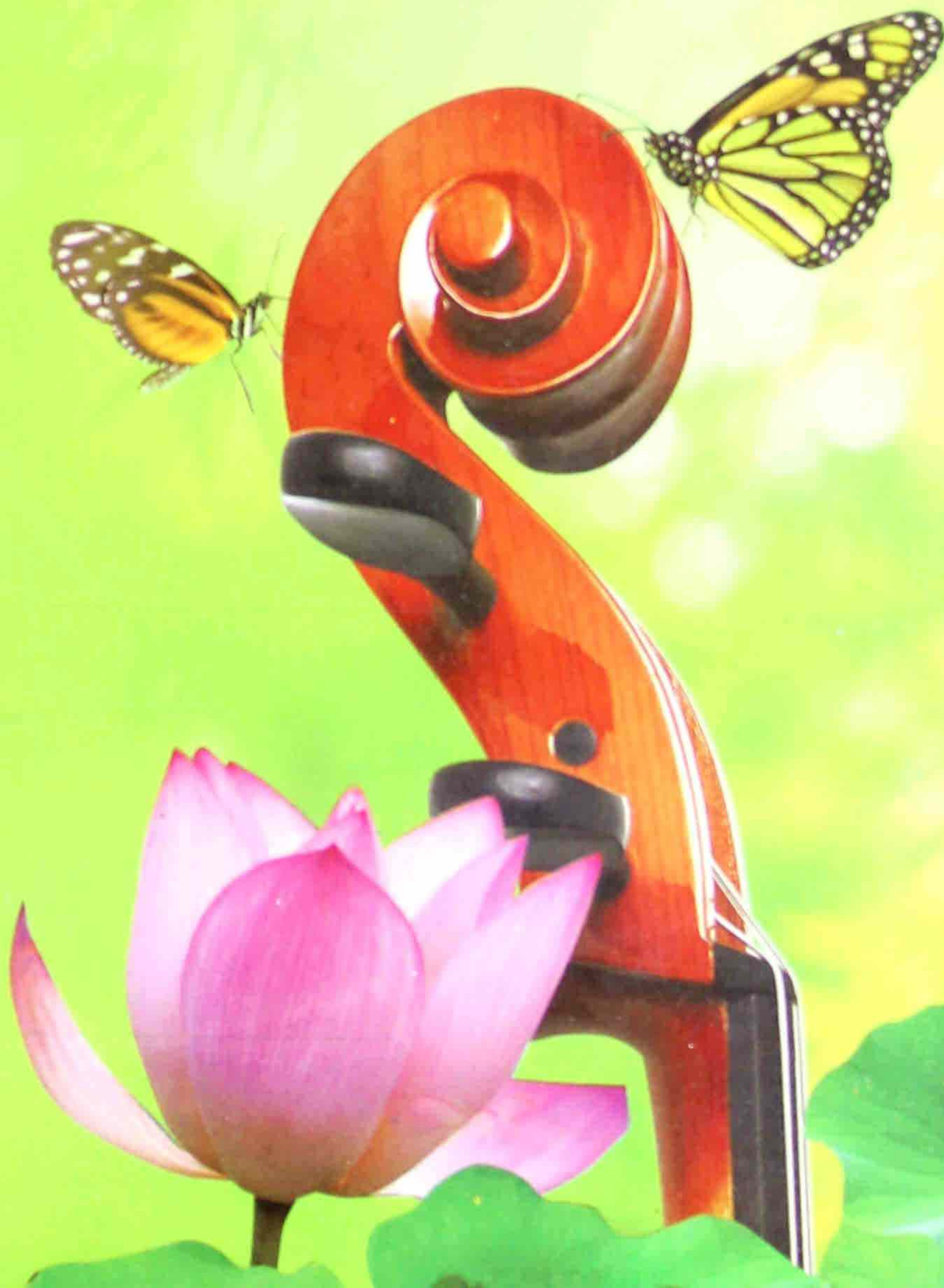


ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ

PERFECT WAY OF LIVING

ဦးအောင်သိန်းညွန့်

U Aung Thein Nyunt



M.E. 1372

S.E. 2553

C.E. 2010



ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ

# Perfect Way of Living

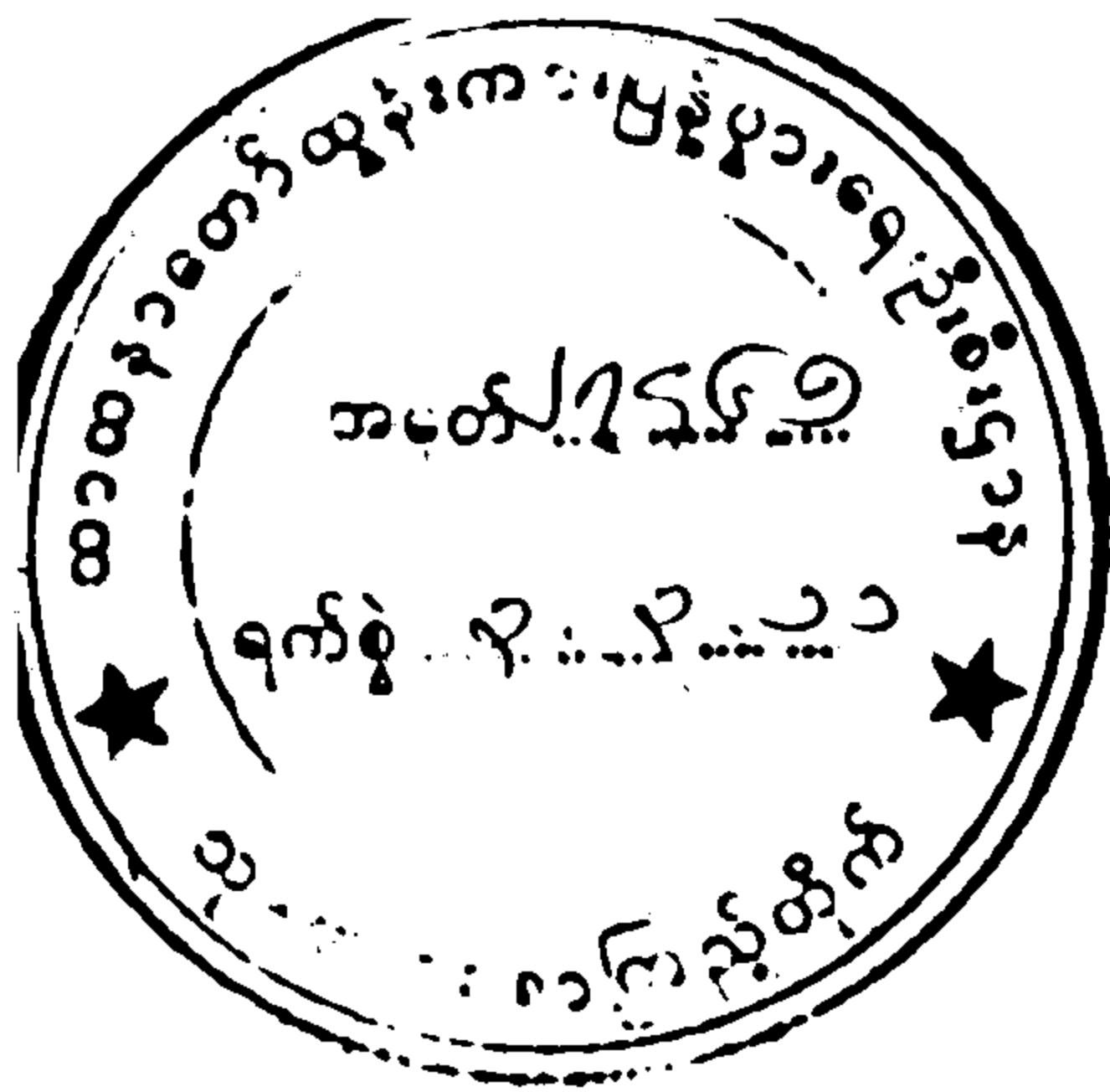
U Aung Thein Nyunt

ဦးအောင်သိန်းညွန့်

M.E.1372

S.E.2553

C.E.2010



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ပထမအကြိမ်                      | - ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ   |
| <input type="checkbox"/> အုပ်ရေ                         | - ၅၀၀   |
| <input type="checkbox"/> မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း            | - မောင်ဇော် (MZ)  |
| <input type="checkbox"/> အတွင်းဒီဇိုင်း                 | - အောင်ကျော်မြင့်   |
| <input type="checkbox"/> ကွန်ပျူတာစာပိ                  | - သာထွန်းပြန့်  |
| <input type="checkbox"/> စာအုပ်ချုပ်                    | - ရွှေပြည်စုံ   |
| <input type="checkbox"/> မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် | - ရွှေပြည်စုံပုံနှိပ်တိုက်<br>အမှတ် ၃၄၊ ၁၅၇-လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊<br>ရန်ကုန်မြို့။ -     |
| <input type="checkbox"/> ထုတ်ဝေသူ                       | - ဦးအောင်သိန်းညွန့်<br>သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန<br>မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၃၈၄၅ |

နန္ဒမာ တဿ ဘဂဝဏော အရဟဏော သမ္မာသပ္ပန္နဿ

Veneration to the Exalted One, the Homage Worthy, the Perfectly Self Enlightened

## ဈမ်းမြေပြည့်စုံသောဘဝ

## Perfect Way of Living

မာတိကာ

Content

စဉ်	အကြောင်းအရာ	တမ္ပက်နာ
Sr.	Particulars	Page
၁။	နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက ဗန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ၏ <u>အနန္ဒမာဒဗျူဟာ</u>	က
၂။	အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ၏ <u>အမာကေား</u>	င
၃။	သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ငြိမ်း) ဒေါက်တာမျိုးမြင့်၏ <u>ဓာမိဇာတိ</u>	စ
၄။	စာပြုသူ ဦးအောင်သိန်းညွန့်၏ <u>နှိခါန်းကေား</u>	၃



အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ကတော့ အပေါက်တစ်ပေါက်ထည်းပါတဲ့ တံပိုးတုံးကြီး တစ်တုံးယူလာပြီး ၎င်းရေပြင်ထဲသို့ မျှောလိုက်ပါသတဲ့၊ ၎င်းတံပိုးတုံးကြီးလည်း ရေစီးကြောင်းအတိုင်း မျောပါ၍လည်းကောင်း၊ လှိုင်းလေတိုက်ခတ်ရာသို့ မျောပါ၍ လည်းကောင်း ကမ္ဘာကြီး၏ ရေပြင်ပေါ်ဝယ် နေရာအနှံ့ မျောပါနေပါသတဲ့။

ဒီလိုနဲ့ လိပ်ကဏ္ဍကြီးလဲ အသက်ရှင်တုံး၊ တံပိုးတုံးကြီးလဲ မဆွေးမြေ့မီ နှစ်ပေါင်း များစွာ ကြာတဲ့အခါ တစ်နေရာရာ၌ ၎င်းတံပိုးတုံးကြီး၏ အပေါက်ထဲသို့ ခေါင်းဝင်ပြီး စွပ်မိပါသတဲ့၊ အဲဒီလို ခေါင်းဝင်ပြီးစွပ်မိဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ တစ်ခါဖြစ်ပါတယ်။

ဤဥပမာအတိုင်း သတ္တဝါတွေ သံသရာရေပြင်ကျယ်ထဲ လိပ်ကဏ္ဍကြီးလို ကူးခတ်နေကြရာ နှစ်ပေါင်းမြောက်များစွာကြာမှ တစ်ခါတစ်ရံ လူလာဖြစ်ကြတာ၊ လူလာဖြစ်ပြန်တော့လဲ ဘုရားပွင့်ပေါ်သည်နှင့် ဆုံဘို့ကြုံဘို့ ခဲယဉ်းလှပါတယ်၊ ဘုရားသာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံဘို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ သာသနာတော်နဲ့ကြုံပြန်တော့လဲ ကိုယ်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ဘို့လဲ ခဲယဉ်းပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်များကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လက်ခံပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဘို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို အခေါက်ခေါက် အခါခါ ထပ်ပြန်တလဲလဲဖတ်ပြီး ရခဲသော လူ့အဖြစ်ကို တန်ကြေးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ကြပါစေဟု ဆုတောင်း ပတ္တနာ ပြုလိုက်ပါသည်။

နဝမ ဗန်းမော်ဆရာတော်ကြီး  
ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ  
အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက  
သ. စ. အ. ဓမ္မာစရိယ၊ ဝဋ်သကာ၊ ပါဠိသိရောမဏိ၊ ဘီအေ  
ဥက္ကဋ္ဌ၊ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့

# *Congratulatory Preface*

U Aung Thein Nyunt , an official from Ministry of Religious Affairs, Nay Pyi Taw came and met me on 25-5-2010 and supplicated me to write "Congratulatory Preface" for his work "The Perfect Way of Living." Thus, I gave him this 'Congratulatory Preface' in brief.

There is a teaching expounded by the Buddha in the similitude of a big yoke with a single hole; but in its relevant commentaries, a big blind turtle is also mentioned so it is termed **Kāṇakacchapopama Sutta**.

The concise significant meaning of this Sutta is like this: At the very beginning of an aeon there was no four big islands, no big continents such as Asia, Africa, etc.; the whole planet Earth was completely covered with water. At that time a primeval man took a big blind turtle and put it into the water; as it was blind, it was roaming about under deep water; it was said that once about one hundred years after it appeared above the water.

Simultaneously a man brought a big yoke with a single hole and floated it on the surface of the water; it was also going afloat up and down either along with the stream of the water or in the wind direction so that it could be seen anywhere on the surface of the water.



In this way, the big turtle was still alive and the big yoke was not rotting; for numerous years they were still going on like this; during that time the head of big turtle happened to enter into the single hole of the big yoke at a certain place; such a rare happening occurred once only after innumerable years.

With reference to this similitude, all the sentient beings are swimming about in the sea of the series of births and rebirths like the blind turtle and they have a rare chance to become human beings while swimming in the whirlpool of **Sam̐sāra** for innumerable years; when they actually become human beings, it is also very rare to coincide with the appearance of Buddha and his teachings; when they happened to learn the teachings, it is also very uneasy and difficult to become genuine Buddhists who confidently believe in the teachings and observe them practically.

I would like to urge readers to read this book over and over again. May everybody make use of the rare human life of their own very fruitfully and productively.

**Dr. Bhaddanta Kumārābhivam̐sa (D.Litt.)**  
**(Aggamahāpaṇḍita; Abhidhaja Aggamahā Sadhammajotika)**  
**Secretary of the State Sam̐gha Mahā Nāyaka Committee**

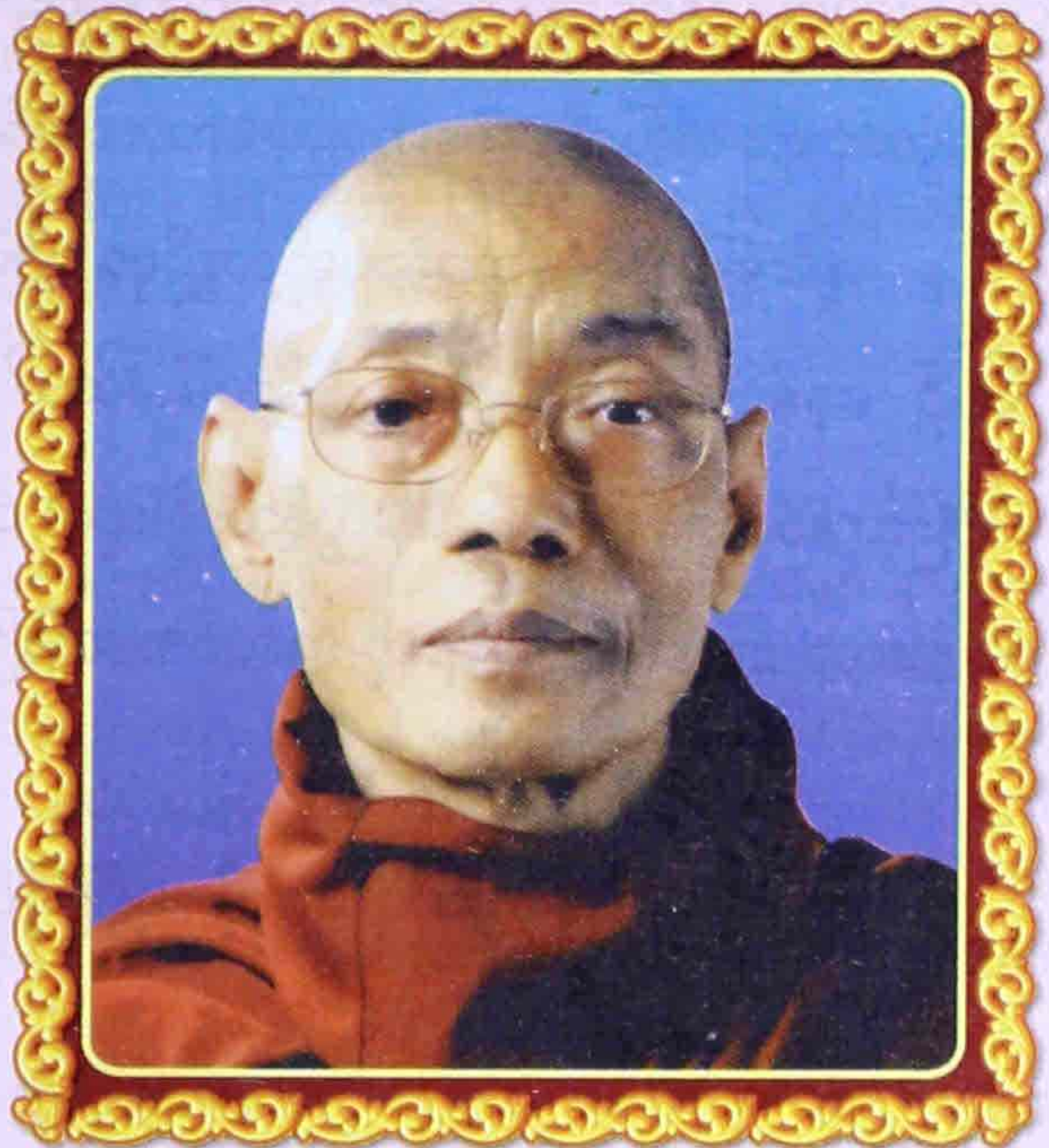
**Date: 27th June 2010**



# စာစစ်ချူများချို့

မြန်မာလို “ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသော ဘဝ” အင်္ဂလိပ်လို “Perfect Way of Living” ဟု အမည်ပေးထားသော ဤစာအုပ်သည် ဦးအောင်သိန်းညွန့်၏ စာပေလက်ရာမွန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကိုပြုစုရာ၌ မင်္ဂလာသုတ်ကို အခြေခံထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ချမ်းမြေ့ ပြည့်စုံသောဘဝအတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက် များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရှင်းပြထားသည်။



မင်္ဂလာသုတ်က မင်္ဂလာတရားများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် စပ်ဟပ်၍ အဆင့်အားလျော်စွာ ခွဲခြားတင်ပြထားသည်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်၏။

မင်္ဂလာတရားများကို ဘဝလိုအပ်ချက်နှင့်အညီ အစု(၇)စု ခွဲခြားကာ ရှင်းပြထား၏။ (၁) ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ၏ အခြေခံများ၊ (၂) ပညာနယ်ပယ်ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ (၃) အခြေခံမူများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ (၄) ဘဝလုံခြုံမှုခံတပ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း၊ (၅) ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသော ဘဝကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ (၆) ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ (၇) အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများဟူ၍ ခွဲခြားရှင်းပြထားသည်။

မြန်မာလူမျိုးများ၏ ရင်တွင်း၌ အနှစ်သက်ဆုံး ဝေါဟာရမှာ “မင်္ဂလာ” ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ မြန်မာတို့၏ နှုတ်ဆက်စကားအဖြစ် “မင်္ဂလာပါ” ဆိုသည်ကို နိုင်ငံခြားသား အတော်များများ သိကြ၏။ မင်္ဂလာဟူသော ဝေါဟာရသည် မြန်မာတို့၏ နှလုံးသားကို ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့စေနိုင်သည်။



“မင်္ဂလာ” ဆိုသည်မှာ ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်၏။ မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အဆိုးတရားများကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ အမြတ်ဆုံးမင်္ဂလာကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်သော အကြောင်းတရားများ၊ အခြေအနေကောင်းများကို မင်္ဂလာသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား အပြည့်အစုံဟောကြားထားတော်မူ၏။

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝဆိုသည်မှာ မင်္ဂလာရှိသော ဘဝပင်ဖြစ်၏။ မင်္ဂလာရှိသော ဘဝ၌ နေနိုင်အောင် မည်သို့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် သူ၏ ထက်မြက်သော အရည်အချင်းကိုအသုံးပြု၍ ရိုးနေသော အကြောင်းအရာကို အသစ်အဆန်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝကို ရရှိကြပါစေ။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)

သ. စ. အ. ဓမ္မာစရိယ

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ရန်ကုန်

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၀-ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၁၅ ရက်

# *To the Readers*

"Chanmyay Pyisonethaw Bawa" in Myanmar Language, or "Perfect Way of Living" in English, is an outstanding literary work of U Aung Thein Nyunt's. Based on Maṅgala Sutta, the basic facts of life conducive to a serene, perfect life are interestingly explained here. In other words, the factors of auspiciousness as given in Maṅgala Sutta are appropriately categorised with their relevancies in man's practical life.

To have the factors of auspiciousness referring to human life, they are divided into seven groups, namely: 1. Foundations which Bring about Perfect Way of Living; 2. Expansion of the Scope of knowledge; 3. Adhering to the Fundamental Principles; 4. Construction of Fortress for Security of life; 5. Preservation of the life in Perfect Way of Living; 6. Renunciation of Worldly Life and Dhamma Practice and 7. The Attributes of Arahattaphala Nibbānic Bliss.

"Mingalar" (maṅgala, auspiciousness) could well be the word of greatest appeal to the Myanmar heart. *Mingalabar*, Myanmar greeting to one another, is widely known to foreigners. The word simply pacifies and gladdens our heart. Maṅgala, a Pali word, means "auspiciousness, having got rid of disadvantageous negative tendencies." The perfect auspiciousness is obtainable, and factors and environment for it are comprehensively expounded in the Buddha's Maṅgala Sutta.

The serene, perfect life is auspiciousness itself; how to aspire to it should have been made clear after reading this work. An always astute U Aung Thein Nyunt has turned the simple truth into a semblance of astounding truth.

May you enjoy a serene, perfect life.

Dr. Bhaddanta Nandamālābhivamsa(Ph.D)  
Rector-Sayadaw  
International Theravāda Buddhist  
Missionary University  
Yangon

Date: 15th June 2010



## စာမိတ်ဆက်

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာတော်ထွန်းကား ပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနမှလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဦးအောင်သိန်းညွန့်က “ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ” အမည်ရှိစာအုပ်တွင် စာမိတ်ဆက် ရေးပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ပါသည်။ ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် ဤစာအုပ်ကိုပြုစု၍ ကုသိုလ် ဆည်းပူးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသည့် အတိုင်း အခြား ဒါနများထက် သာလွန်သော “ဓမ္မဒါန” ကို အမှန်တကယ် ဆည်းပူးအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



စာရေးသူသည် သူ၏နိဒါန်းတွင် ပြည်တွင်းပြည်ပရှိ လူငယ်လူရွယ်များကို ရည်ရွယ် ပြုစုကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေခြင်းမှာ အချိန် အခါနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တများ စိုးရိမ်ဖွယ်ကျဆင်း လာနေသော လူငယ်လူရွယ်ထုအတွက် မျှော်မှန်းထားသောဗုဒ္ဓဘာသာ အသိဉာဏ်ကို အမှန်တကယ် ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ မသိမှုမိုက်မဲမှုတို့ကြောင့် မလုပ်ဖူးသော မကောင်းမှုတို့ကိုပင် လူငယ်လူရွယ်များလွန်ကျူးမိလျက် ရှိကြပါသည်။ ဦးအောင်သိန်းညွန့်၏စာအုပ်က လူငယ်လူရွယ်များကိုလမ်းပြရာတွင် လိုအပ်ချက် များကို အမှန်တကယ် ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ အမှန်စင်စစ် လူကြီးများသည်ပင် ဖတ်ရှု၍ အကျိုးရရှိနိုင် ပါသည်။

စာအုပ်ကို အခန်း(၈)ခန်း ခွဲခြားပြုစုထားသောကြောင့် စာဖတ်သူသည် အစမှ အဆုံးတိုင် ဖတ်ရှုနိုင်သကဲ့သို့ မိမိနှစ်သက်ရာအခန်းကိုဖြစ်စေ၊ သီးခြား ခေါင်းစဉ်ကိုဖြစ်စေ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဉာဏ်တော် အစွမ်းတို့စုစည်းရာ “ဓမ္မပဒကျမ်းစာ” ကဲ့သို့ပင် စာဖတ်သူသည် “ခေတ်သစ် ဓမ္မလမ်းပြ” တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုရသကဲ့သို့ပင် ခံစားရပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဒေသနာ တော်များသည် မည်သည့်ကာလတွင်မှ ခေတ်နောက်ကျကျန်ခဲ့ခြင်းမရှိ၊ လောက အတွက် အမြဲထာဝရ အကျိုးပြုလျက်သာရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးအားဖြင့် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံနှင့် အပြုအမူတို့ကား ပြည့်စုံရင့်ကျက်မှု



မရှိသောကြောင့် ဤ“ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ”စာအုပ်ကို တစ်သက်တာဘဝအဖော်မွန်  
အဖြစ် ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲမှ မှတ်သားဖွယ်စာတစ်ကြောင်းကပင်လျှင်  
လူတစ်ဦး၏ ဘဝနှင့်အတွေးအမြင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်သည်  
နှစ်သက်ရွှင်လမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာစာဖတ်ပရိတ်သတ်အတွက်  
“စာကောင်းတစ်အုပ်”ဟု ပြောပါရစေ။

ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနက  
ထုတ်ဝေသော လစဉ်ထုတ်ခမ္မစာစောင်ကို လွန်ခဲ့သောနှစ်များစွာမှစတင်၍ ယနေ့ကာလတိုင်  
အယ်ဒီတာချုပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်လာခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ ယင်းလစဉ်ထုတ်စာစောင်တွင်  
ဖော်ပြလာခဲ့သော ၎င်း၏အယ်ဒီတာ့အဘော်စာစုများက ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်များကို နားလည်  
သိရှိစေရုံမျှမက ထူးခြားဆန်းသစ်သော အတွေးအမြင်များကိုပါ ပေးပါသည်။  
“ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ” အမည်ရသော ဤစာအုပ်သည် သူရေးသားခဲ့သော အယ်ဒီတာ့  
အဘော်များကို စုစည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့်  
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား တတ်ကျွမ်းသော ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် သာသနာတော်  
ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာနတွင် အမှုထမ်းနေခြင်းမှာ လွန်စွာအဆင်ပြေလှပါသည်။

ဦးအောင်သိန်းညွန့်၏ ဗုဒ္ဓစာပေလက်ရာများ ထပ်မံပေါ်ထွက်လာဦးမည်ဟု  
မျှော်လင့်ပါသည်။ လောကအကျိုးပြုဗုဒ္ဓစာပေများကို အောင်မြင်စွာ ဆက်လက်ရေးသား  
ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေဟုလည်း ဆုတောင်းပါသည်။

ဒေါက်တာမျိုးမြင့်

ညွန့်ကြားရေးမှူးချုပ်(ငြိမ်း)

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၀-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၁ ရက်။



# Foreword

It is a great pleasure to write introduction to the book named *Perfect Way of Living*, by U Aung Thein Nyunt, my colleague from Department for Promotion and Propagation of the Sasana, Ministry of Religious Affairs. By writing this book U Aung Thein Nyunt is making meritorious deeds. It was really a dhamma gift which excels other gifts as preached by the Buddha.

As the author mentions in his introduction the target audience is the youth who live inside this country and abroad. Publication of the book is timely and it definitely serves its purpose of giving Buddhist knowledge to the youth whose moral and ethics are alarmingly declining. Out of ignorance or foolishness, the young people are doing bad things which they have never done before. U Aung Thein Nyunt's book surely fulfils the requirement of educating the youth. In fact the adult persons could also read to their benefit.

Since the book is divided into eight chapters, the reader can enjoy reading it from the beginning to the end or he or she can choose a particular topic or chapter which is coherent in itself. One feels that one is reading a new version of Dhammapada, the book of concentrated wisdom of Buddha.

The timeless teachings of the Buddha will never be outdated or outlive its usefulness. Particularly the youth are imperfect in their way of thinking and behaviour, this *Perfect way of Living* should be companion throughout their lives. One quotable quote from the book can change the outlook and his life of a person. The book is also refreshing and I highly recommend one for Buddhist public.

U Aung Thein Nyunt has been editor-in-chief of the monthly Buddhist Magazine for several years which is published by Department for Promotion and Propagation of the Sasana until now. His editorials for this monthly are educational and give us a different perspective of Buddhist teachings. *Perfect Way of Living* is condensed version of his editorials. It is fortunate for the Department for Promotion and Propagation of the Sasana to have U Aung Thein Nyunt who is well-versed in Buddhist customs and has a good command of English.

I hope there will be more new books on Buddhism by U Aung Thein Nyunt and I wish him a very successful and productive writer on Buddhism.

Dr. Myo Myint

Director-General(Retired)

Department for Promotion and Propagation of the Sasana

Date: 21st June, 2010



## နိဒါန်းစကား

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် စာစုများမှာ ၂၀၀၅-ခုနှစ်မှ စတင်၍ “သာထွန်းပြန့် ဓမ္မစာစောင်” တွင် အယ်ဒီတာချုပ်၏ အယ်ဒီတာ့အာဘော်အဖြစ် ဖော်ပြလာခဲ့သော စာစုများ ဖြစ်ပါသည်။ “ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်” နှင့် “မိသားစု” အမည်ရှိ မြန်မာ+အင်္ဂလိပ် ဘာသာပြန်ဆောင်းပါးနှစ်ပုဒ်ကိုလည်း ဤစာစုများ၏ မူလရည်ရွယ်ချက် အနှစ်သာရနှင့် သင့်လျော်သဖြင့် သက်ဆိုင်သောနေရာတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။



အခန်း(၈)ခန်း ခွဲခြားထားပြီး တစ်ပုဒ်ပြီးမှတစ်ပုဒ်၊ တစ်ခန်းပြီးမှတစ်ခန်း ဖတ်ရှုသွားမည် ဆိုပါလျှင် အခန်း(၅)ထိ “ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝ” တစ်ခုတည်ဆောက်ရန်အတွက် လုံလောက်သောအဖြေကို ရရှိပါမည်။ အခန်း(၆)တွင် ရရှိပြီးအဆင့်ကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ လောကီချမ်းသာမှုအပေါ် ငြီးငွေ့သော ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာပါလျှင်လည်း အခန်း(၇)က အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ အခန်း(၈)သည် လောကဓမ်ကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ စွမ်းရည်သတ္တိများကို အကျဉ်းချုပ်မျှ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်း ထက်မြက်ပြီး အောင်မြင်တိုးတက်လိုသော မည်သည့် ဘာသာဝင် လူငယ်မဆို လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်နာနိုင်သော “ဘဝနေနည်းများ” ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လိုက်နာကျင့်သုံးမည်ဆိုပါလျှင် “အောင်ပန်း” ရနိုင်သော ကျိန်းသေနည်းစနစ်များ ဖြစ်ပါသည်။ သိပြီးကျင့်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ ဤလောကတွင် မည်သည့်အရာကိုမျှ အလကားမရနိုင်၊ အရင်းအနှီးမထူထောင်ပဲ မည်သို့မျှ အမြတ်မရနိုင်ပါ။



ပြည်ပနိုင်ငံများတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောက်ရှိနေသော မြန်မာလူငယ်များ အတွက် ရည်ရွယ်၍ မြန်မာ+အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဖြင့် ပြုစုထုတ်ဝေပါသည်။ မြန်မာစာနှစ်သက်သူများ မြန်မာစာများကိုသာရွေး၍ တောက်လျောက်ဖတ်နိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာသန်သူများလည်း အင်္ဂလိပ်စာများကိုသာရွေး၍ တောက်လျောက်ဖတ်နိုင်ပါသည်။ ဘာသာပြန်နည်းလေ့လာလိုသူများ စာ၏အနှစ်သာရအပြင် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကိုပါ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အမှာစာများ ချီးမြှင့်အားပေးတော်မူကြသော နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့၊ အကျိုးတော်ဆောင်ချုပ် ဗန်းမော်ဆရာတော်ကြီးနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာ ဒေါက်တာမျိုးမြင့်(ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ငြိမ်း)တို့အားလည်းကောင်း၊ ဦးခင်အောင်(အင်္ဂလိပ်) အပါအဝင် “သာထွန်းပြန့်” စာပေ အဖွဲ့သားအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၊ လက်ထောက်မော်ကွန်းထိန်းဦးအောင်သိန်းကို လည်းကောင်း၊ ရွှေပြည်စုံပုံနှိပ်တိုက် ကိုသန့်ဇင်ထွန်းနှင့် မစိုးမိုးသူဇနီးမောင်နှံကိုလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးကိစ္စကို အစအဆုံး ကူညီဆောင်ရွက်သော ဇနီးသည် ဒေါ်ဖြူဖြူကျော်ကို လည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း လှိုက်လှဲစွာဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စာပြုစုသူ

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၉ ရက်။



# *INTRODUCTION*

The Essays in this book have been published as "Editorials" in the "monthly Thar-htun-pyant Dhamma Journal", written in Myanmar language by Editor-in-Chief since 2005, with the exception of the two long articles, "The Daily Routine of a Good Buddhist" and "Family" which are in harmony with the theme of this book.

The pieces are divided into eight chapters; if you read them one after another till Chapter(5) you may come up with a fair solution to the problem of how to establish the life in Perfect Way of Living. In Chapter(6) how to preserve the life in Perfect Way of Living is mentioned. When you happen to weary of your achieved wealth and success you may refer to Chapter(7); thus you may continue to the last chapter which will explain only the attributes of Nibbānic Bliss, the ultimate goal of every Buddhist.

Those youths of physical and intellectual ability, who want to achieve wealth and success since their youth, irrespective of their religion or creed, whoever may be, can follow and apply these ways of life-style; if they attempt step by step, they will surely achieve their goal by means of following these

techniques. Actually it is very important to know about the techniques; nevertheless nothing can be achieved without any effort, nothing is profitable without any investment.

For the sake of those Myanmar youths who have to stay in foreign countries for various reasons, this bilingual attempt is purposely made. Readers may also choose whatever language they like those interested only in Myanmar language may read through Myanmar lines only and similarly those English readers may choose English lines only; those who take interest in translation technique may also comparatively study the two languages shown in proximity.

I wish to express my deep gratitude to the two well-known Buddhist scholars in Myanmar, the Most Ven. Dr. Kumārābhivamsa (Bamaw Sayadawgyi), the Most Ven. Dr. Nandamālābhivamsa, Rector of ITBMU and Dr. Myo Myint (Retd. Director-General) for their august encouragement of this work. I am also grateful to my colleagues of "Thar-htun-pyant Dhamma Journal" literary group together with U Khin Aung (English), Assistant Registrar U Aung Thein (ITBMU), Thant Zin Htun and Soe Moe Thu of Shwe Pyi Sone Offset, my spouse and life-partner, Daw Pyu Pyu Kyaw for her earnest management of publishing this book.

The Author

Dated: 29th June 2010

(၁)

## အခန်း (၁)

Chapter (1)

ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘဝနေနည်း

**Buddhist Way of Living**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၅။	သင်သိကျင့်ရ Study, Knowledge, Exertion and Grasp	၁
၆။	ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစနစ်=ဗုဒ္ဓဘာသာ A System of Self-reliance = Buddhism	၅
၇။	သံသရာအစီးအပွား နိဗ္ဗာန်ခရီးသွား A Journey to the Nibbana While Living in Prosperity	၁၀
၈။	ကံသာလျှင်အမိ ကံသာလျှင် အဖ One's Own Karma is one's Father and Mother	၁၄
၉။	မေတ္တာဘာဝနာ တကယ်လုပ်ကြည့်ကြပါစို့ Put the Development of Metta, into Practice	၁၈
၁၀။	မေတ္တာခြံ၍ လုံပါစေ Live in the Realm of Loving-kindness	၂၂
၁၁။	ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ် The Daily Routine of a Good Buddhist	၂၇

(၈)

## အခန်း (၂)

### Chapter (2)

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံစေသော ဘဝအခြေခံများ

**Foundations which Bring about Perfect Way of Living**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၁၂။	အမှိုက်ကို ပယ်ရှားနိုင်ပါစေ <b>Let the Darkness Disperse</b>	၄၇
၁၃။	အလင်းနယ်သို့ ချဉ်းကပ်နိုင်ပါစေ <b>Approach the Domain of Light</b>	၅၁
၁၄။	စစ်မှန်သော ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်း <b>Genuine Praise and Honour</b>	၅၆
၁၅။	သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောနေရာ <b>A Suitable and Better Habitation</b>	၆၁
၁၆။	ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုသော် <b>Do Some Sorts of Wholesome Deeds Daily</b>	၆၅
၁၇။	တည်ကြည်ခိုင်ခံ့သော စိတ်ဓါတ် <b>A Firm and Stable Mind</b>	၆၉



(န)

အခန်း (၃)

Chapter (3)

ပညာနယ်ပယ် ချဲ့ထွင်ခြင်း

Expansion of the Scope of Knowledge

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၁၈။	မှန်ကန်မွန်မြတ်သော သုတ Genuine and Righteous Knowledge	၇၃
၁၉။	မှန်ကန်မွန်မြတ်သော အသက်မွေးအတတ်ပညာ Genuine and Righteous Professional Education	၇၇
၂၀။	နီတိကျင့်ဝတ်ကို သင်ယူကျင့်သုံးနိုင်ပါစေ Let's Learn and Abide by Nīti	၈၂
၂၁။	မင်္ဂလာထိုက်သော စကား Auspicious Word	၈၆

အခန်း (၄)

Chapter (4)

အခြေခံမူများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

Adhering to the Fundamental Principles

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၂၂။	အေးမြသောအရိပ်၌ ချွေးသိပ်ခိုလှုံပြီးသော် After having Taken Refuge in the Cool Shade of Parents	၉၁



(၁)

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၂၃။	ကြွေးဟောင်းကျေ၍ ကြွေးသစ်ချဝေပေးနိုင်ပါစေ <b>Pay an Old Debt; Lend a New Debt</b>	၉၅
၂၄။	ကြီးပွားချမ်းသာရေး လက်တွေ့နည်းလမ်းလေးသွယ် <b>Four Factors to Accomplish Wealth and Success</b>	၉၈
၂၅။	ပေးကမ်းမှုတိုင်း “ဒါန” မြောက်စေချင် <b>Every Deed of Charity should be "Genuine Da,na"</b>	၁၀၃
၂၆။	လုံခြုံစိတ်ချရသော နေ့စဉ်ခြေလှမ်းသစ်များဖြင့် <b>By Assured New Steps in Daily Life</b>	၁၀၇
၂၇။	ဆွေမျိုးတွေကို ပစ်မထားနဲ့ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ <b>Assist Relatives with "San-gaha", not Neglecting them</b>	၁၁၁
၂၈။	မိသားစု <b>Family</b>	၁၁၅
၂၉။	ကုသိုလ်ခြံ၍ လုံပါစေ <b>Live in the Shelter of Merit</b>	၁၂၉
၃၀။	ဇီးကွက်ရုပ် ကြိုးရှုပ်ရန် မသင့်ပြီ <b>Puppet Owl: Don't be Entangled with Strings</b>	၁၃၃

(၆)

အခန်း(၅)

Chapter (5)

ဘဝလုံခြုံမှုခံတပ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း

Construction of Fortress for

Security of Life

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၃၁။	နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ကမ္ဘာစောင့်ဓမ္မ(၅)ပါး The Five Global Guardian Dhammas in Daily Life	၁၃၇
၃၂။	ဆောင်သီလဖြင့် လောကကို အလှဆင်နိုင်ပါစေ Beautify the World by Cāritta Sīla	၁၄၃
၃၃။	ရှောင်သီလဖြင့် လောကကို စောင့်ရှောက်ကြပါစို့ Let's Safeguard the World by Practice of Moral Restraint	၁၄၈
၃၄။	မူးယစ်နွံတွင် မနစ်ကျွံမိစေနှင့် Do not be Immersed in the Mud of Intoxicating Drinks and Drugs	၁၅၂
၃၅။	သတိမှန်အပြင်၌ ဉာဏ်ယှဉ်စစ်ဆေးမိပါစေ Try to Look into the Mirror of "Sati"	၁၅၆



(၁)

## အခန်း (၆)

### Chapter (6)

ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသောဘဝကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

**Preservation of the Life in Perfect Way of Living**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၃၆။	မွန်မြတ်စစ်မှန်သော ဂါရဝဖြင့် <b>With Noble and Genuine Respect</b>	၁၆၁
၃၇။	မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၍ မိမိဘဝမနိမ့်ကျအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြစေ <b>Try to Upgrade One's Life with Humble Mind</b>	၁၆၅
၃၈။	ရောင့်ရဲတင်းတိမ် လှူစည်းစိမ် <b>Contentment is Wealth</b>	၁၆၉
၃၉။	သူ့ကျေးဇူးကို ခံစားနားလည် တုန့်ပြန်နိုင်ကြစေ <b>Requite Gratitude with Appreciation</b>	၁၇၄
၄၀။	ဓမ္မကို နာယူမှတ်သားတတ်သောအလေ့ <b>A Good Habbit of Learning Dhamma</b>	၁၈၀
၄၁။	သည်းခံခြင်းဖြင့် ဘဝကိုချမ်းမြေ့စေရမည် <b>Establish a Happy Life with Forbearance</b>	၁၈၄
၄၂။	နာယူလွယ်တတ်သော အမြတ်ဂုဏ် <b>A Supreme Attribute of being Easy to Listen with Regard and Recognition</b>	၁၈၈
၄၃။	ငြိမ်းအေးဓါတ်ကို ထိစပ်ပွားယူနိုင်ပါစေ <b>Feel and Flourish Genuine Nibbānic Bliss</b>	၁၉၂
၄၄။	မစင်လျှင်ဆေး မသိလျှင်မေးပါမှ <b>Wash What is Unclean; Ask What is Unknown</b>	၁၉၆

(၁)

**အခန်း (၇)**

**Chapter (7)**

**ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ဓမ္မကိုကျင့်သုံးခြင်း**

**Renunciation of Worldly Life and Dhamma Practice**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၄၅။	ကန့်သတ်ခံစားခြင်း Practice of Self-control	၂၀၁
၄၆။	မေထုန်ရှောင်ကျဉ်သော ဗြဟ္မစရိယအကျင့်မြတ် Sublime Practice of Celibacy	၂၀၅
၄၇။	အရိယသစ္စာကို ထွင်းဖောက်သိမြင်ခြင်း Full Realization of Ariyan Noble Truth	၂၀၈
၄၈။	နိဗ္ဗာန် Nibbāna	၂၁၄

**အခန်း (၈)**

**Chapter (8)**

**အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ**

**Attributes of Arahattaphala Nibbanic Bliss**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
Sr.	Particulars	Page
၄၉။	လောကဓမ် Worldly Conditions	၂၁၉
၅၀။	စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း A Brief Biography of The Author	၂၂၄



အခန်း (၁)  
CHAPTER (1)

**ဗုဒ္ဓဘာသာဘဝနေနည်း**  
Buddhist Way of Living





## သင်သိကျင့်ရ

### Study, Knowledge, Exertion, and Grasp

- နာကြား မှတ်သား နည်းမှီလေ့လာသင်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် သုတမယပညာကို တိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပါသည်။
- "Sutamaya paññā - common knowledge - has to be accumulated by different ways, studying, jotting down, memorising, etc.
- သုတမယပညာပွားများလာသည့်အခါ မှားမှန်ကောင်းဆိုး ကြောင်းကျိုးတို့ကို သိရှိရပါသည်။
- Greater accumulation of common knowledge can differentiate between right and wrong, or cause and effect, or advantage and disadvantage.
- သိရှိပြီးသုတအချက်အလက်တို့သည် မှန်ကန်ခိုင်မာရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်စိစစ်သုံးသပ်ရာတွင် အမှန်တရားနှင့်ပိုမိုနီးစပ်ပါသည်။
- It is very important to have correct facts and figures so that they can be comparatively analysed in order to get near the truthful solution.
- ယင်းသို့ နှိုင်းယှဉ်ဝေဖန်စိစစ်အဖြေထုတ်နိုင်သော အဆင့်ကိုပင် စိန္တာမယပညာ ဟူ၍ အမည်တပ်ပါသည်။ သင်ယူသောကြောင့် သိသောအဆင့်ထက် အနည်းငယ်ပိုသော အဆင့်၌သာ ရှိပါသေးသည်။



J

- Such kind of analytical level is called "Cintāmaya paññā"; nevertheless, it is still at the level of common knowledge which is a little bit better than 'Sutamaya' due to learning.
- ၄၅ နှစ်တာကာလအတွင်း ဘုရားရှင် လမ်းညွှန်ပြသတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်များတွင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရရှိနိုင်ရေးကို ပဓာနအထောက်အကူပြုသော ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးတို့နှင့်စပ်လျဉ်းသော လောကီအစီးအပွားလမ်းညွှန်ချက်များမှ အစပြုကာ တစ်မင်္ဂတစ်ဖိုလ်ရရှိခံစားနိုင်ရေး၊ ဘဝဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအထိ လမ်းညွှန်ချက်များ အပြည့်အစုံ ပါရှိပါသည်။ ယင်းလမ်းညွှန်ချက်များကို သင်ယူ၍ သိအောင်အားထုတ်ကြရပါသည်။
- In the teachings of Buddha which were untiringly taught during 45 years of his lifetime, different types of teachings for different social classes were taught, starting from basic foundations of worldly life, which are the main supports to reach the gate of Nibbanic Bliss, such as instructions of hygienic affairs, how to conduct a successful business, how to build a peaceful and prosperous living, how to maintain a good and graceful family, how to manage good social dealings, etc., ending in the attainment of Nibbanic Bliss, being liberated from all suffering.
- ဆေးဆရာကို လေးစား အထင်ကြီးရုံမျှဖြင့် ရောဂါမပျောက်ပါ။
- Ailments cannot be remedied by just paying deep respect to the physician.

- ဆေးညွှန်းကိုဖတ်၍ သိရုံမျှဖြင့် ရောဂါမပျောက်နိုင်ပါ။
- Ailments cannot be remedied by just reading the physician's prescriptions.
- ဆေးညွှန်းကိုအရအမိကျက်မှတ်ထားရုံမျှဖြင့် ရောဂါမပျောက်ပါ။
- Ailments cannot be remedied by just memorising those prescriptions.
- ဆေးညွှန်းကိုမြတ်နိုးကိုးကွယ်ရုံမျှဖြင့် ရောဂါမပျောက်ပါ။
- Ailments cannot be remedied by just worshipping those prescriptions.
- မိမိယုံကြည်အားကိုးသော ဆေးဆရာ၏ ဆေးညွှန်းအတိုင်း အမှန်တကယ် သောက်သုံးမှသာ ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- Ailments can be remedied only by taking medicines as prescribed by one's reliable physician.
- အမှန်စင်စစ် ဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန်တော်မူချက်များကို သင်ယူထားပြီးနောက် သိထားသည့်အတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှသာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါသည်။
- It is truly advantageous only to put the Buddha's instructions into practice as have been taught in his teachings.
- သိသည့်အတိုင်း ကျင့်သုံးတော်မူသောကြောင့် “ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နဂုဏ်တော်” နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်များတွင် ချွတ်ယွင်းချက်ဟူ၍ လုံးဝမရှိပါ။ နုတ်ပယ် ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ရန် လုံးဝမရှိပါ။ မည်သည့် ရှုထောင့်မှ ကြည့်သည် ဖြစ်စေ လုံးဝပြည့်စုံနေသည်ချည်းသာဖြစ်ပါသည်။



- In the teachings of the Buddha, being replete with the attribute of "**Vijjācaraṇasampanno**" because the Buddha actually put his teachings into practice as he has already realized, every instruction is totally flawless; there is no need to be deleted, repudiated, supplemented, or be amended and corrected. They are perfect from different perspectives.
- လက်တွေ့ကျင့်ဆောင်အားထုတ်ခြင်းမှ ရရှိအပ်သော အသိပညာကိုသာ “ဘာဝနာမယ ပညာ” ဟု အမည်တပ်ပါသည်။ “ဘာဝနာမယ ပညာ”ကိုသာ အမှန်အားကိုးထိုက်ပါသည်။
- Only the knowledge arisen out of actual exertion can be termed "**Bhāvanāmayapaññā**", which is to be really relied upon.
- သင်မှသိပါသည်။  
သိမှ ကျင့်ခွင့်ရပါသည်။  
ကျင့်မှ အကျိုးရရှိပါသည်။
- Study creates knowledge.  
Only when you have knowledge, can you put it into practice.  
Only when you put it into practice, can you achieve success.
- ဘာဝနာမယပညာအဆင့်၌ လိုအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ကြပါစေ။
- May all gain what they need at the superior level of "**Bhāvanāmayapaññā**."

## ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစနစ် = ဗုဒ္ဓဘာသာ

### A System of Self-reliance = Buddhism

- ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စကြာဝဠာအတွင်းရှိ ရုပ်သဘောနှင့် နာမ်သဘောတို့၏ အချင်းချင်း ဆက်နွှယ်တုန့်ပြန်ချက်များကို အမှန်အရှိအတိုင်း ဖော်ထုတ်ပေးပြီးနောက် ထိုအမှန် အရှိသဘောတို့အပေါ် ချဉ်းကပ်တတ်အောင် သင်ပြပေးသော သင်ကြားချက် ဖြစ်ပါသည်။
- Buddhism reveals the ultimate realities of material and mental phenomena in the universe and how they are interrelated and interdependent, and teaches how to approach and realize them.
- ရုပ်နာမ်သဘာဝတို့က ဖန်တီးလိုက်သော ဆင်းရဲခြင်းကို ရင်ဆိုင်တတ်အောင်၊ ချမ်းသာ အစစ်ဟု ထင်မြင်ဖွယ်ချမ်းသာခြင်းတို့ကို လက်ခံတတ်အောင်၊ အတုအယောင် ချမ်းသာမှုကို ဖယ်ခွဲစွန့်လွှတ်ရင်း အစစ်အမှန်ချမ်းသာခြင်းကို ရရှိအောင်ညွှန်ပြလမ်းခင်း ပေးပါသည်။
- It also paves the way how to face sufferings created by material and mental phenomena, how to accept happiness which seems to be true happiness and also instructs how to attain genuine bliss while trying to abandon the counterfeit happiness.
- ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကိုးကွယ်မှုဘာသာရေးမဟုတ်ပါ။ အသိဉာဏ်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကို ပေါင်းစပ်ပေးထားသော လမ်းညွှန်ဖြစ်ပါသည်။



- Therefore, Buddhism is not a religion; it is an empirical teaching in combination of wisdom and practice.
- သဘာဝတရားသည် လူသားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်လျက်ရှိသောကြောင့် သဘာဝတရား အကြောင်းခြင်းရာကို ထုတ်ဖော်သောဗုဒ္ဓဘာသာကို လူသားတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ လူမျိုးခွဲခြားခြင်းမရှိပါ။ အသားရောင်ခွဲခြားခြင်းမရှိပါ။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာရေးဖြင့် ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် မည်သည့်အကန့်အသတ်မျှမရှိပါ။ လူသားတိုင်း လေ့လာကျင့်သုံးနိုင်သော သဘာဝတရားအတွင်းရှိ ဘဝနေနည်းလမ်းညွှန်များသာ ဖြစ်ပါသည်။
- As nature is concerned with all human beings Buddhism which reveals the nature in all its aspects can be followed and practised by everybody. To study and follow Buddhism there is no restriction, no racial discrimination, no skin-colour discrimination, no religious discrimination; it is only the instructions of a way of living which can be followed by everyone.
- ထိုလမ်းညွှန်ချက်များတွင် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ အရေးကိစ္စများကို အခြေခံအားဖြင့် လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်း၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို သင်ပြပေးသကဲ့သို့ ကိုယ်အမူယာ နှုတ်အမူယာများကိုလည်း သင်ပြပေးပါသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ချမ်းသာပြီး အကျိုးရရှိအောင် မည်သို့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရမည်ကိုလည်း လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

Out of all teachings social affairs of daily life is basically taught; not only mental attitude but also bodily and verbal behaviours are taught for individuals; it also instructs how to deal with one's surrounding so that one may reap benefits not only for oneself but also for others.

