www.burmeseclassic.com

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကျင့်ဝတ်

မောင်အုံ(မဟာဝိဇ္ဇာ-ဘုံဘော)
ပြုစုသည်

နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်စာစဉ်(၉)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့်လူ့ကျင့်ဝတ်များ

[illegible]

နိဒါန်း ၈

စကားပြောဆိုရာ၌ ယဉ်ကျေးခြင်း ၁၀

- နှုတ်ဆက်ခြင်း
- ခွဲခွါခြင်း
- မခေတ်တာဆာဆိုနိုက်ခြင်း
- ကြိုဆိုဖိတ်မန်ခြင်း
- တန်ခေတော့ခြင်း
- ဆုပေးခြင်း
- အနှိုးအစဆော်ပြုခြင်း

အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း ၁၄

ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း ၁၈

ကစားကွင်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း ၂၀

လမ်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း ၂၂

ခရီးသွားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း ၂၄

တယ်လီဖုန်းပြောရာ၌ ယဉ်ကျေးခြင်း ၂၆

အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း ၂၇

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

○ ကြီးပွားတိုးတက်ချမ်းသာစေရေးနည်း ၃၁

○ လူ့ကျင့်ဝတ်များ ၃၃

–လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်လူ့တာဝန်

–သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–မိဘကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–ဆရာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–မယားကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–အလုပ်သမားကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–အကြီးအကဲ (နာယက) ကျင့်ဝတ် ၆ ပါး

–မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

–မိတ်ဆွေပျက် ၆ ယောက်

–မိတ်ဆွေတု ၁၆ ယောက်

–မိတ်ဆွေစစ် ၁၆ ယောက်

–ဥစ္စာပျက်ကြောင်း ၆ ပါး

–အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးမှီဝဲခြင်းအပြစ် ၆ ပါး

–အခါမဲ့ သွားလာခြင်း အပြစ် ၆ ပါး

– ပွဲလမ်းသဘင် အပျော်ကြူးခြင်းအပြစ် ၆ ပါး

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

– ခလောင်းကစားခြင်းအပြစ် ၆ ပါး

–ဖျက်ဆီးလွယ်စေသောသူ ၄ ယောက်

–ပျင်းရိခြင်းအပြစ် ၆ ပါး

○ လူ့တာဝန်များ

–လူမှုရေးတာဝန်

–သန့်ရှင်းရေးတာဝန်

–တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

–အဝတ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

–ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်း

–အစားအစာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

–ကျန်းမာရေးတာဝန်

–သာယာငြိမ်ပြည် လူ့ဘဝရေးတာဝန်

–ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်

–လုံခြုံရေးတာဝန်

–ကာကွယ်ရေးတာဝန်

○ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ လောကသစ်ဆောင်တော ဆုံးမစာများမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ၆၆

○ ကုန်းဘောင်မင်းကျောင်းဆရာတော်၏ ဓလေ့ကလေးချုံဆုံးမစာ ၆၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

နိုင်ငံအသီးသီး၌ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးသည် ရိုင်းစိုင်းသည်ဟု သတ်မှတ်ချက်များရှိကြသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် လူမျိုးတစ်မျိုးအတွက် ယဉ်ကျေးသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော အပြုအမူသည် အခြားနိုင်ငံ အခြားလူမျိုးအတွက် ရိုင်းစိုင်းသည့် အပြုအမူဖြစ်နေတတ်သည်။

အချို့နိုင်ငံသားများသည် လူခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်ပိုင်းအောက်ပိုင်းမခွဲခြားဘဲ တန်းတူညီမျှ သတ်မှတ်ထားကြသည်၊ မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသည် စင်ကြယ်သည်၊ မြင့်မြတ်သည်ဟု ယူဆကြ၍ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသည် ညစ်ပတ်သည်၊ ယုတ်ညံ့သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသုံးသည့်ပစ္စည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသုံးသည့်ပစ္စည်းသီးခြားထားလေ့ရှိကြသည်။ ရောနှောခြင်းမပြုကြချေ။

များသောအားဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများသည် ခြေထောက်နှင့် ဦးခေါင်းကို တန်းတူထားလေ့ရှိကြသည်။ မျက်နှာသုတ်တဘက်ဖြင့် ခြေထောက်ကို သုတ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ မျက်နှာသစ်ကြွေခွက်အတွင်း၌ ခြေထောက်ထည့်ပြီး ဆေးကြောသည်။ အချို့မှာ ခြေဆေးပြီးသောရေဖြင့် မျက်နှာသစ်၊ ပလုတ်ကျင်းသည်။ သောက်ရေအိုးမှရေဖြင့် ခြေဆေးကြသည်။ ခေါင်းအုံးကို ဖင်ခုထိုင်သည်။ ခြေတင်သည်။ ခုတင်တစ်လုံးပေါ်၌ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန် ခေါင်းအုံးကို ခြေတင်ပြီး အိပ်ကြသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် အိပ်ပါက တစ်ယောက်ရှူထုတ်သည့်လေကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခြားသူက ရှုရသဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သဖြင့် ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန် အိပ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်ဟု အကြောင်းပြကြသည်။

နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦး ပစ္စည်းတစ်ခုကို ညွှန်ပြရာ၌ ခြေထောက်ဖြင့်တို့၍ ညွှန်ပြသည်ကို တွေ့ရှိရပြီး ထိုအပြုအမူကို မြန်မာနိုင်ငံသားများအနေနှင့် စော်ကားခံရသည်ဟု ယူဆကြသည်။ အမှန်စင်စစ် သူတို့နိုင်ငံ၏ အလေ့အထဖြစ်သည်။

အနောက်တိုင်းသားများသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အပြောအဆို အပြုအမူကို သဘောကျ၍ ချီးကျူးလိုပါက ထိုသူ၏ ဦးခေါင်းကို လက်ဝါးဖြင့်ပုတ်၍လည်းကောင်း၊ ပါးကိုအသာအယာ လက်ဝါးဖြင့်ပုတ်ခတ်၍လည်းကောင်း၊ ချီးကျူးလေ့ရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခေါင်းကိုပုတ်ခြင်း၊ ပါးကို ပုတ်ခြင်းမှ မြန်မာတို့အနေဖြင့် အစော်ကားခံရခြင်းဟု မှတ်ယူကြသည်။ မြန်မာရိုးရာယဉ်ကျေးမှုမှာ လူကြီးသူမ၏ ဦးခေါင်းကို ငယ်ရွယ်သူက ကိုင်ခွင့်မရှိချေ။ ခေါင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ကိုင်ရန် ခွင့်ပြုထားသူမှတစ်ပါး အခြားမည်သူမျှ ကိုင်ခွင့်မရှိချေ။

တစ်ဖန် ရှိုရာစက်ဆုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အတွင်းခံဘောင်းဘီကို ရှိုရာခြင်းမရှိ ဦးခေါင်း၌စွပ်ကြသည်။ ခြေအိတ်ကို လက်နှီးပြုလုပ်၍ ဟင်းအိုးကိုကိုင်ကြသည်။ သူတစ်ပါးစားသောက်နေချိန်တွင် “ထွီး၊ ခွား၊ ဝေါ့”ဟု အသံထွက်စေလျက် ချွဲဟတ်ကြသည်။ ဤအပြုအမူများကို မြန်မာတို့ ရှိုရာစက်ဆုပ်ဖွယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆကြသည်။

တစ်ဖန် မြန်မာလူမျိုးအများစုသည် အချင်းချင်းစိတ်ပါလက်ပါစကားပြောသည့်အခါ အသံကိုအတိုင်းအဆဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းမပြောဘဲ အသံကုန်ဟစ်ကာ အားရပါးရ ပြောလေ့ပြောထရှိကြသည်။ ပြည်ပနိုင်ငံများတွင် မြန်မာနိုင်ငံသား သုံးလေးယောက်အိမ်ခန်းတစ်ခုအတွင်း စကားပြောဆိုနေပါက အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံသားများက ရန်ဖြစ်နေကြသည် ထင်၍ ချောင်းမြောင်းကြည့်ခြင်း ခံကြရသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် စကားပြောသည့်အခါ မိမိကြားစေလိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ် ကြားလောက်ရုံ အသံအတိုင်းအတာဖြင့် အသံကို အုပ်အုပ်ထိန်းထိန်းပြောသင့်ကြပေသည်။ ပြုပြင်မည်ဆိုလျှင် အချိန်နှောက်ကျသည်ဟူ၍ မရှိ။

ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် မိမိတို့အချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံခြားသားများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်လည်းကောင်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု အဆင့်အတန်းမြင့်မားကြောင်း ပြသနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင်ယူလိုက်နာ ကျင့်သုံးကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပေသတည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု

စကားပြောဆိုရာ၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

နှုတ်ဆက်ခြင်း

မိတ်ဆွေနှစ်ဦးတွေ့ဆုံရာ၌ နှုတ်ဆက်စကားအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ပထမဦးစွာ နှုတ်ဆက်သူသည် အောက်ပါနှုတ်ဆက်စကားများဖြင့် စတင်ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်–

"မင်္ဂလာပါ"

"မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါ"

"မင်္ဂလာ ညနေခင်းပါ"

"မင်္ဂလာ ညချမ်းပါ"

"နေကောင်းပါရဲ့လား"

နှုတ်ဆက်သူမှ ပြန်လည်ခွန်းတုံ့ပြန်ရန်–

"မင်္ဂလာပါ"

"မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါ"

"ကျန်းမာပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"စသည်

(မင်္ဂလာပါ–ဟူသော နှုတ်ဆက်နည်းကို အချိန်မရွေး နေရာမရွေး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

ခွဲခွာခြင်း

ပြန်လည်ထွက်ခွာသည့်အခါ ခွဲခွာသည့်အခါ အောက်ပါနှုတ်ဆက်စကားများကို ပြောဆိုလေ့ရှိပါသည်–

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ပြန်ပါဦးမယ်"
"ပြန်လိုက်ပါဦးမယ်"
"နောက်တော့တွေ့ကြသေးတာပေါ့"
"အမြဲတမ်းသတိရနေပါ့မယ်"
"ကျန်းမာပါစေလို့ ဆုတောင်းပါတယ်"

မတော်တဆထိခိုက်ခြင်း

မတော်တဆ ထိခိုက်မိသောအခါ "ခွင့်လွှတ်ပါ ခင်ဗျာ" "တောင်းပန်ပါတယ် ခင်ဗျာ" "ကန်တော့ပါရဲ့ ခင်ဗျာ"။

ကြိုဆိုဖိတ်မန်ခြင်း

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့သောအခါ "ဦး ခင်ဗျာ" "ဒေါ်ဒေါ် ခင်ဗျာ" "ဦး ရှင်" "ဒေါ်ဒေါ် ရှင်" စသည်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ခေါ်ဆိုကြသည်။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုဖြစ်မည်ထင်ပါက "ဘာအကူအညီပေးရမလဲ ခင်ဗျာ/ရှင် "လိုတာရှိရင် အမိန့်ရှိပါ ခင်ဗျာ/ ရှင်" စသည်ဖြင့် ဖိတ်မန်ခေါ်ကြိုဆိုကြသည်။

ကန်တော့ခြင်း

မိမိထက် အသက်၊ ဂုဏ်ဝါကြီးသူများအား နှစ်သစ်ကူးပြီး နောက် နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့တွင်လည်းကောင်း၊ သီတင်းကျွတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခါကြီး ရက်ကြီးများတွင်လည်းကောင်း အသက်၊ ဂုဏ်ဝါကြီးသူများအား ဂုဏ်ဝါငယ်သူများက ရှိခိုးကန်တော့လေ့ရှိကြပါသည်။ ဆရာ ဆရာမများအားလည်း တပည့်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများက ဆရာကန်တော့ပွဲပြုလုပ်၍ ကန်တော့ကြပါသည်။ ထိုသို့ကန်တော့ရာ၌ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့လေ့ရှိကြသည်။

ဆုပေးခြင်း

အသက် ဂုဏ်ငယ်သူများ၊ တပည့်များက ကန်တော့သည့်အခါ ဘိုးဘွားမိဘ၊ ဆရာ ဆရာမများက "ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါစေ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပါစေ" စသည်ဖြင့် ဆုပေးလေ့ရှိပါသည်။

အရိုအသေပြုခြင်း

ငယ်ရွယ်သူများသည် လူကြီးသူမ ရှေ့မှောက်သို့ဝင်ရောက်သည့်အခါတွင် လည်းကောင်း၊ လူကြီး သူမ အနီးအပါးမှဖြတ်သန်းသွားလာရာတွင်လည်းကောင်း၊ လူကြီးသူမအား ကြိုဆိုသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကိုရို့၍ ခါးကိုညွတ်ကာလေးစားသည့် အမူအရာပြသရသည်။ ထို့အပြင် လက်အုပ်ချီခြင်းဖြင့်လည်း အရိုအသေပြုနိုင်သည်။ ငယ်ရွယ်သူသည် လူကြီးသူမနှင့် တန်းတူရည်တူ မထိုင်ဘဲ နိမ့်သောထိုင်ခုံ ညံ့သောထိုင်ခုံ၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုင်ရမည်။ ကြမ်းပြင်၌ ထိုင်ရပါကလည်း ညံ့သောနေရာ၊ နိမ့်သော နေရာတွင် ထိုင်ရမည်။ လူကြီးသူမများအား မိမိထက်မြင့်သော နေရာ၊ မြင့်သောနေရာကို ပေးရမည်။ လူကြီးသူမရှေ့၌ ဒူးထောင် ပေါင်ကား မထိုင်ရ၊ ဒူးတုပ်၍သော လည်းကောင်း၊ ဒူးနှစ်ဖက် လွှဲ၍ သော်လည်းကောင်း ထိုင်ရမည်။ ကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်ရာ၌ လူကြီးသူမရှေ့၌ ဒူးနံ့ခြင်း၊ ဒူးနှစ်လုံးထပ် ထိုင်ခြင်းမျိုး မပြုရ။

အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

–မိမိနှင့် သင့်လျော်သောနေရာတွင် နေရမည်။
–လူကြီးများ ဧည့်သည်များထံသို့ မခေါ်ဘဲမသွားရ။
–ရှင်ပျသောမျက်နှာထား အမူအရာ ရှိရမည်။
–ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ။ ဆူညံခြင်းမရှိစေ။
–လူငယ်အချင်းချင်း သင့်တင့်စွာ နေရမည်။
–လူကြီးများ၏ အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရမည်။
–အိပ်ရာကိုသန့်ရှင်းစေရမည်။ မကြာမကြာ နေလှန်းရမည်။
–အိပ်ရာထလျှင် ခြင်ထောင်ကိုတင်၍ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေရာတကျ ရှိရေမည်။
–ခေါင်းအုံးကို မမြင့်လွန်းစေဘဲ အသုံးပြုရမည်။ မြင့်လွန်းက အသက်ရှူ မမှန်ဖြစ်တတ်သည်။
–အိပ်ခန်းမှ မထွက်မီ နေရာတကျ ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုစီစဉ်ရမည်။
–ခြေသံပြင်းစွာ မနင်းမိရန်သတိပြုရမည်။
–ဖိနပ်စီးပါက ရှပ်တိုက်မစီးရ။ အသံမမြည်အောင် ညင်သာစွာ သတိပြု စီးရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–သူများမနိုးမီ နိုးလျှင် အသံကျယ်လောင်စွာ မပြုရ၊ အိပ်နေသူများ မနိုးအောင် သတိပြုရမည်။
–ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့အား အခြားသူများ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လောက်အောင် ကျယ်လောင်စွာ မဖွင့်ရ။
–တစ်စုံတစ်ရာကိုလူကြီးများကပေးလျှင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ခံယူရမည်။ မိမိကပေးလျှင်လည်း လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေးရမည်။
–တံခါးရှိသော ခြံဝင်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ အခန်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေဝင်သည့် ထွက်သည့်အခါတိုင်း တံခါးကိုပြန်ပိတ်ရမည်။
အသံမမြည်အောင် ဖြည်းညင်းစွာ ပိတ်ရမည်။
–အိမ်ကိုဝင်သောအခါ ဖိနပ်တွင်ပါသော ဖုံ၊အညစ်အကြေးတို့ကို သင့်လျော်ရာတွင် သုတ်ခါ၍ ပစ်ခဲ့ရမည်။ ဖိနပ်ကိုချွတ်သင့်သောနေရာတွင် စနစ်တကျစီ၍ ချွတ်ထားရမည်။
–မိမိအိမ်သို့ရောက်လျှင် ရေစိုသောဖိနပ်၊ ခြေအိတ်စသည်တို့ကို ချက်ချင်းချွတ်၍ ထားရမည်။ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ရမည်။
–မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ကိုယ်သုတ်ပဝါ၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ ခြေသုတ်ပဝါတို့ကို ခွဲခြား၍ အသုံးပြုရမည်။
–ဆပ်ပြာသုံးရာတွင်လည်း မျက်နှာတိုက်ဆပ်ပြာ၊ ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ၊ အကြမ်းသုံးဆပ်ပြာ စသည်တို့ကို ခွဲခြား၍ သုံးစွဲရမည်။
–မိဘအကြီးအကဲများ မစားသောက်မီ ဦးစွာမစားရ၊ လူကြီးမိဘများ ခွင့်ပြုမှသာ ဦးချပြီးမှ စားရမည်။
–အစာစားသောအခါ အချိန်မှန်စွာ စားရမည်။ ဖြည်းဖြည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စား၍ ညက်ညက်ဝါးရမည်။ အလျင်စလို မစားရ။
–ထမင်းလုပ် မကြီးစေရ။ ထမင်းလုပ်ဖြင့် စကားမပြောရ။
–ထမင်းလုပ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကိုကြိုတင်၍ ဟမထားရ။ ပျတ်ပျတ်အသံမြည်အောင် မစားရ။
–ဟင်းရည်သောက်လျှင် အသံမမြည်စေရ။ ဇွန်းနှင့်သွားကို မထိစေရ။
–ဟင်းရည်ကို ခပ်ယူပြီးကုန်အောင်သောက်ရမည်။ ကုန်စင်အောင် မသောက်ဘဲ အနည်းငယ်ကျန်သည်ကို ဟင်းပန်းကန်အတွင်း ပြန်မထည့်မိရန် သတိပြုရမည်။
–ဟင်းခပ်သောအခါ ဇွန်းကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ခပ်ရမည်။
–ထမင်းနှင့်ဟင်းကို လူမြင်မကောင်းအောင်ရော၍ မနယ်နှင့်၊ လက်ကို ဟင်းရည်မပေစေရန် သတိပြုရမည်။
–ဟင်းခွက်ကို လက်ဖြင့်မနှိုက်ရ။ လက်ကိုထမင်းလုံးမကပ်စေရန် သတိပြုရမည်။
–ထမင်းစားပြီးက ပါးစပ်မသုတ်ဘဲနှင့် သောက်ရေကိုအဆောတလျင် မသောက်မိစေရန် သတိပြုရမည်။
–ထမင်းစားပြီးလျှင် သွားကိုစုပ်၍ အသံထွက်အောင် မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။ သွားကြားထိုးစရာရှိလျှင် လက်ဖြင့် ဖုံးကွယ်၍ သွားကြားထိုးရမည်။
–ထမင်းစားပွဲပေါ် လက်မတင်ရ။ လက်မထောက်ရ။
–တည့်တည့်ထိုင်၍ စားရမည်။ ကိုယ်တစောင်းမထိုင်။
–တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုရှိလျှင် အနီးဆုံးလူမှာ တစ်ဆင့်တိုးတိုးတောင်းရမည်။ လက်ဟန်ပြ၍ တောင်းရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–သူတစ်ပါး ထမင်းစားနေစဉ် တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ဟတ်ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်မိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။
–စားပွဲပေါ်ရှိ ဟင်းခွက်များကို ဟိုရွှေ့ဒီရွှေ့မလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။ (ကြန့်ငြိမရသော အပြုအမူဖြစ်သည်။)
–စားပြီးသော အရိုးများကို အရိုးပန်းကန်၌သာ ထည့်ရမည်။
–လူကြီး မိဘများ၊ ဧည့်သည်များ ဘာလိုချင် ဘာပြောချင်နေသည်ကို သိအောင်ပြု၍ သိလျှင် အသံမကြားစေဘဲ ဖြည်းညင်းစွာ ပြုလုပ်ပေးရမည်။
–လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက်သောအခါအောက်ခံပန်းကန်ပြားထဲတွင်ထည့်၍ သောက်ခြင်းသည် မယဉ်ကျေးသော အမူအရာဖြစ်လေရာ ထိုသို့ မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။ (၎င်း ပန်းကန်ပြားသည် ဖိတ်၍ မကျန်ရန်၊ မပေရန် အောက်မှခံသော အရာဖြစ်သည်။)
–ဖွဲ့၍စားနိုင်သောအရာကို ဖွဲ့စားပြီးကိုက်၍ မစားမိစေရန် သတိပြုရမည်။
–ထမင်းစားစဉ် စကားများများမပြောရ။ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထား ထားရမည်။ ပလုပ်ပလောင်းဖြင့် စကားမပြောရ။ နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာ ပြောရမည်။
–ဆွေမျိုးအကြီးအကဲများနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ "ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား၊ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်ကိုလေး၊မမကြီး မမလေး" စသည်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ခေါ်ဆိုရမည်။
–အငယ်ဆွေမျိုးများနှင့် ခေါ်ဆိုသည့်အခါတွင်လည်း "ညီလေး၊ ညီငယ်၊ ညီမလေး၊ တူမောင်၊ သား၊သမီး" စသည်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ခေါ်ဆိုရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

-လူကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံရာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ခပ်လှမ်းလှမ်းထိသွားပြီး ခြေစုံရပ်လျက် လက်နှစ်ဖက် ဘေးကပ်ကာ ကိုယ်ကို မသိမသာကိုင်း၍ ဦးခေါင်းကိုညွှတ်ကာ အရိုအသေပြုရမည်။

-လူကြီးများရှေ့တွင် ခြေတစ်ချောင်းပေါ်၌ အားပြုရပ်ခြင်း၊ ဘောင်းဘီအိတ်အတွင်း လက်နှိုက်ထားခြင်း၊ လူကြီး စားပွဲခုံပေါ် လက်ထောက်၍ စကားပြောခြင်းစသည်တို့ မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။

ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

-စာသင်ခန်းသို့ အချိန်မှန်စွာ ရောက်ရမည်။ နောက်ကျ၍ရောက်လျှင် နောက်ကျခြင်းကို ခွင့်ပြုပါရန် အကြောင်းကို ဆရာအား ခွင့်တောင်းရမည်။

-အတန်းထဲတွင် စာကျယ်ကျယ် ဖတ်ခြင်း၊ စကားများခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။

-အခြားကျောင်းသားများအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် မပြုမိစေရန် သတိပြုရမည်။

-စာအုပ်၊စာရေးကိရိယာများကိုရိုသေစွာကိုင်တွယ်ပြီးညစ်ညမ်းအောင်၊ ပျက်စီးအောင် မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။

-စာအုပ်ကိုဖွင့်လျှင်တံတွေးဆွတ်၍ မဖွင့်ရ၊ စာရွက်ထောင့်ကဖွင့်ရမည်။

-စာရွက်ကို ချိုး၍မှတ်ခြင်း၊ စာအုပ်ကိုမှောက်ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရ။ စာရွက်လွတ်တစ်ခုဖြင့် ညှပ်၍ထားရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–စာဖတ်နေစဉ်၌လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားနေစဉ်၌လည်းကောင်း ပါးစပ်ထဲသို့ လက်မကိုသွင်းခြင်း၊ လက်သည်းကိုကိုက်ခြင်းတို့ကိုမပြုလုပ်မိစေရန်သတိပြုရမည်။

–ကျောင်းသူများသည် နီးစပ်ရာ အသင်းဖွဲ့၍ တစ်ယောက်ယောက်ကို မခေါ်မပြော ဝိုင်းပယ်သော အကျင့်ရှိတတ်လေရာ ဝိုင်းပယ်ခံရသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရသောကြောင့် ထိုအပြုအမူမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–အချင်းချင်း နာမည်တုဖြင့် ပြောင်လှောင်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းကဲ့သို့သော ရိုင်းပြသည့် အပြုအမူမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြောင်လှောင်ခြင်း၊ သရော်ခြင်း၊ ရန်စခြင်းမပြုရ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြုလုပ်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သတိပေးရမည်။

–ရန့်ကြမ်းသောစကား၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းတို့ကို အလျဉ်းမပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မခံချင်ဖွယ်စကား ရန့်ကြမ်းသောစကား၊ နားမချမ်းသာဖွယ်သောစကားများကို ပြောခြင်း၊ စကားနိုင်ပြောခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြေပြစ်သိမ်မွေ့သော စကား၊ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရမည်။

–ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီရမည်။ ငယ်သောကျောင်းသားများကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရမည်။

–ကျောင်းသူကလေးများနှင့်ရော၍ နေရပါလျှင် မိမိနှမကဲ့သို့ သဘောထားပြီး စောင့်ရှောက်ရန် ရှိသမျှကို စောင့်ရှောက်ရမည်။

–သူတစ်ပါးအတုယူလောက်အောင် အကျင့်စာရိတ္တ အပြုအမူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယဉ်ကျေးသော လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု စံနမူနာယူလောက်သူ ဖြစ်လာစေရန် အစဉ်မပြတ် သတိပြုရမည်

–ဆရာ ဆရာမများကို အစဉ်ရိုသေလေးစားရမည်။

–ဆရာ ဆရာများ အတန်းထဲသို့ ဝင်လာလျှင် "မင်္ဂလာပါ" ဟု နှုတ်ဆက်၍ လက်အုပ်ချီ ခရီးဦးကြိုဆိုရမည်။

–ဆရာဆရာမများ၏ သင်ကြားမှုအပေါ် သရော်နောက်ပြောင်ခြင်း မပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။

–စာသင်ကြားမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–ကျောင်းသားအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့၍ အနိုင်အထက်ပြုခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်စေရန် သတိပြုရမည်။

–ကျောင်းဝင်းအတွင်း ကောက်ရသောပစ္စည်းများကိုသက်ဆိုင်ရာ ဆရာ ဆရာမများထံ အပ်နှံရမည်။

–စာသင်ခန်း သန့်ရှင်းရေးနှင့် သောက်သုံးရေ တည်ထားခြင်းတို့ကို အလှည့်ကျပြုလုပ်ရမည်။

–ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလျက်ရှိသည့်ကျောင်းသားကျောင်းသူများကို သိရှိပါက အတန်ပိုင်ဆရာမထံ တင်ပြ၍ ကူညီပေးရမည်။

–ကျောင်းမှချမှတ်ထားသောကျောင်းစည်းကမ်းများကိုတိကျစွာ လိုက်နာကြရမည်။

ကစားကွင်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

–ကစားသောအခါစိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာဂရုပြုရမည်။သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိစေရ။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုးကိုသာလျှင် ကစားရမည်။

–ကစားသောအခါအစုအသင်းဖွဲ့၍ကစားခြင်းသည်တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံတတ်သော စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကို အားပေးရမည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းအစွမ်းပြခြင်းထက် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားခြင်းကို ပြုရမည်။

–အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံး ကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ အားကစားစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကစားရမည်။

–ကစားရာ၌ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှားမပြရပေ။ နိုင်သောပွဲကို တက်ကြွစွာကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသောပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစားရမည်။

–ကစားရာ၌အငြင်းအခုန်ဖြစ်လျှင်တစ်ဖက်သားဆန္ဒပြောလိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ အငြင်းသန်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။

–ဒိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေမတက်ဘဲ အမိန့်ကို ရိုသေစွာ နာခံရမည်။

–ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အသင့်တင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ်ဆုံးဖြတ်ရမည်။

–ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိပါက တမင်လုပ်သည်မဟုတ်ဟု ယူဆရမည်။ မိမိကလည်း မရည်ရွယ်ဘဲနှင့်ဤသို့ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

–ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတို့ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလျဉ်းမသုံးမိစေရန် သတိပြုရမည်။ ရှုံး၍ ရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူဖြစ်ပေသည်။

လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

–လမ်းသွားစဉ် ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ။ ညအချိန် လမ်းလျှောက်စဉ် ကျယ်လောင်စွာ သီချင်းဆိုခြင်း မပြုရ။

–လမ်းတွင်ရပ်၍ စကားပြောလျှင် လမ်းလွတ်ရာသို့ရှောင်၍ ပြောရမည်။

–လမ်းသည် လူအများသွားလာရန်ဖြစ်၍ မိမိကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည်။ မြို့ကြီးများ တွင် လမ်းဘေးစင်္ကြံမှ သွားလာခြင်း၊အခြားကန့်သတ်နေရာ များမှသွားလာခြင်းစသော ကန့်သတ်ချက်များထားတတ်၏။ ကန့်သတ်သည့်အတိုင်း လိုက်နာရန် သတိပြုရမည်။

–ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သူအိုများ၊ မိန်းမများနှင့် ကလေး သူငယ်များကို နေရာပေးခြင်း၊ လမ်းဖယ်ပေးခြင်းပြုရမည်။

–ထီး၊တုတ်စသည်တို့ကိုယူဆောင်သွားပါကအချွန်ကိုအောက် ဖက်သို့ စိုက်ကာ ကိုင်ဆောင်ရမည်။

–လမ်းပေါ်တွင် သစ်သီးခွံများကို စည်းကမ်းမဲ့ မပစ်မိစေ ရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

–မီးရှိသော ဆေးလိပ်တိုကိုလည်းလမ်းမပေါ်တွင် မပစ်မိစေရ။ နင်းမိသူ အပူလောင်တတ်သည့်အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။

–အမှိုက်၊စက္ကူစုတ်စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် မပစ်ရ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လမ်းဘေးရှိ အမှိုက်စွန့်ရန် ပုံးများထဲသို့ ထည့်ရမည်။

–လူကိုဒုက္ခပေးနိုင်သော ခဲ၊ ဆူး၊ ခလုတ်၊ ပုလင်းကွဲ စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် တွေ့ရှိပါက ဖယ်ရှားပေးရမည်။

–ဝန်လေးသယ်ဆောင်လာသူများအား မိမိက ရှောင်ဖယ်ပေးရမည်။

–လမ်းကိုဖြတ်ကူးလျှင် မော်တော်ကား၊ ရထား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီးစသည်တို့ အန္တရာယ်ကို သတိထား၍ ကူးရမည်။

–လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ကြီးသူကို အရှိအသေပြု၍လည်းကောင်း၊ ရွယ်တူကိုပြုံး၍လည်းကောင်း နှုတ်ဆက်ရမည်။

–မြို့ကြီးများတွင် အလုပ်ကိစ္စများပြား၍ အလျင်စလို သွားလာမှုများသောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားရှည်ဆွဲ၍ နှုတ်ဆက်ခြင်းကို သတိပြု၍ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–တစ်ဦးတစ်ယောက် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊အခြားကိစ္စအတွက် တောင်းပန်ရန်ရှိခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ သင့်လျော်ရာယဉ်ကျေးသောစကား အသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းပန်ရမည်။ မိမိအား တောင်းပန်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရမည်။

ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း

–ရထားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သင်္ဘောဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသောယာဉ်တို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ခရီးသွားသောအခါ အတင်းတိုး၍ မဝင်ရ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားနည်းသူများအား ပထမဦးစွာ အခွင့်အရေးပေးရမည်။

–ခရီးသွားစဉ် သူတစ်ပါးအား အထူးသဖြင့် အားနည်းသူများအား တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရမည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ မကူညီစေကာမူ မိမိကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေသင့်။ တံခါးကို ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူပေးခြင်း၊ အတက်အဆင်း၌ လွယ်ကူစွာရှိစေရန် ကူညီခြင်း၊ လေးသောဝန်ကို ပင့်ပေးခြင်း၊ ချပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်ကြစေရန် ကြိုးစား၍ ကူညီရမည်။

–မိမိအတွက် သင့်လျော်သည်ထက်ပို၍ နေရာမယူသင့်ပေ။

–ထိခိုက်မိ၍ တောင်းပန်ရန် ရှိခဲ့လျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း မရှိစေဘဲ တောင်းပန်ရမည်။

–ကျေးဇူးတင်သင့်လျှင်တင်ကြောင်း၊ အပြစ်မှခွင့်လွှတ်ကြောင်းများကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုရမည်။

–အများနှင့်သက်ဆိုင်ရာ နေရာများတွင် တံတွေးမထွေးရ။ တံတွေးထွေးခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစေရုံမျှမက ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေ၍ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–မီးရထား၊ သင်္ဘော၊ ဘတ်စ်ကားစသည့်လူများနှင့် ဆက်ဆံရာနေရာများတွင် စကားကျယ်လောင်စွာ မပြောရ။အော်ဟစ်ခြင်းကို မပြုရ။ မိမိတို့ အချင်းချင်း ကြားရုံမျှသာ စကားပြောရမည်။

–ပါးစပ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ရာရှိစဉ် စကားပြောခြင်း၊သူတစ်ပါးမခံသာသောအနံ့ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–စက္ကူစုတ်၊ မုန့်ထုပ်စက္ကူ၊စားကြွင်းစသည်တို့ကို ကျန်ရှိပေကျံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်း မရှိအောင် သတိပြု၍ ပစ်ရမည်။

–ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွဲဟပ်ခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းတို့ကို အခြားသို့ ထသွားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါလျှင် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်၍ ပြုလုပ်ရမည်။ လူရှေ့တွင် သမ်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–ဘုတာရုံ၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ ကားဂိတ်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဓာတ်ရုံစသည် တို့၌ လက်မှတ်ခံခြင်း၊ ဝင်ထွက်ခြင်းတို့တွင် တိုးဝှေ့ခြင်း မရှိဘဲ တစ်ယောက်နောက် တစ်ယောက်တန်းစီကာ မိမိ အလှည့်ကို စောင့်ဆိုင်းရမည်။ ဤသို့သော နေရာမျိုးတွင်မိမိ အတွက် အလျင်ရရန်၊ ရောက်ရန်တိုးဝှေ့ခြင်း၊ ရောက်နှင့် ပြီးသူတို့ကို ကျော်၍တက်ခြင်း၊ နေရာကောင်းကို လုခြင်း နေရာရွေးခြင်း၊ မိမိကိုသာလျှင် ဦးစွာ ဆောင်ရွက်ပေးစေလို ခြင်းစသော အပြုအမူတို့မှ ယဉ်ကျေးသော နိုင်ငံကြီးသား တို့၏ အပြုအမူမဟုတ်ကြောင်းကို အထူးသတိပြုရမည်။

–လူစည်ကားရာ အရပ်တွင် မိန်းကလေးများရှိရာသို့ အတင်း ဝင်၍ တိုးခြင်း၊ နောက်ပြောင် ပြောဆိုခြင်းသည် လွန်စွာ ရိုင်းပြသော အပြုအမူဖြစ်ရာ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလှ၍ သတိ ပြုဆင်ခြင်ရမည်။

တယ်လီဖုန်းပြောရာ၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

–တယ်လီဖုန်းပြောရာတွင် 'ကျွန်တော် မောင်မောင်ပါခင်ဗျာ 'ဦးကျော်နှင့် ပြောပရစေ ခင်ဗျာ'ဟု မိမိ ကိုယ်ကို ဖော်ပြ မိတ်ဆက် ပြောကြားရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–သူစိမ်းတစ်ဦးထံဖုန်းဆက်ပါကမိမိ၏အမည်နာမနှင့် အဆင့်ရာထူးအဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြရမည်။ သို့မှသာလျှင် ဖုန်းလက်ခံသူသည် မှန်ကန်စွာခွန်းတုံ့ပြန်တတ်ပေမည်။

–တယ်လီဖုန်းလက်ခံနားထောင်ရာတွင် 'ဟုတ်ကဲ့ အမိန့်ရှိပါခင်ဗျာ''စိုက်ပျိုးရေးရုံးကပါခင်ဗျာ၊ ဦးဘဦးအိမ်ကပါခင်ဗျာ'ဟု အမည်နာမ ဖော်ပြဖြေကြားရမည်။

–တစ်ဖက်မှ တယ်လီဖုန်းဆက်သူ မည်သူဖြစ်ကြောင်း မသိရှိခဲ့လျှင်'ယခုဆက်တာ ဘယ်သူလို့ ပြောလိုက်ရပါ့မလဲခင်ဗျာ' ဟု ချိုသာစွာ မေးမြန်းရမည်။

–တယ်လီဖုန်းပြောကြားရာတွင်ဘေးလူများ အာရုံပျက်လောက်အောင် အသံကျယ်လောင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်သူမှ အကြိမ်ကြိမ်ထပ်မေးလောက်အောင် အသံတိုးခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။

–တယ်လီဖုန်းပြောစဉ် မမြန်လွန်း မနှေးလန်းဘဲ ပုံမှန်အသံဖြင့် ပြောကြားရမည်။

–လေးစားရမည့် လူကြီးများထံသို့ ဖုန်းဆက်သွယ်ရန်ရှိပါက ထမင်းစားချိန်၊ အလုပ်များနေချိန် စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–ဖုန်းဆက်နေစဉ် တစ်ဖက်လူကြီးသည် အရေးကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနေခြင်း၊ အလုပ်များချိန် ဖြစ်ခြင်းမျိုး သိရှိပါက နားလည်စွာဖြင့် တိုတိုနှင့်လိုရင်း ပြောကြားရမည်။

