

The Aim And Way Of Life

BY

Dr.K.Sri Dhammananda

ဘဝရည်မှန်းချက်
နှင့်
ဘဝလမ်းစဉ်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

(ဒုတိယအကြိမ်) မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

The Aim And Way Of Life

BY

Dr.K.Sri Dhammananda

ဘဝရည်မှန်းချက်

ဘဝလမ်းစဉ်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

*The Aim and
Way of Life*

by

Dr. K. Sri Dhammananda

ဘဝရည်မှန်းချက်

နှင့်

ဘဝလမ်းစဉ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၆/၉၉ (၂)
မျက်နှာပိုး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၈/၉၉ (၂)



ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေး - ၁၀၀၀။



ထုတ်ဝေသူ

မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။



အတွင်းစာသားနှင့်

မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလှဲဝင်း ပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။



ကွန်ပျူတာစာပီ

ခွန်မျိုး၊ ၅၁၃၄၃၅



ပြန်ဆိုရေး



မြမွန်ရတနာစာပေ

တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀



တန်ဖိုး - **၅၀၀ ကျပ်**

The Aim of Life

Our aim is to enlighten people on how to seek inner peace and happiness and to practise their own noble way of life with firm conviction.

(P.65)

The aim of life is nothing but finding the end of physical and mental suffering.

(P.68)

ဘဝရည်မှန်းချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်သည် လူအပေါင်းတို့အား ကိုယ်တွင်း ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေရပုံနှင့် ခိုင်မာမြဲမြံသော ယုံကြည်မှုဖြင့် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် မြင့်မြတ်သည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပုံတို့ကို အသိပညာပေးရန် ဖြစ်သည်။ (နာ-၆၅)

ဘဝ ရည်မှန်းချက် ဟူသည်မှာ အခြားမည်သည့် အရာမျှ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများ၏ အဆုံးကို ရှာဖွေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ (နာ-၆၈)



20 November 1997

Dr.M.Tin Mon
15/19, U Wisara Estate
Dagon P.O.
Yangon
Union of Myanmar

Dear Dr.

I am very glad to hear that you are interested in our publications. At the same time it is also good news for us to know that you would like to translate our books into Myanmar language. Although our publications have been translated into 14 languages, so far no one has come forward to translate them into Myanmar language. So you are at liberty to translate any of my books.

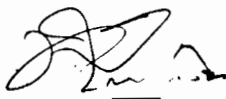
I will be sending some of our books available at the moment via registered sea mail, including our latest publication "K.Sri Dhammananda A Pictorial Retrospect". It consist of 45 years of Buddhist activities in pictures where there are 700 pictures in 312 pages.

We would appreciate very much if you can send some of your English publications for our library.

May the Blessing of the Buddha be upon you.

With Metta.

Yours in the Dhamma



Ven. Dr.K. Sri Dhammananda

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၁၅/၁၉ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်

ခင်မင်ရသော ဒေါက်တာ

ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိထားသော စာအုပ်စာတမ်းများကို သင်စိတ်ဝင်စားကြောင်း ကြားသိရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်အလွန် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စာအုပ်များကို မြန်မာဘာသာသို့ သင်ပြန်ဆိုလိုကြောင်း သိရှိရခြင်းသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ကောင်းမြတ်သော သတင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိထားသော စာအုပ်စာတမ်းများကို ဘာသာ ၁၄ ရပ်သို့ ပြန်ဆိုပြီး ဖြစ်ပါသော်လည်း ယနေ့အထိ ထိုစာအုပ်များကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုမည့်သူ မထွက်ပေါ်လာသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မည်သည့် စာအုပ်များကို မဆို သင် လွတ်လပ်စွာ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုရန် ခွင့်ပြုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နောက်ဆုံးထုတ်ဝေထားသော “ကေ၊ သရီ ဓမ္မနန္ဒ၏ ဘဝတစ်သက်တာ ရုပ်ပြမှတ်တမ်း” အပါအဝင် ယခုလက်ငင်း ရရှိနိုင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စာအုပ်အချို့ကို မှတ်ပုံတင် ရေကြောင်းစာပို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်ပေးပို့လိုက်မည်။ တစ်သက်တာ ရုပ်ပြမှတ်တမ်းစာအုပ်၌ ၄၅ နှစ်ကြာ ဗုဒ္ဓဘာသာလှုပ်ရှားမှုများကို ပုံများနှင့် သရုပ်ဖော်ထားရာ စာမျက်နှာပေါင်း ၃၁၂ မျက်နှာတွင် ရုပ်ပုံပေါင်း ၇၀၀ ပါရှိပါသည်။

သင်တို့၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေထားသော စာအုပ်အချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စာကြည့်တိုက်အတွက် သင် ပေးပို့နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အလွန်တရာ ဝမ်းမြောက်ကြရပါမည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာသည် သင့်အပေါ်သို့ ရောက်ရှိပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

သင်၏ ဓမ္မခရီးဖော်

ပုံ - ဘဒ္ဒန္တ ဒေါက်တာ ကေ၊ သရီ ဓမ္မနန္ဒ

CONTENTS

1. The Noble Way of Life	1
2. The Middle Way	6
3. Noble Path	11
4. Reap What You Sow	15
5. A great Teacher	20
6. Peace, Happiness and Salvation	31
7. Heavenly Bliss	35
8. Way of life	39
9. One Can Mould One's Life	41
10. Actuality	44
11. Credit to Human Intelligence	48
12. Is It Possible?	52
13. Noble Life in a Modern Society	59
14. No discrimination	61
15. Our Aim	65
16. The Purpose of Life	69
17. The Need for a Religion	78
18. Searching for a Purpose in Life	84
19. Realisation	86
20. Nibbāna	97
21. Nibbāna and Samsāra	105

မာ တိ ကာ

အမှာစာ

၁။	မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်	၁
၂။	အလယ်လမ်းစဉ်	၆
၃။	မြင့်မြတ်သော လမ်း	၁၁
၄။	သင်စိုက်ပျိုးသည်ကို ရိတ်သိမ်းပါ	၁၅
၅။	ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာ	၂၀
၆။	ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ကယ်တင်ခြင်း	၃၁
၇။	ကောင်းကင်ဘုံ ချမ်းသာ	၃၅
၈။	ဘဝလမ်းစဉ်	၃၉
၉။	မိမိဘဝကို မိမိပုံသွင်းနိုင်သည်	၄၁
၁၀။	အစစ်အမှန် ဖြစ်ခြင်း	၄၄
၁၁။	လူသား၏ ဉာဏ်ရည်ကို ချီးကျူးခြင်း	၄၈
၁၂။	ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား	၅၂
၁၃။	ခေတ်မီ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ မြင့်မြတ်သော ဘဝ	၅၉
၁၄။	ခွဲခြား၍ ဆက်ဆံမှု မရှိ	၆၁
၁၅။	ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်	၆၅
၁၆။	ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်	၆၉
၁၇။	ဘာသာတရား လိုအပ်ခြင်း	၇၈
၁၈။	ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း	၈၄
၁၉။	သိမြင်လာခြင်း	၈၆
၂၀။	နိဗ္ဗာန်	၉၇
၂၁။	နိဗ္ဗာန်နှင့် သံသရာ	၁၀၅



အမှာစာ

လူသည် အသက်ရှင် နေနိုင်ရေးအတွက် စားဝတ်နေရေးကို အလေးမူကာ ဖြည့်ဆည်းကြရ၏။ သို့ရာတွင် စားဝတ်နေရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရင်း ဘဝပြီးဆုံးသွားရမည် ဆိုလျှင် အလွန်ရနိုင်ခဲ့သော လူ့ဘဝသည် တိရစ္ဆာန်များ၏ ဘဝထက် သာလွန်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

လူသည် အသိဉာဏ်ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်နှင့်အညီ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ရှာဖွေချမှတ်ပြီးလျှင် ထိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် ဆီလျော်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကိုလည်း ရွေးချယ် ကျင့်သုံးရမည်။

ထိုဘဝလမ်းစဉ်သည် စားဝတ်နေရေးနှင့် တစ်ထပ်တည်းပေါင်းစပ်နိုင်ရမည်။ လူသားသည် မိမိအသိဉာဏ်ဖြင့် အကောင်းဆုံးသော ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကို ရှာဖွေနိုင်အံ့လော။

မရှာဖွေနိုင်ပါ။ ဘဝဟူသည် သိမ့်ဒုရာထက်မက ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းရကား ထိုဘဝသမုဒ္ဒရာတွင် လှုပ်ရှားကူးသန်းရင်း ဘဝလမ်းစပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အလုံးစုံကို မြင်သိနိုင်သော ဆရာသမားကသာ မှန်ကန်စွာ ညွှန်ပြပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုဆရာသမားကား အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုံတစ်ယောက်မဖြစ်နိုင်ဘဲ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုမြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များနှင့် ထိုမြတ်စွာဘုရား သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည့် ဘဝလမ်းစဉ်နှင့် ဘဝရည်မှန်းချက်တို့ကို ဤစာအုပ်ရေးသူသည် ခေတ်အမြင်၊ ဘာသာရေးအမြင်၊ လူမှုရေးအမြင်၊ ဒဿနိကအမြင်၊ စိတ်ပညာအမြင် စသည့်အမြင်မျိုးစုံဖြင့် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြထားသည်။ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှ၏။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူမှာ မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသော ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်ဖြစ်၏။ ဤဆရာတော်သည် စာပေနယ်တွင် ပါရဂူ (ဒေါက်တာ) ဘွဲ့ရထားသူဖြစ်ရာ ခေတ်ကာလနှင့်အညီ ဒေသန္တရဗဟုသုတ၊ ဘာသန္တရဗဟုသုတ စသည်ဖြင့် ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝလှပါသည်။

ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒ ဆရာတော်သည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာအုပ်များစွာကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့ရာ အလွန်အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ဆရာတော်တစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ စွမ်းဆောင်မှုများသည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ဂုဏ်ယူစဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်ရေးသားပြုစုထားသည့် "The Aim and Way of Life" (ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်) စာအုပ်ငယ်ကလေးကို

စာရှုပရိသတ်တို့ မြည်းစမ်းကြည့်နိုင်ရန် မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုမှုတို့ကို ယှဉ်တွဲကာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒ ရေးသားသည့် "What Buddhists Believe" စာအုပ်မှ "What is the Purpose of life" အခန်းကိုလည်း မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆို၍ မူရင်း အင်္ဂလိပ်စာမူ နှင့်အတူ ပူးတွဲဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုရာတွင် မူရင်းအင်္ဂလိပ်စာနှင့် တိတိကျကျ ကိုက်ညီနိုင်သမျှ ကိုက်ညီအောင် ကြိုးပမ်း၍ ပြန်ဆိုပေးထားပါသည်။ သို့မှသာ အင်္ဂလိပ်စာကို လေ့လာလိုက်စားနေကြသော လူငယ်လူရွယ်များလည်း ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အင်္ဂလိပ်စာများကို လေ့လာဖတ်ရှုရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်ပေါ်မိမည်။ အရှိန်ရလာသည့်အခါ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အင်္ဂလိပ်စာများကို အခက်အခဲမရှိသွက်သွက်လက်လက် ဖတ်ရှုကာ သဘောပေါက်နားလည်လာပါလိမ့်မည်။

လူတိုင်း အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်နိုင်ပြီးလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်



အခန်း (၁)

The Noble Way of Life

မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်

As human beings we must have an aim in our life. A person not observing a righteous way of life will never find the aim of life and if he does not uphold some noble principles he can even become a danger to society.

No doubt scientists and psychologists have widened our intellectual horizon, but they have not likewise been able to give us a purpose in life, which only noble principles could do.

လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝရည်မှန်းချက် ရှိရမည်။ တရားမျှတ၍ မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို မကျင့်သုံးသောသူသည် မည်သည့်အခါမျှ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ရှာတွေ့လိမ့်မည်မဟုတ်။

ထို့အပြင် မြင့်မြတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားအချို့ကို ထိန်းသိမ်းပါက ထိုသူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် စိတ်ပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်နိုင်သော နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ပေးခဲ့သည်မှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိ၊ သို့သော် သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘဝရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုကို အလားတူစွာ မပေးစွမ်းနိုင်ခဲ့ပါ။ မြင့်မြတ်သော အခြေခံသဘောတရားများကသာလျှင် ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။

Religion also originally developed as humanism to uphold humane qualities. Later, it was introduced as a divine law. However, a noble way of life is needed to maintain our human values and dignity. The noble way of life to be discussed here is a proven method wherein by cultivating the mind one could gain supreme wisdom.

ဘာသာရေးတရားသည်လည်း အစကနဦးက ကြင်နာမှု စာနာမှုစသည့် အရည်အသွေးများကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် လူမှုရေးတရားအနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့သည်။ နောက်ကာလတွင် ဘာသာတရားကို ကောင်းကင်ဘုံမှ ဘုရားဥပဒေတော်အဖြစ် သွတ်သွင်းလာကြသည်။

သို့ပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့တန်ဖိုးများနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ရပ်ကို လိုအပ်သည်။ ဤတွင် တင်ပြဆွေးနွေးမည့် မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူပြီးသော နည်းဖြစ်သည်။ ဤနည်း၌ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် အမြင့်

မားဆုံး ဖြစ်သည့် ဉာဏ်ပညာ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားသည်။

Countries in which attempts were made to supplant the noble principles of religion with socialism or materislism have been proved to be modern day failures. It is apparent that human beings must have some noble principles to gain confidence in life.

ဘာသာတရား၏ မြင့်မြတ်သည့် သဘောတရားများကို ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒ သို့မဟုတ် ရုပ်ဝါဒနှင့် အစားထိုးရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသော နိုင်ငံများသည် ယနေ့ခေတ်သစ်၏ ကျရှုံးမှုများ ဖြစ်ကြောင်း မြင်တွေ့ခဲ့ကြရပြီးဖြစ်သည်။ လူသားတို့သည် ဘဝ၌ ယုံကြည်အားကိုးမှုကို ရရှိရန်အတွက် မြင့်မြတ်သည့် အခြေခံသဘောတရားအချို့ကို အမှန်တကယ်လိုအပ်ကြောင်းကား ထင်ရှားလှပေသည်။

Human beings must choose a rational and meaningful way of life based on their firm conviction and not one founded on mere mythological beliefs, traditional practices and theories. One should not force anyone to accept any particular religious laws nor exploit his or her state of poverty, illiteracy or emotions to induce that person to accept their beliefs.

လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ခိုင်မာမြဲမြံသော သိမြင်ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံလျက် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ညီညွတ်၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရလိမ့်မည်။ ထိုဘဝလမ်းစဉ်သည်

ဒဏ္ဍာရီဆန်သော စိတ်ကူးယဉ်ယုံကြည်မှုများ၊ ရိုးရာထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ယူဆချက် (သီအိုရီ) များလောက်မျှဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည့် လမ်းစဉ် မဖြစ်သင့်ပါ။

လူတစ်ယောက်သည် အခြားသူ မည်သူ့ကိုမဆို တစ်စုံတစ်ခုသော ဘာသာတရား ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကို လက်ခံရန် အတင်းအဓမ္မ မပြုကျင့်သင့်ပါ။ ထိုသူ၏ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ စာမတတ်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို အသုံးချ၍ ထိုသူအား မိမိတို့၏ ယုံကြည်မှုများကို လက်ခံလာအောင်လည်း မသွေးဆောင်သင့်ပါ။ မသိမ်းသွင်းသင့်ပါ။

A person should be free to choose a reasonable way of life according to his or her understanding capacity. Following a religion blindly only abuses human intelligence and dignity. Human beings have common sense to distinguish between right and wrong. They can adapt themselves to changing circumstances.

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်မှု စွမ်းရည်အပေါ် မူတည်၍ လျော်ကန်သင့်မြတ် ယုတ္တိရှိသော ဘဝလမ်းစဉ် တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် လွတ်လပ်မှု ရှိသင့်သည်။ ဘာသာတရား တစ်ခုကို မျက်ကန်း ယုံကြည်လိုက်နာခြင်းသည် လူ့အသိဉာဏ်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အလွဲသုံးစားပြုရာ ရောက်သည်။

လူသားများတွင် အမှန်နှင့် အမှားကို ခွဲခြားနိုင်သော ခွဲခြမ်းဝေဖန်တတ်သည့် ဉာဏ် ရှိကြသည်။ ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြုပြင်နိုင်ကြပါသည်။

They should therefore choose a respectable way of life that is suitable and one that measures up to their expectations. They must be properly guided in this respect and then given a chance to decide for themselves without recourse to any form of coercion.

သို့ဖြစ်၍ သူတို့သည် သူတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သော သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော လေးစားအပ်သည့်ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်သင့်ကြသည်။ ဤအချက်များနှင့် လျော်ညီအောင် သူတို့အား မှန်ကန်စွာ လမ်းညွှန်ပေးရမည်။ မည်သည့်အနိုင်အထက် တိုက်တွန်းမှုကိုမျှ အားကိုးအားထားခြင်း မပြုဘဲ သူတို့ဘာသာ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို သူတို့အား ပေးသင့်သည်။

အခန်း (၂)

The Middle Way

အလယ် လမ်းစဉ်

The noble way of life that is being introduced here is a practical educational system of mental culture known to the world some twenty five centuries ago. The founder of this way of life was a most enlightened and compassionate teacher.

This method is also variously known as the Middle-Path, a righteous way of life, an ethico-philosophical system, a do-it-yourself method and also can be introduced as a path of freedom and reason. It teaches us to do three things; namely, to refrain from doing bad deeds, to be of some service to others and to maintain a healthy pure mind.

ဤတွင် ဖော်ပြမည့် မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် လွန်

ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ကမ္ဘာက သိရှိခဲ့သောစိတ်
ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်မှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ပညာရေး
စနစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို တည်ထောင်ခဲ့သူမှာ ဉာဏ်
ပညာအကြီးဆုံးနှင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရား အကြီးမားဆုံးသော ဆရာ
တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဤနည်းလမ်းကို အလယ်လမ်းစဉ်၊ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော
ဘဝလမ်းစဉ်၊ စာရိတ္တ-ဒဿနစနစ်၊ သင့်ဘာသာ သင် လက်တွေ့လုပ်
ယူနိုင်သော နည်းလမ်းဟူ၍လည်း အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံခေါ်ကြသည်။ လွတ်
လပ်မှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား လမ်းစဉ်အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဤလမ်းစဉ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အရာသုံးခုကို ပြုလုပ်ရန်
သွန်သင်ပေးသည်။ ထိုအရာတို့ကား (၁) မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်
ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ (၂) သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကို ရွက်ဆောင်ပေး
ရန်နှင့် (၃) စိတ်ကို ရွှင်လန်းကျန်းမာဖြူစင်စွာ ထားရှိရန်တို့ ဖြစ်ကြ
သည်။

This message is very meaningful and practi-
cal. Yet, people experience difficulties when they try
to put them into practice. The reason for this is due
to their own inherent human weaknesses.

The moral conduct of human beings plays a
most important part in this way of life. Its great
teacher once said, "My teaching is not to come and
believe but to practise."

It encourages people to study the teachings
fully to allow them to judge for themselves whether
they should accept the teachings or not. No one is

asked to come and accept this way of life without first having had an understanding of its teachings.

ဤမှတ်သားဖွယ်ရာ လမ်းညွှန်ချက်သည် အလွန်အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး လက်တွေ့ကျပါသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းလမ်းညွှန်ချက်ကို လူတို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးသည့်အခါ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသော အကြောင်းမှာ သူတို့၏ မွေးရာပါ လူပျော့ညံ့မှုများကြောင့် ဖြစ်သည်။

လူသားတို့၏ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ဤဘဝလမ်းစဉ်တွင် အရေးကြီးဆုံးအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဤလမ်းစဉ်၏ ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာသမားက “ငါ၏ သင်ကြားမှုသည် လာပြီးယုံကြည်ရန်မဟုတ်၊ လာပြီး လက်တွေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်သည်” ဟု တစ်ကြိမ်က ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

ဤလမ်းစဉ်သည် လူအပေါင်းတို့အား သင်ကြားချက်များကို သူတို့ လက်ခံသင့်၊ မသင့်ဟူ၍ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန်အတွက် ထိုသင်ကြားချက်များကို အပြည့်အဝ လေ့လာရန် တိုက်တွန်းအားပေးလျက် ရှိသည်။ ဤသင်ကြားချက်များကို ပထမသဘောမပေါက် နားမလည်ဘဲ ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို လာပြီး လက်ခံရန် မည်သူ့ကိုမျှ တိုက်တွန်းခြင်း မပြုချေ။

Superfluous rites and rituals, and animal sacrifices have no significance in this noble way of life. Superstitious beliefs, fear of supernatural beings and secret doctrines are not encouraged. People have the liberty to investigate for themselves the teachings and to ask questions so as to clear thier doubts.