- ဗုဒ္ဓဘာသာသည် တစ်လောကလုံးကို ဒုက္ခသက်သက်အနေဖြင့်သာ မရှုမြင်ပါ။ “လူ့ဘဝကို ရခဲ၏”ဟု ညွှန်ပြလျက် လူကိုတန်ဖိုးထားသော သင်ကြားချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှုမရရှိသေးမီကာလအတွင်း နေ့စဉ်စားဝတ်နေမှုဘဝကို ချမ်းသာပြည့်စုံအောင် မည်သို့တရားသဖြင့် ရှာဖွေသုံးဆောင်ခံစားရမည်ကိုလည်း လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ တစ်ဦးချင်း၏ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမည်ကိုလည်း ချန်ထားခဲ့ခြင်းမရှိပါ။
- Buddhism does not recognize the whole world as mere suffering; it is Buddhism that teaches "Rare is a birth of human being" and values human life; it also educates how to earn a righteous livelihood and happily enjoy it in a proper manner in one's daily life before the emancipation from the suffering of existence; mental and physical hygienic instructions are also not left aside for individuals.
- မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသား၏ အကျိုးစီးပွားကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာ ဖြည့်ဆည်းရင်း စီးပွား ဥစ္စာအခြေအရံအသင်းအပင်း ဂုဏ်သတင်းကြီးမားခြင်းတို့အပြင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာမှုများခံစားရသော လူဖြစ်ရကျိုးနပ်သည့်ဘဝကို ရရှိအောင် လမ်းညွှန် သင်ပြပေးထားပါသည်။



- It is also taught in Buddhism how to possess a profitable human life of fame and gain, enjoying luxurious wealth in happy mood and health while doing the welfare for oneself and others.
- လူဖြစ်ရကျိုးနပ်သောဘဝ၌ ရပ်တည်ရင်း မိမိအပါအဝင် စီးပွားဥစ္စာအခြွေအရံ အသင်း အပင်းနှင့် ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခြင်းတို့အပေါ် “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ” ဟူသော ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအမြင်ကို နက်ရှိုင်းစွာခံစားမိပြီဆိုပါလျှင် လွတ်မြောက်ရာ လမ်းပေါ်တွင် မည်သို့လျှောက်လှမ်းရမည်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာက တိတိကျကျ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း လမ်းခင်းပေးထားပြန်ပါသည်။ လောက၏သဘာဝတရားတို့ကို အတွင်းသားအထိနှိုက်၍ အရှိအတိုင်းရှုမြင်မိသောလူသားအတွက် လောကီချမ်းသာ အတုအယောင်များကို စွန့်လွှတ်ကာ အစစ်အမှန်လောကလွန်ချမ်းသာတို့ကို ခွန်အားစိုက် ရှာဖွေတော့မည်မှာ မလွဲဧကန်ဖြစ်ပါတော့သည်။
- In the life of a worthy man, one may knowingly or unknowingly notice 'impermanence, suffering and insubstantiality of oneself and one's own properties, prosperity and dignity - the characteristics of true worldly phenomena, and deeply think of renunciation from these uncertainties; at this important junction too, Buddhism clearly and exactly shows the way how to tread on the path of renunciation; it is for sure that as for an ethical human being who can penetratingly know into the natural

phenomena as they really are, mundane counterfeit pleasures are abandoned and supramundane genuine bliss will definitely be pursued with strenuous endeavour.

- ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဘဝနေနည်းလမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်တင်ခြင်းမရှိပါ။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရပါသည်။ ကိုယ်ရမှ ကိုယ်ခံစားရပါမည်။
- Buddhism is "the instruction of a way of living"; there is no salvation in Buddhism; only if one puts it into practice, one gains its outcome; thus, one may enjoy it practically.
- ဗုဒ္ဓဘာသာသည် “ကိုယ်အားကိုယ်ကိုးစနစ်” ဖြစ်ပါကြောင်း သတိပြုမိနိုင်ကြပါစေ။
- May all perceive "Buddhism is a System of Self-reliance."





## သံသရာအစီးအပွား နိဗ္ဗာန်ခရီးသွား

### A Journey to the Nibbāna While Living in Prosperity

- “ဆင်းရဲလေလေ၊ သံဝေရရ” ဟူသော စကားမှာ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲများစွာခံစားကြရလျှင် သံဝေဂရတတ်သည်ဟု ဆိုလိုဟန်ရှိပါသည်။
- There is a Myanmar proverb which goes: "The poorer, the more remorseful"; it likely means that those who suffer much poverty may feel more remorseful the Buddhist way than others.
- ဆင်းရဲကြုံရစဉ် မှန်ကန်သောသတိနှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ရှိမှသာ သံဝေဂရနိုင်ပါသည်။ သတိနှင့် ဉာဏ်မရှိပါက အလိုရမ္မက်မျိုးစုံကို မတရားဖြည့်ဆည်းရင်း ပို၍ပင် ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။
- Deep and bitter regret for wrong-doing can be harboured only when right mindfulness and right thinking are envisaged in the mind while living in poverty and adversity; if it is not done so, the life will have more trouble, unlawfully gratifying a variety of desire.
- သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် မွေးကထဲက မင်းစည်းစိမ်မှန်သမျှကို လိုတိုင်းရခဲ့၏။ ဖခင်ဖြစ်သူက သိဒ္ဓတ္ထတောထွက်သွားမည်ကို ဖိုးရိမ်သောကြောင့် သားဖြစ်သူကို လောက၏ဒုက္ခတို့နှင့် ထိတွေ့ခွင့်မရအောင် ကန့်သတ်ထားခဲ့၏။ ထူးခြားကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော သိဒ္ဓတ္ထ၏ အတိတ်ပါရမီကံစွမ်းအားကို ဖခင်သူဒွေဒနမင်းကြီး တားဆီးရန် မတတ်နိုင်ခဲ့၊ လောကီသူခမည်းစိမ်မျိုးစုံကို တံတွေးပေါက်ပမာ စွန့်လွှတ်ပြီးနောက် ထူးခြားနက်နဲသော

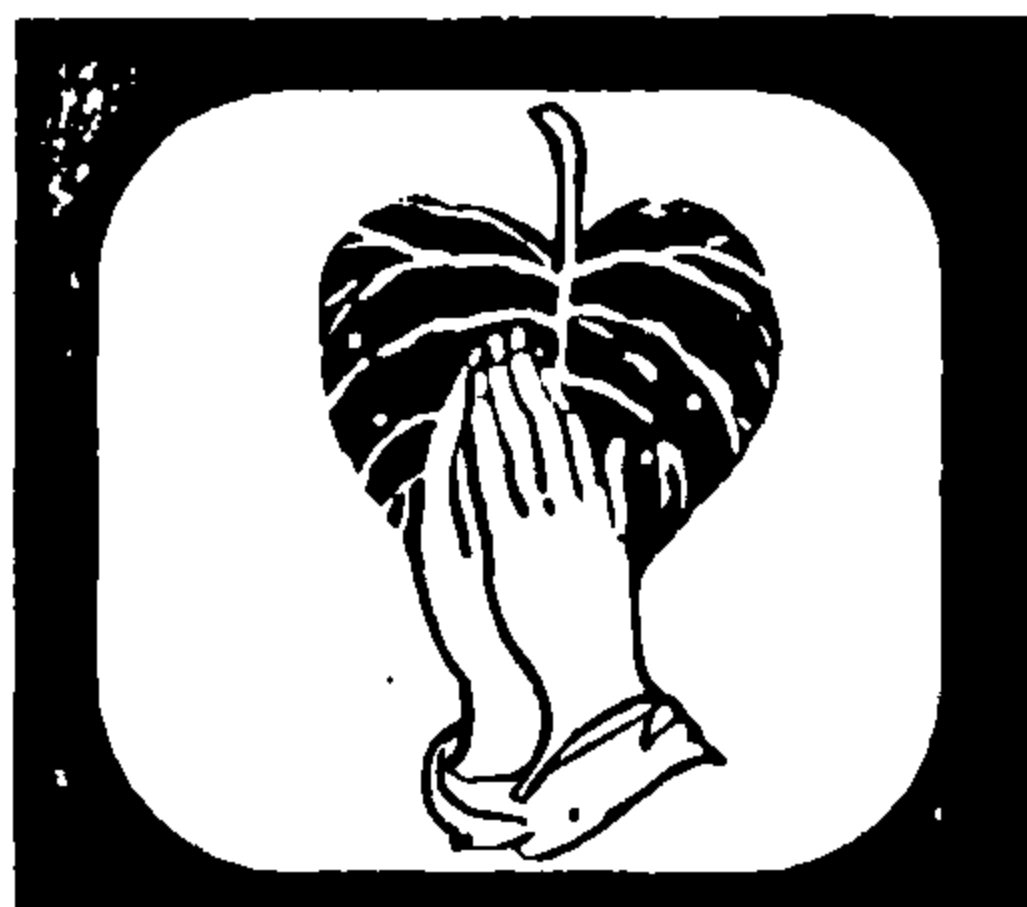
အကျင့်ဖြင့် အားလုံးကိုသိသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့၏။ သက်ရှိထင်ရှား မြတ်ဗုဒ္ဓဘဝ၌ပင် သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်အငြိမ်းခါတ်ကို ခံစားရရှိတော်မူခဲ့၏။ အငြိမ်းခါတ်ရရှိရေး နည်းလမ်းများကို နားလည်နိုင်စွမ်းရည်ရှိသူများအား ၄၅ နှစ်တာကာလပတ်လုံး မနေမနား ညွှန်ကြားပြသတော်မူခဲ့၏။

- Prince Siddhattha, the Buddha-to-be, since having been born to a royal family, lived in a lap of luxury; he was confined to the royal palace by his father for fear of his renunciation so that he could not come into contact with the worldly sufferings; but his father was unable to manage his noble and great Kammic power; after having forsaken all the luxurious royal pleasures as spittle, he sought for the universal truth by practising austerity and profound ways and means of dhamma-nature and attained the Fully-Enlightenment of a Buddha; in the lifetime of the Buddha, he realized blissful peace of Nibbāna and ceaselessly showed the way to lead those with tractable mind through forty-five years of his mission.
- ၄၅-နှစ်တာ လမ်းညွှန်ချက်များတွင် တောထွက်ပြီးနောက် တရားကျင့်မှသာ နိဗ္ဗာန်အငြိမ်းခါတ်ကို ရရှိနိုင်မည်ဟု တထိန်ချဟောကြားတော်မူခဲ့။ လောကီစီးပွား ချမ်းသာကို ဓမ္မနှင့်အညီ ရရှိအောင် အားထုတ်ပြီးသုံးဆောင်ခံစားရင်း သံသရာ ခရီးစဉ် အတွင်း သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ခါတ်ကို အဆင့်အလိုက်ရရှိသုံးဆောင်ခံစားနိုင်ကြောင်း အတိအလင်းညွှန်ပြတော်မူခဲ့၏။



- The Buddha did not teach the dogmatic teachings in forty-five years that Nibbānic Bliss could be attained only after having renounced the world and practised the dhamma; it was openly stated that the different levels of Ariyanhood having realized the different levels of Nibbānic Bliss could be attained while earning righteous livelihood living in prosperity and acquiring great wealth.
- အငြိမ်းစိတ်ကို သိမြင်ခံစားခြင်းသည် ဉာဏ်ပညာ၏အလုပ်ဖြစ်၏။ ထိုဉာဏ်ပညာကို ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော သမာဓိဖြင့်သာ ရနိုင်၏။ ထိုသမာဓိကိုလည်း ခိုင်ခံ့သော ကိုယ်ကျင့်သီလအပေါ်၌သာ တည်ဆောက်၍ ရနိုင်ပေသည်။
- Realization of Nibbānic Bliss is a work of insight-knowledge; it can be established only on the one-pointedness of concentration; only the unshakable and unbreakable observance of moral precepts can produce such a kind of stable and steadfast concentration.
- မဟုတ်တာမကြံနှင့်၊ မဟုတ်တာမပြောနှင့်၊ ကတုံးကတိုက် မတရားမလုပ်နှင့်။
- Do not think of evil things; do not speak of evil things; do not do evil deeds.
- ဓမ္မနည်းကျစီးပွားရှာ၊ စားတန်စား၊ စုတန်စု၊ လှူတန်လှူ။ လောကကို တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ တနည်းနည်းဖြင့်အကျိုးပြု၊ မိမိသူတစ်ပါး မည်သူကိုမျှ မထိခိုက်စေရ။

- Make righteous earnings; eat what should be eaten; save what should be saved; give away what should be given up; help humanity with one way or the other as possibly as you can; stay out of harm's way.
- ရန်ဘက်ကင်းသောဘဝ၌ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စွာနေ၊ အနေကောင်းသော်စိတ်ကောင်းဖြစ်၊ စိတ်ကောင်းဖြစ်တော့ သမာဓိရ၊ သမာဓိရတော့ ဉာဏ်ပေါ်။
- Live happily and peacefully being freed from enmity; good bodily behaviour creates good temperament; only the good temperament can produce concentrative mind; only the concentrative mind can give rise to insight-knowledge.
- သံသရာအစီးအပွားဆောင်ရွက်ရင်း နိဗ္ဗာန်ခရီးနှင့်နိုင်ကြပါစေ။
- May all the people make a journey to the Nibbāna while earning righteous livelihood living in prosperity and acquiring great wealth along through the saṃsāric circle.





## ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖ

One's own Kamma is one's Father and Mother

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း “ကံ” ဟူသော ဝေါဟာရနှင့် ရင်းနှီးကြပါသည်။
- Every Buddhist is familiar with the word, “Kamma.”
- သို့ရာတွင် ထိုစကားလုံး၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ထိုးထွင်းနားလည်သူ ရှားပါးလှ၏။
- Nevertheless, it is very rare to discern its true meaning.
- ထို့ကြောင့် မိမိ၏အကြံ၊ အပြော၊ အပြုတို့က အမှတ်မဲ့သော်လည်း တုန်ပြန်၏၊ သိသလိုနှင့်လည်း တုန်ပြန်၏၊ အသိလွဲမှားစွာဖြင့်လည်း တုန်ပြန်၏။
- Therefore, one's thoughts, or words, or deeds sometimes recklessly react, sometimes waveringly respond and sometimes erroneously reverberate.
- တုန်ပြန်မှုတိုင်းတွင် “စေတနာစွမ်းအားများ” စုစည်းချန်ထားခဲ့ရစ်သည်ချည်းသာ။
- It is sure that every reaction dropped out the accumulation of “volitional Kammic power.”
- “ကံမဲ့ ဉာဏ်နွဲ့ မလုံ့ မလ၊ နတ်မ၊ မဘူး” ဟူ၍ မာဃဒေဝလင်္ကာသစ်၌ ညွှန်ပြထားချက် ရှိ၏။
- It is stated in the Maghadeva Linka Thit that those shallow-brained with poor kamma and indolence are not helped by celestial deities.

- ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေကျင်သာသနာပိုင် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု စံကင်းဆရာတော် ဘုရားကြီးက ကံနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။
- The Most Venerable Saṃgharājā of Shwe Kyin Sect, Abhidhaja Mahā Ratthaguru Sankin Sayadawgyi remarked the following facts in connection with “Kamma.”
- “ကံတရားဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူအောင် စီမံထားတယ်။”
- “Kamma” creates all the people in the world to become different from one another.”
- “တူတဲ့နေရာ တူပေမယ့် မတူတဲ့နေရာတွေက အများကြီးရှိတယ်။”
- “Some may be similar but many are totally different.”
- “ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က “ကမ္မံ သတ္ထေ ဝိဘဇ္ဇတိ” လို့ ဟောတော်မူတာပဲ။”
- “Therefore, the Buddha preached “Kammamī Satte Vibhajjati.”
- “မိမိကိုယ်ကို မကောင်းအောင်လုပ်တာ ဘယ်သူလဲ။”
- "Who does wrong to oneself?"
- “မိမိအလုပ်ကိစ္စ၊ မိမိ ကံပဲ။”
- “One’s own action, one’s own Kamma.”
- “ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေဖြစ်အောင် ဘယ်သူလုပ်တာလဲ။”
- "Who creates dangers?"
- “မိမိကံက လုပ်တာပဲ။”
- “Your Kamma is the creator.”



- “ဥပမာ . . . ၊ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးရှိတယ်၊ ဒီမြစ်ကြီးက ကုန်းပေါ်မှာနေတဲ့လူကို ရေနစ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး၊ မြစ်ထဲဆင်းတဲ့သူကိုသာ ရေနစ်စေနိုင်တယ်။”
- “For instance, there is the Ayeyarwaddy River; it cannot cause the man on the bank to sink in it; but only the man in it can drown.”
- “ဒီအတိုင်းပဲ . . . ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေဆိုတာ ရှိတော့ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့်- အလုပ်ကောင်း ကံကောင်းရှိသူမှာ ဘေးရန်အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အလုပ်ကောင်း ကံကောင်းမရှိသူမှာသာ ဘေးရန်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။”
- “Similarly, there are different kinds of danger; those with good kamma and good action do not meet with danger but only those with bad kamma and bad action have to meet with danger.”
- “ဒါကြောင့် . . . မကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေတဲ့ မိမိရဲ့ ကံညံ့ ကံယုတ်များကိုသာ ကြောက်စရာလိုတယ်။”
- “So, you all have to be afraid of your own bad kamma and bad action which can cause bad effects.”
- “ဂြိုဟ်ကြီးရှစ်လုံး ပူးပူး၊ မပူးပူး၊ ဘေးရန်တွေက မိမိမှာ လာဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး”
- “The eight planetary orbs may draw afar or near in their celestial orbits; nevertheless, it is nothing to do with the dangers which may befall you.”
- “ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကြောင့် မကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်ကြရတာ၊ အမှန်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပါပဲ”
- “Your bad mind produces bad effects; actually your mind plays the vital role.”

- “အတိတ်၊ နိမိတ်ဆိုတာတွေတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ရှိတတ်ပါရဲ့”
- “Omens and signs may occur sometimes.”
- “ငရဲကြီးရှစ်ထပ်တော့ ရှိနေပေမယ့်၊ အဲဒီငရဲကြီးရှစ်ထပ်က ဘယ်သူ့ကိုမှ လာပြီး မခေါ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကသာ ငရဲကြီးရှစ်ထပ်ရှိရာကို ခေါ်သွားနိုင်တယ်”
- “There are eight purgatories but they do not come and take you; only your bad mind can take you to them.”
- “ဘယ်သူမပြု မိမိမှု” ဟူသော မြန်မာ့ရှေးရိုးလမ်းညွှန်စကား ရှိပါသည်။
- There is an old Myanmar maxim: “One creates one’s own Kamma.”
- နေ့စဉ် “ကံအမိ” “ကံအဖ” တို့က မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အနာဂတ်များကို မွေးဖွားပေးလျက် ရှိသည်ကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်လှပါသည်။
- A need is felt to notice the fact that everyday action of your Kammic father and mother is producing your own future.
- “ကံအမိ” “ကံအဖ” တို့က ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းပေးသော လမ်းပေါ်တွင် မိမိလျှောက်လှမ်း နေသည်ကို သတိပြုမိသင့်လှပါသည်။
- You should notice by yourself that you are walking through the path maintained and conserved by your own “Kammic father and mother.”
- မိမိ၏ အနာဂတ်ဘဝသည် မိမိ၏ နေ့စဉ်ကံစေတနာစွမ်းအားပေါ် တည်မှီလျက် ရှိကြောင်း သတိပြုမိနိုင်ကြပါစေ။
- It is noticeable that one’s own future solely depends upon one’s daily volitional Kammic power.

## မေတ္တာဘာဝနာ တကယ်လုပ်ကြည့်ကြပါစို့

### Put the Development of Mettā into Practice

- “မေတ္တာ” ဟူသော ဝေါဟာရကို ယဉ်ကျေးသူများ၊ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသူများ သိရှိသုံးနှုန်းကြပါသည်။
- The word “**Mettā**” is known to all cultured persons and men of intellect.
- “မေတ္တာ” ဟူသောဝေါဟာရ၏ မူရင်းအဓိပ္ပါယ်ကိုမူ အမှန်အတိုင်းသိရှိသူ လွန်စွာနည်းပါးလှပါသည်။
- Very rare are the ones who really understand the meaning of “**Mettā**.”
- တဏှာပေမအရင်းခံချစ်ခြင်း၊ မြတ်နိုးခင်မင်ခြင်း၊ စုံမက်နှစ်သက်ခြင်းကို “မေတ္တာ” ဟု ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ကြပါသည်။
- Some are misled that craving, or attachment or adoration is “**Mettā**.”
- တဏှာပေမ မဖက် သူတစ်ပါးအကျိုး လိုလားချမ်းသာစေလိုသော စေတနာသက်သက်သည်သာ “မေတ္တာ” ဟုဆိုသော် ရနိုင်စကောင်းပါသည်။
- Mere good will and intention to wish other peoples welfare without any attachment may be named “**Mettā**.”
- ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာဟူ၍ (၃)မျိုးရှိရာတွင် “ဝစီကံမေတ္တာ” ကိုမူ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအရ ဘုရားရှိခိုးအဆုံး၌ ထုံစံအတိုင်း



မေတ္တာပို့ကို ရွတ်ဆိုပွားများကြပါသည်။ မနောကံပါပါဖြင့် လှိုက်လှဲစွာ ပို့သပွားများနိုင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။

- Out of the three kinds of Mettā - Kāyakamma, Bodily Mettā, Vacīkamma - Verbal Mettā, and Manokamma - Mental Mettā, it is usual for common Buddhists to recite “dissemination of Mettā” at the end of their prayers as the traditional Buddhist culture; it is indeed very very important to disseminate loving-kindness wholeheartedly in their mind.
- “မေတ္တာ” ကို ကျင့်သုံးထိုက်သော အကောင်းတရားဟု ရှုမြင်သော်ငြားလည်း အရာရာကို မေတ္တာဖြင့် အောင်မြင်ကျော်လွှားရန် အားထားယုံကြည်နိုင်ပါသလော။
- Though Mettā might be regarded as a wholesome thing which should be practically developed, is it possible to overcome everything? Is it a reliable thing?
- “မေတ္တာ” တန်ဖိုးကို လုံးဝနားမလည်သော အန္ဓ=ဗာလ=လူကန်း လူမိုက်အား မေတ္တာဖြင့် တုန့်ပြန်ရာတွင် မိမိဖက်က အရှုံးချည်းသာ ရှိမည်မဟုတ်ပါလော။
- May not there be any loss in response to the foolish who does not realize the value of Mettā?
- ဓါးဓါးချင်း၊ ဒုတ်ဒုတ်ခြင်းသည်သာ တရားမျှတသော ရလဒ်ကို ပေးမည်မဟုတ်ပါလော။
- Will only the sword-to-sword policy give a fair result?
- အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများက “မေတ္တာစွမ်းအား” ကို ယုံကြည်အားထားလိုသူတို့အား ဟန့်တားခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိပါသည်။

- The above questions prevent and intimidate those who would like to believe in and rely on the power of Mettā.
- စစ်မှန်သောမေတ္တာဖြင့် လောကကို ထိတွေ့ဆက်ဆံနေဖြစ်ဖို့သာလျှင် အရေးကြီးပါသည်။
- It is every important for us only to deal with our surroundings with true “Mettā.”
- ထိုသို့ နေထိုင်ပါက ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာသော အခွင့်အလမ်း ရရှိပါသည်။
- When you live with “Mettā”, first and foremost you may have chance to be happy and peaceful.
- ဆင့်ပွားအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ မလိုမုန်းထားသူများ နည်းပါးလာပေလိမ့်မည်။
- Consequently, those who might dislike you become fewer and fewer.
- မိမိကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို အချိန်ပြည့်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိနေစဉ် တပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ပတ်ဝန်းကျင်လောကအကျိုးကို သည်ပိုးထမ်းဆောင်မိလျက်သား ဖြစ်နေပါမည်။
- While you have a full chance to bring advantage to yourself, simultaneously it can be said that you have already achieved the well-being of others.
- မေတ္တာဧရိယာနယ်မြေတွင် ဓားမင်းမှုနိုင်ခြင်းမရှိကြောင်း ကိုယ်တွေ့ကြုံသူများသာ ယုံကြည်နိုင်ကြပါသည်။

- Only those who have personal experience of the development of Mettā can believe that there is no anarchism in the realm of Mettā.
- ထိုနည်းတူစွာ ဓားတို့၏ဧရိယာနယ်မြေတွင် မေတ္တာထိုးဖောက်ရန်ခက်ခဲလွန်းသောကြောင့် အများအားဖြင့် ရှောင်ကွင်းကြရကြောင်း ထုံးဟောင်းသာဓကများစွာ ရှိခဲ့ပါသည်။
- In the same way, there were so many evidences in history that as the power of Mettā can hardly penetrate into the anarchic area, most people with the regular practice of Mettā keep themselves away from them.
- ကိုယ်ရောသူပါ ချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင်အားထုတ်နိုင်သော မေတ္တာဝါတ်အထုံကို ပွားများရရှိနိုင်ပြီဆိုပါက “မေတ္တာစွမ်းအား” ကို စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်အားကိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။
- When the power of Mettā can be fully accumulated by means of repeated development which enable all to be happy and peaceful, it can be regarded as the reliable power without any consideration.
- စိစစ်ဝေဖန်နေရုံမျှဖြင့် အကျိုးမရှိ အချည်းနှီး၊ လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်ဖို့သာ လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။
- Fruitless is just analytical approach to the power of Mettā; and it is in vain, but it is very important only to practically develop “the power of Mettā.”



## မေတ္တာခြံ၍ လုံပါစေ

### Live in the Realm of Loving-Kindness

- လူတိုင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာပျော်ရွှင်လိုကြပါသည်။
- Everyone wants to be happy and peaceful.
- ချမ်းသာပျော်ရွှင်အောင် ဆောင်ရွက်နည်းပြပေးသူကို ချစ်ခင်လေးမြတ်ကြပါသည်။
- They adore and revere the one who can make them happy and peaceful, showing the way to real happiness and peace.
- သူရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်သော “မေတ္တာ” ကို မကြိုက်သူမရှိပါ။

There is no one who does not like “*Mettā-loving-kindness*” which can make everyone happy and peaceful.

- လောကကို ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစေသော လောကီကျင့်ဝတ်တစ်ခုမှာ “လူသားနှင့် မေတ္တာ ထာဝရမကွဲမကွာ ပေါင်းစည်းခြင်း” ဖြစ်ကြောင်း သမိုင်းစဉ်တွင် သာဓကထူလာခဲ့ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် အငြင်းပွားဖွယ်မရှိပါ။
- With reference to the records of history, it is obvious that “*eternal unity of human and loving-kindness*” is a sort of worldly responsibility which can make the whole globe happy and peaceful, and there is no need to debate about it.
- သူတစ်ပါးကို ဘေးရန်ကင်းစွာ ချမ်းသာကြီးပွားစေလိုသော ဖြူစင်မြင့်မြတ်သည့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ် စေတနာကိုပင် “မေတ္တာ” ဟူ၍ အမည်တပ်ပါသည်။

- The noble sympathetic attitude towards well-being and prosperity of others is named “Mettā-loving-kindness.”
- ဇနီးခင်ပွန်း ညီအစ်ကိုမောင်နှမ မိသားစုနှင့် အဆွေခင်ပွန်းတို့ အပြန်အလှန် ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်း (ဂေဟသမိတပေမ)တဏှာလောဘ ချစ်ခြင်းမျိုးကို မေတ္တာဟူ၍ အမည် မတပ်နိုင်ပါ။
- Mutual love between husband and wife, brothers and sisters, among family members and friends which is mainly based on craving and lust, (gehassitapema = Love connected with the family life) cannot be called “Mettā.”
- မိမိကိုယ်ကို ရှေးဦးစွာ ရည်ညွှန်းလျက် မေတ္တာပွားပို့ရသည့်အနေဖြင့် “ငါသည် ဘေးရန် မတွေ့လိုပါ။ ငါ့အား ဘေးရန်မကြုံပါစေနှင့်” ဟူ၍ စူးစိုက်ပွားများပြီးနောက် “ငါကဲ့သို့ အခြားသူများ ဘေးရန်ကင်းဝေးကြပါစေ” ဟူ၍ လှိုက်လှဲစွာ မေတ္တာပွားရပါသည်။
- First, with regard to oneself, ‘Mettā’ should be disseminated thus; “I do not want to meet with danger, may I be free from danger.” Afterwards, it should be wholeheartedly developed thus: “May others be free from danger like me!”
- “ငါသည် ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်း စသည့် စိတ်ဆင်းရဲမှုမှန်သမျှ အလိုမရှိပါ။ ထို့အတူ အခြားသူများလည်း ကြောင့်ကြ ထိတ်လန့်ခြင်းစသော စိတ်ဆင်းရဲမှုကင်းဝေးကြပါစေ။”
- “I do not want to mentally suffer from worries and flurries, agitation and dejection; in the same way, may others be

free from the mental sufferings of worries and flurries, agitation and dejection!”

- “ငါသည် ကိုယ်ဆင်းရဲမှန်သမျှ ကင်းဝေးလိုလှပါ၏။ အခြားသူများလည်း ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းအပေါင်းတို့မှ ကင်းဝေးကြပါစေ။”
- “I want to be free from every kind of bodily suffering; may others be free from all sorts of bodily suffering!”
- “ငါသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားဝတ်နေမှုဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသော ဤခန္ဓာဝန်ကြီးကို ခက်ခဲဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ စောင့်ရှောက်ရသည်ကို မလိုလားပါ။ အခြားသူများလည်း ခန္ဓာဝန်ကို နေ့စဉ်လွယ်ကူပေါ့ပါးချမ်းသာစွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေ။”
- “I do not want to bear the burdensome body of mine which is tiresome to be maintained with food, clothing and shelter for every day and night; may others bear their burdensome body with ease and promptness!”
- အထက်ပါတို့မှာ ကျမ်းဂန်လာအတိုင်း အစိုးခံကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထား ၄ မျိုးဖြင့် မေတ္တာ ပွားနည်းဖြစ်ပါသည်။
- According to the statement of the Pāli texts, the above are the four ways of dissemination, based on the sympathetic attitude towards others.
- တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဥတ္တမသာရကမူ “နတ်လူသတ္တဝါ အားလုံး ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။



ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒနှင့် ပြည့်ဝနိုင်ကြပါစေ” ဟူ၍ အလွယ်ကူဆုံး အကျဉ်းချုပ် မေတ္တာပို့နည်းကို ပေးတော်မူထားခဲ့ပါသည်။

- Ven. U Uttamasāra, the most venerable Buddhist Missionary in border areas, showed a brief and easiest way of the dissemination of Mettā:-

“Those all human beings, celestial beings, sentient beings who live in countless universe;

- May all be free from danger, anxiety, misery!
- May all be happy and peaceful!
- May all be satisfied with good results they are longing for”.
- စိတ်ထဲမှ နက်ရှိုင်းလှိုက်လှဲစွာ ပွားပို့ရသော မေတ္တာစေတနာ (မနောကံမေတ္တာ)၊ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရာတို့၌လည်း ချိုသာအေးမြသော မေတ္တာစကားသံ (ဝစီကံမေတ္တာ)၊ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့သော မေတ္တာအမူအရာ (ကာယကံမေတ္တာ)တို့ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူမှသာ ရနိုင်ပါသည်။
- There are three kinds of Mettā- Manokamma Mettā- Dissemination of loving-kindness by means of mental cultivation; Vacīkamma Mettā- Dissemination of loving-kindness by means of sweet and tender words; and Kāyakamma Mettā- Dissemination of loving-kindness by

means of physically cultured manner. These three ways of disseminating loving-kindness have to be regularly and forcefully practised to their full extent.

- အမြင်စွမ်းအားမှာ တစ်မျှော်လောက်သာ သွားပါသည်။ အကြားစွမ်းအားမှာ တစ်ခေါ်လောက်သာ သွားပါသည်။ စိတ်၏စွမ်းအားမှာ စကြာဝဠာအနန္တသို့ အကန့်အသတ်မရှိ သွားပါသည်။
- The power of seeing goes afar only to an extent of vision distance; the power of hearing goes afar only to a range of hailing distance; but the power of mind can go without restriction in every direction of countless universe.
- မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ စတင်၍ မိမိ၏ မိသားစု၊ မိမိ၏ အိမ်၊ ရပ်ရွာ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာ၊ စကြာဝဠာအထိ ချဲ့၍ ချဲ့၍ ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ မေတ္တာအအေးဓါတ်လှိုင်းများ ပွားများပို့လွှတ်ခြင်းဖြင့် အေးချမ်းသာယာ ဖွံ့ဖြိုးစည်ပင်သော လူမှုအဆောက်အအုံကြီး တစ်ခုကို တည်ဆောက်ကြပါစို့ဟူ၍ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။
- It is earnestly urged to build a pleasant, peaceful and prosperous human society by disseminating and spreading cool wave-elements of Mettā, towards oneself first, and then one's family members, one's dwelling place, one's village or tract, township, district, city, capital, country, and the world up to countless universes.

## ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်

### The Daily Routine of a Good Buddhist

- ဘုရားရှင်၏တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အမည်ခံပြီး ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှုမရှိသူများ ကား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အစစ်အမှန်မဟုတ်ပါ။ စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးသည် မင်္ဂလာကျက်သရေရှိသော နေ့တစ်နေ့ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အသုံးချနိုင်ရန် အောက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာရပါသည်။
- A person who accepts and practises the teachings of the Buddha is named a Buddhist. Those who do not practically follow the teachings of the Buddha are Buddhists in name only, not true Buddhists. A true Buddhist should follow the following principles for each and every day so as to use his day very auspiciously and happily.
- ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်သုံးရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စံပြဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုသည် မုံရွာမိုးညှင်းတောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မစိုးရိမ် ကျောင်းတိုက် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂူရု ပဌာန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ စသော ပညာရှိဆရာတော်ဘုရားကြီးများက ထေရဝါဒပိဋကတ်တော်များမှ ထုတ်နုတ် ရေးသား ညွှန်ပြတော်မူသည့် ကျင့်စဉ်စည်းကမ်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ရှိကြ ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်များ ဉာဏ်အမြင် ရှင်းရှင်းဖြင့် စည်းကမ်းတစ်ချက်ချင်းကို မှတ်ဉာဏ်အတွင်း သွတ်သွင်းရင်း အလွယ်တကူ



လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်တော်မူကြလျက် မြန်မာကဗျာများရေးသား ပြုစုတော်မူခဲ့ကြပါသည်။

လေ့လာကျင့်ဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ တစ်ချက်ချင်းကို ရှင်းလင်းကောက်နုတ်ချက်များ ဖြင့် ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

- In Theravāda Buddhist Myanmar country most of typical devout Buddhists practise these principles belonging in Theravāda Buddhist scriptures, as pointed out by the most learned Mahā Theras such as Monywa Moehnyin Tawya Sayadawgyi, Abhidhajamahāraṭṭhaguru, Paṭṭhāna Master, Masoeyein Kyaungtaik Ven.U Visuddhābhivamsa, etc. They composed these principles in the style of poem or verse in Myanmar language so that Buddhist devotees could memorize and practise them one after another with thorough understanding.

In order to study and practise them we give these extracts and explanatory notes on each principle.

- နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်။

ဘုရားရှင်သည် သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်များသာလျှင် ရရှိပိုင်ဆိုင်တော်မူနိုင်သော ကိုးဖြာသောဂုဏ်တော်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်တော်မူပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင် တစ်ဦးသည် တစ်နေ့တာကို ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့်စတင်ပြီး ဘုရားရှိခိုးခြင်းဖြင့် အိပ်ရာဝင်ရ ပါမည်။ မောရသုတ်ဒေသနာတော်အရ ဘုရားဖြစ်ရန်လိုအပ်သော ပါရမီတော်များ

ဖြည့်ကျင့်လျက် ရှိတော်မူသော ဥဒေါင်းမင်းဘဝ၌ မောရသုတ်ဒေသနာတော် ရွတ်ဆိုကာကွယ်မှုကြောင့် တောလိုက်မုဆိုးများက နှစ်သုံးဆယ်ခန့်ကြာအောင် ဘုရားအလောင်းဥဒေါင်းမင်းအား ဖမ်းမိရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသော်လည်း အလောင်းတော် ဥဒေါင်းမင်းကို ဖမ်းမိနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ နံနက်တိုင်း ဥဒေါင်းမင်းသည် ဘုရားရှိခိုးပြီးပါမှ အစာရှာထွက်သည်။ ထိုနည်းတူ ညအိပ်တန်းတက်သည့်အခါတိုင်း ဘုရားရှိခိုးသည်။ နှစ်သုံးဆယ်ခန့်ကြာကြာ ယင်းကျင့်ဝတ်များကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့သည်။ ဥဒေါင်းမအပေါ် တဏှာကပ်ငြိပြီး ယင်းဝတ်ကို ပြုလုပ်ရန် မေ့လျော့သောအခါ မုဆိုးတို့၏ ထောင်ချောက် အမိခံရတော့သည်။ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်ကျေးဇူးကို မေ့လျော့ပါက အန္တရာယ်ကျရောက် သည်မှာ ထင်ရှားသည်။ ဓမ္မပဒဂါထာ ၁၉၅ နှင့် ၁၉၆ တို့အဆိုအရ ကိလေသာရန်စွယ် အခက်အခဲများကိုကျော်လွှား၍ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း ပယ်ရှားပြီးသူအား ရှိသေရှိခိုး၏။ ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်ပြီး ကြောက်ရွံ့ဖွယ် တစ်စုံတစ်ရာမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ရှိခိုးခြင်းကြောင့် ရရှိသောကုသိုလ်ပမာဏကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်က ဤရွှေ့ဤမျှရှိသည်ဟူ၍ ဂဏန်းချရေတွက်နိုင်ခြင်းမရှိဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။

- Pay obeisance to the Buddha at sunrise and sunset.

The Buddha is replete with the Nine Supreme Attributes which can be possessed only by Enlightened Buddhas. A devout Buddhist should start the day with his obeisance to the Buddha and end it with the same service.

According to Mora Sutta, the hunters, although they tried for about thirty years, could not catch the Great Being who was reborn as a peacock while fulfilling the necessary

perfection for Buddhahood because he received protection by this Paritta.

The peacock on every early morning, paid homage to the Buddha and then went foraging about for food. In the same way, when it roosted at night it did the same. The peacock followed this practice for about thirty years. When it forgot to do so due to craving for a pea-hen, it was caught in a trap set by the hunters. Thus it is proved that forgetting the supreme attributes of the Three Gems is dangerous. The Dhammapada Verses 195 and 196 say: He pays homage to those who have overcome obstacles and got rid of themselves of sorrow and lamentation; the merit gained by such a person who pays homage to those who have been freed from moral defilements and have nothing to fear, cannot be measured as this much or that much by anyone.

- အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ရွတ်ပွား(ညွတ်တွား)ကန်တော့မယ်။

ရှိခိုးဆုတောင်းသူ ပြုမိတတ်သော အပြစ်များကွယ်ပစေရန် ခွင့်ပန်ခြင်းနှင့် အနန္တော အနန္တငါးပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို ရိုသေရှိခိုးခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ မြတ်နိုးဖွယ် ရှေးထုံးအစဉ်အလာဖြစ်ပါသည်။ ဤကမ္ဘာလောကရှိ အနန္တောအနန္တငါးပါးဟူသည်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာ တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်



တို့သည် အနန္တောအနန္တငါးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးအဖုံဖုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက် ရှိသေရှိခိုး မြတ်နိုးကော်ရော် ပူဇော်ခြင်းအမှု ပြုအပ်ပါသည်။

- Pay respect to the attributes of Five Great Benefactors.

Paying respect to the attributes of the Five Great Benefactors and asking for pardon from them in order to absolve the offences committed by worshipper is a lovely traditional practice of Myanmar people. The five great benefactors in this world are Buddha, Dhamma(teaching), Samgha Order, Parents and Teachers. A devout Buddhist should contemplate on the attributes of them and pay due respect to them.

- မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ် မေတ္တာပွားပါ့မယ်။

နံနက်စောစော အိပ်ရာထစ အချိန်တိုင်း မျက်နှာသစ်စဉ် ရေကိုမြင်ပါသည်။ ရေ၏ သဘာဝဓာတ်သဘောမှာ အေးမြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အေးမြသောရေနှင့် မျက်နှာကို ထိတွေ့စဉ် ရွှင်လန်းအေးချမ်းမှု ခံစားလာရပါသည်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ရေ၏ အေးမြမှုကို သတိပြုပြီး ယင်းအေးချမ်းမှုသဘောကို မေတ္တာတရားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့် လိုက်ပါ။ ပန်းပွင့်ကလေးများအပေါ် အေးမြသောရေကို ပက်ဖျန်းသည့်အလား သတ္တဝါ ဝေနေယျအားလုံးအပေါ် မေတ္တာဖြန့်ဝေကြည့်လိုက်ပါ။ ဓမ္မပဒလာဂါထာ ၁၉၇ တွင် “အမုန်းတရားရှိသူများအလယ်တွင် အမုန်းတရားမရှိဘဲ၊ မည်သူ့ကိုမျှ အမုန်းပွားခြင်း မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေရပါမည်”ဟု ညွှန်ကြားထားပါသည်။

- Disseminate "Loving-Kindness" on seeing water while you are washing your face at the very start of your day.

At the very start of your day early in the morning, you see the washing-water while you are washing your face. Natural element of water is coolness: when you touch your face with cool water you become fresh and peaceful. Simultaneously, be mindful of cool nature of the water and compare it with Loving-kindness. And disseminate Loving-kindness towards all living creatures like sprinkling cool water on flowers. It is stated in the Dhammapada Verse 197 thus: "Indeed, we live very happily, without hatred among the hateful; among the hateful we live without hating anyone."

- သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်း သတိထားပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်အရ ရုပ်နာမ်ဓမ္မများသည် ခဏတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်လျက် အမြဲပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။ မတည်မြဲချေ၊ ကြာမြင့်စွာ မတည်ရှိပေ။ “မနေ့က ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည် မရှိတော့ပြီ၊ ယနေ့ရုပ်ခန္ဓာက အမှန်စင်စစ် အသစ်မျှသာ တည်း၊ ငါသည် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ အိုမင်းလာလေပြီ”ဟူ၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ မတည်မမြဲ ယိုယွင်းပြောင်းလဲသော သဘာဝကို ဆင်ခြင်ရပါမည်။ “ဤခန္ဓာကိုယ်ကား အသက်ကြီးရင်း ပျက်စီးရ၏၊ အနာရောဂါ၏ နေရာသာဖြစ်၏၊ ပျက်စီးယိုယွင်းမှု၏ လက်ဝေခံဖြစ်၏၊ ပုပ်ပွလျက်ရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကား ပြိုကွဲလျက်သာတည်း။”

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၁၄၈)

- Be mindful of the deteriorating nature of corporeality while washing your face.

According to the Buddha's teaching, corporeal or mental phenomenon arises and passes away at every moment; it is ever-changing; it is impermanent; it never exists for long. Be mindful of the deteriorating nature of the body like this: "Yesterday's corporeal body went away; today's is just a new one, indeed; I am older and older." "This body is worn out with age; it is the seat of sickness; it is subject to decay. This putrid body disintegrates." (Dham. Verse 148)

- မသန့်မစင်၊ ရေအိမ်ဝင်၊ ဆင်ခြင်အသုဘ ပွားပါ့မယ်။

နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း ရေအိမ်ဝင်၍ မရှောင်မလွှဲသာ အခင်းကြီးငယ်စွန့်ကြဲရသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ရေအိမ်ဝင်၍ အခင်းကြီးငယ် စွန့်ရသည့်အခါတိုင်း အညစ်အကြေးများ ပြည့်နှက်လျက်ရှိသော မိမိကိုယ်ထဲရှိ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။ “ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၏ လက်ဝေခံချည့်နဲ့၍ အရိုးများဖြင့် ထောက်ကန်ထားရသည့် အိုင်းအမာများစုဝေးရာ ဤကျပ်ထုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရှုလိုက်စမ်းပါ။” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၁၄၇)

Contemplate on the loathsomeness of the body while staying in toilet.

Every morning you need to be in toilet because of the inevitable call of nature. Whenever you are using the toilet,



you can contemplate on the loathsomeness of your body being filled with dirt and filth. "Look at this dressed up body, a mass of sores, supported by bones, sickly, a subject of many thoughts of sensual pleasure." (Dham. Verse 147)

- လူမမာကြီး၊ ဆေးကျွေးနည်း၊ ပုံမှီး၍သာ၊ ဤခန္ဓာ၊ အစာရေစာကျွေးပါ့မယ်။  
ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျွေးစရာတစ်ခုခုကျွေးရန် ထာဝရလိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ မှန်မှန် မကျွေးမိပါက ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုမခံစားရဘဲ လူမမာတစ်ဦးသဖွယ် ဖြစ်လာပါသည်။ စားသောက်ဖွယ်တစ်ခုခုဖြင့် ဖြည့်သွင်းလိုက်သည့်အခါမှသာလျှင် ရှေးကလို ပြန်လည် လန်းဆန်းအားရှိလာပါသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကား အမှန်စင်စစ် လူမမာသဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

- **Feed the body like giving medicine to the sick.**

The human body is always in need of something to be fed; if it is not fed regularly it becomes like a sick person though without having suffered any disease. Only when it is filled with some food or drinks, does it become fresh and vigorous again like before. Actually, it is like a sick person!

- နှုနာကောင်ကြီး၊ ကျပ်တွေစည်း၊ ပုံမှီး၍သာ၊ ဤခန္ဓာ၊ တန်ဆာအဝတ် ဆင်ပါ့မယ်။

နေ့စဉ် အဝတ်အစားဝတ်ဆင်လျက် သန့်ရှင်းသပ်ယပ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုပ်ဆောင်ပြင်ဆင်ရပါသည်။ တစ်နေ့တာခန္ဓာကိုယ် နေရာအနှံ့အပြားကို ပွတ်တိုက်

ရေချိုးရသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပအရေပြားပေါ်မျှကိုသာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုရသလိုရှိပါသည်။ အမှန်စင်စစ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာကား အညစ်အကြေးများဖြင့် ပြည့်လွန်းလျက်ရှိပါသည်။ တစ်နေ့မျှ ရေချိုးသန့်စင်မှုမပြုမီလျှင်ပင် အမှန်ညစ်ပတ်လာပြီး နူနာကောင်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်လာရပါသည်။ မိမိအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ရသည့် အခါတိုင်း “ငါကား--နူနာကောင်ကြီးကို ကျပ်ထုပ်စည်းနေတာပါကလား” ဟူ၍ ဆင်ခြင် ပွားများပါ။

- Wear the clothes just like binding the leprous body in splints.

Every day, you have to wear clothes and make yourself neat and tidy. As you have bathed and washed every part of your body for a day, you are likely to be clean on the skin outward. Actually you are still filled with impurities inside. If you do not cleanse your body just for a day, it will definitely become dirty and appear as the leprous body. Whenever you wear your clothes, contemplate like this: "Now, I am binding my leprous body in splints."

- နေ့စဉ်ယုယ၊ ကျွေးမွေးရလည်း၊ ခဏတိုင်းသေ၊ နေ့တိုင်းသေ၊ သေမှုဆင်ခြင် ပွားပါ့မယ်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နေ့စဉ်ကျွေးမွေးပေးရသည်၊ ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရသည်၊ ယင်းသို့ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပေးနေရသော်လည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ခဏတိုင်း တစ်သေပြီး တစ်သေ၊ သေရင်းသေရင်း ပျက်စီးယိုယွင်းကာ အသေချင်းဆက်လျက်

ရှိသည်။ ယင်းသို့ ခန္ဓာကိုယ် အသေချင်းဆက်နေပုံကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။ ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၃၅ တွင်မူ ဤသို့ဖော်ပြထား၏-  
 “နွားကျောင်းသားက မိမိကျွဲနွားများကို စားကျက်သို့ တုတ်ဖြင့်ရိုက်လျက် မောင်းနှင်သကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာပင် အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်းနှင့်သေခြင်းတရား တို့ကလည်း သတ္တဝါတို့၏ဘဝကို မောင်းနှင်လျက်ရှိပေ၏။”

- **Contemplate on your body as a series of death at every moment and every day in spite of looking after it with food and tender care.**

You feed your body everyday; you maintain your body with tender care everyday; inspite of doing so, your body is deteriorating and passing away(in a series of death)at every moment. Contemplate on the nature of the series of death at every moment. It is stated in the Dhammapada Verse 135 that "As with a stick the cowherd drives his cattle to the pasture, so also Ageing and Death drive the life of beings."

- ရုပ်ဆင်း ကြံအင်၊ အကန်းသွင်၊ မမြင်ချင်ယောင် ဆောင်ပါ့မယ်။

နေ့စဉ် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာခပ်သိမ်းကို မြင်တွေ့ရသည်။ အချို့က လိုလား နှစ်သက်ဖွယ်၊ အချို့ကား မလိုလား မနှစ်သက်ဖွယ်၊ လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်ကို မြင်တွေ့ ရသည့်အခါ နှစ်သက်လောဘဖြစ်ရသည်။ မလိုလားမနှစ်သက်ဖွယ်ကိုမြင်တွေ့ရသော အခါ စိတ်ပျက်ဒေါသဖြစ်ရသည်။ ဤနည်းဖြင့် လိုလားဖွယ်၊ မလိုလားဖွယ် အာရုံ



နှစ်မျိုး၏ အနှိပ်စက်ကို ခံနေရသည်။ အာရုံနောက်ကို ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်လေလေ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရလေလေပင်။ သက်သက်သာသာ အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြင့် မိမိလုပ်ဆောင်ဖွယ်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်မှာမူ ထိုအာရုံများကို မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်ရပေမည်။ “မျက်စိအမြင်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းကား ကောင်းမွန်လှပေ၏။” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၃၆၀)

- **Pretend not to see anything, just like the blind.**

Every day you have to see everything around you; some are desirable and some are undesirable; when you see the desirable objects you are pleased with them; when you see the undesirable objects you are displeased with them; thus you are always oppressed by both desirable and undesirable objects; the more you follow the objects the more you are tired of the undesirable objects you are displeased with; so, to perform your works comfortably and successfully you have to pretend not to see them. "Restraint in the eye is good". (Dham. Verse 360)

- **တွေ့ကရစကား၊ နားပင်းလား၊ မကြားချင်ယောင် ဆောင်ပါ့မယ်။**

နေ့စဉ်ပတ်ဝန်းကျင်မှ စကားမျိုးစုံကြားရသည်။ အချို့ကား လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်၊ အချို့ကား မလိုလားမနှစ်သက်ဖွယ်၊ လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်ကို ကြားရလျှင် နှစ်သက်ခြင်း လောဘဖြစ်ရ၏။ မလိုလားမနှစ်သက်ဖွယ်ကြားရလျှင် မလိုလား မနှစ်ခြိုက်ခြင်း ဒေါသဖြစ်ရသည်။ ဤနည်းဖြင့် စကားနှစ်မျိုးလုံး၏ နှိပ်စက်ခြင်းအမြဲခံရသည်။

အသံအာရုံနောက်ကို နာနာလိုက်လေ နာနာပင်ပန်းလေပင်၊ သက်သက်သာသာ  
အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြင့် မိမိအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်က  
ကြားရသမျှ စကားအားလုံးကို မကြားချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်ပါ။ “နားအကြားကို  
ထိန်းသိမ်းခြင်းကား ကောင်းမွန်လှပေ၏”။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၃၆၀)

**Pretend not to hear anything just like the deaf.**

Every day you have to hear everything around you; some are desirable and some are undesirable; when you hear the desirable you are pleased with them and when you hear the undesirable you are displeased with them; thus you are always oppressed by both desirable and undesirable talks; the more you follow the object of sound the more you are tired of it. So, to perform your works comfortably and successfully you have to pretend not to hear everything around you. "Good is restraint in the ear". (Dham. Verse 360)

စကားပေါက်ကရ၊ နှုတ်မဟ၊ အအ၊ လိုပဲ၊ နေပါ့မယ်။

မဆင်မခြင်ပြောဆိုခြင်းကား မိမိရော သူတစ်ပါးအတွက်ပါ လွန်စွာအန္တရာယ်များလှသည်။ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ ပြောဆိုသော စကားများသည်ပင်လျှင် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် ရလဒ်များကို ဖြစ်ထွန်းစေတတ်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ်ခြင်း(နှုတ်မဟခြင်း)ကား ရွှေဖြစ်ပါသည်။ “အအ၊ ကဲ့သို့ ပြုမူပါ။ မကောင်းသောအတွေးများကို ပယ်ရှားစွန့်လွှတ်ပြီး ကောင်းသောစကားများကို ပြောဆိုပါ။” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၂၃၂)

- Act as the dumb, without speaking anything.

