www.burmeseclassic.com

ဘဝပြဿနာအားလုံးကို စိတ်က ဖန်တီး၏၊ ထို့ကြောင့်
သင့်ပြဿနာအားလုံးကို သင့်စိတ်က ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။

အရာရာကို ရှုထောင့်မှန်မှ ရှုမြင်၍ သင့်စိတ်၏ အရည်အသွေး
ကောင်းများကို ဖော်ထုတ်လျှင် သင်အားလုံးကို အောင်မြင်မည်ဖြစ်၏။

သင့်ဘဝကိုနိုးကြားတက်ကြွစေပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၍
အောင်မြင်သောဘဝဆုလာဘ်များကို ရရှိအောင်
အောင်ပွဲရနည်းလမ်းကောင်းများကို ရှုစားပါလော့။

ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေ့ထိုင်နည်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

BURMESE CLASSIC

ဘဝပညာကိုသိထားမှ ဘဝပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး
ပျော်ရွှင်အောင်မြင်စွာနေထိုင်တတ်လိမ့်မည်။

သင်၏ဉာဏ်ပညာ, အကြင်နာတရား, ဗဟုသုတ, လုံ့လတို့ကို
လူသား၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် အသုံးချနိုင်ပါမှ
အမြင့်ဆုံးကောင်းကျိုးချမ်းသာကို သင်ရရှိမည်။

ဉာဏ်ပညာဟူသည်မှာ အရာအားလုံးကို အရှိအရှိအတိုင်း
မြင်သိပြီး စိတ်၏မြင့်မြတ်သောအရည်အသွေးများကို
ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပညာရှင်များ၏ အဆိုအမိန့်များ
ရွှင်မြူးစဖွယ် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များနှင့်
ဘဝပညာတို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော ဘဝနေနည်းကို
ပြည့်ပြည့်ဝဝ မှတ်မှတ်ရရ တင်ပြလိုက်ပါပြီ။

Designed by Mehm Thitsa.2K

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

How To Live Without Fear and Worry (II)

by
Dr. K Sri Dhammananda

ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်း

BURMESE CLASSIC .com

ဒေါက်တာခမင်းတင်မွန်
မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

မြမွန်ရတနာ စာပေဖြန့်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိတရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀

တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Religion also serves as a tool for us to cultivate, nuture and improve on the various aspects of our hidden *human nature*. By cultivating and improving our human nature, we ultimately achieve our divine goal – we attain our *divine nature*.

ဘာသာတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုန်းကွယ်နေသော လူ့သားသဘာဝ၏ မျက်နှာစာအမျိုးမျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်နှင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုလုပ်ရန်တို့အတွက်လည်း ကိရိယာတန်ဆာပလာတစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေး၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့သားသဘာဝကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့်တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့၏မြင့်မြတ်သောပန်းတိုင်သို့ဆိုက်ရောက်၏ – ကျွန်ုပ်တို့၏ မြင့်မြတ်သောသဘာဝကို ရရှိ၏။

By achieving divine nature, we achieve the level of development at which the base emotions of greed, lust, anger, hatred, jealousy, envy and other unwelcome attributes are completely eliminated, thus making the human being more noble and worthy of the highest respect.

With the help of religion, we control and subdue our animal nature, we cultivate and improve our human nature, and we achieve our divine nature.

မြင့်မြတ်သောသဘာဝကို ရရှိသည့်အခါ လောဘ, ရာဂ, ဒေါသ, မုန်းတီးမှု, မနာလိုမှု, ဝန်တိုမှုနှင့် အခြားသော မလိုလားအပ်သည့် အရည်အသွေးများ၏ ယုတ်ညံ့သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လုံးဝဥဿုံပယ်သတ်လိုက်နိုင်သည့် စိတ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွား၏။ ဤအဆင့်သို့ရောက်သောလူသားသည် ယခင်ထက် ပို၍မြင့်မြတ်လာပြီးလျှင် အမြင့်ဆုံးလေးစားကြည်ညိုမှုကို ခံယူထိုက်၏။

သို့ဖြစ်၍ ဘာသာတရား၏ အကူအညီဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏တိရစ္ဆာန်သဘာဝကို ရှေးဦးစွာ နှိမ်နင်းပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်၏၊ ထို့နောက် လူ့သားသဘာဝကိုပြုစုပျိုးထောင်ပြီး မြှင့်တင်ပေးနိုင်၏၊ ထို့အပြင် မြင့်မြတ်သောသဘာဝကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိနိုင်၏။

This divine nature depends on the development of goodwill or friendliness or care for the welfare of others,

BURMESE CLASSIC

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

CONTENTS

FOREWORD
PREVIEW 13 – 29
The Search for Happiness
Ingredients of Happiness
Development of Good Qualities
The Law of Action and Reaction
Man Creates his own Destiny

PART I

INGREDIENTS FOR HAPPINESS

1 HOW TO FIND REAL HAPPINESS 31 – 53
The Search for Happiness
Ingredients for Happiness
Where is Happiness?

2 FINDING PEACE AMIDST STRIFE AND CONFLICT 54 – 67
Unrest and Global Conflict
Establishment of Peace
Going Beyond Worldly Pleasures

3 MORALITY : THE SANCTITY AND DIGNITY OF LIFE 68 – 88
Moral Conduct and Youth
Being Good or Doing Good?
Changing One's Character Through Religion

4 YOU MAKE YOUR LUCK AND DESTINY 89 – 102
Don't Blame the Stars
Destiny is in Your Hands

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

အမှာစာ

အကြံမိတ်ဆက် ၁၃-၂၉

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွင် ပါဝင်သော အရာများ

ကောင်းသော အရည်အသွေးများကို ပျိုးထောင်ခြင်း

သက်ရောက်မှုနှင့် တုန့်ပြန်သက်ရောက်မှုနိယာမ

လူသားသည် မိမိ၏ဘဝကံကြမ္မာကို ဖန်တီး၏

အပိုင်း (၁)

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖို့အတွက် ပါဝင်ရမည့် အရာများ

အခန်း (၁) စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေနည်း ၃၀-၅၃

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ပါဝင်ရမည့်အရာများ

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် အဘယ်မှာ ရှိသနည်း

အခန်း (၂) ပဋိပက္ခနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုအကြား၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တွေ့ရှိခြင်း ၅၄-၆၇

မတည်ငြိမ်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့ပဋိပက္ခ

ငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ထောင်ခြင်း

လောကီ ပျော်ရွှင်မှုများကို ကျော်လွန်၍သွားခြင်း

အခန်း (၃) ကိုယ်ကျင့်တရား – ဘဝ၏ မွန်မြတ်ခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ၆၈-၈၈

လူငယ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်အပြုအမူ

ကောင်းခြင်းနှင့် ကောင်းမှုပြုခြင်း

ဘာသာတရားမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ပင်ကိုစရိုက်ကို ပြောင်းလဲခြင်း

အခန်း (၄) သင့်ကံနှင့် ကံကြမ္မာကို သင်ပြုလုပ်နိုင်သည် ၈၉-၁၀၂

ကြယ်တာရာများကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်

ကံကြမ္မာသည် သင့်လက်ထဲ၌ ရှိသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

PART II

TECHNIQUES FOR HAPPY AND SUCCESSFUL LIVING

5	**SACRIFICING FOR OTHER'S WELFARE**	103 – 121
	Kindness to All Beings	
	The Spirit of Benevolence	
	The Real Conqueror	
	Human Values	
6	**GENTLE SPEECH**	122 – 144
	Wrong Speech	
	Acting Wisely in Tense Situations	
	Be Mindful of Thoughts	
	Cultivating Skilful Speech	
7	**THE VALUE OF LOVING KINDNESS**	145 – 156
	Loving and Kindness	
	Cultivating Loving Kindness	
8	**TOLERANCE, PATIENCE AND CONTENTMENT**	157 – 170
	Patience	
	The Power of Patience	
9	**BEING FRUSTRATED IN LOVE**	171 – 183
	Breaking Up	
10	**HAPPY MARRIED LIFE**	184 – 198
	Building a Successful Marriage	
	Sex in Marriage	
11	**YOUR BEAUTY**	199 – 206

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပိုင်း (၂)

ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်းများ

အခန်း (၅)	သူတစ်ပါးတို့၏အကျိုးအတွက် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်း	၁၀၃–၁၂၁
	သတ္တဝါအားလုံးကို ကြင်နာခြင်း	
	သဘောထားကောင်းခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်	
	စစ်မှန်သော အောင်နိုင်သူ	
	လူ့တန်ဖိုးများ	
အခန်း (၆)	ကြင်နာညင်သာသော စကား	၁၂၂–၁၄၄
	မှားယွင်းသော စကား	
	တင်းမာသော အခြေအနေများ၌ လိမ္မာစွာ ပြုမူခြင်း	
	စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို သတိမူပါ	
	ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော စကားကို ပျိုးထောင်ခြင်း	
အခန်း (၇)	မေတ္တာ အကြင်နာတရား၏ တန်ဖိုး	၁၄၅–၁၅၆
	ချစ်ခင်ခြင်းနှင့် ကြင်နာခြင်း	
	အကြင်နာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	
အခန်း (၈)	ခွင့်လွှတ် သည်းခံခြင်း, စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း	၁၅၇–၁၇၀
	စိတ်ရှည်ခြင်း	
	စိတ်ရှည်ခြင်း၏ စွမ်းအား	
အခန်း (၉)	အချစ်၌ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်း	၁၇၁–၁၈၃
	ကွဲကွာခြင်း	
အခန်း (၁၀)	ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်သည်ဘဝ	၁၈၄–၁၉၈
	အောင်မြင်သော အိမ်ထောင်ကို တည်ဆောက်ခြင်း	
	အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိင်၏ ကိစ္စ	
	ကောင်းသောအိမ်ထောင်ကို ရရှိခြင်း	
အခန်း (၁၁)	သင်၏အလှ	၁၉၉–၂၀၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

12 **ACCUMULATION OF WEALTH** 207 – 219
Contentment
Clinging to Money
The Faulty Equation
Using Wealth Properly

13 **LIVING IN HARMONY WITH OTHERS** 220 – 236
Manners and Customs
Allowing Others the Right to Differ
Patience and Tolerance
Diplomacy

14 **MAN CAN CHANGE HIS ENVIRONMENT** 237 – 248
Cultivating Virtue
Using the Mind Creatively
Our Mission

15 **HUMAN DIGNITY** 249 – 258
Moral Shame and Moral Fear
Different Characteristics of Human Beings

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၂) ခနဉစ္စာကို စုဆောင်းခြင်း ၂၀၇–၂၁၉
ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း
ငွေကို ဖက်တွယ်ထားခြင်း
မှားယွင်းသော ညီမျှခြင်း
ခနဉစ္စာကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲခြင်း

အခန်း (၁၃) သူတစ်ပါးတို့နှင့် သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်ခြင်း ၂၂၀–၂၃၆
ပြုမူပြောဆိုပုံများနှင့် ထုံးစံများ
သူတစ်ပါးတို့အား အမြင်ကွဲလွဲခွင့်ပြုရေး
စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်း
ဆက်ဆံရေး လိမ္မာရေးခြားမှု

အခန်း (၁၄) လူသည် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည် ၂၃၇–၂၄၈
ကောင်းသောအရည်အသွေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း
ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိအောင် စိတ်ကို အသုံးချခြင်း
ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်တာဝန်

အခန်း (၁၅) လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ၂၄၉–၂၅၈
ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ အရှက်နှင့်အကြောက်
လူသားတို့၏ ကွဲပြားသော ဝိသေသလက္ခဏာများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၃၀/၂၀၀၀)(၂)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၆၉/၂၀၀၀)(၃)

●

ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ – ၅၀၀

●

ထုတ်ဝေသူ

မင်းဝေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)

တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)

အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး

●

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ

တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှာစာ

လူတို့၏စိတ်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့က အမြဲလိုလို နေရာယူထားကြ၏။ စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် စိတ်မချမ်းသာနိုင်၊ ကြောက်ရွံ့နေလျှင်လည်း စိတ်မအေးချမ်းနိုင်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေမည်ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မရရှိနိုင်ပါ။

ဘ၀ဆိုင်ရာအမှန်တရားများကို သိနားလည်သော ဘ၀ပညာကိုမဆည်းပူးထားလျှင် စိုးရိမ်, ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို ဖယ်ရှားတတ်မည်မဟုတ်ပါ။ ဘ၀ပညာဖြင့် ဘ၀ပြဿနာများကို ရဲဝံ့ကျွမ်းကျင်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်လျှင် မည်သည့်စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုမျှ ရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ၏ ဘ၀ပုံလွှာသည် ရုပ်ဝတ္ထုဆန်၍ အတုအပတွေ လွှမ်းမိုးနေ၏။ ရွှေတု, စိန်တု, ကျောက်မျက်တုများ ရေပန်းစားနေသလို မဂ္ဂဇင်း, ဂျာနယ်, ရုပ်မြင်သံကြား, လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်များက မြှောက်ပင့်နှိုးဆွပေးနေကြသော ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုများကလည်း ရှေ့တန်းက နေရာယူထားကြသည်။

"ပြောင်ပြောင်လက်တိုင်း ရွှေမဟုတ်"သလို ကာမဂုဏ် သာယာပျော်မြူးမှုကလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအစစ် မဟုတ်ချေ။ လမ်းဘေးမျက်လှည့်ပွဲကဲ့သို့ ခဏမျှ အံ့သြငေးမောရပြီး အကုန်ပျောက်ဆုံးသွားသည်၊ မည်သည့်အနှစ်သာရမျှ မကျန်ရစ်ချေ။

သို့ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာ–မောဟက အမြင်မှားအောင် လှည့်စားထားသည်ကို တဏှာ–လောဘက လိုချင်မက်မောလို့ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်ပွဲများနောက်သို့ လိုက်နေလျှင် "တံလျှပ်ကို ရေထင် ရွှေသမင်အလိုက်မှား"သလို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစစ်နှင့် ဝေးကွာ၍ "တဏှာကြိုက်တဲ့အမိုက်တွေမှာ အပဟိုက်မပြေပြင်ပန်းရှာကြရမည်" ဖြစ်သည်။

စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ၊ ကျော်စောမှုနှင့် ကာမဂုဏ်သာယာမှုတို့သည် တဏှာကြိုက်အစာများ ဖြစ်ပြီးလျှင် တဏှာမီးတောက်ကို ပိုမိုကြီးထွားပွလောင်စေသော လောင်စာများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

နတ္ထိရာဂ သမောအဂ္ဂိ = ရာဂအမည်ရသော လောဘမီးလောက် ပူလောင်သော မီးသည် မရှိချေ။

လောဘမီးတောက်လျှင် ဒေါသမီး၊ မောဟမီး၊ သောကမီး၊ ပရိဒေဝမီး၊ ဒုက္ခမီး၊ ဒေါမနဿမီး၊ ဥပါယာသ မီးတို့လည်း တောက်လောင်တော့သည်သာ။

ချစ်ခင်မှု (တဏှာ) ကြောင့် စိုးရိမ်မှုဖြစ်ရ၏၊ ချစ်ခင်မှု (တဏှာ) ကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ရ၏၊ ချစ်ခင်မှု (တဏှာ) မှ ကင်းလွတ်သောသူအား အဘယ်မှာ စိုးရိမ်မှု ကြောက်ရွံ့မှု ရှိတော့အံ့နည်း။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၁၂၊ ၂၁၆)

မွေ့လျော်မှု (ကာမ) ကြောင့် စိုးရိမ်မှုဖြစ်ရ၏၊ မွေ့လျော်မှု (ကာမ) ကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ရ၏၊ မွေ့လျော်မှု (ကာမ) မှ ကင်းလွတ်သောသူအား အဘယ်မှာ စိုးရိမ်မှု ကြောက်ရွံ့မှု ရှိတော့အံ့နည်း။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၁၄၊ ၂၁၅)

အမျက် 'ဒေါသ' ကို စွန့်ရာ၏၊ မာနကို ပယ်ရာ၏၊ သံယောဇဉ်မှန်သမျှကို ကျော်လွန်ရာ၏၊ ရုပ်နာမ်၌ မငြိတွယ် မကြောင့်ကြသူထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် မကျရောက်ကုန်။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၂၁)

အမျက်ထွက်သောသူကို မေတ္တာတရားဖြင့် အောင်ရာ၏၊ မကောင်းသောသဘောရှိသူကို ကောင်းသောသဘောဖြင့် အောင်ရာ၏၊ နှမြောဝန်တိုသောသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏၊ မဟုတ်မမှန် ပြောသောသူကို အဟုတ်အမှန် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၂၃)

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားလမ်းညွှန်ပြသည့် ဘာဝနာပညာဖြင့် သီလ–သမာဓိ–ပညာတို့ကို အဆင့်ဆင့်မြှင့်တင်ပြီးလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်သည်၊ ထိုအခါ စိုးရိမ်၊ ကြောက်ရွံ့ ကင်းဝေးပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ ထာဝရနေနိုင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်တွင် စာရေးသူ **ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒ**သည် မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည့် မှန်ကန်သောအမြင်–မှန်ကန်သော နားလည်မှု– သမာဒိဋ္ဌိကို လက်ကိုင်ထားလျှင် စိုးရိမ်၊ ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ကြောင်းကို ဘဝပြဿနာများကို လက်တွေ့ကျသောလူမှုရေးအမြင်ဖြင့် ဆွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နွေးတင်ပြထား၏။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အခြားပညာရှင်များစွာတို့၏ အဆိုအမိန့်များ၊ ရှင်မြူးစဖွယ် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ၊ ဟာသဉာဏ်ဖြင့် ပြောဆိုချက်များ၊ ပုံပြင်များ စသည်များဖြင့် အလျဉ်းသင့်သလို ပံ့ပိုးကာ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို ဖယ်ရှားပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ လက်တွေ့ကျကျနေထိုင်နည်းများကို ဖော်ပြထားသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပထမတွင် 'Why Worry' (ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ရသလဲ) အမည်ဖြင့် ၁၉၆၇ ခုနှစ်က အုပ် ၁၀၀၀၀ စတင်ပုံနှိပ်ခဲ့ရာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက သောင်းသောင်းဖြဖြ ကြိုဆိုလက်ခံကြ, ချီးမွမ်းထောမနာကြသဖြင့် အကြိမ်များစွာ ထပ်မံပုံနှိပ်ခဲ့ရသည်။

နှစ် (၂၀) ကျော် အချိန်ကာလတွင် စာရေးသူသည် မိမိထံသို့ ပေးပို့သော စာများစွာကို ဖတ်ရှုရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘဝအလွှာစုံမှ ဒုက္ခရောက်နေသူများစွာတို့နှင့် အကျိုးရှိစွာ ဆွေးနွေးရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိဉာဏ်သစ်များကို ရရှိသဖြင့် မူရင်းစာအုပ်ကို ပြန်လည်တည်းဖြတ် မွမ်းမံတိုးချဲ့ခဲ့ရာ "How to Live without Fear & Worry" အသွင်သို့ ရောက်လာ၏။

ဤအမည်သစ်ဖြင့် စာအုပ်ကို ၁၉၈၉ ခုနှစ်၌ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့ရှိ Buddhist Missionary Society (ဗုဒ္ဓသာသနာပြုအဖွဲ့) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ၏။ ဤစာအုပ်ကို တစ်ဖန် ထိုင်ပေမြို့ရှိ The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation (ဗုဒ္ဓပညာရေး ဖောင်ဒေးရှင်းစုပေါင်းအဖွဲ့) က ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် အုပ်ရေ ၂၅၀၀၀ ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်။

'How to Live without Fear and Worry' စာအုပ်တွင် အပိုင်း (၄) ပိုင်း ပါရှိရာ ပထမအပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြစ်သည့် Worry and its Source (စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ၎င်း၏ဇာစ်မြစ်) နှင့် How to Overcome Worry now (စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဘယ်လိုအနိုင်ယူမလဲ) တို့ကို "သောက, ဒေါသ, အတ္တ ဘဝအခက်အခဲ ဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့" အမည်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ကျန်သည့်အပိုင်းနှစ်ပိုင်းမှာ Ingredients for Happiness (ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ပါဝင်ရမည့်အရာများ) နှင့် Techniques for Happy and Successful Living (ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၍ အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်းများ) တို့ ဖြစ်သည်။ ဤနှစ်ပိုင်းကို "ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်း" အမည်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပြီးလျှင် ယခုစာအုပ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာသိရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်တိကျအောင် ကြိုးပမ်း၍ ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသဖြင့် စာရှုသူအပေါင်းတို့အား များစွာအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း။

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကင်းဝေးလျက် ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ကြပါစေသော်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၂၄–၁၁–၉၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

PREVIEW

အကြိုမိတ်ဆက်

The Search for Happiness

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း

Modern life is a struggle – a struggle to gain monetary rewards, comfort and luxury. Instead of bringing happiness, this lifestyle brings anxieties and stress. (P.33)

ခေတ်သစ်ဘဝသည် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသော ဘဝဖြစ်၏ – ငွေရဖို့၊ လာဘ်ပေါ်များဖို့၊ သက်သာမှုနှင့် စည်းစိမ်ခံစားဖို့ မပြတ်ရုန်းကန်နေကြရ၏။ ဤလူနေမှုစနစ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ယူဆောင်လာမည့်အစား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်တို့ကို ယူဆောင်လာ၏။ (နှာ–၃၄)

It is not wrong to be rich if such gains are obtained through rightful means. Wealth is a blessing if rightly and wisely used. But wealth is only a means to happiness, not happiness itself. One may be rich but unhappy; another may be poor but happy. (P.35)

မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ဓနဥစ္စာကို ရရှိမည်ဆိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းသည် အပြစ်မရှိပါ။ မှန်ကန်လိမ္မာစွာ သုံးစွဲတတ်လျှင် ဓနဥစ္စာသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ပါး ဖြစ်၏။ သို့သော် ဓနဥစ္စာသည် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရရန် အထောက်အကူပြုပါသော်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကား မဟုတ်ပါချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတစ်ယောက်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝပါသော်လည်း မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေနိုင်၏၊ အခြားလူတစ်ယောက်မှာ ဆင်းရဲပါသော်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်၏။ (နှာ-၃၅)

If material possessions are the precondition of happiness, then wealth and happiness should be synonymous. Is this a fact? A poet disagrees with this belief thus:

'Can wealth give happiness? Look around and see
What gay distress! What splendid misery!
What fortune lavishly can pour,
The mind annihilates, and calls for more!'

Wealth cannot quench the burning thirst of craving.

(P.63)

အကယ်၍ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုများသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ ပဌာမ လိုအပ်ချက်များဖြစ်လျှင် ခနဉစ္စာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့သည် အနက်အဓိပ္ပာယ်တူညီသော စကားလုံးများ ဖြစ်သွားကြလိမ့်မည်။ ဤအချက်သည် မှန်ကန်ပါသလား။ ဤသဘောထားယူဆချက်ကို လက်မခံနိုင်သည့် ကဗျာဆရာတစ်ဦးက ဤသို့တုံ့ပြန်ထား၏ –

'ခနဉစ္စာသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသလား၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှုကြည့်ပါ၊ အဘယ်မျှ မြူးမြူးကြွကြွ ပူဆွေးသောက
ဖြစ်နေကြပါသလဲ၊ အဘယ်မျှ ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ
ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြပါသလဲ။
မြောက်မြားစွာသော ငွေကြေးက ရက်ရက်ရောရော သွန်ချနိုင်သမျှကို
စိတ်က အပြီးအပြတ် ချေမှုန်းပစ်လိုက်၏၊ ပြီးတော့ ထပ်မံ၍ တောင်းဆို၏။'

ခနဉစ္စာသည် လိုချင်မက်မောမှု၏ ပူလောင်သော ငတ်မွတ်မှုကို မငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါ။ (နှာ-၆၃)

The search for pleasure must not be confused with the search for happiness. Pleasure is a passing show and does not offer lasting happiness. Pleasure can be bought, but not happiness. Happiness comes from within, based on the foundation of simple goodness and clear conscience. (P.44)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာယာပျော်မြူးမှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်းတို့ မတူညီပါ၊ ၎င်းတို့ကို မရှုပ်ထွေးစေသင့်ပါ။ သာယာပျော်မြူးမှုသည် ဖြတ်သန်းသွားသော ပြပွဲတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး တည်မြဲသည့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မပေးနိုင်ပါ။ သာယာပျော်မြူးမှုကို ဝယ်ယူနိုင်သည်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မဝယ်ယူနိုင်ပါ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ရိုးရှင်းသည့်ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ကြည်လင်သည့် အသိစိတ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ အတွင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ (နှာ-၄၄)

Fascinating sights, enchanting music, fragrant scents, delicious tastes and enticing body contacts mislead and deceive us, only to make us slaves of worldly pleasures.

While no one will deny that there is momentary happiness in the anticipation of as well as during the gratification of the senses, such pleasures are fleeting. (P.62)

ရှုမောဖွယ်ရာ ရှုခင်းများ, သဘောတွေ့ မနောခွေ့စရာ တေးဂီတ, မွှေးကြိုင်သင်းပျံ့သောရနံ့များ, ချိုမြိန်ကောင်းမွန်သည့် အရသာများနှင့် စွဲမက်စဖွယ် ခန္ဓာကိုယ် အထိအတွေ့များတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လိမ်ညာလှည့်စား၍ လမ်းမှားသို့ ပို့ဆောင်ကြ၏၊ ကျွန်ုပ်တို့အား လောကီပျော်ရွှင်သာယာမှုများ၏ ကျေးကျွန်များအဖြစ်သို့ ပို့ဆောင်၏။

ကာမဂုဏ်အာရုံများကို မျှော်လင့်တောင့်တစဉ်အခါ၌လည်းကောင်း၊ အာရုံတောင့်တမှုများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ခေတ္တခဏမျှ ခံစားရသည်ကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ငြင်းဆိုမည် မဟုတ်ပါသော်လည်း ထိုသာယာပျော်ရွှင်မှုများသည် လျင်မြန်စွာလွင့်ပျောက်သွားကြ၏။ (နှာ-၆၂)

We can never be happy if we merely seek to satisfy our animal desires, to satisfy our need for the pleasures of food and sex.

Worldly desires can never be entirely satisfied because the moment we obtain something we want, we soon become dissatisfied with it and crave for something else. (P.63)

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအသောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုတို့၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်များကို ခံစားရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်ကို ကျေနပ်ဖို့ဟူသော ရန့်ကြမ်းသည့် တိရစ္ဆာန်အလိုဆန္ဒများကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့ကိုသာ ကြိုးပမ်းရှာဖွေနေကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်အခါမျှ မပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါ။

လောကီလိုအင်ဆန္ဒများကို မည်သည့်အခါမျှ အပြည့်အဝ ကျေနပ်စေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရရှိထားသမျှနှင့် မကျေမနပ်ဖြစ်လာကာ အခြားတစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်လာပြန်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ (နှာ–၆၄)

Ingredients of Happiness
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွင် ပါဝင်သော အရာများ

The ingredients of happiness are simple. Happiness is a state of mind. The mind is the ultimate source of all happiness and misery. For there to be happiness in the world, the mind of the individual must first be at peace and happy. (P.43)

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွင် ပါဝင်ကြသော အရာများမှာ ရိုးရှင်းကြ၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် စိတ်၏ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ စိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုအားလုံးတို့၏ အဆုံးစွန်သော အရင်းအမြစ်ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရှိဖို့အတွက် လူတစ်ဦးစီ၏ စိတ်သည် ပထမဦးစွာ ငြိမ်းချမ်းပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရမည်။ (နှာ–၄၃)

Man can develop and maintain his inner peace only by turning his thoughts, inwards instead of outwards. Be aware of the dangers and pitfalls of the destructive forces of greed, hatred and delusion. Learn to cultivate and sustain the benevolent forces of kindness, love and harmony. (P.65)

လူသည် သူ၏စိတ်ကူးများကို ပြင်ပသို့ ဦးတည်စေမည့်အစား ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဦးလှည့်ပေးခြင်းဖြင့်သာ သူ၏အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး ထိန်းထားပေးနိုင်သည်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တည်းဟူသော အဖျက်စွမ်းအား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ၏ ဘေးရန်များနှင့် အန္တရာယ်ချောက်များကို သတိထားပါလေ။ သနားကြင်နာခြင်း, ချစ်ခင်ခြင်းနှင့် ညီညွတ်ခြင်းတည်းဟူသော အများအကျိုးပြု စွမ်းအားများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး ထိန်းထားနိုင်ဖို့အတွက် ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ပါလေ။ (နှာ-၆၅)

The battleground is within us, and it is within us that the greatest battle has to be fought and won. The battle is not fought with weapons, but with mental awareness of all the negative and positive forces within our minds. This awareness is the key to unlock the door from which conflict and strife as well as wholesome thoughts emerge. (P.65)

စစ်မြေပြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ပင်လျှင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော တိုက်ပွဲကို ဆင်နွှဲပြီး အောင်ပွဲဆင်ရမည် ဖြစ်၏။ ဤတိုက်ပွဲကို လက်နက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ရမည်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များအတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည့် အဖျက်စွမ်းအားများနှင့် အပြုစွမ်းအားများကို စောင့်သိနေခြင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရလိမ့်မည်။ ဤစောင့်သိမှု-သတိသည် ပဋိပက္ခနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများရော အပြစ်ကင်းသည့် ကုသိုလ်စိတ်များပါ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် တံခါးကို ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်သော သော့ဖြစ်ပါ၏။ (နှာ-၆၆)

From the lessons of life, it is clear that real victory is never gained by strife. Success is never achieved by conflict. Happiness is never experienced through ill feeling. Peace is never achieved by accumulating more wealth or gaining worldly power. (P.66)

ဘဝသင်ခန်းစာများ၏ အထောက်အထားအရ စစ်မှန်သော အောင်နိုင်ခြင်းကို ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မရရှိနိုင်၊ အောင်မြင်မှုကို ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မရရှိနိုင်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မကောင်းသော ခံစားမှုမှတစ်ဆင့် မည်သည့်အခါမျှ မတွေ့ကြုံ မခံစားနိုင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဓနဥစ္စာ ရှာမှီးစုပုံထားခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် တန်ခိုးအာဏာ ရယူခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မရရှိနိုင်။ (နှာ-၆၆)

Peace is gained by letting go of our selfishness and helping the world with acts of love. Peace in the heart

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

conquers all opposing forces. It also helps us maintain a healthy mind and live a rich and fulfilling life of happiness and contentment. (P.67)

ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူနိုင်သော နည်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျိုးရှာခြင်းကို စွန့်လွှတ်၍ ကမ္ဘာကြီးကို မေတ္တာအပြုအမူများဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့သောနည်း ဖြစ်၏။ နှလုံးသားအတွင်း၌တည်သော ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ခွန်အားများ အားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ ထိုငြိမ်းချမ်းမှုသည် ကျန်းမာသန့်စွမ်းသောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီမည့်အပြင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ ရောင့်ရဲမှုတို့နှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော ချမ်းသာပြည့်စုံသည့်ဘဝကို နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်လည်း ကူညီပေးမည် ဖြစ်သည်။ (နှာ–၆၇)

As **Socrates** once said: 'Good food and rich clothes, all possible luxuries, are what you call happiness, but I believe that a state of being where one wishes for nothing is the greatest of all bliss. To be able to approach the greatest happiness, one must get used to being satisfied with little. (P.215)

ဂရိတွေးခေါ်ရှင် **ဆိုကရေးတီး(စ်)** က ဤသို့ပြောဆိုခဲ့ဖူး၏–'ကောင်းတဲ့ အစားအစာ၊ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဝတ်စုံတွေ၊ ရနိုင်သမျှ စိမ်ခံပစ္စည်းတွေ၊ ဒါတွေကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းလို့ သင်တို့ခေါ်ကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်ယူဆတာက လူတစ်ယောက် ဘာမှအလိုမရှိတဲ့အခြေအနေဟာ ချမ်းသာသုခတွေအားလုံးမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးချမ်းသာပဲ။ ဒီအကြီးကျယ်ဆုံးချမ်းသာကို ချဉ်းကပ်နိုင်ဖို့အတွက် နည်းနည်းပါးပါးကလေးနဲ့ ကျေနပ်ရောင့်ရဲနိုင်အောင် လေ့ကျင့်သွားရမယ်။' (နှာ–၂၁၅)

The Buddha said that self conquest is better than world conquest, and renunciation of worldly pleasures is better than accumulation of all the riches of the world. Everyone should make every effort to conquer one's anger, jealousy, pride, greed and other shortcomings. Courage, determination and perseverance are needed to control and overcome these destructive forces. (P.116)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္ဘာကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းက ပို၍ကောင်းကြောင်း၊ လောကီသာယာပျော်ရွှင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ခြင်းက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ခနဉစ္စာအားလုံးကို စုဆောင်းခြင်းထက် ပို၍ကောင်းကြောင်းတို့ကို မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။ လူတိုင်းသည် မိမိ၏ဒေါသ, မနာလိုမှု, မာန, လောဘနှင့် အခြားသော ချွတ်ယွင်းချက်များကို အောင်နိုင်ဖို့အတွက် လုံ့လဝီရိယပဟူသမျှကို စိုက်ထုတ်ရမည်။ ဤအဖျက်ခွန်အားများကို ချုပ်ထိန်း၍ ၎င်းတို့ကို အောင်နိုင်ရေးအတွက် ရဲစွမ်းသတ္တိ, ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ဖွဲလုံ့လတို့ အထူးလိုအပ်သည်။

(နှာ–၁၁၆)

Though one should conquer a thousand times a thousand men in battle, he who conquers his own self is the greatest of all conquerors. (P.117)

~ Gautama Buddha ~

လူတစ်ယောက်သည် တိုက်ပွဲတွင် လူတစ်ထောင်ကို အကြိမ်တစ်ထောင် အောင်နိုင်ပါသော်လည်း မိမိကိုယ်ကို(ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို) အောင်နိုင်သောသူက အောင်နိုင်သူအားလုံးတို့တွင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော အောင်နိုင်သူဖြစ်၏။

~ ဂေါတမဗုဒ္ဓ ~

Development of Good Qualities
ကောင်းသော အရည်အသွေးများကို ပျိုးထောင်ခြင်း

In building a happy, purposeful life, we should exercise our compassion and wisdom, the two wings that can fly man to the summit of human perfection. According to the Buddha, compassion and wisdom must be developed jointly for man to gain liberation. Good life is inspired by love and guided by knowledge. (P.41)

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၍ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသင့်ကြ၏။ အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့သည် လူသား၏ပြည့်စုံကောင်းမွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော့ဘာ၀ (ဝါ) အမြင့်မြတ်ဆုံးဗြာ၀ဟူသော တောင်ထိပ်သို့ ပျံသန်းသွားနိုင်သည့် တောင်ပံနှစ်ခုဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အရ သံသရာ၀ဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ရရှိရန်အတွက် အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ပူးတွဲ၍ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်။ ကောင်းသောဘာ၀ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်တက်ကြွလာစေပြီးလျှင် အသိပညာဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။ (နှာ-၄၁)

What is compassion? Compassion is love, charity, kindness and tolerance. It is acting out of love and concern for all that live, especially when they are in unfortunate circumstances. (P.42)

အကြင်နာတရားဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ အကြင်နာတရားဟူသည်မှာ မေတ္တာ, စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု, ကရုဏာနှင့် သည်းခံမှုတို့ဖြစ်ကြ၏။ အကြင်နာတရားသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုအခြေခံ၍ သက်ရှိအားလုံးကိုသနားကြင်နာပြီး ပြုမူခြင်းဖြစ်၏၊ အထူးသဖြင့် ကံမကောင်း အကြောင်းမလှသည့် သတ္တ၀ါများကို ကူညီစောင်မပေးခြင်းဖြစ်၏။ (နှာ-၄၂)

And what is wisdom? Wisdom is seeing things as they are, and acting out the noble qualities of the mind. (P.42)

ဉာဏ်ပညာဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ ဉာဏ်ပညာဟူသည်မှာ အရာအားလုံးကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်သိခြင်းဖြစ်ပြီး စိတ်၏မြင့်မြတ်သော အရည်အသွေးများကို ထုတ်ဖော်ကာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၏။ (နှာ-၄၂)

Truly great people have one thing in common, that is, they use their resources – wisdom, sympathy, power, energy, knowledge – for the good and benefit of mankind. They understand that it is not possible to do the highest good to themselves without also doing it to others as well. (P.104)

အမှန်တကယ်ကြီးကျယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် တူညီသော အချက် တစ်ချက် ရှိ၏။ ယင်းသည်ကား သူတို့၏ ဉာဏ်ပညာ, ကိုယ်ချင်းစာနာမှု, စွမ်းအား, ၀ီရိယ, ဗဟုသုတ စသည့် စွမ်းရည်များကို လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းစားရေးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ပါတည်း မဆောင်ရွက်ဘဲနှင့် မိမိတို့၏ အမြင့်ဆုံး ကောင်းစားရေးအတွက် မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကို နားလည်ကြ၏။ (နှာ-၁၀၄)

A person may be very intelligent, but if he abuses it for his own selfish desires, then from the Buddhist standpoint he is considered to have neglected himself badly. Such an attitude will bring him no good. (P.105)

လူတစ်ယောက်သည် အလွန်ဉာဏ်ထက်ပါသော်လည်း သို့၏ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်သည့် လိုချင်မက်မောမှုများကြောင့် သူ၏ ဉာဏ်ပညာကို အလွဲသုံးစားပြု၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤလူသည် မိမိကိုယ်ကို ဆိုးဝါးစွာ စွန့်ပစ်ထားသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ ဤသို့သော စိတ်သဘောထားသည် သူ့အား ကောင်းကျိုးပေးမည် မဟုတ်ပါ။ (နှာ-၁၀၅)

Albert Schweitzer, the Nobel Prize winner, said: "The only ones among you who will be truly happy are those who have sought and found how to serve." (P.105)

နိုဘယ်ဆုရှင် **အယ်လ်ဘတ် ရှဝိုက်ဇာ** က ဤသို့ မိန့်ဆို၏ –"သင်တို့အကြား၌ သူတစ်ပါးတို့အား မည်သို့အကျိုးဆောင်ရွက်ပေးရမည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားကြသောသူများသာလျှင် မှန်ကန်စွာ ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မည်။" (နှာ-၁၀၅)

Doing good to others is not a duty. It is a privilege and it gives pleasure leading to better health and happiness. (P.107)

~ Zoroaster ~

သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းကျိုးကိုသယ်ပိုးခြင်းသည် တာဝန်တစ်ရပ်မဟုတ်ပါ၊ အခွင့်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သယ်ပိုးခြင်းသည် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာစွာနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ (နှာ-၁၀၇)

~ ဇိုရိုအက်စတာ ~

We may not be saintly enough to love our enemies, but for the sake of our health and happiness, let us at least forgive and forget them. (P.145)

~ Dale Carnegie ~

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများကို ချစ်ခင်ရန် သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် အလုံအလောက် မမွေးမြူနိုင်ကြသေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးတို့အတွက် အနည်းဆုံးအတိုင်းအတာအဖြစ် သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်၍ မေ့ပစ်လိုက်ကြပါစို့။ (နှာ-၁၄၅)

~ဒေးကာနက်ဂီ~

In the **Metta Sutta,** the Buddha said:

Let no one deceive another
Nor despise any person whatsoever in any place.
In anger or ill-will,
Let him not wish any harm to another.

Just as a mother would protect her only child,
At the risk of her own life,
Even so let him cultivate a boundless heart
Towards all beings. (P.150)

မေတ္တာသုတ် တွင် မြတ်စွာဘုရားဤသို့မိန့်တော်မူ၏ -

တစ်ယောက်သောသူသည် အခြားသူတစ်ယောက်အား
မလှည့်စားပါစေလင့်။
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမျှ မည်သည့်ကိစ္စ မည်သည့်နေရာ၌မဆို
အထင်မသေးပါစေလင့်။
ခိုက်ရန်မျက်ပွား အငြိုးထားသောစိတ်ဖြင့်
အခြားသူတစ်ယောက်၌ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ခြင်းကို
အလိုမရှိပါစေလင့်။

မိခင်သည် မိမိ၏တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးငယ်အား
မိမိ၏အသက်ကိုစွန့်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့၊
ဤနည်းအတူ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၌
အတိုင်းအရှည်မရှိသည့် မေတ္တာစိတ်ကို ပွားစေပါလော့။ (နှာ-၁၅၀)

Kindness is a virtue that the blind can see and the deaf can hear.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"Almost anything good you do will seem insignificant," says Gandhi, "but it is very important that you do it." (P.154)

အကြင်နာတရားသည် မျက်စိကန်းသူတို့ မြင်နိုင်ပြီး နားပင်းသူတို့ ကြားသိနိုင်သော ဂုဏ်ရည်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။

မဟာတ္တမဂန္ဒီက ဤသို့မှတ်ချက်ချ၏– "သင်ပြုလုပ်သော ကောင်းသည့်အရာအားလုံးနီးပါးလောက်ပင်လျှင် အရေးမပါ မထူးခြားလှပ်ဟု ထင်မှတ်ရ၏၊ သို့သော် ထိုအရာတို့ကို သင်ပြုလုပ်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီး၏။ (နှာ–၁၅၄)

Tolerance is an important virtue in the Buddhist moral code. We should cultivate tolerance because it helps us to avoid problems. (P.157)

ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယ်ကျင့်တရားတွင် ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်း–ခန္တီတရားသည် အရေးကြီးသော ဂုဏ်အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်၏။ သည်းခံခြင်းသည် ပြဿနာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီပေးသည့်အတွက် သည်းခံမှုစွမ်းရည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်။ (နှာ–၁၅၇)

"To live in the world and be intolerant of another's race, religion, customs and colour is like being born an eskimo and having an aversion to snow." (P.157)

"လောကအတွင်း နေထိုင်ပြီး သူတစ်ပါး၏မျိုးနွယ်, ကိုးကွယ်မှုဘာသာ, ဓလေ့ထုံးစံများနှင့်အသားအရောင်တို့ကို သည်းမခံနိုင်သောသူသည် အက်စကီးမိုးတစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီးနောက် နှင်းထုကို မုန်းတီးသောသူနှင့်တူ၏။"

(နှာ–၁၅၇)

Morality is the first step in the path towards eternal bliss. It is the basic spiritual foundation. Without this base, there can be no human progress and spiritual advancement. Even worse is a person without virtue for he not only endangers himself but also others around him. (P.73)

ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ထာဝရချမ်းသာသို့ ပို့ဆောင်သော လမ်းစဉ်၏ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်၏။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံ ဖြစ်သကဲ့သို့ ဘာသာတရား၏ အခြေခံအုတ်မြစ်လည်း ဖြစ်၏။ ဤအခြေခံအုတ်မြစ်မပါဘဲနှင့် လူသား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းတိုးတက်မှုတို့ မရှိစကောင်းပါ။ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသောသူသည် ပို၍ဆိုးဝါး၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် သူ့ကိုအန္တရာယ်ပြုမည့်အပြင် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများကိုလည်း သူ့အန္တရာယ်ပြုမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ (နှာ-၇၃)

After establishing the moral foundation, a person can proceed to develop his mind and wisdom. This practice will lead him from the lower level to the progressively higher levels of mental development, and finally, to the summit of all attainments – Enlightenment. (P.73)

ကိုယ်ကျင့်တရားအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ပြီးသည့်အခါ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏စိတ်နှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆက်လက် အားထုတ်နိုင်၏။ ဤကျင့်စဉ်သည် သူ့အား စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ နိမ့်သောအဆင့်မှ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ပို၍မြင့်သည့်အဆင့်များသို့ မြှင့်တင်ပေးလိမ့်မည်၊ နောက်ဆုံး၌ အားလုံးသော အောင်မြင်မှုတို့၏ တောင်ထိပ်ခေါ် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း (အရိယသစ္စာလေးပါးကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းမြင်သိခြင်း)သို့ သူ့ဆိုက်ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။ (နှာ-၇၃)

The Law of Action and Reaction
သက်ရောက်မှုနှင့် တန်ပြန်သက်ရောက်မှု နိယာမ

Human relationship, like the law of action and reaction, is a two-way traffic. When love and mutual respect is practised in private as well as in public life, clashes or misunderstandings that upset goodwill and good relationships will be eliminated. (P.112)

လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည် သက်ရောက်မှုနှင့် တန်ပြန် သက်ရောက်မှုနိယာမကဲ့သို့ နှစ်လမ်းသွားစနစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့ကို ပုဂ္ဂလိကဘဝ၌ရော ပြည်သူ့ဘဝ၌ပါ ကျင့်သုံးကြမည်ဆိုလျှင် စေတနာကောင်းနှင့် ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတို့ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိခိုက်ပျက်ပြားစေနိုင်သော ပဋိပက္ခများနှင့် မသိနားမလည်မှုများအားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လိမ့်မည်။ (နှာ-၁၁၃)

If you want to live peacefully and happily, allow others also to live peacefully and happily. Unless and until you adjust yourself to live according to these noble principles you cannot expect happiness and peace in this world. And you should not expect gratitude from others. (P.45)

အကယ်၍ သင်သည် ငြိမ်းချမ်းစွာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်လိုလျှင် သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းစွာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ခွင့်ပေးပါ။ ဤမွန်မြတ်သော အခြေခံသဘောတရားများနှင့်အညီ သင့်ကိုယ်သင် မပြုမပြင် မညှိနှိုင်းနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ဤကမ္ဘာတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင် သူတစ်ပါးတို့ထံမှ ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိခြင်းကိုလည်း သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ (နှာ-၄၅)

Treat others as you would like to be treated. This golden rule is endorsed by all religious teachers. Yet, people have often disregarded the fact that life is dear to every living being, and as testimony to this callousness in human behaviour we can turn to the history of mankind which is filled with massacres, bloodshed and torture. (P.108)

သူတစ်ပါးတို့အား သင့်ကို ဆက်ဆံစေချင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကို သင် ဆက်ဆံပါ။ ဤရွှေစည်းကမ်းကို ဘာသာရေးဆရာများ အားလုံးကပင် အတည်ပြု၍ မိန့်ဆိုကြ၏။ သို့ပါသော်လည်း အသက်ရှင်နေသော သတ္တဝါတိုင်းသည် မိမိ၏အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးသည်ဟူသောအချက်ကို လူတို့မကြာခဏ အလေးမမူဘဲ လျစ်လျူရှုထားကြ၏။ လူတို့၏အပြုအမူ၌ ဤရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု၏ သက်သေသာကေအဖြစ် လူ့သမိုင်းစာမျက်နှာများသည် အစုလိုက်အပြုံလိုက် လူသတ်မှုများ, သွေးထွက်သံယိုမှုများ, ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသည်ကို ရှုကြည့်နိုင်ပါသည်။ (နှာ-၁၀၈)

Life is precious to all living beings. All beings shrink with fear at the mere thought of being deprived of their lives. As we do not wish for death, other beings also do not wish

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

for it. Therefore, we should not kill nor cause to kill any living being, however small or insignificant. (P.111)

အသက်သည် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးအဖို့ အဖိုးတန်၏။ အသက်သေရမည်ဟူသော အတွေးမျှဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးသည် ကြောက်စိတ်နှင့်တွန့်ဆုတ်သွားကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းကို အလိုမရှိသကဲ့သို့ အခြားသတ္တဝါများလည်း သေခြင်းကို အလိုမရှိကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှသေးငယ်၍ မည်မျှအရေးမပါသောသတ္တဝါကိုမဆို မသတ်သင့်သည့်အပြင် သတ်ရန်လည်း မတိုက်တွန်းသင့်ပါ။ (နှာ-၁၁၁)

Buddhism teaches to adopt harmless and righteous means to gain happiness. There is no meaning in trying to enjoy one's happiness by causing suffering to another person or other living beings. This is in keeping with the advice of the Buddha: *"Blessed are they who earn their livelihood without harming others."* (P.40)

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိရေးအတွက် ဘေးကင်းပြီး မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် သင်ပေး၏။ အခြားလူတစ်ယောက်သို့မဟုတ် အခြားသက်ရှိသတ္တဝါများအား ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေသော နည်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။ ဤသည်ကား မြတ်စွာဘုရား၏ဩဝါဒနှင့်အညီ ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်၏– *"သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက်စေဘဲ မိမိတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရှာဖွေသူတို့သည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံကြသောသူတို့တည်း။"* (နှာ-၄၀)

Living in harmony with others means living in harmony with nature. And nature itself protects you. (P.220)

သူတစ်ပါးတို့နှင့် သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းသည် သဘာဝနှင့် သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဖြစ်၏၊ ထို့အပြင် သဘာဝကိုယ်တိုင်က သင့်ကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်။ (နှာ-၂၂၀)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Man Creates his own Destiny
လူသားသည် မိမိ၏ဘဝကံကြမ္မာကို ဖန်တီး၏

One of the natural laws which have a strong bearing on the quality of human life is the cosmic law of kamma. This law operates at the moral sphere. Wholesome and unwholesome acts performed by thought, word and deed will in due time produce their corresponding good and bad results. (P.238)

လူ့ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို ကြီးကျယ်စွာ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်သည့် သဘာဝနိယာမများအနက် နိယာမတစ်ခုမှာ စကြဝဠာကမ္မနိယာမဖြစ်၏။ ဤနိယာမသည် ကိုယ်ကျင့်တရားနယ်ပယ်၌ အလုပ်လုပ်၏။ စိတ်ကူးအကြံအစည်, နှုတ်အပြောအဆိုနှင့် ကိုယ်အပြုအမူတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများနှင့် အကုသိုလ်မကောင်းမှုများသည် အချိန်တန်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ ဆီလျော်ရာ ကောင်းကျိုးနှင့် မကောင်းကျိုးများကို အသီးသီးပေးကြလိမ့်မည်။ (နှာ-၂၃၈)

Man creates his own destiny by his own thoughts, words and deeds, and he gets back from life sooner or later what he himself has given to life. From the consequences of his deeds there is no escape. Hence, man himself is the builder of his own life, the creator of his fate, now and in the future. (P.97)

လူသားသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများ, စကားလုံးများနှင့် အလုပ်များဖြင့် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကံကြမ္မာကို ဖန်တီး၏၊ ထို့နောက် ဘဝသို့ သူပေးအပ်ခဲ့သော အရာကို စောစောစီးစီးဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နောက်ကျ၍ဖြစ်စေ သူ ပြန်လည်ရရှိလိမ့်မည်။ သူ့အလုပ်များ၏ အကျိုးဆက်များမှ သူပြေးရှောင်၍ မရ။ သို့ဖြစ်၍ လူသားကိုယ်တိုင်သည်ပင် ယခုဖြစ်စေ အနာဂတ်၌ဖြစ်စေ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၏ တည်ဆောက်သူဖြစ်ပြီးလျှင် သူ့ကံကြမ္မာ၏ ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ပါသည်။ (နှာ-၉၇)

Mind is the almighty, all-powerful, the omnipotent creator of good and evil. Mind is the cause of all evils, and

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

all evils are mind-made. It can also be the cause of all happiness; prosperity and pleasure, for all these states are mind-made. (P.242)

စိတ်သည် ဘုန်းတန်ခိုး အကြီးဆုံးသော စွမ်းအားအလုံးစုံနှင့် ပြည့်စုံသော အနန္တ တန်ခိုးရှိသော အကောင်းနှင့် အဆိုးကို ဖန်ဆင်းသူဖြစ်၏။ စိတ်သည် မကောင်းမှုအားလုံး၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်၏၊ မကောင်းမှုအားလုံးသည် စိတ်ဖြင့်ပြီး၏။ ထို့အပြင် စိတ်သည် ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြီးပွားမှုနှင့် သာယာမှုအားလုံးတို့၏ အကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ဤအခြေအနေအားလုံးကို စိတ်က ပြုလုပ်ပေးထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ (နှာ-၂၄၂)

Mind is the architect of our fate. It can make us sick, or it can cure us. (P.237)

စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကံကြမ္မာ၏ ဗိသုကာဖြစ်၏။ စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖျားနာအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏၊ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင်လည်း ကုသပေးနိုင်၏။ (နှာ-၂၃၇)

"It has been my observation," says Abraham Lincoln, "that people are just about as happy as they make up their minds to be." (P.46)

အမေရိကန်သမ္မတ အေဘရာဟင်လင်ကွန်းက ဤသို့ဆို၏–"ကျွန်ုပ်ရဲ့ မျက်မြင်သုံးသပ်ချက်အရ လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်းအတာ အထိသာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါတယ်။" (နှာ-၄၆)

Happy is he who has lofty and noble aspirations. Happy is he who is enriching the lives of all those about him. Happy is he who allows others to live peacefully without disturbing them. Happy is he who is contributing something to make this world a better place in which to live. Happy is he whose work, whose chores, whose daily tasks are labours of love. Happy is he who loves love. (P.32)

မြင့်မားမွန်မြတ်သော ရည်မှန်းချက်များရှိသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မိမိဝန်းကျင်ရှိလူသားတို့၏ ဘဝများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နေသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ သူတစ်ပါးတို့အား အနှောင့်အယှက်

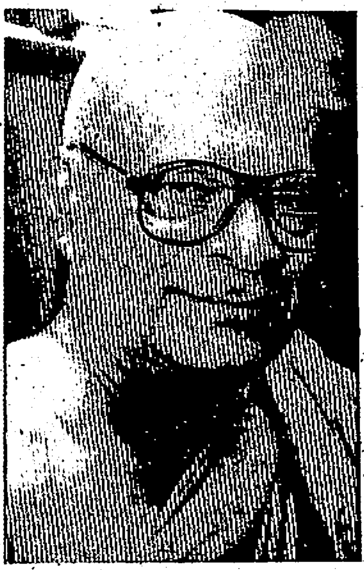
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မပြုဘဲ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ခွင့်ပြုသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ ဤကမ္ဘာကြီးကို နေထိုင်ဖို့ ပို၍ကောင်းမွန်သော နေရာဖြစ်လာအောင် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုနေသောသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မိမိ၏ ပင်မအလုပ်, ငြီးငွေ့ဖွယ်သော အလုပ်များနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်များကို မေတ္တာစေတနာဖြင့် လုပ်ကိုင်နေသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မေတ္တာတရားကို ချစ်မြတ်နိုးသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ (နှာ-၃၃)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၁၉၉၆ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်
ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအကြောင်း ဟောပြောစဉ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

1

HOW TO FIND REAL HAPPINESS

အခန်း(၁)

စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေနည်း

'Happiness,' said Life, 'is a wayward prize,
To be won by men with patient striving;
Half the race you have run, now please arise,
And push on, the goal is at the turning.

"ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ကိုယ်တိုင်ပြင်းပြသော ဆန္ဒဖြင့် ရယူရမည့် ဆုလာဘ်ဖြစ်၏။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကြိုးစားအားထုတ်သူတို့သာ ဆွတ်လှမ်းနိုင်သော ဆုလာဘ်ဖြစ်၏။ အပြေးပြိုင်ပွဲ၏ တာတစ်ဝက်ကို သင်ပြေးခဲ့ပြီ၊ ယခု ထပါလော့၊ ဆက်ပြေးပါက၊ ပန်းတိုင်သည် ရှေ့အကွေ့တွင် ရှိပါ၏" ဟု Life (ဘဝမဂ္ဂဇင်း) က ဆို၏။

Do you want happiness? This simple question will always be answered with a big 'Yes'. Yes, we all, without exception, want to have happiness, although the idea of what constitutes happiness and how it can be obtained differs from person to person.

"ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို သင်အလိုရှိပါသလား၊" ဤရိုးရှင်းသော မေးခွန်းကို "ဟုတ်ကဲ့၊ လိုချင်ပါတယ်" ဟူသောအဖြေဖြင့် အားရပါးရ အမြဲတစေ ဖြေကြားလေ့ရှိပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှန်ပါသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ခြွင်းချက်မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လိုချင်ကြပါ၏၊ သို့သော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏သဘောကို နားလည်ယူဆထားပုံနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မည်သို့ရယူနိုင်သည်ဟူသော အယူအဆတို့မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲလွဲကြ၏။

One writer says, 'Happiness, as viewed by most people, is a much sought for destination. It is something to be. 'It is something to become.

To this unfortunate lot, happiness is the end of the rainbow, the pot of gold. They spend a lifetime chasing rainbows. They might as well chase their own shadows for they shall never find in the external that which only resides within.'

"လူအများစုတို့၏အမြင်တွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် လူများစွာတို့ ရှာဖွေနေကြသော ဘဝပန်းတိုင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရမည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်"ဟု စာရေးဆရာတစ်ဦးက ရေးသား၏။

ဤကံမကောင်း အကြောင်းမလှသော လူစုအတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် သက်တံရောင်စဉ်၏ခြေရင်း၌ရှိသော ရွှေအိုး ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သက်တံရောင်စဉ်များကို လိုက်လံရှာဖွေရင်း ဘဝတစ်သက်တာ ကုန်လွန်သွားကြလိမ့်မည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ကိုယ်အရိပ်များနောက်ကို ပြေးလိုက်နေသော သူများပေတည်း။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ၌ မည်သည့်အခါမျှ တွေ့ရမည်မဟုတ်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ တည်ရှိသောကြောင့်ပေတည်း။

Happiness is in the journey, not in the destination. Happy is he who has lofty and noble aspirations. Happy is he who is enriching the lives of all those about him. Happy is he who allows others to live peacefully without disturbing them. Happy is he who is contributing something to make this world a better place in which to live. Happy is he whose work, whose chores, whose daily tasks are labours of love. Happy is he who loves love. Happy is he who is happy.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ခရီးစဉ်အတွင်း တည်ရှိ၏။ ခရီးအဆုံး၌ တည်ရှိသည်မဟုတ်။ မြင့်မားမွန်မြတ်သော ရည်မှန်းချက်များ ရှိသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မိမိဝန်းကျင်ရှိ လူသားတို့၏ဘဝများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နေသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ သူတစ်ပါးတို့အား အနှောင့်အယှက်မပြုဘဲ ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ခွင့်ပြုသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ ဤကမ္ဘာကြီးကို နေထိုင်ဖို့ ပို၍ကောင်းမွန်သောနေရာဖြစ်လာအောင် တစ်စုံတစ်ခု အကျိုးပြုနေသောသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မိမိ၏ပင်မအလုပ်, ငြီးငွေ့ဖွယ်သောအလုပ်များနှင့် အထူးလုပ်ဆောင်ချက်များကို အထူးမေတ္တာစေတနာဖြင့် လုပ်ဆောင်နေကြသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မေတ္တာတရားကို ချစ်မြတ်နိုးသူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။

All men crave for happiness. They work hard day and night to gain happiness, even if it is known to be fleeting. Yet, despite their striving, they are often further rather than nearer to what they have tried so hard to work for. Why is this so ?

လူအားလုံးတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မျှော်လင့်တောင့်တကြ၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် လှစ်ခနဲ ပြေးလွှားသွားတတ်ကြောင်းကို သိကြပါသော်လည်း လူတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိရေးအတွက် နေ့ရောညဉ့်ပါ အားခဲ၍လုပ်ကိုင်ကြ၏။ သူတို့ကြိုးပမ်းကာ လုပ်ဆောင်နေကြပါသော်လည်း သူတို့ရယူလိုသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် နီးကပ်လာမည့်အစား ပို၍ဝေးကွာသွားကြသည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

The Search for Happiness

Modern life is a struggle – a struggle to gain monetary rewards, comfort and luxury. Instead of bringing happiness, this lifestyle brings anxieties and stress.

There are important moments in everyone's life when all material things are of little value when compared to the mental or spiritual joy of detachment from worldly things.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်း

ခေတ်သစ်ဘဝသည် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသော ဘဝ ဖြစ်၏ - ငွေရဖို့၊ လာဘ်ပေါ်များဖို့၊ သက်သာမှုနှင့် စည်းစိမ်ခံစားဖို့ မပြတ်ရုန်းကန်နေကြရ၏။ ဤလူနေမှုစနစ်သည် 'ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ယူဆောင်လာမည့်အစား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်များကို ယူဆောင်လာ၏။

လူတိုင်း၏ဘဝ၌ လောကီပစ္စည်းများကို မတပ်မက် မတွယ်တာခြင်းမှ ရရှိအပ်သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့်နှိုင်းစာလျှင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများအားလုံးသည် တန်ဖိုးအနည်းငယ်သာ ရှိသည်ဟု ခံစားရသည့် အရေးကြီးသော အခိုက်အတန့်များ ရှိကြပါ၏။

In living a lay life, the importance of economic welfare for leading a good life cannot be understated. We should not pretend that people can be happy if they are starving and living under miserable conditions. Poverty and living in slum areas can stifle human happiness.

လူ့ဝတ်ကြောင်ဘဝဖြင့် နေထိုင်ရာတွင် စီးပွားရေးအရ သက်သာချောင်ချိစွာ နေထိုင်နိုင်မှု၏ အရေးကြီးပုံကို လျှော့ပြော၍ မဖြစ်ချေ။ လူတို့သည် ဆင်းရဲတော်ပြတ်၍ ဆိုးဝါးသောအခြေအနေများ၌ နေထိုင်ရပါလျက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်သည်ဟူသောအဆိုကို ကျွန်ုပ်တို့ ဟန်ဆောင်၍ လက်မခံသင့်ပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် ညစ်ပတ်ပေရေလျက် ပြွတ်ခဲနေသော ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်များ၌ နေထိုင်ခြင်းတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို နှစ်မွှန်းပျက်ပြားစေနိုင်ပါသည်။

It is a wretched life in the slums if a large family has to live, eat, sleep and procreate in one small hut. The wretchedness of the environment and the desperate lives of the residents therein can often make such areas a breeding place for vice and bitterness – unless it comprises a community of saints who seek peace in poverty.

မိသားစုကြီးတစ်ခုသည် ညစ်ပေပြွတ်ခဲနေသော ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်၌ တဲငယ်တစ်လုံးတွင် နေထိုင်, စားသောက်, အိပ်စက်၍ သားဖွားရမည်ဆိုလျှင် ဆင်းရဲနုံချာလှသောဘဝကို ရရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဆင်းရဲနုံချာမှုနှင့် နေထိုင်သူတို့၏ ချွတ်ခြုံကျကာ ကြမ်းတမ်းသောဘဝတို့သည် ထိုနေရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေသများကို အကျင့်ဆိုးများနှင့် ခါးသီးမှုတို့ကို ပေါက်ပွားစေသည့်ဒေသများ ဖြစ်လာစေတတ်၏။ အကယ်၍ ထိုဒေသသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနေကြသော သူတော်စင်ရပ်ကွက်မဟုတ်လျှင် ဒုစရိုက်များ ပေါက်ပွားရာဒေသ ဖြစ်မည်ကေန်တည်း။

However, it is useful to remember that wealth and poverty, happiness and misery, are all relative terms. One person may be rich but unhappy; another may be poor but happy. Wealth is a blessing if rightly and wisely used.

သို့ပါသော်လည်း စနေဥစ္စာနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် ဆင်းရဲမှုတို့အားလုံးသည် ဆက်နွယ်နေသော စကားလုံးများ ဖြစ်ကြသည်ကို သတိမူမိလျှင် အကျိုးရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသော်လည်း မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အခြားလူတစ်ယောက်မှာ ဆင်းရဲပါသော်လည်း ပျော်ရွှင်နေနိုင်သည်။ စနေဥစ္စာသည် မှန်ကန်စွာ လိမ္မာစွာ သုံးစွဲတတ်လျှင် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

But part of the tragedy of the poor is their selfish desire for material things. If their cravings are not fulfilled, they live with resentment. The tragedy of the rich is their inability to rise above their wealth. They cling to their wealth foolishly. Hence happiness is not found in either case, with the poor or the rich.

သို့သော် ဆင်းရဲသားတို့၏ ကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမှာ သူတို့၏ကိုယ်ကျိုးအတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို လိုလားတောင့်တနေခြင်း ဖြစ်၏။ သူတို့၏ လိုလားတောင့်တမှုများ မပြည့်စုံလာသောအခါ သူတို့ မကျေမနပ်ဖြစ်ကြသည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတို့၏ ကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်မှာ သူတို့၏စနေဥစ္စာအထက်သို့ သူတို့မြင့်တက်လာနိုင်သောစွမ်းရည် မရှိကြခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတို့၏စနေဥစ္စာကို မိုက်မဲစွာ ဖက်တွယ်ထားကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲသူများ၌လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာသူများ၌လည်းကောင်း မည်သည့်အုပ်စုတွင်မှ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို မမြင်တွေ့ရချေ။

Some people think that a good and congenial life partner is a source of happiness. It may be so to some extent.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Other people think that children are another source of happiness.

But these are not stable conditions either. A life partner can die or leave them, while some children could bring more sorrow than happiness to their parents.

အချို့သောသူတို့သည် စိတ်ထားကောင်း၍ သဘောထားချင်းတူညီကာ နှစ်လိုစဖွယ်ဖြစ်သော ဘဝကြင်ဖော်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ၏။ ဤယူဆချက်သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မှန်ပေလိမ့်မည်။ အချို့သောသူတို့က သားသမီးများသည်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။

သို့သော် ဤအရာတို့သည်လည်း တည်မြဲသောအခြေအနေများ မဟုတ်ကြပါ။ ဘဝကြင်ဖော်သည် သေဆုံးသွားနိုင်သည် သို့မဟုတ် မိသားစုမှ ထွက်ခွာသွားနိုင်သည်။ အချို့သော သားသမီးများသည်လည်း သူတို့၏ မိဘများထံသို့ ပျော်ရွှင်မှုထက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ပို၍ယူငင်လာတတ်ကြသည်။

We should learn to be contented and happy with what little we have which has been bestowed on us. We should even be happy and contented with our present state of being even though we are not fortunate enough to be blessed with the least of our humble expectations.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးအပ်ထားသည့် ပစ္စည်းဥစ္စာက မည်မျှနည်းပါးသည်ဖြစ်စေကာမူ ကျေနပ်ရောင့်ရဲ၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်တတ်ရန် ဆည်းပူးသင့်ကြ၏။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချကာ မျှော်လင့်ထားသော မျှော်လင့်ချက်များအနက်မှ အနည်းဆုံးပမာဏဖြင့်ပင် ချီးမြှင့်မခံရအောင် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောင့်ရဲပျော်ရွှင်စွာပင် နေထိုင်တတ်ရမည်။

* * *

A childless wife. There was once a poor childless couple. Although in all other respects they were happy, the wife had a very strong maternal instinct and she desperately wanted to have a child of her own.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးမဲ့သော ဇနီး။ ။ တစ်ခါတုန်းက ဆင်းရဲပြီး ကလေးမရှိသော ဇနီးမောင်နှံတစ်စုံရှိ၏။ သူတို့သည် အစစအရာရာ ပျော်ရွှင်ကြပါသော်လည်း ဇနီးက မိခင်စိတ်ဓာတ်အလွန်ပြင်းထန်ပြီးလျှင် သူမကိုယ်တိုင် မွေးဖွားသည့် ကလေးတစ်ယောက်ကို အရူးအမူးလိုချင်နေ၏။

The husband suggested that they adopt one but she wouldn't hear of it saying that it must be her own flesh and blood. They tried all sorts of remedies but nothing seemed to work. The wife became more and more depressed and the stress, anxiety and sense of inadequacy, became overpowering and began to affect her mental health.

သူတို့ ကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးစားရန် ခင်ပွန်းက အကြံပြု၏၊ ဇနီးက လက်မခံပါ။ သူမ၏ အသွေးအသားဖြစ်သည့် ကလေးကိုသာ လိုချင်၏။ သူတို့သည် ကုစားနည်းမျိုးစုံကို စမ်းသပ်ကြ၏၊ သို့သော် မအောင်မြင်ပါ။ ဇနီးသည် ပို၍ပို၍ စိတ်ဓာတ်ကျလာ၏၊ ထို့အပြင် ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှင့် မပြည့်စုံ မလုံလောက်မှုဟူသော အတွေးတို့က သူမကို လွှမ်းမိုးလာပြီးလျှင် သူမ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာစေ၏။

Gradually however the husband began to notice a change in her. She pretended to be pregnant, when in fact she was not. Then, one day when he returned home, he found her radiantly happy, cuddling a little bundle. He examined the bundle and found it was nothing more than a little block of wood.

သို့ပါသော်လည်း ဇနီးသည်၌ပြောင်းလဲမှုရှိလာသည်ကို ခင်ပွန်းက တဖြည်းဖြည်း သတိပြုမိလာ၏။ ဇနီးသည် ကိုယ်ဝန်အမှန်မရှိပါဘဲလျက် ကိုယ်ဝန်ရှိဟန် ဆောင်လာ၏။ ထို့နောက် တစ်နေ့တွင် ခင်ပွန်းအိမ်သို့ပြန်လာသည့်အခါ သူ့ဇနီးက အထုပ်ငယ်ကလေးတစ်ခုကို ထွေးပိုက်ယုယရင်း ရွှန်းလဲ့စွာ ပျော်မြူးနေသည်ကို တွေ့မြင်ရ၏။ အထုပ်ငယ်ကို သူ စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ သစ်သားတုံးငယ်တစ်ခု ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရ၏။

She cherished it most dearly showering it with all her motherly love as if it were a real baby. She went through the motions of caring for her 'baby', dressing it up as a

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

mother would do. She even made a cosy cot and rocked her 'baby' to sleep while she sang a soft lullaby. In fact she began to behave very much like a child playing with a doll.