–မိမိအနီးတွင် လျှို့ဝှက်ကိစ္စ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ အတွင်းရေးများ ပြောဆိုနေခြင်း ဖြစ်ပါက ယဉ်ကျေးမှုအရ အနီးမှ ရှောင်ခွာပေးရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–အများသုံးဖုန်းကို အသုံးပြုပါက မိမိနောက်၌ တန်းစီနေသူများကို အားနာမှု မထားဘဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာဆက်၍ဆက်၍ ပြောနေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–ဖုန်းအခေါ်ခံရသူကိုယ်စား ဖုန်းလက်ခံရပါက လိုအပ်လျှင် အကြောင်းအရာသာမက ပြောသူ၏ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်တို့ကိုပါ ရေးမှတ်ထားရမည်။

–အများသုံးဖုန်းအတွက် ကျသင့်သည့် အဖိုးအခကို ပစ္စည်းအတုဖြင့် အစားထိုး၍ ထည့်သွင်းသုံးစွဲခြင်းသည် ယုတ်ညံ့သော အပြုအမူဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း

–လူကြီးသူကောင်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ လူစိမ်းများနှင့် လည်းကောင်း ခေါင်းငုံ့၍ မပြောရ။ လူကြီးပြောစကားကို ငံ့လင့်လျက် မျက်နှာကို ဖွင့်ထားရမည်။

စကားပြောဆိုရာတွင် ရှက်ကန်းကန်း မဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း၊ ရဲတင်းသော အမူအရာဖြင့် မဖွယ်မရာ မပြုလုပ်မိစေရန်လည်းကောင်း ဂရုပြုလျက်ပြောဆို ဆက်ဆံရမည်။ (သူတစ်ပါးသည် သင့်အား အပြစ်ရှာနေသည်ဟု မထင်အပ်ပေ။)

–သူတစ်ပါးစကားပြောလျှင် ကြားဖြတ်၍ မပြောရ။ ထိုသူ၏ စကားဆုံးအောင် စောင့်ဆိုင်းရမည်။

အကယ်၍ စိတ်မပါသည့်တိုင်အောင် စိတ်မပါသည့် အမူအရာကို မပြဘဲ စိတ်ပါသကဲ့သို့ နားထောင်ရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

-ဖြည့်စွက်၍ ပြောရန်ရှိသော်လည်း ထိုသူစကားပြီးဆုံးမှ ယဉ်ကျေးသောအမူအရာဖြင့် ရှိသေစွာဖြည့်စွက်ရမည်။ မိမိတတ်ကျွမ်းနားလည်ကြောင်း ပြလိုသည့်သဘော၊ ဆရာလုပ်လိုသည့်သဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

-သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကိုမပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။သို့မဟုတ် အကောင်းကိုသာလျှင် ပြောရမည်။ အကောင်းချီးမွမ်းရန် မရှိလျှင် မပြောဘဲနေရမည်။

-ဒေါသထွက်နေသူတစ်ဦးနှင့် အတုန့်အပြန်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။တစ်ယူသန်သူတစ်ဦးနှင့်လည်း ယှဉ်ပြိုင်ပြောဆိုခြင်းမပြုအပ်။ ထိုသူနှင့်မလွှဲမရှောင်သာ၍ ပြောဆိုရလျှင် ဖြည်းညင်းစွာပြောဆိုရမည်။

-မိတ်ဆွေအချင်းချင်းပင်လျှင် မနှစ်သက်ဖွယ်သော စကား၊ အကျိုးမရှိသော စကားတို့ကို မပြောအပ်။ ပြောလေ့ရှိလျှင် အကျင့်ပါသွားတတ်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

-လူကြီးလူကောင်း မိကောင်းဖခင်သားသမီးပီသစွာ ရိုင်းပြသော စကားအသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ရာ စိတ်ဆိုးသောအခါမှာပင် မသုံးမိစေရန် သတိထားရပေမည်။

-မကောင်းသောစကားကို မပြောမိစေရန်၊ မကောင်းသောအလုံကို မလုပ်မိစေရန် သတိကြီးစွာထားရပေမည်။ သူတစ်ပါးပြောဆို လုပ်ကိုင်နေပါလျှင် ရှောင်၍သွားရမည်။ တစ်စုံတစ်ရာအားပေးခြင်းမပြုဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရမည်။ ရှယ်တူချင်းဖြစ်သော် ဆုံးမရမည်။ ဤကား ဝတ္တရားဖြစ်ကြောင်း မမေ့အပ်ပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်သောနေရာအရာတွင်၊ပစ္စည်းအလုပ်အကိုင်များတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည်။

–မိမိနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စဖြစ်စေကာမူ မိမိအားသိစေလိုသောအခါမှသာလျှင် သိရမည်။ သိလိုဇောနှင့် လောဘတကြီးစကားမဆုံးမီ မေးမြန်းခြင်းကို မပြုအပ်ပေ။ အခွင့်ကိုစောင့်၍ မေးသင့်မှ မေးရမည်။

–အခြားလူများ၏ စာရွက်စာတမ်းများအား စောင်းငဲ့၍ပင် မကြည့်အပ်ပေ၊ စည်းကမ်းစနစ်ကြီးသူ ဖြစ်ပါစေ။

–မိမိဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ဝတ္တရားရှိပါက မညည်းညူအပ်ပေ။ ညည်းတွားတတ်သူသည် မည်သည့်နေရာမျှ အသုံးမဝင်ချေ၊ အများအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေရုံမျှမက ကြားသူတို့၏စိတ်တွင် မနှစ်မြို့မှုကိုဖြစ်စေတတ်သည်ကို သတိပြုရမည်။

–မည်သည့်အခါမဆို မျက်နှာကိုရွှင်ပြစွာထားရမည်၊မကောင်းသော ဘေးဒုက္ခတွေ့သည့်အခါမှပင် စိတ်မညစ်ဘဲ မှတ်သားရန်သင်ခန်းစားရပေသည်ဟုအကောင်းဘက်ကယူရမည်။ ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာကိုထားနိုင်သမျှထားပါ။

–စကားပြောဆိုရာတွင် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာဖြစ်ပါက မိတ်ဆွေပေါများပါလိမ့်မည်။

–ယဉ်ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ကို အစဉ်အမြဲ သတိထား၍သုံးပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းသာဖွယ် မျက်နှာထားဖြင့် ချိုသာရွှင်ပြုံးနိုင်ပါစေ။

"နှုတ်ချိုသိုတစ်ပါး""နှုတ်ကောင်းလျှင်ပြည်စိုး""နှုတ်ကြောင့်သေ၊ "လက်ကြောင့်ကြေ"ဆိုသော စကားပံများကို သတိပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–"စကားကျွံသောနှုတ်မရ"ဟူသောစကားပုံသည်နှုတ်မှုယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ စကားပုံဖြစ်ပေသည်။

–သူတစ်ပါး၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မနှောင့်ယှက်ရပါ။

လူတိုင်းအပေါ် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်စေတနာကောင်းထားပါ။

–မိမိမှာ ဩဇာအာဏာရှိလျှင် ငယ်သားကို မညှဉ်းဆဲပါနှင့်၊မကြိမ်းမောင်းပါနှင့်၊ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြီးပွားတိုးချက်ချမ်းသာရေးနည်း

–ကြီးပွားတိုးတက်ရန်အားသည် "ဝီရိယ"နှင့်"ချွေတာခြင်း" ဖြစ်သည်။

–လက်သမားကောင်း၏ အရင်းအနှီးမှာ စူးဆောက်ကောင်းများဖြစ်ဘိသကဲ့သို့ စာအုပ်များမှ တိုးတက်ကြီးပွားလိုသူတို့၏ အရင်းအနှီးလက်နက်ကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

–ဝီရိယကို ထုတ်၍လုပ်၊ ရသမျှလေးစု၊ မကြာမီအထုပ်ဖြစ်မည်။ အထုပ်မဖြစ်မီ ထုတ်၍မပစ်ရ။

–ခြေဖဝါးအောက်၌ မြေကြီးသည် ရွှေးရေကလေးအနည်းငယ်လောင်းလိုက်လျှင် ပဒေသာပင်ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။

–ကမ္ဘာပေါ်တွင် စွဲမြဲခြင်းလောက် တန်ခိုးကြီးသောအရာမရှိ။

–တက်မ၏ အမိန့်ကို နားမထောင်သူသည် ကျောက်ဆောင်၏ အမိန့်ကို နာခံရပေမည်။

–အပြောသန်လျှင် အလုပ်ညံ့သည်ဟူသော စကားသည် နိုင်ငံရေးသမားများအတွက် သုံးသောစကားဖြစ်၏။

–ကြီးပွားတိုးတက်လိုလျှင် ပညာဉာဏ် လွန်စွာကြီးဖို့မလို၊ စေ့စပ်သေချာဖို့သာ လိုပေသည်။

–ပေါ့ပေါ့စား၊ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့လုပ်နေသမျှမတိုးတက်နိုင်။

–လူမှန်လျှင် အစွမ်းရှိ၏။

–သူဌေးမြန်မြန်ဖြစ်လိုလျှင် မြန်မြန်ဆင်းရဲတတ်၏။

–ငါသည် ငါ၏အဖော်၏၊ ငါ၏ လမ်းစဖြစ်၏။ ငါ၏ခိုကိုးရာဖြစ်၏။ငါ၏အဖော်ကောင်းဖြစ်၏။ ငါ့မှတစ်ပါးဘယ်သူမှ ငါ့ကို မကယ်နိုင်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–အခက်အခဲသည် စိတ်သဘောကြီးမားရင့်သန်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးသေ သင်ခန်းစာဖြစ်၏။

–အပြစ်ကင်းသော စိတ်သည် စွပ်စွဲခြင်းကိုမကြောက်။

–အားလုံးကြီးပွားနည်းမှာ အမျိုးသားအလုပ်ဟူသမျှ အသင်းဖွဲ့၍ထားခြင်းဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့ကျင့်ဝတ်များ

လူကျင့်ဝတ်နှင့် လူ့တာဝန်

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မိမိအကျိုးစီးပွားနှင့် ဆရာသမား မိဘတို့၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးရသည့် ဝတ္တရားများကို လူ့ကျင့်ဝတ်ဟုခေါ်သည်။ ရပ်ရွာအတွက်၊ မြို့နယ်အတွက်၊ နိုင်ငံတော်အတွက် ထမ်းဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို လူ့တာဝန်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

လူ့ကျင့်ဝတ် လူ့ဝတ္တရားများကို အခြေအနေအရ အချိန်အခါ ရွေ့ဆိုင်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူ့ကျင့်ဝတ်ပျက်ကွက်သည့်အတွက် မင်းပြစ်ဒဏ်မခံရချေ။ လူ့တာဝန်ပျက်ကွက်ပါမူ မင်း ပြစ်မင်းဒဏ်ခံခြင်း၊ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ထိခိုက်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပေသည်။

မိဘအပေါ်ပြုစုရမည့် ဝတ္တရားပျက်ကွက်သော်လည်း မည်သူကမျှ အရေးယူအပြစ်ပေးခြင်း၊ ပြုမည်မဟုတ်၊ မိဘကလည်း၊ မိမိသားသမီးအပေါ် အမြဲတမ်း ခွင့်လွှတ်နေမည်သာဖြစ်သည်။

ရပ်ရေးရွာရေး နိုင်ငံတော်အရေးအတွက် ကျရောက်လာသော တာဝန်ပျက်ကွက်ပါက ငွေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ် စသည် ခံစားရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် တာဝန်ကိုမလွဲမသွေ မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ဝတ္တရားကိုမူ မိမိတို့ စိတ်ဆန္ဒအလျောက် အနည်းအများ အလျှော့အတင်းပြုလုပ်၍ ကျင့်သုံးနိုင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် လူ့ဘောင်လောက လူ့ဘဝ၌ လူသားတို့အနေနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်နာပြုကျင့်ရမည့် လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် လူ့တာဝန်များကို ဖော်ပြပါဦးမည်။

သားသမီးကျင့်ဝတ်(၅)ပါး

၁။ မိဘတို့က မိမိအား ငယ်စဉ်က ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ကြသကဲ့သို့ မိမိက မိဘတို့အား ပြန်လည်ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်း။
၂။ မိဘတို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ဖွယ် ကိစ္စကို မိမိကကူညီဆောင်ရွက် စီမံခြင်း၊
၃။ အမျိုးအနွယ် မတိမ်ကော မပျက်စီးအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း၊
၄။ မိဘတို့ အမွေအနှစ်ကို ခံယူထိုက်အောင် ကောင်းစွာကျင့်ဆောင်ခြင်း၊
၅။ မိဘတို့ ကွယ်လွန်ပြီးသောအခါ မိဘတို့အတွက် ရည်မှန်းလှူဒါန်းပေးကမ်းပြီးလျှင် အမျှဝေငှခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် ။ ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊မွေခံထိုက်စေ၊လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

မိဘကျင့်ဝတ်(၅)ပါး

၁။ မကောင်းမှုမှ တားမြစ်ခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကောင်းမှုပြုအောင် တိုက်တွန်းခြင်း၊(သားသမီးကိုယ်စဉ်ကပင် ဘုရားသွား ကျောင်းတက်ခေါ်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မွေ့စွာပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ရန် ညွှန်ကြားပေးခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုစာများ၊ ဆုံးမစာသံပေါက်များ၊ ကဗျာများကျက်မှတ် ရွက်ရွတ်ဖတ်စေခြင်း၊ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ စသောအတုယူဖွယ် ပုံဝတ္ထုများ ပြောကြားခြင်းဖြင့် လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ငယ်စဉ်ကပင် ပြုပြင်ပုံသွင်းပေးခြင်း၊)

၃။ အတတ်ပညာသင်ကြားပေးခြင်း၊

၄။ လျောက်ပတ်သောအချိန်၌ အရင်းအနှီးထုတ်ပေးခြင်း၊

၅။ လျောက်ပတ်သော အချိန်အရွယ်၌ ထိမ်းမြားပေးခြင်း

ဆောင်ပုဒ် ။ မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ် သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင် ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

တပည့်ကျင့်ဝတ်(၅)ပါး

၁။ နေရာမှထ၍ ရိုသေစွာ ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊

၂။ ဆရာ့ထံပါးချဉ်းကပ်ခြင်း၊(ဆရာ့အား ကြောက်၍ ရှောင်ဖယ်မနေဘဲ ဆရာ့ထံမှ ဆုံးမဩဝါဒယူရန် အတတ်ပညာရယူရန်ချဉ်းကပ်ရမည်။)

၃။ လေးစားစွာနာယူခြင်း၊ ဆရာ၏ ဆုံးမဩဝါဒလမ်းညွှန်ချက်များကို ရိုသေလေးစားစွာ နားစိုက်ထောင်ခြင်း၊ နာယူမှတ်သားခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ဆရာအား အရိုအသေပြုစု လုပ်ကျွေးခြင်း၊
၅။ အတတ်ပညာကို ဂရုတစိုက် တန်ဖိုးထား၍ ရိုသေစွာ သင်ကြားလေ့ကျက်ခြင်း။
၅။ အတတ်ပညာကို ဂရုတစိုက်တန်ဖိုးထား၍ ရိုသေစွာ သင်ကြားလေ့ကျက်ခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်။ ညီညာထကြွ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမှုကြိုဆီး၊ ထံနီးလုပ် ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

ဆရာကျင့်ဝတ် (၅)ပါး

၁။ အတတ်ပညာ သင်ကြားပေးခြင်း၊ နှုတ်မှုပညာ၊ လက်မှုပညာ၊ စက်မှုပညာသင်ကြားပေးခြင်း၊
၂။ ဆုံးမပဲ့ပြင်ခြင်း၊ အပြောအဆို အနေထိုင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ အောင်၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက် မပြုအောင် သွန်သင်ဆုံးမခြင်း။
၃။ ဆရာစားမချန်ခြင်း၊ အတတ်ပညာကို ဆရာစားမချန်ဘဲ အကုန် အစင်သင်ကြားပေးခြင်း။
၄။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊မိမိတပည့်အပေါ် ကျရောက် မည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း၊
၅။ ဆရာကောင်းထံ ဆက်လက်အပ်နှံပေးခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်။ အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန် ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လင်ကျင့်ဝတ်(၅)ပါး

၁။ နှိမ့်ချ၍ မဆက်ဆံခြင်း၊ မထီမဲ့မြင် မပြုခြင်း၊

၂။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို အပ်နှင်းခြင်း၊

၃။ မယားအငယ် အနှောင်းမထားခြင်း၊

၄။ အဝတ်တန်ဆာ ဆင်ပေးခြင်း၊

၅။ မြတ်နိုးကြင်နာမှုရှိခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် ။ မထေမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်လင်ကျင့်ရာ ။

မယားကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

၁။ ချက်ပြုတ်ချုပ်လုပ်ခြင်း အိမ်တွင်းမှုကြီးငယ်ကို ကောင်းစွာစီမံလုပ်ဆောင်ခြင်း၊

၂။ ရှာဖွေစုဆောင်းရရှိသည့် ဥစ္စာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊

၃။ မိမိလင်မှတ်ပါး အခြားယောကျ်ားၶ လွန်ကျူးသော အကျင့်မှ ကင်းခြင်း။

၄။ နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊

၅။ နေထွက်မှ နေဝင် အိမ်မှုကိစ္စ အမြဲမပြတ်လုပ်ဆောင်နေ၍ ပျင်းရိမှုကင်းခြင်း။

ဆောင်ပုဒ် ။ အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြဉ်ရှောင် လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမှု၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူကျင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်သမားကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

၁။ အလုပ်ရှင် အိပ်ပြီးနောက်မှ အိပ်ခြင်း၊
၂။ အလုပ်ရှင် မထမီ အိပ်ယာမှ စောစောထခြင်း၊
၃။ တစ်စုံတစ်ရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုကို အရှင်သခင်က ပေးမှသာယူခြင်း၊
၄။ အမှုကိစ္စကိုစေ့စပ်သေချာစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၅။ အလုပ်ရှင်၏ ကျေးဇူးသတင်း ကျော်စောခြင်းကို ကောင်းစွာ ဆောင်ခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်။အိပ်သော်နောကျ၊ထသော်ကားရှေး၊ပေးမှယူအပ်၊
စေ့စပ်ဆောင်ရွက်၊ ကျေးဇူးမြွက်၊ ငါးချက်ကျွန်ကျင့်ရာ။

အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

၁။ လခရိက္ခာကို ဝဝလင်လင် အဆင့်မီစွာ စားဝတ်နေနိုင်အောင် ပေကမ်းထောက်မခြင်း။
၂။ ခွန်အားအလျောက်သာ အလုပ်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
၃။ မကျန်းမာသောအခါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
၄။ ထူးဆန်းကောင်းမွန်သော စားဖွယ်သောက်ဖွယ် ရှိလတ်သော် ခွဲဝေပေးခြင်း။
၅။ အခါအားလျော်စွာ အားလပ်ခွင့်ပေးခြင်း၊ အဝတ်တန်ဆာ စသည့်ပေးခြင်း။

ဆောင်ပုဒ် ။ ဝစွာကျွေးမွေး၊ ပြုရေးစီရင်၊ နာလျှင်ကုစေ၊
ငှဝေရသာ၊အခါကိုလွှတ်၊အရှင့်ဝတမချွတ်ငါးခုသာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြီးအကဲ(နာယက) ကျင့်ဝတ် (၆) ပါး

