

သောက၊ဒေါသ၊အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့
ဦးစွာအာရုံစိုက်ကာ ပြုစုခြင်းဖြင့်
ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သောက၊ဒေါသ၊အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဘဝအခက်အခဲများ၏တစ်မြစ်များကိုဖော်ထုတ်သုတ်သင်နိုင်မှ
အောင်မြင်သောဘဝကိုထူထောင်နိုင်မည်။

စိုးရိမ်-ပျော်ရွှင်-အောင်မြင်-ရှုံးနိမ့်မှုတို့သည်စိတ်ပေါ်မူတည်ကြ၏။
စိတ်ကိုပုံပြင်၊ပညာယှဉ်း၊နှလုံးသွင်းမှန်ကထာစဉ်အောင်မြင်ရမည်။

ဘုရားရှင်ပညာရှင် ခေါင်းဆောင်ကြီးများ၏အဆိုအမိန့်အတွေ့အကြုံများက
ဤစာအုပ်တွင်သင့်အားလမ်းညွှန်ပြုလိမ့်မည်။

သောက,ဒေါသ,အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှကျော်လွှားအံ့

ဘဝအချက်အလက်, အတွေ့အကြုံများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသုံးသပ်
မနှိုင်းချိန်နိုင်လို့ ဘဝအခက်အခဲများ ထွေပြားရ၏။

လူအများစုသည် ဘဝအမှန်တရားများကို ရင်မဆိုင်လိုကြ၊
စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တို့ဖြင့် ရှောင်လွှဲနေလိုကြ၏။

ခေတ်သစ်လူနေမှုစနစ်တွင် သက်သောင့်သက်သာ ချမ်းသာစွာနေထိုင်ဖို့
ငွေလိုသည်မှန်သော်လည်း ငွေဖြင့်ပြဿနာအားလုံးကို မဖြေရှင်းနိုင်။

လိုချင်မှုတဏှာနှင့် မုန်းတီးမှုဒေါသတို့၏ စွမ်းအားများကို ကျွမ်းကျင်စွာ
မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် မပျော်ရွှင်ဖွယ်အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆုံတွေ့ရမည်။

ကမ္ဘာမြေကြီးသည် လူအားလုံးအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်ပါ၏။ သို့သော်...
လူတစ်ယောက်၏တဏှာကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်မလုံလောက်ပါ။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် လူမျိုးနွယ်၏အကြီးကျယ်ဆုံးကျိန်စာဖြစ်၏။
ကိုယ်ကျိုးအတ္တကြောင့် ဘဝပြဿနာများ တိုးပွားလာရ၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ရွံ့မှု မကျေနပ်မှုတို့၏ အရင်းမူလကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ
ရှုမြင်နိုင်လျှင် တိုက်ပွဲတစ်ဝက်အောင်မြင်ပြီ ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာမြေထုတမျှ ချီးမွမ်းထိုက်သည့်အပြိုးကား နာကြည်းမှုမျက်ရည်များ
အကြားမှ တောက်ပလာသောအပြိုးပါတည်း။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

How To Live Without Fear and Worry (I)

by

Dr. K Sri Dhammananda

သောက,ဒေါသ,အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ပြန်ဟာဘာပြန်ဆိုသည်။



ဗြဟ္မန်ရတနာ စာပေပြန့်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အင်း ၁၉၊ ဦးစိစာရအိမ်ရာ
အုပ်ချုပ်ရေး၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဝမ်း ၀၁-၂၆၆၁၀၀

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၃၃/၂၀၀၀)(၂)
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄၁၇/၂၀၀၀)(၉)

●
ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၅၀၀

●
ထုတ်ဝေသူ

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

●
အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာပုံး ပုံနှိပ်သူ

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

●
ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး

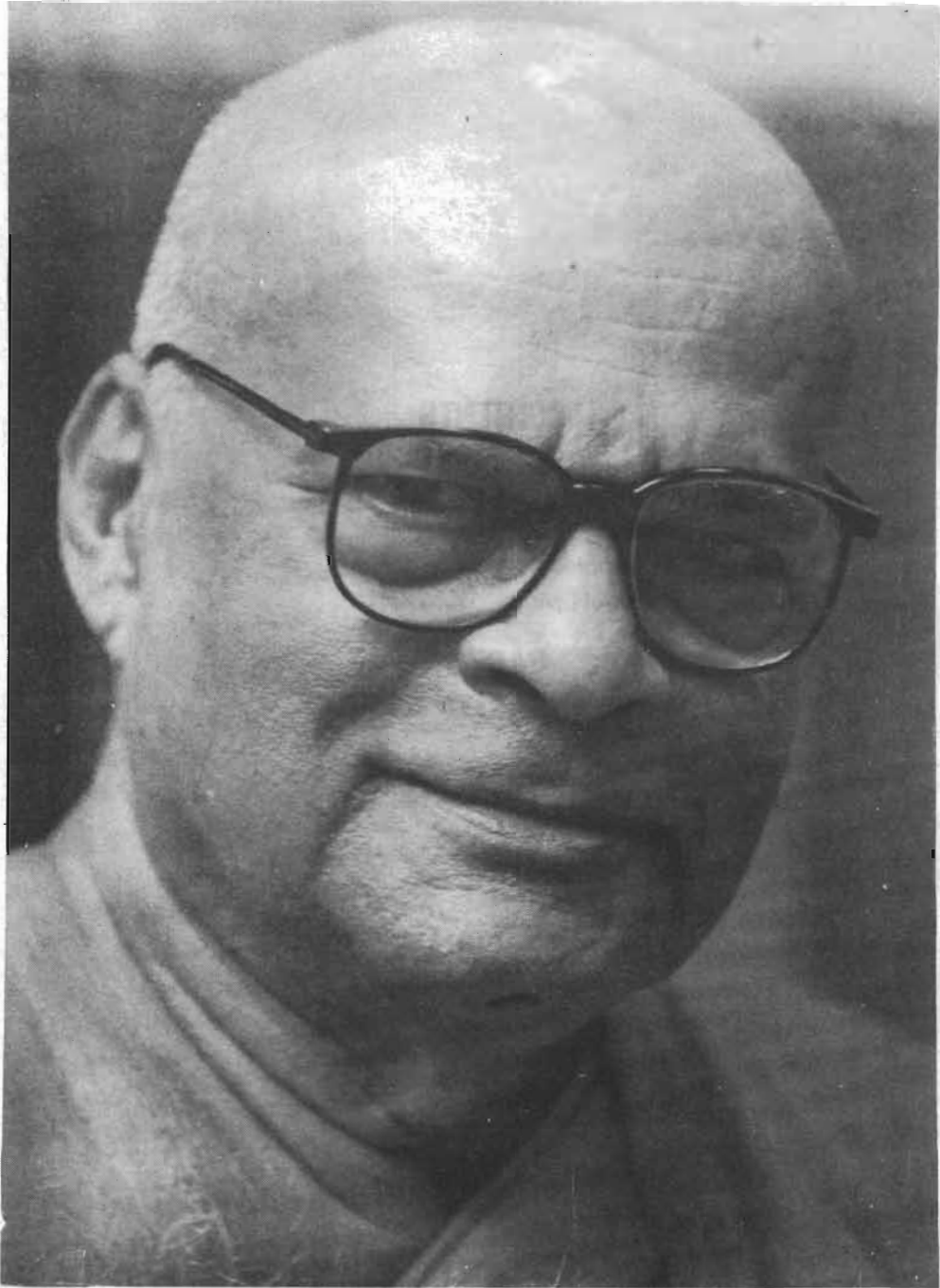
●
ဖြန့်ချိရေး



မြမွန်ရတနာစာပေ

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

●
တန်ဖိုး **ခရုစေ့ ကျပ်**



Dr. K.Sri Dhammananda

ဒေါက်တာ သီရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်ပုံ

CONTENTS

FOREWORD	11
PREVIEW	21
Source of Worry	
How to Solve Problems	
Happy, Successful Living	

PART I

WORRY AND ITS SOURCE

1 FEAR AND WORRY	27-48
The Cause of Worry	
Fear and Superstition	
What does Worry Do to us?	
2 OUR TROUBLES	49-75
Facing Problems	
Developing Courage and Understanding	
Have Faith in You	
Putting Problems in Their Proper Perspective	
3 WHY DO WE SUFFER ?	76-119
The Nature of Life	
Understanding the Facts of Life	
Fleeting Happiness	
The Picture of Life	
Can We Satisfy Desire	
Pleasure is not Happiness	
Contemplate on Yourself	

မာတိကာ

စကားဦး	၁၁
အမှာစာ	၁၈
အကြိမ်ဝက်	၂၁
စိုးရိမ်မှု၏ အကြောင်းရင်း	
ပြဿနာများကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ	
ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်း	

အပိုင်း (၁)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ၎င်း၏လစ်မြစ်

အခန်း (၁) ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှု	၂၇-၄၈
စိုးရိမ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား	
ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အယူသည်းမှု	
စိုးရိမ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာပြုလုပ်သလဲ	
အခန်း (၂) ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများ	၄၉-၇၅
ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	
ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် သိနားလည်မှုတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း	
သင်၌ ယုံကြည်မှုထားပါ	
ပြဿနာများကို မှန်ကန်သောရှုထောင့်မှ ရှုမြင်ခြင်း	
အခန်း (၃) ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားကြရသလဲ	၇၆-၁၁၉
ဘဝ၏ သဘာဝ	
ဘဝဆိုင်ရာအမှန်တရားများကို နားလည်ခြင်း	
ခေတ္တမျှတည်သောပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု	
ဘဝရုပ်ပုံလွှာ	
လိုချင်တောင့်တမှုကို ကျေနပ်စေနိုင်သလား	
သာယာမှုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမဟုတ်	
သင့်ကိုယ်သင် အလေးအနက်စဉ်းစားပါ	

Content

4 MENTAL ABUSE AND MENTAL HEALTH	120–138
Life in the Modern World	
Life as a Battlefield	
Towards Mental Health	

PART II

HOW TO OVERCOME WORRY NOW

5 CONTROLLING ANGER	139–152
The Danger of Anger	
Controlling Anger	
6 THE DANGER OF SELFISHNESS	153–160
The Need to Cultivate Love and Compassion	
7 OVERCOMING JEALOUSY AND SELFISHNESS	161–173
The Cause of Jealousy	
Awareness of the Mind	
Dealing with Jealousy	
8 DEALING WITH ENEMIES AND CRITICISM	174–197
Mirror of the Mind	
Picking Faults in Others	
What to Do When Criticised	
Don't Be Afraid of Criticism	
9 GAINING CONTROL OVER MOODS	198–210
Consideration and Kindness	
Acting Out of Compassion to All	

မာတိကာ

အခန်း (၄) စိတ်တလွဲသုံးမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာမှု ၁၂၀-၁၃၈
 ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ၌ ဘဝပုံလွှာ
 စစ်တလင်းနှင့်တူသော လူ့ဘဝ
 စိတ်ကျန်းမာရေးသို့

အပိုင်း (၂)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ယခုဘယ်လိုအနိုင်ယူမလဲ

အခန်း (၅) ဒေါသကို ချုပ်ထိန်းခြင်း ၁၃၉-၁၅၂
 ဒေါသ၏ အန္တရာယ်
 ဒေါသကို ချုပ်ထိန်းခြင်း

အခန်း (၆) တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၏ အန္တရာယ် ၁၅၃-၁၆၀
 မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတို့ကို ပျိုးထောင်ရန်လိုအပ်ခြင်း

အခန်း (၇) မနာလိုမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုတို့ကို အောင်နိုင်ခြင်း ၁၆၁-၁၇၃
 မနာလိုမှု၏ အကြောင်းတရား
 စိတ်ကို သိခြင်း
 မနာလိုမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ

အခန်း (၈) ရန်သူများ၊ ဝေဖန်မှုများတို့နှင့် ဆက်ဆံခြင်း ၁၇၄-၁၉၇
 စိတ်၏ ကြေးမုံပြင်
 သူတစ်ပါးတို့၌ အပြစ်ရှာခြင်း
 အပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရသောအခါ ဘာလုပ်ရမလဲ
 အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းကို မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်

အခန်း (၉) စိတ်နေစိတ်ထားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ၁၉၈-၂၁၀
 စာနာထောက်ထားမှုနှင့် ကြင်နာမှု
 အားလုံးသို့ အကြင်နာတရားဖြင့် ပြုမူခြင်း

Content

10 THE PRESSURE AND PLEASURE OF BRINGING UP CHILDREN	211–239
Pressure on Parents	
Pressure on Children	
Recognising Potentials	
Parents in Modern Society	
11 THE FEAR OF DEATH	240–254
Coming to Terms With Death	
What is Birth and Death	
Peaceful Death	
Death is Inevitable	
12 WHY WORRY ABOUT THE FUTURE !	255–263
We Do Not Worry About Our Future	
Worrying About the Future	
Changing One's Fortune	

မာတိကာ

အခန်း (၁၀) ကလေးများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၏ ဒုက္ခနှင့် သုခ ၂၁၁-၂၃၉
 မိဘများအပေါ် ဖိအား
 ကလေးများအပေါ် ဖိအား
 ၎င်းလျှိုးနေသောစွမ်းရည်များကို သိနားလည်ခြင်း
 ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်၌ မိဘများ

အခန်း (၁၁) သေခြင်းကို ကြောက်ရွံ့မှု ၂၄၀-၂၅၄
 သေခြင်းသဘောသို့ လိုက်လျောခြင်း
 မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကား အဘယ်နည်း
 ငြိမ်းချမ်းသော သေဆုံးခြင်း
 သေခြင်းကို မရှောင်လွှဲနိုင်ပါ

အခန်း (၁၂) အနာဂတ်အတွက် ၂၅၅-၂၆၃
အဘယ်ကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရသလဲ
 ကျွန်ုပ်တို့၏ နောင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့မပူပန်ပါ
 နောင်ရေးအတွက် စိုးရိမ်ခြင်း
 မိမိ၏ ကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲစေခြင်း



**Dr. Mehm Tin Mon giving Lecture on Buddha
Dhamma in various towns of Myanmar**

မြန်မာနိုင်ငံအမြို့မြို့အနယ်နယ်၌ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
တရားဟောပြောစဉ်



**Dr. Mehm Tin Mon teaching Buddha
Abhidhamma in Tokyo, Japan**

ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့၌ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသင်ပြစဉ်

FOREWORD

စကားဦး

'Men are born, they suffer, they die. That, according to **Anatole France**, is how a wise man once summed up the human condition. On the other hand, some free thinkers say: 'Man is a little machine, made possible by an accidental arrangement of atoms and a naturalistic evolutionary process. Suffering is man's inescapable lot in his struggle for survival. It has no 'meaning' other than that, no purpose. Death is a dissolution of chemical elements; nothing else remains.'

“လူများသည် မွေးဖွားလာကြသည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားကြရသည်၊ ပြီးတော့ သေဆုံးကြသည်” - ဤကား ပညာရှိတစ်ဦးဖြစ်သည့် **အနာတိုလေပရန်း(စ်)** က လူ့အခြေအနေကို ကောက်ချက်ချခဲ့သောစကားဖြစ်၏။

လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်တတ်သူအချို့ကမူ ဤသို့ဆိုကြ၏ - “လူဆိုတာ သဘာဝအလျောက် တစ်စတစ်စတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်အရ အဏုမြူများ မတော်တဆ ပေါင်းစပ်မိကြလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့စက်ယန္တရားငယ်တစ်ခုပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ သူ့ရဲ့ကြိုးပမ်းမှုမှာ ပါဝင်လာတဲ့ မလွဲရှောင်သာတဲ့ ကံကြမ္မာတစ်ရပ်ပါပဲ။ ဒါထက်ပိုပြီး ဘာအဓိပ္ပာယ်မှလဲ မရှိဘူး။ ဘာရည်ရွယ်ချက်မှလဲ မရှိဘူး။ သေဆုံးခြင်းဆိုတာက ဓာတုဗေဒဒြပ်စင်များ ပြိုပျက်သွားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ပြိုပျက်ပြီးတဲ့အခါ အခြားဘာမျှမကျန်ရစ်တော့ဘူး။”

While both the above are common observations amongst certain sceptics, materialists and even some great thinkers, other philosophers and religious teachers have tried to discover some meanings and purposes in life, especially with regard to the problem of suffering.

အထက်ပါအမြင်နှစ်ရပ်သည် အချို့သောသံသယဝါဒီများ ခေါ်မယုံကြည် တတ်သူများ၊ ရုပ်ဝါဒီများနှင့် အချို့သောတွေးခေါ်ရှင်ကြီးများပင် လက်ခံထား ကြသည့် အစဉ်အလာအမြင်များ ဖြစ်ကြ၏။ သို့ပါသော်လည်း အခြားသော ဒဿနပညာရှင်များနှင့် ဘာသာရေးဆရာများသည် ဘဝ၌အချို့သောအဓိပ္ပာယ် များနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များတို့ကို တွေ့ရှိအောင် ကြိုးပမ်းရှာဖွေခဲ့ကြ၏။ အထူး သဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို သိလိုကြ၏။

According to the Buddha, the characteristic of every component thing is that it appears, decays and disappears in a never-ending process. All component things are subject to ceaseless change and conflict (*Dukkha*). It is endured by all suffering beings who believe in a permanent entity or soul. This belief gives rise to selfish desire which can never be satisfied, thus leading to fear and worry.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ သင်္ခါရရုပ်နာမ်တရားအပေါင်းအစုတိုင်း ၏ လက္ခဏာသဘာဝမှာ အဆုံးမရှိသည့်ဖြစ်စဉ်တွင် မွေးဖွားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ရင့်ရော်အိုမင်းရခြင်းနှင့် သေဆုံးပျက်စီးခြင်းတို့ဖြစ်၏။ သင်္ခါရတရားအားလုံး တို့သည် မရပ်မနားပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း(ဒုက္ခ)သဘောသို့ သက် ဝင်ကြရကုန်၏။ ဤဒုက္ခကို တည်မြဲသော ဇီဝအတ္တ(ဝါ)ဝိညာဉ်ရှိသည်ဟု ယုံ ကြည်ကြသည့် ဆင်းရဲတွေ့ကြသော သတ္တဝါအားလုံး ခံစားကြရသည်။ အတ္တရှိ သည်ဟူသောယုံကြည်ချက်သည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်တောင့်တမှုကို ဖြစ် ပေါ်စေ၏။ ဤလိုချင်တောင့်တမှုကို မည်သည့်အခါမျှ မကျေနပ်စေနိုင်ပါ။ သို့ အတွက် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

The Buddha provided a moral base to his teachings when he declared that while there is suffering and uncertainty in existence, nevertheless it is possible for man to experience

happiness both in its absolute as well as its temporal sense if he learns to distinguish between skilful and unskilful actions. To do this man must first have Right View which means that he must recognise the unsatisfactory nature of his existence and sensual pleasures and also to direct his life in the proper manner to see the end of uncertainty and unsatisfactoriness.

ဤသို့ ဘဝသည် ဆင်းရဲမှု၊ မသေချာမှုတို့နှင့် ယှဉ်စပ်နေပါသော်လည်း လူသည် ကောင်းမှုနှင့်မကောင်းမှုတို့ကို ခွဲခြား၍ သိနားလည်မည်ဆိုလျှင် ဤလောကီမှာ ရော လောကုတ္တရာမှာပါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ကြေညာလိုက်သည့်အခါ သူ၏တရားတော်တွင် ကိုယ်ကျင့်တရားအခြေခံကိုပါ ချမှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် လူသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသော အမြင်မှန်ကို ပထမပိုင်ဆိုင်ထားရမည်။ ထိုအမြင်မှန်သည် သူ၏ဘဝနှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုများတွင် ကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းသော သဘောရှိသည်ကို ပထမသိနားလည်၏။ ထို့နောက် မသေချာမှုနှင့် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိမှုတို့ကို အဆုံးသတ်နိုင်ရန်အတွက် သူ၏ဘဝကို လျော်ကန်သင့်မြတ်သောနည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းကျောင်းသွားရမည်ကို သိနားလည်၏။

WHY WORRY
ဘာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရသလဲ

The first edition of **Why Worry** was published in 1967 (10,000 copies) and since then it has been in such great demand that it has been reprinted no less than six times at the rate of 5,000 copies per printing. Letters of appreciation and gratitude have poured in from various parts of the world – the U.S., U.K., Germany, South Africa and almost every Asian country. Those who have expressed their appreciation of the book are not only Buddhists but Hindus, Muslims, Christians and even some 'free thinkers'.

'Why Worry' အမည်ရှိသည့် စာအုပ်ကို ၁၉၆၇ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်အုပ် ၁၀,၀၀၀ ရိုက်နှိပ်ရာ ပြိုက်ခဲနေကုန်သွား၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ ၎င်းစာအုပ်ကို

အကြီးအကျယ်တောင်းဆိုကြရာ တစ်ကြိမ်လျှင် အုပ် ၅၀၀၀ နှုန်းဖြင့် ခြောက်ကြိမ်ထက်မနည်း ထပ်မံပုံနှိပ်ခဲ့ရ၏။ ထိုစာအုပ်ကို နှစ်သက်သဘောကျသော ကျေးဇူးတင်သောစာများသည် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ သွန်ဆင်းလာကြ၏ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျာမနီ၊ တောင်အာဖရိကနှင့် အာရှနိုင်ငံတိုင်းလိုလိုမှ စာရောက်လာကြ၏။ ထိုစာအုပ်ကို သဘောကျနှစ်သက်ကြောင်း ချီးမွမ်းကြသူများတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမဟုတ်၊ ဟိန္ဒူ၊ မူဆလင်၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များနှင့် 'လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်သူများ' အချို့ပင် ပါဝင်ကြ၏။

The appeal of the book has been partly due to the fact that it has been written simply and without pretension and also because its main purpose was to reveal the facts of life not only from the Buddhist point of view but also by giving reasonable views from other religions and great thinkers. It was written primarily to provide comfort and solace to human beings in need of guidance to face the bewildering complexity of modern civilisation.

ထိုစာအုပ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ ထိုစာအုပ်ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် ဟိတ်ဟန်မပါဘဲ ရေးသားထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ နောက်အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ ထိုစာအုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် ဘဝ၏ အချက်အလက်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်မှတင်မကဘဲ အခြားဘာသာများနှင့် တွေးခေါ်ရှင်ကြီးများ၏ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှုမြင်ချက်များကိုပါ ဖော်ပြရန်ဖြစ်၏။ အဓိကအားဖြင့် ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှု၏ တွေဝေစဖွယ်ရှုပ်ထွေးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရာတွင် လမ်းညွှန်မှုလိုအပ်သူများသို့ စိတ်သက်သာဖွယ်ရာနှင့် နှစ်သိမ့်စရာတို့ကို ပေးဆောင်နိုင်ရန်ဖြစ်၏။

Some have even written in to say how they were prevented from committing suicide by reading the book, others to say that they read a few pages of it every night to help them to calm their minds to assure themselves that there are simple and practical solutions to the problems of the world.

အချို့က ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုရသည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်ပြုမိခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြောင်းကို ရေးသားလာကြ၏။ အချို့က ကမ္ဘာ့ပြဿနာ

များကို ဖြေရှင်းဖို့ ရိုးရှင်း၍လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းများ ရှိကြောင်းကို သူတို့ကို အသေအချာအသိပေးနိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်ကို စာမျက်နှာအနည်းငယ်စီ ညဉ့်စဉ်ဖတ်ရှုကြောင်း ရေးသားလာကြ၏။

Many things have happened since *Why Worry* first appeared; many changes have taken place. In the intervening years the author has gained new insights relating to human problems as a result of reading the numerous letters written to him as well as in his fruitful discussions with troubled people from all walks of life. It was decided that the publication of a new edition of the book would be most opportune at this time.

"*Why Worry*" စာအုပ် ထွက်ပေါ်လာပြီးသည့်နောက် အကြောင်းအရာများစွာဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်။ ပြောင်းလဲခြင်းများစွာဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ယင်းကြားကာလနှစ်များ၌ စာရေးသူသည် မိမိထံပေးပို့သောစာများစွာကို ဖတ်ရှုရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘဝအလွှာမျိုးစုံမှ ဒုက္ခရောက်နေကြသည့်သူများစွာနှင့် အကျိုးရှိစွာ ဆွေးနွေးခဲ့ရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူ့ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိဉာဏ်သစ်များကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချိန်တွင် ထိုစာအုပ်ကို အသစ်တည်းဖြတ်၍ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

This expanded edition seeks to address itself to age-old problems and to those peculiar to our day and age. But its primary focus remains unchanged: that is, to show how one can live without fear and worry provided one has Right Understanding.

It attempts to discuss problems from a practical and humanistic viewpoint. To this end, many quotations, anecdotes, witty sayings, fables and so on have been included to show how wise men have viewed the human condition across time and space. Many of these have an oriental flavour and some readers may have difficulty in relating to them and feel they are suitable only for those who belong to a particular culture.

ဤတိုးချဲ့ထားသောစာအုပ်သည် ရှေးရိုးပြဿနာများကိုရော ကျွန်ုပ်တို့၏ ယနေ့ခေတ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ထူးခြားသောပြဿနာများကိုရော ဖြေရှင်းပေး နိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတင်ပြပေးထား၏။ သို့သော် ၎င်း၏မူရင်း ရည် ရွယ်ချက်သည် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်မှာ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မှန်ကန်သော သိနားလည်မှု (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ကို ရရှိထားမည်ဆိုလျှင် စိုးရွံ့မှု၊ ကြောက်လန့်မှုမရှိဘဲ ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်မည်ဟူ၍ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်၌ ပြဿနာများကို လက်တွေ့ကျသော လူမှုရေးရှုထောင့်မှ ဆွေး နွေးဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းထား၏။ ဤရည်မှန်းချက်ကို ပေါ်လွင်စေရေး အတွက် ခေတ်အဆက်ဆက်မှပညာရှိများ၏ လူ့အခြေအနေရှုမြင်ပုံများကိုသရုပ် ဖော်ထားသည့် အဆိုအမိန့်များ၊ ရွှင်မြူးစဖွယ်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ၊ ဟာသဉာဏ် ဖြင့် ပြောဆိုချက်များ၊ ပုံပြင်များ စသည်တို့ကို ဝေဝေဆာဆာထည့်သွင်းဖော်ပြ ထား၏။ ဤဖော်ပြချက်များစွာတို့တွင် အရှေ့တိုင်းရသပါရီသည်ကို တွေ့ရ မည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူအချို့တို့က ထိုအဆိုအမိန့်ပုံပြင်များ၏ ရည်ညွှန်း အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိတို့၏ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မိရန် အခက်အခဲတွေ့ချင်တွေ့ ပေလိမ့် မည်။ ထို့အပြင် ထိုပုံပြင်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုသောယဉ်ကျေးမှုရှိသည့်လူများ အတွက်သာ သင့်လျော်လိမ့်မည်ဟူ၍လည်း ခံစားမိပေလိမ့်မည်။

But such readers will benefit if they can differentiate between the setting of the stories and the point that is being made. After all, universal problems and truths apply equally well to all human beings.

သို့သော် ထိုစာဖတ်သူများသည် ထိုပုံပြင်များ၏ နောက်ခံတင်ပြထားပုံနှင့် ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်တို့ကို ခွဲခြားနိုင်မည်ဆိုလျှင် အကျိုးကျေးဇူးများစွာခံစားကြ ရပေမည်။ အမှန်အားဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာများနှင့် အမှန်တရားများသည် လူသားအားလုံးနှင့် ညီတူညီမျှ ကောင်းစွာသက်ဆိုင်ပါ သည်။

It is fervently hoped that this book will give fresh inspiration and hope to whoever reads it without cynicism and doubt.

WESAK DAY 19/05/89
B.E.2533

K. SRI DHAMMANANDA
Buddhist Vihāra
123, Jalan Berhala
50470, Kuala Lumpur, Malaysia

သောက၊ ဒေါသ၊ အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့

၁၇

ဤစာအုပ်သည် အဆိုးမမြင် သံသယမဝင်ဘဲ စိတ်ကြည်လင်စွာဖြင့် ဖတ်ရှုသူအပေါင်းတို့အား ဆန်းသစ်သည့်စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်တို့ကို အပြည့်အဝပေးဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ပြင်းပြသောဆန္ဒဖြင့် မျှော်လင့်မိပါကြောင်း။

၁၉-၀၅-၈၉
သာသနာတော်နှစ် ၂၅၃၃
ကဆုန်လပြည့်

ဘဒ္ဒန္တ ကောသရီဝဗ္ဗနန္ဒ
ဗုဒ္ဓဝိဟာရ
၁၂၃၊ လေနံဘာဟလ
၅၀၄၇၀၊ ကူအာလာလမ်ပူ၊ မလေးရှား

အမှာစာ

လူတွေ ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်နေကြသလဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုဟာ ချမ်းချမ်းသာသာနေထိုင်မှုရဲ့ ခလုတ်ဆူးကြောင့်ပဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုသာမရှိလျှင် ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့

ကောင်းလိမ့်မလဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှု မဖြစ်ပေါ်အောင် တားမြစ်နိုင်မလား။

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဘယ်လိုနှိမ်နင်းဖယ်ရှားရမလဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုရဲ့ အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်က ဘာတွေလဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုနောက်မှ ကပ်ပြီး ကြောက်ရွံ့မှုက လိုက်ပါလာတယ်။

စားဝတ်နေရေးမပြေလည်မှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဝင်ငွန်း အဆင်မပြေမှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ အရင်းအနှီးတွေ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ သူ့ခိုး၊ ဓားပြ၊ သဘာဝအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံဆုံရမှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ ဇနီး၊ သားသမီးများရဲ့ လုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေး စသည်တို့အတွက် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ မိမိ ချစ်ခင်နှစ်သက်သော အရာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကွေကွင်းရမှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ မိမိ မလိုလားတဲ့ အရာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆုံတွေ့ရမှာကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။ အို၊ နာ၊ သေ ဘေးတို့နှင့် ဆုံတွေ့ရမှာကိုလည်း စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေရတယ်။

ဤဘဝပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲ။

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းဝေးအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ။

ပညာရှင်အမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒများက ဘာတွေလဲ။

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတွေက ဘာတွေလဲ၊
အသိပညာမပါဘဲ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကင်းပြီး ချမ်းချမ်းသာသာ
နေနိုင်မလား။

ဤအကြောင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာ၊ နည်းပညာများကို ဤ
စာအုပ်တွင် ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်က ရှုထောင့်စုံမှ အကွက်စေ့အောင်
ပြည့်ပြည့်ဝဝရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ ဤဆရာတော်သည် အိန္ဒိယတက္ကသိုလ်
နှင့် သီရိလင်္ကာတက္ကသိုလ်တို့မှ ဗုဒ္ဓဒဿနနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေတို့တွင် ပါရဂူဘွဲ့ ရရှိထား
ပြီးလျှင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာကို ရေးသားဟောပြောဖြန့်ချိရာတွင် ကမ္ဘာကျော်
သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာအုပ်များစွာကို
ရေးသားခဲ့ပြီး သူ၏စာအုပ်များစွာကို ကမ္ဘာဘာသာအမျိုးမျိုးသို့ ပြန်ဆိုနေကြ
ပါသည်။

ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒ ရေးသားပြုစုသော ဤစာအုပ်ကို ပထမတွင် "Why
Worry" (ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ရသလဲ) အမည်ဖြင့် ၁၉၆၇ ခုနှစ်က အုပ် ၁၀၀၀၀
စတင်ပုံနှိပ်ခဲ့ရာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက သောင်းသောင်းဖြဖြကြိုဆိုလက်ခံကြ၊
ချီးမွမ်းထောမနာကြသဖြင့် အကြိမ်များစွာ ထပ်မံပုံနှိပ်ခဲ့ရသည်။

နှစ် (၂၀) ကျော်ကာလတွင် စာရေးသူသည် မိမိထံသို့ပေးပို့သော စာများ
စွာကို ဖတ်ရှုရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘဝအလွှာစုံမှ ဒုက္ခရောက်နေသူ
များစွာတို့နှင့် အကျိုးရှိစွာဆွေးနွေးရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း လူ့ဘဝပြဿနာ
များနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိဉာဏ်သစ်များကိုရရှိသဖြင့် မူရင်းစာအုပ်ကို ပြုပြင်
မွမ်းမံတိုးချဲ့ကာ ရေးသားပြုစုသည်။ ထို့နောက် ၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် မလေးရှား
နိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့ရှိ Buddhist Missionary Society (ဗုဒ္ဓဘာသာ
သာသနာပြုအဖွဲ့) က "How to Live without Fear & Worry" အမည်ဖြင့်
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

၎င်းစာအုပ်ကို တစ်ဖန် တိုင်ပင်ပေးမြို့ရှိ The Corporate Body of the
Buddha Educational Foundation (ဗုဒ္ဓပညာရေးဖောင်ဒေးရှင်းစုပေါင်း
အဖွဲ့) က ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် အုပ်ရေ ၂၅၀၀၀ ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အပိုင်းလေးပိုင်း ပါရှိရာ ပထမ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြစ်သည့်
Worry and its Source (စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ၎င်း၏ဇစ်မြစ်) နှင့် How to
Overcome Worry Now (စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ယခုဘယ်လိုအနိုင်ယူမလဲ) တို့ကို
“သောက, ဒေါသ, အတ္တ - ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့” အမည်ဖြင့်
မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်သည့်အပိုင်းနှစ်ပိုင်းမှာ **Ingredients for Happiness** (ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် ပါဝင်ရမည့်အရာများ) နှင့် **Techniques for Happy and Successful Living** (ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၍ အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်းများ) တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤနှစ်ပိုင်းကို “ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်း” အမည်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုပြီးလျှင် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာသီရိဓမ္မနန္ဒဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်တိကျအောင် ကြိုးပမ်း၍ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသဖြင့် စာရှုသူအပေါင်းတို့အား များစွာအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း။

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ကြပါစေသော်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၂၂-၁၁-၉၉

PREVIEW

အကြံမိတ်ဆက်

Source of Worry

စိုးရိမ်ပူပန်အကြောင်းရင်း

Fear and Worry seem to be part and parcel of human life. One who is immersed in the mundane world is not free from these unpleasant mental states. (p.27)

ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတို့သည် လူ့ဘဝ၏မရှိမဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ လောကီနယ်ပယ်တွင် နစ်မြုပ်နေသော လူ တစ်ယောက်သည် ဤမနှစ်မြို့ဖွယ်သော စိတ်အခြေအနေများမှ မကင်းလွတ်နိုင်ပေ။ (နာ-၂၇)

Of all adverse mental states, one of the most unhealthy and dangerous is prolonged worry. Why do people worry? In the ultimate analysis, there is only one answer. People worry because of the concept 'me' and 'mine', or what is known in Buddhism as the 'Delusion of Self'. (p.33)

စိတ်၏ မကောင်းသော အခြေအနေများအားလုံးအနက် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး ဘေးအန္တရာယ်များဆုံးရှိစေသော အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ စိုးရိမ်ခြင်း ဖြစ်၏။ လူတွေ ဘာကြောင့် စိုးရိမ်ကြသလဲ။ အဆုံးစွန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ စိစစ်လိုက်လျှင် အဖြေတစ်ခုသာ ရှိ၏။ 'ငါ' နှင့် 'ငါ့ဥစ္စာ'

တစ်နည်း-ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ဟုခေါ်သော အယူမှားကြောင့် လူတို့ စိုးရိမ်ပူပန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ (နာ-၃၃)

From this belief of self, a person develops wrong ideas of 'me' and 'mine' together with all cravings, selfish desires, conceit, pride and other unwholesome thoughts. This concept of 'self' is the main source of all problems, ranging from personal conflicts to wars amongst nations. (p.34)

ဤ 'အတ္တ' ယုံကြည်မှုမှတစ်ဆင့် 'ငါ' နှင့် 'ငါ့ဥစ္စာ' ဟူသော အယူမှားများ သည်လည်းကောင်း၊ ငမ်းငမ်းတက်မက်မောမှုများ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော လိုချင်မှုများ၊ ဘဝင်မြင့်မှု၊ ဝင့်ကြွားမှုနှင့် အခြားမကောင်းသောစိတ်ကူးမှုအား လုံးတို့သည်လည်းကောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြ၏။ ဤ 'အတ္တ' ယူဆချက် သည် ပုဂ္ဂလိကသဘောကွဲလွဲမှုများမှအစ တိုင်းနိုင်ငံများအကြား ဖြစ်ပွားသည့် စစ်ပွဲများအထိ ပြဿနာအလုံးစုံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းတရား ဖြစ်သည်။ (နာ-၃၄)

The enemy of mankind is selfish craving. Through this all evils come to living beings. People are always craving for pleasures, wealth and property. They are deluded with the idea that happiness consists of the satisfaction of their desires. Such a belief is particularly prevalent in a materialistic society such as ours. (p.100)

လူသားတို့၏ ရန်သူသည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်မက်မောခြင်းဖြစ်၏။ လိုချင်မက်မောမှုမှတစ်ဆင့် သက်ရှိသတ္တဝါများဆီသို့ အဆိုးတရားများအားလုံး ရောက်လာကြ၏။ လူတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုများနှင့် ဥစ္စာပစ္စည်းများကို အမြဲလိုချင် တောင့်တနေကြ၏။ ဤလိုလားချက်များကို ကျေနပ်အောင်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် လျှင် ပျော်ရွှင်လိမ့်မည်ဟူသောစိတ်ကူးနှင့် လူတို့ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်နေကြ ၏။ ဤသို့သောယုံကြည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကဲ့သို့ ရုပ် ဝတ္ထုကို ပဓာနပြုသည့် အဖွဲ့အစည်းတွင် အထူးသဖြင့် လူများစွာ၌ ပျံ့နှံ့လျက် ရှိ၏။ (နာ-၁၀၀)

Many people have the mistaken idea that they can solve all their problems with money. While money is necessary for one to lead a comfortable life in modern society, it does

not always solve one's problems. Not only that, it also creates new problems as well.

Therefore, it is important for us to put things as well as our lives in proper perspective. When we realise the true value and nature of things and reduce our craving for sensual gratification, we will have more peace arising from simplicity and contentment. (p.104)

လူများစွာတို့သည် သူတို့၏ပြဿနာအားလုံးကို ငွေနှင့်ဖြေရှင်းနိုင်သည်ဟု လွဲမှားစွာယူဆကြ၏။ ခေတ်သစ်လူနေမှုစနစ်တွင် သက်သောင့်သက်သာချမ်းသာသောဘဝကို နေထိုင်ဖို့ ငွေလိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း ငွေသည် ပြဿနာအားလုံးကို အမြဲဖြေရှင်းနိုင်ပါ။ ထိုမျှပင်မကသေး၊ ငွေသည် ပြဿနာသစ်များကိုလည်း ဖန်တီးပေး၏။

ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို အရှိအရှိအတိုင်း ဘယ်ဟာက ဘယ်မျှအရေးပါသည်ကို ရှုမြင်တတ်ဖို့ အရေးကြီး၏။ အရာဝတ္ထုများ၏ သဘာဝမှန်နှင့် တန်ဖိုးမှန်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာကြသောအခါ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ကျေနပ်သည်အထိခံစားလိုသော ကျွန်ုပ်တို့၏လိုလားတောင့်တချက်ကို လျော့ပေါ့လာစေနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ လွယ်ကူရိုးရှင်းမှုနှင့် ရောင့်ရဲမှုတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုခံစားလာရလိမ့်မည်။ (နာ-၁၀၄)

How to Solve Problems

ပြဿနာများကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ

A difficult situation can be handled in two ways; we can either do something to change it, or face it. If we can do something, then why worry and get upset over it – just change it. If there is nothing we can do, again, why worry and get upset over it? Things will not get better with anger and worry. (p.49)

ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ရပ်ကို နည်းလမ်းနှစ်မျိုးဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်၏။ ထိုအခြေအနေကိုပြောင်းလဲအောင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသလဲ - ထိုအခြေအနေကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာမျှမပြုလုပ်နိုင်ဘူးဆိုလျှင်လည်း ဘာ

ကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသလဲ။ ဒေါသနှင့်သောကတို့ကြောင့် အခြေအနေများသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လာရိုးမရှိပါ။ (နာ-၄၉)

All of man's ills depend on how well he attempts to cross life's currents. No man can cross the ocean in a sailing boat by defying the winds; instead, he must adjust the sails to the winds.

The currents of life are always streaming in one direction. They will never change the course of their flow, just as the sun does not change its direction. Man must adapt himself to this flow of life to find complete harmony within himself and with his environment. (p.135)

လူသား၏ဆင်းရဲအားလုံးသည် ဘဝရေစီးကြောင်းများကို ဖြတ်သန်းရာ၌ မည်မျှကျွမ်းကျင်စွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သည့်အပေါ်တွင် တည်မှီနေ၏။ ရွက် လှေငယ်ထစ်စင်းဖြင့် လေကိုဆန့်ကျင်လျက် ပင်လယ်ကိုကျော်ဖြတ်ရန် မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မစွမ်းနိုင်ပါ။ သူကျော်ဖြတ်လိုလျှင် လှေရွက်များကို လေ ကြောင်းနှင့်ဆီလျော်အောင် ညှိပေးရမည်။

ဘဝရေစီးကြောင်းများသည် အရပ်မျက်နှာတစ်ခုသို့သာလျှင် အမြဲစီးနေ ကြ၏။ ၎င်းတို့စီးသွားသောလမ်းကြောင်းကို မည်သည့်အခါမျှ မပြောင်းလဲပါ။ နေမင်းကြီးက ၎င်း၏လမ်းကြောင်းကို မပြောင်းလဲသကဲ့သို့တည်း။ လူသည် ဘဝရေစီးကြောင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် သူ့ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်း လဲပေးရမည်။ သို့မှသာ သူ၏ကိုယ်တွင်း၌ရော သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပါ လုံးဝ ဆီလျော်ညီညွတ်ခြင်းကို သူတွေ့ကြုံခံစားရမည်။ (နာ-၁၃၅)

Mankind prays for peace, but there can be no peace in the world until the conflicts within man himself are resolved. For this to be accomplished, there is an urgent need to train the mind. (p.137)

လူသားသည် ငြိမ်းချမ်းမှုရရန် ဆုတောင်း၏။ သို့သော် လူသားကိုယ်တိုင် ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ရှိသော ပဋိပက္ခများကို မငြိမ်းသတ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ဤကမ္ဘာတွင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို မရနိုင်ပါ။ အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိရေးအတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ကို လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ် ၏။ (နာ-၁၃၇)

Selfishness kills one's personality and spiritual growth. A self-centred and selfish person lives only for himself. He does not know how to love and respect others; he agrees and quarrels over small matters, and his life becomes but an endless journey in unhappiness. (p.153)

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို သတ်ပစ်၏။ အတ္တကိုဗဟိုပြု၍ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့အဖို့သာသူ့အသက်ရှင်နေခြင်းဖြစ်၏။ သူသည်သူတစ်ပါးတို့ကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုရကောင်းမှန်းမသိချေ။ သူသည် အသေးအမွှားကိစ္စများအတွက်ပင်လျှင် အငြင်းအခုံဖြစ်၏။ သို့အတွက် သူ့ဘဝသည် မပျော်ရွှင်မှု၌ ခရီးသွားရသော အဆုံးမရှိသည့်ခရီးတစ်ခုသာဖြစ်တော့၏။ (နာ-၁၅၃)

Regardless of whether he is rich or poor, a selfish man is controlled by greed. He is never contented, never satisfied with what he has.

It was **Mahatma Gandhi** who once said, "The world is enough for everyone's needs, but not ever enough for one man's greed." (p.154)

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည်ဖြစ်စေ လောဘလွှမ်းမိုးခံနေရသူသာဖြစ်၏။ သူသည် ဘယ်အခါမျှ မရောင့်ရဲပါ။ သူ့ရသမျှနှင့် ဘယ်အခါမျှ မကျေနပ်ပါ။

မဟတ္တမဂန္ဓိ က တစ်ခါက မိန့်ဆိုဖူး၏ - "ကမ္ဘာကြီးသည် လူတစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်မှုများအတွက် လုံလောက်၏။ သို့သော် လူတစ်ဦး၏လောဘအတွက် ဘယ်အခါမျှမလုံလောက်ပါ။" (နာ-၁၅၄)

Happy, Successful Living
လျှင်ရှင်အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်း

The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now. We should not worry about the past and the future. We cannot go back into the past to undo the things we have done. Nor can we anticipate everything that may happen in the future due to conditions in the world which are constantly changing and unpredictable. There is

but one moment of time over which we have some conscious control- 'The present!' (p.257)

ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း၍ အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်းဟူသည်မှာ ယခု လက်ငင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ လွန်လေပြီးသော အတိတ်နှင့် မရောက်လာသေးသော အနာဂတ်အကြောင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မစိုးရိမ်မပူပန်သင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်သို့တစ်ဖန်သွား၍ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့မိသော အမှားအယွင်းများကို မပြုပြင်နိုင်တော့ပါ။ နောင်အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အကြောင်းအရာတိုင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကြိုတင်၍မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ကမ္ဘာအခြေအနေများသည် အမြဲတစေပြောင်းလဲနေကြပြီးလျှင် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်၍မခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသိစိတ်ဖြင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ချုပ်ထိန်းနိုင်သော အချိန်အခိုက်အတန့်သည် တစ်ခုသာလျှင်ရှိပါ၏။ ထိုအခိုက်အတန့်သည် “ပစ္စုပ္ပန်” ပေတည်း။ (နာ- ၂၅၇)

Kalidasa, a great Indian poet and playwright, wrote the following lines in Sanskrit on the simple truth of living in the present:

"For yesterday is but a dream,
And tomorrow only a vision,
But today, well lived, makes every yesterday
A dream of happiness,
And every tomorrow a vision of hope and joy.
Look well then to this day." (p.258)

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ကမ္ဘာကျော်ကဗျာဆရာနှင့် ပြဇာတ်ရေးဆရာ **ကာလီဒါသ** သည် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျနေထိုင်ခြင်း၏ ရိုးရှင်းသောအမှန်သဘောကို သက္ကတဘာသာဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းရေးသားခဲ့ပေ၏ -

“မနေ့က ဆိုသည်မှာ အိပ်မက်မျှသာတည်း၊
မနက်ဖြန်ဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးအာရုံမျှသာတည်း၊
သို့သော် ယနေ့ကို ကောင်းစွာနေထိုင်လိုက်ပါလျှင်
မနေ့ကရက်တိုင်းကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏အိပ်မက်ဖြစ်စေလိမ့်မည်၊
မနက်ဖြန်တိုင်းကိုလည်း မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့၏
စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာအဖြစ် ထင်မြင်လာစေလိမ့်မည်၊
ထို့ကြောင့် ဤယနေ့ကို ကောင်းစွာရှုမြင်နေထိုင်ပါလေ။” (နာ- ၂၅၉)

1

FEAR AND WORRY

အခန်း(၁)

ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်စိုးရိမ်မှု

We pay the price of fear and worry to live the life of a human being. Our susceptibility to anxiety is the root cause of our problems.

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘဝတွင် နေထိုင်ရန်အတွက် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုပန်မှုတို့၏ တန်ဖိုးကို ပေးဆောင်ရသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှင့် အလွယ်တကူလွှမ်းမိုးခံရလေ့ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများ၏ မူလအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေ၏။

Fear and worry seem to be part and parcel of human life. One who is immersed in the mundane world is not free from these unpleasant mental states.

ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုတို့သည် လူ့ဘဝ၏ မရှိမဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ လောကီနယ်ပယ်တွင် နစ်မြုပ်နေသော လူတစ်ယောက်သည် ဤမနှစ်မြို့ဖွယ်သော စိတ်အခြေအနေများမှ မကင်းလွတ်နိုင်ပေ။

Why and what do people worry about? Their worries are due to various commitments and responsibilities they have. Their worries come in many various guises. They feel inadequate when they compare themselves with others.

'Maybe I'm not good enough to do that job' or 'I don't think I'm clever enough to make an impact.'

အဘယ်အရာကို အဘယ်ကြောင့် လူတို့စိုးရိမ်နေကြသနည်း။ သူတို့၏စိုးရိမ်မှုများသည် သူတို့၏တာဝန်များနှင့် ကတိကဝတ်များကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။ သူတို့၏ ဤစိုးရိမ်မှုများသည် အတုအပအသွင်သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနှင့် ဝင်ရောက်လာကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့ကို အခြားသူတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ အရည်အသွေးမပြည့်စုံသေးဟု ထင်မိကြ၏။

“ဟိုအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ငါ့မှာအရည်အသွေးမရှိသေးဘူး၊ ဟိုအလုပ်ဟာ ငါနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး” သို့မဟုတ် “သူတို့အထင်ကြီးလေးစားလောက်အောင် ငါ့မှာ ကျွမ်းကျင်မှုအလုံအလောက်ရှိပြီလို့ ငါမယူဆသေးဘူး”

They may be afraid to be themselves as they really are in the presence of others, so they end up saying to themselves: 'I can't let people get to know me as I really am. If I do so, they may lose confidence in me or belittle me.' So they act and pretend to be someone else when in fact they are not.

သူတို့သည် အခြားသူတို့၏ ရှေ့မှောက်၌ မိမိတို့အမှန်တကယ်ရှိသည့်အနေအထားအတိုင်း ပြုမူရန် စိုးရွံ့နေကြ၏။ ထိုအခါ မိမိတို့ကို ဤသို့ပြောဆိုပြီး အဆုံးသတ်အခြေအနေသို့ သူတို့ရောက်ရှိသွားကြ၏။

“လူတွေကို ငါအဖြစ်မှန်ကို ပေးသိလို့မဖြစ်ဘူး၊ သူတို့သိသွားရင် ငါ့အပေါ်မှာ သူတို့အယုံအကြည်ကင်းသွားလိမ့်မယ်၊ ငါ့ကို သူတို့အထင်သေးသွားကြလိမ့်မယ်”

ထို့ကြောင့် သူတို့သည် သူတို့အမှန်တကယ်မဟုတ်သော အခြားသူတစ်ယောက်၏ အသွင်ဖြင့် ပြုမူကြ၊ ဟန်ဆောင်နေကြသည်။

People worry a lot about their physical appearances. Men worry when they become bald headed, while women

worry when wrinkles start to appear on their faces, or when they are too thin or too fat, too dark or too fair, too tall or too short and so on.

လူတို့သည် သူတို့၏ ရုပ်သွင်နှင့်ပတ်သက်၍ များစွာစိုးရိမ်ကြ၏။ ယောက်ျားတို့သည် ဆံပင်ဖြူလာ၊ ကျွတ်လာ၊ ထိပ်ပြောင်လာတာကို စိုးရိမ်ကြ၏။ အမျိုးသမီးများက ပါးရေများတွန့်လာတာ၊ အလွန်ပိန်တာ၊ အလွန်ဝတာ၊ အလွန်အသားညိုတာ၊ အလွန်အသားဖြူတာ၊ အလွန်အရပ်မြင့်တာ၊ အလွန်အရပ်ပုတာ စသည်တို့ကို စိုးရိမ်ကြ၏။

They are afraid of being criticised, attacked by others or censured by their superiors. They are afraid to present their ideas or opinions before a crowd for fear of being ridiculed, but feel angry with themselves whenever someone else presents the same idea and gets credit for it. They feel they are being hampered by criticisms, even when they know that such criticisms are undeserved and unjustified.

သူတို့သည် အခြားသူတို့က သူတို့အား ဝေဖန်မှာ ပုတ်ခတ်မှာကို စိုးရွံ့ကြ၏။ သူတို့၏အထက်လူကြီးများက အပြစ်တင်မှာကိုလည်း ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ သူတို့သည် လူစုလူဝေးရှေ့၌ ပြောင်လောင်သရော်ခံရမည်ကိုစိုး၍ သူတို့၏ တွေးခေါ်ချက်များ၊ ထင်မြင်ချက်များကို တင်ပြရန် စိုးရွံ့ကြ၏။ သို့သော် အခြားလူတစ်ယောက်က မိမိတွေးခေါ်ထားသည့်အကြံဉာဏ်ကို တင်ပြလိုက်၍ ချီးကျူးခံရသောအခါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ပြန်စိတ်ဆိုးကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့ကို ဝေဖန်သော ဝေဖန်ချက်များက မထိုက်တန်ဘူး၊ မမှန်ကန်ဘူးဟု သိပါသော်ငြားလည်း ဤဝေဖန်ချက်များက သူတို့ကိုအဟန့်အတားပြုသည်ဟု ခံစားမိကြ၏။

They are worried about their families. 'Maybe I'm not such a good father/mother/son/daughter after all.' Some husbands worry that their pretty young wives may go out with other men. At the same time some wives may worry that their handsome young husbands may leave them or spend their time with other girls. Unmarried people worry about how to get married while some married couples may worry about how lonely they are without children.

သူတို့၏မိသားစုအတွက်လည်း သူတို့စိုးရိမ်ကြ၏။ “အားလုံးခြုံကြည့်လျှင် ငါဟာကောင်းတဲ့ဖခင်/မိခင်/သား/သမီးတစ်ယောက်မဟုတ်ဘူး။”

အချို့သောခင်ပွန်းများက သူတို့၏ငယ်ရွယ်လှပသည့်ဇနီးများက အခြား ယောက်ျားများနှင့် တွဲသွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြ၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင် အချို့သော ဇနီးများက သူတို့၏ငယ်ရွယ်ချောခန့်သည့်ခင်ပွန်းများက သူတို့ကိုပစ်သွားမည် သို့မဟုတ် အခြားမိန်းကလေးများနှင့် အချိန်ဖြုန်းနေမည်ကို စိုးရိမ်ကြ၏။ လက် မထပ်ရသေးသည့်သူများက လက်ထပ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟု စိုးရိမ် ကြ၏။ အချို့သောလက်ထပ်ပြီးသည့်ဇနီးမောင်နှံများကလည်း သားသမီးမရှိလို့ သူတို့ရဲ့ဘဝ ငြီးငွေ့စရာကောင်းတာပဲဟု တွေးတောကာ စိုးရိမ်ကြ၏။

On the other hand, those who have many children constantly worry about how best to bring them up; 'Maybe my wife/husband no longer loves me and may desert me' or 'I wonder whether my children will take care of me in my old age.' Some parents worry unnecessarily over the safety of their children, having enough money for their daily household expenses, the security in their home, and the health of their loved ones.

အခြားတစ်ဖက်တွင် သားသမီးများစွာရှိသည့်ဇနီးမောင်နှံများကလည်း သားသမီးများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည်ကို အမြဲတစေ စိုးရိမ်နေကြ၏။

“ငါ့ရဲ့ ဇနီး/ခင်ပွန်းက ငါ့ကိုမချစ်တော့ဘဲ ငါ့ကိုစွန့်ခွာသွားလေမလား” သို့မဟုတ် “ငါအသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ငါ့သားသမီးတွေက ငါ့ကိုပြုစုကျွေးမွေး ကြပါ့မလား”

အချို့သောမိဘများကလည်း မလိုအပ်ပါပဲလျက် သားသမီးတို့၏ လုံခြုံမှု အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ကြ၏။ နေ့စဉ်အိမ်သုံးဖို့အတွက် ငွေအလုံအလောက်ရှိရဲ့လား၊ အိမ်မှာ လုံခြုံမှုရှိရဲ့လား၊ မိမိတို့ချစ်ခင်သည့်သူများ ကျန်းမာရေးကောင်းရဲ့လား စသည်ဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြ၏။

In their workplace, they may have to face problems in carrying out assignments and have difficulties in making decisions. 'What if my decision proves to be wrong?' 'Should

I sell my stocks and shares now or later?' 'Can my workers be trusted with money or will they cheat the company during my absence?'

Some are worried about possible losses, of not getting a promotion or being entrusted with too many responsibilities. Some others worry thinking that their office mates are jealous of them.

သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင်များ၌ သူတို့အား ပေးအပ်ထားသော အလုပ်တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရန် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိ၏။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်အတွက်လည်း အခက်အခဲများကြုံတွေ့နိုင်၏။

“ငါ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်မှားသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ”

“ငါ့ရဲ့စတော့နှင့် အစုရှယ်ယာတွေကို ယခုရောင်းရမလား၊ နောက်မှရောင်းရမလား။”

“ငါ့အလုပ်သမားတွေကို ငွေအပ်နှံထားရင် ယုံကြည်ရပါ့မလား၊ ငါမရှိတုန်းမှာ ကုမ္ပဏီကို သူတို့လိမ်ကြမလား။”

လူအချို့တို့က ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောဆုံးရှုံးမှုများကို တွေး၍ စိုးရိမ်ကြ၏။ ရာထူးမတိုးမှာကိုလည်း စိုးရိမ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်များစွာပေးအပ်ခံရမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ကြ၏။ အချို့သူတို့က သူတို့၏ ရုံးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက သူတို့ကိုမနာလိုဖြစ်နေကြသည်ဟုတွေး၍ စိုးရိမ်နေကြ၏။

In fact, the list of worries people face daily would be endless. Human existence is full of worries and fear which lurk within the dark inner corners of the mind.

Man has so many fears—fear arising from insecurity, fear of enemies, fear of hunger, fear of sickness, fear of loss of wealth and possessions, fear of old age, fear of death and even fear of the next existence.

တကယ်တွင် လူတို့နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေကြရသော စိုးရိမ်မှုများကို စာရင်းပြုစုလျှင် ကုန်ဆုံးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လူ့ဘဝသည် စိတ်၏ မှောင်မိုက်နေသည့် အတွင်းထောင့်များ၌ ချောင်းမြောင်းစောင့်ဆိုင်းနေကြသော စိုးရိမ်မှုများ၊ စိုးရွံ့မှုများနှင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်။

လူတွင် ကြောက်ရွံ့မှုတွေ အမြောက်အမြားရှိ၏ - မလုံခြုံမှုပေါ်ပေါက်လာ

သောကြောက်ရွံ့မှု၊ ရန်သူများကိုကြောက်ရွံ့မှု၊ ငတ်မွတ်မည်ကိုစိုးရွံ့မှု၊ ဖျားနာမည်ကိုစိုးရွံ့မှု၊ ဓနဥစ္စာနှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများဆုံးရှုံးမည်ကိုစိုးရွံ့မှု၊ အိုမင်းလာမည်ကိုစိုးရွံ့မှု၊ သေရမည်ကိုစိုးရွံ့မှု၊ နောက်မည်သည်ဘဝဖြစ်ရမည်ကိုပင်စိုးရွံ့မှု စသည်တို့တည်း။

Not only does he worry and fear whenever things go wrong, he becomes worried even when things go on smoothly! He conjures a vague sense of fear in his mind that suddenly something may go wrong and that the happiness he now enjoys might turn to sorrow.

လုပ်ငန်းကိစ္စများ ချွတ်ချော်သွားသောအခါများ၌သာ သူစိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့သည်မဟုတ်သေး။ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ချောချောမောမောလည်ပတ်နေသည့်အခါ၌လည်း သူစိုးရွံ့မိသေး၏။ တစ်စုံတစ်ခု ရုတ်တရက်ချွတ်ယွင်းသွားသဖြင့် သူယခုခံစားနေရသောပျော်ရွှင်မှုသည် ဝမ်းနည်းမှုအသွင်သို့ ကူးပြောင်းသွားလိမ့်မည်ဟု သူ၏စိတ်တွင် မသဲကွဲသည့်ကြောက်ရွံ့မှုကိုဖန်တီး၍ စိုးရွံ့နေ၏။

Although some people say, no news means good news, people worry when there is no news. Such unfounded worries fill their life with undue fear. Such form of wretchedness befalls all mankind. And none are free from this except those who are perfect or pure in their minds.

“သတင်းထူးမရှိတာ သတင်းကောင်းပဲ” ဟု အချို့သူတို့ ပြောဆိုတတ်ကြသော်လည်း သူတို့သည် သတင်းမထူးသည့်အတွက်လည်း စိုးရိမ်တတ်ကြ၏။ ထိုသို့သော အခြေအမြစ်မရှိသော စိုးရိမ်မှုများသည် သူတို့၏ဘဝကို လွန်ကဲသော ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ပြည့်နှက်စေပါ၏။ ဤသို့သော ဆင်းရဲဒုက္ခအသွင်များသည် လူသားအားလုံးတို့၏အပေါ်သို့ ကျရောက်လျက်ရှိကြ၏။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါ။ လုံးဝစိတ်ဖြူစင်ပြီးသူများသာ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါသည်။

The Cause of Worry စိုးရိမ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား

Of all adverse mental states, one of the most unhealthy and dangerous is prolonged worry. Why do people worry? In the ultimate analysis, there is only one answer. People worry because of the concept 'me' and 'mine', or what is known in Buddhism as the 'Delusion of Self'.

စိတ်၏ မကောင်းသော အခြေအနေများအားလုံးအနက် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး ဘေးအန္တရာယ်အများဆုံးရှိစေသော အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်၏။ လူတွေ ဘာကြောင့် စိုးရိမ်ကြသလဲ။ အဆုံးစွန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ စိစစ်လိုက်လျှင် အဖြေတစ်ခုသာရှိ၏။ 'ငါ' နှင့် 'ငါ့ဥစ္စာ'၊ တစ်နည်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ဟုခေါ်သော အယူမှားကြောင့် လူတို့စိုးရိမ်ပူပန်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

Nearly all animals lower than human beings are motivated by instinct. This is not so with man, who has superior thinking power as well as intuition. With his rational intellect, he creates the idea of a permanent ego for self preservation. Buddhism is unique in the history of human thought in that it points out the Self-or-Soul idea is merely a concept, with no correspondence to reality.

လူတို့အောက် အဆင့်နိမ့်သော တိရစ္ဆာန် အားလုံးလောက်ပင် သဘာဝအလျောက် ပြုမူတတ်သည့် ပင်ကိုအသိက စေ့ဆော်ပေးသည့်အတိုင်း ပြုမူလုပ်ဆောင်ကြ၏။ လူတို့ကား ဤသို့မဟုတ်ပါ။ လူတွင် သာလွန်ကောင်းမွန်သော စဉ်းစားနိုင်သည့်စွမ်းရည်နှင့် အလိုလိုထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သောဉာဏ်တို့ ရှိကြသည်။ သူ၏ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရေးအတွက် တည်မြဲသည့် 'အတ္တ' ရှိသည်ဟူသော ယူဆချက်ကို သူဖန်တီးလိုက်၏။ "အတ္တ" သို့မဟုတ် "ဝိညာဉ်" ဟူသော ယုံကြည်မှုသည် အယူအဆတစ်ရပ်သာဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ်တွင် အတ္တမရှိကြောင်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ခုကသာ ထောက်ပြသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လူသား၏ အတွေးအခေါ်သမိုင်းတွင် အတုမရှိထူးခြားလှပေ၏။

From this belief of self, a person develops wrong ideas of 'me' and 'mine' together with all cravings, selfish desires, conceit, pride and other unwholesome thoughts. This concept of 'self' is the main source of all problems, ranging from personal conflicts to wars amongst nations.

ဤ “အတ္တ” ယုံကြည်မှုမှတစ်ဆင့် “ငါ” နှင့် “ငါ့ဥစ္စာ” ဟူသော အယူမှားများသည်လည်းကောင်း၊ ငမ်းငမ်းတက်မက်မောမှုများ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော လိုချင်မှုများ၊ ဘဝင်မြင့်မှု၊ ဝင့်ကြွားမှုနှင့် အခြားမကောင်းသောစိတ်ကူးမှုအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြ၏။ ဤ ‘အတ္တ’ ယူဆချက်သည် ပုဂ္ဂလိကပဋိပက္ခသဘောကွဲလွဲမှုများမှအစ တိုင်းနိုင်ငံများအကြား ဖြစ်ပွားသည့် စစ်ပွဲများအထိ ပြဿနာအလုံးစုံကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းတရား ဖြစ်ပေသည်။

From this idea of 'self', man believes in the false notion of a permanent body which must be satisfied and at times goes to extremes in satisfying the craving body. The fear of not having his needs and desires met to his full satisfaction brings him worry and anxiety.

ဤ ‘အတ္တ’ ယူဆချက်မှတစ်ဆင့် တည်မြဲသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသည်ဟူသော အယူမှားကို လူသည် လက်ခံယုံကြည်လာ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ၎င်းကျေနပ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဟုမှတ်ယူပြီးလျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အာသာငမ်းငမ်းဖြစ်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျေနပ်စေဖို့အတွက် တစ်ဖက်စွန်းရောက်သည်အထိ ကြိုးပမ်းရ၏။ သူ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် တောင့်တချက်များကို သူ့အပြည့်အဝ ကျေနပ်သည့်တိုင်အောင် မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ကို စိုးရွံ့ မိရာမှ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်။

Hence, worry is nothing more than a negative state of mind arising out of attachment to worldly pleasures. The stronger the attachment is to a thing, the greater is the fear of losing it. The moment one's particular need is satisfied a person starts longing for another.

သို့ဖြစ်၍ စိုရိမ်ခြင်းသည် လောကီပျော်ရွှင်မှုများကိုတပ်မက်တွယ်တာရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်၏ အနုတ်လက္ခဏာ အကျိုးယုတ်စေသော အခြေအနေ

တစ်ရပ်ထက် ဘာမျှမပိုပါ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို တပ်မက်တွယ်တာမှအားကြီးလေလေ ထိုအရာဝတ္ထုကို ဆုံးရှုံးရမည်ကို စိုးရိမ်သော စိုးရွံ့မှုကလည်း ကြီးထွားလေလေဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသောလိုအပ်မှုက ပြည့်စုံသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လူတစ်ယောက်သည် အခြားတစ်ခုကို လိုချင်တောင့်တလာပြန်တော့သည်။

In a similar way, one becomes afraid of getting or coming into contact with something considered undesirable. This attachment to pleasant feelings and dislike for the unpleasant ones gives rise to worry. Sometimes when taken to extremes, fear may arise because of attachment or association with specific objects or situations which are harmless in themselves.

ထို့နည်းအတူ လူတစ်ယောက်သည် မလိုချင်ဖွယ်ဟုယူဆထားသော တစ်စုံတစ်ခုကို ရရှိဖို့ သို့မဟုတ် ကြုံတွေ့မိဖို့အတွက် ကြောက်ရွံ့လာ၏။ နှစ်သက်ဖွယ်သောခံစားမှုများကို တပ်မက်တွယ်တာခြင်းနှင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်သောခံစားမှုများကို မကြိုက်မုန်းတီးခြင်းတို့သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လွန်လွန်မင်းမင်းစွဲယူလိုက်သည့်အခါ ပင်ကိုက ဘေးဥပဒ်ကင်းကြသော သီးခြားအရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများကို တပ်မက်တွယ်တာ မိရာမှ သို့မဟုတ် ထိုအရာတို့နှင့်ဆုံတွေ့မိရာမှ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

Such cases are known as phobias like fear of darkness, fear of enclosed spaces, fear of open spaces, fear of heights, fear of animals, fear of devils and ghosts, fear of thieves, fear of enemies, fear of charms, illusory fears of being attacked or killed by someone lurking in the background.

ဤသို့သောဖြစ်ရပ်များကို အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ခြင်းအစွဲမှားများဟု ခေါ်၏ - ဥပမာအားဖြင့် အမှောင်ကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အလုံပိတ်ထားသောနေရာများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဟင်းလင်းပွင့်နေသည့်နေရာများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အမြင့်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ သရဲတစ္ဆေများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သူခိုးများကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ရန်သူများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ လက်ဖွဲ့အဆောင်အယောင်များကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိနောက်သို့ လိုက်လံချောင်း

မြောင်းနေသူက မိမိကို ရန်မူလိမ့်မည် သို့မဟုတ် သတ်လိမ့်မည်ဟု စိတ်ကူးအာရုံများဖြင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည်တို့တည်း။

The worries and suffering which a person experiences are nothing more than the interaction of his selfish desire with changing worldly conditions. The failure to understand this fact is the cause of much suffering.

လူတစ်ယောက် တွေ့ကြုံခံစားနေရသော စိုးရိမ်မှုများနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် သူ၏ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အလိုဆန္ဒနှင့် ပြောင်းလဲနေသည့်လောက အခြေအနေများတို့အကြား အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှု၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ထက် ဘာမျှမပိုလွန်ပါ။ ဤအချက်ကို သိနားလည်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခမြောက်မြားစွာဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတရားဖြစ်၏။

But for a person who has trained his mind to realise the real nature of life and its characteristics, he has indeed made progress in overcoming his suffering. He realises that departure or separation from pleasant experiences and those whom he loves are unavoidable. This can happen at any time, whether at the start of a career, at the middle or even at the end.

သို့သော် ဘဝ၏ အမှန်သဘောနှင့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို သိရှိလာအောင် မိမိ၏ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားပြီးသော လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ တိုးတက်မှုကို သူတကယ်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ နှစ်သက်ဖွယ်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် သူချစ်မြတ်နိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ တစ်နေ့နေ့တွင် မလွဲမရှောင်သာ သူထွက်ခွာသွားရမည် သို့မဟုတ် ခွဲခွာသွားရမည်ကို သူနားလည်သည်။ ဤခွဲခွာမှုသည် အသက်မွေးမှုဟူသော ဘဝခရီးတစ်ခု၏ အစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ အလယ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အဆုံးပိုင်း၌ သော်လည်းကောင်း အချိန်မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

The only certainty in this uncertain world is things must come to an end. so a person who thinks he is indispensable or that he must be around to see what is to be done, should consider what will happen when he is no longer around. He will be missed and his absence will be felt

perhaps for a short period of time. Since no one is indispensable in this world, the world will still go on as usual without him.

ဤမသေချာသောကမ္ဘာတွင် တစ်ခုတည်းသောသေချာမှုမှာ အရာအားလုံးသည် အဆုံးသို့ရောက်ရမည်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိမရှိလျှင်မဖြစ်ဟု ထင်မြင်နေသော တစ်နည်း ဘာတွေကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ညွှန်ကြားရန် မိမိက အနီးအပါးတွင်ရှိနေရမည်ဟု ထင်မြင်နေသောလူတစ်ယောက်သည် အနီးဝန်းကျင်၌ သူမရှိတော့သည့်အခါ ဘာဖြစ်လာမည်ကို စဉ်းစားသင့်၏။ သူ့ကို တိုတောင်းသော အချိန်ကာလတစ်ခုမှာ လွမ်းဆွတ်တမ်းတကြလိမ့်မည်။ သူမရှိခြင်းအတွက် ကွက်လပ်ဖြစ်နေသည်ကို ခံစားမိကြလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သူ့ကိုမေ့သွားကြလိမ့်မည်။ ဤကမ္ဘာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သူတစ်ဦးမျှမရှိသည့်အတွက် သူမရှိသော်လည်း လောကကြီးသည် ပုံမှန်အတိုင်းပင် ဆက်လက်ရွေ့လျားသွားနေပေလိမ့်မည်။

If that be so, then why should he worry himself so much, harbouring imaginary fears that only harm his health and eventually shorten the period towards the end of life's journey-Death!

ဤသို့ဖြစ်ရိုးမှန်လျှင် ထိုသူသည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်အကျွံစိုးရိမ်နေရသနည်း။ သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ဘေးဖြစ်စေခြင်းကိုသာပြုနိုင်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံးတွင် ဘဝခရီးအဆုံး - သေခြင်းဆီသို့ ဦးတည်သွားနေသော အချိန်ကာလကို တိုတောင်းစေမည့် စိတ်ကူးယဉ်စိုးရိမ်မှုများကို သူအဘယ်ကြောင့်လက်သင့်ခံထားလေသနည်း။

The separation of togetherness also brings suffering. A person feels lost, dejected, hopeless and frustrated when someone beloved leaves him or her. This is a natural process. People experience suffering whenever they are rejected by those whom they love.

အတူတကွဆက်ဆံပေါင်းသင်းနေရာမှ ခွဲခွာရခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ မိမိချစ်မြတ်နိုးသူတစ်ယောက်က မိမိကို စွန့်ခွာသွားသည့်အခါ ကျန်ရစ်သူသည် မိမိဘဝပျောက်ဆုံးသွားပြီဟု ခံစားရ၏။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရ၏။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းပြီဟု ထင်မိ၏။ မျှော်မှန်းချက်တွေပျက်ပြားသွားပြီဟု ခံစားရ၏။

ဤကား သဘာဝဖြစ်စဉ်ပေတည်း။ လူတို့သည် မိမိတို့ချစ်ခင်သောသူများက မိမိတို့ကို စွန့်ခွာသွားလေတိုင်း ဆင်းရဲပူဆွေးကြရ၏။

But sometimes instead of learning to cope with the situation by allowing time to heal the wounds, they become paralysed with dejection, pondering about it over and over in their minds, looking for ways and means to mend their broken hearts. Some even express their anger and frustration through violent methods.

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အချိန်ပေး၍ အနာကျက်သွားအောင် စောင့်ဆိုင်းပြီး အခြေအနေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းကိုင်တွယ်နိုင်အောင် လေ့လာဆည်းပူးမည့် အစား လူတို့သည် သူတို့၏စိတ်ထဲ၌ ထိုအခြေအနေကို ထပ်ကာဖန်ဖန်တွေးတောနေခြင်း၊ သူတို့၏ ကွဲသွားသည့်အသည်းများကို ပြုပြင်ကုစားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာကြံနေခြင်းဖြင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးကာ ဘာမျှမလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်ဖြစ်သွားကြ၏။ အချို့က အကြမ်းဖက်သောနည်းလမ်းများဖြင့် သူတို့၏ ဒေါသနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြကြ၏။

Fear and Superstition

ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အယူသည်းမှု

There is yet another kind of fear that stalks the human mind. It is the fear of the uncontrollable forces of nature and of the unknown. This fear has dogged man through the ages as he learned to deal with wild beasts and protect himself from the attacks of other tribes. In that long night of savagery, in that constant effort to deal with the forces of nature, the seeds of superstition were sown in the human mind. And this superstition has persisted and been passed down from generation to generation up to the present day.

