသော အနေအထားရောက်သည်အထိ တစ်အုပ်စုပြီး တစ်အုပ်စု လုပ်ဆောင်သွားရမည်။ ● အထက်ပါအတိုင်း (၃) ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ပြုလုပ်သောကြောင့် ဆရာက အသံကို ပီသရှင်းလင်းစွာ ရွတ်ဆိုပေးရမည်။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘောလုံး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ဆရာနှင့် ကလေးများအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းထိုင်ကြပါစေ။  ● ပြီးလျှင် "ဆရာက အခု ဣတိပိ သော ဘဂဝါ ဆိုပြီးတော့ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးလိုက်မယ်။ ဘောလုံးရသွားတဲ့ကလေးက အရဟံလို့ရွတ်ပြီး နောက်ထပ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဘောလုံးထပ်ပစ်ပေးလိုက်ပါ။ အဲဒီအတိုင်း ဘောလုံးရတဲ့သူတွေက ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အစဉ်လိုက်ရွတ်ဆိုကြည့်ရအောင်"ဟု ပြော၍ ဒီနည်းအတိုင်း ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို ကလေးများအားလုံး အလွတ်ရသည်အထိ သင်ပေးပါ။ ● ပြီးလျှင် ကလေးများကို (၁၀) ယောက်တစ်ဖွဲ့စီဖွဲ့၍ "အချိန် (၁၀) မိနစ်အတွင်း ဘယ်အဖွဲ့က ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို မှန်မှန်နဲ့ မြန်မြန်ရွတ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ပြိုင်ကြည့်ရအောင်"ဟု ပြောပါ။ ● မှန်မှန်နဲ့ မြန်မြန်ရွတ်နိုင်သောအဖွဲ့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မေတ္တာပို့ကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ သတ္တဝါများအား မေတ္တာပို့သသည့် အလေ့အကျင့် ရရှိစေရန်နှင့် အချင်းချင်း ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ် ထားရှိလာစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ နာမည်ရေးရန် စာရွက်ပိုင်းများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ (ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို ဖော်ပြထားပါသည်။) - သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှာ ခဲတံမပါလာရင် ဘာလုပ်မလဲ။ (ငှားမယ်) - ဘာဖြစ်လို့ ကူညီ (ငှား) တာလဲ။ (ချစ်ခင်လို့၊ စာရေးစေချင်လို့) - ခဲတံရတဲ့သူငယ်ချင်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ (ပျော်မယ်) - ခဲတံရလို့ ပျော်သွားတဲ့သူငယ်ချင်းကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်ရော ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ (ပျော်မယ်) ❁ ကျောင်း၊ အိမ်၊ လမ်းတွင် အထက်ပါကဲ့သို့ တစ်ဖက်လူကို ကူညီခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံများရှိက ပြောရန် တိုက်တွန်းပါ။ အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။ တစ်ခုပြောပြီးတိုင်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးပါ။ ❁ အထက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကူညီခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာက မေးမြန်းပြောဆိုပေးပါ။ ❁ တစ်ဖက်လူအား ကောင်းကျိုးတစ်ခုခု ရရှိစေလိုသော စိတ်ဆန္ဒရှိခြင်းသည် ထိုသူ့အပေါ် မေတ္တာထားခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် သတ္တဝါလေးများကို မေတ္တာထားနိုင်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင် အမြဲစိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကြောင့် အခြားသူများလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ❁ "အကယ်၍ မိမိက မေတ္တာထားသော်လည်း ထိုသူက မိမိအနားတွင် မရှိပါက မည်သို့ လုပ်မည်နည်း"ဟု မေးပါ။ ဖြေတတ်သလို ဖြေပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီ ပေးပါ။ စာရွက်ပေါ်တွင် မိမိ မေတ္တာထားချင်သူ၏ အမည်ကို ရေးပါစေ။ မရေးတတ်လျှင် ဆရာက ကူညီပါ။ စာရွက်များကို ဆရာက ယူ၍ စုစည်းပါ။ ကလေးတစ်ဦးအား အတန်းရှေ့ခေါ်၍ စာပို့သမားလုပ်ခိုင်းပါ။ အမည် ရေးထားသော စာရွက်ပိုင်းများမှ အမည်များကို အသံကျယ်ကျယ် (အော်) ဖတ်ပါစေ။ မိမိအမည်ဖြစ်က လက်ထောင်ပြပါစေ။ စာပို့သမားအား ထိုကလေးထံ သွားပို့ပါစေ။ ကလေး (၂/၃) ဦးအား စာပို့သမားအဖြစ် စာရွက်ကုန်သည်အထိ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါစေ။ ❁ ဆရာက စာကို စာတိုက်မှ ပို့၍ရသကဲ့သို့ မေတ္တာကိုလည်း မိမိပေးချင်သူထံ ပို့၍	မိမိမေတ္တာထားချင်သူဟူသည် မိမိအနားရှိ သူငယ်ချင်းမဟုတ်ဘဲ အတန်းတွင်းရှိ သူငယ်ချင်းအားလုံးထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဆိုလိုသည်။

www.dhammaransi.com

ရကြောင်း ပြောပါ။ လူလူချင်းသာမက တိရစ္ဆာန်များသို့လည်း ပို့နိုင်ကြောင်း၊ ဘုရားရှင်လက်ထက်က မြွေသတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာပို့၍ အောင်မြင်ခဲ့သည့် ဇာတ်လမ်းရှိကြောင်း၊ ထိုဇာတ်လမ်းကို နောက်အချိန်ရောက်လျှင် သိရှိကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြီး ပထမစာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မေတ္တာထားသော ရသေ့များ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- မေတ္တာထားသော ရသေ့များ ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။

မေတ္တာထားသော ရသေ့များ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောနက်ကြီးအတွင်းရှိ မြစ်ကမ်းဘေးတစ်နေရာမှာ ရသေ့တွေ စုပေါင်းပြီး တရားကျင့်ကြံနေကြတယ်။ ရသေ့တွေနေတဲ့ တောအုပ်ကြီးဟာ လူသူအရောက်အပေါက်နည်းပါးပြီး တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေ အလွန်ပေါတဲ့နေရာ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် မြွေဆိုးမြွေရိုင်းတွေ အလွန်ပေါတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရသေ့တွေဟာ တရားကျင့်ရင်း လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ မြွေတွေကို တက်နင်းမိတာတွေ၊ မြွေကြီးတွေနေတဲ့ သစ်ပင်အောက်မှာ တရားထိုင်တော့ မြွေတွေအတွက် အနှောင့်အယှက် ပေးမိသလို ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

ဒီတော့ မြွေတွေကထိတ်လန့်ပြီး ရသေ့တွေကို ကိုက်ကြတယ်။ ရသေ့တွေလည်း ခဏခဏ မြွေကိုက်ခံနေရတော့ ဆေးကုသမှုခံရတယ်၊ တချို့ဆို သေဆုံးသွားတယ်။ ဒါတွေကို စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး တရားကို ဖြောင့်ဖြောင့်မကျင့်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခေါင်းဆောင်ရသေ့ကို ပြောပြကြတော့ ရသေ့အားလုံးကို စုဝေးစေတယ်။ ခေါင်းဆောင်ရသေ့က မြွေသတ္တဝါတွေအပါအဝင် အခြားသတ္တဝါတွေအပေါ် မေတ္တာထားရမယ်။ သူတို့ကို အနှောင့်အယှက်လည်း မပေးရဘူး။ ဒါ့အပြင် တရားမကျင့်မီ သူတို့ကို နေ့စဉ်မေတ္တာပို့ရမယ်၊ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ယုံယုံကြည်ကြည်ပို့ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောပြီး အခုလို မေတ္တာပို့နည်းကို သင်ပေးလိုက်တယ်။

"ခြေထောက်မပါ သတ္တဝါ ကျန်းမာကြပါစေ"
"ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပါ သတ္တဝါ ကျန်းမာကြပါစေ"
"ခြေထောက်လေးချောင်းပါ သတ္တဝါ ကျန်းမာကြပါစေ"
"ခြေထောက်များစွာ သတ္တဝါ ကျန်းမာကြပါစေ"
"တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာကူး ကြည်နူးနိုင်ပါစေ"

အဲဒီလို မေတ္တာပွားများတဲ့နေ့ကစပြီး မြွေတွေကလည်း ရသေ့တွေကို ဒုက္ခမပေးကြတော့ဘူး။ ရသေ့တွေလည်း စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ တရားကျင့်သွားနိုင်ကြတယ်။

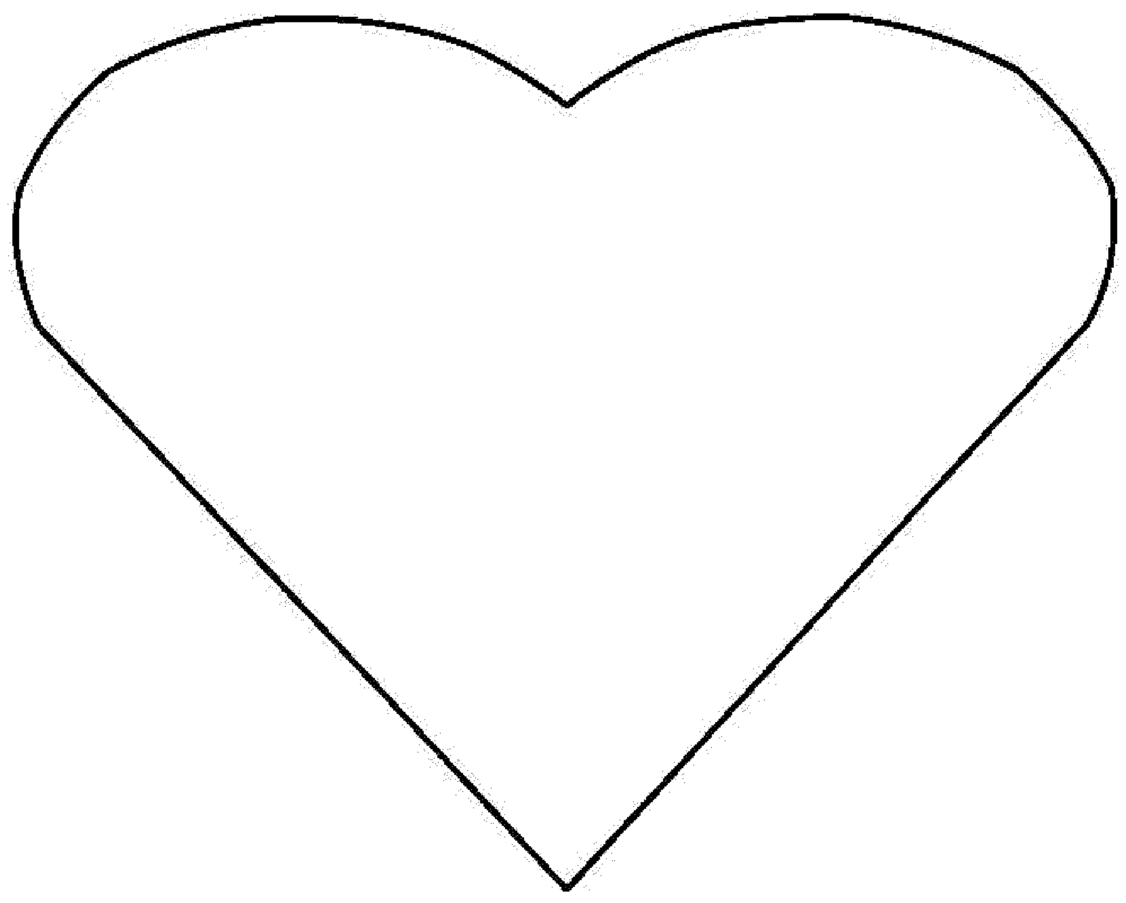
မှီငြမ်း။ ။ ခန္ဓဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်တော်ကြီး ဒုတိယတွဲ၊ ၂၃၀၊
ဇာ၊ ၄၊ ၂၊ ၁၃၂။

www.dhammaransi.com

- အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - မေတ္တာမပို့ခင်က ရသေ့တွေ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ကြသလဲ။
  - မေတ္တာပို့တဲ့အတွက် ဘယ်သူတွေမှာ ဘယ်လိုအကျိုးရှိသွားသလဲ။
  - ခေါင်းဆောင်ရသေ့သင်ပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာပို့နည်းကို ဘယ်သူပြန်ရွတ်ပြမလဲ။
- ကလေးများရွတ်မပြနိုင်လျှင် ဆရာက ပြန်ရွတ်ပြပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးကြည့်ပါ။
  - ခြေထောက်မရှိတဲ့သတ္တဝါတွေဆိုတာ ဘယ်လိုအကောင်တွေ ဖြစ်မလဲ။
  - ခြေထောက်နှစ်ချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဆိုတာ ဘယ်လိုအကောင်တွေလဲ။
  - ခြေထောက်လေးချောင်းရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဆိုတာ ဘယ်လိုအကောင်တွေ ဖြစ်မလဲ။
- ဆရာက အဆိုပါမေတ္တာပို့ခြင်းသည် သတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ကလေးများချစ်သော မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ တိရစ္ဆာန်လေးများ အားလုံးပါဝင်ကြောင်း ပြောပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အသည်းပုံ ရေးဆွဲထားသော စာရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ပြား။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ဆရာက ကတ်ပြား သို့မဟုတ် စာရွက်ပေါ်တွင် အသည်းပုံတစ်ခု ဆွဲပြပါ။ ● ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကိုလည်း ကတ်ပြား သို့မဟုတ် စာရွက်ပေါ်တွင် အသည်းပုံတစ်ခုဆွဲကြပါစေ။ ကလေးများအား မိမိမေတ္တာပို့ချင်သူ၏ အမည်ကို ထိုအသည်းပုံထဲတွင် ရေးရန်ပြောပါ။ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများအပါအဝင် ခွေး၊ ကြောင်၊ ငှက်၊ ဝက် စသည့် တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ အမည်များကိုပါ ရေးနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။  ● အသည်းပုံအတွင်း၌ မိမိတို့ ရေးသားထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား မည်သို့ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေချင်သည်ကို မျက်စိမှိတ်၍ စဉ်းစားကြရန် ကလေးများအားပြောပါ။ စဉ်းစားရလွယ်စေရန် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပါ။ "သူ့ကို ဘာဖြစ်စေချင်တာလဲ။ ဥပမာ ပျော်စေချင်တာလား၊ ကျန်းမာစေချင်တာလား၊ မုန့်တွေ အများကြီး စားရစေချင်တာလား၊ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရစေချင်တာလား" စသည်ဖြင့် စဉ်းစားရန် ပြောပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ငြိမ်းချမ်းသာယာ အေးမြပါစေ ကဗျာ၊ ဘောလုံး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာနှင့်တကွ အလွတ်ရအောင် သင်ပေးပါ။

ငြိမ်းချမ်းသာယာ အေးမြပါစေ

ကျား - ကျေးဇူးတရား ကြီးမားပေ သားငယ်တို့ဖေဖေ။
မ - ကျေးဇူးတရား ကြီးမားပေ သမီးငယ်တို့ဖေဖေ။
ကျား - ကျေးဇူးတရား ကြီးမားပေ သားငယ်တို့မေမေ။
မ - ကျေးဇူးတရား ကြီးမားပေ သမီးငယ်တို့မေမေ။
ကျား - သားတို့တစ်တွေအပေါ် မေတ္တာထား ဘိုးဘိုးနှင့်ဘွားဘွား။
မ - သမီးတို့တစ်တွေအပေါ် မေတ္တာထား ဘိုးဘိုးနှင့်ဘွားဘွား။
ကျား - အစ်ကို အစ်မများ နေထိုင်ရာ သားတို့ ဤကမ္ဘာ။
မ - အစ်ကို အစ်မများ နေထိုင်ရာ သမီးတို့ ဤကမ္ဘာ။
ကျား - ငြိမ်းချမ်းသာယာ အေးမြဖို့ သားတို့ မေတ္တာပို့။
မ - ငြိမ်းချမ်းသာယာ အေးမြဖို့ သမီးတို့ မေတ္တာပို့။

- ထို့နောက် အောက်ပါ မေတ္တာပို့သနည်းကို အလွတ်ရအောင် သင်ပေးပြီး ကလေးများ နားမလည်သော အသုံးအနှုန်းများကို ရှင်းပြပေးပါ။
  - ရှည် တို အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ ...
  - ကြီး ငယ် အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ ...
  - ဆူ ကြုံ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ ...။

- ကလေးအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံ ဝိုင်းပါစေ။ ဆရာက ဘောလုံးကို ကိုင်ထားပါ။ ကလေးများကို ယခု ဆရာက တစ်ဦးဦးဆီကို ဘောလုံးပစ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဘောလုံးရသူသည် မိမိမေတ္တာပို့ချင်သူ၏ အမည်ကိုပြော၍ မိမိဖြစ်စေလိုသည့်အတိုင်း မေတ္တာပို့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း (ဥပမာ ကြောင်ကလေးမိနီ နေကောင်းပါစေ ... စသည်ဖြင့်)၊ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဦးထံ ပစ်ပေးပြီး ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားမည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ဦးစွာ ဆရာက တစ်ဦးဦးကို မေတ္တာပို့ပြပြီးမှ ဘောလုံးကို ပစ်ပါ။
- ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားသွားခြင်းဖြင့် ကလေးများကို မေတ္တာပို့တတ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	ဘုရားဖူးသွားကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	ဘုရားဖူးသွားသည့်အလေ့အကျင့်များရှိလာစေရန်နှင့် ဘုရားပေါ်တွင် ယဉ်ကျေးစွာ သွားလာပြုမူတတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	ဘုရားပွဲတော်ပုံများ၊ ဘုရားဖူးပုံများ (ဓာတ်ပုံ သို့မဟုတ် ပန်းချီကားများ)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုရားဖူးသွားလေ့ရှိကြလား။ - ဘယ်ဘုရားတွေကို ရောက်ဖူးလဲ၊ ပြောပြပါဦး။ - ဘယ်သူတွေနဲ့ သွားတာလဲ။ - ဘုရားဖူးသွားရတာ ပျော်လား။ - ဘာဖြစ်လို့ ပျော်တာလဲ။ ❁ "ကဲ သားတို့သမီးတို့ ဘုရားဖူး သွားဖူးကြတယ်ဆိုတော့ အခု နောက်တစ်ခါ ဘုရားဖူး သွားရင် မသွားခင်မှာ ကလေးတို့အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်"ဟု ပြောပါ။ ❁ "ကဲ ကလေးတို့နဲ့ ဆရာနဲ့ စိတ်ကူးထဲမှာ တစ်ခါလောက် ဘုရားဖူး အတူတူ သွားကြည့်ရအောင်။ ကဲ ကလေးတို့ ဘယ်ဘုရားသွားဖူးချင်သလဲ။" (ကလေးများသိသော ဘုရားများကို ပြောပြပါလိမ့်မည်။ ဆရာက အားလုံးသဘောတူသော ဘုရားတစ်ဆူကို ရွေးချယ်ပေးပါ။) ❁ "ဟုတ်ပြီ။ ဆရာတို့ သွားချင်တဲ့ဘုရားကို ရွေးပြီးပြီဆိုတော့ ဘုရားမသွားခင်မှာ ကလေးတို့ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာလုပ်ချင်ကြသလဲဆိုတာကို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး စဉ်းစားကြည့်ရအောင်"ဟု ပြော၍ ကလေးများကို အုပ်စု (၅) စု ခန့်ဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် အနည်းဆုံး ၃ ချက်ရအောင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါစေ။ (၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ)။ ❁ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်စုစီမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်က မိမိအုပ်စုစဉ်းစားထားသော အချက်များကို ပြောပြပါစေ။ ❁ အုပ်စုအားလုံး ပြောကြားပြီးသောအခါ ဆရာက ဘုရားဖူးမသွားခင် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြောကြားပြီးလျှင် "နောက်တစ်ချိန်မှာ ဘုရားပေါ် ရောက်ရင် ဘယ်လိုပြုမူ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်ရမလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီးသင်ပေးမယ်"ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ပန်းခူးခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းဝယ်ခြင်း၊ ပန်းရေဆေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း၊ အဝတ်အစားကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်း .... စသော ဘုရားဖူးမသွားခင် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ ပါဝင်အောင် ဆရာက ပြောကြားပေးရမည်။ ဆရာက အုပ်စုတစ်စုချင်းကို လိုက်ကြည့်၍ "ဘာတွေလုပ်ဖို့ ကျန်နေသေးလဲ"ဟု အစဖော်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဖိနပ်ချွတ်နေပုံ၊ ဘုရားဆင်းတုတော်အား ပန်းကပ်လှူနေပုံ၊ ဘုရားဆင်းတုတော်အား ရိုသေစွာ ရှိခိုးနေပုံ၊ ဘုရားရင်ပြင်တော်ပေါ်တွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေပုံ၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လမ်းလျှောက်နေပုံ၊ ဘုရားဝတ်ပြုပြီး ပြန်ထနေသော သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ယောက်ကို ထူမ ပေးနေပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကို စာသင်ခန်းနံရံများတွင် ကပ်ထားပါ။ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု သီးခြားစီ ဖြစ်နေပါစေ။ ❁ ရုပ်ပုံများအားလုံးကို ကလေးများ သွားရောက်ကြည့်ရှုကြပါစေ။ ❁ "ကဲ ပုံတွေကို ကြည့်ပြီးသွားပြီ၊ အဲဒီပုံထဲက ကလေးက ဘာလုပ်နေတာလဲ၊ ပြောပြပါဦး" ဟု မေးပါ။ ❁ "အဲဒီပုံတွေထဲက ဘယ်ပုံကိုအကြိုက်ဆုံးလဲ၊ သားတို့၊ သမီးတို့ ကြိုက်တဲ့ပုံရှိတဲ့ နေရာမှာ သွားရပ်ကြပါ"ဟုပြောပြီး ကလေးများကို ၎င်းတို့ရပ်ချင်သောနေရာတွင် သွားရပ်နေကြပါစေ။	
❁ ထို့နောက် ပုံအသီးသီးရှေ့တွင် ရပ်နေကြသောကလေးများထံသို့ သွားရောက်ပြီး "ဘာကြောင့် ဒီပုံကိုအကြိုက်ဆုံးဖြစ်ရတာလဲ"ဟု ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို မေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးများ ဖြေဆိုပြီးသောအခါ ရုပ်ပုံများကို တစ်ခုချင်း အသေးစိတ် ရှင်းပြပေးပါ။ ဥပမာ ... ဘာကြောင့် ဖိနပ်ချွတ်ရတာ (ဖိနပ်ချွတ်နေပုံ အတွက်)၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သွားလာမှုမရှိဘဲ ပြေးလွှားဆော့ကစားနေမယ်ဆိုရင် ဘုရားရှိခိုး၊ တရားထိုင်သူများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတယ် (ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သွားလာနေပုံအတွက်) စသည်ဖြင့် ရှင်းပြပါ။	အချိန်အပေါ် မူတည်ပြီး ကလေး အရေအတွက်ကို ချိန်ဆမေးမြန်းပါ။
❁ ထို့နောက် "ရှေ့ပိုင်းစာသင်ချိန်တုန်းက သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဘုရားဖူးမသွားခင် လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ပြောပြီးသွားပြီနော်၊ အခု နံရံမှာ ချိတ်ထားတဲ့ပုံတွေ အားလုံးဟာ ဘုရားရောက်ရင် လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ့်အရာတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့ အနေနဲ့ ဘုရားဖူးမသွားခင်ရော ဘုရားပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာပါ ပြုကျင့်ရမယ့်အချက်တွေ အားလုံးကို လိုက်နာနိုင်ကြတဲ့ သားကောင်း၊ သမီးကောင်းလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေ"ဟု ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	အဘယ့်ကြောင့် ဖိနပ်ချွတ်ရသည်ကို ဆရာက သေချာ ရှင်းပြရန် လိုသည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရွှေတိဂုံစေတီတော်အကြောင်း၊ ဘုရားဖူးသွားကြစို့ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - သားတို့ သမီးတို့နေတဲ့ နိုင်ငံအမည်က ဘာလဲ။ - အဲဒီနိုင်ငံမှာ အထင်ရှားဆုံး စေတီတော်က ဘာစေတီတော်လဲ။ - အဲဒီစေတီတော်ပုံကို မြင်ဖူးကြလား။ ❁ ကလေးများသိသလို၊ ဖြေတတ်သလိုဖြေကြပါစေ။ ❁ ကလေးများအားလုံး ဖြေဆိုပြီးသောအခါ ဆရာက ရွှေတိဂုံစေတီတော်ပုံကို ထောင်ပြလျက် ဤပုံသည် ရွှေတိဂုံစေတီတော်ပုံဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အထင်ရှားဆုံး စေတီတော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့တော်တွင် တည်ရှိကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး ရွှေတိဂုံစေတီတော်နှင့် ပတ်သက်သော အောက်ပါအချက်အလက်များကို ပြောပြပါ။ **ရွှေတိဂုံစေတီတော်အကြောင်း(လက်ရှိအခြေအနေ)** ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးရဲ့ ဉာဏ်တော်အမြင့်က (၃၂၆) ပေ မြင့်တယ်။ ရွှေတိဂုံစေတီတော်မှာ မုခ်ဦးလို့ခေါ်တဲ့ ဝင်ပေါက် (၄) ခု ရှိတယ်။ အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် အရပ်လေးမျက်နှာက မုခ်ဦးအဝင်ဝတိုင်းမှာ ခြင်္သေ့ရုပ်ကြီး (၂) ခုစီ ရှိတယ်။ အဲဒီ မုခ်ဦး (၄) ခုကနေ ရွှေတိဂုံစေတီတော် ရင်ပြင်ပေါ်ကိုတက်နိုင်တဲ့ စောင်းတန်းကြီး (၄) ခုလည်း ရှိတယ်။ အနောက်ဘက်စောင်းတန်းမှာ စက်လှေကားရှိပြီး အရှေ့ဘက်၊ မြောက်ဘက်နဲ့ တောင်ဘက် စောင်းတန်းတွေမှာတော့ ဓာတ်လှေကားတွေ ရှိကြတယ်။ အရှေ့ဘက်၊ မြောက်ဘက်နဲ့ တောင်ဘက်စောင်းတန်းတွေမှာ ဘုရားပစ္စည်းမျိုးစုံရောင်းတဲ့ဆိုင်၊ ဘာသာရေးစာအုပ်ဆိုင်တွေနဲ့ ပန်းဆိုင်တွေရှိတယ်။ ကစားစရာ ပစ္စည်းမျိုးစုံရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ ခမ်းနားလှပတဲ့ ပန်းချီကားတွေ၊ ပန်းကနုတ်တွေကိုလည်း စောင်းတန်းတစ်လျှောက်မှာ မြင်တွေ့နိုင်တယ်။ စောင်းတန်းတွေကို ဖြတ်ကျော်လာပြီးရင် ရွှေရောင်တဝင်းဝင်းနဲ့ အလွန်ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို မြင်တွေ့ရလိမ့်မယ်။ စေတီတော်ကြီးကို ရွှေပြားအစစ်တွေနဲ့ ကပ်လှူပူဇော်ထားတယ်။ စေတီတော်အောက်မှာ ကကုသန်၊ ကောဏာဂုံ၊ ကဿပ၊ ဂေါတမဘုရားရှင်တို့၏ တောင်ဝေးတော်၊ ရေစစ်တော်၊ ရေသနပ်တော်၊ ဆံတော်တို့ကို ထည့်သွင်းဌာပနာထားလို့ လေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံလို့ ခေါ်ကြတာဖြစ်တယ်။ ရွှေတိဂုံစေတီတော်မှာ စိန်တွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေ၊ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ရတနာတွေ အများကြီး စီခြယ် ပူဇော်လှူဒါန်းထားတယ်။ ❁ အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို ပြောကြားပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးဟာ ဘယ်မြို့မှာ ရှိတာလဲ။ - ဝင်ပေါက်မုခ်ဦး ဘယ်နှစ်ခုရှိသလဲ။ - မုခ်ဦးအဝင်ဝမှာ ဘာရုပ်ကြီးတွေ ရှိလဲ။ - စောင်းတန်းဘယ်နှစ်ခုရှိလဲ။ - လေးဆူဓာတ်ပုံ ရွှေတိဂုံလို့ ဘာလို့ ခေါ်တာလဲ။ - ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးကို ဖူးမြော်ရတဲ့အခါ ကလေးတို့စိတ်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားလဲ။ - ရွှေတိဂုံစေတီကို ဘုရားဖူးသွားရင်နဲ့ ကုသိုလ်ရမယ့် အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။	

www.dhammaransi.com

ဘာတွေလုပ်ခဲ့လဲ။ - ရွှေတိဂုံစေတီတော်အပြင် တခြား ဘာဘုရားတွေဖူးဖူးသေးလဲဟုမေးပါ။ ● မေးခွန်းများဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါ။ ဘုရားဖူးသွားကြစို့ ဘယ်သွားမှာလဲ ကိုကြီးရယ် ညီလေးလိုက်ချင်တယ်။ ကုန်းမြင့်ပေါ်ဝယ် တည်လို့ထား စေတီတော်သို့သွား။ အဝတ်အစား သပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ခဲ့ပါကွာ။ ရေချမ်းလှူကာ ပန်းကပ်လို့ ဘုရားရှိခိုးစို့။ ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ပုံ (စေတီတော်ကို အပေါ်စီးမှရိုက်ထားသောပုံ)၊ အာနန္ဒာစေတီ၊ ကောင်းမှုတော်စေတီ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီ၊ ဆူးလေစေတီ၊ စွယ်တော်မြတ်စေတီပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ရုပ်ပုံများကို စားပွဲပေါ်တွင် စီချထားပြီး ကလေးများအားလုံး ကြည့်ကြပါစေ။ ● ပြီးလျှင် "အခုကြည့်ခဲ့တဲ့ ပုံတွေထဲမှာ သားတို့၊ သမီးတို့သိတဲ့ စေတီတွေရှိလား၊ အဲဒီ စေတီတွေက ဘာစေတီတွေလဲ"ဟုမေးပါ။ ● ကလေးများဖြေပြီးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဒေသမှာ ထင်ရှားတဲ့စေတီတွေကို သိလား။ - အခု ရုပ်ပုံတွေထဲကစေတီတွေထဲမှာ ဘယ်စေတီရှိတဲ့နေရာကို သွားချင်ကြလဲ။ ● ပြီးလျှင် သွားချင်သည့်စေတီတူသော ကလေးများ တစ်အုပ်စုစီဖွဲ့ထားပါ။ (ဥပမာ - ရွှေတိဂုံ သွားချင်သော အုပ်စုတစ်စု၊ အာနန္ဒာသွားချင်သော အုပ်စုတစ်စု) ● အုပ်စုတစ်စုချင်းကို ဘာကြောင့် အဲဒီစေတီကို သွားချင်ရကြောင်းမေးပါ။ ● ကလေးများစိတ်ထဲရှိသလို ဖြေကြပါစေ။ ● ဘုရားဖူးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည်များကို ဆရာက အနစ်ချုပ်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာကိုသိရှိစေရန်နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လူမိုက်ကို အဝေးကပင် ရှောင်ကြဉ်နေသော ကလေးပုံ၊ ပညာရှိလူလိမ္မာကို မှီဝဲဆည်းကပ်နေသော ကလေးပုံနှင့် ပူဇော်သင့်သူကို ပူဇော်နေသော ကလေးပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အခန်းတွင် ရုပ်ပုံသုံးခုကို နေရာဖွဲ့၍ ကလေးများမြင်သာအောင် ချိတ်ထားပါ။ ❁ ကလေးများအား ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီကို ခေတ္တ အချိန်ပေး၍ ကြည့်စေပါ။ ❁ ရုပ်ပုံများကို လိုက်ကြည့်နေစဉ်တွင် ကလေးများကို မိမိတို့မြင်သမျှ စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများအား အုပ်စု (၃) စု ဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်စုစီကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မင်္ဂလာဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီ ပေးပြီး ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစား၍ ပြောပါစေ။ ကလေးများ ပြောလာစေရန် ဆရာက မေးခွန်းများ မေး၍ လမ်းကြောင်းပေးပါ။ ဥပမာ "ဒီပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့လဲ"၊ "ဒီပုံဟာ ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလို့ ထင်သလဲ"၊ "ဘာတွေလုပ်နေကြတယ်လို့ ထင်သလဲ"၊ "ဘာကြောင့် အဲဒီလိုလုပ်တယ်လို့ ထင်လဲ" စသည့် မေးခွန်းများကို ဆရာက တစ်ခုချင်း မေး၍ ကလေးများ စကားပြောချိန်၊ ဆွေးနွေးချိန်ပေးပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီမှ ရလာသော အဖြေများကို အုပ်စုအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဖလှယ်ကြပါစေ။ ❁ ကလေးများဖြေပြီးပါက ဆရာက "မင်္ဂလာဆိုတာကို ကြားဖူးလား၊ မင်္ဂလာဆိုတာ ဘာလဲ" ဟုမေးပါ။ (ကလေးများ ဖြေတတ်သလိုဖြေပါစေ။) ❁ ထို့နောက် "မင်္ဂလာဆိုတာ ကောင်းတဲ့အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အလုပ်တွေအကုန်လုံးကို မင်္ဂလာလို့ခေါ်တယ်၊ မင်္ဂလာတရား (၃၈) ပါးရှိတယ်။ အဲဒီထဲက ဒီနေ့မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မင်္ဂလာတရား (၃) ပါးကို အရင်ပြောပြမယ်" "သားတို့၊ သမီးတို့ ခုနကကြည့်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲမှာ အဲဒီမင်္ဂလာတရားသုံးပါးကို တွေ့ခဲ့ကြတယ်နော်။ အဲဒါ ဘာတွေလဲဆိုတော့ လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရဘူး၊ ပညာရှိ လူလိမ္မာကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရမယ်၊ ပူဇော်ထိုက်တဲ့သူတွေကို ပူဇော်ရမယ်၊ ဆရာက နောက်တစ်ချိန်မှာ အဲဒီမင်္ဂလာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပြောပြမယ်" ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကလေးများအား တစ်ဦးချင်း ပြောစေပါ။ အားလုံးပြောနိုင်ရန် အချိန်ပေးရမည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လူလိမ္မာနှင့် လူမိုက် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ပထမစာသင်ချိန်ကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောဆို၍ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

လူလိမ္မာနှင့် လူမိုက်

ရှေးရှေးတုန်းက လှည်းကုန်သည်မှူးနှစ်ယောက် ရှိကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ လှည်းသားငါးရာစီ အသီးသီး ရှိကြတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကုန်အရောင်းအဝယ် ခရီးထွက်ရမယ့် ကိစ္စမှာ နှစ်ယောက်ပြိုင်တူ သွားရမလို ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ပြိုင်တူသွားရင် လှည်းအစီးရေတစ်ထောင်ဆိုတော့ လမ်းခရီးနဲ့ စားရေးသောက်ရေး အခက်အခဲကြုံမှာ စိုးရိမ်ကြလို့ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ ဘယ်သူအရင်သွားမလဲဆိုပြီး တိုင်ပင်ခဲ့ကြတယ်။ တစ်ယောက်က "အရင်သွားလို့ရှိရင် လမ်းခရီးလည်း သာယာဖြောင့်ဖြူးမယ်၊ နွားတွေလည်း မြက်ကောင်းကောင်းစားရမယ်၊ လူတွေလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားရမယ်၊ ရေကောင်းရေသန့်လည်း ရမယ်၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း စိတ်ကြိုက်ဈေးနဲ့ ရောင်းရမယ်" လို့ စဉ်းစားတယ်။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ပြောင်းပြန်စဉ်းစားမိတယ်။ "ငါတို့ သွားရမယ့်လမ်းမကောင်းမှာကို ပူစရာမလိုလောက်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လမ်းမကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ ရှေ့ကသွားတဲ့သူတွေက ပြင်ပေးသွားလိမ့်မယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြမ်းတွေကို ရှေ့ကလှည်းသမားတွေ စားသွားတဲ့အတွက် ငါတို့အလှည့်ကျရင် နုနုလေးတွေ စားရမှာ။ ငါတို့ နွားတွေလည်း မြက်နုနုလေးတွေ စားရမှာ။ ရေမရှိတဲ့နေရာမှာ သူတို့တွေ ရေတွင်းတူးသွားမှာပဲ။ ဒါဆို ရေအတွက်လည်း ပူစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဈေးနှုန်းဆိုရင်လည်း ရှေ့က လှည်းသမားတွေ သတ်မှတ်ပြီးသား ဖြစ်တဲ့အတွက် ဈေးစကားပြောစရာလည်း မလိုလောက်တော့ဘူး"လို့ စဉ်းစားမိပြီး သဘောတူလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ပထမကုန်သည်မှူးဟာ လှည်းသားငါးရာနဲ့အတူ ခရီးထွက်လာရာ ရေမရှိတဲ့ သဲကန္တာရကြီးတစ်ခုကို ရောက်လာကြတယ်။ သဲကန္တာရဆိုတော့ ရေမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သမားတွေဟာ ခရီးမထွက်ခင် ရေအိုးတွေကို လှည်းပေါ်မှာတင်ပြီး သယ်လာခဲ့ရတယ်။ သဲကန္တာရကြီးမှာ လူသားစားတဲ့ ဘီလူးတွေလည်း ပေါ်များတယ်။ သဲကန္တာရကြီးထဲက တစ်နေရာကိုရောက်တော့ ဘီလူးတွေဟာ လူယောင်ဆောင်ပြီး လှည်းတွေနဲ့ ရောက်လာကြတယ်။ သူတို့ ကိုယ်မှာလည်း ရေတွေ၊ ရွံ့တွေ ပေကျံနေပြီး ကြာရိုးကြာစွယ်တွေကိုလည်း ကိုင်ထားကြတယ်။ လှည်းပေါ်က လူတွေကလည်း ပျော်ရွှင်မြူးထူးနေကြတယ်။ သူတို့ဟာ လှည်းသမားတွေကို တွေ့တော့ "မိတ်ဆွေတို့ … သင်တို့ လှည်းပေါ်မှာ ရေအိုးတွေကို အလေးခံ အပင်ပန်းခံပြီး တင်လာခဲ့ကြတယ်၊ ရှေ့မှာ ကြာပန်းတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ ရေကန်တွေ၊ ရေအိုင်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ သင်တို့ ရေအိုးတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ကြပါ"လို့ လှည့်ဖြားပြောဆိုကြတယ်။

လှည်းမှူး (ခေါင်းဆောင်) ကိုယ်တိုင်က ပညာမရှိ၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့အတွက် ဘီလူးတွေရဲ့ လှည့်စားချက်ကို မသိရှာဘူး။ ဒါကြောင့် ပါလာတဲ့ရေအိုးတွေကို ခွဲပစ်လိုက်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ခရီးဆက်လာပြီး ရေအိုင်လည်း မတွေ့၊ ရေကန်လည်း မတွေ့ဆိုတော့

ရေငတ်၊ အစာပြတ်ပြီး အားလုံး ဘီလူးစာဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မဲ့ ပညာမရှိတဲ့ လူမိုက်ကို ခေါင်းဆောင်တင်မိ၊ ပေါင်းသင်းမိတဲ့အတွက် လှည်းသားအားလုံးတို့လည်း ဘီလူး အစားခံလိုက်ကြရတယ်။

နောက်ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ နောက်လှည်းမှူးတစ်ဦးဟာ တပည့်လှည်းသား ငါးရာနဲ့ ခရီးထွက်လာပြန်တယ်။ သဲကန္တာရကြီးထဲရောက်တဲ့အခါ ဘီလူးတွေဟာ အရင်လှည်း ကုန်သည်များကို လှည့်စားသလိုပဲ လှည့်စားပြောဆိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လှည်းမှူးက ဉာဏ် ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ဘီလူးတွေရဲ့ စကားကို မယုံကြည်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ နောက် လိုက် လှည်းကုန်သည်တွေကို ရေအိုးတွေ မစွန့်ပစ်ဖို့ ပြောပြီး ခရီးဆက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေရာရောက်တော့ လူရိုးတွေ၊ နွားရိုးတွေနဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေအများကြီး တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့လည်း အဲဒီနေရာမှာ စခန်းချပြီး ညအိပ်နားခဲ့ကြတယ်။ လှည်းမှူးက တစ်ညလုံး မအိပ် ဘဲ လက်နက်ကိုင်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တယ်။ အားလုံးဘေးရန်ကင်းကင်းနဲ့အိပ်ပြီး မနက် မိုးလင်းတဲ့အခါ ရှေ့ကလှည်းသမားတွေ ကျန်ခဲ့တဲ့ လှည်းတွေ၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေထဲက အကောင်းဆုံးတွေကို ရွေးပြီး ခရီးဆက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပညာရှိလှည်းမှူးနဲ့ တပည့်တွေဟာ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ကြိုက်ဈေးနဲ့ ရောင်းချပြီး ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ အိမ်ပြန်လာခဲ့ကြပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ အပဏ္ဏကဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၂။
ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၁၁၁။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
    - ပထမ လှည်းကုန်သည်မှူးက ဘယ်လိုတွေးသလဲ။
    - ပထမ လှည်းကုန်သည်မှူးကို မှီဝဲဆည်းကပ်ကြတဲ့ လှည်းသားငါးရာ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။
    - ဒုတိယ လှည်းကုန်သည်မှူးက ဘယ်လိုတွေးသလဲ။
    - ဒုတိယလှည်းကုန်သည်မှူးကို မှီဝဲဆည်းကပ်ကြတဲ့ လှည်းသားငါးရာ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။
    - သူတို့နှစ်ယောက်မှာ ဘယ်သူက ပညာရှိလဲ။
    - ဘယ်လိုလူမျိုးကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမှာလဲ။
- ဖြေဆိုပြီးသွားလျှင် "လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ အလွန်အရေးကြီး တယ်။ လူမိုက်တွေကို မမှီဝဲ၊ မဆည်းကပ်၊ မပေါင်းသင်း၊ မဆက်ဆံရဘူး။ ပညာရှိတွေကို မှီဝဲဆည်းကပ်၊ ပေါင်းသင်းရမယ်။ ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ကြရမယ်ဆိုတဲ့ မင်္ဂလာ တရားသုံးပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံးရင် ကိုယ့်ရဲ့လူမှုဘဝမှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာပြီး ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်တယ်" ဟု အနှစ်ချုပ်ပြောပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လူမိုက်၊ လူလိမ္မာနှင့် ပူဇော်ထိုက်သူအကြောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်စေ၍ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောပါစေ။ • အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကလေးတို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ လူမိုက်ဆိုတာရှိလား၊ ဘယ်လိုလူကို လူမိုက်လို့ခေါ်တာလဲ။ - ကလေးတို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ လူလိမ္မာရောရှိလား၊ ဘယ်လိုလူကို လူလိမ္မာလို့ခေါ်ကြတာလဲ။ - ပူဇော်ထိုက်သူဆိုတာကိုရော သိလား၊ ဘယ်လိုလူကို ပူဇော်ကြသလဲ။ • ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ပြီးပါက "ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မင်္ဂလာ" (၃) ပါး အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ - "လူမိုက်ဆိုတာ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ လူကြီးသူမများရဲ့ စကားကို နားမထောင်တဲ့သူ၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာတတ်တဲ့သူ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုတတ်သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တမကောင်းသူ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော သူများကိုပါ ပျက်စီးအောင် လုပ်နေတဲ့သူ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်တတ်သူ၊ အနန္တော အနန္တ ငါးပါးကို ပြစ်မှားစော်ကားတဲ့သူ" - "ပညာရှိလူလိမ္မာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ရော သူများကိုပါ ကောင်းကျိုးတွေရအောင် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့သူ၊ အပြုအမူရော အပြောအဆိုပါ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့သူ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင်လည်း ဆုံးမတတ်တဲ့သူ" - "ပူဇော်သင့်ပူဇော်ထိုက်သူဆိုတာအကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်တဲ့သူ၊ အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သူ၊ အနန္တောအနန္တငါးပါးဖြစ်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေဖြစ်တယ်"။	ကလေးများဖြေချင်သလို လွတ်လပ်စွာ ဖြေပါစေ၊ မေးခွန်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားအချိန်ကို ဆရာက သင့်လျော်သလို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကလေးများ အားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုအောင် ဆရာက တိုက်တွန်း ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ ကဗျာကို ဆရာက ရွတ်ပြပါ။ ရွတ်ပြီးမှ "ကလေးတို့ ဒီကဗျာကို ကြားဖူးသလား"၊ "ဘယ်မှာ ကြားဖူးတာလဲ"၊ "ဘယ်တုန်းကလဲ" စသည်ဖြင့် မေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ဆရာက သုံးခေါက်ခန့် တိုင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆရာနှင့်အတူ သံပြိုင်ရွတ်ဆို ကြပါစေ။ **ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ** လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့ မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ၊ ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊ သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့် ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ၊ ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊ အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကလေးများနှင့် မင်္ဂလာတရားသုံးပါးအကြောင်းကို ပြန်၍ ဆွေးနွေးပါ။ - အခုပြောသွားတဲ့ မင်္ဂလာတွေက ဘာတွေလဲ။ - လူမိုက်ဆိုတာ ဘာလဲ။ - ပညာရှိဆိုတာ ဘာလဲ။ - ပူဇော်ထိုက်သူဆိုတာ ဘာလဲ။ ❁ ကလေးများမှတ်မိသလောက် ဖြေကြပါစေ။ ဆွေးနွေးပြီးပါက ကလေးများထဲမှ ယောကျ်ား လေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ဆရာက ခေါ်ထုတ်ပါ။ ❁ ပြီးလျှင် "မင်္ဂလာသုံးပါးကို နံပါတ်စဉ်တပ်ပေးထားမယ်၊ နံပါတ်တစ်က လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်၊ နံပါတ်နှစ်က ပညာရှိလူလိမ္မာကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရမယ်၊ နံပါတ်သုံးက ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရမယ်"ဟု ပြောပါ။ (ကလေးများ မှတ်မိအောင် တစ်ခေါက်ဆို နိုင်းပါ။) ❁ ထို့နောက် "ဆရာက အခုခေါ်ထားတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ကို အစဉ်လိုက်မဟုတ်တဲ့ နံပါတ်တစ်ခုကို အော်ပေးမယ်။ ဆရာက တစ်လို့ အော်ရင် "လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်" လို့ ဖြေရမယ်၊ နှစ်လို့အော်ရင် "ပညာရှိလူလိမ္မာကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရမယ်"လို့ ဖြေရမယ်၊ သုံးလို့အော်ရင်လည်း "ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ပါ"လို့ ဖြေရမယ်။ "အရင်ဖြေနိုင်တဲ့သူက နိုင်မယ်"ဟု ပြော၍ ကစားပွဲကို စတင်ပါ။ ❁ ကလေးများအားလုံးပါဝင်ပြီးပါက ကဗျာကိုပြန်လည်ရွတ်ဆို၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ် ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာများကို သိရှိစေရန်နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်လာစေရန်။

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

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

- ရှေ့ယခင်တစ်ပတ်က သင်ကြားပေးခဲ့သော မင်္ဂလာသုံးပါးကို ပြန်မေးပြီး "ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ" ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါ။
- ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက "မင်္ဂလာတရား ဘယ်နပါးရှိသလဲ၊ အဲဒီထဲက နံပါတ် (၁) မင်္ဂလာက ဘာလဲ၊ နံပါတ် (၂) မင်္ဂလာက ဘာလဲ၊ နံပါတ် (၃) မင်္ဂလာက ဘာလဲ"ဟု မေးပါ။
- ကလေးများ ဖြေပြီးပါက "နောက်ထပ် မင်္ဂလာတရားသုံးပါးကို ဒီနေ့ ထပ်သင်ပေးမယ်။ အဲဒီမင်္ဂလာကတော့ နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာပဲ ဖြစ်တယ်"ဟု ပြောပြီး အောက်ပါ "နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာကဗျာ"ကို ရွတ်ဆိုကြပါစေ။

နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ

ကုသိုလ်-ပညာ-ဥစ္စာရဖို့
သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ၊
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်
ဂကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ၊
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့
မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ၊
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး
မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ ။

- ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ကဗျာအဓိပ္ပာယ်နှင့် ကဗျာပါ အကြောင်းအရာဖြစ်သော နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာများကို ရှင်းပြပါ။

နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာသုံးပါး
၁။ သင့်တော် ကောင်းမွန်သောအရပ်မှာ နေထိုင်ရခြင်း
၂။ ရှေးကပြုဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိခြင်း
၃။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း။

