THE PURPOSE AND THE GOAL OF LIFE

by

Dr.Mehm Tin Mon

ဘဝကိစ္စ နှင့် ဘဝပန်းတိုင်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဘဝကိစ္စ နှင့် ဘဝပန်းတိုင်

THE PURPOSE AND THE GOAL OF LIFE

by

Dr.Mehm Tin Mon

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

The Purpose and The Goal of Life

by

Dr. Mehm Tin Mon
B.Sc.Hons. (Ygn), M.Sc., PhD
Saddhamma Jotikadhaja
Professor of Chemistry (Rtd)

ဘဝကိစ္စနှင့်
ဘဝပန်းတိုင်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
သိပ္ပံဂုဏ်ထူး၊ မဟာသိပ္ပံ၊ သိပ္ပံပါရဂူ
သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ
တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒပါမောက္ခ (ငြိမ်း)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၄/၉၈)(၄)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၀/၉၈)(၇)

○

ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀။

○

ထုတ်ဝေသူ

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

○

အတွင်းစာသားနှင့်
မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ

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

○

ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး၊ ၅၁၃၄၃၅

○

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက်(၁၅)၊ အခန်း(၁၉)၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း၀၁-၂၈၆၆၁၀

○

တန်ဖိုး ၁၀၀၀ ကျပ်

CONTENTS

Introduction

1. The Purpose of Life
2. Worldly Goods
3. Wealth is a Means to Happiness
4. Sensual Pleasure
5. Worldly Success
6. Knowledge and Wisdom
7. Cardinal Virtues
8. Happiness is Supreme
9. The Right Purpose and the Right Goal

မာတိကာ

နိဒါန်း

၁။ ဘဝကိစ္စ

၂။ လောကီဆိုင်ရာ ကောင်းဂုဏ်များ

၃။ ခနဥစ္စာသည် ပျော်ရွှင်ရေး နည်းလမ်းတစ်ခု

၄။ ကာမဂုဏ် ပျော်ရွှင်မှု

၅။ လောကီ အောင်မြင်မှု

၆။ ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်ပညာ

၇။ အမိကကျသော အရည်အသွေးကောင်းများ

၈။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် အထွတ်အထိပ်

၉။ မှန်ကန်သော ဦးတည်ချက်နှင့်
မှန်ကန်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

Introduction
နိဒါန်း

What should be the aim and the purpose of life? This is the most important question in life which concerns everybody, and a very thorough review and criticism on the facts of life will be necessary in order to find the correct answer.

ဘဝ ရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝကိစ္စတို့သည် မည်သည်တို့ ဖြစ်သင့်သနည်း။ ဤမေးခွန်းသည် လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးသောမေးခွန်းဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ဘဝ၏ အချက်အလက်များကို အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ဝေဖန်ပြီးမှသာလျှင် မှန်ကန်သောအဖြေကို ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

Philosophers and thinkers throughout the ages have provided us with many interesting facts of life.

But, just as the larger part of an ice-berg moving in the sea is submerged under the surface of the sea, so also the greater part of the facts of life lies hidden from observation and scrutinization.

ခေတ်အဆက်ဆက်၌ ဒဿနိကဗေဒ ပညာရှင်များနှင့် တွေးခေါ်ရှင်များသည် ဘဝ၏ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အချက်အလက်များစွာကို ကျွန်ုပ်တို့၏အကျိုးငှာ ဖော်ပြပေးခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် ပင်လယ်ပြင်၌ ရွေ့ရှားနေသော ရေခဲတုံးကြီး၏ ပို၍ကြီးမားသောအစိတ်အပိုင်းသည် ပင်လယ်မျက်နှာပြင်အောက်တွင် နစ်မြုပ်နေသကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ဘဝ၏ ပို၍ကြီးမားသောအစိတ်အပိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့မမြင်တွေ့နိုင်အောင် အသေးစိတ် ဆန်းစစ်၍ မရနိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ငုတ်လျှိုးနေပါသည်။

We shall examine in some detail the known facts of life that have been presented to us by learned people. And then we must also find some means to pry open the unknown facts of life in order to get a complete view of life.

ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ပညာရှိများ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့ကြသည့် ဘဝ၏ သိရှိပြီးအချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ အတော်အသင့် နှံ့စပ်အောင် ဆန်းစစ်ကြရမည်။ ထို့နောက် ဘဝ၏ မသိရသေးသောအချက်အလက်များကိုလည်း သိရအောင် ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရှာရမည်။ သို့မှသာလျှင် ဘဝ၏ ရုပ်ပုံလွှာအပြည့်အစုံကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နိုင်မည်။

The means to pry open the unknown facts of

life is presented to us by Lord Buddha. With the aid of his omniscience, he described in detail about the ultimate realities that constitute life and also about their correlations which manipulate the destiny of each person life after life. And he has also laid down a method by which we can observe by ourselves the real facts of life.

ဘဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့အား ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ သူ၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်အကူအညီဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ဘဝကို ဖွဲ့စည်းထားသော အဆုံးစွန်အမှန်တရားများ (ပရမတ်တရားများ) ကိုလည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၏ ဘဝကံကြမ္မာကို ဘဝတစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြုပြင်စီမံပေးသော ထိုပရမတ်တရားတို့၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ပုံများကို လည်းကောင်း၊ ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် ဘဝ၏ အချက်အလက်မှန်များကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့နိုင်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် နည်းလမ်းတစ်ခုကိုလည်း ချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

Here, in this booklet, I have made a short survey of the known facts as well as the normally unknown facts of life that are exposed by Lord Buddha, and presented my view, criticism and synthesis with regard to these facts.

ယခုစာအုပ်ငယ်၌ ကျွန်ုပ်သည် ဘဝ၏ သိရှိပြီးသော အချက်များနှင့် ပုံမှန်အားဖြင့် မသိနိုင်သော်လည်း မြတ်စွာဘုရား ထုတ်

ဖော်ပြောကြားတော်မူသဖြင့် သိရသည့်အချက်များကို အတိုချုပ် စစ်ဆေး၍ ကျွန်ုပ်၏အမြင်၊ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ချက်နှင့်ပေါင်းစပ်ချက်တို့ကို တင်ပြပေးထားပါသည်။

It will tremendously help those who cannot afford the time to investigate the facts of life from various sources, and it is expected that each reader after reading this booklet, will be able to lay down his aim and purpose of life correctly.

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ပင်ရင်းဇာစ်မြစ်အမျိုးမျိုးမှ ဘဝ၏အချက်အလက်များကို ရှာဖွေစူးစမ်းရန် အချိန်မပေးနိုင်ကြသောသူတို့အတွက် ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ကို ဖတ်ရှုပြီးသည့်အခါ စာရှုသူတစ်ဦးစီသည် သူ၏ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝကိစ္စတို့ကို မှန်ကန်စွာ ချမှတ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

Don't lead a life without aim and purpose. Formulate the right goal and the right purpose of life, and lead your life accordingly.

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ ဘဝခရီးမနှင်ပါနှင့်။ မှန်ကန်သော ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ဘဝဦးတည်ချက်တို့ကို ချမှတ်ပြီးမှသာလျှင် ထိုဦးတည်ချက်အတိုင်း ဘဝခရီးကို နှင်ပါလေ။

အခန်း(၁)
The Purpose of Life
ဘဝကိစ္စ

The most important question of all is the purpose of life. What are we doing here on earth? Where did we come from? Where are we going? What is the meaning of life? What is our destiny?

မေးခွန်းတကာတို့တွင် အရေးအကြီးဆုံးမေးခွန်းသည် ဘဝ ရည်မှန်းချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်နေကြသလဲ။ ဘယ်ဆီက ကျွန်ုပ်တို့လာခဲ့ကြသလဲ။ ဘယ်ဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့သွားနေကြသလဲ။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကံကြမ္မာက ဘာလဲ။

These questions are indeed very important

and they should be answered. But they have puzzled philosophers for ages. Even modern great thinkers like Bertrand Russel and Leo Tolstoy admitted that they could not find answers to these questions.

ဤမေးခွန်းများသည် အမှန်တကယ်ပင် အလွန်အရေးကြီးကြသည်။ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေကြားရန်လိုသည်။ သို့သော် ဤမေးခွန်းတို့သည် ဒဿနိကဗေဒပညာရှင်များကို ခေတ်အဆက်ဆက်စိတ်ရှုပ်ထွေးစေခဲ့သည်။ ဘာထရန်ရတ်ဆယ်နှင့် လီယိုတော်စတွိုင်ကဲ့သို့သော ခေတ်သစ်တွေးခေါ်ရှင်ကြီးများကပင်လျှင် အဖြေရှာမရကြောင်း ဝန်ခံကြရသည်။

Man is the most intelligent and rational creature on earth, and he occupies the highest position on the tree of evolution. So it is for man alone to realise his position in nature and understand the true meaning and purpose of his life.

လူသည် ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အသိဉာဏ်အမြင့်ဆုံးနှင့် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်တတ်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ဟူသော သစ်ပင်ပေါ်တွင် အမြင့်ဆုံးနေရာကို ယူထားသူလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူသားတစ်ဦးတည်းကသာလျှင် သဘာဝ၌ရှိသော သူ၏အနေအထားကို သိမြင်ပြီး သူ့ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် ရည်မှန်းချက်တို့ကို သိနားလည်ဖို့ရှိသည်။

To roam about the town aimlessly will produce no beneficial result. To go through life without an

aim or purpose is like a man in a boat in the wide ocean who has lost all directions and does not know where to row his boat to.

မြို့တွင်း၌ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ခြေဦးတည့်ရာ လျှောက်သွားနေလျှင် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကိုမျှ ရရှိမည်မဟုတ်ချေ။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိဘဲ ဘဝခရီးကိုနှင်သူသည် ပင်လယ်ပြင်ကျယ်တွင် လှေငယ်ပေါ်ထိုင်နေသည့် အရပ်မျက်နှာ အမှတ်အသားအားလုံးပျောက်ဆုံးပြီး မည်သည့်အရပ်သို့ လှော်ရမှန်းမသိသောသူနှင့် တူနေလိမ့်မည်။

A man who is truly human must think about his life very deeply and set the best goal and a way of life to achieve that goal. If he does not do this, he may be engulfed in overwhelming despair at the meaninglessness of life.

လူပီသသောလူသည် မိမိဘဝအကြောင်းကို အလေးအနက်စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးလျှင် အကောင်းဆုံးပန်းတိုင်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်တစ်ခုကို ချမှတ်ရမည်။ ဤသို့မချမှတ်နိုင်လျှင် သူသည် ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့မှုကြောင့် စိတ်ပျက်ပူဆွေးမှုနှင့် လွှမ်းမိုးဝါးမျိုခြင်းကို ခံရလိမ့်မည်။

There is no doubt that the problem is urgent and that it demands a solution and a life which is in accord with the solution. On the other hand, to solve the problem requires us to take a comprehensive view of man and his nature, his place in the

universe, and his relation to all other beings. We must also understand the natural forces that govern natural processes. Man is not alone in the universe, and we cannot understand him apart from the rest of things.

ပြဿနာက အလွန်အရေးကြီးပြီး ၎င်း၏ဖြေရှင်းချက်နှင့် ထိုဖြေရှင်းချက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသည့် ဘဝလမ်းစဉ်ကို တောင်းဆိုလျက်ရှိသည်မှာ ယုံမှားဖွယ်ရာမရှိချေ။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ ထိုပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူနှင့်သူ၏သဘာဝ၊ စကြဝဠာအတွင်း သူ၏အနေအထား၊ သူနှင့်အခြားသတ္တဝါများအားလုံး၏ ဆက်နွယ်မှုတို့ကို သဘောပေါက်နားလည်သည့်အမြင် ရှိရမည်။ သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို ထိန်းချုပ်ထားသော သဘာဝစွမ်းအားများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သိနားလည်ကြရမည်။ လူသည် စကြဝဠာအတွင်း၌ တစ်ဦးတည်းသောသတ္တဝါမဟုတ်၊ အခြားအရာများအားလုံးနှင့် ခွဲခြမ်းထားလျှင် သူ့အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

This sounds like a long-term program and it may take the whole life. It requires the study of religions and metaphysics, as well as psychology and ethics. It requires not only academic wisdom acquired by learning and rational thinking but also insight wisdom acquired by insight meditation.

ဤသို့သိနားလည်အောင်ဆည်းပူးရခြင်းသည် ဘဝတစ်သက်

တာမျှရှည်လျားသောအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ရသည်။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာများ၊ ဖြစ်တည်မှုနှင့်အမှန်တရားပညာ၊ စိတ်ပညာနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားပညာတို့ကို လေ့လာဖို့လိုသည်။ ဆည်းပူးလေ့လာခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ခြင်းတို့ဖြင့်ရရှိသော အဆင့်မြင့်ဉာဏ်ပညာကိုသာမက ဝိပဿနာဘာဝနာစီးဖြန်း၍ရရှိသော ထိုးထွင်းသိမြင်သည့်ဉာဏ်ပညာကိုပါ လိုအပ်သည်။

When it sounds so difficult, many people do not bother to think about their destiny and to set a worthy aim in life. They just attend to the current problems which draw their attention most.

ဘဝပြဿနာက အလွန်အမင်းခက်ခဲသည်ဟုထင်ရသောအခါ လူများစွာတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝကံကြမ္မာအကြောင်းနှင့် ထိုက်တန်ကောင်းမွန်သည့် ဘဝရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ရေးအကြောင်းတို့ကို စိတ်ရှုပ်ခံ၍ မစဉ်းစားကြတော့ချေ။ လူတို့၏အာရုံကို အများဆုံးဆွဲဆောင်သောလက်ငင်းပြဿနာများကိုသာအလေးထားကြတော့သည်။

Thus secondary-school students aim at finishing high school with decent grades so that they will be eligible to join universities and colleges. University students aim at getting a degree in engineering or medicine or in the subject of their choice. University graduates aim at getting a good job and making a fortune in the shortest possible time. They also plan to have a nice family and a good time throughout their whole life.

သို့ဖြစ်၍ အထက်တန်းကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို အဆင့်မြင့်မြင့်နှင့်အောင်မြင်ပြီး တက္ကသိုလ်, ကောလိပ်များသို့တက်ရောက်ရန် ရည်မှန်းကြသည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် စက်မှုသိပ္ပံဘွဲ့, ဆေးပညာဘွဲ့ သို့မဟုတ် မိမိတို့နှစ်သက်ရာဘာသာရပ်တစ်ခုခု၌ ဘွဲ့ရရှိရန် ရည်မှန်းကြသည်။ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရပြီးသူများကလည်း အလုပ်ကောင်းကောင်းရပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း ချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင် ရည်မှန်းကြသည်။ သူတို့သည် ကောင်းမွန်သောမိသားစုနှင့် တစ်သက်တာပတ်လုံးပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရန်အတွက်ကိုလည်း စီစဉ်ကြသည်။

In developing countries most people are hard pressed with making a decent income. To them the urgent purpose of life is to get the basic essentials-food, clothing and shelter.

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၌ လူအများစုသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောဝင်ငွေရရှိရေးအတွက် ပင်ပန်းခဲယဉ်းစွာ ရုန်းကန်နေကြရသည်။ သူတို့အဖို့ အရေးတကြီးဘဝရည်မှန်းချက်မှာ စားရေး, ဝတ်ရေး, နေထိုင်ရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုရရှိရန်ပင်ဖြစ်သည်။

In well-developed countries, people are generally well to do, and they can lead an affluent life of luxury. They are usually engaged with planning to eat outside in restaurants, to watch special shows and games, to spend weekends and holidays in popular resorts, or in short to have a nice time enjoying sensual pleasure.

ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌ လူတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ချမ်းသာချောင်လည်ကြပြီးလျှင် စည်းစိမ်ကို ချမ်းသာစွာခံစားကာ နေထိုင်နိုင်ကြသည်။ သူတို့သည် ပြင်ပစားသောက်ဆိုင်များ၌ စားသောက်ရန်၊ အထူးပြပွဲများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားပွဲများကို ကြည့်ရှုရန်၊ စနေ–တနင်္ဂနွေနေ့များနှင့်အားလပ်ရက်များကို လူကြိုက်များသည့် အပန်းဖြေစခန်းများ၌ ကုန်လွန်စေရန်၊ သို့မဟုတ်တိုတိုပြောရလျှင် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရင်း သာယာသောအချိန်ကိုရရှိရန်တို့နှင့် အလုပ်များနေတတ်ကြသည်။

We should put into consideration the classical distinction between merely living and living well. To live just for the sake of living will not lead to a worthy life. Our mode of living should contribute to spiritual goods as well as to the goods of the society. In addition to short-term plannings, we should set a noble aim of life to be strived for throughout our life.

ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်မျှနေထိုင်ခြင်းနှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်ခြင်းဟူသော ပညာရှိတို့အမျိုးအစားခွဲခြားထားသည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ နေထိုင်ရန်အတွက် နေထိုင်ခြင်းသည် ထိုက်တန်ကောင်းမွန်သောဘဝတစ်ခုကို မတည်ဆောက်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေထိုင်ပုံသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကျိုးများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်ကောင်းကျိုးများကို ဖြစ်ထွန်းစေသင့်သည်။ အချိန်တိုစီစဉ်မှုများအပြင် ဘဝတစ်သက်တာပတ်လုံးကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည့်

မြင့်မြတ်သောဘာဝရည်မှန်းချက်တစ်ခုကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ချမှတ်သင့်ကြသည်။

***

အခန်း (၂)
Worldly Goods
လောကီဆိုင်ရာကောင်းကျိုးများ

In order to set the best aim in life, we should know the best things in the world. Subsistance and physical well-being are basically important to everyone; they are the most necessary goals of our efforts, since without them one can do nothing else.

ဘဝတွင် အကောင်းဆုံးရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်နိုင်ရန်အတွက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိအကောင်းဆုံးအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့သိထားသင့်သည်။ အသက်ရှင်နေခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းတို့သည် လူတိုင်းအတွက် အခြေခံအားဖြင့် အရေးကြီးကြ၏။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်မှုများက ဦးတည်ကြရမည့် အလိုအပ်ဆုံးသောပန်းတိုင်

များဖြစ်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သာချို့ယွင်းပျက်ပြားခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကိုမျှပြုလုပ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

Yet, while being most necessary, they are still the least human of human goals. Animals as well as men struggle to sustain life; they share the goods of food, shelter, sleep, play and sex. So man's special dignity lies in the goods which no other animals share with him.

