www.burmeseclassic.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၂၄)

ဓမ္မကျောင်းတော်

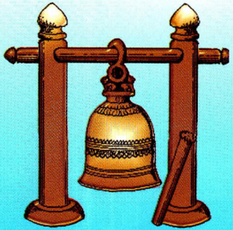
Dhamma School

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

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

အဖွင့်သင်ခန်းစာ

BURMESE CLASSIC



(တတိယအကြိမ်)

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)မှ စုစည်းပြုစုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

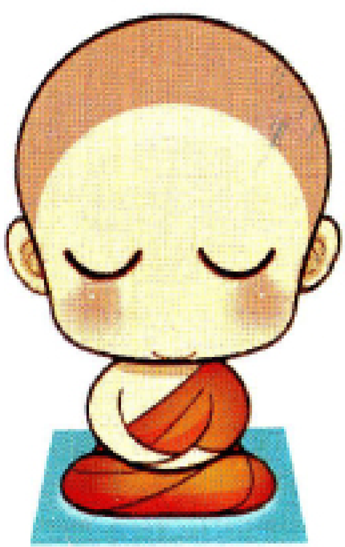
www.burmeseclassic.com

ညီပုလေးရဲ့မေတ္တာ

ညီပု ညစဉ် စိတ်အေးချမ်း
ဘုရား ဝတ်ပြု မှန်း။
ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြပါစေ
မေတ္တာ ပို့သပေ။
ဖေဖေ မေမေ မာစေသား
ဆရာမ မာစေသား။
ရန်ပြေလေးလည်း မာစေသား
ပူစီ မာစေသား။ ။

မောင်ယဉ်မှူး

အိပ်ရာဝင်



ဗုဒ္ဓဘုရားနှင့် တရားတော်ပါ
လေးစား ရိုကျိုးစွာ။
မြတ်သံဃာတော် မကျန်ရ
ဘိုးဖွား မိနှင့်ဖ။
အာစရိယ မြတ်ဆရာ
မမေ့ မလျော့ပါ။
အိပ်ရာဝင်ချိန် ဦးနှိမ်ချ
ညစဉ်ညတိုင်း ဝတ်မပျက်ရ။
ငါးဖြာ အနန္တ ။ ။

ရွှေဒါးမောင်လေးရှည်

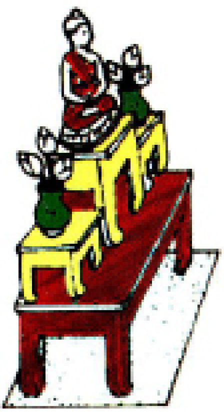
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထွေးခင်အလိမ္မာ

ဘုရားရှိခိုး အိပ်ရာဝင်
ညစဉ် ညတိုင်းပင်။
မထွေးခင် လိမ္မာလှ
ရွတ်ဆို ဩကာသ။
ကုသိုလ်အမျှ မေတ္တာဝေ
အများ သတ္တာတွေ။
ဘေးဘယာတွေ ကင်းစေကြောင်း
မာစေ, သာစေကြောင်း။
ကောင်းသောအကျင့် စွဲမြဲစွာ
မပျက်ကွက်ခဲ့ပါ။
ကြေးစည်သံသာ ကြားသူများ
သာဓု ခေါ်စေသော။ ။

လူမွန် (ပခုက္ကူ)



အိပ်ရာမဝင်ခင်

စာအုပ်သိမ်းလို့ မအိပ်ခင်
ကိုယ်လက်သန့်သန့်စင်။
ဦးတော်တင်ဖို့ မမေ့ရ
ဆရာနဲ့မိဘ။
ဂါရဝ တရား ထားရမှာ
သုံးပါးရတနာ။
ဩကာသ ရွတ်ပါလို့
ဆုတောင်းမေတ္တာပို့။ ။

မင်းချမ်းမွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

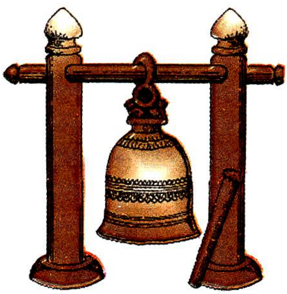
ဓမ္မကျောင်းတော်

Dhamma School

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

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

အဖွင့်သင်ခန်းစာ



တတိယအကြိမ်

အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)မှ စုစည်းပြုစုပါသည်။

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၂၄)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	=	ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ထုတ်ဝေသူ	=	ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
ဖြန့်ချီရေး	=	ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် နေပြည်တော် ဖုန်း-၀၉-၈၃၀ ၄၄၄၆၊ ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊ ရန်ကုန် ဖုန်း-၀၉-၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉-၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊ ၀၁-၆၄၅ ၈၉၄ သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ (ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်) ဖုန်း -၀၉-၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁-၃၈၇၈၄၉
တန်ဖိုး	=	၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	=	ပထမအကြိမ် ၂၀၁၃ မတ်လ (၁၀၀၀၀) ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၃ ဇွန်လ (၂၀၀၀၀) တတိယအကြိမ် ၂၀၁၃ အောက်တိုဘာလ (၂၀၀၀၀)

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း" (CIP)

၂၄၉. ၃

ဓေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဓမ္မကျောင်းတော် အခြေခံပုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာအဖွင့်
အရှင်ဓေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)။
-ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(ဒုတိယအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃။
၁၂၈-စာ၊ ၁၂. ၇ × ၁၇. ၇၈ စင်တီ။
(၁) ဓမ္မကျောင်းတော်အခြေခံပုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာအဖွင့်

ကျေးဇူးဥပကာရတင်မော်ကွန်း

ပုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ ဓမ္မကျောင်းတော်စာမူကို သာသနာ့တာဝန်များပြားသည့်အပြင် မပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နေရာမှ အပင်ပန်းခံကာ အချိန်ပေးပြီး စိစစ်တည်းဖြတ်ပေးတော်မူသည့် ကျေးဇူးရှင် မော်ဘီသာသနာ့ဝန်ဆောင် ပဓာနနာယကဆရာတော် ဦးစန္ဒသိရီ (ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒူ)၊ စာမူစုစည်းရွေးချယ် စီစဉ်ပေးတော်မူသည့် အရှင်ဓေမာနန္ဒ (မြာဟ္မဏ) ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်နှင့် ဤစာအုပ်ပြုစုရာ၌ ကူညီပါဝင်ပေးကြသည့် ရန်ကင်းတောရ ဆရာတော်၏ တပည့်ဒါယကာ၊ ဓမ္မကျောင်းတော် ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတို့ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။

ဓမ္မကျောင်းတော်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့်

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်

အစွန့်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ

ဝိမုတ္တိသုခကို

ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(ဝ်)

အရှင်ဝေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

ဘိုးဘွားတို့မွေးဖွားရာ မြန်မာ့မြေပေါ်မှ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတိုင်းတွင် အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့များ၌ ဓမ္မကိုသင်ကြားပေးသည့် ဓမ္မကျောင်းတော်များ လျှင်လျှင်မြန်မြန် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖွင့်လှစ်ပေးသင့်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလူငယ် မောင်မယ်များ ဘာသာသွေးရဲဖို့ ယခင့် ယခင်ကထက် ယနေ့ပို၍ အရေးတကြီးလိုအပ်နေသည်ကို ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးမားတော်မူကြသည့် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိ အများသိရှိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်ထုကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်မည့် အစီအမံကောင်းများ ဆထက်ထမ်းပိုး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှသာ မြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအပေါ် ယနေ့လူကြီးမိဘများ တာဝန်ကျေပွန်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ–သပြေပင်)

သြော် .....

လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘဝကား အိုရ နာရ သေရဦးမည် မှန်ပေသည်တည့်။

သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော် သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်

အခြေတိုးမြှင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။

သင်၏မျိုးသား၊ စာစကားလည်း ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။

သင်ဦးချ၍၊ အမျှဝေရာ စေတီသာနှင့် သစ္စာအရောင် ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း

ပြောင်လျက်ဝင်းလျက် ကျန်စေသတည်း ...။

ဆရာဇော်ဂျီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

ရှေးရှေးအခါကာလမှသည် ယနေ့တိုင် ပညာသင်ကြားလိုသူက ပညာသင်ကြားပေးနိုင်မည့် ဆရာ့ထံပါးချဉ်းကပ်ကာ သင်ယူကြရပါသည်။ ဒိသာပါမောက္ခ ဆရာကြီးများရှိရာသို့ မင်းညီမင်းသားများ၊ ပုဏ္ဏားပညာရှိတို့၏သားများ ပညာသင်ရန်သွားကြကြောင်းနှင့် ဆရာကြီးသည် တပည့်များကို အဋ္ဌာရသ ဆယ့်ရှစ်ရပ်သောပညာရပ် သင်ကြားပေးကြောင်း ဗုဒ္ဓဝင်များ၌ ဖတ်ရှုရပါသည်။ ရှေးဂရိနှင့် ရောမခေတ်တွင်လည်း အသိပညာရှာမှီးလိုသူများသည် ပညာရှင်များ ဟောပြောဆွေးနွေးကြမည့် လူစည်ကားရာ ဈေးကဲ့သို့သော နေရာများ၌ သွားရောက်ကာ နာကြား သင်ယူကြရကြောင်း ဖတ်ရှုရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာလိုလား သူတို့သည် ရှေးရှေးအစဉ်အလာများအတိုင်း ဆရာရှိရာသို့ သွားရောက်ကာ ပညာသင်ကြားရကြောင်းကို မိမိတို့၏ ဘဝအတွေ့အကြုံများအရလည်း သိရှိထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်ယနေ့ကာလ၌မူ အစဉ်အလာအတိုင်း ပညာသင်ကြားရခြင်းမဟုတ်တော့ဘဲ ခေတ်စနစ်အရ နည်းပညာတိုးတက် ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့် Online Education ခေတ်ရောက်လာပေပြီ။ အမိမြန်မာမြေမှ ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက် တိုင်းပြည်ဆင်းရဲသောကြောင့် မိမိတို့နှင့်အလှမ်းဝေးလှပါပကောဟု အားငယ်ညည်းညူရန် လိုတော့မည် မဟုတ်ပါ။ မကြာတော့သော ကာလတိုအတွင်း၌ မြန်မာလူငယ် အများစုသည် Online ပညာရေးဖြင့် ကေန်မုချ ပညာသင်ကြားရတော့မည်။ ယနေ့လည်း လူငယ်မောင်မယ်အများ အင်တာနက်ကို အသုံးပြုနေပါသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုသည့်ဦးရေ နည်းပါးနေသေးသည်ဟုထင်ပါသည်၊ အကြောင်းမှာ အင်တာနက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုရန် ပညာပေးမှုအပိုင်း၌ အားနည်းခြင်း၊ အသုံးချမှုနှင့် အားပေးအားမြောက်မှုအပိုင်းတွင်လည်း အားနည်းနေသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ Online ပညာရေးဟူသည် စာသင်ခန်းကိုသွားရခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာ့ထံပါးသွားရခြင်း၊ ကျောင်းတက်ချိန် သီးခြားပေးရခြင်း မရှိတော့ဘဲ မိမိလေ့လာသင်ကြားလိုသည့် Website ရှိရာသို့သာ ဝင်ရောက်လေ့လာ သင်ယူရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မေးမြန်းစုံစမ်းရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် စာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

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

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

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

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

သို့သော်မြန်မာနိုင်ငံ လူငယ်မောင်မယ်ထု အားလုံးကို ကိုယ်စား မပြုပါဟု ငြင်းချက်ထုတ်ကောင်း ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသော်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို သေနတ်ဖြင့် ဆွဲမွှေ့ပစ်ခဲ့သဖြင့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားငယ်နှင့် ဆရာ ဆရာမ စုစုပေါင်း(၂၆)ဦး သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ သေနတ်သမား လူငယ်သည် ဤသို့ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ပစ်သတ်ပြီးနောက် သူ့ကိုယ်သူ သေနတ်ဖြင့် အဆုံးစီရင်သွားသည့် မိုက်မဲရမ်းကားမှုတစ်ခုကြောင့် ကမ္ဘာ့ပြည်သူအများ တုန်လှုပ်ချောက်ခြားခဲ့ရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လူငယ်များ ရာဇဝတ်မှုခင်းများ၌ ပါဝင်ပတ်သက်မှု တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ်ပို၍ တိုးလာနေသည်ဟု သိရပါသည်။ ဤတွင် အထူးသတိပြုစရာကောင်းသည့် အချက်မှာ လူ့ဘုံအလယ်စားသောက်ဆိုင်များ၊ လမ်းလယ်ကောင်များတွင်ပင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လူငယ်များ သောက်စားမူးယစ်ကာ မကြားဝံ့မနာသာ ဆဲဆိုရမ်းကားရုံမျှဖြင့် မပြီးတော့ဘဲ လူ့အသက်တစ်ချောင်းကိုပင် လူအုပ်စုဖြင့် သွေးအေးအေးလွယ်လွယ်ကူကူ သတ်နေကြကြောင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကြားနေရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လက်ရဲ ဇက်ရဲ ဖြစ်လာရန်လည်း အကြောင်းတရားတစ်ခုတည်း မဟုတ်တန်ကောင်းပေ။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ တိုးတက်မှုကိုပင် အဆုံးစွန်သော တိုးတက်မှုဟု မိုက်မဲစွာ ယူဆနေသူများလည်း ရှိနေပါသည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ အသိဉာဏ် ပညာမြင့်မားသည့် အနည်းငယ်မျှသောလူနည်းစုကမူ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတိုးတက်မှု Worldly development နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှု Spiritual development တို့၏ မညီမျှမှုဒဏ်ကို လူသားအများ ကြီးကျယ် ပြင်းထန်စွာ ခံစားကြရတော့မည်ဟု မြင်မိကာ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွက် သနားကရုဏာ ဖြစ်နေကြပါသည်။ လူသားတို့၏ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းပကားကြောင့်ပင် မိမိတို့၏ အမျိုးတူ ဇာတ်တူ လူသားအများ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေကြမည်ကို ရတက် မအေးဖြစ်နေကြရှာပါသည်။

ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကား မခက်ခဲပါ၊ မဝေးပါ၊ မရှုပ်ထွေးပါဟု ပညာရှင်များထောက်ပြကြပါသည်၊ မဝေးသည့် မခက်ခဲသည့် မရှုပ်ထွေးသည့် နည်းလမ်းကား နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး Spiritual

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

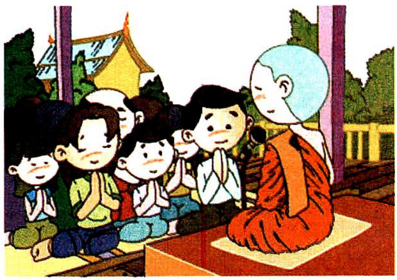
(က) အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness at Home

၁။ မိမိနှင့် သင့်လျော်သောနေရာတွင် နေရာ၏။

To stay in a place suitable for you.

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



၁။ နီးလွန်းတဲ့နေရာ

၂။ ဝေးလွန်းတဲ့နေရာ

၃။ မြင့်လွန်းတဲ့နေရာ

၄။ လေညာလေဆန်နေရာ

၅။ ရှေ့တည့်တည့်နေရာနှင့်

၆။ နောက်တည့်တည့်နေရာ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးမိဘ ဆရာသမားက ခေါ်လို့ဖြစ်စေ ရှေ့ကိုသွားရင်ဖြစ်စေ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးသွားရပါမယ်။

- လူကြီးသူမ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍ ကွဲ့၊ သွားပါကွဲ့။
- ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာကွဲ့၊ သွားပါလှဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ လူကြီးများ ဧည့်သည်များထံသို့ မခေါ်ဘဲမသွားရာ။

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

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

၃။ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထား အမူအရာရှိအပ်၏။

Have gentle facial expression and manner.

မျက်နှာထားပြုံးရွှင်ရင် လူချစ်လူခင် ပေါပါတယ်။ စူပုပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှလည်း ချစ်ခင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘေးတစ်မိမဆိုထားနှင့် အရင်းနှီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးရဲ့ မျက်နှာကြီးတင်းနေမယ်ဆိုရင် မုန့်ဖိုးတောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်ထွက်ခွင့် တောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သားငယ်သမီးငယ်တွေမှာ မပြောရဲ၊ မတောင်းရဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့ရဲ့ မျက်နှာကလည်း ရွှင်ရွှင်ပြုံးပြုံးမရှိဘဲ စူပုပ်နေမယ်ဆိုရင် မိဘအဖို့ စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်သလို သောကဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သူငယ်ချင်းတွေကလည်း စူစူပုပ်ပုပ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မျက်နှာပိုင်ရှင်ကို မခေါ်ချင် မပြောချင် ဖြစ်တတ်ပြီး ဝိုင်းပယ်ခံရတတ်ပါတယ်။ အမြဲပြုံးလို့ စိတ်ကောင်းသာ၊ ထားဖြစ်အောင်သာ ထားကြပါ။ ထားနိုင်သူသာ ရုပ်အလှဆုံး၊ မထားနိုင်သူ ရုပ်အဆိုးဆုံး။

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

၄။ ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ၊ ဆူညံခြင်းမရှိစေရ။

Not to speak loudly. And not to make noises.

ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စကားပြောဆိုတဲ့သူဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။

ညှိသည် အာဂန္တု ရောက်လာမူ၊ ဆူညံကာမနေနဲ့။

ဒီလိုအပြုအမူကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများက ဆူညံသံကို မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်းအသံသေး၊ အသံကြောင်မျိုးစုံနှင့် အော်ဟစ်နေတာ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အပြုအမူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ညင်သာစွာ စကားပြောတတ်တဲ့သူကို လူကြီးလူငယ်အများကလည်း ချစ်ခင်လေးစားတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း လေးစား တန်ဖိုးထားတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ လူငယ်အချင်းချင်း သင့်တင့်စွာနေရာ၏။

Be friendly to each other.

လူငယ်အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှု၊ ညီညွတ်မှု၊ လေးစားမှုရှိရပါမယ်။ အကျီစားသန်က ရန်များတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူတစ်ဖက်သားရဲ့ အားနည်းချက်ကိုထောက်ပြီး မနှောက်ပြောင်ရပါဘူး။ မညီညွတ်ရင်ညီအကို၊ မောင်နှမအချင်းချင်းပင်လျှင် စိတ်ဝမ်း ကွဲတတ်ပါတယ်။ မိဘဆရာသမားများ ရှေ့ပိုင်းသွားလို့မှ နောက်ပိုင်းမဖြောင့် ဖြစ်နေရင် မိမိကြောင့် လူကြီးတွေလည်း စိတ်ဆင်းရဲရှာမယ်။ အဆင်မသင့်ရင် မိမိကို အပြစ်ပေးတာလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။

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

၆။ လူကြီးများ၏အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရာ၏။

Help the elderly as much as you can.