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

❁ ရှင်းပြပြီးပါက ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုသုံးစုဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုစီကို နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာနှင့်ပတ်သက်သည့် ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီပေးပြီး ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစား၍ပြောပါစေ။ ကလေးများဖြေဆိုရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ဆရာက လမ်းကြောင်းပေးပါ။ ဥပမာ - ဒီပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့လဲ။ - ဒီပုံက ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလို့ ထင်သလဲ။ - ဘာတွေလုပ်နေကြတယ်လို့ ထင်သလဲ စသည့်မေးခွန်းများကို ဆရာက မေး၍ ကလေးများကို စကားပြောချိန်၊ ဆွေးနွေးချိန်ပေးပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ ရလာသောအဖြေများကို အုပ်စုချင်းအပြန်အလှန် ဖလှယ်ပြောပါစေ။	ကလေးများအား တစ်ဦးချင်း ပြောပါစေ။ ကလေးများအားလုံး ပြောနိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မဲလိပ်၊ ဘောလုံး သို့မဟုတ် ပါဆယ်ထုပ်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သင်ခဲ့ပြီးသော မင်္ဂလာများကို အစဉ်အတိုင်း ပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ကလေးများဖြေပြီးပါက "ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရဖို့ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေဆိုတဲ့ မင်္ဂလာ အကြောင်းကို ပြောကြရအောင်"ဟု ဆိုပြီး - "ကုသိုလ်ရမယ့် နေရာတွေက ဘယ်နေရာတွေဖြစ်မလဲ" - "ပညာရမယ့် နေရာတွေက ဘယ်နေရာတွေဖြစ်မလဲ" - "ဥစ္စာရမယ့် နေရာတွေက ဘယ်နေရာတွေဖြစ်မလဲ"စသည်ဖြင့် မေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။ ❁ အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီ၌ ကလေးများကို စဉ်းစားချိန် ပေးပါ။ ကလေးများ ဖြေဆိုသည့် အဖြေများအားလုံးကို လက်ခံပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါစက်ဝိုင်းပုံ ဘောလုံးပစ်ကစားနည်းကို ကစားကြပါစေ။ ❁ ဆရာက "ကုသိုလ်"၊ "ပညာ"၊ "ဥစ္စာ" မဲလိပ်သုံးလိပ်ကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားရမည်။ ❁ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်း၍ ဘောလုံး သို့မဟုတ် ပါဆယ်ထုပ်လက်ခံရရှိသူကို မဲလိပ်နှိုက်စေ၍ မဲလိပ်ပါ (ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာထဲမှ တစ်ခုခုကို) ရရှိနိုင်မည့် နေရာတစ်ခုကို ပြောပြရမည်။ ❁ ထို့နောက် ဘောလုံးရထားသူက နှစ်သက်ရာတစ်ယောက်ယောက်ဆီသို့ ထပ်မံပစ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆက်လက်ကစားပါ။ ❁ ကလေးများအားလုံးပါဝင်ပြီးပါက ကစားခြင်းကို ရပ်၍ ဆရာက သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ "ကလေးများအတွက် ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရတဲ့ သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ နေရာများမှာ နေထိုင်ခြင်းဟာ မင်္ဂလာတရားကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရနိုင်မယ့် ကောင်းမွန်တဲ့နေရာများ (ဥပမာ ဘုရား၊ စေတီ၊ စာသင်ကျောင်း၊ အိမ်၊ စာကြည့်တိုက် စသည်) မှာနေထိုင်ကြတဲ့ ကလေးတွေဟာ မင်္ဂလာတရားနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ကလေးတွေ၊ မင်္ဂလာရှိတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်တယ်"။	ကလေးများ မေ့နေပါက ဆရာက ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ သူဆင်းရဲမလေးရဲ့ ကုသိုလ်ထူး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့် ကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ"ဟူသော စာပိုဒ်ကို ရှင်းပြပါ။
- ထို့နောက် "ရှေးကကြိုတင်၍ ကောင်းမှုပြုဖူးခြင်းမင်္ဂလာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ်ကို ပြောပြမယ်နော်" ဟုအစချီ၍ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင်ပြောပါ။

သူဆင်းရဲမလေးရဲ့ ကုသိုလ်ထူး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက သူဌေးကြီးအိမ်မှာ အိမ်အကူလုပ်ပြီး ဝမ်းစာရှာရတဲ့ မိန်းကလေး တစ်ဦး ရှိခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို မြင်ပြီး ကြည်ညိုသွားတော့ သူစားဖို့ ယူလာတဲ့မုန့်ကို လှူဒါန်းလိုက်တယ်။ မုန့်လှူပြီးနောက်ပိုင်း လှူချင်စိတ် ပိုထက်သန်လာပြီး ခမ်းခမ်းနားနား လှူဒါန်းဖို့ အကြံဖြစ်လာပေမဲ့ သူကိုယ်တိုင်က သူတစ်ပါးအိမ်မှာ အစေခံဖြစ်နေတဲ့အတွက် လှူဒါန်းဖို့ ငွေမရှိဘူး။

သူဆင်းရဲမလေးဟာ သူတစ်ပါးအိမ်မှာ အစေခံလုပ်နေပေမဲ့ သူ့ရဲ့ဆံပင်က နက်မှောင်ရှည်လျားပြီး အရမ်းလှတယ်။ သူ့ရဲ့ဆံပင်ကို မြင်ကြတဲ့မိန်းကလေးတိုင်း အဲဒီဆံပင်ကို လိုချင်ကြတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း ဆံပင်ကို အရမ်းမြတ်နိုးတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲပြီး သူတစ်ပါးအိမ်မှာ ကျွန်ဖြစ်နေပေမဲ့ ဆံပင်ကိုဖြတ်ပြီး ရောင်းဖို့ အရင်က စိတ်ကူးတောင် မရှိခဲ့ဘူး။ အခုတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လှူချင်စိတ်ကြောင့် "ငါဟာ ရှေးဘဝက ကုသိုလ်နည်းခဲ့တဲ့အတွက် အခုဘဝမှာ ဆင်းရဲရတယ်။ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆံပင်ကို ဖြတ်ရောင်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရရင် အခုဘဝ၊ နောင်ဘဝ သံသရာမှာ အကျိုးကျေးဇူးများမှာပဲ"လို့ စဉ်းစားမိတယ်။

သူ့ရဲ့ဆန္ဒကို မိဘတွေနဲ့ တိုင်ပင်တဲ့အခါ မိဘတွေကလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ခွင့်ပြုခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအခါ သူ့ရဲ့ဆံပင်ကို လိုချင်ကြတဲ့ မိန်းကလေးတွေကလည်း အပြိုင်အဆိုင် လာဝယ်ကြတယ်။ သူက တန်ဖိုးအများဆုံးပေးတဲ့သူကို ဖြတ်ပြီးရောင်းလိုက်တယ်။ ဆံပင်ရောင်းပြီးရတဲ့ ပိုက်ဆံတွေနဲ့ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်းနဲ့ လှူဖွယ်တို့ကိုစီစဉ်ပြီး ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လှူဒါန်းပြီး အခုလို ဆုတောင်းလိုက်တယ်။ "ဘုန်းတော်ကြီးလှသော မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်မသည် ဆံပင်ကို အရင်းအနှီးပြု၍ ဤအလှူဒါနကို ပြုလုပ်ရသောကြောင့် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ ဉာဏ်ပညာကြီးမားသူ ဖြစ်ရပါလို၏"လို့ ဆုတောင်းခဲ့တယ်။

အဲဒီလို ဆုတောင်းခဲ့တဲ့အတွက် သူဆင်းရဲမလေးဟာ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားပြီး ရုပ်အဆင်းကလည်း အလွန်လှပတယ်။ ဘုရားရှင်လက်ထက် ရောက်လာတဲ့အခါ သာဂလပြည့်ရှင် ဘုရင်ကြီးရဲ့ သမီးတော်အဖြစ် မွေးဖွားခဲ့တယ်။ သူမွေးလာကတည်းက တိုင်းပြည်တစ်ခုလုံး အေးချမ်းသာယာပြီး ဘေးအမျိုးမျိုးက လွတ်မြောက်တဲ့အတွက် ဘုရင်ကြီးက မင်းသမီးလေးကို ခေမာလို့ ခေါ်စေတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ခေမာဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ဉာဏ်ပညာကြီးမားပြီး ရုပ်ရည်ချောမောတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ခေမာထေရီအပဒါန်ဝတ္ထု၊ ထေရီအပဒါန်ဝတ္ထုတော်ကြီး၊ ၄၅၊ ထေရီဂါထာ၊ ၄၊ ၁၃၀၊

www.dhammaransi.com

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သူဆင်းရဲမလေး ဘာကြောင့် ဆင်းရဲသလဲ။ - ရဟန်းတော်ကို တွေ့တဲ့အခါ ပထမဆုံး ဘာလှူလိုက်သလဲ။ - ရဟန်းတော်ကို လှူပြီးတဲ့အခါ ဘယ်လိုစိတ် ထပ်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။ - သူဆင်းရဲမလေးဟာ ရဟန်းတော်များကို ဘယ်လို လှူဒါန်းခဲ့သလဲ။ - လှူဒါန်းပြီးတဲ့အခါ သူဆင်းရဲမလေးဟာ ဘယ်လို ဆုတောင်းသလဲ။ - သူဆင်းရဲမလေးဟာ ဘဝတိုင်းဘဝတိုင်း ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရသလဲ။ - ဘုရင်ကြီးက မင်းသမီးလေးကို ဘာကြောင့် ခေမာလို့ နာမည်ပေးသလဲ။ - သူဆင်းရဲမလေးလို သားတို့၊ သမီးတို့ လှူဒါန်းဖူးပါသလား။ - သူဆင်းရဲမလေးလိုပဲ ပိုက်ဆံမရှိရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်လို လှူမလဲ။ ❁ ကလေးများဖြေဆိုပြီးပါက "သူဆင်းရဲမလေးဟာ ရှေးဘဝက လှူခဲ့ဖူးတဲ့ အကျိုးကြောင့် "ခေမာ"ဆိုတဲ့ မင်းသမီးလေးဘဝမှာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ပြည့်စုံပြီး ရုပ်ရည်ချောမောလှပတဲ့ မိန်းကလေးဖြစ်ခဲ့တာပေါ့" စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး ဇာတ်လမ်းထဲက အကြောင်းအရာဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပါ။ - "သားတို့၊ သမီးတို့ နေကောင်းကြလား" (အခုလို နေကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်ဆိုတာက ရှေးကပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်းမှုတွေကြောင့်ပဲ။ ဒါဆိုရင် သားတို့၊ သမီးတို့မှာ မင်္ဂလာတရားတွေ ရှိနေလို့ပဲ။) - "သားတို့၊ သမီးတို့ မုန့်တွေ၊ ထမင်းတွေကို နေ့တိုင်းစားရလား" (အဲဒီလို မုန့်တွေ၊ ထမင်းတွေ နေ့တိုင်းစားရတာကလည်း ရှေးကပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေကြောင့် မဟုတ်လား။ ဒါဟာလည်း ကလေးတို့မှာ မင်္ဂလာ ရှိနေလို့ပဲ။) ❁ အထက်ပါအတိုင်း "စာသင်ကျောင်းမှာ စာသင်ခွင့်ရတာ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ စာသင်ခွင့်ရတာ" စသည်ဖြင့် ရှင်းပြပြီး ကလေးများကိုယ်တိုင် မင်္ဂလာတရားနှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဒီအချိန်မှာတော့ မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်းမင်္ဂလာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်"ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ "မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်းဆိုတာက မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်သုံးပါးကို ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေမှာ အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ကြိုးစားအားထုတ်တာဖြစ်တယ်။" ❁ "ဒါဆိုရင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ လူလိမ္မာတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကြိုးစား ထိန်းသိမ်းရမလဲဆိုတာကို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး စဉ်းစားရအောင်"ဟု ပြော၍ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ "ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ လူလိမ္မာတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကြိုးစား ထိန်းသိမ်းရမလဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားကြပါစေ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ၏ စဉ်းစားထားသော အဖြေများကို အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်များက ပြန်လည်ပြောပြရမည်။ ❁ အချက်အများဆုံး စဉ်းစားနိုင်သောအုပ်စုက အနိုင်ရရှိမည်။ ❁ အုပ်စုတိုင်းပြောပြီးပါက "စာကြိုးစားသင်ယူခြင်း၊ အစားအသောက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် စားသောက်ခြင်း၊ မိဘစကားကို နားထောင်ခြင်း၊ ဆရာ့စကားကို နားထောင်ခြင်း၊ ကျောင်းမှန်မှန်တက်ခြင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ မှန်မှန်သွားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ခြင်း စသည်များကို လုပ်ဆောင်နေသော ကလေးများသည် မင်္ဂလာတရားနှင့် ပြည့်စုံသော၊ မင်္ဂလာရှိသော ကလေးများဖြစ်ကြသည်"စသည်ဖြင့် ပြော၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။ ❁ သင်ပြီးခဲ့သော မင်္ဂလာတွေကို ပြန်နွေး၍ ဆရာကအနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ ❁ "နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ" ကဗျာကို ရွတ်ဆို၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကလေးများကို စဉ်းစားချိန် လုံလောက်စွာ ပေးပါ။ ကလေးများ ပိုမို၍ စဉ်းစားဉာဏ် ပွင့်လာစေရန် ဆရာက ကူညီပေးရမည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ကိုရင်ငယ်လေးပါး
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ငယ်ရွယ်သော ကိုရင်လေးများကို ရိုသေလေးစားတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဇာတ်လမ်းတွင်ပါဝင်သော ကိုရင်လေးပါးနှင့် အရှင်နစ်ပါးအမည် တစ်ခုချင်းစီကို ရေးထားသော စာရွက် (၆) ရွက်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ကိုရင်လေးရာဟုလာ သင်ခန်းစာကို မှတ်မိသေးလား"ဟု အစပျိုးပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ကိုရင်ရာဟုလာ သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်ပြောပြပြီး "ကိုရင်ဝတ်ရင် လူနာမည်ကိုမသုံးတော့ဘဲ နာမည်တစ်ခုထပ်ပေးတယ်။ အဲဒီနာမည်ကိုတော့ ဘွဲ့ပေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်" ဟု စသည်ဖြင့် ဆရာကရှင်းပြပါ။ ❁ ကလေးများအား အုပ်စု (၆) စုဖွဲ့ပြီး ခေါင်းဆောင် (၁) ယောက်စီ ထားပေးပါ။ ❁ နာမည်တစ်ခုချင်းစီ ရေးထားသော စာရွက်များကို အုပ်စုတစ်စုလျှင် (၁) ရွက်စီ ဝေပေးပါ။ ❁ ဆရာက ကလေးများအား နာမည်နှင့်အုပ်စု တွဲပြီးမှတ်မိအောင် စာရွက်တွင် ရေးထားသော နာမည်များကို (၄/၅) ခေါက်ခန့် ရွတ်ဆိုပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါကစားနည်းကို ရှင်းပြပေးပါ။ ❁ နာမည်ခေါ်လိုက်သော အုပ်စုဝင်အားလုံး ထ၍ ကျန်အုပ်စုများအားလုံး ထိုင်နေကြပါစေ။ ထိုနည်းအတိုင်း အုပ်စုအားလုံးကို နာမည်ခေါ်ပြီး ထကြပါစေ။ ❁ အုပ်စုအားလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ထပြီးချိန်တွင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း နာမည်ခေါ်ပြီး တစ်အုပ်စုချင်းစီကို ပြန်ထိုင်ခိုင်းရမည်။ ❁ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ခေါ်နှုန်းမြန်သွားရမည်။ (၄/၅) ကြိမ်လောက် ပြုလုပ်ပေးပါ။) ❁ ထပ်မံ၍ နာမည်များကို တစ်လှည့်စီ ခေါ်ပေးရမည်။ ❁ ထိုင်တစ်လှည့်၊ ထတစ်လှည့် ဖြစ်စေရန် စီမံပေးရမည်။ ❁ ထို့နောက် ကိုရင်လေးပါးနှင့် အရှင်နစ်ပါးတို့သည် ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဇာတ်ကောင်များဖြစ်ကြောင်း၊ ဇာတ်လမ်းကို နောက်တစ်ချိန်တွင် ကြားသိရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	နာမည်တစ်ခုချင်းစီ ရေးထားသော စာရွက်များကို အဆင်သင့် ပြင်ထားရမည်။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါအကြောင်းအရာဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားရင် ဘယ်သူတွေကို တွေ့သလဲ။ (ဘုန်းဘုန်း၊ ဦးဇင်း၊ ကိုရင် ... စသည်ဖြင့်) - ကိုရင်လေးတွေက ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာတွေ လုပ်နေတာ တွေ့ဖူးသလဲ။ - ကိုရင်လေးတွေက ဘုန်းဘုန်းတွေကို ဘာတွေ ကူညီပေးတာ တွေ့ဖူးသလဲ။ ❁ "ငယ်ရွယ်တဲ့ ကိုရင်လေးတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သားတော်တွေဖြစ်တယ်။ ကိုရင်လေးတွေဟာ ဘုရားရှင်ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကို လိုက်နာကြရတယ်။ ကိုရင်လေးတွေကို လေးစားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှေးတုန်းက ကိုရင်ငယ်လေးပါးအကြောင်းကို ပြောပြမယ်" ဟု နိဒါန်းပျိုးပါ။ ❁ ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ပါဝင်သည့် ရွတ်ဆိုရခက်သော ပါဠိနာမည်များကို ကောင်းစွာ ရွတ်ဖတ်တတ်သည်အထိ ပြောပြပေးပါ။ **ကိုရင်ငယ်လေးပါး** မြတ်စွာဘုရားရှင် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေစဉ်က သူဌေးမကြီး တစ်ယောက်ဟာ ရဟန်းလေးပါးကို ပင့်ဖိတ်လှူဒါန်းဖို့အတွက် ဆွမ်းချက်ပြုတ်နေပါတယ်။ ဆွမ်းချက်ပြီးတဲ့အခါ "ဆရာတော်ကြီးလေးပါးကို သွားပင့်ပါ"လို့ ဆိုပြီး သူဌေးကြီးကို ဇေတဝန်ကျောင်းကို စေလွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့ ဆွမ်းအလှူအတွက် အလှည့်ကျသူတွေက ကိုရင်သံကိစ္စ၊ ကိုရင်ပဏ္ဍိတ၊ ကိုရင်သောပါကနှင့် ကိုရင်ရေဝတတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ၎င်းကိုရင်လေးပါးဟာ ခုနစ်နှစ်သားအရွယ် ရဟန္တာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူဌေးကြီးက ကိုရင်ငယ်လေးတွေကို ပင့်လာခဲ့တဲ့အတွက် သူဌေးမကြီး အလွန် ဒေါသထွက်သွားပါတယ်။ မိမိမြေးလောက်မှမရှိသေးတဲ့ ကိုရင်လေးတွေကို ခေါ်လာရသလားဆိုပြီး သူဌေးကြီးကို ပြောဆိုပြစ်တင်တယ်။ ကိုရင်ငယ်လေးတွေကိုလည်း ဆွမ်းမကပ်ဘဲ နိမ့်ကျတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ခိုင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီနောက် "ဆရာတော်ကြီးတွေကိုသာ ပင့်ခဲ့ပါ"ဆိုပြီး သူဌေးကြီးကို နောက်တစ်ကြိမ် သွားပင့်ခိုင်းပြန်ပါတယ်။ ဤတစ်ကြိမ်မှာ သူဌေးကြီးဟာ အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ပင့်ခဲ့ပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ကိုရင်လေးတွေရဲ့ တန်ခိုးကြီးမားပုံကို ချီးကျူးတဲ့အနေနဲ့ "ဆရာတော်ကြီးတို့ ဆွမ်းရကြပြီလား"လို့ မေးလိုက်တယ်။ "မရသေးပါဘုရား"လို့ ကိုရင်လေးတွေက ပြန်လည်လျှောက်ထားကြတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ရဟန်းလေးပါး ဘုဉ်းပေးလောက်ရုံသာ ချက်ထားတာကို သိတဲ့အတွက် ဆွမ်းမစားဘဲ ပြန်ကြွသွားခဲ့တယ်။ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပင့်တဲ့အတွက် ကြွလာတဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လည်း အရှင်သာရိပုတ္တရာလို ပြန်ကြွသွားခဲ့ပြန်တယ်။ ကိုရင်လေးတွေဟာ နံနက်စာ ဘာတစ်ခုမှ ဘုဉ်းမပေးရသေးတဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ပြီး ထိုင်စောင့်နေကြရတယ်။ သိကြားမင်းက သိပြီးတော့ ပုဏ္ဏားအိုကြီးအသွင် ဖန်ဆင်းပြီး သူဌေးမကြီးအိမ်ကို ရောက်လာတယ်။ သူဌေးကြီးက ပုဏ္ဏားအိုကြီးကို ဆီးကြိုတယ်။ ဆရာတော်တွေအတွက် ခင်းထားတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ဖို့ ဖိတ်ကြားတယ်။ ပုဏ္ဏား	ကလေးများ၏ အဖြေတွင်"ကိုရင်လေး များကိုလည်း တွေ့သည်"ဟူသော အဖြေပါဝင်လာသည် အထိ မေးပေးပါ။ ကလေးများ ပြောသမျှ လက်ခံပေးပါ။ မပြောသော ကလေးများကို ပြောအောင် အားပေးပါ။ ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုလာအောင် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

အိုကြီးက အဲဒီနေရာမှာ မထိုင်ဘဲ ကိုရင်လေးတွေကို ရှိရှိသေသေရှိခိုးပြီး ကိုရင်လေးတွေ ထက် နိမ့်တဲ့နေရာမှာ သွားထိုင်တယ်။ သူဌေးမကြီးဟာ ပုဏ္ဏားအိုကြီးရဲ့ အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီး "ဒီပုဏ္ဏားအိုကြီးနှယ် ရူးလိုက်တာ၊ ကိုယ့်မြေးလောက်တောင် မရှိသေးတဲ့ ကလေးတွေကို ရှိခိုးနေတယ်" လို့ ရေရွတ်ပြောဆိုပြီး ပုဏ္ဏားအိုကြီးကို အိမ်အပြင် ဆွဲထုတ်ပါတယ်။ လင်မယားနှစ်ယောက်လုံး ဆွဲထုတ်ကြပေမဲ့ ပုဏ္ဏားအိုကြီးကို နေရာကနေရွေ့အောင် မလုပ်နိုင်ကြဘူး။ အဲဒီတော့မှ ပုဏ္ဏားအိုကြီးက သူဟာ သိကြားမင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်တယ်။ သိကြားမင်းကိုယ်တိုင် ရောက်လာပြီး ကိုရင်လေးတွေကို ရှိခိုးတဲ့အတွက် သူဌေးကြီးနှင့် သူဌေးမကြီးတို့ဟာ ကိုရင်လေးတွေကို ရှိရှိသေသေ ရှိခိုးဦးချပြီး ဆွမ်းလောင်းလှူပါတော့တယ်။ ဆွမ်းအလှူခံပြီးတဲ့အခါ ကိုရင်သုံးပါးဟာ အိမ်ခေါင်မိုးကို ဖောက်ထွက်ပြီး တန်ခိုးနဲ့ ပြန်ကြွသွားကြတယ်။ နောက်တစ်ပါးကတော့ မြေကြီးထဲကို ဖောက်ထွက်ပြီး တန်ခိုးနဲ့ ကျောင်းကိုပြန်ကြွသွားတယ်။ သိကြားမင်းကလည်း တန်ခိုးနဲ့ ပြန်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီနေ့က စပြီး သူဌေးကြီးတို့ ဇနီးမောင်နှံဟာ ကိုရင်လေးတွေကို အထင်မသေးတော့ဘဲ ရှိရှိသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့ ဆက်ဆံကြပါတော့တယ်။ မှီငြမ်း။ ။ သာမဏေရာနံ့ဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထုမြန်မာပြန်၊ ပဥ္စမတွဲ၊ ၂၃၅၊ ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂၊ ၄၁၆။ ❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ဇာတ်လမ်းထဲမှာပါတဲ့ ကိုရင်လေးပါးရဲ့နာမည်တွေကို ပြောပြပါဦး။ - သူဌေးမကြီးက ကိုရင်လေးတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ။ - သူဌေးမကြီးက ကိုရင်လေးတွေကို ဘာလို့ ဆွမ်းမကပ်ချင်တာလဲ။ - ကိုရင်လေးပါးက ဘယ်လို အစွမ်းပြကြသလဲ။ - သားတို့ သမီးတို့ရော ကိုရင်လေးတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင်ငယ်လေးပါး ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဇာတ်လမ်းပါ ရုပ်ပုံများပေါ် မူတည်ပြီး ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုအားလုံးကို ရုပ်ပုံတစ်ခုစီဝေပေးပြီး ၎င်းတို့ရရှိထားသော ရုပ်ပုံများ၏ အကြောင်းအရာကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားတိုင်ပင်ကြပါစေ။ ❁ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ၏ ကိုယ်စားလှယ်များက ရုပ်ပုံများကို ကိုင်ထားစေရမည်။ ❁ "ဘယ်သူကိုင်ထားတဲ့ပုံက အစ ဖြစ်မလဲ"ဟု မေးမြန်းပြီး မိမိတို့ရရှိသော ရုပ်ပုံများ အလိုက် ဇာတ်လမ်းကို အစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံအောင် ပြောပြကြပါစေ။ (အုပ်စုတစ်စု ချင်းစီက မိမိတို့ရရှိထားသော ရုပ်ပုံပါ အကြောင်းအရာများကိုသာ ပြောပြရမည်။) ❁ အားလုံးပြီးသွားချိန်တွင် ဇာတ်လမ်းကို အစအဆုံး ပြောပြနိုင်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ❁ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ပြောပြပေးပါ။	အစီအစဉ်ကျအောင် ဆရာက ဦးဆောင် ပြောပြပေးရမည်။ စဉ်းစားရ ခက်နေပါက ကူညီပေးရမည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရဟန်းသာမဏေ တို့ရှိသေ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အစပျိုးပါ။ - ဇာတ်လမ်းမှာ ဘယ်သူတွေ ပါသလဲ။ - ကိုရင်တွေ၊ ဘုန်းကြီးတွေက လေးစားထိုက်သလား။ - ကိုရင်တွေ၊ ဘုန်းကြီးတွေကို တွေ့ရင် ဘယ်လိုပြုမူရမလဲ။ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။ ● အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာနှင့် ရွတ်ဆိုတတ်ရန် သင်ပြပေးပါ။ **ရဟန်းသာမဏေ တို့ရှိသေ** ဘုရားသားတော် ရဟန်းသံဃာ၊ ရှိသေ လေးစားမှာ။ လက်အုပ်ချီကာ ဦးနှိမ်ချ၊ အမြဲ ရှိခိုးကြ။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျင့်ကြံပေ၊ ထူးတဲ့ ရှင်သာမဏေ။ တို့တစ်တွေ ရှိခိုးလို့၊ ကုသိုလ်ယူကြစို့။ ။ ● နောက်ဆုံးတွင် အောက်ပါ ဆုံးမစကားများကို ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ "သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီး၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ဆရာဝန်တွေ ဖြစ်လာသလိုပဲ ကိုရင်လေးတွေဟာလည်း ကြီးလာရင် ဘုန်းဘုန်းတွေလို ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ တရားတော်တွေကို ပြန့်ပွားအောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးကြမယ့် သူတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သူတို့တွေသာမရှိရင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ဟာ အဆက်ပြတ် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့ဟာ ဘုန်းဘုန်းတွေကို ရှိသေ လေးစားသလို ကိုရင်လေးတွေကိုလည်း ရှိသေလေးစားရမယ်နော်"။	

သင်ခန်းစာ (၁၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ဘုန်းကံကြီးလှ ကိုရင်တိဿ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုန်းကံကြီးမားရသည့်အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းအကြောင်းကို သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင်လေး ရာဟုလာပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကိုရင်ဝတ်ဖူးတဲ့သူ ရှိသလား။ - "ရှိပါတယ်"ဟု ဖြေကြသော ကလေးများအား "ကိုရင်ဝတ်ရင် ဘာတွေလုပ်ရသလဲ။ ဘယ်လိုဘုရားစာတွေ ဆိုရသလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ပြောပြကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ရုပ်ပုံကိုပြ၍ သင်ခဲ့ပြီးသော ကိုရင်လေးရာဟုလာအကြောင်းကို မှတ်မိသလောက် ပြောကြည့်ပါစေ။ ပြောလိုသော ကလေး (၃) ဦးခန့်အား အကြောင်းအရာ မထပ်စေဘဲ ပြောခွင့်ပေးပါ၊ ❁ အောက်ပါအတိုင်း ထပ်၍ မေးပါ။ - ကိုရင်တွေကို ဘယ်သူတွေက ရှိခိုးကြလဲ၊ မြင်ဖူးကြသလား" ဟူပြီးမေးပါ။ - ကိုရင်လေးတွေကို အသက်ကြီးတဲ့သူတွေက ဘာလို့ရှိခိုးကန်တော့ကြတယ်လို့ ထင်လဲ။ ကလေးများ ထင်မြင်သည့်အတိုင်း ပြောကြပါစေ။ ❁ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက ကိုရင်လေးများသည် အရွယ်ငယ်သော်လည်း ဘုရားသားတော်များ ဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘုရားစာပေများကို သင်ယူနေကြသောကြောင့်လည်းကောင်း လူကြီးများက ရှိခိုးကန်တော့ရကြောင်း ပြောပြပေးပါ။	ကလေးများ မပြောပြနိုင်လျှင် ကိုရင်လေးများ အကြောင်းအကျဉ်းချုပ်ကို ဆရာက ပြောပြပေးပါ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "အခု အသက်ခုနစ်နှစ်အရွယ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း ဘုန်းကံအလွန်ကြီးမားတဲ့ ကိုရင်လေးတိဿ အကြောင်းပြောပြမယ်" ဟုဆိုပြီး ရုပ်ပုံများပြ၍ပြောပါ။	

www.dhammaransi.com

ကိုရင်တိဿ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တိဿလို့ အမည်ရတဲ့ သူဌေးသားလေးတစ်ဦး ရှိခဲ့တယ်။ သူဌေးသားလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက မိခင်ဖြစ်သူဟာ ရဟန်းတော်တွေကို နို့ဆွမ်းလှူချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ယောဂီရောင်အဝတ်ကို ဝတ်ပြီး ရဟန်းတော်တွေရဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို စားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သူဌေးသားလေးကို မွေးဖွားလာတဲ့အထိ မင်္ဂလာ အလှူဒါနများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။

သူဌေးသားလေးရဲ့ မွေးနေ့ပွဲမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဦးဆောင်တဲ့ ရဟန်းတော်တွေကို ပင့်ဖိတ်ပြီး အလှူလုပ်တယ်။ သီလခံယူဖို့ ကလေးကို ချီလိုက်တဲ့အခါ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အိပ်ရာခင်းကို လက်ချောင်းငယ်လေးတွေနဲ့ အတင်းဆွဲထားတယ်။ လူကြီးတွေက ဖယ်ထုတ်တဲ့အခါ ကလေးကငိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာခင်းနဲ့အတူ ကလေးကို အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ရှေ့ကို ချီသွားရပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာရှေ့ကိုရောက်မှ ကလေးက အိပ်ရာခင်းကို လွှတ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ မိဘတွေက "အရှင်ဘုရား၊ သားငယ်လေးက အရှင်ဘုရားကို လှူချင်လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ အိပ်ရာခင်းကို လက်ခံတော်မူပါ"လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ သားငယ်လေးက လှူချင်စိတ် ထက်သန်လွန်းတာကို သိတဲ့အတွက် မိဘတွေက အလှူလုပ်တိုင်းမှာ အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နို့ဆွမ်းကိုပဲ လှူပါတယ်။

သူဌေးသားလေးဟာ အသက်ခုနစ်နှစ်အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ကိုရင်ဝတ်လိုကြောင်း မိဘထံမှာ ခွင့်တောင်းတော့ မိဘတွေကလည်း ခွင့်ပြုလိုက်တယ်။ ကိုရင်လေးဟာ အတိတ်ဘဝတွေက ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အများကြီးလုပ်ခဲ့တော့ စားစရာတွေ၊ ဝတ်စရာ သင်္ကန်းတွေ အလွန်ပေါ်များတယ်။ ကိုရင်လေး ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါတိုင်း သင်္ကန်းအစုံငါးရာ၊ ဆွမ်းအုပ်ငါးရာ အမြဲရတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံးကို သိမ်းမထားဘဲ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေကို အကုန်လှူပစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုရင်လေးကို "ဆွမ်းဒကာကြီး တိဿ"လို့ အမည်ပေးကြတယ်။

တစ်နေ့ ကိုရင်တိဿဟာ ချမ်းလွန်းလို့ မီးလှုံနေကြတဲ့ ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေကို တွေ့သွားတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုရင်လေးက "အရှင်ဘုရားတို့ ... ချမ်းတယ်ဆိုရင် ခြုံစောင် ဘာလို့ မခြုံကြတာလဲ"လို့ မေးလိုက်တယ်။ "ဩော် ... ကိုရင်လေးရယ် .. ကိုရင်ကတော့ ဘုန်းကံကြီးမားတော့ လိုချင်တာတွေ ရတာပေါ့၊ တို့မှာတော့ ခြုံစရာ စောင်လေးတစ်ထည်တောင် မရှိဘူး"လို့ ပြန်ပြောကြတယ်။ "ကဲ ဒါဆိုရင် အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော်နောက်ကို လိုက်ခဲ့ကြ၊ မြို့ထဲသွားပြီး ခြုံစောင်အလှူခံပေးမယ်"လို့ ပြောလိုက်တော့ ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေ အပါး (၁၀၀၀) သူ့နောက်ကနေ လိုက်လာခဲ့ကြတယ်။ မြို့ထဲကိုတောင် မရောက်သေးဘူး၊ ခြုံစောင် (၅၀၀) ရသွားတယ်။ မြို့တွင်းရောက်တဲ့အခါ နောက်ထပ်အစုံ (၅၀၀) ကို ထပ်ရသွားခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုရင်လေးကို "ခြုံစောင် ဒကာကြီး တိဿ"လို့ အမည်ပေးကြပြန်တယ်။

ကိုရင်လေးကို ရဟန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေအားလုံးကလည်း အလွန်ချစ်ကြတယ်။ လူတွေကလည်း ချစ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုရင်လေးဆီကို အလည်လာကြတဲ့သူတွေက အလွန်များတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုရင်လေးက "ဒီအတိုင်းဆိုရင်တော့ ငါ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တောထဲကို သွားပြီး အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်ဦးမှပဲ"လို့ တွေးမိတာနဲ့ တောထဲကို ကြွသွားခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ "တောကျောင်းနေတဲ့ တိဿ" ဆိုပြီး အမည်တွင်သွားခဲ့ပြန်တယ်။ ကိုရင်လေးဟာ ရွာထဲကို ဆွမ်းခံကြွတိုင်း "ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ"ဆိုတဲ့ ဆုကိုပဲ ပေးလေ့ရှိတယ်။ တရားဟောလေ့ မရှိဘူး။

ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြနေစဉ် ဓာတ်ပုံ၌ အလှူဒါန ပြုလုပ်ခြင်း၊ သီလခံယူခြင်း စသော စကားလုံးများကို ရှင်းလင်း ပြောပြပေးပါ။

www.dhammaransi.com

သီတင်းကျွတ်တဲ့အခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ နောက်ပါ ရဟန်းတွေ အများကြီးနဲ့ ကိုရင်လေးဆီကို အလည်ကြွသွားခဲ့တယ်။ ညနေရောက်တဲ့အခါ ရွာသားတွေက အရှင်သာရိပုတ္တရာကို တရားဟောဖို့ လျှောက်ကြတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက "ဒကာကြီးတို့ရဲ့ ကိုရင်လေးက ဟောပါလိမ့်မယ်" လို့မိန့်တော့ "အရှင်ဘုရား အဲဒီကိုရင်က တရား မဟောတတ်ဘူး၊ သူက "ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ"ဆိုတဲ့ ဆုလေးပဲ ပေးတတ်တာဘုရား"လို့ လျှောက်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာက "ကိုရင်လေး သင် ဟောနေကျတရားကိုပဲ ငါတို့ကို ဟောကြားပေးပါ"လို့ လျှောက်လိုက်တယ်။ ကိုရင်လေးက အသံနေအသံထား တည်တည်ကြည်ကြည်နဲ့ တရားကို အကောင်းဆုံး ဟောပြလိုက်တော့ ပရိသတ်တွေအားလုံး သဘောကျပြီး ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ကိုရင်လေးတရားဟောပြီးတဲ့အခါ ဘုရားရှင်လည်း ကြွတော်မူလာပြီး ကိုရင်လေးကြောင့် ငါဘုရားရှင်နဲ့ မထေရ်မြတ်တွေကို ဖူးမြော်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ရွာသားတွေအနေနဲ့ ကိုရင်လေးကို ကျေးဇူးတင်သင့်ကြောင်း မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရွာသားတွေဟာ ကိုရင်လေးကို ကျေးဇူးတင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားခဲ့ကြပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ဝနဝါသီတိဿသာမဏေရဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထုမြန်မာပြန်၊ဒုတိယတွဲ၊ ၂၆၇၊ ဓမ္မပဒ၊ ၅၊ ၁၊ ၃၃၃၊

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။

- ကိုရင်လေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကတည်းက ဘာတွေထူးခြားသလဲ။
- မွေးပြီးတော့လည်း ဘာတွေထူးခြားသလဲ။
- ကိုရင်လေး ဆွမ်းခံကြွတဲ့အချိန်တိုင်း ဘာတွေရသလဲ။
- ကိုရင်လေးက ဘာကွေအလှူခံပေးသလဲ။
- ကိုရင်လေးမှာ ဘာနာမည် ထပ်ရသွားလဲ။
- ကိုရင်လေးက အမြဲတမ်း ဘာဆုကိုပေးလေ့ရှိသလဲ။
- အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ကိုရင်လေးကို ဘာလုပ်ခိုင်းသလဲ။
- ကိုရင်လေး တရားဟောပြီးတော့ ဘယ်သူကြွလာလဲ။
- မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်သူ့ကို ကျေးဇူးတင်သင့်တယ်လို့ ပြောသလဲ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ရော လှူဖူးလား။ ဘာတွေလှူဖူးသလဲ။
- ဘယ်သူ့ကိုလှူတာလဲ။ ဘယ်တုန်းကလဲ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုန်းကံကြီးလှ ကိုရင်တိဿကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "ဘုန်းကံကြီးလှ ကိုရင်တိဿ" ကဗျာကို ကလေးများ ချောချောမောမော ရွတ်ဆိုနိုင်သည်အထိ ဆရာကဦးဆောင်၍ တိုင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများအား တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ ရပ်စေပြီး ကဗျာတွင် ရေးထားသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပါစေ။ **ဘုန်းကံကြီးလှ ကိုရင်တိဿ** ကျား + မ (ကိုရင်တိဿ ငယ်သေးလှ၊ အသက်ခုနစ်နှစ်ဗျ/ရှင့်။) ကျား (ငယ်သော်ငြားလည်း ဘုန်းကံများ၊ အလွန်ကိုကြီးမား။) မ (ဘယ်လိုဘယ်လို ဘုန်းကံများ ပြောပြစမ်းပါလား။) ကျား (ဆွမ်းခံထွက်ရင် ရတာအစဉ်၊ ဆွမ်းအုပ်ငါးရာပင်။ (သင်္ကန်းဆိုရင် ရတာက တစ်ထောင်အတိဗျ။) မ (ကြီးမားဘုန်းကံ အကြောင်းမှန်၊ တဖန်သိလိုပြန်။) ကျား (သိလိုပါက ပြောမယ်ပ၊ သေချာနားထောင်ကြ။ လှူဒါန်းလိုတဲ့ ဝါသနာ၊ အမိဝမ်းထဲကပါ။ နို့ဆန်ပြုတ်နဲ့ သင်္ကန်းမြတ်၊ လှူတယ်အဆက်မပြတ်။) မ (လှူတဲ့အခါ စိတ်ကြည်သာ၊ စေတနာအပြည့်ပါ။) ကျား + မ (ဘုန်းကံကြီးမား ကိုရင်အား၊ ရှိသေစွာညွှတ်တွား။ အတုယူကြမယ်ဗျား/ရှင့်။) • မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများ ရွတ်ဆိုရမည့်နေရာကို အလှည့်ကျပြောင်း၍လည်း ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ • ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။ - ကိုရင် တိဿဟာ အသက်ဘယ်နနှစ်ရှိပြီလဲ။ - ကိုရင်တိဿဟာ ဘာကြောင့် ဘုန်းကံကြီးမားတာလဲ။ - ဘာကြောင့် ကိုရင်တိဿကို အားကျအတုယူသင့်တာလဲ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဖြတ်ဆက်ပြုလုပ်ရန် ရုပ်ပုံ (ကိုရင်လေးတိဿ တရားဟောနေစဉ် လူအများက နှစ်သက်စွာ တရားနာယူနေကြပြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်နှင့် အခြားမထေရ်ကြီးများကပါ တရားနာယူနေကြပုံ)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား အုပ်စု (၄) စု ဖွဲ့ပြီးလျှင် ဖြတ်ဆက်ပြုလုပ်ရန် ရုပ်ပုံတစ်ခုစီကို ဝေပေးပါ။ ❁ အမြန်ဆုံးနှင့်မှန်အောင် ဖြတ်ဆက်ပြုလုပ်နိုင်သော အုပ်စုကို အားလုံးက လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးပါ။ ❁ အကယ်၍ အချိန်ရပါက ကလေး (၃) ဦးခန့်အား ဇာတ်လမ်းကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြကြပါစေ။ ❁ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက "မိမိစားမည့် အစားအသောက်နှင့် အဝတ်အထည် စသည်တို့ကို စေတနာအပြည့်နှင့်လှူပါက ကိုရင်တိဿကဲ့သို့ လာဘ်ရွှင်ပြီး ဘုန်းကံကြီးမားနိုင်ကြောင်းပြောပြပြီး "သူတစ်ပါးအား ပစ္စည်း၊ စားစရာများ လှူဒါန်းပေးကမ်းလိုသော သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာလေးများ ဖြစ်ကြပါစေ" ဟု လို့ ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မွန်အမျိုးသမီးလေး တလထော်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟူသော ရတနာသုံးပါးကို တန်ဖိုးထားလာစေရန်နှင့် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားပုံကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မွန်အမျိုးသမီးလေး တလထော် အကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "ပထမတန်းတုန်းက ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားခဲ့တဲ့ ကလေးမလေးအကြောင်းကို မှတ်မိတဲ့ သူရှိလား၊ မှတ်မိရင် ပြန်ပြောပြပါ"ဟုဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။
- "ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒီကလေးမလေးက ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားတော့ ဘာလုပ်ရသလဲ"၊ "ကလေးတို့ရော ဘုန်းကြီးကျောင်းရောက်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ" ဟုမေးပြီး သင်ခန်းစာ (၆) မှ ဘုရားရှိခိုးကြစို့နှင့် သင်ခန်းစာ (၇) မှ ရတနာသုံးပါးအကြောင်းကို ပြန်လည် ချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။
- "သားတို့၊ သမီးတို့ နေ့တိုင်းဘုရားရှိခိုးကြလား၊ ဘုရားရှိခိုးရင် ဘာတွေရွတ်ကြလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး ကလေးများကို ဘုရားရှိခိုးစာသားများ ရွတ်ပြကြပါစေ။
- ဩကာသဘုရားရှိခိုး စသော ရှိခိုးပုံများကို ရှိခိုးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အနည်းဆုံး "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"ဟူသော ရတနာသုံးပါး ရှိခိုးပုံကို ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ်ရှိခိုးသည့်အတွက် အသက်ဘေးမှ လွတ်မြောက်သွားပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရရှိသွားသော တလထော်ဟုခေါ်သည့် မွန်အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦး အကြောင်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

မွန်အမျိုးသမီးလေး တလထော်

ရှေးတုန်းက ဟံသာဝတီမင်းနေပြည်မှာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်သူ တလထော်ဆိုတဲ့ မွန်အမျိုးသမီးလေး တစ်ယောက်ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့မိသားစုဟာ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြသလို ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ကြ၊ တရားတော်များကို အမြဲမပြတ် နာယူလေ့ရှိကြတဲ့ မိသားစုဖြစ်တယ်။ တလထော်လေးဟာလည်း အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ပြီး မိဘဘိုးဘွားများကို ရိုသေလေးစားတတ်သူလေး ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့ တလထော်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ မြစ်ထဲရေချိုးနေတုန်း ရေအောက်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်တစ်ဆူကို လက်နဲ့စမ်းမိလို့ ဆွဲယူကြည့်လိုက်ပြီး "ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်ကို ဘယ်သူတွေကများ ပစ်ထားကြပါလိမ့်"လို့ တွေးကာ စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဘေးနားက အဖော်လိုက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးက "အရှင်မ ... ဒီတိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်တဲ့ ဘုရင်ကြီးက ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်တွေကို ချောင်းတွေ၊ မြောင်းတွေ၊

www.dhammaransi.com

ရွှံ့ဗွက်တွေထဲကို စွန့်ပစ်ပါတယ်။ ဒီဆင်းတုတော်ကိုလည်း ဘုရင်ကြီးစွန့်ပစ်ထားတာပဲ ဖြစ်မှာပါ”လို့ ပြောပြတယ်။

တလထော်ဟာ ဆင်းတုတော်ကို စင်ကြယ်သွားအောင် ဆေးကြောပြီး စေတီတစ်ဆူမှာ တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသတင်းကို ဘုရင်ကြီး သိသွားတဲ့အခါ တလထော်ကို ဖမ်းခိုင်းတယ်။ တလထော်က သူဟာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်သူဖြစ်လို့ ဆင်းတုတော်ကို ဆယ်ယူပြီး ပူဇော်ထားတာပါလို့ ဘုရင်ကြီးကို လျှောက်လိုက်တယ်။ ဘုရင်ကြီးက တလထော်ကို စိတ်ဆိုးလွန်းလို့ သတ်ခိုင်းတဲ့အတွက် ဘုရင့်စစ်သည်တော်တွေက နည်းမျိုးစုံနဲ့တလထော်ကို သတ်ကြပေမဲ့ သတ်လို့မရကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တလထော်လေးရဲ့ နှုတ်က “ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”လို့ ထပ်ခါတလဲလဲ ရွတ်ဆိုနေလို့ပါပဲ။

တလထော်ကို ဘယ်လိုမှ သတ်လို့မရတဲ့အခါမှာတော့ ကျင်းကြီးထဲကို ပစ်ချလိုက်ကြပြီး “ဒီမှာ သူငယ်မ ... နင် ကိုးကွယ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်တွေကို ကောင်းကင်ပျံတက်အောင် လုပ်နိုင်ရင် နင့်ကိုမသတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုမလုပ်နိုင်ရင်တော့ နင့်ကိုလည်းသတ်မယ်၊ ဆင်းတုတော်တွေကိုလည်း အပိုင်းပိုင်းခုတ်ဖြတ်ပြီး လွှင့်ပစ်ရလိမ့်မယ်”လို့ ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုပါတယ်။

အဲဒီအခါ တလထော်ဟာ လက်အုပ်ချီပြီး “မြတ်စွာဘုရား ... ဘုရားတပည့်တော်သည် ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်များကို ကောက်ယူဆေးကြောပြီး ကိုးကွယ်ပူဇော်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား၊ တရားတော်နှင့် သံဃာတော်များ၏ ဘုန်းတန်ခိုးတို့သည် ကြီးမြတ်တော်မူလှပါသည်ဘုရား၊ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်များသည် ဘုရင်၏ နန်းတော်အထက် ကောင်းကင်ပြင်သို့ ကြွရောက်တော်မူကြပါစေသား”လို့ သစ္စာဆိုလိုက်ပါတယ်။

တလထော်ရဲ့ သစ္စာစကားဆုံးတာနဲ့ ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်တွေ ကောင်းကင်ထက်ကို ပျံတက်သွားကြပြီး ကောင်းကင်မှာ တင့်တယ်စွာ ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ရတဲ့ ဘုရင်ကြီးဟာ အဲဒီနေ့ကစပြီး ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ တလထော်လေးလည်း အသက်သေမယ့်ဘေးကနေ လွတ်မြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တလထော်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဟံသာဝတီပြည်သူ၊ ပြည်သားတွေဟာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြပြီး ဟံသာဝတီပြည်မှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ စည်ပင်ထွန်းကားလာပါတော့တယ်။