သို့စေကာမူ ဤအလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သောကောင်းခြင်းနှစ်ဖြာသည် လူ့ပန်းတိုင်များအနက် အနည်းဆုံးလူသားဆန်သည့် ပန်းတိုင်များဖြစ်ကြ၏။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားတို့သည် အသက်ရှင်နေရန် အတူတူကြိုးပမ်းကြရသည်။ အစားအသောက်၊ အမိုးအကာ၊ အအိပ်အနေ၊ ကစားခြင်းနှင့် မေထုန်မှီဝဲခြင်းတို့ကို အတူတူပင် ခံစားကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူသား၏ထူးခြားသောဂုဏ်သိက္ခာသည် အခြားသတ္တဝါများက သူ့နည်းတူမခံစားနိုင်သော ကောင်းသည့်ဂုဏ်များဖြစ်ရမည်။

The various kinds of goods which man desires include external or bodily goods, such as wealth, health and all sorts of sensual pleasure; social goods such as honour, gratitude, love, friendship, popularity, fame, justice and civil peace; intellectual goods, such as understanding, knowledge and wisdom; and moral goods, such as morality, forbearance and temperance.

လူသားတို့အလိုရှိသော ကောင်းဂုဏ်အမျိုးမျိုးမှာ ဥစ္စာဓနနှင့်, ကျန်းမာမှုနှင့် သာယာသည့်အာရုံခံစားမှုအမျိုးမျိုးကဲ့သို့သော ပြင်ပသို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာကောင်းဂုဏ်များ၊ ဂုဏ်ပြုမှု, ကျေးဇူးသိမှု, ချစ်ခင်မှု, ခင်မင်ရင်းနှီးမှု, လူသိများမှု, ကျော်ကြားမှု, တရားမျှတမှုနှင့် ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုကဲ့သို့သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာကောင်းခြင်းဂုဏ်များ၊ သဘောပေါက်နားလည်မှု, ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်ပညာကဲ့သို့သော အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာကောင်းခြင်းဂုဏ်များ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ, သည်းခံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုချုပ်ထိန်းမှုကဲ့သို့သော စာရိတ္တဆိုင်ရာကောင်းခြင်းဂုဏ်များ ဖြစ်ကြ၏။

Each of these goods corresponds to a real human need. The possession of each contributes to the fulfilment of man's nature. Thus each is desired not only for itself alone but also as a means to happiness.

ဤကောင်းဂုဏ်တစ်မျိုးစီသည် လူသား၏စစ်မှန်သော လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်စီနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ထိုကောင်းဂုဏ်တစ်ခုစီကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် လူသား၏သဘာဝဗီဇ (ဝါ) ပင်ကိုယ်အရည်အသွေးကို ဖြည့်တင်းပေးဖို့ရာ အထောက်အကူပြု၏။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းဂုဏ်တစ်မျိုးစီကို ယင်းဂုဏ်အတွက်သာလျှင်မဟုတ်ဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက်ပါ အလိုရှိအပ်၏။

Let us examine these worldly goods in some detail and decide whether they should be our aim in life or not. If not, we shall try to find some other good

virtue which can give us true happiness in this present life as well as in the future, and make it our goal.

ဤလောကီကောင်းဂုဏ်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝရည်မှန်းချက် ဖြစ်ထိုက်သည် မဖြစ်ထိုက်သည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စေခြင်းငှာ ကျွန်ုပ်တို့ အနည်းငယ်အနုစိတ်၍ လေ့လာကြပါစို့။ အကယ်၍မဖြစ်ထိုက်လျှင် ဤမျက်မှောက်ဘဝတွင်ရော နောင်အနာဂတ်တွင်ပါ ကျွန်ုပ်တို့အား စစ်မှန်သောချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်မည့်အခြားကောင်းဂုဏ် များကို ရှာဖွေကာ ထိုဂုဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝပန်းတိုင်အဖြစ် ရွေးချယ်ကြပါအံ့။

***

အခန်း(၃)
Wealth is a Means to Happiness
ဓနဥစ္စာသည် ပျော်ရွှင်ရေးနည်းတစ်ခု

Man's status in society is often judged by the material wealth, he has accumulated in life. In ancient times as well as in modern times, people used to hold the view that material wealth is the be-all and end-all for man.

လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ လူတစ်ဦး၏ အဆင့်အတန်းကို သူ့တစ်သက်တာအတွင်း သူရှာဖွေစုဆောင်းရသည့် ရုပ်ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် တိုင်းတာလေ့ရှိသည်။ ရှေးခေတ်များ၌လည်းကောင်း၊ မျက်မှောက်ခေတ်၌လည်းကောင်း လူတို့သည် ရုပ်ဝတ္ထုဥစ္စာကို လူသား၏ အလုံးစုံသော အဆုံးစွန်သော ပိုင်ဆိုင်မှုပင်တည်းဟူသည့်အမြင်ကို လက်ကိုင်ပြုထားလေ့ရှိကြ၏ ။

But philosophers such as Aristotle observe that this is a very narrow and distorted view of human life. Aristotle set up a scale of goods in which wealth occupies the lowest rank, subordinate to the goods of the mind, character and health. This is in agreement with the popular saying:

"When wealth is lost, nothing is lost;
When health is lost, something is lost;
When character is lost, everything is lost."

သို့သော် ဂရိတွေးခေါ်ရှင် အရစ္စတိုတယ်ကဲ့သို့သော ဒဿနိကဗေဒပညာရှင်များက ဤအမြင်သည် လူ့ဘ၀နှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းရွဲ့စောင်းနေသော အမြင်သာဖြစ်ကြောင်းကို မြင်သိကြ၏။ အရစ္စတိုတယ်သည် ကောင်းခြင်းဂုဏ်များကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြသည့် အမှတ်အသားစနစ် (စကေး) တစ်ခုကို ရေးဆွဲခဲ့၏။ ထိုစနစ်တွင် ဓနဥစ္စာသည် အနိမ့်ဆုံးအဆင့်မှတ်၌ တည်ရှိပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းဂုဏ်များ, ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ကျန်းမာရေးတို့အောက် ပိုနိမ့်ကျနေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ဤဖော်ပြချက်သည် အောက်ပါလူအများလက်ခံထားသည့်အဆိုအမိန့်နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။

"ဓနဥစ္စာဆုံးရှုံးသောအခါ ဘာမျှမဆုံးရှုံးသေးပါ၊
ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးသောအခါ တစ်စုံတစ်ရာကို ဆုံးရှုံးပြီ၊
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုဆုံးရှုံးသောအခါ အားလုံးကိုဆုံးရှုံးပြီ။"

Material wealth provides us with essential

things to keep us alive, and since we must keep alive to lead a good life, a certain amount of material wealth is indispensible. However, as living well goes far beyond merely keeping alive, material wealth alone cannot make a life worth living.

ရုပ်ဝတ္ထုမြနေဥစ္စာသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုအသက်ရှင်နေနိုင်ရန် အခြေခံလိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများနှင့်ပြည့်စုံအောင် ပံ့ပိုးပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသောဘဝကို ထူထောင်သွားနိုင်ရန်အတွက် အသက်ရှင်နေရန်လိုအပ်သဖြင့်၊ ရုပ်ဝတ္ထုမြနေဥစ္စာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း ကောင်းစွာနေထိုင်ခြင်းသည် အသက်ရှင်အောင်ထိန်းထားရုံမျှထက် လွန်စွာအနှစ်သာရပိုရှိသည်ဖြစ်ရာ ရုပ်ဝတ္ထုဥစ္စာတစ်ခုတည်းဖြင့် ဘဝတစ်ခုကို နေထိုင်ကျိုးနပ်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါတော့သည်။

Aristotle made an important distinction between two kinds of wealth-getting. The first kind is the process of acquiring enough wealth to maintain a family in decent style with a reasonable supply of the means of subsistence and the comforts and convenience of life.

.အရစ္စတိုတယ်သည် ပစ္စည်းဥစ္စာရှာဖွေနည်းနှစ်မျိုး၏အရေးကြီးသောကွာခြားမှုကို ဖော်ပြခဲ့၏။ ပထမတစ်မျိုးမှာ မိသားစုတစ်ခုကို တင့်တောင့်တင့်တယ်ပုံစံဖြင့် နေနိုင်စေရန် အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်စွာ ထောက်ပံ့ပေးဖို့အတွက် လုံလောက်သောငွေကြေးပမာဏကို ရှာဖွေသည့်နည်းစဉ်ဖြစ်၏။ ဤနည်းသည် ငွေအလျှံပယ်ရရှိရေး

ကို အဓိကထားပြီး ငွေရှာဖွေသောနည်းမဟုတ်၊ အသက်ရှင်နေမှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ၊ ဘဝ၏အဆင်ပြေမှုနှင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုအတွက်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက်လောက်သာ ရည်မှန်း၍ ငွေရှာဖွေသောနည်းဖြစ်၏။

The other kind of wealth-getting is to accumulate money for money's sake. Some persons, Aristotle noticed, think that their sole object in life is to increase their money without limit. The origin of this disposition in men is that they are intent upon living only, and not upon living well. Such men, according to Aristotle, may succeed in becoming very rich, but they end their lives wondering why wise men do not look upon them as happy.

ပစ္စည်းဥစ္စာရှာဖွေသည့်အခြားနည်းတစ်ခုမှာ ငွေကိုငွေကြေးအလို့ငှာ ရသမျှစုဆောင်းရန်ဖြစ်၏။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့၏တစ်ခုတည်းသောဘဝရည်မှန်းချက်မှာ သူတို့၏ငွေကြေးပမာဏကို အကန့်အသတ်မရှိတိုးပွားစေရန်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြကြောင်း အရစ္စတိုတယ်သတိထားမိခဲ့၏။ လူသားတို့၌ ဤသို့သောသဘောထားဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ လူတို့သည် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်းကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ နေထိုင်ခြင်းအတွက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်နေကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလွန်ချမ်းသာကြွယ်ဝလာသည်အထိ အောင်မြင်နိုင်ကြပါ၏။ သို့သော် ပညာရှိများက သူတို့ကို ချမ်းသာပျော်ရွှင်သူများအဖြစ် အသိ

အမှတ်မပြုသည်ကို သူတို့အံ့သြေးမောရင်း သူတို့၏ဘဝကို အဆုံး သတ်သွားကြလိမ့်မည်ဟု အရစ္စတိုတယ်မိန့်ဆိုခဲ့၏။

Plato, like Aristotle, held the view that the man who "shares with the miser the passion for wealth as wealth" will end up miserable. "To be good in a high degree and rich in a high degree at the same time" is impossible according to Plato. This certainly agrees with the view of the Gospel verse which says: "It will be very hard for rich people to enter the Kingdom of Heaven. It is much harder for a rich person to enter the Kingdom of God than for a camel to go through the eye of a needle." (Mathew 19. 23-24)

ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ပလေတိုသည်လည်း အရစ္စတိုတယ်ကဲ့သို့ပင် "ဓနဥစ္စာကို ဓနဥစ္စာအဖြစ် တပ်မက်မောမှုကို ကပ်စေးနဲသူနှင့်အတူ မျှဝေခံစားတတ်သူတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲစွာ ဘဝအဆုံးသတ်ကြရမည်" ဟုယူဆ၏။ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်ပြီးလျှင် တစ်ချိန်တည်း၌ပင် အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့" ဟူသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ဟု ပလေတိုယူဆ၏။ ဤအယူအဆသည် သမ္မာကျမ်းစာ၌ဖော်ပြထားသော "ချမ်းသာကြွယ်ဝသည့်သူများက ကောင်းကင်ဘုံနေပြည်တော်သို့ဝင်ရောက်ရန်မှာ အလွန်ခဲယဉ်းသည်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ဦးက ဘုရားသခင်၏နေပြည်တော်သို့ဝင်ရောက်ရေးသည် အပ်နဖားပေါက်အတွင်းသို့ ကုလားအုတ်တစ်ကောင်ဖြတ်သန်းသွားရေးထက်ပင် လွန်စွာပို၍ခဲယဉ်းသည်" ဟူသည့်မိန့်ဆိုချက်နှင့် သေချာစွာ ကိုက်ညီပါသည်။

But such remarks must not be taken to mean that material wealth and material possession are wrong in themselves. What is wrong is to make wealth and its possession the be-all and end-all of life—to become possessed by one's possession. We must regard wealth and the possession of wealth as a means to happiness, but not as an end in life.

သို့ရာတွင် ထိုသို့သောအဆိုအမိန့်များသည် ရုပ်ဝတ္ထုဓနဉစ္စာနှင့် ထိုဓနဉစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုတို့က ၎င်းတို့၏ပင်ကိုယ်သဘာဝအရ မှားယွင်းနေကြသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကို သတိချပ်ရပေမည်။ တကယ်မှားယွင်းနေသည်က ဓနဉစ္စာနှင့်ဓနဉစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုတို့ကို ဘဝ၏အရေးကြီးဆုံးနှင့် အဆုံးစွန်ပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ပိုင်ဆိုင်မှုဖြင့် ပိုင်ဆိုင်ခံလိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဓနဉစ္စာနှင့် ဓနစည်းစိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုတို့သည် ချမ်းသာပျော်ရွှင်စေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ဘဝ၏အဆုံးစွန်ပန်းတိုင်မဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ယူကြရမည်။

Many religious teachers have pointed out vividly that the possession of great wealth often leads to moral blindness. They did not say that money is the root of all evil; but they emphasized the fact that the love of money leads men to their moral destruction. Obsession with material success brings about spiritual failure.

ကြီးကျယ်သောလောကီစည်းစိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်အမြင်ကန်းခြင်း (ဝါ) ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားခြင်းကို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေတတ်ကြောင်းကို ဘာသာရေးဆရာများစွာတို့က ထင်လင်းစွာညွှန်ပြခဲ့ကြသည်။ ငွေသည် ဆိုးသွမ်းယုတ်မာမှုအားလုံး၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်ဟု သူတို့မဆိုကြပါ။ ငွေကိုချစ်ခင်တွယ်တာမှုက လူတို့ကို ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်စီးခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်ဟူသောအချက်ကိုသာ သူတို့အလေးအနက်ပြု၍ မိန့်ဆိုကြသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှု၌ နစ်မြုပ်နေခြင်းသည် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Lord Buddha has explained clearly that the love of money and the desire or craving for wealth are some manifestations of *lobha* (a Pāli word, meaning greed, craving, attachment, etc.) which is the cause of all suffering. He also laid down a systematic method known as the Eightfold Noble Path for the total destruction of *lobha*, which arises in the mind as a concomitant of the mind. When greed or craving is totally destroyed and uprooted from the mind, the highest nobility and the everlasting bliss will be attained in this very life. This will be elaborated later.

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ငွေကိုချစ်ခင်စုံမက်ခြင်းနှင့် ဓနဉစ္စာကိုလိုချင်တပ်မက်မှုတို့က လောဘ၏အသွင်သဏ္ဍာန်အချို့ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုလောဘသည် ဆင်းရဲခြင်းအလုံးစုံ၏အကြောင်းရင်း

ဖြစ်ကြောင်းကို ထင်ထင်လင်းလင်းရှင်းပြတော်မူခဲ့သည်။ ထိုလောဘသည် စိတ်နှင့်အတူတကွဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက်တစ်ခုဖြစ်၏။ ထိုလောဘကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်ရန် စနစ်ကျသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုလည်း ချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်သည့်အခါ အမြင့်ဆုံးသော မွန်မြတ်မှုနှင့် ထာဝရတည်မြဲသောအမြိုက်ချမ်းသာကို ဤဘဝတွင်ပင် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကို နောက်တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြပါမည်။

***

အခန်း(၄)

Sensual Pleasure

ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှု

Being influenced by sensual desire, a form of *lobha*, many people are chasing after sensual pleasure, because they regard that as the most desirable thing in life. Sensual pleasure arises from the enjoyment of the five senses.

လောဘ၏အသွင်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကာမဂုဏ်တပ်မက်မှု၏ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှုကြောင့် လူများစွာတို့သည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှု နောက်သို့ လိုက်နေကြ၏။ အကြောင်းမှာ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် ဘဝတွင် နှစ်သက်စရာအကောင်းဆုံးအရာဟူ၍ သူတို့ထင်မြင်ယူဆကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် အာရုံငါးပါးကို ခံစားခြင်းမှ ပေါက်ဖွားလာသည်။

When sense objects such as a beautiful gold-watch, a pleasant sound, a sweet smell, a good taste and a gentle touch come in contact with the respective sense organs, namely, the eye, the ear, the nose, the tongue and the body, pleasant feeling together with joy and attachment arises in the mind. This pleasant feeling, joy and attachment constitute sensual pleasure.

လှပသော ရွှေလက်ပတ်နာရီ၊ သာယာသောအသံ၊ မွှေးကြိုင်သောအနံ့၊ ကောင်းမွန်သည့်အရသာ၊ ညင်သာသည့်အထိအတွေ့ကဲ့သို့သောအာရုံတို့က မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တည်းဟူသောအာရုံသိအင်္ဂါပါးပါးနှင့် အသီးသီးဆုံတွေ့ကြသည့်အခါ သာယာသော ခံစားမှု၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် လိုချင်တပ်မက်မှုတို့ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ဤခံစားမှု၊ နှစ်သက်မှုနှင့် လိုချင်မှုတို့သည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေကြသည်။

Thus sense objects such as beautiful women, music, perfumes, good food, good drink, fashionable dress and ornaments, which are sources of intense sensual pleasure, become highly desirable. Furthermore, money, wealth, high position and power, which enable one to enjoy sensual pleasure, also become highly coveted.

သို့ဖြစ်၍ လှပသောအမျိုးသမီးများ၊ ဂီတ၊ အမွှေးအကြိုင်များ၊ ကောင်းသောအစားအသောက်၊ အရက်၊ ခေတ်ဆန်သောအဝတ်အစား

နှင့် လက်ဝတ်တန်ဆာ ရတနာများကဲ့သို့သော ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုများသည် အားကြီးသော ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေကြသည့်အတွက် အလွန်လိုချင်တပ်မက်မောဖွယ်ရာများ ဖြစ်လာကြသည်။ ထို့အပြင် ငွေ၊ ဥစ္စာဓနနှင့် မြင့်သောရာထူးနှင့် အာဏာတို့သည်လည်း ကာမဂုဏ်ခံစားရန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ကြသဖြင့် ၎င်းတို့သည်လည်း လွန်စွာလိုချင်တပ်မက်မောဖွယ်ကောင်းသောအရာများ ဖြစ်လာကြသည်။

However, sensual pleasure is not a form of lasting happiness. It is transient and fleeting, and one has to exert constant effort in order to enjoy it again and again.

Besides one gets easily tired with a single sense-object and the sensual pleasure derived from it. So one has to look for new sense-objects all the time. Thus this constant exertion for the enjoyment of sensual pleasure is really very tiresome and annoying.