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လှည်းတာ၊ ဘုရားပန်းလဲတာစတဲ့ အလုပ်တွေကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရပါမယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက လူကြီးမိဘတွေရဲ့ အလုပ်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးတတ်သူဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာလည်း အလုပ်တိုင်းကို မခိုမကပ်ဘဲ လုပ်ဆောင်တတ်ရုံသာမက အများအကျိုးဆောင်တဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

"ကျောင်းပိတ်ရက်"

ကျောင်းပိတ်ရက်ဝယ် အိမ်မှာနားတော့
ဆော့ကစားလို့ မနေသင့်တယ်။
နိုင်တဲ့ဝန်ကို ပါဝင်ထမ်းလို့
တတ်စွမ်းသမျှ ကူကြတွယ်။
ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာ
သန့်သန့်ရှင်းနဲ့
အမှိုက်လှည်းကျင်းနေရမယ်။
အားလပ်ချိန်မှာ စာကိုဖတ်တော့
မှတ်စုမှတ်ရာ သုတကြွယ်။
စည်းကမ်းရှိသေ ယဉ်ယဉ်ကျေးနဲ့
လိမ္မာရေးခြားတို့လူငယ်။
နောင်တစ်ခေတ်မှာခေါင်းဆောင်ဖြစ်တော့
စည်းစနစ်က အခြေခံတယ်။
ကြိုးစားကွယ် တိုးပွားမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ အိပ်ရာကို သန့်ရှင်းစေရာ၏၊ မကြာမကြာ နေလှန်းရာ၏၊ အိပ်ရာမှ ထလျှင် ခြင်ထောင်ကိုတင်၍ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေရာတကျ ရှိစေရာ၏။

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

အချိန်မှန်မှန်အိပ်ပြီး အချိန်မှန်မှန်ထရပါမယ်။ အိပ်ရာထပြီးသွားတိုက် မျက်နှာသစ်ရပါမယ်။ အိပ်ရာမှထထခြင်း ခြင်ထောင်၊ စောင်တို့ကို ခေါက်သိမ်းရပါမယ်။ ခြင်ထောင်၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတွေကို မခေါက်သိမ်းပဲ ဖရိုဖရဲထားမယ်ဆိုရင် လူအမြင်လည်း မတင့်တယ်ပါဘူး။

အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ သိမ်းကြပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။

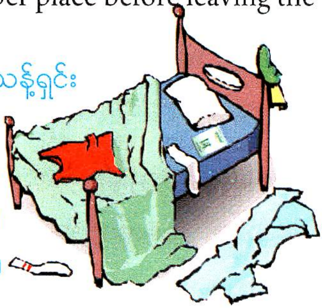
ဒါ့အပြင်အိပ်ရာ, ခြင်ထောင်, စောင်ကို မကြာမကြာလျှော်ဖွပ်ရမယ်။ နေလှန်းပေးရပါမယ်။ ဒါမှအနံ့အသက်လည်း ကောင်းမယ်။ ကြမ်းပိုး၊ သန်းတွေလည်းကင်းမယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်ပါမယ်။ အိပ်ယာဘေးတွေမှာ၊ ကုတင်အောက်တွေမှာ၊ အမှိုက်တို၊ အမှိုက်စတွေရှိရင်လည်း လှည်းကျင်းရပါမယ်။ အိပ်ရာပေါ်မှာအစားအစာကိုမစားသင့်ပါဘူး၊ ငယ်စဉ်ကပဲ မိမိဝေယျာဝစ္စများကို မိမိဖာသာလုပ်ဆောင်တတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုးလိုစိတ်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် "ဝေယျာဝစ္စ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျှော်စွာလုပ်ကွဲ့၊ မခိုနဲ့" တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

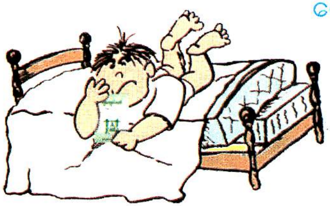
၈။ အိပ်ခန်းမှမထွက်မီ နေရာတကျရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစီစစ်ရာ၏။

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



မိမိအိပ်ခန်းအတွင်း အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု ရှိစေရန်အတွက် စာအုပ်တွေ၊ စောင်တွေ၊ ခြင်ထောင်တွေကိုသူ့နေရာနှင့်သူ စနစ်တကျထားရပါမည်။ လုံချည်၊ အင်္ကျီတွေကိုလည်း ခေါက်သင့်တာခေါက်၊ ချိတ်သင့်တာ ချိတ်ထားရပါမယ်။

ကျောင်းတွင်း အိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့၊ ပြုမှုကွဲ့။



ရေတွေ၊ မီးတွေပိတ်ပြီး၊ မပြီးစစ်ဆေးရပါမယ်။ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းကိုလည်း နေရာတကျ ထားရှိမှသာ မိမိ လိုအပ်တဲ့အချိန် အဆင်သင့်ရှာလို့ တွေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ သူများမနိုးမီ သင်နိုးလျှင်၊ အသံကျယ်လောင်စွာ မပြုနှင့်၊ အိပ်နေသောသူများ မနိုးအောင်သတိပြုရာ၏။

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

သူများမနိုးမီ ကိုယ်နိုးနေမယ်ဆိုရင် အိပ်ရာက ဖြည်းညှင်းစွာထပြီး ခြေသံ မကြားအောင်၊ ခြေကိုဖော့နင်း သွားလာလှုပ်ရှားရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

❀ အိမ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ် သွားသော် ခြေသံမကြားစေနဲ့။

အသုံးအဆောင်တွေကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ ညင်သာစွာကိုင်တွယ်ရပါမယ် ကက်ဆက်တွေ၊ TVတွေကို ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် မဖွင့်ရပါဘူး။ အိပ်နေသူများကိုနှိုးပြီး စကားမပြောရပါဘူး၊ ကိုယ်အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သူများဆူရင် မကြိုက်သလို ကိုယ့်ကြောင့်လည်းသူတစ်ပါးအနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရပါဘူး။ ငယ်ကတည်းက ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

၁၀။ ခေါင်းအုံးသည် မမြင့်လွန်းစေရာ၊ မြင့်လွန်းက အသက်ရှူ မမှန်ဖြစ်တတ်၏။

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

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် အိပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံးနေရာစနစ်မကျရင်အုံးလွဲတာ၊ ဇက်ကြောနာတာ၊ မူးဝေတာတို့အပြင် ကျီးပေါင်းရောဂါထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံးပျော့ပြောင်းပြီး သင့်တင့်တဲ့ အနေအထားရှိမှသာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါမယ်။

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

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

လူကြီးမိဘဆရာသမားတို့ကို တစ်စုံတစ်ခုပေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ယူတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ သေးငယ်တဲ့အရာပင်ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့်ယူတာ၊ ပေးတာဟာ ရိုသေလေးစားမှု ရှိတဲ့အပြင် ကာယကံ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့လည်း ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေယူတဲ့အခါ

ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆွဲယူတာမျိုး၊ တစ်စုံတစ်ခုကို လူကြီးများကို ပေးတဲ့အခါလက် တစ်ဖက်တည်းနှင့် ပေးတာမျိုး၊ ပစ်ပေါက်ပြီး ပေးတာတို့ဟာ အလွန်ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အပြုအမူဖြစ် လို့မို့ အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

- အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊
- ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေလေ။
- မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။

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

၁၂။ တံခါးရှိသော ခြံဝင်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ အခန်းအတွင်းသို့ ဖြစ်စေ ဝင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း တံခါးကိုပိတ်ရာ၏။

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

တံခါးပိတ်တဲ့အခါ အသံမမြည်အောင် ဖြည်းညှင်းစွာ ပိတ်ရပါမယ်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘူးဆိုရင် တိရစ္ဆာန်တွေသာမက လူဆိုးသူခိုးတွေလည်း ဝင်ရောက်လာတတ် ပြီး ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

၁၃။ အိမ်သို့ဝင်သောအခါ ဖိနပ်တွင်ပါသော ဖုန်၊ အညစ်အကြေးတို့ကို သင့်လျော်ရာတွင် သုတ်ခါ၍ပစ်ခဲ့ပါ၊ ဖိနပ်ကိုချွတ် သင့်သော နေရာတွင် ချွတ်၍ထားရာ၏။

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

ခြေထောက်မှာ ရွှံ့ဗွက်တွေ, ဖုန်တွေပေကျံနေရင် ရေဆေးပြီးမှ အိမ်ထဲဝင်ရပါမယ်။ ဖိနပ်မှာ အညစ်အကြေးပါလာရင် အိမ်ကြမ်းခင်းတွေ ညစ်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဖိနပ်ချွတ်ရာမှာလည်း ကျွဲတစ်ဖက်၊ နွားတစ်ဖက်မဖြစ်စေဘဲ ညီညီညာညာချွတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

၁၄။ မိမိအိမ်သို့ရောက်လျှင်စိုသောဖိနပ်၊ ခြေအိတ်စသည်တို့ကို ချက်ချင်းချွတ်၍ ထားရာ၏၊ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ရာ၏။

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

စိုနေတဲ့ဖိနပ်တွေ ခြေအိတ်တွေကို ဝတ်ထားတာဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထဲမှာလည်း ရေတွေစိုပြီး ညစ်ပတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လျှော်ဖွပ်သင့်ရင် လျှော်ဖွပ်ရပါမယ်။ နေပူလှန်းသင့်ရင်လည်း လှန်းရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

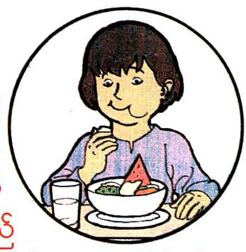
Have meals at a regular time. Chew food well and properly.

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

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

၁၆။ အလျင်စလိုမစားရ။

Not to eat too fast.



ထမင်းကို အလျင်စလို စားမိရင်ထမင်းနင်တာ အရိုးစူးတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လောပြီး ထမင်းဟင်းခပ်တဲ့အခါ ဖိတ်စင်တတ်တယ်။ ထမင်းပန်းကန်သံ ဇွန်းသံတွေ မြည်တတ်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကွဲတတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အထင်သေး ကဲ့ရဲ့တာတွေကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။

၁၇။ ထမင်းလုတ် မကြီးစေရာ။ ထမင်းလုတ်နှင့် စကားမပြောရ။

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

ထမင်းလုတ် ကြီးကြီးစားမိရင် ပါးစပ်ထဲက ပြန်ဖိတ်စင်ပြီး

www.burmeseclassic.com

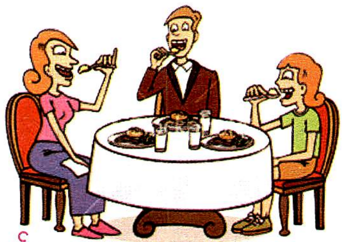
www.burmeseclassic.com

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

၁၈။ ထမင်းလုတ် အနီးသို့မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ၍မထားပါနှင့် ပျတ်ပျတ်မည်အောင် မစားပါနှင့်။

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

ထမင်းလုတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကြီးဟထားရင် အကြည့်ရဆိုးပါတယ်။ မသင့်တော်တဲ့လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွားများက ပျတ်ပျတ်မြည်အောင်စားတာဟာ တိရိစ္ဆာန်နဲ့တူတယ်လို့ ဆုံးမကြပါတယ်။



၁၉။ ဟင်းရည်သောက်လျှင် မမြည်စေရ၊ ဇွန်းနှင့်သွားကို မထိစေရ။

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

အချို့သူများက ဟင်းရည်သောက်ရင် ရှူးရှူးရှဲရှဲအသံ မြည်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညင်သာစွာ သေသေသပ်သပ် သောက်ရပါမယ်။

ဟင်းရည်သောက်ပြန် ရှူးရှူးသံ၊ ဇကန်မပြုနှ်။

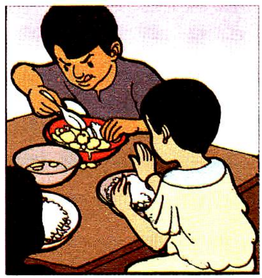
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းသောက်ဇွန်းဟာ တစ်ယောက် တစ်ချောင်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဇွန်းကသွားကိုထိရင် အသံမြည်ပြီး အခန့်မသင့်ရင်သွားနာတတ်ပါတယ်။ ဟင်းရည်သောက်ပြီးရင် ဇွန်းမှာကျန်နေတဲ့ ဟင်းရည်ကို ပြောင်စင်အောင် မိမိထမင်းစားပန်းကန်ထဲကို စစ်ချရပါမယ်။ မိမိသောက်ပြီး ဇွန်းထဲ ကျန်နေတဲ့ ဟင်းရည်ကျန်ကိုတော့ စားပွဲပေါ်က ဟင်းရည်ပန်းကန်ထဲကို လုံးဝမထည့်သင့်ပါဘူး။

၂၀။ ဟင်းခပ်သောအခါ ဇွန်းကို ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်ကိုင်ခြင်းသည် နည်းကောင်းဖြစ်၏။

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



ဇွန်းကိုညာလက်နဲ့ကိုင်ရင် ထမင်းဟင်းတွေပေကျံပါမယ်။ ဘေးမှအတူ စားနေတဲ့သူက အဲဒီဇွန်းကိုကိုင်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေသောက်ရင်လည်း ဘယ်ဘက်လက်နဲ့ပဲ ခွက်ကိုကိုင်သောက်သင့်ပါတယ်။

ထမင်းဟင်းပေလျှက် သောက်ရေခွက် လက်နှင့်မကိုင်နှင့်။

ဒီလို အပြုအမူ ရှိသူကို မိဘဆရာသမားတို့ကဆိုဆုံးမမှု မရှိဘူး (မိမဆုံးမ ဖမဆုံးမ)ဆိုပြီး အထင်သေးခံရတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁။ ထမင်းနှင့်ဟင်းကို လူမြင်မကောင်းအောင် ရော၍မနယ်နှင့်။

Not to mix rice and curry unpleasantly.

ထမင်းနှင့်ဟင်းကို ကုန်နိုင်သလောက်ထည့်ပြီး သေသေသပ်သပ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ထမင်းနယ်ရာမှာ လက်ချောင်းတွေအကြား လက်ဖမိုးထိ ပေကျံနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ လက်ချောင်းနှစ်ဆစ်ရဲ့ အထက်ကို မပေကျံအောင်စားရပါမယ်။

၂၂။ လက်ကို ဟင်းရည်မပေစေရ။ ထမင်းလုံး မကပ်စေရ။ ဟင်းခွက်ကို လက်နှင့်မနှိုက်ရ။

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

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

- စားပြီးသောခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- လက်ကို လျှက်ခါ၊ မစားနဲ့ ရှောင်ရှားပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- နှုတ်ခမ်း ပါးနား၊ လျှက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
- လျှာကိုထုတ်ကာ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွဲ့၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

၂၄။ ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် လက်မတင်ရ။

Not to place your elbow on table.

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

၂၅။ တည့်တည့်ထိုင်၍ စားရာ၏။

Try to sit upright while eating.

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါတယ်၊ အခြားသူတွေ ဟင်းခပ်တဲ့အခါမှာလည်း အခက်အခဲဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်း တစ်ဖြောင့်တည်းမရှိတဲ့အတွက်လည်း အဆင်မသင့်ရင် ထမင်းနင်ပြီး အနေခက်တတ်ပါတယ်။ ကျိုက်ထုံးဟတ်ပါတယ်။

၂၆။ တစ်စုံတစ်ရာကိုအလိုရှိလျှင် အနီးဆုံးလူကိုတိုးတိုးတောင်းရာ၏။

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

ထမင်းစားတဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ရာလိုချင်ရင် မိမိလက်နဲ့ ဟိုကျော်ဒီကျော် ခန္ဓာကိုယ် ကုန်းကုန်းကွကွနဲ့လှမ်းပြီး မယူသင့်ပါဘူး။ ကြန်ရွှေမရှိတဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ နီးရာလူကတဆင့် လက်ဟန်ခြေဟန်ပြပြီး တောင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

၂၇။ သူတစ်ပါးထမင်းစားနေစဉ် တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ဟက်ခြင်းတို့မပြုအပ်။

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

စားသောက်နေချိန်မှာ တံတွေးထွေးတာ၊ ချွဲသလိပ်ဟက်တာတွေက သိပ်ကိုရိုင်းစိုင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေဖြစ်ပါတယ်။ မြင်မြင်သူ ကြားကြားသူအဖို့ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်စေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့အတွက် တချို့သူမှာ ထမင်းဆက်မစားချင်လောက်အောင်အထိ ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးများလည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ မယဉ်ကျေးတဲ့အပြုအမူမို့ အထူးရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

၂၈။ ထမင်းစားပွဲပေါ်ရှိ အရာများကို ဟိုမွှေသည်မွှေ မလုပ်ရ။ (ကြွေမရသော အပြုအမူဖြစ်သည်။)

... there on the table. It is a rest-less ...

ထမင်းဟင်းခွက်များကို ဟိုမွှေ ဒီမွှေ နေတုန်း အခန့်မသင့်ရင်တိုက်မိပြီး ထမင်း ပန်းကန် ဟင်းပန်းကန်တွေ ဖိတ်စင်တတ်ပါတယ်။ ပန်းကန်လည်း ကျကွဲတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သလို မယဉ်ကျေးတဲ့ အမူအရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွဲ့။
- ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ လုယက်ခါကွဲ့၊ မစားနဲ့။

၂၉။ လူကြီးမိဘများ ဧည့်သည်များသည်၊ ဘာကိုအလိုရှိသနည်းဟု သတိနှင့် ကြည့်ရာ၏။ သိလျှင် အသံမကြားစေရဘဲဖြည်းညင်းစွာ ပြုလုပ်ပေးရာ၏။

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

- မိဦးဖဦး၊ ဆရာဦး၊ ဦးချနော်ကွဲ့၊ မစားနဲ့။

လူကြီးမိဘပါဝင် ဧည့်သည်တွေထမင်းစားတဲ့အခါ အတူတူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မစားသေးဘဲ နောက်ချန်ပြီးမှ စားသင့်ပါတယ်။ ထမင်းဝိုင်းမှာ ဘေးကအသာရပ်ပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် ယပ်ခပ်ပေးပြီး လိုအပ်တဲ့ထမင်းလိုက်ပွဲတွေကို ခူးခပ်ထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဇွန်းသံ, ပန်းကန်သံမမြည်စေဘဲ ညင်သာစွာ လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်။ ထမင်းဟင်းတွေ ခူးခပ်ပေးပြီးရင်လည်း ကိုယ့်တာဝန်ပြီးပြီဆိုပြီး ရှောင်ထွက်မသွားသင့်ပါဘူး။

“ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ”

ရိုင်းစိုင်းနီးကပ်၊ မကိုင်းညွတ်ဘဲ
မတ်တတ်တိုး၍ မသွားနှင့်။
မိဦးဖဦး ဆရာဦးကို ခူး၍အလျင်မစားနှင့်။
မိဘဆရာထားသည့်ဟာကို မျက်နှာကွယ်လျှင် မယူငင်နှင့်။
လိုချင်သောအား စားချင်ငြားက
ဝပ်တွားခယ တောင်းပါကြ။

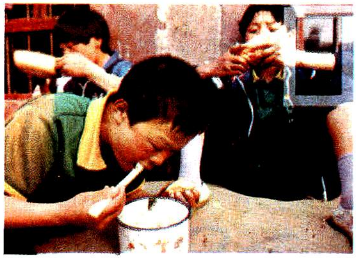
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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



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

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

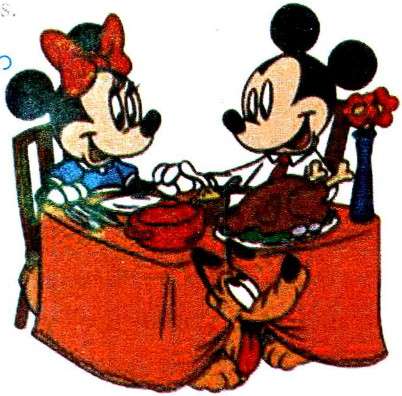
သွားနဲ့ ကိုက်ဖြတ်စားတာဟာ လူအများအမြင်မှာ ကြည့်မကောင်းပါဘူး။ ရွံ့ရှာဖွယ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မိမိစားမယ့် ပမာဏကိုသာ ဖဲ့ပြီးစားတာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၂။ ထမင်းစားစဉ် စကားများများမပြောရ၊ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထားရာ၏။ နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာပြောရာ၏။

Not to speak much while eating, [illegible] and say pleasant words.



မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုမှာ တချို့ မိသားစုတွေက ထမင်းစားရင် စကားမပြောရ။ ပြောစရာရှိရင် စားပြီးမှပြောဆိုတဲ့ အလေ့ရှိပါတယ်။ လိုအပ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း တိုးတိုးတိတ်တိတ်ပြောဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားများများပြောရင် ပါးစပ်အတွင်းက ထမင်းဟင်းတွေ ဖိတ်စင်ကျတတ်လို့ တစ်ပါးသူရဲ့အမြင်မှာ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ငြိမ်သက် သားနား၊ သတိထားကာ၊ ကောင်းကောင်းစား၊ မဖိတ်စေနဲ့ကွဲ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ စိတ်ရွှင် [illegible] ပါပါ့လောက်ပြောပြီး အေးအေး [illegible] သာ [illegible] ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ခ) ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness at School

၁။ စာသင်ခန်းသို့ အချိန်မှန်စွာ ရောက်ရာ၏၊ နောက်ကျ၍ ရောက်လျှင်နောက်ကျခြင်းကို ခွင့်ပြုပါမည့်အကြောင်း ဆရာအားခွင့်တောင်းရာ၏။

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ အတန်းထဲတွင် စာကျယ်ကျယ် မဖတ်ရ၊ စကားမများရ။

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

မိမိအတန်းထဲမှာ စာကို မိမိတစ်ဦးတည်း ကြားလောက်ရုံသာ ဖတ်ရပါမယ်။ စကားများများပြောနေရင် အတန်းဖော်တွေက မိမိပြောနေတဲ့စကားကိုပဲ အာရုံစိုက်နေတဲ့အတွက် ဆရာသင်ကြားတာကို စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတန်းထဲမှာဆူညံနေရင် ကိုယ့်ကြောင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သာမက အခြားစာသင်ခန်းတွေကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

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

၃။ အခြားကျောင်းသားများအား မည်သို့မျှ အနှောင့်အယှက် မပြုရ။

Do not disturb the classmates.

ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ချစ်ခင်စွာပေါင်းဖော်နေထိုင်တတ်ရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိရဲ့ ကိုယ်အမူအရာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်ထွက်စကားကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ပါးသူ စိတ်ညစ်ညူးသွားအောင် မလုပ်ရပါဘူး။ ''နှုတ်ကြောင့်သေ၊ လက်ကြောင့်ကြေ'' ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း စာအုပ်နဲ့ စာရေးကိရိယာတွေ၊ အခြားပစ္စည်းတွေကို နောက်ပြောင်ပြီး ဖွက်ထားတာ၊ ယူထားတာတွေဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် ကျော်လွန်ရင် သည်းမခံနိုင်ဘဲ ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၄။ စာအုပ် စာရေးကိရိယာများကို ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ပါ၊ ညစ်ညမ်းအောင်၊ ပျက်စီးအောင် မပြုလုပ်ရ။

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

စာအုပ်တွေ မပျက်စီးဖို့အတွက် အဖုံးတွေဖုံးထားရပါမယ်။ အတွင်းစာရွက်တွေမှာမဆိုင်တာတွေရေးတာ, ခြစ်တာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ ရိုရိုသေသေကိုင်ရင် မိမိရဲ့ ညီ, ညီမတွေ ဆက်သုံးနိုင်မယ်။ ငွေကုန်သက်သာမယ်။ ဒါ့အပြင်ချို့တဲ့နေတဲ့ ကလေးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်း ပေးလှူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေကို မညစ်ပတ်မပျက်စီးအောင်ကိုင်တာဟာ စနစ်ကျတဲ့ အခြေခံစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ ဘဝတလျှောက်လုံးမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

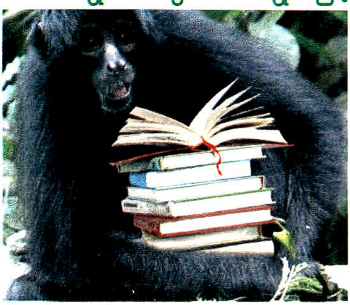
www.burmeseclassic.com

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

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

စာအုပ်ကို တံတွေးဆွတ်ပြီးဖွင့်ရင် စာရွက်တွေ တံတွေးရည်စိုစွတ်ပြီး ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအရကြည့်ရင် မမြင်နိုင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေ မိမိရဲ့ပါးစပ်ထဲကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ စာရွက်တွေကို လိပ်တာ၊ ဖြတ်တောက်တာ၊ ဆုတ်ဖြဲတာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ လွယ်အိတ်ထဲ အတင်းထိုးထည့်ရင် စာရွက်ထောင့်တွေဖွာပြီး လိပ်နေတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်ကိုကြည့်ရုံနဲ့ အဲဒီကျောင်းသူ ကျောင်းသားရဲ့ အတွင်းစိတ်ဓာတ်အခံနှင့် စည်းကမ်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။

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



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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုခုညှပ်ပြီး မှတ်သားတာဟာ မိမိသိလိုတဲ့အကြောင်းအရာပါ စာမျက်နှာကို အမြန်ရှာဖွေနိုင်တဲ့အတွက် အချိန်ကုန်လည်းသက်သာပါတယ်။ စာအုပ်ပျက်စီးတာလည်း ကာကွယ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

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

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

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

၈။ မိန်းကလေးများသည် နီးစပ်ရာစုပေါင်း၍တစ်ယောက်ယောက်ကို မခေါ်မပြော ဝိုင်းပယ်သောအကျင့်ရှိတတ်၏၊ အပယ်ခံရသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရသောကြောင့် ထိုအပြုအမူကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

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

အချင်းချင်း လက်တွဲခေါ်ယူ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"လဲနေသူထူပေးပါ" "အားငယ်သူအားပေးပါ"ဆိုတဲ့ သူငယ်တန်း ဖတ်စာအုပ်ထဲကအတိုင်း လက်တွေ့ဘဝထဲမှာအသုံးချရပါမယ်။ အားငယ်ပြီးတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ပစ်ပယ်မထားဘဲ

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

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

၉။ အချင်းချင်းနာမည်တုဖြင့် ပြောင်လှောင်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသည် ရိုင်းပြသော အမူအကျင့်ဖြစ်၏။

Calling someone with nickname is a rude habit.

နာမည်တုနဲ့ နောက်ပြောင်ခေါ်တာဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ကို ငြိုငြင်စေပါတယ်။ သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်၊ အရှက်လည်းရစေတတ်ပါတယ်၊ အခန့်မသင့်ရင် ခိုက်ရန်လည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နားထိုင်းတဲ့သူကို "နားထိုင်း"၊ စာညံ့တဲ့သူကို "အ, အ"လို့ ပြောင်လှောင်ခေါ်တာဟာ

www.burmeseclassic.com

မိမိကိုယ်တိုင် ဆိုဆုံးမှု ကင်းမဲ့တဲ့သူအဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်က ထင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ "နှုတ်ကြမ်းလျှင်အမိ" ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိ, မိဘမျိုးရိုးကိုပါ အပြစ်တင်စရာ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

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

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

အကျီစားသန်က ရန်များ၏ ဆိုတဲ့စကားအတိုင်းတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လှောင်ပြောင်တာဟာမိတ်ဆွေပျက်စေပြီး ရန်များတတ်ပါတယ်။ သာဓကပြုရရင် မြန်မာ့သမိုင်းမှာ မင်းခွေးချေးနဲ့ မိဖုရားစောလုံတို့ဟာ အကျီစားသန်လို့ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အတန်းကြီးကျောင်းသားတွေကလည်း အတန်းငယ်ကလေးတွေကို ပြောင်လှောင်တာ စတာ နောက်တာပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး ငိုကြွေးရုံမကဘဲ မိမိကိုလည်း ယုံကြည်မှု ချင်ခင်လေးစားမှုလျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ရမှာဖြစ်သလို သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း မလုပ်ဖို့ ရှင်းပြရပါမယ်။ "မုန်းစကိုတိုစေ ချစ်စကိုရှည်စေ" ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း လိုက်နာတာအကောင်းဆုံးပဲ။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။ ရုန့်ကြမ်းသောစကား၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းတို့ကို အလျဉ်း မပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏၊ (မခံချင်ဖွယ်စကား၊ ရုန့်ကြမ်းသောစကား၊ နား မချမ်းသာဖွယ်သော စကားများကိုပြောခြင်း၊ စကားနိုင်လုခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြေပြစ်သိမ်မွေ့သောစကား၊ ယဉ်ကျေး ဖွယ်ရာသော စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။

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

"တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်နားမှာ မခါးရအောင် သတိဆောင်၍ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ဗျားသကာသို့ချိုလှစေ" ဆိုတဲ့ အဆုံးအမစကားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမယ်။ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့စကား နှိမ့်ချလိုတဲ့ စကား၊ အထင်သေးတဲ့စကား၊အပြစ်မြင်တဲ့စကားတွေမပြောရပါဘူး။ ကုန်းချော၊ ကြမ်း ကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ် မဟုတ်စကား မပြောနဲ့တဲ့။ ကျောင်း သားတွေဟာ အုပ်စုဖွဲ့ကစားပြီး တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် အနိုင်အရှုံး

အလိုက် ဆဲရေးတိုင်းထွာတာ, ရန်ဖြစ်တာ, ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ, စကားများတာစတာ ပြောင်တာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ယောက် အားနည်းချက်ကို တစ်ယောက်က နားမချမ်းသာစရာ စကားတွေပြောတာ၊ စကားနိုင်လုကြတာ, ယုတ်ညံ့တဲ့စကားတွေပြော ကြတာ မဖွယ်မရာတွေ လုပ်ပြကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကျင့် စရိုက်ဆိုးတွေကြောင့် ကလေးငယ်တွေကြီးလာတဲ့အခါမှာ လူဆိုး လူပေလေးတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သူတော်ကောင်းကိုများ ပြစ်မှား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၁၁, A, B)၌ကြည့်ရန်

၁၂။ ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီရာ၏၊ ငယ်သောကျောင်းသားကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရာ၏။

Help new students, and take care of younger ones.

ကျောင်းသားသစ်တွေဟာ နေရာဒေသမကျွမ်းကျင်တဲ့အတွက် သွားလာလုပ်ကိုင်တဲ့အခါ အခက်အခဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြုံးရွှင်တဲ့အမူအရာနဲ့ နှုတ်ဆက်ရပါမယ်။ လိုအပ်တာတွေကိုလည်းကူညီပေးရပါမယ်။ ကျောင်းဆင်းရင်လည်း အချင်းချင်း တိုးဝှေ့မသွားရပါဘူး။ "ငယ်သူကိုသနား"ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကျောင်းသားကြီးတွေရဲ့ ဖော်ရွေမှုဟာ ကျောင်းသားငယ်တွေကို အင်အားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်စေပါတယ်။ မိဘဆရာတွေရဲ့ ချီးကျူးတာကိုလည်း ခံရတတ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (ခ-၁၂, A, B)၌ကြည့်ရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

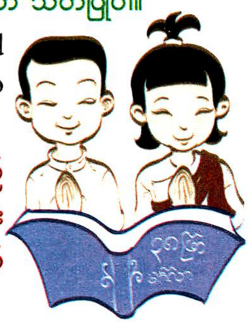
၁၃။ ကျောင်းသူလေးများနှင့် ရောနှောနေပါလျှင် မိမိနှမကဲ့သို့ သဘောထား၍ စောင့်ရှောက်ရာ၏။

Look after female students as own sisters.

လောကမှာ သံသရာဘဝတလျှောက်လုံး ဆွေမျိုးမတော်စပ်ဘူးတာ မရှိဆိုတဲ့ အတိုင်း ကျောင်းသူလေးများကို မိမိရဲ့အမအရင်း၊ ညီမအရင်းလို အမှတ်ထားပြီး လမ်းမှားနေရင် တည့်မတ်ပေးတာ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတာ အခက်အခဲရှိရင် ကူညီဖြေရှင်းပေးတာ၊ မနိုင်ဝန်ကို တတ်နိုင်သလောက်ကူညီပေးတာ တွေလုပ်ပေးရပါမယ်။ နောက်ပြောင်တာ,ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြော တာတွေမလုပ်ရပါဘူး။ ကျောင်းသူတွေကို ရိုးရိုးသားသား ပြောဆို ဆက်ဆံရပါမယ်။

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

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



မိမိကိုယ်တိုင်သားသမီးဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မိတ်ဆွေဝတ်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံး ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမူအရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမှာဖြစ်သလို စိတ်စေတနာလည်း ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လည်း ထားရပါမယ်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်မှာရှိရမယ့် စည်းကမ်းတွေကိုအတိအကျ လိုက်နာရပါမယ်။ ဝေယျာဝစ္စတွေကို မခိုမကပ်ဘဲ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကောက်ရပစ္စည်းတွေကိုလည်း ဆရာထံအပ်ရပါမယ်။ ကျောင်းဆင်းရင်လည်း အတင်းတိုးဝှေ့မဆင်းရပါဘူး။ စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်တွေကိုလည်း အပြိုင်အဆိုင်မစီးရပါဘူး။ မူးယစ်စေတတ်တဲ့ဆေးလုံး၊ ဆေးပြား၊ အရက်၊ ဘီယာမသောက်ရဘူး၊ စီးကရက် ဆေးလိပ်မသုံးရဘူး၊ ဘက်စုံထူးချွန်တဲ့ လူရည်ချွန်လေးများဖြစ်ပြီး နောင်တစ်ချိန်မှာ တိုင်းပြည်က အားထားရမယ့်သားကောင်း၊ သမီးမွန်တွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်၊
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊
နံနက်မင်္ဂလာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညဥ့်ပါသုံးလို့ ရယ်ကြွယ်၊ ပြုံးကြစေသော်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဂ) လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness in the street

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

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

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

၂။ လမ်းတွင်ရပ်၍ စကားပြောလျှင် လွတ်ရာသို့ရှောင်၍ပြောရာ၏။

Give way to others when you make a chat standing in the street.

လမ်းမပေါ်ရပ်ပြီး မဆင်မခြင် စကားပြောတာဟာ ယာဉ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသွားအလာအပါအဝင် တခြားလမ်းလျှောက်သူတွေ လမ်းဘေး ဈေးသည်တွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ယာဉ်အန္တရာယ်လည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် လမ်းသွားလမ်းလာ၊ ကား၊ ဆိုင်ကယ်တွေကနေ ဆဲဆိုတာ ခံရတတ်ပါတယ်။

၃။ လမ်းသည် လူအများသွားလာရန်ဖြစ်၏၊ မိမိတို့ကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အပ်ပေ၊ မြို့ကြီးများတွင် လမ်းဘေးစင်္ကြံမှ သွားလာခြင်း၊ အခြားကန့်သတ်နေရာများမှ သွားလာခြင်းစသော ကန့်သတ်ချက်များထားတတ်၏၊ ကန့်သတ်သည့်အတိုင်းလိုက်နာရန် သတိပြုရာ၏။

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

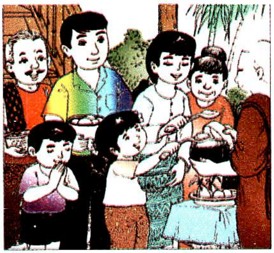
လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာဖို့လိုပါတယ်။ လူကူးမျဉ်းကြားကနေ ဖြတ်ကူးရပါမယ်။ မီးပွိုင့်နီနေတုန်းကားပေါ်ကနေ အတက်အဆင်း မလုပ်ရပါဘူး၊ အန္တရာယ်များတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

''လမ်းလွဲမှ သွားပါ''ဆိုရင် သတ်မှတ်တဲ့အတိုင်း သွားရပါမယ်။ လမ်းပေါ်မှာ စွန့်လွှတ်တာ၊ ဘောလုံးကန်တာ၊ ခြင်းလုံးခတ်တာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။ လမ်းသွား၊ လမ်းလာတဲ့လူတွေ၊ ကားတွေ၊ ဆိုင်ကယ်တွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်လည်း များပါတယ်။

၄။ ရဟန်းသံဃာများ၊ သူအိုများ၊ မိန်းမများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို မိမိက လမ်းဖယ်ပေးရာ၏။

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



ရဟန်းသံဃာတော်တွေကို တိုးဝှေ့ကျော်တက်ပြီးသွားတာဟာ သံဃာတော်ကိုမရိုသေရာ ရောက်ပါတယ်။ လမ်းဘေးဖယ်ဆင်းပြီး ဖိနပ်ချွတ်၊ လက်အုပ်ချီ၊ ခေါင်းငုံ့၊ မတ်တတ်ရပ် နေရပါမယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို လမ်းဖယ်မပေးမိရင် တိုက်မိပြီးလဲပြို၊ ကျိုးပဲ့သွားတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတွေနဲ့ ကလေးငယ်တွေကိုလည်း ငဲ့ညှာသနားရပါမယ်။

၅။ ထီး၊ တုတ်စသည်တို့ကို ယူဆောင်သွားပါက အချွန်ကို အောက်ဘက်သို့စိုက်ကာ ကိုင်ဆောင်ရာ၏။

Put sharp ends down while carrying umbrella or walking stick.

အချွန်အောက်ဘက်စိုက်ထားရင်တောင်မှ အခြားသူတွေကို

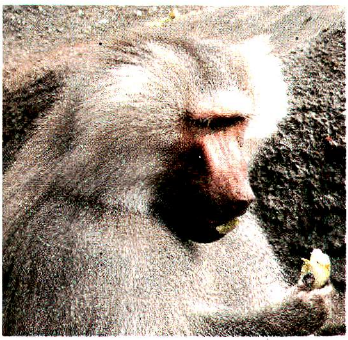
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုးမိပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့အတွက် သတိပြုရပါဦးမယ်။ အချွန်ကိုအောက်ဘက်မစိုက်ဘဲဘေး၊ အပေါ်မှာထားကိုင်သွားရင် ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ လူ၊ ပစ္စည်း၊ အဆောက်အဦး၊ ခြံစည်းရိုးတွေနဲ့ တိုက်မိတတ်ပါတယ်။ မိမိရော အခြားသူတွေပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ – စက်ဘီးနောက်ခုံပေါ်မှာ ထီးကန့်လန့်တင်ပြီးသွားရင် ထီးနဲ့တစ်ခုခု တိုက်မိပြီးစက်ဘီးလည်း လဲနိုင်ပါတယ်။ လူလည်းဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။

၆။ လမ်းပေါ်တွင် သစ်သီးခွံများကို ပစ်မထားပါနှင့်။

Do not litter fruit skins in the street.



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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ မီးရှိသောဆေးလိပ်တိုကိုလည်း လမ်းပေါ်တွင်မပစ်ပါနှင့်၊ နင်းမိသူအပူလောင်တတ်သည့်အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

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

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

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံကြီးဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ မြို့ရွာအလှကိုအရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေပါတယ်။ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ခွေးလေခွေးလွင့်တွေ များပြားလာတတ်ပါတယ်။

၉။ လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်သော ခဲ၊ ဆူး၊ ခလုတ်၊ ပုလင်းကွဲ စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် တွေ့ရှိပါက ဖယ်ရှားပစ်ရာ၏။

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

လမ်းပေါ်မှာ ခဲ, ဆူး, ပုလင်းကွဲတွေ တက်နင်းမိရင် ထိခိုက်ရှနာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကားတွေ, ဆိုင်ကယ်တွေ စက်ဘီးတွေရဲ့ ဘီးပေါက်တာတို့၊ မှောက်တာတို့၊ လဲကျတာတို့ဖြစ်တတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ထိဖြစ်သွားနိုင်သလို ဒဏ်ရာအနာတရလည်းရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လမ်းပေါ်မသင့်တာတွေ့ရင် ဖယ်ရှားပစ်ရပါမယ်၊ အဲဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းကို မိမိကိုယ်တိုင်သာမက အများကပါ လိုက်နာလာအောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ကျောင်းပိတ်ရက်နေ့ ဂျစ်နေ၊ ညီထွေးအိမ်မှာအအားမနေ၊
ခဲတွေသယ်ကာ မြေဖို့ပေး၊ လမ်းကောင်းအောင်ဖာထေး။
လမ်းနံဘေးက ညောင်ကိုင်းငယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးထိနေတယ်၊
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ ညီထွေး ခုတ်လှီးပေး။

www.burmeseclassic.com

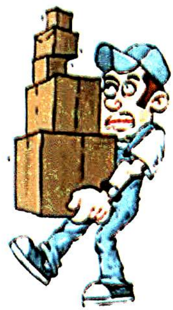
www.burmeseclassic.com

အညစ်ကြေး အမှိုက်တွေ၊ ရေနုတ်မြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေ၊
ရေစီးရေလာကောင်းစေရေး၊ ညီထွေးဆယ်ယူပေး။
ရွှေသွေးတို့လည်း ညီထွေးကို၊ အတုယူစေလို၊
ရေသာမခို အပျင်းမဖက်၊ မြို့တော်သာဖို့ တို့ဆောင်ရွက်။

ကဗျာဆရာဉာဏ်ရွှင်စိုး

၁၀။ ဝန်အလေးများ သယ်ဆောင်လာသူများအား မိမိက ရှောင်ဖယ်ရာ၏။

Give way to people carrying heavy load.