လူတို့၏စိတ်ကို တိတ်တဆိတ်ခြိမ်းခြောက်နေသော အခြားကြောက်ရွံ့မှုတစ်မျိုးလည်း ရှိသေး၏။ ယင်းသည်ကား သဘာဝ၏ မထိန်းချုပ်နိုင်သော စွမ်းအားများနှင့် မသိနိုင်သော အရာတို့ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်၏။ လူသားသည်

ရှေးရှေးအခါက တိရစ္ဆာန်ရိုင်းများနှင့် အခြားသော မျိုးနွယ်စုတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုများမှ သူ့ကိုကာကွယ်ရန် ဆည်းပူးလေ့လာနေစဉ်အတွင်း အထက်ပါကြောက်ရွံ့မှုက သူ၏ နောက်သို့ ခေတ်အဆက်ဆက် တကောက်ကောက်လိုက်ပါနေခဲ့၏။ အရိုင်းဘဝ၏ ရှည်လျားသောညဉ့်များ၌ သဘာဝစွမ်းအားများနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ထာဝရကြိုးပမ်းနေစဉ်အတွင်း အယူသည်းမှု၏ မျိုးစေ့များကို လူ၏စိတ်၌ ပျိုးစိုက်ကြပြီးဖြစ်သွားခဲ့ပေ၏။ ဤအယူသည်းမှုကို မျိုးဆက်တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက်လက်ဆင့်ကမ်းလာခဲ့ရာ ဤအယူသည်းမှုသည် ယနေ့တိုင်အောင်ပင် ဆက်လက်တည်ရှိနေပေ၏။

Fear in its primitive sense is described as an intense emotional reaction characterised by attempts to flee from the situation which elicits it and by physiological changes such as blanching, tremors, rapid heart beat, dryness of mouth, etc.

ရှေးကျသော မူရင်းအဓိပ္ပာယ်အယူအဆအရ ဖော်ပြရာတွင် ကြောက်ရွံ့မှုဆိုသည်မှာ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခြေအနေမှ ထွက်ပြေးရန်ကြိုးပမ်းခြင်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ သွေးဆုတ်၍ အသားဖြူခြင်း၊ ကိုယ်တုန်ခါခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်းစသည့် ဇီဝကမ္မဗေဒပြောင်းလဲမှုများနှင့်လည်းကောင်း၊ ဤသို့သောဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် ယှဉ်စပ်နေသော ပြင်းပြသည့်ခံစားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

According to a well known psychologist **John Broadus Watson**, fear is one of the three unlearned emotional reactions, the others being love and anger. Watson's view is that fear is induced in the newborn by a sudden loss of support or by loud noises. Even the infant, he believes, must receive affection and re-assurance, 'mothering' may ease the tensions arising from basal anxiety.

ထင်ရှားကျော်ကြားသော စိတ်ပညာရှင် ဇီဝကမ္မဗေဒပါ ရုဂ္ဂတစ်ဦးဖြစ်သူ **ဂျွန်ဘရတ်ဒတ်(စ်) ဝတ်ဆင်** ၏ အဆိုအရ- “ကြောက်ရွံ့မှုသည် သင်ယူရန်မလိုသော ပြင်းပြသောခံစားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ချက်သုံးမျိုးတွင် တစ်မျိုးဖြစ်၏။ ကျန်နှစ်မျိုးမှာ ချစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။” ဝတ်ဆင်၏ အယူအဆအရ မွေးခါစကလေးငယ်သည် သူ့ကို ထိန်းပေးထားသည့် အောက်ခံကူညီမှု ရုတ်တရက်

လွတ်သွားသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကျယ်လောင်သောအသံများကို ကြားရသောကြောင့်လည်းကောင်း ကြောက်စိတ်ကို စတင်ရရှိလာ၏။ ထိုကလေးငယ်သည်ပင် ကြောက်စရာမရှိကြောင်း အသေအချာအားကိုးစရာရှိကြောင်းကိုသိရန် ချစ်ခင်မှုနှင့် အသိပေးနှစ်သိမ့်မှုတို့ လိုအပ်သည်ဟု ဝတ်ဆင်ယူဆ၏။ မိခင်၏ ကြင်နာယုယမှုသည် အခြေခံစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမှ ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ဖြေလျော့စေနိုင်သည်။

It is believed that certain fears in a new born infant could be those associated with its previous existence which have been brought forward and still remain fresh and vivid in its mind and that visions relating to such previous fears do sometimes manifest themselves from time to time during early infancy.

မွေးစကလေးငယ်၏ အချို့သောကြောက်ရွံ့မှုတို့သည် ကလေး၏အတိတ်ဘဝနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ရ၏။ ထိုကြောက်ရွံ့မှုများသည် ကလေးငယ်၏စိတ်အစဉ်းတွင် လိုက်ပါလာကြပြီး ထင်ထင်ရှားရှား လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တည်ရှိနေကြ၏။ ထိုကြောက်ရွံ့မှုတို့နှင့်ဆက်စပ်နေသော မြင်ကွင်းများသည်လည်း ကလေးငယ်စဉ်အရွယ်၌ ကလေး၏စိတ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ ထင်ပေါ်လာကြ၏။

When faced with forces beyond his comprehension, the difference between the savage and the beast becomes apparent. The beast adapts itself instinctively and succumbs to this force. The savage, on the other hand, when surrounded by wild beasts stronger than himself, or when confronted by the forces of nature like rain, wind, thunder and lightning or natural calamities like earthquakes, volcanic eruptions or epidemic diseases, will prostrate himself in all terror on the ground, pleading protection from unknown powers.

သူ၏ နားလည်နိုင်သောနယ်ပယ်ကို ကျော်လွန်သွားသည့်အခါ၊ တစ်နည်း သူ့နားမလည်နိုင်သည့် အင်အားစုများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့သောအခါ လူရိုင်းနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အကြားရှိခြားနားမှုသည် ပေါ်လွင်လာ၏။ တိရစ္ဆာန်သည် ပင်ကို

သဘာဝအသိဖြင့် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေတုံ့ပြန်ရင်း ထိုအင်အားစု အောက်တွင် သေဆုံးကြရ၏။ လူ့ရိုင်းကား ထိုသို့မဟုတ်၊ သူ့ထက် ခွန်အားကြီး ကြသော တိရစ္ဆာန်ရိုင်းများနှင့် ဝန်းရံခံရသော အခါ၌ သော်လည်းကောင်း၊ မိုးကြီး၊ လေကြီး၊ မိုးကြိုးနှင့် လျှပ်စီးကဲ့သို့သော သဘာဝခွန်အားများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါ၌ သော်လည်းကောင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း၊ ကပ်ရောဂါ ဆိုက်ရောက်ခြင်းစသည့် သဘာဝဘေးဆိုးများနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အခါ၌ လည်းကောင်း၊ လူ့ရိုင်းသည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်လျက် မြေပြင်ပေါ်တွင် ဝမ်းလျား မှောက်ကာ မသိနိုင်သော စွမ်းအားများထံမှ အကာအကွယ်ပေးရန် အကူအညီကို တောင်းခံ၏။

From his early perception of a power outside himself, which he thought could be appeased through prayer, just as he himself could be pleased, the savage developed ritual and worship and made the forces of nature as his gods. Good forces became good 'gods' while evil forces became evil 'gods'.

သူ၏ ပြင်ပတွင် စွမ်းအားတစ်ရပ်ရှိသည်ဟူသော သူ၏ ရှေးဦးယူဆချက်မှ ရှေးလူ့ရိုင်းတို့သည် ဘာသာရေးထုံးတမ်းစေလေ့နှင့် ကိုးကွယ်ခြင်းတို့ကို ပြုစုပျိုး ထောင်ခဲ့ကြ၏။ သဘာဝစွမ်းအားများကို သူတို့၏ ဘုရားများအဖြစ် ပြုလုပ်ခဲ့ကြ ၏။ သူတို့ကို ကျေနပ်သဘောကျအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့်နည်းတူ ထိုသဘာဝ စွမ်းအား - ဘုရားများကိုလည်း ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သက်စေနိုင်သည် ဟု သူတို့ယူဆကြ၏။ ကောင်းသော အင်အားစုများသည် ကောင်းသော 'နတ် ဘုရားများ' ဖြစ်လာကြပြီးလျှင် ဆိုးရွားသည့်အင်အားစုများမှာ ဆိုးရွားသော 'နတ်ဘုရားများ' ဖြစ်လာကြ၏။

Fear comes to those who are unable to comprehend the basic laws of nature. Either as a principle or motive, fear is the beginning of superstitious beliefs. The notion of incurring the displeasure of a Creator is instilled into the minds of the followers of many religions who depend on the concept of God for the fulfilment of everything.

သဘာဝ၏ အခြေခံနိယာမများကို နားမလည်နိုင်ကြသော လူအပေါင်းဆီ သို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ဝင်ရောက်လာ၏။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် အယူသီး

သောယုံကြည်မှုများကို စတင်ဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေခံသဘောတရား သို့မဟုတ် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဖန်ဆင်းရှင်၏ ငြိုငြင်မှုကို ခံရသည်ဟူသော အယူအဆကို ဘာသာတရားများစွာ၏ ဘာသာဝင်များတို့၏စိတ်ဝယ် သွတ်သွင်းပေးထားကြသည်။ ဤဘာသာဝင်များသည် အစစအရာရာကုန်လုံပြည့်စုံဖို့အတွက် ဘုရားသခင်အပေါ် တည်မှီနေသည်ဟုယုံကြည်ကြ၏။

The foundation of some religious systems and worship is based on the instinctive fear of the unknown. The fear created by religions is the worst form of fear since it imprisons and ensnares the mind. Fear fertilizes the growth of superstition that flourishes in the fog of ignorance.

အချို့သောဘာသာရေးစနစ်များနှင့် ကိုးကွယ်မှုတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သည် မသိမြင်နိုင်သောစွမ်းအားကို ကြောက်ရွံ့တတ်သော ပင်ကိုသဘာဝ၏ အလိုအလျောက်ကြောက်ရွံ့မှုပေါ်တွင် အခြေခံထားကြ၏။ ဘာသာတရားများက ဖန်တီးထားကြသော ကြောက်ရွံ့မှုသည် ကြောက်ရွံ့မှုများတွင် အဆိုးဆုံးအသွင်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ထိုကြောက်ရွံ့မှုသည် စိတ်ကိုထောင်ချောက်ထဲ၌ အကျဉ်းချထားပေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကြောက်ရွံ့မှုသည် အယူသီးမှုကြီးထွားလာရန် မြေတောင်မြှောက်ပေးပြီးလျှင် အယူသီးမှုသည် မသိမှု-အဝိဇ္ဇာ၏မြူထုထဲတွင် ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးနေပေ၏။

Man yearns for security for himself and for those whom he loves in this world of constant flux which could offer no permanent solution to his problems. The moment he thinks he has solved a particular problem, the conditions surrounding the original circumstances will change and yet another set of problems will then emerge, leaving him confused and lost as ever before. He is anxious, like a child who builds sand-castles on the beach and is afraid of every wave that comes in.

လူသားသည် သူ၏ပြဿနာများကို အမြဲတစေဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိသော အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေသည့် ဤကမ္ဘာ၌ သူနှင့် သူချစ်သောသူများအတွက် လုံခြုံမှုကို မျှော်ကိုးတမ်းတမိ၏။ တစ်စုံတစ်ခုသောပြဿနာကို သူဖြေရှင်းလိုက်နိုင်ပြီဟု သူထင်မိပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုမူလပြဿနာကို ဝန်းရံထားကြ

သော အခြေအနေများ ပြောင်းလဲသွားကြပြီးလျှင် အခြားသောပြဿနာအသစ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြသဖြင့် သူသည် ယခင်အတိုင်းပင် စိတ်ရှုပ်ထွေး၍ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ကျန်ရစ်၏။ သူသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် သဲရဲတိုက်များကို တည်ဆောက်ထားပြီးနောက် လိမ့်တက်လာသောလှိုင်းလုံးတိုင်းကို စိုးရွံ့နေရသည့်ကလေးငယ်ပမာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလျက်ရှိ၏။

In this craving for security and fear of death, man falls prey to superstition. Surrounded by the mystery of the universe, he develops faith in things that he fears. It is ignorance and fear of the unknown that gave rise to early religious beliefs, and the workings of the universe are explained in terms of infallible supernatural gods who are supposed to control everything that happens.

ဤသို့ လုံခြုံမှုကိုတောင့်တ၍ သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့နေမှုတို့ကြောင့် လူသားသည် အယူသီးခြင်း၏ သားကောင်အဖြစ်သို့ ကျရောက်သွား၏။ စကြဝဠာ၏ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုနှင့်ဝန်းရံနေသော လူသားသည် သူကြောက်ရွံ့သော အရာများ၌ ယုံကြည်အားကိုးမှုကို သူပြုစုပျိုးထောင်၏။ မသိမှု-အဝိဇ္ဇာနှင့် မသိနားမလည်နိုင်သော အရာကို ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည်ပင် ရှေးဦးဘာသာရေးယုံကြည်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေကြ၏။ စကြဝဠာ၏ အလုပ်လုပ်နေပုံများကို မည်သည့်အခါမျှ မမှားယွင်းနိုင်သော သဘာဝလွန်ဘုရားသခင်များ၏ ဖန်ဆင်းမှုဖြင့် ရှင်းပြကြ၏။ ဘုရားသခင်များသည် ဖြစ်ပျက်သမျှအရာအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားကြသည်ဟု ယူဆကြ၏။

Even though science has done much to dispel such myths and improve the knowledge of modern man, much of the superstitions inherited from the past still continue to remain with him and he has yet to break himself free from this self imposed bondage.

Superstitions weaken and enslave the mind. Superstitious ideas, beliefs and practices are ingrained not only amongst uneducated people but strangely also the well-educated as well.

သိပ္ပံပညာက ထိုသို့သော ဒဏ္ဍာရီဆန်သည့် ယုံကြည်ချက်များကို ဖယ်ရှား

၍ ခေတ်သစ်လူသား၏အသိဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် များစွာစွမ်းဆောင် ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသော်လည်း အတိတ်ကအမွေခံရရှိခဲ့သည့် အယူသီးမှုများစွာမှာ လူနှင့်အတူ ရှင်သန်ကျန်ရစ်နေဆဲဖြစ်၏။ သူသည် သူကိုယ်တိုင်အကျဉ်းချထား သော အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ရန် ကြိုးပမ်းရပေဦးမည်။

အယူသီးမှုများသည် စိတ်ကို အားပျောစေပြီး လူကို ကျေးကျွန်အဖြစ်သို့ ရောက်စေ၏။ အယူသီးသောစိတ်ကူးများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် ကျင့်စဉ်များသည် ပညာမတတ်သူများအကြား၌သာမက ကောင်းစွာပညာတတ်မြောက်သူများ၌ပါ ထူးဆန်းစွာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်ရှိနေကြပေ၏။

Society should recall the words of the Buddha who said: 'Wheresoever fear arises, it arises in the fool, and not in the wise man.'

လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အောက်ပါစကားရပ်ကို သတိရ သင့်ပေ၏ - “မည်သည့်နေရာ၌မဆို ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုကြောက် ရွံ့မှုသည် လူမိုက်၌သာဖြစ်ပေါ်၏။ ပညာရှိသူ၌ မဖြစ်ပေါ်ချေ။”

What does Worry Do to Us ?
စိုးရိမ်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာပြုလုပ်သလဲ

'When envy, hate, and fear are habitual', says **Dr. Alexis Carrel**, 'they are capable of starting genuine diseases.' - Medical science is of the view that diseases like diabetes, high blood pressure, gastric ulcers, skin diseases and asthma are aggravated, if not actually brought about, from anxiety and worry. Thought can generate organic disorders as we tend to attract what we expect in life. Doctors find that their patients tend to heal in accordance with their own expectations, rather than healing as the prognosis would suggest.

“မနာလိုဝန်တို့မှ၊ မုန်းတီးမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည် အလေ့အကျင့်ဖြစ် လာလျှင် ရောဂါအစစ်များကို စတင်ဖြစ်ပွားစေနိုင်၏” ဟု **ဒေါက်တာအလက် ဇီကာရယ်** က ဆို၏။

ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာ၊ အရေပြားရောဂါများနှင့် ပန်းနာကဲ့သို့သောရောဂါများသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု မဆိုနိုင်သေးသော်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကြောင့် ပို၍ ဆိုးရွားလာသည်ဟု ဆေးသိပ္ပံပညာက ထင်မြင်ယူဆ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝ၌ မျှော်လင့်ထားသောအရာကို ဆွဲငင်တတ်သည့်သဘာဝအတိုင်း စိတ်ကူးသည် ကိုယ်အင်္ဂါကို ကစဉ့်ကလျားဖြစ်စေနိုင်၏။ ရောဂါသည်များသည် ရောဂါဖြစ်စဉ် သဘောအရ တွက်ဆထားသည့်အတိုင်း သက်သာပျောက်ကင်းလာကြသည် မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်မျှော်လင့်ထားချက်များအတိုင်း သက်သာပျောက် ကင်းလာကြသည်ကို ဆရာဝန်များ တွေ့ရှိခဲ့ကြရ၏။

Mental suffering profoundly disrupts good health. Businessmen who do not know how to cope with worry and stressful situations often die young. Those who remain calm and maintain their inner peace in spite of the external turmoil of worldly life are insulated from nervous and organic disorders.

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းသည် ကောင်းသောကျန်းမာရေးကို အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေ၏။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အကျဉ်းအကျပ်အခြေအနေများ၏ ဖိစီးမှုဒဏ်တို့ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း မကိုင်တွယ်တတ်ကြသော စီးပွားရေးသမားများ၊ လုပ်ငန်းရှင်များသည် မကြာခဏဆိုသလို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်သေဆုံးကြ၏။ လောကီလူနေမှု စနစ်၌ ပြင်ပဝရန်းသုန်းကား လောကဓံလှိုင်းဂယက်များ၏ တိုက်စားသည့်ဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံလျက် စိတ်အေးငြိမ်းစွာ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သူတို့သည် အာရုံကြောချွတ်ယွင်းမှုများနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားနိုင်ကြသည်။

Experience has shown that a good deal of physical and mental ill-health can be traced to worry. Worry dries up blood sooner than age. Some degree of fear, worry and anxiety is natural and may even be necessary for self-preservation, but when it is not under control, constant fear and prolonged worry will only wreak havoc on the human organism. These factors all contribute to the weakening of our normal bodily functions.

ကိုယ်ခန္ဓာမကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်မကျန်းမာမှုအများစုတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှု တွင် မြစ်ဖျားခံကြောင်း အတွေ့အကြုံများက ဖော်ပြသည်။ စိုးရိမ်မှုသည် အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်းထက် သွေးကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ခြောက်ခန်းစေ၏။ စိုးရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှုတို့သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှိရမည်မှာ သဘာဝကျလှပါ သည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချင် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို မထိန်း ချုပ်နိုင်ပါလျှင် အမြဲတစေစိုးရွံ့မှုနှင့် ကြာရှည်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့သည် လူ၏ ကိုယ်အင်္ဂါများကို အကြီးအကျယ်ပျက်စီးစေလိမ့်မည်။ ဤအခြေခံအကြောင်း များအားလုံးသည်ပင် ပုံမှန်ကိုယ်ခန္ဓာလည်ပတ်အလုပ်လုပ်ရမှုများ အင်အား ချည့်နဲ့လာအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ပါဝင်ကြ၏။

According to medical opinion, in the treatment of most functional disorders, close attention has to be paid to the mental condition of the patient. They have also realised that worries do not solve problems but instead only aggravate them which in turn will cause one's physical and mental ruin.

ဆေးပညာအယူအဆအရ ကိုယ်အင်္ဂါများ ပုံမှန်မလည်ပတ်ဘဲ ချို့ယွင်းနေ မှု အများစုကို ဆေးဝါးကုသပေးသည့်အခါ ရောဂါသည်၏စိတ်အခြေအနေကို နီးနီးကပ်ကပ် အာရုံစူးစိုက်သင့်၏။ စိုးရိမ်မှုများက ပြဿနာများကို မဖြေရှင်း ပေးကြသည့်အပြင် ပို၍ဆိုးရွားစေကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဆိုးရွားသော အခြေအနေတို့ကတစ်ဖန် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို လုံးဝပြိုလဲပျက်စီးသွားစေနိုင်ကြောင်း ကိုလည်းကောင်း သူတို့နားလည်ခဲ့ကြပါသည်။

In addition, a person who is perpetually worried creates an unhealthy atmosphere at home, in the office and in society in general. Through rash actions arising from his personal worry and anxiety, he upsets the peace and happiness of others around him.

ထို့အပြင် အမြဲတစေ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသူသည် အိမ်၌ ရုံးလုပ်ငန်းခွင်၌ ယေဘုယျအားဖြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်မကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို ဖန်တီးပေး၏။ သူ၏ ကိုယ်ရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ

မူကြောင့် မဆင်မခြင် အလျင်စလိုပြုလုပ်လိုက်သည့်အခါ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်၌ရှိ သော လူတို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ပျက်ပြားသွားစေပါသည်။

Just as worry is capable of causing so much harm to oneself and others, so also is fear. Persistent fear keeps a person in a state of perpetual mental tension and anguish. Fear progressively erodes life and debases the mind.

စိုးရိမ်ပူပန်မှုက မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့အား ဘေးဥပဒ်များစွာဖြစ်စေသလို ကြောက်ရွံ့မှုကလည်းဖြစ်စေပါသည်။ စွဲမြဲသောကြောက်ရွံ့မှုသည် လူတစ်ယောက်ကို အမြဲတစေ စိတ်တင်းကျပ်နေသော အခြေအနေနှင့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ကို ခံစားစေသည်။ ကြောက်ရွံ့မှုသည် ဘဝကို တစ်စတစ်စ တိုး၍ တိုက်စားဖြိုဖျက်ပြီး စိတ်ကို ယုတ်ညံ့စေပါ၏။

Fear is a potent pessimistic force which darkens the future. If a man harbours any kind of fear, his way of thinking will be affected. This unwholesome mental state is capable of eroding his personality and making him landlord to a ghost.

ကြောက်ရွံ့မှုသည် အနာဂတ်ကို မည်းမှောင်စေသည့် စွမ်းအားကြီးသော အဆိုးမြင်စွမ်းအားတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် ကြောက်ရွံ့မှုတစ်မျိုးမျိုးကို လက်သင့်ခံထားလျှင် ထိုကြောက်ရွံ့မှုသည် သူ၏စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို ထိခိုက်စေလိမ့်မည်။ ဤမကောင်းသောစိတ်အခြေအနေသည် သူ၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို တိုက်စားဖြိုဖျက်ရန် စွမ်းအားရှိသည့်အပြင် သူ့ကို တစ္ဆေအိမ်ရှင် ဖြစ်အောင်လည်း ပြုလုပ်လိမ့်မည်။

So great a hold has fear upon us that it has rightly been described as humanity's arch-enemy. Fear has become a fixed mental state amongst millions of people. To live in continued dread, cringing, and haunted by the fear of devils, spooks, gods and goddesses is the common lot of humanity wallowing in ignorance.

ကြောက်ရွံ့မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန်ကြီးကျယ်သောစွမ်းအားဖြင့် ချုပ်ထိန်းထားရာ ၎င်းကို လူသားတို့၏ ရန်သူဗိုလ်ချုပ်ဟု ခေါ်စမှတ်ပြုကြသည်မှာ

သင့်မြတ်လှပေ၏။ ကြောက်ရွံ့မှုသည် လူသန်းပေါင်းများစွာတို့၏အကြား၌ စွဲမြဲသောစိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်နေပေပြီ။ သရဲများ၊ တစ္ဆေများ၊ နတ်ဘုရားများနှင့် အမျိုးသမီးနတ်ဘုရားများကိုကြောက်ရွံ့သောကြောက်ရွံ့မှုဖြင့် အခြောက်လှန့်ခံရလျက် ကြောက်ရွံ့တွန့်ဆုတ်လျက် ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေသည့်ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အတူတကွနေထိုင်ခြင်းသည် မသိမှုအဝိဇ္ဇာနှံတောထဲ၌ မြူးထူးစွာလူးလှိမ့်နေကြသော လူသားတို့၏ ဘုံဆိုင်ဘဝကံကြမ္မာပေတည်း။

Fear can however turn to panic in cases of unexpected crises when there are no preparations for meeting the threat.

မျှော်လင့်မထားသော အရေးပေါ်ကိစ္စများနှင့်ကြုံတွေ့သည့်အခါ ဤခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်မထားခဲ့လျှင် ကြောက်ရွံ့မှုသည် ရုတ်တရက်ထိတ်လန့်တကြား ပျာပျာသလဲ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ အခြေအနေသို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါသည်။

2

OUR TROUBLES

အခန်း (၂)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများ

A difficult situation can be handled in two ways: we can either do something to change it, or face it. If we can do something, then why worry and get upset over it – just change it. If there is nothing we can do, again, why worry and get upset over it? Things will not get better with anger and worry.

~ Shantideva

ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ရပ်ကို နည်းလမ်းနှစ်မျိုးဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်၏။ ထိုအခြေအနေကို ပြောင်းလဲအောင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်၏ သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသလဲ - ထိုအခြေအနေကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမျှမပြုလုပ်နိုင်ဘူးဆိုလျှင်လည်း ဘာကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရသလဲ။ ဒေါသနှင့် သောကတို့ကြောင့် အခြေအနေများသည် ပိုကောင်းမွန်လာရိုးမရှိပါ။

- ရှန်တီဒေဝ

Life is a continuous journey beset with problems. As long as we live in this world, problems and troubles will

always be a part and parcel of human experience. On some occasions, we may be blessed with gain, praise or happiness; and we may also face the unfavourable situations of loss, ill-fame, blame and pain.

ဘဝသည် ပြဿနာအထွေထွေနှင့် ဝိုင်းရံတိုက်ခိုက်ခံနေရသော မရပ်မနား လျှောက်လှမ်းရသော ခရီးတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ ဤကမ္ဘာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်နေ သမျှ ကာလပတ်လုံး ပြဿနာများနှင့်ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် လူ့ဘဝအတွေအကြံ ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် မလွဲမသွေပါဝင်လာလိမ့်မည်။ အချို့သောအခါ များတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လာဘ်ရခြင်း၊ ကျော်စောခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာပေးခြင်းခံရမည်။ အချို့သောအခါများတွင် တော့ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဂုဏ်ပျက်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခံရခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဆင်းရဲခြင်း ဟူသော မနှစ်သက်ဖွယ်သောအခြေအနေများနှင့်လည်း ရင်ဆိုင်တိုးကြရမည်။

Life swings like a pendulum. One moment, it swings towards favourable conditions which we receive so heartily; at another moment, it swings towards unfavourable conditions which we so desperately seek to avoid.

ဘဝသည် နာရီချိန်သီးကဲ့သို့ လွဲနေပါသည်။ တစ်ခဏတွင် ဘဝသည် ကောင်းမွန်သောအခြေအနေများဘက်သို့ လွဲသွားသည်။ ထိုအခြေအနေကောင်း များကို ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်အားရရွှင်လန်းစွာ ကြိုဆိုကြ၏။ နောက်တစ်ခဏတွင် ဘဝသည် မကောင်းသောအခြေအနေများဘက်သို့ လွဲသွားပြန်သည်။ ဤအခြေ အနေဆိုးများကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့ အကြောက်အကန် ရှောင်ရှားရန် အားထုတ်ကြ သည်။

Instead of understanding worldly conditions, as what they really are, people sometimes have the tendency to magnify their troubles. This is similar to the saying 'making a mountain out of a molehill.' When people lose someone or something they love, they feel that they will never be able to be happy again.

လောကအခြေအနေများ (လောကခံရှစ်ပါး) ကို အမှန်တကယ်ရှိသည့်အ တိုင်း နားမလည်သည့်အခါ လူတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ပုံကြီးချဲ့ရန် စိတ် ညွတ်တတ်ကြ၏။ 'ပွေးကျစ်စာတောင်ပို့ကလေးကို တောင်ကြီးလုပ်သည်' ဆို

သောစကား၊ ‘တစ်ဆိတ် တစ်အိတ်လုပ်သည်’၊ ‘ဗာရာဏသီချဲ့သည်’ ဆိုသည့် စကားတို့နှင့် ဆင်တူပါသည်။ မိမိတို့ချစ်မြတ်နိုးသူတစ်ဦးဦး ဆုံးရှုံးသွားလျှင် လူတို့သည် မိမိတို့ မည်သည့်အခါမျှပျော်ရွှင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ဟု ခံစားမိကြသည်။

When disturbed and harassed by people who are insensitive to their needs, they feel that they have never before been so harshly treated. And they carry that hurt in their minds, clinging to the pain needlessly and continuing to suffer with those thoughts.

Would it not be better to let go of such thoughts and realise that since all conditioned things must one day come to an end, so the unfavourable situations they are experiencing will also pass away?

သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို အရေးဂရမပြုသူတို့က သူတို့ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြတ်ပြတ် ဆက်ဆံ၍ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအခါ သူတို့တစ်သက်တာမှာ ဒီလိုခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်စွာဆက်ဆံခြင်းကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြုံတွေ့ခဲ့ဘူးဟု သူတို့ခံစားမိကြ၏။ ထို့နောက် ထိုနာကြည်းမှုကို သူတို့စိတ်များ၌ သယ်ဆောင်ထားပြီးလျှင် ထိုနာကြည်းမှုကို မလိုအပ်ဘဲလျက် ဆက်လက်တွယ်ဖက်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်ကူးများဖြင့် ဆက်လက်၍စိတ်ဆင်းရဲခံနေကြရ၏။

ပြုပြင်ပေးရသောသင်္ခါရတရား(လောကခံ)တို့သည် တစ်နေ့တွင် ပျောက်ကွယ် ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ရသည်နည်းတူ သူတို့တွေ့ကြုံခံစားနေရသော မကောင်းသည့်အခြေအနေများသည်လည်း မကြာမီလွန်မြောက်သွားမည်ကို သိနားလည်၍ ထိုမကျေနပ်သည့်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ပယ်ဖျောက်လိုက်လျှင် ပို၍မကောင်းပေဘူးလား။

We should understand that there is a way out of the suffering and problems we face in this life. None is hopelessly condemned to eternal misery, unless he himself allows it to be so.

ဤဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်နေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့်ပြဿနာများမှ လွတ်မြောက်အောင် ထွက်ခွာနိုင်သောနည်းလမ်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်

ထားသင့်သည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ထာဝရဆင်းရဲကိုခံစားရန် မျှော်လင့်ချက်ကင်းစွာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခံထားရခြင်းမရှိပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင်က ခွင့်ပြုထားလျှင်မူ ထိုဆင်းရဲသည် ကြာရှည်စွာတည်နေပေလိမ့်မည်။

It is important to realise that all conditioned phenomena, including suffering and all problems, arise out of causes and that nothing can arise by way of independent causes. Having realised this, we can put an end to each and every form of suffering by discovering the root causes of our problems.

ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့် ပြဿနာများအပါအဝင် အခြေအနေက ပြုပြင်ဖန်တီးပေးသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော သင်္ခါရဖြစ်ရပ်များအားလုံးသည် အကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ အကြောင်းတရားကင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်ရပ်ဟူ၍ မရှိပါ။ ဤအချက်ကို သိနားလည်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ဆင်းရဲမှုအသွင်တစ်မျိုးစီတစ်မျိုးစီကို ကျွန်ုပ်တို့ အဆုံးသတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

Facing Problems
ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

We should not be disheartened when faced with problems, but instead act wisely in overcoming them. No worldly-minded person can ever be free from problems. Hence, it is not so much who experiences problems that marks the difference between a wise and an unwise person, but the manner in which he faces them.

ပြဿနာများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အားငယ်ရန် မလိုပါ။ စိတ်အားငယ်မည့်အစား ၎င်းပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အမြော်အမြင် ရှိရှိပြုမူပါ။ လောကရေးရာကို အာရုံပြုနေသူမှန်သမျှ ပြဿနာများနှင့် မလွတ်ကင်းနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ အမြော်အမြင်ရှိသူနှင့် မရှိသူတို့အကြား ခြားနားချက်မှာ မည်သူက ပြဿနာများကို တွေ့ကြုံခံစားနေရသည်ဟူသောအချက်ပေါ်တွင် မူ

မတည်ပါ။ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း လုပ်ဆောင်တတ်သော နည်းလမ်း ပေါ်တွင်သာ မူတည်သည်။

Socrates, whose wife was reputed to be hot-tempered, would always find fault with him and used to nag him almost daily. One day, when she had finished all what she had to say, Socrates complimented her saying that compared to previous occasions, she had on that particular day shown some improvement in her diction and style of speech.

This shows how a wise person should face false accusation and blame in a humourous way.

ဂရိတွေ့ခေါ်ရှင်ကြီး **ဆိုကရေးတီး(စ်)** သည် စိတ်ဆိုးလွယ်သည်ဟု နာမည်ကျော်ကြားသော ဇနီးသည်၏ အပြစ်တင်မောင်းမဲခြင်းနှင့် တကျည်ကျည် နားပူနားဆာပြုလုပ်ခြင်းကို နေ့စဉ်လိုလိုခံစားရ၏။ တစ်နေ့တွင် ဇနီးသည်အား ပြောစရာရှိသမျှကို ပြောဆိုခွင့်ပေးပြီးသည့်အခါ ဆိုကရေးတီး(စ်)က ဇနီးသည်အား ဤသို့ချီးကျူး၏ -

“ယခင်နေ့များနဲ့ နှိုင်းစာရင် ဒီနေ့ မင်းရဲ့ ပြောပုံပြောဟန် လေယူလေသိမ်းတွေ ပိုပြီးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်ဗျို့။”

ဤကား ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ဦးက မမှန်ကန်သောစွပ်စွဲချက်နှင့် ပြစ်တင်မောင်းမဲချက်တို့ကို ရွှင်မြူးစရာကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပုံကို ဖော်ပြခြင်းပေတည်း။

Pandit Nehru once said: 'We have to face problems and try to solve them. We have to face them, certainly, on a spiritual background; but not run away from them in the name of spiritualism.

အာရှခေါင်းဆောင် အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် **ပန်ဒစ်နေရှူး** က တစ်ကြိမ်က ဤသို့ ဆိုခဲ့ဖူး၏ - “ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ပြီးဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့က ဘာသာရေးကျောထောက်နောက်ခံနဲ့ ထိုပြဿနာတွေကို ဧကန်မုချရင်ဆိုင်ကြရမယ်၊ သို့ပေမယ့် ဘာသာရေးအယူဝါဒအမည်ခံပြီး ပြဿနာတွေဆီက ထွက်ခွာမပြေးသင့်ကြဘူး။”

Ella Wilcox gives her viewpoint on smiling one's way out of troubles:-

*'It's easy enough to be pleasant;
 When life flows like a song,
 But the man worthwhile,
 Is the one who can smile,
 When things go dead wrong.
 For the test of the heart is trouble
 And it always comes with the years,
 And the smile that is worth
 The praises of earth
 Is the smile that shines through the tears.'*

ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ပြုံးရွှင်သည်နည်းလမ်းဖြင့် ထွက်ခွာနိုင်ပုံကို **အယ်လာရီလ်**
ကော့ က သူမ၏ ရှုမြင်နည်းအဖြစ် ဤသို့ရေးဖွဲ့ထား၏ -

“သီချင်းတစ်ပုဒ်လို ဘဝရေယဉ်စီးဆင်းနေသည့်အခါ
 သာယာပျော်ရွှင်ရန်မှာ လွယ်ကူလှပါ၏။
 သို့သော် ဘဝကိစ္စများ ရုတ်တရက်ချွတ်ယွင်းလာလျှင်
 ပြုံးရွှင်နိုင်သောသူမှာ
 လူဖြစ်ကျိုးနပ်သူ ဖြစ်ပေ၏။
 နှလုံးသားကို စမ်းသပ်သောနည်းမှာ ဆင်းရဲသာဖြစ်၏၊
 ဤစမ်းသပ်ချက်သည် နှစ်များနှင့်အတူလာစမြဲဖြစ်၏၊
 ကမ္ဘာမြေကြီး၏ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်အမျှ
 တန်ဖိုးထိုက်သောအပြုံးမှာ မျက်ရည်များကြားမှ တောက်ပလာသော
 အပြုံးပင်တည်း။”

Dr Rabindranath Tagore, a well-known Indian poet, explains in a prayer, the approach to face problems without harbouring fear or worry.

*'Let me not pray to be sheltered from dangers,
 But be fearless in facing them.
 Let me not beg for the stilling of my pain,
 But for the heart to conquer it.
 Let me not crave in anxious fear to be saved,
 But hope for the patience to win my freedom.'*

ကမ္ဘာကျော်အိန္ဒိယကဗျာဆရာ ဒေါက်တာရာဘင်ဒရာနတ်တိုင်းက ဆုတောင်းခြင်းတစ်ရပ်တွင် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်စိုးရိမ်မှုတို့ကိုလက်သင့်မခံဘဲ ပြဿနာများ ချဉ်းကပ်နည်းကို ကဗျာရေးဖွဲ့ခဲ့သည်-

“ကျွန်ုပ်အား ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးရန်ကို
ကျွန်ုပ် ဆုမတောင်းပါ။
ထိုဘေးတို့ကို ကြောက်ရွံ့ကင်းစွာရင်ဆိုင်နိုင်ရေးကိုသာ
ဆုတောင်းပါ၏။
ကျွန်ုပ်၏ နာကျင်မှုကို ငြိမ်းသတ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်မတောင်းခံလိုပါ။
နာကျင်မှုကို အောင်နိုင်သော နှလုံးသားကိုသာ ကျွန်ုပ်တောင်းခံပါ၏။
ကျွန်ုပ်အား ကယ်တင်ခြင်းကိုလည်း စိုးရွံ့ကြောင်ကြမ္မာဖြင့်မတောင့်တလိုပါ။
ကျွန်ုပ်၏ လွတ်လပ်မှုကို အောင်မြင်ဖို့ သည်းခံခြင်းကိုသာ
ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါ၏။”

Something unpleasant happens, say, our favourite thing or possession is lost or is accidentally broken. There are two ways of reacting to the loss and damage. We can either choose to brood over it, by blaming either ourselves or others. Or we can pass it off by saying "The thing is gone. It is bad enough to have lost it, but why should we allow it to make us unhappy to suffer the loss and damage?"

မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဆိုပါစို့- ကျွန်ုပ်တို့ အနှစ်သက်ဆုံးပစ္စည်း သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုပျောက်ဆုံးသွားသည် သို့မဟုတ် မတော်တဆ ကွဲပျက်သွားသည်ဟုယူဆပါ။ ထိုပျောက်ဆုံးမှု သို့မဟုတ် ကွဲပျက်မှုကို တုံ့ပြန်နိုင်သော နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးတို့ကို အပြစ်တင်၍ ထိုဖြစ်ရပ်ကို တအံ့နွေးနွေးစဉ်းစားသောနည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အောက်ပါအတိုင်းပြောဆိုကာ ထိုဖြစ်ရပ်ကို မေ့ပစ်လိုက်နိုင်သည်- “ဟိုပစ္စည်းဟာ မရှိတော့ဘူး၊ ယင်းပစ္စည်း ဆုံးရှုံးသွားရတာ အတော်ဆိုးဝါးနေပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ မပျော်ရွှင်အောင် ဆင်းရဲခဲစားရအောင် ပျက်စီးအောင်ပြုလုပ်ဖို့ ယင်းဆုံးရှုံးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ဘာကြောင့်ခွင့်ပြုထားရသလဲ။”

It would be useful to trace back to the causes that had led to the breakage and loss so as to avoid such an occurrence in the future. We can also think about how the loss

can be replaced, or how to avert whatever problems that may arise from that loss.

If the loss is of no real consequence to others, we may even start to do something else to take our mind from the incident, since it is in the nature of compounded things that such occurrences happen.

ထိုပစ္စည်းဆုံးရှုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲပျက်သွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ပြန်နောက်ကြောင်းကောက်နိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ သို့မှသာ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးမဖြစ်ပေါ်အောင် ရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်။ ထိုဆုံးရှုံးမှုကို ဘယ်လိုပြန်အစားထိုးရမည် သို့မဟုတ် ထိုဆုံးရှုံးမှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ဘယ်လိုလွှဲဖယ်ရမည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားသင့်သည်။

အကယ်၍ ထိုဆုံးရှုံးမှုသည် အခြားသူတို့အပေါ်တွင် အမှန်တကယ် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိလျှင် ထိုဖြစ်ရပ်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် အခြားတစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့စတင်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့သော ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် သင်္ခတတရား ခေါ် ပေါင်းဖွဲ့ထားသည့် အရာအားလုံးတို့၏ သဘာဝပင် ဖြစ်၍တည်း။

Should an unfortunate thing happen and if it is beyond our control, then with the support of our understanding of the nature of life, we must have the courage to face it.

အကယ်၍ ကံမကောင်းသည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုဖြစ်ရပ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိန်းချုပ်နိုင်သောစွမ်းရည်ကို ကျော်လွန်နေလျှင် ဘဝ၏ သဘာဝကို သိနားလည်မှုအထောက်အပံ့ဖြင့် ထိုဖြစ်ရပ်ကို ရင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိရပေမည်။

In other words, adopt a positive frame of mind when faced with such problems, rather than let it dwell on negative states. If unhappiness should arise due to a negative frame of mind it is really of our own doing or seeking.

တစ်နည်းဆိုသော် ထိုသို့သော ပြဿနာများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ စိတ်ကို အနုတ်လက္ခဏာ(ဝါ) အကျိုးယုတ်စေမည့် အခြေအနေများ၌ ရပ်တည်နေစေမည့်အစား စိတ်၏ အပေါင်းလက္ခဏာဘောင်တစ်ခုကို မွေးစားကျင့်သုံးပါ။

အကယ်၍ စိတ်၏ အနုတ်လက္ခဏာဘောင်ကြောင့် မပျော်ရွှင်မချမ်းမြေ့မှု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဤဖြစ်ရပ်သည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပြုလုပ်မှု သို့မဟုတ် ရှာဖွေမှုအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

According to the Buddha, 'Mind is the forerunner of all states. Mind is chief; mind-made are these states.'

The Buddha also taught that our sorrows are caused by our own actions and arise from our own ignorance. He showed us how to remove sorrow, but we ourselves must work to gain happiness.

မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောပြောချက်အရ “နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သည် (စိတ်နှင့် စပ်ဆိုင်သမျှ ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်း ဟူသမျှတို့သည်) စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်ပြီးကုန်၏။” (ဓမ္မပဒ)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုလုပ်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးလျှင် ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောဖော်သင်ပြပေးပြီးလျှင် ထိုဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်သောနည်းကိုလည်း ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကိုရရှိရန်ကား ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြရမည်။

Developing Courage and Understanding
ခွဲစွမ်းသတ္တိနှင့် သိနားလည်မှုတို့ကို ပွံ့ပြန့်စေခြင်း

All negative forces can be uprooted by the correct method of meditation or mental culture as taught by the Buddha, because the untrained mind is the main cause of such illness or problems.

The Buddha had said that the mind is very hard to perceive, extremely subtle and it wanders at will. A wise person will guard it as a guarded mind is conducive to happiness.

အနုတ်လက္ခဏာအင်အားစုများအားလုံးကိုမြတ်စွာဘုရားသင်ပြပေးခဲ့သော မှန်ကန်သည့် ဘာဝနာရှုပွားခြင်း (ဝါ) စိတ်ကိုယဉ်ကျေးစေခြင်းနည်းဖြင့် နုတ် ပယ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမထားခြင်းမရှိသောစိတ်သည် မကောင်းမှုများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အဓိကအကြောင်း ဖြစ်၍တည်း။

စိတ်အကြောင်းကိုသဘောပေါက်နားလည်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်း၊ စိတ် သည် အလွန်တရာသိမ်မွေ့ပြီး အလိုရှိရာအာရုံများ၌ လျင်မြန်စွာသွားလာကျက် စားနေလေ့ရှိကြောင်းတို့ကို မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။ ပညာရှိသည် မိမိ ၏စိတ်ကို စောင့်ရှောက်လိမ့်မည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စောင့်ရှောက် ထိန်း သိမ်းထားသောစိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့်တည်း။

It is common for people to blame others for their wor-
ries, especially when they do not find a solution to their
problems. Under these circumstances, it is so convenient
to find a scapegoat; someone who could be blamed for those
problems and on whom grievances could be vented.

လူတို့သည် မိမိတို့၏ သောကပူဆွေးမှုအတွက် သူတစ်ပါးတို့အား အပြစ် တင်လေ့ရှိကြသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း ရှာမတွေ့သည့်အခါများတွင် ဤသို့ပြုမူလေ့ရှိကြသည်။ ဤအခြေအနေများတွင် မသက်ဆိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို ဓားစာခံပြုလုပ်ရန် အလွန်သင့်လျော်အဆင် ခြေ၏။ ဓားစာခံဟူသည်မှာ ထိုပြဿနာများအတွက် အပြစ်ဖိုနိုင်သော မကျေနပ် မှုများကို သူ့အပေါ် ဖွင့်ထုတ်ပုံချပေးနိုင်သော လူတစ်ယောက်ဖြစ်၏။

When a child is hurt it starts to cry. To stop it from
crying and to make it feel better, its mother pretends to hit
another person just to show the child that he or she had
been responsible for having caused it to cry.

The child being satisfied that its vengeance had been
accomplished stops crying and starts to smile. This clearly
shows that the taking of revenge on someone gives satisfac-
tion to the ordinary human mind.

ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားလျှင် ငို၏။ ကလေး

ကို အငိုတိတ်စေပြီး သူ့ခံစားမှုကို သက်သာသွားစေရန်အတွက် ကလေးအဖေသည် အခြားသူတစ်ယောက်ကို ဟန်ဆောင်၍ရိုက်ပုတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ကလေးငိုအောင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ကလေးငိုတာ သူတာဝန်ရှိသည်ကို ကလေးအားပြသရန် ဖြစ်၏။

ကလေးငယ်သည် သူ့အတွက်လက်စားချေပေးပြီးဖြစ်၍ ကျေနပ်ကာ အငိုတိတ်သွားပြီး ပြုံးလာ၏။ ဤအချက်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်၌ လက်တုံ့ပြန်လိုက်ရသည်အခါ သာမန်လူတို့၏စိတ်ကျေနပ်သွားကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြ၏။

It is always hard to admit one's shortcomings, and so easy to lay the blame on someone else. In fact, some would even take pleasure in doing so but it is a wrong attitude to adopt.

When faced with a similar situation, we should not be resentful or angry with others. We should do our utmost in a painstaking and calm way to solve our own problems.

လူတို့သည် မိမိတို့၏အားနည်းချက်များကို ဝန်ခံရန် အမြဲတစေ ဝန်လေးကြပြီး သူတစ်ပါးတို့အား အပြစ်တင်ရန်မှာ အလွန်လွယ်ကူကြ၏။ တကယ်တွင်လည်း အချို့သူတို့သည် ထိုသို့ပြုမှုရသည်ကိုပင်သဘောကျကာ ပျော်ရွှင်ကြ၏။ သို့သော် ဤသို့သောအပြုအမူသည် မှားယွင်းသောသဘောထားရပ်တည်ချက် ဖြစ်၏။

ဤသို့ ဆင်တူရိုးမှာ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် ဆုံတွေ့ရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူတို့ကို မကျေမနပ်မဖြစ်သင့်ပါ။ စိတ်ဆိုးရန်လည်း မသင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဒုက္ခခံအလေးမှု၍ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ကျွန်ုပ်တို့အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသင့်ကြသည်။

It is always good to remember that while others can create disturbances which provide conditions for the arising of worries within us, no one can create worries in our mind if we know how to guard ourselves well.

ကျွန်ုပ်တို့၏သန္တာန်၌ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သော အခြေအနေဆိုးများ ပေါ်ပေါက်လာအောင် သူတစ်ပါးတို့က အနှောင့်အယှက်များ ပေးခြင်းဖြင့် ဖန်တီးနိုင်၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကောင်းစွာကာကွယ်ရန်

နည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့သိထားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်၌ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်အောင် မည်သူမျှမဖန်တီးနိုင်ပါ။ ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အမြဲသတိရနေဖို့ ကောင်း၏။

In the Dhammapada, the Buddha said: 'Your worst enemy cannot harm you as much as your own mind, unguarded. But once mastered, no one can help you as much, not even your father, or any other relative.'

ဓမ္မပဒ၌ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်ဆိုထားပါသည် - “သင်၏အဆိုးဆုံးရန်သူပင် စောင့်ရှောက်ဆောက်တည်ထားခြင်းမရှိသော သင်၏ကိုယ်ပိုင် စိတ်လောက် သင့်ကိုဘေးအန္တရာယ်မပြုနိုင်ပါ။ သို့သော် ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ဆောက်တည်ထားသည့်အခါ သင်၏စိတ်လောက် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ သင့်အား မကူညီနိုင်ပါ။ သင်၏မိခင် ဖခင် သို့မဟုတ် အခြားဆွေမျိုးတစ်ဦးတစ်ယောက်သော်မျှ သင့်အား သင့်စိတ်လောက် မကူညီနိုင်ပါ။”

The following injunctions by a well-known poet can help us to face our troubles with courage and without harbouring resentment in our hearts.

ကျော်စောထင်ရှားသော ကဗျာဆရာတစ်ဦး ရေးသားခဲ့သည့် အောက်ပါ (ဖခင်မှသားထံသို့) မှာကြားချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားတွင် မကျေနပ်မှုများကို ထွေးပိုက်မထားစေဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့်ရင်ဆိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

Have Faith in You
သင့်ယုံကြည်မှုထားပါ

*'If you keep your head, while all about you
Are losing theirs and blaming it on you;
If you can trust yourself when others doubt you,
But make allowances for their doubting too;*

“သင့်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံး စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်ဘဲ
စိတ်ရှုပ်နေရခြင်းအတွက်

သင့်ကို အပြစ်တင်နေကြသည့်အခါ သင်ခေါင်းအေးအေးထားနိုင်လျှင်
သူတစ်ပါးတွေက သင့်ကို သံသယရှိနေသည့်အခါ
သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်နိုင်လျှင်၊

*'If you can wait and not be tired by waiting,
Or being lied about and not deal in lies,
Or being hated and not give way to hating,
Nor yet look too good, nor talk too wise;*

“သင်စောင့်ဆိုင်းနိုင်၍ စောင့်ဆိုင်းရသည်ကို မမောပန်းလျှင်၊
သင်အလိမ်ခံရသော်လည်း လိမ်လည်မှုကို သင် မပြုလုပ်လျှင်၊
သင် အမုန်းခံရသော်လည်း မုန်းတီးမှုကို သင် မပြုကျင့်လျှင်၊
သိပ်ချောခန့်ပြီရယ်လို့လည်း ဂုဏ်မဝင့်ကြွား၊
သိပ်ကြီးကျယ်တဲ့စကားကိုလည်း မပြောကြားလျှင်၊

*'If you can dream and not make dreams your Master,
If you can think and not make thought your aim;
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat those two imposters just the same;*

“သင်စိတ်ကူးယဉ်နိုင်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကို သင့်အရှင်သခင်မပြုလုပ်လျှင်၊
သင်စိတ်ကူးတွေးတောနိုင်ပြီး စိတ်ကူးကို သင့်ရည်မှန်းချက်မပြုလုပ်လျှင်၊
အောင်ပွဲကြီးနှင့် ကြီးကျယ်သောပျက်စီးမှုတို့ကို သင်ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး၊
ထိုလူလိမ်လူညာနစ်ညိုကို သင်အညီအမျှဆက်ဆံနိုင်လျှင်၊

*'If you can make one heap of all your winnings
And risk it in one turn of pitch-and-toss,
And lose and start again at the beginning,
And not breathe a word about your loss;*

“သင်နိုင်ထားသည့်ငွေအားလုံးကို တစ်ပုံတည်းသင်ပြုလုပ်နိုင်ပြီး၊
၎င်းကို မျောက်ပန်းလှန်ခြင်း၌ တစ်ကြိမ်တည်းပုံအော၍ စွန့်စားသဖြင့်
သင်ရှုံးနိုင်ပြီး ထိုဆုံးရှုံးမှုကို တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ မမြွက်ဟဘဲ
အစကနေ တစ်ဖန်ပြန်လည်စတင်နိုင်လျှင်၊

*'If you can bear to hear the truth you've spoken
Twisted by knaves to make a trap for fools,*

Or see the things you give your life to, broken

And stop to build them up again with worn-out tools;

“သင် ပြောလိုက်သည့်အမှန်စကားကို အရူးထောင်ချောက်ဖြစ်အောင်
မရိုးသားသူတို့က လှည့်ပတ်လိုက်သည်ကို သင်နားထောင်ရန်
သည်းခံနိုင်လျှင်၊

သို့မဟုတ် သင်အသက်ပေးအပ်ထားသောအရာများ

ပြိုကွဲသွားသည်ကို မြင်၍

သင်ရပ်တန့်ပြီး ဟောင်းနွမ်းနေသည့် ကိရိယာများနှင့် ထိုအရာများကို
ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်လျှင်၊

'If you can force your heart and nerve and sinews

To serve their turn long after they are done,

And so hold on when there is nothing in you

Except the will which says to them, 'Hold on!'

“သင်၏နှလုံး၊ အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သားများ

အင်အားကုန်ခန်းနေကြသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း

သူတို့အလှည့်ကျ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် သင်ခွန်အားစိုက်နိုင်မည်ဆိုလျှင်၊

ထိုအရာတို့ကို “ဆက်ထိန်းထား” ဟု အမိန့်ပေးသည့်စိတ်စွမ်းရည်မှတစ်ပါး

သင့်တွင် ဘာမျှမကျန်ရှိသော်လည်း သင်ဆက်လက်ထိန်းထားနိုင်လျှင်၊

'If you can talk with crowds and keep your virtue,

Or walk with Kings and not lose the common touch;

If neither foes or loving friends can hurt you

And all men count with you, but none too much;

“သင်သည် လူစုလူဝေးနှင့်ပြောဆို၍ ကိုယ်ကျင့်တရားကို

ထိန်းထားနိုင်လျှင်၊

သို့မဟုတ် ဘုရင်များနှင့်အတူလမ်းလျှောက်ပြီး

သာမန်လူများနှင့် အဆက်မပြတ်လျှင်၊

ရန်သူများရော ချစ်ခင်သောသူငယ်ချင်းများကပါ

သင့်ကို မထိခိုက်စေနိုင်လျှင်၊

လူအားလုံးက သင်နှင့်အတူ မျှော်လင့်ပါသော်လည်း

မည်သူမျှ လွန်လွန်ကဲကဲ မမျှော်လင့်လျှင်၊

*'If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds worth of distance run,
Yours is the Earth and everything that's in it
And, what is more, you'll be a man, My Son!'*

“သင်ခွင့်မလွတ်နိုင်သော တစ်မိနစ်ကို စက္ကန့်ခြောက်ဆယ်တန်
သင် ပြေးလွှားသောခရီးနှင့် ဖြည့်စွက်နိုင်မည်ဆိုလျှင်၊
ကမ္ဘာမြေနှင့် ၎င်းပေါ်ရှိအရာအားလုံးကို သင်ပိုင်ဆိုင်လေပြီ
ထိုမျှသာမကသေး၊ သင်လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီ ငါ့သား။”

When we are faced with fear, considerable courage is required to recognise the truth of its origin, and still greater courage to accept that truth after we have experienced it. We attract what we fear and when we confront fears they disappear. Getting that fear out into the open and frankly facing it is of primary importance. If we can objectively trace the origin of the fear, we would have won half the battle of over-coming it.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ၎င်း၏ဇာစ်မြစ်အမှန် တရားကို အသိအမှတ်ပြုဖို့အတွက် ရဲစွမ်းသတ္တိအများကြီးလိုအပ်၏။ ထိုအမှန် တရားကို တွေ့ကြုံခံစားရပြီးနောက် လက်ခံနိုင်ရန်အတွက် ရဲစွမ်းသတ္တိပို၍လိုအပ် ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကြောက်သောအရာကို ကျွန်ုပ်တို့ဆွဲဆောင်မိကြသည်။ ကြောက်ရွံ့ မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်လိုက်သောအခါ ၎င်းတို့ကွယ်ပျောက်သွားကြသည်။ ထိုကြောက်ရွံ့မှုကို ပွင့်လင်းနေသောနေရာသို့ ထုတ်ဆောင်ပြီး ၎င်းကို ရိုးသားပွင့် လင်းစွာ ရင်ဆိုင်ခြင်းသည် အဓိကအရေးကြီး၏။ ကြောက်ရွံ့မှု၏အရင်းမူလကို ကျွန်ုပ်တို့ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျခြေရာကောက်နိုင်လျှင် ၎င်းကိုကျော်လွှားဖို့အတွက် တိုက်ပွဲတစ်ဝက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အောင်နိုင်ပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။

When faced with worries, we should not wear a sulky face and exhibit it to the rest of the world. Everyone has enough of his or her own problems, without having to add on something extra from someone else. If we like we could confide our problems with another person or speak to someone who can really help us, but not add to the misery of one who cannot.

စိုးရိမ်မှုများနှင့် ကြုံကြိုက်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သုန်မှုန်သော မျက်နှာထားကို ဝတ်ဆင်၍ ကျန်ကမ္ဘာတစ်လွှားကို ပြဿနာမသင့်ပါ။ လူတိုင်းပင် လျှင် သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာများကို အလုံအလောက် ရရှိထားကြပြီ။ အခြားလူတစ်ယောက်၏ ပြဿနာကို ထပ်ဆင့်ပေါင်းထည့်ရန် လက်မခံလိုတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား တကယ်ကူညီနိုင်မည့် လူတစ်ယောက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို ဖွင့်ပြောသင့်သည်။ သို့သော် အကူအညီမပေးနိုင်သူတစ်ဦး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပိုတိုးလာအောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

Do we have the courage and strength to maintain a smile when facing difficulties? It is not really difficult, if we were to reduce the egoism which leads one to believe that only he or she alone needs comforting. In addition, we should also count our blessings rather than shortcomings.

အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခါ အပြုံးကို ထိန်းထားဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ဆီမှာ သတ္တိနှင့်ခွန်အားရှိပါသလား။ အကယ်၍ မိမိတစ်ဦးတည်းကသာ နှစ်သိမ့်စကား လိုအပ်သည်ဟု ယုံကြည်စေသော အတ္တအစွဲကြီးကို လျှော့ပေါ့နိုင်မည်ဆိုလျှင် အပြုံးပန်းဆင်ထားရန်မှာ တကယ်မခဲယဉ်းလှပါ။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များထက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ဦးစားပေး၍ ရေတွက်သင့်သည်။

Always remember the saying, 'I complained that I had no shoes until I met a man who had no feet.' When we think thus, we will realise that there are many people who may be in an even worse position than we ourselves, and against this understanding our own problem can be reduced accordingly.

ဤဆိုရိုးစကားကို အမြဲသတိရပါလေ - “ကျွန်ုပ်မှာ ဖိနပ်များမရှိပါ” ဟု ကျွန်ုပ်ညည်းညူမိခဲ့သည်။ ခြေထောက်များမရှိသော လူတစ်ယောက်ကို မြင်ရသည့်အခါမှ ကျွန်ုပ်၏ ညည်းညူသံရပ်ဆိုင်းသွား၏။

ဤကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့တွေးခေါ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ထက် အခြေအနေပိုဆိုးရွားကြသော လူတွေ ဒုနှင့်ဒေးရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။ ဤသို့နားလည်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာမှာ အထိုက်အလျောက် လျော့နည်းသွားပါလိမ့်မည်။

Thinking of others rather than brooding over our own problems is also a way of being happy. The person who is busy making others happy will have no time to think of his own selfish needs.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို တအံ့အနွေးနွေးစဉ်းစားနေခြင်းထက် သူတစ်ပါးတို့၏ အကြောင်းကို စဉ်းစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူတစ်ပါးတို့ပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အလုပ်ရှုပ်နေသောသူသည် သူ၏ ကိုယ်ကျိုးလိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်မရတော့ပါ။

A noted British anatomist was once asked by a student: What is the best cure for fear? His answer was, 'Try doing something for someone.' The student was considerably astonished and requested for further clarification. In reply the instructor said, 'You can't have two opposing sets of thoughts in your mind at one and the same time. One set of thoughts will always drive the other out. If, for instance, your mind is completely occupied with an unselfish desire to help someone else, you can't be harbouring fear at the same time.'

ထင်ရှားသော ဗြိတိသျှ ခန္ဓာဗေဒပညာရှင်တစ်ဦးကို သူ့ တပည့်တစ်ဦးက မေး၏ - “ကြောက်ရွံ့မှုကို အကောင်းဆုံးပျောက်ကင်းစေတဲ့နည်းက ဘာလဲ။”
ပညာရှင်ကြီးက ဖြေ၏ -
“တစ်ယောက်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ပေးဖို့ ကြိုးစားပါ။”
တပည့်က အကြီးအကျယ်အံ့ဩသွားပြီး ထပ်လောင်းရှင်းပြရန် တောင်းပန်၏။

နည်းပြဆရာက ရှင်းပြသည်မှာ - “ဆန့်ကျင်ဘက်အတွေးနှစ်စုံကို သင့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း သင်မတွေးနိုင်ဘူး။ အတွေးတစ်စုံက ကျန်တစ်စုံကို အမြဲမောင်းထုတ်လိမ့်မယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင့်စိတ်မှာ အခြားလူတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့တဲ့ဆန္ဒက အပြည့်အဝနေရာယူထားမယ်ဆိုရင် တစ်ချိန်တည်းမှာ ကြောက်ရွံ့မှုကို သင့်စိတ်ထဲ ခိုနားဖို့ သင်မမေးနိုင်တော့ဘူး။”

This notion that it is impossible to have a wholesome

thought and an unwholesome thought at one and the same time has been pointed out in the Buddha's teachings. By constantly striving to develop a wholesome state of mind, we can leave no room for delusion or fear to take root. In addition, we will also be able to maintain a warm feeling of having done something useful for another.

ကောင်းသောစိတ်ကူးနှင့် မကောင်းသောစိတ်ကူးတို့ကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း မတွေ့တော့နိုင်ကြောင်းဟူသောအယူအဆကို မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်၌ ဖော်ပြထား၏။ ကောင်းသောစိတ်ထားကို မွေးမြူနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အမြဲ တစေ့ကြိုးပမ်းနေလျှင် တွေဝေမှု (မောဟ) နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့သည် စိတ်၌အမြစ်တွယ်စရာ နေရာမရှိတော့ပါ။ ထို့အပြင် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို တစ်စုံတစ်ခု အကျိုးပြုလိုက်ရပြီဟူသော နွေးထွေးသည့်ခံစားချက်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ထွေးပိုက်ထားနိုင်လိမ့်မည်။

An important step in controlling the mind is the disciplining of the body and speech. The five sense organs, namely eyes, nose, tongue, ears, and body - provide living beings with sense-information from their environment. The eyes see objects which create thoughts. Likewise, the ears are drawn to sounds and the nose to smells which also create thoughts.

စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးသောအဆင့်တစ်ဆင့်မှာ ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်၏။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် တည်းဟူသော အာရုံသိအင်္ဂါ (ဒွါရ) ငါးခုတို့သည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ပတ်ဝန်းကျင်မှအာရုံများကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြ၏။ မျက်စိတို့သည် အရာဝတ္ထုများကို မြင်တွေ့ကြပြီး ဤအမြင်အာရုံတို့က စိတ်ကူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေကြ၏။ အလားတူပင် နားတို့သည် အသံများကို ကြားသိပြီး ထိုအသံအာရုံတို့က စိတ်ကူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေကြ၏။ နှာခေါင်းသည်လည်း အနံ့အာရုံများကို နံသိပြီး အနံ့အာရုံတို့က စိတ်ကူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေကြ၏။

Arising from the sense information of seeing, hearing, smelling, tasting and touching, the mind distinguishes that which is pleasant, unpleasant and neutral. In addition, it

also dictates what the body should do in response to the same signal. Most people respond to their sense-objects spontaneously, developing attachment to pleasant objects and aversion to unpleasant objects. There are very few people who are not controlled by these conditioned responses.

မြင်ခြင်း, ကြားခြင်း, နံသိခြင်း, စားသိခြင်း, ထိသိခြင်းဟူသော အာရုံသိများမှတစ်ဆင့် ဤအာရုံသည် နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံသည် နှစ်သက်ဖွယ်လည်းမဟုတ်၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်လည်းမဟုတ်။ သာမန်ရိုးရိုးသာဖြစ်သည်စသည်ဖြင့် စိတ်က ခွဲခြားစိစစ်၏။ ထို့အပြင် အာရုံအသီးသီးက အချက်ပြသည့်အပေါ်မူတည်၍ ခန္ဓာကိုယ်က မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို စိတ်က ညွှန်ကြားပေး၏။ လူအများစုတို့သည် အာရုံအသီးသီးဆီသို့ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ကြပြီး နှစ်သက်ဖွယ်သောအာရုံများကို တပ်မက် တွယ်တာကြ၏။ မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအာရုံများကို မုန်းတီးကြ၏။ ဤသို့အခြေအနေများက ပြုပြင်ကွပ်ကဲပေးသည့်အတိုင်း တုံ့ပြန်ခြင်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်မခံကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အနည်းအကျဉ်းမျှသာရှိသည်။

One must learn to control one's thoughts in order to have a better control over one's body and speech. Thoughts can be classified as wholesome and unwholesome. Wholesome thoughts are those that contribute to the development of a positive character, proper attitude and right behaviour. Such thoughts are conducive to the benefit and well-being of mankind. On the other hand, thoughts which undermine the development of a positive individual and contribute to the detriment of mankind are unwholesome thoughts.

မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အပြောအဆိုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာချုပ်ထိန်းနိုင်ရန်အတွက် လူတို့သည် မိမိ၏စိတ်ကူးများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဆည်းပူးလေ့လာရမည်။ စိတ်ကူးများကို အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းသောစိတ်ကူးနှင့် အပြစ်မကင်းသဖြင့် မကောင်းသောစိတ်ကူးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်၏။ ကောင်းသောစိတ်ကူးများသည် မှန်ကန်သော ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ လျော်ကန်သောစိတ်နေသဘောထားနှင့် မှန်ကန်သောအမူအရာတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် အကျိုးဆောင်ပေးကြ

သည်။ ထိုသို့သောစိတ်ကူးများသည် လူသားတို့၏အကျိုးစီးပွားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းကို ယုတ်လျော့စေပြီး လူသားတို့၏အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသော စိတ်ကူးများကို မကောင်းသော စိတ်ကူးများဟု ခေါ်သည်။

One should learn to recognize the nature of one's thoughts as they arise from moment to moment, distinguishing the wholesome thoughts from the unwholesome ones. Once a person has developed the facility of watching his thoughts, he has made a significant headway in nurturing wholesome thoughts.

တစ်ခဏပြီး တစ်ခဏ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့် မိမိစိတ်များ၏ သဘာဝကို သတိပြုမိအောင် ကောင်းသောစိတ်များနှင့် မကောင်းသောစိတ်များကို ခွဲခြားသိနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူးလေ့ကျင့်ရမည်။ မိမိတို့၏ စိတ်ကူးများကို စောင့်ကြည့်တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုကို ပျိုးထောင်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ကောင်းသော စိတ်ထားများရှင်သန်အောင် ပြုစုမွေးမြူရေး၌ သိသိသာသာတိုးတက်မှုရှိလာပြီ ဟု ယူဆနိုင်သည်။

If the thoughts in his mind are unwholesome, he applies right-effort to remove such unwholesome thoughts, and at the same time prevents the arising of such thoughts. If the thoughts are wholesome, he uses right effort to cultivate and promote such thoughts. In other words, through the cultivation of awareness of one's thoughts, a person can learn to have control over the mind instead of being reactive to sense impulses fed by his senses.

အကယ်၍ စိတ်ထဲရှိစိတ်ကူးများသည် အပြစ်မကင်းပါက မှန်ကန်သော လုံ့လကိုစိုက်ထုတ်၍ ထိုမကောင်းသောစိတ်ကူးများကိုဖယ်ရှားလျက် တစ်ချိန်တည်း၌ပင် ထိုသို့သောမကောင်းသည့်စိတ်များ မပေါ်ပေါက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ တားဆီးကြရမည်။ အကယ်၍ စိတ်ကူးများက အပြစ်မကင်းကြလျှင် ထိုသို့သောစိတ်ကူးများကိုပျိုးထောင်နိုင်အောင် တိုးပွားစေနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

တစ်နည်းဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးများကို အမြဲသိရှိနေအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်အောင် သင်အံ့လေ့ကျင့်ယူနိုင်သည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ရာတွင် အာရုံများကဖြစ်ပေါ်စေသည့် အာရုံလှုံ့ဆော်ချက်များသို့ လိုက်လံတုံ့ပြန်ခြင်းများကို မပြုမူမိအောင် စိတ်ကိုထိန်းကွပ်ပေးရမည်။

The process of disciplining the body and purifying speech and mind brings happiness. Everyone wants to live happily, and happiness is everyone's birthright. To achieve happiness to which one is entitled, we should practise the self-cleansing process prescribed by the Buddha:

- 1) To discard all unwholesome thoughts that have arisen;
- 2) To eliminate unwholesome thoughts as they arise;
- 3) To nurture wholesome thoughts that have arisen by putting them into daily practice; and
- 4) To cultivate wholesome thoughts that have not yet arisen.

ခန္ဓာကိုယ်ကိုစောင့်ထိန်း၍ အပြောအဆိုနှင့်စိတ်တို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသောနည်းစဉ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ယူဆောင်လာလိမ့်မည်။ လူတိုင်းပင် ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်လိုကြသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် လူတိုင်း၏ မွေးရာပါ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ရယူပိုင်ခွင့်ရှိသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရယူနိုင်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သန့်စင်စေနိုင်သောကျင့်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြရမည်-

- (၁) ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသောမကောင်းသည့်စိတ်ကူးများကို ပယ်ပစ်ကြရမည်၊
- (၂) ဖြစ်ပေါ်ဆဲဖြစ်သည့် မကောင်းသောစိတ်ကူးများကို ဖယ်ထုတ်ရမည်၊
- (၃) ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ကောင်းသည့်စိတ်ကူးများကို နေ့စဉ်လက်တွေ့ကိစ္စများ၌ အသုံးချခြင်းဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်၊
- (၄) မဖြစ်ပေါ်လာသေးသော ကောင်းသည့်စိတ်ကူးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

These four simple guidelines can easily be practised in our daily lives. This is one of the ways to maintain a healthy

mind which everyone can follow. Although many may choose not to follow it but would prefer to give in to the dictates of their craving, desire and aversion, we should not follow suit if we sincerely wish to have happiness.

ဤရိုးရှင်းသောလမ်းညွှန်ချက်လေးရပ်ကို နေ့စဉ်ဘဝ၌ လွယ်ကူစွာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ ဤကား ကျန်းမာမွန်မြတ်သောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန်အတွက် လူတိုင်းလိုက်နာနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူများစွာတို့က ဤနည်းလမ်းကိုလိုက်နာရန် မရွေးချယ်ကြဘဲ သူတို့၏တောင့်တမှု၊ လိုချင်မှုနှင့် မုန်းတီးမှုတို့က အမိန့်ပေးသည့်အတိုင်း လိုက်နာပြုမူရန် ပို၍နှစ်သက်ကြမည်ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် တကယ်ရိုးသားစွာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လိုလျှင် သူတို့နောက်သို့ မလိုက်ပါသင့်ကြချေ။

It is never too late to start practising self-awareness and discipline to cultivate a positive, wholesome and creative mind. Anytime is a good time to start, especially starting from now.

မှန်ကန်သော အပြစ်ကင်းသော ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသောစိတ်ကောင်းကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့အတွက် မိမိ၏ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကို အမြဲစောင့်သိနေမှုနှင့် စည်းကမ်းရှိမှုတို့ကို စတင်လေ့ကျင့်ရန် မည်သည့်အခါမျှအချိန်မနှောင်းပါ။ အချိန်တိုင်းသည် စတင်ရန်ကောင်းသောအချိန်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ယခုအချိန်မှစတင်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေ၏။

Putting Problems in Their Proper Perspective

ပြဿနာများကို မှန်ကန်သောစုံထောင်မှုဖြင့်မြင်ခြင်း

Sometimes when we are faced with a serious problem, we feel depressed with its seeming magnitude and weight. When this happens, it is profitable to wander out in the evening and look up at the sky. We see countless numbers of stars. From outer space, the sun in our solar system will only appear as one of the innumerable number of stars. If the sun were to disappear suddenly from space, would its absence be noticed from outer space?

