

Contents

Foreword	4
ဒေါ်ခင်မျိုးချစ်၏ အမှာစာ	
Pagodas and What They Mean to Buddhists	14
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အပေါ် စေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု	
A Buddhist Childhood	46
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး၏ ကလေးဘဝ	
Shinpyu	134
ရှင်ပြု	
Women in Buddhism	158
ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	
Blessed is the Blameless Life	208
အပြစ်ကင်းစင်သောဘဝသည်ကောင်းလေစွ	

Foreword

This book is about a beautiful land of charming, hospitable people who always greet the visitor with a cheery smile. The smile instantly ripens into a hearty laugh, and in no time, host and guest are laughing together over a pot of plain tea and jaggery sweets.

But pause here awhile, lest the author be charged with singing extravagant praises of her own country and people; make way for a few observations of foreign writers who are equally, if not more, generous with their sincere appreciation of our national traits and character. Just listen to this! "He who has never known the close friendship of (to quote his exactly and faithfully) Ja Burman' has never exercised his own maximum capacity for laughter and fun." This comes from one of the chief correspondents of a leading British

- charming (adj:) = ခင်စရာကောင်းသော
- hospitable (adj:) = ဖော်ရွေသော
- ripen (v) = မှည့်သည်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည်
- in no time = မကြာမီ
- lest = ဖြစ်မှာစိုး၍
- lest we forget = ကျွန်ုပ်တို့ မေ့မှာစိုးလို့၊ (မမေ့စေရန်)
- charge (v) = တရားစွဲဆိုသည်၊ အပြောခံရသည်
- lest the author may be charged with extravagant praises. . .
- = စာရေးသူအား၊ အကြားပိုသည်ဟု အပြောခံရမည် စိုး၍ .
- make way for . . . = အတွက်လမ်းဖယ်ပေးသည်
- equal (v, adj:) = တူညီသည်၊ တူညီသော
- equally (adv:) = ကဲ့သို့၊ အတူ
- generous (adj:) = ရက်ရောသော
- close (v, adj:) = ပိတ်သည်၊ ရင်းနှီးသော၊ နီးကပ်သော

ဒေါ်ခင်မျိုးချစ်၏အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် အလွန်သာယာလှပသောနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့် ထိုနိုင်ငံရှိ ဖော်ရွေသောလူမျိုးများအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ဧည့်သည်များကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောအပြုံးလေးဖြင့်ကြိုဆိုတတ်ပြီး၊ မကြာမှီတွင် ထိုအပြုံးသည် ရယ်မောခြင်းဖြစ်လာပြီး အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းတွင် ရေနှေးကြမ်းသောက်ရင်း ထန်းလျက်ကိုလည်း မြီးရင်း ဧည့်သည်နှင့်အိမ်ရှင်တို့သည် အတူရယ်မောနေကြသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကား မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြန်မာလူမျိုးဖြစ်ပါ သည်။

ဤနေရာတွင် စာဖတ်သူ၏စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အတွေးတစ်ခုမှာ ကြွားလှချည့်လား၊ သူ့နိုင်ငံသူ့လူမျိုးကို ဒီလောက်ပဲကြွားရသလားဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့တွေးမိသောနိုင်ငံခြားသားများကိုပြောလိုသည်မှာ ကျွန်မ ကြွားတာနည်းတောင်နည်းပါသေးတယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့မြန်မာလူမျိုးတွေ အကြောင်း နိုင်ငံခြားသားက ချီးမွမ်းပြောဆိုတဲ့စကားတွေကို နားထောင်ကြည့်ပါဦး။ ဟောဒီမှာ ဂျွန်ဝါလတာအမည်ရှိတဲ့ ဗြိတိသျှသတင်းစာဆရာ ဘယ်လို ပြောထားသလဲ

newspaper John Walters who had covered many International Conferences and also witnessed tragic scenes of war and violence, floods and famine, and was one of the most widely travelled journalist in Britain.

When I first published this book in 1976, I had intended to call it "Beautiful Burma", but another foreign writer named Theophilus had already beaten me to it, and I had to be content with "Colourful Burma:". He too gave a glowing account of the country and people he admired.

One of the most moving books that I have read on the subject is "The Soul of a People" by Fielding-Hall. He was unstinting', in his praise of our people and I almost blush to repeat it. "The Burmese Nation," as he wrote it, "is the greatest nation in the world because it is the happiest.

cover (v) = ကာသည်၊ ဖုံးသည်၊ သတင်းယူသည်
 John Walters covered many International Conferences.=
 ဂျွန်ဝါလတာသည် နိုင်ငံတကာဆွေးနွေးပွဲများ စွာကို သတင်းယူခဲ့သည်။
 travel (v, n) = ခရီးသွားသည်၊ ခရီး
 widely travelled (adj:) = ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ခရီးသွားဖူးသော
 beat (v) = ရိုက်သည်၊ လက်ဦးသည်
 I intended to call it "Beautiful Myanma" but another foreign
 writer had already beaten me to it.= ကျွန်မရဲ့စာအုပ်ကို 'လှပသော
 မြန်မာနိုင်ငံ' ဟု အမည်ပေးရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သည်။ သို့သော် အခြား နိုင်ငံခြားသား
 စာရေးဆရာတစ်ဦးက ကျွန်မထက် လက်ဦးသွားသည်။
 account (n) = အဖြစ်အပျက်၊ အကြောင်းအရာ
 glow (v) = အရောင်တောက်ပသည်
 He gave a glowing account of the country. = သူသည် (မြန်မာ)
 နိုင်ငံအကြောင်းကိုစိကာပတ်ကုံးရေးသားသည်။(ချီးမွမ်းထောမနာပြုထားသည်)
 move (v) = လှုပ်သည် moving (adj:) = လှုပ်ရှားစရာကောင်းသော

