

1..."Virtuous person" defined by Myasekkya Sayadaw

Virtuous person is defined as.....

- 1. A serene person who is physically, verbally and mentally peaceful and calm without any hatred, greed, or worries; oneself is serene, as well as makes others have a peaceful life.
- 2. An honest and upright person who performs noble activities.
- 3. An ideal who attempts in order to help others elevate (morally and spiritually) by being a prototype.

မြစကြာဆရာတော်၏ "သူတော်ကောင်း" အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်

သူတော်ကောင်း ဟူသည်....

၁။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ...ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနေကံ ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ လောဘ၊ဒေါသ အစွန်းမထွက်၊ပူလောင်မှုမရှိ၊ ကိုယ်တိုင်ငြိမ်းချမ်းသလို သူများကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းမှုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊

၂။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့အလုပ်တွေကိုလုပ်ဆောင်သူ၊

၃။ သူများတော်လာအောင် ကိုယ်ကစံပြအဖြစ်နဲ့ ကောင်းပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
(သူတော်ကောင်းတို့၏တောင်းဆိုများ - မြစကြာဆရာတော်)

.....

2... Seven Character Traits of the Noble

~~~~~<><><>~~~~~

1. Take the responsibility of looking after parents
2. Pay respect to elders
3. Speak softly and sweetly
4. Refrain from slandering
5. Give away in charity and make a sacrifice
6. Be loyal (tell the truth)
7. Develop loving -kindness

May all of you practice and raise these seven character traits in your heart. After your perfections become stronger and stronger by practicing these, even in this life may all of you attain Nibbana (Ultimate Peace) with magga nana and vipassana nana.

### သူတော်ကောင်း လက္ခဏာ (၇ ) ဖြာ

~~~~~<><><>~~~~~

- ၁။ မိဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်း၊
- ၂။ ကြီးသူကို ရိုသေလေးစားခြင်း၊
- ၃။ ပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၄။ ကုန်းတိုက်စကားမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၅။ ပေးကမ်းခြင်း၊ စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံခြင်း၊
- ၆။ သစ္စာတရားရှိခြင်း၊
- ၇။ မေတ္တာပြည့်ဝခြင်း၊

ဤသူတော်ကောင်းတရား (၇)ပါးကို မိမိနှလုံးသားထဲမှာစွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ၊ ဒီလိုကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ပါရမီတွေရင့်သန်လာပြီး၊ ဒီဘဝမှာပင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။
(သူတော်ကောင်းတို့တောင်းဆုများ - မြစကြာ ဆရာတော်)

.....

3... Standard Ruler

If you do not work for the benefits of sasana and the world applying with the education you acquired, but you just wallow in luxury, the degrees that you received are worthless.

However, if you try to work for the benefits of sasana and the world, even though you do not possess any degrees, you can be a worthy person.

စံပေတံ

တတ်ထားတဲ့ပညာနဲ့ လောကအကျိုး၊ သာသနာအကျိုးကို မဆောင်ရွက်ဘဲ စည်းစိမ်ယစ်နေမယ်ဆိုရင်၊ ရထားတဲ့ဘွဲ့ဒီဂရီဟာ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

လောကအကျိုး၊ သာသနာအကျိုးကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်ရင်တော့ ဘွဲ့ဒီဂရီ မရပေမဲ့လည်း တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်နိုင်တယ်။

(ညဉ့်ဦးယံ သြဝါဒကထာများ - ၂ - မြစကြာဆရာတော်)

.....

4... Mutual Respect

Despite the word spoken by servants, or sons and daughters, or students (followers), if it is true and beneficial, we do not necessarily need to examine, " Who said that?" Instead, we have to cherish it as a treasure and practice respectfully.

If the word is not only spoken by parents or teachers but also true and beneficial, it is exceptionally superb.

This practice is called "Mutual Respect".

The superiors gain respect from their inferiors. Similarly, they need to respect their inferiors as well.

အညမည သဂါရဝ

အလုပ်သမားပြောတဲ့စကား၊ သားသမီးတွေ တပည့်တွေပြောတဲ့စကား၊ ဖြစ်နေပေမဲ့ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့စကားဆိုရင် ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို စိစစ်မနေဘဲ မြတ်မြတ်နိုးနိုး လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ရပါတယ်။

မိဘ၊ဆရာသမားတွေပြောတာလည်းဖြစ်မယ်၊ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့စကားလည်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ဒါမျိုးကို "အညမည သဂါရဝ" လို့ခေါ်တယ်။

လက်အောက်ငယ်သားက အကြီးအကဲကို ရိုသေလေးစားသလို၊ အကြီးအကဲကလည်း လက်အောက်ငယ်သားကိုလေးစားရတဲ့ သဘော။
(ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် - မြစကြာဆရာတော်)

5... Dignity and Misconduct

Most of the people know the meaning of Dignity as the grandeur and ostentation. They assume a bachelor's or master's degrees as their grandeur.

According to the Lord Buddha's Dhamma, dignity means "Free from misdeed", right conduct.

Evil deeds (immorality) such as greed, hatred, and delusion, etc. are called misconduct.

We need to be free from any misdeed: greed, hatred and delusion.

Therefore, any business that is free from lobha, dosa, moha is called the business with dignity.

If one does business with full of greed and anger, aiming for being wealthy for himself and his family, for wallowing in luxury, such kind of business cannot be called that the business is free from any misconduct, or it has dignity.

ဂုဏ် နဲ့ အပြစ်

လူအများသိနေတာက ဂုဏ်ဆိုတာဘာလဲဆိုတော့ ဂုဏ်၊ပကာသနတွေ ထင်နေကြတယ်။ ဘွဲ့ ဒီဂရီတွေကို ဂုဏ်လို့ထင်နေကြတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်နဲ့ ကြည့်ရင် " အနဝဇ္ဇလက္ခဏာ " တဲ့။ အပြစ်မရှိတာကို ဂုဏ် လို့ခေါ်ပါတယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့အကုသိုလ်တွေကို အပြစ်လို့ ခေါ်တယ်။
လောဘအပြစ်ကင်းရမယ်။ ဒေါသအပြစ်ကင်းရမယ်။ မောဟအပြစ်ကင်းရမယ်။
ဒါကြောင့်.... လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်ကို ဂုဏ်ရှိတဲ့အလုပ်... လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ငါချမ်းသာဖို့၊ ငါ့မိသားစု ဘယ်လိုဖိမ်ခံဖို့ စသဖြင့် လောဘ ဒေါသတွေကြီးပြီးတော့ စီးပွားရေးလုပ်ရင် အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ် လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဂုဏ်ရှိတဲ့ အလုပ် လို့ မခေါ်ရပါဘူး။

(စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - မြစကြာ)

.....

6...Reverence and worship versus donation

If you want to worship and revere as Venerable masters, you have to choose and pay homage to the virtuous monks who are full of morality, concentration, and wisdom, and practically applying the Buddha's doctrine and learning Buddhist scripture with noble attitude.

When you are going to donate offerings, you should consider and donate such as, whether they are full of sila, samadhi and panna or not, etc.

However...

if you just want to give away as a gift or charity with your generosity, you should not choose such as, whether they come from Lowest or, medium or highest class.

You must help and donate any needy ones.

You are not worshipping or admiring them. Since they are in danger or trouble needing your help, you have full of sympathy and loving-kindness, and generously giving away your belongings.

That is a kind of fulfilling the Perfection in Giving or Dana Parami.

ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်း နှင့် ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း

ဆရာသမားအဖြစ်နဲ့ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ အခါမှာ သီလ သမာဓိ ပညာဂုဏ် နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပရိယတ် ပဋိပတ်အလုပ်ကို စိတ်ထားမွန်မွန်မြတ်မြတ်နဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတဲ့ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ တွေကို လှူဒါန်းတော့မယ်ဆိုရင် သီလ သမာဓိ ပညာ ရှိ၊ မရှိ စသဖြင့် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ လှူဒါန်းပါ။

လူဒါန်းရုံသက်သက် ပေးကမ်းရုံသက်သက် ဆိုရင်တော့ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်
မရွေးပါနဲ့။

ဒုက္ခရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ကူညီလူဒါန်းပါ။

သူတို့ကိုဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ
ကင်းလွတ်ပါစေဆိုပြီး မေတ္တာ၊စေတနာတွေနဲ့ ပေးကမ်းတာ။

ဒါနပါရမီ ဖြည့်တဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

(စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - မြစကြာ)

.....

7... No Way to Remedy

=====

There is no way to remedy those people who are idle and who do not want
to learn and study, in order to make them good ones....

ကုရာနတ္ထိ

=====

စာမလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကို လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ...
ဆေးလဲရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ (ညဉ့်-၃)

(ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် -မြစကြာ ဆရာတော်)

.....

8...Head and Tail

~~~~~

I have read in a book. A silver coin is useful for trading only when it has  
both head and tail, and it has no damage, too.

Just like that example. A person cannot be successful in both secular and  
transcendental activities unless he has honesty and efforts. It is a very  
good comparison.

**ခေါင်းနဲ့ပန်း**

~~~~~

စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာဖတ်ဖူးတယ်။ ငွေဒင်္ဂါး တစ်ခုဟာ ခေါင်းနဲ့ပန်း နှစ်ဖက်လုံးပြည့်စုံမှ
၊ မပျက်စီးမှ ရောင်းဝယ်ဖို့အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါဘဲ၊ လူတစ်ယောက်မှာလည်း ရိုးသားမှုနဲ့ ကြိုးစားမှု ဆိုတဲ့ အချက် နှစ်ချက်နဲ့
ပြည့်စုံမှ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ ရေးရာမှာ ကြီးပွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ သိပ်ကောင်းတဲ့
နှိုင်းယှဉ်မှုလေးပါ။ (ကျောင်း - ၇၁)
(မြတ်မိခင်သို့ ကန်တော့ပန်း - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ (မြစကြာ))

.....

9... Haystack and Jewel

<><><><><><><><><>

Even though huge sum of money (millions) is donated, if it is surrounded
by show of status, greed and hatred, it is the same as the haystack.
Since the quality of volition is poor, the value decreases.

Although only small amount of money (one hundred thousand) is donated,
if it aims to escape from samsara (round of rebirths), and to wish the
donees be peaceful, the quality of volition is highly superb.

Since the quality of goodwill is noble, it is as valuable as diamond or gold
or jewel.

ကောက်ရိုးပုံနဲ့ ရတနာ

<><><><><><><><><>

သိန်းရာချီ အကုန်အကျခံ လူပေမဲ့ ဂုဏ်၊ ပကာသနတွေ၊ လောဘ ဒေါသတွေ
ဝန်းရံနေခဲ့ရင် ကောက်ရိုးပုံကြီးနဲ့တူပါတယ်။
စိတ်စေတနာအရည်အသွေးက ညံ့ဖျင်းလေတော့ တန်ဖိုးနည်းသွားရပါတယ်။

တစ်သိန်းတန်လူပေမဲ့ သံသဠိက ကျွတ်လွတ်ချင်တဲ့စိတ်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေ

ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ လှူရင် စေတနာအရည်အသွေးကောင်းတယ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရည်အသွေးကောင်းတဲ့အတွက် စိန်ရွှေရတနာတွေလို တန်ဖိုးကြီးမားသွားပါတယ်။(ကျောင်း - ၉၇၊ ၉၈)

(မြတ်မိခင်သို့ကန်တော့ပန်း - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ (မြစကြာ))

.....
10... Practicing by applying Dana

<><><><><><><><><>

Even though You want to use your own possessions for yourself and for your family, you do not use them.

You give away and donate for Buddha sasana and for the World (Loka) instead.

Such kind of deed means that you are attempting to diminish your attachment to your belongings called craving.

It can be said that you are practicing to lessen defilements (kilesa) or impurity of your mind that arose from craving, by applying generosity (Dana).

ဒါနနဲ့ လေ့ကျင့်နေတာ

<><><><><><>

ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်၊ သုံးစွဲချင်တာကို မသုံးစွဲဘူး။
သာသနာအတွက် လောကအတွက် စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းတယ်။

ဒီလိုဆောင်ရွက်တာဟာ ပစ္စည်း ဥစ္စာ အပေါ်မှာ စွဲလမ်းတွယ်တာမူဆိုတဲ့ တဏှာ ဒိဋ္ဌိတွေကို နည်းပါးအောင် လုပ်နေတာပါ။ ဒါနတရားနဲ့ စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာတွေ နည်းပါးသွားအောင် လေ့ကျင့်နေတာလို့ ပြောရင်ရပါတယ်။
(မြတ်မိခင်သို့ကန်တော့ပန်း - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ (မြစကြာ))

11... Two kinds of responsibilities



As a human being, we must be able to repay our gratitude to those whom we owe a debt of gratefulness such as our parents or teachers. We are responsible to repay our gratitude.

It is a must to carry out a duty to leave inheritance to our sons and daughters, nieces and nephews, and followers.

တာဝန်နှစ်ရပ်



လူဖြစ်လာတဲ့အခါ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေ၊ ကျေးဇူးရှင်တွေကို ကိုယ်က ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ရမယ်။ ကျေးဇူးဆပ်ရမဲ့ တာဝန်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ တူ၊ တူမတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တပည့်မျိုးဆက်တွေကိုလည်း ကိုယ်က အမွေပေးခြင်းဆိုတဲ့ တာဝန်တစ်ရပ်ကို မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။
(အမြဲတေ-၃)
(အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ၏ "ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ")

.....

12.. Essential Rain



It can be said that rain is absolutely indispensable for all living and non-living things to survive.

For those who want to build a virtuous life until you become Arahāt, very essential and meaningful admonition is exceptionally imperative (just as we need rain) .

မရှိမဖြစ်မိုး

~~~~~

သက်ရှိသက်မဲ့ အရာအားလုံး ရပ်တည်ရှင်သန်ဖို့အရေးမှာ မိုးဟာ မရှိမဖြစ်လို့ ပြောရမှာပါ။

ရဟန္တာသူတော်စင် ဖြစ်သည်အထိ  
မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ချင်လိုသူတိုင်းအတွက်  
ချို့မြိန်ကောင်းမွန်အနှစ်သာရပြည့်ဝတဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒဒေတေဟာ မရှိမဖြစ်  
လိုအပ်ပါတယ်။ ( အမြူတေ- ၆၄ )  
( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

**13...The wise person means....**

~~~~~

No matter how many degrees are achieved , or how much powerful one is, or how much extremely wealth one has, if one cannot correctly differentiate between dignity and misconduct, merit and demerit , one should not be called as the wise person.