According to the teacher of this way of life, one should not believe anything merely because the founder of this noble method happened to be a great sage or because it had all along been traditionally accepted by many; but only by reasoning and common sense can one decide to accept it.

This teacher also advises any one not to accept or to reject anything hastily on impulse but to investigate it thoroughly before coming to a final decision.

အလျှံပယ် ဖြစ်သော အနှစ်သာရ မရှိသော ဝတ်ပြုပူဇော်ခြင်း နှင့် ဘာသာရေး ထုံးတမ်းများ၊ တိရစ္ဆာန်အသွေးအသားဖြင့် ယဇ်ပူဇော်ခြင်းများတို့သည် ဤမြင့်မြတ်သောဘဝလမ်းစဉ်တွင် အရေးမပါဝင်ကြပါ။ ယင်းတို့သည် အဓိပ္ပာယ် မရှိကြပါ။ ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် အစွဲအလမ်းကြီး၍ အယူသည်းသော ယုံကြည်မှုများ၊ သဘာဝလွန် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လျှို့ဝှက်သော ဟောပြောချက်များကို အားပေးအားမြှောက်မပြုပါ။

လူတို့သည် သင်ကြားချက်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင် လေ့လာ စုံစမ်းရန် လွတ်လပ်ခွင့် ရှိကြသည်။ သူတို့၏ ယုံမှားသံသယများကို ပယ်မြစ်နိုင်ရန်အတွက် မေးခွန်းများကို မေးခွင့်ရှိကြသည်။

ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို သွန်သင်ညွှန်ပြသော ဆရာသမား၏ အလိုအရ ဤမြင့်မြတ်သော နည်းလမ်းကို တည်ထောင်သူသည် ကြီးကျယ် ထင်ရှားသည့် ပညာရှိဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အစဉ်အလာအားဖြင့် လူများစွာတို့က ဤနည်းလမ်းကို လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့

သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဤသဘောမျှဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မယုံကြည်သင့်ချေ။ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပင်ကို စဉ်းစားဉာဏ်တို့ဖြင့် ဝေဖန်စိစစ်ပြီးမှသာလျှင် ဤလမ်းစဉ်ကို လက်ခံရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

ဤဆရာသမားသည် တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ အလျင်စလို လက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုမူဘဲ သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာစူးစမ်းပြီးမှသာလျှင် နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက် ချရန်ကိုလည်း လူအပေါင်းတို့အား အကြံပေး၏။

အခန်း (၃)

Noble Path

မြင့်မြတ်သော လမ်း:

The noble eight-fold path taught in this way of life is Perfect-understanding, Perfect-thought, Perfect-speech, Perfect-action, Perfect-livelihood, Perfect - effort, Perfect-mindfulness and Perfect-concentration.

This unique middle path is a code of morality which paves the way for people to lead a noble and peaceful life.

ဤဘဝလမ်းစဉ်တွင် ညွှန်ပြထားသော မြင့်မြတ်သည့် အင်္ဂါရှစ်တန် အကျင့်လမ်းသည် ပြည့်စုံစွာ သိနားလည်ခြင်း၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်းသော ပြောဆိုခြင်း၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်းစင်သော ပြုလုပ်ခြင်း၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်းသော အသက်မွေးခြင်း၊ ပြည့်စုံကောင်းမွန်သည့် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ ပြည့်စုံကောင်း

မြတ်သည့် အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ ကောင်းမြတ်သော တည်ကြည်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ဤပြိုင်ဘက်ကင်းသော အလယ်လမ်းသည် လူအပေါင်းတို့ အား မြင့်မြတ်၍ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝကို နေထိုင်နိုင်စေရန်အကျိုးဆောင်ပေးသည့် ကိုယ်ကျင့်တရား စည်းမျဉ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

The middle path is neither a metaphysical nor a ritualistic path; it is neither dogmatism nor scepticism; neither self-indulgence nor self-torture; neither eternalism nor nihilism; neither a law given by some divine authority nor a mere imagination of man.

It is a path of Enlightenment, a means of deliverance from suffering or unsatisfactoriness.

ဤမဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်းသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြပ်မဲ့တွေးခေါ် မြော်မြင်မှုလည်း မဟုတ်၊ ဝတ်ပြုပူဇော်မှုဆိုင်ရာ ဘာသာရေးထုံးတမ်းလည်း မဟုတ်၊ အယူအဆတစ်ခုကို တရားသေစွဲယူထားသည့် တစ်ယူသန်ဝါဒလည်း မဟုတ်၊ မည်သည့်အယူကိုမျှ မယုံကြည်နိုင်သော သံသယဝါဒလည်း မဟုတ်၊ မိမိဆန္ဒကို အလိုလိုက်၍ ကာမဂုဏ်ခံစားသော ကာမယုခလ္လိက အကျင့်လည်း မဟုတ်၊ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည့် အတ္တကိလမထအကျင့်လည်း မဟုတ်၊ အသက်ကောင်(ဝါ) ဝိညာဉ်ကောင်က ထာဝရတည်မြဲသည်ဟု ယူဆသော သဿတဒိဋ္ဌိလည်း မဟုတ်၊ သေဆုံးသည့်အခါ အလုံးစုံ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်စဲသည်ဟု ယူဆသော ဥဇ္ဇေဒ ဒိဋ္ဌိလည်း မဟုတ်၊ ကောင်းကင်ဘုံ၌ စံမြန်းသော ဘုရားသခင် တစ်ပါးပါးက အမိန့်အာဏာဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်

တရားဥပဒေလည်း မဟုတ်၊ လူသား၏ စိတ်ကူးကြံစည်မှုသက်သက် မျှလည်း မဟုတ်။

အလယ်လမ်းသည် အကြီးကျယ်ဆုံး အမှန်တရားများ ဖြစ်ကြသော အရိယာသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်လာသည့် ဉာဏ်အလင်း ပွင့်လင်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကျင့်လမ်း ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် ကျေနပ်ဖွယ် မရှိခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေသော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

This way of life rejects the idea that human beings are suffering today because of their original sins. Every living thing, including plant life, experiences suffering. Every person carries his or her merits and demerits individually. Human beings are solely responsible for their own pain or pleasure.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် လူသားများက ယနေ့ဆင်းရဲနေကြရခြင်းမှာ သူတို့၏ မူလအပြစ်များ (ဘုရားသခင်၏ တားမြစ်ချက်ကို ချိုးဖောက်သော မူလလူသားတို့၏ အပြစ်များ) ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူသည့် ယူဆချက်ကို ငြင်းပယ်သည်။ အပင်လောက အပါအဝင် သက်ရှိအရာအားလုံးသည် ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားကြရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီသည် မိမိ၏ ကောင်းမှု (ကုသိုလ်ကံ) များနှင့် မကောင်းမှု (အကုသိုလ်ကံ) များကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ သယ်ဆောင်ထားကြသည်။ လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်နာကျင်ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း အတွက် မိမိတို့သာလျှင် တာဝန်ရှိကြသည်။

One who follows the middle path should find real peace and happiness. One should be able to lead

a respectable life without being a slave to any form of belief, thus contributing to one's peace and happiness by living in complete harmony with others and the environment.

ဤအလယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူသည် စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ရှိလိမ့်မည်။ ယုံကြည်မှု၏ မည်သည့် အသွင်သဏ္ဍာန်အောက်တွင်မျှ ကျွန်ခံစရာ မလိုဘဲ ကြည်ညိုလေးစား ထိုက်သည့် ဘဝကို နေထိုင်သွားနိုင်လိမ့်မည်။ ဤသို့ အခြားသူတို့နှင့် လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်းကောင်း အပြည့်အဝ သဟဇာတ ဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို အထောက်အပံ့ပြုပေ၏။

အခန်း (၄)

Reap What You Sow သင် စိုက်ပျိုးသည်ကို ရိတ်သိမ်းပါ

This way of life satisfies humanity's most profound and lofty aspirations. Yet it is able to remove the stress and strain of everyday life, besides giving a purpose to life. It does not instil fear in people.

Good begets good and bad begets bad. Every action has its reaction. These are universal laws.

This way of life fully agrees with these fundamental laws and people have to abide by them and 'reap what they sow'.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည်လူသား၏ အလေးနက် အသိမ်မွေ့ဆုံး အမြင့်မားဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ နေ့စဉ် ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရသော ပိစီးမှုဒဏ်နှင့် စိုးရိမ်သောက ရောက်ခြင်းဒဏ် တို့ကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး ဘဝဦးတည်ချက်ကို

လည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် လူတို့၏စိတ်၌ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို မဖြစ်ပေါ်စေပါ။

ကောင်းမှုသည် ကောင်းခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေ၍ မကောင်းမှုသည် မကောင်းခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ပြုလုပ်ခြင်းတိုင်း၌ ၎င်း၏ တန်ပြန် တုံ့ပြန်ခြင်း ရှိသည်။ ဤသည်တို့ကား စကြဝဠာနိယာမများတည်း။

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် ဤအခြေခံနိယာမများနှင့် ကိုက်ညီ၏။ လူအပေါင်းတို့သည် ဤနိယာမများကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြရမည်။ မိမိတို့ စိုက်ပျိုးသည်ကို မိမိတို့ ရိတ်သိမ်းကြရမည်။ လူတိုင်းကိုယ့်ကံကို ကိုယ် စီမံနေကြသည်။

People perpetrate evil deeds out of greed, anger and ignorance. Such weakness can only be overcome through self-realisation.

The fortunes and misfortunes people experience in this world are not due to some external influences but to the good and bad actions, words and deeds they themselves had previously committed.

For this very reason, this teaching says; "We are the results of what we were, and we will be the results of what we are." That means we are responsible for everything in our life.

လူတို့သည် လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘ၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှု ဒေါသ၊ မသိတွေဝေမှု မောဟတို့ကြောင့် မကောင်းမှုများကို အမြဲတစေ ပြုလုပ်နေကြသည်။ ဤသို့သော အားနည်းချက်များကို မိမိကိုယ်ကို မိမိ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့်သာ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

ဤကမ္ဘာပေါ်၌ လူတို့ တွေ့ကြုံခံစားကြရသော ကံကောင်းခြင်း၊ ကံမကောင်းခြင်း၊ ဥစ္စာစည်းစိမ်ပြည့်စုံခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်းတို့မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော ပြင်ပဩဇာသက်ရောက်မှုများကြောင့် မဟုတ်၊ သူတို့ အတိတ်က ပြုလုပ်ခဲ့ကြသော ကောင်းသည့် အပြုအမူ၊ ဆိုးသော အပြုအမူ၊ ကောင်းသော စကား၊ ဆိုးသော စကား၊ ကောင်းသော အလုပ်၊ ဆိုးသော အလုပ်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် ဤဆရာသမား၏ သင်ပြချက်က “ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အတိတ်က ပြုလုပ်ခဲ့သော အလုပ်များ၏ အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပြီး အနာဂတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုပြုလုပ်နေသော အလုပ်များ၏ အကျိုးတရားများ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်” ဟု ဆို၏။ ဤသည်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်၌ ဖြစ်ပျက်သမျှ အကြောင်းအရာအားလုံးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ပင်လျှင် တာဝန်ရှိကြောင်းကို ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

Forgiveness of sin is not acknowledged in this way of life. One is solely responsible for one's own actions, good or bad. If one has committed evil, one has to face up to the consequences.

The only way to purge the mind of evil is to do only good. It is only through a long process of mental training that the mind could become purified.

ကျူးလွန်မိသော အပြစ်အတွက် ဘုရားက ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ဤဘဝလမ်းစဉ်၌ အသိအမှတ်မပြုပါ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ မိမိပြုလုပ်ထားသော အပြုအမူများအတွက် မိမိတစ်ဦးတည်း

သာလျှင် တာဝန် ရှိသည်။ မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ထားမိလျှင် ထို မကောင်းမှု၏ မကောင်းကျိုးများကို မိမိရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။

မိမိစိတ်အစဉ်မှ မကောင်းမှုများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင် သော တစ်ခုတည်းသော နည်းမှာ ကောင်းသည်များကိုသာ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။ ရှည်လျားသော စိတ်လေ့ကျင့်မှု နည်းစဉ်ဖြင့်သာလျှင် စိတ် သည် ဖြူစင်လာနိုင်၏။

This way of life teaches that death is not the end of life. A living being is just a bundle of energies holding the elements together. The physical death is just an interlude in the repeated cycle of birth and death.

Therefore, a being 'not the same and not different' continues to live, life after life, until the aim of life is finally attained.

သေဆုံးခြင်းသည် ဘဝ၏ အဆုံးမဟုတ်ကြောင်းကို ဤဘဝ လမ်းစဉ်က သင်ပြပေးသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦး ဟူသည်မှာ ဓာတ် များကို အတူတကွ ပေါင်းစည်းပေးထားသော စွမ်းအင်များ အစုအဖွဲ့ တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါတစ်ဦး၏ ရုပ်ပိုင်းအရ သေဆုံးခြင်းသည် မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ထပ်ကာဖန်ဖန် လည်ပတ်နေသော ဘဝသံသရာ၏ ကြားကာလ တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် 'မူလ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်' သော သတ္တဝါတစ်ဦးသည် တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဆက်လက် ရှိ အသက်ရှင်သွားသည်။ နောက်ဆုံး ဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသည် အထိ ဆက်လက်ကာ အသက်ရှင်သွားလိမ့်မည်။

According to this teaching, cause and effect play a very important part in our lives. In a cycle of cause and effect, a first cause is inconceivable for the cause ever becomes the effect, and the effect in turn becomes the cause. Everything that exists is interdependent.

ဤသင်ကြားချက်အရ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများတွင် အကြောင်းနှင့် အကျိုးသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုး သံသရာတွင် အကြောင်းတရားသည် မလွဲမသွေ အကျိုးတရား ဖြစ်လာပြီး အကျိုးတရားက တစ်ဖန် အကြောင်းတရား ဖြစ်လာသည့်အတွက် ပထမအကြောင်းတရားဟူသည်မှာ စိတ်ကူး၍ ပင် မရနိုင်ပါ။ တည်ရှိနေသော အရာအားလုံးသည် တစ်ခုပေါ် တစ်ခု အပြန်အလှန် မှီခိုနေကြသည်။

အခန်း (၅)

A Great Teacher

ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာ

The founder of this unique method is not a myth but a Great Teacher who actually lived in this world.

He never tried to present himself as a super-natural being but as a human being who has himself realised the absolute truth; the cosmic or universal law, the secret of life and the real cause of suffering and happiness. He makes no claim to divinity.

ဤအတုမရှိ ထူးခြားသောနည်းကိုတည်ထောင်သူသည်စိတ်ကူးယဉ် ဒဏ္ဍာရီတွင် ပါရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမဟုတ်၊ ဤကမ္ဘာပေါ်၌ အမှန်တကယ် နေထိုင်ခဲ့သော ကြီးကျယ်ထင်ရှားသည့် ဆရာတစ်ဆူသာဖြစ်သည်။

သူသည် သူ့ကိုယ်သူ သဘာဝလွန်စွမ်းအားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးအဖြစ် တင်ဆက်ရန် မည်သည့်အခါမျှ မကြိုးစားခဲ့။ စကြဝဠာ နိယာမ၊ ဘဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်း တို့၏ အကြောင်းရင်းအမှန်တည်းဟူသော အကြွင်းမဲ့အမှန်တရားကို မိမိအလိုလို သိမြင်နားလည်လာသော လူသားတစ်ယောက်အဖြစ်သာ သူ ခံယူခဲ့သည်။ သူသည် နတ်ဘုရားတစ်ဆူဖြစ်သည်ဟု ဝန်ခံပြောဆို ခြင်း မပြုခဲ့ပါ။

Today, this teacher is not only honoured by hundreds of millions of his followers but also by the cultured people and intellectuals throughout the world.

Although this Noble Man, this Liberator, this Social Reformer, this Democrat and Inspirer had passed away, he left behind a noble message for humanity to follow in order to eliminate human suffering, misery, fear, worry and unsatisfactoriness. From his message one can gain happiness in this life and in the life hereafter; the ultimate liberation of all human suffering.

ယခုအခါ ဤဆရာကို သူ၏ ဘာသာဝင် သန်းပေါင်း ရာပေါင်း များစွာတို့က အလေးအမြတ် ဂုဏ်ပြုကြသည့်အပြင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လုံးရှိ ဗဟုသုတ ပြည့်စုံ၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေး ခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သည့် ပညာရှင်များကပါ ရိုသေလေးစားကြသည်။

ဤမြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝင့်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေသူ၊

လူမှုရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးသူ၊ ဒီမိုကရေစီဝါဒီနှင့် စိတ်နိုးကြား တက်ကြွအောင် အားပေးသူသည် ကွယ်လွန်သွားပြီး (ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး) ဖြစ်ပါသော်လည်း လူသားတို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်းနှင့် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျက်ရန်အတွက် လူသားတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် မြင့်မြတ်သော အဆုံးအမလမ်းညွှန်ချက်ကို သူချန်ရစ်ပေးခဲ့သည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်မှတစ်ဆင့် လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးမှ နောက်ဆုံး လွတ်မြောက်မှုဟူသည့် (အတုမဲ့) ချမ်းသာကို ဤဘဝ၌လည်းကောင်း၊ နောင်ဘဝ၌လည်းကောင်း ရရှိနိုင်သည်။

This great teacher comforted the bereaved. He helped the poor who were neglected. He ennobled the lives of the deluded and purified the lives of criminals. He consoled the weak, united the divided, enlightened the ignorant, clarified the doubts of mystics, elevated those debased and dignified the noble.

ဤကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာသည် ပူဆွေးကြေကွဲနေသူတို့ကို စိတ်သက်သာအောင် ဖျောင်းဖျံပေးခဲ့၏။ စွန့်ပယ်ခံနေရသော ဆင်းရဲသားများကို ကူညီပေးခဲ့၏။ လမ်းမှားသို့ လှည့်စားခံနေရသော သူတို့၏ ဘဝများကို မြင့်မြတ်စေခဲ့၏။ ရာဇဝတ်သားတို့၏ ဘဝများကို ဖြူစင်စေခဲ့၏။ အားနွဲ့သူများကို နှစ်သိမ့်စေခဲ့၏။ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားနေသူများကို စည်းလုံးပေးခဲ့၏။ မသိမမြင်သူတို့အား အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းစေခဲ့၏။ ဉာဏ်မမီသည့် အရာများကို လေ့လာတွေးခေါ်နေသူတို့၏ သိသယများကို ရှင်းလင်းပေးခဲ့၏။ ရှုတ်ချခံနေရသူတို့အား

အဆင့် မြင့်တက်အောင် မြင့်တင်ပေးခဲ့၏။ မြင့်မြတ်သူတို့အား ဂုဏ်သိက္ခာတိုးမြှင့်လာအောင် ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့၏။

Both the rich and the poor, the saintly and the criminal loved him. Despotie or righteous Kings, famous or obscure princes and nobles, generous or stingy millionaires, haughty or intelligent scholars, and destitutes, paupers, down-trodden scavengers, wicked murderers, cannibals, despised courtesans - all benefited by his noble way of life, wisdom and compassion.

ချမ်းသာသူများရော ဆင်းရဲသူများပါ၊ သူတော်စင်များရော ရာဇဝတ်သားများပါ သူ့ကို ချစ်ခင်ကြသည်။ ကြမ်းကြုတ်သည့်သက်ဦးဆံပိုင် ဘုရင်များ (သို့မဟုတ်) ဖြောင့်မတ်သော ဘုရင်များသည်လည်း ကောင်း၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် (သို့မဟုတ်) မထင်ရှားသည့်မင်းသားများနှင့် မှူးမတ်များသည်လည်းကောင်း၊ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်သော (သို့မဟုတ်) တွန့်တိုစေးနဲ့တတ်သော မိလျံနာသူဌေးကြီးများသည် လည်းကောင်း၊ မာနကြီးသည့် (သို့မဟုတ်) ဉာဏ်ပညာကြီးသည့် ပညာရှင်များသည် လည်းကောင်း၊ ထို့အပြင် ခိုကိုးရာမဲ့သူများ၊ သူတောင်းစားများ၊ နင်းပြားဖြစ်နေသူများ၊ အမှိုက်ပုံစသည်မှ မွေ့နှော့က်ရှာစားနေသူများ၊ မိုက်မဲသော လူသတ်သမားများ၊ လူသားစားသူများ၊ အထင်အမြင်သေးခံကြရသော ပြည့်တန်ဆာများ ဤသူအားလုံးတို့သည် သူ၏ မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်၊ သူ၏ ဉာဏ်ပညာနှင့် သူ၏ ကရုဏာတရားတို့ကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခဲ့ကြသည်။

His noble example was a source of inspiration to all. His serene and peaceful countenance was

indeed soothing to the troubled. His message of peace and tolerance was welcomed by all with indescribable joy and was of lasting benefit to everyone who had the good fortune to hear and to practise it.