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- မွန်အမျိုးသမီးလေး တလထော်ဟာ မြစ်ထဲက ဗုဒ္ဓဘုရားဆင်းတုတော်ကို ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။
- အဲဒီသတင်းကြားသွားတော့ ဘုရင်က တလထော်ကို ဘာလုပ်ဖို့ အမိန့်ပေးခဲ့သလဲ။
- တလထော်က ဘာတွေကို အမြဲရွတ်ဆိုခဲ့လို့ အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်ခဲ့ရတာလဲ။
- သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဆင်းတုတော်တွေကို တွေ့ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
- အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရုပ်ပုံများ (တလထော်ပုံ၊ ရွှံ့ဗွက်ထဲကျနေသော ဆင်းတုတော်များကို သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆယ်ယူပြီး ဆေးကြောနေပုံ၊ ဆင်းတုတော်များ ကောင်းကင်ပျံနေကြပုံ၊ အားလုံးပြုံးပျော်ကြည်နူးနေကြပုံ)၊ ရောင်စုံစက္ကူများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ • အုပ်စုဖွဲ့ရာတွင် ရောင်စုံစက္ကူလေးများ (အဖြူ၊ အဝါ၊ အပြာ၊ အနီ၊ အစိမ်း) စသည်ဖြင့် စာရွက်အပိုင်းလေးများကို ကလေးအရေအတွက်၊ မိမိဖွဲ့လိုသော အုပ်စုအရေအတွက် အတိုင်း ပိုင်းဖြတ်ထားပြီး ကလေးငယ်များကို တစ်ယောက်တစ်ရွက် ဝေပေးပါ။ ထို့နောက် အရောင်တူရာစုပါ။ အပြာချည်း တစ်အုပ်စု စသည်ဖြင့် အရောင်တူရာ အတိုင်း ထိုင်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့နိုင်သည်။ • မွန်အမျိုးသမီးလေး တလထော်အကြောင်းထဲမှ မှတ်မိသော အကြောင်းအရာများကို ကလေးအချင်းချင်း ပြန်ပြောကြပါစေ။ • ထို့နောက် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုပြီး အုပ်စုအလိုက် ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။ • အုပ်စုတစ်စု ပြောပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တီးအားပေးပါ။ • အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယုံယုံကြည်ကြည် ကိုးကွယ်လျှင် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး အဆုံးသတ်ပါ။	ဆရာက ဆွေးနွေးမှု၊ ပြောဆိုမှု အားနည်းသော အုပ်စုများကို ဇာတ်လမ်း၏ အဓိက အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပြီး အားပေးရမည်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုရားကျောင်းဆောင်ကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဆရာက ဦးဆောင်၍ ဘုရားကျောင်းဆောင်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘုရားဆင်းတုတော် သန့်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် ရေသပ္ပာယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါစေ။	ဘုရားကျောင်းဆောင် ဟူသည် အချို့ခေါ်ဝေါ် နေကြသော ဘုရားစင်ကို ဆိုလိုသည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရတနာသုံးပါး တို့အားထား ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "အိမ်က ဘုရားကျောင်းဆောင်မှာ ဘာတွေရှိသလဲ၊ ဘုရားဆင်းတုတော်နဲ့ ဘုရားကျောင်းဆောင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဖူးလား၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးလို့ ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်သလဲ"စသော မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ကလေးများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ဩကာသဘုရားရှိခိုး၊ ရတနာသုံးပါးဘုရားရှိခိုးများကို တညီတညွတ်တည်း ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ **ရတနာသုံးပါး တို့အားထား** ဘုရား၊ တရား၊ မြတ်သံဃာ၊ ဦးထိပ်ပန်ဆင်ကာ။ ရှိသေစွာ မြတ်နိုးလို့၊ တို့တစ်တွေ ဆည်းကပ်စို့။ ဆည်းကပ်ကြတဲ့ တို့တစ်တွေ၊ ကောင်းကျိုးများလှပေ။ အန္တရာယ်တွေ ကင်းစေသည့်၊ သရဏဂုံ ရွတ်ဆိုကြည့်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ။	ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုခွင့်ရအောင် မေးမြန်းရမည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မင်းမြတ်အနော်ရထာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ အနော်ရထာမင်း၏သာသနာပြန့်ပွားအောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံကို သိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အနော်ရထာမင်း၏ ရုပ်ပုံ၊ အနော်ရထာမင်းအကြောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများအား မိမိကြားဖူးသော မင်းတို့၏အမည်များကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ • ထို့နောက် ဆရာက အနော်ရထာမင်း၏ ရုပ်ပုံကိုပြ၍ ကလေးများအား "အနော်ရထာမင်းက ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ" ဟု မေးပါ။ • ကလေးများ ထင်မြင်သည့်အတိုင်း ပြောကြပါစေ။ • ပြီးလျှင် အောက်ပါ အနော်ရထာမင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ **အနော်ရထာမင်း** အနော်ရထာမင်းဟာ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ သာသနာပြုမင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပြီး ပုဂံပြည်ကို အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ခဲ့တယ်။ လက်ရုံးရည်ရော နလုံးရည်ပါ ပြည့်စုံတယ်။ ပထမ မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံတော်ကို ချမ်းသာကြွယ်ဝစေရန် ဆောင်ရွက်သလို ဆည်၊ မြောင်း၊ ချောင်း၊ ကန်တွေကိုလည်း တူးဖော်ဆောက်လုပ်ပြီး စိုက်ပျိုးရေးသီးနှံတွေ ဖြစ်ထွန်းအောင်လည်း ကြိုးပမ်းခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းသူပြည်သားတွေ အေးအေးချမ်းချမ်း နေထိုင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အနော်ရထာမင်းလက်ထက် မတိုင်မီက ပုဂံပြည်မှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေ မထွန်းကားသေးဘဲ မိစ္ဆာဝါဒတွေသာ ကြီးစိုးခဲ့တယ်။ မွန်ဒေသက ရှင်အရဟံဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ပုဂံပြည်ကို ကြွလာပြီး ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေကို ဟောကြားပြသပေးရာမှ အနော်ရထာမင်းကြီးနဲ့ သူ့ရဲ့တိုင်းသူပြည်သားတွေက ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေကို သက်ဝင်ယုံကြည်လာကြတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေကို ဟောကြားပေးခဲ့တဲ့ ရဟန်းမြတ် ရှင်အရဟံကိုလည်း လေးစားကြည်ညိုသွားကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး အနော်ရထာမင်းကြီးက ဗုဒ္ဓသာသနာပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်တော့တယ်။ ပထမဦးစွာ မိစ္ဆာဝါဒသမားတွေကို နှိမ်နင်းအပြစ်ပေးတယ်။ အဲဒီနောက် မွန်ဒေသကနေ ပိဋကတ်သုံးပုံကို သယ်ဆောင်လာခဲ့ပြီး ပုဂံပြည်မှာပဲ ထားရှိပူဇော်ခဲ့တယ်။ ပုဂံပြည်သူ၊ ပြည်သားတွေကလည်း ပုဂံမြို့တော်ဝန်းကျင်မှာ စေတီပေါင်းများစွာကို တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့တယ်။ အနော်ရထာမင်းကြီး တည်ထားခဲ့တဲ့ စေတီတော်တွေထဲက တန့်ကြည်တောင်စေတီ၊ တူရွင်းတောင်စေတီ၊ လောကနန္ဒာစေတီ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီနှင့် ပုဂံရွှေဆံတော်စေတီတို့ဟာ အထင်ကရစေတီများအဖြစ် တည်ရှိနေကြတယ်။ အုတ်ခွက်ဘုရားများကိုလည်း ကိုယ်တိုင် လက်ဖြင့် သွန်းလုပ်ပူဇော်ခဲ့တယ်။	

www.dhammaransi.com

အနော်ရထာမင်းကြီးက ရဟန်းသံဃာများကိုလည်း နေ့စဉ် လှူဒါန်းဖွယ်ရာပစ္စည်းတွေကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းတယ်။ ပုဂံပြည်သာမကပဲ အနော်ရထာမင်း အုပ်ချုပ်တဲ့ အခြားဒေသတွေမှာလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာကိုသာ ကိုးကွယ်စေပြီး ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးစေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အနော်ရထာမင်းလက်ထက်က စပြီးတော့ ပုဂံပြည်မှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပူဇော်လာကြတဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓသာသနာလည်း ထွန်းကားလာခဲ့တယ်။ ❀ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - အနော်ရထာမင်းကြီးက လေးစားဖို့ ကောင်းလား/မကောင်းဘူးလား။ - ဘာ့ကြောင့် လေးစားဖို့ ကောင်းတာလဲ/မကောင်းတာလဲ။ - အနော်ရထာမင်းနဲ့ တိုင်းသူပြည်သားတွေကို ပထမဦးဆုံး တရားဟောခဲ့တဲ့ ရဟန်းက ဘယ်သူလဲ။ - အနော်ရထာမင်းကြီးက ဗုဒ္ဓသာသနာပြန့်ပွားအောင် ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရှင်အရဟံပုံ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ စာအုပ်များပုံ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီပုံ၊ အနော်ရထာမင်းက သံဃာတော်များအား လှူဒါန်းနေပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ ရုပ်ပုံများကို အခန်းထောင့်လေးထောင့်၏ သင့်လျော်သောနေရာတွင် ကပ်ထားပါ။ ❀ ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းစီ၏ အမှုအရာများကို သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ ဥပမာ - လက်အုပ်ချီပြလျှင် ရှင်အရဟံ၏ ပုံဖြစ်သည် .... စသည်ဖြင့်။ ❀ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး တစ်အုပ်စုလျှင်တစ်ယောက် ရွေ့ထွက်၍ နေပါစေ။ အဖွဲ့ဝင်ကလေးများကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြပါစေ။ ❀ ဆရာက လက်အုပ်ချီပြလျှင် အုပ်စုအသီးသီးမှ ကလေးများက "ရှင်အရဟံ" ပုံရှိရာသို့ ပြေးသွားစေပြီး ရပ်နေပါစေ။ ❀ ပြီးလျှင် မည်သည့်ပုံဖြစ်ကြောင်းကို မေးပါ။ ❀ အထက်ပါနည်းအတိုင်း လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြန့်ပြီး စာဖတ်နေသည့်ပုံ လုပ်ပြလျှင် ပိဋကတ်သုံးပုံ စာအုပ်များပုံ၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် စေတီပုံသဏ္ဍာန်လုပ်ပြလျှင် ရွှေစည်းခုံစေတီပုံ၊ လှူဒါန်းပေးကမ်းနေသည့်သဏ္ဍာန် လုပ်ပြလျှင် အနော်ရထာမင်းက သံဃာတော်များအား လှူဒါန်းနေပုံ ... စသည်ဖြင့် ရုပ်ပုံများဆီသို့ အသီးသီး သွားရောက် ရပ်နေကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ပုံ၊ အာနန္ဒာစေတီပုံ၊ ကောင်းမှုတော်စေတီပုံ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီပုံ၊ ဆူးလေစေတီပုံ၊ စွယ်တော်မြတ်စေတီပုံ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီ၏ အရပ်လေးမျက်နှာ၌ ရှိသော မတ်တတ်ရပ် ရုပ်ပွားတော်ပုံများ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီအကြောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ပုံများကို စားပွဲပေါ်တွင် စီချထားပြီး အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် ထိုင်နေသော အတန်းလိုက် ကြည့်ရှုစေပြီး ရွေးချယ်ကြပါစေ။ • ထို့နောက် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက မိမိတို့အုပ်စုရွေးချယ်ထားသောပုံကို တစ်တန်းလုံး မြင်နိုင်ရန် ထောင်ပြပါစေ။ • အုပ်စုအားလုံး ရွေးချယ်/ထောင်ပြပြီးသောအခါ ဆရာက ရွှေစည်းခုံစေတီတော်ပုံကို ထောင်ပြလျက် ဤပုံသည် ရွှေစည်းခုံစေတီတော်ပုံဖြစ်ကြောင်း၊ ရွှေစည်းခုံစေတီတော်သည် အနော်ရထာမင်း တည်ခဲ့တဲ့စေတီဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ပြောကြားပြီး ရွှေစည်းခုံနှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါအချက်အလက်များကို ပြောပြပါ။ **ရွှေစည်းခုံစေတီ** ရွှေစည်းခုံစေတီက ပုဂံခေတ် အနော်ရထာမင်းကြီး တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့တဲ့ စေတီတော်တွေထဲက အထင်ရှားဆုံး စေတီတော်တစ်ဆူ ဖြစ်တယ်။ ပုဂံပြည်၊ ညောင်ဦးမြို့၊ ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းနဖူးပေါ်မှာ တည်ရှိတယ်။ ရွှေစည်းခုံစေတီက ရွှေရောင်ဝင်းပြီး ကြည်ညို့ဖွယ် အလွန်ကောင်းလှတယ်။ ရွှေစည်းခုံစေတီကို အနော်ရထာမင်းလက်ထက်မှာ ပုဂံပြည်သူပြည်သားတို့က တူရွင်းတောင်ခြေကနေ ကျောက်သားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းသယ်ယူပြီး ဆောက်လုပ်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်တယ်။ ထူးဆန်းတာတစ်ခုက ကျောက်သားတွေကို သယ်ယူတဲ့သူတွေ အရိပ်ရစေဖို့ မန်ကျည်းပင်တွေ ချက်ချင်းပေါက်လာပြီးတော့ ကျောက်သယ်အပြီးမှာပဲ မန်ကျည်းပင်တွေက အလိုအလျောက် ပျောက်သွားတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွှေစည်းခုံစေတီကို အဝေးကနေ လှမ်းကြည့်လိုက်ရင် ကုန်းမြင့်ပေါ်မှာ တည်ရှိနေသလိုမျိုး ထင်ရတယ်။ ရွှေစည်းခုံစေတီရဲ့ လေးဘက်လုံးမှာ မတ်တတ်ရပ်ရုပ်ပွားတော် တစ်ဆူစီ ရှိတယ်။ ရွှေစည်းခုံစေတီရဲ့ ရင်ပြင်ပေါ်မှာလည်း ဘုရားရဲ့ခြေတော်ရာ၊ သစ်သားပန်းပုနဲ့ သိကြားမင်းရုပ်တို့ကို တွေ့နိုင်တယ်။ ပုဂံခေတ်ကတည်းက အနော်ရထာမင်းကြီး တည်ထားခဲ့တဲ့ ရွှေစည်းခုံစေတီက အခုချိန်ထိ တန်ခိုးကြီးစေတီတော်အဖြစ် ထင်ရှားရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ • ရွှေစည်းခုံစေတီအကြောင်း ပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ရွှေစည်းခုံစေတီကို ဘယ်မင်းက တည်ခဲ့တာလဲ။ - ဘယ်နေရာမှာ ရှိလဲ။ - ရွှေစည်းခုံစေတီကို ဘယ်သူတွေရဲ့ လုပ်အားနဲ့ ဆောက်ခဲ့တာလဲ။ - ရွှေစည်းခုံစေတီကို ဘာနဲ့ ဆောက်လုပ်ခဲ့ကြတာလဲ။	ရုပ်ပုံများပြ၍ ပြောပြပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရှင်အရဟံပုံ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ စာအုပ်များပုံ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီပုံ၊

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အနော်ရထာမင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ပုံတွေကို ပြန်ပြပါ။ (ဥပမာ - ရှင်အရဟံပုံ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ စာအုပ်များပုံ၊ ရွှေစည်းခုံစေတီပုံ) ❁ ပြီးလျှင် "ပုဂံပြည်ကြီး သာယာဝပြော စည်ပင်လာတာဟာ အနော်ရထာမင်းကြီးတစ်ဦးတည်းရဲ့ အားထုတ်မှုတင်မဟုတ်ဘဲ ပုဂံပြည်သူပြည်သားတွေရဲ့ အားထုတ်မှုကြောင့်လည်းပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့လို့လည်း ပုဂံပြည်ကြီးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားလာတယ်"ဟု စသည်ဖြင့်ပြောပြီး ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုအသီးသီးအား "သားတို့၊ သမီးတို့ရော ကိုယ့်နိုင်ငံကို သာယာဝပြောအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ချင်လဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို မေးပြီး လုပ်ချင်သော အရာ (၅) ခုခန့်ရအောင် စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အားလုံးစဉ်းစားပြီးသော အခါ အုပ်စုအသီးသီးမှ ကိုယ်စားလှယ်က ၎င်းတို့အုပ်စု စဉ်းစားထားသော အချက် (၅) ချက်ကို အတန်းသားအားလုံးသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ ❁ နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက "သားတို့/သမီးတို့ နေထိုင်တဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်ကြရဦးမှာ၊ အခု သားတို့/သမီးတို့က ကျောင်းသား/သူတွေဆိုတော့ စာကြိုးစားကြရမယ်၊ လူတော်လူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားကြရမယ်၊ ဒါ့အပြင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အနော်ရထာမင်းလိုလည်း ကိုယ့်တိုင်းပြည် ကိုယ့်နိုင်ငံအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်" စသည်ဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပြောကြားပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားသည့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်ဆေးရန်နှင့် မြန်မာ့ရိုးရာ ရှင်ပြုပွဲ အကြောင်း သိရှိစေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ မိဘ၊ ဘိုးဘွားတွေနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို လိုက်သွားဖူးလား။
- ဘယ်ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကို ရောက်ဖူးလဲ။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာတွေရှိသလဲ။ ဘာတွေ တွေ့ခဲ့လဲ။
- ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။
  ဥပမာ - ဘုရားရှိခိုးခဲ့သလား၊ အမှိုက်ကောက်ခဲ့သလား စသည်ဖြင့်။
- ဒီလို အလုပ်လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုန်းဘုန်းကို ကန်တော့တာပဲဖြစ်ဖြစ် သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ ကုသိုလ်ရမယ်ထင်သလား၊ မရဘူးလို့ ထင်သလား။
- ဘာ့ကြောင့်လဲ။ (ကုသိုလ်ဆိုသောစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆရာက ထပ်ဖြည့် (ဖြည့်စွက်) ရှင်းပြပေးရပါမည်။)
- သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားရတာကို ပျော်လား၊ မပျော်ဘူးလား။
- နောက်ရော ဘုန်းကြီးကျောင်းကို လိုက်သွားဦးမှာလား စသည့်မေးခွန်းများကို မေးရန်ဖြစ်ပြီး ကလေးနှင့်ဆရာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောကြားရန် လိုပါသည်။
- ကလေးအားလုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးလာအောင် ဆရာက အားပေးတိုက်တွန်းရန် လိုပါသည်။
- အောက်ပါကဗျာကို သံနေသံထားဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပါ။

ဘုန်းကြီးကျောင်း သွားကြမယ်

ဘုန်းဘုန်းကျောင်းကို ဘွားဘွားသွားတော့
သားသားမီးမီး လိုက်ကြမယ်။
ပြောဆိုနေထိုင် လွန်ယဉ်ကျေးလို့
သန့်ရှင်းရေးလည်း လုပ်ပါ့မယ်။
ဘုန်းဘုရားကို ဦးနှိမ်ချလို့
လှူစရာများ လှူပါ့မယ်။
အလှူဒါန လှူပြီးက
အမျှပေးဝေမယ်။
ကျောင်းကိုသွားက ကုသိုလ်ရ၊
သွားကြ သွားကြမယ်။ ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဓမ္မစကူးလ်ဖွင့်သောနေရာသည် ဘုန်းကြီးကျောင်းဖြစ်ပါက ဆရာက ကလေးများနှင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်း လိုက်လံကြည့်ရှုပြသပေးပါ။ (ဘုန်းကြီးကျောင်း မဟုတ်ပါက ဘုန်းကြီးကျောင်းရုပ်ပုံပြ၍ တကယ့် ဘုန်းကြီးကျောင်းရောက်နေသလို ခံစားပြောဆို ပြသပေးရန်။) ❁ ပြသရာတွင် ဆရာက တစ်ခုချင်းရှင်းပြပေးပါ။ ဥပမာ မုခ်ဝ၊ ဉောင်ပင်၊ စေတီ၊ ဘုရားခန်း၊ ဆွမ်းစားဆောင်၊ တရားထိုင်သည့်နေရာ၊ ဆွမ်းချက်သည့်နေရာ ... စသည်ဖြင့်။ ❁ လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး စာသင်ခန်းအတွင်းပြန်ရောက်လာပါက "အခုလို လိုက်ကြည့်ရတာပျော်လား၊ ဘာတွေကို မှတ်မိသလဲ" စသည်ဖြင့်မေးမြန်းပြောဆို၍ ဘုန်းကြီးကျောင်းလာရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းကြောင်း ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ဆရာက တချို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းများတွင် ရှိသည်များကို ဖြည့်စွက်ပြောရန်။ ဥပမာ ဉောင်ပင်မရှိလျှင် ချန်ထားခဲ့၍ တခြားအရာနှင့် အစားထိုးပြောပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ တစ်ခေါက် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့တစ်ခေါက်** မောင်မောင်တစ်ယောက် ဒီနေ့မနက်အစောကြီး အိပ်ရာက နိုးနေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မောင်မောင်တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ဘွားဘွားနဲ့အတူ သွားရမှာဖြစ်လို့ပါ။ ဘွားဘွားနဲ့လည်း အဖော်ရအောင်၊ ဘွားဘွားကိုလည်း ကူညီပေးရအောင်ဆိုပြီး မောင်မောင် အခန်းရှေ့ထွက်လာတော့ ဘွားဘွားက အဆင်သင့်တောင်ပြင်ပြီးနေပြီ။ "ဘွားဘွား သားတို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားတော့မှာလား"။ "အင်း သွားတော့မှာ မြေးလေး၊ မြေးလေးရော အဆင်သင့်ပဲလား"။ "ဟုတ်ကဲ့"။ "ကဲ ဒါဆို ဘွားဘွားတို့ သွားကြတာပေါ့"။ ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ မောင်မောင်တို့အိမ်က သိပ်မဝေးတော့ လမ်းလျှောက်သွားကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းကြီးထဲ မောင်မောင် လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ရွှေရောင်တဝင်းဝင်းနဲ့ စေတီတစ်ဆူရဲ့ ရင်ပြင်တော်ပေါ်မှာ လူတွေဝင်ထွက်၊ သွားလာနေတာကိုတွေ့ရတယ်။ အဲဒါနဲ့ "ဘွားဘွား ဟိုမှာ စေတီမဟုတ်လား"။ "ဟုတ်တယ်မြေးရဲ့"။ "စေတီကို ဘာလို့ တည်ထားတာလဲဟင် ဘွားဘွား"။ "ဘုရားရှင်ကို ရည်စူးပြီး တည်ထားတာပေါ့"။ "ဘွားဘွား ဟိုအပင်က ဘာအပင်လဲဟင်"လို့ မေးတော့ ဘွားဘွားကလှမ်းကြည့်ပြီး "အဲဒါ ဗောဓိဉောင်ပင်ပေါ့ မြေးရဲ့"။ "အဲဒီဗောဓိဉောင်ပင်က ဘာလို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲမှာ ပေါက်နေတာလဲဟင်"။ "ဘွားဘွားတို့ရဲ့ ဘုရားရှင်ဟာ ဟောဒီ ဗောဓိဉောင်ပင်အောက်မှာ	

www.dhammaransi.com

ထိုင်ပြီး တရားထူး၊ တရားမြတ်တွေကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ဘုရားဖြစ်သွားခဲ့တာ၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ အဲဒီဗောဓိညောင်ပင်ကို ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းထဲမှာ စိုက်ပျိုးပြီး ပူဇော်နေကြတာ"။

မောင်မောင်တို့ မြေးအဘွားနှစ်ယောက် စကားတပြောပြောနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ်ကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ်မှာ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကို မောင်မောင်နဲ့ ဘွားဘွားက ရိုရိုသေသေ ကန်တော့ကြတယ်။ ကန်တော့နေကြတုန်းမှာပဲ ဘုန်းကြီးကျောင်း အောက်က အိုးစည်၊ ဗုံးပတ်သံတွေကြားလာရတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဘွားဘွားကို လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ "မြေး မောင်မောင် ပြတင်းပေါက်က သွားကြည့်"လို့ ပြောတော့ မောင်မောင်လည်း ပြတင်းပေါက်ကနေ အောက်ကိုငုံ့ကြည့်လိုက်တယ်။ မောင်မောင်ဟာ အိုးစည်၊ ဗုံးပတ်တွေနဲ့ ကနေကြတဲ့သူတွေအပြင် မောင်မောင်ထက်နည်းနည်းကြီးတဲ့ အစ်ကိုတစ်ယောက်နဲ့ အစ်မတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ အဲဒီအစ်ကိုက ချစ်စရာပါးကွက်ကလေးနဲ့ ဘုရင်တစ်ယောက်လို တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ဝတ်ထားပြီး ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်က ချီထားတယ်။ နောက် အစ်မကလည်း ဘုရင့်သမီးတော်လေးလို လှလှပပလေးဝတ်ထားတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

အဲဒါနဲ့ မောင်မောင်လည်း ဘွားဘွားကို လှမ်းကြည့်ပြီး "ဘွားဘွား အဲဒါ ဘာလုပ်နေကြတာလဲဟင်"။ "အဲဒါ ရှင်ပြု၊ နားသ မင်္ဂလာလုပ်နေကြတာကွဲ့"။ "ဟုတ်လား ဘွားဘွား၊ ရှင်ပြုနားသတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဟင်"။ "ရှင်ပြုတယ်ဆိုတာ မြေးလေးနားလည်အောင် ပြောပြရရင် သားတို့ကို ဘုရားသားတော်တွေက သင်္ကန်းဝတ်ပေးပြီး ကိုရင်ဝတ်ပေးတာပေါ့ မြေးလေးရယ်"။ "ဘွားဘွားပြောတဲ့အထဲက ဘုရားသားတော်ဆိုတာ ဘာလဲဟင်။ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာလဲ"။ "ဘုရားသားတော်ဆိုတာ ဘုရားရှင်က ချမှတ်ခဲ့တဲ့ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာ ကျင့်ကြံပြီး နေထိုင်တဲ့သူတွေပေါ့၊ အခု ကျောင်းမှာ မြင်နေရတဲ့ ဘုန်းဘုန်းတွေ၊ ကိုရင်တွေကို ခေါ်တာပေါ့"။

"ဒါဆို စောစောက သားတို့ကန်တော့ခဲ့တဲ့ဆရာတော်က ဘုရားသားတော်ပေါ့၊ ဟုတ်လားဘွားဘွား"။ "မှန်တာပေါ့ မြေးရဲ့၊ မြေးတို့သင်္ကန်းဝတ်ပြီးနေတဲ့ အချိန်ကလေးက မြင့်မြတ်လွန်းလို့ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကတောင် ပြန်ပြီး ဦးချ ကန်တော့ကြရဦးမှာ"။ "ဟုတ်လား ဒါဆို ဘုရားသားတော်ဆိုတာ တော်တော် ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်တာပေါ့နော် ဘွားဘွား၊ နောက်ပြီး နားသတယ်ဆိုတာကရော"။ "အဲဒါက သမီးမိန်းကလေးတွေက သီလရှင်ဝတ်တာကို ပြောတာပေါ့"။ "ဒါဆို အဲဒီသီလရှင်လေးတွေက ဘုရားရဲ့ သမီးတော်လေးတွေပေါ့နော်"။ "ဟော ... မြေးလေးက တော်တော်တောင်နားလည်သွားပြီကိုး"။ "ဘွားဘွားရော ငယ်ငယ်က သီလရှင်ဝတ်ခဲ့ဖူးလား"။ "ဝတ်ဖူးတာပေါ့ မြေးရဲ့"။ "ဒါဆို သားလည်း ကိုရင်ဝတ်မယ်နော်"။ "မြေးလေး ဒီထက်ပိုပြီး နည်းနည်းကြီးလာရင် ဝတ်ပေးမှာပေါ့။" ဘွားဘွားစကားကို ကြားရတော့ မောင်မောင်အလွန်ပျော်သွားတယ်။ "သား ကိုရင်ဝတ်ရင် ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကရော ပျော်မှာလား"။ "သိပ်ပျော်မှာပေါ့ မြေးရယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သားကို ကိုရင်ဝတ်ပေးပြီး အလှူလုပ်ရင် ဖေဖေ၊ မေမေတို့က ကုသိုလ်တွေအများကြီးရမှာ မြေးရဲ့"။

မောင်မောင်တစ်ယောက် ဘွားဘွားနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းလိုက်ရတာ ပျော်စရာ ကောင်းမှန်း ပိုသိလာခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆရာတော်က မုန့်တွေအများကြီး ပေးတယ်။ နောက်ပြီး အလှူလာတဲ့ ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်တွေကလည်း မောင်မောင့်ကို "လိမ္မာတယ်၊ ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်"ဆိုပြီး မုန့်တွေကျွေးလိုက်တာ အများကြီးပဲ။ မောင်မောင်တစ်ယောက် မုန့်တွေစားရင်းနဲ့ "နောက်ဆို ဘွားဘွားနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို အမြဲလိုက်မယ်" လို့ စဉ်းစားပြီးပျော်နေပါတော့တယ်။

www.dhammaransi.com

❁ ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ ဇာတ်လမ်းပါအကြောင်းအရာများကို ကလေးများနားလည်အောင် မေး၍ ဆွေးနွေးပါ။ - မောင်မောင် ဘယ်ကိုသွားတာလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ သွားတာလဲ။ - မောင်မောင် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘယ်အလှူပွဲကို တွေ့ခဲ့ရသလဲ။ - မောင်မောင် ဘာလို့ မုန့်တွေအများကြီး စားရတာလဲ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရှင်လောင်းပွဲကဗျာ၊ တိပ် သို့မဟုတ် ကော်၊ ရှင်လောင်းလှည့်နေသောပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးငယ်များကို ရှင်လောင်းလှည့်နေသော ရုပ်ပုံကိုပေး၍ ဆေးခြယ်စေပါ။ ❁ ဆေးခြယ်ပြီးပါက ကလေးငယ်များတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး လိုက်လံပြသပါစေ။ ❁ ကလေးအားလုံး ကြည့်ပြီးပြီဆိုလျှင် နံရံများတွင် ပန်းချီများကို ကိုယ်တိုင်ကပ်ပါစေ။ (လိုအပ်မှုရှိမှသာ ဆရာက အကူအညီပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။) **ရှင်လောင်းပွဲ** အရှေ့ရွာက မောင်းဗုံသံ၊ ဗေ့ ဗေ့ ထုံဗေ့ည်း။ နွှေဦးယံ အလှူပွဲ၊ နွှဲကြရသည်ပဲ။ မောင်ရှင်လောင်းပွဲ လှည့်လာရင်၊ မြင်းကစီးတော်ယာဉ်။ ရွာလုံးကျွတ်ပင် စီစီတန်း၊ ပျော်ကြပါးကြစမ်း။ ။ ❁ အချိန်ရပါက အထက်ပါကဗျာကို ဟန်ပန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် သင်ကြားပေးရပါမည်။ ကဗျာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရွတ်ဆိုရင်း စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းပါ

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နိုင်မည့် လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အခွံခွာစားရသောမုန့် (သကြားလုံး၊ မန်ကျည်းတော်ဖီ ... စသည်ဖြင့်)၊ အမှိုက်ခြင်းတစ်ခု။ အမှိုက်ပစ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများအား မုန့်စားရင်း ဂစားကြမည်ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ မုန့်တစ်ခုစီဝေပါ။ စားပါစေ။ မုန့်ခွံများကို လူတိုင်းယူထားရန် ညွှန်ကြားပါ။ ● အတန်းရှေ့တွင် အမှိုက်ခြင်းကိုချ၍ ကလေးများ အမှိုက်ပစ်ထည့်ရန် သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတစ်ခုကို စည်းတားသတ်မှတ်ပြီး အမှိုက်ပစ်ကြပါစေ။ ● အားလုံးပြီးပါက ဘေးသို့ကျနေသောအမှိုက်များအား ညွှန်ပြပြီး မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ - အမှိုက်ပစ်တဲ့အခါ အမှိုက်ပုံးထဲရောက်အောင် မပစ်ရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ။ - အမှိုက်တွေကို ဘယ်နေရာတွေမှာ ပစ်ထားတာ တွေ့ဖူးသလဲ။ (လမ်းပေါ်၊ မြောင်းထဲ စသည်။) - (ကလေးများ၏အဖြေများပေါ် မူတည်၍) နေ့တိုင်း ဒီလိုအမှိုက်ပစ်ကြရင် အဲဒီနေရာမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာမယ် ထင်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုအမှိုက်မျိုးတွေ တွေ့သလဲ။ အဲဒီအမှိုက်တွေကို အမျိုးအစားခွဲရင် ဘယ်နမျိုးရှိမလဲ။ ● ဆရာက အောက်ပါရုပ်ပုံများကို အုပ်စုများအား (၂) ပုံစီခန့် ဝေပေးပါ။ ရေကန်ထဲရှိငါးကလေး ငိုနေပုံ - အိမ်ရှေ့မြောင်းထဲသို့ အမှိုက်ပစ်နေပုံ - အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲရောက်အောင် ထည့်နေပုံ အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ထည့်နေပုံ၊ အမှိုက်များ ဘေးသို့ကျနေပုံ - လမ်းပေါ်တွင် အမှိုက်ပစ်ချပုံ လမ်းဘေးတွင် အညစ်အကြေးစွန့်နေပုံ ● ရုပ်ပုံကို ကြည့်၍ နားလည်သလို အလှည့်ကျပြောခိုင်းပါ။ - ဘာပုံလဲ၊ ဘာလုပ်နေတဲ့ပုံလဲ၊ ဘာဖြစ်နေတာလဲ။ - ကြိုက်လား၊ မကြိုက်ဘူးလား (ဘာကြောင့်လဲ)။ - အိမ်မှာ/ရပ်ကွက်ထဲမှာ ဒီရုပ်ပုံတွေထဲကလို လုပ်တဲ့သူရှိသလား။ - အိမ်ကလူကြီးတွေ ဒီလိုလုပ်ရင် ဘာပြောမလဲ။	ချောင်း၊ မြောင်း၊ အိမ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ တောစပ် စသဖြင့် အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်လာသည်အထိ မေးပါ။

- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်တွေ ရှုပ်ပွမနေအောင် သားတို့ သမီးတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်က ဘာလဲ။ ရုပ်ပုံတွေထဲက ရွေးပြကြပါစေ။ ❋ ဘယ်ရုပ်ပုံလို မလုပ်ဘူးလဲ။ ရွေးပြကြပါစေ။ ❋ ဆရာက မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းကို နှစ်သက်ကြောင်း၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ပေအောင်ထားခြင်းကို မနှစ်သက်ကြောင်း ပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းပါ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ဆရာက ဇာတ်လမ်းကို ကလေးများနားလည်အောင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် အသံ ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် ပြောပါ။ **ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းပါ** တစ်ခါတုန်းက မုန်တိုင်းမိလို့ ပင်လယ်ထဲမှာ မျောနေတဲ့လူတစ်စုဟာ ကျွန်းကြီး တစ်ကျွန်းပေါ်ကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်းပေါ်မှာ လူတွေမရှိပေမဲ့ သီးနှံမျိုးစုံသီးပွင့်နေတဲ့ သစ်ပင်တွေရှိပြီး အလွန်သာယာတယ်။ ကျွန်းပေါ်ကိုရောက်လာတဲ့ လူစုကြီးရဲ့ ခေါင်းဆောင် လုပ်တဲ့သူက ကျွန်းကြီးရဲ့ သာယာလှပမှုတွေ မပျက်စီးအောင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေထိုင်ကြဖို့၊ အညစ်အကြေး စွန့်ရင်လည်း သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာပဲ စည်းကမ်းရှိရှိ စွန့်ပစ်ကြဖို့ ပြောပြပါတယ်။ အားလုံးကလည်း သဘောတူပြီး စည်းကမ်းရှိရှိနဲ့ နေထိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလာတဲ့အခါ တချို့လူတွေက စည်းကမ်းအတိုင်း မနေကြတော့ဘူး။ အမှိုက်တွေကို ပစ်ချင်တဲ့နေရာတွေမှာ ပစ်ကြတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို လည်း ကြုံသလို စွန့်ပစ်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အရင်က သာယာလှပခဲ့တဲ့ ကျွန်းကြီးဟာ အမှိုက်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ညစ်ပတ်နံစော်လာခဲ့တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ တချို့လူတွေ ဟာ အရက်တွေချက်ပြီး သောက်ကြတယ်။ အရက်မူးပြီး ရန်ဖြစ်ကြ၊ ဆဲကြဆိုကြတွေပါ ဖြစ် လာကြတယ်။ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့သူက စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ မနေကြဖို့နဲ့ ကျွန်းစောင့်တဲ့နတ်တွေ ချစ်အောင်နေဖို့ သတိပေးတယ်။ အဲဒီအခါ အနေအထိုင်ရော အပြောအဆိုပါ စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူတွေက "ငါတို့ နေချင်သလိုနေမယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကြောက်ဘူး"ဆိုပြီး သတိပေးတဲ့သူတွေကို ပြန်အော် ဟစ် ပြောဆိုတယ်။ ခေါင်းဆောင်နဲ့ စည်းကမ်းရှိသူတွေက ဒီလိုညစ်ပတ်တဲ့လူတွေနဲ့ အတူ မနေချင်တော့ဘူး။ တစ်နေ့နေ့တော့ ဒုက္ခရောက်မှာပဲဆိုပြီး အခြားကျွန်းတစ်ခုကို ပြောင်းသွား ကြတယ်။ ကျွန်းစောင့်နတ်တွေက စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ အမှိုက်ပစ်တဲ့ လူတွေကြောင့် စိတ်ဆိုးလာ ကြတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အနေနဲ့ ကျွန်းပေါ်ကို ရေတွေ လွှမ်းသွားအောင် တန်ခိုးနဲ့ လုပ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ပတ်အောင်လုပ်တဲ့လူတွေ ဟာ သူတို့ စွန့်ပစ်ထားတဲ့ အမှိုက်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့အတူ ပင်လယ်ထဲကို မျောပါ သွားကြတော့တယ်။ မှီငြမ်း။ ။ သမုဒ္ဒဝါဏိဇဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ စတုတ္ထတွဲ၊ ၂၂။ ဇာ၊ ၄၊ ၄၊ ၁၆၀။	

www.dhammaransi.com

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက မေးခွန်းမေးပါ။ အလှည့်ကျပြောပါစေ။ အားလုံးပါဝင် လုပ်ဆောင်ကြပါစေ။
  - ဘာတွေ မှတ်မိလိုက်သလဲ။
  - ညစ်ပတ်တဲ့လူတွေ ဘာဖြစ်သွားလဲ။
  - သူတို့ ဘယ်လို ညစ်ပတ်ကြတာလဲ။
  - ညစ်ပတ်တဲ့ လူတွေရှိတဲ့ နေရာမှာ ဘယ်သူနေချင်သလဲ။ လက်ညှိုးထောင်ပါ။
  - ညစ်ပတ်တာကို မကြိုက်တဲ့သူတွေ မတ်တတ်ထပါ။
  - စည်းကမ်းရှိတဲ့သူတွေ နေတဲ့နေရာမှာ နေချင်တဲ့သူရှိရင် လက်နှစ်ဖက်လုံး မြှောက်ပြပါ စသည်ဖြင့်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အမှိုက်ကောက်မယ် သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို ရွတ်ဆိုတတ်အောင် အရင်သင်ပါ။ အမူအရာဖြင့် သင်ပါ။ **အမှိုက်ကောက်မယ်** ဒူးကလေးကို ကွေးပြီး လက်ကလေး ဆန့်လိုက်ပါ။ ပုကွကွနဲ့ အမှိုက်ကောက်ရတာ ပျော်စရာပဲကွာ။ ခါးကလေးကိုဆန့်ပြီး အမှိုက်ပုံးရှာစို့ကွာ။ အပြေးကလေးသွားလို့ အမှိုက်ပစ်ကြမယ်။ ဂုဏ်ယူစရာပဲကွာ ... ဟား ...ဟား ... ဟား။ ။	

- ပထမသင်ချိန်တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သောလုပ်ငန်းအရ အမှိုက်ပုံးဘေးတွင်ကျနေသော အမှိုက်များကို ညွှန်ပြ၍ "အမှိုက်ကို ဘယ်လိုပစ်တာ အကောင်းဆုံးလဲ။ ခု ... ဒီအမှိုက်တွေကို ဘာလုပ်ကြမလဲ"ဟု မေးပြီး သီချင်းကို သံပြိုင်ရွတ်ဆိုရင်း အမှိုက်ပုံးထဲကောက်၍ ထည့်ပါစေ။
- ဆရာက ယနေ့မှစ၍ မိမိကြောင့်ဖြစ်သော အမှိုက်ကို မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ၍ အမှိုက်ပုံးထဲအရောက် စွန့်ပစ်ကြရန်၊ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ဆိုဆုံးမမှုကို လိုက်နာခြင်းဖြစ်ပြီး ဘုရား၊ နတ်၊ လူ အားလုံးနှစ်သက်လက်ခံသော အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဒီနေ့ ဓမ္မစကူးလ်က အမှိုက်တွေကို ဆရာတို့ ဘယ်လို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြမလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ဘာတွေသန့်ရှင်းဖို့လိုလဲ"ဟု စသည်ဖြင့်မေးပါ။ ❁ "ဘယ်အဖွဲ့က ဒီတစ်ပတ်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်မယ်"စသည်ဖြင့် အပတ်စဉ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရန်ဇယားကို ကလေးများကိုယ်တိုင် ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ❁ ဆွေးနွေးပြီးပါက ဓမ္မစကူးလ်တွင် အပတ်တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖြစ်အောင် ဆရာက တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၁၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့မင်းသားလေး

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဘုရားကျောင်းကန်တွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အလေ့အထ ဖြစ်ပေါ်စေရန်နှင့် တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိပြီး သန့်ရှင်းစွာ ပြုမူနေထိုင်တတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သစ်ရွက်များနှင့် စက္ကူစလေးများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများအား ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သည့်အမှိုက်များ ရှိနေသည်ကို လှည့်လည်၍ ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။ ● ကလေးများကြည့်ရှုလေ့လာပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ - ဘာအမှိုက်တွေ တွေ့ခဲ့သလဲ။ - ဘာဖြစ်လို့ အမှိုက်တွေရှိနေရတာလဲ။ - အမှိုက်တွေအများကြီး စုပုံလာရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်မလဲ။ - ဒါဆိုရင် အမှိုက်တွေရှိနေတာ ကောင်းလား၊ အမှိုက်တွေမရှိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ● ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုပြီးသွားပါက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပေးပါ။ "ကလေးတို့တွေ့ခဲ့တဲ့ အမှိုက်တွေဟာ သဘာဝအလျောက် အပင်တွေက ကြွေကျတဲ့ သစ်ရွက်တွေ ပါနိုင်သလို လူတွေစွန့်ပစ်တဲ့ အမှိုက်တွေလည်း ပါနိုင်တယ်။ ဒီလို အမှိုက်တွေများလာရင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ပတ်လာမယ်။ ကြွက်တွေ၊ ခြင်တွေ၊ ယင်တွေ၊ ပိုးဟပ်တွေ လာရောက်ပေါက်ပွားနိုင်တယ်။ ဘုရားကျောင်းကန်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ ဆရာတော်တွေ၊ ကိုရင်တွေ၊ သီလရှင်တွေလည်း အမှိုက်ကထွက်တဲ့ အနံ့ဆိုးတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကြောင့် ဘုရား၊ တရားအလုပ်တွေ ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါ့အပြင် လူတွေလည်း ရောဂါတွေပါ ရလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အမှိုက်တွေမရှိအောင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြရမယ်"	သန့်ရှင်းနေပါက ဆရာက သစ်ရွက်၊ စက္ကူစလေးတွေကို ကြိုတင်၍ နည်းနည်း ဖွထားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တံမြက်စည်း၊ ဂေါ်ပြား၊ အမှိုက်ပုံး၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အနီးတွင် စုပေါင်း၍ အမှိုက်ကောက်၊ တံမြက်စည်းလှည်းစေပြီး အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါစေ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပါက လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပါစေ။ ❁ ကလေးများ အမှိုက်ပစ်ရန် အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်လှည်းရန် တံမြက်စည်း၊ ဂေါ်ပြား၊ လက်ဆေးရန် ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ကို ဆရာက အဆင်သင့် ထားပေးပါ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - အမှိုက်တွေ ရှုပ်နေရင် သားတို့၊ သမီးတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ - အခုလို အမှိုက်တွေကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ - အမှိုက်လှည်းပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတဲ့ ကလေးတွေကို တွေ့တဲ့လူကြီးတွေက ဘာပြောမယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘယ်လို ဆုတောင်းပေးကြမလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့ မင်းသားလေး ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "အခု သားတို့၊ သမီးတို့ကို တံမြက်စည်းလှည်းလို့ အသက်ရှည်သွားတဲ့ မင်းသားလေးအကြောင်း ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု အစချီကာ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို အဖြတ်အတောက် မှန်မှန်ဖြင့် စိတ်ဝင်စားအောင် ပြောပြပါ။ ❁ ဇာတ်လမ်းပြောနေစဉ် ကလေးများ သိချင်သော စကားလုံးများရှိပါက ရှင်းပြပေးပါ။ **တံမြက်စည်းလှည်းတဲ့မင်းသားလေး** ရှေးအခါက မင်းသားလေးတစ်ပါးဟာ တက္ကသိုလ်ပြည်က ဆရာကြီးဆီကို ပညာသင်ကြားဖို့ ရောက်လာတယ်။ ဆရာကြီးကလည်း သူတတ်ကျွမ်းတဲ့ ဗေဒင်ပညာနဲ့ အကဲခတ်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီမင်းသားလေးဟာ ဒီနေ့ကစပြီး နောင်ခုနစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ သေဆုံးနိုင်တယ်ဆိုတာကို မြင်သွားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာကြီးက မင်းသားကို "နောင်ခုနစ်ရက်ကြာမှ ပညာစသင်ကြားသင့်တယ်၊ အခုတော့ ပညာသင်ကြားဖို့ အချိန်မဟုတ်သေးဘူး"လို့ ဆိုပြီး မင်းသားကို နေရပ်ပြန်ခိုင်းလိုက်တယ်။ မင်းသားလေးလည်း ဆရာကြီးပြောတဲ့အတိုင်း နေရပ်ကို ပြန်သွားခဲ့တယ်။ နေရပ်ကို ပြန်တဲ့လမ်းမှာ မိုးချုပ်သွားတာကြောင့် အနီးအနား ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ ဝင်	

www.dhammaransi.com

ရောက်တည်းခိုခဲ့တယ်။ အဲဒီဘုန်းကြီးကျောင်းရဲ့ လမ်းဘေးမှာ ညောင်ပင်ကြီးတစ်ပင် ရှိတယ်။ အဲဒီညောင်ပင်ကြီးရဲ့ အကိုင်းတစ်ကိုင်းဟာ လူသွားလမ်းပေါ်ကို ကိုင်းညွှတ်နေတယ်။ မင်းသားလေးလည်း လမ်းသွားလမ်းလာတွေ လွယ်ကူအောင် ဝါးလုံးတစ်ချောင်းရှာပြီး ညောင်ကိုင်းကို ထောက်မ,ပေးလိုက်တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အမှိုက်တွေ ရှင်းသွားအောင် တံမြက်စည်းလှည်းပြီး ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းတွေကို ရှင်းလင်းပေးခဲ့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ခုနစ်ရက်ကြာတဲ့အခါ မင်းသားလေးဟာ ဆရာကြီးဆီကို ပညာသင်ကြားဖို့ ပြန်ရောက်ခဲ့တယ်။ မင်းသားလေး တက္ကသိုလ်ပြည်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ (၇) ရက်ကြာရင် သေမယ်လို့ ထင်ထားသူက မသေသေးတာကြောင့် ဆရာကြီးက အံ့ဩသွားပြီး "မင်းသား ဒီကအပြန် လမ်းခရီးမှာ ဘာကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့သလဲ"လို့ မေးလိုက်တယ်။ မင်းသားလေးကလည်း "လမ်းသွားလမ်းလာ အဆင်ပြေအောင် ညောင်ပင်ကို ဝါးလုံးနဲ့ ထောက်ပေးတယ်၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဝင်းထဲက ချုံနွယ်ပင်တွေ ရှင်းလင်းပြီး တစ်ကျောင်းလုံးကို အမှိုက်သရိုက်တွေ မရှိအောင် တံမြက်စည်းလှည်းခဲ့ပါတယ်"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။

ဆရာကြီးလည်း "ကျောင်းကန်ဘုရားပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ တံမြက်စည်းလှည်းတာကြောင့် မင်းသားလေး သေရမယ့်အချိန်မှာ မသေဘဲ အသက်ချမ်းသာရာ ရတာ"လို့ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။ မင်းသားလေးဟာ တံမြက်စည်းလှည်းပြီး ကျောင်းကန်ဘုရားတွေမှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် သေဘေးကလွတ်ပြီး ပညာရပ်တွေကို ဆုံးခန်းတိုင် သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
  - မင်းသားလေးဟာ ဘယ်လိုကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေလုပ်ခဲ့သလဲ။
  - အဲဒီကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် မင်းသားလေး ဘာဖြစ်သွားသလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဘုရား၊ ကျောင်းကန်တွေမှာ အမှိုက်တွေ၊ ချုံနွယ်တွေရှိနေရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ ဘယ်သူတွေကို အကူအညီ တောင်းမလဲ။
  - အဲဒီလို သန့်ရှင်းရေးလုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေ ရလာနိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို တိုင်ပေးပြီး ကလေးများနှင့်အတူ ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပါ။ **တံမြက်စည်းလှည်းကြစို့** တောင်ကုန်းပေါ်က စေတီသာ၊ ဖူးကြရအောင်ကွာ။ ထုံးသင်္ကန်းမှာ ဖြူဖြူဖွေး၊ ပန်းတွေ တမွှေးမွှေး။ ရင်ပြင်ဘေးက ဇရပ်တွင်၊ သစ်ရွက်ခြောက်တွေတင်။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းဖို့၊ တံမြက်စည်းလှည်းကြစို့။ ။ ❁ ကဗျာပါအကြောင်းအရာများကို ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အုပ်စုဖွဲ့၍ ကလေးများကို ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ကဗျာရွတ်ဆိုပြိုင်ပွဲ လုပ်ပေးပါ။ ❁ တံမြက်စည်းလှည်း၍ ရသောအကျိုးများကို ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မိဘကျေးဇူး

