Buddhist Ethics and Duties

by

Dr.K.Sri Dhammananda

ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

Buddhist Ethics and Duties

by

Dr.K.Sri Dhammananda

ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာ
နှင့်
ကျင့်ဝတ်များ

Buddhist Ethics and Duties

by

Dr. K Sri Dhammananda

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုသည်။

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၁၃/၉၈ (၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၅/၉၈ (၄)

၀

ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ–၁၀၀၀။

၀

ထုတ်ဝေသူ

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

၀

အတွင်းစာသားနှင့်
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်တင်တင်ဋ္ဌေး၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၂၄၀)
အမှတ်(၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

၀

ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး၊ ၅၁၃၄၃၅

၀

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၃၈၅၂၆၁၊ ၀၉၈၀–၂၂၅၁၆

၀

တန်ဖိုး – ၅၀၀ ကျပ်

* *Non-profit Publication*
  The profit from this book will be used
  for donation to the Buddha-sāsanā.

* အကျိုးအမြတ်မယူသော ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း
  ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ထွန်းလာသော အကျိုးအမြတ်ကို
  ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အတွက် လှူဒါန်းမည်။

20 November 1997

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

Dear Dr.

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

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

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

May the Blessing of the Buddha be upon you.

With Metta.

Yours in the Dhamma

Ven. Dr.K. Sri Dhammananda

၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
၁၅/၁၉ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့
ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်

ခင်မင်ရသော ဒေါက်တာ

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

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

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

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာသည် သင့်အပေါ်သို့ ရောက်ရှိပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်
သင်၏ ဓမ္မခရီးဖော်
ပုံ – ဘဒ္ဒန္တ ဒေါက်တာ ကော၊သရီဓမ္မနန္ဒ

CONTENTS

Part One
"Moral and Ethical Conduct of a Buddhist"

1. Introduction 11
2. Human Failings 26
3. Marriage 45
4. Family Ties 53
5. Relationship between a Layman and a Monk 67
6. Employee and Employer Relationship 70
7. Friendship 73
8. Relationship between Pupils and Teachers 79

Part Two
"Buddhism and the Duties of a Lay Buddhist"

9. What are your Duties? 84
10. Buddhahood and Buddhism 91
11. Duties of a Lay Buddhist 109
12. Statements of Scholars 124

မာတိကာ

ပထမပိုင်း

"ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ စာရိတ္တနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား"

	မိတ်ဆက်လွှာ	၈
၁။	နိဒါန်း	၁၁
၂။	လူ၏ ချို့ယွင်းမှုများ	၂၆
၃။	ထိမ်းမြား လက်ထပ်ခြင်း	၄၅
၄။	မိသားစု သံယောဇဉ်	၅၃
၅။	လူနှင့်သံဃာဆက်ဆံရေး	၆၇
၆။	အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင် ဆက်ဆံရေး	၇၀
၇။	ခင်မင်ချစ်ကြည်မှု	၇၃
၈။	တပည့်နှင့်ဆရာ ဆက်ဆံရေး	၇၉

ဒုတိယပိုင်း

"ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၏တာဝန်များ"

၉။	သင်၏ တာဝန်များကား အဘယ်နည်း	၈၄
၁၀။	ဘုရားဖြစ်ခြင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ	၉၁
၁၁။	ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တာဝန်များ	၁၀၉
၁၂။	ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအမိန့်များ	၁၂၄

မိတ်ဆက်လွှာ

မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူရ်မြို့ရှိ "ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြုအဖွဲ့" (Buddhist Missionary Society) မှ ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားသည့် အိတ်ဆောင် စာအုပ်ငယ် နှစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုရပါသည်။ စာအုပ်ရေးသားသူမှာ ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒ (Dr. K. Sri Dhammananda) ဖြစ်ပြီး စာအုပ်အမည်များမှာ...

(၁) Moral and Ethical Conduct of a Buddhist
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ စာရိတ္တနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား

(၂) Buddhism and the Duties of a Lay Buddhist
ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် လူဝတ်ကြောင်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တာဝန်များ

တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒသည် အိန္ဒိယတက္ကသိုလ်နှင့် သီရိလင်္ကာ တက္ကသိုလ်တို့မှ ဗုဒ္ဓဒဿနနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေတို့တွင် ပါရဂူဘွဲ့ရရှိထားသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်

ဆောင်ရွက်နေပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာအုပ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ရေးသားနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ စာအုပ်များကို တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုးရီးယန်းဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှန်းဘာသာ၊ ဂျပန်ဘာသာ စသည်ဖြင့် ဘာသာပေါင်းများစွာသို့ ပြန်ဆိုထားကြပါသည်။

ယခုဖော်ပြခဲ့သော စာအုပ်ငယ်နှစ်အုပ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် အလွန်စိတ်ဝင်စားစဖွယ်ဖြစ်ပြီးလျှင် သိသင့်သိထိုက် လိုက်နာကျင့်ကြံထိုက်သော စာရိတ္တ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအကြောင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာတို့ကို ခေတ်အမြင် လူမှုရေးအမြင် ဘာသာရေး အမြင် စသည့်အမြင်ရှုထောင့်စုံမှ ကြည့်၍ ဝေဖန်ဆန်းစစ် တင်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ ယခုခေတ် လူငယ် လူရွယ် လူကြီးများနှင့် အံဝင်ခွင်ကျလှပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ငယ် နှစ်အုပ်ကို မူရင်းအတိုင်း တိကျနိုင်သမျှ တိကျအောင် မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီးလျှင် ပထမပိုင်းနှင့် ဒုတိယပိုင်း အဖြစ် ခွဲခြား ဖော်ပြထားပါသည်။ စာအုပ်အမည် နှစ်မျိုးကို ပေါင်း၍ "Buddhist Ethics and Duties" "ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များ" အမည်သစ်ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်လိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာ၏ အနှစ်သာရကို သိရှိနားလည်ကြပြီးလျှင် အပြစ်ကင်း၍ အဆင့်မြင့်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်ဝတ်များကို မြတ်နိုးယုယစွာ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၂၂–၁၀–၁၉၉၇

ပထမပိုင်း

Moral and Ethical Conduct of a Buddhist

By Dr. K. Sri Dhammananda

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏စာရိတ္တနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား

ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မာနန္ဒ ရေးသားပြီး
ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန် မြန်မာပြန်ဆိုသည်။

အခန်း(၁)
Introduction
နိဒါန်း

The world has never experienced such phenomenal material progress as it is realising in this age. However, despite this wonderful progress, it is most unfortunate that mankind tends to neglect its spiritual well-being.

ကမ္ဘာကြီးသည် ယခုခေတ် လူသားတို့ သိရှိနားလည်ထားကြသော အံ့မခန်းဖွယ်ရာ ရုပ်ပိုင်းတိုးတက်မှုမျိုးကို ယခင် မည်သည့်အခါကမျှ မကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးချေ။ သို့ရာတွင် လူသားသည် ဤသို့ အံ့သြဖွယ်ရာ တိုးတက်မှုကို ရရှိထားပါလျက် သူ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လျစ်လျူရှုထားသည်မှာ ကံမကောင်းဆုံးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။

Mankind appears to have been blinded by material achievements thinking that materialism is the end-all of everything. Mankind has forgotten that materialism alone does not provide the true happiness or spiritual well-being sought after by mankind.

ရုပ်ပစ္စည်း ကြွယ်ဝမှုသည် အရာအားလုံးတို့၏ အဆုံးစွန် ပန်းတိုင် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်လျက် လူသားသည် ရုပ်ဝတ္ထုအောင်မြင်မှုနှင့် မျက်စိကန်းသွားဟန် ရှိပါသည်။ ရုပ်ပစ္စည်း ကြွယ်ဝမှု တစ်ခုတည်းက လူသားတို့ ရှာဖွေနေကြသော စစ်မှန်သည့်ပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မပေးစွမ်းနိုင်ကြောင်းကို လူသားတို့ မေ့ပျောက်သွားကြသည်။

Men must seek true happiness and spiritual well-being through their respective religions as an additional adjunct to materialism. Spiritual solace and materialism must go hand in hand to provide true happiness for all.

ရုပ်ပိုင်း တိုးတက်မှုအပေါ် ထပ်ဆင့်လျက် လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုးကွယ်မှု ဘာသာအသီးသီးမှတစ်ဆင့် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရှာဖွေကြရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတို့သည် လူအားလုံးတို့အား စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အစဉ် လက်တွဲသွားကြရမည်။

Moral degradation exists everywhere. With

increased efficiency of modern mass communications, we have become much more aware of man's inhumanity to man on a scale unheard of hitherto. Individuals tend to forget or completely ignore their obligation and duties to the society in which they live.

စာရိတ္တ ယိုယွင်းမှုသည် နေရာတကာတွင် တည်ရှိနေပါသည်။ ခေတ်သစ် လူထုဆက်သွယ်မှု စနစ်များ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အရည်အသွေးတို့ တိုးမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ လူသား၏ လူသားသို့ လူသားမဆန်သော အပြုအမူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုများပြားစွာ ကြားသိနေကြရသည်။ လူသားအချင်းချင်း ရက်စက်ညှဉ်းပမ်း သတ်ဖြတ်မှုတို့မှာ မကြုံဖူးအောင် ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ လူတစ်ဦးစီသည် သူ နေထိုင်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ထားရှိရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို မေ့လျော့နေကြသည် သို့မဟုတ် လုံးဝမျက်ကွယ်ပြုချင်ကြသည်။

Business organisations, in their ruthless mad scramble for profits and material gain, are pursuing their efforts without any sense of human decency. They have forgotten that there is such a thing as human dignity.

စီးပွားရေး လုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းများသည် ရပ်ပိုင်းတိုးတက်မှုနှင့် အမြတ်အစွန်းများ ရရှိရေးအတွက် ရက်စက်စွာ အမူးအရူး ယှဉ်ပြိုင် လုယက်ရှာဖွေနေကြရာတွင် လူသားတို့၏ ရည်မှန်းမှုအတွက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း အလျဉ်းမပြုဘဲ သူတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုနောက်သို့သာ

အစဉ်တစိုက် လိုက်နေကြ၏။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကဲ့သို့သော အရာမျိုး ရှိသေးသည်ကို သူတို့ မေ့လျော့သွားကြ၏။

In the light of such a catastrophic situation, many people concerned with the upholding of human dignity and ethical practices, are tempted to throw up their hands in sheer despair of ever finding a solution to curb man's inordinate greed and to steer him along the path of human decency coupled with spiritual solace.

ယင်းသို့ အကြီးအကျယ် ရတ်တရက် ပျက်စီးမည့် ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ် အခြေအနေကို မြင်သိလာကြသည့်အခါ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် စာရိတ္တအလေ့အကျင့်များကို ထိန်းသိမ်းလိုသော လူများစွာတို့သည် လူသား၏ အတောမသတ်နိုင်သော လောဘကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် လူသားစိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ယှဉ်စပ်သည့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာသို့ ဦးတည်သော လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်အောင် ထိန်းကျောင်းပေးရန်တို့အတွက် အဖြေရှာမရတော့ရာ ဝမ်းနည်းပက်လက်နှင့် လက်မြှောက်လိုလာကြတော့သည်။

Man has conquered space; man is even trying to elevate himself to a super being, but man has not been capable of conducting himself as a decent human being with spiritual love and compassion for others.

လူသားသည် အာကာသကို အောင်နိုင်ပြီးဖြစ်သည်။ သူသည်

သူ့ကို အလွန်ကြီးကျယ်သည့် သတ္တဝါတစ်ဦးအဖြစ်သို့ မြှင့်တင်ရန်ကိုပင် အမြဲကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အခြားသူတို့အတွက် မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မွန်ရည်သော လူသားတစ်ဦးအနေနှင့် ပြုမူရန်ကိုမူ ကိုယ်တိုင် လမ်းညွှန်ပြနိုင်စွမ်း မရှိချေ။

This sad state of affairs prevails today because man has chosen to take the wrong path in developing modern civilization. Man has deified materialism in the mistaken belief that materialism alone can bring happiness. This is a fallacy.

ဤအကြောင်းရပ်များ၏ ဝမ်းနည်းဖွယ် အခြေအနေ ယနေ့တည်ရှိနေသည့် အကြောင်းမှာ လူသားသည် ခေတ်သစ် ယဉ်ကျေးမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် လမ်းမှားကို ရွေးချယ်မိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ လူသည် ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်ခြင်းကသာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ပေးဆောင်နိုင်သည် ဟူသော အယူမှားဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထု တိုးတက်မှုကို နတ်ဘုရားအသွင် အားထားကိုးကွယ်ခဲ့သည်။ ဤကား မှားယွင်းသောအယူအဆတစ်ရပ်ပင်တည်း။

Man has gone wrong because he has wilfully chosen to ignore the invaluable advice given by our spiritual leaders over the centuries. Whilst it is admitted that science can produce quick results and a measure of material gain, the resultant benefits from such material gain are illusory and short-lived.

လူသည် ရာစုပေါင်းများစွာ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များ

ပေးကမ်းခဲ့သည့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အကြံဉာဏ်များကို လျစ်လျူရှုရန် ခေါင်းမာစွာ ရွေးချယ်ခဲ့သောကြောင့် မှားယွင်းသွားခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ သိပ္ပံပညာသည် လျင်မြန်သော အကျိုးတရားများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟု ဝန်ခံရသော်လည်း ထိုသို့သော ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုမှ ရရှိသည့် အကျိုးအမြတ်များသည် ထင်ယောင်ထင်မှားမှုသာ ဖြစ်ပြီး တာရှည်မခံချေ။

As against such illusory and short-lived gains, the benefits that we derive by following the noble teachings of our noble religious leaders are those of real lasting happiness and not illusory.

ထိုသို့သော ထင်ယောင်ထင်မှားမှုနှင့် တိုတောင်းသည့် အကျိုးအမြတ်များနှင့် ဆန့်ကျင်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ မွန်မြတ်သော ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၏ မွန်မြတ်သည့် သင်ကြားမှုများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရရှိသော အကျိုးအမြတ်များသည် ထင်ယောင်ထင်မှားမှုများမဟုတ်ဘဲ အမှန်တကယ် တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ပေ၏။

Material gain without spiritual solace does not provide true and lasting happiness. Spiritual backing is absolutely necessary for man's spiritual upliftment, leading to tranquility of mind and everlasting happiness.

စိတ်ပိုင်းငြိမ်းချမ်းမှု မပါသော ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုသည် စစ်မှန်၍ ခိုင်မြဲတည်တံ့သော ပျော်ရွှင်မှုကို မပေးဆောင်နိုင်ပါ။ လူသား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြင့်မားမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ခံမှုကို အပြည့်

အဝ လိုအပ်သည်။ သို့မှသာလျှင် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့် တည်မြဲခိုင်ခံ့သော ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရရှိနိုင်မည်။

If we study world history concerning man's behaviour in the past, we will readily agree that modern man's moral conduct is no better than that of his ancestors although we tend to glorify our civilization.

အတိတ်ကာလက လူသား၏ အပြုအမူနှင့်ဆိုင်သော ကမ္ဘာ့သမိုင်းကို လေ့လာကြည့်မည်ဆိုလျှင် ခေတ်သစ်လူသား၏ ကိုယ်ကျင့်တရားသည် သူ၏ဘိုးဘေးဘီဘင်တို့၏ ကိုယ်ကျင့်တရားထက် မသာလွန်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အလွယ်တကူ သဘောတူကြလိမ့်မည်။ သို့စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်တင်ချီးကျူးလိုကြပေသည်။

Some modern thinkers are of the opinion that evil is a natural part of man's make-up and trying to make him good and pure is simply an impractical and futile task. They point to the terrifying evil actions of murder, violence, rape, pillage carried out by all types of people.

လူတစ်ယောက်၏ ဖွဲ့စည်းမှုတွင် အဆိုးတရားသည် သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု အချို့သော ခေတ်သစ် တွေးခေါ်ရှင်များက ယူဆကြ၏။ သို့အတွက် သူ့ကို ကောင်းအောင် စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုသည် လက်တွေ့မကျဘဲ အကျိုးမရှိသည့် အလုပ်သာ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဆို၏။ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရှိသော လူ

သားတို့၏ လူသတ်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ မုဒိမ်းကျင့်မှု၊ လုယက်မှု စသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဆိုးသွမ်းသည့် လုပ်ရပ်များကို သူတို့ သက်သေ ညွှန်ပြခဲ့ကြ၏။

They argue that inspite of efforts to 'civilize' man, we have continued to witness the horrors of persecution in almost every country. Sometimes we wonder how the small element of goodness has prevailed for so long in the face of so much evil.

လူသားကို 'ယဉ်ကျေးအောင်' ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် ဆန့်ကျင် လျက် နိုင်ငံတိုင်းလိုလို၌ ဖိနှိပ်မှု၏ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများကို ကျွန်ုပ် တို့ ဆက်လက်မြင်တွေ့နေရသည်ဟု သူတို့ ဆင်ခြေပေးကြ၏။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ကောင်းခြင်း၏ အနည်းငယ်မျှသော ပမာဏသည် အလွန် တရာ များပြားနေသည့် အဆိုးတရားတို့၏ အလယ်တွင် အဘယ်သို့ ကြာမြင့်စွာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အံ့သြမိပါသည်။

While some thinkers are giving up hope of ever improving the human race, religious people have a completely different point of view. They talk about kings like Charlemagne, Asoka, and Akbar whose deep understanding of religion has helped them to do so much good for mankind.

လူ့အမျိုးအနွယ် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် တွေး ခေါ်ရှင် အချို့က မျှော်လင့်ချက် စွန့်လွှတ်နေစဉ်အခါ ဘာသာရေး ပုဂ္ဂိုလ်များက သူတို့နှင့် လုံးဝကွဲပြားသော အမြင်ကို ထားရှိကြ၏။

သူတို့သည် ချားလမိန်း၊ အသောကနှင့် အက္ကဘာကဲ့သို့သော ဘုရင်များ အကြောင်းကို ပြောဆိုကြ၏။ ဤဘုရင်များ၏ ဘာသာရေးကို နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်မှုက သူတို့အား လူသားအတွက် ကောင်းကျိုးမြောက်မြားစွာကို သယ်ပိုးနိုင်အောင် ကူညီပေးခဲ့သည်။

Buddhism accepts that there is evil in man, but it teaches that this evil can be eradicated by understanding and determination. Because people, especially government leaders and educationists, fail to understand the true nature of life, they do not attempt to teach their young the right values. In this century, education is based on the Darwinian concept of the survival of the fittest and of course this philosophy tends to lead the young to be suspicious, greedy, aggressive and self-seeking.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူ၌ အဆိုးသဘောရှိသည်ကို လက်ခံ၏၊ သို့သော် ထိုအဆိုးသဘောကို နားလည်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတို့ဖြင့် ပယ်ဖျက်နိုင်သည်ဟု သင်ပြပေး၏။ လူအပေါင်းတို့သည် အထူးသဖြင့် အစိုးရခေါင်းဆောင်များနှင့် ပညာရေးကျွမ်းကျင်သူများသည် ဘဝ၏ သဘာဝအမှန်ကို နားမလည်ကြသည့်အတွက် သူတို့၏ ကလေးများကို မှန်ကန်သော ဘဝတန်ဖိုးများကို သင်ကြားပေးရန် မကြိုးပမ်းကြချေ။ ဤရာစုနှစ်တွင် ပညာရေးသည် အသင့်တော်ဆုံးသူသာ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်မည် ဟူသော သတ္တဗေဒ သိပ္ပံဆရာ **ဒါဝင်** ၏ **အယူအဆ**ပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ ဤဒဿနအမြင်သည် လူ

ယ်များအား မယုံသင်္ကာဖြစ်ဖို့၊ လောဘကြီးဖို့၊ ရန်လိုဖို့၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ဖို့ အမှန်တကယ်ပင် အားပေးအားမြှောက်ပြုတတ်၏။

In a lovely book 'Island' by Aldous Huxley we are shown that there is an alternative to the present education system where we are shown that survival is not guaranteed by selfishness but by sharing and giving.

အယ်လဒတ်စ်ဟတ်စလေး ရေးသားသော 'ကျွန်း' အမည်ရှိ ချစ်စဖွယ် စာအုပ်တွင် လက်ရှိပညာရေးစနစ်နှင့် မတူသော အခြားပညာရေးစနစ်တစ်မျိုး ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အား ဖော်ပြထား၏။

ဤစာအုပ်၌ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခြင်းကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းဖြင့် အာမခံချက် မပေးနိုင်ဘဲ မျှဝေခြင်း၊ ပေးကမ်းခြင်းတို့ဖြင့်သာ အာမခံချက်ပေးနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထား၏။

Our modern education system which aims at material progress is responsible for the turning of the young to be aggressive and self-seeking. What we urgently need today is a code of ethics and morality which will guide people not to blindly seek material progress alone but to look for spiritual enlightenment, not just for self aggrandisement but for the common weal.

ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေတ်သစ် ပညာရေးစနစ်သည် လူငယ်တို့အား ရန်လိုမှု၊ ကိုယ်

ကျိုးရှာမှုဘက်သို့ ဦးတည်စေခြင်းအတွက် တာဝန်ရှိ၏။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ အရေးတကြီး လိုအပ်နေသော အရာမှာ လူအပေါင်းတို့အား ရုပ်ဝတ္ထုတိုးတက်မှုကိုသာ မျက်ကန်းရှာဖွေခြင်း မပြုဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမိုက်မှောင် ကင်းပ၍ ဉာဏ်အလင်း ရခြင်းကို ရှာဖွေရန် လမ်းညွှန်ပေးသော စာရိတ္တပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား စနစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤစနစ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ခနဉစ္စာကြီးပွား တိုးတက်မှုလောက်သာ မဟုတ်ဘဲ အများကောင်းစားရေးအတွက်ပါ စွမ်းဆောင်ပေးရမည်။

Buddhism teaches man to live in peace and harmony. The Buddha exhorted His followers not to take His Teachings on blind faith but to accept them only after close investigation and enquiry as to whether the Teachings are really acceptable according to one's own intelligence and experience.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူသားတို့အား ငြိမ်းချမ်းစွာ ညီညွတ်မျှတစွာ နေထိုင်ရန် သင်ကြားပေး၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ တပည့်များအား သူ၏သင်ကြားချက်များကို မျက်ကန်း ယုံကြည်မှုဖြင့် လက်မခံစေဘဲ ထိုသင်ကြားချက်များက မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်နှင့် အတွေ့အကြုံတို့အရ အမှန်တကယ် လက်ခံထိုက်သည် မထိုက်သည်ကို သေသေချာချာ စူးစမ်းလေ့လာစုံစမ်းပြီးမှသာလျှင် လက်ခံရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းတော်မူသည်။

Even though the Buddha wanted His followers to absorb the Dhamma, He did not want them to accept it without clarity of mind and complete understanding.

မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ တပည့်များအား တရားတော်ကို လုံးဝဥဿုံ လက်ခံယူလိုစေကာမူ စိတ်တွင် အမြင်မကြည်လင် မရှင်းလင်းဘဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားမလည်ဘဲ လက်ခံခြင်းကို အလိုမရှိချေ။

The Buddha wanted all human beings to lead ideal lives – to be kind, compassionate and considerate to one another and to exercise patience, tolerance and understanding in all activities and relationships.

မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားအားလုံးကို စံပြဘဝများအတိုင်း နေထိုင်ရန် အလိုရှိတော်မူသည်၊ ယင်းတို့မှာ – ကြင်နာတတ်ရမည်၊ သနားညှာတာတတ်ရမည်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကိုယ်ချင်းစာတရားထားရမည်၊ လုပ်ကိုင်ပြုမူမှု ဆက်ဆံမှုမှန်သမျှတွင် စိတ်ရှည်မှု သည်းခံမှုနှင့် နားလည်မှုတို့ကို ကျင့်သုံးရမည်။

The Buddha, with His supreme wisdom, realised that there were weaknesses and pit-falls in human society. He introduced the Buddha Dhamma in order to enlighten, emancipate and reform mankind to lead a meaningful life. His Teachings were clear and comprehensive – they covered the existence of a human being, from birth to the grave.

မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ အထွတ်အထိပ်ရောက်သော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အားနည်းချက်များနှင့် အန္တရာယ်တွင်းနက်ကြီးများ ရှိကြောင်းကို သိမြင်တော်မူ၏။ သူသည် လူသားတို့အား အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် ဘဝကို ရယူရန် အသိဉာဏ်အလင်း

ပေးဖို့ လွတ်မြောက်စေဖို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓဓမ္မကို သင်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။ သူ၏ သင်ပြချက်များသည် ရှင်းလင်းပြီး ပြည့်စုံကျယ်ပြောလှသည်၊ မွေးဖွားသည်မှ သေသည်အထိ လူတစ်ဦးစီ၏ ဘဝကို တစ်ခုလုံး အကျုံးဝင်အောင် ဖော်ပြထားသည်။

Those who were unable to comprehend His Teachings or were not prepared to accept His Teachings, would rate His Teachings as too idealistic and incapable of achievement. Despite such assertions, His Teachings, if reduced to the simplest of terms, could be contained in just a few words: "DO GOOD, SHUN EVIL AND PURIFY THE MIND."

သူ၏ သင်ပြချက်များကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိကြသော သို့မဟုတ် လက်ခံရန် အဆင်သင့် မဖြစ်ကြသေးသော သူတို့သည် ထိုသင်ပြချက်များက စံမြင့်လွန်းသည်၊ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ဟု အကဲဖြတ်ကြလိမ့်မည်။ ထိုသို့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုကြစေကာမူ သူ၏ သင်ပြချက်များကို အရိုးရှင်းဆုံး စကားလုံးများဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် **"ကောင်းတာကို လုပ်၊ မကောင်းတာကို ရှောင်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထား"** ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

These words were true during the Buddha's time. These words are just as true and applicable for the present and future. If everyone does what is good for oneself and for others as well and completely shuns evil, that would affect others as well as oneself and the world would definitely be a better place to live in.

ဤစကားလုံးများသည် ဗုဒ္ဓခေတ်က မှန်ကန်ခဲ့သည့်အတိုင်း ယခုကာလနှင့် အနာဂတ်တွင်လည်း မှန်ကန်ပြီး အသုံးကျနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍လူတိုင်းကသာ မိမိအတွက်ရော သူများအတွက်ပါ ကောင်းသည်များကို ပြုလုပ်၍ သူတစ်ပါးနှင့် မိမိကို ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် မကောင်းမှုများကို လုံးဝ ရှောင်ရှားမည်ဆိုလျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် နေထိုင်ရန် ပို၍ကောင်းမွန်သည့် နေရာတစ်ခု သေချာပေါက် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

Buddhist Teachings are designed to enable men and women to achieve fulfilment and satisfaction in this life through their own sustained efforts and to encourage them to create a social order conducive to the benefit and welfare of all mankind.

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်သည် ယောကျ်ားများနှင့် မိန်းမများအား မိမိတို့၏ စွဲမြဲသော ကြိုးပမ်းချက်အရ ဤဘဝ၌ပင်လျှင် ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းနှင့် ကျေနပ်ခြင်းတို့ကို ရရှိစေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်း၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိစေရေးအတွက် လူမှုရေးစနစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းရန် အတွက်လည်းကောင်း ပုံစံ ဖော်ထား၏။

It develops unselfish moral codes, generosity, concern and a spirit of real discipline for the good and well-being of relations, friends and acquaintances.

ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်သော ကိုယ်

ကျင့်တရား စည်းမျဉ်းများ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်မှု၊ မေတ္တာတရားဖြင့် အရေးတယူပြုမှုနှင့်အတူ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်သင်္ဂဟများနှင့် သိကျွမ်းသူများ၏ ကောင်းစားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် စစ်မှန်သော စည်းကမ်းကျင့်ဝတ် စိတ်ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။

***

အခန်း(၂)

Human Failings

လူ၏ချို့ယွင်းမှုများ (လူသား၏ အားနည်းချက်များ)

Human failings, such as ego, greed, envy, enmity, and hate that prevailed from time immemorial, have remained unchanged even to the present time.

အတ္တ၊ လောဘ၊ မနာလိုဝန်တိုမှု၊ ရန်မူမှုနှင့် မုန်းတီးမှုကဲ့သို့သော လူ၏ ချို့ယွင်းချက်များသည် ရှေးပဝေသဏီကပင် လူသားတို့ကို လွှမ်းမိုးခဲ့ကြပြီး ယနေ့တိုင်အောင်ပင် မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်တည်ရှိနေကြသည်။

The Buddha's enlightenment is such that His spiritual injunctions, particularly the Five Precepts

and the Noble Eight-fold path. are prescriptions to eradicate these human weaknesses which cause pain and harm to others.

မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်စွမ်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် မွမ်းမံပြင်ဆင်ရေးအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ – အထူးသဖြင့် ငါးပါးသီလနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တို့ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့ခြင်းသည် သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာစေသော အန္တရာယ်ပြုသော ဤလူသားတို့၏ အားနည်းချက်များကို ဖယ်ရှားပေးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

The immortal observation of the Buddha that "Hatred can never be eradicated by Hatred but only through love and compassion" is a valid statement that has gone unchallenged throughout the ages.

“မုန်းတီးမှုကို မုန်းတီးမှုဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မပပျောက်စေနိုင်။ ချစ်ခင်ခြင်း – မေတ္တာ၊ သနားကြင်နာခြင်း – ကရုဏာတို့ဖြင့်သာ ဖယ်ရှင်းနိုင်သည်” ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ ထာဝရ ရှင်သန်နေမည့် မိန့်ဆိုချက်သည် ခေတ်အဆက်ဆက် မပြောင်းလဲဘဲ ယနေ့တိုင် မှန်ကန်နေဆဲပင် ဖြစ်သည်။

The perennial problems that beset human beings are due to our inability to subdue our emotions like hatred, and to replace them with love and compassion.

လူသားတို့အား နှစ်ရှည်လများ ဝန်းရံကာ ဒုက္ခပေးနေကြသော ပြဿနာများသည်ကား မုန်းတီးမှုကဲ့သို့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်လှုပ်

ရှားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မထိန်းသိမ်းနိုင်၊ မေတ္တာ-ကရုဏာတို့ဖြင့် အစားမထိုးနိုင်ခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။

In practically every aspect of our lives, in family circles, in society, in communal, national and even international affairs, we find the ugly word 'hatred' looming large in our vocabulary and in our dealings with one another.

မိသားစုအသိုက်အဝန်းများ၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၊ ရပ်ရေးရွာရေး၊ အမျိုးသားရေးနှင့် ကမ္ဘာ့ရေးရာဆိုင်ရာ လူ့ဘဝများ၏ ရှုထောင့်အားလုံးလောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေါဟာရများနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် 'မုန်းတီးမှု' ဟူသော အကျည်းတန် စကားလုံးက အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရသည်။

The father hates the child for disobedience, the child hates the parents for not providing what he considers are his essential needs. In society, a person would show hate to another person because of the feeling, rightly or wrongly, that the particular person was a stumbling block to one's aspirations and so on.

ဖခင်က ကလေးငယ်ကို မိဘစကားနားမထောင်သည့်အတွက် မုန်းတီး၏၊ ကလေးငယ်က သူ့မိဘများကို သူ ထင်မြင်ယူဆသော သူ၏ လိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အတွက် မုန်းတီး၏။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ လူတစ်ယောက်သည် အခြားလူတစ်ယောက်

အား သူ၏ ရည်မှန်းချက်များကို အဟန့်အတားပြုသည်ဟု မှားသည် ဖြစ်စေ မှန်သည်ဖြစ်စေ ခံစားနေရသောကြောင့် မုန်းတီး၏။

In national and international relationships, one country would express hate for another country because of certain actions against it: The hatred goes on. It leads to reprisals and, in many instances, may even lead to wars causing untold misery and destruction in lives and property.

အမျိုးသားရေးနှင့် ကမ္ဘာ့ရေးရာ ဆက်ဆံမှုများတွင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံက အခြားနိုင်ငံတစ်ခုကို မိမိနိုင်ငံနှင့် ဆန့်ကျင်သော လုပ်ဆောင်ချက် အချို့ကြောင့် မုန်းတီးမှုကို ဖော်ပြ၏။ ဤသို့လျှင် မုန်းတီးမှုသည် ဆက်ကာဆက်ကာ ပွားများသွား၏။ မုန်းတီးမှုသည် လက်စားချေခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေ၏၊ ဖြစ်ရပ်များစွာ၌ စစ်ပွဲများသို့ပင် ဦးတည်သွား၍ ဖော်မပြနိုင်လောက်အောင် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် အသက်အိုးအိမ် ပျက်စီးခြင်းများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

Such a state of affairs would not arise if the Buddha's Noble Eight-fold Path or the middle-path is projected into all our day-to-day human relationships, together with the exercise of Patience, Tolerance and Understanding.

အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ မြင့်မြတ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ် (ဝါ) အလယ်လမ်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုများ၌ ဆွဲယူကျင့်သုံး၍ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်းနှင့် နား

လည်ခြင်းတို့ကိုပါ ပူးတွဲကျင့်သုံးကြမည်ဆိုပါလျှင် လက်စားချေမှုများနှင့် စစ်ပွဲများသည် ပေါ်ပေါက်လာကြတော့မည် မဟုတ်ချေ။

It will be observed that the word 'Right' is contained in all the eight injunctions. Hence, if we follow the Eight-fold Path, it will be the right path that we are taking to achieve peace and tranquility.

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးစလုံးတွင် 'မှန်ကန်သော' စကားလုံးပါဝင်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာကြမည်ဆိုလျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် အေးချမ်းမှုတို့ကို ရရှိရေးအတွက် မှန်ကန်သောလမ်းခရီးအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်လှမ်းနေကြသည် မည်ပါ၏။

The Eight-fold Path is:-

Right Understanding	Right Livelihood
Right Thought	Right Effort
Right Speech	Right Mindfulness
Right Action	Right Concentration

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်ဟူသည်မှာ–

(၁) မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်း၊ (၂) မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်း၊

(၃) မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊ (၄) မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း၊

(၅) မှန်ကန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊

(၆) မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊

(၇) မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း၊

(၈) မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်းတို့

ဖြစ်ကြ၏။

Closely associated with the Noble Eight-fold Path, are the Five Precepts which are normally observed by all Buddhist devotees in any religious meeting. They are:-

a) To abstain from killing
b) To abstain from stealing
c) To abstain from adultery
d) To abstain from lying and loose speech
e) To abstain from intoxicants and drugs

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်နှင့် နီးကပ်စွာ ယှဉ်စပ်နေသော တရားမှာ ငါးပါးသီလ ဖြစ်၏။ ငါးပါးသီလကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးက ဘာသာရေး အခမ်းအနားအားလုံးတွင် ပုံမှန် ခံယူစောင့်ထိန်းကြ၏။ ၎င်းတို့ကား...

(၁) သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
(၂) ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
(၃) သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
(၄) လိမ်ညာခြင်းနှင့် အကျိုးမရှိသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
(၅) မူးယစ်စေသော အစားအသောက်များနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

These precepts are simple in their presentation and are likely, at times, to be taken for granted

by devotees, without giving deep thought to the serious impact on our daily lives and to the peace and harmony of our society and country.

ဤသီလသိက္ခာများကို တင်ပြပုံမှာ ရိုးရှင်း၏၊ သို့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူများက မိမိတို့ နားလည်ပြီးသား ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြကာ မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများ၌ မည်မျှ အရေးကြီးပုံ၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းနှင့် တိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ငြိမ်းချမ်း ညီညွတ်ရေးတို့အတွက် မည်မျှအရေးပါပုံတို့ကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်း မပြုကြတော့ချေ။

When these precepts were enunciated by the Buddha, He had in mind the unsettled conditions of society prevailing twenty-five centuries ago in India. These conditions were caused by human failings such as anger which leads to killing, greed which leads to stealing, undue sexual impulses that lead to adultery, egoistic feelings that lead to telling falsehoods, and the absence of self-control that leads to undue consumption of intoxicants or drugs.

ဤသီလ သိက္ခာများကို မြတ်စွာဘုရားသည် ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ မိန့်ဆိုတော်မူသည့်အခါ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ၌ အိန္ဒိယ နိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ မတည်ငြိမ်သော အခြေအနေများကို စိတ်တွင် အမှတ်ရလျက် ရှိတော်မူ၏။ ဤအခြေ အနေများသည် ဒေါသ၊ လောဘ စသည့်လူ၏ ချို့ယွင်းမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

ဒေါသကြောင့် သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်၏၊ လောဘကြောင့် ခိုးဝှက်လုယက်ခြင်း ဖြစ်၏၊ လွန်ကဲသော ကာမစိတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ဖျက်ဆီးမိ၏၊ အတ္တဆန်သော ခံစားမှုများကြောင့် မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုမိကြ၏၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိ၍ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လွန်လွန်ကဲကဲ သုံးဆောင်မိကြခြင်း ဖြစ်၏။

These issues are so vital to the peaceful co-existence of our human race that every follower of Buddhism is requested to repeat these precepts, again and again as a daily habit, to stay clear from the five evils that would cause pain and harm to anyone who fails to follow the precepts. These are norms for a good society.

ဤအကြောင်းရပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားမျိုးနွယ်များ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းသည် နေ့စဉ်ကျင့်ဝတ်အဖြစ် ဤငါးပါးသီလကို ထပ်ကာ ဖန်ဖန် ခံယူဆောက်တည်ပြီးလျှင် သီလမစောင့်ထိန်းသူတို့အား ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေတတ်သော မကောင်းမှုငါးမျိုးမှ ကင်းရှင်းအောင် နေထိုင်ရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ငါးပါးသီလသည် ကောင်းမွန်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ စံချိန်စံညွှန်းများ ဖြစ်ကြ၏။

As human beings, we all value our lives, hence we should refrain from taking the lives of other beings. At times we may be subjected to very grave

provocations, but despite whatever tribulations may be poured on us, we should maintain our cool and never allow our emotions, particularly anger, to get the better of us. Angry emotions can lead to deadly action.

By instilling the noble spirit of love and compassion in our hearts, we should be able to maintain the precept to abstain from killing – to abstain from taking the lives of other beings.

လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်များကို တန်ဖိုးထားကြ၏၊ ထို့ကြောင့် အခြားသတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ရှားသင့်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဆိုးလာအောင် အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ကြုံဆုံရတတ်၏၊ သို့သော် မည်သို့သော အပြစ်တင်ဝေဖန်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်သို့ သွန်းလောင်းချသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်းကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို အထူးသဖြင့် ဒေါသကို ကျွန်ုပ်တို့အား မလွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။ စိတ်ဆိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ပြင်းထန်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် သေကြေပျက်စီးစေသော အပြုအမူသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားများ၌ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာ ဟူသည့် မွန်မြတ်သော စိတ်ဓာတ်ကို ကိန်းအောင်းစေခြင်းဖြင့် အခြား သတ္တဝါတို့၏ အသက်များကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော သီလသိက္ခာပုဒ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စောင့်ထိန်းနိုင်စွမ်း ရှိလာကြပေမည်။

One of the codes of a harmonious human society as taught by the Buddha and as contained in the second precept, is to refrain from stealing. In our human society, each of us has to work to earn our living. With the money that we earn, we buy the necessities of life for our sustenance. We treasure these necessities because we obtained them through our own sweat and labour. We can part with them, if necessary, to help others in need, but we certainly would strongly object if our requirements were forcibly taken away from us through theiving or other means.

ညီညီညွတ်ညွတ် သဟဇာတ ဖြစ်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ဥပဒေစည်းမျဉ်းတစ်ရပ်အဖြစ် မြတ်စွာဘုရား သင်ကြားပေးတော်မူ၍ ဒုတိယသီလသိက္ခာတွင် ပါရှိသည့်အချက်မှာ ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် လူတိုင်းပင်လျှင် မိမိဝမ်းစာအတွက် အလုပ်လုပ်ရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်၍ ရရှိသော ငွေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်သန်နေနိုင်ရန် ဘဝ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဝယ်ခြမ်းကြရ၏။ ဤဘဝလိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ချွေးနှင့် လုပ်အားနှင့် ရင်းနှီးကာ ရရှိခဲ့သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားကြ၏။ လိုအပ်နေသော သူတို့အား ကူညီရန် လိုအပ်လျှင် ဤအရာဝတ္ထုများကို ကျွန်ုပ်တို့ စွန့်လွှတ်နိုင်ပါ၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝလိုအပ်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အတင်းအဓမ္မ ခိုးယူ၍ ဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းဖြင့် ဖြစ်စေ ယူငင်သွားမည် ဆိုလျှင်ကား ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်ပင် အပြင်းအထန်ကန့်ကွက်ရလိမ့်မည်။

Just as we do not like others to steal our possessions, we should all adopt the precept to "refrain from stealing" under any circumstances.

သူတစ်ပါးတို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ခိုးယူလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မနှစ်မြို့ကြသကဲ့သို့ မည်သည့်အခြေအနေမျိုး၌မဆို "ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မည်" ဟူသော သီလသိက္ခာကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လိုက်နာကျင့်သုံးထိုက်သည်။

From the past up to the present day, many happy families have been broken up or disrupted due to man's inordinate sexual desires. Man should control his animal passions and behave in a decent and ethical manner. Hence the Buddha enjoined all human beings to refrain from committing adultery.

အတိတ်မှသည် ယနေ့ကာလအထိ ပျော်ရွှင်သော မိသားစုများစွာတို့သည် လူသား၏ လွန်ကဲသော ကာမတဏှာကြောင့် ပြိုကွဲပျက်စီးခဲ့ကြရသည်။ လူသည် မိမိ၏ တိရစ္ဆာန်စိတ်အဟုန်ကို ချုပ်ထိန်း၍ လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် အညီ ဂုဏ်ရှိစွာ ပြုမူသင့်သည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားအားလုံးတို့အား သူတစ်ပါးတို့၏ သားမယားများကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ညွှန်ကြားတော်မူသည်။

All of us expect our family ties to be respected, hence we should all uphold this particular precept.

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုချစ်ကြည်စည်း

လုံးမှုကို အခြားသူတို့ လေးစားရန် မျှော်လင့်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် ဤတတိယမြောက် သီလသိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းကြရမည်။

One of the most difficult precepts to follow in this modern era, is the precept to abstain from lying or telling falsehoods. For fear of punishment, a child would at once deny that it has committed a misdeed. In a court of law, a witness would be prepared to tell a deliberate lie in order to save a friend or relative.

ဤခေတ်သစ်ကာလ၌ လိုက်နာရန် အခက်ခဲဆုံး သီလသိက္ခာပုဒ်တစ်ခုမှာ လိမ်ပြောခြင်း (ဝါ) မဟုတ်မမှန်သည်ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်၏။ အပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ကို စိုးရွံ့သောကြောင့် ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် မကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့မိသည်ကို ဝန်ခံရန် ချက်ချင်းငြင်းဆန်လိမ့်မည်။ တရားရုံးတော်၌ အသိသက်သေတစ်ယောက်သည် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ကယ်ရန် ရည်ရွယ်၍ တမင်တကာ လိမ်ပြောရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားပေလိမ့်မည်။

However, lying is an obnoxious deed, particularly if a person were to create deliberate lies in order to put someone in trouble. Another very distasteful act of lying is to slander by spreading unfounded lies in order to smear the good name of another person.

သို့ရာတွင် လိမ်ပြောခြင်းသည်ဆိုးဝါးသောမကောင်းမှုတစ်မျိုး

ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် လူတစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခရောက်စေလို၍ မုသားစကားကို တမင်တကာ ဖန်တီးပြောသည် ဆိုလျှင် အပြစ်ကြီး၏။ အခြား မနှစ်မြို့ဖွယ်ကောင်းသော မုသားတစ်မျိုးမှာ အခြားလူတစ်ယောက်၏ နာမည်ကောင်းကို ညစ်နွမ်းစေရန်အတွက် အခြေအမြစ်မရှိသည့် မုသားစကားများကို ဖြန့်ချိခြင်း ဟူသည့် ကုန်းချောခြင်း ဖြစ်၏။

The Buddha has enjoined us as good Buddhists to refrain from telling lies. We should uphold the truth. We should honour this precept and refrain from indulging in falsehood.

မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းများ အနေဖြင့် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဆုံးမတော်မူခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်ခြင်းသစ္စာကို စောင့်ထိန်းရမည်။ ဤသီလသိက္ခာပုဒ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရိုသေလေးစား၍ မုသားပြောဆိုခြင်းသို့ အလိုမလိုက်မိရန် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရမည်။

Many good families have been broken and upset through the inordinate use of intoxicants and drugs. Intoxicants or drugs have the effect of lulling the consumer into a state of false happiness. A drunkard loses his self control and does not realise what he is doing. He becomes boisterous and is prepared to challenge everybody to a scuffle.