သို့ပါသော်လည်း ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် တည်မြဲသော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတစ်မျိုးမဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် ခဏမျှသာတည်၍ လျင်မြန်စွာကူးပြောင်းပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းပျော်ရွှင်မှုကို ထပ်ကာထပ်ကာခံစားရန်အတွက် အမြဲတစေကြိုးပမ်းအားထုတ်ရသည်။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း လူတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံတစ်ခုနှင့် ၎င်းမှဖြစ်ပေါ်လာသောပျော်ရွှင်မှုကို အလွယ်တကူငြီးငွေ့သွားကြသည်။

သို့အတွက် အချိန်ရှိသရွေ့ အာရုံသစ်များကို ရှာဖွေနေကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားရန်အတွက် အပတ်တကုတ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေရခြင်းသည် အမှန်အားဖြင့် အလွန်ပင်ပန်းဖွယ် စိတ်ရှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ပေသည်။

Furthermore sensual pleasure kindles the fire of greed, craving, lust or attachment *(lobha).* At the fuel enlarges the flame of the fire, so also sensual pleasure intensifies greed or craving. If we find pleasure in a thousand objects, our greed or craving will multiply a thousand times. We get attached to them and want to enjoy them again and again.

ထို့အပြင်လည်း ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် လိုချင်တပ်မက်မှုဟူသော လောဘမီးကို စွဲငြိစေသည်။လောင်စာကမီးတောက်ကိုကြီးထွားလာစေသကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် လိုချင်တပ်မက်မှုကို ကြီးထွားလာစေသည်။ အကယ်၍ အရာဝတ္ထုတစ်ထောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်မှုတွေ့ရှိမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏လိုချင်မက်မောမှုသည်လည်း အဆတစ်ထောင်တိုးပွားသွားပေလိမ့်မည်။ ထိုဝတ္ထုတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့တပ်မက်တွယ်တာသွားကြသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ထပ်တလဲလဲ ထပ်မံခံစားချင်ကြသည်။

According to Lord Buddha, that greed, craving, lust or attachment *(Lobha)* is the hottest fire in the world. The attachment to oneself, the love between lovers, the love of wealth, the love of power, and the love of sensual pleasure are actually various forms of

lobha. Because of this love and attachment, one has to worry most of the time. And because of this love, one is stricken with grief and despair when one's lover or beloved one or precious property is lost.

People say that love is a many splendid thing. That was true when Romeo and Juliet were together, but both of them committed suicide when they were deprived of that love.

မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အရ ထိုအလိုကြီးမှု၊ တောင့်တမှု၊ အာသာပြင်းပြစွာတပ်မက်မှု သို့မဟုတ် တွယ်တာမှုသည် လောဘသာဖြစ်၍ လောဘသည် အပူလောင်ဆုံးမီးဖြစ်ပေ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ တွယ်တာမှု၊ ချစ်သူတို့အချင်းချင်းချစ်ခင်မှု၊ ဓနဥစ္စာကိုတပ်မက်မှု၊ အာဏာကို မက်မောမှုနှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို နှစ်သက်မှုတို့သည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လောဘ၏ အသွင်အမျိုးမျိုးသာဖြစ်ကြ၏။ ဤချစ်ခင်တွယ်တာမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲလိုလို စိုးရိမ်ပူပန်နေကြရ၏။ ဤချစ်ခင်တွယ်တာမှုကြောင့်ပင် မိမိ၏ချစ်သူ သို့မဟုတ် မြတ်နိုးသူ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြရသည်။

အချစ်သည် အလွန်ကောင်းမွန်တောက်ပ ခမ်းနားသောအရာဖြစ်သည်ဟု လူတို့ဆိုကြ၏။ ဤအဆိုသည် ရိုမီယိုနှင့် ဂျူးလီယက်တို့ အတူရှိနေကြသည့်အခါ မှန်၏။ ထိုအချစ်ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်းခံရသောအခါ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးပင် မိမိကိုယ် မိမိ သတ်သေသွားကြ၏။

Since sensual pleasure is associated with the fire of lust *(lobha)* and the fire of ignorance *(moha)*, it is unsatisfactory and a prelude to suffering. The love of sensual pleasure leads to moral blindness, and freedom in enjoying sensual pleasure produces AIDS, venereal disease, parentless and abnormal children throughout the world.

ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုသည် တပ်မက်မောမှု (လောဘ)၊ မသိမိုက်မဲမှု (မောဟ) တို့နှင့် ယှဉ်စပ်နေသည့်အတွက် ကျေနပ်စရာမကောင်းပေ။ ဆင်းရဲခြင်း၏ ရှေ့ပြေးနိဒါန်းလည်း ဖြစ်ပေ၏။ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားအမြင်ကန်းမှုကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အရသာကို လွတ်လပ်စွာခံစားနိုင်မှုသည် ကိုယ်ခံအားကျရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါနှင့် မိဘမဲ့၍ မူမမှန်သော ကလေးများကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပေါ်ပေါက်လာစေ၏။

***

အခန်း(၅)
Worldly Success
လောကီအောင်မြင်မှု

In its most general sense, success is the accomplishment of a task or the attainment of any goal, purpose or desire we have set for. Whenever we accomplish a task, we feel elated, satisfied and joyous. Also when our wish or desire is fufilled, we feel very happy. So people say that success is sweet, and that nothing succeeds like success.

အောင်မြင်မှု၏ ယေဘုယျအကျဆုံးသောအဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရလျှင် အောင်မြင်မှုသည် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခု ပြီးမြောက်ခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ချမှတ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်, ရည်ရွယ်ချက် သို့မဟုတ် လိုလားချက်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်၏။

အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အားတက်ကြွခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်း၊ ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်ခြင်းတို့ကို ခံစားကြရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုဆန္ဒ သို့မဟုတ် လိုလားချက်တစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့်အခါတွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ပျော်ရွှင်ကြ၏။

သို့အတွက် အောင်မြင်မှုသည် ချိုမြိန်လှ၏။ အောင်မြင်မှုကဲ့ သို့အောင်မြင်သောအရာသည် မရှိဟု လူတို့ဆိုကြသည်။

People set various goals in life. Some make it their purpose to accumulate wealth, some to gain high position in office, some to attain success and fame in painting, carving, singing, dancing or acting in movies, and some to gain power in politics.

လူတို့သည် ဘဝတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အမျိုးမျိုးကို ချ မှတ်ကြသည်။ အချို့က ဓနဥစ္စာရှာဖွေစုဆောင်းရန် ရည်ရွယ်ချက် ထားကြ၏၊ ဌာနတစ်ခုခုတွင် ရာထူးမြင့်မြင့်ရရန် ရည်မှန်းကြ၏၊ အချို့က ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ အဆို၊ အက၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မှု တစ်မျိုးမျိုး တွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားရန် ရည်မှန်းချက်ထားကြ၏။ အချို့က နိုင်ငံရေးတွင် အာဏာရရေးကို ရည်မှန်းကြ၏။

All of them have to exert strennous effort and use their common sense, knowledge and wisdom to overcome all the difficulties and obstructions that lie on the way of success. One feels greatly relived when one has surmounted all the obstacles, and enjoys the

fruits of success when one's purpose is accomplished.

သူတို့အားလုံးသည် အောင်မြင်မှုလမ်းခရီး၌တည်ရှိကြသည့် အခက်အခဲအနှောင့်အယှက်အားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အပတ်တကုတ်လုံ့လစိုက်ထုတ်၍ကြိုးပမ်းကြရသည်။ သူတို့၏ ပင်ကိုယ်အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို အသုံးချကြရသည်။ ဤအဟန့်အတားများကို ကျော်လွှားနိုင်သောအခါ သူတို့သည် အကြီးအကျယ်သက်သာရာရပြီး စိတ်ပေါ့ပါးသွားကြပြီးလျှင် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် ပြီးမြောက်ခြင်းဟူသည့် အောင်မြင်မှု၏ အသီးအပွင့်များကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားကြရသည်။

Wealth, high position, fame and power are the fruits of worldly success. As we have mentioned above that success is accompanied with satisfaction, joy and happiness, one may wonder whether worldly success is necessary for happiness.

ခနဥစ္စာ၊ ရာထူးဌာနန္တရ၊ ကျော်စောမှုနှင့် အာဏာတို့သည် လောကီအောင်မြင်မှု၏ အသီးအပွင့်များ ဖြစ်ကြ၏။ အောင်မြင်မှုသည် ကျေနပ်မှု၊ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့် ယှဉ်စပ်နေကြောင်းကို အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သဖြင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအတွက် လောကီအောင်မြင်မှုသည် လိုအပ်ပါသလားဟု တွေးတောစရာဖြစ်လာ၏။

Actually the happiness that accompanies a success does not last long; it quickly disappears like the dew in the sun-light. So, if success is necessary

for happiness, we shall have to strive for success after success throughout our life.

စင်စစ်အားဖြင့် အောင်မြင်မှုနှင့်ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသော ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုသည် ကြာရှည်မခံပါ။ နေရောင်ခြည်တွင် နှင်းပေါက်များ လွင့်ပျောက်သွားသလို လျင်မြန်စွာကွယ်ပျောက်သွား၏။ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုသည် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိုအပ်သည်ဆိုပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အောင်မြင်မှု ထပ်ကာထပ်ကာ ရအောင် ကြိုးစားရပေတော့မည်။

Anyway, repeated striving for success is one aspect of life. We know that life is not a bed of roses, but a series of struggles. Without a task at hand to be accomplished, one may get idle and bored. So some people are always on the look-out for some adventure such as crossing a great ocean in a small boat, flying around the world in a small plane, or climbing the highest mountain in the world.

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုအတွက် ထပ်ကာဖန်ဖန် ကြိုးစားရခြင်းသည်ကား ဘဝ၏အသွင်အပြင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘဝသည် နှင်းဆီပန်းမွေ့ရာတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ကြိုးပမ်းမှုအစဉ်တစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သိကြပါသည်။ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ လက်ထဲမှာအလုပ်ကိစ္စတစ်ခု မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ပျင်းရိငြီးငွေ့သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သူတို့သည် ကျယ်ပြန့်သည့်ပင်လယ်ပြင်တစ်ခုကို လှေငယ်တစ်စင်းဖြင့် ဖြတ်ကျော်ရေး၊ လေယာဉ်ငယ်တစ်စင်း

ဖြင့် ကမ္ဘာကိုပတ်ပျံရေး၊ ကမ္ဘာတွင် အမြင့်ဆုံးတောင်ကို တက်နိုင်ရေး ကဲ့သို့သော စွန့်စားမှုတစ်မျိုးမျိုးကို အမြဲရှာဖွေလျက်ရှိကြသည်။

Many have risked their lives to climb Mount Everest. Yet, when they reached that highest peak of the world, they didn't stay there long; they came down almost immediately. When a successful mountaineer was asked why he climbed Mount Everest, his answer was: "Because it is there." That's all to it.

ဧဝရက်တောင်ကိုတက်ရန် လူများစွာပင် မိမိတို့၏အသက်ကိုမငဲ့ဘဲ စွန့်စားခဲ့ကြသည်၊ သို့ပါသော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ထိုအမြင့်ဆုံးတောင်ထိပ်ပေါ်သို့ သူတို့ရောက်ရှိသွားကြသည့်အခါ ထိုနေရာတွင် ကြာရှည်မနေကြဘဲ ချက်ချင်းလိုလိုပင် တောင်အောက်သို့ ဆင်းလာကြသည်။ အောင်မြင်သောတောင်တက်သမားတစ်ယောက်ကို အဘယ့်ကြောင့် ဧဝရက်တောင်ကိုတက်ရသနည်းဟု မေးမြန်းသည့်အခါ "အဲဒီတောင်ရှိနေလို့"ဟု သူဖြေကြားခဲ့သည်။ ဤမျှသာလျှင် အနှစ်သာရရှိပေ၏။

Many people today think of success almost exclusively in terms of accumulating worldly goods. When the meaning of success is limited to this, success is not the same as happiness; for material goods such as wealth, and sensual pleasure as well as social goods such as high position, fame and power, cannot by themselves make a man happy.

In fact, since they arouse lust and craving, and

cause moral blindness, they may even prevent one from being successful in the pursuit of happiness.

ယနေ့လူများစွာတို့သည် အောင်မြင်မှုကို လောကဆိုင်ရာ ကောင်းခြင်းဂုဏ်များကိုစုဆောင်းသည့်အနေဖြင့် သက်သက်နီးပါးမျှ ထင်မြင်ကြ၏။ အောင်မြင်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဤအနေဖြင့် ကန့်သတ်လိုက်သည့်အခါ အောင်မြင်မှုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် မတူညီတော့ပါ။ အကြောင်းမှာ ခနဉစ္စာနှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကဲ့သို့သော ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာကောင်းခြင်းဂုဏ်များသည်လည်းကောင်း၊ ရာထူးမြင့်ခြင်း ကျော်စောခြင်းနှင့် အာဏာရှိခြင်းကဲ့သို့သော ကောင်းခြင်းဂုဏ်များလည်းကောင်း၊ သူတို့ချည်းသက်သက်ဖြင့် လူတစ်ယောက်ကို ပျော်ရွှင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

အမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် တပ်မက်ခြင်းနှင့် တောင့်တခြင်းတို့ကို နိုးကြွစေပြီးလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားအမြင်ကန်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေကြသဖြင့် ၎င်းတို့သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လိုက်လံရှာဖွေခြင်း၌ အောင်မြင်မှုမရရန်ကိုပင် တားဆီးနိုင်ပါသည်။

Well-reknown and famous persons in history like Alexander the Great, Julius Ceasar, and Napoleon Bonaparte, who won many battles, met tragic death, let alone to have lived a full happy life. Similarly successful American Presidents—Abraham Lincoln and John Kennedy—were assasinated while in power, and successful film stars and pop singer—Marilyn Monroe and Elvis Presley —died young, allegedly by taking an over-dose of sleeping pills.

Again the successful and well-known Hollywood film-star, Rock Hudson, announced regretfully that he had contracted AIDS, and later he succumbed to this disease. So it is evident that success, fame and power cannot bring lasting happiness.

သမိုင်း၌ လူသိများ၍ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော တိုက်ပွဲများစွာကို အောင်မြင်ခဲ့ကြသည့် မဟာအလက်ဇန်းဒါး၊ ဂျူးလိယက်ဆီဇာနှင့် နပိုလီယန်ဘိုနပတ်ကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြည့်ဝပျော်ရွှင်သည့်ဘဝများကို နေထိုင်ရဖို့မဆိုထားနှင့်၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ သေဆုံးခဲ့ကြရ၏။ အလားတူပင် အောင်မြင်သောအမေရိကန်သမ္မတများဖြစ်ကြသည့် အေဘရာဟမ်လင်ကွန်းနှင့် ဂျွန်ကင်းနက်ဒီတို့သည် အာဏာစိုးမိုးစဉ်အခါ၌ပင် လုပ်ကြံခြင်းကို ခံခဲ့ကြရ၏။ အောင်မြင်ကြသောရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များနှင့် ခေတ်ပေါ်တေးအဆိုတော်ဖြစ်ကြသည့် မာရီလင်မွန်ရိုးနှင့် အဲလဗစ်ပရက်စလေတို့သည် အိပ်ဆေးများကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်၌ပင် သေဆုံးခဲ့ကြရသည်။

တစ်ဖန် အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ဟောလီဝုဒ်ရုပ်ရှင်မင်းသားဖြစ်သူ ရော့ခ်ဟဒ်ဆင်သည် မိမိသည် ကိုယ်ခံအားကျရောဂါ စွဲကပ်နေကြောင်းကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကြေညာခဲ့ပြီးလျှင် ထိုရောဂါကြောင့်ပင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှု, ကျော်ကြားမှုနှင့် အာဏာတို့သည် ကြာရှည်စွာတည်တံ့သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မပေးဆောင်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

***

အခန်း(၆)

Knowledge and Wisdom

ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်ပညာ

Man has intellect, that is, reasoning power. So man is said to be a rationable animal. Intellect distinguishes man from other animals.

လူတွင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်(ဝါ)စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သောစွမ်းရည် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် လူသည် စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သော သတ္တဝါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရ၏။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်သည် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ခွဲခြားပေး၏။

Man uses his intellect and sense faculties to study himself and his surroundings systematically. What he comes to know and understand or the

information gained by his experience becomes his knowledge. Then man invents scientific instruments such as microscope and telescope to study nature in detail and enlarge his field of study to include the earth, the oceans, the air and the whole universe. So his knowledge becomes wider and more various.

လူသည် သူ၏ဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် သူ၏မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့ကို အသုံးပြု၍ သူနှင့်သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို စနစ်တကျလေ့လာသည်။ သူသိရှိနားလည်လာသော အချက်များ (ဝါ) သူ့အတွေ့အကြုံမှ သိရှိရသော အချက်အလက်များသည် သူ၏ အသိပညာဗဟုသုတဖြစ်လာသည်။

ထို့နောက် လူသည် အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၊ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းကဲ့သို့သော သိပ္ပံကိရိယာများကို တီထွင်ပြီးလျှင် သဘာဝကို အသေးစိတ်ကျ လေ့လာသည်၊ သူလေ့လာသောနယ်ပယ်ကိုလည်း ကမ္ဘာမြေကြီး၊ သမုဒ္ဒရာများ၊ လေနှင့်စကြဝဠာတစ်ခုလုံး ပါဝင်အောင် တိုးချဲ့လိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏အသိပညာဗဟုသုတသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်လာကာ အမျိုးအစားလည်း ပိုမိုများပြားလာသည်။

The knowledge acquired by man by seeing, reading, hearing, listening, smelling, tasting and touching is called the knowledge obtained by study. Man uses his intellect to digest, assimilate, reason, rationalize and correlate the facts obtained by study.

The rationalized knowledge so acquired is called the knowledge obtained by thought.

မြင်ခြင်း၊ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ နံခြင်း၊ အရသာခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းတို့ဖြင့် သိရှိရသောအသိပညာကို **သုတမယပညာ**ဟု ခေါ်၏။ လူသည် သူ၏ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကိုသုံး၍ လေ့လာသိရှိရသောအချက်များကို ကျေညက်အောင် လေ့လာသည်၊ စုစည်းသည်၊ ဆင်ခြင်သည်၊ အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်အောင် စီစဉ်သည်၊ အကြောင်းဆက်နွယ်မှုများကို ဆင်ခြင်သည်၊ ဤသို့ဆင်ခြင်သုံးသပ်သဖြင့် သိရသောပညာကို **စိန္တာမယပညာ**ဟု ခေါ်၏။

Learned persons write down what they know into books and treatises. Thus history, geography, philosophy, psychology, literature, etc., in arts, and mathematics, physics, chemistry, biology, geology, etc., in sciences, come into existence. Also learning institutions in the form of schools, colleges and universities are established to teach these subjects to children and young people so that the young generation can acquire academic knowledge effectively in the shortest possible time.

ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့သိရှိထားသည်များကို စာအုပ်များ၊ ကျမ်းစာများရေးသားကြသည့်အတွက် ဝိဇ္ဇာပညာတွင် သမိုင်း၊ ပထဝီ၊ ဒဿနိကဗေဒ၊ စိတ်ပညာ၊ စာပေစသည်တို့သည်လည်းကောင်း၊ သိပ္ပံပညာတွင် သင်္ချာ၊ ရူပဗေဒ၊ ဓာတုဗေဒ၊ ဇီဝဗေဒ၊ ဘူမိဗေဒ စသည်တို့သည်လည်းကောင်း ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။ ဤဘာသာရပ်များ

ကို မျိုးဆက်သစ်ဖြစ်ကြသော ကလေးများနှင့်လူငယ်များတို့ အတို တောင်းဆုံးအချိန်တွင် ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် စာသင် ကျောင်းများ, ကောလိပ်များနှင့်တက္ကသိုလ်များကိုလည်း တည် ထောင်ကြသည်။

Education is the process of teaching and training the young generation to develop their mind so that they will become good useful citizens. Liberal education has been being practised since ancient times till the present day. The aim of liberal education is to develop the minds of the young so that they will become free human beings who know how to use their knowledge properly and are able to think for themselves. It intends to produce citizens who can exercise their political liberty responsibly and use their leisure fruitfully. It is an education for all free men, whether they intend to be scientists or not.

ပညာရေးသည် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များအား စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်စေပြီး ကောင်းမွန်အသုံးကျသော နိုင်ငံသားများဖြစ်လာရေးအ တွက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးသည့်နည်းစဉ် ဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂလိက လွတ် လပ်ခွင့်ကို ဦးစားပေးသောပညာရေးကို ရှေးခေတ်မှစ၍ ယနေ့အထိ ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ဤပညာရေးစနစ်၏ ရည်မှန်းချက်မှာ လူငယ် တို့၏စိတ်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး မိမိတို့၏အသိပညာကို မှန် ကန်စွာအသုံးပြုလျက် မိမိတို့အကျိုးအတွက်စဉ်းစားတတ်သော လွတ် လပ်သည့်လူသားများ ဖြစ်လာစေရန်ဖြစ်သည်။

ထိုပညာရေးစနစ်သည် မိမိတို့၏နိုင်ငံရေးလွတ်လပ်မှုကို တာဝန်ရှိစွာအသုံးချတတ်ပြီး၊ မိမိတို့၏အားလပ်ချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်သည့်နိုင်ငံသားများကို မွေးထုတ်ပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။ ထိုပညာရေးသည် လွတ်လပ်သောလူအားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။ သူတို့ သိပ္ပံပညာရှင်များဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ သူတို့ကိုအကျိုးပြုမည်သာ ဖြစ်သည်။

The liberal arts such as philosophy, history, literature, music, and art are traditionally intended to develop the faculties of the human mind, those powers of intelligence and imagination, without which no intellectual work can be accomplished.

Scientific disciplines, such as mathematics and physics are considered equally liberal, that is, equally able to develop the powers of the mind.

ဒဿနိကဗေဒ၊ သမိုင်း၊ စာပေ၊ ဂီတနှင့် အနုပညာကဲ့သို့သော လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်ပြုသည့် ဝိဇ္ဇာဘာသာရပ်များသည် ဉာဏ်စွမ်းရည်နှင့်စိတ်ကူးစွမ်းရည်ဖြစ်သော စိတ်၏စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလိမ့်မည်ဟု အစဉ်အလာအားဖြင့် ရည်မှန်းခဲ့ကြ၏။ ဤစိတ်စွမ်းရည်များမရှိလျှင် စဉ်းစားဆင်ခြင်၍လုပ်ဆောင်ရမည့် မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှ ရွက်ဆောင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။

သင်္ချာနှင့် ရူပဗေဒကဲ့သို့သော သိပ္ပံသဘောတရားများသည်လည်း လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်မှုကို အညီအမျှအားပေးသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်၏စွမ်းရည်များကို အညီအမျှဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။

Liberal education, including all the traditional arts as well as newer sciences, is essential for the development of top-flight scientists. Without it, we can train only technicians who do not understand the basic principles behind their movements. We can hardly expect such skilled technicians to make new discoveries of any importance.

အစဉ်အလာဝိဇ္ဇာဘာသာရပ်များနှင့် ပို၍ဆန်းသစ်သည့် သိပ္ပံဘာသာရပ်များပါဝင်သော လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်ပြုသည့်ပညာရေးသည် ထိပ်တန်းသိပ္ပံပညာရှင်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန်အတွက် အမှန်လိုအပ်သည်။ ဤပညာရေးမျိုးမရှိခဲ့လျှင် စက်မှုအတတ်ပညာရှင်များကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့သင်ကြားပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ဤအတတ်ပညာရှင်များသည် သူတို့၏လှုပ်ရှားမှုများနောက်ကွယ်၌ရှိသော သဘောတရားများကို နားမလည်ကြချေ။

ထိုသို့ကျွမ်းကျင်သည့်အတတ်ပညာရှင်များထံမှ တစ်စုံတစ်ရာအရေးကြီးသောရှာဖွေတွေ့ရှိမှု ပေါ်ထွက်လာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မမျှော်လင့်နိုင်ချေ။

The connection of liberal education with scientific creativity is a matter of historical fact. The great German Scientists of the nineteenth century had a solid background in liberal arts such as Greek, Latin, logic, philosophy, and history in addition to mathematics, physics, and other sciences. Actually, this has become a tradition down to the present time.

Albert Einstein, Niels Bohr, Enrico Fermi, and other great modern scientists were developed not by technical schooling, but by liberal education.

လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်ပြုသည့် ပညာရေးနှင့် သိပ္ပံတီထွင်နိုင်မှုတို့၏ ဆက်သွယ်ခြင်းသည် ထင်ရှားသောသမိုင်းမှတ်တမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဆယ့်ကိုးရာစု၌ ကျော်စောထင်ရှားခဲ့ကြသော ဂျာမန်သိပ္ပံပညာရှင်များသည် သင်္ချာ၊ ရူပဗေဒနှင့် အခြားသိပ္ပံပညာဘာသာရပ်များအပြင် ဂရိစာပေ၊ လက်တင်စာပေ၊ ယုတ္တိဗေဒ၊ ဒဿနိကဗေဒနှင့် သမိုင်းကဲ့သို့သော လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်ပြုသည့် ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များကို ကျောထောက်နောက်ခံအဖြစ် သင်ယူခဲ့ကြရ၏။

စင်စစ်အားဖြင့် ဤသင်ကြားမှုစနစ်သည် ယနေ့တိုင်အောင် ကျင့်သုံးကြသည့် အစဉ်အလာတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ အယ်လဘတ် အိုင်းစတိုင်း၊ နီယယ်လ်ဘိုး၊ အင်ရစ်ကိုဖာမီနှင့် အခြားထင်ရှားကျော်ကြားကြသည့် ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရှင်များသည် စက်မှုအတတ်ပညာကျောင်းသင်စနစ်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်ခွင့်ပြုသည့် ပညာရေးစနစ်ဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်၍ မွေးထုတ်ပေးခဲ့ရသောသူများ ဖြစ်ကြ၏။

Knowledge is power. It is the key to human development and human progress. With the help of scientific knowledge, man has produced wonderful sky-scrapers, beautiful automobiles, bullet-trains, huge ocean liners, supersonic planes, spaceships and amazing computers. In fact knowledge helps men to rule the world and over all animals.

အသိပညာဗဟုသုတသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိုးတက်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံအသိပညာ အကူအညီဖြင့် လူတို့သည် အံ့ဩဖွယ်ရာမိုးထိုးအဆောက်အဦများ၊ လှပသောမော်တော်ကားများ၊ ကျည်ဆန်မီးရထားများ၊ ပင်လယ်ကူး သင်္ဘောကြီးများ၊ အသံထက်လျင်မြန်သည့် လေယာဉ်များ၊ အာကာသ ယာဉ်များနှင့် အံ့ဩဖွယ်ရာကွန်ပျူတာများကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြသည်။ အမှန်တွင် အသိပညာသည် လူတို့အား ကမ္ဘာကြီးနှင့်တိရစ္ဆာန်များ အားလုံးအပေါ် စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

But knowledge can work two ways—both for good and for bad. Man can use the atomic energy to drive ships and to produce electricity. He can also use it to produce atomic bombs and hydrogen bombs which can destroy the world.

အသိပညာသည် အကောင်းဘက်ရော အဆိုးဘက်ရော နှစ်မျိုး စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ လူသားသည် အဏုမြူစွမ်းအင်ကို သင်္ဘောများ မောင်းနှင်ရန်နှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်၊ ကမ္ဘာကြီးကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည့် အဏုမြူဗုံးများနှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဗုံးများကို ထုတ်လုပ်ရန်အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

A little knowledge tends to be a dangerous thing. It is better to have a general knowledge—something in everything and everything is something. We should especially understand the moral principles to guide us to use our knowledge for the good of the human society.

ကျဉ်းမြောင်းသောအသိပညာသည် ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေတတ်သည်။ အရာအားလုံးတွင် အချို့တစ်ဝက်သိကျွမ်းပြီး အရာအချို့တွင် အသေးစိတ်သိမြင်သော အထွေထွေအသိပညာကို ရရှိလျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တတ်မြောက်ထားသည့်အသိပညာ, အတတ်ပညာကို လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးပြုရန်လမ်းညွှန်ပေးမည့် ကိုယ်ကျင့်သဘောတရားများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့အထူးသဖြင့် သိနားလည်ထားသင့်သည်။

. The Greeks do not limit intellectual virtue to abstract reasoning or scientific knowledge. They include among the intellectual virtues art, which is the capacity to make things, and practical wisdom, which is the capacity to judge rightly the proper means to achieve good ends in everyday life.

ဂရိလူမျိုးတို့သည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သည့်အရည်အသွေးကို ဒြပ်ထုမဲ့ (စိတ္တဇ) ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် သိပ္ပံအသိပညာအတိုင်းအတာလောက်သာ ကန့်သတ်ထားသည်မဟုတ်။ သူတို့သည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သည့်အရည်အသွေးများတွင် အရာဝတ္ထုများကို ပြုလုပ်နိုင်သောစွမ်းရည်အတတ်ပညာနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကောင်းကျိုးများရရှိရန် သင့်တော်သည့်နည်းလမ်းများကို မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည် (ဝါ) လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားကြသည်။

Practical wisdom or 'prudence' is essential to good morality and responsible citizenship. In the

Greek view, education's final goal is the development of a mind to make right judgement and discern the right order of life.

လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာ(ဝါ) ချင့်ချိန်မြော်မြင်မှုသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် တာဝန်သိတတ်သည့်နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် လိုအပ်သည်။ ဂရိတို့၏အမြင်၌ ပညာရေး၏နောက်ဆုံးပန်းတိုင်သည် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ရန်နှင့် ဘဝ၏မှန်ကန်သောစည်းစနစ်ကို ရှင်းလင်းစွာမြင်သိရန်အတွက် စိတ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။

Educators generally agree that the formation of character is essential. But they know that it is much simpler to teach a student elementary geometry or algebra than to teach him justice, moderation, and patience.

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ပေါ်အောင် ပုံသွင်းပေးခြင်းသည် လိုအပ်သောအရာဖြစ်ကြောင်း ပညာသင်ကြားပေးသူများက ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူကြ၏။ သို့သော် ကျောင်းသားတစ်ယောက်အား တရားမျှတမှု, မိမိကိုယ်ကိုအလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် သည်းခံမှုတို့ကို သင်ကြားပေးရခြင်းသည် အခြေခံဂဲသြမေထရီ သို့မဟုတ် အက္ခရာသင်္ချာကို သင်ပေးရခြင်းထက် များစွာပို၍ခက်ခဲကြောင်းကို သူတို့သိကြသည်။

Learning to be good and to do right is quite different from learning how to read and write and

think correctly. Moral virtue is not intellectual perception or practical skill. Character is a quality of the whole person. It seems that moral virtue cannot be taught directly.

ကောင်းမွန်အောင်နှင့် မှန်ကန်အောင်နေတတ်ဖို့ သင်ယူရခြင်းသည် စာဖတ်တတ်, ရေးတတ်ရန်နှင့် မှန်ကန်စွာစဉ်းစားတတ်ရန် သင်ယူရခြင်းတို့နှင့် လုံးဝခြားနားပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကောင်းမြတ်သောဂုဏ်သည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်တတ်သောအသိ သို့မဟုတ် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလုံး၏ အရည်အချင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာ ကောင်းမြတ်သောအရည်အသွေးကို တိုက်ရိုက်သင်ကြား၍မရနိုင်ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။

One effective way of developing moral character is the force of example. The teacher or parent, or a great and good character found in history or literature, may serve as the example.

ကိုယ်ကျင့်တရားအရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်ပေးရန် ထိရောက်သောနည်းတစ်ခုသည် စံနမူနာ၏စွမ်းအားဖြစ်သည်။ ဆရာသို့မဟုတ် မိဘ သို့မဟုတ် သမိုင်း၌ဖြစ်စေ၊ စာပေ၌ဖြစ်စေ၊ တွေ့မြင်ရသော ကျော်စောထင်ရှား၍ကောင်းမွန်သောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူတစ်ဦးက စံနမူနာအဖြစ်အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်သည်။

Also, in the process of learning itself, students are guided to exercise temperance and fortitude,

patience and perseverance; and students, in turn, expect justice and consideration from teachers and administrators. The well-known American educationist, John Deway, assumes that moral training may take place in the class-room and that character is formed in the normal learning process.

သင်ယူသည့်နည်းလမ်းအတွင်းကိုယ်တိုင်၌လည်း ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သောစွမ်းရည်၊ သည်းခံမှုနှင့် ဇွဲရှိမှုတို့ကို ကျင့်သုံးရန်လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကလည်း အတုံ့အပြန်အားဖြင့် ဆရာများနှင့် အုပ်ချုပ်သူများ၏ တရားမျှတမှုနှင့် ထောက်ထားညှာတာမှုတို့ကို မျှော်လင့်ကြ၏။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသောအမေရိကန်ပညာရေးတွေးခေါ်ရှင် ဂျွန်ဒူဝီသည် စာသင်ခန်း၌ ကိုယ်ကျင့်တရားလေ့ကျင့်မှုကိုသင်ပြပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆ၏၊ ပုံမှန်လေ့လာသင်ယူမှုနည်းစဉ်၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ဟု ယူဆ၏။

The knowledge obtained by learning and the knowledge obtained by thought or reasoning can build up wisdom. Wisdom has both moral and intellectual significance. It guides a person to have insight into the causes of things and to show good judgement in the practical affairs of life.

လေ့လာဆည်းပူး၍ရရှိသောပညာ (သုတမယပညာ) နှင့် စိတ်ကူးဆင်ခြင်၍ရရှိသောပညာ (စိန္တာမယပညာ) တို့သည် ဉာဏ်ပညာကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်ကြသည်။ ဉာဏ်ပညာသည် ကိုယ်ကျင့်တရား

အတွက်ရော၊ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုအတွက်ပါ အရေးကြီးသည်။ ဉာဏ်ပညာသည် လူတစ်ယောက်အား အရာအားလုံးတို့၏ အကြောင်းတရားများကိုထိုးထွင်းသိရန်နှင့် လက်တွေ့ဘဝဖြစ်ရပ်များ၌ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။

The ancient Greeks conceived of two kinds of wisdom – practical wisdom and philosophical wisdom. They considered a man practically wise if he judges situations correctly and chooses the best suitable means to secure his objectives. Aristotle insisted that the objectives must be morally good. In his view, practical wisdom is linked with moral virtue.

ရှေးဂရိပညာရှင်များသည် လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာနှင့် အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာဟူ၍ ဉာဏ်ပညာနှစ်မျိုးရှိကြောင်း စဉ်းစားမိခဲ့ကြသည်။ လူတစ်ယောက်သည် အခြေအနေများကို မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီးလျှင် သူ၏ရည်မှန်းချက်များကို ပြီးမြောက်စေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးသင့်တော်သည့်နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်သုံးစွဲတတ်လျှင် ထိုသူသည် လက်တွေ့အားဖြင့် ဉာဏ်ပညာရှိသူဟု ရှေးဂရိတို့ ယူဆကြသည်။

ထိုရည်မှန်းချက်များသည် ကိုယ်ကျင့်တရားအရ ကောင်းမွန်ရမည်ဟု အရစ္စတိုတယ်က လေးလေးနက်နက်ပြောဆိုသည်။ သူ၏အမြင်တွင် လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

The Greeks consider a man philosophically wise if he understands the ultimate principles or causes of things. Wisdom in this sense is regarded as the highest form of knowledge. It is assumed to be the culmination of man's pursuit of truth. It will give him the peace that accompanies perfect fulfil - ment.

အဆုံးစွန်သော သဘောတရားများ သို့မဟုတ် အရာအားလုံးတို့၏ အကြောင်းတရားများကို နားလည်သဘောပေါက်သောသူသည် အတွေးအခေါ် ဉာဏ်ပညာရှိသူဟု ဂရိတို့က ယူဆကြသည်။ ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဉာဏ်ပညာကို အသိပညာ၏ အမြင့်ဆုံးအသွင်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ၎င်းသည် အမှန်တရားကိုရှာဖွေသောသူ၏ အထွတ်အထိပ်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ အတွေးအခေါ် ဉာဏ်ပညာသည် ထိုသူအား အလုံးစုံပြည့်ဆည်းမှုနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးဆောင်လိမ့်မည်။

The Egyptian philosopher, Plotinus, states that wisdom brings perfect repose, for it is the knowledge for which our mind has sought. And Samuel Johnson, the American educator and philosopher, notes that the philosphically wise man has no needs, for he is complete.