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ မိဘကျေးဇူးကြီးမားကြောင်းကိုသိရှိ၍ ကူညီပေးလိုစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဖေဖေမေမေရှာပေးပါ ဇာတ်လမ်း၊ ကြောင်၊ ဆိတ်၊ ငှက်၊ ဘဲ၊ ယုန် စသည့် တိရစ္ဆာန်လေးများနှင့် လူကလေး ရုပ်ပုံများ (သို့မဟုတ်) ယုန်ဖေဖေ၊ ယုန်မေမေ၊ ယုန်သားသား စသည်ဖြင့် ရေးထားသော ကတ်ပြားများ၊ ပူဖောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ယုန်ဖေဖေ၊ ယုန်မေမေ၊ ယုန်သားသား စသည်ဖြင့် ရေးထားသော ကတ်ပြားများကို ကလေးများအား တစ်ခုစီ ဝေပါ။ ရင်ဘတ်တွင် တိပ်ဖြင့် ကပ်ထားပါစေ (သို့မဟုတ်) ချိတ်ဆွဲထားပါစေ။ ပြီးလျှင် အတန်းရှေ့တွင် စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တတ်ရပ်နေကြပါစေ။ ❁ ယခု ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပြောပြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဇာတ်လမ်းပြောရင်း ဆရာက ပူဖောင်းကို ဖောက်လိုက်ချိန်တွင် ကလေးများအချင်းချင်း ပြေး၍ နေရာလဲကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ❁ ထို့နောက် "ဖေဖေမေမေ ရှာပေးပါ" ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။	
ဖေဖေမေမေ ရှာပေးပါ တစ်ခါက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုမှာ ကြောင်လေးတစ်ကောင် ရှိတယ်။ (ကြောင် ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ နာမည် ဘယ်လိုပေးမလဲ)။ ဆိတ်ကလေးတစ်ကောင်လည်း ရှိတယ်။ (ဆိတ် ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ နာမည် ဘယ်လိုပေးမလဲ)။ နောက်ပြီး ငှက်ကလေးရယ် (ငှက် ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ နာမည် ဘယ်လိုပေးမလဲ)။ ဘဲကလေးရယ် (ဘဲ ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ နာမည် ဘယ်လိုပေးမလဲ)။ ယုန်ကလေးရယ် (ယုန် ဘယ်လိုအော်သလဲ၊ နာမည် ဘယ်လို ပေးမလဲ) ရှိကြတယ်။	ဆရာက အခြားသော တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ နာမည်ကို ဖြည့်စွက်၍ ပြောပေးပါ။
မှတ်ချက် ။ ။ ကြောင် - ကြောင်ကလေးရွှေဝါ၊ ဆိတ် - ဆိတ်ပဲပဲ၊ ငှက် - ငှက်ကျွိကျွိ၊ ဘဲ - ဘဲဂတ်ဂတ်၊ ယုန် - ဖိုးရွှေယုန်။ တစ်နေ့တော့ အဲဒီတောအုပ်ထဲမှာ ဘုရားပွဲရှိတော့ သူတို့အားလုံး ဘုရားပွဲကို သွားချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ဖေဖေ၊ မေမေက သူတို့ချည်းပဲ မလွှတ်ချင်ကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဖေဖေ၊ မေမေတို့နဲ့အတူတူ ဘုရားပွဲကို သွားကြတာပေါ့။ ပွဲဈေးတန်းမှာ ဆင်ကလေးမိုမိုက ရောင်စုံပူဖောင်း ရောင်းနေတယ်။ ကလေးတွေက ပူဖောင်း အလုအယက် ဝိုင်းလုနေကြတဲ့အချိန်မှာပဲ "ဖောင်း"ကနဲ မြည်ပြီးတော့ ပူဖောင်းတစ်လုံး ပေါက်သွားတယ်။ ပူဖောင်းပေါက်သံကြောင့် ကလေးများအားလုံး လန့်ပြီး ထွက်ပြေးလိုက်ကြတာ ဖေဖေ၊ မေမေတို့နဲ့ လူစုကွဲသွားတာပေါ့။	အဖေအမေ မရှိသော ကလေးများအတွက်

www.dhammaransi.com

❁ ဆရာက ပုဖောင်းကို ဖောက်ချိန်တွင် ကလေးများအားလုံး နေရာလဲကြပါစေ။ ❁ "ကဲ အခု လူစုကွဲသွားတဲ့ မိသားစုတွေ ပြန်ရှာကြရအောင်" ဟုပြော၍ အမျိုးတူရာ အဖေ၊ အမေ၊ သား/သမီး (၃) ဦးစီ ရှာ၍ တွဲပါစေ။ ❁ ထို့နောက် ကလေးတို့တွင်လည်း ဖေဖေ၊ မေမေ ရှိကြောင်း၊ ဖေဖေ၊ မေမေတို့က သားတို့၊ သမီးတို့ကို ချစ်ခင်သလို ကလေးတို့ကလည်း ဖေဖေ၊ မေမေကို ချစ်ခင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	အုပ်ထိန်းသူ သည်လည်း မိဘပင် ဖြစ်ကြောင်း နားလည်အောင် ပြောပြပေးပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ပန်းချီဆွဲရန် စာရွက်များ၊ ရောင်စုံခဲတံများနှင့် ဖေဖေမေမေ သီချင်းကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးတစ်ဦးစီကို ၎င်းတို့၏ မိသားစုပုံ ဆွဲပါစေ။ ဆွဲတတ်သလို ဆွဲကြပါစေ။ ❁ ဖေဖေ၊ မေမေတို့၏ နာမည်ကို မိတ်ဆက်ပါစေ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။ - ဖေဖေ၊ မေမေကို ချစ်လား/မချစ်လား။ - ဘာ့ကြောင့် ချစ်/မချစ်တာလဲ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါသီချင်းကဗျာကို သင်ပေးပါ။ **ဖေဖေ မေမေ** - ထမင်းဟင်း စားနိုင်ဖို့ စီမံကာရယ် ချက်ပြုတ်ပေးနေတဲ့ တို့မေမေ အမေ့စကား နားထောင်လို့ လိမ္မာစွာပင် ကျေးဇူးဆပ်ပါမယ်။ - ထမင်းဟင်းစားနိုင်ဖို့ ငွေရှာကာရယ် ကြိုးစားပေးနေတဲ့ တို့ဖေဖေ အဖေ့စကား နားထောင်လို့ လိမ္မာစွာပင် ကျေးဇူးဆပ်ပါမယ်။ - အဝတ်အစား သန့်စင်ဖို့ ဖြူစင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပေးနေတဲ့ တို့မေမေ အမေ့စကား နားထောင်လို့ လိမ္မာစွာပင် ကျေးဇူးဆပ်ပါမယ်။ - အဝတ်အစားကောင်းဝယ်ဖို့ ငွေရှာကာရယ် ကြိုးစားပေးနေတဲ့ တို့ဖေဖေ အဖေ့စကား နားထောင်လို့ လိမ္မာစွာပင် ကျေးဇူးဆပ်ပါမယ်။ ။	မိခင်၊ ဖခင် တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး မရှိသူများ အတန်းတွင်း ရှိပါက ထိုကလေးအနီး သွား၍ မိမိတို့ရင်ထဲတွင် ရှိနေသော မိဘများပုံကို ဆွဲရန် အားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ မိဘကို လုပ်ကျွေးပြုစုသော သုတနဆင်းရဲသားလေးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပြောပြပါ။	

သုတနဆင်းရဲသားလေး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဗာရာဏသီပြည်မှာ အလွန်လိမ္မာပြီး မိခင်အိုကို ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်နေတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့ကို သုတနဆင်းရဲသားလေးလို့ ခေါ်တယ်။ သုတနဆင်းရဲသားလေးက စိတ်သဘောထားကောင်းပြီး ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တယ်။ ဆင်းရဲပေမဲ့လည်း ရိုးရိုးသားသားနဲ့ မိခင်အိုကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင် ကျွေးမွေးတယ်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေကို ကူညီပေးတတ်သလို အဘိုး၊ အဘွားတွေကိုလည်း လိုအပ်သလို ကူညီပေးလေ့ရှိတယ်။ သုတနဆင်းရဲသားလေးဟာ မြင်သူတိုင်းကို ပြုံးရွှင်စွာနဲ့ သူက အရင်ဦးအောင် နှုတ်ဆက်လေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မြင်တဲ့သူတိုင်းက သူ့ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြတယ်။

သုတနဆင်းရဲသားလေးနေတဲ့မြို့နဲ့ မနီးမဝေးက ညောင်ပင်ကြီးမှာ ဘီလူးကြီး တစ်ကောင် ရှိတယ်။ အဲဒီဘီလူးကြီးကို ဘုရင်က လူတစ်ယောက်နဲ့ ထမင်းတစ်ထုပ် နေ့စဉ် ပို့ပေးရတယ်။ ထမင်းထုပ်လာပို့တဲ့သူကို ဘီလူးကြီးက "သင်က ငါ့အရိပ်ကို ခိုတယ်၊ ငါ့မြေကို နင်းတယ်၊ သင်ဟာ ငါပိုင်တဲ့နယ်မြေထဲကို ရောက်လာခဲ့ပြီ၊ ဒါကြောင့် သင့်ကို ငါ စားရလိမ့်မယ်"လို့ ပြောပြီး စားပစ်လိုက်တယ်။ နေ့စဉ် လူတစ်ယောက်နဲ့ ထမင်းတစ်ထုပ်ကို ကျွေးနေရတော့ ဘုရင်ကြီးက ထောင်ထဲကလူတွေကို ဘီလူးကြီးဆီ ပို့ပေးတယ်။ အချိန်ကြာလာတော့ ထောင်သားတွေ တစ်ယောက်မှ မကျန်တော့ဘဲ ကုန်သွားပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရင်ကြီးက ညောင်ပင်စောင့်ဘီလူးကြီးဆီ ထမင်းပို့ရဲတဲ့သူကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ဆုငွေချမယ်လို့ ကြေညာလိုက်တယ်။

ဒီကြေညာချက်ကို ကြားတဲ့အခါ သုတနဆင်းရဲသားလေးက ဆုငွေတွေရရင် မိခင်အိုကို ပြုစုလုပ်ကျွေးချင်တဲ့အတွက် မိခင်အိုထံ သူသွားချင်တဲ့အကြောင်းကို ခွင့်တောင်းတယ်။ မိခင်အိုက စိတ်ပူပြီး သွားခွင့်မပြုဘူး။ အဲဒါနဲ့ သုတနဆင်းရဲသားလေးက "မိခင် သားအတွက် စိတ်မပူပါနဲ့၊ ဘီလူးကြီးကို ဆုံးမပြီး မြို့သူမြို့သားတွေ အေးအေးချမ်းချမ်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်အောင် လုပ်ခဲ့မှာပါ။ သားကို ခွင့်ပြုပါ"လို့ ရိုရိုသေသေနဲ့ ခွင့်တောင်းတယ်။ အဲဒါနဲ့ မိခင်အိုကြီးလည်း သားလေးရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို မပိတ်ပင်တော့ဘဲ ခွင့်ပြုလိုက်ကြတယ်။

သုတနဆင်းရဲသားလေးက ဝမ်းသာပျော်ရွှင်စွာနဲ့ ဘုရင်ကြီးဆီကို သွားပြီး "ကျွန်ုပ်ကို ဘုရင်ကြီးရဲ့ထီး၊ ဖိနပ်၊ သန်လျက်နဲ့ ရွှေခွက်ကို ခဏငှားပါ" လို့ တောင်းဆိုတယ်။ သုတနဆင်းရဲသားလေးက ထီးကိုဆောင်း၊ ဖိနပ်ကို စီး၊ သန်လျက်ကို ကျောမှာလွယ်ကာ ထမင်းကို ရွှေခွက်ထဲထည့်ပြီး ဘီလူးကြီးရှိတဲ့ ညောင်ပင်ကြီးဆီကို ထွက်လာခဲ့တယ်။ ညောင်ပင်ကြီးဆီ ရောက်တဲ့အခါမှာ "အို ... ဘီလူးကြီး၊ ငါဟာ သင်စားဖို့ ထမင်းလာပို့တာပါ" လို့ ပြောပြီး ရွှေခွက်ထဲက ထမင်းကို ကျွေးပါတယ်။

ဘီလူးကြီးက ရွှေခွက်ထဲက ထမင်းကို စားပြီးတဲ့အခါ "သင်က ငါ့အရိပ်ကို ခိုတယ်၊ ငါ့မြေကို နင်းတယ်၊ သင်ဟာ ငါပိုင်တဲ့နယ်မြေထဲကို ရောက်လာခဲ့ပြီ၊ ဒါကြောင့် သင့်

www.dhammaransi.com

ကို ငါစားရလိမ့်မယ်"လို့ ပြောတယ်။ သုတနုဆင်းရဲသားလေးက "အို ... ဘိလူးကြီး၊ ကျွန်ုပ်ဟာ သင့်ညောင်ပင်ရိပ်ကိုလည်း မခိုပါ၊ သင့်နယ်မြေထဲကိုလည်း ရောက်မလာခဲ့သေးပါ၊ ကျွန်ုပ်မှာပါလာတဲ့ ထီးရိပ်အောက်မှာ ခိုပြီး၊ ဖိနပ်ပေါ်မှာ နင်းနေတာပါ"လို့ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ပြန်ပြောခဲ့တယ်။

ပြီးတော့ သုတနုဆင်းရဲသားလေးက "သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်ညှင်းဆဲတဲ့သူက ကြမ်းတမ်းရာကျပါတယ်။ အဲဒီလိုလူကို ဘယ်သူကမှ မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ ပြီးတော့ အပါယ်ငရဲလည်း ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အစားတစ်လုတ်အတွက်နဲ့ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်တာ မတန်ပါဘူး၊ သင့်အတွက် လုံလောက်တဲ့ အစားအစာရအောင် ကျွန်ုပ် စီမံပေးပါ့မယ်၊ ကိုယ့်အသက်ကို တန်ဖိုးထားသလို သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားစေချင်ပါတယ်ဘိလူးကြီး၊ ဒီနေ့ကစပြီး သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ပါနဲ့"လို့ ဆုံးမစကား ပြောဆိုခဲ့တယ်။ ဘိလူးကြီးလည်း သူ့အမှားတွေကို သူပြန်မြင်မိသွားပြီး "နောက်ဆို သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ဖြတ်တော့ပါဘူး" လို့ သုတနုဆင်းရဲသားလေးကို ကတိပေးလိုက်တယ်။

ဘိလူးကြီးဆီက ကတိစကားကို ကြားရတဲ့အခါ သုတနုဆင်းရဲသားလေးက ဝမ်းသာပျော်ရွှင်စွာနဲ့ နန်းတော်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ ဘုရင်ကြီးက သုတနုဆင်းရဲသားလေးကို မြင်တော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ပြီး စစ်သူကြီးရာထူး ပေးအပ်လိုက်တယ်။ သူ့မိခင်အိုကလည်း အသက်မသေဘဲ စစ်သူကြီးဝတ်စုံနဲ့ ပြန်ရောက်လာတဲ့ သားငယ်သုတနုကို မြင်ရတဲ့အခါ ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သုတနုဆင်းရဲသားလေးက ရရှိတဲ့ ဆုငွေတွေနဲ့ ချမ်းသာလာပြီး သူ့မိခင်အိုကို လုပ်ကျွေးပြုစုရင်း အသက်ထက်ဆုံး ပျော်ရွှင်စွာ နေသွားကြတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ သုတနုဇာတ်၊ ပံ့တော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ တတိယတွဲ၊ ၂၄၈၊ ဇာ၊ ၄၂၊ ၃၊ ၃၀၅၊

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - သုတနုဆင်းရဲသားလေးကို လူတွေက ဘာဖြစ်လို့ ချစ်ကြတာလဲ။
  - ဘိလူးကြီးက ထမင်းလာပို့တဲ့သူတွေကို ဘယ်လိုပြောပြီး စားပစ်လိုက်လဲ။
  - သုတနုဆင်းရဲသားလေးက ဘာဖြစ်လို့ ဘိလူးကြီးဆီကို ထမင်းသွားပို့ချင်တာလဲ။
  - သုတနုဆင်းရဲသားလေးက ဘိလူးကြီးကို ဘယ်လို ဆုံးမစကား ပြောလိုက်သလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့သာ သုတနုဆင်းရဲသားလေး နေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး အကြောင်းအရာအချို့ကို ပြန်မေးပါ။ • ထို့နောက် အုပ်စုဖွဲ့ပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ မိဘတွေကို လုပ်ပေးချင်တဲ့အရာ (၅) ခုကို ပြောကြရမယ်နော်"ဟုပြောကာ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။ • ပြီးလျှင် ကလေးများ မိဘများကို လုပ်ပေးချင်သော အရာ (၅) ခုကို အုပ်စုတစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောကြပါစေ။ • ကလေးအားလုံးကို မျက်စိမှိတ်ထားစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆုတောင်းပေးပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ - "ကလေးတို့အားလုံး မိဘကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။ မိဘကျေးဇူး ဆပ်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။"	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် မိသားစု
သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်	။	။ မိမိအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သောလူကြီးမိဘများ၊ မိသားစုဝင်များကို ရှိသေလေးစားစွာ ပြုမူဆက်ဆံတတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ မိသားစုအကြောင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက "သားတို့ သမီးတို့ အိမ်မှာ ဘယ်သူတွေ ရှိသလဲ" ဟုမေးပါ။ ❁ ဆရာက သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါစာလုံးများကို နေရာချ၍ ရေးပါ။ စာလုံးတစ်ခုရေးတိုင်း စာလုံးအမည်ကို ဖတ်ပြပြီး ကလေးများအား လိုက်၍ ရွတ်ဆိုပါစေ။ အဖေ အဘိုး ဘကြီး အဘွား အမေ မောင်လေး အစ်မ အစ်ကို ညီလေး ကြီးဒေါ် ညီမလေး အဒေါ် ဦးလေး	ဖြေလိုသော ကလေးများကို တစ်ဦးစီ ထ၍ ဖြေပါစေ။

❁ ထို့နောက် ကလေးများအား သင်ပုန်းရှိ အမည်များမှာ အိမ်တစ်အိမ်တွင် အတူနေလေ့ရှိသည့် မိသားစုဝင်များ၏ အမည်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် တစ်ဦးစီ အတန်းရှေ့ထွက်၍ မိမိနှင့်အတူ နေထိုင်သော ကြိုက်ရာအမည်ကို ဝိုင်းပြပြီး ထိုသူ၏အကြောင်းကို ပြောပြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ကြားပါ။
❁ ဆရာက နမူနာတစ်ခုလုပ်ပြပါ။
ဥပမာ - ဆရာ့မှာ ညီမလေးရှိတယ်။ (ဝိုင်းပြပါ။)
    သူ့နာမည်က ...
    သူက ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတွေကြိုက်တယ် ... စသည်။
❁ ကလေး ၄/၅ ဦးခန့် ပါဝင်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
- သားတို့ သမီးတို့နဲ့ အတူနေတဲ့သူတွေက သားတို့ သမီးတို့ကို ဘာတွေ လုပ်ပေးသလဲ။
- ထမင်းဘယ်သူချက်သလဲ။
- ရေဘယ်သူခပ်သလဲ။
- ပန်းကန်ဘယ်သူဆေးသလဲ။
- အဝတ်ဘယ်သူလျှော်ပေးသလဲ။
- ဘယ်သူ မီးပူတိုက်ပေးသလဲ။
- မိသားစုဝင်တွေနဲ့ စကားတွေ ပြောရရင်၊ ကစားရရင်၊ အတူထမင်းစားရရင်၊ လျှောက်လည်ရရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေသလဲ။
	အမည်တစ်ခုကို တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ဝိုင်းခွင့်ပြုပါ။

www.dhammaransi.com

● မိဘသားစုဝင်များ မရှိပါက အခက်အခဲများရှိနိုင်ကြောင်း ပေါ်လွင်စေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများ ဆက်မေးပါ။ - အိမ်မှာ ထမင်းချက်ပေးမယ့်သူ မရှိရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာဖြစ်မလဲ။ - အိမ်မှာ ရေခပ်ပေးမယ့်သူ မရှိရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာဖြစ်မလဲ။ - အိမ်မှာ အဝတ်လျှော်ပေးမယ့်သူ မရှိရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာဖြစ်မလဲ။ - အိမ်မှာ ပန်းကန်ဆေးပေးမယ့်သူ မရှိရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာဖြစ်မလဲ။ - ဒါဆိုရင် ထမင်းချက်ပေးတဲ့ သူ (မေမေ) ကို ဘာပြောကြမလဲ။ (ကျေးဇူးတင်ပါတယ်... ဟု ပြောလာသည်အထိ မေးပါ။) ● ထိုနည်းအတိုင်း အခြားဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ဆက်မေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၁၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သရုပ်ဆောင်ခြင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများကို ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်၍ အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကို သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ - "နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့အဘွားကို ပြုစုနေပုံ" - "ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရင် ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ကန်တော့နေပုံ" - "မောင်လေးက ငိုနေရင် ချော့ပြီးမုန့်ကျွေးနေပုံ" - "မေမေက ထမင်းချက်နေရင် ဝိုင်းကူညီနေပုံ" စသည်ဖြင့်။ ● ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့၍ "ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်တဲ့အုပ်စုက နိုင်တယ်"ဟုပြော၍ သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၁၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● "ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်အောင်၊ ကျန်းမာအောင် ကူညီပြုစုပေးကြတဲ့ မိဘသားစုဝင်တွေကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ရှိရှိသေသေလည်း ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်။ အခု မိဘသားစုဝင်တွေကို ဘယ်လို ရှိရှိသေသေ ပြောဆိုဆက်ဆံကြမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြမယ်"ဟု ပြောပါ။ ● ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီးလျှင် "ရှိသေတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲနဲ့ မရှိသေတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ"ဟုမေးပြီး ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ● အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပြီးပါက ပြန်လည်ပြောပြကြပါစေ။	မေးလိုသော မေးခွန်းရှိက မေးရန် ခွင့်ပြုပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက တစ်နေ့တာအတွင်း ကလေးများ၏ လုပ်ရှားမှုကို ပြောပြပါ။ ကလေးများအား ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် မိမိတို့ ပြုလုပ်မည့် အပြုအမူဖြစ်ပါက မတ်တတ်ရပ်ပြရန် ညွှန်ကြားပါ။ ဥပမာ - ဒီနေ့ အိပ်ရာစောစောထမယ်။ (အိပ်ရာစောစောထချင်သော ကလေးများ မတ်တတ်ရပ်ပါ။) - ဘုရားရှိခိုးမယ်။ - ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကို ရှိခိုးကန်တော့မယ်။ - မိဘတွေကို ကူညီမယ်။ - မောင်လေး/ညီမလေးတွေကို ကူထိန်းပေးမယ် စသည်ဖြင့်။ ❁ ထိုနည်းအတိုင်း ထလိုက်၊ ထိုင်လိုက် ဖြစ်နေစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ❁ နောက်ဆုံးတွင် အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါ။ **မိသားစု** အမေကြီးက ထမင်းချက်၊ တို့မိသားစု တွက်။ ဖေကြီးဝတ်တက် အမျှဝေသံ၊ သာဓုခေါ် ရပြန်။ စာအံသံ ဆူညံသွား၊ ညီပု စာကြိုးစား။ ဈေးသွားတော့မယ့် မမဟန်၊ နေ့စဉ် အချိန်မှန်။ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြု၊ ငါတို့ မိသားစု။ ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ တပည့်ကျင့်ဝတ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ တပည့်များသည် ဆရာများ၏ ဆုံးမစကားကို နားထောင် လိုက်နာရမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တိပ်နှင့် ပုံဆွဲရန်စာရွက်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ကျောင်းမှာ ဘယ်သူတွေက စာသင်ပေးသလဲ။ - ဓမ္မစကူးလ်မှာရော ဘယ်သူတွေက စာသင်ပေးသလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ကျောင်းမှာ ဆရာ/ဆရာမ ဘယ်နယောက်ရှိသလဲ။ • "အဲဒီ ဆရာ/ဆရာမတွေထဲက သားတို့၊ သမီးတို့ချစ်တဲ့ ဆရာ/ဆရာမပုံကို ဆွဲတတ်သလို ဆွဲကြည့်ကြပါဦး"ဟု ပြောပြီး လွတ်လပ်စွာ ဆွဲကြပါစေ။ တစ်ကိုယ်လုံးပုံ မဆွဲတတ်ပါက မျက်နှာကိုသာ ဆွဲပါစေ။ • ကလေးများပုံဆွဲပြီးပါက "အခုဆွဲထားတာ ဘယ်သူ့ပုံလဲ၊ ဒီဆရာက ကျောင်းကလား၊ ဒီပုံ ဘာဖြစ်လို့ဆွဲတာလဲ" စသည်ဖြင့်မေး၍ ကလေးများဆွဲထားသောသူများ (ဆရာများ) အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။ • ထို့နောက် ထိုပုံကို အခန်းဘေးနံရံတွင် ကလေးကိုယ်တိုင်သွား၍ ကပ်ပေးရန်ပြောပါ။	တစ်ပုံမက ဆွဲလိုပါက ဆွဲပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ချီးကျူးပေးပါ။

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဆရာတွေက ဓမ္မစကူးလ်မှာ ဘာတွေ သင်ပေးလဲ။ • ကျောင်းစာသင်ပေးတဲ့အပြင် သားတို့၊ သမီးတို့ လိမ္မာအောင် ဘယ်လို ဆုံးမကြသလဲ။ ဥပမာ - အိမ်မှာ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ၊ ဘာတွေ မလုပ်ရဘူးလဲ။ ကျောင်းမှာ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲ၊ ဘာတွေ မလုပ်ရဘူးလဲ။ • သားတို့၊ သမီးတို့ရော ဆရာ/ဆရာမတွေ ဆုံးမစကားကို နားထောင်ကြသလား။ • ဆရာ/ဆရာမတွေအပေါ် သားတို့၊ သမီးတို့က ဘာတွေကို လုပ်ပေးသင့်သလဲ။	အတန်းသားဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို မေးခွန်း တစ်မျိုးမေးပါ။

www.dhammaransi.com

လုပ်သင့်သောအရာများ - ဆရာမကို ဆွဲခြင်းဆွဲပေးခြင်း၊ ဆရာမကို စာအုပ် ကူသယ်ပေးခြင်း၊ သောက်ရေခပ်ပေးခြင်း ... စသည်။ ❁ ကျောင်းမှာ ဘာတွေကို မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။ **မလုပ်သင့်သောအရာများ** - စာသင်ခန်းမှာ အမှိုက်ပစ်ချခြင်း၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ စာသင်နေချိန် စကားပြောခြင်း ... စသည်။ ကလေးတစ်ဦးလျှင် အဖြေတစ်ခုစီသာ ဖြေပါစေ။ ကလေးများဖြေသော အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။	ကလေးများအားလုံး ပြောရန် အားပေးပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆရာ့စကားနားထောင်ပါ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "ဆရာ့စကားနားမထောင်လို့ အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့ ရသေ့တစ်ပါးဇာတ်လမ်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု နိဒါန်းပျိုးပြီး အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ရုပ်ပုံများပြ၍ ပြောပြပါ။ **ဆရာ့စကား နားထောင်ပါ** တစ်ခါက ဟိမဝန္တာတောအုပ်မှာ ဘုရားအလောင်းရသေ့တစ်ဦး ရှိခဲ့တယ်။ ထိုဘုရားလောင်းရသေ့ဟာ ရသေ့ငါးရာတို့ရဲ့ ဆရာလည်းဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့မှာ မြွေဟောက်ငယ်လေးတစ်ကောင်ဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်း သွားလာနေရင်း ရသေ့တစ်ပါးရဲ့ကျောင်းကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီရသေ့က မြွေဟောက်ငယ်လေးကိုမြင်တော့ သူ့ရဲ့သားအရင်းလို ချစ်ခင်သွားပြီး ဝါးလုံးခေါင်းလေးထဲမှာ မွေးမြူထားတယ်။ အဲဒါကြောင့် မြွေဟောက်ငယ်လေးကို "ဝေဠုက" လို့ နာမည်ပေးလိုက်တယ်။ ဘုရားအလောင်းဟာ အဲဒီအကြောင်းကိုလည်း ကြားရော ရသေ့တွေကိုခေါ်ပြီး မြွေဟောက်ကိုမွေးမြူထားတဲ့ရသေ့ကို "အသင်ရသေ့ သင်ဟာ မြွေဟောက်ငယ်တစ်ကောင် မွေးမြူထားတယ်ဆိုတာ မှန်သလား" လို့ မေးတဲ့အခါ ရသေ့က "မှန်ပါတယ်" လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ဘုရားအလောင်းဟာ မြွေဟောက်ဆိုတာ အန္တရာယ်ရှိတယ်၊ မွေးမြူဖို့မသင့်ဘူး၊ သူ့နေရာသူပြန်လွှတ်ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီရသေ့ဟာ ဆရာဖြစ်တဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့ စကားကို နားမထောင်ဘဲ ဆက်ပြီးမွေးမြူထားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ ရသေ့အားလုံးတို့ဟာ သစ်သီးရှာထွက်ကြတယ်။ သစ်သီးရနိုင်တဲ့နေရာမှန်သမျှကို သွားရတဲ့အတွက် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကြာသွားခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီရသေ့တွေထဲမှာ မြွေဟောက်ကို မွေးမြူထားတဲ့ ရသေ့လည်း ပါသွားခဲ့တယ်။ မြွေဟောက်ကိုတော့ ဝါးလုံးခေါင်းထဲမှာ ထည့်ပိတ်ထားခဲ့တယ်။ ကျောင်းကို ပြန်ရောက်တဲ့နေ့မှာပဲ မြွေကိုအစာကျွေးဖို့အတွက် ဝါးလုံးခေါင်းကိုဖွင့်ပြီး "သားလေး ဗိုက်ဆာနေပြီလား၊ လက်ပေါ်ကိုလာပါဦး" ဆိုပြီး ခေါ်လိုက်တယ်။ မြွေဟာ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက် အစာမစားရတော့ ဒေါသအရမ်းထွက်နေပြီး အပေါက်ဖွင့်ဖွင့်ချင်းမှာပဲ ဖြန့်ထားတဲ့ရသေ့ရဲ့လက်ကို ကိုက်လိုက်ပါတော့တယ်။ ရသေ့လည်း နေရာမှာပဲ သေဆုံးသွားပါတော့တယ်။ မြွေဟောက်ငယ်လေးကတော့ တောထဲကို ဝင်သွားတော့တာပေါ့။ အဲဒီအကြောင်းကို ဘုရားအလောင်းဆရာလည်းကြားရော ရသေ့ကိုသင်္ဂြိုဟ်ပြီး "မိမိအကျိုးကိုလိုလားလို့ ပြောဆိုဆုံးမသူရဲ့စကားကို နားမထောင်တဲ့အတွက်	

www.dhammaransi.com

အခုလို အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်းဖြစ်တယ်” လို့ ကျန်တဲ့ရသေ့အပေါင်းကို ဆုံးမစကား ပြောကြားခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ဝေဠုကဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၁၉၅၅၊
ဇာ၊ ၄၃၊ ၁၊ ၂၆၂။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။
  - ဘုရားအလောင်းဟာ ဘယ်မှာနေသလဲ။
  - ဘုရားအလောင်းမှာ တပည့်ဘယ်နယောက်ရှိသလဲ။
  - ရသေ့တစ်ပါးက ဘာအကောင်ကို မွေးထားတာလဲ။
  - ဘာဖြစ်လို့လဲ။
  - ရသေ့ဘာလို့ သေဆုံးသွားတာလဲ။
  - အဲဒီရသေ့နေရာမှာ သားတို့၊ သမီးတို့ဆိုရင်ရော ဘာလုပ်မလဲ။
  - ဘာကြောင့်လဲ။

- ကလေးများဖြေသော အဖြေများကို အနှစ်ချုပ်၍ ဆရာ့စကား နားထောင်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်သော အကျိုးတရားများကို ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ ဆရာ့စကား ဘယ်လောက် နားထောင်သလဲ သိရအောင် ဆရာ ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ကြမလား"ဟု မေးပြီးလျှင် ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့ အောက်ပါ အတိုင်း ပြုလုပ်ကြပါစေ။ ❁ အသံမထွက်ဘဲ ကလေးများကို အုပ်စုအလိုက် တန်းစီကြစေပြီး လက်ကို ဆန့်တန်းကာ ရှေ့က သူငယ်ချင်းပခုံးပေါ်ကို ဖြည်းဖြည်းညင်သာစွာ နှိပ်ပေးကြပါစေ။ ❁ ဆရာက သင့်လျော်သလို ထပ်မံဖြည့်စွက်၍ လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ ခေါင်းညိတ်၊ ခေါင်းခါ၊ ခါးထောက် စသည်။ ❁ တပည့်ကျင့်ဝတ်ကဗျာကို တစ်ကြောင်းစီရွတ်ပြပြီး ကလေးများက လိုက်ဆိုကြပါစေ။ ❁ ကဗျာထဲမှ ဆုံးမနာယူ စကားလုံးကို မှဉ်းသားပေး၍ ပြောပြပါ။ ❁ တပည့်များသည် ဆရာများ၏ ဆုံးမစကားကို နားထောင်ပြီး လိုက်နာခြင်းသည် တပည့် တို့လုပ်ဆောင်ရမည့် ကျင့်ဝတ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသို့ လိုက်နာဆောင်ရွက်လျှင် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ **တပည့်ကျင့်ဝတ်** ညီညာထကြွ ဆုံးမနာယူ၊ လာမှုကြိုဆီး၊ ထံနီးလုပ်ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွှတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။ ။	ဆရာက တပည့်ကျင့်ဝတ် ကဗျာကို ကြိုတင်ရေးထားပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သစ္စာရှိသော တပည့်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဆရာကို ကူညီတတ်စေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကိုယ့်သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် အချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ကူညီခဲ့ဖူးလား။ ဘယ်လို ကူညီခဲ့တာလဲ။ ❁ ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးများကိုလည်း ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ဆက်ဆံဖူးလား။ ဘယ်လို ဆက်ဆံခဲ့ဖူးလဲ။ ❁ သားတို့၊ သမီးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရော တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆက်ဆံတာတွေ တွေ့ဖူးလား။ ပြောပြပါဦး။ ❁ ကလေးတို့ ဆရာ/ဆရာမတွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ဖူးလား။ ❁ ဘယ်လို ကူညီစောင့်ရှောက်ဖူးသလဲ။ ❁ ကူညီစောင့်ရှောက်တာကို ကလေးတို့ နားလည်သလောက် ပြောပါစေ။ ကလေးများ ပြောချင်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆရာက လိုအပ်လျှင် ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။	

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါ "သစ္စာရှိသော တပည့်"ဇာတ်လမ်းကို အဖြတ်အတောက် မှန်ကန်စွာ အသံနေအသံထား၊ ဟန်ပန်အမူအရာတို့ဖြင့် ကလေးများ စိတ်ဝင်စားမှုရှိအောင် ပြောပြရပါမည်။ **သစ္စာရှိသောတပည့်** ရှေးသရောအခါက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုအတွင်းမှာ အလွန်သာယာလှတဲ့ ရေကန်ကြီးတစ်ကန် ရှိတယ်။ အဲဒီရေကန်ကြီးဝန်းကျင်မှာ ကျေးငှက် သာရကာမျိုးစုံ၊ တိရစ္ဆာန်လေးမျိုးစုံနဲ့ အမြဲတမ်းသာသာယာယာ ရှိနေခဲ့တယ်။ အဲဒီ ရေကန်ကြီးထဲကို ဟင်္သာအုပ်တစ်အုပ်လည်း လာရောက် ရေကစားလေ့ရှိပါတယ်။	

www.dhammaransi.com

တစ်နေ့တော့ ငှက်မုဆိုးတစ်ယောက်ဟာ ငှက်တွေကိုဖမ်းဖို့ ကျော့ကွင်းတွေ ထောင်ခဲ့တယ်။ ဟင်္သာမင်းဟာ ကျော့ကွင်းတစ်ခုမှာ မိသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျော့ကွင်းမိမိချင်း အော်ဟစ်လိုက်ရင် ဟင်္သာတွေအစာမဝဘဲ အားလုံးလန့်ပြေးကုန်မှာစိုးတာနဲ့ နာကျင်တာကို သည်းခံပြီး မအော်ဘဲနေခဲ့တယ်။

ဟင်္သာအားလုံး အစာဝလောက်တဲ့ အချိန်ရောက်မှ ဟင်္သာမင်းက အော်ဟစ်အကူအညီ တောင်းခံခဲ့ပါတယ်။ ဟင်္သာမင်းရဲ့ အသံကြောင့် အားလုံးလန့်ပြီး ထပျံကုန်ကြတယ်။ ဟင်္သာမင်းရဲ့ သစ္စာရှိတပည့်ကြီးတစ်ကောင်က ဟင်္သာအုပ်ထဲမှာ သူ့သခင်ကို လိုက်ရှာကြည့်တော့ မတွေ့မိဘူး။ တပည့်ကြီးဟာ အလွန်ပဲ စိုးရိမ်သွားတယ်။ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်လာပြီး လိုက်ရှာတော့ ရေကန်စပ်မှာ ကျော့ကွင်းမိနေတဲ့ သူ့သခင်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

သစ္စာရှိတပည့်ကြီးဟာ ရွှံ့ဗွက်တွေလူးနေပြီး ခြေထောက်မှာ သွေးအလိမ်းလိမ်းကပ်နေတဲ့ သူ့သခင်နားမှာ အားပေးရင်း နေနေခဲ့တယ်။ သူ့သခင်ကိုလည်း "အရှင့်ကို အသက်ပေးပြီး ကာကွယ်ပါ့မယ်"လို့လည်း ပြောကြားခဲ့တယ်။ ဟင်္သာမင်းက သူ့ကိုထားခဲ့ပြီး ဘေးကင်းရာကို ပြန်သွားဖို့ ပြောပါတယ်။

မကြာမီအချိန်မှာပဲ ရက်စက်တဲ့ ငှက်မုဆိုး ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဟင်္သာနှစ်ကောင်ကို တွေ့လိုက်ရတဲ့ ငှက်မုဆိုးဟာ ကျော့ကွင်းတစ်ခုထဲမှာ နှစ်ကောင်မိနေသလားဆိုပြီး ဇဝေဇဝါ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ သေသေချာချာ စူးစမ်းကြည့်တဲ့အခါ တစ်ကောင်တည်းကိုပဲ မိနေပြီး တစ်ကောင်ဟာ မိလည်း မမိ၊ ပျံလည်း ပျံမသွားတာကို အံ့ဩစွာ တွေ့မြင်လိုက်ရတယ်။

အကြောင်းစုံကို သေချာစုံစမ်းမေးကြည့်တဲ့အခါ ကျော့ကွင်းမှာမိနေတာဟာ ဟင်္သာမင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ကောင်က သူ့ရဲ့သစ္စာရှိတပည့်ကြီးဖြစ်နေတာကို သိလိုက်ရတယ်။ ဟင်္သာမင်းရဲ့ အနစ်နာခံမှု၊ တပည့်ကြီးရဲ့ ရဲစွမ်း သတ္တိရှိတာတွေကို အံ့ဩလွန်းလို့ မသတ်ရက်တော့ဘဲ ငှက်မုဆိုးက နှစ်ကောင်လုံးကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဟင်္သာမင်းကိုယ်မှာ ပေနေတဲ့ရွှံ့ဗွက်တွေကို ရေဆေးပေးပြီး ဒဏ်ရာတွေကိုလည်း ဆေးဖက်ဝင်သစ်ရွက်တွေနဲ့ အုံပေးပြီး သက်သာအောင် ပြုစုပေးလိုက်ပါတယ်။ ဟင်္သာနှစ်ကောင်ဟာ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ သူတို့နေရာကို ပျံသွားခဲ့ကြပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ စူဠဟံသဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပဥ္စမတွဲ၊ ၄၅၂၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၅၊ ၃၅၅။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
    - တောအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲက ရေကန်တစ်ကန်မှာ ဘယ်သူတွေ လာရောက် ရေကစားလေ့ရှိသလဲ။
    - မုဆိုးရဲ့ ကျော့ကွင်းမှာ ဘယ်သူမိသွားတာလဲ။
    - သူ့သခင်ကို ဟင်္သာငယ်လေးက ဘယ်လို ပြောကြားခဲ့ပါသလဲ။
    - မုဆိုးကြီးက ဟင်္သာနှစ်ကောင်လုံးကို ဖမ်းပြီး သတ်လိုက်လား။
    - ဘာ့ကြောင့် မသတ်တာလဲ။
    - သားတို့၊ သမီးတို့သာ ဟင်္သာငယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သခင်အပေါ် ဘယ်လို ဆက်ဆံမှာလဲ။ ဘာ့ကြောင့်လဲ စသောမေးခွန်းများကို ကလေးငယ်များ တစ်ဦးစီအလိုက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြေကြားခွင့်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးငယ်များကို အတန်းအတွင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် လမ်းလျှောက်ပါစေ။ လက်တွဲ၍ မလျှောက်ရ။ တစ်ဦးချင်း ကြိုက်သလို လှည့်ပတ်လျှောက်ရမည်။ ဆရာက "လက် (၅) ဘက်ထိပါ" လို့အော်ရင် နီးစပ်ရာ ကလေးငါးယောက်က လက်တစ်ဘက်စီ စုစုပေါင်း (၅) ဘက် ထိထားရမည်။ ပြန်လျှောက်ခိုင်းပါ။ "ဒီတစ်ခါ ခေါင်း (၃) လုံး ထိပါလို့ အော်ရင် နီးစပ်ရာ ကလေးသုံးယောက်က ခေါင်းချင်းထိရမည်" စသည်ဖြင့် ဆရာက ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ကြိုက်သလို ကစားနိုင်သည်။ • ၄/၅ ကြိမ် ဆော့ပြီးမှ ဆရာက (၅)ယောက် သို့မဟုတ် (၆)ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖြစ်အောင် ကစားခြင်းဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုအလိုက် ထိုင်ခိုင်းပါ။ အတန်းတွင်းရှိ ကလေး အရေအတွက်ကိုကြည့်၍ ဖွဲ့နိုင်ပါသည်။ • ထို့နောက် "ဆရာ/ဆရာမတွေကို ဘယ်လိုကူညီစောင့်ရှောက်ကြမလဲ" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကလေးများကို အဖွဲ့အလိုက် စဉ်းစားဆွေးနွေးစေပါ။ • ဆရာက အဖွဲ့တိုင်းကို လေ့လာစောင့်ကြည့်၍ ဆွေးနွေးမှုအားနည်းသော အဖွဲ့များသို့ ဝင်ရောက် ဆွေးနွေးပေးပါ။ • အုပ်စုတိုင်း အုပ်စုတိုင်းမှ အဖွဲ့ကိုယ်စားပြုတစ်ယောက် ရွေးချယ်ပါ။ ထိုအဖွဲ့ကိုယ်စားလှယ်မှ အဖွဲ့တွင်း ဆွေးနွေးမှုများကို အများသို့ ပြန်လည် တင်ပြပြောဆိုပါစေ။ • အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တင်ပြနေချိန်တွင် ကျန်သောသူများမှ သေချာနားထောင်ပါရန်နှင့် သူများကို လေးစားမှ ကိုယ့်ကိုလည်း ပြန်လည်လေးစားခံရမည့်အကြောင်း ကလေးများကို ဆရာက ကြိုတင်မှာကြားထားရန် လိုပါသည်။ • တစ်ဖွဲ့ပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တီးအားပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာ၊ ဆရာမကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
အောက်ပါကဗျာကို ဆရာက ရှေ့မှဆိုပြ၍ ကလေးငယ်များကို လိုက်ဆိုပါစေ။ ဆရာက ကဗျာပါစာသားနှင့် ကိုက်ညီသော ဟန်ပန်အမူအရာများကို ထည့်သွင်း သီဆိုစေပါ။ **ကျေးဇူးရှင် ဆရာ၊ ဆရာမ** ဘုရားတရား မြတ်သံဃာ၊ ဦးထိပ်ပန်ဆင်ကာ။ မိဘဆရာ ဆိုစကား၊ အမြဲတို့လေးစား။ သမီးသားတို့ တာဝန်ပေ၊ ကြိုးစားကြဖို့လေ။ ဆရာ ဆရာမတွေက သွန်သင်ပြ။ ကျေးဇူးကြီးပေစွ။ ။ ❀ ထို့နောက် ဆရာက ဆရာ/ဆရာမများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ ဆရာ/ဆရာမများသာမက မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော သူများကိုပါ ကူညီစောင့်ရှောက်ကြရန် လိုကြောင်း စသည်ဖြင့်ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံး သတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အသိဉာဏ်ပညာ ကြိုးစားရှာ
သင်ယူမှု ဦးတည်ချက် ။ ။ ကိစ္စရပ်တိုင်းတွင် အသိဉာဏ်ပညာသုံး၍လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ပထမဦးစွာ ဉာဏ်ကောင်း၊ မကောင်းကို ပြနိုင်သော သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်ရှိသည်ကို ပြနိုင်သော "ကြောင်နဲ့ကြွက် ကစားနည်း"ကို ကစားကြပါစေ။ ကစားနည်း ● ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းနိုင်းပြီး လက်ချင်းတွဲဆက်ထားကြပါစေ။ ● အဝိုင်း၏အလယ်တွင် ကလေးတစ်ယောက်က ကြွက်အဖြစ် နေရမည်ဖြစ်ပြီး အဝိုင်း၏ အပြင်ဘက်တွင် ကလေးတစ်ယောက်က ကြောင်အဖြစ် နေရမည်။ ● ထို့နောက် ကြောင်က အဝိုင်းအတွင်းရှိ ကြွက်ကို ဝင်၍ ဖမ်းနိုင်အောင်ကြိုးစားရမည်။ ● ထိုအချိန်တွင် လက်ချင်းတွဲဆက်ထားသော ကလေးများက ကြွက်ကလေးကို ဖမ်းမမိအောင် ကာကွယ်ပေးရမည်။ ● အုပ်စုတစ်စု၏ ကစားချိန်ကို (၁၀) မိနစ်ခန့် သတ်မှတ်ပေးပါ။ ● ကစားပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကြွက်ကလေးကို မိသွားလား/မမိဘူးလား။ - ဘာ့ကြောင့် မိသွားတာလဲ။ - ဘာ့ကြောင့် မ မိတာလဲ။ ● ထိုကစားနည်းနှင့် ဆက်စပ်၍ ဉာဏ်ကောင်းခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ - ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ ကြွက်က ရန်သူကြောင်ရဲ့လက်က လွတ်နိုင်တယ်။ - ဉာဏ်မကောင်းတဲ့ ကြွက်ကိုတော့ ကြောင်က ဖမ်းမိနိုင်တယ်။	အုပ်စု (၂) စု ဖွဲ့၍ ကစားပါစေ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မျောက်ကလေးဖိုးညက်ကောင်း ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

မျောက်ကလေး ဖိုးညက်ကောင်း

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကဖိုးညက်ကောင်းဆိုတဲ့မျောက်ကလေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ဖိုးညက်ကောင်းလေးဟာ နာမည်နဲ့လိုက်အောင် အလွန်ညက်ကောင်းတဲ့ မျောက်ကလေး တစ်ကောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိုးညက်ကောင်းလေးဟာ မြစ်ကမ်းနားတစ်ခုမှာ နေတယ်။ အဲဒီမြစ်ကြီးရဲ့အလယ်မှာ သရက်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘော်သီး စတဲ့ အသီးမျိုးစုံနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ကျွန်းငယ်တစ်ခု ရှိတယ်။

ကျွန်းငယ်နဲ့ မြစ်ကြီးရဲ့အလယ်မှာ ကျောက်ဖျာကြီးတစ်ခု ရှိတယ်။ ဖိုးညက်ကောင်းဟာ ကျွန်းငယ်ပေါ်မှာ အစာရှာဖို့အတွက် ပထမဦးစွာ ကျောက်ဖျာပေါ်ကို ခုန်ရတယ်။ ကျွန်းပေါ်ကို ရောက်တော့မှ အသီးအနှံတွေကို စိတ်တိုင်းကျ စားသုံးတယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကျွန်းပေါ်ကိုသွားပြီး အစာရှာစားတဲ့ ဖိုးညက်ကောင်းကို မြင်နေရတဲ့ မိကျောင်းမတစ်ကောင်ဟာ ဖိုးညက်ကောင်းရဲ့ နှလုံးသားကို စားချင်နေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ သူ့ယောကျ်ားမိကျောင်းဖိုကို ပူဆာတော့တယ်။ မိကျောင်းဖိုကြီးကလည်း မျောက်ကလေးကို ဖမ်းဖို့အတွက် ကျောက်ဖျာကြီးရဲ့အပေါ်မှာ ဝပ်နေလိုက်တယ်။

ဖိုးညက်ကောင်းလေး ကျွန်းကိုသွားဖို့ ကျောက်ဖျာပေါ် ခုန်တက်ဖို့ ပြင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာတော့ ကျောက်ဖျာကြီး မြင့်တက်နေတာကို သတိထားလိုက်မိတယ်။ ရေများတက်နေသလားလို့ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ရေက တက်မနေဘူး။ "ဒါဖြင့် စုံစမ်းကြည့်ဦးမှပဲ"လို့ တွေးမိပြီး ကျောက်ဖျာကို "အို ကျောက်ဖျာ၊ အို ကျောက်ဖျာ၊ အို ကျောက်ဖျာ"ဆိုပြီး သုံးကြိမ် ခေါ်လိုက်တယ်။ အဲဒီနောက် မျောက်ကလေးက "အို ကျောက်ဖျာ အရင်နေ့တွေတုန်းက ပြန်ထူးပြီး ဒီနေ့ ဘာ့ကြောင့် မထူးတာလဲ"လို့ မေးတော့ မိကျောင်းက စဉ်းစားမိသွားတယ်။