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိုးရိမ်ဖွယ်ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ထိုပြဿနာ၏ ထင်ရသောပမာဏနှင့် လေးနက်မှုတို့ကြောင့် ညှိုးငယ်ကာ စိတ်ဓာတ်ကျသွားကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ညှစ်ခင်းချိန်၌ အပြင်သို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး ကောင်းကင်ကို မော်ကြည့်လိုက်ပါက အကျိုးရှိလာနိုင်ပါသည်။ ကောင်းကင်တွင် မရေတွက်နိုင်သော ကြယ်တာရာများကို မြင်တွေ့ရမည်။ ပြင်ပအာကာသမှကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေစကြဝဠာမှနေဝန်းသည်လည်း မရေတွက်နိုင်သည့်ကြယ်များထဲ၌ တစ်လုံးအဖြစ်သာ ထင်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ နေဝန်းကသာ ကောင်းကင်မှ ရုတ်တရက်ကွယ်ပျောက်သွားမည်ဆိုလျှင် ယင်းနေကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကို ပြင်ပအာကာသမှ သတိပြုမိလိမ့်မည်လား။

Our world is only a tiny speck in the universe. What if we were to disappear from the world, would it be of any universal significance? Our loved ones and friends of course will miss us for a time, but besides them, maybe no one else would.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာသည် စကြဝဠာအတွင်း၌ သေးငယ်သည့်အစက်အပျောက်တစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သာ ဤကမ္ဘာမှ ရုတ်တရက်ကွယ်ပျောက်သွားကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းကွယ်ပျောက်ခြင်းသည် စကြဝဠာဆိုင်ရာ ထူးခြားချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါမည်လား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ချစ်သူများနှင့် သူငယ်ချင်းများက ခဏကြာမျှ အမှန်ပင်လွမ်းဆွတ်တမ်းတကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သူတို့မှလွဲလျှင် အခြားမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ တမ်းတလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

But compared to ourselves, how much smaller are our troubles? When we consider the vastness of the universe with the tiny speck which the sun is and the tinier speck which we call the world, and our troubles will appear very minute indeed in comparison.

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်နှိုင်းစာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် အဘယ်မျှ များစွာပို၍ သေးငယ်ကြပါသနည်း။ စကြဝဠာ၏ ကြီးကျယ်မှု၊ နေဝန်း၏ အစက်အပြောက်ပမာဏခန့်သာရှိမှု၊ ကမ္ဘာ၏ ပို၍ သေးငယ်သော အစက်အပြောက်ကလေးအဖြစ်တည်ရှိမှုတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ နှိုင်းယှဉ်၍ ဆင်ခြင်စဉ်းစား

ကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲများသည် မပြောပလောက်အောင်ပင် အလွန် အလွန်သေးငယ်သည်ကို သိမြင်နိုင်သည်။

If we can see our problems in this perspective, we would understand the first step of the Noble Eightfold Path, that is, Right Viewpoint. This can also mean a right sense of values, that is, by not thinking that we are more important than we really are. And if we can develop this viewpoint, we will know what things in life matter and what do not, and that our troubles which come and go are of no real significance.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို ဤမှန်ကန်သောရှုထောင့်မှ ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင် တတ်လျှင် မြင့်မြတ်သောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်၏ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည့် မှန်ကန် သောအမြင်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိနားလည်လာပါပြီ။ မှန်ကန်သောအမြင်သည် တန်ဖိုး များကိုမှန်ကန်စွာသိခြင်းဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်ရှိခြင်းထက် ပို၍အရေးကြီးသည်ဟု မထင်မြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

ဤအမြင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ထူထောင်နိုင်လျှင် ဘဝ၌ ဘယ်အရာများက အရေး ကြီးသည်၊ ဘယ်အရာများက အရေးမကြီးဘူး၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှာ ဖြစ်ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်၍ အမှန်တကယ်အရေးမပါကြောင်းတို့ကို ကျွန်ုပ် တို့ သိလာကြလိမ့်မည်။

Ponder for a moment the significance of the undermen- tioned valuable saying in Islam.

- 'Faith is the source of my power.*
- Sorrow is my friend.*
- Knowledge is my weapon.*
- Patience is my Garb and Virtue.'*

~ Prophet Mohammad ~

အစ္စလာမ်ဘာသာမှ အောက်ပါအဖိုးတန်စကား၏ လေးနက်မှုကို ခေတ္တမျှ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

- “ယုံကြည်မှုသည် ကျွန်ုပ်စွမ်းရည်၏မြစ်ဖျားခံရာဖြစ်၏၊
- ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေဖြစ်၏၊
- အသိပညာသည် ကျွန်ုပ်၏လက်နက်ဖြစ်၏၊
- သည်းခံခြင်းသည် ကျွန်ုပ်၏အဝတ်တန်ဆာနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၏။

- တမန်တော်မိုဟာမက် -

Troubles will soon pass. What had caused you to burst into tears today will soon be forgotten tomorrow. You may perhaps remember that you cried, but maybe not the exact circumstances which caused the tears.

ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် မကြာခင်ကျော်လွန်သွားကြလိမ့်မည်။ သင့်ကို ယနေ့ ငိုကြွေးစေသော အကြောင်းတို့သည် မနက်ဖြန်တွင် မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ် သွားကြလိမ့်မည်။ သင်ငိုကြွေးခဲ့သည်ကို သင်သတိရမိပေမည်။ သို့သော် မျက်ရည် များ ကျစေခဲ့သော အခြေအနေအတိအကျကိုမူ သင်သတိရတော့မည်မဟုတ်ပါ။

As we go through life, we waste so much mental energy when we lie awake at night, brooding over something that had upset us during the day. We nurse resentment against someone and keep running the same thoughts over and over again through our mind.

ဘဝခရီးကို နှင်သွားစဉ်အခါ၌ ညအခါလျောင်းစက်စဉ် နိုးနေသဖြင့် နေ့ အခါက ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခဲ့သည့် အကြောင်းကို တအံ့ နွေးနွေး စဉ်းစားနေမိကြရာ ဤသို့ စဉ်းစားရင်း စိတ်စွမ်းအင် အမြောက်အမြား ကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြုန်းတီးပစ်ကြ၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်၌ မကျေမနပ်ဖြစ်နေ မှုကို ပြုစုယုယရင်း စိတ်ထဲ၌ စိတ်ကူးတစ်မျိုးတည်းကိုပင် ထပ်ကာထပ်ကာ စဉ်းစားနေကြ၏။

But is it not so that while we may fall into a rage about something now, that after some time has elapsed and other problems arise which would seem to be more pressing, we may begin to wonder what it was that in the first place we were so angry about?

သို့ရာတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် ယခုကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဆိုးပြီး နောက် ခဏကြာသော် ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ရသည့် အခြားပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာကြလျှင် ပထမကျွန်ုပ်တို့ကို သိပ်စိတ်ဆိုးစေခဲ့သော အကြောင်းမှာ အဘယ်ပါနည်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ စတင်အံ့သြမိကြပေလိမ့်မည်။

If we reflect on past resentments, we will be surprised to find how we have deliberately continued to be unhappy.

when we could have in fact put that unhappiness to a stop by doing or thinking about something else.

ဖြစ်ပြီးခဲ့သောမကျေမနပ်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အခြားတစ်စုံတစ်ခုကိုပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စဉ်းစားခြင်းဖြင့် မပျော်ရွှင်မချမ်းမြေ့မှုကို အမှန်တကယ် ရပ်တန့်လိုက်နိုင်ပါလျက် ထိုသို့မပြုလုပ်ဘဲ တမင်သက်သက် ဆက်လက်မပျော်ရွှင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို အံ့ဩစွာတွေ့ရလိမ့်မည်။

Whatever our troubles, however pressing they may appear, time will heal our wounds. But besides leaving things to time, surely there must be something we can do to prevent ourselves from being hurt in the first place. We could maintain our peace of mind by not allowing people or troubles to drain our energies away since it is ourselves and not others who create our unhappiness.

ကျွန်ုပ်တို့အား ဆင်းရဲစေသည့်အကြောင်းအရာတို့က ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်ပဲ အရေးကြီးသည်ဟုထင်ရထင်ရ အချိန်က ကျွန်ုပ်တို့၏ဒဏ်ရာများကိုကုစားသွားလိမ့်မည်။ သို့ပါသော်လည်း အချိန်နှင့်ကုစားသည့်နည်းအပြင် အစကနဦးကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ထိခိုက်ဆင်းရဲစေခြင်းမရှိအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သောနည်းလမ်းသည်လည်း ဧကန်မှချရှိရပေဦးမည်။ လူအပေါင်းတို့အား သို့မဟုတ် အခက်အခဲများအား ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်စွမ်းရည်ကို ဖြန့်တီးခွင့်မပေးသည့်နည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းထားနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့မပျော်ရွှင်မချမ်းမြေ့အောင် ဖန်တီးသူမှာ အခြားသူများမဟုတ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

We gain academic knowledge without personal experience. Armed with academic knowledge some young people think they can solve all the world's problems. Science can provide the material things to solve our problems, but it cannot help us to solve our spiritual problems. There is no substitute for wise people who have experienced the world.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ရေးအတွေ့အကြုံမရှိဘဲ ပညာရေးဗဟုသုတကို ရရှိကြ၏။ ဤပညာရေးဗဟုသုတအကူအညီဖြင့် ကမ္ဘာ့ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းနိုင်

လိမ့်မည်ဟု အချို့သောလူငယ်များက ထင်မှတ်ကြ၏။ သိပ္ပံပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းဖို့အတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ပေးနိုင်ပါ၏။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက်မူ ဘာမျှမကူညီနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာအတွေ့အကြုံရရှိထားသောပညာရှိများကို အစားထိုးစရာဘာမျှမရှိပါ။

Think about this saying, 'When I was 18, I thought what a fool my father was. Now that I am 28, I am surprised how much the old man has learned in 10 years!' It is not the father that has learned, rather it is you who have learned to see things in a mature way.

ဤဆိုရိုးစကားကို စဉ်းစားကြည့်ပါ - “ကျွန်ုပ် ၁၈ နှစ်အရွယ်တုန်းက ကျွန်ုပ်ရဲ့ဖခင်ဟာအရှုံးပဲလို့ ကျွန်ုပ်ထင်မှတ်ခဲ့တယ်။ ယခု ကျွန်ုပ် ၂၈ နှစ်အရွယ်ရှိလာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ရဲ့ဖခင်ကြီးက ၁၀ နှစ်ကာလအတွင်းမှာ ဒါလောက်အများကြီး လေ့လာသိရှိလာတာကို ကျွန်ုပ်အံ့သြမိပါတယ်။”

ဖခင်က လေ့လာသိရှိခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်က အရာရာကို ရင့်ကျက်သည့်အမြင်ဖြင့် ရှုမြင်တတ်လာအောင် လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်၏။

3

WHY DO WE SUFFER?

အခန်း(၃)

ဘကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားကြရသလဲ

The cause of suffering is nothing but selfish desire, friction between elements and energies and changes.

~ Buddha ~

ဆင်းရဲဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းသည် အခြားအရာများမဟုတ်၊ ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်တပ်မက်မှု - တဏှာဖြစ်၏။ ရုပ်တရားများနှင့် နာမ်တရားများ ပေါင်းဆုံထိခိုက်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲခြင်းများကြောင့်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ရ၏။
- မြတ်ဗုဒ္ဓ -

There was none so intimately aware of and concerned with human suffering than the Buddha. It may be useful to look into his life and his search into the cause and cure for universal suffering.

လူသားတို့၏ဆင်းရဲဒုက္ခကို မြတ်စွာဘုရားလောက် မည်သူမျှအတွင်းကျကျ မသိပါ။ ပါဝင်သက်ဆိုင်ခြင်းလည်း မရှိပါ။ လူသားအားလုံးခံစားကြရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ကုစားနိုင်ပုံတို့ကို စူးစမ်းရှာဖွေသောသူ၏ ရှာပုံတော်နှင့် သူ၏ဘဝတို့ကိုဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။

As a prince, Siddhartha led a sheltered life amidst the

splendour, beauty and security of his palace. He knew no discomfort, only ease and luxury. Day and night, he was entertained by beautiful maids and attendants, by court musicians and enticing dancers. He had everything a man would want of earthly pleasures, yet he felt a void in his princely life.

မင်းသားတစ်ပါးအနေဖြင့် ဘုရားလောင်းသိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် နန်းတော်၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှု၊ လှပမှုနှင့် လုံခြုံမှုတို့အောက်တွင် ကောင်းစွာကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားခြင်းခံရသောဘဝဖြင့် ကြီးပြင်းခဲ့၏။ သူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မသိပါ။ ချမ်းသာစည်းစိမ်ကိုသာ သိ၏။ လှပသောမိန်းကလေးများ၊ အခြွေအရံများ၊ တော်ဝင်ဂီတပညာရှင်များနှင့် အာရုံဆွဲဆောင်မှုရှိကြသည့် ကချေသည်များက သူ့ကို နေ့ရောညဉ့်ပါ ဖြေဖျော်ကြ၏။ ယောက်ျားတစ်ယောက်အလိုရှိသော လောကီပျော်ရွှင်မှုအားလုံးကို သူရရှိသည်။ သို့စေကာမူ သူ၏မင်းသားဘဝသည် အနှစ်သာရကင်းသည်ဟု သူခံစားမိသည်။

While venturing out of the palace one day, Siddhartha saw four sights, which may be ordinary to our eyes but which to him had a great impact. He saw on separate occasions an old man, a sick man, a dead man and a mendicant or monk. These four sights made a deep impression on him, as he had seen them for the first time in his adult life.

တစ်နေ့တွင် နန်းတော်ပြင်ပသို့ စွန့်စား၍ထွက်ခွာသွားသောအခါ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်တွေ့ရ၏။ ဤနိမိတ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အမြင်တွင် သာမန်မျှသာထင်မိမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ့အဖို့တွင် လေးလေးနက်နက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ၏။ သီးခြားအခါသမယများ၌ သူမြင်တွေ့ခဲ့ရသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးမှာ သူအို၊ သူနာ၊ သူသေနှင့် ရဟန်းတို့ဖြစ်ကြ၏။ လူလားမြောက်ပြီးသည့်အရွယ်၌ ဤနိမိတ်ကြီးလေးပါးကို ပထမဦးဆုံးမြင်တွေ့ရခြင်းဖြစ်ရာ သူ၏စိတ်တွင် နက်ရှိုင်းစွာအာရုံစွဲကျန်ရစ်၏။

He was shocked at the nature of worldly suffering humans are subjected to after having witnessed the first three sights. It reminded him that old age, sickness, and finally death were the common lot of humanity, and that he too would one day have to face the same fate.

ပထမနိမိတ်ကြီးသုံးပါးကို တွေ့မြင်ပြီးသည့်အခါ လူတို့ခံစားနေကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ သဘာဝကို သိလာရသဖြင့် သူ့ပြင်းထန်စွာတုန်လှုပ်ချောက်ချားသွား၏။ အိုမင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် သေခြင်းတရားတို့သည် လူသားအားလုံးတို့၏ ဘုံကံကြမ္မာဖြစ်ကြောင်း၊ သူသည်လည်း တစ်နေ့တွင် တူညီသောကံကြမ္မာကို ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို သူ့အား အသိပေးလိုက်ခြင်းပင်တည်း။

However, it was the sight of a mendicant, which gave him the hope of deliverance. It gave him the inspiration and courage to renounce his regal position and all worldly pleasures to seek the Truth that would help suffering humanity.

သို့သော်လည်း ရဟန်းနိမိတ်ကိုမြင်သောအခါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကို သူရရှိ၏။ သူ၏ ထီးနန်းအရိုက်အရာနှင့် လောကီပျော်ရွှင်မှုအားလုံးကို စွန့်လွှတ်၍ ဆင်းရဲနေသော လူသားတို့ကို ကူညီပေးနိုင်မည့် အမှန်တရားကို ရှာဖွေရန် စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိတို့ကို ထိုနိမိတ်က သူ့အားပေးဆောင်ခဲ့၏။

One night he turned his back on material possessions and went in search of the universal answers to the problems of existence. That was the night when he left the palace quietly, dressed only in a single robe. For six long years, he hardly knew where to go or to rest.

တစ်ည၌ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးကို ကျောခိုင်း၍ လူသားအားလုံးလက်ခံနိုင်မည့် ဘဝပြဿနာအဖြေများကို ရှာဖွေရန် သူထွက်ခွာသွား၏။ ထိုည၌ ဝတ်ရုံတစ်ထည်တည်းကို ဝတ်ရုံလျက် တိတ်ဆိတ်စွာ နန်းတော်မှ သူထွက်ခွာသွားခဲ့၏။ ကြာရှည်လှသော ခြောက်နှစ်တာကာလပတ်လုံး ဘယ်သွားပြီး ဘယ်နေရာမှာ နားနေရမည်ကိုပင် သူ မသိပါ။

He had no companions and no proper meals, except what the people gave him. He ate from the alms bowl. Having been used to a life of luxury, he almost threw up at the first sight of the jumble of coarse food in his bowl which the poor people had offered him. But he endured it all – the food, the blazing sun, the drenching rain, and the cold nights

in the forest – and wandered barefooted from place to place, from teacher to teacher in search of the truth.

သူ့တွင် အဖော်မရှိပါ။ လူတို့ပေးကမ်းသည်မှလွဲ၍ ထမင်းနပ်မှန်အောင် မစားသုံးရပါ။ ဆွမ်းခံ၍ရသည်ကို သပိတ်ထဲမှ သူစားသုံး၏။ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ဌိနေထိုင်ခဲ့သူဖြစ်သဖြင့် ဆင်းရဲသားများလောင်းလှူသည့် ရောဂြိုမ်းနေသော ဆွမ်းကြမ်းကို သပိတ်ထဲ၌ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မြင်ရစဉ်အခါက သူပျိုအန်လုနီး ဖြစ်သွားခဲ့၏။ သို့သော် အားလုံးကိုသူသည်ခံ၏ - အစားအစား၊ ခြစ်ခြစ်တောက် ပူပြင်းသောနေ့သည်ထန်သည်မိုး၊ တောထဲက ချမ်းအေးသည့်ညဉ့်များ - ပြီးတော့ ဖိနပ်မပါ ခြေဖလားဖြင့် ခြေဦးတည်ရာ တစ်နေရာမှတစ်နေရာ ဆရာတစ်ဦးထံ မှတစ်ဦးသို့ လှည့်လည်ရင်း အမှန်တရားကို သူရှာဖွေနေခဲ့၏။

The Truth finally dawned upon him six years later while seated under the Bodhi tree. During his search, he came to share the whole vast spectrum of human experiences. He learned about unsatisfactoriness not only from his life of abundant luxury, but also by following for a while the way of the ascetics who tortured their bodies under the belief that wisdom and freedom could be attained through such practices. He almost died from such practices which ultimately proved futile. He also tried to learn from the best teachers who willingly taught him, but who were unable to give the answers he sought.

နောက်ခြောက်နှစ်ကြာသောအခါ ဗောဓိပင်အောက်တွင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ တရားရှုပွားစဉ် သစ္စာတရားတို့သည် သူ၏ ဉာဏ်၌ ထွန်းတောက်လာကြ၏။ သူ၏ ရှာပုံတော်ကာလအတွင်း၌ လူသားအတွေ့အကြုံများ၏ ကျယ်ပြန့်သည့် ရောင်စဉ် တစ်ခွင်တစ်ပြင်လုံးကို သူမျှဝေခံစားခဲ့ရ၏။

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်းကို စည်းစိမ်ချမ်းသာအလှူပယ် ခံစားခဲ့ရသည့် မင်းသားဘဝ၌လည်းကောင်း၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည့် တိတ္ထိရသေ့တို့၏ အကျင့်ကို ကျင့်သုံးစဉ်အခါ၌လည်းကောင်း သူ သိရှိနားလည်ခဲ့သည်။ တိတ္ထိရသေ့တို့သည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းသော အကျင့်ဖြင့် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်တို့ကို ရရှိပြီး သံသရာဝင်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်လိမ့်မည် ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ဤအကျင့်ကို အစွမ်းကုန်ကျင့်သုံးစဉ် သိဒ္ဓတ္ထရဟန်းသည်

အင်အားကုန်ခန်း၍ သေလုမျောပါးအခြေသို့ပင် ဆိုက်ရောက်ခဲ့၏။ နောက်ဆုံး၌ ထိုအကျင့်အကျိုးမရှိမှန်းကို သူသိရှိခဲ့သည်။ ထိုခေတ်အခါက အတော်ဆုံးဆရာများထံ၌လည်း သူပညာဆည်းပူးခဲ့သည်။ ဆရာသမားတို့ကလည်း မိမိတို့သိသမျှ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာသင်ပေးခဲ့ကြပါ၏။ သို့သော် သူရှာဖွေနေသော မအို၊ မနာ၊ မသေရေးအတွက်အဖြေကို ထိုဆရာတို့ မသင်ပေးနိုင်ကြပါ။

Realising that he had to find the Truth through his own effort he gave up self-torture and followed the Middle Path of avoiding the extremes of indulgent luxury and self-torture. With perseverance and unfailing determination, he gained Buddhahood through his own persevering effort.

သူ၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားဖြင့် အမှန်တရားရှာဖွေရမည်ကို သူသိရှိလာသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကိုညှဉ်းပန်းသောအကျင့်ကိုစွန့်လွှတ်၍ အလယ်လမ်းကို လျှောက်လှမ်း၏။ အင်္ဂါရှစ်တန်ရှိသော အလယ်လမ်းစဉ်သည် ကာမဂုဏ်လိုက်စားခြင်းဟူသော ကာမသုခလ္လိကာနယောဂအကျင့်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းခြင်းဟူသည့် အတ္တကိလမထာနယောဂအကျင့်တို့ကို ရှောင်ရှား၏။ ဤအစွန်းနှစ်ပါးသို့ မလိုက်မူဘဲ အလယ်အလတ် မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်ဖြစ်၍ အလယ်လမ်းစဉ်ဟု အမည်ရ၏။ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လ၊ မဆုတ်နစ်သည့် အဓိဋ္ဌာန်၊ အတုမရှိသော ပါရမီစွမ်းဟုန်၊ အသိဉာဏ်စွမ်းအားတို့ကြောင့် အထောက်အကူမပါ ကိုယ်ပိုင် ဇွဲလုံ့လသက်သက်ဖြင့်သာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူသည်။

The Buddha discovered that Suffering, which is caused by desire, could be put to an end by following the Noble Eightfold Path. Through this path, suffering could be ended completely. Having understood completely the nature of life, the Buddha dedicated the rest of his life to teach what he had discovered to all who would listen to him and understand.

မြတ်စွာဘုရားသည် လိုချင်မှု-တဏှာအကြောင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်သော ဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင့်မြတ်သည့်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်းဖြင့် အဆုံးသတ်စေနိုင်ကြောင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဤအကျင့်လမ်းဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို အကုန်အစင် ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သည်။ သဘာဝ၏ သဘောမှန်ကို အပြည့်အဝ နားလည်သိရှိပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် သူရှာဖွေသိရှိခဲ့သောတရားကို နားထောင်

လိုသူ၊ သိနားလည်လိုသူအားလုံးတို့အား မနေမနားသင်ကြားပြသပေးရန်အတွက် သူ၏ ကြွင်းကျန်သည့်ဘဝတစ်ခုလုံးကို မြှုပ်နှံထားလေတော့သည်။

The Nature of Life

ဘဝ၏သဘာဝ

The Buddha saw suffering as suffering, and happiness as happiness. This is not what unenlightened minds would see.

Generally, most people dislike having to face the true facts of life. They lull themselves into a false sense of security by day-dreaming and imagination, taking the shadow for the substance.

Many never see, know or even care to find out the facts of life, preferring to live a humdrum existence in the world to which they are born.

မြတ်စွာဘုရားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဆင်းရဲဒုက္ခအဖြစ်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအဖြစ် သိမြင်တော်မူ၏။ အဝိဇ္ဇာအမှိုက်မှောင်ကို ပယ်ခွာ၍ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်းရပြီးသူများသာ ဤသို့သိမြင်နိုင်၏။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်းသို့ မရောက်သေးသောစိတ်များက ဤသို့မသိမြင်နိုင်ပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူအများစုတို့သည် ဘဝ၏အမှန်တရားများကို ရင်မဆိုင်လိုကြပါ။ လူတို့သည် စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ခြင်း၊ အရိပ်ကိုအကောင်ထင်အောင် မှန်းဆကြစည်ခြင်းတို့ဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မှားယွင်းသည့်လုံခြုံမှုဆီသို့ သူတို့ကို သူတို့ ချောမြူဆွဲခေါ်နေကြသည်။

လူများစွာတို့သည် ဘဝ၏အမှန်တရားများကို မမြင်ဖူးပါ။ မသိကြပါ။ သိမြင်ရန်အတွက် အရေးပင်မစိုက်ကြပါ။ သူတို့မွေးဖွားလာကြသည့်ကမ္ဘာ၌ ငြီးငွေ့ဖွယ်ဘဝနှင့် နေထိုင်သွားလိုကြ၏။

If we examine the actual state of humanity, it is clear that this state is marked by unsatisfactoriness throughout. Every living being, human or otherwise, throughout the whole universe is struggling for existence through a never ending battle for survival. The brief moments of happiness come to an end with the onset of sickness, old age and death.

လူသား၏ တကယ့်အခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးကြည့်လျှင် ဘဝတစ်ခုလုံးသည် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်းဟူသော အမှတ်သင်္ကေတများနှင့် ပြည့်လျှမ်းနေသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိမြင်နိုင်၏။ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးရှိ သက်ရှိအားလုံးတို့သည် လူဖြစ်စေ၊ အခြားသတ္တဝါဖြစ်စေ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး၏ မဆုံးနိုင်သော တိုက်ပွဲများကို ဆင်နွှဲရင်း အသက်ရှင်နေနိုင်ရန်အတွက် ကြိုးပမ်းနေကြရ၏။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်အချိန်ပိုင်းကလေးများသည် ဖျားနာခြင်း၊ အိုမင်းခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ စတင်ဝင်ရောက်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ဆုံးသွားကြတော့၏။

Goethe, the great German poet, dramatist and philosopher, once said that *if he were to count all the days of real happiness he had during his life time they would only add up to no more than a fortnight in duration.*

ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဂျာမန်ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ရေးဆရာ၊ ဒဿနပညာရှင်ကြီး **ဂိုး(သ်)** သည် ဤသို့ဆိုဖူး၏ - “ကျွန်ုပ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်ုပ်ဆုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ တကယ်ပျော်ရွှင်စရာနေ့များကို ရေတွက်ရမယ်ဆိုရင် စုစုပေါင်း အချိန်ကာလအားဖြင့် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ထက် ကျော်လွန်ဖွယ်မရှိဘူး။”

However ingeniously we might plan and organise our society and adjust human relationships, so long as the world remains what it is, even the best of us cannot escape suffering. Even if, by some stroke of good fortune, we manage to evade the usual irritants of life, we cannot free ourselves from death.

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို မည်မျှလိမ္မာကျွမ်းကျင်သည့် တီထွင်ဉာဏ်ဖြင့် စီမံ၊ စည်းရုံးသည်ဖြစ်စေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများကို ဘယ်လိုပင်ညှိနှိုင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာကြီးက ပုံမှန်အတိုင်းတည်ရှိသွားမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အထဲက အတော်ဆုံးလူများသည်ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခမှမလွတ်မြောက်နိုင်ပါ။ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် ဘဝ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အနှောင့်အယှက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လှည့်ပတ်တိမ်းရှောင်နိုင်သည်ပင် ထားဦးတော့၊ သေခြင်းတရားမှ ကျွန်ုပ်တို့ မတိမ်းရှောင်နိုင်ပါ။

Our bodily organism has in it the seeds of dissolution. Mortality is native to our world of component things. The thought of death as the end to all existence would be unen-

durable to the ignorant who is caught in the web of worldly existence and engrossed in the enjoyment of the fleeting life which he mistakenly thinks is permanent.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းတွင် ပြိုကွဲပျက်စီးရန် မျိုးစေ့များပါရှိသည်။ သေခြင်းတရားသည် ရုပ်နာမ်အပေါင်းအစုတို့၏ကမ္ဘာ၌ မွေးရာပါသဘောတရားတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သေခြင်းသည် အသက်ရှင်ခြင်းအားလုံးတို့၏ အဆုံးဖြစ်သည်ဟူသောအတွေးအခေါ်ကို မသိမှိုက်မဲသူများက လက်မခံလိုကြပါ။ သူတို့သည် လောကီဘဝ၏ပင့်ကူအိမ်တွင် ငြိတွယ်ကပ်နေကြပြီး လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော ဘဝ၏သာယာရွှင်မြူးဖွယ်အရာများတွင် မေ့မျောနစ်မြုပ်နေကြသည်။ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသောဘဝကိုလည်း တည်မြဲသည်ဟု မှားယွင်းစွာ ထင်နေကြသည်။

The danger of refusing to face facts and accept the truths of life, such as old age and death, is that it makes a person suffer even more, not less, in the long run.

Recollection on the inevitability of death, accompanied with the right attitude of mind, gives a person courage to lead a purposeful life and calmness during periods of sorrow and at the time of death.

အမှန်တရားများကိုရင်ဆိုင်ရန် အိုမင်းခြင်း၊ သေခြင်းကဲ့သို့သောဘဝသစ္စာများကို လက်ခံရန် ငြင်းဆန်ခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်ကား ရေရှည်တွင် ငြင်းဆန်သူတို့အား ပို၍ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေခြင်းဖြစ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပိုမိုလျော့ပါးအောင် ပြုလုပ်ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

မှန်ကန်သောစိတ်သဘောထားနှင့် သေခြင်း၏ မလွဲရှောင်သာသည့်သဘောကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခိုင်မာသောဦးတည်ချက်ရှိသည့်ဘဝကို နေထိုင်ရန် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလာလိမ့်မည်။ ဆင်းရဲပူဆွေးရသည့်အခါများနှင့် သေဆုံးသောအခါတို့၌လည်း စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားနိုင်လိမ့်မည်။

Unsatisfactoriness follows man like his shadow along the pathway of life. During childhood, he has to shoulder the demands of duty. In the prime of manhood, he struggles ceaselessly to support himself and his family in answer to his responsibilities. The declining years bring sickness,

weakness, dependency, loneliness, suffering, and finally, death. Such is the fate of all humanity.

ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်းသည် လူသားတို့ကို ဘဝလမ်းခရီးတွင် သူ၏အရိပ် သဖွယ် လိုက်ပါနေ၏။ ကလေးဘဝတွင် သူသည် တာဝန်၏တောင်းဆိုချက် များကို ထမ်းရွက်ရ၏။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ကောင်းသို့ ရောက်လာသောအခါ သူသည် သူနှင့်သူ့မိသားစုကို ထောက်ပံ့နိုင်ရေးအတွက် ဝတ္တရားကျေပွန်အောင် မရပ်မနားကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရ၏။ ဧရာပိုင်းသို့ရောက်လာသည့်အခါ ဖျားနာခြင်း၊ ချည်နဲ့ခြင်း၊ မှိခိုအားထားရခြင်း၊ အထီးကျန်ရစ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် နောက်ဆုံး ဝယ် သေခြင်းတို့သည် သူ့ထံသို့ရောက်လာကြ၏။ ဤသည်ပင် လူသားအားလုံး တို့၏ ဘဝကံကြမ္မာတည်း။

It is sheer folly to expect security or eternal happiness while one sojourns in a world subject to constant change. People work hard and undergo much suffering in order to have a little bit of pleasure. But they would have to give up fleeting pleasures if they wish to secure permanent happiness. If man wishes to put an end to suffering, he must eradicate his own selfishness and cultivate contentment.

အမြဲတစေပြောင်းလဲနေသည့်ကမ္ဘာ၌ ခေတ္တခဏနေထိုင်စဉ် လုံခြုံမှု သို့ မဟုတ် ထာဝရပျော်ရွှင်မှုကို မျှော်လင့်ခြင်းသည် မိုက်မဲခြင်းသက်သက်သာဖြစ် ၏။ ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို အနည်းငယ်မျှခံစားနိုင်ရန်အတွက်ပင်လျှင် လူတို့သည် ပင်ပန်းစွာလုပ်ကိုင်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာ ကြုံတွေ့ကြရ၏။ ထာဝရပျော်ရွှင်မှု ကို သူတို့စွန့်လွှတ်ရလိမ့်မည်။ လူသားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကုန်ဆုံးစေလိုလျှင် သူ၏တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုကို အမြစ်ပြုတ်သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ရောင့်ရဲတင်း တိမ်မှုကို ပျိုးထောင်ရပေမည်။

Understanding the Facts of Life
ဘဝသိင်ရာ အပျက်တရားများကို နားလည်ခြင်း

Those who have not studied the Buddha's teachings cannot understand what is meant by the statement that existence creates suffering. Reflect on this: Every creature which lives on earth either preys on other animals or is it-

self being preyed upon. All creatures either hunt or are hunted by others. Even herbivorous animals live in fear because they are the victims of other animals and human beings. No one can escape from this eternal battle for survival which creates suffering, fear of death and uncertainty in life.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို မလေ့လာဖူးကြသည့်သူများသည် “ဘဝသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖန်တီး၏” ဟူသော ဟောပြောချက်ကို နားမလည်နိုင်ကြချေ။ ဤအကြောင်းကို အလေးအနက်စဉ်းစားကြည့်ပါ - ကမ္ဘာပေါ် နေထိုင်သည့်သတ္တဝါတိုင်းသည် အခြားတိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်စားသောက်၏ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင် သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းကိုခံရ၏။ သတ္တဝါတိုင်းသည် အခြားသတ္တဝါများကို သားကောင်အဖြစ်အမဲလိုက်၏။ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင် အမဲလိုက်ခံရ၏။ မြက်စားတိရစ္ဆာန်များသည်ပင်လျှင် အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားများ၏ ဖမ်းဆီးစားသောက်ခြင်းကို ခံကြရသည့်အတွက် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်လျက်နေထိုင်ကြရ၏။ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် ဤထာဝရတိုက်ပွဲမှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မလွတ်ထွက်နိုင်ချေ။ ဤတိုက်ပွဲသည် ဆင်းရဲခြင်း၊ သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဘဝ၌လုံခြုံမှု၊ သေချာမှုမရှိခြင်းတို့ကို ပေါက်ပွားစေ၏။

The turning point in the Buddha's life came when he was still a prince. One day he observed that a frog was swallowed by a snake. Just then a hawk swooped down and carried both the snake and frog away. The prince reflected upon this phenomenon and observed that all existence is sorrowful because living beings try to escape from each other. At the same time, they prey on others for survival.

ဘုရားလောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား၏ ဘဝတွင် အလှည့်အပြောင်းသည် သူငယ်ရွယ်စဉ်မင်းသားဘဝကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ တစ်နေ့၌ မြွေတစ်ကောင်က ဖားတစ်ကောင်ကို မျိုချလိုက်ပြီး မရှေးမနှောင်းပင်လျှင် သိမ်းငှက်တစ်ကောင်က ထိုမြွေနှင့်ဖားကို ထိုးသုတ်၍ ချီယူသွားသည်ကို မင်းသားတွေ့မြင်လိုက်ရ၏။ မင်းသားက ဤဖြစ်ရပ်ကို အလေးအနက်စဉ်းစားသောအခါ သက်ရှိသတ္တဝါများ

သည် တစ်ဦးထံမှတစ်ဦးလွတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်နေရသဖြင့် ဘဝ ဟူသည်မှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းပဲဟု သိမြင်လာ၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင်လျှင် သတ္တဝါတို့သည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် အခြားသတ္တဝါများကို ဖမ်းယူ စားသောက်ကြ၏။

It is difficult to understand why all these innocent beings should suffer if they were created by an all powerful, compassionate creator. How could such a creator allow his creatures to be preyed upon by others and to live in constant fear?

ဤအပြစ်ကင်းစင်သော သတ္တဝါအားလုံးကို အလုံးစုံသောတန်ခိုးများနှင့် ပြည့်စုံပြီး မဟာကရုဏာရှင်ဖြစ်သော ဖန်တီးရှင်တစ်ဦးက ဖန်ဆင်းထားသည် ဆိုလျှင် အဘယ်ကြောင့် ဤသတ္တဝါတို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြရသည်ကို နားလည်ရန် ခဲယဉ်းလှပါ၏။ ထိုသို့သောဖန်ဆင်းရှင်သည် သူ၏သတ္တဝါများကို အခြားသတ္တဝါများ၏ သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းကို အဘယ်ကြောင့်ခွင့်ပြုရ သနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် အမြဲတစေကြောက်ရွံ့မှုနှင့်နေထိုင်စေရသနည်း။

In the world marked with unsatisfactoriness, the Buddha makes no pretence of offering stability in conditions and things which are essentially unstable. Some people who do not understand this call him a pessimist. They are not unlike a child who builds a sand castle near the sea and regards any prediction of its dissolution with the rising tide as pessimism.

ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်းအမှတ်သင်္ကေတရှိသော ဤကမ္ဘာတွင် အခြေခံသဘော အားဖြင့် မတည်မြဲသောအခြေအနေများနှင့် သက်ရှိသက်မဲ့များကို တည်မြဲအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားသည် ဟန်ဆောင်ကာမပြောဆိုချေ။ ဤအခြေခံ သဘောကို နားမလည်ကြသောသူတို့က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို အဆိုးမြင်ဝါဒီဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် သဲရဲတိုက်ကြီး တည်ဆောက်ထားသော ကလေးငယ်နှင့် ပမာတူ၏။ ဒီရေတက်လာလျှင် ရဲတိုက်ကြီး ပြိုပျက်သွားလိမ့်မည်ဟု ကြံပြောဆိုခြင်းကို ကလေးငယ်က အဆိုးမြင်ဝါဒဟု မှတ်ယူသကဲ့သို့တည်း။

But the Buddha offers something infinitely better than the stability which people foolishly seek in unstable worldly

phenomena. He offers them a method of attaining ultimate stability, Nibbāna, which is eternally peaceful and secure.

သို့ရာတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် မတည်မြဲသော လောကဖြစ်စဉ်များ၌ လူတို့က မိုက်မဲစွာရှာဖွေနေကြသည့် တည်မြဲမှုထက် အဆအနန္တ ပိုမိုကောင်းမွန်သောအရာကို ပေးကမ်းတော်မူ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် လူတို့အား အဆုံးစွန်တည်မြဲမှုဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရယူနိုင်စေသည့်နည်းကို ပေးကမ်းတော်မူခဲ့သည်။

Worldly conditions, according to Buddhism, are impermanent and unsatisfactory. The current wave of discontentment which man is caught up with is mainly due to a lack of understanding of the fleeting nature of worldly life. Many of us do not know this nature at all. Even if we do, we habitually fail to apply it to our daily lives.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ လောကအခြေအနေများသည် မတည်မြဲကြပါ။ ကျေနပ်ဖွယ်လည်း မရှိပါ။ လူသားကို လွှမ်းမိုးနေသော မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်မှု၏ လက်ရှိလှိုင်းဂယက်သည် လောကီဘဝ၏ လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေသည့် သဘောကို သိနားလည်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အထဲက လူများစွာတို့သည် ဤသဘောကို လုံးဝမသိကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်သည်ပင် ထားဦးတော့၊ ဤအသိကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများ၌ လက်တွေ့အသုံးပြုရန် ပျက်ကွက်နေလေ့ရှိသည်။

In our ignorance, we blame the government, society or everybody else except ourselves. As cultured people, we ought to know that our egoism and ignorance are to be blamed. What hinders us from realising the TRUTH is our selfishness, our pride, hatred and ignorance. These defilements appear to be so real that our power to believe in the Truth is crippled.

ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိမိုက်မဲမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစိုးရကိုအပြစ်တင်ကြ၏။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို အပြစ်တင်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှလွဲ၍ ကျန်လူတိုင်းကို အပြစ်တင်ကြ၏။ ယဉ်ကျေးသောလူများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျိုးကြည့်မှု အတ္တဝါဒနှင့် မသိမိုက်မဲမှု-အဝိဇ္ဇာတို့ကိုသာ အပြစ်တင်ထိုက်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်ဖို့ကောင်းပါသည်။ အမှန်တရားသစ္စာကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိ

နားမလည်အောင် ဟန့်တားထားသောအရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ ဝင့်ကြွားမှု၊ မုန်းတီးမှုနှင့် မသိမိုက်မဲမှုတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤစိတ်အညစ်အကြေး (ကိလေသာ) များသည် အလွန်စစ်မှန်သည် ဟုတ်လှပြီဟု ထင်မြင်ရသောကြောင့် အမှန်တရားကို ယုံကြည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်သည် မသန်မစွမ်းဖြစ်သွားရပေ၏။

We do not like the truth because sometimes it is unpleasant, inconvenient, or it does not support our craving. There is no other more important injunction in the world, nor one with a deeper hidden meaning, than the phrase (used by **Shakespeare** in Hamlet) *'To thine own self be true.'* In other words, be true to your own conscience. Whether we accept the Truth that craving causes sorrow or not does not and cannot alter the basic principles of the universe.

ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တရားကို မနှစ်သက်ကြပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အမှန်တရားသည် မနှစ်လိုစဖွယ် အဆင်မပြေစဖွယ်ဖြစ်သည် ဟု ထင်ရ၏။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုချင်တောင့်တမှုကို အထောက်အကူ မပြုဟု ထင်မှတ်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤကမ္ဘာမှာ (ဟမ်မလက်ပြဇာတ်တွင် **ရှိတ်စပီးယား** အသုံးပြုခဲ့သည့်) အမှာစကားလောက် ပို၍အရေးကြီးသော ပို၍ နက်နဲသည့် လျှို့ဝှက်အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အမှာစကားသည် မရှိချေ။ ထိုအမှာစကားမှာ “သင်၏ကိုယ်ပိုင်အတ္တကို သစ္စာရှိပါ” တစ်နည်း “သင်၏ကိုယ်ပိုင်အသိစိတ်ကို သစ္စာရှိပါ” ဟူ၍ဖြစ်၏။ လိုချင်တပ်မက်မှု (လောဘ) က ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟူသော အမှန်တရားကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံသည်ဖြစ်စေ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ စကြဝဠာ၏ အခြေခံသဘောတရားများသည် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ ပြောင်းလဲအောင်လည်း မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

We can recognise the difference between right and wrong, but through our ignorance and foolishness, we rationalise or give a thousand reasons for failing to perceive that difference. With our intelligence, we can justify our actions for any wrongful actions committed, but in the final analysis, it is better to call a spade a spade.

အမှန်နှင့် အမှားတို့၏ ခြားနားချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနိုင်ပါ၏။ သို့သော်

ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိမှုနှင့်မိုက်မဲမှုတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုခြားနားချက်ကို သတိမူရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်ထောင်သောင်းမက ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်ပြကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကျူးလွန်မိသော မည်သည့်မှားယွင်းမှုများ အတွက်မဆို ကျွန်ုပ်တို့၏ လိမ္မာပါးနပ်မှုဉာဏ်စွမ်းရည်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများ မှန်ကန်သည်ဟု ကျိုးကြောင်းတင်ပြနိုင်ပါ၏။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံး ခွဲခြမ်းဝေဖန်ဆန်းစစ်ချက်အရ ဖူးဖဲ (စပိတ်ဖဲ) ကို ဖူးဖဲဟုခေါ်ဆိုခြင်းက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

We must be like a good surgeon who can locate the source of a cancerous growth and remove it. The operation is painful, but once the diseased part is removed, our chances of enjoying good health are vastly enhanced.

ကင်ဆာရောဂါကြီးထွားလာမှု၏ ဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ထိုဇာစ်မြစ်ကို ခွဲစိတ်ကာ ဖယ်ရှားထုတ်နိုင်သော ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကောင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ပြုမူကြရမည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည် နာကျင်ပါ၏။ သို့သော် ထိုရောဂါ ဖြစ်နေသည့်အစိတ်အပိုင်းကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီးသည့်အခါ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို ခံစားနိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းသည် အကြီးအကျယ်တိုးမြှင့်သွားပါသည်။

Fleeting Happiness
သောကတည်သော ဖျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့

Life is unsatisfactory because it is impermanent. **Henri Bergson**, the French philosopher, says, *'To exist is to change; to change is to mature; to mature is to go on creating oneself endlessly.'*

ဘဝသည် မတည်မြဲသည့်အတွက် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိပါ။ ပြင်သစ်ဒဿနပညာရှင် **ဟင်နရီဘာဂ်ဆင်** က ဤသို့မိန့်ဆိုခဲ့၏ - “အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ပြောင်းလဲရသည်၊ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ရင့်ကျက်လာစေခြင်းဖြစ်သည်၊ ရင့်ကျက်လာခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးမရှိအောင် ဆက်လက်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။”

So, those suffering and despairing ones who seek light and guidance should not base their hopes of happiness on a life whose elements are in a flux as the shifting sands of a river mouth.

ထို့ကြောင့် အလင်းရောင်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်တို့ကို ရှာဖွေနေကြသောဆင်းရဲ စိတ်ပျက်နေသူများသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရရန် သူတို့၏ မျှော်လင့်ချက်များကို မြစ်ဝ၌ လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားနေကြသော သဲများကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေ ကြသည့်ဓာတ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဘဝအပေါ်တွင် အခြေမခံသင့်ပါ။

When a person has a happy life, he would like the pas- sage of time to stand still. This ceaseless passage of time is so obvious a quality of our lives that we take it for granted. Within this ceaseless movement, all things we know are born, grow, decay and die, and we will go through this process with them.

'Life is uncertain,' says the Buddha, 'but death is cer- tain.'

လူတစ်ယောက်သည် ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိနေသည့်အခါ အချိန်ကုန် လွန်ခြင်းကို သူရပ်တန့်နေစေလိုသည်။ ဤမရပ်မနားအချိန်ကုန်လွန်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝများ၏ အလွန်ထင်ရှားသောအရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်နေသဖြင့် ၎င်းကို ဖြစ်ခြေသဘောတစ်ခုအနေဖြင့် မှတ်ယူ၍ သတိမမူကြတော့ချေ။ ဤမရပ် မနားရွေ့လျားမှုအတွင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့သိသောအရာအားလုံးသည် မွေးဖွားလာကြ သည်၊ ကြီးထွားပြီး အိုမင်းလာကြသည်၊ ပြီးတော့ သေဆုံးကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည်လည်း ထိုအရာအားလုံးနှင့်အတူ ဤဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ်သန်းသွားကြရလိမ့် မည်။

“အသက်ရှင်ခြင်းသည်မသေချာပါ။ သေခြင်းသည်သေချာ၏” ဟုမြတ်စွာ ဘုရား မိန့်တော်မူသည်။

The law of impermanence lays its cruel hands on all people. And all youth ends in old age, all health in sick- ness, all strength in impotence, all beauty in ugliness, and all life in death. Nothing can stop this process. Death follows birth, as night follows day.

မတည်မြဲခြင်းနိယာမသည် ၎င်း၏ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သောလက်များကို လူအားလုံးပေါ်၌ ချထား၏။ နုပျိုခြင်းအားလုံးတို့သည် အိုမင်းခြင်းတွင် အဆုံး သတ်ကြ၏။ ကျန်းမာခြင်းအားလုံးတို့သည် ဖျားနာခြင်း၌အဆုံးသတ်ကြ၏။ ခွန် အားရှိခြင်းအားလုံးတို့သည် ခွန်အားမဲ့ခြင်း၌ အဆုံးသတ်ကြ၏။ လှပခြင်းအား

လုံးတို့သည် အရပ်ဆိုးခြင်း၌ အဆုံးသတ်ကြ၏။ ဘဝအားလုံးတို့သည် သေခြင်းတွင် အဆုံးသတ်ကြ၏။ မည်သည့်အရာကမျှ ဤနည်းစဉ်ကို မရပ်တန့်စေနိုင်ပါ။ နေ့နောက်သို့ ညဉ့်လိုက်လာသလို မွေးဖွားခြင်းနောက်သို့ သေခြင်းလိုက်လာ၏။

This process of change is common to all - to the poor and the rich alike, to the young and the old. But this seems to be the very thing some of us forget, living and acting as if we are immortal.

ဤပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စဉ်သည် သက်ရှိအားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်၏။ ဆင်းရဲသူများနှင့် ချမ်းသာသူများ၊ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် အိုမင်းသူများအားလုံးသို့ အတူတူ အကျိုးသက်ရောက်၏။ သို့စေကာမူ ဤအရာသည်ပင် လူအချို့တို့ မေ့လျော့နေသောအရာ ဖြစ်ဟန်တူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရအသက်ရှင်ရမည်ကဲ့သို့ နေထိုင်သွားလာလျက် ပြုမူလျက်ရှိကြသည်။

If we look closely at life, we can see how it is continually changing and moving between contacts. We will notice how it fluctuates between rise and fall, success and failure, gain and loss, honour and contempt, praise and blame. We see more clearly how our hearts would respond to happiness and sorrow, delight and despair, satisfaction and disappointment, hope and fear.

ဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့သေချာစွာကြည့်ရှုလျှင် ဘဝသည် ထိတွေ့မှုများအကြား၌ အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲရွေ့လျားနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့နိုင်၏။ ဘဝသည် မြင့်တက်ခြင်းနှင့်လျှော့ကျခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ကျရှုံးခြင်း၊ လာဘ်ရခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခံရခြင်းနှင့် အထင်သေးခံရခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခံရခြင်းတို့အကြား၌ တက်ချည်ကျချည် ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားများက ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနှင့် ပူဆွေးခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်းနှင့်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းအသီးသီးတို့ကို မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမိုထင်ရှားစွာတွေ့မြင်လိမ့်မည်။

These mighty waves of emotion carry us up, but no sooner are we up in the crest when they fling us down. Hardly have we found some rest, before we are swept up again by

the power of a new wave. How can we expect to gain a footing on the crest of the waves?

ဤပြင်းပြသောခံစားမှု၏ အားကြီးသည့် ဒီလှိုင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အမြင့်သို့ သယ်ဆောင်သွားကြသည်။ သို့သော် ထိပ်ဖျားသို့ရောက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လှိုင်းလုံးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွန်အားကြီးနှင့် ပစ်ချလိုက်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ္တမျှနားရမည်မကြံသေး။ လှိုင်းသစ်တစ်ခု၏စွမ်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အမြင့်သို့ တစ်ဖန်မြောက်တက်သွားပြန်သည်။ လှိုင်းလုံးများ၏ ထိပ်ဖျားတွင် ခြေကုတ်ရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့အဘယ်သို့မျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။

Where shall we erect the building of life in the midst of this ever restless ocean of existence, if not on the island of equanimity which will shelter us from every storm? This island of equanimity develops in our minds after we have undergone many disappointments, and have finally emerged much wiser. It is an island which provides stability and peace in the face of sickness, separation and death.

ဤအမြဲတစေလှုပ်ရှားနေသော ဘဝပင်လယ်ထဲ၌ ဘဝအဆောက်အအုံကို ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်နေရာတွင် တည်ဆောက်ရမည်လဲ။ မုန်တိုင်းများမှ ကျွန်ုပ်တို့အား ကွယ်ကာပေးသည့် တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှုကျွန်းပေါ်တွင် မတည်ဆောက်သင့် ပြီလော။ ဤတည်ကြည်ငြိမ်သက်မှုကျွန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များထဲ၌ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ စိတ်ပျက်ခြင်းများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ကျော်ဖြတ်ပြီး နောက်ဆုံးများစွာပို၍ပညာရှိသူအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာနိုင်သောအခါ၌ ထိုကျွန်းဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကျွန်းသည် ဖျားနာခြင်း၊ ကွဲကွာခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့နှင့်ရင်ဆိုင်နေရသော ဘဝပင်လယ်၌ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို ပေးဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

The Picture of Life
ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

Even our pleasure is the basis of unsatisfactoriness. If we are seeking the Truth, we must recognise this fact, whether we like it or not. This may be unpleasant at first sight, but if we give it up because of that unpleasantness,

we will not get very far in the search for Truth. We will be blinded by *Māyā-illusion*.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုသည်ပင် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိခြင်း၏ အခြေခံတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်တရားကိုရှာဖွေနေလျှင် ဤအချက်ကို အသိအမှတ် ပြုရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုက်သော်ရှိ၊ မကြိုက်သော်ရှိ အသိအမှတ်ပြုရမည်။ ဤ အချက်ကိုလက်ခံရေးမှာ ပထမမြင်ခါစတွင် မနှစ်မြို့စဖွယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဤမနှစ်မြို့စဖွယ်ကြောင့် ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့စွန့်လွှတ်လိုက်လျှင် အမှန်တရားရှာ ဖွေသည့်ခရီးလမ်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ဝေးကွာစွာ ကြွလှမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အမြင်မှားမှု- ဗာယာ ဖြင့် မျက်စိကန်းသွားကြပေလိမ့်မည်။

It may not be easy to accept this version of the world which seems at times so fair. And yet, when we look around, we see that even in the beauty of spring, many die and many more suffer from incurable diseases. We experience disappointments, frustrations, miseries and suffering in various forms.

ဤကမ္ဘာအမြင်ကို လက်ခံရန်ခဲယဉ်းချင်ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် ကမ္ဘာလောကကြီးသည် အလွန်တရားမျှတသည်ဟု ထင်မှတ်ရသည်။ သို့ ပါသော်ငြားလည်း ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်လျှင် နွေဦးပေါက်ရာသီ ၏ အလှအပ၌ပင်လျှင် လူများစွာတို့သေဆုံးကြပြီး နောက်ထပ်၍ လူများစွာတို့ က ကုသ၍မပျောက်နိုင်သောရောဂါများ စွဲကပ်ကြရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ကြ ရသည်။ စိတ်ပျက်ခြင်းများ၊ မကျေမချမ်းမှုများ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုများ၊ နာကြည်းစွာ ခံစားရမှုများကို အသွင်သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။

Gradually, as we grow in years and experience, this vi sion of a world in constant flux widens, if we are not wilfully blind. Looking still deeper beneath the surface of life, we can profit and learn from the events in the lives of people we know. We see how even a happy ending may prove to be but a sad beginning, or how a slight indiscretion or weak- ness may ruin a man's whole life.

ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် အတွေ့အကြုံများ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွား လာကြသောအခါ အမြဲတစေဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသည့် ကမ္ဘာလောက၏ ဤ

အမြင်အာရုံသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်လာသည်။ ဤသို့အမြင်ကျယ်ပြန့်လာဖို့အတွက် တမင်ကလာရည်ရွယ်၍ မျက်ကန်းယောင် ဟန်မဆောင်ဖို့တော့လိုသည်။ ဘဝ၏ မျက်နှာပြင်အောက်တွင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာရှုကြည့်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သိကျွမ်းသည့် လူတို့၏ဘဝများ၌ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသောဖြစ်ရပ်များမှ ကျွန်ုပ်တို့အကျိုးအမြတ်နှင့် အသိပညာရယူနိုင်သည်။ အဘယ်သို့လျှင် ပျော်ရွှင်သောအဆုံးသတ်ခြင်းသည် ပင် ဝမ်းနည်းဖွယ်အစပျိုးခြင်းဖြစ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အဘယ်သို့လျှင် အနည်းငယ်သော အဆင်အခြင်မဲ့မှု သို့မဟုတ် အားနည်းမှုက လူတစ်ယောက်၏ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပျက်သုဉ်းသွားစေနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့မြင်ကြရသည်။

Therefore uncertainty in everything is certain. This understanding can console our unsatisfied minds.

*Worlds on worlds are rolling ever
From creation to decay
Like the bubbles on a river
Sparkling, bursting borne away.*

~ Shelley ~

သို့ဖြစ်၍ အရာရာ၌ မသေချာမှုသည် သေချာ၏။ ဤနားလည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မကျေနပ်သောစိတ်များကို နှစ်သိမ့်စေနိုင်သည်။

ကမ္ဘာလောကများသည် ကမ္ဘာလောကများပေါ်တွင်
ထားဝရလိမ့်သွားနေကြသည်၊
ဖန်ဆင်းခြင်းမှသည် ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းသို့တိုင်အောင်
လိမ့်သွားကြသည်၊
မြစ်စရာပေါ်က ရေပူဖောင်းကလေးများနှင့် သဏ္ဍာန်တူသည်၊
ဝင်းလက်တောက်ပလိုက်၊ ပေါက်ကွဲလိုက်နှင့် သယ်ဆောင်သွားခြင်းကို
ခံကြရသည်။

- ရှယ်လီ -

A Tibetan Buddhist yogi and poet, **Milarepa**, gives this simple but comprehensive picture of human life.

တိဘက်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ယောဂီနှင့် ကဗျာဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ **မီလရော** က အောက်ပါကဗျာရှည်ဖြင့် ရိုးရှင်းသော်လည်း ပြည့်စုံသော လူ့ဘဝရပ်ပုံလွှာကို ဖွဲ့နွဲ့ပြထားပါသည်။

*'Youth is like a summer flower -
Suddenly it fades away.
Old age is like a fire spreading
Through the fields - suddenly, it's at your heels.
The Buddha once said, 'Birth and death
Are like sunrise and sunset
Now come, now go.'*

လူငယ်ဘဝသည် နွေပန်းတစ်ပွင့်နှင့်တူ၏။
၎င်းသည် ရုတ်တရက်နွမ်းကြော့သွားပေ၏။
အိုမင်းခြင်းက လယ်ကွင်းများကို ဖြတ်သန်းလောင်ကျွမ်းလာသော
မီးနှင့်တူ၏။

ရုတ်တရက်ဆိုသလို သင့်ခြေဖနောင့်များဆီသို့ ရောက်လာ၏။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တစ်ချိန်က မိန့်ဆိုခဲ့၏ - 'ဇာတိနှင့် မရဏသည်
နေထွက်ချိန်၊ နေဝင်ချိန်တို့နှင့် အလားတူ၏။
ယခုရောက်လာသည် - ယခုသွားပြန်လေပြီ။'

*Sickness is like a little bird
Wounded by a sling.
Know you not, health and strength
Will in time desert you?
Death is like a dry oil lamp
(After its last flicker)
This world is impermanent;
Nothing, I assure you
Can remain unchanging.
Evil karma is like a waterfall
Which I have never seen flow upward.*

ဖျားနာခြင်းသည် ငှက်ကလေးတစ်ကောင်နှင့်တူ၏။
လောက်စာလုံးမှန်ထား၍ ဒဏ်ရာရထားသည့် ငှက်ကလေး၊
သင်မသိလေသလား - ကျန်းမာမှုနှင့်ခွန်အားတို့သည်
အချိန်တန်လျှင် သင့်ကို စွန့်ခွာသွားလိမ့်မည်။
သေခြင်းသည် ဆီခန်းသွားသည် ဆီမီးခွက်နှင့်တူ၏။
(မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်လင်းနေရာမှ နောက်ဆုံးငြိမ်းသွား၏)

ဤကမ္ဘာလောကသည် မတည်မြဲပါ၊
 ဘယ်ဟာမျှ မပြောင်းလဲဘဲ မရပ်တည်နိုင်ကြောင်း
 သင့်ကို အသေအချာ ကျွန်ုပ်ပြောဝံ့သည်၊
 အကုသိုလ်ကံတို့သည် ရေတံခွန်နှင့်အလားတူ၏၊
 ရေတံခွန်သည် အထက်သို့စီးသည်ဟု မမြင်စဖူးပါ။

*A sinful man is like a poisonous tree -
 If you lean on it, you will injured be.
 Transgressors are like frost-bitten peas -
 Like spoilt fat, they ruin everything.
 Dharma practisers are like peasants cultivating
 in the fields.*

မကောင်းမှုပြုသူသည် အဆိပ်ပင်နှင့်တူ၏၊
 ထိုအပင်ကို သင်မှီလျှင် သင်ထိခိုက်ခံရလိမ့်မည်၊
 အပြစ်ကျူးလွန်သူတို့သည် နှင်းကိုက်ထားသည့် ပဲများနှင့်တူ၏၊
 ပျက်စီးသွားသောအဆိပ်ခဲကဲ့သို့ အားလုံးကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေ၏၊
 တရားအားထုတ်သူတို့သည် လယ်ကွင်း၌ ထွန်ယက်နေသော
 လယ်သမားများနှင့်တူ၏။

*The Law of Karma is like Saṃsāra's wheel -
 Whoever breaks it will suffer a great loss.
 Saṃsāra is like a poisonous thorn
 In the flesh - if not pulled out,
 The poison will increase and spread.*

ကမ္မနိယာမသည် သံသရာရဟတ်ဘီးနှင့်တူ၏ -
 ၎င်းကို ဖျက်ဆီးသူမည်သူမဆို အကြီးအကျယ်ဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်။
 သံသရာသည် အဆိပ်ရှိသောဆူးနှင့်တူ၏
 အသားထဲ၌ - ၎င်းကို ဆွဲမထုတ်လျှင်
 အဆိပ်တိုးပွားပြီး ပြန့်ပွားသွားလိမ့်မည်။

*The coming of death is like the shadow
 Of a tree at sunset -
 It runs fast and none can halt it.
 When that time comes,
 What else can help but the Holy Dharma?*

သေမင်း၏လာခြင်းသည် နေဝင်ချိန်အခါ
 အပင်တစ်ပင်၏အရိပ်နှင့် တူ၏ -
 ၎င်းသည် လျင်မြန်စွာပြေးသွားရာ ဘယ်အရာမျှ
 ၎င်းကို မရပ်တန့်စေနိုင်ပါ။
 ထိုအချိန်ရောက်လာသည့်အခါ
 မြင့်မြတ်သောတရားအပြင် အခြားဘယ်အရာက ကူညီနိုင်ပါသလဲ။

*Though Dharma is the fount of Victory,
 Those who aspire to it are rare.
 Scores of men are tangled in
 The miseries of Saṃsāra
 Into this misfortune born,
 They strive by plunder and theft for gain.
 When you are strong and healthy
 You ne'er think of sickness coming,
 But it descends with sudden force
 Like a stroke of lightning.*

တရားဓမ္မသည် အောင်မြင်မှု၏စမ်းရေတွင်းဖြစ်သော်လည်း၊
 တရားကြိုးစားအားထုတ်သူတို့မှာ နည်းပါးလှ၏။
 ရာပေါင်းများစွာသောသူတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ
 လုံးထွေးငြိတွယ်နေကြသည်၊
 ဤကံဆိုးသောအခြေအနေသို့ မွေးဖွားလာကြပြီး၊
 လှယက်ခိုးဝှက်ခြင်းဖြင့် စီးပွားတက်ရန် သူတို့ကြိုးပမ်းကြသည်။
 သင်သန်စွမ်း၍ ကျန်းမာနေသောအခါ
 ဖျားနာရမည်ကို ဘယ်အခါမျှ သင်မတွေးမိပါ၊
 သို့သော် လျှပ်စီးလက်သည့်ပမာ
 ရုတ်တရက်ခွန်အားနှင့်ရောဂါ ဆင်းသက်လာပါ၏။

*When involved in worldly things
 You ne'er think of death's approach
 Quick it comes like thunder
 Crashing round your head.*

လောကီကိစ္စများ၌ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့်အခါ
 သေမင်းချဉ်းကပ်လာမည့်အရေးကို ဘယ်အခါမျှသင်မတွေးပါ၊
 လျင်မြန်စွာမိုးကြိုးခြိမ်းသည့်ပမာ
 သင့်ဦးခေါင်းပတ်လည်သို့ သေမင်းထိုးဆင်းလာသည်။

*Sickness, old age and death
 Ever meet each other
 As do hands and mouth
 Do you not fear the miseries
 You experienced in the past?
 Surely you will feel much pain
 If misfortunes attack you?*

ဖျားနာခြင်း၊ အိုမင်းခြင်းနှင့် သေခြင်းတရားတို့သည်
 တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အမြဲဆုံတွေ့နေကြသည်၊
 လက်များနှင့်ပါးစပ် ဆုံတွေ့ကြသကဲ့သို့တည်း၊
 အတိတ်က သင်တွေ့ကြုံခဲ့သည့်
 ဆင်းရဲများကို သင်မကြောက်ရွံ့လေသလား။
 သင်ကဆိုးမိုးမှောင်ဖြစ်သည့်အခါ
 ဆင်းရဲများစွာကို သင်ဧကန်ခံစားရလိမ့်မည်။

*The woes of life succeed one another
 Like the sea's incessant waves -
 One has barely passed, before
 The next one takes its place.
 Until you are liberated, pain
 And pleasure come and go at random
 Like passers-by encountered in the street.*

ဘဝ၏ရန်သူများသည် ပင်လယ်၏လှိုင်းလုံးများပမာ
 တစ်ခုနောက်တစ်ခု အဆက်မပြတ်လိုက်နေကြ၏ -
 တစ်ခုဖြတ်ကျော်သွားရုံသာရှိသေး၊ ၎င်းနေရာသို့
 နောက်တစ်ခု ဝင်ရောက်လာသည်။
 သံသရာမှ သင်လွတ်မြောက်သည့်နေ့တိုင်အောင်

နာကျင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ ကြိုရာလာကြသွားကြသည်၊
လမ်းပေါ်ဆုံတွေ့ရသော ဖြတ်သန်းသွားသူများကဲ့သို့တည်း။

*Pleasures are precarious,
Like bathing in the sun;
Transient, too, as the snow storms
Which come without warning.
Remembering these things,
Why not practise the Dharma?*

~ Songs of Milarepa ~

ပျော်ရွှင်မှုများကား စိတ်မချကြရပါ၊
နေရောင်ခြည်တွင် ရေချိုးခြင်းကဲ့သို့တည်း၊
နှင်းမုန်တိုင်းများလို ကြိုတင်သတိမပေးဘဲ
လာရောက်ပြီး အလျင်အမြန်ဖြတ်သန်းသွားကြသည်။
ဤအရာများကို သတိရလျက်
အဘယ့်ကြောင့် တရားအားမထုတ်သေးသနည်း။

- မိလရေပ၏ သီချင်းများ -

Can We Satisfy Desire?

လိုချင်တောင့်တမှုကို ကျေနပ်စေနိုင်သလား

It is hardly surprising that today, in our so-called highly advanced society, dominated by greed, hatred, suspicion and fear, an increasing number of people should feel loneliness, frustration, jealousy and enmity, and are unable to see any meaning in life. Youths today demonstrate this inability to see meaning in life in various ways, which range from delinquency to drug addiction.

ယနေ့ မြင့်မားစွာတိုးတက်နေသည်ဟုဆိုကြသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို လောဘ, ဒေါသ, သံသယနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့က လွှမ်းမိုးနေကြ၏။ ထိုကြောင့် အရေအတွက်ပိုမိုများပြားလာသောလူတို့က အဖော်မဲ့မှု, စိတ်ပျက်မှု, မနာလိုမှု နှင့် မုန်းတီးမှုတို့ကို ခံစားကြရပြီး ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ခုသောအဓိပ္ပာယ်ကိုမျှ မမြင်တွေ့နိုင်ကြသည်မှာ အံ့သြစရာမရှိပါ။

ယနေ့လူငယ်များသည် ဘဝအဓိပ္ပာယ်မမြင်သိနိုင်ခြင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အထင်အရှားပြသနေကြသည်။ ထိုနည်းတို့တွင် ရိုင်းပျစွာပြုမူခြင်းမှ ဤမူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းအထိ ပါဝင်ကြသည်။

The enemy of mankind is selfish craving. Through this all evils come to living beings. People are always craving for pleasures, wealth and property. They are deluded with the idea that happiness consists of the satisfaction of their desires. Such a belief is particularly prevalent in a materialistic society such as ours.

လူသားတို့၏ ရန်သူသည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်မက်မောခြင်းဖြစ်၏။ လိုချင်မက်မောမှုမှတစ်ဆင့် သက်ရှိသတ္တဝါများဆီသို့ အဆိုးတရားများအားလုံး ရောက်လာကြ၏။ လူတို့သည် ပျော်ရွှင်မှုများနှင့် ဥစ္စာပစ္စည်းများကို အမြဲလိုချင်တောင့်တနေကြ၏။ ဤလိုလားချက်များကို ကျေနပ်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လျှင် ပျော်ရွှင်လိမ့်မည်ဟူသောစိတ်ကူးနှင့် လူတို့ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်နေကြ၏။ ဤသို့သောယုံကြည်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကဲ့သို့ ရုပ်ဝတ္ထုကို ပဓာနပြုသည့်အဖွဲ့အစည်းတွင် အထူးသဖြင့် လူများစွာ၌ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိ၏။

While the fulfilment of our needs and desires, which cause no harm to others, does bring some form of happiness, one should not be led into thinking that sensual gratification is the only source of happiness nor does it constitute the highest form of happiness. A person who subscribes to such thinking will lead a life of non-fulfilment, like chasing after rainbows.

ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုလားချက်များကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်းသည် သူတစ်ပါးတို့အား ဘေးအန္တရာယ်မပြုလျှင် ပျော်ရွှင်မှုကို အသွင်တစ်စုံတစ်မျိုးဖြင့် ယူဆောင်လာပါ၏။ သို့သော် ဤသို့ကာမဂုဏ်ခံစားမှုများကို ကျေနပ်စေခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှု၏ တစ်ခုတည်းသော အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်ဟူ၍ကား မယူဆသင့်ချေ။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ အမြင့်မားဆုံးအသွင်လည်း မဟုတ်ချေ။

ထိုသို့လွဲမှားသောအယူအဆကို လက်ခံထားသူသည် သက်တံ့ရောင်စဉ် များကို လိုက်ဖမ်းနေသူကဲ့သို့ ပြည့်စုံပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိမည်မဟုတ်ချေ။

Certain things give us pleasure, so we try to hold on to them and increase their quantity. Some other things bring displeasure, so we try to avoid or remove them. Unless we can have mastery and control over the forces of desire and aversion, they will drive us from one unhappy experience to another. Desire and aversion operate together: at one moment it is aversion in action, at another moment it is desire.

အချို့သောအရာဝတ္ထုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပျော်ရွှင်မှုကိုပေး၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ရန်နှင့် အရေအတွက်တိုးမြှင့်နိုင်ရန် ကြိုးစားကြ၏။ အချို့သောအရာဝတ္ထုများမှာ မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ရှောင်ရှားနိုင်ရန် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးစားကြ၏။ လိုချင်မှု-တဏှာနှင့် မနှစ်သက်မှု-ဒေါသတို့၏ အင်အားများကို ကျွမ်းကျင်နိုင်ရန်စွာ မထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ထိုအင်အားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မပျော်ရွှင်ဖွယ်သော အတွေ့အကြုံတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ မောင်းနှင်နေမည်ဖြစ်၏။ လိုချင်မှုနှင့် မနှစ်သက်မှုတို့သည် အတူတကွအလုပ်လုပ်ကြ၏ - တစ်ခဏ၌ မနှစ်သက်မှုက အလုပ်လုပ်ပြီးနောက်တစ်ခဏ၌ လိုချင်မှုက အလုပ်လုပ်၏။

When hunger or thirst arises, there springs a feeling of discomfort. Subsequently, desire springs up to allay that discomfort. All our desires are like that. They start from some discomfort or a feeling that something is lacking. And then we search for things that we think can fill that aching void. If we do not get what we want, the feeling of void continues to ache. If, however, we succeed in getting it, the desire or hunger becomes satisfied, and for a time, ceases to exist.

ဆာလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေငတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဆင်းရဲသောခံစားမှု ထကြွလာ၏။ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ထိုဆင်းရဲသောခံစားမှုကို သက်သာပျောက်စေလိုသည့်တောင့်တမှု ထကြွလာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုချင်တောင့်တမှု အားလုံးသည် ဤနည်းနှင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ၎င်းတို့သည် တစ်စုံတစ်ခု

သော သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာလိုအပ်နေသည်ဟူသော ခံစားမှုမှ အစပျိုးလာကြ၏။ ထို့နောက် ထိုနာကြည်းစေသော ဟင်းလင်းနယ် ကွက်လပ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟုထင်ရသည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်တာကို မရလျှင် မရှိခြင်း၊ မရခြင်းဟူသော ခံစားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုဆက်လက်၍ နာကျင်စေ၏။ အကယ်၍ ထိုလိုချင်သော အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိလျှင် လိုချင်မှု သို့မဟုတ် ဆာလောင်မှုသည် ကျေနပ်သွားသဖြင့် အချိန်ကာလတစ်ခုအတွက် မတည်ရှိတော့ချေ။

Even so, the pleasure of anticipation disappears, and we feel somehow cheated and disappointed because what we experience is never quite what we expected. And so, new desires and anticipations are created. This continual arising and search for the satisfaction of desires is the basis that constitutes mundane, human life.

သို့ဖြစ်စေကာမူ ကြိုတင်မှန်းဆခြင်း၏ သာယာမှုသည် ပပျောက်သွားသော အခါ ကျွန်ုပ်တို့တစ်နည်းနည်းဖြင့် အလိမ်ခံလိုက်ရသည်ဟုခံစားရပြီး စိတ်ပျက်သွားကြ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားရသမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ထားသလောက် ဘယ်အခါမျှ ဖြစ်မလာသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့အတွက် လိုချင်တောင့်တမှုအသစ်နှင့် ကြိုတင်မှန်းဆမှုအသစ်တို့ကို ဖန်တီးလိုက်ပြန်၏။ ဤသို့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် လိုချင်မှုတို့ကိုကျေနပ်စေနိုင်အောင် ရှာဖွေခြင်းတို့သည် လောကီလူ့ဘဝကို ဖွဲ့စည်းပေးကြသော အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်၏။

Some people spend their whole life accumulating material things: no amount of accumulation can make them contented. The desire for more and more is their whole life's devotion. When they fail to get what they seek, they become disappointed. But even after getting the things they have so desperately worked for, they may turn out to be just as disappointed as before. The object of their dreams appears to be less wonderful, less appealing or desirable than they had earlier considered it to be.