ဉာဏ်ပညာသည် အလွန်ကောင်းမွန်သောငြိမ်းအေးမှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု အီဂျစ်တွေးခေါ်ရှင် ပလိုတီနပ်စ်ကဆို၏။ အကြောင်း

မှာ ဉာဏ်ပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်က လုံးဝငြိမ်းအေးမှုအတွက် ရှာဖွေနေသော အသိပညာဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထို့အပြင် အမေရိကန်ပညာရှင်နှင့်တွေးခေါ်ရှင် ဆမ်မျူအယ်လ်ဂျွန်ဆင်ကလည်း အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာရှိသူသည် ပြည့်စုံသွားသည့်အတွက် ဘာကိုမျှ အလိုမရှိတော့ပါဟု မှတ်ယူသည်။

We have never come across in history a philosophically wise man who could claim that he had the wisdom that brought him perfect repose and that made him have no needs in life.

Socrates, one of the foremost ancient philosophers, made it his life purpose to find the truth, and though he could face death calmly, he had admitted that all he knew was that he knew nothing.

မိမိသည် လုံးဝငြိမ်းအေးမှုကိုရပြီး ဘဝတွင်မည်သည့်အရာကိုမျှ မလိုအပ်တော့ပါဟု ဝန်ခံပြောဆိုဝံ့သော အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာရှိသူတစ်ဦးတလေကိုမျှ သမိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့မမြင်တွေ့ခဲ့ရပါ။

အကျော်ကြားဆုံးရှေးဦးတွေးခေါ်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဆိုကရေးတီးသည် အမှန်တရားရှာဖွေရေးကို သူ၏ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ်ထား၍ ကြိုးစားခဲ့၏၊ နောက်ဆုံးတွင် သေခြင်းတရားကို သူတည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ပါသော်လည်း သူသည် ဘာကိုမျှမသိခြင်းကိုသာ သူသိသည်ဟု ဝန်ခံသွားပါသည်။

Lord Buddha has clearly demonstrated that no one can enjoy perfect peace unless he has elimina-

ted ignorance *(moha)* and craving *(lobha)* completely from his mind. Only a person without craving can have no needs. And a person will be able to uproot ignorance and craving completely from his mind, not by philosophical wisdom, but by insight wisdom achieved by the culmination of insight meditation.

မြတ်စွာဘုရားသည် စိတ်အစဉ်မှ မသိမှုမောဟနှင့် လိုချင်မက်မောမှုလောဘတို့ကို အကုန်အစင်မပယ်သတ်နိုင်လျှင် လုံးဝငြိမ်းချမ်းမှုကို မခံစားနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာလက်တွေ့ပြခဲ့သည်။ လောဘလုံးဝကင်းစင်နေသူသာလျှင် ဘာကိုမျှအလိုမရှိဘဲ နေထိုင်နိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏စိတ်အစဉ်မှ ထိုမောဟ–လောဘတို့ကို အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာဖြင့် အမြစ်ပြတ်မဆွဲနုတ်နိုင်ပါ၊ အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သော ဝိပဿနာရှုပွားခြင်းဖြင့်သာ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်ပါသည်။

***

အခန်း (၇)
Cardinal Virtues
အဓိကကျသော အရည်အသွေးကောင်းများ

The chief moral virtues – often called the "cardinal virtues" – are **courage** or **fortitude**, **temperance, justice** and **prudence**. These virtues constitute the moral character of a good man. There are, of course, many other desirable traits of character such as righteousness, gentleness, modesty and honesty. But if a man possesses the cardinal virtues, he has the principles from which all other virtues flow.

အဓိကကျသောအရည်အသွေးကောင်းများဟု ခေါ်ဆိုလေ့ရှိကြသည့် ပင်မအဓိကကျသော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာအရည်အသွေး

ကောင်းများသည် ရဲစွမ်းသတ္တိ (ဝါ) ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သောစွမ်းရည်၊ ခြိုးခြံချုပ်တည်းခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်း၊ မကြွားမဝါဘဲ ဣန္ဒြေရှိခြင်း၊ ရိုးသားခြင်းကဲ့သို့သော အခြားအလိုရှိအပ်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမှတ်လက္ခဏာများလည်း အမှန်တကယ်ပင် မြောက်မြားစွာ ရှိပါသေးသည်။ သို့သော် အဓိကကျသော အရည်အသွေးကောင်းလေးရပ်ရှိသူသည် အခြားအရည်အသွေးအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေခံသဘောတရားများကို ရရှိထားပြီးသူဖြစ်သည်။

Now what is meant by **courage** or **fortitude**? Courage is the quality that enables a person to control fear in the face of danger, pain, misfortune, etc,. It is an habitual ability to suffer hardships or pain. We need courage not only on the battlefield to fight bravely against the enemies but also in every walk of life. We must fight against any attempts to deprive us of our freedom.

ရဲစွမ်းသတ္တိ (ဝါ) **ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သောစွမ်းရည်** ဟူသည်ကား အဘယ်နည်း။ ယခုဆက်လက်စဉ်းစားကြပါစို့။ ရဲစွမ်းသတ္တိသည် လူတစ်ဦးအား ဘေးအန္တရာယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှခြင်းစသည်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကြောက်ရွံ့မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောအရည်အသွေးဖြစ်သည်။ အခက်အခဲများနှင့်ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံနိုင်စွမ်းသည့် အလေ့အထရှိသောစွမ်းရည်သတ္တိဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စစ်မြေပြင်တွင် ရန်သူများကို ရှပ်ရှပ်ချွံချွံတိုက်

ခိုက်ရန်အတွက်သာလျှင် ရဲစွမ်းသတ္တိကို လိုအပ်သည်မဟုတ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်တိုင်း၌လည်း ရဲစွမ်းသတ္တိကို လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လွတ်လပ်မှုကိုထိပါးလာသည့် အဟန့်အတားအနှောင့်အယှက်မှန်သမျှကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ရပေမည်။

We must be also brave to do what we feel to be right. We must have courage not to give in when the going gets tough, and not to turn back when we meet obstacles. We must have fortitude to persevere in any worthwhile undertaking, which, as Spinoza, the famous Dutch philosopher, says, is always likely to be as difficult as it is noble.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မှန်သည်ဟု သိရှိခံစားရသောအရာကို ပြုလုပ်ရန်အတွက်လည်း ရဲရင့်ရမည်။ ဘဝလမ်းခရီးတွင် အခက်အခဲ ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ အရှုံးမပေးရန်နှင့် အနှောင့်အယှက်အတားအဆီးများကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ နောက်ပြန်မဆုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ရဲစွမ်းသတ္တိရှိရမည်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သောလုပ်ဆောင်မှုဟူသမျှ၌ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သောစွမ်းရည်ရှိရမည်။ ဤသို့ရှိအောင်ကြိုးပမ်းမှုသည် ကမ္ဘာကျော်ဒတ်ချ်တွေးခေါ်ရှင်ကြီး စပင်နိုဇာပြောဆိုခဲ့သကဲ့သို့ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သလောက် အမြဲတစေခဲယဉ်းနေဖွယ်ရှိပေလိမ့်မည်။

As courage is concerned with forbearing pains and suffering, so **temperance** is concerned with resisting pleasures. Temperance is an habitual ability

to resist the enticement of immediate pleasures which would interfere with our accomplishing greater goods later.

We must forgo worldly pleasures to enjoy real happiness. If a student wants to excel in class, he must avoid watching movies and listening to music, and stick to his study.

ရဲစွမ်းသတ္တိသည် နာကျင်သည့်ဝေဒနာများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို သည်းခံခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သကဲ့သို့ **ခြိုးခြံချုပ်တည်းခြင်း** သည် သာယာပျော်ရွှင်မှုများကို တွန်းလှန်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ခြိုးခြံ ချုပ်တည်းခြင်းသည် လတ်တလောသာယာပျော်ရွှင်မှုများ၏ ဆွဲဆောင်မှုကို တွန်းလှန်နိုင်သော အလေ့အထစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသာယာပျော်ရွှင်မှုများသည် နောင်တွင်ပိုမိုကြီးကျယ်သည့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ပြီးစီးအောင်မြင်စေမှုအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုကိုအလိုရှိလျှင် လောကီပျော်ရွှင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ စာတော်လိုလျှင် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများကိုကြည့်ရှုခြင်းနှင့် သီချင်းနားထောင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်၍ စွဲစွဲမြဲမြဲစာကြည့်ရမည်။

Temperance is moderation, or self-control, in speech, in behaviour and especially in the use of alcoholic drink. We are often tempted to do the thing which gives us immediate pleasure even though it may prevent us from achieving a future good of much

greater importance. Obvious examples of intemperance are overeating, and over-drinking which often result in our subsequent inability to discharge our duties and obligations.

ခြိုးခြံချုပ်တည်းခြင်းသည် အပြောအဆို, အပြုအမူနှင့် အထူးသဖြင့် အရက်သေစာသောက်သုံးမှုတို့တွင် အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင်ထိန်းခြင်း၊ တစ်နည်း မိမိကိုယ်ကိုချုပ်ထိန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လတ်တလောသာယာပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်ရန် မကြာခဏဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခံရ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်မှုကြောင့် ထိုအရာသည် နောင်အနာဂတ်တွင် များစွာပို၍ကောင်းမွန်ကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှုကို တားဆီးတတ်၏။ သို့စေကာမူ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သည်။ ခြိုးခြံချုပ်တည်းနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၏ထင်ရှားသောသာဓကများမှာ အလွန်အကျွံစားခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ အလွန်အကျွံစားခြင်းနှင့်အရက်သောက်ခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်ရန်မစွမ်းနိုင်မှုဟူသော အကျိုးဆက်ကို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

Justice is the quality of being right and fair. It is the virtue which guides a man to treat his neighbour fairly, not to harm him, and to give him what is his due. Everyone has a right to justice.

တရားမျှတမှုသည် မှန်ကန်မှု၊ မျှတမှု၊ ဘက်မလိုက်မှုနှင့်ဆိုင်သော အရည်အသွေးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်အား သူ၏အိမ်နီးချင်းကို မျှတစွာဆက်ဆံဖို့၊ သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာ

အောင်မပြုမိဖို့၊ သူတစ်ပါးတို့ရထိုက်သည်ကို ပေးဖို့အတွက် လမ်းညွှန်ပေးသော ကောင်းမြတ်သည့်အရည်အချင်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် တရားမျှတမှုကိုခံစားခွင့်ရှိသည်။

Justice also consists in the habit of abiding by law and of acting for the common good and the general welfare of one's society. Examples of injustice are familiar and plentiful. Everyone knows that it is unjust to kill, to torture others, to steal, to commit adultery, to lie, to slander, to charge too much in business, to loaf on the job, etc.

တရားမျှတမှုတွင် တရားဥပဒေကိုလိုက်နာဖို့၊ အများကောင်းမွန်ရေးနှင့် မိမိပါဝင်သည့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ အထွေထွေကောင်းကျိုးချမ်းသာရေးတို့အတွက်လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အလေ့အကျင့်လည်း ပါဝင်၏။ မတရားမှု၏သာဓကများမှာ လူသိများပြီး ပေါများလှပါသည်။ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏သားမယားကို ပြစ်မှားခြင်း၊ လိမ်ပြောခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလွန်အကျွံအဖိုးအခတောင်းခြင်း၊ အလုပ်ခွင်၌ အလဟဿအချိန်ဖြုန်းခြင်းစသည်တို့သည် မတရားမှုများဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်းသိနားလည်သည်။

Finally we come to **prudence**, which is hardest of all to define. To be prudent is to be wise and careful, to act only after careful thought or planning. The prudent man has the habbit of being careful at the

decisions he makes before he acts. He takes cousel or seeks advice. He weighs the pros and cons. He acts only after he has made a thoughtful judgement, instead of acting rashly or compulsively. He does not let himself be carried away by his emotions, but makes an effort to be as reasonable as a man can be, even under stress.

နောက်ဆုံး၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် **မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်မှုသို့** ရောက်လာကြပြီ။ ဤဝေါဟာရသည် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရန် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်၏။ မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်ရန်အတွက် ဉာဏ်ပညာရှိပြီး သတိကောင်းရသည်၊ သေချာစွာစဉ်းစားပြီးမှ သို့မဟုတ် စီစဉ်ပြီးမှသာ လုပ်ဆောင်ရမည်။ မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်သောသူသည် သူမပြုလုပ်မီ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အတွက် သတိရှိသည့်အလေ့အကျင့်ရှိသည်။

သူသည် အကြံဉာဏ်ကို ရယူသည်၊ တစ်နည်း အကြံပေးမှုကို ရှာဖွေသည်။ အကောင်းဘက်နှင့် အဆိုးဘက်ကို ချင့်ချိန်ဆင်ခြင်သည်၊ **မဆင်မခြင် အလျင်စလိုပြုမှုခြင်း သို့မဟုတ်** အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ရခြင်းမျိုးကို မပြုမူဘဲ အလေးအနက်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ သူပြုမူသည်။

သူသည် သူ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက်သို့မလိုက်ပါဘဲ၊ လူ တစ်ယောက်အနေဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံးအကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ဖြစ်အောင် လုံ့လ စိုက်ထုတ်သည်၊ ဖိစီးမှုဒဏ်ပိနေသည့်အခါ၌ပင်လျှင် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဆောင်ရွက်သည်။

Learned persons understand the extent of the

difficulty of the task of developing these cardinal virtues. They know that it is much easier to train the mind than to form the character.

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အဓိကအရည်အသွေးလေးရပ်တို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်သောအလုပ်၏ခဲယဉ်းမှုအတိုင်းအတာကို ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များက သိနားလည်ကြသည်။ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ရခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်လာအောင် ပုံသွင်းရခြင်းထက် လွန်စွာပို၍ လွယ်ကူကြောင်းကို သူတို့သိရှိကြသည်။

They also realize that the basic intellectual virtues such as understanding, knowledge, and wisdom will be of great help in the development of cardinal virtues. Since liberal education can build up those basic intellectual virtues, moral lessons should be incorporated in liberal education.

အခြေခံကျသည့် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများဖြစ်ကြသော နားလည်သဘောပေါက်မှု, အသိပညာနှင့်ဉာဏ်ပညာတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အဓိကအရည်အသွေးလေးရပ်ကို ပျိုးထောင်ရန် ကြီးမားသည့်အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်းကို သူတို့သိနားလည်ကြသည်။ လွတ်လပ်သောပညာရေးစနစ်သည် ထိုတွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကောင်းများကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာသင်ခန်းစာများကို လွတ်လပ်သောပညာရေး၌ ပူးပေါင်းပါဝင်စေသင့်သည်။

***

အခန်း (၈)
Happiness is Supreme
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် အထွတ်အထိပ်ဖြစ်၏

Great books on moral philosophy mention happiness as the supreme good- the goal of all striving.

ကိုယ်ကျင့်ဒဿနအကြောင်းရေးသားထားသည့် ကြီးကျယ်ထင်ရှားသောစာအုပ်များသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို အထွတ်အထိပ်ကောင်းမြတ်ခြင်း (ဝါ) ကြိုးစားအားထုတ်မှုအားလုံး၏ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြကြ၏။

The philosophical concept of happiness is radically different from the ordinary sense of the word as it is used in everyday life. People say that they are

happy when they are having a good time like watching movies or in a moment of satisfaction or joy.

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အတွေးအမြင်ဆိုင်ရာ အယူအဆသည် နေ့စဉ်ဘဝ၌အသုံးပြုနေကြသော ထိုစကားလုံး၏ သာမန်အဓိပ္ပာယ်နှင့် လုံးလုံးလျားလျားကွဲပြားပါသည်။ လူတို့သည် ရုပ်ရှင်ကြည့်နေသည့် အခါကဲ့သို့ ပျော်စရာအချိန်ကိုရရှိနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ ကျေနပ်မှု သို့မဟုတ် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်သည့်အခိုက်အတန့်၌ဖြစ်စေ၊ သူတို့ပျော်ရွှင်ကြသည်ဟု ဆိုကြ၏။

According to Aristotle and some other philosophers, happiness is not something one can feel or experience at a particular moment. It is the quality of a whole life. In order to enjoy a happy life, we must lead a good life. Aristotle argued that when people receive a present or have a good time, they can be gay or joyous, but not happy, because they have not lived a complete life.

အရစ္စတိုတယ်နှင့် အခြားဒဿနပညာရှင်များ၏ အလိုအရ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ခုသောအခိုက်အတန့်၌ ခံစားတွေ့ကြုံရသည့် တစ်စုံတစ်ရာသောအရာမဟုတ်။ ၎င်းသည် ဘဝတစ်သက်တာလုံး၏ အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်သောဘဝကိုခံစားနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသောဘဝကိုထူထောင်ရမည်။

အရစ္စတိုတယ်က ဤသို့စောဒကတက်သည် — လူတို့သည်

လက်ဆောင်တစ်ခုရရှိသောအခါ သို့မဟုတ် အချိန်ကောင်းတစ်ရပ်ကိုရရှိသည့်အခါ သူတို့မြူးကြွနိုင်ကြသည် သို့မဟုတ် ရွှင်ပျနိုင်ကြသည်၊ သို့သော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် ဘဝတစ်သက်တာလုံးကို မနေထိုင်ရသေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

According to the Roman philosopher Boethius, we can understand happiness as the **summum bonum,** or the complete good, by recognizing that the happy life is one that is enriched by all the good things in aggregate.

ရောမဒဿနပညာရှင် ဘိုးသီယပ်စ်၏အလိုအရ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောဘဝဟူသည် ကောင်းသောအရာအားလုံးတို့က ပျမ်းမျှအနေဖြင့် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ပေးထားသည့်ဘဝဖြစ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို မွန်မြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြည့်စုံစွာ ကောင်းခြင်းအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နားလည်နိုင်သည်။

Plato paid no attention to material goods, or the goods of fortune, as a requirement of a happy life. He defined happiness as the spiritual well-being of the truly virtuous man. He laid more emphasis on moral virtues than material goods. For him nothing external can make a virtuous man unhappy.

ပလေတိုသည် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာကောင်းမွန်ခြင်းများ သို့မဟုတ် ကံကောင်းခြင်းများကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောဘဝ၏ လိုအပ်ချက်တစ်

ရပ်အနေဖြင့် အာရုံမပြုချေ။ သူသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဟူသည်မှာ အမှန်တကယ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်သူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ခဲ့၏။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သည့်အရည်အသွေးများကို ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ ကောင်းခြင်းများထက် သူ ပို၍အလေးအနက်ထားသည်။ သူ့အမြင်တွင် မည်သည့်ပြင်ပအရာဝတ္ထုကမျှ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်ကို မပျော်ရွှင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ချေ။

In the opinion of educationists, education can develop human excellences—both intellectual and moral. The ultimate goals of education are human happiness and the welfare of society.

When a man acquires practical wisdom, or "prudence", as well as philosophical wisdom, and becomes philosophically wise, he is complete, and will enjoy perfect happiness.