ဝန်အလေးတွေကို သယ်ဆောင်လာတဲ့သူဟာ ကိုယ်ရော စိတ်ရောပင်ပန်းပြီး ခွန်အားကုန်ခမ်းနေရှာပါမယ်။ လိုရာခရီးကိုလည်း မြန်မြန်ရောက်ချင်နေပါလိမ့်မယ်။ အမြန်ဆုံးအနားယူချင်နေလိမ့်မယ်။ မရှောင်မိဘူးဆိုရင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရုံမက မိမိသူတစ်ပါး ထိခိုက်မိတတ်ပါတယ်။

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

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

လမ်းကိုဖြတ်ကူးရင် မိမိရဲ့ ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေး၊ ဝဲယာတွေကို သေချာကြည့်ပြီး ကူးရပါမယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွ၊ လမ်းထောင့်ချိုးတွေမှာ မမြင်ကွယ်ရာကနေ ကားတွေ၊ ဆိုင်ကယ်တွေ၊ စက်ဘီး၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုက်ကားတွေ အမှတ်တမဲ့ ထွက်လာတတ်တာကြောင့် အထူးသတိထားရပါမယ်။ ''ရပ်၊ ကြည့်၊ သွား''ဆိုတဲ့အတိုင်း လူကူးမျဉ်းကြားမှ ကူးရပါမယ်။ လူကူးမျဉ်းကြားမရှိရင် အသွားအလာ အန္တရာယ်ကင်းမကင်း သေချာကြည့်ပြီးမှ ကူးရပါမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မဆင်မခြင်ကူးမိရင် မိမိသာမက မော်တော်ယာဉ်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

၁၂။ လမ်းတွင်တွေ့ရင် နှုတ်ဆက်ရာ၌ "လက်အုပ်ကြာငုံ၊ ရင်မှာထားသည့်"လေးမြတ်စွာ ဂါရဝပြု နှုတ်ခွန်းဆက်သင့်သူကို လက်အုပ်ရင်မှာချီ၍လည်းကောင်း၊ "ဦးညွှတ်နှုတ်ဆက်"တန်သူကို ဦးညွှတ်၍ လည်းကောင်း၊ "ပြုံး၍နှုတ်ဆက်"တန်သူကို ပြုံး၍လည်းကောင်း နှုတ်ဆက်ရာ၏။

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

နှုတ်ဆက်တာဟာ ဖော်ရွေတာ၊ ချစ်ခင်တာ၊ လေးစားတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အရွယ်အလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ရှိသေတဲ့အမှုအရာကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင်္ကေတတွေနဲ့နှုတ်ဆက်ရပါမယ်။ အပြုံးနဲ့ဆက်ဆံတာဟာလည်း သူတစ်ပါးကိုစိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။ လူမှုရေးကောင်းပြီး သိတတ်တဲ့လူတော် လူကောင်းဖြစ်အောင် ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"မင်္ဂလာ"

ယဉ်ကျေးပျူငှာ၊ ချိုသာနှော၊ အပြောညင်သာ မင်္ဂလာ။
ကိုယ်ကိုညွတ်လျက် နှုတ်ခွန်းဆက်၊ ချစ်မက်ဖွယ်ရာ မင်္ဂလာ။
သက်ကြီးမိဘ ရိုတုပ်ကြ၊ ဂါရဝပြုတာ မင်္ဂလာ။
ရွယ်တူအချင်းချင်း ပေါင်းဖော်သင်း၊ ရိုင်းပင်းတတ်တာ မင်္ဂလာ။
ကြီး, ငယ်မဟူ ချစ်ခင်မှု၊ ဖြူစင်စိတ်ပွား လက်ကိုင်ထား။
လေးစားတတ်တာမင်္ဂလာ၊ မင်္ဂလာ မင်္ဂလာ။ ။

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄။ တစ်ဦးတစ်ယောက် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအတွက် တောင်းပန်ရန်ဖြစ်စေ ရှိခဲ့လျှင် သင့်လျော်ရာယဉ်ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းပန်ရမည်။ မိမိအား တောင်းပန်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရာ၏။

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

Sorry တစ်ခွန်းထဲပြောပြီး လှည့်ထွက်သွားရင် မလေးစားရာ တာဝန်မကျေရာကျပြီး ရိုင်းစိုင်းတဲ့သူအဖြစ် အထင်ခံရတတ်ပါတယ်။ မိမိကို တောင်းပန်ရင်လည်း မြန်မြန်ကျေအေးနိုင်ရပါမယ်၊ အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်တာဟာ အပြစ်ကိုဆေးကြောရာရောက်ပါတယ်။ ကြီးတဲ့အမှုကို ငယ်အောင်၊ ငယ်တဲ့အမှုကို ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အခြေခံ စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ယ) ကစားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness while playing

၁။ ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရာ၏၊ သူတစ်ပါးအားထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိစေသင့်၊ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုးများကိုသာလျှင် ကစားရာ၏)။

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

အထူးအားဖြင့် ဒီနေ့ခေတ်ကလေးတွေအတွက် ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်၊ ကျူရှင်တက်စတဲ့စိတ်ဖိစီး မွန်းကြပ်မှုကို ပယ်ဖျောက်ဖို့အတွက် ကစားတာကို ဂရုတစိုက်ခွင့်ပြုပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာမှ ခန္ဓာကိုယ်လည်းကျန်းမာပါမယ်။ မှတ်ဉာဏ်လည်းကောင်းလာမယ်။ တူတူပုန်းတန်း, ထုတ်ဆီးထိုးတန်း, ဖန်ခုန်တန်း, လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားတာတွေဟာခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ တိုးတက်လာနေတဲ့အတွက် ကလေးတွေရဲ့ကစားနည်းတွေလည်း ပြောင်းလဲလာနေပါတယ်။

TV Game တွေ, Computer Game တွေ, လက်တောက်ခုံကစားနည်းတွေ, Dozet ကစားနည်းတွေ, ဘိလိယက်ထိုးတာတွေ, ကြွေပစ်တာတွေကို ကလေးငယ်တွေကစားလာကြပါတယ်။ အဲဒီလို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

၂။ ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံတတ်သောစိတ်ကို ပယ်ပျောက်စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကိုအားပေးရာ၏၊ (တစ်ကိုယ်ကောင်းအစွမ်းပြခြင်းထက်အဖွဲ့သားများနှင့်မျှတညီညွတ်စွာကစားခြင်းကိုပြုရာသည်။)

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

အသင်းအဖွဲ့အလိုက် ကစားတာဟာ "ညီညွတ်လျှင်အား၊ မညီညွတ်လျှင်အမှား" တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ညီညီညွတ်ညွတ်

ကစားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးရင်းနှီးချစ်ခင်လာမယ်၊ အဖွဲ့အစည်းစိတ်ဓာတ်ရှိလာမယ်၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာမယ်၊ ငဲ့ညှာသနားတတ်လာမယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေ လျော့နည်းလာမယ်၊ ဦးဆောင်

www.burmeseclassic.com

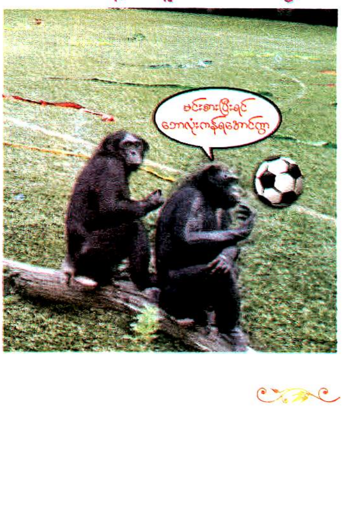
www.burmeseclassic.com

တတ်တဲ့အကျင့်တွေလည်းရလာမယ်, နောက်လိုက်ဖြစ်ရင်လည်း ဝိုင်းဝန်းအားပေးကူညီတတ်တဲ့ အကျင့်တွေကိုလည်းရလာနိုင်ပါတယ်။

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

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

ကစားတဲ့အခါ အနိုင်အရှုံးကို ပဓာနထားလွန်းနေတော့ရင် တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ မညီညွတ်တာ, တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ, ကောက်ကျစ်တတ်တာ, အငြင်းပွားတာ, ရန်လိုတာ, ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ, ဒိုင်လူကြီးရဲ့စကားကို မနာခံတာစတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကစားတိုင်းကစားတိုင်း မိမိကသာ အနိုင်ရမှကျေနပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ သူတစ်ပါးတွေက ဘာမဆို မိမိကိုလိုက်လျောပေးရမယ်ဆိုတဲ့ စရိုက်ဆိုးတွေဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ကြပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ကစားတတ်ဖို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ရပါမယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

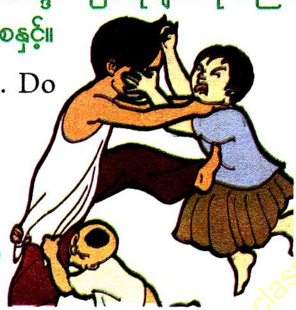
၄။ ကစားရာ၌ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှား မပြရာ။ (နိုင်သော ပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသောပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစား ရာ၏။)

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

ကစားပွဲနိုင်တဲ့အခါမှာ သူများမျက်စိ နောက်လောက်အောင် ပျော်ပွဲတွေ၊ အောင်ပွဲတွေ ကျင်းပနေမယ်ဆိုရင် သူများစိတ်တိုစရာ မျက်စိစပါးမွေးစူးစရာ အမူအရာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရှုံးတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပျက်အားငယ်နေတာမဖြစ်ဘဲ "ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ အဓိက၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန်သာ ပဓာန" လို့သဘောထားပြီး ပွဲစဉ်ပြီးတဲ့အထိကစားရပါမယ်။ မိမိအသင်းကရှုံးရင်လည်း အနိုင်ရတဲ့အသင်းကို တိုက်ခိုက်ကစားတာ, ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆဲရေးတာတွေ မလုပ်ရပါဘူး။

၅။ အငြင်းအခုန်ဖြစ်လျှင် တစ်ဘက်သားဆန္ဒ ပြောဆိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ အငြင်းမသန်ပါစေနှင့်။

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



ဘယ်လိုကစားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ငြင်းခုန်မနေဘဲသူများဆန္ဒကို နားထောင်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဖွတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မငြင်းရပါဘူး။ အငြင်းသန်တာဟာ မယဉ်ကျေးတဲ့အပြင် ရှက်စရာလည်းကောင်းပါတယ်။ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိကြမယ်ဆိုရင် တဖွတ်ထိုးတယူသန်စိတ်ခါတ်လျော့ပါးစေပါတယ်။

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

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

ကစားပွဲတွေမှာ စည်းကမ်းတကျရှိဖို့အတွက် ဒိုင်လူကြီးထားတာပါ။ မိမိတို့ရဲ့ သဘောအတိုင်း မဆုံးဖြတ်ရပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်တာကို မကျေနပ်ဘဲ စောဒကတတ်နေရင် ကစားပွဲပြီးအောင်ကစားနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ချင်လို့ ကစားတာကို မပျော်ရဘဲ စိတ်ဆိုးရန်ဖြစ်ပြီး ရန်ငြိုး ရန်စကျန်တဲ့အထိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမိန့်ကိုနာခံတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားမှ ကြီးလာတဲ့အခါအထက်လူကြီးစကား နာခံတတ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းတွေ ရမှာပါ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် လူကြီးမိဘတွေကို ပြန်လည် ဆင်ခြေပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ပါပြီး သူများရဲ့ အထင်သေးခံရတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ်ဆုံးဖြတ်ပါ။

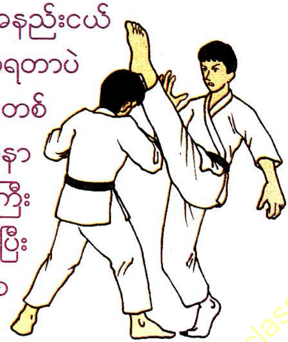
If there is no referee, count everyones's opinion and make a unified decision.

အချင်းချင်း အုပ်စုလိုက် ကစားတဲ့အခါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း ရှိထားရင် ကစားပွဲ အဆင်ပြေပြေ ပြီးဆုံးအောင် ကစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုင်လူကြီးမထားဘဲ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် သတ်မှတ်ပြီး ကစားရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အငြင်းပွားစရာ မကျေနပ်စရာတွေရှိလာရင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် အချင်းချင်း ညှိနှိုင်းပေးတာကို လိုက်နာရပါမယ်။

၈။ ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့်၊ တမင်လုပ်သည် မဟုတ်ဟုယူဆပါ။

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

မတော်တဆ ထိခိုက်ပြီး အနည်းငယ်ပွန်းပဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ရာဒဏ်ရာရတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ကြောင့် ကိုယ့်ကြောင့်လို့ တစ်ဖက်သတ် အပြစ်မတင်ရပါဘူး။ ပြဿနာဖြစ်ခဲ့ရင် နီးရာ ဆရာဆရာမတွေ လူကြီးမိဘတွေကိုပြောပြ အကူအညီတောင်းပြီး အမျှားရှေ့မှာ ဖြေရှင်းရပါမယ်။ မိမိက



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်းခံခွင့်လွှတ်လေ့ မရှိရင် မိမိမှာကစားဖော် ကစားဖက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက နားလည်ခွင့်လွှတ်တတ်ပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိထားမှ ကြီးလာတဲ့အခါ လူ့လောကထဲ အဆင်ပြေပြေနေတတ်သွားမှာပါ။ လူချစ်လူခင်လည်း များမှာပါ။

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

၉။ မိမိကလည်းမရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

Be careful that, yourself might make an accident without intention.

"ခွင့်လွှတ်တတ်ရင် ဒုက္ခနည်း"

လူသားဆိုတာ မှားတတ်တာ၊
အမှားမကင်းပါ။
သူရောကိုယ်ပါ မှားတတ်တော့၊
ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပေါ့။
ခွင့်မလွှတ်တော့ ကြာလေလေ၊
အမုန်းစိတ်တွေ ကြီးထွားလေ။
ကြီးထွားလာလို့ ပေါက်ကွဲတော့၊
ဒုက္ခတွေ့ပြီပေါ့။
ဒုက္ခတွေ့တော့ ဘယ်သူနာ၊ သူရောကိုယ်ပါနာ။
နစ်နာတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

ကစားသောအခါ အနိုင်အရှုံး ကိစ္စဖြစ်စေ၊ ထိမိခိုက်မိတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ ဒိုင်လူကြီး အဆုံးအဖြတ်ကို မကျေနပ်တဲ့အခါ မှာဖြစ်စေ၊ မိမိမျှော်မှန်းသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားပြောတာတွေ၊ ခြေကိုဆောင့် နင်းတာတွေ၊ တံတွေးထွေးတာတွေ၊ လက်သီး လက်မောင်းတန်း စိန်ခေါ်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူကြမ်းပိုး (၉)ကောင်ထဲမှာ မပါအောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြုအမူ တွေ ရှောင်ရပါမယ်။ လူကြမ်းပိုး(၉)ကောင်–

ဝတ်ကြမ်း, စားကြမ်း,
သွား, ထိုင်ကြမ်း,
အိပ်ကြမ်း, စိတ်ကြမ်း,
ကိုယ်, နှုတ်ကြမ်း,
သင်ကြမ်း, ကြမ်းကိုး, လူကြမ်းပိုး

www.burmeseclassic.com

(င) ခရီးသွားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း
Politeness in travelling

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

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

ရထား၊ ကား၊ သင်္ဘောစသည်တို့ပေါ်မှာ အတင်းတိုးတက်ရင် အဆင်းအတက်မှာ လမ်းပိတ်ဆို့မှုတွေ ဖြစ်တတ်တာတို့, တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတိုက်မိတာတို့, လက်ထဲမှာပါလာတဲ့

www.burmeseclassic.com

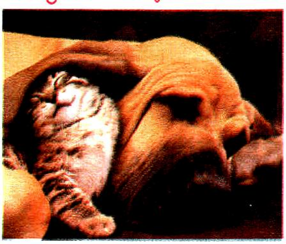
www.burmeseclassic.com

ပစ္စည်းလွှတ်ကျသွားတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ပြီး အဆင်မသင့် ရင်ကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေနဲ့ တုန့်ပြန်ခံရတတ်ပါတယ်။ ရထားပေါ်, ကားပေါ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ရဟန်းသံဃာတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေ၊ ကလေးငယ်တွေ၊ နာမကျန်းသူတွေကို နေရာပေးရပါမယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ အတင်းတိုး၊ အတင်းတက် အတင်းနေရာဝင်လုတာတွေဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း သမားတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာ မကူညီမိစေကာမူ မိမိကြောင့် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

၂။ မိမိအတွက် သင့်လျော်သည်ထက်ပို၍ နေရာမယူသင့်။

Not to take more space than you need.