If one is able to distinguish according to the Buddha's way of practice, even though he does not pass Grade -4 , he deserves to be called the wise person.

ပညာရှိဆိုတာ

~~~~~

ဘွဲ့ဒီဂရီတွေ ဘယ်လောက်ရနေပါစေ။ ရာထူးအာဏာတွေဘယ်လောက်ပဲကြီးနေပါစေ။ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ ကျိုကျိတ်ချမ်းသာနေပါစေ။ ဂုဏ်နဲ့ အပြစ်၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ကို အစစ်အမှန်မခွဲခြားနိုင်ခဲ့ရင် ပညာရှိလို့ မသတ်မှတ်သင့်ပါဘူး။

အဲဒီဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်လိုခွဲခြားသိနိုင်စွမ်းရှိခဲ့ရင်တော့ လေးတန်းမအောင်ရင်နေပါစေ။ပညာရှိလို့သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်( အမြူတေ-၃၄ )  
( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

14, 15, 16... Right thought (1) (2) (3)

မှန်သောအတွေး (၁) အလောဘ

~~~~~

လောကနှင့် သာသနာကိုအလှဆင်လိုသောသူတိုင်း " အများကောင်းကျိုးအတွက် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှု၊ သံသရာမှ ထွက်မြောက်လိုမှု "... ဟူသော အလောဘတရားအခြေခံကာ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမည်။ (အမြုတေ- ၂၁၂)

Right thought (1) Nongreed

For those who want to decorate the world and Sasana beautifully, you must effort " For the advantages of the many, sacrifice , wish to cease the round of rebirth (samsara) " based on nongreed.

မှန်သောအတွေး (၂) မေတ္တာတရား

~~~~~

" သာသနာတော်ကိုထောက်ပံ့မယ်။ စာသင်ကျောင်းဆောက်လုပ်လှူဒါန်းမယ်။ အခြေခံလူတန်းစားနွမ်းပါးသူတွေတွေ့ရင် ကူညီမယ်။ "... စသဖြင့် မေတ္တာတရားကိုအခြေခံကာ စီးပွားရှာမှီးသင့်သည်။ စာသင်စာချတရားဟော တရားပြကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာ၌လည်း " ဒကာဒကာမတွေ အမှန်တရားသိမြင်နိုင်ကြပါစေ။ တပည့်တွေသူတော်ကောင်း ပညာတတ်များဖြစ်ကြပါစေ။ သာသနာအရှည်တည်အောင် လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ကြပါစေ။ " စသဖြင့် မေတ္တာအခြေခံအတွေးမှန်များဖြင့် အားထုတ်လုပ်ဆောင်သင့်ကြပါသည်။ (အမြုတေ- ၂၁၄)

Right thought (2) loving kindness

\*\*\*\*\*

You should run your business based on loving kindness, such as " I will support sasana; I will donate a school ( monastic institute ); I will help the needy common people " and so on. When teaching Dhamma, preaching or teaching how to meditate, Bhikkhu

also works with right thought based on loving kindness " May Upasaka, Upasika attain the truth; my fellows ( pupils ) be noble and educated; May Buddha sasana be passed on", etc.

**မှန်သောအတွေး (၃ ) စာနာမှုကရုဏာ**

\*\*\*\*\*

" ပညာမဲ့လူတန်းစားများ ပပျောက်သွားအောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။

ဆင်းရဲနိမ့်ကျနေသူတွေကို ငါဘာကူညီနိုင်မလဲ" ....

စသောစာနာမှုကရုဏာ အခြေခံသော အတွေးမှန်ဖြင့်လောကကို

ကိုယ်စွမ်းရှိသမျှလောကကိုအလှဆင်ကြရမည်။ (အမြုတေ- ၂၁၅)

( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

**Right thought ( 3 ) Compassion**

\*\*\*\*\*

You should beautify the world with all your might by developing right thought based on compassion, such as, " To eliminate the standard of the illiterate, what can I do?. what can I help the poor? " etc.

.....

**17...Not one way only**

~~~~~

Some people think that the Dhamma of the Buddha intends entering Nibbana (Ultimate Peace) only. It is not like that.

Actually the Dhamma or teachings of the Buddha include, while we are practicing vipassana meditation to enter the final liberation, ways how we can practice to be prosperous, how to be virtuous persons, rules of conducts how to fulfill perfections, and so on.

The Dhamma is closely related with prosperity in the secular world.

တစ်လမ်းသွားမဟုတ်

~~~~~

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းသက်သက်လို့တချို့က ထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရမီအကြားမှာ ကြီးပွားကြောင်း နည်းလမ်းတွေ၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်ကြောင်းနည်းလမ်းတွေ၊ ပါရမီပြည့်ကြောင်းကျင့်စဉ်တွေ၊ အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။

လောကီကြီးပွားရေးနဲ့ အများကြီး ဆက်စပ်နေပါတယ်။( အမြဲတေ -၁၁ )  
( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ဣန္ဒကောသိဝံသ )

.....  
**18... Only donation with donor's name on board does not mean Dana....**

~~~~~

Only donation expressing donor's name does not mean merit.

On your way to somewhere, you give a little bit of something to someone who needs your help, as passing out your helping hand.
It is also called Dana.
The essence of Dana is giving away (abandoning your belongings).

ဆိုင်းဘုတ်တင်မှအိနမဟုတ်

~~~~~

နာမည်တပ်ပြီးလှူလိုက်ရမှ ကုသိုလ်မဟုတ်ပါဘူး။

သွားရင်းလာရင်းလမ်းမှာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်က နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ကူညီတဲ့အနေနဲ့ ပေးလိုက်တယ်။ဒါတွေလည်း ဒါနပါပဲ။  
အိနဆိုတာ ပရိစ္ဆာဂ (စွန့်လွှတ်ခြင်း ) လက္ခဏ ရှိဖို့လိုရင်းဘဲ။ (ညဉ့် -၆၇)  
( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ဣန္ဒကောသိဝံသ )

.....

**19...Only the one who practices practically**

\*\*\*\*\*

Your mind will be virtuous only when you practice practically.  
It cannot be said that your mind is virtuous by being a mere Buddhist.

**လက်တွေ့ကျင့်သူသာ**

\*\*\*\*\*

လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှ စိတ်ထားဆိုတာ မြင့်မြတ်ပါတယ်။  
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရုံနဲ့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တယ် မဆိုနိုင်ပါဘူး။ (ညဉ့် -၅၉ )  
( အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

**20...Miss the point...**

~~~~~

You made a pilgrimage to pagodas . But actually, your heart was overwhelmed with unwholesome defilement, greed (loba), such as, desires to fulfill your wishes, to boom your business and so on.
If your wishes were not fulfilled, or your business was not boomed as you expected after your pilgrimage, you became skeptic. This kind of pilgrimage just resulted in demerit consequences.

ခုတ်ရာတခြားရှုရာတခြား

~~~~~

ပါးစပ်ကတော့ ဘုရားဖူးသွားကြတာလို့ ပြောတယ်။ သို့သော် နှလုံးသားထဲမှာ အလိုပြည့်လိုမှု၊ စီးပွားတက်လိုမှု စတဲ့ လောဘကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စွန်းထင်းနေတယ်။  
တကယ်လို့များ ဘုရားဖူးက အပြန်မှာ ဆန္ဒ မပြည့်ဘူး။ စီးပွားရေး မတက်ဘူးဆိုရင် သံသယ လာဦးမယ်။ ဒီတော့ အဲဒီဘုရားဖူးနည်းဟာ နောက်ဆက်တွဲ အကုသိုလ် ချည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ( အမြဲတေ - ၂၁ )

( အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

**21...If you diminish .....**



If the efforts are made deliberately to diminish the commitments and contributions of our heroes ( martyrs ) who sacrificed their lives for our country and of those who are worthily deserved to be grateful , or to vanish aiming not to pass on to future generations, little by little the character traits of the noble become diminished.

If the country does not reflect any virtues, there is no way for a country to be peaceful and prosperous.

As a matter of fact...

the contributions and commitments of the worthily honorable persons are needed to be acknowledged and written occasionally.

The virtuous spirit of the heroes must be succeeded by the future generations.

Consequently, you can be a serene and virtuous person yourself, and you will surely be the one of true nobility that provides serenity to others, as well.

**မှေးမှိန်အောင်လုပ်ခဲ့ရင်**



တိုင်းပြည်အတွက်စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံသွားတဲ့ အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊  
ဂုဏ်ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုမှေးမှိန်သွားအောင်၊  
နောက်မျိုးဆက်တွေ မသိအောင်၊ လုပ်ဆောင်နေကြမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်း  
လက္ခဏာတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကင်းကွာသွားပါတယ်။

သူတော်ကောင်းလက္ခဏာကင်းတဲ့ တိုင်းပြည်ဟာ ကြီးပွားဖို့ ငြိမ်းချမ်းဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



ဒါကြောင့်....

ဂုဏ်ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတရားကို အကြောင်းအားလျော်စွာထုတ်ဖော်ကြရမယ်။

ရေးသားကြရမယ်။

နောင်လာနောင်သားတွေကို အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေကို အမွေပေးနိုင်ရပါမယ်။

ဒါမှ ကိုယ်တိုင်လည်း ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူတော်ကောင်းဖြစ်နိုင်သလို တခြားသူတွေကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းမှုပေးနိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းအစစ်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

( သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းဆိုများ - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ မြစကြာ )

22...Do not reveal unnecessarily

=====

Without being questioned, you wish to talk about your gain, honor, fame, or power ( and so on ) to show off; without having any specific reasons you want to reveal.

In relations with this, you should take an example of Venerable Abbot of Mahaghandayon (Ashin Janakabivamsa).

When Sayadaw wrote his thesis, he just stated " Akhrepru Sadda by Ashin Janakabivamsa " on cover page.

He did not even include Aggamahapandita, but mere Bivamsa .

မတီးမမည်

=====

မဟိစ္ဆတာဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ဂုဏ်တွေကို မမေးဘဲနဲ့ ဖော်ပြချင်တာ။

အကြောင်းထူးမရှိဘဲနဲ့ ဖော်ပြချင်တာ။

ဒါနဲ့စပ်ပြီး တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးကို နမူနာယူကြရမယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ကျမ်းစာတွေရေးတဲ့အခါမှာ " အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ အခြေပြုသဒ္ဒါ " ဒီလောက်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမှာရေးတယ်။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တောင် မထည့်ဘူး။ အဘိဝံသဘွဲ့လေးဘဲ ထည့်ခဲ့တယ်။ (ညဉ့် -၉၁ )  
( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ဣန္ဒြေကာဘိဝံသ )

.....  
**23...Visarada**

~~~~~

The one who bravely enables to effort the right and beneficial work with all one's best spirit can be called Visarada.

ဝိသာရဒ

~~~~~

မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်မျိုးကို အကောင်းဆုံးသောစိတ်ထားနဲ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကြိုးစားလုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို " ဝိသာရဒ " လို့ ပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (အမြုတေ- ၁၁၃)  
( အရှင်ဣန္ဒြေကာဘိဝံသ၏ "ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....  
**24...Wonderful heritage**

<><><><><><><>

You must train your sons and daughters, or followers of generation who only know to be egoistic and self-centered for own prosperity, who inconsiderately care about own family itself, into the ones who fairly enable to possess the right vision for race, language and religion, and for the world and environment.

Only when you can train and look after them to improve in order to have sense of generosity and sacrifice, you can be said that you are passing on the best heritage to your sons and daughters.

**ကောင်းမြတ်သောအမွေ**

<><><><><><><><><>

အတ္တအားကြီးပြီး ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ အတွက်ဘဲ သိတတ်၊ ကိုယ့်မိသားစု တစ်စုထဲကိုသာ ကြည့်တတ် မြင်တတ်တဲ့ သားသမီးတွေ၊ တပည့်မျိုးဆက်တွေကို အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအတွက်၊ လောကနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် မျှတအောင်ကြည့်တတ်မြင်တတ်လာဖို့ ပြုပြင်ပေးရမယ်။

ပေးချင်ကမ်းချင်စိတ်ရှိလာအောင်၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံချင်စိတ်ရှိလာအောင် ပြုစုပြုပြင်ပေးနိုင်မှ သားသမီးတွေကိုအကောင်းဆုံးအမွေပေးရာရောက်ပါတယ်။(အမြုတေ ၁၄ ) (အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ၏ " ၁၀လမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

**25...Vague on the lost way**

=====

We, the Order of the Bhikkhus, ordained in order to attain the Path and Fruition, and the Final Liberation, the Ultimate Peace ( Nibbana ).  
If you crave more than that you should accept , you will never have a chance of attainment of Nibbana.  
You will be vague and uncertain on your lost way while traveling on journey (of samsara ).  
You might get lost your way.

**ပျောက်သောလမ်းမှာ စမ်းတဝါး**

\*\*\*\*\*

တပည့်တော်တို့သံဃာတွေဆိုတာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရဖို့အတွက် ရှင်ရဟန်းပြုလာကြတာ။ ရသင့်တာထက်ပိုလိုချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိနေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ နိဗ္ဗာန် ရမှာမဟုတ်ဘူး။

လမ်းသွားရင်းနဲ့ ပျောက်သောလမ်းမှာ စမ်းတဝါးဖြစ်နေမှာဘဲ။ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ လမ်းပျောက်သွားနိုင်တယ်။ (ညဉ့် -၈၇ ) ( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ )

.....

**26...Loving-kindness verbally**

=====

Let's say someone is mentally miserable.

In order to lessen his sufferings at least a little, or to make him peaceful, if you encourage and comfort by words as much as you can, you are spreading your loving- kindness verbally.

As long as you think loving-kindness is only sending in words like "Those who live in the east direction.....", you will never possess a peaceful life.

**ဝစီကံမေတ္တာ**

=====

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေတယ် ဆိုပါစို့။

သူ့ဒုက္ခတွေ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်သက်သာသွားအောင်၊ အေးငြိမ်းသွားအောင်၊ တတ်နိုင်သမျှ အားပေးစကား ပြောတယ်ဆိုရင် ဝစီကံမေတ္တာ လို့ ခေါ်တယ်။

" အရှေ့အရပ်၌ နေကြသော ..... " လို့ ပါးစပ်လေးနဲ့ တင် ပို့တာကိုပဲ မေတ္တာထင်နေသမျှ ငြိမ်းအေးမှု မရနိုင်ဘူး။ ( ညဉ့်- ၆၆ )  
( အရှင်ကုဗ္ဗကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ " )

.....

**27...Huge wave under the boat**

~~~~~

No need to be frightened despite furious waves.