ပညာရေးကျွမ်းကျင်သူများ၏ အမြင်တွင် ပညာရေးသည် တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေးဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာထူးချွန်သည့် လူ့အရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်မြှင့်တင်ပေးနိုင်၏။ ပညာရေး၏ အဆုံးစွန် ပန်းတိုင်များမှာ လူသားတို့၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့်ပြည့်စုံခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာ သို့မဟုတ် မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်မှုနှင့် အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာတို့ကို ဆည်းပူးရရှိ

ပြီးနောက် အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာရှိသူဖြစ်လာသည့်အခါ ပြည့်စုံလာပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်လိမ့်မည်။

What we have discussed so far, more or less, illustrate the views and the concepts of western philosophers and learned people. They generally believe that when a man possesses all the worldly goods together with practical wisdom and philosophical wisdom, he will be perfectly happy, and he needs nothing more. This sounds logical in theory, but it is indeed very hard and even impossible to find such a man.

ဤအထိ ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည့်အချက်များသည်အနည်းနှင့်အများဆိုသလို အနောက်တိုင်းတွေးခေါ်ရှင်များနှင့် ပညာရှင်များ၏အမြင်များနှင့် အယူအဆများကို သရုပ်ဖော်ပေးကြ၏။ လူတစ်ယောက်သည် လောကအတွင်းရှိ ကောင်းသည့်အရာများကိုပိုင်ဆိုင်၍ လက်တွေ့ဉာဏ်ပညာနှင့်အတွေးအခေါ်ဉာဏ်ပညာတို့ကိုပါ ရရှိမည်ဆိုလျှင် သူသည် ရာနှုန်းပြည့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သူဖြစ်ပြီး နောက်ထပ်ဘာမျှလိုအပ်တော့မည်မဟုတ်ဟု ထိုပညာရှိတို့က ယေဘုယျအားဖြင့်ယုံကြည်ကြသည်။ ဤသို့ယုံကြည်မှုသည် မှန်းဆချက်သာဖြစ်ပြီး ထိုကဲ့သို့သော ပြည့်စုံပျော်ရွှင်သူတစ်ယောက်ကို တွေ့ရှိရန်မှာ အမှန်တကယ်တွင် အလွန်ခဲယဉ်းပြီး မဖြစ်နိုင်ဟုပင်ဆိုရချိမ့်မည်။

There are many billionaires in the world today. Even though they can surround themselves with luxurious goods, friends, attendants and wise men

who can teach them to attain wisdom, can anyone of them sincerely admit that he is perfectly happy?

It has been mentioned earlier in our discussion that man can become possessed by his possession because of lust and attachment, and that sensual pleasures, apart from being fleeting and transient, intensifies that lust and attachment.

Western people are actually at a loss to see that the greater the material progress they have achieved, the more miserable they become.

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ဒေါ်လာသန်းတစ်ထောင်ကျော်ချမ်းသာကြသည့် ဘီလျံနာမြောက်မြားစွာရှိကြပါ၏။ သူတို့သည် သူတို့၏ဝန်းကျင်တွင် ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အစေခံများနှင့် သူတို့ကို ဉာဏ်ပညာရှိလာအောင် သင်ပြပေးနိုင်ကြသောပညာရှိများကို ခြံရံနေစေနိုင်ကြပါသော်ငြားလည်း သူတို့အထဲက တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်အပြည့်အဝပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေပါပြီဟု ဝန်ခံနိုင်ပါသလား။

တပ်မက်မောမှုနှင့် တွယ်တာမှုကြောင့် လူသည် မိမိ၏ပိုင်ဆိုင်မှုဖြင့် စိုးပိုင်ခြင်းခံရနိုင်ကြောင်းနှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုများသည် မတည်မြဲဘဲ ပြောင်းလဲတတ်သည့်အပြင် တပ်မက်မောမှုနှင့်တွယ်တာမှုတို့ကို တိုးပွားပြင်းထန်စေကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ဆွေးနွေးမှု၌ စောစောကဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အနောက်တိုင်းမှလူများသည် သူတို့၏ကြီးပမ်းမှုဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်မှု ကြီးထွားလာလေလေ၊ သူတို့ပို၍စိတ်ဆင်းရဲရလေလေ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသဖြင့် ကြံရာမရဖြစ်နေကြသည်။

Can science or psychology or philosophy overcome greed, craving, attachment, anger, worry, despair, envy, selfishness, disease, old age and death? So long as there are present, human beings can never be perfectly happy.

သိပ္ပံပညာ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာ သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ် ပညာသည် အလိုကြီးခြင်း၊ မက်မောခြင်း၊ တွယ်တာခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ကို အောင်နိုင်ပြီလား။ ဤအရာများရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး လူသားတို့သည် မည်သည့်အခါမျှအပြည့်အဝပျော်ရွှင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

We definitely need deeper knowledge about the human life and the natural processes, and higher wisdom to eliminate all the above evils. Only after all the above evils have been eliminated, shall we be able to enjoy total peace and ever-lasting happiness.

လူ့ဘဝနှင့် သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို သိနားလည်သော ပိုမိုနက်နဲသည့်အသိပညာနှင့် အထက်ဖော်ပြပါအဆိုးတရားအားလုံးကို ပယ်သတ်နိုင်သော ပိုမြင့်မားသည့်ဉာဏ်ပညာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့တိကျပြတ်သားစွာ လိုအပ်ပါသည်။ အထက်ပါအဆိုးတရားများအားလုံးကို ပယ်သတ်ပြီးမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လုံးဝငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ထာဝရပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ကို ခံစားနိုင်ကြလိမ့်မည်။

Lord Buddha, more than twenty-five centuries

ago, have provided mankind with the required deeper knowledge and higher wisdom for the welfare of all beings. He has also demonstrated a practical method to eliminate all the evils and to be liberated from all suffering. Of course, when there is no more suffering, there will be perfect peace and happiness. One can arrive at this stage in this very life. So why don't you give it a try to see the solution of the misery of life by your own experience?

မြတ်စွာဘုရားသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ဆယ့်ငါးရာစုကျော်ကတည်းကပင် လူသားတို့အား လိုအပ်သည့်အဆင့်မြင့်အသိပညာနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးအလို့ငှာ ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ဘုရားရှင်သည် အဆိုးတရားအားလုံးကိုပယ်သတ်ပြီး ဆင်းရဲအလုံးစုံမှလွတ်မြောက်ရေးအတွက် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ကိုလည်းညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။

တကယ်ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခနောက်ထပ်မရှိတော့ဘူးဆိုလျှင် ပြည့်ဝသောငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ဤအခြေအနေကို ဤဘဝတွင်ပင် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် ဘဝဆင်းရဲ၏ ဖြေရှင်းချက်ကို မြင်တွေ့ရန် သင်ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် မကောင်းပေဘူးလား။

***

အခန်း (၉)

The Right Purpose and the Right Goal

မှန်ကန်သောဦးတည်ချက်နှင့် မှန်ကန်သောရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

To gain knowledge which is deeper and higher than that provided by academic education, we need to investigate into ourselves and into the natural processes with the help of an instrument more powerful than scientific instruments. That instrument is none other than the human mind itself.

တက္ကသိုလ်ပညာရေးကပေးသည့်အသိပညာထက် ပို၍နက်နဲပြီး ပို၍အဆင့်မြင့်သော အသိပညာကိုရနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်တွင်းနှင့် သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံကိရိယာများထက် သာလွန်ထက်မြက်သည့် ကိရိယာတစ်မျိုး၏အကူအညီဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာရမည်။ ထိုကိရိယာမှာ တခြားအရာမဟုတ်ဘဲ လူတို့၏စိတ်ပင်ဖြစ်သည်။

That the human mind is the most powerful agent in the world has left us no doubt for it has created all arts and sciences, including all the inventions of science. Everything in the world, from cottages to sky-scrapers, from small boats to space-ships, from telegraph to satellite-communication, from simple adding machines to super computers, is created and produced by the mind. The mind is the real creator in the whole universe.

လူ၏စိတ်သည် ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များ၊ သိပ္ပံပညာရပ်များနှင့် သိပ္ပံတီထွင်မှုများကို ဖန်တီးထုတ်ဖော်ပေးခဲ့သည့်အတွက် စိတ်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တန်ခိုးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ယုံမှားသံသယမရှိချေ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အိမ်ငယ်ကလေးများမှ မိုးထိုးအဆောက်အဦကြီးများအထိ၊ လှေငယ်ကလေးများမှ အာကာသယာဉ်များအထိ၊ ကြေးနန်းမှ ဂြိုဟ်တုဆက်သွယ်ရေးအထိ၊ ဂဏန်းပေါင်းစက်ရိုးရိုးမှ ဧရာမကွန်ပျူတာကြီးများအထိ အရာအားလုံးသည် စိတ်က ဖန်တီးပြီး ထုတ်ဖော်ပေးခဲ့သည်။ စိတ်သည် စကြဝဠာတစ်ဝန်းလုံး၌ တကယ့်ဖန်ဆင်းရှင်အစစ်ဖြစ်ပေသည်။

All our thoughts, our speeches and our actions are directed by our mind. But our mind seems to be not very powerful. This is so because our mind is not concentrated but dispersed, not clear but defiled by ignorance (*moha*), craving (*lobha*), anger (*dosa*), and other defilements.

ကျွန်ုပ်တို့၏အကြံအစည်အားလုံး, အပြောအဆိုအားလုံးနှင့် အပြုအမူအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်က ညွှန်ကြားပေးသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် သိပ်တန်ခိုးမကြီးဘူးဟုထင်မှတ်ရ၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် မစုစည်းဘဲ ပျံ့လွင့်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏၊ မကြည်လင်ဘဲ မောဟ – လောဘ – ဒေါသ စသည့် ကိလေသာများနှင့် ညစ်နွမ်းနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

The first step in purifying the mind is to keep the five precepts, that is, to abstain from killing any sentient being, from stealing, from committing adultery, from telling lies, and from consuming intoxicating drinks and drugs. These five precepts constitute the basic moral training —the first stage in the noble way of life.

စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ပြုလုပ်သည့် ပထမအဆင့်မှာ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းရန်ဖြစ်သည်။ ငါးပါးသီလသည် အာရုံခံစားတတ်သော သတ္တဝါများကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးသားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မူးယစ်စေတတ်သည့် ဖျော်ရည်အရက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤငါးပါးသီလသည် အခြေခံကိုယ်ကျင့်တရားလေ့ကျင့်မှု (ဝါ) မြင့်မြတ်သောဘဝလမ်းစဉ်၏ ပထမအဆင့်ကို ချမှတ်ပေးသည်။

The above moral training seems to be very

simple and easy to practise. Yet it bears great significance and is not as easy to practise as one thinks. To abstain from killing any sentient being is a noble way of cultivating loving-kindness, forbearance, patience, forgiveness, courage or fortitude, justice and other good virtues.

အထက်ပါကိုယ်ကျင့်တရားလေ့ကျင့်မှုသည် အလွန်ရိုးရှင်းပြီး လေ့ကျင့်ရန်လွယ်ကူမည်ဟု ထင်မှတ်ရသည်။ သို့ပါသော်လည်း ၎င်းလေ့ကျင့်မှုတွင် အလွန်အရေးကြီးသောထူးခြားမှုရှိပြီးလျှင် ၎င်းကိုလေ့ကျင့်ရသည်မှာလည်း ထင်သလောက်မလွယ်ကူချေ။ အာရုံခံစားတတ်သောသတ္တဝါတစ်ကောင်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မေတ္တာ၊ သည်းခံမှု၊ စိတ်ရှည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိမှု သို့မဟုတ် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု၊ တရားမျှတမှုနှင့် အခြားကောင်းသောအရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် မွန်မြတ်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

All sentient beings love themselves most and are afraid to die. We do not like to be killed by others. So it is very unjust to kill other beings. Mosquitoes bite us to suck our blood, because they are hungry. Their bites hurt us; we become angry and kill them. Such killing is performed under the influence of ignorance and anger.

အာရုံခံစားတတ်သောသတ္တဝါအားလုံးပင် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့အချစ်ဆုံးဖြစ်ပြီးလျှင် သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ အခြားသူများက ကျွန်ုပ်တို့ကိုသတ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့မနှစ်သက်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်

သူတစ်ပါးကိုသတ်ခြင်းသည် အလွန်မတရားသောအမှုဖြစ်၏။ ခြင်များသည် ဆာလောင်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုသွေးစုပ်ရန် ကိုက်ကြ၏။ ခြင်ကိုက်သည့်အခါ နာကျင်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဆိုးကာ ခြင်ကိုရိုက်သတ်ကြ၏။ ထိုသို့ရိုက်သတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မသိမှုမောဟနှင့် စိတ်ဆိုးမှုဒေါသတို့က လွှမ်းမိုးသွားသောကြောင့်ဖြစ်၏။

Ignorance here means being ignorant of the law of Kamma which states that wholesome or moral deeds will bear good effects, and unwholesome or immoral deeds will bear bad effects.

ဤနေရာ၌ မသိမှုဟူသည်မှာ ကမ္မနိယာမကို မသိခြင်းဖြစ်၏။ ကောင်းကျိုးပြုသော သို့မဟုတ် တရားမျှတသော အလုပ်များသည် ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေ၍ မကောင်းကျိုးပြုသော သို့မဟုတ် မတရားသော အလုပ်များသည် ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေ၏ဟု ကမ္မနိယာမက ဆို၏။

When we know that killing other beings is immoral and ignoble, we can control our anger and abstain from killing. So to abstain from killing is one of the best forms of self-control, and it is an act of goodwill to let all beings live in peace.

အခြားသတ္တဝါများကိုသတ်ခြင်းသည် မတရားဘူး၊ ရှက်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေါသကို ချုပ်ထိန်းနိုင်လာပြီး သတ်ဖြတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုဖြစ်ရုံမျှမက သတ္တဝါအားလုံးကို ငြိမ်းချမ်း

စွာနေနိုင်စေသည့် ကောင်းမြတ်သောဆန္ဒမေတ္တာ၏ အပြုအမူတစ်ခု လည်း ဖြစ်ပေ၏။

The same kind of reasoning also applies to the remaining four precepts. It is unjust and degrading to steal other's property. The person whose property is stolen will be very sad and the peace in the community is disturbed. So to abstain from stealing is an act of courtesy and goodwill to the community, and it is also a form of self-control, restraining one's greed and covetousness.

ဤသို့တူညီသော ဆင်ခြင်မှုမျိုးကို ကျန်သော သီလသိက္ခာ လေးပါးအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းသည် ရှက်ဖွယ်ယုတ်ညံ့သောအမှုဖြစ်သည့်အပြင် မတရား မှုလည်းဖြစ်၏။ ပစ္စည်းအခိုးခံရသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အလွန်စိတ်မချမ်း မြေ့ရပြီး၊ ရပ်ကွက်ဒေသအတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုသည်လည်း ပျက်ပြားရ၏။

ထို့ကြောင့် ခိုးဝှက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ရပ်ကွက်လူထု အတွက် ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူနှင့် ကောင်းမြတ်သောမေတ္တာ စေတနာ၏ ပြယုဂ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပေ၏။ ထို့အပြင် မိမိ၏ လောဘနှင့် တပ်မက်မောခြင်းတို့ကို ဟန့်တားနိုင်သည့် မိမိကို မိမိ ချုပ်ထိန်းသော နည်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပေ၏။

Furthermore, if, in addition to abstaining from killing and stealing, everyone controls oneself from committing sexual misconduct, from lying and

cheating. and from indulging in intoxicants. then everybody will be happy, and the whole community and the whole world will be at peace.

ထိုမှတစ်ပါးလည်း အကယ်၍သတ်ခြင်းနှင့် ခိုးဝှက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးသည့်အပြင် တရားမဝင်သည့် မေထုန်မှီဝဲခြင်းမှလည်းကောင်း၊ လိမ်ပြောခြင်းနှင့် လိမ်လည်လှည့်စားခြင်းတို့မှလည်းကောင်း၊ စိတ်အလိုလိုက်၍ မူးယစ်သောက်စားခြင်းတို့မှလည်းကောင်း ရှောင်တိမ်းနိုင်အောင် လူတိုင်းက မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းမည်ဆိုလျှင် လူတိုင်းက ပျော်ရွှင်လိမ့်မည်။ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးတို့သည်လည်း ငြိမ်းချမ်းနေပေလိမ့်မည်။

The abidance by the five moral precepts constitute the foundation of good morality and true culture. As it clears away vulgar forms of defilements from the mind, it enables one to enjoy instant happiness which is superior to the enjoyment of sensual pleasure which is associated with the vulgar, burning forms of defilements.

ကိုယ်ကျင့်ဆိုင်ရာငါးပါးသီလကိုစောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သောကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် မှန်ကန်သောယဉ်ကျေးမှုတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပေသည်။ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည် စိတ်အစဉ်မှယုတ်ကြမ်းသော ကိလေသာများကို ကင်းရှင်းစေသည့်အတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို တစ်မုဟုတ်ချင်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဤပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် ယုတ်ကြမ်းပူလောင်သောကိလေသာတို့နှင့် ယှဉ်ဟပ်နေသည့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုထက် သာလွန်ပါသည်။

In order to purify the mind further, one is advised to observe the eight moral precepts. In observing the eight moral precepts one has to abstain in addition to the five unjust actions and speeches prescribed by the five moral precepts, indulging in sexual pleasure even with one's spouse, consuming food or drinks containing milk or cooked vegetables after the noon-time, participating in dances or playing musical instruments, listening to songs, watching movies or concerts, beautifying oneself with flowers, perfumes and ornaments, and occupying high and luxurious seats or beds.

စိတ်ကို ပိုမို၍ဖြူစင်စေရန်အတွက် ရှစ်ပါးသီလကို စောင့်ထိန်းနိုင်သည်။ ရှစ်ပါးသီလကို စောင့်ထိန်းသည့်အခါ ငါးပါးသီလသိက္ခာပုဒ်များကိုစောင့်ထိန်းသည့်အပြင်၊ မိမိ၏ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းနှင့် မေထုန်ပြုခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရသည်။ နေ့လွဲညဉ့်စာစားသောက်ခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်ရသည်။ ကခုန်သီဆိုခြင်းတို့မှလည်းကောင်း၊ ရုပ်ရှင်နှင့်ကပွဲများကို ကြည့်ရှုခြင်းမှလည်းကောင်း၊ တူရိယာများကို တီးမှုတ်ခြင်းမှလည်းကောင်း၊ သီချင်းများကို နားထောင်ခြင်းမှလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ပန်း, နံ့သာ, လက်ဝတ်ရတနာတို့ဖြင့် အလှပြုပြင်ခြင်းမှလည်းကောင်း၊ မြင့်မြတ်သောနေရာများ၌ နေထိုင်ခြင်းမှလည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ရသည်။

Then, in order to purify the mind from mild, but agitating, forms of defilements, one has to undertake

mental training known as 'tranquility-meditation'. Lord Buddha has prescribed forty objects for tranquility-meditation. They prove to be very effective for clearing away the mild defilements known as 'hindrances or nivaranas' and for cooling and calming down the mind.