ဇနီးသည် အထုပ်ငယ်ကို ကလေးစစ်တစ်ဦးကဲ့သို့ မှတ်ယူပြီးလျှင် မိခင်တစ်ဦး၏မေတ္တာကို ရှာသွန်းဖြိုးလျက် အထူးကြင်နာစွာ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၏။ သူမ၏ 'ကလေး' ကို မိခင်တစ်ဦးက ဝတ်စားဆင်ယင်ပေးသလို ဝတ်စားဆင်ယင်ပေးပြီးလျှင် ကလေးငယ်ကို မိခင်တစ်ယောက်ပြုစုယုယသောအပြုအမူများအားလုံးကို သူမပြုလုပ်၏။ သူမသည် ဓိမ်ရှိသော ဆောင်ပန်း(ခုတင်)ငယ်တစ်ခုကိုပင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် သားချော့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုပင် ညင်သာစွာသီဆိုရင်း ပုခက်လွှဲပေး၏။ အမှန်တကယ်တွင် ဇနီးသည် အရုပ်တစ်ခုကို ကစားနေသောကလေးတစ်ယောက်နှင့် အလွန်ဆဲင်တူစွာ ပြုမူစပြုလာ၏။

The husband became very worried about his wife's condition, and he took her to consult a well known psychiatrist. Now this expert studied her case carefully and made a startling, though very human decision.

He explained to the husband that the woman had finally found happiness by imagining what she could not get in reality. He advised that depriving her of that happiness would be far more cruel than trying to get her to behave 'rationally' and throw away the block of wood.

ခင်ပွန်းသည် ဇနီး၏အခြေအနေကို အလွန်စိုးရိမ်ပူပန်လာပြီးလျှင် ဇနီးကို ကျော်ကြားသောစိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် ခေါ်သွား၏။ အထူးကုဆရာဝန်သည် သူမ၏အခြေအနေကို ဂရုတစိုက်လေ့လာပြီးလျှင် လန့်ဖျပ်အံ့သြဖွယ်ကောင်းပါသော်လည်း အလွန်လူသားဆန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်လိုက်၏။

ဇနီးသည်သည် သူမအမှန်တကယ် မရနိုင်သောအရာကို စိတ်ကူးယဉ်ကြံဆလျက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို နောက်ဆုံး၌ ရရှိသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်က ခင်ပွန်းဖြစ်သူအား ရှင်းပြ၏။ သစ်သားတုံးငယ်ကို လွှင့်ပစ်၍ သူမအား စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်အောင် ကုစားပေးခြင်းဖြင့် သူမ၏လက်ရှိ ပျော်ရွှင်နေခြင်းကို သူမအား ခံစားခွင့်မပေးဘဲ ပိတ်ပင်ထားလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များစွာပို၍ ရက်စက်ရာရောက်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာဝန်က ခင်ပွန်းအား အကြံပေး၏။

***

We see here that sometimes our decisions regarding other people must be guided by the heart rather than the cold intellect. We could also mention in passing that if we crave for anything beyond reason it can affect us mentally and upset our sense of balance.

ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့ရသည်မှာ သူတစ်ပါးတို့နှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အေးစက်သောဆင်ခြင်ဉာဏ်၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် မပြုလုပ်ဘဲ နှလုံးသား၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းပင်ဖြစ်၏။ အကြောင်းစပ်ဆိုင်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ အကြောင်းအကျိုးဆင်ခြင်မှုကို ကျော်လွန်၍ တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်မက်မောနေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ပိုင်းအားဖြင့် ထိခိုက်နစ်နာစေပြီးကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဟန်ချက်ကို ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

Congenial conditions in one's political, economic and social environment are important for one's happiness in a society.

လူတစ်ဦး၏ နိုင်ငံရေး, စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင်၌ သာယာမွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်သောအခြေအနေများသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ သူ၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် အရေးပါကြ၏။

Sir Philip Gibbs in his book, Ways of Escape, says 'What humen nature is trying to find, in its eternal quest for happiness, is some system of government and society which will give to every individual a full and fair chance of developing his personality to the utmost: by interesting work and not too much of it; by security for himself and his family and his fellow humans; a sensitive and generous-hearted man cannot be happy if masses of humen beings are suffering around him; by a decent minimum of comfort, and by

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

liberty of thought and action restricted only by a code of honour which forbids him to be hurtful to his neighbours.

ဆာဖီးလစ် ဂစ်(ဗ်) က Ways of Escape (လွတ်မြောက်ရေးလမ်းများ) အမည်ရှိသော စာအုပ်၌ ဤသို့ဆိုထားပါ၏ –

"လူ၏သဘာဝက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ထာဝရရှာဖွေနေရာ၌ ၎င်း မြင်တွေ့အောင် ကြိုးပမ်းနေသောအရာမှာ လူတစ်ဦးစီအား သူ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အစွမ်းကုန် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့အတွက် တရားမျှတ၍ ပြည့်ဝသည့် အခွင့်အရေးကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အစိုးရနှင့် လူမှုရေးစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုစနစ်သည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောအလုပ်ကို လူတိုင်းလုပ်ခွင့်ရအောင် စီစဉ်ပေးရမည်၊ သို့သော် အလွန်အကျွံလုပ်ကိုင်ဖို့ မလိုအောင်လည်း စီစဉ်ပေးရမည်၊ သူ့၊ သူ၏မိသားစုနှင့် သူ၏ရောင်းရင်းလူသားများကို လုံခြုံစွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရမည်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ ရက်ရောသောနှလုံးသားရှိသူသည် သူ့ပတ်လည်၌ လူစုလူအုပ်များကဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေလျှင် မပျော်ရွှင်နိုင်ပါ၊ သို့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခမရောက်အောင်လည်း စီစဉ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိရမည်၊ ယုတ်စွအဆုံး သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အနည်းဆုံးပမာဏရှိသော သက်သောင့်သက်သာမှုကို ပြည်သူတို့ခံစားနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်၊ လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်မှုနှင့် ပြုလုပ်မှုတို့ကို သူ၏အိမ်နီးဝန်းကျင်ရှိ လူသားတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာအား မထိခိုက်စေရဟူသော တားမြစ်ချက် ဥပဒေအကန့်အသတ်ဖြင့် ခွင့်ပြုရမည်။

'In that liberty of thought and action he has his chance of adventure and delight: of becoming aware of beauty, penetrating further into knowledge, getting more mastery over himself and his surroundings, reaching out to everything in life which is worth having for mind and body.'

"ထိုလွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်မှုနှင့် လွတ်လပ်စွာပြုလုပ်မှုအရ သူသည် စွန့်စားမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အောက်ပါအခွင့်အရေးများကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်– အလှကိုသိမြင်လာခြင်း၊ အသိပညာကို နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဖောက်သိမြင်ခြင်း၊ သူနှင့်သူ့ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ပို၍ထိန်းသိမ်းနိုင်လာခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်စိတ်အတွက် ရရှိထိုက်သော ဘဝ၏အရာအားလုံးကို လှမ်းယူနိုင်ခြင်းတို့တည်း။"

Buddhism teaches to adopt harmless and righteous means to gain happiness. There is no meaning in trying to

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

enjoy one's happiness by causing suffering to another person or other living beings. This is in keeping with the advice of the Buddha: *'Blessed are they who earn their livelihood without harming others.'*

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိရေးအတွက် ဘေးကင်းပြီး မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် သင်ပေး၏။ အခြားလူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အခြားသက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေသောနည်းဖြင့် မိမိ၏ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။ ဤသည်ကား မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒနှင့်အညီ ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်၏ – *"သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက်စေဘဲ မိမိတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရှာဖွေသူတို့သည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံကြသောသူတို့တည်း။"*

Ingredients for Happiness

In building a happy, purposeful life, we should exercise our compassion and wisdom, the two wings that can fly man to the summit of human perfection. If we are to develop the emotional aspect neglecting the intellectual, we will become good-hearted fools, while the development of our intellectual side at the neglect of the emotional will make us hard-hearted intellectuals with no feelings for others.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ပါဝင်ရမည့်အရာများ

ပျော်ရွှင်၍ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုသင့်ကြ၏။ အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့သည် လူသား၏ ပြည့်စုံကောင်းမွန်ခြင်း တောင်ထိပ်သို့ ပျံသန်းသွားနိုင်သော တောင်ပံနှစ်ခု ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဉာဏ်ပညာကိုလျစ်လျူရှုလျက် ပြင်းပြသော ခံစားမှုဘက်ကိုသာ ဦးစားပေး၍ ပြုစုပျိုးထောင်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ထားကောင်းသောအရူးများ ဖြစ်သွားကြလိမ့်မည်။ ခံစားမှုကို လျစ်လျူရှု၍ ဉာဏ်ပညာဘက်ကိုသာ ပျိုးထောင်မည်ဆိုလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့အတွက် ခံစားမှုမရှိသည့် စိတ်ထားမာကျောသော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသူများ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

According to the Buddha, compassion and wisdom must be developed jointly for man to gain liberation. Good life is inspired by love and guided by knowledge.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ရရှိရန်အတွက် အကြင်နာတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ပူးတွဲ၍ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ ကောင်းသောဘဝကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထက်သန်တက်ကြွလာစေပြီးလျှင် အသိပညာဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

What is compassion? Compassion is love, charity, kindness and tolerance. It is acting out of love and concern for all that live, especially when they are in unfortunate circumstances.

အကြင်နာတရားဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ အကြင်နာတရားဟူသည်မှာ မေတ္တာ၊ စွန့်ကြဲမှု၊ ကရုဏာနှင့် သည်းခံမှုတို့ဖြစ်ကြ၏။ အကြင်နာတရားသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြေခံ၍ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး သက်ရှိအားလုံးကို သနားကြင်နာ၏၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှသည့် အခြေအနေများတွင် ရှိသည့်အခါ အထူးဂရုစိုက်ကာ ကူညီစောင်မပေး၏။

And what is wisdom? Wisdom is seeing things as they are, and acting out the noble qualities of the mind. When a man sees a beautiful woman and is attracted to her, he wishes to see her again and again. He derives pleasure and satisfaction from her presence. However, when the situation changes and he can no longer see her, he must not act unreasonably and behave foolishly.

ဉာဏ်ပညာဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ ဉာဏ်ပညာဟူသည်မှာ အရာအားလုံးကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်သိခြင်းဖြစ်ပြီး စိတ်၏မြင့်မြတ်သော အရည်အသွေးများကို ထုတ်ဖော်ကာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၏။ လုလင်တစ်ယောက်သည် လှပသော လုံမပျိုတစ်ယောက်ကို မြင်တွေ့သောအခါ သူမ၏ အလှဖြင့် ဆွဲဆောင်ခံရ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူမကို ထပ်ကာထပ်ကာ မြင်တွေ့လို၏။ မြင်တွေ့တိုင်းလည်း သူမအနီးတွင် ရှိနေခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်မှုတို့ကို သူ ရရှိ၏။ သို့ပါသော်လည်း အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် သူမကိုသူ မတွေ့နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့သည့်အခါ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် မဆင်ခြင်ဘဲ မပြုလုပ်သင့်ပါ၊ မိုက်မဲစွာလည်း မပြုမူသင့်ပါ။

This unsatisfactory side is a fact of human experience. If he has no unrealistic attachment or selfish clinging to her, he will be relatively free from that suffering. In the pleasures of life, there are pains and sorrows. While there is no denying the happiness that people derive from sense pleasure, the nature of such pleasure is brief and does not offer lasting happiness. The realization of this fact is wisdom.

ဤကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းသောဘက်သည် လူသားအတွေ့အကြုံ၏ အမှန်တရား တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သူသည် သူမအပေါ်၌ မစစ်မှန်သော တွယ်တာမှု သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော တွယ်တာမှုမရှိခဲ့လျှင် သူ ခံစားရမည့် ဆင်းရဲဒုက္ခသည် များစွာလျော့နည်းသွားပေလိမ့်မည်။ ဘဝ၏ပျော်ရွှင်မှုများ၌ နာကြည်းသော ခံစားမှုများနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများ ပါရှိသည်။ လူတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှုမှ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိကြသည်မှာ မငြင်းသာသော အချက်ဖြစ်ပါသော်လည်း ထိုသို့သော ပျော်ရွှင်မှုသဘောသည် တိုတောင်း၍ တည်မြဲသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မပေးစွမ်းနိုင်ပါ။ ဤအမှန်သဘောကို သိမြင်ခြင်းသည် ဉာဏ်ပညာဖြစ်၏။

The ingredients for happiness are simple. Happiness is a state of mind. It cannot be found in the material things about us, such as wealth, power or fame. Those who spend a lifetime harvesting and accumulating more wealth than they need will be disillusioned and disappointed when they discover, only too late, that all the money in the world cannot buy a grain of happiness.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွင် ပါဝင်သောအရာများမှာ ရိုးရှင်းပါ၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် စိတ်၏အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဓနဥစ္စာ၊ တန်ခိုးအာဏာ သို့မဟုတ် ကျော်စောမှုကဲ့သို့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်းကျင်ရှိ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများတွင် ရှာဖွေ၍ မတွေ့နိုင်ပါ။ မိမိတို့လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို၍ ဓနဥစ္စာများကို ရရှိအောင် တစ်သက်တာပတ်လုံး တကုန်းကုန်း သိမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျိုး၍ ဥစ္စာရှာဖွေစုဆောင်းနေသူများသည် စပါးနှံတစ်စေ့မျှသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုပင် ကမ္ဘာမြေအပြင်ပေါ်ရှိ ငွေအားလုံးနှင့် ဝယ်ယူ၍ မရနိုင်ကြောင်းကို အချိန်နှောင်းမှ သိနားလည်လာကြသည့်အခါ အထင်နှင့်အမြင် ကွဲလွဲခြင်းကို သိမြင်ကြပြီး အကြီးအကျယ် စိတ်ပျက်ကြရသည်။

The search for pleasure must not be confused with the search for happiness. Pleasure is a passing show and does not offer lasting happiness. Pleasure can be bought, but not happines. Happiness comes from within, based on the foundation of simple goodness and clear conscience.

ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေခြင်းတို့ကို မရောယှက် မရှုပ်ထွေးစေသင့်ပါ။ ပျော်ရွှင်သာယာမှုသည် ဖြတ်သန်းသွားသော ပြပွဲတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး တည်မြဲသည့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မပေးနိုင်ပါ။ ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ဝယ်ယူနိုင်သည်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မဝယ်ယူနိုင်ပါ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ရိုးရှင်းသည့် ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ကြည်လင်သောအသိစိတ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ အတွင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာရသည်။

No one is happy unless he is contented with himself. The quest for mental tranquillity is only possible through mental culture or meditation. There is so much to do, and so little is done.

မိမိအခြေအနေကို မကျေနပ် မရောင့်ရဲသောသူသည် မပျော်ရွှင်နိုင်ပါ။ စိတ်ငြိမ်းအေးမှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင် သွန်သင်ဆုံးမခြင်း သို့မဟုတ် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းမှတစ်ဆင့်သာ ပြုလုပ်နိုင်သောအလုပ်ဖြစ်သည်။ လုပ်စရာအလုပ်က များပြားလှသည်၊ ပြုလုပ်ပြီးသောအလုပ်က အလွန်နည်းပါးလှသည်။

Only through self-analysis and purification will our latent seeds of virtues be able to sprout to reveal our divine and human nature. It is not an easy task. It requires perseverance, determination and effort.

မိမိကိုယ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ကိုဖြူစင်စေခြင်းဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြင့်မြတ်သော လူသားသဘာဝကို ဖွင့်လှစ်ပြဖို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ငုပ်လျှိုးနေသည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရည်အသွေးမျိုးစေ့များအား အညွန့်အညှောက် ပေါက်လာစေနိုင်သည်။ ဤအလုပ်သည် လွယ်ကူသောအလုပ် မဟုတ်ပါ။ အလုပ်အောင်မြင်ရန် ဖွဲလုံ့လ၊ အမိဋ္ဌာန်နှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့ လိုအပ်သည်။

Happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် အစက်အနည်းငယ် မကျစေဘဲနှင့် သူတစ်ပါးတို့အပေါ်တွင် သွန်လောင်း၍မရသော ရေမွှေးဖြစ်သည်။

If you want to live peacefully and happily, allow others also to live peacefully and happily. Unless and until you adjust yourself to live according to these noble principles you cannot expect happiness and peace in this world. And you should not expect gratitude from others.

အကယ်၍ သင်သည် ငြိမ်းချမ်းစွာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်လိုလျှင် သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းစွာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ခွင့်ပေးပါ။ ဤမွန်မြတ်သော အခြေခံသဘောတရားများနှင့်အညီ သင့်ကိုယ်ကို သင် မပြုပြင် မညှိနှိုင်းနိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ဤကမ္ဘာတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင် သူတစ်ပါးတို့ထံမှ ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိခြင်းကိုလည်း သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။

Dale Carnegie says, 'If we want to find happiness, let us stop thinking about gratitude or ingratitude and give for the inner joy of giving. Ingratitude is natural, like weeds. Gratitude is like a rose. It has to be fed, watered, cultivated, loved and protected.

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာနှင့် လူမှုရေးပါရဂူ ဖြစ်သူ **ဒေးကာနက်ဂီ** က ဤသို့ဆို၏– "အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မြင်တွေ့လိုလျှင် ကျေးဇူးသိတတ်မှု မသိတတ်မှုအကြောင်းစဉ်းစားခြင်းကို ရပ်ဆိုင်း၍ ပေးကမ်းခြင်း၏ အတွင်းပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပေးကမ်းကြပါစို့။ ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းသည် အလေ့ပေါက်ပေါင်းပင်များကဲ့သို့ သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းသည် နှင်းဆီပင်နှင့်တူသည်၊ ၎င်းကိုမြေသြဇာကျွေးရသည်၊ ရေလောင်းပေးရသည်၊ စိုက်ပျိုးပေးရသည်၊ ချစ်မြတ်နိုးရသည်၊ ပြီးတော့ကာကွယ်ပေးရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

It is not in man's nature to appreciate anything that comes to him easily. However when these things are taken away then only does he appreciate it. The air we breathe and our vital organs are all taken for granted and we even abuse them, sometimes until it is too late. We should not be like a fish which does not know the value of water until it is taken out of it.

လွယ်လွယ်ရရှိသောအရာတစ်ခုကို တန်ဖိုးမထားကြသည်မှာ လူသားတို့၏ သဘာဝဖြစ်သည်။ သို့ပါသော်လည်း ဤအရာတို့ကို သူတို့ထံမှ ယူငင်လိုက်သည့်အခါမှသာ သူတို့တန်ဖိုးသိလာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှူနေသောလေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရေးကြီးသော ကိုယ်အင်္ဂါများကို စစ်ဆေးခြင်းမပြုဘဲ အမြဲရှိနေမည့်အရာပဲဟု လွယ်လွယ်မှတ်ယူထားလိုက်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းတို့ကို တလွဲအသုံးချခြင်းကိုပင် ပြုမူကြ၏။ အလွန်နောက်ကျသည့်အခါမှ သံဝေဂရကြ၏။ ရေတွင် နေနေသည့်အခါ ရေ၏တန်ဖိုးကို မသိဘဲ ရေမှ ဆယ်ထုတ်ခံရသောအခါမှ ရေ၏တန်ဖိုးကိုသိလာသည့် ငါးကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ မပြုမူသင့်ပါ။

'It has been my observation,' says Abraham Lincoln, 'that people are just about as happy as they make up their minds to be.'

အမေရိကန် **သမ္မတ လင်ကွန်း** က ဤသို့ပြောဆို၏–**"ကျွန်ုပ်ရဲ့ တွေ့မြင်သုံးသပ်ချက်အရ လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အတိုင်းအတာအထိသာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြပါတယ်။"**

You cannot hope to gain happiness and peace by simply praying. You have to work to gain such blessings. Belief in God and praying for blessing for protection is useful but you should not forget to lock the door when you go out from the house. Because there is no guarantee that God will look after your house until you come back.

ဆုတောင်းနေရုံမျှဖြင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို သင် ရရှိလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထိုသို့သော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ရရှိဖို့အတွက် သင်ကိုယ်တိုင် အလုပ်လုပ်ရမည်။ ဘုရားသခင်၌ ယုံကြည်ခြင်းနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းချီးပေးဖို့ ကာကွယ်ပေးဖို့ ဆုတောင်းခြင်းတို့သည် အသုံးကျပါ၏၊ သို့သော် သင် အပြင်သို့ ထွက်ခွာသွားသောအခါ အိမ်တံခါးကို သင် သော့ခတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင် ပြန်မလာမချင်း သင့်အိမ်ကို ဘုရားသခင် စောင့်ရှောက်ပေးထားလိမ့်မည်ဟု အာမခံချက်မရှိသောကြောင့်တည်း။

You should not neglect your responsibilities. If you act according to moral principles, you can create your own heaven right here on earth. But when you violate them, you can feel the hell-fire on this earth itself.

သင်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို သင် လျစ်လျူမပြုသင့်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ အခြေခံသဘောတရားများအတိုင်း သင်ပြုမူလျှင် ဤကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ် ဤနေရာ၌ပင်လျှင် သင်၏ ကောင်းကင်ဘုံကို သင် ဖန်တီးနိုင်သည်။ သို့သော် ထိုအခြေခံသဘောတရားတို့ကို သင်ချိုးဖောက်လျှင် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ပင်လျှင် ငရဲမီးကို သင် ခံစားရလိမ့်မည်။

People wring their hands and grumble when they do not know how to live according to the natural and cosmic law of kamma and create a lot of their own troubles. If each man tries to lead a respectable life as a gentleman, we can all enjoy real heavenly bliss in this world, without waiting to die to enjoy it.

လူတို့သည် သဘာဝ စကြဝဠာနိယာမဖြစ်သော ကမ္မနိယာမနှင့်အညီ နေထိုင်ရန် မသိနားမလည်ကြသဖြင့် သူတို့ကိုယ်ပိုင် အခက်အခဲ ဆင်းရဲများစွာကို ဖန်တီးမိကြ၏။ ထိုအခါ သူတို့၏ လက်များကို လိမ်ညှစ်၍ ညည်းညူကြ၏။ အကယ်၍ လူတစ်ဦးစီက လူကြီးလူကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် လေးစားထိုက်သည့် ဘဝကို ထူထောင်နေထိုင်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပင် ဤကမ္ဘာ၌ စစ်မှန်သော ကောင်းကင်ဘုံချမ်းသာသုခကို သေဆုံးသည့်တိုင် စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ လက်ငင်းခံစားကြရလိမ့်မည်။

There is no need to create a heaven elsewhere to reward virtue or a hell to punish vice. Virtue and vice have inevitable reactions in this world itself.

One of the most baffling questions mankind is faced

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

with is whether there are places called 'heaven' and 'hell' in existence. People have no clear understanding on this concept.

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ထားသည်ကို ဆုပေးရန်နှင့် မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကျူးလွန်ထားသည့်အတွက် အပြစ်ဒဏ်ပေးရန်အလို့ငှာ အခြားတစ်နေရာစီ၌ ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ငရဲပြည်တို့ကို ဖန်တီးရန် မလိုပါ။ ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုတို့အတွက် မလွဲမရှောင်သာသော တုံ့ပြန်မှုများကို ဤကမ္ဘာပေါ်တွင်ပင် ခံစားကြရသည်။

လူသားတို့ရင်ဆိုင်နေရသော စိတ်ရှုပ်ဖွယ်အကောင်းဆုံးမေးခွန်းများအနက် မေးခွန်းတစ်ခုမှာ 'ကောင်းကင်ဘုံ' နှင့် 'ငရဲ' ဟု ခေါ်ဆိုသော နေရာများသည် အမှန်တကယ် တည်ရှိသလောဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဤအယူအဆနှင့်ပတ်သက်၍ လူတို့ ရှင်းလင်းစွာ နားမလည်ကြချေ။

***

Where is heaven and hell ? There was once a monk whose favourite subject for his preaching was 'heaven and hell'. One of the devotees who was getting tired of listening to the monk's constant repetition, one day stood up and asked: 'Tell me where is this heaven and hell? If you cannot answer me, I will call you a liar!'

ကောင်းကင်ဘုံနှင့်ငရဲဘယ်မှာရှိသလဲ။ ။ တစ်ခါက ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ရှိရာ သူ တရားဟောပြောရန် အနှစ်သက်ဆုံးခေါင်းစဉ်မှာ 'ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ငရဲ' ဖြစ်၏။ ဘုန်းတော်ကြီးက ဤအကြောင်းကို ထပ်ကာထပ်ကာဟောပြောနေရာ ကြားရဖန်များ၍ ငြီးငွေ့လာသော ဒကာတစ်ဦးက တစ်နေ့တွင် မတ်တတ်ရပ်၍ မေးလျှောက်၏– "ဒီကောင်းကင်ဘုံနဲ့ ငရဲပြည်ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိသလဲ၊ တပည့်တော်ကို ပြောပြပါ၊ အရှင်ဘုရား မပြောပြနိုင်ရင် အရှင်ဘုရားကို လူလိမ်လူညာလို့ တပည့်တော်ခေါ်ရလိမ့်မယ်။"

The Monk being an innocent person became afraid. Instead of answering he kept silent. His silence made the man even more angry and he shouted: 'Speak to me or I'll beat you up!'

The monk quickly gathered his wits and replied, 'Hell is around you now, with your anger.'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုန်းကြီးသည် အပြစ်ကင်းသူဖြစ်၍ ကြောက်ရွံ့လာ၏။ အဖြေပေးမည့်အစား သူ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်၏။ ဤဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် ထိုဒကာယောက်ျားအား ပို၍စိတ်ဆိုးစေသဖြင့် ထိုသူက အော်ပြောလိုက်၏- "တပည့်တော် မေးတာကို ဖြေပါ၊ ဒါမှမဟုတ် အရှင်ဘုရားကို တပည့်တော် ရိုက်နှက်ရလိမ့်မယ်။"

ဘုန်းကြီးသည် အလျင်အမြန်စဉ်းစားပြီးသော် ဤသို့ဖြေကြားလိုက်၏- "ငရဲဆိုတာ ယခု သင့်ဝန်းကျင်မှာ သင့်ဒေါသနှင့်အတူ ရှိပါတယ်။"

The man, realising the truth, calmed down and began to laugh. He then asked: 'Where is heaven then?' to which the monk replied: 'It is now around you, with your laughter.'

Heaven and hell are what we make of our lives. Heavens and hells exist in any part of the universe where living beings exist. There are no such separate places.

ထိုအမျိုးသားသည် အမှန်ကို သိလာသည့်အတွက် ငြိမ်ဝပ်သွားပြီးလျှင် စတင်ပြုံးရယ်၏။ ထို့နောက် "ဒီလိုဆိုရင် ကောင်းကင်ဘုံက ဘယ်မှာရှိသလဲ" ဟု ထပ်မေး၏။

ဘုန်းကြီးက ဤသို့ပြန်ဖြေ၏- "ကောင်းကင်ဘုံက ယခု သင့်ဝန်းကျင်မှာ သင့်ရဲ့ ပြုံးရယ်ခြင်းနဲ့အတူ ရှိတယ်။"

ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ငရဲပြည်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးသည့်အပေါ်၌ မူတည်၏။ ကောင်းကင်ဘုံများနှင့် ငရဲပြည်များသည် စကြဝဠာ၏ မည်သည့်နေရာ၌မဆို သက်ရှိသတ္တဝါများ တည်ရှိနေသည့် နေရာများ၌ တည်ရှိကြ၏။ သီးခြား ဘုံနေရာများ မရှိချေ။

***

Where is Happiness ?

Where do we look for happiness? 'Within you,' says the Buddha. Nobody will deny that happiness is the most desirable state of being.

Happiness is not something which simply happens. Happiness is a state of consciousness that does not depend upon the physical appetites and passions.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် အဘယ်မှာ ရှိသနည်း

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်မှာ ရှာရမည်နည်း။ 'သင်၏ ခန္ဓာထဲ၌ ရှာရမည်' ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူ၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် လိုချင်စဖွယ် အကောင်းဆုံး အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို မည်သူမျှငြင်းဆိုလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ဖြစ်ရုံမျှ ဖြစ်လာသော တစ်စုံတစ်ရာ မဟုတ်ချေ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာသာဆန္ဒများနှင့် ပြင်းပြသည့် ခံစားချက်များအပေါ် မှီမတည်သော အသိစိတ်၏ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

***

The contented man who had no shirt. A certain oriental king who was very unhappy sought the advice of a philosopher. The philosopher advised the king to search for the most happy and contented man in his kingdom and to wear his shirt. After a long search the king finally found the man – but he had no shirt !

အင်္ကျီမရှိသည့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲသူ။ ။ ရှေးက အရှေ့တိုင်း ဘုရင်တစ်ပါးသည် အလွန်စိတ်မချမ်းသာသည့်အတွက် သူ၏ ဒဿနပညာရှင် (ပုရောဟိတ်) ထံ အကြံဉာဏ်တောင်း၏။ ပညာရှင်က ဘုရင်အား သူ့တိုင်းပြည်အတွင်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်၍ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူကို ရှာဖွေပြီးလျှင် ထိုလူ၏အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပေး၏။ ကြာမြင့်စွာ ရှာဖွေပြီးသောအခါ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်၍ အပျော်ရွှင်ဆုံးသောလူကို တွေ့ရ၏၊ သို့သော် ထိုလူ၌ အင်္ကျီမရှိချေ။

***

A Well-known writer says: *[referring to the Buddha] If you want to see the most contented and happy man in this world, look at the prince in the beggar's clothing.*

ထင်ရှားကျော်ကြားသော စာရေးဆရာတစ်ဦးက (မြတ်စွာဘုရားအား ရည်ညွှန်း၍) ပြောလိုက်သည်မှာ– *"အကယ်၍ သင်သည် ဤကမ္ဘာ၌ အပျော်ရွှင်ဆုံးနှင့် အရောင့်ရဲ အတင်းတိမ်ဆုံးသော လူကို မြင်တွေ့ချင်လျှင် သူတောင်းစား အဝတ် ဝတ်ဆင်ထားသည့် မင်းသားကို ကြည့်ပါ"* ဟူ၍ ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Unsatisfied desire is the main cause of unhappiness. Get rid of your desires, and you will be free from your unhappiness.

ကျေနပ်မှုမရှိသော လိုချင်တပ်မက်မှုသည် မပျော်ရွှင် မချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ သင်၏ လိုချင်တပ်မက်မှုများကို ပယ်စွန့်လိုက်ပါ၊ သင်၏ မပျော်ရွှင် မချမ်းမြေ့ခြင်းမှ သင် လွတ်မြောက်သွားလိမ့်မည်။

'One thing only do I teach, says the Buddha, 'the cause of suffering and the way of cessation from suffering. Just as sea water has one taste, so is my teaching which deals with suffering and its cessation. I will show you the path from the unreal to the real, from darkness to light, and from death to eternity.'

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ - "တစ်ခုတည်းသော အရာကိုသာ ငါဘုရား သင်ကြားပေး၏။ ထိုအရာမှာ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းပေတည်း။ သမုဒ္ဒရာရေသည် ငန်သောအရသာတစ်ခုတည်းသာ ရှိသကဲ့သို့ ငါ၏ တရားတော်သည်လည်း တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းကိုသာ ဟော၏။ ထိုအကြောင်းကား ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းတို့ပင်တည်း။ ငါဘုရားသည် သင်တို့အား မစစ်မှန်သော အရာမှ စစ်မှန်သောအရာသို့၊ အမှောင်မှ အလင်းသို့၊ သေခြင်းမှ ထာဝရတည်မြဲခြင်းသို့ သွားရောက်နိုင်သော လမ်းကို ညွှန်ပြပါအံ့။"

Peace or satisfaction is also dependent on one's needs. Dogs like bones but not grass. Cows like grass but not bones. In the same way, some people like excitement more than peace; for others peace is more important than excitement.

ငြိမ်းချမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ကျေနပ်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ်တွင် တည်မှီနေ၏။ ခွေးများသည် အရိုးများကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြ၏၊ မြက်ကို မကြိုက်။ နွားများသည် မြက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြ၏၊ အရိုးများကို မကြိုက်။ အလားတူပင် အချို့သော လူတို့သည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုထက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြ၏။ အခြားသောသူတို့အတွက်မူ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုထက် ပို၍ အရေးကြီး၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Just as delicious food to one man can become harmful to another; the medicine which cures the sickness of one can become the cause of death to another. One person's pleasure can become a nuisance to another.

ထို့အပြင် လူတစ်ဦးအဖို့ အလွန်အရသာရှိသောအစားအစာသည် အခြားလူတစ်ဦးအဖို့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့၊ လူတစ်ယောက်၏ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသောဆေးဝါးသည် အခြားလူတစ်ဦး၏ သေဆုံးခြင်းအကြောင်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ ထို့အတူ လူတစ်ယောက်၏ပျော်ရွှင်သာယာမှုသည် အခြားလူတစ်ယောက်၏ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

Happiness is a mental state which can be attained through the culture of the mind. External sources such as wealth, fame, social position and popularity are but temporary sources of happiness. They are not the real sources of happiness. The real source is the mind.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် စိတ်ကိုယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောစိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ နေဥစ္စာ၊ ကျော်စောမှု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် လူသိများမှုစသော ပြင်ပအရင်းအမြစ်များသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ ယာယီအရင်းအမြစ်များသာ ဖြစ်ကြ၏။ စစ်မှန်သောအရင်းအမြစ်မှာ စိတ်သာဖြစ်၏။

The mind which is controlled and cultured is the real source of happiness. The opinion that mental tranquillity is unattainable is not true. Everyone can cultivate inner peace and tranquillity through the purification of the mind.

ကောင်းစွာချုပ်ထိန်းထားနိုင်သော ကောင်းစွာယဉ်ကျေးပြီးသောစိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ စစ်မှန်သောအရင်းအမြစ်ဖြစ်၏။ စိတ်၏ငြိမ်းအေးမှုကို မရရှိနိုင်ဟူသော အယူအဆသည် မမှန်ကန်ပါ။ လူတိုင်းပင်လျှင် စိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်းမှတစ်ဆင့် အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်ငြိမ်းအေးမှုတို့ကိုပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ပါသည်။

By renouncing that which is perishable on earth, one can get the imperishable gift of happiness.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်၌ ယိုယွင်းပျက်စီးတတ်သော အရာများကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် မယိုယွင်း မပျက်စီးနိုင်သော လက်ဆောင်ဖြစ်သည့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လူတစ်ဦးစီက ရယူနိုင်ပါသည်။

✿ ✿ ✿

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

2
FINDING PEACE AMIDST STRIFE AND CONFLICT

အခန်း (၂)
ပဋိပက္ခနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုအကြား၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တွေ့ရှိခြင်း

A boil cannot be cured by merely cutting it off. In the same manner, we never experience peace by force but by removing the main cause of the conflict.

အနာစိမ်းတစ်လုံးကို ဖြတ်တောက်လိုက်ရုံမျှဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ထိုနည်းအတူ အတင်းအဓမ္မပြုမှုခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်အခါမျှ မတွေ့ကြုံမခံစားနိုင်ပါ။ ပဋိပက္ခ၏အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဖြင့်သာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်။

Never before in the history of the world, has the human race been in such great need for freedom from conflict, ill-feeling, selfishness, deceit and strife. We are in dire need of peace not only in our homes, offices and in our personal lives, but also at global level.

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် ပဋိပက္ခ, မကောင်းသောစိတ်ထား, ကိုယ်ကျိုးရှာမှု, လိမ်ညာလှည့်ဖြားမှုနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို လူ့မျိုးနွယ်သည် မည်သည့်အခါကမျှ ယခုလောက်ကြီးကျယ်စွာ မလိုအပ်ခဲ့ဖူးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်များ၊ ရုံးများနှင့် ပုဂ္ဂလိကဘဝများ၌သာမက ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးအတိုင်းအတာအထိ အကြီးအကျယ် လိုအပ်နေပါသည်။

The tension, anxiety and fear arising from conflicts are not only disruptive but constitute a constant drain on our being, mentally and physically. Human beings have become the most violent beings in this world.

ပဋိပက္ခများမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော စိတ်တင်းကျပ်မှု, စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို ပြိုကွဲပျက်ပြားစေရုံမျှသာမက ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ စိတ်ပိုင်းအရရော ရုပ်ပိုင်းအရပါ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုကို အမြဲတစေ ယိုစီးထွက်နေစေပါသည်။ လူသားတို့သည် ဤကမ္ဘာ၌ အကြမ်းတမ်းဆုံးသော သတ္တဝါများ ဖြစ်လာကြပြီ။

Unrest and Global Conflict

Today, the threat of global nuclear destruction is a real possibility. Should there be a global nuclear war, there can be no sanctuary anywhere under the sun for man to escape to. What a mess the human race has landed itself in !

မတည်ငြိမ်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့ပဋိပက္ခ

ယနေ့တွင် ကမ္ဘာကြီးအား အဏုမြူလက်နက်ဖြင့် ဖျက်ဆီးရန် ခြိမ်းခြောက်မှုသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်လာနိုင်သောအရာတစ်ခုဖြစ်လာပေပြီ။ ကမ္ဘာ့အဏုမြူစစ်ကြီးသာဖြစ်ပွားလာမည်ဆိုလျှင် ထိုစစ်ဘေးဒဏ်မှ လူသားတို့ လွတ်မြောက်နိုင်သော ကွန်းခိုရာနေရာဟူသည် နေမင်းကြီးအောက်၌ မရှိနိုင်တော့ပါ။ မည်သို့သော ရှုပ်ထွေးဖြောင်းဆန်နေသည့် အခြေအနေဆီသို့ လူသားမျိုးနွယ်တို့ ဆိုက်ရောက်နေပါသနည်း။

Scientific advancement which has made possible the tapping of the tremendous energy within the atom has also endangered the human species. As long as man is dominated by ignorance, selfishness, injustice, vengeance and other kindred evil destructive forces, no one will be safe from him.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဏုမြူ၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် ရာမ ကြီးကျယ်သောစွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးခဲ့သော သိပ္ပံပညာ၏ တိုးတက်မှုသည် လူသားမျိုးနွယ်များ အညွန့်တုံးရန်အတွက်လည်း ဆားအန္တရာယ်ပြုနေပါသည်။ လူသားတို့သည် မသိမိုက်မဲမှု၊ မတရားမှု၊ လက်စားချေမှုနှင့် အခြားမျိုးတူ ဆိုးဝါးသော အဖျက်စွမ်းအားများဖြင့် အလွှမ်းမိုးခံနေရသမျှကာလပတ်လုံး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ လူသား၏ ရန်မူခြင်းဘေးမှ မလုံခြုံနိုင်ချေ။

It has been recorded that the "blinding flash" of the first atomic bomb on Hiroshima altered the course of world history. The flash which radiated from Hiroshima created suffering, fear, hatred and uncertainty to millions of lives all over the world.

ဂျပန်ပြည် ဟီးရိုးရှီးမားမြို့ပေါ်၌ ကြဲချခဲ့သည့် ပထမအဏုမြူဗုံး၏ "မျက်စိကန်းစေသော ဝင်းလက်ခြင်း"သည် ကမ္ဘာ့သမိုင်း၏ လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်ဟု မှတ်တမ်းတင်ထားကြ၏။ ဟီးရိုးရှီးမားမြို့မှ ဖြာထွက်လာကြသော ပြိုးပြိုးပြက်ပြက်ရောင်ခြည်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ လူသန်းပေါင်းများစွာတို့၏ ဘဝများတွင် ဆင်းရဲမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မုန်းတီးမှုနှင့် မသေချာမှုတို့ကို ဖန်တီးပေးခဲ့ကြ၏။

In stark contrast, the glorious light that 'flashed and radiated' with the enlightenment of the Buddha under the Bodhi tree more than 2500 years ago was also of great significance to human destiny. It illuminated the way for mankind to cross over from the world of darkness filled with greed, hatred and delusion to a world of light filled with love, kindness and happiness.

လုံးဝခြားနားချက်တစ်ရပ်အနေဖြင့် လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၅၀၀ ကျော်က မဇ္ဈိမဒေသ ဗောဓိပင်ရင်း၌ သဗ္ဗညုဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်မှ 'ဝင်းလက်ဖြာထွက်လာသည့်' ဂုဏ်ကျက်သရေအပေါင်း ခညောင်းသော အလင်းရောင်သည်လည်း လူသားတို့၏ ကံကြမ္မာကို ကြီးကျယ်ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါသည်။ ထိုအလင်းရောင်သည် လူသားတို့အတွက် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့နှင့် ပြွမ်းတီးနေသည့် မှောင်မိုက်နေသော ကမ္ဘာမှ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ လျှမ်းတင့်ဝေဆာနေသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလင်းကမ္ဘာသို့ ကူးသွားရန် ဖြတ်သန်းသွားရမည့်လမ်းကို ထွန်းလင်းတောက်ပစေခဲ့ပါသည်။

The basic problem we face today is moral degeneration and misplaced intelligence. In spite of all the advances made by science and technology, the world is far from being safe and peaceful. Science and technology have indeed made human life more insecure than ever before.

If there is no corresponding spiritual improvement in our approach to human problems then human life itself will be in danger.

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်နေကြရသော အခြေခံပြဿနာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား ယိုယွင်းပျက်ပြားလာခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာနှင့် နည်းပညာတို့ စွမ်းဆောင်ပေးခဲ့သော တိုးတက်မှုများနှင့် ဆန့်ကျင်ကာ ကမ္ဘာကြီးသည် လုံခြုံမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့မှ ဝေးကွာလျက်ရှိသည်။ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတို့သည် လူသား၏ဘဝကို ယခင်အခါများထက် ပို၍ မလုံခြုံအောင် အမှန်တကယ်ပင် ပြုလုပ်ခဲ့ပေပြီ။

အကယ်၍ လူသားတို့၏ ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းရာ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုသည် လိုက်လျောညီထွေ မပါရှိလာလျှင် လူသား၏ ဘဝသည်ပင် ဘေးအန္တရာယ်သင့်လာပေတော့မည်။

The Buddha showed mankind the way to a new world of peace, prosperity and goodwill. But today, the human race has ignored this timeless message. Nuclear destruction is just only a button away for man who has gone astray.

မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားတို့အား ငြိမ်းချမ်းသော၊ ကြီးပွားချမ်းသာသော၊ သဘောထားကောင်းသော ကမ္ဘာသစ်ဆီသို့ လမ်းညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။ သို့သော် ယနေ့လူသားမျိုးနွယ်သည် မြတ်စွာဘုရား၏ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ မှန်ကန်သော အဆုံးအမကို လျစ်လျူရှုထားခဲ့၏။ လမ်းမှားသို့ လိုက်သွားသော သူအဖို့ အဏုမြူဖျက်ဆီးခြင်း ဟူသည်မှာ ခလုတ်တစ်ခုမျှသာ ဝေးကွာလှပါသည်။

Man may have gained control over the forces of nature,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

but he is not in control of his own nature. If he continues in this way, there is only one way he can proceed – along the path to self-destruction and extinction.

လူသားသည် သဘာဝ၏စွမ်းအားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီဟု ဆိုချင်လျှင် ဆိုနိုင်ပါသော်လည်း သူ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝကိုမူ သူ မထိန်းချုပ်နိုင်သေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း သူ ဆက်သွားလျှင် သူ ဆက်သွားနိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းမှာ – ကိုယ်တိုင် ပျက်စီးခြင်းနှင့် မျိုးသုဉ်းခြင်းလမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

In the search for peace and harmony, world leaders have attempted to formulate international treaties and aggreements to prevent or settle disputes among nations. The United Nations as a world body was established after the Second World War to maintain international order and stability.

It might not be the best vehicle to achieve that purpose but at least it provides a workable system whereby disputing nations can meet in a civilised manner to settle their problems.

ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ညီညွတ်မှုတို့ကို ရှာဖွေရာ၌ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်များသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများအကြား၌ ငြင်းခုံမှုများကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် ပြေငြိမ်းစေရန်အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စာချုပ်များနှင့် သဘောတူညီချက်များကို ရေးဆွဲခဲ့ကြသည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကို ကမ္ဘာ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအဖြစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုတို့ကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအပြီးတွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂသည် ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အကောင်းဆုံးယာဉ် ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်ဖြစ်ပါသော်လည်း အနည်းဆုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ထိုအဖွဲ့အစည်းသည် အငြင်းပွားနေကြသည့် နိုင်ငံများကို သူတို့၏ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်အတွက် ယဉ်ကျေးသော ပုံဟန်ဖြင့် ဆုံတွေ့နိုင်အောင် အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည့် စနစ်တစ်ခုကို ပေးဆောင်ပါသည်။

The hostility, fear and suspicion among different races,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

nations and religious denominations, however, do not make peaceful co-existence an easily accomplished goal. Despite the endless hours of negotiation and rhetoric at the United Nations, countries are still fighting one another and ceasefire agreements are broken with impunity and predictable regularity. Where do people find peace and happiness under such circumstances? Happiness never arises when there is fear.

သို့ပါသော်လည်း ကွဲပြားခြားနားသော လူမျိုးများ၊ နိုင်ငံများနှင့် ဘာသာရေး ဂိုဏ်းများအကြား၌ တည်ရှိနေသော ရန်မူလိုမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် သံသယတို့သည် ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူတကွ ယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြခြင်းကို လွယ်ကူစွာ အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၌ မဆုံးနိုင်သော နာရီပေါင်းများစွာ ဇွေစပ်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်နေလင့်ကစား နိုင်ငံများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စစ်တိုက်ခိုက်နေကြပြီးလျှင် အပြစ်အခတ် ရပ်စဲရေးသဘောတူညီချက်များကို ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်လောက်အောင် မှန်မှန် ချိုးဖောက်နေကြ၏။ ချိုးဖောက်သည့်အတွက်လည်း အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်း မရှိချေ။ ဤအခြေအနေများ၌ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လူသားတို့ အဘယ်မှာ မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်နည်း။ ကြောက်ရွံ့မှု ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။

Establishment of Peace

A happy and contented life cannot be achieved if we waste our time and energy in conflict and strife. To have peace, we must renounce conflict of every description. The heart, once freed from such strife, will then be free to become the instrument of welfare that it should be, instead of being a hindrance to society. The invisible and powerful mind can be diverted to the weal of mankind, instead of its woe.

ငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ထောင်ခြင်း

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန်နှင့် စွမ်းအင်ကို ပဋိပက္ခနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ၌ အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်နေကြမည်ဆိုလျှင် ပျော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင်ရောင့်ရဲသောဘဝကို မရရှိနိုင်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူလိုလျှင် သဘောထားကွဲလွဲမှု အလုံးစုံကို ကျွန်ုပ်တို့ စွန့်လွှတ်ဖယ်ရှားရမည်။ ထိုသို့သော ပဋိပက္ခများမှ လွတ်ကင်းနေသည့် နှလုံးသားသာလျှင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို အတားအဆီးမပြုဘဲ ၎င်းဖြစ်သင့်သော လူထုကြီးပွားချမ်းသာရေး၏ လက်နက်ကိရိယာအဖြစ်သို့ လွတ်လပ်စွာရောက်ရှိလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မမြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း တန်ခိုးကြီးသောစိတ်ကို လူသား၏ ဆိုးကျိုးအတွက် ဦးမတည်စေဘဲ လူသား၏ ကောင်းကျိုးဘက်သို့ ဦးလှည့်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

A boil cannot be cured by merely cutting it off with a blade. The contaminated blood will only produce more and more boils. The root cause must be investigated first and eliminated to effect a radical cure.

အနာစိမ်းတစ်လုံးကို ဘလိတ်ဓားနှင့် ဖြတ်တောက်လိုက်ရုံမျှဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ အနာပိုးများရောပြွမ်းနေသော သွေးသည် အနာစိမ်းသစ်များကို ပို၍ပို၍ ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။ အနာဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေစိစစ်၍ ဖယ်ရှားပစ်ရမည်၊ သို့မှသာ အနာသည် အမြစ်ပါမကျန်ဘဲ လုံးလုံးလျားလျား ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

Similarly, for there to be peace, the heart and mind, which form the basis of human action, should also be at rest. This can be brought about through a sincere spiritual awakening. What is of importance is not mere faith but for people to lead a life of love, sincerity and justice based on the moral principles taught by religious teachers.

ထို့နည်းအတူ ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိရန်အတွက် လူသားတို့၏ ပြုလုပ်မှုများကို ဦးဆောင်ကြိုးကိုင်ထားသော နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ထားရှိရလိမ့်မည်။ ဤသို့ ငြိမ်ဝပ်လာရန်အတွက် ရိုးသားသော ဘာသာရေးအသိနိုးကြားမှု ရှိဖို့လိုသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဘာသာရေး၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုမျှသာ မဟုတ်၊ ဘာသာရေးဆရာများ သင်ကြားပေးကြသည့် ကိုယ်ကျင့်တရား အခြေခံသဘောများနှင့်အညီ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု, ရိုးသားမှု, တရားမျှတမှုတို့နှင့် ပြည့်ဝနေသော ဘဝကို လူသားတို့ ထူထောင်ကြရန် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Going Beyond Worldly Pleasures

Religious teachers always maintain that human happiness does not depend upon the satisfaction of physical appetites and passions, or upon the acquisition of material wealth. This fact is also clear from empirical human experience.

Even if we have all the worldly pleasures, we cannot still be happy and peaceful if our minds are constantly obsessed with anxiety and hatred, arising from ignorance with regard to the true nature of existence.

လောကီပျော်ရွှင်မှုများကို ကျော်လွန်၍သွားခြင်း

လူသားတို့၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအာသာဆန္ဒများနှင့် ငမ်းငမ်းတက် မက်မောမှုများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေခြင်းအပေါ်တွင် မူမတည် ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ဓနဥစ္စာများကို ရှာမှီးစုဆောင်းခြင်း အပေါ်တွင်လည်း မူမတည်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဘာသာရေးဆရာများက အမြဲတစေ ခံယူထားကြပြီး ဟောပြောနေကြပါ၏။ ဤအချက်သည် လက်တွေ့ မြင်သိနေရသော လူသားအတွေ့အကြုံအရလည်း ထင်ရှားနေပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များသည် ဘဝ၏ သဘာဝမှန်ကို မသိမှု၏ အကျိုးတရားများဖြစ်သော စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှု, မုန်းတီးမှုနှင့် အမြဲတစေ စွဲလမ်းကာ နှိပ်စက်ခံနေရလျှင် လောကီပျော်ရွှင်သာယာမှုအားလုံးကို ခံစားနေရစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့ မပျော်ရွှင်နိုင်ပါ၊ စိတ်မအေးငြိမ်းနိုင်ပါ။

Genuine happiness cannot be defined in terms of wealth, power, children, fame or inventions. These are no doubt conducive to some temporary physical comfort but not to happiness in the ultimate sense.

This is particularly so when possessions are unjustly obtained or misappropriated. They become a source of pain, guilt and sorrow rather than happiness to the possessors.

စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဓနဥစ္စာ, တန်ခိုးအာဏာ, သားသမီးများ, ကျော်စောမှု သို့မဟုတ် တီထွင်မှုများ စသည့် ဝေါဟာရများနှင့် အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်၍ မရပါ။ ဤအရာတို့သည် ယာယီရုပ်ပိုင်းသက်သာပျော်ရွှင်မှုအချို့ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရရှိရန် အထောက်အပံ့ပြုမည်မှာ ယုံမှားသံသယရှိစရာမလိုပါသော်လည်း အဆုံးစွန် အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကိုက်ညီသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုမူ မပေးဆောင်နိုင်ပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုများကို မတရားသောနည်းဖြင့် ရယူထားလျှင်ဖြစ်စေ မှားယွင်းစွာ ရယူသုံးစွဲလျှင်ဖြစ်စေ ဆိုခဲ့ပြီးသောအချက်သည် အထူးမှန်ကန်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤပိုင်ဆိုင်မှုများသည် ပိုင်ဆိုင်သူတို့အား ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုကိုဖြစ်စေသည့်ထက် နာကြည်းဆင်းရဲမှု၊ အပြစ်ရှိမှုနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတို့၏ ဓာတ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။

Fascinating sights, enchanting music, fragrant scents, delicious tastes and enticing body contacts mislead and deceive us, only to make us slaves of worldly pleasures.

While no one will deny that there is momentary happiness in the anticipation of as well as during the gratification of the senses, such pleasures are fleeting.

ရှုမောဖွယ်ရာရှုခင်းများ၊ သဘောတွေ့မနောခွေ့စရာတေးဂီတ၊ မွှေးကြိုင်သင်းပျံ့သော ရနံ့များ၊ ချိုမြိန်ကောင်းမွန်သည့်အရသာများနှင့် စွဲမက်စဖွယ် ခန္ဓာကိုယ်အထိအတွေ့များတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လိမ်ညာလှည့်စား၍ လမ်းမှားသို့ ပို့ဆောင်ကြ၏၊ ကျွန်ုပ်တို့အား လောကီပျော်ရွှင်သာယာမှုများ၏ ကျေးကျွန်များအဖြစ်သို့ တွန်းပို့ကြ၏။

ကာမဂုဏ်အာရုံများကို မျှော်လင့်တောင့်တစဉ်အခါ၌လည်းကောင်း၊ အာရုံတောင့်တမှုများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခေတ္တခဏမျှ ခံစားရသည်ကို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ငြင်းဆိုမည်မဟုတ်ပါသော်လည်း ထိုသာယာပျော်ရွှင်မှုများသည် လျင်မြန်စွာ လွင့်ပျောက်သွားကြ၏။

When viewed in retrospection, a person can understand the fleeting and unsatisfactory nature of such pleasures, paving the way to a better understanding of this reality.

ကာမဂုဏ်ခံစားမှုများကို ပြန်လှန်စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် ထိုသာယာပျော်ရွှင်မှုများ၏ လျင်မြန်စွာပျောက်ပျက်သွားသော သဘာဝနှင့် ကျေနပ်စဖွယ်မရှိသောသဘာဝတို့ကို သိနားလည်နိုင်ပါသည်၊ ဤသို့ သိနားလည်ခြင်းသည် ဤအမှန်တရားကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သိနားလည်ရန် လမ်းခင်းပေးပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

If material possessions are the precondition of happiness, then wealth and happiness would be synonymous. Is this a fact? A poet disagrees with this belief thus:

'Can wealth give happiness? Look round and see
What gay distress! What splendid misery!
What fortune lavishly can pour,
The mind annihilates, and calls for more!

Wealth cannot quench the burning thirst of craving.

အကယ်၍ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုများသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ ပဏာမ လိုအပ်ချက်များဖြစ်လျှင် ဓနဥစ္စာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့သည် အနက်အဓိပ္ပာယ်တူညီသော စကားလုံးများ ဖြစ်သွားကြလိမ့်မည်။ ဤအချက်သည် မှန်ကန်ပါသလား။ ဤသဘောထားယူဆချက်ကို လက်မခံနိုင်သည့် ကဗျာဆရာတစ်ဦးက ဤသို့ ဖွဲ့နွဲ့ထားပါ၏ –

'ဓနဥစ္စာသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသလား၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှုကြည့်ပါ၊
အဘယ်မျှ မြူးမြူးကြွကြွ ပူဆွေးသောက ဖြစ်နေကြပါသလဲ၊
အဘယ်မျှ ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြပါသလဲ၊
မြောက်မြားစွာသော ငွေကြေးက
ရက်ရက်ရောရော သွန်းလောင်းပေးနိုင်သမျှသော ချမ်းသာကို
စိတ်က အပြီးအပြတ် ချေမှုန်းပစ်လိုက်၏၊
ပြီးတော့ ထပ်၍ထပ်၍ တောင်းဆို၏၊'

ဓနဥစ္စာသည် လိုချင်မက်မောမှု၏ ပူလောင်သော ငတ်မွတ်မှုကို မငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါ။

We can never be happy if we merely seek to satisfy our gross animal desires, to satisfy our need for the pleasures of food and sex. If it were so, then with the tremendous progress achieved in every field, the world could well be on the road to complete happiness. But this is obviously not the case.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအသောက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုတို့၏ သာယာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်များကို ခံစားရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်ကို ကျေနပ်စေဖို့ဟူသော ရုန့်ကြမ်းသည့် တိရစ္ဆာန်အလိုဆန္ဒများကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့အတွက်ကိုသာ ကြိုးပမ်းရှာဖွေနေကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်အခါမျှ မပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါ။ အကယ်၍ ဤကာမဂုဏ်ခံစားမှုများကသာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးကမ်းနိုင်မည်ဖြစ်လျှင် နယ်ပယ်ကဏ္ဍတိုင်း၌ အကြီးအကျယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ရရှိထားပြီးသည်နှင့်အညီ ကမ္ဘာကြီးသည် လုံးလုံးလျားလျား ချမ်းသာပျော်ရွှင်နိုင်မည့် သာစခန်းဆီသို့ ကောင်းစွာကြွလှမ်းချီတက်နေပြီဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ သို့သော် ဤသို့မဟုတ်ကြောင်းကား ထင်ရှားနေပါသည်။

Worldly desires can never be entirely satisfied because the moment we obtain something we want, we soon become dissatisfied with it and crave for something else.

လောကီလိုအင်ဆန္ဒများကို မည်သည့်အခါမျှ အပြည့်အဝ ကျေနပ်စေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရရှိထားသမျှနှင့် မကျေမနပ်ဖြစ်လာကာ အခြားတစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်လာပြန်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

When the changes and decay occur in the many things we cling to, we experience unhappiness. The enjoyment of sensual pleasure is not real happiness. True happiness can only arise from the full freedom of the mind. The source of happiness is not physical; it must be found in a mind free from mental disturbances.

ကျွန်ုပ်တို့ တပ်မက်တွယ်တာနေသည့် ဝတ္ထုပစ္စည်းများစွာ၌ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ မပျော်ရွှင် မချမ်းမြေ့ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြုံခံစားရသည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားခြင်းသည် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမဟုတ်ပါ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအစစ်သည် လုံးဝ လွတ်မြောက်နေသော စိတ်မှသာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ အရင်းအမြစ်သည် ရုပ်ဝတ္ထု မဟုတ်ပါ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ကင်းစင်နေသည့် စိတ်၌သာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။

Worldly treasures are impermanent but transcendental

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

treasures like confidence, morality, generosity, honesty and wisdom are imperishable. Emotional attachment, hatred and jealousy debase a person; but goodwill, sympathetic joy and an unbiased attitude will make him noble, even divine in this life itself.

လောကီရတနာများသည် မတည်မြဲကြပါ။ သို့သော် ရုပ်ဝတ္ထုများပေါ်တွင် အခြေမခံသော အတွေ့အကြုံနယ်လွန်ရတနာများဖြစ်ကြသည့် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းမှု၊ ရိုးသားမှုနှင့် ဉာဏ်ပညာ စသည်တို့သည် မယိုယွင်း မပျက်စီးနိုင်ကြပါ။ ပြင်းပြသော ခံစားမှုဖြစ်သည့် တပ်မက်တွယ်တာမှု, မုန်းတီးမှုနှင့် မနာလိုမှုတို့သည် လူတစ်ယောက်ကို ယုတ်ညံ့စေကြ၏။ သို့ရာတွင် ကောင်းသောစိတ်ထား, ကိုယ်ချင်းစာ ထောက်ထားကာ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် ဘက်မလိုက်သော သဘောထားတို့သည် လူတစ်ယောက်ကို မြင့်မြတ်စေကြ၏၊ ဤဘဝ၌ပင်လျှင် အလွန်မြင့်မြတ်သောဘဝကို ရရှိစေနိုင်ကြ၏။

Man can develop and maintain his inner peace only by turning his thoughts inwards instead of outwards. Be aware of the dangers and pitfalls of the destructive forces of greed, hatred and delusion. Learn to cultivate and sustain the benevolent forces of kindness, love and harmony.

လူသည် သူ၏စိတ်ကူးများကို ပြင်ပသို့ဦးတည်စေမည့်အစား ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဦးလှည့်ပေးခြင်းဖြင့်သာ သူ၏အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး ထိန်းထားပေးနိုင်သည်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတည်းဟူသော အဖျက်စွမ်းအားများ၏ ဘေးရန်များနှင့် အန္တရာယ်ချောက်များကို သတိထားပါလေ။ သနားကြင်နာခြင်း, ချစ်ခင်ခြင်းနှင့် ညီညွတ်ခြင်းတည်းဟူသော အများအကျိုးပြုစွမ်းအားများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး ထိန်းထားနိုင်ဖို့အတွက် ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ပါလေ။

The battleground is within us, and it is within us that the greatest battle has to be fought and won. The battle is not fought with weapons, but with mental awareness of all the negative and positive forces within our minds. This

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

awareness is the key to unlock the door from which conflict and strife as well as wholesome thoughts emerge.

စစ်မြေပြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်း၌ ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်း၌ပင်လျှင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော တိုက်ပွဲကို ဆင်နွှဲပြီး အောင်ပွဲဆင်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤတိုက်ပွဲကို လက်နက်များနှင့် တိုက်ခိုက်ရမည်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များအတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည့် အဖျက်စွမ်းအားများနှင့် အပြုစွမ်းအားများကို စောင့်သိနေခြင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရလိမ့်မည်။ ဤစောင့်သိမှုသတိသည် ပဋိပက္ခနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများရော အပြစ်ကင်းစင်သည့် ကုသိုလ်စိတ်ကူးများပါ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့်တံခါးကို ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်သောသော့ ဖြစ်ပါသည်။

The mind is the ultimate source of all happiness and misery. For there to be happiness in the world, the mind of the individual must first be at peace and happy. Individual happiness is conducive to the happiness of the society, while the happiness of society means happiness to the nation. It is on the happiness of nations that the happiness of the world is built.

စိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုအားလုံးတို့၏ အဆုံးစွန်သော အရင်းအမြစ် ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရှိဖို့အတွက် လူတစ်ဦးစီ၏ စိတ်သည် ပထမဦးစွာ ငြိမ်းချမ်းပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရမည်။ လူတစ်ဦးစီ၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေလိမ့်မည်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်မျိုးသားလုံး၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုပင် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအားလုံးတို့၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအပေါ်တွင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို တည်ဆောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

From the lessons of life, it is clear that real victory is never gained by strife. Success is never achieved by conflict. Happiness is never experienced through ill-feeling. Peace is never achieved by accumulating more wealth or gaining worldly power.

ဘဝသင်ခန်းစာများ၏ အထောက်အထားအရ စစ်မှန်သော အောင်နိုင်ခြင်းကို ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မရရှိနိုင်။ အောင်မြင်မှုကို ပဋိပက္ခ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မရရှိနိုင်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မကောင်းသော ခံစားမှုမှတစ်ဆင့် မည်သည့်အခါမျှ မတွေ့ကြုံ မခံစားနိုင်။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဓန ဥစ္စာ ရှာမှီးစုပုံထားခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် တန်ခိုးအာဏာ ရယူခြင်းဖြင့် မည်သည့် အခါမျှ မရရှိနိုင်။

Peace is gained by letting go of our selfishness and helping the world with acts of love. Peace in the heart conquers all opposing forces. It also helps us maintain a healthy mind and live a rich and fulfilling life of happiness and contentment.

ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူနိုင်သောနည်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျိုးရှာခြင်းကို စွန့်လွှတ်၍ ကမ္ဘာကြီးကို မေတ္တာအပြုအမူများဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့သောနည်း ဖြစ်၏။ နှလုံးသားအတွင်း၌ တည်သော ငြိမ်းချမ်းမှုသည် ဆန့်ကျင်ဘက် ခွန်အားများ အားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ ထိုငြိမ်းချမ်းမှုသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော စိတ်ထားကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီမည့်အပြင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု နှင့် ရောင့်ရဲမှုတို့နှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော ချမ်းသာပြည့်စုံသည့်ဘဝကို နေထိုင် နိုင်ရန်အတွက်လည်း ကူညီပေးမည် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

3

MORALITY: THE SANCTITY AND DIGNITY OF LIFE

အခန်း (၃)

ကိုယ်ကျင့်တရား - ဘဝ၏ မွန်မြတ်ခြင်း နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ

'Observing morality is like putting up a fence to protect your own house and your neighbour's house against robbers.'

ကိုယ်ကျင့်တရား စောင့်ထိန်းခြင်းသည် သင့်အိမ်နှင့် သင့်အိမ်နီးချင်းအိမ်တို့ကို ဓားပြရန်မှ ကာကွယ်ပေးရန် ခြံစည်းရိုးကာခြင်းနှင့် တူ၏။

Morals and ethics form the core of the social, economic, political and religious ideals. If love is the blood of life, then surely morality is its back-bone. Without virtue life is in danger, but without love life is dead.

The quality of life is enhanced with the cultivation of virtue,and when virtue arises the vessel of love overflows. Since man is imperfect by nature, he has to make an effort to develop virtue.

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စာရိတ္တပညာတို့သည် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ဘာသာရေးစံနမူနာများ၏ အလယ်ဗဟိုအူတိုင်ဖြစ်၏။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ဘဝ၏ အသက်သွေးဖြစ်လျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ဘဝ၏ ပင်မကျောရိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကေန်မုချဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိလျှင် ဘဝသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိ၏၊ သို့ရာတွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ မရှိလျှင် ဘဝသည် သေဆုံး၏။

ကိုယ်ကျင့်သီလကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို တိုးမြင့်စေနိုင်၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလ မြင့်တက်လာသောအခါ မေတ္တာရေစင်အိုးသည် ပြည့်လျှမ်းသွား၏။ လူသားသည် သဘာဝအားဖြင့် မပြည့်စုံသည့်အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် သူကြိုးစားရလိမ့်မည်။

The cultivation of morality is a very important aspect of life. Many people have a mistaken idea of what morality is. To them it means the adoption of external modes of behaviour such as dressing, etiquette, artificial and hypocritical manners. They forget that such imitative and conventional morality is man-made, conditioned by society and is, therefore, subject to variation and liable to become out of date.

ကိုယ်ကျင့်တရား ပျိုးထောင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ အလွန်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ လူများစွာတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားက မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ကို လွဲမှားစွာ ယူဆထားကြ၏။ သူတို့ယူဆထားကြသည်မှာ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံ, လူ့ကျင့်ဝတ်, လူတို့ ဖန်တီးထားသော သူတော်ကောင်း ယောင်ဆောင်သည့် အမှုအရာများကဲ့သို့သော ပြင်ပအပြုအမူနည်းဟန်များကို အတုယူကျင့်သုံးခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၏။ ထိုသို့ အတုခိုးယူထားသော အစဉ်အလာ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် လူတို့ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး လူ့ဘောင်အခြေအနေများက သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤကိုယ်ကျင့်အပြုအမူတို့သည် ကာလနှင့်အတူ ပြောင်းလဲနိုင်သဖြင့် ခေတ်မမီသော အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်၏။ ဤအကြောင်းကို သူတို့ သတိမမူမိမည့်ဟန် မတူပေ။

The dressing suitable for one climate, period or civilisation may be out of place, or even indecent in another climate or era. A dress code is entirely a question of custom, and not a deep moral issue. The problem here arises when convention is confused with valid and unchanging universal principles.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာသီဥတုတစ်ခု, အချိန်ကာလတစ်ခု သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်နှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် အခြားရာသီဥတု သို့မဟုတ် အခြားခေတ်ကာလ၌ မသင့်လျော်ရုံမျှမက မဖွယ်မရာ ရိုင်းပျရာပင် ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံသည် ဓလေ့ထုံးစံနှင့် လုံးဝ သက်ဆိုင်သည်၊ လေးနက်သော ကိုယ်ကျင့်တရား အရေးကိစ္စမဟုတ်ပါ။ အစဉ်အလာ ထုံးတမ်းကို အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်၍ မပြောင်းလဲနိုင်သော စကြဝဠာအခြေခံသဘော တရားများနှင့် ရောထွေးသွားသည့်အခါ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်ပြဿနာ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

Language does make a difference in our thought and actions but it is not all that determines our perception. Food, drinks and religious values all act as perceptual filters; even one's situational values are barriers to truthful cognition.

ဘာသာစကားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးပုံနှင့် ပြုမူပုံများကို ကွဲပြားခြားနားစေပါသည်၊ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံသိနားလည်ခြင်းကို လုံးလုံးလျားလျား ဆုံးဖြတ်ပေးသောအရာကား မဟုတ်ပါ။ အစားအသောက်များနှင့် ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများအားလုံးသည် အာရုံကို သိနားလည်မှု၌ အရည်စစ်ကိရိယာ များကဲ့သို့ စစ်ပေးကြ၏။ မိမိ၏ အခြေအနေအရ လက်ခံထားသော တန်ဖိုးများ သည်ပင် မှန်ကန်စွာ သိမြင်မှုအတွက် အတားအဆီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

From these distinctive traditions, problems and aspirations, one set of people have a tendency to believe that only their views are real and that every right thinking person is expected to respect their views as they do. This kind of egoistic idea is very unhealthy. The main determinants of perception and beliefs are past experience, current needs and future expectations.

ဤသိသိသာသာ ကွဲပြားသော အစဉ်အလာများ, ပြဿနာများနှင့် ရည်မှန်း ချက်များမှတစ်ဆင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည် သူတို့၏ အမြင်များသာ စစ်မှန် သည်၊ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သူတိုင်းက သူတို့၏ အမြင်များ ကို သူတို့လေးစားသလို လေးစားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရန် စိတ်ကိုင်းညွတ်နေကြ ၏။ ဤသို့ အတ္တဆန်သော အယူအဆမျိုးသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိ၏။ အသိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြင် အယူအဆများနှင့် ယုံကြည်မှုများကို ဆုံးဖြတ်ပေးကြသော အဓိကအရာများမှာ အတိတ်အတွေ့အကြုံ၊ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များ ဖြစ်သည်။

What is morality? It is the standards and principles of good behaviour in accordance with the path of righteousness. The Pali word for it is *Sila*. It means: self discipline for moral development.