"အင်း အရင်နေ့တွေ့တုန်းက ကျောက်ဖျာက ပြန်ထူးတယ် ထင်တယ်။ ငါလည်း ပြန်ထူးမှပဲ"လို့ တွေးပြီး "ဒ်ာ့ မျောက် ဘာလဲ"လို့ ပြန်ထူးလိုက်တယ်။ ဒ့ါကြောင့် မျောက်ကလေးက "သင် ဘယ်သူလဲ၊ ဘာ့ကြောင့် ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ ဝပ်နေရတာလဲ"လို့ မေးလိုက်တယ်။ မိကျောင်းကြီးကလည်း "ငါက မိကျောင်းပါ။ ငါ့ရဲ့မိန်းမက သင့်ရဲ့နှလုံးသားကို စားချင်တဲ့အတွက် သင့်ကိုဖမ်းဖို့ ဒီမှာ ဝပ်နေတာပါ"လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ "ဒီလောက်တုံးတဲ့ မိကျောင်းကို ကောင်းကောင်း ပညာပြလိုက်ဦးမယ်"ဆိုပြီး မျောက်ကလေးက "အို မိကျောင်း သင့်ရဲ့ပါးစပ်ကို ဟ ထား။ ငါကိုယ်တိုင် သင်ရဲ့ပါးစပ်ထဲကို ဝင်လာခဲ့ပါ့မယ်"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

မိကျောင်းကြီးကလည်း ဝမ်းသာအားရ ပါးစပ်ကို ဟ လိုက်ပါတယ်။ မိကျောင်းကြီး ပါးစပ်ဟလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ သူ့မျက်လုံးတွေက မှိတ်သွားတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့မှ ဖိုးညက်ကောင်းက မိကျောင်းရဲ့ခေါင်းပေါ်ကို အမြန်ခုန်တက်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်းပေါ်ကို ခုန်တက်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်းပေါ်ကိုရောက်တော့မှ သစ်သီးတွေကို အားပါးတရ စားသောက်တော့တယ်။ မိကျောင်းကြီးကလည်း ပါးစပ်အဟောင်းသားနဲ့ပဲ မျောက်

www.dhammaransi.com

ကလေးကို ငေးကြည့်နေတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အသိဉာဏ်ပညာရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖိုးဉာဏ်ကောင်းဟာ ရန်သူမိကျောင်းကြီးရဲ့လက်က လွတ်မြောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ မှီငြမ်း။ ။ ဝါနရိန္ဒဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ။ ၂၄၁။ ဇာ၊ ၄၊ ၁။ ၂၉၆။ ● ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ မိကျောင်းရှိနေတာကို မျောက်က ဘယ်လိုသိသွားလဲ။ - အဲဒီအခါမှာ မျောက်က ဘာလုပ်သလဲ။ - မျောက်က မိကျောင်းကို ဘာလုပ်ခိုင်းသလဲ။ - မိကျောင်းတွေဟာ ပါးစပ်ဟနေရင် မျက်လုံးက ဘယ်လို ဖြစ်တတ်သလဲ။ - မိကျောင်း ပါးစပ်ဟနေချိန်မှာ မျောက်ကလေး ဘာလုပ်လိုက်သလဲ။ - မျောက်ကလေးဟာ ဘာကြောင့် မိချောင်းအစားမခံရတာလဲ။ (အသိဉာဏ်ပညာရှိလို့)။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိကျောင်းကြီးနှင့် မျောက်ကလေး အပြန်အလှန်စကားပြောနေပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● မိကျောင်းကြီးနှင့် မျောက်ကလေး အပြန်အလှန် စကားပြောနေပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ● ထို့နောက် အချိန်ရပါက ရုပ်ပုံကိုကြည့်စေပြီး "မိကျောင်းကြီးက ဘာလုပ်နေတာလဲ၊ မျောက်ကလေးက ဘာလုပ်နေတာလဲ၊ သူတို့ ဘာပြောနေကြတာလဲ၊ ဘာဖြစ်သွားကြသလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး အသိဉာဏ်ရှိသူက အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး မျောက်ကလေးဖိုးညက်ကောင်းသည် ဖြတ်ထိုးညက်ကောင်းပြီး အလုပ်လုပ်သည့်အခါ သေချာစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သော ကြောင့် ရန်သူလက်က လွတ်မြောက်သွားရကြောင်းကို ကလေးများ နားလည်အောင် ပြောပြပါ။ ❁ ပြီးလျှင် ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုတစ်ခုစီကို ရုပ်ပုံတစ်ခုစီ ဝေပါ။ ❁ ထို့နောက် "အကယ်၍ သားတို့၊ သမီးတို့သာ မျောက်ကလေးဖိုးညက်ကောင်းလို အန္တရာယ်မျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ"ဟု ဆိုပြီး အောက်ပါပုံများကို အုပ်စု လိုက်စဉ်းစားကြည့်စေပါ။ - လမ်းမှာ သစ်ကိုင်းကျိုးကျနေတာကို တွေ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ - ဓာတ်ကြိုး ပြုတ်ကျနေတာ တွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ - ခွေးရူးတစ်ကောင် ဆိုးသွမ်းနေတာတွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ - ဈေးသွားရင်း အမေနှင့် ကွဲသွားရင် ဘာလုပ်မလဲ ... စသည်ဖြင့် အုပ်စုလိုက် စဉ်းစား စေပါ။ ❁ အားလုံး စဉ်းစားပြီးပါက တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်ယောက် အတန်းရှေ့ထွက်၍ ပြောပါစေ။ ❁ ဆွေးနွေးပြီးပါက ကလေးများအတွက် မှန်ကန်သင့်လျော်သော အဖြေများကို ဆရာက အနှစ်ချုပ်၍ ပြောကြားပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်။ ။ ဆွမ်းလောင်းလှူကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်။ ။ ဆွမ်းလောင်းလှူ၍ရရှိသောအကျိုးများကိုသိရှိပြီး သံဃာတော်များကိုရိုသေစွာ လှူဒါန်းတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကိုရင် ကိုရင် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ပထမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့သော "ကိုရင် ကိုရင်" ကဗျာကို မှတ်မိခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပြီး ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါစေ။ **ကိုရင် ကိုရင်** ကိုရင် ကိုရင် ပြုံးရွှင်ရွှင်၊ မြို့ထဲ ဆွမ်းခံဝင်။ ကိုရင် မြင်လို့ လှူမယ်တွေး၊ မလေးဆွမ်းက မနပ်သေး။ ကိုရင်လေးဘုရား ခဏတား၊ ရပ်တော်မူလိုက်ပါ။ လွယ်အိတ်ထဲပါ သကြားလုံး၊ လှူဖွယ်အဖြစ် ယူကာသုံး။ တစ်လုံး နှစ်လုံး သုံးလေးလုံး၊ မလေး ရေတွက်တုန်း။ ကိုရင်လေးက တပြုံးပြုံး၊ ပျော်လို့ မော်လို့ မဆုံး။ ။ ● ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောအခါ ဆရာက ကလေးများကို "သံဃာတော်များ၊ ကိုရင်လေးများကို ဆွမ်းလောင်းလှူဖူးသလား"၊ "ဘာတွေလောင်းလှူဖူးသလဲ" "ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့သံဃာတော်များကို ရှိရိုသေသေ ရှိခိုးဖူးသလား"၊ "ဘယ်လို ရှိခိုးဖူးသလဲ" စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး မေးခွန်းတစ်ခု ဖြေပြီးတိုင်း ချီးကျူးစကား ပြောဆိုပေးပါ။ ● ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး ဆက်လက်ပြောပြပေးပါ။ - ဘုန်းဘုန်းတွေ ဆွမ်းခံကြွလာတာကို မြင်ဖူးကြသလား။ - ဘုန်းဘုန်းတွေ ဆွမ်းခံကြွရင် ဘယ်အချိန်ကြွကြသလဲ။ - မနက်ခင်းအချိန်မှာကြွကြသလား။ - နေ့လယ်ခင်းအချိန်မှာကြွသလား။	ကလေးများ မေ့နေလျှင် ပြန်လည်၍ အစဖော်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

- ညနေခင်းအချိန်မှာ ကြွကြသလား။ - ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါ ဘုန်းဘုန်းတွေ ဖိနပ်စီးပြီးကြွကြသလား။ - ဖိနပ်မစီးဘဲ ကြွသလား။ - ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ဘုန်းဘုန်းတွေကို ဘာတွေလောင်းလှူရသလဲ။ - ဘာကြောင့် အဲဒါတွေကို လှူကြတာလဲ။ ❁ ထို့နောက် ဘုန်းဘုန်းများ ဆွမ်းခံကြွသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးကိုလည်း သတိထားမိစေရန် မေးခွန်းများ ဆက်လက်မေးမြန်းသိစေပါ။ ဥပမာ"တန်းစီပြီး ကြွကြသလား၊ တစ်ပါးတည်း ကြွကြသလား၊ ဘုန်းဘုန်းတွေ နောက်မှာ ဘယ်သူတွေ ပါလေ့ရှိသလဲ"စသည်ဖြင့် မေးမြန်းသိစေပါ။ ❁ ဆရာလေးများ ဆွမ်းဆန်စိမ်းအလှူခံထွက်ပုံကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေးပြီး ဖြေဆိုကြပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သံဃာ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ၊ သစ်သီးများ၊ စားစရာများပါဝင်သော ရုပ်ပုံများ၊ ပုံဆွဲရန်စာရွက်များ၊ ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သံဃာတော်တွေနဲ့ ကိုရင်လေးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဘာတွေကို လှူလို့ရသလဲ ဆိုတာ ကလေးတို့ သိကြသလား"စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ ❁ ကလေးများပြောပြသော ပစ္စည်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြီး "ဘာပစ္စည်းတွေ လိုနေသေးလဲ၊ ဘာထပ်လှူချင်သေးလဲ"စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။ ❁ ကလေးများပြောပြီးသောအခါ သံဃာ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ သစ်သီးစသော စားစရာများ ပါဝင်ရေးဆွဲထားသော ရုပ်ပုံများကို ကလေးများအား ပြပါ။ ❁ ထို့နောက် "သားတို့၊ သမီးတို့ သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်ဆရာလေးများကို လှူချင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေရှိရင် ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုတဲ့ပစ္စည်းများ (သင်္ကန်း၊ ထီး၊ ဖိနပ်၊ သစ်သီးမျိုးစုံ) ကို ရုပ်ပုံများဆွဲတတ်သလို ဆွဲကြနော်"ဟု ပြောပြီး ပုံဆွဲကြပါစေ။ ❁ ပုံဆွဲပြီးသောအခါ "ဘာကြောင့် ဒီပစ္စည်းကို လှူချင်ရတာလဲ"စသည်ဖြင့် မေးမြန်းပါ။	

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "ကလေးတို့၊ ကိုရင်လေးတွေနဲ့ သံဃာတော်တွေကို ရှိခိုးပြီး ဆွမ်းလောင်းတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးတရားတွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်နော်" စသည်ဖြင့် ပြောပြီး "မောင်ဖိုးစီ" ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။
- ကလေးများ နားမလည်နိုင်သော စကားလုံးများပါရှိပါက ရှင်းပြပါ။

မောင်ဖိုးစီ

ဟိုရှေးရှေးတုန်းက သူဌေးကြီးအိမ်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ မောင်ဖိုးစီလို့ခေါ်တဲ့ ဆင်းရဲသား အလုပ်သမားလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။ မောင်ဖိုးစီလေးဟာ အလွန်ဆင်းရဲတော့ လှူမှုရေး လုပ်ငန်းတွေ၊ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းလောင်းလှူတာတွေ စတဲ့ အလုပ်တွေဘက်ကို ဦးစား မပေးနိုင်ဘူးပေါ့။ နေထွက်ကနေဝင် သူ့အလုပ်ထဲမှာပဲ အာရုံစိုက်ပြီး နေထိုင်ခဲ့ရှာတယ်။ မနက်စာကိုတောင် ချက်မစားနိုင်ဘဲ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကနေ မုန့်တစ်ခုကို ဝယ်စားပြီး အလုပ် ဆင်းရတဲ့အထိ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

အဲ့ဒီလို နေထိုင်လာရင်း တစ်နေ့မှာ အလုပ်သွားရင်း လမ်းမှာ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ သံဃာတော်လေးပါးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖူးတွေ့လိုက်ရပါတယ်။ မောင်ဖိုးစီလေးဟာ ချက် ချင်းပဲ သူ့အတွက် ဆိုင်ကဝယ်လာတဲ့ မနက်စာမုန့်လေးခုကို လောင်းလှူဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး သံဃာတော်တွေကို လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။ သံဃာတော်တွေကလည်း အလှူခံဖို့ လက် ခံလိုက်တော့ မောင်ဖိုးစီလေးဟာ ချက်ချင်းပဲ သံဃာတော်တွေ ထိုင်ဖို့ သဲပုံမို့မို့လေး လေးခု လုပ်ပြီး အပေါ်ကနေ သစ်ခက်လေးတွေကို ဖြန့်ခင်းလိုက်ပါတယ်။ အသင့်ပါလာတဲ့ မုန့်လေး ခုကို သပိတ်လေးလုံးထဲမှာ ရိုရိုသေသေနဲ့ တစ်ခုစီထည့်လှူတယ်။ သံဃာတော်များ ဘုဉ်းပေး ပြီးတဲ့အခါ "ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ချမ်းသာပြီး အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသူ ဖြစ်ရပါလို၏"လို့ ဆုတောင်း ခဲ့ပါတယ်။

သံဃာတော်များကလည်း "တောင်းတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေ"လို့ ဆုပေးပြီး ပြန်ကြွခဲ့ကြ တယ်။ မောင်ဖိုးစီလေးလည်း သူ့အလုပ်ရှိရာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ထွက်သွားခဲ့တယ်။ မောင်ဖိုး စီဟာ သံဃာတော်လေးပါးကို မုန့်ဆွမ်းလောင်းလှူခဲ့တဲ့ အကျိုးကြောင့် နောင်ဘဝမှာ တရားဏသီမင်းကြီးရဲ့ သားတော်မင်းသားလေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ အရွယ်ရောက်လို့ ပညာသင်တဲ့ အခါ ပညာထူးချွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဖခင်ဘုရင်ကြီးရဲ့ရာထူးကို ဆက်လက်အမွေခံနိုင်တဲ့ ဘုရင်တစ်ပါး ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ကုမ္မာသပိဏ္ဍဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ တတိယတွဲ၊ ၃၆၇၊ ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၃။ ၃၀၄၊

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
  - မောင်ဖိုးစီလေးဟာ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေကို ဘာလောင်းလှူခဲ့သလဲ။
  - အဲဒီမုန့်ကို သူ ဘာလုပ်ဖို့ ယူလာတာလဲ။
  - မောင်ဖိုးစီလေးဟာ သံဃာတော်တွေကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ပြီးမှ လှူခဲ့သလဲ။
  - သံဃာတော်အရှင်မြတ်ကို လှူပြီး ဘာဆုတောင်းခဲ့သလဲ။

www.dhammaransi.com

- အဲဒီလို လောင်းလှူလိုက်တဲ့ကောင်းမှုကြောင့် မောင်ဖိုးစီလေးဟာ နောက်ဘဝမှာ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။ ထို့နောက် ကလေးများအား "မိမိတတ်နိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ သံဃာတော်တွေကို လောင်းလှူသင့်ကြောင်း၊ လောင်းလှူတဲ့နေရာမှာလည်း ရိုရိုသေသေလောင်းလှူမှသာ ကုသိုလ်ကောင်းကောင်းရမှာ ဖြစ်ကြောင်း၊ လောင်းလှူပြီးရင်လည်း မိမိလိုရာဆုကို တောင်းဖို့လိုကြောင်း" စသည်ဖြင့် တိုက်တွန်းပြောဆိုပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဆွမ်းလောင်းလှူကြမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ "ကဲ .... သားတို့ သမီးတို့ .... ကိုရင်လေးတွေကို ဆွမ်းလောင်းတဲ့အမူအရာလေးတွေ ရိုရိုသေသေလုပ်ပြီး ကဗျာလေးဆိုကြည့်ရအောင်"ပြောပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။ ❀ ကလေးနှစ်ယောက်ခန့်ကို ကိုရင်ကလေးများ ဆွမ်းခံသွားသည့်ပုံစံ စာသင်ခန်းအတွင်း လှည့်ပတ်သွားစေပြီး နောက်ထပ် ကလေးနှစ်ယောက်က တစ်ခုခု လောင်းလှူနေပုံကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီးနောက် အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါစေ။ **ဆွမ်းလောင်းလှူကြမယ်** တုံ တုံ တုံ တုံ၊ တုံ တုံ တောက်၊ ရွာဦးကျောင်းက အုန်းမောင်းခေါက်။ အုန်းမောင်းခေါက်ပြီး အရုဏ်လာ၊ ဆွမ်းတန်းကြွလို့လာ။ ကြေးစည်သံသာ ငါတို့ကြား၊ ဆွမ်းလောင်းသွားစို့လား။ ရပ်တော်မူပါ ဘုရား၊ ရပ်တော်မူပါ ဘုရား။ ။ ❀ ကလေးများ ကဗျာကို မှတ်မိလောက်ပြီထင်လျှင် ကဗျာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ရှင်းပြပါ။ ❀ ကလေးများ နားမလည်သော စကားလုံးများပါရှိပါက ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ အုန်းမောင်း၊ အရုဏ် စသည်ဖြင့်။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သနားစရာ သမင်လေးများ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ တိရစ္ဆာန်များကို ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်စေရန်၊

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ ပထမဦးဆုံး "သားတို့၊ သမီးတို့ ဘာအကောင်လေးတွေကို မြင်ဖူးကြသလဲ"ဟု မေးပါ။ ❀ ကလေးများ မြင်ဖူးကြားဖူးသော တိရစ္ဆာန်အကောင်၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နှင့်အသံကို နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ၊ တစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ လုပ်ပြကြပါစေ။ ဥပမာ - ကြောင်ဆိုလျှင် ကြောင်ကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်၍ ကြောင်ကဲ့သို့ အသံပြုလုပ်ကြပါစေ။ ယုန်ဆိုလျှင် ယုန်ကဲ့သို့ ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားကြပါစေ။ ❀ "သားတို့၊ သမီးတို့ထဲက တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်တဲ့သူတွေရှိရင် လက်ညှိုးထောင်" ဟု ပြောပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။ - "ဘယ်တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်သလဲ" (တစ်ဦးချင်း အချိန်ယူ စဉ်းစားပြောကြပါစေ)။ - "ဘာကြောင့်လဲ" ❀ "သားတို့သမီးတို့ထဲက တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို မချစ်တဲ့သူတွေရှိရင် လက်ညှိုးထောင်" ဟု ပြောပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။ - "ဘယ်တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို မချစ်တာလဲ" (တစ်ဦးချင်း အချိန်ယူ စဉ်းစားပြောကြပါစေ)။ - "ဘာကြောင့်လဲ" - "တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အစာကျွေးဖူးသလား၊ ဘာကောင်လေးတွေကို ကျွေးဖူးသလဲ၊ ဘာကျွေးဖူးတာလဲ။" ❀ ဆက်လက်၍ "တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံလား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံလား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောချင်တာလဲ သိလား"ဟု မေးမြန်းပြီး ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ❀ ကလေးများ မသိသည့်အချက်များကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီး ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ ❀ ထို့နောက် ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန်အတွက် "ဒဏ်ရာရထားတဲ့ ငှက်ကလေး၊ ခွေးကလေးတွေတွေ့ရင် ဘာလုပ်ပေးမလဲ"ဟု မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။ ကလေးများ တစ်ဦးချင်း အချိန်ယူ စဉ်းစားပြောကြပါစေ။	ကလေးများ ပြောပြသော တိရစ္ဆာန်အကောင်လေးများကိုသာ လုပ်ပြစေပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သနားစရာ သမင်လေးများဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- အောက်ပါ "သနားစရာ သမင်လေးများ" ဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။
- ကလေးများ နားမလည်သည့် စကားလုံးများကို ရှင်းပြပေးပါ။

သနားစရာ သမင်လေးများ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက သမင်သားဟင်းပါမှ ထမင်းစားဝင်တဲ့ ရက်စက်တဲ့ ဘုရင်ကြီး တစ်ပါးရှိခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ သမင်သားဟင်းကို အလွန်နှစ်သက်သလို သမင်တွေကို အမဲလိုက်ရခြင်းကိုလည်း အလွန်ဝါသနာပါသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်အထိ ရက်စက်သလဲဆိုရင် သမင်တွေကို ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ အပြင်ကို ထွက်မပြေးနိုင်အောင် စီမံထားပြီး တစ်နေ့တစ်ကောင်နှုန်းနဲ့ သတ်စားခဲ့တယ်။ ဘုရင်ကြီး သမင်လာသတ်တဲ့အချိန်ဆိုရင် သမင်တွေကြောက်လန့်တကြား ပြေးရလွှားရလို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရကြပြီး အော်ဟစ်သံတွေဟာ ဆူညံနေတယ်။ တစ်ခါဖမ်းရင် မလိုအပ်ဘဲ တစ်ကောင်ထက်မက သေကြ၊ ခြေတွေ၊ လက်တွေကျိုးကြနဲ့ ဒုက္ခတွေ ပိုများလာကြတယ်။ အဲ့ဒီဒုက္ခတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ သမင်တွေဟာ ဘုရင်ကြီးလာသတ်တဲ့အချိန်မှာ တစ်နေ့တစ်ကောင် အလှည့်ကျ တုံးတစ်တုံးပေါ်မှာ လည်စင်းပြီး အသေခံဖို့ သဘောတူခဲ့ကြတယ်။

တစ်နေ့တော့ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာနဲ့ သမင်မိခင်တစ်ကောင်ရဲ့ အလှည့်ရောက်လာတယ်။ သမင်မဟာ သူ့ဗိုက်ထဲက သားလေးအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်သမင်ကြီးဆီကို သွားပြီး သူ့အခက်အခဲကို အခုလို ပြောပြခဲ့တယ်။ "အရှင် ကျွန်မ ကလေးကို မီးဖွားပြီးမှပဲ ကျွန်မအလှည့်ကျတာဝန်ကို ဆက်ယူပါရစေ၊ အခုတော့အလှည့် ကျော်ပေးပါဦး" လို့ပြောပြတော့ ခေါင်းဆောင်သမင်က တခြားသမင်တွေကို အကူအညီ မတောင်းတော့ဘဲ သမင်မရဲ့ကိုယ်စား သူကိုယ်တိုင် အသတ်ခံဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အချိန်ကျတော့ ခေါင်းဆောင်သမင်က တုံးပေါ်သွားပြီး လည်စင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ခေါင်းဆောင်သမင်ဟာ ဘုရင်ကြီးကိုယ်တိုင် ဘေးမဲ့ပေးထားတဲ့သမင်ပါ။ သမင်လာသတ်သူဟာ အတော်လေး အံ့ဩသွားတယ်။ ဘုရင်ကြီးကို ချက်ချင်းလျှောက်ထားလိုက်တယ်။ ဘုရင်ကြီးလည်း ဥယျာဉ်ကို ချက်ချင်းလိုက်လာခဲ့တယ်။ အကြောင်းစုံကို သိရတော့ ဘုရင်ကြီးလည်း သမင်ခေါင်းဆောင်ရဲ့ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုကို အံ့ဩသွားတယ်။ သမင်ခေါင်းဆောင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို သဘောကျတာနဲ့ ဘုရင်ကြီးက သမင်ခေါင်းဆောင်ကို အလိုရှိတာ တောင်းဆိုခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ ခေါင်းဆောင်သမင်က သမင်လေးများကို အသက်ချမ်းသာပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဘုရင်ကြီးကို သမင်များနဲ့ အခြားသတ္တဝါလေးများအပေါ် သနားကြင်နာစိတ်ထားသင့်ကြောင်း၊ မေတ္တာထားသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းပြောကြားတယ်။ ဘုရင်ကြီးဟာ တိရစ္ဆာန်တွေအပေါ် ရက်စက်ပြီး အကြင်နာတရား ကင်းမဲ့တဲ့ သူ့လုပ်ရပ်ကို ပြန်တွေးရင်း မျက်ရည်များတောင် လည်လာပါတယ်။ အသားစားချင်စိတ်လည်း လုံးလုံး ပျောက်သွားပါတယ်။

ဘုရင်ကြီးဟာ မိုက်မဲတဲ့သူ့လုပ်ရပ်တွေကို ခွင့်လွှတ်ဖို့တောင်းပန်ပြီး နောက်နောင်

www.dhammaransi.com

သူ့တိုင်းပြည်မှာ "တိရစ္ဆာန်တွေကို မသတ်ဖြတ်ဖို့၊ ကြင်ကြင်နာနာ စောင့်ရှောက်ဖို့၊ အပျော်သဘောဖြင့်ပင် မဖမ်းဆီးကြဖို့" အမိန့်ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အဲဒီအချိန်ကစပြီး လူတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားကြတော့တယ်။ မှီငြမ်း။ ။ နိဂြောဓဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်တော်ကြီး၊ တတိယတွဲ၊ ၆၄၀၊ ဇာ၊ ၅၊ ၄၊ ၃၇၊ ● ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - ဇာတ်လမ်းထဲက ဘုရင်ကြီးဟာ ဘာလုပ်ရတာ ဝါသနာပါလဲ။ - သမင်တွေ တစ်နေ့တစ်ကောင်နှုန်း စားလို့ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ထားလဲ။ - အဲဒီလို လုပ်တော့ သမင်လေးတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ကုန်သလဲ။ - ခေါင်းဆောင်သမင်ရဲ့ ထူးခြားချက်က ဘာတွေလဲ။ - ခေါင်းဆောင်သမင်က ဘာလို့ သူ့အသက်ကို စွန့်ဖို့ သွားရတာလဲ။ - ခေါင်းဆောင်သမင်ဟာ အခြားသတ္တဝါတွေရဲ့အသက်ကို ချမ်းသာပေးဖို့ ဘာဖြစ်လို့ တောင်းဆိုရသလဲ။ - ဘုရင်ကြီးက ခေါင်းဆောင်သမင် တောင်းဆိုတာကို ဘာဖြစ်လို့ လက်ခံလိုက်တာလဲ။ - ကလေးတို့သာ ဘုရင်ကြီးဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ - ကလေးတို့သာ ခေါင်းဆောင်သမင်ကြီးဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။	ကလေးများကို အချိန်ပေးပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုကြပါစေ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးတွေချစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်ပုံတွေကို ဆွဲတတ်သလို ဆွဲကြပါစေ။ ● ပုံဆွဲပြီးပါက တူတဲ့တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အုပ်စုဖွဲ့ထိုင်ခိုင်းပါ။ ● ပြီးလျှင် "အဲဒီတိရစ္ဆာန်လေးတွေအတွက် ဘာလုပ်ပေးသင့်သလဲ၊ ဘာတွေမလုပ်ရဘူးလဲ" ဆိုသည်ကို စဉ်းစားထားပါစေ။ ● ထို့နောက် ခွေးချစ်သူများက ခွေးနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ရမည့်အရာ၊ မလုပ်ရမည့်အရာများကို အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်က ပြောပါစေ။ ဆက်လက်၍ ယုန်ချစ်သူ၊ ငါးချစ်သူ ... စသည်တို့ကိုလည်း တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောကြပါစေ။ ● ဆရာက ကလေးများပြောသော အချက်များကို အပြုသဘောဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်၍ တိရစ္ဆာန်များကို သနားကြင်နာစွာဆက်ဆံရမည်ဟု အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အားနည်းသူကို ကူညီပါကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အထက်ပါ စာသင်ချိန်များကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **အားနည်းသူကို ကူညီပါ** သားတို့တွေ သမီးတို့တွေ၊ လိမ္မာပါတယ်လေ။ အားနည်းသူ ဖေးမကူ၊ အနိုင်မယူရဘူးလေ။ ဆိုးသွမ်းတာ ရိုင်းစိုင်းတာ ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်လေ။ ကြမ်းတမ်းစွာ မပြုရပါ၊ ယဉ်ကျေးကြမယ်လေ။ ။	
❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးသောခါ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးများကို ကဗျာအပေါ် နားလည်မှုရှိမရှိ မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ဥပမာ တစ်အုပ်စုကို "အားနည်းသူဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ"ဟုမေးရင် ကျန်တစ်အုပ်စုကို "ဆိုးသွမ်းသူဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ"၊ "ရိုင်းစိုင်းတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ"၊ "ကြမ်းတမ်းတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ"၊ "ယဉ်ကျေးတယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ"စသည်ဖြင့်။ ❁ ထို့အပြင် အားနည်းသူကို ရှင်းပြရာတွင် မသန်စွမ်းသော အဘိုးအဘွားများ၊ မသန်စွမ်းသောကလေးများ၊ မိမိထက်ငယ်သူ၊ မိမိအောက်နိမ့်ကျသူ စသည်တို့ ပါဝင်လာအောင် မေးမြန်းပေးရပါမည်။ ❁ ဆက်လက်၍ အဖြေများကို အနစ်ချုပ်၍ အုပ်စုတစ်အုပ်စုချင်းစီကို "အားနည်းသူ" တွေ့လျှင် ဘယ်လိုကူညီမလဲဟု မေးပါ။ ဥပမာ အဘိုးအဘွားများကို တွဲ၍ပို့ပေးခြင်း၊ ငယ်ရွယ်သူများကိုကူညီခြင်း စသည်ဖြင့်။ ❁ ကလေးများအနေဖြင့် ကူညီနိုင်သောအရာများ များစွာရှိကြောင်း၊ အားနည်းသူများကို ကူညီပေးပြီး ဆိုးသွမ်းသူများကို ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြုလုပ်ရဘဲ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နေထိုင်ပြုမူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ဆရာက ကလေးတို့၏ အဖြေများကို ချီးကျူး၍ လိုအပ်လျှင် ရှင်းလင်းအောင် ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ရွှေငါးကြီး
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနှင့်မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သင်ပြီးခဲ့သော သစ်ခုတ်သမားဇာတ်လမ်းနှင့် သူဌေးသားဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ ပထမတန်းတွင် သင်ခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာ (၂၄) မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောဆိုပါနှင့် သင်ခန်းစာ (၂၅) ချိုချိုသာသာပြောကြမယ်ကို ရုပ်ပုံများပြ၍ အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။ ❋ "သားတို့၊ သမီးတို့ ပထမတန်းတုန်းက သင်ခဲ့တဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောလို့ ရွှေပုဆိန်၊ ငွေပုဆိန်၊ သံပုဆိန် (၃) လက်လုံးရသွားတဲ့ သစ်ခုတ်သမားအကြောင်းကို မှတ်မိသေးလား၊ မှတ်မိရင်ပြောပြပါ"ဟုပြောပါ။ ❋ မှတ်မိသောကလေး ၄/၅ ယောက်ခန့်ပြောပါစေ။ ထို့နောက် "ချိုချိုသာသာပြောလို့ အကောင်းဆုံး ငှက်ပျောသီးရသွားတဲ့ သူဌေးသားဇာတ်လမ်းရော မှတ်မိသေးလား၊ မှတ်မိရင် ခြံစိုက်သမားကို သူဌေးသားသုံးယောက်က ပြောတဲ့စကားတွေကို ပြန်ပြောပြပါဦး"ဟု ပြောပါ။ ❋ ပြောချင်သောကလေး ၄/၅ ယောက်ခန့်ပြောပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ လူကြီးမိဘတွေကို လိမ်ပြောတာကောင်းသလား။ - သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းရော လိမ်ပြောဖူးလား။ - လိမ်ညာပြောတဲ့သူ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အော်ဟစ်ဆဲဆိုနေတဲ့ သူတွေကိုရော တွေ့ဖူးလား။ - အော်ဟစ်ဆဲဆိုတာ လိမ်ညာပြောဆိုတာဟာ ကောင်းလား/မကောင်းဘူးလား။ - အဲဒီလို အော်ဟစ်ဆဲဆိုနေတဲ့သူ၊ လိမ်ညာပြောဆိုနေတဲ့သူတွေကို တွေ့တဲ့အခါ သားတို့၊ သမီးတို့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ။ - စကားပြောတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြောရမလဲ။ (မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောရမည်။) ❋ "ချိုချိုသာသာ၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုတတ်သူတွေကို သူငယ်ချင်းတွေကလည်းချစ်၊ မိဘတွေကလည်းချစ်၊ ကိုကိုမမတွေကလည်းချစ်၊ အားလုံးကလည်း ချစ်ကြကြောင်း" စသည်ဖြင့် ဆရာကပြောပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရွှေငါးကြီးဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❁ "အခုလဲ ဆရာက ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကို ပြောဆိုတယ်၊ ဆုံးမစကားတွေကိုလည်း မနာခံဘဲ ပြန်ပြောဆိုခဲ့လို့ ငါးဘဝ ရောက်သွားခဲ့ရပုံကို ပြောပြမယ်"ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ ရွှေငါးကြီးဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင်ပြောပါ။

ရွှေငါးကြီး

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက သာယာအေးချမ်းတဲ့ မြို့တော်ကြီးတစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီမြို့တော်ကြီးရဲ့ မြို့တံခါးနားမှာ တံငါရွာကြီးတစ်ရွာလည်း ရှိပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ တံငါရွာက လူငယ်လေးတွေဟာ ရွှေအဆင်းရှိတဲ့ အလွန်လှပတဲ့ ရွှေငါးကြီးတစ်ကောင်ကို ဖမ်းမိကြတယ်။ လူငယ်လေးတွေ ရွှေငါးကြီးကို ဖမ်းမိလို့ တစ်ရွာလုံးက ဝမ်းသာကြ၊ ချီးကျူးကြတယ်။ ဘုရင်ကြီးကိုဆက်သရင် ဆုငွေတွေ အများကြီးရမှာပဲလို့ အကြံပေးကြတယ်။

ဒါနဲ့ လူငယ်လေးတွေဟာ ရွှေငါးကြီးကို ဘုရင်ကြီးထံ ဆက်သကြတယ်။ ရွှေငါးကြီးကို မြင်တော့ ဘုရင်ကြီးလည်း သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ ပြီးတော့ "ဒီလောက်လှပတဲ့ ရွှေငါးကြီးဟာ ဘယ်လိုကောင်းမှုတွေလုပ်ခဲ့လို့ ရွှေဝါရောင် ဝင်းဝါနေပြီး ဘယ်လို မကောင်းမှုတွေလုပ်ခဲ့လို့ ငါးတိရစ္ဆာန် ဖြစ်ရတာပါလိမ့်"ဆိုပြီး ငါးကြီးရဲ့ အတိတ်အကြောင်းကို သိချင်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ငါးကြီးကို ဘုရားရှင်ရှိရာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကို သယ်သွားတယ်။ ကျောင်းဝင်းထဲရောက်တော့ ရွှေငါးကြီးက ပါးစပ်ကို ဟ လိုက်တာနဲ့ ကျောင်းကြီးတစ်ခုလုံး ပုပ်စော်နံသွားတယ်။ အဆင်းက ရွှေအဆင်းရှိပေမဲ့ ပါးစပ်က ပုပ်စော်နံနေတော့ ကြည့်နေသူတွေအတွက် ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ် ဖြစ်နေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရွှေငါးကြီးကို ကြည့်ပြီး "ဒီရွှေငါးကြီးဟာ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက ပိဋကတ်သုံးပုံတတ်တဲ့ ကပိလလို့ခေါ်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကပိလရဟန်းဟာ တပည့်တွေကို တရားစာပေများ သင်ကြားပေးခဲ့တယ်။ ချီးကျူးလို့ မကုန်နိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကိုလည်း ရွတ်ဆိုဟောပြောပူဇော်ခဲ့တယ်။ ဒီကောင်းမှုကံကြောင့် ငါးကြီးရဲ့ အဆင်းက ရွှေအဆင်းလို လှပရခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက သီလရှိတဲ့ရဟန်းတော်တွေကို ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားများနဲ့ ဆဲဆိုခဲ့တယ်။ မမှန်မကန် စကားတွေကိုလည်း ပြောတယ်။ ဒီမကောင်းမှုကံတွေကြောင့် ပါးစပ်က အပုပ်နံ့တွေ ထွက်နေရတယ်" ဆိုပြီး ငါးကြီးရဲ့အတိတ်ကိုပြန်ပြီး ဟောတော်မူခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ကပိလမစ္ဆဝတ္ထု၊ ဓမ္မပဒဝတ္ထု မြန်မာပြန်။ ပဉ္စမတွဲ။ ၁။ ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂။ ၃၂၇။

❁ ဇာတ်လမ်းပြောအပြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ရွှေငါးကြီးဟာ ရွှေရောင်အဆင်းနဲ့ လှပနေရတာ သူ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့လို့လဲ။
- သူ ဘာလုပ်ခဲ့လို့ သူ့ရဲ့ပါးစပ် နံစော်နေရတာလဲ။
- ဒါဆို ပါးစပ်မနံအောင် သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ (သွားတိုက်တာအပြင်)
- လှလှပပကလေးဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ။

www.dhammaransi.com

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအားလုံး ငါးပုံ ဆွဲကြပါစေ။ ❁ ပုံဆွဲပြီးသောအခါ ငါးပုံကို အကြောင်းပြုပြီး ရွှေငါးကြီးဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် ရွှေငါးကြီးကဲ့သို့ ရွှေအဆင်း လှပအောင် တရားစာများကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သင့်ကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရား ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဖတ်ပွားများသင့်ကြောင်း၊ ထို့အပြင် ရွှေငါးကြီးကဲ့သို့ ပါးစပ်ပုပ်စော်မနံအောင် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုသင့်ကြောင်း၊ လူကြီးသူမများ၊ ဆရာသမားများကို ရိုသေလေးစားစွာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောဆိုဆက်ဆံသင့်ကြောင်း အသိပေးပြောကြားပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဘောလုံး၊ ယဉ်ကျေးကြစို့ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တတ်ရပ်နေကြပါစေ။ ❁ တစ်ဦးမှ တစ်ဦးဆီသို့ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးစေရမည်။ ❁ ပထမဦးစွာ ဆရာက အရင် ကစားပြရမည်။ ❁ ဘောလုံးရသည့် ကလေးက "သား/သမီးသည် ဒီနေ့မှစ၍ ဖေဖေ့ကို မလိမ်တော့ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုပါမည်"ဟုပြောပြီး နောက်တစ်ယောက်ကို ဘောလုံးပစ်ပေးရမည်။ ❁ ကလေးအားလုံး ပါဝင်ကြရမည်။ ❁ ရွှေငါးကြီးဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူပြောဆိုသင့်ကြောင်း၊ မမှန်သောစကားကို မဆိုသင့်ကြောင်း၊ ရိုသေသင့်ရိုသေထိုက်သူများကို ရိုသေလေးစားစွာ ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို အသံနေအသံထား ဟန်အမူအရာဖြင့် စုပေါင်းရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ယဉ်ကျေးကြစို့** စကားပြောဆို နားဝင်ချို၊ သိမ်မွေ့ကြစေလို။ လိမ်ညာတာကို တို့ရှောင်ရှား၊ မမှန်တဲ့ မုသား။ ထောင်လွှား မာန အပြစ်တွေ၊ မဖြစ်ကြအောင်နေ။ ရိုသေထိုက်သူ ရိုသေလို့၊ ယဉ်ကျေးကြပါစို့ ။ ။	ဖေဖေ ဟူသော နေရာတွင် ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူစေရန် ဆရာက ကြိုတင် ပြောထားပေးရမည်။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သီလစောင့်ထိန်းကြစို့
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီကောင်းသောအပြုအမူများကိုကျင့်ကြံပြုမူတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မှန်တာကိုပဲ ပြောကြမယ် ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂၃) တွင် သင်ပြီးခဲ့သော အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာနှင့်တကွ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။

မှန်တာကိုပဲ ပြောကြမယ်

လိမ်တယ်၊ ညာတယ်ဆိုတာရယ်
မကောင်းပါဘူးကွယ်။
ဘုရားရှင်လည်း မကြိုက်
မိဘဆရာလည်း မကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော၊ သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံးကကွယ် (မကြိုက်)[၂]။

မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတာရယ်
အလွန်ကောင်းတာပေါ့ကွယ်။
ဘုရားရှင်လည်းကြိုက်
မိဘဆရာလည်းကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံးကကွယ် (ကြိုက်)[၂] ။ ။

- အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

  ဘုရားရှင်ရော လူတွေပါ ကြိုက်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။ ဘာကြောင့် ကြိုက်တယ်လို့ ထင်သလဲ။

  ဘုရားရှင်ရော လူတွေပါ မကြိုက်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။ ဘာကြောင့် မကြိုက်တာလို့ ထင်သလဲ။

- ကလေးများဖြေပြီးပါက "မကောင်းသော အပြုအမူများသည် အခြားသူများကို ထိခိုက်နစ်နာစေသောကြောင့် ဘုရားရှင်နှင့်တကွ လူတိုင်းမကြိုက်သော အပြုအမူများဖြစ်ကြသည်"စသည်ဖြင့် အနစ်ချုပ်ပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်လှနဲ့ မောင်မြဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❋ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ကလေးများစိတ်ဝင်စားအောင် လေသံ၊ ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆရာက ဖြည်းဖြည်းပြောပြပါ။

မောင်လှနဲ့ မောင်မြ

ကမ်းခြေရွာလေးတစ်ရွာမှာ မောင်လှနဲ့ မောင်မြဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး ရှိကြတယ်။ သူတို့ဟာ ခြံစိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကြတယ်။ မောင်မြက အလွန်လောဘကြီးတယ်။ ငွေရမယ်ဆိုရင် လိမ်ညာပြီးလည်း ပြောတတ်တယ်။ သတ္တဝါလေးတွေကိုလည်း သတ်ဖြတ်ပြီး ရောင်းချတယ်။

မောင်လှကတော့ အလွန်ရိုးသားတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကိုလည်း အလွန်ကြည်ညိုတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ညွှန်ကြားဆုံးမခဲ့တဲ့ ငါးပါးသီလကို မြဲအောင်လည်း စောင့်ထိန်းနေထိုင်တယ်။ နေ့စဉ်ဘုရားရှိခိုးပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို သတ္တဝါအားလုံးကို အမျှပေးဝေလေ့ရှိတယ်။

တစ်နှစ်မှာ ရာသီဥတုကကောင်းတော့ သစ်သီးဝလံတွေက ဖြစ်ထွန်းတယ်။ မောင်လှနဲ့ မောင်မြဟာ သူတို့ခြံကထွက်တဲ့ အသီးအနှံတွေကို မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းက ဈေးကို အတူသွားပြီး ရောင်းကြတယ်။ အသီးအနှံတွေက ဈေးကောင်းရတော့ အမြတ်အများကြီးရတာမို့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးလည်း ပျော်နေကြတယ်။

အဲဒီလိုငွေတွေ အများကြီးရတဲ့အခါ မောင်မြဟာ ငွေတွေအကုန်လုံးကို တစ်ယောက်တည်း လိုချင်လာတယ်။ မောင်မြဟာ မောင်လှမသိအောင် ခဲလုံးတွေကို ငွေထုပ်နဲ့တူအောင် ထုပ်ထားသတဲ့။ ငွေတွေအများကြီးရလာတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးဟာ လှေတစ်စီးနဲ့ မြစ်ကိုဖြတ်ပြီး အိမ်ပြန်လာကြသတဲ့။ မြစ်လယ်ရောက်တော့ အကြံသမားမောင်မြဟာ ခဲလုံးတွေထုပ်ထားတဲ့ အထုပ်ကို မောင်လှမသိအောင် မြစ်ရေထဲကို ပစ်ချလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ "ဟာ ငွေထုပ်ကျသွားပြီ၊ မောင်လှရေ ဒုက္ခပါပဲ၊ သွားပါပြီကွာ၊ ငါ့ကြောင့် မင်းလည်း ဘာမှမရတော့ဘူး"ဆိုပြီး စိတ်မကောင်း ဖြစ်ဟန်ဆောင်တယ်။ မောင်လှက "စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနဲ့ သူငယ်ချင်းရယ်၊ မတော်တဆ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ကြိုးစားပြီး ထပ်ရှာကြတာပေါ့ကွာ"လို့ မောင်မြကို အားပေးတယ်။ မောင်မြလည်း အိမ်ရောက်လို့ ငွေထုပ်ကို ဖြည်လိုက်တဲ့အခါ ခဲလုံးတွေသာ ထွက်လာတယ်။ ဒီတော့မှ သူ မြစ်ထဲပစ်လိုက်တာ တကယ့်ငွေထုပ်ဖြစ်နေတာကို သိရတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ ခြံစိုက်ရတာ အဆင်မပြေဖြစ်လာကြတဲ့အတွက် တခြားအလုပ်တွေကို ပြောင်းပြီး လုပ်နေကြရတယ်။ မောင်မြက သူများလယ်ထဲမှာ အငှားလယ်ထွန်နေရပြီး မောင်လှကတော့ သူဌေးအိမ်မှာ ထမင်းချက်ပေးတဲ့ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ မောင်မြဟာ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့အတွက် နေမကောင်းဖြစ်လာတယ်။ ဆေးကုဖို့က ငွေလည်းမရှိဘူး။ မောင်လှဟာ ညနေအလုပ်အားရင် မောင်မြဆီသွားပြီး သူတတ်နိုင်သမျှ မောင်မြကို ပြုစုရှာသတဲ့။ မောင်မြဟာ သူ့အပေါ်ကူညီတဲ့မောင်လှကို သူမှားခဲ့အကြောင်းကို ဖွင့်ပြောပြီး တောင်းပန်တယ်။ မောင်လှကလည်း ပြီးခဲ့တာတွေကိုမစဉ်းစားဖို့နဲ့ နေကောင်းအောင်သာနေဖို့ မောင်မြကို အားပေးနှစ်သိမ့်လိုက်တယ်။

တစ်နေ့မှာ မောင်လှဟာ သူဌေးအိမ်အတွက် ဟင်းချက်ဖို့ ဈေးထဲက ငါးကြီးတစ်

www.dhammaransi.com

ကောင် ဝယ်လာတယ်။ အိမ်ရောက်လို့ ငါးကြီးရဲ့ဗိုက်ကို ခွဲလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ မြစ်ထဲကျသွားတဲ့ ငွေထုပ်ကလေးကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ မောင်လှလည်း ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဆေးကုဖို့ငွေမရှိတဲ့ မောင်မြဆီကိုသွားပြီး ငွေကို တစ်ဝက်ခွဲပေးလိုက်တယ်။

မောင်မြက မောင်လှကို "မင်းကစိတ်ကောင်းရှိပြီး ငါးပါးသီလမြဲတော့ အမြဲတမ်းကောင်းကျိုးတွေ ရခဲ့တယ်။ ငါကတော့ သီလမမြဲခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ အကျင့်တွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး မင်းလို ငါးပါးသီလမြဲအောင် ကြိုးစားပြီးနေပါတော့မယ်" လို့ ကတိပေးလိုက်တယ်။

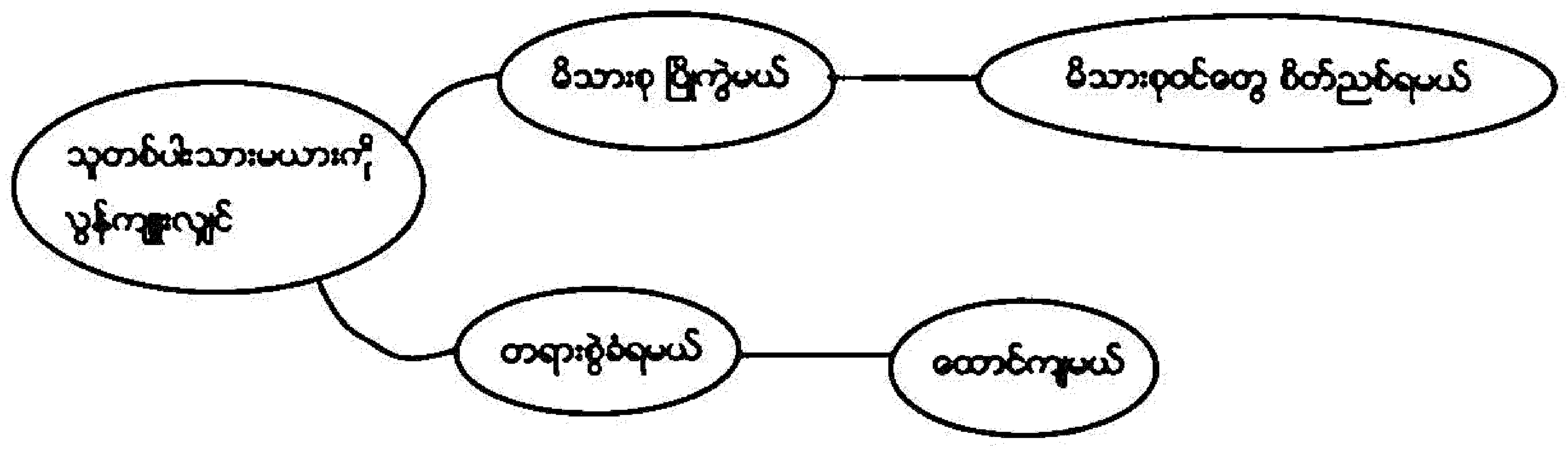
- အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - မောင်မြ ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘာတွေဆက်ဖြစ်သလဲ။
  - မောင်လှ ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘာတွေဆက်ဖြစ်သလဲ။
  - မောင်လှနဲ့မောင်မြ နှစ်ဦးထဲမှာ ဘယ်သူ့အပြုအမူကို ကြိုက်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ထို့နောက် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်နှင့်တကွ လူတိုင်းသည် ကောင်းသော အပြုအမူများကိုသာ ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်၊ ကောင်းသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကောင်းသော အကျိုးကျေးဇူးများသာ ရရှိကြမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ကလေးများအား အဆင်သင့်သလို (ကျပန်း) ရွေး၍ ဇာတ်လမ်းကို ပြီးဆုံးသည်အထိ တစ်ယောက်တစ်ပိုဒ်စီ ဆက်၍ ပြောပါစေ။
- ထို့နောက် ကလေးများအား အုပ်စု (၄) စုဖွဲ့ပြီးလျှင် "ငါးပါးသီလအနက် သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးယူခြင်း၊ မှသားလိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း ဟူသော သီလများကို ချိုးဖောက်လျှင် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားရေးဆွဲကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာပြောပြထားပါ။
- အထက်ပါ သီလ (၄) မျိုးကို အုပ်စုတစ်စုစီက မဲနှိုက်၍ ရွေးချယ်ကြပါစေ။
- ဆရာက သူတစ်ပါးသားမယားကို လွန်ကျူးခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စေနိုင်မည့် အကျိုးဆက်များကို ကလေးများအား နမူနာအဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း ရေးဆွဲပြပါ။