နားထောင်ကြည့်ပါ။ သူပြောခဲ့တဲ့စကားအတိုင်း ပြန်လည် ဖောက်သည်ချရမယ် ဆိုရင် "မြန်မာလူမျိုးနဲ့မိတ်ဆွေမဖြစ်ဖူးတဲ့လူဟာ တကယ် အပြည့်အဝ ရယ်မော ခြင်းရဲ့ အရသာကိုမသိသေးဘူး" ဂျွန်ဝါလတာသည် ဗြိတိသျှသတင်းစာကြီး တစ်ခု၏သတင်းထောက်တစ်ယောက်အနေဖြင့် နိုင်ငံတကာဆွေးနွေးပွဲများစွာကို တက်ရောက်ဖူးသူ၊ စစ်၏အနိဋ္ဌာရုံများ၊ သဘာဝဘေးနှင့်ငတ်မွတ်ဘေးများ တို့ကို တွေ့ဖူးသူဖြစ်ပြီး၊ ကမ္ဘာအနှံ့ကိုလည်း ခရီးသွားဖူးသူဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကျွန်မပထမဦးဆုံး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော ၁၉၇၆ ခုနှစ်က စာအုပ်၏ အမည်ကို 'လှပသောမြန်မာနိုင်ငံ' ဟု အမည်ပေးရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း သီယိုဖိုလပ်အမည်ရှိ နိုင်ငံခြားသားစာရေးဆရာက အရင် လက်ဦး သွားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မ၏စာအုပ်ကို 'ရောင်စုံလှစွာ ပြည်မြန်မာ' ဟု သော အမည်ဖြင့်ကြေကပ်လိုက်ရပါသည်။ သီယိုဖိုလပ်သည်လည်း သူ့အလွန် သဘောကျ၊ အထင်ကြီးသော မြန်မာနိုင်ငံနှင့်မြန်မာလူမျိုးများ အကြောင်းကို ချီးမွမ်းခန်းဖွင့်ထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော စာ အုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖီ(လ)ဒင်ဟော၏ "လူမျိုးတစ်မျိုး၏နှလုံးသား" ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာရေးဆရာသည် ကျွန်မတို့မြန်မာလူမျိုးများကို ချီးမွမ်းထားပုံမှာ ကျွန်မ အနေ ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြန်ပြောရတာပင်လျှင် တော်တော်မျက်နှာပူမိပါသည်။ သူက ဤ သို့ဆိုထားပါသည်။ "မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာတွင်အမြင့်မြတ်ဆုံးသောနိုင်ငံ ဖြစ် သည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းသည် အပျော်ရွှင်ဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။"

“Perhaps the most sincere tribute to our spiritual ideals ;and aspirations as taught to us by our Lord Buddha was that paid by a prominent leader of the Christian Church, Bishop Bigandet in his writings which he published for all the world to know. Referring to *MangalaSutta* he said,”The Buddha has summed up .almost all moral virtues in this Sermon - humiity, patience, gratitude, .resignation, fortitude, consarting with the wise, shunning the faolish, studying the Dhamma, cavarsing with the religious, ta remain calm and serene, fearless and unshaken amidst the ups and downs of life, to keep one’s eye ever fixed .an the happy state of *Neikban*. ” I cannot but wonder at the humility of the man that rose above one’s racial and religious consciousness and appreciated the commendable qualities in another nation.

Come to think of it, the joy and happiness of our people is derived from and closely bound up with our practice of Buddhism as a way of life. The whole aim and purpose of the Buddha’s teaching is to train our mind, keep it under control and gain mastery over *Lobba* or Desire, our *Dosa* or

-
- sincere (adj:) = နှလုံးသားထဲမှဖြစ်ပေါ်လာသော
 - tribute (n) = အမှတ်တရ၊ အသိအမှတ်
 - spirit (n) = စိတ်၊ ဝိညာဏ်
 - spiritual (adj:) = စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 - ideal (n) = အကောင်းဆုံးအခြေအနေ၊ ရည်ရွယ်ချက်
 - virtue (n) = အရည်အချင်းကောင်း
 - ups and downs = လောကဓံအတက်အကျ
 - amidst the ups and downs of life = ဘဝ၏အတက်အကျ အမျိုးမျိုးကြား
 - come to think of it.= စဉ်းစားမိသည်မှာ
 - derive from. . . = မှရရှိသည်