No matter how huge the waves are, if a proficient helmsman steers and handles the boat with his adept skills, the boat becomes maneuverable among the waves and leads him towards the shore safely.

If the helmsman is not an experienced one, since he does not know where

the waves come from and which direction to steer, the boat will be pitching and tossing.

At last his boat will submerge and unable to take him to his destination.

လှိုင်းကြီးလှေအောက်

~~~~~

လှိုင်းတံပိုးများနေပေမဲ့ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။

တကယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့မာလိန်မှူးဟာ လှိုင်းတွေဘယ်လောက်ကြီးကြီး  
ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးနဲ့ မောင်းပြီဆိုရင် လှိုင်းကြားထဲမှာပဲ မော်တော်လေးဟာ  
ငြိမ်ငြိမ်းတော့ လိုရာဆိပ်ကမ်းကို ရောက်သွားပါတယ်။

မကျွမ်းကျင်တဲ့ မာလိန်မှူးဆိုရင်တော့ လှိုင်းကဘယ်ကလာတယ်၊  
ဘယ်ကိုဦးတည်ရမယ်ဆိုတာ မသိတဲ့အတွက် မော်တော်ကလူးလိမ့်နေမှာပဲ။  
နောက်ဆုံးမှာ နစ်မြုပ်ပြီး လိုရာဆိပ်ကမ်းကို မရောက်နိုင်တော့ဘူး။ (ညဉ့်- ၈၄)  
( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ )

.....

28...The benefits of Venerable Bhikkhus

=====

We all have a chance to practice meditation.

We all have a chance to listen to a religious sermon( preaching ).

We can differentiate which is good or bad. To whom should we express our gratitude?????

There is only one answer: the benefits of the venerable Bhikkhus or the monks who have been protecting,as guardians, the Lord Buddha's Dhamma and Three Baskets( scriptures ) not to be vanished.

**သံဃာ့ကျေးဇူး**

=====

မိမိတို့ ယနေ့ တရားရှုမှတ်ခွင့်ရနေကြတယ်။

တရားတော်တွေကို နာကြားခွင့်ရနေကြတယ်။

ကောင်းမှုမကောင်းမှုတွေကို ခွဲခြားသိနေကြတာ ဘယ်သူရဲ့ကျေးဇူးလဲ။

ဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့ တရား ဓမ္မပိဋကတ်တော်တွေ မပျောက်ပျက်အောင်  
စောင့်ရှောက်လာတဲ့ ၊ စောင့်ရှောက်နေဆဲဖြစ်တဲ့ သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တွေရဲ့  
ကျေးဇူးလို့ တစ်ခွန်းတည်းဖြေရမှာဘဲ။ ( အမြုတေ - ၂၃ )  
( အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ )

.....

**29...Pure merit or not...**

<><><><><><>

We can say that your task carried out is fully right according to the performance of your work, if you put efforts to the tasks of teaching Dhamma ( Doctrine ), or practical application of the Doctrine.

However, if your performance is intended to gain fame or to have the affluent four requisites, the true good-will of your purpose is not right.

If your purpose is not right, your performance also cannot be virtuous merit.

**ကုသိုလ်စစ်၊ မစစ်**

<><><><><><>

ပရိယတ္တိလုပ်ငန်း၊ ပဋိပတ္တိလုပ်ငန်းကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေခြင်းသည် လုပ်ငန်းပိုင်ဆိုင်ရာမှန်ကန်မှု အပြည့်အဝရှိသည်ဟုဆိုရပေမည်။

သို့သော် နာမည် ကျော်ကြား ထင်ရှားဖို့အတွက်သော်လည်းကောင်း၊

ပစ္စည်းလေးပါးပေါများဖို့ အတွက်သော်လည်းကောင်း ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေပါက ရည်ရွယ်ချက် စေတနာပိုင်းဆိုင်ရာမှန်ကန်မှုမရှိတော့။

စေတနာပိုင်းဆိုင်ရာမှန်ကန်မှုမရှိတော့ပါက ( ကုသလံ အနဝဇ္ဇသုခ ဝိပါကလက္ခဏံ - ဒေသနာတော်အရ ) အပြစ်မရှိ မွန်မြတ်သော ကုသိုလ်အစစ်မဖြစ်နိုင်။  
(အမြူတေ - ၉၀ ) ( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ )

.....  
**30...Loving-kindness physically**

<><><><><><><><><>

You think Dana means only when you spend hundreds of thousands of money and donate.

But, if you help as much as you can by giving a book to someone( friend ), it is also called Dana.

Simultaneously, you are also spreading out living- kindness ( to him ).

loving-kindness does not mean only sending out in words like " Those who live in the east direction.....".

You lend your hand physically. Someone accidentally fall down and need your help. Instead of making fun of him, you should help out. It is called loving-kindness physically.

**ကာယကံ မေတ္တာ**

<><><><><>

တပည့်တော်တို့က ငွေတွေ သိန်းပေါင်းများစွာ ကုန်မှ ဒါနလို့ထင်တယ်။

အချင်းချင်း စာအုပ်လေးတစ်အုပ် တတ်နိုင်သမျှ ကူညီတယ်။ ဒါလည်း ဒါနဘဲ။

မေတ္တာတရားတွေလည်း တပါတည်းဖြစ်ပွားသွားတယ်။

မေတ္တာတရားဟာ " အရှေ့အရပ်၌ နေကြသော... " ဆိုပြီးတော့ ပါးစပ်နဲ့ ပို့မှ

မေတ္တာမဟုတ်ပါဘူး။

ကာယကံမြောက် ကူညီတယ်။ တစ်ယောက်သောပုဂ္ဂိုလ် ဒုက္ခရောက်ပြီး လဲသွားတယ်။

ဘေးကနေ ဟားတိုက်ပြီးတော့ မရယ်ကြဘဲနဲ့ ဖေးမကူညီတယ်။ဒါဟာ ကာယကံ

မေတ္တာပါပဲ။

( ညဉ့် - ၆၆ )( ဗုဒ္ဓ လမ်းစဉ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ )

.....

### 31...Responsibilities for All

<><><><><><><><>

Our Lord Buddha founded Buddha Sasana for the liberation ( happiness ) of all beings by enduring all sufferings ( fulfilling all perfections ).

In order not to vanish Buddha Sasana, we, all Sangha ( Buddhist Monks )and all lay people, as the followers of the Lord Buddha, are responsible to distribute and uphold the Buddha Sasana for long.

#### အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိ

<><><><><><><><>

မြတ်စွာသည် ဆင်းရဲပင်ပမ်းခြင်း များစွာဖြင့် သတ္တဝါများချမ်းသာရေးအတွက် သာသနာတော်ကြီးကိုတည်ထောင်တော်မူခဲ့သည်။

ထိုသာသနာတော်ကြီးမကွယ်ပျောက်ရေး၊ အရှည်တည်တံ့ ပြန့်ပွားရေးအတွက် ဘုရားရှင်၏ တပည့်သာဝကာဖြစ်သော ဆရာ ၊ ဒကာအားလုံး၌ တာဝန်ရှိပေသည်။ (အမြုတေ -၁၈၄ ) ( အရှင်ကုဗ္ဗကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

### 32...Wish and Reality

~~~~~#~~~~~

Even though you do not pray " May I have an attainment of Nibbana ", you are getting closer to enter Nibbana if you have little desire. However, if you are craving too much, you will be farther and farther away from Nibbana , no matter how much you wish for it.

ဆုတောင်းနဲ့ လက်တွေ့

~~~~~#~~~~~

" မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရပါရစေလို့ " ဆုတောင်းမနေလည်း အလိုရမ္မက်နည်းရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဖို့ နီးတယ်။  
" မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရပါရစေလို့ " ဘယ်လောက်ပဲ ဆုတောင်းနေနေ အလိုရမ္မက်ကြီးရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးမှာပဲ။ ( ညဉ့်-၈၃)(ရှင်ကုဗ္ဗကာဘိဝံသ၏ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ)

.....



**33...Right Vision**

~~~~~

The meaning of right vision (here) refers to perceive four kinds of requisites and possessions as (scaffolding) outer skin , and the Teachings of the Buddha (Dhamma) ,such as, morality (sila), concentration (samadhi), wisdom (panna), etc. as the essence.

မှန်သောအမြင်

~~~~~

ဤနေရာနှင့်ဆိုင်သော မှန်ကန်သောအမြင် ဟူသည် ပစ္စည်းလေးပါး၊ ဥစ္စာစီးပွားများကို ( ငြိမ်း ) အကာဟူ၍လည်းကောင်း၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသောတရားတို့ကို အနှစ်အမြဲတေ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းသဘောပင်ဖြစ်သည်။ ( အမြဲတေ- ၂၁၁ ) ( အရှင်ကုဗ္ဗကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

**34... Real Hero**

=====

No matter how many degrees one achieved highly, as long as striving for oneself as prior importance, one will never be the Real Hero. Only when one does not place self benefit as priority, but works for the sakes of the Sasana and the World, one can be called as the Real Hero.

**အာဇာနည်အစစ်**

=====

ဘွဲ့ဒီဂရီတွေ မိုးထိမြင့်အောင် ရထားပါစေ။ကိုယ်ကျိုးကိုရှေ့တန်းတင်ပြီး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေသရွေ့ အာဇာနည်အစစ်အမှန် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကျိုးကိုရှေ့တန်းမတင်ဘဲ သာသနာအကျိုး လောကအကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါမှ အာဇာနည်အစစ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ( အမြဲတေ- ၁၃၇)( အရှင်ကုဗ္ဗကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

### 35...Ashin Rahula's Attitude

~~~~~

The novice Rahula woke up early in the morning; scooped a handful of sand; then he vowed.

" For today, I wish I could listen to the sermons and admonitions that were equal amount of this handful of sand, from the Lord Buddha or my first teacher (presiding monk on the first day of ordination ceremony) or other teachers ."

ရှင်ရာဟုလာရဲ့စိတ်ထား

~~~~~

ကိုရင် ရာဟုလာ ဟာ နံနက်စောစော အိပ်ယာကထ၊ လက်ခုပ်နဲ့ သဲမှုန့်လေးတွေကို ကျုံးယူပြီး အဓိဋ္ဌာန်လေ့ရှိပါတယ်။

" ယနေ့ တစ်နေ့တာအတွက် ဘုရားရှင်အထံကဖြစ်စေ၊ ဥပဇ္ဈယ်စတဲ့ ဆရာသမားတွေအထံက ဖြစ်စေ၊ ဒီသဲမှုန့်နဲ့အမျှ အဆုံးအမဩဝါဒတရားတွေ နာယူခွင့်ရလိုပါတယ်" တဲ့။ ( အမြုတေ -၅၆) ( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

.....

### 36...Pariyat accompanied by Patipat

\*\*\*\*\*

While we are undertaking to teach the Dhamma as our instrumental task, at night we also have to recite Dhamma verses with obeisance , contemplate and spread out Buddha Bhavana, Metta Bhavana , and Vipassana Bhavana with all our might.

#### ပဋိပတ်မကင်းတဲ့ ပရိယတ်

\*\*\*\*\*

စာချစာသင်အလုပ်ကို ပဓာနလုပ်ရင်းနဲ့ ညအခါမှာ ဘုရားဝတ်ပြုတာ ဗုဒ္ဓါဘာဝနာပွားတာ၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားတာ နောက်ပြီးပိပဿနာဘာဝနာပွားတာကိုလည်း စွမ်းအားရှိသမျှ ကြိုးစားသွားကြရမှာပဲ။ ( ညဉ့် ၁၀၀)( အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ၏ " ဘဝလမ်းညွှန်ဒဿနများ" )

### 37....Wishes of the virtuous

~~~~~

Sanguih Bhasa Tika 's author Ashin Janakabivamsa 's wish

~~~~~

#### How did Sanguih Bhasa Tika appear?

~~~~~

Ashin Anuruddha wrote a thesis called Abhidhammatasingaha of 167 pages . It was written as a summary of the essence of the Canon of Ultimate Realities, that was of about 5000 pages even in Pali excluding a commentary, without changing any meanings.

Taung Myo, Mahaghandayon Sayadaw Ashin Janakabivamsa wrote " Sanguih Bhasa Tika " in Myanmar and simplified Abhidhamma of original work of Ashin Anuruddha. When he wrote, he was just 30 years old and took 8 years to complete his work of 600 pages.

I want all of you know very well that Sanguih Bhasa Tika is the one which is very impressive, which was ex. Prime Minister U Nu's favorite, which is being used by those who learn Abhidhamma, which is always kept aside next to us (monk teachers) and used as reference when we are teaching.

His wish at the conclusion of thesis

~~~~~

We all should know how Venerable Sayadaw who wrote such an extraordinary work, wished for.

He exerted to write this Sanguih Bhasa Tika which is so effective and valuable.

But supposing that, in the future if someone, who were eager to learn, attempted to write a thesis better and easier to teach than his Sanguish Bhasa Tika and appeared...

In order to give a chance to that new thesis, which appeared later and provided for Sasana, and to shine brightly, may my thesis ,which took many years to complete, be vanished quickly....

No Egotism

~~~~~

He had no desire like," May my thesis last long, may my work be popular".

If the latter were better, the learners (monks) could be educated easily. The Sasana could shine more brightly.

May that very beneficial thesis to Sasana help Sasana brightly shine.

May it be long lasting.

He had such a virtuous attitude only, but no egotism.