နေရာပိုယူပြီးထိုင်ထားရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရာ ရောက်ပါတယ်။ နေရာမရတဲ့သူကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာရပါမယ်။ မိမိအတွက် သင့်တော်သလောက်သာနေရာယူရပါမယ်။ သူတစ်ပါးက



မတ်တပ်ရပ်နေရပြီး မိမိက ခြေဆန့်လက်ဆန့် ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် အားနာစရာကောင်းပြီး ရှက်စရာလည်း ကောင်းပါတယ်။ နိုင်ငံကြီးသားမပီသပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

ဘုရားရှိခိုး တိုင်းဆိုနေတဲ့ "ဩကာသ၊ ဩကာသ" ဆိုတာ ခွင့်တောင်းတာ၊ ခွင့်ပန်တာ၊ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်းပန်တာကြောင့် အကျိုးမယုတ်နိုင်ပါဘူး။ မိမိအမှားကို သိပြီး တောင်းပန်တာကြောင့် ငရဲခံရမဲ့ကာလတွေ လျော့သွားတဲ့ ဖခမည်းတော်ကိုသတ်ခဲ့မိတဲ့ ဘုရင်အဇာတသတ်ရဲ့ ပုံဝတ္ထုသာဓက ရှိပါတယ်။

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

www.burmeseclassic.com

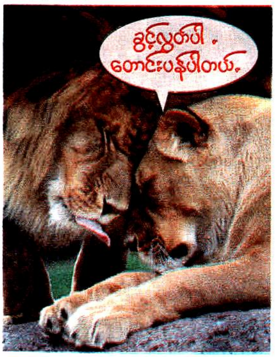
www.burmeseclassic.com

၄။ ကျေးဇူးတင်သင့်လျှင် တင်ကြောင်း၊ အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်ကြောင်းများကို ယဉ်ကျေးစွာပြောအပ်၏။

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

ကျေးဇူးတင်စကားပြောရာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆပြောရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ စိတ်ပါလက်ပါကျေးဇူးတင်ကြောင်း တစ်ပါးသူသိအောင် ပြောဖို့လိုပါတယ်။

- ကိုယ့်ပေါ် ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
- ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊ နားကြားမပြတ်ပေ။
- အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။



မျက်နှာလွှဲပြီးကျော့ပေးကာ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို မပြောဆိုရပါဘူး။ မိမိကို တောင်းပန်ရင်လည်း ကျေနပ်ခွင့်လွှတ်ပါကြောင်း လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေကျေနပ်နပ်ပြောဆိုနိုင်တာလည်း ယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ခံရတဲ့တစ်ဖက်လူမှာလည်း စိတ်အေးသက်သာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်လေ ငြိမ်းချမ်းလေပါပဲ။

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

www.burmeseclassic.com

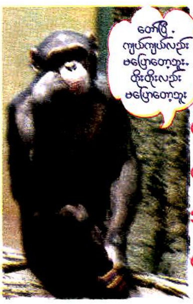
www.burmeseclassic.com

၅။ လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာနေရာတွင် တံတွေးမထွေးပါနှင့် တံတွေးထွေးခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစေရုံမျှမက ဥပဒ်အန္တရာယ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

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

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

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



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

ရထားပေါ်၊ ကားပေါ်ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ စကားကို ကျယ်လောင်ကျယ်လောင်ပြောတာဟာ ခရီးသွားဖော် အချင်းချင်းကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ မိမိစားပြီးသား စားကြွင်း စားကျန်, စက္ကူစုတ်တွေ ပစ်တာများရင် ကြွက်တွေပေါလာတတ်ပါတယ်။ ကြွက်ကနေ ကူးစက်လာတဲ့ပလိပ်ရောဂါဆိုးကြီးကြောင့် ကမ္ဘာ့တစ်ဝန်း သေကြေခဲ့တဲ့သာဓကတွေရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

မိမိစားပြီးလွှင့်ပစ်မဲ့ မုန့်ထုပ် အခွံ, သစ်သီးခွံတွေကို ရထားပေါ်, ကားပေါ်မှာကြုံသလို ပြတင်းပေါက်ကနေ ပစ်လိုက်ရင် လမ်းဘေးတလျှောက် ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ပတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ရထားကြမ်းပြင်ပေါ်, သင်္ဘောကြမ်းပြင်ပေါ်, ကားကြမ်းပြင်ပေါ်တွေ ပစ်ချမယ်ဆိုရင်လည်း ညစ်ပတ်စေတဲ့အပြင် ဆိုးဝါးတဲ့အနံ့အသက်တွေရစေပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။ ပလပ်စတစ်အမှိုက်တွေဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာမပျက်စီးဘဲ နေတတ်ပြီး ကမ္ဘာ့မြေဆီလွှာကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။ ပလပ်စတစ်များနေတဲ့ မြေဆီလွှာမှာသီးနှံစိုက်ပျိုးရင် မဖြစ်ထွန်းနိုင်တော့ပါဘူး။ စည်းကမ်းသည် လူ့တန်ဖိုးဖြစ်တဲ့အတွက် စည်းကမ်းရှိအောင် နေရပါမယ်။

"စည်းကမ်း"

စည်းကမ်းဆိုတာ၊ တကယ်သိတော့၊ အမိသားကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။
နေထိုင်ပြုမူ၊ စားသောက်ရေးမှာ၊ စည်းကမ်းလေးတွေ၊ ရှိရမယ်။
ပညာသင်ရှယ် ကလေးတည်းက၊ အလေ့အကျင့် ပြုရတယ်။
ပြည်သူ့နီတိ၊ ဆိုစကားက၊ အများဆောင်ဖို့ ကျင့်ဝတ်ကွယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရားရယ်၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးလဲ၊ စုံလင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်ယူစဖွယ်၊ မြန်မာ့စလေ့မို့၊ မမေ့ကြဖို့ သတိပြုဖွယ်။
ပြည်သူချစ်ပန်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်းလို့ စည်းကမ်းလိုက်နာ၊ တိုးတက်မယ်။
(မှတ်ကွယ်၊ မှတ်ကွယ်။ ။)

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

၉။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို လူရှေ့တွင် မပြုလုပ်ရာ၊ တခြားနေရာသို့ထသွားခြင်းငှာမတတ်နိုင်ပါလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့်အုပ်၍ ပြုလုပ်ရာ၏။ အချို့သူတို့သည် လူရှေ့တွင် သမ်းခြင်းကိုပင် ရှောင်ကြဉ်၏။

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

လူအများကြားမှာချောင်းဆိုးတာ၊ ချေဆတ်တာ လုပ်မိတယ်ဆိုရင် မိမိထံမှ နှာရည်များ, တံတွေးသလိပ်များ အရှိန်ပြင်းပြင်း လွင့်စင်သွားတတ်တဲ့အတွက် အနီးအနားမှာရှိတဲ့သူများတွေဆီ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ လေထဲကတဆင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရောဂါပိုးတွေပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါတယ်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုရိုသေသမှုပြုတဲ့အနေနဲ့ ကျောပေးကာ ပါးစပ်ကိုလက်ကိုင်ပုဝါနဲ့အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုးသင့်ပါတယ်။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ တဝါးဝါးကြီး သမ်းနေတာလဲ ရိုင်းစိုင်းပြီး အရုပ်ဆိုးတဲ့အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။

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

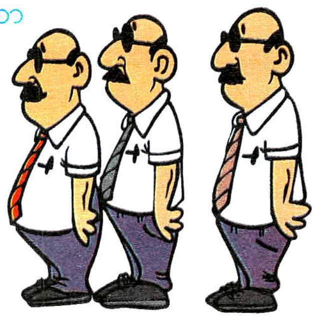
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

ကား, ရထားလက်မှတ်ဝယ်တဲ့အခါ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ, ဇာတ်ရုံတွေမှာ အဝင်အထွက်လုပ်တဲ့အခါ၊ တစ်ယောက်ပြီးမှတစ်ယောက် ဝင်ထွက်ရပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာတိုးဝှေ့ ကျော်တက်နေမယ်ဆိုရင် မခံနိုင်တဲ့သူတွေက စကားများတာတို့၊ ရန်ဖြစ်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိအလှည့်ကျော်တက်ရင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးအလှည့်ကို ကိုယ်ကျော်တက်ရင်လည်း သူတစ်ပါးလည်း မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မှာပဲလို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေး မွေးသင့်ပါတယ်။ နေရာလုတာ,



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

၁၁။ လူစည်ကားရာအရပ်တွင် မိန်းကလေးများရှိရာသို့ အတင်းဝင်၍တိုးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ပြောဆိုခြင်းသည် လွန်စွာ ရိုင်းပျသော အမူအရာဖြစ်၍ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။

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

မိန်းကလေးတွေကြား ဝင်တိုးတာ၊ နောက်ပြောင်တာတွေဟာ အောက်တန်းကျတဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားနွဲ့သူ မိန်းမသားတွေကို အနိုင်ကျင့်ရာနှမချင်း မစာနာရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ မိန်းမတွေရဲ့ကြွေကို တိုက်ရိုက်စော်ကားရာလည်းကျပါတယ်။ လူ့ဘုံအလယ်မှာအရှက်ခွဲရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာမိန်းကလေးတွေဘက်ကလည်း ယောက်ျားလေးတွေအမြင်မှာ စချင် နောက်ချင်လောက်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်တာကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒီနေ့မြန်မာမိန်းကလေးတွေကဒူးဖော်၊ ပေါင်ဖော်၊ တင်ဖော်၊ ရင်ဖော်တွေဝတ်မှခေတ်မီတယ်၊ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ ထင်နေဟန်ရှိ ကြပါတယ်။ ''မိန်းမကြွေ၊ သိန်းကုဋေ၊ တန်သကွဲ့၊ မှတ်လေတဲ့'' ဆိုတဲ့စကားပုံအတိုင်း မြန်မာမိန်းကလေးများ မြန်မာဆန်ဆန် ကျက်သရေရှိရှိ ဝတ်ပြ နေပြစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှအားလုံးက လေးစားမှာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ခ) အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း

Politeness in general

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

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

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

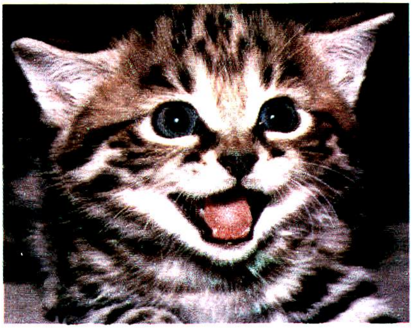
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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



ရဲတင်းလွန်းတဲ့ အမူအရာနဲ့ စူးစူးရဲရဲ ကြည့်ပြောတာမျိုး၊ လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောတာမျိုး၊ ခါးထောက်ပြီးပြောတာမျိုး၊ စားပွဲပုတ်ပြီး ပြောတာမျိုးတို့ဟာ အလွန်မရှိသေရာ မယဉ်ကျေးရာကျပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောတာဟာ တစ်ဖက်သူအဖို့ ငါ့ကို အပြစ်များ ရှာနေရော့သလား၊ အထင်သေးပြီး ပြောရော့သလားစတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် သို့လော သို့လော ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ သူတစ်ပါး စကားပြောလျှင် ကြားဖြတ်၍ မပြောရ၊ ထိုသူစကား ဆုံးအောင် စောင့်ဆိုင်းရာ၏။ အကယ်၍ စိတ်မပါသည့် တိုင် အောင် စိတ်မပါသည့်အမူအရာကို မပြဘဲစိတ်ပါသကဲ့သို့ နား ထောင်ရာ၏။

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ဖြည့်စွက်၍ပြောရန်ရှိသော်လည်း ထိုသူစကားပြီးဆုံးမှ ယဉ်ကျေးသောအမူအရာနှင့် ရှိသေစွာ ဖြည့်စွက်ရမည်။ (မိမိတတ်ကျွမ်းနားလည်ကြောင်းပြလိုသည့်သဘော၊ ဆရာလုပ်လိုသည့် သဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်းမပြုရ)။

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

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

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

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

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

ဘယ်အကြောင်းကိစ္စမဆို သူတစ်ပါး အပြစ်ကိုပြောတာ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

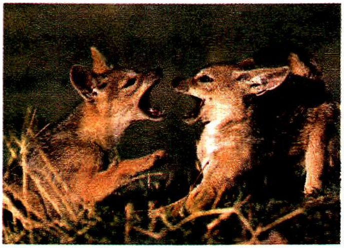
၆။ ဒေါသထွက်နေသူတစ်ဦးနှင့် အတုံ့အပြန် ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရာ၏၊ တစ်ယူသန်သူနှင့်လည်းယှဉ်ပြီး ပြောဆိုခြင်းမပြုအပ်၊ ထိုသူနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ၍ ပြောရလျှင် ဖြည်းညင်းစွာ၊ ချိုသာစွာ ပြောဆိုအပ်၏။

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

ဒေါသထွက်နေတဲ့သူဟာ မိမိက ဘာပြောပြော အကောင်း

www.burmeseclassic.com

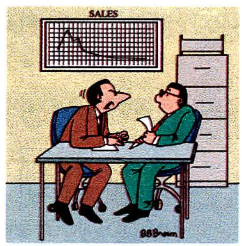
www.burmeseclassic.com



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

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

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



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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ရှိလာရင် အကျင့်ပါတတ်တာမို့ရှောင်သင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "စကားခြောက်ခွန်း လူ၌ထွန်း၊ လေးခွန်းကိုပယ်၊ နှစ်ခွန်းတည်" လို့ မိန့်ဆိုတော်မူထား ပါတယ်။ အဲဒါကတော့-

(၁) မှန်လည်းမမှန် အကျိုးလည်းမရှိဘဲ သူမနှစ်သက်တဲ့စကား၊

(၂) မှန်ပေမယ့် အကျိုးမရှိဘူး သူလည်းမနှစ်သက်တဲ့စကား၊

(၃) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းရှိပြီး သူမနှစ်သက်တဲ့စကား၊

(၄) မှန်လည်းမမှန် အကျိုးလည်းမရှိပေမယ့် သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊

(၅) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းမရှိပေမယ့် သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊

(၆) မှန်ကန်တယ် အကျိုးလည်းရှိပြီး သူနှစ်သက်တဲ့စကား၊

ဒီခြောက်ခွန်းထဲက နံပါတ်(၃)နဲ့ နံပါတ်(၆) စကားနှစ်ခွန်းကိုသာပြောသင့်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (စ-၇)၌ကြည့်ရန်

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

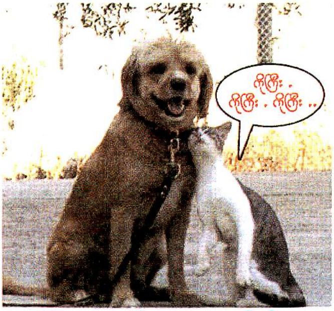
Avoid using unpleasant and rude words even when you are angry. (If you can control your tongue, you can control your behaviour.)

မိမိတို့ဟာ မြန်မာလူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် စကားအသုံးအနှုန်းကို ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ထက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်တစ်မနက်, တစ်ရက်ကြီးတဲ့ သူတွေကိုပင် ယဉ်ကျေးတဲ့ နာမ်စားတွေသုံးပြီး ခေါ်ဝေါ်ကြရပါမယ်။ ကိုယ့်ထက် ငယ်သူတွေကို



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

"ပေါက်လွှတ်ပဲစား"

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

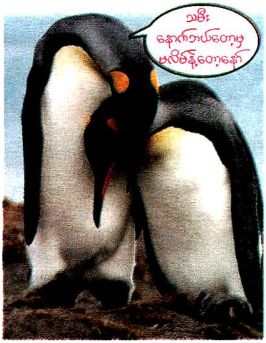
ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (စ-ရ)၌ကြည့်ရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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



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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

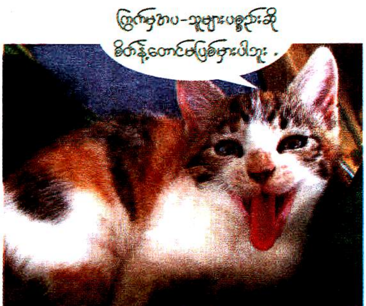
"ညီကျင့်ဝတ်"

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

၁၀။ မိမိနှင့်မဆိုင်သောနေရာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း အလုပ်အကိုင်များတွင် မပါမဝင် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

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

သူတစ်ပါးဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ခွင့်မတောင်းဘဲ စွဲယူမကိုင်တွယ်ရပါဘူး။ မိမိနဲ့မဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေမှာလည်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက် လုပ်ကိုင်တာဟာ သူတစ်ပါးကို ကူညီရာမရောက်ဘဲ နှောင့်ယှက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘတွေ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတဲ့နေရာကိုလည်း မခေါ်ဘဲ မသွားရပါဘူး။



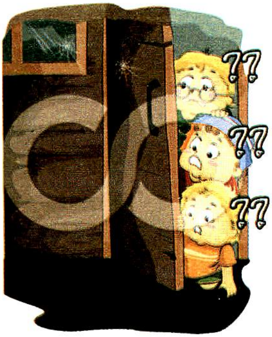
ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (စ-၁၀)၌ကြည့်ရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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



တချို့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်နေပေမယ့် အရမ်းကြီး သိချင်မနေရပါဘူး။ အလောတကြီး ပျာယာခတ်ပြီးလည်း မမေးသင့်ပါဘူး။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချိန်ရောက်မှပဲ နားထောင်ပြီးသိရတာဟာအကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

- မသိစေချင် မေးချင်ချင်၊ အသင်ဒေါက်တာန်းစား၊
- မသိစေချင် မမေးရင်၊ အသင်ထိပ်တန်းစား ဆိုတဲ့အတိုင်း

ထိပ်တန်းစားဖြစ်အောင် ရှောင်သင့်တာကိုရှောင် ဆောင်သင့်တာကို ဆောင်ကြရပါမယ်။

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

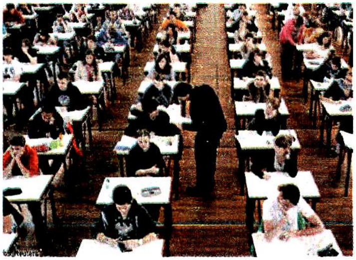
Do not even glance at someone 's documents. (Be a well disciplined person.)

နိုင်ငံကြီးသားပီသတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက်တဲ့အလေ့မရှိပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါ့ကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာရွက်စာတမ်းတွေနဲ့ အထူးသဖြင့် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုတဲ့ အခါမှာသူတစ်ပါး ဖြေထားတဲ့ ဖြေလွှာကိုစောင်းငဲ့လို့ပင် မကြည့်ရပါဘူး။ မိမိကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ပဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ဖြေတာဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။



ဒီလို စည်းကမ်းမျိုးကို ငယ်စဉ်ကတည်းက လိုက်နာကျင့်သုံး သင့်ပါတယ်။

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

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

They can make disturbance and unpleasant to others.

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ပါ ဆောင်ရွက်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ညည်းညူပြီးပေကပ်ကပ်လုပ်နေရင်ပတ်ဝန်းကျင်မိသားစုလည်း စိတ်မချမ်းသာ၊ ညီအကို မောင်နှမတွေလည်း စိတ်ပျက်ပြီး မိမိကိုဆိုးပေတဲ့ကလေးလို့ အထင်ရောက် သွားနိုင်ပါတယ်။ မိမိအပေါ်ကျလာတဲ့တာဝန်ကို စိတ်ပါလက်ပါဆောင်ရွက်တတ်ရင် မိမိလည်း မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းလာမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လေးစားချီးကျူးတာကိုလည်း ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ပုံဝတ္ထုအညွှန်းကို နောက်ဆက်တွဲ (စ-၁၃, A, B)၌ကြည့်ရန်

၁၄။ မည်သည့်အခါမဆို မျက်နှာကိုကောင်းစွာထားရာ၏။ မကောင်းသောဘေးဒုက္ခ တွေ့သည့်အခါမှာပင် စိတ်မညစ်ဘဲ မှတ်သားရန် သင်ခန်းစာရပေသည်ဟု အကောင်းဘက်က ယူရာ၏။

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

ကျောင်းကိုလာစဉ် မျက်နှာ စူပုပ်ပုပ်၊ ရှုံ့သိုးသိုး၊ မှုန်တေတေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အတူသွားရသူ သူငယ်ချင်းများက ရုတ်တရက် စကားပြောဖို့ ဝန်လေးတတ်ပါတယ်။ နှစ်သိမ့်အားပေးဖို့လည်း ခက်ခဲတတ်တယ်။ မိသားစု ညီအကို, မောင်နှမနဲ့ အဆင်မပြေတာရှိရင်တောင်မှ မျက်နှာအနေအထားကောင်းအောင် နေသင့်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောက်

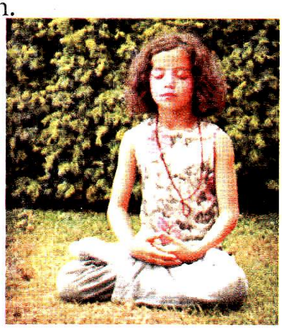
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

၁၅။ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာကို ထားနိုင်သမျှထားပါ။

Have a cheerful facial expression.