It implies a personal discipline developed from within and not arising from the fear of punishment. It is acting out of pure motives – out of love, non-attachment and wisdom, which are strengthened with an understanding of the illusory nature of **'self'** and **'ego'**.

ကိုယ်ကျင့်တရားဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ခြင်း လမ်းစဉ်နှင့်အညီ ကောင်းသောအပြုအမူ၏ စံများနှင့်အခြေခံသောတရားများ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် ပါဠိဝေါဟာရမှာ 'သီလ' ဖြစ်၏။ သီလသည် ကိုယ်ကျင့်တရား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရန် စည်းကမ်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

သီလသည် အပြစ်ဒဏ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ ကိုယ်တွင်းမှ ပျိုးထောင်ပေးရသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းဟု ဆိုလို၏။ သီလသည် မေတ္တာ၊ အတွယ်အတာကင်းမှု၊ ဉာဏ်ပညာတို့နှင့် ထုံမွမ်းထားသော စင်ကြယ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ အမှန်တကယ် မရှိသော 'ငါ' နှင့် 'အတ္တ' ၏ အမြင်မှားသော သဘာဝကို သိနားလည်ခြင်းက ထိုဉာဏ်ပညာကို အားမြှင့်ပေး၏။

There is a saying in the Malay language: *'Kesal dahulu, jangan kesal kemudian.'* It means *'Regret beforehand, don't regret afterwards.'*

မလေးဘာသာတွင် ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိသည် – *"မပြုလုပ်မီ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပါ၊ ပြုလုပ်ပြီးနောက် စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနှင့်။"*

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

When Socrates met his teacher. During his younger days, Socrates visited a brothel and as he was coming out of it he saw his teacher passing by. The young man was embarrassed and tried to sneak away but the teacher accosted him and asked why he was trying to avoid him.

ဆိုကရေးတီးနှင့် သူ့ဆရာဆုံတွေ့စဉ်။ ။ ဆိုကရေးတီး ငယ်ရွယ်စဉ် အခါက ပြည့်တန်ဆာများ ထားသည့် အိမ်တစ်အိမ်ကို အလည်အပတ် ရောက်သွား၏။ ထိုအိမ်မှ သူထွက်လာသောအခါ သူ့ဆရာ ဖြတ်သန်းသွားသည်ကို သူ တွေ့မြင်ရ၏။ လူငယ်သည် ရှက်သွေးဖြာတက်လာပြီးလျှင် ပုန်းလျှိုး ကွယ်လျှိုး ထွက်သွားရန် ကြိုးစား၏။ သို့သော် ဆရာက စကားပြောဆိုရန် သူ့ထံ ချဉ်းကပ်လာပြီး မေး၏–"မင်း၊ ဘာကြောင့် ငါ့ကိုနှုတ်မဆက်ဘဲ ရှောင်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားရသလဲ။"

Socrates replied that he was ashamed of what he had done. His teacher advised him, ' You should have been ashamed of your actions before you entered the house of ill repute. Then you would have avoided doing the deed which you are now ashamed of.'

ဆိုကရေးတီးက "ကျွန်တော် ပြုလုပ်မိတာကို ရှက်လို့ပါ" ဟု ပြန်ဖြေ၏။

ထိုအခါ ဆရာက ဤသို့ဩဝါဒပေး၏–"မကောင်းသတင်း ကျော်ကြားတဲ့အိမ်ကို မင်း မဝင်ရောက်မီက မင်းအပြုအမူကို မင်း ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်၊ အဲသလိုသာ မင်းရှက်တတ်မယ်ဆိုရင် မင်းယခု ရှက်ကြောက်နေတဲ့ မကောင်းမှုကို မင်း မကျူးလွန်ဘဲ ရှောင်ရှားသွားနိုင်လိမ့်မယ်။"

***

Vice is easily learnt without a master,
whereas virtue requires a tutor.
Good habits are difficult to acquire
but easy to live with.
Bad habits are easy to acquire
but difficult to live with.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကို ဆရာမရှိဘဲ အလွယ်တကူ ဆည်းပူးနိုင်၏၊
ကိုယ်ကျင့်သီလကိုဆည်းပူးဖို့အတွက်မူ ဆရာလို၏၊
ကောင်းသောအလေ့အကျင့်များကို ဆည်းပူးရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း
အတူတကွ နေထိုင်ရန် လွယ်ကူ၏။
မကောင်းသော အလေ့အကျင့်များကို ဆည်းပူးရန်လွယ်ကူသော်လည်း
အတူတကွ နေထိုင်ရန် ခက်ခဲ၏။

Morality is the first step in the path towards eternal bliss. It is the basic spiritual foundation. Without this base, there can be no human progress and spiritual advancement. Even worse is a person without virtue for he not only endangers himself but also others around him.

ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ထာဝရချမ်းသာသို့ ပို့ဆောင်သောလမ်းစဉ်၏ ပထမ ခြေလှမ်းဖြစ်၏။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဘာသာ တရား၏ အခြေခံအုတ်မြစ်လည်း ဖြစ်၏။ ဤအခြေခံအုတ်မြစ် မပါရှိဘဲ နှင့် လူသားတိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းတိုးတက်မှုတို့ မရှိစကောင်းပါ။ ကိုယ်ကျင့် သီလ မရှိသောသူသည် ပို၍ ဆိုးဝါး၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ့ကိုယ်သူ အန္တရာယ်ပြုမည့်အပြင် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကိုလည်း သူ အန္တရာယ်ပြုမည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

After establishing the moral foundation, a person can proceed to develop his mind and wisdom. This practice will lead him from the lower level to the progressively higher levels of mental development, and finally, to the summit of all attainments – Enlightenment.

ကိုယ်ကျင့်တရားအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ပြီးသည့်အခါ လူတစ်ယောက် သည် သူ၏ စိတ်နှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆက်လက်အား ထုတ်နိုင်၏။ ဤကျင့်စဉ်သည် သူ့အား စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ နိမ့်သော အဆင့်မှ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ပို၍မြင့်သည့်အဆင့်များသို့ မြှင့်တင်ပေးလိမ့်မည်၊ နောက် ဆုံး၌ အားလုံးသော အောင်မြင်မှုတို့၏ တောင်ထိပ် ခေါ် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း (အရိယသစ္စာလေးပါးကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းမြင်သိခြင်း) သို့ သူ ဆိုက်ရောက် သွားပေလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Mere learning is of no avail without actual practice. According to the Buddha, *the learned man who does not practise the Dhamma is like a colourful flower without scent.*

There is a great need for the teaching of virtue by precepts and examples, as shown by the Master himself who served humanity with great compassion.

သင်အံရုံမျှ သင်ယူပြီးနောက် လက်တွေ့မကျင့်ကြံလျှင် အကျိုးမရှိပါ။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အရ *စာပေကျမ်းဂန်ကို လေ့လာတတ်မြောက်ထားပါသော်လည်း တရားတော်ကို မကျင့်သုံးသောသူသည် ရနံ့မရှိသည့်ရောင်စုံပန်းတစ်ပွင့်နှင့် တူ၏။*

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် စံနမူနာပြတော်မူခဲ့သလို ကိုယ်ကျင့်သီလကို သဘောတရားဖြင့်ရော စံနမူနာဖြင့်ပါ သင်ပြပေးရန် အလွန်လိုအပ်နေပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ကြီးမားသော ကရုဏာတော်ဖြင့် လူသားတို့အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးတော်မူခဲ့၏။

The moral and philosophical teachings of the Buddha are to be studied and practised, and above all, to be realised. Therefore mere book knowledge without common sense and understanding is of no use to overcome our problems.

မြတ်စွာဘုရား၏ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဒဿနဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်များကို သင်အံလေ့လာ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်၊ အထူးသဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်တွေ့ကျကျ ဆင်ခြင်တတ်သောဉာဏ်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှု မပါသော စာအုပ်အသိ ဗဟုသုတမျှလောက်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်းကို သိနားလည်ထားရမည်။

***

Do not become slaves to any holy book. There was once a man who formed a religious cult and people regarded him as a very learned person. He had a few followers who recorded his instructions in a book. Over the years the book became voluminous with all sorts of instructions recorded therein.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျမ်းစာအုပ်၏ ကျေးကျွန်များ မဖြစ်ကြပါနှင့်။ ။ တစ်ခါက လူတစ်ယောက်သည် ဘာသာရေးဂိုဏ်းတစ်ခုကို ထူထောင်၏။ လူတို့က သူ့ကို အလွန်စာတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူကြ၏။ သူ့ထံ ခစားနေကြသော နောက်လိုက်ငယ်သားအနည်းငယ်ရှိရာ ဤငယ်သားတို့သည် သူ သွန်သင်ဆုံးမသမျှကို စာအုပ်တစ်အုပ်၌ ရေးမှတ်ထားကြ၏။ နှစ်များကြာညောင်းလာသောအခါ စာအုပ်သည် ထူထူထဲထဲ ဖြစ်လာပြီးလျှင် ညွှန်ကြားမှုမျိုးစုံကို မှတ်တမ်းတင်ထားလျက်ရှိ၏။

The followers were advised not to do anything without first consulting the holy book. Wherever the followers went and whatever they did, they would consult the book which served as the manual in guiding their lives.

နောက်လိုက်ငယ်သားများသည် တစ်စုံတစ်ရာကို မပြုလုပ်မီ ထိုမြင့်မြတ်သော စာအုပ်ကို ဦးစွာဖတ်ရှု၍ အကြံဉာဏ်ယူရန် ဆရာက ဩဝါဒပေးထား၏။ ထို့ကြောင့် နောက်လိုက်ငယ်သားတို့သည် ဘယ်ကိုပဲသွားသွား၊ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ်၊ စာအုပ်ကို ဦးစွာကြည့်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ထိုစာအုပ်သည် ငယ်သားတို့၏ဘဝများကို လမ်းညွှန်ပြပေးသော လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်လာ၏။

One day when the leader was crossing a timber bridge, he fell into the river. The followers were with him but none of them knew what to do under the circumstances. So they consulted the book.

တစ်နေ့တွင် ခေါင်းဆောင်က သစ်သားတံတားတစ်ခုကို ဖြတ်ကျော်စဉ် မြစ်တွင်းသို့ ပြုတ်ကျသွား၏။ သူ၏ ငယ်သားများသည် သူနှင့်အတူ ရှိကြပါ၏၊ သို့သော် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ထိုအခြေအနေ၌ မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို မသိပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ စာအုပ်ကို ကြည့်ရှုကြ၏။

'Help! Help!' the Master shouted, 'I can't swim.

'Please wait a while Master. Please don't get drowned,' they pleaded. 'We are still searching in our holy book. There must be an instruction on what to do if you fell off from a wooden bridge into a river.'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ကယ်ပါ၊ ကယ်ပါ၊ ငါ ရေမကူးတတ်ဘူး"ဟု ဆရာက အော်ပြော၏။

"ကျေးဇူးပြုပြီး ခဏစောင့်ပါဆရာ။ ကျေးဇူးပြုပြီး ရေမနစ်ပါစေနဲ့ဦး။ ကျွန်တော်တို့ မြင့်မြတ်တဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ လမ်းညွှန်မှု ရှာဖွေနေကြတုန်းပဲ။ ဆရာ သစ်သားတံတားကနေပြီး မြစ်ထဲ လိမ့်ကျသွားရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက် ပါရှိရမယ်"ဟု တပည့်များက တောင်းပန်ကြ၏။

While they were thus turning over the pages of the holy book in order to find out the appropriate instruction, the teacher disappeared in the water and drowned.

ဤသို့ တပည့်များက သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော လမ်းညွှန်ချက်ကို တွေ့မြင်ရန်အတွက် မြင့်မြတ်သည့်စာအုပ်၏ စာမျက်နှာများကို လှန်လှောနေသော အချိန်၌ပင်လျှင် ဆရာသည် ရေထဲသို့ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး နစ်မြုပ်သွားလေ၏။

***

The important message of the story is that we should take the enlightened approach and not slavishly follow outdated conservative ideas, nor resort to any holy book without using our common sense.

အထက်ပါ ပုံပြင်က ပေးအပ်သည့် အရေးကြီးသော သင်ခန်းစာမှာ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသော ချဉ်းကပ်နည်းကို အသုံးပြုရမည်၊ ခေတ်မမီတော့သည့် မပျောက်မရှအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းထားသော အတွေးအခေါ်များကို ကျေးကျွန်သဖွယ် မလိုက်နာသင့်ပါ၊ နောက်ဆုံး ကြံရာမရဘဲ အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်သည့်သဘောဖြင့် မြင့်မြတ်သော ကျမ်းစာအုပ် တစ်စုံတစ်ခုကို လှေလှာရမည်ဆိုလျှင် လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သည့်ဉာဏ် မပါဘဲ ဖတ်ရှုလိုက်နာခြင်းကိုလည်း မပြုသင့်ပါ'ဟူ၍ ဖြစ်၏။

On the face of changing circumstances, new discoveries and knowledge, we must learn to adapt ourselves accordingly and respond to them by using them for the benefit of everybody.

ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေများ, အသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များနှင့် အသိပညာများ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာသောအခါသမယ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များကို လေ့လာသင်ယူပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲပေးရမည်၊ ထိုအသိပညာတို့ကို လူတိုင်း၏အကျိုးအတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အခြေအနေသစ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တုံ့ပြန်ကြရမည်။

Moral Conduct and Youth

It is often said that there is a decline in the standard of morality and discipline amongst the youths today. This certainly does not apply to all youths, but there are many who may be confused and rebellious. Their behaviour and habits violate public peace whereby innocent peace-loving people have to undergo great humiliation and suffering.

လူငယ်နှင့် ကိုယ်ကျင့်အပြုအမူ

ယနေ့ လူငယ်များလောက၌ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စည်းကမ်း အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျလာသည်ဟု မကြာခဏပြောဆိုနေကြ၏။ ဤအဆိုသည် လူငယ် အားလုံးနှင့် အကျုံးမဝင်ကြောင်းမှာ သေချာပါသည်၊ သို့သော် စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး တော်လှန်လိုကြသော လူငယ်များစွာ ရှိပါသည်။ သူတို့၏ အပြုအမူများနှင့် အလေ့အထများသည် ပြည်သူတို့၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျက်ပြားစေ၏။ သို့ဖြစ်၍ အပြစ်ကင်းသော ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြတ်နိုးကြသည့် လူတို့သည် မလေးမခန့်ပြုမူမှုများကို သည်းညည်းခံ၍နေကြရပြီးလျှင် လွန်စွာစိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။

In a way, parents are to be blamed for the bad behaviour and lack of consideration on the part of their children. Their permissiveness, encouraged by modern psychologists, have given too much freedom to their children to do as they like.

တစ်နည်းဆိုသော် 'သားသမီး မကောင်း မိဘခေါင်း' ဟူသကဲ့သို့ သားသမီးတို့၏ ဆိုးဝါးသော အပြုအမူများနှင့် ကိုယ်ချင်းမစာနာတတ်မှုတို့အတွက် မိဘများကို အပြစ်တင်ရပေလိမ့်မည်။ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာရှင်များ၏ အားပေးမှုဖြင့် မိဘတို့၏ ခွင့်ပြုနိုင်မှုစွမ်းရည်သည် ပုံမှန်ထက် လွန်ကဲကာ ကလေးများအား သူတို့လုပ်ချင်ရာကို လုပ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုအလွန်အကျွံပေးထားကြ၏။

This is often coupled with the fact that parents are themselves too busy looking after their own materialistic

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

needs that they neglect their children. To prevent moral decadence in society, parents have the important duty to nurture and guide their children according to religious and spiritual teachings found in the great world religions.

ဤအချက်သည် မိဘများကိုယ်တိုင် သူတို့၏ ရုပ်ပစ္စည်းလိုအပ်မှုများကို ဂရုစိုက်နေရခြင်းဖြင့် အလွန်အလုပ်များကာ သားသမီးများကို ပစ်ပယ်ထားသည်ဟူသောအချက်နှင့် မကြာခဏပေါင်းစပ်မိ၏။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ ကိုယ်ကျင့်တရားယိုယွင်းကျဆင်းခြင်းကို ဟန့်တားရန်အတွက် မိဘများသည် သူတို့၏ သားသမီးများကို ပြုစုပျိုးထောင်၍ ကမ္ဘာ့ကိုးကွယ်မှုဘာသာကြီးများ၌ တွေ့ရှိရသော ဘာသာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ကြားမှုများနှင့်အညီ သားသမီးများကို လမ်းညွှန်ပြပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါ၏။

In the teaching of ethics and morality, religious labels are not important. Every religion has its own moral code designed to regulate human conduct so that people can live together as civilized human beings.

စာရိတ္တပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ကို သင်ပြပေးရာ၌ ဘာသာတရားအမှတ်တံဆိပ်များသည် အရေးမကြီးပါ။ ဘာသာတရားတိုင်း၌ပင် မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား စည်းမျဉ်းများ ရှိကြ၏။ ဤစည်းမျဉ်းများသည် လူအပေါင်းတို့အား ယဉ်ကျေးသော လူသားများအနေနှင့် အတူတကွ နေထိုင်နိုင်ကြစေရန် လူသားတို့၏ အပြုအမူကို ထိန်းကျောင်းပေးကြသည်။ ဤသို့ ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်ရန် အတွက်လည်း ထိုစည်းမျဉ်းများကို စနစ်တကျ ပုံစံချမှတ်ထား၏။

Together they can contribute to their communities which offer mutual respect, protection, solidarity and moral support. It is very unfortunate, if religionists create discriminations, hostility and jealousy towards the other religious groups.

လူတို့သည် မိမိတို့၏ ရပ်ကွက် သာယာစည်ပင်ရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်။ တစ်ရပ်ကွက်တည်းနေ လူအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေးစားကြရသည်၊ ကာကွယ်ပေးကြရသည်၊ စည်းလုံးညီညွတ်ကြရသည်၊ မိမိတို့ဘက်၌ တရားမျှတမှုနှင့် အခွင့်အရေးရှိသည်ကို အကြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြု၍အချင်းချင်း အားပေးကြရသည်။ အကယ်၍ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များက အခြားသော ဘာသာရေးအုပ်စုများအပေါ်၌ ခွဲခြားမှုများ, ရန်မူမှုနှင့် မနာလိုမှုတို့ကို ဖန်တီးကြမည်ဆိုလျှင် အလွန်တရာ ကံမကောင်းသော စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းသော အခြေအနေကို ဖန်တီးရာရောက်သွားပေလိမ့်မည်။

Being Good or Doing Good?

In his book, Buddhist Ethics, **Ven. Dr. H. Saddhatissa** said, 'Generally speaking, there are two ideas of morality: (i) to be good, and (ii) to do good. The first is the real morality, whereas the second may be only a means to an end. One can be good in order to do good, but this is rare.

ကောင်းခြင်းနှင့် ကောင်းမှုပြုခြင်း

"Buddhist Ethics" (ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာ) အမည်ရှိသောစာအုပ်၌ ဘဒ္ဒန္တ **ဒေါက်တာအိပ် (ချ) သဒ္ဓါတိဿ** သည် ဤသို့ဆိုထား၏ – "ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအယူအဆနှစ်ရပ်ရှိသည်–(၁) ကောင်းခြင်းနှင့် (၂) ကောင်းမှုပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ပထမအယူအဆသည် ကိုယ်ကျင့်တရား အစစ်အမှန်ကိုပြ၏။ ဒုတိယအယူအဆသည် အဆုံးပန်းတိုင်သို့သွားရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ လူတစ်ယောက်သည် ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လူကောင်းဖြစ်နိုင်သည်၊ သို့သော် ဤသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ ရှားပါး၏။

'People do good actions which appear entirely altruistic yet fundamentally are egoistic, motivated by acquisitiveness, desire for merit, bliss, heaven, reward or motivated by fear of resulting punishment or hell. All so-called "good" actions are inspired by selfishness and to the Buddhist the idea of "being" good is the only true morality.

"လူတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ရာ၌ ကိုယ်ကျိုးစွန့်၍ အများကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ်ကျိုးကိုငဲ့၍ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ကောင်းမှုပြုရန်အတွက် တွန်းအားပေးသောအရာတို့မှာ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ရယူလိုခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလိုခြင်း၊ ချမ်းသာသုခ, နိဗ္ဗာန်, လာဘ်လာဘ ရယူလိုခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရမှုည်ကိုကြောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွံ့ခြင်း၊ ငရဲကျမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ 'ကောင်းသည်' ဟု ဆိုကြသော ပြုလုပ်မှုအားလုံးသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၍ မိမိ၏ကိုယ်ကျိုးကို ငဲ့ကာ ပြုလုပ်ကြသောအလုပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာအယူအဆအရ 'ကောင်းခြင်း'သည်သာ စစ်မှန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၏။"

The person who admits the evil deeds committed by him is at least better than the person who tries to justify his evil deeds, and who denies and pretends that he is innocent.

မိမိကျူးလွန်မိသော မကောင်းမှုများကို ဝန်ခံသောသူသည် သူ၏ မကောင်းမှုများကို တရားမျှတသည်ဟု အကြောင်းပြရန် ကြိုးစားနေပြီး အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်းကို ငြင်းဆိုကာ သူအပြစ်ကင်းသည်ဟု ဟန်ဆောင်နေသောသူထက် အနည်းဆုံး ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်ဟု ဆိုရမည်။

Shakespeare expresses this beautifully when Lady Macbeth urges her husband before he kills the king to *'be like the innocent flower but be the serpent under it.'*

A person who is openly evil can at least be avoided, but the hypocrite's evil intentions are not seen until it is too late.

ဤအချက်ကို **ရှိတ်စပီးယား** က သူ၏ပြဇာတ်တွင် လှပစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။ လေဒီမက်ဘက်(သ်)သည် သူ၏ခင်ပွန်းက ဘုရင်ကို မသတ်မီအချိန်တွင် ခင်ပွန်းအား ဤသို့တိုက်တွန်း၏ – *'အပြစ်ကင်းသော ပန်းပွင့်နှင့် တူပါစေ၊ ပြီးတော့ ပန်းပွင့်အောက်က မြွေဖြစ်ပါစေ။'*

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆိုးသွမ်းသောသူကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ရှားနိုင်ကြ၏၊ သို့သော် သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင်သော ကြောင်သူတော်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဆိုးဝါးသော ကြံရွယ်ချက်များကို အချိန်အလွန်နှောင်းခါမှ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်သိကြရ၏။

What shall it profit a man, though he be rich, fortunate and enjoying all the rewards of the past good kamma, when he is not virtuous, charitable and benevolent in this present life?

He is like a man who lives on his captal, constantly drawing from his bank account of good kamma but without

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

replenishing it. When it is all exhausted, he will proceed to his future existence as a spiritual pauper. Whom should he blame for his miserable condition – god or fate? Neither: he has only himself to be blamed.

လူတစ်ယောက်သည် ချမ်းသာကြွယ်ဝ၏၊ ကံကောင်း၏၊ အတိတ်ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးများကို ခံစားနေရ၏၊ သို့သော် အကယ်၍ သူသည် ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိ၊ အလှူဒါနလည်း မပေး၊ စိတ်ကောင်းလည်းမရှိဟုဆိုလျှင် ဤဘဝ၌ အသက်ရှင်နေခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးအမြတ်ကို ရရှိပါအံ့နည်း။

သူသည် မိမိ၏ငွေပင်ငွေရင်းပေါ်တွင် နေထိုင်သူတစ်ယောက်နှင့် တူ၏၊ ကုသိုလ်ကံဟူသော သူ၏ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေကို အမြဲထုတ်ယူသုံးစွဲနေ၏၊ သို့သော် ငွေပြန်ဖြည့်ထည့်ခြင်းမရှိ၊ ငွေ (ကုသိုလ်ကံ) အားလုံးကုန်ခန်းသွားသည့် အခါ သူသည် တမလွန်ဘဝသို့ စိတ်ပိုင်းအရ ဆင်းရဲမွဲတေသူတစ်ဦးအဖြစ်ဖြင့် ခရီးဆက်ရပေလိမ့်မည်။ သူ၏ဆင်းရဲမွဲတေသော အခြေအနေအတွက် ဘယ်သူ့ကို သူ အပြစ်တင်ရမည်နည်း – ဘုရားသခင်ကိုလား၊ ကံကြမ္မာကိုလား။ ဘယ်ဟာမျှ မဟုတ်ပါ။ သူ့ကိုသာ သူ အပြစ်တင်ရမည် ဖြစ်သည်။

In the human situation, the agony of choosing which action to perform, whether good or bad, is perpetually with us. In such circumstances, we should know the terms under which our choice is to be made. As surely as water seeks its own level, so does kamma.

လူသားအခြေအနေ၌ ကောင်းသည့်အလုပ်ဖြစ်စေ ဆိုးသည့်အလုပ်ဖြစ်စေ မည်သည့်အလုပ်ကို ပြုလုပ်ရမည်ဟု ရွေးချယ်ရသော ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ အမြဲရှိနေမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့သော အခြေအနေများ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရွေးချယ်မှုကို မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ဖို့အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိထားသင့်သည်။ ရေသည် ၎င်း၏အမြင့်ကို သေချာပေါက်ရှာဖွေသကဲ့သို့ ကံသည်လည်း ၎င်း၏အကျိုးကို ကောန်မုချ ပေးပါလိမ့်မည်။

Given the right conditions, kamma will produce its inevitable results which are not to be regarded as reward or punishment, but only as natural course of events. To the weak-willed, the knowledge of the workings of kamma serves

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

as a deterrent towards doing evil, while to the spiritually advanced it encourages him to do good.

အခြေအနေမှန်များက အထောက်အပံ့ပြုလျှင် ကံသည် ၎င်း၏ မလွဲရှောင်သာသော အကျိုးများကို ပေးပေလိမ့်မည်။ ဤအကျိုးတရားများကို လာဘ်ပေး၊ ဒဏ်ပေး စနစ်အရ ရရှိသည်ဟု မမှတ်ယူသင့်ချေ၊ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်သော သဘာဝဖြစ်စဉ်အရသာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကံ–ကံအကျိုးပေးပုံများနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာသည် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူတို့အား မကောင်းမှုများကို မပြုလုပ်မိအောင် ဟန့်တားပေးပြီးလျှင် စိတ်ဓာတ်မြင့်မားသူတို့အား ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေး၏။

The philosopher, **Santayana**, pointed out that *the greatest difficulty in life lies not so much as making the choice between good and evil as the choice between good and good.*

ကမ္ဘာ့ဒဿနိကပညာရှင်ကြီး **စန်တာယာနာ** က ဤသို့ညွှန်ပြခဲ့ဖူး၏ – "*ဘဝ၌ အကြီးဆုံး အခက်အခဲသည် အကောင်းနှင့်အဆိုး နှစ်မျိုးအနက် မည်သည့်အရာကို ရွေးချယ်ရခြင်း၌ မတည်ရှိဘဲ အကောင်းနှင့်အကောင်း နှစ်မျိုးအနက် မည်သည့်အရာကို ရွေးချယ်ရခြင်း၌ တည်၏။*"

When still young, we do not realise that one desire can be quite inconsistent with another. A young boy may hesitate between a dozen different plans for the future, but a mature man will have to renounce many careers in order to fulfill one duty.

ကျွန်ုပ်တို့ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ အလိုဆန္ဒတစ်ခုက အခြားအလိုဆန္ဒတစ်ခုနှင့် ညီညွတ်မှုမရှိသည်ကို မသိခဲ့ကြပါ။ လူငယ်တစ်ယောက်သည် အနာဂတ်အတွက် ကွဲပြားသော အစီအစဉ်တစ်ဒါဇင်ရှေ့၌ မည်သည့်အစီအစဉ်ကို ဦးစားပေးရမှန်း မဆုံးဖြတ်နိုင်သဖြင့် တွန့်ဆုတ်တွန့်ဆုတ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သူ လူကြီးတစ်ဦးကမူ အသက်မွေးရန်အလုပ်အကိုင်များစွာကို စွန့်လွှတ်၍ တာဝန်တစ်ရပ်ကို ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်သည်။

The same applies to emotions. While we can understand the adolescent who transfers his love-interest from one object of affection to another, it is mockery when a grown man still acts like an adolescent.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြင်းပြသောခံစားမှုများ၌လည်း အလားတူ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။ အရွယ်ရောက်စ လူပျိုပေါက် သို့မဟုတ် အပျိုပေါက်တစ်ဦးသည် အချစ်နှင့်ပတ်သက်၍ သူ၏စိတ်ဝင်စားမှုက အရာဝတ္ထုတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်နိုင်ပါသော်လည်း လူကြီးတစ်ဦးက လူပျိုပေါက်တစ်ဦးကဲ့သို့ ပြုမူနေသေးလျှင် လှောင်ပြောင်ရယ်မောစရာတစ်ရပ် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

The man who wears the youth's carefree clothing and the woman who costumes her emotions in doll's dresses are pathetic figures. They have yet to learn that human growth requires the closing of many doors before one great door can be opened – the door of mature love and wholesome achievements.

လူငယ်တို့၏ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်သော လူကြီးသည်လည်းကောင်း၊ အရုပ်ဝတ်စုံမျိုးဖြင့် မိမိ၏ခံစားမှုကို ဝတ်ရုံပေးထားသော အမျိုးသမီးကြီးသည်လည်းကောင်း၊ သနားစဖွယ် ပြယုဂ်များဖြစ်ကြ၏။ လူသား၏ ကြီးထွားမှု၌ ကြီးမားသောတံခါးတစ်ပေါက်ကို မဖွင့်နိုင်မီ တံခါးများစွာကို ပိတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ထိုသူတို့ လေ့လာဆည်းပူးရန် လိုပါသေးသည်။ ဖွင့်ရမည့်တံခါးကြီးမှာ ရင့်ကျက်သော မေတ္တာနှင့် အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးပေးသော အောင်မြင်ခြင်းတံခါး မဖြစ်၏။

Aristotle said: *'The ideal man takes joy in doing favours for others, but he feels ashamed to have others to do favours for him.'* It is often considered a mark of superiority to confer kindness, but one of inferiority to receive it.

ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး **အရစ္စတိုတယ်** က ဤသို့ဆို၏ – *"စံနမူနာဖြစ်သော လူတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါးတို့အား ဖေးမကူညီပေးရသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်၏၊ သို့ရာတွင် သူတစ်ပါးတို့က သူ့အား ဖေးမကူညီစေရခြင်းကို သူ ရှက်ရွံ့၏။"*

သူတစ်ပါးတို့အား အကြင်နာတရားပြသနိုင်ခြင်းသည် သူတစ်ပါးတို့ထက် သာလွန်သော အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်ပြီးလျှင် အကြင်နာတရား ခံယူရခြင်းသည် သူတစ်ပါးအောက် ပိုနိမ့်ကျသည့် အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆလေ့ရှိကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

In Buddhism, however, the giving and receiving of kindness should be done with equanimity without the feeling of superiority or inferiority, without ulterior motives, and without hopes of material or spiritual reward. In this way, the motivation for the action is utterly pure, untainted by even the slightest sense of selfishness.

သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ အကြင်နာတရားကို ပေးကမ်းခြင်းနှင့် ရယူခြင်းတို့ကို မိမိက ပို၍အဆင့်မြင့်သည် သို့မဟုတ် ပို၍အဆင့်နိမ့်သည်ဟူသော ခံစားမှုမျိုး မပါဘဲ၊ အခြားမည်သို့သော ရည်မှန်းချက်စေတနာမျိုးမှမပါဘဲ၊ ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်စေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စေ အကျိုးရရှိခြင်းကို မမျှော်မှန်းဘဲ ဥပေက္ခာစိတ်ထားနှင့် ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု လမ်းညွှန်ပြထား၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်မှသာလျှင် ပြုလုပ်မှုအတွက် စေတနာရည်မှန်းချက်သည် ကိုယ်ကျိုးရှာသည့်သဘော အလျဉ်းမပါဘဲ လုံးဝဥဿုံ ဖြူစင်ပေလိမ့်မည်။

Changing One's Character Through Religion

A tree is known by its fruit. Similarly, a true religion must produce permanent results. In this sense, it is quite right to judge a religion by its results.

ဘာသာတရားမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ပင်ကိုစရိုက်ကို ပြောင်းလဲခြင်း

သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ၎င်း၏ အသီးဖြင့် အမျိုးအမည် သိရှိနိုင်သည်။ ထို့အတူ မှန်ကန်သော ဘာသာတရားတစ်ခုသည် တည်မြဲသော အကျိုးတရားများကို ထုတ်ဖော်ပေးရမည်ဟူသော အနက်သဘောအရ ဘာသာတရားတစ်ခုကို ၎င်း၏ အကျိုးတရားများဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဟူသော အဆိုသည် အလွန်မှန်ကန်ပါ၏။

When a person has embraced a religion, the teachings should help to improve his behaviour. But if he continues to be just as greedy, spiteful, and envious as before, if he cheats those who work for him, or robs his neighbour, if he shows no compassion for suffering fellow beings, or at the slightest provocation he plunges a knife into the bosom of another – then these teachings are ineffective as far as he is concerned.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတစ်ယောက်သည် ဘာသာတရားတစ်ခုကို ယုယပိုက်ထွေးလိုက်သော အခါ ထိုဘာသာတရား၏ သင်ပြမှုများသည် ထိုသူ၏အပြုအမူများကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ကူညီပေးနိုင်ရမည်။ အကယ်၍ သူသည် ယခင်အတိုင်းပင် ဆက်လက်ကာလောဘကြီးနေမည်၊ မုန်းတီးတတ်မည်၊ မနာလိုဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် သူ့အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးသောသူတို့အား သူလိမ်ညာမည်ဆိုလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် သူ၏ အိမ်နီးချင်းကို လုယက်မည့်ဆိုလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသော ရဲဘော်ရောင်းရင်းများအား အကြင်နာတရား မထားနိုင်လျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် အနည်းငယ်ကလေးမျှ ဒေါသဖြစ်အောင် ဆွပေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အခြားလူတစ်ယောက်၏ ရင်ဘတ်ထဲသို့ သူဓားမြှောင်ထိုးသွင်းမည်ဆိုလျှင် ထိုဘာသာတရား၏သင်ပြမှုများသည် ထိုလူအဖို့ မထိရောက်ပါဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

Mere belief, emotional feeling or glorification of a person's own religion mean nothing unless he improves his behaviour and acts with gentleness.

This may be likened to an illness in which a person may be 'feeling better' but is not really so since the thermometer shows that his temperature is still rising.

လူတစ်ယောက်သည် သူ၏အမူအရာကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လည်း မပြုပြင်၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော စိတ်ထားဖြင့်လည်း မပြုမူလျှင် ဘာသာတရားတစ်ခုကို ယုံကြည်နေခါမျှ၊ သို့မဟုတ် ပြင်းပြစွာခံစားနေရုံမျှ သို့မဟုတ် ဂုဏ်ပြုချီးကျူးနေရုံမျှဖြင့် ဘာမျှအဓိပ္ပာယ်မရှိချေ။

ဤအချက်ကို ဖျားနာခြင်းတစ်မျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။ ဖျားနာနေသူတစ်ယောက်သည် "ပို၍နေကောင်းလာသည်"ဟု ခံစားရပါသော်လည်း အဖျားတိုင်း သာမိုမီတာက သူ၏အပူချိန် မြင့်တက်နေသည်ကို ဖော်ပြနေလျှင် ထိုသူသည် အမှန်တကယ် နေမကောင်းသေးကြောင်း သိနိုင်သကဲ့သို့တည်း။

A religion which enables us to understand better the nature of life can enable us to accept the various forms of happiness as it arises during the various phases of our life. We should be able to welcome them when they come, and to let them go without regret when they are gone.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်ုပ်တို့အား ဘဝ၏သဘာဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်စေသော ဘာသာတရားတစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှု အဆင့်အမျိုးမျိုး၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့အား လက်ခံယူနိုင်စေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့ လာရောက်သည့်အခါ ကြိုဆိုနိုင်ရမည်၊ ၎င်းတို့ထွက်ခွာသွားသည့်အခါ၌လည်း ဝမ်းနည်းခြင်း မဖြစ်ဘဲ ထွက်ခွာစေနိုင်ရမည်။

This fact is proclaimed by **William Blake** when he wrote:

'He who catches the joy as it flies,
Lives in eternity's sunrise.'

ဤအချက်ကို ကမ္ဘာကျော်ကဗျာဆရာကြီး **ဝီလျံဘလိတ်** က ဤသို့ ဖော်ကျူးထား၏ –

"ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်မှု ပျံသန်းသွားစဉ် ဖမ်းယူနိုင်သောသူသည်
ထာဝရ နေအရုဏ်တက်ခြင်း၌ နေထိုင်ရသည်။"

The practice of a religion enables one to undergo spiritual transformation which arises from within, rather than from without. It is not external appearance that makes a person noble, but internal purification and an exemplary life.

Rank, caste, colour and even wealth and power do not necessarily make a gentleman. Only character makes a person great and worthy of honour.

ဘာသာတရားတစ်ခုကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ရမည်။ ထိုစိတ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှုသည်ပြင်ပမှမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွင်းမှဖြစ်ပေါ်လာရမည်။ လူတစ်ယောက်ကို မြင့်မြတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးသောအရာမှာ ပြင်ပအသွင်သဏ္ဌာန် မဟုတ်၊ ကိုယ်တွင်းစင်ကြယ်မှုနှင့် စံတင်လောက်သောဘဝတို့ ဖြစ်သည်။

ရာထူးအဆင့်, အမျိုးဇာတ်, အသားအရောင်, နေဥစ္စာနှင့် တန်ခိုးအာဏာတို့ပင်လျှင် ဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးလူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကသာလျှင် လူတစ်ယောက်ကို ကြီးကျယ်အောင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Your wealth can decorate your house,
but only your virtue can decorate you.
Your dress can decorate your body,
but only your conduct can decorate you.

သင်၏ခနဉစ္စာသည် သင်၏အိမ်ကို တန်ဆာဆင်ပေးနိုင်ပါ၏၊
သို့သော် သင်၏စင်ကြယ်သော အကျင့်သီလကသာ
သင့်ကို တန်ဆာဆင်ပေးနိုင်၏။
သင်၏ဝတ်စုံသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အလှဆင်ပေးနိုင်ပါ၏၊
သို့သော်သင်၏ စင်ကြယ်သော အပြုအမူကသာလျှင်
သင့်ကို အလှဆင်ပေးနိုင်၏။

Morality should not be taken to apply only at a personal level, but to be practised by all members of society. For there to be peace in society, its members must not cut spiritual corners.

ကိုယ်ကျင့်တရားကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၏ အဆင့်၌သာ စောင့်ထိန်းရသည်ဟု မမှတ်ယူသင့်ပါ။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးက စောင့်ထိန်းရပါမည်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိစေလိုလျှင် အဖွဲ့ဝင်များ အားလုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်မြှင့်တင်ရေး၌ ဖြတ်လမ်းမလိုက်သင့်ကြပါ။ ညီညီညာညာ ကြိုးစားကြရမည်။

A person may think that he can get away with the performance of evil deeds. He may even be tempted to adopt the bad moral values glorified on TV. But nobody can escape the consequences of his evil deeds, and no society can be peaceful as long as there are such people around.

လူတစ်ယောက်သည် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ထားပြီးလျှင် မကောင်းကျိုး ရရှိခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်သည်ဟု ထင်မှားမိတတ်၏။ သူသည် ရုပ်မြင်သံကြား ပြသရာ၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားအောင် အမွှမ်းတင်ခံရသော မကောင်းသည့် ကိုယ်ကျင့်တန်ဖိုးများကိုပင် ကျင့်သုံးရန် သွေးဆောင်ခံရပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ သူ့မကောင်းမှု၏ အကျိုးဆက်များမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါ။ ထိုသို့သော လူများ ပါဝင်နေသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းသည်လည်း မည်သည့်အခါမျှ မငြိမ်းချမ်းနိုင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

In addition, for there to be peace and happiness in a society, people in positions of power should uphold moral principles since their actions have profound effects on those who are below them.

ထို့အပြင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၌ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရရှိရေးအတွက် ရာထူးအာဏာရှိသူတို့က ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တအခြေခံသော တရားများကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး၍ ထောက်ခံအားပေးရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များသည် သူတို့အောက်ရှိလူများစွာအပေါ်၌ ကြီးကျယ်လေးနက်စွာအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိစေနိုင်သောကြောင့်တည်း။

The Buddha said:

'When the ruler of a country is just and good, the ministers will become just and good. When the ministers are just and good, the higher officials will become just and good. When the higher officials are just and good, the rank and file will become just and good. When the rank and file are just and good, the people will become just and good.'

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ မိန့်ဆိုတော်မူ၏ –

"နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အုပ်ချုပ်သူက တရားမျှတ၍ ကောင်းမွန်လျှင် မှူးမတ်ဝန်ကြီးများက တရားမျှတ၍ ကောင်းမွန်ကြလိမ့်မည်၊ မှူးမတ်ဝန်ကြီးများက တရားမျှတ၍ ကောင်းမွန်ကြလျှင် အထက်တန်းအရာရှိများက တရားမျှတ၍ ကောင်းမွန်ကြလိမ့်မည်၊ အထက်တန်းအရာရှိများက တရားမျှတ၍ကောင်းမွန်ကြလျှင် အောက်လက်ငယ်သားများက တရားမျှတ၍ ကောင်းမွန်ကြလိမ့်မည်၊ အောက်လက်ငယ်သားများက တရားမျှတ၍ကောင်းမွန်ကြလျှင် တိုင်းသူပြည်သား အပေါင်းတို့က တရားမျှတ၍ကောင်းမွန်ကြလိမ့်မည်။"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

4
YOU MAKE YOUR LUCK AND DESTINY

အခန်း (၄)
သင့်ကံနှင့် ကံကြမ္မာကို သင်ပြုလုပ်သည်

'The fool may watch for lucky days
Yet luck he shall always miss.
Luck itself is luck's own star
What can mere stars achieve.

~ Buddhist Jataka Story ~

"လူမိုက်သည် ကံကောင်းမည့်နေ့များကို စောင့်ကြည့်၏၊
သို့သော် ကံကို မမြင်ဘဲ သူ့အမြဲလွဲချော်နေလိမ့်မည်။
ကံကိုယ်တိုင်က ကံ၏ကိုယ်ပိုင်ကြယ်တာရာဖြစ်သည်၊
သာမန်မျှသာဖြစ်သော ကြယ်များက မည်သည့်အရာကို
ပြီးမြောက်စေလိမ့်မည်နည်း။"

~ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဇာတ်ဝတ္ထု ~

Belief in good luck or bad luck is very common amongst the masses. It is due to lack of understanding of the law of kamma, wordly conditions and the nature of phenomena that people attribute sudden windfall to good luck and downfall to bad luck.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The Buddha taught us that good effects, that is to say good results, come from good causes, and bad results from bad causes in accordance with the law of kamma.

အင်္ဂလိပ်စကားလုံး 'luck' သည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ဖြစ်လာခြင်းကို ဆိုလို၏။ မြန်မာတို့က 'ကံ'ဟု ခေါ်၏။ ကောင်းသောကံ သို့မဟုတ် ဆိုးသောကံကို ယုံကြည်ခြင်းသည် ပြည်သူလူထုများအကြား၌ အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အရာတစ်ခုဖြစ်၏။ ကမ္မနိယာမ, လောကီအခြေအနေများနှင့် ဖြစ်ရပ်များ၏ သဘာဝတို့ကို မသိနားမလည်သည့်အတွက် လူတို့သည် ရုတ်တရက်ကြီးပွားတိုးတက်လာလျှင် ကံကောင်းသည် (ကောင်းသောအကြောင်း တိုက်ဆိုင်သည်) ဟု ယူဆကြပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးလျှင် ကံဆိုးသည် (ဆိုးသော အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သည်) ဟု မှတ်ယူကြ၏။

မြတ်စွာဘုရား သင်ကြားပေးတော်မူသော ကမ္မနိယာမအရ ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ တစ်နည်းဆိုသော် အကြောင်းတရား၏ ရလဒ်များသည် ကောင်းသောအကြောင်းတရားများမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးလျှင် ဆိုးသောရလဒ်များသည် ဆိုးသောအကြောင်းတရားများမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ အကြောင်းမရှိဘဲ တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟူသည် မရှိချေ။

When a person faces the bad effects of his evil deeds performed during his present or past lives, he should not blame it on his bad luck. Instead it would be more correct for him to say that he is experiencing the effects of his bad kamma.

လူတစ်ယောက်သည် ဤဘဝ သို့မဟုတ် အတိတ်ဘဝက သူပြုလုပ်ထားသော မကောင်းမှုများ၏ ဆိုးကျိုးများကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ သူ့ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျရသော လက်ရှိအခြေအနေကို အပြစ်မတင်သင့်ပါ။ ထိုသို့ အပြစ်တင်မည့်အစား သူပြုလုပ်ခဲ့သော မကောင်းမှုကံ၏ အကျိုးကို သူခံစားနေရသည်ဟု ပြောဆိုလျှင် ပို၍ မှန်ပေလိမ့်မည်။

Anyone who understands the law of kamma will not make the mistake of believing in luck because he knows that whatever happens to him is the result of a cause or causes brought about by negative thinking and immoral acts performed by him in the past.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္မနိယာမကို သဘောပေါက်နားလည်သော မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှု(ကံ)၌ ယုံကြည်သောအမှားကို ပြုလုပ်မိမည်မဟုတ်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ့အပေါ်သို့ မည်သည့်ဆိုးသောအရာပင် ဖြစ်ပေါ်လာစေကာမူ ထိုဖြစ်လာသောအရာသည် အတိတ်က သူပြုလုပ်ခဲ့သော အကျိုးဆုတ်ယုတ်စေသည့်စိတ်ကူးနှင့် မကောင်းသောအပြုအမူများဟူသော အကြောင်းတရား(ဝါ)အကြောင်းများ၏ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်သည်ကို သူသိသောကြောင့်တည်း။

This way, he can understand that he is responsible for his own happiness or unhappiness based on how well or how badly he leads his life. There is no such thing as luck. The choice is up to us.

ဤနည်းဖြင့် သူ၏ဘဝကို အဘယ်သို့ကောင်းမွန်စွာသို့မဟုတ် အဘယ်သို့ဆိုးဝါးစွာ သူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းအပေါ် မူတည်၍ သူ၏ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် မပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအတွက် သူ၌ပင်တာဝန်ရှိကြောင်း သူနားလည်လာနိုင်သည်။ သူသည်သာလျှင် သူ့ကံကြမ္မာ၏ ဖန်တီးရှင်ဖြစ်၏။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် luck ဟုခေါ်သော အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ဖြစ်လာသည်ဟူသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးဟူသည် မရှိပါ။ ကောင်းသောကံ သို့မဟုတ် မကောင်းသောကံ ထူထောင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပင် ပြုလုပ်ရပေမည်။

Don't Blame the Stars

Although the Buddha has not denied the influence of certain stars and planets on people, weak-hearted people generally succumb to what they think are the influences of such stars and planets. Their imagination and fear will only tend to aggravate the already tense situation, creating frustration and distress.

ကြယ်တာရာများကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်

လူတို့အပေါ်၌ အချို့သောကြယ်တာရာများနှင့် ဂြိုဟ်များ၏ ဩဇာ၊ အရှိန်အဝါ ရှိနိုင်သည်ကို မြတ်စွာဘုရား မငြင်းဆိုခဲ့ပါသော်လည်း စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့ကြသော လူတို့သည် ထိုသို့သော ကြယ်တာရာများနှင့် ဂြိုဟ်များ၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟု ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်ကို မတွန်းလှန်နိုင်ဘဲ ယေဘုယျအားဖြင့် အရှုံးပေးလက်ခံလိုက်ကြ၏။ သူတို့၏ စိတ်ကူးနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တင်းမာနှင့်ပြီးသော အခြေအနေကို ပို၍ ဆိုးဝါးလာစေပြီးလျှင် စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် ပူပင်သောကတို့ကို ဖန်တီးပေးကြ၏။

But all those with strong will-power, courage, intelligence and self-confidence can succeed in their careers and overcome difficulties without being enslaved by such influences. Luck and skilfulness are closely related. It all goes back again to the power of the mind, the potential of which every individual can develop.

သို့သော် ပြင်းထန်သော စိတ်စွမ်းရည်, ရဲရင့်မှု, အသိဉာဏ်ပညာနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိကြသော လူအားလုံးသည် ထိုသို့သော ဩဇာအရှိန်အဝါတို့၏ အကျွန်းသားမဖြစ်ဘဲ သူတို့၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများ၌ အောင်ပန်းဆင်နိုင်ကြပြီးလျှင် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ကြ၏။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှု–ကံနှင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတို့သည် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်နေကြ၏။ အားလုံးသည်ပင် စိတ်၏ စွမ်းရည်ကို တစ်ဖန် ပြန်ရည်ညွှန်းကြ၏။ စိတ်၏ ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို လူတိုင်းက တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

Man should not surrender himself and give up his struggle against misfortune on the pretext that he does not have good luck. Nor should he allow himself to fall victim to such beliefs which would only hinder his own material and spiritual progress.

လူသားသည် သူ့တွင် ကောင်းသောကံ မရှိပါ ဟူသည့် မှားယွင်းသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ကံဆိုးခြင်းကို ဆန့်ကျင်ရန် ကြိုးပမ်းနေသည့် သူ၏ ကြိုးပမ်းမှုကို စွန့်လွှတ်ကာ လက်မြှောက်၍ အရှုံးမပေးသင့်ချေ။ ထို့အပြင် သူ၏ ရုပ်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတို့ကို ဟန့်တားရန်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ယုံကြည်မှုများ၏ သားကောင်အဖြစ်သို့ ကျရောက်သွားခြင်းကိုလည်း သူ့ကိုယ်သူ ခွင့်မပြုသင့်ချေ။

Even if his career is a failure due to his bad kamma, he can overcome or at least minimise its bad effects by maintaining a healthy mind and doing more good.

He can do good in many ways, in kind or by deed without having to spend money. He can, for instance, perform

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

meritorious deeds by practising tolerance, patience, good will and understanding.

အကယ်၍ သူ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်သည် သူ၏ မကောင်းသည့်ကံကြောင့် ရှုံးနိမ့်သွားသည်ပင် ဖြစ်စေဦးတော့၊ ဖြူစင်သန့်စွမ်းသော စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း၍ ကောင်းမှုကို ပို၍ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိုအကုသိုလ်ကံ၏ ဆိုးကျိုးများကို ပပျောက်သွားအောင် သို့မဟုတ် လျော့နည်းသွားအောင် သူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

သူသည် ကောင်းမှုကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ ငွေသုံးရန် မလိုဘဲ ပစ္စည်းများ (ရေ၊ ပန်း စသည်) လှူဒါန်း၍ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကောင်းမှုပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သည်းခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ စိတ်ကောင်းထားခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့ဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မေတ္တာပွားပို့ခြင်း, ဘုရားဂုဏ်တော်နှလုံးသွင်းခြင်း စသည့် ဘာဝနာအလုပ်များကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

According to Buddhism, effort is the most important condition by which one can modify the unfolding of one's bad kamma. By effort made today, a person can create fresh kamma, and change his environment and circumstances. It is always possible for one to change his own kamma.

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်အရ လူတစ်ယောက်၏ ဆိုးသောကံအကျိုးပေးခွင့်ရလာသည်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ အားထုတ်မှု–ဝီရိယ ဖြစ်၏။ ယနေ့စိုက်ထုတ်သော လုံ့လဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် လတ်ဆတ်သော ကံသစ်ကို ဖန်တီးပြီးနောက် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အခြေအနေများကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်အဖို့ သူ၏ ကံကို ပြောင်းလဲစေရန် အတွက် အမြဲပြုလုပ်၍ရသည်။

If his failure is due to his own inefficiency, inexperience or laziness, he must try to improve himself and learn how to overcome his failure without blaming the stars, devils or spirits. An understanding of his own nature and an admission of his own weaknesses to himself is the first step towards reforming himself.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကယ်၍လူတစ်ယောက်၏ ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် သူ၏ မကျွမ်းကျင်မှု၊အတွေ့အကြုံမရှိမှု သို့မဟုတ် ပျင်းရိမှုကြောင့်ဖြစ်လျှင် သူ့ကိုယ်သူ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ကြိုးစားရမည်၊ ကြယ်တာရာနက္ခတ်များ၊ နတ်ဆိုးများ သို့မဟုတ် တစ္ဆေသရဲများကို အပြစ်မတင်ဘဲ သူ၏ရှုံးနိမ့်ရခြင်းကို မည်သို့ကျော်လွှားရမည်ကို သူ ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။ သူ၏သဘာဝကို နားလည်ခြင်းနှင့် သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်များကို သူကိုယ်တိုင် ဝန်ခံခြင်းတို့သည် သူ့ကိုယ်သူ ပြုပြင်ရန်အတွက် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။

Destiny Is in Your Hands

There is no such thing as inevitable fate or irrevocable destiny according to the teachings of the Buddha. If we examine our own experiences and those of others, we will realise that the unhappiness and suffering experienced today are the results of faults that had been committed yesterday.

ကံကြမ္မာသည် သင့်လက်ထဲ၌ ရှိသည်

မြတ်စွာဘုရား၏ သင်ကြားချက်များအရ မလွှဲရှောင်သာသော ကံကြမ္မာ သို့မဟုတ် ပြန်လည်မရုပ်သိမ်းနိုင်သော ကံကြမ္မာကဲ့သို့သောအရာဟူသည် မရှိပါ။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့နေရသော မပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် မနေ့က ကျွန်ုပ်တို့ကျူးလွန်ခဲ့မိသော အပြစ်များ၏ အကျိုးရလဒ်များဖြစ်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

***

You gave me bad luck. **Kalidasa** was a famous Sanskrit poet who lived in India during the third century A.D. As a young boy, he was poor and lived with his mother in a small hut facing the king's palace. Within the palace walls was a large orchard of mango trees.

During the fruit season, the trees were heavy with sweet, delicious mangoes. When no one was watching, Kalidasa would climb over the walls and help himself to the mangoes.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင်သည် ကျွန်ုပ်ကို ဆိုးသောကံ ပေး၏။ ။ **ကာလိဒါသ** သည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော သက္ကတကဗျာဆရာတစ်ဦးဖြစ်၏၊ သူသည် သုံးရာစုအေဒီအတွင်း၌ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် နေထိုင်ခဲ့၏။ ယောက်ျားကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့် သူသည် ဆင်းရဲပြီး မိခင်နှင့်အတူ တဲငယ်တစ်လုံးတွင် နေထိုင်၏။ ထိုတဲငယ်ရှေ့၌ ဘုရင့်နန်းတော်ရှိပြီးလျှင် နန်းတော်နံ့ရံများအတွင်း၌ ကျယ်ဝန်းသည့်သရက်ဥယျာဉ်ရှိ၏။

သရက်သီး သီးသောရာသီ၌ ထိုဥယျာဉ်အတွင်းရှိသရက်ပင်များသည် ချိုမြိန်သောအရသာရှိသည့် အသီးများနှင့်ပြွတ်သိပ်နေ၏။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ စောင့်ကြည့်မနေသောအခါ ကာလိဒါသသည် နံရံများကို ကျော်တက်ပြီးနောက် သရက်သီးများကို ခူးစား၏။

One day when Kalidasa was stealing the mangoes, he did not realise that the king was watching him from the palace window. That morning, while the king was peeling a mango, he accidently cut his hand. Since the cut drew a lot of blood, the king summoned his Wise men and fortune tellers to tell him the significance of that accident.

တစ်နေ့သ၌ ကာလိဒါသ သရက်သီးခိုးစားနေစဉ် နန်းတော်ပြတင်းပေါက်မှနေ၍ ရှင်ဘုရင်က သူ့ကို စောင့်ကြည့်နေသည်ကို သူ မသိလိုက်ပါ။ ထိုနံနက်တွင် ရှင်ဘုရင်သည် သရက်သီးတစ်လုံးကို အခွံသင်နေစဉ် သူ့လက်ကို မတော်တဆ လှီးမိ၏။ ဓားဒဏ်ရာမှ သွေးများစွာ ထွက်လာသဖြင့် ဘုရင်သည် သူ၏ ပုရောဟိတ်ပညာရှိများနှင့် ဗေဒင်ဆရာများကို ဆင့်ခေါ်၍ ထိုမတော်တဆ ထိခိုက်မှု၏ ထူးခြားချက်များကို ပြောဟောခိုင်း၏။

The Wise men thought for a while and asked the king if he saw anything unusual that morning. The king replied that he saw a boy stealing some mangoes from the palace ground.

'Oh! what your majesty saw was very inauspicious. That boy will bring you bad luck,' said the Wise men. 'It is good if your majesty could get rid of him immediately.

ပုရောဟိတ်ပညာရှိများသည် ခဏကြာ စဉ်းစားကြပြီးလျှင် ထိုနေ့နံနက်၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်စုံတစ်ခုသော ထူးခြားသည့်အရာကို ဘုရင်မြင်တွေ့ပါသလားဟု မေးလျှောက်ကြ၏။ နန်းတော်ဥယျာဉ်မှ သရက်သီးအချို့ကို ခိုးစားနေသော ယောက်ျားကလေးတစ်ယောက်ကို သူမြင်တွေ့ကြောင်း ရှင်ဘုရင်က ပြန်ဖြေ၏။

"အိုး... အရှင်မင်းမြတ်မြင်တွေ့ရသောအရာသည် အလွန်မင်္ဂလာမဲ့ကြောင်းပါဘုရား၊ ထိုကလေးသည် အရှင်မင်းမြတ်ထံသို့ ဆိုးသောကံ ယူဆောင်လာလိမ့်မည်၊ ထိုကလေးကို ချက်ချင်းသုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်နိုင်လျှင် အရှင်မင်းမြတ်အတွက် ကောင်းပါမည်ဘုရား"ဟု ပညာရှိတို့က လျှောက်ထားကြ၏။

The king ordered that Kalidasa be brought before him. As the poor trembling boy stood before the king, he was told that the king had seen him stealing the mangoes and this had brought the king bad luck. He was asked if he had anything to say before he was taken away for execution.

ရှင်ဘုရင်သည် ကာလီဒါသအား သူ့ရှေ့မှောက်သို့ ခေါ်ဆောင်လာရန် အမိန့်ပေးလိုက်၏။ ဆင်းရဲသောကလေးသည် တုန်ရီလျက် ဘုရင့်ရှေ့မှောက်၌ မတ်တတ်ရပ်နေစဉ် သူသရက်သီးခိုးစားသည်ကို ဘုရင်မြင်တွေ့ခဲ့ကြောင်း၊ ဤသို့မြင်တွေ့ခြင်းသည် ဘုရင့်ထံသို့ ဆိုးသောကံကို ယူဆောင်လာကြောင်းတို့ကို သူ့အား ပြောပြ၏။ ထို့နောက် သူ့အားသတ်ရန် ခေါ်ဆောင်မသွားမီ သူပြောချင်သောအကြောင်း ရှိပါသလားဟု သူ့ကို မေးမြန်း၏။

'I'm very sorry for bringing you bad luck, Your Majesty,' said Kalidasa. 'But it is reasonable to also punish accordingly the person who saw me this morning because as you can see he has brought me bad luck too.'

"အရှင်မင်းမြတ်ထံသို့ ဆိုးသောကံကို ကျွန်တော်ယူဆောင်လာမိတဲ့အတွက် ကျွန်တော်အလွန်စိတ်မကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ကို ယနေ့နံနက်မြင်တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလဲ ကျွန်တော့်နည်းတူ အပြစ်ဒဏ်ခံစေလျှင် အကြောင်းအကျိုး သင့်လျော်ပါလိမ့်မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူကလဲ ကျွန်တော့်ထံသို့ ဆိုးတဲ့ကံ ယူဆောင်လာတာကို ယခု အရှင်မင်းမြတ်ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့နိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်"ဟု ကာလီဒါသက ပြန်လည်ချေပ၏။

That reply surprised the king as he realised that he was a fool to have listened to the fortune tellers who called themselves Wise men. Being impressed with Kalidasa, the

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

king adopted him as his son. It was in the palace that Kalidasa developed his literary skills and later emerged as a famous poet in India.

ဤချေပချက်သည် ဘုရင်မင်းမြတ်အား အံ့အားသင့်စေ၏။ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့က ပညာရှိများဟု ခေါ်ဆိုကြသော ဗေဒင်ဆရာများ၏စကားကို မိမိ ယုံကြည်မိသည်မှာ မှားယွင်းကြောင်း ရှင်ဘုရင် သိနားလည်လာ၏။ ထို့အပြင် ကာလီဒါသ၏ လျင်မြန်ထက်မြက်သောဉာဏ်ကို ဘုရင်မင်းမြတ်က အထင်ကြီး၍ နှစ်သက်တော်မူသောကြောင့် ကာလီဒါသကို သားအဖြစ် မွေးစားလိုက်လေ၏။ ကာလီဒါသသည် နန်းတော်အတွင်း၌ သူ၏စာပေစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီးလျှင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ကျော်ကြားသောကဗျာဆရာတစ်ဦးအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာနိုင်ခဲ့ပေ၏။

Man is not a mere pawn on a chessboard of universal forces over which he has no control. His destiny is something entirely self-created and self-earned, whether it is for good or for evil.

လူသားသည် စကြဝဠာစွမ်းအားများ၏ စစ်တုရင်ခုံပေါ်တွင်ရှိသော နယ်ရုပ်ကလေးတစ်ခုမျှသာ မဟုတ်ပါ။ ထိုစကြဝဠာစွမ်းအားများကို သူ မချုပ်ထိန်းနိုင်ပါ။ သို့သော် သူ၏ကံကြမ္မာသည် ကောင်းဖို့အတွက်ဖြစ်စေ ဆိုးဖို့အတွက်ဖြစ်စေ သူကိုယ်တိုင် လုံးဝဥဿုံဖန်တီးထားသော၊ တစ်နည်း အလုပ်လုပ်၍ ရရှိထားသည့် တစ်စုံတစ်ခုသောအရာ ဖြစ်ပါ၏။

Man creates his own destiny by his own thoughts, words and deeds, and he gets back from life sooner or later what he himself has given to life. From the consequences of his deeds there is no escape.

Hence, man himself is the builder of his own life, the creator of his fate, now and in the future.

လူသားသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများ, စကားလုံးများနှင့် အလုပ်များဖြင့် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကံကြမ္မာကို ဖန်တီး၏၊ ထို့နောက် ဘဝသို့ သူပေးအပ်ခဲ့သောအရာကို စောစောစီးစီးဖြစ်စေ သို့မဟုတ် နောက်ကျ၍ဖြစ်စေ သူပြန်လည်ရရှိလိမ့်မည်။ သူ့အလုပ်များ၏ အကျိုးဆက်များမှ သူ ပြေးရှောင်၍ မရပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ဖြစ်၍ လူသားကိုယ်တိုင်သည်ပင် ယခုဖြစ်စေ အနာဂတ်၌ဖြစ်စေ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၏ တည်ဆောက်သူဖြစ်ပြီးလျှင် သူ့ကံကြမ္မာ၏ ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ပါသည်။

The law of kamma which shapes the outcome of one's destiny has no sense of retribution. There is no motive of punishment in that great universal force. Nature is impartial. It cannot be flattered nor does it grant special favours upon request. When suitable conditions arise, the deeds which we have planted will bear results.

လူတစ်ယောက်၏ ကံကြမ္မာရလဒ်ကို ပုံဖော်ပေးသော ကမ္မနိယာမတွင် ဘုရားသခင်က အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသဘောမျိုး မပါရှိချေ။ ထိုကြီးကျယ်သော စကြဝဠာစွမ်းအား၌ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဟူသော ရည်ရွယ်ချက်မပါရှိချေ။ သဘာဝသည် ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိပါ။ သဘာဝကို အလွန်အကျွံမြှောက်ပင့်၍လည်း မရပါ၊ ခယတောင်းပန်သည့်အခါ၌လည်း အထူးအခွင့်အရေးများ ပေးလေ့မရှိပါ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အခြေအနေများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ စိုက်ပျိုးထားသော အလုပ်ဟူသည့်ကံများသည် အကျိုးတရားများကို သီးပွင့်စေပါသည်။

Therefore, in the fact of calamities, no good is gained by crying out against the heavens. We must learn to understand the nature of worldly conditions which are marked with uncertainty and bear the seemingly 'unjust' suffering with a calm mind.

ထို့ကြောင့် ဘေးဆိုး, ကပ်ဆိုးများ ဆိုက်ရောက်လာသောအခါ ကောင်းကင်ဘုံများဆီသို့ အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းခံခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကောင်းကျိုးကိုမျှ မရနိုင်ပါ။ မသေချာသော သဘောရှိသည့် လောကဓံတရား လောကီအခြေအနေများ၏ သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။ ထို့နောက် "မတရား" ဟု ထင်ရသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို တည်ငြိမ်သော စိတ်ဖြင့် သည်းခံကြရမည်။

The effect of kamma on one's destiny will not be unchanging. Therefore, the concept of eternal suffering or

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

everlasting heavenly bliss is alien to Buddhism. All states of being in the cycle of birth and death (Samsara) are impermanent. Only when one is freed from relative existence in Samsara and has attained Nibbãna can eternal bliss be realised.

မိမိ၏ ဘဝကံကြမ္မာအပေါ် ကံတရား၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် မည်သည့်အခါမျှ မပြောင်းလဲဟူသောသဘောမရှိပါ။ သို့အတွက် ထာဝရငရဲ၌ ထာဝရ ဆင်းရဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် ထာဝရတည်မြဲသော ကောင်းကင်ဘုံ၌ ချမ်းသာသုခကို ထာဝရခံစားရခြင်းဟူသော အယူအဆသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ မရှိပါ။ မွေးတစ်လှည့် သေတစ်လှည့်ဟူသော ဘဝသံသရာ၌ ပါဝင်ကြသည့်အခြေအနေ အားလုံးသည် မတည်မြဲဘဲ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲနေကြသည်။ ထို ဘဝသံသရာ၌ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်တည်မှုသဘောမှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရသောအခါ၌သာလျှင် ထာဝရအမြိုက်ချမ်းသာကို သိရှိခံစားနိုင်သည်။

The process of cultivating spiritual maturity encompasses self-training and moral discipline, mental purification, and leading a righteous way of life, filled with loving-kindness, harmony and selfless service.

စိတ်ဖြူစင်ရင့်ကျက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနည်းစဉ်တွင် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်လေ့ကျင့်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာစာရိတ္တနှင့် စိတ်ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ပါဝင်၏၊ ထို့အပြင် အကြင်နာတရား၊ ညီညွတ်မှု၊ ကိုယ်ကျိုးမဲ့ အကျိုးဆောင်မှုတို့နှင့် ထုံမွှမ်းထားသော မှန်ကန်သည့်ဘဝနေနည်းလည်း ပါဝင်၏။

Various religions give different interpretations of how salvation from suffering is possible. In the case of Buddhism, a person can be liberated by living in accordance with the universal moral laws and by purifying his mind. He can thereby shape his own destiny without becoming over-dependent on forces external to himself.

ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာသာတရားအမျိုးမျိုးတို့သည် အနက်အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ပြကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၌မူ လူတစ်ယောက်သည် စကြဝဠာ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်အညီ နေထိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၍ မိမိ၏ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဟု ညွှန်ပြထား၏။ ဤနည်းဖြင့် သူသည် သူ၏ ကိုယ်ပြင်ပ၌ရှိသော ခွန်အားများအပေါ်တွင် အလွန်အကျွံ မှီခိုရခြင်းမရှိဘဲ သူ၏ဘဝကံကြမ္မာကို သူဖန်တီးသွားနိုင်သည်။

As human beings, we must not waste our human existence by grieving over the past or passing our time in idleness and heedlessness. This way we will only squander away the opportunity to realise the real purpose of our life and retard our progress towards complete liberation from suffering.

လူသားများအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များအတွက် ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနေခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ပျင်းရိခြင်း၊ သတိမမူခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖိုးတန်သော လူ့ဘဝကို အချည်းနှီး မဖြစ်စေသင့်ပါ။ ဤသို့ပြုမူလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ စစ်မှန်သော ရည်ရွယ်ချက်ကို သိနားလည်ရန် အခွင့်အရေးကို ဖြုန်းတီးပစ်ရာရောက်သည့်အပြင် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လုံးဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုးတက်မှုကိုလည်း နှောင့်နှေးသွားစေလိမ့်မည်။

We must strongly bear this in mind, and do good while life lasts. By wasting our time, not only will we mislead others, but we also miss the golden opportunity to achieve something in our valuable human life.

ဤအချက်ကို စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲစွာသိမ်းထားပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ခိုက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ကြိုးစားပြုလုပ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးပစ်နေလျှင် အခြားသူတို့အား လမ်းမှားအောင် ညွှန်ပြရာရောက်မည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖိုးတန်သော လူ့ဘဝ၌ တစ်စုံတစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေဖို့အတွက် အခွင့်အရေးကောင်းကိုလည်း လက်လွတ်သွားပေလိမ့်မည်။

There is nothing like destiny other than the effect of our previous efforts. Our previous efforts are called our destiny..... Our achievements are determined by our efforts. Our effort is therefore our destiny...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်က အားထုတ်မှုများ၏ အကျိုးရလဒ်မှလွဲ၍ အခြားတစ်စုံတစ်ခုသော ကံကြမ္မာဟူသည် မရှိချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်က လုပ်ဆောင်မှုများကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံကြမ္မာဟု ခေါ်ရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုများက ဆုံးဖြတ်ပေးကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံကြမ္မာဖြစ်၏။"

Our previous and present efforts, in case they are in contrary directions, are like two rams fighting against each other. The more powerful of the two always overthrowing the other... Whether they are the past or present efforts, it is the stronger ones that determine our destiny.

