ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ (၂၉)**

**တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး**

ကိုကိုနဲ့ညီညီ

ကိုကို

ညီညီ

ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရှိသည်။

ညီညီ မျက်နှာသစ်နေသည်။

ကိုကိုက မျက်နှာမသစ်ဘဲ ထွက်ပြေးသည်။

ညီညီက လက်ကို သန့်ရှင်းစွာ

ထားသည်။

ကိုကိုက ညစ်ပတ်သည်။

ကိုကိုက ခေါင်းလည်းမဖြီး

အုန်းဆီလည်း မလိမ်းပေ။

ပထမတန်း Grade-1

**တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး**

ခြေသည်း လက်သည်း လှီးပါ့မယ်၊

ချေးညှော် ကင်းအောင်ကွယ် ...။

မျက်နှာသစ်ကာ ရေချိုးစို့၊

ဆပ်ပြာတိုက်ပါလို့...။

ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းထားပါ့မယ်၊

သွားကို တိုက်ကာရယ် …

ခေါင်းကိုဖြီးကာ ဆီလိမ်းလို့၊

မွှေးကြိုင် လန်းစေဖို့...။

ညီညီ့အနားတွင် သူငယ်ချင်းအများကြီး

ရှိသည်။ သန့်ရှင်းသော ညီညီကို အားလုံး က ချစ်ခင်ကြသည်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ (၃၀)**

**သူငယ်ချင်းကောင်း**

**သူငယ်ချင်းကောင်း မောင်ကဏန်း**

လယ်သမားလေးနှင့် မောင်ကဏန်းတို့သည် သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ကျီးမိုက်သည် လယ်သမားလေး၏