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

၁၆။ စကားပြောချိုခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာဖြစ်၍ မိတ်ဆွေပေါများကြောင်းဖြစ်၏။

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

စကားကိုချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ စကားချိုချိုသာသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောတာဟာ မိမိပြောလိုတဲ့စကား တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ကို တစ်

ဖက်သားလက်ခံနိုင်လောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ချိုသာတဲ့စကားတွေထဲမှာ ဟန်ဆောင်တဲ့စကား၊ ပိုလွန်းချဲ့လွန်းတဲ့ စကားမျိုးမဖြစ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ စကားချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတာဟာယဉ်ကျေးသူများရဲ့ အမူအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများချစ်ခင်လေးစားပြီး မိတ်ဆွေပေါများပါတယ်။ လူကြီးမိဘဆရာသမားများကလည်း ချီးမွမ်းပြောဆိုကြပါတယ်။

၁၇။ ယဉ်ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ကို အစဉ်အမြဲ သတိထား၍ သုံးပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းသာစွာ မျက်နှာထား ချိုသာရွှင်ပြုံးနိုင်ပါစေ။

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

စကားပြောဆိုရင် 'ဟုတ်ကဲ့ပါ''သွားပါအုံးမယ်'လို့'ပါ'ဆိုတဲ့စကားတစ်လုံးကိုထည့်ပြီး ယဉ်ကျေးတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေကို အမြဲလိုလို သုံးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ မြင်ရသူတွေက လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကလေးလို့ ချီးမွမ်းခံရလောက်အောင် စကားအပြောအဆို၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာတွေ ကျိုးကျိုးနွံနွံ ရှိရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အတုယူပါ"

ညီထွေးလေးချစ်စရာ၊ ယဉ်ကျေးပါလို့ လွန်လိမ္မာ။
ရှိသေစွာသာ ခေါင်းကိုငုံ့၊ လူကြီးရှေ့ဆို ခပ်ကျုံ့ကျုံ့။
မိဘဆရာ ဆွေသဟာ၊ ဆုံးမပါက နာယူကာ
ခွန်းတုံ့ပြန်တာ သူမဖြင်း၊ မှတ်သားနာယူ နှလုံးသွင်း။
လူကြီးသူမ တွေ့တဲ့ခါ၊ ဆီးကြိုသမှု သူပြုကာ
မင်္ဂလာပါ နှုတ်ခွန်းဆက်၊ ယဉ်ကျေးမှု မပျက်။
ညီထွေးလေးကို တုယူပါ၊ ရွှေသွေးတို့လည်း လိမ္မာရာ
ကိုယ်နှုတ်မှုရာ ယဉ်ကျေးကြောင်း၊ ကြိုးစားကြဖို့ကောင်း။

ကဗျာဆရာဉာဏ်ရှင်စိုး

၁၈။ "နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး"၊ "နှုတ်ကောင်းလျှင်ပြည်စိုး"၊ "နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကြေ"ဆိုသော စကားပုံများကို သတိပြုပါ။

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

မိမိပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ သူငယ်ချင်းအပေါ်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအပေါ်ဖြစ်စေ၊ သိမ်ငယ်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ စကားမျိုး၊ ငယ်ကျိုးငယ်နာဖော်ပြီး အပြစ်ပြောမိတဲ့ စကားမျိုးမဖြစ်အောင် အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် အသက်ကိုရန်ရှာလက်စားချေတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စကားပြော ချိုသာသူတွေဟာ လူအများနဲ့ဝင်ဆံ့ပြီး အပေါင်းအသင်းများရဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

"စကား"

စကား စကား ပြောပါများ၊
စကားထဲက ဆတိပြ။
စကားနည်းက ရန်ဆဲ၏။
ဆိုခဲ့လေ မြဲစေ။ နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကြေ။
ခြေချော်ရင် လဲရုံမျှ၊ နှုတ်ချော်ရင် ငရဲဘုံကျ။
ဟုတ်တာပြော ဉစ္စာပေါ၊ အရှုံးပေး နှလုံးအေး။

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

၁၉။ "စကားကျွံသော် နုတ်မရ" ဟူသောစကားပုံတို့သည် နှုတ်မှု ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ စကားပုံများဖြစ်ပေသည်။

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

''ကြမ်းကျွံသော် နုတ်၍ရ၏, စကားကျွံသော်နုတ်မရ''ဆိုတဲ့ ရှေးစကားပုံ ရှိခဲ့ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

၂၀။ သူတစ်ပါး၏ပျော်ရွှင်မှုကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်၊ လူတိုင်းအပေါ် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်စေတနာကောင်းထားပါ။

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

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

"မနာလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊ လက်ငင်း ချမ်းသာကြရမည်"

ဆိုတဲ့အဆုံးအမအတိုင်း လူတိုင်း အပေါ်မှာ စိတ်ကောင်းစေတနာ ကောင်းထားပြီး ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို မွေးမြူထားမယ်ဆိုရင် သူတစ်ပါးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း မိမိအား ကူးစက်စေပြီး ပျော်ရွှင်လာစေပါတယ်။ စိတ်ပျော်ရွှင် ကြည်လင်ရင် ရုပ်လည်းကြည်လင် လှပလာပါလိမ့်မယ်။

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

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

ဆရာမိဘတို့က မိမိအား အလုပ်တာဝန် တစ်ခုပေးအပ်ရင် မိမိထက်ငယ်သူတွေ၊ ရွယ်တူတွေကို ထပ်ဆင့် တာဝန် ပေးခိုင်းတဲ့အခါမှာ ဆူငေါက် ကြိမ်းမောင်းပြီးခိုင်းတာ၊ ညှဉ်း ခိုင်းတာတွေမပြုရပါဘူး။ ညှဉ်း တယ်ဆိုတာကလည်း ရိုက်မှမဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်သင့်တာထက် ပိုခိုင်းတာ၊ လုပ်ပြီးတဲ့အလုပ်ကို မကြိုက်လို့ ပြန်လုပ်ခိုင်းတာ၊ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ပြန် လုပ်ခိုင်းတာမျိုးတွေဟာ ညှဉ်းရာကျပါတယ်။ သူတစ်ပါး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ရှိလာအောင် ယဉ်ကျေးတဲ့ စကားလုံးတွေကို သုံးနှုန်းပြီးခိုင်းတတ်ရပါမယ်။ ယဉ်ကျေးအောင် ပြောဆိုဆက်ဆံတာ ဟာငယ်သားတွေအဖို့ နားဝင်ချိုပြီး အလုပ်ဘယ်လိုပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ပြီးတက်တက်ကြွကြွလုပ်ဖို့ ခွန်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓသာသနာ အသုံးအနှုန်းများ

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

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားတယ်ဆိုတာကို သာသနာတော်ဆိုင်ရာ စကားအသုံးအနှုန်းတောင်မှသီးခြားတစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍရှိတာက သက်သေခံနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်သံဃာတော်များနှင့်ဆက်ဆံရာမှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မသွေဖီရပါလို့ သီးခြားဥပဒေသမရှိစေကာမူ ရှေးမြန်မာများကကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အတွက် အစဉ်အလာယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ယနေ့တိုင်တည်ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်လူမျိုးနှင့်မှ မတူတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မြန်မာလူမျိုးတို့ရဲ့ ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကား ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သာသနာတော်နှင့် ဆက်နွှယ်တဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် အပိုင်း(၅)ပိုင်း ခွဲခြားပြီး စုစည်းထားပါတယ်။

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

(၁) အပြောအဆိုအပိုင်း

(က) နေ့စဉ်ဘဝ အသုံးအနှုန်း

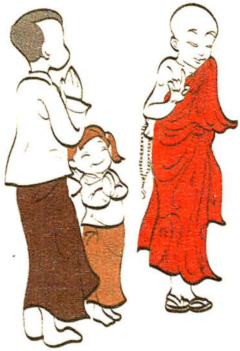
- ရဟန်းသံဃာတော်များကို ဖိတ်ခေါ်လိုရင်
  "ပင့်လျှောက်ပါတယ်ဘုရား။"
- ရဟန်းသံဃာတော်များကို ခေတ္တ ရပ်စေလိုရင် "ရပ်တော်မူပါဘုရား။"
- ရဟန်းသံဃာတော်များကို စားစေလိုရင် "ဘုဉ်းပေးတော်မူပါဘုရား။"
- ရဟန်းသံဃာတော်များမှ စကား ပြောဆိုစေလိုရင်
  "အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား။"

- ရဟန်းသံဃာတော်များကို မိမိနှင့်အတူအကွ လိုက်ပါစေလိုရင်
  "ကြွတော်မူပါဘုရား။"

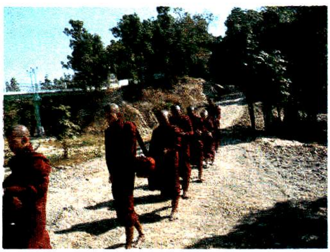
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မိမိကိုယ်မိမိ ရည်ညွှန်းလိုရင် "တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မ" လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။



- ရဟန်းသံဃာတော်များကို ပင့်ဖိတ်လိုရင်လက်အုပ်ချီပြီး "အရှင်ဘုရား" လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။
  ပြန်ဖြေရင် "တင်ပါ့ဘုရား" လို့လျှောက်ထားရပါမယ်။
- ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရင် "မှန်ပါ့ အရှင်ဘုရား"၊ "တင်ပါ့အရှင်ဘုရား" လို့ သုံးနှုန်းရပါမယ်။
- မဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရင် "မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား"၊ "မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား" လို့ လျှောက်ထားရမယ်။



- သံဃာတော်များအား မေးမြန်းလိုရင် "လျှောက်ထားပါရစေဘုရား"၊ "လျှောက်တင်ပါရစေဘုရား" လို့ ပြောရပါတယ်။
- သံဃာတော်များကပြောရင် "မိန့်တော်မူတယ်" လို့ပြောရပါမယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များကို "သင်္ချိုင်းကုန်းကို မသာပို့ကြွပါဘုရား"၊ "မသာအိမ်ကို ကြွပါဘုရား" လို့ မလျှောက်ရပါ။

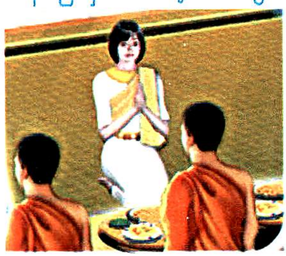
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

''အသုဘရှု ကြွတော်မူပါဘုရား''၊ ''မြေချတရားတော်ချီးမြှင့်ပေးရန်ကြွတော်မူပါဘုရား''လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။

(ခ) ဆွမ်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း

- ထမင်းကို ဆွမ်း၊ ဟင်းကို ဆွမ်းဟင်းလို့ သုံးနှုန်းရပြီး၊ ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကိုတော့ ''ခဲဖွယ်'' လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။
- အိမ်ကို ဆွမ်းပင့်ဖိတ်ကပ်လိုရင် ဆွမ်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက်ဆွဲဆွမ်းစတဲ့ သာသနာ့ဝေါဟာရနဲ့ လျှောက်ရပါတယ်။ ထမင်းစားကြွပါ၊ မုန့်ဟင်းခါးစားကြွပါလို့ မလျှောက်ရပါ။
- ဆွမ်းဖြစ်စေ၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်းဖြစ်စေ ဆက်ကပ်ရင် ပေးလှူတဲ့သူဟာ သံဃာတော်နှင့် ''နှစ်တောင့်တစ်ထွာအတွင်း''မှ ကပ်လှူရပါမယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေစဉ် နှစ်တောင့်တစ်ထွာအကွာအဝေးကနေပြီး ဆွမ်းအုပ်စသည်ကို မ,ပြီးတော့ ''ဆွမ်းထည့်တော်မူပါဘုရား''လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မလျှောက်ထားဘဲ ဆွမ်းဖြည့်တာမျိုး မပြုရပါ။ "ပြည့်စုံပြီ" လို့မိန့်ကြားရင် အတင်းတိုးပြီး မကပ်ရပါ။ ရဟန်းတော်တို့မှာ အာပတ်သင့်တတ်ပါတယ်။
- အပင်ပေါက်စေနိုင်တဲ့ အသီး၊ အရွက်၊ ပင်စည်တွေကို ဆွမ်းပွဲမှာ ပါရင် "ကပ္ပိ"ရတယ်။ သံဃာတော်က "ကပ္ပိယံ ကရောဟိ" လို့ မိန့်ဆိုရင် မိမိက "ကပ္ပိယံ ဘန္တေ"လို့ဆိုပြီး အဲဒီအရာကို ခက်ယင်းခွနှင့်ဖြစ်စေ၊ သွားကြားထိုးတံနှင့်ဖြစ်စေ၊ လက်သည်းနှင့် ဖြစ်စေ၊ ဓားချွန်နှင့် ဖြစ်စေ ထိုးလိုက်ရပါတယ်။
- ဆွမ်းပွဲပြင်ပြီး သံဃာတော်များအားပေးလှူရင် "ကပ်တယ်" လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။
- ရေနှင့်ဒန်ပူမှလွဲပြီး စားသောက်ဖွယ်ရာတွေကို လူ၊ သာမဏေတွေက ကပ်မှသာ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင် ကောင်းပါတယ်။

- ဆွမ်းသပိတ်ပြင်ရင် သပိတ်ရေကျင်းပြီးမှ ပြင်ရပါတယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပြီးတဲ့နောက် ဆွမ်းသပိတ်ဆေးကြောပြီးရင်လည်း သေသေချာချာသုတ်ပြီး သပိတ်အတွင်းပိုင်းကို ခေတ္တ နေရောင်ပြရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဂ) အခေါ်အဝေါ်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း

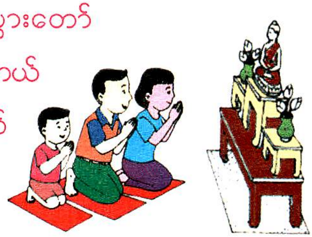
- ထေရ်ဝါကြီးတဲ့သံဃာတော်ကို "ဆရာတော်ဘုရား"၊ ထေရ်ဝါငယ်လျှင် "ဦးပဉ္စင်းဘုရား"လို့ လျှောက်ထားရပါတယ်။
- သက်တော်၊ ဝါတော်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးရင့်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုလိုတဲ့အခါမျိုးမှာ "ဦးကုမာရ" လို့ ဘွဲ့အမည်တပ်ပြီး မသုံးရပါဘူး။ ဒါဟာ မယဉ်ကျေးတဲ့သဘောသက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကျောင်းတိုက်ကိုစွဲပြီးဖြစ်စေ၊ မြို့ကိုစွဲပြီးဖြစ်စေ"မဟာစည်ဆရာတော်" "ရွှေဥမင်ဆရာတော်""လယ်တီဆရာတော်"စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုရပါတယ်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ရဟန်းသံဃာများ စာကျက်တာကို "စာအံတယ်လို့" သုံးနှုန်းရပါတယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များ လမ်းလျှောက်တာကို "စင်္ကြံလျှောက်တယ်။"
- ရဟန်းသံဃာတော်များ သွားတာကို "ကြွတယ်။"
- ရဟန်းသံဃာများ အိပ်တာကို "ကျိန်းတယ်။"
- သံဃာသုံး အိမ်သာကို "ကုဋီ"လို့ ခေါ်ရပါတယ်။
- မြတ်စွာဘုရားဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ကားချပ်များ ရှိတဲ့နေရာကို "ဘုရားဆောင်" လို့ ပြောရပါတယ်။
- မြတ်စွာဘုရားရှင် ပုံတော်၊ ရုပ်ပွားတော်ကို လှပတယ်လို့ မပြောရဘူး၊ သပ္ပာယ်တယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောရပါတယ်။



- သံဃာတော်များ အနိစ္စရောက်ရင် "ပျံလွန်တော်မူတယ်"၊ အသုဘပွဲပြုလုပ်တာကို "ဈာပနပွဲ" လို့ သုံးနှုန်းရပါတယ်။ "ဘုန်းကြီးပျံပွဲ" လို့လည်း သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဃ) အထွေထွေဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်း

- သံဃာတော်များ အလှူခံလာရင် ''အလှူခံကြွလာတယ်'' လို့ သုံးနှုန်းပြီး မလှူနိုင်ရင် ''ကန်တော့ပါဘုရား''၊ ''ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား''လို့ လျှောက်ရပါတယ်။

- သံဃာတော်များကို ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ လက်ထဲ မကပ်လှူရပါ၊ ကပ်လှူလိုရင် ဝိနည်းတော်နှင့် ညီအောင် ကပ္ပိယကာရမှ တစ်ဆင့် လှူဒါန်းရပါမယ်။

- သံဃာတော်များအား နဝကမ္မအတွက် ဝတ္ထုငွေ လှူဒါန်းလိုရင် ''တပည့်တော်သည်အရှင်ဘုရား လိုအပ်ရာရာ အသုံးပြုနိုင်ရန် ငွေတစ်ထောင်ကျပ်တန် ပစ္စည်းလေးပါးကို လှူဒါန်းလိုပါတယ်။ ကပ္ပိယညွှန်းတော်မူပါဘုရား၊ လုံခြုံရာအရပ်ကို ညွှန်းတော်မူပါဘုရား''လို့ လျှောက်ထားရတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်မှ ညွှန်းတဲ့ ကပ္ပိယလက်ထဲကို နဝကမ္မ ဝတ္ထုငွေကို ပေးအပ်ရပါမယ်။ အဲဒီကပ္ပိယက ရဟန်းထံပါး ဝိနည်းတော်နှင့်အညီ လျှောက်ထားပြီးရင် ရဟန်းတော်များအဖို့ မိမိလိုအပ်ရာရာ အပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းကို ကပ္ပိယထံက အလှူခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂) အပြုအမူအပိုင်း

- ဘုရားရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ပါဝင် ရဟန်း သံဃာတော်များကို ထိခြင်း (၅) ဖြာနှင့် ကန်တော့တတ်ရပါမယ်။

- ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် လမ်းမှာတွေ့ခဲ့ရင် လမ်းဖယ်ပေးပြီး လမ်းဘေးမှာရပ်၊ ဖိနပ်ချွတ်၊ ဦးခေါင်းညွတ်၊ လက်အုပ်ချီရပါမယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် မာတုဂါမများ၊ ဒကာမငယ်များရဲ့ ကိုယ်၊ လက်၊ အင်္ဂါတစ်စုံတစ်ရာနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မပြုမိဖို့ သတိထားရပါမယ်။ ဆွမ်းလောင်းလှူရင်လည်းမထိတွေ့ရလေအောင် ပိုသတိထားရပါမယ်။ မိမိကြောင့် သံဃာတော်များ ကြီးလေးတဲ့အပြစ်အာပတ်သင့်သွားနိုင်ပါတယ်။
- သံဃာတော်များ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို ကိုင်တွယ်ရင် အာပတ်သင့်တတ်လို့ ဒကာမများက မိမိတို့ရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို သံဃာတော်များ အမှတ်တမဲ့ပင် မထိတွေ့မိစေဖို့ သတိထားရပါမယ်။
- ရဟန်းသံဃာတော်များကို ကြည်ညိုလွန်းတဲ့ ဒါယိကာမတွေ အနေနှင့် ခြေလက်အင်္ဂါထိကိုင်ပြီး ကန်တော့ဖို့မသင့်ပါ။ သံဃာတော်များ ကြွရာလမ်းကို ဆံပင်ဖြန့်ခင်းပြီးတော့လည်း ပူဇော်ဖို့မသင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်း ခွင့်ပြုထားရင် ဖိနပ်စီးခွင့်ရှိပါတယ်။ သို့သော်လည်းကျောင်းပေါ်ရောက်ရင်ပါကေးခင်း၊ ပေါ်လစ်သုတ်ကော်ဇောခင်းထားတဲ့ အပေါ်ကိုတော့ သန့်ရှင်းတဲ့ ခြေနှင့်နင်းတာ ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။

- ရဟန်းသံဃာတော် ဦးပဥ္စင်းကိုရင်ကိုစတာ၊ ပြောင်တာ၊ ပျက်ရယ်ပြုတာတွေ မပြုမိအောင် ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

(၃) အနေအထိုင်၊ အမူအရာအပိုင်း

- ရဟန်းသံဃာတော်များရှေ့ရောက်ပြီး ရှိခိုးဦးချရင် အမျိုးသားများက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကာ၊ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ရင် ပိုပြီးသင့်တော်ပါတယ်။
- ကျဉ်းကျပ်တဲ့လမ်းမှာ သံဃာတော်များနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခဲ့ရင် ခြေစုံရပ်ပြီး လမ်းဖယ်ပေးရပါမယ်။ တိုးဝှေ့ပြီး ကျော်တက် မသွားသင့်ပါ။
- ရဟန်းသံဃာတော် တစ်ပါးတည်းရှိတဲ့ ကျောင်းထဲ၊ အခန်းထဲ မာတုဂါမများ ဝင်ရောက်ဖို့မသင့်ပါဘူး။ ရဟန်းနှစ်ပါး(သို့) ကပ္ပိယဒကာယောကျ်ားရှိမှသာ ဝင်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရဟန်းသံဃာတော်တစ်ပါးတည်းထံ အမျိုးသမီးတစ်ရာ ဖြစ်ပါစေ အမျိုးသားတစ်ဦးမပါဘဲ မချဉ်းကပ်သင့်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ရဟန်းသံဃာတော်များ ထိုင်နေတဲ့ ခုံတန်းလျား တစ်ဆက်တည်းမှာ မာတုဂါမများ မထိုင်သင့်ပါဘူး။
- ရဟန်းသံဃာတော် တစ်ပါးတည်း ကပ္ပိယမပါဘဲ အမျိုးသမီးမောင်းတဲ့ မော်တော်ယာဉ်ထဲ မစီးကောင်းဘူးဆိုတာ ဒါယိကာမများ အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။
- ယာဉ်ရထား၊ ကားတွေပေါ်မှာ ရဟန်းသံဃာတော်များနဲ့ ဆုံတွေ့ရင် နေရာကို ပေးလှူရပါမယ်။ သပိတ် သက်န်း စတာတွေကို သယ်ယူ ကူညီရပါမယ်။ မာတုဂါမများ ရဟန်းသံဃာတော်များနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုမှအစ ဟန်အမူအရာ ဣန္ဒြေအဆုံး အထူးအလေးဂရုပြု ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတော်များရဲ့ သီလကိစ္စမှာ မိမိကြောင့် သံသယမဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြုမူသင့်ပါတယ်။
- အလွန်သေးငယ်တဲ့ပစ္စည်းကို ကပ်လှူတာဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် သံဃာတော်မှ ပေးစွန့်တာဖြစ်စေ လက်နှစ်ဘက်နှင့်သာ ခံယူရပါမယ်။
- သံဃာတော်များအနီး ထိုင်တဲ့အခါ၊ ဝေး နီး လွန်းရာ၊ မြင့်လေညာနှင့် ရှေ့နောက်တည့်တည့်အရပ်ကို ရှောင်ပြီး သင့်လျော်ရာမှာ မျက်လွှာချပြီး ထိုင်ရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