ဥပမာ -



www.dhammaransi.com

❁ အုပ်စုတိုင်းက မဲကျရာခေါင်းစဉ်ကို စဉ်းစားဆွေးနွေးကြပြီး ရေးဆွဲကြပါစေ။ ❁ ရေးဆွဲပြီးသောအခါ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်များက ရေးဆွဲထားသည့်အချက်/အကျိုးဆက်များကို ပြောပြကြပါစေ။ ❁ အုပ်စုတစ်ခု ပြောပြပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တီး၍ ချီးကျူးပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများအား အုပ်စု (၄) စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုဝင်များသည် စာသင်ချိန် (၃) တွင် ဖွဲ့ပေးခဲ့သော အုပ်စုဝင်များသာ ဖြစ်ရမည်။ ❁ စာသင်ချိန် (၃) ပါ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ ❁ ပြီးနောက် "စာသင်ချိန် (၃) မှာတုန်းက သီလတွေကို ချိုးဖောက်ရင် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးပြီ၊ အခုတစ်ချိန်မှာတော့ သီလကို စောင့်ထိန်းတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြရအောင်" ဟု ဆိုကာ အုပ်စုအသီးသီးက ၎င်းတို့ကျရာ သီလကိုစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သော အကျိုးများကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပြီး ချရေးကြပါစေ။ ❁ စဉ်းစားရာတွင် ဆရာက စာသင်ချိန် (၃) တွင် ရေးထားသော နမူနာပုံစံဖြင့် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပြပါ။ (သူတစ်ပါး သားမယားကို မလွန်ကျူးလျှင် - မိသားစုမပြိုကွဲဘူး။ မိသားစုဝင်တွေ စိတ်ချမ်းသာ၊ ပျော်ရွှင်ရမယ်၊ တရားစွဲမခံရဘူး၊ ထောင်မကျဘူး စသည်ဖြင့်ပြောပါ။) ❁ ပြီးနောက် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက ၎င်းတို့ ချရေးထားသည်များကို ပြောပြကြပါစေ။ ❁ ကလေးများ ပြောပြသွားသည်များကို မှတ်သားထားပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့က အခုဆိုရင် ငါးပါးသီလ ချိုးဖောက်ရင် ဘယ်လို အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိသွားကြပြီ၊ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိမယ်ဆိုတာကို လည်း သိသွားကြပြီ၊ ဒါ့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း သီလစောင့်ထိန်းခြင်းဟာ အနာရောဂါကင်းရှင်းပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါ့အပြင် သီလစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့် ဘဝများစွာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကိုသာ ရရှိခံစားရတယ်" စသည်ဖြင့် အနှစ်ချုပ် ပြောပြပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၂၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ မောင်လူအေးရဲ့ တစ်နေ့တာ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ တစ်နေ့တာကို မည်သို့ အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုရမည်ကိုသိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မောင်လူအေးလေးရဲ့ တစ်နေ့တာ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပါ။ (၁) ဦးစွာ မေးခွန်းမေးပါ။ - ကလေးတို့ မနက်က ဘယ်အချိန်အိပ်ရာက ထခဲ့ကြသလဲ။ - အိပ်ရာထတဲ့အချိန် ဘာတွေလုပ်ကြသလဲ၊ စဉ်းစားပါဦး။ - မျက်စိကို ပွတ်ခဲ့တာလား။ ဝါးကန် သန်းခဲ့တာလား။ ဒါမှမဟုတ် အားရပါးရ အပျင်းဆန့်ခဲ့တာလား။ ဘယ်သူ စ ပြောမလဲ။ (၂) ကလေးများပြောသော လှုပ်ရှားမှုများအရ တစ်ဦးကို အမူအရာလုပ်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျန်ကလေးများအား ကြည့်ပါစေ။ (၃) ကျန်ကလေးများအား လှုပ်ရှားမှုကို နှုတ်မှ ပြိုင်တူရွတ်ဆိုစေရင်း အမူအရာ လိုက်လုပ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ဥပမာ ကဲ "အပျင်းဆန့်မယ်"လို့ အော်ပြီး "သူ့လို လိုက်လုပ်ကြရအောင်"ဟု တိုက်တွန်းပါ။ (၄) အထက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း ကလေးများ၏ တစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှုများ ပေါ်ထွက်လာစေရန်နှင့် အမူအရာများ ရွတ်ဆိုပြုလုပ်ကြစေရန် ဆရာက ဦးဆောင်ပါ။ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ မိဘကူညီ၊ ဓမ္မစကူးလ်သွား၊ စာသင်၊ စာလေ့လာ၊ ထမင်းစား၊ ရေချိုး၊ စသည်တို့အပြင် ကလေးများအပြောနည်းသော အခြားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း လက်ခံပေးရန်လိုပါသည်။ ဥပမာ အိမ်သာတက်၊ ခေါင်းဖီး၊ သနပ်ခါးလိမ်း၊ ကြက်ကလေးဆန်ကျွေး ..... စသည်။ (၅) "အိမ်က မိသားစုဝင်တွေကို ကူညီအလုပ်လုပ်ပေးတဲ့သူရှိရင် လက်ညှိုးထောင်ပါ။ ဘာတွေ လုပ်ပေးသလဲ၊ ပြောပါဦး"ဟု မေး၍ ရှေ့နည်းတူ ဆောင်ရွက်ပါ။	သရုပ်ဖော် ရုပ်ပုံများကို သုံးနိုင်ပါသည်။
● လှုပ်ရှားမှုအတော်များများကို အမူအရာများနှင့်တကွ ပျော်ရွှင်စွာ သရုပ်ဖော်ကြပြီးပါက "သားတို့၊ သမီးတို့လိုပဲ လိမ္မာတဲ့ မောင်လူအေးလေးအကြောင်း နားထောင်ကြမယ်နော်။ မောင်လူအေးလေး တစ်နေ့တာ ဘာတွေလုပ်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြမယ်နော်" ဟု ပြော၍ ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

မောင်လူအေးရဲ့ တစ်နေ့တာ	
တစ်ခါက မောင်လူအေးဆိုတဲ့ ဒုတိယတန်းကျောင်းသားလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ မနက်မိုးလင်းလို့ သူ့မေမေက အိပ်ရာထဖို့ နှိုးတာနဲ့ ချက်ချင်းထပြီး မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်တာတွေကို သူ့ဘာသာလုပ်တယ်။ မောင်လူအေးမေမေက တစ်ခါတလေ မောင်လူအေးကို ဘုရားဆွမ်းတော်ကပ်တာ၊ သောက်တော်ရေကပ်တာတွေ လုပ်ခိုင်းတတ်တယ်။ ဘုရားရှိခိုးလည်း သင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် မောင်လူအေးက ဘုရားဆွမ်းတော်လည်း ကပ်တတ်တယ်။ ဘုရားလည်း ရှိခိုးတတ်တယ်။ မောင်လူအေးဟာ မနက်မှာ မေမေပြင်ဆင်ပေးတဲ့ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော်တို့ကို စားတယ်။ မေမေ ခိုင်းတာတွေကိုလည်း လုပ်ပေးတယ်။ စားပြီးတဲ့ ပန်းကန်တွေလည်း သိမ်းပေးတယ်။ ကျောင်းသွားချိန်နီးတော့ မောင်လူအေးဟာ ရေချိုး၊ ကျောင်းဝတ်စုံလဲပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကျောင်းသွားတယ်။ ကျောင်းတက်တော့ ဆရာ/မတွေ စာသင်တာကို သေချာဂရုတစိုက် နားထောင်တယ်။ အားလပ်ချိန် (မုန့်စားဆင်းချိန်) ရောက်တော့လည်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားတယ်။ ကျောင်းဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ မိဘကိုကူညီပေးတယ်။ ပြီးမှ ရေချိုးပြီး ညနေစာ ထမင်းစားတယ်။ အိမ်စာတွေလုပ်တယ်။ စာဖတ်၊ စာကျက်တယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ သွားတိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဘုရားရှိခိုးတယ်။ မိသားစုအားလုံး၊ သူငယ်ချင်းအားလုံးနဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့တယ်။ ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ကန်တော့ပြီးမှ အိပ်လေ့ရှိတယ်။ မောင်လူအေးဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သူ့ရဲ့တစ်နေ့တာကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနေတဲ့ ကလေးလိမ္မာတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ❀ လိုအပ်ပါက ဇာတ်လမ်းကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြောပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - အခုဇာတ်လမ်းလေးဟာ ဘယ်သူ့အကြောင်းလဲ။ - ကလေးတို့ရော မောင်လူအေးလေးလို မလိမ္မာချင်ကြဘူးလား။ - မောင်လူအေးလို လိမ္မာချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ - မောင်လူအေးလို လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေ လက်ညှိုးထောင်ကြပါဦး။ - လိမ္မာတဲ့ကလေးဟာ ဘာတွေလုပ်လေ့ရှိသလဲ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သင်ပုန်း၊ တိပ်၊ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❀ မောင်လူအေး၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ရှားမှုရုပ်ပုံများကို ကလေးများအား ဝေပေးပါ။ ဆရာ/ဆရာမ ပြင်ဆင်ထားသော ရုပ်ပုံအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ပုံသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးလျှင် တစ်ပုံသော်လည်းကောင်း ဝေနိုင်သည်။	

www.dhammaransi.com

- ကလေးများအား တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျပုံစံဖြင့် မိမိတို့ရရှိထားသော ရုပ်ပုံများကို အတန်းဘက်သို့ ပြ၍ မောင်လူအေး၏ တစ်နေ့တာအကြောင်းကို ပြောတတ်သလို ပြောပါစေ။
- ဆရာက အတန်းရှေ့တွင်နေ၍ အစီအစဉ်တကျ ရှိထားပြီးသော မောင်လူအေး၏ တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှားမှုရုပ်ပုံများကို အစဉ်လိုက် တစ်ပုံစီပြပါ။ "မောင်လူအေး ဘာလုပ်နေတာလဲ"ဟု မေး၍ ကလေးများအား လှုပ်ရှားမှုအမည်ကို နှုတ်မှ ပြိုင်တူရွတ်ဆိုရင်း အမူအရာပါ လုပ်ပြပါစေ။
- ဆရာက "မောင်လူအေးလေးဟာ လိမ္မာတဲ့ကလေး ဟုတ်သလား။ ဘာဖြစ်လို့ လိမ္မာတယ်လို့ ပြောတာလဲ"ဟု မေးပါ။ ကလေးများ ဖြေကြားပြီးပါက မိမိလုပ်နိုင်သောအလုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မိဘများကို ကူညီခြင်း၊ ဆွမ်းတော်ကပ်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ကျောင်းမှန်မှန် တက်ခြင်း၊ လူကြီးမိဘများကို ရိုသေခြင်း စသည့် အပြုအမူများ ရှိလျှင် လိမ္မာသော ကလေးများအဖြစ် အားလုံးက ချစ်ခင်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ဆရာက သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါအချိန်မျဉ်းကို ဆွဲပါ။

မနက်	နေ့လယ်	ညနေ	ည

- မောင်လူအေး၏တစ်နေ့တာ ရုပ်ပုံများကို သင်ပုန်းရှိ အချိန်မျဉ်း၏ သင့်လျော်ရာ နေရာတွင် အစီအစဉ်တကျ ကပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကလေးများနှင့်အတူ မေးဖြေပြုလုပ်ရင်း ကလေးကိုယ်တိုင် ကပ်ပါစေ။ ဆရာက နမူနာတစ်ခု ပြုလုပ်ပြနိုင်သည်။
- အုပ်စုတစ်ခုလျှင် ရုပ်ပုံတစ်စုံစီ ဝေပါ။ သင်ပုန်းရှိ အစီအစဉ်တကျ ကပ်ထားမှုအရ မိမိတို့ရထားသောရုပ်ပုံများကို အုပ်စုဝင်အားလုံး တိုင်ပင်၍ စီပါစေ။ ဆရာက လိုက်ကြည့်ပါ။ ဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့ကို ဦးစွာ လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးပါစေ။

ကလေးများ မလုပ်နိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများရှိပါက ဆရာက သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရေးသားထားသော စာရွက်ပိုင်းများ သို့မဟုတ် ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

သတိပြုရန်အချက်များ

- "သူငယ်ချင်းနဲ့ရန်ဖြစ်၊ အိမ်စာလုပ်၊ အတင်းပြော၊ ဘုရားရှိခိုး၊ ဂိမ်းဆော့၊ စာကျက်၊ မိဘကူ" စသည့် ကတ်ပြားများ၊ စာရွက်ပိုင်းများကို ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- "အချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် သုံးတာက ဘာတွေလဲ၊ အကျိုးမရှိအောင် ဖြုန်းတာက ဘာတွေလဲ"ဟု ကလေးများအားမေးပြီး အောက်ပါစာများကို ရေးသားပြီး သင်ပုန်းကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းပါ။

အကျိုးရှိအောင်သုံး	အကျိုးမရှိအောင်ဖြုန်း

ရေးထားသော စာရွက်/ကတ်ပြားများကို စားပွဲပေါ်တွင် မှောက်ထားပြီး ကလေးများကို တစ်ခုစီ ယူစေပါ။

❁ ကတ်ပြား/ စာရွက်ပေါ်ရှိ စာသားများပေါ် မူတည်ပြီး ကလေးများကို သင်ပုန်း၏ သင့်တော်ရာဘက်တွင် ရပ်စေပါ။ ❁ အများမြင်သာစေရန် စာရွက်/ကတ်ပြားများကို ကိုင်ထားပါစေ။ ❁ ဆရာက ကလေးများအဖြေများထဲမှ ပြန်၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ဆွဲခိုင်းပါ။ (ဥပမာ - မနက်ဆိုရင် ၆ နာရီမှာ အိပ်ရာထမယ်၊ ၉ နာရီမှာ ကျောင်းသွားမယ် စသည်ဖြင့်။) ❁ ကလေးများအား မောင်လူအေးကဲ့သို့ လိမ္မာသောကလေးများ ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း၊ မောင်လူအေးကဲ့သို့ မလုပ်ဖြစ်သောအရာများ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ မိဘကူညီခြင်း စသည်တို့ရှိနိုင်သော်လည်း မောင်လူအေးထက် ပို၍လုပ်တတ်သော အရာများလည်း ရှိနိုင်ကြောင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုပ်ဆောင်မှုချင်း မတူနိုင်ကြောင်း၊ အရေးကြီးသည်မှာ နေ့စဉ် ပြုလုပ်မှုများသည် မိမိအတွက် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်များအတွက် (သို့မဟုတ်) အခြားသူတစ်ဦးဦးအတွက် အကျိုးရှိသော အလုပ်များ ဖြစ်ဖို့လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ❁ ဆက်လက်၍ မောင်လူအေးကဲ့သို့ မိမိတို့နေ့စဉ် ပြုလုပ်သောအလုပ်များကို လူတိုင်း စဉ်းစားကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိပြုလုပ်မှုများကို အတန်းရှေ့သို့ တစ်ဦးစီ ထွက်ပြောကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ ကလေးများအား စဉ်းစားပါစေ။ ရုပ်ပုံများကို ကိုးကားနိုင်ရန် ပေးထားပါ။ ဆရာက လှည့်လည်ကူညီပါ။ ❁ တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။ ❁ ဆရာက ယနေ့မှစ၍ ပိုမိုလိမ္မာသောကလေးဖြစ်ရန် အကျိုးရှိသောအလုပ်များကို စတင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရန် တိုက်တွန်းအားပေးရင်း စာသင်ချိန်ကို ဒသဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ သူငယ်ချင်းကောင်းများ
သင်ယူမှု ဦးတည်ချက် ။ ။ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ချစ်ခင်စွာနေထိုင်တတ်စေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများအား "သားတို့ သမီးတို့မှာ သူငယ်ချင်း ရှိသလား။ ဘယ်နယောက်ရှိသလဲ"ဟု ဦးစွာ မေးပါ။ • ဆက်လက်၍ ကလေးများအား ဤအတန်းထဲတွင် မိမိချစ်ခင်သော သူငယ်ချင်းရှိပါက ထိုသူငယ်ချင်းကို လက်တွဲခေါ်၍ အတန်းရှေ့သို့ ထွက်လာရန် ပြောပါ။ ဦးစွာထွက်လာသော ကလေးအား မိမိခေါ်လာသော သူငယ်ချင်းအမည်ကို ပြောပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသူငယ်ချင်းကို ချစ်ခင်ကြောင်းမေးပါ။ ဥပမာ - သူ့ကို သမီး/သားက ဘာဖြစ်လို့ ချစ်တာလဲ။ သူက ဘာတွေ လုပ်ပေးလို့လဲ ... စသည်ဖြင့်။ • ထိုနည်းအတိုင်း ဆန္ဒရှိသောကလေးများကို အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။ • ဆရာက "လူတိုင်းတွင် သူငယ်ချင်းများ ရှိကြသည်။ သူငယ်ချင်းက မိမိကို ချစ်စေလိုပါက ချစ်အောင်နေရမည်။ သူငယ်ချင်းမကြိုက်သောအရာများကို ပြုလုပ်ပါက သူငယ်ချင်းက ချစ်မည်မဟုတ်" စသည်ဖြင့် ရှင်းပြပါ။ • ကလေးအားလုံးပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်းကစားနိုင်သည့် ကစားနည်းတစ်ခုကို ကစားပါစေ။ ဥပမာ အမှုအရာများများပါသော ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းမျိုး။	သူငယ်ချင်းကို ချစ်ခင်ရသည့် အကြောင်းရင်း များများရအောင် လှုံ့ဆော်မေးမြန်းပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ॥ ॥ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ॥ ॥ သူငယ်ချင်းကောင်းများဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "အခု ဆရာက ကလေးတို့ကို သူငယ်ချင်းတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်ကူညီကြတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်နော်"ဟုအစချီပြီး အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။
- ဇာတ်လမ်းပြောပြနေစဉ် ကလေးများ နားမလည်နိုင်လောက်သောအချက်များ ပါရှိပါက ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ထို့အပြင် "ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ" စသည်ဖြင့် ကလေးများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မေးမြန်းပြီး သိလိုစိတ်ကို နှိုးဆွပေးပါ။

သူငယ်ချင်းကောင်းများ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုအတွင်းမှာ ရေအိုင်ကြီးတစ်အိုင် ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီရေအိုင်ကြီးနားမှာ စွန်ရယ်၊ လိပ်ရယ်၊ ဝန်လိုင်ကျက်ရယ်၊ ခြသေ့ရယ်ဆိုပြီး မိတ်ဆွေလေးယောက် နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

မှောင်မိုက်နေတဲ့ တစ်ညမှာတော့ မုဆိုးတစ်ဖွဲ့ဟာ စွန်တို့နေတဲ့ သစ်ပင်အောက်ကို ရောက်လာခဲ့ကြတယ်။ မုဆိုးတွေဟာ မှက်၊ ခြင်တွေရဲ့ ရန်ကို ကြောက်တာကြောင့် မီးဖိုဖိုပြီး အိပ်ဖို့ပြင်ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ သစ်ပင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ စွန်သိုက်ထဲက စွန်ပေါက်ကလေးတွေရဲ့ အော်သံကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ စွန်ပေါက်ကလေးတွေကို တက်ယူဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။

စွန်ဖိုနဲ့ စွန်မဟာ အလွန်စိုးရိမ်သွားပြီး သူငယ်ချင်းဝန်လိုင်ကျက်၊ လိပ်၊ ခြသေ့တို့ဆီမှာ အကူအညီ သွားတောင်းတယ်။ ဝန်လိုင်ကျက်ဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရေတွေဆွတ်ပြီး နှုတ်သီးဖြင့်ရေငုံကာ မီးဖိုပေါ်မှာ ရေတွေ ဖြန်းပေးတယ်။ မီးက ခဏခဏ ငြိမ်းနေတော့ မုဆိုးတွေလည်း သစ်ပင်ပေါ်တက်ဖို့ အဆင်မပြေတော့ဘူး။ အချိန်ကြာလာတော့ ဝန်လိုင်ကျက်လည်း မောပန်းလာတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ သူငယ်ချင်းလိပ် ရောက်လာခဲ့တယ်။ လိပ်ဟာ သူ့ကိုယ်ကြီးကို ရေညှိတွေ၊ ရေမှော်တွေ၊ ရွှံ့ညွန်တွေနဲ့ လူးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ မီးဖိုလဲကို တည့်တည့်ကြီးဝင်ပြီး မီးတွေကို ငြှိမ်းလိုက်တယ်။ မုဆိုးတွေလည်း လိပ်ကြီးကို ဖမ်းဖို့ကြိုးစားကြတယ်။ လိပ်ကြီးကလည်း သူ့ကို ဝိုင်းအုံပြီး ကြိုးနဲ့ဖမ်းနေကြတဲ့ မုဆိုးတွေကို ရေနက်ထဲရောက်အောင် သူ့အားကြီးနဲ့ ဆွဲချသွားတော့တယ်။ မုဆိုးတွေလည်း ရေတွေရွှဲစိုပြီး ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းနေခဲ့ကြတယ်။

အဲလို ရေတွေစိုပြီး ချမ်းနေတဲ့မုဆိုးတွေကို ကမ်းစပ်မှာရှိနေတဲ့ ခြသေ့က ဟောက်သံပေးပြီး ခြိမ်းခြောက်ပြန်တယ်။ မုဆိုးတွေလည်း ခြသေ့သံကြားတော့ ရေအိုင်ကြီးနားမှာ မနေရဲတော့ဘူး။ ညတွင်းချင်းပဲ နေရာပြောင်းသွားကြတယ်။ စွန်ဖို၊ စွန်မတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကလည်း မုဆိုးတို့ရဲ့အန္တရာယ် စိတ်ချရတော့မှပဲ ပြန်သွားကြတော့တယ်။ စွန်ဖိုနဲ့ စွန်မလည်း သူငယ်ချင်းတွေကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်စကားပြောခဲ့ကြတယ်။ ခြသေ့ကလည်း သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေဖို့နဲ့ ဆက်လက်ပြီး အခက်အခဲတွေကို ခုလိုပဲ လက်တွဲရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသွားဖို့ အကြံပေးခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ မဟာဥက္ကုသဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထုစတုတ္ထတွဲ၊ ၂၃၁၊ ဇာ၊ ဠ၊ ၄။ ၂၈၈။

သတိပြုရန်အချက်များ

ဆရာက ကလေးတစ်ဦးစီ၏ အဖြေများကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ဆွေးနွေးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို ဦးစားပေး၍ ဆွေးနွေးပေးပါ။

www.dhammaransi.com

• ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ပါဝင်သော အဖြစ်အပျက်များကို ကလေးများနှင့် အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ပြီး အချင်းချင်း ကူညီခြင်း၏ အကျိုးတရားများကို ပြောပြပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ချစ်တယ်၊ မချစ်ဘူး ရေးထားသောစာရွက်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ဇာတ်လမ်းထဲတွင် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း မည်သို့ ကူညီကြသည်ကို မှတ်မိသရွေ့ ပြန်ပြောပါစေ။ • သူငယ်ချင်းများ၏ ကူညီမှုကို ရရှိသော စွန်ဖိုနှင့် စွန်မ၏ စိတ်ထဲတွင် မည်သို့ခံစားရမည်ကို ကလေးနားလည်မည့် စကားလုံးဖြင့် မေးပါ။ • အကယ်၍ သူငယ်ချင်းများ၏ အကူအညီကိုသာ မရရှိပါက မည်သို့ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို မေးပါ။ • သူငယ်ချင်းများက မိမိကို ကူညီလျှင် မိမိမည်သို့ခံစားရမည်နှင့် မိမိ၏ကူညီမှုကြောင့် သူငယ်ချင်းပျော်သွားလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ခံစားရမည်ကို ကလေးများအား မေးပါ။ • ရှေ့တွင် နားထောင်ခဲ့သော ဇာတ်လမ်းအရ သူငယ်ချင်းချစ်အောင် မည်သို့နေထိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ဥပမာ - သူငယ်ချင်းတွေချစ်အောင် ဘာတွေ လုပ်ပေးကြမလဲ။ ဘယ်လို နေထိုင်ကြမလဲ။ • အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့် ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ကစားကြပါစေ။ • အတန်း၏အရှေ့တွင် "ချစ်တယ်"ဟု ရေးထားသော စက္ကူပိုင်းကို ကပ်ပါ။ • အတန်း၏အနောက်တွင် "မချစ်ဘူး"ဟု ရေးထားသော စက္ကူပိုင်းကို ကပ်ပါ။ • "ဆရာ အခု ပြောတာကို သေချာနားထောင်ပါ။ သားတို့၊ သမီးတို့ သူငယ်ချင်းက ဆရာ အခု ပြောသလိုမျိုး လုပ်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ချစ်မှာလား/မချစ်ဘူးလား စဉ်းစားရမယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့ ကြိုက်တဲ့အရာမျိုးဆိုရင် "ချစ်တယ်"လို့ ပြောပြီး အတန်းရှေ့က စာရွက်အောက်မှာ ရပ်ရမယ်။ သားတို့၊ သမီးတို့ မကြိုက်တဲ့အရာဆိုရင် "မချစ်ဘူး"လို့ ပြောပြီး အတန်းနောက်က စာရွက်အောက်မှာ ရပ်ရမယ်။ နားလည်ကြသလား"ဟု ကလေးများ နားလည်သည်အထိ ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ • ထို့နောက် ကလေးများအားလုံး အတန်းရှေ့သို့ ထွက်လာပါစေ။ ဆရာက အပြုအမူများကို တစ်ခုစီ ဖြည်းညှင်းစွာ ဖတ်ပါ။ ကလေးများကို နှစ်သက်ရာ နေရာတွင် ပြေး၍ ရပ်ပါစေ။ ဥပမာ - "ကိုယ့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်ကို စာကူရှင်းပြပေးရင်၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းက မုန့်လုစားရင်၊ ကိုယ်ချော်လဲနေတာကို မထူပေးဘဲ ရယ်နေရင်၊ ကိုယ်ချော်လဲနေတာကို ထူပေးရင် စသည်ဖြင့်။ • ဤနည်းဖြင့် ကလေးများအား အတန်းရှေ့/နောက် နေရာရွှေ့စေခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားပါစေ။	ကလေးများအား ပြုပြင်စေလိုသော အပြုအမူများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သူငယ်ချင်းများ စုပေါင်းကစားကြပုံ၊ မုန့်ခွဲကျွေးပုံ၊ စာအတူတူဖတ်ပုံ၊ ချော်လဲ၍ ထူပေးပုံ၊ ချော်လဲ၍ ဟားတိုက်ရယ်နေပုံ၊ မုန့်လုစားပုံ၊ နောက်မှ ဆံပင်ဆွဲ၍ စနောက်ပုံ၊ ရန်ဖြစ်နေပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုများ ခွဲပြီး လေ့လာပါစေ။ ❁ ရုပ်ပုံများအား သူငယ်ချင်းများ ချစ်ခင်မှုရှိစေရန် ပြုလုပ်သင့်သောရုပ်ပုံနှင့် မပြုလုပ်သင့်သော ရုပ်ပုံများအဖြစ် အုပ်စုအလိုက် ခွဲခြားပါစေ။ ❁ အဘယ်ကြောင့် ပြုလုပ်သင့်သည်/မလုပ်သင့်သည်ကို အလုည့်ကျ ပြောပါစေ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၁)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ လိမ္မာသော ကလေးများ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ လိမ္မာယဉ်ကျေးသောကလေးများ၏အလေ့အကျင့်၊ ပြုမူလုပ်ဆောင်ပုံများကို အားကျအတုယူ လိုက်နာကျင့်သုံးစာတတ်စေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● "ပထမတန်းမှာ လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေအကြောင်းကို သင်ခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီတော့ သားတို့၊ သမီးတို့ကို ဆရာက နည်းနည်းပြန်မေးကြည့်မယ်နော်"ဟု အစပျိုးပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းနှစ်ခုကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးကြပါစေ။ - လိမ္မာတဲ့ကလေးက ဘာတွေလုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုပြုမူသလဲ။ - မလိမ္မာတဲ့ကလေးက ဘာတွေလုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုပြုမူသလဲ။ ● ကလေးများ ဆွေးနွေးထားသည်များကို ပြန်လည်တင်ပြကြပါစေ။ ● ကလေးများ၏ အဖြေများထဲမှ ဆရာက အနှစ်ချုပ်၍ ပထမတန်းတွင် သင်ခဲ့ပြီးသော "လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး" ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **လိမ္မာတဲ့ကလေးလေး** လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေးဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်။ အဖေ အမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်၊ ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။ လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေးဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမ စကား နားထောင်မယ်၊ ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေး (၅) ဦးအကြောင်း ရေးထားသော စာရွက် သို့မဟုတ် ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးတစ်ဦးကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ အောက်ပါ ကတ်ပြားပါအကြောင်းအရာကို ဖတ်ပြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

မောင်မြစိုး

"သားကတော့ ဒုတိယတန်းမှာ ပညာသင်ကြားနေတဲ့ မောင်မြစိုးဖြစ်ပါတယ်။ သား လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုလေးကတော့ နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ ပထမတန်းက ညီငယ်လေး တစ်ယောက်ကို နေ့ခင်းမုန့်စားဆင်းချိန်မှာ သူ့အိမ်ပြန်ပို့ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဖေဖေနဲ့ မေမေက အလုပ်သွားနေတော့ အိမ်မှာ ဘယ်သူမှမရှိပါဘူး။ သားက ညီငယ်လေး အရမ်း နေမကောင်းဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ သားတို့အိမ်ကို ခေါ်သွားပြီး မေမေ့ကို ညီငယ်လေးတစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြလိုက်တယ်။ သားမေမေကလည်း အဲဒီညီငယ်လေးကို ဆေးတိုက်ပြီး သူ့အိမ်ကို ပြန်ပို့ပေးမယ်လို့ပြောတဲ့အတွက် သားက ကျောင်းကို ပြန်လာခဲ့ပါ တယ်"

- ဖတ်ပြပြီးလျှင် "ခုနက ဖတ်ပြသွားတာကို သားတို့၊ သမီးတို့ ဘယ်လိုနားလည်သလဲ၊ နားလည်သလောက် ပြန်ပြောပြပါ"ဟုပြောပါ။
- အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကျန်ရှိနေသေးသော အကြောင်းအရာများကို ကလေးများအား တစ်ယောက်ချင်းစီ ဖတ်ပြစေ၍ တစ်ပုဒ်ဖတ်ပြပြီးတိုင်း ကလေးများ၏ နားလည်မှုကို မေး မြန်းပါ။

မွန်မွန်

"ဒီနေ့ သမီး ကျောင်းသွားဖို့ အိမ်ပေါ်က ဆင်းလာတော့ ခြံဝနားမှာ ငှက်ပေါက်စလေး တစ်ကောင် သစ်ပင်ခြေရင်းမှာ ပြုတ်ကျပြီး တကျီကျီနဲ့ အော်နေတာကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သမီး သစ်ပင်ပေါ် လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ငှက်သိုက်လေးတစ်ခု တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ဒီငှက်ကလေးက အဲဒီငှက်သိုက်ကနေ ပြုတ်ကျလာတာ ဖြစ်မယ်ထင်လို့ ဖေဖေ့ အကူအညီနဲ့ ငှက်ကလေးကို ငှက်သိုက်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးခဲ့ပါတယ်"

ဖိုးဇော်

"ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်နေ့မှာ ရွာအပြင် ကုက္ကိုပင်ကြီးအောက်မှာ သားတို့ ဆော့ကစား နေကြတုန်း အထုပ်ကြီးတစ်ထုပ်ကို ထမ်းလာတဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်ဟာ သားတို့ ကစား နေတဲ့ ကုက္ကိုပင်ကြီးအောက်မှာ ဝင်ပြီး နားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဦးလေးကြီးဟာ အရမ်း ပင်ပန်းပြီး မောနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ သားက ဒီဦးလေးကြီး ရေသောက်ချင်မှာပဲလို့ တွေး ပြီး အဲဒီဦးလေးကြီးအတွက် ရေချမ်းစင်ကရေကို ခပ်ပြီး တိုက်ခဲ့ပါတယ်"

မီးမီး

"သမီးကတော့ ဒုတိယတန်းမှာ ပညာသင်ကြားနေတဲ့ မီးမီးဖြစ်ပါတယ်။ သမီးမေမေက ဈေးမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ရောင်းပါတယ်။ သမီးက မနက်တိုင်း မေမေနဲ့အတူ ဈေးလိုက် သွားပါတယ်။ မေမေဆိုင်ခင်းချိန်မှာ သမီးက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝိုင်းစီပေးပြီးရင် ဈေး လည်း ဝိုင်းကူရောင်းပေးပါတယ်"

သံချောင်း

"သားတို့ခြံဝင်းအပြင်ဘက် မြေကွက်လပ်မှာ အများသုံး ရေတွင်းလေးတစ်တွင်း ရှိပါ တယ်။ မိုးတွင်းတုန်းက မိုးရွာထားတော့ ရေညှိတွေက သံမံတလင်းမှာ အပြည့်ပါပဲ။ ရေစိုရင် ပွလာပြီး နေပူတော့ပြန်ခြောက်သွားတယ်။ တစ်နေ့မှာ သား ရေချိုးဖို့သွားတော့ ချော်လဲမလို ဖြစ်သွားတယ်။ တခြားသူတွေ ရေချိုးရေခပ်ထားတော့ ရေညှိတွေပွလာပြီး ချောနေလို့လေ။ ဒီ

www.dhammaransi.com

ရေတွင်းမှာ ကလေး၊ လူကြီးအားလုံး ရေချိုး ရေခပ်ကြတဲ့အတွက် ချော်လဲသွားရင် ခြေလက်ကျိုး၊ ခေါင်းကွဲတာတွေ ဖြစ်မှာစိုးလို့ သားက အဲဒီရေညှိတွေကို ပြောင်အောင်တိုက်၊ တံမြက်စည်းလှည်းပြီး ရေနဲ့စင်အောင် ဆေးခဲ့ပါတယ်" ● အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - အခုဖတ်ပြသွားတဲ့ ကလေး (၅) ဦးက ဘယ်သူတွေလဲ။ - သူတို့ ဘာတွေလုပ်သွားတာလဲ။ - သူတို့ လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်လား။ - ဘာကြောင့် ကောင်းတယ်လို့ ပြောနိုင်သလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော အဲဒီကလေးတွေလို လုပ်ဖူးကြလား။ ● "ဟုတ်ပြီ၊ နောက်တစ်ချိန်မှာ သားတို့၊ သမီးတို့ လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်တွေ အကြောင်း ပြောပြကြရအောင်"ဟုပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ဗလာစာရွက်များနှင့် တိပ်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများကို စာရွက် တစ်ယောက်တစ်ရွက်စီပေး၍ "သားတို့၊ သမီးတို့ လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို စဉ်းစားပြီး စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားကြပါ"လို့ ပြောပါ။ (အချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။) ● ကလေးများ ရေးနေသောအချိန်တွင် ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါအချက်များကို ရေးထားပါ။ - သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်သူ - တိရစ္ဆာန်လေးများကို သနားကြင်နာတတ်သူ - လူကြီးမိဘကို ကူညီတတ်သူ - သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားသူ - သန့်ရှင်းရေးလုပ်သူ ... စသည်ဖြင့်။ (ကလေးများ၏ အဖြေပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သည်များကို ထပ်ဖြည့်ပေးပါ။) ● ကလေးများအားလုံး ရေးပြီးလျှင် သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကပ်ရန် ရောင်စုံကပ်ခွာလေးများကို တစ်ယောက်တစ်ခုစီ ပေးပါ။ ● ရေးပြီးလျှင် မိမိပြုလုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်သည် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားသောအချက်များထဲမှ မည်သည့်အချက်နှင့် ကိုက်ညီသည်ကို စဉ်းစားပြီး ပေးထားသောကပ်ခွာများဖြင့် သွား၍ ကပ်ကြပါစေ။ ● ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ပြီးလျှင် ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကပ်ထားသည့် ကပ်ခွာများကိုကြည့်၍ "သားတို့၊ သမီးတို့ အခု ကပ်ထားတာ .... မှာ အများကြီးပဲ။ ကပ်ထားတာ မရှိသည့်နေရာတွင် "ဒီဟာလေးကိုလည်း လုပ်ပေးဖို့ လိုသေးတယ်နော်" စသည်ဖြင့် ဖြည့်စွက် ပြောပြပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကလေးငါးဦးစီ၏ အမည်ရေးထားသော စာရွက်များ၊ ကလေးအားလုံး၏ အမည်ပါသော စာရွက်ကြီး။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက ကလေးငါးဦးစီ၏ အမည်ရေးထားသောစာရွက်ကို တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ရွက်စီ ဝေပေးပါ။ (မှတ်ချက်။ ။ အုပ်စုတစ်စုတွင် ပေးသောအမည်သည် အခြားအုပ်စုမှ ကလေးများ၏ အမည်များဖြစ်ရပါမည်။ အုပ်စုတွင်းရှိ ကလေးများ၏ အမည်များနှင့် စာရွက်တွင် ရေးထားသောအမည်များ မတူညီစေရပါ။) ❁ ပြီးလျှင် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ကလေးများအား ညွှန်ကြားပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့က အခုရထားတဲ့ စာရွက်မှာပါတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အမည်ဘေးမှာ သူတို့တွေရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်လေး တစ်ချက်ရေးမယ်။ ဥပမာ - ဇော်ဇော်- ကူညီတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းအားလုံး တိုင်ပင်ပြီးရေးမယ်နော်။ ပြီးရင် အုပ်စုအားလုံးက ထွက်ပြောရမယ်"ဟုပြောပါ။ ❁ ကလေးများ ရေးပြီးလျှင် တစ်ယောက်စီ ထွက်၍ပြောပြပါစေ။ ❁ ဆရာက ကလေးများ၏ အမည်အားလုံးတွင် ဖြည့်ပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။ ❁ အားလုံး ဒီမှာ ကြည့်ပါဦး၊ ကိုယ်က ဘယ်လိုစိတ်ထားရှိတဲ့သူလဲ ကြည့်ပါဦး။ သားတို့၊ သမီးတို့တစ်တွေဟာ လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် မိုက်တဲ့ကလေးတွေလား။ ❁ "တပည့်တို့အားလုံးဟာ လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေဆိုတာ သေချာသွားပြီ။ ဒီလို လိမ္မာတဲ့ ကလေးတွေဟာ အမြဲတမ်း လိမ္မာတဲ့ကလေးဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြရမယ်။ ဇာတ်လမ်းထဲက ကလေးလေးတွေလို ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို နေ့တိုင်းပြုမူဆောင်ရွက် နေထိုင်သွားကြရမယ်။ ဒီလို ပြုမူနေထိုင်သူကိုသာ လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့တစ်တွေ ကိုယ့်အကျိုး၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ကူညီတတ်တဲ့ သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာလေးတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။" စသည်ဖြင့်ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကို ကလေးများအားလုံး၏ အမည်ပါသော စာရွက်ပေါ်တွင်ရေးပါ။

www.dhammaransi.com

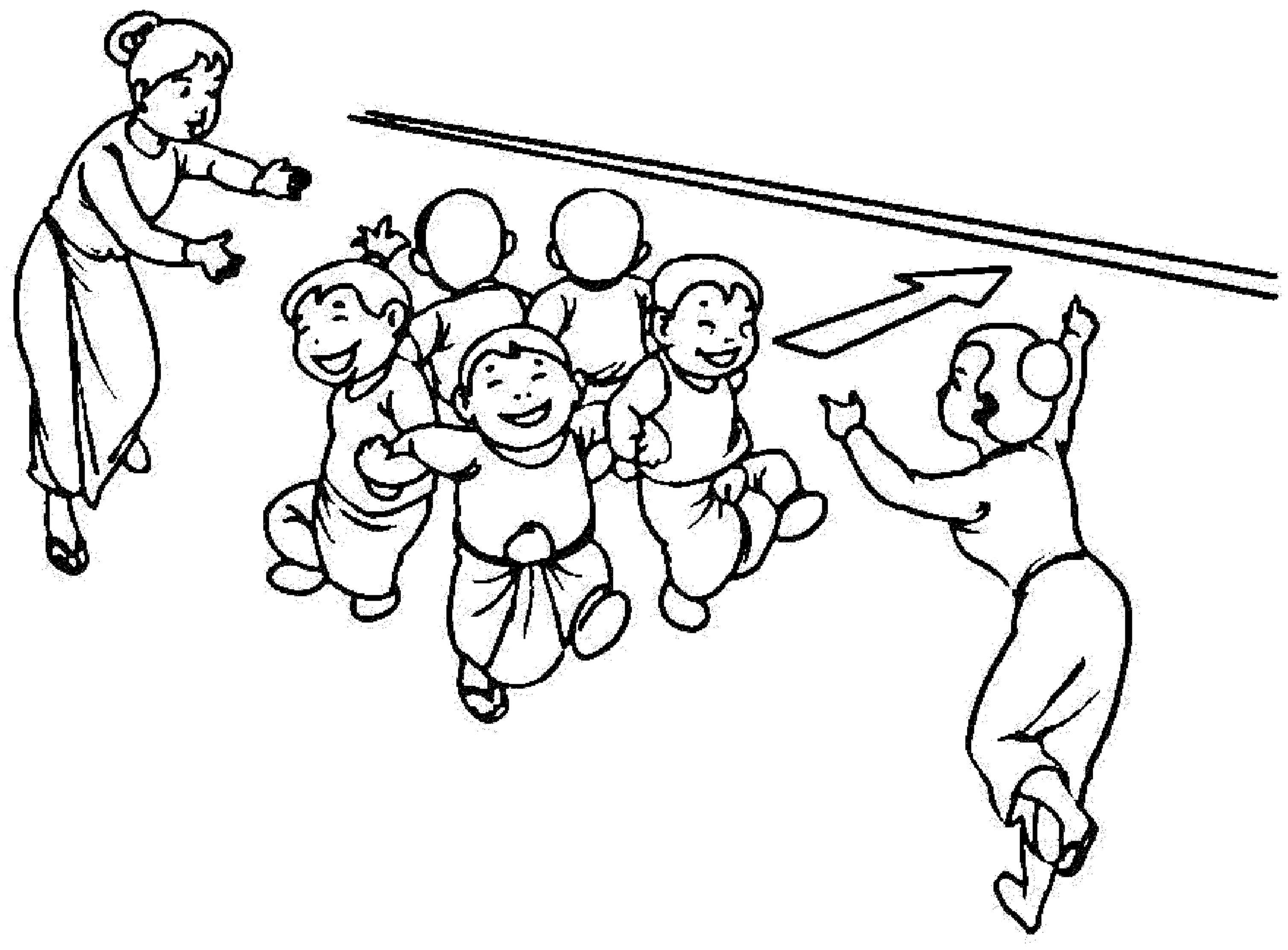
သင်ခန်းစာ (၃၂)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ညီညီညွတ်ညွတ် နေကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ အချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်မှသာ အမှုကိစ္စများ အောင်မြင်ပြီးစီးနိုင်ပုံနှင့် အခက်အခဲများ ကျော်လွှားနိုင်ပုံကို သိရှိစေရန်၊

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ပင့်ကူလမ်းလျှောက်ကစားနည်းကို ကစားရန်အတွက် ဦးစွာ ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ပေးထားရမည်။  • ထို့နောက် ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ တစ်အုပ်စုလျှင် အနည်းဆုံး (၅) ဦး ပါဝင်ရမည်၊ • အုပ်စုတစ်စုချင်းစီရှိ ကလေးများအား ကျောပေး၍ လက်များကို ခိုင်မြဲစွာ ချိတ်ထားပါစေ၊ • ပင့်ကူကလေးများလို ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သည်အထိ လမ်းလျှောက်ပါစေ၊ • အုပ်စုတစ်စုစီမှ ကလေးများ စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိမှ ပင့်ကူကလေး ပန်းတိုင်သို့ အရင်ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ • ပန်းတိုင်သို့ အရင်ရောက်ရှိသွားသော အုပ်စုကို လက်ခုပ်တီး၍ ချီးကျူးစကား ဆိုပါ၊ • နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက ဒီကစားနည်းကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် အုပ်စုလိုက် စည်းစည်းလုံးလုံးဖြင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်သွားတဲ့အုပ်စုက အနိုင်ရသွားကြောင်းကို ကလေးများ နားလည်အောင် ထပ်မံ၍ ရှင်းပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ၊	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စုပေါင်းအင်အား ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- "သားတို့ သမီးတို့ အခု စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ ကစားပြီးသွားပြီဆိုတော့ ဆရာက ငုံးငှက်ကလေးတွေရဲ့ စည်းလုံးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြောပြမယ်"ဟုဆိုပြီး အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ကလေးများ စိတ်ဝင်စားအောင် ပြောပြပါ။

စုပေါင်းအင်အား

တစ်ခါက တောအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ငုံးတွေအုပ်စုဖွဲ့ပြီး နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီ ငုံးတွေကို ခေါင်းဆောင်တဲ့ ငုံးမင်းကြီးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ ခေါင်းဆောင်ငုံးမင်းကြီးဟာ လိမ္မာပါးနပ်ပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ လက်အောက်ငုံးငှက်တွေအပေါ်မှာလည်း အနစ်နာခံပြီး သနားကြင်နာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငုံးကလေးတွေဟာ ခေါင်းဆောင် ငုံးမင်းကြီးရဲ့ စကားကို နားထောင်ပြီး အုပ်စုလိုက်နေကြတယ်။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဘယ်တော့မှ ခွဲပြီးမနေကြဘူး။ အစာရှာတဲ့အခါမှာလည်း အတူတူရှာစားလေ့ရှိကြတယ်။

တောအုပ်ကြီးနဲ့ မနီးမဝေးမှာ ငှက်မုဆိုးတွေ နေထိုင်တဲ့ရွာတစ်ရွာရှိတယ်။ ငှက်မုဆိုးတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တောအုပ်ထဲကိုလာပြီး ချုံပုတ်ထဲကနေ ငုံးငှက်သံအတုလုပ်ကာ ငုံးတွေကို ထောင်ဖမ်းလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ ခေါင်းဆောင်ငုံးမင်းကြီးက ငုံးတွေ လျော့နေတာကို သတိထားမိသွားတယ်။ "ငါ့အမျိုးတွေ ဘာ့ကြောင့် လျော့နေရတာလဲ"လို့ စုံးစမ်းစစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ငှက်မုဆိုးရဲ့လက်ချက်ကြောင့် လျော့နေရတာကို သိသွားပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ငုံးမင်းကြီးက ငုံးတွေကိုစုဝေးစေပြီး "အို ... ငုံးငှက်အပေါင်းတို့ ကျွန်ုပ်တို့အမျိုးတွေ နေ့စဉ်အသတ်ခံနေရတာကို သင်တို့လည်း သိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအန္တရာယ်က လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာဟာ တစ်ဦးကောင်းနဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ လက်တွဲကြမှသာ အောင်မြင်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် မုဆိုးရဲ့ပိုက်ကွန်ထဲမိသွားပြီဆိုရင် ပိုက်ကွန်ဆန်ကာကွက်ထဲကို ခေါင်းလျှိုပြီး အပေါ်ကို ညီညီညွတ်ညွတ် ပျံတက်ကြမယ်။ အဲဒီနောက် ဆူးချုံပေါ်မှာနားပြီး ဆူးချုံအောက်က ပြန်ထွက်ကြမယ်။ ဒီလိုလုပ်မှသာ ကျွန်ုပ်တို့ အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်နိုင်မှာ"လို့ ပြောကြားခဲ့တယ်။

ငုံးငှက်ကလေးတွေဟာ ခေါင်းဆောင်ငုံးမင်းကြီးရဲ့စကားကို သဘောတူပြီး ငုံးမင်းပြောတဲ့အတိုင်း ပိုက်ကွန်ထဲမိတဲ့အခါ ညီညီညွတ်ညွတ် ပြန်တက်ကြတယ်။ ဒီတော့ မုဆိုးကြီးဟာ ဆူးချုံပေါ်က ပိုက်ကွန်ကိုပြန်သိမ်းပြီး လက်ဗလာနဲ့ အိမ်ကိုပြန်သွားရတော့တယ်။