မျက်လုံးကို ဖောက်စားချင်နေသည်။

လယ်သမားကို ကိုက်ရန်

ကျီးမိုက်က မြွေဟောက်ကို

အကူအညီတောင်းသည်။

မြွေဟောက်က

လယ်သမားလေး၏

ခြေထောက်ကို

ကိုက်လိုက်သည်။

ဘေးရန်ကင်းသွားသော လယ်သမားလေးသည်

သူငယ်ချင်းကောင်း မောင်ကဏန်းနှင့်အတူ

ပျောင်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားလေသည်။

မောင်ကဏန်းလေးက မြွေနှင့်ကျီးကို ဖမ်းညှပ်ပြီး မြွေဆိပ်ကို ပြန်ထုတ်ခိုင်းသည်။

ပထမတန်း Grade-1

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သူငယ်ချင်းကောင်း**

အစာစားလည်း အတူတူ၊

ကစား အတူတူ။

လဲကျသူကို ထူလို့ပေး၊

သူငယ်ချင်းကောင်းလေး။

နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ခင်၊

ကူညီကြပါလျှင်။

ဘေးရန်ကင်းစင် ထာဝရ၊

တို့များ ပျော်ရွှင်ကြ။ ။

ပထမတန်း Grade-1

**သင်ခန်းစာ(၃၁)**

**ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ်**

**ဆင်နှင့်မျောက်**

ပညာရှိဦးဇီးကွက်က မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းရှိ

သရက်သီးကို ခူးယူခဲ့ရန် ပြောသည်။

တောအုပ်တစ်ခုတွင်

ဆင်နှင့်မျောက်တို့သည် သူသာသည်

ငါသာသည်ဆိုပြီး ငြင်းခုံနေကြသည်။

ဆင်က ချောင်းကို ဖြတ်ကူးပေးပြီး

မျောက်က သရက်သီးခူးပေးရန်

သဘောတူလိုက်ကြသည်။

ရေမကူးတတ်သောမျောက်နှင့် သစ်ပင်မတက် နိုင်သောဆင်တို့ အခက်အခဲတွေ့နေကြသည်။

ဆင်နှင့်မျောက်တို့၏ စွမ်းအားဖြင့်

သရက်သီးကို ခူးယူနိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၂)**

**သူရဲကောင်း ငါးကလေးများ**

ရေမြွေတစ်ကောင်သည်

ငါးကလေးများကို

ကြည့်ပြီး အလွန်စားချင်နေသည်။

ငါးကလေးများ

ငါးဖမ်းသမား၏ မြှုံးထဲ၌ မိနေစဉ်

ရေမြွေက ဝင်လာသည်။

မြှုံးထဲသို့ ဝင်လာသော ရေမြွေကို

ငါးကလေးများက

ညီညီညွတ်ညွတ် ဝိုင်းကိုက်ကြသည်။

ပထမတန်း Grade-1

ငါးကလေးများ၏

စုပေါင်းအားကြောင့်

ရေမြွေကြီးသည်

အဝေးသို့

ထွက်ပြေးသွားရသည်။

ဒဏ်ရာများဖြင့် ထွက်ပြေးလာသော ရေမြွေကို မြင်၍ ဖားညိုကြီးက ရယ်မောလေသည်။

**စည်းလုံးခြင်း**

ချစ်ချခင်ခင် ပျော်ပျော်ရွှင်၊

ငါးလေးများအသွင်။

အကူအညီလိုရင် ညီညာမနှေး၊

ဝိုင်းဝန်းကူညီပေး။

ဖေးဖေးမမ ညီအစ်ကို၊

မောင်နှမတွေလို။

ကြိုဆိုကာ လက်ချင်းဆက်၊

စည်းလုံးခြင်းအတွက်။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၃)**

**စိတ်ကောင်းထားကြမယ်**

**စိတ်ထားမကောင်းသော ငှက်မ**

ကြက်တူရွေးများသည်

တောအုပ်တစ်ခုတွင်

စုပေါင်းနေထိုင်ကြသည်။

လမ်းပေါ်တွင် ကျကျန်ခဲ့သော

စပါးစေ့၊ ပဲစေ့များကို

ပျော်ပျော်ပါးပါး

စားသောက်လေ့ရှိကြသည်။

ကြက်တူရွေးမကြီးတစ်ကောင်သည်

ပျော်ပျော်ပါးပါး စားနေကြသော

အခြားကြက်တူရွေးများကို ကြည့်၍

မကျေမနပ် ဖြစ်နေသည်။

စားစရာများကို

သူတစ်ကောင်တည်း စားရန်

ကြံစည်နေသည်။

ပထမတန်း Grade-1

"လမ်းမပေါ်မှာ အန္တရာယ်ရှိတယ်၊

မသွားကြနဲ့"ဟု

မဟုတ်မမှန် ပြော၏။

အခြားကြက်တူရွေးများ

မလာရဲတော့သဖြင့်

သူတစ်ကောင်တည်း

စားနေခဲ့လေသည်။

စပါးစေ့များကို လောဘတကြီး

စားနေသော ကြက်တူရွေးမကြီးသည်

လှည်းကြိတ်ခံရပြီး

သေဆုံးသွားခဲ့လေသည်။

**မနာလိုခြင်း ကင်းကြစေ**

သူလိုအပ်တာ ကိုယ်ကပေးလို့၊

ကူညီပေးစို့ တို့တစ်တွေ။

စိတ်ထားကောင်းကို ထူထောင်သွားလို့၊

ဖြူအောင်ထားစို့ အမြဲပေ။

ကိုယ့်ထက်သာရင် သူငယ်ချင်းတို့၊

မနာလိုခြင်း ကင်းကြစေ။

ဝန်တိုစိတ်များ သတိထား၊

ရှောင်ရှားကြမယ်လေ။

အဲဒါမှ တို့လူငယ်များ စိတ်ထားမြတ်မယ်လေ။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၄)**