လူအချို့တို့သည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် သူတို့၏ဘဝတစ်ခုလုံးကို ကုန်လွန်စေကြ၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာဘယ်လောက်ရရ သူတို့မရောင့်ရဲနိုင်ကြပါ။ ထပ်၍ထပ်၍လိုချင်မှုသည် သူတို့ဘဝတစ်ခုလုံး၏ အလေးအမြတ်ထားမှု (ဝါ) ဘဝမြှုပ်နှံမှုဖြစ်၏။ သူတို့ရှာဖွေသည့်အရာကို မရလျှင် သူတို့စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ကြ၏။ သူတို့အရူးအမူးလုပ်ကိုင်ကာ ရှာဖွေနေသည့်အရာများကို ရရှိပြီဟုပင် ထားဦးတော့၊ ယခင်ကဲ့သို့ပင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေဦးမည်။ သူတို့၏စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များ၏ ရည်မှန်းချက်သည် သူတို့စောစောက မှန်းဆယူထားသလောက် အံ့ဩစဖွယ်၊ နှစ်သက်စဖွယ်၊ လိုချင်စဖွယ်မဖြစ်ဟု ထင်မြင်မိပြန်၏။

By now, their desires and expectations have gone up by a few notches, and they are not satisfied with their new acquisitions. They are constantly egged on by the notion that the 'grass is always greener on the other side of the fence'.

ယခုအခါ သူတို့၏လိုချင်မှုများနှင့် မျှော်မှန်းချက်များသည် အရစ်အနည်းငယ် မြင့်တက်သွားပြန်သည်။ သူတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုအသစ်များနှင့် သူတို့မကျေနပ်ကြတော့ပါ။ “ခြံစည်းရိုး၏အခြားတစ်ဖက်ရှိမြက်များသည် ပို၍စိမ်းစိုသည်” ဟူသောထင်မြင်ချက်ဖြင့် အမြဲတစေမြှောက်ထိုးပင့်ကော်ပြုခြင်း၊ တွန်းအားပေးခြင်းကို သူတို့ခံနေကြရ၏။

People such as these can never be happy or contented. In fact, the more they have, the greater their desire becomes. It is said that man's needs, such as food, shelter and clothing, can be satisfied, but seldom his desires.

ဤသို့သောသူတို့သည် မည်သည့်အခါမျှ မပျော်ရွှင်မရောင့်ရဲနိုင်ကြပါ။ အမှန်တကယ်တွင် သူတို့များများရရှိလာလေလေ သူတို့၏လိုချင်တောင့်တမှုမှာ ကြီးထွားလာလေလေ “ရလေ လိုလေ အိုတစ္ဆေ” ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာ၊ အမိုးအကာနှင့် အဝတ်အစားကဲ့သို့သော လူ့လိုအပ်ချက်များကို ကျေနပ်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ “လူ၏လိုချင်တောင့်တမှုများကိုမူ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ခဲယဉ်းသည်” ဟု ဆိုစမှတ်ပြုကြ၏။

Pleasure is not Happiness
သာယာမှုသည် ငွေနှင့်ချမ်းငြိမ်းမှုမဟုတ်

Many people have the mistaken idea that they can solve all their problems with money. While money is necessary for one to lead a comfortable life in modern society, it does not always solve one's problems. Not only that, it also creates new problems as well.

Therefore, it is important for us to put things as well as our lives in proper perspective. When we realise the true value and nature of things and reduce our craving for sensual gratification, we will have more peace arising from simplicity and contentment.

လူများစွာတို့သည် သူတို့၏ ပြဿနာအားလုံးကို ငွေနှင့်ဖြေရှင်းနိုင်သည် ဟု လွဲမှားစွာယူဆကြ၏။ ခေတ်သစ်လူနေမှုစနစ်တွင် သက်သောင့်သက်သာ ချမ်းသာသောဘဝကိုနေထိုင်ဖို့ ငွေလိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း ငွေသည် ပြဿနာ အားလုံးကို အမြဲဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါ။ ထိုမျှပင်မကသေး၊ ငွေသည် ပြဿနာသစ် များကိုလည်း ဖန်တီးပေး၏။

ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို အရှိအရှိအတိုင်း ဘယ်ဟာက ဘယ်မျှအရေးပါသည်ကို ရှုမြင်တတ်ဖို့အရေးကြီး၏။ အရာဝတ္ထု များ၏ သဘာဝမှန်နှင့် တန်ဖိုးမှန်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာကြသောအခါ ကာမ ဂုဏ်ချမ်းသာကို ကျေနပ်သည်အထိခံစားလိုသော ကျွန်ုပ်တို့၏လိုလားတောင့်တ ချက်ကို လျော့ပေါ့လာနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ လွယ်ကူရိုးရှင်းမှုနှင့် ရောင့်ရဲမှု တို့မှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပိုမိုခံစားလာရလိမ့်မည်။

To satisfy their craving and hatred, people create problems for themselves and others. Nations go to war for this reason. They hope to defeat others and conquer their lands. Battles and wars were fought and stories of enormous suffering have been recorded in the annals of world history.

လူတို့သည် မိမိတို့၏လိုလားမှုနှင့် မုန်းတီးမှုတို့ကို ကျေနပ်စေဖို့အရေး မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့အတွက် ပြဿနာများကို ဖန်တီးကြသည်။ ဤအကြောင်း ကြောင့်ပင် တိုင်းပြည်အချင်းချင်း စစ်ခင်းကြရသည်။ သူတစ်ပါးတို့ကို အောင်

နိုင်ပြီး သူတို့၏ မြေများကို စိုပိုင်းရန် သူတို့မျှော်လင့်ကြ၏။ တိုက်ပွဲများ၊ စစ်ပွဲများကို ဆင်နွှဲကြပြီးလျှင် အလွန်ကြီးကျယ်ဆင်းရဲသောဇာတ်လမ်းများအကြောင်းကို ကမ္ဘာသမိုင်းဖြစ်ရပ်မှတ်တမ်းများတွင် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြသည်။

But human beings, entangled in worldliness, will not come to their senses so easily. They suffer so much misery and face many dangers, but yet will not wake up to reality.

They are like the camel which loves to eat thorny bushes. The more thorns it eats, the more the blood which gushes from its mouth. Still it continues eating thorny plants and will not give them up. In fact the worldly pleasure that people experience is like eating a hot potato.

သို့သော် လောကီကိစ္စအရှုပ်အထွေးများ၌ ငြိတွယ်နေကြသောလူသားတို့သည် သူတို့၏စဉ်းစားဉာဏ်ဆင်ခြင်တုံတရားဆီသို့ အလွယ်တကူမရောက်လာကြပါ။ သူတို့သည် အလွန်မြားမြောင်သော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံစားကြရပြီး ဘေးရန်များစွာကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ သို့စဉ်လျက် အမှန်တရားသို့ မနိုးကြားလာကြသေးပါ။

သူတို့သည် ဆူးချုံများကိုစားသောက်လိုသော ကုလားအုတ်နှင့်တူ၏။ ဆူးများများစားလေလေ ကုလားအုတ်၏ပါးစပ်မှ သွေးများများလျှံထွက်လာလေလေ ဖြစ်သည်။ သို့စဉ်လျက် ကုလားအုတ်သည် ဆူးပင်များကို ဆက်စား၏။ ထိုအစကို အလွတ်မခံနိုင်ပါ။ အမှန်တွင်လည်း လူတို့ခံစားနေကြရသော လောကီပျော်ရွှင်သာယာမှုဆိုသည်မှာ အာလူးပူပူကို ပူပူလောင်လောင်ကိုက်စားနေသည်နှင့် တူလှပေ၏။

The Buddha taught that all our miseries arise from wanting the wrong sort of things: more money for self indulgence, power over other people, and cherishing the idea of living on forever after one is dead. The desire for these things makes people become discontented with life. This is especially the case when they think only about their own interest, and disregard others' welfare.

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများအားလုံးသည် လွဲမှားသောအရာများကို အလိုရှိခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကာမဂုဏ်ခံစားနိုင်ရန် ငွေလိုချင်၏။ သူတစ်ပါးတို့ကို လွှမ်းမိုးရန် အာဏာလိုချင်၏။ သေလွန်ပြီးသည့်အခါ အမြဲထာဝရနေထိုင်ရမည် ဟူသော အယူအဆကို မြတ်နိုးပိုက်ထွေးကြ၏။ ဤအရာများကို လိုချင်တမ်းတ မှုသည် လူတို့အား ဘဝကိုမကျေနပ်မရောင့်ရဲရန် လှုံ့ဆော်ပေး၏။ သူတို့သည် မိမိတို့စိတ်ဝင်စားသည့်အကြောင်းကိုသာ တွေးတော၍ သူတစ်ပါးတို့၏ကောင်း ကျိုးချမ်းသာကို လျစ်လျူရှုထားသည့်အခါ ဆိုခဲ့ပြီးသောအချက်သည် အထူး သဖြင့် ပို၍မှန်ကန်၏။

When they do not get what they want, they become rest- less and discontented. At the same time when we gain what we were longing and praying for we experience unsatisfactoriness or disappointment because of the fear of losing it.

လူတို့သည် မိမိတို့အလိုရှိသည်ကိုမရသောအခါ မတည်မငြိမ်၊ မရောင့်မရဲ ဖြစ်လာကြ၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်တမ်းတသော ဆုတောင်း နေသောအရာများကိုရရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို ဆုံးရှုံးသွားမည်ကိုစိုးရွံ့၍ ကျေနပ် ဖွယ်မရှိခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားရပြန်သည်။

All our mental sufferings are caused by selfish desires for pleasure. Think about that. They are caused by the desire to be what we are not, to have what we do not have, and not to have the things we already have. If we think hard and long about it, there is no denying that the chief culprit in our inability to enjoy a sense of happiness is desire.

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဆင်းရဲမှုများအားလုံးသည် ကိုယ်ကျိုးအတွက် သာယာ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားတောင့်တရာမှ ပေါက်ဖွားလာကြသည်။ ထိုအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မဟုတ်သည်ကို ဟုတ်အောင်ဖြစ်စေလို၏။ မရသည် ကို ရယူလို၏။ ရပြီးသည့်အရာများကို မလိုချင်ပါ။ ဤဖြစ်ချင်မှု၊ လိုချင်မှုတို့ဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ဖန်တီးနေကြ၏။

ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့လေးလေးနက်နက် အချိန်ယူစဉ်းစားသော် ပျော် ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုခံစားရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှု၏ အဓိကတရားခံမှာ လိုချင်တောင့်တ မှု-လောဘဖြစ်သည်ကို မငြင်းဆိုနိုင်အောင် သိနားလည်လာပါလိမ့်မည်။

What is fear but the desire to avoid; greed, the desire to have; jealousy, the desire that others shall not have; grief, the desire to regain something or someone.

ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတာဘာလဲ - ဘေးရန်ရှောင်တိမ်းလိုမှုဖြစ်၏။ လောဘဆိုတာဘာလဲ - လိုချင်တောင့်တမှုဖြစ်၏။ မနာလိုမှုဆိုတာဘာလဲ - သူတစ်ပါးတို့အား မရစေလိုခြင်းဖြစ်၏။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းဆိုတာဘာလဲ - တစ်စုံတစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြန်လည်ရယူလိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။

All our negative emotions can be worked out in terms of desire, the chain that binds us. The only way to avoid this restlessness is to reduce or get rid of the desire that causes it. This may be difficult to do, but not impossible. When a man overcomes restlessness, he arrives at a state of calmness or contentment.

ကျွန်ုပ်တို့အား အကျိုးယုတ်စေသော ပြင်းပြသည့်ခံစားမှုများအားလုံးသည် လိုချင်တောင့်တမှုတွင် မြစ်ဖျားခံကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဆင်ခြင်သိရှိနိုင်သည်။ ဤလိုချင်မှု-တဏှာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ချုပ်နှောင်ထားသော သံယောဇဉ်နှောင်ကြီးဖြစ်၏။ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ၎င်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် တဏှာလောဘကို လျော့ပါးအောင် သို့မဟုတ် ပယ်သတ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်သည်နည်းဖြစ်၏။ ဤအရာကို ပြုလုပ်ဖို့ခက်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်ဟူ၍မရှိပါ။ မတည်ငြိမ်မှုကို ကျော်လွန်နိုင်သောအခါ လူသည် တည်ငြိမ်မှု သို့မဟုတ် ရောင့်ရဲမှုအခြေအနေသို့ ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။

The Buddha has said: *'The joy of pleasure in the world, and those of heaven are not worth a sixteenth part of the joy arising from the destruction of craving.'*

လူ့ပြည်, နတ်ပြည်များ၌ခံစားရသော ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုသည် လိုချင်မှု - တဏှာကို ပယ်သတ်သဖြင့်ရရှိသော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု၏ တစ်ဆယ့်ခြောက်စိတ်တွင် တစ်စိတ်မျှပင်မထိုက်တန်ပါ” ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုတော်မူပါသည်။

Here is another saying from a writer for you to ponder:
*'Sorry is he whose burden is heavy,
And happy is he who has cast it down;*

*When once he has cast off his burden,
He will seek to be burdened no more.'*

ဤအရာကား သင်စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် စာရေးဆရာတစ်ဦး၏ ဆိုရိုးတစ်ခု ပေတည်း-

“ဝန်ထုပ်ကြီးလေးသူသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးရ၏၊
ဝန်ထုပ်ကို ပစ်ချပြီးသူသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရ၏၊
သူ၏ဝန်ထုပ်ကို ပစ်လွှင့်ပြီးသည့်အခါ
နောက်ထပ်ဝန်ထုပ်တစ်ခုကို သူရှာဖွေတော့မည်မဟုတ်ပါ။”

Suffering, which is the price we pay for our existence, is brought about by craving. As a result of craving we perform actions which leave imprints or seeds stored in our minds. Later in this life or another, the seeds of our actions will ripen as reactions.

In other words, selfish craving creates kamma which gives rise to reactions. Our past actions, coupled by other factors, cause the good and bad we experience today.

ဆင်းရဲခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ပေးကမ်းရသောတန်ဖိုးဖြစ်၏။ ထိုဆင်းရဲခြင်းကို လိုချင်မှု - တဏှာက ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။ လိုချင်တပ်မက်မှုကိုအကြောင်းပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်များကို ပြုလုပ်ကြ၏။ ဤအလုပ်များက ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်တွင် အမှတ်ရာများ သို့မဟုတ် မျိုးစေ့များကို ချန်ရစ်ပေးကြ၏။ ဤဘဝနောက်ပိုင်း၌ သို့မဟုတ် အခြားဘဝတစ်ခု၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်မျိုးစေ့များ (ကံများ) သည် တုံ့ပြန်မှုများ (ဝိပါကများ) အဖြစ်သို့ ရင့်မှည့်လာကြ၏။

တစ်နည်းဆိုသော် ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်တောင့်တမှုတို့သည် ကံကို ဖန်တီးပေးကြပြီး ကံက ဝိပါကဟူသော အကျိုးတရားများကို ပေါက်ပွားစေ၏။ အတိတ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုလုပ်မှုများသည် အခြားအကြောင်းများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားနေရသော အကောင်းအဆိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေကြ၏။

Contemplate on Yourself
သင့်ကိုယ်သင် အလေးအနက်စဉ်းစားပါ

As people go through life, some learn to age gracefully and accumulate wisdom born from experience. They realise that to crave is to be subjected to more suffering, and the cure for suffering lies not in appealing to the gods for help but by finding salvation within themselves.

ဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်သန်းသွားကြသောအခါ အချို့သူတို့သည် ဂုဏ်ကျက်သရေရှိစွာကြီးပြင်းလာအောင် ဆည်းပူးလေ့လာ၍ အတွေ့အကြုံက မွေးဖွားပေးသည့်အသိဉာဏ်များကို စုဆောင်းယူကြ၏။ လိုချင်တောင့်တလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခထပ်မံကြုံတွေ့ရမည်ကို သူတို့သိနားလည်ကြ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော နည်းလမ်းသည် နတ်ဘုရားများကို အကူအညီပေးရန် ရှိခိုးတောင်းပန်အသနားခံခြင်းမဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ကယ်တင်ခြင်းကို ရှာဖွေရသည့်နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သူတို့သဘောပေါက်ကြ၏။

However, the person with a worldly nature suffers so much sorrow and affliction. In his youth, he tries to fill his days with enjoyment. But before he knows it, the years have passed and he has grown old. He is distressed to find that while his body has become unfit as an instrument for pleasure, his heart is still youthful in its craving.

သို့ပါသော်လည်း လောကီသဘာဝဗီဇရှိသူသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု ထိခိုက်နာကျင်မှုမြောက်မြားစွာကိုခံစားရ၏။ သူငယ်ရွယ်စဉ်အခါက သူ၏နေ့ရက်များကို မွေ့လျော်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် သူကြိုးစား၏။ သို့သော် မွေ့လျော်ပျော်ရွှင်မှုကို သူနားမလည်မီ နှစ်များကုန်လွန်သွားကြပြီး သူအိုမင်းလာ၏။ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပျော်ရွှင်သာယာဖို့ကိရိယာတစ်ခုအနေဖြင့် မသင့်မလျော်ဖြစ်လာပါသော်လည်း သူ၏နှလုံးသားမှာ လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် နပျိုနေဆဲပင် ရှိကြောင်းကို သူတွေ့ရှိလာရသဖြင့် သူပူပင်သောကဖြစ်ရသည်။

These are the people whose craving grows with their age: the older they grow, the stronger their craving becomes. This being the case, their suffering will correspondingly be greater.

ဤသူတို့ကား အသက်နှင့်လိုက်၍ လောဘရမ္မက်ကြီးထွားလာသူတို့တည်း။ သူတို့အရွယ်ကြီးလာလေလေ သူတို့၏လိုချင်မက်မောမှုအားကောင်းလာလေလေ ဖြစ်၏။ ဤဆိုသည့်အတိုင်း အမှန်ဖြစ်သဖြင့် သူတို့၏ဆင်းရဲဒုက္ခမှာ လိုက်ဖက်ညီစွာ ပိုမိုကြီးကျယ်လာခြင်းဖြစ်၏။

One reason for failing to control craving is the pride in man. Under the false sense of pride, people go about committing evil deeds and refuse to recognise the obvious. By the same token, we should avoid maintaining pride in youth while still young, pride in health while still healthy, and pride in life while still living a good life.

လိုချင်မှုကို ချုပ်ထိန်းရန် မအောင်မြင်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ လူ့မာနဖြစ်၏။ မာန၏အသိများမှုဖြင့် လူတို့သည် မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်ကြပြီးလျှင် သိသာထင်ရှားသော ဘဝအချက်အလက်များကို အသိအမှတ်ပြုရန် ငြင်းဆန်ကြ၏။ တူညီသောသဘောလက္ခဏာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ငယ်ရွယ်နေသေးသည့်အခါ၌ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းအပေါ် မာနထားခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသေးသည့်အခါ၌ ကျန်းမာခြင်းအပေါ်တွင် မာနထားခြင်း၊ ကောင်းသောဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်နေဆဲအခါ၌ မိမိဘဝအပေါ် မာနထားခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ရှောင်ရှားသင့်ကြပါသည်။

Some people, without considering their real positions, think that they are higher than all others. They are so full of themselves that they develop a grandiose opinion of themselves. This can be dangerous because 'Pride always goes before a fall'.

လူအချို့တို့သည် သူတို့၏အဆင့်အတန်းအနေအထားမှန်ကို အသေအချာ မစဉ်းစားဘဲ အခြားသူတွေ့အားလုံးထက် သူတို့သာလွန်သည်ဟုထင်မှတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏အတွေးအထင်နှင့် အလွန်ပြည့်လျှမ်းနေသည့်အတွက် သူတို့အပေါ် အလွန်ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ထင်မြင်ချက်ကို သူတို့ပြုစုပျိုးထောင်ကြ၏။ ဤအချက်သည် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် “ထောင်လွှားကြွကြွ မြင့်လွန်းကလည်း လျော့ကျနောက်ဆုံးရှိချေ၏” ဟူ၍ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

* * *

The proud beetle in a lump of cowdung

There once was a beetle which came upon a lump of cowdung. He worked himself into it and liking what he saw, he invited his friends to join him in building a city in it. After working feverishly for a few days they built a magnificent 'city' in the dung and feeling very proud of their achievement they decided to elect the first beetle as their king.

နောက်ချေးပုံထဲမှထောင်လွှားသည် ပိုးတောင်မာ

တစ်ချိန်က ပိုးတောင်မာတစ်ကောင်သည် လှည့်လည်သွားလာရင်း နွားချေးပုံတစ်ပုံပေါ်သို့ ရောက်လာ၏။ နွားချေးပုံထဲသို့ သူတိုးဝင်သွားပြီးနောက် သူမြင်တွေ့ရသည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သဖြင့် ထိုနွားချေးပုံထဲ၌ မြို့တော်တစ်ခု ဝိုင်းဝန်းတည်ဆောက်ရန် သူ့သူငယ်ချင်းများကိုဖိတ်ခေါ်၏။ ရက်အနည်းငယ်မျှ အသေအလဲ လှုပ်လှုပ်ရွရွအလုပ်လုပ်ပြီးကြသောအခါ နွားချေးပုံ၌ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော 'မြို့ကြီး' တစ်မြို့ကို သူတို့တည်ဆောက်၍ပြီးစီးသွားကြ၏။ သူတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အလွန်ဝင့်ကြွားလိုကြသဖြင့် ပထမပိုးတောင်မာကို ရှင်ဘုရင်အဖြစ် ရွေးကောက်တင်မြှောက်ကြ၏။

Now to honour their new 'King' they organised a grand parade through their 'city'. While these impressive proceedings were taking place, an elephant happened to pass by and seeing the lump of cow dung he lifted his foot to avoid stepping on it.

The king beetle saw the elephant and angrily shouted at the huge beast. 'Hey you! Don't you have any respect for royalty? Don't you know it is rude to lift your leg over my majestic head? Apologise at once or I'll have you punished.'

ယခုသူတို့၏ဘုရင်သစ်ကို ဂုဏ်ပြုရန်အတွက် 'မြို့တော်' အတွင်း ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော စီတန်းလှည့်လည်ပွဲတစ်ခုကို စီစဉ်ကြ၏။ ဤအထင်ကြီးဖွယ် စီတန်းလှည့်လည်ပွဲကြီးကို ကျင်းပစဉ် ကံအားလျော်စွာ ဆင်တစ်ကောင်ဖြတ်သန်းသွားသည်နှင့် ကြုံ၏။ ဆင်သည် နွားချေးပုံကိုမြင်သဖြင့် ထိုနွားချေးပုံကို မနင်းမိရန် သူ့ခြေကိုကြွလိုက်၏။

ပိုးတောင်မာဘုရင်က ဆင်ကိုမြင်သဖြင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် တိရစ္ဆာန်ကြီးကို အော်ငေါက်လိုက်၏ - “ဟေး--မင်း...ဘုရင်ကို သင် မရိုမသေပြုရသလား၊ သင့်ခြေထောက်ကို ခန့်ညားထည်ဝါတဲ့ ငါဦးခေါင်းပေါ်က ကြွလှမ်းသွားတာ ရိုင်းစိုင်းမှန်း သင်မသိဘူးလား၊ ချက်ချင်းတောင်းပန်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင့်ကို အပြစ်ဒဏ်ပေးရလိမ့်မယ်။”

The elephant looked down and said, 'Your most gracious majesty, I humbly crave your pardon.' Thus saying he knelt down on the lump of cow dung and crushed king, citizens and pride in one act of obeisance.

ဆင်က ငုံ့ကြည့်ပြီးပြော၏ - ‘အို...ဘုန်းတော်ကြီးမြင့်တော်မူသော အရှင်မင်းကြီး၊ အကျွန်ုပ်အား ခွင့်လွှတ်ရန် အနူးအညွတ်တောင်းပန်ပါ၏’။ ထိုသို့ပြောစဉ် ဆင်ကြီးက အရိုအသေပေးရန် နွားချေးပုံပေါ်တွင် ဒူးထောက်ချလိုက်ရာ ရှင်ဘုရင်၊ မြို့တော်၊ မြို့သားများနှင့် မာန်မာန်အားလုံးတို့ကို ကြိတ်ချေလိုက်ပြီး ဖြစ်သွားပေတော့၏။

* * *

The Buddha overcame these three kinds of pride when he saw the four sights. When he saw the old man, the pride in youth left him. When he saw the sick man, the pride in health left him. When he saw the dead man, the pride in life left him.

If we remove these three types of pride from our minds, we will not be shocked and distressed when we encounter these states.

ဘုရားလောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် နိမိတ်ကြီးလေးပါးကိုမြင်တွေ့ရသောအခါ မာန်သုံးမျိုးကို ချိုးနှိမ်နိုင်လိုက်၏။ လူအိုကို မြင်တွေ့ရသည့်အခါ ငယ်ရွယ်နေပျိုခြင်းကိုမှီ၍ဖြစ်သော မာန်မာန်ထွက်ခွာသွား၏။ လူနာကို မြင်တွေ့သည့်အခါ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းကိုမှီ၍ဖြစ်သော မာန်မာန်လျှောကျသွား၏။ လူသေကို မြင်တွေ့ရသောအခါ ဘဝကိုမှီ၍ဖြစ်သော မာန်မာန်ထွက်ခွာသွား၏။

ဤမာန်မာန်သုံးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များမှဖယ်ရှားပစ်နိုင်လျှင် ဤအခြေအနေများနှင့် ဆုံတွေ့ရသောအခါ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုနှင့် ပူပင်သောကတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြတော့မည်မဟုတ်ချေ။

It is useful to contemplate:

- * I am liable to old age; I have not outstripped old age.
- * I am liable to disease; I have not outstripped disease.
- * I am liable to death; I have not outstripped death.
- * Among all that is near and dear to me, there is changeability and separation.
- * I am the result of my own deed; whatever deed I do, whether good or bad, I shall become its heir.

ဤသို့ အလေးအနက်ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါသည်-
 ငါသည် အိုမင်းရလိမ့်မည်၊ အိုမင်းခြင်းကို ငါမလွန်မြောက်နိုင်သေး။
 ငါသည် ဖျားနာရလိမ့်မည်၊ ဖျားနာခြင်းကို ငါမလွန်မြောက်နိုင်သေး။
 ငါသည် သေရလိမ့်မည်၊ သေခြင်းကို ငါမလွန်မြောက်နိုင်သေး။
 ငါနှင့်နီးစပ်သူ၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်သူများအားလုံးအကြား၌ မကြာခဏ
 ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ကွဲကွာခြင်းတို့သည် တည်ရှိကြ၏။
 ငါသည် ငါ့ကိုယ်ပိုင်ကံ၏ အကျိုးတရားဖြစ်၏။ မည်သည့်ကံကို
 ငါပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊
 ထိုကံ၏ ကောင်းမွန်ဆိုးမွန်သည် ငါဖြစ်ရပေအံ့။

It is a fact of modern society that youthfulness is regarded as most desirable, while growing old is to be avoided at all costs. Thus we will go to any extent to appear young even when the body is giving in to old age. We even lie about our age.

ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ “ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းသည် အလိုချင်ဆုံး အရာဖြစ်သည်။ အိုမင်းခြင်းကိုမူ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ရမည်” ဟူသော အယူ အဆသည် အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်က ဇရာတွင်းသို့ ချဉ်း နင်းဝင်ရောက်နေလင့်ကစား ငယ်ရွယ်နုပျိုပါသေးသည်ဟု ထင်မြင်ရအောင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်အတိုင်းအတာထိမဆို ပြုလုပ်ကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ အသက်ကိုပင် လိမ်ပြောတတ်ကြသည်။

* * *

Age of a young lady. A film star was once brought up before a magistrate for drunken driving and she was asked how old she was, she replied, '30 years'.

A few years later, the same film star appeared in court for a similar offence and this time also she gave her age as '30 years'. Now she was appearing before the same magistrate who remembered her. 'How is that?' he demanded, 'five years ago you said you were 30 years old and now you say you are still 30'.

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏အသက်။ ။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦးသည် အရက် မူးရင်း ကားမောင်းသည့်အတွက် တစ်ခါက တရားသူကြီးရှေ့မှောက်သို့ ရောက် လာရ၏။ သူမ၏အသက်ကိုမေးမြန်းသည့်အခါ “သုံးဆယ်နှစ်” ဟု သူမဖြေ၏။ နှစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ ထိုရုပ်ရှင်မင်းသမီးသည်ပင် ဆင်တူသော ပြစ်မှုအတွက် တရားရုံးသို့ရောက်လာပြန်၏။ သူမ၏အသက်ကို မေးမြန်းသော အခါ “သုံးဆယ်နှစ်” ဟုပင် ဖြေ၏။ ယခုသူမကိုစစ်ဆေးနေသောတရားသူကြီး သည် ယခင်တရားသူကြီးပင်ဖြစ်၍ သူမအား မှတ်မိ၏။

“ဘယ်လိုလဲ၊ လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်က သင်အသက်သုံးဆယ်ရှိတယ်လို့ ပြော ခဲ့တယ်၊ အခုလဲပဲ သင့်အသက်သုံးဆယ်လို့ပဲ ပြောပြန်တယ်” ဟု တရားသူကြီး က တောင်းဆိုလိုက်၏။

Not to be outdone, the fading former actress fluttered her false eyelashes and explained, 'Your honour, I have been told many times never to change my testimony in a court of law. I told you once I was 30 and I will never change my word.'

အကျောမခံလိုသည့်အတွက် ရင့်ရော်လာပြီဖြစ်သော ရှေးယခင်က ရုပ်ရှင် မင်းသမီးဖြစ်ခဲ့ဖူးသူသည် သူမ၏ မျက်တောင်အတုများကို တဖျတ်ဖျတ်ခတ် လျက် ဤသို့ရှင်းပြပေ၏ - “လူကြီးမင်းရှင်၊ တရားရုံးမှာ ကျွန်မရဲ့ထွက်ဆိုချက် ကို ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲရဘူးလို့ ကျွန်မအား အကြိမ်ကြိမ်သတိပေးခဲ့ကြပါ တယ်၊ ကျွန်မအသက် သုံးဆယ်နှစ်ရှိတယ်လို့ ကျွန်မယခင်က ပြောခဲ့ပြီးပြီ၊ ဒီ ကျွန်မရဲ့ထွက်ဆိုချက်ကို ကျွန်မဘယ်တော့မှမပြင်ပါဘူး။”

* * *

For all men and women wishing to live happily and make the best of their lives without having to lie like the film star above, self-knowledge is the most essential factor.

The first step to know the nature of the mind is to control it through systematic mental development or meditation. Mental culture is productive of insight which can light up a person's life.

အထက်က ရုပ်ရှင်မင်းသမီးလို လိမ်ပြောဖို့ မလိုဘဲနှင့် မိမိတို့ရဲ့ ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်လိုကြသော အမျိုးသားအမျိုးသမီးအားလုံးသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်က အရေးကြီးဆုံးလိုအပ်ချက် ဖြစ်ကြောင်းကို သိထားသင့်ကြသည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် စိတ်၏ သဘာဝကို သိနားလည်ဖို့အတွက် စနစ်တကျ စိတ်ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်မှု (၀၁) ဘာဝနာရှုပွားမှုကို ပြုလုပ်၍ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ရန် ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ထိုးထွင်း၍ သိသောဉာဏ် ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထိုဉာဏ်က လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ထွန်းလင်းစေနိုင်ပါသည်။

Like a torch, it brightens the winding path in life and enables him to sort out the good from the bad, the right from the wrong and realise the clear light of insight and he will soon get into the correct path. Therefore meditation is to cleanse the mind.

ထိုးထွင်း၍ သိသောဉာဏ်သည် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကဲ့သို့ ဘဝ၌ ကောက်ကွေ့ သည့်လမ်းကို ထွန်းလင်းပေးပြီး ဘာဝနာရှုပွားသူအား အဆိုးထဲမှ အကောင်း၊ အမှားထဲက အမှန်တို့ကို ရွေးကောက်ထုတ်နုတ်တတ်အောင် ကူညီပေး၏။ ထိုးထွင်းဉာဏ်ကြည်လင်သော အလင်းရောင်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် မကြာမီအတွင်း လမ်းမှန်သို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းသည် စိတ်ကိုစင်ကြယ်စေခြင်းဖြစ်၏။

When we meditate, we should check against hallucinations, especially about our spiritual attainment. Such imaginations can appear even to experienced meditators if they are not careful.

ကျွန်ုပ်တို့ဘာဝနာရှုပွားသည့်အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း တို့နှင့် အထူးသဖြင့်ပတ်သက်၍ အမှန်မရှိသောအရာကိုမြင်ခြင်းဟူသည့် အာရုံ ချောက်ချားခြင်းကို သတိပြုရပေမည်။ သတိမထားလျှင် အတွေ့အကြုံရှိသော ဘာဝနာရှုပွားသူများ၌ပင်လျှင် ထိုသို့သောစိတ်ကူးချက်များ ထင်မြင်လာနိုင် သည်။

* * *

A meditator's illusion. Once a monk had developed his meditation to a high state of mental absorption (*jhāna*). He was able to project his mental creations as concrete images that other people could see. Because of this, he thought that he had attained the state of Perfection, an *Arahanta* (Sainthood).

ဘာဝနာရှုပွားသူတစ်ဦး၏ အမြင်မှား။ ။ တစ်ခါက ရဟန်းတစ်ပါးသည် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် မြင့်မားသောစိတ်၏စူးစိုက်တည်နေနိုင်သည့်အခြေ(ဈာန်) အထိ ပေါက်ရောက်၏။ သူသည် သူ၏စိတ်ဖြင့်ဖန်တီးမှုများကို ဒြပ်ရှိသည့်ပုံရိပ် များအဖြစ် သူတစ်ပါးတို့ပါ မြင်တွေ့နိုင်အောင် ထိုးထုတ်၍ပြနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဤ အကြောင်းကြောင့် လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်သောအခြေ (ရဟန္တာ) အဖြစ်သို့ သူ ရောက်ပြီဟု သူထင်မိ၏။

He had a pupil who practised meditation to a higher degree and became an *arahant*. When he attained this state, he realised that his teacher was unable to develop further because of conceit. But the problem was how to make his teacher realise this fact.

သူ့တွင် တပည့်တစ်ဦးရှိ၏။ ထိုတပည့်သည် သူ့ထက်ပို၍မြင့်သောအဆင့် သို့ ရောက်အောင် ဘာဝနာရှုပွားနိုင်ပြီး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်၏။ တပည့် ရဟန်းက ရဟန္တာဖြစ်သောအခါ သူ့ဆရာက ဘဝင်မြင့်နေမှုကြောင့် ပိုမိုမြင့်မား သောအဆင့်သို့ရောက်အောင် ဘာဝနာမရှုပွားနိုင်ခြင်းကို သိမြင်၏။ သို့သော် ပြဿနာက ယင်းအချက်ကို သူ့ဆရာသဘောပေါက်လာအောင် သူ့ဘယ်လိုလုပ် ရပါ့မလဲဟူ၍ဖြစ်၏။

One day he came to his teacher and asked him if he

was an arahanta. 'Of course, I am, said the teacher, 'and to prove it, I can create anything you want with my mind.'

တစ်နေ့တွင် သူသည် သူ့ဆရာထံသို့လာ၍ ဆရာအား ရဟန္တာတစ်ပါးဖြစ် ပါသလားဟု မေး၏။ “ဟုတ်တာပေါ့၊ ငါရဟန္တာပဲ၊ ဒါကိုသက်သေပြဖို့ သင် ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဘယ်အရာမဆို ငါစိတ်နဲ့ဖန်တီးပြနိုင်တယ်” ဟု ဆရာကပြောကြား ၏။

'Create a big elephant,' said the pupil. A big elephant appeared in fron of them.

'Now make him charge at you,' said the pupil. The master made the elephant charge at him. Just as the elephant started charging, the teacher got up from his seat and tried to run.

“ဆင်ကြီးတစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပါ” ဟု တပည့်ကဆို၏။ ဧရာမဆင်ကြီး တစ်ကောင်သည် သူတို့ရှေ့၌ပေါ်လာ၏။

“ယခုဆင်ကြီးကို ဆရာအား ထိုးသတ်ဖို့ပြေးဝင်လာပါစေ” ဟု တပည့်က ဆိုပြန်၏။ ဆရာသည် ဆင်ကြီးကို သူ့ထံသို့ ထိုးသတ်ရန်ပြေးဝင်လာစေ၏။ ဆင် ကြီးက သူ့အားထိုးသတ်ရန် စတင်ပြေးဝင်လာသောအခါ ဆရာသည် မတ်တတ် ရပ်၍ ထွက်ပြေးဖို့ကြိုးစား၏။

'Wait. If you are an arahanta. said the pupil, 'You should have no fear; why then did you get up to run?' Then only did the teacher realise that he had not yet attained arahantahood.

“နေပါဦး၊ အကယ်၍ဆရာက ရဟန္တာဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကြောက်လန့်မှု မရှိ ရဘူး၊ ဒါနဲ့ ဆရာဘာကြောင့်ထွက်ပြေးဖို့ မတ်တတ်ရပ်ရသလဲ” ဟု တပည့်က မေး၏။ ထိုအခါတွင်မှ ဆရာသည် သူ့ရဟန္တာမဖြစ်သေးကြောင်းကို သဘော ပေါက်လာပါသည်။

* * *

Our physical body lasts less than a century at the most and undergoes changes from moment to moment. Our emotions are but a stream of feelings and images; our minds

but a stream of thoughts. Our characters change with the years. Within this complex interaction of mind and body, there is no permanent substance which can be regarded as an unchanging self.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်ဆုံးနှစ်တစ်ရာလောက်သာ တည်ရှိနိုင်ပြီးလျှင် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြင်းပြသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ခံစားမှုများနှင့် ပုံရိပ်များ၏ အစဉ်အတန်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်များသည်လည်း စိတ်ကူးအစဉ်မျှသာဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စိတ်နေသဘောထားများသည် နှစ်များနှင့်အတူ ပြောင်းလဲနေကြ၏။ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၏ ဤရှုပ်ထွေးလှသော အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှု ယန္တရားတွင် မပြောင်းလဲသော အတ္တအဖြစ်ယူဆနိုင်သည့် တည်မြဲသောအရာ ဟူ၍ မရှိပါ။

Assume there is a pit about 100 feet deep and we put burning charcoal at the bottom. After that we lower a ladder into it and ask some people to go down one by one. Those who start to go down do not complain about the heat until they go down to a depth of 30 to 40 feet. After 40 to 50 feet, they feel a certain amount of heat. When they go further down to 70 or 80 feet and reach nearer to the burning charcoal, they experience the sensation of burning.

ပေ ၁၀၀ ခန့်နက်သော တွင်းတစ်ခု၏ အောက်ခြေ၌ ရဲရဲတောက်နေသည့် မီးခဲများ ထည့်ထားသည်ဆိုပါစို့။ တွင်းထဲသို့ လှေကားတစ်ခုချလိုက်ပြီးလျှင် လူအချို့ကို တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ဆင်းခိုင်းသည်ဆိုပါစို့။ တွင်းထဲသို့ ဆင်းသွားကြသော လူများသည် အနက်ပေ ၃၀ မှ ၄၀ အထိ မရောက်မီအချိန်၌ အပူဒဏ်အကြောင်းကို မညည်းညူကြသေးပါ။ ပေ ၄၀ မှ ၅၀ အထိကျော်လွန်သွားသည့်အခါ သူတို့ အပူဒဏ်အချို့ကို စတင်ခံစားရပြီ။ ပေ ၇၀ သို့မဟုတ် ၈၀ အနက်သို့ ထပ်မံဆင်းသွား၍ တောက်လောင်နေသောမီးခဲများအနီးသို့ ရောက်လာသည့်အခါ ပူလောင်သော ခံစားမှုကို သူတို့တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။

In the same manner, young people do not experience suffering although the Buddha says life is suffering. But

this is a good analogy to explain that as we gain more experience we see the truth about suffering more clearly.

အလားတူပင် ဘဝသည်ဆင်းရဲပဲဟု မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားထားပါသော်လည်း ငယ်ရွယ်သူများက ဆင်းရဲဒုက္ခကို မတွေ့ကြုံမခံစားကြရသေးပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အတွေ့အကြုံများလာသောအခါ ဆင်းရဲဒုက္ခ၏အမှန်သဘောကို ပိုမိုထင်ရှားစွာမြင်တွေ့လာကြသည်၊ ထို့ကြောင့် အထက်ပါမီးခဲတွင်းသည် ကောင်းသောဥပမာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

Admittedly, for convenience in our daily lives, we still talk in conventional terms and use words like 'myself' or 'yourself'. It is like saying that the sun is rising, although we all know that in actuality it is the earth that revolves on its axis and goes round the sun.

အမှန်ကိုဝန်ခံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝများ၌ အဆင်ပြေစေရန်အလို့ငှာ အစဉ်အလာဝေါဟာရများ (ပညတ်စကားလုံးများ) နှင့် ကျွန်ုပ်တို့စကားပြောဆိုနေကြသေး၏။ “ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်” သို့မဟုတ် “သင်ကိုယ်တိုင်” ကဲ့သို့သော စကားလုံးများကိုလည်း အသုံးပြုကြ၏။ ဥပမာနှိုင်း၍ဆိုရသော် ကမ္ဘာမြေကြီးသည် ၎င်း၏ဝန်ရိုးပေါ်တွင်လည်ပတ်၍ နေကိုလှည့်ပတ်နေသည့်အတွက် နေ၊ ညဉ့်၊ ရာသီဥတုတို့ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အမှန်အတိုင်း သိနေကြသော်လည်း “နေထွက်လာပြီ၊ နေမြင့်နေပြီ” စသည်ဖြင့် ပြောဆိုကြသကဲ့သို့တည်း။

4

MENTAL ABUSE AND MENTAL HEALTH

အခန်း (၄)

စိတ်တလွဲသုံးမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာမှု

It may not be too difficult to do good; it is more difficult to be good. But to maintain a good mental attitude and to do some service to others in the face of accusations, criticism and obstructions is most difficult of all.

ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန်မှာ သိပ်မခဲယဉ်းလှပါ။ လူ့ကောင်းဖြစ်ဖို့က ပို၍ခဲယဉ်းလှ၏။ သို့သော် စွပ်စွဲမှုများ၊ ဝေဖန်ချက်များ၊ အတားအဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခါ စိတ်သဘောထားကောင်းကောင်းထား၍ သူတစ်ပါးတို့အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ပေ၏။

The word 'Man' is presumably derived from the Sanskrit word, 'manas', meaning mind. The human race is made up of not only body, but also mind. Equipped with a mind, Man must be capable of thinking since this is the specific function of the mind. It is through the mind, not the body, that human values can be understood, appreciated and followed.

If a person does not use his mind to think rationally as

well as humanely he is not worthy of belonging to the human race.

‘လူ’ဟူသောဝေါဟာရသည် သက္ကတဝေါဟာရ ‘မန’မှ ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆရ၏။ စိတ်ဟုအဓိပ္ပာယ်ရ၏။ လူမျိုးနွယ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သာ ဖွဲ့စည်းထားသည်မဟုတ်။ စိတ်လည်းပါ၏။ စိတ်နှင့်တပ်ဆင်ထားသည်နှင့်အညီ လူသည် စဉ်းစားနိုင်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်၏ သီးခြားလုပ်ငန်းဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ခန္ဓာကိုယ်မှတစ်ဆင့် လူ့တန်ဖိုးများကို နားလည်ရသည်မဟုတ်။ စိတ်မှတစ်ဆင့်သာ သိနားလည်ရသည်။ သဘောကျ နှစ်ခြိုက်ရသည်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရသည်။

လူတစ်ယောက်သည် အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်စွာ ကြင်နာစွာစဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် သူ၏စိတ်ကိုအသုံးမပြုတတ်လျှင် သူသည် လူမျိုးနွယ်တွင်ပါဝင်ရန် မထိုက်တန်ပါ။

You are born into this world to do some good, not to pass your days in idleness and become a burden to society. Always think of rising higher in goodness and wisdom. Otherwise you abuse the privilege of this high station attained through your merits.

ဤကမ္ဘာအတွင်းသို့ သင့်အားမွေးဖွားခြင်းမှာ ကောင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်ဖို့ ဖြစ်၏။ သင်၏နေ့ရက်များကို အလုပ်မရှိဘဲ ပျင်းရိစွာကုန်လွန်စေဖို့မဟုတ်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်ဖို့မဟုတ်။ ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်ပညာရှိခြင်းတို့တွင် ပိုမိုမြင့်မားအောင် တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် အမြဲစဉ်းစားပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် သင်၏ကုသိုလ်ကောင်းမှုများမှတစ်ဆင့် သင်ရရှိထားသော ဤအဆင့်မြင့်ဘဝ၏ အခွင့်အရေးကို သင်အလွဲသုံးစားပြုရာရောက်သွားလိမ့်မည်။

Of all the infinite number of beings in the universe, the human being has climbed the highest in the uphill struggle towards the summit of perfect existence. We are near the summit, and in one lap or two, we may reach it.

စကြဝဠာတွင် အနန္တသတ္တဝါများအနက် လူသည် လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်သောဘဝဟူသည့် တောင်ထွတ်သို့ရောက်အောင် တက်လှမ်းရန် ကြိုးပမ်းရာတွင်

အမြင့်ဆုံးတက်ရောက်ထားပြီးသူဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တောင်ထိပ်အနီးသို့ ရောက်နေကြပြီ။ နောက်ထပ်တစ်ပြန် သို့မဟုတ် နှစ်ပြန်ကြိုးစားလိုက်လျှင် တောင်ထိပ်သို့ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

But even if we cannot make it to the last lap and reach the top in this life, we can nevertheless still travel on a direct, secure route that could bring us to the summit without the risk of falling back to lower forms of life.

The last lap is difficult but with determination we can ensure that we reach a stage where there will be no more turning back.

သို့သော် နောက်ဆုံးခရီးတာကို ကျွန်ုပ်တို့ပြီးဆုံးအောင် မတက်လှမ်းနိုင် သဖြင့် ဤဘဝတွင် တောင်ထိပ်သို့မရောက်နိုင်စေကာမူ လုံခြုံဖြောင့်တန်းသော လမ်းခရီးအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ဆက်၍ခရီးနှင့်နိုင်ပါသေးသည်။ ဤလုံခြုံဖြောင့်တန်း သောခရီးလမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား နိမ့်ကျသည့်ဘဝအသွင်များဖြစ်သောအပါယံ လေးဘုံသို့ ပြန်မလျှောကျစေဘဲ တောင်ထိပ်သို့ပို့ဆောင်ပေးမည့်လမ်းဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးခရီးတာသည် ခက်ခဲ၏။ သို့သော် ခိုင်မြဲသောအဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ကြိုး ပမ်းလျှင် နောက်ထပ်တစ်ဖန် အောက်သို့ပြန်မလျှောကျနိုင်သောအဆင့်သို့ရောက် အောင် ကျွန်ုပ်တို့သေချာစွာတက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

Our most urgent task, therefore, is to ensure that we do not fall below our present plane of existence. For this purpose, we must try to understand the process of life and realize that each one of us is at the helm of our respective careers. We must steer our lives clear of the lower forms of existence, by keeping to the map of Dhamma.

သို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ငင်းအရေးကြီးဆုံးအလုပ်မှာ လက်ရှိလူ့ဘုံ ဘဝမှ အောက်သို့လျှောမကျအောင် အသေအချာပြုလုပ်ရန်ဖြစ်၏။ ဤအရေး ကိစ္စအတွက် ဘဝ၏ ဖြစ်ပျက်စဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစား ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီက မိမိတို့ဆိုင်ရာ ဘဝကံကြမ္မာ၏ မာလိန်မျိုးဖြစ်သည်ကို လည်း သိနားလည်ထားရမည်။ ဓမ္မမြေပုံကို လက်ကိုင်ထား၍ အဆင့်နိမ့်သော ဘဝများမှလွတ်ကင်းအောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအသီးသီးကို ပုံကိုင်မောင်းနှင်သွား ကြရမည်။

Life in the Modern World
သော်သစ်ကမ္ဘာ၌ဘဝပုံလွှာ

How does life seem to many people? A tread-mill. For a quarter of a century, they work to acquire the means of livelihood; for another quarter they struggle amidst perpetual anxieties to accumulate some wealth and property; and in the next quarter, they progress towards death without even knowing exactly why they had lived at all.

လူများစွာတို့က ဘဝကို ဘယ်လိုထင်မြင်ကြသလဲ။ မြေနှင်းစက် သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့စဖွယ် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဟု ထင်မြင်ကြလိမ့်မည်။ ရာစုနှစ်တစ်ခု၏ ပထမတစ်စိတ် ၂၅ နှစ်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရန် နည်းလမ်းရဖို့ သူတို့ကြိုးပမ်းကြရ၏။ နောက်ရာစုနှစ်တစ်စိတ်တွင် ထာဝရစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအကြား၌ ဓနဥစ္စာအချို့ စုဆောင်းနိုင်အောင် သူတို့လုံးပန်းကြရ၏။ နောက်ရာစုနှစ်တစ်စိတ်၌ အဘယ်ကြောင့် သူတို့အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ရသည်ကို ပင် လုံးဝအတိအကျမသိဘဲ သေခြင်းတရားဆီသို့ ရှေ့တိုးကာရွေ့လျားသွားကြရ၏။

Many people are so preoccupied with the business of earning a living that they have no time to live. They try to keep up their external appearances but neglect their internal development. Blinded by their senses, they mistake the false for the real. They work hard—even fight, tooth and claw – for wealth, power and position, thinking that they can be 'successful' if they achieve these rewards of life.

လူများစွာတို့သည် ဝမ်းစာရှာဖွေရေး အလုပ်များနှင့် လုံးလုံးလျားလျား အာရုံစိုက်နေကြရသည့်အတွက် နေထိုင်ရန်အတွက်ပင် သူတို့၌ အချိန်မရှိတော့ပါ။ သူတို့၏ ပြင်ပရုပ်သွင်များကို ကြည့်ကောင်းအောင်ထိန်းသိမ်းကြပါသော်လည်း သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကိုမူ လျစ်လျူရှုထားကြ၏။ အာရုံအမျိုးမျိုးဖြင့် ကန်းနေကြရသည့်အတွက် အတုကို အစစ်ဟု အမြင်မှားနေကြသည်။ သူတို့သည် ဓနဥစ္စာ၊ တန်ခိုးအာဏာ၊ ရာထူးအဆင့်အတန်းတို့အတွက် ကြိုးပမ်းနေကြသည်။ သဲကြီးမဲကြီးပင် တိုက်ခိုက်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို

သော် ဤဘဝဆုလာဘ်များကို ရရှိလျှင် သူတို့ “အောင်မြင်ပြီ” ဟု ထင်မှတ်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

Here, one writer tries to tell us how we spend our lives:
"We live and work and dream,
Each has his little scheme,
Sometimes we laugh,
Sometimes we cry,
And thus the days go by."

ဤကား စာရေးသူတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝကို ဘယ်လိုကုန်လွန်စေကြသည်ကို ကြိုးစား၍ပြောပြနေသည့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ဖြစ်၏ -

“ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ကြ၊ လုပ်ကိုင်ကြ၊ အိပ်မက်မက်ကြသည်၊
တစ်ဦးစီမှာ ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကလေးတွေ ရှိကြသည်၊
တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရယ်မောကြသည်၊
တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ်တို့ငိုကြွေးကြသည်၊
ဤသို့လျှင် နေ့ရက်တို့ကုန်လွန်သွားကြသည်။”

One of the greatest maladies facing the modern world is too much action. Action, more action, and still more action punctuate the life of man from the cradle to the grave. Seldom can he spend even five minutes in silence to relax.

ခေတ်သစ်ကမ္ဘာ၏ အကြီးကျယ်ဆုံးရောဂါတစ်မျိုးမှာ အလုပ်များခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ထပ်မံပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြီးတော့ ထပ်မံ၍ပင်ပြုလုပ်ခြင်းတို့က လူ့ဘဝကို ပုခက်မှသည် သင်္ချိုင်းကုန်းတိုင်အောင် မှန်မှန်ပုဒ်ဖြတ်ပေးသွားကြ၏။ ငါးမိနစ်မျှ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စိတ်ဖြေလျှော့ရန်အတွက်ပင်လျှင် သူ့အချိန်ပေးဖို့ ခဲယဉ်းနေပေသည်။

Today man can travel at twice the speed of sound in supersonic jets. On land, he can travel at an incredible speed in the so-called 'bullet train', and skim over the ocean surface in a hovercraft. In all these spheres of human activities, the trend is to do more in a shorter period of time.

ယနေ့လူသားသည် အသံထက်မြန်သောဂျက်လေယာဉ်များဖြင့် အသံထက်

နှစ်ဆမြန်အောင် ခရီးသွားနိုင်၏။ ကုန်းပေါ်တွင် “ကျည်ဆန်ရထား” ဟုခေါ်ဆိုကြသည့် ရထားများဖြင့် မယုံကြည်နိုင်လောက်သော အလျင်နှုန်းဖြင့် ခရီးသွားနိုင်၏။ ပင်လယ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှုပ်ပြေးယာဉ်ဖြင့် လျှပ်၍ လျှောက်စီးသွားနိုင်၏။ လူသား၏ လုပ်ဆောင်မှုနယ်ပယ်များအားလုံး၌ ဦးတည်နေသည့် ရေစီးကြောင်းမှာ အချိန်တိုတိုအတွင်း အလုပ်များများပြီးအောင် လုပ်ဖို့ဖြစ်၏။

He rushes here and there as modern living makes great demands on him. He snatches a hasty meal and dashes off again to join the daily rat race. He leaps into bed, tosses and turns for half the night. Just as he is dropping off to sleep, the alarm clock goes and he is up once again to begin yet another day.

ခေတ်သစ်လူနေမှုစနစ်က လူသားအပေါ်တွင် အကြီးအကျယ်တောင်းဆိုလာသည့်အတိုင်း သူသည် ဟိုဟိုဒီဒီပြေးလွှားနေရ၏။ ထမင်းတစ်နပ်ကို အလျင်အမြန် ဆတ်ခနဲ စားသောက်ပြီးနောက် နေ့စဉ်မပြီးဆုံးနိုင်သော သဲကြီးမဲကြီး ယှဉ်ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်နိုင်ရန် တစ်ဟုန်ထိုးပြေးထွက်သွားရပြန်၏။ သူသည် အိပ်ရာပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုပစ်လွှဲချပြီး ဟိုစောင်းဒီလှည့်လူးလိုမှိန်ကာ ညဉ့်တစ်ဝက်တာကို ကုန်လွန်စေ၏။ သူမှေးပျော်သွား၍ မကြာမီပင် စားပွဲတင်နှိုးစက်နာရီက အသံမြည်ဟိန်းလာ၏။ သူသည် ကမန်းကတန်းအိပ်ရာမှထ၍ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းကို တစ်ဖန်စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။

For too long, modern man has abused his body and mind. Human nerves just cannot withstand the pace at which he lives today. So, it will only be a matter of time before they give way. Nature never hurries; neither should we.

ခေတ်သစ်လူသားသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို တလွဲအသုံးချနေသည်မှာ အလွန်ကြာညောင်းနေလေပြီ။ လူ့အာရုံကြောများသည် သူ့ယနေ့နေထိုင်နေသော အလျင်နှုန်းကို ကြိုကြိုမခံနိုင်တော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ပြုလဲရန်မှာ အချိန်ကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။ သဘာဝသည် မည်သည့်အခါမျှ အလျင်မလိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း အလျင်မလိုသင့်ကြပါ။

Modern man is so busy in his working hours that he sometimes talks and even walks in his sleep. This rapid

pace in modern man's life is like the constant roar of the machines he invented. The frittering away of his nervous energies and the dissipation of mental resources weaken both his mind and body.

ခေတ်သစ်လူသားသည် အလုပ်ချိန်များတွင် အလွန်အလုပ်များသဖြင့် တစ်ခါ တစ်ရံ၌ အိပ်ပျော်လျက်ပင် စကားပြော၏။ လမ်းပင်လျှောက်သွား၏။ ခေတ်သစ် လူ့ဘဝ၏ ဤလျင်မြန်သောနှုန်းထားသည် သူတီထွင်ထားသည့်စက်များ၏ ထာဝစဉ်မြည်ဟိန်းနေသောအသံနှင့် ဆင်တူ၏။ သူ၏ အာရုံကြောစွမ်းအင်များ ကိုဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းနှင့် စိတ်စွမ်းအင်များကို လွင့်ပျောက်စေခြင်းတို့သည် သူ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံးကို ချည်နဲ့လာစေပါသည်။

He seems to be enmeshed in all kinds of ideas, views and ideologies, both interesting as well as foolish. He is greatly influenced by the mass-media, like television, cinema, newspapers and magazines, which shape his way of thinking, desires and life style.

သူသည် အကြံအစည်၊ ထင်မြင်ချက်၊ စိတ်ကူးယဉ်အမျိုးမျိုးနှင့် ငြိတွယ် ရှုပ်ထွေးနေဟန်တူ၏။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရုပ်ရှင်၊ သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းစာစောင် များစသည့် လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်က သူ့ကို အကြီးအကျယ်လွှမ်းမိုးနေကြ ၏။ ဤဆက်သွယ်ရေးစနစ်တို့က သူ၏စဉ်းစားစိတ်ကူးပုံ၊ လိုလားချက်များနှင့် ဘဝပုံဟန်တို့ကို ပုံသွင်းပေးနေကြ၏။

Human sexuality is exploited to the hilt in the media to persuade him to buy, even the things he does not need. Music, dance and other forms of entertainment which were introduced for his relaxation have today become like drugs, creating more excitement and restlessness in his mind and arousing his animal nature.

လူထုဆက်သွယ်ရေးစနစ်များ၌ လူသား၏ တဏှာရမ္မက်ကို အဆုံးစွန် အပြည့်အဝအသုံးပြုသွားကြ၏။ သူ့အား သူမလိုအပ်သောပစ္စည်းများကိုပင် ဝယ်ယူရန် တိုက်တွန်းကြ၏။ ဂီတ၊ အကနှင့် အခြားဖြေဖျော်မှုများကို သူ့အား စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြေဖျော်ပေးရန် စီစဉ်သွတ်သွင်းခဲ့ကြသော်လည်း ယနေ့ တွင် ဤဖြေဖျော်မှုတို့သည် ဆေးဝါးများနှင့်ဆင်တူလာကြသည် - သူ့အားပို၍

စိတ်ဂနာမငြိမ်ရန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားရန် ဖန်တီးကြသည့်အပြင် သူ၏တိရစ္ဆာန် သဘာဝကို နိုးကြွစေပါသည်။

In the end, he becomes confused and turns away from the path of rectitude and understanding to follow the easier path of overindulgence and sensuality.

နောက်ဆုံး၌ သူသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီးလျှင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့် သိနားလည်ခြင်းလမ်းကြောင်းမှ သူသွေဖည်၍ အလွန်အကျွံစိတ်အလိုလိုက်ခြင်း နှင့် ကာမဂုဏ်လိုက်စားခြင်းဟူသော အလွယ်လမ်းကြောင်းကို လိုက်စားလာ တော့၏။

Life as a Battlefield
စစ်တလင်းနှင့်တူသောလူ့ဘဝ

The world itself is a vast battlefield. Everywhere there is fighting, violence and bloodshed. Existence is characterised by constant struggle; molecules against molecules, atoms against atoms, electrons against electrons, men against men, women against women, men against animals, animals against men, spirits against men, men against spirits, men against nature and nature against men. Within one's physical body, there is constant flux and struggle.

ကမ္ဘာလောကကြီးသည်ပင်လျှင် ကျယ်ဝန်းသောစစ်တလင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ နေရာတကာတွင် တိုက်ပွဲများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် သွေးထွက်သံယိုမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။ လူ့ဘဝသည် ထာဝရရုန်းကန်မှုနှင့် ဝိသေသလက္ခဏာပြုထား၏။ မော်လီကျူး (မြူမှုန်) များက မော်လီကျူးများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ အဏုမြူများက အဏုမြူများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ အီလက်ထရွန်များက အီလက်ထရွန်များကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ ယောက်ျားများက ယောက်ျားများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ မိန်းမများက မိန်းမများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ လူများက တိရစ္ဆာန်များကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ တိရစ္ဆာန်များက လူများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ လူများက ဝိညာဉ်များကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ ဝိညာဉ်များက လူများကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ လူများက သဘာဝကို ဆန့်ကျင်ကြ၏။ သဘာဝက လူကိုဆန့်ကျင်၏။ ဤသို့လျှင် လူတစ်ယောက်

စိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ထာဝရဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။

Just like the world, the mind itself is a great field in which many battles are fought. Every little incident disturbs the balance of the mind. The mind becomes exceedingly happy when a son is born. At the next moment, it becomes unhappy when the boy falls sick, meets with an accident or is struck with an incurable disease.

ကမ္ဘာလောကကြီးကဲ့သို့ပင် စိတ်သည်လည်းပဲ တိုက်ပွဲများစွာဖြစ်ပွားနေသည့် စစ်တလင်းကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ သေးငယ်သောဖြစ်ရပ်တိုင်းသည်ပင် စိတ်၏ ဟန်ချက်ကို အနှောင့်အယှက်ပြု၏။ သားတစ်ယောက်မွေးဖွားလာသောအခါ စိတ်သည် လွန်စွာပျော်ရွှင်လာ၏။ နောက်တစ်ခဏ၌ ကလေးငယ်က နာမကျန်းဖြစ်လို့၊ မတော်တဆထိခိုက်မိလို့၊ သို့မဟုတ် ကုသ၍မရသောရောဂါ ဖြစ်ပွားလို့ စိတ်သည် မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရလေ၏။

The mind fluctuates between the two extremes of happiness and sorrow because it is not trained to see the true nature of life. For that reason, the ordinary man will always experience suffering, fear, uncertainty and very little emotional satisfaction in this world of constant flux.

စိတ်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ဖက်အတွင်း၌ အတက်အကျဘောင်ဘင်ခတ်နေ၏။ ဘောင်ဘင်ခတ်နေရသည့်အကြောင်းမှာ ဘဝ၏ သဘာဝမှန်ကို မြင်သိရန် စိတ်ကိုမလေ့ကျင့်ထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် သာမန်လူတို့သည် ခဏမစဲပြောင်းလဲနေသော ကမ္ဘာလောက၌ ဆင်းရဲမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မသေချာမှုတို့ကို အမြဲလိုလို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရပြီးလျှင် စိတ်ကျေနပ်မှုကို အနည်းအကျဉ်းမျှသာ တွေ့ကြုံခံစားကြရ၏။

But when a person has trained his mind with meditation and sees the nature of things as they really are, his mind is no longer attached to nor tied down by the world. As a result, he frees himself from suffering and the imperfections of the world.

သို့သော် လူတစ်ယောက်သည် သူ၏စိတ်ကို ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပြီး၍ အရာဝတ္ထုများ၏သဘာဝကို ၎င်းတို့အမှန်တကယ်ရှိသည့်အတိုင်း မြင်သိလာလျှင် သူ့စိတ်သည် ကမ္ဘာလောကနှင့် ငြိကပ်တွယ်တာမှုလည်း မရှိ၊ ချည်နှောင်ထားခြင်းလည်း မရှိတော့၊ ဤအကြောင်းကြောင့် သူသည် ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ကမ္ဘာလောက၏ မပြည့်စုံခြင်းတို့၏ လှိုင်းဂယက်မှ ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်နိုင်သည်။

Life is an eternal battle fought along two fronts: one outward, the other inward. The outer line is intellectualism and rationality. If the strength of the first front is exhausted, man withdraws into the second front of his inner feelings and thoughts and seeks to fight from there anew. When the second front is lost as well, he withdraws into himself to nurse his wounds for a while, only to emerge again and fight on another day.

ဘဝသည် ထာဝရတိုက်ပွဲတစ်ခုဖြစ်၏။ တိုက်ပွဲကို အပြင်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်ဟူ၍ မျက်နှာစာနှစ်ဖက်တွင် ဆင်နွှဲရ၏။ အပြင်ဘက်စစ်ကြောင်းသည် ပညာဉာဏ်စွမ်းရည်နှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်မှုစွမ်းရည်တို့ဖြစ်ကြ၏။ ပထမစစ်မျက်နှာ၏အင်အားကုန်ခန်းသွားလျှင် လူသည် သူ၏အတွင်းခံစားမှုများနှင့် စိတ်ကူးများဖြစ်သော ဒုတိယစစ်မျက်နှာသို့ဆုတ်ခွာပြီး ထိုနေရာမှတစ်ဖန် အသစ်တိုက်ခိုက်ရန် ကြိုးပမ်း၏။ ဒုတိယစစ်မျက်နှာလည်း ကျရှုံးသွားလျှင် သူ့ကိုယ်တွင်းသို့ဆုတ်ခွာ၍ သူ၏ဒဏ်ရာကို တစ်အောင်ကြာပြုစုကုသ၏။ နောက်တစ်နေ့တွင် တစ်ဖန်ထွက်တိုက်ပြန်၏။

However, when he is completely shattered and withdraws into himself, living on his anger, frustrations, desires and fantasies for a long period of time, his sanity becomes affected.

သို့ပါသော်လည်း သူသည် လုံးဝ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာပြိုကွဲပြီး သူ့ကိုယ်တွင်းသို့ ဆုတ်ခွာနေရသည့်အခါ သူ၏အမျက်ဒေါသ၊ မှန်းခြေမကိုက်၍ စိတ်ပျက်မှု၊ လိုချင်ဖြစ်ချင်မှုများ၊ စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့်အတူနေထိုင်ရ၏။ ဤသို့ ကြာရှည်စွာ နေထိုင်ရလျှင် သူ၏ မှုမှန်စိတ်သည် ထိခိုက်သွားနိုင်သည် (စိတ်ဖောက်ပြန်သွားနိုင်သည်။)

An uncontrolled mind is dominated by the unwholesome thoughts of selfishness, greed and attachment to worldly fame, gains and possessions. If these tendencies are not checked, the mind will turn into a devil's workshop, changing human beings into monsters who are prepared to kill and destroy whoever and whatever is in their way.

ထိန်းချုပ်မှုမရှိသောစိတ်သည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ လိုချင်မှုလောဘ၊ လောကီကျော်စောမှုကို တွယ်တာမှု၊ လာဘ်ရမှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများတို့နှင့် ပတ်သက်သော မကောင်းသည့်စိတ်ကူးများ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရ၏။ ဤစိတ်ညွတ်မှုများကို မဟန့်တားလျှင် စိတ်သည် မာရ်နတ်၏ အလုပ်ရုံဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ လူသားတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်သတ္တဝါကြီးများအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားကြပြီးလျှင် သူတို့သွားမည့်လမ်းပေါ်ရှိ မည်သူ့ကိုမဆို မည်သည့်အရာကိုမဆို သတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးရန် မတွန့်ဆုတ်ကြတော့ချေ။

For the sake of material gain and comfort, modern man does not listen to the voice of nature. He wants too much out of life, and because of that he 'cracks up'. He is made to believe that 'success' means being able to do everything and be 'the best' in all these activities. Of course, this is physically impossible.

ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် စည်းစိမ်ချမ်းသာရရှိရေးအတွက် ခေတ်သစ်လူသားသည် သဘာဝ၏အသံကို နားမထောင်ပါ။ ဘဝထဲမှ အများကြီးကို သူလိုချင်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် သူ “အက်ကွဲ၏”။ အောင်မြင်မှုဟူသည်မှာ အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်နိုင်သောစွမ်းရည်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံး၌ “အကောင်းဆုံး” ဖြစ်ရမည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်ဟု သူ့အား ယုံကြည်စေ၏။ အမှန်အားဖြင့် ဤသို့စွမ်းဆောင်ရန်မှာ ရုပ်ပိုင်းအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။

His mental activities are so preoccupied with his future happiness that he neglects the needs of his physical body and ignores the importance of the present moment for what it is worth. This inability to get our priorities right is one of the main causes of all our frustration, anxiety, fear and insecurity.

သူ့စိတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို သူ၏အနာဂတ်ပျော်ရွှင်ရေးက စိုးမိုးထားသဖြင့် သူ့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လိုအပ်ချက်များကို သူ မေ့မိထား၏။ လက်ငင်းအချိန်၏ အရေးကြီးပုံနှင့် ဤအချိန်၏ တန်ဖိုးတို့ကိုလည်း သူလျစ်လျူရှုထားရ၏။ ဤသို့ဦးစားပေးရမည့်အစီအစဉ်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ပျက်မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မလုံခြုံမှုတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကအကြောင်းများအနက် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပေ၏။

So, what is the result of all this? These anxieties and stress manifest themselves as mental ailments and disturbances, collectively known as 'emotional killers'. These negative emotions of fear, worry, insecurity, jealousy, and so on, not only cause suffering to the person concerned, but also to those around him.

ထို့ကြောင့် ဤအရာအားလုံး၏ အကျိုးတရားကား အဘယ်နည်း။ ဤစိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် သောကဖိစီးမှုဒဏ်တို့သည် စိတ်ရောဂါများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်များအဖြစ် အကောင်အထည်ပေါ်လာကြ၏။ ၎င်းတို့ကိုစုပေါင်း၍ "စိတ်လှုပ်ရှားမှု လူသတ်သမားများ" ဟု ခေါ်၏။ ဤကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ မလုံခြုံမှု၊ မနာလိုမှုစသော အကျိုးယုတ်စေသည့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် သက်ဆိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆင်းရဲစေရုံမျှသာမက သူ့ဝန်းကျင်ရှိလူတို့ကိုပါ ဆင်းရဲစေ၏။

In many developed countries it has been found that about two out of every ten persons are suffering from insanity or are in need of psychiatric treatment for one kind of neurosis or another. More and more hospitals and institutions for the mentally sick suffering from various forms of neuroses are being built. There are many more who do not receive any treatment, but are badly in need of help. The rise in the criminal element, which is sometimes equated to mental affliction within these societies, has reached alarming proportions.

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများစွာတွင် လူဆယ်ယောက်အနက် နှစ်ယောက်သည် စိတ်မနှံ့သောရောဂါ ခံစားနေကြရသည် သို့မဟုတ် အာရုံကြောစနစ်ချွတ်ယွင်းမှု တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးအတွက် စိတ်ရောဂါကုသမှုကို လိုအပ်နေကြသည်။ အာရုံ

ကြောစနစ် ချွတ်ယွင်းမှုအသွင်အမျိုးမျိုးကို ခံစားနေကြရသော စိတ်ရောဂါသည် များအတွက် ဆေးရုံများနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း အဆောက်အအုံများကို ထပ်၍ထပ်၍ တည်ဆောက်နေကြရသည်။ ဆေးဝါးကုသမှုကို အလွန်လိုအပ်နေပါသော်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ ကုသမှုမခံယူရသော ရောဂါသည်များမှာလည်း နောက်ထပ် များစွာ ရှိနေပါသေးသည်။ ဤလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း၌ ရာဇဝတ်ပြစ်မှုများ မြင့်တက်နေခြင်းသည် ထိတ်လန့်စဖွယ် အချိုးအစားများသို့ ရောက်နေကြပြီ၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရာဇဝတ်ပြစ်မှုကို စိတ်ထိခိုက်နာကျင်မှုနှင့် တန်းတူထားကြ သည်။

One of the far reaching results arising from the research of **Freud** is the recognition that people who are compulsive criminals and delinquents are mentally sick, who are more in need of understanding and treatment than corrective punishment. This attitude to the problem lies in the basis of all progressive social reform and opens up the way for rehabilitation rather than revenge and retribution.

ကမ္ဘာကျော်စိတ်ပညာရှင် **ဖရဲဒ်** ၏ သုတေသနများမှထွက်ပေါ်လာသော များစွာအကျိုးသက်သောက်မှုရှိသည့် ရလဒ်တစ်ခုမှာ အောက်ပါအချက်ကို အသိ အမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်၏ -

“အမြင်မှား၏ တွန်းအားကြောင့် ထပ်ကာထပ်ကာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူ များနှင့် လေလွင့်နေသူများသည် စိတ္တဇရောဂါသည်များဖြစ်ကြ၏။ သူတို့သည် မကောင်းမှုကို တစ်ဖန်ထပ်မကျူးလွန်ရန်အတွက် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရခြင်းထက် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကုသခြင်းတို့ကို ပို၍လိုအပ်သည်။

ဤသို့ပြဿနာကို တွယ်ရန် အမြင်သစ်သည် တိုးတက်သောလူမှုပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးအစီအစဉ်အားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်၏။ လက်စားချေခြင်းနှင့် အပြစ် ပေးခြင်းတို့အစား ပြန်လည်ထူထောင်ရေးပြုလုပ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းသစ်ကို လည်း ဖွင့်ပေးလိုက်၏။

There are certain common methodologies or techniques in mental therapy to treat people who are mentally unbalanced. Initially the aim is to bring to the surface the mental states that have long been buried. The psychiatrist encourages his patients to talk and reveal those carefully

camouflaged thoughts that have long been hidden even from the patient himself.

စိတ်မတည်ငြိမ်သူ (ဝါ) စိတ်ဟန်ချက်ပျက်ပြားနေသူတို့ကို ကုသရန် စိတ်ရောဂါကုထုံး၌ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့်နည်းပညာ သို့မဟုတ် နည်းလမ်းအချို့ရှိ၏။ အစပိုင်းကုသမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကြာမြင့်စွာပျက်စီးနေသော စိတ်အခြေအနေများကို မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ရောက်အောင် ဖော်ထုတ်ပေးရန်ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်သည် သူ၏လူနာများအား စကားပြောရန် ရှေးဟောင်းနှောင်းနှောင်းဖြစ်အကြောင်းများကို ပြောပြရန် အားပေးတိုက်တွန်းရ၏။ ဤသို့ဖြင့် လူနာကိုယ်တိုင် မသိအောင် ကြာမြင့်စွာသိဝှက်ထားသောစိတ်ကူးများ၊ သူမမှတ်မိအောင် ဂရုတစိုက် ပုံဖျက်ထားသောစိတ်ကူးများကို ထုတ်ဖော်ပြောပြစေရ၏။

The psychiatrist deliberately refrains from telling the patient what to do, but tries to bring him to that state of mental awareness where he can see for himself his own mistaken attitudes of mind.