၁။ ထကြွလုံ့လခြင်း၊

၂။ နိုးကြားခြင်း၊

၃။ သနားခြင်း၊

၄။ သည်းခံခြင်း၊

၅။ ဝေဖန်ခွဲခြမ်းပေးကမ်းတတ်ခြင်း။

၆။ အမြော်အမြင်ကြီးခြင်း။

ဆောင်ပုဒ် ။ ထကြွနိုးကြား၊သနားသည်းခံ၊ ဝေဖန်ထောက်ရှု
ဤခြောက်ခုကား၊ ကြီးသူ့ကျင့်ရာ တရားတည်း။

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

၁။ ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊

၂။ တန်းတူရည်တူဆက်ဆံခြင်း၊

၃။ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊

၄။ ယဉ်ကျေးချိုသာ ချစ်ဖွယ်သော စကားကိုဆိုခြင်း၊

၅။ မချွတ်မယွင်း မှန်ကန်တည့်မတ်ခြင်း။

ဆောင်ပုဒ် ။ ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွား
ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊
ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

မိတ်ဆွေပျက် (၆) ယောက်

၁။ လောင်းကစားကြူးသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကာမဂုဏ်ကြူးသူ၊ မိန်းမလိုက်စားသူ၊
၃။ သေသောက်ကြူးသူ၊
၄။ အတုပြု၍ လိမ်လည်လှည့်ဖျားတတ်သူ၊
၅။ ပရိယာယ်ဖြင့် မျက်မှောက်၌ လိမ်လည်လှည့်ပတ်တတ်သူ၊
၆။ အနိုင်အထက်လုယူတတ်သူ၊

ဆောင်ပုဒ် ။ ကြွေအန်ကြူးသူ၊ မိန်းမကြူးသူသေစာကြူးသူ၊ အတုပြုငြား၊ လှည့်စားတစ်ထောက်၊ မျက်မှောက်လည့်ချက်၊ နိုင်ထက်လုယူ၊ ဤသူခြောက်ပါး၊ မိတ်ဖြစ်လာကြောင့်၊ ပျက်ပြားမိတ်ဆွေ အပြစ်တည်း။

မိတ်ဆွေတု (၁၆) ယောက်

၁။ ယူသာယူတတ်၏၊ ပေးလေ့မရှိခြင်း၊
၂။ နည်းသောဥစ္စာကို ပေးခြင်းဖြင့် များသောဥစ္စာကို အလိုရှိခြင်း၊
၃။ မိမိဘေးကြုံခိုက်သာ မှီခို၍ အမှုကိစ္စဆောင်ရွက်ပေးပြီး ဘေးလွတ်သောအခါ ပြန်မကြည့် သတိရမှုမရှိခြင်း၊
၄။ အကျိုးစီးပွားရလိုသောကြောင့် ချဉ်းကပ်ခြင်း၊
၅။ လွန်ပြီးသော အကြောင်းအရာဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၆။ မဖြစ်သော အကြောင်းရာများ ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၇။ အချည်းနှီး လောကွတ်ဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၈။ ဖြစ်ဆဲကိစ္စတို့၌ ပျက်စီးခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ချီးမြှောက်ခြင်း။
၉။ မကောင်းမှု တိုင်ပင်သည်ကိုလည်း ခွင့်ပြုခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ ကောင်းမှု၌ တိုင်ပင်သည်ကိုလည်း ခွင့်ပြုခြင်း၊
၁၁။ မျက်မှောက်၌ ချီးမွမ်းစကားဆိုခြင်း၊
၁၂။ မျက်ကွယ်၌ ကဲ့ရဲ့စကားဆိုခြင်း၊
၁၃။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းတို့၌ အပေါင်းအဖော် ဖြစ်ခြင်း။
၁၄။ အခါမဲ့စွာ သွားလာခြင်း၌ အဖော်ဖြစ်ခြင်း၊
၁၅။ ပွဲလမ်းသဘင်ပျော်ရွှင်လိုက်စားမှု၌အပေါင်းအဖော်ဖြစ်ခြင်း၊
၁၆။ လောင်းကစားခြင်း၌ အပေါင်းအဖော်ဖြစ်ခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်

–လက်ချည်းလာ၍ ဥစ္စာဆောင်သယ်၊ နည်းငယ်ဖြင့်သာ၊ များစွာလိုရှိ၊ ဘေးထိရောက်ခါ၊ ပြုလာတုံမျိုး၊ မိမိအကျိုးမှာ မှီလာပေါင်းယှဉ်၊ လေးယောက်စဉ်ကား၊ အညဒတ္ထုဟာရ တည်း။

–ရှေ့ဖြင့်စေ့စပ်၊ တစ်ထပ်နောက်မှီး၊ ချည်းဆီးသင်္ဂြိုဟ်၊ ပေးလိုကြဟန်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှု၊ ပြည့်ဆွန်ပျက်ပြား၊ ဤလေးပါးကား မှတ်သားဝစီပရမတည်း။

–မကောင်းခွင့်ပြု၊ ကောင်းမှုကိုသာလျှင်၊ ဆင်ခြင်မရှု၊ ခွင့်ပြုသည်ပင်၊ ရှေ့တွင်ချီးမွမ်း၊ ဖုံးလွှမ်းကွယ်လျှင်၊ ကဲ့ရဲ့ချင်သည်၊ လေးအင် ပိယဘာဏီတည်း။

–သောက်တုံသေရက်၊ ညဉ့်နက်လမ်းသွား၊ ရှုစားသဘင်၊ ပျော်ရွှင်အန်စား၊ လေးရပ်များပင်၊ တကွထင်သည်၊ လေးအင်ပါယသတဲ့တည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆွေစစ် (၁၆) ယောက်

၁။ မုန်းယစ်ခြင်းဖြင့် မေ့လျော့နေသော မိတ်ဆွေကို စောင့်ရှောက်တတ်၏။

၂။ မိတ်ဆွေ၏ ပစ္စည်းပစ္စယကို စောင့်ရှောက်တတ်၏၊

၃။ ကြောက်ရွံ့နေသော မိတ်ဆွေ၏ အားကိုးရာ ဖြစ်၏၊

၄။ ပြုဖွယ်ကိစ္စဖြစ်ပေါ်လာက အကူအညီတောင်းခံသည်ထက် နှစ်ဆသော စည်းစိမ်အထောက်အပံ့လကို ပေးတတ်၏၊

၅။ လျှို့ဝှက်တတ်သော စကားကို ပြောကြားတတ်၏။

၆။ မိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သော အမှုကို လုံခြုံအောင် လျှို့ဝှက်ပေး၏။

၇။ ဘေးရန်ရှိသောအခါ စွန့်လွှတ်၍ မသွားတတ်၊

၈။ အရေးကြုံလျှင် မိတ်ဆွေအတွက် အသက်ကိုသော်လည်း စွန့်လွှတ်နိုင်၏၊

၉။ မကောင်းမှုမှ တားမြစ်တတ်၏၊

၁၀။ ကောင်းမှု၌ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တတ်၏၊

၁၁။ မကြားဖူးသော အကြားအမြင် ဗဟုသုတများကို ပြောကြားတတ်၏၊

၁၂။ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းသောတရားကို ပြောကြားတတ်၏၊

၁၃။ မိတ်ဆွေ၏ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းကို မနှစ်သက်။

၁၄။ မိတ်ဆွေ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းကြီးပွားခြင်းကို နှစ်သက်၏။

၁၅။မိတ်ဆွေအား ကျေးဇူးမဲ့ကဲ့ရဲ့စကားပြောကြားသူကိုကန့်ကွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တားမြစ်တတ်၏။

၁၆။ မိတ်ဆွေအား ချီးမွမ်းစကားပြောကြားသူကို ထောက်ခံတတ်၏။

ဆောင်ပုဒ်

မေ့လျော့စောင့်လာ၊ဥစ္စာစောင့်ရှောက်၊ဘေးရောက်ကိုးကွယ်၊ ပြုဖွယ်ရှိက၊ နှစ်ဆဥစ္စာ၊ချေးပေးလာသည်၊လေးဖြာဥပကာ ရတည်း။

–လျှို့ဝှက်စကား၊ကြားစေတုံလျက်၊သူလျှို့ဝှက်၍၊ဘေးတွေ့ မစွန့်၊ မတွန့်တိုပါ၊ သူ့ကိုညာလျက်၊ကိုယ်သက်စွန့်မြောက်၊ ဤလေးရောက်သား၊မျှလောက်ချမ်းသာ ဆင်းရဲတည်း။

–မကောင်းမြစ်တား၊ကောင်းရာသွင်းထား၊မကြားစကောင်း၊ အကြောင်းကြားလာ၊နတ်ရွာလမ်းပြ၊ ဤလေးဝကား မည်ရ အတ္တက္ခာယီတည်း။

ဥစ္စာခမ်းနား၊သပွားသမြို့၊မနှစ်လိုငြား၊ပွားကရွှင်မြူး၊ကျေးဇူး မဲ့ကို၊ဆိုသော်တားမြစ်၊ကျေးဇူးဖြစ်ကို၊ဆိုသော်ချီးမွမ်း၊သူတို့ တန်းကား၊မိတ်ကျွမ်းအနုကမ္ပတည်း။

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း(၆)ပါး

(၁) မူးယစ်မေ့လျော့ကြောင်းဖြစ်သော သေရည်အရက်သောက်စားခြင်း၊

(၂) အချိန်အခါမဲ့ (ညအခါ)၌ လှည့်ပတ်သွားလာလမ်းလျှောက်ခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) ပွဲလမ်းသဘင် ပျော်ရွှင်မှုများ လိုက်စားခြင်း၊
(၄) လောင်းကစားလေ့ရှိခြင်း၊
(၅) မကောင်းသော အဆွေခင်ပွန်းတို့နှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်း၊
(၆) ပျင်းရိမေ့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေထိုင်ခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမှဲ့၊
ရှုခဲ့သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အံလောင်း၊ မကောင်း
မိတ်ဖျင်း၊ပျင်းရိခြင်းကား၊ယိုယွင်းဥစ္စာ
ပျက်ကြောင်းတည်း။

အရက်သေစာမူးယစ်ထုံထိုင်း ဆေးဝါးမှီဝဲခြင်းအပြစ် (၆)ပါး

(၁) ဥစ္စာဆုတ်ယုတ်ခြင်းသည် ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်အပြစ်ဖြစ်၏။
(၂) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားတတ်၏။
(၃) အနာရောဂါဖြစ်ကြောင်းဖြစ်၏။
(၄) အရှိန်အဝါမဲ့တတ်၏။
(၅) လျှို့ဝှက်အပ်သည်ကို ဖော်ပြတတ်၏။
(၆) ဉာဏ်ပညာအားနည်းအောင် ပြုတတ်၏။

ဆောင်ပုဒ်ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ငြင်းခုန်များစွာ၊ရောဂါထူပြော၊ နူကျောစောမဲ့ထုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်း ရှာ၊ ဤခြောက်ပါးကား၊သောက်စား သေစာ
အပြစ်တည်း။

www.burmeseclassic.com

အခါမဲ့သွားလာခြင်း အပြစ်(၆)ပါး

(၁) မိမိကိုယ်ကို ဘေးအန္တရာယ်မှ လုံခြုံမှုမရှိနိုင်ခြင်း၊
(၂) မိမိ၏ ဇနီးသားသမီးတို့အား ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊
(၃) စည်းစိမ်ဥစ္စာကိုလည်း လုံခြုံမှုမဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊
(၄) သူတစ်ပါးပြုသည့် မကောင်းမှုဒုစရိုက်တို့၌ မယုံသင်္ကာ ဖြစ်၍ ထင်မှားခံရခြင်း၊
(၅) မဟုတ်မမှန်ဘဲ အစွပ်အစွဲခံရတတ်ခြင်း၊
(၆) များစွာသော ဆင်းရဲတရားတို့၏ ရှေ့သွားဖြစ်ခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် ကိုယ့်သားမယား၊တစ်ခြားဥစ္စာ၊လုံရာမဲ့ ရောင်း၊မကောင်းအရာ၊ ရွံ့ရာလေအပ်၊ယိုးစွပ် ရောက်မူ၊ ဆင်းရဲစု၊ ခြောက်ခုခါမဲ့ သွားပြစ် တည်း။

ပွဲလမ်းသဘင် အပျော်ကြူးခြင်း အပြစ်(၆)ပါး

(၁) ပွဲလမ်းသဘင်ကြည့်ရှုရန် စုံစမ်းနေ၍ အလုပ်ပျက်ခြင်း။
(၂) ပွဲလမ်းသဘင်ကြည့်ရှုနေရ၍ အလုပ်ပျက်ခြင်း၊
(၃) ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း၊
(၄) ငွေကုန်ကြေးကျ များခြင်း၊
(၅) ရရှိပြီးသော စီးပွားဥစ္စာပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊
(၆) မရရှိသေးသော စီးပွားဥစ္စာ မဖြစ်ထွန်းခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် ကခြင်းတလီ၊သီခြင်းတသီး၊မှုတ်ခြင်းတသင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြိုန်ဖျင်းတစ်အုပ်၊ လက်ခုပ်တတည်း၊ အိုးစည်းတဖြာ၊ ရှိရာရှာ၍၊ ဥစ္စာပျက်မှု၊ ဤခြောက်ခုကား၊ ကြည့်ရှုသဘင် အပြစ်တည်း။

လောင်းကစားခြင်း အပြစ်(၆)ပါး

၁။ မိမိနိုင်လျှင်လည်း ရန်ပွားတတ်ခြင်း၊

၂။ မိမိရှုံးပြန်လျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာအတွက် နှမြောစိုးရိမ်ခြင်း၊

၃။ ကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ဥစ္စာဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊

၄။ မိမိစကားသည် ပရိသတ်အလယ်၌ သက်သေမဝင်ခြင်း၊

၅။ အဆွေခင်ပွန်းကို မထီမဲ့မြင် ပြုမိတတ်ခြင်း၊

၆။ "ဤသူသည် ကစားသမားတည်း၊ မယားကိုကျွေးမွေးရန် မစွမ်းနိုင်"ဟု သမီးပေး သားယူပြုလိုသူတို့ အလိုမရှိခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် အောင်သူရန်ပွား၊ ရှုံးသားစိုးရိမ် စည်းစိမ်လျော့ပါး၊ တရားသဘင်၊ မဝင်သက်သေ၊ မိတ်ဆွေ တိမ်းယိမ်း၊ မထိမ်းမမြား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊ပျော်ပါးကြွေအန်အပြစ်တည်း။။

ပျက်စီးလွယ်သောသူ (၄)ယောက်

၁။ သေရည်သေရက်သောက်စားသူ၊

၂။ ညဥ့်နက်သန်းခေါင် လမ်းသလားသူ၊

၃။ ပွဲလမ်းသဘင် အပျော်ကြူးသူ၊

၄။ လောင်းကစားကြူးသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျင်းရိခြင်းအပြစ်(၆)ပါး

၁။ အေးလွန်းသည်ဟု အမှုကိစ္စကို မပြုခြင်း၊

၂။ ပူလွန်းသည်ဟု အမှုကို မပြုခြင်း၊

၃။ မိုးချုပ်လွန်းသည်ဟု အမှုကိစ္စကို မပြုခြင်း၊

၄။ စောလွန်းသည်ဟု အမှုကိစ္စကို မပြုခြင်း၊

၅။ ဆာလွန်းသည်ဟု အမှုကို မပြုခြင်း၊

၆။ ဝမ်းဝလွန်းသည်ဟု အမှုကိစ္စကို မပြုခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ်။ အေးသည်၊ ပူသည်၊မိုးချုပ်သည်နှင့်၊
မောသည်၊ဆာသည်၊ပြည့်အင့်သည်၊
ခြောက်မည် လူပျင်းမျိုး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့တာဝန်များ

လူ့ဝတ္တရားနှင့် လူ့တာဝန်တို့မှာ သဘောအားဖြင့် ခြားနားသည်။ ဝတ္တရားမှာ လူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် အချိန်မှန်မှန်အမြဲတန်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်သော တရားဖြစ်၍ တာဝန်မှာ အမြဲတန်းမဟုတ်သည့်တိုင် မလုပ်မဖြစ်ဆောင်ရွက်ရသော သဘောတရားဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တာဝန်သည် ဝတ္တရားထက် ပိုမိုအရေးကြီးသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ ဝတ္တရားပျက်ကွက်ပါက တစ်ဦး တစ်ယောက် သို့မဟုတ် လူနည်းစုအတွက် နစ်နာနိုင်သည်။ တာဝန်ပျက်ကွက်ပါက အကြောင်းဆက်စပ်လိုက်လျှင် တစ်မျိုးသားလုံး အတိုင်းအတာအထိ ဆုံးရှုံးနစ်နာနိုင်သည်ကို သတိပြုကြရပါမည်။

လူမှုရေးတာဝန်

မိမိအိမ်တွင်း မိသားစုများ၏ပညာရေး၊ကျန်းမာရေး၊ စားဝတ်နေမှုကိစ္စများသည် အိမ်တွင်းလူမှုရေးများပင် ဖြစ်သည်။ အိမ်မှလူများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ဆွေမျိုးမိသင်္ဂဟတို့ကသွားလာဝင်ထွက် ပေးခြင်း၊ ယူခြင်းများသည်လည်း အိမ်တွင်းလူမှုရေး၌အကျုံးဝင်ပေသည်။ အိမ်တွင်းလူမှုရေးကောင်းမွန်ပြေပြစ်နေစေရန် အရေးကြီးလှပေသည်။သို့မှသာမိသားစုအတွင်း အိမ်ထောင်သာယာမှုရှိပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်နီးချင်းများနှင့်လည်း သင့်တင့်ညီညွတ်ရန်အရေးကြီးလှပေသည်။ သူ့အိမ် ကိုယ့်အိမ်၊ သူ့ခြံ ကိုယ့်ခြံ ဆက်စပ်နေသဖြင့် မိမိ၏ဆောင်ရွက်မှုသည် အိမ်နီးချင်းများအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် လိုပါသည်။ အိမ်နီးချင်းများနှင့် မှားယွင်း လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါကလည်း သည်းခံ၍ အေးဆေးစွာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ အိမ်နီးချင်း၏ သာမှုနာမှု ကိစ္စများတွင် ပါဝင်ကူညီရမည်။ ပစ္စည်းငှားရမ်းခြင်းများရှိပါက စနစ်တကျ ငှားရမ်းခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ်ဖြင့် အငှား ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်ရယူခြင်းမျိုး ပြုအပ်ပေသည်။ အစားအသောက်နှင့် ခြံထွက်သီးနှံ များပိုလျှံပါက လက်ဆောင်ပေးကမ်းခြင်းဖြင့်လည်း မိတ်ဆွေမ ပျက်ဆက်ဆံသင့်ပေသည်။ သို့မှသာ အိမ်နီးချင်းနှင့် မသင့်မြတ်သဖြင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရမှုမှ ကင်းဝေးပေမည်။