His iron will, profound wisdom, universal love, boundless compassion, selfless service, brave renunciation, perfect purity, magnetic personality, exemplary methods employed to introduce his teachings and his final success-all these factors have inspired about one fifth of the population of the world today to hail and honour this teaching as their supreme master.

သူ၏ မြင့်မြတ်သော စံနမူနာသည် လူအားလုံးအတွက်စိတ်ဓာတ် တက်ကြွစေသော အကြောင်း ဇာစ်မြစ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။ သူ၏ တည်ကြည်ရွှင်လန်းငြိမ်းချမ်းသော မျက်နှာ အသွင်အပြင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေသူတို့အား အမှန်တကယ်ပင် စိတ်အေးချမ်းသာစေ၏။ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သည်းခံနိုင်ရေးအတွက် သူ၏ သွန်သင်ဆုံးမမှုကိုလူအားလုံးတို့ကပင် ဖော်မပြနိုင်သော ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်အတူ လက်ကမ်းကြိုဆိုခဲ့ကြ၏။ ထိုဆုံးမ သွန်သင်မှုကို ကြားနာပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် အခွင့်ကောင်း ရသူတိုင်းသည် ထာဝရ အကျိုးတရားကို ရရှိသွားပေ၏။

သူ၏ သံမဏိစိတ်ဓာတ်၊ ကြီးကျယ်နက်ရှိုင်းသော ဉာဏ်ပညာ၊ စကြဝဠာအလုံး ပျံ့နှံ့သော မေတ္တာ၊ အကန့်အသတ်မရှိသော အကြင်နာတရား၊ ကိုယ်ကျိုး ကင်းသော အကျိုးဆောင်မှု၊ ရဲရင့်သော စွန့်လွှတ်

မူ၊ လုံးဝ အပြစ်ကင်းသော ဖြူစင်မှု၊ သံလိုက်ဓာတ်ပမာ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ သူ၏ အဆုံးအမ ဩဝါဒကို သင်ပြရာ၌ အသုံးပြုသော စံနမူနာနည်းနာများနှင့် သူ၏ နောက်ဆုံး အောင်မြင်မှု၊ ဤအရာအားလုံးသည် ယနေ့ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား ငါးပုံတစ်ပုံ ခန့်တို့အား ဤဆရာသမားကို သူတို့၏ အထွတ်အထိပ် ဆရာသခင် အဖြစ် သောင်းသောင်းဖျဖျ ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုကြရန် စိတ်ထက်သန်တက်ကြွစေခဲ့သည်။

This noble teacher sacrificed his worldly pleasures for the sake of suffering humanity to seek the Truth and to show the path of deliverance from suffering. He visited the poor people whilst Kings and ministers had to visit him.

After his enlightenment he had dedicated 45 years of his life for guiding deluded human beings to lead meaningful, respectable and peaceful lives.

ဤမြင့်မြတ်သော ဆရာသည် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသော လူသားတို့၏ အကျိုးငှာ အမှန်တရားကို ဖွေရှာ၍ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ပြရန်အတွက် သူ၏ လောကီချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သည်။ သူ့ထံသို့ ဧကရာဇ်ဘုရင်များနှင့် ဝန်ကြီးမှူးမတ်များက လာရောက်ဖူးတွေ့ကြရသော်လည်း သူက ဆင်းရဲသားများနှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့သည်။

သူသည် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ကို ရရှိ၍ ဘုရားဖြစ်ပြီး သည့်နေ့က သူ့ဘဝ၏ ၄၅ နှစ်တာ ကာလကို လမ်းမှားသို့ ရောက်ရှိနေကြသော

လူသားတို့အား အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝ၍ ရိုသေလေးစားထိုက်သည့် ငြိမ်းချမ်းသည့် ဘဝများကို ထူထောင်နိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပို့ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် တစိုက်မတ်မတ် မြှုပ်နှံပုံအပ်ပေးခဲ့သည်။

This great teacher feared none nor did he instil fear in others. This one quality that should be cultivated by all in this war-torn world of ours where the most precious thing-life-is sacrificed at the altar of brute force and where armaments are creating fear, tension and hatred.

He also did not create temptations of sensual pleasure as a means to introduce his noble way of life.

ဤကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သောဆရာသည်မည်သူ့ကိုမျှမကြောက်လန့်သည့်အပြင် မည်သူ့ကိုမျှလည်း ကြောက်ရွံ့စိတ်ဝင်လာအောင် မသွတ်သွင်းခဲ့ချေ။ ဤသည်ကား စစ်မက်များကြောင့် စုတ်ပြတ်ကြေမှု့ခဲ့ရသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာ၌ လူသားအားလုံးတို့ ပြုစုမွေးမြူထိုက်သည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်ပေ၏။ ဤကမ္ဘာတွင် အဖိုးတန်ဆုံးအရာဖြစ်သည့် 'ဘဝ' ကို ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုစွမ်းအား၏ ယဇ်ပူဇော်ပသရာစင်ထက်၌ ကွပ်မျက်ပူဇော်နေကြ၏။ ဤကမ္ဘာတွင် စစ်လက်နက်များသည် လူသားတို့၏ နှလုံးသား၌ ထိတ်လန့်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် မုန်းတီးမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်နေစေ၏။

ထိုဆရာသည် သူ၏ မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို တင်သွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် သွေးဆောင်မှုများကိုလည်း မဖန်တီးမပြုလုပ်ခဲ့ချေ။

He was the perfect scientist in the study of life, the perfect psychologist who analysed the nature of the mind to the extent that his teaching was acclaimed as a scientific method. Modern scientific discoveries never come in conflict with his teaching.

သူသည် ဘဝကို လေ့လာရာ၌ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ စိတ်၏ သဘာဝကို ခွဲခြမ်း လေ့လာရာ၌လည်း သူ၏ သင်ကြားမှုသည် သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟု တစ်ခဲနက်ချီးမွမ်းရလောက်အောင် ပြည့်စုံစွာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည့် စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာ၏ တွေ့ရှိချက်များသည် သူ၏ သင်ကြားမှုနှင့် မည်သည့်အခါမျှ ပဋိပက္ခ မဖြစ်ကြချေ။

To great philosophers and unbiased thinkers, he is a teacher who understood worldly conditions in its proper perspective. To moralists his teaching was the highest code of discipline. He symbolizes perfection. He was the perfect model of all the virtues he preached.'

To rationalists, he is the most liberal-minded noble teacher. To free-thinkers, he is a teacher who encouraged people to think independently to find out the truth. To agnostics, he is a very gentle and understanding teacher who guided humanity.

ကျော်စောထင်ရှားကြသော ဒဿနပညာရှင်များနှင့် ဘက်လိုက်မှု မရှိကြသည့် တွေးခေါ်ရှင်များ၏ အမြင်တွင် သူသည် လောက

အခြေအနေများကို အရှိအရှိအတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိနားလည်သော ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပညာရှင်တို့၏ အမြင်တွင် သူ၏ ဆုံးမသွန်သင်မှုများသည် အမြင့်မားဆုံးသော ကိုယ်ကျင့်စည်းကမ်း ဥပဒေ ဖြစ်၏။ သူသည် လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်ခြင်း၊ အပြည့်အစုံကောင်း မြတ်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ‘သူသည် သူသွန်သင်ဟောပြောသော ကောင်းခြင်းဂုဏ်များ၏ အကောင်းမွန်ဆုံးသော စံပြနမူနာပုံစံဖြစ်သည်။’

ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားသူများ၏ အမြင်တွင် သူသည် သဘောထား အကြီးဆုံးသော မြင့်မြတ်သည့် ဆရာဖြစ်သည်။ လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်တတ်သူများ၏ အမြင်တွင် သူသည် လူအပေါင်းတို့အား အမှန်တရားကို ရှာဖွေရန် လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်ကြဖို့ အားပေးသော ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်သည်။ ထာဝရဘုရားသခင်ကို မသိမမြင် နိုင်ဟု ယုံကြည်သူတို့၏ အမြင်တွင် သူသည် လူမှုရေးတရားကို လမ်းညွှန်ပေးသော အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့၍ နားလည်မှုရှိသည့် ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်၏။

He was no doubt the most persuasive of all the great teachers. He never used compulsion or fear as a means of gaining converts. He has introduced a noble way of life without even attaching a religious label to it.

What he wanted was to see people living in harmony as cultured, harmless and contented human beings by upholding his noble advice.

သူသည် ကြီးကျယ်ထင်ရှားကြသော ဆရာများတွင် အများဆုံး တိုက်တွန်းစည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်သည့် ဆရာဖြစ်ကြောင်းကို ယုံမှား

ဖွယ် သံသယမရှိသင့်ချေ။ သူသည် ဘာသာကူးပြောင်းသူများကို ရရှိရေး နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အတင်းအကျပ် အနိုင်အထက်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြောက်လှန့်ခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုခဲ့ချေ။ သူသည် မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို တင်သွင်းဟောကြားရာ၌ ဘာသာရေး တံဆိပ်ကိုပင် မကပ်ဘဲလျက် တင်သွင်းခဲ့ပေ၏။

သူဖြစ်စေလိုသည်မှာ လူအပေါင်းတို့သည် သူ၏ အဆုံးအမဩဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြခြင်းဖြင့် ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့သော၊ အန္တရာယ်မပြုတတ်သော၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်သော လူသားများအဖြစ် စိတ်တူသဘောတူ ညီညီညွတ်ညွတ် နေထိုင်ကြခြင်းကို မြင်တွေ့ရန် ဖြစ်သည်။

He was the humble servant of humanity, unperturbed by either praise or blame. He did not ask people to come and worship him or pray to him in order to gain salvation.

He did not introduce his message by means of charismatic techniques or so called miraculous powers but by educating and convincing the public.

သူသည် ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခြင်းတို့အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မရှိသော တုန်လှုပ်မှု မရှိသော မာန်မာနကင်းသည့် လူသားတို့၏ အကျိုးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် လူအပေါင်းတို့အား ကယ်တင်ခြင်း ခံယူရန်အတွက် သူ့အား လာပြီ ရှိခိုး ကိုးကွယ်ရန် သို့မဟုတ် သူ့ထံ ဆုတောင်းရန် မတောင်းဆို မပြောကြားခဲ့ချေ။

သူသည် အံ့ဖွယ်သရဲဖြစ်အောင် တန်ခိုးပြ၍ ကြည်ညိုအား
တက်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သောနည်းဖြင့် သူ၏ အဆုံးအမဩဝါဒ
ကို မတင်သွင်းဘဲ ပြည်သူတို့အား ပညာပေးခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်သိမြင်
သဘောပေါက်၍ လက်ခံယုံကြည်စေခြင်းနည်းဖြင့်သာ သင်ကြားညွှန်ပြ
ပေးခဲ့သည်။

အခန်း (၆)

Peace, Happiness and Salvation **ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ လျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် တယ်တင်ခြင်း**

Today, the message of peace of this Great Universal Teacher is more important than ever before particularly at a time when human beings are intoxicated with power, greed, jealousy, pride and craving for world domination.

ယနေ့တွင် စကြဝဠာတစ်ဝန်းလုံး ကြည်ညိုလေးမြတ်ထိုက်သော ကြီးကျယ်ထင်ရှားသည့် ဤဆရာသမား၏ သွန်သင်ညွှန်ပြမှုသည် ယခင်အချိန်များထက် ပို၍ပင် အရေးကြီးနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူသားတို့က အာဏာ၊ လောဘ၊ မနာလိုမှု-ဣဿာ၊ ထောင်လွှားမှု-မာနနှင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းမိုးကြီးစိုးလိုသော တပ်မက်မောမှုတို့နှင့် ယစ်မူးနေသော ယခုအချိန်၌ ဤဆရာ၏ တရားတော်သည် ပို၍ပင် လိုအပ်နေပါသည်။

This teacher was born to this world to dispel the darkness of ignorance, and to save the world from its ills. It is common knowledge that throughout the world many people continue to live without practising any form of noble life.

However, if they would only make an effort to study and understand what this Great Teacher had taught, they could clarify their doubts, and be convinced of his teaching that could best contribute to find the aim of life.

ဤဆရာသည် မသိမိုက်မဲ့မှုဟူသော မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖယ်ရှားတိုက်လွှင့်ပစ်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးကို ၎င်း၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ ကယ်တင်ရန်အတွက် ဤကမ္ဘာ၌ မွေးဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ လူများစွာတို့သည် မြင့်မြတ်သောဘဝ၏ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုမရှိဘဲ ဆက်လက်နေထိုင်နေကြသည်မှာ အများအသိပင်ဖြစ်သည်။

သို့ပါသော်လည်း အကယ်၍သာ ဤကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာ သင်ပြထားသည်ကို သူတို့ လုံ့လစိုက်၍ လေ့လာကြည့်မည်ဆိုပါလျှင် သူတို့၏ ယုံမှားသံသယများကို သူတို့ ရှင်းလင်းနိုင်ပြီးလျှင် ဤသင်ပြချက်က ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ရှာဖွေရန် အထောက်အပံ့ပြုနိုင်သည်ကို လက်ခံယုံကြည်သွားကြမည်ဖြစ်သည်။

Whether one believes in him or not, his teaching had a profound effect on all people. His message was spread without any violence. It is a significant

fact that not a single drop of blood had ever been shed in its name. This is indeed a most remarkable record in world history which could be written in letters of gold.

This teaching illuminates the way by which humanity could cross from a world of unsatisfactoriness to a world of light, love, peace and happiness.

သူ့အား ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ သူ၏ သင်ပြမှုသည် လူအားလုံးအပေါ်၌ အကြီးအကျယ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပေ၏။ သူ၏ တရားတော်သည် အကြမ်းဖက်မှုမပါဘဲ အရပ်ရပ်သို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့၏။ သူ၏ အမည်ကို အကြောင်းပြု၍ ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်သို့ သွေးတစ်စက်မျှ မကျရောက်ခဲ့သည်မှာ အလွန်ထူးခြားသော သမိုင်းအချက် ဖြစ်၏။ ဤအချက်သည် ကမ္ဘာသမိုင်းတွင် အလွန်အံ့ချီးဖွယ်ကောင်းသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သဖြင့် ရွှေစာလုံးများဖြင့် သမိုင်းတင်ထားနိုင်သည်။

ဤတရားတော်သည် လူသားအုပေါင်းတို့အား ကျေနပ်မှုမရှိသော ကမ္ဘာမှ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသော အလင်းကမ္ဘာသို့ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်သော ခရီးလမ်းကို မီးမောင်းထိုးပြလျက် ရှိသည်။

The twenty five century old teaching of this great teacher is strong enough to face any challenge without flinching or having the need to reinterpret its original doctrines, because the doctrine he preached is for all time and is the absolute truth.

ဤကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာ၏ နှစ်ဆယ့်ငါးရာစုသက်
 တမ်း ရှိပြီဖြစ်သော သင်ကြားမှုသည် မည်သို့သော စိန်ခေါ်မှုကိုမဆို
 တွန့်ဆုတ်မှုမရှိဘဲ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် လုံလောက်စွာ ခိုင်မာလျက် ရှိ
 သည်။ ၎င်း၏ မူရင်းတရားတော်များကိုလည်း ပြန်လည်တစ်မျိုးတစ်ပုံ
 အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးရန်လည်း မလိုအပ်သေးချေ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့်
 အကြောင်းမှာ သူဟောကြားခဲ့သောတရားတော်သည် အကန့်အသတ်
 မရှိ ပကတိပြည့်စုံသော အမှန်တရားဖြစ်ပြီးလျှင် အချိန်ကာလအား
 လုံးအတွက် မှန်ကန်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

The teaching considers virtue as one of the
 prerequisites for the attainment of liberation from
 worldly suffering. The other prerequisite is wisdom.
 Virtue is like a vehicle that brings one up to the gate
 of liberation, but the actual key that opens the gate
 is wisdom.

ဤသင်ကြားမှုသည့် လောက၏ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်
 ခြင်းကို ရရှိရေးအတွက် စင်ကြယ်သော ကိုယ်ကျင့်တရား ‘သိက္ခာ’(ဝါ)
 သီလကို အခြေခံလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် ယူဆသည်။ အခြား အခြေခံ
 လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ ပညာဖြစ်သည်။ သီလသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို
 လွတ်မြောက်ခြင်း တံခါးဝဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးသော ယာဉ်နှင့် တူ၏။
 သို့သော် တံခါးဝကို တကယ် ဖွင့်လှစ်ပေးသော သော့မှာ ပညာဖြစ်
 သည်။

အခန်း (၇)

Heavenly Bliss

ကောင်းကင်ဘုံချမ်းသာ

The followers of this way of life do not regard themselves as the chosen people to gain heavenly bliss. They believe that a person creates his or her own hell and heaven depending on that person's conduct and way of life. Sufferings in hell or heavenly bliss also can be experienced in this earthly life itself instead of in the life hereafter, as is commonly believed.

ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့သည် သူတို့အား ကောင်းကင်ဘုံချမ်းသာကို ခံစားရန် ဘုရားသခင်ရွေးချယ်ထားသော လူများ ဖြစ်သည်ဟု မယူဆကြပါ။ သူတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီက မိမိ

၏ ဘဝလမ်းစဉ်နှင့် အပြုအမူအပေါ် အခြေခံ၍ မိမိ၏ ငရဲသို့မဟုတ် ကောင်းကင်ဘုံကို ဖန်တီးနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ငရဲ၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခနှင့် ကောင်းကင်ဘုံ ချမ်းသာသုခတို့ကို အများ ယုံကြည်ကြသည့် အတိုင်း နောင်ဘဝ၌သာ ခံစားရသည်မဟုတ်ဘဲ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ ဘဝ၌လည်း တွေ့ကြုံခံစားနိုင်၏။

This noble teacher never preached by frightening people with hell fire or with alluring everlasting heavenly life, but only by revealing the true nature of life and the universe. According to his teaching, anyone can enjoy heavenly bliss so long as one leads a righteous way of life.

Heaven is not reserved for any one particular group in a religious community. It is open to all anyone who leads a noble life.

ဤမြင့်မြတ်သော ဆရာသည် လူတို့ကို ငရဲနှင့် ခြောက်လှန့်ပြီး ထာဝရတည်မြဲသော ကောင်းကင်ဘုံဘဝနှင့် ဆွဲဆောင်လာအောင် ပြောခြင်းမျိုးကို မည်သည့်အခါမျှ မပြုလုပ်ခဲ့ချေ။ ဘဝနှင့် စကြဝဠာတို့၏ အမှန်သဘောကို ထုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြင့်သာ ဟောပြောခဲ့သည်။ သူ၏ သင်ပြချက်အရ မည်သူမဆို တရားမျှတသော ဘဝလမ်းစဉ်အတိုင်း ဦးတည်နေထိုင်သွားမည်ဆိုလျှင် ကောင်းကင်ဘုံ ချမ်းသာ (နတ်စည်းစိမ်) ကို ခံစားရမည်ဖြစ်၏။

ကောင်းကင်ဘုံ ဟူသည်မှာ ဘာသာရေး အသိုက်အဝန်း၌ မည်သည့် သီးသန့်အုပ်စုတစ်ခုအတွက် သီးသန့်ချန်လှုပ်ထားသည်

ဟူ၍ မရှိချေ။ မြင့်မြတ်သော နေထိုင်နည်းဖြင့် နေထိုင်သူ အားလုံး အတွက် ကောင်းကင်ဘုံတံခါးသည် အစဉ်ထာဝရ ပွင့်နေမည်ဖြစ်၏။

Tolerance, patience and understanding are considered virtues in his teaching. In addition, loving kindness, compassion and sympathy towards others are not confined to human beings but also extended to all living beings-since destruction of life, be it human or animal, is cruel and unjust, and is against the teaching of this great teacher.

ခွင့်လွှတ်သည်ခံခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ နားလည်သိမြင်ခြင်းတို့ သည် ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်များဖြစ်သည်ဟု သူ၏ သင်ပြမှု၌ ဖော်ပြထား၏။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း ချစ်ခင်ခြင်း-မေတ္တာ၊ သနားကြင်နာခြင်း- ကရုဏာနှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ထောက်ထားညှာတာမှုတို့ကို လူသားများအတွက်သာ ကန့်သတ်ထားသည်မဟုတ်၊ သက်ရှိသတ္တဝါများအားလုံး အကျုံးဝင်အောင် ချဲ့ထွင်ထားသည်။ အကြောင်းကား လူကို ဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်ကို ဖြစ်စေ ဘဝတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးခြင်းသည် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ပြီး တရားမျှတမှု မရှိသော အပြုအမူဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ဤကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာ၏ သင်ပြမှုနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်နေသောကြောင့်တည်း။

For harmony's sake this teacher also advises his followers to respect other people's views and to accept the truth wherever it may be. He advocated tolerance towards traditions and cultural practices of others if they are harmless.