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်သည် လူနာအား မည်သည့်အရာကိုပြုလုပ်ဖို့မပြောမိရန် တမင်ကလာရှောင်ရှားရ၏။ သို့သော် လူနာက သူ၏မှားယွင်းနေသော စိတ်သဘောထားများကို သူကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့လာနိုင်အောင် မိမိစိတ်ကို မိမိပြန်သိလာနိုင်သောအခြေသို့ရောက်အောင် လူနာအား လမ်းကြောင်းကာ ခေါ်ဆောင်သွားပေးရသည်။

Thus, in this way a skilled psychiatrist attempts to reveal the secret for every patient the creator of his illness, which in every instance is none other than the patient himself. This unmasking gives the patient an insight into the hidden nature of his problem as well as how it could be overcome.

ဤသို့သောနည်းဖြင့် ကျွမ်းကျင်သောစိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်သည် သူ၏လူနာတိုင်းအား မိမိ၏ရောဂါဖန်တီးရှင်ကိုသိမြင်လာအောင် ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်း၏။ ရောဂါဖန်တီးရှင်မှာ ဖြစ်ရပ်တိုင်း၌ အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါရှင်ကိုယ်တိုင်ပင်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသို့ဖုံးကွယ်ထားမှုကို ဖွင့်လှစ်ပြလိုက်ခြင်းသည် လူနာအား သူ့ပြဿနာ၏သိုဝှက်ထားသည့်

သဘာဝကို ထိုးထွင်းမြင်သိလာစေရုံမျှမက ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းကိုပါ ညွှန်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

This approach is similar to the Buddha's 'Do it yourself' method, which aims at making us realise the true nature of life, of ourselves and of our problems. By following this gradual method, we will come to recognise that great problems in this world are caused by our own craving and ignorance.

ဤရည်းကပ်နည်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏ “သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ” နည်းနှင့် ဆင်တူပါသည်။ ဗုဒ္ဓနည်းသည် ဘဝ၏ သဘာဝမှန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပြဿနာများ၏ သဘာဝမှန်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သိလာစေဖို့ ရည်ရွယ်၏။ ဤတရွေ့ရွေ့တိုးတက်သွားသောနည်းကို လိုက်သွားခြင်းဖြင့် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ ကြီးကျယ်သောပြဿနာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်လိုလားစောင့်တမှုနှင့် မသိမှုတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာကြပေသည်။

At the same time, we will also practise the way of reducing our mental defilements and eradicating the root of our problems, thereby enabling us to experience spiritual growth and emerge completely liberated from worldly conditioning and suffering.

တစ်ချိန်တည်း၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အညစ်အကြေးများ (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာများ) လျော့ပါးသွားရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပြဿနာများ၏ အရင်းအမြစ်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့အားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ကြပြီးလျှင် လောက၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ဆင်းရဲမှုများမှ လုံးဝလွတ်မြောက်နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

Towards Mental Health
စိတ်ကျန်းမာရေးသို့

The destructive mental forces and emotions must be checked and reduced to a manageable level. In this con-

text, relaxation is a necessity, not a luxury. We should reduce or curtail all unnecessary activities, rise early to have more time to dress and talk to the family, and make a habit of spending some time alone to be engaged in some useful activities like reading, contemplation and for physical and mental relaxation.

ဖျက်ဆီးတတ်သောစိတ်ခွန်အားများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဟန့်တား၍ ကိုင်တွယ်နိုင်သောအဆင့်သို့ရောက်အောင် လျှော့ချပေးရမည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ကိုဖြေလျှော့ပေးဖို့လိုသည်။ စည်းစိမ်ခံစားဖို့မလိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မလိုအပ်သောလုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးကို လျှော့ပစ်ရမည် သို့မဟုတ် ချဲ့ပစ်ရမည်။ ဝတ်စားဆင်ယင်ဖို့ မိသားစုနှင့် စကားပြောဖို့ အချိန်ပိုရအောင် စောစောထရမည်။ တစ်ဦးတည်းနေပြီး အသုံးကျသောလုပ်ဆောင်မှုအချို့ကို ပြုလုပ်ဖို့ အချိန်အချို့ကို အသုံးပြုသည့်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရမည်။ အသုံးကျသောလုပ်ဆောင်မှုများမှာ စာဖတ်ခြင်း၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။ ဤသို့လုပ်ဆောင်သွားလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပြေလျော့ခြင်းကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

All of man's ills depend on how well he attempts to cross life's currents. No man can cross the ocean in a sailing boat by defying the winds; instead, he must adjust his sails to the winds.

လူသား၏ဆင်းရဲအားလုံးသည် ဘဝရေစီးကြောင်းများကို ဖြတ်သန်းရာ၌ မည်မျှကျွမ်းကျင်စွာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သည့်အပေါ်တွင် တည်မှီနေ၏။ ရွက်လှေငယ်တစ်စင်းဖြင့် လေကိုဆန့်ကျင်လျက် ပင်လယ်ကိုကျော်ဖြတ်ရန် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမစွမ်းနိုင်ပါ။ သူကျော်ဖြတ်လိုလျှင် လှေရွက်များကို လေကြောင်းနှင့် ဆီလျော်အောင် ညှိပေးရမည်။

The currents of life are always streaming in one direction. They will never change the course of their flow, just as the sun does not change its direction. Man must adapt himself to this flow of life to find complete harmony within himself and with his environment.

ဘဝရေစီးကြောင်းများသည် အရပ်မျက်နှာတစ်ခုသို့သာလျှင် အမြဲစီးနေကြ၏။ ၎င်းတို့စီးသွားသောလမ်းကြောင်းကို မည်သည့်အခါမျှမပြောင်းလဲပါ။

နေမင်းကြီးက ၎င်း၏လမ်းကြောင်းကို မပြောင်းလဲသကဲ့သို့တည်း။ လူသည် ဘဝရေစီးကြောင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် သူ့ကိုယ်ကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရမည်။ သို့မှသာ သူ၏ကိုယ်တွင်း၌ရော သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပါ လုံးဝ ဆီလျော်ညီညွတ်ခြင်းကို သူ့ကြုံတွေ့ခံစားရမည်။

Obey the eternal law of the universe (Dhamma), taught by the Buddha. He who keeps this law lives happily in this world and in the next. It is the duty of every human being to use his mind in the correct way. The human mind should be channelled towards creating a just, equitable and peaceful world.

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသင်ပြပေးသော စကြဝဠာ၏ ထာဝရတရားဥပဒေ (ဓမ္မ) ကို လိုက်နာပါ။ ဤတရားဥပဒေကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူသည် ဤကမ္ဘာ၌ရော နောက်ကမ္ဘာ၌ပါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်ရ၏။ မိမိ၏စိတ်ကိုမှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုရန်မှာ လူသားတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ တရားသော မျှတသော ငြိမ်းချမ်းသောကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီးဖို့ ဦးတည်ချက်အတိုင်း လူသား၏ စိတ်စီးသွားနိုင်ရန် လမ်းကြောင်းကို ဖော်ပေးကာ စိတ်ကိုထိန်းကျောင်းပေးသွားရမည်။

If the mind is allowed to roam at random, it will become undisciplined, distorted and depraved. Most of the suffering in the world is caused by unruly, distorted or depraved minds. The man who is not at peace with himself cannot be at peace with others.

စိတ်ကိုကြိုရာ ခြေဦးတည့်ရာ သွားခွင့်ပြုထားမည်ဆိုလျှင် စိတ်သည်စည်းကမ်းမဲ့လာမည်။ ရွံ့စောင်းသွားလိမ့်မည်။ လွန်စွာဆိုးသွမ်းလာလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ တွေ့ကြုံနေရသော ဆင်းရဲအများစုကို စည်းကမ်းမဲ့၍ ရွံ့စောင်းဆိုးသွမ်းနေသောစိတ်များက ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အတူ ငြိမ်းချမ်းစွာ မနေနိုင်သောသူသည် အခြားသူများနှင့်လည်း ငြိမ်းချမ်းစွာမနေနိုင်ပါ။

Hatred is an unhealthy attitude which increases more darkness and which obstructs right understanding. Hatred restricts; love releases. Hatred strangles; love enfranchises. Hatred brings remorse; love brings peace. Hatred agitates;

love quietens, stills, calms. Hatred divides; love unites. Hatred hardens; love softens. Hatred hinders; love helps. By realising the value of love, one must eradicate hatred.

မုန်းတီးမှုသည် အန္တရာယ်ရှိသောသဘောထားတစ်မျိုးဖြစ်၏။ မှောင်မိုက်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပြီး မုန်ကန်စွာသိနားလည်ခြင်းကို တားဆီးပိတ်ပင်၏။ မုန်းတီးမှုက ကန့်သတ်၏။ ချစ်ခင်မှုက လွတ်ပေး၏။ မုန်းတီးမှုက လည်ညှစ်သတ်၏။ ချစ်ခင်မှုက အခွင့်အရေးပေး၏။ မုန်းတီးမှုက နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်စေ၏။ ချစ်ခင်မှုက ငြိမ်းချမ်းမှုကိုပေး၏။ မုန်းတီးမှုက စိတ်လှုပ်ရှားစေ၏။ ချစ်ခင်မှုက စိတ်ငြိမ်သက်, တိတ်ဆိတ်, အေးဆေးစေ၏။ မုန်းတီးမှုက ကွဲပြားစေ၏။ ချစ်ခင်မှုက ပေါင်းစည်းပေး၏။ မုန်းတီးမှုက မာကျောစေ၏။ ချစ်ခင်မှုက ပျော့ပျောင်းစေ၏။ မုန်းတီးမှုက ဟန့်တား၏။ ချစ်ခင်မှုက ကူညီ၏။ ချစ်ခင်ခြင်းမေတ္တာ၏ တန်ဖိုးကို သိနားလည်ခြင်းဖြင့် မုန်းတီးမှုဒေါသကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းရမည်။

Mankind prays for peace, but there can be no peace in the world until the conflicts within man himself are resolved: For this to be accomplished, there is an urgent need to train the mind.

One may ask, 'How can we do it? While this is a logical question, more important is the question, 'Do we want to do it?' If the answer is a clear 'Yes', accompanied by commitment, one can certainly develop the skill to train one's mind.

လူသားသည် ငြိမ်းချမ်းမှုရရန် ဆုတောင်း၏။ သို့သော် လူသားကိုယ်တိုင်၏ အတွင်းသန္တာန်၌ရှိသော ပဋိပက္ခများကို မငြိမ်းသတ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ဤကမ္ဘာတွင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို မရရှိနိုင်ပါ။ အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိရေးအတွက် အရေးဖော်လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ကို လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်၏။

“ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ” ဟုမေးစရာရှိ၏။ ဤမေးခွန်းသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသော်လည်း ပို၍အရေးကြီးသောမေးခွန်းမှာ “ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်လေ့ကျင့်ချင်သလား” ဟူ၍ဖြစ်၏။ အဖြေက “ဟုတ်ကဲ့” ဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် လေ့ကျင့်မည်ဟူသော ကတိကဝတ်ပါ ပါလာလျှင်

မိမိစိတ်ကို လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုကို ကောက်မုချပြုစုပျိုးထောင်နိုင် ပါသည်။

The Basic Law of the Mind:-

As you See - so you Feel,

As you Feel - so you Think,

As you Think - so you Will,

As you Will - so you Act.

စိတ်၏ အခြေခံနိယာမကား -

သင်မြင်သည့်အတိုင်း - သင်ခံစားရမည်၊

သင်ခံစားသည့်အတိုင်း - သင်စဉ်းစားလိမ့်မည်၊

သင်စဉ်းစားသည့်အတိုင်း - သင့်တွင်ပြင်းပြသောဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်၊

သင်၏ပြင်းပြသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း - သင်ပြုမှုလိမ့်မည်။

5

CONTROLLING ANGER

အသန်း (၅)

ဒေါသကိုချုပ်ထိန်းခြင်း

An angry man opens his mouth and closes his eyes.

စိတ်ဆိုးသောလူတစ်ယောက်သည် သူ့ပါးစပ်ကိုဖွင့်ပြီး သူ့မျက်စိများကို ပိတ်၏။

An aristocratic rich widow, well known in high society for benevolence, had a housemaid who was faithful and diligent. One day, out of curiosity, the maid decided to test her mistress to find out if she was honestly good by nature or if it was merely a pretence put on for the sake of appearance in her fortunate high society surroundings.

ချမ်းသာကြွယ်ဝသော အထက်တန်းလွှာမုဆိုးမတစ်ဦးသည် သဘောထားကောင်းသည်ဟု ကျော်ကြား၏။ သူမတွင် သစ္စာရှိပြီး လုံ့လကောင်းသော အိမ်စေအမျိုးသမီးတစ်ဦးရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် အိမ်စေသည် သိလိုစိတ်ဖြင့် ပြသဖြင့် အိမ်ရှင်အမျိုးသမီး၏ သဘောထားကောင်းခြင်းကို စမ်းသပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏ - အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးသည် ပင်ကိုသဘောအရ ရိုးရိုးသားသားစိတ်ထားကောင်းခြင်းလော၊ သို့မဟုတ် သူမ၏ အထက်တန်းလွှာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူမအပေါ်အမြင်ကောင်းအောင် ဟန်ဆောင်နေခြင်းသာဖြစ်သလော။

The following morning, the maid got up from her bed quite late at around mid-day and the mistress chided her for being late. The following day too, the maid repeated her late rising. The mistress, in rage, abused the maid and struck her with a stick thus hurting her.

News of this incident spread around the neighbourhood and the rich widow lost not only her reputation but also a faithful servant.

နောက်နေ့နံနက်တွင် အိမ်စေသည် မွန်းတည့်ချိန်လောက်ကျမှ အလွန် နောက်ကျစွာအိပ်ရာမှထ၏။ အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးက အိမ်စေကို အိပ်ရာထနောက် ကျသည့်အတွက် ဆိုမြည်၏။ နောက်နေ့၌လည်း အိမ်စေသည် ယခင်နေ့ကအ တိုင်း နောက်ကျစွာအိပ်ရာမှထ၏။ အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးသည် စိတ်ဆိုးကာ အိမ် စေကို ဆဲဆိုပြီး အနာတရဖြစ်သည်အထိ တုတ်နှင့်ရိုက်၏။

ဤဖြစ်ရပ်သည် အိမ်နီးဝန်းကျင်သို့ လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့သွားသဖြင့် အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးသည် သူမ၏ နာမည်ကောင်းကို ဆုံးရှုံးသွားရုံသာမက သစ္စာရှိသည့် အိမ်စေမတစ်ဦးကိုပါ ဆုံးရှုံးသွားလေ၏။

Similarly in this modern society, people are kind and modest when their surrounding conditions are good and satisfactory. When conditions change and become unfavourable, they become irritable and angry.

အလားတူပင် ဤခေတ်သစ်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ လူတို့သည် သူတို့ ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများက ကောင်းမွန်ပြီးကျေနပ်ဖွယ်ရှိလျှင် သဘော ကောင်း၍ မပမလွှားလှူကြွေးရရနေကြ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများက ပြောင်းလဲသွားပြီး မနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်လာလျှင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာ ပြီး စိတ်ဆိုးကြ၏။

Remember the saying 'When others are good, we can also be good. When others are evil, it is easy for us to become evil'.

ဤဆိုရိုးစကားကို အမှတ်ရပါ - “သူတစ်ပါးတို့ကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ လည်း ကောင်းနိုင်၏။ သူတစ်ပါးတို့ကမကောင်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လည်းမကောင်း ဖို့လွယ်ကူ၏။”

Anger is an ugly and destructive emotion. All human beings are subject to anger in one form or another in their daily lives. It is a negative emotion which is dormant within us, awaiting to flare up and take control over our lives when the occasion arises.

စိတ်ဆိုးခြင်းသည် အရုပ်ဆိုးပြီးဖျက်ဆီးတတ်သော ပြင်းပြသည့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးဖြစ်၏။ လူအားလုံးပင်လျှင် နေ့စဉ်သွားလာလုပ်ကိုင်ရာ၌ စိတ်ဆိုးဖွယ်ရာများကို အသွင်တစ်မျိုးဖြင့်မဟုတ်လျှင် အခြားအသွင်တစ်မျိုးဖြင့် ကြုံဆုံကြရ၏။ စိတ်ဆိုးခြင်းသည် အကျိုးယုတ်စေသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏သန္တာန်၌ ကိန်းဝပ်နေ၏။ အကြောင်းပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒေါသသည် ထောင်းခနဲမီးတောက်လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို လွှမ်းမိုးသွား၏။

Anger can be likened to a flash of light which blinds us temporarily and causes us to act unreasonably. Uncontrolled anger can cause us a great deal of harm both physically and emotionally. Like any other human emotion, anger can be brought under control.

ဒေါသသည် ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိများကို ခေတ္တကန်းသွားစေသော ဝင်းလက်သွားသည့်အလင်းရောင်နှင့်တူ၏။ ထိုကန်းသွားသောခဏ၌ ကျွန်ုပ်တို့အား မဆင်မခြင်ပြုမှုစေ၏။ မချုပ်ထိန်းနိုင်သောဒေါသသည် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဘေးဥပဒ်အကြီးအကျယ်ဖြစ်စေနိုင်၏။ အခြားသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများနည်းတူ စိတ်ဆိုးခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

The Danger of Anger

ဒေါသ၏အန္တရာယ်

Certain creatures by nature are unable to see during daytime while some others are blind at night. A human being driven to great heights of hatred and bitterness is blind to anything in the true sense, either by day or by night. There is a saying, 'An angry man opens his mouth and closes his eyes'.

အချို့သောသတ္တဝါများသည် သဘာဝအလျောက် နေ့အခါတွင် မမြင်နိုင်ကြပါ။ အချို့သောသတ္တဝါများမှာ ညဉ့်အခါတွင် မမြင်နိုင်ကြပါ။ မုန်းတီးမှု၊ ခါးသီးမှုတို့ဖြင့် ထိပ်ခေါင်ဖျားအထိ တွန်းပို့ခံကြရသော လူတစ်ယောက်သည် ဘယ်အရာကိုမျှ မမြင်နိုင်အောင် နေ့နေ့ညဉ့်ညဉ့် အမှန်ပင်ကန်းသွားပေ၏။ ဆိုရိုးစကားတစ်ရပ်က ဤသို့ဆို၏ - “စိတ်ဆိုးသောလူတစ်ယောက်သည် သူ့ပါးစပ်ကိုဖွင့်ပြီး သူ့မျက်စိများကိုပိတ်၏။”

It is said, that an angry man transfers the effects of his anger to himself when he regains his reasoning. Just as the money stored in the bank will reap a dividend, so will the anger stored in the mind reap the returns of bitterness.

“ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ့်ထံပြန်သည်” ဆိုရိုးအတိုင်း စိတ်ဆိုးသူသည် သူပြန်လည်ဆင်ခြင်လာနိုင်သောအခါ စိတ်ဆိုးခြင်း၏ အကျိုးတရားများကို သူ့ထံသို့ လွှဲပြောင်းပေး၏။ ဘဏ်၌အပ်နှံထားသောငွေသည် အချိုးကျအတိုးငွေကို ရိတ်သိမ်းယူစေသကဲ့သို့ စိတ်ထဲ၌သိုလှောင်ထားသောဒေါသသည်လည်း ခါးသီးခြင်း ဟူသည့်တုံ့ပြန်မှုကို ရိတ်သိမ်းယူစေ၏။

Whom or what do we fight with when we are angry? We fight with ourselves, and become, as it were, our worst enemy. We must try to eradicate totally, this dangerous enemy latent in our minds with a proper understanding of the situation.

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးကြသောအခါ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်အရာကို ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ခိုက်ကြသလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ခိုက်ကြရပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏အဆိုးဆုံးရန်သူများ ဖြစ်လာကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်၌ ၎င်းလျှိုးနေသော ဤအန္တရာယ်ကောင် - ဒေါသကို လုံးဝသုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားကြရမည်။ အခြေအနေကို ကောင်းကောင်းသိနားလည်အောင် သုံးသပ်သည့်နည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားကြရမည်။

Anger grows stronger when fueled by emotion, especially when craving is behind that emotion. At the moment of intense anger, a person ceases to be human: he becomes a dangerous animal capable of destroying not only others,

but also himsel. Anger can cost him his reputation, job, friends, loved ones, peace of mind, health and even his very own self.

ပြင်းပြသောခံစားမှုဟူသော လောင်စာနှင့် ပံ့ပိုးလိုက်သောအခါ ဒေါသသည် ပို၍ကြီးထွားလာပါသည်။ အထူးသဖြင့် ငမ်းငမ်းတက်မက်မောမှုက ထိုပြင်းပြသည့်ခံစားမှုနောက်တွင် ပါဝင်လာသောအခါ ဒေါသပိုကြီးထွားလာ၏။ ဒေါသအလွန်ပြင်းထန်နေသည့်အခါ လူသည် လူ့အဖြစ်မှ ရပ်စဲသွား၏။ သူသည် အန္တရာယ်ကြီးသော တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ဖြစ်လာပြီးသော် သူတစ်ပါးတို့ကိုသာမက သူ့ကိုပါဖျက်ဆီးနိုင်၏။ စိတ်ဆိုးခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အလုပ်၊ မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်သူများ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကျန်းမာမှုနှင့် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ခန္ဓာကိုပင် ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်အထိ အဖိုးအခကြီးမားလှပါသည်။

The Buddha spoke about the wretchedness of anger and said that when a person is angry, seven things befall him that would help the cause of his enemies and make them rejoice. What are the seven?

မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်ဆိုးခြင်း၏ ဆင်းရဲနံ့ချာပုံကို ပြောဆိုတော်မူပြီးလျှင် လူတစ်ယောက်စိတ်ဆိုးသည့်အခါ သူ့ရန်သူများ၏ အလိုဆန္ဒကို ပံ့ပိုးကူညီပြီး သူတို့ကို ဝမ်းသာအားရစေသော အခြင်းအရာ ခုနစ်မျိုးသည် စိတ်ဆိုးသူအပေါ် ကျရောက်လာကြောင်း မြတ်စွာဘုရားမိန့်ဆိုတော်မူ၏။ ထိုအခြင်းအရာခုနစ်မျိုးကား အဘယ်နည်း။

- * *He will be ugly despite being well - groomed and well-dressed.*
- * သူသည် ကောင်းမွန်စွာဝတ်စားဆင်ယင်ထားပါသော်လည်း အကျည်းတန်လိမ့်မည်။
- * *He will lie in pain, even if he sleeps on a soft and comfortable couch.*
- * သူသည် ပျော့ပျောင်း၍သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသော ကွပ်ပျစ် (ခုတင်) ထက်တွင် လျောင်းစက်ပါသော်လည်း နာကျင်ဆင်းရဲစွာ အိပ်စက်နေရလိမ့်မည်။
- * *He will do things which give rise to his harm and suf-*

fering by mistaking bad for good and good for bad, by being reckless and not listening to reason.

- * သူသည် အကောင်းကို အဆိုး၊ အဆိုးကို အကောင်းဟု အထင်မှားပြီး မဆင်မခြင် တစ်ဇောက်ကန်ပြုမှုမိသည့်အတွက် သူ့အား ဘေးဥပဒ် နှင့်ဆင်းရဲတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။
- * *He will lose his hard-earned wealth and even run into trouble with the law.*
- * သူသည် ခဲယဉ်းစွာရှာဖွေခဲ့ရသော ဓနဥစ္စာတို့ကို ဆုံးရှုံးရပြီးလျှင် တရားဥပဒေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်အထိ ဒုက္ခရောက်ရလိမ့်မည်။
- * *He will lose his reputation and fame which have been acquired by diligence.*
- * သူသည် ကြီးစားပမ်းစား အပတ်တကုပ်ပျိုးထောင်ကာ ယူခဲ့ရသော သူ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကျော်စောမှုတို့ကို ဆုံးရှုံးရလိမ့်မည်။
- * *His friends, relatives and kin will avoid him and stay away from him.*
- * သူ၏မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများသည် သူ့ကိုရှောင်ကြဉ်၍ သူနှင့်ဝေးကွာစွာ နေထိုင်ကြမည်။
- * *After death he will be reborn in an unfavourable state of existence, since a person who is controlled by anger performs unwholesome actions through body, speech and mind which bring unfavourable results.*

~ Anguttara Nikāya ~

- * ဒေါသလွမ်းမိုးခြင်းကိုခံရသောသူသည် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်မိပြီးလျှင် ဤမကောင်းမှုတို့က မကောင်းကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အတွက် စိတ်ဆိုးသူကွယ်လွန်သောအခါ မကောင်းသောဘုံဘဝ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားရလိမ့်မည်။

- အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် -

These above misfortunes are those which one's enemy would like to wish for one. But these are the very misfortunes that befall a person who is overcome by anger.

အထက်ပါ ကံဆိုးသောအခြင်းအရာများသည် မိမိ၏ ရန်သူက မိမိ၌ဖြစ် ပေါ်စေလိုသောမကောင်းကျိုးများပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤကံဆိုးခြင်းများ သည် ဒေါသလွမ်းမိုးခံရသူက တကယ်ကြုံတွေ့ရမည့် မကောင်းကျိုးများပင် တည်း။

Controlling Anger
ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ခြင်း

A good way to control anger is to act as if the undesirable thoughts do not exist in our mind. By using our will-power, we focus our minds on something wholesome and thus subdue negative emotions.

ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ရန် ကောင်းသောနည်းတစ်မျိုးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်၌ မလိုလားအပ်သည့်စိတ်ကူးများ မတည်ရှိသကဲ့သို့ ပြုမူရန်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်စွမ်းအင်ကို အသုံးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို ကောင်းသည့်အရာတစ်ခု၌ စူးစိုက်ထားခြင်းဖြင့် အကျိုးယုတ်စေသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို နှိမ်နင်းနိုင်သည်။

It is not easy to react peacefully to someone who insults us. Although the physical body is not harmed, the ego feels humiliated, thereby making a person feel like hitting back.

ကျွန်ုပ်တို့ကို ရိုင်းစိုင်းစွာဆက်ဆံသူ သို့မဟုတ် စော်ကားသူတစ်ယောက် ကို ငြိမ်းအေးစွာပြန်လည်တုံ့ပြန်ရာမှာ မလွယ်ကူလှပါ။ ရုပ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်က ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်ပါသော်လည်း မိမိ၏အတ္တက အရှက်ရသွားသည် ထိခိုက် နစ်နာသွားသည်ဟု ခံစားရ၏။ သို့အတွက် လက်စားချေလိုသောဆန္ဒဖြစ်ပေါ် လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရာရောက်၏။

It is not so easy to reciprocate insults with courtesy and respect. But the test of character is how we deal with trying situations that confront us in our daily lives. It seems, even from our childhood, we like to take revenge for our own satisfaction.

ရန်စမှု, စော်ကားမှုများကို မွန်ရည်မှု, လေးစားမှုတို့နှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် ရန်မှာ အလွန်မလွယ်ကူသောအလုပ်ဖြစ်ပေ၏။ သို့သော် နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကျွန်ုပ်

တို့ကြုံတွေ့ရသောအကျပ်အတည်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ကိုင်တွယ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ (ဝါ) စိတ်နေသဘောထားကို စမ်းသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝကတည်းကပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကျေနပ်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့လက်စားချေလိုခဲ့ကြကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

"He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me. In him who harbours such thoughts hatred will not cease".

~ The Buddha ~

“ဤသူသည် ငါ့ကိုဆဲရေးဖူးပြီ၊ ငါ့ကိုညှဉ်းဆဲဖူးပြီ၊ ငါ့ကို အောင်နိုင်ဖူးပြီ၊ ငါ့ဥစ္စာကို ဆောင်ယူဖူးပြီဟု ထိုသူ့အပေါ်၌ ရန်ငြိုးဖွဲ့ကုန်၏။ ထိုသူတို့အား (ဖြစ်ပေါ်လာသည့်) ရန် မငြိမ်းအေးနိုင်ပါ။” (ဓမ္မပဒ - ဂါထာ ၃)

- မြတ်ဗုဒ္ဓ -

Darkness cannot be dispelled by darkness but by brightness. In the same way hatred cannot be overcome by hatred but by loving kindness.

အမိုက်မှောင်ကို အမိုက်မှောင်ဖြင့် မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။ အလင်းရောင်ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ အလားတူပင် မုန်းတီးမှုကို မုန်းတီးမှုဖြင့် မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်သာ အောင်နိုင်၏။

Some persons are like letters carved on a rock; they easily give way to anger and retain their angry thoughts for a long time. Some men are like letters written in sand; they give way to anger also, but the angry thoughts quickly pass away.

အချို့သူတို့သည် ကျောက်တုံး၌ထွင်းထားသော အက္ခရာစာလုံးများနှင့်တူ၏။ ထိုသူတို့သည် အလွယ်တကူစိတ်ဆိုးတတ်ကြပြီးလျှင် သူတို့၏စိတ်ဆိုးသည့်စိတ်ကူးများကို ကြာမြင့်စွာထိန်းထားတတ်ကြ၏။ အချို့သူတို့မှာ သဲသောင်ပြင်၌ရေးသားထားသော အက္ခရာစာလုံးများနှင့်တူ၏။ သူတို့သည်လည်း စိတ်ဆိုးတတ်ကြ၏။ သို့သော် သူတို့၏ စိတ်ဆိုးသောစိတ်ကူးများသည် လျင်မြန်စွာလွန်မြောက်သွားကြ၏။

Some men are like letters written in water; they do not retain their passing thoughts, but the perfect ones are like letters written in the wind; they let abuse and uncomfortable gossip pass by unnoticed. Their minds are always pure and undisturbed.

အချို့သူတို့သည် ရေထဲ၌ရေးသားထားသည့်အက္ခရာစာလုံးများနှင့်တူ၏။ သူတို့၏စိတ်၌ ဖြတ်သန်းသွားသောစိတ်ကူးများကို ထိန်းမထားကြပါ။ သို့ရာတွင် လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်သော ရဟန္တာအရှင်မြတ်များမှာ လေ၌ရေးသားထားသည့် အက္ခရာစာလုံးများနှင့်တူကြ၏။ သူတို့သည် ဆဲရေးတိုင်းထွာမှုများနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အတင်းအဖျင်းစကားများကို အမှတ်မထားဘဲ လွန်မြောက်သွားစေကြ၏။ သူတို့၏စိတ်များသည် အမြဲတစေစင်ကြယ်ပြီးလျှင် အနှောင့်အယှက်ကင်းကြ၏။

Even if we feel angry at injustice done to others, we should contain our anger because we are not in a position to arrive at a correct course of action in a disturbed state of mind. When we are angry, we must be aware of our own anger. Observe the anger as a mental state, without directing it to the object that causes the anger.

သူတစ်ပါးတို့အပေါ်၌ပြုမူသော မတရားမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးလျှင် ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေါသကို ကျွန်ုပ်တို့ ချုပ်ထိန်းသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်လှုပ်ရှားနေသည့်အခါ မှန်ကန်သောအပြုအမူလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ကျွန်ုပ်တို့ရောက်ရှိရန် အခြေအနေမပေးသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေါသကို သိနေရမည်။ ဒေါသဖြစ်ခြင်းကို စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်အနေဖြင့် ရှုမြင်ပါ။ ထိုဒေါသကို ၎င်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာဝတ္ထုဆီသို့ ဦးမတည်ပါစေနှင့်။

We must train ourselves to observe and analyse our emotions when we are angry. By constantly practising self-analysis of our moods, we will gain greater confidence in being able to control ourselves and will not act foolishly or irrationally.

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးနေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေး၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသော အလေ့အကျင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားများကို ကိုယ်တိုင်ခွဲခြမ်းဆန်းစစ်သော အလေ့အကျင့်ကို အမြဲတစေပြုလုပ်နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုကျွန်ုပ်တို့ချုပ်ထိန်းနိုင်သည်ဟု ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိုက်မဲစွာ သို့မဟုတ် အဆင်အခြင်မဲ့စွာပြုမူကြတော့မည်မဟုတ်ပါ။

The Buddha's advice is:

Good is restraint in deed; good is restraint in speech; good is restraint in mind; good is restraint in everything. The noble man, who practises restraint at all points, is freed from sorrow.

မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒမှာ ဤသို့ဖြစ်၏ -

အပြုအမူ၌ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ အပြောအဆို၌ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ စိတ်၌ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ အရာရာ၌ ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ အရာအားလုံး၌ထိန်းချုပ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်သော သူတော်စင်အရိယာသည် ဝမ်းနည်းခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရ၏။

Not all people adopt the same strategy to control their anger. One effective way is to employ the 'time-delay' method. **Thomas Jefferson** summed up this approach when he said, 'When angry, count to ten before you speak; if very angry, count to a hundred.'

မိမိတို့၏ ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ရန် တူညီသောနည်းဗျူဟာကို လူသားအားလုံး မကျင့်သုံးနိုင်ကြပါ။ ဒေါသကို ထိရောက်စွာချုပ်ထိန်းရန် နည်းတစ်ခုမှာ “အချိန်ဆွဲသည့်နည်း” ဖြစ်၏။ အမေရိကန်သမ္မတ **သောမတ်(စ်)ဂျက်ဟဆင်** သည် အောက်ပါစကားဖြင့် အဆိုပါ ချဉ်းကပ်နည်းကို အကျဉ်းချုပ်၍ဖော်ပြလိုက်ပါ၏ -

“စိတ်ဆိုးသောအခါ သင်စကားမပြောမီ တစ်မှ တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။ သိပ်စိတ်ဆိုးလျှင် တစ်ရာအထိ ရေတွက်ပါ။”

A recipe to develop better control of our temper is to repeat these ideas mentally several times a day to ourselves.

*"I can control my anger,
 I can subdue irritability,
 I will keep cool and be unruffled,
 I will be unmoved by anger as a rock,
 I am courageous and full of hope."*

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေါသစိတ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်စေနိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်မှာ အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို မိမိ၏စိတ်ထဲ၌ တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရွတ်ဆိုရန်ဖြစ်၏ -

*"ငါသည် ငါ့ဒေါသကို ထိန်းချုပ်နိုင်၏။
 ငါသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်၏။
 ငါသည် ဒေါမပူစေဘဲ စိတ်ကို အေးချမ်းစွာထားမည်။
 ငါသည် ဒေါသကြောင့် မလှုပ်ရှားအောင် ကျောက်ဆောင်ကဲ့သို့နေမည်။
 ငါသည် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိပြီး မျှော်လင့်ချက်အပြည့်အဝရှိသည်။"*

By repeating these lines, we can strengthen our minds to gain confidence and mental calmness. When faced with the thoughtless actions of people, we can also keep in mind what the Buddha taught:

ဤစာကြောင်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုတို့ကိုရရှိအောင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ခွန်အားတိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။ လူတို့၏အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့သော အပြုအမူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော အောက်ပါတရားစကားကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲ၌ ထွေးပိုက်ထားနိုင်သည်-

'If a man foolishly does me wrong, I will return to him the protection of my infinite love; the more evil comes from him, the more good shall go from me; the fragrance of goodness always comes to me, and he gains only a bad reputation'.

"လူတစ်ယောက်က ငါ့ကို မိုက်မဲစွာပြစ်မှား၏။ ငါ၏ အကန့်အသတ်မဲ့ မေတ္တာကို သူ့ထံသို့ တုံ့ပြန်စေခြင်းဖြင့် သူ့အား အကာအကွယ်ပေးပါအံ့။ သူ့ထံမှ ဆိုးသောအရာ ပို၍လာရောက်လျှင် ငါ့ထံမှ ကောင်းသောအရာကို ပို၍သွားစေမည်။ ကောင်းခြင်း၏ သင်းရနံ့သည် ငါ့ထံသို့ အစဉ်လာလိမ့်မည်။ သူသည်ကား ဆိုးသောဂုဏ်သတင်းကိုသာ ရလိမ့်မည်။"

'A wicked man who reproaches a virtuous one is like a person who looks up and spits at heaven; the spittle soils not the heaven, but comes back and defiles his own person.

'The slanderer is like one who flings dust at another when the wind is contrary; the dust returns on him who threw it. The virtuous man cannot be hurt; the misery comes back on the slanderer'.

“သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ကို အပြစ်တင်သောလူယုတ်မာသည် ကောင်းကင်သို့ မော့ကြည့်ပြီး တံတွေးထွေးသူနှင့် တူ၏။ သူ့တံတွေးသည် ကောင်းကင်ကိုမညစ်ပေစေပါ။ အောက်သို့ပြန်ကျလာ၍ ထွေးသူကိုသာ ညစ်ပေစေပါသည်။”

“ကုန်းချောသူသည် အခြားလူတစ်ယောက်အား လေကိုဆန့်ကျင်လျက် သဲနှင့်ပစ်ပေါက်သူနှင့်တူ၏။ သဲသည်ပစ်သူထံသို့ပြန်လာလိမ့်မည်။ သူတော်ကောင်းအား ထိခိုက်အောင် မပြုနိုင်ပါ။ ဆင်းရဲသည် ကုန်းချောသူထံသို့ပြန်လာ၏။”

* * *

Wise persons never challenge foolish ones. A wild boar once decided to become the king of the jungle. So he got up from the dung heap where he was resting and went to the lion, the king of beasts and challenged him to a fight.

Of course the lion just turned his nose at the smelly creature, ignoring him and walked away without even bothering to reply.

This story illustrates that when wise beings are challenged by those who have a low mentality, the noble ones should not waste their time on them.

လိမ္မာသူများသည် လူမိုက်များကို ဘယ်အခါမျှ စိန်မခေါ်ပါ။ ။ တောဝက်ထီးတစ်ကောင်သည် တစ်ခါက တောတွင်းဘုရင်လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် သူနားနေသည့် နွားချေးပုံမှထ၍ ခြင်္သေ့ဆီသို့သွား၏။ တိရစ္ဆာန်များ၏ ဘုရင်ဖြစ်သော ခြင်္သေ့ကို မိမိနှင့်ရိုက်ပုတ်ထိုးသတ်ရန် စိန်ခေါ်၏။

တကယ်ပင်လျှင် ခြင်္သေ့သည် ၎င်း၏ နှာခေါင်းကို နံစော်နေသည့် တော

ဝက်ထီးဆီ လှည့်ရုံမျှလှည့်ပြီးနောက် တောဝက်ထီးကို လျစ်လျူရှုလျက် စကား ပြန်ဆိုဖို့ကိုပင် အရေးမထားဘဲ လျှောက်ထွက်သွားလေ၏။

ဤပုံပြင်ဖော်ညွှန်းပြသောအချက်မှာ ပညာရှိလူလိမ္မာများသည် စိတ်သဘော ထားသေးသိမ်နိမ့်ကျသူတို့က မိမိတို့အား ရန်စစ်နခေါ်လာလျှင် ထိုသူတို့အပေါ် ဌ အချိန်ကုန်ခံရန်မသင့်ကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

* * *

The Buddha has also given some advice for controlling anger. This advice, if followed, grows in effectiveness the more it is practised:

** By recollecting the advice of the Buddha who spoke about the danger of anger and the problems created by harbouring these unwholesome thoughts.*

မြတ်စွာဘုရားသည် ဒေါသထိန်းချုပ်ရန် ဩဝါဒအချို့ကိုလည်း ပေးတော်မူ၏။ ဤဩဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် အလေ့အကျင့်များလာသည်နှင့်အမျှ ထိရောက်မှုမှာလည်း ပိုမိုတိုးတက်လာလိမ့်မည်။

* ဒေါသ၏ဘေးအန္တရာယ်နှင့် မကောင်းသောဒေါသစိတ်များက ဖန်တီးပေးနိုင်သည့်ပြဿနာများအကြောင်းကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မြတ်စွာဘုရား၏ဩဝါဒကို အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းဖြင့် ဒေါသကို ချုပ်ထိန်းပါ။

** By recalling some of the good qualities of the hated person. When you disregard his bad characteristics as a human weakness, and start thinking of his qualities and the good things he had performed, then the anger may soften and give way to loving kindness.*

* မိမိမှန်းတီးသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ကောင်းသောအရည်အသွေးအချို့ကို အမှတ်ရအောက်မေ့ခြင်း။ လူသားတစ်ဦး၏အားနည်းချက်အနေဖြင့် သူ၏ဓလေ့စရိုက်ဆိုးများကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး သူ၏အရည်အသွေးများနှင့် သူ၏ကောင်းသောအပြုအမူများကို စတင်စဉ်းစားလျှင် ဒေါသသည် ပျော့ပျောင်းလာပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အရှုံးပေးပါလိမ့်မည်။

** By remembering the ownership of kamma. All beings are the owners and heirs of their respective kamma, and they will inherit the fruits of their good or bad actions. By understanding this law, you will be less inclined to be angry with*

another. Instead of being angry, you develop compassion for the other person who will have to face the results of his bad actions.

* ကံသာလျှင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်သည်ကို သတိရခြင်း။ သတ္တဝါအားလုံးသည် မိမိတို့ပြုလုပ်ထားသောကံအသီးသီး၏ပိုင်ရှင်များနှင့် အမွေခံများဖြစ်ကြ၏။ သူတို့သည် မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြသော ကောင်းမှုများနှင့် မကောင်းမှုများ၏ အသီးအပွင့်များကို အမွေခံကြရမည်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံများသည် ကောင်းကျိုးများပေး၍ မကောင်းမှု-အကုသိုလ်ကံများသည် မကောင်းကျိုးများကိုပေးလိမ့်မည်။ ဤကမ္မနိယာမကို သိနားလည်ထားလျှင် သင်သည်သူတစ်ပါးတို့အား စိတ်ဆိုးရန် စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနည်းပါးလာလိမ့်မည်။ သင်စိတ်ဆိုးမည့်အစား သူတစ်ပါးတို့အတွက် သနားကြင်နာမှုကို ပျိုးထောင်လာနိုင်လိမ့်မည်။ ထိုသူတို့သည် သူတို့၏အပြုအမူဆိုးများအတွက် မကောင်းကျိုးများကို ခံစားကြရမည်မဟုတ်လော။

** By cultivating thoughts of loving kindness to all beings. Great blessings come to those who develop their minds through the practice of boundless love and compassion to all.*

* သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာပို့ခြင်း။ အကန့်အသတ်မရှိသော မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတို့ကို သတ္တဝါများအားလုံးအပေါ်၌ ဖြန့်ကျက်ထားသည့်အလေ့အကျင့်ဖြင့် စိတ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသူတို့သည် ကြီးကျယ်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိလိမ့်မည်။

** By not letting your mind be polluted by evil thoughts towards the person who has wronged or hurt you. The anger you harbour in your mind does you more damage than to the other person. Therefore, cultivate a life of joy and love, even while living among the hateful.*

* သင့်အား ပြစ်မှားခဲ့သူ သို့မဟုတ် ထိခိုက်နစ်နာစေခဲ့သူသို့ဦးတည်သော စိတ်ကူးဆိုးများနှင့် သင်၏စိတ်ကိုညစ်ညမ်းခွင့်မပြုခြင်း။ သင်၏စိတ်၌ ထွေးပိုက်ထားသော ဒေါသသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်ထက် သင့်အား ပို၍ပျက်စီးစေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မုန်းတီးသူများအကြား၌ နေထိုင်စဉ်အခါ၌ပင်လျှင် ဝမ်းမြောက်မှု - ပီတိနှင့် ချစ်ခင်မှု - မေတ္တာတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

6

THE DANGER OF SELFISHNESS

အနား (၆)

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၏အန္တရာယ်

Selfishness kills one's personality and spiritual growth.

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စိတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို သတ်ပစ်၏။

A self-centred and selfish person lives only for himself. He does not know how to love and respect others; he argues and quarrels over small matters, and his life becomes but an endless journey in unhappiness.

အတ္တကိုဗဟိုပြု၍ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့အဖို့သာ သူ့အသက်ရှင်နေခြင်းဖြစ်၏။ သူသည် သူတစ်ပါးတို့ကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုရကောင်းမှန်း မသိချေ။ သူသည် အသေးအမွှားကိစ္စများအတွက်ပင်လျှင် အငြင်းအခုံဖြစ်၏။ သို့အတွက် သူ့ဘဝသည် မပျော်ရွှင်မှု၌ခရီးသွားရသော အဆုံးမရှိသည့်ခရီးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပေတော့၏။

He suspects others of being his rivals, and is envious of their success and achievements. He covets their possessions; he cannot tolerate their happiness. In the end, he poisons his thoughts and becomes dangerous to society.

သူသည် သူတစ်ပါးတို့ကို သူ၏ ပြိုင်ဘက်များဖြစ်သည်ဟု သံသယရှိ၏။ သူတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို လိုချင်တပ်မက်၏။ သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုများကိုလည်း သူသည် မခံနိုင်ချေ။ နောက်ဆုံး၌ သူသည် သူ၏ စိတ်ကူးများကို အဆိပ်သင့်စေပြီး လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ အန္တရာယ်ဖြစ်လာ၏။

Regardless of whether he is rich or poor, a selfish man is controlled by greed. He is never contented, never satisfied with what he has.

It was **Mahatma Gandhi** who once said, *'The world is enough for everyone's needs, but not ever enough for one man's greed'*.

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည်ဖြစ်စေ လောဘအလွမ်းမိုးခံနေရသူသာဖြစ်၏။ သူသည် ဘယ်အခါမျှ မရောင့်ရဲပါ။ သူ့ရသမျှနှင့် ဘယ်အခါမျှမကျေနပ်ပါ။

မဟတ္တမဂန္ဒီ က တစ်ခါကမိန့်ဆိုဖူး၏ - “ကမ္ဘာကြီးသည် လူတစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်မှုများအတွက် လုံလောက်၏။ သို့သော် လူတစ်ဦး၏လောဘအတွက် ဘယ်အခါမျှမလုံလောက်ပါ။”

If he is rich, he worries about his house, property and all his other possessions. He always thinks of how to make more money and is not prepared to part with a little of what he has, even for a worthy cause. He is always filled with worries of being robbed, kidnapped, or cheated. He worries about his business and doubts the trustworthiness of his workers. He worries about his death and how his wealth will be used.

သူသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူဖြစ်လျှင် သူ့အိမ်၊ သူ့ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် အခြားသော သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုများအတွက် သူ့စိုးရိမ်ပူပန်၏။ သူသည် ငွေထပ်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲလို့ အမြဲစဉ်းစားနေတတ်၏။ သို့သော် သူပိုင်ဆိုင်ထားသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို ထိုက်တန်သည့် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုအတွက်ပင်လျှင် အနည်းအကျဉ်းကလေးမျှ ပေးလှူဖို့ကို သူအဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိပါ။ သူသည် အလှယ်ကံခံရမည်၊ ပြန်ပေးဆွဲခံရမည်၊ သို့မဟုတ် အလိမ်ခံရမည်ကို အမြဲတစေ

စိုးရိမ်ပူပန်နေ၏။ သူ့လုပ်ငန်းအတွက်လည်း သူ့စိုးရိမ်၏။ သူ့အလုပ်သမားများကို ယုံကြည်အားကိုးရပါ့မလားဟူ၍လည်း သူသံသယဝင်နေ၏။ သူ့သေရမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်၏။ သူ့သေသောအခါ သူ၏ဓနဥစ္စာကို မည်သို့အသုံးပြုကြမည်ကိုလည်း သူ့စိုးရိမ်ပူပန်၏။

If he is poor, on the other hand, he suffers from not having enough. He is always longing for wealth and property. When he is unable to obtain the wealth and property through honest means and hard work, he resorts to criminal means to meet his desires.

အကယ်၍ သူသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူဖြစ်လျှင် သူငွေကြေးအလုံအလောက် မရရှိသည့်အတွက် စိတ်ဆင်းရဲ၏။ သူသည် ဓနဥစ္စာနှင့်ပစ္စည်းများကို အမြဲလိုချင်တမ်းတနေ၏။ ဥစ္စာပစ္စည်းများကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာကြိုးစားလုပ်ကိုင်၍ မရရှိနိုင်လျှင် သူ့လိုလားတောင့်တမှုများပြည့်စုံရေးအတွက် ဥပဒေချိုးဖောက်သော နည်းများကို အကြံကုန်ဂဠုန်ဆားချက်သည့်အနေဖြင့် ပြုလုပ်၏။

Selfishness is brought about by wrong views and the failure to perceive the realities of life. Rooted in craving, and the belief in a non-existent self, selfishness is a very destructive emotional force. If preventive and corrective measures are not taken to reduce this negative emotion, it can cause untold suffering and misery.

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် ဘဝ၏အမှန်တရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် အယူမှားခြင်းတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ လိုချင်မက်မောမှုနှင့် အမှန်မတည်ရှိသောအတ္တကို ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုတို့တွင် အရင်းခံ၏။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် အလွန်ဖျက်ဆီးတတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုခွန်အားတစ်ခုဖြစ်၏။ ဤအကျိုးယုတ်စေသည့် ပြင်းပြသောခံစားမှုကို လျော့ပါးသွားအောင် တားဆီးခြင်း အမှားပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို မပြုလုပ်လျှင် မပြောပြနိုင်လောက်သောဆင်းရဲဒုက္ခများ ဖြစ်ပွားလာကြလိမ့်မည်။

How many of us ever pondered deeply over the statement made by **William Gladstone** :

'Selfishness is the greatest curse of the human race.'

ဗြိတိသျှဝန်ကြီးချုပ် **ဝီလျံဂလက်စတုန်း** ၏ အောက်ပါ မိန့်ဆိုချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အထဲက ဘယ်နှစ်ယောက်များ အလေးအနက်စဉ်းစားဖူးပါသလဲ။

“တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် လူ့မျိုးနွယ်၏အကြီးကျယ်ဆုံးသော ကျိန်စာဖြစ်၏။”

Thoughts are forces, and selfishness is a powerful negative force that brings bad consequences. This is in accordance with the universal moral law that we reap the results of our actions which take root in our thoughts. Pain and suffering are the results of evil thoughts, while happiness is the result of good thoughts.

စိတ်ကူးများသည် ခွန်အားများဖြစ်ကြ၏။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် ဆိုးရွားသောအကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စွမ်းအားကြီးသော အဖျက် ခွန်အားဖြစ်၏။ ဤသည်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးများတွင်အရင်းခံသော ပြုလုပ်မှုများ၏ အကျိုးတရားများကို ကျွန်ုပ်တို့ရိတ်သိမ်းရမည်ဟူသည့် စကြဝဠာကိုယ်ကျင့်နိယာမနှင့်အညီ ဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။ နာကျင်မှုနှင့် ဆင်းရဲတို့သည် စိတ်ကူးဆိုးများ၏အကျိုးတရားများ ဖြစ်ကြပြီးလျှင် ဖျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသည် အတွေးအကြံကောင်းများ၏အကျိုးတရားဖြစ်၏။

We are dominated by our thoughts. A chronic hatred or even a cherished grudge tears the one who harbours it to shreds. A strong feeling of resentment is just likely as a germ to cause poor health and sicknesses.

If one is so unfortunate as to have an enemy, allowing the resentment to dig in and the hatred to become chronic is the worst thing one can do to oneself.

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို လွှမ်းမိုးကြ၏။ ကြာရှည်စွာ စွဲမြဲနေသောမုန်းတီးမှု သို့မဟုတ် ရင်မှာမွှေးထားသည့် မကျေနပ်မှုသည်ပင်လျှင် ထွေးပိုက်ထားသူကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာဆုတ်ဖြုတ်နိုင်၏။ မကျေနပ်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ ပြင်းပြသောခံစားမှုသည် ရောဂါဆိုးကဲ့သို့ပင် ညှဉ်းပျင်းသောကျန်းမာမှုနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

လူတစ်ယောက်သည် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသဖြင့် ရန်သူတစ်ဦး ရှိနေသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ပြစ်မှုကို စိတ်ထဲသို့ကူးဝင်ခွင့်ပြုပြီး မုန်းတီးမှုကို

ကြာရှည်စွာစွဲမြဲထားလျှင် ဤသို့ပြုမှုခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြုလုပ်နိုင်သော အဆိုးဆုံးအရာပင် ဖြစ်ပေ၏။

The Need to Cultivate Love and Compassion
လတ္တံ့နှင့်ကရုဏာတို့ကို ပျိုးထောင်ရန်လိုအပ်ခြင်း

All living beings are comrades in suffering, who are subjected to a common predicament. In the average human mind, there is a rubbish heap of evil; but fortunately, there is also a storehouse of virtue waiting to be tapped. The choice of developing virtue or committing evil is really up to oneself.

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသည် ဆင်းရဲခဲစားရာတွင် ရဲဘော်ရဲဘက်များ ဖြစ်ကြ၏။ အားလုံးပင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဘုံဆိုင်အကျပ်အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရ၏။ သာမန်လူစိတ်ထဲ၌ မကောင်းမှုဒုစရိုက်၏ အမှိုက်ပုံကြီး ရှိ၏။ သို့သော် ကံအားလျော်စွာပင် ကောင်းသောအရည်အသွေးများ၏ သိုလှောင်ရုံလည်း ရှိ၏။ ဤကောင်းသောအရည်အသွေးများသည် ပိုင်ဆိုင်သူက စတင်ထုတ်ဖော်အသုံးပြုမည့်အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းနေကြ၏။ အရည်အသွေးကောင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်မလား၊ သို့မဟုတ် မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကို ကျူးလွန်မလား၊ ဘယ်လမ်းကို ရွေးချယ်မည်ဆိုသည်မှာ အမှန်တကယ်အားဖြင့် မိမိအပေါ်၌သာမူတည်၏။

The practice of sympathetic feelings for the suffering of others should be cultivated. A happy, contented life is only attained by overcoming selfishness and developing goodwill, understanding and benevolence. We should not condemn others by picking on their weaknesses or mistakes and disregarding their good work and good nature.

သူတစ်ပါးတို့ခံစားနေကြရသောဆင်းရဲဒုက္ခကို ကိုယ်ချင်းစာနာကာ ခံစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးငုံရဲသောဘဝကို ရယူလိုလျှင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းကို ချိုးနှိမ်၍ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းကို မွေးမြူကြရမည်။ ဤနည်းဖြင့်သာ ပျော်ရွှင်ရေးငုံရဲသောဘဝကို ရရှိနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးတို့၏အားနည်းချက်များ သို့မဟုတ် အမှားများကိုထောက်ပြ၍ သူ

တစ်ပါးတို့အား ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ သူတို့၏ကောင်းသောအလုပ်နှင့် ကောင်းသောပင်ကိုအရည်အသွေးတို့ကိုလည်း လျစ်လျူမရှုသင့်ပါ။

In the Dhammapada, the **Buddha** says: *'Hatred is never appeased by hatred in this world. It is appeased by love. This is an eternal law.'*

This natural law was also taught by **Jesus** who said that *a person should do good to those who hate him.*

ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုထားသည်မှာ “ဤလောက၌ ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့် ရန်တို့သည် အဘယ်အခါမျှမပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၊ မေတ္တာဖြင့် ရန်တုံ့မမှုခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏။ ဤသဘောကား အစဉ်အလာဓမ္မတာသဘော (ထာဝရနိယာမ) ပင်တည်း။

ဤသဘာဝနိယာမကို ယေရှုသခင် သည်လည်း သင်ပြပေးခဲ့ပါသည် - သူမိန့်ဆိုခဲ့သော စကားမှာ “လူတစ်ယောက်သည် မိမိကိုမုန်းတီးသောသူအား ကောင်းသောအရာကို ပြုလုပ်ပေးသင့်၏” ဟူ၍ဖြစ်၏။

To do good is to bring to oneself all the powerful good elements in nature. To do evil is to welcome destructive elements. Those who live in hate will die in hate, just as those who live by the sword will die by the sword.

Every evil thought is as if it were a sword directed at him who draws it. Once a person realises this fact, he should be afraid of harbouring evil and selfish thoughts.

ကောင်းသောအရာကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် သဘာဝ၌ရှိသည့် စွမ်းအားကြီးသော အခြေခံအင်အားစုကောင်းများကို မိမိထံသို့ ယူဆောင်လာခြင်း ဖြစ်၏။ မကောင်းသောအရာကို ပြုလုပ်ခြင်းဟူသည်မှာ အဖျက်အင်အားစုများကို ကြိုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ မုန်းတီးမှုတွင်နေထိုင်သူများသည် မုန်းတီးမှုတွင် သေဆုံးကြရမည်၊ ဓားရှည်ဖြင့်နေထိုင်သူသည် ဓားရှည်ဖြင့်သေဆုံးရသကဲ့သို့တည်း။

မကောင်းသောစိတ်ကူးတိုင်းသည် ၎င်းကို ဆွဲထုတ်ထားသူထံသို့ ဦးတည်ထားသောဓားရှည်နှင့် ပမာတူ၏။ ဤအချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်လျှင် လူတစ်ယောက်သည် မကောင်းသောတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့် အကြံအစည်များကို မွေးမြူထားဖို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သင့်ပေ၏။

It is a spiritual truth that evil can only be overcome by its opposite, positive force of good. Love and compassion are the antidotes for hatred. Goodwill is the antidote for anger. The presence of one positive force implies the absence of its opposing negative force. By developing love, compassion and good will, we can make these thoughts our most precious assets.

မကောင်းမှုကို ၎င်း၏ဆန့်ကျင်ဘက်အပြုခွန်အားဖြစ်သော ကောင်းမှုဖြင့်သာ နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်းသည် ဘာသာရေးအမှန်တရားတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် သနားခြင်းကရုဏာတို့သည် မုန်းတီးမှုဒေါသအတွက် ဖြေဆေးများဖြစ်၏။ စိတ်စေတနာကောင်းသည် စိတ်ဆိုးခြင်း၏ ဖြေဆေးဖြစ်၏။ အပြုခွန်အားတစ်ခုရှိခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်အဖျက်ခွန်အားမရှိခြင်းကို သွယ်ဝိုက်၍ ဖော်ညွှန်းပြ၏။ မေတ္တာ, ကရုဏာနှင့်စိတ်စေတနာကောင်းတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသောစိတ်ကူးများကို ကျွန်ုပ်တို့၏အဖိုးတန်ဆုံး အရည်အသွေးများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

Nothing outside us can possibly affect us as much as what is taking place in our minds. It is an established fact that, 'As a man thinketh in his heart, so he is.'

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ၌ရှိသော မည်သည့်အရာကမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲ၌ဖြစ်ပေါ်နေသောအရာများလောက် ကျွန်ုပ်တို့အား အကျိုးသက်ရောက်မှု မပြုနိုင်ပါ။ “လူတစ်ယောက်သည် သူ၏နှလုံးထဲ၌ကြံတွေးသလို သူဖြစ်၏” ဟူသောစကားသည် အတည်ပြုထားပြီးသော အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်၏။

Self-conquest is indeed far greater than the conquest of all other folk; neither a god nor a spirit nor Māra with Brahma can win back the victory of such a person who is self-subdued, and even lives in restraint.

~ Dhammapada ~

(ကိုယ်တွင်းကိလေသာတို့ကို အောင်နိုင်ခြင်းဖြင့်) မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် မြတ်၏။ (လောင်းကစားခြင်း၊ စစ်တိုက်ခြင်းစသည်ဖြင့်) သူတစ်ပါးကို အောင်နိုင်ခြင်းသည် မမြတ်။ မိမိကိုယ်ကိုဆုံးမပြီးသော (ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး

သုံးပါးလုံးကို) အမြဲစောင့်စည်းသော အကျင့်ရှိသော ထိုသို့သဘောရှိသော သတ္တဝါ
၏ အောင်ခြင်းကို နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာ
နှင့် တကွသော မာရ်နတ်သည်လည်းကောင်း ရှုံးအောင် မပြုနိုင်ရာ။

- ဓမ္မပဒ (ဂါထာ ၁၀၄၊ ၁၀၅) -

7

OVERCOMING JEALOUSY AND SELFISHNESS

အခန်း(၇)

မနာလိုမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုတို့ကို အောင်နိုင်ခြင်း

*Selfishness is the cause of jealousy,
while jealousy nurtures selfishness.*

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုသည် မနာလိုမှု၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။
မနာလိုမှုက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေး၏။

Once the tail and the head of a snake quarrelled as to which should be the leader. The tail said to the head: 'You are always taking the lead; it is not fair. You ought to let me lead sometimes.' The head answered: 'That cannot be because it is the law of our nature that I should be the head. I cannot change places with you.'

တစ်ခါက မြွေတစ်ကောင်၏ အမြီးနှင့် ဦးခေါင်းတို့သည် မည်သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ထိုက်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ ရန်ဖြစ်ကြ၏။ အမြီးက ဦးခေါင်းကို ဤသို့ပြော၏ - “မင်းဟာ အမြီးဦးဆောင်နေတာပဲ။ ဒါဟာမတရားဘူး။ ငါ့ကိုလဲ တစ်ခါတလေ ဦးဆောင်ဖို့ မင်းခွင့်ပြုသင့်တယ်။”

ဦးခေါင်းက ဤသို့ပြန်ဖြေ၏ - “အဲဒါမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငါက ဦးခေါင်းဖြစ်ရမယ်လို့ ငါတို့ရဲ့ သဘာဝနိယာမက ဆိုထားတယ်။ မင်းနဲ့ ငါ နေရာချင်းမလဲနိုင်ဘူး။”

The quarrel went on for several days until one day, out of anger, the tail fastened itself to a tree. The head could not proceed and decided to let the tail have its own way. Unfortunately, the tail was unable to see where it was going, and the snake fell into a pit of fire and perished.

ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက်ပြီးရန်ဖြစ်နေကြ၏။ တစ်နေ့တွင် အမြီးက စိတ်ဆိုးသည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုသစ်ပင်တစ်ပင်မှာ ချည်နှောင်ထားလိုက်၏။ ဦးခေါင်းက ဆက်ပြီးမသွားနိုင်သည့်အတွက် အမြီးကို သူ့လမ်းသူသွားရန်ခွင့်ပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ကံမကောင်းချင်တော့ အမြီးသည် မိမိဘယ်ဆီသို့သွားနေသည်ကို မမြင်ရပါ။ စမ်းတဝါးဝါးနှင့်သွားနေရာမှ မီးခဲတွင်းတစ်တွင်းထဲသို့ ပြုတ်ကျသွားသဖြင့် မြေသေဆုံးသွားရလေ၏။

There are some who are never satisfied with their possessions and are jealous of those who have more than they. The jealous thoughts they harbour in their minds prevent them from enjoying what they have.

မိမိတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် မကျေနပ်ဘဲ မိမိတို့ထက်ပို၍ချမ်းသာကြသော သူများကို မနာလိုကြသည့်လူအချို့ရှိသည်။ သူတို့၏စိတ်ထဲ၌ ထွေးပိုက်ထားသော မနာလိုမှုစိတ်ကူးများသည် သူတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားခြင်းမှ ဟန့်တားပိတ်ပင်ထား၏။

Even if they have done very well in everyone's eyes, they are not satisfied and are tormented by the fact that someone else has performed better than them. It would be beneficial for them to turn their thoughts inwards and count their blessings rather than cultivating jealous thoughts.

လူတကာ၏မျက်စိ၌ သူတို့အလွန်ကောင်းမွန်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သည် ဖြစ်စေကာမူ သူတို့သည် မကျေနပ်နိုင်ဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်သော အခြားလူ တစ်ဦးက သူတို့ထက်သာလွန်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သည်ဟူသောအတွေးဖြင့် ကြီးကျယ်စွာပူပင်သောကရောက်လျက်ရှိကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏စိတ်ကူးများကို အတွင်းဘက်ဦးလှည့်ပေးပြီးနောက် မနာလိုမှုစိတ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်နေမည့်အစား သူတို့၏ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ရေတွက်နေခြင်းက သူတို့အဖို့ များစွာအကျိုးရှိပေလိမ့်မည်။

The Cause of Jealousy

မနာလိုမှု၏ အကြောင်းတရား

The basic cause of jealousy is selfishness. When a man becomes eccentric and self-centered, he lives only for himself and regards all other beings as his potential rivals. He is envious of their success. He covets their possessions. He cannot tolerate their happiness. He is jealous of their achievements.

In the final analysis, he becomes completely unsociable and dangerous, which create problems. Problems can come from many sources.

မနာလိုမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေခံအကြောင်းတရားသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်သည် အများနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြား၍ အတ္တကို ဗဟိုပြုလာသောအခါ သူ့အဖို့သာသူနေထိုင်၍ အခြားသူတွေအားလုံးကို သူ၏ ပြိုင်ဘက်များဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ယူဆ၏။ သူသည် သူတို့၏ အောင်မြင်မှုကို မနာလိုမရှုဆိတ်ပါ။ သူတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို သူလိုချင်မက်မော၏။ သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း မမြင်လို သည်းမခံလိုပါ။ သူတို့၏ အောင်မြင်မှုများ အတွက်လည်း သူ မနာလိုဖြစ်၏။

နောက်ဆုံးခွဲခြမ်းဆန်းစစ်လိုက်လျှင် သူသည် ဖော်ရွေမှုလုံးဝမရှိတော့ဘဲ အန္တရာယ်ပြုသူတစ်ဦးဖြစ်လာ၏။ ဤအချက်သည် ပြဿနာများကို ဖန်တီးပေး၏။ ပြဿနာများသည် ဇာစ်မြစ်များစွာမှ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၏။

* * *

More Troubles Come from Our Kind. A dog took a trip to see the country. A few days later he returned, and his friends asked him whether he faced problems on the trip. He said that he met with many people and animals along the way. They did not create any disturbances but allowed him to go his own way.

'The only problems I faced were from our own kind,' he said. 'They would not leave me alone. They barked at me and chased and tried to bite me.'

မျိုးတူထံမှ ဒုက္ခပိုရ။ ။ ခွေးတစ်ကောင်သည် ကျေးလက်ဒေသများကို မြင်တွေ့ရန် ခရီးထွက်၏။ ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ သူပြန်ရောက်လာ၏။ သူ့သူငယ်ချင်းများက လမ်းခရီးမှာ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသလား ဟု မေးမြန်းကြ၏။ ထိုခွေးက ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် လူများစွာ တိရစ္ဆာန်များစွာနှင့် သူ့ဆုံတွေ့ခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် သူတို့သည် သူ့အား အနှောင့်အယှက် မပြုကြဘဲ သူသွားလိုရာလမ်းအတိုင်း သွားခွင့်ပြုကြကြောင်း။

‘ငါကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် တစ်မျိုးတည်းသောပြဿနာက ငါတို့ရဲ့မျိုးတူခွေးတွေပါပဲ။ သူတို့က ငါ့ကို ငါ့ဘာသာတစ်ကောင်တည်းနေခွင့်မပြုကြဘူး။ ငါ့ကို ဟောင်ကြတယ်၊ လိုက်ကြတယ်၊ ပြီးတော့ ကိုက်ဖို့ကြိုးစားကြတယ်’ ဟု ဖြေကြား၏။

* * *

In the same way, when a person becomes successful, those who do not know him will leave him alone. Unfortunately, he has to put up with some of his friends and relatives who may feel envious of his success. They carry tales, and even create obstacles for him.

ထို့နည်းအတူ လူတစ်ယောက်အောင်မြင်လာသောအခါ သူ့ကိုမသိသော လူတို့က သူ့ကို အရေးမစိတ်ဘဲ နေကြလိမ့်မည်။ ကံမကောင်းစွာပင် သူ့မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေမျိုးများက သူ့အောင်မြင်မှုကို မနာလိုချင် မနာလိုကြမည်ဖြစ်ပြီး ဤသူတို့၏ မဲ့ရွဲဝေဖန်ခြင်းကို သူသည် ညည်းခံရလိမ့်မည်။ သူတို့သည် လုပ်ဇာတ်များကို သယ်ဆောင်ပြောဆိုကာ သူ့အတွက် အခက်အခဲများကိုပင် ဖန်တီးကြလိမ့်မည်။

In such a situation, he should try to exercise patience. It may be useful for him to remember that it is easier for some people to associate with strangers rather than their own people.

ဤအခြေအနေ၌ သူသည် သည်းခံခြင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ တစ်ဖန် အချို့သောလူတို့သည် သူတို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှလူများနှင့် ပေါင်းသင်းရခြင်းထက် သူစိမ်းတစ်ရံဆံများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း

က ပို၍လွယ်ကူသည်ကို ကြံတွေ့ကြရသည်။ ဤအချက်ကိုပါ သူ့သတိရလျှင် သူ့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်။

Selfishness is brought about by wrong views and failure to perceive the realities of life. Selfishness is a very destructive emotion based on craving and causes untold suffering and misery. Corrective and preventive measures should be taken to control such negative emotions.

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် အယူမှားများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထို့အပြင် ဘဝ၏အမှန်တရားများကိုမသိနားမလည်ခြင်းကြောင့်လည်း ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသည် လိုချင်မက်မောမှုအပေါ် အခြေခံသော အလွန်ဖျက်ဆီးတတ်သည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ၎င်းသည် မဖော်ပြနိုင်အောင် မြားမြောင်လှသောဆင်းရဲဒုက္ခများကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဤသို့သော အကျိုးယုတ်စေသည့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ကုစား, တားဆီးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးသင့်ပေ၏။

Thoughts are forces in which good builds upon and attracts good. The fruits that we reap are in accordance with the thoughts we have sown. Our pain and happiness are direct results of our own evil or good thoughts on the basis of the law of attraction which operates universally on every plan of action.

- If one is so unfortunate as to have an enemy, the worst thing one can do to oneself, and not to the enemy, is to let the resentment dig in and allow the hatred to become chronic.

စိတ်ကူးများသည် ခွန်အားများဖြစ်ကြ၏။ ကောင်းသောခွန်အားကို ကောင်းသောခွန်အားပေါ်တွင် တည်ဆောက်ရ၏။ ထို့အပြင် ကောင်းသောခွန်အားသည် ကောင်းသောခွန်အားကို ဆွဲငင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ရိတ်သိမ်းနေကြသော အသီးများသည် ကျွန်ုပ်တို့စိုက်ပျိုးခဲ့သည့်စိတ်ကူးများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် ဆိုးသောစိတ်များ သို့မဟုတ် စိတ်ကောင်းများ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်များဖြစ်ကြ၏။

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပြုမူရန်ကြံစည်မှုတိုင်းအပေါ်တွင် လောကဓမ္မတာအရ အလုပ်လုပ်နေသော ဆွဲငင်ခြင်းနိယာမ (ကမ္မနိယာမ) ၏ အခြေခံသဘောအတိုင်း ဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။

ကံမကောင်းအကြောင်းမလှသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရန်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရှိခဲ့လျှင် ရန်သူအား မထိခိုက်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့အားထိခိုက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်နိုင်သော အဆိုးဆုံးအရာမှာ မကျေမချမ်းမှုကို စိတ်ထဲသို့တူးဝင်ခွင့်ပြုပြီး မုန်းတီးမှုကို ကြာရှည်စွာစွဲလမ်းခွင့်ပြုထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

We are all comrades in suffering and subjected to a common law. The choice to develop virtue or commit evil lies with us. Therefore, if we cannot bear to see or hear the successful achievements of others, we would need to re-evaluate our outlook.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆင်းရဲခဲစားမှုတွင် ရဲဘော်ရဲဘက်များဖြစ်ကြပြီးလျှင် အများနှင့်ဆိုင်သောနိယာမတစ်ခုတည်း၏ လက်အောက်ခံများဖြစ်ကြ၏။ ကောင်းမှုကိုတိုးပွားစေဖို့ သို့မဟုတ် မကောင်းမှုကိုကျူးလွန်ဖို့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့၌တည်ရှိ၏။

သို့ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးတို့၏ အောင်မြင်သောစွမ်းဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်သိရန် သို့မဟုတ် ကြားသိရန် သည်းမခံနိုင်ကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံယူချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

Awareness of the Mind
စိတ်ကိုသိခြင်း

By reviewing and examining one's negative thoughts, a person will realise that no one outside himself has the power or means to upset his inner peace and balance of mind. When he compares himself with others, he creates his own suffering by thinking that he has less or that others are more successful than him. There is no benefit to be gained by harbouring jealousy, which is often the cause of so much disunity in the world.

မိမိ၏အဖျက်စိတ်ကူးများကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ စစ်ဆေးကြည့်လျှင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိမှတစ်ပါး အခြားမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ မိမိ၏အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုတို့ကို အနှောင့်အယှက်ပြုရန် စွမ်းအားမရှိကြောင်း သိလာလိမ့်မည်။ သူ့ကို သူတစ်ပါးတို့နှင့် သူညီနှိုင်းသောအခါ သူသည် သူတစ်ပါးတို့လောက် မချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးတို့က သူ့ထက်ပို၍ အောင်မြင်သည် စသည်တွေးတောခြင်းဖြင့် သူ၏ဆင်းရဲဒုက္ခကို သူ့ကိုယ်တိုင်ဖန်တီး၏။ မနာလိုမှုကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးအမြတ်ကိုမျှ ရရန် မရှိပါ။ ဤမနာလိုမှုသည် ကမ္ဘာလောကအတွင်း၌ မညီညွတ်မှုမြောက်မြားစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

We should realise that negative emotions such as jealousy, anger and ill-will stifle the mind's growth. We must work to free ourselves from such evil influences at all costs. Jealousy will not bring us what we desire, but instead will lead us down the blind alley of enmity, unrest, and undue physical and mental suffering.