တစ်နေ့မှာ ငုံးငှက်ကလေးတွေ အစာစားနေကြရင်း ငုံးတစ်ကောင်က အခြားငုံးတစ်ကောင်ရဲ့ ခေါင်းကို မတော်တဆ တက်နင်းမိသွားတယ်။ "ငါ့ခေါင်းကို ဘယ်သူ နင်းလိုက်တာလဲ"လို့ အနင်းခံလိုက်ရတဲ့ ငုံးကလေးက အော်လိုက်တယ်။ ဒီအခါ တက်နင်းမိသွားတဲ့ ငုံးကလေးက "ကျွန်တော်ပါ။ ရုတ်တရက် မမြင်လိုက်လို့ နင်းမိသွားတာပါ။ တောင်းပန်ပါတယ်"လို့ ပြောပေမဲ့ မကျေနပ်နိုင်ကာ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ရန်ပွဲမှာ အခြားငုံးငှက်တွေပါဝင်လာလို့ ကြီးကျယ်သွားခဲ့တယ်။ ခေါင်းဆောင်ငုံးမင်းလာပြီး အမျိုးမျိုး ဖျန်ဖြေပေးပေမဲ့ နားမထောင်ဘဲ ဆက်ပြီး ရန်ဖြစ်နေကြတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ငုံးမင်းလည်း စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ပဲ သူ့အပေါ်သစ္စာရှိတဲ့ နောက်လိုက် ငုံးတစ်အုပ်ကိုခေါ်ကာ ထွက်ခွာသွားခဲ့တယ်။ ငှက်မုဆိုးဟာ ခါတိုင်းလိုပဲ ချုံထဲကနေ ငုံးငှက်သံအတုလုပ်ပြီး ပိုက်ကွန်ကိုပစ်လိုက်တယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ ငုံးငှက်ကလေးတွေဟာ အရင်ကလို

 www.dhammaransi.com

မညီညွတ်ကြတော့ဘဲ "မင်းက ပိုသန်မာတယ်။ မင်းပဲ ပိုက်ကွန်ကို မ"၊ "မင်းက ငါ့ထက်ပိုပြီး အားရှိပါတယ်၊ ပိုက်ကွန်ကို မင်းပဲ မ တော့" စသဖြင့် ငြင်းခုံနေကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မုဆိုးဟာ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ငြင်းခုံတွက်ကပ်နေကြတဲ့ ငုံးငှက်လေးတွေကို အလွယ်တကူ ဖမ်းယူပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အိမ်ကို ပြန်သွားခဲ့တော့တယ်။ မှီငြမ်း။ ။ သမ္မောဒမာနဇာတ် ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၁၄၄၊ ဇာ၊ ဌ၊ ၁၊ ၂၂၄၊ • ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက မေးခွန်းများ မေးပါ။ - ငုံးငှက်လေးတွေ ပိုက်ကွန်ထဲက လွတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။ မှတ်မိတဲ့သူ ပြောပြပါဦး။ - ဘာဖြစ်လို့ မုဆိုးကြီးက ငုံးတွေကို ဖမ်းမမိတာလဲ။ - ငုံးတွေ ဘာဖြစ်လို့ ရန်ဖြစ်ကြတာလဲ။ - ရန်ဖြစ်နေတဲ့ငုံးတွေကို ဘယ်သူက ရန်မဖြစ်ဖို့ ပြောတာလဲ။ - နောက်တစ်ကြိမ်မှာ မုဆိုးကြီးက ငုံးကလေးတွေကို ဘယ်လိုဖမ်းသလဲ။ - ဒီတစ်ခါ ဘာဖြစ်လို့ မုဆိုးကြီးက ငုံးတွေကို ဖမ်းမိသွားသလဲ။ • ကလေးများဖြေပြီးပါက ဇာတ်လမ်း၏ အနှစ်ချုပ်ကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ - အချင်းချင်း ညီညွတ်မှုရှိရန် အရေးကြီးတယ်။ ညီညွတ်မှုမရှိပါက ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်.... စသည်ဖြင့်။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စည်းလုံးခြင်း ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• စုပေါင်းအင်အား ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြီး စည်းလုံးခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ • ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာနှင့်တကွ သံပြိုင်ရွတ်ဆိုစေပါ။ **စည်းလုံးခြင်း** ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပျော်ပျော်ရွှင်၊ ငုံးလေးများအသွင်။ အကူညီလိုရင် ညီညာမနေး၊ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေး၊ ဖေးဖေးမမ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေလို။ ကြိုးဆိုကာ လက်ချင်းဆက်၊ စည်းလုံးခြင်းအတွက်။ ။	

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး "သားတို့၊ သမီးတို့ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုအရာတွေမှာ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြမလဲ၊ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ"ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးကြပါစေ။ (ဥပမာ - ကျောင်းသန့်ရှင်းရေးကို စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း။) ❁ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်က ထွက်၍ ကျန်အုပ်စုများ ကြားအောင် ရှင်းပြကြပါစေ။ ❁ အုပ်စုအားလုံး ပါဝင်ပြီးပါက ညီညီညွတ်ညွတ်နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအကြောင်းကို ဆရာက အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၃)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ အလှူဒါန ပြုကြမယ်

သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ မိမိတတ်နိုင်သရွေ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းဖြင့်ကောင်းကျိုးများရရှိကြောင်း သိရှိစေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မရှိ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေး၍ ဆွေးနွေးပါ။ ကလေးများသိသလောက်သာ ဖြေပါစေ။ - "ကလေးတို့တွေ အလှူလုပ်တာ၊ အလှူပေးတာ တွေ့ဖူးလား။ ကိုယ်တိုင်ရော အလှူကို သွားဖူးသလား။ - "ဘာကြောင့် အလှူလုပ်တာ၊ အလှူပေးတာလို့ထင်သလဲ။" - "ကလေးတို့ရော အလှူပေးဖူးသလား။" - "ဘယ်သူတွေကို ပေးလှူဖူးသလဲ" - "ဘယ်နေရာတွေမှာ ပေးလှူဖူးသလဲ" (ကလေးတို့ပေးလှူဖူးသောလူ၊ နေရာ တစ်ခုချင်းပေါ် မူတည်၍ မေးခွန်းဆက်မေးပါ။) - "ကလေးတို့က ဘာဖြစ်လို့လှူရတာလဲ" (ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ၊ အလှူခံသူကိုရော ဘာဖြစ်စေချင်တာလဲ) • ကလေးများဖြေပြီးပါက အလှူပေးခြင်းအကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပေးပါ။ "အလှူပေးတယ်ဆိုတာ အမှန်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့သူတွေ၊ လိုအပ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် မိမိတတ်နိုင်သရွေ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုက်တဲ့အတွက် လောလောဆယ်မှာလှူတဲ့ လူကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်ဝမ်းသာတယ်၊ ပီတိဖြစ်တယ်၊ တကယ်လိုအပ်နေတဲ့သူတွေ၊ လိုအပ်တဲ့နေရာတွေအတွက်လည်း အထောက်အပံ့ အကူအညီတွေရစေနိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေလည်း ဖြစ်စေတယ်။" • ထို့နောက် "အလှူဒါနပြုခြင်းဟာ အခု လောလောဆယ်မှာလည်း ကောင်းကျိုးတွေရှိသလို နောင်ဘဝတွေမှာလည်း ကောင်းကျိုးတွေပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို နောက်စာသင်ချိန်မှာ ဆက်ပြောပြမယ်နော်"ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိန်းမချောလေးမာလာ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❀ "အလှူဘာဖြစ်လို့ လုပ်ကြလဲ၊ အလှူလုပ်ရင် ဘာအကျိုးရတတ်သလဲဆိုတာကို ဇာတ်လမ်းလေးနဲ့ ပြောပြမယ်နော်"ဟု အစပျိုးပြီး အောက်ပါ မိန်းမချောလေးမာလာ ဇာတ်လမ်းကို အသံနေအသံထားဖြင့် ပြောပြပါ။

မိန်းမချောလေး မာလာ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဗာရာဏသီပြည်မှာ အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ သူဆင်းရဲမလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ဆင်းရဲသလဲဆိုရင် တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရ၊ သောက်ရတဲ့အထိ ဆင်းရဲတယ်။ တစ်နေ့မှာ တစ်တိုင်းပြည်လုံး ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲကျင်းပတော့ အကောင်းစားအဝတ်အစားနဲ့ ရတနာတွေဝတ်ပြီး ပွဲသွားကြတဲ့သူတွေကို သူဆင်းရဲမလေးက မြင်နေရတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဝတ်အစားသစ်ဝယ်ပေးဖို့ ဖေဖေ၊ မေမေတို့ကို ပူဆာတယ်။ သူဆင်းရဲမလေးရဲ့မေမေက "သမီးလေး... မေမေတို့မိသားစု ဆင်းရဲတာ သမီးသိပါတယ်၊ သမီးလေးကို လှလှပပ ဝတ်စေချင်တာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ မေမေတို့ဆီမှာ ပိုက်ဆံမှ မရှိတာကွယ်" လို့ စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ ပြောရာတယ်။

စိတ်ထက်သန်နေသော သူဆင်းရဲမလေးက "သမီးကိုယ်တိုင် သူဌေးအိမ်မှာ အလုပ်လုပ်ပြီးဝယ်ပါရစေ၊ မေမေတို့ခွင့်ပြုပေးပါ"လို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ မိဘခွင့်ပြုချက် ရပြီးတဲ့နောက် သူဌေးကြီးတစ်ဦးဆီသွားပြီး "အကောင်းဆုံး အဖိုးတန်ဆုံး ဝတ်စုံတစ်စုံ လိုချင်ပါတယ်ရှင်၊ ဒီအိမ်မှာ ကျွန်မလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်ရှိရင် အလုပ်သမားအဖြစ် အလုပ်လုပ်ဖို့ လက်ခံပေးပါ"လို့ ပြောလိုက်တော့ သူဌေးကြီးက "သုံးနှစ် အလုပ်လုပ်နိုင်ရင် လိုချင်တာကိုပေးမယ်"လို့ ကတိပေးလိုက်တယ်။

သူဌေးကြီးက ရိုးရိုးသားသား၊ ကြိုးကြိုးစားစား မနိမကပ်လုပ်တဲ့ သူဆင်းရဲမလေးကို သုံးနှစ်မပြည့်ခင်မှာပဲ အကောင်းဆုံး အဝတ်တစ်စုံကိုသာမက တခြားအဝတ်များကိုပါ ပေးလိုက်တယ်။ သူဆင်းရဲမလေးဟာ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ သူဌေးကြီးပေးတဲ့ အကောင်းစားဝတ်စုံကို ယူပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ မြစ်ဆိပ်ကိုရေချိုးထွက်ခဲ့တယ်။

သူဆင်းရဲမလေးတို့ ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာပဲ သူခိုးတွေက သင်္ကန်းကို လုယူသွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သစ်ခက်သစ်ရွက်တို့နဲ့ ဖုံးအုပ်ထားရတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ရေချိုးဆိပ်ကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီရဟန်းကို မြင်လိုက်တဲ့ သူဆင်းရဲမလေးက "ဒီရဟန်းရဲ့ သင်္ကန်းတွေကို သူခိုးတွေ လုယူသွားတာထင်တယ်၊ ငါဟာ အရင်ဘဝတွေက မလှူခဲ့ဖူးလို့ ဒီဘဝမှာ အကောင်းစားအဝတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မရခဲ့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ရလာတဲ့ အကောင်းစားအဝတ်ကို နှစ်ပိုင်းဖြတ်ပြီး တစ်ပိုင်းကို ရဟန်းတော်ကို လှူလိုက်မယ်"ဆိုတဲ့ အတွေးဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်။

အဲဒီလို တွေးပြီးတာနဲ့ ရေထဲက တက်၊ အဝတ်ကို အမြန်ဝတ်ပြီး အကောင်းဆုံး အဝတ်စကို အလယ်က ဖြတ်ပြီး တစ်ပိုင်းကိုလှူလိုက်တယ်။ ရဟန်းတော်က ချုံကွယ်ရှိရာကို သွားပြီး သူဆင်းရဲမလေးလှူတဲ့ အဝတ်ကိုဝတ်ရုံလိုက်တယ်။ အဝတ်အသစ်ကို ဝတ်ရုံလိုက်တဲ့ ရဟန်းတော်ရဲ့ ရုပ်အဆင်းက နေရောင်လိုပဲ ကြည်လင်တောက်ပသွားတယ်။

သူဆင်းရဲမလေးက ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရဟန်းကို မြင်ရတဲ့အခါ "ရဟန်းတော်ဟာ အဝတ်သင်္ကန်း မဝတ်ထားတုန်းက ကြည့်လို့မကောင်းဘူး၊ အခု အဝတ်သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံ

www.dhammaransi.com

လိုက်တော့ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတယ်၊ ကျန်တဲ့ တစ်ပိုင်းကို ထပ်ရုံလိုက်ရရင် ပိုပြီး ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းမှာပဲ”လို့ တွေးပြီး ကျန်တဲ့အဝတ်စကိုပါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ထပ်လှူလိုက်တယ်။

လှူပြီးတော့ “အရှင်ဘုရား ဒီအကောင်းဆုံး အဝတ်စကို သင်္ကန်းအဖြစ် လှူရတဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် တပည့်တော်သည် ဘဝဆက်တိုင်း ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ ဖြစ်ရပါလို၏။ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်သူဖြစ်ရပါလို၏။ အလွန်ချောမောလှပသူ ဖြစ်ရပါလို၏။ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရသောသူဖြစ်ရပါလို၏” လို့ ဆုတောင်းတယ်။

သူဆင်းရဲမလေးဟာ ရဟန်းတော်ကို အဝတ်သင်္ကန်း လှူခဲ့ရတဲ့ကောင်းမှုကြောင့် နတ်သား၊ နတ်သမီးဘဝ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ လူဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း သူဌေးအမျိုးမှာ ဖြစ်ရတဲ့အပြင် ဆုတောင်းခဲ့တဲ့အတိုင်း အလွန်ချောမောလှပတဲ့ မိန်းမချောလေးမာလာ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ဥမ္မာဒန္တီဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပဥ္စမတွဲ၊ ၁၉၆၆၊ ဇာ၊ ၄၊ ၅၊ ၂၂၀။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ ဇာတ်လမ်းပါအကြောင်းအရာများကို မေးခွန်းများမေး၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ပြပါ။ ကလေးများ နားမလည်သောအချက်များကို ရှင်းပြပါ။
  - ဇာတ်လမ်းအစမှာ သူဆင်းရဲမလေးက ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။ သူဖြစ်ချင်တာကိုရအောင် ဘယ်လို ကြိုးစားခဲ့သလဲ။
  - သူဆင်းရဲမလေးက သူအလွန်လိုချင်ခဲ့တဲ့ ဝတ်စုံကို ဘယ်သူ့ကို လှူဒါန်းလိုက်သလဲ။ ဘာကြောင့် လှူဒါန်းလိုက်တယ်လို့ ထင်သလဲ။
  - လှူဒါန်းပြီးတဲ့အခါမှာ သူဆင်းရဲမလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ နောင်ဘဝမှာရော ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားခဲ့ရသလဲ။
  - သားတို့၊ သမီးတို့သာ သူဆင်းရဲမလေးရဲ့နေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မိန်းမချောလေးမာလာဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးအရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • မိန်းမချောလေးမာလာဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများကို သင်ပုန်း သို့မဟုတ် ဖိုက်ဘုတ်ပေါ်တွင် အစဉ်အတိုင်း ကပ်ထားပါ။ • ဇာတ်လမ်းကို အုပ်စုလိုက် သရုပ်ဆောင်ရင်း ပြန်လည်ပြောပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားထားပါ။ • အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီးနောက် တစ်အုပ်စုချင်း သရုပ်ဆောင်ရင်း ပြောပြကြပါစေ။ • အားလုံးသရုပ်ဆောင်ပြီးသောအခါ လှူဒါန်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အနှစ်ချုပ်စကားများ ပြောကြားပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အလှူဒါန ပြုကြမယ်ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးပြီး စုပေါင်းညီညာစွာ ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ ထို့နောက် အုပ်စုများဖွဲ့၍ အလှည့်ကျ ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပါစေ။ **အလှူဒါန ပြုကြမယ်** ပေးကမ်း စွန့်ကြဲ လှူဒါန်းတာ၊ မြတ်သောဒါနပါ။ စေတနာ ကောင်းစွာထား၊ ကုသိုလ်အလွန်များ။ သူတစ်ပါးလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာ။ အကျိုးမှာ ဘယ်မနေး၊ ဇကန်မုချပေး။ ။ ❁ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေး၍ ဆွေးနွေးပါ။ - အလှူပေးတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လို နားလည်သလဲ။ - ဘယ်လို လူမျိုးတွေကို အလှူပေးသင့်သလဲ။ ဘယ်နေရာတွေမှာ အလှူပေးသင့်သလဲ။ ❁ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ နေရာဒေသတစ်ခုချင်းအပေါ် မူတည်၍ "ဘာကြောင့်လဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို ဆက်မေးပါ။ ❁ အလှူပေးရမည့်သူများထဲတွင် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသော သူများပါ ပါဝင်အောင်မေးပေးပါ။ ❁ ဆရာက သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများအားလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်၍ မိမိတို့တတ်နိုင်သရွေ့ လုပ်အား၊ ငွေအား၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း စသဖြင့် ပါဝင်လှူဒါန်းကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၄)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ လိမ္မာသူကို အတုယူ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်များကို အတုယူတတ်စေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "သားတို့၊ သမီးတို့ အလွန်ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ကစားနည်းလေးတစ်ခု ကစားကြမယ်၊ ကစားချင်ကြတယ်မဟုတ်လား" ဟု ပြောပြီး အောက်ပါအတိုင်း ကစားနည်းကို ပြောပြပါ။ • ကလေးအားလုံးထဲမှ တစ်ယောက်ကို ရွေးထုတ်ပြီး အခန်းအပြင်တွင် ထွက်နေရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အခန်းထဲပြန်ဝင်လာလျှင် ပထမဦးဆုံး အမူအရာ ပြုလုပ်သူကို ရှာဖွေရွေးချယ်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြထားရမည်။ (အခန်းတွင်း၌ လုပ်ဆောင်နေပုံများကို အခန်းအပြင်က ကလေး မမြင်စေရပါ)။ • ကျန်ကလေးများထဲမှ သင့်လျော်သောကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်ကလေးအဖြစ် စတင်ရွေးချယ်ပါ။ ဆရာ ပြုလုပ်စေချင်သော အမူအရာကို ထိုကလေးအား သင်ပေးပြီး ပြုလုပ်စေပါ။ ကျန်ကလေးများအားလုံးက ထိုဦးဆောင်ကလေး အမူအရာအတိုင်း လိုက်လုပ်ရမည်ကို ဆရာက ကြိုတင်ညှိနှိုင်းပေးထားရမည်။ • ပြီးလျှင် ကလေးအားလုံး (ဦးဆောင် အမူအရာ ပြုလုပ်သူအပါအဝင်) ကို စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းလျက် မတ်တတ်ရပ်နေစေပြီး အခန်းအပြင်မှကလေးကို အခန်းတွင်းပြန်ခေါ်ပါ။ • ထိုကလေးကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ရပ်စေလျက် ကစားပွဲကို စတင်ပါ။ ဥပမာ - ဦးဆောင်သူက ခေါင်းကုတ်လျှင် အားလုံးက ခေါင်းကုတ်ရမည်။ ခါးထောက်လျှင် အားလုံး ခါးထောက်ကြရမည်။ (လက်ပိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းခါခြင်း၊ လက်မြှောက်ခြင်း၊ ခြေတစ်ဖက် ရှေ့ထုတ်ခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ ယုန်ကလေး နားရွက်ထောင်ပုံစံ၊ နားရွက်ကိုင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းကိုင်ခြင်း၊ ဗိုက်ပုတ်ခြင်းစသော အမူအရာများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုအမူအရာများအနက် အမူအရာတစ်မျိုးကို စက္ကန့် (၃၀) ခန့် အမူအရာပြုလုပ်ရပါမည်။) • အပြင်မှ ပြန်ဝင်လာသော စက်ဝိုင်းအတွင်းမှ ကလေးက ပထမဆုံး ဦးဆောင်အမူအရာပြုလုပ်သော ကလေးကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ရှာဖွေ ရွေးချယ်ပေးရမည်။ • မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးပေးနိုင်ပါက လက်ညှိုးထိုးခံရသူကို အခန်းပြင်ထွက်ခိုင်းပြီး ပထမအကြိမ်ကဲ့သို့ ပြန်လည်စီစဉ်ပြီး ဆက်လက်ကစားပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လိမ္မာသူကို အတုယူဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ လိမ္မာသူကိုအတုယူဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံကိုပြလျက် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ကလေးတို့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားကြသလား။ - ကစားရရင် ပျော်လား။ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူမကစားရရင်ရော ပျော်လား။ - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားချင်သလား။ - ကစားချင်ရင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေရမှာလား၊ ရန်ဖြစ်နေရမှာလား။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။	ကလေးများ ကြိုက်နှစ်သက်သလိုဖြေပါစေ။ ဆရာက လိုရာသို့ ရောက်အောင် ဆွဲခေါ်ပြောသွားပါ။

လိမ္မာသူကို အတုယူ

ယုန်ကလေးဖြူဖွေးဟာ စိတ်ကောင်းရှိပြီး သူတစ်ပါးကို အလွန်ကူညီတတ်တယ်။ ဖြူဖွေးဟာ မွေးရာပါ ခြေတစ်ဖက်မသန်တဲ့ ယုန်ကလေးဖြစ်ပေမဲ့ အားငယ်မနေဘဲ အမြဲတက်ကြွနေတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းယုန်ကလေးတွေနဲ့ ကစားရင် အလျှော့ပေးပြီး ကစားတတ်သလို ကြင်ကြင်နာနာလည်း ဆက်ဆံတတ်တယ်။ ဒီတော့ ကစားချိန်တန်ရင် သူငယ်ချင်းတွေက ဖြူဖွေးကို မရမကခေါ်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြတယ်။

အသက်ကြီးတဲ့ ယုန်ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွားတွေကိုလည်း ဖြူဖွေးက လိုအပ်တာတွေ ကူညီပေးလေ့ရှိတယ်။ ရေမရှိရင် ရေခပ်ပေးပြီး စားစရာမရှိရင်လည်း မြက်နုနု ချိုချိုလေးတွေကို ရှာပေးတတ်တယ်။ ပုံးရွာရင် မိုးရေမစိုအောင် လုံခြုံတဲ့တဲတွေ ဆောက်ပေးတယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာ ချမ်းရင် မီးလှုံဖို့ ထင်းခြောက်တွေ စုထားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြူဖွေးဟာ ယုန်ကလေးတွေထဲမှာ စံပြယုန်ကလေးအဖြစ် သတင်းမွှေးနေပါတယ်။

ဖြူဖွေးလေးနဲ့ ရွယ်တူဖြစ်တဲ့ ယုန်ကလေးရွှေဝါကတော့ သူတစ်ပါးကို အလွန်ကျီစယ် နောက်ပြောင်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ယုန်ငယ်လေးတွေကို ငိုအောင် စတတ်ပြီး ရွယ်တူယုန်လေးတွေကို အမျိုးမျိုး နောက်ပြောင်တတ်လို့ ရွှေဝါဆိုရင် အဝေးကရှောင်ကြတယ်။ ကစားရင် ခေါ်မယ့်သူမရှိသလို အစာရှာထွက်ရင်လည်း တစ်ကောင်တည်းသွားရတယ်။ ရွှေဝါဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အထီးကျန်လာပါတော့တယ်။

အဲဒီအခါမှာ ရွှေဝါဟာ ယုန်ငယ်လေးတွေ ရွယ်တူယုန်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆော့ကစားနေတဲ့ ဖြူဖွေးကို ကြည့်ပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြူဖွေးရဲ့အားနည်းချက်ကို အသုံးချပြီး လှောင်ပြောင်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကစားနေတဲ့ ဖြူဖွေးတို့အနားသွားပြီး "ဒီမှာ သူငယ်ချင်းတို့ … ငါလမ်းလျှောက်တာ ကြည့်ကြပါဦး"လို့ပြောရင်း ဖြူဖွေးလမ်းလျှောက်သလို ထော့နင်းထော့နင်း လျှောက်ပြတယ်။ ဖြူဖွေးကိုလည်း လှမ်းကြည့်ပြီး လှောင်ပြုံး ပြုံးပြလိုက်တယ်။ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ ဖြူဖွေးကတော့ ဘာမှ ပြန်မပြောပါဘူး။

ဖြူဖွေးရဲ့စိတ်သဘောထားကို သိကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေထဲက ယုန်မလေး ကြာဖြူကတော့ ဖြူဖွေးလို ငြိမ်ခံမနေဘဲ "ဒီမှာ ရွှေဝါ … သူတစ်ပါးရဲ့ အားနည်းချက်ကို အသုံးချပြီး လှောင်ပြောင်တာဟာ စိတ်ကောင်းရှိသူရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့

www.dhammaransi.com

ဖြူဖွေးက ခြေထောက်မသန်သူဆိုပြီး အားငယ်စိတ်နဲ့ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေတဲ့သူလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခြေထောက်မသန်ပေမဲ့ အစွမ်းအစ အရည်အချင်းရှိတယ်။ ဖြူဖွေးစိတ်ကောင်းရှိတာ၊ သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်တာ အားလုံးအသိပဲ။ ဖြူဖွေးက စံပြဆုတောင် ရထားတာ၊ ဖြူဖွေးရဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို အတုယူဖို့သာ ကြိုးစားပါ။ နောက်တစ်ခါ လှောင်ပြောင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့”လို့ ဝင်ပြောတယ်။

ရွှေဝါဟာ ဂရုမစိုက်တဲ့ အမူအရာနဲ့ ထွက်သွားပြီး တောအုပ်ထဲ ပြေးဝင်သွားခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုပြေးထွက်ခဲ့တဲ့ ရွှေဝါဟာ စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုကို တွေ့တော့ ခုန်ကူးလိုက်တယ်။ အရှိန်နဲ့ပြေးလာပြီး ခုန်းကူးလိုက်တဲ့အတွက် ခြေထောက်ပြန်အချမှာ အရှိန်လွန်ပြီး ခြေထောက်နာသွားပါတယ်။ နာလွန်းလို့ ချက်ချင်း ပြန်မထနိုင်ပါဘူး။ တော်တော်ကြာမှ ထကြည့်တော့ ကောင်းကောင်း မလျှောက်နိုင်လို့ ထော့နင်းထော့နင်းပဲ လျှောက်ရတယ်။ ရွှေဝါဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထော့နင်းထော့နင်းလျှောက်ရမှ အဲဒီလို လျှောက်နေရတဲ့ ဖြူဖွေးရဲ့ဒုက္ခကို ကိုယ်ချင်းစာမိပြီး အားနာသွားမိတယ်။

ဒါကြောင့် ရွှေဝါဟာ ဖြူဖွေးကို ဘယ်တော့မှ မနောက်ပြောင်တော့ဘဲ “ဖြူဖွေးလို စိတ်ကောင်းထားပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတော့မယ်”လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဖြူဖွေးကိုလည်း တောင်းပန်တယ်။ အဲဒီအခါ ဖြူဖွေးနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ဝမ်းသာအားရနဲ့ ရွှေဝါကို ပွေ့ဖက်ပြီး ကစားတဲ့နေရာကို ဆွဲခေါ်သွားကြပါတော့တယ်။

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
    - ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ဘာကောင်ပါသလဲ။
    - ယုန်ကလေးတွေရဲ့နာမည်ကို မှတ်မိသလား။
    - စိတ်ထားကောင်းတဲ့ ယုန်ကလေးက ဘယ်သူလဲ။
    - စိတ်ထားမကောင်းတဲ့ ယုန်ကလေးက ဘယ်သူလဲ။
    - သူငယ်ချင်းတွေ အချစ်ခံရတာ ဘယ်သူလဲ။
    - ဘာဖြစ်လို့ အချစ်ခံရတာလဲ။
    - သားတို့၊ သမီးတို့လဲ အချစ်ခံချင်သလား။
    - အချစ်ခံရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ... စသည်ဖြင့်မေးပါ။

- ထို့နောက် “သားတို့၊ သမီးတို့လည်း ဖြူဖွေးလေးကို အတုယူပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြရမယ်နော်” စသည်ဖြင့် ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ လိမ္မာသူကို အတုယူဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆေးခြယ်ရန် ရုပ်ပုံများ (လိမ္မာသူကို အတုယူဇာတ်လမ်း သရုပ်ဖော်ပုံများ) ဆရာက ကလေးများအား "ပန်းချီ ဆေးရောင်ခြယ်ချင်လား၊ ဆေးရောင်လှလှလေး ခြယ်ကြရအောင်"ဟု ပြောပြီးနောက် ကလေးများအား ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးသောအခါ မိမိတို့ ဆေးခြယ်ထားသောပုံများကို ကလေးများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြကြပါစေ။	ဆရာက ကလေးများနှင့် အတူတူ ပါဝင်ရမည်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါကဗျာကို အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပါ။ **လူယဉ်ကျေး** လိမ္မာသူကို အတုယူ၊ ကိုယ်လည်း လိမ္မာသူ။ အမူအရာ အကျင့်ကောင်း၊ တို့လူငယ် အပေါင်း။ မရွဲ့မစောင်း လမ်းကြောင်းမှန်၊ တို့များ လျှောက်နိုင်ရန်။ ဟန်ပန်မူရာ ယဉ်ကျေးဖို့၊ ကြိုးစားကြပါစို့။ ။ ❁ ကဗျာသင်ပြီး အချိန်ပိုနေပါက အောက်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပေးပါ။ ❁ ဆရာက ဦးစွာ အမူအရာ လုပ်ပြပါ။ - ကလေးနှစ်ယောက်က လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်တန်းပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်ချင်းထိထားပါ။ - ကလေးများကို တန်းစီ၍ ရပ်နေစေပြီး လက်အောက်မှ ယုန်ကဲ့သို့ ခုန်၍ခုန်၍ သွားပါစေ။ - ပါးစပ်မှလည်း ယုန်ကလေးလို ကျွီ- ကျွီ- ကျွီ- ကျွီ အော်၍ သွားပါစေ။ - နောက်တစ်ကြိမ် ယုန်ကလေးလို နားရွက်ထောင်၍ ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားပါစေ။ ❁ "ကလေးတို့ဟာ သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့ အမူအရာတွေကိုပဲ ယူရမယ်နော်၊ မကောင်းတဲ့ အမူအရာဆိုရင် ရှောင်ရမယ်နော်"ဟု ပြောပြီး သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၅)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	။ မြင်းဖြူရှင်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	။ တစ်ပါးသူ ဒုက္ခရောက်အောင်မ စနောက်သင့်ကြောင်းသိရှိစေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	။ စာအုပ်ပျောက်၍ လိုက်ရှာနေသောကလေးကို စာအုပ်ဖွက်ထားသော ကလေးများက ကြည့်ပြီး ရယ်နေပုံ၊ မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ယောက်ျားလေးများက မြွေရုပ်ဖြင့် ခြောက်လှန့်နေသောပုံ၊ ကလေးတစ်ဦးအား အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေနဲ့ထိုး၍ မှောက်လျက်လဲနေသောပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းစီကို ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ။ - အဲဒီလို လုပ်တာ ကောင်းလား။ - သူ/သူတို့ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ဖက်လူက ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့သာ ဆိုရင်ရော အဲဒီလို သူငယ်ချင်းမျိုးကို လိုချင်ပါ့မလား/ ချစ်ခင်ကြပါ့မလား။ - သူတစ်ပါးစိတ်ညစ်အောင်၊ အခက်တွေ့အောင်၊ ဒုက္ခရောက်အောင် စနောက်တဲ့သူဟာ လိမ္မာတဲ့သူလား၊ မိုက်တဲ့သူလား။ ● "သားတို့၊ သမီးတို့လည်း လိမ္မာတဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ချင်ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် စတာ၊ နောက်တာမျိုးတွေ မလုပ်ရဘူး" ဟု စသည်ဖြင့် ဆရာကပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို မေးပါ။ ရုပ်ပုံတစ်ခုလျှင် ကလေး ၃/၄ ဦးခန့်အား မေးနိုင်ပါသည်။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ (၁) ကုန်သည်တစ်ဦး၏ ဈေးဆိုင်ဘေးက လမ်းတွင် ဗွက်ထနေပြီး လမ်းလျှောက်သောသူများ ညစ်ပတ်နေသည့်ပုံ။
(၂) ကုန်သည်က ဗွက်ထနေသော နေရာတွင် သူကိုယ်တိုင် လမ်းခင်းပေးနေပြီး လူအများက ပျော်ရွှင်စွာ သွားလာနေသောပုံ။
(၃) လူအများ မြစ်တွင် ရေကူးနေပြီး မြစ်ကမ်းပါးပေါ်တွင် လူတစ်ဦး ချွတ်ထားသော အဝတ်များကို ကုန်သည်က ဖွက်နေပုံ။
(၄) ကုန်သည် သေသွားပြီးနောက် နတ်မြင်းဖြူပိုင်ဆိုင်သော၊ အဝတ်မပါသောနတ် ဖြစ်သွားပုံ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - "သားတို့၊ သမီးတို့တွေ သူငယ်ချင်းကို စနောက်ဖူးသလား" - "နောက်လိုက်တဲ့အချိန် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ" - "အစခံလိုက်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့စိတ်ထဲမှာရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ" ❁ ကလေးများ ဖြေတတ်သလိုဖြေပါစေ။ ပြီးလျှင် "သူငယ်ချင်းတွေကို အလွန်အကျွံ မစနောက်ရဘူး။ ဆရာက သူငယ်ချင်းတွေကို အလွန်အကျွံ စနောက်တဲ့သူတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောပြမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာက အခုမပြောသေးဘူး။ သားတို့၊ သမီးတို့ထဲက တစ်ယောက်လောက် သင်ပုန်းပေါ်မှာ ကပ်ထားတဲ့ ပုံကိုကြည့်ပြီး သားတို့၊ သမီးတို့ထင်တဲ့ အတိုင်း၊ မြင်တဲ့အတိုင်း ပြောကြည့်ရအောင်" စသည်ဖြင့်ပြောပြီး ကလေးများပြောတတ်သလို ပြောကြပါစေ။ ❁ ကလေးတစ်ယောက်ပြောသည့် ကြာချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောစေချင်သည့် ကလေးဦးရေကို ခန့်မှန်းထားပါ။	ဆရာက ရုပ်ပုံများကို အစဉ်အတိုင်းစီပြီး သင်ပုန်းတွင် ကပ်ထားပါ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ရုပ်ပုံများကိုပြပြီး အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ **မြင်းဖြူရှင်** ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဝေသာလီပြည်မှာ ကုန်သည်တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက သူ့အိမ်ရှေ့မှာ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်လေးတစ်ဆိုင် ဖွင့်ထားတယ်။ မိုးရာသီရောက်လာတော့ ကုန်သည်ရဲ့ ဈေးဆိုင်ရှေ့ကလမ်းမှာ ဗွက်တွေထနေတယ်။ ဈေးဝယ်လာတဲ့သူတွေက ဗွက်တွေကို ခုန်ကျော်ပြီး သွားရတာကြောင့် စိတ်ညစ်ကြတယ်။ ခြေထောက်တွေ၊ ဖိနပ်တွေကိုလည်း ရွှံ့တွေကပ်ပြီး ပေကုန်တယ်။	

www.dhammaransi.com

ဒါကို မြင်တွေ့နေရတဲ့ ကုန်သည်က "ဒီလမ်းမှာ သွားလာနေတဲ့သူတွေ စိတ်ချမ်းသာရအောင်၊ အဆင်ပြေပြေ လမ်းလျှောက်သွားနိုင်အောင် ငါ လုပ်ပေးချင်တယ်" လို့ တွေးနေတယ်။ အဲဒါကြောင့် နောက်နေ့မှာ ရွံ့ဗွက်အိုင်တွေပေါ် အဆင်ပြေပြေ လမ်းလျှောက်လို့ရအောင် သူကိုယ်တိုင် လမ်းခင်းထားပေးလိုက်တယ်။ လမ်းသွား၊ လမ်းလာတွေလည်း စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သွားလာလို့ ရသွားတယ်။

ဒီကုန်သည်က စိတ်ထားကောင်းတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကူညီတတ်တယ်၊ စကားကိုလည်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောဆိုတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန်လည်း ပြောတယ်။ ဒီအချက်တွေကြောင့် ကုန်သည်က လူချစ်လူခင် ပေါ်များတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

တစ်နေ့တော့ ညနေခင်းလောက်မှာ ကုန်သည်က သူ့သူငယ်ချင်းနဲ့ မြစ်ဆိပ်ကို ရေချိုးထွက်လာတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းက မြစ်ထဲ အရင်ဆင်းသွားတော့ သူက သူငယ်ချင်းကို နောက်ချင်တာနဲ့ အဝတ်တွေကို ဖွက်ထားလိုက်တယ်။ ရေချိုးပြီးတဲ့အချိန် သူက အဝတ်ကို အရင် ပြန်ဝတ်တယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းက အဝတ်မရှိတာကြောင့် ရေထဲမှာပဲ နေ နေရတယ်။ သူက အဲဒါကိုကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာရယ်နေတယ်၊ သူ့သူငယ်ချင်းက အလွန်စိတ်ညစ်နေတယ်၊ တော်တော်ချမ်းနေတဲ့အခါကျတော့မှ သူက အဝတ်ကို ပြန်ထုတ်ပေးတယ်၊

ဒီလိုနဲ့ တစ်ရက်မှာ ကုန်သည် အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားတယ်။ နောက်ဘဝမှာ နတ်သားတစ်ပါး ဖြစ်သွားတယ်။ လူ့ဘဝတုန်းက လမ်းခင်းပေးခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်တွေကြောင့် အလွန်လျင်မြန်အောင် ပြေးနိုင်တဲ့ အဖြူရောင်နတ်မြင်းတစ်ကောင်ကို ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူ့ဘဝတုန်းက ရေချိုးဆိပ်မှာ သူ့သူငယ်ချင်းရဲ့ အဝတ်ကို စနောက်ပြီး ဖွက်ထားခဲ့တာကြောင့် နတ်ဘဝကို ရောက်ရပေမဲ့ နတ်ဝတ်အင်္ကျီတွေ မဝတ်ရဘူး၊ နတ်ဖြစ်နေပေမဲ့လည်း မပျော်ရွှင်ရဘူး။ အခြားနတ်တွေ စုဝေးတဲ့နေရာကိုလည်း မသွားရဲဘူး၊ ညကျတော့မှပဲ နတ်မြင်းဖြူကြီးကို စီးပြီး လှည့်လည်သွားရရှာတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ အမ္ဗသက္ခရပေတဝတ္ထု၊ ပေတဝတ္ထု၊ ဋ္ဌ၊ ၂၀၀၊

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
  - ကုန်သည်က ဗွက်ဗွေထနေတဲ့လမ်းကို ဘာလုပ်ပေးလိုက်သလဲ၊
  - ကုန်သည်ကြီးရဲ့ စိတ်ထားက ကောင်းလား/မကောင်းဘူးလား၊
  - သူတစ်ပါးကို ကူညီပေးတတ်တဲ့ စိတ်ထားက ကောင်းလား/မကောင်းဘူးလား၊
  - စိတ်ထားကောင်းတဲ့အတွက် ကုန်သည်ကြီး သေလွန်သွားတဲ့အခါမှာ ဘယ်ဘဝကို ရရှိလဲ၊
  - လမ်းခင်းပေးလိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် ကုန်သည်ကြီး ဘာကို ရရှိသလဲ၊
  - ကုန်သည်ကြီးက ဘာ့ကြောင့် နတ်ဝတ်အင်္ကျီတွေ မဝတ်ရတာလဲ၊
  - သူတစ်ပါးကို စနောက်တယ် ဆိုတာ ကောင်းလား၊
  - ဘာကြောင့် စနောက်ခြင်းက မကောင်းတာလဲ၊ (ကလေးများ ဖြေတတ်သလို ဖြေပါစေ၊)

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ အစက်များချထားသည့် မြင်းပုံပါ စာရွက်များ၊ ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက အစက်များချထားသည့် မြင်းပုံပါ စာရွက်ကို ကလေးများအား တစ်ရွက်စီ ဝေပေးပြီး အစက်များဆက်ကာ ဆေးခြယ်ပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် အဝတ်မပါသောနတ်ပုံကို ပြ၍ "သားတို့၊ သမီးတို့ သူ့လိုမျိုး အဝတ်မပါတဲ့နတ် ဖြစ်ချင်သလား။ သားတို့၊ သမီးတို့သာ အဝတ်မပါတဲ့နတ် ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ အဲဒါဆိုရင် ဒီအဝတ်မပါတဲ့နတ်ကို အဝတ် ဝတ်ပေးလိုက်ရအောင်" ဟုဆို၍ ကလေးများကို တစ်ပုံစီ ဝေပေးပြီး ၎င်းတို့စိတ်ကြိုက် အဝတ်ဝတ်ပေးကြပါစေ။ ပြီးလျှင် ဆေးခြယ်ကြပါစေ။ ❁ ကလေးများအားလုံး ဆေးခြယ်ကြပြီးသောအခါ ဆရာက ချီးကျူးပြောဆိုပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၆)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ စားသောက်ရာမှာ ယဉ်ကျေးပါ
သင်ယူမှု ဦးတည်ချက် ။ ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်တတ်စေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❋ "သားတို့၊ သမီးတို့ ထမင်းစားတဲ့အခါ ပုံမှန်အားဖြင့် လက်နဲ့စားကြတယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ စားသလဲ"ဟု မေးမြန်းပြီး "ညာဘက်လက်နဲ့စားတဲ့သူ လက်ညှိုးထောင်"၊ "ဘယ်ဘက်လက်နဲ့စားတဲ့သူ လက်ညှိုးထောင်"ဟု ပြောပြီး လက်ညှိုးထောင်ကြပါစေ။ ❋ "တချို့က လက်နဲ့မစားဘဲ ဇွန်းနဲ့စားကြတယ်။ လက်နဲ့ပဲစားစား၊ ဇွန်းနဲ့ပဲစားစား အရေးကြီးတာက အစာမစားခင် လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြရမယ်" ဟု ပြောပြီးလျှင် အောက်ပါကဗျာကို ရွတ်ဆိုကြပါစေ။ **ဟော့ဒီလို** ဘယ်လက်ကို ရှေ့ပစ်လိုက် ဘယ်လက်ကို နောက်ပစ်လိုက် ဘယ်လက်ကို ရှေ့ပစ်လိုက် ... နောက်ပြီးတော့ ဟောဒီလိုလှုပ် ကိုယ်လုံးကို ပတ်ချာလှည့် ဒါဟာ ပျော်စရာပဲ ... ။ ညာလက်ကို ရှေ့ပစ်လိုက် ညာလက်ကို နောက်ပစ်လိုက် ညာလက်ကို ရှေ့ပစ်လိုက် ... နောက်ပြီးတော့ ဟောဒီလိုလှုပ် ကိုယ်လုံးကို ပတ်ချာလှည့် ဒါဟာ ပျော်စရာပဲ။ ။	ကလေးများ၏ အဖြေကို ချီးကျူးအားပေးပါ။

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ထွေးထွေးအပျော်ဆုံးနေ့ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

❋ အောက်ပါ ထွေးထွေးအပျော်ဆုံးနေ့ဇာတ်လမ်းကို ကလေးများစိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။

ထွေးထွေးအပျော်ဆုံးနေ့

ထွေးထွေးဟာ စာတော်တဲ့ကျောင်းသူလေး ဖြစ်တယ်။ အတန်းထဲမှာလည်း အမြဲတမ်း ပထမရတယ်။ ထွေးထွေးမှာ ခင်ခင်ဆိုတဲ့ညီမလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ ထွေးထွေးလေးက စာတော်ပေမဲ့ အစားအသောက်ကိုတော့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မစားသောက်ဘူး။ ထမင်းမစားခင် လက်ကို စင်အောင်မဆေးဘူး။ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းစေ့တွေ အောက်ကျအောင် စားတယ်။ ထမင်းစားတဲ့ လက်နဲ့လည်း ဟင်းခပ်ဇွန်းကို ကိုင်တယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ဟင်းခွက်ကိုတောင် လက်နဲ့ နှိုက်တယ်။ ဒါ့အပြင် ထမင်းစားရင်လည်း ပျတ်ပျတ်နဲ့ အသံမြည်တယ်။ ထမင်းစားနေရင်းနဲ့လည်း စကားပြောသေးတယ်။ ပိုဆိုးတာကတော့ စားပြီးတဲ့ လက်ပေကြီးကို လျှာနဲ့လျက်တာပဲ။ ထမင်းစားပြီးတော့လည်း ပလုတ်မကျင်းဘူး။ သူ့ရဲ့ဖေဖေနဲ့ မေမေက ပြောပြလည်း ထွေးထွေးလေးက နားမထောင်ဘူး။ ဖေဖေနဲ့ မေမေက အဲဒီလိုခဏခဏပြောနေတာဟာ သူ့ကို မချစ်လို့ပဲလို့ ထင်နေတယ်။

တစ်နေ့မှာ ထွေးထွေးက သူ့မေမေကို "မေမေတို့က သမီးကို မချစ်ပါဘူး။ ညီမလေးကိုပဲ ဝိုင်းချစ်နေကြတယ်" လို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့မေမေက "ဩော် - မဟုတ်ပါဘူး သမီးရယ်၊ မေမေတို့က သမီးလေးကိုလည်း ချစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးက အစားအသောက်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မစားလို့ မေမေတို့က ပြောပြပေးနေရတာပါ။ ငါ့သမီးလေးကို မချစ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး" လို့ ပြန်ပြောတယ်။

အဲဒီအခါ ဖေဖေက အခန်းထဲဝင်လာပြီး "ဟုတ်တယ် သမီးရဲ့။ သမီးလေး ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားတတ်ဖို့အတွက် ဖေဖေတို့က သင်ပေးနေရတာ။ သမီးသာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်တတ်မယ်ဆိုရင် သမီးလုပ်ချင်တာ ဖေဖေတို့ လုပ်ပေးမယ်။ သမီး လိုချင်တာလည်း ဝယ်ပေးမယ်။ သမီးက တစ်လတိတိ ဖေဖေ၊ မေမေ သဘောကျအောင် နေပြရမယ်နော်။ ကဲ - ဘယ်လိုလဲ" ဟု ဖေဖေက ပြောတဲ့အခါ ထွေးထွေးမျက်နှာ ဝင်းလက်သွားတယ်။ "ဖေဖေ တကယ်ပြောတာနော်၊ ဒါဆိုရင် သမီးက အစားအသောက်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဖြစ်အောင်စားပြမယ်။ တစ်လပြည့်ရင် သမီးကို တိရစ္ဆာန်ရုံ လိုက်ပို့ပေးရမယ်။ တိရစ္ဆာန်ရုံမှာ တစ်နေကုန် လျှောက်လည်ပေးရမှာနော်၊ နောက်ပြီး ဝက်ဝံရုပ်အကြီးကြီး တစ်ခုကိုလည်း ဝယ်ပေးရမယ်"လို့ ပြောတယ်။

အဲဒီလိုကတိပေးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ထွေးထွေးရဲ့အမူအရာတချို့ ပြောင်းလဲလာတယ်။ အစားအသောက်ကိုလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး စားသောက်တတ်လာတယ်။ ဖေဖေနဲ့ မေမေကလည်း ထွေးထွေးလေးရဲ့ အမူအရာတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဝမ်းသာနေကြတယ်။ ပြီးတော့ "လိမ္မာလိုက်တဲ့ ငါတို့သမီးလေး" ဆိုပြီးတော့လည်း ချီးကျူးကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်လပြည့်တဲ့နေ့မှာတော့ ဖေဖေက သူပြောထားတဲ့အတိုင်း ထွေးထွေးလေးကို အလွန်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ဝက်ဝံရုပ်ကြီးတစ်ရုပ်ကို ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ထွေးထွေးလေးက ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ညီမလေးတို့နဲ့ အတူ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

www.dhammaransi.com

သွားခဲ့တယ်။ တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ်ထဲမှာ တစ်နေကုန် လျှောက်လည်ကြတယ်။ အဲဒီနေ့ဟာ ထွေးထွေးအတွက် အပျော်ဆုံးနေ့လေးတစ်နေ့ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ● ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - ထွေးထွေးက ထမင်းစားရင် ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးတွေ လုပ်တတ်သလဲ။ - သူ့အပြုအမူတွေက ကောင်းသလား/မကောင်းဘူးလား။ - ဘာဖြစ်လို့လဲ။ - သူ့မေမေနဲ့ ဖေဖေက ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်တာလဲ။ - သူ့ရဲ့အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလိုက်သလား။ - နောက်ဆုံး သူဘာဖြစ်သွားလဲ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရုပ်ပုံများ။ (ထမင်းများ ဖိတ်စဉ်ကျနေ၍ ယင်၊ ပိုးဟပ်တို့ ရှိနေပုံ၊ လက်ကို လျှာနဲ့ လျက်နေပုံ၊ ထမင်းကို ပလုတ်ပလောင်းစားပြီး စကားပြော နေ၍ ဘေးလူကို ထမင်းလုံးစဉ်သွားပုံ၊ ပျတ်ပျတ်နဲ့ အသံမြည်အောင် စားနေပုံ၊ ထမင်းစားတဲ့လက်နဲ့ ဟင်းခပ်ဇွန်းကို ကိုင်နေ၍ ဘေးလူက မကြည်ကြည့် ကြည့်နေပုံ၊ ထမင်းစားတဲ့လက်နဲ့ ဟင်းခွက်ကိုနှိုက်နေ၍ မေမေက ဟင်းတွေ သိုးကုန်တော့မှာပဲဟု ပြောနေပုံ။)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ● ရုပ်ပုံများအားလုံးအား အုပ်စုလိုက် "ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ" စသည်ဖြင့် လေ့လာ/ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ● ကလေးများ ဆွေးနွေးပြီးပါက ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းကို ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - သူဘာလုပ်နေသလဲ။ - ဒီလိုလုပ်တာ ကောင်းသလား။ - ဘာ့ကြောင့်လဲ။ - ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ - ကလေးတို့ရော ထမင်းစားရင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ/ ဘယ်လို စားရမလဲ။	ကလေးအားလုံး ဖြေပါစေ။