သူတော်ကောင်းတို့၏ တောင်းဆိုများ

~~~~~

**သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း ရေးသားခဲ့သော မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမဟာထေရ် ၏ တောင်းဆို**

~~~~~

သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်းဖြစ်ပေါ်လာပုံ

~~~~~

အရှင်အနုရုဒ္ဓါမဟာထေရ် သည် အဋ္ဌကထာစတု အဖွင့်ကျမ်းတွေမပါဘဲ ပါဠိတော်သက်သက်ကိုပဲ စာမျက်နှာပေါင်း ငါးထောင်နီးပါးလောက်ရှိတဲ့ အဘိဓမ္မာခုနှစ်ကျမ်းရဲ့ အနှစ်သာရသဘောတရားတွေကို အဓိပ္ပာယ်မပျက် အကျဉ်းချုပ်ပြီး စာမျက်နှာ ၁၆၇ မျက်နှာရှိ "အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ" (လက်သန်းအဋ္ဌကထာ) ကျမ်းကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသမဟာထေရ် သည် အရှင်အနုရုဒ္ဓါမဟာထေရ် ရေးသားစီရင်ခဲ့သော အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းကို သက်တော် ၃၀ နီးပါးလောက်မှာစပြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် စာမျက်နှာ ၆၀၀ ဝန်းကျင်ခန့် ရှိသော "သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း" ကို ရှစ်နှစ်ခန့် အချိန်ယူပြီးရေးသားခဲ့ပေသည်။ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း ဆိုတာ သိပ်ပြီးကြီးကျယ်တဲ့ကျမ်း၊ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု

လက်မလွတ်နိုင်တဲ့ကျမ်း၊ အခုခေတ် အဘိဓမ္မာလေ့လာနေသူတွေ လက်စွဲပြုရတဲ့ကျမ်း၊  
ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း စာသင်စာချလုပ်တဲ့အခါ အမြဲအနားမှာဆောင်ထားပြီး  
ကြည့်ရှုလေ့လာနေရတဲ့ကျမ်း၊ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလေးလေးနက်နက် သိစေချင်လို့  
ပြောပြနေတာပါ။

ကျမ်းပြီးနိဂုံး တောင့်တချက်  
~~~~~

ဒီလောက်နက်နဲခက်ခဲတဲ့ ကျမ်းစာကြီးကို ရေးသားခဲ့တဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးအနေနဲ့
ဘယ်လိုဆုတောင်းခဲ့သလဲဆိုတာသိသင့်ပါတယ်။

ဒါလောက်ခရီးပေါက်နေတဲ့ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း စာကို သူ့အနေနဲ့ ကြိုးစားပြီး
ပြုစုခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နောင်လာနောင်သား ပညာလိုက်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ သူပြုစုခဲ့တဲ့
သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း စာထက် သင်ယူဖို့ချရတာ ပိုမိုလွယ်ကူကောင်းမွန်တဲ့
ကျမ်းစာမျိုးကို တကယ်လို့ ကြိုးစားရေးသားလို့ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီဆိုပါတော့။
ဒီနောက်မှပေါ်လာပြီး သာသနာတော်ကျေးဇူးများလှတဲ့ ကျမ်းစာအသစ်အတွက်
အခွင့်အရေးရဖို့ရာ၊ ထွန်းတောက်နိုင်ဖို့ရာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ပြုစုခဲ့ရတဲ့
သူ့ကျမ်းစာဟာမြန်မြန်ကြီးကွယ်ပျောက်သွားပါစေ။

ငါ့စွဲကင်းစင်တယ်
~~~~~

"ငါ့ကျမ်းစာ ရေရှည်တည်တံ့ပါစေ။ ငါ့ကျမ်းစာပဲ တွင်ကျယ်ပါစေ "ဆိုတဲ့ စိတ်မရှိပါဘူး။

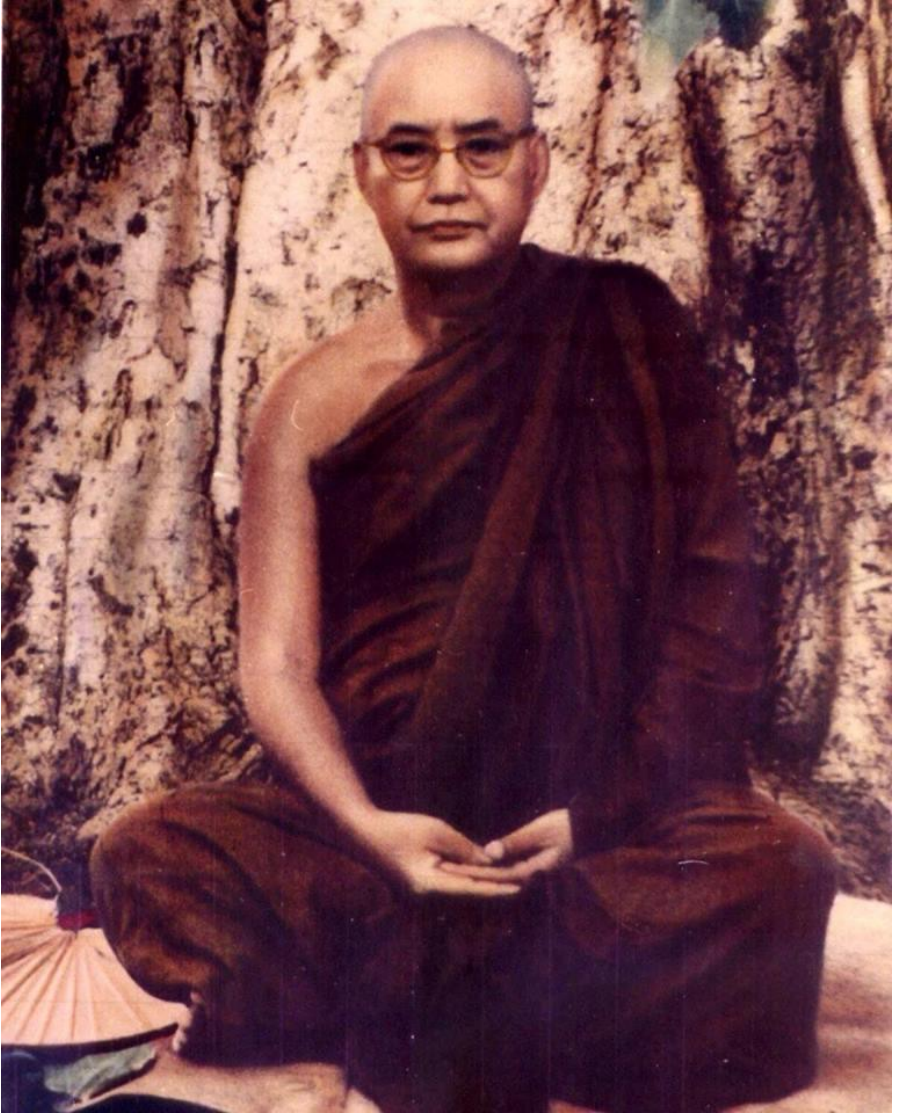
ရေးသားထားတဲ့ ကျမ်းစာ ပိုကောင်းရင် စာသင်သားတွေ လွယ်ကူစွာ  
ပညာတတ်ကြီးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။။

သာသနာတော်ကြီး ပိုမိုထွန်းတောက်နိုင်တယ်။

သာသနာကိုကျေးဇူးများတဲ့ကျမ်းစာကြောင့် သာသနာတော်ကြီး ပိုမိုထွန်းလင်း  
တောက်ပပါစေ။အရှည်ခန့်၍ တည်တန်ပါစေ။

ဒီလိုမျိုးစိတ်ကလေးပဲ ရှိပါတယ်။ငါ့စွဲ ကြီးမားမှု ဆိုတာမရှိဘူး။

(အရှင်ဣန္ဒကကဘိဝံသ၏ တော်ကောင်းတို့၏တောင်းဆိုများ)"



ကျမ၏ ဆုတောင်း: after 100 posts

After I reached up to post 100, I wish.....

Feb. 14, 2014

MY WISH



I paid obeisance respectfully, and endeavored with efforts to translate admonitions and sermons of Sitagu Sayadaw, Chan Myae Sayadaw and Myasekkya Sayadaw, and Dhamma thoughts of Ven.Thuvira @ U Thu Mukha, Ven.Eindacara, and Ven.Vasettha.

100 Dhamma posts were successfully completed in translation..

By doing that meritorious deed, I wish I would be able to translate more profound Dhamma of the Lord Buddha.

In accordance with enrichment of knowledge, I wish I would be able to apply practically as I know.

Before I attain Nibbana (Ultimate Peace), throughout my different existences in the cycle of rebirth, may I be healthy physically and mentally in order to propagate Buddha Sasana....

ကျမ၏ ဆုတောင်း



ကျမသည် မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သမျှ ကြိုးစား၍ မြစကြာဆရာတော်၊ သီတဂူဆရာတော်၊ ချမ်းမြေ့ဆရာတော် တို့၏ ဆုံးမဩဝါဒကထာများကို ၎င်း၊ ဥူးသုမုခ၊ ဥူးကိုန္ဒာစာရ၊ ဥူးဝါသေဋ္ဌ တို့၏ ဓမ္မအတွေးစာစုများကို၎င်း၊ ဘာသာပြန်ဆိုရေးသား ပူဇော်အပ်ပါသည်။

ဆုံးမဩဝါဒပေါင်း ၁၀၀ ကို အောင်မြင်စွာ

ပြန်ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြန်ဆိုပူဇော်မှုကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့်

သည့်ထက်ပိုမိုနက်နဲသောဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး တရားဓမ္မများကို

ဘာသာပြန်ဆိုရေးသားပူဇော်နိုင်ရပါလို၏။

အသိပညာဗဟုသုတရရှိသည်နှင့်အမျှ အမှန်တကယ် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်တဲ့ကိုယ်ဖြစ်ရပါလို၏။

နိဗ္ဗာန်မရောက်မီစင်ကြား ကျင့်လည်ရာဘဝတလျောက် သာသနာပြုနိုင်ရန်အလို့ငှာ

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာသောကိုယ်ဖြစ်ရပါလို၏။



### 38...The basic foundation principles of Bhavana

~~~~~

In constructing a building or the skyscrapers, the basic foundation principles are necessarily important.

Similarly, if you really wish Nibbana, the elimination of all sufferings, or if you highly destined the attainment of Nibbana, it is absolutely imperative to have solid foundation.

The Lord Buddha expounded in the Metta Sutta .

Only when the basic foundation principles are solidly built, Metta Bhavana will also be more efficient.

Buddhanussati Bhavana seems to be more peaceful.

In meditating Vipassana Bhavana, only when building the basic foundation principles and applying them daily, you will be very efficient and serene one who cuts off all defilements.

" It is a must that you practice daily in doing your business, or the sanghas also practice daily in undertaking Pariyatti or Patipatti...."

There are 14 kinds of basic foundation principles of Bhavana :

1. Be able
2. Be upright
3. Be very upright
4. Be easily tamed (obedient)
5. Be gentle
6. Not to be conceited
7. Be contented
8. Be raised easily
9. Be involved in less tasks
10. Live your life lightly without any anxiety
11. Be serene in eyes, ears, nose, tongue, body and mind

- 12. Be mature and wise
- 13. Be courteous, not to be rough and rude
- 14. No deep attachment to family members

ဘာဝနာအခြေခံအုတ်မြစ်များ

~~~~~

တိုက်တစ်ခုဆောက်မယ်။ အဆောက်အအုံ အထပ်မြင့်မြင့်တွေ တည်ဆောက်မယ်ဆိုရင် အခြေခံအုတ်မြစ်တွေကအရေးကြီးတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ နောက်ဆုံးဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုသည်အထိ မြင့်မြင့်မှန်းပါတယ်ဆိုရင် အုတ်မြစ်တွေကိုခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့် ချထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား က မေတ္တာသုတ်ထဲမှာ ဟောကြားထားပါတယ်။ အခြေခံအုတ်မြစ်တရားတွေ ကောင်းမွန်ခိုင်ခံ့နေမှ မေတ္တာဘာဝနာလည်း အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာလည်း ဒီအခြေခံအုတ်မြစ်ခိုင်ခံ့နေမှ ပိုပြီးငြိမ်းချမ်းတဲ့ အသွင်ကို ဆောင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း အခြေခံအုတ်မြစ်တွေ ရှိနေမှ အခြေခံတရားတွေကိုနေ့စဉ်ကျင့်သုံးမှ အစွမ်းထက်တဲ့သူကိလေသာငြိမ်းအေးတဲ့သူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

" သင်တို့နေ့စဉ်နေ့စဉ် စီးပွားရေးလုပ်ရင်လည်း ကျင့်သုံးရမယ်။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေ ဆိုရင် ပရိယတ္တိ လုပ်ရင်လည်း ကျင့်သုံးရမယ်။ ပဋိပတ္တိ လုပ်ရင်လည်း အမြဲနေ့စဉ်ကျင့်သုံးရမယ်။..... "

ဘာဝနာအခြေခံအုတ်မြစ် ၁၄ ချက် ရှိပါတယ်။

- ၁။ သတ္တ - စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။
- ၂။ ဥဇ - ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။
- ၃။ သုဟုဇ - အလွန်ဖြောင့်မတ်သူ ဖြစ်ရမယ်။
- ၄။ သုဝစ - ဆိုဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ရမယ်။
- ၅။ မုဒု - နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။

- ၆။ အနတိမာနိ - မာန်ထောင်လွှားခြင်း မရှိသူ ဖြစ်ရမည်။
  - ၇။ သန္တဿက - တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူဖြစ်ရမည်။
  - ၈။ သုဘရ - အမွေးအမြူလွယ်သူ ဖြစ်ရမည်။
  - ၉။ အပ္ပကိစ္စ - နည်းပါးသော ကိစ္စ ရှိသူဖြစ်ရမည်။
  - ၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ - ပေါ့ပါးသောအသက်မွေးမှုမျိုးရှိသူဖြစ်ရမည်။
  - ၁၁။ သန္တိန္ဒြိယ - မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ငြိမ်သက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမည်။
  - ၁၂။ နိပက - ရင့်ကျက်တဲ့ပညာရှိသူဖြစ်ရမည်။
  - ၁၃။ အပ္ပဂစ္ဆ - မကြမ်းတမ်းမရိုင်းပျံ့ ယဉ်ကျေးသူဖြစ်ရမည်။
  - ၁၄။ ကုလေသုနနဂိဒ္ဓ - အိမ်သူအိမ်သားလူအများအပေါ်မှာ တွယ်တာမက်မောသူ မဖြစ်ရဘူး။
- ( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

**39...Basic Foundation principle ( 1 )**

\*\*\*\*\*

No 1. Foundation principle says " Be an able one " :

- 1. Ability in faith
- 2. Ability in efforts

If a person is competent with these two, one becomes an able one.

- 1. Ability in faith

~~~~~

We must have full faith in the truth of the Buddha, the truth of Dhamma , and the truth of Sangha , and the truth of Kamma as well.

Then, we also must believe that good deeds result in good effects and bad deeds result in bad effects; no need to ask for wish. We must believe the truth of Kamma and its results.