မြန်မာလူမျိုးတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြင့်မြတ်မှုများအပေါ် ဧကန်တကယ် ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ချီးမွမ်းထားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ ခရစ်ယာန်တရားဟော ဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဘစ်ရှောဘီဂန်ဒေဖြစ်သည်။ သူသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဆုံးမဩဝါဒများနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာကိုသိအောင်ရေးသားဖြန့်ဝေသောသူ တစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်နှင့် ပတ်သက်၍ သူရေးသားထားပုံကို ဤကဲ့သို့ဖတ်လိုက်ရပါသည်။ “ဤသုတ္တန်ထဲတွင် ဗုဒ္ဓသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းကောင်းများအားလုံးလိုလိုကို အတိုချုံး၍ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲတွင် ထူးခြားသည်မှာ- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နိမ့်ချခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ကျေးဇူး သိတတ်ခြင်း၊ မရှောင်မလွှဲသာသောအရာများကို ကောင်းစွာလက်ခံတတ်ခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ပညာရှိလူလိမ္မာတို့ဖြင့်ပေါင်းခြင်း၊ လူမိုက်များကို ရှောင်ခြင်း၊ လောကဓံအမျိုးမျိုးတို့နှင့်တွေ့ကြုံရတိုင်း မတုန်မလှုပ်ဘဲ နေနိုင်ရန် တရားဓမ္မကိုလေ့လာရန်၊ ပညာရှိတို့ဖြင့်ဆွေးနွေးရန်၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၏အကျိုးကို အစဉ်သတိရနေစေရန်တို့ဖြစ်ကြသည်။” ဤတွင် အံ့ဩမချီးမွမ်းဘဲမနေနိုင်သောအရာတစ်ခုမှာ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာမဟုတ်သောအရာတို့ကို ချီးမွမ်းထောမနာပြုလုပ် တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများ၏ ပျော်ရွှင်တတ်ခြင်း၏မူလနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားမိသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံသောဘဝဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိမ်းခြင်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်ကြိုးစား အားထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။

-
- aim = purpose = ရည်ရွယ်ချက်
 - keep under control = ထိန်းသိမ်းသည်

Aversion and Moha or Delusion, so that they become weaker and weaker until they are finally eradicated or at least powerless to threaten our peace and happiness. And the astounding thing is that all good Buddhists are following this injunction through the practice of Meditation or Mindfulness, not merely day in and day out, but from moment to moment, with each breath, keeping mindful of the reality of *Anicca* or Impermanence, *Dukkha* or Unsatisfactoriness, and *Anatta*, the reality that there is no such thing as Soul or Ego or Self i.e. a state of being yourself or myself, being nothing but a composition of Mind and Matter (Body). Mindfulness of this reality (which is in fact a triple reality) in every wakeful moment helps us to have a hold on “ourselves”(used as a conventional term), free us from the attacks of Desire and Aversion, and helps us maintain Equanimity or *Upekkha*.

This is the secret of our hapiness, our fortitude, our stay, protecting us from all our turmoils and tribulations, and this is the whole theme of the present volume “Colourful Myanmar”: It provides the key to getting to know our country and people. You will find articles that describe the various

day in and day out = နေ့စဉ်နေ့တိုင်း

moment to moment = အချိန်တိုင်း

Ego (n) = အတ္တ

free from . . . (adj:) = . . . မှလွတ်ကင်းသော

fortitude (n) = ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

getting to know = နားလည်သိရှိခြင်း

ဤကဲ့သို့နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝမရှိတော့ရန်ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်မရောက် မှီစပ်ကြားတွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံးတွင် ဒုက္ခမရောက်အောင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကောင်းတို့မည်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတို့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသာမက မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း၊ လေဝင်လေထွက်ရှိနေသမျှ ကာလ ပတ်လုံး ဆင်ခြင်နေရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များလက်ခံထားကြသည် မှာ ‘ငါ’ ဟူသောအတ္တမည်သည် ဧကန်တကယ်မရှိ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်သာလျှင်ရှိ သည်ဟူ၏။ ဤကဲ့သို့လက်ခံထားပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းအား ဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသတို့နည်းပါးပြီး ဥပေက္ခာထားနိုင်သည့်အဖြစ်သို့ရောက် ရှိလာနိုင်ပါသည်။

ဤသည်ကား မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ခံနိုင်ရည် ရှိခြင်း၊ သည်းခံနိုင်ခြင်းတို့၏ အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ‘ရောင်စုံလှစွာ ပြည်မြန်မာ’ စာအုပ်၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာလူမျိုးများအပေါ် ဗုဒ္ဓ ဘာသာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်း

seasonal festivals, which mostly have religious meaning, while some, like the New Year Festival in April, have a flavour of folk culture and tradition.

A medley of informatin on betel-chewing, cigars and cheroots take the reader into the bosom of the Myanmar family to enjoy their hospitality, share their gossip and laughter, and have a peep into their courting customs.

There is a pot-pourri of reading matter on Myanmar foods and snacks and the festive atmosphere that goes with them, fruit and vegetables with their quaint idioms, riddles and stories seasoned with broad country humour.

Various aspects of Myanmar life, thought and culture may be gleaned from pieces on language and customs, performing arts and the ancient city of Bagan.

I am grateful to Bronwen Hammet of UNESCO features whose remark should be the last word on this book: “A practical and poetic guide for the visitor who wants something better than a tourist view of Myanmar.”