စည်းလုံးညီညွတ်မှုသို့ ဦးတည်လျက် ဤဆရာသည် သူတစ်ပါးတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရိုသေလေးစား၍ မည်သည့်နေရာ၌မဆို အမှန်တရားကို လက်ခံရန် သူ၏ တပည့်များအား သွန်သင်ဆုံးမ၏။ သူတစ်ပါးတို့၏ ရိုးရာအစဉ်အလာများနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများကိုလည်း ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေခြင်း မရှိလျှင် သည်းခံရန် သူ ညွှန်ကြား၏။

အခန်း (၈)

Way of Life ဘဝလမ်းစဉ်

This way of life is clear, reasonable and gives complete answers to all important questions and problems about life. It provides a solid foundation for helping humanity towards building a positive and better way of life.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် ရှင်းလင်း၏၊ အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်၏၊ ဘဝနှင့်ဆိုင်သော အရေးကြီးသည့် မေးခွန်းများနှင့် ပြဿနာများ အားလုံးကိုလည်း အပြည့်အဝ ဖြေရှင်းပေးနိုင်၏။ ၎င်းသည် အပြုသဘောဆောင်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝလမ်းစဉ် တည်ဆောက်ရေးသို့ ရှေးရှုသည့် လူမှုရေးကို အထောက်အပံ့ပြုသော ခိုင်မာသည့် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

This method does not divide humanity into two groups, the 'saved' and the 'lost'. As a civilised

and understanding system, it teaches us how to tame the wild and to refine the tamed.

ဤနည်းသည် လူသားတို့အား ‘ကယ်တင်ခြင်းခံရသူများ’ နှင့် ‘ဆုံးရှုံးသွားသောသူများ’ ဟူ၍ အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားမှု မပြုချေ။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး သိနားလည်မှုရှိသော စနစ်တစ်ခုအနေဖြင့် ယင်းနည်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရိုင်းစိုင်းသူများကို ယဉ်ပါးလာအောင်၊ ယဉ်ပါးပြီးသူများကို ပိုမိုယဉ်ကျေးလာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင်ကြားပေး၏။

Followers of this way of life do not indulge in petitional prayer. They believe in the importance of self-exertion and in the efficacy of meditation for self-conquest, self-control, self-purification, and enlightenment. Meditation serves as a tonic for the body as well as the mind.

ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူများသည် အသနားခံ ဆုတောင်းခြင်းကို လိုက်စားခြင်း မရှိချေ။ သူတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိအောင်နိုင်ခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ချုပ်ထိန်းနိုင်ခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်းနှင့် သစ္စာလေးပါးကို မြင်သိခြင်းတို့အတွက် ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားအားထုတ်မှု၏ အရေးပါပုံနှင့် ဘာဝနာရှုပွားမှု၏ အစွမ်းထက်မြက်ပုံတို့ကို သိမြင်ယုံကြည်ကြကုန်၏။ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရော၊ စိတ်အတွက်ပါ အားဆေးတစ်ရပ်အဖြစ် အကျိုးဆောင်ပေး၏။

အခန်း (၉)

One Can Mould One's Life **မိမိဘဝကို မိမိ ပုံသွင်းနိုင်သည်**

This method contends that mind is the all powerful force-the creator and destroyer of human-kind as well as the architect of humanity's fate. Therefore, one should be capable of moulding anything if only one knows how to develop and make proper use of the mind.

ဤနည်းသည် စိတ်က အလုံးစုံ တန်ခိုးကြီးသော ခွန်အားဖြစ်ကြောင်းကို အခိုင်အမာဆိုသည်။ စိတ်သည်သာလျှင် လူသားတို့ကို ဖန်ဆင်းသူနှင့် ဖျက်ဆီးသူ ဖြစ်သည်သာမက လူသားတို့၏ ကံကြမ္မာကို ပုံဖော်ပေးသည့် ဗိသုကာလည်း ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ သာ လူတစ်ဦးသည် စိတ်ကို မည်သို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပြီး မည်သို့ အကျိုးရှိစွာ အသုံးချရမည်ကို သိလျှင် မည်သည့်အရာကိုမဆို ပုံသွင်းယူနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်။

In fact, this way of life has been an admirable beacon of light radiating on the hill for guiding humanity to fulfil the aim of life. Through this method people can dispel the darkness of ignorance. By following the guidance given in this way of life, people learn how to use their life to the fullest to be meaningful.

အမှန်တကယ်ပင် ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ လူသားတို့အား လမ်းညွှန်ပေးရန်အတွက် ဝေဖန်ထိပ်ပေါ်မှ ဖြာထွက်နေသော ချီးမွမ်းထိုက်သည့် အန္တရာယ် အချက်ပြမီးတိုင် ဖြစ်ခဲ့ပါ၍ ဤနည်း၏ အထောက်အကူဖြင့် လူတို့သည် မသိမိုက်မဲမှုဟူသည့် အမိုက်မှောင်ကို တိုက်လွှင့်ဖယ်ရှားနိုင်၏။ ဤဘဝလမ်းစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် လူတို့သည် သူတို့၏ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် အပြည့်အစုံဆုံး အတိုင်း အတာအထိ မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို လေ့လာသိရှိကြသည်။

It is true that the world today is riddled with racial, political, religious, communal and ideological differences. To solve these complex problems, people must exercise the spirit of benevolence and tolerance towards each other. This noble method inculcates ethical-moral co-operation for the universal good.

ယနေ့ကမ္ဘာသည် လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ဘာသာရေး၊ အုပ်စုဆိုင်ရာ အယူဝါဒဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားမှုများနှင့် မွေ့မွေ့ကြေလျက် ရှိ

သည်မှာ မှန်ပါသည်။ ဤရှုပ်ထွေးလှသော ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် လူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းစိတ်ဓာတ်ကို ကျင့်သုံးကြရမည်။ ဤမြင့်မြတ်သော နည်းသည် တစ်ကမ္ဘာလုံး ကောင်းစားရေးအတွက် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြဖို့ အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးလျက် ရှိသည်။

Humanity must realise that spiritual development is more important than material development for human happiness. Truth, service, charity and love must be practised if this world is to be turned into a better place for us to live in.

လူသားတို့သည် လူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရုပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုထက် စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုက ပို၍အရေးကြီးသည်ကို သိရှိလာကြဖို့ လိုအပ်သည်။ ဤကမ္ဘာကို ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သော နေရာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေလိုလျှင် မှန်ကန်မှု၊ သစ္စာတရား၊ အကျိုးဆောင်မှု၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုနှင့် ချစ်ခင်မှု-မေတ္တာတို့ကို မုချကျင့်သုံးကြရမည် ဖြစ်သည်။

အခန်း (၁၀)

Actuality
အစစ်အမှန် ပြစ်ခြင်း

This liberal teacher through his Enlightenment, declared that:

- The greatest virtue is that gained in the cultivation of universal love;
- The supreme happiness is the happiness derived from mental calmness;
- The absolute truth is acquired through the understanding of the causes of human suffering;
- The highest religion is one that teaches supreme wisdom, morality and mental purification; and
- The greatest philosophy is the philosophy that introduces analytical knowledge and a practical

way of life without depending on theories and mere beliefs.

ဤသဘောထားကြီးသော ဆရာသည်သူ၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိ၍ ဤသို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်-

- အကြီးကျယ်ဆုံးသော ကိုယ်ကျင့်သီလသည် သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်ခင်သည့် မေတ္တာကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော သီလဖြစ်သည်။
- အမြင့်မားဆုံးသော ပျော်ရွှင်မှုသည် စိတ်ငြိမ်းအေးမှုမှတစ်ဆင့် ရရှိသည့် ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်သည်။
- အကြွင်းမဲ့ပြည့်စုံသော အမှန်တရားကို လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အကြောင်းတရားများကို သိနားလည်ခြင်းမှ ရရှိသည်။
- အမြင့်မားဆုံးသော ဘာသာတရားသည် အမြင့်မားဆုံးသော ဉာဏ်ပညာ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် စိတ်ဖြူစင်ခြင်းတို့ကို သင်ပြပေးသော ဘာသာဖြစ်သည်။
- အကြီးကျယ်ဆုံးသော အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်တုံ့ပညာသည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည့် အသိပညာကို ထုတ်ဖော်ပေးနိုင်ပြီး လျှင်သိအိုရီသဘောတရားနှင့် ယုံကြည်ချက်များလောက်မျှကို အခြေခံခြင်း မပြုဘဲ လက်တွေ့ကျသော လမ်းစဉ်ကို ချပြပေးနိုင်သည့် ဒဿန ပညာဖြစ်သည်။

This way of life does not obstruct anyone from reading and learning the teachings of other religions. It has no place for fanaticism. A fanatic cannot be guided by reason or even by the scientific principle

of observation and analysis. Therefore, the followers of this method are endowed with an open mind and are not subservient to anyone for spiritual development.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် အခြား ကိုးကွယ်မှု ဘာသာများ၏ ဟောပြောသင်ပြချက်များကို မဖတ်ရှုရ၊ မဆည်းပူးရဟူ၍ တားဆီးပိတ်ပင်ခြင်း မပြုပေ။ ဤလမ်းစဉ်သည် ဘာသာရေး အယူသီးမှုကို အားမပေးချေ။ ဘာသာရေး အယူသီးသူ တစ်ဦးသည် ဆင်ခြင်တုံတရား၏ လမ်းညွှန်မှုကို လည်းကောင်း၊ သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကာ လေ့လာရသည့် သိပ္ပံသဘောတရား၏ လမ်းညွှန်မှုကိုလည်းကောင်း မခံယူနိုင်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့သည် ပွင့်လင်းသော စိတ်ထားနှင့် ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမျှ ခယဝပ်တွားနေစရာ မလိုချေ။

If you care to learn a little more about the moral code of ethics and mental training which this teaching has to offer, you might have to review any previous misunderstandings you would have had about this way of life. One should not pre-judge any particular way of life by just looking at certain aspects of devotional, traditional and emotional practices.

Instead, one should always try to make an in-depth study and understand the fundamental teachings of the teachers.

ဤသင်ကြားမှုက ပေးကမ်းနိုင်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားစည်းမျဉ်းများနှင့် စိတ်လေ့ကျင့်မှုအကြောင်းကို အနည်းငယ်ထပ်၍လေ့လာဆည်းပူးရန် သင်စိတ်ဝင်စားမည်ဆိုလျှင် ဤဘဝလမ်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏ ယခင်က အထင်အမြင်မှားများကို သင်ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ မည်သည့်ဘဝလမ်းစဉ်ကို မဆို ကိုးကွယ်မှုနှင့် ဆိုင်သော အစဉ်အလာဖြစ်သော ပြင်းပြသည့် ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့်များ၏ ရှုထောင့်အချို့ကို ကြည့်ရှုကာမျှဖြင့် မည်သူမျှ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်မှု မပြုသင့်ချေ။

ထိုသို့ ပြုမည့်အစား နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းလေ့လာကာ ဆရာသမားတို့၏ အခြေခံသင်ကြားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အမြဲတစေ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

အခန်း (၁၁)

Credit To Human Intelligence

လူသား၏ ဉာဏ်ရည်ကို ချီးကျူးခြင်း

Instead of placing human destiny under the arbitrary control of an unknown external agency and becoming subservient to such a supreme power, this way of life has raised the status of humanity. It accorded human beings the intelligence that is their just due. It taught people how to cultivate their sub-merged human potential.

လူသား၏ ကံကြမ္မာကို မသိရသော ပြင်ပ တန်ခိုးစွမ်းအား တစ်မျိုး၏ စိတ်ကြိုက် ချုပ်ထိန်းမှု အောက်၌ ထားရှိ၍ ထိုအထွတ်အထိပ် တန်ခိုးစွမ်းအား၏ ဩဇာခံ ဖြစ်စေမည့်အစား ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် လူသား၏ အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့သည်။ ဤလမ်းစဉ်သည် လူသားတို့အား သူတို့၏ တရားမျှတသော ရပိုင်ခွင့် ဖြစ်သည့် ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ချီးမြှင့်ပေးသည်။ ထို့အပြင် လူသားတို့၏ ၎င်းလျှိုး

နေသော စွမ်းရည်သတ္တိကို မည်သို့ဖော်ထုတ်ပျိုးထောင်ရမည်ကို လူတို့အား သင်ပြပေးသည်။

This teacher tells us how to render selfless service to others. Those who follow this way of life abstain from evil not out of fear of retribution from some unseen being but out of self-realisation that evil would only bring about suffering to living beings.

Their motive of doing good to help others is done not to please any supreme being in expectation of an ultimate reward, but out of feelings of compassion towards them in order to release them from their sufferings.

ဤဆရာသည် သူတစ်ပါးတို့အား မည်သို့ ကိုယ်ကျိုးမဲ့အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို ပြောပြ၏။ ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့သည် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ကြခြင်းမှာ မမြင်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုံတစ်ဦး၏ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို ကြောက်ရွံ့၍ မဟုတ်ဘဲ မကောင်းမှုက သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို ကိုယ်တိုင်သိရှိနားလည်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီရန် ကောင်းမှုပြုလုပ်သောသူတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အထွတ်အထိပ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ နောက်ဆုံးဆုပေးခြင်းကို မျှော်လင့်ကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေရန်အတွက် မဟုတ်ဘဲ သူတစ်ပါးတို့အား သနားကြင်နာသောခံစားမှုများဖြင့် သူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

In this way of life we can find a method to perfect goodness and wisdom. We can achieve the highest wisdom through realisation and not 'revelation'.

We can attain redemption without the assistance of a vicarious redeemer. We can gain salvation within this life-time by the judicious exercise of our own faculties without waiting for the life hereafter.

ဤဘဝလမ်းစဉ်၌ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ပြည့်စုံစေသော နည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော ဉာဏ်ပညာကို (တစ်စုံတစ်ဦးက) ဖွင့်ဟ ဖော်ထုတ်ပေးသောနည်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ (မိမိကိုယ်တိုင်) သိမြင်လာသည့် နည်းဖြင့် ရယူနိုင်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဆင့်ခံ ကိုယ်စားလှယ်လွှဲအပ်ခံရသော အပြစ်မှ ရွေးနုတ် ကယ်တင်သူ တစ်ဦး၏ အကူအညီ မပါဘဲ အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်ကယ်တင်ခြင်းကို တိုက်ရိုက်ရရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နောင်ဘဝကို မစောင့်ဆိုင်းဘဲ ဉာဏ်စွမ်းအား အပါအဝင် ဣန္ဒြေတရားများကို သတိကောင်းကောင်းဖြင့် အသုံးချသွားမည်ဆိုလျှင် ဤဘဝ၌ပင် အပြစ်မှ ကယ်တင်ခြင်းကို ခံစားနိုင်၏။ ဤဘဝမှာပင် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို လက်တွေ့ရနိုင်၏။

This way of life teaches that human beings are not for religion but that religion is for humanity. Without becoming slaves to any particular religion, human beings must make use of religion for their

own betterment and liberation. In other words, people can practise this method as noble human beings without having to undergo suffering in the name of any form of belief.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် လူသားတို့က ဘာသာတရားအတွက် မဟုတ်ဘဲ ဘာသာတရားကသာ လူသားအတွက်ဖြစ်သည်ဟု သင်ကြားပေးသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော ဘာသာတရား၏ ကျေးကျွန်များ အဖြစ်သို့ မရောက်ရှိဘဲ လူသားတို့သည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မြင့်တက်မှုနှင့် ဝင့်ဆင်းရဲမှု လွတ်မြောက်မှုအတွက် ဘာသာတရားကို အသုံးချရမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် လူတို့သည် ယုံကြည်မှု၏ မည်သည့်အသွင်အမည်နှင့်မျှ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားရခြင်း မရှိဘဲ မြင့်မြတ်သော လူသားများအဖြစ် ဤနည်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သည်။

This way of life does not prohibit the experiencing of sexual pleasures in a reasonable and respectable way if it is conducted within the bounds of accepted noble principles.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုများကို လက်ခံထားပြီးသည့် မြင့်မြတ်သော အခြေခံစည်းကမ်း စည်းမျဉ်းများ ဘောင်အတွင်းမှ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ခံစားကြမည်ဆိုလျှင် ထိုသို့ခံစားခြင်းကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်း မပြုချေ။

အခန်း (၁၂)

Is It Possible?

ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား

- Without belief in immortality can people gain confidence in life and be moral?
- Without help from any supreme authority and law-giver can people become righteous?
- အတ္တဝါဘဝ ဘဝစဉ်က ဘဝစဉ်က မယုံကြည်ဘဲနှင့် လူသားတို့ သည်ဘဝ၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ရနိုင်ပါမည်လား။ ကိုယ်ကျင့်တရား နှင့်အညီ နေနိုင်ပါမည်လား။
- တစ်စုံတစ်ခုသော အထွတ်အထိပ် အာဏာရှိသူနှင့် တရားဥပဒေ သတ်မှတ်ပေးသူ၏ အကူအညီမပါဘဲ လူတို့သည် ဖြောင့်မတ်နိုင် ပါမည်လား။
- Without rites and rituals can people lead a noble way of life?

- Without emotional faith and beliefs can people lead a noble life?
- ဝတ်ပြုပူဇော်ခြင်းနှင့် ဘာသာရေးထုံးတမ်းများ မပါရှိဘဲနှင့် လူတို့သည် မြင့်မြတ်သောဘဝလမ်းစဉ်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်ကြပါမည်လား။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ဘာသာတရားယုံကြည်မှုများ မပါရှိဘဲနှင့် လူတို့သည် မြင့်မြတ်သောဘဝကို ထူထောင်နိုင်ပါမည်လား။
- Without depending on a supernatural being can people gain their final salvation?
- Without suffering through certain religious penances can people attain liberation?
- Without creating fear in the mind can people follow certain noble principles?
- သဘာဝလွန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အမှီမပြုဘဲ လူသားတို့သည် သူတို့၏ နောက်ဆုံးအပြစ်မှ ကယ်တင်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါမည်လား။
- အချို့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အယူအဆအရ မိမိ၏ မကောင်းမှုကို ကုစားရန် ဒဏ်ပေးခံရသည့်အတွက် ထိုဆင်းရဲဒုက္ခကိုခံစားခြင်းမပြုဘဲ လူတို့သည် ဝင့်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသလား။
- စိတ်ထဲ၌ ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးခြင်းမပြုဘဲနှင့် လူတို့သည် အချို့သော မြင့်မြတ်သည့်သဘောတရားများကို လိုက်နာနိုင်ကြပါမည်လား။
- Without using force to threaten others, can we introduce a proper way of life?

- Without resorting to superstitious beliefs and dogmas is it possible to convince the masses to lead a pure life?
- သူတစ်ပါးတို့ကို ခြောက်လှန့်ရန် ခွန်အားမသုံးဘဲ ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို ချပြတင်သွင်းနိုင်ပါသလား။
- အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက်သည့်အနေဖြင့် အယူသီးသောယုံကြည်မှုများနှင့် တရားသေ အယူဝါဒများကို အသုံးချခြင်း မပြုဘဲ လူစုလူဝေးများကို သန့်ရှင်းသည့်ဘဝကို ထူထောင်ကြဖို့ လက်ခံယုံကြည်လာအောင် တိုက်တွန်းနိုင်ပါမည်လား။

- Can people appreciate a meaningful life without following mysticism, occultism, supernatural powers and priestcraft?

Yes, said the founder of this noble way of life. These ends could be attained by altruistic service, by purity, discipline and wisdom.

- လူအပေါင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ငုပ်လျှိုး၍ လျှို့ဝှက်သော အယူဝါဒ၊ ဂန္ဓာရီကျင့်စဉ်၊ သဘာဝလွန်စွမ်းအားများနှင့် ဘုန်းတော်ကြီးတို့၏ လောကီရေးရာဝါဒများကို မလိုက်နာဘဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဘဝကို နှစ်ခြိုက်သဘောကျနိုင်ကြပါမည်လား။
- “အားလုံး ဖြစ်နိုင်သည်” ဟု ဤမြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို တည်ထောင်သူက ဆိုပါသည်။ ဤရည်မှန်းချက်များကို သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဦးစားပေး၍ ဆောင်ရွက်မှု၊ စင်ကြယ်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။

The realisation of the law of cause and effect as explained by this teacher clarifies and helps to solve the problems of human sufferings, the 'mystery' of fate and predestination, and above all the inequality of humanity.

Through understanding of this universal law, one can gain consolation, hope, self-reliance and moral courage.