Some people worship and revere, wishing "To boom in business, or to get promotion in rank or authority (power)". If so, we can say that the foundation principle, ability in faith, is not built properly.

If one does not take priority for his own sake, it can be said that his ability in faith is firmly rooted.

2. Ability in efforts

~~~~~

Ability in efforts means attempts are made not to appear promising demerits (akusalla ), and to drive the existed demerits ( akusalla ) away. At the same time, we should always strive to develop any merits even very little, as well.

It is called ability in efforts.

No matter what kind of business we are running, we all should try not to commit any demerits and to perform any kind of merits.

If we want to assess how much valuable one is, we have to ponder these aspects such as whether he is having demerit, or merit; concerning with him whether he is beneficial for the many or not.

Since one has very solid foundation of abilities in faith and efforts, one enables to construct virtuous life.

### အခြေခံအုတ်မြစ် (၁)

~~~~~

နံပါတ် (၁) အုတ်မြစ်က " သက္ကော ၈ - စွမ်းနိုင်သူလည်း။ အဿ - ဖြစ်ရာ၏ " စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်တဲ့။

နံပါတ် (၁)...ယုံကြည်မှုစွမ်းအား ရှိရမယ်။

နံပါတ် (၂)... ကြိုးစားမှုစွမ်းအားရှိရမယ်။

ဒီနှစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရင် စွမ်းနိုင်သူဖြစ်တော့တာပါပဲ။

(၁) ယုံကြည်မှုစွမ်းအား.....

~~~~~

ဘုရားစစ်ဘုရားမှန်ကို ယုံကြည်ရမယ်။ တရားစစ်တရားမှန်ကို ယုံကြည်ရမယ်။

သံဃာစစ်သံဃာမှန်ကို ယုံကြည်ရမယ်။ကံတရားကိုယုံကြည်ရမယ်။  
နောက်ပြီး ကောင်းတာလုပ်ရင်ကောင်းကျိုး ဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင်  
မကောင်းကျိုးဖြစ်မယ်၊ ဆုတောင်းနေဖို့ မလိုဘူး။ ဒီလိုကံရဲ့အကျိုးကိုလည်း  
ယုံကြည်ရပါတယ်။

" စီးပွားရေးတက်ချင်လို့၊ ရာထူးအာဏာတိုးတက်ချင်လို့ " ဆိုတဲ့ အလိုတွေနဲ့  
တချို့သူတွေက ဆည်းကပ်ကြည်ညိုကြတယ်။  
ဒါဆို 'သက္ကော' ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုစွမ်းအား အုတ်မြစ်မကောင်းဘူးလို့ပြောရမယ်။

ကိုယ့်အတွက်ရလိုမှုစွမ်းအားကို ရှေ့တန်းမတင်ကြဘူး။ 'သက္ကော' ဆိုတဲ့  
ယုံကြည်မှုစွမ်းအားခိုင်တယ်လို့ပြောရမှာပါပဲ။

( ၂ ) ကြိုးစားမှုစွမ်းအား...

~~~~~

ကြိုးစားမှုစွမ်းအားဆိုတာ မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်မလာအောင်...
ဖြစ်ပြီးအကုသိုလ်တွေကို ပယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။
ကုသိုလ်တရားအတွက်ဆိုရင် သေးသေးမွှားမွှားလေးကစပြီး ဖြစ်ပွားနေဖို့
အမြဲတမ်းကြိုးစားနေတယ်။
ဒါကိုကြိုးစားမှု စွမ်းအားလိုခေါ် တာ။

အားလုံးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးကိုလုပ်နေပါစေ၊ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ဖို့၊ ကုသိုလ်တွေ
ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေရမယ်။

လူတစ်ယောက်ကို တန်ဖိုးဖြတ်ရင်....
ကုသိုလ်ဖြစ်နေသလား၊ အကုသိုလ်ဖြစ်နေသလား၊
သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီး အများအကျိုးရှိနေသလား၊
အများအကျိုးမဲ့နေသလား....ဒါတွေနဲ့တိုင်းတာပြီးတန်ဖိုးဖြတ်ရပါတယ်။

ယုံကြည်မှုစွမ်းအား၊ ကြိုးစားမှုစွမ်းအား ကောင်းတဲ့အတွက် အုတ်မြစ်ကောင်းလိုက်တဲ့
အတွက် သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကိုတည်ဆောက်နိုင်တာဘဲ။

(စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ (မြစကြာ))

.....

40...Basic Foundation Principles (2) & (3)

No.2 and No.3 foundation principles state, " Be honest and upright. Be very honest and upright ".

It is not enough to be honest and upright once, but be honest and upright throughout your life.

You should always be honest and upright until your last breath.

Besides, your thoughts, mental actions, must be upright and straight(not deceitful) as well.

No matter how much you are preaching, or teaching the Dhamma, attempting Bhavana meditation, unless you are honest, you will never attain development in sila, samadhi, and panna (morality, concentration and wisdom).

You will just build a restless (not peaceful) life with your loba(greed)and dosa (hatred).

Since you do not build a solid foundation of " honesty and uprightness", you just turn back to your starting point.

Another definition denotes that without possessing sila, samadhi and panna, if you pretend you do by speaking indiscreetly in public in order to impress others, or you give speeches about Dhamma, sila, samadhi or panna to gain attraction from others, your foundation principle of uprightness is ruined.

Consequently, Honesty is the best quality, we can say.

အခြေခံအုတ်မြစ် (၂)၊ (၃)

~~~~~

နံပါတ် (၂) နဲ့ နံပါတ် (၃) အုတ်မြစ်တွေက " ဥဇု - ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။ သုဟုဇု - သိပ်ပြီးရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမယ်။ " တဲ့။

ဥဇု - တစ်ကြိမ်လောက်ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရုံနဲ့ မရပါဘူး။ သုဟုဇု - တစ်သက်လုံး ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရပါမယ်။

အမြဲတမ်းရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရမယ်။ တသက်လုံး အသက်ဆုံးတဲ့ အထိ ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေရမယ်။

နောက်ပြီး သုဟုဇု - ကြံစည်တွေးတောမှု မနောက်ကလည်း အမြဲဖြောင့်စင်းနေရတယ်။

တရားတွေဟော၊ တရားတွေပြ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဘာဝနာတွေ အားထုတ်ပါတယ်ပြောပြော ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုအုတ်မြစ် မရှိတဲ့အတွက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတာ တိုးတက်မလာပါဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသတွေကြောင့် မငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမျိုးကိုပဲ တည်ဆောက်မိကြမှာပါ။ " ရိုးသားခြင်း " ဆိုတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် မကောင်းတဲ့အတွက် တရားကထွက်လာရင် ခံရင်းပြန်ရောက်တတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက မိမိမှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ မရှိဘဲနဲ့ ဂိုတယ်ထင်အောင် ဟန်ဆောင်တာ၊ လူ့ရှေ့၊ သူ့ရှေ့မှာတော့ စကားတွေ ဟောင်ဖွာ ဟောင်ဖွာနဲ့ အထင်ကြီးအောင်ပြော၊ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလာအောင်တရားစကားတွေ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နဲ့ စပ်တဲ့စကားတွေ လူကြားကောင်းအောင်ပြောတယ်ဆိုရင် ဥဇုဂုဏ်ပျက်တာဘဲ။

ဒါကြောင့် ရိုးဂုဏ်ဟာ အကောင်းဆုံးဂုဏ်လို့ ပြောရင်ရပါတယ်။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

#### 41... Basic Foundation principles (4) (5) (6)

\*\*\*\*\*

This time I will clarify the foundation principles (4) (5) and (6):

Be easily tamed (obedient)

Be gentle and soft,

Do not be conceited.

If you are competent with one principle, you will possess other qualities as well, no need to fulfill separately.

If you are honest and upright, you easily listen to admonitions and you are easily tamed, so that you are gentle and soft. Then, since you are soft and gentle, you are not conceited, but humble. These are very important foundation principles to build a peaceful life.

.....

(4)...Now I will explain about "Be easily tamed (obedient)."

If you are admonished by someone, you should bear in mind that " For my well-being, for my own benefits, not being destructive ", and you should always welcome to the one who admonishes you as if he showed you where the pot of gold was buried.

In this case, you should take an example of Ashin Rahula's attitude. The novice Rahula woke up early in the morning; scooped a handful of sand; then he vowed.

" For today, I wish I could listen to the sermons and admonishes, that were equal amount of this handful of sand, from the Lord Buddha or my first teacher ( presiding monk on the first day of ordination ceremony ) or other teachers ."

.....

(5)... " Be gentle and soft."

It was said in literature that the one who is gentle and soft looks like a good harbor.

The Buddha's son, Rahula, had solidly built foundation principles of be easily tamed and be gentle and soft throughout his existences. When he reached his last existence, he became very easily well obedient listener, gentle and soft, and very humble without any conceit.

You also need to examine yourself, " Am I easily obedient to listen to admonitions? Do I look like a good harbor? Am I soft and gentle?"

If not, you should be aware of that your foundation is not being built properly yet.

.....

(6)... The next one is " Do not be conceited."

If you are well obedient and listen to the admonitions, and also gentle and soft, then you will be humble surely. You will pay homage to the elders; you deal with those of your same age respectfully; you feel sympathetic and compassionate to the young.

Here I would like to give you example of Ashin Sariputtara. One day he wore the robe unevenly and draped. One of the novices who was just seven, said that his robe was uneven and it was improper. Then, Ashin Sariputtara wore his robe again until it was even and asked respectfully that if it was alright.

That showed how much Ashin Sariputtara was gentle. The one who was soft and gentle became the humble one.

Therefore, the Lord Buddha said that those who wish to attain the final liberation, Nibbana, have solid foundation firmly in order to possess a noble life.



အခြေခံအုတ်မြစ် (၄) (၅) (၆)

\*\*\*\*\*

ဒီတစ်ခါ နံပါတ်(၄)၊ နံပါတ်(၅)၊ နဲ့ နံပါတ် (၆)၊ အုတ်မြစ်တွေကိုပြောပေးပါမယ်။

" သုဝဏ္ဏေ စ - ဆိုဆုံးမလွယ်ကူသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏။

မုဒု စ - နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏။

အနုတိမာနီ စ - မာန်ထောင်လွှားခြင်းမရှိသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏။"

ဆိုဆုံးမလွယ်ကူသူ ဖြစ်ရမယ်၊ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသူ ဖြစ်ရမယ်။  
မာန်ထောင်လွှားခြင်းမရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါတွေက တစ်ခုပြည့်စုံရင် ကျန်တာတွေလည်း  
ပြည့်စုံသွားတော့တာပဲ။ တစ်ခုချင်း လိုက်ဖြည့်ကျင့်စရာမလိုပါဘူး။

ရိုးသားမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆိုဆုံးမစကားကို နားထောင်တော့တာပဲ။ နောက်ပြီး  
ဆိုဆုံးမစကားကို နားထောင်တဲ့သူဟာလည်း နူးညံ့သွားတော့တာပါပဲ။  
နူးညံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မာန်ထောင်လွှားခြင်း၊ မာနကြီးခြင်း  
ဆိုတာမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ဒါတွေဟာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်ဖို့အတွက်  
အရေးကြီးတဲ့ အုတ်မြစ်တွေပါ။

.....

(၄)...သုဝဏ္ဏေ - ဆိုဆုံးမလွယ်ကူသူ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါမယ်။  
ကိုယ့်ကို ဆုံးမရင် " ငါ့အကျိုးကို လိုလားလို့ ဆုံးမတာပဲ၊ ငါ့ကောင်းကျိုးကို  
လိုလားလို့ ဆုံးမတာပဲ၊ ငါ့ကို ပျက်စီးစေချင်လို့ မဟုတ်ဘူး။" ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့  
ရွှေအိုးညွှန်ပြပေးတဲ့သူကို အမြဲ ကြိုဆိုလက်ခံရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ရှင်ရာဟုလာထုံးကို နည်းယူရပါမယ်။ ကိုရင် ရာဟုလာ ဟာ နံနက်စောစော  
အိပ်ယာကထ၊ လက်ခုပ်နဲ့ သဲမှုန့် လေးတွေကို ကျုံးယူပြီး အဓိဋ္ဌာန်လေ့ရှိပါတယ်။" ယနေ့  
တစ်နေ့တာအတွက် ဘုရားရှင်အထံကဖြစ်စေ၊ ဥပဇ္ဈယ်စတဲ့ ဆရာသမားတွေအထံက  
ဖြစ်စေ၊ ဒီသဲမှုန့်နဲ့အမျှ အဆုံးအမဩဝါဒတရားတွေ နာယူခွင့်ရလိုပါတယ်" တဲ့။

.....

(၅)...မုဒု စ - နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏။  
နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြစ်ဆိပ်သွားတဲ့အခါ ဆိပ်ကမ်းကောင်းနဲ့  
တူတယ်လို့ စာပေမှာဆိုပါတယ်။  
ဘုရားသားတော်ရှင်ရာဟုလာဟာ ဘဝဆက်တိုင်း ဆိုဆုံးမလွယ်ကူခြင်း၊

နူးညံ့ပျော့ပျောင်းခြင်း ဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်တွေကို ချလာခဲ့တာပါ။  
နောက်ဆုံးဘဝရောက်တဲ့အခါ အင်မတန်မှ စကားနာယူလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊  
နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မာန်မာနကင်းစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

မိမိတို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိစစ်ကြည့်ရမယ်။ ငါဟာဆုံးမစကားကို  
နားထောင်လွယ်ရဲ့လား၊ ငါဟာဆိပ်ကမ်းကောင်းနဲ့တူတဲ့၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု ရှိရဲ့လား၊  
မရှိသေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အုတ်မြစ်ဟာ မခိုင်သေးဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။

.....

(၆)...နောက်တစ်ခုက " အနုတိမာနီ- မာန်ထောင်လွှားခြင်း မရှိရဘူး" တဲ့။  
ဆိုဆုံးမစကားနာယူမယ်။ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းမယ် ဆိုရင် မာန်မာနဆိုတာ  
ကင်းတော့တာပါပဲ။

ငြီးသူတွေကိုရိုသေတယ်။ ရွယ်တူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတယ်။  
ငယ်သူတွေကျတော့ သနားညှာတာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။  
ဒီနေရာမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ရဲ့ အပြုအမူလေးကို အတုယူနိုင်အောင်ပြောပြပါမယ်။

တနေ့ တော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ သင်းပိုင်ဝတ်ထားတာ အနားမညီဘဲ တွဲကျနေတယ်။  
အဲဒီတော့ ခုနစ် အရွယ်ကိုရင်လေးတစ်ပါးက အရှင်ဘုရားသင်္ကန်းဝတ်တာ မညီပါ။  
မသင့်တော်ပါဘုရားလို့ လျှောက်တယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ သင်္ကန်းကို  
ပြင်ဝတ်လိုက်ပြီး "ဒီလောက်ဆိုသင့်တော်ပါပြီလား "ဟု လေးလေးစားစား မေးပါတယ်။  
ဒါဟာအရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ နူးညံ့မှု သဘောပါ။ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းမယ် ဆိုရင်  
မာန်မာနဆိုတာ ကင်းတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်အထိ  
မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
အုတ်မြစ်တွေကိုခိုင်ခိုင်မာမာချပါတယ်တဲ့။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

## 42...Basic foundation Principles (7) (8)

\*\*\*\*\*

7...Be contented

8...Be raised easily

I will expound from the point of views of the monks and the lay people.

(7)... Own possessions of the monks

~~~~~

Content from the point of view of the monks means no desire for those that do not belong to you.