Speaking without thinking is very dangerous to oneself and others. Even thoughtful words can produce unhappy results. Silence is golden. "Act as the dumb. Guard against evil speech. Control your speech. Giving up evil thoughts, cultivate good speech". (Dham. Verse 232)

- လောဘစကား၊ ဒေါသစကား၊ မောဟစကား၊ မာနစကား၊ ဣဿာ စကား၊ မီးတောက်လား၊ ရှောင်ရှားဝေးစွာ နေပါ့မယ်။

ဖော်ပြပါ စကားများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာမှန်သမျှကို လောင်ကျွမ်းစေလျက် မျှော်လင့်ချက်ဟူသမျှကို ဖျက်ဆီးဝါးမြှုပ်နှံနိုင်သော မီးတောက်များသဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းမီးတောက်များ၌ လောင်ကျွမ်းခံရသည့်အခါတွင် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် မျှော်လင့်ချက် ပန်းတိုင်များကို တိုးတက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားရန် ထောက်ကူပံ့ပိုးမှုများ ကင်းမဲ့သွားပါလိမ့်မည်။

- Do not speak words of greed, words of hatred, words of delusion, words of conceit, and words of malice; stay aloof from these flames.

The above-mentioned words are like flames which can burn everything around you or which can destroy your hopes; and when you are engulfed in these flames you will be helpless to achieve your aims and goals.



- လူချင်းတွေ့လျှင်၊ ကိုယ်ကပင် အလျင်မေတ္တာပို့ပါမယ်။

အလွယ်ဆုံးစကားဖြင့် ပြောရလျှင် 'မေတ္တာ'ဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးကို ကူညီလိုသော စိတ်စေတနာကောင်းပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာထမှ အိပ်ရာဝင်သည်အထိ အများအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ချိန်များတွင် လူမြောက်မြားစွာကို တွေ့ဆုံရပါသည်။ ယင်းသို့ ဆုံတွေ့ရသည့် အခါတိုင်း မိမိက အလျင်ဦးအောင် ထိုသူများအပေါ်ကို မေတ္တာပို့လွှတ်ဖြန့်ကြက်သင့်ပါသည်။

- Disseminate loving-kindness towards the person whom you meet.

In common language, loving-kindness means "a good-will to help others." From morning to night, generally in your working hours, you meet many persons. Wherever you meet them you should disseminate loving-kindness towards them in advance.

- တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။

- Disseminate loving-kindness towards the person who is equal to you in respect of age, status, rank and dignity. If you do not so, you might compete with him.

- ပြိုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထား ပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်။

လူ့လောကအသိုက်အဝန်းတွင် လူတိုင်းဘဝအောင်မြင်မှုရရှိအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ရုန်းကန်ကြရပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ မိမိနှင့် အသက်၊ အဆင့်၊ ရာထူး၊ ဂုဏ်သိက္ခာတူညီသူ တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံရသည့်အခါ သူနှင့်ကိုယ်ပြိုင်လိုသော စိတ်ထားပေါ်လာကြပြီး

ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူကြပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး၊ စိတ်ကောင်းမမွေးနိုင်ကြတော့ဘဲ တစ်ဦးက တစ်ဦးကို အနိုင်ရ လွှမ်းမိုးနိုင်ရေးကိုသာ ကြိုးပမ်းကြပါတော့သည်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုလည်း မည်သည့်အခါမှ ရပ်တန့်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ နှစ်ဦးစလုံးမှာလည်း ဒုက္ခကြုံရပါတော့သည်။

- Instead of competing with him, nurture good-will towards him.

In this human society, everyone has to struggle for success in life. Occasionally, when one meets with a person of the same age or status or rank or dignity, the attitude of competition between the two automatically arises and they compete with each other on the ground of being rivals. Thus, they cannot nurture good-will towards each other but try to overwhelm each other. And the competition never ceases and the two persons are also in trouble.

- ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
- Nurture compassionate feeling towards the person who is inferior to you. If you do not do so, you might negatively overwhelm him.
- နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

အများအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ကြသည်မှာ မိမိအောက်နိမ့်ကျသူများကို လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူ လွယ်တတ်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများသည် မူလကပင် မိမိအောက်အခွင့်

အာဏာ၊ ရာထူး၊ အဆင့်၊ ကျန်းမာရေး စသည်အားဖြင့် အားနည်းရှာကြပြီး မိမိအား တုဖက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့်ပင်၊ ဘဝဟူသည် ရေရာသေချာခြင်းမရှိဘဲ ပြောင်းလဲတတ်သည့် သဘာဝရှိပါသည်။ အားနည်းနိမ့်ကျသူတစ်ဦးသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အားကြီးမြင့်မားသူ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး၊ အားကြီးမြင့်မားသူတစ်ဦးလည်း တစ်ချိန်ချိန်တွင် အားနည်းနိမ့်ကျသူတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာအမှတ် (၂၀၁)တွင် ဤသို့ဖော်ပြထားပါသည် -

“အနိုင်ရခြင်းသည် ရန်ငြိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်၊ အနိုင်ခံရသူမှာလည်း ဒုက္ခရောက်ရသည်၊ အနိုင်အရှုံးကို ပယ်စွန့်ပြီးသော ငြိမ်းအေးသူမှာမူ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရပေသည်။”

သို့ဖြစ်၍ အားနည်းနိမ့်ကျသူအပေါ် ညာတာသနားစိတ်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဘဝနေနည်း ဖြစ်ပါပေသည်။

- **Instead of overwhelming, nature compassionate feeling towards the inferior.**

In common sense, it is easy to overwhelm inferior ones because they are originally weak in power or status or health, etc., and cannot compete with the superior ones. It is the nature that life is uncertain and changing; an inferior one might have been a superior one at a time or a superior one might also become an inferior one in future. It is stated in the Dhammapada Verse 210 that "Conquest begets enmity; the conquered live in misery; the peaceful live

happily having renounced conquest and defeat". So, nurturing compassionate feeling for the inferior is the best way of living.

- ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင် ဣဿာ ယိုင်တတ်တယ်။
- Nurture sympathetic joy when you meet those who are superior in respect of status or rank or dignity; if you do not do so, you will be malicious.

- ယိုင်မယ့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပျံ့မယ်။

“မနာလို ဝန်တို့ နှမြောစေးနဲ့သူဖြစ်ပါက ရုပ်ချောအပြောကောင်းသော်လည်း နှလုံးလှသူ တစ်ဦးမဖြစ်နိုင်”ဟူ၍ ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ၊ ၂၆၂ တွင် ညွှန်ပြထားပါသည်။ မနာလိုဝန်တို့ ခြင်းကား ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်၊ မနာလိုဝန်တို့စိတ်ကပင် ယင်းစိတ်မွေးထားသူကို ရှေးဦးစွာ လောင်မြိုက်တတ်ပေသည်။

“အမှန်စင်စစ် မနာလိုဝန်တို့စကားသည် ဒုက္ခတရား၏ အကြောင်းရင်းခံဖြစ်ပြီး၊ တစ်ဖန်တုန့်ပြန်မှု ကျိန်းသေရောက်လာမည်သာဖြစ်၏”ဟူ၍ ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၃၃ တွင် ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။

- Instead of bearing malice, nurture sympathetic joy.

It is stated in the Dhammapada Verse 262 that "Not by fine talk, nor by good looks could one be a good-hearted man if he were envious, malicious, miserly and crafty." Malice cannot produce happy result and first and foremost, it burns the one who entertains it. According to the Dham.



Verse 133 it is stated that "Malicious talk is indeed the cause of trouble and retribution will come to you."

- ကောင်းဆိုးကြုံရာ၊ ဘုံဘဝဝယ်၊ ကယ်မဖို့ရာ၊ ခွင့်မသာမှု၊ သတ္တဝါတစ်ခု၊ ကံတစ်ခုဟု၊ ဥပေက္ခာဝင်၊ ကံ-ဆင်ခြင်၊ ကြည်လင်အေးအောင်နေပါမယ်။

“မိမိဖာသာ ကိုယ်တိုင်မကောင်းမှု အမှန်ကျူးလွန်ပြီး မိမိဖာသာ မိမိကိုယ်ကို ညစ်နွမ်းအောင်ပြုလုပ်သည်၊ မိမိဖာသာ မကောင်းမှုကို မကျူးလွန်ဘဲနေပြီး မိမိဖာသာ မိမိကိုယ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်သည်၊ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ ဖြူစင်ခြင်းဟူသည် မိမိပေါ်၌သာ လုံးဝတည်မီသည်၊ တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ပေး၍ မရနိုင်၊” “အမှန်စင်စစ် မိမိသည်သာလျှင် မိမိအတွက် အားကိုးမှီခိုရာဖြစ်သည်၊ အခြားသူများသည် မိမိအဖို့ မှီခိုအားထားရာ မည်သို့ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း”ဟူ၍ ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ (၁၆၀)နှင့် (၁၆၅)တို့တွင် ညွှန်ပြထားသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိစိုက်သမျှကို မိမိရိတ်သိမ်းရမည်သာဖြစ်သည်၊ ထိုပြုကျင့်ထားမှု အတိုင်း လက်ခံရမှုတို့အပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများ နားလည်မှုထားရပေတော့သည်၊ ဤနည်းဖြင့် အမျှထားရသော ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာ နေခွင့်ရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်။

- Live in calmness and stability with the equilibrium of mind when you have no chance to help others, contemplating on the natural unknown effects of "Kamma."

It is preached in the Dhammapada Verse 160 and 165 that "By oneself indeed is evil done and by oneself is one defiled; by oneself is evil not done and by oneself is one

purified. Purity and impurity depend entirely on oneself; no one can purify another." "One indeed is one's own refuge; how can others be refuge to one?"

So, one has to reap whatever one sowed. When we cannot have the chance to cultivate loving-kindness, compassionate feeling and sympathetic joy as stated above we are to contemplate on what one has done is one's own and to realize that one has to receive what he has done. In this way, we try to live in calmness and stability with the equilibrium of mind.

- ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

“လယ်လုပ်သားများ ကန်သင်းဖောက်ရသည်၊ မြားပစ်သမား မြားကိုဖြောင့်အောင် လုပ်ရသည်၊ လက်သမားသည် သစ်သားကို ရွှေရသည်၊ ပညာရှိကမူ မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ကျင့်ဆောင်အားထုတ်ရသည်”ဟူ၍ ဓမ္မပဒဂါထာ(၈၀)တွင် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့လည်း စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ကျင့်ဆောင်ကြရပါမည်။

စစ်မှန်သောဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအတွက် ကျင့်ဆောင်လိုက်နာဖွယ် အထက်ပါစည်းမျဉ်းဥပဒေများကို ဖော်ပြပါ မဟာထေရ်အရှင်မြတ်ကြီးများက ပိဋကတ် ကျမ်းစာပေတို့မှ ထုတ်နုတ်ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံနေရာအနှံ့အပြားတွင် စာသင်ကျောင်းသား၊ သူငယ်များအား မြန်မာကဗျာဖြင့် သင်ကြားဖြန့်ဝေခဲ့သော

ဓမ္မစာရေးဆရာကြီး ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်ကလည်း ဖော်ပြပါကဗျာအချို့ကို ပြင်ဆင်ရေးဖွဲ့ခဲ့ပါသည်။ တစ်နေ့တာအတွက် စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး ကျင့်ဆောင်အားထုတ်ရန် ဥပဒေအကျဉ်းချုပ်ကို လုံ့လထုတ်ကြိုးပမ်းတော်မူခဲ့ကြသည့် မဟာထေရ်အရှင်မြတ်ကြီးနှစ်ပါးနှင့် ဆရာကြီး ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်တို့ကို နက်ရှိုင်းစွာ ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

- **Try to attain the Blissful Peace by controlling the body and taming the mind which can actually be controlled and tamed.**

As mentioned in Dhammapada verse 80: "Farmers channel the water; fletchers straighten the arrows; carpenters work the timber; the wise tame themselves," we are to tame ourselves as true Buddhists.

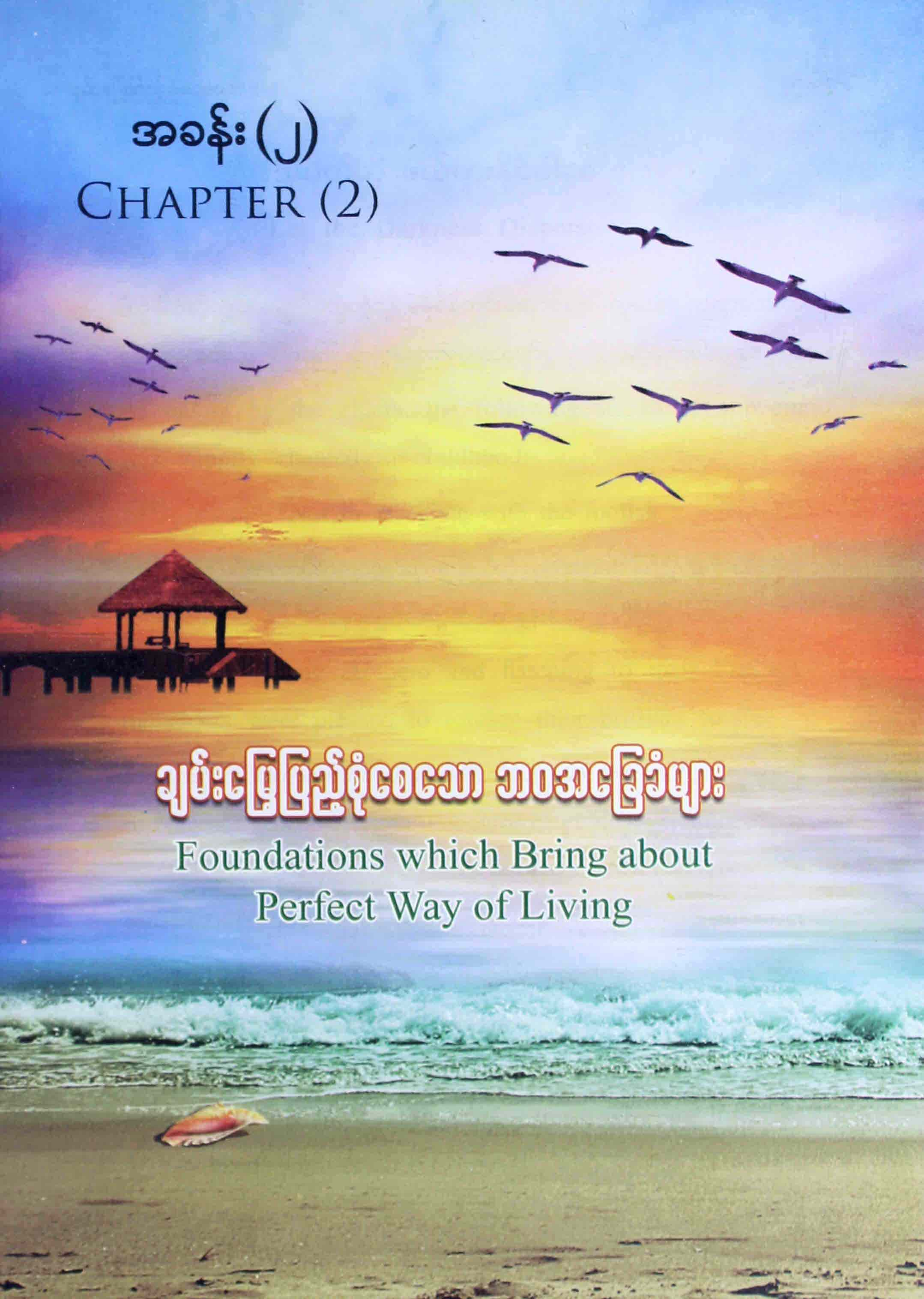
The above-mentioned principles for a true Buddhist are extracted from the pitaka scriptures by the most learned Mahā Theras mentioned above and some of them are also prepared and composed in the style of Myanmar verse by well-known dhamma-author Sayagyi Dhammācariya U Htay Hlaing who is propagating them by lecturing to young Myanmar students in many parts of Myanmar. We would like to express our deep gratitude to the two Mahā Theras and Sayagyi who have put their noble efforts to convey the brief ethical practice of a true Buddhist for a day.



# အခန်း (၂) CHAPTER (2)

ချမ်းမြေ့ညီစုံစေသော အာအခြေခံများ

Foundations which Bring about  
Perfect Way of Living





## အမှိုက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါစေ

### Let the Darkness Disperse

- “လူမှိုက်ဆိုလျှင်၊ ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနဲ့ကင်းအောင်နေ” ဟူသော ကဗျာလေးကို လူကြီးများ၏ သင်ပြမှုကြောင့် ကလေးဘဝက ပျော်ရွှင်စွာရွတ်ဆိုခဲ့ကြပါသည်။
- As taught by the elders, the following stanza of a poem was happily chanted in childhood:-

“Not to associate with the foolish.”

- ကလေးများ မပီကလာပီကလာရွတ်ဆိုနေသည်ကို လူကြီးများက ကြည့်လျက် ၎င်းတို့၏ လင်းလက်ဝေဖြာသော အနာဂတ်အတွက် ပီတိရွန်းစိုမေတ္တာပို့ခဲ့ကြပါသည်။
- Cheerfully gazing at them and listening to their lisplings, the elders were pleased to foresee their brilliant future.
- အယူမှားရှိသောကြောင့် စိတ်ဓာတ်အောက်တန်းကျ ယုတ်မာကောက်ကျစ်သူများကို လည်းကောင်း၊ နှုတ်လျှာကြမ်းတမ်း မုသာဝါဒစကားများ ပြည့်လျှမ်းနေရုံမျှသာမက သူတစ်ပါးချစ်ခြင်းကို ခွဲတတ်သည့် ချောပစ်ငုံ့တိုက် စကားဆိုတတ်သူကိုလည်းကောင်း၊ သတ်ခိုးကာမရိုင်းပြဖောက်ပြန်သူကာယဒုစရိုက်သမားကိုလည်းကောင်း ပေါင်းသင်း မိတ်ဖွဲ့မှုမပြုရ၊ နည်းယူအားကျဆရာမတင်ရ၊ ဝေးဝေးရှောင်ရမည်ဟူ၍ ငယ်စဉ်မှစကာ လူကြီးများက သင်ပြလမ်းညွှန်ခဲ့ကြပါသည်။
- The elders showed the right way to their children since their youth that the foolish ones - those who are lowbrow and wicked with erroneous views; who speak of vulgar

languages, telling lies and slanderous words; who commit killing, stealing and adultery - should not be associated with and not imitated.

- ကလေးဘဝမှ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာသောအခါ ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းလှသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံကြရပါသည်။
- When children are grown up, they have to deal with the wider and deeper social surroundings.
- မမှီဝဲသော်လည်း ကင်းအောင်နေ၍မရသော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ကြရပါ၏။  
They might meet with the difficult situations because they cannot escape from evil ones and ignoramuses though they are not closely associated with them.
- ရံဖန်ရံခါတွင် အမှိုက်သမားတို့၏ ကိုယ်နှုတ်စိတ်အမူအရာများကိုပင် ဟုတ်လိမ့်နိုးနိုး ထင်မှတ်ကာ တုယောင်လိုက်မှားမိတတ်ကြပါ၏။
- Frequently, they plausibly appraise manner and behaviour of the foolish and happen to take after them.
- မိမိလျှောက်ရာလမ်းကို တန်းမတ်စွာ လျှောက်လှမ်းရမည့်အစား၊ မိမိကိုယ်ပိုင်ခွန်းအား အပေါ် အားကိုးကြိုးပမ်းရမည့်အစား၊ သူတစ်ပါးခြေလှမ်းကို ကဖျက်ကယက်နင်း၍ မိမိအသာစီးရအောင်ပင် လုပ်တတ်လာပါ၏။
- Instead of walking straight to one's own way, or accomplishing one's own business relying on one's own

ability, they happen to banefully interfere with other's business in order to have an upper hand over them.

- ဤသို့ လုပ်တတ်သည်ကိုပင် မိမိကိုယ်မိမိ “အာဂလူ” “လူစွမ်းကောင်း” ဟု ထင်မှတ် ဂုဏ်ယူနေတတ်ပြန်ပါသည်။
- They are even proud of themselves for their ability to do such foolish things, thinking themselves of “Man of Ability” or “Man of Prowess.”
- စင်စစ် မိမိကိုယ်တိုင် မသိမသာဖြစ်စေ၊ သိသိသာသာကြီးဖြစ်စေ အမှိုက်သမားကြီး ဖြစ်၍ နေလေပြီ။
- Indeed, one imperceptibly or perceptibly has become “the foolish.”
- သူတစ်ပါး၏ မိုက်ဇာတ်ကို သိမြင်ရန်လွယ်ပါ၏။
- It is so easy to notice other's foolish story.
- မိမိမိုက်ဇာတ်ကို ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးလျက် နှစ်သက်ဂုဏ်ယူနေမိပါလျှင် ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိတော့ပြီ။
- If one is pleased with what one does and proud of oneself, making different sorts of excuses for one's own foolish story, there may not be any remedy for him.
- ဓမ္မပဒါပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “အတ္တနောဝ ဝိစက္ခေယျ = မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးကြ” ဟူ၍ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့ပါသည်။

- In Dhammapada Pāli Text, the Buddha exhorted, “**Attanova vicakkheyya = Scrutinize oneself.**”
- လူ့မိုက်ကိုမမှီဝဲပဲ ကင်းအောင်နေရန်မှာ သိသာထင်ရှားသဖြင့် လိုက်နာရန် လွယ်ကူပါ၏။
- It is easy for us to follow the teaching, “Not to associate with the foolish and stay away from him” because it is obvious to know about it.
- မိမိ၏ နှလုံးသားတွင်းက မိုက်စိတ်ကိုမူ အလိမ္မာသတိဖြင့် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမိမှသာလျှင် ဘုရားရှင်လိုလားနှစ်ခြိုက်တော်မူသော အလိမ္မာလမ်းကြောင်းပေါ်၌ ရပ်တည်နိုင်ပေလိမ့်မည်။
- Only when one truly pays intention to and contemplates on the foolish attitude of one’s inner heart with great care, can one stand still on the virtuous path praised by the Buddha.
- အမိုက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ကြပါစေ။
- May everyone disperse the foolish darkness!





## အလင်းနယ်ကို ချဉ်းကပ်နိုင်ပါစေ

### Approach the Domain of Light

- ရုပ်သဘာဝအားဖြင့် လင်းတစ်ချို့ မှောင်တစ်လှည့်ရှိသော ဤဩကာသလောကကြီးတွင် စိတ်လှိုင်းဂယက်များကမူ နေ့ညမဟူ အမှောင်ဆီသို့သာ ဦးတည်ရှေ့ရု၍ သတ္တလောကကို မွေ့နှောက်ခြောက်ခြားစေလျက်ရှိသည်ကို သတိပြုမိသူတိုင်း သိကြပါသည်။
- In the physical world of universe light and darkness alternately appear for day and night but the heaving of mental waves moving only towards the darkness, disturb and intimidate all of the human beings every day and night. Everyone who is mindful of this, understand it very well.
- အမှောင်တွင်းမှ ရုန်းထွက်လိုသူများက လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးသော နည်းစနစ်မျိုးစုံကို အသုံးပြုလျက် ကိုယ်တိုင်ရုန်းထွက်ခဲ့ကြပြီး နှောင်းလူသားများကိုလည်း ကြီးမားသော မေတ္တာ ကရုဏာများဖြင့် အလင်းစခန်းသို့ လမ်းပြခေါ်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။
- Those who would like to struggle out of the dark made great efforts to get free from it by utilizing different methods which had been scientifically experimented; and they also led posterity to the domain of light with great loving-kindness and compassion.

- အမှောင်ခွင်း၍ အလင်းဆောင်ကျဉ်းပေးခဲ့သူများ၏ ကျေးဇူးတရားကြီးမားလှပါပေစွ။
- How grateful it is to those who eliminate darkness and bear light for humanity!
- သို့ရာတွင် မှောင်ရိပ်ခိုသော အမှောင်ပျော်လှသားများကမူ အလင်းနယ်သို့ ချဉ်းကပ်ရန် မေ့လျော့လျက်ရှိကြ၏။ အမှောင်လောက၌ လှုပ်ရှားရှင်သန်နေရသည်ကိုပင် “ထင်” တစ်လုံးဖြင့် “ဘဝင်” နှုန်းမြင့်လျက် အမှောင်တိုက်၌ မိုက်မြဲမိုက်လျက်သာ။
- However, those being happy in the shade of darkness forget to approach the domain of light, sound conceited staying even in the dark world and continue to stay in the darkness very happily.
- စင်စစ် အလင်းနယ်သို့ ချဉ်းကပ်ရန် ရေဆန်လှော်ခတ်ရ၏။
- In reality, to approach the domain of light one has to row against the stream.
- ထိုကာလ၌ ခွန်အားသုံးရ၏။ သတိကြီးမားရ၏။ အလျော်အစားများများလုပ်ရ၏။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းကျောင်းရ၏။ စူးရှထက်မြတ်သော အမြင်ရှိရ၏။ အရင်းအနှီးစိုက်ထုတ်ရသည်မှာ လွန်စွာများပြားလှပါသည်။
- At the time of rowing upstream one has to put great effort with mindfulness and also has to control oneself and handle with many winnings and payoffs; he must be profound and actute in intellect; many are the investments to do these!

- အမှောင်ထုတွင် မိုက်မြိုက်လျက်ရှိသော “အမိုက်သား” အဖို့ရာမှာမူကား စုံရေတွင် မျှောလိုက်ရုံမျှသာ။
- It is easy for the foolish in the darkness just to set afloat downstream.
- ပျော်သလိုသာနေ၊ “စေ” သလိုသာသွား၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ ခွန်အားသုံးရန်မလို၊ ကြိုတင် ကြည့်မြင်ရန်မရှိ၊ အရင်းအနှီးဆိုသည်မှာ ဗလာနတ္ထိ။
- He can stay happily; he can freely move wherever he likes; there is no need to build up the strength; and there is nothing to be invested with intellect for him to stay in such a state.
- အစုန်လမ်းကား ပုထုဇဉ်တို့၏ သန္ဓေပါအကြိုက်၊ အကြိုက်ကို စရိုက်အဖြစ်ပြောင်းကာ အမိုက်တိုက်၌ အပျော်ကြီးပျော်၏၊ ပျော်လိုသူတို့ကိုပါ ဆွဲခေါ်၏၊ ပျော်ကြသူများ အင်အားစုစည်းမိလာ၏၊ “အမိုက်ပျော်များ” က ဖန်တီးသော စိတ်လှိုင်းကယက်များက လောကကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်စေ၏၊ အမှောင်လွှမ်းစေ၏၊ အဆုံးစွန်ရလဒ်များကား ဒုက္ခများချည်းသာ။
- Worldling's inborn liking is setting afloat downstream; when the inborn liking is changed into regular style of living, the foolish becomes happier than before and induces others wanting to be happy; thus, the group he organizes becomes bigger and bigger; the mental waves created by “the foolish ones doing evils happily” threaten and darken

the human society; all the ultimate results they have created are mere sufferings!

- ထက်မြတ်သော ပုထုဇဉ်လူသားကမူ အစုန်လမ်း၏ အဆုံးစွန်ဒုက္ခရလားကို ကြိုတင် သိမြင်၏။ သို့ဖြစ်၍ အလင်းဆောင်သူများသို့ ချဉ်းကပ်၍ နည်းနာခံယူ၏။ ထိုနည်းနာကို လက်တွေ့အသုံးချ၏။ အဆန်လမ်းပေါ်တွင် သတိကြီးကြီးဖြင့် အားစိုက်လှော်ခတ်၏။
- An actute worldling foresees the final result of suffering in the flow of downstream; therefore, he approaches the **Light-Bearers**, seeks for the techniques they teach and practically utilizes them; he puts his ardent efforts into rowing upstream.
- ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ အားစိုက်ရသလောက် အေးချမ်းပြည့်စုံသော အလင်းတန်းကို လှစ်ကနဲ လှမ်း၍မြင်လေ၏။
- As he exerts his effort with difficulty and hardship, he glimpses fleetingly ray of light which is full of peace and prosperity.
- အဆုံးစွန်ရလားကို သူရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာခြင်း၏အကြောင်းတရားအဖြစ် နားလည် မိသည့်အခါ မိမိကိုယ်မိမိ အလင်းနယ်သို့ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ရပ်တည် မိပြီဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိလေပြီ။



- When he understands that the final result is the cause of peace and happiness among people, he, simultaneously, notices by himself that he now stands still on the path leading towards the domain of light.
- အလင်းနယ်သို့ ချဉ်းကပ်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone approach the domain of light!

---

ထက်မြတ်သော ပုထူဇဉ်လူသားကမ္မ  
အဆန်လမ်း၏ အဆုံးစွန်ဒုက္ခရလားဒ်ကို ကြိုတင် သိမြင်၏၊  
သို့ဖြစ်၍ အလင်းဆောင်သူများသို့ ချဉ်းကပ်၍ နည်းနာခံယူ၏၊  
ထိုနည်းနာကို လက်တွေ့အသုံးပြု၏၊ အဆန်လမ်းပေါ်တွင်  
သတိကြီးကြီးဖြင့် အားစိုက်လှော်ခတ်၏။

---



## စစ်မှန်သော ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်း

### Genuine Praise and Honour

- ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူကို ချီးကျူးခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။
- Expression of praise and honour for those who are worthy of praise and honour is a sort of “**Blessing-Maṅgalā.**”
- ထိုသူတို့၏ ထိုက်တန်သော ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- Deserving qualities and attributes of theirs are deservedly praised and honoured.
- ယင်းသို့ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုကြရာတွင် ပစ္စည်းဝတ္ထုဖြင့် ပေးအပ်ဂုဏ်ပြုခြင်း(အာမိသပူဇာ)နှင့် ဓမ္မကိုအခြေခံသောစေတနာဖြင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်း(ဓမ္မပူဇာ)နှစ်မျိုးရှိကြောင်း၊ ဒုတိယ အမျိုးအစားက သာလွန်မြင့်မြတ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။
- The Buddha expounded: “In honour of the honourable ones, there are two different kinds of honour: **Āmisapūjā** = honour by means of giving material gifts, and **Dhammapūjā** = honour by means of giving Dhamma-gift; the latter is more sublime than the first one.”
- ထိုက်တန်သူကိုသာ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုကြခြင်းကား အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။
- It is natural and beneficial that only the worthy one be praised and honoured.

- ထိုက်တန်သူကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခွင့်ရပါလျှင် မင်္ဂလာတရားများ ဖြစ်ထွန်းတိုးပွားပါသည်။  
လောကကြီးကို ကောင်းမွန်အောင် အားပေးတိုက်တွန်းသည် မည်ပါသည်။
- When having chance of praise and honour to the worthy ones, “Maṅgala-Blessings” prevail and it is a sort of encouraging and enhancing the world to become a good residency.
- မထိုက်တန်သူကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါသော် မင်္ဂလာတရားနှင့် ဆန့်ကျင်ပါသည်။
- When honouring unworthy ones, it is indeed against “Maṅgala = Blessings.”
- ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးစီးပွားမဖြစ်၊ လောကကြီးကို အဆိုးဘက်သို့ တွန်းပို့ရာ ရောက်ပါသည်။ လူမိုက်အားပေးသဘောမျိုးဖြစ်ပါမည်။
- By doing so, it is disadvantageous; it is a sort of encouraging foolish ones, pushing the world down to a degraded residency.
- ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူ၏ မူလဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးများကို ဓမ္မနည်းလမ်းကျကျ ထုတ်ဖော် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခွင့်ရပါလျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဂုဏ်ယူဝမ်းသာပီတိဖြာ၍ ကုသိုလ်တရား တိုးပွားခွင့်ရကြပါသည်။ ကောင်းသောအတုကို လိုက်ခွင့်ရကြပါသည်။
- If there arises a chance to extol the genuine attributes of praise-worthy one by means of righteous ways, it would be a great honour to both sides and many a people can follow his good example, establishing a wholesome society.

- ဤနည်းအားဖြင့် လူမှုအဆောက်အအုံအတွင်း ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူများ တိုးပွားများပြားလာပါမည်။
- In this way, the praise-worthy ones would increase among the members of society.
- ၎င်းတို့ကလည်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းဘက်သို့ရောက်အောင် စွမ်းအားရှိသမျှ ဆွဲခေါ်ကြပါမည်။
- They would also try to make their social surroundings better as possibly as they can.
- ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က အဆန်လမ်းကို ရဲရင့်ပင်ပမ်းစွာ လျှောက်လှမ်းခဲ့ကြသည့်အလျောက် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အဆန်လမ်းပေါ်သို့ရောက်အောင် စွမ်းအားရှိသမျှ ဆွဲတင်ကြပါသည်။
- As they themselves have experienced setting afloat upstream with might and main, they try to upgrade their social surroundings with utmost endeavour.
- ထိုစွမ်းအားရှင်တို့၏ စွမ်းရည်သတ္တိများကြောင့် အကုသိုလ်အမှောင်ဘက်ဆီသို့ မျက်နှာမူလျက်ရှိသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်သည် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းမရှိသေး။ နေရာအနှံ့အပြား၌ လောဘဒေါသမီးလျှံများကြောင့် သောကဗျာပါဒမျက်ရည်များ ပင်လယ်ဝေရခြင်းမရှိသေး။
- The social surroundings facing with the unwholesome darkness have not yet come to degradation and deterioration due to the genuine attributes of those worthy ones; still



there are no cries and tears in numerous parts of the globe due to the burning flames of greed, hatred, etc.

- ပြည့်လုံကြွယ်ဝလျက် ချမ်းမြသာယာသော ဤကမ္ဘာလောကြီးကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူများ၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား၊ ရုပ်ဓာတ်ခွန်အားများဖြင့်သာ တည်ဆောက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ဆန်းစစ်သိရှိနိုင်ပါသည်။
- It can be analyzed that peaceful and prosperous world has to be established only by the physical strength and mental power of the worthy ones.
- ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူများကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်းမရှိပါက “မင်္ဂလာကုသိုလ်” မတိုးပွားရုံမျှသာရှိပါမည်။
- If there is no expression of praise and honour for those worthy ones, there would be just undevelopment or scantiness of “wholesome merit.”
- ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူများကို ဝန်တိုစိတ်၊ အတ္တစိတ်၊ အမနာပစိတ်များဖြင့် တစ်ဖက်စောင်းနင်း ပြစ်တင်ရှုတ်ချလျှင် ဇိုးသားဖြူစင်သော သစ္စာမျက်စေ့များကို ဝေဝါးသွားစေနိုင်ပြီး နီရဲမိုက်ကန်းသော အတ္တမျက်စေ့များကို ခွန်အားသွင်းပေးရာရောက်ပါသည်။ ပြည့်စုံငြိမ်းချမ်းသော လူမှုအဆောက်အအုံတည်ဆောက်ခြင်းကို ဟန့်တားရာရောက်ပါသည်။
- If the worthy ones are one-sidedly deprecated and disdained in view of jealousy, selfishness, and unpleasantness, it means that truthful eyes be blurred and selfish eyes be

encouraged; and it also means that it is a sort of hindrance in establishment of peaceful and prosperous society.

- စစ်မှန်သော ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခြင်းဖြင့် လောကကို အလှဆင်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone beautify the world by genuine expression of praise and honour for those who are worthy of praise and honour.

---

ချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်သူ၏ မူလဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးများကို

---

ဓမ္မနည်းလမ်းကျကျ ထုတ်ဖော် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုခွင့်ရပါလျှင်

---

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဂုဏ်ယူဝမ်းသာပီတိဖြာ၍

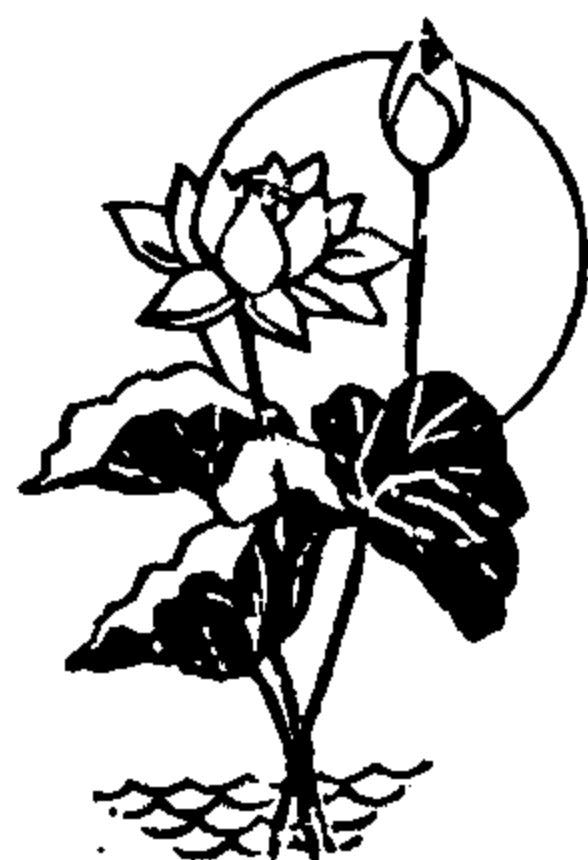
---

ကုသိုလ်တရား တိုးပွားခွင့်ရကြပါသည်။

---

ကောင်းသောအတုကို လိုက်ခွင့်ရကြပါသည်။

---



## သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောနေရာ

### A Suitable and Better Habitation

- “ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ၊ အမြဲနေ” ဟူသော မင်္ဂလာကဗျာကို ဗုဒ္ဓ ယဉ်ကျေးမှု မြတ်နိုးလေးစားသော မိသားစုတိုင်း အလွတ်ရကြပါသည်။
- Every Buddhist family who pays deep regard to the Buddhist culture can recite the following stanza of “Maṅgalā Poem” by heart:-  
“Live a suitable and better habitation,  
to gain merit, wealth and education.”
- ယုံကြည်မျှော်မှန်းချက်ကွဲပြားသော လူသားအတွက် ယုံကြည်မျှော်မှန်းချက်အလိုက် “သင့်ရာဒေသ” သည်လည်း ကွဲပြားမည် အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ မျှော်မှန်းချက်ကွဲပြား ခြားနားသောကြောင့် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည်လည်း တူညီမည်မဟုတ်ပေ။
- It is sure that a suitable and better habitation might be different according to belief and expectation of each and every one; so their aim and attempt may also differ from one another.
- လူတိုင်း နေရာကောင်းရရှိရေးအတွက် ရုန်းကန်ကြိုးစားကြရသည်။
- Everyone has to struggle for getting a better dwelling place.

- အနည်းဆုံး အချိန်ပိုင်းမျှသာထိုင်ရသော ပွဲလမ်းသဘင်အတွင်း နေရာကောင်း၊ ခရီးသွား ယာဉ်တို့၌ နေရာကောင်းများ ရရှိအောင် နည်းမျိုးစုံသုံး၍ အားထုတ်ကြသည်။
- At the very least, they have to make effort for getting good seats, by different ways and means, for concerts or in vehicles which are to be used only for a limited period of time.
- နေရေးထိုင်ရေးအတွက် နေရာကောင်း၊ ရာထူးအတွက် နေရာကောင်း၊ စီးပွားရေး အတွက် နေရာကောင်း၊ ပညာရေးအတွက် နေရာကောင်း၊ လူမှုရေးအတွက် နေရာကောင်း စသည်တို့အတွက်မှာမူကား အဘယ်ဆိုဖွယ်ရာရှိပါမည်နည်း။
- How about saying of a good post, a good dwelling place, a good business firm, a good social and educational situation, etc?
- နေရာကောင်းရရှိရေးအတွက် တရားသည် မတရားသည်၊ မှားသည် မှန်သည်အပထား ၍ အလုအယက်တိုးဝှေ့၍ ကြိုးစားကြသည်။ နင်းတန်နင်းသည်၊ တွက်တန်တွက်သည်၊ ကျော်တန်ကျော်သည်၊ ဖြတ်တန်ဖြတ်သည်။ တွန်းတန်တွန်းသည်၊ ဆွဲတန်ဆွဲသည်၊ နင်းတွက်ကျော်ဖြတ်တွန်းဆွဲရင်းပင် လဲသူလဲ၍ ကွဲသူကွဲသည်။ လဲရာကွဲရာမှ တစ်ဖန် ပြန်ရုန်းထလျက် ဆက်လက်ကြိုးစားသူလည်းရှိသည်။ အလဲအကွဲနာလျက် တစ်ဖန် ပြန်လည် မထနိုင်သူလည်းရှိသည်။
- For attainment of a better place some try to get in a scramble without regarding being righteous or unrighteous; some try to overtake others in wicked ways; some try to



tread down others by heinous means; while doing this, some stumble and collapse to the ground and others regain their poise to continue their effort; some are unable to retrieve their strength.

- သို့ရာတွင် မျှော်မှန်းထားသောနေရာသို့ ရောက်ရှိခြေချနိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း ဆက်လက် ရှေ့တိုးရုန်းကန်မှုများက မရပ်တံ့နိုင်သေး။
- However, though having stepped down on the expected situation, continuation of effort cannot yet be stopped.
- နေရာကောင်းများကား လွန်စွာပေါများလှပါဘိ။
- How numerous the suitable and better places are!
- ခဏတာအတွက် နေရာကောင်းရရှိနိုင်ပါ၏။ စိတ်ချရသော အဖော်ကောင်းမရရှိပြန် ပါက မျှော်မှန်းထားသည့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုဟူသည်မှာ ဗလာနတ္ထိ။
- A better and suitable place or situation may be attained for a limited period of time; if a good life-partner is not available, the expected peace and happiness of life cannot actually be achieved.
- ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတော်မူသော “နေရာကောင်း” ဆိုသည်မှာ ကုသိုလ်၊ ဥစ္စာနှင့်ပညာကို အလွယ်တကူ ဆည်းပူးရရှိနိုင်သော နေရာဖြစ်သည်။
- The suitable and better habitation instructed by the Buddha is the place where “Merit, Wisdom and Wealth” can be easily earned and achieved.

- ထိုနေရာကောင်းတွင် အဖော်ကောင်းရှိမည်ဆိုပါက တစ်ဘဝတာအတွက်သာမက သံသရာခရီးရှည်ကြီးအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။
- If accompanied with a good partner of life in this suitable and better habitation, it will definitely be of great benefit not only for a single existence but also for the long journey of Saṃsāra.
- “ကုသိုလ်” က ဘဝကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေလျက် ခွန်အားဖြစ်ထွန်းစေသည်။
- “Merit” makes the life stable and peaceful and it is a sort of great strength in life.
- “ပညာ” ကဘဝကို ထက်မြက်စေသည်။
- “Wisdom” makes the life astute and bright.
- “ဥစ္စာ” က ဘဝကို ပြည့်စုံစေသည်။
- “Wealth” makes the life prosperous and booming.
- တည်ငြိမ်အေးချမ်းလျက် ထက်မြက်ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ကျဉ်းပေးနိုင်သော နေရာကောင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရပ်တည်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone find and exist in the suitable and better habitation which is full of merit, wisdom and wealth!



## ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုသော်

Do some sorts of Wholesome Deeds Daily

- ဇာတိတောရွာရှိ ငယ်ဆရာဘုန်းကြီးကျောင်း လှေခါးထိပ်ဝ၌ ချိတ်ဆွဲထားသော ဆိုင်းဘုတ်စာတန်းတွင် “ယနေ့သင့်မှာ ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ တစ်ခုခုရပါရဲ့လား” ဟူ၍ ရေးသားထားသည်ကို ငယ်စဉ်က မကြာခဏသတိပြုမိခဲ့ပါသည်။
- There was a sign-board I often noticed in my youth, hanging up at the gate of my preceptor's monastery in my native village; it reads: Do you have anything today- Kusala or Wisdom or Wealth?
- ဤစာတန်းကို ဖတ်မိသူတိုင်း မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးမိမည်ဟု ထင်ပါသည်။
- I thought a person who read it happened to check himself out.
- မိမိတစ်နေ့တာအတွက် ကုသိုလ်(သို့မဟုတ်) ပညာ(သို့မဟုတ်)ဥစ္စာ ရသင့်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- It is only proper for a person to gain "merit" or "wisdom" or "wealth" for a day.
- ‘ကုသိုလ်’သည် နေ့စဉ်ပစ်ချစိုက်ပျိုးရသော ကံမျိုးစေ့ဖြစ်ပါသည်။ ‘ပညာ’သည် ထိုကံမျိုးစေ့ကို မှန်ကန်သည့် အနေအထားရောက်အောင် ပဲ့ကိုင်ပေးသော “တက်မ”နှင့် တူပါသည်။ ‘ကုသိုလ်’နှင့် ‘ပညာ’တို့ ယှက်နွယ်ပေါင်းဆုံမိသော် ခွန်အားကြီးတစ်ခုအဖြစ် စုစည်းမိပါသည်။ ထိုအင်အားသည် “ဥစ္စာ”ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

- 'Kusala' or meritorious deed is the same as "the seed of Kamma-action" which has to be sown daily; 'Wisdom' is similar to a "rudder" which directs the right course; when 'Kusala' and 'wisdom' are harmoniously united a kind of strength is generated and thus, it creates 'wealth.'
- အင်အား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမှီပြုစုစည်းကြီးထွားလာပြီဆိုပါလျှင် ဘဝတွင် နေရကျိုး သေရကျိုး နပ်လေပြီ။
- Relying on one another, when acceleration of strength becomes greater and greater, it is worthy to live in this human world and timely death may be happily accepted.
- စင်စစ် ဤသုံးချောင်းထောက် ခနောက်ဆိုင်တွင် ကုသိုလ်သည် ပဓာနအရင်းခံကျသည်။
- In reality 'Kusala' is a predominant factor in this tripod.
- ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် ယောနိသောမနသိကာရခေါ် လိုက်လျောညီထွေစိတ်ထားမျိုး မွေးမြူရ၏။ ပြောသလောက်မလွယ်ကူချေ။
- To have a chance of doing meritorious deeds, it is very important to harbour proper and pliable attention-Yonisomanasikāra; it is easy to say but not to do so.
- လိုက်လျောညီထွေစိတ်ထားမျိုး နာနာမွေးနိုင်လေလေ ကုသိုလ်ဖြစ်ထွန်းလေလေ။
- The more proper and pliable attention, the more meritorious deeds.



- ဤတွင် 'သတိ'ကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ထားရန် လွန်စွာ အရေးကြီးပြန်သည်။
- In this process, it is also essential to firmly establish "mindfulness-sati."
- သတိအခြေခံ ခိုင်မာသော် ကြံတွေ့ရသည့် အာရုံမှန်သမျှကို ကုသိုလ်အဖြစ် ပြောင်းယူ နိုင်တော့၏။ သတိခိုင်မြဲရန်သာ အရေးကြီးသည်။
- Firm and steadfast mindfulness can change every sense-object into merits so steadfastness of mindfulness plays the vital role.
- သတိခိုင်မြဲအောင် လေ့ကျင့်ယူရ၏။ သတိနှင့် အာရုံ ပူးတွဲနေစေရန်အတွက် သတိ လေ့ကျင့်ရေး ဘာဝနာအလုပ်ကို ပုံမှန်အားထုတ်ရ၏။
- Practice makes perfect, so development of mindfulness should be practised punctually in order to put mindfulness and sense-objects together.
- အနည်းဆုံး ဂုဏ်တော်ပွား မေတ္တာပို့ စသော အောက်ခြေသိမ်းဘာဝနာလောက်မျှ အထုံမစွဲလျှင် သတိချည်တိုင်လွတ်ကာ ပရမ်းပတာ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။
- If one is not accustomed to the fundamental practice of meditation such as contemplation on Buddha's Supreme Attributes, dissemination of Mettā, etc., at least one cannot establish mindfulness actually and may confront with sense-objects in a disorderly manner.

- သတိချည်တိုင်ဖြင့် တုပ်နှောင်ခံရသော အာရုံမှန်သမျှ ကုသိုလ်ဘက်သို့သာ တိမ်းညွတ်သည်။ ကြုံသမျှ အာရုံတိုင်းကို သတိဖြင့်တုပ်နှောင်လျက် ကုသိုလ်ဘက်သို့သာ အပါခေါ်သည်။
- Every sense-object which has been tied to the post of mindfulness is inclined only towards the wholesome actions.
- ယင်းသို့ အခြေအနေရရှိလျှင် ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်ပြုမိနိုင်ပေပြီ။
- When one stands in such a good situation, one happens to do some sorts of wholesome deeds daily.
- ပုဗ္ဗေကတပုညတာ- ကောင်းကံမျိုးစေ့ကို တင်ကြိုကြချနိုင်လေပြီ။
- One can sow the seed of Pubbekatapuññatā-doing wholesome deed in the past, in advance.
- အတိတ်ဘဝများစွာက မည်သို့သော “ကံမျိုးစေ့”များကို ကြချစိုက်ပျိုးခဲ့ကြောင်း မသိနိုင်သော်လည်း လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ခန့်မှန်းစိစစ်ကြည့်ပါက သိနိုင်ပါ၏။ သိနိုင်သည်ဆိုလျှင် ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်ပြုရန် ဝန်မလေးသင့်တော့ပြီ။
- Although one cannot know what sorts of kammic-seeds have been sown in previous existences, one may guess the actual situation of present existence; then so, it should not be onerous to do some sorts of wholesome deed in daily life.

## တည်ကြည်ခိုင်ခံ့သောစိတ်ဓာတ်

### A Firm and Stable Mind

- “မမြဲခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း” သဘာဝကို စဉ်းစားမိသူတိုင်း သိကြပါ၏။ သို့ရာတွင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်သည်သာလျှင် “မမြဲ၊ ပြောင်းလဲခြင်း” ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်မူကား နဂိုမူလအတိုင်း မပြောင်းလဲဟူ၍ ထင်မှတ်မှားမိတတ်ပါသည်။
- Everybody knows the inevitable nature of impermanence and changing. However, they wrongly think that only the others around them are impermanent and changing and they by themselves are not, as they originally are.
- ငယ်စဉ်က စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ယခုစိတ်နေစိတ်ထားတို့ ထပ်တူမဟုတ်တော့ချေ။ ဖြတ်သန်းကာလ ဘဝခရီးအတွေ့အကြုံများက ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းလိုက်ကြပြီ။
- Mental attitude towards one's surrounding in youth and that of the present age are not the same; the experiences through the life have modified and reformed individual outlook of life.
- ငယ်စဉ်က မိမိရုပ်သဏ္ဌာန်နှင့် ယခုမိမိရုပ်သဏ္ဌာန်တို့ ထပ်တူမဟုတ်တော့ချေ။ ဖြတ်သန်းကာလ ရင့်ရော်ခြင်းဖြစ်စဉ်က တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ရှိမြှောက်လာခဲ့သောကြောင့်ပင်။
- Physical form in youth and that of the present age are slightly different from one another because the process of

decaying and ageing through the life has been smouldering physical body one day after another continually.