မနာလိုမှု၊ စိတ်ဆိုးမှုနှင့် စိတ်ထားမကောင်းမှုစသော အကျိုးယုတ်လျော့စေသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် စိတ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အဟန့်အတားပြုကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်ထားသင့်၏။ ထိုသို့သောမကောင်းသည့်လွှမ်းမိုးမှုများမှ ကျွန်ုပ်တို့လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း အစွမ်းကုန်ကြိုးစားကြရမည်။ မနာလိုမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိသော အရာကို ယူဆောင်ပေးလာမည်မဟုတ်ပါ။ မယူဆောင်လာရုံမျှမက ကျွန်ုပ်တို့ကို မုန်းတီးခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်း၊ လွန်ကဲသော ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟူသည့် မှောင်မိုက်သောလမ်းကျဉ်းအတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

We must be ever vigilant of unwholesome thoughts. Whenever a negative thought arises in the mind, we must try to replace or substitute the negative thought with a positive one. This requires us to be aware of what goes in and comes out of the mind. Through this gradual process of self-awareness, we will be able to check and weed out the negative thoughts before they can enslave us.

မကောင်းသောစိတ်ကူးများကို ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သိအောင် ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတစေ သတိ၊ဝီရိယရှိရမည်။ စိတ်ထဲ၌ အဖျက်စိတ်ကူး တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်အခါ ထိုအဖျက်စိတ်ကူးကို အပြုစိတ်ကူးတစ်ခုနှင့် အစားထိုးပေးနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးစားကြရမည်။ ဤသို့အစားထိုးပေးနိုင်ဖို့ အတွက် စိတ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာဝင်သွားပြီး စိတ်ထဲမှမည်သည့်အရာထွက် လာသည်ကို သိဖို့လိုသည်။ ဤသို့ မိမိစိတ်ကိုသိရန် စောင့်ကြည့်သောအလေ့ ကို တဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လေ့ကျင့်ဖန်များလာသည်အခါ အဖျက် စိတ်ကူးများက ကျွန်ုပ်တို့အား ကျေးကျွန်အဖြစ်သို့ မသွတ်သွင်းမီ ကျွန်ုပ်တို့က ၎င်းတို့ကို ဟန့်တား၍ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လာလိမ့်မည်။

Dealing with Jealousy

မနာလိုမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ

When we come to know the danger of harbouring jealousy, we can then devote our time and energy to the profitable cultivation of wholesome thoughts of kindness and sympathy. We should think that there is nothing for us to lose when others make progress. We should cultivate modesty, eradicate self-centered craving, and develop sympathetic joy at the happiness of others.

မနာလိုမှုကို ထွေးပိုက်ထားခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိလာသော အခါ သနားကြင်နာမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုဟူသည့် ကောင်းသောစိတ်ထားများ ကို အကျိုးရှိစွာပြုစုပျိုးထောင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်နှင့်ခွန်အားကို ကျွန်ုပ် တို့ မြှုပ်နှံလာနိုင်သည်။ အခြားသူတို့ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘာဆုံးရှုံးမှုမျှမဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားကြရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မပလွှားဘဲ တော်သင့်ရုံမျှနေထိုင်ခြင်းကို နှစ်သက်မြတ်နိုးရမည်။ အတ္တ လွန်ကဲသော လိုချင်မက်မောခြင်းကို သုတ်သင်ပယ်ဖျက်ရမည်။ သူတစ်ပါးတို့ ပျော်ရွှင်နေခြင်းကို ကိုယ်ချင်းစာကာ ဝမ်းမြောက်နိုင်အောင် ပျိုးထောင်ကြရမည်။

A person who is imbued with such good thoughts is a blessing to himself and the world at large. The practice of sympathetic feeling for the sufferings of others should be encouraged while at the same time eradicating thoughts of

selfishness. A happy and contented life is only attained when one overcomes selfishness and develops goodwill, understanding and benevolence.

ဤသို့သောစိတ်ကူးကောင်းများနှင့် ပြည့်နှက်နေသောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့အဖို့ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာနှင့်ပြည့်စုံနေရုံမျှမက ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း မင်္ဂလာရှိစေပါသည်။ သူတစ်ပါးတို့၏ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကိုယ်ချင်းစာခံစားတတ်သောအလေ့အကျင့်ကို တစ်ဖက်ကအားပေးပြုစု၍ အခြားတစ်ဖက်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သည့်စိတ်ကူးများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရမည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုကို နှိမ်နင်း၍ စေတနာကောင်းရှိမှု၊ နားလည်မှုနှင့် အများအကျိုးလိုလားမှုတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်မှသာလျှင် ပျော်ရွှင်ရောင့်ရဲသောဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။

The Buddha encouraged his disciples to develop sympathetic or appreciative joy when others are happy, which is an effective antidote to jealousy. They adopt a congratulatory attitude by rejoicing when others prosper and succeed. This may not be hard to do when our loved ones prosper and succeed, but is rather difficult with regard to our adversaries.

သူတစ်ပါးတို့ ပျော်ရွှင်နေသည့်အခါ ကိုယ်ချင်းစာနာ၍ သို့မဟုတ် သဘောကျနှစ်ခြိုက်၍ ဝမ်းမြောက်ခြင်း - မုဒိတာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြဖို့ မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏တပည့်သာဝကများအား အားပေးတိုက်တွန်းတော်မူသည်။ ဤမုဒိတာတရားသည် မနာလိုမှုကို ပပျောက်စေသော ထိရောက်သည့်ဖြေဆေးဖြစ်၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့ကောင်းစား၍ အောင်မြင်သောအခါ ဝမ်းမြောက်အားရခြင်းဖြင့် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုသည့်သဘောထားကို ခံယူကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ချစ်ခင်သောသူများက ကြီးပွားအောင်မြင်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ဝမ်းမြောက်ချီးကျူးရန် မခဲယဉ်းလှပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြိုင်ဘက်များနှင့်ပတ်သက်လာလျှင်မူ ဝမ်းမြောက်ချီးကျူးရန် တော်တော်ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။

Just think: "Do we not want to prosper and succeed? Do we not wish to be blessed with happiness? Just as what we would want for ourselves, wouldn't the others too want to be blessed with prosperity, success and happiness?"

ဤသို့စဉ်းစားပါ - “ငါတို့မကြီးပွားမအောင်မြင်ချင်ကြဘူးလား။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်ရခြင်းကို မလိုချင်ဘူးလား။ ငါတို့အဖို့ ငါတို့အလိုရှိကြသလို အခြားသူတို့ကရော ကြီးပွားချမ်းသာတာ အောင်မြင်တာ ပျော်ရွှင်တာတွေကို မလိုချင်ကြပေဘူးလား။”

Maintaining such a mental attitude can free a person from much suffering as well as from falling to ruin, especially when ill-will and malicious actions develop from jealous thoughts. It also prevents one from hindering others in making good progress.

ထိုသို့သော စိတ်နေသဘောထားကို မွေးမြူနိုင်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်အား ဆင်းရဲဒုက္ခမြောက်မြားစွာမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါသည်။ ပျက်စီးရသည့် အခြေသို့ မဆိုက်ရောက်ရအောင်လည်း တားဆီးပေးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မနာလိုမှုမှတစ်ဆင့် ကြီးထွားလာသော စေတနာဆိုးနှင့် အပြုအမူဆိုးတို့ကြောင့် မပျက်စီးရအောင် တားမြစ်ပေးနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးတို့ကောင်းစွာကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းကို မဟန့်တားမနှောင့်ယှက်မိအောင်လည်း တားမြစ်ပေးနိုင်ပါသည်။

On the other hand, we must have patience with others who are jealous of our success. Their reaction can sometimes arise because we have not acted with humility.

We must be considerate by not flaunting our achievements before others who are less successful. During moments of success, we must recall our past failures so that we may understand better the feelings of others who have performed less well.

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုကို မနာလိုကြသောသူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့သည်ခံကြရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချ၍မဆက်ဆံမိသည့်အတွက် သူတစ်ပါးတို့မနာလိုကြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့လောက် မအောင်မြင်ကြသောသူများ၏ ရှေ့မှောက်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုများကို မကြွားဝါမိအောင် ကျွန်ုပ်တို့ထောက်ထားညှာတာတတ်ရမည်။ ထို့အပြင် အောင်မြင်မှုရနေသည့်အခိုက်အတန့်များ၌ ယခင်က ကျွန်ုပ်တို့ ရှုံးနိမ့်ခဲ့သောအကြောင်းများကို ပြန်လည်အောက်မေ့ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့လောက် မအောင်မြင်ကြသောသူတို့၏ ခံစားမှုများကို ပိုမိုနားလည်လာနိုင်ပါသည်။

When others act against us because of jealousy, guard ourselves against resentment. We should remind ourselves that we, like others, are owners of our respective deeds (kamma). We should think thus:

'Now what is the point of my getting angry with him? Anger will not solve problems, they will only aggravate the situation. This anger will only create kamma which will lead to my own suffering and downfall. By replying to him with resentment, I will only hurt myself like a person who picks burning embers in his hand to hit another with it.'

အခြားသူတို့က မနာလိုမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်၍ပြုမူလာကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မကျေမချမ်းမဖြစ်စေရန် မိမိစိတ်ကိုထိန်းကြရမည်။ သူတစ်ပါးတို့ နည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့သောကံများ၏ ပိုင်ရှင်များ အသီးသီးဖြစ်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အမှတ်ရအောင် သတိပေးရမည်။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့ ဤသို့ဆင်ခြင်ရမည်—

“ယခု ငါဘာကြောင့်သူ့ကို စိတ်ဆိုးရမလဲ။ စိတ်ဆိုးခြင်းဟာ ပြဿနာ များကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူး။ အခြေအနေကိုပိုဆိုးရွားအောင်သာ ပြုလုပ်လိမ့်မယ်။ ဒီဒေါသဟာ အကုသိုလ်ကံကိုသာဖန်တီးပေးပြီး ထိုအကုသိုလ်ကံက ငါဆင်းရဲ အောင် ကျရှုံးအောင်ပြုလုပ်လိမ့်မယ်။ သူ့ကို မကျေမနပ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ငါပြန် လည်ပြောဆိုမိလျှင် သူတစ်ပါးကိုရိုက်ဖို့ မီးခဲတောင့်ကို ကောက်ကိုင်လိုက်တဲ့ သူလို ငါ့ကိုပဲ ငါထိခိုက်နာကျင်စေလိမ့်မယ်။”

There is a story which clearly illustrates how a Dhamma master subdued a jealous rival without resorting to anger.

ဓမ္မကထိကတရားဟောဆရာကြီးတစ်ဦးက မိမိကိုမနာလိုသောပြိုင်ဘက် တစ်ဦးအား အမျက်မထွက်ရဘဲလျက် အနိုင်ရခဲ့ပုံကို ရှင်းလင်းစွာသရုပ်ဖော်ပြ သည့် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ရှိပါသည်။

* * *

Can you make me obey you? Once there was a Dhamma master whose talks were widely attended by people of all ranks. He never used scholastic explanations but spoke straight from his heart to his listeners.

သင့်ကို ကျွန်ုပ်လိုက်နာအောင် သင်ပြလုပ်နိုင်သလား။ ။ တစ်ခါက နာမည်ကျော် ဓမ္မကထိကတစ်ဦးရှိ၏။ သူ၏ တရားပွဲများကို အလွှာအသီးသီးမှ လူများစွာတို့ လာရောက်နားထောင်ကြ၏။ သူသည် စာသံပေသံဖြင့် ဘယ်အခါမျှ ရှင်းလင်းခြင်းမပြုဘဲ သူ၏ နှလုံးသားမှ ပရိသတ်သို့ တိုက်ရိုက်ပြောကြား၏။

One evening, a teacher from another religious sect attended his talk. He was angry because this Dhamma master was able to draw large audiences, including some of his own followers. The self-centered teacher was determined to have a debate with the master.

တစ်ညနေတွင် အခြားဘာသာရေးဂိုဏ်းတစ်ခုမှ ဆရာတစ်ဦးသည် တရားလာနာ၏။ ဤဆရာသည် တရားနာပရိသတ်တွင် သူ့တပည့်အချို့ပါဝင်နေသည်ကို မြင်ရသည့်အပြင် ဓမ္မကထိကက အလွန်များပြားသော ပရိသတ်တို့ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပုံကို မြင်တွေ့ရသောအခါ စိတ်ဆိုး၏။ အတ္တလွန်ကဲသော ထိုဆရာသည် ဓမ္မကထိကနှင့် အချေအတင်ဆွေးနွေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

"Hey, Dhamma Master!" he called out. "Wait a minute. Others may listen to you and obey what you say, but a man like myself does not respect you. Can you make me obey you?"

“ဟေး...တရားဟောဆရာ” ဟု သူအော်ခေါ်လိုက်၏။ “ခဏဆိုင်းပါဦး၊ တခြားလူတွေက သင့်စကားကို နားထောင်ချင် နားထောင်ကြလိမ့်မယ်၊ သင်ပြောတာကို လိုက်နာချင်လိုက်နာကြလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ငါလိုလူကတော့ သင့်ကို မလေးစားဘူး။ သင်က ငါ့ကို သင့်အားလိုက်နာဖို့ လုပ်နိုင်မလား။”

"Come here beside me and I will show you," said the Dhamma master.

The teacher pushed himself through the crowd and proudly stood beside the master.

The Dhamma master smiled, "Come over to my left side." The teacher obeyed.

“ငါ့ဘေးနားကိုလာပါ၊ ပြီးရင် ငါ့သင့်ကို ပြပေးမယ်” ဟု ဓမ္မကထိကက ဆို၏။ မနာလိုသောဆရာက ပရိသတ်ကြားမှ ဖြတ်သန်းပြီး ဓမ္မကထိကဘေးမှာ ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွားရပ်လိုက်၏။

ဓမ္မကထိကက ပြုံး၍ဆို၏ - “ငါ့ဘယ်ဘက်ဘေးကိုလာပါ။” မနာလိုသော ဆရာက လိုက်နာ၏။

"No, I think it's better if you are on my right side," said the Dhamma master. "We can talk better that way." The teacher proudly stepped over to the right.

"You see," said the Dhamma master, "you are obeying me. I think you are a very gentle person. Now sit down and listen."

“မဟုတ်သေးဘူး၊ ငါ့လက်ယာဘက်ဘေးမှာ သင်ရှိရင်ပိုကောင်းမယ်လို့ ငါထင်တယ်။ အဲဒါဆို... ငါတို့ပိုပြီးကောင်းကောင်းပြောဆိုနိုင်ကြမယ်” ဟု ဓမ္မကထိကက ထပ်ဆို၏။ မနာလိုသောဆရာကလည်း ဝင့်ဝင့်ကြွားကြွားပဲ လက်ယာဘက်ကို လှမ်းသွား၏။

“သင်မြင်တယ်မဟုတ်လား၊ ငါပြောတာ သင်လိုက်နာနေတယ်၊ သင်ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့လူတစ်ယောက်ပဲလို့ ငါယူဆတယ်၊ ကဲ...ထိုင်ပြီးနားထောင်ပါ” ဟု ဓမ္မကထိကက ပြောလိုက်၏။

8

DEALING WITH ENEMIES AND CRITICISM

အခန်း(၈)

ရန်သူများ၊ ဝေဖန်မှုများတို့နှင့် သက်ဆိုင်ခြင်း

'Lord, save me from my friends. I know how to defend myself against my enemies.'

~ Voltaire ~

“ဘုရားသခင်၊ ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းများမှ ကျွန်တော့်ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ ကျွန်တော်၏ရန်သူများမှ ကျွန်တော့်ကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို ကျွန်တော်သိပါ၏။”
- ဗိုလ်တယ် -

Very few people can claim they have no enemies. Even great religious teachers who had so selflessly served mankind, like the Buddha, Krishna, Jesus and Mohammed, great philosophers like Socrates, social reformers like Abraham Lincoln and the father of non-violence, Mahatma Gandhi, all had their share of opponents and enemies.

‘ရန်သူမရှိပါဘူး’ ဟု ပြောဆိုနိုင်သူတို့သည် အလွန်နည်းပါးပါလိမ့်မည်။ လူသားတို့အား အလွန်ကိုယ်ကျိုးကင်းရှင်းစွာအကျိုးဆောင်ခဲ့ကြသော ကြီးကျယ်သည့် ဘာသာရေးဆရာများသည်ပင် ရန်သူများရှိကြ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ကရစ်(ရှ)၊ န၊ ယေရှုသခင်နှင့် မိုဟမ္မဒ်တို့ကဲ့သို့သောဘာသာရေးဆရာကြီးများ၊ ဆိုကရေးတီး(စ်)

ကဲ့သို့သော ဒဿနပညာရှင်ကြီးများ၊ အဘရာဟမ်လင်ကွန်းကဲ့သို့သော လူမှုရေး ပြုပြင်ရေးသမားများ၊ အကြမ်းမဖက်မှု၏ ဖခင်ဖြစ်သူ မဟတ္တမဂန္ဒီစသူတို့သည် ဆန့်ကျင်သူများနှင့် ရန်သူများကို ဝေစုရရှိထားကြပါ၏။

These great masters and leaders patiently underwent the abuses and criticisms of their enemies, without deviating from their noble principles. Some even had to face untimely death for the sake of their principles which they valued above everything else.

ဤကြီးကျယ်သောဆရာသမားများနှင့် ခေါင်းဆောင်ကြီးများသည် သူတို့၏ မြင့်မြတ်သည့်အခြေခံသဘောတရားများမှ မသွေဖည်ဘဲ သူတို့၏ ရန်သူများ ဆဲဆိုသမျှ ဝေဖန်သမျှတို့ကို စိတ်ရှည်စွာသည်းခံခဲ့ကြသည်။ အချို့မှာ သူတို့၏ မူဝါဒများအတွက် သေချိန်မစေမီ သေမင်းနှင့်ရင်ဆိုင်သွားကြရသည်။ သူတို့၏ မူဝါဒကို အခြားအရာအားလုံးထက် သူတို့ပို၍တန်ဖိုးထားကြသည်။

Ever so often, people who work for the welfare of others also come into contact with people with bad intentions. There seems to be a continuous conflict that arises naturally between good and evil. When a person makes an effort to do some good, there are some people who like to find fault with him rather than shower him with praises. He is blamed for what he does or doesn't do.

သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် လုပ်ကိုင်ပေးကြသောသူများသည် မကြာခဏဆိုသလို စေတနာဆိုးဝါးသောလူများနှင့် ဆုံတွေ့ကြရ၏။ အကောင်းနှင့်အဆိုးအကြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာသော ပဋိပက္ခသည် အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ခုသောကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန်ကြိုးပမ်းသော် သူ့အား ချီးကျူးမှုများနှင့် ရွာသွန်းဖြိုးပေးမည့်အစား သူ့အား အပြစ်ရှာလိုသောလူအချို့တို့ ရှိတတ်ပါသည်။ သူ့အား သူပြုလုပ်သောအရာအတွက် သို့မဟုတ် သူမပြုလုပ်သောအရာအတွက် ဝိုင်းဝန်းအပြစ်တင်ကြ၏။

In addressing **Athula**, a disciple of the Buddha, who complained about his dissatisfaction with the preaching of

other disciples, and of the way they tried to answer his questions, the Buddha said : 'People blame others for their silence. They also blame those who talk much or in moderation. There is, therefore, no one in this world who is not blamed.'

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်သူ **အတုလ** သည် အခြားသောသာဝကများ၏ တရားဟောပြောပုံ၊ သူ့မေးခွန်းများကို သူတို့ဖြေကြားပုံတို့အပေါ် မကျေနပ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရားအား တိုင်ကြား၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ဆုံးမတော်မူ၏။ “အို...အတုလ၊ ဤကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ရှေးရိုးစဉ်လာပေတည်း၊ ဤကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ယခုမှဖြစ်သည်မဟုတ်၊ ဆိတ်ဆိတ်နေသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏၊ များစွာပြောဟောသောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏၊ နှိုင်းချိန်၍ပြောသောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏၊ လောက၌ အကဲ့ရဲ့လွတ်သောသူမည်သည် မရှိပေ။”

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၂၇)

A person must be prepared to accept blame with some degree of resignation if necessary, even if the allegations are without basis. **Abraham Lincoln** had a very sober and practical way to handle criticism.

He said, 'If I were to try and read, much less answer, all the attacks made on me, this shop might as well be closed for any other business. I do the very best I know how, the very best way I can; and I mean to keep on doing so until the end. If the end brings me out all right, then what is said against me won't matter. If the end brings me out wrong, then ten angels swearing I was right would make no difference.'

လူတစ်ယောက်သည် အပြစ်တင်ခြင်းများကို ထိုအပြစ်တင်စွပ်စွဲချက်များက အခြေအမြစ်မရှိသည့်တိုင်အောင် လိုအပ်လျှင် အောင့်အည်းသည်ခံ၍ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လက်ခံရန် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ အဘရာဟမ်လင်ကွန်း၌ သူ့အားဝေဖန်ခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ရန် အလွန်တည်ကြည်၍ လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းရှိပေ၏။

သူက ဤသို့ဆို၏ - “ကျွန်ုပ်ကို တိုက်ခိုက်တဲ့စာများကို ဖြေကြားဖို့မဆိုထားနဲ့၊ ဖတ်ပြဖို့ကြိုးစားရင်ပဲ ဒီဆိုင်ကို ပိတ်ပြီး အခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြောင်း

လုပ်ရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာကို ကျွန်ုပ်သိသလောက် ကျွန်ုပ်အကောင်းဆုံး လုပ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တံတံနိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့လုပ်တယ်။ အဆုံး ရောက်တဲ့အထိ ဒီလိုဆက်လုပ်သွားဖို့ ကျွန်ုပ်ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ အဆုံးရောက် လို့ ကျွန်ုပ်လုပ်တာမှန်ရင် ကျွန်ုပ်ကိုဆန့်ကျင်ပြီး ပြောဆိုကြတာတွေဟာအရေး မကြီးတော့ဘူး။ အကယ်၍ အဆုံးရောက်လို့ ကျွန်ုပ်လုပ်တာမှားတယ်ဆိုရင် နတ်သမီးဆယ်ယောက်တို့က ကျွန်ုပ်လုပ်တာမှန်တယ်လို့ ကျမ်းသစ္စာကျိန်ဆို ပြီး ပြောကြပေမယ့် ဘာထူးခြားမှုမှမရှိတော့ဘူး။”

Mirror of the Mind

စိတ်၏ကြွယ်ပြင်

A person's thoughts and beliefs shape his life, experi-
ences and circumstances. Like mirrors, all men become
like their own reflected mental images. They behold the
reflection of their own character and inner thoughts. Until
a person realizes that his own character is but the effect of
his own thoughts and beliefs, he remains a victim of cir-
cumstances.

But once he realises this great truth, he has started on
the journey which will enable him to be free from the poison
of ill-will.

လူတစ်ယောက်၏စိတ်ကူးများနှင့် ယုံကြည်မှုများသည် သူ၏ဘဝ, အတွေ့
အကြုံများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို ပုံသွင်းပေးကြ၏။ ကြွယ်ပြင်
များနည်းတူ လူအားလုံးသည် သူတို့၏ရောင်ပြန်ဟပ်သောစိတ်ပုံရိပ်များကဲ့သို့
ဖြစ်လာကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ပင်ကိုစရိုက်နှင့် အတွင်းစိတ်ကူးများ၏
ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို မြင်တွေ့ကြရ၏။ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏
ပင်ကိုစရိုက်များက သူ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများနှင့် ယုံကြည်ချက်များတို့၏အကျိုး
တရားသာဖြစ်သည်ဟု သိနားလည်လာသည့်အချိန်တိုင်အောင် သူသည် ပတ်
ဝန်းကျင်အခြေအနေများ၏သားကောင် ဖြစ်နေရစ်လိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ဤကြီးကျယ်သောအမှန်သဘောကို သူသိရှိလာသည့်အခါ သူ
သည် ဆိုးသောစိတ်ထား၏အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်စေနိုင်
သည့် ခရီးလမ်းပေါ်တွင် သူစတင်လျှောက်လှမ်းနေပြီဖြစ်သည်။

The ugliness a person sees in others is a direct reflect of his own nature. Therefore, a person should not act hastily and project the image of unwholesomeness and hatred within himself on another innocent and unfortunate being. Let us have patience and not criticise others too readily. We should view things from a broader perspective by putting ourselves in the other person's shoes.

လူတစ်ယောက်က သူတစ်ပါးတို့၌မြင်တွေ့ရသော အကျည်းတန်ခြင်းသည် သူ့ကိုယ်ပိုင်သဘာဝ၏ တိုက်ရိုက်ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် အလျင်စလိုမပြုလုပ်သင့်ပါ။ အလျင်စလိုပြုလုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်တွင်းရှိ မကောင်းမှုနှင့် မုန်းတီးမှုတို့၏ ပုံရိပ်ကို အပြစ်ကင်း၍ကံမကောင်းသော အခြားလူတစ်ယောက်ပေါ်၌ ထိုးထွက်ကျရောက်စေခြင်းကိုလည်း မပြုသင့်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သည်းခံမှုကိုမွေးမြူ၍ သူတစ်ပါးတို့အား အလျင်စလိုဝေဖန်ခြင်းကို မပြုပါတော့အံ့။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားလူတစ်ယောက်၏ နေရာမှနေ၍ ပို၍ ကျယ်ဝန်းသည့်မြင်ကွင်းမှ အရာရာကိုရှုကြည့်ကြပါစို့။

Try to understand the circumstances which gave rise to an action. Adopting such a perspective can enable us to lead a noble life of non-interference in the affairs and the peace of others.

ပြုလုပ်မှုတစ်ရပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသောအခြေအနေများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါစို့။ ထိုသို့သောမြင်ကွင်းတစ်ခုကို ခံယူကျင့်သုံးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏အရေးကိစ္စများနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုတော့မည် မဟုတ်ပါ။ မြင့်မြတ်သောဘဝတစ်ခုကိုထူထောင်လျက် ချမ်းသာစွာနေထိုင်သွားနိုင်လိမ့်မည်။

Let us keep in mind the Buddha's advice: 'He who is observant of others' faults, and is always irritable, increases his own defilement. He is far from the destruction of defilement.'

မြတ်စွာဘုရား၏ ဩဝါဒကို ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသား၌ သိမ်းထားကြပါစို့-
“သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်များကို ရှုမြင်တတ်ပြီး အမြဲတစေအမျက်ထွက်လွယ်

သောသူသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကိလေသာများကို တိုးပွားစေ၏။ သူသည် ကိလေသာပယ်သတ်နိုင်သည့်အခြေအနေမှ ဝေးကွာလျက်ရှိသည်။”

Boltan Hall has written the following lines:

*'I looked at my brother with the microscope of criticism,
and I said, 'How coarse my brother is!'*

I looked at him through the telescope of scorn,

And I said, 'How small my brother is!'

Then I looked in the mirror of truth,

And I said, 'How like me my brother is!'

ဘိုလ်တန်ဟောက အောက်ပါစာကြောင်းများကို ရေးဖွဲ့ခဲ့၏ -

“ဝေဖန်ရေးအဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ညီကို ကျွန်ုပ်ကြည့်၏။

ပြီးတော့ကျွန်ုပ်ဆို၏ ‘ငါ့ညီရုပ်ရည်က တယ်ကြမ်းပါလား’

မထိလေးစားပြုသည့်အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် သူ့ကို ကျွန်ုပ်ကြည့်၏။

ပြီးတော့ကျွန်ုပ်ဆို၏ ‘ငါ့ညီက တယ်သေးငယ်ပါလား’

ထို့နောက် သစ္စာကြေးမုံမှန်တွင် သူ့ကို ကျွန်ုပ်ကြည့်၏။

ပြီးတော့ကျွန်ုပ်ဆို၏ “ငါ့ညီဟာ ငါနဲ့တယ်တူပါလား။”

Picking Faults in Others

သူတစ်ပါးတို့အပြစ်ရှာခြင်း

It is so easy to see the faults of others: it is difficult to see one's own faults. The Buddha says that one winnows other's faults like chaff, but hides one's own like a crafty fowler who covers himself.

One should not regard the faults of others, things done or left undone by others (just to pass remarks) but one should constantly consider one's own deeds of commission and omission.

သူတစ်ပါးတို့၏အပြစ်များကို မြင်ဖို့အလွန်လွယ်ကူ၏။ မိမိ၏အပြစ်များကို မြင်တွေ့ရန်မှာ ခဲယဉ်း၏။ လူတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါး၏အပြစ်များကို စပါးခွံများကဲ့သို့ စပါးလှေ့သူလို လှေ့ထုတ်၍ မိမိ၏အပြစ်များကိုမူ ကောက်

ကျစ်စဉ်းလဲသော ငှက်ဖမ်းမှဆိုးက မိမိကိုမမြင်အောင် ပုန်းကွယ်နေသလို ဖုံးကွယ်ထားသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူ၏။

လူတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်များ၊ လုပ်ပြီးသည့်အရာများနှင့် မလုပ်ရသေးသောအရာများကို မကြည့်ရှုရာ၊ (မှတ်ချက်ချရုံမျှလည်း မပြုလုပ်ရာ)၊ မိမိပြုလုပ်ပြီးသောအလုပ်၊ မလုပ်ရသေးဘဲ ချန်ထားသောအလုပ်တို့ကို အမြဲစဉ်းစားနေသင့်သည်။

Keeping these gems of advice in mind can help us understand better our own nature and put a brake on negative mental tendencies. Be positive. If one has a fault-finding frame of mind, one will see that even a rose has its thorns.

But why dwell on the flaws when one can enjoy its beauty? Every worlding has faults. And it is useful to remember that no person is totally bad, or evil either.

ဤဩဝါဒရတနာများကို နှလုံးထဲ၌ သိမ်းဆည်းထားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝကို ပို၍ကောင်းစွာသိနားလည်အောင် အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် အကျိုးယုတ်စေသည့် စိတ်တိမ်းညွတ်မှုများကိုလည်း တားဆီးနိုင်လိမ့်မည်။ သေချာအောင်လုပ်ပါ။ လူတစ်ယောက်သည် အပြစ်ရှာတတ်သည့် သဘောထားကို ခံယူထားလျှင် နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့်၌ပင်လျှင် ဆူးများရှိသည်ကို မြင်တွေ့လိမ့်မည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏အလှကို ခံစားနိုင်ပါလျက် ထိုအရာဝတ္ထု၏အပြစ်အနာအဆာပေါ်တွင် အဘယ်ကြောင့်ကျက်စားလိုပါသလဲ။ ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းတွင် အပြစ်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ လုံးဝဆိုးဝါးသည် သို့မဟုတ် လုံးဝယုတ်မာသည်မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း မှတ်သားထားလျှင် အကျိုးရှိပါသည်။

The next time before we start finding faults with others, remember these lines by **Robert Louis Stevenson:**

*"There is so much good in the worst of us,
And so much bad in the best of us,
That it will not behove any one of us,
To find any fault with the rest of us."*

နောက်တစ်ကြိမ် သူတစ်ပါးတို့၌ အပြစ်ရှာဖို့မစတင်မီ **ရောဘတ်လို့(စ်) စတီဗင်ဆင်** ရေးဖွဲ့ထားသောစာကြောင်းများကို သတိရပါ -

“ကျွန်ုပ်တို့၏အဆိုးဆုံးအရာ၌လည်း အကောင်းတွေများစွာရှိ၏၊
ကျွန်ုပ်တို့၏အကောင်းဆုံးအရာ၌လည်း အဆိုးတွေများစွာရှိ၏၊
ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ကျန်သူတို့အပေါ်ဝယ်
တစ်စုံတစ်ရာအပြစ်ရှာခြင်းကို မပြုမှုသင့်ပါ။”

What to do when Criticised
အပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရသောအခါ ဘာလုပ်ရမည်

When someone is angry with you, try to find out the cause of the problem. It could be due to something which you have done. If you have made a mistake, admit it and apologise for your wrong action. If it is due to a misunderstanding, have a heart to heart talk with that person and be willing to resolve the differences.

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက သင့်ကိုစိတ်ဆိုးလျှင် ပြဿနာ၏ ဇာစ်မြစ်ကို ကြိုးစားရှာပါ။ ထိုအရာသည် သင်ပြုလုပ်ခဲ့သောတစ်စုံတစ်ခုနှင့် သက်ဆိုင်နိုင်သည်။ သင်အမှားပြုလုပ်ခဲ့မိလျှင် သင်၏အမှားကိုဝန်ခံပြီး ခွင့်လွှတ်ရန် တောင်းပန်ပါ။ နားလည်မှုလွဲမှားသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုပြဿနာပေါ်ပေါက်လာသည်ဆိုလျှင် ထိုအပြစ်တင်ဝေဖန်သူနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆွေးနွေး၍ သဘောထားကွဲလွဲချက်များကို ဖြေရှင်းရန်ဆန္ဒရှိပါ။

On the other hand, if the anger has arisen because of jealousy or emotional problems on the part of the other party, you should not reply anger with anger, though this is a natural tendency. Wars do not end wars. They only give rise to more vengeance. At best, they result in an unjust settlement.

The Buddha says, *'The victor breeds hatred and the defeated lives in misery. Only he who renounces both victory and defeat is happy and peaceful.'*

အခြားတစ်ဖက်တွင် အပြစ်တင်ဝေဖန်သူ၌ မနာလိုမှု သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြဿနာများကြောင့် ဒေါသဖြစ်လာသည်ဆိုလျှင် ဒေါသကို ဒေါသနှင့် တုံ့ပြန်ရန် သဘာဝအလျောက် စိတ်တိမ်းညွတ်မိမည်ဖြစ်သော်လည်း သင်ဒေါသနှင့် မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။ စစ်ပွဲများသည် စစ်ပွဲများကို မပြီးဆုံးစေနိုင်ပါ။ စစ်ပွဲများသည် လက်စားချေခြင်းကို ပိုမို၍သာဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အကောင်းဆုံးအဖြေရသည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုအဖြေသည် တရားမျှတသောကျေအေးမှုမဖြစ်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်ဆို၏ - “အနိုင်ရသူသည် ရန်ကိုပွားစေ၏၊ ရှုံးသောသူသည် ဆင်းရဲစွာနေရ၏၊ အနိုင်နှင့်အရှုံးတို့ကို စွန့်လွှတ်နိုင်သော သူသာလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရ၏။” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၀၁)

Overcome anger with loving kindness. This is by no means easy to perform. And this implies some degree of self control: to conquer your own anger for the sake of happiness and peace. The Buddha says, *“Though one should conquer a thousand times a thousand men in battle, he who conquers his own self is the greatest of all conquerors.”*

It takes patience, but the results are worth the effort.

ဒေါသကို မေတ္တာနှင့်အနိုင်ယူပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ လွယ်ကူမည်တော့မဟုတ်ပါ။ ဒေါသကို အနိုင်ယူရန်မှာ မိမိကိုယ်ကို အသင့်အတင့်ချုပ်ထိန်းနိုင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုရရှိရေးအတွက် မိမိ၏ ဒေါသကို အနိုင်ယူရန် ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့မိန့်ကြားထားပါသည် - “အကြင်သူတစ်ယောက်သည် စစ်မြေပြင်၌ လူတစ်ထောင်တို့ကို အကြိမ်တစ်သန်းအောင်နိုင်ရာ၏။ အကြင်သူတစ်ယောက်သည်ကား ကိုယ်တွင်းကိလေသာ(လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ)ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အောင်နိုင်ရာ၏။ ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်အောင်နိုင်သော ထိုသူသည်သာ စစ်အောင်သူတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။”

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၀၃)

ဒေါသကို အောင်မြင်ရန် သည်းခံဖို့လိုသည်။ ဤသို့သည်းခံခြင်းကြောင့် ရရှိသောအဖြေမှာ ကြီးပမ်းကျိုးနပ်အောင် ကောင်းမွန်လှပါသည်။

Smile and do so sincerely. As you smile and shower benevolent thoughts of love and kindness upon an enemy,

a miracle happens. Your radiant face and presence generate positive mental waves that can break the cold mental wall separating both of you. Only love has the power of influencing and changing negative thoughts into positive ones: hatred will only succeed in hardening an opponent's position.

ပြုံးပါ၊ ရိုးသားစွာပြုံးပါ။ သင်ပြုံးစဉ် ရန်သူအပေါ်သို့ မေတ္တာ, ကရုဏာတို့ နှင့်ယှဉ်သည့် စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းများကို ရွာသွန်းချပါ။ ထိုအခါ အံ့ ဖွယ်တစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ လွန်စွာရွှင်ကြည်သော သင်၏ မျက်နှာနှင့် စိတ်တို့မှ အပြုသဘောဆောင်သည့်လှိုင်းများ ထွက်လာကာ သင်တို့နှစ်ဦးအား ပိုင်းခြားထားသော အေးစက်သည့်စိတ်နှံ့ရံတံတိုင်းကို ဖြိုချလိမ့်မည်။ မေတ္တာ တရားကသာလျှင် အဖျက်စိတ်များကို လွှမ်းမိုး၍ အပြုစိတ်များအဖြစ်သို့ ပြောင်း လဲပေးနိုင်သောစွမ်းအား ရှိသည်။ မုန်းတီးခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သဘောထားကို မာကျောစေရန်ကိုသာ စွမ်းနိုင်၏။

*He drew a circle that shut me out
Heretic, rebel, a thing to flout.
But love and I had the wit to win:
We drew a circle that took him in!*

~ Edwin Markham ~

သူသည် စက်ဝိုင်းတစ်ခု ရေးဆွဲ၏၊
စက်ဝိုင်းအပြင်၌ ကျွန်ုပ်ကို ပိတ်ထားလိုက်၏။
ဤအရာသည် ပုန်ကန်ဖွယ်ရာ ဖိဆန်ဖွယ်ရာ လွှဲမှားသော အပြုအမူတည်း။
သို့သော် မေတ္တာနှင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်နိုင်ရန်အသိဉာဏ်ရှိကြ၏။
ကျွန်ုပ်တို့ စက်ဝိုင်းတစ်ခု ရေးဆွဲ၏၊ သူပါစက်ဝိုင်းထဲ ရောက်လာ၏။

- အဒ်ဝင်မာခမ် -

The wise do not get rid of their enemies by returning evil for evil since more enemies are created that way. The proper method to overcome your enemies is by extending to them your goodwill and understanding. Recognise their needs and why they attacked you. Then, instead of criticising, speak well of them. This is not what most people do, but it works time and again,

ပညာရှိတို့သည် အပြုအမူဆိုးကို အပြုအမူဆိုးနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ရန်သူများကို မဖယ်ရှားကြကုန်။ အကြောင်းမှာ ဤနည်းသည် ရန်သူကို မလျော့နည်းစေဘဲ တိုးပွားစေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သင်၏ ရန်သူများကို အောင်နိုင်စေသော မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းမှာ သင်၏ စိတ်စေတနာကောင်းနှင့် နားလည်မှုတို့ကို သူတို့အား ပေးကမ်းခြင်းဖြစ်၏။ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်ကိုတိုက်ခိုက်ရသည့်အကြောင်းတို့ကို သိနားလည်အောင်လုပ်ပါ။ ထို့နောက် အပြစ်တင်ဝေဖန်မည့်အစား သူတို့အကြောင်း အကောင်းပြောပါ။ ဤနည်းလမ်းကို လူများစွာတို့က မလိုက်နာကြပါ။ သို့သော် ဤနည်းသည် ထပ်တလဲလဲအောင်ပွဲရသောနည်းဖြစ်၏။

It was **Oscar Wilde** who once said, '*Always forgive your enemies, nothing annoys them so much.*'

The experiences of people who use this method clearly demonstrate that this is a most effective, practical method of changing an enemy into a friend. This is also the Buddhist way.

ကမ္ဘာကျော် ကဗျာစာဆိုကြီး **အော့စကာဝိုင်းလ်** က ဤသို့ဆိုဖူး၏ -
 “သင်၏ရန်သူများကို အမြဲခွင့်လွှတ်ပါ။ ဤအရာလောက် သူတို့ကိုစိတ်ငြိုငြင်စေသော အခြားအရာမရှိပါ။”

ဤနည်းကို အသုံးပြုခဲ့ကြသောလူများ၏ အတွေ့အကြုံများအရ ရန်သူတစ်ဦးကို မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဤနည်းသည် လက်တွေ့ကျပြီး အထိရောက်ဆုံးသောနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

The Buddha taught that '*one should conquer anger with kindness, wickedness with goodness, selfishness with charity, and falsehood with truthfulness.*

“မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့သင်ကြားပေးတော်မူ၏ - “အမျက်ထွက်သောသူကို မေတ္တာတရားဖြင့် အောင်ရာ၏။ မကောင်းသောသဘောရှိသူကို ကောင်းသောသဘောဖြင့် အောင်ရာ၏။ နှမြောဝန်တို့သောသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။ မဟုတ်မမှန်ပြောသောသူကို အဟုတ်အမှန်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။”

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၂၂၃)

Before we get angry with someone whom we consider to be an enemy, just recall two things: Firstly, people suffer more from the hatred they carry in their minds than what their enemies would do to them. If you wish to be rid of your greatest enemy, remove your own anger.

ရန်သူဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆထားသော လူတစ်ယောက်ကို ကျွန်ုပ်တို့စိတ်မဆိုးမီ အချက်နှစ်ချက်ကို သတိရပါ။ ပထမအချက်မှာ လူတို့သည် သူတို့၏ ရန်သူများက သူတို့အားပြုလုပ်နိုင်သည်ထက် သူတို့၏စိတ်များ၌ သယ်ဆောင်ထားသော မုန်းတီးမှုက သူတို့အား ပို၍ဆိုးရွားစွာပြုမူလိမ့်မည်ဟူ၍ဖြစ်၏။ အကယ်၍သင်သည် သင်၏အကြီးဆုံးရန်သူကို ဖယ်ရှားပစ်လိုလျှင် သင်၏ဒေါသကို ဖယ်ရှားပါ။

Secondly, we not only learn from our good friends, but from our enemies as well. We must give them the benefit of the doubt. They could well be **right**. If we don't pay attention to **what** they say (instead of being angry with **how** they say it), we might lose an opportunity to learn and improve ourselves.

ဒုတိယအချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေကောင်းများထံမှသာ အသိပညာအကြံဉာဏ်ရရှိသည်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများထံမှလည်း ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ဖြစ်၏။ ရန်သူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်သံသယဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားခွင့်ပြုရမည်။ သူတို့၏အမြင်သည် မှန်ကန်နိုင်ပါသည်။ သူတို့ပြောဆိုသည့်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဂရုမစိုက်လျှင် (သူတို့ဘယ်လိုပြောသည့်အတွက် စိတ်ဆိုးမည့်အစား) တစ်စုံတစ်ခုသော အသိပညာ ရယူရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို၍တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

Sometimes, this revelation might be something of importance, but because it is so close to us even our own friends might hesitate to point that weakness to us. If we keep an open mind, without coming to hasty conclusions, we can learn much from our enemies.

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အားနည်းချက်ကို ဤသို့ဖော်ထုတ်ပြလိုက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အလွန်တရာအရေးကြီးနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအားနည်းချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အလွန်နီးကပ်နေသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေများပင်လျှင် ထိုအားနည်းချက်ကိုညွှန်ပြရန် တွန်းဆုတ်နေတတ်သည်။ မဆင်မခြင် အလျင်စလိုကောက်ချက်မချဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ဖွင့်ထားမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများမှ အသိပညာများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ရယူနိုင်ပါသည်။

Don't Be Afraid of Criticism
အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းကို မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်

Sweetness can cause sickness. Praise is sweet, but too much of it can cause one to be sick. Criticism can be like a bitter pill or a painful injection. It is unpleasant surely, but it can do us good.

ချိုမြခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ ချီးမွမ်းခြင်းသည် ချိုမြ၏။ သို့သော် အလွန်အကျွံချီးမွမ်းခြင်းသည် လူတစ်ယောက်အား ဖျားနာစေနိုင်၏။ အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းသည် ဆေးခါးလုံးနှင့်တူ၏။ သို့မဟုတ် နာကျင်စေသော ဆေးထိုးခြင်းနှင့်တူ၏။ ၎င်းသည် ဧကန်မှချမနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အား ကောင်းကျိုးပေးနိုင်ပါသည်။

Don't be afraid of criticism. Remember that no one can really be free from it, not even great people. Criticism is futile because it puts a man on the defensive and usually makes a man strive to defend himself. Criticism is dangerous because it wounds a man's precious pride, hurts his sense of importance and arouses his resentment.

အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းကို မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်။ အပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရခြင်းမှ လွတ်မြောက်သူဟူ၍ အမှန်တကယ်မရှိကြောင်းကို သတိရပါ။ ကြီးကျယ်ထင်ရှားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည်ပင် မလွတ်မြောက်ကြပါ။ အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်အား သူ့ကို ကာကွယ်စေသော အနေအထားသို့ တွန်းပို့လိုက်ပြီးလျှင် သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ရန် ကြိုးပမ်းဖို့ ပြုလုပ်ပေးတတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ အပြစ်တင်ဝေဖန်

ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်၏ တန်ဖိုးကြီးမားသော မာန်မာနကို အနာတရဖြစ်စေပြီးလျှင် သူ့အရေးပါသူဖြစ်သည်ဟူသော သူ့ခံစားချက်ကို ထိခိုက်စေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သူ့အား မကျေမချမ်းဖြစ်အောင်လည်း ပြုရာရောက်၏။

But there is a constructive side to criticism. We should listen to criticism, especially if they are constructive, and welcome the opportunity for self improvement. We should restrain our ego and not harbour hatred against the critic. We must not be quick to label those who do not share our views as our enemies. Not all who criticise us are our enemies.

သို့ရာတွင် အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း၌ အပြုသဘောဆောင်သောအချက်လည်း ရှိ၏။ ဝေဖန်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့နားထောင်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် အပြုသဘောဆန်သော ဝေဖန်ချက်များကို အလေးမူရမည်။ ထို့နောက် မိမိကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်မည့်အခွင့်အရေးကို လက်ခံပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတ္တကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ဝေဖန်သူအား အမှန်းမပွားပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အမြင်ချင်းမတူညီကြသောသူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများအဖြစ် အလျင်စလိုမသတ်မှတ်လိုက်ပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝေဖန်ကြသူများအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်သူများမဟုတ်ကြပါ။

Therefore, adopt a positive attitude and listen intently to the message of the criticism. Does it have a basis and is there something we can learn from it? we may find out our own weakness which we might not be able to see.

သို့ဖြစ်၍ မှန်ကန်သောသဘောထားကို မွေးမြူကျင့်သုံး၍ ဝေဖန်ချက်၌ ပါရှိသည့် ဆင်ခြင်မှတ်သားဖွယ်အချက်များကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။ ဝေဖန်ချက်မှာ အခြေအမြစ်ရှိသလား၊ ၎င်း၌ ကျွန်ုပ်တို့မှတ်သားနာယူဖို့ တစ်စုံတစ်ခု ပါရှိသလား။ ကျွန်ုပ်တို့မမြင်တွေ့နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။

On the other hand, we may come across some incorrigible people who are not affected by our good will. We may try by using peaceful methods and reason with them, but it

will be in vain. Even then we should not harbour anger and take revenge against them.

Because by doing so, we will fall into the same pool of mud they are wallowing in. Getting involved in mud-slinging will make us no better than our enemy. We defile ourselves in the process.

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်သဘောကောင်းထားပါသော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဘဲ ဆုံးမပဲ့ပြင်၍မရသည့်လူများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့က ငြိမ်းချမ်းသောနည်းများနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ဖြင့် သူတို့ကျေနပ်အောင် ကြိုးစား၍ပြောဆိုပါသော်လည်း အကျိုးမရှိ ဖြစ်ရ၏။ ဤအခါမျိုး၌ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်မဆိုးသင့်ပါ။ သူတို့ကိုလည်း လက်စားမချေသင့်ပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်ဆိုးပြီး လက်တုံ့ပြန်မိလျှင် သူတို့လူးလိမ့်နေသော ရွံ့ဗွက်အိုင်ထဲသို့ ကျွန်ုပ်တို့လိမ့်ကျသွားလိမ့်မည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရွံ့ဗွက်နှင့်ပစ်ပေါက်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ပါဝင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူထက် သာလွန်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ညစ်ပတ်ပေရေအောင် ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျအောင် ပြုလုပ်ရာရောက်သွားလိမ့်မည်။

Many people interfere with unnecessary things either to do something malicious or to pass uncalled for remarks. As a result of this negative attitude, they get into trouble.

လူများစွာတို့သည် တစ်စုံတစ်ခုကို မလိုတမာစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မတောင်းဆိုဘဲလျက် ဝေဖန်ချက်များကို လက်လွတ်စပယ်ပြောဆိုခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း မလိုအပ်သောအရာများတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ကြ၏။ ဤအဖျက်စိတ်ထား၏အကျိုးဆက်အဖြစ် သူတို့ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြရသည်။

At the same time we should not be too critical or inquisitive about other people's affairs and poke our noses where we are not wanted. There is an Eastern folk tale to illustrate this point.

တစ်ချိန်တည်း၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူတို့၏အရေးကိစ္စများ၌

သိပ်ဝေဖန်ခြင်း သို့မဟုတ် စပ်စုခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အလိုမရှိသော နေရာများ၌လည်း (ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်းများကို မထိုးသွင်းပါနှင့်) ဝင်ရောက် စွက်ဖက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဤအချက်ကို သရုပ်ဖော်ပေးသော အရှေ့တိုင်းပုံပြင် တစ်ပုဒ်ရှိပါသည်။

* * *

Mind your own business. Once, some woodcutters were cutting a fallen tree trunk. They began by splitting the trunk down the middle. To make their work easier they inserted a wedge between the two parts as they proceeded. As it was almost noon they decided to take a break, leaving the tree trunk with the wedge still in place.

ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပါ။ ■ တစ်ချိန်က ထင်းခုတ်သမားများသည် လဲကျနေသော သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ခုတ်ဖြတ်နေကြ၏။ သူတို့သည် ပင်စည်၏ အလယ်အောက်နားက စတင်၍ ခွဲကြ၏။ သူတို့ခွဲသွားသည့်အခါ သူတို့၏အလုပ်ကို သက်သာလွယ်ကူစေရန်အတွက် ပင်စည်နှစ်ခြမ်းကွဲဟသည့်နေရာ၌ သပ်ရိုက်သွင်းကြ၏။ နေမွန်တည့်ချိန်နီးလာသောအခါ သူတို့တစ်ထောက်နားရန် ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ သစ်ပင်၏ပင်စည်ကို သပ်ရိုက်သွင်းထားသည့်အနေအထားအတိုင်း ပစ်ထားကြ၏။

Just then a monkey came along. He wanted to know what the wedge was doing there. So he sat astride the trunk, with his tail (and other organs!) hanging between the split trunk. After shaking the wedge vigorously, he succeeded in removing it, but in so doing the two sides of the trunk slammed shut crushing his tail and his other organs and killing him.

ထိုအချိန်အတန်း၌ မျောက်တစ်ကောင်ရောက်လာ၏။ ပင်စည်နှစ်ခြမ်းကွဲနေသည့်အကြား၌ သပ်ဘာလုပ်နေသည်ကို မျောက်ကသိချင်၏။ ထို့ကြောင့် မျောက်သည် ပင်စည်ကိုခွဲထိုင်၏။ သူ၏အမြီးနှင့်အခြားအင်္ဂါများသည် ပင်စည်နှစ်ခြမ်းကွဲအကြား၌ တွဲလောင်းကျနေ၏။ မျောက်သည် သစ်သားသပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုင်လှုပ်ပြီးသောအခါ သပ်ကိုဆွဲထုတ်နိုင်လိုက်၏။ သစ်သားသပ်

ကို ဆွဲနှုတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပင်စည်ကွဲနှစ်ခြမ်းက ကြီးမားသောစွမ်းအားဖြင့် စေ့ပိတ်သွားသည့်အတွက် သူ၏အမြီးနှင့် အခြားအင်္ဂါများမှာ ကြားညှပ်ခံလိုက်ရသဖြင့် ကြေမ္မာသွားကြ၏။ မျောက်သည်လည်း သေဆုံးသွားလေ၏။

* * *

What should you do when someone makes an unkind statement? You may like to reflect: Is my enemy justified in his actions and statements? If they are completely baseless, then instead of getting upset you should ignore them.

You may even have compassion because the person who acts out of ill-will only succeeds in harming himself. If you are innocent, regard your enemies as ignorant and in need of guidance.

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက အကြင်နာကင်းသည့်စကားကို ပြောဆိုလျှင် သင်ဘာလုပ်သင့်သနည်း။ သင်ဤသို့ဆင်ခြင်ဖို့ လိုလိမ့်မည်- ‘ငါ့ရဲ့ရန်သူ လုပ်တာ ပြောတာတွေဟာ မှန်ရဲ့လား၊ လျော်ကန်သင့်မြတ်ရဲ့လား’။ ထိုအပြုအမူအပြောအဆိုတို့က လုံးဝအခြေအမြစ်မရှိလျှင် သင်စိတ်မကောင်းဖြစ်မည့်အစား ၎င်းတို့ကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။

ထိုပြုမူသူကို သင်သနားကြင်နာဖို့ပင် ကောင်းပါ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်စေတနာဆိုးနှင့်ပြုမူသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ထိခိုက်နစ်နာအောင်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သင်သည် အပြစ်ကင်းစင်သူဖြစ်လျှင် သင်၏ရန်သူများကို မသိနားမလည်သူများ၊ လမ်းညွှန်မှုလိုအပ်နေသူများဟူ၍ မှတ်ယူလိုက်ပါ။

Remember **Jesus** who said, ‘*Father, forgive them for they know not what they do*’, when he was crucified.

ကားစင်တင်၍အသတ်ခံရမည်ရှိစဉ် အောက်ပါစကားကို မိန့်ကြားခဲ့သော **ယောရှုသခင်** ကိုလည်း သတိရပါ -

“ဖခင်...သူတို့ဘာလုပ်နေကြသည်ကို သူတို့မသိကြသည့်အတွက် သူတို့အား ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ”

One of the best way to avoid such problems is to reduce

as much as possible contact with such evil people. This is why the Buddha once said that *if you do not have any reliable friends to associate with, it might be better to lead a solitary life.*

ထိုသို့သောပြဿနာများကို ရှောင်ရှားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်မျိုးမှာ ထိုသို့ဆိုးသွမ်းသည့်သူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် လျှော့ချရန် ဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့မိန့်ဆိုတော်မူ၏ -

“သင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် အားထားလောက်သော မိတ်ဆွေများ မရှိလျှင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။”

This may not always be possible. What should we do if we have to associate with selfish friends who try to take something from us? They are like mosquitoes, not only do they suck our blood, they can also spread viruses. In that case, seek ways to reduce any reason for instigation. As the Dhammapada saying goes, *'Let us live happily amongst those who hate'*.

ဤသို့နေထိုင်ရန်မှာ အမြဲတစေ ဖြစ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့မှ တစ်စုံတစ်ခု ရယူရန် ကြိုးပမ်းနေကြသော ကိုယ်ကျိုးရှာမိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုပြုမူသင့်သလဲ။ သူတို့သည် ခြင်များနှင့် တူ၏။ ခြင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးကို စုပ်ယူရုံသာမက ရောဂါပိုးမွှားများကိုလည်း ပျံ့နှံ့စေနိုင်ကြ၏။ ဤအခါမျိုး၌ သွေးထိုးမြှောက်ပင့်ပြုခြင်းအတွက် အကြောင်းတရားကို လျှော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရားမိန့်မှာတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း “ကျွန်ုပ်တို့ကို မုန်းတီးသူများအကြား၌ ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြပါစို့။”

On no account should we allow ourselves to be drawn into revenge, which might often seem to be a sweet option. Try to rise above petty troubles. We are angry because our ego is hurt. If we can remove the false view of ego, then we can realise that there is really nothing to be angry about and there is no one at whom this anger is directed.

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို ကျွန်ုပ်တို့အား လက်စားချေခြင်းဆိုသို့ ဆွဲခေါ်သွားခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ လက်စားချေခြင်းကို ရွေးချယ်ရန် ချိုမြသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဤနည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မရွေးချယ်သင့်ပါ။ အသေးအဖွဲ့ပြဿနာများ၏ အထက်သို့ မြင့်တက်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ (အသေးအဖွဲ့များကို အရေးမစိုက်ပါနှင့်။) ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးမိခြင်းဖြစ်သည်။ အတ္တစွဲ-ငါစွဲဟူသော အယူမှားကို ကျွန်ုပ်တို့ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးရန် ဘာအကြောင်းမျှ အမှန်တကယ်မရှိတော့ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆင်ခြင်သိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဒေါသကိုဦးတည်သွားစေဖို့အတွက်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိတော့ချေ။

While developing patience and understanding, we must not, however, allow ourselves to be made use of by others for their own gain. We should maintain a calm dignity in the face of unjust attacks, but at the same time, we should not surrender our noble principles.

သည်းခံမှုနှင့် သဘောပေါက်နားလည်မှုတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်နေစဉ်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့ကို သူတစ်ပါးတို့က သူတို့အကျိုးအတွက် အသုံးချခြင်းကိုမူ မလိုက်လျောမိအောင် သတိထားရမည်။ မတရားသောတိုက်ခိုက်မှုများကို ခံနေရသော အခါ၌ တည်ငြိမ်သောဂုဏ်သိက္ခာကို ကျွန်ုပ်တို့စောင့်ထိန်းထားရမည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်း၌ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မြင့်မြတ်သောကိုယ်ကျင့်တရားကို မစွန့်လွှတ်သင့်ပေ။

* * *

You may step on my feet. While walking down the corridor in the compartment of a train, a young man accidentally stepped on the foot of a fellow passenger. Even after apologising, the young man was scolded by the angry man.

ကျွန်ုပ်၏ ခြေထောက်များပေါ်သို့ သင်နင်းချနိုင်သည်။ ။ မီးရထား တစ်စင်း၏ တွဲထဲ လူသွားလမ်းအတိုင်း လျှောက်သွားစဉ် လူငယ်တစ်ယောက်သည် ခရီးသွားဖော်တစ်ဦး၏ ခြေထောက်ကို မတော်တဆတက်နင်းမိ၏။ လူငယ်က

တောင်းပန်ပြီးသောအခါ၌ပင် ထိုလူငယ်သည် စိတ်ဆိုးနေသောလူကြီး၏ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းကို ခံရ၏။

"My dear fellow," said the young man, "can't you see that this was an accident? If you are still not happy with my apologies, you may step on my foot if you like."

“မိတ်ဆွေခင်ဗျား... ကျွန်တော်တက်နင်းမိတာ မတော်တဆဖြစ်သွားတာပါ။ အဆွေလဲ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တောင်းပန်တာကို မိတ်ဆွေမကျေနပ်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် ကျွန်တော့်ခြေထောက်ပေါ်ကို တက်နင်းချင်နင်းပါခင်ဗျား” ဟု လူငယ်က ပြောဆို၏။

This brought some sense to the passenger who felt ashamed of himself for what he had done to the young man and he stopped scolding him immediately.

ဤစကားက စိတ်ဆိုးသောခရီးသည်အား အတော်အသင့်အသိတရားဝင် လာစေသည့်အတွက် လူငယ်အား သူဆူပူကြိမ်းမောင်းမိသည်ကို ရှက်သွား၏။ ထို့ကြောင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းကို သူချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းလိုက်လေ၏။

* * *

Some people may be inclined to think that some of the above illustrations are very commendable, even noble, but impossible to accomplish and impractical in this uncaring world of ours where survival of the fittest is the order of the day. Granted it is difficult, but certainly it is not impossible.

အထက်ပါသာဓကများနှင့်တကွ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များသည် ချီးကျူးထိုက်ပါ၏။ မြင့်မြတ်သည်ဟုပင် ဆိုထိုက်ပါ၏။ သို့သော် အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဟု အချို့က ဝေဖန်ကြလိမ့်မည်။ အသင့်တော်ဆုံးလူသာလျှင် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်မည်ဟူသောမူဝါဒကို လက်ကိုင်ထားကြလျက် သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းကျိုးကို အရေးမစိုက်သော ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာ၌ ထိုမူကို လက်တွေ့ကျင့်သုံး၍မဖြစ်နိုင်ပါဟူ၍ အချို့သောလူတို့က ထင်မြင်မိကြပေလိမ့်မည်။ ကျင့်သုံးရန်ခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုပေဦးတော့၊ မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ မဟုတ်ကြောင်းကား သေချာပါ၏။

Although people take delight in committing evil, within their nature lies the potential to overcome evil and attain complete liberation.

လူတို့သည် မကောင်းမှုကျူးလွန်ရာ၌ ဝမ်းမြောက်မိကြသော်လည်း သူတို့၏ ပင်ကိုသဘာဝ၌ မကောင်းမှုကိုအောင်နိုင်ပြီးကာ လုံးဝလွတ်မြောက်မှုရရှိရေးအတွက် အစွမ်းသတ္တိကိန်းအောင်းလျက်ရှိ၏။

A person commits evil for immediate gain, but for his future gain he should perform what is good. Even so often, one's impatience for immediate results blinds him from setting his sights further and higher. When he adopts a broader vision, even if he cannot return good for evil, at least he should take care not to return evil for evil, much less evil for good.

လူတစ်ယောက်သည် လက်ငင်းအကျိုးရရှိဖို့အတွက် မကောင်းမှုကိုကျူးလွန်၏။ သို့ရာတွင် သူ၏အနာဂတ်ကောင်းကျိုးအတွက် ကောင်းသောအရာကို သူလုပ်ဆောင်သင့်၏။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် လက်ငင်းအကျိုးရရှိရန်အကြောင်းကြောင့် လူတစ်ယောက်၏သည်းမခံနိုင်ခြင်းသည် သူ့အား ပို၍ရှည်ဝေးစွာ မြင့်မားစွာ ရှုမြင်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို ကန်းသွားစေ၏။ ပို၍ကျယ်ဝန်းသော အမြော်အမြင်ကို သူ့မွေးမြူကျင့်သုံးလာလျှင် အဆိုးအတွက် အကောင်းကို သူမတုံ့ပြန်နိုင်သည့်အခါ၌ပင်လျှင် ယုတ်စွအဆုံး အဆိုးကို အဆိုးနှင့် မတုံ့ပြန်မိအောင် သူ့သတိမူလာပေလိမ့်မည်။ အကောင်းပြုသူကို အဆိုးနှင့်တုံ့ပြန်ဖို့ကို ကား သူပြုလုပ်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

You should not give up your good work just because of criticisms. If your principles are honourable and if you have the courage to carry on despite criticisms, you are indeed great and can succeed anywhere.

ဝေဖန်မှုများကြောင့် သင်၏ကောင်းသောအလုပ်ကို မစွန့်လွှတ်သင့်ပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်မူများက ဂုဏ်ယူဖွယ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ဝေဖန်ချက်များကို ဆန့်ကျင်လျက် သင်၏ကောင်းသောအလုပ်ကို ဆက်လုပ်ရန်ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလျှင် သင်သည် အမှန်တကယ်ပင် ထူးချွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နေရာတကာတွင် အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။

The Buddha says, "The noble swerve not from the right path, and crave no longer after worldly joys, let happen what may. The wise remain calm and constant in mind, alike on joy and in sorrow."

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ - "မြင့်မြတ်သောသူသည် မည်သည့်အရာဖြစ်ပေါ်စေကာမူ မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်သွားခြင်းမရှိ၊ လောကီပျော်ရွှင်မှုများကိုလည်း လိုချင်မက်မောခြင်းမရှိတော့။ ပညာရှိသည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ဆုံရသည်ဖြစ်စေ ဝမ်းနည်းမှုနှင့်ဆုံရသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကိုငြိမ်သက် တည်တံ့စွာ ထိန်းထားနိုင်၏။"

Do not expect to see immediate results the very first time you attempt radiating loving kindness towards your enemy. And do not be disheartened if you are not rewarded for your efforts. You must have confidence, determination and perseverance to carry on this practice to win over your enemies. By so doing, you give your enemy the opportunity to realise that he has erred. He will come to appreciate your gentleness and courage.

သင်၏ ရန်သူဆိုသို့ မေတ္တာပွားပို့ရန် ပထမဆုံးအကြိမ် သင်ကြိုးစားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးတရားများကို မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ သင်၏ကြိုးပမ်းမှုများအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာမရရှိလျှင်လည်း စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်းမဖြစ်ပါနှင့်။ သင်၏ ရန်သူများကို အောင်နိုင်ဖို့အတွက် မေတ္တာပွားပို့ခြင်းကို ဆက်လုပ်ရန် သင်ယုံကြည်မှုရှိရမည်။ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားရမည်။ ဇွဲလုံ့လနှင့်ဆက်လုပ်ရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ရန်သူအား သူ့အမှားကျူးလွန်ခဲ့သည်ကို သိရှိလာဖို့ သင်အခွင့်အရေးပေးရမည်။ သင်၏ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုနှင့်ရဲစွမ်းသတ္တိကို သူသိနားလည်လာပြီး ကျေးဇူးတင်လာပါလိမ့်မည်။

In trying to win a friendship or to end a quarrel, you should not say that you are in the wrong, when that is not the case. If you have made a mistake, admit it freely and humbly. However, if you are right, stick to your principles, but maintain a pure heart—a heart free from anger, hatred and vengeance.

မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းကိုရယူရန် သို့မဟုတ် ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ခြင်းကို အဆုံးသတ် ရန်အတွက် သင်မမှားပါဘဲလျက် သင်မှားသည်ဟု မပြောဆိုသင့်ပါ။ အကယ်၍ သင်အမှားတစ်ခုပြုလုပ်မိခဲ့လျှင်မူ ပွင့်လင်းရိုးသားစွာဝန်ခံလိုက်ပါ။ သို့ပါသော် လည်း သင်မှန်နေပါလျှင် သင်၏ မူဝါဒကို ဆက်ထိန်းပြီး သင်၏နှလုံးသားကို ဖြူစင်အောင်ထားပါ - စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်းနှင့် လက်စားချေလိုခြင်းတို့ ကင်းရှင်းပါစေ။

On the other hand you should not try to look down upon small people or minority communities, by considering them as powerless. There is a saying that *a great man shows his greatness by the way he treats little men.*

Even humble creatures can topple any giant beast if they co-operate.

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ သိမ်ငယ်သောလူများနှင့် လူနည်းစုအဖွဲ့အစည်းများ ကို သူတို့၌ တန်ခိုးအာဏာမရှိဟု ယူဆပြီး သင်အထင်မသေးပါနှင့်။ “ကျော် စောထင်ရှားကြသောသူများသည် သူတို့၏အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကို သိမ်ငယ် သောသူများအား သူတို့ဆက်ဆံပုံဖြင့် ဖော်ပြကြ၏” ဟု ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။

အရေးမပါသောသတ္တဝါများသည်ပင် စုပေါင်းအားထုတ်ကြလျှင် ဧရာမ တောကောင်ကြီးကို ဖြိုခွင်းနိုင်သည်။

* * *

Unity is strength. An elephant once pulled a branch off a tree where there was a bird's nest. As a result the nest and the eggs in it were destroyed. The bird was very upset but the elephant just walked off without even saying he was sorry. The bird flew to the wood-pecker for help and the latter sought out the elephant and plucked out his eyes. Swarms of flies then settled on the elephant's eye sockets and infected them.

စည်းလုံးခြင်းသည်အင်အား။ ။ တစ်ခါက ဆင်တစ်ကောင်သည် သစ်ပင် တစ်ပင်မှ သစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်းကို ဆွဲချိုးလိုက်ရာ သစ်ကိုင်း၌ရှိသော ငှက်သိုက် တစ်ခုနှင့် အတွင်းရှိငှက်ဥများ ပျက်စီးသွားကြ၏။ ငှက်က အလွန်စိတ်မကောင်း

ဖြစ်ပါသော်လည်း ဆင်ကြီးက ဝမ်းနည်းကြောင်း စကားတစ်ခွန်းမျှ မဆိုဘဲ လျှောက်ထွက်သွား၏။ ၎က်ငယ်သည် သစ်တောက်ငှက်ထံသွား၍ အကူအညီ တောင်း၏။ သစ်တောက်ငှက်က ဆင်ကိုရှာဖွေပြီး ဆင်၏မျက်လုံးနှစ်လုံးကို ဖောက်ခွဲလိုက်၏။ ယင်ကောင်များက ဆင်၏မျက်လုံးအိမ်နှစ်ခု၌အုံ့ပြီး ဥ များဥချကြ၏။ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ကြသဖြင့် ဆင်မျက်လုံးများ ကန်းသွား ကြ၏။

Blinded, the once mighty elephant wandered about helplessly looking for water. The bird, still seeking vengeance, asked some frogs to get into a big dry hole and croak from there. The elephant, thinking there was water, rushed to the hole, fell into it and was killed.

တစ်ချိန်က ခွန်အားကြီးမားခဲ့သောဆင်သည် ရေရှာဖွေဖို့ ဟိုဟိုဒီဒီ စမ်းတဝါးဝါးနှင့် သနားစဖွယ်သွားနေလေပြီ။ လက်စားချေရန်အခဲမကျေသေးသော ၎က်ငယ်က ဖားအချို့ကို ရေမရှိသည့်တွင်းကြီးတစ်ခုထဲသို့ဆင်းပြီး အော်မြည်ကြရန် တောင်းပန်၏။ ဖားအော်သံကြားရသောအခါ ဆင်သည် ရေရှိမည်အထင်နှင့် တွင်းကြီးဆီသို့အမြန်ပြေးသွား၏။ တွင်းထဲသို့ ဆင်လိမ့်ကျပြီး သေဆုံးသွားလေ၏။

So the bird, woodpecker, flies and frogs, all humble creatures together could destroy a powerful animal like the elephant. Minority groups can similarly change the destiny of the world if only they speak out with one voice.

ထို့ကြောင့် သိမ်ငယ်သောသတ္တဝါများဖြစ်ကြသည့် ၎က်ငယ်၊ သစ်တောက်ငှက်၊ ယင်ကောင်များနှင့် ဖားများသည် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြသည့်အခါ ဆင်ကြီးကဲ့သို့ စွမ်းအင်ကြီးသော တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်ကြ၏။ အလားတူပင် လူနည်းစုအဖွဲ့အစည်းများသည်လည်း အသံတစ်သံတည်းဖြင့် အရေးဆိုကြလျှင် ကမ္ဘာကြီး၏ကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

* * *

9

GAINING CONTROL OVER MOODS

အခန်း (၉)

စိတ်နေစိတ်ထားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း

Moods can create an unpleasant atmosphere in society besides exposing an ugly face.

သုန်မှုန်သောစိတ်ထားများသည် အကျည်းတန်သောမျက်နှာကို ဖွင့်လှစ် ပြသည့်အပြင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ မသာယာသောပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဖန်တီးပေး၏။

Everyone is influenced by moods to some extent. We should try to understand our moods better so as to gain control over them and to avoid doing things we might regret later. When under emotional stress, we should defer making important decisions. When we are angry or in a bad mood, we cannot see or think clearly to come to good, well-considered decisions.

လူတိုင်းသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မိမိ၏စိတ်နေစိတ်ထားများဖြင့် လွှမ်းမိုးခံရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နေသဘောထားများကို ကျွန်ုပ်တို့ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သိနားလည်ရန် ကြိုးစားကြရမည်။ သို့မှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နေသဘောထားများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီးသော် အမှားများကို မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်

ရှားနိုင်လိမ့်မည်။ အမှားပြုမှုလျှင် နောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြင်းအထန်စိတ်လှုပ်ရှားနေသောအခါနှင့် သောကဖိစီးနေသည့်အခါများတွင် အလွန်အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်များကို မပြုလုပ်ဘဲ ရွှေ့ဆိုင်းထားသင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဆိုးနေသောအခါ သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကြည်လင်စွာ မမြင်မတွေးနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကောင်းစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ထားသောဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းများကို မချမှတ်နိုင်ပါ။

At the other extreme, when we are elated and flushed with happiness, we tend to be more accommodating and less objective in our thinking. Any decisions reached during such periods are likely to be biased. Take some moments to allow the mind to calm down. Analyse the problems. Think them over. Decisions or judgements made with a calm mind uninfluenced by moods will be less biased and better.

အခြားတစ်ဖက်စွန်း၌မူ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်အားတက်ကြွနေသည့်အခါ သို့မဟုတ် သွေးကြွနေသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားရာတွင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျဖို့ ထက် ပို၍လိုက်လိုက်လျောလျောဆုံးဖြတ်ရန် စိတ်ကိုင်းညွတ်နေတတ်သည်။ သို့အတွက် ဤအခါမျိုး၌ ချမှတ်လိုက်သောဆုံးဖြတ်ချက်များသည် တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်နေတတ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်သွားရန် အချိန်ခဏယူပါ။ ပြဿနာများကို ဝေဖန်စိစစ်ပါ။ အပြန်အလှန်စဉ်းစားပါ။ စိတ်နေစိတ်ထားများဖြင့် လွမ်းမိုးမခံရဘဲ တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့်ချမှတ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဘက်လိုက်မှုနည်းပါး၍ ပိုမိုကောင်းမွန်လိမ့်မည်။

Changes in moods are reflected on our faces. Verify this by looking at a mirror. It is incidentally a good way of curing ourselves of our ever changing moods. It makes us want to laugh when we see how silly we look with a scowl or sulky expression. On the other hand, when we smile and relax the facial muscles, it has the effect of uplifting our spirits and making us happy.