-
- season (n) = ရာသီဥတု
 - seasonal festivals = ရာသီအလိုက်ပွဲများ
 - meaning (n) = အဓိပ္ပာယ်
 - think (v) = စဉ်းစားသည်
 - thought (v, n) = think ၏ past tense, စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း
 - aspect (n) = ရှုထောင့်
 - practical (adj:) = လက်တွေ့ကျသော
 - poetic (adj:) = ကဗျာဆန်သော

အားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြန်မာလူမျိုးတို့အကြောင်းကို နားလည်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို အခြေခံသောရာသီပွဲများဖြစ်ကြသော နှစ်သစ်ကူးပွဲစသည်တို့အကြောင်းကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

မြန်မာမိသားစုများနှင့်အတင်းအဖျင်းပြောရင်း ကွမ်းစားလိုက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်ဖွာလိုက်ဖြင့် မြန်မာလူမျိုးများ၏ဖော်ရွေမှုကိုလည်း အနီးကပ်လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏လူမှုရေးစေလေ့များဖြစ်ကြသော အိမ်ထောင်ပြုခြင်းစသည်တို့ကိုလည်း တစ်စေ့တစ်စောင်း ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာအစားအသောက်များ၊ အသီးအနှံများ၊ ၎င်းတို့နှင့်ဆိုင်သော စကားပုံများ၊ စကားထာများ၊ ပုံပြင်များနှင့်ဟာသများအကြောင်းကိုလည်း ဖွယ်ဖွယ်ရာရာဖတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများ၏ဘဝထွေထွေ၊ အတွေးအခေါ်၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များနှင့်ရှေးဟောင်းမင်းနေပြည်တော်ပုဂံအကြောင်းကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ယူနက်စကိုသတင်းဖြန့်ချိရေးမှ ဘရောင်ဝင်ဟင်းမက်က ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ပေးထားသောမှတ်ချက်ဖြင့်အဆုံးသတ်လိုက်ချင်ပါသည်။ သူ၏အဆိုမှာ “ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တစ်ဦး၏အပေါ်ယံအမြင်ထက် ပိုမို၍နက်ရှိုင်းပြီး လက်တွေ့လည်းကျ ကဗျာလည်းဆန်သော မြန်မာနိုင်ငံအပေါ်အမြင်မျိုးကိုရရှိလိုသော လေ့လာသူအတွက်လမ်းညွှန် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။”

(ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏မှတ်ချက် - ဤသည်ကား ကျွန်တော့် အမေ၏ Colourful Myanmar စာအုပ်ရှေ့တွင်ရေးသားထားသော အမှာစာဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်တွင် Colourful Myanmar စာအုပ်ထံရှိ ဆောင်းပါးအချို့ကိုသာ ကောက်နုတ်၍ ပြန်တင်ဆက်လိုက်နိုင်ပါသည်။)

ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း

Pagodas and What They Mean to Buddhists(1)

Pagoda: romance and legend

It all began long before I was old enough to understand that stupas and pagodas symbolize the great wisdom and compassion of the Buddha to whom we owe our way of life, our philosophy, our culture and above all, our fortitude that helps us survive all trials that life has to offer.

My earliest memories are of the green wooded hills rising out of the wide flowing river Ayeyawady. On every hill top I saw one lone pagoda or a group of threes and fours, some gilded, others white washed and gleaming.

mean (v) = ဆိုလိုသည်၊ အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ဤတွင် mean ဟူသော စကားလုံးကို တိုက်ရိုက်ဘာသာမပြန်ဘဲ အရေးပါမှုဟူ၍ သွယ်ဝိုက်၍ပြန်ဆိုထားပါသည်။

begin (v) = စသည်

enough (adj:) = လုံလောက်သော

old enough to understand = နားလည်သည့်အရွယ်ရောက်သော

long before = မရောက်မီကာလ

symbol (n) = သင်္ကေတအမှတ်အသား

symbolize (v) = ကိုယ်စားပြုသည်။

Pagodas symbolize the great wisdom and compassion of the Buddha. = စေတီပုထိုးများသည် မြတ်စွာဘုရား၏ကြီးမားသော ဉာဏ်တော်နှင့်မေတ္တာတော်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။

owe (v) = အကြွေးတင်သည်၊ ပြန်ဆပ်ရမည်၊ ကျေးဇူးရှိသည်။

I owe you 1000 kyats. = ကျွန်ုပ်သည် သင့်အပေါ် ကြွေး ၁၀၀၀ တင်သည်။ (ကျွန်ုပ်က ပြန်ဆပ်ရမည်။)

ဤနေရာတွင် အကြွေးတင်သည်ဟုဆိုလိုဘဲ ကျေးဇူးရှိသည့် သဘောကို ဖော်ပြပါသည်။

ပုဒ္ဒဘာသာဝင်တို့အပေါ် ဓေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု - ၁