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်များသို့ ဦးတည်နေကြပြီးလျှင် ၎င်းတို့သည် အချင်းချင်းဆန့်ကျင်ကာ တိုက်ခိုက်နေကြသော သိုးထီးနှစ်ကောင်ကဲ့သို့ အားပြိုင်ကြလိမ့်မည်။ ထိုဆန့်ကျင်ဘက်သဘောနှစ်ခုအနက် ပို၍ခွန်အားကြီးသော အင်အားစုက ခွန်အားနည်းသော အင်အားစုကို တွန်းလှန်ကာ အနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအနိုင်ရသော အင်အားစုသည် အတိတ်ကြိုးပမ်းမှုများဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်ကြိုးပမ်းမှုများဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။

In either case, it is man's own effort which determines his destiny by virtue of its strength ... Man determines his own destiny by his own thought. He can make those things also happen which were not destined to happen. Only those things happen in this world which he creates through his own free efforts and not others....

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ လူသား၏ကိုယ်ပိုင်ကြိုးပမ်းမှုကသာလျှင် ၎င်း၏ ခွန်အားအစွမ်းဖြင့် သူ၏ကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကြံစည်တွေးမှုဖြင့် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ သူသည် ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာမရှိသော အရာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ပြုလုပ်မှုများနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ သူ၏ကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်သော ကြိုးပမ်းမှုများမှတစ်ဆင့် သူ ဖန်တီးထားသော အရာများသာလျှင် ဤကမ္ဘာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

One should therefore overcome one's unfavourable destiny (the effect of one's past effort) by the greater effort in the present. There is nothing in this world which cannot be achieved by men through the right sorts of effort.'

'Everything has its beauty, but not every one sees it.'

~ Confucius ~

သို့ဖြစ်၍ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏မလိုလားအပ်သော ကံကြမ္မာ(ထိုသူ၏ အတိတ်ကြိုးပမ်းမှု၏ ရလဒ်) ကို ပစ္စုပ္ပန်၌ ပို၍ကြီးမားသော ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် လွှမ်းမိုးကာ အနိုင်ယူသင့်သည်။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသားတို့၏ မှန်ကန်သော ကြိုးပမ်းမှုများမှတစ်ဆင့် မအောင်မြင်နိုင်, မရယူနိုင်သောအရာဟူသည် မရှိချေ။

"အရာဝတ္ထုတိုင်းတွင် ပင်ကိုအလှ ရှိပါ၏၊ သို့သော် ထိုအလှကို မြင်ဖို့ လူတိုင်းက မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ၊ လူတိုင်းမမြင်ကြပါ။"

~ ကွန်ဖျူးစီယပ် ~

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

5
SACRIFICING FOR OTHERS' WELFARE

အခန်း (၅)
သူတစ်ပါးတို့၏အကျိုးအတွက် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်း

Great people always regard their body of flesh and blood as useful just for the world's good and welfare.

ကြီးကျယ်သောလူတို့သည် သူတို့၏သွေးသားအစုဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကမ္ဘာလောက၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့အတွက်သာ အသုံးကျသည်ဟု အမြဲတစေ မှတ်ယူကြ၏။

Different answers can be heard when people are asked which is more important, their money or their lives. To a miser, his money is more important. To a wealthy man, his life is more important. And to a great man, his principles are far more important than his money or life.

လူတို့ကို သူတို့၏ငွေဥစ္စာက အရေးကြီးသလား၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏ အသက်က အရေးကြီးသလားဟု မေးမြန်းလျှင် အဖြေအမျိုးမျိုးပေးကြလိမ့်မည်။ ကပ်စေးနှဲသူတစ်ယောက်အဖို့တွင် သူ့အတွက် သူ၏ငွေက ပို၍အရေးကြီးပါလိမ့်မည်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ယောက်အဖို့တွင် သူ၏အသက်က ပို၍အရေးကြီးပါလိမ့်မည်။ မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သူတစ်ဦး အဖို့မူ သူ၏ အခြေခံမူများက သူ၏ငွေထက်လည်းကောင်း သူ၏ အသက်ထက်လည်းကောင်း ပို၍အရေးကြီးပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

But such great people are rare and only a handful can be counted. That is why we regard them as great people. Sometimes for adhering to their principles and refusing to surrender under any circumstances, they are persecuted by their fellowmen. Socrates was poisoned, Jesus crucified, and Gandhi assassinated.

သို့သော် ထိုသို့သော မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရှားပါးလှသဖြင့် လက်တစ်ဆုပ်စာမျှလောက်ကိုသာ ရေတွက်လို့ ရပေမည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း သူတို့ကို ကြီးကျယ်သောပုဂ္ဂိုလ်များဟု ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ယူကြခြင်း ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့၏ အခြေခံမူများကို စွဲမြဲစွာထိန်းသိမ်းထားရန်အလို့ငှာ သူတို့သည် မည်သည့်အခြေအနေများ၌မဆို လက်မြှောက်အရှုံးပေးရန် ငြင်းဆန်ကြသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် သူတို့၏ ရောင်းရင်းလူသားများက သူတို့ကို ကွပ်မျက်ကြ၏။ သာခကေပြရသော် ဆိုကရေးတီးသည် အဆိပ်ကျွေး၍ အသတ်ခံရ၏၊ ယေရှုသခင်သည် ကားစင်တင်၍ အသတ်ခံရ၏၊ မဟတ္တမဂန္ဒီသည် အလုပ်ကြံခံခဲ့ရ၏။

Truly great people have one thing in common, that is, they use their resources – wisdom, sympathy, power, energy, knowledge – for the good and benefit of mankind. They understand that it is not possible to do the highest good to themselves without also doing it to others as well.

The Buddha said that one should first establish oneself in what is proper, then instruct others. Such a wise person will not become remorseful.

အမှန်တကယ်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များတွင် တူညီသောအချက်တစ်ချက် ရှိသည်၊ ယင်းသည်ကား သူတို့၏ ဉာဏ်ပညာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ စွမ်းအား၊ ဝီရိယ၊ ဗဟုသုတ စသည့် စွမ်းရည်များကို လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် အသုံးပြုကြခြင်းဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းစားရေးကို တစ်ပါတည်း မဆောင်ရွက်ဘဲနှင့် မိမိတို့၏ အမြင့်ဆုံးကောင်းစားရေးအတွက် မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းကို နားလည်ကြသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်သောအရာ၌ အတည်တကျ အခြေချပြီးနောက်မှ သူတစ်ပါးတို့အား သင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြားပေးရမည်။ ထိုသို့လိမ္မာသောပုဂ္ဂိုလ်သည် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရခြင်း မရှိချေ။

A person may be very intelligent, but if he abuses it for his own selfish desires, then from the Buddhist standpoint he is considered to have neglected himself badly. Such an attitude will bring him no good.

လူတစ်ယောက်သည် အလွန်ဉာဏ်ထက်ပါသော်လည်း သူ၏တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်သည့် လိုချင်မက်မောမှုများကြောင့် သူ၏ ဉာဏ်ပညာကို အလွဲသုံးစားပြု၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဤလူသည် မိမိကိုယ်ကို ဆိုးဝါးစွာ စွန့်ပစ်ထားသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ ဤသို့သော စိတ်သဘောထားသည် သူ့အား ကောင်းကျိုးပေးမည်မဟုတ်ပါ။

Albert Schweitzer, the Nobel Prize winner, said: '*The only ones among you who will be truly happy are those who have sought and found how to serve.*'

နိုဘယ်ဆုရှင် **အယ်လ်ဘတ် ရှဗိုက်ဇာ**က ဤသို့ဆို၏ – "*သင်တို့အကြား၌ သူတစ်ပါးတို့အား မည်သို့အကျိုးဆောင်ရွက်ပေးရမည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားကြသော သူများသာလျှင် မှန်ကန်စွာ ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မည်။*

Ruth Smeltzer writes:

'Some measure their lives by days and years,
Others by heart throbs, passion and tears;
But the surest measure under the sun,
Is what in your lifetime for others you have done.'

ရု(သ်) စမဲ့လ်ဇာ က ဤသို့ ရေးသား၏ –

"*အချို့သောသူတို့သည် သူတို့၏ဘဝများကို*
ရက်များ, နှစ်များနှင့် တိုင်းတာကြ၏၊
အခြားသူတို့က နှလုံးခုန်မှုများ, ခံစားမှုများ
မျက်ရည်စက်များနှင့် တိုင်းတာကြ၏၊
သို့ရာတွင် နေမင်းအောက်၌ အသေချာဆုံးသော တိုင်းတာနည်းမှာ
သင်၏ဘဝတစ်သက်တာ၌ သူတစ်ပါးတို့အတွက်
သင် ဘာပြုလုပ်ခဲ့သလဲ ဟူ၍ ဖြစ်၏။"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Many people think that making sacrifices means giving more than they are prepared to give. Actually, this is not the case since everything depends on one's perception of values and the degree of unselfishness one has developed. A person who has personal needs regards them as being secondary when he perceives that the needs of others are more urgent. There is a true story to illustrate this point.

လူများစွာတို့သည် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခြင်းဟူသည်မှာ မိမိတို့ပေးရန် ပြင်ဆင်ထားသည်ထက် ပိုမို၍ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ အမှန်အားဖြင့် ဤသို့မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ အရာတိုင်းသည် မိမိခံယူထားသည့် တန်ဖိုးသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မိမိပျိုးထောင်ခဲ့ပြီးသော ကိုယ်ကျိုးစွန့်မှုအတိုင်းအတာပေါ်တွင် မူတည်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလိုအပ်မှုများ ရှိသောသူသည် သူတစ်ပါးတို့၏လိုအပ်ချက်များက ပို၍အရေးတကြီး လိုအပ်နေသည်ကို သိမြင်သောအခါ သူတို့၏လိုအပ်ချက်များက သာမညဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူ၏။ ဤအချက်ကို ပေါ်လွင်စေသည့် ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုရှိ၏။

***

Control sorrow by helping others. Once there was a doctor who founded a free clinic which opened once a week to attend to poor patients. On one such day, someone rushed in to the clinic with the news that the doctor's youngest and favourite son had just died.

Although deeply upset, the doctor reflected on the situation, and after having regained his composure, continued to attend to his patients.

သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီခြင်းဖြင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ထိန်းပါ။ ။ တစ်ခါက ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် အခမဲ့ ဆေးကုခန်းတစ်ခုကို တည်ထောင်၏၊ ဆေးခန်းကို ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဖွင့်လှစ်၍ ဆင်းရဲသားများအား ကုသပေး၏။ ထိုသို့သော နေ့တစ်နေ့၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက ဆေးခန်းထဲသို့ ပြေးဝင်လာပြီးလျှင် ထိုဆရာဝန်၏ အငယ်ဆုံးနှင့် အချစ်ဆုံးသားက ယခုလေးပင် သေဆုံးသွားခဲ့ကြောင်း ပြောပြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်သည် အလွန်တရာစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားပါသော်လည်း အခြေအနေကို သုံးသပ်ကြည့်၏၊ မိမိ၏စိတ်ကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ပြန်ထားနိုင်လာသောအခါ လူနာများကို ဆက်လက်၍ သူ့ဆေးကုပေး၏။

People who came to know about this, were rather surprised at his seemingly callous behaviour. When questioned, he explained thus: 'My son is already dead and I am unable to assist him any more. But these poor needy patients who can't even afford to pay for their treatment need my help more. I know I can do something for them. So is it not better for me to control my sorrow and help suffering mankind instead?'

ဤအကြောင်းကို သိလာကြသောသူတို့က သူ၏အေးစက်မာကျောသည်ဟု ထင်ရသောအပြုအမူကို အလွန်အံ့သြကြ၏။ သူ့အား မေးမြန်းသောအခါ သူ ဤသို့ရှင်းပြ၏– "ကျွန်တော့်ရဲ့သားက သေဆုံးသွားပြီဖြစ်လို့ သူ့ကို ကျွန်တော် ဘာမှ မကူညီနိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီ ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး အကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့ လူနာများက ဆေးဖိုးဝါးခ မပေးနိုင်ကြဘူး၊ ဒါကြောင့် သူတို့က ကျွန်တော့်အကူအညီကို ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ကျွန်တော် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ပေးနိုင်တာကို ကျွန်တော်သိတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကို ချုပ်ထိန်းပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူသားတွေကို ကူညီပေးတာ မကောင်းဘူးလား။"

***

Doing good to others is not a duty. It is a privilege, and it gives pleasure leading to better health and happiness.

~ Zoroaster ~

သူတစ်ပါးတို့၏ကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးခြင်းသည် တာဝန်တစ်ရပ်မဟုတ်ပါ၊ အခွင့်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သယ်ပိုးခြင်းသည် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာစွာနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

~ ဇိုရိုအက်စတာ ~

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Kindness to All Beings

Often people have thoughtlessly, and sometimes even deliberately, aggravated the discomfort and suffering of others. It is the uncultured mentality in man that takes delight in the pain and agony of others. If they themselves do not like to be hurt, what right have they to inflict pain on others? The Buddha says, *'He who loves himself should injure none.'*

သတ္တဝါအားလုံးကို ကြင်နာခြင်း

လူတို့သည် အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့စွာ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တမင်တကာပင်လျှင် သူတစ်ပါးတို့၏ နာကျင်ဆင်းရဲမှုကို ပို၍ဆိုးရွားလာအောင် မကြာခဏ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ နာကျင်မှုနှင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားမှုတွင် ဝမ်းမြောက်တတ်သည့်သဘောသည် လူ၌ရှိသည့် မယဉ်ကျေးသောစိတ်ထားဖြစ်၏။ အကယ်၍ လူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို မလိုလားလျှင် သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ထိုက်ပါသလား၊ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသလား။ *"မိမိကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးသောသူတိုင်းသည် သူတစ်ပါးတို့အား အနာတရဖြစ်အောင် မပြုလုပ်ရ"* ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူသည်။

Treat others as you would like to be treated. This golden rule is endorsed by all religious teachers. Yet, people have often disregarded the fact that life is dear to every living being, and as testimony to this callousness in human behaviour we can turn to the history of mankind which is filled with massacres, bloodshed and torture.

သူတစ်ပါးတို့အား သင့်ကို ဆက်ဆံစေချင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကို သင်ဆက်ဆံပါ။ ဤရွှေစည်းကမ်းကို ဘာသာရေးဆရာများအားလုံးကပင် အတည်ပြု၍ မိန့်ဆိုကြ၏။ သို့ပါသော်လည်း အသက်ရှင်နေသော သတ္တဝါတိုင်းသည် မိမိ၏ အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးသည်ဟူသောအချက်ကို လူတို့မကြာခဏ အလေးမမူဘဲ လျစ်လျူရှုထားကြ၏။ လူတို့၏ အပြုအမူ၌ ဤရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု၏ သက်သေသာဓကအဖြစ် လူ့သမိုင်းစာမျက်နှာများသည် အစုလိုက်အပြုံလိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူသတ်ခြင်းများ၊ သွေးထွက်သံယိုမှုများ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသည်ကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

We have seen that for some, killing has even become a hobby or a pastime. Such sub-human behaviour has soaked man's past with blood. For this reason, some people have regarded the History of Mankind as the History of Insanity and Inhumanity.

အချို့သောသူတို့က လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များ သတ်ခြင်းကို ဝါသနာ သို့မဟုတ် ပျော်မြူးစရာတစ်မျိုးအဖြစ် မှတ်ယူထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤသို့သော လူမဆန်သည့် အပြုအမူများသည် လူသားတို့၏ အတိတ်သမိုင်းကို သွေးနှင့် နှစ်စိမ်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် လူအချို့တို့က လူသားတို့၏ သမိုင်းကို 'ရူးသွပ်သူတို့၏သမိုင်း' နှင့် 'လူမဆန်သူတို့၏သမိုင်း' ဟု မှတ်ယူကြ၏။

'We should not do unto others what we do not wish done unto ourselves.' This is an old saying but it is still relevant today. In the same breath we also add: *'We should do unto others as we wish others do unto us.'*

These sayings should be practised to overcome the generally selfish and self-centered nature of men who are only interested in themselves and have no time for others.

"ကျွန်ုပ်တို့အား ပြုလုပ်ရန် အလိုမရှိသော အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း သူတစ်ပါးတို့အား မပြုလုပ်သင့်ပါ။" ဤစကားသည် ရှေးဆိုရိုးစကားတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ သို့သော် ယခုခေတ်အခါနှင့်လည်း စပ်ဆိုင်လျက်ရှိသည်။ တူညီသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်ဆိုနိုင်သောစကားရပ်မှာ *"သူတစ်ပါးတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြုမူစေချင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း သူတစ်ပါးတို့ကို ပြုမူသင့်၏"* ဟူ၍ ဖြစ်၏။

လူတို့၏ ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၍ အတ္တဗဟိုပြုသော သဘာဝကို အောင်နိုင်ရန်အတွက် အဆိုပါ ဆိုရိုးစကားများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသင့်၏။ လူတို့သည် မိမိတို့၌သာ စိတ်ဝင်စားကြပြီးလျှင် သူတစ်ပါးတို့ အတွက် အချိန်မပေးနိုင်ကြပေ။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Concentrate more on your duty. There are some do-gooders in this world who busy themselves with other people's affairs and then get themselves into trouble in the process. Have you heard of the story of the donkey which tried to do the dog's job?

Well, once there was a man who owned a dog and a donkey. One night the dog kept his master awake with its constant howling and the master was so annoyed that he beat up the dog.

သင့်တာဝန်ကို ပို၍ဂရုစိုက်ပါ။ ။ ဤကမ္ဘာ၌ သူတစ်ပါးတို့အား ကောင်းမွန်စေလိုသော လူများ ရှိကြ၏၊ ဤသူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ အရေးကိစ္စများနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေတတ်ကြ၏၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုသို့လုပ်ကိုင်ပေးရင်း ဒုက္ခနှင့်ဆုံတွေ့ကြရတတ်၏။ ခွေး၏အလုပ်ကို လုပ်ရန်ကြိုးစားသော မြည်းအကြောင်းကို သင်ကြားဖူးပါသလား။

ကောင်းပြီ၊ တစ်ခါက လူတစ်ယောက်တွင် ခွေးတစ်ကောင်နှင့် မြည်းတစ်ကောင်ရှိ၏။ တစ်ညဉ့်တွင် ခွေးသည် အမြဲကျယ်လောင်စွာ အူနေသဖြင့် သူ့သခင်သည် အိပ်၍မရဖြစ်ကာ အလွန်စိတ်ဆိုး၏၊ ထို့ကြောင့် ခွေးကို ရိုက်၏။

Now the dog was in so much pain that it spent the whole of the following day and night sulking in a corner. As luck would have it, that very night some thieves entered the house, but the dog disregarded its duty and kept silent.

ခွေးသည် အလွန်နာကျင်သွားသည့်အတွက် နောက်နေ့တစ်နေ့လုံးနှင့် တစ်ညဉ့်လုံး ထောင့်တစ်နေရာတွင် ခွေအိပ်ကာ စိတ်ကောက်နေ၏။ ကံအားလျော်စွာပင် ထိုညဉ့်၌ သူခိုးအချို့တို့ အိမ်ထဲဝင်လာကြ၏၊ သို့သော် ခွေးသည် ၎င်း၏တာဝန်ကို လျစ်လျူရှုပြီး ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်နေ၏။

The donkey was outside, watching all that was going on. He said to himself, 'Look, my master is asleep, the thieves are robbing him and the dog is not doing its duty. I must take over the dog's duties immediately and begin to bray as loudly as I can. The donkey did this with a good intention though it was not its duty.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြည်းသည် အိမ်မြင်၌ရှိပြီး ဖြစ်ပျက်နေသမျှ စောင့်ကြည့်နေ၏။ မြည်းက ဤသို့တွေး၏ - 'ကြည့်စမ်း၊ ငါ့သခင်က အိပ်ပျော်နေတယ်၊ သူခိုးတွေက သူ့ပစ္စည်းများကို ခိုးယူနေကြတယ်၊ ပြီးတော့ ခွေးက သူ့အလုပ်ကို သူ မလုပ်ဘူး။ ခွေးရဲ့တာဝန်ကို ငါ ချက်ချင်းယူပြီး ငါတတ်နိုင်သလောက် ကျယ်လောင်စွာ စအော်ရမယ်။' မြည်းသည် ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၎င်း၏တာဝန်မဟုတ်ပါသော်လည်း ကျယ်လောင်စွာ အော်လေ၏။

The master woke up from his sleep, and shouted, 'What is this? Last night it was the dog, now it is this stupid donkey.' So saying he got out of his bed, in a rage, grabbed the whip and lashed the donkey, causing it severe pain.

မြည်းသခင်သည် အိပ်ရာမှ နိုးလာပြီးလျှင် အော်ဟစ်လိုက်၏ - "ဘာလဲဟေ့၊ မနေ့ညဦးက ခွေးအူတယ်၊ ယခုတော့ ဒီမြည်းမိုက်က အော်တယ်။" ထိုသို့ပြောရင်း သူ့အိပ်ရာမှ ထပြီးလျှင် ဒေါသဖြင့် ကျာပွတ်ကိုဆုပ်ကိုင်ပြီးသော် မြည်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရိုက်လေ၏၊ မြည်းကိုပြင်းထန်စွာ အနာတရဖြစ်စေ၏။

The donkey soon realised its lesson and lamented, 'Ah! those who try to perform the duties of others without being told to do so will surely get themselves a good whipping.'

မြည်းသည် လျှင်မြန်စွာပင် မဆိုင်ရာတွင် ဝင်စွက်မိသည့်ဘဝသင်ခန်းစာကို နားလည်လိုက်ပြီးလျှင် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစွာ ညည်းညူ၏ - 'အား... သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ တာဝန်များကို မတောင်းဆိုဘဲ ဝင်လုပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့သူတို့ဟာ ကျာပွတ်နဲ့ ကောင်းကောင်းအရိုက်ခံရမှာ သေချာတယ်။"

***

The Spirit of Benevolence

Life is precious to all living beings. All beings shrink with fear at the mere thought of being deprived of their lives. As we do not wish for death, other beings also do not wish for it. As we are frightened at the mere thought of death, so are other beings.

သဘောထားကောင်းခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်

အသက်သည် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးအဖို့ အဖိုးတန်၏။ အသက်သေရမည်ဟူသော အတွေးမျှဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးသည် ကြောက်စိတ်နှင့် တွန့်ဆုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းကို အလိုမရှိသကဲ့သို့ အခြားသတ္တဝါများလည်း သေခြင်းကို အလိုမရှိကြပါ။ သေခြင်းကို တွေးကြိမ်ရုံမျှဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြောက်ရွံ့သွားကြသလို အခြားသတ္တဝါများလည်း အလားတူ ကြောက်ရွံ့ကြ၏။

Therefore, we should not kill nor cause to kill any living being, however small or insignificant. We must open up the storehouse of virtue within us to feel for those who are less fortunate than ourselves and try to help them.

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှသေးငယ်၍ မည်မျှအရေးမပါသော သက်ရှိသတ္တဝါကိုမဆို မသတ်သင့်သည့်အပြင် သတ်ရန်လည်း မတိုက်တွန်းသင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်း၌ ကိုယ်ကျင့်သီလ သိုလှောင်ခန်းဖွင့်လှစ်ပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လောက် ကံမကောင်းကြသည့်သူများအတွက် ကိုယ်ချင်းစာနာ၍ တတ်အားသမျှ ကူညီပေးကြရမည်။

Buddhism teaches us not to hurt or kill any being intentionally. It encourages us to love and protect all beings. If everyone in our society can learn to be benevolent and grateful, or be ready to reciprocate, even in a small way, the kindness shown to each person, then human society will become more peaceful and pleasant to live with.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား မည်သည့်သတ္တဝါကိုမျှ အနာတရဖြစ်အောင် သို့မဟုတ် သေဆုံးအောင် တမင်ရည်ရွယ်၍ မပြုလုပ်ရန် သင်ကြားပေး၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်ခင်ကြင်နာ၍ ကာကွယ်ပေးရန် တိုက်တွန်း၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းထဲမှ လူတိုင်းသည် စိတ်ကောင်းထား၍ ကျေးဇူးသိတတ်ဖို့ သင်ယူနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးစီသို့ ဖော်ညွှန်းသည့် အကြင်နာတရားကို အနည်းအကျဉ်းမျှဖြစ်စေ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ကြမည်ဆိုလျှင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းသည် ပို၍ငြိမ်းချမ်းလာပြီးလျှင် နေထိုင်ရန်အတွက်လည်း ပို၍သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

Human relationship, like the law of action and reaction, is a two-way traffic. When love and mutual respect is

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

practised in private as well as in public life, clashes or misunderstandings that upset goodwill and good relationships will be eliminated.

လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းသည် သက်ရောက်မှုနှင့် တန်ပြန် သက်ရောက်မှုနိယာမကဲ့သို့ နှစ်လမ်းသွားစနစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် အပြန်အလှန် လေးစားမှုတို့ကို ပုဂ္ဂလိကဘဝ၌ရော ပြည်သူ့ဘဝ၌ပါ ကျင့်သုံးကြမည်ဆိုလျှင် စေတနာကောင်းနှင့် ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတို့ကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေနိုင်သော ပဋိပက္ခများနှင့် မသိနားမလည်မှုများ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လိမ့်မည်။

We should always strive to help and serve others. At the same time, we should not neglect the training and development of our understanding so that we can see things as they are and not what they appear to be. This we will be able to do by using our common sense.

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့ကို ကူညီစောင်မ၍ အကျိုးဆောင်ပေးရန်အတွက် အမြဲကြိုးစားရမည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိနားလည်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းကို လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပေ။ သို့မှသာလျှင် အရာရာတိုင်းကို ၎င်းတို့အား ထင်မြင်ရသော အနေမျိုးဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အရှိအရှိအတိုင်း မြင်သိနိုင်လိမ့်မည်။ ဤသို့ မြင်သိနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တွေ့ကျကျ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သောဉာဏ်ကို အသုံးပြုရလိမ့်မည်။

When we are going to help others, it is very important for us to know who or what they are and their attitude, in order that we can be mindful to handle them with care.

သူတစ်ပါးတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကူညီတော့မည်ဆိုလျှင် သူတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်၊ သူတို့၏သဘောထားက မည်သို့ရှိသည်ကို သိရှိထားရန် အရေးကြီး၏။ သို့မှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့အား သတိနှင့်ကိုင်တွယ်ရန် လုံ့လဝီရိယရှိကြလိမ့်မည်။

Beware of whom you help. Innocent people may help the wicked but they should do so wisely, otherwise they also

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

face problems and get into trouble. Although every religion appreciates such services, it must be done with understanding.

မည်သူ့အား သင်ကူညီနေသည်ကို သတိရှိပါ။ အပြစ်ကင်းသောလူများသည် လူယုတ်မာများကို ကူညီနိုင်ပါသည်၊ သို့သော် လိမ္မာပါးနပ်စွာကူညီရမည်၊ သို့မဟုတ်လျှင် ကူညီသူတို့သည်လည်း ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီးလျှင် ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ ဘာသာတရားတိုင်းက ထိုသို့သောအကျိုးဆောင်မှုများကို သဘောကျနှစ်သက်ကြမည်ဖြစ်ပါသော်လည်း နားလည်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

***

Beware of wicked ones. A man once saw a tiger caught in a net. The tiger pleaded with the man to set him free but the man said, 'No, you will eat me if I set you free.'

But the tiger begged, pleaded and promised the man that not only would he leave him alone, he would even be his protector for life.

ယုတ်မာသောသူများကိုသတိထားပါ။ ။ တစ်ခါတုန်းက လူတစ်ယောက်သည် ပိုက်ကွန်ထဲမိနေသော ကျားတစ်ကောင်ကို မြင်၏။ ကျားက ထိုလူအား သူ့ကို ပိုက်ကွန်မှလွှတ်ပေးရန် တောင်းပန်၏။ သို့သော် ထိုလူက– "မဖြစ်ဘူး၊ ငါ... မင်းကို လွှတ်ပေးလိုက်ရင် မင်း ငါ့ကို စားလိမ့်မယ်"ဟု ပြော၏။

သို့သော် ကျားက ထပ်ကာဖန်ဖန် တောင်းပန်၏၊ ပန်ကြား၏၊ ထိုလူကို မည်သို့မျှ ရန်မမူမည့်အပြင် တစ်သက်လုံး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဟူ၍လည်း ထိုလူကို ကတိပေး၏။

The foolish man believed the tiger and removed the net. Needless to say, the ungrateful tiger pounced on him. The man screamed in fright and this attracted the attention of a fox who came to see what the commotion was all about. The man told the fox how he released the tiger. The tiger however claimed that the man did not do very much to release him.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုမိုက်မဲသောလူသည် ကျား၏စကားကိုယုံ၍ ကျားကိုယ်ပေါ်မှ ပိုက်ကွန်ကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်၏။ အထူးဆက်ပြောရန်ပင် မလိုတော့ပါ၊ ကျေးဇူးကန်းသော ကျားသည် ထိုလူပေါ် ခုန်အုပ်လိုက်လေ၏။ ထိုလူက ကြောက်အားလန့်အား အော်ဟစ်၏၊ သူ့အော်သံက မြေခွေးတစ်ကောင်ကို ဆွဲဆောင်လိုက်၏။ မြေခွေးသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သည်ကို လာကြည့်၏။ ထိုလူက သူ ကျားကို မည်သို့လွှတ်ပေးခဲ့သည်ကို မြေခွေးအား ပြောပြ၏။ သို့ပါသော်လည်း ကျားက ထိုလူသည် မိမိအား လွှတ်ပေးရန် အထွေအထူး မပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ပြန်လည်ချေပ၏။

While they were thus arguing, the fox said, 'Hey wait. I am all confused. If you want me to settle this matter, I must know how it all began. Now, I want to see where the tiger was when you came.' The man began to explain but the fox said, 'I still don't understand. Show me how the tiger was caught.'

ဤသို့ လူနှင့် ကျားတို့ ငြင်းခုံနေကြစဉ် မြေခွေးက ဤသို့ဆိုလိုက်၏ – "ဟေး… တော်ကြပါ၊ ကျွန်ုပ်အားလုံး ရှုပ်ထွေးသွားပြီ၊ ခင်ဗျားတို့အရေးကိစ္စကို ကျွန်ုပ်အား ဖျန်ဖြေပေးစေလိုတယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စ ဘယ်လိုစဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်သိဖို့လိုတယ်။ ကဲ… ခင်ဗျား လာတဲ့အချိန်မှာ ကျားဘယ်မှာရှိတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်မြင်ချင်တယ်။"

ထိုလူက ရှင်းပြရန် ကြိုးစား၏၊ သို့သော် မြေခွေးက ထပ်ပြော၏ – "ကျွန်ုပ် နားမလည်သေးဘူးဗျာ။ ကျားက ပိုက်ကွန်ထဲမှာ ဘယ်လိုမိနေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်အား ပြပေးစမ်းပါ။"

The foolish tiger entered the net again. When he was sure the beast was properly trapped, the fox turned to the man and said, 'Now go your way and beware of wicked ones who make promises they never intend to keep.'

မိုက်မဲသောကျားသည် ပိုက်ကွန်ထဲသို့တစ်ဖန်ပြန်ဝင်၏။ ဤတောတိရစ္ဆာန်က ထောင်ချောက်ထဲသို့ ကောင်းစွာဝင်မိပြီကို အသေအချာသိပြီးသောအခါ မြေခွေးက လူဘက်လှည့်ပြီးလျှင် ဤသို့ပြောလိုက်၏ – "ကဲ… ခင်ဗျားလမ်း ခင်ဗျားသွားပေတော့၊ ယုတ်မာတဲ့သူတွေကို နောက် သတိထားဗျို့၊ ယုတ်မာတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတွေဟာ ကတိပေးပြီးရင် ဒီကတိကို စောင့်ထိန်းဖို့ ဘယ်တော့မှ မရည်ရွယ်ကြဘူး။"

***

The Real Conqueror

Today, people are trying to dominate each other. People often strive hard for money, power and position so that they will have control over others. It will be to one's benefit if we could only realise that it is more important to first conquer oneself.

စစ်မှန်သော အောင်နိုင်သူ

ယနေ့လူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိုးမိုးခြယ်လှယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေကြ၏။ လူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား ချုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ငွေ၊ အာဏာနှင့် ရာထူးတို့ကို ရရှိအောင် မကြာခဏအပတ်တကုပ် ကြိုးစားကြ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ ပထမ အောင်နိုင်ဖို့က ပို၍အရေးကြီးသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်ထားကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။

The Buddha said that self conquest is better than world conquest, and renunciation of worldly pleasures is better than accumulation of all the riches of the world. Everyone should make every effort to conquer one's anger, jealousy, pride, greed and other shortcomings. Courage, determination and perseverance are needed to control and overcome these destructive forces.

မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္ဘာကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းက ပို၍ကောင်းကြောင်း၊ လောကီသာယာပျော်ရွှင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ခြင်းက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ စနဉ္စာအားလုံးကို စုဆောင်းခြင်းထက် ပို၍ကောင်းကြောင်းတို့ကို မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့သည်။ လူတိုင်းသည် မိမိ၏ ဒေါသ၊ မနာလိုမှု၊ မာန၊ လောဘနှင့် အခြားသော ချွတ်ယွင်းချက်များကို အောင်နိုင်ဖို့အတွက် လုံ့လဝီရိယ ဟူသမျှကို စိုက်ထုတ်ရမည်။ ဤအဖျက်စွမ်းအားများကို ချုပ်ထိန်း၍ ၎င်းတို့ကို အောင်နိုင်ရေးအတွက် ရဲစွမ်းသတ္တိ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ဇွဲလုံ့လတို့ အထူးလိုအပ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

A few weeks before **Mahatma Gandhi** died at the hands of an assassin's bullet, he had a visitor who wondered how Mahatmaji could marshal so much courage though of frail body and Gandhi had said that courage is not part of the physique but of the mind.

လူသတ်သမား၏ ကျည်ဆန်တစ်တောင့်ဖြင့် မသေဆုံးမီ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အလိုတွင် **မဟာတ္တမဂန္ဒီ** သည် အလည်လာသူတစ်ဦးကို တွေ့ဆုံခွင့်ပြု၏။ မဟာတ္တမဂန္ဒီသည် ခန္ဓာကိုယ် အင်အားချည့်နဲ့နေပါသော်လည်း အလွန်ကြီးကျယ်သော ရဲစွမ်းသတ္တိကို စုစည်းပြသနိုင်သည်မှာ အံ့ဖွယ်သူရဲဖြစ်ကြောင်း ဧည့်သည်က ပြောဆိုသည့်အခါ မဟာတ္တမဂန္ဒီက 'ရဲစွမ်းသတ္တိသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ စိတ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို မိန့်ဆိုခဲ့၏။

Though one should conquer a thousand times a thousand men in battle, he who conquers his own self is the greatest of all conquerors.

~ Gautama Buddha ~

လူတစ်ယောက်သည် တိုက်ပွဲတွင် လူတစ်ထောင်ကို အကြိမ်တစ်ထောင် အောင်နိုင်ပါသော်လည်း မိမိကိုယ် (ကိုယ်တွင်းကိလေသာ) ကို အောင်နိုင်သောသူက အောင်နိုင်သူအားလုံးတို့တွင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော အောင်နိုင်သူဖြစ်၏။

~ ဂေါတမဗုဒ္ဓ ~

If we can conquer ourselves, others will trust and respect us for our victory. The Buddha conquered himself first and then he conquered the whole world with his love, compassion and wisdom. Thus, he is widely respected by Buddhists and non-Buddhists alike.

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အောင်နိုင်လျှင် အခြားသူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား ယုံကြည်လေးစားကြလိမ့်မည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် မိမိကိုယ်ကို ပထမအောင်နိုင်ပြီးနောက် သူ၏ မေတ္တာ, ကရုဏာ, ပညာတို့ဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အောင်မြင်တော်မူသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များကသာမက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သူများကပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တူညီစွာ ကြည်ညိုလေးစားကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Man must understand that he is the master of his own destiny. His happiness and sadness are entirely of his own making. Therefore, by understanding this, we must adjust ourselves accordingly to lead respectable and peaceful lives.

လူသည် သူ့ကံကြမ္မာ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်သည်ကို သူ နားလည်ရမည်။ သူ၏ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့သည် သူ၏ပြုလုပ်ခြင်းသာလျှင် လုံးဝဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤအချက်ကို သိနားလည်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လေးစားဖွယ်ကောင်း၍ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝများကို နေထိုင်ရန် မိမိတို့ကိုယ်ကို လိုက်လျောညီထွေ ညှိနှိုင်းပြုပြင်ကြရမည်။

To do this, we must seek the necessary guidance and instructions in a rational religion which can give us the liberty to think freely and which does not resort to any form of blind faith.

ဤအရာကိုပြုလုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်သော ဘာသာတရားတွင် မျက်ကန်းယုံကြည်မှုအသွင်တစ်မျိုးမျိုးကို ကြံရာမရ၍ ယုံကြည်ရခြင်းမျိုး မရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို ကျင့်သုံးနိုင်ခွင့်ရှိသည်။

BURMESE CLASSIC

Man must understand that the results he reaps are in accordance with his deeds. If he wallows in destructive emotions, he will place himself in constant danger. When bad thoughts arise in his mind, he must act wisely by controlling his mind. Through the cultivation of his mind, he will spontaneously find happiness and purpose in wholesome deeds, speech and thoughts.

လူသည် သူ၏ပြုလုပ်ချက်များနှင့်ဆီလျော်သော အကျိုးတရားများ ခံစားရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ အကယ်၍ သူသည်သူ့ဘဝကိုဖျက်ဆီးတတ်သော ခံစားမှုအမျိုးမျိုး၌ လုံးလိုမ့်ပျော်မြူးနေမည်ဆိုလျှင် သူ့ကိုယ်ကို အမြဲဘေးရန်ရှိသောနေရာ၌ ထားရာရောက်၏။ သူ၏စိတ်ထဲ၌ မကောင်းသော စိတ်ကူးများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ သူ့စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းခြင်းဖြင့် လိမ္မာပါးနပ်စွာ သူ ပြုကျင့်ရမည်။ သူ၏စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် အမြဲတစေ ပြုစု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျိုးထောင်နေခြင်းဖြင့် အပြစ်ကင်း၍ကောင်းမွန်သည့်အလုပ်များ၊ ပြောဆိုမှုများနှင့် အကြံအစည်များတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို သူ လိုလိုလားလား မြင်တွေ့လာမည်ဖြစ်၏။

In the book Buddhist Meditation, Venerable **Dr. Vajirañāna** wrote: *'If meditation or mental cultivation is successful, positive expression of Metta (loving-kindness) will be the driving force for our actions. That is to say, the mental attitudes of benevolence and goodwill, when it is expanding in the heart, must find outward expression in real acts of kindness.'*

'Buddhist Meditation' (ဗုဒ္ဓဘာသာတရား ရှုပွားနည်း) စာအုပ်တွင် **ဘဒ္ဒန္တ ဒေါက်တာဝဇီရာဉာဏ** က ဤသို့ရေးသားထား၏ – "အကယ်၍ ဘာဝနာ ရှုပွားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းက အောင်မြင်လျှင် မေတ္တာ (အကြင်နာတရား) ၏ အပြုသဘောဖော်ပြချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြုအမူများအတွက် တွန်းအားဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အများကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးလိုသော စိတ်စေတနာ ဖြူစင်သော စိတ်နေသဘောထားများသည် နှလုံးသားအတွင်း၌ ကျယ်ပြန့်လာသည့်အခါ အကြင်နာတရားနှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော စစ်မှန်သည့် အပြုအမူများတွင် ထိုစိတ်နေသဘောထားတို့ကို အပြင်သို့ဖွင့်ထုတ်ဖော်ပြပေးရမည် ဖြစ်သည်။

Man is living in a world influenced by many forces. It is important for him to understand the nature of worldly conditions so as to know how to adjust his way of life, either to face them or to overcome them. He will then know where his place in human society is, and how to live in harmony with the universal law and other living beings.

လူသည် ခွန်အားများစွာတို့၏ အရှိန်အဝါ လွှမ်းမိုးနေသော ကမ္ဘာတွင် နေထိုင်လျက်ရှိ၏။ သူသည် လောကအခြေအနေများ၏ သဘာဝကို သိနားလည်ရန် အရေးကြီး၏။ သို့မှသာလျှင် ထိုအခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ရန် သို့မဟုတ် ကျော်လွှားအနိုင်ယူရန် သူ၏ဘဝလမ်းစဉ်ကိုညှိနှိုင်းပြုပြင်နိုင်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း သူ၏အခန်းကဏ္ဍသည် ဘယ်နေရာ၌ရှိသည်ကို သူ သိလာပြီးလျှင် စကြဝဠာနိယာမနှင့်လည်းကောင်း၊ အခြားသက်ရှိသတ္တဝါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များနှင့်လည်းကောင်း လိုက်လျောညီထွေ သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် သူ့နေထိုင်တတ်လာလိမ့်မည်။

If the world is chaotic, it is only because man has made it so. Conversely, it is within the power of man to change the quality of the whole atmosphere by generating benevolent thoughts and actions with skill. By so doing, man will not only work towards his own spiritual growth, but also share in shaping the destiny of the whole world for the benefit of all beings.

အကယ်၍ ကမ္ဘာလောကသည် ပရမ်းပတာဖြစ်နေလျှင် လူတို့ပြုလုပ်ထားသည့်အတွက်သာ ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်၏။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကမ္ဘာလောကတစ်ခွင်လုံး၏ အရည်အသွေးကို တင့်တယ်လှပအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေနိုင်သော စွမ်းအားသည် လူ့သား၌ရှိ၏၊ အများကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးလိုသော စိတ်ကူးများနှင့် အပြုအမူများကို လိမ္မာကျွမ်းကျင်စွာ ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်လာအောင် သူ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ဤသို့ပြုလုပ်သောအခါ သူ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေနိုင်သည့်အပြင် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အကျိုးအတွက် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံး၏ ကံကြမ္မာကို ပုံသွင်းပေးရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာရောက်၏။

BURMESE CLASSIC

Human Values

The rules to develop human values in Buddhism are simple. One must work hard and be conscientious. One must not waste one's time unnecessarily, idling away and doing nothing. Even regarding sleep, one must be rational by keeping it to the minimum necessary for health. One should not give lame excuses that either the day is too hot or too cold for the allotted work to be done. Be constructive and conscientious in whatever you do.

လူ့တန်ဖိုးများ

လူ့တန်ဖိုးများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ စည်းမျဉ်းများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ရိုးရှင်းလှပါသည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ အသိစိတ်ဖြင့် တာဝန်သိတတ်ကာ ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ရမည်။ ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ပျင်းရိနေခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြင့် မလိုအပ်သောနေရာတွင် မိမိအချိန်ကို မိမိမဖြုန်းတီးရပါ။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ပင်လျှင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သလောက် အနည်းဆုံးအတိုင်းအတာအထိသာ အိပ်စက်ရမည်။ လုပ်စရာရှိသည့်အလုပ်ကို နေ့အချိန်သည် ပူလွန်းသည် သို့မဟုတ် အေးလွန်းသည် စသည်ဖြင့် မခိုင်မာသောအကြောင်းပြချက်များ မပေးဘဲ ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်ရမည်။ သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် တာဝန်သိသောအသိစိတ်ဖြင့် အကျိုးရှိအောင် အကျိုးပြုနိုင်အောင် လုပ်ကိုင်ပါ။

It was recorded that the Buddha Himself was the most energetic and active religious teacher who has ever lived in this world. During His forty five years of noble service to mankind, it was reputed that He only slept for a period of two hours each day. He travelled all over the country advising people how to lead a noble way of life.

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် နေထိုင်သွားကြသော ဘာသာရေးဆရာများအနက် စိတ်အားအထက်သန်ဆုံးနှင့် အတက်ကြွဆုံး မနေမနားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သောပုဂ္ဂိုလ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါသည်။ လူသားတို့အား လေးဆယ့်ငါးနှစ်ကြာအောင် မြင့်မြတ်သောအလုပ်ဖြင့် အကျိုးဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ရက်လျှင် အချိန် နှစ်နာရီခန့်သာ မြတ်စွာဘုရား ကျိန်းစက်တော်မူသည်ဟု ကျော်ကြားတော်မူသည်။ သူသည် တိုင်းနိုင်ငံအနှံ့ဒေသစာရီကြွချီတော်မူပြီးလျှင် လူအပေါင်းတို့အား မြင့်မြတ်သောဘဝလမ်းစဉ်အတိုင်း နေထိုင်ကြဖို့ သွန်သင်ဆုံးမတော်မူသည်။

'A long life may be not good enough, but a good life is long enough.'

~ Benjamin Franklin ~

'ရှည်လျားသောဘဝသည် အလုံအလောက်ကောင်းချင်မှ ကောင်းပေလိမ့်မည်၊ သို့သော် ကောင်းသောဘဝသည် အလုံအလောက် ရှည်လျားပါသည်။'

~ ဘင်ဂျမင် ဖရန်ကလင် ~

❁ ❁ ❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

6
GENTLE SPEECH
အခန်း (၆)
ကြင်နာညင်သာသော စကား

'Much talking is a source of danger,
Through silence misfortune is avoided,
The talkative parrot in a cage is shut,
While birds that cannot talk fly freely.'

~ Tibetan Yogi ~

"များစွာ စကားပြောခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်၏ဇာစ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်၏၊
တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်းဖြင့် ကံဆိုးမိုးမှောင်မကျအောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်၏၊
စကားများသောကြက်တူရွေးသည် လှောင်အိမ်ထဲ၌ လှောင်ပိတ်ခံရ၏၊
စကားမပြောနိုင်ကြသောငှက်များမှာ လွတ်လပ်စွာပျံသန်းနိုင်ကြ၏။"

~ တိဘက်ယောဂီ ~

Once four intimate friends promised one another to observe seven days of silence in quiet meditation. On the first day all were silent, and the meditation went on as scheduled. But when night came, the oil-lamp they were using ran out of oil and started to flicker. A servant was dozing off nearby. One of them could not help but say to the servant: 'Fix the lamp'.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါက ရင်းနှီးချစ်ခင်ကြသော သူငယ်ချင်းလေးဦးတို့သည် ဆိတ်ငြိမ်စွာ တရားရှုပွားကြဖို့အတွက် ရက်သတ္တတစ်ပတ် စကားမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရန် ကတိကဝတ်ပြုကြ၏။ ပထမနေ့တွင် သူငယ်ချင်းလေးယောက်စလုံးပင် ဆိတ်ဆိတ်နေကြသည့်အတွက် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆိတ်ငြိမ်စွာ ဘာဝနာရှုပွားနိုင်ကြ၏။ သို့သော် ညဥ့်ရောက်လာသောအခါ သူတို့အသုံးပြုနေသည့် တစ်ခုတည်းသော မီးခွက်သည် ဆီကုန်တော့မည်ဖြစ်၍ ဖုတ်လှိုက်၊ ဖုတ်လှိုက် ဖြစ်လာ၏။ အစေခံတစ်ဦးက အနီးတွင် ငိုက်မျဉ်းနေ၏။ သူငယ်ချင်းလေးဦးအနက်မှ တစ်ဦးက မလွဲရှောင်သာ၍ "မီးခွက် ဆီဖြည့်လိုက်ပါဦး" ဟု အစေခံအား ပြောဆိုလိုက်ရ၏။

The second friend was horrified to hear the first one speaking. 'Hush,' he said, 'We are not supposed to say a word, remember?'

ပထမသူငယ်ချင်း၏ စကားသံကို ကြားလိုက်ရသည့်အခါ ဒုတိယ သူငယ်ချင်းက ထိတ်လန့်သွားပြီး "ရှူး... ငါတို့စကားတစ်လုံးမှ မပြောရဘူးလို့ ကတိပြုထားကြတာ သတိရရဲ့လား" ဟု တိုးတိုးပြောဆိုလိုက်၏။

'Both of you are stuipid. Why did you talk?' said the third. Very softly, the fourth muttered, 'I was the only one who didn't say anything.'

"မင်းတို့နှစ်ယောက်လုံး လူမိုက်တွေပဲ၊ မင်းတို့ ဘာကြောင့် စကားပြောကြရသလဲ" ဟု တတိယသူငယ်ချင်းက ဝင်ထောက်လိုက်၏။

"ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ စကားတစ်လုံးမှ မပြောတာ" ဟု စတုတ္ထသူငယ်ချင်းက အလွန်ညင်သာစွာ ရေရွတ်လိုက်၏။

***

Man has been able to rise above animals and build great civilizations and complex social systems because of his ability to communicate through speech and writing. Not only is he able to communicate with contemporaries, he is also able to set his ideas in writing to communicate with future generations long after he is dead.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူသားတို့သည် စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် စာရေးသားခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အချင်းချင်း ဆက်သွယ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကြောင့် တိရစ္ဆာန်များထက် အဆင့်မြင့်တက်နိုင်ကြပြီးကာ ကြီးကျယ်သော ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ရှုပ်ထွေးသည့် လူမှုရေး စနစ်များကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ခေတ်တစ်ခေတ်အတွင်း နေထိုင်ကြသော လူတို့သည် အချင်းချင်း ဆက်သွယ်နိုင်ရုံသာမက သူတို့၏ အတွေးအခေါ်များကို စာဖြင့်ရေးသား၍လည်း သူတို့သေဆုံးပြီး အလွန်ကြာမြင့်သည့်တိုင်အောင် အနာဂတ်လူ့မျိုးနွယ်သစ်များနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ကြသည်။

In modern society, communications play a crucial role in human relationships. From birth, we have the inborn urge to talk and communicate with those we come into contact with. Well used, words can help us a great deal. But often, we speak hastily without thinking about what we are going to say.

ခေတ်သစ် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံမှုတွင် ဆက်သွယ်ရေးစနစ်များသည် အလွန်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အား မွေးဖွားလာပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နီးစပ်ထိတွေ့လာကြသော သူတို့နှင့် စကားပြောရန် ဆက်သွယ်ရန် မွေးရာပါစေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပါရှိလာ၏။

ကောင်းစွာ သုံးစွဲပြောဆိုသော စကားလုံးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အကြီးအကျယ် ကူညီနိုင်၏။ သို့စေကာမူ မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ ဘာပြောမည်ကို မစဉ်းစားဘဲ ကျွန်ုပ်တို့အလျင်စလို စကားပြောဆိုမိကြသည်။

Like the four friends in the story mentioned earlier, quite often we wish we had not said something after it had been uttered. By then, it is too late since words once spoken can never be withdrawn. We may apologise and retract them, but the damage is already done.

စောစောက ဖော်ပြခဲ့သော သူငယ်ချင်းလေးယောက်ပုံပြင်ကဲ့သို့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုမိပြီးသည့်အခါ ထိုစကားကို မပြောလိုက်ခဲ့မိရင် ကောင်းမှာပဲဟု ဆန္ဒဖြစ်လာခြင်းမျိုးကို မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် ထွက်ပြီးသည့်ဆင်စွယ် ဝင်တယ်လို့မရှိဟူသည့် စကားအတိုင်း ပြော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုလိုက်ပြီးသော စကားလုံးများကို တစ်ဖန်ပြန်၍ မရုပ်သိမ်းနိုင်တော့သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆန္ဒသည် နောက်ကျသွားလေပြီ။ ပြောဆိုမိပြီးသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ တောင်းပန်နိုင်၏၊ ထိုစကားကို ပြန်ရုပ်သိမ်းကြောင်း ပြောဆိုနိုင်သည်၊ သို့သော် ထိခိုက်မှုအပျက်အစီးမှာ ဖြစ်ပေါ်သွားခဲ့လေပြီ။

Another writer says, 'Words are the dress of thoughts which should no more be presented in rags, tatters and dirt than your person should.'

အခြားစာရေးဆရာတစ်ဦးက ဤသို့ဆို၏ – "စကားလုံးများသည် စိတ်ကူးများ၏ ဝတ်စုံဖြစ်၏။ သင်၏ကိုယ်ကို စုတ်ပြတ်၍ညစ်ပတ်ပေရေသည့် အသွင်ဖြင့် လူရှေ့သူရှေ့ မဖော်ပြသင့်သလို စကားလုံးဝတ်စုံကိုလည်း စုတ်ပြတ်ညစ်ပေသောအသွင်ဖြင့် မဝတ်ဆင်သင့်ပေ။"

Wrong Speech

It is apparent that amongst all living beings, humans are known as the biggest liars. You must have witnessed the trouble and commotion caused by wrong speech, such as lies, unjust speech, caustic remarks, gossip, and unfounded rumours.

မှားယွင်းသော စကား

သက်ရှိသတ္တဝါများအားလုံးအနက်တွင် လူသားတို့သည် အကြီးကျယ်ဆုံးသော လိမ်ညာသူများ ဖြစ်ကြသည်မှာ အလွန်ပေါ်လွင်ထင်ရှားပါသည်။လူသားတို့ ပြောဆိုကြသည့် မုသားများ, မတရားစွပ်စွဲမှုများ, နာကြည်းစေသည့် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စကားများ, သိမ်ဖျင်းသော စကားများနှင့် အခြေအမြစ်မရှိသည့် ကောလာဟလကဲ့သို့သော မဟုတ်မမှန်စကားများကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်ခြင်းများကို သင်ကိုယ်တိုင် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။

Some people can escape and survive anywhere after cheating others because of their tactful and cunning way of talking while innocent people get into trouble. So people must associate with them wisely.

အချို့သောသူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား လိမ်ညာလှည့်ဖြားပြီးနောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပြစ်ဒဏ်မှ လွတ်မြောက်ကြပြီးလျှင် ပရိယာယ်ကြွယ်ဝ၍ လိမ္မာပါးနပ်စွာစကား ပြောဆိုတတ်သည့်အတွက် မည်သည့်နေရာ၌မဆို အသက်ရှင်ရပ်တည်နေနိုင်ကြ၏။ အပြစ်ကင်းသောလူတို့ကမူ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြရ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုလိမ်ညာတတ်သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းရမည်ဆိုလျှင် သတိထား၍ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဆက်ဆံရမည်။

***

What happened to the brain? There is an old story about a lion who longed to eat his favourite delicacy, buffalo meat. There was in the forest just such a buffalo, but try as he might, he was unable to catch this tasty beast. So he decided to use his cunning to get what he wanted.

ဦးနှောက် ဘာဖြစ်သွားသလဲ။ ။ ရှေးဟောင်းပုံပြင်တစ်ခုတွင် ခြင်္သေ့တစ်ကောင်သည် သူအကြိုက်ဆုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့သောအစာဖြစ်သည့် ကျွဲသားကို စားချင်နေ၏။ သစ်တောတစ်ခုတွင် ထိုသို့သော ကျွဲတစ်ကောင်ရှိ၏။ သို့သော် ခြင်္သေ့က မည်မျှပင် ကြိုးစားဖမ်းပါသော်လည်း ဤအရသာရှိသော တိရစ္ဆာန်ကို သူ မဖမ်းနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် သူလိုချင်တာကို ရအောင် သူ၏ စဉ်းလဲသော ဉာဏ်ကို အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

He called his assistant, a fox, and said to him, 'You know, I really don't understand why we live in fear of each other. Please go and tell the buffalo that from now on I have decided to become a vegetarian and invite him to share my den with him.' The fox went to the buffalo and conveyed the message.

ခြင်္သေ့သည် သူ၏လက်ထောက်ဖြစ်သော မြေခွေးကို ခေါ်၍ ပြော၏–
"မင်းသိလား၊ ငါတို့ တောတိရစ္ဆာန်တွေ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ပြီး ဘာကြောင့် နေထိုင်ကြရတာကို ငါ နားမလည်ဘူး။ မင်း... ကျွဲထံ သွားပြီး ပြောပြစမ်းပါ၊ ယခုကစပြီး ငါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုပဲ စားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ၊ ကျွဲကို ငါ့ရဲ့ခြင်္သေ့ဂူမှာ အတူလာနေဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။"

မြေခွေးက ကျွဲထံသွားပြီး ခြင်္သေ့၏အမှာစကားကို ပြောကြား၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The buffalo was suspicious at first, but the fox argued that the lion was really harmless. After all had he himself not lived with this lion for a long time? Finally the buffalo was convinced. He came into the cave, was courteously treated and thus assured, he lay down to sleep.

ပထမတွင် ကျွဲက မယုံသင်္ကာဖြစ်၏။ သို့သော် မြေခွေးက ခြင်္သေ့သည် အမှန်တကယ် အန္တရာယ်မပြုကြောင်း ဆင်ခြေပေး၏။ သက်သေသာဓကအဖြစ် မြေခွေးကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ဤခြင်္သေ့နှင့်အတူ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်ခဲ့ခြင်းကို ပြောပြ၏။ နောက်ဆုံး၌ ကျွဲသည် မြေခွေး၏စကားကို ယုံကြည်သွား၏။

ကျွဲသည် ခြင်္သေ့ဂူသို့ မြေခွေးနှင့်အတူ လိုက်လာ၏။ ခြင်္သေ့က ယဉ်ကျေးစွာ ကြိုဆို၏။ ကျွဲက ယုံကြည်စိတ်ချသွားသဖြင့် အိပ်ရန်လဲလျောင်းလိုက်၏။

The lion wasted no more time. Upon a flash he pounced on the poor buffalo and killed him with one stroke. Now the lion's favourite was buffalo brain and though he was very hungry, all the waiting had tired him. So he decided to take a rest and instructed the fox to guard the carcass while he slept.

ခြင်္သေ့သည် အချိန်မဖြုန်းတော့ဘဲ လျှပ်စီးလက်သလို လျင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် သနားစဖွယ်ကျွဲပေါ်သို့ ခုန်အုပ်လိုက်ပြီးလျှင် ကျွဲကို ကိုက်သတ်လေ၏။ ယခု ခြင်္သေ့အကြိုက်ဆုံးအစာမှာ ကျွဲဦးနှောက်ဖြစ်၏။ ခြင်္သေ့သည် အလွန်ပင်ဆာလောင်နေပါသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာ စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရပြီး အားကုန်လှုပ်ရှားလိုက်ရသည့်အတွက် မောပန်းသွား၏။ ထို့ကြောင့် ခြင်္သေ့အနားယူရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီးလျှင် မြေခွေးအား သူအိပ်နေစဉ် ကျွဲသေကောင်ကို စောင့်ကြပ်ထားရန် မှာကြားလိုက်၏။

Of course, now the fox also craved buffalo brain, and so while his master slept, he opened up the skull, and ate the delicious brain. Thus satisfied he cleverly replaced the skull and, with an innocent look on his face waited for his master to awake.

အမှန်တွင် မြေခွေးကလည်း ကျွဲဦးနှောက်ကို အလွန်တပ်မက်၏။ သို့အတွက် ယခုသူ့သခင်အိပ်ပျော်နေစဉ် မြေခွေးသည် ကျွဲ၏ဦးခေါင်းကိုဖွင့်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလွန်အရသာရှိသည့် ဦးနှောက်ကို စားလေ၏။ ဤသို့ ကျေနပ်အောင် စားသုံးပြီးနောက် ကျွဲဦးခေါင်းခွံကို နေသားတကျ နဂိုအနေအထားအတိုင်းဖြစ်အောင် ကျွမ်းကျင်စွာ ပြန်ထားလိုက်၏။ ထို့နောက် အပြစ်ကင်းသော မျက်နှာဖြင့် သူ့သခင် နိုးလာမည့်အချိန်ကို စောင့်စားနေ၏။

The lion woke up and eagerly went to enjoy his delicacy but great was his surprise and anger when he opened the head and found it empty. Furiously he demanded an explanation from the fox who replied: 'Master, the reason the skull is empty is that this buffalo had no brain. Do you think if it had any brain it could have fallen for your trick?'

ခြင်္သေ့နိုးလာလေပြီ။ သူသည် သူ၏ အနှစ်သက်ဆုံးအစာဖြစ်သည့် ကျွဲသေကောင်ဆီသို့ သွား၏။ ကျွဲဦးခေါင်းခွံကို ဖွင့်၍ ဦးနှောက်မရှိဘဲ ဟင်းလင်းဖြစ်နေသည်ကို မြင်ရသောအခါ အကြီးအကျယ်အံ့အားသင့်သွားပြီးလျှင် အလွန်လည်း စိတ်ဆိုး၏။ ဒေါသူပုန်ထနေလျက်က မြေခွေးအား ဖြေရှင်းရန် တောင်းဆို၏။

မြေခွေးက ဤသို့ပြန်ပြော၏–"သခင်... ဦးခေါင်းခွံ ဟင်းလင်းဖြစ်နေရတဲ့အကြောင်းက ဒီကျွဲမှာ ဦးနှောက်မရှိလို့ပါပဲ။ အကယ်၍သာ ဒီကျွဲမှာသာ ဦးနှောက်ရှိခဲ့ရင် ဆရာအကွက်ဆင်ထားတဲ့ ထောင်ချောက်ကို သူ ဝင်လာပါ့မလားလို့ ဆရာစဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။"

***

The Buddha spoke about the four kinds of wrong speech. The first is lying. When a person goes to a court of justice, or is in the company of relatives and friends, he would say 'I know' when he does not, and 'I don't know' when he does. To save himself, or for the sake of some small gain, he deliberately utters lies.

မြတ်စွာဘုရားသည် မှားယွင်းသော စကားလေးမျိုးအကြောင်းကို ပြောပြ၏။ ပထမစကားမှာ လိမ်ညာခြင်းဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်သည် တရားရုံးသို့ သွားသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများ, သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အဖော်လုပ်နေသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ သူမသိဘဲလျက် 'ကျွန်ုပ်သိသည်' ဟု ပြောဆို၏။ သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိလျက်နှင့် 'ကျွန်ုပ်မသိပါ' ဟု ပြောဆို၏။ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ရန်အတွက် သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးအမြတ်အနည်းငယ်ရရှိရေး အတွက်သော်လည်းကောင်း သူသည် တမင်သက်သက်ပင် လိမ်ညာ၍ ပြောဆို၏။

The second is backbiting. When a person wanders here or there, he spreads falsehood around to cause disruption. He breaks up fellowship, does not reconcile those at strife, finds pleasure and delight in quarrels, and utters words to incite others to quarrel.

ဒုတိယ မှားယွင်းသောစကားမှာ ကုန်းချောခြင်းဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက် သည် ဤနေရာ ထိုနေရာတို့၌ လှည့်လည်သောအခါ မညီညွတ်မှုဖြစ်ပေါ်ရန် အတွက် မမှန်သောစကားကို သူဖြန့်ချိ၏။ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးနေကြသော သူ များကို သူဖြိုခွဲ၏၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်နေကြသော သူများကို ကျေအေးသင့်မြတ်အောင် သူမဆောင်ရွက်ချေ၊ မသင့်မတင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းကို သူသဘောကျနှစ်သက် ၏၊ သူတစ်ပါးတို့အား ရန်ဖြစ်အောင် သွေးထိုးလှုံ့ဆော်သော စကားများကို သူ ပြောဆို၏။

The third is harsh speech. The words spoken are insolent and rude, bitter for others to hear. People always accuse others, even for minor mistakes yet keep quiet when the latter do some good deeds.

One writer says: *'When I am good everybody forgets, but when I am bad everybody remembers.'*

တတိယ မှားယွင်းသောစကားမှာ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သောစကား ဖြစ်၏။ ပြောဆိုလိုက်သော စကားလုံးများသည် မောက်မာပြီး ရိုင်းစိုင်း၏၊ သူတစ်ပါးတို့ နားဆင်ရန် ခါးသီးလှ၏။ လူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား သေးငယ်သည့်အမှား အယွင်းများအတွက်ပင်လျှင် အမြဲစွပ်စွဲတတ်ကြ၏၊ သို့ပါသော်လည်း သူတစ်ပါး တို့ တစ်စုံတစ်ရာကောင်းသောအလုပ်များကို ပြုလုပ်ကြသည့်အခါ ဆိတ်ဆိတ် နေကြ၏။

စာရေးဆရာတစ်ယောက်က ဤသို့ဆို၏ – *"ကျွန်တော်ကောင်းနေတဲ့အခါ လူတိုင်းက ကျွန်တော့်ကိုမေ့နေကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်မကောင်းတဲ့အခါ လူတိုင်းက ကျွန်တော့်ကို သတိရကြတယ်"*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The fourth is idle babbling. This speech is made by a person speaking out of turn on things non-existent or irrelevant. His speech is unrestrained, out of place, thoughtless and does not bring any benefit whatsoever.

တတိယမှားယွင်းသောစကားသည် အပျင်းပြေ ပေါက်ကရပြောဆိုသော စကားဖြစ်၏။ ဤစကားပြောသောသူသည် ကိုယ့်အလှည့်မဟုတ်ဘဲ အမှန်မရှိသော အရာဝတ္ထုတို့၏အကြောင်း သို့မဟုတ် မဆီမဆိုင်သောအကြောင်းကို ဝင်ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သူ၏စကားသည် ချုပ်ထိန်းမှုမရှိ၊ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်မရှိ၊ ကြိုတင်စိတ်ကူးထားခြင်းမရှိဘဲ ပေါက်ကရပြောသောစကားဖြစ်၏၊ မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးတစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မဖြစ်ပေါ်စေသောစကား ဖြစ်၏။

The next time before we speak, we must think before opening our mouths. The injunction *'Think before you speak'* can help us avoid getting into disputes or arguments and avoid hurting others unnecessarily.

We must analyse our thoughts and intentions before expressing them. We must not only know what to say, but also why, when, where and how to say it.

နောက်တစ်ကြိမ် ကျွန်ုပ်တို့စကားမပြောမီ ကျွန်ုပ်တို့၏ပါးစပ်များကို မဖွင့်ခင် ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားရမည်။ *'သင် စကားမပြောမီ စဉ်းစားပါ'* ဟူသော တရားရုံးအမိန့်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အငြင်းပွားခြင်း သို့မဟုတ် အခြေအတင် ပြောဆိုခြင်းများထဲသို့ မဝင်ရောက်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါသည်၊ သူတစ်ပါးတို့အား မလိုအပ်ဘဲနှင့် ထိခိုက်နစ်နာအောင် မပြုမိရန်အတွက်လည်း ရှောင်ကြဉ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဖော်မပြောမီ အရင်ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာပြောဆိုရမည်ကို သိရုံသာမက အဘယ့်ကြောင့်၊ အဘယ်အခါ၊ အဘယ်နေရာ၌ မည်သို့ပြောဆိုရမည်ကိုပါ သိနေရမည်။

A wise man knows how to avoid problems by being careful about what he says. There is a saying that even a fish will not get caught on a hook if he knows how to keep

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

his big mouth shut at the right time. There is a fable to illustrate this truth.

ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အရာကို ပြောဆိုရမည်ကို သတိပြုခြင်းဖြင့် ပြဿနာမပေါ်ပေါက်အောင် မည်သို့ရှောင်ကြဉ်ရမည်ကို သိ၏။ ငါးတစ်ကောင်ပင်လျှင် ၎င်း၏ကြီးမားသောပါးစပ်ကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အချိန်၌ မည်သို့ပိတ်ထားရမည်ကို သိလျှင် ငါးမျှားချိတ်၌ အမိခံရမည် မဟုတ်ဟု ဆိုရိုးတစ်ခုရှိပါ၏။ ဤအမှန်သဘောကို သရုပ်ဖော်ပြသော ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိ၏။

***

The fox who had a cold. Once there was an old lion who was very hungry but he was too weak to go out hunting. However he had an attendant, a fox, who had served him for many years. Now the lion was desperately hungry and decided that the only thing he could do was eat the fox.

But, being the king of the beasts he could not very well just pounce on the fox, so he decided to find an excuse to kill his faithful attendant. He called the fox to him and said, 'Fox, I am going to ask you a question which you must answer truthfully. If you don't give the right answer I will kill you. Tell me, am I pleasant smelling or foul smelling?'

နှာစေးသောမြေခွေး။ ။ တစ်ခါတုန်းက အိုမင်းသောခြင်္သေ့တစ်ကောင်သည် အလွန်ဆာလောင်နေပါသော်လည်း အလွန်အင်အားချည့်နဲ့နေသဖြင့် အစာရှာမထွက်နိုင်ချေ။ သို့သော် သူ့အား ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေသော မြေခွေးတစ်ကောင် ရှိ၏။ ဤမြေခွေးသည် ခြင်္သေ့အား နှစ်များစွာ အကျိုးဆောင်ပေးခဲ့ပါ၏။ ယခုအခါ ခြင်္သေ့သည် အလွန်ဆိုးဝါးစွာ ဆာလောင်နေသည့်အတွက် တစ်ခုတည်းသော သူလုပ်နိုင်သည့်အရာမှာ မြေခွေးကို ကိုက်စားရန် ဖြစ်၏။

သို့ပါသော်လည်း တိရစ္ဆာန်များ၏ဘုရင်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ အကြောင်းမရှိဘဲ မိမိ၏တပည့်မြေခွေးကို ခုန်အုပ်ကိုက်သတ်ရန် မသင့်လျော်ချေ။ ထို့ကြောင့် သူ၏သစ္စာရှိသောတပည့်ကို သတ်ရန် အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ရှာဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် မြေခွေးကို အနီးသို့ခေါ်၍ ပြော၏–

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"မြေခွေး... ငါ မင်းကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးမယ်၊ မင်း မှန်မှန်ဖြေဆိုရမယ်၊ မင်း မှန်ကန်အောင် မဖြေနိုင်ရင် ငါ မင်းကို သတ်ရလိမ့်မယ်။ ငါ့ကိုပြောစမ်း... ငါ့ရဲ့ကိုယ်အနံ့ဟာ မွှေးသလား၊ နံသလား။"

Fox clearly saw the trap. If he said the lion was foul smelling the lion would be insulted and kill him. If he said the lion was pleasant smelling, he would be called a liar and would get killed anyway. So the fox thought carefully and replied, 'Master, I am afraid you asked that question at a wrong time. You see, I am suffering from a very bad cold and my nose is blocked, so I really cannot tell how you smell. In fact I am worried that I will pass my cold on to you. So out of concern for your health I am going to leave you and go far away from you.'