- စိတ်နှင့်ရုပ်ခန္ဓာတို့ မသိမသာနှင့် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသည်ကို ဆင်ခြင်မိသော်လည်း “ငါ” ဟူသော အတ္တက သေတွင်းဝရောက်သည်အထိ ခွဲခွါသွားခြင်းမရှိ။
- Though pondered noticeably or unnoticeably on the changing nature of mind and body, selfish notion “I” never goes away up to the gate of death.
- “ငါ” မိုးမွန်နေသော ထင်မှတ်မှားခရီးစဉ်၌ ဆုံးရှုံးသည်ဟု ထင်မြင်သောအခါ ခေါင်းငိုက်စိုက်ချ၏။ အောင်မြင်သည်ဟု ထင်မြင်သောအခါ ခေါင်းတမော့မော့လုပ်၏။ ယင်းသို့ တည်ငြိမ်မှုကင်းမဲ့စွာ ပျာယာခတ်ဘဝနှင့် ခရီးနှင့်နေကြရသည်ကား... သေရာညောင်စောင်းသို့ ကျရောက်လဲလျောင်းရသည်အထိပင်။
- During the journey of illusion with selfish notion “I”, when puzzled over loss of something one stays with a hang-dog look; when pondered on the gain of something one stays throwing out one’s chest; the rush journey of life without steadiness continues up to the lying down on deathbed.
- မမြဲခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို သံဝေဂသတိ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင် ရှုမြင်မိသည့်အခါတွင် “ငါ” မှတစ်ပါး “သူ” ကိုပါ သတိပြုမိလာတော့သည်။



- When contemplated on the phenomena of impermanence and changing with regretful mindfulness and intellectual reasoning one happens to notice not only “I” but also “he”.
- နှလုံးသား၌ “သူ” ဟူသောအသိ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရိုက်ခတ်မိလေလေ ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့ သည်လည်း တစ်စုံတစ်ခုသော ချိန်ခွင်ညှာတွင် တည်ကြည်ခိုင်ခံ့လာလေလေပင်။
- The more the notion of “he” repeatedly impacted on the inner part of heart base, the more equilibrium of mind and body comes to exist in a state of steadiness and stability on a certain balance.
- “ငါ” ဦးစားပေး “အတ္တ” သည် ဘဝကို အမြဲတစေ အမောဖောက်စေ၏။ ဦးစောက် ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေ၏။
- Giving priority to the selfishness-”I”, always causes the life to have laboured breathing without having any stamina; it makes the life unstable upside-down.
- “သူ” ကိုပါ ထည့်တွက်နေရာပေးသော “အတ္တ” သည် ဘဝကို ပြေပြစ်ချမ်းမြေ့စေလျက် ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်စေ၏။ ဘဝလုံခြုံမှုစည်းရိုးကို ခိုင်ခံ့စေ၏။
- The half-selfish “I”, regarding the notion of “he” to be reckoned with, makes the life pleasant and prosperous; and it makes the safety-fence of life fortified and secured.

- “သူ” ရော “ငါ” ပါ ညီမျှသော “အတ္တ” ကို အခြေခံလျက် တည်ကြည်ခိုင်ခံ့သော စိတ်ဓာတ်ကို သတိပြု မွေးမြူနိုင်ကြပါစေ။
- May everyone nurture and cultivate a firm and stable mind based on the equalization of “he” and “I”- the half-selfishness!



“ငါ” မိုးမွန်နေသော ထင်မှတ်မှားခရီးစဉ်၌

ဆုံးရှုံးသည်ဟု ထင်မြင်သောအခါ

ခေါင်းငိုက်စိုက်ချ၏။

အောင်မြင်သည်ဟု ထင်မြင်သောအခါ

ခေါင်းတမော့မော့လှုပ်၏။

ယင်းသို့ တည်ငြိမ်မှုကင်းမဲ့စွာ

ပျာယာခတ်ဘဝနှင့် ခရီးနှင်နေကြရသည်ကား...

သေရာညောင်စောင်းသို့

ကျရောက်လဲလျောင်းရသည်အထိပင်။







အခန်း (၃)  
CHAPTER (3)

ဓညာနယ်ဝယ်ချဲ့ထွင်ခြင်း

Expansion of the Scope of Knowledge



## မှန်ကန်မွန်မြတ်သောသုတ

### Genuine and Righteous Knowledge

- လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့ တူညီသောအရာမှာ “အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း” တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- Men and animals are identical to one another in respect of “sleeping, eating and sexual relation.”
- တွားသွားသတ္တဝါ တိရစ္ဆာန်များသည် သန္ဓေဗီဇအသိမျှသာ ရှိပါသည်။
- Animals which move forward on hands and knees by crawling have only instinct.
- “မနုဿ” ဟူသော ပါဠိစကားအရ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ကို သိတတ်သောကြောင့် “လူ” ဟု ခေါ်ပါသည်။
- According to the meaning of Pāli word, “Manussa”, “man” is so called due to differentiation between advantage and disadvantage.
- သင်ယူနာကြား မှတ်သားတတ်သော သုတစွမ်းအားဖြင့် စိစစ်ဝေဖန်ဉာဏ်ရှိသော လူသားက တိရစ္ဆာန်ကို လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်အသုံးချပါသည်။
- A man of considerable knowledge manipulates animals by the power of his knowledge through learning and experience.
- ပတ်ဝန်းကျင်လောကအတွက် ကောင်းကျိုးကို တစ်စိုးတစ်စိမျှ ထည့်မတွက်ဘဲ “အိပ်၊ စား၊ ကာမ” ဤသုံးဝအတွက်သာ စီးပွားရှာရပ်တည်ပါသော် တစ်ဝမ်းတစ်ခါး

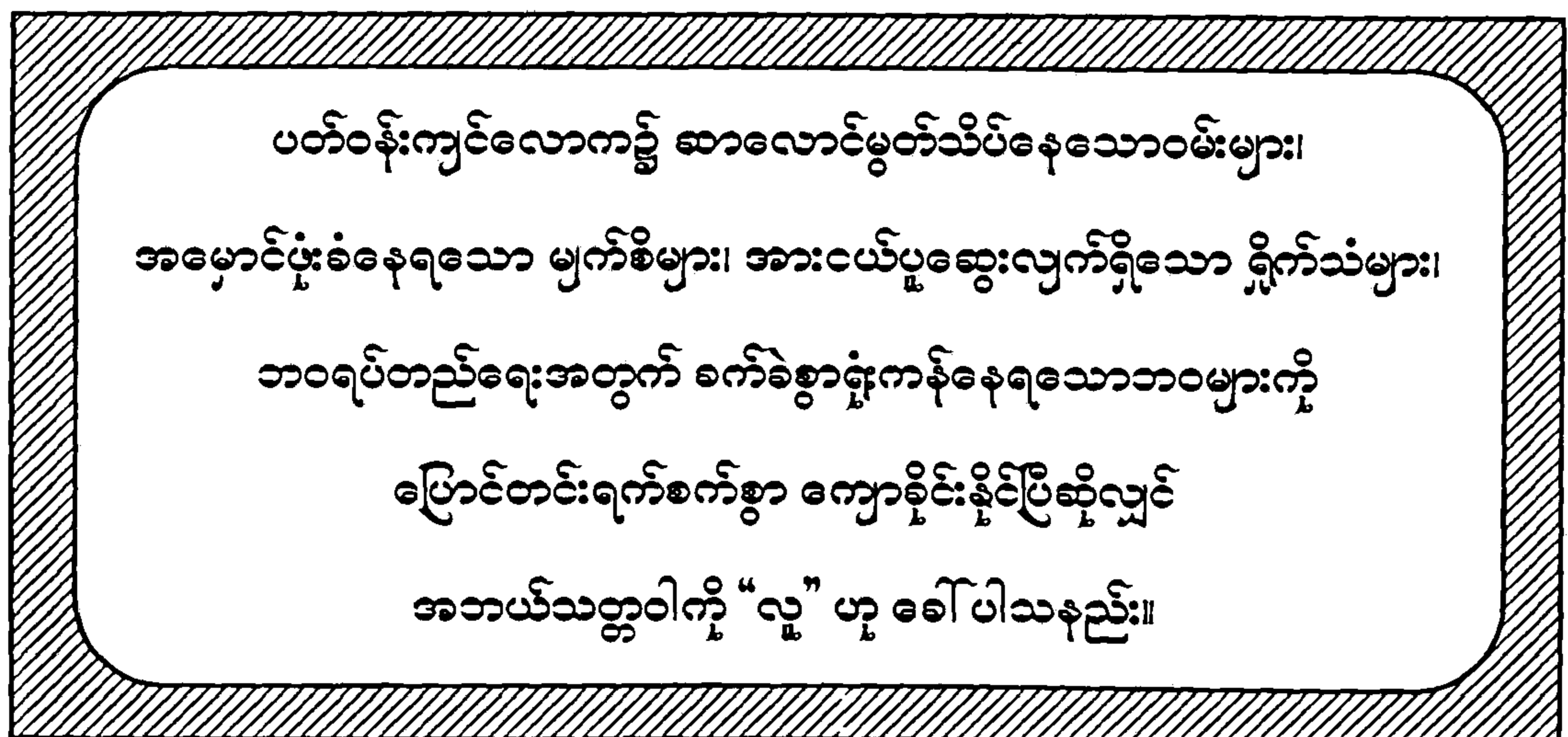


ကျောင်းရင်း တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသွားရသော တွားသွားစာရင်းဝင်နှင့် ဘာမျှမထူးခြား တော့ပါချေ။

- When one tries to find ways and means to earn money only for the purpose of “Sleeping, Eating and Sexuality” without reckoning just a little of pleasant and prosperous surrounding, there will be no differentiation between man and animal spending the whole day only in search of food.
- ပတ်ဝန်းကျင်လောက၌ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေသောဝမ်းများ၊ အမှောင်ဖုံးခံနေရသော မျက်စိများ၊ အားငယ်ပူဆွေးလျက်ရှိသော ရှိုက်သံများ၊ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် ခက်ခဲစွာနိုးကန်နေရသောဘဝများကို ပြောင်တင်းရက်စက်စွာ ကျောခိုင်းနိုင်ပြီဆိုလျှင် အဘယ်သတ္တဝါကို “လူ” ဟု ခေါ်ပါသနည်း။
- Which being is called “human being”?..... if he brazenly and brutally to ignore the down-hearted surroundings which are full of hungry stomachs, eyes blurred with darkness, grief-stricken sobs, with heavy loads of living, etc.
- မှန်ကန်မွန်မြတ်သော သုတစွမ်းအားဖြင့် မွမ်းမံမှသာ လူတန်ဖိုးရှိပါသည်။
- Human life can be valued only when it is embedded in the power of righteous knowledge.
- နာယူသင်ကြားမှတ်သားဖန်များသော် “သုတဥစ္စာ” တိုးပွားပါသည်။
- “Wealth of knowledge” increases through much learning and repeated experience.

- လောကအကျိုးပြု သုတဥစ္စာမှသာလျှင် မှန်ကန်မွန်မြတ်ပါသည်။
- Only when it is beneficial to the world, can it be a righteous and sublime knowledge.
- မှန်ကန်မွန်မြတ်သောသုတက “မေတ္တာနှလုံးသား” “ကရုဏာနှလုံးသား” တို့ကို မွေးဖွား ရှင်သန်စေပါသည်။
- The righteous and sublime knowledge produces a tender heart, reproducing “loving-kindness”, “compassion” and “sympathetic joy.”
- လောကကို စာနာဥစ္စာသောနှလုံးသားဖြင့် မွမ်းမံထားသည့်သုတကသာလျှင် အစစ်အမှန်ပညာကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။
- Only such a kind of knowledge being embedded in sympathetic heart generates genuine wisdom.
- မှန်ကန်မွန်မြတ်သောရှုထောင့်မှ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တို့ကို စိစစ်ခွဲခြားလုပ်ဆောင်ပါလျှင် မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တို့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံလာမည် ဖြစ်ပါသည်။
- When advantages and disadvantages are analyzed in view of righteous and sublime knowledge and only the good is chosen to do, both sides including oneself and one’s surrounding become peaceful and prosperous.
- “အိပ်၊ စား၊ ကာမ” ဤသုံးဝသည် တိရိစ္ဆာန်လောက၏ သီးခြားလက္ခဏာဖြစ်ပါသည်။
- “Sleeping, Eating, and Sexuality” are the three specific characteristics of animal world.

- ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ငဲ့ညှာခြင်းမရှိပဲ မှားယွင်းသော သုတသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သူ့ကိုမျှ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ပါ။
- The wrongful knowledge without showing any consideration for the well-being of surrounding can never benefit anybody in the world.
- မှန်ကန်မွန်မြတ်သောသုတသည်သာ လောကကို စာနာငဲ့ညှာတတ်သည့် “တကယ့် လူနှလုံးသား” ကို ဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။
- Only righteous and sublime knowledge creates “genuine human mind” with sympathetic feeling, and deep regard to the welfare of the world.
- မှန်ကန်မွန်မြတ်သောသုတဖြင့် လောကကို အလှဆင်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone beautify the world with the assistance of genuine and righteous knowledge.



## မှန်ကန်မွန်မြတ်သော အသက်မွေးအတတ်ပညာ

### Genuine and Righteous Professional Education

- “ဥစ္စာ” ဟူသည် မျက်လှည့်မျိုး၊ “ပညာ” ဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး၊ အားမကိုးနှင့် မျက်လှည့်တွေ၊ ပညာရွှေအိုး ရကြစေ။
- “Wealth is trickery; Wisdom is a pot of jewellery; Trickery is untrustworthy; only the pot is reliability.”
- မိဘဘိုးဘွား အဆက်ဆက်က မေတ္တာရွှေသွားပြု၊ မြှော်မြင်ဉာဏ်အပြည့်ဖြင့် အထက်ပါ ဆိုရိုးစကားကို လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပါသည်။
- The above maxim has been traditionally handed down through past generations with discernment and loving-kindness.
- ပစ္စည်းဥစ္စာအမွေထက် ဘဝတစ်သက်တာမျှအတွက်သာမက နောင်သံသရာ ကောင်းကျိုးအတွက်ပါ အကျိုးပြုတတ်သော “ပညာအမွေ” ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိစေရန် စီမံလမ်းခင်းပေးခဲ့ကြပါသည်။
- The inheritance of education is of great benefit not only to the present life but also to the future existences through the Sam'saric journey; it is indeed greater than the inheritance of wealth for heirs; ancestors of yore have arranged for their posterity to receive only the inheritance of education.



- ဤနေရာ၌ ပညာဆိုသည်မှာ အသိပညာ=အလိမ္မာပညာနှင့် အတတ်ပညာ=ကျွမ်းကျင်ပညာ နှစ်မျိုးပါဝင်သည်။
- Here are two main different kinds of education, one is the ethical knowledge, especially how to live a useful and righteous life and the other is professional skills, or arts, or crafts, especially how to earn a prosperous livelihood.
- အသိပညာနှင့် အတတ်ပညာတို့ကို ဆုံးခန်းတိုင် သင်ယူတတ်မြောက်ပြီးဖြစ်ရန်ကား မလွယ်ကူလှပေ။
- It is not easy to have a complete ethical knowledge and the professional skill in something to the end.
- သို့ရာတွင် အားငယ်လက်လျှော့ဖွယ်မရှိပါ။
- Nevertheless, there is no need to admit defeat and to give up.
- “အသိတစ်လုံး၊ အမြတ်ဆုံး၊ ဉာဏ်သုံးလိုလှပါ” ဟူ၍ သူတော်ကောင်းပညာရှိတို့ ညွှန်ပြချက်အတိုင်း အလိမ္မာအသိကို စိစစ်ဝေဖန်သော ဉာဏ်သတိဖြင့် မှားမှန်ချိန်ဆ အသုံးချနိုင်ပါလျှင် လိုရာပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ပါမည်။
- In accordance with the instruction of noble wise men: “A kind of knowledge is the greatest; it should be used with wisdom”, if an ethical knowledge of how to live a useful

and righteous life is put into practice with careful and analytical study, success in life can be achieved.

- “လှေနှင့်မြင်း၊ စိုးစဉ်းသိက၊ ထမင်းဝ” ဟူသော ရှေးဆိုစကားရှိပါသည်။
- There is an old saying: “If you have a little bit of knowledge about boat and horse, you may have a bellyful.”
- ယင်းအဆိုက ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာကို ဆည်းပူးသင်ယူရန် အထူးလိုအပ်ကြောင်း တိုက်တွန်းအားပေးထားပါသည်။
- This saying encourages that a professional knowledge of how to earn a living should be attentively studied to the end.
- လမ်းဘေး၌ ရေခဲရည်ရောင်းသူကလေးငယ်၏ ရောင်းဝယ်ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာကိုပင် အနီးကပ် လေ့လာသင်ယူမည်ဆိုပါက မှတ်သားလိုက်နာဖွယ် များစွာရှိပါသည်။
- There will be so much to be studied if you make an analytical survey of the trade-skill managed by a boy who is selling ice-water at the roadside pavement.
- အသေးငယ်ဆုံးလုပ်ငန်း၌ပင် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်လိုအပ်ချက်နှင့် နည်းပညာလျှို့ဝှက်ချက်များစွာရှိနေကြောင်း သတိပြုအပ်ပါသည်။
- It should be noticed that even in the smallest job there is a need of efficiency and there are so may secret techniques.

- အနုမြူလက်နက်ဆန်းများ၊ တာဝေးပစ်ခံ့ကျည်များစသည်ဖြင့် ဆန်းပြားနက်နဲသော သိပ္ပံနည်းပညာများ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည့် အိုင်တီခေတ် မျက်မှောက်ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရန် အတတ်ပညာများ ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိပါသည်။
- In the current world overwhelmed by information technology and science inventions, with the new creations of atomic weapons, guided missiles, etc. there are much expertise to be practiced and trained.
- ယင်းအတတ်ပညာများစွာအနက် လောကအကျိုးပြု အတတ်ပညာများသည်သာလျှင် မှန်ကန်မွန်မြတ်ပါသည်။
- Out of much expertise, only the professional education of skill which is beneficial to the human world is indeed genuine and righteous.
- ဘွဲ့ဒီဂရီများသည်လည်း အတတ်ပညာမဟုတ်ပါ။ သင်ယူတတ်မြောက်သည်ဟု ညွှန်ပြသော အမှတ်သင်္ကေတမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။
- University Degrees are not really genuine and righteous professional education; they are mere symbols indicating something learned.
- သိပ္ပံပစ္စည်းများကို ဇွန်ဘဲဖြင့် တီထွင်ထားခဲ့သူအများစုသည် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ဒီဂရီများကို မရရှိခဲ့ကြပါ။

- Most of the scientists who had invented scientific utensils with perseverance were not University Degree-holders.
- မွန်မြတ်မွန်ကန်သော အသက်မွေးပညာသည်သာလျှင် လောကကိုအကျိုးပြုသော အတတ်ပညာဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- Only the professional knowledge of skill---how to earn a living by righteous ways, can be called the genuine professional education which is beneficial to the world.
- ထိုအတတ်ပညာ၏ အကူအညီဖြင့် လောကကို ပြည့်ဝပျော်ရွှင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါစေ။
- May everyone lead the world to peace and prosperity with the assistance of this sort of education---genuine and righteous professional efficiency.

လမ်းဘေး၌ရေခဲရေရောင်သူကလေးငယ်၏  
ရောင်ဝယ်ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာကိုပင်  
အနီးကပ်စေ့စာသင်ယူမည်ဆိုပါက  
မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်များစွာရှိပါသည်။



## နီတိကျင့်ဝတ်ကို သင်ယူကျင့်သုံးနိုင်ပါစေ

### Let us Learn and Follow Nīti

- “နီတိ”ဟူသောဝေါဟာရမှာ ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်သည်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ တစ်ကိုယ်ရည်နီတိ၊ မိသားစုနီတိ၊ ရပ်ရွာနီတိ၊ ဒေသနီတိ၊ လူမျိုးနီတိ၊ အကျယ်ပြန့်ဆုံး- ပြည်သူ့နီတိ၊ လောကနီတိအထိဖြစ်သည်။
- "Nīti" is a pāli word, meaning maxim, directive, advice, principle and law- whatever to be observed and followed for good sake of humanity; it may be of different kinds, ranging from individual Nīti, family Nīti, Village Nīti, regional Nīti, racial Nīti, up to the wide range of peoples' Nīti or global Nīti.
- ကာလနှင့်ဒေသကိုလိုက်၍ကျင့်ရဆောင်ရမည့်နီတိပင်ရှိနိုင်၏။ လိုအပ်ချက်အရ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် ကျင့်ဆောင်လိုက်နာအပ်သည်သာ၊ နီတိအကိုင်အခက်တို့ ကား ကွဲပြားခြားနားနိုင်သော်လည်း ပဓာနနီတိပင်စည်ကြီးသည်မူကား တစ်ထပ်တည်း တူညီနေမည်သာဖြစ်သည်။
- There may be some Nītis which should be followed and practised in accordance with appropriate time and place; they should also be accepted as they are prescribed in compliance with the needy situation; the branches of Nīti may be different but its trunk is one and the same.

- “နီတိ”ဟူသည် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည်ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရေး၊ ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောက တိုးတက်သာယာဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သော စိတ်နေသဘောထားနှင့် ကိုယ်အမူအယာ၊ နှုတ်အမူအယာများ ဖြစ်သောကြောင့် ရှင်ရှင်လူလူမည်သူမဆို ကိုယ်နှင့်ဆိုင်ရာနီတိစည်းကမ်းတို့ကို ရှေးဦးစွာသင်ယူမှတ်သားလျက် လိုက်လျောညီထွေ လိုက်နာကျင့်ဆောင်ကြပါလျှင် ဤလူ့လောကအသိုက်အမြုံအတွင်း အစာရေစာရှားပါးခြင်း၊ ငြင်းခုံခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ကပ်ရောဂါများဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့ခြင်းတို့မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှေးသူတော်ကောင်းပညာရှိကြီးများက ရိုးရှင်းစွာအာမခံချက်ပေးတော်မူခဲ့ကြပါသည်။
- The virtuous sages of yore have openly guaranteed that as the Nītis are generally the ethical practices of mental attitude, bodily and verbal behaviours which should be actually achieved for both individual benefit and development of human society, when every body irrespective of laymen or holy persons, studies first and observes them in accordance with the respective rules and regulations of Nīti, there cannot arise any catastrophies- famine or war or epidemic diseases.
- သို့ရာတွင် အသိဉာဏ်ရှိပါသည်ဟုဆိုသော “လူသား”သည် ယင်းအချက်ကို နှစ်ခြိုက်စွာ လက်ခံယုံကြည်ခြင်းမရှိပေ။
- However the so called "human being" who admits himself to be a "rational being" does not fondly believe in the above maxim.

- ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သော “နီတိ”ကို မည်မျှသိရှိနားလည်၍ မည်မျှ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြပါသနည်း။
- How can we ourselves understand our respective Nītis?  
How can we ourselves put them into practice?
- ယဉ်ကျေးသောမိသားစုအသိုင်းအဝန်းတွင် မိဘဘိုးဘွားအစ်ကိုအစ်မများက ကလေးသူငယ်တို့အား လောကဝင်ဆံ့ဖွယ်ရာကလေးနီတိများကို ငယ်ဘဝမှစတင်၍ ချောမော့သင်ပြပေးခဲ့ကြပါ၏။ ကြီးကောင်ပေါက်ရောက်လာသည့်အခါ၌မူကား “အစွန်းလွန်အတ္တများ” မြူဆွယ်ခံရမှုကြောင့် လူငယ်လူရွယ်အများစုတွင် “နီတိ” ဟူသောအသိပင် ဝေးကွာလာခဲ့ကြရသည်။
- Elders in a cultured family such as grandparents, parents, brothers and sisters, etc. are used to coax boys and girls to learn the child Nīti in order to get on well with their social surroundings since childhood. But when they reach age of puberty, being enticed by the "over-selfishness", most of them are afar from the knowledge of Nīti.
- နီတိကို မသင်ယူသောကြောင့် နီတိကျင့်သုံးခွင့်မရ၊ ကျင့်သုံးခွင့်မရသောကြောင့် ကောင်းကျိုးကိုလည်းမရနိုင်တော့ပေ။ လောကအသိုက်အဝန်းတွင်လည်း ကသိကအောက် ကမောက်ကမ တွေ့ကြုံကြရတော့သည်။
- As Nīti has not been learnt, there is no chance to observe it practically; consequently the advantages generated by the observance of Nīti cannot also be obtained; simultaneously

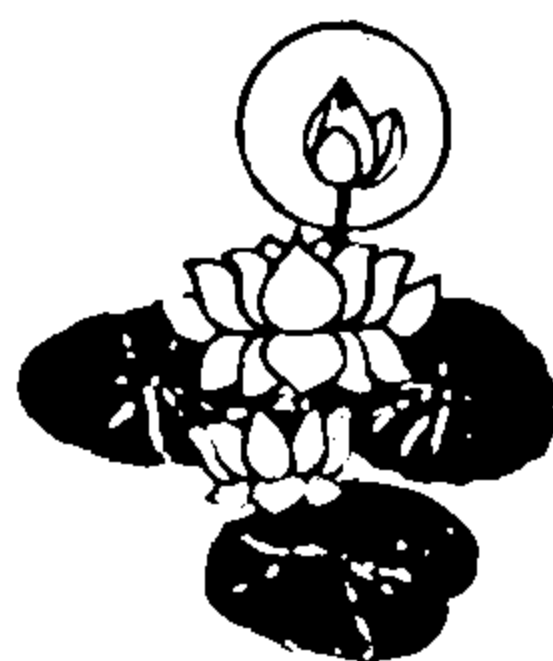
the society without the observance of Nīti is also going topsy-turvy.

- “နိတိ”ကို သင်ယူလေ့လာလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေအေးချမ်းပြည့်စုံမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်လောက ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်တိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone establish one's own peace and prosperity as well as harmonious and hopeful society by learning, following and abiding by the Nīti.

~~~~~

နိတိကို မသင်ယူသောကြောင့် နိတိကျင့်သုံးခွင့်မရ၊  
ကျင့်သုံးခွင့်မရသောကြောင့် ကောင်းကျိုးကိုလည်းမရနိုင်တော့ပေ၊  
လောကအသိုက်အဝန်းတွင်လည်း  
ကသိကအောက် ကမောက်ကမ တွေ့ကြုံကြရတော့သည်။

~~~~~





## မင်္ဂလာထိုက်သောစကား

### Auspicious Word

- လူတိုင်း နေ့စဉ်စကားပြောဆိုကြသည်။ စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိအမြင်နှင့် ခံစားချက်တို့ကို နှုတ်ဖြင့် ရှင်းပြ ဖွင့်ဟကြသည်။ အမှန်လည်းပါသည်။ အမှားလည်း မကင်း။ ချို့သာခြင်းလည်းရှိသည်။ ကြမ်းတမ်းမှုလည်း ရံဖန်ရံခါ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းဖွယ် ကိုလည်း ပြောသည်။ တောင်စဉ်ရေမရ သမ္ဗုပ္ပလာပသည်လည်း ကြိုကြားကြိုကြား။
- People speak of words daily because they want to make other people know their views and emotion by words. Some words are true; some words are false: some words are sweet: some words are bitter: some words are beneficial and some words are harmful and frivolous.
- တစ်နေကုန်၍ တစ်မိုးချုပ်သည့်အခါ တစ်နေ့တာ ပြောဆိုခဲ့သည့် မိမိစကားများကို ပြန်လှန်စိစစ်ဝေဖန်မိသည်က ခပ်ရှားရှား။
- On passing of the day and coming of the night it is very rare to scrutinize the words spoken through the whole day.
- “ကြမ်းကျံသော် နှုတ်၍ရ၏။ စကားကျံသော် နှုတ်မရ”၊ “စကား စကား ပြောဖန်များ၊ စကားထဲက ဇာတိပြ”၊ “နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး”၊ “နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကြေ”၊ “စကားမို့ပို ပျားမို့ချို၊ တမာမို့ခါး ပိန်းမို့ယား” စသည် စသည်ဖြင့် ရှေးလူကြီးသူမများက စကားနှင့်စပ်၍ သတိပေးဆုံးမစကားများစွာ ထားရစ်ခဲ့ကြပါသည်။

- On concerning with the spoken words, there are many old sayings like this:-

“When a foot sinks into floor, it is easy to pull it back; nevertheless when it is verbally committed to something, it will not be easy to retract one's words.”

“When talking much one's intention clearly appears.”

“Everything can be accomplished by sweet words.”

“Hands may just bring someone to his knees

but words can bring someone to even death.”

“It is natural that words are usually in excess; honey is in sweetness; margosa leaf is in bitterness; and taro leaf is itchy.”

- “စကားခြောက်ခွန်း၊ လူ၌ထွန်း၊ လေးခွန်းကိုမျှော၊ နှစ်ခွန်းပြော” ဟူသော ဘုရားရှင်၏ လမ်းညွှန်တော်မူချက်အတိုင်း-

(၁) ဟုတ်မှန် အကျိုးရှိ၊ သူနှစ်သက်သောစကား

(၂) ဟုတ်မှန် အကျိုးရှိ သူမနှစ်သက်သောစကားဟူ၍ ပြောဆိုထိုက်သော စကားနှစ်မျိုး ကိုသာ ရည်ညွှန်းသဖြင့် ထိုနှစ်မျိုးမှာ မင်္ဂလာထိုက်သော စကားများဖြစ်ပါသည်။

- The Buddha Himself exhorted thus: “there are six kinds of speech in humanity; nevertheless, speak of only the following two but shun the remaining four:

(1) Right, advantageous and pleasant speech, and

(2) Right, advantageous and unpleasant speech.

Therefore, the above two are the truly auspicious words.

- ဂေါတမဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်သည်ပင်လျှင် ဘုရားမဖြစ်မီ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရသော ဘဝများ၌ အကုသိုလ်အမှုမျိုးစုံကို လွန်ကျူးမိခဲ့သော်လည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပျက်သုဉ်း စေနိုင်သော မမှန်စကား= မုသာဝါဒကိုမူ မည်သည့် နှစ်ဘဝတွင်မျှ ပြောကြားခဲ့ခြင်း မရှိချေ။ အမှန်စင်စစ် မုသာဝါဒစကားက ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး၏ ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို ပျက်သုဉ်းစေနိုင်၏။
- The Buddha Gotama Himself never spoke of false words= *Musāvāda* in numerous existences of the Buddha-to-be while fulfilling the perfections through the incessant births and rebirths though he happened to commit different sorts of evil actions. In reality, all the good environment of global society can be brought to naught by false words.
- ကြမ်းတမ်းစကား၊ အနှစ်မဲ့စကား၊ ရန်တိုက်ပွဲချောစကား၊ မမှန်စကားတို့မှ ကင်းဝေးပြီ ဆိုလျှင် မိမိပြောသည့်စကား မင်္ဂလာထိုက်သည်ပင်။
- One's word, if it is devoid of vulgarity, frivolity, animosity and unreality, becomes worthy of auspiciousness.
- (၁) သူတစ်ပါးထိခိုက်နစ်နာစေမှုကင်းသော- သုဘာသိတဝါစာ

- (၂) နားထောင်ရသူအတွက် နှစ်သက်ရွှင်လန်းစေသော- ပိယဝါစာ
- (၃) မှန်ကန်မျှတမှုရှိသော- သစ္စဝါစာ
- (၄) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားစကား- ဥတ္တမဝါစာ
- (1) *Subhāsītavācā* - the speech which is not harmful to others;
- (2) *Piyavācā* - the speech which pleases and gladdens others;
- (3) *Saccavācā* - the speech which is righteous and impartial; and
- (4) *Uttamavācā* - the speech which leads to the way of Deliverance- *Nibbāna*.
- အထက်ပါစကားလေးမျိုးကိုပြောလျှင် မင်္ဂလာထိုက်ပါသည်။ နှုတ်သာခို၍ စိတ်အလို ညစ်ညမ်းသော် “သျှို” စာရင်းမဝင်ပါ။ မင်္ဂလာမထိုက်ပါ။ အပိုစကားကြောင့်လည်း မလိုလားအပ်သော ပြဿနာဝင်တတ်ပါသည်။
- The aforesaid four kinds of speech are worthy of auspiciousness, fully blessed with merits. Despite sweet word, if it is deceitful, it cannot be regarded as “Accomplishment.” Actually, it is not worthy to be esteemed. Words in extravagance can create superfluous problems.

- မင်္ဂလာထိုက်သောစကားဖြင့် မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံအောင် နေ့စဉ်တည်ဆောက်ကြပါစို့။
- Let us establish oneself and one's surroundings by the praise-worthy words in order to live a prosperous and peaceful daily life.

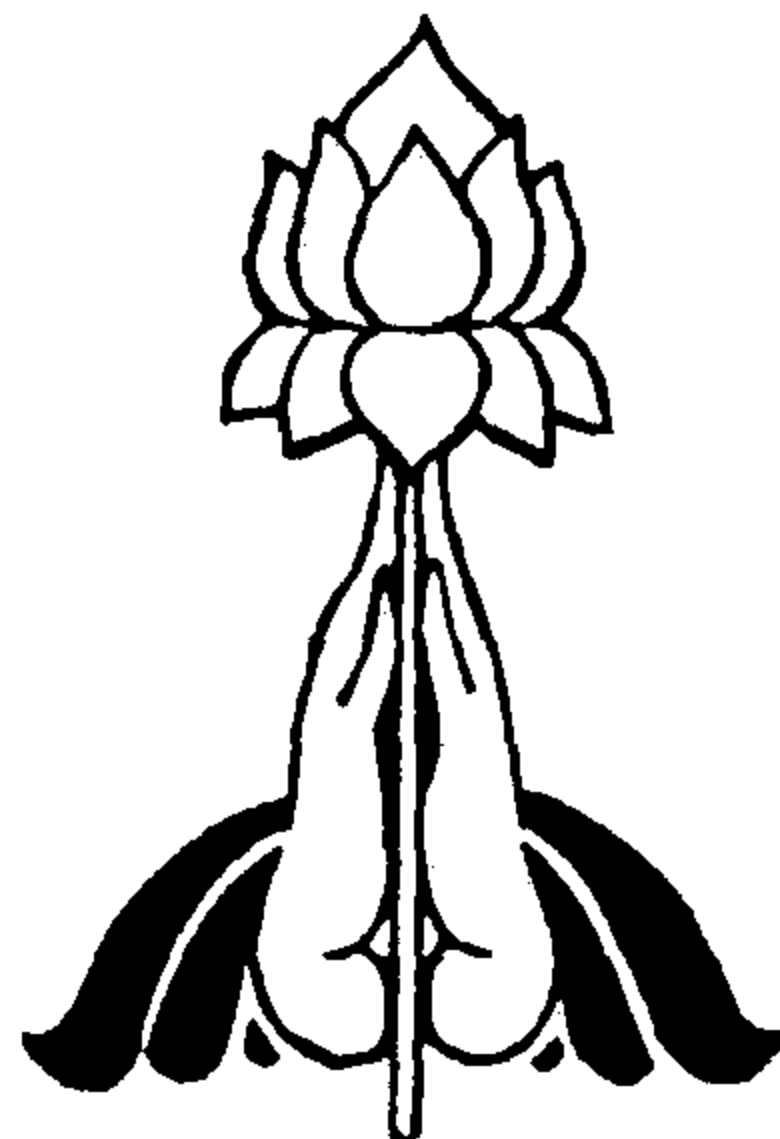
ကြမ်းတမ်းစကား

အနှစ်မဲ့စကား

ရန်တိုက်ငုံ့ချောစကား

မမှန်စကားတို့မှကင်းဝေးပြီဆိုလျှင်

မိမိပြောသည့်စကားမင်္ဂလာထိုက်သည်ပင်။





အခန်း (၄)  
CHAPTER (4)

အခြေခံမူများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

Adhering to the Fundamental Principles





## အေးမြသောအရိပ်၌ ချေးသိပ်ခိုလှုံပြီးသော်

### After having Taken Refuge in the Cool Shade of Parents

- နွေနေ့လယ်ခင်း ခြစ်ခြစ်တောက်ပူပြင်း၏။ ထိုအချိန် အရိပ်ကင်းသော ခရီးကြမ်းတွင် မောပမ်းနွမ်းနယ်စွာ လျှောက်လှမ်းရ၏။ လမ်းခရီး၌ စိမ်းညိုအုပ်ဆိုင်းလျက် ခက်လက်ဝေဆာနေသော အရိပ်ရသစ်ပင်ကြီးကို မြင်တွေ့ရလျှင် ထိုခရီးသွား မည်သို့ခံစားရမည်နည်း၊ မြင်ရုံမျှပင် အမောအပမ်းတို့တစ်ဝက်မျှ ပြေနိုင်၏။ ထိုသစ်ပင်ကြီး၏ အရိပ်အောက်သို့ ခိုဝင်မိပါက မည်မျှလုံခြုံအေးချမ်းသွားမည်နည်း။
- It is so hot at the noontide of high summer that one cannot get out. At that moment it may be so weary to walk in the hot sun. When a traveller gets a sight of a big shady tree with abundant green leaves on the way how will he feel? On just seeing it in the hot sun his fatigue may be reduced by half; how blissful and secure he feels when actually comes into the cool shade of that tree?
- သစ်ပင်၏ အရိပ်သည် အေးမြချမ်းသာ၏။  
ထိုချမ်းသာထက် မိဘရိပ်သည် ပိုမိုအေးမြချမ်းသာလှပေ၏။
- Blissful and peaceful is taking shelter in the shade of a tree.  
More blissful and more peaceful is staying in the cool shade of parents than that of a tree.

- အမိဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေသားဘဝဖြင့် နေပြီဆိုကတည်းက အဖေနှင့်အမေတို့၏ မေတ္တာရိပ်ကို ခံလျှံခွင့်ရခဲ့ကြသည်။ အဖြူအမည်းသဲကွဲစွာ မသိရသေးသောဘဝ၌ပင် အဖေနှင့်အမေတို့၏ မေတ္တာကရုဏာအနန္တကို ထိုသန္ဓေသားရရှိခံစားခဲ့ရ၏။
- Since the time of staying as a foetus in the womb of mother, it has taken refuge in the unmeasured loving-kindness of both father and mother. Even at the early stage of an indistinct foetus, father and mother love it very deeply.
- အမိဝမ်းမှကျွတ်၍ ဥမမည်စာမမြောက် ကလေးငယ်ဘဝသို့ရောက်သည့်အခါ မိဘတို့၏ နွေးထွေးချိုမြသော မေတ္တာအကြင်နာ၊ အသက်ကိုပင်လဲလှယ်၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတတ်သော ကရုဏာတရားတို့ကား ပို၍ပို၍ပင်တိုးလာ၏။ အဖေနှင့်အမေတို့၏ နက်နဲခိုင်မာသော မေတ္တာအခြေခံစောင့်ရှောက်မှုကို ကိုယ်တိုင်မိဘ ဘဝသို့ ရောက်ရှိကြသည့်အခါမှသာ နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်ကြရတော့၏။
- In infancy after being released from the mother's womb, sweet and deep loving-kindness and compassionate feeling of the parents even at the risk of their lives grow more and more; only when children become parents by themselves do they realize how deep and steadfast the true love of parents towards their children is.
- စာသင်ကျောင်းသို့ရောက်သည့်အခါ ပညာထက်မြက်ထူးချွန်ရေးသာမက လူရေးလူရာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာအောင် လမ်းညွှန်နည်းပြ စေတနာပို့ကြရပြန်၏။ ကျောင်းမှထွက်၍

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဘဝတွင် ကျင်လည်လှုပ်ရှားကြရသည့်အခါ၌လည်း လူလုံး လူပန်းလှပအောင်မြင်စေရေးအတွက် အရိပ်တကြည့်ကြည့်ဖြင့် အဖေတို့အမေတို့ခမျာ မမောနိုင် မပမ်းနိုင် ဆုံးမညွှန်ပြကြရပြန်၏။ မိုက်သော လိမ္မာသော ထူသော ထက်သော စသည်ဖြင့်မခွဲခြား၊ သမီးသားမှန်သမျှကို ဉာဏ်အမြော်အမြင် မေတ္တာအနန္တစွမ်းအားဖြင့် အိမ်ထောင်ရက်သားကျသည်အထိ စောင့်ရှောက်ကြ၏။ သားတို့သမီးတို့ဘဝခရီးလမ်း တစ်လျှောက် အောင်မြင်တိုးတက်ကြီးပွားစေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုရသည်မှာ သေရာညောင်စောင်း လဲလျောင်းကျရောက်သည်အထိပင်။

- At the time of learning in schools and universities, what the parents take interest in their children is to become outstanding students as well as to be skilful and smart in social dealings; when completed their respective education and vocational trainings and engaged with the professional life they also untiringly assist their sons and daughters to be successful businessmen or to be competent service men with good care. They pay great heed to every child without discrimination of their intellectual level and obedience, and support them with whatever they need even in their married life. With deep loving-kindness and keen interest in their affairs, parents give every assistance to the needs up to the time of lying on their deathbed.
- အို. . . ချစ်သား ချစ်သမီး၊ အဖေကြီးအမေကြီးတို့ သားတို့သမီးတို့အပေါ် မိဘတာဝန် ကျေခံရုံမျှသာမက တစ်သက်တာလုံး အနန္တမေတ္တာ စေတနာကိုပါ ထပ်ဆောင်းပေးခဲ့ ကြပါသည်။



- Oh... beloved sons and daughters! Your Dad and Mom are really not only dutiful to you all but also have bestowed unmeasured good will and love upon you all.
- သားတို့သမီးတို့သည် ဤမျှအေးမြချမ်းသာသော အဖေအမေတို့မေတ္တာရိပ်အောက်၌ လုံခြုံအေးချမ်းစွာ ဘဝခရီးဆက်ခွင့်ရခဲ့ကြပြီ။
- You all have got secure life, a sort of peaceful refuge, protected you from facing different hardships and troubles through your life and now you all can go through your life-journey safe and sound.
- အရိပ်နေနေ အခက်ချိုးချိုး ပြစ်မျိုးစုံစွာ လူ့ဗာလ။
- Foolish ones are never reluctant to break down the branches and twigs while taking shelter in the shady abode of a tree.
- အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် ဤသစ်ပင်ကြီး ရိုးတံပြိုင်းပြိုင်း အကိုင်းအခက်မဝေပဲ နွေနေပူပြင်းအောက်တွင် ရောင်မွဲသွေ့ခြောက်စွာ အထီးထီး ရပ်တည်နေရပြီဆိုပါလျှင် အသင်အဘယ်သို့ ခံစားရမည်နည်း။
- How will you feel and help the tree if you see it with grey branches and twigs without any green leaves, standing lonely in the hot sun of high summer?
- ဤသစ်ပင်ကြီး စိမ်းစိုဝေဆာလျက် လာလာသမျှသော ခရီးသွားများအား ဆက်လက် အေးရိပ်မျှဝေပေးနေစေရန် သင့်မှာ တာဝန်ရှိနေမည်မဟုတ်ပါလား။
- Are you really responsible for healthy growing of this big tree with abundant green leaves, sharing its cool shade of shelter to every traveller?

## ကြွေးဟောင်းကျေ၍ ကြွေးသစ်ချဝေ ပေးနိုင်ပါစေ

Pay an Old Debt; Lend a New Debt.

- သားသမီးအဖြစ် တည်ရှိနေသူသည် တစ်ချိန်တွင် မိဘဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။
- A son or a daughter will become a father or a mother one day.
- မိဘအဖြစ် တည်ရှိနေသူသည်လည်း တစ်ချိန်က သားသမီးဖြစ်ခဲ့ရ၏။
- A father or a mother also at one time was a son or a daughter.
- ဤအလှည့်ကျဖြစ်စဉ်သည်ကား ကမ္ဘာဦးကာလမှစ၍ ယနေ့အထိဖြစ်သည်။
- This alternative process of nature has been from the beginning of an aeon up to the present day.
- ယင်းဖြစ်စဉ်အတွင်း၌ နားလည်မှု၊ ဉာဏ်အမြင်၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံမှု စသည်တို့မှ ပေါက်ဖွားလာသော မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ အကြင်နာ၊ နွေးထွေးမှုတို့က လွှမ်းခြုံမှု ရှိနေပါလျှင် အစဉ်အဆက် မိသားစုအသိုက်အဝန်းကြီးသည် တင့်တယ်ထယ်ဝါ ဂုဏ်သိက္ခာခြံရံလျက် စိမ်းစိုဝေဆာသော ဘဝဥယျာဉ်ကြီးအတွင်း၌ ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံ ပျော်ရွှင်စွာ ဆက်လက်ရပ်တည်နေထိုင်ခွင့် ရကြပါသည်။
- In this natural alternative process, when family members are adorned by spreading over loving-kindness, good will, compassion, tenderness born out of understanding, fair judgement, forbearance, forgiveness, etc., the family tree of

theirs from one generation to another has a chance to stay in beautiful greenwood very healthily and gracefully.

- ဤသို့မဟုတ်မူပဲ... စဉ်းစားဆင်ခြင် ဉာဏ်အမြော်အမြင်မရှိ၊ ထစ်ကနဲဆိုလျှင် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ဒေါသ၊ မာန၊ အာယာတတို့ဖြင့် တုန်ပြန်၏။ အချင်းချင်းအပေါ် ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်းတို့သည်လည်း ဝေလာဝေး၊ ရံဖန်ရံခါ မိသားစုအတွင်း အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် အပြီးအတေးအာယာတ စာရင်းများကိုပင် ဖွင့်ထားလိုက်သေး ၏။ ယင်းသို့သော မိသားစုအသိုက်အဝန်း၏ အဆက်ဆက်ကူးပြောင်းဖြစ်စဉ်မှာကား နွေနေ့လယ်ခင်း ပူရှိန်ပြင်းလှသောအချိန် ပပ်ကြားအက်လွင်တီးခေါင်အရပ်၌ ချွေးတပြိုက်ပြိုက် မောဟိုက်ပင်ပန်းစွာ လျှောက်လှမ်းရသော ကန္တာရခရီးသည်များ သဖွယ်သာ။
- When the situation is not like that..., that is, there is no understanding and fair judgement; there are counteractions of anger, conceit, enmity among family members whenever disagreement occurs; there harbours malice among them;- all the persons belong to the same family tree are just like weary and sweaty travellers walking on the shadeless open ground with much cracks at the noontide of high summer.
- သားသမီးဘဝမှ မိဘအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိရပြီဆိုကတည်းက ဘဝပေးတာဝန် နှစ်ရပ်ကို မချွတ်ယွင်းရစေရန် တစ်ချိန်တည်း ထမ်းဆောင်ကြရ၏။
- Since life has changed from a son to a father, from a daughter to a mother, one has to shoulder without any failure two kinds of life duty simultaneously.

- ကြွေးဟောင်းဆပ်ရန် တာဝန်နှင့် ကြွေးသစ်ချဝေရန် တာဝန်။
- The duty to repay an old debt and the duty to lend a new debt.
- မိဘတို့၏ အနန္တကျေးဇူးမေတ္တာ ကြွေးဟောင်းထူထပ်ပမာဏကား လွန်စွာ ကြီးမား ကျယ်ပြန့်လှပါ၏။
- We all are greatly indebted to our parents for their immeasurable and unmatched debts of gratitude.
- သားသမီးနှင့်ဇနီးခင်ပွန်းတို့အား ချဝေပေးရမည့် ကြွေးသစ်ထူထပ်ပမာဏသည်လည်း မသေးငယ်လှ။
- The new debts that have to bestow upon sons and daughters and husband or wife, are also of immense amount.
- မည်မျှကြီးမားသည်ဖြစ်စေ ဆိုခဲ့ပြီး အသိဉာဏ်အမြော်အမြင် ဆင်ခြင်ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်မှု၊ စာနာထောက်ထားမှု၊ မေတ္တာစေတနာ အကြင်နာနွေးထွေးမှု တို့ဖြင့် မွမ်းမံချယ်သပေးရန် သတိတရရှိပြီဆိုလျှင် နေ့စဉ်ဘဝသည်လည်း တစ်နေ့တစ်ခြား ပြည့်စုံအေးချမ်းလာမည် အမှန်ပင်။
- How great and immense it is, when it is mindful of adorning family life with the aforesaid constituents such as loving-kindness, good will, compassion and tenderness born out of understanding, fair judgement, forbearance, forgiveness, etc. everyday life will definitely become peaceful and prosperous day by day.
- ကြွေးဟောင်းကျေ၍ ကြွေးသစ်များ ချဝေပေးနိုင်ကြပါစေ။
- May all repay their old debts and lend their new debts!



## ကြီးပွားချမ်းသာရေး လက်တွေ့နည်းလမ်းလေးသွယ်

### Four Factors to Accomplish of Wealth and Success

- ကောလိယတိုင်း၊ ကက္ကရသတ္တနိဂုံး၌ ဘုရားရှင်သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ကောလိယတိုင်းသား ဗျတ္တပဇ္ဇလုလင်၏လျှောက်ထားချက်အရ ဘုရားရှင်သည် ပစ္စုပ္ပန်သံသရာကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းတရားကို ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ယင်းတို့အနက် လောကီကြီးပွားချမ်းသာရေး သမ္ပဒါတရား(၄)ပါးသည် သံသရာချမ်းသာရေးကို အထောက်အကူပြုသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ရှေးဦးစွာ သိနားလည်ထားသင့်ပါသည်။
- While residing at the **Kakkarasatta Nigama** of **Koliya** Division, the Buddha preached, as requested by a Koliyan young man called **Byagghapajja**, the Four Accomplishments of Wealth and Success not only for the present existence but also for the existences hereafter; the four Accomplishments of Wealth and Success for the present existence as they are the supporting factors to the benefits of saṃsāric journey, should be first comprehended.
- လောကတွင် ကြီးပွားချမ်းသာလိုပါလျှင် “ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ”ခေါ် ထကြွလုံ့လဝီရိယရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုလုံ့လဝီရိယသည် ဉာဏ်ပညာနှင့်ယှဉ်မှ အကျိုးရှိပါသည်။ ဉာဏ်ရှေ့သွားဖြင့် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သော်လည်း အခြေအနေအချိန်အခါနှင့် လိုက်လျောညီထွေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါကောင်းတွင် အသိဉာဏ်ဦးစီးဆောင်ရွက်သော်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်သည့်လုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်သော ကိရိယာတန်ဆာမပြည့်စုံ၊ ဇွဲမရှိပါက မအောင်မြင်နိုင်ပါ။

- Those who would like to accomplish wealth and success should be replete with great endeavour-Uṭṭhānasampadā which is associated with "wisdom"; the great endeavour associated with wisdom may be futile if it is not in agreement with the proper time and situation; if there is no zeal and tenacity together with relevant equipments, it will also be fruitless.
- ရရှိပြီးကြီးပွားချမ်းသာအောင်မြင်မှုကို ဆုတ်ယုတ်သွားခြင်းမရှိစေပဲ တိုးတက်မှု ထပ်မံ ရရှိစေရန်အတွက် “အာရက္ခသမ္ပဒါ”သည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ဥပဒေပြစ်မှု ကျူးလွန်မိခြင်းမရှိရအောင် သတိပြုရပါသည်။ ဓားပြ သူခိုးတို့ရန်ဘေးမှလည်းကောင်း၊ မီးဘေးရေဘေးတို့မှလည်းကောင်း ကင်းလွတ်စေရန် ကြိုတင်စီမံမှုများလည်း ထားရှိရ ပါသည်။ အနီးကပ်ဆုံးရန်ဘေးမှာ သားဆိုးသမီးဆိုးဘေး ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် တရားနှင့်အညီနေထိုင်ကျင့်သုံးလျက် သားသမီးများကိုလည်း လိမ္မာယဉ်ကျေး၍ မိဘကျေးဇူးကိုသိတတ်နားလည်တတ်အောင် သွန်သင်ဆုံးမထားရပါမည်။
- "Ārakkhasampadā" plays a key role to perpetuate and increase the achieved accomplishments of wealth and success; in order to do this so one has to abide by the law and order; and then one has to make a plan for protecting them from the dangers of thieves and robbers and from the destruction of fire and water; the nearest foes who can demolish them might be one's own bad sons and daughters;

so parents have to live blameless and righteous life and admonish children since young to become polite and to know about the gratitude of parents.