ထို့နောက် စိတ်အစဉ်မှ သိမ်မွေ့သော်လည်း မတည်ငြိမ်အောင် နှိုးဆွတတ်သည့် ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် 'သမထ ဘာဝနာ' ခေါ် စိတ်လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရမည်။ သမထ ဘာဝနာအတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် အပိတ်အပင်တရားများ (ဝါ) နီဝရဏ (ခေါ်) သိမ်မွေ့သောကိလေသာများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် စိတ်ကိုငြိမ်အေးတည်ငြိမ်စေရန်တို့အတွက် အလွန်ထက်မြက်ကြသည်။

The hindrances or *nivaranas* hinder and prevent the arising of good thoughts and good deeds, higher concentration and total bliss. What are these hindrances?

They are sense-desire, ill-will, sloth and torpor, restlessness and remorse, skeptical doubt and ignorance of the realities. Since they constantly agitate and burn the mind, no one can admit that he is totally happy and at peace even for a moment without clearing them away from his mind.

နီဝရဏခေါ် အပိတ်အပင်တရားများသည် ကောင်းသောအကြံ

အစည်များ၊ ကောင်းသောအပြုအမူများ၊ ပိုမိုမြင့်မားသော သမာဓိနှင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်ကြသည်။ ယင်းနီဝရဏတို့ကား အဘယ်တရားတို့နည်း။

ယင်းတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံများကို တပ်မက်မှု (လောဘ)၊ စိတ်ဆိုးမှု (ဒေါသ)၊ စိတ်စေတသိက်တို့ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေမှု (ထိန မိဒ္ဓ)၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုနှင့် နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်မှု (ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စ)၊ ရတနာ သုံးပါး, ကံတရားစသည်ကို မယုံသင်္ကာဖြစ်မှု (ဝိစိကိစ္ဆာ) နှင့် အမှန် တရားများကို မသိမှု (မောဟ) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤတရားတို့သည် စိတ်ကိုအမြဲတစေ မတည်ငြိမ်အောင် နှိုးဆွ၍ ပူလောင်စေကြသည့်အတွက် ၎င်းတို့ကို စိတ်အစဉ်မှမဖယ်ရှားဘဲ နှင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ခဏကလေးသော်မှ ငြိမ်းချမ်း ပျော်ရွှင်ပါသည်ဟု ဝန်မခံနိုင်ပါ။

Mindfulness of one's in-coming and out-going breath is a very effective way of mental training. It can suppress the hindrances well and lead to the fourth stage of meditative absorption (fourth jhāna).

မိမိ၏ ဝင်သက်–ထွက်သက်ကိုရှုမှတ်ရသော အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန်ထက်မြက်သော စိတ်လေ့ကျင့်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကမ္မဋ္ဌာန်းသည် နီဝရဏများကို ကောင်းစွာနှိမ်နင်း နိုင်သည့်အပြင် စတုတ္ထဈာန်အထိ သမာဓိကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်၏။

Even at the stage of neighbourhood concentration that is the neighbourhood of Jhāna, all the hindrances are well suppressed and so one can enjoy

a bliss which is superior to all sensual pleasures. As the concentration rises higher and higher to the first jhāna, the second jhāna, the third jhāna and the fourth jhāna, the bliss becomes more and more intense and the mind becomes more and more powerful.

ဈာန်အနီးဖြစ်သည့် ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ရောက်လျှင်ပင် နီဝရဏအားလုံးကို ကောင်းစွာနှိမ်နင်းနိုင်လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားသူသည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုအားလုံးထက်သာလွန်သော ချမ်းသာသုခကို ခံစားရလေပြီ။ သမာဓိကို ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်အဆင့်ဆင့်သို့ မြှင့်တင်နိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ချမ်းသာသုခသည်လည်း ပို၍ပို၍ အားကြီးလာပြီးလျှင် စိတ်သည်လည်း ပို၍ပို၍ အားကောင်းလာပါသည်။

When the concentration of the mind approaches the neighbourhood-concentration, the mind radiates bright, penetrating light. This light becomes more and more powerful as the concentration rises higher and higher.

With the help of this light, the meditator can see objects and beings around him which are normally invisible to the naked eye even with the aid of microscope and telescope. He can also penetrate his body to see the flesh, the arteries, the veins, the nerves, the bones, the heart, the liver and other

organs. He can also penetrate others' bodies to see their internal organs in detail.

ဥပစာရသမာဓိ၏ အနီးအပါးသို့ သမာဓိမြင့်လာသည့်အချိန်မှ စ၍ တောက်ပစူးရှသောအလင်းရောင်သည် စိတ်မှဖြာထွက်လာသည်။ သမာဓိ ပို၍ပို၍မြင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဤအလင်းရောင်သည်လည်း ပို၍ပို၍အားကောင်းလာသည်။

ဤအလင်းရောင်၏ အကူအညီဖြင့် ဘာဝနာရှုပွားသူသည် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အရာဝတ္ထုများနှင့်သတ္တဝါများကို မြင်လာနိုင်သည်။ အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၊ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းတို့၏ အကူအညီဖြင့်ပင်လျှင် သာမန်အားဖြင့်မမြင်နိုင်စွမ်းသော အရာဝတ္ထုများနှင့် သတ္တဝါများကို မြင်လာနိုင်သည်။ သူ၏ ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဖောက်ထွင်း၍ အသား၊ သွေးလွှတ်ကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများ၊ အာရုံကြောများ၊ အရိုးများ၊ နှလုံး၊ အသည်းနှင့် အခြားကောဋ္ဌာသများကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။ အခြားသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဖောက်ထွင်း၍လည်း သူတို့၏ အတွင်းကောဋ္ဌာသများကို အသေးစိတ်ရှုမြင်နိုင်သည်။

Then by penetrating deeper into the organs to see the four constituent elements, namely, the element of extension, the element of cohesion, the element of heat, and the element of motion or kinetic energy, the meditator can observe the constituent particles of the organs.

ထို့နောက် ကောဋ္ဌာသများအတွင်းသို့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဖောက်၍ ၎င်းတို့ကိုဖွဲ့စည်းထားသည့် ပထဝီ–အာပေါ–တေဇော–

ဝါယော ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်အောင် ရှုပွားသောအခါ ဘာဝနာရှုသူသည် ကောဋ္ဌာသတို့ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ကလာပခေါ် အမှုန်ကလေးများကို မြင်တွေ့လာပါသည်။

With the proper guidance of an able meditation-teacher, the meditator can analyse the physical particles into their constituent entities, which may be correctly assumed to be the ultimate physical realities. These ultimate realities have no form, shape or mass; they are some specific quanta of energy as modern scientists have demonstrated that matter and energy are interconvertable.

အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်၏ မှန်ကန်သောလမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဘာဝနာရှုသူသည် ရုပ်မှုန်ကလေးများကို ထပ်မံခွဲခြမ်းနိုင်သည်။ ဤသို့ခွဲခြမ်းလိုက်သည့်အခါ ပရမတ်ရုပ်များဟု မှန်ကန်စွာယူဆနိုင်သော အမှုန်ကလေးများတွင်ပါဝင်သည့် ရုပ်တရားများကို သိလာနိုင်သည်။

ဤပရမတ်ရုပ်တရားများသည် အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်ဒြပ်ထုတို့မရှိကြ။ ရုပ်နှင့်စွမ်းအင်တို့သည် အပြန်အလှန် ကူးပြောင်းနိုင်သည်ဟု ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်တွေ့ပြခဲ့ကြသည့်အတိုင်း ထိုအခြေခံရုပ်တို့သည် အချို့သောတိကျသည့် စွမ်းအင်စုကလေးများ ဖြစ်ကြသည်။

The meditator can characterize twenty seven types of ultimate physical realities in his body. He

has also to varify the sources of production of these physical realities. It is interesting to note that the sources of production of the physical realities are Kamma, mind, heat and nutritive essence. Science can specify only nutritive essence as the single source for the production of physical entities.

ဘာဝနာရှုသူသည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ပရမတ်ရုပ်(၂၇)မျိုးရှိကြောင်းကို အတိအကျသတ်မှတ်နိုင်သည်။ ဤပရမတ်ရုပ်များကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းတရားများကိုလည်း သူမှန်ကန်စွာသိမြင်အောင် ရှုကြည့်ရသည်။ ရုပ်ကိုဖြစ်စေသည့်အကြောင်းတရားများမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသဖြင့် လွန်စွာစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါသည်။ သိပ္ပံပညာသည် အာဟာရအကြောင်းတစ်ခုတည်းကသာလျှင် ရုပ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု သိရှိထားသေးသည်။

The meditator then meditates on the various cognitive series of mind which arises in series in observing the senses. He then analyses each mind into its constituents—consciousness (*citta*) and its concomitants (*cetasikas*).

Moha (ignorance), *lobha* (greed), *dosa* (anger), *māna* (conceit), *diṭṭhi* (wrong view) are some of the immoral mental concomitants which associate with unwholesome minds.

Saddha (faith), *sati* (mindfulness), *alobha* (non-attachment), *adosa* (goodwill), *amoha* (wisdom) are

some of the beautiful mental concomitants which associate with wholesome minds.

ထို့နောက် ဘာဝနာရှုသူသည် စိတ်၏ ဝီထိစဉ်များကို မြင်တွေ့အောင်ရှုရသည်။ အာရုံအမျိုးမျိုးကို သိရှိရန်အတွက် စိတ်သည် ဝီထိစဉ်များအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ဝီထိအစဉ်ကို ရှုနိုင်ပြီးသည့်အခါ စိတ်တစ်လုံးစီကို ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့်စိတ်နှင့် စေတသိက်များအထိ ခွဲခြားသိမြင်ရန် စူးစမ်းရှုမှတ်ရသည်။

အမှန်သဘောကို မသိမှု–မောဟ၊ လိုချင်တပ်မက်မှု–လောဘ၊ စိတ်ဆိုးမှု–ဒေါသ၊ ထောင်လွှားမှု–မာန၊ အယူလွဲမှားမှု–ဒိဋ္ဌိတို့သည် အကုသိုလ်စိတ်များနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် အကုသိုလ်စေတသိက်အချို့ဖြစ်ကြ၏။

ရတနာမြတ်သုံးပါး၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု–သဒ္ဓါ၊ ကုသိုလ်ရေး၌အောက်မေ့အမှတ်ရမှု–သတိ၊ မလိုချင်မတပ်မက်မှု–အလောဘ၊ စိတ်ထားကောင်းမှု–အဒေါသ၊ ပညာ–အမောဟတို့သည် ကုသိုလ်စိတ်များနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြသည့် သောဘဏစေတသိက်အချို့ဖြစ်ကြ၏။

After the meditator has observed the incessant arising and dissolving of mind and matter, both internally (i.e. in his body and externally (i.e. in other's bodies), he investigates the correlation between them.

Lord Buddha has delivered a famous discourse known as "Paticcasamuppāda" or "the Law of

Dependent Origination." It describes eleven causal relations which explain the conditionality and dependent nature of uninterrupted flux of manifold physical and mental phenomena of existence. In other words it explains how each individual is involved in the wheel of existence undergoing the rounds of rebirths and misery in the long chain of existences called **samsāra.**

ဘာဝနာရှုသူသည် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဟူသည့် အဇ္ဈတ္တ၌လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဟူသော ဗဟိဒ္ဓ၌လည်းကောင်း၊ ရှုမြင်ပြီးသောအခါ ရုပ်နာမ်တို့၏အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို စူးစမ်းလေ့လာ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် အကြောင်းတရားတို့ကို အစွဲပြု၍ အကျိုးတရားတို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဖော်ပြထားသည့် "ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်" ခေါ် ကျော်ကြားထင်ရှားသော တရားဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဤတရားတော်သည် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု တစ်ဆယ့်တစ်ရပ်ဖြင့် ဘဝ၏ များပြားလှစွာသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များ၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ကာ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေမှုများကို ရှင်းပြထားသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် သတ္တဝါတစ်ဦးစီက သံသရာဟုခေါ်သောဘဝအစဉ်အတန်းရှည်ကြီး၌ ဘဝအကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ရခြင်းနှင့် ဒုက္ခပင်လယ်ဝေရခြင်းတို့ကို ရှင်းပြထား၏။

Then he undertakes insight meditation by meditating on the characteristics of impermanence,

suffering and not-self in physico-mental phenomena, both internally and externally, as well as on the eleven causal relations of the Law of Dependent Origination.

ထို့နောက် သူသည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ရှုပွားရ၏။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များကို အဇ္ဈတ္တနှင့်ဗဟိဒ္ဓနှစ်ဌာနလုံးတွင် အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်တင်ရှု၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှုတစ်ဆယ့်တစ်ရပ်ကိုလည်း လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ရှု၏။

When he can see vividly with his own wisdom-eye that all the incessant flux of manifold physico-mental phenomena of existance in the whole universe has the nature of impermanence, suffering and not-self, and that the whole samsāra is nothing but a long sequence of birth, old age, death, worry, lamentation, pain, grief and despair, he becomes disgusted with the incessant flux of physico-mental phenomena of existence, and his attachment to existence is cut off.

စကြဝဠာတစ်ခုလုံး၌ရှိသော များစွာသောဘဝ၏ ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေကြသည့်အစဉ်ကြီးသာဖြစ်၍ မတည်မြဲသည့်အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲသည့်ဒုက္ခသဘော၊ အစိုးမရသည့်အနတ္တသဘောဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးသည် မွေးဖွားခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပြင်းထန်စွာပူပန်ခြင်းတို့၏ အစဉ်အတန်းရှည်ကြီးမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အရာမျှမဟုတ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိလာသည့်အခါ ဘဝ၏ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကြီးကို ရွံမုန်းလာ၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ပင်လျှင် ဘဝကိုတပ်မက်တွယ်တာနေသော သူ၏သဏ္ဍာန်မှ လောဘတဏှာသည်လည်း ပြတ်တောက်သွား၏။

Ignorance (*moha*) and craving or attachment (*lobha*) are the two main roots of the long sequence of causal relations according to the Law of Dependent Origination. When one is ignorant of the true nature of the incessant flux of physico-mental phenomena of existence, one gets attached to it, and because of this attachment, the samsāra is extended life after life. When the lid of ignorance is uncovered, and the true nature of the physico-mental phenomena of existence is exposed vividly, the craving for these woeful phenomena is terminated.

When the two main roots of the tree of samsāra are cut off, that tree is toppled and uprooted for ever.

တရားမှန်ကိုမသိမှု (မောဟ) နှင့် လိုချင်တောင့်တမှု (ဝါ) တပ်မက်တွယ်တာမှု (လောဘ) တို့သည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာအရ ရှည်လျားသောအကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများ၏ အဓိကအမြစ်နှစ်ချောင်းဖြစ်ကြ၏။ ဘဝဟူသောရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုများက ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသည့်သဘာဝမှန်ကို မသိမြင်သောအခါ တဏှာလောဘ

က ထိုဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို တပ်မက်တွယ်တာ၏။ ဤတပ်မက်တွယ်တာမှုကြောင့် သံသရာသည် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ရှည်လျားသွား၏။

မောဟအဖုံးကို ဖွင့်လှစ်လိုက်သည့်အခါ ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုများ၏သဘာဝမှန်သည် ထင်လင်းစွာရုပ်လုံးပေါ်လာတော့၏။ ထိုအခါ ဆင်းရဲဒုက္ခပြည့်လျှမ်းနေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို တပ်မက်မောမှုသည်လည်း အဆုံးသတ်သွားလေ၏။

သံသရာဟူသော သစ်ပင်ကြီး၏ ရေသောက်မြစ်မနှစ်ခုကိုဖြတ်တောက်လိုက်သည့်အခါ ထိုသံသရာသစ်ပင်ကြီး ပြိုလဲ၍ ထာဝရပျက်သုဉ်းသွားပေတော့၏။

All forms of existence whatsoever are impermanent, unsatisfactory and not-self, because they are nothing but the incessant flux of manifold physico-mental phenomena, subjected to the Law of Dependent Origination. These forms of existence which are subjected constantly to torture by the incessant arising and dissolution of physico-mental phenomena are really suffering. This is the Noble Truth of Suffering.

လူနတ်ဗြဟ္မာ အပါယ်ဘုံသားဟူသော ဘဝအလုံးစုံသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုအရ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေကြသည့် များစွာသောရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များသာ ဖြစ်ကြသဖြင့် မတည်မြဲကြပါ၊ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိပါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများလည်း မဟုတ်ကြပါ။

ထိုဘဝအထွေထွေတို့သည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များ၏ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသောဒဏ်ချက်ဖြင့် အမြဲတစေအနှိပ်စက်ခံနေကြရသည့် အ

တွက် ဆင်းရဲခြင်းသာ အမှန်ဖြစ်ကြသည်။ ဤသည်ကား ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား (ဝါ) ဒုက္ခသစ္စာပင်တည်း။

The main cause of all forms of existence, that is, all forms of suffering, is craving or attachment (*lobha*). This *lobha*, in combination with ignorance (moha), is the real builder of new existences, thus bringing about new birth, old age, death, worry, lamentation, pain, grief and despair life after life. Thus craving or attachment is known as the Noble Truth of the Cause of Suffering.

ဘဝအလုံးစုံ၏ တစ်နည်း ဆင်းရဲခြင်းအလုံးစုံ၏ အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ လိုချင်တပ်မက်မှု (လောဘ) ဖြစ်သည်။ လောဘသည် အမှန်သဘောကိုမသိမှု – မောဟနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဘဝသစ်ကို တည်ဆောက်ပေးသော လက်သမားဆရာအစစ်ဖြစ်ပေ၏။ ဘဝသစ် ဖြစ်လာသည့်အခါ ဇရာ, မရဏ, သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသ ဟူသော ဆင်းရဲတရားစုတို့သည်လည်း အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ သို့အတွက် တဏှာလောဘကို ဆင်းရဲကြောင်းအမှန် တရား (ဝါ) သမုဒယသစ္စာဟု ခေါ်၏။

When the two main roots of the incessant flux of manifold physico-mental phenomena subjected to the Law of Dependent Origination, i.e., *lobha* and *moha*, are cut off step by step by the wisdom associated with the four Path-consciousness (i.e, four Maggañānas), which arise soon after the

culmination of insight-knowledges attained in insight-meditation, the unending chain of continuous existence, and thus the unending chain of suffering, are terminated.