မြေခွေးက ထောင်ချောက်ကို ရှင်းလင်းစွာမြင်၏၊ အကယ်၍ ခြင်္သေ့၏ ကိုယ်အနံ့သည် နံသည်ဟု သူဆိုလျှင် ခြင်္သေ့အား စော်ကားရာရောက်မည်ဖြစ်သဖြင့် ခြင်္သေ့က မြေခွေးကို သတ်လိမ့်မည်၊ အကယ်၍ ခြင်္သေ့၏ ကိုယ်အနံ့သည် မွှေးသည်ဟုဆိုလျှင် သူ့ကို လူလိမ်ဟုခေါ်ပြီး သတ်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မြေခွေးက သေချာစွာ စဉ်းစားပြီးလျှင် ဖြေကြား၏-

"သခင်၊ သခင်က ကျွန်တော့်ကို မေးခွန်းမေးတာ အချိန်အခါမသင့်ဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ သခင်မြင်တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ အလွန်နှာစေးနေတဲ့အတွက် နှာခေါင်းလုံးဝပိတ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သခင်ရဲ့ကိုယ်အနံ့ကို ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့နှာစေးရောဂါဟာ သခင့်ဆီသို့ ကူးစက်သွားမှာကိုလဲ ကျွန်တော် တကယ်စိုးရိမ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သခင်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထောက်ထားတဲ့အနေနဲ့ ကျွန်တော် သခင့်ထံမှ ဖယ်ခွာပြီး သခင်နဲ့ဝေးရာဆီကို သွားပါ့မယ်။"

The wise man knows how to get himself out of a tricky situation by saying the right thing at the right time.

ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် ပရိယာယ်ဆင်ထားသည့်အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် မှန်ကန်သောအရာကို မှန်ကန်သော အချိန်အခါ၌ မည်သို့ပြောဆိုရမည်ကို သိ၏။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Angry words can be followed by blows. A person in control of the situation will not be easily provoked into a fight or to act unwisely. Always remember that your battle is lost, the moment you lose your balance.

Indeed, it is very rewarding to observe and see the effect you can generate on others by refusing to allow yourself to be provoked.

ဒေါသစကားလုံးများ၏နောက်သို့ ထိုးကြိတ်ခြင်းများ လိုက်ပါလာတတ်သည်။ အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော လူတစ်ယောက်ကို ရန်ဖြစ်လာသည်အထိ သို့မဟုတ် မဆင်မခြင် ပြုလုပ်လာသည်အထိ အလွယ်တကူ ဆွပေးဖို့ လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပါ။ သင် အမြဲတစေ မှတ်ထားသင့်သောအချက်မှာ သင်၏ ဟန်ချက်ကို သင် ဆုံးရှုံးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်၏ တိုက်ပွဲကျရှုံးပြီဆိုသော အချက် ဖြစ်၏။

အမှန်အားဖြင့်လည်း သင့်ကိုရန်ဖြစ်အောင် ဆွပေးနေခြင်းကို သင်ငြင်းဆန်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အပေါ်၌ သင်ထုတ်လွှတ်လိုက်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သင် ကြည့်ရှု၍မြင်တွေ့လေလျှင် သင့်အတွက် လွန်စွာအကျိုးရှိသွားပေလိမ့်မည်။

They would get more and more irritated because they cannot make you angry, and they will realise that you are the winner. Take the opportunity to study human nature. How silly people look when they lose their temper. Similarly you should also realise how silly you look when you lose your temper.

သူတို့သည် သင့်ကို စိတ်ဆိုးအောင် မပြုလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ပို၍ပို၍ စိတ်ဆိုးလာလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် သင်က အောင်နိုင်သူဖြစ်သည်ကို သူတို့ သိလာကြလိမ့်မည်။ လူသား၏သဘာဝကို လေ့လာနိုင်သော အခွင့်အရေးကို ရအောင် ယူပါ။ လူတို့သည် စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ စိတ်ဆိုးလာသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ မိုက်မဲသောရုပ်သွင်မျိုး ပေါ်လွင်နေပါသနည်း။ ထို့နည်းအတူ သင်၏ စိတ်ကို မချုပ်ထိန်းနိုင်၍ သင်စိတ်ဆိုးလာသည့်အခါ သင် မည်ကဲ့သို့ မိုက်သော ရုပ်သွင် ထင်ပေါ်နေသည်ကို သင် သိရှိထားသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Acting Wisely in Tense Situations

We can avoid heated arguments by acting wisely. Sometimes a situation becomes tense because of certain things said or done which upset people. Some people take strong positions in a discussion by raising their voices which soon leads to the quickening of everyone's heart beat. Under such circumstances, we should use some tact to try to diffuse the explosive situation.

တင်းမာသော အခြေအနေများ၌ လိမ္မာစွာပြုမူခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် လိမ္မာပါးနပ်စွာ ပြုမူခြင်းဖြင့် အပြင်းအထန် အချေအတင် ငြင်းခုံခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြောဆိုလိုက်သော သို့မဟုတ် ပြုမူလိုက်သော တစ်စုံတစ်ခုသောအရာသည် လူတို့အား စိတ်မချမ်းမြေ့စေသည့်အတွက် အခြေအနေသည် တင်းမာလာ၏။ အချို့သောသူတို့က သူတို့၏အသံများကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်တွင် အထက်စီးနေရာများကို ရယူကြ၏။ ဤမြင့်သောအသံများသည် မကြာမတင်ပင်လျှင် လူတိုင်း၏ နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်လာစေ၏။ ဤသို့သော အခြေအနေများ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေါက်ကွဲနိုင်သော အခြေအနေ၏ စနက်တံကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုသော လိမ္မာပါးနပ်မှုကို အသုံးပြုရမည်။

***

If I am not mad, how can I say you are mad? There was a temperamental old man. His moods changed so quickly that he would joke and laugh at one moment and then explode in anger at another moment. This happened very often when he visited his friend's house so much so that many people were disturbed by his behaviour. One day, his friend remarked that may be there was something wrong with his mind.

ငါ မရူးခဲ့လျှင် သင်ရူးသည်ဟု ငါဘယ်လိုပြောနိုင်မလဲ။ ။ တစ်ခါတုန်းက စိတ်အတက်အကျ အပြောင်းအလဲမြန်သော အဘိုးအိုတစ်ဦးရှိ၏။ သူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားများသည် အလွန်ပြောင်းလဲလွယ်ရကား ယခုကာလ၌ သူ ရယ်မောစရာ ပြောပြီး ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောပြီးလျှင် နောက်တစ်ခဏ၌ သူ၏ ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲလေ၏။ ဤသို့သော အဖြစ်အပျက်သည် သူ၏ သူငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်းအိမ်သို့ သူအလည်သွားသည့်အခါ အလွန်ပင် မကြာခဏဖြစ်ပေါ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ဖန်များလာသောအခါ လူများစွာတို့ပင်လျှင် သူ၏အပြုအမူကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကြရ၏။ တစ်နေ့တွင် သူ၏စိတ်၌ တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းနေပြီဟု သူ၏သူငယ်ချင်းက ကောက်ချက်ချ၍ ထုတ်ပြောလိုက်၏။

When he heard what was said about him, the old man became very angry. He confronted his friend and demanded, 'Why did you say I'm mad?' He looked dead serious and was ready to start a quarrel.

ထိုကောက်ချက်စကားကို အဘိုးအိုကြားရသည့်အခါ သူအလွန်စိတ်ဆိုးလေ၏။ သူသည် သူ့သူငယ်ချင်းကို ရင်ဆိုင်လိုက်ပြီးလျှင် "မင်း... ဘာကြောင့် ငါရူးတယ်လို့ ပြောရသလဲ" ဟု တောင်းဆိုလိုက်၏။ သူသည် မာကျောသော မျက်နှာနှင့် အတည်ပေါက်ပြောဆိုလိုက်ပြီးလျှင် ရန်ဖြစ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေ၏။

The friend realised that he should not have made the remark, but what could he do now? Since he was a religious man he did not like to have a heated argument. Very quickly the friend answered, 'Well, do you know that I'm also mad!'

သူငယ်ချင်းသည် ထိုကောက်ချက်စကားကို သူ မပြောသင့်ကြောင်း သူ သိလာ၏။ သို့သော် သူ ယခု ဘာလုပ်နိုင်သေးလို့လဲ။ သူသည် ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ဦးဖြစ်သည့်အတွက် အပြင်းအထန် အချေအတင်ငြင်းခုံခြင်းကို မပြုလုပ်လိုချေ။ သို့အတွက် အလွန်လျင်မြန်စွာပင် သူ အဖြေပေးလိုက်၏-"ကောင်းပြီ၊ ကျွန်ုပ်လဲ ရူးနေတာကို ခင်ဗျားသိသလား။"

Surprised, the old man asked, 'How can you say you're mad?'

'Well, my dear friend, if I'm not mad, how can I say you're mad?' On hearing this clever and diplomatic reply, the old man burst into laughter and a potentially big problem was thus solved.

အဘိုးအိုက အလွန်အံ့အားသင့်သွားသဖြင့် "မင်း ရူးနေတယ်လို့ မင်း ဘယ်လို ပြောနိုင်သလဲ" ဟု မေးလိုက်၏။

"ကောင်းပါပြီ၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိတ်ဆွေကြီး၊ ကျွန်ုပ်သာ မရူးဘူးဆိုရင် ခင်ဗျား ရူးနေတယ်လို့ ကျွန်ုပ်ဘယ်လိုပြောနိုင်ပါ့မလဲ။"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤလိမ္မာပါးနပ်သောအဖြေကို ကြားရသောအခါ အဘိုးအိုသည် ဝါးလုံးကွဲ ရယ်မောလေတော့၏။ ဤသို့ဖြင့် ကြီးကျယ်သောပြဿနာအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် အလားအလာရှိသည့် ပြဿနာသည် ကျေအေးသွားလေ၏။

***

It is difficult to discover the truth of a matter through arguments. A person who possesses oratorical skills can turn, twist and hide the facts for his own benefit and easily destroy an opponent's point of view by talking his way out, but he may not come any closer to the truth.

အကြောင်းအရာတစ်ခု၏ အမှန်သဘောကို အချေအတင် ငြင်းခုံကြခြင်းဖြင့် ရှာဖွေရန် ခက်ခဲလှပါ၏။ ဟောပြောမှုအတတ်တွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောသူက သူ၏ကိုယ်ကျိုးအတွက် အချက်အလက်များကို လှည့်ပတ်, လိမ်ကောက်၍ ဖုံးကွယ်ထားနိုင်၏၊ တစ်ဖက်သား၏စကားကို တွန်းလှန်ချေပ၍ ထိုသူ၏အမြင်ကို အလွယ်တကူချေဖျက်လိုက်နိုင်၏။ သို့သော် မှန်ကန်သောအဖြေသို့ ရောက်ရှိရန်မှာ ပို၍ဝေးကွာသွားလိမ့်မည်။

Heated arguments never bring any good results. The truth will never emerge from heated arguments, or by hurting the feelings of others with unkind remarks. People who get involved in heated arguments usually become defensive and will find it harder to realise their own mistakes and forget the original issue in question.

အပြင်းအထန် အချေအတင် ငြင်းခုံခြင်းများသည် မည်သည့်အခါမျှ ကောင်းသော ရလဒ်များကို မပေးနိုင်ပါ။ ထိုသို့သော ငြင်းခုံခြင်းများမှလည်းကောင်း၊ အကြင်နာကင်းသော ဝေဖန်မှုစကားများဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား နာကျင်ခံခက်အောင် ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အမှန်တရား ပေါ်ထွက်လာရိုးမရှိပါ။ အပြင်းအထန် အချေအတင်ငြင်းခုံခြင်းများတွင် ပါဝင်လာကြသောလူများသည် မိမိတို့၏သဘောထားယူဆချက်များကို ကာကွယ်ရန် ဆန္ဒပြင်းပြလာလေ့ရှိပြီးလျှင် သူတို့၏အမှားများကို သိမြင်လာဖို့အရေးမှာ ပို၍ဝေးကွာခဲယဉ်းသွား၏၊ ငြင်းခုံရသည့် မူလအကြောင်းအရာကိုလည်း မေ့ပျောက်သွားတတ်၏။

On the other hand when some cunning people realise

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

that they cannot either defend or hide their own mistakes, they will normally try to accuse their opponents by bringing forward certain personal weaknesses or some other allegations in order to divert their attention so that their opponents will forget the original charges made against them.

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း စဉ်းလဲပါးနပ်သူအချို့တို့သည် သူတို့၏အမှားများကို မကာကွယ်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် မဖုံးကွယ်နိုင်လျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အားနည်းချက်များ သို့မဟုတ် အခြားစွပ်စွဲချက်များကို ရှေ့တန်းတင်၍ အာရုံလွှဲပြောင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားလိမ့်မည်၊ ဤသို့ဖြင့် သူတို့အပေါ် ယိုးစွပ်ထားသည့် စွဲချက်များကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်များ မေ့ပျောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ကြ၏။

If we wish to know the real facts, we must think quietly and discuss our ideas with others calmly and gently. When we speak slowly, we are in control of our emotions. When we are provoked or our emotions are aroused, we must be mindful so as not to allow ourselves to be carried away by such emotions and act foolishly and blindly.

ကျွန်ုပ်တို့သည် စစ်မှန်သောအချက်များကို သိလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ တိတ်ဆိတ်စွာစဉ်းစားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ယူဆချက်များကို သူတစ်ပါးတို့နှင့် အေးဆေးသိမ်မွေ့စွာ ဆွေးနွေးကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နှေးနှေးမှန်မှန် စကားပြောနေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များကို ချုပ်ထိန်းထားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆွပေး, လှုံ့ဆော်ပေးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပြင်းပြသော ခံစားချက်များ နိုးထလာလျှင် ထိုခံစားချက်များနောက်သို့ ကျွန်ုပ်တို့လိုက်ပါမသွားရန်နှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကန်း၍ မိုက်မဲစွာမပြုမူမိရန်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိချပ်ကြရမည်။

We must not be dictated to by our anger or resentment, to commit unwholesome acts as a result of that provocation. We must be in absolute control of the situation and not allow the situation take control over us. This is the hallmark of a person in control of himself. Silent sense is better than fluent folly.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုသို့စိတ်ဆိုးအောင် လှုံ့ဆော်ခံရသော အကျိုးရလဒ်အဖြစ် မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်မိသည်အထိ ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေါသ သို့မဟုတ် မကျေနပ်မှုက ကျွန်ုပ်တို့အား လွှမ်းမိုးခေါ်ဆောင်သွားခြင်းကို မခံရအောင် ကျွန်ုပ်တို့သတိရှိကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြေအနေကို အပြည့်အဝ ချုပ်ထိန်းထားနိုင်ရမည်၊ အခြေအနေက ကျွန်ုပ်တို့အား ချုပ်ထိန်းသွားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်မပြုနိုင်ပါ။ ဤသည်ကား မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာချုပ်ထိန်းနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ထူးခြားသည့် အမှတ်လက္ခဏာပေတည်း။ တိတ်ဆိတ်သောအာရုံသည် သွက်လက်သော မိုက်မဲမှုထက် သာလွန်၏။

It is very unfortunate that certain uncultured or narrow minded people, whenever faced with any misunderstanding or argument usually insult the other parties by calling them names and bringing forward their personal matters such as race, caste and colour in disparaging terms. This unpleasant and unhealthy attitude can create enmity or hatred which prevails throughout life and such animosity usually results in violence and bloodshed.

အချို့သော မယဉ်ကျေးကြသည့် သို့မဟုတ် အမြင်ကျဉ်းကြသည့်လူများသည် နားမလည်မှု သို့မဟုတ် အချေအတင် ငြင်းခုံမှုနှင့် ကြုံတွေ့လျှင် အခြားသူတို့အား နာမည်များကို ခေါ်ခြင်း၊ သူတို့၏ မျိုးနွယ်, ဇာတ်, အသားအရောင်စသော ကိုယ်ရေးကိစ္စများကို အထင်အမြင်သေးသည့်စကားများဖြင့် ရှေ့တန်းတင်ပေးခြင်း စသည့်နည်းတို့ဖြင့် ရိုင်းပျစွာဆက်ဆံလေ့ရှိကြသည်။ ဤမနှစ်မြို့ဖွယ်သော သဘောထားဆိုးများသည် ရန်မူခြင်း သို့မဟုတ် မုန်းတီးခြင်းကိုဖန်တီးပြီးလျှင် ထိုမုန်းတီးမှုက တစ်သက်လုံး စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတတ်၏၊ ထို့အပြင် ထိုသို့သော ရန်ငြိုး သို့မဟုတ် အမုန်းသည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် သွေးထွက်သံယိုမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေ့ရှိသည်။

Be Mindful of Thoughts

Those who know the nature of mental activities say that once a thought is made, whether good or bad, it is permanently implanted within the mind. It is good to ponder on this concept and consider which ideas we should entertain because of the effects such thoughts have on us.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို သတိမူပါ

စိတ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံကို သိနားလည်ကြသောသူတို့က ပြောပြသည်မှာ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ ထို စိတ်ကူးသည် စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲစွာ တည်သွား၏။ ဤသဘောတရားကို အလေး အနက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် စိတ်ကူးများ၏ အကျိုးသက်ရောက် မှုများကို ထောက်ရှုလျက် မည်သို့သော စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံသင့်ကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။

The thought manifests as the word,
The word manifests as the deed,
The deed develops into habit,
And the habit hardens into character.
So watch the thought and its way with care,
And let it spring from love
Born out of concern for all beings.

စိတ်ကူးသည် စကားလုံးအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာ၏၊
စကားလုံးသည် အပြုအမူအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာ၏၊
အပြုအမူသည် အလေ့အကျင့်အဖြစ်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ၏၊
အလေ့အကျင့်က တစ်ဖန် အကျင့်စရိုက်အဖြစ်သို့ မာကျောသွား၏၊
ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးနှင့် ၎င်း၏ဦးတည်ချက်ကို သတိမူပါ၊
စိတ်ကူးကို မေတ္တာမှ ခုန်ထွက်လာပါစေ၊
သတ္တဝါအားလုံးကို ထောက်ထားညှာတာခြင်းမှ မွေးဖွားလာပါစေ။

The words above echo what the Buddha said more than 2500 years ago: *'We are what we think. All that we are arises with our thoughts. With our thoughts we make the world.'* The truth of this verse is timeless: it is truth whether for the past, the present or the future.

အထက်ပါ စကားလုံးများသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က မြတ်စွာဘုရား၏ မိန့်ကြားချက်ကို ပဲ့တင်ထပ်စေ၏။

"ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကူးကြံစည်သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်လာကြ၏၊ ကျွန်ုပ် တို့နှင့်သက်ဆိုင်သောအရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးကြံစည်ချက်များ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးကြံစည်မှုများဖြင့် ကမ္ဘာလောကကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ တည်ဆောက်ကြ၏။"

ဤမိန့်ကြားချက်၏ မှန်ကန်ခြင်းသည် အချိန်အကာန့်အသတ်မရှိ မှန်ကန်၏၊ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံး၌ မှန်ကန်နေမည်ဖြစ်၏။

We should cultivate the habit of being constantly mindful of what we say. Then, we will be able to distinguish between those manners of speech that can annoy people and those that can make them happy.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုသမျှကို အမြဲသတိထားမိရန် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် သူတစ်ပါးတို့အား စိတ်ဆိုးစေသော စကားအမူအရာများနှင့် သူတစ်ပါးတို့ကို နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်စေသည့် စကားအမူအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ခွဲခြားသိရှိလာလိမ့်မည်။

Through this awareness, we will be able to consider the value or otherwise of all our thoughts, words and actions. Thoughts controlled mean words controlled. Words controlled mean actions controlled. When all the senses are controlled persons become harmless and noble.

ဤသို့သတိမူခြင်းမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများ, စကားလုံးများနှင့် အပြုအမူများ၏ တန်ဖိုးများ သို့မဟုတ် အကျိုးအပြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်လာလိမ့်မည်။ ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ထားသော စိတ်ကူးများသည် ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ထားသော စကားလုံးများပင် ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ထားသော စကားလုံးများသည် ကောင်းစွာထိန်းချုပ်ထားသော ပြုမူမှုများပင် ဖြစ်၏။ အာရုံဒွါရခြောက်ပါးစလုံးကို တစ်နည်း–မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်တို့ကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အန္တရာယ်မရှိသော မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။

Cultivating Skilful Speech

It is important to regard our tongue as the servant. We are the master; the tongue will do our bidding. The tongue will have to say what we want to say and not what it wants us to say.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော စကားကို ပျိုးထောင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ လျှာကို အစေခံအဖြစ် မှတ်ယူရန် အရေးကြီး၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရှင်သခင် ဖြစ်ကြ၏၊ လျှာက ကျွန်ုပ်တို့စေခိုင်းရာကို ပြုလုပ်ရမည်။ လျှာသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြောချင်သည့်စကားကို ပြောဆိုရမည်၊ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောစေလိုသောစကားကို မပြောရ။

Unfortunately, for most of us, it is our tongue that is the master and we are its slave. We have to listen to what it speaks in our name and we seem unable to stop its wagging. The result of such lack of control is always disastrous.

ကံမကောင်းစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့ လူအများစုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လျှာက သခင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့က ၎င်း၏ အစေခံများ ဖြစ်နေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမည်ဖြင့် လျှာကပြောသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားထောင်နေကြရ၏။ ထို့အပြင် လျှာ၏ လှုပ်ယမ်းနေခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တန့်နိုင်စွမ်း မရှိကြသည့်နှယ် ဖြစ်နေကြ၏။ ထိုသို့ မချုပ်ထိန်းနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်သည် အမြဲတစေ ဘေးဒုက္ခဖြစ်စေ၏။

Some people vow to observe silence after a bad experience of wrong speech. They guard their tongue so that no evil word will escape from their lips. But if we live in society, can we maintain silence all the time?

လူအချို့တို့သည် မှားယွင်းသောစကား၏ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ဆုံတွေ့ပြီးနောက် ဆိတ်ဆိတ်နေရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုကြ၏။ သူတို့၏ နှုတ်ခမ်းများကြားမှ မည်သည့်မကောင်းသောစကားလုံးမျှ လွတ်ထွက်မလာရန် သူတို့၏ လျှာကို သူတို့စောင့်ထိန်းကြ၏။ သို့သော် လူ့ဘောင်အတွင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ကြလျှင် တစ်ချိန်လုံး တိတ်ဆိတ်မှုကို ထိန်းထားနိုင်ပါမည်လား။

***

We cannot avoid problems either by talking or keeping silent. Once there was a monk who had a lazy attendant boy who would sleep late into the morning. One day he woke the boy up and shouted at him saying, 'You still sleeping! Even the tortoises are out of the pond, lying out in the sun.'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စကားပြောခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပြဿနာများကို ကျွန်ုပ်တို့ မရှောင်ရှားနိုင်ကြပါ။ ။ တစ်ခါတုန်းက ရဟန်းတစ်ပါးတွင် ပျင်းရိသော တပည့်တစ်ဦးရှိ၏၊ ဤယောကျ်ားကလေးတပည့်သည် နေမြင့်သည့်တိုင်အောင် အိပ်စက်နေလေ့ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် ရဟန်းသည် ယောကျ်ားကလေးကို နိုးပြီး ဤသို့အော်ပြောလိုက်၏ – "ဟေး... မင်း အိပ်တုန်းပဲလား၊ လိပ်များတောင် ရေကန်မှ ကုန်းပေါ်တက်ပြီး နေပူစာလှုံနေကြပြီ။"

At the time, a man who was trying to catch some tortoises to make a medicinal soup for his mother overheard what the monk had just said and he went to the pond. True enough, there were many tortoises lying out in the morning sun. He caught a few of them and made the soup for his mother.

ထိုအချိန်၌ လူတစ်ယောက်သည် သူ့မိခင်အား ဆေးဝါးအဖြစ် လိပ်ဟင်းချိုချက်ပေးရန်အတွက် လိပ်အချို့ကို ဖမ်းယူရန် ကြိုးစားရှာနေ၏။ သူသည် ရဟန်းပြောလိုက်သောစကားကို နားစွန်နားဖျားကြားလိုက်သည့်အတွက် ရေကန်သို့သွား၏။ မှန်လှပေစွ၊ နံနက်နေရောင်ခြည်တွင် နေစာလှုံနေကြသော လိပ်များစွာကို တွေ့ရ၏။ ထိုလူသည် လိပ်အချို့ကို ဖမ်းယူပြီးလျှင် မိခင်အတွက် လိပ်ဟင်းချိုချက်လေ၏။

But he had not forgotten about the monk. In gratitude for the monk's advice, he offered him some tortoise soup. The monk was horrified to know that his speech was responsible for the death of those creatures and vowed not to speak again.

သို့သော် သူသည် ရဟန်းကိုမမေ့ပါ။ ရဟန်း၏ အကြံပေးစကားကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် ရဟန်းအား လိပ်ဟင်းချိုအချို့ကို လှူဒါန်းလိုက်၏။ ရဟန်းသည် သူ၏စကားက လိပ်အချို့သေဆုံးခြင်းကို အကြောင်းအထောက်အပံ့ပြုလိုက်ကြောင်းကို သိလေလျှင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွား၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် နောက်ထပ်စကားမပြောရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်၏။

Sometime later, the monk was sitting out in the verandah of the temple. He saw a blind man walking down.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

the road and was heading towards the pond. He wanted to ask the blind man to stop walking but then remembered to observe his vow of silence.

အချိန်အနည်းငယ်ကြာသော် ရဟန်းသည် ကျောင်းဝရန်တာ၌ ထိုင်နေ၏။ သူသည် မျက်စိကန်းနေသော လူတစ်ယောက် လမ်းအတိုင်းလျှောက်လာပြီးလျှင် ရေကန်ဆီသို့ ဦးတည်သွားနေသည်ကို မြင်တွေ့ရ၏။ မျက်စိကန်းသူ ဆက်၍ မသွားအောင် သူ လှမ်းပြောလိုက်ချင်ပါ၏၊ သို့သော် သူ၏ ဝစီပိတ် အဓိဋ္ဌာန်ကို စောင့်စည်းရန် သတိရလာ၏။

While he was debating in his mind as to what to do, the blind man meanwhile had walked straight into the pond and was drenched wet. This made the monk feel very bad and he realized that one cannot live in this world simply by keeping silent or by talking. We must use our common sense to survive in this world.

သူ၏ စိတ်ထဲ၌ ပြောသင့်, မပြောသင့် ချီတုံချတုံဖြစ်နေချိန်တွင် မျက်စိကန်းသောသူသည် ရေကန်ဆီသို့ တည့်တည့်လျှောက်သွားပြီး ရေကန်ထဲသို့ ပြုတ်ကျပြီးလျှင် စိုရွှဲသွားလေ၏။ ဤဖြစ်ရပ်သည်လည်း ရဟန်းအား လွန်စွာ စိတ်မကောင်းဖြစ်စေပြန်၏။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းသည် ဤလောကတွင် ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဖြင့်သာ နေထိုင်လျှင် ဖြစ်စေ စကားပြောခြင်းဖြင့်သာ နေထိုင်လျှင်ဖြစ်စေ နေထိုင်၍ မရကြောင်းကို သိလာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကမ္ဘာတွင် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျကျ တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်သောဉာဏ်ကို အသုံးပြုရသည်။

***

There is an art of speaking, and that is, to speak gently and politely, not harshly or rudely. We must learn to speak at the right time and at the right place on any subject if we wish to avoid conflict or criticism.

လောကတွင် နှုတ်ရေးအတတ်ပညာဟူ၍ ရှိပါသည်၊ ၎င်းပညာမှာ ကြမ်းတမ်းစွာ သို့မဟုတ် ရိုင်းစိုင်းစွာမပြောဆိုဘဲ ညင်သာသိမ်မွေ့စွာနှင့် ယဉ်ကျေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွာ ပြောဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်အပြစ်တင်ခံရခြင်းကို ရှောင်ရှားလိုပါလျှင် မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို မှန်ကန်သောအချိန်နှင့် မှန်ကန်သည့်နေရာ၌ ပြောဆိုတတ်ရန် ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။

Tell the truth, nothing but truth. But be wise, if the truth that you are going to tell is unpleasant.

မှန်သောစကားကို ပြောပါ၊ သစ္စာစကားမှလွဲ၍ မည်သည့်စကားကိုမျှ မပြောပါနှင့်။ သို့ရာတွင် သင်ပြောဆိုမည့် သစ္စာစကားသည် နှစ်သက်စဖွယ် မဖြစ်လျှင် စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ ပြောပါ၊ အမြော်အမြင်ဉာဏ်ပညာရှိပါစေ။

❁ ❁ ❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

7

THE VALUE OF LOVING KINDNESS

အခန်း (၇)

မေတ္တာအကြင်နာတရား၏ တန်ဖိုး

We may not be saintly enough to love our enemies, but for the sake of our health and happiness, let us at least forgive and forget them.

~ Dale Carnegie ~

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများကို ချစ်ခင်ရန် သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် အလုံအလောက် မမွေးမြူနိုင်ကြသေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအတွက် အနည်းဆုံးအတိုင်းအတာအဖြစ် သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်၍ မေ့ပစ်လိုက်ကြပါစို့။

~ ဒေးကာနက်ဂီ ~

An ogress was in hot pursuit of a nobleman's daughter and her baby. When the lady heard that the Buddha was teaching Dhamma at the monastery, she visited Him and placed her son at His feet for protection.

The ogress was thus prevented from entering the monastery. She was later called in, and both the lady and ogress were admonished by the Buddha.

ဘီလူးမတစ်ဦးသည် ဂုဏ်သရေရှိလူကြီးတစ်ဦး၏ သမီးနှင့် သူမ၏ ကလေးငယ်ကို အပူတပြင်း လိုက်နေ၏။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၌ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပြောနေသည်ကို ကြားသိလေလျှင် ဘုရားထံမှောက်သို့ သွားရောက်ပြီးသော် သူမ၏ ရင်သွေးကို ဘေးရန်အကာအကွယ်အတွက် ဘုရားရှင်၏ ခြေရင်း၌ ချထားလိုက်၏။

ဘီလူးမကို ကျောင်းတံခါးစောင့်နတ်များက ကျောင်းထဲသို့ ဝင်ခွင့်မပြုဘဲ ဟန့်တားထား၏။ ဘုရားရှင် ခေါ်စေတော်မူသောအခါမှ ဘီလူးမသည် ဘုရားရှင်ထံမှောက်သို့ လာရောက်နိုင်၏။ ဘုရားရှင်သည် ထိုအမျိုးသမီးနှင့်ဘီလူးမတို့ကို ဆိုဆုံးမတော်မူ၏။

The Buddha said that in one of their past lives, one of them was barren and that her husband had arranged to marry the other woman. Later when the first wife knew that the other was pregnant, she mixed a drug to the food and thus caused her to have a miscarriage.

Two similar attempts were made, and on the third attempt the fruitful wife died. However, before her death, this unfortunate woman, who was in a rage, vowed vengeance on the barren woman and her future offspring.

မြတ်စွာဘုရား ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူသည်မှာ ထိုသူနှစ်ဦးတို့၏ အတိတ်ဘဝ တစ်ဘဝတွင် သူတို့သည် အမျိုးသားတစ်ဦးတည်း၏ ဇနီးနှစ်ယောက် ဖြစ်ကြ၏။ မယားကြီးက ကလေးမရဘဲ မြုံနေသည့်အတွက် အမျိုးသားသည် ဒုတိယဇနီးကို ထိမ်းမြားလက်ထပ်၏။ ဒုတိယဇနီး ကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်ကို ပထမဇနီးက သိလာသည့်အခါ အစာထဲသို့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဆေးကို ရောထည့်လိုက်၏၊ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွား၏။

နောက်ထပ် နှစ်ကြိမ် ဒုတိယဇနီး၌ ကိုယ်ဝန်ရတိုင်း ပထမဇနီးက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ဆေး အစာထဲ ထည့်ကျွေး၏။ တတိယအကြိမ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးပါ သေဆုံးလေ၏။ သို့သော် သူမ မသေဆုံးမီ သူမနှင့် ကလေးကိုပါ ဖျက်ဆီးခံရသည်ကို စိတ်ဆိုးသဖြင့် နောင်ဘဝ၌ ပထမဇနီးနှင့်တကွ သူမ၏ ကလေးကိုပါ လက်စားတုံ့ပြန်နိုင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်၏။

Thus their past feud as rival wives and the hatred they harboured towards each other led to the killing of each other's children in their various subsequent lives. The ogress' desire

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

to kill the woman's baby was only a continuation of this deep-seated hatred.

Hatred can only cause more hatred; it can only cease through love, friendship, understanding and goodwill. Both realised their mistakes, and on the advice of the Buddha, they made peace with each other.

ဤသို့လျှင် သူတို့၏အတိတ်က မယားပြိုင်အဖြစ် ရှိခဲ့သော ရန်စနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် မုန်းတီးသော ဒေါသတရားတို့သည် သူတို့၏ နောက်ဘဝများစွာတွင် တစ်ဦး၏ရင်သွေးများကို အခြားတစ်ဦးက သတ်ဖြတ်ရန် လမ်းဖော်ပေးခဲ့၏။ ယခုအမျိုးသမီး၏ရင်သွေးကို သတ်ဖြတ်လိုသော ဘီလူးမ၏ ဆန္ဒသည်လည်း ဤနက်နဲစွာ စွဲမြဲတည်နေသော ဒေါသတရား၏ အကျိုးဆက်ပင် ဖြစ်၏။

မုန်းတီးမှုသည် မုန်းတီးမှုတိုးပွားရန်ကိုသာ ပြုလုပ်၏၊ မုန်းတီးမှုကို ချစ်ခင်ခြင်း, မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်း, နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကောင်းထားခြင်းတို့ဖြင့်သာ ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။ ထိုသူနှစ်ဦးတို့သည် သူတို့၏အမှားများကို မြင်သိလာကြ၏၊ မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒကို နာယူကြပြီးလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရန်ပြေငြိမ်းလိုက်ကြလေ၏။

This story tells us how people carry their hatred even after death into their future lives.

လူတို့သည် မိမိတို့၏ မုန်းတီးမှုကို မိမိတို့ သေဆုံးပြီး၍ နောက်ဘဝများသို့တိုင်အောင်ပင် မည်သို့သယ်ဆောင်သွားသည်ကို ဤဝတ္ထုက ဖော်ပြ၏။

[အထက်ပါဝတ္ထုနှင့်ဆက်စပ်၍ ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည့် မှတ်သားဖွယ်ဩဝါဒမှာ ဤသို့ဖြစ်၏–

ဤလောက၌ ရန်တုံ့မူခြင်းဖြင့် ရန်တို့သည် အဘယ်အခါမျှ
မပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၊
ရန်တုံ့မမူခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏၊
ဤသဘောကား အစဉ်အလာ ဓမ္မတာသဘောပင်တည်း။

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၅)]

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Loving and Kindness

The pursuit of happiness is not difficult if we have the right mental attitude. Love is the key to happiness. All human beings have the potential to give and receive love. We are potentially storehouses of love.

ချစ်ခင်ခြင်းနှင့် ကြင်နာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထား ရှိကြမည်ဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လိုက်ဖမ်းရန် သို့မဟုတ် ရယူရန်မှာ မခဲယဉ်းပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ သော့ချက်ပေတည်း။ လူသားအားလုံးတို့သည် ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို ပေးရန်နှင့် ယူရန် ပင်ကိုစွမ်းရည် ရှိကြပါကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ကိုစွမ်းရည်အားဖြင့် မေတ္တာသိုလှောင်ရုံများ ဖြစ်ကြ၏။

Love is a priceless gift to bestow on to another. Through love, we can provide the warmth to satisfy the burning needs of an individual to be loved, for those who love and are loved in return are happier than those devoid of love. The more love we give the more will we receive in return. This is in accordance with the eternal law of cause and effect.

မေတ္တာသည် သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းရန် အဖိုးတန်ဆုံး လက်ဆောင်ဖြစ်၏။ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ရရှိဖို့ လူတစ်ဦးစိတ်၏ အပူတပြင်းလိုအပ်ချက်ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေနိုင်ရန် မေတ္တာတရားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနွေးဓာတ်ပေးနိုင်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က ချစ်ခင်ပြီး မိမိကလည်း ပြန်လည်ချစ်ခင်ခြင်းခံရသောသူတို့သည် အချစ်မေတ္တာကင်းဝေးနေသူတို့ထက် ပို၍ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ကြ၏။ မေတ္တာတရားကို ကျွန်ုပ်တို့က များများပေးကမ်းနိုင်လေလေ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မေတ္တာကိုများများပြန်ရလေလေ ဖြစ်၏။ ဤကား အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဟူသော ထာဝရနိယာမနှင့်အညီဖြစ်ခြင်းပေတည်း။

In the Buddha's teachings, the spirit of love is more important than good work. *'All good works whatever are not worth an iota of love which sets free the heart. Love which sets free the heart comprises good work. It shines, gives light and radiance.'*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်အရ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်သည် ကောင်းသော အလုပ်ထက်ပင် ပို၍ အရေးကြီး၏။ *"မည်သည့် ကောင်းသောအလုပ်မဆို ကောင်းသောအလုပ်များအားလုံးသည် အသေးငယ်ဆုံး ပမာဏရှိသော မေတ္တာ တရားလောက်မျှ တန်ဖိုးမရှိပါ။ မေတ္တာတရားသည် နှလုံးသားကိုလွတ်မြောက် စေ၏။ နှလုံးသားကို လွတ်မြောက်စေသော မေတ္တာတရားတွင် ကောင်းသော အလုပ်ပါဝင်၏။ မေတ္တာသည် တောက်ပ၏၊ အလင်းရောင်နှင့် ရွှန်းလဲ့တောက်ပ မှုကို ထုတ်လွှတ်ပေး၏။"*

Love is one of the greatest instruments of nature. The powerful force of love is the bond and cement of society – the spirit and life of the universe. Love is the most precious thing in the world. No matter how unhappy you are now or have been in the past, you can still find happiness in the future. The key to happiness is love, and you are in possession of that precious key, right now and always.

မေတ္တာသည် သဘာဝတရား၏ အကြီးကျယ်ဆုံး ကိရိယာများအနက် တစ်ခု ဖြစ်၏။ မေတ္တာ၏ စွမ်းအားကြီးသော ခွန်အားသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့ အစည်းကို ပေါင်းစည်းပေးသော အနှောင်အဖွဲ့တည်းဖြစ်၏ – စကြဝဠာ၏ စိတ် ဓာတ်နှင့် အသက်ဖြစ်၏။ မေတ္တာသည် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ အဖိုးတန်ဆုံးသောအရာ ဝတ္ထုဖြစ်၏။ ယခု သင်မည်မျှပင် မပျော်ပိုက်သည်ဖြစ်စေကာမူ အတိတ်၌လည်း သင် မပျော်ပိုက်ခဲ့သည်ဖြစ်စေကာမူ အနာဂတ်တွင် သင် ပျော်ရွှင်နိုင်ပါသေးသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ သော့သည် မေတ္တာဖြစ်၏။ သင်သည် ထိုအဖိုးတန် သော့ ကို ယခု ပိုင်ဆိုင်ထား၏၊ နောင်တွင်လည်း ထာဝရပိုင်ဆိုင်နေမည် ဖြစ်၏။

And remember, love begins with you. Start the process of extending your love and compassion to all beings. The inevitable reaction will surely be that you will receive plenty of love in return. Telling another person 'I love you' can be a risky business sometimes, but the rewards can be substantial.

ပြီးတော့ မှတ်ထားပါဦး၊ မေတ္တာသည် သင်နှင့် စတင်၏။ သင်၏မေတ္တာ နှင့် ကရုဏာတို့ကို သတ္တဝါအားလုံးတို့အား ပေးပို့သောနည်းစဉ်ကို ယခုစတင် ပါ။ မလွှဲရှောင်သာသော တုံ့ပြန်မှုသဘောအရ မေတ္တာမြောက်မြားစွာကို အပြန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလှန်အဖြစ် သင်လက်ခံရရှိမည်မှာ မုချတည်း။ အခြားလူတစ်ယောက်ကို 'ကျွန်ုပ် သင့်ကို ချစ်ခင်ပါတယ်'ဟု ပြောပြခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် စွန့်စားရသည့် လုပ်ငန်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသော်လည်း ရရှိနိုင်သော ဆုလာဘ်မှာ အလွန်မြားမြောင်လှ၏။

Cultivating Loving Kindness

The idea of love can mean different things to various people. Love, according to the Buddha, does not mean attachment to a person or an object through which one desires to satisfy his or her selfish craving. Love should be an endless self-immolating compassion, freely flowing towards all living beings.

အကြင်နာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

ချစ်ခြင်းဟူသော ဝေါဟာရသည် လူအမျိုးမျိုးအဖို့ ရာဝယ် အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အလိုတော်အရ ချစ်ခြင်းဟူသည်မှာ မေတ္တာကို ဆိုလို၏။ မေတ္တာတရားသည် လူတစ်ယောက်၏ တောင့်တမှုကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေလိုသော အာသီသဖြင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို တပ်မက်တွယ်တာခြင်း မဟုတ်ချေ။ မေတ္တာသည် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသို့ လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းသွားသော အဆုံးမရှိသည့် ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်မှုသဘော ဖြစ်သည့် အကြင်နာတရား ဖြစ်၏။

In the Metta Sutta, the Buddha said:

Let not one deceive another
Nor despise any person whatsoever in any place.
In anger or ill-will,
Let him not wish any harm to another.

Just as a mother would protect her only child,
At the risk of her own life,
Even so let him cultivate a boundless heart
Towards all beings.

မေတ္တာသုတ်တော်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်တော်မူ၏–

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်သောသူသည် အခြားသူတစ်ယောက်အား
မလှည့်စားပါစေလင့်၊
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်အားမျှ မည်သည့်ကိစ္စ မည်သည့်နေရာ၌မဆို
အထင်မသေးပါစေလင့်၊
ခိုက်ရန်မျက်ပွား အငြိုးထားသောစိတ်ဖြင့်
အခြားသူတစ်ယောက်၌ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ခြင်းကို အလိုမရှိပါစေလင့်။
မိခင်သည် မိမိ၏တစ်ဦးတည်းသော ရင်သွေးငယ်အား
မိမိ၏အသက်ကိုစွန့်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့၊
ဤနည်းအတူ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၌
အတိုင်းအရှည်မရှိသည့် မေတ္တာစိတ်ကို ပွားစေပါလော့။

Love is the soil in which the loved ones grow. It enriches the other person without limiting or restricting him. Love elevates humanity. Love costs nothing. Love should not be selective. Some may think of love as something to receive, but it is basically a giving process.

မေတ္တာသည် ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံယူရသော့သူတို့ ရှင်သန်ကြီးထွားရာ မြေဆီလွှာဖြစ်၏။ မေတ္တာသည် အခြားသူတစ်ယောက်အား ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ခြင်း မပြုဘဲ အရည်အသွေးမြှင့်တင်ပေး၏။ မေတ္တာသည် လူသား၏အဆင့်ကို မြှင့်တင်ပေး၏။ မေတ္တာကို ပိုင်ဆိုင်ရန် အဖိုးအခ တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မပေးဆောင်ရပါ။ မေတ္တာသည် မည်သူ့အား ချစ်ခင်ရမည်ဟု မရွေးချယ်သင့်ပါ။ လူအချို့က မေတ္တာသည် လက်ခံရယူနိုင်သော တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ၏။ သို့သော် အခြေခံအားဖြင့် မေတ္တာသည် ဖြန့်ဝေပေးရသောနည်းစဉ်ဖြစ်၏။

In cultivating love and kindness, we should start with those at home. The love between father and mother greatly influences the atmosphere at home and generates love, care and sharing among other family members. A husband and wife should treat each other with respect, courtesy and fidelity.

မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌ မိမိအိမ်တွင်ရှိသော သူများနှင့် စတင်သင့်၏။ ဖခင်နှင့်မိခင်အကြား၌ရှိသော မေတ္တာသည် အိမ်၏ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို ကြီးကျယ်စွာ လွှမ်းမိုးပြီးလျှင် ချစ်ခင်ခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျှဝေခြင်းတို့ကို အခြားမိသားစုများအကြား၌ ပြန့်ပွားစေ၏။ ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားခြင်း, စာနာတတ်ခြင်း, သစ္စာရှိခြင်းတို့ကို လက်ကိုင်ထား၍ဆက်ဆံကြရမည်။

Parents should fulfil five duties for their children: avoid doing evil and set an example of good deeds, give them an education, be supportive and understanding in their children's love affairs or arrange for their marriage, and let them inherit the family wealth at a proper time.

မိဘများသည် သားသမီးများအတွက် တာဝန်ဝတ္တရား ၅–ရပ်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးကြရမည်၊

(၁) မိမိကိုယ်တိုင် စံနမူနာပြ၍ မကောင်းမှုများကိုရှောင်ကာ သားသမီးတို့အား မကောင်းမှုမပြုရန် တားမြစ်ရမည်၊

(၂) မိမိကိုယ်တိုင် စံနမူနာပြ၍ ကောင်းမှုများကိုပြုလုပ်ကာ သားသမီးတို့အား ကောင်းမှုပြုရန် ညွှန်ကြားရမည်၊

(၃) သားသမီးတို့ အသိပညာ, အတတ်ပညာရရှိအောင် စီစဉ်ပေးရမည်၊

(၄) သားသမီးတို့၏ အချစ်ရေးကိစ္စများ၌ နားလည်မှုရှိ၍ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သောသူနှင့် လက်တွဲနိုင်ရန် ဖေးမကူညီ၍ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကို စီစဉ်ပေးရမည်၊

(၅) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအခါ၌ သားသမီးတို့အား မိသားစုခနဉစ္စာကို အမွေခွဲဝေပေးရမည်။

A child, on the other hand, should honour his parents and do for them all he is supposed to do. He should serve them, help them at their labour, cherish the family lineage, protect the family property, do some services to others in their name and hold memorial services for them after they have passed away.

အခြားတစ်ဖက်တွင် သားသမီးများသည် မိဘတို့ကို ရိုသေလေးစား၍ ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ကြရမည်၊ မိဘတို့အတွက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များ အားလုံးကို လုပ်ကိုင်ပေးရမည်။ သားသမီးတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရား ၅ ပါးမှာ–

(၁) မိဘများ၏ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို လုပ်ဆောင်ပေး၍ မပျက်မကွက်ကျွေးမွေးရမည်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂) မိဘတို့၏အလုပ်ကိစ္စနှင့် အခြားအမှုကိစ္စများ၌ ပါဝင်ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်၊
(၃) မိဘတို့၏ မျိုးနွယ်အစဉ်အဆက်ကို ချစ်မြတ်နိုး၍ မျိုးနွယ်နှင့်အစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးစံများကို စောင့်ထိန်းရမည်၊
(၄) မိသားစု၏ ဓနဥစ္စာကို စောင့်ထိန်း၍ အမွေခံထိုက်အောင် ကောင်းစွာ နေထိုင်ရမည်၊
(၅) မိဘတို့ကွယ်လွန်သောအခါ မိဘ့အတွက် ရည်စူး၍ ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပြီး အမျှပေးဝေရမည်၊ ဘာသာခြားဖြစ်လျှင် အထိမ်းအမှတ် ဆုတောင်းပွဲ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

If husbands and wives, as well as parents and children follow this advice taught by the Buddha, there will always be happiness and peace in the home. Life is made up of little things in which smiles and kindness and small obligations, given habitually, are what win and preserve the heart.

ခင်ပွန်းများနှင့် ဇနီးများ၊ မိဘများနှင့် သားသမီးများတို့က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဤဩဝါဒကို လိုက်နာကြလျှင် အိမ်တွင်း၌ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ အမြဲတည်ရှိနေမည်ဖြစ်၏။ ဘဝဟူသည်မှာ သေးငယ်သောအရာများနှင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ ဤသေးငယ်သောအရာများတွင် ပြုံးရယ်ခြင်းများ, အကြင်နာတရားနှင့် အသေးအဖွဲ့တာဝန်ဝတ္တရားများ ပါဝင်ကြ၏။ ဤအရာတို့ကို အလေ့အထအနေဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် နှလုံးအိမ်သည် ငွမ်းဆီစိမ်ထားသည့်နှယ် ပီတိဝေဖြာလျက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရမည်ဖြစ်၏။

One mark of a loving person is that he has a compassionate heart. We should cultivate the habit of helping those in trouble and who are less fortunate than ourselves. One should not merely be sympathetic to another emotionally, but should seek to translate that feeling into positive actions. Extending love and kindness does not mean showering gifts, but the showering of gentleness and generosity of spirit.

ချစ်ခင်တတ်သောလူတစ်ယောက်၏အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခုမှာ သူ့တွင် ကြင်နာတတ်သော နှလုံးသား ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခရောက်နေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့လောက် ကံမကောင်းကြသောသူများကို ကူညီတတ်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိလာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် အခြားလူတစ်ယောက်ကို ခံစားမှုဖြင့်သာ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ဖော်ပြရုံမျှမကဘဲ ထိုခံစားမှုကို အကျိုးပြုနိုင်သော ပြုမူမှုများဖြစ်လာအောင် ကူးပြောင်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေသင့်၏။ မေတ္တာနှင့် အကြင်နာတရားကို သွန်းလောင်းနိုင်ဖို့အတွက် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးကမ်းရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ ဖေးမကူညီလိုသောစိတ်ဓာတ်ကို သွန်းလောင်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်၏။

Kindness is a virtue that the blind can see and the deaf can hear. So long as there is one single person whom you can console by words, whom you can enliven and cheer by your presence, whom you can relieve by your help, however insignificant or unimportant it might be, you are a precious possession to the human race and you should never be disheartened or depressed.

အကြင်နာတရားသည် မျက်စိကန်းသူတို့ မြင်နိုင်ပြီး နားပင်းနေသူတို့ ကြားသိနိုင်သည့် ဂုဏ်ရည်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။

သင်သည် လူတစ်ယောက်တည်းကိုသာ ကူညီနိုင်သည်ဆိုပါစို့၊ ထိုသူကို အကြင်နာစကားလုံးများနှင့် နှစ်သိမ့်ပေး၏၊ ထိုလူအနီးတွင် သင်ရှိခြင်းဖြင့် ထိုလူ သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာပြီး ကြည်လင်ရွှင်ပျလာ၏၊ ထိုသူ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲနေခြင်းကို သက်သာလာအောင် သင်ကူညီပေး၏၊ ထိုသို့သင်၏ ကူညီဆောင်ရွက်မှုများသည် မည်မျှပင် ထူးထူးခြားခြား မဟုတ်ပါသော်လည်း သို့မဟုတ် အရေးမကြီးပါသော်လည်း ထိုသို့ သင်ဆောင်ရွက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး သင်သည် လူ့မျိုးနွယ်၏ အဖိုးတန်ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သင်သည် မည်သည့်အခါမျှ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း မဖြစ်သင့်ပေ။

'Almost anything good you do will seem insignificant,' says Gandhi, *but it is very important that you do it.'*

မဟာတ္တမ ဂန္ဒီ က ဤသို့မှတ်ချက်ချ၏– *"သင်ပြုလုပ်သော ကောင်းသည့် အရာအားလုံးနီးပါးလောက်ပင်လျှင် အရေးမပါ မထူးခြားလှဟု ထင်မှတ်ရ၏၊ သို့သော် ထိုအရာတို့ကို သင်ပြုလုပ်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီး၏။"*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Search for someone less fortunate or less healthy than yourself. Extend any possible help or assistance you can within your means and ability. Make sympathy, empathy and loving kindness keep pace with your capacity for self development.

သင့်လောက် ကံမကောင်းသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမကောင်းသူ တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပါ၊ သင်၏ စွမ်းရည်နှင့် သင်လုပ်နိုင်သော အတိုင်းအတာအတွင်းမှ သင်ပေးနိုင်သည့်အကူအညီ သို့မဟုတ် ဖေးမမှုကို ပေးပါ။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု၊ သူတစ်ပါးတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မျှဝေခံစားမှုနှင့် အကြင်နာတရားတို့ကို သင်၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုစွမ်းရည်နှင့် အတူတကွ ဟန်ချက်ညီညီ တိုးတက်လာပါစေ။

You can be cheated or let down by another and there is none in this world who has not faced such crafty individuals. *There is no shame or humiliation if you are cheated; but it is a shame if you do so to others.* Never harbour thoughts of revenge against those who have wronged you.

သူတစ်ပါးတို့ကို သင်ကူညီဖေးမရာ၌ သူတစ်ပါးက သင့်ကိုလိမ်လည်လှည့်စားနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် စကားမတည်ဘဲ အလေးမမူခြင်းလည်း ပြုနိုင်သည်၊ သင်သိထားရန်မှာ ဤကမ္ဘာ၌ ထိုသို့သော ကောက်ကျစ်လိမ်ညာတတ်သူနှင့် မဆုံတွေ့ဖူးသူဟူ၍ မရှိခြင်းပင်။ *သင်အလိမ်ခံရလျှင် ရှက်စရာ သို့မဟုတ် ဂုဏ်ပျက်စရာ မရှိပါ၊ သို့သော် သင်က သူတစ်ပါးတို့ကို လိမ်လည်လျှင် ရှက်ဖွယ်ကောင်း၏။* သင့်ကို ပြစ်မှားသူတို့အား ပြန်၍ကလဲ့စားချေရန် စိတ်ကူးများကို မမွေးမြူထားပါနှင့်။

There may be times when those you love do not seem to care, and you are apt to feel heavy at heart. But there is no just cause for dejection. What does it matter if others are not grateful to you or do not care for you, as long as you believe that you are full of compassion and love for others.

သင် ချစ်ခင်သောသူတို့က သင့်ကို ဂရုစိုက်ပုံမရသဖြင့် သင် စိတ်လေးလံမိသည့်အခါမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သုန်သုန်မှုန်မှုန်ဖြစ်ရန် လုံလောက်သော အကြောင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ သူတစ်ပါးတို့က သင့်အပေါ် ကျေးဇူးမသိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်စေကာမူ သို့မဟုတ် သင့်ကိုဂရုမစိုက်စေကာမူ သင်၏ စိတ်ထဲ၌ သူတစ်ပါးတို့အတွက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားတို့ ပြည့်ဝနေသည်ဟု သင်ယုံကြည်နေသမျှကာလပတ်လုံး သူတစ်ပါးတို့၏ အပြုအမူသည် အရေးမကြီးပါချေ။

'There is brightness all around,
When there's love at home,
There is joy in every sound,
When there's love at home,
Time will softly, sweetly glide,
When there's love at home.'

"အိမ်မှာ မေတ္တာတရား ဖူးပွင့်နေသောအခါ
ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံး တောက်ပလျက်ရှိသည်၊
အိမ်မှာ မေတ္တာတရား ဝေဆာနေသောအခါ
အသံတိုင်း၌ ပျော်ရွှင်သာယာမှု ပါရှိသည်၊
အိမ်မှာ မေတ္တာတရား လန်းဖြာနေသောအခါ
အချိန်သည် ညင်သာ၊ ချိုသာ၊ ညက်ညောစွာ ရွေ့လျားသွားလိမ့်မည်။"

Gratitude is a rare virtue today. For our own happiness, we should not expect to be appreciated for every act we do. If we expect that, we are bound to face disappointments and frustrations. If honours or recognition come our way, so be it: if not, never mind.

ယခုအခါ၌ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းသည် ရှားပါးသောဂုဏ်ရည်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်သော အပြုအမူတိုင်းကို သူတစ်ပါးတို့က သဘောကျနှစ်သက်၍ ကျေးဇူးတင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မမျှော်လင့်သင့်ချေ။ ထိုသို့ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ခဲ့လျှင် စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် မပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ရမည်မှာ သေချာလှပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခြင်းများ သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ရောက်လာလျှင် ရောက်လာပါစေ၊ မရောက်လာလျှင်လည်း နေပါစေ၊ ကိစ္စမရှိပါစေနှင့်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

8

TOLERANCE, PATIENCE AND CONTENTMENT

အခန်း (၈)

ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်း, စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း

'To live in the world and be intolerant of another's race, religion, customs and colour is like being born an eskimo and having an aversion to snow.'

"လောကအတွင်း၌ နေထိုင်ပြီး သူတစ်ပါး၏ မျိုးနွယ်, ကိုးကွယ်မှုဘာသာ, ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် အသားရောင်တို့ကို သည်းမခံနိုင်သောသူသည် အက်စကီးမိုး တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီးနောက် နှင်းထုကို မနှစ်သက်သောသူနှင့် တူ၏။"

Tolerance is an important virtue in the Buddhist moral code. We should cultivate tolerance because it helps us to avoid problems.

It also helps us to understand other people's troubles, to avoid giving destructive criticism, and to realise that even the finest human being is not infallible. We will also realise that some of the weaknesses found in our neighbours can be found in our own selves as well.

ဗုဒ္ဓဘာသာကိုယ်ကျင့်တရားတွင် ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်း–ခန္တီတရားသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးကြီးသော ဂုဏ်အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်၏။ သည်းခံခြင်းသည် ပြဿနာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးသည့်အတွက် သည်းခံမှုစွမ်းရည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်။

ခန္တီတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားလူတို့၏ဆင်းရဲဒုက္ခကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ဖျက်ဆီးတတ်သည့်ဝေဖန်မှုများကို ပေးမိခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်နှင့် အတော်ဆုံးလူသည်ပင်လျှင် အမှားမကင်းခြင်းကို သိရှိရန်တို့အတွက်လည်း ကူညီပေး၏။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်နီးချင်းများ၌ တွေ့ရှိရသော အားနည်းချက်အချို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၌လည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြောင်းကိုပါ ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်လာနိုင်ပါသည်။

A spiritually enlightened person is likely to be more tolerant than others. A tolerant person does not like to interfere with another person's freedom of thought, which is the birthright of every individual. He is not easily offended and grants the possibility that others could also be right even if he does not agree with their views.

စိတ်ပိုင်းအရ အသိဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသူသည် အခြားသူတို့ထက် ပို၍ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိဖို့ အလားအလာရှိ၏။ သည်းခံတတ်သူတစ်ဦးသည် အခြားလူတစ်ယောက်၏ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပြုလိုစိတ် မရှိချေ၊ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခြင်းသည် လူတိုင်း၏ မွေးရာပါ အခွင့်အရေး မဟုတ်ပါလား။ သူသည် အလွယ်တကူ သဘောမကျ၊ မကျေမနပ်ခြင်းလည်း မဖြစ်ပါ။ သူတစ်ပါးတို့၏ အမြင်များကို သူ သဘောမတူသည့်တိုင်အောင် သူတို့ မှန်ကန်နိုင်သည်ဟူသော ဖြစ်နိုင်ခြေကို သူ လက်ခံကျင့်သုံး၏။

He is not stubborn or unreasonable with his views. If he thinks the other person is wrong, he may try to persuade him to see the error of his by clear reasoning, but never will he force another to accept his views.

သူသည် သူ၏အမြင်များနှင့်ပတ်သက်၍ ခေါင်းမာခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဝေဖန်သည်ကို လက်မခံခြင်းမျိုးလည်း မရှိချေ။ သူတစ်ပါးက မှားသည်ဟု သူထင်လျှင် ထိုသူက သူ့အမှားကို မြင်လာဖို့အတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အကျိုးအကြောင်းဖော်ပြ၍ သူတိုက်တွန်းပေးလိမ့်မည်။ သို့သော် သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ပါးအား သူ၏အမြင်ကိုလက်ခံရန် မည်သည့်အခါမျှ အတင်းအကျပ် မပြုလုပ်ချေ။

One of the greatest tragedies in human relationships is the inability and unwillingness to tolerate and accommodate views that are different. If, on account of religious views, people of different faiths cannot meet on a common platform like cultured people, then surely the missions of the compassionate religious teachers have failed miserably.

လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး၌ အကြီးကျယ်ဆုံး ကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များအနက် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသည် ကွဲပြားသောအမြင်များကို လက်ခံရန် သည်းခံရန် စွမ်းရည်မရှိခြင်းနှင့် မလိုလားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ဘာသာရေးအမြင်များနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်မှုကွဲပြားကြသောလူများသည် အားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် စင်မြင့်ပေါ်တွင် ယဉ်ကျေးသောလူသားများအနေဖြင့် မဆုံတွေ့နိုင်ကြလျှင် အကြင်နာတရားရှိကြသော ဘာသာရေးဆရာများ၏ ရည်မှန်းချက်တာဝန်များသည် အလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အရေးနိမ့်သွားမည်မှာ သေချာလှပါသည်။

At such platforms, it would be better to discuss and exchange those views which we agree on and tolerate those which we do not. When certain disturbances arise we must know how to overcome them without aggravating the situation.

ထိုသို့သော စင်မြင့်ပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သဘောတူညီကြသည့် အမြင်များကို ဆွေးနွေး၍အလဲအလှယ်ပြုခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သဘောမတူကြသော အမြင်များကို သည်းခံခြင်းတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်လျှင် ပို၍ အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အနှောင့်အယှက်ပေါ်ပေါက်လာလျှင် အခြေအနေကို ပိုမိုမဆိုးရွားစေဘဲ ထိုအနှောင့်အယှက်ကို မည်သို့ဖယ်ရှားရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိထားကြရမည်။

How to avoid disturbances. There was a headman in a certain village who had a hot tempered father. Each time the elderly man lost his temper, he would storm out of his

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

house and scold his son. Although his temper was well known in the village, this outburst caused some embarrassment and often disturbed others' minds.

အနှောင့်အယှက်များကိုရှောင်ရှားနည်း။ ။ ရွာတစ်ရွာတွင် သူကြီးတစ်ဦးရှိရာ သူ၏ဖခင်သည် အလွန်စိတ်တိုတတ်၏။ ထိုအသက်ကြီးသောဖခင်သည် စိတ်ဆိုးတိုင်း ဒေါနှင့်မောနှင့် အိမ်မှထွက်ခွာပြီးလျှင် သူ၏သားကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းလေ၏။ သူ့စိတ်တိုကြောင်းကို ရွာသားများက ကောင်းကောင်းသိကြပါသော်လည်း ဤဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲခြင်းသည် ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ကသိကအောက်ဖြစ်စေသည့်အပြင် သူတစ်ပါးတို့၏စိတ်များကို မကြာခဏ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ၏။

One day, the headman hung an iron ring outside his house and instructed the village boys to strike it repeatedly each time his father scolded him. The loud clanging noise drew a lot of attention, and soon the elderly man realised that he was making a fool of himself and stopped scolding his son.

တစ်နေ့တွင် ရွာသူကြီးသည် သူ၏အိမ်ပြင်ပ၌ သံကွင်းတစ်ခုကို ဆွဲထားပြီးလျှင် သူ့ကိုသူ့ဖခင်က ဆူပူကြိမ်းမောင်းသောအခါ သံကွင်းကို အဆက်မပြတ် ရိုက်ခတ်ရန် ရွာသားလူငယ်များအား မှာကြားထား၏။ ဆူညံကျယ်လောင်သော သံကွင်းရိုက်သံသည် လူများစွာတို့၏အာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်သဖြင့် မကြာမီပင် သူကြီးဖခင်သည် သူ့ကိုယ်သူ အရူးလုပ်နေမှန်း သိနားလည်သွား၍ သူ့သားအား ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်လေ၏။

***

Patience

In our daily life, there is much that we have to endure. We have to bear all kinds of pain, both physically and mentally. We have to face worries, frustrations, depressions, and all types of imaginary fears.

စိတ်ရှည်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည်းခံကြရမည့်အရာများသည် များပြားလှ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အမျိုးမျိုးတို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို သည်းခံကြရ၏။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ, စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာများ, စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ်ရာများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာ အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ကြရ၏။

It is useful to know how to put up with this pain because many physical disorders are brought about by wrong habits of thought, unhealthy mental attitudes and unnecessary anxieties. Under such circumstances, it will be useful to practise patience.

ဤနာကျင်မှုဆင်းရဲအမျိုးမျိုးနှင့် မည်သို့ရင်ဆိုင်ရမည်ကို သိနားလည်ထားလျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်မှုများစွာတို့သည် မှားယွင်းသော စိတ်ကူးအလေ့အထများ, မကောင်းသော စိတ်နေသဘောထားများနှင့် မလိုအပ်သော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ဤသို့သော အခြေအနေများ၌ စိတ်ရှည်ရှည်ထားခြင်းကို ကျင့်သုံးလျှင် အကျိုးကျေးဇူးများပါသည်။

Patience is mentioned as one of the exemplary characteristics of a religious man, along with sincerity, swiftness in understanding and tenderness. One who has these four qualities is said to be worthy of respect.

စိတ်ရှည်ခြင်း (ဝါ) သည်းခံနိုင်ခြင်းသည် စိတ်ရင်းမှန်ခြင်း၊ လျင်မြန်စွာနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတို့နှင့်အတူတကွ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူ တစ်ယောက်၌ ရှိသင့်သော စံနမူနာပြ အရည်အသွေးများအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြကြ၏။ ဤအရည်အသွေးလေးရပ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသောသူသည် ကြည်ညိုလေးစားဖွယ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရ၏။

***

Follow the Buddha's examples. On one occasion the Buddha was invited by a brahmin for alms to his house. As invited, the Buddha visited the house of the brahmin. Instead of entertaining Him, the brahmin poured forth a torrent of abuse with the filthiest of words.

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ နမူနာများကို အတုယူပါ။ ။ တစ်ခုသော အခါသမယ၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုဏ္ဏားတစ်ဦးသည် မြတ်စွာဘုရားကို သူ၏အိမ်သို့ အလှူခံကြွရန် ပင့်ဖိတ်၏။ ပင့်ဖိတ်သည့်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားသည် ပုဏ္ဏား၏အိမ်သို့ ကြွသွားတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားကို ဧည့်ခံရမည့်အစား ပုဏ္ဏားသည် အညစ်ညမ်းဆုံးစကားလုံးများနှင့် မိုးကြိုးရွာသွန်းချသည့်အလား မြတ်စွာဘုရားကို ဆဲဆိုလေ၏။

The Buddha politely inquired:-

'Do visitors come to your house, good brahmin?'

'Yes', He replied.

'What do you do when they come?'

'Oh, we prepare a sumptuous feast.'

'If they fail to turn up?'

'Why, we gladly partake of it.'

'Well, good brahmin, you have invited me for alms and entertained me with abuse which I decline to accept. Please take it back.'

မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပြီးလျှင် ယဉ်ကျေးစွာမေးမြန်းလိုက်၏။

"အို အဆွေပုဏ္ဏား...သင့်အိမ်သို့ ဧည့်သည်များ လာဖူးကြပါသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"ဟု ပုဏ္ဏားက ဖြေဆို၏။

"သူတို့လာတော့ သင်ဘာလုပ်သလဲ"

"အို...ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ စားသောက်ပွဲကြီးကို တည်ခင်းကျွေးမွေးပါတယ်"

"ဧည့်သည်တွေ မလာဖြစ်ရင် ဘာလုပ်သလဲ"

"ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စားသောက်ကြတာပေါ့"

"ကောင်းပြီ အဆွေပုဏ္ဏား၊ သင်သည် သင့်အိမ်သို့ အလှူခံကြွရန် ကျွန်ုပ်အား ဖိတ်ကြားခဲ့၏၊ ယခုငါရောက်လာတော့ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းနဲ့ ဧည့်ခံ၏။ ဒီဆဲရေးတိုင်းထွာတာတွေကို ငါဘုရား လက်မခံပါ။ သင်ပဲ ပြန်ယူပေတော့။"

The Buddha did not retaliate, but politely gave back what the Brahmin had given Him. Retaliate not, the Buddha advised. 'Hatreds do not cease through hatred, but through love alone they cease.'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြတ်စွာဘုရားသည် လက်တုံ့မပြန်ပါ၊ သို့ရာတွင် ပုဏ္ဏားက သူ့အား ပေးသော အရာကို ပုဏ္ဏားအား ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်ပေးလိုက်၏။ လက်တုံ့မပြန်ရန် လက်စားမချေရန် မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတော်မူ၏။

"ဤလောက၌ ရန်တုံ့မူခြင်းဖြင့် ရန်တို့သည် အဘယ်အခါမျှ မပြေငြိမ်းနိုင်ကုန် ရန်တုံ့မမူဘဲ မေတ္တာပွားပို့ခြင်းဖြင့်သာ ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏။"

There was no religious teacher so highly praised and so severely criticised, reviled and blamed like the Buddha. Such is the fate of great men.

မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ အခေါင်အဖျားတိုင်အောင် ချီးကျူးခံရပြီးနောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခံရသော၊ ရက်ရက်စက်စက် ကျိန်ဆဲ ဆူဆဲခံရသော အခြားဘာသာရေးဆရာကြီးများ မရှိပါ။ ကြီးကျယ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကံကြမ္မာကား ဤသို့ပင်တည်း။

In a public assembly a vile woman named **Cinca**, pretending to be pregnant, accused the Buddha. With a smiling face the Buddha patiently endured the insult and thereby His innocence was proved.

