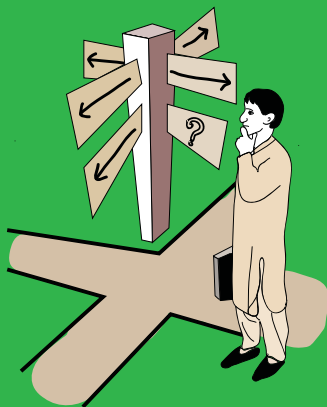


# بہتر زندگی کی راہ

انجیل شریف سے ہدایات



The Way to a  
Better Life

Tips from the Holy Injeel

## سوالات

ہم کس طرح بہتر زندگی حاصل کریں؟ بہت سے لوگ اچھے کام، کھانا، گھر، اور اچھی تعلیم، صحت اور تفریح کے پیچھے بھاگتے ہیں تاکہ خوشیاں ملیں۔ جن کے پاس یہ سب ہیں کیا وہ زیادہ خوش ہیں؟ ہم کس طرح اچھی زندگی حاصل کریں جس میں اطمینان ہے، جو ابدی زندگی کی طرف لے جاتی ہے اور ضائع نہیں ہوتی؟

مندرجہ ذیل باتیں مشہور 'پہاڑی وعظ' سے نکالی گئی ہیں جو یسوع مسیح (حضرت عیسیٰ مسیح) نے اپنے ماننے والوں کو سنائیں۔ صدیوں سے لوگ ان ہدایات کیلئے خدا تعالیٰ کی تعریف کرتے ہیں۔ ان کے اصولوں سے بہت سے لوگ فائدہ اٹھا چکے ہیں اور مصیبتوں سے بچ گئے ہیں۔ آپ خود پڑھ کر دیکھیں۔



# Questions

How can we find the good life? Many people run after a better job, better food, house, education, health or leisure time. Are people who have all these things happy? How can we find the good life - one that has peace, leads to eternal life and is not wasted?

The following selections have been taken from the famous "Sermon on the Mount" that Jesus gave to his followers. Over the centuries, many people have praised God for these instructions. These principles have brought great benefits to them, and spared them from many troubles. Read it for yourself and see what you think.

# برکت کس کو ملتی ہے؟

مُبارک ہیں وہ جو دل کے غریب ہیں کیونکہ آسمان کی بادشاہی اُن ہی کی ہے۔

مُبارک ہیں وہ جو غمگین ہیں کیونکہ وہ تسلی پائیں گے۔

مُبارک ہیں وہ جو حلیم ہیں کیونکہ وہ زمین کے وارث ہوں گے۔

مُبارک ہیں وہ جو راستبازی کے بھوکے اور پیاسے ہیں کیونکہ وہ آسودہ ہوں گے۔

مُبارک ہیں وہ جو رحم دل ہیں کیونکہ اُن پر رحم کیا جائے گا۔

مُبارک ہیں وہ جو پاک دل ہیں کیونکہ وہ خدا کو دیکھیں گے۔

مُبارک ہیں وہ جو صلح کراتے ہیں کیونکہ وہ خدا کے بیٹے

کہلائیں گے۔

مُبارک ہیں وہ جو راست بازی کے سبب سے ستائے گئے ہیں کیونکہ

آسمان کی بادشاہی اُن ہی کی ہے۔

# Who is blessed?

Happy are those who know they are spiritually poor; the Kingdom of heaven belongs to them!

Happy are those who mourn; God will comfort them!

Happy are those who are humble; they will receive what God has promised!

Happy are those whose greatest desire is to do what God requires; God will satisfy them fully!

Happy are those who are merciful to others; God will be merciful to them!

Happy are the pure in heart; they will see God!

Happy are those who work for peace; God will call them his children!

Happy are those who are persecuted because they do what God requires; the Kingdom of heaven belongs to them.