အကြောင်းနှင့်အကျိုးဆက်သွယ်မှုနိယာမကို ဤဆရာရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း သိမြင်လာခြင်းသည် လူသားတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခပြဿနာများ၊ ကံကြမ္မာ၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုနှင့် လျှို့ဝှက်စွာတင်ကြိုပြဋ္ဌာန်းထားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် လူသားတို့၏ မတူညီမှုကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းသွားစေသည်။ ဖြေရှင်းပေးရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ဤစကြဝဠာ နိယာမသဘာဝတရားကို သိနားလည်ခြင်းကြောင့် လူတို့သည် စိတ်ဖြေသိမ့်မှု၊ မျှော်လင့်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိအားကိုးမှုနှင့် ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာ ရဲရင့်မှုတို့ကို ရရှိလာနိုင်ကြသည်။

This righteous way of life is one of the greatest and richest human civilising forces that the world has ever known. It has a notable history of achievement in art, literature, philosophy, ethics and in the course of centuries, has brought into being among the nations whose allegiance it had won.

From the very outset, it appealed most strongly to the intellectuals.

ဤမြောင့်မှန်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် ကမ္ဘာက သိရှိခဲ့ရသမျှ သော လူသားတို့အား ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်မြင့်တင်ပေးသည့် ခွန်အား များအနက် အကြီးကျယ်ဆုံး၊ အဖိုးတန်ဆုံးသော ခွန်အားတစ်ရပ်ဖြစ် ပေသည်။ ဤလမ်းစဉ်သည် အနုပညာ၊ စာပေ၊ ဒဿနိကဗေဒ၊ စာရိတ္တ ပညာနှင့် လူမှုရေး၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၌ အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့ ကြောင်းကို မှတ်သားထိုက်သော သမိုင်းမှတ်တိုင်များ ရှိပါသည်။ ဤ အနုပညာစာပေ စသည်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည်ကြ သော လူမျိုးများအတွင်း၌ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ထွန်းကားခဲ့ကြသည်။

အစကနဦးကတည်းကပင်လျှင် ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် တွေး ခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သူအပေါင်းတို့အား အပြင်းထန်ဆုံး စိတ်ဝင်စားစေ နှစ်သက်စေခဲ့သည်။

It was this way of life that first called archi- tecture into the service of noble life. The history of this message was written in the name of brother- hood and goodwill. The concept of life and the world changed from the day that this doctrine was preached.

မြင့်မြတ်သော ဘဝကို အကျိုးဆောင်ပေးရန်အတွက် ဗိသုကာပညာကို ရှေးဦးဆုံး ခေါ်ဆောင်ခဲ့သူမှာ ဤဘဝလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤဘဝလမ်းညွှန်မှု၏ သမိုင်းကို ညီနောင်သွေးစည်းမှုနှင့် မေတ္တာတရားတို့၏ အမည်ဖြင့် ကမ္ပည်းတင်ထားပါသည်။ ဘဝနှင့် လောကတို့နှင့်ဆိုင်သော အယူအဆသည် ဤတရားတော်ကို ဟော ကြားသည့်နေ့မှစ၍ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။

This noble way of life was not planned in heaven but nurtured in the purified human mind. It was born in a long experimental process. This is a method to study, to practise, and to experience the results in the end. Its contribution to a real noble way of life is most ancient and yet most modern.

ဤမြင့်မြတ်သောဘဝလမ်းစဉ်ကို ကောင်းကင်ဘုံ၌ စီစဉ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ဘဲ လူသား၏ သန်စင်သော စိတ်ထဲ၌ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ရှည်လျားသော လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုဖြစ်စဉ်မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဤလမ်းစဉ်သည် လေ့လာရန်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်နှင့် အဆုံး၌ အကျိုးတရားများကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခံစားရန် ထိုက်တန်သော နည်းဖြစ်သည်။ စစ်မှန်မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သို့ ၎င်း၏ ပါဝင်ကူညီပေးခြင်းသည် ရှေးအကျဆုံးဖြစ်သည်သာမက ခေတ်အမီဆုံးလည်းဖြစ်ပေသည်။

Its teaching of causation, its relativism, doctrine of sense-data, pragmatism, its emphasis on morals, its disbelief in any permanent soul, its unconcern about a creator God, eternal heaven and eternal hell, its denial of rituals and its appeal to one's own experience, all tend to establish its superior claim to modernity.

အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟူသော ၎င်း၏ သင်ပြမှု၊ ၎င်း၏ နှိုင်းဆ အမှန်သဘော (သမုတိသစ္စာ)၊ အာရုံအချက်အလက်များနှင့် ဆိုင်သော တရားတော်၊ အမှန်ဖြစ်ပျက်သည့်သဘော

များကိုသာ ပဓာနပြုမှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အလေးအနက်ထားမှု၊ ထာဝရတည်မြဲသော အတ္တဝိညာဉ်ကို မယုံကြည်မှု၊ ဖန်ဆင်းရှင် ဘုရားသခင်နှင့် မပတ်သက်မှု၊ ထာဝရငရဲနှင့် ထာဝရကောင်းကင်ဘုံတို့ကို အလေးမထားမှု၊ ပသခြင်း၊ ယဇ်ပူဇော်ခြင်း၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်း စသည့် ဘာသာရေး ထုံးတမ်းများကို ငြင်းပယ်မှုနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံသိရှိရမှုကို အလေးအနက်ထားရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုတို့ အားလုံးသည် ခေတ်မီဆန်းသစ်ခြင်းသို့ ဦးတည်နေသည်ဟူသော ၎င်း၏ အဆင့်မြင့်သည့် တောင်းဆိုချက်ကို ထောက်ခံပေးရာ ရောက်သည်။

အခန်း (၁၃)

Noble Life in a Modern Society

သတ်မှတ်လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ မြင့်မြတ်သော ဘဝ

It has every quality required of a rational way of life to fit into the present and future world. It will be beneficial for anyone to study and to appreciate it in the modern world.

ဤမြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် မျက်မှောက် ကမ္ဘာ၊ အနာဂတ် ကမ္ဘာတို့နှင့် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်နိုင်သော ဘဝလမ်းစဉ်၏ အရည်အသွေးများ အားလုံးနှင့် ပြည့်စုံသည်။ ခေတ်သစ် ကမ္ဘာ၌ ဤဘဝလမ်းစဉ်ကို လေ့လာ၍ နှစ်သက်သဘောကျသူအား ဤလမ်းစဉ်က အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်။

It is acknowledged to be more scientific than science itself and more progressive than all the known progressive elements in spiritual development. It is

one of the most effective means for the maintenance of world peace, harmony and understanding.

ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် သိပ္ပံပညာထက်ပင် ပို၍ သိပ္ပံနည်းကျ ပြီးလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၌ တိုးတက်သော အရာအား လုံးတို့ထက်ပို၍ တိုးတက်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး၊ အချင်းချင်းညီညွတ်မှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ကို ထိမ်းသိမ်းရန်အတွက် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ခခနိး (၁၄)

No Discrimination

ခွဲခြား၍ ဆက်ဆံမှု မရှိ

It was this way of life which was the first to revolt against the degrading caste system. It taught humanity to accord equal opportunities for all to distinguish themselves in every walk of life. This way of life was also the first in giving freedom to women to study and to practise to achieve spiritual development.

ဂုဏ်သိမ်ငယ်စေသော ဇာတ်စနစ်ကို ဆန့်ကျင်ကာ ပထမဦးဆုံး တော်လှန်ခဲ့သော နည်းစနစ်သည် ဤဘဝလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းစဉ်သည် လူအားလုံးတို့အား အလုပ်အကိုင် အမျိုးမျိုး၌ သူတို့ကို ထင်ပေါ်ကျော်ကြားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် တူညီသော အခွင့်အရေးများကို ပေးရန် သင်ကြားပေးသည်။ ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် အမျိုးသမီးများအား စာသင်ကြားရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်

မူကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ရန်တို့အတွက် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရာ၌လည်း ပထမဦးဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။

The Great Teacher declared that the gates to success and prosperity are open to all, in every stage of life whether high or low, saintly or criminal, who would care to seek and aspire for perfection.

He did not make his followers slaves either to himself or to his teachings but instead granted them complete freedom of thought and investigation to gain self-confidence for themselves.

ဤကြီးကျယ်ထင်ရှားသော ဆရာသည်ဘဝ၏ အဆင့်အသီးသီး၌ ရှိသော မြင့်သည်ဖြစ်စေ၊ နိမ့်သည်ဖြစ်စေ၊ သူတော်စင် ဖြစ်စေ၊ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူဖြစ်စေ အပြစ်ကင်းစင်ပြည့်စုံခြင်းကို ရည်မှန်းကာ ကြိုးပမ်းရှာဖွေလိုသူအားလုံးအတွက် အောင်မြင်မှုနှင့် တိုးတက်ကြီးပွားမှုဆီသို့ ဝင်ရောက်ရန် တံခါးဝကို ဖွင့်လှစ်ထားကြောင်း ကြေညာသည်။

သူသည်သူ၏ နောက်လိုက်ငယ်သားများကို သူ၏ သို့မဟုတ် သူ့သင်ကြားမှုများ၏ ကျေးကျွန်များဖြစ်အောင် မပြုလုပ်ဘဲ သူတို့အား သူတို့ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရရှိရန် စဉ်းစားဖို့နှင့် စူးစမ်းလေ့လာဖို့အတွက် လွတ်လပ်မှု အပြည့်အဝ ပေးအပ်ထား၏။

This system classifies living beings into mind and matter which are in a state of constant change, not remaining the same for two consecutive moments.

Mind and matter arise and perish and the continuous cycle goes on. Therefore nothing will

remain permanently either in this world or elsewhere in the universe.

ဤစနစ်သည် သက်ရှိသတ္တဝါများကို နာမ်နှင့်ရုပ်အဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်သည်။ နာမ်နှင့် ရုပ်တို့သည် ဆက်တိုက် အခိုက်အတန့် နှစ်ခုအတွင်း မတည်မြဲဘဲ ခဏမစဲအမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိကြ၏။

နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချုပ်ပျက်သွားကြ၏။ ဤသို့ဖြစ်ပျက်အစဉ်သည် ဆက်ကာဆက်ကာသာလျှင် ဆက်လက် ဖြစ်ပွားသွားကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤကမ္ဘာ၌လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် စကြဝဠာ၏အခြားတစ်နေရာ၌လည်းကောင်း မည်သည့်အရာမျှ ထာဝရတည်မြဲစွာ မတည်နေနိုင်ချေ။

Because everything which exists in the universe is nothing but a combination of elements and energies, it is quite natural that these things will one day disintegrate and disappear. This teaching also tells us that every existing component thing is subject to change and conflict because of worldly conditions.

စကြဝဠာအတွင်း၌ တည်ရှိနေသော အရာအားလုံးသည် ဒြပ်စင်များနှင့် စွမ်းအင်များ၏ အစုအဝေးများသာဖြစ်ကြသဖြင့် ဤအရာအားလုံးသည် တစ်နေ့ကျလျှင် ပြိုကွဲပျက်စီး၍ ပျောက်ကွယ်သွားကြမည်မှာ အလွန်သဘာဝကျပါသည်။ တည်ရှိဆဲ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသော အရာတိုင်းသည် လောက၏ အခြေအနေများကြောင့် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း သဘောသို့ လိုက်လျောရကြောင်းကို ဤသင်ကြားမှုက ပြောဆိုထား၏။

The main principles recommended in this way of life are not commandments. By observing precepts such as abstaining from Killing, Stealing, Sexual Misconduct, Telling Lies and Taking drinks and drugs which cause infatuation and heedlessness, the followers of this noble way of life can purify themselves through good thoughts, good speech and good action, and thereby living in harmony with others or by allowing others also to live peacefully.

ဤဘဝလမ်းစဉ်တွင် ထောက်ခံဖော်ပြထားသော သဘောတရားများသည် အမိန့်တော်ပညတ်တော်များ မဟုတ်ချေ။ အသက်သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ သူတစ်ပါးသားမယားကို လွန်ကျူးခြင်း၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ ယစ်မူးတွေဝေ မိုက်မဲစေသည့် အရက်သေစာများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည့် သီလသိက္ခာများကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ဤမြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာသူများသည် သူတို့၏ စိတ်ကို ဖြူစင်စေနိုင်ကြသည်။ ကောင်းသော အကြံအစည်၊ ကောင်းသော စကား၊ ကောင်းသော အပြုအမူတို့ဖြင့် သူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် ညီညီညွတ်ညွတ် နေထိုင်နိုင်ကြသည်။ သူတစ်ပါးတို့ကို လည်း ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ခွင့်ပြုရာရောက်သည်။

အခန်း (၁၅)

Our Aim

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်

Our aim in publishing this booklet is to enlighten people on how to seek inner peace and happiness and to practise their own noble way of life with firm conviction.

We encourage people to practise their own way of life properly if truth, peace, happiness, wisdom and salvation can be found in it. What we want is for everyone to lead a respectable life without abusing one's innate human dignity.

ဤစာအုပ်ငယ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူအပေါင်းတို့အား ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ရှာဖွေရပုံနှင့် ခိုင်မာမြဲမြံသောယုံကြည်မှုဖြင့် သူတို့ကိုယ်

ပိုင် မြင့်မြတ်သည် ဘဝလမ်းစဉ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပုံတို့ကို အသိ ပညာပေးရန် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့အပေါင်းတို့အား အကယ်၍ သူတို့၏ ဘဝ လမ်းစဉ်၌ မှန်ကန်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဖျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ကယ်တင်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရမည်ဆိုလျှင် ထိုဘဝ လမ်းစဉ်ကို ကောင်းမွန်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အားပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်စေလိုသည်မှာ လူတိုင်းသည် မိမိ၏ မွေးရာပါ လူသား ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေကို မထိပါးစေဘဲ လေးစားရိုသေထိုက်သည့် ဘဝ တစ်မျိုးကို ထိန်းကျောင်းနေထိုင်တတ်သွားရန်ပင် ဖြစ်သည်။

In fact, this way of life may be the answer to many of your spiritual and human problems. It may give fresh impetus and direction to your way of thinking on devotional and philosophical matters. It may also help you to understand your way of life. You may find here the spiritual guidance the modern world badly needs.

အမှန်အားဖြင့် ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် လူသားပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းရန် အဖြေ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤလမ်းစဉ်သည် ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ၊ ဒဿနပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို တွန်းအားသစ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်သစ်များကို ပေးဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝလမ်းစဉ်ကို သင်နားလည်ရန်အတွက်လည်း ဤလမ်းစဉ်က သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မည်။ ခေတ်

သစ် ကမ္ဘာက လွန်စွာလိုအပ်လျက်ရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုကို ဤဘဝလမ်းစဉ်၌ သင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

This teaching brought into the world a new spirit, a new hope, a new path, the truth and necessity of which is evident everywhere and felt today as it was in days of old.

The way of life referred to here is **Buddhism** and its founder is none other than **Gautama the Buddha** - the Enlightened One.

ဤသင်ကြားမှုသည် ကမ္ဘာလောကသို့ စိတ်ဓာတ်သစ်၊ မျှော်လင့်ချက်သစ်၊ လမ်းစဉ်သစ်ကို ယူဆောင်ပေးခဲ့သည်။ ဤသစ်ဆန်းသော စိတ်ဓာတ်၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် လမ်းစဉ်တို့၏ မှန်ကန်မှုနှင့် လိုအပ်မှုတို့သည် နေရာတကာတွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပြီးလျှင် ထိုမှန်ကန်မှု၊ လိုအပ်မှုတို့ကို ရှေးအတိတ်နေ့များ၌ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့်အတိုင်း ယနေ့လည်း တွေ့ကြုံခံစားနေရသည်။

ဤတွင် ရည်ညွှန်းဖော်ပြခဲ့သောဘဝလမ်းစဉ်သည်ကား ‘ဗုဒ္ဓဘာသာ’ ဖြစ်ပြီးလျှင် ဤလမ်းစဉ်ကို တည်ထောင်ခဲ့သူမှာ အခြားသူတစ်ပါးမဟုတ်ဘဲ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ရှင် ‘ဂေါတမဗုဒ္ဓ’ ဖြစ်တော်မူပါသည်။

Whatever may be your purpose in life, we invite you to take a closer look at this way of life and the ideals expounded by its founder. We are ready to help you in your search for truth.

သင်၏ ဘဝရည်မှန်းချက်သည် မည်သို့ဖြစ်စေကာမူ ဤဘဝ

လမ်းစဉ်နှင့် ဤလမ်းစဉ် တည်ထောင်သူက အသေးစိတ် ရှင်းလင်း
ဟောကြားခဲ့သော အကောင်းဆုံး စံများကို ပို၍ အနီးကပ်ကာ ကြည့်ရှု
လေ့လာဖို့အတွက် သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။ သင်၏
အမှန်တရား ရှာဖွေမှု၌ သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီရန် အသင့်ရှိပါသည်။

Therefore, be unbiased, avoid religious preju-
dices in your noble endeavour to find the ultimate
truth and the aim of life.

The aim of life is nothing but finding the end
of physical and mental suffering.

သို့အတွက် အဆုံးစွန် အမှန်တရားနှင့် ဘဝရည်မှန်းချက်တို့
ကို ရှာဖွေရန် သင်၏ မွန်မြတ်သော ကြိုးပမ်းမှု၌ ဘက်မလိုက်ပါနှင့်၊
ဘာသာရေး အယူသီးမှုများကို ရှောင်ရှားပါ။

ဘဝရည်မှန်းချက်သည် အခြားမည်သည့်အရာမျှ မဟုတ်ဘဲ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများ၏ အဆုံးကို ရှာဖွေ
ခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

**"What Buddhists Believe" by
Dr. K. Sri Dhammananda**

ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒ ရေးသားသည့်
“ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ဘာကိုယုံကြည်ကြသလဲ” စာအုပ်မှ
ကောက်နုတ်ချက်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမည်။

အခန်း (၁၆)

The Purpose of Life

ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်

Man is the highest fruit on the tree of evolution. It is for man to realise his position in nature and understand the true meaning of his life.

လူသည် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်းဟူသော သစ်ပင်ပေါ်တွင် အမြင့်ဆုံး သစ်သီးဖြစ်၏။ သဘာဝတွင် သူ၏ တည်နေရာနှင့် သူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်မှန်ကို သိနားလည်ဖို့ ဆိုသည်မှာ သူ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်၏။

To know the purpose of life, you will first have to study the subject through your experience and insight. Then, you will discover for yourself the true meaning of life. Guidelines can be given, but you must create the necessary conditions for the arising of realisation yourself.

ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိနားလည်ရန်အတွက် သင်သည် သင်၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်တတ်သော စွမ်းရည်မှတစ်ဆင့် ဤအကြောင်းအရာကိုပထမလေ့လာရမည်။ ထိုအခါ ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် မှန်ကို သင်ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိလာလိမ့်မည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို ချ ပေးနိုင်သည်။ သို့သော် သိမြင်မှုဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် လိုအပ်သော အခြေအနေများကို သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ဖန်တီးပေးရမည်။

There are several prerequisites to the discovery of the purpose of life. First, you must understand the nature of man and the nature of life. Next, you keep your mind calm and peaceful through the adoption of a religion. When these conditions are met the answer you seek will come like the gentle rain from the sky.

ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့အတွက် ရှေးဦး လို အပ်ချက် အချို့ကို သင်ဖြည့်ဆည်းရမည်။ ရှေးဦးစွာ လူ၏ သဘာဝ နှင့် ဘဝ၏ သဘာဝတို့ကို သင်နားလည်ရမည်။ ထို့နောက် ဘာသာ ရေး တရားတစ်မျိုးကို ခံယူကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်ကို တည်ငြိမ် ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားပါ။ ဤအခြေအနေများ ပြည့်စုံလာသည့်အခါ သင် ရှာဖွေနေသော အဖြေသည် ကောင်းကင်မှ ညင်သာသော မိုး ရွာ သွန်းဖြိုးသလို ရောက်လာပါလိမ့်မည်။

(a) Understanding the nature of man.

Man may be clever enough to land on the moon and discover wondrous things in the universe, but he has yet to delve into the inner workings of his own mind. He has yet to learn how his mind can be

developed to its fullest potential so that its true nature can be realised.

(က) လူ၏ သဘာဝကို နားလည်ခြင်း

လူသည် လကမ္ဘာပေါ် ဆင်းသက်ရန်နှင့် စကြဝဠာအတွင်း အံ့ဩဖွယ်ရာများစွာတို့ကို စတင်တွေ့ရှိရန် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာပါသော်လည်း သူ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်၏ လုပ်ကိုင်ပုံများကို အတွင်းကျကျနားလည်လာအောင် စူးစမ်းဖို့ လိုပါသေးသည်။ သူ့စိတ်၏ သဘာဝမှန်ကို သိမြင်လာဖို့အတွက် သူ့စိတ်ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိသမျှ အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် ပြုသည့်နည်းကို သူ လေ့လာရန် လိုပါသေးသည်။

As yet, man is still wrapped in ignorance. He does not know who he really is or what is expected of him. As a result, he misinterprets everything and acts on that misinterpretation.