လူထုအစည်းအဝေးကြီးတစ်ခု၌ လူပရိသတ်တို့အား မြတ်စွာဘုရား တရားဟောကြားနေစဉ် **စိဉ္စမာန** အမည်ရှိ ဆိုးညစ်ယုတ်မာသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမအသွင် ဟန်ဆောင်၍ မြတ်စွာဘုရားအား သူမနှင့်အတူ လော်လည်ဖောက်ပြားကြောင်း စွပ်စွဲလေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာထားဖြင့် ရိုင်းစိုင်းစွာ စွပ်စွဲခြင်းကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် သည်းခံတော်မူ၏။ အချိန်တန်သည့်အခါ စိဉ္စမာန၏ အလိမ်ပေါ်၍ မြတ်စွာဘုရား အပြစ်ကင်းစင်ကြောင်းကို သက်သေထူပြပေးရပေ၏။

The Buddha was once accused of murdering a woman assisted by His disciples. Non-Buddhists severely criticised the Buddha and His disciples to such an extent that the Venerable Ananda appealed to the Buddha to leave for another village.

တစ်ကြိမ်တွင်လည်း မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ တပည့်သာဝကများ အကူအညီဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို သတ်ဖြတ်ကြောင်း စွပ်စွဲခံရပြန်၏။ ဗုဒ္ဓ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာသာကို မသက်ဝင်မယုံကြည်သေးသောသူတို့က မြတ်စွာဘုရားနှင့် သူ၏ တပည့်သာဝကများကိုပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ရှုတ်ချကြ၏။ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းသံများက ပြင်းထန်လွန်းလှသဖြင့် အရှင်အာနန္ဒာသည်ပင် မြတ်စွာဘုရားအား အခြားရွာတစ်ရွာသို့ ထွက်ခွာရန် ပန်ကြားလျှောက်ထား၏။

'How, Ananda, what if those other villagers also abuse us?'

'Well then, Lord we will proceed to another village.'

'Then Ananda, the whole of India will have no place for us. Be patient.

These unfounded abuses will automatically cease.'

"ဘယ်လိုလဲ အာနန္ဒာ...အဲဒီအခြားရွာက ရွာသားတွေကတစ်ဖန် ငါတို့ကို ဆဲရေးကြရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ"

"အဲသလို ဆဲဆိုရင် နောက်အခြားရွာတစ်ခုသို့ တပည့်တော်တို့ ဆက်သွားကြပါမယ်ဘုရား"

"အဲသလိုသာ ဆက်သွားနေရင် မဇ္ဈိမဒေသ (အိန္ဒိယနိုင်ငံ) တစ်ခုလုံးမှာ ငါတို့အတွက် နေရာမရှိတော့ဘူး အာနန္ဒာ။ ဒီအခြေအမြစ်မရှိတဲ့ ဆဲရေးမှုများဟာ ခုနစ်ရက်ကြာလျှင် အလိုအလျောက် ရပ်စဲသွားကြပါလိမ့်မယ်"

Magandiya, a lady of harem who hated the Buddha for speaking about the repulsiveness of her attractive figure when her father, through ignorance, wished to give her in marriage to the Buddha. She hired drunkards to insult the Buddha in public. With perfect equanimity the Buddha endured the insult. But Magandiya had to suffer for her misdeed.

ရှင်ဘုရင်၏ မိဖုရားတစ်ပါးဖြစ်သော **မာဂန္ဒိယ** သည် မြတ်စွာဘုရားက သူမ၏ လှပသော ခန္ဓာကိုယ်အား ခြေဖျားဖြင့်ပင် မတို့ချင်၊ အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည့်အတွက် မြတ်စွာဘုရားအား အလွန်မုန်းတီး၏။ မာဂန္ဒိယ၏ ဖခင်သည် မြတ်စွာဘုရားတို့ဟူသည်မှာ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်သည်ကို မသိနားမလည်သဖြင့် မိမိ၏ သမီးချောကိုမြတ်စွာဘုရားနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်ရန် ပေးဆက်ခဲ့၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် မာဂန္ဒိယမိဘများ၏ ပါရမီရင့်ကျက်နေပုံကို မြင်သဖြင့် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်စေရန် အထက်ပါ ရင့်သီးသည့်စကားကို မိန့်ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မာဂန္ဒိယသည် အရက်မူးသူများကို ငှားရမ်း၍ မြတ်စွာဘုရားအား ပြည်သူတို့ရှေ့၌ ဆဲရေးစေ၏။ ဤသို့ဆဲရေးခြင်းကို မြတ်စွာဘုရားသည် အပြည့်အဝ ဥပေက္ခာရှုလျက် တည်ငြိမ်စွာပင် သည်းခံတော်မူ၏။ သို့သော် မာဂန္ဒိယသည် သူမ၏ မကောင်းမှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ လှလှကြီးခံရပေ၏။

Insults are a common lot which humanity has to face and endure. The more we work and the greater we become, the more we would be subject to insults and humiliation.

မထိမဲ့မြင် ဆက်ဆံခြင်း, စော်ကားမော်ကားပြုခြင်းများသည် လူသားတို့ ရင်ဆိုင်ကြရ, သည်းခံကြရသော ဖြစ်နေကျ, မြင်နေကျ ကံကြမ္မာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ များများလုပ်ကိုင်၍ ပို၍ကြီးကျယ်လာလျှင် စော်ကားခြင်းများနှင့် အရှက်ခွဲခြင်းများကိုလည်း ပို၍ခံကြရမည်ဖြစ်၏။

The Power of Patience

After gaining spiritual liberation, **Pindola**, a disciple of the Buddha, returned to his native place, Kosambi, to repay the people there for the kindness they had shown him. It had been a hot summer day, and on reaching the outskirts of Kosambi, Pindola sat in meditation under the cool shade of a tree in a park on the bank of the Ganges River.

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝက တစ်ပါးဖြစ်သော **ပိဏ္ဍောလမထေရ်**သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိပြီးသောအခါ (အာသဝေါကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသောအခါ) သူ၏ ဇာတိရပ်ဌာန်ဖြစ်သည့် ကောသမ္ဗီမြို့သို့ ကြွတော်မူ၏။ ကောသမ္ဗီပြည်သားတို့အား သူ့အပေါ် ပြုထားဖူးသည့် ကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်ရန် ဖြစ်၏။

နွေရာသီ၏ ပူပြင်းသောနေ့တစ်နေ့ဖြစ်ရကား အရှင်ပိဏ္ဍောလသည် ကောသမ္ဗီမြို့၏ မြို့စွန်မြို့ဖျားသို့ ရောက်သောအခါ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းပါး၌ တည်ရှိသည့် ဥယျာဉ်အတွင်း သစ်တစ်ပင်၏ အရိပ်ဝယ် ထိုင်၍ ဘာဝနာရှုပွားတော်မူ၏။

At that time, King Udena came to the park with his consorts for recreation and, after music and pleasure, he

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

took a nap in the shade of another tree. While their King was asleep, his wives and ladies-in-waiting took a walk and suddenly came upon Pindola in meditation. They recognised him as a holy man and asked him to teach them.

ထိုအခါ **ဥဒေနမင်း** သည် သူ၏မိဖုရားများ, မောင်းမမိဿံများနှင့်အတူ ထိုဥယျာဉ်သို့ အပန်းဖြေရန် ထွက်လာ၏။ သီဆိုတီးမှုတ်ကခုန်၍ ပျော်ပွဲသဘင် ဆင်ယင်ပြီးသည့်အခါ မင်းသည် အခြားသစ်ပင်တစ်ပင်၏ အရိပ်၌ အနားယူ အိပ်စက်၏။ မိမိတို့၏ရှင်ဘုရင် အိပ်စက်နေစဉ် မိဖုရားများနှင့် မောင်းမမိဿံများသည် လမ်းလျှောက်ကြရာ ဘာဝနာရှုပွားနေသော အရှင်ပိဏ္ဍောလထံသို့ ရုတ်တရက် ရောက်လာကြ၏။ သူတို့သည် အရှင်မြတ်က သူတော်စင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်ကို သိရှိကြသဖြင့် သူတို့အား သွန်သင်ဆုံးမရန် လျှောက်ထားကြ၏။

When the King awoke from his nap, he went in search of his ladies and found them surrounding this holy man and listening to his teaching. Being of a jealous and lascivious mind, the King became angry and abused Pindola, saying: 'It is inexcusable that you, a holy man, should be in the midst of women and enjoy idle talk with them.' Pindola quietly closed his eyes and remained silent.

ရှင်ဘုရင် အိပ်စက်ရာမှ နိုးလာသည့်အခါ သူ၏မိဖုရားများကို လိုက်ရှာ၏။ သူ၏မိဖုရားများ, မောင်းမမိဿံများက သူတော်စင်ကို ဝန်းရံ၍ သူတော်စင်၏ တရားနာကြားနေကြသည်ကို ဘုရင် မြင်တွေ့ရ၏။

ရှင်ဘုရင်သည် မနာလိုဝန်တိုသော အာသာရမ္မက်ပြင်းပြသော စိတ်ထား ရှိသူဖြစ်၍ အလွန်စိတ်ဆိုးပြီးလျှင် အရှင်ပိဏ္ဍောလကို ဆဲဆိုလေ၏– "သင်သည် သူတော်စင်တစ်ဦးဖြစ်လျက် အမျိုးသမီးများ၏အလယ်၌ထိုင်ကာ သူတို့နှင့်အတူ အပျင်းပြေ စကားပြောဆိုခြင်းကို သာယာနေပေ၏၊ ဤကား ခွင့်မလွှတ်နိုင်သော ရှက်ဖွယ်အပြုအမူပေတည်း။"

အရှင်ပိဏ္ဍောလသည် တိတ်ဆိတ်စွာ မျက်စိကိုမှိတ်၍ ငြိမ်သက်စွာထိုင် နေတော်မူ၏။

The angry King drew his sword and threatened Pindola, but the holy man remained silent and was firm as a rock. This made the King more angry and he broke open an anthill

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

and threw some of the ant-filled dirt upon him. Still Pindola remained sitting in meditation and quietly endured the insult and pain.

စိတ်ဆိုးနေသော မင်းသည် ဓားရှည်ကို ဆွဲထုတ်၍ အရှင်ပိဏ္ဍောလကို ခုတ်ပိုင်းရန် ခြိမ်းခြောက်၏။ သို့ရာတွင် အရှင်မြတ်သည် ကျောက်ဆောင်ကဲ့သို့ မြဲမြဲငြိမ်သက်စွာ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ရှင်ဘုရင်က ပို၍စိတ်ဆိုးလာသဖြင့် ခြတောင်ပို့တစ်ခုကို ဖောက်ခွဲ၍ ပုရွက်ဆိတ်များ ပြည့်နှက်နေသော ရွှံ့မြေများကို အရှင်မြတ်ကိုယ်ပေါ်သို့ ပစ်ချ၏။ သို့စဉ်လျက် အရှင်ပိဏ္ဍောလသည် ထိုင်လျက် ဘာဝနာရှုပွားကာ ရိုင်းစိုင်းစွာပြုမူခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ငြိမ်သက်စွာ သည်းခံနေတော်မူ၏။

Thereupon, the King became ashamed of his bad conduct and begged Pindola's pardon. As a result of this incident, the Buddha's teaching found its way into the King's castle and from there it spread all over the country.

ထိုအခါ ရှင်ဘုရင်သည် သူ၏မိုက်မဲသော အပြုအမူကြောင့် ရှက်လာပြီးလျှင် အရှင်ပိဏ္ဍောလအား ခွင့်လွှတ်ရန် တောင်းပန်၏။ ဤဖြစ်ရပ်ကြောင့် ရှင်ဘုရင်သည် အရှင်မြတ်ကို နန်းတော်သို့ ပင့်ဖိတ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ဘုရင့်နန်းတော်သို့ရောက်ရှိသွားပြီးလျှင် ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်နိုင်ငံလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားလေ၏။

Be patient. Anger leads on to a pathless jungle. While anger irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical frame and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even after a thousand apologies. Never use harsh words in a heated argument. It is always the retort that starts the trouble.

စိတ်ရှည်ပါ၊ မလောပါနှင့်။ ဒေါသသည် လမ်းမရှိသည့် သစ်တောဆီသို့ ပို့ဆောင်၏။ အမျက်ဒေါသသည် သူတစ်ပါးတို့အား စိတ်အနှောင့်အယှက်ပြုပြီး စိတ်ဆိုးစေသည့်အပြင် မိမိကိုလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေ၏၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ချည့်နဲ့စေပြီး စိတ်ကို ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သော စကားလုံးသည် လေးမှလွှတ်လိုက်သောမြား ကဲ့သို့ ပြန်ခေါ်ယူ၍မရတော့ပါ၊ အကြိမ်တစ်ထောင် တောင်းပန်သော်လည်း စော်ကားမိသော စကားလုံးကို ပြန်မရုပ်သိမ်းနိုင်တော့ပါ။ အပြင်းအထန် ငြင်းခုံ နေကြသည့်အခါ၌ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများကို မသုံးပါနှင့်။ ခွန်းတုံ့ပြန်ခြင်း (ဝါ) ပြန်ပက်ခြင်းက ပြဿနာဖြစ်အောင် အမြဲစတင်ပေး၏။

By cultivating and developing patience, the destructive emotional energy within us will not have the chance to surface to take control and direct us to commit evil.

စိတ်ရှည်ခြင်း (ဝါ) သည်းခံခြင်းကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ် တို့၏ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုစွမ်းအင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား မကောင်းမှုကျူးလွန်ရန် ချုပ်ကိုင်ညွှန်ကြားဖို့အတွက် မျက်နှာ ပြင်သို့ ပေါ်တက်လာခွင့် ရတော့မည်မဟုတ်ချေ။

***

I did not hear what you said. Once Venerable Sariputta, the chief disciple of the Buddha, was confronted by a brahmin who abused him with angry words. When these words did not affect Venerable Sariputta, the brahmin became even more furious.

သင်ပြောသည်ကို ကျွန်ုပ်မကြားပါ။ ။ တစ်ရံရောအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ အဂ္ဂသာဝကဖြစ်တော်မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ပုဏ္ဏားတစ်ဦးနှင့် ထိပ် တိုက် ရင်ဆိုင်ရ၏။ ဤပုဏ္ဏားသည် အရှင်မြတ်ကို ဒေါသစကားလုံးများနှင့် ဆဲဆို၏။ ဤစကားလုံးများက အရှင်သာရိပုတ္တရာအား အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိသည်ကို မြင်ရသောအခါ ပုဏ္ဏားသည် ပို၍ဒေါသူပုန်ထလာ၏။

'Didn't you hear what I have just said?' shouted the angry brahmin. 'Do you have nothing to say to all my insults?'

"ငါ ယခုပြောလိုက်တာကို သင် မကြားဘူးလား၊ ငါ ဒါလောက်ဆဲဆိုနေ တာကို သင် ဘာမှပြန်ပြောစရာမရှိဘူးလား" ဟု ပုဏ္ဏားက အော်၍မေးမြန်း၏။

Venerable Sariputta, smiled gently at the brahmin, and

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

replied, 'Well, my friend, I do hear you loud and clear. But since I know that you have nothing useful to say, I hear only sound vibrations.'

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ပုဏ္ဏားဆိုသို့ ညင်သာစွာ ပြုံးပြလိုက်ပြီးလျှင် ဤသို့ ဖြေကြား၏ – "ကောင်းပြီ၊ မိတ်ဆွေကြီး၊ သင်ပြောသမျှကို ကျွန်ုပ် ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ကြီး ကြားတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ အကျိုးရှိတာပြောဖို့ ဘာမျှမရှိတာကို ငါသိတဲ့အတွက် အသံတုန်ခါမှုများလောက်ကိုသာ ငါကြားပါတယ်။"

***

Forget every evil or insult; remember every kindness. The world has witnessed enough hatred already. Let the future be based on the broad foundation of loving-kindness, compassion and wisdom. The Buddhist way of dealing with problems is not prescriptive but therapeutic. Hatred or anger, like any other destructive emotion, is to be eradicated not by suppression but by gradually removing its roots.

မကောင်းတာ စော်ကားထိပါးတာမှန်သမျှကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ၊ ကြင်နာသော အပြုအမူ ဟူသမျှကို သတိရပါ။ ကမ္ဘာလောကကြီးသည် မုန်းတီးမှုကို အလုံအလောက် မြင်တွေ့ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အနာဂတ်ကို မေတ္တာ, ကရုဏာနှင့် ပညာတို့၏ ကျယ်ပြန့်သော အုတ်မြစ်ပေါ်တွင် အခြေခံပါစေ။

ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာလမ်းစဉ်သည် ဆေးညွှန်း ပေးသော နည်းလမ်းမဟုတ်၊ ကုထုံးဆိုင်ရာ ကုသပေးသောနည်းလမ်းဖြစ်၏။ မုန်းတီးခြင်း သို့မဟုတ် အမျက်ဒေါသကို အခြားသော ဖျက်ဆီးတတ်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနည်းတူ ဖိနှိပ်ချုပ်တီးခြင်းဖြင့် အပြတ်သုတ်သင်၍မရပါ၊ ၎င်း၏အမြစ်များကို တဖြည်းဖြည်း ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်၍ ရသည်။

If we return violence for violence, there can be no end to it. Enmity will give rise to enmity. A desire for revenge will arouse more vengeful thoughts. Resentment can never be conquered by resentment, and hatred only begets hatred.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြမ်းဖက်မှုကို အကြမ်းဖက်မှုနှင့် တုံ့ပြန်လျှင် အကြမ်းဖက်မှုသည် မဆုံးနိုင်တော့ပါ။ ရန်မူခြင်းသည် ရန်မူမှုကို ပွားများစေ၏။ လက်စားချေလိုသောဆန္ဒသည် လက်စားချေလိုသောစိတ်ကူးများကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်းကို မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်းဖြင့် မအောင်မြင်နိုင်။ မုန်းတီးခြင်းသည် မုန်းတီးခြင်းကိုသာ ပေါက်ပွားစေ၏။

The best approach to these evils is to appease them with the antidotes of sympathy, forgiveness, tolerance and patience. Gandhi says: *'Take an eye for an eye, and the whole world will be blind.'*

ဤအဆိုးတရားများကိုနှိမ်နင်းရန် အကောင်းဆုံးချဉ်းကပ်နည်းမှာ ထောက်ထားစာနာခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်းနှင့် စိတ်ရှည်ခြင်းဟူသော ဖြေဆေးများနှင့် မှန်မှန်ကုသပေးသွားသောနည်း ဖြစ်၏။

မဟတ္တမဂန္ဒီက ဤသို့မိန့်ဆိုခဲ့၏ – *"မျက်စိတစ်လုံးအတွက် မျက်စိ တစ်လုံးပြန်ယူစတမ်းဆိုလျှင် ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံး အကန်းဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။"*

❁ ❁ ❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

9

BEING FRUSTRATED IN LOVE

အခန်း (၉)

အချစ်၌ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်း

One should not lower one's dignity or be a nuisance to the other party.

လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ဂုဏ်ကို မနှိမ့်ချသင့်ပါ၊
သူတစ်ပါးတို့အတွက်လည်း အနှောင့်အယှက်မဖြစ်သင့်ပါ။

In this world, it is impossible for all our desires to be satisfied. No matter how powerful or influential a person is, he will still experience frustration. The things he doesn't have, he will long for them. When he already has certain things, he longs for some more or for a change. Unfulfilled desire is common to everyone.

ဤကမ္ဘာလောက၌ ကျွန်ုပ်တို့၏အလိုဆန္ဒများအားလုံးကို ဖြည့်တင်းပေးရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မည်မျှအာဏာရှိသည် သို့မဟုတ် ဩဇာညောင်းသည်ဖြစ်ပါစေ အလိုမပြည့်၍ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ရဦးမည်ဖြစ်၏။ သူ မရသေးသောအရာများကို သူ ရရှိဖို့ တမ်းတနေလိမ့်မည်။ အချို့သော အရာများကို သူ ရရှိပြီးဖြစ်ပါသော်လည်း သူ ထပ်မံ၍ လိုချင်ပါဦးမည်၊ သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲအဖြစ် အခြားအရာများကို သူ အလိုရှိပေဦးမည်။ မဖြည့်တင်းပေးရသေးသော လိုအင်ဆန္ဒသည် လူတိုင်း၌ ရှိပေလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

In the matters of the heart, the longing for the love of another always brings frustration. When a person falls in love and finds that his or her feelings are not reciprocated, he or she becomes frustrated. This often occur among young people. Even conditions which are clearly favourable can change unexpectedly. To illustrate:

နှလုံးသားကိစ္စများ၌ သူတစ်ပါး၏အချစ်ကို လိုချင်တမ်းတခြင်းသည် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်းကို အမြဲတွေ့စေယူဆောင်လာ၏။ လူတစ်ယောက်သည် ချစ်ကြိုက်မိပြီးနောက် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ခံစားချက်များကိုပြန်လည်တုံ့ပြန်မခံရလျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ရပေတော့၏။ ဤဖြစ်ရပ်သည် လူငယ်များ၌ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်၏။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လိုလိုလားလားဖြစ်သော အခြေအနေကောင်းများသည်ပင် မမျှော်လင့်ဘဲ ပြောင်းလဲသွားနိုင်၏။ သာဓကဖော်ပြရမည်ဆိုသော်–

Who married the girl? Once a young man had fallen deeply in love with a girl from another town. He wrote long letters to her daily expressing his love for her. After sending no less than a few hundred letters, he discovered to his horror that she had fallen in love and married the postman who had delivered the letters.

မိန်းကလေးကို ဘယ်သူလက်ထပ်သလဲ။ ။ တစ်ခါတုန်းက လူငယ်တစ်ဦးသည် အခြားမြို့တစ်မြို့မှ မိန်းကလေးတစ်ဦးကိုနှစ်နှစ်ကာကာ ချစ်ကြိုက်မိ၏။ သူသည် သူမထံသို့ သူ၏အချစ်ကို ဖော်ကျူးထားသည့် စာရှည်များကို နေ့စဉ်ရေးသား၏။ စာပေါင်း သုံးလေးရာမျှ ပေးပို့ပြီးသောအခါ သူ့စာကို နေ့စဉ် လာပို့ပေးရသော စာပို့လုလင်နှင့် ထိုအမျိုးသမီးတို့ ချစ်ကြိုက်သွားကြပြီး လက်ထပ်ကြကြောင်းကို ထိုလူငယ် သိရှိလိုက်ရသဖြင့် အလွန်အံ့သြထိတ်လန့်သွားလေ၏။

***

Some people fall in love at first sight and remain happy for the rest of their lives. Some others fall in love at first sight, only to realise that it was infatuation and regret it later. But for the most part, love takes time to grow.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့သောလူတို့သည် မြင်မြင်ချင်း ချစ်ကြိုက်သွားကြပြီးလျှင် သူတို့၏ တစ်သက်တာပတ်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ကြရ၏။ အခြားသော လူအချို့တို့မှာ မြင်မြင်ချင်း ချစ်ကြိုက်သွားကြပြီးနောက် နောင်တွင်မှ ထိုအချစ်သည် အမြော်အမြင်ကင်းသည့် အရူးအမူးချစ်ကြိုက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသဖြင့် စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူအများစု၌ အချစ်သည် ကြီးထွားရှင်သန်ရန် အချိန်လိုအပ်၏။

Therefore, if love does not blossom immediately, a person should not be disheartened too easily. There is a saying that a faint heart never won a fair lady. This is to say that a person who gives up too easily will not be able to marry the one he desires.

သို့ဖြစ်၍ အချစ်သည် ရုတ်တရက်မဖူးပွင့်လာသည့်အတွက် လူတစ်ယောက်သည် အလွယ်တကူ စိတ်ပျက်လက်ပျက် မဖြစ်သင့်ပေ။ 'အားနည်းသော နှလုံးသားသည် လှပသောအမျိုးသမီးတစ်ဦးကို လက်ထပ်ခွင့်မရ' ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိ၏။ ဤစကားဖော်ပြသောအချက်မှာ အလွယ်တကူလက်လျှော့တတ်သော လူတစ်ယောက်သည် မိမိချစ်နှစ်သက်သောသူကို လက်ထပ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ် ဟူ၍ဖြစ်၏။

Some can conduct themselves maturely and slowly draw the other's attention to their kindness, consideration, steadfastness, and love for the other. One must not be unreasonable or selfish in the expression of one's feelings.

အချို့သောသူတို့သည် အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သူကဲ့သို့ပြုမူ၍ သူတို့၏ ကြင်နာမှု, စာနာမှု, သစ္စာရှိမှုနှင့် အချစ်မေတ္တာတို့ဖြင့် တစ်ပါးသူ၏အာရုံကို တဖြည်းဖြည်း ဆွဲဆောင်ယူ၏။ မိမိ၏ ခံစားမှုများကို ဖော်ပြရာ၌ အကြောင်းအကျိုးမညီညွတ်သော သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အပြုအမူများ မပါဝင်သင့်ချေ။

After all, human emotions, like all things in nature, are subject to change. When one conducts oneself well, there is every chance that the other will begin to realise the good qualities and develop warm feelings towards the other and all these may take time.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားလုံးခြုံကြည့်သော် လူသားတို့၏ခံစားမှုများသည် သဘာဝတွင်ရှိသော အရာအားလုံးကဲ့သို့ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောရှိ၏။ အကယ်၍ လူ တစ်ယောက်က ကောင်းမွန်စွာပြုမူသောအခါ အခြားတစ်ယောက်ကလည်း ထိုသူ၏ အရည်အသွေးကောင်းများကို သိနားလည်လာပြီးလျှင် ထိုသူကို ရည်ရွယ်၍ နွေးထွေးသည့်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာရန်မှာ အလားအလာများစွာ ရှိပါသည်၊ သို့သော် ဤအရာအားလုံးဖြစ်ပေါ်ရန် အချိန်ယူရပါသည်။

But there must be a limit in trying to win the heart of another, especially when the answer is a clear 'NO' and the person must not go to extremes in expressing the love. One must give the other the right to make one's own decision and respect that decision. There is no law that one's love for another must be reciprocated.

သို့သော် အခြားသူတစ်ယောက်၏အချစ်ကို ရရှိဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၌ အကန့်အသတ်ရှိရပေမည်၊ အထူးသဖြင့် အဖြေက 'မချစ်နိုင်ဘူး' ဟု ပြတ်ပြတ်သားသား သိရသည့်အခါ မိမိ၏အချစ်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ ထုတ်ဖော်ပြရန် မလိုတော့ပါ။ သူတစ်ပါးကို သူ၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အခွင့်ပေးရမည့်အပြင် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း လေးစားရမည်။ မိမိ၏အချစ်ကို သူတစ်ပါးက ကေန်မုချပြန်လည်တုံ့ပြန်ရမည်ဟူသော နိယာမသည် မရှိချေ။

In situations when a person's love is not reciprocated, it is best for either party to wish all the happiness for the future well-being and part as friends without causing any hindrances to their own personality or make a nuisance of themselves.

တစ်ဦး၏အချစ်ကို အခြားတစ်ဦးက မတုံ့ပြန်နိုင်သောအခြေအနေမျိုး၌ နောင်အနာဂတ်တွင် ချမ်းသာပျော်ရွှင်ပါစေဟု တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆုတောင်း၍ သူငယ်ချင်းများအနေဖြင့် ခွဲခွာခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ပြုမူခြင်းသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို မထိခိုက်စေသည့်အပြင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာများကိုလည်း ချေဖျက်လိုက်ရာရောက်၏။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Very effective charm. Once a young man wanted the girl of his dreams to return his love for her. He tried by sending her flowers and gifts but the girl did not respond. Having tried various methods but failing to win the girl's love, he finally thought of a plan – a love charm, and he went to a temple to persuade the monk to prepare that charm for him.

အလွန်ထိရောက်သောအဆောင်လက်ဖွဲ့။ ။ တစ်ခါတုန်းက လုလင်ပျို တစ်ယောက်သည် သူ၏စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ထဲမှအမျိုးသမီးအား သူ၏အချစ်ကို တုံ့ပြန်စေလို၏။ သူမထံသို့ ပန်းများနှင့် လက်ဆောင်များကို ပေးပို့ခြင်းဖြင့် သူမ၏အချစ်ကို ရယူရန် သူကြိုးစား၏။ သို့သော် အမျိုးသမီးက ဘာမျှမတုံ့ ပြန်ပါ။ နည်းအမျိုးမျိုးအသုံးပြု၍ မအောင်မြင်သောအခါ သူနောက်ဆုံးအကြံ အစည်တစ်ခုကို စိတ်ကူးမိ၏–အချစ်အဆောင်လက်ဖွဲ့ကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ဘုရားကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့သွား၍ ဘုန်းကြီးတစ်ပါး အား သူ့အတွက် အဆောင်တစ်ခု ပြုလုပ်ပေးရန် တောင်းပန်လျှောက်ထား၏။

'Sorry, we don't make love charms her,' said the monk. 'If the girl has no interest in you, try to find someone else.' But the young man was insistent that he wished her love only.

"ဒကာလေး.... စိတ်မရှိပါနဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီမှာ အချစ်လက်ဖွဲ့တွေ အဆောင်တွေ မပြုလုပ်ဘူး" ဟုဘုန်းကြီးက ပြောပြ၏။ "မိန်းကလေးက ဒကာ လေးကို စိတ်မဝင်စားရင် အခြားတစ်ယောက် ရှာပေါ့။"

သို့သော် လုလင်ပျိုက ဤအမျိုးသမီး၏အချစ်ကိုသာ ရယူလိုကြောင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောဆို၏။

Unable to persuade him with advice, the monk tried another method. 'Alright,' said the monk, 'take this oil with you. When you see her the first thing in the morning, apply this oil on her forehead.'

လုလင်ပျိုကို အကြံဉာဏ်များဖြင့်တိုက်တွန်း၍မရသောအခါ ဘုန်းကြီးသည် အခြားနည်းတစ်ခုကို အသုံးပြု၏။ "ကောင်းပြီ...ဒကာလေး၊ ဒီဆီပုလင်းကလေး ယူသွားပါ၊ နောက်နေ့ နံနက်စောစောအချိန်မှာ မိန်းကလေးကို တွေ့တဲ့အခါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးရဲ့ နဖူးမှာ ဒီဆီမန်းကို လိမ်းပေးလိုက်ပါ"ဟု ဘုန်းကြီးက ပြောဆို၍ ဆီပုလင်းငယ်ကို ပေးလိုက်၏။

The young man woke up early the following morning and eagerly waited for the girl to emerge from her house. As she came out with a broom in hand to sweep the compound, he ran forward, dipped his finger in the bottle of oil and applied it to her forehead as instructed by the monk.

နောက်နေ့နံနက်၌ လုလင်ပျိုသည် စောစီးစွာနိုးလာပြီးလျှင် အိပ်ရာမှထ၏၊ ကိုယ်လက်သုတ်သင်ပြီး ဝတ်စားဆင်ယင်၏၊ ထို့နောက် အိမ်ထဲမှ သူ့ချစ်သူအမျိုးသမီး ထွက်လာမည်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာစောင့်ဆိုင်းနေ၏။

ထိုအမျိုးသမီးသည် ခြံဝင်းကို လှည်းရန် တံမြက်စည်းကိုင်လျက် အိမ်ထဲမှထွက်လာ၏။ လုလင်ပျိုသည်အမျိုးသမီးထံ ပြေးသွားပြီးလျှင် သူ၏လက်ညှိုးကို ဆီပုလင်းထဲ နှစ်လိုက်ပြီးနောက် ဘုန်းကြီးမှာခဲ့သည့်အတိုင်း သူမ၏နဖူးတွင် သုတ်လိမ်းပေးလိုက်၏။

The girl not only had a nasty fright but became so furious, that she chased him out, beating him with the broom. The young man learned his bitter lesson about love charms, and decided to turn his love to another girl who liked him. In fact, because of this incident, he was wise enough to marry the girl who really loved him.

အမျိုးသမီးသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာလန့်ဖျပ်သွားပြီးလျှင် အလွန်စိတ်ဆိုး၏၊ လုလင်ပျိုကို တံမြက်စည်းနှင့် နာနာရိုက်ပြီး ခြံဝင်းထဲမှမောင်းထုတ်လိုက်လေ၏။ လုလင်ပျိုသည် အချစ်အဆောင်လက်ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ ခါးသီးသောဘဝသင်ခန်းစာကို ရရှိလိုက်ပြီးလျှင် သူ၏အချစ်ကို သူ့အားကြိုက်နှစ်သက်သည့် အခြားအမျိုးသမီးတစ်ဦးဆီသို့ ဦးလှည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ အမှန်တွင်လည်း ဤဖြစ်ရပ်ကြောင့် လုလင်ပျိုသည် သူ့ကို တကယ်ချစ်သည့်အမျိုးသမီးအား အမြော်အမြင်ရှိစွာ လက်ထပ်လိုက်ရလေ၏။

Breaking Up

In any love relationship, there is always the possibility of breaking up. A relationship which was like a dream had turned sour and the parties involved could see the split

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

coming. In the break up of a relationship there is pain, especially when one's emotions are all tied up in knots.

'ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းကား၊ ကွေကွင်းနောက်ဆုံးရှိချေ၏' ဆိုသည့်အတိုင်း ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတိုင်းတွင် ပြိုကွဲရန်အလားအလာသည် ရှိစမြဲဖြစ်၏။ အိပ်မက်နှင့်တူသော ဆက်ဆံခြင်းသည် မသင့်မတင့်ဖြစ်ယှာသောအခါ (အချဉ်ပေါက်လာသည့်အခါ) ပါဝင်သက်ဆိုင်သူများသည် ပြိုကွဲတော့မည်ကို ကြိုတင်သိမြင်နိုင်ကြ၏။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတစ်ခု ပြိုကွဲတိုင်းလည်း နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်၊ အထူးသဖြင့် ပါဝင်သူတစ်ဦးစီ၏ ခံစားမှုများက နှောင်ကြိုးအထုံးအဖွဲ့များ ဖြစ်နေလျှင် ပို၍နာကျင်ပါသည်။

Emotional knots have to be cut sooner or later, and each time they are cut the parties involved bleed a little. One should accept the fact that for some time, one will be subjected to sharp fluctuations in emotions. Memories of things said or done could suddenly arise and fill one with a flood of emotions.

ခံစားမှု အထုံးအဖွဲ့များကို အနေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ဖြတ်တောက်ရမည်သာဖြစ်၏၊ ၎င်းတို့ကို ဖြတ်တောက်တိုင်းလည်း ပါဝင်သက်ဆိုင်သူများသည် အနည်းအကျဉ်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ပါဝင်သူတစ်ဦးစီ၏ ခံစားမှုများသည် အချိန်အတော်အသင့်ကြာအောင် ပြင်းထန်စူးရှစွာ အတက်အကျဘောင်ဘင်ခတ်လိမ့်မည်ဟူသောအချက်ကို လက်ခံရမည်ဖြစ်၏။ ပြောဆိုခဲ့သော သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်ဉာဏ်တွင် မှတ်သားထားသည့် အချက်များသည် ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာကြပြီးလျှင် သက်ဆိုင်သူတစ်ဦးစီကို ပြင်းထန်သော ခံစားမှုများနှင့် ပြည့်လျှံသွားစေလိမ့်မည်။

In such a situation, some people walk around like a wounded victim. If there is nothing that one can do about the breakup, the very first thing is to *accept its inevitability.* Until one does that, one can be paralyzed, with thoughts running over and over in the mind of how to mend something that cannot be mended. One must be prepared to undergo a few stages emotionally before recovering from the breakup.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုး၌ လူအချို့တို့သည် ဒဏ်ရာရရှိထားသော သားကောင်ကဲ့သို့ ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်နေတတ်၏။ ဆက်ဆံမှုပြိုကွဲခြင်းကို ဟန့်တားရန် မိမိဘာမျှမပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပထမ ပြုလုပ်ရမည့်အရာမှာ *ပြိုကွဲခြင်း၏ မလွဲမရှောင်သာမှုကို လက်ခံရန်* ဖြစ်၏။ ထိုသို့လက်မခံနိုင်မီအချိန်အထိ လူတစ်ယောက်သည် မပြုပြင်နိုင်သောအရာကို မည်သို့ပြုပြင်ရမည်ဟူသော အဲတွေးများနှင့် နပန်းလုံးရင်း ဘာမျှမလုပ်မကိုင်နိုင်သော အရုပ်ကြိုးပြတ်သူနှင့် တူသွားလိမ့်မည်။ ပြိုကွဲခြင်းမှ နာလန်ပြန်မထူနိုင်မီ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်အနည်းငယ်ကို ဖြတ်သန်းသွားဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားရပေမည်။

At first, there will be the *shock*. One will find it hard to believe that the breakup has really happened. After the shock will be one's *injured sense of pride*. One has lost face, especially to oneself.

After the shock and finding a way to salvage the pride, one has to face the *loneliness* of being alone. But even this will go away eventually. It is not going to go away in a day or a week; it will take time, but *it will go away*.

ပထမ *ပြင်းထန်သော စိတ်ချောက်ချားမှု* ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဆက်ဆံမှုက တကယ်ပင် ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို ယုံကြည်လက်ခံရန် ခဲယဉ်းနေလိမ့်မည်။ စိတ်ချောက်ချားမှုဖြစ်ပေါ်ပြီးသည့်နောက် မိမိ၏ *မာနတံခွန်ထိခိုက်သွားသည့်အထိ* ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ မျက်နှာပျက်သွားပြီး အရှက်ရသွားလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်မလုံဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ရှက်နေလိမ့်မည်။

စိတ်ချောက်ချားမှုကို ကျော်လွှန်၍ မာနတံခွန် ပြိုလဲသွားသည်ကို အသင့်အတင့်ပြန်ဆယ်တင်ပြီးသောအခါ *အထီးကျန် အဖော်မဲ့ခြင်း* ကို ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။ ဤခံစားမှုသည်လည်း နောက်ဆုံးတွင် လွှန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ တစ်ရက်အတွင်း သို့မဟုတ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း လွှန်မြောက်သွားသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ လွှန်မြောက်သွားဖို့အတွက် အချိန်ယူရပါလိမ့်မည်၊ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် *လွှန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်*။

During this period, one should *try living one day at a time*. Don't think about the past or worry too much about the future. Living one day at a time will help one in tiding over the worst days. And then, before one knows it, one is

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

no longer affected by the breakup, and one is really free again.

ထိုကာလအတွင်း၌ *တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ရက်တာနေထိုင်နည်း* ကို လေ့ကျင့်နေထိုင်ရမည်။ အတိတ်အကြောင်းကို လုံးဝမတွေးတောဘဲ အနာဂတ်အကြောင်းအတွက်လည်း သိပ်များများမစိုးရိမ်သင့်ချေ။ တစ်ကြိမ်လျှင်တစ်ရက်နေထိုင်နည်းသည် အဆိုးဆုံးရက်များကို ဒီလှိုင်းများလို ကျော်လွန်သွားစေဖို့အတွက် ကူညီပေးလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင် မိမိမသိလိုက်ခင်မှာပင် ဆက်ဆံမှုပြိုကွဲသွားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မိမိမခံစားရတော့ပြီ။ မိမိသည် အမှန်တကယ်ပင် လွတ်လပ်သူတစ်ဦး တစ်ဖန်ဖြစ်ပြန်လေပြီ။

One should avoid doing something foolish during the period of adjustment. Every now and then, we read in the newspapers about tragedies of suicides, violence and murder committed by the broken-hearted.

ထိုညှိနှိုင်းပြုပြင်နေသော အချိန်ကာလအတွင်း၌ တစ်စုံတစ်ရာ မိုက်မဲသောအမှုကို မပြုလုပ်မိရန် သတိထား၍ ရှောင်ရှားရမည်။ အချစ်ကြောင့် အသည်းကွဲသွားကြသောသူများ ကျူးလွန်ကြသည့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းများ, အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် လူသတ်မှုများ စသည့် အလွမ်းအဆွေးဇာတ်လမ်းများကို သတင်းစာများတွင် မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုနေကြရသည်။

There was a case of a young man who threw himself into the river and drowned, with his love letters neatly wrapped in a plastic package stuffed in his pocket. He was broken-hearted because his girlfriend had decided to marry another man.

သာဓကဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှာ လူငယ်တစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကိုမြစ်ထဲသို့ ပစ်ချပြီး နစ်မြုပ်သွား၏၊ သူ၏ အချစ်စာလွှာများကို ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးတွင် ထုပ်ထားပြီးလျှင် သူ၏အင်္ကျီအိတ်ထောင်၌ ထည့်ထား၏။ သူ၏ရည်းစားသည် အခြားလူတစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သဖြင့် သူ အသည်းကွဲသွားရခြင်း ဖြစ်၏။

This young man had committed physical suicide. Some commit emotional suicide by going insane out of frustration

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

and disappointment due to a broken love affair. Some refuse to marry or to fall in love again after being jilted.

အထက်ပါလူငယ်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းဖြစ်၏။ အချို့ကမူ ရှုံးသွပ်သွားခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ် သတ်သေခြင်းကို ကျူးလွန်၏။ ရှုံးသွပ်သွားရခြင်း၏အကြောင်းမှာ ပြိုကွဲသွားသောအချစ်အရေးကိစ္စဖြင့် မျှော်မှန်းချက် ပျက်ပြားကာ အံ့ကြီးအကျယ်စိတ်ပျက်၍ စိတ်ထိခိုက်သွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ အချို့က စွန့်ပစ်ခံရပြီးသည့်နောက် လက်ထပ်ရန်သို့မဟုတ် တစ်ဖန် ချစ်ကြိုက်ရန် ငြင်းဆန်ကြသည်။

Why do people have to undergo all this suffering? It is because they have not developed an understanding of the uncertainties of life and is, therefore, caught up in an emotional turbulence. They develop attachment and have unreasonable expectations.

ဤဆင်းရဲမှု အားလုံးကို အဘယ်ကြောင့် လူတို့ ခံစားကြရသနည်း။ အကြောင်းက ဘဝ၏မသေချာမှုများကို သူတို့နားလည်သဘောပေါက်အောင် မပြုစု မပျိုးထောင်ခဲ့ကြသဖြင့် ကသောင်းကနင်းဖြစ်နေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဝဲဂယက်တွင် နစ်မြုပ်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အချစ်ဖြင့် တပ်မက်တွယ်တာမိကြပြီးလျှင် အကြောင်းအကျိုးမညီညွတ်သည့် မျှော်လင့်ချက်များကိုထားရှိခဲ့ကြ၏။

A person who has a better understanding of the nature of life will know that life is affected by eight worldly conditions. Like the waves in the ocean, these eight worldly conditions fluctuate. One moment it is favourable and is welcomed with open arms; at another moment it becomes unfavourable, which is rather hard to bear. Like a pendulum swinging back and forth, desirable and undesirable conditions prevail in this world and everyone, without exception, must face them.

ဘဝ၏သဘာဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်သူသည် လောကဓံတရားရှစ်ပါးက ဘဝကိုတိုက်ခတ်နေခြင်းကို သိနားလည်လိမ့်မည်။ သမုဒ္ဒရာမျက်နှာပြင်တွင် ပြေးလွှားနေကြသော ဒီလှိုင်းများကဲ့သို့ ဤလောကဓံတရား ရှစ်ပါးတို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် အတက်အကျ ဘောင်ဘင်ခတ်နေကြ၏။ အခိုက်အတန့်တစ်ခု၌ အခြေအနေသည် လိုလားနှစ်သက်စဖွယ်ကောင်းမွန်၍ လက်နှစ်ဖက်ဆန့်တန်းလျက်ကြိုဆို၏။ နောက်အခိုက်အတန့်တစ်ခု၌မူ အခြေအနေသည် မလိုလားဖွယ်ဆိုးဝါး၍ သည်းခံနိုင်ရန် ခဲယဉ်း၏။ ရှေ့ဘက်နှင့် နောက်ဘက်သို့ လွှဲနေသည့်ချိန်သီးကဲ့သို့ လိုလားဖွယ်သော အခြေအနေများနှင့် မလိုလားဖွယ်သော အခြေအနေများသည် ဤကမ္ဘာလောကကို လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေကြ၏။ ဤအခြေအနေများကို လူတိုင်းက ခြွင်းချက်မရှိဘဲ ရင်ဆိုင်နေရ၏။

One may enjoy some gain, but for every gain there is also the danger of loss. This is true for fame, praise and happiness, which have the risk of their negative counter-parts, namely, defame, blame and pain, arising.

လူတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးအမြတ်ကို ရရှိလိုက်၏၊ သို့သော် အကျိုးအမြတ်ရတိုင်း ဆုံးရှုံးရမည့်အန္တရာယ်လည်းရှိသည်ကို နားလည်ထားရမည်။ ဤအချက်သည် ကျော်စောခြင်း, ချီးမွမ်းခံရခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့အတွက် မှန်ကန်၏။ ဤကောင်းသောရလဒ်များသည် ၎င်းတို့နှင့် တန်းတူရည်တူ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောများဖြစ်ကြသည့် – နာမည်ပျက်ခြင်း, ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာမည့်အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရ၏။

However, the occurrence of every negative condition carries also the hope that things will change for the better. A loss can set the foundation for future gain, while defame can turn into fame, blame into praise, and pain into happiness. Such is the instability of worldly conditions.

သို့ရာတွင် မိမိ၏အကျိုးကို ယုတ်လျော့စေသော အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း အခြေအနေများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ရန် ပြောင်းလဲလိမ့်မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်သည် အနာဂတ်တွင် အကျိုးအမြတ်ရဖို့ အုတ်မြစ်ကို ချပေးသည်ဟု ယူဆနိုင်၏၊ နာမည်ပျက်ခြင်းသည်လည်း ကျော်စောခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်၏၊ အလားတူပင် ကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ချီးမွမ်းခြင်းသို့၊ ဆင်းရဲခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ခြင်းသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်၏။ ဤသို့လျှင် လောကအခြေအနေများသည် တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲနေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

And the affair of the heart, being subject to worldly conditions, is no different. A love between two persons can grow into something deep and matured, fed by selfless giving, mutual respect and sharing. It can also turn sour when the parties involved become careless with one another or when conditions change through no one's fault.

ထို့အတူ နှလုံးသား၏ အရေးကိစ္စသည်လည်း လောကဓံတရားများ၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရသဖြင့် ထူးမခြားနားပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးအကြားရှိ ချစ်မေတ္တာသည် ကိုယ်ကျိုးမဲ့ပေးကမ်းခြင်း, အပြန်အလှန်လေးစားခြင်း, မျှဝေခြင်းတို့ အထောက်အပံ့ဖြင့် နက်ရှိုင်းရင့်ကျက်သောအခြေအနေသို့ ကြီးထွားသွားနိုင်၏။ သက်ဆိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးက အချင်းချင်း ဂရုမစိုက်လျှင်ဖြစ်စေ မည်သူ၏ အပြစ်မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေများပြောင်းလဲသွားလျှင်ဖြစ်စေ ထိုအချစ်သည် ချဉ်သွားနိုင်၏။

One way to find solace for your mental agony or frustration is to understand the degree of your own sufferings and difficulties with that experienced by others. You think that everything around you is about to collapse.

သင်၏ပြင်းထန်သောစိတ်ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ခြင်းကို ဖြေသိမ့်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင်ခံစားနေရသည့် ဆင်းရဲခြင်းနှင့်အခက်အခဲများ၏ အတိုင်းအတာကို သူတစ်ပါးတို့ခံစားရသည့် ဆင်းရဲခြင်း, အခက်အခဲများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး သိနားလည်ရန် ဖြစ်၏။ သင်၏ဝန်းကျင်ရှိအရာအားလုံးသည် ပြိုလဲတော့မည်ဟု သင် ထင်မှတ်မိ၏။

However, if you try to take a mental stock of things and try to count your blessings, you will find, surprisingly, that you are better off than many others who suffer more. In short, you have been unduly exaggerating your problems. Many others are worse off than you and yet they do not worry unduly.

သို့ပါသော်လည်း သင်ရရှိခံစားခဲ့သည့် ကောင်းသောအရာများကို သင်ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်လျှင် သင့်ထက်ပို၍ ဆိုးဝါးစွာ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြသည့် လူများစွာထက် သင်ပို၍ကံကောင်းသည်ကို သင်အံ့ဩစဖွယ်တွေ့ရလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုရင်းကို ပြောရလျှင် သင်၏ပြဿနာများကို သင် လွန်ကဲစွာ ပုံကြီးချဲ့နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြားသောလူများစွာတို့သည် သင့်ထက်ပို၍ အခြေအနေဆိုးဝါး ကြပါသော်လည်း သူတို့လွန်ကဲစွာ မစိုးရိမ်ကြပါ။

Another method to reduce your problems is to recapitulate what you have gone through before, under similar or worse circumstances and how you have, through your patience and efforts, been able to surmount your then seemingly difficulties. By doing so, you will not permit your existing problems to 'drown you.

သင်၏ပြဿနာများကို လျော့ပါးစေနိုင်သော အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ တူညီသည့် သို့မဟုတ် ပို၍ဆိုးဝါးသည့် အခြေအနေများ၌ သင်ဖြတ်ကျော်ခဲ့ဖူးသော ယခင်အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်၍ စဉ်းစားသည့်နည်းဖြစ်၏။ ထိုစဉ်အခါက အလွန်ကြီးကျယ်သည်ဟု ထင်ရသော အခက်အခဲများကို သင်၏ သည်းခံခြင်း, ကြိုးပမ်းခြင်း စွမ်းအားတို့ဖြင့် သင်မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားအောင်မြင်ခဲ့သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ လက်ရှိပြဿနာများကို 'သင့်*အား နစ်မွန်းအောင်*' ပြုလုပ်ရန် သင် ခွင့်ပြုလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

On the contrary you will determine to resolve whatever issues or problems that may be facing you. You should realise that you have gone through worse situations and that you are prepared to face the issue – come what may. With this frame of mind, you will soon regain your self-confidence and will be able to face and resolve whatever problems that are in store for you.

အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း သင် ရင်ဆိုင်နေရသော အရေးကိစ္စများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို မည်မျှခဲယဉ်းသည်ဖြစ်စေ သင် ဖြေရှင်းမည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားရမည်။ သင်သည် ပို၍ဆိုးဝါးသော အခြေအနေများကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ယခုပြဿနာကိုလည်း ဘာပဲဖြစ်နေပါစေ ရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ရှိသည်ဟု သိထားရမည်။ ဤစိတ်သဘောထားကို ခံယူမည်ဆိုလျှင် မကြာမီပင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လာပြီးသော် သင့်ထံ၌ရှိသည့် မည်သည့်ပြဿနာများကိုမဆို သင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိလာလိမ့်မည်။

❁❁❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

10

HAPPY MARRIED LIFE

အခန်း (၁၀)

ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်သည်ဘဝ

Some believe that marriages are made in heaven. But when marriages are badly handled, they could just as well have been made in hell.

အချို့က လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများကို ကောင်းကင်ဘုံ၌ ပြုလုပ်ကြသည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ညံ့ဖျင်းစွာ ကိုင်တွယ်လျှင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းများကို ငရဲပြည်၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါ၏။

In a marriage, both the husband and wife must think more of the partnership than they do of themselves. This partnership is an interweaving of interests, and sacrifices will have to be made for the sake of both parties. It is from mutual understanding and concern that security and contentment in marriage can be established.

အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုတွင် ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီးတို့သည် မိမိတို့ တစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ရေးကိစ္စထက် ဇနီးမောင်နှံအရေးကို ပို၍စဉ်းစားကြရမည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ရောယှက်ပေါင်းစပ်၍ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးလုံး၏ အကျိုးအတွက် တစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ကျိုးများကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ အိမ်ထောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေး၏ လုံခြုံမှုနှင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုတို့သည် အပြန်အလှန်နားလည်မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုတို့အပေါ်တွင် မူတည်ကြ၏။

There are no short-cuts to happiness in marriage. No two human beings can possibly live together in an intimate emotional relationship for a long period of time without having some misunderstanding or friction from time to time.

အိမ်ထောင်ရေးပျော်ရွှင်မှုကို ရယူဖို့အတွက် ဖြတ်လမ်းများ မရှိပါ၊ လူသားနှစ်ဦးတို့သည် အချိန်ကာလ ရှည်လျားစွာ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်သော ဆက်သွယ်မှုဖြင့် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြရာတွင် လွဲမှားစွာ နားလည်ခြင်းနှင့် သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်းတို့သည် ရံဖန်ရံခါ ပေါ်ပေါက်မည်ဖြစ်၏။

Understanding and tolerance are required to overcome the feelings of jealousy, anger and suspicion. To think that one does not need to adopt a give-and-take attitude is to presume that love in marriage is just for the asking without any sacrifice on our part.

အပြန်အလှန်နားလည်ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းတို့သည် မနာလိုမှု၊ စိတ်ဆိုးမှုနှင့် မယုံသင်္ကာဖြစ်မှုတို့ကို တွန်းလှန်ဖို့အတွက် လိုအပ်၏။ အပေးအယူသဘောထားကို ကျင့်သုံးရန်မလိုဟု ယူဆခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရေး၌ အချစ်က ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်မှုမပါဘဲ တောင်းဆိုခြင်းကိုသာ ပြုတတ်သည်ဟု ယူဆရာရောက်၏။

Building a Successful Marriage

Success in marriage is based on compatibility rather than just only finding the right partner. Both partners must try to be the right person by acting out of mutual respect, love and concern for each other. Love is an inner feeling and a fulfilment arising from the mutual healthy growth with and for the other person.

အောင်မြင်သောအိမ်ထောင်ကို တည်ဆောက်ခြင်း

အိမ်ထောင်ရေး၌ အောင်မြင်မှုသည် မှန်ကန်သော အိမ်ထောင်ဖက်ကို ရှာဖွေခြင်းအပေါ်၌သာ မူတည်သည်မဟုတ်၊ လိုက်ဖက်အောင် နေတတ်မှုအပေါ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၌လည်း မှုတည်၏။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးလုံးကပင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှု, ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် အလေးမူမှုတို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မှန်ကန်သော အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဟူသည် အတွင်းခံစားချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏၊ မိမိ၏ဘဝကြင်ဖော်အတွက် ကြင်ဖော်နှင့်အတူ အပြန်အလှန် သန့်စွမ်းစွာဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်းမှ ပေါက်ပွားလာသည့် တစ်ယောက်၌လိုအပ်သည်ကို တစ်ယောက်က ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် ဖြည့်ဆည်းပေးမှုတစ်ရပ်လည်းဖြစ်၏။

In a successful marriage, a partner must not always try to get things his or her own way. This brings to mind a humourous saying – *'Man has his will but woman has her way.'* There is only one path to be trodden by both, it may be uneven, bumpy and sometimes difficult, but it is always a 'mutual path.'

အောင်မြင်သောအိမ်ထောင်တစ်ခု၌ အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးစီသည် အရာရာကို မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်းသာဖြစ်ဖို့ အမြဲမကြိုးစားသင့်ပါ။ ဤအချက်သည် စိတ်နှလုံးကို ရွှင်မြူးစေသည့်အဆိုတစ်ရပ်ကို သတိရစေပါသည် – *"ယောကျ်ားက သူ့ဆန္ဒကို ရရှိပြီး၊ မိန်းမက သူမ၏လမ်းစဉ်ကို ရရှိ၏။"*

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးလုံး လျှောက်သွားရမည့်လမ်းမှာ တစ်လမ်းသာရှိ၏၊ ထိုလမ်းသည် မညီညာဘဲ အဖုအထစ်များရှိပြီးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လျှောက်လှမ်းရန် ခက်ခဲ၏၊ သို့သော် ထိုလမ်းသည် အမြဲတစေ *"အပြန်အလှန် လမ်း"* သာဖြစ်၏။

A happy marriage is not one in which we are to exist with eyes closed. We see faults as well as virtues, and we should accept the fact that no one is perfect. A husband and wife must learn to share the happiness and pain in their daily lives. Mutual understanding is the secret formula of a happy marriage. Marriage is a blessing, but unfortunately, many people treat it otherwise due to a lack of correct communication and understanding.

ပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့မျက်စိမှိတ်ပြီး အသက်ရှင်နေရမည့်အရာတစ်ခု မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်များကိုလည်း မြင်ကြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်၊ မှန်မြတ်သည့် အရည်အသွေးများကိုလည်း မြှင့်ကြမည်၊ ပြီးတော့ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ သဲလဲစင် အပြစ်မကင်းနိုင်ဟူသောအချက်ကိုလည်း လက်ခံကြရမည်။

ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီးတို့သည် သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများ၌ ပျော်ရွှင်မှုကိုရောဆင်းရဲမှုကိုပါ အေးအတူပူအမျှ မျှဝေခံစားတတ်ရမည်။ အပြန်အလှန်နားလည်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခု၏ လျှို့ဝှက်ပုံသေနည်းဖြစ်၏။ ထိမ်းမြားခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ပါ၏၊ သို့သော် ကံမကောင်းစွာပင် လူများစွာတို့သည် မှန်ကန်သော ဆက်သွယ်မှုနှင့် နားလည်မှုတို့ မရှိသည့်အတွက် ထိမ်းမြားခြင်းကို အမင်္ဂလာဟု ထင်မှတ်ကြ၏။

Most of the marital troubles and worries which normally arise are due to an unwillingness of one partner to compromise and to practise patience with the other. The golden rule to avoid a minor misunderstanding being blown out of proportion is to practise patience, tolerance and understanding.

ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော အိမ်ထောင်ရေးဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများသည် အပြန်အလှန်လိုက်လျောရန်နှင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်မှုကို ကျင့်သုံးရန် အလိုဆန္ဒမရှိခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ အသေးအဖွဲ့တလွဲနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် ကြီးထွားသောပြဿနာတစ်ခုအဖြစ်သို့ မရောက်ရန် တားဆီးပေးနိုင်သော ရွှေစည်းကမ်းမှာ စိတ်ရှည်ခြင်း, သည်းခံခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့ကို ကျင့်သုံးရန် ဖြစ်၏။

Human beings are emotional and hence are liable to get into tantrums which lead them to be angry. Husbands and wives should do their utmost for both not to be angry at the same time. This is the golden rule for a happy married life. If both parties are not angry at the same time, problems can easily be resolved by adopting the noble spirit of patience, tolerance and understanding.

လူသားတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ကြသဖြင့် အလွယ်တကူ ဒေါသထွက်ကာ စုန်းဒိုင်းကြဲတတ်ကြ၏။ ဇနီးမောင်နှံများသည် နှစ်ဦးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် စိတ်မဆိုးကြရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြရမည်။ ဤအချက်သည်လည်း ပျော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွက် ရွှေစည်းကမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နှစ်ဦးစလုံးက တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်မဆိုးကြလျှင် စိတ်ရှည်ခြင်း, သည်းခံခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်း ဟူသည့် မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

The husband should treat his wife with respect, understanding and consideration and not as a servant nor as a doll in his hands. Although he may be regarded as the bread-winner of the family, it is also his duty to help his wife with the household work whenever he is free.

ခင်ပွန်းသည် မိမိ၏ဇနီးအား လေးစားမှု, နားလည်မှု, ထောက်ထားစာနာမှုတို့နှင့် ဆက်ဆံရမည်၊ မိမိလက်တွင်ရှိသော အရုပ်တစ်ခုကဲ့သို့ သို့မဟုတ် အစေခံကဲ့သို့ မဆက်ဆံသင့်ချေ။ သူသည် အိမ်ထောင်တစ်ခု၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် ငွေရှာပေးရသူဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားသော်လည်း သူ အားလပ်သည့်အခါတိုင်း အိမ်တွင်းမှုအလုပ်ကို ဝင်လုပ်ပေးခြင်းဟူသော ဇနီးအား ကူညီပေးရမည့် တာဝန်လည်း ရှိပါသည်။

The wife, on the other hand, should not always nag or grumble at her husband over trivial matters. If he really has certain shortcomings, she should try to talk with him and correct him in a gentle manner. A spouse should try to tolerate and handle many things without bothering the partner, especially when there are problems affecting one's career.

အခြားတစ်ဖက်တွင် ဇနီးသည် မိမိ၏ခင်ပွန်းအား အသေးအဖွဲကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ အမြဲနားပူနားဆာပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မကျေမနပ်ညည်းညူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အကယ်၍ ခင်ပွန်း၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ချွတ်ယွင်းချက် အမှန်တကယ်ရှိလျှင် သူမသည် ညင်သာသောအမူအရာဖြင့် ခင်ပွန်းအား အကျိုးအကြောင်း ပြောဆိုပြီး အမှန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးသင့်သည်။

အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးအား စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ သည်းခံ၍ အရာများစွာကို လုပ်ဆောင်သွား၏။ အထူးသဖြင့် မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ထိခိုက်စေမည့်ပြဿနာများ ရှိသည့်အခါ ဤသို့ ဆောင်ရွက်ရ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

If one is inclined towards jealousy, one must try to restrain suspicions over the partner's movements since they may not at all be justifiable. In Buddhism, mutual respect and trust are of paramount importance in a happy union.

အကယ်၍ အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦးက မနာလိုမှုဖြစ်ရန် စိတ်တိမ်းညွတ်နေလျှင် မိမိကြင်ဖော်၏ အပြုအမူများအပေါ် သံသယမဖြစ်ရန် စိတ်ချုပ်ထိန်းရမည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ အသေအချာမသိဘဲ သံသယစိတ်ဖြင့် စွပ်စွဲခြင်းသည် မတရားရာရောက်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အပြန်အလှန်လေးစားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့သည် ပျော်ရွှင်စွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သတ်မှတ်ထား၏။

Sex in Marriage

Sex should be given its due place in a happy marriage. Like fire, sex is a good servant but can be a bad master. It should neither be unhealthily repressed nor morbidly exaggerated. The desire for sex, like any other emotion, must be regulated by reason.

အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိင်၏ကဏ္ဍ

ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် လိင်ကိစ္စကိုလည်း ၎င်း၏ ထိုက်သင့်သော နေရာကို ပေးရ၏။ မီးကဲ့သို့ပင် လိင်သည် ကောင်းသောအစေခံတစ်ဦး ဖြစ်သော်လည်း ဆိုးသော သခင်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာနိုင်၏။ ၎င်းကို ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လောက်အောင်လည်း မဖိနှိပ်ထားသင့်ပါ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းအောင်လည်း ပုံကြီးမချဲ့သင့်ပါ။ လိင်ခံစားလိုသော ဆန္ဒကို အခြားစိတ်လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ပင် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးရမည်။

Although it is an important element in the happiness of most married couples, it is necessary to realise that one can be happy without giving sex a paramount role. On the other hand, one can have a good sex life and still be unhappy. Real love is not just physical: it is a spiritual communion, a meeting of minds.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ထပ်ပြီးသောမောင်နှံစုံ အများစု၏ ပျော်ရွှင်မှု၌ လိင်သည် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်သော်လည်း လိင်ကို အဓိကနေရာ၌ မထားဘဲနှင့်လည်း မောင်နှံတစ်စုံ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြောင်းကို သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကောင်းစွာခံစားရပါသော်လည်း မပျော်ရွှင်ကြသော မောင်နှံစုံများလည်း ရှိကြပါသည်။ စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် ရုပ်ပိုင်းသက်သက်မျှသာမဟုတ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း, စိတ်စိတ်ချင်း ဆုံတွေ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ပေ၏။

Sex is much more than the physical gratification of desires. It is the basis for an intimate life-long companionship. Down through the ages, love and mutual respect have been shown to be the basis for close intimacy between the sexes.

လိင်သည် အလိုဆန္ဒများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်နှစ်သက်စေခြင်းထက် များစွာပိုလွန်ပါသည်။ လိင်သည် ရင်းနှီးသော တစ်သက်တာပေါင်းဖက်ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်၏။ ခေတ်အဆက်ဆက် လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် အချစ်မေတ္တာနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုတို့သည် လိင်မတူသူများအကြား၌ နီးကပ်စွာ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှု၏ အခြေခံဖြစ်ကြောင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပါသည်။

Dr. Helen Kaplan of Cornell Medical Center says that without intimacy there can be no real love. Her definition of intimacy is the sharing of feelings, not information. Couples who are not intimate will tend to talk of frivolous subjects like the weather, the latest TV shows or what to eat for dinner. They never make it a point to let each other know if they are really happy, unhappy, frightened, worried or any other such intimate feelings. They are also not interested to know how their partner really feels.

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကော်နဲလ်ဆေးဗဟိုဌာနမှ **ဒေါက်တာဟဲလင်းကက်ပလန်** က ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုမရှိလျှင် စစ်မှန်သောအချစ်မရှိဟု ပြောဆိုခဲ့၏။ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုဆိုသည်မှာ သတင်းစကားများကို မျှဝေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခံစားမှုများကို မျှဝေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သူမ ဆိုလို၏။

မရင်းနှီးကြသော မောင်နှံစုံတို့သည် မိုးလေဝသ, နောက်ဆုံး ရုပ်မြင်သံကြား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇာတ်လမ်းများ သို့မဟုတ် ညစာအတွက် ဘာစားကြမည် စသည့် သိမ်ဖျင်းပေါ့တန်သော အကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုလေ့ရှိကြ၏။ သူတို့အမှန်တကယ်ပျော်ရွှင်သလား မပျော်ရွှင်ဘူးလား၊ ကြောက်ရွံ့သလား၊ စိုးရိမ်သလား သို့မဟုတ် ဤသို့သော အခြားရင်းနှီးသည့် ခံစားမှုများ စသည်ကို တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အသိပေးကြရန် မည်သည့်အခါမျှ ရည်ရွယ်ချက်မထားကြပါ။ သူတို့သည် သူတို့၏ဘဝကြင်ဖော်က အမှန်တကယ်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကိုလည်း စိတ်မဝင်စားကြပါ။

The married couple should make every effort to cultivate the timeless virtues of chastity, fidelity and decency. Real growth only comes through the development of these virtues. None can repeal the cosmic moral law of cause and effect, of the lasting unity of all human beings.

လက်ထပ်ပြီးသော မောင်နှံစုံများသည် အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ ကောင်းမွန်သည့် ဂုဏ်အရည်အသွေးများ ဖြစ်ကြသော အကျင့်သီလ ကောင်းခြင်း၊ သီလရှိခြင်းနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နေထိုင်တတ်ခြင်းတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ကြိုးပမ်းသင့်ကြ၏။ စစ်မှန်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ဤအရည်အသွေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတစ်ဆင့်သာလျှင် ပေါ်ထွက်လာနိုင်၏။ လူသားအားလုံးတို့၏ ထာဝရတည်မြဲသော စည်းလုံးမှုကို တည်ဆောက်ရေးအတွက် အကြောင်းနှင့် အကျိုးပေါ် အခြေပြုသည့် စကြဝဠာကိုယ်ကျင့်တရားနိယာမကို ဖယ်ရှားလိုက်လို့ မရပါ။

The hope of personal growth and harmony in society lies in the recognition of this basic law, rather than surrendering oneself to base and coarse animal instincts which only bring suffering to those whom we dearly love. Self respect, human dignity or humane qualities are eroding in modern society.

ပုဂ္ဂလိက ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ညီညွတ်မှုတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်သည် ဤအခြေခံ ကိုယ်ကျင့်တရားနိယာမကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းအပေါ်၌ မူတည်၏။ မိမိကိုယ်ကို ရန့်ကြမ်းသော တိရစ္ဆာန်သဘာဝအသိများသို့ လက်မြှောက်အရှုံးပေးခြင်းအပေါ်၌ မူမတည်ပါ။ ဤတိရစ္ဆာန်သဘာဝအသိများသည် ကျွန်ုပ်တို့နှစ်နှစ်ကာကာချစ်ခင်သောသူတို့အား ဆင်းရဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒုက္ခကိုသာ တိုးပွားစေပါသည်။ ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ မိမိကိုယ်ကို ရိုသေလေးစားမှု၊ လူသားဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကြင်နာတတ်သော အရည်အသွေးကောင်းများသည် ယိုယွင်းပျက်စီးလျက် ရှိကြသည်။

***

Who are more civilised? The traditional way of dressing among the women of a hill tribe was to leave the upper part of their bodies bare. They did not draw any attention among their men who went about their daily duties as they had been doing for generations.

ဘယ်သူတွေက ပို၍ယဉ်ကျေးကြသနည်း။ ။ တောင်ပေါ်လူမျိုးနွယ်စုတစ်ခုမှ အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဗလာကျင်း၍ ဝင်ဆင်လေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သူတို့အမျိုးသားများ၏ အာရုံကို ဆွဲဆောင်မှု မပြုကြပါ။ အမျိုးသားများသည် သူတို့၏ မျိုးဆက်များစွာက ယောက်ျားများ ပြုမူကြသည့်အတိုင်းပင် သူတို့၏နေ့စဉ်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း သွားလာနေကြသည်။

However, when they were about to be visited by some officials undertaking a study on their way of life, the young girls were told by their chieftain to hide themselves. They were safe among the men of their tribe, but there was no telling what the so called educated men from the civilized world would do to them.

သို့သော်ငြားလည်း သူတို့၏ ဘဝနေနည်းကို လေ့လာကြမည့် အရာရှိအချို့တို့ အလည်အပတ်လာရောက်ကြမည့်အကြောင်းကို ကြားသိရသောအခါ သူတို့၏အကြီးအကဲသည် အမျိုးသမီးငယ်များကို ပုန်းကွယ်နေကြရန် အမိန့်ပေးလိုက်၏။ ဤအမျိုးသမီးငယ်တို့သည် သူတို့မျိုးနွယ်စု ယောက်ျားများအကြား၌ လုံခြုံကြပါသည်။ သို့သော် ယဉ်ကျေးသောကမ္ဘာမှ ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များဟု ခေါ်ဆိုကြသောယောက်ျားများက သူတို့အား ဘာပြုလုပ်ကြမည်ကို မပြောနိုင်ပါ။ သို့ဆိုလျှင် မည်သူတို့က ပို၍ယဉ်ကျေးကြပါသနည်း။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The tendency of people today towards an overdependency and obssession with sex can be a cause for alarm. Our forefathers erected a veil of secrecy and hypocrisy around the subject, and it is well that the veil has for the most part been torn down. But when sex becomes glorified and sensationalised like the way it is done today, it hinders the development of higher values in society.