## غصہ اور لڑائی جھگڑا

تُم سُن چُکے ہو کہ اگلوں سے کہا گیا تھا کہ تُو نہ کرنا اور جو کوئی تُو نہ کرے گا وہ عدالت کی سزا کے لائق ہوگا۔ لیکن میں تُم سے یہ کہتا ہوں کہ جو کوئی اپنے بھائی پر غصے ہوگا وہ عدالت کی سزا کے لائق ہوگا اور جو کوئی اپنے بھائی کو پاگل کہے گا وہ صدر عدالت کی سزا کے لائق ہوگا اور جو اُس کو احمق کہے گا وہ آتشِ جہنم کا سزاوار ہوگا۔

## نقصان کی تلافی

اگر تُو (عبادت کے لئے) قربان گاہ پر اپنی نذر گزراتا ہو اور وہاں تجھے یاد آئے کہ میرے بھائی کو مجھ سے کچھ شکایت ہے تو وہیں قربان گاہ کے آگے اپنی نذر چھوڑ دے اور جا کر پہلے اپنے بھائی سے صلح کر۔ تب آ کر اپنی نذر (عبادت) گڈران۔

# Anger & fights

You have heard that people were told in the past, 'Do not commit murder; anyone who does will be brought to trial.' But now I tell you; if you are angry with your brother you will be brought to trial, if you call your brother 'You good-for-nothing!' you will be brought before the Council, and if you call your brother a worthless fool you will be in danger of going to the fire of hell.

# Restitution

So if you are about to offer your gift to God at the altar and there you remember that your brother has something against you, leave your gift there in front of the altar, go at once and make peace with your brother, and then come back and offer your gift to God.

## قسم کھانا

پھر کہا گیا تھا کہ جھوٹی قسم نہ کھانا بلکہ اپنی قسمیں خداوند کیلئے پوری کرنا۔ لیکن میں تم سے یہ کہتا ہوں کہ بالکل قسم نہ کھانا نہ تو آسمان کی کیونکہ وہ خدا کا تخت ہے، نہ زمین کی کیونکہ وہ اُس کے پاؤں کی چوکی ہے۔ نہ اپنے سر کی قسم کھانا کیونکہ تم ایک بال کو بھی سفید یا کالا نہیں کر سکتے۔ بلکہ تمہارا کلام ہاں ہاں یا نہیں نہیں ہو کیونکہ جو اس سے زیادہ ہے وہ بدی سے ہے۔

## بدلہ

تم سُن چکے ہو کہ آنکھ کے بدلے آنکھ اور دانت کے بدلے دانت۔ لیکن میں تم سے یہ کہتا ہوں کہ بدکار کا مقابلہ نہ کرنا بلکہ جو کوئی تیرے دہنے گال پر تھپڑ مارے دوسرا بھی اُس کی طرف موڑ دے۔ اور اگر کوئی تجھ پر دعویٰ کر کے تیری قمیض لینا چاہے تو اپنا چوغہ بھی اُسے لے لینے دے۔ اور جو کوئی تجھے بیگار میں ایک میل دُور لے جانا چاہے تو اُس کے ساتھ دو میل چلا جا۔

# Vows

You have also heard that people were told in the past, 'Do not break your promise, but do what you have vowed to the Lord to do.' But now I tell you: do not use any vow when you make a promise. Do not swear by heaven, for it is God's throne; nor by earth, for it is the resting place for his feet. Do not even swear by your head, because you cannot make a single hair white or black. Just say 'Yes' or 'No' - anything else you say comes from the Evil One.

# Revenge

You have heard that it was said, "An eye for an eye, and a tooth for a tooth." But now I tell you: do not take revenge on someone who wrongs you. If anyone slaps you on the right cheek, let him slap your left cheek too. And if one of the occupation troops forces you to carry his pack one kilometre, carry it two kilometres...