ကောင်းမွန်သော မိသားစုများစွာသည်ပင် အရက်သေစာများ

နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လွန်လွန်ကဲကဲ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပြိုကွဲပျက်စီးခဲ့ကြရသည်။ မူးယစ်စေသော အစားအသောက်များ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် စားသုံးသူအား လွဲမှားသော ပျော်ရွှင်မှုအခြေအနေသို့ ရောက်အောင် ငြိမ်သက်သွားစေသည့် အာနိသင်ရှိသည်။ မူးယစ်နေသော သူသည် သူ့ကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ဘဲ သူဘာလုပ်နေသည်ကို သူမသိတော့ချေ။ သူသည် ရမ်းရမ်းကားကား ဖြစ်လာပြီးလျှင် လူတကာကို လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရန် စိန်ခေါ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတော့၏။

A drunkard often loses his self respect. Under the influence of liquor, a drunkard would do things which he would not normally do if he is sober. The drug addict is also a curse to society. Many crimes in the country are caused by drug addicts.

မူးယစ်နေသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ရိုသေလေးစားရန် သိက္ခာတရားကိုလည်း မေ့လျော့နေတတ်၏။ သေရည်အရက်၏ လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် ယစ်ထုပ်တစ်ဦးသည် သူ မယစ်မူးသည့်အခါ ပုံမှန်အားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ မရှိသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လိမ့်မည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေသူသည်လည်း လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက် ကျိန်စာသင့်ခြင်းတစ်မျိုးပင်တည်း။ နိုင်ငံအတွင်း ရာဇဝတ်မှုများစွာတို့သည် မူးယစ်ဆေး စွဲနေသူများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။

Today, the rehabilitation of drug addicts is costing the government millions of hard-earned dollars which could have been utilised for better and

more worth-while projects. We should all observe the precept to refrain from taking liquor and drugs.

ယနေ့တွင် မူးယစ်ဆေးစွဲသူများကို ဆေးဖြတ်၍ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးရန် အတွက် နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရှာဖွေရရှိထားသည့် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်းများစွာကို သုံးစွဲနေရသည်။ မူးယစ်ဆေး စွဲသူများသာ မရှိလျှင် ဤငွေများကို ပိုကောင်းမွန်ပြီး ပို၍အကျိုးရှိသော စီမံကိန်းများအတွက် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အရက်သေစာများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် သိက္ခာပုဒ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စောင့်ထိန်းထိုက်ပါသည်။

In the Five Precepts and the Noble Eight-fold Path the Buddha gave us spiritual guidelines on how to conduct a decent Buddhist way of life. However these guide-lines by themselves are incomplete. To these guide-lines must be added the other important injunctions of the Buddha to do good, to radiate compassion and to practise loving kindness.

ပဉ္စသီလနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းစဉ်တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်ရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘဝလမ်းစဉ်ကို မည်သို့ ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမည်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ဤလမ်းညွှန်ချက်များ သက်သက်သာဆိုလျှင် ပြည့်စုံခြင်း မရှိသေးပါ။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များသို့ ကောင်းမှုပြုခြင်း၊ ကရုဏာစိတ်ကို ပျံ့နှံ့စေခြင်းနှင့် မေတ္တာကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း ဟူသည့်မြတ်စွာဘုရား၏ အခြားသော အရေးကြီးသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေါင်းထည့်ရမည်။

This is most essential. The practice of radiating compassion and loving kindness is the very essence of the Buddhist Teachings or way of life. It is a positive quality of the enlightened mind which promotes a healthy ethical attitude.

ဤအချက်သည် အလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ကရုဏာတရားနှင့် မေတ္တာတရားတို့ကို ပျံ့နှံ့စေခြင်းဟူသော လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ (ဝါ) ဘဝလမ်းစဉ်၏ အနှစ်သာရအစစ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရာသည် ဉာဏ်အလင်းပွင့်ပြီးသော စိတ်၏ကောင်းမြတ်သည့် အရည်အသွေးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဤအရည်အသွေးသည် အကျိုးများသော လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သဘောထားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။

A person who extends to his fellow beings the love and affection similar to that extended by a mother to her only child and says with sincerity and feeling "May all beings be well and happy", finds no place in his mind for malice, hate, jealousy or envy.

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မိခင်တစ်ဦးက သူမ၏ တစ်ဦးတည်းသော သားသို့ ပေးကမ်းသည့် မေတ္တာနှင့်တူစွာ သူ၏အပေါင်းအသင်း သက်ရှိသတ္တဝါများသို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးကမ်း၍ "သတ္တဝါအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ" ဟု စိတ်ရင်းမှန်စွာ ခံစားမှုအပြည့်နှင့် ဆိုနိုင်ပြီး စိတ်ထားရှိမည်ဆိုလျှင် သူ၏နှလုံးသားအတွင်း၌ ရန်ငြိုးဖွဲ့မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ မနာလိုဝန်တိုမှုတို့အတွက် ထားသိုရန် နေရာမရှိတော့ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။

By the practice of loving kindness, he becomes incapable of indulging in killing, stealing, lying, slandering or using harsh and unseemly language. Not only does he avoid doing harm to others whether by deed, word or thought, but he also develops the tendency to do good, to be kind and compassionate and to engage himself in the task of relieving others of suffering and agony.

မေတ္တာတရားကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခြင်းကြောင့် သူသည် အသက်သတ်ခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း၊ လိမ်ပြောခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်း၍ ယုတ်ညံ့သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းတို့၌ စိတ်အလိုလိုက်ရန် မစွမ်းနိုင်တော့ချေ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို သူရှောင်ကြဉ်သည့်အပြင် ကောင်းမှုပြုရန်၊ သနားကြင်နာရန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်အောင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် တကယ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်တို့အတွက် သူ ပို၍ စိတ်အားထက်သန်လာသည်။

A good Buddhist is not merely a harmless and innocent person who minds his own business and leads a happy life. Where necessary, he should go all out to make his neighbours happy, to help them in times of difficulty, to care for the sick and the old and to look after the welfare of the poor and the destitute.

ကောင်းမွန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဆိုသည်မှာ သူ၏ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းကိုသာ အာရုံစိုက်၍ ပျော်ရွှင်သည့်ဘဝကို ကျင့်သုံးနေထိုင်

သော အန္တ ရာယ်ကင်း၍ အပြစ်ကင်းသူတစ်ဦးဖြစ်ရုံမျှမက လိုအပ်သော နေရာ၌ သူကိုယ်တိုင် အားကြိုးမာန်တက် သွားရောက်၍ သူ၏ အိမ်နီးချင်းများကို ပျော်ရွှင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်၊ သူတို့အား အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေသည့်အချိန်၌ ကူညီပေးရမည်၊ ဖျားနာသူများနှင့် အိုမင်းသူများကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်၍ ဆင်းရဲသူများနှင့် ခိုကိုးရာမဲ့သူများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ကြည့်ရှုဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

Charity should be his foremost obligation. He, that radiates compassion and loving kindness, leads a sublime life free from malice and jealousy. He is generous in his gifts, he speaks pleasant words, he works for the welfare of others and he treats everyone as his equal. Such a person is indeed an ideal Buddhist.

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းသည် သူ၏ ရှေးဦးဆုံးသော ဝတ္တရားဖြစ်သင့်၏။ ကရုဏာနှင့် မေတ္တာကို ပျံ့နှံ့နေစေနိုင်သောသူသည် ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုနှင့် မနာလိုဝန်တိုမှုတို့မှ ကင်းရှင်းသည့် သိမ်မွေ့မြင့်မြတ်သော ဘဝကို နေထိုင်ကျင့်သုံးသူ ဖြစ်သည်။ သူသည် လက်ဆောင်ပဏ္ဏာပေးကမ်းရန် ရက်ရော၏၊ နှစ်သက်ဖွယ်စကားကို ဆိုတတ်၏၊ အများ၏ ကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်၏၊ လူတိုင်းကို သူနှင့်တန်းတူ ဆက်ဆံ၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမှန်တကယ်ပင် စံပြဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်၏။

What has been described so far is but a very brief summary of the fundamental obligations of a lay Buddhist. In His many discourses spread over a

period of forty-five years, the Buddha has dealt with various aspects of man's social life including the concept of marriage and family life, and the ethical standards to be maintained by a Buddhist in society.

ယခုအထိ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အကြောင်းရပ်တို့မှာ လူ့ဝတ်ကြောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ အခြေခံတာဝန် ဝတ္တရားများ၏ အလွန် ကျဉ်းသည့် အနှစ်ချုပ်ကလေးမျှသာ ဖြစ်ပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် လေးဆယ့် ငါးနှစ်ကြာ ကာလအတွင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားဒေသနာပေါင်းများစွာ၌ လူတို့၏ လူမှုရေးဘဝဆိုင်ရာ ရှုထောင့်စုံကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုဒေသနာများတွင် ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းနှင့် မိသားစုဘဝ အယူအဆလည်း ပါ၏၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး ကျင့်သုံးရမည့် လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စံနှုန်းများလည်း ပါဝင်ကြ၏။

***

အခန်း(၃)

Marriage

ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်း

A society grows through a network of relationships which are mutually inter-twined and interdependent. Every relationship is a whole-hearted commitment to support and to protect others in a group or community. Marriage plays a very important part in this strong web of relationships of giving support and protection.

လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည် တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး အပြန်အလှန် ရစ်ပတ်မှီတွယ် ကူးသန်းယှက်နွယ်ထားသည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ကွန်ယက်တစ်ခုအနေဖြင့် ကြီးထွားရစမြဲ ဖြစ်သည်။ ပေါင်းသင်း

ဆက်နွှယ်မှုတိုင်းသည် လူတစ်စု သို့မဟုတ် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၌ သူတစ်ပါးတို့အား ထောက်ပံ့ရန် ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆောင်ရွက်ရသည့် ကတိကဝတ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းသည် ဤသို့ ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ပေးဆောင်ရသည့် ခိုင်မာသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ကွန်ယက်တွင် အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍတစ်ခုမှ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

A good marriage should grow and develop gradually from understanding and not impulse, from true loyalty and not just sheer indulgence. The institution of marriage provides a fine basis for the development of culture, a delightful association of two individuals to be nurtured, and to be free from loneliness, deprivation and fear.

ကောင်းမွန်သော ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခြင်းတစ်ခုသည် ဉာဏ်သတိကင်း၍ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုပေါ် မူတည်၍လည်းကောင်း၊ စိတ်အလိုသို့ လိုက်ပါခြင်း သက်သက်မျှ မဟုတ်ဘဲ မှန်ကန်သော သစ္စာရှိမှုပေါ် မူတည်၍လည်းကောင်း မေတ္တာယှဉ်ကာ တဖြည်းဖြည်း ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးလာသင့်သည်။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မင်္ဂလာကိစ္စသည် ယဉ်ကျေးမှု ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားကြမည့် သူနှစ်ဦးတို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ ပေါင်းသင်းနိုင်အောင်၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးခံရခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်းရှင်းအောင် ကောင်းမွန်သည့်အခြေခံမှုများကို ချမှတ်ပေးကြ၏။

In marriage, each partner develops a comple-

mentary role, giving strength and moral courage to one another, each manifesting a supportive and appreciative recognition of the other's skills. There must be no thought of either man or woman being superior – each is complementry to the other, a partnership of equality, exuding gentleness, generosity, calm and dedication.

လက်ထပ်ထိမ်းမြားရာတွင် လက်ထပ်သူတစ်ဦးစီသည် အခြားတစ်ဦး၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြု၍ ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်၍ ထောက်ခံအားပေး၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အားဖြည့်ကာ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ကာ အပြန်အလှန် အဖြည့်ခံဘဝကို ပြုစု ပျိုးထောင်သွားရမည်။ ယောကျ်ားက ဖြစ်စေ မိန်းမက ဖြစ်စေ မိမိက သာလွန်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်ကို မမွေးမြူသင့်ပေ။ တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦး၏ အဖြည့်ခံသာ ဖြစ်သည်၊ တန်းတူညီမျှ ပူးတွဲခြင်းသာ ဖြစ်သည်၊ ညင်သာခြင်း ရက်ရောခြင်း ငြိမ်းအေးခြင်းနှင့် အလေးမူ ဂရုစိုက်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော အတူ ယှဉ်တွဲ နေထိုင်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ရမည်။

The Buddha, in reply to a householder as to how a husband should minister to his wife, declared that the husband should always honour and respect his wife, by being faithful to her, by giving her the requisite authority to manage domestic affairs and by giving her befitting ornaments.

အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးက မြတ်စွာဘုရားအား ဇနီးအပေါ် ထား

ရှိအပ်သော ခင်ပွန်းတစ်ဦး၏ ဝတ္တရားများကို မေးမြန်းလျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ မိန့်ကြားတော်မူသည် – 'ခင်ပွန်းတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ဇနီးအပေါ် သစ္စာရှိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဇနီးသည်အား အိမ်တွင်းရေးကိစ္စ စီမံကွပ်ကဲရန် လိုအပ်သည့် အခွင့်အာဏာကို ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သူမနှင့် ထိုက်တန်သည့် လက်ဝတ်ရတနာ အဆင်တန်ဆာများကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း မိမိ၏ ဇနီးကို အမြဲတစေ ဂုဏ်ပြု ချီးမြှောက်၍ လေးစားချစ်ခင်ရမည်'။

This advice, given over twenty five centuries ago, stands good for today. Knowing the psychology of the man who tends to consider himself superior, the Buddha made a remarkable change and uplifted the status of a woman by a simple suggestion that a husband should honour and respect his wife.

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က မိန့်ဆိုခဲ့သော ဤဩဝါဒသည် ယနေ့တိုင် မှန်ကန်လျက်ရှိသည်။ မိန်းမတို့ထက် မိမိတို့သာလွန်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်သော ယောကျ်ားတို့၏ စိတ်နေသဘောထားကို သိနားလည်တော်မူသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ခင်ပွန်းတစ်ဦးက မိမိ၏ ဇနီးကို ဂုဏ်ပြု ချီးမြှောက်၍ လေးစားချစ်ခင်ရမည်ဟု ရိုးရိုးကလေး အကြံပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီး၏ အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်၍ အံ့ချီးဖွယ်လောက်သော အပြောင်းအလဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတော်မူခဲ့၏။

The suggestion, that a husband should be faithful to his wife, would mean that a husband should fulfil and maintain his marital obligations to

his wife, thus sustaining the confidence in the marital relationship in every sense of the word.

ခင်ပွန်းတစ်ဦးက သူ၏ဇနီးအပေါ်တွင် သစ္စာရှိရမည်ဟူသော အကြံပြုချက်သည် ခင်ပွန်းသည်က ဇနီးအတွက်တာ ဆောင်ရွက်စရာ ထိမ်းမြားခြင်း၏ ဝတ္တရားများကို ဖြည့်ဆည်းကာ မပျက်မကွက်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းလျက် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၏ ဆက်သွယ်မှုဌ ယုံကြည်ကိုးစားမှုကို အနှစ်သာရပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှင်သန်လန်းဆန်းနေ စေရမည်ဟု ဆိုလို၏။

The husband, being a bread-winner, would invariably stay away from home, hence he should entrust the domestic or household duties to the wife who should be considered as the home economic-administrator.

ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် ဝင်ငွေရရှိအောင် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ရမည် ဖြစ်၍ မလွှဲမရှောင်သာ အိမ်နှင့်ဝေးကွာရာအရပ်သို့ ထွက်ခွာသွားရ တတ်သည်။ သို့အတွက် အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကို သူ့ဇနီးအား ဆောင်ရွက် ရန် တာဝန်ပေးအပ်ရမည်။ ဇနီးသည်အား အိမ်တွင်းစီးပွားရေးကို အုပ်ချုပ်သူအဖြစ် မှတ်ယူရမည်။

The provision of befitting ornaments to the wife should be symbolic of the husband's love, care and attention showered on the wife. This symbolic gesture has gone on from time immemorial.

ဇနီးဖြစ်သူအား လက်ဝတ်ရတနာ အဆင်တန်ဆာများကို ဆင်

မြန်းပေးကမ်းခြင်းသည် ဇနီးအပေါ် ရှာသွန်းချသည့်ခင်ပွန်း၏ မေတ္တာ အကြင်နာနှင့် ဂရုစိုက်မှုတို့၏ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်သင့်ပေ၏။ ဤ အမှတ်သင်္ကေတ ရှိသော အပြုအမူကို လူသားတို့ ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည် မှာ ရှေးပဝေသဏီကာလ ကတည်းကပင် ဖြစ်ပေ၏။

With regard to the manner as to how a wife should minister to the needs of a husband, the Buddha advised that the wife should be proficient in her household duties, she should accord cordial hospitality to her husband's relatives and friends, she should be faithful to her husband, she should protect and conserve what her husband earns, and she should show skill and diligence in all her duties.

ဇနီးဖြစ်သူက ခင်ပွန်း၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ ပြုစု ဖြည့် ဆီးပေးရမည် ဟူသောအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ အကြံပေးတော်မူ၏ – ဇနီးသည် အိမ်တွင်းမှု တာဝန်များတွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရမည်၊ ခင်ပွန်း၏ ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေများကို ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်အောင် ဆက်ဆံရမည်၊ ခင်ပွန်း အပေါ်တွင် သစ္စာရှိရမည်၊ ခင်ပွန်း ရှာဖွေရရှိသည့် ပစ္စည်းဥစ္စာကို ထိန်း သိမ်း စောင့်ရှောက်ရမည်၊ သူမ၏ ဝတ္တရားများ အားလုံးတွင် ကျွမ်း ကျင်မှုနှင့် လုံ့လဝီရိယရှိမှုကို ပြသရမည်။

It will be observed that in accordance with the list of duties a wife is expected to perform to meet the needs of a husband, a wife should not be treated as

merely a natural or feminine gift to her husband, but should be treated as a partner of equal standing in a delightful relationship that should be nurtured reciprocally by both parties in a spirit of sincere loyalty, gentleness and devoted dedication to one another.

ခင်ပွန်းတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်တင်းပေးရန် အလို့ငှာ ဇနီးတစ်ဦးက ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထောက်ရှုလျှင် ဇနီးတစ်ဦးကို ခင်ပွန်းလင်၏ သဘာဝလက်ဆောင် (ဝါ) အမျိုးသမီး လက်ဆောင်အဖြစ်မျှသာ သဘောမထားရ၊ မဆက်ဆံရကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွင် ဇနီးသည်ကို အဆင့်အတန်းတူညီသည့် ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် ဆက်ဆံရပေမည်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံးသည် တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ရိုးသားသော သစ္စာရှိမှု၊ ညင်သာမှု၊ အထူးအလေးမူသည့်ကြင်နာယုယမှု၊ တူညီသော သဒ္ဓါတရားရှိသော စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူ၍ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို အပြန်အလှန် ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်။

Many present day families have been broken due to the inability of the wife to run a home properly, her hostility towards her husband's relatives and friends, infidelity and the inordinate squandering of the husband's hard-earned savings.

များစွာသော ယနေ့ အိမ်ထောင်စုများသည် ဇနီးသည်၏ အိမ်တွင်းမှုကိစ္စများကို ကောင်းစွာမထိန်းသိမ်းနိုင်မှု၊ ခင်ပွန်း၏ ဆွေမျိုး

များနှင့် မိတ်ဆွေများအပေါ်တွင် ဆက်ဆံရေး မပြေလည်မှု၊ ခင်ပွန်း အပေါ် သစ္စာမဲ့မှု၊ ခင်ပွန်းလင်၏ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာဖွေရရှိထားသော ငွေကြေးများကို လက်လွတ်စပယ် သုံးဖြုန်းမှုတို့ကြောင့် ပြိုကွဲခဲ့ကြရ သည်။

Hence the guidelines given by the Buddha to both husbands and wives, should be honoured and respected by all who treasure and value our happy and ethical family relationships. Of course some of these injunctions given such along time ago, could be re-construed to be compatible with the needs of modern society.

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း၍ လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့် ညီညွတ်သည့် မိသားစု ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို တန်ဖိုးထားကာ မြတ်နိုးကြသော လူတိုင်းသည် ခင်ပွန်းများနှင့် ဇနီးများအား မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသော တာဝန်ဝတ္တရားများကို ရိုသေလေးစားစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြရမည်။ အမှန်တွင် လွန်လေပြီးသော ရှည်ကြာသည့် ကာလ၌ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတော်မူခဲ့သော အဆုံးအမများအနက် အချို့တို့ကို ခေတ်သစ် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လျော်ညီအောင် ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံယူနိုင်ပါသည်။

***

အခန်း(၄)
Family Ties
မိသားစု သံယောဇဉ်

The Buddha's compassion saw to it that no being exists alone. The world community is a society of beings utterly dependent upon one another. We can do nothing unless we are committed to each other. As human beings we are unique in our ability to see and do what is good and shun what is bad. We can choose to realise this in our speech and action.

မည်သည့် သတ္တဝါ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တစ်ဦးတည်း မရပ်တည်နိုင်ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား၏ မဟာကရုဏာတော်က မြင်တော်မူ၏။ ကမ္ဘာ့ပြည်သူလူထုသည် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး လုံးလုံးလျားလျား မှီခိုနေကြရသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်

တစ်ဦး အပြန်အလှန် ရိုင်းပင်းကူညီမှု မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမျှ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။ လူသားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းတာကို ပြုလုပ်ရန်နှင့် မကောင်းတာကို ရှောင်ရှားရန် စွမ်းရည်ရှိမှု၌ ပြိုင်စံရှား ထူးခြားမှုရှိကြသည်။ ဤအချက်ကို အပြောအဆို၌လည်းကောင်း၊ အပြုအမူ၌လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ယဉ်ကျေးမှု အမှန်တရားကို ရွေးချယ်ကျင့်သုံးခွင့် ရရှိနေကြသည်။

We are able to develop our inner purity and strength to give, in all our relationships, what is needed by others. We can create a safe and serene society in which we grow.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအားလုံး၌ အခြားသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ပေးကမ်းရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်စင်ကြယ်မှုနှင့် အတွင်းစွမ်းအားကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်ကြီးပြင်းကြရသည့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို လုံခြုံ၍ ငြိမ်းချမ်းသာယာသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးတည်ထောင်နိုင်သည်။

The basis of all human society is the intricate relationship between parent and child. A mother's duty is to love, care and protect the child, even at extreme cost. This is the *self-sacrificing* love that the Buddha taught. It is practical, caring and generous and it is selfless.

လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအားလုံး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သည် မိဘနှင့် သားသမီးတို့၏ သိမ်မွေ့သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ဖြစ်၏။ မိခင်တစ်ဦး၏ တာဝန်သည် မိမိ၏ ရင်သွေးကို အသက်တမျှ ချင်ခင်ယုယ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန်ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ကိုယ်ကျိုးစွန့်သည့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြစ်၏။ ဤမေတ္တာသည် လက်တွေ့ကျ၏၊ ပြုစုယုယနိုင်၏၊ ရက်ရော၏၊ ကိုယ်ကျိုး ကင်း၏။

Buddhists are taught that the parents care for the child as the earth itself cares for all the plants and creatures. To be filial to the parents and to show respect and care for them is one of the noblest spiritual obligations that a child could shower on his parents. This is a fundamental relationship that cannot be ignored.

မဟာပထဝီမြေကြီးသည် အပင်များနှင့် သတ္တဝါများအားလုံးကို **ထမ်းဆောင်ကာ** စောင့်ရှောက်ပေးသကဲ့သို့ မိဘများသည် ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်ဟု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များကို သင်ပြပေးထားသည်။ မိဘတို့၏ ရင်နှစ်သည်းချာအဖြစ်ကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ခံယူ၍ မိဘတို့ကို ရိုသေကိုင်းညွတ်လျက် ဂရုတစိုက် ပြုစုပေးခြင်းသည် ရင်သွေးတစ်ဦးက မိမိ၏ မိဘများအပေါ် ရှာသွန်းချပေးနိုင်သည့် အမွန်မြတ်ဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝတ္တရားများအနက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပေ၏။ ဤသည်ကား ငြင်းပယ် ပစ်ထား၍ မရသော အခြေခံ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။

If we give, we give unselfishly, without counting the cost, yet we should give wisely – both as children and parents. Mutual love and respect should be cherished above all things.

ကျွန်ုပ်တို့ ပေးလျှင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် မငဲ့ကွက်ဘဲ တန်ဖိုးကို ထည့်မတွက်ဘဲ ပေးရမည်၊ သို့ရာတွင် မိဘများအနေနှင့်ရော ကလေးများအနေနှင့်ပါ အမြော်အမြင်ရှိစွာ ပေးကမ်းသင့်ပေ၏။ အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းနှင့် ရိုသေလေးမြတ်ခြင်းကို အရာအားလုံးထက် ပို၍ ယုယမြတ်နိုး တန်ဖိုးထားရမည်။

Loving kindness is taught by the Buddha as the highest human feeling. All beings live in a world where none can survive without supporting and being supported by others. This is a disciplined and practical way of life for all.

ချစ်ခင်ကြင်နာမှု မေတ္တာတရားသည် လူသားတို့၏ အမြင့်ဆုံး ထိတွေ့ခံစားမှုဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ မိမိက ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးတို့က မိမိအား ပြန်လည် ကူညီ ထောက်ပံ့ခြင်းမရှိဘဲ မည်သူမျှ အသက်ရှင်ရပ်တည်နေနိုင်စွမ်းမရှိသည့် ကမ္ဘာကြီးတွင် သတ္တဝါများအားလုံး နေထိုင်လျက်ရှိကြသည်။ ဤသည်ကား သတ္တဝါအားလုံးအတွက် စည်းစနစ်ရှိပြီး လက်တွေ့ကျသော ကျင့်သုံးရသော ဘဝလမ်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

In His discourses, the Buddha has listed certain primary duties and functions as essential guide-lines for parents to observe. One of the primary

guide-lines would be, by precept, practice and action, to lead the children away from things that are evil and through gentle persuasion, to guide them to do all that is good for the family, for society and for the country.

သူ၏ဒေသနာတော်များတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် မိဘများ လိုက်နာကြဖို့အတွက် အခြေခံကျသော လမ်းညွှန်ချက်များအဖြစ် အဓိကကျသည့် တာဝန်ဝတ္တရားအချို့ကို ဖော်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။ အဓိကကျသော လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်မှာ အကြောင်းအကျိုး ပြောပြခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် စံနမူနာပြခြင်းနှင့် လက်တွေ့ပြခြင်းဖြင့် ကလေးများအား မကောင်းမှုများကို ရှောင်ရှားရန် လမ်းညွှန်ပေးပြီးလျှင် ညင်သာသိမ်မွေ့သော တိုက်တွန်းမှုတို့ဖြင့် မိသားစုအတွက် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက်နှင့် နိုင်ငံတော်အတွက် အကျိုးရှိသည့်အမှုများကို ပြုလုပ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

In this connection, parents would have to exercise great care in dealing with their children. It is not what the parents profess but what they really are and do, that the child absorbs unconsciously and lovingly. The child's entry to the world is moulded by emulating parental behaviour. It follows that **good begets good and evil begets evil.**

ဤအချက်နှင့် ဆက်စပ်၍ မိဘများသည် သားသမီးများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အလေးတမူ အထူးဂရုစိုက်ကာ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုသည်။ မိဘတို့အတိအလင်း ပြောဆိုဆုံးမခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုကိစ္စမှ မဟုတ်ဘဲ

မိဘတို့က ကောင်းစွာ အမှန်တကယ် နေထိုင်ပြမှုပုံမှသာလျှင် ဘဝ သင်ခန်းစာများကို သူတို့၏ ကလေးငယ်များက မသိမသာ ချစ်ကြင်နာစွာ သင်ယူသွားကြလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့လူ့ဘောင်သို့ ကလေးငယ်၏ ဝင်ရောက်ခြင်းကို မိဘတို့၏ပြမှုနေထိုင်ပုံက စံနမူနာအဖြစ် ပုံသွင်းပေးသွားပေလိမ့်မည်။ **"ကောင်းခြင်းသည် ကောင်းခြင်းကို ပေါက်ပွားစေ၍ ဆိုးသွမ်းခြင်းသည် ဆိုးသွမ်းခြင်းကို ပေါက်ပွားစေသည်"** ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ဖြစ်ပျက်သွားကြရစမြဲတည်း။

A child should be taught to be unselfish and to be able to rejoice in the welfare and well-being of others. They should be guided to resist any impulse that tends to harm others by cruelty, anger or hatred.

ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ရန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ချမ်းသာကြီးပွားခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်နိုင်ရန်တို့ကို သင်ကြားပေးရမည်။ ရက်စက်မှု အမျက်ဒေါသနှင့် မုန်းတီးမှုတို့ဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ရည်ရွယ်သည့် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်လိုသောစိတ်ကို တွန်းလှန်တတ်ရန် လမ်းညွှန်ထိန်းကျောင်းပေးရမည်။

A child should learn to honour other people's rights and to protect his own, yet be generous enough to be charitable to give freely and wisely. A child should be shown the way to be honourable and pure in word and deed in all relationships and to uphold fidelity as a virtue to be prized.

ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါးတို့၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားတတ်ပြီး မိမိ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်တတ်ရန် သင်ယူရမည်။ သို့ပါသော်လည်း လွတ်လပ်စွာနှင့် အမြော်အမြင်ရှိစွာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲနိုင်ရန် လုံလုံလောက်လောက် ရက်ရောမှု ရှိရမည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအားလုံးတွင် အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူများ အပြစ်ကင်းစင်ပြီး ဂုဏ်ရှိစွာ ပြောဆိုပြုမူတတ်အောင် ကလေးငယ်အား သင်ပြပေးရမည်။ ထို့နောက် သစ္စာရှိခြင်းကို တန်ဖိုးထားထိုက်သည့် သိက္ခာဂုဏ်ရည်တစ်ရပ်အဖြစ် ထိန်းသိမ်းရန် ကလေးငယ်အား သင်ပေးရမည်။

He should respect and honour the traditional values cherished by a family and should never give way to temptation or seduction that might disrupt the sanctity of a family. In speech and action, a child should be truthful, polite, kind, just and sensible.

မိသားစုတစ်စုက မြတ်နိုးယုယခဲ့သော အစဉ်အလာ ထုံးတမ်းဓလေ့များကို ကလေးငယ်က ရိုသေလေးစား၍ လိုက်နာချိုးမြှင့်ရမည်၊ သူသည် မိသားစုတစ်စု၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ပျက်ပြားစေနိုင်သည့် သွေးဆောင် ဖြားယောင်းမှု သို့မဟုတ် စေ့ဆော်မြှူဆွယ်မှုနောက်သို့ မည်သည့်အခါမျှ မလိုက်ပါသင့်ပေ ။အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူတွင် ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် မှန်ကန်ရမည်၊ ယဉ်ကျေးရမည်၊ ကြင်နာတတ်ရမည်၊ တရားမျှတပြီး စဉ်းစားနှိုင်းချိန်တတ်ရမည်။

With such attributes, a child would definitely be an asset to society. A child should be guided to

show respect for the aged and towards authority, not out of fear but out of a sense of obligation and duty.

အထက်ပါ အရည်အသွေးများနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အဖိုးတန်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မုချမသွေဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ လူကြီးသူမများနှင့် အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း ကြောက်ရွံ့မှုဖြင့် မဟုတ်ဘဲ တာဝန်ဝတ္တရားကို သိနားလည်မှုဖြင့် ရိုသေလေးစားလိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ရန်အတွက်လည်း ကလေးငယ်အား သင်ကြားပေးဖို့လိုသည်။

As the child grows up, it is the duty of the parents to provide him with a suitable education intellectually and spiritually, to enable him to cope with the challenges of the world that he would be facing as an adult.

ကလေးငယ် ကြီးပြင်းလာသောအခါ သူ့အား အသိဉာဏ်များတိုး၍ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်ရန်နှင့် ဘာသာရေးအသိဉာဏ်များကိုလည်း ရရှိရန်တို့အတွက် သင့်လျော်သော ပညာကို သင်ယူနိုင်ရန် မိဘတို့ စီစဉ်ပေးရမည်။ သို့မှသာလျှင် သူသည် လူကြီးတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ ရင်ဆိုင်ရမည့် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ စိန်ခေါ်ချက်များကို သူ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်။

Coming to adulthood, the age-old parental duty would be to find a suitable wife for the grown-up child. This was the tradition that existed long ago. However with the passage of time and in accordance

with modern trends, such parental duties have been eroded to a great extent that it is now customary for the present day young man to look for his own life-partner. **The highest gift a man can earn is a good wife.**

သားသမီးတို့ အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ၌ ခေတ်အဆက်ဆက် ကျင့်သုံးခဲ့ကြသော မိဘတို့၏တာဝန်တစ်ရပ်မှာ သားသမီးတို့အား ထိမ်းမြားပေးရန် ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား ရှေးပဝေသဏီကတည်းက တည်ရှိခဲ့သော အစဉ်အလာတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ သို့ပါသော်လည်း ကာလရွေ့လျောခဲ့သည်နှင့်အမျှ ခေတ်သစ်ရေစီးကြောင်းများနှင့် လျော်ညီစွာ ထိုသို့သော မိဘတာဝန်ဝတ္တရားများမှာ ကြီးမားသော အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ယိုယွင်းသွားခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ခေတ်လူငယ်များသည် သူတို့၏ ဘဝကြင်ဖော်များကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကြသော အလေ့အထ ဖြစ်နေကြပေပြီ။ **ယောကျ်ားတစ်ဦး ရှာဖွေရရှိနိုင်သော အရေးအကြီးဆုံး လက်ဆောင်မွန်မှာ စနီးကောင်းတစ်ဦးပင် ဖြစ်သည်။**

One other guide-line enunciated by the Buddha is that the parents should hand over, at an appropriate time, their inheritance to their children. This question of inheritance should definitely be a welcome tradition that no young man is likely to reject but would look forward to with keen and happy anticipation – to play a leading role in the family and in society.

မြတ်စွာဘုရား ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည့် အခြား လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်မှာ **မိဘများသည်သားသမီးများသို့အမွေပစ္စည်း ဥစ္စာများကို သင့်လျော်သောအချိန်၌ လွှဲအပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။** ဤသို့ အမွေလွှဲအပ်ပေးခြင်းသည် ကြိုဆိုထိုက်သော အစဉ်အလာကောင်း တစ်ခု ဧကန်မုချဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤအစဉ်အလာကို မည်သည့် လူငယ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ငြင်းပယ်လိမ့်မည် မဟုတ်ဘဲ စိတ်အား ထက်သန်စွာ ဝမ်းမြောက်စွာ မျှော်တွေးမှန်းဆကာ စောင့်မျှော်နေပေ လိမ့်မည်။ ထိုအခါ သူသည် အိမ်ထောင်စု အကျိုးနှင့်အတူ လူ့ဘောင် အဖွဲ့အစည်းမှာလည်း ထိုက်တန်သော နေရာမှာ အကျိုးဆောင်ရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။

Apart from the guide-lines given in regard to parental duties towards their children, the Buddha has enunciated some useful injunctions or obligations that the children should uphold in respect of their relationships to their parents.

သားသမီးများအပေါ် မိဘများ ပြုမူရမည့်တာဝန်များနှင့် ပတ်သက်၍ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဟောကြားတော်မူသည့်အပြင် မြတ်စွာ ဘုရားသည် မိဘများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် သားသမီးများ စောင့်ထိန်းရ မည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မိန့်ဆိုတော် မူသည်။

The parents, after completing their parental duties and functions towards their children, would, in due time, retire or withdraw from the active scene

as dictated by nature through old-age or other incapabilities. By a gradual process of evolution and smooth handing over, the child would soon assume the mantle of responsibility by taking over the onerous family duties from the aged parents, to continue with the family tradition, from one generation to another.

မိဘများသည် သားသမီးများအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးသင့်သော မိဘတာဝန်ဝတ္တရားများကို လုပ်ကိုင်ပေးပြီးသောအခါ သဘာဝတရားက အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနှင့် အခြား မစွမ်းသန်မှုများဖြင့် ထိန်းကွပ်လာသည်နှင့်အညီ အချိန်ကျရောက်လာသည့်အခါ တက်ကြွစွာ လုပ်ကိုင်နေသည့် မြင်ကွင်းမှရုပ်သိမ်းသွားရလိမ့်မည်၊ သို့မဟုတ် အနားယူသွားရလိမ့်မည်။ တရွေ့ရွေ့ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုနှင့် ချောမောပြေပြစ်စွာ လွှဲပြောင်းပေးမှု နည်းစဉ်အရ သားသမီးတို့သည် အိုမင်းနေကြသော မိဘများထံမှ ကြီးလေးသော မိသားစုတာဝန်များကို လွှဲပြောင်းယူကာ မကြာမြင့်မီပင် တာဝန်စင်မြင့်ပေါ်တွင် နေရာယူသွားကြလိမ့်မည်။ ဤသို့လျှင် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ မိသားစုအစဉ်အလာသည် ဆက်ခံ ကူးပြောင်းသွားပေ၏ ။

In this respect, the young adult who has assumed his new functions, should remember that one of his prime obligations is to care, look after, support and provide for the daily needs of his aged parents. Just as parents have provided for them in their young days, it is now the duty of the young

adults to render their filial duties to their parents and to maintain honourable family traditions, by skill and diligence, guarding carefully the family inheritance for the good and well-being of all in the family.

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တာဝန်သစ်များကို လက်ခံယူလိုက်ပြီးသော လူရွယ်သည် သူ၏ အဓိက ဝတ္တရားတစ်ရပ်မှာ သူ၏ အိုမင်းနေသော မိဘများ၏ နေ့စဉ်လိုအပ်မှုများအတွက် အလေးဂရုပြုရန် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ထောက်ပံ့ပေးကမ်းရန် ဖြစ်ကြောင်းကို အမှတ်ရနေသင့်၏။ သားသမီးများ ငယ်စဉ်အခါက သူတို့အား မိဘများက ထောက်ပံ့ပေးကမ်းခဲ့သလို ယခုအခါ အရွယ်ရောက်လာကြသော သားသမီးတို့သည် မိဘများသို့ သားသမီးများ၏ တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ မိသားစုအစဉ်အလာများကို ကျွမ်းကျင် နိုးကြားစွာ ဆက်ခံစောင့်ထိန်းပေးရန် တာဝန်တို့ကို ထမ်းဆောင်ကြရမည်။ မိသားစုဝင် အားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် မိသားစု အမွေအနှစ်များကို စေ့စပ်သေချာစွာ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကြရမည်။

The young adult should act in such a manner as to gain respect and to be worthy of his inheritance. The duties towards parents should continue, even if the parents are no more alive in that a child is expected to perpetuate the name of the parents in the performance of certain spiritual obligations.

လူရွယ်တို့သည် ကြည်ညိုလေးစားထိုက်အောင်နှင့် အမွေခံ

ထိုက်အောင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်ကြရမည်။ မိဘများ ကွယ်လွန်သွားကြသည့်ပင် ဖြစ်စေကာမူ မိဘများအတွက် သားသမီးတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများသည် ဆက်လက်တည်ရှိသွားရမည်။ သားသမီးတို့သည် မလွဲမရှောင်သာ လုပ်ဆောင်ရမည့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဝတ္တရားအချို့ကို ထမ်းရွက်သွားခြင်းဖြင့် မိဘတို့၏ အမည်များ တည်တံ့အောင် အကျိုးဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟု မိဘတို့ မျှော်လင့်ထားကြ၏။

The relationship between a child and a parent, husband and wife, student and teacher, friend and companion, are relationships that should be developed gradually, not by force or coercion but by generosity and accommodation, not by threat or harsh words, but by politeness and kindness, followed by soft and gentle speech, in a life of dedication and devoted service for the well-being of one another. The tranquility of the mind arises from purity of word, action and thought, and clarity of compassionate understanding arises from unshakeable tranquility. These are basic essentials for a happy family and a happy society.

သားသမီးနှင့် မိဘ၊ ခင်ပွန်းနှင့် ဇနီး၊ ကျောင်းသားနှင့် ဆရာ၊ မိတ်ဆွေနှင့် အပေါင်းအဖော်တို့၏ အကြား၌ရှိသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများသည် အမိန့်အာဏာ သို့မဟုတ် အတင်းအဓမ္မစေခိုင်းမှုဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းမှုနှင့် ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးမှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စကားတို့ဖြင့်မဟုတ်

ဘဲ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုနှင့် ကြင်နာမှုတို့ဖြင့်လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် ဆက်ဆံရေးများ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပြုနိုင်ရေးအတွက် ဘဝကို မြှုပ်နှံ၍ ချစ်ခင်စွာ သစ္စာရှိစွာ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည်။ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် အပြောအဆို အပြုအမူနှင့် အကြံအစည်တို့၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မတုန်လှုပ်သော စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမှတစ်ဖန် အကြင်နာတရားနှင့် ယှဉ်သည့် နားလည်မှုသည် ကြည်လင် ရှင်းလင်းလာမည်။ ဤသည်တို့ကား ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သည့် လူ့ဘောင် အဖွဲ့အစည်းအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

***

အခန်း(၅)

Relationship between a Layman and a Monk

လူနှင့် သံဃာ ဆက်ဆံရေး

The relationship between a layman and a monk, who is a religious teacher or spiritual adviser, is more or less the same as that existing in a family – one of inter-dependence. The layman depends on the monk for spiritual guidance and advice and the monk who has devoted his whole life to preserving and teaching the Noble Doctrine, depends on the material support of the layman for his day-to-day sustenance.

လူဝတ်ကြောင်နှင့် ရဟန်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးသည် မိသားစု တစ်ခုအတွင်း၌ ရှိသော ဆက်ဆံရေးနှင့် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ဆင်တူပါသည်။ ရဟန်းတော်သည် ဘာသာရေးဆရာ သို့မဟုတ် ဘာ

သာရေး အကြံပေးသူ ဖြစ်ပါသည်။ လူဝတ်ကြောင်နှင့် ရဟန်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးသည် အပြန်အလှန် မှီခိုအားထားရသော ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်သည်။ လူသည် ဘာသာရေးလမ်းညွှန်မှုနှင့် ဩဝါဒခံယူရန်အတွက် ရဟန်းကို မှီခိုအားထားရသည်။ မြင့်မြတ်သော သာသနာတော် တည်တံ့ခိုင်မာရေးနှင့် သင်ကြားပြသရေးတို့အတွက် သူ၏ဘဝကို မြှုပ်နှံထားသော ရဟန်းတော်ကလည်း နေ့စဉ် အာဟာရပြည့်ဝရေးနှင့် ပစ္စည်းလေးပါး အထောက်အကူအတွက် လူဒကာကို မှီခိုအားထားရသည်။

A lay Buddhist who honours the Dhamma, is duty bound, to extend that honour and respect to the monk who is his religious leader and who is a member of the Sangha community. The religious leader, in turn looks after the spiritual well being of the layman and his family. Such a relationship is developed not through force or compulsion, but through a spirit of common understanding and loving kindness.

တရားတော်ကို လေးစားဂုဏ်ပြုသော လူဝတ်ကြောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ဦးသည် သူ၏ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်နှင့် သံဃာ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သော ရဟန်းတော်ကိုလည်း ကြည်ညိုလေးမြတ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော ရဟန်းသည် ထိုလူဝတ်ကြောင်နှင့် သူ၏ မိသားစုတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို စောင့်ရှောက်စောင်မ

ပေးရမည်။ ထိုသို့သော ဆက်ဆံရေးကို ခွန်အားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအကျပ်ပြုခြင်းမျိုးဖြင့် မဟုတ်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နားလည်မှုနှင့် မေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရသည်။

This is a discipline and practical way of life which has sustained Buddhism for so many centuries. This practical way of life has been nurtured through the noble Teachings of Lord Buddha and through the tranquility of the mind arising from purity of word, action and thought. It should be sustained for many more centuries to come.

ဤသည်ကား စည်းစနစ်ရှိ၍ လက်တွေ့ကျသော ဘဝနေထိုင်နည်း လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ဤဘဝလမ်းစဉ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို ရာစုနှစ်ပေါင်း များစွာ တည်တံ့အောင် ထောက်ပံ့ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ဤလက်တွေ့ကျသော ဘဝလမ်းစဉ်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ မြင့်မြတ်သော သင်ကြားမှုများနှင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ စင်ကြယ်မှုတို့မှ ပေါက်ပွားလာသော စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းယဉ်ကျေးမှုတရားကို နောင်ရာစုနှစ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ တည်တံ့အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းကြရမည်။

***

အခန်း(၆)

Employee and Employer Relationship

အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင် ဆက်ဆံရေး

The employer in his relationship with his servant should be generous and not stingy. The employer should treat his servant as a human being needing sympathy and understanding. He should not be cruel and domineering in dealing with his servant. By being kind and gentle to the servant, the employer would evoke better and happier responses than by being harsh and demanding.