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ စာသင်ချိန် (၃) တွင် သုံးခဲ့သောရုပ်ပုံများ။ လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူးရေးထားသော စာရွက်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့် ညွှန်ကြားခြင်းဖြင့် ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ကစားကြပါစေ။ ❁ သင်ပုန်းပေါ်တွင် "လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူး" ရေးထားသော စာရွက်ကိုကပ်ထားပါ။ ❁ ပထမဦးစွာ ကလေးများကို နှစ်တန်း တန်းစီခိုင်းပါ။ ❁ ရှေ့ဆုံးက ကလေးတစ်ဦးထံသို့ ရုပ်ပုံတစ်ပုံထည့်ပေးပြီး ထိုရုပ်ပုံကို နောက်သို့လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် နောက်ဆုံးက ကလေးက မိမိလက်ထဲရောက်လာသော ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး "လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူး" ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ပြေး၍ ကပ်ပါစေ။ ❁ လုပ်သင့်သောအပြုအမူဆိုလျှင် "လုပ်မယ်" အောက်တွင် ကပ်ပြီး မလုပ်သင့်သော အပြုအမူဆိုလျှင် "မလုပ်ဘူး" အောက်မှာ ကပ်ကြပါစေ။ ❁ အထက်ပါနည်းအတိုင်း တန်းစီထားသော ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ကြပါစေ။ ❁ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ကပ်နိုင်သောအုပ်စုကို အနိုင်ပေးပါ။ ❁ ကစားပြီးလျှင် ဆရာက လိုအပ်သလို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၇)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောကြမယ်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ စကားပြောရာတွင် ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုရမည်ကို သိရှိစေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - လမ်းမှာ လူကြီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ရင် ဘယ်လိုနှုတ်ဆက်ရမလဲ။ - လမ်းမှာ သူငယ်ချင်းကို တွေ့ရင် ဘယ်လိုနှုတ်ဆက်မလဲ။ - အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတစ်ယောက်က လမ်းမေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ - လူကြီးတွေက ခေါ်ရင် ဘယ်လိုထူးမလဲ။ - လူကြီးတွေနဲ့ စကားပြောရင် ဘယ်လိုပြောကြမလဲ။ • တစ်ဦးချင်းစီကို မေးပါ။ ကလေးများ နှစ်သက်ရာ ဝါကျကို သုံး၍ ဖြေကြပါစေ။ • ထို့နောက် စကားပြောဆိုရာတွင် ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပထမတန်းတွင် သင်ပေးခဲ့သော "အလှဆုံး" ဟူသော ကဗျာကို မှတ်မိခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပြီး ဆိုခိုင်းကြည့်ပါ။ • မိန်းကလေးတစ်ဦး၊ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးကို အတန်းရှေ့သို့ ထွက်၍ ဆိုပါစေ။ • နောက်ဆုံးတွင် ဆရာနှင့် ကလေးအားလုံး အတူတူ အောက်ပါ "အလှဆုံး" ကဗျာကို ပြိုင်တူရွတ်ဆို၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ **အလှဆုံး** စကားပြောဆို ချိုချိုသာ သမီး အလိမ္မာ၊ (စကားပြောဆို ချိုချိုသာ သားသား အလိမ္မာ၊) ယဉ်ကျေးသူမှာ မျက်နှာပြုံး သမီးအလှဆုံး၊ (ယဉ်ကျေးသူမှာ မျက်နှာပြုံး သားသား အလှဆုံး)။ ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ နန္ဒိဝိသာလ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ ဆရာက အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ပြောပြပါ။	

နန္ဒိဝိသာလ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက လယ်သမားတစ်ယောက်မှာ နန္ဒိဝိသာလလို့ခေါ်တဲ့ နွားတစ်ကောင် ရှိတယ်။ လယ်သမားက နန္ဒိဝိသာလကို သားတစ်ယောက်လို ချစ်တာကြောင့် သူ့စားသလိုပဲ ကျွေးမွေးတယ်။ နန္ဒိဝိသာလက "ငါ့သခင်က ငါ့အပေါ်မှာ အလွန်ကျေးဇူးကြီးတယ်၊ ဒီနယ်တစ်ဝိုက်မှာ ငါ့လောက် ခွန်အားကြီးတဲ့ နွားဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ရဲ့ခွန်အားနဲ့ သခင့်ကို ပြန်ပြီး ကျေးဇူးဆပ်ရမယ်"လို့ ကြံစည်နေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့တော့ နန္ဒိဝိသာလက သူ့သခင်ကို "အရှင်၊ ငါတို့မြို့က သူဌေးကြီးဆီသွားပြီး "ငါ့ရဲ့နွားဟာ တစ်စီးနှင့်တစ်စီး ဆက်ထားတဲ့ လှည်းအစီးပေါင်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်တယ်" လို့ ပြောပြီး ငွေတစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစားလုပ်ပါ" လို့ ပြောတယ်။ လယ်သမားက သူဌေးကြီးဆီသွားပြီး "သူဌေးကြီး၊ ကျွန်တော့်ဆီမှာ လှည်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်တဲ့ နွားတစ်ကောင် ရှိပါတယ်" လို့ ပြောတယ်။ သူဌေးကြီးက "ဒီလိုနွားမျိုး ဘယ်လိုလုပ် ရှိမှာလဲ"လို့ ပြန်ပြောတယ်။ လယ်သမားက "သူဌေးကြီး မယုံဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ငွေတစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစားလုပ်ကြမယ်"လို့ ပြောတဲ့အခါ "ကောင်းပြီလေ"လို့ သူဌေးကြီးက ပြန်ပြောခဲ့တယ်။

ချိန်းဆိုထားတဲ့ရက် ရောက်တဲ့အခါ လယ်သမားက နန္ဒိဝိသာလကို သဲနဲ့ကျောက်စရစ်ခဲတွေ အပြည့်တင်ထားတဲ့ လှည်းအစီးတစ်ရာကို နန္ဒိဝိသာလကို ဆွဲခိုင်းတယ်။ လယ်သမားက လှည်းဦးမှာ ထိုင်လိုက်ပြီး နှင်တံကိုမြှောက်ကာ "ဟဲ့ ရိုင်းစိုင်း၊ ကြမ်းတမ်းလှတဲ့နွား၊ ဝန်ကို ရုန်းပေတော့"လို့ ဆိုလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုက်တဲ့အခါ နန္ဒိဝိသာလက လှည်းကို မဆွဲတော့ဘဲ ပေကပ်ပြီး ရပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လယ်သမားက သူဌေးကြီးကို ငွေတစ်ထောင် လျော်ပေးလိုက်ရတယ်။

လယ်သမားလည်း ငွေတစ်ထောင် ရှုံးသွားတာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲပြီး မှိုင်တွေနေတော့တယ်။ နန္ဒိဝိသာလက သူ့သခင်ဆီကို သွားပြီး "အခု ရှုံးရတာက ကျွန်ုပ်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါ ... အရှင့် အပြစ်ပါပဲ၊ ကျွန်ုပ်က အရှင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကိုမှ မဖျက်ဆီးဖူးပါဘူး၊ အရှင့်အပေါ်မှာလည်း ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မဆက်ဆံခဲ့ပါဘူး။ ဒါကို အရှင်က ကျွန်ုပ်အား ရိုင်းစိုင်းတယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်လို့ ဆိုခဲ့တယ်၊ ဘာ့ကြောင့် အဲဒီလို ပြောရတာလဲ၊ အရှင်သာ ကျွန်ုပ်ကို ချိုချိုသာသာ၊ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ စကားပြောပါ၊ ငွေတစ်ထောင် ပြန်ရအောင် ကျွန်ုပ် လုပ်ပေးပါ့မယ်" လို့ ပြောလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် သူဌေးကြီးနဲ့ ငွေနှစ်ထောင်ကြေး လောင်းဖို့လည်း အကြံပေးလိုက်တယ်။

နန္ဒိဝိသာလရဲ့စကားအတိုင်း လယ်သမားက သူဌေးကြီးနဲ့ ငွေနှစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစား ပြန်လုပ်တယ်။ ဒီတစ်ခါမှာတော့ လယ်သမားဟာ လှည်းဦးမှာ ထိုင်ပြီး နန္ဒိဝိသာလရဲ့ ကျောကုန်းကို လက်နဲ့ ပွတ်သပ်ကာ "ချစ်သားကြီး၊ လှည်းကို ဆွဲလို့ရပြီ၊ ငါ့သားကြီးရဲ့အစွမ်းကို ပြလိုက်ပါ"လို့ ဆိုလိုက်တယ်။ ယဉ်ကျေးချိုသာတဲ့ စကားကို ကြားလိုက်ရတော့ နန္ဒိဝိသာလဟာ ချက်ချင်းပဲ လှည်းအစီးတစ်ရာကို ဆွဲပြလိုက်တယ်။

 www.dhammaransi.com

ဒါကြောင့် သူဌေးကြီးလည်း လယ်သမားကို ငွေနှစ်ထောင် ပေးလိုက်ရပြီး နန္ဒိဝိသာလရဲ့ကျောကို ပွတ်သပ်ကာ ချီးကျူးပြောဆိုခဲ့တယ်။ လာကြည့်ကြတဲ့ ပရိသတ်ကလည်း နန္ဒိဝိသာလကို ချီးကျူးပြောဆိုပြီး ငွေတွေ ပေးခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး လယ်သမားလည်း နန္ဒိဝိသာလကိုသာမက သူနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့သူများကိုပါ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ချိုချိုသာသာနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံပါတော့တယ်။

မှီငြမ်း။ ။ နန္ဒိဝိသာလဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်တော်ကြီး၊ ပထမတွဲ၊ ၁၂၂၊ ဇာ၊ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၀၇၊

- ဇာတ်လမ်းပြောပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
  - ဇာတ်လမ်းထဲမှာပါတဲ့ နွား နာမည်က ဘာလဲ။
  - လယ်သမားက သူ့နွားကို ဘယ်လိုကျွေးမွေးပြုစုသလဲ။
  - နန္ဒိဝိသာလက သူ့သခင်ကို ဘယ်သူနဲ့ အလောင်းအစား လုပ်ခိုင်းသလဲ။
  - ပထမတစ်ခေါက်မှာ နန္ဒိဝိသာလက လှည်းကို ဆွဲသလား/မဆွဲဘူးလား။
  - ဘာ့ကြောင့် မဆွဲတာလဲ။
  - နောက်တစ်ခေါက်ပြိုင်တော့ နန္ဒိဝိသာလက လှည်းကို ဆွဲသလား/မဆွဲဘူးလား။
  - ဘာ့ကြောင့် ဆွဲတာလဲ။
  - ဒါဆိုရင် သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ စကားပြောဆိုရာမှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ပြောရမလဲ။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• စာသင်ချိန် (၂) ကဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • ပြီးလျှင် "ဒီဇာတ်လမ်းထဲက နွားကြီးကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ခိုင်းမယ်ဆို ဘယ်လိုအပြောအဆိုနဲ့ ပြောမလဲ။ ချိုချိုသာသာ ခိုင်းမယ်ဆို ဘယ်လိုပြောမလဲ ဆိုတာကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။ • ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုတွင်းမှ သရုပ်ဆောင်မည့်သူများက မိမိတို့ပြောမည့် စကားအတိုင်း ရေးထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ • အထက်ပါနည်းအတိုင်း အုပ်စုတိုင်းပါဝင် သရုပ်ဆောင်ကြပါစေ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ "ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ/ရှင့်၊ မင်္ဂလာပါ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ တပည့်တော်" ဟူသော စာသားများကို အသီးသီး ရေးထားသော ကတ်ထူပြား/စာရွက် (၄)ခု။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ အုပ်စု (၄) စု ဖွဲ့ပြီး အုပ်စု တစ်ခုချင်းစီအား ကတ်ထူပြား/စာရွက် တစ်ခုစီကို ဝေပါ။ ❁ ကတ်ထူပြား၌ ရေးသားထားသော စာလုံးများအား ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါ၌ သုံးသည်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ❁ ကလေးများဖြေသော အဖြေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က ထ၍ ပြောပါစေ။ ဥပမာ "ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ" အဖွဲ့မှ ရသောအဖြေများကို အတန်းအား ပြောပြပါစေ။ - နောက်ဆုံးတွင် ဆရာက အထက်ပါ စာလုံး (၄) ခုလုံး၏ အသုံးအနှုန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါ၌ ပြောရသည်ကို ခြုံငုံပြောပြပြီး ဘာ့ကြောင့် ပြောရသည်ကိုလည်း ဖြည့်စွက်ကာ ကလေးများအား ရှင်းပြပေးပါ။ ❁ "သားတို့၊ သမီးတို့ ဒီသင်ခန်းစာကို လေ့လာပြီးတော့ ဘာအသိဉာဏ်တွေ ရလိုက်သလဲ" ဟု မေးပါ။ ❁ "ချိုချိုသာသာ၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောဆိုတာကို လူတိုင်းနှစ်သက်ကြတယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုတာကိုကျတော့ ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ကြဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေတောင်မှ မနှစ်သက်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် သားတို့၊ သမီးတို့လည်း စကားပြောဆိုတဲ့အခါ ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုကြရမယ်" ဟု ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	အချိန်ရမည် ဆိုပါက (၂) ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အုပ်စု (၁) စုပြီးမှ (၁) စုပြောပါစေ။

www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၈)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ ကန္တာရကုန်သည်များ
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ ဖွဲ့ရှိရှိနှင့် ကြိုးစားလျှင် အရာရာအောင်မြင်နိုင်ကြောင်းသိရှိစေရန်။

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

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးပြီး စာသင်ချိန်ကို စတင်ပါ။ - ကလေးတို့ ကြီးလာရင် ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ ဘာဖြစ်ချင်ကြသလဲ။ - ဖြစ်ချင်တာကိုရအောင် ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ။ - ကြိုးစားတယ်ဆိုတဲ့စကားကို နားလည်လား။ - ကြိုးစားတယ်ဆိုတာကို နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လိုပြောသေးလဲ။ (ကလေးများမှ "ဖွဲ့" ဆိုသော စကားလုံး ရလာတဲ့အထိ ဆရာက လမ်းကြောင်းပေးပါ။) • ကလေးငယ်များထဲမှ သိသောသူရှိလျှင် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များကို သူတို့နားလည် သလောက် လွတ်လပ်စွာ ပြောပါစေ။ မပြောနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ပြောသော်လည်း အဓိပ္ပာယ်လွဲနေလျှင် ဆရာကဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။ • ကလေးများအားလုံး ပါဝင်အောင် ဆရာက တိုက်တွန်းပါ။ • အချိန်ရပါက ကလေးများကိုယ်တိုင် ကြိုးစားလုပ်ဖူးသော အလုပ်များရှိပါက ပြောတတ် သလို ပြောပါစေ။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ကန္တာရကုန်သည်များ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "သားတို့၊ သမီးတို့ ဖွဲ့ရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားကြပြီနော်၊ အခု အရမ်းဖွဲ့ကောင်းတဲ့ လှည်းကုန်သည်နှစ်ဦးအကြောင်းကို ပြောပြမယ်နော်"ဟု အစချီပြီး အောက်ပါ ကန္တာရ ကုန်သည်များ ဇာတ်လမ်းကို ဟန်ပန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်အောင် ပြောပြပါ။ • ဇာတ်လမ်း၏ အချို့နေရာများတွင် "ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ"ဟူသော ခန့်မှန်းမေးခွန်း များကိုမေးပြီး ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို နိုးဆွပေးပါ။	

* ကလေးများ၏ ထင်မြင်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး "ကဲ ... သားတို့၊ သမီးတို့ ခန့်မှန်းထားတာ မှန်လားဆိုတာကို သိရအောင် ဆက်နားထောင်ကြည့်ပါဦး" ဆိုကာ ဇာတ်လမ်းကို ဆက်လက်ပြောကြားပါ။

ကန္တာရကုန်သည်များ

ကုန်သည်တစ်စုဟာ သဲကန္တာရတစ်ခုကို လှည်းအစီးပေါင်းများစွာနဲ့ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ကြပါတယ်။ သဲကန္တာရဟာ နေ့ခင်းမှာ ပူပြင်းလွန်းလို့ ညကျမှ ခရီးသွားရပါတယ်။ သူတို့ဟာ လမ်းပြတစ်ယောက်ကိုလည်း ငှားရမ်းခဲ့ကြတယ်။ ကန္တာရကို လွန်မြောက်ဖို့ တစ်ညပဲလိုတော့တာကို လမ်းပြက အသိပေးလိုက်တယ်။ လှည်းသမားတွေဟာ ပျော်ရွှင်သွားပြီး ပါလာတဲ့ရေတွေ၊ ထင်းတွေကို အဲဒီနေ့မှာ အကုန်လုံး သုံးစွဲပစ်လိုက်ကြတယ်။

လမ်းပြသမားလည်း အိပ်ရေးပျက်တဲ့ညတွေများခဲ့တော့ ပင်ပန်းပြီး အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ လှည်းတွေက တစ်ညလုံး နောက်ပြန်လှည့်သွားလိုက်တာကို သတိမထားမိကြဘူး။ မိုးလင်းခါနီးမှ လမ်းပြသမားလည်း လန့်နိုးလာတယ်။ ထိတ်လန့်တကြားနဲ့ လှည်းတွေအားလုံး ချက်ချင်းရပ်ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ လှည်းသမားတွေအားလုံး ထိတ်လန့်သွားကြတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေထွက်လာပြီး ပူပြင်းလာပါပြီ။ လှည်းတွေကို စက်ဝိုင်းပုံဖွဲ့ထားပြီး အပေါ်ကနေ အမိုးမိုးကာ အရိပ်ရအောင် မဏ္ဍပ်ထိုးလိုက်ကြပါတယ်။ ရေမရရင် အကုန်လုံး ကန္တာရထဲမှာ သေဆုံးရမယ့် အခြေအနေဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။

ကန္တာရထဲမှာ ရေတွင်းတူးနိုင်မယ့်နေရာ လိုက်ရှာကြပါတယ်။ မြက်ရိုင်းတွေ အနည်းငယ်ပေါက်နေတဲ့ နေရာတစ်ခုကို တွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူက အဲ့ဒီနေရာမှာ ရေတွင်းကို တူးခိုင်းပါတယ်။ မြေတူးတဲ့သူက တူး၊ မြေသယ်တဲ့သူက သယ်ပြီး တစ်ယောက်တစ်လက် ဝိုင်းပြီးလုပ်ကြရာ အတောင်များစွာ နက်လာခဲ့တယ်။ ရေကို မတွေ့သေးပေမဲ့လည်း ရေဓာတ်ကို ရနေတဲ့အတွက် စိတ်အားထက်သန်ပြီး တူးကြတယ်။ တူးရင်းတူးရင်းနဲ့ ကျောက်ဖျာကြီးတစ်ခုနဲ့ သွားတိုးကြတယ်။ ဆက်ပြီးတူးဖို့ လက်လျှော့လိုက်ကြတယ်။ အကုန်လုံး ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး လှည်းတွေရှိရာကို ပြန်သွားခဲ့ကြတယ်။ ခေါင်းဆောင်နဲ့ ခွန်အားဗလကောင်းတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ပဲ ကျန်နေခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ကတော့ အလုပ်တစ်ခုကို ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့တတ်ကြဘူး။

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူက တွင်းထဲဆင်းပြီး စူးစမ်းလေ့လာတယ်။ ကျောက်ဖျာကို နားနဲ့ကပ်ပြီး နားထောင်ကြည့်တော့ အောက်ကရေစီးသံ ခပ်သဲ့သဲ့ကြားရတယ်။ ခွန်အားဗလကောင်းတဲ့ လူငယ်ကို ဇွဲသတ္တိမလျှော့ဖို့အားပေးရင်း သံတူနဲ့ ကျောက်ဖျာကို ရိုက်ခွဲခိုင်းတယ်။ လူငယ်ဟာ ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ တောင့်တောင့်မတ်မတ် ရပ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သံတူအရိုးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သေချာချိန်ပြီး မိမိရရကိုင်ကာ ခေါင်းပေါ်ရောက်အောင် မြှောက်လိုက်ပြီး ရှိသမျှစွမ်းအားနဲ့ ကျောက်ဖျာကို ထုခွဲလိုက်တယ်။ ကျောက်ဖျာဟာ ထက်ပိုင်းကွဲပြီး ရေတွေအပေါ်ကို ပန်းတက်လာတော့တယ်။ လူငယ်လေးလည်း အလျင်အမြန် တွင်းပေါ်တက်လာရတယ်။

အားလုံးပဲ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရေတွေသောက်၊ အားပါးတရ ရေတွေချိုးကြနဲ့ ပူပြင်းတဲ့ကန္တာရထဲမှာ ချက်ချင်းပဲ ဆူညံသွားတယ်။ နွားတွေကိုလည်း ရေတွေတိုက်၊ ရေတွေချိုးပေးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲ့ဒီရေလျှံတွင်းနေရာမှာ အလံတိုင်တစ်ခုစိုက်ပြီး ညနေပိုင်းရောက်တော့ ခရီးဆက်ထွက်ခဲ့ကြတယ်။ ဇွဲမလျှော့တဲ့ ကုန်သည်တွေဟာ နောက်ဆုံးတော့ သဲကန္တာရကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။

မှီငြမ်း။ ။ ဝဏ္ဏုပထဇာတ်၊ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု၊ ပထမတွဲ၊ ၁၆၊ ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၂၂။

● ဇာတ်လမ်းပြောပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။ - ကုန်သည်တွေဟာ ဘာဖြစ်လို့ရေတွေကို သွန်ပစ်လိုက်ကြလဲ။ - ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ခေါင်းဆောင်က ဘာလုပ်ခိုင်းလဲ။ - ကျောက်ဖျာကြီးကိုတွေ့တော့ လှည်းသမားတွေ ဘာဖြစ်သွားကြလဲ။ - လူငယ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကျောက်ဖျာကြီးကို ထုခွဲသလဲ။ - ကလေးတို့သာ လူငယ်ဆိုရင် ခေါင်းဆောင်စကားကို လိုက်နာမှာလား။ - ကလေးတို့သာ ခေါင်းဆောင်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ - ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့သူသာ လက်လျှော့လိုက်ရင် လှည်းသမားတွေအားလုံး ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ရော အရမ်းခက်တဲ့စာပဲဆိုပြီး မကျက်ဘဲထားရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ - စာမေးပွဲအောင်ဖို့အတွက် အလိုအပ်ဆုံးအချက်တစ်ချက်ကို ပြောပါဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ (ကြိုးစားမှု) ● ပြီးလျှင် ဉာဏ်ပညာနှင့် ဝီရိယတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဆရာက ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရောင်စုံပူဖောင်းများ၊ အပ်ချည်လုံးများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ● အုပ်စုတစ်စုထဲမှ တစ်ယောက်ကို ဇာတ်လမ်းပြောပြစေ၍ ထိုအုပ်စုထဲမှ ကျန်သူများက ဇာတ်လမ်းအတိုင်း လိုက်၍ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ ● ထိုနည်းဖြင့် တစ်ဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်သွားပါစေ။ ● ပြီးလျှင် ပုံပြောအကောင်းဆုံးနှင့် သရုပ်ဆောင်အကောင်းဆုံးအဖွဲ့ကို လက်ခုပ်တီး ဂုဏ်ပြု၍ ဆရာက ဆုချပေးပါ။ (ဥပမာ - သကြားလုံးတစ်ထုပ် သို့မဟုတ် ဒေသထွက်မုန့်များ) ● ကျန်ကလေးများကိုလည်း ဆုရကလေးများအဖွဲ့က ဝေမျှပေးပါဟု ဆရာက တိုက်တွန်းပေးပါ။ ● အချိန်ရပါက အုပ်စု (၄) စု ဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းကို တီးတိုးမှာကြားထားပါ။ ● မိမိပူဖောင်းများကို မကွဲအောင် ကာကွယ်ထားရမည်ဖြစ်သလို အခြားအုပ်စုများ၏ ပူဖောင်းများကို လုရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပူဖောင်းအများဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သောအုပ်စုက အနိုင်ရမှာဖြစ်ကြောင်း အုပ်စု (၄) စုအား တီးတိုးမှာကြားထားပါ။ တီးတိုးပြောစကားများကို အခြားအုပ်စုမှ ကလေးများ မသိစေရ။ ● ထို့နောက် အုပ်စုအသီးသီးမှ ကလေး (၄) ယောက်၏ ခြေထောက်တွင် အပြာရောင်ပူဖောင်း၊ အနီရောင်ပူဖောင်း၊ အဝါရောင်ပူဖောင်းနှင့် အစိမ်းရောင်ပူဖောင်းကို အပ်ချည်နှင့် အသီးအသီးချည်ထားရမည်။ တစ်ဖွဲ့တွင် ကလေး (၁၀) ယောက်ဖြစ်လျှင် (၄) ယောက်တွင် ပူဖောင်းချည်ထားပြီး ကျန် (၆) ယောက်က ကာကွယ်သူအဖြစ်သာမက အခြားအုပ်စု	ကိုယ်အောင်မြင်ပါက မျှဝေခံစားတတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မှ ပူဖောင်းများကို လိုက်လှသူအဖြစ်ပါ ကစားရမည်။ ● ဆရာက "စပြီ"ဟု အော်ပြောလိုက်သည်နှင့် အုပ်စုအသီးသီးက တီးတိုးပြောကြားထားသည့်အတိုင်း လှုပ်ရှားကစားကြပါစေ။ ● ကစားပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ - "ဒီလို ကစားရတာ ပျော်သလား၊ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ" - "အနိုင်ရတဲ့အုပ်စုက အုပ်စု ( ) ဖြစ်တယ်၊ သူတို့ ဘာဖြစ်လို့ အနိုင်ရတာလဲ" ● မေးခွန်းများကို လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုစေပြီးနောက် အသိဉာဏ်ပညာရှိပြီး ဖွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ရှိကြရန် တိုက်တွန်းပြောကြားပေးပါ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရေရရှိသဖြင့် ပျော်ရွှင်နေကြသော လှည်းသမားများ ရုပ်ပုံနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ရေရရှိသဖြင့် ပျော်ရွှင်နေကြသော လှည်းသမားများပုံကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ ● ဆေးရောင်ခြယ်ပြီးပါက ကလေးများနှင့် အောက်ပါအတိုင်းဆွေးနွေးပါ။ ● သင်ပုန်းပေါ်တွင် T ပုံစံဇယားဆွဲ၍ "ဖွဲ့ရှိခြင်းနှင့် ဖွဲ့မရှိခြင်း" ဟူသော စကားလုံးနှစ်လုံးကို T ပုံစံဇယား၏ ထိပ်တစ်ဖက်စီတွင် ထင်ရှားစွာ ရေးသားထားရမည်။ ● ထို့နောက် အောက်ပါ မေးခွန်းနှစ်ခုမေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖွဲ့ရှိတဲ့လူကို တွေ့ဖူးလား။ ဘယ်လို လူမျိုးလဲ။ - ဖွဲ့မရှိတဲ့လူကိုရော တွေ့ဖူးလား။ ဘယ်လို လူမျိုးလဲ။ ● အထက်ပါ မေးခွန်းများ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြေများကို ကလေးများနှင့် အပြန်အလှန် အမေးအဖြေလုပ်ပါ။ ● ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ထင်မြင်ချက်၊ ခံစားချက်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။ ● အသိအမှတ်ပြုသောအနေဖြင့် ကလေးများဖြေဆိုသော အချက်များကို သင်ပုန်းသို့မဟုတ် ဝိုက်ဘုတ်ပေါ်ရှိ "ဖွဲ့ရှိခြင်းနှင့် ဖွဲ့မရှိခြင်း"ဟူသော စကားလုံးနှစ်လုံးအောက်တွင် အသီးသီး ချရေးထားပါ။ ● အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ စာသင်ကြားသည့်နေရာမှာဖြစ်စေ "မလုပ်နိုင်ဘူး" ဆိုကာ လက်မလျှော့သင့်ကြောင်း၊ ဇာတ်လမ်းထဲက ခေါင်းဆောင်ကုန်သည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့ရှိရှိနှင့် လုပ်ဆောင်လျှင် အောင်မြင်နိုင်ကြောင်းပြောပြပြီး စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။	

 www.dhammaransi.com

သင်ခန်းစာ (၃၉)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် ။ ။ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ။ ။ မြန်မာ့ရိုးရာ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်ကိုယဉ်ကျေးစွာ ဆင်နွှဲတတ်စေရန်။

စာသင်ချိန် (၁) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ မီးပုံးပျံပုံဆွဲထားသော ပန်းချီကားတစ်ချပ်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ - သားတို့၊ သမီးတို့အနေနဲ့ ဒီပန်းချီကားကို ကြည့်ပြီး ဘာပွဲတော်ဆိုတာ ပြောပြပါဦး။ - တန်ဆောင်တိုင်မှာ မီးပုံးပျံတွေ လွှတ်တာမြင်ရင် သားတို့၊ သမီးတို့ ပျော်ကြလား။ - ဘာလို့ ပျော်ကြတာလဲ။ - တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်ရက်မှာ ကလေးတို့ ဘာတွေ လုပ်ကြလဲ။ - ညအချိန်ရောက်ရင် အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းမှာ ဘာလုပ်ကြသလဲ။ - တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ဘာပွဲ ရှိသလဲ။ (ကလေးများ မဖြေနိုင်လျှင် ဆရာက ဖြေဆိုရှင်းလင်းပေးပါ။) - ကထိန်လှည့်တာ မြင်ဖူးလား။ - ဘယ်လို လှည့်လည်ကြသလဲ။ - ကထိန်မှာ ဘာတွေ လှူလို့ရသလဲ။ (ဥပမာ - ထီး၊ ဖိနပ်၊ ယပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ တဘက် စသည်ဖြင့်) - အဲဒီကထိန်ပစ္စည်းတွေက ဘယ်သူတွေကို လှူတာလဲ။ ● မေးခွန်းများမေး၍ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတို့ကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးရန် လိုပါသည်။	

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်အကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
● ထို့နောက် တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်အကြောင်းကို ပြောပြပါ။ **တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်** ရှေးမြန်မာမင်းတွေ လက်ထက်ကစပြီး ဒီနေ့ကာလအထိ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ တန်ဆောင်တိုင် မီးထွန်းပွဲတော်ကို မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပ	

ကြတယ်။ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ လနဲ့ ကြယ်တာရာတွေ စုံစုံညီညီ ထွက်ပေါ်တာမို့ အလွန်လှပတဲ့အတွက် အဲဒီညရဲ့အလှကို ပိုမိုပေါ်လွင်စေဖို့ ဆီမီးတွေ ထွန်းညှိ ပူဇော်ကြခြင်း ဖြစ်တယ်။ တန်ဆောင်တိုင်ဆိုတာကတော့ အလင်းရောင်ကို ယူဆောင်ထားတဲ့ တိုင်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ကထိန်ပွဲတော်ကို ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ ကျင်းပလေ့ ရှိကြတယ်။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း၊ လမ်းတိုင်းလမ်းတိုင်း ဆီမီးတွေ ထွန်းပြီး ပူဇော်ကြ၊ လျှပ်စစ်မီးတွေ သွယ်တန်းပြီး ပူဇော်ကြနဲ့ တစ်ပြည်လုံး အလင်းရောင်တွေ ဖုံးလွှမ်းနေတယ်။ နေရာဒေသ အနှံ့အပြားမှာရှိတဲ့ ဘုရားပုထိုးစေတီတွေမှာ ဆီမီးတစ်ထောင်၊ ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်တွေနဲ့လည်း ပူဇော်ကြတယ်။

မဟာဒုက်မဲတွေ ဖောက်၊ စတုဒိသာတွေကျွေး၊ နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော်တွေကျင်းပနဲ့ အလှူအမျိုးမျိုးတွေကိုလည်း မရိုးနိုင်အောင် လုပ်ကြတယ်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ လုပ်ပြီးလည်း ပျော်ကြတယ်။ ဈေးချိုချိုနဲ့ ရောင်းတဲ့ ပွဲဈေးတန်းတွေမှာ ပျော်ရွှင်စွာ ဈေးဝယ်ကြတယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေက တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ ဆေးပေါင်းခတယ်လို့ ရှေးကတည်းက ယုံကြည်ကြတဲ့အတွက် မဲဇလီဖူး သုပ်စားကြတယ်။ မဲဇလီဖူးသုပ်စားတာဟာ ရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတာမို့ ကိုယ်တိုင်လည်း သုပ်စားကြသလို အိမ်နီးချင်းတွေကိုလည်း ဝေပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်ဟာ ကုသိုလ်လည်းရ ပျော်စရာလည်းကောင်းတဲ့ ပွဲတော်တစ်ခုပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆယ့်နှစ်လရာသီလုံး ပွဲတော်တွေရှိပြီးတော့ အဲဒီပွဲတော်တွေ အားလုံးဟာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို လည်း စိတ်ကြည်နူးစွာနဲ့ လုပ်ခွင့်ရကြတယ်။

ဒီလို တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်ကို ကျင်းပတာဟာ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးတွေကို အများကြီး အကျိုးပြုတာမို့ ကောင်းတဲ့ ရိုးရာဓလေ့ အစဉ်အလာတွေကို မပျောက်ပျက် အောင် လက်ဆင့်ကမ်း ထိန်းသိမ်းသွားကြရမှာကတော့ သားတို့၊ သမီးတို့တာဝန်၊ ဆရာ၊ ဆရာမတို့ တာဝန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ တန်ဆောင်မုန်းလ ကဗျာ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• ကလေးများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ • "ဒီနှစ် တန်ဆောင်တိုင် ဘာလုပ်ကြမလဲ"ဟူသော မေးခွန်းကို အုပ်စုတိုင်းအား စုပေါင်း စဉ်းစားစေပြီး ၎င်းတို့ ပြုလုပ်လိုသည်များကို ချရေးကြပါစေ။ • ပြီးလျှင် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်များက မိမိအဖွဲ့အနေဖြင့် ပြုလုပ်လိုသည်များကို အတန်း ရှေ့ထွက်ပြီး ရှင်းလင်းပြောကြားပေးပါစေ။ • အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ ရှင်းပြီးတိုင်း လက်ခုပ်တီး၍ အားပေးကြပါစေ။ • ထို့နောက် အောက်ပါကဗျာကို သင်ပေးပြီး စုပေါင်းရွတ်ဆိုကြပါစေ။	

 www.dhammaransi.com

တန်ဆောင်မုန်းလ	
ဆီမီး ရောင်စုံ တမြိုင်မြိုင်၊ လမြတ်တန်ဆောင်တိုင်။ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် တို့ဆင်နွှဲ၊ ကထိန်ခင်းတဲ့ပွဲ။ သောသောညံလို့ ရွာထဲတွင်၊ နီဗွာန်ဈေးတွက် ပြင်။ ဆေးဖက်ဝင် မဲဇလီဖူး၊ ဝိုင်းဖွဲ့စားလို့ ပျော်ရွှင်မြူး၊ အားလုံးစိတ်ကြည်နူး။ ။	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ ရောင်စုံစာရွက်များ၊ တိပ် သို့မဟုတ် ကော်၊ ပဒေသာပင်တိုင်၊ ကတ်ပြားများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
• "သားတို့ သမီးတို့ စက္ကူခေါက်ပြီး မီးပုံးလေးတွေ လုပ်နည်းကို သင်ပေးမယ်နော်"ဟု ပြောပြီး မီးပုံးပုံ စက္ကူခေါက်နည်းကို သင်ပေးပါ။ • မီးပုံးပြုလုပ်ရာတွင် ကလေးများ တတ်ကျွမ်းသွားသည်အထိ သေချာရှင်းပြ၍ အတတ်သင်ပေးပါ။ • မီးပုံးများ ပြုလုပ်ပြီးပါက ကျောင်းတွင် လှည့်ပတ်၍ ကလေးများကိုယ်တိုင် ချိတ်ဆွဲပါစေ။ • ပဒေသာပင်အစစ် ပြုလုပ်လိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ - သင်ခန်းစာ မသင်မီ တစ်ပတ်အလိုတွင် "ဒီနစ်တန်ဆောင်တိုင် ကျောင်းတွင် ကထိန်ခင်းမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သားတို့ သမီးတို့ လှူချင်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေရှိရင် တစ်ယောက်တစ်ခု စီ ယူလာခဲ့ကြရန်" ကလေးများကို မှာကြားလိုက်ပါ။ • ထို့နောက် ကလေးများယူလာသော ပစ္စည်းများကို နာမည်တပ်ပေး၍ ဆရာနှင့်အတူ ပဒေသာပင်တွင် ချိတ်ဆွဲကြပါစေ။ သို့မဟုတ် • ပဒေသာပင်အစစ် မပြုလုပ်လိုလျှင်လည်း အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ • ကလေးများအားလုံးကို ကတ်ပြားများ တစ်ခုစီ ပေးထားပြီး ပဒေသာပင်သည် ကထိန်ပဒေသာပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ပြည့်နေသော ပဒေသာပင်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သားတို့ သမီးတို့ထံမှာရှိသော ကတ်ပြားများပေါ်တွင် သားတို့ သမီးတို့ လှူဒါန်းလိုသော ပစ္စည်းများကို ရေးပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပေးပါ။ • ထို့နောက် ကတ်ပြားများကို ပဒေသာပင်တွင် စနစ်တကျ ချိတ်ဆွဲကြပါစေ။ ဆရာက ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ • ပဒေသာပင်တွင် အားလုံးကို ချိတ်ပြီးပါက ကလေးများကို "ပဒေသာပင် သီးနေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ"ဟု မေးပါ။ ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုနိုင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။	

သင်ခန်းစာ (၄၀)

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	။	သင်္ကြန်ပွဲတော်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	။	မြန်မာ့ရိုးရာ သင်္ကြန်ပွဲတော်အကြောင်းကိုသိရှိပြီး ယဉ်ကျေးစွာ ဆင်နွှဲတတ်စေရန်။
စာသင်ချိန် (၁)	။	၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း	။	သင်္ကြန်ပွဲကို ပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲနေကြပုံ ရုပ်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သင်္ကြန်ပွဲရုပ်ပုံပြ၍ "ဒီပုံထဲမှာ ဘာတွေ လုပ်နေကြသလဲ"ဟုမေးပြီး ကလေးများ တွေ့သမျှ ဖြေပါစေ။ ❁ ထို့နောက် "သင်္ကြန်တွင်းမှာ ဘာတွေလုပ်တာမြင်ဖူးလဲ"ဟု ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။ (ကလေးများ သိသမျှဖြေပါစေ။) ❁ ဆရာက ကလေးများကို "သင်္ကြန်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိသလား" ဟုမေး၍ "သင်္ကြန်ဆိုတာ နှစ်ဟောင်းကနေ နှစ်သစ်ကို ကူးပြောင်းခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်ဟောင်းက အညစ်အကြေးတွေကို နှစ်သစ်ကို မပါရအောင် ဆေးကြောပစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်"ဟု ကလေးများ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ ❁ ကလေးငယ်များကို အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပါ။ ❁ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီးသောအခါ ခေါင်းစဉ်နှစ်ခုပေးပါ။ တစ်အုပ်စုကို "ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဘာလုပ်ကြသလဲ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကလေးတို့ သိသမျှ ပြောပါစေ။ ❁ နောက်တစ်အုပ်စုကိုလည်း "အိမ်မှာ ဘာလုပ်ကြသလဲ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကလေးတို့ သိသမျှ ပြောပါစေ။ ❁ ကလေးတို့ပြောသောအချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လိုက်ရေးထားပါ။ ❁ ကလေးများ ပြောလိုသည်များကို လွတ်လပ်စွာ ပြောကြပါစေ။ ❁ ကလေးအားလုံး ပါဝင်ဆွေးနွေးပြီးသည့်အချိန်တွင် - "ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာဆိုရင် တရားစခန်းတွေ ဖွင့်တယ်၊ ကိုရင်ဝတ်တယ်၊ ရဟန်းခံတယ်၊ သီလရှင် ဝတ်ကြတယ်၊ အလှူတွေ လုပ်ကြတယ်" - "အိမ်မှာဆိုရင် ဘိုးဘွား၊ မိဘတွေကို ကန်တော့တယ်၊ ခေါင်းလျှော်ပေးကြတယ်၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြတယ်၊ မုန့်လုံးရေပေါ် လုပ်စားကြတယ်၊ သာကူကျိုတယ်၊ စတုဒိသာ ကျွေးတယ်၊ အလှူတွေ လုပ်ကြတယ်" စသည်ဖြင့် ကိုယ့်မြို့၊ ကိုယ့်ရွာတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော အလေ့အထများကို ဆရာက လိုအပ်သလို ဖြည့်စွက်၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။	

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၂) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သင်္ကြန်ပွဲတော်အကြောင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆရာက သင်္ကြန်ပွဲတော်အကြောင်း ပြောပြပါ။

သင်္ကြန်ပွဲတော်

မြန်မာနိုင်ငံသားတို့ရဲ့ နှစ်ဟောင်းကုန်ဆုံးပြီး နှစ်သစ်ကို ကူးပြောင်းတဲ့အချိန်မှာ မြန်မာပြည်သူ၊ ပြည်သားများဟာ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို စည်စည်ကားကား ကျင်းပပြီး နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုကြပါတယ်။ အဲဒီနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်ကို "သင်္ကြန်ပွဲတော်"လို့ ခေါ်ကြတယ်။ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို အကြိုနေ့၊ အကျနေ့၊ အကြတ်နေ့၊ အတက်နေ့၊ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့လို့ သတ်မှတ်ပြီး ဆင်နွှဲကြတယ်။ သင်္ကြန်ကျတဲ့ရက်ဟာ အများအားဖြင့် ဧပြီလ (၁၃) ရက်မှာ ကျလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေမှသာ ဧပြီလ (၁၃) ရက်ရဲ့ ရှေ့၊ နောက်ရက်တွေမှာ သင်္ကြန်ကျလေ့ရှိတယ်။

သင်္ကြန်အကြိုနေ့ရောက်ရင် မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့အရ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းမှာ အတာအိုးထိုးလေ့ရှိကြတယ်။ အတာအိုးထိုးတယ်ဆိုတာ မြေအိုးထဲမှာရေထည့်ပြီး အောင်သပြေ အပါအဝင် ပန်းပေါင်းစုံထိုးကြတယ်။ သင်္ကြန်ရက်အတွင်း ပြုလုပ်မယ့်အလှူတွေအတွက် ပြင်ဆင်ကြတယ်။ သင်္ကြန်တွင်းရေကစားကြမယ့် လူငယ်တွေကလည်း ရေကစားဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ကြတယ်။ ကလေးတွေကတော့ အကြိုနေ့ကစတင်ပြီး ရေကစားလေ့ရှိကြတယ်။

သင်္ကြန်အကျနေ့၊ အကြတ်နေ့၊ အတက်နေ့တွေမှာ လူငယ်တွေက ရပ်ကွက်အလိုက်၊ လမ်းအလိုက် ရေကစားမဏ္ဍပ်တွေဆောက်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ရေကစားကြတယ်။ ရေကစားမဏ္ဍပ်တွေမှာ လူငယ်တွေ ရေကစားကြရုံသာမက စတုဒိသာလည်း ကျွေးမွေးကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာဖြစ်တဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ် ပြုလုပ်ကြပြီး ဧည့်ခံကျွေးမွေးကြတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ မနက်ဆိုရင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို တရော်ကင်ပွန်း (ခေါင်းလျှော်ရည်) တွေနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပေးတယ်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကို ညှပ်ပေးတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း ဘိုးဘွား၊ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ကန်တော့ကြပြီး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲတွေကိုလည်း ပြုလုပ်ကြတယ်၊ ရပ်ကွက်အလိုက် စတုဒိသာကျွေးပွဲတွေလည်း ပြုလုပ်ကြတယ်၊ ညနေဆိုရင် လမ်းတိုင်းလမ်းတိုင်းမှာ ပရိတ်တရားတော်တွေကို နာကြတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီနေ့မှာပဲ ငါး၊ လိပ်တွေကို ရေများတဲ့ကန်တွေထဲကို လွှတ်ပေးကြတယ်၊ ငှက်ကလေးတွေလည်း လွှတ်ကြတယ်၊ ကျွဲ၊ နွားစတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကိုလည်း ဘေးမဲ့လွှတ်ပေးကြတယ်၊

ဘုရားစေတီ၊ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၊ ရိပ်သာတွေမှာလည်း စတုဒိသာကျွေးတယ်၊ ရဟန်းသံဃာတော်တွေကို ဆွမ်းဘောဇဉ်တွေ ကပ်လှူကြတယ်၊ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်တွေကို ရေသပ္ပာယ်ကြတယ်၊ ဥပုသ်စောင့်ကြတယ်၊ တရားနာကြတယ်၊ တရားထိုင်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာရှိတဲ့ ကန်၊ ဇရပ်၊ တန်ဆောင်းတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးကြတယ်၊

- ဆရာက သင်္ကြန်အကြောင်း ပြောပြီးပါက ကလေးတို့၏ နားလည်မှုအတိုင်းအတာကို မေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ၊ ဥပမာ သင်္ကြန်မှာ ဘာတွေလုပ်ကြလဲ၊ ဘာမုန့်လုပ်စားကြသလဲ စသည်၊

www.dhammaransi.com

စာသင်ချိန် (၃) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ သင်္ကြန်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ သင်္ကြန်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရုပ်ပုံများကို ဆေးရောင်ခြယ်ကြပါစေ။ (ဥပမာ - ရေကစားနေသောပုံ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်လုံးနေသောပုံ၊ ဘိုးဘွားတွေကို ပူဇော်နေသောပုံ စသည်ဖြင့်။)	

စာသင်ချိန် (၄) ။ ။ ၃၀ မိနစ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ။ ။ "အတာအိုး"တွင် ထိုးရန်ပန်းမျိုးစုံကို အုပ်စုငါးစုအတွက် ကြိုတင်ရှာထားရန်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်	သတိပြုရန်အချက်များ
❁ "သင်္ကြန်မှာ အိမ်က ဖေဖေ၊ မေမေတို့ ဘာလုပ်တာကို တွေ့သလဲ"ဟု မေးပြီး ကလေးများ မဖြေပါက ဆရာ/ဆရာမက "အတာအိုး ထိုးကြတယ်"ဟု ဖြေပေးပါ။ ❁ ပြီးနောက် "အတာအိုး"ထိုးတယ်ဆိုတာ ကလေးတို့ သိလား။ "ဘာလို့ အတာအိုးထိုးတာလဲ"ဟု မေးပါ။ ❁ ထို့နောက် အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ "အတာအိုး ထိုးတယ်ဆိုတာ ဟိုး အရင် ရှင်ဘုရင်တွေ လက်ထက်တုန်းက သင်္ကြန်ကျပြီဆိုရင် အမြောက်တွေနဲ့ မြို့တိုင်း၊ ရွာတိုင်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ပစ်ဖောက်အချက်ပေးကြတယ်။ အဲဒီလို အချက်ပေးသံကြားတာနဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းမှာ သပြေပန်းတွေ ထိုးထားတဲ့ အတာအိုးထဲကရေကို မြေပေါ်ကို လောင်းချပြီး "သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ"ဆိုပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ မေတ္တာရေ လောင်းကြတဲ့ ဓလေ့က စပြီး ပေါ်ပေါက်လာတာပဲ။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ ပန်းမျိုးစုံလာတာပေါ့ကွယ်။ နောက်ပြီး အတာအိုးထဲက ရေကိုလည်း နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ ပရိတ်တရားနာပြီးမှပဲ ကိုယ့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်ကို ပက်ဖျန်းကြတယ်"။ (ဦးအေးနိုင် ဘီ.အေ၏ ဆယ့်နှစ်ရာသီ မြန်မာ့ရိုးရာ ရာသီပွဲတော်များ) ❁ "ကဲ ဒါဖြင့် ကလေးတို့ ဆရာနဲ့အတူတူ အတာအိုးထိုးကြရအောင်" ဆိုပြီး ကလေးများကို အုပ်စု (၅) စုဖွဲ့ပါ။ ❁ အတာအိုး ထိုးရာတွင် ကလေးများကိုသာ မထိုးခိုင်းဘဲ ဆရာနှင့် အတူတကွ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာ - ကလေးများကို ပန်းတစ်မျိုးစီ ကိုင်ခိုင်းပြီး တစ်ယောက်ပြီးမှတစ်ယောက် အိုးထဲသို့ လာထည့်ခိုင်းပါ။ ပန်းမျိုးစုံသွားပါက ဆရာနှင့်ကလေးများ ပေါင်း၍ အလှဆင်ပါ။ တစ်ဖွဲ့ ပြုလုပ်နေချိန်တွင် ကျန်အဖွဲ့များက ကြည့်နေပါစေ။ ❁ ပြီးလျှင် ပန်းအိုးများကို စီ၍ "ဘယ်အိုးထိုးတာ လှသလဲ၊ သပ်ရပ်သလဲ" ဟုမေးပါ။ လှပသပ်ရပ်သောအိုးကို ဂုဏ်ပြု၍ လက်ခုပ်တီးအားပေးပါစေ။	

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း
သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့