စိတ်နေစိတ်ထားပြောင်းလဲမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်နှာများပေါ်တွင် ရောင်ပြန်ဟပ်ကြ၏။ ဤအချက် မှန်မမှန်သိရန် ကြေးမုံမှန်တွင်ကြည့်ပါ။ ဤ

နည်းသည် အမြဲတစေပြောင်းလဲနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နေစိတ်ထားများကို ကုစားရန် အလျဉ်းသင့်သည့်နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မျက်မှောင်ကုတ်ထားသော သို့မဟုတ် သုန်မှုန်နေသောမျက်နှာထားနှင့် ဘယ်လိုများ မိုက်မဲပုံပေါက်နေသည်ကို မြင်ရလေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ရယ်ချင်လာကြလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်၌မူ ကျွန်ုပ်တို့ပြုံးလိုက်သဖြင့် မျက်နှာကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားကြသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓာတ်များ မြင့်မားလာကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ပျော်ရွှင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးသည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိလိမ့်မည်။

Our changing moods also show how transient mental states are. In all these changes, the 'ego' which people take to be permanent is only illusory, like mere shadows. When we are happy, sad or angry, we say 'I am happy, sad or angry'. However, this is merely a conventional way of referring to oneself. But where is this I which feels these moods? Is it in the head, the heart, the 'soul'?

ကျွန်ုပ်တို့၏ပြောင်းလဲနေသောစိတ်နေစိတ်ထားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အခြေအနေများ လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေကြသည်ကိုလည်း ဖော်ပြ၏။ ဤပြောင်းလဲမှုများအားလုံး၌ လူတို့ တည်မြဲသည်ဟု ယူဆထားကြသော 'အတ္တ'သည် အမြင်မှားမှုသာဖြစ်ပြီး အရိပ်များနှင့်တူသည်ကို ထင်ရှားစွာသိမြင်နိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းနေလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးနေလျှင် “ငါပျော်ရွှင်သည်၊ ငါဝမ်းနည်းသည်၊ ငါစိတ်ဆိုးသည်”ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုကြ၏။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းသည် အစဉ်အလာသတ်မှတ်ထားချက်အရ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် စိတ်ထားအမျိုးမျိုးကိုခံစားတတ်သော ထို 'ငါ'သည် အဘယ်မှာတည်ပါသလဲ။ ဦးခေါင်း၌လား၊ နှလုံးသား၌လား၊ 'ဝိညာဉ်'ထဲ၌လား။

If we analyse ourselves carefully, we will see that there is really no permanent 'I' but a series of mental and physical energies which die as quickly as they rise.

Zen master Dogen said: *'To study Buddhism is to study yourself, to study yourself is to forget yourself and to forget yourself is to perceive yourself as all things.'*

ကျွန်ုပ်တို့ကို အသေအချာခွဲခြမ်းစိစစ်ကြည့်လျှင် တည်မြဲသော 'ငါ' သို့မဟုတ် 'အတ္တ' အမှန်တကယ်မရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လျင်မြန်စွာ ချုပ်ပျက်သွားကြသော စိတ်နှင့် ရုပ်စွမ်းအင်များ၏ အစဉ်တစ်ခုသာ ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်သိလာကြလိမ့်မည်။

ဇင်ဆရာကြီး ဒိုဂင် က ဤသို့ပြောဆိုပါသည် - “ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာခြင်းဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာခြင်းသည် သင့်ကို မေ့ပျောက်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် မေ့ပျောက်လိုက်ခြင်းသည် သင့်ကို အရာအားလုံးအနေဖြင့် မြင်သိလာခြင်းဖြစ်၏။”

If there really was a permanent 'I', it would always appear the same, without change. We would never grow old. It is because these mental energies rise and fall so rapidly that we seem to think of them as continuous and permanent. We find it hard to think otherwise, just as it is so hard to believe that actually it is the earth that goes round the sun.

အကယ်၍ တည်မြဲသော 'ငါ' သာ တကယ်ရှိမည်ဆိုလျှင် ဤကိုယ်ခန္ဓာသည် မပြောင်းလဲဘဲ အမြဲတစ်မျိုးတည်းသာဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်အခါမျှ အိုမင်းတော့မည်မဟုတ်ချေ။ ဤစိတ်စွမ်းအင်များသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြသဖြင့် ၎င်းတို့သည် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပြီး တည်မြဲနေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ထင်မိကြခြင်းဖြစ်၏။ တည်မြဲသော ငါအနေဖြင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားပုံစံတစ်မျိုးအဖြစ် ထင်မြင်ယူဆရန်မှာ ခဲယဉ်းကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရ၏။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ကမ္ဘမြေကြီးက နေကိုလှည့်ပတ်နေသည်ဆိုခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသကဲ့သို့တည်း။

If we can see the reality of ourselves as non-existent, then we can see all our emotions - good and bad - as merely hindrances along the path to the attainment of peace and harmony. Such an understanding can provide a handle to control our moods better.

ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ်မတည်ရှိကြောင်း ဟူသည့် အမှန်သဘောကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်သိနိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကောင်းနှင့်အဆိုး စိတ်လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် သင့်မြတ်ညီညွတ်မှုရရှိရေးလမ်းကြောင်း၌ အဟန့်အတား

များများသောဖြစ်နေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဤသို့နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နေစိတ်ထားများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ရန် လက်ကိုင်တစ်ခုခုလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

Imagine our body as being a motor bus and all these moods as passengers. They are trying to get in the driver's seat to take control of the steering wheel. What do you think will happen in such a situation? An accident or a crash will result. And this is what happens to most people in their lives, if they do not know how to handle their changing moods which cause their character to be rather unstable.

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မော်တော်ကားတစ်စီးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထားများအားလုံးကို ကားစီးခရီးသည်များအဖြစ်လည်းကောင်း စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ခရီးသည်များသည် မော်တော်ကားလက်ကိုင်ကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ကားမောင်းသူနေရာကို လုနေကြသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေ၌ ဘာဖြစ်လာမည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။ မတော်တဆဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ကားတိုက်မှုဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ထို့အတူ ပြောင်းလဲသည့်စိတ်နေစိတ်ထားများကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရန်မသိကြသော လူအများစုတို့၏ ဘဝများသည် အလားတူပြုကျပျက်စီးသွားလိမ့်မည်။ ပြောင်းလဲသော စိတ်နေစိတ်ထားများသည် လူတို့၏ပင်ကိုစရိုက်ကို တော်တော်မတည်ငြိမ်အောင် ဖြစ်စေကြ၏။

You must reduce the number of passengers. Drop some off at the bus stops along the way. Get rid of those who are troublesome. Get rid of your anger, greed, worry, jealousy, ill-will and so on which influence your moods.

ကားစီးခရီးသည်များကို သင်လျှော့ချရမည်။ အချို့ကို လမ်းတစ်လျှောက် ရှိကားမှတ်တိုင်များ၌ ဆင်းသွားစေရမည်။ အနှောင့်အယှက်ပြုသောခရီးသည်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ အလားတူပင် သင်၏စိတ်နေစိတ်ထားများကို လွှမ်းမိုးကြသော ဒေါသ၊ လောဘ၊ စိုးရိမ်မှု၊ မနာလိုမှု၊ မကောင်းသောအလိုဆန္ဒစသည်တို့ကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

With such harmful distractions out of the way, there will be no jostling for the driver's seat and you will be able to drive in peace. You will be in full control of the bus. Your

body and mind will be under your control and you can go where you want to. You will be the master of your self.

ထိုသို့ အန္တရာယ်ရှိသော အနှောင့်အယှက်များကို ဖယ်ရှားပြီးသောအခါ ကားမောင်းသူထိုင်ခုံကို တိုးဝှေ့လှည့်ကွက်မှုများ မရှိတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် မော်တော်ကားကို သင်ငြိမ်းချမ်းစွာမောင်းနှင်နိုင်လိမ့်မည်။ သင်သည် မော်တော်ကားကို အပြည့်အဝထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ သင်၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့သည် သင်၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက်၌ရှိကြပြီးလျှင် သင်သွားချင်သောနေရာသို့ သွားနိုင်သည်။ သင်သည် သင်၏ အရှင်သခင်ဖြစ်လိမ့်မည်။

This conception of 'Self' causes a lot of trouble. Because we think we have a permanent self or ego, we attach undue importance to ourselves. We get into the habit of thinking that our needs are more important over everyone else's. When we see those better than we are, we jealously put them down.

ဤ 'ငါ' ယူဆချက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ၌ တည်မြဲသော 'ငါ' သို့မဟုတ် 'အတ္တ' ရှိသည်ဟု ထင်မြင်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို လိုသည်ထက်ပို၍ အရေးပါကြသည်ဟု ထင်မြင်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအပ်ချက်များသည် အခြားလူတစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်ချက်ထက် ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော အလေ့အထ ဖြစ်လာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ထက်သာလွန်ကြသောသူများကို တွေ့လျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မနာလိုမှုဖြင့် သူတို့ကို ချီးနှိမ်ကြ၏။

When we see a rich man, for example, we do not feel happy for him (as we should) but try to dig into his past to expose whatever skeletons he may have in his cupboard. Again, if others are better looking than ourselves or are more skilled at doing something, we become envious.

ဥပမာအားဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ဦးကို မြင်တွေ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ (ဝမ်းမြောက်သင့်ပါသော်လည်း) ဝမ်းမမြောက်ကြပါ။ သူ၏ ငယ်ကျိုးငယ်နာအပြစ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် သူ၏ အတိတ်ကို တူးဖော်ကြ၏။ တစ်ဖန် အခြားသူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ထက် ပို၍ ချောမောလှပလျှင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပို၍ ကျွမ်းကျင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မနာလိုမှုဖြစ်ပြန်၏။

The best way to combat these negative feelings is to

develop *sympathetic joy* in the success of others. Try to unload the pride or superiority complex we carry with us in our minds, we earn more friends; otherwise we invite problems.

ဤသို့ အကျိုးယုတ်စေသော အဖျက်စိတ်ထားများကို တိုက်ခိုက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သူတစ်ပါးတို့၏အောင်မြင်မှုအတွက် ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် ဝမ်းမြောက်မှု မုဒိတာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲ၌ သယ်ဆောင်ထားသည့် မာန်မာန သို့မဟုတ် လွှမ်းမိုးလိုသောစိတ်ထားကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေများ တိုးလာလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ပြဿနာများကို ဖိတ်ခေါ်နေသည်နှင့်တူ၏။

The lack of sympathetic joy creates another failing. We are unwilling to acknowledge the help we receive from others on which we build our own success. We like to think we did it all by ourselves. Good friends are often lost when people do not know how to appreciate them for their kindnesses.

မုဒိတာတရားခေါင်းပါးခြင်းသည် နောက်ထပ်ကျရှုံးမှုတစ်ခုကို ဖန်တီးပြန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏အထောက်အကူဖြင့် အောင်မြင်ကြီးပွားလာပြီးနောက် ထိုအထောက်အကူကို အသိအမှတ်ပြုရန် မလိုလားကြချေ။ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာကြီးစားလုပ်ကိုင်၍ ကြီးပွားအောင်မြင်လာသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယူဆလိုကြ၏။ ကျေးဇူးရှင်တို့၏ကြင်နာမှုကို ကျေးဇူးတင်ရန် မသိမှုကြောင့် လူတို့သည် မိတ်ဆွေကောင်းများကို မကြာခဏဆုံးရှုံးသွားကြ၏။

There are many successful people in the world today who even refuse to acknowledge the help given to them by their parents. Ingratitude such as this must be eradicated at all costs.

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် မိဘများ၏ အထောက်အကူကိုပင် အသိအမှတ်ပြုရန် ငြင်းဆန်ကြသော အောင်မြင်ကြီးပွားနေကြသည့် လူများစွာရှိပါသည်။ ဤသို့သော ကျေးဇူးမသိတတ်မှုကို မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို အတတ်နိုင်ဆုံး တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းရမည်။

Consideration and Kindness

စာနာထောက်ထားမှုနှင့်ကြင်နာမှု

When in a bad mood, people are sometimes cruel or ill-mannered towards those less fortunate than themselves. They assume a false sense of superiority.

'I call no man charitable', said a writer, 'who forgets that his barber, cook and postman are made of the same human clay as himself.'

စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်နေသည့်အခါ လူတို့သည် မိမိတို့လောက် ကံမကောင်းကြသူများအပေါ်တွင် တစ်ခါတစ်ရံရက်စက်တတ်ကြသည်။ မဖွယ်မရာသော အပြုအမူများကိုလည်း ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့ထက်သာလွန်သည်ဟူသော အထင်မှားမှုကို လက်ကိုင်ပြုထားကြ၏။

“ဆံပင်ညှပ်သူ၊ ထမင်းချက်သူနှင့် စာပို့သူတို့ကို မိမိတို့ကဲ့သို့ပင် လူ၏ အသွေးအသားတို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသည်ကို မေ့လျော့နေသောသူအား စာနာထောက်ထားတတ်သူဟု ကျွန်ုပ်မခေါ်နိုင်ပါ” ဟု စာရေးသူတစ်ဦးက ရေးသား၏။

When we fail to be kind to all men, we destroy our own peace of mind. The jewelled pivot on which our lives must turn is the realization that every person we meet during the day is a dignified member of the human race.

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူအားလုံးတို့အပေါ်၌ အကြင်နာတရားထားရန် ပျက်ကွက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးရာရောက်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများ လည်ပတ်နေရမည့်ရတနာမဏ္ဍိုင်သည် နေ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဆုံတွေ့သော လူတိုင်းအား လူမျိုးနွယ်၏ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်ကို သိနားလည်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

Whether our acts of consideration for others be large or small, the principle is the same. Those who treat an employee with tact and diplomacy will go a long way to make him happy. A happy, motivated employee is of great value

to any organisation. The need to be considerate to other beings—human or animal—can best be illustrated by a story.

သူတစ်ပါးတို့အား စာနာထောက်ထားသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများသည် ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ အခြေခံသဘောမှာ အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အလုပ်သမားတစ်ဦးကို လိမ်လိမ်မာမာ ပါးနပ်စွာဆက်ဆံတတ်သောသူများသည် ထိုအလုပ်သမားကို ပျော်ရွှင်စေပြီး ထိုသူနှင့် ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ မိတ်ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ပျော်ရွှင်၍ စိတ်အားတက်ကြွနေသော အလုပ်သမားသည် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းအတွက်မဆို တန်ဖိုးကြီးမားသူဖြစ်၏။ လူဖြစ်စေ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စေ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်၌ စာနာထောက်ထားမှုထားရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ပုံပြင်တစ်ခုဖြင့် အကောင်းဆုံးသရုပ်ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

* * *

Do not rush into anything. Once, a king was learning the art of charioteering from a master horseman. As soon as his chariot arrived at an open field, the king started to use the whip in a race with his teacher, even before his horse had a chance to warm up.

မည်သည့်အရာကိုမျှ အလျင်စလိုမပြုသင့်။ ။ တစ်ခါက ရှင်ဘုရင်တစ်ပါးသည် မြင်းဆရာတစ်ဦးထံမှ မြင်းရထားမောင်းနှင်နည်းကို သင်ယူနေ၏။ ဆရာနှင့်အတူ ရထားတစ်စီးစီဖြင့် ထွက်သွားရာ ကွင်းပြင်တစ်ခုသို့ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နှင်တံကိုသုံး၍ မြင်းကိုရိုက်ကာ သူ့ဆရာနှင့် ရထားပြိုင်ပွဲစတင်လေ၏။ သူ့မြင်းသည် သွေးပူအောင်ပြေးလွှားခွင့်မရမီ ပြိုင်ပွဲစတင်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

Very soon he fell behind the master horseman and could not catch up with him no matter how hard he tried. This made the king furious. He summoned the master horseman: 'It appears you have not taught me the best skills in driving a chariot!'

မကြာမီပင် ရှင်ဘုရင်သည် မြင်းဆရာနောက်ကျန်ရစ်၍ သူဘယ်လောက်ကြိုးစားစေကာမူ လိုက်မမီဘဲဖြစ်နေလေ၏။ ဤသို့ရှုံးနိမ့်ရသည့်အတွက် ရှင်ဘုရင် အလွန်စိတ်ဆိုး၏။ မြင်းဆရာကိုခေါ်ပြီး ဤသို့မိန့်ဆိုလိုက်၏ - “ရထားမောင်းနှင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကို မင်းငါ့ကိုသင်မပေးခဲ့ဘူးနဲ့တူတယ်။”

"Your Majesty," the master horseman replied, "I taught you all the skills of driving a chariot, but you have overused them. We charioteers have a rule: we must first take into consideration the horse's total condition and then act in accordance with it. When you fell behind, you became so anxious that you whipped the horse madly without any concern for its well-being. Your Majesty, you only cared about being first and had no concern for your horse. That is why you fell behind."

မြင်းဆရာက ဤသို့ပြန်ကြား၏ - "အရှင်မင်းကြီး... ရထားမောင်းနည်းအားလုံးကို ကျွန်တော်မျိုးသင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှင်မင်းကြီးက ဒီနည်းတွေကို ပိုသုံးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မျိုးတို့ရထားမောင်းသူများလောကမှာ စည်းကမ်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါက မြင်းရဲ့အခြေအနေအားလုံးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ အခြေအနေနဲ့အညီ ပြုမူခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်မင်းကြီးနောက်ကျကျန်ရစ်တဲ့အခါ အရှင်မင်းကြီးစိုးရိမ်ပြီး မြင်းကိုမညာမတာပြင်းပြင်းထန်ထန် ရိုက်ပါတယ်။ အရှင်မင်းကြီးဟာ အနိုင်ရဖို့လုံခြုံပဲ အာရုံစူးစိုက်နေတယ်။ မြင်းရဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘူး။ ဒါကြောင့် အရှင်မင်းကြီးရှုံးနိမ့်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။"

* * *

Acting Out of Compassion to All
အားလုံးသို့ အကြင်နာတရားဖြင့် ပြုမူခြင်း

"Seek not happiness other than by being worthy of it. Seek happiness in the joy of duty which is nobly done," taught the Buddha. Here is a fundamental basis of the art of social interaction. Here is a moral teaching of human fellowship, not of abstract faith. Here is a concept of personal growth and the creation of happiness in any society.

"ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုနှင့် ထိုက်တန်အောင်နေထိုင်ခြင်းမှတစ်ပါး ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို မရှာပါနှင့်။ မြင့်မြတ်စွာတာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း၏ ဝမ်းမြောက်မှုပီတိ၌ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရှာပါ။" ဟု မြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန်တော်မူသည်။

ဤလမ်းညွှန်မှုသည် လူမှုရေးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုနည်းပညာ၏ အခြေခံ မှုတစ်ခုဖြစ်၏။ လူသားအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအတွက် ကိုယ်ကျင့် တရားဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်၏။ အကောင်အထည်မရှိသည့် ယုံကြည်အားထားမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်မဟုတ်။ ဤလမ်းညွှန်မှုသည်ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ယူဆချက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်၏။ မည်သည့် လူနေမှုအဖွဲ့အစည်း၌မဆို ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သောလမ်းညွှန် ချက်လည်း ဖြစ်ပေ၏။

Sometimes people act out of anger and hatred even when they are not influenced by moods. The history of the human race would have been different, if kindness and consideration had been practised at all times.

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူတို့သည် ဆိုးသောစိတ်ထားများ၏ လွှမ်းမိုးမှုမပါဘဲ လျက် ဒေါသ - မုန်းတီးမှုနှင့်ပြုမူတတ်ကြ၏။ အကြင်နာတရားနှင့်စာနာထောက် ထားမှုတရားတို့ကို ခေတ်အားလုံး၌ လူသားတို့ကျင့်သုံးခဲ့ကြမည်ဆိုလျှင် လူ မျိုးနွယ်၏သမိုင်းသည် ထူးခြားကွဲပြားသွားခဲ့ပေလိမ့်မည်။

However, throughout history, man is seen to have been more interested in inflicting suffering than in alleviating it. This is a strange fact which is difficult to understand. Look around for ourselves.

Albert Einstein said, *'The world is too dangerous to live in, not because of people who do evil but because of people who sit and let it happen.'*

သို့ပါသော်လည်း သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံး၌ လူသားသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို လျော့နည်းသက်သာအောင်လုပ်ဆောင်မည့်အစား ဆင်းရဲတိုးပွားများပြားလာ အောင် ထိခိုက်နာကျင်စေဖို့အတွက် ပို၍စိတ်ဝင်စားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤ အချက်သည် နားလည်သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲသော ထူးဆန်းသည့် အချက် တစ်ခုဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်ပါ။

“ကမ္ဘာလောကသည် နေထိုင်ရန်အတွက်အန္တရာယ်များ၏၊ အန္တရာယ် များခြင်းမှာ မကောင်းမှုပြုလုပ်ကြသောလူများအတွက်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ လက် ပိုက်ထိုင်နေပြီး မကောင်းမှုဖြစ်ပေါ်အောင် ခွင့်ပြုကြသောလူများကြောင့်ဖြစ်၏။”

ဟု သိပ္ပံပညာကျော် အယ်လ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်း က ပြောဆိုသွားပါသည်။ မမှန်ပေဘူးလား။

Due to man's foolishness and ignorance, he cannot fathom the pain he inflicts on others. Poor and helpless animals are being tortured or killed by the so-called civilised men in their pursuit of sport and adventure. The poor and innocent are callously exploited to gratify and satisfy the cravings of modern society. So many have to suffer and die for the entertainment and pleasure of a few.

လူသား၏ မသိမိုက်မဲမှုကြောင့် သူတစ်ပါးတို့အပေါ်တွင် သူထိခိုက်နာကြည်းစေသည့်ဆင်းရဲကို သူမတိုင်းထွာနိုင်ပေ။ ယဉ်ကျေးပါသည်ဟုဆိုသောလူတို့သည် အမဲလိုက်ခြင်းနှင့်စွန့်စားမှုများလိုက်စားခြင်းတို့အတွက် ဆင်းရဲ၍သနားဖွယ်ကောင်းသောတိရစ္ဆာန်များကို ညှဉ်းပန်းနေကြသည် သို့မဟုတ် သတ်ဖြတ်နေကြသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍အပြစ်ကင်းသောသူတို့သည် ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုချင်မက်မောမှုများကို ကျေနပ်အားရပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် ရက်ရက်စက်စက်အသုံးချခံနေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူအနည်းငယ်အား ဖြေဖျော်ရန်နှင့် အားရစွာပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် လူမြောက်မြားစွာတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကာ သေဆုံးကြရသည်။

It is bad enough to strike at a defenceless animal or to exploit another human being, but to laugh and take delight at such inhuman activities is to reveal the weaker and darker side of the human personality. Foolish people take delight in committing evil with a false sense of pleasure. Pain is a common experience of all that live. We all feel pain. Yet in our midst, there are some who can laugh at the pain suffered by others.

အကာအကွယ်မဲ့သော တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကိုရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလူတစ်ယောက်ကိုအသုံးချခြင်းသည် ဆိုးရွားလှပါပြီ။ ထိုမျှမက ထိုသို့သောလူမဆန်သည့်အပြုအမူများကို ကျူးလွန်၍ ရယ်မောကာ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်နေခြင်းသည် လူ့စရိုက်လက္ခဏာ၏ အားနည်း, မှောင်မည်းနေသောအပိုင်းကို လှစ်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ လူမိုက်များသည် ပျော်ရွှင်စရာဟူသော အသိမှားဖြင့်

မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ကျူးလွန်ကြ၏။ နာကျင်ဆင်းရဲခြင်းသည် သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဘုံဆိုင်အတွေ့အကြုံဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခ ကိုခံစားကြရ၏။ သို့စဉ်လျက် ကျွန်ုပ်တို့အကြား၌ သူတစ်ပါးတို့ခံစားရသော ဆင်းရဲကို ရယ်မောနိုင်ကြသည့်လူအချို့ ရှိပေသေး၏။

It is not funny when someone hurts himself. It is also not funny to see anybody suffer. Unfortunately, many do not seem to think that way. To be noble, people must renounce these defiled mental states. They must learn to develop compassion and a caring heart for the welfare of all creatures, great and small.

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက သူ့ကိုယ်သူ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေခြင်းသည် ရယ်စရာမဟုတ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒုက္ခရောက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ရခြင်းသည်လည်း ရွှင်မြူးဖွယ်မဟုတ်ပါ။ ကံမကောင်းစွာပင် လူများ စွာက ဤသို့တွေးခေါ်မိဟန်မတူကြပါ။ မြင့်မြတ်လိုလျှင် လူတို့သည် ဤညစ် နွမ်းယုတ်ညံ့သောစိတ်အခြေအနေများကို စွန့်ပယ်ရမည်။ သူတို့သည် ကြီးကြီး ငယ်ငယ် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဂရုစိုက်တတ်သော နှလုံးသားနှင့် အကြင်နာတရားတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်တတ်အောင် ဆည်းပူးလေ့ ကျင့်ကြရမည်။

10

THE PRESSURE AND PLEASURE OF BRINGING UP CHILDREN

အခန်း (၁၀)

ကလေးများပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၏ ဒုက္ခနှင့်သုခ

If we have not expressed our gratitude to others for their services, how can we expect our children to show their gratitude to us?

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား သူတို့၏အကျိုးဆောင်ပေးမှုများ အတွက် ကျေးဇူးမဆပ်ခဲ့ကြလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများက ကျွန်ုပ်တို့အား ကျေးဇူးဆပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုမျှော်လင့်နိုင်ကြမလဲ။

The family is the oldest social unit in this world. It is, in fact, a society in miniature. And it is the duty of each generation to pass on the torch of civilization to the next.

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် မိသားစုသည် ရှေးအကျဆုံးလူမှုရေးယူနစ်ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အမှန်တွင် အသေးစားလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ထို့အပြင် မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ နောက်တစ်ဆက်သို့ ယဉ်ကျေးမှုမီးတိုင်ကို လက်ဆင့်ကမ်းသွားခြင်းသည် သမိုင်းပေးတာဝန်ဖြစ်၏။

Most parents love and cherish their children. There is no sacrifice a loving parent is not prepared to make for the well-being and happiness of his children.

Unfortunately, modern materialistic influences and pressures have now made the burden of parenthood greater than ever before. It even threatens to tear the family apart, the most fundamental social structure which had been formed by the human race before the dawn of civilization.

မိဘအများစုတို့သည် မိမိတို့၏ ရင်သွေးများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြ၏။ ရင်သွေးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ချစ်မြတ်နိုးသည့်မိဘ တစ်ဦးက ကိုယ်ကျိုးစွန့်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်မထားသော အနစ်နာခံမှုဟူ၍ မရှိ ချေ။

ကံမကောင်းစွာပင် ခေတ်သစ်ရုပ်ဝါဒ၏ လှမ်းမိုးမှုများနှင့် ဖိအားပေးမှု များကြောင့် မိဘတာဝန်သည် ယခင်ကထက်ပို၍ ကြီးမားလာ၏။ ဤအဖျက် စွမ်းအားတို့သည် မိသားစုကို ဖြိုခွဲပစ်ရန်ကိုပင် ခြိမ်းခြောက်နေကြ၏။ ယဉ် ကျေးမှု၏ အရုဏ်ဦး မထွန်းတောက်စဉ်ကတည်းက လူမျိုးနွယ်က စတင်တည် ဆောက်ခဲ့သော အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သည့် လူမှုရေးအဆောက်အအုံသည် ဖြိုကွဲ ရန် နိုးနေပြီလော။

Pressure on Parents

မိဘများအပေါ်ဖိအား

There are many causes for this. First of all, the economic pattern during the last two hundred years has changed drastically from agriculture to industry. No longer does the family operate as an economic unit on the farm.

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအတွက် အကြောင်းများစွာရှိသည်။ ပထမအကြောင်းမှာ စီးပွားရေးပုံစံသည် နောက်ဆုံးနှစ် ၂၀၀ အတွင်း၌ စိုက်ပျိုးရေးစနစ်မှ စက်ရုံ စနစ်သို့ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားခြင်းဖြစ်၏။ မိသားစုသည် လယ်ကွင်း ပေါ်၌ စီးပွားရေးယူနစ်တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမရှိတော့။

The parents work away from their children who are generally referred to as 'latch-key' children and only return home after office hours.

The nature of their work requires them to be time con-

scious and they are rewarded according to their work performance. During a time of recession, they are exposed to the insecurity of either being laid off or getting a reduction in pay.

မိဘများသည် သူတို့၏ကလေးများနှင့် ဝေးကွာနေသည့်နေရာများ၌ အလုပ်လုပ်ကြရပြီး ရုံးချိန်ပြီးဆုံးသောအခါမှသာ အိမ်ပြန်လာကြ၏။ ရှေ့တံခါးချက်သော့ကို ဖွင့်ဝင်လာသည့်အခါမှ ကလေးများကိုမြင်တွေ့ကြရသဖြင့် ကလေးတို့ကို 'ရှေ့တံခါးချက်သော့'ကလေးများဟုပင် ခေါ်စမှတ်ပြုကြ၏။

မိဘတို့၏ အလုပ်သဘာဝသည် အချိန်အတိအကျ လုပ်ကိုင်ကြရသဖြင့် မိဘတို့သည် အချိန်မီအောင် ပြေးလွှားကြရသည်။ သူတို့၏အလုပ်စွမ်းရည်နှင့်အညီ သူတို့လုပ်ခရကြ၏။ စီးပွားရေးကျဆင်းနေသောကာလ၌ သူတို့အလုပ်ပြုတ်သွားနိုင်သည် သို့မဟုတ် လခလျှော့ရသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်အကိုင်မလုံခြုံမှုဒဏ်ကို ခံကြရသည်။

Children are exposed to a wide range of expectations, consumption patterns and demands by their peers in school or other activities featured in advertisements through the mass media which parents are being pressured to meet.

ကလေးများသည် မျှော်လင့်ချက်အမျိုးမျိုး၊ စားသုံးမှုပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ကျောင်း၌ရော အခြားလှုပ်ရှားမှုများ၌ပါ အပေါင်းအဖော်များ၏တောင်းဆိုချက်အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရင်ဆိုင်တိုးကြရသည်။ လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်ကြသော သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား စသည်တို့၌ တင်ဆက်ကြသည့် ကြော်ငြာများ၏ အာရုံဆွဲဆောင်မှုတို့ကိုလည်း ခံကြရ၏။ ဤကလေးတို့၏ လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို မိဘတို့က ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဖိအားပေးခံကြရ၏။

In addition, parents are sometimes being evaluated by critical children who are better educated than themselves. They may not even have very much in common with their children to strike a simple conversation. This rift between parents and children is known as the 'generation gap.'

ထို့အပြင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိဘများသည် ဝေဖန်တတ်သည့်သားသမီးများ၏ အကဲဖြတ်ခြင်းကို ခံကြရ၏။ ဤကလေးတို့က မိဘတို့ထက်ပို၍ စာတတ်နေကြ၏။ မိဘနှင့်သားသမီးတို့သည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စကားလက်ဆုံပြော

ကြမို့အတွက်ပင် တူညီသောဗဟုသုတများ သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားမှုများ မရှိကြပါ။ ဤမိဘနှင့်သားသမီးတို့အကြား ကွဲဟမှုကို ‘မျိုးဆက်ကွာဟချက်’ ဟုခေါ်၏။

These changes place great pressure on parents, many of whom seem unable to cope with the psychological demands. Besides all these, the two world wars of this century have created frightening experiences which many have gone through and which have caused whole nations to change their views about a benevolent God who cares for all the creatures he made. In this age of science and technology, such concepts propagated by many religions have been found to contradict mankind's own experiences and modern scientific discoveries.

ဤပြောင်းလဲချက်များသည် မိဘများအပေါ်သို့ ကြီးမားသောဖိအား သက်ရောက်စေ၏။ မိဘများစွာမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတောင်းဆိုချက်များကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း မဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြချေ။ ဤအရာအားလုံးအပြင် ဤရာစုနှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီးနှစ်ခုသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို အမွေချန်ရစ်ပေးခဲ့ကြ၏။ လူများစွာတို့က ဤခါးသီးသော အတွေ့အကြုံများကို ခံစားခဲ့ကြရ၏။ ဤအတွေ့အကြုံတို့သည် တစ်မျိုးသားလုံးအနေဖြင့် လူမျိုးပေါင်းများစွာတို့ကို ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်အပေါ် သဘောထားအမြင်များ ပြောင်းလဲစေခဲ့သည်။

သဘောကောင်းပြီး သူဖန်ဆင်းထားသည့်သားသမီးများအပေါ် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးသည်ဆိုသော ဘုရားသခင်သည် ကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီးနှစ်ခုတွင် အဘယ့်ကြောင့် လူပေါင်းများစွာကို သေဆုံးစေခဲ့သနည်း။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ ထွန်းကားနေသော ယခုခေတ်၌ ဘာသာတရားများစွာတို့က ဟောပြောဖြန့်ချိနေကြသည့် လူသားတို့အား ဘုရားသခင်ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သည်ဟူသော အယူအဆများသည် လူသားတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ၊ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာတွေ့ရှိချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်နေကြသည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်။

Pressure on Children

ကလေးများအပေါ်ဖိအား

Most parents have their worldly expectations and will feel a sense of failure or inadequacy if their children do not live up to them. Great emphasis is placed on materialistic attainment and scoring points before their friends and neighbours, while spiritual values are sadly neglected.

မိဘအများစုတို့သည် လောကီရေးရာမျှော်လင့်ချက်များ ထားရှိကြပြီး ဤမျှော်လင့်ချက်များအတိုင်း သားသမီးများက မပေါက်မြောက်ကြလျှင် ကလေး၏ဘဝ ရုံးနိမ့်သွားသည် သို့မဟုတ် မပြည့်စုံမလုံလောက်ပါဟု ခံစားမိကြ၏။ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုရရှိရေးနှင့် မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများရှေ့မှောက်၌ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ဝင့်ကြွားပြ၍ အမှတ်များများရရှိရေးတို့ကို အထူးအလေးအနက်ထားကြသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ချက်များကိုမူ ဝမ်းနည်းစဖွယ် လျစ်လျူရှုထားကြသည်။

Unfortunately, their children fall victim to these psychological pressures. They are encouraged to excel in their studies, to secure jobs that pay well, to climb up the social ladder, and to accumulate as much wealth as possible.

ကံမကောင်းစွာပင် သူတို့၏ကလေးများသည် ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအားများ၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံကြရ၏။ ကလေးတို့သည် ကျောင်းစာလေ့လာမှု၌ ထူးချွန်အောင် ကြိုးစားဖို့ မိဘတို့၏ တွန်းအားပေးခြင်းကို ခံယူကြရ၏။ ထို့နောက် လခကောင်းကောင်းရသော အလုပ်များကို ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းကြရသည်။ လူမှုရေးလှေကားကို ကြိုးစားတက်ကြရသည်။ ဓနဥစ္စာကို ရနိုင်သမျှများများရအောင် စုဆောင်းကြရသည်။

Many parents do not place too much value on virtues such as gratitude, honesty, integrity, kindness, consideration and tolerance. The pursuit of wealth and worldly success are far more important to them.

မိဘများစွာတို့သည် ကျေးဇူးသိတတ်မှု၊ ရိုးသားမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ စာနာထောက်ထားမှုနှင့် သည်းခံမှုကဲ့သို့သော အရည်အသွေးကောင်း

များကို တန်ဖိုးကြီးကြီးမထားကြပါ။ ဓနဥစ္စာနှင့် လောကီအောင်မြင်မှုရရှိရေး နောက်သို့လိုက်ခြင်းသည် ဤအရည်အသွေးကောင်းများကို ပျိုးထောင်ခြင်းထက် များစွာပို၍အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆထားကြသည်။

Due to such social pressures, parents, either rightly or wrongly, and without thinking of the consequences, encourage and even force their children to work hard and compete for the so-called 'success.'

ထိုသို့သောလူမှုရေးဖိအားများကြောင့် မိဘများသည် မှန်သည်ဖြစ်စေ၊ မှားသည်ဖြစ်စေ နောင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များကို မစဉ်းစားဘဲ မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကြီးစားကြဖို့ 'အောင်မြင်မှု' ဆိုသော အရာကို ရအောင် ပြိုင်ဆိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းကြ၏။ အတင်းအကျပ်ပင်လုပ်ခိုင်းကြ၏။

They impose their value systems on their children who are under pressure to be smart, to be popular and to excel. They are under the impression that success means the ability to compete, conquer and quell opposition, ignoring the need to establish an inner harmony with oneself.

မိဘတို့သည် သူတို့၏ တန်ဖိုးသတ်မှတ်သည့် စနစ်များကို သားသမီးများ၏ ဦးနှောက်ထဲသို့ ရိုက်သွင်းပေးကြ၏။ သားသမီးတို့သည် သပ်ရပ်သားနားစွာ ဝတ်ဆင်ပြီး သွက်လက်ဖျတ်လတ်ရမည်၊ လူချစ်လူခင်များပြီး ရေပန်းစားသူ ဖြစ်ရမည်၊ သူတစ်ပါးတို့ထက် သာလွန်ထူးချွန်ရမည်ဟု မိဘတို့က ဖိအားပေးကြ၏။ အောင်မြင်မှုဟု သိသာမှာ ပြိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ပြိုင်ဘက်များကို နှိမ်နင်း၍ အနိုင်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု သူတို့မှတ်ယူထားကြသည်။ မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်အစစ အရာရာ အဆင်ပြေအောင် အတွင်းဆီလျော်ညီညွတ်မှုကို ထူထောင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု သောအချက်ကိုမူ လျစ်လျူရှုထားကြသည်။

Whether the children have the interest or not, they are expected to attend classes on computers, music, ballet, swimming, and so on, under the misguided belief that such activities are very important for success and happiness.

ကလေးများ စိတ်ဝင်စားမှုရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ သူတို့သည် ကွန်ပျူတာသင်တန်း၊ ဂီတသင်တန်း၊ အကသင်တန်း၊ ရေကူးသင်တန်း စသည်တို့ကို တတ်ရမည်ဟု မိဘတို့က မျှော်လင့်ထားကြသည်။ ဤသို့သော လုပ်ဆောင်ချက်

များသည် အောင်မြင်မှုနှင့်ပျော်ရွှင်မှုတို့အတွက် အလွန်အရေးပါသည်ဟူသော လမ်းညွှန်မှု လွှဲမှားနေသည်အယူအဆကို သူတို့လက်ကိုင်ထားကြသည်။

There is nothing wrong in pursuing such healthy activities if the children are interested, have the required talents, or if they are meant to enrich their child's awareness of themselves and the world around. The cultural activities and accomplishments are necessary to make a human being more cultured.

အကယ်၍ ကလေးများက စိတ်ဝင်စားမှုရှိမည်၊ လိုအပ်သောပင်ကိုစွမ်းရည်လည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် အဆိုပါကောင်းမွန်သည့်သင်တန်းများကို တက်ရောက်ခြင်းသည် ဘာအမှားအယွင်းမျှမရှိပါ။ သို့တည်းမဟုတ် ဤသင်တန်းများကို တက်ရောက်လေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးတို့သည် မိမိတို့၏ အကြောင်းကိုရောပတ်ဝန်းကျင်လောက၏အကြောင်းကိုရော ပိုမိုသိနားလည်လာကြမည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ထားရှိလျှင်လည်း သင်တန်းတက်စေခြင်းဖြင့် အကျိုးမယုတ်ပါ။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုများသည် လူသားတစ်ဦးကို ပို၍ယဉ်ကျေးလာအောင်ပြုလုပ်ရာ၌ လိုအပ်ပါသည်။

A richer understanding of the beauty of life should help children become more understanding, more compassionate, and appreciative of the beauty of nature around them.

It is natural for parents to see their own features and characteristics reflected in their children.

ဘဝ၏အလှကို ပို၍သိနားလည်လာခြင်းသည် ကလေးတို့အား သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝအလှကို ပို၍နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပို၍စာနာထောက်ထားတတ်လာအောင် ပို၍တန်ဖိုးထားတတ်လာအောင် အထောက်အကူပေးလိမ့်မည်။

မိဘများအတွက် မိမိတို့၏ ကြန်အင်လက္ခဏာများနှင့် ဓလေ့စရိုက်များကို မိမိတို့၏သားသမီးများအပေါ်၌ ရောင်ပြန်ထင်ဟပ်စေလိုသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။

* * *

My beauty and your brain. George Bernard Shaw was once approached by a seductive young actress who cooed him in his ear:- "Wouldn't it be wonderful if we got married and had a child with my beauty and your brains?"

George Bernard Shaw who was hardly a handsom man replied: "My dear, that would be wonderful indeed, but what if our child had my beauty and your brains?"

The actress who did not need much persuasion just sped off.

ကျွန်ုပ်၏အလှနှင့် သင့်ဦးနှောက်။ ။ တစ်ခါက မိမိ၏အလှဖြင့် ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်သော ငယ်ရွယ်နုပျိုသည့် မင်းသမီးတစ်ယောက်သည် ကမ္ဘာကျော် ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး **ဂျော့ဘားနဒ်ရှော့** ထံ ချဉ်းကပ်၍ ချိုးကူသလို တိုးတိတ်ညင်သာစွာပြောဆိုလိုက်၏ - “ကျွန်မတို့နှစ်ဦးလက်ထပ်ပြီးတော့ ကျွန်မလိုလှပပြီး ရှင့်လိုညာဏ်ကောင်းတဲ့ကလေးတစ်ယောက်ရရင် ရင်သပ်ရှုမောအံ့ဩဖွယ် မကောင်းပေဘူးလား။”

ချောခန့်သူတစ်ဦးမဟုတ်သည့် **ဂျော့ဘားနဒ်ရှော့**က ဤသို့ပြန်ပြောလိုက်၏ - “ဒီမှာညီမ... မင်းပြောသလိုသာဖြစ်ရင် သိပ်အံ့ဩဖို့ကောင်းမှာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ငါတို့ရဲ့ကလေးဟာ ငါ့ရဲ့အလှနဲ့ မင်းရဲ့ဦးနှောက်ကိုရမယ်ဆိုရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။”

တိုက်တွန်းပြောဆိုရန် များစွာမလိုအပ်သည့် မင်းသမီးက လျင်မြန်စွာထွက်ခွာသွားလေ၏။

* * *

It is important to differentiate between what is necessary and what is not. Success and happiness do not lie in mastering such accomplishments alone. Parents should not place the children under such pressure to be brilliant beyond their capabilities, to be leaders when they are not ready for leadership, or to be star athletes when they have no sporting attributes.

လိုအပ်သောအရာနှင့် မလိုအပ်သောအရာတို့ကို ခွဲခြားသိရှိရန် အရေးကြီး၏။ အောင်မြင်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့သည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သောသင်တန်းများအားလုံးတွင် ကျွမ်းကျင်စွာအောင်မြင်တတ်မြောက်ခြင်းအပေါ်၌သာ ရပ်တည်နေသည်မဟုတ်ပါ။ မိဘတို့သည် သားသမီးများအား သူတို့တတ်နိုင်သောစွမ်းရည်ထက် ပိုမို၍ထူးချွန်ပြောင်မြောက်အောင်၊ ဦးဆောင်နိုင်သောအရည်အသွေးမပြည့်ဝသေးဘဲလျက် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်အောင်၊ အားကစားအရည်အသွေးများမရှိဘဲလျက် ကျော်ကြားသောအားကစားသမားဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ ဖိအားမပေးသင့်ကြပါ။

As a result of unrealistic goals, children are prematurely forced into a world of adult pressures and responsibilities. The outcome: they are always tired and listless.

They are not able to enjoy the carefree life of childhood. These pressures have also the undesirable consequence of giving rise to emotional insecurity in their adulthood. Let us not transfer our ambitions to them and rob them of their childhood.

လက်တွေ့မဖြစ်လာနိုင်သော စိတ်ကူးယဉ်ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်တစ်ရပ်မှာ ကလေးများသည် ပုံမှန်အချိန်မတိုင်သေးဘဲလျက် လူကြီးတို့၏ဖိအားများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ ပြည့်လျှမ်းနေသည့်လောကထဲသို့ အတင်းသွတ်သွင်းခြင်းကို ခံကြရခြင်းဖြစ်၏။ အကျိုးရလဒ်မှာ ကလေးများသည် အမြဲပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိလာခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သူတို့သည် ပူပင်သောကကင်းသည့်ကလေးဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားနိုင်ခွင့် မရကြတော့ချေ။ သူတို့သည် လူကြီးဘဝသို့ရောက်လာသောအချိန်၌လည်း ဘေးအန္တရာယ်မလုံခြုံမှု၊ စိတ်အားငယ်မှုဟူသည့် ပြင်းပြသောခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤသည်တို့ကား ငယ်ငယ်က ဖိအားပေးခံရခြင်း၏မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များပေတည်း။ မိဘတို့၏မြင့်မားသောရည်မှန်းချက်များကို သားသမီးများဆီသို့ မလွှဲပြောင်းကြပါနှင့်၊ သူတို့၏ကလေးဘဝကို မလှယူကြပါနှင့်။

Recognising Potentials

ငယ်လျှိုးနေသောစွမ်းရည်များကို သိနားလည်ခြင်း

A parent should be aware of the potential within his child – of what he can accomplish in the future in his own way and in his own good time. Children are not mature enough to plan for the distant future. You cannot expect a primary school student to set his sights on going to university, deciding his career, or about his marriage.

မိဘတစ်ဦးသည် သူ၏ကလေး၌ငယ်လျှိုးနေသည့်စွမ်းရည်ကို သိထားသင့်၏။ နောင်အနာဂတ်တွင် ကလေးက သူ့နည်းသူ့ဟန်ဖြင့် သူ၏ကောင်းသော အချိန်၌ ပြီးမြောက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်မည့်အရာကို အကဲခတ်တတ်ရမည်။ ကလေးများသည် ဝေးကွာသောအနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်များပြုလုပ်ရန် လုံလောက်စွာ မရင့်ကျက်ကြသေးပါ။ မူလတန်းကျောင်းသားတစ်ဦးကို တက္ကသိုလ်တက်ဖို့၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ဖို့၊ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ပြုဖို့စသည့် ကိစ္စတစ်ခုခု၌ အာရုံစူးစိုက်ထားရန် သင် မမျှော်လင့်နိုင်ပါ။

But one thing is certain. There is no such thing as a 'useless child.' Every human being has some talent, some potential. An academically 'stupid' child may be born 'natural' in motor mechanics or cooking.

သို့သော် သေချာသောအရာတစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုအရာကား “အသုံးမကျသောကလေး” ဟူ၍ မရှိခြင်းပင်တည်း။ လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ပင်ကိုစွမ်းရည်၊ ငယ်လျှိုးနေသောစွမ်းရည်တစ်ခုခု ရှိစမြဲတည်း။ ပညာဆည်းပူးရာ၌ “ညံ့ဖျင်းသော” ကလေးသည် မော်တော်ကားမကောင်းနစ် သို့မဟုတ် အိုးသူကြီးဖြစ်ဖို့ “သဘာဝကျကျ” မွေးဖွားလာသူ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပေမည်။

It is, therefore, the duty of parents to recognise what a child is good in, his aptitudes, to pay particular attention to such gifts or talents, and encourage the child to develop them for the good of society and the child's sense of fulfilment.

Try to train the children according to their mentality to do something which they can do for their living.

ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အရာ၌တော်သည်၊ သူ၏ ပင်ကိုဉာဏ်၊ ဝါသနာ၊ ပါရမီ မည်သို့ရှိသည်တို့ကို သိရှိထားရန်မှာ မိဘတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သတိပြုမိပြီးသောအခါ၌လည်း ထိုသဘာဝလက်ဆောင်များ သို့မဟုတ် ပင်ကိုစွမ်းရည်များကို အထူးအာရုံစူးစိုက်၍ ထိုစွမ်းရည်များကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရန် ကလေးကို တိုက်တွန်းအားပေးရမည်။ သို့မှသာ လူ့ဘောင်အဖွဲ့ အစည်းအတွက်လည်း အကျိုးရှိပြီး ကလေးငယ်၏တာဝန်ပြီးမြောက်စေခြင်း အသိ သို့မဟုတ် အကျိုးရှိသည်ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သဖြင့် ဘဝ၏ကျေနပ်မှုရခြင်း အသိကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာလည်းရောက်၏။

မိဘတို့သည် သားသမီးများကို သူတို့၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သူတို့လုပ်နိုင်သောအရာကို သူတို့လုပ်တတ်ရန် သူတို့၏ ဉာဏ်ရည်အလိုက် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးကြရမည်။

* * *

A powerful formula for recital. In one of the Jataka stories (previous birth stories of the Buddha) there is an amusing story. Once upon a time the Bodhisatta or Buddha-to-be was a well known teacher who used to impart his knowledge by giving instruction for higher studies, since the proper institutes of higher learning were rare at that time.

ရွတ်ဆိုရန် အစွမ်းထက်သောမန္တန်တစ်ခု။ ။ (မြတ်စွာဘုရား၏ရှေးဘဝ ဇာတ်လမ်းများ) ဇာတ်ပုံပြင်ဝတ္ထုများ၌ စိတ်ရွှင်မြူးဖွယ်ပုံပြင်တစ်ခုရှိ၏။ တစ်ခါက ဘုရားလောင်း သို့မဟုတ် နောင်ဘုရားဖြစ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် နာမည်ကျော် ကြားသောဆရာတစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် အဆင့်မြင့်သောလေ့လာမှုများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များပေးခြင်းဖြင့် ပညာသင်ပေး၏။ အကြောင်းမှာ ထိုအချိန်က အထက်တန်းပညာကို သင်ကြားပေးသော တက္ကသိုလ်များ ရှားပါးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

Intellectual teachers used to accommodate a few students at a time and taught them art, languages and some other important subjects. They concentrated more on moral discipline, religious knowledge and also taught them how to

live harmlessly as good citizens as they were very concerned about the careers of their students.

ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်ရှိကြသော ဆရာများသည် မိမိတို့နေအိမ်၌ တစ်ကြိမ်လျှင် ကျောင်းသားအနည်းငယ်ကို လက်ခံထားပြီး သူတို့ကို ဝိဇ္ဇာပညာ၊ ဘာသာစကားများနှင့် အခြားအရေးကြီးသောဘာသာရပ်များကို သင်ပြပေးကြ၏။ သူတို့သည် ကိုယ်ကျင့်စည်းကမ်းများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာဗဟုသုတတို့ကို ပို၍အလေးထားကာ သင်ကြားပေးပြီး နိုင်ငံသားကောင်းများအဖြစ် အပြစ်ကင်းစင်စွာနေထိုင်နည်းကိုပါ သင်ကြားပေးကြ၏။ သူတို့သည် သူတို့တပည့်များ၏ အသက်မွေးမှုအတွက် အလွန်အရေးထားကြ၏။

The Bodhisatta teacher observed that one of the students in his class was weak in his studies and this had bothered him very much. Instead of applying pressure, he devised a way to enable the weak student to earn his own living.

ဘုရားလောင်းဆရာကြီးသည် သူ့အတန်းထဲမှ ကျောင်းသားတစ်ဦးက ပညာဆည်းပူးရာ၌ အသိဉာဏ်အားနည်းနေသည်ကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် ဤတပည့်အတွက် သူ့အလွန်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရ၏။ ထိုတပည့်ကိုဖိအားပေးမည့်အစား ထိုဉာဏ်ထိုင်းသောတပည့်အား အသက်ဝမ်းကျောင်းနိုင်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်မျိုးကို တီထွင်လိုက်၏။

One day the teacher called this pupil of his and kindly told him that his education was good enough and that the time was ripe for him to concentrate on his household life in earning a livelihood. Accordingly, the Bodhisatta teacher taught him a very powerful secret formula to recite when needed.

တစ်နေ့တွင် ဆရာသည် ဤတပည့်ကိုခေါ်၍ တပည့်၏ ပညာရေးမှာ ကောင်းမွန်လုံလောက်ပြီဖြစ်၍ မိမိ၏အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝအတွက် ဝမ်းစာရှာဖွေရေးကိစ္စကို အာရုံစူးစိုက်ရန် အချိန်ကျရောက်လာပြီဖြစ်ကြောင်း ကြင်နာစွာပြောကြား၏။ ထို့နောက် ဘုရားလောင်းဆရာကြီးသည် တပည့်အား လိုအပ်သော အခါ၌ ရွတ်ဆိုရန် အလွန်အစွမ်းထက်သည့် လျှို့ဝှက်မန္တန်တစ်ပုဒ်ကို သင်ကြားပေးလိုက်၏။

The pupil was elated about the kind gesture of his teacher. He then bade him farewell and left with all hopes and confidence for the future. Taking heed of what he had learnt, he concentrated more on the formula given to him by the teacher rather than doing any other work. The words of this formula however gave different meanings according to prevailing circumstances.

ထိုတပည့်သည် သူ့ဆရာ၏ကြင်နာသောအပြုအမူကြောင့် ဝမ်းမြောက်ကာ စိတ်အားတက်ကြွသွား၏။ ဆရာအား နှုတ်ဆက်ခွင့်ပန်ပြီးလျှင် အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝနှင့် ထွက်ခွာသွား၏။ သူသင်အံ့ယူထားသည့်ပညာကို အလေးမူလျက် ဆရာသင်ပြပေးထားသည့်မန္တန်ကို မမေ့အောင် အာရုံစူးစိုက်လျက် အခြားအလုပ်တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မလုပ်ကိုင်ပါ။ မန္တန်၌ပါရှိသောစကားလုံးများသည် တည်ရှိနေဆဲအခြေအနေများနှင့်အညီ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးဖော်ပြနိုင်၏။

One night, as he was sleeping outside his house, he heard noises of some one digging the ground nearby. In surprise, he woke up and commenced to recite the formula. The meaning of the recital was *Digging and digging, why are you digging*. Hearing this voice, the people who were digging discarded their tools and ran away in fear.

တစ်ည၌ သူ၏အိမ်အပြင်ဘက်၌ သူအိပ်နေစဉ် အနီးအပါးတွင် လူတစ်ယောက် မြေတူးနေသောအသံများကို သူကြားရ၏။ အံ့ဩခြင်းနှင့်အတူ သူနိုးလာပြီး မန္တန်ကိုစတင်ရွတ်ဆို၏။ သူရွတ်ဆိုသောမန္တန်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ 'တူးတယ်၊ တူးတယ်၊ သင်ဘာကြောင့်တူးရသလဲ' ဟူ၍ဖြစ်၏။ ဤအသံကိုကြားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မြေတူးနေကြသောသူများသည် သူတို့ကိုရိယာတန်ဆာပလာများကိုပစ်ချပြီး ထိတ်လန့်တကြား ထွက်ပြေးကြကုန်၏။

On hearing this commotion, he got up and went to investigate what had really happened. To his surprise, he saw a box of gold coins. The thieves apparently had buried the box after their robbery the previous night and were trying to retrieve their stolen goods, when they got frightened

on hearing the recital and fled. The young man was lucky to have recovered the gold coins.

ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်သောအသံကိုကြားရသောအခါ သူထပြီ အမှန်တကယ် ဘာများဖြစ်ခဲ့သည်ကိုသိရန် သူသွားစုံစမ်း၏။ သူအံ့ဩစဖွယ်တွေ့ရသည်မှာ ရွှေဒင်္ဂါးများနှင့် သေတ္တာတစ်လုံး...၊ ဖြစ်တန်ရာသောအကြောင်းမှာ သူခိုးတို့သည် လွန်ခဲ့သောည၌က ရွှေဒင်္ဂါးများကို ခိုးယူခဲ့ကြပြီးလျှင် ထိုနေရာ၌ မြှုပ်နှံခဲ့ကြသည်။ ယခုည၌ ထိုရတနာများကိုပြန်ရအောင် လာရောက်ယူငင်ကြရာ၌ မန္တန်သံကြား၍ ကြောက်ရွံ့ကာ ထွက်ပြေးသွားကြခြင်းဖြစ်၏။ လူငယ်သည် ကံကောင်းထောက်မ၍ ရွှေဒင်္ဂါးများကို ရရှိလိုက်လေ၏။

The King having heard that this young man had a powerful formula which when recited could chase away robbers, invited him to sleep near the palace gate.

ရှင်ဘုရင်သည် ဤလူငယ်၌ အရေးကြီးသောမန္တန်ရှိကြောင်း၊ ထိုမန္တန်ကို ရွတ်ဆိုလိုက်လျှင် သူခိုးများကိုထွက်ပြေးစေနိုင်ကြောင်းတို့ကို ကြားသိရသဖြင့် ထိုလူငယ်အား နန်းတော်တံခါးအနီး၌ အိပ်စက်ရန် ဖိတ်ကြား၏။

One day, as he was sleeping near the palace gate, he was suddenly awakened by the sound of someone digging. Immediately he started to recite his formula, 'Digging and digging, why are you digging?' On hearing this, the thieves who were trying to rob the palace by breaking through the palace walls gave up their digging and ran away.

တစ်နေ့၌ နန်းတော်တံခါးအနီးတွင် သူအိပ်နေစဉ် တစ်ယောက်ယောက်၏ မြေတူးသောအသံကြောင့် သူလန့်နိုးလာ၏။ ချက်ချင်းပင် သူ၏မန္တန်ကို သူရွတ်ဆိုလိုက်၏ - 'တူးတယ်၊ တူးတယ်၊ သင်ဘာကြောင့်တူးရသလဲ။' ဤအသံကိုကြားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူခိုးများ ထွက်ပြေးကြလေ၏။ သူခိုးတို့သည် နန်းတော်နံရံအောက်မှ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်ပြီးလျှင် နန်းတော်ကိုလုယက်ရန် ကြံစည်ခဲ့ကြ၏။ သူတို့၏အကြံကို လက်လျှော့ကာ ထွက်ပြေးကြခြင်းဖြစ်၏။

Hearing this commotion, the gate keepers and the guards in the palace chased after the robbers and caught them. They realised that the reciting of the formula by the young man had helped them to catch the thieves. When

the king came to know about this incident, he invited the young man into his palace and appointed him as one of his close attendants.

ရုတ်ရုတ်သဲသဲထွက်ပြေးသံများကို ကြားရသောအခါ တံခါးဝစောင့်သူများနှင့် နန်းတွင်းအစောင့်များသည် သူခိုးများကိုလိုက်ကြရာ ဖမ်းမိလေ၏။ လူငယ်၏ မန္တန်ရွတ်ဆိုသံ၏ အကူအညီကြောင့် သူတို့သူခိုးများဖမ်းမိကြောင်းကို သူတို့သိရှိလာကြ၏။ ဤဖြစ်ရပ်အကြောင်းကို ဘုရင်ကြားသိရသောအခါ လူငယ်အား နန်းတော်သို့ဖိတ်ခေါ်ပြီးလျှင် ဘုရင်၏အပါးတော်မြဲတစ်ဦးအဖြစ် ခန့်ထားလိုက်၏။

The young man being elated, was very happy and dutifully attended to his duties diligently. The king having heard of the power of his formula requested the young man to teach it to him. The king committed it to memory and recited it whenever he was free.

လူငယ်သည် ပီတိဖြင့်စိတ်အားတက်ကြွလာပြီးလျှင် အလွန်ပျော်ရွှင်လေ၏။ သူ၏တာဝန်ကို သတိ, ဝီရိယနှင့် ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်၏။ ရှင်ဘုရင်သည် လူငယ်မန္တန်၏တန်ခိုးသတ္တိကို ကြားသိထားသဖြင့် သူ့အား မန္တန်သင်ပေးရန် လူငယ်ကို တောင်းပန်၏။ ရှင်ဘုရင်သည် မန္တန်ကိုအလွတ်ဆိုနိုင်အောင် သင်ယူပြီးသော် အားလပ်ချိန်ရတိုင်း ထိုမန္တန်ကိုရွတ်ဆို၏။

On one of such occasion, there was a plot being hatched to assassinate the king in order to usurp his throne. The commander in chief of the army had requested the barber to cut the king's throat while shaving the latter's beard and promised to give the barber a big reward.

ထိုသို့သောအခါသမယတစ်ခု၌ ရှင်ဘုရင်ကိုလုပ်ကြံပြီး ထီးနန်း(ပလ္လင်)ကို မတရားသိမ်းပိုက်ရန် ပူးပေါင်းကြံစည်မှုတစ်ရပ်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနေကြ၏။ စစ်သေနာပတိချုပ်က မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမားအား ရှင်ဘုရင်၏မုတ်ဆိတ်ကို ရိတ်စဉ် ရှင်ဘုရင်လည်ပင်းကို လှီးဖြတ်ရန် မေတ္တာရပ်ခံထား၏။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမားအား ဆုလာဘ်များစွာပေးမည်ဟုလည်း ကတိပေးထား၏။

The next day, the barber as usual arrived with the shaving kit to shave the king's beard and started to sharpen the

razor in preparation for cutting the king's throat as directed by the commander.

While the barber was using the stone to sharpen the razor, the king coincidentally started to recite the formula which meant: *'Rubbing and rubbing, I know why you are rubbing.'*

The barber got a shock and fainted. The king was however not aware of the plot to assassinate him and so asked the barber what the matter was and what had happened to him.

နောက်နေ့၌ မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမားသည် ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဘူးကို ကိုင်ဆောင်လျက် ရှင်ဘုရင်၏ မုတ်ဆိတ်ကို ရိတ်ပေးရန် ရောက်လာ၏။ သူသည် မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားကို စားသွေးကျောက်၌သွေး၏။ စစ်သေနာပတိချုပ် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ရှင်ဘုရင်၏လည်ပင်းကို လှီးဖြတ်ရန် ပြင်ဆင်နေခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုအခိုက် ရှင်ဘုရင်သည် တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပင် မန္တန်ကိုစတင်ရွတ်ဆို၏။ ယင်းအခြေအနေ၌ မန္တန်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “စားသွေးတယ်၊ စားသွေးတယ်၊ သင်ဘာကြောင့် စားသွေးတယ်ဆိုတာကို ငါသိတယ်” ဟူ၍ဖြစ်၏။

မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမားသည် အကြီးအကျယ်ထိတ်လန့်ပြီး မေ့မျောသွား၏။ ရှင်ဘုရင်သည် သူ့ကိုလုပ်ကြံမည့်အစီအစဉ်ကို မသိပေ။ သို့အတွက် မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမား သတိပြန်ရလာသောအခါ အကျိုးအကြောင်းကိစ္စနှင့်တကွ သူဘာဖြစ်သွားသည်ကို မေးမြန်း၏။

To the king's surprise, the barber revealed the secret and how he had been asked to cut the throat of the king by the commander in chief.

Immediately the king summoned his cabinet and passed the death sentence on his commander in chief and the young man who taught him the secret recital was made the commander in chief in place of him.

မုတ်ဆိတ်ရိတ်သမားက လျှို့ဝှက်ချက်ကိုဖွင့်ပြောလိုက်ပြီး သူ့အား ရှင်

ဘုရင်၏လည်ပင်းကိုလှီးဖြတ်ဖို့ စစ်သေနာပတိချုပ်က အမိန့်ပေးထားကြောင်း ပြောပြ၏။

ရှင်ဘုရင်သည် အကြီးအကျယ်အံ့အားသင့်သွားပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် လွှတ်တော်ခေါ်၍ စစ်သေနာပတိချုပ်အား သေဒဏ်ချမှတ်လိုက်၏။ ထို့နောက် ရှင်ဘုရင်ကို လျှို့ဝှက်မန္တန်သင်ပေးခဲ့သောလူငယ်အား စစ်သေနာပတိချုပ်အသစ် အဖြစ် ခန့်ထားလိုက်လေ၏။

* * *

If teachers and parents try to understand the mental capacity, the intrinsic mental habits and potential talents of their children, there will be no difficulty in training them to be good citizens.

ဆရာများနှင့်မိဘများက မိမိတို့ကလေးများ၏ စိတ်စွမ်းရည်၊ ပင်ကိုစိတ်၏ အလေ့အထများနှင့် ၎င်းတို့၏နေသောပင်ကိုစွမ်းရည်များကို နားလည်အောင် ကြိုးစားကြလျှင် သူတို့ကို နိုင်ငံသားကောင်းသမီးကောင်းများ ဖြစ်လာအောင် သွန်သင်လေ့ကျင့်ပေးရန်မှာ အခက်အခဲရှိတော့မည်မဟုတ်ပါ။

Parents must re-evaluate their priorities. It has become fashionable for parents to compare the academic achievements of their children with other parents. By all means encourage the child to excel in his studies, but a child should not be evaluated only on the basis of his academic achievement. We must accept him for what he is, and not what we expect him to be.

မိဘများသည် မိမိတို့၏ဦးစားပေးအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်အကဲဖြတ်ရမည်။ သားသမီးများ၏ ပညာရေးစွမ်းဆောင်မှုကို အခြားမိဘများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြသည်မှာ ရေပန်းစားနေသည့် ခေတ်မီသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်နေ၏။ ကလေးကို သူ၏ ပညာဆည်းပူးမှု၌ ထူးချွန်အောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ သို့သော် ကလေးတစ်ယောက်ကို သူ၏ ပညာရေးစွမ်းဆောင်မှုတစ်မျိုးတည်းအပေါ် အခြေခံ၍ အကဲမဖြတ်သင့်ပါ။ သူဘာဖြစ်သည်ကို အရှိအရှိအတိုင်း သူ့ကိုလက်ခံရမည်။ သူဘာဖြစ်ရမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းထားသလို သူ့ကိုမရှုမြင်သင့်ပါ။

Yet, this is what all parents are unconsciously guilty of.

All this does not mean parents should allow their children to grow up without training or to aim for excellence. They should be encouraged to excel, after taking into account their aptitudes, inclinations, and abilities.

သို့ဆိုစေကာမူ ဤအချက်သည်ပင် မိဘအားလုံးက မသိဘဲလျက် ကျူးလွန် မိကြသောအပြစ် ဖြစ်၏။ ဤအရာအားလုံးသည် မိဘတို့က သားသမီးများကို သွန်သင်လေ့ကျင့်ခြင်းမပါဘဲ ကြီးပြင်းခွင့်ပြုသင့်သည် သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးအတွက် ရည်မှန်းစေသင့်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကလေးတို့၏ပင်ကိုစွမ်းရည်၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် စိတ်စွမ်းရည်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးနောက်မှ သူတို့ကို ထူးချွန်အောင်အားပေးသင့်သည်။

Human beings are not all born equal, so parents must recognise their children's potentials and help them to excel in those areas in which their potential is strong.

လူသားများသည် အားလုံးတူညီစွာမွေးဖွားခဲ့ကြသည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိဘတို့သည် မိမိတို့ကလေးများ၏ ငုပ်လျှိုးနေသည့်ပင်ကိုစွမ်းရည်များကို သိနားလည်ကြရမည်။ ထို့နောက် ကလေးတို့ကို သူတို့၏ပင်ကိုစွမ်းရည်အထက် သန်ဆုံးနယ်ပယ်များ၌ ထူးချွန်လာအောင် ကူညီပေးကြရမည်။

Parents should try to recognise the natural ability of their children instead of imposing their ideas on them. Not all children are born to be engineers and doctors. Yet, when given every encouragement and support, their aptitudes will develop and they can grow to their fullest potential.

မိဘတို့သည် သူတို့၏ ယူဆချက်များကို သူတို့၏ သားသမီးများအပေါ်တွင် ချမှတ်ပေးမည့်အစား ကလေးတို့၏ သဘာဝစွမ်းရည်များကို သိနားလည်အောင် ကြိုးစားကြရမည်။ ကလေးများအားလုံးသည် အင်ဂျင်နီယာများနှင့် ဆရာဝန်များ ဖြစ်လာအောင် မွေးဖွားလာကြသည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်စေကာမူ အားပေးမှုနှင့် အထောက်အကူပြုမှုတို့ဖြင့် လိုအပ်သမျှပံ့ပိုးပေးလျှင် ကလေးတို့၏ပင်ကိုစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြပြီးကာ သူတို့သည် သူတို့၏ပင်ကိုစွမ်းရည် ရှိသမျှ အပြည့်အဝကြီးထွားလာကြလိမ့်မည်။

* * *

Child prodigy. Once a boy who was gifted in poetry was born into a poor family. He would spontaneously speak in verses even when conversing with others. His talent impressed many people but not his father, who being uneducated, was not able to appreciate his son's talent.

One day when his son replied to him in poetry, he became very angry and started beating the boy.

ကလေးညာဏ်ကြီးရှင်။ ။ တစ်ချိန်က ကဗျာလင်္ကာတွင် ပါရမီအထုံပါသော ယောက်ျားကလေးတစ်ယောက်သည် ဆင်းရဲသားမိသားစုတစ်စု၌ မွေးဖွားလာ၏။ သူသည် အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုနေသည့်အခါတွင်ပင် ကဗျာလင်္ကာနှင့် လက်တန်းပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ သူ၏မွေးရာပါပင်ကိုစွမ်းရည်သည် လူများစွာတို့ကို အထင်ကြီးစေပါသော်လည်း သူ့ဖခင်ကိုမူ အထင်မကြီးစေပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဖခင်သည် စာမတတ်သူဖြစ်၍ သူ့သား၏ပင်ကိုညာဏ်ကို နားမလည်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

တစ်နေ့တွင် သားက ဖခင်၏အမေးကို ကဗျာနှင့်ပြန်လည်ပြောကြားသဖြင့် အဓိပ္ပာယ်မသိသောဖခင်က စိတ်ဆိုးကာ သားကိုစတင်ရိုက်နှက်လေ၏။

While he was being caned, he replied to his father in poetry:

*"Dear father, please,
Cane me if you must;
But poetry is the gift I was born with,
It's a gift I did not ask for
Nor is it one that I could lose;
Allow me, dear father, to use it at least."*

ကြိမ်လုံးနှင့် အရိုက်ခံနေရစဉ် သားငယ်က ဖခင်သို့ ကဗျာဖြင့်ဤသို့ပြောဆို၏ -

“အို... ချစ်လှစွာသောဖခင်... ကျေးဇူးပြု၍နားဆင်ပါ။
ကျွန်တော်အား ကြိမ်လုံးနှင့်ရိုက်ဖို့လိုရင် ရိုက်ပါ။
သို့သော် ကဗျာလင်္ကာသည် ကျွန်တော်၏မွေးရာပါလက်ဆောင်ဖြစ်၏။
ကျွန်တော်မတောင်းဆိုဘဲ ရလာသောလက်ဆောင်ဖြစ်ပါ၏။

ကျွန်တော်အဆုံးရှုံးမခံနိုင်သော လက်ဆောင်လည်းဖြစ်ပါ၏။
ချစ်သောဖခင်... ယုတ်စွအဆုံး ကျွန်တော့်အား ကဗျာကို အသုံးချခွင့်
ပြုပါလော့။

* * *

Parents should ensure that their children be given a good education, and also be equipped with a strong ethical and moral code of conduct. It is only with good ethical and spiritual training that a child can grow to realise his true potential.

မိဘများသည် သားသမီးများအား ပညာကောင်းကောင်းတတ်အောင် သေ သေချာချာ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်အပြင် ခိုင်မာကောင်းမွန်သည့်ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ နှင့် လူ့ကျင့်ဝတ်များကိုလည်း ဂရုတစိုက်သင်ကြားပေးထားရမည်။ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ဘာသာတရားသွန်သင်မှုများကို ကောင်းစွာရရှိထားမှသာလျှင် ကလေး တစ်ယောက်သည် သူ၏မှန်ကန်သော စွမ်းရည်သတ္တိများကို သိနားလည်ကာ ကြီးပြင်းလာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

Francis Story, the learned Buddhist writer, says:-
*Knowledge is needed for success in the world,
Meditation is needed to realise Nibbānic bliss;
Sila (morality) is necessary for both.*

ပညာတတ် ဗုဒ္ဓစာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ **ဖရန်စစ်စတိုရီ** က ဤသို့ပြော ဆိုပါသည်-

လူ့လောက၌ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဗဟုသုတလိုအပ်၏။
နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို ရရှိဖို့အတွက် ဘာဝနာလိုအပ်၏။
ထိုနှစ်မျိုးလုံးကို ရရှိဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလလိုအပ်၏။

Parents have to teach and guide their children not only by precept but also by example. Teach them how to fulfil their duties and responsibilities and to show their gratitude to elders and parents. It is by example that children learn and remember best.

မိဘတို့သည် သားသမီးများကို သွန်သင်ဆုံးမလမ်းညွှန်ပြရာ၌ ဆိုဆုံးမ

ရုံသာမဟုတ်ဘဲ စံနမူနာများဖြင့်ပါ ပြသပေးရမည်။ သူတို့၏တာဝန်များနှင့် ဝတ္တရားများကို မည်သို့ဖြည့်ကျင့်ရသည်ကို သူတို့အားသင်ပြပေးပါ။ လူကြီး များနှင့်မိဘများကို မည်သို့ကျေးဇူးဆပ်ရသည်ကိုလည်း ညွှန်ပြပေးပါ။ စံနမူနာ ဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်းကို ကလေးတို့က အကောင်းဆုံးသင်ယူနိုင်ကြပြီးလျှင် အကောင်းဆုံးမှတ်မိကြသည်။

* * *

Bring back the basket. Once there was a young couple who lived with the husband's father. This old man was very troublesome as he was always bad tempered and never stopped complaining. Finally the couple decided to get rid of him.

တောင်းကြီးကို ပြန်ယူလာပါ။ ။ တစ်ချိန်က ငယ်ရွယ်သောဇနီးမောင်နှံ တစ်စုံသည် ခင်ပွန်း၏ဖခင်နှင့်အတူ နေထိုင်ကြ၏။ ဤအဘိုးအိုသည် အလွန် ဒုက္ခပေးသူဖြစ်၏။ အမြဲလိုလိုစိတ်တိုပြီး မရပ်မနားသည်။ ဆူညံနေလေ့ရှိ၏။ နောက်ဆုံး၌ ထိုဇနီးမောင်နှံသည် အဘိုးအိုကို စွန့်ပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

The man put his father in a large basket which he slung over his shoulder. As he was preparing to leave the house the man's son, a little boy aged ten asked, "Father, where are you taking grandfather?" The man explained that he was going to leave him for a while out in the mountains to fend for himself.