- တရားနာလျှင် ဦးထုပ်၊ ခေါင်းပေါင်းချွတ်ပြီး နာရပါမယ်။ တိတ်ခွေနှင့် တရားနာရင်လည်း စက်ကိုအမြင့်မှာထားပြီး ရိုရို သေသေ နာရပါမယ်။

(၄) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပိုင်း

- ဘုန်းကြီးကျောင်းကိုလာရင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် မြန်မာဆန်ဆန် ဝတ်ဆင်ရပါမယ်။

- မိန်းကလေးများအနေနဲ့ လည်ဟိုက်အင်္ကျီ၊ အင်္ကျီပါးပါး၊ အင်္ကျီလက်တိုတို၊ ခေတ်စကပ်၊ စကပ်အကွဲ၊ ထမီအကွဲ၊ ဘောင်းဘီတိုတိုတွေကို မလုံမခြုံဝတ်ပြီး ရဟန်းသံဃာတော်များရှိရာ လုံးဝမသွားသင့်ပါ။ အဲသလို သွားတာဟာ မိမိ သာသနာတော်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စော်ကားသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ နရသူမင်းလက်ထက်က ရဟန်းသံဃာတွေ လူထွက်စေဖို့ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး မလုံ့တလုံဝတ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေနှင့် ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတိုက်တွေမှာ ကပွဲ သဘင်ခံခဲ့တာကို သတိရဖို့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၅) တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအပိုင်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာ တယ်လီဖုန်း အသုံးပြုမှု တစ်မှုဟုတ်ချင်း တိုးလာပါတယ်။ ဆရာတော် သံဃာတော်များထံပါး လျှောက်ထားရာမှာ အမှတ်မထင် မှားယွင်းလျှောက်ထားမိတတ်တဲ့အတွက် လူငယ် မောင်မယ်တို့ကို ရည်ရွယ်ပြီး တယ်လီဖုန်းဆိုင်ရာ သာသနာ့ အသုံးအနှုန်းကို ဗဟုသုတ အလို့ငှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာတော် သံဃာတော်ထံပါး ဖုန်းဆက်တဲ့အခါ တစ်ဖက်မှ ဖုန်းမကိုင်သေးရင် နောက်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ခေါ်နေမိရင် ဆရာတော် သံဃာတော်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတတ်လို့ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မိမိက ဖုန်းစဆက်တဲ့အခါ "ဘုရားတပည့်တော် ဒကာမောင်မောင်ပါဘုရား၊ ဒကာမ မီးမီးပါဘုရား လျှောက်ထားခွင့်ပြုပါဘုရား၊ ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား" လို့ ပဏာမ ပြောဆို လျှောက်ထားရပါမယ်။

ဆရာတော် သံဃာတော်ထံပါးမှ ဖုန်းဆက်လာရင်လည်း ဆရာတော် သံဃာတော်မှန်း သိသိချင်း "ဘုရားတပည့်တော် ဒကာမောင်မောင်ပါဘုရား၊ ဒကာမ မမီးမီးပါဘုရား ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား၊ အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား" လို့ လျှောက်တင်ရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဖုန်းဆက်နေစဉ်ကာလ စကားသံ မကြားရရင် (ဝါ) မသဲကွဲရင် "ဆရာတော်ဘုရားအသံကို တပည့်တော် ကြည်ကြည်လင်လင် မကြားရတော့ပါဘုရား" လို့ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားရပါမယ်။
- မိမိက ဖုန်းဆက်ပြီးတဲ့အခါ "ဘုရားတပည့်တော် မေးမြန်း လျှောက်ထားစရာများ ပြည့်စုံပါပြီဘုရား၊ ဆရာတော်ဘုရား ဘာများ မိန့်ကြားစရာ ရှိပါသလဲဘုရား" လို့ လျှောက်ထားရပါမယ်။
- နှစ်ဖက်စလုံးမှ ဖုန်းဆက်ပြောဆို လျှောက်ထားတဲ့ကိစ္စ ပြီးဆုံးရင် "ဘုရားတပည့်တော်အား ဖုန်းချခွင့်ပြုတော်မူပါဘုရား၊ ဦးတင်ပါတယ်ဘုရား"လို့ လျှောက်ထားပြီးမှ ဖုန်းချရပါမယ်။
- ဖုန်းဆက်စကား ပြောဆိုလျှောက်ထားချိန် တစ်လျှောက်လုံးမှာ တစ်ဖက်ကဆရာတော် စကားပြီးဆုံးမှသာ မိမိက ပြောဆိုရပါမယ်။ စကားဖြတ်ပြောတာဟာ အဂါရဝ ဖြစ်စေပါတယ်။
- ဖုန်းနှင့်လျှောက်ထားရာမှာ တစ်ဖက်မှ အခြေအနေနှင့် တည်နေရာကို အတိအကျမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်တစ်ဖက် ဆရာတော် သံဃာတော် အား၊ မအား၊ အချိန်ရ၊ မရ၊ အကြောင်းအရာ လျှောက်တင်ဖို့သင့်၊ မသင့်စတာတွေကို ကြိုတင် မေးမြန်း၊ ခွင့်ပန်လျှောက်ထားဖို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။

- ဖုန်းဆက်လျှောက်ထားချိန်အတွင်း မိမိအနီးအနားမှ အခြားသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

- ဖုန်းဆက်လျှောက်ထားချိန်မှာ အလျဉ်းသင့်ရင်လည်း ဆရာတော် သံဃာတော်များရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ရာသီဥတု စတဲ့ ပဋိသန္ထာရ စကားကို မေးမြန်းလျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာ၊ ဆရာမများ သင်ကြားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ပုံဝတ္ထုအညွှန်း

(က - ၃) ကေပဏ္ဏဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်တော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၃၄၉) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ၊ ၁၊ ၃၃၀)

(က - ၅) သမ္မောဒမာနဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၁၄၄) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ၊ ၁၊ ၂၂၄)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(က-၁၁) တိတ္တိရဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၁၅၆) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဝိ၊ ၄၊ ၃၁၀)(ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၂၃၃)

(က-၁၅) ပသေနဒီကောသလဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စိတ် ချက်ထမင်းနှင့် ထိုထမင်းအားလျော်သော ဟင်းလျာများကို သုံးဆောင်ပြီး ဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ခဲ့ပုံ၊ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်သောအခါ ထမင်းဆီယစ်သဖြင့် မသက်မသာ နေထိုင်ခဲ့ရပုံ၊ ဘုရားရှင်က အစားလွန်ခြင်း၌ အပြစ်ကို ဟောကြားပုံ၊ အတိုင်းအရှည်ကို သိ၍ စားသောက်သူအား ဝေဒနာ နည်းပါးပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။
အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၂) (နှာ-၂၅၂) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဓမ္မ၊ ဌ၊ ၂၊ ၁၇၁) (ဓမ္မ၊ ဌ၊ ၂၊ ၃၁၅)

(ခ-၂. A) သာလိတ္တကဇာတ်တော်

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်ကိုခေါ်၍ အကာအရံထဲ၌နေစေပြီး ပုဏ္ဏားဏ်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ဆိတ်ချေးတုံးတစ်ပြည်သား ပစ်သွင်းစေခဲ့ပုံ၊ ထိုပုဏ္ဏားသည် ထိုနေ့မှစ၍ အရှက်ရကာ စကားမများတော့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၄၃၃) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၄၄၂)

(ခ-၂, B) ဝါလောဒကဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ဗာရာဏသီမင်း၏ အမတ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်စဉ် ပစ္စန္တရာဇ်အရပ်တို့၌ ပုန်ကန်ထကြွသဖြင့် သိန္ဓောမြင်းငါးရာတို့ကို ကစေလျက် စစ်အင်္ဂါလေးပါးတို့ဖြင့် သွားရောက်နှိမ်နင်းပုံ၊ စစ်တိုက်ရာမှ ပြန်လာသော သိန္ဓောမြင်းတို့အား မင်းကြီးက မုဒရက်ရည်များကို တိုက်ကျွေးစေပုံ၊ အကြွင်းအကျန်များကို မြည်းများအား တိုက်ကျွေးစေသောအခါ သိန္ဓောမြင်းများက ငြိမ်သက်နေကြသော်လည်း သိန္ဓောမြင်းများ၏ စားကြွင်းကိုစားသော မြည်းများသည် မူးယစ်ကာ မြူးတူးအော်ဟစ်လျက် မင်းနန်းတော်ရင်ပြင်၌ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်နေကြပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၁၅၀) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၈၇)

(ခ-၈) သန္ဓိဘေဒဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ဗာရာဏသီမင်း ဖြစ်စဉ် တောမုဆိုးက ခြသေ့်နှင့်နွားလားတို့ အလွန်ခင်မင်ရင်းနှီးပုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၃) (နှာ-၈၅၆) ကြည့်ရန်။ မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၃၊ ၁၃၇)

(ခ-၁၀. A) လကုဏ္ဍကဘဒ္ဒိယတ္ထေရဝတ္ထု

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

အကျယ်ကို ထေရအပဒါန် အတွဲ (၂) (နှာ-၁၄၀) ကြည့်ရန်။ မူရင်း (အပ၊ ၂၊ ၁၄၃) (သံ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၁၇) (အံ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၅၂)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ခ-၁၀. B)သမိတိဂုတ္တတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ မထေရ်လောင်းလျာသည် ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားရှင်အား မြတ်လေးပန်းတို့ကို လှူဒါန်းခဲ့သော်လည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ဆူအား အနူဟုကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခဲ့သောကြောင့် ငရဲ၌ ခံခဲ့ရပုံ၊ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ သာဝတ္ထိပြည်၌ ပုဏ္ဏားတစ်ဦးဖြစ်၍ သာသနာတော်သို့ ဝင်ရောက်လာသောအခါ နူနာရောဂါစွဲကပ်ခံခဲ့ရပုံ၊ ထိုဝေဒနာကိုရှုပွားသဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ထေရဂါထာ အဋ္ဌကထာ အတွဲ(၁) (နှာ-၂၂၁)ကြည့်ရန်။

(ခ-၁၁. A) နန္ဒိဝိသာလဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် နန္ဒိဝိသာလနွားလားဖြစ်စဉ် အရွယ်ရောက်သော သခင်ဖြစ်သူ ပုဏ္ဏားကြီးအား "အသပြာတစ်ထောင်ကြေးဖြင့် လှည်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်၊ မဆွဲနိုင် အလောင်းအစားပြုခိုင်းပုံ၊ သူဌေးတစ်ယောက်နှင့် အလောင်းအစား ပြုလုပ်သောအခါပုဏ္ဏားကြီးက နန္ဒိဝိသာလအား "ကောက်ကျစ်သော နွားလား ... သွားလော့၊ ဝန်ကို ရုန်းလော့"ဟု မဟုတ်မမှန် ရှန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားတို့ဖြင့် ပြောဆိုစေခိုင်းသောအခါ နန္ဒိဝိသာလ နွားလားက ဝန်ကို မရုန်းဘဲ ရပ်နေသဖြင့် ပုဏ္ဏားကြီး အသပြာတစ်ထောင်ဆုံးရှုံးသဖြင့် နန္ဒိဝိသာလ နွားလားက မိမိအား ရှန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားတို့ဖြင့် မဟုတ်မမှန် မပြောဆိုရန် ပုဏ္ဏားကြီးအား ပြောဆိုပြီး နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် အသပြာနှစ်ထောင်ကြေး အလောင်းအစားပြုခိုင်းပုံ၊ ပုဏ္ဏားကြီးက "ချစ်သား ... ကောင်းသော နွားလား ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားလော့၊ ဝန်ကို ဆောင်လော့''ဟု ပြောဆို စေခိုင်းသောအခါ တစ်ချီတည်းဖြင့် ဝန်တင်လှည်းတစ်ရာကို ဆွဲနိုင်သောကြောင့် အသပြာ နှစ်ထောင်ရရှိခဲ့ပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၁၂၂) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇါ၊ ၂၊ ၇) (ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၂၀၇)

(ခ-၁၁. B)သင်္ခိုကုန္ဓမြိတ္တာဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ရှေးအခါကလူတစ်ယောက်သည် သုနေတ္တမည်သော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ကျောက်ခဲဖြင့်ပစ်ခဲ့ဖူးပုံ၊ ထိုအကုသိုလ်ကံကြောင့် သုံးဂါဝုတ်မျှ ခန္ဓာကိုယ်ပမာဏရှိသော ပြိတ္တာကြီးဖြစ်ပြီး မီးတောက်လောင်နေသော သံတင်းပုတ် အလုံးခြောက်သောင်းတို့ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ရိုက်နှက်ခံနေရပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

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

(ခ-၁၂. A) နိဂြောဓမိဂဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်ကို ဘုရားရှင် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ကုမာရကဿပမထေရ်၏မိခင် ဘိက္ခုနီဘဝဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်မှုကိုအကြောင်းပြု၍ ဟောတော်မူပုံ၊ ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားလောင်း နိဂြောဓသမင်မင်းနှင့် ဒေဝဒတ်လောင်း သာခသမင်တို့သည် အခြွေအရံ ငါးရာစီဖြင့် တော၌နေစဉ် ဗာရာဏသီမင်းအတွက် နိဂုံး ဇနပုဒ်သားတို့သည် ဥယျာဉ်ကြီးပြည့်အောင် သမင်များကို ဖမ်းထည့်ထားပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၆၃) ကြည့်ရန်။

မူရင်း (ဇာ၊ ဌ၊ ၁၊ ၁၆၂)

(ခ-၁၂.B)ကုရုင်္ဂမိဂဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် ကုရုင်္ဂမည်သော သမင်မျိုး၌ဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ခေါက်ရှာငှက်, လိပ်တို့နှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ကုရုင်္ဂသမင် ကျော့ကွင်းမိသောအခါ လိပ်နှင့် ခေါက်ရှာငှက်တို့က လွတ်အောင်ကူညီခဲ့ကြပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၂၄၂) ကြည့်ရန်။

မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၃၉)

(ခ-၁၄) သာရိပုတ္တတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဘုရားရှင်သည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် သီတင်းဝါလကျွတ်သောအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာ

www.burmeseclassic.com

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၃၁၉) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (အံ၊ ၃၊ ၁၈၀) (အံ၊ ၅၊ ၃၊ ၂၆၂) (ဓမ္မ၊ ဌ၊ ၁၊ ၃၉၀)

(ဂ-၁၄) တိဿတ္ထေရဝတ္ထု

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဃ-၈) သမ္မောဒမာနဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၁၄၄) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၂၄)

(င-၃) တိဿတ္ထေရဝတ္ထု

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(င-၄)ဂုဏဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းခြင်္သေ့မင်းသည် ရွှံ့ညွန်ထဲ၌နစ်နေစဉ် မြေခွေးတစ်ကောင်၏ အကူအညီကြောင့် အသက်ရှင်ခဲ့ရပုံ၊ ဘုရားအလောင်းခြင်္သေ့မင်းသည် ထိုမြေခွေးကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေအားဖြင့် မိမိနှင့်တန်းတူထားကာ ဆက်ဆံခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၄၀) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၁)

(င-၈) ရောဟိနီဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ အရှင်အနုရုဒ္ဓါထေရ်၏ ညီမငယ် ရောဟိနီသည် ကိုယ်ရေပြားရောဂါ စွဲကပ်နေသဖြင့် အနုရုဒ္ဓါထေရ်က ရောဟိနီအား ဆွမ်းစားကျောင်း ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းစေကာ တံမြက်လှည်းခြင်းစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်စေခဲ့ပုံ၊ ရောဟိနီသည် တံမြက်လှည်းခြင်းစသော သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ရေပြားရောဂါများ ညှိုးနွမ်းသွားပုံ၊ ကျောင်းရေစက်ချပွဲ၌ ဘုရားရှင်က "ရောဟိနီသည် အတိတ်ဘဝ၌ နန်းတွင်းသူ ကချေသည်တစ်ဦးအား ရန်ငြိုးဖွဲ့ကာ ခွေးလေးယားသီးများဖြင့် ကြဲချသည့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဤဘဝ၌ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ်ရေပြားရောဂါ ခံစားရကြောင်း"စသည်ဖြင့် ဟောကြားသည့်အခါ ရောဟိနီသည် ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး သောတာပန်တည်ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(င-၉)အမ္ဗပါလီထေရီဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ အမ္ဗပါလီထေရီမလောင်းလျာသည် ဖုဿဘုရားရှင်၏နှမတော်ဖြစ်၍ ရုပ်ရည်ချောမောလှပရန် တောင်းဆုပြုခဲ့ပုံ၊ သိခီဘုရားရှင်လက်ထက်စေတီရင်ပြင်ပေါ်၌ တံတွေးထွေးချခဲ့သည့် ရဟန်းမကြီးကို ပြည့်တန်ဆာမနှင့်နှိုင်း၍ နှုတ်မှရေရွတ်ပြောဆိုမိပုံ၊ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်၌ ရဟန်းမဖြစ်ခဲ့ပုံ၊ ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ ဝေသာလီမင်း၏ ဥယျာဉ်တော်ရှိ သရက်ပင်သစ်ကိုင်းခွကြား၌ ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေနေခဲ့ပြီး အမ္ဗပါလီဟု အမည်ရပုံ၊ ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ပြီး ဘဝ၏နောက်ဆုံးပိုင်း၌ ရဟန္တာထေရီဖြစ်ကာ ဥဒါန်းကျူးရင့်ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို (အပ၊ ၂၊ ၂၉၅) (ထေရီ၊ ဌ၊ ၂၁၄) (ထေရီ၊ ဒီ၊ ၅၀၃)ကြည့်ရန်။

(စ-၄) တိတ္တိရဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် အဘိညာဉ်ရ ရသေ့ကြီးဖြစ်၍ ရသေ့တပည့်ငါးရာနှင့်အတူ စျာန်ကစား၍ နေပုံ၊ စကားများ၍ ဆရာလုပ်လိုသော ရသေ့တစ်ပါးသည် အခြားရသေ့တစ်ပါး ထင်းခွဲနေစဉ် ဆရာသွားလုပ်ပုံ၊ ထိုရသေ့က ဆရာလုပ်သောရသေ့ကို စိတ်ဆိုးကာ ပုဆိန်ဖြင့် ခုတ်သတ်သဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရပုံ၊ ထိုကျောင်းအနီး တောင်ပို့၌နေသော ခါတစ်ကောင်သည်လည်း တွန်သံပေးသဖြင့် မုဆိုး၏အသတ်ခံရပုံ စသောအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၄၅၃) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဌ၊ ၁၊ ၄၅၆)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(စ-၇) အန္တဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၆၃၂) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၂၊ ၃၉၇)