- မိမိအခြေအနေ အဆင့်အတန်းနှင့်လိုက်လျောညီထွေရှိသော စားသောက်နေထိုင် သုံးစွဲမှုသည်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာလိုသူများအတွက် မဖြစ်မနေလိုက်နာရသော ကျင့်ဝတ်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို “သမဇီဝိတသမ္ပဒါ”ဟု အမည်တပ်ပါသည်။ နှမြောစေးနဲခြင်းကိုမဆိုလို၊ အသုံးနှင့်အဖြုန်းကို ခွဲခြားနားလည်သုံးစွဲတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ပျက်သည်ကို ချက်ခြင်းပြင်ဆင်သုံးစွဲခြင်း၊ ပျောက်သည်ကို ချက်ခြင်းရှာဖွေ ရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေမျှတအောင်သုံးစွဲခြင်း၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိသူကို စီမံခန့်ခွဲစေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- It is a compulsory obligation for those who would like to accomplish wealth and success to live a proper life in consonance with the contemporary living standard and the current income; such a kind of living is called "Samajīvitasampadā"; it means to differentiate between thriftiness and extravagance; it does not mean stinginess and niggardliness; repairing the broken materials immediately and finding the lost ones without delay, keeping in balance of income and expenditure and entrusting a man of reasoning to the management of wealth and properties, etc. are included in "Samajīvitasampadā."

- မိမိရှာဖွေစုဆောင်းရရှိထားပြီးသော စီးပွားဥစ္စာနှင့် အောင်မြင်မှုတို့ အစဉ်သဖြင့် တိုးတက် နေစေရန် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ခင်ပွန်းကောင်းရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းကို “ကလျာဏမိတ္တသမ္ပဒါ”ဟု အမည်တပ်ပါသည်။ မိမိပေါင်းသင်းဆက်ဆံသော မိတ်ဆွေသည် ရတနာသုံးပါးအပေါ် ကြည်ညိုထက်သန်သော “သဒ္ဓါ”ရှိသူ ဖြစ်ရပါ မည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံရပါမည်။ အလှူဒါနတွင် စိတ်အားထက်သန်တတ်သူ ဖြစ်ရပါမည်။ လောဘမကြီးလွန်းသူ၊ အငြိုးအာယာတမဖွဲ့တတ်သူ၊ မိမိလုပ်ငန်းအပေါ် မကြာခဏ နောင်တသံသယမဝင်တတ်သူ၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိသူ ဖြစ်ရပါမည်။
- In order to always increase one's achieved accomplishments of wealth and success intimate friends should also be reliable and faithful ones; being associated with such a kind of friends is called, "Kalyāṇamittasampadā"; a good friend should be a virtuous one with unshakable belief in threefold Refuge whose mind is inclined towards giving charity; he should not be avaricious, not malicious, nor suspicious of his past deeds; he should be a far-sighted one with steady mind and stable character.
- ဤ၌ ရတိုင်းယူသောမိတ်ဆွေ(အညဒတ္တဟရ)၊ နှုတ်သာပါ၍ လက်မပါသောမိတ်ဆွေ (ဝစီပရမ)၊ မိမိအကြိုက်ချည်းကိုသာလိုက်တတ်သောမိတ်ဆွေ(အနုပ္ပိယဘာဏီ)၊ ပေဖော်ပေဖက်မိတ်ဆွေ(အပါယသဟာယက)ဟူသော မိတ်ဆွေတု(၄)မျိုးကိုရှောင်၍ ကျေးဇူးပြုမိတ်ဆွေ(ဥပကာရကမိတ္တ)၊ ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအမျှမိတ်ဆွေ(သမာန သုခဒုက္ခမိတ္တ)၊ အကျိုးလိုလား၍ သတိပေးစကားပြောကြားသောမိတ်ဆွေ (အတ္ထက္ခာယီမိတ္တ)၊ ကရုဏာဖြင့်ထာဝစဉ်စောင့်ရှောက်တတ်သောမိတ်ဆွေ

(အနုကမ္မကမိတ္တ)ဟူသော မိတ်ဆွေစစ်(၄)မျိုးနှင့် အမိသည် သားအား ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ယုံကြည်မြတ်နိုးစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံအပ်ပါသည်။

- Here are four false friends: a person who takes from one and does not give in return-**Aññadatthuhara**; a person who only renders lip-service by making empty promises - **Vacīparama**; a person who flatters - **Anuppiyabhāṇī**; and a person who is an associate in activities that lead to loss of wealth and success - **Apāyasahāyaka**. The above four kinds of false friends should be avoided from afar and the following four true-hearted friends should be cherished with devotion as a mother cherishes the child of her own bosom; they are: the friend who is helpful - **Upakāra-kamitta**; the friend who is the same in prosperity and adversity - **Samānasukhadukkhamitta**; the friend who gives good counsel - **Atthakkhāyīmitta**; and the friend who understands and sympathizes - **Anukampakamitta**.
- ကျန်းမာပျော်ရွှင် ချမ်းသာချင်သူတစ်ဦးသည် အထက်ဖော်ပြပါ သမ္ပဒါ(၄)ပါးကို တိတိကျကျ ကျင့်သုံးမည်ဆိုပါက အမှန်တကယ် ကြီးပွားချမ်းသာနိုင်ကြောင်း ပိဋကတ်စာပေတွင် အတိအလင်းဖော်ပြထားပါသည်။
- It is openly stated in the Piṭaka literature that if the person who would like to become healthy, wealthy and happy, actually accomplish the abovementioned four **Sampadās**, he will certainly fulfil his brilliant hopes.



## ပေးကမ်းမှုတိုင်း “ဒါန” မြောက်စေချင်

**Every Deed of Charity should be "Genuine Dāna"**

- မိမိ၏ ချွေးနှိုးစာ၊ လုပ်အား၊ အချိန်၊ စေတနာတို့ကို တစ်ပါးသူအတွက် စွန့်လွှတ် ပေးကမ်းဖြည့်ဆည်းရသောအလုပ်မှာ မလွယ်ကူ၊ ရင်တွင်းရှိ လောဘ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယတို့ကို လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်မှသာ တစ်ပါးသူအား ပေးကမ်းမှုဝေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် “ဒါန” ကို စစ်တိုက်ခြင်း ဟု ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- It is very difficult for a person to make a charity of some parts of his earned money, his labour, his time, his charitable good will for the benefit of others. Only when he can conquer his attachment, avarice, stinginess can he do it successfully. Therefore, the Buddha remarks that making a charity is a sort of warfare.
- ကိုးကွယ်မှုဘာသာတိုင်းတွင် ပေးကမ်းခြင်းအလှူဒါနကို အားပေးတိုက်တွန်းကြသည် ချည်းသာ။
- In every religion dāna or making a charitable deed is one of the main teachings, which has obligatorily to be performed.
- “ဒါနသည် ပီယဆေး၊ စည်းရုံးအောင်မြင်ရေးလက်နက်၊ နိဗ္ဗာန်သွားရာ လှေခါးတစ်စင်း၊ စိတ်ကြည်ဆေး” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ပေးကမ်းခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ” ဟူ၍ လည်းကောင်း ဘုရားရှင်ဟောတော်မူပါသည်။
- The Buddha remarks that Dāna or donation is a philtre or love-potion; dāna is an instrument to organize others; dāna

is a ladder to the gate of Nibbānic Bliss; dāna is a sort of medicine to purify the mind; a gift is a means of success.

- “အလှူရဲ၍ မွဲသူတစ်ဦးတလေမျှ မတွေ့ရကြောင်း၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ မှန်သမျှ ဒါနသူရဲကောင်းများဖြစ်ကြောင်း” ဂါမဏိသံယုတ်၊ ကုလသုတ်တွင် ဘုရားရှင် အတိအလင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။
- It is stated in the Kula Sutta of Gāmaṇi Saṃyutta Pāḷi that there is no one in the world who finds delights in charity and becomes poor due to his charitable deeds and wealthy ones are heroes of charitable deeds.
- “ဆန်ပေး၍ ဆေးရလိုသော ဒါနမျိုး”ကို ဘုရားရှင်ချီးမွမ်းတော်မမူပါ။
- The Buddha does not encourage "Give-and-Take-Policy."
- တရားသဖြင့် ရှာဖွေစုဆောင်း ပိုင်ဆိုင်ထားသော မိမိ၏ ချွေးနှီးစာကို သူတစ်ပါးအား စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းရာ၌ မလှူမီ၊ လှူဆဲ၊ လှူပြီးနောက်ပိုင်း ပြန်လည်ငြိကပ်ခြင်းမရှိ၊ စဉ်းစားမိတိုင်း ပီတိအထပ်ထပ် ပွားနေမိပါမူကား ‘စာဂါနုဿတိ’ဟုပင် ‘ဘာဝနာ’ အမည်တပ်ခွင့်ပြုပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သပ်ယပ်ရိုသေစွာ စွန့်လှူပါမူ ပို၍ပင် အကျိုးကြီးလှပါပေသည်။ ပကာသနမဖက်၊ ဆန္ဒ၊ ဒေါသ၊ ဘယာ၊ မောဟ မစွက်၊ မွန်မြတ်သော ရည်မှန်းချက်စေတနာသက်သက်ဖြင့် ပေးလှူခဲ့ရပါမူကား ဆိုဖွယ်ရာပင် မရှိတော့ပြီ။
- In giving away one's earned income collected by righteous ways and means, attachment should not be born at all the times, before making charity, at the present moment of

making charity, and after making charity; at every time of pondering on it, you feel satisfied with what you have done- it is " *cāgānussati bhāvanā*"- recollection of one's own charitable deeds. If you offer neatly prepared alms with much respect, it would be more beneficial to you; if it is offered without the four wrong courses of desire, ill will, delusion and fear or without any conspicuousness or pomposity, the resultant effects you can achieve would be greater than ever.

- မိုးလင်းမှ နေဝင်သည့်တိုင် သတိဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိပါလျှင် စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းဖွယ် ပစ္စည်းများ၊ လုပ်အားများ၊ အခြေအနေများ အများအပြားပင်ရှိပါသည်။ သိန်းထိပေါက်သည် အထိ စောင့်မျှော်နေရန်မလို၊ “မရှိလို့မလှူ၊ မလှူလို့မရှိ” ဟုတွေးတောလျက် အားငယ်ဖွယ်မရှိ။
- There are so many offertories in the forms of material and money, labour, or good will when analysed with care along through the whole day; you need not wait for the day of winning lottery; you need not to be low-spirited thinking, "No gain, no donation; no donation, no gain."
- အပေးအယူတုန့်ပြန်မျှော်လင့်ခြင်းမရှိသော စေတနာ၊ မိမိလက်တွင်းရှိ စင်ကြယ်သော ပစ္စည်း၊ လုပ်အားနှင့် အကူအညီပေးနိုင်သော အခြေအနေ၊ စင်ကြယ်သော အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ညီညွတ်မျှတစွာ ပေါင်းဆုံမိကြလျှင် “ပေးကမ်းခြင်းအဆင့်” မှ “မွန်မြတ်သော ဒါနအဆင့်”သို့ ဆိုက်ရောက်တော့သည်။

- Good will devoid of 'Give-and-Take-Policy', the righteously earned offertory, one's own labour, noble assistance, and a virtuous donee- if all these constituents are assembled unanimously in harmony "the ordinary giving away" is promoted to a position of "Noble Dāna."
- ဒါနဖြင့် ထုံမွမ်းလျက်ရှိသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ မေတ္တာပျံ့လှိုင်၏။ ကရုဏာ စည်ပင်၏။ မုဒိတာ ဝေဆာ၏။ မတရားလောဘ၊ မတရားဒေါသနှင့် အငြိုးအာယာတ တို့ ထွန်းကားစည်ပင်ခွင့်မရှိ။
- In the human society of "Noble Dāna", there prevail loving-kindness, sympathetic joy, compassionate feeling and there will be no trace of overgreediness, unjust anger, and enmity.
- ဤသည့်အခြေအနေမှာ အညံ့စားဒါနအဆင့်မျှသာရှိသေး၏။ အလတ်စားဒါန၊ အမြတ်ဆုံးဒါန တို့ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးခွင့်ရရှိပါလျှင် နိဗ္ဗာန်တံခါးကိုပင် ထုတ်ချင်းဖွင့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။
- The above situation is mere the level of inferior dāna; if you continue to achieve moderate dāna and superior dāna, you can directly open the gate of Nibbānic Bliss.
- ဒါနစစ်စစ်ဖြင့် ဘဝသစ်ထူထောင်လျက် နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်နိုင်ကြပါစေ။
- By the power of genuine dāna, may all establish a new virtuous life and open the gate of Nibbānic Bliss.

## လုံခြုံစိတ်ချရသော နေ့စဉ်ခြေလှမ်းသစ်များဖြင့်

### By Secured New Steps in Daily Life

- လူတိုင်း နေ့စဉ် ကိုယ်ပြု၊ နှုတ်ပြော၊ စိတ်ကြံ အလုပ်များကို လူသားပီပီ ထိတွေ့ရ၏။
- Everybody as a human does, speaks, and thinks in everyday life.
- သတိနှင့် အသိဉာဏ်ပါပါ ဖြူစင်ဖြောင့်စင်းစွာ ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစီလျှင် နေ့စဉ်ဘဝသည် လည်း ကြိုးမရှုပ်သော ဇီးကွက်ရုပ်ကဲ့သို့ မင်္ဂလာရှိ၏။
- When simply and straightforwardly doing, speaking and thinking in daily happenings with care and reasoning, one's daily life is, just like a puppet-owl not entangled with many strings, truly auspicious.
- ထို့ကြောင့် ဖြူစင်ဖြောင့်စင်းသော တုန့်ပြန်မှုများကိုသာ အများအားဖြင့် လက်ခံရရှိ တတ်သည်။
- Thus being auspicious, one may generally accept simple and clean responses from others.
- သို့ရာတွင် ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ထူပြောလိမ်းကျံလျက်ရှိသော ဤပုထုဇဉ် အသိုက်အဝန်းကြီးသည် ဖြူစင်ဖြောင့်စင်းခြင်း နည်းပါး၍ ပရိယာယ်မာယာ ကြွယ်လှ၏။
- However this human society of common worldlings smeared with mental defilements is poorly in lack of sincerity and honesty and is also full of cunning tricks.



- မိမိဖာသာ အေးချမ်းစွာပလက်ဖောင်းပေါ် လမ်းလျှောက်နေစဉ်အခိုက်မှာပင် လမ်းပေါ်၌ ဖြတ်သန်းမောင်းနှင်သွားသော ကားဘီးနှင့် ရေညစ်အိုင်တို့၏ ပွတ်တိုက်မှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ရွံ့နှစ်ရေများ ရွဲရွဲအစိုခံရသည်။ ယာဉ်မောင်း၏ အပြစ်ဟုလည်း မဆိုသာ၊ ဤသည်ပင် ပုထုဇဉ်အသိုက်အဝန်း၏ မူလသရုပ်မှန်မျှသာ။
- Even at the moment of peacefully walking along through the platform by oneself one may get wet with muddy water on the whole body due to the friction of wheels with muddy pool on the road; it cannot be said that the driver is faulty and this is indeed an intrinsic nature of the worldling's society.
- အညစ်အပတ် အကွေ့အကောက် အလိမ်အလှည့် မာယာများ မင်းမူလျက်ရှိသော အကန်းပုထုဇဉ်တို့၏ အသိုက်အမြုံကြီးအတွင်း အကန်းစိတ်သည် မကောင်းမှု၌သာ ပျော်မွေ့တတ်သည်ကို သတိထားရ၏။
- It should be noticed that the mind of blindness is happy to roam about only in the realm of evil deeds in this blind human society (which knows nothing about 'Kusala' and 'Akusala'.)
- သတိထားမိပြီဆိုလျှင် အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးကိုသာ ပေးတတ်သော ပြု၊ ပြော၊ ကြံ လမ်းကြောင်းပေါ်၌ ခြေချမိ၏။
- If it is noticed, the mind, having totally released from the blind world, happens to step on the righteous path of

doing, speaking and thinking which is full of flawlessness and advantages.

- သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို မညှင်းဆဲ မသတ်ဖြတ်၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မလုယက် မခိုးယူ၊ သူတစ်ပါးအိမ်ယာကို မကျော်နင်း (ကောင်းသောကိုယ်ကျင့်)၊ မမှန်စကားမဆို၊ ချောပစ်ကုန်းတိုက်ခြင်းမရှိ၊ ကြမ်းတမ်းမောက်မာစွာမပြော၊ အနှစ်မဲ့သိမ်ဖျင်းစကား စိတ်မဝင်စား(ကောင်းသောနှုတ်ကျင့်)၊ သူတစ်ပါး ဂုဏ်သိရ်စည်းစိမ်အပေါ် မတရား မကြံ့စည်၊ သူတစ်ပါးအား မပျက်စီးစေလို၊ ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည် (ကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထား)ဟူ၍ ကောင်းကျင့်ဆယ်မျိုးကို နေ့စဉ်သတိဖြင့် ရှောင်ကျဉ် စောင့်ထိန်းမိပြီဆိုပါက ထိုတစ်နေ့တာ အဖိုးတန်လေပြီ။
- Not killing and hurting sentient beings; not stealing and robbing what others possess and not committing adultery (Bodily good practice); not telling lies, not speaking slanderous words, not speaking harsh and vulgar words and not speaking frivolous words (Verbally good practice); refraining from covetousness, refraining from malevolence, and believing in kamma and its results (Mentally good practice)- if one achieves these ten kinds of good practice with care in daily life, it can be said that that day adorned with these good practices is an auspicious and advantageous day.
- ထိုထက်ပို၍ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း(ဒါန)၊ မကောင်းမှုရှောင်ကျဉ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏တာဝန် ဝတ္တရားကို ကျေပွန်အောင် ဖြည့်ဆည်းခြင်း(သီလ)၊ ကုသိုလ်အာရုံတို့၌ သမာဓိဖြင့်

ပွားထုံခိုင်မြဲခြင်း(ဘာဝနာ)တို့ကို ထပ်ဆောင်းနိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုတစ်နေ့တာသည် အနာဂတ်ဘဝအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းပင် ဖြစ်လေ၏။

- Moreover, if one can add to that day with **dāna**-making charitable deeds, **sīla**-refraining from committing evil deeds and fulfilling one's own unavoidable duties, and **bhāvanā**-contemplation on wholesome actions with concentrative mind-, it can also be said that that day is a secured new step for the day.
- အကန်းပုထုဇဉ်တို့၏ အမှိုက်တိုက် အသိုက်အမြုံမှ တစတစဖွဲ့၍ လင်းလက်သာယာသော အနာဂတ်ဆီသို့ လုံခြုံစိတ်ချရသော နေ့စဉ်ခြေလှမ်းသစ်များဖြင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။
- Gradually departing from the dwelling place of blind worldlings, may all march to brilliant and bright future with secured new steps.
- ဓမ္မော ဟဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရီ = ဓမ္မကျင့်သုံးသူကို ဓမ္မသည် ပြန်လည် စောင့်ရှောက်တတ်ပေ၏။
- Dhamma looks after the one who practises dhamma.



## ဆွေမျိုးတွေကို ပစ်မထားနဲ့. သင်္ဂဟတရားနဲ့. ချီးမြှောက်လေ

**Assist Relatives with Saṅgha, not Neglecting Them.**

- လူဖြစ်လာရပြီ ဆိုကတည်းက မိဘအပြင် အစ်ကို အစ်မ ညီ ညီမ ဦးကြီး ဦးလေး ဘကြီး ဘထွေး စသည့် ဆွေမျိုးများနှင့် နီးနှောဆက်စပ်ကြရသည်။ ကံပစ်ချလိုက်သဖြင့် ရောက်ရှိနေထိုင်ရာ မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကျေးဇူး တရားများကား ပြော၍ပင်မကုန်နိုင်။
- Since we have been born to human world, we are in relation with such blood relations as father, mother, elder brothers and sisters, younger brothers and sisters, uncles, aunts, niece, nephew, etc. Mutual debts of gratitude incurred upon one another among family members are so many to be mentioned as arranged by previous kamma-actions.
- ဆွေမျိုးသားချင်းအပြင် ရပ်ဆွေရပ်မျိုး ရွာဆွေရွာမျိုး မြို့ဆွေမြို့မျိုး ပြည်ဆွေပြည်မျိုး တို့အတွင်း အချင်းချင်းတုန်ပြန်ကျေးဇူးပြုကြရသည်။ ဤသံသရာခရီးရှည်ကြီးအတွင်း တဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွေမျိုးမတော်စပ်ဘူးသူ မရှိဟုပင် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။
- Apart from the blood relations, there may be a good number of the mutual debts of gratitude among village-relatives, or fellow-townsmen or compatriots; the Buddha said- there have been no non-blood relations among sentient beings along through the long journey of Saṃsāric circle.

- ဟိတောပဒေသနှင့် လောကနီတိတို့တွင် မိမိအတွက် အကျိုးစီးပွားဆောင်ရွက်ပေးလျှင် သွေးသားမတော်စပ်သူသည်ပင်လျှင် ဆွေမျိုးစင်စစ်ဖြစ်ကြောင်း၊ အကျိုးစီးပွား မဆောင်ရွက်ပေးပါက သွေးသားတော်စပ်သူသည်ပင်လျှင် သူစိမ်းဖြစ်ကြောင်း၊ အနာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကပ်ညီဖြစ်ပွားသော်လည်း မိမိအကျိုးကို မဆောင်ကြောင်း၊ တော၌ပေါက်ရောက်သည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်သည်ကား အဝေးအရပ်၌ရှိနေသော်လည်း မိမိအကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ပေးကြောင်း ဖော်ပြထား သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။
- It is stated in Hitopadesa and Lokanīti that a stanger, though not in blood relation, if he bears benefits to you, is a relative; even though in blood relation, if a relative does not bear benefits, he is a stranger; a disease though attached to the body does not bear benefits; but a herb in the forest though far away from the body, bears benefit.
- မည်သို့ဆိုစေ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့ကို မိမိတတ်အားသမျှ ကူညီစောင့်ရှောက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကူညီစောင့်ရှောက်နည်း သင်္ဂဟတရား(၄)မျိုးမှာ ဒါန- မိမိတတ်စွမ်းသမျှ ပစ္စည်းဖြင့်ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ပေယျဝစ္စ- အဆင့်အတန်းမခွဲခြားပဲ မေတ္တာဖြင့် ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း၊ အတ္ထစရိယ- မိမိတတ်စွမ်းသမျှ အကျိုးဆောင်ပေးခြင်း၊ သမာနတ္ထတာ- မိမိနှင့်တန်းတူထား ဆက်ဆံခြင်း တို့ဖြစ်၏။
- However it is, everybody has to assist relatives with four ways of assistance - Saṅgahadhamma: dāna - giving materials and money to them according to one's capability;



peyyavacca - speaking to them with polite words; atthacariya- supporting them with what they need; and samānattatā- dealing with them on equal terms.

- အများနှင့်မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံရသော ဤလောကကြီးအတွင်း၌ မိမိတစ်ဦးတည်းပြည့်စုံ ချမ်းသာရုံမျှဖြင့် ချမ်းသာအစစ်အမှန်ကို မရနိုင်ချေ။ အတိတ်ကံနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကံ၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယတို့ကြောင့် အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံလုံလောက်၍ မိမိအတွက် မျှတမှု ရရှိပါလျှင် ဆွေမျိုးသားချင်းများကိုသာမက အခြားဆွေမျိုးမတော်စပ်သူများကိုလည်း သင်္ဂဟတရားအခြေခံလျက် တနည်းနည်းဖြင့် အားပေးထောက်ပံ့ကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- One who is impossible to stay alone in his social surroundings has to deal with others; if one enjoys one's own wealth not sharing with others, it is to be said that one cannot enjoy the wealth to his fullest satisfaction; if one collects and possesses a considerable amount of wealth, it is better to share them not only with one's own relatives but also with those who are not in blood relation by four ways of assistance- Saṅgahadhamma.
- သင်္ဂဟတရားများ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် အေးချမ်းခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် နေချင်စဖွယ်ကောင်းသော အရပ်ဒေသဖြစ်ကြောင်း ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူချက် ရှိပါသည်။

- The Buddha remarks that a social surrounding as reigned by the four ways of assistance- **Saṅgahadhamma** is replete with peace, pleasantness and prosperity and it becomes a praise-worthy dwelling place to live in.
- “မိဘ သားမယား၊ ဆွေမျိုးများနှင့် စေပါး လုပ်ဖော်၊ နတ်သူတော် သင့်ပေါ် ချစ်ပါစေ” ဟူသော ရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်းကြီးများ၏ လမ်းညွှန်ချက်ရှိပါသည်။
- There is a noble instruction of the ancient sages: you have to try to win the loves from all the people and deities around you such as parents, husband, wife, relatives, servants, fellow men, good spirits, etc.
- ယင်းလမ်းညွှန်ကို ပန်ဆင်လျက် ခွန်အားပြည့်ဝ ပျော်ရွှင်သော ခြေလှမ်းသစ်များဖြင့် နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။
- Bearing the above noble instruction in mind, may everybody step forward vigorously and cheerfully in everyday life.



## မိသားစု

## Family

- “မိသားစု”ဟူသော ဝေါဟာရသည် စည်းလုံးခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ ခွန်အားရှိခြင်း၊ လုံခြုံခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပေါက်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ ပြီးမြောက်ခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပါယ်များ ပူးတွဲပါရှိသည့် ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ စီးပွားရေး လူမှုရေး နယ်ပယ်များတွင်ပါ ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးနှုန်းကြသည်။
- The meaning of the word "Family" is accompanied by several hidden senses-----unity, might and main, being secure, peacefulness, cheerfulness, achievement of goal, achievement of success and complete fulfilment of wishes; it is also significantly and widely used in the fields of economic and social affairs.
- ဆန်းစစ်ကြည့်သော် စည်းလုံးမှုသာညီညွတ်သည်။ ညီညွတ်ခြင်းက ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားကို ဖော်ထုတ်ပေးသည်။ ခွန်အားစွမ်းအားများ ပြည့်ဝနေပါက အန္တရာယ် ရန်စွယ်ဟူသမျှကို အလွယ်တကူ တွန်းလှန်ဖြိုခွဲပစ်နိုင်သည်။ ခွန်အားစွမ်းအား အရှိန်အဝါ ကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်စွယ်အန္တရာယ်များ အနားသို့ပင် မသိရဲကြ၊ ရှောင်ကွင်း သွားကြရသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းသည်။ လုံခြုံမှုရရှိသည်။
- In an analytical point of view, unity begets equality, producing might and main or power and strength. When these attributes are completely fulfilled all manner of enmity and danger can easily be overcome and eliminated; they dare not even come close and surely stay away from the family-members, who thus remain secure.

- အန္တရာယ်ကင်းသော် သတိမြဲလာ၏၊ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးလာ၏၊ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှုရ၏၊ ဉာဏ်အမြင်တို့ ကြည်လင်စူးရှလာ၏၊ အမှားနှင့်အမှန်ကို ခွဲခြားဝေဖန်စိစစ်၏၊ အမှားကို ရှောင်၏၊ အမှန်ကိုဖော်ဆောင်၏၊ စိတ်အာရုံက အမှန်ကြံစည်တိုင်း ရုပ်ခန္ဓာက ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ ထက်ကြပ်မကွာပါလာ၏။
- All the family-members, when being kept away from all sorts of enmity and danger, become cheerful and peaceful; in this way they can have a chance to live on their own differentiating right from wrong; righteous doings are practised but wrong doings are avoided. Whenever their mind is inclined towards what they wish, the active exertion arises together simultaneously.
- “စိက်သွားတိုင်းကိုယ်ပါလျက်--လိုရာဆန္ဒပြီးမြောက်နိုင်ကြပါစေ”ဟူသော လူကြီးသူမများ၏ ငယ်ရွယ်သူတို့အပေါ် ခွန်းခြွေသော “မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုဆုတောင်းစကား”သည် ဤ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ကို ရည်ညွှန်းပါ၏။
- The elders who wish the youngsters to become healthy, wealthy and happy usually say: "May you all fulfil your good wishes with strenuous and active exertion." This is indeed a Myanmar traditional wishing, with reference to "the noble family-attitude."
- “မိသားစုစိတ်ဓာတ်”ပိုင်ဆိုင်ခံစားရရှိပြီဆိုလျှင် အရာခပ်သိမ်းပြီးမြောက်အောင်မြင်ရ၏၊ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မွမ်းမံခြယ်သထားသော ဘဝအမြင်တွင် အရာခပ်သိမ်းသည် လှပသစ်လွင်၏၊ တက်ကြွလန်းဆန်း၏၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရ၏။

- When the noble-family attitude towards the good and gain of all the family members is deeply recognized and kept in mind, everything becomes easily successful; everything can also be achieved with ease and peace. From a point of view of family-attitude everything is sweet and beautiful, fresh and energetic, cheerful and peaceful.
- “မိသားစု” ဟူသော စကားလုံးကို စီးပွားရေးနှင့် လျှူရေးတန်းရေး၊ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများတွင် ယုံကြည်အားကိုးစွာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ သုံးနှုန်းကြ၏။ ဥပမာ- “နှင်းနှင်း မိသားစု ဆောက်လုပ်ရေး” “သပြေမိသားစုရောင်းဝယ်ရေး” “ရတနာပုံမိသားစု စားသောက်ဆိုင်” “ဝန်ထမ်းမိသားစု ဘုံကထိန်အလှူတော်” “မိသားစုရဟန်းခံရှင်ပြုပွဲအခမ်းအနား” စသည် . . . စသည်။
- "Hnin Hnin Family Construction", "Tha-Bye Family Trading Co.Ltd.", "Yadanabone Family Restaurant", "Staff-members Family Kathina Robes Donation Ceremony", "Mandalay Family Association", etc--in all these names, the word 'family' is widely used with deep recognition and due regard.
- ယင်းတို့ကို ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာစိတ်ကြည့်လျှင်လည်း ဖော်ပြပြီးဂုဏ်အင်္ဂါအရည်အသွေးများဖြင့် ပြည့်ဝလျက်ရှိကြောင်းတွေ့ရ၏။ အများအားဖြင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ပြည့်စုံမှုများနှင့်သာ ဝန်းရံလျက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။



- On scrutinizing the above businesses and activities, it is found that they are endowed with the aforesaid attributes relating to the meaning of the word 'family'. Generally most of them are in a happy mood, enjoying complete success.
- ထိုနည်းတူ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝသော မိသားစုတစ်စုအတွင်းကို ထဲထဲဝင်ဝင် ချဉ်းကပ်လေ့လာအဖြေရှာကြည့်သောအခါတွင်လည်း ဖော်ပြပါဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးများ ဖြင့် နွေးနွေးထွေးထွေး ချစ်ချစ်ကြည်ကြည် အောင်အောင်မြင်မြင် ရပ်တည်လျက်ရှိနေ ကြသည်ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ ကြုံတွေ့ရမည်သာ။
- Similarly, when we approach a family which is replete with 'the noble family-attitude' and look into it, it is also found that all the family-members are happy and prosperous, firmly embedded in loving-kindness towards one another.
- ကျွန်တော်မွေးဖွားခဲ့ရာ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မြို့ကလေးတစ်မြို့၌ ဦးလှထွေးနှင့် ဒေါ်လှစိန် စံပြမိသားစုတစ်စုရှိပါသည်။
- There was a model family of U Hla Htwe and Daw Hla Sein in my native town of the delta area in Myanmar.
- ဦးလှထွေးတွင် အစ်ကိုကြီး ဦးလှဝင်း၊ ညီကိုလှရှိန်၊ ညီမအပျိုကြီးများဖြစ်ကြသော မကြည်၊ မနီ၊ မစိတို့ရှိပါသည်။
- U Hla Wtwe had an elder brother U Hla Win, younger brother Ko Hla Shein and three younger sisters---spinsters Ma Kyi, Ma Ni and Ma Si.

- အစ်ကိုကြီး ဦးလှဝင်းသည် ခြောက်ဆယ်နီးပါးမုဆိုးဖိုဖြစ်သည်။ ဥယျာဉ်လုပ်သည်။ အတန်အသင့် နွမ်းပါးသည်။ ဆယ့်ရှစ်နှစ်ခန့်သမီးနှင့် ဆယ့်ငါးနှစ်ခန့်သားတစ်ဦး ရှိသည်။
- The elder brother U Hla Win was a widower and at that time he was nearly sixty years old, having a daughter of eighteen and a son of sixteen. He lived on horticulture but he was rather poor.
- ညီ ကိုလှရှိန်မှာမူ ဇနီးသားသမီးတို့နှင့် စီးပွားရေးချောင်လည်စွာ နေနိုင်သည်။ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းလုပ်သည်။
- The younger brother Ko Hla Shein together his wife and children were able to live in comfortable circumstances being engaged in the trading of local agricultural produce.
- ညီမများဖြစ်ကြသော မကြည်၊ မနီ၊ မစီ တို့သည် အသက်(၄၀)ဝန်းကျင်အပျိုကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။ မြို့တွင်းဈေး၌ ကုန်စုံဆိုင်၊ အထည်ဆိုင်အသီးသီးရှိကြသည်။ အကြီးဆုံး မကြည်က ဦးဆောင်သည်။ ဦးလှစိန်၏ မိခင်မဲ့ သမီးနှင့်သားကို ခေါ်ယူစောင့်ရှောက် ပညာသင်ပေးသည်။ စိတ်ထားဖြူစင်ဖြောင့်မှန်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မဟုတ်မခံ ဆတ်ဆတ်ကြများဖြစ်သောကြောင့် မြို့ဈေးကလေးအတွင်း အကြောင်းသိများက ၎င်းတို့ကိုမစော်ကားရဲကြ။
- The younger sisters, Ma Kyi, Ma Ni and Ma Si-- all spinsters of around forty-- made their living by selling different sorts of sundry goods and clothing in the market;

the eldest sister Ma Kyi headed her two younger sisters and also looked after the two motherless daughter and son of her eldest brother, widower U Hla Win; the three spinsters were by nature good at heart but were habitually sharp-tongued. So, no one in the market dared not insult them.

- ဦးလှထွေး၏ဇနီး ဒေါ်လှစိန်တွင် အစ်မ ဒေါ်မြစိန်တစ်ဦးသာရှိ၏။ ဒေါ်လှစိန်က စက်ချုပ်အသက်မွေးသည်။ ဒေါ်မြစိန်က အထည်ဆိုင်ရောင်းသည်။ ဦးလှထွေးရော ဒေါ်လှစိန်ပါ လူပျိုကြီး အပျိုကြီးဘဝရောက်မှ အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်းဖြစ်သည်။ အစ်မ ဒေါ်မြစိန်က ဦးလှထွေး၏ ဆတ်ဆတ်ကြဲ ညီမများကြောင့် ညီမ ဒေါ်လှစိန် အိမ်ထောင်ရေးအတွက် စိုးရိမ်သည်။
- U Hla Htwe's wife Daw Hla Sein, had only one elder sister, Daw Mya Sein. Before Daw Hla Sein's marriage the two sisters lived together in a house; they earned their livelihood by sewing and selling clothing. When the elderly U Hla Htwe married Daw Hla Sein, the elder sister Daw Mya Sein was greatly apprehensive for success of her younger sister's marriage because of U Hla Htwe's snappish sisters.
- တကယ်တမ်း မိသားစုနှစ်စုပေါင်းဆုံမိကြသည့်အခါ ဦးလှထွေး၏ အမြော်အမြင်ကြီးမှု၊ စိတ်စေတနာဖြူစင်မှု၊ သည်းခံစိတ်ရှည်မှုများသည် ဇနီးဒေါ်လှစိန်၏ မူလ စိတ်နေ စိတ်ထား ဖြူစင်ရိုးရှင်းသည့်ခံခြင်း စေတနာများနှင့် ပေါင်းစပ်နှီးနှောမိကြသဖြင့် သာယာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော “မိသားစုတစ်စု” ဖြစ်လာရသည်။

- Acutally, when the two sides of family-members came to be united as a single family, it became a happy and prosperous one because of farsightedness, good-will and patience of the couple, U Hla Htwe and Daw Hla Sein.
- အစ်ကိုကြီးဦးလှဝင်းသည် သမီးနှင့်သားအတွက် မပူရ၊ မိမိဥယျာဉ်အတွင်း၌သာ အေးဆေးစွာနေလေ့ရှိသဖြင့် ဦးလှထွေးသည် မိသားစုအကြီးအကဲ တာဝန်ယူရသည်။
- There was no need for the elder brother U Hla Win to be anxious about his daughter and son; he mostly stayed at his garden with ease and peace; but U Hla Htwe had to take the sole responsibility of leadership on the extended family.
- ဦးလှထွေးသည် ဘာသာတရား၌ ကိုင်းရှိုင်းရှိသလေးနက်သည်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိသည်၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့် လုံ့လဝီရိယကြီးမားသည်၊ အထူးခြားဆုံး အရည်အချင်းမှာ အားလုံးအပေါ် သည်းခံမေတ္တာထားတတ်ခြင်းပင်၊ ဆတ်ဆတ်ကြည်ညီမများကို ချိုသာစွာလမ်းကြောင်းပြ ပဲ့ပြင်ပေးသည်၊ အသုံးနှင့်အဖြုန်းကို ခွဲခြားလုပ်ကိုင်တတ်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ “အစ်ကိုလေးကလဲ အားကြီးကပ်စေးနဲ့လှတယ်” ဟူ၍ ညီမများ၏ ချစ်စနိုးပြောင်လှောင်ခြင်းပင်ခံရသည်၊ သို့ရာတွင် ငွေကြေးနှင့်ပစ္စည်းသုံးစွဲပုံ စနစ်ကျလှသော နမူနာကို ညီမများ အတုယူကြရသည်သာဖြစ်သည်။
- U Hla Htwe was a man of fellow feeling, being a Buddhist devotee with the full recognition of others, poor or rich, high or low. He was diligent and farsighted; the most

significant attribute he possessed was his great patience and loving-kindness towards others; he showed his snappish younger sisters the way to patiently deal with others; he was always careful about frugality so his sisters remarked mockingly, "Brother! You are so stingy and niggardly". Nevertheless they had to follow the good example of their brother.

- ဦးလှထွေးသည် ရှေးမြန်မာလေးတန်းမျှသာ အောင်ခဲ့သော်လည်း စာဖတ်အလွန် ဝါသနာပါလှသည်။ နေ့စဉ်သတင်းစာ မှန်မှန်ဖတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဖိုးတန် ရှေးထုံးစံ များကို လေးနက်စွာလိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်သလို ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာလည်း နေထိုင်ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံတတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီသည်။ မဆိုင်လျှင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမပြုတတ်။ ရပ်ရေးရွာရေး ကုသိုလ်ရေးဖြစ်လျှင် ငွေရောလူပါ ဦးလှထွေးရှေ့ဆုံးက ရှိနေတတ်ပါသည်။
- In reality, U Hla Htwe passed only the fourth standard in his childhood but he read not only Buddhist textual translations but also journals, magazines, and daily newspapers; he not only paid due regards to the Myanmar traditional customs of yore, but also practised modern etiquette in accord with the changes of modern time; he never meddled in others' affairs which were of no concern to him but he always took a leading role in social and charitable affairs of his locality.



- ခင်ပွန်းဦးလှထွေးနှင့် ရှေ့သွားနောက်လိုက်ညီလွန်းသူမှာ ဇနီးဒေါ်လှစိန်ပင်၊ စိတ်ရှည် သည်းခံရာတွင် ပြိုင်စံရှားသည်၊ မေတ္တာထားတတ်သည်၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့တတ်ခြင်းမရှိ၊ ခင်ပွန်းသည်ကို အလေးထားသည်၊ ဦးလှထွေးထက်(၂)နှစ်ခန့်ကြီး၍ ကြင်နာစွာ “မောင်လှထွေး”ဟုခေါ်သည်၊ ဦးလှထွေးနှင့် အိမ်ထောင်ကျကာစတွင် ဆတ်ဆတ်ကြဲ ယောက်မအပျိုကြီးများ၏ ပညာပေးခြင်းကို မကြာခဏ ခံရရှာ၏၊ ဒေါ်လှစိန်၏ မေတ္တာတရားနှင့် သည်းခံခြင်းထူထည်တို့ကို ဆတ်ဆတ်ကြဲများမထိုးဖောက်နိုင်၊ ယောက်မများ ကိစ္စကြီးငယ်ရှိလျှင် ညီမအရင်းများသဖွယ် မေတ္တာဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက် သည်၊ ဒေါ်လှစိန်၏ မေတ္တာတရားက ယောက်မများအပေါ် နွေးထွေးစွာ လွှမ်းခြုံမိလာ သည့်အခါတွင် ဆတ်ဆတ်ကြဲများက ဒေါ်လှစိန်ကို “မမစိန်” “စိန်စိန်”ဟု ခေါ်ကြသည်မှာ နှုတ်ဖျားကပင် မချကြတော့။
- A life-partner in the footsteps of U Hla Htwe was Daw Hla Sein who was an incomparable wife in respect of tolerance and patience. Her loving-kindness towards others was also peerless and she never harboured enmity and resentment against others. Although her husband was two years younger than her, she gave due respect to him and was used to calling him kindly just like her younger brother, "Maung Hla Htwe." On the days of her newly married life, the snappish sisters-in-law artfully insulted her very often but they could not but recognize the greatness of her patience and loving-kindness; when they were faced with some

problems she kindly showed the way to a good solution and helped them in every aspect. With power of her loving-kindness and patience overwhelming them, she came to be addressed with affection by them as "Sister Sein", or "Ma Ma Sein".

- မိသားစုနေထိုင်ဆက်ဆံကြပုံကို လေ့လာကြည့်လျှင်လည်း အားကျအတုယူချင်စရာ၊ ကြည်နူးပီတိဖြစ်ဖွယ်ရာပင်။
- How inspiring it is to see their family-attitude towards one another in such a big circle of family!
- ဦးလှထွေး၊ ဒေါ်လှစိန်နှင့်သားသမီးများက တစ်အိမ်၊ ယောက်မများနှင့် အစ်ကိုကြီး ဦးလှဝင်း၊ သမီးနှင့်သားများက တစ်အိမ်၊ ညီငယ် ကိုလှရှိန်မိသားစုကတစ်အိမ်၊ သုံးအိမ်စလုံး မလှမ်းမကမ်းတွင် နေထိုင်ကြ၏။ နံနက်ဈေးမထွက်မီ တစ်အိမ်အိမ်တွင် ဆုံမိတတ်ကြသည်။ ကိစ္စကြီးငယ်တို့ကို နှီးနှောတိုင်ပင်ကြသည်။ ဈေးအတွင်း အကျိုးအမြတ်ဖြစ်ထွန်းမည့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုရှိလာလျှင် အချင်းချင်းယိုင်းပင်း ဆောင်ရွက်ကြ၏။ တစ်ဦးလိုအပ်သည်ကို တစ်ဦးက ဖြည့်ဆည်းကူညီကြ၏။ မိသားစု အတွင်းရေးကိစ္စကြီးငယ်ရှိလာလျှင်လည်း တစ်အိမ်အိမ်တွင် စုစည်းတိုင်ပင်ကြ၏။ နောက်ဆုံးအစ်ကိုကြီး အဖအရာ ဦးလှထွေး၏ ဆုံးဖြတ်လမ်းညွှန်မှုကို ကျေကျေနပ်နပ် နာခံလုပ်ဆောင်ကြ၏။ ညနေပိုင်းတွင်လည်း တစ်အိမ်အိမ်၌ ဆုံတတ်ကြပြန်သည်။ ည(၈)နာရီကျော်လျှင် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ပြန်ကြ။ အိမ်ရာမဝင်မီ ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေကြရသည်မှာ နိစ္စဓူဝ မပျက်ကွက်စေကြရ။

- U Hla Htwe, Daw Hla Sein and their children lived in one house; the eldest brother U Hla Win, his kids and the three spinsters also lived in another house: and so did the younger brother, Ko Hla Shein, in yet another one. The three houses were situated not far from one another. When morning came, they assembled in a certain house and went to their respective shops in the market. On special occasions of marketing business they met in the market and settled it down with unanimous agreement for the benefit of someone in their circle. When encountered with the social affairs they met at a place and discussed them till the unanimous agreement of all family-members was reached. On the evenings they used to get together at a house before 8 p.m. Then they returned to their respective homes for paying homage to the Buddha before bed-time. Recitation of holy paritta suttas, sharing of merits had to be performed very regularly.
- “မအိပ်ခင်. . ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ရွတ်၊ မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေတယ်ဆိုတာ တစ်နေ့တာ အတွက် အဓိကကုသိုလ်ရေးနဲ့ တစ်ခြားကြီးပွားရေး စီးပွားရေးလူမှုရေးတွေကို စာရင်းချုပ်ကြည့်တာ၊ အနှုံးအမြတ်တွက်ကြည့်တာ. . လို့ တောရဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိတော်မူဖူးတယ်. . ဘုရားတော့. . မှန်မှန်ရှိခိုးကြကွယ်”

- "Ven. Tawya Sayadawgyi says that paying homage to the Buddha, reciting holy paritta suttas and sharing of merits should be performed regularly before going to bed; it is a sort of calculation on gain or loss of one's actions during the day including meritorious deeds, social and economical affairs; you are to perform this duty regularly."
- ဤသည်မှာ ဦးလှထွေးပြောလေ့ပြောထရှိသောစကား၊ ဤသို့အိပ်ရာမဝင်မီ ဘုရားရှိခိုးရခြင်းကို မိသားစုဝင် နောက်ပေါက်ကလေးများအားလုံးကပါ ဝတ္တရားတစ်ခုအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရသော ပဓာနအလုပ်ဖြစ်သည်။
- Family leader, U Hla Htwe, recounted the above words to all his family-members frequently. Indeed all the children of succeeding generations had to follow this good example by practising the noble tradition.
- ဖော်ပြပါ ဦးလှထွေးမိသားစုအကြောင်းအရာများမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅)နှစ် ကျော်ခန့်က အဖြစ်အပျက်များဖြစ်ပါသည်။
- All the above events happened over twenty-five years ago.
- ယခု ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်လည်း လူကြီးများ၏ နေရာတွင် နောက်ပေါက်သားသမီးမြေးမြစ်တူ တူမများက အစားထိုးနေရာယူလျက် ရှိကြပါ၏။
- At present in 2005, a succeeding new generation is taking the place of predecessors and forefathers.

- ယခင်နှင့် ယခုဟူသော ကာလသည်သာလျှင် ကွာခြား၏။
- In sooth, it is just a time difference, past and present!
- နေသားတကျဖြစ်တည်ရှိခဲ့သော မိသားစုကျင့်ထုံး ယခုတိုင်ရှိနေဆဲ၊ “မိသားစုစိတ်ဓာတ်” သည်လည်း ခိုင်မာစွာဆက်လက် တည်ရှိနေဆဲ။
- The tradition of 'Family-attitude' is still alive!
- ယင်းစိတ်ဓာတ်များမှ ဖြစ်ထွန်းလာသော ချိုမြိန်သည့် အသီးအပွင့်များကိုလည်း ကျင့်သုံးလိုက်နာသူ နောက်သားနောက်ပေါက်အားလုံး ခံစားရရှိနေကြဆဲ။
- The successors who actually practise it are still consuming the sweet fruits arisen out of it!
- “ဗြဟ္မဝိဟာရ” “ဗြဟ္မစိုရ်”ခေါ် မြင့်မြတ်အထက်တန်းကျသော ကျင့်သုံးနေထိုင်မှုသည် ဤကမ္ဘာလောကကြီးကို သာယာလှပ၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ပုံဖော်ပေးပါသည်။
- Brahmavihāra--the sublime way of living can make every corner of the globe to become a beautiful and peaceful habitat.
  - သူ့အကျိုးကို လှိုက်လွဲစွာလိုလားတောင့်တသော မေတ္တာ
  - သူဒုက္ခကြုံမပြည့်မစုံဖြစ်နေလျှင် နားလည်ခံစား ကိုယ်ချင်းစာ ညှာတာသနား ပေးရသော ကရုဏာ
  - သူချမ်းသာပြည့်စုံနေလျှင် ကိုယ်ချမ်းသာပြည့်စုံနေသလို လှိုက်လွဲစွာကြည်နူး ရသော မုဒိတာ



- သူ့အလုပ် အကျိုးပေးနှင့် ဆီလျော်စွာ တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတာပါကလားဟူ၍ နှစ်သိမ့်တွေး.. . တွေးကောခံစားရသော.. . ဥပေက္ခာ
- Wishing others' gains heartily--Mettā
- Compassion -- Karuṇā
- Sympathetic and altruistic joy -- Muditā
- Equilibrium of the mind -- Uppekkhā.
- တစ်ခုသော မိသားစုမှအဆင့်ဆင့်သော အစုအစည်းများကို ဖြတ်သန်းလျက် တစ်လောကလုံးအထိ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သော “မိသားစုစိတ်ဓာတ်” နေရာအနှံ့ပေါ်ထွန်းလာမည်ဆိုပါလျှင်.. .
- If only 'the family-attitude' springs out penetrating into every corner of the globe, passing through the different levels of society from a single family!

“မအိပ်ခင်.. ဘုရားရှိခိုး ပရိတ်ရွတ် မေတ္တာပို့အမျှဝေတယ်ဆိုတာ

တစ်နေ့တာအတွက် အဓိကကုသိုလ်ရေးနဲ့

တခြားကြီးပွားရေး စီးပွားရေးလူမှုရေးတွေကို စာရင်းချုပ်ကြည့်တာ၊

အနှုံးအမြတ်တွက်ကြည့်တာ . . .”



## ကုသိုလ်ခြံ၍ လုံပါစေ

### Live in the Shelter of Merit

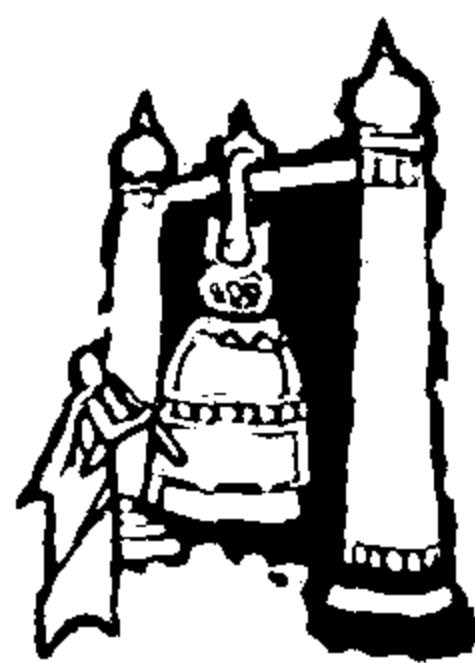
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအင်အားတို့ကို အကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားကြည့်ပါသော် အကုသိုလ် = ဒုစရိုက် = အပူလှိုင်းနှင့် ကုသိုလ် = သုစရိုက် = အအေးလှိုင်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးတွေရှိရပါသည်။
- When mental strength is roughly analyzed it is found that there are two kinds: unwholesome strength (Akusala) = Misdeed (Duccarita) = burning wave and wholesome strength (Kusala) = Good Deed (Sucarita) = cooling wave.
- မိလိန္ဒပဉ္စာပါဠိတော်၊ ပုဗ္ဗပေတာဒိသပဉ္စ အရှင်နာဂသိန်က မိလိန္ဒမင်းကြီးအား ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။
- In the Pabbapetādisapañha of Milindapañhā Pāḷi Text, Ven.Nāgasena preached king Milinda like this.
- “မင်းကြီး၊ အကုသိုလ်သည် အင်အားနည်း၏။ ကုသိုလ်သည်ကား အင်အားကြီးမား၏။ အကုသိုလ်သည် အင်အားနည်းသောကြောင့် ပြုလုပ်သူကိုသာလျှင် သိမ်းခြုံလွှမ်းမိုးနိုင်၏။ ကုသိုလ်သည်ကား အင်အားကြီးမားသောကြောင့် ပြုလုပ်သူကိုသာမက (လူပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်ဟူသော) ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးတစ်ခုလုံးကိုပင် သိမ်းခြုံလွှမ်းမိုးနိုင်ပေသည်။”
- “Oh King! unwholesome deed is little in strength: wholesome deed is great in strength: as unwholesome deed is little in

strength, it can overwhelm only the doer; but as wholesome deed is great in strength, it can overwhelm not only the doer, but also the whole environs (including human world, and celestial worlds.)”

- ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအမြင်အရ ဆိုပါသော် အကုသိုလ်သည် “ပဟာတဗ္ဗ = အပယ်ခံတရား” ဖြစ်၍ ကုသိုလ်သည် “ပဟာယက = ပယ်တတ်သော၊ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော တရား” ဖြစ်ပါသည်။
- In viewpoint of Buddhist Abhidhamma, **Akusala** = unwholesome deed - is **Pahātabba** = the phenomena which is to be rejected and overwhelmed and **Kusala** = wholesome deed - is “**Pahāyaka**” = the phenomena which rejects and can overwhelm others.
- ကုသိုလ်တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်သူသည် ဆီးမီးတိုင်တစ်ခုမှ ဆီမီးကို အခြားဆီမီးတိုင် အဆင့်ဆင့်သို့ ကူးယူသော်လည်း မကုန်နိုင်သကဲ့သို့ အခြားသူတို့အား မိမိ၏ကုသိုလ် အဖို့ကို မျှဝေပေးသော်လည်း မကုန်နိုင်ပေ။
- Just as a flame of a candle, though it shared its flame with other candles, is not exhausted, so also a merit-doer, though having shared his merits with other people, cannot lose his own merits.
- ခိုးမှု၊ သတ်မှုစသော အကုသိုလ်များမှာမူကား တစ်ဆင့်ဝေငှလောက်အောင် အင်အား မရှိပါချေ။

- The unwholesome deeds such as stealing, killing, etc. have no strength so as to be shared with other people.
- အကုသိုလ်စိတ်သည် ပြုလုပ်သူကိုသာ ပူလောင်ညှိုးငယ်စေ၏။ တွန့်ဆုတ်စေ၏။ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ပွားများစေ၏။ အင်အားတိုးတက်ခြင်းမရှိ။
- The unwholesome mind makes the doer desperate and despondent, hesitant and repentant; indeed, it is little and defunct in strength.
- ကုသိုလ်ပြုလုပ်သူမှာမူကား မိမိကိုယ်သာမက ပတ်ဝန်းကျင်လောကတစ်ခုလုံးကို ရွှင်ဖြိုးနှစ်သက်သွားစေ၏။ ကိုယ်ရောသူပါ စိတ်အားတက်ကြွ လန်းဆန်းစေ၏။ မိမိကုသိုလ်ကို ဆင်ခြင်မိတိုင်း အသစ်သစ်ပြုလုပ်နေရသကဲ့သို့ ခံစားလျက် ထာဝရရွှင်လန်းတက်ကြွနေရ၏။ အားသစ်များ တိုး၍ တိုး၍သာ နေရ၏။ စမ်းရေတွင်းမှရေပမာ မည်မျှခပ်ယူသုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ ကုန်ခန်း၍သွားသည်မရှိ။ တစ်မိမ့်တစ်မိမ့် တသွင်သွင် အလျဉ်မပြတ်နိုင်သကဲ့သို့သာ ရှိတော့သည်။
- The merit-doer makes not only oneself but also the whole surroundings jubilant and complaisant, buoyant and ebullient; he always feels vigorous and cheerful, as if he does recent merits whenever recollected his own past deeds of merits; newly developed vigours of merits become, thus, greater and greater; just like the flow of spring water, however it is drawn and used, it will never run out, and it will always be flowing.

- ဟဒယနှလုံးအိမ်အတွင်းမှ စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်လွှင့်ပေးသော ကုသိုလ်ဇောစေတနာ အအေးလှိုင်းကြီးကို စကြာဝဠာတစ်ခွင်လုံးသို့ ပို့လွှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- The cooling wave of wholesome intention and good will which is incessantly emitted from the heart base can be sent to the different directions of the whole universe.
- ထိုအအေးလှိုင်းက အရာခပ်သိမ်းကို ငြိမ်းအေးသာယာစေနိုင်ပါသည်။
- This sort of cooling wave can make everything happy and peaceful.
- ကုသိုလ်ခြံ၍ လုံ့မှသာလျှင် ထိုအအေးလှိုင်းကို ထုတ်လွှင့်နိုင်ပါသည်။
- Only when you live safely in the shelter of Merit can you emit this sort of cooling wave.
- ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးမှာ သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့လက်တွင်းမှာသာ ရှိပါသည်။
- The whole surrounding is indeed in the hands of ours.
- ထိုပတ်ဝန်းကျင်လောက၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးပြစ်မှန်သမျှ သင်ရော ကျွန်ုပ်ပါ တာဝန် ရှိကြပါသည်။
- It is solely responsible for you and me as to the gain and loss of our surrounding.





## ဇီးကွက်ရုပ်-ကြိုးရုပ်ရန် မသင့်ပြီ

### Puppet-owl: Don't be Entangled with Strings

- ရုပ်စုံစင်သဘင်လောကတွင် မင်းသားရုပ်၊ မင်းသမီးရုပ်၊ ဝန်ရုပ်၊ ဇော်ဂျီရုပ် စသည်တို့ ပါဝင်ရာ ဇော်ဂျီရုပ်သည် ကြိုးအရှည်ဆုံးဖြစ်၍ ကပြရန် ခက်ခဲလှသည်ဟု အဆိုရှိ၏။
- It is commonly said that on the puppet-stage there are different kinds of puppets such as main actor, main actress, minister, Zawgyi, etc. and out of these puppets, it is very difficult to handle and play the strings of Zawgyi-puppet because it has to be worked by so many strings fastened to it.
- အကယ်၍ ထိုရုပ်သေးရုပ်များထဲတွင် ဇီးကွက်ရုပ်ပါရှိပါမူ ကြိုးအရှင်းဆုံး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။
- Of all these puppets on the stage, if puppet-owl is to be worked by strings, it will have the less strings.
- နေအိမ်များ၌ မင်္ဂလာလာဘ်ရွှင် နိမိတ်အနေဖြင့် ချိတ်ဆွဲခြင်းခံရသော ဇီးကွက်ရုပ်တွင် ကြိုးနှစ်ချောင်းမျှသာ။
- The puppet-owl which is hung to induce good luck and good omen inside dwellings has only two strings.
- လူသားတို့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရသောဘဝတွင် မိုးလင်းသည်မှ နေဝင်သည့်တိုင် ပုံမှန်ပြုလုပ် နေကျ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ကြရသည်။
- In everyday life, from sunrise to sunset, everybody has to be engaged in their individual regular earnings.

- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းအပြင် စားသောက်နေထိုင်သွားလာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သာရေး၊ နာရေး၊ အသိဉာဏ်သုတရှာမှီးရေး၊ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစွာ အနားယူနိုင်ရေး စသော စိတ်ကူးနေကျ၊ ပြောနေကျ၊ ပြုနေကျ အလုပ်သံသရာ၌သာ ကျင်လည်နစ်မြုပ် လှုပ်ရှားကြရသည်။
- Apart from regular earnings everybody is wandering and moving about in daily regular affairs in one's own social surroundings, such as preparing foods, eating and drinking, going out from here to there, taking care of hygienic affairs, participating in social duties, seeking knowledge and education, taking proper rest and recreation, etc.; in fact all the people are completely engrossed in these regular affairs which are actually daily common practices of thinking, speaking and doing.
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်မှန်သမျှတွင် သတိနှင့် အသိဉာဏ်ဦးစီးသော မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ စာနာထောက်ထားမှု၊ နားလည်မှုတို့ဖြင့် တစ်နေ့တာကို ပုံမှန်ဖြတ်သန်းသည်ရှိသော် ထိုတစ်နေ့တာသည် အေးချမ်းကြည်လင် ပျော်ရွှင်တိုးတက်မှုတို့ဖြင့် ဝန်းရံလျက်ရှိလေ၏။
- When one passes through the whole day with stable care and fair judgement based on loving-kindness, good-will, sympathetic feeling and understanding, that day will be happy and prosperous.

- ပြော၊ ပြု၊ ကြံ နေကျအတိုင်း လှုပ်ရှားသော် ဇီးကွက်ရုပ်သဖွယ်သာဖြစ်ပါ၏။ မည်သည့် ကြိုးမျှ ရှုပ်မည်မဟုတ်ချေ။
- If it is common practice of thinking, speaking, and doing, it is like a puppet-owl, not having been entangled with any strings.
- သို့ရာတွင် ထိုသို့ရှင်းနေသည့်ဘဝကိုပင် ရှုပ်အောင်လုပ်၍ ထိုအရှုပ်ပုံ၌သာ ပျော်မွေ့ နေတတ်သည်မှာ လူသဘာဝပင်လော။
- However, is it human nature to live such a life of tangle? Originally, the daily life mentioned above is very naive and unsophisticated but the human makes the simple life entangled with various kinds of strings.
- လူသားသည် နံနက်မိုးလင်းသည်မှစ၍ မောဟမှန်ပြောင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကရှိ လောဘနှင့် ဒေါသကို ပုံကြီးချဲ့၍ကြည့်၏။ မြင်ကွင်းအတွင်းမှာပင် နောက်မြီးဆွဲ ဖြစ်သော မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ အာယာတတို့က ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ပေါ်လာပြန် သည်။
- From the early morning of the day, the human looks at greed and hatred prevailing in the whole surrounding through magnifying glass of Moha; simultaneously, the lackeys of the above three, conceit, covetousness, jealousy, avarice or selfishness, enmity etc. come into the vision very vividly.

- မိမိ၏ ဘာသာရေးဝတ်ကိုလည်း သတိမရတော့။
- Individual religious duties are also out of the mind.
- ရိုးစင်းဖြူဖြောင့်သော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ကိုလည်း အထင်မကြီးတော့ပေ။
- Simple and lawful livelihood is also totally underestimated.
- ဖြတ်လွှဲရိုက်စား ကျော်လွှားတွန်းထိုး ညစ်ပတ်နည်းအမျိုးမျိုး၌ ပျော်မွေ့ရင်း မိမိကိုယ်ကိုပင် အထင်ကြီးနေတတ်ပြန်သေး၏။ လာမည့်ဆိုးကျိုးဆက်ကိုမူ စိုးစဉ်မျှ ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်းမရှိ။
- Being satisfied with his wicked ways and means to overwhelm others, he thinks highly of himself and never thinks a little bit of coming bad effects.
- နေ့စဉ်ဘဝသည်ကား အနာကင်းကင်း အဆင်းလှလှ မဖြစ်တော့ချေ။
- Everyday life is also full of blemishes and blames.
- ခန္ဓာငါးပါး ရပါပြီဆိုကတည်းက နဂိုဒုက္ခ။
- Since the five aggregates come into existence inborn sufferings are also fastened to them as attachments.
- နဂိုဒုက္ခအပေါ် ရမွက်လောဘ အာယာတဒေါသတို့ဖြင့် တွေဝေမိုက်မဲစွာ စိတ်ကြိုက်မွမ်းမံမိသောအခါ အပိုဒုက္ခများကို ထပ်ဆောင်းခံစားရတော့၏။
- When inborn sufferings are added to and adorned with greed, craving, hatred, enmity together with ignorance and delusion, surplus sufferings also have to be experienced.
- ဇီးကွက်ရုပ်-ကြိုးရှုပ်ရန် မသင့်တော့ပြီ။
- Owl-puppet should not be entangled with many strings.



အခန်း (၅)  
CHAPTER (5)

**ဘဝလုံခြုံမှုခံစပ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း**

Construction of Fortress for  
Security of Life





## နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ကမ္ဘာစောင့်ဓမ္မငါးပါး

### The Five Global Guardian Dhammas in Daily Life

- လူတိုင်း နေ့စဉ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းကြပါရသည်။
- It is usual that everyone has to pass through daily-life.
- နေ့စဉ်ဘဝကိစ္စများကို အောင်မြင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြရပါသည်။
- Everyone tries to overcome different sorts of daily affairs.
- အဓိကအားဖြင့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးဟူသော အရေးငါးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလျက် အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ရန်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးလှပါသည်။
- It is very important for us to achieve five main different sorts of affairs, namely health-care, daily income, family affairs, social dealings, and intellectual improvement.
- လူတိုင်း ကျန်းမာလိုကြ၏။ ခေါင်းခဲဝမ်းနာမျှပင် မခံစားလိုကြ။
- Everyone wants to be healthy, not wanting to suffer from even head-ache or stomach-ache. .
- ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်းစသော ဆင်းရဲဟူသမျှသည် သတ္တဝါအချင်းချင်း ညှင်းဆဲ အနိုင်ယူခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းဟူသော “ပါဏာတိပါတကံ” ကြောင့် ခံစားကြရ၏။
- All sufferings due to disability of limbs, disease, etc., are arisen out of “Pāṇātipāta Kamma”, killing sentient beings.

- ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း၊ ညှင်းဆဲခြင်း၊ အနိုင်ယူသတ်ဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်၍ သတ္တဝါ အချင်းချင်း မေတ္တာပွားများကြလျှင် “ကျန်းမာရေး” ကို စောင့်ရှောက်ရာ ရောက်ပေသည်။
- If they abstain from bullying and killing one another, and there arises the development of living-kindness among them, they shall establish “a pleasant and hygienic human society.”
- လူတိုင်း ကြီးပွားချမ်းသာလိုကြ၏။
- It is natural that everyone wants to become wealthy and prosperous.
- မိမိပိုင်ပစ္စည်း အပ်တစ်ချောင်းမျှပင် ပျောက်ဆုံးပျက်စီးလိုခြင်းမရှိကြ။
- They do not want to lose their properties, at least even a needle.
- စီးပွားဥစ္စာလျော့ကျခြင်း၊ အသက်မွေးရခက်ခဲခြင်းစသော ဆင်းရဲဟူသမျှသည် ပိုင်ရှင်က မပေးသော သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးဝှက်လုယူဖျက်ဆီးခြင်း “အဒိန္နာဒါနကံ” ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။
- All sufferings due to loss of property and wealth, and tough livelihood, etc. are arisen out of stealing and robbing what is not given, “Adinnadāna Kamma.”

- သူတစ်ပါးက ကိုယ်နှုတ်ဖြင့်မပေးသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူလုယက်ဖျက်ဆီးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်၍ အချင်းချင်းမေတ္တာပွားများကြလျှင် “စီးပွားရေး” ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- If they abstain from stealing, robbing and destroying what is not given by means of words or bodily gesture and there arises the development of loving-kindness among them, they shall establish a good prospect of business and easy livelihood.
- လူတိုင်း အိမ်ထောင်ရေးသုခ ပြည့်ဝစွာခံစားလိုကြ၏။
- It is natural that every married person wants to enjoy a happy and pleasant married life.
- အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်မှုကို မည်သူမျှ မလိုလားကြ။
- Every married person do not want to confront with the adultery.
- မိဘများသာမက သားသမီးများ၏ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ခြင်းသည်ပင် မိဘများ၌ တာဝန်ရှိ၏။
- Parents are responsible not only for their own misdeed of adultery but also for that of their own sons and daughters.
- ဇနီးခင်ပွန်း ဥက္ကံသိုက်ပျက်လျက် အိမ်ထောင်ရေးမသာယာ၊ ဘဝအနာဂတ် မရေရာ ကြခြင်းသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် “ကာမေသုမိစ္ဆာရက်” ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

- Uncertain future and unpleasant dealings of broken marriage and family are arisen out of the detestable adultery of **“Kāmesumicchācāra Kamma.”**
- ဇနီးခင်ပွန်းတို့အချင်းချင်း သစ္စာခိုင်မာလျက် မေတ္တာပန္နက်နက်ရှိုင်းစွာ စိုက်ထူမိကြသည့် အခါတွင် “အိမ်ထောင်ရေးသူခမျမ်းသာ” ကို သေချာစွာ တည်ဆောက်ပြီးဖြစ်ပေမည်။
- If the two husband and wife truly love and trust each other, they shall surely establish a pleasant and happy married life.
- လူတိုင်း အမှန်သစ္စာကိုသာ ပွင့်လင်းရိုးရှင်းစွာ ကြားသိလိုကြ၏။
- It is natural that everyone wants to know and hear only the truth frankly and transparently.
- မမှန် မုသာဝါဒကို မည်သူမျှ မကြားသိလိုကြ။
- No one would like to know and hear the untruth.
- လှည့်ပတ်လိမ်ညာခြင်းကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လူမှုရေးရာကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားလျက် နောင်တကြီးစွာဖြစ်ပေါ်စေသော ဆင်းရဲဟူသမျှသည် “မုသာဝါဒကံ” ကျူးလွန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။
- All regretful sufferings due to falsehood and telling untruth nullifying social obligations in the human society are arisen out of committing **“Musāvāda Kamma.”**

- လူမှုကျင့်ဝတ်များဖွံ့ဖြိုးလျက် မုသာဝါဒကင်းရှင်းစွာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခိုးယိုပေါက် ယုံကြည်စိတ်ချ မေတ္တာမျှနိုင်ကြပါလျှင် ဖျော်ရွှင်ပြည့်စုံသော လူမှုရေးသုခချမ်းသာကို တည်ဆောက်ဖန်တီးခွင့်ရကြပြီ။
- If they love and trust one another without any falsehood and with the fulfilment of social duties, amiable and amicable social dealings with transparency and open-mindedness among people will naturally start to exist.
- လူတိုင်း ထက်မြတ်သောအသိဉာဏ်ဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း လိုကြ၏။
- It is natural that everyone would like to confront with daily problems and solve them with sharp intellect and reasoning.
- တွေဝေသောမောဟဖြင့် မည်သူမျှ ဆင်ကန်းတောတိုးမလုပ်လိုကြ။
- No one would like to solve their daily problems with illusion and delusion just like a blind elephant is stepping into the dark forest.
- မူယစ်ထုံထိုင်း ဘေးဖြစ်စေတတ်သော အဖျော်ဆေးဝါးများကို သောက်မြို့သုံးစွဲခြင်း “သုရာမေရယကံ” ကို ကျူးလွန်ခြင်းသည် အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ်ကို ထုံထိုင်း စေသည်သာမက လူမျိုးကိုပင် အောက်တန်းကျစေတတ်၏။
- Using narcotic drugs and intoxicating drinks, committing “Surāmeraya Kamma” dilapidates not only reasoning and thinking but also corrupts human dignity leading to the disorderliness of society.



- လူမှုအဆောက်အအုံ၌ အတွေးအခေါ်နှင့် အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ပါလျှင် အားလုံးအတွက်ပညာရေးသည်လည်း ထင်ရှားစွာ လင်းလက်တောက်ပ လာမည်ဖြစ်ပါသည်။
- If reasoning and thinking in human society come to develop, education for all will also become bright and brilliant conspicuously.
- ကမ္ဘာစောင့်အရင်းခံဓမ္မငါးပါးကို လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းလိုက်နာပါလျှင် တည်ကြည် ငြိမ်သက် စူးရှထက်မြတ်သော ခွန်အားကို ရရှိပါသည်။
- When the five global guardian dhammas are strictly observed, there arises a sort of strength which is steadfast and sharp in doing everything.
- ဘုရား၊ ရဟန္တာအစရှိသော သူတော်ကောင်းတို့၏ ချီးမွမ်းခံရသဖြင့် ကမ္ဘာစောင့်အရင်းခံ ဓမ္မငါးပါးကို စောင့်ထိန်းသူသည် ကျက်သရေတိုး၏။
- As admired and praised by the virtuous noble ones, such as Buddha, Arahats, etc. the one with the observance of the five global guardian dhammas becomes glorious.
- ထက်မြက်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်းသည် လောကဓမ္မနှစ်ဌာနလုံး၌ အောင်မြင်၏။
- Sagacity and glory can lead to the achievement of both mundane and supramundane affairs.
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကမ္ဘာစောင့်ဓမ္မငါးပါးကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ကြပါစေသော်။
- May all resolve the problems of daily life by observing the five global guardian dhammas which can safeguard the observer from numerous kinds of interference.

## ဆောင်သီလဖြင့် လောကအလှ ဆင်နိုင်းစေ

### Beautify the World by Cāritta Sīla

- ငါးပါးသီလစသည့် ရှောင်ရန်သီလ သိက္ခာပုဒ်များကို မကျိုးပေါက် မပြောက်ကျားအောင် ထိန်းရန် မလွယ်ကူပါ။ အဖျက်အမွေအမျိုးမျိုးတို့က ချက်ကောင်းစောင့်လျက် တိုးဝင် နှောက်ယှက်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အမွေခါတ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်တတ်ပါမှ ထိန်းသိမ်းရန်လွယ်ကူပါသည်။ ရှောင်အပ်သည်ကို မရှောင်မိလျှင် အကျိုးမဲ့နှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ အချိန်မတန်သေးသောကြောင့် အမြတ်ရလိုက်သည် ဟု ထင်ရသော်လည်း သီလကျိုး သီလပျက် အစုအပုံကြီးမားလာလျှင် ရှောင်လွဲမရ နိုင်တော့ပါ။ လည်စင်းခံရတတ်ပါသည်။ နောင်တ သံဝေဂသာလျှင် အဖတ်တင်ကျန်ရစ် ပါသည်။
- It is not easy for a person to observe the Precepts of Moral Restraint such as Five Precepts, Eight Precepts, etc., because different kinds of subversive and agitating elements looking for a good opportunity disturb the observance of precepts. It is easy to manage them only when they can be clearly seen. It will also be disadvantageous and fruitless if what should be abstained is not abstained. Though it seems to gain profits on the untimely occasion, when breaches of precepts come to pile up, it is inescapable to receive bad reflections of previous actions and thus only the remorseful feelings are left behind.

- ရှောင်သီလကို အရင်းတည်၍ သမ္မာအာဇီဝလုပ်ငန်းဖြင့် ဘဝရပ်တည်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုဘဝသည် တန်ဖိုးမြင့်မား၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာမကြွယ်ဝသည်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်ကင်း၏။ တည်ငြိမ်၏။ ခိုင်ခံ့၏။ ဥစ္စာမပြည့်စုံသောကြောင့် အများအပြင်တွင် သနားချင်စဖွယ် ဖြစ်နေသော်လည်း ကာယကံရှင်၏ ဘဝမှာမူ လူတိုင်းနားမလည်နိုင်သော ချမ်းသာခြင်း တို့ဖြင့် ပြည့်စုံလျက်ရှိ၏။
- By earning right livelihood based on the observance of moral restraint the life becomes more august; though not in immensity of wealth, the life is dangerless, steadfast and stable; though being pitiable in the public vision due to lack of wealth, the owner of life is full of peace and satisfaction which cannot be totally sympathised by common people.
- သို့တစေငြား ဘဝတွင် ထီးထီးရပ်တည်ရန် မဖြစ်နိုင်။
- Nevertheless, it is impossible to stand in seclusion of life.
- အိမ်ရှေ့ပူ အိမ်နောက်မချမ်းသာ ဟူသော ဆိုရိုးစကား အထင်အရှား။
- There is a well-known proverb: "Misery at the frontage of the house, mourning at its back".
- တစ်ကိုယ်စာဘဝသည် အတ္တဆန်၏။ အထီးကျန်နိုင်၏။
- A solitary life seems to be selfish and lonely.
- တိရစ္ဆာန်ကလေးများသည်ပင်လျှင် အဖော်သဟဲနှင့် အတူယှဉ်တွဲလျက် အုပ်စုဖွဲ့ နေတတ်၏။

- Even in the animal kingdom, most of them are used to gather into a herd.
- ရှောင်သီလကို ကျင့်သုံးခြင်းမျှဖြင့် ဘဝအလှပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုသာပါ။
- By mere observance of moral restraint, it cannot be said that the beauty of life is perfect.
- နေမင်းကြီးသည် နေ့အခါတွင် ရဲရင့်မှုကို အားပေး၏။ လမင်းကြီးသည် ညဉ့်အခါတွင် အေးမြမှုဖြင့် ချွေးသိပ်စေ၏။ စိမ်းစိုသောတောတောင်တို့သည် အေးချမ်းရွှင်လမ်းမှုကို ဖြစ်ထွန်းစေ၏။ ငှက်ကလေးများသည် တေးသံကလေးများဖြင့် လောက၏သဟဇာတ သရုပ်ကို ဖွင့်လှစ်ဖော်ထုတ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကား ဘယ်အရာအတွက် အသက်ရှင် နေထိုင်ကြပါသနည်း။
- The sun encourages gallantry in the daytime; the moon illuminates the world and gives peace and coolness in the night time; green woods and mountains give a feeling of refreshing and peacefulness; birds expose harmonious character of natural world by singing beautiful songs; for what purpose do we continue to live in this world?
- တိရိစ္ဆာန်ကလေးများသည်ပင်လျှင် ဤလောကသဟဇာတဖြစ်ထွန်းမှုကို ထိန်းညှိ ပေးနိုင်သည်ဆိုလျှင် အသိဉာဏ်ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့လူသားများက ကိုယ့်ထမင်းလုပ်ကို ကိုယ်မျိုဖို့အတွက်မျှကိုသာ စဉ်းစားနေကြပါဦးမည်လား။
- Even the small animals can adjust the harmony of natural world; if it does so, do we, human beings, feel selfish thinking of only swallowing our morsel of choice-food?

- ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဗြဟ္မစိုရ်အခြေခံစိတ်ဖြင့် ခဏတာမျှ စောင်းခဲ့ကြည့်မိမည် ဆိုပါက လူသားပီပီ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည့် အရာများစွာ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့် မည်။ ယင်းသို့ စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ခြင်းကိုပင် ဘုရားရှင်က “ဆောင်သီလ” ဟု ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။
- When happened to take a side glance of our enviroment in a view of Sublime States-Brahmavihāra just for a moment, it can be found that there are so many needy situations to be fulfilled by a human being. Such a kind of fulfilment according to one's capability is named "**Cāritta Sīla = observance of fulfilling moral conduct.**"
- ထိုသို့ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသည် “ဝတ္ထုရား”တစ်ခုကို လူသားပီပီ ထမ်းရွက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ‘ရှောင်သီလအမြူတေ’ကို “ဆောင်သီလ”ဖြင့် အမွှမ်းတင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- Fulfilment of moral conduct in this manner means shouldering moral duty as a human being; it is indeed to decorate "the Observance of Moral Restraint" with the adornment of "**Cāritta Sīla**" fulfilment of moral conduct.
- ထိုသီလနှစ်မျိုးလုံး ဖြည့်ကျင့်မှသာ “ဖြူစင်မြင့်မြတ်ပြည့်ဝသော သီလ”ဟု ဆိုရပါ သည်။ တွေးခေါ်မြော်မြင်ဉာဏ်ရှိသူ ဗြဟ္မစိုရ်နှလုံးသားရှိသူများသာလျှင် ထိုသီလကို မိမိရရ ကျင့်သုံးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။



- Only when both of the two kinds can be observed and fulfilled, it may be said, "Perfectly Purified Morality." Only those witty persons with kindheartedness of **Sublime States** may perfectly observe and fulfil this kind of moral precepts.
- သီလရှိမှု သမာဓိရပါသည်။ သမာဓိရမှ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်မှသာ အရှိတရားကို အမှန်အတိုင်းမြင်ပါသည်။ အမှန်အရှိကို မြင်မှသာ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှု ရပါသည်။
- Morality is a basic factor; only when we possess morality, can we possess concentration; only when we possess concentratin can we possess enlightenment too; only when we possess enlightenment can we realize as it really is; only when we realize as it really is, can we obtain peace and happiness.
- ဆောင်သီလဖြင့် လောကကို အလှဆင်နိုင်ကြပါစေ။
- May all peolpe beautify the world by "**Cārattasīla**-fulfilment of moral conduct."



## ရှောင်သီလဖြင့် လောကကို စောင့်ရှောက်ကြပါစို့.

**Let us Safeguard the World by Practice of Moral Restraint**

- “ကောင်းမှုကို” လူတိုင်းကြိုက်၏။ ကြိုက်သော်လည်း မလုပ်မိတတ်ကြ၊ “မကောင်းမှုကို” လူတိုင်းမကြိုက်၊ မကြိုက်သော်လည်း လုပ်မိတတ်ကြ၏။
- Everybody likes “wholesome deed” but does not happen to do it; everybody dislikes “Unwholesome deed” but happens to do it.
- “အပြစ်မရှိ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေသောအရာ”သည် ကောင်းမှုဖြစ်၍ “အပြစ်ရှိ၊ ဆိုးကျိုးဒုက္ခဖြစ်စေသောအရာ”သည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- “Wholesome deed” means “what produces faultlessly happy benefit”; and “Unwholesome deed” means “what produces erroneously unhappy benefit.”
- ဤ၌ “အပြစ်ရှိ” “အပြစ်မရှိ” ဆိုသော သတ်မှတ်ချက်ကို လောကဥပဒေဖြင့်တိုင်းတာ၏။ လောကဥပဒေဟူသည် တစ်လောကလုံးကို လုံခြုံအေးချမ်းစေသော ကိုယ်ချင်းစာတရား အခြေခံစည်းကမ်းချက်များဖြစ်၏။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ထိပါး နှောင့်ယှက်တတ်သော အရာမှန်သမျှ လောကဥပဒေကိုကျူးလွန်ကျော်နင်းသောကြောင့် အပြစ်ရှိသည်ချည်းပင်။
- Here, the notion of “Fault” and “Faultlessness” is gauged with the mundane laws which safeguard the whole world to be happy and peaceful. Indeed, they are fundamental

principles based on the humanitarian fellow feelings. Whichever impinges on the humanitarian fellow feeling, as it violates and encroaches on the sphere of mundane law, is truly faulty.

- “ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တာ ကိုယ်မလုပ်နှင့်” ဟူ၍ ရှေးဆရာတော်ကြီးများ၏ ဆုံးမစကားရှိ၏။
- Venerable Mahā Theras of yore urged their devotees in the following manner:-

“Do whatever you like; Don’t do whatever you dislike.”

- ဤအမူအယာဖြင့် ကိုယ့်ကိုဆက်ဆံတာ နှစ်သက်လက်ခံလျှင် ဤအမူအယာမျိုးဖြင့် သူတစ်ပါးကို ဆက်ဆံပါ။ ဤအမူအယာမျိုးဖြင့် ကိုယ့်ကိုဆက်ဆံတာ မကြိုက်လျှင် ဤအမူအယာမျိုးဖြင့် သူတစ်ပါးကို မဆက်ဆံပါနှင့်” ဟူ၍ ညွှန်ပြလိုရင်းဖြစ်၏။
- Venerable Mahā Theras meant like this:-

“Try to treat others in a way you like to be treated, but do not try to treat others in a way you do not like to be treated.”

- ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကိုအခြေခံလျက် မကောင်းမှုကို စိတ်ဖြင့်မကြံစီခြင်း၊ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကြူးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်လိုက်ခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်လောကနှင့် သိခြားစိဖြစ်သွားသော လူတန်ဖိုး၊ လူ့အမှတ်အသားလက္ခဏာဖြစ်သည်။

- Restraining oneself from committing misdeeds spiritually or verbally or bodily with great emphasis on humanitarian fellow feeling is indeed a special characteristic of human value, completely diverse from animal world.
- လူတန်ဖိုးကို ထောက်ထား၍ မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရ၏။ အခါကာလ သတ်မှတ်လျက် ကြိုတင်အဓိဋ္ဌာန် ဆောက်တည်၍လည်း ရှောင်ကျဉ်ရ၏။
- With reference to the human value, one has to make an arduous effort to avoid committing evil deeds; one has to also abstain from committing evil things with the firm resolution at a limited period of time in advance.
- အရိယာသူတော်စင်တို့အတွက်မူကား အလွှာလိုက်ခွါချထားပြီးသော ကိလေသာများ အလိုက် အလိုလို ရှောင်ကျဉ်ပြီးသားဖြစ်နေ၏။
- As to Ariyan-individuals, as they have already wiped out the different layers of mental defilement according to the four levels of emancipation, they have naturally abstained from committing them.
- မကောင်းမှုကို မကျူးလွန်မီ သတိဝင်ရှောင်ကျဉ်လိုက်သည့်အခါ အန္တရာယ်ကင်း၍ မိမိကိုယ်ကို အလိုလိုစောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွား၏။ သီလပြည့်စုံသွား၏။ သီလရှိသူအား လိုတိုင်းရ၍ တ,တိုင်းပြီး၏။ လူဂုဏ်သိက္ခာလည်း အလိုလိုမြင့်မားလာလေ၏။

- When shunning evil actions with firm mindfulness before committing them, one can be free from any danger and automatically safeguard oneself; he is replete with moral restraint; a man of virtue can accomplish whatever he wishes and also human dignity becomes higher and higher in its own accord.
- တန်ဖိုးမြင့်သော လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကသာလျှင် ဤလောကကို အေးချမ်းသာယာ ပြည့်စုံအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။
- Only the human society of high moral value can safeguard this world to become prosperous and peaceful.
- ရှောင်သီလကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဤလောကကို ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါစို့။
- By the practice of moral restraint, let's safeguard this world!

---

“အပြစ်မရှိ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပြစ်စေသောအရာ” သည်

---

ကောင်းမှုပြစ်၍

---

“အပြစ်ရှိ၊ ဆိုးကျိုးဒုက္ခပြစ်စေသောအရာ” သည်

---

မကောင်းမှုပြစ်၏။



## မူးယစ်နွံတွင် မနစ်ကျံစေနှင့်

### Do not be Immersed in the Mud of Intoxicating Drinks and Drugs

- သမိုင်းမတင်မီ ကမ္ဘာဦးခေတ်ကပင် မူးယစ်သေစာ၏ ခြေရာခြေကြောင်းများ အထင်အရှား ရှိခဲ့၏။ ကောင်းသောရာဇဝင်သမိုင်းဟူ၍ မရှိ။ မူးယစ်သေစာနွံတော၌ နစ်မြောမြုပ်ပျောက် ဒုက္ခရောက်ကြရသူများတွင် စင်ကြယ်သောအကျင့်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိသော သူတော်စင်များပင် ပါဝင်ခဲ့၏။ တိုင်းပြည်နိုင်ငံကို ဦးဆောင်အုပ်ချုပ် ရသော ရှင်ဘုရင်နှင့် မင်းညီမင်းသားများ၊ မျိုးကြီးမတ်ရာ သေနာပတိများ၊ ပညာရှိများ သူဌေးသူကြွယ်များ၊ ကုန်သွယ်လယ်လုပ်သူများမူကား ဒုနှင့်ဒေး၊ သမိုင်းမတင်မီခေတ်မှ ယနေ့ကာလတိုင် သူကသာလျှင် အနိုင်ယူမင်းမူဆဲ၊ သို့ဖြစ်၍ မူးယစ်သေစာ မထုတ်လုပ်သောနိုင်ငံဟူ၍ မရှိ။ မသုံးစွဲသောနိုင်ငံဟူ၍ မရှိ။
- Since prehistoric age, the traces and trails of intoxicating drinks and drugs have been obviously seen. There have been no good trails concerning with it. Out of those who have been immersed in the muddy streams and suffered a lot even noble persons living in solitude and secluded life with the observance of moral precepts also took part in those deplorable conducts. There was no need to say about different social classes such as kings, princes, ministers, warriors, millionaires, traders, farmers and even the down-trodden people, who have been engulfed in the muddy

streams of intoxicants and drugs. Up to this present age it still overwhelms the whole society; there is no country in the world which does not produce nor use beer or liquor.

- မူးယစ်သေစာနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိစေရန် သတိထားရ၏။ မကင်းသောအနေသို့ ရောက်သော် အားပါးမနာ ငြင်းဆန်ဝံ့သော သတ္တိရှိရ၏။ မဖြစ်မနေသောက်သုံးရလျှင် ငါ့ကိုတော့ ထူပိန်းအောင်ပြုလုပ်ခံရတော့မှာပါလားဟူ၍ သတိဖြင့် ဆင်ခြင်ရ၏။ မူးယစ်ရီဝေခြင်းကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်အဖြစ် လက်ခံမိလျှင် ထပ်မံ၍ သောက်မျှ သုံးစွဲရန် ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်၏။ ဆန္ဒအလိုကိုလိုက်၍ ထပ်ခါထပ်ခါ သောက်မျှ သုံးစွဲမိလျှင် ရီဝေခံစားမှုရသ၌ အပျော်ကြီးပျော်မိတော့၏။ ပျော်သောကြောင့် ထပ်ခါထပ်ခါ သောက်မျှသုံးစွဲ၍ အသောက်သမားကြီးဖြစ်ရလေ၏။
- First, one should take care not to be familiar with intoxicating drinks and drugs; when happened to meet it at the table, one must say 'no' to a request without compunction; also when happened to have it, he must think of its dizzy feeling which will make him mad and insane; when feeling happy and elated by heavy drinking insatiable appetite drives him to drink more and more; when he becomes insatiable of dizzy feeling, the habit of drinking overwhelms him, and finally he becomes a drunkard.
- အသောက်သမားကြီးဘဝ၌ မူးရန်မှတစ်ပါး အခြားဘာမျှမရှိ၊ အရေးမကြီး၊ သူနှင့်မခွဲ မခွာ နေနိုင်ရန်အတွက် ဘာမဆိုလုပ်ရဲသည့်သတ္တိရှိ၏။ အရာရာကို စွန့်လွှတ်နိုင်၏။ အသက်ကိုပင် စွန့်ဝံ့၏။ မူးယစ်သေစာ ရီဝေကမ္ဘာ၌ စွဲလမ်းတမ်းတရင်း မူးယစ်နွံ၌ မရုန်းသာ နစ်ကျွံလျက် ရှိလေပြီ။

- There is nothing but drinking for a drunkard; everything around him is not important but regular drinking is as important as his life; so a drunkard always tries to live with it; to live with it he dares to do everything; he dare to give up everything, even to sacrifice his life; hankering ever after it, he reaches to a life of drug-addict, being immersed in the muddy stream of intoxicating drinks and drugs.
- မူးယစ်သေစာနှင့်စတင်မိတ်ဆက်ရသည့် ခဏတာကာလ၌ ငါ့ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ပေးတော့မှာပါလားဟု သတိပြုဆင်ခြင်မိပါအံ့။ မူးယစ်ရီဝေခြင်းသည် ခဏတာ အပျော်မျှသာဖြစ်သည်။ ငါ့၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လူမှုရေးတို့ကို တဖြည်းဖြည်းခြင်း တစ်စစီ တစ်စစီ ဖဲ့ချွေသွားတော့မှာပါလားဟု စဉ်းစားမျှော်ခေါ်မိအံ့။ မူးယစ်သေစာ၏ စွဲလမ်းစေနိုင်သော စွမ်းရည်ထူးကို တင်ကြိုသတိထား သောက်သုံးငြားအံ့။ ထိုသို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် သတိဝင်သည့်အခါ၌မူ ရီဝေခံစားမှုရသ အပေါ်၌ အပျော်ကြီး မပျော်နိုင်တော့ပေ။ ဓားသွားထက်ကပျားရည်စက်သို့ ထင်မြင်မိလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် သောက်မျှသုံးစွဲရန် စိတ်ဆန္ဒအား လျော့နည်းသွား၏။ မူးယစ်နွံ၌ နစ်ကျွံလျက်ရှိသူတို့၏ဘဝကို ဆင်ခြင်မိလျှင် ပို၍ပင် တွန့်ဆုတ်သွား၏။ ထိုအခါ မူးယစ်သေစာ၏ ချောမြူဆွဲဆောင်သော စက်ကွင်းမှ လွတ်ကင်းရှောင်ခွာရန် အသင့်အနေအထား၌ ရပ်တည်ခွင့်ရလေပြီ။
- If one thinks of drinking moment, "it will give me troubles", or "drinking is just a momentary happiness", or "it will lead to the degradation of my life, of my health,

of my income, of my status," or "it has the power of clinging" -----one would not be happy and elated in drinking; if one regards it as a drop of honey on the sharp blade of knife, one's desire to drink it again becomes less and less; if one see the degraded life of a drunkard, he would be reluctant to do so; at that time he can stand in a ready position to release from domain of its attraction.

- .. မူးယစ်နွံတွင် မနစ်ကျွံရလေအောင် သတိပြုနိုင်ကြပါစေ။
- May we all take care of being immersed in the muddy stream of intoxicating drinks and drugs.



မူးယစ်သေစာနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိစေရန် သတိထားရ၏။

မကင်းသောအနေသို့ ရောက်သော် အားပါးမနာ

ငြင်းဆန်ဝံ့သော သတ္တိရှိရ၏။

မဖြစ်မနေသောကံသုံးရလျှင် ငါ့ကိုတော့

ထူပိန်းအောင်ပြုလုပ်ခံရတော့မှာပါလားဟူ၍

သတိပြု၍ ဆင်ခြင်ရ၏။



## သတိမှန်ပြင်၌ ဉာဏ်ယှဉ်စစ်ဆေးမိပါစေ

### Try to Look into the Mirrior of “Sati”

- အပြစ်ကင်းလျက် ကောင်းကျိုးပေးတတ်သည့် အကြောင်းကိစ္စများကို ကုသိုလ်ဟု ခေါ်၏။
- Things faultless and beneficial or wholesome is called “kusala- wholesomeness.”
- ထိုကုသိုလ်လုပ်ငန်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အမှတ်ရနေခြင်းကို “သတိ” ဟု ခေါ်ရ၏။
- Steadfast mindfulness of wholesome actions is termed “Sati.”
- ထိုကုသိုလ်များ ထပ်ခါထပ်ခါ တိုးပွားဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်အောင် တွန်းအားပေးသော အကြီးအမှူးတရားများတွင် ထို “သတိ” နှင့်အတူ အောက်ပါ “ဗိုလ်” လေးပါး ပူးတွဲ ပါဝင်၏။

သဒ္ဓါ = စိတ်နောက်ကို ကြည်လင်စေတတ်သောစွမ်းအား၊

ပညာ = အမှန်ကို သိမြင်နိုင်သောစွမ်းအား၊

ဝီရိယ = မလျော့တမ်း အားထုတ်တတ်သောစွမ်းအား၊

သမာဓိ = အာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ထားရှိနိုင်သောစွမ်းအား၊

- The following four predominant factors which strengthen to develop wholesome actions arise together with “Sati”:-

**Saddhā** - power of purifying the dirty mind;

**Paññā** - power of seeing things as they really are;



**Viriya** - power of strenuous endeavour; and  
**Samādhi** - power of one-pointedness of concentration.

- ဤတွင် ပညာနည်း၍ သဒ္ဓါလွန်ကလည်း မကောင်း။
- Here it is disadvantageous if it is 'less Paññā' and 'more Saddhā.'
- သဒ္ဓါနည်း၍ ပညာလွန်ပါကလည်း မကောင်း။
- It is also disadvantageous if it is 'less Saddhā' and 'more Paññā.'
- သမာဓိနည်း၍ ဝီရိယလွန်ပါကလည်း မကောင်း။
- It is disadvantageous if it is 'less Samādhi' and 'more Viriya.'
- ဝီရိယနည်း၍ သမာဓိလွန်ပါကလည်း မကောင်း။
- It is also disadvantageous if it is 'less Viriya' and 'more Samādhi.'
- သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့ ချိန်ခွင်ညှာ ညီနေမှသာ တန်ဖိုးရှိ၍ လိုရာအကျိုးကို ရ၏။
- Only when 'Saddhā and Paññā' and 'Viriya and Samādhi' are equally on balance, is it really advantageous and beneficial to everybody.

- “သတိ” သည်ကား လွန်သည်ဟူ၍ မရှိ၊ အမြဲလို၍ သာနေကြောင်း အဋ္ဌကထာဆရာကြီး များက မှတ်ချက်ပြု၏။
- The great commentators of Buddhist Texts remark that there is no in excess of “Sati”; it is always in necessity.
- အရပ်လေးမျက်နှာမှ ပြင်းစွာတိုက်ခတ်သောကြောင့် မတုန်လှုပ်သော ကျောက်တိုင်ကြီး ပမာ သတိကို စွဲမြဲစွာထားရ၏။
- ‘Sati’ must be firmly established just like a stone-pillar which is unshakable due to strong wind blown from four cardinal directions.
- ယင်းသို့ ထားနိုင်လျှင် လောကီရေးရာ၌လည်း သတိစွဲမြဲ၏။
- If it can be done so, it is constantly on even one’s worldly affairs.
- ထို “သတိ” စွဲမြဲပါလျှင် မြင်းကောင်းခွာလိပ်မဖြစ်။
- If it can be firmly established, there is no such a rare occasion as, “Even the best can err.”
- နှုတ်မှု ကိုယ်မှုတို့သည်လည်း လွန်ကျူးမှုမဖြစ်ပေါ်။
- There is no evil actions of words and deeds.
- နှုတ်ကြောင့် မသေ၊ လက်ကြောင့် မကျေ။
- It can never be disadvantageous due to words and deeds.
- ယုတ်စွာအဆုံး သတိရှေ့ထားအိပ်စက်သည့်အခါ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ရခြင်း၊ လန်းဆန်းစွာ နိုးကြားရခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမမြင်မက်ခြင်း၊ နတ်များစောင့်ရှောက်ခံရခြင်း၊ သုတ်မလွတ်ခြင်း အကျိုးငါးမျိုး ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူ၏။

- The Buddha preached: There are five kinds of benefits due to establishment of 'Sati' before sleeping: sound sleep; fresh awakening; no bad dreams; being guarded by deities and no discharge of semen.
- ထိုနည်းတူစွာ သမထဝိပဿနာရူပားရာ၌လည်း သတိ၏ စွမ်းအားသည် ပဓာနကျ၏။
- Similarly, the power of 'Sati' is very predominant in the practice of meditations-Samatha and Vipassanā.
- သတိရှိသော ယောဂီအား ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လျက် အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿစသော အကုသိုလ်များ ကင်းလွတ်ခွင့်ရရှိကာ မဂ်ဉာဏ်နှင့် နီးစပ်ခွင့်ရ၏။
- For a yogi with mindfulness-Sati, there may arise enlightenment, being devoid of such unwholesome mental concomitants as covetousness, displeasure, etc., and he has a chance to near the enlightenment of Path- consciousness.
- ကုသိုလ်မှုတို့၌ မမေ့မလျော့သောသတိကား ကျေးဇူးအလွန်ကြီးမားသော တရားဖြစ်ကြောင်း ဘုရားရှင်အခိုင်အမာ မိန့်ကြားထားတော်မူ၏။
- The Buddha firmly assured that Sati is a predominant factor in doing wholesome deeds.
- ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူခါနီး နောက်ဆုံးအရေးတကြီး ညွှန်ပြမိန့်ကြားတော်မူသည့် အမှာစကားမှာ “သတိနှင့်ပြည့်စုံအောင်နေရစ်ကြ” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။
- The very last word of the Buddha before the attainment of Noble Demise is “Be endowed yourselves with steadfast mindfulness-Sati.”

- သတိကင်းမဲ့သူကား “လူသေ” ပင်တည်း။
- A person without ‘Sati’ is “a dead one.”
- သတိစွဲမြဲစေရန် ဘာဝနာမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ် ဂရုတစိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရ၏။
- To be endowed with ‘Sati’, a person should pay attention to establish a habit of practising a certain sort of meditation in his daily life.
- သို့မှသာ သတိကြေးမဲ့ပြင်၌ မိမိ၏ ကိုယ်မှုန့်တို့မှအရိပ်ပုံတို့ကို ကြည့်ရှုဝေဖန် စစ်ဆေးနိုင်၏။
- In doing so, one may look at and investigate the images of one’s own bodily and verbal actions in the looking glass of “Sati.”
- ဆိုးရိပ် ဆိုးရောင်များ မြင်တွေ့ရသော် ဉာဏ်ဖြင့်လှပအောင် ပြုပြင်ယူရပေတော့မည်။
- When seeing bad and ugly images, one has to reform them into good and pleasant ones.
- သတိမှန်ပြင်၌ နေ့စဉ်ဉာဏ်ယှဉ် စစ်ဆေးနိုင်ပါစေ။
- May everyone try to look into the Mirror of “Sati.”





အခန်း (၆)

CHAPTER (6)



ချမ်းငြိမ်းပြည့်စုံသောဘဝကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

Preservation of the life in  
Perfect Way of Living



## မွန်မြတ်စစ်မှန်သော ဂီရဝဖြင့်

### With Noble and Genuine Respect

- “ကြီးသူရှိသေ၊ ရွယ်တူလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနား” ဟူသော မြန်မာရှေးထုံး အဆုံးအမ စကားရှိပါသည်။ အသက်အရွယ်ကို ပဓာနပြုသော လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ “အသက်ကြီးတော့ တစ်နည်းသာ” ဟူသော ရှေးရိုးစကားက ထိုအချက်ကို ခိုင်မာစေပါသည်။ “အသက်ကြီးပေမယ့် အချိန်မစီး” ဟူသော နှိမ့်ချရန်လိုစကားမှာ မူကား မိမိကိုယ်တိုင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အခါမှ နောင်တရတတ်သော လူ့အန္တရာယ်ကား ဖြစ်ပါသည်။
- There is an ancient Myanmar maxim, reading that;- "Pay respect to the Older; Have due regard for the even-aged; Take compassion on the younger." It is a sort of instruction giving priority to the level of age. Another maxim- "Old-age is superior than the younger in one way or the other" seconds the previous one. The suppressive and aggressive saying;- "Even though being old, he is not weighty." is the vicious word of villains; but when they become older they gradually come to know the repercussion of its meaning and feel remorseful.
- ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာတွင် မိမိထက် အသက်အရွယ် တစ်နေ့၊ တစ်ရက်၊ တစ်နံနက်မျှ ကြီးရင့်သူကို ခိုသေဂီရဝထားကြပါသည်။ နေရာပေးကြပါသည်။

နှစ်လရက်တို့ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ထိတွေ့ရင်းနှီးခဲ့ရသော ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် အသိဉာဏ်တို့ကို အလေးအနက်ထားသည့်သဘော ဖြစ်တန်ရာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပါမူ ရိုသေဂရုထားအပ်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

- Therefore, according to Myanmar cultural tradition those persons who are older than others at least just one morning, or one day are commonly given due respect, ushering them to seats of honour. It may be in recognition of their reasonable thinking based on life-experience accumulated by days, months and years. So, older ones should be paid due respect.
- မိမိထက် ကိုယ်ကျင့်သီလ ပိုမိုဖြူစင်မြင့်မြတ်သည့် မိမိအောက်ငယ်ရွယ်သူတို့ကိုလည်း ရိုသေဂရုထားကြရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သားဖြစ်သူရှင်သာမဏေအား မိဘတို့က ရှင်သာမဏေ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလကို စိတ်အာရုံပြုလျက် ရိုသေဂရုပေးကြပါသည်။ ကျင့်ဝတ်သီလကို ဦးခိုက်သည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။ ကျင့်ဝတ်သီလကို အလေးဂရုထားကြမှသာလျှင် ဤလောကကြီး သာယာအေးချမ်းစည်ပင်ဝပြောမည် မဟုတ်ပါလား။
- The younger ones who are superior in respect of moral character have to be paid due respect; for instance, parents are used to pay respect to their son, novice-sāmaṇera, mainly paying attention to the superior attributes of sāmaṇera's moral precepts. It seems to pay due respect to the moral

character. Only when we all deeply regard "the practice of moral character" will this world become a peaceful and prosperous habitat. Isn't it so?

