

# The Aim And Way Of Life

BY

Dr.K.Sri Dhammananda

ဘဝရည်မှန်းချက်  
နှင့်  
ဘဝလမ်းစဉ်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

(ဒုတိယအကြိမ်) မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ဘဝလမ်းစဉ် • ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

# The Aim And Way Of Life

BY

Dr.K.Sri Dhammananda

ဘဝရည်မှန်းချက်

ဘဝလမ်းစဉ်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။

# *The Aim and Way of Life*

by

*Dr. K. Sri Dhammananda*

ဘဝရည်မှန်းချက်

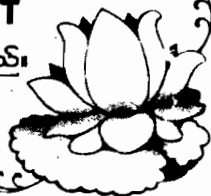
နှင့်

ဘဝလမ်းစဉ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသည်။



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

○  
**ပုံနှိပ်ခြင်း**

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေး - ၁၀၀၀။

○  
**ထုတ်ဝေသူ**

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

○  
**အတွင်းစာသားနှင့်  
မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်သူ**

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

○  
**ကွန်ပျူတာစာပီ  
ခွန်မျိုး၊ ၅၁၃၄၃၅**

○  
**ပြန်ဆိုရေး**



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

○  
တန်ဖိုး - **၅၀၀ ကျပ်**



### **The Aim of Life**

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

(P.65)

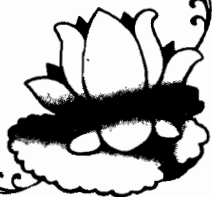
The aim of life is nothing but finding the end of physical and mental suffering.

(P.68)

### **ဘဝရည်မှန်းချက်**

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

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



20 November 1997

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

Dear Dr.

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

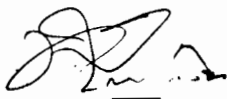
I will be sending some of our books available at the moment via registered sea mail, including our latest publication "K.Sri Dhammananda A Pictorial Retrospect". It consist of 45 years of Buddhist activities in pictures where there are 700 pictures in 312 pages.

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

May the Blessing of the Buddha be upon you.

With Metta.

Yours in the Dhamma



Ven. Dr.K. Sri Dhammananda

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၁၅/၁၉ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်

ခင်မင်ရသော ဒေါက်တာ

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

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

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

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာသည် သင့်အပေါ်သို့ ရောက်ရှိပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

သင်၏ ဓမ္မခရီးဖော်

ပုံ - ဘဒ္ဒန္တ ဒေါက်တာ ကေ၊ သရီ ဓမ္မနန္ဒ

## **CONTENTS**

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

## မာ တိ ကာ

အမှာစာ

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



### အမှာစာ

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

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

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

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

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

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

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

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

စာရှုပရိသတ်တို့ မြည်းစမ်းကြည့်နိုင်ရန် မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုမှုတို့ကို ယှဉ်တွဲကာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

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

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

လူတိုင်း အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်နိုင်ပြီးလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် မှန်ကန်သော ဘဝလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်



အခန်း (၁)

*The Noble Way of Life*  
**မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်**

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

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

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

ထို့အပြင် မြင့်မြတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားအချို့ကို မထိန်းသိမ်းပါက ထိုသူသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

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

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

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

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

မားဆုံး ဖြစ်သည့် ဉာဏ်ပညာ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားသည်။

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\*\*\*

အခန်း (၂)

*The Middle Way*

အလယ် လမ်းစဉ်

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

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

ဤတွင် ဖော်ပြမည့် မြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် လွန်

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

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

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

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

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

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

















































































































































































