လမ်းအတွင်း၊ရပ်ကွက်အတွင်း၊ရပ်ရွာအတွင်းလမ်းခင်းခြင်း၊ ရေမြောင်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ဘာသာရေးကိစ္စ၊လူမှုရေးကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းစသော အများနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် ကိစ္စများတွင် အများနည်းတူ လူအင်အား ငွေကြေးအင်အားများ ပါဝင်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်။အများကိစ္စတွင် မိမိက တစ်နည်းနည်းဖြင့် ရှောင်နေပါကမိမိကဲ့သို့ ပြုကျင့်သူများလာခဲ့သော် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဆောင်ရွက်၍ မရဘဲ အများနှင့် ဆောင်ရွက်မှ ရသော အမှုကိစ္စများ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးတတ်သဖြင့် ထိုသို့မပြုမိစေရန် အလေးအနက်သတိပြုကြရမည်။

အိမ်နီးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လမ်းအတွင်းမြို့ရွာရပ်ကွက်အတွင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘေးအန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ပါကလည်း အကူအညီပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ မီးဘေးရေဘေးကဲ့သို့ သဘာဝဘေး အန္တရာယ်များအပြင် လူကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အန္တရာယ်များကိုပါ အကူအညီပေးရပါမည်။ ဥပမာ အိမ်တစ်အိမ်တွင် သူခိုးဝင်ခိုးခြင်း၊ အနုကြမ်းဝင်စီးခြင်း ခံနေရသည်ကို တွေ့မြင်ပါလျက် ရုံးတွင် သက်သေလိုက်ရမည်စိုး၍ တံခါးပိတ်ပုန်းရှောင်နေခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပါ။ တတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ ဝိုင်းဝန်းပေးရပါမည်။ ဟစ်အော် အကူအညီတောင်းပေးခြင်း၊ ဝိုင်းဝန်းညာသံပေးခြင်းသည်ပင် လူမှုရေးတာဝန်ကျေပွန်ရာရောက်ပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးတာဝန်

ကျန်းမာရေးအတွက်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကိုအောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

သန့်ရှင်းခြင်း၏အခြေခံတွင်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသည် အဓိကလိုအပ်လှပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်အတွက် နံနက်အိပ်ယာထမှစ၍ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုး ကိုယ်လက်သန့်စင်ရန် နေ့စဉ်တစ်ဦးချင်းပြုကျင့်ရမည့် အလေ့အကျင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ ခြေသည်းလက်သည်းတို့ကို လှီးဖြတ်သုတ်သင်ခြင်း၊ ဆံပင်ကို သန့်ရှင်းသပ်ယပ်စွာ ဖြီးလိမ်းခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေချိုးသည့်အခါ ချေးညှော်များမကျန်အောင် သေချာစွာ ရေချိုးခြင်းတို့ကို ဂရုပြုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းများကြောင့် အရေပြားရောဂါ၊ ယားနာ စသည့်ရောဂါဘယများမှ ကင်းဝေးမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ "အာရောဂျံ၊ ပရမံ လာဘံ"ဆိုသည့် ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ကို ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဝတ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းသာမက အဝတ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရခြင်းသည်လည်း လိုအပ်လှပေသည်။ သို့မှသာ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်း၍ မိမိလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဝတ်အထည်များ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရမည်ဆိုရာတွင် တန်ဖိုးကြီးစွာပေးရသော အဝတ်အထည်များကိုသာ ဝတ်ဆင်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ မိမိတွင်ရှိသည့် အဝတ်အထည်များကို စင်ကြယ်စွာ လျှော်ဖွပ် မီးပူတိုက်၍ သပ်ယပ်စွာဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဝတ်အစားများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ သပ်သပ်ယပ်ယပ် ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်သည့် အချက်တစ်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းသပ်ယပ်စွာ ဝတ်စားနေထိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ "လူမှာအဝတ်၊ တောင်းမှာအကွတ်"ဟူသော စကားပုံသည် မြန်မာမှု နယ်ပယ်တွင် အသုံးတွင်ကျယ်သော စကားပုံဖြစ်သည်။ ဝတ်စား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်ယင်ရေးနှင့် သန့်ရှင်းသပ်ယပ်စွာ ဆင်ယင်ခြင်းကို အသားပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းမာ ဖြစ်စေရန်အတွက် အဝတ်အစားများကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အချက် တစ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်း

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ၊ မိမိခြံဝန်းအတွင်းရှိနေသော ရေမြောင်း ရေအိုင်များ၊ ရေအိုးများကို ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက်များ မပေါက်ပွား မခိုအောင်းနိုင်ရန် အဖုံးအကာများ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ မြေဖို့ခြင်း ကာကွယ်ဆေးများဖျန်းပက်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ မိမိအိမ်ရှေ့လမ်းများကိုလည်း အမှိုက်သရိုက်များ၊ ဖုံ၊ သဲ၊ ခဲများ ကင်းစင်စေရန် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရမည်။အများပြည်သူသွားလာသောလမ်းများပေါ်တွင်ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ အမှုက်များစွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ အလားတူပင် လူအများသွားလာသော လမ်းများပေါ်တွင် တံတွေး၊ သလိပ် အညစ်အကြေးတို့ကို မစွန့်ပစ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။ အမှတ်တမဲ့ စွန့်ပစ်မိပါက ရောဂါပိုးမွှားများ၊ ပျံ့နှံ့ကူးစက်၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အပေါ့အပါးသွားရာတွင်လည်း သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာများတွင်သာ သွားရမည်။ သို့မဟုတ်ဘဲအလွယ်တကူ လမ်းဘေးတွင်သွားပါက အများပြည်သူရှေ့တွင် အရှက်ရကာ လူမျိုး၏ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ လမ်းဘေးမှ ဝယ်ယူစားသောက်ပြီးသော အသီးအနှံ အခွံများ အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျထည့်ရမည်။ အနီးအနားတွင် အမှိုက်ပုံးမရှိပါက စက္ကူအိတ်တစ်ခုဖြင့် စုပေါင်း ထည့်၍ယူလာပြီး အမှိုက်ပုံရှိသောနေရာရောက်မှသာ အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ ထည့်ရမည်။

အထွေထွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

မိမိနေ့စဉ် အိပ်သော အိပ်ယာကိုလည်း သန့်ရှင်းသပ်ယပ်စွာ ရှင်းလင်းထားရမည်။ နေလှန်းရန်ရှိသော စောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ အိပ်ယာခင်း စသည်တို့ကို အနံ့အသက်ပျောက်စေရန် နေလှန်း ခြင်းများပြုလုပ်ရပေမည်။ အလားတူပင် ချက်ပြုတ်စားသောက် သော မီးဖိုခန်းများကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာထားရှိရမည်၊ ကြွက်၊ ယင်၊ ပိုးဟတ်စသော ကူးစက်တတ်သည့် ပိုးမွှားများမဝင်ရောက် နိုင်ရန် ကြောင်အိမ်များ အုပ်ဆောင်းများဖြင့် စနစ်တကျဖုံးအုပ် ထားရှိရပေမည်။ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပြီးသော အိုးခွက်ပန်းကန် များကိုလည်း ဆေးကြောသန့်စင်စေပြီး အစီအရီမှောက် ထားရှိ ရပေမည်။ စားကြွင်းစားကျန်များကိုလည်း စနစ်တကျပြုလုပ်ထား သောနေရာများတွင် စွန့်ပစ်ရပေမည်။ မိမိနေအိမ်ရှိ ရေအိမ် သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း အိမ်သားအားလုံးက သန့်ရှင်းစွာအသုံးပြုရ မည်။ ရေအိမ်သန့် ဖျန်းဆေးများကိုလည်း တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် ဆေးဖျန်း သန့်ရှင်းစေသင့်ပေသည်။ အများပြည်သူသုံး ရေအိမ် များကိုလည်း သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းချက်များအတိုင်း လိုက်နာခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းရေးကို ဝိုင်းဝန်းကူညီသင့်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထို့အပြင် မိမိနေထိုင်သော ကျေးရွာ ရပ်ကွက်ရှိ ရေမြောင်း လမ်းစသည်တို့တွင် စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေးများ ပြုလုပ်ပါကလည်း ပါဝင်ကူညီပေမည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့်လည်း စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရုံးသူရုံးသားများအနေဖြင့်လည်း ရုံးခန်းသန့်ရှင်းရေး၊ ရုံးဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးများကို နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်ရက်များ သတ်မှတ်၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

ကျန်းမာရေးတာဝန်

လူ့ဘဝတွင် ကျန်းမာရေးသည် လာဘ်ကောင်းတစ်ခုမျှဖြစ်၍ အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာမှုမရှိသည့်အခါမှ ကျန်းမာရေး အရေးကြီးကြောင်း သိရှိအလေ့ထားစိတ်ဝင်တတ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက အခြားမည်သည့်ကိစ္စကိုမျှ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်အင်အားပါ ဆုတ်ယုတ်သဖြင့် အခြားလူမှုရေးကိစ္စများကိုလည်း စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ထို့ကြောင့် တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးမှ ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးအထိ ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

တစ်ကိုယ်ရည် ကန်းမာရေးမှစတင်၍ မိသားစု ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ကြရပါမည်။ သွား ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် အစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ခြင်း၊ အပူအအေးမျှတအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်မခံခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ အစာခံပြီးမှ ထမင်းစားမှု၊ ဗိုက်တင်းအောင် တရားလွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားမှုတို့မှရှောင်ကြဉ်ခြင်းပြုရမည်။ အရက်သေစာကို စွဲစွဲလန်းလန်းသောက်သုံးခြင်း၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းမပြုရ ကျန်းမာရေးအရရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များကိုလည်း သတိပြုနေထိုင်စားသောက်ကြရပါမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသဖြင့် မိမိနှင့်သင့်လျော်သည့် အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ လတ်တလောဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဖျားနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထိခိုက်ရှနာခြင်းတို့အတွက် အိမ်သုံးဆေးဝါးပစ္စည်းများနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းဆောင်ထား၍ အရေး ပေါ်ကြိုတင်ကုသမှုမျိုးကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ကျန်း မာရေးနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုစေခြင်းဖြင့် မိသားစုများအား ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတကို တိုးပွားစေရန် စီစဉ်ထားသင့်ပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုနည်း၊ ကာကွယ်ကုသနည်းဖြင့် မလုံလောက်သော ရောဂါဘယများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကလည်း ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအသိဖြင့် ခွဲခြား၍ ရောဂါနှင့် သင့်လျော်မည့်သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံသို့ အချိန်မီသွားရောက်ပြသပြီး ကုသမှုခံယူရပါမည်။ မိမိနေအိမ် မိသားစုအတွင်းနှင့် အိမ်နီးပတ်ဝန်းကျင်တဝင်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားနေပါကလည်း နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ မိမိအပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဆက်လက်ကူးစက် ပျံ့နှံ့မှုမှ ကာကွယ်တားဆီးကြရပါမည်။

ကျန်းမာရေးသည် သန့်ရှင်းရေးနှင့် အထူးဆက်စပ်လျက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိသဖြင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊လမ်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းအောင်ထားရန်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ နေအိမ်ကို ကျန်းမာရေးအရလေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်၊ ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ သောက်သုံးရေများကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ရေမြောင်းများ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေခြင်းတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ထားကြရပါမည်။ စားကြွင်း စားကျန် အမှိုက်သရိုက်များကိုလည်း စနစ်တကျသိမ်းဆည်း၍ မီးရှို့သင့်က မီးရှို့ဖျက်ဆီးပစ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ခြင်၊ ကြွက်များပြန့်ပွား၍ ယင်းတို့မှ ဖြန့်ဖြူးမည့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါဘယများ ထူပြောစေမည်ကို သတိပြုကြရမည်။

ရောဂါဘယဖြစ်ပွားမှ ကုသခြင်းထက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပိုမိုထိရောက်ထက်မြက်သည်ကို ခံယူသဘောပေါက်လျက်ကြိုတင်ကုသခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုကို ဆောင်ရွက်ထားခြင်းတို့ကို သာမန်သဘောမထားဘဲ ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

သာယာစိုပြည်လှပရေးတာဝန်

တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် လည်းကောင်း၊ မိသားစုတစ်စုအတွက်လည်းကောင်း၊ စုစည်းနေထိုင်ရာလမ်း ရပ်ကွက် မြို့ရွာများအတွက်လည်းကောင်း လူအပေါင်းတို့၏ အာရုံခံစားမှုတွင်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုသည် လိုအပ်လှပါသည်။ အခြားသော ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအောင်မြင်မှုများကြောင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု ဖြစ်လာသကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် ရေမြေ သဘာဝကြောင့်လည်း လူတစ်ဦး၏ စိတ်အာရုံကို ကြည်နူးနှစ်သက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စေနိုင်ပါသည်။

အိမ်၏ဧည့်ခန်းအတွင်း၌ ပရိဘောဂပစ္စည်းများကို ကြည့်လိုက်လျှင် စိတ်လက်ကြည်လင်အောင် စီစဉ်ထားရှိခြင်း၊ နံရံတွင် ရှုမျှော်ခင်း ပန်းချီကားများချိတ်ဆွဲထားခြင်း၊ ပန်းအိုးတွင် ပန်းအလှများ ပြင်ဆင်ထားရှိခြင်း စသည်တို့မှာ အိမ်တွင်သာယာစိုပြည်ရေးကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း အိမ်ရှေ့နှင့် ခေါင်းရင်းကွက်လပ်များတွင် အလှပန်းပင်၊ အပွင့်ပန်းပင်၊ အသီးပန်းပင်တို့ကို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုး စီမံထားခြင်းသည်လည်း အိမ်တွင်းဝင်လာသူအား ကြည်နူးနှစ်သက်သွားစေနိုင်ပေသည်။ နံနက်အိပ်ရာထ၌ အိမ်ရှေ့ကြည့်လိုက်လျှင်ပင် ကြည်နူးမှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ညနေလုပ်ငန်းခွင်မှ ပြန်လာ၍ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း ဝင်လိုက်လျှင်လည်း ဇနီးသားသမီးများအား မတွေ့ရခင်ပင် အရွက်လှ အပွင့်လှပန်းပင်များက ကြိုဆိုနေပြီဖြစ်၍ သာယာကြည်နူးမှုကို ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

မိမိခြံဝင်းအတွင်း သာယာစိုပြေမှုမှ မိမိလမ်းအတွင်း လမ်းဘေးဝဲယာသာယာစိုပြည်မှုသည်လည်း လိုအပ်လှပါသည်။ လမ်းအတွင်း ရေမြောင်းများ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနှင့် အရိပ်ရ၊ အပွင့်ရ၊ အသီးရ သစ်ပင်ပန်းမန်များ သာယာစိုပြည်စွာ စိုက်ပျိုးထားကြပါက လမ်းသွားလမ်းလာ အားလုံးအား သာယာကြည်နူးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး လမ်းတွင်းမှ အိမ်နေသူများအားလည်း သာယာကြည်နူးမှုများ ကူးစက်စေနိုင်ပါသေးသည်။

လမ်း ရပ်ကွက် ကျေးရွာ စိုပြည်မှုမှတစ်ဆင့် မြို့ဖွဲ့စည်းမှုတွင် ပါရှိသော ပန်းခြံများ၊ ဥယျာဉ်များသည် မြို့ကျက်သရေဆောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များပင် ဖြစ်နေတော့သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် မြို့ကြီးပြကြီး များမှ မြို့ငယ်များအထိ ပြည်သူအများ စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့စွာဖြင့် အနားယူ အပန်းဖြေနိုင်ကြစေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးထား ပါသည်။ မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီတွင် ပန်းမန်နှင့် ဥယျာဉ်ဌာနကို ထည့်သွင်းဖွဲ့စည်း၍ ဥယျာဉ်များကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ပေးလျက်ရှိနေပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဧရာဝတီ၊ ချင်းတွင်း၊ သံလွင်၊ စစ်တောင်း ဟူ၍ မြစ်ကြီးလေးစင်းက ဖြန့်ကျက်ထားပြီး တောင်တန်းကြီးများ၊ သစ်တောကြီးများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသဖြင့် ဥယျာဉ်နိုင်ငံကြီး အလားတည်ရှိနေပေသည်။ နှစ်စဉ် ဇူလိုင်လကို စိုက်ပျိုးရေးလ အဖြစ် သတ်မှတ်၍ “နိုင်ငံအဝှမ်း သစ်တောစွမ်းဖြင့် ဖုံးလွှမ်း စေရမည်” “ကြီးမြန်သစ်ပင် စိုက်ပျိုးလျှင် စွမ်းအင်လည်းရ ပြည်လည်းလှ”ဟူသော ဆောင်ပုဒ်များ လက်ကိုင်ပြုလျက် တောပြုန်းသွားသော နေရာများတွင် သစ်တောန အကူအညီ ဖြည့် ဖြည့်ဆည်းစိုက်ပျိုးပေးလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသို့သော သစ်တောသစ်ပင်များ သာယာစိုပြည်သဖြင့် ရာသီဥတု ကောင်း မွန်ခြင်း၊ ဆန်ရေစပါး ကြွယ်ဝခြင်း စသည့် အကျိုးထူးများကို နိုင်ငံနှင့် လူမျိုး အစဉ်အဆက် ရရှိခံစား ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးရှေးမိဘဘိုးဘွားများက ရာသီဥတုကောင်းမွန်အောင် သစ်ပင်ပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသဖြင့် သာယာစိုပြည်လျက် ရှိသောအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်တကွ နိုင်ငံပိုင် ရေမြေတောတောင် သာယာစိုပြည်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန်မှာ မြန်မာ နိုင်ငံသားတိုင်းရင်းသားတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပေသည်။ သာယာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိုပြည်၍ ချစ်စရာကောင်းလှသော အမိမြန်မာပြည်ကြီး၏ သစ်ပင် သစ်တောများ မပြုန်းတီးရေး၊ သစ်ထုတ်လုပ်၍ ပလပ်သွားသောနေရာများတွင် အစားထိုးစိုက်ပျိုးရေး၊ စိုက်ပျိုးထားသော သစ်ပင်ပန်းမန်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးတို့ကို တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက မဖြစ်မနေ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတာဝန်ကို တစ်ဦးချင်းက အစ တစ်ပြည်လုံး အတိုင်းအတာဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်းတာဝန်သိသိ ဆောင်ရွက်ကြမှသာ သာယာပြီး လှပခြင်း၏ အသီးအပွင့် အရိပ်တို့ကို နားခို စားသုံးနိုင်ကြ၍ သားစဉ်မြေးဆက် အမွေကို ဆက်လက်ပေးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်

ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးတွင် လူသားများ၏ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့၊ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေကြရသည်ဖြစ်ရာ မိမိတို့နှင့် နီးနွယ် ပတ်သက်ပေါင်း သင်းဆက်ဆံနေရသည့် လူသားအချင်းချင်း ကူညီစောင့်ရှောက် ကြရန်မှာ လူသားတိုင်း၏ သင်ကြားစရာမလိုဘဲ အလို အလျောက် သိရှိပြီး တတ်မြောက်ပြီးဖြစ်သည့် မွေးရာပါ တာဝန် တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

မြန်မာလူမျိုးများသည် လူမှုရေးဝတ္တရားအလွန်ကျေပွန်တတ် သော လူမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်သား၏ အခက်အခဲများကို ပြေလည်စေရန်အတွက် မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကူညီလေ့ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် လမ်းမသိ၍၊ အိမ်မသိ၍၊ မေးမြန်းသူများကို သေချာစွာ လမ်းညွှန်ပြတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လိုက်ပါပို့ဆောင်ခြင်း၊ လမ်းခုလတ်တွင် ဒုက္ခရောက်နေသူများအား မိမိတတ်စွမ်းသမျှ ကူညီခြင်း၊ မတရားမှုတွေ့ကြုံရသည့်အခါ တရားသည့်ဘက်မှဝင်ရောက်၍ တရားမှုကို ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်းတို့ကို တွေ့ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကားစီးသည့်အခါတွင် သာသနာ့ဝန်ထမ်း၊ ရဟန်းသံဃာများ၊ အသက်အရွယ်အိုမင်းကြီးရင့်သူများ၊ မစွမ်းမသန်မျာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကလေးသူငယ်နှင့် မိခင်များအား မိမိရရှိထားပြီးနေရာမှထ၍ မိမိနေရာတွင် ထိုင်စေကာ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများကိုလည်း တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲနေသူကို စိတ်ချမ်းသာမှုရစေရန် ကိုယ်အားဉာဏ်အား မိမိတတ်စွမ်းသမျှ စွမ်းအားဖြင့် နှစ်သိမ့်ကူညီခြင်း၊ အားငယ်နေသူအား ကူညီအားပေးခြင်းဖြင့် မိမိတတ်စွမ်းသမျှ ကူညီကြလေသည်။ ထိုသို့ ကူညီစောင့်ရှောက်တတ်မှု အစဉ်အလာများသည် ကောင်းမြတ်သော အစဉ်အလာများ ဖြစ်၍ ထိန်းသိမ်းကြရမည့် အစဉ်အလာကောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများသည် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ပီသစွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံကြသူများဖြစ်၍ လူမှုဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များထဲမှ မိတ်ကောင်းမိတ်စစ် လေးယောက်၏ အင်္ဂါရပ်များကို ကြည့်လျှင်လည်း ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်ပါရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

၁။ မိမိအားကျေးဇူးပြုခြင်း၊

၂။ ချမ်းသာအတူ ဆင်းရဲအတူ ဖြစ်ခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ အကျိုးစီးပွားကို ပြောကြားတတ်ခြင်း၊

၄။ ညာညာတာတာ စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း။

မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့သည်မိတ်ဆွေသင်္ဂဟကို ခင်တွယ်ခြင်း၊ မိတ်ကောင်းမိတ်စစ်ပေါ် ယုံကြည်မှုလွယ်ခြင်းတို့အပေါ် အခွင့်ကောင်းယူ၍ အချို့လူမျိုးခြားတို့၏ လိမ်လည်မှုများကို ခံကြသူများရှိပေ၏။ သို့သော်လည်း ကူညီစောင့်ရှောက်မှု တာဝန်များ လျော့သွားခြင်းမရှိဘဲ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက မျက်စိလည် ဒုက္ခရောက်ကျန်ခဲ့သော နိုင်ငံခြားသား ရန်သူစစ်သားတို့အား ကူညီလိုစိတ်ဖြင့် ကယ်ဆယ်၍ ဝှက်ပေးခဲ့သည့် သာဓကများပင် ရှိခဲ့ပေသည်။

အမြင့်မှကျခြင်း၊ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားခြင်း စသည့် တစ်စုံတစ်ဦး ရတ်တရက် ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် အခြားလူမျိုးခြားကဲ့သို့ ကူညီရမည်စိုး၍ တမင်ရှောင်ထွက်သွားသည့် အပြုအမူမျိုးကို မည်သူမျှ မပြုကြပေ၊ ဖြစ်ပွားရာသို့ ပြေးလွှားဝိုင်းအုံကြည့်ရှုသူများထဲမှ အနီးဆုံးလူမှ ကောက်ယူပွေ့ချီကာ အနီးဆုံးရောက်ရှိလာသော မော်တော်ယာဉ်ကို အကူအညီတောင်း၍ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ ပို့ပေးခဲ့ကြပါသည်။ တာဝန်ရှိအဖွဲ့အစည်းများလာမှ ဆေးရုံကားလာမှ ကြက်ခြေနီသူနာပြုလာမှ မဟုတ်ဘဲ ကူညီ ယိုင်းပင်းစိတ် လူမှုရေးအသိစိတ်အပြည့်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်ကြပါသည်။

"ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကို လေးစား၊ ငယ်သူကို သနားရမည်"ဟူသော ဆိုရိုးသည်လည်း မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့၏ ကူညီရိုင်းပင်းမှုကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖော်ပြပေးလျက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိပေသည်။ ဗြမ္မစိုရ်တရားလေးပါးတွင်လည်း ဒုက္ခရောက်သူအားနည်းသူကို ထောက်ထားညှာတာရန် ညွှန်ပြထားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကူညီရိုင်းပင်းစိတ်မှ ဆင့်ပွားလာသည့် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်မှာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါမှ တိမ်ကော မသွားနိုင်သော စည်းရုံးသွန်သင်နေစရာ မလိုသည့် ရိုးရာအမွေပင် ဖြစ်ပါသည်။

လုံခြုံရေးတာဝန်

မိမိနေထိုင်ရာရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်တို့တွင် မိမိမိသားစုနှင့် အခြားသော မိသားစုဝင်များ အားလုံးတို့၏ လုံခြုံရေးသည် ထိုရပ်ကွက်ကျေးရွာအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသူများ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုတာဝန်သည် အထက်အုပ်ချုပ်သူများမှ အမိန့်အာဏာဖြင့် ခိုင်းစေရန် မလိုအပ်ဘဲ ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိအသိတရားဖြင့် လုပ်ဆောင်စေရမည် တာဝန်သာဖြစ်ပေသည်။

မိမိတို့နေထိုင်သော ကျေးရွာ ရပ်ကွက်တွင် သဘာဝဘေး အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် ရေကာတာ ကျိုးပေါက်ခြင်း၊ ဆည်ကျိုးပေါက်ခြင်း၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် တာဝန်မှာ တာဝန်ရှိသူများမှ ခိုင်းစေ၍ မဟုတ်ဘဲ မိမိအသိတရားဖြင့် ဝိုင်းဝန်းဆယ်ဖို့ တားဆီးရမည့် တာဝန်ဖြစ်ပေသည်။ မိမိနှင့် မဆိုင်သကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ နေထိုင်ခဲ့သူများပြားလာပါက ယင်းအန္တရာယ်ကြီးများ ကျရောက်လာချိန်တွင် ထိုဒေသအတွင်း နေထိုင်ကြသောပြည်သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားလုံး ဒုက္ခရောကကော နိုင်ငံတော်အတွက်ပါ များစွာသော ဆုံးရှုံးမှုများဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် မိမိနေအိမ်ရပ်ကွက်အတွင်း သူခိုး၊ ဓားပြ စသည့် အန္တရာယ်များဖြစ်လာပါက မဆိုင်သကဲ့သို့မနေဘဲ ပါဝင်တားဆီး ကြရပေမည်။ စစ်ဆေးမေးမြန်းရန် လုံခြုံရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်း ထားသင့်ပေသည်။ ယင်းအဖွဲ့များသည် အစဉ်နိုးကြားစွာ စည်းလုံး ညီညွတ်စွာ ရှိပါက သူခိုး ဓားပြစသော မကောင်းမှုပြုသူများပင် အနီးအနား မကပ်နိုင်ဘဲ ဝေးရာသို့ ရှောင်ပြေးကြမည် ဖြစ်ပေ သည်။ ထိုသို့သော ရပ်ရေးရွာရေးတာဝန်များမှာ မည်သူမျှမခိုင်း စေကာမူ မိမိတို့ လူမှုရေး အသိတရားများဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များပင်ဖြစ်တော့သည်။

ကာကွယ်ရေးတာဝန်

နိုင်ငံတစ်ခု၏ လွတ်လပ်ရေးနှင့် အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ တိုင်းသူ ပြည်သားအားလုံး၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံတော်၏ ရေမြေသဘာဝ သယံဇာတ ပစ္စည်းများကို ကာကွယ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း ခေတ်မီ၍ အင်အားတောင့်တင်းသော တပ်မတော်တစ်ရပ် ရှိရပေမည်။ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရာတွင် တပ်မတော်သည် အဓိကကျသည်ဟု ဆိုသော်လည်း နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများကလည်း တပ်မတော် အင်အားတောင့်တင်းစေရန် ဝိုင်းဝန်းကူညီပံ့ပိုးရမည်။ ယင်းသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တောင့်တင်းရန် ကူညီရမည့်တာဝန်မှာ နိုင်ငံသားတိုင်း၏ တာဝန် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ခေတ်အဆက်ဆက် ထိန်းသိမ်းကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခဲ့၍သာ ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံဟူ၍ ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ထည်ဝါစွာ ရပ်တည်နေနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ခေတ်သမိုင်း အဆက်ဆက်တွင် နိုင်ငံတော်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကြိုးပမ်း အုပ်ချုပ်ခဲ့ကြသော နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင် အသီးသီးတို့သည်လည်း နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်များကို သူ့ခေတ်သူ့အခါနှင့်အညီ အင်အားတောင့်တင်းခိုင်မာစေရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ခဲ့သည် ချည်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ပထမမြန်မာနိုင်ငံ၊ ဒုတိယ မြန်မာနိုင်ငံ၊ တတိယမြန်မာနိုင်ငံဟူ၍ သမိုင်းတွင် ထင်ရှားစွာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် သိပ္ပံပညာထွန်းကားသည်နှင့်အမျှ ခေတ်မီ ဆန်းသစ်သော အနုမြူလက်နက်များ၊ အဆင့်မြင့် စစ်နည်းဗျူဟာ များ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခဲ့ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံငယ်များအပေါ် ခြိမ်းခြောက် လျက်ရှိပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနှင့်လည်း နိုင်ငံကြီးများ အလယ်တွင် နိုင်ငံငယ်တစ်ခုဖြစ်ပေရာ မိမိနိုင်ငံ၏ ကာကွယ် ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရပေမည်။

နိုင်ငံတော်အတွက် လိုအပ်လျှင် နိုင်ငံသားတိုင်းသည် ကာလ သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် စစ်မှုထမ်းရန် “အမျိုးသားစစ်မှုထမ်း” ဥပဒေ များ ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ရန်လိုပါက ပြဋ္ဌာန်းသင့်သည်။ အရွယ် ရောက်သူတိုင် စစ်သင်တန်းတက်ခြင်း၊ စစ်မှုထမ်းခြင်းများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုကာ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေး နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရပေမည်။ နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်မှာ နိုင်ငံသားတိုင်းမွေးရာပါ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိသဘောပေါက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ခိုင်မာတောင့်တင်းသော ကာကွယ်ရေးအရန်အင်အားများ ရှိထားပါမှ နိုင်ငံတော်အတက် လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အမျိုးသားကာကွယ်ရေးအင်အားကြီးအဖြစ် အားကိုးရပေမည်။ ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးများတွင်လည်း အမျိုးသားစစ်မှုထမ်း ဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းကျင့်သုံးလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အမိမြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်သူပြည်သားများက နိုင်ငံသားတိုင်း၏ မွေးရာတာဝန်ဖြစ်သော နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကိုယ်စီကိုယ်င ပါဝင်လာကြပါက အဘယ်သို့သော ထိပါးမှု ခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးကိုမဆို ခုခံတွန်းလှန်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်အပ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ လက်သစ်တောင်တာဆုံးမစာများမှ ကောက်နုတ်ချက်များ

လူမှုဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းကောင်းများ

–အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ်များလည်း၊ စကားနှုတ်ဆက်၊ဖက်၍ မဆို၊ ရိုသေလှစေ၊ ကိုကြီးအစ်မ၊ သည်နှစ်ဝကို၊မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။

–ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊ အဘကြီးနှင့်၊ ဦးရီးသားချင်း၊ ဘထွေးရင်းက ဟူသမျှကို၊ ဂုဏဝုန်၊ ပစာယန၊ စိတ်ကသိစေ၊ ပြစ်မှားမိက မသင့်ချေ။

–ပေါက်ဖော်သားချင်း၊တစ်ဝမ်းတွင်းမှ၊ အရင်းအနှစ်၊ဖွေစိစစ်၍၊ အပြစ်စုပုံ၊ မခြားထုံသည်၊ အူတုံဖြစ်က ချစ်ကြလေ။

–သေတူရှင်ဘက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်းကြီးငယ်ရှိခါဝယ်လည်း၊မဖယ်မသွေ၊ညီညာကုန်း၍ရုန်းကြလေ။

–တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊သတိမှာဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ။

–မတွေ့ခိုက်ရန်၊မကျူးလွန်နှင့်၊မျက်မာန်ဒေါသ၊မထွက်ရအောင် မာန်မာနကို ချုပ်ကြလေ။

—သေနှင့်အရက်၊စီးပွားဖျက်ကို၊တစ်စက်ကယ်မျှ၊မသောက်ကြနှင့် ရှောင်ကြပါလေ အဆိပ်ရေ။

–ကိုယ်နှင့်လည်းစာ၊ သတ္တဝါကို၊ ကြင်နာလှစေ၊ သူ့အသက်ကို ချစ်ပါလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–သူ့ကိုမမှား၊ မလှည့်စားနှင့်၊စကားမပြည်၊မြွက်သည်စစ၊ ပြော
သမျှကို မှန်လှစေ။
–သူတော်ကောင်းနှင့်၊ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ၊ လူမိုက်မဲကို၊ရှောင်လွှဲ
ပါလေ၊ဤသူအမြတ်၊ ဤသူလတ်က၊ ညစ်ထပ်ကြမ်းကြုတ်၊
သူယုတ်ဟု၊အဟုတ်အမှန်၊မသွေလှန်သည်၊ဧကန်ဆတ်ဆတ်၊
လူသုံးရပ်ကို သိတတ်စေ။
–ရပ်သူရွာသား၊သူကောင်းများ၏၊နားမှာမဆန့်၊ မခန့်မလေး၊
သူမုန်းဆေးလျှင်၊ဆဲရေးညစ်ညမ်း၊ကိုယ်လက်နွမ်းအောင်၊
အသွမ်းမကျင့်ကြလေနှင့်။
–ကွယ်ရာမရှေး၊ မျက်နှာဝေးက၊တွေလကြံဘိ၊ မိမိသဘော၊
သို့ကျင့်သောဟု၊ ပြောရလူချင်း၊ မေတ္တာကင်းအောင်၊သတင်း
မပုပ်ပါစေနှင့်။
–အရောင်းအဝယ်၊အသွယ်သွယ်တွင်၊လိုဖွယ်ရရ၊ဖိုးထိုက်တန်
လျှင်၊မှန်သည်ကိုလိုက်၊လောဘတိုက်၍၊လူမိုက် မဆိုရစေနှင့်။
–မဖြောင့်မသား၊မတရားကို၊လားလားဤသူ၊မပြုဟူ၍၊ဗိုလ်လူ
ခပ်သိမ်း၊မေတ္တာလိမ်းသည်၊ချီးမွမ်းဆိုတွေ ရတတ်စေ။
–သူ၏စီးပွား၊ငါ့စီးပွားကို၊ထောက်ထားမိစေ၊ကြီးလောဘကို
မျှတစေ။
–မမွေမနှောက်၊ မကောက်မကျစ်၊မလိမ်လစ်ဘဲ၊ မစဉ်းလဲနှင့်၊
စိတ်ထဲဖြောင့်စေ၊သူ့အကျင့်ကိုလည်း သိတတ်စေ။
–ဟုတ်သောအကြံ၊မှန်သောအကျင့်၊သင့်သောအယူ၊ဖြူသော
နှလုံး၊သူတော်ထုံးကို၊စွဲသုံးသောထွေ မှန်လှစေ။
–မှတ်ဖွယ်မှတ်ရာ၊ထိုထိုစာကို၊ရှာ၍မပြတ်၊အိမ်တွင်ဖတ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

–ဖတ်ပြန်သော်ကား၊ဖတ်ဖန်များက၊သားမယားပင်၊သိမြင်
ကင်းကွာ၊မလိမ္မာလည်း၊စာပေစကား၊နေ့တိုင်းကြားက၊ထူးခြား
လိမ္မာ၊ ရှိသည်သာတည့်။

–ရင်ဝယ်ဖြစ်ငြား၊မွေးသည့်သားကို၊မယ်ဘွားမိခင်၊ဆုံးမသင်သို့၊
အကြင်ဆရာတို့ သူငါကို၊လိမ္မာစေကြောင်း၊ကောင်းပါစေလို၊
ဆိုပါသမျှ၊ဩဝါဒကို၊နားမျှမထောင်၊မကြားယောင်သို့၊မောင်တို့
ပြုက၊ယခုပစ္စုပ္ပန်၊နောင်သံသရာ၊ဆက်များစွာ၌၊ချမ်းသာ
မည်ရေး၊အလွန်ဝေးသည်၊သေဘေးမလွဲ၊ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ရွေ့ခဲ
ဘယ့်နှယ်၊အသွယ်သွယ်ကို၊လွှဲဖယ်ကြံစည် လွတ်ပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကန်တော်မင်းကျောင်းဆရာတော်
လောကသာရဆုံးမစာ

"အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း
ကောင်းလှစေချင်၊ ပဲ့ပြင်နိစ္စ
ကွပ်ဆုံးမသား၊ မိဘဆရာ၊ စကားနာ၍
ကျမ်းစာသိမြင်၊ တတ်အောင်သင်လော့
ပေါ်လွင်မပြု၊ ကောင်းရာတုလျက်
ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍
ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေမင်း။"

အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစေခြင်း၊ အလွန်ကောင်းစေလိုခြင်းကြောင့် အမြဲမပြတ် ပြောဆိုဆုံးပြုပြင်ပေးကြသော မိခင် ဖခင်နှင့် ဆရာသမားတို့၏ စကားကို နားယူနားထောင်၍ သင်ပြသောစာပေ ကျမ်းဂန်ကိုလည်း တတ်မြောက်အောင် သင်ယူပါလေ။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်အောင်မလုပ်ရ၊ လူတော်လူကောင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသော အမှုအရာကို တုပနည်းယူမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင်စုံမက်ကာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကောင်းကျိုးခံစားရအောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