စေတီပုထိုးများ - စိတ်ကူးနှင့်ပုံပြင်

စခဲ့သည်မှာ ကျွန်မ ငယ်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်က စေတီပုထိုးများသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ကြီးမားသောဉာဏ်တော်နှင့် မေတ္တာ တော်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးများ၏ ဘဝ၊ တွေးပုံ၊ ခေါ်ပုံ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းတို့အပေါ် မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်များသည် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိသည် ဟူသည်တို့ကို နားမလည်သေးပါ။

ကျွန်မ ရှေးဦးစွာမှတ်မိသည်မှာ ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းဘေးရှိ တောင်ကုန်းများနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်သောသစ်တောများဖြစ်ပါသည်။ တောင်ထိပ်တိုင်းတွင် စေတီတစ်ဆူ သို့မဟုတ် သုံးလေးဆူ အစုလိုက်ကို ဖူးတွေ့ရပါသည်။ အချို့မှာ ရွှေရောင်၊ အချို့မှာ ထုံးဖြူသုတ်ထားပြီး တောက်ပလျက်ရှိပါသည်။

... the Buddha to whom we owe our way of life ... = ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအပေါ် များစွာကျေးဇူးနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော မြတ်စွာ ဘုရား
early (adj:) = စောသော၊

early - earlier - earliest = စောသော - ပိုစောသော - အစောဆုံး

memory (n) = မှတ်မိသောအရာ

wood (n) = တော

wooded (adj:) = တောဖြစ်သော

green wooded hills = အစိမ်းရောင်တောအုပ်များဖြင့် ပြည့်နေသော တောင်ကုန်းများ

flow (v) = စီးသည်

flowing (adj:) = စီးနေသော

wide flowing river = ကျယ်ပြန့်စွာစီးဆင်းနေသောမြစ်

Pagodas and What They Mean to Buddhists(2)

Since I had many opportunities to make trips up and down the river, pagodas on hill tops remain one of my happiest recollections of childhood.

Of the first things I learned about pagodas had nothing to do with the intellectual side of Buddhism but all was full of colour and romance. Once, while we were crossing the river from Mandalay to Sagaing in a small flat-bottomed boat (it was long before the beautiful Inwa bridge was built) we headed towards the long dark range of thickly wooded hills, crested with shining pagodas, and the tinkling bells from their 'htis', as the fretted wrought iron spires on top of the pagodas are called, chimed to welcome us.

- opportunity (n) = အခွင့်အလမ်း
- trip (n) = ခရီး
- make trips = ခရီးသွားသည်
- up and down the river = ရေဆန် ရေရန်
- hill top = တောင်ထိပ်
- remain (v) = ကျန်ရှိသည်၊ ဆက်လက်၍ ရှိနေ၊ ဖြစ်နေသည်။
- The weather remains cold . = ရာသီဥတုသည် ဆက်လက်၍အေးနေသည်။
- recollection (n) = မှတ်မိနေသောအရာ
- Pagodas remain one of my happiest recollections of childhood.= ဘုရား၊ စေတီပုထိုးများသည် ကျွန်မ၏ကလေးဘဝ၏ အပျော်ရွှင် ဆုံးအဖြစ် မှတ်မိနေသောအရာဖြစ်ပါသည်။
- have nothing to do with = ဒါနဲ့မဆိုင်ပါ
- I have nothing to do with science subjects. = ကျွန်တော်သည် သိပ္ပံဘာသာရပ်များနှင့် ဘာမှမဆိုင်ပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အပေါ် ရေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု - ၂

ကျွန်မသည် ဧရာဝတီမြစ်ကို စုန်လိုက်၊ ဆန်လိုက် မကြာခဏ ခရီးသွားခွင့်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါ တောင်ထိပ်များပေါ်ရှိ စေတီပုထိုးများကို ဖူးမြင်ခဲ့ရသည့်အဖြစ်မှာ ကလေးဘဝ၏ အပျော်ရွှင်ဆုံးသော အဖြစ်အပျက် တစ်ခုအဖြစ် မှတ်မိနေသောအရာဖြစ်ပါသည်။

စေတီပုထိုးများနှင့်ပတ်သက်၍ ပထမဦးဆုံးရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာတစ်ခုမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်နှင့်မဆိုင်ပါ။ သို့သော် ကလေးအဖို့ စိတ်ကူးယဉ်စရာဇာတ်လမ်းသဖွယ် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မန္တလေးမှ စစ်ကိုင်း ဘက်သို့ မော်တော်လေးဖြင့်ကူးနေစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်က လှပသော အင်းဝတံတားကြီး မဆောက်ရသေးပါ။ တောများထူထပ်ပြီး တောက်ပသော ဘုရားစေတီများ ရှိရာဆီသို့ ဦးတည်၍သွားနေကြပါသည်။ ဘုရား စေတီ၏ ထီးတော်များဆီမှ ခေါင်းလောင်းသံလေးများသည် ဧည့်သည်များကို ကြိုဆိုနေကြပါသည်။

- side (n) = ဘက်၊ ပတ်သက်ခြင်း၊ ဆိုင်ခြင်း
- intellectual side = ပညာရပ်ဆိုင်ရာ
- colour (n) = အရောင်၊ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ
- romance (n) = စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထု၊ ပုံပြင်
- full of = အပြည့်ရှိသော
- The room is full of students.= အခန်းထဲတွင် ကျောင်းသားများ အပြည့်ရှိသည်။
- head (n) = ခေါင်း head (v) = ဦးတည်၍သွားသည်
- We headed toward Bago. = ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဲခူးသို့ ဦးတည်သွား သည်။
- thick (adj.): = ထူသော thickly (adv.): = ထူထပ်စွာ
- thickly wooded hills = သစ်တောများထူထပ်နေသောတောင်ကုန်းများ
- chime (v) = ခေါင်းလောင်းတီးသည်
- welcome (v) = ကြိုဆိုသည်
- The tinkling bells chimed to welcome us.= ခေါင်းလောင်းသံများ သည် ဧည့်သည်များကို ကြိုဆိုနေသည်။

Pagodas and What They Mean to Buddhists(3)

why the pagoda was guarded: the Story?