## دُشمن

تُم سُن چُکے ہو کہ اپنے پڑوسی سے محبت اور اپنے دُشمن سے عداوت کرو۔ لیکن میں تُم سے یہ کہتا ہوں کہ اپنے دُشمنوں سے محبت اور اپنے ستانے والوں کیلئے دُعا کرو تاکہ تُم اپنے باپ کے جو آسمان پر ہے فرزند ٹھہرو کیونکہ وہ اپنے سُرُج کو نیک و بد دونوں پر چمکاتا ہے اور اپنی بارش بھی نیک و بد دونوں پر برساتا ہے۔

## طلاق

یہ بھی کہا گیا تھا کہ جو کوئی اپنی بیوی کو چھوڑے اُس کیلئے لازم ہے کہ وہ طلاق نامہ لکھ کر اُس کے حوالے کر دے۔ لیکن میں تُم سے یہ کہتا ہوں کہ جو کوئی اپنی بیوی کو حرام کاری کے سوا کسی اور سبب سے چھوڑ دے وہ اُسے زنا کار بنانے کا سبب بناتا ہے اور جو کوئی اُس چھوڑی ہوئی سے شادی کرتا ہے وہ زنا کرتا ہے۔

# Enemies

You have heard that it was said, 'Love your friends, hate your enemies.' But now I tell you: love your enemies and pray for those who persecute you, so that you may become the children of your Father in heaven. For he makes his sun to shine on bad and good people alike, and gives rain to those who do good and to those who do evil...

# Divorce

It was also said, 'Anyone who divorces his wife must give her a written notice of divorce.' But now I tell you: if a man divorces his wife for any cause other than her unfaithfulness, then he is guilty of making her commit adultery if she marries again; and the man who marries her commits adultery also.

## نیکی کرنا اور خیرات

خبردار اپنے نیک کام لوگوں کے سامنے دکھاوے کے لئے نہ کرو۔  
ورنہ تم کو اپنے آسمانی باپ سے کچھ اجر نہیں ملے گا۔

پس جب تو خیرات کرے تو اپنے آگے زسنگا نہ بجوا (دکھاوے کے لئے) جیسا کہ ریاکار عبادت خانوں اور گلیوں میں کرتے ہیں تاکہ لوگ اُن کی تعریف کریں۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تو خیرات کرے تو جو تیرا دہنا ہاتھ کرتا ہے اُسے تیرا بایاں ہاتھ نہ جانے تاکہ تیری خیرات پوشیدہ رہے۔ اس صورت میں تیرا آسمانی باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے تجھے اجر دے گا۔



## Good deeds & alms

Make certain you do not perform your religious duties in public so that people will see what you do. If you do these things publicly, you will not have any reward from your Father in heaven.

So when you give something to a needy person, do not make a big show of it, as the hypocrites do in the houses of worship and on the streets. They do it so that people will praise them. I assure you, they have already been paid in full. But when you help a needy person, do it in such a way that even your closest friend will not know about it. Then it will be a private matter. And your Father, who sees what you do in private, will reward you.

## دُعا

جب تُم دُعا کرو تو ریاکاروں کی مانند نہ بنو کیونکہ وہ عبادت خانوں اور بازاروں کے چوکوں میں کھڑے ہو کر دُعا کرنا پسند کرتے ہیں تاکہ لوگ اُن کو دیکھیں۔ میں تُم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تُو دُعا کرے تو اپنی کٹھری میں جا اور دروازہ بند کر کے اپنے آسمانی باپ سے جو پوشیدگی میں ہے دُعا کر۔ اِس صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے تجھے بدلہ دیگا۔

اور دُعا کرتے وقت ایسے لوگوں کی طرح رُٹے رٹائے الفاظ ہی نہ دُہراتے رہا کرو کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ہمارے بہت بولنے کے سبب سے ہماری سُنی جائیگی۔ پس اُنکی مانند نہ بنو کیونکہ تمہارا باپ تمہارے مانگنے سے پہلے ہی تمہاری ضروریات سے واقف ہے۔ پس تم اِس طرح دُعا کیا کرو کہ ”اے ہمارے باپ تُو جو آسمان پر ہے، تیرا نام پاک مانا جائے، تیری بادشاہت آئے۔ تیری مرضی جیسی آسمان پر پوری ہوتی ہے، زمین پر بھی ہو۔ ہماری روز کی روٹی آج ہمیں دے، اور جس طرح ہم نے اپنے قصور واروں کو مُعاف کیا ہے، تُو بھی ہمارے قصور ہمیں مُعاف کر۔ ہمیں آزمائش میں نہ لا بلکہ بُرائی سے بچا۔“

# Prayer

When you pray, do not be like the hypocrites! They love to stand up and pray in the houses of worship and on the street corners, so that everyone will see them. I assure you, they have already been paid in full. But when you pray, go to your room, close the door, and pray to your Father, who is unseen. And your Father, who sees what you do in private, will reward you.