Is it not conceivable that our entire civilisation is built on this misinterpretation? The failure to understand his existence leads him to assume a false identity of a bloated, self-seeking egoist, and to pretend to be what he is not or is unable to be.

လက်ရှိအနေအထားတွင် လူသည် မသိမိုက်မဲမှု - မောဟလွမ်းခြုံခံနေရဆဲ ဖြစ်၏။ သူ မည်သူမည်ဝါ အစစ်အမှန်ဖြစ်သည်ကို သူမသိပါ။ သူ့ထံမှ မည်သည့်အရာများကို မျှော်လင့်ထားသည်ကိုလည်း သူမသိပါ။ ဤအကျိုးဆက် ရလဒ်အဖြစ် အားလုံးကို သူအဓိပ္ပာယ်ကောက်မှား၍ ထိုလွဲမှားသော အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချက်အတိုင်း သူပြုမူ၏။

ထိုလွဲမှားသော အဓိပ္ပာယ်ကောက်ချက်အပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်လုံးကို တည်ဆောက်ထားကြောင်း စဉ်းစားကြည့်လျှင် မပေါ်လွင်ပေဘူးလား။ သူ၏ ဖြစ်တည်နေမှုကို နားလည်ရန် ပျက်ကွက်မှုကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ ဖောင်းကြွနေသော ကိုယ်ကျိုးရှာအတ္တသမား ဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာ ထပ်တူပြု၍ ယူဆလာစေသည်။ သူမဟုတ်သည်ကို သို့မဟုတ် သူ မဖြစ်နိုင်သည်ကို ဟန်ဆောင်လာစေသည်။

Man must make an effort to overcome ignorance to arrive at Realisation and Enlightenment. All great men are born as human beings from the womb, but they worked their way up to greatness. Realisation and Enlightenment cannot be poured into the human heart like water into a tank. Even the Buddha had to cultivate His mind to realise the real nature of man.

လူသည် သိမြင်လာခြင်းနှင့် ဉာဏ်အမြင် ပွင့်လင်းခြင်းသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် မသိမိုက်မဲမှုကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းရမည်။ ကြီးကျယ်ထင်ရှားသော လူအားလုံးသည် မိခင်၏ ဝမ်းကြာတိုက်မှ လူသားများအဖြစ် မွေးဖွားလာကြ၏။ သို့ရာတွင် ကြီးကျယ်ထင်ရှားသည့်အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် သူတို့ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်သွားကြရ၏။ သိမြင်လာခြင်းနှင့် ဉာဏ်အမြင် ပွင့်လင်းခြင်းတို့ကို စည်တစ်လုံးထဲသို့ ရေသွန်လောင်းထည့်သလိုလူ၏ နှလုံးအတွင်းသို့ လောင်းထည့်၍ မရပါ။ မြတ်စွာဘုရားသည်ပင်လျှင် လူ၏ သဘာဝမှန်ကို သိ

မြင်လာဖို့အတွက် သူ့စိတ်ကို ယဉ်ကျေးလာအောင် သွန်သင်ဆုံးမတော် မူရသည်။

Man can be enlightened if he wakes up from the 'dream' that is created by his own ignorant mind, and becomes fully awakened. He must realise that what he is today is the result of an untold number of repetitions in thoughts and actions. He is not ready-made; he is continually in the process of becoming, always changing.

လူသည် သူ၏ မသိမိုက်မဲသောစိတ်က ဖန်တီးထားသည့် 'အိပ်မက်' မှ နိုး၍ အပြည်အဝန်းကြားလာမည်ဆိုလျှင် ဉာဏ်အမြင် ပွင့်လင်းလာနိုင်သည်။ သူ ယနေ့ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေမှာ မရေတွက်နိုင်အောင် ထပ်ကာဖန်ဖန် ပြုလုပ်သော စိတ်ကူးကြံစည်မှု များနှင့် ပြုလုပ်မှုများ၏ အဖြေရလဒ်ဖြစ်သည်ကို သူသိနားလည်ရမည်။ သူသည် အဆင်သင့်ပြုလုပ်ပြီးသား လူသားမဟုတ်။ သူသည် အသစ်အသစ်ဖြစ်ခြင်းနည်းစဉ်တွင် ဆက်လက်ကာ ပါဝင်နေပြီးလျှင် အမြဲတစေ ပြောင်းလဲလျက် ရှိသည်။

And it is in this characteristic of change that his future lies, because it means that it is possible for him to mould his character and destiny through the choice of his actions, speech and thoughts. Indeed, he becomes the thoughts and actions that he chooses to perform. Man is the highest fruit on the tree of evolution. It is for man to realise his position

in nature and to understand the true meaning of his life.

ဤပြောင်းလဲမှု၏ ဝိသေသ လက္ခဏာတွင် သူ၏ နောင်ရေးသည် မူတည်လျက် ရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ အပြုအမူ အပြောအဆိုအတွေးအခေါ်များကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် သူ၏ စရိုက်နှင့် ကံကြမ္မာကို ပုံသွင်းယူနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ်ပင် သူသည် သူ လုပ်ဆောင်ရန် သူရွေးချယ်လိုက်သည့် အကြံအစည်များနှင့် အပြုအမူများ ဖြစ်လာ၏။ လူသည် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်း ဟူသော သစ်ပင်ပေါ်တွင် အမြင့်ဆုံး သစ်သီးဖြစ်၏။ သဘာဝတွင် သူ၏ တည်နေရာနှင့် သူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်မှန်ကို သိနားလည်လာရန် မှာ သူ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။

(b) Understanding the nature of life

Most people dislike facing the true facts of life and prefer to lull themselves into a false sense of security by sweet dreaming and imagining. They mistake the shadow for the substance. They fail to realise that life is uncertain, but that death is certain.

(၁) ဘဝ၏ သဘာဝကို နားလည်ခြင်း

လူအများစုသည် ဘဝ၏ မှန်ကန်သော အချက်များကို ရင်ဆိုင်ရန် မနှစ်ခြိုက်ဘဲ ချိုမြိန်စွာ အိပ်မက် မက်နေခြင်း၊ တွေးတောနေခြင်းဖြင့် မှားယွင်းသည့် လုံခြုံမှု အသိတွင် မှိန်းနေတတ်ကြသည်။ သူတို့သည် အရိပ်ကို အရာဝတ္ထုအဖြစ် မှားယွင်းစွာ မှတ်ယူထားကြ၏။ အသက်ရှင်နေခြင်းသည် မသေချာဘဲ သေခြင်းသာလျှင် သေချာသည်ကို သူတို့ နားလည်သဘောပေါက်ရန် မစွမ်းနိုင်ကြချေ။

One way of understanding life is to face and understand death which is nothing more than a temporary end to a temporary existence. But many people do not like even to hear of the word 'death'. They forget that death will come, whether they like it or not. Recollection on death with the right mental attitude can give a person courage and calmness as well as an insight into the nature of existence.

ဘဝကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်၍ နားလည်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ သေခြင်း ဟူသည်မှာ ယာယီဖြစ်တည်နေမှု တစ်ရပ်၏ ယာယီပြီးဆုံးသွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ပါလျက် လူများစွာတို့သည် 'သေခြင်း' ဟူသော စကားလုံးကိုပင် မကြားလိုကြချေ။ သူတို့နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ သေခြင်းရောက်လာမည်ကို သူတို့မေ့နေကြ၏။ မှန်ကန်သော စိတ်နေသဘောထားဖြင့် သေခြင်းကို အမှတ်ရနေခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား ရဲရင့်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် ဘဝ၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိခြင်းတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

Besides understanding death, we need a better understanding of our life. We are living a life that does not always proceed as smoothly as we would like it to. Very often, we face problems and difficulties. We should not be afraid of them because the penetration into the very nature of these problems and difficulties can provide us with a deeper insight into life.

သေခြင်းကို နားလည်ခြင်းအပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ သိနားလည်ဖို့လည်း လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်နေကြသော ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်စေချင်သလို အမြဲတစေ ချောချောမွတ်မွတ် မဖြစ်ချေ။ မကြာခဏပင်လျှင် ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ဤပြဿနာအခက်အခဲတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြောက်ရွံ့နေဖို့ မလိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများ၏ သဘာဝအမှန်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိခြင်းသည် ဘဝကို ပို၍ နက်နဲစွာ မြင်သိလာစေသောကြောင့်တည်း။

The worldly happiness in wealth, luxury, respectable positions in life which most people seek is an illusion. The fact that the sale of sleeping pills and tranquilizers, admissions to mental hospitals and suicide rates have increased in relation to modern material progress is enough testimony that we may have to go beyond worldly, material pleasure to seek for real happiness.

ဘဝတွင် ဓနဥစ္စာ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ၊ လေးစားလောက်သည့် ရာထူးဌာနန္တရများနှင့် မွေ့လျော်ခြင်းဟူသည့် လောကီပျော်ရွှင်မှုကို လူအများတို့ ရှာဖွေနေကြ၏။ သို့သော် ဤပျော်ရွှင်မှုသည် အမြင်မှားခြင်းတစ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။ ခေတ်သစ်ရုပ်ဝတ္ထုများ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ အိပ်ဆေးနှင့်စိတ်ငြိမ်ဆေးများ ရောင်းချမှု တိုးတက်လာခြင်း၊ စိတ္တဇဆေးရုံများသို့ တက်ရောက်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူသူတိုးပွားလာခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ သတ်သေသူတို့ တိုးပွားလာခြင်းတို့သည် လောကီအာရုံများနှင့် မွေ့လျော်နေခြင်းလောက်မျှဖြင့် မလုံလောက်

တော့ဘဲ လောကီပျော်ရွှင်မှုကို ကျော်လွန်၍ စစ်မှန်သော ချမ်းသာကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်ကြောင်းကို လုံလောက်စွာ သက်သေခံလျက် ရှိပေ၏။

အခန်း (၁၇)

The Need for a Religion

ဘာသာတရားလိုအပ်ခြင်း

To understand the real purpose of life, it is advisable for a person to choose and follow an ethical-moral system that restrains a person from evil deeds, encourages him to do good, and enables him to purify his mind. For simplicity, we shall call this system 'religion'.

ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက် အစစ်အမှန်ကို သိနားလည်ရေးအတွက် လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကျင့် စာရိတ္တဆိုင်ရာ စနစ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်။ ထိုကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တစနစ်သည် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ချုပ်ထိန်းပေးရမည်။ ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးရမည်။ သူ၏စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်ရန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ရမည်။ လွယ်ကူရှင်းလင်းစေရန်အတွက် ထိုစနစ်ကို 'ဘာသာတရား' ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

Religion is the expression of the striving man; it is his greatest power, leading him onwards to self-realisation. It has the power to transform one with negative characteristics into someone with positive qualities. It turns the ignoble, noble; the selfish, unselfish; the proud, humble; the haughty, forbearing; the greedy, benevolent; the cruel, kind; the subjective, objective.

ဘာသာတရားသည် အမှန်တရားအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ် နေသူ တစ်ဦး၏ သဘောထား ဖော်ပြချက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သူ၏ အကြီးမားဆုံးသော စွမ်းရည်ဖြစ်၏။ သူ့ကိုယ်သူ မြင်သိလာရန် သူ့အား ရှေ့သို့ ပို့ဆောင်ပေး၏။ အနုတ်လက္ခဏာ ခလေ့စရိုက်ရှိသူ တစ်ဦးအား အပေါင်းလက္ခဏာအရည်အသွေးများ ရှိလာအောင် ပြောင်းလဲပေး၏။ ဘာသာတရားသည် မမြင့်မြတ်သူတို့အား မြင့်မြတ်လာအောင်၊ ကိုယ်ကျိုးရှာသူများအား ကိုယ်ကျိုးစွန့်လာအောင်၊ ထောင်လွှားသူများအား မာန်စွယ် ကျိုးလာအောင်၊ မောက်မာသူများအား သည်းခံတတ်လာအောင်၊ လောဘကြီးသူများအား သဘောထားကောင်းလာအောင်၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သူများအား သနားကြင်နာတတ်လာအောင်၊ ပုဂ္ဂလိက အမြင်ရှိသူများအား ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အမြင် ရှိလာအောင် ပြောင်းလဲပေးသည်။

Every religion represents, however imperfectly, a reaching upwards to a higher level of being. From the earliest times, religion has been the source of man's artistic and cultural inspiration. Although many forms of religion had come into being in the

course of history, only to pass away and to be forgotten, each one in its time had contributed something towards the sum of human progress.

ဘာသာတရားတိုင်းပင်လျှင်-မည်သို့ပင် မပြည့်စုံစေကာမူ- အဆင့်မြင့်သော လူသားအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ဘဝမြင့်တက်ရေး လမ်းစဉ်ကို ကိုယ်စားပြု၏။ အစောဆုံး အချိန်မှစ၍ ဘာသာတရား သည်လူသားတို့အား အနုပညာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာစိတ်ဓာတ်များ ထက်သန်တက်ကြွလာစေသည့်အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေ သည်။

သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ဘာသာတရား၏ အသွင်အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြပြီးသော် မှေးမှိန်ကာ ကွယ်ပျောက်သွားကြ၏။ သို့ စေကာမူဘာသာတရားတစ်ခုစီသည် ၎င်းပေါ်ပေါက်သည့်အချိန်အခါ ၌ လူသားတို့၏ တိုးတက်မှုအပေါင်းအစုတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အ တိုင်းအတာဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီပေးခဲ့သည်သာဖြစ်၏။

Christianity helped to civilise the West, and the weakening of its influence has marked a downward trend of the Occidental spirit.

Buddhism, which civilised the greater part of the East long before, is still a vital force, and in this age of scientific knowledge is likely to extend and to strengthen its influence.

It does not, at any point, come into conflict with modern knowledge, but embraces and transcends all of it in a way that no other system of thought has ever done before or is ever likely to do.

ခရစ်ယာန်ဘာသာသည် ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်းကို ယဉ်ကျေးအောင် ကူညီပေးခဲ့၏။ ၎င်း၏ သြဇာအရှိန်အဝါ လျော့ကျလာခြင်းသည် အနောက်တိုင်းစိတ်ဓာတ် ရေစီးကြောင်း လျော့ဆင်းခြင်းနှင့် တိုက်ဆိုင်လျက် ရှိ၏။

ခရစ်ယာန်ဘာသာထက် များစွာပို၍စောကာ ကမ္ဘာ့အရှေ့ခြမ်း တိုင်းနိုင်ငံအများစုကို ယဉ်ကျေးစေခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ယနေ့ အလွန်အရေးပါသော ခွန်အားတစ်ရပ် ဖြစ်နေပေသေး၏။ သိပ္ပံအသိပညာတိုးတက်နေသော ယခုခေတ်၌ ၎င်း၏ သြဇာအရှိန်အဝါကို ပို၍ တိုးချဲ့နိုင်ပုံ ပို၍ ကြံ့ခိုင်စေနိုင်သော အလားအလာ ရှိ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်သစ် အသိပညာနှင့် မည်သည့်အချက်တွင်မျှ ဆန့်ကျင်ဘက် မဖြစ်ချေ။ ခေတ်သစ် အသိပညာအားလုံးကို ဗုဒ္ဓဘာသာက ထွေးပိုက်၍ ကျော်လွန်သွားနိုင်၏။ ဤသို့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အခြားမည်သည့်အတွေးအခေါ် စနစ်ကမျှ မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါ။ နောင်တွင်လည်း ပြုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

Western man seeks to conquer the universe for material ends. Buddhism and Eastern philosophy strive to attain harmony with nature and spiritual satisfaction.

အနောက်တိုင်းသားတို့သည် ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်ရန် ရည်မှန်းချက်ဖြင့် စကြဝဠာကို အောင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းရှာကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အရှေ့တိုင်း ဒဿနပညာသည် သဘာဝနှင့် သဟဇာတ ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုကို ရရှိရန် ကြိုးစားကြ၏။

Religion teaches a person how to calm down the senses and make the heart and mind peaceful.

The secret of calming down the senses is to eliminate desire which is the root of our disturbances. It is very important for us to have contentment.

ဘာသာတရားသည် အာရုံနိုးကြွမှုများကို ငြိမ်ဝပ်စေပြီး နှလုံးနှင့် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို သင်ပြပေး၏။ အာရုံနိုးကြွမှုများကို ငြိမ်ဝပ်စေနိုင်သော လျှို့ဝှက်ချက်မှာ ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်မှုများ အားလုံး၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည့် လိုချင်တပ်မက်မှု 'တဏှာ' ကို ပယ်သတ်ရန် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရှိခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီး၏။

The more people crave for their property, the more they have to suffer. Property does not give happiness to man. Most of the rich people in the world today are suffering from numerous physical and mental problems. With all the money they have, they cannot buy a solution to their problems.

လူတို့သည် မိမိတို့၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို တပ်မက်တွယ်တာ လေလေ ပို၍ ဆင်းရဲလေလေ ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာသည် လူတို့အား ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို မပေးဆောင်ပါ။ ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝကြသော လူအများစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသည်။ သူတို့ရရှိထားသော ငွေအားလုံးနှင့် သူတို့၏ ပြဿနာအားလုံး၏ ဖြေရှင်းချက်ကို သူတို့ မဝယ်ယူနိုင်ပါ။

Yet, the poorest men who have learnt to have contentment may enjoy their lives far more than the richest people do. As one rhyme goes:

"Some have too much and yet do crave,
 I have little and seek no more;
 They are but poor though much more
 they have and I am rich with little store.
 They poor, I rich; they beg, I give;
 They lack, I have;
 they pine; I live."

သို့ပါသော်လည်း ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရန် ဆည်းပူးလေ့လာထား
 ပြီးကြသော အဆင်းရဲဆုံး လူတို့သည် သူတို့၏ ဘဝများကို အချမ်းသာ
 ဆုံး လူများထက် ပို၍ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားနိုင်ကြလိမ့်မည်။ ကဗျာတစ်ပုဒ်
 ကွင် ဆိုထားသကဲ့သို့...

“အချို့သူတို့သည် မြောက်မြားစွာ ပိုင်ဆိုင်ထားကြသော်
 လည်း လိုချင်တောင့်တနေကြ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၌ အနည်းငယ်သာ ရှိပါသော်လည်း နောက်ထပ်
 ၍ မရှာတော့ပါ။

သူတို့သည် များစွာပို၍ ရရှိကြပါသော်လည်း ဆင်းရဲနေ
 ကြ၏။

ကျွန်ုပ်၌ အနည်းငယ်သာ စုဆောင်းထားပါသော်လည်း
 ကျွန်ုပ် ချမ်းသာ၏။

သူတို့ဆင်းရဲကြပြီး ကျွန်ုပ် ချမ်းသာ၏။ သူတို့က တောင်းခံ
 ပြီး ကျွန်ုပ်က ပေးကမ်း၏။

သူတို့၌ မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်၌ ရှိပါ၏။

သူတို့ လုံးပါးပါးနေကြ၏။ ကျွန်ုပ်က နေထိုင်လျက်ရှိ၏။”

ခခနန်း (၁၈)

Searching for a Purpose in Life အဝရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း

The aim in life varies among individuals. An artist may aim to paint masterpieces that will live long after he is gone. A scientist may want to discover some laws, formulate a new theory, or invent a new machine.

A politician may wish to become a prime minister or a president. A young executive may aim to be a managing director of a multinational company.

ဘဝရည်မှန်းချက်သည် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လိုက်၍ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၏။ ပန်းချီဆရာတစ်ဦးသည် သူ့သေလွန်ပြီးသည့်နောက်၌လည်း ထင်ပေါ်ကျော်ကြားနေမည့် လက်ရာမြောက် ပန်းချီကားများကို ရေးခြယ်ရန် ရည်မှန်းလိမ့်မည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်သည် နိယာမ

အချို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်၊ သိအိုရီသစ်တစ်ရပ်ကို အဆိုပြုနိုင်ရန် သို့မဟုတ် စက်သစ်တစ်မျိုးကို တီထွင်နိုင်ရန် အလိုရှိလိမ့်မည်။

နိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးသည် ဝန်ကြီးချုပ် သို့မဟုတ် သမ္မတ ဖြစ်လာရန် ဆန္ဒရှိပေလိမ့်မည်။ ငယ်ရွယ်သော စီမံခန့်ခွဲရေး အရာရှိ တစ်ဦးသည် လူမျိုးများစွာပါဝင်သည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ညွှန်ကြားရေး မှူးချုပ် ဖြစ်ရန် ရည်မှန်းလိမ့်မည်။

However, when you ask the artist, scientist, politician and the young executive why they aim such, they will reply that these achievements will give them a purpose in life and make them happy. Everyone aims for happiness in life, yet experience shows time and again that its attainment is elusive.