It was then that my grandfather drew my attention to the twin pagodas. " You know (my grandfather said), in the days of the ancient Myanmar Kings these pagodas were heavily guarded."

Naturally, I asked why, and as usual this led to my grand father telling me a story which runs like this:

Once a prince, feeling ill-used by his elder brother the reigning king, planned a revolt. He came to the twin pagodas and made an offering of robes to the Buddha image there. When he did so, the image suddenly moved and stretched out his hands to receive the gift. Later the prince won the coup and became king. One of the first things he did on ascending the throne was to put guards round the pagoda.

-
- draw (v) = ဆွဲသည်၊ ပုံဆွဲသည်၊ ဆွဲခေါ်သည်
 - draw attention to ... = တစ်ခုခုကို သတိထားမိအောင်လုပ်ဆောင်သည်၊ ပြသသည်။
 - twin (n) = အဖွဲ့ twin pagodas = ဘုရားနှစ်ဆူ
 - day (n) = နေ့ in the days of = ၏ခေတ်အခါက
 - ancient (adj:) = old = ရှေးကျသော၊ ရှေးအခါကဖြစ်သော
 - heavy (adj:) = လေးလံသော heavily (adv:) = ထူထပ်စွာ
 - guard (n) = အစောင့်အကြပ် guarded (adj:) = အစောင့်ချထားသော
 - natural (adj:) = သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော naturally (adv:) = ထုံးစံအတိုင်း
 - as usual (adv) = naturally
 - lead (v) = ဦးတည်သွားသည် lead - led - led
 - This road leads to Bagan. = ဒီလမ်းသည် ပုဂံကိုရောက်သည်။
 - run (v) = ပြေးသည်
 - The story runs like this. = ပုံပြင်သည် ဤကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အပေါ် ခေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု - ၃

ထိုခေတ်ကို အစောင့်များချထားခြင်းအကြောင်း

ထိုအချိန်တွင် ကျွန်မ၏ အဘိုးသည် ဘုရားနှစ်ဆူကို လှမ်း၍ပြ လိုက်သည်။ အဘိုးကပြောလိုက်သည်။ “ဒီဘုရားနှစ်ဆူကို ရှေးမြန်မာမင်းတွေလက်ထက်က အစောင့်အကြပ်တွေချထားခဲ့တယ်”။

ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်မက ဘာကြောင့်လဲဟု မေးသောအခါ အဘိုးက အောက်ပါပုံပြင်ကို ပြောပြလေသည်-

တစ်ချိန်က မင်းသားတစ်ပါးသည် သူ့အစ်ကိုဘုရင်က သူ့ကို ကောင်းစွာ မဆက်ဆံဟုခံစားရပြီး တော်လှန်ရန်ကြံစည်ခဲ့သည်။ သူစစ်ချီလာစဉ် ထိုဘုရားနှစ်ဆူသို့ရောက်သော် ထိုနေရာရှိဘုရားဆင်းတုတော်အား သင်္ကန်းကပ်လေသည်။ ထိုအခါ ဘုရားဆင်းတုတော်သည် လက်ကိုဆန့်တန်း၍ သင်္ကန်းကို လက်ခံတော်မူခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် မင်းသားသည် စစ်နိုင်၍ ဘုရင်ဖြစ်သွားလေသည်။ သူ့ဘုရင်ဖြစ်ဖြစ်ချင်း လုပ်ဆောင်သော ပထမဦးဆုံးသော လုပ်ရပ်မှာ ထိုဘုရားနှစ်ဆူ၏ဘေးတွင် အစောင့်များ တင်းကျပ်စွာချထားစေခြင်းဖြစ်လေသည်။

-
- feeling (adj:) = ခံစားရသော
 - use (v) = အသုံးချသည်
 - ill-used (adj:) = ကောင်းစွာအသုံးမချသော၊ ကောင်းစွာမဆက်ဆံသော
 - reign (v) = အုပ်စိုးသည်
 - plan (v) = စီစဉ်သည်
 - revolt (n) = ပုန်ကန်ခြင်း
 - make (v) = ပြုလုပ်သည် make an offering = လှူဒါန်းသည်
 - image (n) = ရုပ်တု
 - robe (n) = သင်္ကန်း၊ ဝတ်ရုံ
 - stretch out (v) = ဆန့်တန်းသည်
 - receive (v) = လက်ခံသည်
 - gift (n) = လက်ဆောင်၊ လှူဖွယ်ပစ္စည်း၊
 - ascend (v) = တက်သည်
 - throne (n) = ပလ္လင်
 - put (v) = ထားသည်