When you pray, do not use a lot of meaningless words, as the pagans do, who think that their gods will hear them because their prayers are long. Do not be like them. Your Father already knows what you need before you ask him. This then is how you should pray:

*Our Father in heaven: May your holy name be honoured; may your Kingdom come; may your will be done on earth as it is in heaven. Give us today the food we need. Forgive us the wrongs we have done, as we forgive the wrongs that others have done to us. Do not bring us to hard testing, but keep us safe from the Evil One.*

## معافی

اگر تم لوگوں کے قصور مُعاف کرو گے تو تمہارا آسمانی باپ بھی تم کو مُعاف کرے گا۔ اور اگر تم لوگوں کے قصور مُعاف نہ کرو گے تو تمہارا باپ بھی تمہارے قصور مُعاف نہ کرے گا۔

## روزہ

جب تم روزہ رکھو تو ریاکاروں کی طرح اپنی صورت اُداس نہ بناؤ کیونکہ وہ اپنا مُنہ بگاڑتے ہیں تاکہ لوگ انہیں روزہ دار جانیں۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تو روزہ رکھے تو اپنے سر میں تیل ڈال اور مُنہ دھو تاکہ لوگ نہیں بلکہ تیرا آسمانی باپ جو پوشیدگی میں ہے تجھے روزہ دار جانے۔ اِس صورت میں تیرا آسمانی باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے تجھے اجر دے گا۔

# Forgiveness

If you forgive others the wrongs they have done to you, your Father in heaven will also forgive you. But if you do not forgive others, then your Father will not forgive the wrongs you have done.

# Fasting

When you fast, do not put on a sad face as the hypocrites do. They neglect their appearance so that everyone will see that they are fasting. I assure you, they have already been paid in full. When you go without food, wash your face and comb your hair, so that others cannot know that you are fasting - only your Father, who is unseen, will know. And your Father, who sees what you do in private, will reward you.

## دولت یا خدا؟

اپنے واسطے زمین پر مال جمع نہ کرو جہاں کیڑا اور زنگ خراب کرتا ہے اور جہاں چور نقب لگاتے اور چراتے ہیں۔ بلکہ اپنے لئے آسمان پر مال جمع کرو جہاں نہ کیڑا خراب کرتا ہے نہ زنگ اور نہ وہاں چور نقب لگاتے اور چراتے ہیں۔ کیونکہ جہاں تیرا مال ہے وہیں تیرا دل بھی لگا رہے گا۔

کوئی آدمی دو مالکوں کی خدمت نہیں کر سکتا کیونکہ یا تو ایک سے عداوت رکھے گا اور دوسرے سے محبت۔ یا ایک سے ملا رہے گا اور دوسرے کو ناچیز جانے گا۔ تم خدا اور دولت دونوں کی خدمت نہیں کر سکتے۔

# Wealth or God?

Do not store up riches for yourselves here on earth, where moths and rust destroy, and robbers break in and steal. Instead, store up riches for yourselves in heaven, where moths and rust cannot destroy, and robbers cannot break in and steal. For your heart will always be where your riches are.

You cannot be a slave of two masters; you will hate one and love the other; you will be loyal to one and despise the other. You cannot serve both God and money.