**မြေခွေးနှင့် ပေါင်းသင်းမိသော ခြင်္သေ့**

မနောဇမည်သော ခြင်္သေ့လေးသည်

တောအုပ်အတွင်း၌ မိသားစုနှင့်

ပျော်ရွှင်စွာနေ၏။

တစ်နေ့တွင် သူသည် စိတ်ထားမကောင်းသော

မြေခွေးနှင့် ပေါင်းမိလေသည်။

ဖခင်ခြင်္သေ့ကြီးက သားငယ်ခြင်္သေ့ကို

မြေခွေးနှင့်မပေါင်းသင်းရန် ဆုံးမ၏။

မနောဇက ဖခင်စကားကို

နားမထောင်ခဲ့ပေ။

မြေခွေးက တိုက်တွန်းသည့်အတွက်

မနောဇသည် ဘုရင်၏ မြင်းများကို

ကိုက်သတ်၍ အတူခိုးစားကြသည်။

ပထမတန်း Grade-1

မနောဇသည် ဘုရင်၏ မြင်းများကို

ဖမ်းနေစဉ် လေးသမားတို့ ပစ်လိုက်သော

မြားထိမှန်ခဲ့ရသည်။

ခြင်္သေ့သေပြီဟု ထင်ပြီး မြေခွေးယုတ်က

ထွက်ပြေးသွားသည်။

ဒဏ်ရာများနှင့် ပြန်ရောက်လာသော

မနောဇကို ဖခင်က နောင်အခါ

လူမိုက်နှင့် မပေါင်းရန်

သနားကြင်နာစွာ ဆုံးမခဲ့လေသည်။

မနောဇခြင်္သေ့လေး

မနောဇ တဲ့ ခြင်္သေ့ငယ်၊

မြေခွေးမိုက်နဲ့ ပေါင်းမိတယ်။

မိဘစကား သူပယ်ရှား၊

ဘေးဒဏ်သင့်မှ နောင်တပွား။

မောင်ညီငယ်များ တို့တစ်တွေ၊

သူမိုက်များနဲ့ ကင်းအောင်နေ။

ဖေဖေမေမေ ဆိုစကား၊

ခြင်္သေ့ငယ်လို မပယ်ရှား၊

တို့တစ်တွေ လွန်လေးစား။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၅)**

**တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြင်နာပါ**

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် မြို့တွင်းသို့

ဆွမ်းခံကြွတော်မူသည်။

လမ်းတွင် မြွေကို ရိုက်နေကြသော

ကလေးများကို တွေ့တော်မူသည်။

ပထမတန်း Grade-1

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် တိရစ္ဆာန်လေး

များကို ကြင်နာသနားကြရန်၊

ကိုယ်ချင်းစာတရားထားကြရန်

ကလေးများအား

ဟောပြတော်မူသည်။

ကလေးများသည်

တိရစ္ဆာန်လေးများအပေါ်

ချစ်ခင်လာကြသည်။

**တိရစ္ဆာန်များကို ကြင်နာပါ**

တို့တစ်တွေမှာ၊ နာကျင်သလို၊ သူတို့လည်း နာကျင်တတ်တယ်…

တို့တစ်တွေမှာ၊ ပျော်ရွှင်သလို၊ သူတို့လည်း ပျော်ရွှင်ရမယ်…

တို့တစ်တွေမှာ၊ နာကျင်သလို၊ ငှက်ကလေး နာကျင်တတ်တယ်…

တို့တစ်တွေမှာ၊ ပျော်ရွှင်သလို၊ ငှက်ကလေး ပျော်ရွှင်ရမယ်…

(ကြောင်ကလေး၊ ယုန်ကလေး၊ ပါပီလေး စသည်ဖြင့် ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။)

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၆)**

**အားငယ်သူ အားပေးပါ**

ဆင်ကြီးမဲလုံးသည်

တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးများကို

အနိုင်ကျင့်ကာ တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးများအား

ရေသောက်ခွင့် မပေးပေ။

ညဘက်တွင် အစာရှာသွားသော ဆင်ကြီးမဲလုံး၏ ခြေထောက်ကို ငုတ်စူးခဲ့သည်။ ဆင်ကြီးမဲလုံးသည်

မထနိုင်ဘဲ နာကျင်စွာ အော်ဟစ်နေရသည်။

တိရစ္ဆာန်လေးများသည်

သူတို့ကို အနိုင်ကျင့်သော

ဆင်ကြီးမဲလုံးကို သနားပြီး ကူညီရန်

ရောက်လာကြသည်။

ပထမတန်း Grade-1

ဒဏ်ရာရနေသော

ဆင်ကြီးမဲလုံးကို

ကြင်ကြင်နာနာ

ပြုစုကြသည်။

ထိုအခါမှစ၍ ဆင်ကြီးမဲလုံးက

တိရစ္ဆာန်လေးများကို

ရေသောက်ခွင့် ပေးလိုက်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဆင်ကြီးမဲလုံးသည်