Pagodas and What They Mean to Buddhists(4)

Pagodas in war

If, at one time, these same pagodas were involved in war, they were at another time instrumental in bringing peace. It was on the precincts of the same pagoda that Rajadirit, the Mon King who had marched up there with his invading forces, decided to go home in peace. Rajadirit was within a few minute's march to Ava, the Myanmar capital, and he was just waiting for zero hour to strike from the pagoda platform, the king took a view of the beautiful land he was going to conquer; the range of hills skirted with sand banks rested on the river; high on the hills were spired pagodas gleaming in the pale moonlight; there was

- involve (v) = ပတ်သက်သည်
- involved in (adj:) = ပတ်သက်သော
- instrument (n) = ပစ္စည်းကိရိယာ
- instrumental (adj:) = ဖြစ်စေသော
- invade (v) = ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်သည်
- invading forces = ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်သောတပ်များ
- in peace (adv:) = ငြိမ်းချမ်းစွာ
- peace တစ်လုံးတည်းဆိုလျှင် ငြိမ်းချမ်းရေးဟုအဓိပ္ပာယ်ရသည်။
- march (v) = ချီတက်သည်
- march (n) = ချီတက်ခြင်း
- zero hour = အရေးကြီးသည့်အချိန်
- view (v) = ကြည့်သည်
- view (n) = အမြင်
- take a view = ကြည့်ရှုသည်
- range (n) = နယ်ပယ်
- range of hills = တောင်တန်းများ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အပေါ် ဓေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု - ၄

စစ်အတွင်း စေတီပုထိုးများ

တစ်ချိန်က ယင်းစေတီနှစ်ဆူသည် စစ်နှင့်ပတ်သက်ခဲ့သလို၊ တစ်ချိန်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ မွန်ဘုရင် ရာဇာဓိရာဇ်သည် စစ်ချီလာပြီး ထိုစေတီများ၏ ပရဝဏ်အရောက်တွင် ငြိမ်းချမ်းစွာဖြင့် ပြန်လှည့်သွားလေသည်။ ရာဇာဓိရာဇ်သည် အင်းဝနေပြည် တော်သို့ရောက်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်သာလိုတော့သည်။ ဝင်တိုက်ဖို့အချိန်ကိုသာစောင့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ စေတီ၏ ပရဝဏ်မှ သူစစ်တိုက်တော့မည့် လှပ သောနယ်မြေ၏ ရှုခင်းကို လှမ်းကြည့်လိုက်သည်။ သဲသောင်များထွန်းနေသောမြစ်ကမ်းဘေးတွင် တောင်တန်းများ၊ တောင်ထိပ်များပေါ်တွင် လရောင်အောက်၌ တောက်ပနေသော စေတီများကို ရှုစားမိသည်။ စေတီများ၏ ခေါင်းလောင်းသံများမှာလည်း သာယာလှသည်။ ဤသာယာသော ခေါင်းလောင်းသံများနေရာတွင် စစ်ချီသံများ အစား

no sound but the tinkling of bells from pagoda spires. It was a pity that the same sweet, solemn air would be filled with fierce war cries and the soft silvery sands would be stained with blood and strewn with the slain, the noblest and the bravest of the country's people. Thus when the emissaries from the Myanmar king came, Rajadirit accepted the peace terms and went home. Before he departed, he built a rest house on the hill, where the twin pagodas now stand as a gift to pilgrims and devotees, a Buddhist way of showing loving kindness.

-
- pity (v) = သနားသည်
 - pity (n) = သနားခြင်း
 - It is a pity. = မဖြစ်သင့်သောအရာဖြစ်သည်။ ကြေကွဲစရာ အရာဖြစ် သည်။
 - solemn (adj:) = အေးချမ်းသော
 - air (n) = လေ
 - solemn air = အေးချမ်းသာယာသောအခြေအနေ
 - fill (v) = ပြည့်သည်၊ ဖြည့်သည်
 - filled with = ပြည့်နေသော
 - solemn air would be filled with fierce war cries. = အေးချမ်းသာယာသောအခြေအနေသည် ပြင်းထန်သောစစ်တိုက်သံများဖြင့် ပြည့်သွားမည်။
 - silver (n) = ငွေ
 - silvery sands = ငွေရောင်သန်းသောသဲများ
 - stain (n) = အရာ
 - stained (adj:) = ပေနေသော
 - stained with blood = သွေးများပေနေသော
 - accept (v) = လက်ခံသည်
 - term (n) = ကိန်းလုံး၊ စာချုပ်၊ သတ်မှတ်ချက်
 - peace terms = ငြိမ်းချမ်းရေးစာချုပ်