## پریشانی

اپنی جان کی فکر نہ کرنا کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پہیں گے اور نہ اپنے بدن کی کہ کیا پہینگے۔ کیا جان خُوراک سے اور بدن پوشاک سے بڑھ کر نہیں؟ ہوا کے پرندوں کو دیکھو کہ نہ بوتے ہیں نہ کاٹتے نہ کوٹھیوں میں جمع کرتے ہیں۔ تو بھی تمہارا آسمانی باپ اُن کو کھلاتا ہے۔ کیا تم اُن سے زیادہ قدر نہیں رکھتے؟ تم میں ایسا کون ہے جو فکر کر کے اپنی عمر میں ایک گھڑی بھی بڑھا سکے؟

اِس لئے فکر مند ہو کر یہ نہ کہو کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پہیں گے یا کیا پہیں گے؟ کیونکہ اِن سب چیزوں کی تلاش میں غیر تو میں رہتی ہیں اور تمہارا آسمانی باپ جانتا ہے کہ تم اِن سب چیزوں کے محتاج ہو۔ بلکہ تم پہلے اُس کی بادشاہی اور اُس کی راستبازی کی تلاش کرو تو یہ سب چیزیں بھی تم کو مل جائیں گی۔ پس کل کیلئے فکر نہ کرو کیونکہ کل کا دن اپنے لئے آپ فکر کر لیگا۔ آج کے لئے آج ہی کا دُکھ کافی ہے۔

# Anxiety

Do not be worried about the food and drink you need in order to stay alive, or about clothes for your body. After all, isn't life worth more than food? And isn't the body worth more than clothes? Look at the birds; they do not plant seeds, gather a harvest and put it in barns; yet your Father in heaven takes care of them! Aren't you worth much more than birds? Can any of you live a bit longer by worrying about it?

So do not start worrying: 'Where will my food come from? or my drink? or my clothes?' {These are the things the pagans are always concerned about). Your Father in heaven knows that you need all these things. Instead, be concerned above everything else with the Kingdom of God and with what he requires of you, and he will provide you with all these other things. So do not worry about tomorrow; it will have enough worries of its own. There is no need to add to the troubles each day brings.

## الزام لگانا

دوسروں کی عدالت مت کرنا، ورنہ تمہاری عدالت بھی کی جائے گی۔ کیونکہ جتنی سختی سے تم دوسروں کا فیصلہ کرتے ہو اتنی سختی سے تمہارا بھی فیصلہ کیا جائے گا۔ اور جس پیمانے سے تم ناپتے ہو اسی پیمانے سے تم بھی ناپے جاؤ گے۔ تُو کیوں غور سے اپنے بھائی کی آنکھ میں پڑے تنکے پر نظر کرتا ہے جبکہ تجھے وہ شہتیر نظر نہیں آتا جو تیری اپنی آنکھ میں ہے؟ اور جب تیری ہی آنکھ میں شہتیر ہے تو تُو اپنے بھائی سے کیونکر کہہ سکتا ہے کہ لا تیری آنکھ میں سے زکا نکال دوں؟ اے ریاکار پہلے اپنی آنکھ میں سے تو شہتیر نکال پھر اپنے بھائی کی آنکھ میں سے تنکے کو اچھی طرح دیکھ کر زکا نکال سکے گا۔

## بری نظر

تُم سُن چُکے ہو کہ زنا نہ کرنا۔ لیکن میں تُم سے یہ کہتا ہوں کہ جو کوئی کسی عورت کو ہوس کی نگاہ سے دیکھتا ہے تو گویا اپنے دل میں اُس کے ساتھ زنا کر چُکا ہے۔

# Judging others

Do not judge others, so that God will not judge you, for God will judge you in the same way you judge others, and he will apply to you the same rules you apply to others. Why then, do you look at the speck in your brother's eye and pay no attention to the log in your own eye? How dare you say to your brother, 'Please, let me take that speck out of your eye,' when you have a log in your own eye? You hypocrite! First take the log out of your own eye, and then you will be able to see clearly to take the speck out of your brother's eye.

# Lust

You have heard that it was said, 'Do not commit adultery.' But now I tell you: anyone who looks at a woman and wants to possess her is guilty of committing adultery with her in his heart...