သို့ပါသော်လည်း ပန်းချီဆရာ၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ နိုင်ငံရေးသမား နှင့် ငယ်ရွယ်သော စီမံခန့်ခွဲရေးအရာရှိတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ရည်မှန်းရပါသလဲဟု မေးမြန်းကြည့်လျှင် ဤစွမ်းဆောင်မှုများ၊ ရရှိမှု များသည် သူတို့အား ဘဝရည်ရွယ်ချက်တစ်မျိုးကို ပေးဆောင်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေလိမ့်မည်ဟု သူတို့ ဖြေဆိုကြလိမ့်မည်။

လူတိုင်းပင် မိမိ၏ဘဝ၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရန် ရည်မှန်း၏။ သို့သော်ငြားလည်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရေးမှာ အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်းကို အတွေ့အကြုံက မကြာခဏဖော်ပြနေပေ၏။

အခန်း (၁၉)

Realisation

သိမြင်လာခြင်း

Once we realise the nature of life (characterised by unsatisfactoriness, change and egolessness) as well as the nature of man's greed and the means of getting them satisfied, we can then understand the reason why the happiness so desperately sought by many people is so elusive like catching a moon-beam in their hands.

(ကျေနပ်ဖွယ် မရှိခြင်း - ဒုက္ခ၊ ပြောင်းလဲနေခြင်း - အနိစ္စ၊ အတ္တမရှိခြင်း - အနတ္တသဘောတို့ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော) ဘဝ၏ သဘာဝကို လည်းကောင်း၊ လူ့လောဘသဘောနှင့် ၎င်း၏ လိုချင် တပ်မက်မှုများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စေသော နည်းလမ်းများကို လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်လာကြသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လူများစွာတို့ မရမက ရှာဖွေနေကြသော ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို လရောင်ခြည်ကို လက်ဖြင့်

ဖမ်းယူရန် ခဲယဉ်းသလို အဘယ့်ကြောင့် အမိအရဖမ်းယူရန် ခဲယဉ်းသည့်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်နိုင်ပါသည်။

They try to gain happiness through accumulation . When they are not successful in accumulating wealth, gaining position, power and honour, and deriving pleasure from sense satisfaction, they pine and suffer, envying others who are successful in doing so.

သူတို့သည် ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်းဖြင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရန် ကြိုးစားကြ၏။ ဓနဥစ္စာကို ရှာဖွေစုဆောင်းခြင်း၊ ရာထူးအာဇာနည် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို ရရန်ကြိုးပမ်းခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ကျေနပ်မှုမှ တစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုရအောင် အားထုတ်ခြင်းတို့၌ သူတို့မအောင်မြင်ကြသောအခါ ထိုသို့ကြိုးပမ်းမှု၌ အောင်မြင်မှု ရကြသူတို့အား မနာလိုခြင်း ဖြစ်လျက် သူတို့ညှိုးနွမ်းခွေကျကာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ကြရ၏။

However, even if they are 'successful' in gaining these things, they suffer as well because they now fear losing what they have gained, or their desires have now increased for more wealth, higher position, more power and greater pleasure.

Their desires can never seem to be completely satiated. This is why an understanding of life is important so that we do not waste too much time doing the impossible.

သို့ပါသော်လည်း ဤအရာများကို ရရှိ၍ သူတို့ အောင်မြင်ကြလျှင်သော်မှ သူတို့မပျော်ရွှင်နိုင်ကြဘဲ ထပ်တူထပ်မျှပင် ဆင်းရဲ

ဒုက္ခဖြစ်ကြရမည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့ရရှိထားပြီးသော အရာများကို လက်လွတ် ဆုံးရှုံးရမည်ကို သူတို့ ယခုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြရသည်။ သို့ တည်းမဟုတ် ပိုမိုများပြားသော ဓနဥစ္စာ၊ ပိုမိုမြင့်မားသော ရာထူး ဌာနန္တရ၊ ပိုမိုကြီးကျယ်သည့် အာဏာနှင့် ပိုမိုကြီးကျယ်သည့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိရေးအတွက် သူတို့၏ လိုချင်တောင့်တမှုက ယခု ယခင်ထက် ပိုမိုကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သူတို့၏ လိုချင်တပ်မက်မှုများကို မည်သည့်အခါမျှ အပြည့်အဝ ကျေနပ်စေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်၊ ဤအကြောင်းကြောင့် ဘဝကို သိနားလည်ထားရန် အရေးကြီး၏။ သို့မှသာလျှင် မဖြစ်နိုင်သည်ကို ပြုလုပ်နေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အချိန်များစွာကို မဖြုန်းစေဘဲ အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင်လိမ့်မည်။

It is here that the adoption of a religion becomes important, since it encourages contentment and urges a person to look beyond the demands of his flesh and ego.

ဤနေရာ၌ ဘာသာတရားတစ်ခုကို ခံယူကျင့်သုံးရန် လိုအပ်လာသည်။ အကြောင်းကား ဘာသာတရားသည် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ရန် အားပေးပြီးလျှင် လူတစ်ယောက်ကို သူ၏ အသွေးအသားနှင့် အတ္တတို့၏ တောင်းဆိုမှုများကို ကျော်လွန်၍ ကြည့်ရန် တိုက်တွန်းသောကြောင့်တည်း။

In a religion like Buddhism, a person is reminded that he is the heir of his karma and the master of his destiny. In order to gain greater happiness, he must be prepared to forego short-term pleasures.

ဗုဒ္ဓဘာသာကဲ့သို့သော ဘာသာတရား၌ လူတစ်ယောက်သည် သူပြုလုပ်ထားသော ကုသိုလ်ကံတို့၏ အမွေခံဖြစ်ပြီးလျှင် သူ့ဘဝကံကြမ္မာ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်သည်ကို သတိရအောင် နှိုးဆော်ပေးသည်။ ပိုမိုကြီးကျယ်သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရေးအတွက် လတ်တလော ပျော်ရွှင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ရန် သူသည် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရလိမ့်မည်။

If a person does not believe in life after death, even then it is enough for him to lead a good, noble life on earth, enjoying a life of peace and happiness here and now, as well as performing actions which are for the benefit and happiness of others.

Leading such a positive and wholesome life on earth and creating happiness for oneself and others is much better than a selfish life of trying to satisfy one's ego and greed.

လူတစ်ယောက်သည် သေပြီး နောက်ဘဝ ရှိသည်ကို မယုံကြည်လျှင်သော်မှ ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သောဘဝကို နေထိုင်သွားလျှင် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤနေရာ ဤအခါ၌ပင်လျှင် ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်သည့်အပြင် သူတစ်ပါးတို့အား ကောင်းကျိုးချမ်းသာတိုးပွားစေမည့် အလုပ်များကိုလည်း ပြုလုပ်နေနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ထိုကဲ့သို့ ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် အကျိုးရှိပြီး ကောင်းမွန်သော ဘဝကို နေထိုင်ခြင်းနှင့် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးပေးခြင်းတို့သည် မိမိ၏ အတ္တနှင့် လောဘတို့ကို ကျေနပ်

နှစ်သိမ့်စေရန် ကြိုးပမ်းနေသော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် ဘဝထက် လွန်စွာ ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။

If, however, a person believes in life after death, then according to the Law of Karma, rebirth will take place according to the quality of his deeds. A person who has done many good deeds may be born in favourable conditions where he enjoys wealth and success, beauty and strength, good health, and meets good spiritual friends and teachers. Wholesome deeds can also lead to rebirth in the heavens and other sublime states, while unwholesome deeds lead to rebirth in suffering states.

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် သေပြီး နောက်ဘဝ ရှိသည်ကို ယုံကြည်လျှင် ထိုအခါ ကမ္မနိယာမနှင့် လျော်ညီစွာ သူ၏ ပြုလုပ်ချက်များ၏ အရည်အသွေးအလိုက် ဘဝသစ် ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ကောင်းမှု အမြောက်အမြားကို ပြုလုပ်ထားသော သူသည် ကောင်းမွန်သော အခြေအနေများ၌ မွေးဖွား၍ စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် အောင်မြင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်အဆင်း တင့်တယ်ခြင်းနှင့် ခွန်အားကြီးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းကိုလည်းကောင်း ခံစားရလိမ့်မည်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ မိတ်ဆွေကောင်းများနှင့် ဆရာသမားကောင်းများကိုလည်း ဆုံတွေ့ ရလိမ့်မည်။

ကောင်းမွန်သော ပြုလုပ်ချက်များသည် နတ်ပြည်များနှင့် ဗြဟ္မာ့ပြည်များ၌လည်း ဘဝသစ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြသည်။ မကောင်းသော ပြုမှုချက်များမှာ အပါယ်လေးဘုံ၌ ဘဝသစ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေကြပါသည်။

When a person understands the Law of Karma, he will then make effort to refrain from performing bad actions, and to try to cultivate the good. By so acting, he gains benefits not only in this life, but in many other lives to come.

လူတစ်ယောက်သည် ကမ္မနိယာမကို နားလည်သောအခါ မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် ကောင်းမှုများကို ပျိုးထောင်နိုင်ရန်အတွက် သူ ကြိုးပမ်းလိမ့်မည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဤဘဝတွင်သာမက နောင်ဘဝများစွာ၌လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာများစွာကို သူ ရရှိလိမ့်မည်။

When a person understands the nature of man, then some important realisations arise. He realises that unlike a rock or stone, a human being possesses the innate potential to grow in wisdom, compassion, and awareness—and he is transformed by this self-development and growth.

လူတစ်ယောက်သည် လူ၏သဘာဝကို နားလည်လာသောအခါ အရေးကြီးသော သိမြင်ခြင်းအချို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ လူသည် ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်ပညာ၊ ကရုဏာနှင့် သိမှုတို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ပင်ကို အရည်အသွေးရှိသည်ကို သူ သိမြင်လာပြီးလျှင် ဤသို့ မိမိကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းနှင့် ကြီးထွားခြင်းတို့ဖြင့် သူ ပြောင်းလဲလာသည်။

He also understands that it is not easy to be born as a human being, especially one who has the chance to listen to the Dhamma. In addition, he is

fully aware that his life is impermanent and he should therefore, strive to practise the Dhamma while he is still in a position to do so.

He realises that the practice of Dhamma is a life-long educative process which enables him to realise his true potentials trapped within his mind by ignorance and greed.

လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခွင့်ရရန် မလွယ်ကူကြောင်းကိုလည်း သူနားလည်လာသည်။ အထူးသဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာကြားခွင့်ရှိသည့် လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည်။

ထို့အပြင် သူ့ဘဝမတည်မြဲခြင်းကိုလည်း သူကောင်းစွာသိမြင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် တရားတော်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် အခြေအနေ ပေးနေသည့်အခိုက်၌ ကြိုးပမ်း၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည်ကိုလည်း သူသိမြင်လာသည်။

တရားတော်ကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းသည် တစ်သက်တာ လေ့ကျင့်ပညာတိုးပွားစေသော နည်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး လျှင်ထိုနည်းစဉ်သည် သူ၏စိတ်ထဲ၌ မသိမှု-မောဟ၊ လိုချင်တပ်မက်မှု-လောဘတို့ဖြင့် လှောင်ပိတ်ခံနေရသော သူ၏ အရည်အသွေးမှန်များကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သူသိမြင်လာသည်။

Based on these realisations and understanding, he will then try to be more aware of what and how he thinks, speaks and acts. He will consider if his thoughts, speech and actions are beneficial, done

out of compassion and have good effects for himself as well as others.

ဤသိမြင်မှုများနှင့် နားလည်မှုတို့အပေါ် အခြေခံ၍ ဘယ်အရာများကို ဘယ်ကဲ့သို့ သူစဉ်းစားသည်၊ ပြောဆိုသည်၊ ပြုလုပ်သည်တို့ကို ပို၍ သိရှိလာအောင် သူကြိုးစားလိမ့်မည်။ သူ၏ အကြံအစည်များ၊ အပြောအဆိုများနှင့် အပြုအမူများသည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသလား၊ သနားကြင်နာမှုကို အရင်းခံ၍ ပြုလုပ်ခဲ့လေသလား၊ သူ့အဖို့နှင့် သူတစ်ပါးတို့အတွက် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသလား၊ ဤအချက်တို့ကို သူဆင်ခြင်စဉ်းစားလိမ့်မည်။

He will realise the true value of walking the road that leads to complete self-transformation, which is known to Buddhists as the Noble Eightfold Path. This Path can help a person to develop his moral strength (sila) through the restraint of negative actions and the cultivation of positive qualities conducive for personal, mental and spiritual growth.

မိမိ ကိုယ် နှုတ် စိတ်ကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေသည့်လမ်းကြောင်းအပေါ် လှမ်းလျှောက်သွားခြင်း၏ တန်ဖိုးအမှန်ကို သူ သိမြင်လာလိမ့်မည်။ ဤလမ်းကြောင်းကို မြင့်မြတ်သော အင်္ဂါ ရှစ်တန် ရှိသည့် လမ်းကြောင်း (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်) အဖြစ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက သိရှိထားကြသည်။

ဤလမ်းကြောင်းသည် မကောင်းမှုများကို ရှောင်ရှားစေပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကိုဖြစ်ထွန်းစေသော ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးများကို ပျိုးထောင်ခြင်း

ဖြင့် စာရိတ္တဗလ (သီလသိက္ခာ) ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လူတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးနိုင်သည်။

In addition, it contains many techniques which a person can apply to purify his thoughts, expand the possibilities of the mind, and bring about a complete change towards a wholesome personality.

This practice of mental culture (bhāvanā) can widen and deepen the mind towards all human experience, as well as the nature and characteristics of phenomena, life and the universe.

ထိုမှတစ်ပါးလည်း ဤလမ်းကြောင်းတွင် နည်းနိဿယများ စွာ ပါရှိရာ ဤနည်းတို့ကို အသုံးပြု၍ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏စိတ်ကူးများကို ဖြူစင်စေနိုင်သည်။ စိတ်၏ ဖြစ်နိုင်သည့် ကောင်းသော အလားအလာများကို တိုးချဲ့ပေးနိုင်သည်။ ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဘက်သို့ လုံးဝပြောင်းလဲသွားရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ဤစိတ်ယဉ်ကျေးအောင် ပြုလုပ်ပေးသော ကျင့်စဉ် (ဝါ) ဘာဝနာ အလုပ်သည် လူ့အတွေ့အကြုံအားလုံးကို နားလည်ရန် လည်းကောင်း၊ ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်ရပ်များ၊ ဘဝနှင့် စကြဝဠာတို့၏ သဘာဝနှင့် ဝိသေသ လက္ခဏာများကို သိနားလည်ရန် လည်းကောင်း စိတ်ကို ကျယ်ပြန့်စေနိုင်သည်။ နက်ရှိုင်းစေနိုင်သည်။

In short, this leads to the cultivation of wisdom (paññā). As his wisdom grows, so will his love, compassion, kindness, and joy. He will have greater

awareness to all forms of life and better understanding of his own thoughts, feelings and motivations.

လိုရင်း အချုပ်ကို ဆိုရသော် ဘာဝနာ ရှုပွားမှုသည် ဉာဏ်ပညာကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည်။ သူ၏ ဉာဏ်ပညာတိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ သူ၏ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကြင်နာမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့သည်လည်း တိုးပွားလာကြ၏။ ဘဝ၏ အသွင်သဏ္ဍာန်အားလုံးကို သူပို၍ သိမြင်လာ၏။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများ၊ ခံစားမှုများနှင့် စေ့ဆော်မှုများကိုလည်း သူ ပို၍ နားလည်လာ၏။

In the process of self-transformation, a person will no longer aspire for a divine birth as his ultimate goal in life. He will then set his goal much higher, and model himself after the Buddha who has reached the summit of human perfection and attained the ineffable state we call Enlightenment or Nibbāna.

မိမိကိုယ်တိုင် အသိအမြင် အကျင့် ပြောင်းလဲတိုးတက်သွားသော နည်းစဉ်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် နတ်ဘုံဘဝ စသည့် သူ၏ အဆုံးစွန်သော ဘဝပန်းတိုင်အဖြစ် မြင့်မြတ်သည့် သုဂတိဘဝတစ်ခုကို ရရှိရန် ရည်မှန်းကာ မကြိုးပမ်းတော့ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ ဘဝပန်းတိုင်ကို ပို၍မြင့်မားစွာ ချမှတ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို စံနမူနာယူ၍ သူ့ကိုယ်သူ ပုံစံသွင်း၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားတို့၏ ပြည့်စုံခြင်း အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည့်အပြင် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိသော ဉာဏ်အမြင် ပွင့်လင်းခြင်း (ဝါ) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုသည့် ဖော်ပြရန် ပင် မစွမ်းနိုင်အောင် ကြီးကျယ်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

It is here that a man develops a deep confidence in the Triple Gem and adopts the Buddha as his *spiritual-ideal*. He will strive to eradicate greed, develop wisdom and compassion, and to be completely liberated from the bounds of *saṃsāra*.

ဤနေရာ ဤအဆင့်သို့ ရောက်လျှင် သူသည် ရတနာမြတ် သုံးပါးကို အလေးအနက် သက်ဝင်ယုံကြည်လာပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို သူ၏ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံး စံနမူနာအဖြစ် သတ်မှတ်လေတော့၏။ သူသည် လောဘကို ပယ်သတ်ရန် ဉာဏ်ပညာနှင့် ကရုဏာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန်နှင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ရန်တို့အတွက် သူ့အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းပေတော့မည်။

အခန်း (၂၀)

Nibbāna

နိဗ္ဗာန်

Nibbāna is the highest bliss, a supramundane state of eternal happiness. The happiness of Nibbāna cannot be experienced by indulging the senses but by calming them.

နိဗ္ဗာန်သည် အမြင့်မားဆုံး ချမ်းသာသုခ၊ ထာဝရငြိမ်းအေး ချမ်းသာခြင်း ဟူသည့် လောကုတ္တရာအခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ အာရုံများကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ ခံစားခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မသိ ရှိနိုင်။ အာရုံများကို ငြိမ်ဝပ်စေခြင်းဖြင့်သာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို တွေ့ကြုံ ခံစားနိုင်သည်။

Nibbāna is the final goal of Buddhism. What is Nibbāna then? It is not easy to know what Nibbāna really is; it is easier to know what Nibbāna is not.

နိဗ္ဗာန်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်သည် ဘာလဲ။ နိဗ္ဗာန်အမှန်တကယ် ဘာဖြစ်သည်ကို သိရန် မလွယ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမဟုတ်ဘူးလဲဟု သိရန်မှာ ပိုလွယ်ကူပါသည်။

Nibbāna is not nothingness or extinction. Would the Buddha leave His family and kingdom and preach for 45 years – all for nothingness?

နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှ မရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝချုပ်ငြိမ်းခြင်း မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဘာမျှ မရှိခြင်းအတွက်သာလျှင် သူ၏ မိသားစုနှင့် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို စွန့်လွှတ်၍ ၄၅ နှစ်ကြာအောင် ဟောပြောခဲ့လေမည်လား။

Nibbāna is not a paradise. Several centuries after the Buddha, some of the Buddhist sects began to introduce *Nibbāna* as a paradise. Their purpose of equating *Nibbāna* with a heavenly world was to convince the 'less-intellectually-gifted' and to attract them to the teachings of the sect. Striving for *Nibbāna* came to mean looking for a nice place where everything is beautiful and where everyone is eternally happy. This might be a very comfortable folktale, but it is not the *Nibbāna* that the Buddha experienced and introduced.

နိဗ္ဗာန်သည် 'ကောင်းကင်ဘုံ' 'သုခဘုံ' မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် ရာစုနှစ်များစွာကြာညောင်းလာသည့်

အခါ အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းများသည် နိဗ္ဗာန်ကို ထာဝရကောင်းကင်ဘုံ(ဝါ) ထာဝရသုခဘုံတစ်ခုအဖြစ် ပြောဟောလာကြသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ကောင်းကင်ဘုံတစ်ခုနှင့် ထပ်တူပြု၍ ပြောဟောခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသိဉာဏ်နည်းသူတို့အား ယုံကြည်လာစေရန်နှင့် ထိုဂိုဏ်း၏ ဟောပြောချက်များကို ထိုသူတို့စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်ရန်တို့ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် အရာတိုင်းက လှပတင့်တယ်ပြီး လူတိုင်းက အမြဲပျော်ရွှင်နေကြသော နေရာကောင်းတစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်လာသည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ အလွန်ချမ်းသာစေသည့် ရိုးရာပုံပြင်တစ်ခုဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား တွေ့ကြုံခံစားရပြီး ဟောပြောတော်မူခဲ့သည့် နိဗ္ဗာန်ကား မဟုတ်ချေ။

During His time the Buddha did not deny the idea of paradise as it was presented in the early Indian religions. But the Buddha knew that this paradise was within *Samsāra* and the liberation was beyond it. The Buddha could see that the Path to *Nibbāna* led beyond the heavens.