တိရစ္ဆာန်လေးများနှင့်အတူ

ပျော်ရွှင်စွာ

နေထိုင်သွားခဲ့လေသည်။

**အားနည်းသူကို ကူညီပါ**

သားတို့တွေ သမီးတို့တွေ၊

လိမ္မာပါတယ်လေ။

အားနည်းသူ ဖေးမကူ၊

အနိုင်မယူရဘူးလေ။

ဆိုးသွမ်းကာ ရိုင်းစိုင်းတာ၊

ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်လေ။

ကြမ်းတမ်းစွာ မပြုကြပါ၊

ယဉ်ကျေးကြမယ်လေ။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၇)**

**ချစ်စရာ သူငယ်ချင်းများ**

**ချစ်စု**

ဓမ္မစကူးလ်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့်

အတူတူ သွားကြသည်။

ချစ်စုလေးသည် ဓမ္မစကူးလ်

သွားရသည်ကို အလွန်ပျော်၏။

ချစ်စုတို့အားလုံး ဓမ္မစကူးလ်တွင်

ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြသည်။

ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် ဓမ္မစကူးလ်မှ

သူငယ်ချင်းများကို သတိရနေမိသည်။

ပထမတန်း Grade-1

**သင်ခန်းစာ(၃၈)**

**ညောင်ရေသွန်းပွဲ**

**ညောင်ရေသွန်းပွဲ**

ညောင်ရေလောင်းမယ် ဆုတောင်းမယ်၊

ထိုနေ့ရောက်ရင်ကွယ်။

ဘုရားမွေးတယ် ထိုရက်နေ့၊

တို့တွေ ဘယ်မမေ့။

လပြည့်နေ့ပေါ့ နွေကဆုန်၊

ပူလို့ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်။

ချမ်းမြေ့ရုံ ဆင်ကာနွှဲ၊

ညောင်ရေသွန်းတဲ့ပွဲ။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၃၉)**

**ဝါဆိုပွဲ**

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါဆိုလပြည့်နေ့၌ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးတို့အာ ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောကြားတော်

မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ကို "ဓမ္မစကြာအခါတော်နေ့"ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။

ဝါဆိုလ၌ ရဟန်းတော်များ ဝါဆိုကြသည်။ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများက ဝါဆိုသင်္ကန်းနှင့် ဝါဆိုပန်းများ ဆက်ကပ်ကြသည်။

ပထမတန်း Grade-1

**ဝါဆိုပွဲ**

လမြတ်ဝါဆို သည်ကာလမို့၊

ပန်းခူးကြစို့ ကပ်လှူရန်။

မလေးအသံ ညံညံပေးတော့၊

မြန်မြန်ပြေးပေါ့ မထွေးဇံ။

စေတီမြတ်ထံ ပန်းကပ်ပြီးသော်၊

ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ် သွားမယ့်ဟန်။

သင်္ကန်းလှူရန် အတူနွှဲလို့၊

အလှူပွဲမို့ ပျော်ကြပြန်။

ပျော်ကြပြန် ပျော်ကြပြန်။ ။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**သင်ခန်းစာ(၄၀)**

**သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့**

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး နတ်ဗြဟ္မာတို့အား အဘိဓမ္မာတရား ဟောကြား တော်မူ၍ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့၌ နတ်ပြည်မှ လူ့ပြည်သို့ ဆင်းသက်တော်မူခဲ့သည်။

ပထမတန်း Grade-1

**မီးထွန်းပွဲတော်**

သီတင်းကျွတ်ပြီ မီးထွန်းမည်၊

မီးပူဇော်ပွဲ နွှဲကြမည်။

လမြတ်ရာသီ ချိန်ခါပဲ၊

ဘိုးဘွားမိဘ ကန်တော့ပွဲ။

မီးရောင်စုံထဲ အလှပြိုင်၊

ဖြူနီဝါပြာ ဘယ်သူနိုင်။

မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ကူညီလို့၊

မီးပုံးပျံကြီး လွှတ်ကြစို့။ ။

သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင် မြန်မာတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား မီးရောင်စုံများ

ထွန်းညှိပြီး ပူဇော်လေ့ရှိကြသည်။

ဓမ္မစကူးလ်ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

**အိမ်ပြန်မယ်**

ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ ဘုရားဝတ်ပြုကြစို့ကွယ်။

ဘုန်းဘုန်း (ဆရာလေး) ကိုလည်း ကန်တော့မယ်

ဆရာမကိုလည်း ကန်တော့မယ်… နှုတ်ဆက်ကြစို့ကွယ် …။

ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ ပစ္စည်းတွေလည်း သိမ်းစို့ကွယ်။

ဟိုဟိုဒီဒီလည်း မသွားဘူးကွယ် … ရန်လည်းမဖြစ်ဘူးကွယ် …

အိမ်ကို အရောက်ပြန်မယ်…။

ဓမ္မစကူးလ်ကကွယ် အိမ်ပြန်မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေလည်း နှုတ်ဆက်မယ်…

ကျောင်းလည်း မပျက်ဘူးကွယ် … နောက်တစ်ပတ်တွေ့ကြမယ် …

တာ့တာ တာ့တာကွယ် … အို … တာ့တာ တာ့တာကွယ်…။ ။