Food, robe, shelter and medicine are necessarily needed for the monks. Despite the necessity, you should not ask for with loba.

It can be called as your own belongings that are achieved without any alluring, but offering by one's own will and reverence.

Those monks who are contented with own belongings build the solid foundation of being contented (Santussaka).

That is why Taung Myo Mahaghandayon Sayadaw said " Happiness (sukha) comes from content only , not from affluence."

Be contented with what you get.

~~~~~

As a human being, you have to work hard in doing your business, but fairly. Then, you have to be contented with what you achieve by working with efforts of your luck, intelligence, and diligence. As an example, if you get one hundred thousand (kyats), you try to balance your income and expense within your limit of income, then you can be called you are of content.

(8)...You can be raised easily if you are contented.

~~~~~

Being contented and being raised are closely related. The quality of Subara is completed when you build Santussaka .

As a monk, when the lay people donate, you must be contented with what they offer. The offerings are suitable for you, but you said, " I do not like that...". So you are not the one who is easily raised (Subara). You become the one who is hard to be raised.

Then, for lay people, it is just the same. The husband must think nicely, " My wife cooks for me; doing kitchen chores are not easy; she is cooking for me with true good will; it is ok just being enough to work for my family". If you have like that kind of mind, it is said that you can be raised easily, and you are reflecting loving kindness (Metta) to each other.

The wife also must know how to be grateful to her husband such as , " He is the one who leads the business; I will think of how to manage to cover with his income.....".

The one who builds up the solid foundation of being easily raised, can be the owner of a serene life virtuously when one is contemplating deeply. In everyday life one can lessen defilements and one's physical and verbal actions will enable to provide peacefulness, as well.

အခြေခံအုတ်မြစ် (၇) (၈)

နံပါတ်(၇)နဲ့ နံပါတ် (၈) အုတ်မြစ်က

သန္တ သာကောစ - တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူလည်း၊ အသာ -ဖြစ်ရာ" ၏။

သုဘရောစ - မွေးမြူလွယ်သူလည်း၊ အသာ- ဖြစ်ရာ၏။

ရဟန်းဘက်ရှုထောင့်၊ လူ့ ဘက်ရှုထောင့် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး ပြောပြမယ်။

(၇)...ရဟန်းများရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း

~~~~~

ရောင့်ရဲမယ်ဆိုတာ သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တွေရဲ့ ရှုထောင့်ဘက်ကကြည့်ရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်တာတွေကိုသွားပြီး မလိုချင်နဲ့ပေါ့။

ရဟန်းတွေအတွက် ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ဆိုတာ

မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။မရှိမဖြစ်လိုအပ်တယ်ဆိုပြီး မတရားသဖြင့် သွားမရှာနဲ့ ။

ဘယ်သူကမှ ဆွယ်တရားမဟောဘဲနဲ့ ကြည်ညိုလို့ လူတယ်ဆိုရင်

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းလို့ခေါ်ရပါတယ်။

ဒီကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတဲ့ ရဟန်းတွေဟာ "သန္တ သာက"

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း ဆိုတဲ့အုတ်မြစ်ခိုင်တော့ တာဘဲ။

ဒါကြောင့် တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးက အမိန့်ရှိခဲ့တာ။ "ပေါများလို့

ချမ်းသာတာမဟုတ်ဘူး။ ရသမျှနဲ့ရောင့်ရဲမှ ချမ်းသာတာ" တဲ့။

ရလာသမျှနဲ့ရောင့်ရဲရမယ်။

~~~~~

လူဖြစ်လာရင်တော့ စီးပွားရေးကို ကြိုးစားပြီး ရှာရမှာဘဲ။ တရားသဖြင့်ရှာရမယ်။ ဒီတော့

ကံ၊ ဉာဏ်၊ ပီရိယနဲ့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ရောင့်ရဲရမယ်။ တင်းတိမ်ရမယ်။

ကိုယ်ကတစ်လကို တစ်သိန်းရတယ်ဆိုရင် တစ်သိန်းနဲ့ လောကအောင်သုံးပြီး

မျှတရောင့်ရဲရင် ဒါကို "သန္တ သာက" လို့ ခေါ် ပါတယ်။

.....

(၈)...ရာဇ်ရဲလွယ်ရင် မွေးမြူလွယ်တယ်။

~~~~~

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတာနဲ့ မွေးမြူလွယ်တာဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေပါတယ်။ သန္တ  
သက ဂုဏ်ရှိရင် သုဘရဂုဏ် လည်း ပြည့်စုံသွားတာဘဲ။

ရဟန်းတွေအနေနဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက လှူကြတန်းကြတဲ့အခါမှာ လူတာနဲ့  
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ ရပါတယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ လူတာကို ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ပါလျက်"  
တို့ကတော့ ဒါမျိုး မကြိုက်ဘူး။" စသဖြင့်ပြောမိရင် သုဘရ -  
အမွေးအမြူလွယ်သူမဟုတ်ဘူးတဲ့။ မွေးမြူရခက်တဲ့အထဲရောက်သွားတယ်။

နောက်ပြီးလူတွေအတွက်လည်းဒီအတိုင်းဘဲ။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူက "ဪ ငါ့ရဲ့ဇနီးဖြစ်သူက  
ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးရှာတယ်။ မီးဖိုချောင်ကိစ္စဆိုတာလွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူကငါ့ကို  
စေတနာထားပြီးချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးနေတာ။ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး  
အလုပ်လုပ်နိုင်ရင်တော်ပြီ။" ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးရှိရင် သုဘရ -မွေးမြူလွယ်ကူသူလိုခေါ်  
ပါတယ်။ ဒါဆိုတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဒီမေတ္တာတရားတွေ ယှက်နွယ်သွားတော့တာဘဲ။

ဇနီးဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကလည်း "လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့နေရာမှာ သူကဦးစီးလုပ်ရတာ၊  
လုပ်လို့ရတဲ့ငွေနဲ့ မျှတအောင် ငါ့ဘယ်လိုစီမံရမလဲ" စသဖြင့်  
ကျေးဇူးတရားကိုသိတတ်တယ်။

ဒီလိုမွေးမြူလွယ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ခိုင်ခံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အဆင့်မြင့်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ်သွားပါတယ်။  
နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း ကိလေသာတွေ နည်းပါးပြီး သူ့ရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံတွေဟာ  
ငြိမ်းအေးမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။  
( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

### 43... Basic Foundation Principle (9)

\*\*\*\*\*

I will keep explaining about foundation principle (9), Be involved in less tasks.

" Be involved in less tasks "means you have to undertake your primary task only. I mean like that.

For sanghas, if you are mainly concerned with Pariyat, your primary task is Pariyat.

If you perform Patipat mostly, your major task is Patipat.

Choose your primary task.

~~~~~

For lay people, you must take priority to learn at your leaning stage of life. Instead, you hang out with your buddies by giving priority to them. You waste your time at a tea shop. You shouldn't do that.

If you are doing business, you have to do business essentially. You should run your business bearing wholesome consciousness.

" What is my primary task? " You must set up your goal. You must choose it.

You must work according to your goal that you set up and selected. That is what I mean.

အခြေခံအုတ်မြစ် (၉)

အခြေခံအုတ်မြစ် (၉)ကို ဆက်လက်ပြောပြပါမယ်။ အပ္ပကိစ္စောစ စ -
နည်းပါးသောကိစ္စရှိသူလည်း အသာ ဖြစ်ရာ၏ ...တဲ့။

နည်းပါးသောကိစ္စရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ပဓာနကိစ္စကိုပဲ လုပ်ဆောင်ရမယ်၊
ဒီလိုဆိုလိုတာပါ။

သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တွေအတွက် ကိုယ်က ပရိယတ်ကို အဓိက လုပ်ပါတယ်ဆိုရင် ပရိယတ်အလုပ်ဟာ ပဓာနအလုပ်ပဲ။
ပဋိပတ် အလုပ်ကို အဓိကလုပ်ရင် ပဋိပတ်အလုပ်ဟာပဓာနအလုပ်ပဲ။

ပဓာနအလုပ်ရွေးချယ်ပါ။

~~~~~

လူဆိုရင်လည်း ပညာသင်ရမဲ့ အချိန်မှာ ပညာကို ဦးစားပေးသင်ရပါမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ အပေါင်းအသင်းကို ငဲ့ပြီး လည်ပတ်တာ၊ လဘက်ရည်ဆိုင်ထိုင်တာတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

စီးပွားရေးလုပ်ရင်လည်း စီးပွားရေးကို ပဓာနထားပြီး လုပ်ရပါတယ်။ စီးပွားရေးကို ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ လုပ်သင့်ပါတယ်။

"ငါ့ရဲ့ ပဓာန အလုပ်ဟာဘာလဲ။" ဒီလိုရည်မှန်းချက် သတ်မှတ်ထားရပါမယ်။ ရွေးချယ်ထားရပါမယ်။

ရည်မှန်းချက်ကိုရွေးချယ်သတ်မှတ်ထားပြီး အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်။  
ဒီလိုဆိုလိုရင်းဖြစ်တယ်။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

**44...Basic Foundation principle (10)**

\*\*\*\*\*

Then, No.10 foundation principle says " Live your life lightly without any anxiety".

No matter being a monk or a lay-people, if you possess more than you should, that will surely bother you and cause anxiety.

Live your life lightly.

~~~~~

When not only men but also women go to a meditation centre, they wear too much ornaments of jewelry that make them anxious to keep and look

after. While meditating, they are just concerned worryingly, " What might happen to my stuff ?", and that causes your samadhi (concentration) ruined.

Since such kind of people have too much to worry and to take care, that does not help them to develop their magga nana.

Similarly also for the monks, you need to live lightly. If you possess refrigerators, or materials(furniture) that are not necessarily concerned with the monks, you cannot be called as you have the quality of Sallahukavutti.

Your possessions of such stuff are disturbances for you and drag you away from Dhamma.

As lay-people think, the expensive and costly gear for the monks are not the glorious authentic materials (furniture).

As a matter of fact, whether being a monk or a lay-people, it is imperative to construct a solid fundamental foundation principle (10), live lightly. You must strive to carry out your task contentedly and lightly with what you necessarily need and possess.

အခြေခံ အုတ်မြစ် (၁၀)

နောက် နံပါတ် (၁၀)အုတ်မြစ်က" သလ္လဟုကဝုတ္တိ စ- ပေါ့ပါးသောအဖြစ်မျိုးရှိသူလည်း အသေ- ဖြစ်ရာ၏" တဲ့။

ဘုန်းကြီးဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တာထက် ပိုလာရင် ပစ္စည်းအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တော့တာဘဲ။

ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်ရမယ်၊

~~~~~

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေ တရားထိုင်သွားတဲ့အခါ ရွှေတွဲလဲ၊ ငွေတွဲလဲနဲ့ သွားကြတယ်။ သိမ်းဆည်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ စောင့်ရှောက်ရတဲ့ဒုက္ခ သိပ်ကြီးတယ်။ တရားထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ " ငါ့ပစ္စည်းတွေ ဘာများဖြစ်သွားမှာပါလိမ့်" ဒီလိုတွေးပြီး သမာဓိပျက်တတ်တယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ကြောင့်ကြာစရာတွေ၊ စောင့်ရှောက်စရာတွေများနေတဲ့ အတွက် တရားဉာဏ်စဉ် မတက်နိုင်ဘူး။

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေလည်း ပေါ့ပါးသောအဖြစ်မျိုးရှိသူ ဖြစ်ရမှာပဲ။ ရေခဲသေတ္တာတွေ၊ ရဟန်းနဲ့ မဆိုင်တဲ့ ပရိဘောဂ ပစ္စည်းတွေ များများရှိနေရင်တော့ သလ္လဟုကဓုတ္တိ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါတွေရှိနေတဲ့အတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး တရားနဲ့ဝေးသွားတတ်တယ်။

လူတွေထင်နေကြသလို အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းအကောင်းစားတွေဟာ သံဃာတွေအတွက် ကျက်သရေရှိတဲ့ ပရိဘောဂ အစစ်အမှန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သံဃာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါ့ပါးသောအဖြစ်မျိုး ရှိခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ခိုင်ခံ့အောင်ချထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ပစ္စည်းလေးနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကိုယ့်အလုပ်ကို လုပ်နေသူ ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရပါမယ်။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....  
**45...Basic foundation principle ( 11 )**

\*\*\*\*\*

I will continue to explain foundation principle ( 11 ), " Be calm and serene ( composed and self-controlled)."

You must have self-control of six organs of senses - eye, ear, nose, tongue, body, mind. ( see, hear, smell, taste, touch, feel ).

You must guard by being mindful in order not to let the defilements enter.

If you want to be peaceful and calm like that, you ought to always train your mind by contemplating any kind of meditation.

While riding a car, you are supposed to be reciting Metta Sutta or spreading out your loving-kindness or reciting the superior qualities of the Lord Buddha.

As another option, you can also try to be aware of breathing in and out, By having a habit of practicing contemplation while traveling, if you are a monk you seem to be revered and glorious, and we feel your calmness and serenity spread to us; similarly lay persons will be peaceful and calm as well.

If no mindfulness

~~~~~

It is obvious who has no practice of Bavana (mental development) looks around here and there; listens to this and that with no self-control; does this and that; these signify no sign of mindfulness.