"သူကြီးမိဘ၊ ဆရာစသား
စိုးရသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်တို့
ပြစ်တင်မောင်းမဲ၊ ရိုက်ပုတ်ဆဲလည်း
ဝမ်းထဲယုံ့ယုံ့၊ ယုန်လျှင်ကျုံ့သို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတုံ့မဝံ့၊ စောင့်မာန်ညံ့၍
ကြောက်ရွံ့ရှိသေ၊ သည်းခံထွေဖြင့်
ကောင်းတေနှလုံး၊ ယဉ်စေမင်း။"

လူကြီးမိဘဆရာမှ စ၍ အစိုးရသော အရှင်သခင် ကျေးဇူးရှင်တို့က အပြစ်ဆိုခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ မောင်းမဲခြင်း၊ ဆဲရေးခြင်း၊ ရိုက်ပုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုကြငြားသော်လည်း ယုန်သူငယ်တို့မည်သည် လူတို့နှင့်တွေ့ကြုံသောအခါ၌ အလွန်တရာ ကြောက်ရွံ့လှ၍ မိမိကိုယ်ကို ကြုံ့ကြုံ့ယုံ့ယုံ့ပြု၍ နေဘိသကဲ့သို့ မိမိဝမ်းတွင်း စိတ်နှလုံးထဲကပင် တုန့်ပြန်ပြောဆိုဝံ့ခြင်းမရှိဘဲ မာန်တံခွန်ကို နှိမ်ချကာ ကြောက်ရွံ့ရိုသေခြင်းဖြင့် သည်းညည်းခံ၍ မိမိ၏ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းထား၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေရမည်။

"ဆန္ဒာဒေါသ၊ ဘယာမောဟ
အပါယ်ကျသား၊ ဓမ္မလေးမည်
ဂတိတည်၍၊ လူ့ပြည်နတ်ရွာ
ချမ်းသာကောင်းမွန်၊ စံစုန်ဆန်လျက်
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ ကျင့်ကောင်းသီလ
လှူဒါနနှင့်၊ ပုညလယ်မြေ
စိုက်ကြဲထွေဖြင့်၊ မျိုးခြေအပင် စည်စေမင်း။"

ချစ်သူကို အသာပေး၍ ဘက်လိုက်ခြင်းဆန္ဒာဂတိ၊ မုန်းသူကို နစ်နာစေရန် ဘက်လိုက်ခြင်း ဒေါသဂတိ၊ ကြောက်သဖြင့် မမှန်ရာကို ဘက်လိုက်ခြင်း ဘယာဂတိ၊ မသိနားမလည်သဖြင့် မမှန်ရာကို ဘက်လိုက်ခြင်း မောဟာဂတိဟုဆိုအပ်သော အဂတိလေးပါးတို့ကို လိုက်စားခြင်းမပြုဘဲ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်စွာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရား ဓမ္မသတ်ဖြတ်ထုံးတို့နှင့်အညီကျင့်၍ နတ်ပြည် လူ့ရွာ ကိုစုန်ကာဆန်ကာ စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုခံစားလျက် နေနိုင်ပါစေ။ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းသီလကို ဆောက်တည်ရမည်။ ပုညလယ်မြေကောင်း၌ အလှူဒါန မျိုးစေ့ကို ကြဲဖြန့်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ် ပင်စည်ပင်မ အစဉ်တစိုက် စည်ပင်ပွားများစေရမည်။

"ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊ စောင့်သုံးမြဲစွာ
သတ္တဝါကို၊ မေတ္တာသက်ပေ
လှူဖို့ဝေ၍၊ စိတ်စေကြည်သန်
သဘောမှန်သား၊ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ
သူတော်မြတ်ကို၊ မပြတ်ချစ်ခင်
မိတ်ကျွမ်းဝင်၍
မြဲပင်စင်းလျဉ်း ပေါင်းယှဉ်မင်း။"

ကိုယ်ဖြင့် ပြစ်မှားမှု၊ နှုတ်ဖြင့်ပြစ်မှားမှု၊ စိတ်ဖြင့်ပြစ်မှားမှုများ မဖြစ်စေရန်မြဲမြံစွာ စောင့်ထိန်းလျက် သတ္တဝါတို့အား ချမ်းသာစေကြောင်း မေတ္တာပို့သရမည်။ အလှူဒါန ပြု၍ သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေရမည်။ ကြည်ဖြူသော စိတ်စေတနာဖြင့် သဘောထားဖြောင့်မတ်ရမည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် နောင်သံသရာဘဝ အဆက်ဆက် အကျိုးနှစ်ပါးကို သိမြင်တတ်သည့် သူတော်မြတ်ကို အကျွမ်းတဝင် ချစ်ခင်စုံမက် နှစ်သက်စွာ အမြဲပေါင်းသင်းရမည်။

"ပညာမျက်စိ၊ မြင်မရှိ၍
မသိတရား၊ အယူမှားလျက်
စီးပွားမမျှော်၊ ကျိုးမပေါ်သား

www.burmeseclassic.com

သူတော်မဟုတ်၊ ယုတ်သည့်စရိုက်
လူသူမိုက်ကို၊ မကြိုက်မချစ်
ရန်သူစစ်ကို၊ မနှစ်သက်ဘဲ
ဝေးစွာရှဲ၍၊ အမြဲခွာရှင်း ဖဲကြဉ်မင်း။"

ဉာဏ်မျက်စိမမြင်သောကြောင့်ကောင်းသောတရား၊ မကောင်းသောတရားတို့ကို ခြားနားစွာမသိ၊ အယူမှားလျက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ထွန်းဖို့ မမြင်၊ ကောင်းကျိုးကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော သူတော်သူမြတ်မဟုတ်ယုတ်မာသော အမူအကျင့်ရှိသူ လူမိုက်ကို ကြိုက်ချင်ခင်မင်ခြင်း ကင်းဘိ၍ မိမိရန်သူကဲ့သို့ သဘောထားလျက် ချစ်ခင်နှစ်သက် စုံမက်ကြင်နာခြင်း မရှိဘဲ ဝေးဝေးက ခွာ၍ အမြဲမပြတ် ကင်းကင်းရှင်းရှင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

"ပါဏာတိပါတ်၊ မသတ်သူသက်
ခိုးဝှက်မမူ၊ မယူသေစာ
အိမ်ရာမမှား၊ မုသားမဆို
ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၊ စောင့်သီလနှင့်
ဒါနလှူဝတ်၊ ရက်မချွတ်လျှင်
မပြတ်စောင့်တည်၊ ဆုကြီးရည်၍
မကြည်ခိုက်ရန်၊ သူကျူးလွန်လည်း
စောင်မာန်မပြင်း သိမ်းစေမင်း။"

သူတစ်ပါးတို့၏အသက်၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ၏ အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မခိုးယူခြင်း၊ မူးယစ်တတ်သော သေရည်သေရက်တို့ကို မသောက်မစားခြင်း၊ သူ့သားမယားကို ပြစ်မှား မကျူးလွန်ခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို မပြောခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း၊ အလှူဒါနဝတ်ကိုလည်း တစ်ရက်မျှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလွတ်ရအောင် အမြဲမပြတ်ဆောက်တည်ပြီးသော် ဘုရားဖြစ်ရန် ဆုကြီးကို ရည်ရွယ်တောင့်တ၍ စိတ်နှလုံး မကြည်လင်ဖွယ် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ဖွယ်ရာသူတစ်ပါးက မိမိအား ကျူးလွန်စော်ကား လာသော်လည်း မာန်မာနပြင်းစွာ ကိုမပြင်းထန် စေရ၊ ဒေါသကို သိမ်းဆည်းရမည်။

"မိခင် ဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို
ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ ဂူပုထိုးသို့
ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး
သိမ်းမြန်းမွေး၍၊ လုပ်ကျွေးခယ
ရိုတုပ်ကွလျက်၊ ကြီးထသက်အို
မျိုးဆွေကိုလည်း၊ ကြည်ညိုညွတ်တိမ်း
ပိုက်ထုတ်သိမ်း၍
မယိမ်းစင်းလျင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။"

မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင်နှစ်ပါးတို့ကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင် မြတ်နိုးရမည်။ ပုထိုးစေတီများကဲ့သို့ ကြည်ညို လေးမြတ်စွာ ရှိခိုးဦးတင်ပြုရမည်။ ထိန်းသိမ်းမွေးမြူပြီးလျှင် ရိုသေစွာ ပြုစု လုပ်ကျွေးရမည်။ ဒူးပုဆစ်တုပ်ပြီး ရိုသေရမည်။ အဝတ်အစား တို့ဖြင့်လည်း လုပ်ကျွေးမွေးမြူ ပြုစုပါ။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း အသက်ရွယ်ကြီးရင့် အိုမင်းသော သားချင်းပေါက်ဖော် ဆွေမျိုးဉာတိကိုလည်း ကြည်ညိုကိုင်းညွတ် ဂရုစိုက်၍ ယုယုယယ ပိုက်ပိုက်ပွေ့ပွေ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် အလုံးစုံကို မယွင်းမချွတ်စေဘဲ ပြုစုကျွေးမွေးကြရမည်။

"စတုဒိသာ၊ လေးမျက်နှာမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်လာအများ၊ ပုဏ္ဏားရဟန်း
ဆွမ်းပန်းချို့တဲ့၊ ရိက္ခာမဲ့ကို
ဆည်းခဲ့ဥစ္စာ၊ အိမ်လှောင်ခါ၌
လွယ်ကာထားသူ၊ ထိုသသူကို
လိုတူမှတ်သား၊ သနားမြတ်လေး
ဝတ်စားပေး၍၊
ကျွေးမွေးထံရင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။”

အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်တည်းဟူသော အရပ်လေးမျက်နှာမှ များစွာ လာရောက်ကြကုန်သော ဆွမ်း၊ ကွမ်း မပြည့်စုံ ရိက္ခာမရှိဖြစ်ကြကုန်သော အရိယာဝင် သူတော်စင် ရဟန်း၊ ပုဏ္ဏားနှင့် ဧည့်သည်များကို မိမိနှင့်ထပ်တူ သနားချစ်ခင် လေးစားစိတ်ဖြင့် မိမိတို့၏ အိမ်၌ သိုလှောင်စုဆောင်းထား၍ အလိုရှိက အလွယ်တကူ အသုံးပြုရန် ထားသောပစ္စည်းတို့မှယူကာ ထိုသူတို့လိုရာ နှစ်သက်ရာ အဝတ်ပေးခြင်း၊ အစားကျွေးမွေးခြင်း တို့ကို ပြုစု၍ မိမိအထံ၌ လိုအင်ဆန္ဒများ ငြိမ်းအေး ပြည့်ဝစေရမည်။

“အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခအနတ္တာ
သုံးပါးလက္ခဏာ၊ မချာအောက်မေ့
တစေ့စေ့လျှင်၊ အလေ့အထ
ကွပ်ဆုံးမ၍၊ ပဉ္စခန္ဓာ
ငါးဖြာနာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်ချုပ်ကြိမ်ဖန်
စက်အဟန်သို့၊ ဖန်တလဲလဲ
ဝတ်ဆင်းရဲကို၊ ဝမ်းထဲသံဝေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိတ်လန့်တွေဖြင့်၊
ရိုးရေသည်းတွင်း၊ ကျိန်းစေမင်း။

အနိစ္စ– အမြဲမရှိခြင်း၊ ဒုက္ခ– ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ– ငါမဟုတ်ခြင်း၊ အစိုးရခြင်းတည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ မလစ်လပ် အမြဲမပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ အလေ့အကျင့်ပြုလျက် အောက်မေ့နှလုံးသွင်းပြီးလျှင် မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းမွန်စွာဆုံးမပါ။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သည် စက်ရဟတ်ကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်တတ်ပျက်တတ်ခြင်း၊ အဖန်တလဲလဲ ကျင်လည်တတ်သော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို စိတ်ထဲ၌ ထိတ်လန့်ခြင်းဖြင့် သံဝေဂတရားရကာ အသည်းထဲ အရိုးထဲ အရေထဲမှာ စွဲအောင် သံဝေဂတရားကို ကိန်းအောင်း တည်နေစေရမည်။

"လောဘ ဒေါသ၊ မောဟသူပျက်
နေ့တိုင်းဖျက်၍၊ အမျက်သည်းလွန်
တဖျင့်သန်လျက်၊ ပြေးဝှန်ဖင်ဖင်
အာရုံမြင်က၊ ခင်ခင်မွတ်မွတ်
လိုက်လံတတ်သား၊ ထူးပွတ်မဆိုင်း
စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထုံးပိုင်မချာ
ယဉ်စိမ့်ငှာလျှင်၊
ပညာထိန်း၍ မိန်းစေမင်း။"

လောဘ ဒေါသ မောဟတည်းဟူသော သူပျက်နှင့်တူသည့် တရားသည် သင့်အား နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖျက်ဆီးလျက်ရှိသည်။ အမျက်ဒေါသ ထွက်ခဲ့လျှင် မညီမညွတ် ကိုးယိုးကားယားဖြစ်ကာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရှူးထိုး ထင်ရာကိုသာ ပြုတတ်သည်။ အာရုံမြင်တိုင်း ခင်မင်စုံမက် မွတ်သိပ်ဆာလောင်စွာ လိုက်လံတတ်သော စိတ်ကို ပြေးထွက်သွားလာခြင်း မပြုနိုင်အောင် ထူးခတ်၍ထားရမည်။ ဆင်ရိုင်းသည် အစဉ်မပြတ်ဒေါသ အမျက်ထွက်လျက်သာ ရှိသဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့မြင်လျှင် ရပ်နားခြင်းမရှိဘဲနှင့် ပြေး၍ ရန်မူတတ်၏။ ထိုဆင်ရိုင်းနှင့်တူသော စိတ်ကို အမြဲမပြတ် ပင်လျှင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေအံ့သောငှာ ဉာဏ်ပညာတည်းဟူသော ချွန်းတောင်းဖြင့် ထိန်းကျောင်း၍ ငြိမ်သက်စေရမည်။

"လယ်လုပ်ကုန်သွယ်၊ ကြွေးဆယ်မြီချ
တွက်ဆစိတ်ပြား၊ အပါးပါးလျှင်
အပွားအရင်း၊ လတွင်းတက်တိုး
ထမ်းပိုးနှစ်လည်၊ ချသည်မပြတ်
အိမ်ထောင်ဝတ်ဖြင့်၊ အမှတ်မြဲမြဲ
လုပ်ကြံကြိုးစား၊ ကျွဲနွားဆိတ်ဝက်
ဝမ်းဘဲငှက်နှင့်၊ ကြက်ကမကြွင်း
သိမ်းမွေးပြင်းလျက်၊ များခြင်းစုံစီ
ဖန်တီဝယ်ရောင်း၊ ထပ်ကာလောင်းလျက်
ပဲပြောင်းစပါး၊ ကျီပြည့်ထား၍
ခွက်ပြားရွှေငွေ၊ ဆည်းပူးတွေဖြင့်
မျိုးဆွေမှီတင်း၊ ကြွယ်စေမင်း။"

လယ်ယာလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်လုပ်ခြင်း၊ ကြွေးဟောင်း၊ မြီဟောင်းများကို ရအောင်တောင်းယူ၍ ကြွေးသစ် မြီသစ်များကို ချပေးခြင်းတို့ကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ တတ်သိလိမ္မာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွာ ချိန်ဆ တွက်ဆ တွက်ချက်၍ အရင်းငွေပေါ်တွင် တစ်လအတွင်း အမြတ်အစွန်းအတိုး တန်ဖိုးနှစ်ဆတက် မတက်ကိုကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်ပတ်လည်မပြတ်တွက်ချက် ကြည့်ရှုရသည်။ ဤမျှသာမကသေး အိမ်ထောင်သည်တို့၏ ဝတ္တရားအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည့် ကိစ္စရပ်ကိုလည်း မြဲစွဲ မှတ်သားကြိုးစား ကြံစည်လုပ်ကိုင်၍ ကျွဲ၊နွား၊ဆိတ်၊ဝက်၊ကြက်၊ဘဲ၊ငှက်၊ ဝမ်းဘဲတို့ကို မကြွင်းမကျန် အင်တိုက်အားတိုက် ထိန်းကျောင်းမွေးမြူရမည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြားကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်တို့ကို ထပ်လောင်းပြုလုပ်ရမည်။ ပြောင်း၊ပဲ၊စပါးကိုလည်း ကျီဖြင့် အပြည့် သိုလှောင်ထားပြီးလျှင် ရွှေခွက်ငွေခွက် ရွှေပြား ငွေပြားတို့ကိုလည်း စုဆောင်းသိုမှီးခြင်းဖြင့် အမျိုးအဆွေတို့၏ မှီခိုအားထားလောက်အောင် ကြွယ်ဝစေရမည်။

“ထုံတီးနည်းနာ၊ အဖြာဖြာ၌
ပညာရှာမှီး၊ မကြီးသက်ရွယ်
အငယ်သော်က၊ ကြိုးလုံ့လလျက်
တုပ်ကွပုဆစ်၊ ဆရာစစ်၌
ကြောက်ချစ်ရိုသေ၊ လုပ်ကျွေးထွေဖြင့်
စာပေတတ်ကြောင်း၊ တချောင်းချောင်းလျှင်
ခြိမ်းမြောင်းသည်းခံ၊ ဆရာ့ထံ၌
သင်အံကျက်လေ့၊ တစ်နေ့တစ်ပါး
မှတ်သားလေလေ၊ ဝမ်းထဲခွေ၍
အထွေအထူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
ဆည်းပူးသိမြင်၊ ကြွယ်စေမင်း။”

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးမျိုးသော ရှေးဟောင်းထုံးနည်းမှာ အဖြာဖြာတို့ကို နားလည်ကျွမ်းကျင်အောင် အသက်အရွယ်မကြီးမီ ငယ်စဉ်အခါ ကပင် ပညာကို ရှာဖွေသိမှီးရမည်။ ဆရာစစ်ထံပါး၌ ကိုယ်ကို နှိမ့်ချ ပုဆစ်ဒူးတုပ်ကာ ကြောက်လည်းကြောက် ချစ်လည်းချစ် ရိုသေလည်း ရိုသေစွာဖြင့် ဆရာအား လုပ်ကျွေးပြုစုရမည်။ စာပေတတ်စေခြင်းအလို့ငှာ ဆရာက ရိုက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက် မောင်းမဲ ဆဲရေးသော်လည်း သည်းခံလျက် ဆရာ့ထံပါး သင်အံလေ့ကျက် တစ်နေ့တစ်မျိုး မှတ်သား၍ ဆရာ၏ ကျေးဇူး ဂုဏ်အထူးများကို များစွာ သိတတ်ရမည်။ အသိအမြင် ကြွယ်ဝ စေရမည်။