အလုပ်ရှင်သည် သူ၏ အလုပ်သမားနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ရက်ရောရမည်၊ စေးနှဲခြင်း မဖြစ်ရ။ သူသည် သူ့ခိုင်းစေသူကို ကိုယ်ချင်းစာ တရားနှင့် နားလည်မှုလိုအပ်သော လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့်

ဆက်ဆံရမည်။ သူသည် သူ၏ အလုပ်သမားနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်ခြင်းနှင့် ကြီးစိုးခြယ်လှယ်ခြင်းတို့ မရှိစေရ။ အလုပ်သမားအပေါ်တွင် ကြင်နာမှုနှင့် သိမ်မွေ့မှုကို ပြသခြင်းဖြင့် အလုပ်ရှင်သည် ခက်ထန်မှုနှင့် တောင်းဆိုမှုတို့ထက် ပို၍ကောင်းမွန်ပြီး မို၍ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော တုံ့ပြန်မှုများကို ရရှိအောင် နှိုးဆွပေးနိုင်သည်။

The employer, being a person of superior standing and intelligence, should indicate by word and action that he is a gentleman in every sense of the word and should not ill-treat his servant in any way.

အလုပ်ရှင်သည် ပို၍အဆင့်မြင့်သူ အသိဉာဏ်ရှိသူ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ သူသည် ယဉ်ကျေးသော လူကြီးလူကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းကို ထိုစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်အရပ်ရပ်နှင့် ညီညွတ်အောင် အပြုအမူ အပြောအဆိုတို့ဖြင့် ပြသရမည်။ သူ၏ အလုပ်သမားကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ရက်စက်ဆိုးဝါးစွာ မဆက်ဆံရ။

The servant, in his relationship with the employer should always be humble, respectful and polite. He should carry out his duties diligently, irrespective of whether the employer is present or otherwise. He should take good care of the employer's property in a similar manner as guarding his own. A servant should not speak ill of his employer but should hold the employer in high regard.

အလုပ်သမားသည် အလုပ်ရှင်နှင့် ဆက်ဆံရာ၌ မိမိကိုယ်ကို

နှိမ့်ချ၍ ရိုသေလေးစားမှုနှင့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုတို့ကို အမြဲပြသရမည်။ အလုပ်ရှင် ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ အလုပ်သမားသည် မိမိ၏ တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရမည်။ အလုပ်ရှင်၏ ပစ္စည်းများကို သူ့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကဲ့သို့ ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။ အလုပ်ရှင်၏ မကောင်းကြောင်းကို မပြောဆိုဘဲ အလုပ်ရှင်ကို များစွာ လေးစားရမည်။

Mutual respect between an employer and employee should promote a peaceful and harmonious working atmosphere for the benefit of all concerned.

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားတို့၏ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေးစားဆက်ဆံမှုသည် သက်ဆိုင်သူ အားလုံးတို့၏ အကျိုးငှာ ငြိမ်းချမ်း၍ ညီညွတ်ပြေပြစ်သာယာသော အလုပ်ဝန်းကျင်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးပေလိမ့်မည်။

***

အခန်း (၇)

Friendship

ခင်မင် ချစ်ကြည်မှု

On the subject of friends and associates, the Buddha, in His wisdom, has also advised His followers to be selective and discriminating in that one should not be found to be associating with undesirable elements that might lead a person to deviate from the proper path taught by the Buddha.

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ ဉာဏ်တော်အစွမ်းဖြင့် သူ၏ တပည့်သားများအား အလိုမရှိအပ်သော လူမိုက်များနှင့် မပေါင်းသင်းမိဖို့အတွက် ပညာရှိသူတော်ကောင်းနှင့် လူမိုက်တို့ကို ခွဲခြားသိရှိပြီး ရွေးချယ်၍ ပေါင်းသင်းရန် ဩဝါဒပေးတော်မူခဲ့သည်။ လူမိုက်နှင့် ပေါင်းသင်းမိလျှင် မြတ်စွာ

ဘုရား သင်ကြားပြသထားတော်မူသည့် မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်သွားနိုင်သည်။

Knowing the frailties and weaknesses of human nature, the Buddha realised that there are good and bad elements in a human society and that if we are to remain as good Buddhists we should avoid bad company. By being in bad company would mean associating with habitual drunkards and drug addicts, adulterers, gamblers, cheats, people of ill-repute, and people who resort to violence on the slightest pretext. Just like a rotten apple that would contaminate the good ones, the rotten apple should be isolated before it begins to do any damage.

လူ့သဘာဝ၏ အားနည်းချက်များနှင့် ပျော့ညံ့ချက်များကို သိတော်မူသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ လူကောင်းများ ရှိသလို လူဆိုးများလည်း ရှိသည်ကို သိမြင်တော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းများဖြစ်လိုလျှင် မကောင်းသော အပေါင်းအဖော်များကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မကောင်းသော အပေါင်းအဖော် ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ အရက်အိုးများ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများ၊ မေထုန် ကျူးလွန်သူများ၊ လောင်းကစားသူများ၊ လိမ်ညာသူများ၊ မကောင်းသတင်း ကျော်ကြားသူများနှင့် အနည်းငယ်အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကြမ်းဖက်တတ်သူများနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းကို ဆိုလို၏။ ပုပ်နေသော ပန်းသီးတစ်လုံးသည် ကျန်ပန်းသီးကောင်း

များကိုပါ ပုပ်သွားစေနိုင်သကဲ့သို့ ထိုဖန်းသီးပုပ်ကို တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက် ပျက်စီးခြင်းကို စတင်မဖြစ်ပွားစေနိုင်အောင် သီးခြားဖယ်ထုတ်ထားသင့်၏။

Whilst advising His followers to shun evil company, the Buddha also indicated the type of people whom we should cultivate as friends. The classic saying "**A friend in need is a friend indeed**" describes aptly the qualification of a good friend. A good friend is one who maintains the same respect and cordiality either in success or in failure. A good friend is also one who rejoices at the success of his companion whilst offering sympathy in times of adversity. A good friend is a social asset who should be nurtured and cultivated for mutual well-being and benefit of both parties.

မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ တပည့်များအား မကောင်းသော အပေါင်းအဖော်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဩဝါဒပေးစဉ်အခါ၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့က မိတ်ဆွေအဖြစ် ပျိုးထောင်ပေါင်းသင်းထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားကိုလည်း ညွှန်ပြပေးတော်မူသည်။ "**လိုအပ်သောအခါ၌ ကူညီစောင်မတတ်သော မိတ်ဆွေသည် မိတ်ဆွေစစ် ဖြစ်သည်**" ဟူသော ဂန္ထဝင်မြောက်အဆိုသည် မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးကို ဆီလျော်စွာ ဖော်ပြပေး၏။ မိတ်ဆွေကောင်းသည် မိမိ အောင်မြင်နေသည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ ရှုံးနိမ့်နေသောအခါ၌ ဖြစ်စေ မိမိအား တန်းတူညီမျှ လေးစားချစ်ခင် ကူညီနေသူဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေကောင်းသည်

သူ့အဖော် အောင်မြင်သည့်အခါ ဝမ်းမြောက်၍ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျနေသည့်အခါ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို ဖော်ပြတတ်သူလည်းဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေကောင်းသည် လူမှုရေးအရ အကျိုးပြုနိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်၏၊ သို့အတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဝ အပြန်အလှန် ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် အကျိုးအမြတ် ရရှိရေးအတွက် မိတ်ဆွေကောင်းကို ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်သင့်သည်။

In the choice of our friends, we are asked to exercise care against flatterers, those who try to embellish one's ego in order to gain some benefit. We should also keep a distance from those so-called friends whose words are different from their deeds and those who follow only a 'one way traffic' system, that is, to receive only, but not to give.

ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေများကို ရွေးချယ်ရာ၌ မရိုးသားသည့် မြှောက်ပင့်တတ်သူများကို သတိထားရန် ကျွန်ုပ်တို့အား မိန့်ကြားထား၏။ ဤမြှောက်ပင့်သူများသည် အကျိုးအမြတ် တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိရေးအတွက် လူတစ်ဦး၏အတ္တကို မြောက်သွားအောင် မမှန်သောစကားများဖြင့် မြှောက်ပင့်တတ်၏။ အပြောနှင့်အလုပ် မညီသော မိတ်ဆွေအမည်ခံသူများကိုလည်းကောင်း၊ ရယူခြင်းသာရှိပြီး ပေးကမ်းခြင်းမရှိသော 'တစ်လမ်းမောင်း ယာဉ်သွားစနစ်' ကို ကျင့်သုံးသူများကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

Elsewhere in this booklet, the subject of drunkards and drug addicts, and people who are prone to unseemly sexual behaviour, has already been touched

upon. Gambling which is normally thought to be a modern day evil, has apparently been in vogue for a long time, hence the advice by the Buddha, to steer away from this particular evil. Fortunes, which have taken years to accumulate and save, have been lost at casinos and gambling dens. Husbands and wives have become estranged because of undue indulgence by either party at gambling sessions. House keeping money and jewellery which are family heir-looms, have disappeared because of gambling commitments. Apart from the drug menace, gambling can be classed as one of the serious evils that should be avoided if one values one's integrity in a family or society.

ဤစာအုပ်ငယ်၏ အခြားတစ်နေရာ၌ အရက်အိုးများ၊ မူးယစ်ဆေး စွဲသူများနှင့် အမြင်မတော်သော လိင်ဖောက်ပြန်မှု ကျူးလွန်တတ်သူများအကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့၏။ ခေတ်သစ် မကောင်းမှုဟု ပုံမှန်အားဖြင့် ယူဆကြသောလောင်းကစားခြင်းသည်ကာလရှည်ကြာစွာကတည်းကပင် ရေပန်းစားခဲ့သည်ဟု ထင်မြင်ရ၏။ သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤအထူးမကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဩဝါဒပေးတော်မူခဲ့၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့ရသော ငွေ ကြေးမြောက်မြားစွာတို့သည် ကာစီနိုခေါ် လောင်းကစားရုံများ၌ ဆုံးရှုံးခဲ့ကြ၏။ ခင်ပွန်းများနှင့် ဇနီးများသည်လည်း တစ်ဦးဦးက လောင်းကစားပွဲများ၌ လွန်လွန်ကဲကဲ လိုက်စားသည့်အတွက်ကြောင့် စိမ်းကားသွားကြ၏။ အိမ်ထိန်းသိမ်းရန် ငွေနှင့် ရိုးရာအမွေခံပစ္စည်းများဖြစ်သည့် လက်ဝတ်လက်စားများသည်

လည်း လောင်းကစားမှုပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ကြ၏။ မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ်မှလွဲလျှင် လောင်းကစားခြင်းကို ကြီးလေးသော မကောင်းမှုတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်၏။ မိသားစု သို့မဟုတ် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ မိမိ၏ ဖြောင့်မတ်ခြင်း ဂုဏ်ကို တန်ဖိုးထားမည်ဆိုလျှင် လောင်းကစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။

***

အခန်း(၈)

Relationship between Pupils and Teachers

တပည့်နှင့် ဆရာ ဆက်ဆံရေး

The prime duty of a pupil is to honour and respect his teacher who is always to be held in high esteem. A pupil must be diligent and attentive in absorbing the teaching imparted to him by the teacher. Without diligence and attentiveness, the pupil would not be able to progress in his studies.

တပည့်တစ်ဦး၏ အဓိက တာဝန်သည် သူ၏ဆရာကို ပူဇော်ဂုဏ်ပြုရန်နှင့် လေးစားရန်ဖြစ်၏။ ဆရာကို အမြဲအထင်ကြီးကာ လေးစားရမည်။ တပည့်သည် ဆရာက သူ့အား သင်ကြားပို့ချလိုက်သည်များကို ကျေကျေညက်ညက် မှတ်မိရန် အာရုံစူးစိုက်၍ ကြိုးစားလေ့လာရ

မည်။ လုံ့လဝီရိယနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိဘဲ တပည့်သည် သူ၏ ဆည်းပူး လေ့လာမှု၌ တိုးတက်နိုင်စွမ်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။

It is also the duty of a pupil to render whatever little service he can perform in the class, to be of assistance to the teacher, and to put into actual practice whatever ethical lessons he has learnt from the teacher. A pupil is expected to show, at all times, politeness in his dealings with his teacher.

တပည့်သည် အတန်း၌ သူတတ်စွမ်းသမျှ မည်သည့်သေးငယ်သော ဆောင်ရွက်မှုမျိုးကိုမဆို ဆရာအား ကူညီပေးသည့်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည်လည်း တပည့်၏ တာဝန်ဖြစ်၏။ ဆရာ့ထံမှ သူသင်ယူခဲ့သည့် မည်သည့်စာရိတ္တသင်ခန်းစာများကိုမဆို တကယ်လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမည်။ တပည့်တစ်ဦးသည် ဆရာနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အချိန်အခါအားလုံး၌ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုကို ပြသရန် မျှော်လင့်ထား၏။

A teacher is expected to do his utmost in imparting his knowledge to his pupil, as the pupil depends solely on the capability of a teacher. The teacher is expected to be clear and lucid in his explanation so that he can be easily understood by the pupil. Apart from imparting knowledge, the teachers is also expected to guide the pupil in his behaviour morally and ethically.

ဆရာသည် သူ၏ အသိပညာကို သူ၏တပည့်သို့ အတတ်နိုင်

ဆုံး သင်ကြားပို့ချပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြ၏။ အကြောင်းမှာ တပည့်သည် ဆရာ၏ သင်ပြပေးနိုင်သော စွမ်းရည်အပေါ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား မှီခိုအားထားနေရသောကြောင့်တည်း။ ဆရာသည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ ရှင်းလင်းသင်ပြပေးနိုင်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ထားကြ၏။ သို့မှသာလျှင် တပည့်များက သူ သင်ပြသည်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ နားလည်နိုင်ကြမည် ဖြစ်၏။ အသိပညာပေးအပ်ခြင်းအပြင် ဆရာသည် တပည့်အား စာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ် တရားတို့ကိုလည်း သင်ပြပေးပြီး ကိုယ်ကျင့်ကောင်းအောင် လမ်းညွှန်ပေးရမည်။

The development of a happy and successful relationship between a pupil and a teacher can be achieved by a kind and gentle approach on the part of the teacher exercising patience, tolerance and understanding.

တပည့်နှင့်ဆရာတို့အကြားတွင်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီး အောင်မြင်သော ဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်လာအောင် ဆရာသည် စိတ်ရှည်မှု၊ သည်းခံမှုနှင့် နားလည်မှုတို့ကို ကျင့်သုံး၍ ကြင်နာသိမ်မွေ့သော ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုရမည်။

The purpose of this booklet is to show how Buddhism, if correctly understood and properly followed, can make the human race more noble and dignified. Buddhism has always been a very practical religion which teaches man how to behave in relation to those who live around him. It teaches man not to

seek to satisfy his selfish desires only, but to practise generosity: to receive help and to be prepared to give help: to be grateful and to act without expecting rewards.

ဤစာအုပ်ငယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကယ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာကို မှန်ကန်စွာ လေ့လာပြီး ကောင်းစွာ လိုက်နာမည်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူ့မျိုးနွယ်ကို ပို၍မြင့်မြတ်စေပြီး ပို၍ ဂုဏ်ရှိအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို ဖော်ပြလမ်းညွှန်ပေးရန်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အမြဲတစေ အလွန်လက်တွေ့ကျသော ဘာသာဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူသားအား သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နေကြသော သူတို့နှင့် မည်သို့ ဆက်ဆံပြုမူရမည်ကို သင်ပြပေး၏။ ၎င်းသည် လူသားအား သူ၏ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော လိုချင်တပ်မက်မှုများကို ကျေနပ်စေမည့် နည်းလမ်းများကို မရှာဖွေဘဲ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး ရက်ရက်ရောရော စွန့်ကြဲပေးကမ်းနိုင်ရန်၊ အကူအညီကို ရယူပြီး အကူအညီပေးနိုင်အောင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန်၊ ကျေးဇူးတရားကို သိတတ်ပြီး ဆုလာဘ်များကို မမျှော်လင့်ဘဲ လုပ်ဆောင်ရန်တို့ကို သင်ပြပေး၏။

If Buddhist principles are absorbed by modern society, we can yet make the human race respectable and worthy of emulation.

အကယ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာသဘောတရားများကို ခေတ်သစ် လူ့ဘောင် အဖွဲ့အစည်းက လက်ခံကျင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့မျိုးနွယ်အား ရိုသေလေးစားထိုက်အောင်၊ စံထား၍ နမူနာယူထိုက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပေဦးမည် ဖြစ်ပေသတည်း။

*****

ဒုတိယပိုင်း

Buddhism and the Duties of a Lay Buddhist

by

Dr. K. Sri Dhammananda

ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၏ တာဝန်များ

ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒရေးသားပြီး

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန် မြန်မာပြန်ဆိုသည်။

အခန်း (၈)

What Are Your Duties?

သင်၏တာဝန်များကား အဘယ်နည်း

Buddhism is not a religion of faith; it is **a religion based on morality, concentration and wisdom.** It commands respect from the world because it allows reasoning for wider knowledge while it dispels blind faith.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ယုံကြည်မှုနှင့်ဆိုင်သော ဘာသာတရားတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့အပေါ်တွင်အခြေခံသော ဘာသာတရားတစ်ခု**ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှ လေးစားမှုကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရရှိ၏။ အကြောင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အသိပညာ ဗဟုသုတ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိရန် ဆင်ခြင်တုံတရားကို ခွင့်ပြုပြီး မျက်ကန်းယုံကြည်မှုကို ပယ်မြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

Some Buddhists may think that going to the temple and offering flowers at the feet of the image of the Buddha, lighting a few oil lamps and burning some joss-sticks or incense in the temple means the end all of Buddhism.

အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက ဘုရားကျောင်းကန်များသို့ သွားပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓဆင်းတုတော်၏ ခြေရင်း၌ ပန်းများကို ပူဇော်ခြင်း၊ ဆီမီးခွက် အချို့ကို ထွန်းညှိပူဇော်ခြင်း၊ အမွှေးတိုင် အချို့ကို သို့မဟုတ် နံ့သာခဲကို မီးရှို့ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် လုပ်စရာပြီးဆုံးပြီဟု ထင်ကြလိမ့်မည်။ ယင်းတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကြီးဟု ထင်မှတ်ကြလိမ့်မည်။

They may rest satisfied that their religious duties have thus been fulfilled. But according to the teachings of the Buddha, one should not be satisfied with such simple acts or imagine that they are sufficient for one to be called a Buddhist.

သူတို့သည် ဤသို့ဖြင့် သူတို့၏ ဘာသာရေးတာဝန်များပြီးဆုံးပြီဟု ယူဆပြီး ကျေနပ်စွာ အနားယူကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား၏ သင်ပြချက်များအရ လူတစ်ယောက်သည် ဤမျှ ရိုးရှင်းသော အပြုအမူများလောက်မျှဖြင့် မကျေနပ်သင့်ပါ။ ဤမျှ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူ့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဟု ခေါ်ဆိုရန် လုံလောက်ပြီဟူ၍လည်း မယူဆသင့်ပါ။

By proclaiming his noble teachings, the Buddha did not wish to have vast numbers of followers

who would simply be venerating a dignified image of him. What he wanted was to see a civilised, cultured and peaceful society of intelligent people striving for the attainment of Nibbāna – the cessation of Universal Suffering.

သူ၏မြင့်မြတ်သော တရားတော်ကို ဟောကြားခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေရှိသော ရုပ်ပွားတော်ကိုကြည်ညိုနေရုံမျှလောက်ဖြင့် ကျေနပ်နေကြသည့် တပည့်တပန်းများ အရေအတွက် များမှုကို အလိုမရှိပါ။ သူအလိုရှိသည်မှာ စကြာဝဠာအနှံ့ ကျယ်ပြန့်စွာ လွှမ်းမိုးနေသော ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ ကုန်ဆုံးရာ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ကြိုးပမ်းနေကြသည့် အသိဉာဏ်ရှိသူများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ငြိမ်းချမ်းသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို မြင်တွေ့ရန် ဖြစ်သည်။

Unfortunately, some of us forget these fundamental principles of our great heritage. It is very sad indeed that we thus fall into the group of those who merely follow rites and rituals.

ကံမကောင်းစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့အထဲမှ လူအချို့တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြီးကျယ်သော အမွေအနှစ်၏ ဤအခြေခံကျသည့် သဘောတရားများကို မေ့လျော့နေကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာသာရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ဝတ်ပြုခြင်းများလောက်ကိုသာ လိုက်နာနေကြသော လူစုထဲ၌ အကျုံးဝင်သွားကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှသည်။

It should be clearly understood and remembered that we pay homage to the Buddha only as a mark of respect and gratitude to our path-finder and teacher, whom we regard as the true "Model of Perfection."

မြတ်စွာဘုရားအား ကျွန်ုပ်တို့ ရှိခိုးကြခြင်းမှာ "အပြစ် လုံးဝ ကင်းစင်၍ ပြည့်စုံခြင်း၏ စံနမူနာမှန်" ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆသော အလယ်လမ်းစဉ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသူနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာသမား ဖြစ်သူ မြတ်ဗုဒ္ဓကို ရိုသေမှုနှင့် ကျေးဇူးတင်မှုတို့ကို ဖော်ပြသည့် သင်္ကေတ တစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်ကာ သတိရနေရမည်။

It was he who thought out and preached the way of a noble and happy life here (in this world) and the attainment of eternal happiness in this life as well as hereafter. It was he also who found the way to the final and noble goal of Nibbana, which is the state of complete cessation of suffering – the only eternal form of deliverance.

ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ မြင့်မြတ်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းသည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဤဘဝနှင့် နောင်တမလွန်ကာလများ၌ ထာဝရ တည်မြဲသော ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရေးအတွက်လည်းကောင်း နည်းလမ်းရှာဖွေ တွေ့ရှိပြီး ဟောဖော်ညွှန်ပြပေးခဲ့သူမှာ မြတ်စွာဘုရားပင် ဖြစ်သည်။ သံသရာမှ ထွက်မြောက်ခြင်း၏ တစ်ခုတည်းသော ထာဝရတည်မြဲသည့် အသွင်ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း လုံးဝ

ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၏ အခြေအနေဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ဟူသည့် နောက်ဆုံး မြင့်မြတ်သော ပန်းတိုင်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသော လမ်းစဉ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသူမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားပင် ဖြစ်သည်။

No matter how much or how often we may worship at the feet of the Buddha, it is not the only way for us to lead a Buddhist way of life. It is not that easy in this way. In order to be a true Buddhist, one must follow strictly the basic principles of the Buddha's teachings.

မြတ်စွာဘုရား၏ ခြေတော်ရင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ မည်မျှ ကြာကြာ မည်မျှ အကြိမ်များများ ရှိခိုးသည်ဖြစ်စေကာမူ ဤသို့ ပြုမူခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၏ ဘဝလမ်းစဉ်အတိုင်း နေထိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာလမ်းစဉ်၌ ဤမျှ လွယ်ကူမှု မရှိချေ။ စစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အခြေခံသဘောတရားများကို တိကျစွာ လိုက်နာသင့်၏။

Those who are acquainted with Buddhist literature vouchsafe to the fact that Buddhism maintains many noble principles. For this reason, many non-Buddhists highly praise Buddhism as a Righteous way of life.

ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေနှင့် အကျွမ်းဝင်သူများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ မြင့်မြတ်သော အခြေခံသဘောတရားများ မြောက်မြားစွာ ရှိသည်ကို

ကြင်နာစွာ ပြောဆိုကြလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သူ များစွာတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ချီးမွမ်းကြသည်။

Buddhism leads mankind to peace, to the development of good morals, reasoning and logical thinking. Moreover, Buddhist doctrine is the most authoritative source from which the correct answers to all questions that arise in a man's mind can be obtained. It is the only doctrine in which the realities of the nature of life have been explained in plain and undisguised manner. Without exaggeration it may be asserted that as far as the spiritual upliftment of mankind is concerned, Buddhism remains unchallenged.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူသားတို့အား ငြိမ်းချမ်းရေးသို့လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရား သိက္ခာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသို့ လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်မှုနှင့် ယုတ္တိဗေဒနည်းကျ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသို့လည်းကောင်း ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လူသားတစ်ဦး၏ စိတ်၌ ပေါ်ပေါက်လာကြသော မေးခွန်းအားလုံး၏ မှန်ကန်သော အဖြေများကို ရရှိနိုင်သည့် အားအကိုးရဆုံး အခိုင်လုံဆုံးသော မူရင်းဇာစ်မြစ်ဖြစ်ပေ၏။ ၎င်းသည် ဘဝ၏ သဘာဝဆိုင်ရာ စစ်မှန်သော တရားများကို လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းနှင့် မလိမ်မညာဘဲ ရှင်းပြထားသည့် တစ်ခုတည်းသော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။ လူသား၏ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ မြင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောရလျှင်

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ပြိုင်ဘက်မရှိသေးကြောင်းကို ချဲ့ထွင်ခြင်း မပြုဘဲ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

In many a discourse, the Buddha teaches how man should lead noble lives. Sutras like Sigalovada, Mangala, Parabhava, Vasala and Vyagghapajja are a few examples.

တရားဒေသနာ များစွာ၌ မြတ်စွာဘုရားသည် မြင့်မြတ်သော ဘဝများကို လူသားတို့ မည်သို့နေထိုင်ရကြောင်း သင်ပြပေးတော်မူသည်။ သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်၊ မင်္ဂလသုတ်၊ ပရာဘဝသုတ်၊ ဝသလသုတ် နှင့် ဗျဂ္ဃပဇ္ဇသုတ်ကဲ့သို့သော သုတ္တန်များသည် နမူနာအချို့ဖြစ်ပါသည်။

This brochure is an attempt to bring home to the lay men some ideas about the Buddhist way of life. If they determine to do this they will be setting a good example to the rest of the world, and assisting them to turn away from the moral deterioration that has set in.

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဘဝလမ်းစဉ်အကြောင်း၏ အချို့သော ယူဆချက်များကို လူဝတ်ကြောင်တို့ သေသေချာချာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးသော ကြိုးပမ်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သူတို့သည် ဤအရာကို ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်မည်ဆိုလျှင် အခြား ကျန်ရှိသော ကမ္ဘာလူထုအား စံနမူနာကောင်းပြရာရောက်ပြီးလျှင် သူတို့အား စတင်ပျံ့နှံ့လာပြီဖြစ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရား ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းမှ လှည့်ထွက်သွားနိုင်အောင် ကူညီပေးရာလည်း ရောက်၏။

***

အခန်း(၁၀)

Buddhahood and Buddhism

ဘုရားဖြစ်ခြင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ

Buddhism is the religion of the majority of the inhabitants of Asia. There are more than 500,000,000 Buddhists in the world which is nearly one quarter of the world's total population.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အာရှတိုက်သား အများစုတို့၏ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သန်း ၅၀၀ ကျော်ရှိသဖြင့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် ရှိသည်။

Many Buddhists are not aware of all the good teachings of their Master. If one is to follow Buddhism properly and wishes to be called a good Bud-

dhist, one must study the life and teachings of the Buddha.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုသည် သူတို့၏ ဆရာသမား၏ ကောင်းသော သင်ပြချက်များကို မသိကြပါ။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ဗုဒ္ဓဝါဒကို မှန်ကန်စွာ လိုက်နာ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းတစ်ယောက်ဟု အခေါ်ခံလိုလျှင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဘဝနှင့် သင်ပြချက်များကို လေ့လာရမည်။

All the difficult problems of life will be understood more easily if one learns Buddhism. The Buddha's approach to this subject was straight and scientific – hence easy to understand.

ဗုဒ္ဓဝါဒကိုဆည်းပူးလေ့လာလျှင် ဘဝ၏ ခက်ခဲသော ပြဿနာများ အားလုံးကို ပို၍ လွယ်ကူစွာ နားလည်လာလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းအရာသို့ မြတ်စွာဘုရား၏ ချဉ်းကပ်နည်းသည် ဖြောင့်တန်း၍ သိပ္ပံနည်းကျသဖြင့် နားလည်ရန် လွယ်ကူပါသည်။

The Buddha did not keep his knowledge to himself and order his followers simply to listen to his teachings. He did not promise to take any one to heaven simply because they were his followers. If he had done so it would have been a false promise because no one can take another to heaven or hell.

မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ အသိပညာကို သူတစ်ဦးတည်း သိမ်းပိုက်မထားပါ၊ သူ၏ တပည့်များအား သူ၏ သင်ပြချက်များကို နား

ထောင်ရုံမျှ နားထောင်ရန်လည်း အမိန့်မပေးပါ။ သူသည် သူ၏ တပည့်ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားမည်ဟု မည်သူ့ကိုမျှ ကတိမပြုချေ။ အကယ်၍ သူသာ ထိုသို့ ကတိပြုခဲ့လျှင် ထိုကတိသည် လွဲမှားသော ကတိသာ ဖြစ်လိမ့်မည်၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သူကမျှ အခြားသူတစ်ဦးကို ကောင်းကင်ဘုံ သို့မဟုတ် ငရဲသို့ မယူဆောင်သွားနိုင်ပါ။

One can gain admission into heaven or avoid hell by one's own actions. An outsider can only help by giving guidance as to the path to follow.

လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများဖြင့်သာ ကောင်းကင်ဘုံသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ရရန် သို့မဟုတ် ငရဲကို ရှောင်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် လိုက်နာရန် လမ်းစဉ်ကို ညွှန်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ကူညီရုံသာ ကူညီနိုင်၏။

Therefore the Buddha advised his disciples to follow his teachings and his pure examples. He proved to them what he preached was true, for they will be able to actually enjoy the good results of their meritorious deeds. This fact which was proved then holds good even today and will hold good in the future too.

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် သူ့တပည့်များအား သူ၏ သင်ပြချက်များနှင့် သူ၏ သန့်ရှင်းသော နမူနာများကို လိုက်နာရန် ဩဝါဒပေးတော်မူ၏။ သူသည် သူသင်ပြပေးသည့်အရာများ မှန်ကြောင်းကို

သူတို့အား သက်သေပြတော်မူ၏၊ အကြောင်းမှာ သူတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို သူတို့ တကယ်ပင် ခံစားကြရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထိုအခါက မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့သော ဤအချက်သည် ယနေ့လည်း မှန်ကန်လျက်ရှိပြီး နောင်ကာလတွင်လည်း မှန်နေဦးမည် ဖြစ်သည်။

The Buddha practised loving-kindness towards all beings – gods, men, animals and spirits and this is called Universal Love. If the Buddha wanted to find happiness for himself alone, he could have done so long before the time he actually attained the eternal happiness of Nibbana. He could have attained that with much less difficulty also.

မြတ်စွာဘုရားသည် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဟူသော မေတ္တာတရားကို နတ်များ လူများ တိရစ္ဆာန်များ တစ္ဆေသရဲများ စသည့်သတ္တဝါများ အားလုံးဆီသို့ ပွားများပေးပို့တော်မူ၏။ ဤမေတ္တာကို စကြဝဠာမေတ္တာဟု ခေါ်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် သူတစ်ဦးတည်းအတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာဖွေရန် အလိုရှိလျှင် နိဗ္ဗာန်ဟူသော ထာဝရချမ်းသာကို သူအမှန်တကယ် မရရှိမီ အချိန်ကြာမြင့်စွာကပင် သူ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုချမ်းသာကို များစွာ ပိုနည်းပါးသည့် အခက်အခဲဖြင့်လည်း သူ ရရှိခဲ့မည်ဖြစ်သည်။

What he thought was that entering into that eternal happiness alone while so many were suffering would be like an unkind mother enjoying a delicacy alone while her hungry children were looking on. So,

the Buddha, out of compassion for all living beings, plunged himself into the suffering Samsara (round of birth and death) and took the longer and more hazardous route to reach the farther shore. He had to live many lives and the number of lives that he spent in his self imposed "training course" is incalculable.

သူ စဉ်းစားခဲ့သည်မှာ ထိုထာဝရချမ်းသာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ သူ တစ်ဦးတည်းဝင်ရောက်ပြီး သတ္တဝါများစွာက ဆင်းရဲနေကြမည်ဆိုလျှင် အကြင်နာကင်းသော မိခင်တစ်ဦးသည် သူမ၏ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေကြသည့်ကလေးများက ကြည့်ရှုနေစဉ် ထူးကဲသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကို သူမတစ်ဦးတည်း စားသုံးနေသည်နှင့် ဆင်တူသွားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို သနားကြင်နာမှုဖြင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲထဲသို့ သူကိုယ်တိုင် ခုန်ဆင်းတော်မူခဲ့သည် (သံသရာဟူသည်မှာ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ ထပ်ကာဖန်ဖန်ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း)။ ထို့နောက် ပိုဝေးသော သောင်ကမ်းခြေသို့ ရောက်ရှိရန် ပိုရှည်ဝေးပြီး ပို၍ အန္တရာယ်များသော လမ်းကို လျှောက်လှမ်းတော်မူခဲ့၏။ သူသည် ဘဝများစွာ နေထိုင်ခဲ့ရပြီး သူကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်လက်ခံခဲ့သည့် 'လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်' တွင် သူ ကုန်လွန်စေခဲ့သော ဘဝပေါင်းမှာ မရေတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့၏။

The Buddha's compassion and love towards all living beings was so great that he undertook the sufferings of Samsara without the least hesitation. When we read the Buddhist scriptures, we learn

many of these facts. It is only with firm determination, a great deal of energy and high wisdom that one could continue practising good thought, words and deeds for so long. By such diligent practice any one may become a Buddha for it is not the monopoly of a particular person or being.

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးအတွက် မြတ်စွာဘုရား၏ ကရုဏာနှင့် မေတ္တာသည် အလွန်ကြီးမားရကား တွန့်ဆုတ်ခြင်း အနည်းငယ်မျှ အလျဉ်းမရှိဘဲ သံသရာဆင်းရဲဒုက္ခများကို သူ ခံယူတော်မူခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်ရှုသည့်အခါ ဤအချက်များစွာကိုဆည်းပူးခွင့်ရသည်။ ခိုင်မြဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ကြီးမားသော လုံ့လဝီရိယနှင့် မြင့်မားသော ပညာတို့၏ အထောက်အကူဖြင့်သာလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ကောင်းသော အကြံအစည်၊ စကားများနှင့် အပြုအမူများကို အလွန်ကြာမြင့်စွာ ဆက်ကာဆက်ကာ ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ ထိုသို့သော နိုးကြားတက်ကြွသည့် အကျင့်ဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် ဘုရားဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ဘုရားအဖြစ်ကို ရယူနိုင်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် သတ္တဝါတစ်ဦးတည်း ပိုင်ဆိုင် သိမ်းပိုက်ထားသည့် အခွင့်အရေးမဟုတ်သောကြောင့်တည်း။

You could become a Buddha, I could become a Buddha too. Buddhas encourage that spirit in others who would aspire to become Buddhas similarly.

သင်သည် ကြိုးစားလျှင် ဘုရားဖြစ်လာနိုင်သလို ကျွန်ုပ်သည်လည်း ကြိုးစားလျှင် ဘုရားဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဘုရားရှင်တို့သည် အခြားသူများ၌ ထိုသို့သော စိတ်ဓာတ်များ ကိန်းဝပ်အောင် အားပေးတော်မူ

ကြ၏၊ ထိုသူတို့ကလည်း အလားတူစွာ ဘုရားဖြစ်လာရန် ရည်မှန်းချက် ထားလာကြသည်။

Although a myraid Buddhas may come into being there still will be unfortunate beings who have not taken the path to reach the eternal bliss of "Nibbana" because their shroud of ignorance is too strong for them to tear off.

ဂင်္ဂါဝါဠုသဲစုမက ဘုရားအဆူဆူ ပွင့်ထွန်းသွားပါသော်လည်း "နိဗ္ဗာန်"ဟူသော ထာဝရချမ်းသာသို့ရောက်အောင် ကျင့်စဉ်ကိုမဆောင်ယူခဲ့ကြသည့် ကံမကောင်းသော သတ္တဝါများမှာ ရှိနေကြမည်သာဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့ကို ဖုံးလွှမ်းထားသော မသိမှုအဝိဇ္ဇာခြုံလွှာသည် သူတို့ ဆွဲမဆုတ်နိုင်လောက်အောင် ခိုင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။

Every one of us has a grain of the Buddha-spirit within us. It will not come into full bloom if we forget all about it. We should take the necessary steps to cultivate that spirit until that is brought to perfection and crowned with Buddhahood.

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးစီတွင် ဗုဒ္ဓစိတ်ဓာတ်၏ မျိုးစေ့ ကိန်းအောင်းနေပါ၏။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မေ့ပျောက်ထားပါက ၎င်းသည် အပြည့်အဝ ဖူးပွင့်လာနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုစိတ်ဓာတ်ကို ဘုရားဖြစ်ခြင်းသရဖူကို ဆောင်းနိုင်သည်အထိ ပြည့်စုံလာအောင် လိုအပ်သော အဆင့်များအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်သွားသင့်၏။

Now how are we going to make this seed of Buddhahood grow into a big and strong tree and bear the fruit of Buddhahood? Just as any other plant needs to be well looked after, watered and fertilised with more and more good deeds in this life and the lives hereafter. Then there will be a day that we will succeed gloriously in our efforts.

ဘုရားဖြစ်ရန် မျိုးစေ့ကို ကြီးထွားသန်မာသည့် အပင်အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီး ဘုရားဖြစ်ခြင်းဟူသော အသီးကို ဆောင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုမည်သို့လုပ်ကြရမည်နည်း။ အခြားသော အပင်တစ်မျိုးစီက ကောင်းစွာ ကြည့်ရှုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရေလောင်းခြင်း၊ မြေဩဇာကျွေးခြင်းတို့ကို လိုအပ်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓမျိုးစေ့ကိုလည်း ဤဘဝ၌ရော နောင်ဘဝများ၌ပါ ကောင်းမှုများနှင့် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ တစ်နေ့သော အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးကျယ်ခမ်းနား ပြောင်မြောက်စွာ အောင်မြင်လိမ့်မည်။

However, it is not an easy task to become a Buddha. A Buddha is one who possesses the greatest wisdom and loving kindness. He is free from all passions and defilements. He is one who is able to understand fully all the aspects of life's various problems and also matters relating to before and after life. He is able to preach and convince others of the way to find the solution to their problems.

သို့ပါသော်လည်း ဘုရားဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းရခြင်းသည် လွယ်ကူ

သော အလုပ် မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဉာဏ်ပညာအကြီးဆုံးနှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု အပြည့်အဝကို ပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်တော်မူ၏။ သူသည် ပြင်းထန်သော ခံစားမှုများနှင့် ကိလေသာများအားလုံး ကင်းရှင်းသူ ဖြစ်တော်မူ၏။ သူသည် ဘဝပြဿနာ အမျိုးမျိုး၏ မြင်ကွင်းစုံနှင့် အတိတ်ဘဝ၊ အနာဂတ်ဘဝတို့နှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို လည်း အပြည့်အစုံ နားလည်နိုင်စွမ်းရှိတော်မူ၏။ သူ့၌ အခြားသူတို့ အား သူတို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို ဟောပြောနိုင် နားလည်စေနိုင်သော စွမ်းရည် ရှိတော်မူ၏။

Due to the difficulties of attaining Buddhahood, there is a Buddha in the world but once in a long while. Hence the teachings of one Buddha are invariably forgotten in the world by the time the next Buddha appears. Therefore, it always becomes a mighty task for a Buddha to attain Enlightenment unaided his own efforts. There is none from whom he could receive instruction in the right system of thought that leads to perfect knowledge. It is only after his hard-earned Enlightenment or attainment of perfect knowledge that one becomes known as a Buddha and is able to go forth to proclaim the truth to the world.

ဘုရားဖြစ်ရန် အလွန့်အလွန် ခဲယဉ်းသည့်အတွက်ကြောင့် အလွန် ကြာညောင်းသော အခါတွင်မှ လောက၌ ဘုရားတစ်ဆူ ပွင့် ထွန်းတော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားတစ်ဆူ၏ သင်ပြမှုများသည် မလွဲမသွေ ကမ္ဘာမြေပေါ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားကြ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း

ဘုရားတစ်ဆူအတွက် အထောက်အကူ မရှိဘဲ သူ့ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားဖြင့် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ကို ရရှိရန် အမြဲတစေ အလွန်ခဲယဉ်းသော အလုပ်ဖြစ်လာ၏။ ပြည့်စုံသော အသိပညာသို့ ပို့ဆောင်ပေးမည့် မှန်ကန်သော အတွေးအခေါ်စနစ်၌ သူ့လမ်းညွှန်ချက် ရယူနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။ အလွန်ခဲယဉ်းပင်ပန်းစွာ ရှာဖွေရရှိသည့် အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း (ဝါ) သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်မှသာလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မြတ်စွာဘုရားဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရပြီးလျှင် ကမ္ဘာသို့ အမှန်တရားကို ဟောကြားနိုင်စွမ်းရှိတော်မူ၏။

People live in the darkness of ignorance by not knowing what is right and what is wrong. They are struggling in the mire of worldly evils. They think that the few fleeting moments of pleasure that they may enjoy in this world are permanent; though in reality, they are impermanent.

လူတို့သည် အမှန်နှင့်အမှားကို ခွဲခြား၍ မသိခြင်းဖြင့် မောဟအမိုက်မှောင်အတွင်း၌ နေထိုင်နေကြ၏။ သူတို့သည် လောကီဆိုင်ရာ မကောင်းမှုများ ဟူသော နွံတောထဲ၌ ရုန်းကန်နေကြ၏။ သူတို့သည် ဤကမ္ဘာလောက၌ သူတို့ခံစားရသည့် ပျော်ရွှင်မှု၏ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေသော အချိန်ပိုင်းအနည်းငယ်ကို တည်မြဲသည်ဟု ထင်မြင်နေကြ၏။ အမှန်တွင် ဤပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အချိန်ပိုင်းကလေးတို့သည်ပင် မတည်မြဲကြပါ။

By not understanding this glaring fact people become engrossed in pleasures of short duration and

get themselves entangled in them more and more, becoming enslaved to them and hereby totally blind to reality.

ဤသို့ထင်ရှားပေါ်လွင်သော အချက်ကို နားမလည်ခြင်းကြောင့် သူတို့သည် တိုတောင်းသော အချိန်ပိုင်းအတွင်းသာ တည်ရှိနိုင်သည့် ပျော်ရွှင်မှုများတွင် နစ်မွန်းနေကြသည်၊ ထိုပျော်ရွှင်မှုများတွင် ပို၍ပို၍ ငြိကပ်တွယ်တာနေကြသည်၊ ထိုပျော်ရွှင်မှုတို့၏ ကျေးကျွန်များအဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြကာ အမှန်တရားကို မမြင်နိုင်တော့ဘဲ လုံးဝ ကန်းသွားကြသည်။

Even when this is explained to them they turn a deaf ear to the truth. In short they become so callous in not knowing what is right that many are emboldened to say: "I do what I think is right." If everybody followed that rule then what would become of the world? In no time virtue would disappear from the world and vice and evil would prevail instead and there would be confusion and untold misery.

ဤအကြောင်းကို သူတို့အား ရှင်းပြသောအခါ၌ပင်လျှင် သူတို့သည် အမှန်တရားကို နားမထောင်ကြတော့ချေ။ အတိုချုပ်ကို ဆိုရသော် သူတို့သည် မည်သည့်အရာမှန်သည်ကို သိနားလည်ဖို့ အလွန်တရာ ထုံပေပေဖြစ်လာကြပြီးလျှင် လူများစွာတို့က "ငါ မှန်တယ်ထင်တာကို ငါ လုပ်တာပဲ" ဟု ပြောရဲလာကြ၏။ အကယ်၍ လူတိုင်းက ထိုမှုကို လိုက်နာကြမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာကြီးဘာဖြစ်သွားလိမ့်မလဲ။ အချိန်

မကြာမီတွင်ပင် သူတော်ကောင်းတရားသည် ဤကမ္ဘာမြေပြင်မှ ကွယ်ပျောက်သွားပြီးလျှင် ဒုစရိုက်တရားများနှင့် မကောင်းမှုများက နေရာစား ဝင်ရောက်ကာ နေရာယူကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ရှုပ်ထွေးပွေလီကမောက်ကမဖြစ်ခြင်းနှင့် ဖော်မပြနိုင်လောက်သော ဆင်းရဲခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာကြမည်။

It is at the beginning of such a state of affairs that a Buddha is born into the world and he puts it right for the time being. After some time again evil predominates and should it go beyond correction, even a Buddha would not appear because an evil world is not prepared to listen to good advice. The evil-ridden world would have to face devastation before a better world could appear.