## دو دروازے

تنگ دروازہ سے داخل ہو کیونکہ وہ دروازہ پھوڑا ہے اور وہ راستہ  
کُشادہ ہے جو ہلاکت کو پہنچاتا ہے اور اُس سے داخل ہونے  
والے بہت ہیں۔ کیونکہ وہ دروازہ تنگ ہے اور وہ راستہ سُکڑا ہے  
جو زندگی کو پہنچاتا ہے اور اُس کے پانے والے تھوڑے ہیں۔

## جھوٹے نبی

جھوٹے نبیوں سے خبردار رہو جو تمہارے پاس بھیڑوں کے لباس  
میں آتے ہیں مگر باطن میں پھاڑنے والے بھیڑیے ہیں۔ اُن  
کے پھلوں (فعل اور کردار) سے تم اُن کو پہچان لو گے۔ کیا  
جھاڑیوں سے انگور یا اُونٹ کٹاروں سے انجیر توڑتے ہیں؟ اسی  
طرح ہر ایک اچھا درخت اچھا پھل لاتا ہے اور بُرا درخت بُرا  
پھل لاتا ہے۔ اچھا درخت بُرا پھل نہیں لا سکتا نہ بُرا درخت اچھا  
پھل لا سکتا ہے۔ جو درخت اچھا پھل نہیں لاتا وہ کاٹا اور آگ  
میں ڈالا جاتا ہے۔ پس اُن کے پھلوں سے تم اُن کو پہچان لو گے۔



## Two doors

Go in through the narrow gate, because the gate to hell is wide and the road that leads to it is easy, and there are many who travel it. But the gate to life is narrow and there are few people who find it.

## False prophets

Be on your guard against false prophets; they come to you looking like sheep on the outside, but on the inside they are really like wild wolves. You will know them by what they do. Thornbushes do not bear grapes, and briars do not bear figs. A healthy tree bears good fruit, but a poor tree bears bad fruit. A healthy tree cannot bear bad fruit, and a poor tree cannot bear good fruit. And any tree that does not bear good fruit is cut down and thrown in the fire. So then, you will know the false prophets by what they do.

## سُنہرا اصول

جو کچھ تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہارے ساتھ کریں وہی تم بھی اُن کے ساتھ کیا کرو کیونکہ توراۃ اور نبیوں کی تعلیم یہی ہے۔

## میری زندگی محفوظ ہے یا برباد؟

جو کوئی میری یہ باتیں سُننا اور اُن پر عمل کرتا ہے وہ اُس عقل مند آدمی کی مانند ٹھہرے گا جس نے چٹان پر اپنا گھر بنایا۔ بارش ہوئی اور پانی چڑھا اور آندھیاں چلیں اور اُس گھر پر ٹکریں لگیں لیکن وہ نہ گرا کیونکہ اُس کی بنیاد چٹان پر رکھی گئی تھی۔ اور جو کوئی میری یہ باتیں سُننا ہے اور اُن پر عمل نہیں کرتا وہ اُس بیوقوف آدمی کی مانند ٹھہرے گا جس نے اپنا گھر ریت پر بنایا۔ بارش ہوئی اور پانی چڑھا اور آندھیاں چلیں اور اُس گھر کو صدمہ پہنچایا اور وہ گر گیا اور بالکل برباد ہو گیا۔

# The Golden Rule

Do for others what you want them to do for you: this is the meaning of the Law of Moses and of the teachings of the prophets.

*My life:*  
*Safe or destroyed?*

Anyone who hears these words of mine and obeys them is like a wise man who built his house on rock. The rain poured down, the rivers flooded, and the wind blew hard against that house. But it did not fall, because it was built on rock.

But anyone who hears these words of mine and does not obey them is like a foolish man who built his house on sand. The rain poured down, the rivers flooded, the wind blew hard against that house, and it fell. And what a terrible fall that was!

یہ باتیں مشہور 'پہاڑی وعظ' کے چند حصے ہیں۔ آپ کو پورا وعظ  
انجیل مقدس میں مل سکتا ہے جو حصہ متی، باب 5 تا 7 میں درج  
کیا گیا ہے۔

These tips are part of the famous “Sermon on the Mount”. You can find the full account in the Holy Injeel, in the section called Matthew, chapters 5-7. (The English translation is from the Good News Bible.)



[www.openbookministries.org](http://www.openbookministries.org)  
email: [obm@generalmail.com](mailto:obm@generalmail.com)