ခင်ပွန်းဖြစ်သူယောက်ျားသည် သူ့ဖခင်ကို တောင်းကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့် ပြီးလျှင် တောင်းကိုပုခုံးပေါ်တင်၍ထမ်း၏။ အိမ်မှသူထွက်ခွာမည်ပြုစဉ် ဆယ် နှစ်သားအရွယ်ရှိ သူ၏သားငယ်က မေးလိုက်၏ - “အဖေ... အဘိုးကိုဘယ်ယူ သွားမလို့လဲ”

“ဟိုး... တောင်များပေါ်မှာ သူ့ဘာသာသူရပ်တည်နေထိုင်ဖို့အတွက် အဘိုး အိုကို တစ်အောင်ကြာလောက် သွားပို့ထားမယ်” ဟု အဖေက ရှင်းပြ၏။

The boy kept silent as he watched his father walking away and suddenly he shouted, "Father, don't forget to bring the basket back." Surprised, the man stopped and asked

the boy why? The boy replied, "Well, I'll need the basket to carry you away when you are old yourself."

The man then quickly brought his father back to the house and ever since took care of him well and attended to all his father's needs.

သူ့ဖခင်က အဘိုးကိုထမ်း၍ ထွက်ခွာသွားစဉ် သားငယ်သည် တိတ်ဆိတ်စွာစောင့်ကြည့်နေ၏။ ထို့နောက် ရုတ်တရက်အော်ပြောလိုက်၏ - “အဖေ... အဲဒီတောင်းကြီးကို ပြန်ယူလာဖို့မမေ့နဲ့နော်”

ထိုအမျိုးသားသည် အံ့အားသင့်ပြီး ခြေလှမ်းရပ်ဆိုင်းသွား၏။ ထို့နောက် “ဘာကြောင့်လဲ” ဟု သားကိုမေးလိုက်၏။

“အဖေကိုယ်တိုင် အိုမင်းလာတဲ့အခါ အဖေ့ဇာတောင်းထဲထည့်ပြီး တောင်ပေါ်များဆီသွားပို့ဖို့ တောင်းကို ကျွန်တော်လိုပါလိမ့်မယ်” ဟု သားကပြန်ပြော၏။

ထိုအမျိုးသားသည် သူ့ဖခင်ကို အိမ်ဆီသို့လျှင်မြန်စွာပြန်ယူလာ၏။ ထိုအခါမှစ၍ သူ့ဖခင်ကို ကောင်းစွာပြုစုပြီးလျှင် ဖခင်လိုအပ်သမျှကို ဖြည့်ဆည်းပေးလေ၏။

There are some narrow minded parents who commit certain immoral things and use vulgar words at home.

Parents must take special care when they are going to do something in the presence of their children.

အမြင်ကျဉ်းမြောင်းကြသော မိဘအချို့ ရှိကြပါသည်။ သူတို့သည် အချို့သောမကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်ကြပြီးလျှင် အိမ်၌ကြမ်းတမ်းသည့်စကားများကို သုံးနှုန်းကြ၏။

မိဘများသည် မိမိတို့၏ကလေးများရှေ့မှောက်၌ တစ်စုံတစ်ခုကိုပြုလုပ်လျှင် အထူးသတိထားသင့်ကြပါသည်။ ကလေးတို့က အတုမြင်အတတ်သင်ကြမည်ဖြစ်၍ စံနမူနာမပြုကြပါနှင့်။

The following poem on raising children offers some practical points on the art of raising children.

*If a child lives with tolerance
he learns to be patient.
If a child lives with encouragement
he learns confidence.*

*If a child lives with praise
he learns to appreciate.*

*If a child lives with fairness
he learns justice.*

*If a child lives with security
he learns to have faith.*

*If a child lives with approval
he learns to like himself.*

*If a child lives with acceptance and friendship
he learns to find love in the world.*

ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပုံကို ဖွဲ့နွဲ့ထားသော အောက်ပါကဗျာသည် ကလေးများကို ပျိုးထောင်ရန် နည်းပညာအဖြစ် လက်တွေ့သြဝါဒအချို့ကို ဖော်ပြထား၏ -

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် သည်းခံမှုနှင့်အတူနေထိုင်ရလျှင် သူသည် ခံတတ်လာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် အားပေးမှုနှင့်အတူနေထိုင်ရလျှင် သူ့ကိုယ်သူ အားကိုးတတ်လာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်အတူနေထိုင်ရလျှင် ကောင်းသည်ကို သူတန်ဖိုးထားတတ်လာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် တရားမျှတမှုနှင့်အတူနေထိုင်ရလျှင် သူသည် တရားမျှတစွာပြုမူတတ်လာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် လုံခြုံမှုနှင့်အတူနေထိုင်ရလျှင် သူသည် ယုံကြည်မှုရှိလာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် သဘောတူညီခြင်းနှင့် အတူနေထိုင်ရလျှင်

သူသည် သူ့ကိုနှစ်သက်တတ်လာလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်သည် လက်ခံခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်းတို့နှင့် အတူနေထိုင်ရလျှင်

သူသည် လောကတွင် အချစ်ကိုရှာတတ်လာလိမ့်မည်။

Many carefree parents allow their children to behave as they wish without imparting them any moral guidance. It

is questionable whether parents can succeed in teaching their children after they reach adulthood when it is too late.

Instead of day dreaming all the day long positive action should be given in teaching them love, respect, harmony and above all to be citizens of the world.

ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေတတ်ကြသောမိဘများစွာတို့သည် သားသမီးတို့အား ကိုယ်ကျင့်တရားလမ်းညွှန်မှုမပေးဘဲ နေချင်သလိုနေထိုင်ရန် ခွင့်ပြုထားကြ၏။ သားသမီးတို့ လူကြီးများဖြစ်လာကြသည့်အခါမှသာ သွန်သင်ဆုံးမမည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်နိုင်ပါ့မလားဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။ နွားအိုကြီး အမော့သင်သလို အချိန် နှောင်းသွားပြီဖြစ်လိမ့်မည်။

တစ်နေ့ပတ်လုံး စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက် မက်နေမည့်အစား သားသမီးတို့ကို မေတ္တာတရား၊ လေးစားမှု၊ သင့်တင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်တတ်မှုနှင့် အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့ပြည်သူ့သားကောင်းသမီးကောင်းများ ဖြစ်မြောက်ရေးတို့ကို သင်ကြားပေး နိုင်အောင် အပြုသဘောဆောင်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြုလုပ်ရမည်။

One source of worry for parents is the thought that their children are not very obedient or filial. They worry that their children will not care for them when they are old. They also fear that their children will bring them shame and unhappiness through their misbehaviour thus spoiling the good name of the family.

မိဘများ ပူပန်စိုးရိမ်နေကြရသော အကြောင်းအရာတစ်ရပ်မှာ သူတို့၏ ကလေးများသည် မိဘတို့ကို ရိုသေလေးစား၊ လိုက်နာခြင်းမရှိဟူသော အတွေး ပင်ဖြစ်၏။ သူတို့အိုမင်းလာကြသောအခါ သူတို့ကို သူတို့၏သားသမီးများက ဂရုမစိုက်မည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ကြ၏။ ထို့အပြင် သားသမီးတို့က မဖွယ်မရာပြုမှု ကြခြင်းဖြင့် သူတို့အား အရှက်ရစေမည် ပူဆွေးသောကရောက်စေမည် မိသားစု ၏ နာမည်ကောင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်မည်စသည်တို့အတွက်လည်း သူတို့ကြောက် ရွံ့ကြ၏။

As a rule, parental love is greater than filial love. One cannot expect immature and inexperienced children to be as dutiful and loving as their parents. Until and unless they themselves become parents, only then will they realise the value of parents and their love.

ယေဘုယျအားဖြင့် မိဘမေတ္တာသည် သားသမီးမေတ္တာထက် ပို၍ကြီးမား၏။ မရင့်ကျက်ကြသေးသော အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော သားသမီးတို့ကို မိဘများလောက် တာဝန်ကျေပွန်ရန် ချစ်ခင်တတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မမျှော်လင့်နိုင်ချေ။ သားသမီးတို့ကိုယ်တိုင်က မိဘများမဖြစ်လာသေးသမျှ မိဘများ၏ တန်ဖိုးနှင့် မိဘမေတ္တာကို သိနားလည်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ သူတို့ကိုယ်တိုင် မိဘဖြစ်လာသည့် အခါမှ သူတို့သိနားလည်လာကြလိမ့်မည်။

There are cases where parents have given their best to educate their children and teach them good values, but these efforts have all been thrown to the wind due to the stubborn and rebellious nature of their children.

မိဘတို့က မိမိတို့တတ်စွမ်းသမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သားသမီးများကို ပညာသင်ကြားပေးသည်။ တန်ဖိုးကောင်းများကိုလည်း သင်ပြပေးသည်။ သို့သော် သားသမီးတို့၏ မနာခံလိုသော ကလန်ကဆန်လုပ်လိုသောသဘာဝကြောင့် မိဘတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုများမှာ အားလုံးလေထဲသို့လွင့်စဉ်သွားကြသည်။ ဤသို့သော ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိပါသည်။

There are some incorrigible children, born to the best of parents. In such event, parents need not be remorseful as they have already done their parental duties expected of them. Parents should develop an understanding to change what they can and to accept what they cannot.

အကောင်းဆုံးမိဘများ၌ မွေးဖွားလာကြပါသော်လည်း မည်သို့မျှသွန်သင်ဆုံးမ, ပြုပြင်၍မရသော သားသမီးအချို့လည်း ရှိကြပါသည်။ ဤသို့သောဖြစ်ရပ်၌ မိဘတို့သည် မိမိတို့ဆောင်ရွက်ထိုက်သော မိဘတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို အပြည့်အဝလုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သဖြင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်စရာမလိုတော့ချေ။ မိဘတို့သည် မိမိတို့တတ်နိုင်သည်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေး၍ မိမိတို့မတတ်နိုင်သည်ကို လက်ခံရန်ဟူသော သဘောတရားကို သိနားလည်အောင် ကြိုးပမ်းကြရမည်။

Khalil Gibran has written a few meaningful lines for parents to contemplate, as to who your children are:

Your children are not your children.

*They are the sons and daughters of life's
longing for itself.*

*'They come through you but not from you.
And thought they are with you yet they
belong not to you.*

*You may give them your love
but not your thoughts,
For they have their own thoughts.*

*You may strive to be like them,
but seek not to make them like you.'*

မိမိတို့၏ သားသမီးများ မည်သူဖြစ်ကြသည်ကို မိဘတို့လေးနက်စွာ စဉ်းစားရန်အတွက် **ဓလီလင်္ဂင်္ဂ(၆)ရန်** က အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့်စာကြောင်းအနည်းငယ်ကို ရေးသားခဲ့သည်-

“သင်၏ကလေးများသည် သင်၏ကလေးများမဟုတ်ပါ။

ဘဝ၏ဘဝကိုတမ်းတခြင်းမှ မွေးဖွားလာကြသော

သားသမီးများဖြစ်ကြပါ၏။

သူတို့သည် သင်မှတစ်ဆင့်လာကြ၏။ သင်မှလာကြသည်မဟုတ်။

သူတို့သည် သင်နှင့်အတူရှိပါသော်လည်း သူတို့ကိုသင်မပိုင်ပါ။

သူတို့အား သင်၏မေတ္တာကို ပေးကမ်းနိုင်ပါ၏။

သို့သော် သင်၏စိတ်ကူးများကို မပေးနိုင်ပါ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့ထံ၌

သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးများ ရှိကြသောကြောင့်တည်း။

သူတို့နှင့်တူအောင် သင်ကြိုးစားနိုင်သည်။ သို့သော် သူတို့ကို

သင်နှင့်တူအောင် မကြိုးစားပါလေနှင့်။”

The Buddha had the same thing said in the Dhammapada. A person with limited wisdom may think that his children and wealth belong to him. But even he himself is not his own, what more to speak of children and wealth. How can he believe that he owns them when he cannot control or prevent the changes that his children and wealth will have to undergo.

မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း ဓမ္မပဒပါဠိတော်တွင် ဤသို့အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အဆုံးအမကို မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏။ အသိဉာဏ် အကန့်အသတ်ရှိသော လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ကလေးများနှင့် ဓနဥစ္စာကို သူပိုင်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်မိ၏။ သို့သော် သူ့ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် သူပိုင်မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်း သူ့ကိုယ်သူ မပိုင်ပါ။ သားသမီးများနှင့် ဓနဥစ္စာတို့ကိုမူ အဘယ်ဆိုဖွယ်ရာရှိပါအံ့နည်း။ သူ၏ သားသမီးများနှင့် ဓနဥစ္စာတို့ ဖြတ်သန်းကြရမည့်အပြောင်းအလဲများကို သူ မချုပ်ထိန်းနိုင်၊ မတားဆီးနိုင်ပါဘဲလျက် ၎င်းတို့ကို သူပိုင်ဆိုင်သည်ဟု သူ အဘယ်သို့ယုံကြည်နိုင်ပါသနည်း။

(ဓမ္မပဒပါဠိတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ မိန့်ဆိုချက်မှာ ဤသို့တည်း - “လူမိုက်သည် ငါ့အား သားသမီးတို့ရှိကုန်၏၊ ဥစ္စာတို့သည်လည်း ရှိကုန်၏ဟု စွဲလမ်းမှုတဏှာဖြင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းရ၏၊ အမှန်သော်ကား မိမိအား အတ္တသည်လည်း မရှိပါဘဲလျက် အဘယ်မှာသားသမီးရှိအံ့နည်း၊ အဘယ်မှာလျှင် ဥစ္စာရှိပါအံ့နည်း။” ဂါထာ-၆၂)

Some parents place demands on their married children, who have their own problems, and are themselves under tremendous pressure in society. When parents complain about their children's ingratitude it only succeeds in keeping them away due to guilt and shame.

အချို့သောမိဘတို့သည် အိမ်ထောင်ကျပြီးသောသားသမီးများထံမှ တောင်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ကြ၏။ ဤအိမ်ထောင်ရှင်သားသမီးတို့သည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ပြဿနာများ ရှိကြ၏။ သူတို့ကိုယ်တိုင်သည်ပင်လျှင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၌ ကြီးမားသော ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနေကြရ၏။ သူတို့က မိဘတို့ကို မပေးကမ်းနိုင်သဖြင့် သူတို့အား ကျေးဇူးကန်းသောသားသမီးများပဲဟု မိဘတို့က အပြစ်တင်လျှင် သားသမီးတို့က မိမိတို့၏ အပြစ်နှင့်အရှက်ကြောင့် မိဘနှင့်ပို၍ဝေးကွာစွာ နေကြလိမ့်မည်။

But if parents develop the virtue of equanimity, they will remain calm and not make undue demands on their children. This will bring a greater sense of closeness and understanding between parents and children and create the desired oneness in the family.

သို့ရာတွင် အကယ်၍ မိဘတို့က ဥပေက္ခာတရားကို မွေးမြူနေကြမည်ဆို

လျှင် သူတို့သည် တည်ငြိမ်စွာနေထိုင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ သူတို့၏ သားသမီးထံမှ လွန်ကဲသောတောင်းဆိုမှုများကိုလည်း ပြုလုပ်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ ဤသို့ပြုမှုနိုင် လျှင် မိဘနှင့်သားသမီးတို့အကြား၌ နီးစပ်မှုနှင့် နားလည်မှုတို့ ပိုမိုရှိလာမည် ဖြစ်ပြီးလျှင် အလိုရှိအပ်သောမိသားစုစည်းလုံးညီညွတ်မှုကိုလည်း တည်ဆောက် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Parents in Modern Society

ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်၌ မိဘများ

One of the saddest things about modern society is the lack of parental love which children in highly industrialised countries suffer from. When a couple gets married, they usually plan to have a number of children. And once the child is born, parents are morally obliged to care for him to the best of their ability. Parents are responsible to see that a child is not only satisfied materially; the spiritual and psychological aspects are very important too.

ခေတ်သစ်လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်းဖွယ်အကောင်းဆုံး အချက်မှာ စက်မှုလုပ်ငန်း လွန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြသောနိုင်ငံများ၌ ကလေးများသည် မိဘမေတ္တာကို မခံစားရခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဇနီးမောင်နှံတစ်စုံက လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးသည့်နောက် သားသမီးအချို့ယူရန် အစီအစဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားလာသည့်အခါ ထိုသားငယ်ကို တတ်စွမ်းသမျှ အကောင်းဆုံးပြုစုမွေးမြူရန် မိဘတို့၌ တာဝန်ဝတ္တရားရှိကြပေ၏။ ကလေးငယ်သည် ရုပ်ဝတ္ထုဘက်၌ ပြည့်စုံရုံမျှမက ဘာသာတရားနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်၌လည်း ပြည့်စုံရန် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို မိဘတို့သိနားလည်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

The provision of material comfort is of secondary importance when compared to the provision of parental love and attention. We know of many parents from the not-so-well-to-do families who have brought up their children well with plenty of love.

ရုပ်ဝတ္ထုစည်းစိမ်ချမ်းသာကို ပေးကမ်းခြင်းသည် မိဘမေတ္တာနှင့် ဂရုစိုက်မှု

တို့ကို ပေးကမ်းခြင်းနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ဒုတိယတန်းစားမျှသာ အရေးပါ၏။ သိပ်
ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းမရှိသော မိသားစုများမှ မိဘများစွာတို့သည် မိဘမေတ္တာ
အပြည့်အဝနှင့် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ကောင်းစွာပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ကြသည်
ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြားသိရ၏။

On the other hand many rich families have provided every material comfort for their children but have deprived them of parental love. Such children will grow up devoid of any psychological and moral development.

အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ချမ်းသာကြွယ်ဝသောမိသားစုများသည် သူတို့၏
သားသမီးများကို ရုပ်ဝတ္ထုစည်းစိမ်ချမ်းသာကို လိုလေသေးမရှိအောင် ပေးကမ်း
ကြပါ၏။ သို့သော် မိဘမေတ္တာကို မပေးကမ်းကြ၊ ထိုသို့သောကလေးများသည်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိဘဲ ကြီးပြင်းလာကြလိမ့်
မည်။

11

THE FEAR OF DEATH

အခန်း(၁၁)

သေခြင်းကိုကြောက်ရွံ့မှု

'Life is uncertain, death is certain.'

~ The Buddha ~

'The world is afraid of death; to me it brings bliss.'

~ Guru Nanak ~

“အသက်ရှင်ခြင်းသည် မသေချာ၊ သေခြင်းသည် သေချာ၏။
အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ၊ သေခြင်းသည် မြဲ၏။”

- မြတ်ဗုဒ္ဓ -

“ကမ္ဘာလောကသည် သေခြင်းကိုကြောက်၏။ ကျွန်ုပ်အဖို့မူ
သေခြင်းသည် ချမ်းသာသုခကို ဆောင်ယူလာ၏။”

- ဂရုနနက် -

Once life is launched, like a bullet it must reach its destination, which is death. All of us have to face this inevitable, natural phenomenon whether we like it or not. The sooner this truth is accepted, the better we will be able to direct our lives for a good purpose.

ဘဝကို ပစ်လွှတ်လိုက်ပြီးသည်နောက် ကျည်ဆန်တစ်တောင့်ကဲ့သို့ပင် ၎င်း၏ပန်းတိုင်ဖြစ်သော 'သေခြင်း' သို့ ဆိုက်ရောက်ရလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား လုံးသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုက်နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ ဤမလွှဲရှောင်နိုင်သောဘဝဖြစ်ရပ်ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအမှန် တရားကို ပို၍စောစောလက်ခံလေလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပို၍ကောင်းမွန်စွာလမ်းညွှန်ပေးနိုင်လေလေဖြစ်လိမ့်မည်။

Actually, we are disturbed not so much by death itself, but by the wrong view we hold of it. Death in itself is not that terrible; what is terrible is the fear of death that prevails in the mind.

အမှန်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းတရားကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် များစွာဖြစ်ရသည်မဟုတ်ဘဲ သေခြင်းတရားနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ခံယူထား သော အယူမှားကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်များစွာဖြစ်ရ၏။ သေခြင်းတရား ကိုယ်တိုင်က ထိုမျှကြောက်မက်ဖွယ်မဟုတ်။ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အရာမှာ စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးနေသော သေခြင်းတရားကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

Our life-span is controlled by our biological clocks which are continuously ticking away. When they run out, sooner or later, there is little we can do to gain extra time. Once our time is up, we must be prepared to go through the natural process of death.

တစ်ရံမစဲ ချောက်-ချက်, ချောက်-ချက်မြည်ကာ ရွေ့လျားနေသော ကျွန်ုပ် တို့၏ ဇီဝဗေဒနာရီများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝသက်တမ်းကို ချုပ်ထိန်းထားကြ ၏။ စော၍ဖြစ်စေ နောက်ကျ၍ဖြစ်စေ ဤနာရီတို့အရှိန်ကုန်သွားကြလျှင် နောက် ထပ်အချိန်ပိုရဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်နိုင်သောနည်းလမ်းကား မရှိတော့သလောက် ပင်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်စေ့ရောက်လျှင် သေခြင်း၏သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ် သန်းသွားဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်ထားကြရပေမည်။

A veteran nurse once said, 'It has always seemed to me a major tragedy that so many people go through life haunted by the fear of death- only to find when it finally comes that it is as natural as life itself. For few are afraid to die when they get to the very end. In all my experience, only one

seemed to feel any terror- a woman who had done her sister a wrong which was too late to set right.'

ဝါရင့်သူနာပြုဆရာမတစ်ဦးက ဤသို့ပြောဖူး၏ - 'အလွန်များပြားတဲ့ လူတွေဟာ တစ္ဆေခြောက်ခံရသလို သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်လျက် ဘဝကိုဖြတ်သန်းသွားကြရတာ အဓိကကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုပဲလို့ ကျွန်မ အမြဲထင်မိပါတယ်။ နောက်ဆုံး သေရမည့်အချိန် ဆိုက်ရောက်လာတဲ့အခါမှ သေခြင်းဟာ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းလိုပဲ သဘာဝကျတဲ့ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်တာကို သူတို့သိလာကြပါတယ်။ သေခြင်းတွင်းဝန့တ်ခမ်းသို့ ရောက်လာ ကြတဲ့အခါ သေရမှာကို ကြောက်ရွံ့တဲ့လူတွေက အနည်းအကျဉ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အတွေ့အကြုံတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြောက်တာကိုခံစားရတယ်လို့ ထင်ရတဲ့လူ တစ်ယောက်ပဲရှိပါတယ် - သူ့ရဲ့ညီမအပေါ် မကောင်းပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အမှန် ဖြစ်အောင် ပြန်လုပ်ဖို့သိပ်နောက်ကျသွားတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ပါပဲ။'

'Something strange and beautiful happens to men and women when they come to the end of the road. All fear, all horror disappears. I have often watched a look of happy wonder dawn in their eyes when they realise this is true. It is all part of the goodness of Nature.'

“ဘဝခရီးရဲ့လမ်းဆုံးသို့ ရောက်သွားကြတဲ့အခါ ယောက်ျားများနဲ့ မိန်းမများဟာ ထူးဆန်းပြီးလှပတဲ့ အခြင်းအရာတစ်စုံတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းအားလုံး၊ ထိတ်လန့်ခြင်းအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာမှန်ကန်တာကို သူတို့သိလာကြတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မျက်စိများမှာ ပျော်ရွှင်အံ့ဩတဲ့အကြည့်များ ဝင်းပလာကြတာကို ကျွန်မ မကြာခဏ မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီအရာအားလုံးဟာ သဘာဝရဲ့ကောင်းခြင်းအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပါပဲ။”

As the famous physician, **Sir William Oslet** puts it, 'In my wide clinical experience, most human beings die really without pain or fear.'

ထင်ရှားကျော်ကြားသော သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သည့် **ဆာဝီလျံအော့စလက်** က ဤသို့မိန့်ဆိုခဲ့ဖူး၏ - “ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ဆေးကုသမှုအတွေ့အကြုံအရ လူအများစုဟာ အမှန်တကယ်ပဲ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ သေဆုံးကြပါတယ်။”

Coming to Terms with Death

သေခြင်းသဘောသို့လိုက်လျောခြင်း

All human beings, irrespective of sex, or race, creed, will have to come to terms with death. There is no alternative escape. Death is an inevitable process of this world. It is not often that we are brave enough to come face to face with the thought of our own mortality. Yet, man is not free in life unless he is also free from the fear of death.

လူသားအားလုံးတို့သည် လိင်, မျိုးနွယ်, အယူဝါဒ မခွဲခြားဘဲ မိမိအလှည့်ကျသော် သေခြင်းသဘောသို့ လိုက်လျောကြရမည်ဖြစ်၏။ အခြားလွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းမရှိပါ။ သေဆုံးခြင်းသည် ကမ္ဘာလောက၏ မလွဲရှောင်နိုင်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သေခြင်းသဘောကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့တွေးတောဆင်ခြင်ရန်မှာ မလွယ်ကူလှပါ။ သို့စေကာမူ လူသည် သေခြင်းကိုကြောက်ရွံ့သောစိတ်မှ မလွတ်မြောက်နိုင်လျှင် ဘဝဋ္ဌိလွတ်လပ်သူတစ်ဦးမဖြစ်နိုင်ပါ။

To be afraid of dying is like being afraid of discarding an old worn-out garment.

~ Gandhi ~

သေခြင်းကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ဟောင်းနွမ်းပွန်းရိနေသော အဝတ်အထည်ကိုစွန့်ပစ်ရန် စိုးရွံ့နေခြင်းနှင့်တူ၏။

- ဂန္ဓီ -

It is hard to bear the loss of people whom we love because of our attachment to them. This happened to **Visākhā**, a well-known lady devotee during the time of the Buddha. When she lost her beloved grand daughter she visited the Buddha to seek advice in her sorrow.

ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခင်နေကြသောသူများ သေဆုံးသွားခြင်းကို သည်းခံနိုင်ရန် ခဲယဉ်း၏။ အကြောင်းမှာ ထိုသူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့တွယ်တာနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤသို့သောဖြစ်ရပ်တစ်ခုသည် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသောဥပါသိကာမ **ဝိသာခါ** တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့၏။ ဝိသာခါသည် သူ့အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသည့် မြေးမတစ်ဦး သေဆုံးသွားသောအခါ အလွန်ဝမ်းနည်းပူဆွေးသဖြင့် အဆုံးအမရယူရန် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ သွား၏။

'Visākhā, would you like to have as many sons and grandsons as there are children in this town?' asked the Buddha. 'Yes, Sir, I would indeed!'

'But how many children die daily in this town?'

'Several, Sir. The town is never free from children dying, Sir.'

“ဝိသာခါ... ဒီသာဝတ္ထိမြို့မှာရှိတဲ့ကလေးတွေအရေအတွက်လောက် သားတွေ မြေးတွေရရင် သင်လိုချင်ပါသလား။” ဟုမြတ်စွာဘုရားမေးတော်မူ၏။

“လိုချင်ပါတယ်ဘုရား။” ဟု ဝိသာခါက ဖြေကြား၏။

“ဒါပေမဲ့... ဒီမြို့မှာ တစ်နေ့ကလေးဘယ်နှစ်ယောက် သေနေပါသလဲ။”

“အများကြီးသေပါတယ်ဘုရား၊ ဒီမြို့ဟာ သေနေတဲ့ကလေးများနဲ့ ဘယ်တော့မှ မလွတ်ကင်းပါဘုရား။”

'Then, Visākhā, in such a case would you cry for all of them? Visākhā, those who have a hundred things beloved, they have a hundred sorrows. He who has nothing beloved, has no sorrow. Such persons are free from sorrow.'

“ဒီလိုဆိုရင် ဝိသာခါ... သေဆုံးမယ့် ကလေးတွေအားလုံးအတွက် သင်ငိုကြွေးမှာလား။ ကလေးတစ်ယောက်သေတိုင်း သင်ငိုနေတယ်ဆိုရင် သင်အငိုတိတ်ဖို့ အချိန်ရှိပါဦးမလား။ ဝိသာခါ... ချစ်မြတ်နိုးအပ်တဲ့အရာဝတ္ထုတစ်ရာရှိတဲ့လူတွေမှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတစ်ရာရှိတာပဲ။ ချစ်မြတ်နိုးအပ်တဲ့အရာ တစ်ခုမျှမရှိတဲ့သူမှာ ဘာဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုမှမရှိဘူး။ အဲသလိုပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုလွတ်ကင်းကြတဲ့လူတွေပဲ။”

When we develop attachment, we also must be prepared to pay the price of sorrow when separation takes place.

ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ပျိုးထောင်ထားလျှင် ကွေကွင်းကြရသော အခါ၌ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု၏ အဖိုးအခကိုပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်ထားကြရလိမ့်မည်။

The love of life can sometimes develop a morbid fear of death. We will not take any risks even for a rightful cause. We live in fear that an illness or accident will put an end to our seemingly precious permanent worldly life.

ဘဝကိုချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်တကြား ကြောက်ရွံ့စေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်သောအကြောင်းတရားအတွက်ပင်လျှင် စွန့်စားမှုများကို မပြုလုပ်ပုံပါ။ အနာရောဂါတစ်မျိုး သို့မဟုတ် မတော်တဆထိခိုက်မှုတစ်ရပ်က ကျွန်ုပ်တို့၏အဖိုးတန်၍တည်မြဲသည်ဟုထင်ရသော လောကီဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့စိုးရွံ့ကာနေထိုင်ကြရ၏။

Realising that death is a certainty, we hope and pray for the survival of the soul in heaven for our own security and preservation. Such beliefs are based on strong craving for continued existence.

သေခြင်းတရားကို ဧကန်မုချရင်ဆိုင်ရမည်ကို သိလာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏လုံခြုံမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ဆက်လက်တည်ရှိနေရေးအတွက် ကောင်းကင်ဘုံ၌ ဝိညာဉ်အသက်ရှင်ကာ တည်နေနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ကြ, ဆုတောင်းကြ၏။ ဤသို့သောယုံကြည်မှုများသည် ဆက်လက်ပြီး ဘဝရပ်တည်နေနိုင်ရေးအတွက် ပြင်းပြစွာလိုလားတောင့်တသောတဏှာအပေါ်တွင် အခြေခံကြသည်။

According to psychological studies, much mental stress is caused by our refusal to face facts and accept life's realities. This stress, if not overcome can eventually lead to grave physical illness. Certainly worry and despair over illness will make it worse.

စိတ်ပညာလေ့လာမှုများအရ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များစွာတို့သည် မှန်ကန်သော အချက်များကို ရင်ဆိုင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် ဘဝ၏အမှန်တရားများကို ရင်ဆိုင်ရန် ငြင်းပယ်ခြင်းတို့မှပေါ်ပေါက်လာကြ၏။ ဤဖိစီးမှုဒဏ်ကို မကျော်လွှားနိုင်လျှင် နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာဖျားနာခြင်းသည် ဆိုးရွားစွာဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ဖျားနာလာသောအခါ ဖျားနာခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ရ, စိတ်ပျက်ရခြင်းတို့က ရောဂါကို ပို၍ဆိုးရွားလာစေလိမ့်မည်။

We cannot pick and choose the kind of illness we desire, nor can we choose the suitable or auspicious time to die. But we can certainly choose to face illness and death without fear.

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလိုရှိသောရောဂါမျိုးကို ရွေးချယ်ကာ ကောက်ယူလိုမရ

ပါ။ သေရန်သင့်တော်သောအချိန် သို့မဟုတ် မင်္ဂလာရှိသော အခါသမယကို လည်း ကျွန်ုပ်တို့မရွေးချယ်နိုင်ပါ။ သို့စေကာမူ ဖျားနာခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ကို ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ ရင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မုချရွေးချယ်နိုင်သည်။

People are frightened of dead bodies, but in the true sense the living are in fact far more dangerous than dead bodies. Dead bodies do not harm us, but the living are capable of doing enormous harm and could even resort to murder. So is it not a foolish belief for people to be afraid or frightened of dead bodies?

လူတို့သည် လူသေကောင်များကိုကြောက်ရွံ့ကြ၏။ အမှန်တွင် အသက်ရှင်နေသောသူများသည် လူသေကောင်များထက် များစွာပို၍အန္တရာယ်ရှိသည်။ လူသေကောင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဘေးအန္တရာယ်မပြုကြပါ။ သို့သော် အသက်ရှင်နေသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကြီးအကျယ်ဘေးအန္တရာယ်ပြုနိုင်ကြသည်။ မလွဲရှောင်သာလျှင် အသက်ကိုပင် သတ်နိုင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတို့က လူသေကောင်များကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် လူသေကောင်ဖြင့် အခြောက်လှန့်ခံရခြင်းသည် မိုက်မဲသောယုံကြည်မှုတစ်ခုမဟုတ်ပါသလော။

What is Birth and Death ?

မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ကား အဘယ်နည်း

Man need not have to fear death. Birth and death are like two ends of the same string. You cannot remove one end while wishing to keep the other.

The mystery of birth and death is very simple. The coming together of mind and matter – also known as the five aggregates – is called birth. The existence of these aggregates is called life. The dissolution of these aggregates is called death. And the recombination of these aggregates is called rebirth, and so that cycle will go on repeatedly until such time as we attain the blissful state of Nibbāna.

လူတို့သည် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့ဖို့မလိုပါ။ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေ

ဆုံးခြင်းတို့သည် ကြီးတစ်ချောင်း၏အစွန်းနှစ်ဖက်နှင့် တူကြ၏။ အစွန်းတစ်ဖက်ကို ထိန်းထားလိုသဖြင့် ကျန်တစ်ဖက်စွန်းကို လွှင့်ပစ်လိုက်လို့မရပါ။

မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့၏ ဆန်းကြယ်မှုသည် အလွန်ရိုးရှင်းပါ၏။ ကိုယ်နှင့်စိတ် သို့မဟုတ် ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အတူတကွဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို မွေးဖွားခြင်းဟုခေါ်၏။ ဤခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်းကို အသက်ရှင်ခြင်း(ဝါ)ဘဝဟုခေါ်၏။ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သေခြင်းဟုခေါ်၏။ ဤခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းခြင်းကို ဘဝတစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ခြင်းဟုခေါ်၏။ ဤဘဝသံသရာသည် နိဗ္ဗာန်၏ အမြိုက်ချမ်းသာကိုခံစားရသည့်တိုင် အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။

There are many ways to interpret this simple and natural occurrence called 'DEATH'. Some believe that death means the complete dissolution of a being without a hereafter; some others believe in the transmigration of a 'soul' from one body to another; and to others it means indefinite suspension of the soul, waiting for the day of judgment.

'သေခြင်း' ဟုခေါ်သော ဤရိုးရှင်းသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖော်နေကြ၏။ အချို့က သေခြင်းသည် သတ္တဝါတစ်ဦး၏ လုံးဝပျက်စီးခြင်းဖြစ်၍ နောက်ထပ်ဘာမျှမဖြစ်တော့ပါဟုယူဆကြ၏။ အချို့သောသူတို့ကမူ ဝိညာဉ်ကောင်(ဝါ)အသက်ကောင်သည် ဘဝတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟု ယူဆကြ၏။ အခြားသူတို့ကမူ သေဆုံးပြီးသည့်နောက်၌ ဝိညာဉ်ကောင်သည် ဘုရားသခင်အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်ရက်ကို စောင့်ဆိုင်းရင်း အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ ဆိုင်းငံ့နေရသည်ဟု ယူဆကြ၏။

To Buddhists, however, death is nothing more than a temporary end of this transient phenomenon. It is not the end of this so-called 'being'.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက်မူ သေခြင်းဟူသည်မှာ ခဏမစဲပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်၏ ယာယီပြီးဆုံးခြင်းတစ်ရပ်သာဖြစ်၏။ ပညတ်သဘောဖြင့် ခေါ်ဝေါ်နေကြသော 'သတ္တဝါ' တစ်ဦး၏ ပြီးဆုံးခြင်းမဟုတ်ချေ။

Each and every individual should be aware of the role of death in his or her destiny. Whether royalty or com-

moner, rich or poor, strong or weak, a man's final resting place within this life is either in a coffin lying buried six feet underground or in an urn or strewn over the sea.

လူတစ်ဦးစီနှင့် လူတိုင်းသည် သူ၊ သူမ၏ ဘဝကံကြမ္မာ၌ သေခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍကို သိထားရမည်။ ဘုရင်ဖြစ်စေ သာမန်လူဖြစ်စေ၊ သူဌေးဖြစ်စေ ဆင်းရဲသားဖြစ်စေ၊ သန်မာသူဖြစ်စေ အားနည်းသူဖြစ်စေ ဤဘဝ၌ လူတစ်ယောက်၏ နောက်ဆုံးနားနေရမည့် နေရာသည် မြေအောက်မြှုပ်ထားသည့် ခြောက်ပေရှည်လျားသောအခေါင်းထဲ၌သော်လည်းကောင်း၊ အရိုးအိုးအတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ပြင်တွင် ဖြန့်ကျဲ၍သော်လည်းကောင်း တစ်ခုခုဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

All human beings face and share the same fate. Due to ignorance of the true nature of life, we often weep and wail and sometimes even smile and weep again. When once we realise the true nature of life, we can face the impermanence of all component things and seek liberation.

လူသားအားလုံးသည် တူသောကံကြမ္မာကိုရင်ဆိုင်၍ မျှဝေကြရမည်။ ဘဝ၏ သဘာဝမှန်ကို မသိသည့်အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မကြာခဏငိုကြွေးမြည်တမ်းကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရယ်မောလိုက်၊ တစ်ဖန်ငိုကြွေးလိုက်နှင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပင် ဇာတ်ကနေကြသည်။ ဘဝ၏သဘာဝမှန်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိမြင်လာကြသောအခါ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့၏ (မတည်မြဲခြင်း - အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲခြင်း - ဒုက္ခသဘော၊ အစိုးမရခြင်း - အနတ္တသဘော) တို့ကို လက်ခံလာနိုင်ကြပြီးလျှင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ခြင်းကို ရှာဖွေကြလိမ့်မည်။

Until and unless we achieve our liberation from worldly conditions, we will have to face death over and over again. And in this respect, too, the role of death is very clear. If a person finds death to be unbearable, then he should make every endeavour to overcome this cycle of birth and death.

လောကီအခြေအနေများမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို မရရှိသေးသရွေ့ကာလ ပတ်လုံး သေခြင်းတရားကို ကျွန်ုပ်တို့ အကြိမ်ကြိမ်ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည်။ ဤရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်လည်း သေခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်ရှင်းလင်း

ပြတ်သားလှပါသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် သေခြင်းသဘောကို လက်ခံသည်ခံနိုင်စွမ်းမရှိလျှင် ဤအဖန်ဖန်မွေးဖွားပြီး သေဆုံးနေရသည့် ဘဝ သံသရာမှထွက်မြောက်နိုင်အောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်လှပေ၏။

Peaceful Death
ငြိမ်းချမ်းသောသေဆုံးခြင်း

Everyone hopes and desires to have a peaceful death after having fulfilled his lifetime duties and obligations. But how many have actually prepared themselves for such an eventuality? How many for instance have taken the trouble to fulfil their obligations to their families, loved ones, friends, country, religion and their own destiny? It will be difficult for them to die peacefully if they have not fulfilled any of these obligations.

လူတိုင်းပင်လျှင် မိမိ၏ဘဝတာဝန်များနှင့် ဝတ္တရားများကို ဖြည့်ကျင့်ပြီး သည့်အခါ ငြိမ်းချမ်းသောသေဆုံးခြင်းကို အလိုရှိ၏။ သို့သော် ထိုသို့သော အဆုံးသတ်ခြင်းအတွက် လူဦးရေမည်မျှတို့က အမှန်တကယ်ပြင်ဆင်ထားကြ သနည်း။ ဥပမာအားဖြင့် လူမည်မျှတို့သည် သူတို့၏မိသားစုများ၊ သူတို့ချစ် ခင်သောသူများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး၊ ဘာသာတရားနှင့် မိမိ တို့၏ဘဝပန်းတိုင်များအတွက် တင်ရှိနေသည့်တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖြည့်ကျင့် ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသလဲ။ ဤတာဝန်ဝတ္တရားများကို မဖြည့်ကျင့်ခဲ့လျှင် သူတို့ ငြိမ်းချမ်းစွာသေဆုံးဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။

We should first and foremost learn to overcome the fear of death which not only humans but also gods are subjected to. Let not the present moment escape us. Those who have allowed fleeting time to pass away frivolously will have good cause to lament when they face themselves nearing the end of their lives.

ပထမဆုံးဦးစားပေးအနေဖြင့် လူများသာမက နတ်ဗြဟ္မာများပါ မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရမည့် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့နေသည့်စိတ်ထားအား ကျော် လွှားနိုင်အောင် သင်ယူဆည်းပူးရမည်။ လက်ရှိအချိန်ပိုင်းကလေးကို အလဟဿ

မကျော်လွန်သွားပါစေနှင့်။ မရပ်မနားပြေးလွှားနေသည့်အချိန်ကို အလေးမထားဘဲ ဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ကုန်လွန်စေကြသောသူတို့သည် ဘဝနိဂုံးအဆုံးပိုင်းသို့ ချဉ်းကပ်လာကြသည့်အခါ ကြီးကျယ်စွာနှောင်တရကာ ပူဆွေးကြရလိမ့်မည်။

If people depart from this world without fulfilling their obligations, whatever they may be, their birth as humans in this existence would be in vain as it had been neither beneficial to themselves nor to this world. Therefore, we should not neglect our duties and thus prepare ourselves to face death bravely and peacefully. And one day, we will be able to attain the ideal deathless state where we will be free from all suffering.

မိမိတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို မဖြည့်ကျင့်သောသူတို့သည် မည်သူမည်ဝါပင်ဖြစ်စေကာမူ ဤဘဝ၌ သူတို့အား လူသားအဖြစ်မွေးဖွားလာခြင်းသည် အချည်းနှီးပေတည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏ဘဝသည် သူတို့အတွက်ရော ကမ္ဘာလောကအတွက်ပါ အကျိုးမရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်များကို ကျွန်ုပ်တို့လျစ်လျူမရှုသင့်ပါ။ တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ရွက်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ရဲဝံ့စွာငြိမ်းချမ်းစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ပြင်ဆင်ထားကြရမည်။ ထို့နောက် တစ်နေ့နေ့တွင် ဆင်းရဲခြင်းအား လုံးမှ ကင်းရှင်းနေသည့် မအိုရာ မသေရာအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိကြလိမ့်မည်။

It is important to realise that we are born to this world to do some service for the weal and happiness of mankind. We will be remembered by humanity more for what we have done for mankind than what we have done for ourselves.

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားတို့၏ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးဆောင်ပေးရန်အတွက် ဤကမ္ဘာလောကတွင် မွေးဖွားခဲ့ကြသည်ကို သိနားလည်ရန် အရေးကြီးပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသောအရာတို့ထက် လူသားတို့အဖို့ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည့်အရာတို့က ကျွန်ုပ်တို့အား လူသားတို့ကို ပို၍အမှတ်ရနေစေလိမ့်မည်။

The Buddha says, "Man's body will turn to dust, but his influence and services remain."

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဤသို့မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့၏ - “လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် မြေ မှုန့်များအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားလိမ့်မည်၊ သို့သော် သူ၏ ဩဇာဂုဏ်သတင်း နှင့် အကျိုးဆောင်မှုတို့ကား ကျန်ရစ်နေလိမ့်မည်။”

This can be seen in the tangible achievements of the exemplary works of great men which still remain with us to this day, helping to shape our way of life even though they are no more living among us. In a sense, we could regard them as still being with us as a testimony of their valuable services rendered to mankind.

ဤအချက်ကို ကြီးကျယ်ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စံနမူနာပြုလုပ်ငန်း များနှင့်စွမ်းဆောင်ချက်များက အထင်အရှားဖော်ပြလျက်ရှိကြသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ် ကျော်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အကြားတွင် နေထိုင်ခြင်းမရှိပါသော်လည်း သူတို့ ၏ စွမ်းဆောင်မှုများက ယနေ့တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရှိနေကြပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝလမ်းစဉ်ကို ကူညီထိန်းကျောင်းပြုပြင်ပေးလျက်ရှိကြပေ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် လူသားတို့အဖို့ သူတို့ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သော အဖိုးတန်စွမ်း ဆောင်ချက်များကို သက်သေထူပြရန်အတွက် သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ နေထိုင်ကြဆဲပင်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

When people see their own lives as being only a drop in an ever-flowing river, they will be moved to contribute their little part to the great stream of life. The wise know intuitively that to live they have to work for their liberation by avoiding evil, doing good and purifying their mind.

လူတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝများကို တသွင်သွင်စီးဆင်းနေသည့်မြစ်၏ရေ စက်ကလေးများမျှသာဖြစ်သည်ကို မြင်သိလာကြသောအခါ ဘဝရေစီးကြောင်း ထဲသို့ သူတို့၏ကဏ္ဍအသေးအဖွဲ့များကို ထည့်ဝင်အကျိုးပြုပေးရန် လှုပ်ရှားလာ ကြလိမ့်မည်။ ပညာရှိများသည် အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်ကြ၏။ မိမိတို့ဘဝလွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၍ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထားကြရမည်ကို သိနားလည်ကြ၏။

People who understand life according to the Teachings of The Buddha never worry about death.

မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ဟောပြပေးထားသည့်အတိုင်း ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ကြသောသူများသည် သေခြင်းအတွက် မည်သည့်အခါမျှ မပူပန်ကြ တော့ပါ။

* * *

I died today. David Morris was a well known Western Buddhist scholar who died at the age of 85. Soon after his death this present writer received a letter from him (obviously he had written it earlier with instructions for it to be posted on his death.)

ယနေ့ ကျွန်ုပ် သေသည်။ ။ အနောက်တိုင်း၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ **ဒေးဗစ်မောရစ်** သည် အသက် ၈၅ နှစ် တွင် ကွယ်လွန်၏။ သူကွယ်လွန်ပြီးမကြာမီတွင် ဤလက်ရှိစာရေးသူသည် သူ့ ထံမှ စာတစ်စောင်ကို လက်ခံရရှိ၏ (သူမသေမီ ဤစာကိုရေးသားခဲ့ပြီး သူ့သေ ဆုံးသောအခါ ဤစာကိုပေးပို့ရန် ညွှန်ကြားခဲ့ကြောင်းထင်ရှားပါသည်။)

It went like this, "You will be happy to know that I died today. There are two reasons for this. Firstly, you will be relieved to know that my suffering from the sickness has finally ended. And secondly, since I became a Buddhist I have faithfully observed the five precepts. As a result you know that my next life cannot be a miserable one."

စာ၌ ဤသို့ရေးထား၏ - "ကျွန်ုပ် ယနေ့ သေဆုံးသည်ကို သင်သိရသည့် အတွက် သင်ဝမ်းမြောက်ပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းမြောက်ဖို့အတွက် အကြောင်းနှစ်ရပ် ရှိပါသည်။ ပထမအကြောင်းက ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသော ဖျားနာခြင်းဝေဒနာသည် နောက်ဆုံး ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်သည်ကို သင်သိရလျှင် သင်စိတ်သက်သာရာရ သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအကြောင်းက ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည့်အချိန်မှစ၍ ငါးပါးသီလကို ရိုသေလေးမြတ်စွာစောင့်ထိန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသီလစောင့်ထိန်းရသည့် အကျိုးတရားအဖြစ် ကျွန်ုပ်၏ နောက် ဘဝသည် ဆင်းရဲသည့်ဘဝမဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို သင် သိမြင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။"

According to Buddhism, death is not the end of life but the beginning of another life within saṃsara. If you do good, you can have a better future life. On the other hand,

if you do not wish to be reborn again, you will have to eradicate the craving for existence and other defilements from your mind.

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားအရ သေခြင်းသည်ဘဝ၏နိဂုံးမဟုတ်ဘဲ သံသရာအတွင်း နောက်ဘဝတစ်ခု၏အစဖြစ်ပါသည်။ သင်ကောင်းမှုပြုထားလျှင် ပို၍ကောင်းသော အနာဂတ်ဘဝကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ဘဝဖြစ်ရခြင်းကို သင်အလိုမရှိလျှင် ဘဝဖြစ်ခြင်းကို တပ်မက်တွယ်တာသည့် တဏှာနှင့် အခြားကိလေသာများကို သင်၏စိတ်မှ အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ဖယ်ရှားရပေမည်။

Death is inevitable
သေခြင်းကို ဖရှောင်လွှဲနိုင်ပါ

It is rather paradoxical that although we so often see death taking toll of lives, we seldom pause to reflect that we too can soon be similar victims of death. With our innate strong attachment to life, we are disinclined to carry with us the morbid thought, although a reality, that death is a certainty.

သေခြင်းတရားက ဘဝများစွာကို ခေါ်ဆောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းတရား၏အလားတူ သားကောင်များ မကြာမီဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေးတောဆင်ခြင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရပ်ဆိုင်းလေ့မရှိကြပါ။ ဤအချက်သည် ရှေ့နောက်မညီဟန်ရှိပါသော်လည်း မှန်ကန်သည့် အဆိုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ဘဝကိုပြင်းထန်စွာတပ်မက်တွယ်တာသည့် သဘာဝသဘောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဧကန်မုချသေရမည်ဟူသော ကြောက်မက်ရွံ့မှန်းဖွယ် အတွေးကို အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်ပါသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် စိတ်မတိမ်းညွတ်မိကြချေ။

We prefer to put this awful thought as far away as possible – deluding ourselves that death is a far away phenomena, not to be worried about. We should be courageous enough to face facts. We must be prepared to face reality. Death is a factual happening. Death is a reality.

သေခြင်းတရားသည် အလွန်ဝေးကွာသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သေခြင်း အကြောင်းကို စိုးရိမ်ပူပန်ရန်မလိုဟု ကျွန်ုပ်တို့အား ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေ လျက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်ဆိုးရွားသောသေခြင်းအတွေးကို ဝေးနိုင်သမျှဝေး အောင် ရွှေ့ထားချင်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမှန်သဘောများကို ရင်ဆိုင်ရန် ရဲစွမ်းသတ္တိအလုံလောက်ရှိသင့်သည်။ အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ သေခြင်းသည် အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

12

WHY WORRY ABOUT THE FUTURE !

အခန်း(၁၂)

အနာဂတ်အတွက် အဘယ်ကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ရသလဲ

Look to this day. In its brief course lie all the verities of existence – Action, love, transience. Yesterday is but a dream, and tomorrow veiled. Live Now!

“ယနေ့ကိုကြည့်ပါ။ တစ်နေ့တာဟူသောအချိန်အတွင်း၌ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းဟူသော ဘဝ၏အမှန်တရားများအားလုံး တည်ရှိနေပါသည်။ ယမန်နေ့ဟူသည်မှာ အိပ်မက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မနက်ဖြန်ဟူသည်မှာ ဇာပဝါဖုံးလွှမ်းထားသော မမြင်နိုင်သည့်အရာသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ နေထိုင်ပါလေ။”

The Buddha was asked this question: Why do the noble beings who have developed their minds appear so calm and radiant? The Buddha replied:

*They sorrow not for what is past,
They yearn not after that which is not come,
The present is sufficient for them:
Hence it is they appear so radiant.
By having longing for the future,*

*By sorrowing over what is past,
By this fools are withered up
As a cut-down tender reed.'*

မြတ်စွာဘုရားကို ဤမေးခွန်းကို မေးလျှောက်၏ - “မိမိတို့၏စိတ်များကို ဖြူစင်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားထုတ်ပြီးကြသော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့သည် အဘယ်ကြောင့် အလွန်တရာတည်ငြိမ်ပြီး ကြည်ရွှင်တောက်ပနေကြရသနည်း။”

မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ဖြေကြားတော်မူ၏ -

“သူတို့သည် လွန်လေပြီးသောအတိတ်ကို မကြံတွေး၊ မပူဆွေးကြပါ။ မရောက်ရှိသေးသော အနာဂတ်အချိန်နှင့် အရာဝတ္ထုများကိုလည်း မတောင့်တကြပါ။

ပစ္စုပ္ပန်သည် သူတို့အတွက် လောက်ပြည့်စုံနေပါ၏။ ဤအကြောင်းတို့ကြောင့် သူတို့ကြည်ရွှင်တောက်ပနေကြခြင်းဖြစ်၏။ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်တောင့်တခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတိတ်ကို ပြန်တွေး၍ပူဆွေးနေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဤအရာတို့ဖြင့် လူမိုက်တို့သည် ညှိုးနွမ်းကြရ၏။ ခုတ်ဖြတ်ထားသော နူးညံ့သည့် ကျူပင်များကဲ့သို့တည်း။”

We Do Not Worry About Our Future
ကျွန်ုပ်တို့၏နောင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ပူပန်ပါ

People are often worried about their future. A fortune teller who visited a temple questioned the monk, "Reverend, would you like to know about your future?" The monk knew what he was up to and replied, "As monks, we do not worry about our future."

လူတို့သည် မိမိတို့၏နောင်ရေးအတွက် မကြာခဏစိုးရိမ်ပူပန်ကြ၏။ ဗေဒင်ဆရာတစ်ဦးသည် ဘုရားကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ အလည်အပတ်ရောက် လာပြီးလျှင် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးအား မေးလျှောက်၏ - “အရှင်ဘုရား... အရှင် ဘုရားရဲ့နောင်ရေးကို သိချင်ပါသလား။”

ဘုန်းကြီးက ထိုသူ၏စိတ်အကြံကိုသိသဖြင့် ဤသို့ဖြေကြားလိုက်၏ - “ရဟန်းများအနေနဲ့ ငါတို့ဟာ ငါတို့ရဲ့နောင်ရေးကို မစိုးရိမ်ကြပါဘူး။”

The fortune teller then saw two girls at the type-writer and asked them the same question. They had previously overheard the monk's reply and so told him that they too did not have to worry about their future.

Since the man could not get anyone to listen to his fortune telling, he decided to leave the temple. As he left, the monk remarked, "It seems that you, too, have missed a chance to gain something for your own future."

ထို့နောက် ဗေဒင်ဆရာသည် လက်နှိပ်စက်နောက်၌ထိုင်နေကြသည့် မိန်းကလေးနှစ်ယောက်ကို မြင်တွေ့သဖြင့် စောစောကမေးခွန်းကိုပင် ထပ်မေးပြန်၏။ မိန်းကလေးတို့သည် စောစောကရဟန်း၏ ဖြေကြားပုံကို ကြားသိလိုက်ကြသဖြင့် သူတို့သည်လည်း သူတို့၏ နောင်ရေးကို မစိုးရိမ်ရကြောင်း ဖြေကြားလိုက်ကြ၏။

ဗေဒင်ဆရာသည် ဗေဒင်မေးမြန်းလိုသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မရနိုင်ကြောင်းကို သိသဖြင့် ဘုရားကျောင်းမှထွက်ခွာရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ သူထွက်ခွာသွားစဉ် ရဟန်းတော်က မှတ်ချက်ချလိုက်၏။ “သင်သည်လည်းပဲ သင်၏ နောင်ရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ရာရရှိဖို့အခွင့်အရေးကို လက်လွတ်သွားပြီနဲ့ တူပါတယ်။”

The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now. We should not worry about the past and the future. We cannot go back into the past to undo the things we have done. Nor can we anticipate everything that may happen in the future due to conditions in the world which are constantly changing and unpredictable. There is but one moment of time over which we have some conscious control- 'the present!'

ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း၍ အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်းဟူသည်မှာ ယခုလက်ငင်းပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ လွန်လေပြီးသော အတိတ်နှင့် မရောက်လာသေးသော အနာဂတ်အကြောင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့မစိုးရိမ်မပူပန်သင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်သို့တစ်ဖန်သွား၍ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ခဲ့မိသော အမှားအယွင်းများကို မပြုပြင်နိုင်တော့ပါ။ နောင်အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်

လာမည့် အကြောင်းအရာတိုင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကြိုတင်၍ မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ကမ္ဘာ့အခြေအနေများသည် အမြဲတစေပြောင်းလဲနေကြပြီးလျှင် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်၍မခန့်မှန်းနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသိစိတ်ဖြင့် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ချုပ်ထိန်းနိုင်သောအခိုက်အတန့်သည် တစ်ခုသာလျှင်ရှိပါ၏။ ထိုအခိုက်အတန့်သည် ‘ပစ္စုပ္ပန်’ပေတည်း။

This Truth has always been recognised by all the great thinkers in this world of ours. They saw that it is futile to live with memories of the past and with dreams of the future, neglecting the present moment and its opportunities.

ဤအမှန်တရားကို ကျွန်ုပ်တို့၏ဤကမ္ဘာ၌ တွေးခေါ်ရှင်ကြီးများအားလုံးပင် သိရှိကြပါ၏။ သူတို့သည် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ၏အမှတ်သညာများ၊ အနာဂတ်အိပ်မက်များနှင့်နေထိုင်၍ ပစ္စုပ္ပန်ကာလနှင့် လက်ငင်းအခွင့်အရေးများကို လျစ်လျူရှုထားလျှင် အကျိုးမရှိကြောင်းကို သိမြင်ကြ၏။

Time moves on. Let us not stand idly by and see our hopes for success turn into memories of failures. It lies within our power to build something today. The Buddha has shown us the way to maintain cheerfulness through contentment. The time is now and the choice is ours.

အချိန်ကာလသည် ရှေ့သို့အစဉ်တစိုက်ရွေ့လျားနေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏အောင်မြင်မှုအတွက် မျှော်လင့်ချက်များကို ရှုံးနိမ့်ခြင်း၏ အမှတ်သညာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကိုရှုကြည့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်မလုပ်ဘဲ ပျင်းရိနေဖို့မသင့်ပါ။ ယနေ့ တစ်စုံတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့မှာ စွမ်းအားရှိပါ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းဖြင့် ကြည်လင်ရွှင်ပျစွာနေထိုင်ရန်နည်းကို လမ်းညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့နေထိုင်ရန်အချိန်ကား ယခုအချိန်ပေတည်း။ ရွေးချယ်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်ပေတည်း။

Kalidasa, a great Indian poet and playwright wrote the following lines in Sanskrit on the simple truth of living in the present:

*"For yesterday is but a dream,
And tomorrow only a vision,
But today, well-lived, makes every yesterday*

*A dream of happiness,
And every tomorrow
A vision of hope and joy.
Look well then to this day."*

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ကျော်ကြားထင်ရှားသော ကဗျာဆရာနှင့် ပြဇာတ်ရေးဆရာ ဖြစ်သူ **ကာလီဒါသ** သည် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ နေထိုင်ခြင်း၏ ရိုးရှင်းသော အမှန် သဘောကို သင်္သကရိုက်ဘာသာ (သက္ကတဘာသာ)ဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရေး သားခဲ့ပေ၏ -

“မနေ့ကဆိုသည်မှာ အိပ်မက်မျှသာတည်း၊
မနက်ဖြန်ဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးအာရုံမျှသာတည်း၊
သို့သော် ယနေ့ကို ကောင်းစွာနေထိုင်လိုက်ပါလျှင်
မနေ့ကရက်တိုင်းကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏အိပ်မက်ဖြစ်စေမည်၊
မနက်ဖြန်တိုင်းကိုလည်း မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့၏
စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာအဖြစ် ထင်မြင်လာစေလိမ့်မည်၊
ထို့ကြောင့် ဤယနေ့ကို ကောင်းစွာရှုမြင်ပါလေ။”

Worrying About the Future
နောင်ရေးအတွက် စိုးရိမ်ခြင်း

Many people worry when thinking about their future. There is no reason for people to worry if they have learned to adjust themselves according to the circumstances of their daily life. In addition, they should also take advantage of what is possible at present.

လူများစွာတို့သည် သူတို့၏ နောင်ရေးကို တွေးတောမိကြသည့်အခါ စိုးရိမ် ပူပန်လာတတ်ကြ၏။ သူတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝအခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီ ညွတ်အောင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြုပြင်သွားနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် သူတို့သည် စိုးရိမ် ပူပန်ရန်အကြောင်းမရှိပါ။ ထို့အပြင် သူတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်၌ မည် သည့်အရာများ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို အခွင့်ကောင်းယူတတ်ကြရမည်။

The ability to shape the course of one's life can only be exercised in the present, not the past or future. Only in the present can one stop or start doing a thing. Whatever castles

he builds in the air and whatever dreams he has in his mind will come to naught if he does nothing about it.

မိမိဘဝ၏ လမ်းကြောင်းကို ပုံသွင်းရန်စွမ်းရည်ကို ယခုလက်ငင်းအချိန်၌ သာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်တို့၌ အသုံးပြု၍မရပါ။ ယခုပစ္စုပ္ပန် ကာလ၌သာ တစ်ဖုံတစ်ခုသောအရာကို မိမိရပ်ဆိုင်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် စတင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လေထဲတွင် မည်သည့်ရဲတိုက်များကို မိမိတည်ဆောက်သည် ဖြစ်စေ မိမိ၏စိတ်ထဲ၌ မည်သည့်စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များကို ထွေးပိုက်ထား သည်ဖြစ်စေ ထိုအရာသည် ယခု မိမိဘာမျှမပြုလုပ်လျှင် အချည်းနှီးသာဖြစ်သွား ပါလိမ့်မည်။

He who is subservient to the future becomes the play-thing of fortune. Some people are in the habit of consulting fortune-tellers and astrologers when faced with worries or difficulties. While there are some astrologers who can make good predictions, there are a large number of unscrupulous men out to make a fast buck by pretending to know how to foretell the future.

အနာဂတ်ကို အလေးအမြတ်ပြုလွန်းသောသူသည် ကံကြမ္မာ၏ ကစားစရာ ဖြစ်လာသည်။ အချို့သောလူတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ သို့မဟုတ် အခက်အခဲ များနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည့်အခါ ဗေဒင်ဆရာများနှင့် နက္ခတ်ဗေဒင်ဟောသူများ ထံ သွားရောက်ကာ မေးမြန်းတိုင်ပင်ကြသောအလေ့အထ ရှိကြ၏။ ကောင်းမွန် စွာ ဟောကိန်းထုတ်ပေးနိုင်သော နက္ခတ်ဗေဒင်ဆရာအချို့ရှိသည်မှန်ပါသော် လည်း အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ပြောပြနိုင်သည်ဟုဟန်ဆောင်ကာ ငွေအမြန်ရရှိ အောင် ကြံဖန်နေကြသည့် မသမာသောသူတို့လည်း မြောက်မြားစွာရှိကြသည်။

People who go to such fortune tellers are subconsciously masochistic and love hearing that the future holds misery for them. Fortune tellers are quick to assess the personalities of their clients and generously oblige them with terrify- ing tales of the bad luck that will befall them.

ထိုသို့ ဗေဒင်ဆရာများထံသို့သွားကြသောလူများသည် မိမိတို့၏မသိစိတ် ထဲ၌ နာကျင်ခံခက်သည်ကို နှစ်သက်နေသူများသာဖြစ်ကြ၏။ သူတို့သည် အနာဂတ်ကာလ၌ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်ကြုံတွေ့ရမည်ဟု ဟောပြောခြင်းကို နားထောင်

လိုကြ၏။ ဗေဒင်ဆရာများသည် မိမိတို့ထံ ဗေဒင်မေးမြန်းသူတို့၏ ပင်ကိုစရိုက်များကို လျင်မြန်စွာခန့်မှန်းနိုင်ကြသဖြင့် ဗေဒင်မေးသူတို့ နှစ်သက်အားရအောင် သူတို့၏ အနာဂတ်တွင် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျလာမည့်အကြောင်းကို ကြောက်မက်ဖွယ်ရာပုံပြင်များသဖွယ် ဟောပြောကြ၏။

These gullible people spend their money on rituals and so-called charms and amulets to avoid the misfortunes. On the other hand, when they are told that some good luck will come their way, they spend large sums of money to win at gambling or lotteries. In either case, 'A fool and his money are soon parted.'

ဤပြောသမျှယုံလွယ်ကြသောလူတို့သည် ကံဆိုးခြင်းများကို ရှောင်ရှားရန် အတွက် ဘာသာရေးထုံးတမ်းစလေ့အရ ပူဇော်ခြင်းများ၊ လက်ဖွဲ့များ၊ အဆောင်များအတွက် ငွေလှိုင်လှိုင်သုံးကြ၏။ အခြားတစ်ဖက်၌ ဗေဒင်ဆရာတို့က လာဘ်ဝင်မည်၊ ကံကောင်းမည်ဟု ဟောပြောလိုက်လျှင် ဤဗေဒင်မေးသူတို့သည် လောင်းကစားခြင်း သို့မဟုတ် ထီထိုးခြင်း၌ ငွေအမြောက်အမြားကို ပုံအော၍ ကံစမ်းကြ၏။ ဤအခြေအနေနှစ်ရပ်အနက် မည်သည့်အခြေအနေနှင့် ဆုံတွေ့သည်ဖြစ်စေ “လူမိုက်နှင့်ငွေ အတူမနေဘဲ လျင်မြန်စွာကွဲကွာသွားကြလေ၏။”

Changing One's Fortune
ပိုမိုကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲစေခြင်း

People worry unnecessarily over their health, family, income, fame and possessions. They try to maintain stability in that which is inherently unstable. The more they worry about their future, the more they lose their confidence in their lives and develop selfish desires. He who is constantly trying to change his condition in life knows no peace of mind.

လူတို့သည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ မိသားစု၊ ဝင်ငွေ၊ ကျော်စောမှုနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများအတွက် မလိုအပ်ဘဲလျက် စိုးရိမ်ပူပန်နေကြ၏။ သဘာဝအလျောက် မတည်ငြိမ်သော သဘောရှိသည့်အရာများ၌ တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းထားနိုင်ရန် သူတို့ ကြိုးပမ်းကြ၏။ သူတို့၏ အနာဂတ်အတွက် သူတို့စိုးရိမ်မှုပိုလေလေ သူတို့

၏ဘဝများ၌ သူတို့၏ယုံကြည်အားထားမှု ဆုံးရှုံးလာလေလေဖြစ်ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောလိုလားမှုများ တိုးပွားလာလေလေဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်၌ မိမိ၏အခြေအနေကိုပြောင်းလဲအောင် အမြဲတစေကြိုးပမ်းနေသူသည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မသိနိုင်ပါ။

A sufferer who believes in fate will think, 'This was preordained, this was allotted to me by God; therefore I must pray to God and ask him to correct my way of life'. He may spend more time for praying to the extent of neglecting his day to day duties.

ကံကြမ္မာကိုယုံကြည်သော ခံစားနေရသူတစ်ဦးသည် ဤသို့တွေးတော၏- “ဒါဟာ ကြိုတင်သတ်မှတ်ချက်ပဲ၊ ဒါဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ငါ့အတွက်ချမှတ်ထားချက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘုရားသခင်ထံမှာ ငါ့ဆုတောင်းပြီး ငါ့ရဲ့ဘဝလမ်းစဉ်ကို အမှားပြုပြင်ပေးဖို့တောင်းပန်ရမယ်။” သူသည် သူ၏နေ့စဉ်တာဝန်များကို လျစ်လျူရှုသည့်အတိုင်းအတာအထိ ဆုတောင်းဖို့အတွက် အချိန်ကိုပိုမိုသုံးလာလိမ့်မည်။

If we believe in Kamma, we will reason as follows, 'This is the result of my own activities in previous lives or in this life itself. I must try to rectify the balance by making the effort in doing good and by strengthening the mind through meditation. In doing so, the unfavourable effect of certain kammic forces can be subdued and he can gain success.

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကံကိုယုံကြည်ကြလျှင် ဤသို့ဆင်ခြင်ကြလိမ့်မည်။ “ဒါဟာ ငါ့ရဲ့အတိတ်ဘဝများက သို့မဟုတ် ဤဘဝမှာတင် ငါ့ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကံရဲ့အကျိုးပဲ၊ အဲဒီအကုသိုလ်ကံကို တွန်းလှန်နိုင်အောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများပြုလုပ်ဖို့ ငါကြိုးစားရမယ်၊ ပြီးတော့ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် ငါ့ရဲ့စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးရမယ်။” ဤသို့ကြိုးပမ်းခြင်းအတွက် အချို့သော ကံစွမ်းအားများ၏ မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအကျိုးကို နှိမ်နင်းပြီးလျှင် အောင်မြင်မှုကို သူရရှိနိုင်ပါသည်။

***‘There are no stars which we could trust,
There is no guiding light,***

*And we know that we must
Be good, be just, be right."*

“ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်အားကိုးနိုင်သော ကြယ်တာရာများ မရှိပါ။
လမ်းညွှန်ပြနိုင်သော အလင်းရောင်သည်လည်း မရှိပါ။
ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ထားကောင်းရမည်၊ တရားမျှတရမည်၊
မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ရမည်ကို သိနားလည်ကြပါ၏။”

*'Do not hark back to things that have passed,
And cherish the future not yet come.
But who with vision clear can see,
The present which is here and now,
Such a wise one should aspire to win,
What never can be lost nor shaken.'*

“လွန်လေပြီးသောအကြောင်းအရာများကို ပြန်နားမစွင့်ပါနှင့်၊
မရောက်လာသေးသော အနာဂတ်ကိုလည်း မမျှော်လင့်မယူပါနှင့်၊
သို့သော် အမြင်ကြည်လင်သူတိုင်း မြင်တွေ့နိုင်သည်မှာ
ဤနေရာ ဤအခါဖြစ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ပေတည်း။
ပညာရှိသူတိုင်း ရယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်မှာ
မည်သည့်အခါမျှ မဆုံးရှုံးနိုင်သော မတုန်လှုပ်သောအရာပင်တည်း။”

Instead of worrying unnecessarily about the future, do what can be done now in making fuller use of your potential. Remember, the present is the child of the past, and the parent of the future.

မရောက်လာသေးသော အနာဂတ်ကို မလိုအပ်ဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေမည့်အစား ယခုပြုလုပ်နိုင်သောအရာကို ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ ငုပ်လျှိုးနေသောစွမ်းရည်များကို အပြည့်အဝအသုံးပြု၍ ကြိုးစားလုပ်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်သည် အတိတ်၏ သားသမီးဖြစ်ပြီး အနာဂတ်၏ မိဘဖြစ်သည်ကို သတိရပါလေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဒေါက်တာပင်းတင်ပွင့်၏ ဓမ္မရတနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင်
ကြီးကျယ်သော ဓမ္မဿဝနာကုသိုလ်နှင့်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပြာပြာကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ - ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။
- ၂။ မြတ်ဓမ္မ - တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။
- ၃။ မြတ်သံဃာ - သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံး ရတနာ ဖြစ်သလဲ။
- ၄။ မြတ်သရဏဂုံ - ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။
- ၅။ ဘဝအောင်မြင်ရေး - အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။
- ၆။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ် - သုဂတိအလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?
- ၇။ ဘဝချမ်းသာရေး - ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ။
- ၈။ ဖားအောက်တောရမိတ်ဆက် - ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သမထ ဝိပဿနာ ရှုနည်းက?
- ၉။ လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး - ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာရေးခြား ကြဖို့။
- ၁၀။ မေတ္တာနှင့်သစ္စာသရုပ်ဖော် - အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံးတရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။
- ၁၁။ မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့် - တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေ၊ မြင့်မြတ်စေသော တရားနှစ်ပါး။
- ၁၂။ တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင် - ထူးဆန်းစွာ ရောဂါ ပျောက်ခြင်းများ
- ၁၃။ ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း - ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရား ရှုနည်း။
- ၁၄။ မြတ်ဒါန - တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်း ရမလဲ။

- ၁၅။ **မြတ်သီလ** - အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်း ရစေ။
- ၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** - အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာ ရှုနည်းများ။
- ၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်** - လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည် စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။
- ၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်** - The Aim and Way of Life.
- ၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ်များ** - Buddhist Ethics and Duties.
- ၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** - Buddhism in Modern Life.
- ၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** - The Purpose and the Goal of Life.
- ၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** - The Supreme Science of The Buddha.
- ၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** - တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။
- ၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ** - အတိတ်ဘဝ တွေကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ။
- ၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) - ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျ သော တရားရှုနည်း။
- ၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ပေါင်းချုပ်** - ဗုဒ္ဓဒဿန အဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။
- ၂၇။ **The Essence of Buddha - Abhidhamma** - ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။
- ၂၈။ **Good English** - အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလက်စွဲ။
- ၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်) - မူ-လယ်-ထက် စာရိတ္တ ပညာ လက်စွဲ။
- ၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) - ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။
- ၃၁။ **ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက်** (အိတ်ဆောင်) - သမာဓိ ပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာရှုနည်း။

- ၃၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓ (အိတ်ဆောင်) - ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။
- ၃၃။ အဘိဓမ္မဟာရဋ္ဌဂုရု သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး - သာသနာ့တံခွန်စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ထူး။
- ၃၄။ သောက, ဒေါသ, အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့ - How to Live without Fear and Worry (I).
- ၃၄။ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်း - How to Live without Fear and Worry (II).
- ၃၅။ ခေတ်အမြင်နှင့် သိမှတ်စရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကျဉ်း - Buddhism in Nutshell.
- ၃၆။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင် (ဒုတိယတွဲ) - ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော ဝိပဿနာရှုနည်း။
- ၃၇။ ဗုဒ္ဓစကားတော် - The Word of the Buddha.

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
 တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
 တရားနှင့် ပွေ့လျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပွေ့လျော်ခြင်းဖြစ်သည်။
 တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
 အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။

မြန်မာ့စာပေ
 ၁၅/၁၉၊ ဦးစိစာရအိမ်ရာ
 ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း မုန်း ၀၁- ၂၈၆၆၁၀