In order to be calm and serene (to self-control), the moment you are traveling or doing your business, you should be accustomed to practice any kind of meditation. You can also recite the paritta, or listen to the sermon or read a book, so that you will be a person of composure.

အခြေခံအုတ်မြစ် (၁၁)

နံပါတ် (၁၁) အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ဆက်ပြောမယ်။ " သန္တိန္ဒြိယော စ- ငြိမ်သက်သော ကုဏ္ဍေရှိသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏" တဲ့။
မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ကုဏ္ဍေခြောက်ပါးကို ငြိမ်သက်စေရမယ်။ ကိလေသာ မဝင်အောင် သတိဉာဏ်နဲ့ တားဆီးပေးနိုင်ရတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကုဏ္ဍေတွေ ငြိမ်သက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘာဝနာတစ်မျိုးကို အမြဲနှလုံးသွင်းတဲ့ အလေ့ လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကားစီးရင်လည်း မေတ္တာသုတ်လေးရွတ်လို့၊ မေတ္တာလေးပွားလို့၊ ဘုရားဂုဏ်တော်လေး ရွတ်ဆိုလို့ ဒီလိုနေရမယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိဉာဏ်နဲ့ သိအောင်လုပ်ရပါတယ်။
သွားရင်း လာရင်း ဘာဝနာတစ်မျိုးမျိုးကို ပွားများတဲ့အလေ့ ရှင်သန်လာခဲ့ရင်
ရဟန်းဖြစ်ရင်လည်း ငြာညည့်ရတာကိုက ကျက်သရေရှိလိုက်တာ။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့
ဓာတ်တွေ ကူးစက်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဆိုလည်း
ဒီလိုမျိုးငြိမ်းချမ်းသွားတာဘဲ။

တရားကင်းနေခဲ့ရင်

~~~~~

ဘာဝနာနဲ့ကင်းနေသူကတော့ သိသာပါတယ်။ မျက်စိကလည်း ဟိုငြာည့် ဒီငြာည့်၊  
နားကလည်း ဟိုထောင်ဒီထောင်နဲ့ ကုန္တေ့ကို မရှိဘူး။ ဟိုဟာလုပ်ဒီဟာလုပ်နဲ့ကုန္တေ့  
မရတော့ ဘူးဆိုရင် ဒါဟာတရား မရှိတဲ့ လက္ခဏာဘဲ။

ကုန္တေ့ငြိမ်သက်ဖို့အတွက် သွားရင်းလာရင်း စီးပွားရေးလုပ်ရင်း တရားတစ်မျိုးမျိုးကို  
နှလုံးသွင်းတဲ့ အကျင့်ရှိရပါမယ်။ ပရိတ်ရွတ်၊ တရားနာ၊ စာအုပ်ဖတ်နေတယ်ဆိုရင်  
ကုန္တေ့သိက္ခာရှိသွားတော့ တာပါပဲ။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္တကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

**46...Basic foundation principle ( 12 )**

\*\*\*\*\*

" Be mature and wise " which is foundation principle ( 12 ).

Nowadays, some sermons that are preached seem to be right; however,  
there are many wrong ones. Consequently, you must have wisdom that  
can evaluate which is right or which is wrong. Unless being wise to analyze  
which is right or wrong, you will definitely follow as others do; you will  
revere as others revere.

Due to the lack of wisdom to judge, you are unable to build a peaceful life.

**အခြေခံအုတ်မြစ် ( ၁၂ )**

\*\*\*\*\*

" နိပကော စ - ရင့်ကျက်သောပညာရှိသူလည်း၊ အဿ - ဖြစ်ရာ၏။ " တဲ့။ ဒါကတော့ နိပါတ် ( ၁၂ ) အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။

ခုခေတ်မှာ တချို့ဟောတရားတွေက ဟုတ်မှန်သလိုလိုနဲ့ မှားနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါတွေရှိနေတော့ ကိုယ်က အမှားအမှန်ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပညာရှိရမယ်။ အမှားအမှန်စိစစ်တတ်တဲ့ ပညာမရှိရင် သူများလုပ်သလို လိုက်လုပ်မိတယ်။ သူများပြောပြသလို ပြောပြတာဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စိစစ်တတ်တဲ့ ညက်ပညာမရှိတဲ့အတွက် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို မတည်ဆောက်နိုင်ပါဘူး။  
( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

**47...Basic foundation principle ( 13 )**

\*\*\*\*\*

Basic foundation principle ( 13 ) says " Be courteous; do not be rude and rough."

Behave well. Be polite. Eliminate your rudeness mentally, physically and verbally.

As it is necessarily essential to be polite and courteous physically and verbally, you should not contrive any evil thought as well.

Therefore, your speeches and actions should not be impolite and your thoughts as well.

Hence, the foundation of " be courteous and not to be bad-mannered" is also well built.

For such kind of persons, when they strive vipassana meditation of advanced level, a peaceful life belongs to them forever.

If your actions, speeches, and thoughts are discourteous, no matter how many times you enter meditation retreat, when you return home you will turn back to your starting point.

As a matter of fact, you should apply these basic foundation principles as daily practice.

**အခြေခံအုတ်မြစ် ( ၁၃ )**

\*\*\*\*\*

နံပါတ် (၁၃) အုတ်မြစ်က " အပ္ပဂဇ္ဈာ စ- မကြမ်းတမ်းမရိုင်းပြ၊  
ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူလည်း အဿ - ဖြစ်ရာ၏ " တဲ့။  
ယဉ်ကျေးလိမ္မာရမယ်။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာအားဖြင့် ရိုင်းစိုင်းမှု၊ စိတ်အားဖြင့်  
ရိုင်းစိုင်းမှုတွေကိုပယ်ရပါမယ်။

ကိုယ်နှုတ်ယဉ်ကျေးဖို့ လိုသလို စိတ်အားဖြင့်လည်း မကောင်းတာတွေကို  
မကြံစည်ရဘူး။  
ဒါကြောင့် ကိုယ်နှုတ် မရိုင်းစိုင်းရဘူး။  
စိတ်လည်း မကြမ်းတမ်းမရိုင်းစိုင်းရဘူး။  
ဒါဆို မကြမ်းတမ်းမရိုင်းပျ၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာခြင်းဆိုတဲ့  
အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းသွားတော့ တာပါပဲ။  
ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ အထက်တန်းဘာဝနာတွေကို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးဆိုရင်  
ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကို ထာဝရပိုင်ဆိုင်သွားကြတယ်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ရိုင်းပါတယ်ဆိုရင် တရားဘယ်လောက်ထိုင်ထိုင်၊ ထွက်လာရင်  
ခုံရင်းဘဝပြန်ရောက်တော့ တာပဲ။  
ဒါကြောင့် ဒီအခြေခံအုတ်မြစ်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝထဲယူပြီး အမြဲကျင့်သုံးပေးရပါတယ်။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....

## 48... Basic Foundation Principle ( 14 )

\*\*\*\*\*

Lastly, Basic Foundation Principle ( 14 ) denotes " No deep attachment to family members ( others, lay people ).

Sanghas are not supposed to visit lay people in subservient attitude in order to obtain their materials.

At the moment of their grief, you make believe to be sorrowful; when they have great time, you act as if you felt happy, too. You should not behave like these.

Moreover, since being a monk you should not use inappropriate language, such as, " Kyuntaw, Kyunote, Akogyi, Amagyi".

Such kind of language makes you tie attachment to lay people.

But, if you can cut off such attachment, when you contemplate deeply, you can train your mind developed very fast. You become the one who always enjoy in virtues.

Similarly, lay people also need to avoid too much attachment.

You must be able to go to meditation retreat ignoring your belongings.

You must enable to study at somewhere away from your home.

Then, these will help you achieve improvement in your life.

If you can live with less attachment to others, you can be said that you build Foundation Principle ( 14 ) very firmly.

Based on that, you can pursue to construct Samatha Vipassana, skyscrapers.

အခြေခံအုတ်မြစ် ( ၁၄ )

\*\*\*\*\*

နောက်ဆုံး (၁၄) နံပါတ်အုတ်မြစ်က " ကုလေသွ နာနဂိဇွေ။ ကုလေသု -  
အိမ်သူအိမ်သားလူအများတို့၌ အနာနဂိဇွေ ၈ - မတွယ်တာ မမက်မောသူလည်း အဿ  
- ဖြစ်ရာ၏" တဲ့။

ရဟန်းတွေအနေနဲ့ ပစ္စည်းလိုချင်လို အိမ်အလည်သွားပြီး အောက်ကျိုဓယတာမျိုး  
မလုပ်ရပါဘူး။

သူတို့ဝမ်းနည်းသောကရောက်နေချိန်မှာ  
ကိုယ်လည်းဝမ်းနည်းဟန်ဆောင်တာမျိုး၊ သူတို့ပျော်ရွှင်နေရင်  
ပျော်ဟန်ဆောင်တာမျိုးတွေ မလုပ်ရပါဘူး။

ပြီးတော့ သံဃာတွေနဲ့မသင့်တော်တဲ့ အပြောအဆိုတွေကိုရှောင်ရပါမယ်။ "ကျွန်တော်၊  
ကျွန်ုပ်၊ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်မကြီး၊ " ဒါမျိုးမပြောရပါဘူး။

ဒါမျိုးတွေပြောရင် လူတွေကိုတွယ်တာရာရောက်တယ်။  
ဒီလိုခင်မင်တွယ်တာတဲ့စိတ်ကင်းရင် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ  
တရားမြန်မြန်တက်သွားတော့ တာပေါ့။ အမြဲတရားကိန်းနေတဲ့ တရားပိုင်ရှင်"  
ဖြစ်သွားပါတယ်။

လူတွေအနေနဲ့လည်း အလွန်အကဲ သံယောဇဉ်ဖြစ်တာမျိုးကို ရှောင်ရမှာပါဘဲ။  
ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို မတွယ်တာ၊ မမက်မောဘဲ တရားထိုင်စရာရှိရင် သွားထိုင်နိုင်ရမယ်။  
ပညာသင်စရာရှိရင် သံယောဇဉ်တွေဖြတ်ပြီး သွားနိုင်ရမယ်။  
ဒါဆိုရင်တိုးတက်တော့ တာဘဲ။

ခင်မင်တွယ်တာတတ်တဲ့သံယောဇဉ် ကင်းအောင်ကျိုးစားနေထိုင်ပြီးဆိုရင်  
(၁၄)ခုမြောက်ခြေခံအုတ်မြစ် ခိုင်မာသွားပြီလို့ ဆိုရမယ်။  
ဒီအုတ်မြစ်ပေါ် မှာ အခြေခံပြီး သမထဝိပဿနာ ဆိုတဲ့  
အဆင့်မြင့်တိုက်တာတွေတည်ဆောက်သွားနိုင်တယ်။

( စိတ်ထားစင်ကြယ် စွမ်းအားကြွယ် - အရှင်ကုန္ဒကာဘိဝံသ ( မြစကြာ ) )

.....



## 49... Nature of greed

~~~~~

I want to talk about dissatisfaction with sons and daughters (own children).You need to know, such as how much your child is intelligent, up to what extent he or she is striving.

Instead, your child is dull, and not hardworking as well. But other children progress due to being luckier, more intelligent, more diligent and so on. They are not only advanced in education but also successful in business.

In such situation, you might feel unsatisfactory and regret " Why can' he?.???".

You put pressure on him that results in suffering yourself. Actually unsatisfactory greed causes you suffered.

Greed is the ocean. The ocean is never full with water that flows from the rivers big and small. It accepts all water that flows in.

Another metaphor is that greed is the bonfire. Try to put fuel in it. No matter how much you put the fuel, the bonfire will never say " No more. That's enough."

You should practice to be contented concerning with your children.

လောဘရဲ့သဘော

~~~~~

သားသမီးနဲ့စပ်လို့ အလိုမပြည့်ပုံလေးကိုပြောပြချင်ပါတယ်။  
ကိုယ့်သားသမီးဟာ ဉာဏ်ရည်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။  
ကိုယ့်သားသမီးရဲ့ ကြိုးစားမှုစွမ်းအားက ဘယ်အတိုင်းအတာထိရှိသလဲ။  
ဒါမျိုးလေးတွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်သားသမီးက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးညံ့နေတယ်။  
ကြိုးစားမှုလည်းမရှိဘူး။ သူများတွေရဲ့ သားသမီးတွေက ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ၊ အစစ  
အရာရာ သာလို့ တိုးတက်သွားတယ်။ ပညာရေးက  
သိပ်မြင့်မားသွားတယ်။စီးပွားရေးလောကမှာ သိပ်အောင်မြင်သွားတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ငါ့သားသမီးကျတော့ မဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး အားမလိုအားမရ  
ဖြစ်နေမယ်။  
သားသမီးအပေါ် ဖိအားတွေပေးနေမယ်ဆိုရင်  
ပူလောင်တဲ့သဘောတွေပါခံစားရတတ်ပါတယ်။  
မပြည့်နိုင်တဲ့လောဘကြောင့် ပူလောင်မှုသဘောဖြစ်သွားပါတယ်။

လောဘဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သမုဒ္ဒရာ နဲ့တူတယ်တဲ့။ မြစ်ကြီးငါးသွယ်၊  
မြစ်ငယ်ငါးရာက စီးဆင်းလာနေတဲ့ ရေတွေကြောင့် သမုဒ္ဒရာဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်  
မသွားပါဘူး။ သမုဒ္ဒ ကတော့ လာသမျှရေတွေကို အကုန်လက်ခံတာပါဘဲ။

နောက်တမျိုးက တဏှာလောဘဟာ မီးပုံကြီးနဲ့တူတယ်။မီးပုံကြီးထဲမှာ လောင်စာတွေ  
ထည့်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ လောင်စာတွေထည့်ထည့် မီးပုံကြီးကတော့  
တော်လောက်ပါပြီလို့ ဘယ်တော့မှပြောမှာမဟုတ်ဘူး။

သားသမီးနဲ့ စပ်လာရင် ကိုယ့် စိတ်ကို ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမှာပါ။  
( သူတော်ကောင်းတို့၏ တောင်းဆိုများ - အရှင်ဣန္ဒကဘိဝံသ ( မြစကြာ))

.....

**50...Wrong Appreciation**

~~~~~

Nowadays (sons and daughters) view even their parents who divide the inheritance as " His share is more, mine is less". Concerning with the worthless bequest, incomparable benefits and true Metta of the parents are being insulted and abused.