ဤသို့သော အရေးအခင်းများ၏ အခြေအနေအစပိုင်းတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္ဘာလောက၌ ပွင့်ထွန်းလာပြီးလျှင် ထိုအခြေအနေများကို သူ ရှိနေစဉ်ကာလအတွင်း ကောင်းမွန်စွာ ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးတော်မူသည်။ အချိန်အသင့်အတင့် ကြာညောင်းလာသည့်အခါ မကောင်းမှုသည် တစ်ဖန် လွှမ်းမိုးလာပြီးလျှင် အကယ်၍ ပြုပြင်ပေးနိုင်သော အခြေအနေကို ကျော်လွန်သွားလျှင် မြတ်စွာဘုရားသည်ပင် မပွင့်ထွန်းလာတော့ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မကောင်းမှု လွှမ်းမိုးနေသော ကမ္ဘာ၌ လူတို့သည် ကောင်းသောဆုံးအမ ဩဝါဒများကို နားထောင်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ မကောင်းမှု လွှမ်းမိုးသော ကမ္ဘာသည် ပို၍ကောင်းသောကမ္ဘာ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မီ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။

To be wise among the ignorant, to be strong of heart among the weak-hearted, to be patient among the impatient, to be sober among the passion-intoxicated, to be kind among the haters, are some of the almost unattainable achievements in the world.

မသိမိုက်မဲသူများအကြား၌ လိမ္မာရေးခြားရှိရန်၊ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူများအကြား၌ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရန်၊ စိတ်မရှည်သူများအကြား၌ စိတ်ရှည်ရန်၊ ပြင်းထန်သော ခံစားမှုများနှင့် ယစ်မူးနေသူများအကြား၌ မယစ်မူးသူ ဖြစ်ရန်၊ မုန်းတီးသူများအကြား၌ ကြင်နာတတ်သူဖြစ်ရန် စသည်တို့သည် လောကအတွင်း၌ မရရှိနိုင်လုနီးပါးဖြစ်သော အောင်မြင်မှုအချို့ဖြစ်ကြ၏။

Yet, there have been such unique personalities as the Buddhas who attained all these and many more qualities which are beyond description. There will also be Buddhas in time to come and when conditions are suitable with their message of truth.

သို့ဖြစ်သော်ငြားလည်း မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့သော ပြိုင်စံရှားကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အခါအားလျော်စွာ ပေါ်ထွန်းခဲ့ကြသည်။ ဘုရားရှင်တို့သည် ဖော်ပြခဲ့သည့် အရည်အချင်းများအပြင် ဖော်မပြနိုင်သည့် အခြားသော အရည်အချင်း မြောက်မြားစွာကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ကြ၏။ နောင်အနာဂတ်၌လည်း အခြေအနေများ သင့်တော်လျှင် မြတ်စွာဘုရားများသည် အမှန်တရားကို ဟောကြားရန် ပွင့်ထွန်းလာကြမည်သာဖြစ်၏။

We should start cultivating good qualities in us

from now on, so that we may be reborn into the world when such an all-compassionate and all-awakened Buddha appears. To be reborn in such favourable conditions is not easy and we must exert ourselves from this very moment with a firm determination and all the energy at our command.

ကျွန်ုပ်တို့သည်ယခုအချိန်ကတည်းကစ၍ ကောင်းသောအရည်အချင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်။ သို့မှသာလျှင် ထိုသို့သော မဟာကရုဏာရှင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓတစ်ဆူ ပွင့်ထွန်းလာသောကမ္ဘာ၌ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ပြန်လည်မွေးဖွားလာလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော အခွင့်အရေးကောင်းမွန်သည့် အခြေအနေမျိုး၌ ပြန်လည်မွေးဖွားခွင့်ရရန်မှာ မလွယ်ကူပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုအချိန်မှစ၍ ခိုင်မြဲသော အဓိဋ္ဌာန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်သည့် စွမ်းအင်အပြည့်နှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

For our guidance in the upward journey, we should make use of the knowledge that has been given to us by Gotama Buddha who lived only twenty-five centuries ago and which has come down to us through the several generations of his faithful and devoted disciples.

အထက်သို့ တက်သော လမ်းခရီး၌ ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် တရားတော်များကို ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းညွှန်ပေးသည့်ဆရာအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ယူကာ အသုံးပြုကြရမည်။ ဂေါတမ

ဗုဒ္ဓသည် လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၅၀၀ ကျော်ကလေးကသာ ပွင့်ထွန်းတော်မူခဲ့ပြီးလျှင် သူ၏ တရားတော်များသည် သူ့အား သစ္စာရှိ၍ ချစ်ခင်လေးစားကြသော တပည့်များက မျိုးဆက်များစွာကို ဖြတ်သန်း၍လက်ဆင့်ကမ်းလာကြသည့်အတွက် ထိုတရားတော်တို့ကို ယနေ့တိုင်အောင်ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့လာနိုင်ကြသည်။

The path shown by the Buddha is quite free from danger and is beneficial to all who tread in it as well as to those who stand by it.

မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြခဲ့သော လမ်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များလုံးဝကင်းရှင်း၍ လျှောက်လှမ်းသူတို့အားလုံးအားလည်းကောင်း၊ လမ်းဘေးတွင် ရပ်နေကြသော သူတို့အားလည်းကောင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

The upward journey in the spiritual life may be regarded by the beginner as difficult but if one makes the first step forward, employing one's energy with the little knowledge one has, then half the difficulty is overcome.

ဘာသာရေး နာမ်တရား ယဉ်ကျေးမှုဘဝ၏ အထက်သို့ တက်သော လမ်းခရီးသည် စတင်လျှောက်လှမ်းသူတို့အဖို့ ခက်ခဲသည်ဟု ယူဆရသော်လည်း အကယ်၍ မိမိရရှိထားသည့် အသိပညာ အနည်းငယ်နှင့်ပင် မိမိ၏ စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုလျက် ပထမခြေလှမ်းကို ရှေ့သို့ လှမ်းလိုက်နိုင်လျှင် ထိုအခက်အခဲတစ်ဝက်ကို ကျော်လွန်သွားနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

We should remember that the top of Mount Everest was not reached with one step but with continued steps, surmounting greater hardships in each one of them. Similarly for the attainment of Nibbana, one has to work hard, step after step until the goal is reached.

ဧဝရက်တောင်၏ တောင်ထိပ်သို့ ခြေတစ်လှမ်းတည်းဖြင့် မရောက်နိုင်ဘဲ ဆက်ကာဆက်ကာ လျှောက်လှမ်းပါမှ ခြေလှမ်းတိုင်းတွင် ပိုမိုကြီးကျယ်သော အခက်အခဲကို ကျော်လွှားကာ တောင်ထိပ်သို့ ရောက်နိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမူကြရမည်။ ထို့အတူပင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်ပြီး ပန်းတိုင် ရောက်သည်အထိ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တက်လှမ်းသွားရမည်။

No one can hope to reach the goal in one life, however long that life may be. So it is necessary that one should accumulate merits in early life in order to reach final perfection. Great oceans are only drops of water which have collected together. Buddhahood is a great collection of everything that is good. In other words it is the absence of everything evil.

မည်မျှ ရှည်လျားသော ဘဝဌ်ဖြစ်စေ တစ်ဘဝတည်းဖြင့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်လိမ့်မည်ဟု မည်သူမျှ မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံး အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရန်အတွက် စောစောစီးစီး ဘဝဌ်ပင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို စုဆောင်းသွားဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ကြီးကျယ်သော သမုဒ္ဒရာများသည် စုပေါင်း၍ စုဆောင်းမိကြသော

ရေစက်ကလေးများသာ ဖြစ်ကြပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားအဖြစ်သည်လည်း ကောင်းသောအရာအားလုံး၏ ကြီးကျယ်သော အစုအဖွဲ့ ဖြစ်ပါ၏။ အခြားတစ်နည်းဆိုသော် ၎င်းသည် မကောင်းသောတရားအားလုံး၏ ကင်းစင်ခြင်း ဖြစ်၏။

While one is going in the quest of this highest goal, spending more lives over a very long period, there may come to pass a time that one can meet a Buddha face to face. By this time, that person would be full of merits that he had accumulated. And, if he so chooses he could become a disciple of that Buddha and attain Enlightenment as a disciple under him.

ဤအမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရှာဖွေသွားရာ၌ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အလွန်ရှည်ဝေးသော ကာလတွင် ဘဝပေါင်းများစွာကို ထပ်မံအသုံးပြုရပေမည်။ တစ်နေ့တစ်ချိန်သို့ ရောက်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားတစ်ဆူနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံနိုင်လိမ့်မည်။ ဤအချိန်၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူရှာဖွေစုဆောင်းခဲ့သည့် ကောင်းမှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သူအလိုရှိသော ထိုမြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တစ်ယောက်အဖြစ်ကို ခံယူပြီးလျှင် သူ၏ထံပါး၌ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုက်ခြင်းဟူသော ဉာဏ်အလင်းပွင့်ခြင်းကို ရရှိနိုင်သည်။

That would of course be overlooking the great mass of suffering worldlings, but one who desires liberation from the turmoil of Saṁsāra (round of birth and death) would have gained the desired goal which is NIBBĀNA – the eternal Blissful State.

ထိုအခါ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြသော ပုထုဇဉ်လူစုလူဝေးကြီးကို ဂရုမစိုက်၍ အပေါ်စီး၍ မြင်နေရသလိုဖြစ်မည်။ သို့သော် (မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ ထပ်ကာဖန်ဖန် ကျင်လည်နေသော) သံသရာဝဲဂယက်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို အလိုရှိသူသည် ထိုအခါ၌ ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာသောအခြေအနေ ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ဟူသောအလိုအပ်ဆုံးသော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသွားပေလိမ့်မည်။

***

အခန်း (၁၁)

Duties of a Lay Buddhist

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ တာဝန်များ

The Buddhist layman treats human existence as one of great importance – as one which affords him the opportunity to live a righteous life here and now in order that he will be able to cut down the sufferings of Saṁsāra.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်သည် လူ့ဘဝကို အလွန်အရေးထား၏၊ လူ့ဘဝသည် သံသရာဆင်းရဲဒုက္ခများကို ဖြတ်တောက်နိုင်စွမ်း ရှိလာစေရန်အလို့ငှာ ဤနေရာ ဤအခါ၌ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သောဘဝကို နေထိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးသည်ဟု သူ ယူဆ၏၊ အခွင့်ကောင်းကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံး၏။

He knows that this present existence is the result of some good kamma, a moral consciousness pertaining to the realm of sense. He knows that every action here has its relative effect and that – "**By kamma the world moves; by kamma men live and by kamma are they bound.**"

ယခုလက်ရှိဘဝသည် ကာမဘုံ၌ဖြစ်သော မဟာကုသိုလ်စိတ်စေတနာဟူသည် ကောင်းသောကုသိုလ်ကံတစ်ခု၏ အကျိုးဖြစ်သည်ကို သူသိ၏။ ဤနေရာ၌ ပြုလုပ်သောအလုပ်တိုင်းသည် ၎င်းနှင့်ဆက်သွယ်သည့် အကျိုးတရားရှိသည်ကို သူသိ၏။ ထို့အပြင် "**ကံကြောင့်လောကကြီး ရွေ့လျား၏၊ ကံကြောင့် လူတို့အသက်ရှင်နေကြ၏၊ ကံကြောင့် သူတို့ အချည်နှောင်ခံကြရ၏။**"

He therefore, having sought the refuge of the Buddha, the Dhamma and the Sangha, is sure that under these three refuges, he is secure, free from danger, fear and defilements that lead to evil destiny.

သို့ဖြစ်၍ ဘုရား၊ တရားနှင့် သံဃာတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပြီးသောအခါ ဤကိုးကွယ်မှုသုံးပါးအောက်၌ သူသည်သရဏဂုံကြောင့် လုံခြုံသွား၏၊ ဘေးရန်မှ လွတ်ကင်းသွား၏၊ ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့်ဆိုးဝါးသော ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးတတ်သည့် ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်သွား၏ဟု သူ သေချာစွာ သိရှိသွားသည်။

With the Lord Buddha as the guiding ideal, the Dhamma as the raft that enables him to cross

the ocean of Samsāra, and the Sangha as the rice field within which to sow for a rich harvest, he leads a righteous life. He performs all his actions heedfully and paying due regard to the cosmic law of life[]– Kamma action.

မြတ်စွာဘုရားကို လမ်းညွှန်ပြသည့် စံနမူနာအဖြစ် ထား၍ တရားတော်ကို သံသရာသမုဒ္ဒရာကို ဖြတ်သန်းရန် ဖောင်အဖြစ် အသုံးပြု၍ သံဃာတော်ကို ဖွံ့ဖြိုးသော အသီးအနှံများကို ရိတ်သိမ်းနိုင်ဖို့ စိုက်ပျိုးရန် လယ်ယာမြေကောင်းအဖြစ် အသုံးပြု၍ သူသည် မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်သော ဘဝကို နေထိုင်၏။ သူသည် သူ၏ အပြုအမူအားလုံးကို သတိထား၍ ကမ္မနိယာမ ဟူသော စကြဝဠာနိယာမကို အလေးမူလျက် လုပ်ဆောင်၏။

He therefore carefully avoids the ten evil actions of body, speech and mind. He commits no evil through his bodily actions. He abstains from killing, stealing and sexual misconduct. His words are composed and controlled. He does not lie, slander, speak harshly nor engage in frivolous talk. He trains himself thus, knowing well that the fruits of such evil deeds would bring suffering upon himself.

ထို့ကြောင့် သူသည် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးနှင့် မနောဒုစရိုက် သုံးပါးဟူသော ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးကို သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူ၏ ကိုယ်ကာယ အပြုအမူများမှတစ်ဆင့် မကောင်း

မှုကို မပြုချေ။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ သားမယားများကို ကျူးလွန်ခြင်းမှ သူ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူ၏ စကားလုံးများသည် တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး အမှားအယွင်းကို ချုပ်ထိန်းထားနိုင်၏။ သူသည် လိမ်ညာ၍ မပြောပါ၊ ကုန်းမချောပါ၊ ကြမ်းတမ်းစွာ မပြောပါ၊ သိမ်ဖျင်းသော စကားများကိုလည်း မပြောဆိုပါ။ ထိုသို့သော မကောင်းမှုများ၏ အသီးအပွင့်များသည် သူ့ထံသို့သာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကျရောက်စေသည်ကို ကောင်းစွာသိသောကြောင့် သူသည် သူ့ကို ဤသို့လေ့ကျင့်ပေး၏။

He knows that if he kills, he will have to suffer short life, disease and grief caused by the separation from those he loves, and that he will have to live in constant fear.

အကယ်၍ အသက် သတ်ခဲ့သည်ရှိသော် သူသည် အသက်တိုလိမ့်မည်၊ အနာရောဂါ များလိမ့်မည်၊ ချစ်သူများနှင့် ကွေကွင်းရသောကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရလိမ့်မည်၊ အမြဲတစေ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်လျက်သာ နေထိုင်ရလိမ့်မည်ကို သူသိ၏။

He knows that if he steals, abject poverty, wretchedness, unfulfilled desires and a low life will be his.

အကယ်၍ သူ ခိုးဝှက်ခဲ့သည်ရှိသော် အလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်သော ဆင်းရဲမှု၊ စုတ်ပွဲနုံချာမှု၊ အလိုမပြည့်မှုများနှင့် နိမ့်ကျသော ဘဝတို့ကို သူ ရရှိမည်ကို သူသိ၏။

He gives up adultery as the burning charcoal pit, for it brings him enemies and bad lives.

အိမ်ထောင်ရေး ဖောက်ပြန်မှုကို ညီးညီး တောက်လောင်နေသော မီးကျီးတွင်းကဲ့သို့ သူ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမကောင်းမှုသည် သူ့အား ရန်သူ များစေပြီး ဆိုးရွားသောဘဝများကို ဖြစ်ပွားစေ၏ဟု သိမြင်၏။

He gives up lying for it will forment him by abusive speech, subject him to vilification and incredibility.

သူသည် လိမ်ပြောခြင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမကောင်းမှုသည် သူ့အား ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းဖြင့် အနှိပ်စက် ခံရလိမ့်မည်၊ ရှုတ်ချခြင်း၊ အယုံအကြည်မရှိခြင်းတို့ဖြင့် သူ့အား စိတ်ဆင်းရဲစေလိမ့်မည်။

Further, he will not covet. Seeing another's wealth, he would never think, "would this were mine." Covetousness brings non-fulfilment of one's wishes as its kammic result.

ထို့အပြင် သူသည် သူတစ်ပါး၏ပစ္စည်းဉစ္စာကို မတရားယူလိုခြင်း မဖြစ်ပါ၊ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ဉစ္စာကို မြင်ရသည့်အခါ "ဤဉစ္စာသည် ငါ့ဟာဖြစ်ပါစေ" ဟူ၍ သူ မည်သည့်အခါမျှ မစဉ်းစားပါ။ သူတစ်ပါး ဉစ္စာကို မတရားလိုချင်ခြင်း ဟူသော အဘိဇ္ဈာတရားသည် ၎င်း၏ ကံ

အကျိုးတရားအနေဖြင့် မိမိ၏အလိုဆန္ဒများ မပြည့်စုံစေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

He will not harbour hate upon anyone, for ill-will "VYAPADA" will make him ugly, bring disease and render him detestable.

သူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ မုန်းတီးခြင်း မပြုပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျက်သိုခြင်း၊ သဘောထားဆိုးခြင်း ဟူသော 'ဗျာပါဒ'သည် သူ့အား အကျည်းတန်စေ၏၊ ရောဂါဖြစ်ပွားစေ၏၊ အလွန်မုန်းတီးစက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းစေ၏။

Also he will give up false views. And as a pious devotee, he will endeavour to perform good actions here and now by the practice of generosity, morality, meditation, reverence, service, transference of merit and rejoicing in other's merit. He will be engaged in hearing the Doctrine and will make every effort possible to strengthen his views.

ထို့အပြင် သူသည် လွဲမှားသောအယူများကိုလည်း စွန့်လွှတ်လိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် ဘာသာတရားကို ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူသည် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်း၊ ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေခြင်း၊ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မိမိ၏ ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေခြင်း၊ သူတစ်ပါး ပေးဝေသော ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်း

မြောက် ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်းစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ဤ နေရာ ဤအခါ၌ ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းလိမ့်မည်။ သူသည် တရားနာခြင်း၌ အာရုံစူးစိုက်ထားပြီးလျှင် သူ၏အယူအဆများကို ခိုင်မာဖြောင့်မတ်ထက်သန်စေရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်လိမ့်မည်။

As one is leading a lay life, he must essentially accrue a lot of merit. The practice of generosity will bring him wealth, whilst morality will bestow upon him birth in noble families and in states of happiness. Meditation will help him to acquire higher knowledge and final emancipation.

လူတစ်ယောက်သည် လူ့ဝတ်ကြောင်ဘဝကို နေထိုင်သွားစဉ်အခါ၌ သူသည် အခြေခံအားဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု အများအပြားကို ဖြစ်ထွန်းစေရမည်။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲသော အလေ့အကျင့်သည် သူ့ထံသို့ ဓနဥစ္စာကို ယူဆောင်လာပေးလိမ့်မည်၊ သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် မြင့်မြတ်သော မိသားစုများ၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်သော အခြေအနေများ ရ၍ မြင့်မြတ်သော မိဘမှ မွေးဖွားခြင်းကို ချီးမြှင့်ပေးသည်။ ဘာဝနာ ရှုပွားခြင်းသည် ပိုမိုမြင့်မားသော အသိပညာကို ဆည်းပူးရယူနိုင်စေပြီးလျှင် နောက်ဆုံး ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေပါသည်။

By the transference of merit, he will be given plenty. Rejoicing in other's meritorious actions will endow him with joy in his future births. Listening to the Dhamma will make him wise, while service will afford him great joy and happiness. Praising others'

good actions will relatively bring him prosperity. The strengthening of views will bring happiness and final deliverance.

မိမိရသော ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေခြင်းသည် ပစ္စည်းဥစ္စာအများအပြားကို ရရှိစေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်းသည် တမလွန်ဘဝများ၌ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်ပြည့်စုံစေလိမ့်မည်။ တရားတော်ကို နာကြားခြင်းသည် အသိဉာဏ်ကိုဖြစ်ပွားစေ၏။ ဝေယျာဝစ္စပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြီးကျယ်သောဝမ်းမြောက်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းသောအပြုအမူများကို ချီးမွမ်းခြင်းသည် ဆက်သွယ်သည့်နည်းဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို ယူဆောင်လာလိမ့်မည်။ အယူဝါဒကို ဖြောင့်မတ်ခိုင်ခံ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့်နောက်ဆုံး ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ယူဆောင်လာလိမ့်မည်။

The general outlook of a Buddhist layman is one above ordinary thoughts. He views all life as transient, unsatisfactory and soulless. He tries to conceive in his daily life how these truths come into play; how all things of the world are ever changing, how little we can control them, how all our pleasures end in pain and youth in age and lastly how very empty life is.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦး၏ အထွေထွေ အမြင်သည် သာမန်လူများ၏ စိတ်ကူးများထက် ပို၍မြင့်မားသည်။ သူသည်

သက်ရှိဘဝအားလုံးကို မတည်မြဲသည့် အနိစ္စ သဘော၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းသည့် ဒုက္ခသဘော၊ အတ္တဝိညာဉ် မရှိသည့် အနတ္တသဘော အဖြစ် မြင်သိ၏။ သူ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဤအမှန်တရားများ မည်သို့ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြသည်၊ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အရာအားလုံးသည် မည်ကဲ့သို့ အမြဲပြောင်းလဲနေကြသည်၊ ဤပြောင်းလဲချက်များကို မည်မျှသေးငယ်သော အတိုင်းအတာအထိ ကျွန်ုပ်တို့ ချုပ်ထိန်းနိုင်ကြသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုများသည် နောက်ဆုံးတွင် ဆင်းရဲခြင်းအဖြစ် အဘယ်သို့ အဆုံးသတ်သွားသည်၊ နုပျိုခြင်းသည် အိုမင်းခြင်းအဖြစ်သို့ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်၊ နောက်ဆုံး၌ ဘဝသည် အဘယ်သို့အလွန်အနှစ် သာရ ကင်းမဲ့သည်တို့ကို ကြိုးစားဆင်ခြင်၏။

With this triple view of "Anicca", "Dukka" and "Anatta" growing in him, he sees all life as arising and passing away. Also he sees that we are common in flesh, that all mortals are yokes in a single fellowship of joys and pains.

