

**ဗာတိကာ**

1. What is the cause of our problems?  
ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ ၁
2. Overcome the problems in reasonable ways.  
ပြဿနာတွေကို ယုတ္တိရှိရှိနည်းများနှင့် ကျော်လွှားပါ ၈
3. The solution to the problem is in reforming ourselves.  
ပြဿနာ၏ အဖြေသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းမှာသာ တည်ရှိ၏။ ၁၆
4. Happiness belongs to your internal world  
စိတ်ချမ်းသာမှုသည် သင့်နှလုံးအိမ်ကမ္ဘာနှင့် သက်ဆိုင်၏ ၂၂
5. We suffer from many problems which are created by ourselves  
ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသော ပြဿနာများကြောင့် ဒုက္ခရောက်ခြင်းဖြစ်သည် ၂၀
6. We have to live in harmony with nature for peace of mind.  
စိတ်အေးချမ်းသာရန် သဘာဝတရားနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေတတ်ရမည် ၃၄

7. We cannot experience worldly pleasures without paying the price in misery.  
စိတ်ဆင်းရဲမှု အရင်းအနှီးမပေးဘဲ လောကီ သာယာဖွယ်များကို ခံစားလို၍ မရနိုင် ၄၀
8. How do we face the problems in the modern age?  
ယုတ်မှောက်ခေတ် ပြဿနာများကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ကြမှာလဲ ၄၄
9. Stress is the disease of civilization.  
စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခေတ်မီ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏ ၄၉
10. True happiness arises from the freedom of the mind  
အစစ်အမှန် ချမ်းသာသုခသည် စိတ်လွတ်လပ်မှုမှ ပေါ်ပေါက်၏ ၅၆
11. The fewer the necessities, the greater the happiness  
လိုအပ်ချက် ပိုနည်းလေ စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုခံစားရလေ ၆၄
12. We ourselves create our own heaven and hell  
ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ငရဲကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည် ၇၀
13. You yourself are responsible for your own suffering.  
သင် ခံစားရသော ဆင်းရဲဒုက္ခအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် တာဝန်ရှိသည် ၇၅
14. How a true religion can settle our problems  
အစစ်အမှန်ဘာသာတရားက ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုဖြေလည်စေနိုင်မလဲ ၈၁
15. Mind is the forerunner of all good and evil states  
စိတ်သည် အကောင်းအဆိုး အခြေအနေအားလုံး၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်၏ ၉၀

16. The mind must be trained through the noble teachings of religion  
စိတ်ကို မြင့်မြတ်သော ဘာသာတရား အဆုံးအမများနှင့် လေ့ကျင့်ပေးရမည် ၉၆
17. How to reduce Stress and increase peace of mind  
စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပြီး စိတ်အေးချမ်းမှုကို တိုးမြှင့်နည်း ၁၀၀
18. We shouldn't destroy ourselves throughover indulgence  
အလွန်အကျွံ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဖျက်ဆီးသင့်ပါ ၁၁၄
19. How should we take attitude towards gain and loss?  
လိုတာခြင်း၊ မခြင်းအပေါ် ဘယ်လို သဘောထားသင့်သလဲ ၁၁၉
20. How should we take attitude towards fame and unfamed condition?  
ဂုဏ်သတင်းကျော်မှု၊ မကျော်မှုအခြေအနေပေါ် မည်သို့ သဘောထားသင့်သလဲ ၁၂၆
21. How should we take attitude towards praise and blame?  
မျှီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းအပေါ် မည်သို့ သဘောထားသင့်သလဲ ၁၃၅
22. How should we take attitude towards happiness and sorrow?  
ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းအပေါ် ဘယ်လို သဘောထားသင့်သလဲ ၁၄၁
23. Contentment is the highest wealth  
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းသည် တန်ဖိုးအကြီးဆုံး ဥစ္စာနေခြင်း၏ ၁၄၉

24. The valuable humane qualities that we must cherish  
ကျွန်တော်တို့ရင်မှာ တွေးတိုက်ထားရမည့် အဖိုးတန် လှူအရည်အချင်းများ ၁၅၃
25. The attributes which a human being worthy of respect should has  
သူတစ်ပါး လေးစားခံထိုက်သူတစ်ယောက်တွင် ရှိသင့်သော အရည်အချင်းများ ၁၅၉
26. Don't always live in a world of make-believe and suffer the misery  
ဟန်ဆောင်လောကထဲမှာ အမြဲ ရှင်သန်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲခံမနေပါနဲ့ ၁၆၅
27. The true meaning and real nature of life  
အမှန်အကန် ဘဝအဓိပ္ပာယ်နှင့် အစစ်အမှန် ဘဝသဘောတရား ၁၇၀
28. Analysing the true purpose of life carefully  
အစစ်အမှန် ဘဝဦးတည်ချက်ကို ဂရုတစိုက် စိစစ်လေ့လာခြင်း ၁၇၈
29. Life and death are part of the same process  
ဘဝနှင့်သေခြင်းတရားသည် ခွဲခြားမရသော သဘာဝဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏ ၁၈၅
30. We need not fear to depart from human world  
လူ့လောကတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားရမည်ကို ကြောက်လန့်ရန် မလိုပါ ၁၉၁

**What is the cause of our problems?  
ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ**

It is impossible for any human being to exist without facing problems in this world. It is due to our ignorance of the cause of our problems that we are entangled in various disturbances from birth up to the last breath. The Buddha advised us that if we want to overcome problems we must understand their nature and origin. He also advised us to ponder on the purpose of our existence and try to find out why we have to face so many problems.

ကမ္ဘာကြီးထဲမှာရှိတဲ့ ဘယ်လိုလူမဆို ပြဿနာတွေနဲ့ မကြုံရဘဲ အသက်ရှင် ရပ်တည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ မွေးဖွားသည်မှ အစ သေသည်အထိ အနှောင့်အယှက် အမျိုးမျိုး ကြုံရပေမယ့် ပြဿနာတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းကို မသိ နားမလည်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားချင်ရင် ပြဿနာရဲ့ သဘောသဘာဝနှင့် မူလအကြောင်းရင်းကို နားလည်ရမယ်လို့ အကြံပြု တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို တွေးတောကြံဆပြီး ပြဿနာပေါင်းများစွာ ကြုံတွေ့ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ကြိုးစားရှာဖွေရန်လည်း အကြံပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

In reality there are no problems in this world but by mistaking the 'unreal for the real,' we create enormous problems for everybody and for ourselves because we never think that it is natural for many of those natural occurrences to be not in our favour. If we understand the cause of our problems then there can be no reason for us to suffer from undue fear, worries and insecurity.