- မိမိထက် ကုသိုလ်ဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဥစ္စာဂုဏ်၊ ရာထူးဌာနန္တရဂုဏ်တို့ဖြင့် ပိုမိုမြင့်မားပြည့်စုံသူတို့ကိုလည်း အလေးဂရုထားကြပါသည်။ ကုသိုလ်ခွန်အား၊ ပညာခွန်အား၊ ဥစ္စာခွန်အား၊ ရာထူးခွန်အားတို့သည် တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို ချမ်းသာပြည့်စုံအောင် စီမံဖန်တီးပေးနိုင်သောကြောင့် လောက၏ အရှင်သခင်များဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းခွန်အားတို့ကို အလေးမထား ဦးစားမပေးမိပါက မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားပင် ဆုတ်ယုတ်တတ်ပါသည်။
- Those superiors in respect of the attributes of merits, rational thinking, wealth, and ranks should also be paid due respect; as the power of merits, rational thinking, wealth, and ranks can beget peaceful and prosperous enviroment to some extent, they are in reality the lords of human society. If not given priority to them, one's advantages and opportunities may be lessened.
- ရှိသေဂါရဝပြုရာတွင် ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တို့ကို စိတ်မှန်းလျက် ဆောင်ရွက်မှသာ မင်္ဂလာထိုက်၍ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းပါသည်။ ဝတ်ကျေတန်းကျေမလွဲမရှောင်သာ ရှိသေဂါရဝပြုပါမူ မင်္ဂလာမထိုက်နိုင်ပါပေ။ ယာယီကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ထွန်းကောင်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

- Only paying due respect to the aforesaid attributes is worthy to be auspicious and advantageous; if it is a sort of perfunctory service, it is not worthy to be praised, but it may temporarily be advantageous.
- “ကျီးကို ဘုတ်ရိုသေ၊ ဘုတ်ကို ကျီးရိုသေ”ဟူသော မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားသည် သာယာဝပြော၍ ညီညွတ်မျှတသော လူမှုအဆောက်အအုံ ဖြစ်ထွန်းရပ်တည်နိုင်အောင် ထိန်းညှိပေးပါသည်။ သတ္တဝါတိုင်း၌ အလေးအနက်ထားနိုင်ဖွယ်ရာ ဂုဏ်အင်္ဂါ တစ်ခုခုတော့ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်လျှင် အပြန်အလှန် ဂရုဂါရဝတရားများ မွေးဖွားဖြစ်ထွန်းလာနိုင်ပါသည်။
- A Myanmar traditional saying-"a crow pays respect to a crow-pheasant and also the crow-pheasant returns its respect to the crow"- encourages to establish a peaceful and harmonious human society; there might be a certain remarkable attribute in every sentient being; when realizing thus, there might be mutual respect among them.
- မွန်မြတ်စစ်မွန်သော ဂါရဝဖြင့် လောကကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ကြပါစေ။
- Let us keep our human society in a state of balance with noble and genuine mutual respect.



မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချ၍ မိမိဘဝ မနိမ့်ကျအောင်  
ကြိုးစားနိုင်ကြစေ

**Try to Upgrade One's Life With Humble Mind**

- ဤလောက၌ ဘုရားရှင်မှလွဲ၍ မည်သူမျှ ဘက်စုံပြည့်မဖြစ်နိုင်၊ တစ်ခုခု လိုအပ်နေမည်သာဖြစ်သည်။
- In this world no one is perfect with the exception of the Buddha; there must be a certain thing to be needful.
- လိုအပ်ချက်ရှိနေသေးသော ဘဝတစ်ခုအတွက် မာန်မာနတရားမွေးမြူထားမိပါလျှင် မောက်မာခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ ရက်စက်ခြင်းဟူသော ပြဿနာခွဲတရားဆိုးများ၏ ဝါးမျိုခြင်းခံရ၍ ပူပြင်းလှသော နွေနေ့လယ်ခင်းတွင် အရိပ်မဲ့ လျှောက်လှမ်းရသော ခရီးသည်ပမာ ဖြစ်ရတော့သည်။
- When one harbours thoughts of conceit in a needy life, he might be engulfed in its bad companions such as insolence, haughtiness, arrogance, rudeness, cruelty, etc. and he would become similar to a weary traveller walking in the burning sun of noontide in high summer.
- ပတ်ဝန်းကျင် လောကတစ်ခုလုံးကိုလည်း နေ့ချင်စဖွယ် အသိုက်အမြုံအဖြစ် မြင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ချေ။
- One cannot regard his surrounding as a worthy place to live in.



- စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး စသည့် လိုအပ်ချက်များစွာရှိနေပါလျက် တက်ကြွထောင်လွှားသော မာန်မာနတရားထားမိပါလျှင် နွေနေ့လယ်ခင်းကာလ၌ မီးပုံအတွင်းသို့ ခုန်ဆင်းရသည့်ပမာသာ ဖြစ်ပေတော့မည်။
- Still living in need of many things in family life, if one lives with arrogance and haughtiness it would be like jumping into a bonfire.
- အလိမ္မာပညာဦးစီးသော မာန်မျိုးဖြင့် ဘဝကိုတိုးဝှေ့ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိလျှင် လိုအပ်ချက်များ တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာပြီး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သောဘဝသစ်ကို ဦးတည် လျှောက်လှမ်းခွင့် ရရှိနိုင်လေပြီ။
- When faced the life with rigorous and valorous resolution of decent reasoning, one may lead one's life to superior state while reducing needy situation.
- အမှန်စင်စစ် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်း အညံ့ခံခြင်းမဟုတ်၊ ယဉ်ကျေး လိမ္မာသော လူသတ္တဝါ၏ မြင့်မြတ်အထက်တန်းကျသော အမူအကျင့်ဖြစ်၏။
- Indeed, humble-mindedness is not a surrender, nor being defeated, not allowing oneself to be treated as loser; it is a sort of highly cultured behaviour of human beings.
- ကိုယ်အမူအယာဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း၊ နှုတ်အမူအယာ ချိုသာပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ မိမိ၏ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်များကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံသိရှိပြီး မိမိစိတ်ကို နှိမ့်ချထားခြင်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုသာမက ပတ်ဝန်းကျင် လောကကိုပါ ချမ်းမြေ့သာယာအောင် ဖန်တီးပေးပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လောက

တစ်ခုလုံး၏ အမှန်တကယ် မိမိအကျိုးကိုလိုလားသော တုန့်ပြန်မှုများကိုလည်း ရရှိစေပါသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် လင်းလက်တောက်ပြောင်ခန့်ညားထယ်ဝါသော အနာဂတ်ဘဝကိုလည်း ပုံဖော်ဖန်တီးစေပါသည်။

- Bodily humble manner, verbally humble manner and humble-mindedness, knowing one's weak points and needy facts, make not only oneself but also his surroundings happy and peaceful. In response to one's humble manner his surrounding also returns him good will for his good sake; through the good temperament, his future life becomes magnificent and brilliant.
- သစ်ပင်ပိ၍သာ သေသည်။ လူ့အောက်ကျို့သောကြောင့်မသေနိုင်။
- Myanmar traditional saying goes: 'Only when being pressed down by a tree, death may occur but humility does not bring forth death.'
- ပညာဇတဒဂ်ရ လင်္ကာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးသည် ရှင်သာမဏေလေး တစ်ပါးအား သတိပေးဆုံးမဖွယ်ရှိပါက သတိပေးဆုံးမပါဟူ၍ ဖိတ်ကြားဘူးသော သာဓက ပိဋကတ်စာပေတွင်ရှိ၏။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးသည် အရှင်ပုဏ္ဏထံသို့ ကိုယ်တိုင်သွား၍ တရားစကားနာကြားဆွေးနွေးကာ အရှင်ပုဏ္ဏကို ချီးမွမ်းဖူး၏။
- There was a remarkable instance in the Piṭaka literature that Venerable Sāriputta, right-hand disciple of the Buddha and the most supreme one in respect of wisdom, invited

a novice-sāmaṇera to give instruction him if needed. Venerable Sāriputta went to Ven.Puṇṇa by himself, listened to the dhamma-talk made by Ven.Puṇṇa and discussed the dhamma with him; after that he praised Ven.Puṇṇa.

- ရထားအဆင်းတွင် မိန်းမကြီးတစ်ဦးက မဟတ္တမဂန္ဓိကြီးအား ကူလီထင်မှတ်ပြီး ပစ္စည်းထမ်းခိုင်းခဲ့ရာ ဂန္ဓိကြီးက ပစ္စည်းများကိုထမ်းလျက် အိမ်အရောက် လိုက်ပို့ပြီး အခကြေးငွေမယူပဲ ပြန်လာခဲ့ကြောင်း မှတ်သားခဲ့ဘူး၏။
- It was a noteworthy fact that an old Indian woman having got down the train, saw Mahatama Gandhigyi to be a porter; so she made him carry her baggage to her home; Gandhigyi did as she asked for and came back without taking any portorage.
- ပညာရှိသူတော်ကောင်းများသည် ဤသို့မြင့်မြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် မာန်မာနကို ပယ်ရှားကာ သူရောက်ရှိသော စိတ်ချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါသည်။
- Noble and virtuous ones with humble-mindedness, not harbouring the thoughts of haughtiness can make both sides cheerful.
- မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်းဖြင့် မိမိဘဝမနိမ့်ကျအောင် သည်းခံလျက် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။
- May everybody try to upgrade their respective life with humble-mindedness and forbearance.

## ရောင့်ရဲတင်းတိမ် လူ့စည်းစိမ်

### Contentment is Wealth

- နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းရသော ဘဝမျိုးစုံတို့တွင် မပြည့်နိုင်သော အလိုတို့ကား စုံလင်များပြားလှပါ၏။
- There are various sorts of desires and needs which cannot be fulfilled in all different walks of daily lives.
- အလိုကို ဖြည့်ဆည်းရန် ညစ်နွမ်းကွေ့ကောက်သောနည်းကို သုံးသူလည်းရှိ၏။ အချို့ကား မိမိရထိုက်တာထက်ပို၍ ရလိုသူများလည်းရှိ၏။
- Some people used crooked and wicked ways to fulfil their intense desire and insatiable needs, and some try to get things more than what they deserve to gain.
- “မပေးပေး - ပေးပေး ငါ့ရွှေခွက်ပေး” ဟု ရူးသွပ်စွာ အော်ဟစ်တောင်းခံရသော ရွှေကုန်သည်ပမာ ပြောစမှတ်ကျန်ရလောက်အောင် အတင်းနှိုက်၍ ရလိုသူလည်းရှိ၏။
- Just like in the Jātaka-story of Gemstones-trader, madly crying out for golden-bowl, “Whether or not you would like to pay back my golden bowl, pay...pay...pay..... give me, please, my golden bowl!” some crave for what they desire and try to get it forcibly so that their greedy manner has to be related as ‘by-word’ through generation.

- ငတ်ကြီးကျနေရသည်ကိုပင် ရှက်ဖွယ်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်နေတတ်ပြန်ပါလျှင် ၎င်းနှင့် ထိစပ်သမျှ ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံး ဝရန်းသုန်းကား ဖြစ်ကြရပြန်သည်။
- If one thinks that his overgreediness is not a shame, all the people associated with him feel displeased with his shameless greediness and his social circle also becomes unstable in disarray.
- ဈေးရောင်းသူက အလေးခိုး၏။ ဈေးဝယ်သူက အလေးချိန်မပြည့်မှာစိုးသောကြောင့် ဈေးတောင်းမှ အတင်းနှိုက်၍ အဆစ်ယူ၏။ ခိုးကြရ နှိုက်ကြရသည်သာ အဖတ်တင်၏။ ဒုံရင်းမှုကား. . . ဒုံရင်းမျှသာ။
- Sellers defraud with short-weight; buyers, for fear of short-weight, forcibly take selling things from the selling-basket as extra profit; but both just happen to commit theft and unlawful taking without gaining any profit; no one gains more profits but just committing evil deeds!
- အလို၊ လောဘ၊ တဏှာ. . . နေရာတကာ မင်းမှု၏။
- Desire, greed, craving... all they prevail everywhere.
- အလိုဟူသည် မည်သည့်အခါမျှ ပြည့်စုံထုံးစံမရှိ။
- Desire can never be fulfilled to the fullest extent.
- စားရေးသောက်ရေး၊ ဝတ်ရေးဆင်ရေး၊ နေရေးထိုင်ရေး၊ သုံးရေးစွဲရေး၊ လူမှုလူရေး၊ ပျော်ရေးရွှင်ရေး၊ . . . အားလုံး လိုနေသည်ချည်းသာ၊ မလိုသောအရာ၊ မလိုသော



အခြေအနေဟူသည်မရှိ၊ လို၍သာနေမည်၊ နဂိုကတည်းက ဒုက္ခဘုံ၊ ဒုက္ခကို အစစ်အမှန် သုခရောက်အောင် စွမ်းနိုင်သူကား... အာဂလူသား... ရှာမှရှား။

- Everything is always in need; food, clothing, shelter, making money, living society, rest and recreation ---- everything or every situation is always with needy factors; there is nothing to be extra ones; originally, this human world is indeed a dwelling of suffering; those who can change it into a genuine pleasant and peaceful one may be rare amazing persons in this world.
- ရဟန်းတော်များသည်ပင်လျှင် မရောင့်ရဲနိုင်ပါက သာသနာတော်ပျက်စီးကြောင်းဟူ၍ ဧကနိတ္တရနိကာယ်၌ ဘုရားရှင် အတိအလင်း သတိပေးတော်မူထား၏။
- It is clearly admonished by the Buddha in Ekaṅguttara Nikāya that growing discontentment among the Order of Monks is the cause of the ruination of Buddha's teachings.
- “လောကီသိုက်မြို့၊ ကာမဂုဏ်၌၊ အာရုံမကြီး၊ တရားမှီး၍၊ သိမ်းဆည်းခြိုးခြံ၊ ကံပေးသမျှ၊ ရတတ်သရွေ့၊ သူတော်လေ့ဖြင့်၊ ချမ်းမြေ့စံပယ်၊ ရောင့်ရဲ လွယ်သော်၊ ခုဝယ်ချမ်းသာ၊ နောင်မှာရွှင်လန်း၊ ပြည့်လျှမ်းကျက်သရေ တင့်ဖြိုး ဝေအံ့” ဟူ၍ ရှေးသူတော်ကောင်းကြီး များ လမ်းကြောင်းပြတော်မူခဲ့ကြပြီ။
- The virtuous ones of yore showed the righteous path which leads to the peaceful and prosperous living in the following verse:-

- In this world of sensual pleasures,  
You should not be inclined to intense desire,  
And be content with what you have,  
Originated by previous kamma of Road-map.
- Living in righteous Dhamma and happy mood,  
And being content oneself with righteous livelihood,  
You may now become cheerful,  
In future, will become prosperous and graceful.
- ရရှိမှုအပေါ်၌သာ ရောင့်ရဲရ၏။ အားထုတ်မှုအလုပ်ကို လက်မလျှော့ရ။
- You have to be satisfied with only what you have already had; but you must not give up your strenuous endeavour.
- ရောင့်ရဲစိတ်သည် ရင့်ကျက်ခိုင်မာ တည်ကြည်တောက်ပသော စွမ်းအင်သတ္တိတစ်မျိုး ဖြစ်၍ ပျင်းရိစိတ်သည် အားလျှော့တွေဝေ ထုံ့မိုင်း အောက်တန်းကျသော စိတ်ဖြစ်သည်။
- Contentment is the power of maturity, steadfastness, stability, and brilliance, but laziness is a sort of mental factor which denotes weakness, delusion, illusion, dullness and low-spirit
- ရောင့်ရဲစိတ်နှင့် ပျင်းရိစိတ်ကို မရောထွေးသင့်။
- Contentment and laziness should not be mixed up with one another.

- ရှာဖွေရာ၌ ရောင့်ရဲ၊ စားသောက်နေထိုင်သုံးစွဲရာ၌ ရောင့်ရဲ၊ အရာရာ၌ ရောင့်ရဲ။
- Be content oneself with earning livelihood; be content with food, clothing, shelter- what you have already had... and be content with everything you have.
- လိုတိုင်းမရ၊ အခက်အခဲမရှိက လောကဓံ လောကသဘာဝကို ဆင်ခြင်။
- Whatever you need will never be gained; when facing with the hard times of life, try to realize the true nature of the world and vicissitudes of life.
- ဆင်ခြင်ပါက အမှန်ရ၊ အမှန်ရလျှင်... တိုးလုပ်၊ တိုးလုပ်တော့ အောင်မြင်၊ အောင်မြင်က ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာပါက အလိုပြည့်။
- When realized you get right solution arisen out of right vision; when got right vision, you accelerate your attempts; when accelerated, you can achieve success; when achieved, peace and happiness come into existence; and thus the life goes without a hitch being fulfilled with wishful thinkings.
- အလိုကြီးတော့ အရနည်း။
- Less profit due to overgreediness.
- ရလေ လိုလေ... အိုတစ္ဆေ။
- More gains, more desire like a ghost.
- ရောင့်ရဲတင်းတိမ် လူ့စည်းစိမ်။
- Contentment is accumulation of Wealth.

## သူ့ကျေးဇူးကို ခံစားနားလည် တုန့်ပြန်နိုင်ကြစေ

### Requite Gratitude with Appreciation

- အိပ်ယာထမှ အိပ်ယာဝင်သည့်တိုင် အိမ်တွင်းမိသားစုအပြင် မိတ်ဆွေရောင်းရင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်သာမက သူတစ်ပါးတို့နှင့်ပါ ထိတွေ့ဆက်ဆံကြရသည်။ လူမှု ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်း တစ်ယောက်ကျေးဇူး တစ်ဦးမေတ္တာ အတုံ့အလှည့် အမှတ်အသားများသည် အမှတ်မထင်ဖြစ်စေ အမှတ်ထင်ထင်ဖြစ်စေ ကျန်ရစ်ခဲ့သည် ချည်းပင်။
- Through the whole day from early morning to bedtime, we all are in relation with others, not only with family members, close friends and fellow men but also with strangers; in the realm of social life there may occur knowingly or unknowingly some sorts of mutual acknowledgements, or appreciations among people.
- ယူပြီးကြွေးမြီကို ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် တာဝန်ရှိသကဲ့သို့ တင်ပြီးကျေးဇူးကြွေးကိုလည်း ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။
- Just as it is responsible to return the debt that has been borrowed so also it is a duty to requite gratitude you have received before.
- ငွေကြေးပစ္စည်းကျေးဇူး၊ စောင့်ရှောက်ကျေးဇူး၊ အသက်ကယ်ကျေးဇူးတို့ကား ထင်ရှား ၏။ နည်းပေးလမ်းပြကျေးဇူး၊ အန္တရာယ်ကာကွယ်ကျေးဇူး၊ လိုအပ်ချက်ဖြည့်ဆည်း ကျေးဇူး၊ အသိဉာဏ်ဖွင့်ကျေးဇူးစသည်တို့ကား မသိသာ မထင်ရှားလှ၊ သို့ရာတွင် တန်ဖိုးများမှာမူကား တစ်တန်းတစ်စားတည်းသာ။

- Kinds of gratitude in the forms of material or money, guardianship of one's life, saving one's life, etc. can be very distinctly seen but some forms of gratitude such as showing the right way, protecting from danger, fulfilling what is needy, teaching something etc. are not obvious to be seen. However, they are the same by value.
- အမှတ်မထင် ကျေးဇူးပြုမှုကြောင့် အမှတ်ထင်ထင် အကျိုးရရှိသော သာဓကများစွာ ရှိပါ၏။ ခံစားနားလည်တတ်ပါလျှင် နေရာအနှံ့အပြား၌ သတိပြုမိနိုင်ပါသည်။
- There are so many instances which can be regarded as a sort of gratitude due to unexpected coincidence; it may be noticed everywhere if it is appreciated with proper care.
- ပင်လယ်မြို့စားကျော်စွာ(မြန်မာသက္ကရာဇ် ၇၀၄ တွင် နန်းတက်သော ပင်းယင်းစီးရှင် ကျော်စွာ)သည် စစ်ကိုင်းစား ညီတော်အသင်္ခယာစောယွန်းကို လုပ်ကြံရန် ကျွန်ယုံ ငခင်ညိုကို စေလွှတ်ခဲ့၏။ ငခင်ညိုသည်သုံးရက်မျှ အစာမစားရပဲ ပုန်းအောင်းပြီးမှ စောယွန်းအိပ်ခန်းသို့ ဝင်နိုင်ခဲ့၏။ အခန်းတွင်း၌ မဟာဂီရိနတ်တင် ထမင်း၊ သားငါးများကို အူလျာဖားလျား စားပြီးနောက် အိပ်နေသော စောယွန်းကို လုပ်ကြံမည် ပြု၏။ တစ်လုပ်စားဖူးသူ့ကျေးဇူးကို သတိဝင်ကာ မသတ်ဖြစ်တော့ပဲ စောယွန်း၏ လက်သုံးတော်စားကိုသာ သက်သေအဖြစ်ယူခဲ့ပြီး ပြန်ခဲ့၏။ သူ့ကျေးဇူးကို အသက်နှင့် လဲလိုက်သော ငခင်ညို။
- Kyaw Swa, a township governor of Pin Lei town (the king Kyaw Swa of Pinya, (a) Pinya Ngar Sei Shin Kyaw Swa,



who ascended royal throne in 704 Myanmar Era) sent Nga Khin Nyo, his trusted slave to assassinate his younger brother, Asankhayar Saw Yun, a township governor of Sagaing town; after just three days of hiding without taking any food and drink, he could enter Saw Yun's bedchamber; he saw food and drink in the bedchamber which was offered to Mahagiri local spirit, and ate them up in a flurry; after that he made ready to assassinate sleeping Saw Yun, but suddenly he remembered the food and drink which was possessed by Saw Yun and he thought he had to return debt of gratitude to Saw Yun; without assassinating Saw Yun, he took only Saw Yun's retainersword as an evidence and got out of the bedchamber. It was Nga Khin Nyo who was determined to repay the debt of gratitude even at the risk of his life!

- ချောက်တွင်းသို့ကျလျက် လမ်းပျောက်နေသော ပုဏ္ဏားမိုက်ကို ဘုရားလောင်း မျောက်မင်းက လုံ့လထုတ်၍ ကယ်တင်လမ်းပြခဲ့၏။ လမ်းခရီး၌ မျောက်မင်းသည် ပင်ပန်းလွန်းသဖြင့် ပုဏ္ဏား၏ပေါင်ပေါ်၌ ခေါင်းတင်အိပ်ပျော်နေစဉ် ပုဏ္ဏားမိုက်က သားစာမယားစာလုပ်ရန် မျောက်မင်းခေါင်းကို ကျောက်ခဲဖြင့်ထုသတ်ရန် ကြိုးစားခဲ့၏။ မျောက်မင်းကသွေးစက်ဖြင့် လမ်းပြလျက် လမ်းမကြီးအထိ ပုဏ္ဏားမိုက်ကို ပို့ဆောင်ပေးခဲ့၏။ သူ့ကျေးဇူးကို ယုတ်မာစွာ ကန်းလွန်းလှသော ပုဏ္ဏားမိုက်။

- The Monkey King, the Buddha-to-be, made an attempt to save the wicked brahmin who had fallen down in a precipice and lost his way; then the monkey carried him on the back to the ground level and showed the right way; while the monkey put his head on the brahmin's thigh and slept with fatigue, the wicked brahmin tried to pound the head on his thigh with a rock for the meal of family members; abruptly the monkey rose up and ran away but led the wicked brahmin to the main road by showing the blood drops while crossing among the branches above. It was the wicked and ungrateful brahmin who was ruthlessly neglectful of other's debt of gratitude.
- ဇာတ်လမ်းများကို နိဗ္ဗာန်သည့်အခါတွင်မူကား ဆုလာဘ်တော်များ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက် နှင့် ပြုံးပျော်ကြည်နူးလျက်ရှိသော ငခင်ညှိ၏ဘဝနှင့် အသင့်ခရီးဆက်ရမည့် လမ်းမကြီး ပေါ်သို့ ရောက်ပြီးကာမှ သွေးပွက်ပွက်အံ့ရင်း မြေမြှခံရသော ပုဏ္ဏားမိုက်၏ ဘဝနိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်ပါ၏။ နိဗ္ဗာန်တို့ကား လုံးဝကွာခြားသွားလေပြီ။
- On conclusion of each story, the two characters' endings were completely different from each other: Nga Khin Nyo being cheerful with a great number of boons and rewards bestowed by royal king, and the wicked brahmin who vomiting hot blood, was swallowed up in the ground only after he had stepped down on the main road.

- ဤလောကကြီး၌ ကိုယ်ပြုခဲ့ဘူးသည့်အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူကြရသည် ချည်းသာ။
- In this world it is natural that what one does is one's own.
- ဘုရားတရားသံဃာဆရာမိဘ ဤငါးဝသည်ကား အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင် အနန္တောအနန္တ စာရင်းဝင်ဟူ၍ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားကြပါ၏။ ထို အနန္တော အနန္တ အဆုံးအစမဲ့ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်ပမာဏအထိ တုန့်ပြန်ပေးဆပ်နိုင်ကြ ပါသနည်း။
- The Buddha, the Dhamma, the Samigha Order, Teachers and Parents are incomparable benefactors as recognized by Myanmar Buddhists. How can we requite the debt of gratitude to them in some way or the other?
- ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်၌ နှုတ်ကျေးဇူးချေ၍ လက်ကျေးဇူးဝေခဲ့သော နေ့စဉ်ကျေးဇူးရှင် စာရင်းကို မည်မျှတိုး၍တိုး၍ မှတ်သားနိုင်ကြပါသနည်း။
- How can we record more and more numbers in the daily list of benefactors who have incurred debts of gratitude by means of word or action?
- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စဉ်များ၌ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟူသော စကားကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှလှိုက်လှဲသည်းခိုက်စွာ ပြောဆိုမိခဲ့ကြပါသနည်း။
- How deeply and wholeheartedly did we utter, "Thank you" in our daily events?

- နက်နဲလှိုက်လှဲသော ကျေးဇူးတုန့်ပြန်စကားများ နေရာအနှံ့အပြား၌ သင်းယုံသော ပန်းပွင့်များပမာ ဖူးပွင့်လန်းဆန်းလာကြမည်ဆိုပါလျှင် “ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းပါစေ”ဟူ၍ တမ်းတဆုချွေရန် မလိုတော့ပါ။
- There is no need to wish for, "May the world be in peace and happiness" if deep and whole-hearted words of thanks are widespread in every corner of the world just like beautiful and fragrant flowers are in full bloom everywhere.

=====

ယူပြီးကြွေးမြီကို ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် တာဝန်ရှိသကဲ့သို့၊  
တင်ပြီးကျေးဇူးကြွေးကိုလည်း ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

=====

ဤလောကကြီး၌ ကိုယ်ပြုခဲ့ပူးသည့်အလုပ်ကို  
ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူကြရသည်ချည်းသာ။

=====



## ဓမ္မကို နာယူမှတ်သားတတ်သောအလေ့

### A Habit of Learning Dhamma

- ပုထုဇဉ်တို့၏ ပင်ကိုယ်စိတ်သည် မကောင်းရာသို့သာ တိမ်းညွတ်လျက် မကောင်းရာ၌သာ ပျော်မွေ့တတ်၏။
  - Natural tendencies of the common people, especially worldlings, are totally inclined towards evil things, satisfactorily staying in evil environment.
  - လွတ်ထားသောစိတ်သည် ချည်တိုင်မှလွတ်နေသော နွားသိုးရိုင်းပမာ ထင်မိထင်ရာသို့ ပြေး၍ မြင်မိမြင်ရာကို ခွေမြဲဖြစ်၏။
  - The mind out of control is like a wild bullock, freeing from its mooring-post and running towards wherever its mind directs, butts whatever is seen.
  - အနားသတ်မထားသောစိတ်၊ အထိန်းအကွပ်မဲ့သောစိတ်သည် စိတ်ပိုင်ရှင်ကို ဒုက္ခပေးရုံမျှသာမက ပတ်ဝန်းကျင်လောကကိုပါ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ပူပူဆူဆူဖြစ်အောင် ဖန်တီး၏။
  - Unlimited and unbridled mind causes a lot of disturbances and troubles to the person who harbours it as well as to his social surroundings.
  - စိတ်ကို ဆုံးမထားမှ ကောင်း၏။
- ဆုံးမထားသောစိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကိုပေး၏။ (ဓမ္မပဒ-၃၅)
- It is good to subdue the mind; a subdued mind thus brings about peace and happiness. (Dhammapada-35)



- အသိဉာဏ်ရှိသူသည် မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရ၏။  
ထိန်းသိမ်းထားသောစိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကိုပေး၏။ (ဓမ္မပဒ-၃၆)
- The wise and virtuous should guard the mind;  
The guarded mind brings about peace and happiness.  
(Dhammapada-36)
- အထိန်းအကွပ်များဝန်းရံလျက် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသောစိတ်ကို မည်သို့မွေးမြူရအံ့နည်း။
- How is the cultured mind entertained and harboured with its heedful guards?
- လိုချင်ရမှုက ထူပြောခြင်းစသည်ကြောင့် ယောက်ယက်ခတ်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေမှန်း သတိထားမိလျှင်၊ အားလပ်ခွင့်ရလျှင်၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုနည်းပါးလျှင်၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု မရှိလျှင်၊ ယင်းသို့သော အခါကာလမျိုး၌ မြတ်သော သူတော်ကောင်းဓမ္မကို နာကြားမှတ်သားရ၏။ ရတနာသုံးပါးနှင့်စပ်သော စာပေတို့ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားရ၏။
- When favourable occasions arise, i.e, when you notice yourself that your mind is restless with lustful desires, etc. ... or when you have a restful holiday, or when you are sedulous, or when you are free from hunger, you have to learn the righteous dhamma of virtuous ones or read books on the attributes of threefold refuge or Three Gems.
- သူတော်ကောင်းတရားကို နာယူပြီးသူ၏စိတ်သည် နက်ရှိုင်းကြည်လင်၍ ငြိမ်သက် လှစွာသော ရေကန်ကြီးပမာ ကြည်လင်အေးမြသွားလေ၏။ (ဓမ္မပဒ-၈၂)

- Just as a deep lake, extremely clear and unperturbed, so also the wise becomes perfectly clarified on hearing the Teachings. (Dhammapada-82)
- လူတိုင်း တရားနာခွင့်မရကြ၊ နာကြားခွင့်ရသူတိုင်းလည်း မမှတ်မိနိုင်ကြ၊ မှတ်မိနိုင်သော်လည်း မဆင်ခြင် မစိစစ်နိုင်ကြ၊ ဆင်ခြင်စိစစ်သူတိုင်းလည်း တရားနှင့်လျော်ညီစွာ ကျင့်သုံးနေထိုင်နိုင်ခြင်း မရှိကြပေ။
- Everybody does not have chance to hear the dhamma; those who have heard the dhamma cannot remember all the teachings they have heard; those who have remembered some of them cannot scrutinize them; those who have scrutinized them cannot practically live with the instructions of the dhamma.
- မည်သို့ဆိုစေ “ဓမ္မ” ကို နာယူမှတ်သားတတ်သောအလေ့ကို ထူထောင်ရရှိလာပြီဆိုလျှင် တဒင်္ဂအားဖြင့် ငြိမ်သက်ချမ်းသာသောစိတ်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်၏။
- However it is, if you have a habit of learning the Dhamma, you may have established a peaceful and blissful mind momentarily.
- တဒင်္ဂများစွာ၏ ခွန်အားနှင့် စုစည်းမှုသည် ထာဝရကို ဦးတည်နေကြောင်း မည်သူမျှ မငြင်းနိုင်။

- It is an undeniable fact that the accelerated strength and power of a good number of momentary actions is leading to the everlasting consequences in coming future.
- ကုသိုလ်တဒဂ်များစွာ၏ စုစည်းခွန်အားများဖြင့် ထာဝရများစွာကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါစေ။
- May everyone create so many everlasting resultants by the strength and power of momentarily wholesome accelerations.

အနားသတ်မထားသောစိတ်

အထိန်းအကွပ်မဲ့သောစိတ်သည်

စိတ်ပိုင်ရှင်ကို ဒုက္ခပေးရှုံ့မျှသာမက ပတ်ဝန်းကျင်လောကကိုပါ

လှုပ်လှုပ်ရွှရွ ပူပူဆူဆူဖြစ်အောင် ပန်တီး၏။



## သည်းခံခြင်းဖြင့် ဘဝကို ချမ်းမြေ့စေရမည်

### Establish a Happy Life with Forbearance

- ဤလူ့ဘဝသည် ဆပ်ပြာပူပေါင်းပမာဖြစ်၏။ တိုက်ခိုက်ရန်မူလာမည့် ရန်ဆူးရန်ညှောင့်များက ပတ်ဝန်းကျင်၌ စူးဝင်ထိုးဖောက်ရန် အဆင်သင့်၊ ဒေါသ မာန်မာနအလျောက် တုန်ပြန်မိပါကလည်း ဆပ်ပြာပူဖောင်း ခန္ဓာပြောင်းရမည်မှာ အမှန်။
- Human life is similar to a lather. Every source of danger in one's surrounding is ready to be pierced through. In retaliation of anger or conceit for resentment, the lather will surely transform into evaporation.
- မကြည့်လိုသော်လည်း မြင်နေရ၏။ နားမထောင်လိုသော်လည်း ကြားနေရ၏။ မရှုလိုသော်လည်း နံနေရ၏။ ခံစားမှုအာရုံဆူးညှောင့်များက ဝင်လာမစဲ တသဲသဲ၊ မခံမရပ်နိုင်၍ ခပ်ကြမ်းကြမ်း တုန်ပြန်မိပါက ရန်စပွားလျက် ဒုက္ခများရပြန်သည်။
- Though not wanting to see, one has to see things; though not wanting to hear, one has to hear things; though not wanting to smell, one has to smell things; being pierced with the spikes of external sense-objects, when happened to retaliate with violence, there also arise clashes and fights.
- မိမိက အနိုင်ရလျှင်လည်း ရန်စမပြေ၍ ဆက်လက်ပူပန်ရ၏။ မိမိနဲ့နိမ့်ပြန်ပါလျှင်လည်း မကျေပွဲဆက်ရန် ဒုက္ခများရပြန်သည်။
- When conquered others, anxiety and fear continue to exist. When having been defeated too, there arise intolerance and irksomeness to continue fighting.

- “သည်းခံခြင်းသည် သောကပရိဒေဝ၏ အလုပ်ကျွေးမှုသာဖြစ်သည်” ဟူ၍ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက နန်းရင်းဝန်ဟောင်း ဆာဝင်စတန်ချာချီက မှတ်ချက်ပြုဘူး၏။
- During Second World War, former Prime Minister Sir Winston Churchill remarked, “Forbearance or Tolerance is mere servants of grief and lamentation.”
- သို့ရာတွင် မဟတ္တမဂန္ဒီကြီး၏ “မညှင်းဆဲ အနိုင်မကျင့်ရေး=အဟိံသဝါဒ” လောက် ကမ္ဘာတွင် ခေတ်စားခဲ့ခြင်းမရှိ။
- Nevertheless Churchill’s remark is not as well known as “Non-hurting= Ahimsa” of Mahatama Gandhigyi in the world.
- ခန္တိဝါဒကို မယုံကြည်သော နေရာမှန်သမျှ၌ ဒုက္ခရောက်လျက်ရှိကြသော ယနေ့ လူသားများက သက်သေခံ၏။
- It is an undeniable proof that those people who do not believe in non- hurting or non-violence have to suffer a great many of troubles.
- တစ်စုတစ်ဖွဲ ကောင်းစားရေးကိုသာ လုံးပမ်းလျက် သည်းခံခြင်းကင်းဆိတ်သော နေရာ မှန်သမျှ၌ မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေသည်မှာ မဆန်း။
- It is not a wonder that in every place where there is devoid of tolerance and forbearance only for the benefit of a small group, there will definitely arise distress and disturbances.



- ဒေါသနှင့် အာယာတအမှောင်ထူကြီးကို ထိုးဖောက်လျက် အလင်းကွက်ပေးနိုင်သည် မှာ သည်းခံခြင်းခေါ် မေတ္တာတရားသာ။ (အက္ကောဓေန ဇိနေ ကောဓံ)။
- It is forbearance or Mettā that can penetrate through the darkness of anger and malice, and illuminate the whole world. (Akkodhena jine kodham).
- ရန်မရှိသောဘဝ၌ အေးမြချမ်းသာစွာ နေခွင့်ရပါလျှင် မိမိကောင်းကျိုး၊ အများကောင်းကျိုးများကို ပျော်ပျော်ကြီး ဆောင်ရွက်ခွင့်ရလေပြီ။
- When having a chance to live a happy and peaceful life devoid of hostility and enmity, one can happily endeavour for the benefit of oneself and also for the welfare of others.
- ပြင်ပမှဖြစ်စေ၊ ရင်တွင်းမှဖြစ်စေ ရိုက်ခတ်ရန်မူလာသည့် ဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော စွမ်းအားရှိရန်မှာ ပြောသလောက်မလွယ်ကူလှချေ။
- It is not easy, as we speak of words, to resist the instigations and incitements of both internal and external enmity and hostility.
- ဘာဝနာဖြင့် ထုံမွမ်းထားသော သတိစွမ်းအားကို ပိုင်ဆိုင်ထားမှသာလျှင် တိုက်လျှင် တိုက်မှန်းသိ၏၊ ခိုက်လျှင်လည်း ခိုက်မှန်းသိ၏။
- Only when we are constantly occupied with steadfast mindfulness- Sati, arisen out of regular practice of meditation, do we find these prevailing instigations and incitements.

- သူတစ်ပါးအကြိုက် မိမိမလိုက်နိုင်သည်ကို ဆင်ခြင်မိပါလျှင် မိမိအကြိုက်ကိုလည်း သူတစ်ပါး မလိုက်နိုင်ကြောင်း စာနာကြည့်နိုင်၏။
- If you ponder on what is other's like does not agree with you, you have to understand what is yours may not agree with theirs.
- ယင်းသို့ အပြုသဘောနားလည်မိပြီဆိုလျှင် ဒေါသဖြင့် မတုန်ပြန်တော့။
- When pondering on the situation in the positive way of thinking, it will not be requited with enmity.
- ဒေါသရန်ကြောင့် မိမိဘဝ၊ ကိုယ်ကျင့်ဓမ္မ၊ ဇာတိဂုဏ်၊ ရည်မှန်းချက်များ မထိပါစေသင့်။
- One's way of living, one's own individual practice of moral character, pride of one's lineage and one's individual destiny, etc. should not be devastated by resentment, anger and enmity.
- ခွေးကိုရန်မူ ရိုက်သောသူ ရိုက်သူလည်း ခွေး၊ ခွေးလည်း ခွေး။
- The person who beats a dog is also a dog like dog.
- သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးပါရမီကျင့်စဉ်။
- Forbearance is the most supreme practice of perfection.
- သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်၏။
- Forbearance can lead one to the gate of Nibbānic Bliss.
- ချမ်းမြေ့သာယာသောဘဝကို သည်းခံခြင်းဖြင့် တည်ဆောက်ကြပါစို့။
- Let us establish a happy and peaceful life with forbearance.

## နာယူလွယ်တတ်သော အမြတ်ဂုဏ်

### A Supreme Attribute of being Easy to Obey with Regard and Recognition

- ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အချိန်က ပညာဇတဒဂ်ရ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးသည် သင်္ကန်းအပေါ်ရုံ မညီမညာစွာနံ့ထောင်ကျလျက် အမှတ်မထားနေမိ၏။ သတိပြုမိသော ကိုရင်ငယ်တစ်ပါးက ညီညာသပ်ယပ်စွာဝတ်ရုံသင့်ကြောင်း အသိပေးလျှောက်ထားသည့်အခါ အပေါ်ရုံကို အဝန်းညီသပ်ယပ်စွာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် “အဝန်းညီပါပြီလား... ငါ့ရှင်”ဟု မေးမြန်းရာ ကိုရင်ငယ်က “ညီပါပြီဘုရား”ဟု ပြန်လျှောက်၏။ မထေရ်ကြီးက “နောင်အခါဤသို့ ညွှန်ပြဖွယ်ရှိလျှင် ညွှန်ပြပါ”ဟု ကိုရင်ငယ်အား ထပ်မံဖိတ်မန္တက ပြုဘူး၏။
- In the lifetime of Buddha, Venerable Sāriputta, the Titleholder of Paññāetadagga-The Most Supreme Wise, happened to put on his upper-robe unevenly and took no notice of himself; a young novice-sāmaṇera who noticed it supplicated Ven.Mahā Thera to wear upper-robe in a neat and tidy manner; Venerable Mahā Thera did as he supplicated and asked, "Is it OK? Sāmaṇera?" "Yes, of course, Your Venerable Sir!," replied the young Sāmaṇera. Venerable Mahā Thera requested him again, "Please, give me a suitable instruction that should be instructed in future!"

- ဘုရားရှင်၏ သားတော်အရင်း အရှင်ရာဟုလာသည် နံနက်တိုင်း သဲလုံးကလေးများကို ကောက်ယူဆုပ်လျက် “ဤသဲလုံးများနှင့်အမျှ နေ့စဉ်ဆုံးမစကားများကို နာခံရလျှင် . . . ကောင်းလေစွ”ဟု တောင့်တမျှော်လင့်မြဲဖြစ်ကြောင်း ပိဋကတ်စာပေတွင် ဖော်ပြထား၏။ အရှင်ကား အကျင့်သိက္ခာစည်းကမ်းတို့ကို လိုလားစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးသူများထဲတွင် ပြိုင်ဖက်ကင်း “ဧတဒဂ္ဂဘွဲ့ရ” ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။
- It is stated in the Piṭaka literature that Venerable Rāhulā, the Buddha's own son, used to take up and clutch the grains of sand from the ground and utter his wishful thinking, "How nice it is to listen to admonitory words as many as the grains in my hand!" Indeed, Venerable Rāhulā attained at that time the most pre-eminent position, out of those who willingly abode by Vinaya Disciplinary Rules.
- ဤလောက၌ ဘုရားရှင်မှအပ မည်သူမျှ အကြွင်းမဲ့ပြည့်စုံခြင်းမရှိ။
- In this world no one is perfect with the exception of the Buddha.
- ကိလေသာဟူသမျှ မြူမျှမကျန် ပယ်လှန်သန့်စင်ထားပြီးသည့် ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးများသည်ပင်လျှင် သံသရာတစ်လျှောက်လုံး ညိတွယ်လာခဲ့သော စရိုက်ဝါသနာတို့ကို ကုန်စင်အောင်ပယ်စွန့်နိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် လောကအမြင်၌ အံ့မဝင်ခွင်မကျသော သာဓကများရှိခဲ့ပါ၏။
- There are, in view of worldlings, some instances of improper manner and behaviour of Arahatta Mahā Theras who have

totally eradicated all the mental defilements because they cannot completely root out their inborn and inherent tendencies and idiosyncrasies which have been deeply rooted through a long journey of Samsāric circle.

- အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါနိမိတု ငယ်ရွယ်သူတို့က လေးလေးစားစား ပြောကြားသည့် အသိပေးလက်တို့စကားကို အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးသူတို့က မယ်နှင်းသန်းကြွင်း အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးက သာဓကပြတော်မူခဲ့ပြီ။
- Venerable Sāriputta by himself showed his noble example that those in respect of old age, superior dignity and higher moral character should not reject and repudiate the respectful suggestions of the younger or inferior or lower ones.
- လူကြီးသူမ မိဘဆရာသမားများက မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်လိုလားသော စေတနာ မှန်ပြင့် မတောင်းမြစ်တား ကောင်းရာညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမလာကြပြီဆိုပါက ဘဝကြီးမျှပြင့် ဝင် အကြွင်းမဲ့နာခံကျင့်သုံးရန် ထိုက်တန်လှပါ၏။
- When parents or teachers or elders with good intention and good will debar younger ones from doing evil deeds and show them the good ways, it is worthy for younger ones to readily listen to them with regard and recognition even for a just one time.
- လူငယ်ထက်သာလွန်သော လူကြီး၏ဘဝအတွေ့အကြုံ ဆင်ခြင်လေ့နည်းအညွှန်း အကျိုးလိုလားသော မေတ္တာစေတနာတို့အပေါ် အကြွင်းမဲ့ပြုပြန်လျှင် အခြေခံ ဆင်လက်မရွံ့ စောဒကမတက် မထိမ့်မြင်မတုန်ပြန် နူးညံ့လျစ်လျူမှု အလှူလှမ်းသော



အမြတ်ဂုဏ်ကြောင့် မတော်တဆကျခံရသည့် ဒုက္ခတွင်းသည်ပင် နက်ရှိုင်းခြင်းမရှိ၊ ကူမည့်သူ ကယ်မည့်သူအပြည့်။

- If the younger ones completely believe in the elders who have more life-experience than the younger, who are possessed of reasoning power, whose loving-kindness and good-intention are always inclined to the benefits of the younger, there will be no excuses, no complaints, and no disregard; on account of politeness and obeidience, inadvertent coincidence of troubles can easily be overcome with the help of elders.
- အသက်အရွယ်ကြီးလာလေလေ သင်္ခါဏ်းစာယူစရာတွေ များလာလေလေ၊ သင်လို့မကုန်၊ မှတ်လို့မဆုံး။
- The older the age, the more lessons we have to study. There will be still more to be studied and to be memorized.
- နည်းမှန်လမ်းပြ ဆိုဆုံးမသူကား ရွှေအိုးရှိရာသို့ ညွှန်ပြသူတည်း။
- The person who leads the right way is the one who directs the place where golden pots have been hidden.
- နာယူလွယ်တတ်သော အမြတ်ဂုဏ်စွမ်းရည်ဖြင့် ရွှေအိုးများ ရာထောင်များစွာ တူးဖော် စုဆောင်းနိုင်ပါစေ။
- May hundreds and thousands of hidden gold pots be excavated and collected by the supreme attributes of being easy to obey with regard and recognitions!

## ငြိမ်းအေးဝါတ်ကို ထိစပ်ပွားယူနိုင်ပါစေ

### Feel and Flourish Genuine Nibbānic Bliss

- နေ့စဉ် လူမှုဘဝဖြစ်စဉ်၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စသော အပူဝါတ်ကြီးများ နေရာအနှံ့ လွှမ်းမိုးနေရာယူ၏။ အပူဝါတ်၏ သားကောင်များကား ပူ၍ပူမှန်းမသိရှာ၊ ပူနေသည်ကိုပင် ဂုဏ်လုပ်နေတတ်ပြန်သော် ထိုအပူတော၌ တဝဲလယ်လယ် နစ်မွန်း နေရသည်မှာ မဆန်း၊ လွတ်မြောက်လမ်းကား... ဝေးစွ။
- In everyday life, such burning elements as greed, hatred, delusion, conceit, etc. prevail everywhere. The victims of these elements do not know by themselves that they are now in these flames. Some of them even think highly of themselves and take pride to be in the burning flames and it is natural that they are to be drowned in the whirl of burning atmosphere. The way to liberation from this situation is totally afar!
- ပူမှန်းသိ၍ ငြိမ်းအောင် အားထုတ်နေသူများပင်လျှင် “သတိလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ်” ဖြစ်ခိုက်အခါ အပူတော၌ မျက်စေ့လည် လမ်းမှား၍ စမ်းတဝါးဝါး ခရီးနှင်ကြရရှာ၏။ အငြိမ်းဝါတ်များ အချင်းချင်း ယှက်နွယ်ရိုက်ခတ်မိသဖြင့် အပူဝါတ် များအပေါ် အထိုက်အလျောက် အသာစီးရသည့်အခါမှသာ အမှန်လမ်းတွင် ဉာဏ်စခန်းထွင်လျက် ငြိမ်သက် တည်ကြည်စွာ ခရီးဆက်ခွင့်ရကြ၏။

- Even those who are trying hard to be free from this situation as they really discern what is burning, when they have to face with some troubles in heedlessness just like a flying bird drops off its feathers in the air, are mindlessly roaming about in the deep forest of bewilderment. Only when they regain moderately their previous experience of peace and tranquility as outcome of overwhelming the burning atmosphere do they have the chance to tread on the righteous way of wisdom in steadfast and stable manner.
- ငြိမ် . . . မှ ငြိမ်း၏။  
ငြိမ်း.. . . မှ အေး၏။  
ငြိမ်းအေးသောဘဝ၌ ရပ်တည်ခွင့်ရကြပြီးသော သူတော်စင်ကြီးများ၏ ဘဝကား.. . . အားကျဖွယ်ကောင်းလေစွ။
- Steadfastness and stability leads to peace and tranquility.
- Peace and tranquility leads to genuine Nibbānic Bliss. Those virtuous ones who live in the genuine Nibbānic Bliss, being freed from all sufferings, is truly admirable and praiseworthy!
- ကိလေသာငြိမ်းအောင်ကျင့်သူ၊ ငြိမ်းပြီးသူကို “သမဏ” ဟုခေါ်၏။ ထိုသမဏစာရင်းတွင် ကိလေသာခေါင်းပါးအောင် အားထုတ်ဆဲ “ရဟန်း၊ သံဃာ” နှင့် ကိလေသာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အားလုံးကိုဖြစ်စေ ငြိမ်းအေးအောင် ပယ်သတ်ပြီးသူ အနိယာပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်၏။

- A person who has trained himself to be liberated from all sorts of defilements or who has been devoid of all defilements is called, “**Samaṇa**”, including members of Sammuti Saṃgha Order who are still training themselves to be free from defilements and those Ariyan individuals who have totally or partially got rid of the defilements.
- ဖော်ပြပါ “ငြိမ်၊ ငြိမ်း၊ အေး သူတော်စင်များ” ကို ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်အခါ အငြိမ်းဝါတ် အခိုက်ခံရ၍ ပတ်ဝန်းကျင်အပူများ ယာယီကင်းစင်သွား၏။ “ငြိမ်၊ ငြိမ်း၊ အေး ဓမ္မများ” ကို စူးစူးစိုက်စိုက် နာကြားခွင့်ရသည့်အခါ နှလုံးတွင်းမှ အပူများ ယာယီ ကင်းစင်သွား၏။ ၎င်းတို့ကို သတိရ တမ်းတ၍ ၎င်းတို့၏ ဓမ္မများကို အာရုံ၌ ပြန်လည်ဆင်ခြင် ပွားထုံမိသည့်အခါ အမြင်၊ အတွေး၊ တည့်မတ် ကြည်လင် မှန်ကန် လာပြီး အပြော၊ အပြု၊ အနေ တို့သည်လည်း လမ်းမှန်ပေါ်သို့ ခြေချမိ၏။ အမှန် လမ်းပေါ်၌ ခြေချမိသည်နှင့် တပြိုင်နက် ကြိုးစား၊ နိုးကြားလာပြီး စိတ်ထားလည်း မှန်ကန်တည်ငြိမ်လာတော့သည်။
- When encountered with the aforesaid virtuous ones living in a state of genuine Nibbānic Bliss, burning atmosphere around us become temporarily cool and calm as it is subdued by a certain peaceful and tranquil situation. When having a chance to hear their teachings of Dhamma with serious attention, the burning feelings in the heart perish away momentarily. When recollected on them and their

teachings with repeated contemplation, Right View and Right Thinking arise clearly. And Right Speech, Right Action and Right Livelihood will also set right steps on the virtuous path. As soon as stepping on the right path Right Endeavour, Right Mindfulness and finally Right Concentration will definitely follow.

- ငြိမ်းအေးဓါတ်ကို ထိစပ်ပွားယူနိုင်သောကြောင့် သမ္မာမဂ္ဂင်လမ်းသည်လည်း ဖြောင့်တန်းတည့်မတ်ခွင့်ရလေပြီ။
- Due to feeling and flourishing the element of Blissful Peace of Nibbāna, the Righteous Path becomes more and more correct and straightforward.
- အဘယ် ဆုမြတ်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်ဆွတ်ချွေလိုပါသနည်း။
- Which reward would you like to gain?
- သမ္မာမဂ္ဂင်လမ်းပေါ်၌ မရနိုင်သော ဆုမြတ်ဟူသည်မှာ... မရှိ။
- There is no unobtainable reward on the righteous path!