သူ၏ သန္တာန်တွင် 'အနိစ္စ'၊ 'ဒုက္ခ'၊ 'အနတ္တ' ဟူသော လက္ခဏာရေး သုံးပါး ဉာဏ်အမြင် ရှင်သန်ထက်မြက်လာသောအခါ ဘဝအားလုံးကို ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်စီးသွားနေသည့်အနေဖြင့် သူ မြင်သိလာ၏။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အသားအသွေးနှင့် အတူတူ ဖွဲ့စည်းထားကြ၏၊ သေမျိုးဖြစ်ကြသော သတ္တဝါအားလုံးသည် ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းများ၏ တစ်ခုတည်းသော အသင်းအဖွဲ့တွင် အဖွဲ့ဝင်များသာ ဖြစ်ကြ၏ ဟူ၍လည်း သူ မြင်သိလာ၏။

Thus surveying life, his heart is filled with

sympathetic love "Karuna for all things that suffer pains of sentient life. And even as a mother at the risk of her life protects her only son, so he suffuses all living beings with thoughts of boundless love and compassion.

ဘဝကို ဤသို့ဆန်းစစ်ဆင်ခြင်နေသောအခါ အာရုံခံစားတတ်သော ဘဝ၏ ဆင်းရဲမှုများကို ခံစားနေကြရသည့် သတ္တဝါများ အားလုံးအတွက် 'ကရုဏာ' ဟူသည့် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သော ချစ်ခင်မှုနှင့်သူ၏နှလုံးသားသည် ပြည့်နှက်နေပေတော့၏။ ထိုအခါ မိခင်တစ်ဦးသည် မိမိ၏ အသက်ကို စွန့်၍ မိမိ၏ တစ်ဦးတည်းသော သားကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် သက်ရှိသတ္တဝါများအားလုံး အပေါ်၌ အကန့်အသတ်မရှိသော မေတ္တာ၊ ကရုဏာတို့နှင့် ယှဉ်သည့် စိတ်ကူးစိတ်ထား သဘောထားကို သူ ပျံ့နှံ့စေ၏။

Inspired by this feeling of infinite love, the Buddhist layman lives the life of service and usefulness to all during his short span of life in this world.

အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော မေတ္တာ၏ ခံစားမှုဖြင့် စိတ်အားတက်ကြွလာသောအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်သည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ တိုတောင်းသော ဘဝကို နေထိုင်စဉ်အတွင်း အားလုံးတို့အား အကျိုးပြုသော အသုံးကျသော ဘဝကို နေထိုင်သွားနိုင်၏။

The householder specially refrains from the ten evils as they cut the very roots of man's life, bringing utter ruin even here in this very life. Further, he

refrains from committing evil actions through partiality – "Tanha", enmity – "Moha"; and instead develops impartiality, loving kindness, fearlessness and wisdom by all his actions.

အိမ်ထောင်ရှင်သည် အထူးသဖြင့် ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤမတရားမှုများသည် လူ့ဘဝ၏ အရင်းအမြစ်ကို ဖြတ်တောက်၍ ဤနေရာ ဤဘဝအတွင်း၌ပင်လျှင် လုံးဝ ပျက်စီးဆုံးပါးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့်တည်း။ ထို့အပြင် "တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟ" ဟူသော ဘက်လိုက်မှုကို အကြောင်းခံ၍ မကောင်းမှုများကို မပြုလုပ်မိအောင် သူ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ထိုမကောင်းမှုတို့အစား ကောင်းသောသူ၏ အပြုအမူအားလုံးဖြင့် ဘက်မလိုက်မှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ ကြောက်ရွံ့ကင်းမှုနှင့် အသိပညာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးပွားစေ၏။

The success of a layman depends greatly upon his wealth and finances. The Buddha has, therefore pointed out that it is essential for the householder to grow in landed property, in wealth and granary in addition to child and wife, servants and work-people and beasts of burden.

လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုသည် သူ၏ ဓနဥစ္စာနှင့် ငွေကြေးကိစ္စများအပေါ်၌ လွန်စွာတည်မှီနေ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် အိမ်ထောင်ရှင်သည် ဇနီး၊ သားသမီး၊ အစေခံများ၊ အလုပ်သမားများနှင့် ကျွဲနွားများအပြင် မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ ဓနဥစ္စာနှင့် စပါးသီးနှံတို့ကို

လည်း တိုးပွားအောင် လုပ်ကိုင်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

These things, the Buddhist layman acquires by right means and for this he follows a righteous form of livelihood, avoiding deceit, treachery, soothsaying, trickery, usury and the five harmful trades such as dealing in arms, living beings, flesh, intoxicants and poison. What ever trade is pursued by him, is conducted so that it does not harm anyone. He makes his living as he gathers honey.

ဤပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ပိုင်ဆိုင်ရန်အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူဝတ်ကြောင်သည် မှန်ကန်သောနည်းလမ်းများနှင့်မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို ကျင့်သုံး၏။ သမ္မာအာဇီဝ ခေါ် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုတွင် လိမ်ညာခြင်း၊ ကတိသစ္စာ ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်း၊ အဆမတန် ငွေတိုးစားခြင်းနှင့် အပြစ်ရှိသော ရောင်းဝယ်ခြင်း ငါးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရ၏။ အပြစ်ရှိသော ကုန်ကူးသန်းခြင်း ငါးမျိုးမှာ လက်နက်များ၊ သက်ရှိသတ္တဝါများ၊ အသားများ၊ မူးယစ်စေသည့် အရည်နှင့် ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်များကို ရောင်းဝယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ မည်သည့်ကုန်သွယ်မှုကို သူ လုပ်ကိုင်သည်ဖြစ်စေ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မထိခိုက် မနစ်နာစေအောင် ထိုအလုပ်ကို သူ လုပ်၏။ သူသည် ပျားရည်ကို စုဆောင်းသကဲ့သို့ သူ၏ အသက်မွေးမှုကို အပြစ်ကင်းအောင် ပြုလုပ်၏။

Buddhist economics requires the householder

to apportion his earning into four parts to be utilised as follows:

"One portion let him spend and taste the fruits.
His business to conduct let him take two.
And portion four let him reserve and board.
So there'll be wherewithal in time of need."

ဗုဒ္ဓဘာသာစီးပွားရေးဟူသည် အိမ်ထောင်ရှင်အား သူ၏ဝင်ငွေကို လေးပုံ ပုံ၍ အောက်ပါအတိုင်း ခွဲဝေအသုံးပြုရန် ညွှန်ကြား၏-

(က) ပထမတစ်ပုံကို မိသားစု စားသောက်ရန်အတွက် သုံးပါ၊
(ခ) ဒုတိယနှင့် တတိယနှစ်ပုံကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုပါ၊
(ဂ) စတုတ္ထတစ်ပုံကို လိုအပ်သည့်အခါ၌ အသုံးပြုရန် စုဆောင်းထားပါ။

The good householder, therefore, devotes one quarter of his earnings to meet his personal needs, two quarters for the conduct of his trade, the fourth quarter he reserves to meet emergencies in time of need.

သို့အတွက် အိမ်ထောင်ရှင်ကောင်းသည် မိမိဝင်ငွေ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို သူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လိုအပ်ချက်များအတွက် အသုံးပြု၍ ဝင်ငွေထက်ဝက်ကို စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် မြှုပ်နှံကာ ကျန်လေးပုံတစ်ပုံကို

အရေးတကြီး လိုအပ်သော အရေးပေါ်ကိစ္စများ၌ အသုံးပြုရန် စုဆောင်းထားရမည်။

He would guard himself from such activities which may tend to dissipate his hard-earned wealth. In this connection the master advises the householder to keep from activities that drain one's wealth. These are: – addicting one-self to intoxicating liquors, frequenting the streets at unseemly hours, haunting fairs, to become addicted to gambling, association with evil companions and the habit of idleness.

သူသည် သူ ခဲယဉ်း ပင်ပန်းစွာ ရှာဖွေရရှိခဲ့သည့် ဓနဥစ္စာကို ဖြုန်းတီးမိစေနိုင်မည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို မပြုလုပ်မိအောင် သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်။ ဤလုပ်ဆောင်မှုများမှာ– မူးယစ်စေသော အရက်များကို စွဲလမ်းစွာ သောက်ခြင်း၊ မသင့်တော်သော အချိန်အခါများ၌ လမ်းများပေါ်၌ မကြာခဏလျှောက်သွားခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်များ၌ ကျက်စားခြင်း၊ လောင်းကစားမှုကို စွဲလမ်းခြင်း၊ လူမိုက်များနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းနှင့် ပျင်းရိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းလုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

In the dispensation of the Buddha, it is incumbent of the lay follower to duly discharge his obligations toward his parents, teachers, wife and children, friends and companions, servants and work-people and religious teachers. This is called protecting the six quarters.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ လူဝတ်ကြောင်တပည့်သည် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ ဇနီးနှင့် သားသမီးများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ အစေခံများနှင့် အလုပ်သမားများ၊ ဘာသာရေးဆရာများတို့အပေါ်တင်ရှိသည့် ဝတ္တရားများကို မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ ဤတာဝန်ကို အရပ်ခြောက်မျက်နှာကို လုံခြုံစေခြင်းဟု ခေါ်၏။ (ဤတာဝန်များကို ဤစာအုပ် ပထမပိုင်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။)

***

အခန်း(၁၂)

Statements of Scholars

ပညာရှိတို့၏အဆိုအမိန့်များ

(a) Buddhism and social welfare

Those who think that Buddhism is interested only in lofty ideals, high moral and philosophical thought, and ignores any social and economic welfare of people, are wrong. The Buddha was interested in the happiness of men.

(က) ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် မြင့်မားသောစံနမူနာများ၊ အဆင့်မြင့်သည့် စာရိတ္တနှင့် ဒဿနအတွေးအခေါ်များ၌သာ စိတ်ဝင်စားပြီးလျှင် လူတို့၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို

လျစ်လျူရှုထားသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆခြင်းသည် မှား၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် လူသားတို့၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှု၌ စိတ်ဝင်စားတော်မူ၏။

To him happiness was not possible without leading a pure life based on moral and spiritual principles. But he knew that leading such a life was hard in unfavourable material and social conditions.

မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အရ စာရိတ္တသိက္ခာနှင့် ဘာသာရေးသဘောတရားများပေါ်တွင် အခြေခံထားသည့် သန့်ရှင်းသောဘဝကို မနေထိုင်ဘဲနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို မရနိုင်။ သို့ရာတွင် ဤသို့ လေ့ကျင့်ရန် အထောက်အကူမပြုသော ရုပ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများတွင် ထိုသို့သော မှန်သောဘဝမျိုးကို နေထိုင်ရန်လည်း ခဲယဉ်းကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား သိတော်မူသည်။

Buddhism does not consider material welfare as an end in itself; it is only a means to an end – a higher and nobler end. But it is a means which is indispensable, indispensable in achieving a higher purpose for man's happiness.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ရုပ်ပိုင်း ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို ဘဝ၏အဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်သည်ဟု မယူဆပါ။ ရုပ်ပိုင်း ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းသည် ပို၍ အဆင့်မြင့်၍ ပို၍ မွန်မြတ်သော ဘဝပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရန် နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ၎င်းသည် လူသား၏ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပို၍မြင့်မားသော ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

So Buddhism recognizes the need of certain minimum material conditions favouranle to spiritual success – even that of a monk engaged in meditation in some solitary place.

(Van.Dr.W:Rahula)

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု ရရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ခုသော အနည်းဆုံးအတိုင်းအတာအထိ ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေ၏ အထောက်အကူ လိုအပ်သည်ကို မြတ်စွာဘုရား အသိအမှတ်ပြုတော်မူ၏။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တစ်ဦးတည်း ဘာဝနာရှုမှားနေသော ရဟန်းတော်သည်ပင် ပစ္စည်းလေးပါး အထောက်အပံ့ကို လိုအပ်ပါသည်။

(ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဝေါပိုလာ ရာဟုလာ)

(b) Social and moral code

The most important element of the Buddhist reform has always been its social and moral code. That moral code taken by itself is one of the most perfect which the world has ever known. On this point all testimonials from hostile and friendly quarters agree; philosophers there may have been, religious preachers, subtle meta-physicists, disputants there may have been, but where shall we find such an incarnation of love, love that knows no distinction of caste and creed or colour, a love that over-flowed even

the bound of humanity, that embraced the whole of sentient beings in its sweep, a love that embodied as the gospel of universal 'Maitri" and Ahimsa.

(Prof.Max Muller,a German Scholar)

(ခ) လူမှုရေးနှင့် စာရိတ္တစည်းမျဉ်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ ပြုပြင်မှု၏ အရေးအကြီးဆုံးသော သော့ချက်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ လူမှုရေးနှင့် စာရိတ္တစည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ ထိုစာရိတ္တ စည်းမျဉ်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ကမ္ဘာက သိရှိထားသော စာရိတ္တစည်းမျဉ်းများအနက် အပြစ်အကင်းဆုံး အပြည့်စုံဆုံး စည်းမျဉ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည်။ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ရန်သူရပ်ကွက်များမှ လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေရပ်ကွက်များမှလည်းကောင်း လာသမျှသော ထောက်ခံချက်အားလုံးက သဘောတူညီမှု ရှိကြပါသည်။ ဒဿနိက ပညာရှင်များသည်လည်းကောင်း၊ ဘာသာရေး ဟောပြောသူများ၊ သိမ်မွေ့သည့် ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် အမှန်တရားတို့ကို လေ့လာသူများ၊ ငြင်းချက်ထုတ်သူများသည်လည်းကောင်း ရှိကောင်းရှိကြပါလိမ့်မည်၊ သို့သော် ဤသို့သော မေတ္တာတရား၏ မွေးဖွားလာခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်မှာ တွေ့မြင်နိုင်အံ့နည်း – ဤမေတ္တာတရားသည် အမျိုးဇာတ်၊ အယူဝါဒနှင့် အသားရောင်တို့ကို ခွဲခြားခြင်း မပြုပါ၊ သနားကြင်နာသူ၏ နယ်နိမိတ်ကိုပင် ပြည့်လျှံသွားစေသည့် မေတ္တာ၊ အဟုန်ပြင်းစွာ ပျံ့နှံ့သွားရာတွင် အာရုံခံစားတတ်သည့် သတ္တဝါ အားလုံးကို ထွေးပိုက်နိုင်သော စကြဝဠာ မေတ္တာနှင့် အကြင်နာတရားတို့၏ လမ်းညွှန်သြဝါဒ ကျမ်းစာအဖြစ် ပုံဆောင်ထားသော မေတ္တာဖြစ်သည်။

(ဂျာမန်ပညာရှင် ပါမောက္ခ မက်ခ်စ်မူလာ)

(c) Morality is based on freedom

Buddhist morality is based on freedom, i.e. on individual development. It is therefore relative. In fact there cannot be any morality nor any ethical principle if there is compulsion or determination from an agent outside ourselves.

(Anagarika B.Govinda, A German Scholar)

(ဂ) စာရိတ္တသည် လွတ်လပ်မှုအပေါ် အခြေခံ၏

ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တအကျင့်ကောင်းများသည် လူတစ်ဦးစီ၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ဖြစ်သည့် လွတ်လပ်မှုအပေါ်တွင် အခြေခံ၏။ သို့အတွက် ၎င်းသည် ဆက်သွယ်မှုသဘောရှိ၏။ အမှန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပြင်ပမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏ အတင်းအကြပ် ပြုလုပ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခြင်း ရှိနေလျှင် စာရိတ္တအခြေခံမှု မရှိနိုင်ပါ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေခံသဘောလည်း မရှိနိုင်ပါ။

(ဂျာမန်ပညာရှင် အနဂါရိက၊ ဘီ၊ ဂိုဗင်ဒါ)

(d) His Utterancess Are Fresh and Practicable

"The Buddha's doctrine of love and good-will between man and man is here set forth in domestic and social ethics with more comprehensive detail than elsewhere . . . And truly we may say even now of this *vinaya*, or code of discipline, so fundamental are the human interests involved, so same and wide

is the wisdom that envisages them, that the utterances are as fresh and practically as binding today and here as they were then at India.

(ဃ) သူ၏မိန့်ဆိုချက်များသည် လတ်ဆတ်ပြီး လက်တွေ့ကျ၏

"လူအချင်းချင်းအကြား၌ ထားရှိရမည့် မေတ္တာနှင့် စိတ်ကောင်းရှိမှုဆိုင်ရာ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို ဤနေရာ၌ အခြားနေရာသူများတကာထက် နားလည်နိုင်စေသော ပိုမိုအသေးစိတ်မှုများနှင့် တကွ အိမ်တွင်းရေးနှင့် လူမှုရေး စာရိတ္တပညာတွင် ထည့်သွင်း ဟောကြားထားတော်မူ၏ ... စည်းကမ်း စည်းမျဉ်းဖြစ်သည့် ဝိနည်းသည် အလွန်တရာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး အခြေခံကျသော ကိုယ်ကျင့်တရားများကို အလွန်ကြီးမားသည့် အသိဉာဏ်ပညာနှင့် သတ်မှတ်မိန့်ဆိုထားချက်များဖြစ်၏။

ထိုအဆိုအမိန့်များသည် ထိုစဉ်အခါက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အကျိုးသက်ရောက်စေခဲ့သလို ယခုတွင်လည်း တန်းတူပင် သစ်ဆန်း လတ်ဆတ်၊ လက်တွေ့ကျပြီး ပေါင်းစည်းနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု မှန်ကန်စွာ ဆိုနိုင်ပါ၏။

"Happy would have been the village or the clan on the banks of the Ganges, where the people were full of the kindly spirit of fellow-feeling, the noble spirit of justice which breathes through these naive and simple sayings".

(Prof. Rhys Davids)

"ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းပေါ်ရှိ ကျေးရွာများ သို့မဟုတ် မျိုးရိုးစုများသည် အလွန်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ကြပေလိမ့်မည်၊ ထိုလူတို့သည် အပေါင်းအဖော် ခံစားမှု၏ ကြင်နာသော စိတ်ဓာတ်နှင့်လည်းကောင်း၊ တရားမျှတမှု၏ မွန်မြတ်သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့်လည်းကောင်း ပြည့်ဝနေကြလိမ့်မည်။ ထို စိတ်ဓာတ်တို့သည် ဤဖြောင့်မတ်၍ ရိုးရှင်းသောအဆိုအမိန့်များတွင် အသက်ဝင်လျက် ရှိကြသည်။

(အင်္ဂလိပ်ပညာရှင် ပါမောက္ခရိုက်စ်ဒေးဗစ်)

(e) Knowledge and morality

In Buddhism there can be no real morality without knowledge, no real knowledge without morality; both are bound up together like heat and light in a flame. What constitutes "Bodhi" is not mere intellectual, enlightenment, but humanity. The consciousness of moral excellence is of the very essence of "Bodhi."

(Bhikkhu Dhammapāla,)

(c) ပညာနှင့်သီလ

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် အသိပညာဉာဏ်မရှိဘဲနှင့် စစ်မှန်သော ကိုယ်ကျင့်တရား (သီလ) မရှိနိုင်ပါ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မရှိဘဲနှင့်လည်း စစ်မှန်သော အသိပညာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့သည် မီးတောက်တွင် အပူရှိန်အငွေ့နှင့် အလင်းရောင်တို့ ပေါင်းစပ်နေကြသလို ပေါင်းစပ်နေကြ၏။ 'ဗောဓိ' ခေါ် မဂ်ဉာဏ်သည် အသိ

ပညာ ပွင့်လင်းခြင်းမျှသာမဟုတ်ဘဲ သီလ မဂ္ဂင်သုံးပါးနှင့်အတူ သနား ကြင်နာမှုလည်း ပါဝင်နေ၏။ ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာ မှန်မြတ်ခြင်းကို သိသော စိတ်သည် 'ဗောဓိ'၏ တကယ့်အနှစ်သာရဖြစ်၏။

(ဘိက္ခုဓမ္မပါလ)

အနှုမှန်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တို့ စောင့်ထိန်း ဖြည့်ဆည်းအပ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် တာဝန်များကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ကြသည့်အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ထိန်း ဖြည့်ဆည်း၍ နေထိုင်သွားခြင်းဖြင့် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဘဝများကို ထူထောင်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

၂၀-၁၀-၁၉၉၇

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ စာအုပ်ရတနာများ

၁။ ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရေးရှုကြ
၂။ ဘဝချမ်းသာရေး
၃။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်
၄။ ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်
၅။ ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်
၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များ
၇။ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ
၈။ မြတ်ဗုဒ္ဓ
၉။ မြတ်ဓမ္မ
၁၀။ မြတ်သံဃာ
၁၁။ မြတ်သရဏဂုံ
၁၂။ မြတ်ဒါန
၁၃။ မြတ်သီလ
၁၄။ မြတ်ဘာဝနာ
၁၅။ မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်
၁၆။ မေတ္တာနှင့်သစ္စာ သရုပ်ဖော်
၁၇။ ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း
၁၈။ လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး
၁၉။ Good English
၂၀။ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ
၂၁။ ဝိပဿနာ ဂုဏ်ထူးဆောင်
ထူးခြားသော တော်ကူးဆရာတော်နှင့်
ထူးဆန်းစွာ ရောဂါပျောက်ခြင်းများ
၂၂။ တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား
၂၃။ တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား (အိတ်ဆောင်)
၂၄။ ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက်
၂၅။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင် (ပထမတွဲ)
၂၆။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်
၂၇။ တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ အတွဲ ၁၊ ၂၊ ၃ ပေါင်းချုပ်
၂၈။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ (အိတ်ဆောင်)