လိင်အပေါ်တွင် လွန်ကဲစွာ တည်မှီနေခြင်းနှင့် လိင်ကို စွဲလမ်းခြင်းဆီသို့ ယနေ့လူတို့ ကိုင်းညွတ်နေခြင်းသည် ထိတ်လန့်ဖွယ်အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်များသည် လိင်အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားရန်နှင့် သူတော်ကောင်းဆန်စွာ ပြုမူကြရန်ဟူသည့် မျက်နှာလွှားဇာကို လွှင့်ထူခဲ့ကြ၏။ ယခုအခါ ထိုမျက်နှာလွှားဇာကို အကုန်နီးပါး ဆုတ်ဖြဲချလိုက်ပေပြီ။ သို့သော် ယနေ့ လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်ဖြင့် လိင်ကို ချီးကျူးဂုဏ်တင်ခြင်း, လှုပ်လှုပ်ရှရှဖြစ်အောင် ကိုင်လှုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေလျှင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ မြင့်မားသော တန်ဖိုးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တားရာရောက်၏။

The mass media particularly has exploited the erotic side of life so enticingly and successfully that humanity is bombarded sick by a ceaseless barrage of sexual stimulation from every side. The way how they organise their way of life is to show others that the sex life is the most important aspect in human life and to neglect all the other important duties and responsibilities.

သတင်းစာ, ဂျာနယ်, ရုပ်မြင်သံကြား, ရေဒီယို စသော လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်များသည် ဘဝ၏ တဏှာရာဂ ထကြွစေသောဘက်ကို အထူးသဖြင့် စွဲမက်ဖွယ်ရာ အောင်မြင်စွာ တလွဲအသုံးချလျက်ရှိရာ လူသားသည် လိင်နှိုးဆွခြင်းဟူသည့် ကျည်ဆန်များနှင့် ဘက်စုံမှ အဆက်မပြတ် တရစပ် စုပြုံပစ်ခတ်ခံနေရ၏။ သူတို့၏ ဘဝလမ်းစဉ်ကို သူတို့အဘယ်သို့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နေကြသနည်း၊ လိင်ဘဝသည် လူ့ဘဝ၏ အရေးအကြီးဆုံးရှုထောင့်ဖြစ်သည်ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပြသရန်နှင့် အခြား အရေးကြီးသည့်တာဝန်ဝတ္တရားများကို လျစ်လျူရှုကြရန် တိုက်တွန်းဖို့စီစဉ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Having a Good Marriage

The Buddha says that a marriage between a bad husband and a bad wife is like a dead body existing with another dead body. Marriage between a bad man and a good woman is like a dead body, existing with an angel. Married life between a good man and a bad woman is like an angel living with a dead body. Married life between a good man and a good women is like an angel living with another angel.

ကောင်းသောအိမ်ထောင်ကို ရရှိခြင်း

အိမ်ထောင်အမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ – "ဆိုးသောခင်ပွန်းနှင့် ဆိုးသောဇနီးတို့၏ အိမ်ထောင်သည် လူသေကောင်တစ်ခုက အခြားလူသေကောင်တစ်ခုနှင့် ယှဉ်တွဲရပ်တည်နေခြင်းနှင့်တူ၏။ ဆိုးသောခင်ပွန်းနှင့် ကောင်းသောဇနီးတို့၏ အိမ်ထောင်သည် လူသေကောင်တစ်ခုနှင့် နတ်မိမယ်တစ်ဦးတို့ ယှဉ်တွဲရပ်တည်နေခြင်းနှင့်တူ၏။ ကောင်းသောခင်ပွန်းနှင့် ဆိုးသောဇနီးတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးသည် နတ်သားတစ်ဦးက လူသေကောင်တစ်ခုနှင့် ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်းနှင့်တူ၏။ ကောင်းသောခင်ပွန်းနှင့် ကောင်းသောဇနီးတို့၏ အိမ်ထောင်သည် နတ်သားနှင့် နတ်မိမယ်တို့ ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်းနှင့်တူ၏။

Montaigne jokes about married life by saying: *'A good marriage would be between a blind wife and deaf husband.'* (The wife will not see the man's weaknesses and the husband will not hear her nagging.)

လက်ထပ်ထားသောဘဝကို ပြင်သစ်ပညာရှင် **မွန်တိန်း** က ဤသို့ပြက်ရယ်ပြုထား၏ – *"ကောင်းသောအိမ်ထောင်တစ်ခု ဆိုသည်မှာ မျက်စိကန်းနေသော ဇနီးနှင့် နားပင်းနေသော ခင်ပွန်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖြစ်၏။"* (ဇနီးက ခင်ပွန်း၏ အားနည်းချက်များကို မမြင်နိုင်၊ ခင်ပွန်းကလည်း ဇနီး၏ နားပူနားဆာ ပြုလုပ်သည်ကို မကြားနိုင်။)

According to a certain religion, a man may marry more than one wife, while other religions restrict marriage to one man and one wife. As far as Buddhism is concerned,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

marriage is a matter of personal choice, and people are also subject to the laws of the country they live in. Even in countries where polygamy is permissible, there is enough evidence to show that a man having more than one wife will only invite more worries and burdens throughout his life.

တချို့သော ဘာသာတရားအရ ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် မယားတစ်ဦးထက်ပို၍ လက်ထပ်နိုင်၏၊ အခြားသော ဘာသာတရားများက ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် ဇနီးတစ်ဦးသာ ယူရမည်ဟု ထိမ်းမြားခြင်းကို ကန့်သတ်ထားကြ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၌မူ ထိမ်းမြားခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီက ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသောကိစ္စဖြစ်၏၊ ထို့အပြင် လူတို့သည် မိမိတို့နေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ တရားဥပဒေများကိုလည်း လိုက်နာကြရ၏။ ယောကျ်ားတစ်ဦးကို ဇနီးတစ်ဦးထက်ပို၍ ယူခွင့်ပြုထားသော နိုင်ငံများ၌ပင်လျှင် ဇနီးတစ်ယောက်ထက်ပို၍ယူသော အမျိုးသားသည် သူ၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ဝန်ပိုးဝန်ထုပ်များကို ပို၍ကြုံတွေ့ရကြောင်းကို ဖော်ပြရန် သက်သေအလုံအလောက်ရှိပါသည်။

Most of us already have more than enough troubles. Instead of overcoming them many people go out looking for some more troubles.

ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို လုံလောက်သည်ထက်ပင် ပိုမို၍ ရရှိထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ဤဆင်းရဲဒုက္ခများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြမည့်အစား လူများစွာတို့သည် နောက်ထပ်ဒုက္ခများကို ထွက်ရှာနေကြသည်။

***

One head and two wives. There was once an elderly man who was not satisfied with the one wife to whom he had been married for some years. He decided to take on a second wife who was charming and beautiful. Now, this second wife felt rather embarrassed to be seen with such an old man. So in order to make him look young, she spent a

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

lot of time plucking out all the grey hairs that had appeared on his head.

ဦးခေါင်းတစ်လုံးနှင့် ဇနီးနှစ်ယောက်။ ။ တစ်ခါတုန်းက အသက်အရွယ်ကြီးသော ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် နှစ်အတော်ကြာအောင် သူလက်ထပ်ခဲ့သည့် ဇနီးတစ်ယောက်နှင့် မကျေမနပ်ဖြစ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး လှပသော ဒုတိယဇနီးကို ယူရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ယခု ဤဒုတိယဇနီးသည် အိုမင်းသော ခင်ပွန်းနှင့်အတူယှဉ်သွားရသည်ကို ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းအား ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးကဲ့သို့ အသွင်ပေါက်အောင် ခင်ပွန်းဦးခေါင်း၌ရှိသော ဆံပင်ဖြူများအားလုံးကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဆွဲနုတ်လေ၏။

When his first wife noticed this, she began to pull out his black hairs one by one, hoping to make him appear older. This contest between the two of them went on and in the end, the man became completely bald, with neither a single grey hair nor black hair on his head.

ဤအခြင်းအရာကို ပထမဇနီးက မြင်ရသည့်အခါ သူ့ခင်ပွန်း လူကြီးအသွင်ပေါက်အောင် သူ၏ဆံပင်မည်းများကို တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ဆွဲနုတ်လေ၏။ ဤဇနီးနှစ်ဦးအကြား ပြိုင်ဆိုင်မှုသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေရာ နောက်ဆုံး၌ ခင်ပွန်း၏ဦးခေါင်းထက်၌ ဆံပင်ဖြူလည်း တစ်ချောင်းမျှမရှိ၊ ဆံပင်မည်းလည်း တစ်ချောင်းမျှမရှိ၊ ခေါင်းတုံးထိပ်ပြောင် ဖြစ်သွားလေ၏။

***

Ladies attach a lot of importance to birthdays and anniversaries. Caring husbands should remember these dates and should never be too busy to keep love alive with little tributes and attention.

Little acts of attention such as these show the person you love that you are thinking of her, that you want to please her, that her happiness and welfare are very near and dear to your heart.

ဂုဏ်သရေရှိအမျိုးသမီးများသည် မွေးနေ့များနှင့် နှစ်ပတ်လည် အထိမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှတ်များကို အရေးတကြီး ထားကြ၏။ ဂရုစိုက်တတ်သော ခင်ပွန်းများသည် ဤရက်စွဲများကို သတိရသင့်၏။ ထို့အပြင် မည်မျှပင် အလုပ်များသည်ဖြစ်ပါစေ ဤနေ့များတွင် မိမိတို့၏ ဇနီးများအား အနည်းငယ်မျှသော ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်း, အာရုံစူးစိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် အချစ်မေတ္တာ ရှင်သန်နေဖို့အရေး ရေလောင်းပေးရမည်၊ ဂုဏ်ပြုပေးရမည်။

ဤသို့သော ဂရုစိုက်မှုကို ဖော်ပြသည့် အပြုအမူကလေးများသည် သင် ချစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား သူမအကြောင်း သင် စဉ်းစားနေသည်၊ သူမအား သင် ကျေနပ် ပျော်ရွှင်စေလိုသည်၊ သူမ၏ ချမ်းသာကောင်းစားရေးသည် သင်၏ နှလုံးသား နှင့် နီးကပ်စွာ မြတ်နိုးစွာ တည်ရှိသည် စသည်တို့ကို ဖော်ပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။

Wives do appreciate such little acts of attention such as these from their courteous husbands and it is this life long goodwill that keeps the home fires burning. Little acts of love such as these are at the bottom of most marital happiness.

ဇနီးများသည် သူမတို့၏ ထောက်ထားစာနာတတ်သည့် ခင်ပွန်းများထံမှ ဤသို့သော ဂရုစိုက်ကြောင်း အပြုအမူကလေးများကို နှစ်သက်သဘောကျကြပါသည်။ ထို့အပြင် ဤသို့သော တစ်သက်တာစိတ်စေတနာကောင်းများက အိမ်၏ မီးဖိုကို ဆက်လက်တောက်လောင်နေစေပြီး အိမ်ထောင်ကို နွေးထွေးစေပါသည်။ ဤသို့သော ချစ်မေတ္တာအပြုအမူကလေးများသည် ပျော်ရွှင်သာယာသော အိမ်ထောင်အများစုတို့၏ အောက်ခြေတွင် တည်ရှိကြပါသည်။

Married couples today can regulate the size of their family through proper family planning. Wise couples should plan their families according to their incomes and capabilities. There is no reason for Buddhists to oppose contraception and the practice of birth control which prevent the fertilization of the ovum.

ယနေ့ လက်ထပ်ပြီးမောင်နှံစုံတို့သည် သင့်တော်သော မိသားစုစီမံကိန်းဖြင့် မိမိတို့၏ အိမ်ထောင်စုအရွယ်ကို ထိန်းနိုင်၏။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိကြသော မောင်နှံစုံများသည် သူတို့၏ ဝင်ငွေများနှင့် စွမ်းရည်များအလိုက် သားသမီး ဘယ်နှစ်ယောက်ယူမည် စသည်ဖြင့် မိမိတို့၏ မိသားစုများကို ကြိုတင်စီမံသင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ ပဋိသန္ဓေတားခြင်းနှင့် သန္ဓေမတည်အောင် အကာအကွယ်များသုံးခြင်းကို ဆန့်ကျင်ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ သန္ဓေတားခြင်းသည် အိုဝမ်ခေါ် အမမျိုးဥကို မျိုးမအောင်ရန် တားဆီးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

However, once the embryo is formed, it must be allowed to take its full course during the pregnancy. Buddhism does not support nor condone the act of abortion which constitutes an act of killing.

သို့ပါသော်လည်း အမဥက မျိုးအောင်၍ သန္ဓေသားဖြစ်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသက်ရှိလာပြီဖြစ်၍ သန္ဓေတည်ခြင်းကို ပြည့်စုံပြီးမြောက်သည်အထိ ခွင့်ပြုရမည်ဖြစ်၏။ သန္ဓေကို ဖျက်လျှင် လူတစ်ဦးကို သတ်ရာရောက်၏။ ထို့ကြောင့် ပါဏာတိပါတကံကို ကျူးလွန်ရာရောက်သော သန္ဓေဖျက်ခြင်း အပြုအမူကို ဗုဒ္ဓဘာသာက မထောက်ခံသည့်အပြင် ခွင့်လည်းမလွှတ်နိုင်ပါ။

'Marriage resembles a pair of scissors joined together so that they cannot be separated. Often they move in opposite directions. But woe betide anyone who comes between them.'

'The chain of wedlock is so heavy that it takes two to carry it.'

"အိမ်ထောင်တစ်ခုသည် ကတ်ကြေးတစ်လက်၏ လက်နှစ်ဖက်ကို အလယ်၌ ချုပ်ထိန်းထားသည်နှင့်တူ၏။ သူတို့ ကွဲကွာသွား၍ မရ။ သူတို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်မျက်နှာများသို့ ခေတ္တကွာထွက်သွားကြသော်လည်း ပြန်စေ့လာသည့်အခါ သူတို့အကြား၌ ရောက်လာသောအရာကို ကိုက်ဖြတ်လိုက်တော့၏။ ထို့အတူ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးတို့အကြားသို့ ဝင်ရောက်လာသူတို့သည်လည်း မကောင်းသော ကံကြမ္မာကို ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်။"

"လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၏ နှောင်ကြိုးသည် အလွန်လေးလံသဖြင့် ၎င်းကို လူနှစ်ယောက် အတူတူ ထမ်းရ၏။"

✿ ✿ ✿

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

11
YOUR BEAUTY
အခန်း (၁၁)
သင်၏အလှ

Beauty is very subjective. What you consider beautiful may be ugly to another.

အလှသည် ပုဂ္ဂလိကအမြင်ပေါ်တွင် အလွန်တည်မှီနေ၏။ သင်လှသည်ဟု ယူဆသောအရာကို အခြားတစ်ယောက်က အရုပ်ဆိုးသည်ဟု ထင်ချင် ထင်လိမ့်မည်။

Advertisements play a key role in influencing our concept of beauty. Beauty is how we see it, as the saying goes – *'beauty is in the eyes of the beholder'*. Aggressive promotional tactics are used to shape people's expectations as well as revolutionise accepted levels of style, quality and glamour.

ကြော်ငြာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လှပတင့်တယ်ခြင်း အယူအဆကို လွှမ်းမိုးရာ၌ အဓိကကဏ္ဍမှ ပါဝင်၏။ လှပခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုမြင်ရသည့်အပေါ်၌ မူတည်၏။ ဆိုရိုးစကားရှိသည်မှာ *"အလှသည် ကြည့်ရှုသူ၏မျက်စိများထဲ၌ တည်ရှိ၏။"* ယခုအခါ လူတို့၏မျှော်လင့်ချက်များကို ပုံသွင်းပေးရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ပုံဟန်, အရည်အသွေးနှင့် မက်မောဖွယ်ရာအသွင်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ လက်ခံထားသည့်အဆင့်အတန်းများကို တော်လှန်ပြောင်းလဲပစ်ရန်အတွက်လည်းကောင်း ထိုးဖောက်၍တိုးမြှင့်ပေးသော နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Over time they have managed to develop these unrealistic expectations to such a degree that make conceited men and women the world over demand beauty as a basic human right. And the so called beauty which many people seek are external rather than internal. External good looks are what they look for when selecting friends or when choosing a life partner.

အချိန်ကြာမြင့်လာသည့်အခါ ဤကြော်ငြာများက မစစ်မှန်သော မျှော်လင့်ချက်များကို မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ စိမ့်လွှမ်းမိုးနိုင်သနည်းဟူမူ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ ဘဝင်မြင့်သည့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအား အလှကို အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတစ်ခုအဖြစ် တောင်းဆိုလာသည်အထိပင် ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် လူများစွာတို့ ရှာဖွေနေကြသောအလှမှာ အတွင်းအလှ မဟုတ်ဘဲ ပြင်ပအလှသာ ဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းများကို ရွေးချယ်သောအခါ၌ဖြစ်စေ ဘဝကြင်ဖော်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ သူတို့ရှာဖွေကြည့်ရှုသောအရာမှာ ပြင်ပ ကြည့်ကောင်းသော ရုပ်သွင်များသာ ဖြစ်ကြ၏။

Because of the high premium being placed on good looks, people try various methods to achieve this desirable state. It could mean going for aerobics, an intensive slimming course, a face lift, wearing fashionable clothes, a new hairdo, or makeup. Usually, ladies and also some men, tend to be very conscious and particular about their weight when they discover that they have put on a few extra pounds.

ကြည့်ကောင်းသော ရုပ်သွင်များအပေါ်တွင် တန်ဖိုးမြင့်မားစွာ ထားလာကြသည့်အတွက် လူတို့သည် ဤအလိုရှိသော အခြေအနေကို ရရှိရန် နည်းမျိုးစုံ စမ်းသပ်ကြ၏။ ဤနည်းမျိုးစုံတွင် အေရိုဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ, ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်သေးသွယ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ, မျက်နှာနုပျိုအောင် ခွဲစိတ်မှု, ခေတ်ဆန်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း, ပုံစံသစ်ဖြင့် ဆံပင်ထုံးဖွဲ့ခြင်း, သို့မဟုတ် မိတ်ကပ်လိမ်းကျံခြင်းတို့ ပါဝင်၏။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် အချို့သောအမျိုးသားများသည် ကိုယ်အလေးပေါင်ချိန် အနည်းငယ် တိုးလာသည်ကို သိရလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ဖို့ အထူးသတိပြု၍ စားသောက်နေထိုင်ကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

While males are not exempt from this fad, it is generally true to say that the fairer sex will go to great lengths to look and feel beautiful. The womenfolk in modern society spend a good part of their income on expensive clothes and cosmetics. Their choice of what to buy is heavily influenced and dictated by the expensive promotional gimmicks adopted by fashion houses and cosmetic companies.

ဤစိတ်ကူးယဉ်ဖက်ရှင်လောကမှ အမျိုးသားများလည်း မလွတ်ကင်းကြပါ။ အမျိုးသမီးများမှာ ကြည့်၍လှအောင် မိမိလှသည်ဟု ခံစားရအောင် အကြီးအကျယ် လုံ့လစိုက်ထုတ်ကြ၏။ ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ အမျိုးသမီးများသည် သူတို့ဝင်ငွေ၏ အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများကို တန်ဖိုးကြီးသည့် အဝတ်အစားများနှင့် အလှပြင်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ခြမ်းရန် အသုံးပြုကြ၏။ မည်သည့်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရမည်ဟု ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ဖက်ရှင်စတိုးဆိုင်ကြီးများနှင့် အလှကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီများက ငွေကုန်ကြေးကျမြောက်မြားစွာအကုန်ခံကာ အရောင်းတက်အောင် ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ဉာဏ်ဆင်၍ ကြော်ငြာထားသော ကြော်ငြာလှည့်ကွက်များ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အမိန့်ပေးခြင်းကို ခံကြရ၏။

It is indeed surprising how profoundly women are interested in clothes. For example, if a man and woman meet another man and woman on the street, the woman seldom looks at the other man: she usually looks to see how well the other woman is dressed.

အမျိုးသမီးများက အဝတ်အစားများ၌ မည်သို့လွန်လွန်ကဲကဲ စိတ်ဝင်စားကြသည်ဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ် အံ့သြစဖွယ်ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသား တစ်ယောက်နှင့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တို့က အခြားစုံတွဲတစ်စုံကို လမ်းပေါ်၌ ဆုံတွေ့လျှင် အမျိုးသားက အခြားအမျိုးသမီးကို ကြည့်လိမ့်မည်၊ သူ့တွဲဘက် အမျိုးသမီးကမူ အခြားအမျိုးသားကို ကြည့်လေ့မရှိဘဲ အခြားအမျိုးသမီး၏ ဝတ်စားဆင်ယင်ထားပုံကိုသာ ကြည့်လေ့ရှိ၏။

Despite all their seriousness in the search for beauty, people have forgotten to use a source everyone is endowed with by nature but not often used. They miss out on this

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

natural source of beauty. Maybe this source has easily been overlooked beacuse present day cosmetics provide a convenient substitute to give an instant though false conception of real beauty. In this age of fast foods and all sorts of 'instant this' and 'instant that' many women resort to instant beauty aids and cosmetics which are readily available in the market.

အလှအပကို အလေးအနက်ထား၍ ရှာဖွေကြရာ၌ လူတို့သည် လူတိုင်းအား သဘာဝက အမွေပေးထားသော်လည်း မကြာခဏအသုံးပြုလေ့မရှိသည့် အရင်းအမြစ် တစ်ခုကို အသုံးပြုရန် မေ့လျော့သွားကြ၏။ ဤလှပစေသော သဘာဝအရင်းအမြစ်ကို သူတို့ လွဲချော်သွားကြ၏။ ဤသဘာဝ အရင်းအမြစ်ကို သူတို့အလွယ်တကူ သတိမမူမိခြင်းမှာ စစ်မှန်သောအလှအဖြစ် မှားယွင်းသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်ကို လျှပ်တစ်ပြက်ပေးစွမ်းနိုင်ကြသော ယခုခေတ် အလှပြင်ပစ္စည်းများက အလွယ်တကူ အစားဝင်ထိုးပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ လျင်မြန်သော အစားအစာများနှင့်တကွ 'လျှပ်တစ်ပြက် ဤအရာ'နှင့် 'လျှပ် တစ်ပြက် ထိုအရာ'မျိုးစုံတို့ ခေတ်စားနေသော ယခုခေတ်၌ အမျိုးသမီးများစွာတို့သည် ဈေးတွင် အဆင်သင့်ရရှိနိုင်သော လျှပ်တစ်ပြက် အလှအထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများနှင့် အလှပြင်ပစ္စည်းများကို အခြားကြံရာမရ၍ အသုံးပြုလိုက်ကြရသည်။

Now coming back to our natural source of beauty, we like to ask: What can this source of beauty be? None other than kindness, love, simplicity and the beauty of the heart. Of all the cosmetics available, the best is loving kindness. It is natural, inexpensive and always effective. The one who has this quality looks beautiful even without having to worry about what is applied on the face or done to the hair.

စောစောကဆိုခဲ့သည့် အလှ၏သဘာဝအရင်းအမြစ်ကို ပြန်ကောက်ရလျှင် 'ဤအလှအရင်းအမြစ်သည် မည်သည့်အရာဖြစ်နိုင်သနည်း'ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မေးမြန်းလိုပါ၏။ ဤအရာကား အကြင်နာတရား, မေတ္တာ, ရိုးသားမှုနှင့် နှလုံးအလှတို့ ဖြစ်ပါ၏။ ရရှိနိုင်သော အလှပြင်ပစ္စည်းများအားလုံးအနက် အကောင်းဆုံးအရာမှာ မေတ္တာဖြစ်၏။ ဤအရာသည် သဘာဝကျ၏၊ တန်ဖိုးမကြီးမားသည့်အပြင် အမြဲတစေထိရောက်၏။ ဤအရည်အသွေးရှိသောသူသည် အမြဲကြည့်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လှ၏၊ မျက်နှာပေါ်၌ မည်သည့်မိတ်ကပ် လိမ်းထားသည်၊ ဆံပင်ကို မည်သို့ ထုံးဖွဲ့ထားသည် စသည်ကို ပူပင်ကြောင့်ကြနေစရာလည်း မလိုတော့ချေ။

Even if one is born with plain looks, one can look radiant and attractive if the virtues of love, kindness and patience are cultivated. These virtues will give rise to an internal charm that will radiate outwards, making that person irresistible. Many people will be attracted to him or her because of that special charm as beauty naturally exudes from the person's body.

လူတစ်ယောက်သည် ရိုးရိုးစင်းစင်း သာမန်ရုပ်ရည်နှင့် မွေးဖွားလာသည် ဖြစ်စေကာမူ မေတ္တာ၊ အကြင်နာတရားနှင့် သည်းခံမှုစွမ်းရည်တို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ရုပ်သွင်သည် လွန်စွာကြည်ရွှင်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။ ဤအရည်အသွေးများသည် အတွင်းညှို့ဓာတ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ဖြာထွက်ကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ မတွန်းလှန်နိုင်သော ဆွဲဆောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖြာထွက်နေသည့်အလှကို မြင်သာသည့်အတွက် ထိုညှို့ဓာတ်သည် လူများစွာတို့ကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထံသို့ ဆွဲဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

Unlike external physical beauty which fades like a flower, this internal beauty has an aura of charm which can often become more intense in its glow the more mature the person becomes.

ပြင်ပရုပ်အလှသည် ပန်းပွင့်ကဲ့သို့ ညှိုးနွမ်းတတ်သော်လည်း ဤအတွင်းအလှသည် ဆွဲဆောင်နိုင်သော သွင်ပြင်အရောင်အဝါ ရှိပြီးလျှင် ဤအရောင်အဝါသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရင့်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ပို၍ တောက်ပလာ၏။

On the other hand, even if a person is born handsome and with beautiful features, many people will be turned away from such a person if he or she is jealous, selfish, cunning and conceited. But if the person is overflowing with loving-kindness, speaks gently and politely, he or she will be far more attractive than the so-called beautiful person who is conceited and full of pride.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ လှတစ်ယောက်သည် လှပသောကိုယ်အင်္ဂါများနှင့် ချောမောတင့်တယ်စွာ မွေးဖွားလာပါသော်လည်း အကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် မနာလိုဝန်တိုခြင်း, တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း, ပါးနပ်ပြီး ဘဝင်မြင့်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်လျှမ်းနေလျှင် လူများစွာတို့က ထိုသူကို ရှောင်ကြဥ်လိမ့်မည်။ သို့သော် အကယ်၍ထိုပုဂ္ဂိုလ်က မေတ္တာ, အကြင်နာတရားတို့နှင့် ပြည့်လျှမ်း၍ ညင်သာယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုတတ်လျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ဘဝင်မြင့်၍ မာနထောင်လွှားနေသော လှပသည်ဟု ဆိုကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထက် များစွာပို၍ ဆွဲဆောင်မှု ရှိပေလိမ့်မည်။

A beautiful complexion can attract attention, but for how long? There is no complexion which can remain beautiful especially if the person's mind is corrupted. External beauty will soon fade like all things must. The saying that *'beauty is but skin deep'* is indeed very true. But the beauty of loving kindness remains, and is appreciated by all alike.

လှပသော အသားအရေသည် အာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပါ၏၊ သို့သော် မည်မျှကြာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်လိမ့်မည်နည်း။ အမြဲလှပစွာ တည်နေနိုင်သော အသားအရေဟူ၍ မရှိပါ၊ အထူးသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်က ကိလေသာများနှင့် ညစ်နွမ်း၍ ပျက်စီးနေလျှင် ထိုသူ၏ အသားအရောင်သည် ဆွဲဆောင်မှုမရှိတော့ချေ။ ပြင်ပအလှသည် အရာအားလုံးကဲ့သို့ပင် မကြာမီ ညှိုးနွမ်းသွားလိမ့်မည်။

'အလှသည် အရေခွံတစ်ထောက်စာသာ နက်၏' ဟူသော ဆိုရိုးသည် တကယ်ပင် အလွန်မှန်ပါ၏၊ သို့သော် အကြင်နာတရား၏ အလှသည် ကြာရှည် တည်တံ့၍ လူများစွာတို့၏ နှစ်သက်ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံရ၏။

The world is like a mirror. If we look at the mirror with a smiling face, we will see a face smiling back at us. But if we look at it with a frown or a face of anger, we will also see the same ugly face reflected back.

ကမ္ဘာလောကသည် ကြေးမုံမှန်နှင့် တူ၏။ ကြေးမုံမှန်ထဲသို့ ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်ပြုံးပြနေသော မျက်နှာကို မြင်ရလိမ့်မည်။ သို့သော် မှန်ထဲသို့ မျက်မှောင်ကြုတ်၍ သို့မဟုတ် ဒေါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူပုန်ထနေသည့် မျက်နှာနှင့် ကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အလားတူ စိန်းစိန်းကြည့်နေသော အကျည်းတန်မျက်နှာကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

In the same way, if we were to act with kindness and sympathy, the same good qualities will be returned to us. And when we perform noble virtues which arise in the heart, they will be translated into good speech and deeds which are apparent to all.

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြင်နာတရား၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားတို့နှင့် ပြုမူကြလျှင် တူညီသောအရည်အသွေးကောင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံ ပြန်လာကြမည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နှလုံးမှ ပေါ်ပေါက်လာသော အရည်အသွေးကောင်းများနှင့် ပြုမူပြောဆိုသောအခါ ထိုအပြုအမူတို့ကို ကောင်းသောစကားနှင့် ကောင်းသောအပြုအမူများဟု သူတစ်ပါးတို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူကြမည်၊ လူအားလုံးတို့က ဤသို့ထင်မြင်ကြမည်။

If one is born good looking, one should consider oneself to be fortunate. To be born beautiful or handsome is a blessing according to the Buddha. But one should not, on account of that beauty, or handsomeness develop arrogance or conceit.

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ကြည့်ကောင်းသောရုပ်သွင်နှင့် မွေးဖွားလာလျှင် ထိုသူသည် မိမိကံကောင်းသည်ဟု ယူဆရမည်။ လှပစွာသို့မဟုတ် ချောမောခန့်ညားစွာ မွေးဖွားလာရခြင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓအလိုအရကြီးပွားကြောင်း မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုလှပမှု သို့မဟုတ် ချောခန့်မှုအပေါ်မူတည်၍ အလွန်မာနကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ဘဝင်မြင့်ခြင်းကို မပျိုးထောင်သင့်ပေ။

It will only make such a person repulsive to others. Not only will that conceit work against a person's appearance, but more importantly, it will be an obstacle to one's spiritual progress and happiness.

ထောင်လွှားခြင်းနှင့် ဘဝင်မြင့်ခြင်းတို့သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သူတစ်ပါးတို့က စက်ဆုပ်ရွံရှာစေလိမ့်မည်။ ထိုဘဝင်မြင့်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွင်ကို အကျည်းတန်စေရုံသာမက ထိုသူ၏ စိတ်ပိုင်းတိုးတက်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကိုပါ- အပျက်အစီး ပြုမည်ဖြစ်သည်။

❁ ❁ ❁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

12
ACCUMULATION OF WEALTH

အခန်း (၁၂)
ဓနဥစ္စာကို စုဆောင်းခြင်း

It is not wrong to be rich if such gains are obtained through rightful means.

မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ဓနဥစ္စာကို ရရှိမည်ဆိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းသည် အပြစ်မရှိပါ။

After many days of heavy rains, a village which was known for its good swimmers became flooded when the river burst its banks. When the rain ceased, five or six friends in the village decided to take a boat to the opposite bank. Just as they were in the middle of the river, the boat started to fall apart.

ရက်များစွာ သည်းထန်သည့်မိုး ရွာသွန်းဖြိုးပြီးနောက် မြစ်ကမ်းပါး ကျိုးပေါက်ပြီး တစ်ရွာလုံး ရေလွှမ်းမိုးသွား၏။ ဤရွာ၏ ရွာသားများသည် ရေကူးသမားကောင်းများဖြစ်ကြောင်း ကျော်ကြား၏။ မိုးရပ်စဲသောအခါ ရွာထဲမှ သူငယ်ချင်း ငါးယောက် သို့မဟုတ် ခြောက်ယောက်တို့သည် လှေတစ်စင်းဖြင့် မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းသို့သွားရန် ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ သူတို့ မြစ်လယ်သို့ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လှေသည် တစ်စစီ စတင်ပြိုကွဲလေ၏။

Since all of them could swim very well, they jumped into the river and started swimming across to the other bank.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

One of the friends was found to be swimming very slowly despite using all his strength.

သူတို့အားလုံးသည် ရေကောင်းစွာကူးတတ်ကြသူများ ဖြစ်သဖြင့် မြစ်ထဲသို့ ခုန်ဆင်းကြပြီးလျှင် တစ်ဖက်ကမ်းဆီသို့ စတင်ကူးကြ၏။ သူငယ်ချင်းများအနက်မှ တစ်ယောက်သောသူသည် သူ၏ခွန်အား အားလုံးကိုအသုံးပြုနေပါသော်လည်း အလွန်နှေးကွေးစွာ ကူးခတ်နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။

'Hey, why are you falling behind?' his friends shouted. 'You used to swim better than the rest of us.'

'I have a thousand coins tied round my waist and they are very heavy!'

'The water is swift and the current is strong. Take the coins off and throw them away!' they admonished him.

Despite his exhaustion, he shook his head because he could not bear to part with his money.

"ဟေး... မင်း ဘာကြောင့် နောက်ကျန်ရစ်တာလဲ။ မင်းက ငါတို့ထက် ပို ပြီး မြန်မြန်ရေကူးနိုင်တဲ့လူပဲ"ဟု သူ့သူငယ်ချင်းများက အော်ပြောကြ၏။

"ငါ့ခါးမှာ ငွေစတစ်ထောင် ချည်ထားတယ်၊ ဒီငွေစတွေက သိပ်လေးတာ ပဲဗျာ"

"မြစ်ရေက ကြီး၊ ရေစီးက မြန်လဲမြန် သန်လဲသန်တယ်ကွ။ မင်းငွေအိတ်ကို ခါးကဖြုတ်ပြီး စွန့်ပစ်လိုက်တော့"ဟု သူငယ်ချင်းများက တိုက်တွန်းကြ၏။

ထိုနောက်ကျန်ရစ်သောလူသည် မောပန်းလာပြီဖြစ်ပါသော်လည်း ခေါင်းကို ခါယမ်းပြ၏။ ငွေစတစ်ထောင်ကို သူ မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါ။

Some of his friends who climbed onto the far shore saw that he was sinking fast. 'Throw away the money!' they shouted again. 'Why must you be so stupid? You are about to sink!'

But he still hung on to the money, and was soon swept away by the swift river and drowned.

သူ၏ သူငယ်ချင်းအချို့သည် မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ရောက်သွားကြပြီး နောက် ပြန်လှည့်ကြည့်သောအခါ ထိုလူ မြန်မြန်ကြီး ရေနစ်နေပြီကို မြင်ကြရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏။ "မင်း ငွေတွေ စွန့်ပစ်လိုက်ပါတော့၊ ဘာကြောင့် မင်းဒါလောက် မိုက်ရသလဲ၊ မင်း ရေမြုပ်တော့မယ်"ဟု တစ်ဖန်အော်ပြောကြ၏။

သို့သော် ထိုလူသည် သူ့ငွေကို ဖက်တွယ်ထားဆဲပင် ရှိ၏။ မကြာမီပင် အရှိန်အဟုန်ကြီးစွာဖြင့် စီးဆင်းနေသော မြစ်ရေစီးကြောင်းနှင့်အတူ သူ လိုက်ပါသွားပြီး နစ်မြုပ်သွားလေ၏။

Contentment

No one can reach the state of perfect happiness unless he brings his covetous heart and mind under complete control. So long as he seeks his happiness in the satisfaction of his desire for material gains, he will never find it. It will be just an elusive dream. It is humanly impossible to obtain everything one wishes, since insatiability is the very nature of craving.

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း

မည်သူမဆို သူတစ်ပါးတို့၏ပစ္စည်းဥစ္စာကို လိုချင်တပ်မက်နေသော မိမိ၏ နှလုံးသားနှင့်စိတ်ကို အပြည့်အဝ မချုပ်ထိန်းနိုင်လျှင် သဲလဲစင် အပြစ်ကင်းသည့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့် အခြေအနေသို့ မရောက်နိုင်ပါ။ သူသည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ တိုးပွားလိုသည့် သူ၏လိုအင်ဆန္ဒကို ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၌ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို သူ ရှာဖွေနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မည်သည့်အခါမျှ သူ မတွေ့နိုင်ပါ။ သူ၏ မျှော်မှန်းချက်သည် အရအမိဖမ်း၍ မရသော အိပ်မက်နှင့်သာ တူလှစွာ၏။ မိမိအလိုရှိသော အရာအားလုံးကို ရယူဖို့အတွက် လူသား၏ စွမ်းရည်ဖြင့် မည်မျှပင်ကြိုးစားစေကာမူ ရရန်မဖြစ်နိုင်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သည့်အခါမျှ မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်ခြင်းသည် လိုချင် တပ်မက်မှု လောဘ၏ သဘာဝဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

Clinging to Money

The religion of the materialistic world today is deifying money. Everybody wants to be rich quickly at all costs and by any means available, whether by rightful or wrongful methods.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငွေကို ဖက်တွယ်ထားခြင်း

ယနေ့ ရုပ်ဝတ္ထုဆန်သော လောကကြီး၏ ကိုးကွယ်ရာဘာသာသည် ငွေကို နတ်ဘုရားအဖြစ် ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်၏။ လူတိုင်းသည် လျှင်မြန်စွာ ချမ်းသာလိုကြ၏၊ ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် ဘာကိုပဲ စွန့်လွှတ်ရစွန့်လွှတ်ရ၊ မည်သည့်နည်းကိုပဲ သုံးရသုံးရ၊ မှန်သောနည်းဖြစ်စေ မှားသောနည်းဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရန် အသင့်ရှိ၏။

The world is so caught up with accumulating wealth that the honourable virtues of morality, honesty, and integrity seem to have lost their influence and meaning on humanity. Under the siege of materialism, humanity is rapidly losing sight of spiritual values.

It is not wrong to be rich, if such gains are obtained through rightful means. Ill-gotten gains, however, will lead to problems, difficulties and a guilty conscience.

ကမ္ဘာလောကသည် ဓနဥစ္စာ ရှာဖွေစုဆောင်းရေးနှင့် အလွန်တရာ လုံးထွေးရစ်ပတ်နေရကား ကိုယ်ကျင့်တရား, ရိုးသားမှုနှင့် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်မှုစသော ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာအရည်အသွေးများသည် လူသားတို့အပေါ်တွင် ဩဇာမလွှမ်းမိုးနိုင်တော့၊ အဓိပ္ပာယ်လည်း မရှိတော့၊ ဩဇာနှင့် အဓိပ္ပာယ် ဆုံးရှုံးသွားကြပြီဖြစ်၏။ ရုပ်ဝါဒ၏ ဝိုင်းဝန်းပိတ်ဆို့တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံနေရသော လူသားသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူ့တန်ဖိုးများကို လျှင်မြန်စွာ မျက်ခြည်ပြတ်လျက်ရှိ၏။

မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဓနဥစ္စာကို ရရှိမည်ဆိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းသည် အပြစ်မရှိပါ။ မသမာသော နည်းများဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝလာလျှင်မူ ပြဿနာများ, အခက်အခဲများနှင့် အပြစ်ရှိသည်ဟူသော အသိစိတ်တို့ ပေါ်ပေါက်လာကြလိမ့်မည်။

In his pursuit of wealth, man has lost sight of the fact that money is merely a means to an end. He has failed to understand the nature, meaning and purpose of wealth. He is only interested in one aim – just to have more money. As a result, he ends up in a blind alley frustrated and confused because he is no nearer to true happiness than when he was poor.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓနဉစ္စာနောက်သို့ ပြေးလိုက်နေသော လူသားသည် ငွေကြေးဟူသည်မှာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု၏ ပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် အသုံးပြုရမည့် နည်းလမ်းတစ်ခု မျှသာဖြစ်သည်ဟူသောအချက်ကို မျက်ခြည်ပြတ်သွား၏။ သူသည် ဓနဉစ္စာ၏ သဘာဝ, အဓိပ္ပာယ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ပျက်ကွက်သွား၏။ သူသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုဖြင့်သာ စိတ်ဝင်စားနေ၏ – ထိုရည်မှန်းချက်မှာ ငွေ ထပ်မံရရှိရေးဖြစ်၏။

ဤအကျိုးရလဒ်အဖြစ် သူသည် ထွက်ပေါက်မရှိသည့် လမ်းကျဉ်းပေါ်၌ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးကာ အဆုံးသတ်သွား၏။ အကြောင်းမှာ သူသည် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် သူ့ဆင်းရဲစဉ်အချိန်ကထက် ပို၍ နီးကပ်မလာကြောင်းကို သူ သိမြင်လာသောကြောင့် ဖြစ်၏။

This is the reason why some rich men are unhappy, restless and miserable because they fail to understand that money might be able to buy them sensual and mundane pleasures but not happiness.

ဤအချက်သည် အချို့သော ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတို့ မပျော်ရွှင်နိုင်, မတည်ငြိမ်နိုင်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲကြရသော အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငွေကြေးသည် လောကီ ကာမဂုဏ် ပျော်ရွှင်သာယာမှုများကို ဝယ်ယူနိုင်စွမ်း ရှိချင်ရှိမည်ဖြစ်ပါသော်လည်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကို ဝယ်ယူနိုင်စွမ်း မရှိကြောင်းကို သူတို့နားလည်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။

Many cases of swindling, cheating, and fraud have been reported in the newspapers involving billions of dollars. These heinous acts have caused untold suffering and even death to those unable to bear their losses physically or mentally.

ကလိမ်ကျမှု, လိမ်လည်မှုနှင့် မရိုးမသားပြုလုပ်မှု စသည့် မှုခင်းများစွာတို့သည် သတင်းများတွင် ပါရှိနေကြ၏။ ဤလိမ်ညာမှုများ၌ ငွေ ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာ အကျုံးဝင်၏။ ဤဆိုးဝါးသော အပြုအမူများသည် မဖော်ပြနိုင်လောက်သော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ငွေကြေးအမြောက်အမြား ဆုံးရှုံးရသော လူအချို့တို့က ဆုံးရှုံးမှုကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိကြသဖြင့် အသက်ပင် ဆုံးရှုံးကြရ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

These despicable acts are committed by those holding responsible positions. They misuse their intelligence and the trust placed in them by dishonestly enriching themselves at the expense of others.

ဤစက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူများကို တာဝန်ရှိသည့်ရာထူးကြီးများကို ရရှိထားသူတို့က ကျူးလွန်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ အသိဉာဏ်နှင့် သူတို့အား ပေးအပ်ထားသော ယုံကြည်မှုကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်း ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးတို့အား ဆုံးရှုံးမှု, ဆင်းရဲမှုဖြစ်စေပြီး မိမိတို့ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် မရိုးသားသောနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။

Such unfortunate dishonesty and breach of trust are the result of the obsessive preoccupation with getting rich as quickly as possible. Their sole aim in life is to make money, and more money, and they are indifferent even to religious admonitions. Honesty and integrity mean nothing to them. They need more money for more enjoyment of their senses and desire for possession.

ဤသို့သော ကံမကောင်းသည့် မရိုးသားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို ချိုးဖျက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ကြီးချမ်းသာကြွယ်ဝရေးအတွေးတို့က စိတ်အာရုံကို လွှမ်းလွှမ်းကဲကဲ စိုးမိုးစွဲလမ်းနေခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ပင် ဖြစ်၏။ သူတို့၏ တစ်ခုတည်းသော ဘဝရည်မှန်းချက်မှာ ငွေရအောင် ပို၍ပို၍ ရအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ အာရုံစူးစိုက်နေကြသဖြင့် ဘာသာရေး အဆုံးအမများကိုလည်း သူတို့သတိမမူကြတော့ချေ။ ရိုးသားမှုနှင့် ဖြောင့်မတ်မှုတို့ကလည်း သူတို့အဖို့ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့။ သူတို့၏ အာရုံများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုအလိုဆန္ဒတို့ကို ပျော်ရွှင်အားရစေဖို့အတွက် သူတို့ ငွေထပ်မံ၍ လိုအပ်နေပါသည်။

The Faulty Equation

We cannot deny the fact that accumulation of welath does bring some degree of happiness and security. But we should not make the accumulation of wealth the sole purpose of our lives, as is happening now, and forget that there are many more things to make life meaningful than just the acquisition of wealth. To maintain peace and harmony in

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

our lives, we must adopt a realistic and reasonable attitude towards wealth.

များယွင်းသော ညီမျှခြင်း

ဓနဥစ္စာ စုဆောင်းခြင်းသည် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုနှင့် လုံခြုံမှုတို့ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ပေးဆောင်နိုင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မငြင်းနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ယခုဖြစ်ပျက်နေသကဲ့သို့ ဓနဥစ္စာရှာဖွေစုဆောင်းခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက် မဖြစ်စေသင့်ပါ။ ဓနဥစ္စာ ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်းထက် ဘဝကိုပို၍အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာများစွာ ရှိပါသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ၌ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ညီညွတ်မှုတို့ကို ထိန်းပေးရန်အတွက် ဓနဥစ္စာနှင့် ပတ်သက်၍ သဘာဝကျပြီး အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့်ဖြစ်သော သဘောထားကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံယူကျင့်သုံးကြရမည်။

He who knows that enough is enough will always have enought.

~ Lao Tse ~

လုံလောက်ခြင်းကို လုံလောက်ပြီဟု သိသောသူသည် အမြဲအလုံအလောက် ရရှိနေလိမ့်မည်။

~ လောဇီ ~

Everybody seeks happiness, and it is quite natural to do so. Unfortunately, many people equate happiness with wealth. To a wise man, this is a false equation. To have but few desires and satisfaction with simple things is a sign of superior man. All great men led simple, yet dignified lives, practising self-restraint and avoiding all those excesses which encourage sensuality and dissipate vital energy.

လူတိုင်းပင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေ၏၊ ဤသို့ ရှာဖွေရန်မှာ အလွန်သဘာဝကျ၏။ ကံမကောင်းသည်မှာ လူများစွာတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ဓနဥစ္စာတို့ တူညီကြသည်ဟု မှတ်ယူကြခြင်းဖြစ်၏။ ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ဦးက ဤသို့တူညီအောင် ပြုမှုခြင်းသည် များယွင်းသော ညီမျှခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းကိုသိ၏။ အလိုနည်းခြင်းနှင့် ရိုးရှင်းသောပစ္စည်းမျှလောက်ဖြင့် ကျေနပ်နိုင်ခြင်းသည် သာမန်ထက် သာလွန်သူတစ်ဦး၏ အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြသောလူများ အားလုံးသည် ရိုးရှင်း၍ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ နေထိုင်ကြ၏။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ကြ၏၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကို အားပေးသော အဓိက စွမ်းအင်ကို ဖြန်းတီးပစ်သော အပိုပစ္စည်းများအားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ကြ၏။

To put it another way, the fewer the necessities, the greater the happiness. **Epicurus,** the Greek philosopher says, *'If you want to make a man happy, add not to his riches but take away his desire.'*

နောက်တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လိုအပ်ချက်များ နည်းလေလေ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုက ကြီးလေလေဖြစ်သည်။ ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး **အက်ပီကူရပ်(စ်)** က ဤသို့ဆို၏– *"လူတစ်ယောက်ကို သင်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ချင်လျှင် သူ၏ ခနဥစ္စာ တိုးပွားအောင် ထပ်မထည့်ပေးပါနှင့်၊ သူ၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို ယူပစ်လိုက်ပါ။"*

Wealth and prosperity are not the only way to achieve happiness, since the perpetually and singularly discontented mind cannot be satisfied by mere physical comfort. Most of our daily needs can be quite easily met, but not our insatiable desires. In fact a person who could simplify his wants can get a great deal more out of his life.

ခနဥစ္စာနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရရှိစေသော တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း မဟုတ်။ အမြဲတစေ မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်နိုင်သော စိတ်ကို ရုပ်ပိုင်းသက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုမျှဖြင့် မကျေနပ် မရောင့်ရဲစေနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အရာများကို အလွယ်တကူ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်နိုင်သော အလိုဆန္ဒများကို ကျေနပ်အောင် မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ အမှန်တွင်လည်း လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ယခုထက်ပို၍ မြောက်မြားစွာ ရရှိနိုင်၏။

Man's body needs very little for its upkeep. Many people tend to eat too much especially if they can afford it. They live to eat, not eat to live. We need not have to spend a lot to clothe ourselves decently.

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အစာ အာဟာရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနည်းငယ်မျှသာလို၏။ လူများစွာတို့သည် မိမိတို့တတ်နိုင်လျှင် အစာများစွာ စားသောက်ကြ၏။ သူတို့သည် စားသောက်ရန် အသက်ရှင်နေကြ၏၊ အသက်ရှင်နေရန် စားသောက်ခြင်းမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် ဝတ်ဆင်ဖို့အတွက်လည်း ငွေများစွာ အသုံးပြုရန် မလိုပါ။

As **Socrates** once said: *'Good food and rich clothes, all possible luxuries, are what you call happiness, but I believe that a state of being where one wishes for nothing is the greatest of all bliss. To be able to approach the greatest happiness, one must get used to being satisfied with little.'*

ဂရိတွေးခေါ်ရှင် **ဆိုကရေးတီး(စ်)** က ဤသို့ပြောဆိုခဲ့ဖူး၏ – *"ကောင်းတဲ့ အစားအစာ၊ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဝတ်စုံတွေ၊ ရနိုင်သမျှ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ၊ ဒါတွေကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းလို့ သင်တို့ခေါ်ကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်ယူဆတာက လူတစ်ယောက် ဘာမှအလိုမရှိတဲ့ အခြေအနေဟာ ချမ်းသာသုခတွေ အားလုံးမှာ အကြီးကျယ်ဆုံး ချမ်းသာပဲ။ ဒီအကြီးကျယ်ဆုံး ချမ်းသာကို ချဉ်းကပ်နိုင်ဖို့အတွက် နည်းနည်းပါးပါးကလေးနဲ့ ကျေနပ်ရောင့်ရဲနိုင်အောင် လေ့ကျင့်သွားရမယ်။"*

Using Wealth Properly

Wealth should be used well and wisely. It is to be used for your welfare as well as others. If a person spends his time clinging to his property, without fulfilling his obligations towards his country, people and religion, he will lead an empty life plagued with worries.

ဓနဥစ္စာကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲခြင်း

ဓနဥစ္စာကို ကောင်းမွန်လိမ္မာစွာ အသုံးပြုရမည်၊ သင်၏ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာအတွက်ရော သူများအတွက်ပါ အသုံးပြုရမည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ တိုင်းပြည်, လူမျိုးနှင့် ဘာသာတရားအတွက် သူ၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို မဖြည့်ကျင့်ဘဲ သူ၏ပစ္စည်းဥစ္စာကို တွယ်ဖက်၍ အချိန်ကုန်နေမည်ဆိုလျှင် သူနေထိုင်ရမည့်ဘဝသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် စုပြုံနှောင့်ယှက်ခံနေရသော ဟာလာဟင်းလင်းဘဝသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။

Finally, when the time comes for him to leave this world,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

he will realise too late that he had not made full use of his wealth. No one, including himself, has really benefited from the wealth he had so painstakingly accumulated.

နောက်ဆုံး၌ ဤကမ္ဘာမှ သူထွက်ခွာရန် အချိန်တန်လာသောအခါ သူ၏ ဓနဥစ္စာကို အပြည့်အဝ ကောင်းစွာအသုံးမပြုခဲ့ရသည်ကို သူသိလာလိမ့်မည်၊ ထိုအခါ အလွန်အချိန်နှောင်းသွားလေပြီ။ သူနှင့်တကွ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ သူ ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ ရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့သည့် ဓနဥစ္စာကို တကယ်အကျိုးမခံစားရချေ။

The Buddha has advised us against the foolishness of clinging on selfishly to our property, without attempting to improve the quality of life and happiness of others. *Your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only your good and bad actions which you have done during your life-time will accompany you beyond the grave.*

မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘဝအရည်အသွေးနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် မကြိုးပမ်းဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ တွယ်တာခြင်း၏ မိုက်မဲမှုကို ပယ်ဖျောက်ရန် ဩဝါဒပေးတော်မူခဲ့၏။

"သင်တို့ သေဆုံးကြတဲ့အခါ သင်တို့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေက ကျန်ရစ်ကြလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေမျိုးများက သုသာန်ရှိသင်၏ဂူဆီသို့ သင့်ကို လိုက်ပို့ကြလိမ့်မယ်။ သို့သော် သင်၏ တစ်သက်တာပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကောင်းသောကုသိုလ်ကံများနှင့် မကောင်းသော အကုသိုလ်ကံများကသာ သင့်ဂူကို ကျော်လွန်ပြီး သင့်ကို အဖော်ပြုသွားကြလိမ့်မယ်။"

Man has the potential to do good or commit evil. However, with deceit a person is able to twist and turn matters to his advantage in order to justify any dishonest and unethical act he may commit. When any bad act is committed, it is better to call a spade a spade and admit wrong doing to oneself. Otherwise, one will continue to be chained to the evils of unsatisfactoriness.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူသည် ကောင်းမှုကိုပြုရန် သို့မဟုတ် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ရန် ပင်ကို စွမ်းရည်ရှိ၏။ သို့သော်ငြားလည်း လိမ်လည်မှုဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အကြောင်းအရာများကို သူ၏အကျိုးအတွက် လှည့်ပတ်ကွေ့ကောက်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော သူ၏ မရိုးသားသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားဖောက်ပြားမှုကို တရားမျှတအောင် ပြုမူတတ်၏။ မကောင်းမှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိသောအခါ စပိတ်ဖဲကို စပိတ်ဖဲဟု ခေါ်၍ မိမိ၏အမှားကို မိမိအား ဝန်ခံသင့်ပါ၏။ သို့မဟုတ်လျှင် မိမိသည် ကျေနပ်ဖွယ် မရှိခြင်း (ဝါ) ဆင်းရဲခြင်း၏ အနိဋ္ဌာရုံများဆီသို့ သံကြိုးဖြင့် ဆက်လက် ချည်နှောင်ခံရလိမ့်မည်။

Even **Mussolini** and **Hitler** claimed they had good motives when they caused the sufferings of others. So would a tigress, when she carries away a child to feed her cubs.

If you want to be truly happy, you must clearly examine your actions to determine that they are not motivated by self interest but for the welfare of all beings. It is time, therefore, that we take a fresh survey of our situation and reexamine anew the values we hold.

မူဆိုလီနီ နှင့် **ဟစ်တလာ** တို့ပင်လျှင် သူတစ်ပါးတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေသည့်အခါ မိမိတို့၌ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်များ ရှိသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြသေး၏။ ထို့အတူ ကျားမတစ်ကောင်က ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို ကိုက်ချီသွားပြီး ၎င်း၏ကလေးများကို ကျွေးမွေးသောအခါ ကောင်းသည့်ရည်ရွယ်ချက် ရှိသည်ဟု ဆိုပေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် စစ်မှန်စွာ ပျော်ရွှင်လိုလျှင် သင်၏အပြုအမူများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စုံစမ်းပါ၊ ထိုအပြုအမူတို့သည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် စေ့ဆော်မှုမပါဘဲ သတ္တဝါများအားလုံး၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် ဖြစ်ကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေအနေကို အသစ်စစ်ဆေး၍ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံထားကြသော တန်ဖိုးများကို အသစ်စုံစမ်းရန် အချိန်တန်နေပါပြီ။

Perhaps this poem by an unknown author can help us to have a better understanding of the value of money.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

What Money Can Buy

A bed but not sleep
Books but not knowledge
Food but not appetite
Finery but not beauty
A house but not a home
Medicine but not health
Luxuries but not comfort
Pleasures but not happiness
Religion but not salvation.

Say not that this is yours and that is mine,
Just say, this came to you and to me;
So we may not regret the fading shine,
Of all the glorious things which ceased to be.

အမည်မသိသော စာရေးဆရာတစ်ဦး ရေးဖွဲ့ခဲ့သည့် အောက်ပါကဗျာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ငွေတန်ဖိုးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာသိအောင် ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ငွေ ဘာကို ဝယ်နိုင်သလဲ

အိပ်ရာတစ်ခု၊ သို့သော် အိပ်ခြင်းမဟုတ်၊
စာအုပ်များ၊ သို့သော် အသိပညာမဟုတ်၊
အစားအစာ၊ သို့သော် စားချင်စိတ် မဟုတ်၊
ဝတ်ကောင်းစားလှ၊ သို့သော် အလှမဟုတ်၊
အိမ်တစ်ဆောင်၊ သို့သော် စွဲမြဲပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရာ နေအိမ်မဟုတ်၊
ဆေးဝါးများ၊ သို့သော် ကျန်းမာရေးမဟုတ်၊
ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ၊ သို့သော် စိတ်လက်ချမ်းသာခြင်း မဟုတ်၊
ရွှင်မြူးသာယာမှုများ၊ သို့သော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမဟုတ်၊
ဘာသာတရား၊ သို့သော် ကယ်တင်ခြင်း မဟုတ်။

ဤအရာသည် သင့်ဟာ၊ ထိုအရာသည် ငါ့ဟာဟု မပြောပါနှင့်၊
ဤအရာသည်သင့်ထံသို့ လာ၏၊ ထိုအရာသည် ငါ့ထံသို့လာ၏ဟု ပြောပါ၊
သို့မှသာ တောက်ပသောအရာများ ညှိုးမှိန်ကြသည့်အခါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခမ်းနားထည်ဝါသောအရာအားလုံး
ပျက်သုဉ်းကြသောအခါ
ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းမနည်းကြရပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

13
LIVING IN HARMONY WITH OTHERS
အခန်း (၁၃)
သူတစ်ပါးတို့နှင့် သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်ခြင်း

Living in harmony with others means living in harmony with nature. And nature itself protects you.

သူတစ်ပါးတို့နှင့် သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်ခြင်းသည် သဘာဝနှင့်သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်ခြင်းဖြစ်၏၊ ထို့အပြင် သဘာဝကိုယ်တိုင်က သင့်ကိုကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်။

An important factor for a happy life is the ability to live in harmony with others. To achieve this, we must recognise that there are many paths people can take to reach the same goal. Therefore, we should not be unduly upset if other people practise their own customs or have opinions which are different from ours.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောဘဝ၏ အရေးကြီးသော အခြေခံအကြောင်းတစ်ရပ်မှာ သူတစ်ပါးတို့နှင့် သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်နိုင်သော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဤအရည်အချင်းကို ရရှိဖို့အတွက် တူညီသောပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် လူအပေါင်းတို့သည် ခရီးလမ်းများစွာကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုရမည်။ သို့ဖြစ်၍ အခြားသူတို့က သူတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံများကို ကျင့်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အယူအဆများနှင့် ကွဲလွဲသော အယူအဆများ ရှိခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့က လွန်ကဲစွာ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်သင့်ပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Manners and Customs

The standard of good manners differ among people belonging to different societies. In some countries, guests at dinner are expected to eat as noisily as possible. It is also not considered impolite if the guests belch at the end of the meal since this would indicate to the host that they had really enjoyed the meal.

ပြုမူပြောဆိုပုံများနှင့် ထုံးစံများ

ကောင်းသော ပြုမူပြောဆိုပုံများ၏ စံသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်သော လူများအကြားတွင် ကွဲပြားမှုရှိ၏။ အချို့သောနိုင်ငံများ၌ ညစာစားပွဲတွင် ဧည့်သည်များသည် ဆူညံနိုင်သမျှ ဆူညံစွာ စားသောက်ကြရန် မျှော်လင့်ထား၏။ စားသောက်ပြီးနောက် ဧည့်သည်များက လေချဉ်ပျို့ကြလျှင်လည်း မယဉ်ကျေးဘူးဟု မယူဆပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့လေချဉ်တက်ခြင်းသည် ညစာကို တကယ်နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် စားသောက်ခဲ့ကြောင်းကို အိမ်ရှင်အား ဖော်ပြရာရောက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

Eating rice and curries by using the fingers is looked down upon by some people. To some others eating rice and curries using a fork and spoon is like carrying on a romantic relationship through an interpreter. Such table manners would be considered rude, ill-mannered in other societies.

လက်ဖြင့် ထမင်းနှင့် ဟင်း စားခြင်းကို အချို့သောလူတို့က အထင်သေးကြ၏။ အခြားသူတို့ကမူ ဇွန်းနှင့် ခက်ရင်းသုံး၍ ထမင်း, ဟင်း စားခြင်းကို စကားပြန်မှတစ်ဆင့် သမီးရည်းစားစကားပြောခြင်းနှင့်တူသည်ဟု ယူဆကြ၏။ ထိုသို့သော စားသောက်ခြင်းအမူအရာကို အခြားသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများက ရိုင်းစိုင်းသည် မကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြလိမ့်မည်။

While in one country, putting one's finger in one's mouth or nose for any reason is considered most insulting, it may mean nothing in some other countries. Some people think it is degrading to be struck by a shoe, yet among other people, a slipper can be used for spanking a child.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၌ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို မိမိ၏လက်ချောင်းကို ပါးစပ်ထဲ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းခြင်းကို အရိုင်းစိုင်းဆုံး အမူအရာဟု မှတ်ယူ၏။ ဤအပြုအမူသည် အချို့သောနိုင်ငံများ၌ ဘာအဓိပ္ပာယ်မျှ မရှိဟု ယူဆ၏။ အချို့သောလူတို့သည် ဖိနပ်နှင့်အရိုက်ခံရခြင်းကို ဂုဏ်သိက္ခာကျသည်ဟု ယူဆကြ၏။ သို့ပါသော်လည်း အခြားလူတို့အကြား၌ ကလေးကိုရိုက်ဖို့အတွက် ညှပ်ဖိနပ်ကို အသုံးပြုနိုင်၏။

We discover the peculiarities of the manners and customs prevailing in other societies most noticeably when travelling. We should not prejudge manners and custom too quickly as to what is proper or improper. In themselves, manners are neither good nor bad, but when they cause ill feelings in others, then this can be considered as bad manners.

ကျွန်ုပ်တို့ အခြားဒေသများသို့ ခရီးသွားကြသည့်အခါ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း အမျိုးမျိုး၌ ကျင့်သုံးနေကြသော ပြုမူပြောဆိုပုံများနှင့် ထုံးစံဓလေ့အသစ်အဆန်းများကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်ကြရ၏။ မည်သည့်ပြုမူပုံများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံများက သင့်လျော်သည် မသင့်လျော်ဘူးဟူသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလျင်စလို တင်ကြို၍ မဆုံးဖြတ်သင့်ပါ။ ပြုမူပြောဆိုပုံများသည် ၎င်းတို့၏ ပင်ကိုသဘောအရ ကောင်းသည်လည်း မဟုတ်၊ မကောင်းသည်လည်း မဟုတ်ပါ၊ သို့သော် ၎င်းတို့က အခြားသူတို့၌ မကောင်းသောခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေလျှင် ထိုပြုမူပြောဆိုပုံများကို မကောင်းဘူးဟု ယူဆနိုင်၏။

We are living in an ever changing world. We should not cling blindly to the traditions, customs, manners, rites and rituals practised by our forefathers or ancestors who adopted these practices according to their beliefs and understanding capacity prevalent at that time.

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတစေပြောင်းလဲနေသောကမ္ဘာ၌ နေထိုင်နေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်များ (ဝါ) မျိုးရိုးစဉ်ဆက်များက ကျင့်သုံးခဲ့ကြသော အစဉ်အလာဓလေ့များ, ထုံးစံများ, ပြုမူပြောဆိုပုံများ, ဘာသာရေးထုံးတမ်းဓလေ့များကို ကျွန်ုပ်တို့ မျက်စိမှိတ်ကာ အတင်းဖက်တွယ်မထားသင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်များသည် သူတို့ခေတ်က ရေပန်းစားနေသော ယုံကြည်မှုများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့် သူ့တို့၏ နားလည်နိုင်မှုစွမ်းရည်အပေါ် အခြေခံ၍ ဤအလေ့အကျင့်များကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

Some customs or traditions handed down by our ancestors may be good, while others are less useful. We should consider with an open mind whether these practices are congenial and significant to the modern world.

ကျွန်ုပ်တို့၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းလာကြသော ဓလေ့ထုံးစံများ (ဝါ) အစဉ်အလာများအနက် အချို့သည် ကောင်းပါလိမ့်မည်၊ အချို့သည် အနည်းငယ်သာ အသုံးကျပေလိမ့်မည်။ ဤအလေ့အကျင့်များသည် ခေတ်သစ်ကမ္ဘာနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီပါသလား၊ အရေးပါသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသေးသလား၊ ဤအချက်တို့ကို ဖွင့်ထားသောစိတ်ဖြင့်၊ တစ်နည်း အတွေးအခေါ်သစ်များ၊ အကြံဉာဏ်သစ်များကို လက်ခံစဉ်းစားတတ်သည့်သဘောထားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အလေးအနက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြရမည်။

In the **Kalama Sutta**, the Buddha has given this advice about customs, traditions, beliefs and practices: 'When you know for yourself that certain things are unwholesome [akusala] *and wrong, and bad for you and others, then give them up.... And when you know for yourselves that certain things are wholesome* [kusala] *and good for you and others, then accept them and follow them.'*

ကာလာမသုတ္တန် တွင် ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အစဉ်အလာများ၊ ယုံကြည်မှုများ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ဩဝါဒပေးတော်မူခဲ့၏ –

"သင့်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးသဖြင့် အချို့သောအရာများသည် အပြစ်ရှိသည် (အကုသိုလ်)၊ မှားယွင်းသည်၊ သင်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ကောင်းကျိုးမပေးဟု သင် သိမြင်လာလျှင် ထိုအရာတို့ကို စွန့်လွှတ်ပါလော့။ သင်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးသဖြင့် အချို့သောအရာများသည် အပြစ်ကင်းသည် (ကုသိုလ်)၊ မှန်ကန်သည်၊ သင်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ကောင်းကျိုးပေးသည်ကို သင်သိမြင်လျှင် ထိုအရာတို့ကို လက်ခံ၍ ကျင့်သုံးပါလော့။"

Some elderly people cannot tolerate the modern ideas and ways of living of the younger generation. They expect

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

their children to follow the same age old customs and traditions of their forefathers. Instead of adopting such an attitude, they should allow the children to move with the times if the activities are harmless.

အချို့လူကြီးများသည် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တို့၏ ခေတ်အတွေးအခေါ်များနှင့် နေပုံထိုင်ပုံတို့ကို သည်းမခံနိုင်ကြချေ။ သူတို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်များ၏ ရှေးဟောင်းဓလေ့ထုံးစံများနှင့် အစဉ်အလာများကို သူတို့၏ သားသမီးများ လိုက်နာကြရန် သူတို့မျှော်လင့်ကြ၏။ ဤသို့သောသဘောထားကို ကျင့်သုံးမည့်အစား သူတို့၏သားသမီးများကို ခေတ်ရေစီးကြောင်းနှင့်အတူ လိုက်ပါစေ၍ အပြစ်ကင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်ခွင့်ပေးသင့်ကြ၏။

Elders should call to mind how their own parents had objected to certain popular modes of behavious prevalent at the time when they were young. These differences in perception between the conservative parents and the younger generation is a common source of conflict within families of today.

လူကြီးများသည် မိမိတို့ငယ်စဉ်အခါက ခေတ်စားနေသည့် အပြုအမူများကို ကျင့်သုံးကြသည့်အခါ မိမိတို့၏မိဘများ ကန့်ကွက်ခဲ့ကြသည်ကိုပြန်ပြောင်း၍သတိရသင့်ကြ၏။ ရှေးထုံးဓလေ့များကို ထိန်းသိမ်းထားလိုကြသော မိဘများနှင့် လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များအကြား၌ အမြင်,အယူအဆချင်း ကွဲပြားခြင်းသည် ယနေ့မိသားစုများအတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပဋိပက္ခ၏ ဖြစ်နေကျ အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်၏။

This does not mean that parents should hesitate to counsel and guide their children if they have gone astray due to some erroneous values. But when correcting them, they should observe the principle that prevention is better than punishment. Parents should also explain to their children why they disapprove or approve of certain values.

ဤသို့ခွင့်ပေးခြင်းသည် မိဘတို့က မိမိတို့၏သားသမီးများကို အကြံဉာဏ်ပေးရန် လမ်းညွှန်ပြရန် ဆုတ်ဆိုင်းနေရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ တစ်စုံတစ်ခုသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များယွင်းသည့် တန်ဖိုးသတ်မှတ်မှုများကြောင့် လူငယ်တို့ လမ်းတိမ်းစောင်းသွားသည်ကို မြင်လျှင် သွန်သင်ဆုံးမပေးရမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် အမှားကိုပြုပြင်ပေးရာ၌ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းထက် ပို၍ကောင်းမွန်သည်ဟူသော အခြေခံသဘောတရားကို လိုက်နာသင့်၏။ မိဘများသည် အချို့သော တန်ဖိုးသတ်မှတ်ချက်များကို အဘယ့်ကြောင့် မိမိတို့သဘောမတူဘူး–သဘောတူသည်ကို မိမိတို့၏ သားသမီးများအား ရှင်းပြပေးသင့်သည်။

Allowing Others the Right to Differ

If a person lives all by himself, then he will not have any problem with differing opinions. But if we have chosen to live in society, we must learn to respect and deal with views and opinions of others even though they do not conform with ours.