ထိုး ဝင်ရောက်တော့မည်၊ ငွေရောင်သဲသောင်ပြင်များပေါ်တွင် နိုင်ငံသားကောင်းများ၏ သွေးများ ကျရတော့မည်၊ ဒါတွေဟာ ကြေကွဲစရာပါလား။ ဤသို့စဉ်းစားမိပြီး မြန်မာဘုရင်ထံမှ ကိုယ်စားလှယ်များ လာသောအခါ ငြိမ်းချမ်းရေးစာချုပ်ချုပ်၍ ပြန်သွားသည်။ သူမထွက်ခွာမီ ထိုစေတီနှစ်ဆူတည်ရှိသော တောင်ကုန်းပေါ်တွင် ဇရပ်တစ်ခုကို ဆောက်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ဘုရားဖူးများအတွက် လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ မေတ္တာစိတ်ကို ဖော်နည်း တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

Pagodas and What They Mean to Buddhists(5)

Good deeds at the pagoda

The earliest lessons I ever had on Buddhism were from the visits to pagodas. Here, in front of the Buddha image, I first learned to recite: "I take refuge in the Buddha; I take refuge in His Teachings; I take refuge in the Sangha, His order of the Yellow Robe." And as I wandered on the precincts of pagoda, I could not help but notice the sculptures and paintings. Of course, I asked questions. All the works of art depict scenes from the Buddha's life and birth-stories, called the Jatakas. With no comic strips to read in those days, visits to pagodas with my grandfather telling stories were treats. I did not realize that the principles of the Buddha's teachings were instilled into my young mind then and there.

- early (adj:) = စောသော
- early - earlier - earliest စောသော - ပို၍စောသော - အစောဆုံး
- visit (v) = လည်ပတ်သည်၊ အလည်သွားသည် visit (n) = အလည်သွားခြင်း
- image (n) = ရုပ်တု
- recite (v) = ရွတ်ဆိုသည်၊ ရွတ်ဖတ်သည်။
- refuge (n) = ခိုလှုံရာ take refuge in = ကိုးကွယ်သည်
- help (v) = ကူညီသည် help (n) = အကူအညီ
- could not help but = ဒီလိုမဖြစ်ဘဲမနေနိုင်၊ ဒီလိုပဲ မဖြစ်မနေဖြစ်ရမည်
- I could not help but notice = ကျွန်မသတိမထားမိဘဲ မနေနိုင်ပါ
- sculpture = ရုပ်တု
- painting = ပန်းချီကား
- work (n) = အလုပ်။ သို့သော် ဤနေရာတွင် လက်ရာဟုဆိုလိုသည်
- works of art = အနုပညာလက်ရာများ
- depict (v) = ဖော်ပြသည်
- scene (n) = ဇာတ်ဝင်ခန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အပေါ် ခေတီပုထိုးများ၏ အရေးပါမှု - ၅

ဘုရားစေတီတွင်ပလုပ်ရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ

ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်မ ပထမဦးဆုံးရရှိသော သင်ခန်းစာများမှာ ဘုရား၊ စေတီများသို့သွားရင်းဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ ဆင်းတုတော်ရှေ့တွင် “ ဘုရားကို ကိုးကွယ်ပါ၏၊ တရားကို ကိုးကွယ်ပါ၏၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ပါ၏၊ ” ဟူ၍ ရွတ်ဆိုခဲ့ရပါသည်။ စေတီပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်၍သွားရင်း သတိထားမိသည်မှာ ရေးဆွဲထားသောပန်းချီကားများနှင့် ရုပ်တုများဖြစ်သည်။ ထိုအခါ မေးခွန်းများ မေးမိပါသည်။ ထိုအနုပညာလက်ရာများသည် မြတ်စွာဘုရား၏ ဇာတ်တော်များကို သရုပ်ဖော်ထားသည်ကို သိရပါသည်။ ထိုခေတ်က ယခုကဲ့သို့ ကာတွန်းရုပ်စုံများမရှိသေးသဖြင့် ဘုရားဖူးသွားရင်း ဤအနုပညာလက်ရာများကိုပြ၍ အဘိုး၏ပုံပြင်များကို နားထောင်ရသည်မှာ အလွန်ပျော်စရာကောင်းပါသည်။ ထိုအချိန် ထိုနေရာတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များ၏အခြေခံများကို ကျွန်မ၏ စိတ်နှလုံးသားထဲတွင် ထည့်ပေးလိုက်သည်ကို ထိုအချိန်က သဘောမပေါက်ခဲ့ပါ။

- comic strips = ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းများ
- in those days = ထိုအခါက
- treat (v) = ဆက်ဆံသည် treat (n) = အထူးအခွင့်အလမ်း
- realize (v) = သဘောပေါက်သည်
- I realize that. = ဒါကို သဘောပေါက်သည်
- I did not realize that. = ဒါကို သဘောမပေါက်ခဲ့ပါ
- principles (n) = သဘောတရားများ
- teach (v) = သင်ကြားသည် teaching (n) = သင်ခန်းစာ၊ သင်ကြားချက်
- instill (v) = တဖြည်းဖြည်းစိမ့်ဝင်လာစေသည်
- then and there = ထိုအချိန် ထိုနေရာတွင်
- mind (n) = စိတ်၊ နှလုံးသား
- into my young mind = ကျွန်မ၏ငယ်ရွယ်နှုန်းသောနှလုံးသားထဲတွင်
- The Buddha's teachings were instilled into my young mind. = ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များသည် ကျွန်မ၏ငယ်ရွယ်နှုန်းသောစိတ်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲတွင် စိမ့်ဝင်လာစေသည်။