"ဘေးဘိုးစဉ်ဆက်၊ မပျက်သုံးစွဲ
ကျင့်မြဲလေ့ထ၊ စာရိတ္တဖြင့်
မိဘအလိုက်၊ စရိုက်ကျင့်ရိုး
အမျိုးနွယ်လျဉ်၊ စောင့်စည်းကြင်၍
အယှဉ်အပေါင်း၊ ခင်ပွန်းကောင်းနှင့်
သူဟောင်းသက်ကြီး၊ ထုံးနည်းတီးကို
မငြီးမငွေ့၊ မှတ်ကျက်လေ့ကျက်
ချောသွေ့ဖျက်လည်း၊ စပ်ကြားသူပျက်
ကုန်းတိုက်ဖျက်လည်း၊ ရက်ရက်မယုံလွယ်စေမင်း။"

မိမိဘေးဘိုးအစဉ်အဆက်မပျက် မြဲစွဲသော အလေ့အထဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော အကျင့်စာရိတ္တကို၏။ ထိုအကျင့်စာရိတ္တများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းပါ။ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်း ပါ။ ရှေးလူကြီးသူဟောင်း သက်ကြီး ဝါကြီးများ၏ လုပ်ထုံးလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်း ဥပဒေ စည်းကမ်းမယားကို မပျင်းမရိ ကြိုးစားလေ့လာမှတ်သားပါ။ သူပျက် သူယုတ်တို့၏ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးစပ်ကြားကုန်းတိုက် ချောသွေ့သော စကားများကိုလည်း ရုတ်တရက်အလျင် လိုစွာ လွယ်လွယ်ကူကူ မယုံကြည်စေရန် အထူးသတိထားရမည်။

“သူတော်တကာ၊ တတ်စရာသား
အဋ္ဌာရသ၊ သိပ္ပအပြား
အတတ်များကို၊ မှတ်သားသတိ
ပညာရှိတို့၊ တတ်သိအပ်စွ
ထိုသိပ္ပကို၊ နှံ့မျှလုံးခြုံ
မတတ်တုံလည်း၊ တစ်စုံတစ်ခု
တတ်အောင်ပြု၍၊ လူမှုကုန်အောင်
စီးပွားဆောင်လော့၊ ညဉ့်မှောင်မသိ
ကြက်မျက်စိသို့၊ မိမိကိုယ်ဖို့
အတတ်ချို့သော၊ သူတို့ပြစ်တင်
ဆင်းရဲဖြစ်အံ့၊ ထင်မြင်ချက်မျှော်
မကော်ရော်သည် အိုသော် သူမရယ်စေမင်း။”

လူတော်သူကောင်းတို့ တတ်မြောက်အပ်သော တစ်ဆယ့်ရှစ်ရပ်သော အတတ်ပညာများကို မပေါ့မဆ သတိပြု၍ မှတ်သားရမည်။ ထိုအတတ်ပညာများကို နှံ့နှံ့စပ်စပ် အလုံးစုံ အကုန်ခြုံ၍ တတ်မြောက်ရန် မစွမ်းနိုင်ငြားသော်လည်း တစ်ခုတစ်မျိုးသော အတတ်ပညာကို တတ်မြောက်အောင် ပြုလျက် လူမှုကိစ္စ၊ လူ့အစီးအပွားကို ဆောင်ရွက်ပါလေ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ကိုင်ပါလေ။ ကြက်တို့၏ မျက်စိသည် ညဥ့်မှောင်မိုက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာကို မမြင်နိုင်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် အတတ်ပညာနှင့် မပြည့်စုံပါမူ သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ခံရမည့်အပြင် ဆင်းရဲဒုက္ခများပါလိမ့်မည်။ ထိုမှ တစ်ပါး မျက်မြင်ထင်ရှားလည်း မရှိမသေ လူအများက ပြုတတ်သဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့် အိုမင်းသည့်အခါ လူတို့ ရယ်စရာ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ရယ်ဖွယ်မဖြစ်စေခြင်းငှာ ပညာတတ် မြောက်အောင် သတိရှိကြရမည်။

"ဃရာဝါသ၊ သမ္မာဝေဟု
ကိစ္စမြားမြောင်၊ လူတို့ဘောင်၌
အိမ်ထောင်သက်မွေး၊ ခြနှယ်မြေးသား
လူရေးကျယ်စွာ၊ အဖြာဖြာကို
လိမ္မာအတတ်၊ ချားရဟတ်သို့
လည်ပတ်ပြီးမှ၊ ကြံတွက်ဆ၍
လုံ့လပင်စည်၊ အရင်းတည်က
ခက်ရှည်ပညာ၊ ချမ်းသာအသီး
ကြီးစရွှေ့ရွှေ့၊ အခလေ့ဖြင့်
မမေ့မကျန်၊ လူမှုပွန်လျက်
စောင်မာန်မဲ့ဆုံး၊ တော်ဖြောင့်သုံး၍
နှလုံးသန့်စင် ကြယ်စေမင်း။"

အိမ်ယာတည်ထောင် လူ့ဘောင်သည် ကျဉ်းမြောင်းလှ၏။ လူမှုကိစ္စများပြားလှ၏။ ဤသို့အိုးအိမ်ထူထောင်၍ အသက်မွေးမြူ မှုမှာ မနေမနားဘဲ အားထုတ်ကြိုးစားကာ သွားလာပြုလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ရွက်နေကြသော ခြသတ္တဝါတို့နှင့် တူလှပေတော့သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လူမှုရေးရာ ကျယ်ဝန်းစွာ အပြားပြား အဖုံဖုံတို့ကို တတ်သိနားလည် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းဖြင့် ခြများ ရဟတ်များကဲ့သို့ ပတ်ပတ်လည် နှံ့နှံ့စပ်စပ်ဖြစ်ပြီးမှသာလျှင် ကြံစည်ချင့်တွက်ချိန်ဆရမည်။ လုံ့လတည်းဟူသော ပင်စည်ပေါ်တွင် ပညာတည်းဟူသော အသီးအပွင့်များသည်လည်း သီးလာပြီးလျှင် တရွေ့ရွေ့ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ကြီးမားရင့်ထွားတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ လုပ်မြဲ ကိုင်မြဲ ထုံးစံဓလေ့အတိုင်း မကြွင်းမကျန် မမေ့မလျော့ရအောင် လူမှုရေးရာ၌ ကျေပွန်တတ်မြောက် လိမ္မာရမည်။ ထောင်လွှားတက်ကြွတတ်သော မာန်မာနတရားကင်းရှင်းပြီးလျှင် မိမိစိတ်နှလုံးကို တော်တော်ဖြောင့်မတ်သော သဘောကို အမြဲထားရှိသုံးစွဲ၍ သန့်စင်ကြည်လင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရမည်။

"လေးကျွန်းထိပ်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်နှင့်
ချိန်ဆောင်နှိုင်းလည်း၊ အတိုင်းမသိ
ကျေးဇူးရှိသည်၊ အမိကားတိုက်
သိုက်ကား မယား၊ သားကားနွယ်ဆက်
ခက်လက်မျိုးဆွေ၊ ကျွန်ချွေရွေနှင့်
အုပ်တွေမကွဲ၊ လူခပဲအား
ဆင်းရဲဖျောက်ပယ်၊ ချမ်းသာကယ်၍
လူရွယ်လူကောင်း၊ ဖြစ်တော်ရှောင်းဟု
လူကောင်းပြောပ၊ ချီးမွမ်းရလျက်
ကြောင့်ကြဘေးဘျမ်း၊ ဖျောက်မှန်စွမ်းသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဝမ်းဖြောင့်တန်း၊ ဆွေခင်ပွန်းကို
ချစ်ပန်းရနံ့ မပြယ်စေနှင့်မင်း။”

ကျွန်းကြီးလေးကျွန်းတို့၏ ထိပ်ခေါင်ဖြစ်သော မြင်းမိုရ်တောင်နှင့် နှိုင်းချိန်သော်လည်း မည်၍မည်မျှဟု ကန့်သ တပ်ပိုင်းခြား၍ မပြနိုင်လောက်အောင် ကျေးဇူးကြီးမားလှပေသည့် မိခင်သည်ကား မိုခိုအားထားဖွယ်ရာ တိုက်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပါပေသည်။ ချစ်သူ ဇနီးမယားသည်ကား ကိန်းဝပ်ပျော်မွေ့ရာ အသိုက်သဖွယ်ဖြစ်ပါပေသည်။ သား သမီး မြေး မြစ်တို့သည်ကား အဆက်ဆက်တိုးပွားတတ်သော အညွန့်အနွယ်နှင့်တူလှပါပေတော့သည်။ အဆွေအမျိုးတို့သည်ကား အရွယ်အချပ်နှင့် တူလှပေသည်။ ဤသို့သော အစုအဝေးတို့နှင့် မကွဲမပြား တစ်စုတစ်ရုံးတည်း နေထိုင်ပါ။ လူ့လောက၌ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပါပေသည်ဟု ချီးမွမ်းပြောပခြင်းခံရပေမည်။ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်ပေးတတ်သော စိတ်နှလုံးဖြောင့်မတ်သော အဆွေခင်ပွန်းကို ချစ်ရနံ့မပြယ်စေနှင့်၊ အချစ်မပျက်စေနှင့်။

“စေ့မြွေသိပ်သည်း၊ ရွှေ့ရွှေ့ဆည်းလော
စရည်းအိုးခွက်၊ ကြီးစွာလျက်လျှင်
တံစက်ကျများ၊ ပြည့်သောလားသို့
ပျား၏နည်းထုံ၊ မှတ်ကျင့်သုံး၍
ခြပုန်းတောင်ပို့၊ ဖို့သည့်ခြင်းရာ
လူလိမ္မာတို့၊ ဥစ္စာဆည်းတွေ
တတ်လှစေတော့၊ ကြွက်သေတစ်ခု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရင်းပြု၍၊ ကြွယ်မှုတတ်ဆုံး
သူဌေးထုံးကို၊ နှလုံးမူလျက်
ကြံစည်နက်၍၊ သူ့ထက်လွန်ကုံ ကြွယ်စေမင်း။”

စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဥစ္စာပစ္စည်းဆည်းပူးစုဆောင်းရမည်။ အိုးကြီးခွက်ကြီးများ၌ တံစက်မြိတ်မှ တစ်စက်ချင်းကျသောရေသည် ကျဖန်များလတ်သော် ပြည့်လျှံလာသည်။ ပျားကောင်ငယ်များသည် ပန်းပွင့်ပန်းငုံ ပန်းဝတ်မှုံကလေးများမှ ပန်းဝတ်ရည်များကို တဖြည်းဖြည်း စုဆောင်းသဖြင့် ပျားအုံကြီးများ ပြည့်ဝလာရသည်၊ ခြကောင်ကလေးများသည် မြေမှုံကလေးများကို တစ်မှုံစီစုဆောင်း တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော တောင်ပို့ကြီးများကို ဖြစ်စေသည်။ လူလိမ္မာပညာရှိ အမျိုးကောင်းသားတို့ ဥစ္စာစုဆောင်းနည်းကို နည်းယူတတ်ကြပါစေ။ ကြွက်သေတစ်ခုကို အရင်းပြုလျက် လုံ့လပညာဖြင့် ရှာဖွေရာ (၄-လ)အတွင်း၌ပင် (၂) သိန်းထိအောင် ကြွယ်ဝချမ်းသာသော စူဠသေဋ္ဌိ သူဌေး၏ ထုံးနည်းကိုလည်းကောင်း သတိပြုကာ နက်နဲသော အကြံအစည်ဖြင့် သူတကာတို့ထက် ထူးကဲစွာ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် အားထုတ်ရမည်။

“လုံ့လပညာ၊ လိမ္မာတတ်ကုံ
ဆင်စွယ်စုံသို့၊ ကိုယ်ယုံမြဲမြံ
ကောင်းအားသံလား၊ လုပ်ကြံသေသပ်
ယောက်ျားမြတ်တို့၊ မှတ်သည့်အတိုင်း
ပြည့်လှိုင်းချမ်းသာ၊ စီးပွားရှာလော့

www.burmeseclassic.com

ပညာချို့တဲ့၊ လုံ့လမဲ့မူ
ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ်၊ သူများဆိုလိမ့်
ကိုယ်ကိုမချစ်၊ ကျင့်မူညစ်နှင့်
အပြစ်ဖွဲ့ဆို၊ လူသွမ်းတို့ကား
မည်သို့မသိ၊ ပျင်းရိရိလျှင်
ရှိသည်ကိုယ်ဖို့၊ ကုသိုလ်ပို့က
ငါတို့ရှိရာ၊ စီးပွားလာဟု
ကြမ္မာကိုချည်း၊ မှတ်ထင်ရည်းရှင့်
ကျင့်နည်းသွမ်းဆုံး၊ သူပျက်ထုံးကို
နှလုံးမငြိ တွယ်စေမင်း။"

လူ့ပြည်ရပ်ရွာ၌ စီးပွားဥစ္စာ ရှာကြံသော အခါတွင် အတတ်ပညာနှင့်လုံ့လဝီရိယတို့သည် ဆင်စွယ်ကဲ့သို့ ပြည့်စုံရမည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လျက် မြဲမြံသေသပ်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော ယောကျ်ားမြတ်တို့မှသာလျှင် စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝစွာ ဖြစ်ထွန်းလာပေမည်။ ပညာလည်းမရှိ၊ လုံ့လလည်း မရှိပါမူ သူတစ်ပါးကဲ့ရဲ့ခံကြရသည်။ မိမိကိုယ်ကို မချစ်သော အကျင့်ယုတ်သူတို့သည်ကား မိမိအပျင်းကြီး၍ အသိလိမ္မာဉာဏ်ကို အားမကိုးဘဲ ကံရှိလျှင် စီးပွားရောက်လာလိမ့်မည်ဟု မှတ်၍ နေခြင်းသည် သူဖျက် သူယုတ်မာတို့၏ ထုံးသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့သော ထုံးနည်းများကို စိတ်နှလုံး၌ ဘယ်သောအခါမှ မငြိမတွယ်စေရန် သတိပြုရပေမည်။

"ကျောင်းတော်ခရီး၊ လမ်းမကြီး၌
ပင်ထီးပညောင်၊ မြစ်တစ်ထောင်နှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြားမြောင်ခက်လက်၊ ရွက်လည်းစိပ်စိပ်
စေ့စေ့သိပ်လျက်၊ ရိပ်လည်းမြိုင်မြိုင်
လေမနိုင်လျှင်၊ ပွင့်ခိုင်သီးမှည့်
အပြည့်ကျေးငှက်၊ စားလျက်သောင်းလဲ
မိဝဲလူဗိုလ်၊ ရိပ်ခိုအများ
ခရီးသွားသို့၊ နေနားပျော်ရွှင်
ထိုသစ်ပင်ကား၊ ဝင်လာသသူ
ခပ်သိမ်းလူကို၊ ဆာပူငြိမ်းအောင်
စီးပွားဆောင်သို့၊ လူ့ဘောင်ကောင်းကြွယ်
လူ့ကုံကယ်လည်း၊ ထိုနှယ်လည်းကောင်း
ဖြစ်တုံရှောင်း၍၊ မျိုးပေါင်းဆွေပွား
လူအများကို၊ သနားကြင်နာ
စီးပွားရှာ၍၊ မေတ္တာမကင်း
မစခြင်းဖြင့်၊ ထံရင်းမှီး ကိုးကွယ်စေမင်း။”

အများသူတကာတို့ အကြောင်းအားလျော်စွာ သွားလာရသော လမ်းခရီး၌ (တစ်နည်း) တက္ကသိုလ်ကျောင်းတော်ကြီးသို့ သွားသောလမ်းခရီး၌ အမြစ်တစ်ထောင်ဖြင့် ခိုင်မြဲ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော ပညောင်ပင်ကြီးသည် များစွာသော အခက်အလက် အရွက်တဝေဝေနှင့် အသီးတွေ မှဲ့ဝင်းလျက် အရိပ်အာဝါသ ကောင်းလှသဖြင့် ကျေးငှက်အပေါင်းတို့ ဆူညံစွာ မှီခိုစားသောက်ရသည်သာမက ခရီးသွားလာသူ လူအများတို့လည်း အရိပ်ကို ခိုကာ စိတ်လက်ချမ်းသာစွာ နေရသည်။ ထိုပညောင်ပင်သည် ဝင်ရောက်ခိုလှုံသူတို့ကို ပူပန်ခြင်း မရှိစေဘဲ ငြိမ်းချမ်းအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကျိုးဆောင်သကဲ့သို့ လူ့ဘောင်တွင် ကြွယ်ဝချမ်းသာသော သူတို့မှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ ဆွေမျိုးဉာတိ သင်္ဂဟမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့အား ကြင်နာသနားသော စိတ်အရင်းဖြင့် မစချီးမြှင့် ပေးကမ်းသောအားဖြင့် ထိုသူတို့ မှီခိုအားထားနိုင်အောင် ကြိုးစား၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေကြရပေမည်။

"ပျူပျူငှာငှာ၊ လူတကာကို
သာသာချိုချို၊ ချစ်ဖွယ်ဆို၍
စိုစိုပြည်ပြည်၊ ကျင့်မူနည်းဖြင့်
လည်လည်ပတ်ပတ်၊ လောကဝတ်၌
ပြတ်ပြတ်သားသား၊ အပြားပြားလျှင်
မှုများခပ်သိမ်း၊ ဆောင်တိုင်းငြိမ်းလျက်
သူစိမ်းသူကျက်၊ ပေါင်းဖက်သရွေ့
မိဘတွေ့သို့၊ မွေ့မွေ့လျော်လျော်
ပျော်ပျော်ပါးပါး၊ နှုတ်ချိုပျားနှင့်
ဝတ်စားထောက်ပံ့၊ ဖြည့်ဖြိုးပံ့လျက်
အနှံ့ကျွန်ကျေး၊ ဆွေသားမြေးကို
ကျွေးမွေး မညှိုးငယ်စေမင်း။"

လူခပ်သိမ်းတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသောအခါ၊ သာယာချိုအေး၍ ချစ်ဖွယ်ဖြစ်သော စကားများကို ပြောဆိုရမည်၊ မေတ္တာဖြင့် စိုစိုပြည်ပြည် ပြုမူကျင့်သုံးပါကား လောကဝတ်၌ လည်လည်ပတ်ပတ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရှိပါက အမှုကိစ္စခပ်သိမ်း ဆောင်ရွက်တိုင်း ပြီးငြိမ်းပေလိမ့်မည်။ မိမိနှင့်မပေါင်းသင်းဘူးသော သူတို့အားလည်း အစိမ်းအကျက်မရွေးဘဲ မိဘများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ရသကဲ့သို့ စိတ်ထဲ၌ ပျော်ပျော်ပါးပါး ပျားသကာကဲ့သို့ ချိုသာစွာဖြင့် ပြောဆိုရာ၏။ အဝတ်လိုသော်အဝတ်၊ အစားလိုသော် အစား ပြည့်စုံစွာ ပေးကမ်း၍ မိမိနှင့် ဆွေမျိုးနီးသည် ဝေးသည်ဟူ၍ မခွဲခြားဘဲ ကျေးကျွန်တို့ပါ မလပ်အောင် နှံ့နှံ့စပ်စပ် ကျွေးမွေးကြရမည်။

www.burmeseclassic.com