သူတစ်ပါးတို့အား အမြင်ကွဲလွဲခွင့်ပြုရေး

လူတစ်ယောက်သည် မိမိတစ်ဦးတည်းသာ နေထိုင်လျှင် သူ့တွင် အမြင်ကွဲလွဲသည့်ပြဿနာ ရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ နေထိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်လျှင် သူတစ်ပါးတို့၏ အမြင်များနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် မတိုက်ဆိုင်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့ လေးစားရန်နှင့် ဆက်ဆံရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ကြရမည်။

U Thant, the former Secretary General of the United Nations has said that when he was in his office he took great care not to push his personal beliefs and traditional practices on those he worked with him either by example or speech. When he was at home, however, he followed his Myanmar traditions concerning language, food and religion fully. This shows how at least one great man never used his personal influence to force others to accept his own belief and way of life.

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ ယခင်အတွင်းရေးမှူးချုပ်ဖြစ်သော **ဦးသန့်** သည် သူ၏ ရုံး၌ လုပ်ကိုင်နေသည့်အခါ သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ်၌ သူ၏ ပုဂ္ဂလိကယုံကြည်ချက်များနှင့် အစဉ်အလာ အလေ့အကျင့်များကို အပြုအမူဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်စေ စကားဖြင့်ဖြစ်စေ ညြဇာသက်ရောက်မှုမရှိစေရန် သူအထူးသတိထားကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖူး၏။ သူ၏ နေအိမ်၌ ရှိနေစဉ်အခါ၌မူ ဘာသာစကား, အစားအစာ, ကိုးကွယ်မှုဘာသာတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သူ၏ မြန်မာ့အစဉ်အလာများကို အပြည့်အဝ အသုံးပြု၏။ ဤအချက်သည် အနည်းဆုံး ကြီးကျယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက မိမိ၏ညြဇာအာဏာကို သုံး၍ မိမိ၏ယုံကြည်ချက်နှင့် ဘဝနေနည်းကို သူတစ်ပါးတို့အား အတင်းအဓမ္မလက်ခံစေခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ကြောင်း ဖော်ပြ၏။

We are also living in a world where might is stronger than right. The strong takes advantage of the weak and the rich exploits the poor. We should avoid acting in this way. If we cannot agree, we have to learn at least to agree to disagree.

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တရားထက် အင်အားက ပို၍ ခွန်အားကြီးနေသော ကမ္ဘာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်နေကြရ၏။ ခွန်အားကြီးသူတို့သည် ခွန်အားနည်းသူတို့အပေါ်တွင် အခွင့်အရေးယူကြ၏။ ချမ်းသာသူတို့က ဆင်းရဲသူတို့ကို ခေါင်းပုံဖြတ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤသို့ပြုမူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သဘောမတူနိုင်လျှင် အနည်းဆုံး သဘောမတူခြင်းကို သဘောတူရန် ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ကြရမည်။

We should express our views gently and politely without trying to impose views on others by force. Those who use physical force to overcome their opponents clearly show their inability to convince the opponents that they are right.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ထင်မြင်ချက်များကို သူတစ်ပါးတို့ လက်ခံရန် အတင်းအဓမ္မ မတိုက်တွန်းဘဲ ညင်ညင်သာသာ ယဉ်ကျေးစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမည်။ မိမိ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရုပ်ပိုင်းခွန်အားသုံးပြီး အနိုင်ယူသူတို့သည် သူတို့မှန်ကန်ကြောင်းကို သူတို့၏ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်များအား လက်ခံယုံကြည်ရန် ပြောဆိုတိုက်တွန်းနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းကို အထင်အရှား ဖော်ပြ၏။

We find comfort in those who agree with us, but personal growth occurs in situations where there are differences in

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

views. Sometimes the opinion others have of our attitudes or actions may not be something we would like to hear. But if we listen to them carefully, we will realise that there are some truths in those opinions. This can give us a chance for self improvement if we are prepared to change our ways and approaches.

သူတစ်ပါးတို့က ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သဘောတူလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သက်သာရာ ရကြ၏။ သို့သော် ထင်မြင်ချက်ချင်း ကွဲပြားကြသော အခြေအနေများတွင်မှ ပုဂ္ဂလိက ကြီးထွားတိုးတက်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားများနှင့် ပြုမူချက်များအပေါ် သူတစ်ပါးတို့၏ ထင်မြင်ဝေဖန်ချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားသိလိုကြမည်မဟုတ်ချေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့ ပြောဆိုကြသည်ကို သေသေချာချာ နားထောင်ကြည့်လျှင် သူတို့၏ ထင်မြင်ချက်များ၌ မှန်ကန်သောအချက်အချို့ ပါရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိလာလိမ့်မည်။ ဤထောက်ကွက်များနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ အခွင့်အရေးရလာလိမ့်မည်။

The world is like a garden with different kinds of flowers. Like a bee gathering honey from a flower, we should be selective in choosing what is good and leave behind what is not useful. It is impossible for us to please everybody when we want to do something, because different people have different opinions on one particular issue.

ကမ္ဘာလောကသည် ပန်းမျိုးစုံ ဖူးပွင့်နေသော ပန်းဥယျာဉ်နှင့်တူ၏။ ပန်းတစ်ပွင့်စီမှ ဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူစုဆောင်းနေသော ပျားကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ကမ္ဘာလောကမှ ကောင်းသည်တို့ကို ရွေးချယ်ယူ၍ အသုံးမကျသည်တို့ကို ချန်လှပ်ထားရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်လိုသောအခါ လူတိုင်းအား ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူအမျိုးမျိုးတို့သည် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုပေါ်တွင် ထင်မြင်ယူဆချက်အမျိုးမျိုး ရှိကြသောကြောင့်တည်း။

***

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Patience and Tolerance

Those who can remain cheerful during difficult times are admirable and a source of inspiration to others. They can avoid conflicts by seeing the lighter side of things. A wise man can avoid a quarrel by answering jokes and remarks directed at him with another joke.

စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်း

အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသောအချိန်များ၌ ကြည်လင်ရွှင်ပျစွာ နေနိုင်ကြသောသူတို့သည် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်း၏၊ သူတစ်ပါးတို့အတွက်လည်း စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွလာစေသော အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အရာရာတိုင်း၏ ကောင်းကွက်ကို ကြည့်ရှုပြီး ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ကြ၏။ ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ဦးသည် သူ့ထံသို့ ဦးတည်လာသည့် ရယ်စရာပြက်လုံးများနှင့် ဝေဖန်ချက်များကို ရယ်စရာပြက်လုံးနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် ဖြေကြားခြင်းဖြင့် ရန်ဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်၏။

When people humiliate us we must learn how to face them gently by good humouredly turning the joke against them.

လူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို အရှက်ခွဲသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဆီသို့ ဦးတည်လာသော ရယ်စရာပြက်လုံးကို သူတို့ဆီသို့ ရွှင်မြူးစရာဖြစ်အောင် ပြန်လည် ဦးလှည့်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကို မည်သို့ညင်ညင်သာသာ ရင်ဆိုင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။

***

A joke for the Joker. Once there was a famous Englishman who went to a party. When he was out of the room, his friends decided to play a practical joke on him. They painted the face of an ass on the back of his overcoat. The party ended and as the man went to get his coat, he noticed the painting.

ပြက်ရယ်ပြုသူအတွက် ပြက်လုံး။ ။ တစ်ခါတုန်းက နာမည်ကျော်ကြား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုအမျိုးသမီး၏စကားကို သူတို့နားထောင်၍ သူတို့နှစ်ဦးလုံး မြည်းကို စီးကြ၏။ သို့သော် သူတို့ကိုမြင်ကြသည့် နောက်လူတစ်စုက ပြောကြပြန်၏–"အိုး... သနားစရာကောင်းလိုက်တဲ့ မြည်းရယ်။ ဝဖြိုးပြီး အချည်းနှီးဖြစ်တဲ့ လူနှစ်ယောက်ကို သယ်ဆောင်သွားရတယ်ဗျာ။ အချို့လူတွေက သိပ်ရက်စက်ကြတာပဲ။"

ဤအချိန်တွင် ဖခင်နှင့်သားတို့သည် တော်တော်စိတ်ကုန်လာကြပြီ။ လူတိုင်းအပြောရပ်သွားအောင် မြည်းပေါ်မှဆင်းပြီး မြည်းကိုသူတို့သယ်ဆောင်သွားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြ၏။

This led people to laugh and say, 'look at these human "donkeys" carrying a donkey'. Of course the donkey did not like this peculiar arrangement at all. Whilst approaching a river, it struggled vigorously to set itself free and finally the man, his son and their donkey all landed themselves in the water.

ဤအပြုအမူသည် လူများစွာကို ရယ်မောစေ၏။ လူအချို့က ပြောကြပြန်၏–"ကြည့်စမ်း... လူသား 'မြည်း' နှစ်ကောင်က မြည်းအစစ်တစ်ကောင်ကို သယ်ဆောင်သွားကြတယ်။"

အမှန်တွင် မြည်းကလည်း ဤထူးဆန်းသောအစီအစဉ်ကို လုံးဝမကြိုက်ပါ။ မြစ်တစ်စင်းသို့ သူတို့ချဉ်းကပ်လာကြသည့်အခါ မြည်းက အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်အောင် အားစိုက်ခွန်စိုက် အပြင်းအထန်ရုန်းကန်၏။ နောက်ဆုံးတွင် လူကြီးရော သူ့သားရော သူတို့မြည်းပါ မြစ်ထဲသို့ လိမ့်ကျသွားကြလေ၏။

***

When you try and please everyone, you will end up pleasing no one and in the end, you will only land yourself in trouble.

သင်သည် လူတိုင်းကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်အောင် ကြိုးစားသည့်အခါ မည်သူ့ကိုမျှ ကျေနပ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ဘဲနှင့် အဆုံးသတ်သွားလိမ့်မည်၊ ထိုမျှသာမက နောက်ဆုံး၌ ဆင်းရဲပုံထဲသို့သာ သင်ဆင်းသက်သွားလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Patience and Tolerance

Those who can remain cheerful during difficult times are admirable and a source of inspiration to others. They can avoid conflicts by seeing the lighter side of things. A wise man can avoid a quarrel by answering jokes and remarks directed at him with another joke.

စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်း

အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသောအချိန်များ၌ ကြည်လင်ရွှင်ပျစွာ နေနိုင်ကြသောသူတို့သည် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်း၏၊ သူတစ်ပါးတို့အတွက်လည်း စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွလာစေသော အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ သူတို့သည် အရာရာတိုင်း၏ ကောင်းကွက်ကို ကြည့်ရှုပြီး ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ကြ၏။ ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ဦးသည် သူ့ထံသို့ ဦးတည်လာသည့် ရယ်စရာပြက်လုံးများနှင့် ဝေဖန်ချက်များကို ရယ်စရာပြက်လုံးနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် ဖြေကြားခြင်းဖြင့် ရန်ဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်၏။

When people humiliate us we must learn how to face them gently by good humouredly turning the joke against them.

လူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို အရှက်ခွဲသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဆီသို့ ဦးတည်လာသော ရယ်စရာပြက်လုံးကို သူတို့ဆီသို့ ရွှင်မြူးစရာဖြစ်အောင် ပြန်လည် ဦးလှည့်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကို မည်သို့ညင်ညင်သာသာ ရင်ဆိုင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။

***

A joke for the Joker. Once there was a famous Englishman who went to a party. When he was out of the room, his friends decided to play a practical joke on him. They painted the face of an ass on the back of his overcoat. The party ended and as the man went to get his coat, he noticed the painting.

ပြက်ရယ်ပြုသူအတွက် ပြက်လုံး။ ။ တစ်ခါတုန်းက နာမည်ကျော်ကြား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော အင်္ဂလိပ်အမျိုးသားတစ်ယောက်သည် ညစ်ခံပွဲတစ်ခုသို့ သွား၏။ သူ အခန်းပြင်သို့ ထွက်သွားသောအခိုက်တွင် သူ၏သူငယ်ချင်းများက သူ့အား လက်တွေ့ပြက်လုံးတစ်ခုနှင့် ကျီစယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သူ၏ ဆောင်းတွင်း၌ဝတ်သည့်ကုတ်အင်္ကျီရှည်ကြီးနောက်ကျောတွင် လားတစ်ကောင်၏ မျက်နှာကို ရေးခြယ်ကြ၏။ ညစ်ခံပွဲပြီးဆုံးလေပြီ။ ထိုအမျိုးသားသည် သူ့ကုတ်အင်္ကျီရှည်ကြီးကို ချွတ်ထားသည့်နေရာ၌ သွားယူသည့်အခါ ဆေးခြယ်ထားသည်ကို သတိပြုလိုက်မိ၏။

Instead of getting angry, he calmly asked, 'Did anyone wipe his face on my coat this evening?' His friends of course were surprised at this question. He explained, 'Well, I just asked because the impression of his face remains on the back of my coat.'

ထိုသူသည် စိတ်ဆိုးမည့်အစား တည်ငြိမ်စွာ မေးမြန်းလိုက်၏– "အခု ညနေမှာ တစ်ယောက်ယောက်များ ကျွန်ုပ်ရဲ့ကုတ်အင်္ကျီမှာ မျက်နှာသုတ်လိုက်သေးသလားဗျာ။"

ဤမေးခွန်းကြောင့် သူ၏သူငယ်ချင်းများက တကယ်ပဲ အံ့အားသင့်သွားကြ၏။ ထိုလူက ထပ်၍ရှင်းပြ၏– "ဒီလိုဗျ... ကျွန်ုပ်မေးလိုက်တဲ့ အကြောင်းက အဲဒီလူရဲ့မျက်နှာအရာဟာ ကျွန်ုပ်ကုတ်အင်္ကျီရဲ့နောက်ကျောမှာ စွဲထင်ကျန်ရစ်နေလို့ဗျ။"

***

What should you do when you lose in a game? You should not show your temper, since by doing so you will not only spoil the fun of the game but also lose your friends' respect.

ယှဉ်ပြိုင်ကစားပွဲတစ်ခုမှာ သင်ရှုံးနိမ့်သွားလျှင် သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ သင်ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို ဖော်ပြရန်မသင့်ပါ။ သင်ဒေါသထွက်ခဲ့လျှင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားနည်း၏ ပျော်ရွှင်စရာ ပျက်ပြယ်သွားမည့်အပြင် သင့်သူငယ်ချင်းများ၏ လေးစားမှုကိုလည်း သင်ဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်။

Every person is responsible for making a better world by planting the seeds of patience, love and honesty deeply

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

in the human heart. Eventually, a new era will blossom during his lifetime bringing benefit to his generation and the generations to come. He is a cultured man who knows how to face difficulties with sympathy and understanding.

လူတိုင်းပင်လျှင် လူသား၏နှလုံးသားထဲ၌ စိတ်ရှည်ခြင်း, ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းနှင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းမျိုးစေ့များကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပျိုးစိုက်ခြင်းဖြင့် ဤကမ္ဘာလောကကို ပို၍ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ တာဝန်ရှိ၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူ၏ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်၌ သူ၏မျိုးဆက်နှင့် နောက်မျိုးဆက်သစ်များအား အကျိုးပြုသော ခေတ်သစ်သည် ဖူးပွင့်လာပေလိမ့်မည်။ သူသည် အခက်အခဲများကို ကိုယ်ချင်းစာနာမှု, နားလည်မှုတို့နှင့် မည်သို့ရင်ဆိုင်ရန် သိနားလည်သည့် ယဉ်ကျေးပြီးသူတစ်ဦးပါပေတည်း။

The mark of a great man lies in how he faces daily irritations with equanimity.

ကြီးကျယ်သူတစ်ဦး၏ အမှတ်အသားသည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသော ဒေါသဖြစ်စရာ မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများကို မည်သို့စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် သူရင်ဆိုင်ခြင်းအပေါ်၌ တည်နေ၏။

***

He is not my servant but my teacher. A great Indian Buddhist teacher Ven. Dipankara was invited to Tibet to preach the Dhamma. The teacher took along with him a man who was not only quarrelsome and irresponsible but a bad cook as well.

သူသည် ငါ့တပည့်မဟုတ်၊ ငါ့ဆရာဖြစ်၏။ ။ ကျော်ကြားသော အိန္ဒိယဗုဒ္ဓဘာသာဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သော **အရှင်ဒီပင်္ကရာ** သည် တိဘက်၌ တရားဓမ္မဟောကြားရန် ပင့်ဖိတ်ခံရ၏။ ဆရာတော်သည် သူနှင့်အတူ လူတစ်ယောက်ကို ကပ္ပိယအဖြစ် ခေါ်ဆောင်သွား၏။ ဤလူသည် ရန်ဖြစ်တတ်သည့်အပြင် တာဝန်လည်း မကျေပွန်ပါ၊ ညံ့ဖျင်းသော ထမင်းချက်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်၏။

After observing him for quite some time the Tibetans approached the teacher respectfully and said, 'Master, why do you tolerate this useless cook of yours – he is more of a

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

nuisance than a help to you. Why don't you send him back? We will gladly attend to your needs.'

ထိုလူကို အချိန်အတော်ကြာအောင် စောင့်ကြည့်ပြီးသောအခါ တိဘက်အမျိုးသားများက ဆရာတော်ထံ လေးစားစွာ ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် လျှောက်ထားကြ၏– "ဆရာတော်... ဒီ အသုံးမကျတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ ထမင်းချက်ကို ဆရာတော် ဘာကြောင့် သည်းခံနေရတာလဲ။ သူဟာ ဆရာတော်ကို ကူညီတာထက် ဆရာတော်ကို ဒုက္ခပေးတာက ပိုများပါတယ်။ ဘာကြောင့် သူ့ကိုပြန်မပို့တာလဲ။ ဆရာတော်ရဲ့ လိုအပ်ချက်များကို တပည့်တော်တို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆောင်ရွက်ပေးပါ့မယ်ဘုရား။"

The teacher smiled and replied, 'Ah! you don't understand. I do not keep him as my servant but as my teacher.' The Tibetans were surprised and asked 'How is that so?' The teacher explained, 'You see, his inefficiency and his quarrelsome nature teach me to practise patience and tolerance everyday. Therefore, I value him.'

ဆရာတော်က ပြုံးပြီး ပြန်ဖြေကြား၏– "အား... သင်တို့ နားမလည်ကြဘူး။ ဒီလူကို တမည့်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ငါထားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ဆရာအဖြစ်နဲ့ ငါထားတာ။"

တိဘက်အမျိုးသားများက အံ့အားသင့်ပြီး မေးလျှောက်ကြ၏– "ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ဘုရား။"

ဆရာတော်က ရှင်းပြ၏– "သင်တို့ မြင်တဲ့အတိုင်းပဲ သူ့ရဲ့အလုပ်မကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ သူ့ရဲ့ ရန်ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတို့ဟာ ငါ့ကို စိတ်ရှည်ဖို့ သည်းခံဖို့ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ သူ့ကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။"

***

Some may say that the quality of patience and tolerance is impractical and too idealistic to be followed. Some are cynical and wonder if man who is struggling to eke out a living from a hostile world can really be interested in cultivating love and kindness. While it is not easy to practise these qualities, they are possible with perseverance and

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

determination. The Buddha and his disciples proved this to be true on numerous occasions.

စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်း အရည်အသွေးသည် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် မဖြစ်နိုင်ဘဲ စံနမူနာ ဆန်လွန်းသည်ဟု အချို့က ဆိုကြပေမည်။ ရန်မူသော ကမ္ဘာလောကဌ် အသက်ဆက်နေနိုင်ရေးအတွက် လုံးပန်းနေရသော လူသားသည် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်မှု၌ တကယ်ပင် စိတ်ဝင်စားနိုင်ပါမည်လားဟု အချို့သူတို့က အကောင်းမမြင်ဘဲ အံ့ဩမိကြ၏။ ဤအရည်အသွေးများကို ပြုစုကျင့်သုံးရန် မလွယ်ကူပါသော်လည်း ဖွဲ့လုံ့လ, အမိဋ္ဌာန်တို့နှင့် ပြုစုလေ့ကျင့်လျှင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် သူ၏ တပည့်သာဝကများသည် အလွန်များပြားသော ဖြစ်ရပ်များ၌ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းနှင့် အကြင်နာတရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြသခဲ့ကြသည်။

Diplomacy

You cannot hope to achieve peace by correcting each and every person in this world. In the same way, you cannot remove the world of stones and thorns so that the pathway may be smooth. To feel comfortable walking on uneven ground, we should try wearing a pair of shoes instead.

Likewise, we should learn to guard our senses to have peace of mind since we cannot succeed in removing disturbing objects from the world.

ဆက်ဆံရေး လိမ္မာရေးခြားမှု

ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူတစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီ၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူရန် သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထို့အတူပင် လမ်းခရီးကို ချောမွတ်အောင် ပြုလုပ်ဖို့အတွက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကျောက်တုံးများနှင့် ဆူးများကို သင် မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်မည့်အစား မညီညာသော မြေပေါ်၌ လမ်းလျှောက်ရာတွင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့အတွက် သင်ဖိနပ်တစ်ရံ ဝတ်ဆင်သင့်၏။

အလားတူပင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရဖို့အတွက် ဤကမ္ဘာလောကမှ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပြုသော အရာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ မဖယ်ရှားနိုင်ပါ၊ ထိုသို့ ဖယ်ရှားရန် ကြိုးစားမည့်အစား ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံဝင်ရောက်ရာ တံခါးပေါက်များ ဖြစ်ကြသော မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်တို့ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့လာသင့်ကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

There are many ways to correct a person if he is wrong. By criticising, blaming and shouting at him publicly, you will not be able to correct him but you only make him more adamant in his views.

လူတစ်ယောက် မှားယွင်းသွားလျှင် သူ့ကိုအမှားပြင်ဆင်ပေးဖို့ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါ၏။ သူ့ကို ဝေဖန်ခြင်း, အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် လူရှေ့သူရှေ့မှာ အော်ဟစ်ခြင်းတို့ဖြင့် သူ့ကို သင် ပြုပြင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ၊ သူ၏ထင်မြင်ချက်များအတိုင်း သူပို၍ဇွတ်တရွတ်ပြုလုပ်ရန် တွန်းပို့ရာရောက်သွားလိမ့်မည်။

Speak to him kindly in pointing out his mistakes, he is more likely to listen to you, and some day he will thank you for your guidance and kindness.

သူ၏အမှားများကိုညွှန်ပြရာ၌ သူ့အား ကြင်နာစွာ ပြောဆိုပါ၊ ဤသို့ပြောဆိုလျှင် သင့်စကားကို သူနားထောင်ဖို့ ပို၍ အလားအလာရှိသည်၊ ပြီးတော့ တစ်နေ့သောအခါမှာ သင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့်ကြင်နာမှုအတွက် သင့်ကိုသူ ကျေးဇူးတင်ပါလိမ့်မည်။

Whenever you express your views regarding certain matters, avoid harsh words spoken with anger so as not to hurt the feelings of others. Always express your views gently or politely. On the other hand, you should not lose your temper or show your sulky face when your faults are pointed out.

တစ်စုံတစ်ခုသော အရေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တင်ပြသည့်အခါတိုင်း ဒေါသနှင့်ပြောဆိုသည့် ကြမ်းတမ်းသော စကားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ သို့မှသာ သူတစ်ပါးတို့၏ခံစားမှုများကို မထိပါးမိအောင် သင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်လိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း သင်၏အပြစ်များကို ထောက်ပြသည့်အခါ သင် စိတ်မဆိုးသင့်ပါ သို့မဟုတ် သင်၏သုန်မှုန်သော မျက်နှာကို မပြသင့်ပါ။

You may think that by losing your temper, showing an ugly face, and shouting at others, you can intimidate others in order that they may overlook your shortcomings. This is

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

a wrong attitude to adopt. Rudeness, yelling, anger and swearing are a weak man's imitation of strength..

သင် ဒေါသထွက်၍ အကျည်းတန်သောမျက်နှာကိုဖော်ပြလျက် သူတစ်ပါးတို့ကို အော်ဟစ်လျှင် သူတို့က ကြောက်ရွံ့ပြီး သင်၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို သတိမမူဘဲ နေရန် သူတို့ကို သင် ခြိမ်းခြောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု သင် ထင်ကောင်း ထင်မိပေမည်။ ဤကား ကျင့်သုံးဖို့အတွက် မှားယွင်းသော သဘောထားခံယူချက် ဖြစ်၏။ ရိုင်းစိုင်းခြင်း, အော်ဟစ်ခြင်း, စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့် ဆဲဆိုခြင်းတို့သည် အားနည်းသူတစ်ဦး၏ အားကြီးသူကို အတုခိုးခြင်းပင် ဖြစ်၏။

H. H. the **Dalai Lama** once said: 'When I meet another human being, I would never consider about his race, colour, creed or status in life. What I would feel is that I have met another member of our human family.'

တိဗက် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်သူ **ဒလိုင်လားမား** က ဤသို့ ဆိုဖူး၏– "အခြားလူသားတစ်ယောက်ကို ကျွန်ုပ် ဆုံတွေ့ရတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ မျိုးနွယ်, အသားရောင်, ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ သို့မဟုတ် ဘဝအဆင့်အတန်းကို ကျွန်ုပ်ဘယ်တော့မှ မစဉ်းစားဘူး။ ကျွန်ုပ်ခံစားလိုက်ရတာက ကျွန်ုပ်တို့လူသားမိသားစုရဲ့ အခြားအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို ကျွန်ုပ် ကြုံဆုံရခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

14

MAN CAN CHANGE HIS ENVIRONMENT

အခန်း (၁၄)

လူသည် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်

Mind is the architect of our fate. It can make us sick, or it can cure us.

စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကံကြမ္မာ၏ ဗိသုကာဖြစ်၏။ စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖျားအောင်ပြုလုပ်နိုင်၏၊ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင်လည်း ကုသပေးနိုင်၏။

Nature is evenly balanced; her equilibrium cannot be disturbed. Natural laws, which operate unerringly and inexorably, are not swayed by praises, prayers or sacrifices. They operate at the physical and mental realms without the intervention of a law-giver.

သဘာဝကို အဘက်ဘက်က ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းထား၏။ သဘာဝ၏ ဟန်ချက်ညီခြင်းကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး၍မရပါ။ သဘာဝနိယာမများသည် အမှားအယွင်းမရှိဘဲ မရပ်မနား သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေကြ၏။ ၎င်းတို့ကို ချီးမွမ်းခြင်း, ဆုတောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ယဇ်ပူဇော်ခြင်းတို့ဖြင့် တိမ်းစောင်းသွေဖည်သွားအောင် ပြုလုပ်၍မရ။ သဘာဝနိယာမတို့သည် တရားဥပဒေကို သို့မဟုတ် နိယာမများကို ပေးကမ်းတီထွင်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ပါဝင်စွက်ဖက်ခြင်း မရှိဘဲ ရုပ်ပိုင်းနှင့် နာမ်ပိုင်းနယ်ပယ်များတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အလုပ်လုပ်နေကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

One of such natural laws which have a strong bearing on the quality of human life is the cosmic law of kamma. This law operates at the moral sphere. Wholesome and unwholesome acts performed by thought, word and deed will in due time produce their corresponding good and bad results.

လူ့ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို ကြီးကျယ်စွာ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နိုင်သည့် ထိုသို့သော သဘာဝနိယာမတစ်ခုမှာ စကြဝဠာကမ္မနိယာမ ဖြစ်၏။ ဤနိယာမသည် ကိုယ်ကျင့်တရားနယ်ပယ်၌ အလုပ်လုပ်၏။ စိတ်ကူးအကြံအစည်, နှုတ်အပြောအဆိုနှင့် ကိုယ်အပြုအမူတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သမျှသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများနှင့် အကုသိုလ်မကောင်းမှုများသည် အချိန်တန်သောအခါ ၎င်းတို့၏ ဆီလျော်ရာ ကောင်းကျိုးနှင့် မကောင်းကျိုးများကို အသီးသီး ပေးကြပေလိမ့်မည်။

If a man is cruel, performs wicked acts, and does not live in conformity with the natural cosmic laws, he pollutes the whole atmosphere with his unwholesome deeds. As a result of such unwholesome deeds, unfavourable results will arise making it difficult for him to lead a happy, contented and peaceful life. He creates unhappiness for himself and others with his polluted mind.

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်၏၊ ယုတ်မာသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်၏၊ ထို့အပြင် သဘာဝစကြဝဠာနိယာမများနှင့် ညီညွတ်အောင်လည်း မနေထိုင်ပေ။ ဤသူသည် ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးကို သူ၏ မကောင်းသော အကုသိုလ်အလုပ်များနှင့် ညစ်ညမ်းစေ၏။ ဤအကုသိုလ်အလုပ်များ၏ ရလဒ်အဖြစ် မလိုလားအပ်သော အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးလျှင် သူ့အား ပျော်ရွှင်, ရောင့်ရဲတင်းတိမ်၍ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို နေထိုင်ဖို့အတွက် ခက်ခဲအောင် ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ သူသည် သူ၏ ညစ်ညမ်းသောစိတ်ဖြင့် သူ့အဖို့ရော သူများအဖို့ပါ မပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီး၏။

On the other hand, if he lives in conformity with the natural cosmic law and leads a righteous and blameless life, he purifies the atmosphere with the merits of his virtues. With his positive mental vibrations, he influences those

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

around him as well as creates an environment conductive to peace and happiness.

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် အကယ်၍ သူသည် သဘာဝစကြဝဠာနိယာမနှင့်ညီညွတ်အောင် နေထိုင်လျက် သူ၏ဘဝကိုဖြောင့်မတ်မှန်ကန်၍ အပြစ်ကင်းအောင် ထိန်းကျောင်းသွားမည်ဆိုလျှင် သူ၏ကောင်းသောကိုယ်ကျင့် အရည်အသွေးများ၏ ကောင်းကျိုးများဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သူသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် သူ၏အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်တုန်ခါမှုများဖြင့် သူ့ဝန်းကျင်ရှိလူများကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ပေးဆောင်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သူဖန်တီးနိုင်လိမ့်မည်။

Cultivating Virtue

But virtue and a positive frame of mind are not qualities which arise in a person automatically. For many, it is so easy to give in to anger, jealousy, ill will, vengeance, selfishness, especially when under pressure or competition.

ကောင်းသောအရည်အသွေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

သို့ရာတွင် ကောင်းသောအရည်အသွေးနှင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်နေသဘောထားတို့သည် လူတစ်ယောက်တွင် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော အရည်အသွေးများ မဟုတ်ကြပေ။ လူများစွာတို့သည် စိတ်ဆိုးခြင်း, မနာလိုခြင်း, စိတ်ထားပုပ်ခြင်း, လက်စားချေခြင်း, တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းတို့ကို မတွန်းလှန်ဘဲ အလွယ်တကူ အရှုံးပေးလိုက်ကြ၏၊ အထူးသဖြင့် ဖိအားပေးခံရသောအခါနှင့် ယှဉ်ပြိုင်နေရသောအခါများတွင် လက်မြှောက်အရှုံးပေးလိုက်ကြ၏။

Effort is needed for a person to return good in the face of unfavourable conditions. He needs a clear appreciation of the importance of practising virtue and the need to overcome hatred, egoistic pride and selfish desires.

မလိုလားအပ်သော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောအခါ၌ ကောင်းသော အပြုအမူနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရန်အတွက် လူတစ်ယောက်သည် ကြိုးစားအားထုတ်မှု လိုအပ်၏။ သူသည် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးကြောင်းနှင့်၊ မုန်းတီးမှု, အတ္တအခြေခံ ထောင်လွှားမှု, ကိုယ်ကျိုးလိုချင်မှုတို့အား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်ကြောင်းတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်ထားရန် လိုပါသည်။

***

What is real treasure? Once there was a man who loved to flatter others for his personal gain. He obtained a piece of jade one day and tried to present it to a minister. Despite persuasions, the minister refused to accept the jade.

ရတနာအစစ်က ဘာလဲ။ ။ တစ်ခါတုန်းက မိမိ၏ကိုယ်ကျိုးအမြတ်ရဖို့အတွက် သူတစ်ပါးတို့အား မြှောက်ပင့်တတ်သော ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် သူသည် ကျောက်စိမ်းတစ်လုံးကို ရရှိသဖြင့် ထိုကျောက်စိမ်းကို ဝန်ကြီးတစ်ဦးအား လက်ဆောင်ပေးရန် ကြိုးစား၏။ သူ မည်မျှပင် တိုက်တွန်းပြောဆိုစေကာမူ ဝန်ကြီးသည် ကျောက်စိမ်းကို လက်ခံရန် ငြင်းဆန်၏။

The man said, 'This is a real treasure! No ordinary person is worthy of using it. Only a person of your calibre can use it. It is only appropriate that this piece of jade be owned and worn by you.'

'You may consider this jade to be a treasure,' said the upright minister. 'But I am not easily taken in by flattery. This is my treasure!'

"ဒါဟာ ရတနာအစစ်ပဲ၊ သာမန်လူတွေက ဒီရတနာကို သုံးစွဲဖို့ မထိုက်တန်ဘူး၊ ဝန်ကြီးလို အရည်အသွေးရှိတဲ့လူကသာ သုံးစွဲဖို့ ထိုက်ပါတယ်။ ဒီကျောက်စိမ်းရတနာကို ဝန်မင်းပိုင်ဆိုင်ပြီး ဝတ်ဆင်ဖို့ အထူးသင့်လျော်ပါတယ်" ဟု ထိုလူက တိုက်တွန်း၏။

"ဒီကျောက်စိမ်းကို သင်က ရတနာလို့ ယူဆပေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မြှောက်ပင့်လို့ မရဘူးကွဲ့။ မြှောက်ပင့်တာကို လက်မခံတာက ငါ့ရဲ့ ရတနာပါပဲ"ဟု ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော ဝန်ကြီးက မိန့်ဆိုလိုက်၏။

***

Virtue is cultivated through conscientious training. A person who wishes to acquire virtues should make it a habit

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

to cultivate moral qualities in daily life. In the same manner a student must work on his lessons consistently in order to be successful in his studies.

ကောင်းသောအရည်အသွေးကို တာဝန်သိစိတ်၏ လမ်းညွှန်မှုအရ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်၏။ ကောင်းသောအရည်အသွေးများကို ရယူလိုသော လူတစ်ယောက်သည် နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကိုယ်ကျင့်အရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်သော အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်သင့်၏။ ထို့နည်းအတူ ကျောင်းသား တစ်ယောက်သည် သူ၏ သင်ခန်းစာများကို တစ်သမတ်တည်း ပုံမှန် လေ့လာဆည်းပူးရမည်၊ သို့မှသာ သူ၏ လေ့လာဆည်းပူးမှု၌ အောင်မြင်မှုကို ရလိမ့်မည်။

In the beginning, he has to draw on every effort and determination to develop positive qualities, especially if he has a strong inclination towards negative tendencies. Through the application of mindfulness and effort, he can reverse these negative tendencies and cultivate good mental, verbal and bodily habits.

အစကနဦး၌ အကျိုးပြုသော အရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် အတွက် သူသည် လုံ့လဝီရိယအားလုံးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးပြုရမည်။ အထူးသဖြင့် အကျိုးယုတ်စေသည့် စိတ်ကိုင်းညွတ်မှုများသို့ ပြင်းပြစွာ သူ စိတ်တိမ်းညွတ်နေလျှင် အကျိုးပြု အရည်အသွေးကို ပျိုးထောင်ရန် ပိုကြိုးစားရမည်။ အောက်မေ့အမှတ်ရမှု–သတိနှင့် ကြိုးစားမှု–ဝီရိယတို့ကို အသုံးချခြင်းဖြင့် ဤအကျိုးယုတ်စေသော ကိုင်းညွတ်မှုများကို ပြောင်းပြန်လှည့်၍ ကောင်းသည့် စိတ်မှု, နှုတ်မှု, ကိုယ်မှု အလေ့အကျင့်များကို ပျိုးထောင်သွားနိုင်ပါသည်။

Once these good habits are in place and developed through practice, a time will come when he will find it increasingly difficult to commit negative and unwholesome actions. The actions that arise from him will naturally be spontaneous, creative and skilful; good thought habits lead to happiness.

ကောင်းသောအလေ့အကျင့်များ ဝင်ရောက်လာပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို လေ့ကျင့်မှုဖြင့် ပျိုးထောင်ပေးလျှင် အကျိုးယုတ်၍ အပြစ်ရှိသည့် အပြုအမူများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်ကျူးဖို့ ပို၍ပို၍ ခက်ခဲလာသည်ကို သူ တွေ့လာရသော အချိန်တစ်ခုသို့ ရောက်လာလိမ့်မည်။ သူ့ထံမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမူများသည် သဘာဝအားဖြင့် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏၊ တီထွင်မှုစိတ်ကူးဉာဏ် ပါ၏၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ၏။ ကောင်းသောစိတ်ကူးအလေ့အကျင့်များသည် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသို့ ပို့ဆောင်ပေးကြ၏။

Using the Mind Creatively

Mind is the almighty, all-powerful, the omnipotent creator of good and evil. Mind is the cause of all evils, and all evils are mind-made. It can also be the cause of all happiness, prosperity and pleasure, for all these states are mind-made.

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိအောင် စိတ်ကို အသုံးချခြင်း

စိတ်သည် ဘုန်းတန်ခိုးအကြီးဆုံးသော စွမ်းအားအလုံးစုံနှင့် ပြည့်စုံသော အနန္တတန်ခိုးရှိသော အကောင်းနှင့် အဆိုးကို ဖန်ဆင်းသူ ဖြစ်၏။ စိတ်သည် မကောင်းမှုအားလုံး၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏၊ မကောင်းမှုအားလုံးသည် စိတ်ဖြင့် ပြီး၏။ ထို့အပြင် စိတ်သည် ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြီးပွားမှုနှင့် သာယာမှုအားလုံးတို့၏ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ဤအခြေအနေအားလုံးကို စိတ်က ပြုလုပ်ပေးထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

Is it not amazing that though our mind is within us, yet we do not know its nature? But some people claim that they can read the minds of others. No one can see the future, least of all one's own.

စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ရှိပါသော်လည်း စိတ်၏သဘာဝကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိကြသည်မှာ အလွန်အံ့ဩဖို့ မကောင်းပေဘူးလား။ သို့သော် အချို့သောသူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်အကြံများကို သိနိုင်ကြသည်ဟု ဆိုကြ၏။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အနာဂတ်ကို မမြင်နိုင်ပါ၊ ယုတ်စွအဆုံး မိမိ၏ အနာဂတ်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။

***

Reading others' minds. A professional mind-reader was making a fortune by claiming that he was able to read

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

the thoughts of other people. One day a young man came to him. He showed him a big stick and said, 'Read my mind. Am I going to beat you or not?'

သူတစ်ပါးတို့၏စိတ်များကို ဖတ်ရှုခြင်း။ ။ သူတစ်ပါး၏စိတ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူတစ်ဦးသည် သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်အကြံများကို ပြောဟောနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ပြောဆိုကာ အမြို့မြို့ အနယ်နယ်တွင် လှည့်လည် ဟောပြောသဖြင့် ငွေအမြောက်အမြားရ၏။ တစ်နေ့တွင် လူငယ်တစ်ယောက်သည် သူ့ထံသို့လာ၏။ လူငယ်က ပြောဟောသူကို တုတ်ကြီးတစ်ချောင်း ထုတ်ပြ၍ "ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ကို ဖတ်ပါ၊ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို ရိုက်မလား မရိုက်ဘူးလား။"

The mind-reader saw the predicament he was in. The young man would deny it if he said either yes or no. Being unable to read the young man's mind, the mind reader saw that it was best to say nothing.

စိတ်ဖတ်ရှုသူသည် သူ အကျပ်အတည်းဖြစ်နေသည်ကို သိ၏။ သူက ဟုတ်သည် သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူးဟု မည်သည့်အဖြေကို ပေးပေး၊ လူငယ်က ငြင်းဆိုမည်ဖြစ်၏။ လူငယ်၏ စိတ်အကြံကို သူ မဖတ်ရှုနိုင်သည့်အတွက် စိတ်ဖတ်သူသည် အန္တရာယ်ကင်းရန် ဘာမျှမပြောတော့ဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေလိုက်၏။

***

The Buddha did not regard evil as something to be atoned for through a saviour, but a defilement arising from ignorance which has to be outgrown through wisdom. He rejected as a theological fiction the belief that man is cursed by a God, born in sin, shaped in iniquity, and destined to a miserable eternity.

မြတ်စွာဘုရားသည် မကောင်းမှုကို ကယ်တင်ရှင်မှတစ်ဆင့် ကုစားပေးဆပ်နိုင်သည့်အရာဟူ၍ မယူဆပါ။ မကောင်းမှုသည် မသိမှု–အဝိဇ္ဇာ၏ ခြယ်လှယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ညစ်ညမ်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ယူဆတော်မူ၏။ လူသည် ဘုရားသခင်ကျိန်ဆဲသည်ကို ခံရ၏၊ အပြစ်နှင့် မွေးဖွားလာ၏၊ တရားမမျှတသော ပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် ဖန်ဆင်းခံရ၏၊ ထာဝရငရဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၌ ထာဝရဆင်းရဲခံရမည်ဟု ကံဇာတာပါလာ၏၊ ဤသို့သော ယုံကြည်ချက်များကို ထာဝရဘုရားသခင်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုပညာက ဖန်တီးထားသော စိတ်ကူးယဉ် ဝတ္ထုအဖြစ်မှတ်ယူ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်မခံဘဲ ငြင်းပယ်တော်မူ၏။

In the view of the Enlightened One, every person has the capacity for the pursuit of goodness, and even the most vicious person can by his or her own effort become a most virtuous being. And any crime, however great, is not punishable by an unending eternity of suffering.

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ အမြင်၌ လူတိုင်းသည် ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် စွမ်းရည်ရှိ၏။ ထို့အပြင် အဆိုးညစ်ဆုံးလူသည်ပင် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်၏။ တစ်ဖန် မည်မျှကြီးကျယ်သည့်ပြစ်မှုဖြစ်ပါစေ အဆုံးမရှိသော ထာဝရဆင်းရဲ၌ ထာဝရအပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဟု အပြစ်ပေး၍ မရပါ။

Think of the mind as a tool. It can be constructive if used well, or destructive if used badly. The choice is up to us. A single thought can set off a chain reaction of deeds that can either bring happiness or sadness in its path.

It is for this reason that so much emphasis is placed on mind training in Buddhism, since a well-trained mind is clearly the key to a happy, peaceful and contented life.

စိတ်ကို ကိရိယာတန်ဆာပလာတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ၎င်းကို ကောင်းစွာအသုံးပြုလျှင် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းဖြစ်ပေါ်၏၊ ၎င်းကို ဆိုးဝါးစွာအသုံးပြုလျှင် အဖျက်လုပ်ငန်းဖြစ်ပေါ်၏။ ရွေးချယ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သက်ဆိုင်၏။ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုသည် ပြုလုပ်မှုအစဉ်အတန်းတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏၊ ဤပြုလုပ်မှုတို့က ၎င်းတို့၏လမ်းကြောင်း၌ ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကိုဖြစ်စေ၊ ယူဆောင်လာကြ၏။

ဤအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ စိတ်လေ့ကျင့်မှုအပေါ်တွင် အလွန်များပြားလှသော အလေးအနက်ပြုမှုကို ထားရှိခြင်းဖြစ်၏။ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသောစိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၊ ငြိမ်းချမ်းရောင့်ရဲသော ဘဝကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

The mind is somewhat like electricity. The electric current can kill a person who grasps a live wire just as readily as it will flood his home with light. So much depends on how it is used.

Similarly, a person who performs evil deeds and ignores the law of the mind is only inviting suffering. Conversely, the mastery of his mind can bring him great happiness.

စိတ်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ်နှင့်လည်း အတော်အတန်ဆင်တူ၏။ လျှပ်စစ်စီးကြောင်းသည် လျှပ်စီးနေသည့်ဝါယာကြိုးကို ဆုပ်ကိုင်သူအား ချက်ချင်း သေစေနိုင်၏၊ သူ၏အိမ်ကိုလည်း လျှပ်စစ်မီးသွယ်ထားလျှင် ချက်ချင်းထွန်းလင်းတောက်ပစေနိုင်၏။ ၎င်းကိုအသုံးပြုနေသည့်အပေါ်၌ အလွန်များပြားစွာမူတည်နေ၏။

အလားတူပင် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်၍ စိတ္တနိယာမကို လျစ်လျူရှုထားသော လူတစ်ယောက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖိတ်ခေါ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သူ၏စိတ်ကို နိုင်နင်းခြင်းသည် သူ့ထံသို့ကြီးကျယ်သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ယူဆောင်လာလိမ့်မည်။

The Buddha says: *'Radiant is the mind; pure energy is its essence. It is polluted only by defilements.'* It is not easy to control our evil thoughts, and even more difficult to renounce unwholesome thoughts of lust, hate and delusion, which can only be eradicated through mind training.

"ဖြူစင်သောစိတ်သည် တောက်ပ၏၊ သန့်စင်သောစွမ်းအင်သည် စိတ်၏ အနှစ်သာရဖြစ်၏၊ စိတ်သည် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စသော ကိလေသာများကြောင့် ညစ်နွမ်းရ၏" ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်များကို ထိန်းချုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ထို့ထက် ရာဂ, ဒေါသနှင့် အမြင်မှားခြင်း–မောဟတို့ အရင်းခံသည့် မကောင်းသောစိတ်ကူးများကို စွန့်လွှတ်ပယ်သတ်ရန်မှာ ပို၍ခက်ခဲ၏။ ဤအကုသိုလ်အရင်းအမြစ်များကို စိတ်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်သည်။

Thoughts are behind our every action. The repeated performance of these actions in turn determine our character. If we think kindly, we become kind; if we think

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

cruelly, we become deceitful; if we think honestly, we become honest; and if we think compassionately, we become compassionate. Such is the effect of our thoughts on our behaviour and nature.

ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူတိုင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် စိတ်ကူးများ ရှိ၏။ ဤ အပြုအမူများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝလေ့စရိုက် ကို ဆုံးဖြတ်ပေး၏။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြင်နာစွာ စဉ်းစားလျှင် ကြင် နာသူများ ဖြစ်လာကြမည်၊ ရက်စက်စွာစဉ်းစားလျှင် ရက်စက်သူများ ဖြစ်လာ ကြမည်၊ လိမ်ညာဖို့စဉ်းစားလျှင် လိမ်ညာသူများ ဖြစ်လာကြမည်၊ ရိုးသားဖြောင့် မတ်စွာ စဉ်းစားလျှင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူများ ဖြစ်လာကြမည်၊ မေတ္တာ၊ ကရု ဏာ၊ အကြင်နာတရားနှင့် စဉ်းစားလျှင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ အကြင်နာတရားရှိ သူများ ဖြစ်လာကြမည်။ ဤသို့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများသည် ကျွန်ုပ် တို့၏ အပြုအမူနှင့် သဘာဝအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ၏။

Our Mission

It is, therefore, important for us to develop our thoughts of compassion and wisdom so as to develop our humane qualities. We should be happy to be born as human beings. Being born human is the result of our past good actions. As humans, we have the unparalleled opportunity to acquire merits and develop wisdom, thereby contributing to our well-being and happiness.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်တာဝန်

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြင်နာတတ်သော အရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုး ထောင်ရန်အတွက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ အကြင်နာတရား၊ ဉာဏ်ပညာတို့နှင့် ဆက် စပ်သော စိတ်ကူးများကို ပျိုးထောင်ရန် အရေးကြီး၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသား များအနေဖြင့် မွေးဖွားလာခြင်းအတွက် ပျော်ရွှင်ဖို့ ကောင်းပါ၏။ လူသားများ အနေဖြင့် မွေးဖွားလာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတိတ်က ကောင်းမှုများ၏ အကျိုး ကြောင့် ဖြစ်၏။ လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ဖြည့်ဆည်းဖို့နှင့် အသိဉာဏ်ပညာပျိုးထောင်ဖို့အတွက် အတုမရှိသည့် အခွင့် အရေးကို ရရှိထားကြ၏။ ဤကောင်းမှုများနှင့် အသိဉာဏ်ပညာတို့သည် ကျွန်ုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ကို ဝိုင်းဝန်းဖြည့်ဆည်းပေးကြလိမ့်မည်။

Let us live a life filled with purpose and quality to human existence. We should not waste our human birth by abusing this privilege and committing unwholesome actions which surely lead to misery. Do not let our days pass by like the shadow of a cloud, leaving no trace behind.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပြည့်စုံသောဘဝကို ထူထောင်ကြပါစို့။ ထို့နောက် လူသားအဖြစ် ရပ်တည်နေသောဘဝသို့ အရည်အသွေးကောင်းများကို ထပ်မံပေါင်းထည့်ကြပါစို့။ ဤအခွင့်အရေးကို အလွဲသုံးစားပြု၍ မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူသားအဖြစ် မွေးဖွားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မဖြုန်းတီးသင့်ကြပါ။ မကောင်းမှုများသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဧကန်မုချဖြစ်စေကြလိမ့်မည်။ တိမ်တိုက်၏ အရိပ်သည် ခြေရာလက်ရာ ချန်ရစ်မထားသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့ရက်များကို အရာမထင်ဘဲ မကုန်လွန်သွားကြပါစေနှင့်။

What is needed today is the return to the wisdom of the past, which is also the highest wisdom of the past or the future. It is the eternal wisdom discovered by the Buddha and it belongs to all ages and all races of mankind. It is the wisdom of the Dhamma.

ယနေ့လိုအပ်သောအရာမှာ အတိတ်အသိဉာဏ်ပညာကို ပြန်လည်ရယူရန်ဖြစ်၏။ ဤအသိဉာဏ်ပညာသည် နောင်အနာဂတ်အတွက် အမြင့်ဆုံး အသိဉာဏ်ပညာလည်း ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်ပညာသည် အတိတ်၏အသိဉာဏ်ပညာသို့မဟုတ် အနာဂတ်၏အသိဉာဏ်ပညာဖြစ်ရုံမျှသာမကသေး၊ ၎င်းသည်မြတ်စွာဘုရား တွေ့ရှိခဲ့သော ထာဝရအသိဉာဏ်ပညာဖြစ်ပြီးလျှင် ခေတ်အားလုံး လူမျိုးနွယ်အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ၎င်းသည် ဓမ္မ၏အသိဉာဏ်ပညာ ဖြစ်၏။

This wisdom is like a deep well, fed by perennial springs. Let us draw from this perennial spring of wisdom for without it, lasting peace and real progress for individuals as well as nations will be impossible.

ဤအသိဉာဏ်ပညာသည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး စီးဆင်းနေသော စမ်းချောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ စီးဝင်သည့် ရေနက်တွင်းကြီးနှင့်တူ၏။ သုံးစွဲ၍ မကုန်နိုင်သော ဤတွင်းနက်ရေ, စမ်းရေတို့ကို လူအားလုံး ခပ်ယူသုံးဆောင်နိုင်သလို မြတ်စွာဘုရား အမွေပေးခဲ့သည့် ထာဝရအသိဉာဏ်ပညာကို လူသားအပေါင်းတို့ ခပ်ယူသုံးစွဲ၍ မကုန်နိုင်ပါ။ ဤထာဝရအသိဉာဏ်ပညာကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ခပ်ယူသုံးစွဲကြပါစို့။ ဤအသိဉာဏ်ပညာ မပါဘဲနှင့် လူတစ်ဦးစီအတွက်ရော တိုင်းနိုင်ငံတစ်ခုစီအတွက်ရော တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စစ်မှန်သည့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို ရယူတည်ဆောက်ဖို့ ဟူသည်မှာ မဖြစ်နိုင်သော အရာသာတည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

15
HUMAN DIGNITY
အခန်း (၁၅)
လူသား၏ဂုဏ်သိက္ခာ

It has been clearly mentioned in the ancient philosophy that the purpose of our life is not just selfish aggrandizement but the noble act of being of service to others.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝရည်မှန်းချက်သည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် နေဥစ္စာ, ရာထူး အာဏာတို့ တိုးတက်ခမ်းနားကြီးကျယ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းမျှသာ မဟုတ်ဘဲ အများအကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်သော မွန်မြတ်သည့် အပြုအမူသာ ဖြစ်ကြောင်းကို ရှေးခေတ်ဒဿနိက ဗေဒပညာ၌ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထား၏။

Let us try to ascertain to what extent we are able to discuss, from the Buddhist point of view, that which is relevant to this simple and yet sometimes confusing subject touching on human dignity.

'လူသား၏ ဂုဏ်သိက္ခာ' အကြောင်းသည် ရိုးရှင်းသည်ဟု ထင်ရပါသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရှုပ်ထွေးလာတတ်ပါ၏၊ သို့အတွက် ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်မှ မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးနိုင်သည်ကို ကြိုးစား၍ ရှာဖွေလေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

What are the humane qualities which give rise to dignity and nobility? They are based on the moral, ethical, intel-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

lectual and spiritual norms which we human beings uphold and treasure in our day-to-day relationships with one another.

ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မြင့်မြတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သိမ်မွေ့၍ကြင်နာတတ်သောအရည်အသွေးများကား အဘယ်နည်း။ ဤအရည်အသွေးများသည် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ, လူ့ကျင့်ဝတ်, တွေးခေါ်ဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစံများပေါ်တွင် အခြေခံကြ၏။ ဤစံများဟူသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး၌ လက်ခံထိန်းသိမ်းထားကြသော တန်ဖိုးထား၍ မြတ်နိုးကြသော စံများ ဖြစ်ကြ၏။

As human beings we have minds which we can develop to such an extent that we can differentiate between what is right and what is wrong, between what we should be proud of and what we should be ashamed of. These are humane qualities that we all cherish as human beings. It is in cherishing such values that we distinguish ourselves as human beings and not animals.

လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ စိတ်ရှိပြီးလျှင် ထိုစိတ်များကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပျိုးထောင်နိုင်၏။ အမှားနှင့် အမှန်ကို ခွဲခြားသိရှိသည်အထိ မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ဂုဏ်ယူသင့်ပြီး မည်သည့်အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ရှက်ကြောက်သင့်သည်ကို ခွဲခြားသိသောအတိုင်းအတာအထိ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို ပျိုးထောင်ပေးနိုင်၏။ ဤသည်တို့ကား လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ယုယမြတ်နိုးနိုင်သော သိမ်မွေ့၍ကြင်နာတတ်သည့် အရည်အသွေးများပင်တည်း။ ဤသို့သော တန်ဖိုးများကို ယုယမြတ်နိုးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန်များ မဟုတ်ဘဲ လူသားများ ဖြစ်ကြသည်ကို ကွဲပြားခြားနားစေသင့်၏။

To be able to develop one's mind one must be able to develop and sustain one's thinking power which is the ability to judge between what is ethical and what is unethical, what is moral and immoral, what is good and what is bad and what is right and what is wrong.

မိမိ၏စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် မိမိ၏စိတ်ကူးစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး ထိန်းထားနိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကူးစွမ်းရည်ဟူသည်မှာ မည်သည့်အရာက လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် ညီညွတ်ပြီး မည်သည့်အရာက လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် မညီညွတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မည်သည့်အရာက ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တနှင့် ကိုက်ညီပြီး မည်သည့်အရာက ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တနှင့် မကိုက်ညီခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မည်သည့်အရာက ကောင်းမွန်ပြီး မည်သည့်အရာက ဆိုးဝါးသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်သည့်အရာက မှန်ကန်ပြီး မည်သည့်အရာက မှားယွင်းသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ခွဲခြား၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်သော စွမ်းရည် ဖြစ်ပေ၏။

These are attributes within the grasp of human beings. Animals do not have such attributes – animals act by instinct. It would appear that human beings are the only living beings that can develop their minds or their thinking power to such high levels – even to the extent of attaining Buddhahood.

ဤအရည်အသွေးများသည် လူသားများ လက်လှမ်းမီနိုင်သော အကွာအဝေး၌ ရှိကြပါ၏။ တိရစ္ဆာန်များ၌ ဤအရည်အသွေးများ မရှိကြပါ–တိရစ္ဆာန်တို့သည် ပင်ကိုသဘာဝအသိဖြင့် ပြုမူကြ၏။ သက်ရှိသတ္တဝါများအနက်တွင် လူသားတို့သာလျှင် သူတို့၏ စိတ်များ (ဝါ) စိတ်ကူးစွမ်းရည်များကို ထိုမျှသော မြင့်မားသည့် အဆင့်များတိုင်အောင် – သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိသည့် အဆင့်တိုင်အောင်–ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။

Moral Shame and Moral Fear

Before the advent of world religions, human beings were guided by two valuable factors, which in primitive times, contributed to the upholding of the dignity of man. They are *'Hiri'* and *'Ottappa'*. *'Hiri'* is the shame a pure mind feels at the thought of doing evil. *'Ottappa'* is the aversion which causes one to shrink from doing evil. 'Moral shame' and 'Moral fear' invariably govern all actions of the human being.

ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ အရှက်နှင့် အကြောက်

ကမ္ဘာ့ကိုးကွယ်မှုဘာသာများ မပေါ်ပေါက်လာမီအချိန်က လူသားတို့ကို အဖိုးတန်သည့် အရည်အသွေးနှစ်ရပ်က လမ်းညွှန်ပေးကြ၏။ ဤအရည်အသွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်ရပ်သည် ရှေးကျသော ခေတ်များ၌ လူသား၏ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးခဲ့ကြ၏။ ၎င်းတို့ကား '*ဟိရီ*' နှင့် '*ဩတ္တပ္ပ*' တို့ ဖြစ်ကြ၏။ *ဟိရီ* သည် စင်ကြယ်သောစိတ်က မကောင်းမှုပြုရမည်ကို ရှက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်၏။ *ဩတ္တပ္ပ* သည် လူတစ်ယောက်အား မကောင်းမှုဒုစရိုက်ပြုရမည်ကို ကြောက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်စေသော မနှစ်သက်မှုဖြစ်၏။ 'ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာ ရှက်ရွံ့ခြင်း' နှင့် 'ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာ ကြောက်လန့်ခြင်း' တို့သည် လူသားတို့၏ အပြုအမူများအားလုံးကို အမြဲတမ်း ထိန်းကျောင်းသွားပေးကြ၏။

The animal is guided only by the instinct of survival, and does not act through a sense of morality. However, when human beings succumb to the evil effects of drugs, liquor, lust, anger, greed, envy, selfishness and hate, they lose their balance. They deny themselves the right to human dignity and become like animals.

တိရစ္ဆာန်များသည် အသက်ရှင်နေနိုင်ရေးအတွက် ပင်ကိုသဘာဝ အသိဉာဏ်က လမ်းညွှန်ပေးသည့်အတိုင်းသာ ပြုမူကြ၏၊ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တအသိဖြင့် မပြုမူတတ်ကြချေ။ သို့ဖြစ်စေကာမူ လူသားတို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးများ, အရက်, ရမ္မက်, ဒေါသ, လောဘ, မနာလိုမှု, မုန်းတီးမှုတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများသို့ လက်လျှော့အရှုံးပေးလိုက်ကြသည့်အခါ သူတို့၏ ဟန်ချက်ကို ဆုံးရှုံးသွားကြ၏။ သူတို့သည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ထိန်းသိမ်းဖို့ အခွင့်အရေးကို ငြင်းဆိုလိုက်ပြီး တိရစ္ဆာန်များနှင့်တူသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားကြ၏။

While we pride ourselves as civilised human beings, we note with deep regret the behaviour and attitudes of some of our people which can be described as no better than those of animals. This is certainly not a development that we want to encourage for mankind.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယဉ်ကျေးသောလူသားများဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ဂုဏ်ယူနေချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့အထဲက လူအချို့တို့၏ အပြုအမူများနှင့် သဘောထားတို့သည် တိရစ္ဆာန်များထက် မသာလွန်ကြကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းနည်းစွာ တွေ့မြင်ကြရ၏။ ဤသည်ကား လူသားတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား ပေးလိုသော ဖွံ့ဖြိုးမှုမဟုတ်ကြောင်း သေချာပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

A human being who is worthy of respect, should be one who has the attributes of Fear and Shame, who is kind, compassionate and sympathetic to others, who is afraid to cause harm to others but is ever prepared to lend a helping hand when in need. These are ordinary human values which we should all cherish and uphold.

လေးစားထိုက်သော လူသားတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ အရှက်နှင့်အကြောက် ရှိသူဖြစ်ရမည်၊ သနားကြင်နာတတ်သော အကြင်နာတရား ရှိသော သူတစ်ပါးတို့အား ထောက်ထားညှာတာတတ်သောသူ ဖြစ်ရမည်၊ သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နာကျင်မိစေမည်ကို စိုးရွံ့၍ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ကူညီစောင်မရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသောသူဖြစ်ရမည်။ ဤသည်တို့ကား ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မြတ်နိုးယုယ၍ စောင့်ထိန်းရမည့် သာမန်လူသားတန်ဖိုးများ ဖြစ်ကြ၏။

We should develop our humane qualities and not violate them. By being of service to others, we develop great virtues which are inherent in us. By being of service to others, we show a spirit of understanding, kindness, compassion, honesty, simplicity, gentleness, humility and contentment. These are worthy human values which we should be proud to acquire.

ကျွန်ုပ်တို့သည် သိမ်မွေ့၍ကြင်နာတတ်သော အရည်အသွေးများကို မချိုးဖောက်ဘဲ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝအလျောက် စွဲမြဲစွာ ကိန်းအောင်းနေသော ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့် အရည်အသွေးများကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းသည် နားလည်ခြင်း, ကြင်နာခြင်း, သနားချစ်ခင်ခြင်း, ရိုးသားခြင်း, ရိုးရှင်းခြင်း, သိမ်မွေ့ခြင်း, နှိမ့်ချခြင်းနှင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း စိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြရာရောက်၏။ ဤအရည်အသွေးတို့ကား ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူစဖွယ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ထိုက်တန်သော လူ့တန်ဖိုးများလည်း ဖြစ်ကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Different Characteristics of Human Beings

There are certain characteristics in our human nature which we have to guard and nurture carefully into useful human values. Roughly speaking, these characteristics are divided into three aspects, our *animal* nature, our *human* nature and our *divine* nature. These three characteristics influence our behaviour in various degrees.

လူသားတို့၏ကွဲပြားသော ဝိသေသလက္ခဏာများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားသဘာဝ၌ အချို့သော ဝိသေသလက္ခဏာများ ရှိကြ၏။ ဤဝိသေသလက္ခဏာများကို အသုံးကျသော လူ့တန်ဖိုးများ ဖြစ်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကာကွယ်၍ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ကာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရမည်။ အကြမ်းဖျင်းပြောရလျှင် ဤဝိသေသလက္ခဏာများကို သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်၏ – တိရစ္ဆာန်သဘာဝ, လူသားသဘာဝနှင့် မြင့်မြတ်သောသဘာဝတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤဝိသေသလက္ခဏာသုံးရပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြုအမူကို အမျိုးမျိုးလွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ကြ၏။

If we give way to our *animal nature* without making any effort to subdue or control our ugly actions, we will become a liability to society. Religion is an important tool which can help us to control our animal nature. Religion, with the noble teachings coming from illustrious religious leaders, should serve as a guide for proper humane behaviour.

ကျွန်ုပ်တို့၏ *တိရစ္ဆာန်သဘာဝ* ကို လိုက်လျောပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျည်းတန်သော အပြုအမူများကို နှိမ်နင်းဖို့ သို့မဟုတ် ချုပ်ထိန်းဖို့ လုံ့လမစိုက်ထုတ်ခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိလာပေလိမ့်မည်။ ဘာသာတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိရစ္ဆာန်သဘာဝကို ချုပ်ထိန်းဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီပေးနိုင်သော အရေးကြီးသည့် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်၏။ ဘာသာတရားသည် အလွန်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားကြသော ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၏ သင်ကြားမှုများနှင့်တကွ လမ်းညွှန်ပေးသူအဖြစ် အကျိုးဆောင်ပေးသင့်၏။ ဆီလျော်ကောင်းမွန်သော ကြင်နာတတ်သည့်အပြုအမူများကို ပြုမူတတ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

compassion or kindness, sympathetic joy at others' progress and impartiality towards gain or loss and praise or blame. This is also known as the sublime state.

ဤမြင့်မြတ်သောသဘာဝသည် စိတ်စေတနာကောင်း သို့မဟုတ် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဂရုစိုက်ခြင်းအပေါ်၌ တည်မှီနေ၏၊ မေတ္တာ, ကရုဏာ သို့မဟုတ် အကြင်နာတရား၊ သူတစ်ပါးတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကိုယ်ချင်းစာနာ၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းနှင့် လာဘ်ရခြင်း သို့မဟုတ် လာဘ်မရခြင်း, ချီးမွမ်းခံရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခံရခြင်းတို့အတွက် မတုန်လှုပ်, ဘက်မလိုက်ခြင်းတို့အပေါ်တွင်လည်း တည်မှီနေပေ၏။ ဤအခြေအနေကို နက်နဲသိမ်မွေ့သောအခြေဟုလည်း ခေါ်တွင်၏။

It is ironical that many religionists are still under the misapprehension that one can achieve one's divine goal by the simple act of praying or worshipping and the simple performance of certain rites and rituals. This attitude must be changed.

ဘာသာရေးသမားများစွာတို့သည် ဆုတောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ရှိခိုးခြင်းဟူသော ရိုးရှင်းသည့်အပြုအမူ၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်း, ပူဇော်ခြင်း ဟူသော ရိုးရှင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်တို့ဖြင့် မြင့်မြတ်သည့်ဘဝပန်းတိုင်ကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ယနေ့တိုင်အောင် အထင်အမြင် လွဲမှားနေခြင်းမှာ မကောင်းသောကံကြမ္မာ၏ လှည့်စားခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆရပေမည်။ ဤသဘောထားကို ပြောင်းလဲပစ်ရမည်။

We have our duties and obligations to fulfill in order that we may live as real and dignified human beings. We have to cultivate and develop our human nature in order to achieve our divine attributes. We must practise all the human values for the good and well-being of humanity. We must do all the good we can and eradicate all that is evil.

ကျွန်ုပ်တို့သည် စစ်မှန်၍ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော လူသားများအနေဖြင့် နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖြည့်ကျင့်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြင့်မြတ်သော အရည်အသွေးများကို ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူသားသဘာဝကို ပြုစုပျိုးထောင်၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားမျိုးနွယ်၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် လူသားတန်ဖိုးများအားလုံးကို ကျင့်သုံးကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ တတ်စွမ်းသမျှ ကောင်းမှုအားလုံးကို လုပ်ဆောင်၍ မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ရှင်းလင်းပယ်သတ်ကြရမည်။

The religions of the world have been developed to guide us and show us the correct path to live in peace and harmony. All religions should provide their followers with important and suitable guidelines to enable everyone to live and work together with mutual respect, understanding and dignity.

As co-religionists we should all be able to live with one another without harbouring any hatred, jealousy, enmity or feelings of superiority. Buddhism gives us such guidance.

ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားအားလုံး ငြိမ်းချမ်းစွာ သင့်မြတ်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် မှန်ကန်သောလမ်းကို လမ်းညွှန်ပြသပေးဖို့ ရည်ရွယ်၍ ကမ္ဘာ့ကိုးကွယ်မှု ဘာသာများကို တည်ထောင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘာသာတရားအားလုံးသည် မိမိတို့၏နောက်လိုက်နောက်ပါ ကိုးကွယ်သူများအား လူတစ်ဦးစီက အခြားလူသားများနှင့်အတူ အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ နားလည်မှု၊ ဂုဏ်ရှိမှု အခြေခံသောတရားအရ နေထိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီး၍ သင့်လျော်သော လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးကမ်းကြရမည်။

အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြသည့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်သူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဟာစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မုန်းတီးမှု၊ မနာလိုမှု၊ ရန်မူမှု သို့မဟုတ် သာလွန်မြင့်မြတ်သော ခံစားမှုများကို ရင်ဝယ်မသိုမှီးကြဘဲ တန်းတူရည်တူ ညီညီညွတ်ညွတ် နေထိုင်ကြရမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ထိုသို့သော လမ်းညွှန်ချက်ကို ပေးဆောင်နေသည့် ဘာသာတစ်ခုဖြစ်သည်။

One of the golden rules to lead a dignified life is to have a balanced livelihood – without in any way going into extremes. The Buddha does not advise us to torture our body or our mind in the cause of religion. We can practise our religion as rational beings. Do not overdo things.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Should not forget the most important aspect of life – our spiritual development.

ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော ဘဝကို နေထိုင်နိုင်စေသော ရှေ့စည်းမျဉ်းများအနက် စည်းမျဉ်းတစ်ခုမှာ မည်သည့်နည်းဖြင့်မျှ အစွန်းများသို့ မရောက်စေဘဲ ဟန်ချက်ညီသည့် အသက်မွေးမှုဖြင့် အသက်မွေးရန် ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဘာသာရေးအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း, စိတ်ကိုသော်လည်းကောင်း, ညှဉ်းပန်းခြင်းမပြုရန် ဩဝါဒပေးတော်မူ၏။ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုရာ၌ အလွန်အကျွံမဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးအချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါလေနှင့်။

The teachings of the Buddha can be categorised in three ways: happiness for this life, happiness for the hereafter and happiness for the ultimate achievement – Nibbāna. In the pursuit of these three kinds of happiness, a man can achieve dignity and nobility.

BURMESE CLASSIC

မြတ်စွာဘုရား၏ သင်ကြားမှုများကို အမျိုးအစား သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်၏ – ဤဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ နောင်ဘဝများတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် အမြင့်မြတ်ဆုံး အောင်မြင်မှုအတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း–နိဗ္ဗာန်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သုံးမျိုးကို ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရာ၌ လူသားသည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မြင့်မြတ်မှုတို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

www.burmeseclassic.com