မြတ်စွာဘုရား၏ လက်ထက်တော်အခါက အစောပိုင်း အိန္ဒိယ ဘာသာတရားများက တင်ပြကြသည့် သုခဘုံ အယူအဆကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မငြင်းပယ်ခဲ့ပါ။ သို့ရာတွင် ဤသုခဘုံသည် သံသရာအတွင်း၌ ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်း ဟူသည်မှာ ထိုသုခဘုံကို ကျော်လွန်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း မြတ်စွာဘုရား သိတော်မူသည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာဖြစ်သော ‘လမ်းစဉ်’သည် ကောင်းကင်ဘုံများ အား

လုံးကို ကျော်လွန်၍ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို မြတ်စွာဘုရား မြင်သိနိုင်ပါသည်။

If Nibbāna is not a place, where is Nibbāna then? Nibbāna exists just as fire exists. However, there is no storage place for fire or for *Nibbāna*. But when you rub pieces of wood together, then the friction and heat are the proper conditions for fire to arise. Likewise, when the nature in man's mind is such that he is free from all defilements, then Nibbānic bliss will appear.

နိဗ္ဗာန်သည် နေရာဌာန တစ်ခု မဟုတ်ခဲ့လျှင် နိဗ္ဗာန်သည် အဘယ်မှာ ရှိသနည်း။ မီးတည်ရှိသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်တည်ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် မီးနှင့် နိဗ္ဗာန်တို့အတွက် သို့လှောင်ထားသည့် နေရာဌာန မရှိပါ။ သို့သော် သင်သည် သစ်သားချောင်း နှစ်ချောင်းကို အချင်းချင်း ပွတ်တိုက်သည့်အခါ ပွတ်တိုက်မှုနှင့် အပူတို့သည် မီးဖြစ်ပေါ်လာရန် အတွက် သင့်လျော်သော အခြေအနေများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့အတူပင် လူ့စိတ်၏ အနေအထားသည် ကိလေသာများ အားလုံးမှ ထိုသူ လွတ်မြောက်သွားသော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာလျှင် ထိုအခါ နိဗ္ဗာန်အမြိုက် ချမ်းသာသည် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

You can experience *Nibbāna*. Until you experience the supreme state of *Nibbānic* bliss, you can only speculate as to what it really is. For those who insist on the theory, the texts offer some help. The texts suggest that *Nibbāna* is a supra-mundane state of unalloyed happiness.

နိဗ္ဗာန်ကို သင်တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်။ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာ ဟူသော အထွတ်အထိပ်အခြေအနေကို သင်မခံစားရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး နိဗ္ဗာန်အမှန်တကယ် ဘာဖြစ်သည်ကို သင်မှန်းဆရုံသာ မှန်းဆနိုင်လိမ့်မည်။ သဘောတရား သိအိုရီကို သိလိုသူတို့အတွက် ကျမ်းဂန်များက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကျမ်းဂန်တို့က နိဗ္ဗာန်သည် (၃၁) ဘုံဟူသော သြကာသ လောက၊ ရုပ်နာမ်တရားတည်း ဟူသည့် သင်္ခါရလောက၊ သတ္တဝါများ ဟူသည့် သတ္တလောကတို့ကို လွန်မြောက်သွားသော မည်သည့်အရာနှင့်မျှ မရောစပ်သည့် ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း ဖြစ်သော လောကုတ္တရာအခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

By itself, *Nibbāna* is quite unexplainable and quite undefinable. As darkness can be explained only by its opposite, light, and as calm can only be explained by its opposite, motion, so likewise *Nibbāna*, as a state equated to the extinction of all suffering can be explained by its opposite—the suffering that is being endured in *Samsāra*. As darkness prevails wherever there is no light, as calm prevails wherever there is no motion, so likewise *Nibbāna* is everywhere where suffering and change and impurity do not prevail.

နိဗ္ဗာန်ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ရှင်းပြရန် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရန် အတော်ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။ အမှောင်ကို ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အလင်းဖြင့်သာ ရှင်းပြနိုင်သကဲ့သို့ ငြိမ်သက်ခြင်း

ကို ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ရွေ့လျားခြင်းဖြင့်သာ ရှင်းပြနိုင်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင် ဆင်းရဲခြင်းအားလုံးချုပ်ငြိမ်းခြင်းနှင့် ထပ်တူပြုခြင်းခံရသည့် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ၎င်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဖြင့်သာ ရှင်းပြနိုင်သည်။ အလင်းမရှိသည့်နေရာတိုင်း၌ အမှောင်ထုလွှမ်းမိုးနိုင်သကဲ့သို့ ရွေ့လျားခြင်းမရှိသည့် နေရာတိုင်း၌ ငြိမ်သက်ခြင်း လွှမ်းမိုးနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင်လျှင် ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် မစင်ကြယ်ခြင်း (ကိလေသာများ) မရှိသည့် နေရာတိုင်း၌ နိဗ္ဗာန်ရှိပေ၏။

A sufferer who scratches his sores can experience a temporary relief. This temporary relief will aggravate the wounds and cause his disease to be enhanced. The joy of the final cure can hardly be compared to the fleeting relief obtained from the scratching. Likewise, satisfying the craving for sense-desires brings only temporary gratification or happiness which prolongs the stay in *Samsāra*.

နူနာကဲ့သို့ ရောဂါစွဲကပ်နေသူသည် အနာယာယံလာသည့် အခါ လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ခြစ်ရ၏။ ဤသို့ ကုတ်ခြစ်သည့်အတွက် ယာယီသက်သာရာ ရသွား၏။ ဤယာယီသက်သာမှုသည် အနာများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပြီး သူ၏ရောဂါကိုလည်း တိုးပွားလာစေ၏။ နောက်ဆုံး လုံးဝ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ရရှိသော ဝမ်းမြောက်မှုသည် ကုတ်ခြစ်ခြင်းကြောင့် ရရှိသည့်ခဏတစ်ဖြုတ်သက်သာမှုနှင့် မနှိုင်းယှဉ်အပ်ပါ။ ထို့အတူပင် အာရုံတောင့်တမှုများအတွက် လိုချင်တပ်မက်မှုကို ကျေနပ်စေခြင်းသည် ယာယီကျေနပ်မှု သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သံသရာ၌ ကျင်လည်ရခြင်းကို ပိုမိုကြာရှည်စေ၏။

The cure for the samsaric disease is *Nibbāna*. *Nibbāna* is an end of the cravings which cause all the sufferings of birth, old age, disease, death, grief, lamentation and despair. The joy of Nibbānic cure can hardly be compared to the temporary Samsāric pleasure gained through fulfilling the sense desires.

သံသရာ ရောဂါအတွက် ပျောက်ကင်းခြင်း(ဆေး)သည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် လိုချင်တပ်မက်မှု၏ ကုန်ဆုံးခြင်းဖြစ်၏။ လိုချင်တပ်မက်မှုသည် မွေးဖွားခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ ဝိကြွေးခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့၏ ဆင်းရဲခြင်းအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ပျောက်ကင်းခြင်းမှ ရရှိသော ဝမ်းမြောက်မှုသည် အာရုံခံစားမှုများကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိသည့် ယာယီသံသရာဝမ်းမြောက်မှုနှင့် မနှိုင်းယှဉ်အပ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာက လွန်စွာပို၍ ချမ်းသာပါသည်။

It is dangerous to speculate on what *Nibbāna* is; it is better to know how to prepare the conditions necessary for *Nibbāna*, how to attain the inner peace and clarity of vision that leads to *Nibbāna*.

နိဗ္ဗာန်ဟူသည် အဘယ်အရာဖြစ်သည်ကို မှန်းဆခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိသည်။ နိဗ္ဗာန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေအနေများကို မည်သို့ ပြင်ဆင်ရသည်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တတ်သော အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် အမြင်ကြည်လင်ထင်ရှားခြင်းတို့ကို မည်သို့ ရရှိနိုင်သည်၊ ဤအကြောင်းတို့ကို သိခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်တွေ့ရန် ပို့ဆောင်ပါသည်။

Follow the Buddha's advice: put His Teachings into practice. Get rid of your defilements which are rooted in greed, hatred, and delusion. Purify yourself of all desires and realise absolute selflessness. Lead a life of right moral conduct and constantly practise meditation. By active exertion, free yourself from all selfishness and illusion. Then, *Nibbāna* is gained and experienced.

မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒကို လိုက်နာပါ။ သူ၏ သင်ပြချက်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။ လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟတို့၌ အမြစ်တွယ်နေကြသည့် သင်၏ ကိလေသာများ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သင့်ကို လိုချင်တပ်မက်မှုအားလုံးမှ စင်ကြယ်သွားအောင်၊ ပြီးတော့လုံးဝ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်ခြင်းကို သိနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ မှန်ကန်သော ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိသည့်ဘဝကို နေထိုင်၍ အမြဲမပြတ်ဘာဝနာရှုပွားပါ။ တက်ကြွစွာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် သင့်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ခြင်းနှင့် တွေဝေမှိုက်မဲခြင်းတို့ အားလုံး ကင်းစင်သွားအောင် လုပ်ပါ။ ထိုအခါ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိပြီး တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်။

အခန်း (၂၁)

Nibbāna and Saṃsāra
နိဗ္ဗာန်နှင့် သံသရာ

A well-known Mahayana Buddhist scholar, *Nagarjuna*, says that *Saṃsāra* and *Nibbāna* are one. This interpretation can easily be misunderstood by others. However to state that the concepts of *Saṃsāra* and *Nibbāna* are the same is to say that there is no difference in voidness of component things and the unconditioned state of *Nibbāna*.

လူသိများသော မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ ဒဿနပညာရှင် တစ်ဦးဖြစ်သူ နဂါဇုနက သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန်သည် တစ်ခုတည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြခြင်းသည် အခြားသူတို့အား အလွယ်တကူ နားလည်လွှဲသွားစေနိုင်၏။ သို့ပါသော်လည်း သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန်တို့၏ အယူအဆများသည် အတူတူပဲဟု ပြောဆိုခြင်းသည် ပေါင်းစပ်ပါဝင်သော အရာများ၏ အနှစ်မဲ့ခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည်

အကြောင်းတရားတို့ မပြုပြင်အပ်သော အခြေအနေတို့သည် ခြားနားမှု မရှိဟု ဆိုရာရောက်၏။

In accordance with the Pāli Tipitāka, *Samsāra* is described as the unbroken continuation of the five aggregates, four elements and twelve bases or sources of mental processes whereas *Nibbāna* is described as the extinction of those relative physical and mental sources.

ပါဠိပိဋကတ်တော်၏ အဆိုအမိန့်အရ သံသရာဟူသည် ခန္ဓာ ငါးပါး၊ ဓာတ်လေးပါးနှင့် အာယတန (၁၂) ပါး သို့မဟုတ် နာမ်တရား ဖြစ်စဉ်များ၏ မူလ ဇာစ်မြစ်များတို့၏ မပြတ်မစဲဘဲ ဆက်ကာဆက် ကာဖြစ်နေသည့် သဘောဖြစ်ပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဟူသည်မှာ ထိုဆက်သွယ် နေကြသည့် ရုပ်တရား နာမ်တရား မူလဇာစ်မြစ်များ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။

However, it is admitted that those who gain *Nibbānic* bliss, can experience it during their existence in *Samsāra*. In any case, after their death, the link with those elements will be eliminated, for the simple reason that *Nibbāna* is unconditioned, not relative or interdependent. If there is to be anything at all after *Nibbāna*, it would have to be 'Absolute Truth'.

သို့ပါသော်လည်း နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြု ပြီးသော သူသည် ထိုချမ်းသာကို သံသရာအတွင်း ကျင်လည်နေရင်း

ပင် တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်ဟု ဝန်ခံထားပါသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ သူတို့ကွယ်လွန်ကြသည့်အခါ ထိုသင်္ခတ ဓာတ်များနှင့် ဆက်သွယ်မှု သည် ပြတ်စဲသွားမည် ဖြစ်သည်။ ရိုးရှင်းသော အကြောင်းပြချက်မှာ နိဗ္ဗာန်သည် အသင်္ခတဓာတ်ဖြစ်၍ အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင်မှု မရှိ၊ ဆက်သွယ်မှုမရှိ၊ အပြန်အလှန် မှီခိုသည့်သဘော မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ် သည်။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိရဦးမည်ဆိုလျှင် ထိုအရာ သည် 'အကြွင်းမဲ့ အမှန်တရား' သာ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

You must learn to be detached from all worldly things. If there is any attachment to anyone or to anything or if there is any aversion to anyone or any thing, you will never attain *Nibbāna*, for *Nibbāna* is beyond all opposites of attachment and aversion, likes and dislikes.

လောကီအရာအားလုံးမှ သံယောဇဉ်ပြတ်တောက်ရန် သင် ဆည်းပူးသင်ယူရမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို တပ်မက်တွယ်တာမှု ရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို မနှစ်မြို့မှု ရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ သင်သည် နိဗ္ဗာန်ကို မည် သည့်အခါမျှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ နိဗ္ဗာန် သည် လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် မလိုချင် မနှစ်မြို့မှု၊ နှစ်သက်မှုနှင့် မနှစ် သက်မှု ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက် အားလုံးကို ကျော်လွန်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

When that ultimate state is attained, you will fully understand this worldly life for which you now crave. This world will cease to be an object of your

desire. You will realise the sorrow and impermanence and impersonality of all that lives and that does not live. By depending on teachers or holy books without using your own effort in the right manner, it is difficult to gain realisation of *Nibbana*.

ထိုအဆုံးစွန်သော အခြေအနေကို ရရှိသည့်အခါ သင် ယခု တပ်မက်တွယ်တာနေသော ဤလောကီဘဝကို သင်အပြည့်အဝ နားလည်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဤကမ္ဘာသည် သင် လိုချင်တပ်မက်သည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအဖြစ်မှ ရပ်စဲသွားလိမ့်မည်။ အားလုံးသော သက်ရှိ သက်မဲ့အရာတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း-ဒုက္ခ၊ မတည်မြဲခြင်း-အနိစ္စ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ မဟုတ်ခြင်း-အနတ္တ ဖြစ်သည်ကို သင်သိမြင်လာလိမ့်မည်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အားထုတ်မှုကို မှန်ကန်သော နည်းဖြင့် အသုံးမပြုဘဲ ဆရာများနှင့် မြင့်မြတ်သည့် ကျမ်းစာအုပ်များကို မှီခိုအားထားနေလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သိမြင်လာဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။

Your dreams will vanish. No castles will be built in the air. The tempest will be ended. Life's struggles will be over. Nature's processes will have ceased. All your worries, miseries, responsibilities, disturbances, burdens, physical and mental ailments and emotions will vanish after attaining this most blissful state of *Nibbāna*.

သင်၏ အိပ်မက်များ ကွယ်ပျောက်သွားကြလိမ့်မည်။ လေထဲတွင် တိုက်အိမ်ဆောက်ခြင်းများလည်း ရပ်ဆိုင်းသွားကြလိမ့်မည်။

လေပြင်းမုန်တိုင်းလည်း အဆုံးသတ်သွားလိမ့်မည်။ ဘဝ၏ ရုန်းကန်မှု များလည်း ပြီးဆုံးသွားကြလိမ့်မည်။ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်များလည်း ရပ် ဆိုင်းသွားကြလိမ့်မည်။ အချမ်းသာဆုံး အခြေအနေဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုရပြီးသောအခါ သင်၏ စိုးရိမ်မှု သောကများ၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခများ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ အနှောင့်အယှက်များ၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာခြင်းများနှင့် ပြင်းပြသော ခံစားမှု များသည် ပျောက်ကွယ်သွားကြလိမ့်မည်။

To say that *Nibbāna* is nothingness simply because one cannot perceive it with the five senses, is as illogical as to say that light does not exist simply because the blind do not see it.

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံငါးပါးနှင့် မသိနိုင်ရုံကာမျှဖြင့် နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိဟု ဆိုခြင်းသည် မျက်စိကန်းသူများက အလင်းရောင်ကို မမြင် ရုံကာမျှဖြင့် အလင်းရောင်မရှိပါဟု ဆိုခြင်းကဲ့သို့ ယုတ္တိမတန်ပါ။

Nibbāna is attainable in this present life. Buddhism does not state that its ultimate goal could be reached only in life beyond. When *Nibbāna* is realised in this life with the body remaining, it is called *Sa-upādisesa Nibbāna*. When an Arahant attains *Pari-Nibbāna*, after the dissolution of the body, without any remainder of physical existence, it is called *Anupādisesa Nibbāna*.

နိဗ္ဗာန်ကို ဤလက်ရှိ ဘဝတွင်ပင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ၎င်း၏ အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်သို့ နောင်တမလွန်

ဘဝ၌သာ ရောက်နိုင်သည်ဟု မဆိုပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဤဘဝတွင်ပင် ခန္ဓာကိုယ် အကြွင်းအကျန်ရှိလျက် သိမြင်ခြင်းကို သဗ္ဗပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်၏။ ရဟန္တာတစ်ပါးသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်ကြွေသွားသောအခါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ရှိခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဆက်လက်ခံစားရသည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်၏။

May all of us successfully walk along the Middle Way towards the most noble goal of absolute eternal bliss called *Nibbāna*.

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ မဂ္ဂင် အလယ် လမ်းစဉ်အတိုင်း အမြင့်မြတ်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ခေါ် အကြွင်းမဲ့ ထာဝရချမ်းသာဆီသို့ အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
၁၆-၁၀-၉၇

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ဝိပဿနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို

ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင် ကြီးကျယ်သော ဓမ္မဿဝနာကုသိုလ်နှင့်

ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာအပြာဖြာကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ - ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။
- ၂။ မြတ်ဓမ္မ - တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။
- ၃။ မြတ်သံဃာ - သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်သလဲ။
- ၄။ မြတ်သရဏဝံ - ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။
- ၅။ ဘဝအောင်မြင်ရေး - အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။
- ၆။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ် - သုဂတိ အလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?
- ၇။ ဘဝချမ်းသာရေး - ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ။
- ၈။ ဇားအောက်တောရမိတ်ဆက် - ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျသမထ ဝိပဿနာရှုနည်းက?
- ၉။ လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး - ပြည်သူ့ ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာရေးခြားကြဖို့။
- ၁၀။ မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော် - အလှဆုံး တရားနှင့် အမြတ်ဆုံး တရားတို့ကို လက်တွေ့ ကျင့်ဖို့။
- ၁၁။ မေတ္တာနှင့် သစ္စာအဖွင့် - တစ်လောကလုံးကို အလှမ်းစေ၊ မြင့်မြတ်စေသော တရား နှစ်ပါး။
- ၁၂။ တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင် - ထူးဆန်းစွာ ရောဂါ ပျောက်ခြင်းများ
- ၁၃။ ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း - ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရားရှုနည်း။
- ၁၄။ မြတ်ဒါန - တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်းရမလဲ။
- ၁၅။ မြတ်သီလ - အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်းရစေ။
- ၁၆။ မြတ်ဘာဝနာ - အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာရှုနည်းများ။
- ၁၇။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ် - လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည် စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။
- ၁၈။ ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ် - The Aim and Way of Life.
- ၁၉။ ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ်များ - Buddhist Ethics and Duties.
- ၂၀။ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ဓေတီသစ်ဘဝ - Buddhism in Modern Life.

- ၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** - The Purpose and the Goal of Life.
- ၂၂။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝစည်းစာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** - တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။
- ၂၃။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ** - အတိတ်ဘဝ တွေကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ။
- ၂၄။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် စကန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) - ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျ သော တရားရှုနည်း။
- ၂၅။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်** - ဗုဒ္ဓဒဿန အဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။
- ၂၆။ **The Essence of Buddha-Abhidhamma** - ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။
- ၂၇။ **Good English** - အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလက်စွဲ။
- ၂၈။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်) - မူ-လယ်-ထက် စာရိတ္တ ပညာ လက်စွဲ။
- ၂၉။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) - ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။
- ၃၀။ **စားအောက်တောရမီတိဆက်** (အိတ်ဆောင်) - သမာဓိပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာရှုနည်း။
- ၃၁။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** (အိတ်ဆောင်) - ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
 တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
 တရားနှင့် မေ့လျော့ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမေ့လျော့ခြင်းဖြစ်သည်။
 တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
 အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။