## မစင်လျှင်ဆေး၊ မသိလျှင်မေးပါမှ

### Wash What is Unclean; Ask What is Unknown

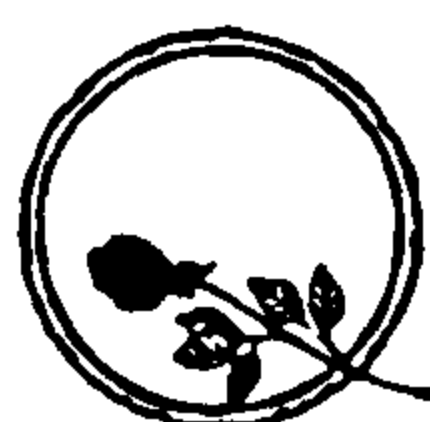
- “ကျွန်ုပ် အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်က “အားလုံးကိုသိ၏” ဟုထင်ခဲ့၏။  
ကျွန်ုပ် အသက်လေးဆယ်ရောက်သော် “အချို့အဝက်မျှကိုသာ သိ၏”ဟု ထင်ပြန်သည်။  
ကျွန်ုပ် အသက်ခြောက်ဆယ်ရှိသောအခါ “ငါသိသမျှ အရာမှာ... ငါ... ဘာမှမသိသေးပါကလား”ဟူသော အသိပင်ဖြစ်၏။”
- "When I was twenty I thought I knew everything;  
When I was forty I thought I knew something;  
When I am sixty all I know is that I know nothing."
- “မြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း၊ မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မြင်၏။  
မမြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း၊ မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မမြင်။”
- The one with eye-sight sees both the one with eye-sight and the one with no eye-sight.  
The one with no eye-sight does not see both the one with eye-sight and the one with no eye-sight.
- ပထမစာပိုဒ်ကို အနောက်ဖက်ပညာရှိတစ်ဦးပြောကြောင်း မှတ်သားဖူးပါ၏။  
ဒုတိယစာပိုဒ်ကိုမူ ဓမ္မပဒတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

- It is noted that the first saying is created by a western philosopher and the second can be seen in well-known Dhammapada.
- သိတတ်မြင်တတ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သိသမျှလောက်ကိုသာ အမှန်ဟု မယူဆ ထိုက်ကြောင်း အသိအမြင်နည်းပါက အကျိုးစီးပွား ဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ဆိုလိုဟန် ရှိပါသည်။
- It seems that knowledge is very important; half-knowledge is not complete; less knowledge produces bad effects.
- နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံများကို မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော တံခါး ခြောက်ပေါက်ဖြင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ဟူသော ခြောက်ပါးအာရုံကို အခွင့်အခါပေးသမျှ မှတ်သားလေ့လာ စူးစမ်းဆင်ခြင် ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်မှသာလျှင် အသိအမြင် အရည်အသွေးများ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါသည်။ စာပေဖတ်ရှုခြင်း သိမည်ဟု ယူဆရသူ၏ ရှင်းပြချက်ကို စူးစိုက်နားထောင်ခြင်း၊ အမြင်ဖလှယ် မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် မိမိအသိအမြင်ကို ချဲ့ထွင်ရှင်းလင်း ရပါသည်။
- Level of knowledge can be developed only through learning and scrutinizing six kinds of sense objects such as form, sound, smell, taste, touch and imagination through the six sense-doors, such as eyes, ears, nose, tongue, body and mind. By reading, listening to the explanation of those with knowledge, discussion with them etc., one's own knowledge can be enlarged and expanded.

- မစင်ကြယ်သေးသောအရာကို ဆေးကြောဖွတ်လျော်မှသာ စင်ကြယ်ရာပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ အမြင်မရှင်းသေးသည်ကို မေးမြန်းစိစစ်ကြည့်မှသာ အသိအမြင် ရှင်းရာပါသည်။
- What is unclean should be washed and what is unknown and confused should be inquired into.
- ဤလောက၌ သဗ္ဗညုဘုရားရှင်မှလွဲ၍ မည်သူမျှ ကုန်စင်အောင်မသိနိုင်ပါ။ ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်၍ အဂတိကင်းသောအမြင်ဖြင့် တစ်ပါးသူအား ထိခိုက်ခြင်းမရှိစေသော “လောကအကျိုးပြုအဖြေများ”ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သူကို မှီခိုအားထားသင့်ပါသည်။
- No one in this world can know everything completely with the exception of the All-knowing Buddha; only righteous ones without any bias should be relied upon for seeking **"the beneficial solutions to the humanity"** which are not harmful to others.
- အလိုရမ္မက်နည်းပါး၍ မေတ္တာခွန်အားကြီးမားသော ဆင်ခြင်နှိုင်းဆဉာဏ် ထက်မြက်သူတို့သည်သာလျှင် ယင်းအဖြေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ရှာလျှင်ရှားပါမည်၊ တွေ့ဆုံ၍ အမြင်ရှင်းခွင့်ရပါလျှင်ကား ရှားရှားပါးပါး ဆုလာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။
- Only virtuous ones of perfect and rational knowledge with less craving and immense loving-kindness can give such a kind of beneficial solution to the humanity. They might be rare ones! When having a chance to meet and to seek perfect solution from them it is a sort of rare great boon to all people.

- ချမ်းမြေ့ပြည့်စုံသော နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဤလောကကြီးကို ယင်းလောကအကျိုးပြု အဖြေများကသာလျှင် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ပါသည်။
- Such a kind of beneficial solutions to the humanity only bring about peaceful and prosperous daily life in this human world.
- မသိလျှင်မေး၍ မစင်သောအညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောနိုင်ကြပါစေ။
- May all the people in the world wash what is unclean by inquiring what is unknown and confused!

“မြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း  
မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မြင်၏။  
မမြင်သူသည် မြင်သူကိုလည်းကောင်း  
မမြင်သူကိုလည်းကောင်း မမြင်။”





ဤလောက၌ သဗ္ဗညုဘုရားရှင်မှလွဲ၍  
 မည်သူမျှ ကုန်စင်အောင် မသိနိုင်ပါ။  
 ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်၍ အဂတိကင်းသောအမြင်ဖြင့်  
 တစ်ပါးသူအား ထိခိုက်ခြင်းမရှိစေသော  
 “လောကအကျိုးပြုအဖြေများ” ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သူကို  
 မှီခိုအားထားသင့်ပါသည်။







အခန်း (၇)

CHAPTER (7)

**ဘဝလွတ်ငြိမ်းရေးနှင့် ဓမ္မတုံတုင်သုံးခြင်း**

Renunciation of Worldly Life and  
Dhamma Practice



## ကန့်သတ်ခံစားခြင်း

### Practice of Self-control

- လက်ငင်းဘဝအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်မင်္ဂလာများကို ခိုင်ခံ့စွာ တည်ဆောက်ထားပြီး နောက် ယင်းပေါ်၌ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာဖြည့်ဆည်းခြင်း၊ လောကစည်းကမ်းများကို လိုက်နာ၍ လောကဝတ်ဓမ္မဝတ်များဖြည့်ဆည်းခြင်း၊ တရားသောနည်းဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာအောင် ရှာဖွေစုဆောင်းထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရှောင်အပ်ဆောင်အပ်သော ကျင့်စဉ်များဖြင့် ရရှိပြီးအနေအထားကို ပြန်လည်လျော့ကျခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် လာသောအခါ လူချင်းတူတူ သူချင်းမျှမျှဖြစ်သော ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရရှိပါသည်။
- First and foremost, basic foundations of auspicious life is to be established for present situation; and then vocational education and general knowledge is instituted; abiding by rules and regulations of human society social duties and dhamma practices should also be fulfilled and observed; wealth and properties earned by righteous means are collected and saved; by way of observing and fulfilling moral character, prosperous life in present situation should be maintained; when one enables to create the above accomplishments, he is possessed of an average standard of human life.
- ယင်းသို့သောလူစဉ်မီဘဝမျိုးကသာလျှင် လောကုတ္တရာကုသိုလ်အကျင့်သို့ ဦးတည်သော သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်ကို ကိုယ်စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်စွာ ရင်ဆိုင်အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

- Only such a kind of standard life can face samatha and vipassanā meditation practices leading to wholesome supramundane realm with steadfast and stable mindfulness.
- ဘာဝနာအလုပ်စခန်းတွင် ခြေလှမ်းချမိသည့်အခါ၌ ရှေးဦးစွာ ကိုယ်ကျင့်သီလကို စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်ရပါသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော တံခါးခြောက်ပေါက်မှ ဝင်ရောက်လာသမျှ အာရုံကို အကုသိုလ်လမ်းဖက်သို့ လှည့်မသွားရလေအောင် သတိဝီရိယတို့ဖြင့် ကြိုးစားစောင့်ရှောက်ရပါသည်။
- When one is engaged in meditational practice, first he has to observe moral precepts, carefully and diligently guarding his sense-objects coming through the six doors of eye, ear, nose, tongue, body and mind in order not to be led astray by unwholesome objects.
- သာမန်လူဝတ်ကြောင်များဘဝနှင့် မထိုက်တန်လောက်အောင် ကြီးကျယ်မွန်မြတ်သော ရသေ့ရဟန်းတို့၏ “တပအကျင့်”ဖြစ်ပါသည်။
- It is indeed a sort of austere practice and self-control of recluses and monks which are not worthy to be observed by ordinary laymen.
- သုံးဆယ်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်၌ ပါဝင်သော “တပေါစ”ဟူသည် “ခြံခြံခြင်း၊ ချွေတာခြင်း”တို့ကို မဆိုလို “ခေါင်းပါးစွာကျင့်ခြင်း” “တောင့်ခံနိုင်အောင်ကျင့်ခြင်း” “အာရုံကို ကန့်သတ်ခံစားခြင်း”ကို ဆိုလိုပါသည်။

- "Tapoca" mentioned in Thirty-eight kinds of Blessings or Auspicious Performances does not mean "frugality or thrift" but denotes, "austere practice", "practice of self-control", "practice of self-command."
- ဝင်ရောက်လာသမျှ ခံစားရသမျှ အာရုံကို အကန့်အသတ်ဖြင့် ကြိုးစားထိန်းကွပ်လက်ခံသော "တပအကျင့်"သည် နေက္ခမ္မပါရမီ၏ တံခါးဝဖြစ်၏။
- The practice of Tapa is the gate of Nekkhamma Pāramī-perfection of renunciation.
- အချိန်တိုင်း ဝင်လာမစဲဖြစ်သော ကိလေသာအညစ်အကြေးများကို တပအကျင့်ဖြင့် တစ်ထိုင်တည်း ရှို့မြှိုက်ဖျက်ဆီးရန် မလွယ်ကူပါ။ ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်လုံး စွဲချင်တိုင်းစွဲလာပြီးဖြစ်သော ကိလေသာအညစ်အကြေးများကို ဤတပအကျင့်ဖြင့် သတိဉာဏ်ဝီရိယတို့၏ ပဓာနအကူအညီအရင်းခံလျက် တစ်စစတစ်ဖဲစီ တစ်လွှာစီ ခွါယူမှသာ အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။
- It is not easy to dispel at one sitting the mental defilements continuously entering into the sense-organs; solely relying on mindfulness, wisdom, and endeavour they can be wiped out piece by piece, part by part and layer by layer.
- သတိဦးစီးသော စောင့်စည်းမှုကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်ဝလာက "လူကောင်း" ဖြစ်ရ၏။ ဝီရိယဦးစီးသော ကြိုးစားမှုကြောင့် အရည်အချင်းပြည့်ဝလာကာ "လူတော်" ဖြစ်ရ၏။

- Due to the observance of moral restraint overwhelmed by mindfulness, one becomes virtuous; due to the arduous efforts, one becomes an intellectual person.
- သတိနှင့် ဝီရိယဇာတိကြီးကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းကိုင်စွဲလျက် အာရုံကို ကန့်သတ်ခံစားရန် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီဆိုပါလျှင် “အာဂလူသား” ရှားမှရှားပင် ဖြစ်ပါသည်။
- If one enables to be engaged in the practice of self-command keeping tight reins on mindfulness and endeavour, he will definitely be 'a rare person.'
- ရှားမှရှားသော အာဂလူသားသည်သာလျှင် တောင့်ခံနိုင်အောင် စွမ်းနိုင်သော အရည်အချင်းရှိပါသည်။ ‘မြတ်သော ဗြဟ္မစရိယအကျင့်’ကို ကျင့်စွမ်းနိုင်ပါသည်။
- Only such a kind of rare person, with the capability of self-control and self-command, can fully observe the practice of celibacy-Brahmacariya.
- သန္တိသုခ နိဗ္ဗာနဓိတိကို တွေးခေါ်မြော်မြင်ခဲ့ခြင်းစိတ်ဖြာသည့် “စိန္တာမယဉာဏ်”မျှဖြင့် နားလည်ခံစားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ကိလေသာအပူဓိတိများကို ခေါင်းပါးအောင် ရှုံ့မြှိုက်တတ်သော လုပ်ငန်းခွင်မှ ထွက်ပေါ်လာသော “ဘာဝနာမယဉာဏ်”ဖြင့်သာ ရရှိခံစားနိုင်ပါသည်။
- Blissful element of Nibbānic Peace cannot be realized by mere "analytical knowledge" but it can be fully penetrated only by "Wisdom accomplished by repeated contemplation" arisen out of dispelling the burning mental defilements.



## မေထုန်ရှောင်ကျဉ်သော ဗြဟ္မစရိယအကျင့်မြတ်

### Sublime Practice of Celibacy

- သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ အလုပ်တို့ကို စီးဖြန်းအားထုတ်ရာတွင် “တပအကျင့်မြတ်”သည် နိဗ္ဗာန်၏ တံခါးဝဖြစ်၍ “မေထုန်ကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း ဗြဟ္မစရိယအကျင့်မြတ်”သည် နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းပေါ်၌ ဝင်ရောက်ရပ်တည်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရုံကို ကန့်သတ်ခံစားတတ်သော စွမ်းရည်ပြည့်ဝလာပြီဆိုလျှင် “မေထုန် ဝိရတီ ဗြဟ္မစရိယ”ကို ဆောက်တည်ရန် မခက်ခဲတော့ပေ။
- In the meditational tasks of "Samatha-Calmness" and "Vipassanā-Insight knowledge" the practice of "Tapa" is the gate of Nibbāna and "Sublime Practice of Celibacy-Brahmacariya" is entering the path leading to Nibbāna. It is not difficult to observe Celibacy-Methunavirati Brahmacariya if one is full of capability in self-command.
- အဆင်းအာရုံ၊ အသံအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံတို့ထက် မေထုန်ငယ်နှင့် မေထုန်ကြီးဟု အမည်တပ်သော အထိအတွေ့အာရုံ၏ စွမ်းအားကား ပိုမိုကြီးမားလှ၏။
- The sensation of touch -- minor and major in two different kinds -- is greater in power than the other sensations in terms of form, sound, smell and taste.
- အထိအတွေ့အာရုံကို ခံစားခွင့်ရရှိရန်အတွက် အကုသိုလ်မျိုးစုံကို လွန်ကျူးရန် ခြေလက် မနွေးတတ်။ အထိအတွေ့အာရုံသည် သတိကိုဝေဝါးစေလျက် ဆင်ခြင်နှိုင်းဆမှုကို လွယ်ကူစွာ ဝါးမျှပစ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ သမာဓိတို့သည်လည်း ခေါင်းမဖော်နိုင်တော့။

- It is not hesitant to commit different sorts of evil for enjoying the sensation of touch which can reduce the power of mindfulness and devour reasoning; when sensation of touch arises there is no concentration nor wisdom.
- ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က တပည့်ရဟန်းတော်များအား ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံဖြစ်သည့် မာတုဂါမတို့နှင့် ကင်းကင်းဝေးဝေးနေနိုင်ရန် ဝိနည်းစည်းကမ်းဖြင့် ပညတ်တော်မူခဲ့၏။
- Therefore, the Buddha prescribed Vinaya Disciplinary Rules for his disciple monks to stay away from female devotees- the sense-object which is directly contrary to the moral practice of monks.
- ယင်းဝိနည်းစည်းကမ်းအပေါ်တွင် ယုံကြည်မှုအင်အား နည်းပါးသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်က ဝိသဘာဝအာရုံပေါ်၌ တိမ်းညွတ်မိသောကြောင့်ဖြစ်စေ ရှာမှရှားသော “အာဂလူသားများစွာ” ရေတိမ်နစ်ခဲ့ကြရဘူးပြီ။
- Many rare persons of virtue have disappeared since they are doubtful of these Vinaya Disciplinary Rules or they themselves are inclined towards the sensation of touch.
- အမှန်စင်စစ် သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်တို့၌ အထွဋ်အထိပ်ပိုင်းဖြစ်သော ‘တပမင်္ဂလာ’နှင့် ‘ဗြဟ္မစရိယမင်္ဂလာ’တို့သည် သံသရာအစီးအပွားဖြစ်သော လောကီ ကြီးပွား ချမ်းသာမှုနယ်မြေကို တဖြည်းဖြည်းစွန့်ခွါလျက် လောကုတ္တရာ အေးငြိမ်း ချမ်းသာမှုနယ်မြေသို့ ကြိုးစားတိုးဝင်ဆဲကာလဖြစ်သည်။

- As a matter of fact, 'Practice of Self-control' and 'Sumblime practice of Celibacy', the top levels of Theirty-eight Blessings, gradually depart from the domain of worldly wealth and property and try to enter the way to the realm of supramundane bliss and happiness.
- အဆန်လမ်းကို အံ့ခဲလျက် ပင်ပန်းစွာလျှောက်ရသည့် ခရီးခဲဟုဆိုပါက မမှားနိုင်၊ ပါရမီ ဓါတ်ခံအင်အား နည်းပါး၍ အားထုတ်မှုလျော့လျှော့သော ယောဂီများအဖို့ ဤနေရာက ပင် တပ်ခေါက်၍ နောက်ကြောင်းပြန်ကြရသည်ကများပါ၏။
- It is like a weary journey walking along through the desert with great strenuous effort; most of those who are in need of perfection-pāramī with idleness turn round from here and take the previous way.
- သဒ္ဓါဓါတ်ခံ၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ အင်အားတို့ အချိုးအစားမျှတစွာ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ခရီးနှင့်မှသာလျှင် ဤခရီးခဲကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ကြပါသည်။
- Going on such a difficult journey may be successful only when it is made in the balance of endeavour, mindfulness, resolution based on self-confidence.
- သန္တိသုခ အမတနိဗ္ဗာနဓါတ်အကြောင်းကို လေ့လာမှတ်သားမိသမျှ ဗဟုသုတအခြေခံ၊ လက်တွေ့အလုပ်မပါသော အနုမာနမှန်းဆဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ဆွေးနွေးအရသာခံယူရင်း အချိန်မကုန်လွန်ကြစေရာ။
- Time should not pass in vain debating on the blissful element of Nibbāna with mere knowledge and on impracticable and impractical speculations.

## အရိယသစ္စာကို ထွင်းဖောက်သိမြင်ခြင်း

### Full Realization of the Ariyan Noble Truth

- “အရိယသစ္စာ”ဟူသော ဝေါဟာရသည် မည်သည့်ဘာသာ အယူဝါဒတွင်မျှမရှိ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူခဲ့သည့် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၉၈ နှစ်ခန့်မှစ၍ ဤလောက အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သော ထူးခြားသည့် ဝေါဟာရဖြစ်၏။ လွယ်ကူစွာ ပေါ်ထွက်လာရသော ဝေါဟာရလည်းမဟုတ်။ ထိုခေတ်က အများလက်ခံလျက်ရှိခဲ့ကြသော ဗြဟ္မဏဝါဒ၊ ရုပ်ကြမ်းဝါဒ၊ နာမ်ဝါဒတို့ကို တော်လှန်ပြီးကာမှ ထင်ရှားလာခဲ့သော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။
- The term, the Noble Truth or Ariyasaccā or the Truth fully realized only by the Noble Ariyas cannot be seen in any religious discourses apart from the Buddhist teachings which has come to be used since about 2598 years ago; it has not easily emerged into the world as it became apparent after having made convincing arguments against Brahminism, Materialism, and Realism which were widely accepted in those days.
- ယင်းဝေါဟာရကို “သုတအသိ၊ စိန္တာအသိ”မျှဖြင့် နားလည်ရန်မလွယ်ကူ။ “ဘာဝနာအသိ”သို့ ဒုတ်ဒုတ်ထိရောက်ရှိမှသာ ထွင်းဖောက်နားလည်နိုင်သည်ဟု ဆိုရ၏။
- It is not really easy to comprehend the term by mere knowledge and analytical knowledge, but it can be fully realized only by intellectual or insight knowledge which is arisen out of the development of bhāvanā-meditation.

- မွေးဖွားခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ရောဂါခံစားရခြင်း၊ သေခြင်း၊ ချစ်သူနှင့် ကွဲရခြင်း၊ မုန်းသူနှင့်တွဲရခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ဆင်းရဲခြင်း အမှန်ဒုက္ခသစ္စာ-ဟု အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဘုရားရှင်ညွှန်ပြတော်မူ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်က အသွေးထဲကရော အသားထဲကပါ “အမှန်တကယ်ဆင်းရဲ”ဟူ၍ နားလည်ခံစား နိုင်ပါပြီလား။
- The Buddha preached in brief- "birth, old age, disease, death, dissociating from beloved ones, associating with hateful ones, not getting what one desires, and the five aggregates of material and mental phenomena- all these are the constituents or characters of the Noble Truth of Dukkha- suffering; can you fully penetrate it by yourself-the real truth of suffering?
- အဝိဇ္ဇာမသိမှုကြောင့် တပ်မက်မှုတဏှာက အာရုံခြောက်ပါးကို ခံစားတိုင်း ကပ်ငြိ၏။ ကာမတဏှာဖြစ်၏။ မိမိဘဝကို မလွှတ်နိုင်၊ မခွါနိုင် တန်းတန်းစွဲ ဗန်းတင်ကပ်ငြိနေမိပြန် ၏။ ဘဝတဏှာဖြစ်၏။ ဘဝရှိက ဒုက္ခရှိ၏။ ဘဝပြတ်က ဒုက္ခအေးမည်ဟု တောင့်တမှုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သေး၏။ ဝိဘဝတဏှာဖြစ်၏။ ဒွါရခြောက်ပေါက်မှ အာရုံလိမ်များ အဝင်ခံရလွန်းသဖြင့် အမှန်ထင်မြင်ကာ စွဲချင်တိုင်းစွဲနေမိပြန်၏။ စွဲ၍ထပ်လုပ်၏။ ထပ်လုပ်၍စွဲ၏။ စွဲသောကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ရသည်ကို သတိမပြုမီ၊ ဆင်းရဲကြောင်း တရားအမှန်-တဏှာ ဟူ၍ သတိထားဆင်ခြင်မိပါပြီလား။
- Due to ignorance craving clings to all the six kinds of sense-objects whenever they are experienced; it is Kāmatanḥā.



And craving for existence is called **bhavataṇhā**; there also arises some craving for non-existence-**vibhavataṇhā** because it is felt that existence begets suffering. The sense-objects entering through the sense-doors are indeed untruthful but as they seem to be real, craving for them arises frequently; due to repeated occurrence of craving there also arises repeated actions, but no one notices what one suffers is created by craving. Can we notice craving is the root-cause of suffering?

- ဆင်းရဲချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအကျင့်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတော်မူ၏။ ရတနာသုံးပါးနှင့် ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု၊ ရတနာသုံးပါးဆိုင်ရာ အကြံအစီစိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့်စကား၊ ရတနာသုံးပါးဆိုင်ရာနှင့် အများအကျိုး ဆောင်ရွက်မှု၊ မိမိသူတစ်ပါးဆင်းရဲမဖြစ်စေသော အသက်မွေးမှု၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အားထုတ်ခြင်းနှင့် သတိရအောက်မေ့ခြင်း၊ ကုသိုလ်အလုပ်၌ စူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း ဟူသော မဂ္ဂင်အကျင့်ရှစ်ပါးသည် မူလမဂ္ဂင်အဆင့်မျှသာရှိသေး၏။
- The Buddha shows that the direct way to attain Nibbānic Bliss is the Eightfold Noble Path: **Right Belief** in the attributes of threefold Gem, Kamma and its result, **Right Thought** and **Right Speech** which are dealing with the threefold Gem, **Right Action** which is related to the threefold Gem and making every endeavour to help public

welfare, Right livelihood, righteous earnings not harmful to oneself and others, Right Endeavour to do meritorious deeds, Right Mindfulness in doing meritorious deeds and Right Concentration, one-pointedness of mind in doing meritorious deeds; in fact they are just fundamental level of Noble Path-which is called **Mūlamaggaṅga**.

- ဆင်းရဲအမှန်၊ ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်၊ ဆင်းရဲချုပ်ရာအမှန်၊ ဆင်းရဲချုပ်စေတတ်သော လမ်းစဉ်အမှန်ဟုသိခြင်း၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာလွတ်မြောက်ကြောင်း ကြံစီခြင်း၊ မိမိသူတစ်ပါးကို မထိခိုက်စေပဲ ငြူစူစောင်းမြောင်းခြင်းမရှိသော ကြံစီခြင်း၊ လိမ်ညှာ ကုန်းချော ကြမ်းတမ်း အကျိုးမဲ့စကားများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ သတ်ဒိုးကာမမှ ရှောင်ကျဉ် ခြင်း၊ အပြစ်ကင်းသောအသက်မွေးခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ်ကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် အားထုတ်ခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်ဖြစ်ပွားလာစေရန်နှင့် ဖြစ်ပြီးကုသိုလ် တိုးပွားများပြားလာစေရန် အားထုတ်ခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ ဈာန်နှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ဝိပဿနာ အာရုံ၌ စူးစိုက်ထားရှိခြင်းတို့သည်ကား ရှေးဦးမူလမဂ္ဂင်ထက် အဆင့်မြင့်လာ သော“ပုဗ္ဗဘာဝမဂ္ဂင်”ဖြစ်သည်။ တစ်ပါးကို ကျင့်သုံးမိလျှင် ကျန်ခဲ့နှစ်ပါးအလိုကို ပူးတွဲပါဝင်လာကြသည်။ “မဂ်”မရမီကျင့်သုံးသော အဆင့်သို့ရောက်ရှိလေ၏။
- **Right View of the Four Noble Turths:** Noble Turth of Suffering, Noble Truth of the Cause of Suffering, Noble Truth of the Cessation of Suffering and Noble Truth of the Way to Cessation of Suffering, Right Thinking - consisting

of the thought of abnegation, the thought of malevolence without the thought of injuring oneself and the others, **Right Speech** - abstaining from cheating, slandering, speaking of vulgar and frivolous words, **Right Action** - abstaining from killing, stealing and committing adultery, **Right Livelihood** - earning livelihood by faultless and righteous ways, **Right Endeavour**, consisting of four constituents: the endeavour to discard evils that have arisen, the endeavour to prevent the arising of unrisen evils, the endeavour to develop unrisen good and the endeavour to augment arisen good, **Right Mindfulness**, consisting of four foundations of Mindfulness as regards body, feeling, thoughts, and dhamma, and **Right Concentration** - one-pointedness of mind in association with Jhānic-trance or Vipassanā-insight. These constituents are higher in level than before and they are called '**Pubbabhāgamaggaṅga**' which are to be developed before the attainment of Magga-Noble Path; if one is developed, the remaining seven will spontaneously be included in the development.

- အရိယာဘဝသို့ ရောက်ရှိလျှင် မဂ်အကျင့်တို့သည် အရိယာ၏ စိတ်အစဉ်၌ အမြဲတည်ရှိ၍ အဆင့်နှင့်လျော်ညီစွာ အနုအရင့်တို့ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် “အရိယ မဂ္ဂင်”ဟု ဆိုနိုင်၏။

- When attained the life of Ariyan individual, the development of Magga-constituents always exists in the process of Ariyan mind in compliance with the different standards of Ariyan life and so it is called 'Ariyamaggaṅga'- noble path-constituents of Ariyan individual.
- သတိပဋ္ဌာန်ကို အဟုတ်တကယ်ပွားများပါလျှင် မဂ်ဖိုရရှိရန် အာမခံချက်ရှိ၏။
- It is a dead sure to attain Magga and Phala if one of four foundations of mindfulness --- Satipaṭṭhāna is actually developed.
- နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်တကယ် မျက်မှောက်ပြုမှသာ 'နိရောဓသစ္စာ'ဆိုက်ပါ၏။
- Only when the Blissful Peace of Nibbāns is truly and fully realized, it may be named 'Nirodha Saccā'.
- သစ္စာလေးပါးအကြောင်းကို ဟောပြောနာကြား ဆွေးနွေးငြင်းခုံရုံမျှဖြင့် ရပ်တံ့မနေကြစေရာ။
- We all should not be brought to a halt by mere preaching, hearing, discussing and debating on the merits of the Four Noble Truths.



## နိဗ္ဗာန်

### Nibbāna

- “နိဗ္ဗာန်”ဟူသည် ဒေသနာတော်စကားအရ “အရဟတ္တဖိုလ်ချမ်းသာ” ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ အန္တိမရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ ပညာရှိအမျိုးမျိုးက ယောဂီတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရလိုဆန္ဒ ပြင်းပြထက်သန်စိမ့်သောငှါ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရေးသားဟောပြောကြပါသည်။
- According to the textual meaning, 'Nibbāna' is **blissful peace of Arahattaphala**. Nibbāna is the ultimate goal of Buddhists. Different Buddhist scholars explain 'Nibbāna' in different ways in order to make **Buddhist yogīs** willing to experience the **Blissful Peace of Nibbāna**.
- နိဗ္ဗာန်သည် မဂ်ဖိုလ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော အသင်္ခတ တရားဖြစ်သည်။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် ခံစားနိုင်သော ဓမ္မသဘာဝဖြစ်သည်။ လောကီဉာဏ်မျှဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်သော အရာမဟုတ်။
- Nibbāna is 'the unconditioned-Asaṅkhata', direct object of **Maggaphalañāṇa**; it is a dhamma-nature fully realized only by the wisdom of Path and Fruition-**Maggaphalañāṇa**, not by mere worldly knowledge.



- အများအကြိုက်ဖြစ်သော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့နှင့် စိတ်ကူး စိတ်သန်းကို မမြဲ ဆင်းရဲ အဖို့မရ ဟူသော မူလသဘာဝ ပကတိအတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင် ခံစားနိုင်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို အနုမာနမှန်းဆဉာဏ်ဖြင့် နားလည်သလိုလိုရှိနိုင်၏။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နိဗ္ဗာန်ကိုသိရှိနားလည်လိုလျှင် (အပျက်သဘောဖြစ်သော) ဘင်္ဂစွန်းကို မြင်အောင်ကြည့်ဟု ဟောတော်မူခဲ့သည်။
- Majority of the people like objects of sensual pleasures such as form, sound, smell, taste, touch and imagination and do not see their intrinsic nature-impermanence-anicca, suffering- dukkha and no-substance or uncontrollableness-anatta; only when we can deeply penetrate into their intrinsic nature and realize what really is, can we guess the blissful peace of Nibbāna. Venerable Sun Lun Sayadaw, a meditation master, points out that if a person would like to know about Nibbāna, he should see into the disappearing ends of material and mental phenomena which are at every moment arising and passing away.
- မချီမဆုံ ရောဂါခံစားနေရသူတစ်ဦးတွင် ရုတ်တရက်ရောဂါပျောက်သွားသည့်အခိုက် ချမ်းသာမှုတစ်မျိုး ခံစားရတတ်၏။ မင်း၏ကြီးမားသော ကြွေးမြီကို ပြန်လည်မပေးဆပ် နိုင်သူတစ်ဦးအား ထိုကြွေးကို မင်းကလျော်ပစ်လိုက်သည့်အခါ ထိုကြွေးကြောင့်

ဖြစ်ရသော ပူပင်သောကများ ငြိမ်းအေးသွားရ၏။ နေအိမ်မှ ပြင်ပသို့ ခရီးထွက်ခွါသည့် ကာလအတွင်း မိသားစုများဆုံးပါးပျက်စီးကြောင်း ကြားသိရသောကြောင့် မိမိနေအိမ်သို့ အမောတကောပြန်လာရာအိမ်၌ ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ တွေ့မြင်လိုက်ရသည့် အခိုက် ခရီးတစ်လျှောက်လုံး စူးနစ်စွာခံစားခဲ့ရသည့် အပူလုံးကြီး ငြိမ်းအေးသွား၏။ ဖော်ပြပါငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုများကား နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်သော မြင်ကြားနံစား ထိကြံ ချမ်းသာမျိုးနှင့် လုံးဝမတူချေ။

- A person who is seriously ill beyond endurance suddenly releases from painful feeling and feels a certain sort of pleasant sensation; a person who is unable to repay government's debt releases from unhappy sensation due to the debt when it is unexpectedly written off by the government; A person on a certain journey returns home in great haste because he is informed that all his family members are dead but when he gets home he surprisingly sees all of them happy and peaceful and at the same moment releases from grief he has heavily suffered along through his journey: the above-mentioned pleasant feelings are not the same as those of daily common experience arisen out of seeing, hearing, smelling, flavouring, touching and imagination.

- လျှာအရသာကို မျက်စိဖြင့် ခံစားရန်မဖြစ်နိုင်၊ နားအရသာကို နှာခေါင်းဖြင့် ခံစားရန် မဖြစ်နိုင်၊ “ဘာဝနာမယဉာဏ်”အရာကို “သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်”တို့ဖြင့် မသိနိုင်ချေ။
- The taste of tongue cannot be known by eyes; the sensation of ears cannot be known by nose; the aspect of Bhāvanā-maya Ñāṇa- the knowledge arisen out of repeated contemplation, cannot be fully discerned by "Sutamaya Ñāṇa" and Cintā-maya Ñāṇa-common knowledge and analytical knowledge.
- “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့”ဟု အဆိုရှိ၏။
- There is a maxim: "If you want to know the dhamma, try to know your body, a mixture of mental and physical phenomena.
- “အသိတနိဗ္ဗာန်”ကို မြင်လိုလျှင် “သိတရုပ်နာမ်”ကို စိစစ်ဆင်ခြင်ရ၏။
- If you want to realize "the Unconditioned Nibbāna" try to discern "the Conditioned phenomena of mentality and materiality."

- သင်္ခတရုပ်နာမ်ကို သုဿဘာဝအရှိအတိုင်း ထွင်းဖောက်သိမြင်မှသာ အသင်္ခတ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ခံစားနိုင်၏။
- Only when fully penetrated "the Conditioned things" as they really are, may you realize "the Unconditioned Nibbāna."
- အပြောမျှဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို နားမလည်နိုင်၊ အလုပ်ဖြင့်သာ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ခံစားနိုင်ပါ၏။
- 'Nibbāna' cannot be realized by mere talking but it can be discerned only by doing.

နိဗ္ဗာန်သည် မဂ်ဖိုလ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော

အသင်္ခတ တရားဖြစ်သည်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် ခံစားနိုင်သော

ဓမ္မသဘာဝဖြစ်သည်။

လောကီဉာဏ်မျှဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်သော

အရာမဟုတ်။





အခန်း (၈)

CHAPTER (8)

**အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ**

Attributes of Arahattaphala Nibbānic  
Bliss





## လောကဓမ်

### Worldly Conditions

- လောကရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှ ဧကန်ကြုံတွေ့ရမည့် ဓမ္မတာဖြစ်သောကြောင့် “လောကဓမ်” ဟုခေါ်ရသည်။
- It is called "worldly conditions" because every sentient being in the world have to face it with certainty.
- လာဘ်ခြင်း၊ အခြံအရံအကျော်အစောရှိခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံခြင်း၊ သုခခံစားခြင်း ဟူသော နှစ်သက်ဖွယ်လောကဓမ်လေးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ နှစ်သက်သည့်အတိုင်းပင် မှောက်မှောက်မှားမှား ခံစားကြရသည်။ လာဘ်မရခြင်း၊ အခြံအရံကင်းမဲ့ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံခြင်း၊ ဒုက္ခကြုံတွေ့ခြင်းဟူသော မနှစ်သက်ဖွယ်လောကဓမ်လေးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အခါတွင်လည်း မနှစ်သက်သည့်အတိုင်း အရှုံးမီးဝိုင်းခံစားကြရပြန်သည်။
- When facing with the favourable four ways of the mundane world or Worldly Conditions such as gain, fame, praise and happiness, most of people encounter them erroneously as they are pleased with them; similarly, when meeting with the four unfavourable ways of the mundane world or Worldly Conditions such as loss, dishonour, blame and suffering most of the people feel fraught with unhappiness very very frantically.
- လောကဓမ်တရားများ နားနေသည်ဟူ၍မရှိ၊ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း သတိဉာဏ်တို့ဖြင့် မတုန်ပြန်တတ်လျှင် တုန်လှုပ်ရ၏၊ စိတ်ညစ်ပူပန်ရ၏၊ မအေးချမ်းမငြိမ်သက်တော့ချေ။

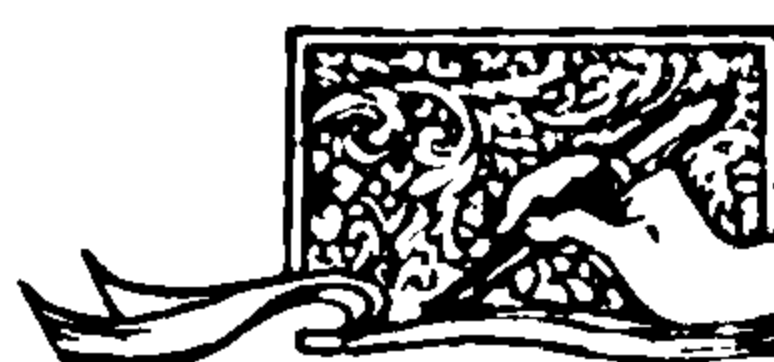
- The Worldly Conditions arise every time, every place and every one has to experience them every day; when not confronted with them wittily and mindfully, most of the people have to feel depressed and suffer from stress and strain.
- အကြိုက်လောကဓမ္မနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အသိရခက်လောက်အောင် ခံစားရတတ်၏။ လာဘ်ရသည့်အခါ အခြွေအရံအကျော်အစောရှိလာသည့်အခါ ချီးမွမ်းခံရသည့်အခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့ပြည့်စုံချမ်းသည်ဟု ထင်ရသည့်အခါတို့၌ ဝတ်စားနေထိုင် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပုံတို့ ပြောင်းလဲကာ အောက်ခြေလွတ်သည်ကိုပင် လွတ်မှန်းမသိတော့ချေ။ ဘဝင်အာကာဟပ်လျက် 'ငါ' မှတစ်ပါး အခြားမရှိတော့ပြီ၊ သတိ ပညာ အလိမ္မာကြီးကြီးဖြင့် ဆင်ခြင်လက်ခံကြကုန်ရာ၏။
- It is not easy to know about the likeable and favourable ways of mundane world, gain, fame, praise and happiness because a person, possessed of one of these four attainments forgets his origins and becomes conceited, changing his normal behaviour but does not notice himself, thinking highly of himself. In fact, these likeable ways should be mindfully accepted with knowledge and shrewdness!
- မကြိုက်လောကဓမ္မကိုမူ သိသာစွာခံစားရ၏။ လာဘ်မရခြင်း၊ အခြွေအရံအကျော်အစော ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ခြေလက် မကိုင်မီ၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်ရ၏။

မီးဖြင့် အမြိုက်ခံရသကဲ့သို့ ပူပန်ခြင်းကြီးစွာဖြင့် မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းမဲ့သည်အထိ မဖြစ်ရလေအောင် သတိဆောင် ရင်ဆိုင်ကြရ၏။

- The undesirable ways of mundane world, such unendurable occasions as loss, dishonour, blame and unhappiness can easily be experienced; almost all of the people are agitated and suffer much for them and become under severe stress and strain; as if they are set on flame they are grievous and worried about their present situation without a moment's rest; mindfulness should be retained in order not to lose reasoning.
- ပုထုဇဉ်မှန်လျှင် လောကဓမ်နှင့်ကြုံတွေ့တိုင်း တုန်လှုပ်ကြ၏။ သူတော်ကောင်း ပုထုဇဉ်များသည်ပင်လျှင် ဓမ္မသဘာဝအကြောင်းအကျိုးကိုဆင်ခြင်လျက် ရင်ဆိုင်ကြရ၏။ ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်လျက် ရင်ဆိုင်ကြရ၏။ လုံ့လပြု ကြောင့်ကြစိုက်ကာ သတိပညာဖြင့် ထိန်းသိမ်းရင်ဆိုင်ကြရ၏။
- Whenever average worldlings-puthujjanas, confront with worldly conditions or vicissitudes of life they are mostly unstable and unbalanced; even the virtuous worldlings have to face them with intensive care and sharp knowledge, pondering on dhamma nature - the arising and vanishing of natural phenomena.

- အရိယာသူတော်ကောင်းများအဖို့မှာမူ ပယ်သတ်ပြီးသော ကိလေသာအဆင့်အလိုက် လောကဓမ်ကို တုန်ပြန်နိုင်စွမ်းအားရှိပါ၏။ ဥပမာအားဖြင့် အနာဂါမ်အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်တွင် ကာမရာဂ၊ ဒေါသကိလေသာများ မရှိတော့ပြီဖြစ်သောကြောင့် တုန်လှုပ်ပူပန်ခြင်းမရှိ၊ ပကတိအေးချမ်းငြိမ်သက်တော် မူကြပါပေ၏။ ကိလေသာမှန်သမျှကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အကြွင်းအကျန်မရှိ ပယ်သတ်တော်မူပြီး ဖြစ်သော ရဟန္တာအရှင်သူမြတ်ကြီးများသည်ကား တုန်လှုပ်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းတို့ အလျဉ်းမရှိတော့၊ အေးချမ်းဖြူစင်သော စိတ်အစဉ်ကြောင့် ချမ်းသာခြင်း အေးငြိမ်းခြင်း တို့ဖြင့် ပြည့်စုံလျက်ရှိတော်မူကြပါပေ၏။
- As to Ariyan individuals, according to the different levels of dispelling defilements, they are able to react or response to favourable or unfavourable worldly conditions; for instance, **Anāgāminī** Ariyan individual as he has totally eradicated mental defilements concerning with feeling of sensual pleasure and agitation of anger and hatred, he is unshakable and peaceful being freed from the attack of these two defilements. Those Arahats individuals, who have completely rooted out all defilements and possessed of peaceful and calm mind, will never be attacked by any defilements and their lives are always full of peace and tranquility without any worries and flurries.

- သင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်အဆင့်ကိုယ်သိကြပါ၏။
- You and I, we all know by ourselves what are our levels.
- အန္တလား. . . . . ၊ ကလျာဏလား. . . . . ၊ အရိယာလား. . . . . ။
- Blind worldlings? or Virtuous worldlings? or Ariyan individuals?
- ကလျာဏပုထုဇဉ်ဆိုပါလျှင် လောကဓမ်ခုခံရင်ဆိုင်နည်းကို အထိုက်အလျောက် သိလောက်ပါသည်။
- If we are virtuous worldlings, we are likely to know about how to confront with the ways of worldly conditions.
- အသေမဦးမီ ဉာဏ်လက်ဦးမှုရယူလျက် “လောကဓမ်”ကို ကြုံကြုံခိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြပါစို့။
- Let us make an attempt to face and withstand the vicissitudes of life with intellectual care before death.





## ဦးအောင်သိန်းညွန့် ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

- ဧရာဝတီတိုင်း၊ ညောင်တုန်းမြို့နယ်၊ ရွာသာညွန့်ရွာ၌ တောင်သူ ဦးဘလှိုင်၊ ဒေါ်မယ်မျှင်တို့မှ ၁၇-၁၂-၁၉၅၂ တွင် မွေးဖွားသော အငယ်ဆုံးသားဖြစ်သည်။ အစ်မကြီး(၄)ယောက်၊ အစ်ကိုကြီး(၂)ယောက်ရှိသည်။
- ၁၉၆၉-၁၉၇၀-၁၉၇၁ ခုနှစ်များတွင် ညောင်တုန်းမြို့၊ ရွှေဟင်္သာတောရပါဠိ တက္ကသိုလ်၌ ပညာသင်ကြားလျက် ရှင်သာမဏေဘဝဖြင့် အစိုးရပထမကျော်၊ အစိုးရဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲများအောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၁၉၇၈-တွင် ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအဓိကဖြင့် ဘီ-အေဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၇၉-တွင် သာသနာရေးဦးစီးဌာနသို့ ရောက်ရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင် သည်။
- ၁၉၈၀ မှ ၁၉၈၇ အထိ သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော **The Light of the Dhamma** မဂ္ဂဇင်း၌ အယ်ဒီတာအဖြစ် ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။ အယ်ဒီတာအဖြစ် ဆောင်ရွက်စဉ် ဓမ္မစာပေ အင်္ဂလိပ် + မြန်မာ ဆောင်းပါး များစွာ ရေးသားလာခဲ့ရာ ယနေ့တိုင်ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာပါဠိ ပုပ္ဖဝဂ်၊ ဗာလဝဂ်၊ ပဏ္ဍိတဝဂ်တို့ကို မူရင်းပါဠိအတိုင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆို၍ အဆိုပါမဂ္ဂဇင်း၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့သည်။
- ယနေ့အထိ မြန်မာဘာသာဖြင့်ရေးသားထားသော ဓမ္မစာပေ(၁၃)အုပ်ကို အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းဘာသာပြန်စာအုပ်များအနက် တောင်တန်း နယ်ခြား သာသနာပြု ဆရာတော်ကြီး ဦးဥတ္တမသာရ-- ၏ “ချမ်းမြေ့စွာ ဘဝနေနည်း” ကို **The Buddhist Way of Daily Life** အမည်ဖြင့် ၁၉၈၉ တွင် ပြန်ဆို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၀၀-ပြည့်နှစ်တွင် မလေးရှားနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းက ယင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ကို ဓမ္မဒါန အုပ်ရေးများစွာ ရိုက်နှိပ်လျက် ကမ္ဘာသို့ ဖြန့်ဝေခဲ့သည်။

- ၁၉၉၃ မှ ၁၉၉၈ ခုအထိ လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၄-ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိလည်းကောင်း “သာထွန်းပြန်.ဓမ္မစာစောင်”၏ အယ်ဒီတာချုပ်အဖြစ် ဓမ္မစာပေလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။
- ၁၉၉၃ မှ ၁၉၉၈ အထိ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(ရန်ကုန်)၊ မဟာဓမ္မာစရိယတန်းများ၌ အင်္ဂလိပ်ဘာသာရပ်ကိုပို့ချခဲ့ပြီး၊ ၁၉၉၉-၂၀၀၀ ပညာသင်နှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်၌ ညွှန်ကြားရေးမှူး(စီမံ)တာဝန်ထမ်းရွက်ရင်း ပါဠိဘာသာရပ်ကို ပြည်ပသင်တန်းသား များအား နှစ်ပေါက်တာဝန်ယူ ပို့ချခဲ့သည်။
- ၁၉၉၃ မှ ၁၉၉၈ အတွင်း ဝန်ကြီးများရုံး ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ ရန်ကုန်ပညာရေး တက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ မယ်လမုစေတီတော်နှင့် အခြားဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း များ၏ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများနှင့် အဘိဓမ္မာသင်တန်းများတွင် အခွင့်ရသည့် အခါတိုင်း လှည့်လည်ဟောပြောပို့ချခဲ့သည်။
- ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၀၂ ခုအထိ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သံတမန်ရေးရာသင်တန်း၊ ပြည်ခိုင်ဖြိုးရုံးချုပ်၊ နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးသင်တန်းများတွင် ကမ္ဘာ့ကိုးကွယ်မှု ဘာသာကြီးများအကြောင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပို့ချခဲ့သည်။
- ၁၉၈၆-ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ စမစ်ဆိုးနီးယန်း အထောက်အပံ့ဖြင့် ပြတိုက် ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်သင်တန်းသို့ တက်ရောက်ခဲ့ပြီးနောက် ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှစ၍ ယနေ့အထိ လာအို၊ ထိုင်း(၄-ကြိမ်)၊ စင်္ကာပူ၊ အိန္ဒိယ(၄-ကြိမ်)၊ တောင်ကိုရီးယား(၃-ကြိမ်)၊ သီရိလင်္ကာ၊ မလေးရှားနိုင်ငံများသို့ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ စေလွှတ်တာဝန်ပေးချက်အရ ဗုဒ္ဓဘာသာညီလာခံများတွင် သုတေသနစာတန်းများ ဖတ်ခြင်း၊ လေ့လာရေးခရီးများသွားရောက်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအခမ်းအနားများသို့ တက်ရောက်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၌ ညွှန်ကြားရေးမှူး တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်လျက် ရှိသည်။

## **A Brief Biography of The Author**

- The author was born in 17-12-1952 from parents, U Ba Hlaing and Daw Mei Hmyin in Ywatharnyunt village, Nyaungdone Township, Ayeyarwady Division. He has four elder sisters and two elder brothers.
- In 1969-1970-1971, he studied Pāḷi and Buddhist canonical texts in Shwehinhartawya Pāḷi University of Nyaungdone town, and passed Pahtamagyaw (First Prize Winner of Pahtamagyi Examination- Grade III Level) and Dhammācariya Lecturership Examination held by the Government.
- In 1978, he got a B.A degree majoring in English language from Yangon Institute of Education. In 1979, he joined the Department of Religious Affairs.
- From 1980 to 1987 he became an Editor of **The Light of the Dhamma**, an English Magazine, published by the Department of Religious Affairs. From that time onwards he has written many Myanmar and English Dhamma articles until now. He also translated fourth, fifth and sixth Chapters of Dhammapadha Commentary Pāḷi version into English; his translations were published serially in that Dhamma magazine.
- He has translated 13 Books on Buddhism in Myanmar Language into English and out of them "**The Buddhist Way of Daily Life**" published in 1989, as taught by the Ven. U. Uttamasāra, a well-known missionary Maha Thera in Myanmar was very popular. In 2000, it was also published by Malaysian Buddhist Association and many

copies were distributed as Dhamma-gift to many parts of the world.

- He has been an Editor-in-Chief of Thar-Htun-Pyant Monthly Dhamma Magazine from 1993 to 1998 and 2004 to uptill now.
- He taught English language to the Mahādhammācariya classes (M.A I and M.A II) in the State Pariyatti Sasana University (Yangon) from 1993 to 1998. In 1999-2000 academic year, while serving as Director (Admin) in the International Theravada Buddhist Minsionary University, he also took the responsibility of lecturing Pāli language in Diploma class of foreign students throughout the year.
- During 1993 to 1998, he lectured Buddhist Culture Courses and Abhidhamma classes at free time of his official duties especially in Buddhist Association of Ministers' Office, Buddhist Association of Yangon Institute of Education, Mei-la-mu Pagoda Trustee Board and other Buddhist Associations.
- In 1986, he attended the Workshop on Preservation and Conservation of Museums and Museum Management sporsored by the Smithsonian Institution of the United States; from 1991 to update, he attended workshops and seminars on multifarious purposes of Buddhism held by Thailand, India, Republic of Korea, and Sri Lanka. As assigned by the Government of Myanmar, he went on study tours and good will tours to Malaysia, Singapore, Lao PDK, and others including the above conutries.
- At present, he is a Director of the Ministry of Religious Affairs, Govenment of the Union of Myanmar.



ဤစာအုပ်ကို အခေါက်ခေါက်အခါခါ ထပ်ပြန်တလဲလဲဖတ်ပြီး ရခဲသော လူ့အဖြစ်ကို တန်ကြေးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ကြပါစေဟု ဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုလိုက်ပါသည်။

နဝမပန်းမော်ဆရာတော်ကြီး ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

မင်္ဂလာရှိသောဘဝ၌ နေနိုင်အောင် မည်သို့ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ဦးအောင်သိန်းညွန့်သည် သူ၏ထက်မြက်သော အရည်အချင်းကို အသုံးပြု၍ ရိုးနေသော အကြောင်းအရာကို အသစ်အဆန်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်လေသည်။

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဉာဏ်တော်အစွမ်းတို့စုစည်းရာ “ဓမ္မပဒကျမ်းစာ”ကဲ့သို့ပင် စာဖတ်သူသည် “ခေတ်သစ်ဓမ္မလမ်းပြ” တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုရသကဲ့သို့ ခံစားရပါသည်။ ဤ“ချမ်းမြေ့ ပြည့်စုံသောဘဝ” စာအုပ်ကို တစ်သက်တာ ဘဝအဖော်မွန်အဖြစ် ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲမှ မှတ်သားဖွယ်စာတစ်ကြောင်းကပင်လျှင် လူတစ်ဦး၏ ဘဝနှင့် အတွေးအမြင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ညွန့်ကြားရေးမှူးချုပ်(ငြိမ်း) ဒေါက်တာမျိုးမြင့်

ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်း ထက်မြက်ပြီး အောင်မြင်တိုးတက်လိုသော “မည်သည့်ဘာသာဝင် လူငယ်လူရွယ်မဆို” လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်နာနိုင်သော “ဘဝနေနည်းများ” ဖြစ်ပါသည်။ သိပြီးကျင့်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ ဤလောကတွင် မည်သည့်အရာကိုမျှ အလကားမရနိုင်ပါ။ အရင်းအနှီး မစိုက်ထုတ်ပဲ မည်သို့မျှ အမြတ်မရနိုင်ပါ။

စာပြုစုသူ = ဦးအောင်သိန်းညွန့်