(စ-၈) သာရိပုတ္တတ္ထေရမာတုပေတဝတ္ထု

အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ အရှင်ကပ္ပိနမထေရ်တို့သည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၏ မနီးမဝေးတစ်ခုသော တောရကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ တစ်ဦးသောပုဏ္ဏားသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာများစွာ စည်းစိမ်ဥစ္စာရှိသည်ဖြစ်၍ ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ အထီးကျန်သောသူ၊ ခရီးသွားသူ၊ ဖုန်းတောင်းယာစကာတို့အား ထမင်းအဖျော် (ဆွမ်း) အဝတ်ပုဆိုး (သင်္ကန်း) အိပ်ရာနေရာစသည်တို့ကို ပေးလှူလေ၏။ ကာလအလိုက် ခြေဆေးရေ ခြေနယ်ဆီအစရှိသော ခရီးလမ်းစာရိက္ခာကို စီရင်ပေးသည်။ နံနက်အခါ၌ ရဟန်းတို့အား ဆွမ်း၊ အဖျော်အစရှိသည်ဖြင့် ရှိသေစွာ လုပ်ကျွေးလေ၏။

ထိုပုဏ္ဏားသည် အရပ်တစ်ပါးသို့ ခရီးသွားသည်ရှိသော် မယားဖြစ်သူကို ပြောဆိုမှာကြားခဲ့လေ၏။ "ရှင်မ နေ့စဉ်လှူဒါန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

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

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြကုန်၏။ ထိုပြိတ္တာမသည် ဝင်လာ၍ စကြံစွန်း၌ရပ်ကာ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်အား ကိုယ်ထင်ပြလေ၏။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ပေတဝတ္ထုတော်ကြီး (နှာ-၁၂၃) ကြည့်ရန်။

မူရင်း (ပေတ၊ ၁၄၀) (ပေတ၊ ၄၊ ၇၂)

(စ-၉) ဇမ္ဗုကတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဇမ္ဗုကမထေရ်လောင်းလျာသည် ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ဆဲရေး စွပ်စွဲမိခဲ့သော အကုသိုလ်ကံကြောင့် အဝီစိငရဲ၌ ကျရောက်ခဲ့ပုံ၊ ငရဲမှလွတ်လာသောအခါ၌လည်း တက္ကတွန်းဘဝဖြင့် မစင်များကို ခိုးစားလေ့ရှိပုံ၊ ဇမ္ဗုကမထေရ်ကဲ့သို့ ဗောဓိဘိက္ခုဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သော်မှ ဝစီဘေဒ, အရိယူပဝါဒကံ၏အကျိုးပေးကို ခါးသီးစွာ ခံစားခဲ့ရပုံ စသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒဝတ္ထုတော်ကြီး အတွဲ (၁) (နှာ-၅၈၀) ကြည့်ရန်။

မူရင်း (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၃၁၃)

(စ-၁၀) တိန္ဒုကဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် မျောက်မျိုး၌ဖြစ်စဉ် မျောက်အပေါင်းရစ်သောင်း ခြံရံလျက် ဟိမဝန္တာအရပ်၌ နေပုံ၊ ဟိမဝန္တာအနီးရှိ ရွာငယ်လေး၏အလယ်၌ ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်သော အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာနေသော တည်ပင်တစ်ပင် ရှိပုံ၊ မျောက်အပေါင်းက တည်သီးစားရန်အတွက် ဘုရားလောင်းမျောက်မင်းထံ ပြောကြားသောအခါ လူများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၂) (နှာ-၁၂၂) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၆၉)

(စ-၁၃, A) အာဇညဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၁၀၉) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၁၉၆)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(စ-၁၇,B)အမ္ဗဇာတ်တော်

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

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၄၇၈) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၁၊ ၄၇၅)

(စ-၁၈)ဗဟုဘာဏိသုတ်

စကားများသောပုဂ္ဂိုလ်၌ အပြစ်ငါးမျိုးဖြစ်ပေါ်သည်။

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

ပညာဖြင့် နှိုင်းချိန်၍ စကားပြောဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၌အကျိုး ငါးမျိုးရတတ်သည်။

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

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၅) သေပြီးသည်နောက် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏။

မူရင်း အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ ပဥ္စကနိပါတ် (နှာ-၂၀၄)

(စ-၁၉) ဒါသကတ္ထေရဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ဒါသကမထေရ်အလောင်း အမျိုးကောင်းသားသည် အဇိတပစ္စေကဗုဒ္ဓါအား စားချင်စဖွယ်ရှိသော သရက်သီးများကို လှူဒါန်းခဲ့ပုံ၊ ကဿပဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ ခီဏာသဝရဟန္တာမထေရ်တစ်ပါးအား ဒါသထေရ်လောင်းလျာဘဝက လူမှုလုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခု ခိုင်းစေခဲ့ဖူးသဖြင့် ဂေါတမဘုရားရှင်လက်ထက်တော်၌ အနာထပိဏ်သူဌေး၏ ကျွန်မဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေတည်ခဲ့ရပုံ။ အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ဇေတဝန်ကျောင်းတော် စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ရပုံ။ သူဌေးကြီးက ကျွန်အဖြစ်မှ လွှတ်ပေးသောအခါ ရဟန်းပြုခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

မူရင်း (ထေရ၊ ၄၊ ၁၊ ၈၅) ကြည့်ရန်

(စ-၂၁. A) ဝေနသာခဇာတ်တော်

ဤဇာတ်တော်၌ ဘုရားအလောင်းသည် တက္ကသိုလ်ပြည်၌ ဒိသာပါမောက္ခဆရာကြီး ဖြစ်စဉ် ဗာရာဏသီမင်း၏သား ဗြဟ္မဒတ္တမင်းသားကို အတတ်ပညာများ သင်ကြားပေးပြီးနောက် "သူတစ်ပါးတို့အားအနိုင်အထက်မပြုသင့်ကြောင်း၊ကောင်းမှုပြုလျှင်ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းမှုပြုလျှင် မကောင်းကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း" ဆုံးမသြဝါဒပေးလိုက်ပုံ၊ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းသားသည် ဗာရာဏသီမင်းအဖြစ်ကို ရရှိလာသောအခါ ဒေဝဒတ်လောင်း ပိင်္ဂိယပုရောဟိတ်နှင့် ပေါင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၍ ဇမ္ဗူဒိပ်တစ်ကျွန်းလုံးကိုအုပ်ချုပ်ရန် မင်းပေါင်းတစ်ထောင်တို့အား တိုက်ခိုက်ဖမ်းယူပုံ၊ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းသည် တက္ကသိုလ်ပြည်ကိုပါ တိုက်ခိုက်သိမ်းပိုက်ရန်သွားစဉ် ဘုရားအလောင်းကမြို့ကိုအခိုင်အခံ့ စီမံထားသဖြင့် တိုက်ခိုက်၍ မရပုံ၊ ထိုအခါ ပိင်္ဂိယပုရောဟိတ်၏အကြံပေးချက်အရ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းကဖမ်းထားသော မင်းတစ်ထောင်တို့၏ မျက်လုံးများကို ဖောက်ထုတ်၍ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းအနီးရှိ ညောင်ပင်ကြီးတစ်ပင်၌ ယစ်ပူဇော်ပုံ၊ တက္ကသိုလ်ပြည်၏ ပြအိုး (ပစ္စင်)မှ ဘီလူးတစ်ကောင် ရောက်ရှိလာပြီး ဗြဟ္မဒတ္တမင်း၏ ညာဘက်မျက်လုံးကို ဖောက်ထုတ်ပုံ ဗြဟ္မဒတ္တမင်းကြီးသည် ဆင်းရဲဝေဒနာပြင်းစွာ ခံစားရလျက် ညောင်ပင်ရင်း၌ ပက်လက်အိပ်နေစဉ် လင်းတတစ်ကောင် ချီလာသော အမဲရိုးပြုတ်ကျပြီး မင်းကြီး၏ ဘယ်ဘက်မျက်လုံးကို ထိုးဖေါက်သွားပုံ၊ ထိုအချိန်ကျမှ ဒိသာပါမောက္ခဆရာကြီး၏ ဩဝါဒစကားကိုသတိရပြီး ယောင်ယမ်းမြည်တမ်းပြောဆိုလျက် သေဆုံးသွားခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်ဝတ္ထု အတွဲ (၃) (နှာ-၉) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဇာ၊ ၄၊ ၃၊ ၁၄၆)

(စ - ၂၁, B)ခုဇ္ဇုတ္တရာဝတ္ထု

ဤဝတ္ထု၌ ခုဇ္ဇုတ္တရာဉပါသိကာလောင်း အမျိုးကောင်းသမီးသည် ပဒုမုတ္တရာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ဗဟုဿုတတေဒဂ်ရရန်ဉပါသိကာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို အားကျ၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများပြုလုပ်ကာ ထိုဗဟုဿုတတေဒဂ်ရရန်ဆုတောင်းခဲ့ပုံ။ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ရဟန္တာထေရီမတစ်ဦးအား အလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိစ္စတစ်ခုကို စေခိုင်းခဲ့မိသဖြင့် ကျွန်မဘ၀အကြိမ်ငါးရာဖြစ်ခဲ့ရပုံ၊ တစ်ခုသော အတိတ်ဘ၀၌လည်း ခါးကုန်းသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးအား ပြောင်လှောင်ပြက်ရယ်ပြုခဲ့ပုံ၊ ထိုအကုသိုလ်ကံတို့၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဂေါတမဘုရားရှင် လက်ထက်တော်၌ ဃောသက သူဌေးအိမ်တွင် ခါးကုန်းပုကွသော ကျွန်မတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ရပုံ၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သာမာ၀တီမိဖုရားက မိမိအား ပန်းဆက်သရန် ခုဇ္ဇုတ္တရာကို အသပြာရှစ်ကျပ်ပေးခဲ့ပုံ၊ ခုဇ္ဇုတ္တရာကျွန်မက လေးကျပ်ဖိုးသာ ၀ယ်၍ လေးကျပ်ကိုခိုးယူထားလေ့ရှိပုံ၊ တစ်နေ့သောအခါ ပန်းသွား၀ယ်စဉ် ဘုရားရှင်၏တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် သောတာပန်တည်သွားပြီး အသပြာလေးကျပ်ကို မခိုးယူတော့ပုံ၊ ထိုအကြောင်းစုံကို သာမာ၀တီမိဖုရားအား အမှန်အတိုင်းပြောပြ သဖြင့်ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ကျွန်မအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးခဲ့ပုံ၊ ခုဇ္ဇုတ္တရာထံမှတစ်ဆင့် ဘုရားရှင်၏တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် သာမာ၀တီနှင့်တကွ အပေါင်းပါများ သောတာပန်တည်ခဲ့ကြပုံ၊ နောက်သောအခါ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် တိပိဋကဓရပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာဖြစ်၍ ဗဟုသုတဧတဒဂ်ဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပုံစသော အကြောင်းအရာများပါ၀င်သည်။

အကျယ်ကို ပုံတော်စုံ ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ်၀တ္ထု အတွဲ (၁) (နှာ-၂၈၂-၂၈၃) ကြည့်ရန်။
မူရင်း (ဣတိဝုတ်၊ ၄၊ ၂၇) (ဓမ္မ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၄၄)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရည်ညွှန်းကိုးကားသည့် ကျမ်းညွှန်းစာရင်း

၁။ ကုလတိဝုတ္တက အဋ္ဌကထာ

၂။ ထေရဂါထာ အဋ္ဌကထာ

၃။ အင်္ဂုတ္တိုရ် မြန်မာပြန်

၄။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ အပိုင်း(၁)၊ (၂)

၅။ ဇာတက အဋ္ဌကထာ အပိုင်း(၁)၊ (၂)၊ (၃)၊ (၄)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၇)

၆။ ပိဋကဝတ္ထုလမ်းညွှန်

၇။ ပိဋကသုံးပုံ သရုပ်စုံ အဘိဓာန်

၈။ အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ငါးရာ့ငါးဆယ် ဇာတ်တော်ကြီး

၉။ အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ဓမ္မပဒ ဝတ္ထုတော်ကြီး

၁၀။ အရှင်ဓမ္မသာမိဘိဝံသ၏ ပုံတော်စုံ ပေတ ဝတ္ထုတော်ကြီး

၁၁။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်တန်းစာ၊ အမှတ်(၂၆) ကျမ်းစာ

၁၂။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ

၁၃။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း အလတ်တန်း၊ အကြီးတန်း ရှင်ကျင့်ဝတ် ပဏ္ဍိတာရာမ၊ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ (၂၀၀၅)ခုနှစ်။

၁၄။ အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ)၏ "လူတို့နှင့်ဆိုင်သော ရဟန်းဝိနည်းများ " အပိုင်း(၁)၊ အပိုင်း(၂)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၅။ အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ) ၏ ''ဓမ္မကျောင်းတော် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာ'' အပိုင်း(၁)

၁၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာ(သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၀၇) ခုနှစ်)

၁၇။ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက် သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန

၁၈။ ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေးလမ်းညွှန်များ မောင်အုံ့မဟာဝိဇ္ဇာ (ဘုံဘေ)

၁၉။ စာရိတ္တနှင့် လောကနီတိ (ပဉ္စမတန်း မှ ဒသမတန်းထိ) အခြေခံပညာကျောင်းသုံးစာအုပ် ကော်မတီ

၂၀။ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ (သူငယ်တန်းမှ စတုတ္ထတန်းထိ) အခြေခံပညာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် ကော်မတီ

၂၁။ ရင်နှင့်သည်းချာ နိုင်ငံ့ရတနာ ဆုံးမစာများ အခြေခံပညာ ဦးစီးဌာန (၁၉၉၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

၂၂။ ကျောင်းသုံးပြည်သူ့နီတိ ဦးစံထား

၂၃။ ပြည်သူ့နီတိ (ပထမအုပ်) ဦးဘဘေ

၂၄။ ပြည်သူ့နီတိနှင့် ကျန်းမာခြင်းပညာ ဆရာဦးအုန်းမောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရဆရာတော် ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ		
စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ– အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	သတ္တမအကြိမ်
၂။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ပဥ္စမအကြိမ်
၃။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၄။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)	တတိယအကြိမ်
၅။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၆။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၇။	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	ပထမအကြိမ်
၈။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း–၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၉။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း–၂)	တတိယအကြိမ်
၁၀။	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	တတိယအကြိမ်
၁၁။	ဆဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)–၁	ပန္နရသမအကြိမ်
၁၃။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်)	တတိယအကြိမ်
ဆရာတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ		
၁၄။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	ပဥ္စမအကြိမ်
၁၅။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	ပဥ္စမအကြိမ်
၁၆။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၇။	ဥရောပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း–၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၈။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ''ရဟန်းဝိနည်းများ'' (အပိုင်း–၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၉။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ''ရဟန်းဝိနည်းများ'' (အပိုင်း–၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၀။	''ပဋ္ဌာနန္တရိယ'' ကံနှင့် ''ပါဏာတိပါတ''ကံတို့အကြောင်း	တတိယအကြိမ်
၂၁။	ဤခရီးနီးလာပါသည်	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၂။	''အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေဂရန်နှင့် ဝိသုံဂါမဗဒ္ဓသိမ်မြေဂရန်'' မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	ဒုတိယအကြိမ်
၂၃။	ကောင်းကင်ကြယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်	သတ္တမအကြိမ်
၂၄။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ	ပထမအကြိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(တတိယအကြိမ်)

ဓမ္မကျောင်းတော်

ယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာအဖွင့်

တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအား အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာ စုစုပေါင်း(၁၀၀)ကို စနစ်တကျ သင်တန်းတက်ထားသည့် ဆရာဆရာမများက နာရီ(၁၀၀)သင်ကြားပေးပါက သာမန် ဉာဏ်ရည်အဆင့်ရှိ လူငယ်များကပင် ဧကန်မုချ သိသိသာသာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာသည်ကို ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဓမ္မကျောင်းတော်များ၌ လက်တွေ့သုတေသနအနေဖြင့် တွေ့မြင်နေရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ (ပ-ဒု-တ)

(သတ္တမအကြိမ်) (ပဉ္စမအကြိမ်) (စတုတ္ထအကြိမ်)

အမှန်ဆိုပါရစေ၊ ကျွန်တော်တို့၏ ရင်သွေး ဖြစ်သော သားငယ် မြေးပုတို့သည် ကာတွန်းစာ၊ ရုပ်ပြစာ၊ ယဉ်ကျေးမှုစာ၊ ငါးရာ ငါးဆယ်စာ ပုံပြင်စာ စသည်တို့ဖြင့် စိတ်အဆာဖြေလာခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိနေပေပြီ။

ယခုသော် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ပြာဟွက)က သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကလေးလောကထဲသို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြီး ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လာသည်၊ အရှင်မြတ်က သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ထမြောက်အောင် ကလေးကြိုက် ရုပ်ပုံကလေးများဖြင့် တီထွင်ထားပုံကလည်း ဤစာအုပ်၏ အားသာချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကလေးတို့အတွက်ဆိုရသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်နှင့် စိမ်းနေသော မိဘတွေအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။

အရှင်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို စကားအများကြီး မပြော၊ စကားနည်းနည်း နှင့် အချိန်တိုတိုအတွင်း ဘယ်အချိန်မဆို ကျင့်တတ်အောင် လူကြီးလူငယ်အားလုံးကို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းမပေါ်သို့ ညင်ညင်သာသာလေး တွန်းပို့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ရဟန်း ရှင် လူ မည်သူမဆို လက်ဝယ်ထားရှိသင့်သော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဟုသာ ဆိုလိုက်ချင်ပါသည်။

ဦးထွန်းလွင် (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ) အယ်ဒီတာချုပ်
ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်း၊ ရတနာ့တံခွန်မဂ္ဂဇင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ပဉ္စမအကြိမ်)

ဓမ္မကျောင်းတော် (အပိုင်း-၁)

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

ထို့ကြောင့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ ရင်ထဲဝယ် ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု ပညာရပ်၏ လွှမ်းခြုံစိုးစွတ်မှု အင်အား သိသိသာသာကြီး နည်းပါးလာနေပါသဖြင့် အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်များ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ကာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး နိုင်ငံ့သားကောင်းသမီးများ ဖြစ်လာကြစေရန် ဤစာအုပ်က ရည်ရွယ်ပါသည်။

(တတိယအကြိမ်)

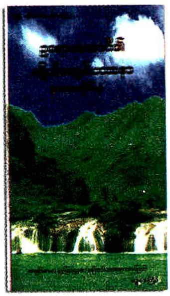
ပဉ္စာနန္တရိယကံနှင့် ပါဏာတိပါတကံတို့အကြောင်း

သေခွင့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခခံစားနေရတဲ့ လူမမာကို သေခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ချမ်းသာစွာနှင့် ဇီဝိန်ချုပ်ခွင့် ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနှင့် သေစေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အသက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါ တစ်စုံတစ်ဦးကို မိမိရဲ့ လုံ့လပယောဂကြောင့် သူ့သေချိန်ထက် စောစီးစွာ သေအောင် ပြုတာကတော့ ပါဏာတိပါတကံထိုက်ပါတယ်။

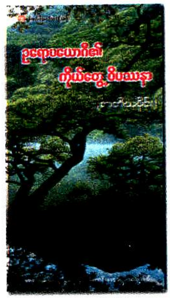
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ
(ပ-ဒု-တ)


(ပဉ္စမအကြိမ်)

(ပဉ္စမအကြိမ်)



(စတုတ္ထအကြိမ်)

ကလေးကစားစရာအရုပ် ကျကွဲတဲ့အခါ

ကလေးငိုတယ်၊ လူကြီးမငိုဘူး

လူကြီး ဘာကြောင့်မငိုတာလဲ လူကြီးက သိလို့ပါ။

ကလေး ဘာကြောင့်ငိုတာလဲ ကလေးက မသိလို့ပါ

သည်ခန္ဓာငါးပါး အစုအဖွဲ့ဟာ

အိုတတ်တယ်၊ နာတတ်တယ်၊ သေတတ်တယ်

ဆိုတာကို သိတော်မူတဲ့

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အသိဟာ လူကြီးအသိမျိုးပါ။

ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ အသိဟာ ကလေးအသိမျိုးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

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

ဤစာအုပ်ကို မည်သူမဆို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကူးယူလှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com