Wherever existence exists, suffering exists. When the cause for the arising of new existence is eliminated, existence and suffering are also eliminated.

This third Noble Truth illustrates that extinction of craving necessarily results in Extinction (*Nirodha*) of rebirth and suffering. The extinction of rebirth and suffering results in eternal peace (*santi-sukha*) which is *Nibbāna*.

The third Noble Truth is known as the Noble Truth of the Cessation of Suffering.

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုအရ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေကြသည့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်၏ ပင်မ ရေသောက်မြစ်နှစ်ခုဖြစ်သော လောဘနှင့် မောဟတို့ကို ဝိပဿနာရှုပွားခြင်းကြောင့်ရရှိသော ဝိပဿနာဉာဏ်များ အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့် မဂ်ဉာဏ်ပညာလေးပါးတို့ဖြင့် အဆင့်ဆင့်ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီးသည့်အခါ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသည့် ဘဝအစဉ်နှင့် ဆင်းရဲခြင်းအစဉ်တို့သည်လည်း အဆုံးသတ်သွားကြ၏။

မည်သည့်နေရာ၌မဆို ဘဝဖြစ်တည်မှုရှိလျှင် ဆင်းရဲခြင်း

လည်း ရှိ၏။ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတရားကိုပယ်သတ်လိုက်သည့်အခါ ဘဝဖြစ်တည်မှုနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့သည်လည်း အဆုံးသတ်သွားကြ၏။

ဤတတိယအရိယသစ္စာသည် လောဘတဏှာချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့လည်း မလွဲမသွေချုပ်ငြိမ်း (နိရောဓ) သွားရမည်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြ၏။ ဘဝသစ်နှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် သန္တိသုခ ခေါ် ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာကို ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။ ဤထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းကား နိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်ပေ၏။

The path or way that leads to the cessation of suffering (Nibbāna) is the Eightfold Noble Path, consisting of eight constituent factors, which are more simply represented by the threefold training in morality, tranquility and wisdom.

1. **sīla-sikkhā** = training in morality

   It comprises three **maggangas** (constituent factors of the Path):-

   (1) **Sammā-vācā** = right speech
   (2) **Sammā-kammanta** = right action
   (3) **Sammā-ajīva** = right livelihood

This training is accomplished by observing five, eight or nine moral precepts for laymen, and **catuparisuddhi sīla** for monks.

2. **Samadhi-sikkhā** = training in tranquility

It also comprises three **maggaṅgas.**

(4) **Sammā-vāyāma** = right effort

(5) **Sammā-sati**= right mindfulness

(6) **Sammā-samādhi** = right concentration

This training can be accomplished by meditating on any one of the forty subjects of meditation prescribed by Lord Buddha. Mindfulness of breathing (**ānāpānassati**) is a very effective object of meditation suitable to many meditators.

When one attains the neighbourhood-concentration, or better, the concentration associated with one of the four meditative absorptions in the fine material sphere, (four rūpāvacara-jhānas) or with one of the four meditative absorptions in the immaterial sphere (four **arūpāvacara-jhānas**), the training in tranquility is accomplished.

3. **Panna-sikkhā** = training in wisdom

It consists of two maggaṅgas.

(7) **Sammā-diṭṭhi** = right view

(8) **Sammā-saṅkappa** = right thought

This training can be accomplished by undertaking insight-meditation. One can proceed to insight-meditation only after one has attained the

required mental concentration described in tranquility training. One needs the penetrating power of the concentrated mind to investigate the ultimate realities, to characterize the ultimate physical and mental entities, to find out the correlations between mind and matter, to meditate on the three characteristics of impermanence, suffering and not-self, and finally to realize the four Noble Truths convincingly.

When one attains the first Path-consciousness (sotāpatti-magga-ñāna), one becomes a stream-winner. He is really a noble person, because two defilements, namely, *diṭṭhi* (wrong view) and *vicikicchā* (skeptic doubt), together with the vulgar forms of all other defilements, are completely eliminated from his mind. Though he continues to enjoy sensual pleasure, he can enjoy the incomparable Nibbānic bliss as much as he wishes. He will never be reborn in the four lower woeful abodes.

He can attain the higher three Path-consciousness if he continues with his insight-meditation, thus completing the training in wisdom in this very life, or he can attain the higher Path-consciousnesses in his future lives automatically.

ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းခြင်း (ဝါ) နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသော

လမ်းကြောင်း (ဝါ) လမ်းစဉ်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလသိက္ခာ–သမာဓိသိက္ခာ–ပညာသိက္ခာအဖြစ် ပို၍ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြနိုင်သည်။

၁။ သီလသိက္ခာ = သီလကျင့်စဉ်

သီလသိက္ခာတွင် မဂ္ဂင်သုံးပါး ပါဝင်သည်–

(၁) သမ္မာဝါစာ = မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်း

(၂) သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်ကန်စွာပြုလုပ်ခြင်း

(၃) သမ္မာအာဇီဝ = မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း

လူဝတ်ကြောင်များသည် ငါးပါး, ရှစ်ပါး သို့မဟုတ် ကိုးပါး သီလကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရဟန်းတော်များသည် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သီလသိက္ခာကို ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။

၂။ သမာဓိသိက္ခာ = သမာဓိကျင့်စဉ်

သမာဓိသိက္ခာတွင်လည်း မဂ္ဂင်သုံးပါး ပါဝင်သည်–

(၄) သမ္မာဝါယာမ = မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း

(၅) သမ္မာသတိ = မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း

(၆) သမ္မာသမာဓိ = မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း

မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက်မှ တစ်ခုခုကိုရှုပွားခြင်းဖြင့် သမာဓိသိက္ခာကို ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သတိကပ်၍ရှုမှတ်ရသော အာနာပါနသတိသည် ယောဂီမြောက်မြားစွာအတွက် သမာဓိထူထောင်ရန် အလွန်ထက်မြက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဥပစာရသမာဓိသို့ရောက်လျှင်ဖြစ်စေ ပို၍ကောင်းသည်မှာ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးအနက်မှ တစ်ပါးပါးနှင့်ယှဉ်သည့်သမာဓိကိုရလျှင်ဖြစ်စေ၊ အရူပါဝစရဈာန်လေးပါးအနက်မှ တစ်ပါးပါးနှင့်ယှဉ်သည့် သမာဓိကိုရလျှင်ဖြစ်စေ သမာဓိသိက္ခာကို ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။

၃။ ပညာသိက္ခာ = ပညာကျင့်စဉ်

ပညာသိက္ခာတွင် မဂ္ဂင်နှစ်ပါး ပါဝင်သည်-

(၇) သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်း

(၈) သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်ကန်စွာကြံစည်ခြင်း

ပညာသိက္ခာကို ပြည့်စုံစေရန်အတွက် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ရှုပွားရသည်။ သမာဓိသိက္ခာတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် လိုအပ်သောသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးမှသာလျှင် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်သည်။ အဆုံးစွန်အမှန်တရားများဖြစ်သော ပရမတ်တရားများကို စူးစမ်းရန် ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် နာမ်တရားများကို ပိုင်းခြား၍ သိရှိရန် နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားတို့၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို ရှာဖွေရန် အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုပွားရန်နှင့် နောက်ဆုံးတွင် အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်ရန်တို့အတွက် ကောင်းစွာတည်ကြည်သောစိတ်၏ ထိုးဖောက်၍မြင်နိုင်သောစွမ်းအားကို လိုအပ်ပါသည်။

ပထမ မဂ်စိတ် (သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်) ကို ရရှိသောအခါ ယောဂီသည် သောတာပန်အဖြစ်သို့ရောက်၏။ သူသည် ကောန်အမှန်ပင် မြင့်မြတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာသည်။ အကြောင်းမှာ သူ၏စိတ်အစဉ်မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာဟူသော ကိလေသာနှစ်ပါးနှင့် ကျန်ကိလေသာအား

လုံးတို့၏ ယုတ်ကြမ်းသောအသွင်သဏ္ဍာန်များကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သူသည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုများကို ဆက်လက်ခံစားပါသော်လည်း အတုမရှိသော နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို သူအလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ သူသည် အောက်အပါယ်လေးဘုံ၌ မည်သည့်အခါမျှ ပြန်လည်မွေးဖွားရမည်မဟုတ်တော့ပါ။

သူသည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားလျှင် အထက်မဂ်ဉာဏ်သုံးပါးကို ရရှိနိုင်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ပညာသိက္ခာကို ဤဘဝတွင်ပင် ပြည့်စုံသွားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်က သူသည် သူ၏ အနာဂတ်ဘဝများတွင် အထက်မဂ်ဉာဏ်သုံးပါးကို အလိုအလျောက်ရရှိနိုင်သည်။

Since the Noble Eightfold Path is well laid down by Lord Buddha, and it has been thodden by countless noble persons in the past, it is the surest practical way to lead us to the highest nobility and to the highest bliss in this very life.

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်သည် မြတ်စွာဘုရားကောင်းစွာချမှတ်ပေးတော်မူခဲ့သော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည့်အပြင် မရေတွက်နိုင်သောအရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဖြတ်သန်းသွားခဲ့ကြသည့်လမ်းစဉ်လည်း ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား အမြင့်ဆုံးမွန်မြတ်ခြင်းနှင့် အမြင့်ဆုံးအမြိုက်ချမ်းသာသို့ ဤဘဝတွင်ပင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော အသေချာဆုံးလက်တွေ့လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

Even if we can keep the five moral precepts well.

our lives will be happier and nobler than those of most of the ordinary people. Since honesty is the best policy in life, the moral precepts will serve as the foundation to attain success in every walk of life that we choose to pursue.

Furthermore, Lord Buddha has declared that pure morality will fulfil every wish through the power of the pure mind.

ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင်စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝသည် သာမန်လူအများစုတို့၏ ဘဝများထက် ပို၍မြင့်မြတ်ကာ ပို၍ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသွားလိမ့်မည်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် ဘဝတွင် အကောင်းဆုံးမူဝါဒဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ကိုင်ရန်ရွေးချယ်လိုက်သည့်အလုပ်အကိုင်တိုင်း၌ အောင်မြင်မှုရရန် အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် ရှက်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် မြတ်စွာဘုရားသည် သီလဖြူစင်သူ၏ စိတ်ဖြူစင်မှုကြောင့် သူအလိုရှိသမျှ တောင့်တသမျှ ပြည့်စုံလိမ့်မည်ဟု အလေးအနက် မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့သည်။

Tranquility-meditation offers instant peace and happiness. So we should allot about one hour of our time to tranquility-meditation as a daily routine. We shall then feel more relaxed, more calm and more energetic to perform our job more effectively than what we would have achieved without meditation.

The higher the mental concentration, the more efficient our performance, and the healthier we shall be.

When we can allot more time to tranquility-meditation, we can develop neighbourhood-concentration and jhāna-concentrations. Then we shall enjoy a bliss greater than sensual pleasure. Besides our mind becomes very powerful with penetrating ability to see things and beings which are normally invisible to the human naked eye. Also our ability to memorize and our power to reason will be elevated.

သမထဘာဝနာသည် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို လက်ငင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၏။ သို့အတွက် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီမျှ သမထဘာဝနာမှန်မှန်ရှုပွားရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲထားသင့်၏။ သမထဘာဝနာရှုပွားခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပို၍ စိတ်အနားရမည်၊ ပို၍တည်ငြိမ်လာမည်၊ ပို၍စိတ်ဓာတ်အင်အား တက်ကြွကာ ဘာဝနာမရှုပွားခင်ကထက် ပိုမိုထိရောက်စွာ ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်။

သမာဓိမြင့်မားလေလေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စွမ်းဆောင်မှုသည် ပို၍ပြီးစီးအောင်မြင်လေလေဖြစ်ပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးသည်လည်း ပို၍ကောင်းလာလေလေဖြစ်မည်။

သမထဘာဝနာကို ရှုပွားရန် ပို၍အချိန်ပေးလာနိုင်သောအခါ ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဈာန်သမာဓိများကိုထူထောင်နိုင်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ

ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုထက်သာလွန်သော ချမ်းသာကို ခံစားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် အလွန်စွမ်းအားကြီးလာပြီးလျှင် သာမန်လူ့မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်သောအရာများနှင့် သတ္တဝါများကိုပင် ထိုးထွင်း၍မြင်တွေ့လာနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်တို့သည်လည်း စွမ်းအားမြင့်တက်လာကြလိမ့်မည်။

When we have developed neighbourhood or jhāna-concentration, we should proceed to insight-meditation (**vipassanā-bhāvanā**) for it is very beneficial.

To see the ultimate realities as they really are, and to understand the basic principles of all psycho-physical phenomena in the universe is the dream of all philosophers. Socrates has asserted that when we find the ultimate truth, we shall be endowed with all the virtues of that truth.

In fact when we realize convincingly the four Noble Truths with our own wisdom-eye we are able to eliminate the defilements, the causes of all suffering, from our mind, and we shall become *Ariyas*, that is, genuine noble persons.

Insight-meditation is the process of eliminating defilements from our minds. The greater the extent to which we can eliminate the defilements, the nobler and the happier we shall truly become.

ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိကို ကျွန်ုပ်တို့ထူထောင်နိုင်ပြီးသည့်အခါ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားသင့်၏။ အကြောင်းမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာသည် အလွန်အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ပရမတ်တရားများကိုအရှိအရှိအတိုင်းမြင်တွေ့ပြီးနောက် စကြဝဠာအတွင်း ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များအားလုံးတို့၏ အခြေခံသဘောများကို သိနားလည်ခြင်းသည် ဒဿနိကပညာရှင်များအားလုံး၏ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ဖြစ်ပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့က အဆုံးစွန်အမှန်တရားတို့ကို မြင်တွေ့လာသောအခါ ထိုအမှန်တရား၏ ကောင်းခြင်းဂုဏ်များအားလုံးနှင့် ပြည့်စုံသွားလိမ့်မည်ဟု ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆိုကရေးတီးစ်က အလေးအနက်မိန့်ဆိုခဲ့ပေ၏။

အမှန်တကယ်ပင်လျှင် အရိယသစ္စာလေးပါးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် သံသယကင်းရှင်းစွာထိုးထွင်းမြင်သိလာသောအခါ ဆင်းရဲခြင်းအားလုံးတို့၏အကြောင်းရင်းများဖြစ်ကြသော ကိလေသာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အစဉ်မှ ပယ်သတ်နိုင်ပြီးကာ အမှန်တကယ်မြင့်မြတ်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပေတော့မည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အစဉ်များမှ ကိလေသာများကို ပယ်သတ်သောနည်းစဉ်ဖြစ်၏။ ကိလေသာတို့ကို များများပယ်သတ်နိုင်လေလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝသည်လည်း အမှန်ပင် ပို၍မြင့်မြတ်လေလေ ပို၍ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းလေလေဖြစ်သည်။

I have described briefly the noble way of developing morality, tranquility and wisdom. This is

the sure way to nobility, peace and happiness. It does harm to no one, either to oneself or to others. We can observe the results and the benefits immediately in this very life.

The total elimination of all defilements, the true causes of all miseries, from our minds is not only possible but has been demonstrated by countless noble persons. That the highest wisdom which accompanies the four Path-consciousnesses (four Maggananas) can totally uproot all the defilements from our minds is not only philosophically sound but also can be tested scientifically by anyone who will steadfastly and strenuously undertake tranquility and insight-meditation.

That total peace and happiness (Nibbāna) will exist forever when all the causes of miseries are eliminated is again not only a philosophical truth but a practical truth that can be realized in this very life.

သီလ–သမာဓိ–ပညာတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသော မြင့်မြတ်သည့်လမ်းစဉ်ကို ကျွန်ုပ်အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။ ဤလမ်းစဉ်သည် မြင့်မြတ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို သေချာကျနစွာ ပေးဆောင်နိုင်၏။ ဤကျင့်စဉ်သည် မိမိနှင့်သူတစ်ပါး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မထိခိုက်မနစ်နာစေပါ။ အဖြေရလဒ်များနှင့် အကျိုး

အမြတ်များကိုလည်း ဤဘ၀၌ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့မြင်တွေ့သုံးသပ်နိုင်ပါ၏။

ဆင်းရဲခြင်းအားလုံး၏ အကြောင်းရင်းအမှန်များဖြစ်ကြသော ကိလေသာများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အစဉ်မှ ပယ်သတ်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ရုံသာမက မရေတွက်နိုင်သော အရိယာသူတော်စင်များက လက်တွေ့ပြသခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ မဂ်စိတ်လေးပါးနှင့် အတူယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်သော အမြင့်ဆုံးဉာဏ်ပညာ (မဂ်ဉာဏ်လေးပါး) သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အစဉ်မှ ကိလေသာများကို လုံး၀နုတ်ပယ်နိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာလည်း ဒဿနိက–ယုတ္တိဗေဒရှုထောင့်မှ ယုတ္တိရှိသည်ဟု ယူဆနိုင်ရုံသာမက သမထ–ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်သောသူ မည်သူမဆို သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့စမ်းသပ်နိုင်ပါ၏။

ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းများကို ပယ်သတ်ပြီးသောအခါ၌ လုံး၀ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း (နိဗ္ဗာန်) တို့ ထာ၀ရကျန်ရစ်ပြီး တည်ရှိသွားမည်ဆိုသည်မှာလည်း ဒဿနိက အမှန်တရားတစ်ခုမျှသာမဟုတ်၊ ဤဘ၀၌ပင်လျှင် မြင်သိနိုင်သော လက်တွေ့အမှန်တရားလည်းဖြစ်ပါ၏။

So the ultimate goal in life for all persons should be the attainment of the eternal peace (*Nibbāna*), and the purpose of life in order to achieve that noble aim is to practise the Noble Eightfold path or the threefold training of morality, tranquility and wisdom.

ထို့ကြောင့် လူအားလုံးတို့အတွက် အဆုံးစွန်သော ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ထာဝရငြိမ်းချမ်းမှု (နိဗ္ဗာန်) ကို ရရှိခံစားရန်ဖြစ်သင့်ပြီးလျှင် ထိုမြင့်မြတ်သောရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် လက်တွေ့လိုက်နာရမည့် မြင့်မြတ်သောဘဝဦးတည်ချက်မှာ မြင့်မြတ်သည့်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ် (ဝါ) သီလ–သမာဓိ–ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်ပင် ဖြစ်သတည်း။

၁၉–၉–၉၇ **ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်**

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ စာအုပ်ရတနာများ

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