မှားယွင်းသောတန်ခိုးထားမှု

~~~~~

ယခုခေတ်မှာတော့အမွေပေးတဲ့ မိဘတွေကိုတောင် " သူ့ကျ အများငြီးပေးတယ်၊ ငါ့ကျ နဲ့နဲ့ပဲပေးတယ်" ဒီလိုမြင်လာကြတယ်။ တန်ခိုးမရှိတဲ့ ပစ္စည်းအမွေကို အကြောင်းပြုပြီး တန်ခိုးရှိတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကျေးဇူးတရားတွေ၊ မေတ္တာတရားတွေကို ဖော်ကားနေတတ်ကြတယ်။ ပြစ်မှားနေတတ်ကြတယ်။ ( အမြုတေ ၄၁)

( ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် - အရှင်ကုဏ္ဍကာဘိဝံသ (မြစကြာ) ) —

**51... Prince Razakumara**

~~~~~

Prince Razakumara did not crave royal prosperity that can be appraised. The Gupyaukyi pagoda proved that he just valued merits of the virtuous and the truth that cannot be evaluated.

The Beauty of History

~~~~~

Besides, between Alaungsithu and Razakumara, the former is the king who inherited, the latter is the prince who did not. However, the historians said that they both lived lovingly throughout their life.

**May you express appreciation correctly.**

~~~~~

By taking an example of Prince Razakumara, siblings (brothers and sisters)

must try not to trade precious and incomparable merits of the parents with worthless materials.

ရာဇကုမာရ

~~~~~

ရာဇကုမာရမင်းသားလေးဟာ တန်ဘိုးဖြတ်လို့ရတဲ့ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို မက်မောမှုမရှိခဲ့ဘူး။  
တန်ဘိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေမြတ်နိုးတဲ့ ကျေးဇူးတရား၊ သစ္စာတရားကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ဂူပျောက်ကြီးဘုရားက သက်သေပြနေပါတယ်။ ( အမြဲတေ ၄၁ )

**သမိုင်းအလှ**

~~~~~

နောက်ပြီး အလောင်းစည်သူနဲ့ ရာဇကုမာရဟာလည်း တစ်ယောက်က အမွေရတဲ့ဘုရင်၊ တစ်ယောက်က အမွေမရတဲ့ မင်းသားပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နှစ်ဦးဟာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး နေသွားခဲ့ကြတယ်လို့သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ (အမြဲတေ ၄၁)

တန်ဘိုးထားမှု မှန်ပါစေ

~~~~~

ရာဇကုမာရမင်းသားလေးကို အတုယူအားကျပြီး ညီအကိုမောင်နှမတွေ တန်ဘိုးရှိတဲ့ မိဘရဲ့ကျေးဇူးတရားကို တန်ဘိုးမရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ မလဲလှယ်မိအောင်ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ( အမြဲတေ ၄၂ )

( ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် - အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ (မြစကြာ) )

.....

## TABLE OF CONTENTS

|             |                                                                                                           |    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1...        | Virtuous person - သူတော်ကောင်း - မြစကြာ ဆရာတော်                                                           | 1  |
| 2...        | Seven Character Traits of the Noble-သူတော်ကောင်း<br>လက္ခဏာ (၇ ) ဖြစ်- မြစကြာ ဆရာတော်                      | 2  |
| 3...        | Standard Ruler စံပေတံ - မြစကြာ ဆရာတော်                                                                    | 3  |
| 4...        | Mutual Respect အညမည သင်္ဂါရဝ- မြစကြာ ဆရာတော်                                                              | 3  |
| 5...        | Dignity and Misconduct ဂုဏ် နဲ့ အပြစ် - မြစကြာဆရာတော်                                                     | 4  |
| 6...        | Reverence and worship versus donation ဆည်းကပ်<br>ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း - မြစကြာ ဆရာတော် | 6  |
| 7...        | No Way to Remedy ကုရာနတ္ထိ- မြစကြာဆရာတော်                                                                 | 7  |
| 8...        | Head and Tail ခေါင်းနဲ့ပန်း- မြစကြာဆရာတော်                                                                | 7  |
| 9...        | Haystack and Jewel ကောက်ရိုးပုံနဲ့ ရတနာ -<br>မြစကြာဆရာတော်                                                | 8  |
| 10...       | Practicing by applying Dana ဒါနနဲ့လေ့ကျင့်နေတာ -<br>မြစကြာဆရာတော်                                         | 9  |
| 11...       | Two kinds of responsibilities တာဝန်နှစ်ရပ် - မြစကြာဆရာတော်                                                | 10 |
| 12...       | Essential Rain ရှိမဖြစ်မိုး - မြစကြာဆရာတော်                                                               | 10 |
| 13...       | The wise person means ပညာရှိဆိုတာ - မြစကြာဆရာတော်                                                         | 11 |
| 14,15,16... | Right thought (1)(2)(3) မှန်သောအတွေး<br>(၁)၊ (၂)၊ (၃) - မြစကြာဆရာတော်                                     | 12 |
| 17...       | Not one way only တစ်လမ်းသွားမဟုတ် - မြစကြာဆရာတော်                                                         | 13 |
| 18...       | Only donation with donor's name on board<br>does not mean Dana ဆိုင်းဘုတ်တင်မှဒါနမဟုတ် -<br>မြစကြာဆရာတော် | 14 |
| 19...       | Only the one who applies practically လက်တွေ့ကျင့်သူသာ -<br>မြစကြာဆရာတော်                                  | 15 |
| 20...       | Miss the point...ခုတ်ရာတခြားရှရာတခြား - မြစကြာဆရာတော်                                                     | 15 |

|       |                                                                                                                                                                                                  |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 21... | If you diminish ..... မှေးမှိန်အောင်လုပ်ခဲ့ရင် " - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                 | 16           |
| 22... | Do not reveal unnecessarily မတီးမမည် - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                             | 17           |
| 23... | Visarada ဝိသာရဒ - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                                                  | 18           |
| 24... | Wonderful heritage ကောင်းမြတ်သောအမွေ<br>မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                            | 18           |
| 25... | Vague on the lost way ပျောက်သောလမ်းမှာ စမ်းတဝါး -<br>မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                               | 19           |
| 26... | Loving-kindness verbally ဝစီကံမေတ္တာ - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                             | 20           |
| 27... | Huge wave under the boat လှိုင်းကြီးလှေအောက် -<br>မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                  | 20           |
| 28... | The benefits of Venerable Bhikkhus သံဃာ့ကျေးဇူး -<br>မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                               | 21           |
| 29... | Pure merit or not... ကုသိုလ်စစ်၊ မစစ် - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                            | 22           |
| 30... | Loving-kindness physically ကာယကံ မေတ္တာ မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                            | 23           |
| 31... | Responsibilities for All အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိ - မြစကြာ ဆရာတော်                                                                                                                                    | 24           |
| 32... | Wish and Reality ဆုတောင်းနဲ့ လက်တွေ့ မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                               | 24           |
| 33... | Right Vision မှန်သောအမြင် မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                                          | 25           |
| 34... | Real Hero အာဇာနည်အစစ် မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                                              | 25           |
| 35... | Ashin Rahula's Attitude ရှင်ရာဟုလာရဲ့စိတ်ထား မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                                       | 26           |
| 36... | Pariyat accompanied by Patipat ပဋိပတ်မကင်းတဲ့ ပရိယတ် -<br>မြစကြာဆရာတော်                                                                                                                          | 26           |
| 37... | Sanguih Bhasa Tika 's author Ashin Janakabivamsa 's wish<br>သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာကျမ်း ရေးသားခဲ့သော မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်<br>အရှင်ဇနကာဘိဝံသမဟာထေရ် ၏ တောင်းဆု မြစကြာဆရာတော်<br>My wish after 100 posts | 27<br><br>31 |
| 38... | The basic foundation principles of Bhavana<br>ဘာဝနာအခြေခံအုတ်မြစ်များ - မြစကြာဆရာတော်                                                                                                            | 32           |

|       |                                                                                            |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 39... | Basic Foundation principle ( 1 ) အခြေခံအုတ်မြစ်<br>(၁) - မြစ်ကြားဆရာတော်                   | 34 |
| 40... | Basic Foundation Principles ( 2 ) & ( 3 ) အခြေခံအုတ်မြစ်<br>( ၂ )၊ ( ၃ ) - မြစ်ကြားဆရာတော် | 37 |
| 41... | Basic Foundation principles (4) (5) (6) အခြေခံအုတ်မြစ်<br>(၄) (၅) (၆) - မြစ်ကြားဆရာတော်    | 39 |
| 42... | Basic foundation Principles (7) (8) အခြေခံအုတ်မြစ်<br>(၇) (၈) - မြစ်ကြားဆရာတော်            | 43 |
| 43... | Basic Foundation Principle (9) အခြေခံအုတ်မြစ်<br>(၉) မြစ်ကြားဆရာတော်                       | 47 |
| 44... | Basic Foundation principle (10) အခြေခံ အုတ်မြစ်<br>(၁၀) မြစ်ကြားဆရာတော်                    | 48 |
| 45... | Basic foundation principle ( 11 ) အခြေခံ အုတ်မြစ်<br>(၁၁) မြစ်ကြားဆရာတော်                  | 50 |
| 46... | Basic foundation principle ( 12 ) အခြေခံ အုတ်မြစ်<br>(၁၂) မြစ်ကြားဆရာတော်                  | 52 |
| 47... | Basic foundation principle ( 13 ) အခြေခံ အုတ်မြစ်<br>(၁၃). မြစ်ကြားဆရာတော်                 | 53 |
| 48... | Basic foundation principle ( 14 ) အခြေခံ အုတ်မြစ်<br>(၁၄) မြစ်ကြားဆရာတော်                  | 55 |
| 49... | Nature of greed လောဘရဲ့သဘော - မြစ်ကြားဆရာတော်                                              | 57 |
| 50... | Wrong Appreciation မှားယွင်းသောတန်ဖိုးထားမှု -<br>မြစ်ကြားဆရာတော်                          | 59 |
| 51... | Prince Razakumara... ရာဇကုမာရ၊ သမိုင်းအလှ၊<br>တန်ဖိုးထားမှု မှန်ပါစေ- မြစ်ကြားဆရာတော်      | 59 |

April.3,2014

My dear friends,

These days I have been busy with working on compiling my trans posts ( 61-114) for my book 3.

Here is the table of contents....

Hopefully book 3 will be ready to come out before Thingyan....so that ...

My book 3 will be my new year gift to you all who love Dhamma and learning English.

( I remember my book 2 came out in Jan.as my new year gift for 2014.)

I tried my best even though I am not competent enough yet.

Thank you all for your interest to read, like, write comments, share, and tag.

Your feedback really made me fresh up again to keep moving on.

Coming soon.....

Special credit goes to Ashin Thuwira @U Thu Mukha who took us to Sayadaw. He generously gave us his books.

Without his help there was no chance to meet Sayadaw.

I really acknowledge him for any assistance he offered me to run my trans work smoothly..

Thank you,

Thanda



- [Einyein Chan](#), [Min Sein Ko Ko](#), [Kay Thi](#) and [22 others](#) like this.
-  [U Thu Mukha](#) ဝမ်းသာပါတယ် ဆရာမ--
-  [Saw Htut Sandar](#) Great job. Congratulations my dear sis.
-  [Ashin Manijota](#) In your life standing with intensive trying, may you be success and happy . I pay praying.
-  [Ashin Eindacara](#) နှစ်သစ်လက်ဆောင်ပွဲ-- The gift for new year of you is very good
-  [Ven KeLasa](#) I tried my best even though I am not competent enough yet. Good Good Good to hear. feedback really made my teacher fresh up again to keep moving on. we will hope to come out many book to read for our learning English. Please give my loving-kindness to my teacher to be healthy and happy!
-  [Thanda Than](#) Oh..how wonderful Ven KeLasa....thank you...yeah...I will keep working on that...i dedicated my time for that my good student....I know you are also very hardworking student to me...
- [Thank you all....](#)

April 6, 2014

~~~~Acknowledgements~~~~

My Dhamma translation book of Myasekkya Sayadaw is being processed...

Here is the book cover beautifully designed by Ashin Thuwira @ [U Thu Mukha](#).

He is the one who took us to Sayadaw and let us receive Sayadaw's books. Without his introduction there was no chance for me to meet Sayadaw, taste his books, and translate them.

He is the one who advised me and encouraged me to have a try to translate Sayadaw's books.

He is the one who gave me any assistance that I needed for my translation work such as patiently explaining that I did not clearly understand, editing my work, and designing book-cover very beautifully.

My special appreciation goes to him for his kind assistance to me. He is my teacher, too.

May I acknowledge Sayadaw for his kind heart to write books despite being busy with his teaching Dhamma, leading us how to be virtuous persons and all of his admonitions. May you perform sasana's duties many times over happily and healthily, Sayadaw!

I am also thankful all of my Dhamma friends who always pay attention to my translation work to read, like, share, tag, write comments.

All of your encouragements help me to pursue my translation work continuously and successfully.

I promise I will keep moving on until my last breath.

I wish I could work on more profound Dhamma of the Buddha.

Coming soon!



[Ashin Kelasa](#) You did a great job but I really want you to learn meditation and practice it seriously by taking a 7 days' retreat; I believe that it will bring you incomparable benefits.



[Ko Tint](#) Great to know. Well done par Sayarma . May you be happy and healthy.



[Ashin Eindacara](#) great



[Thanda Than](#) Sayadaw [Ashin Kelasa](#) shint, thanks very much for your advice. Yes, surely I will. Very honestly I willingly want to learn and get experience. Unluckily this year is very miserable one. I will try to take a retreat in the natural forest next year. But now at home, I just try to focus on breathing in and out regularly. I also believe it will bring me incomparable benefits, that I have never experienced yet. I will....I will....I will.



[Ko Tint](#) I hope, your dream will come true.



[Ohnmar Htet](#) Saduu . . . Saduu . . . Saduu !!! The Colour Match With Dhamma. You, My Beloved Elder Sis., THE BEST ONE FOR RESPECTING & GOOD SAMPLE For Me, Ohnmar Htet, Love You More & More !!!!



[U Thu Mukha](#) မျက်နှာစုံကလာကို သဘောကျတယ်ဆိုလို့ ဝမ်းသာပါတယ် ဆရာမ--



[Thanda Than](#) Thank you all! [U Thu Mukha](#), thanks for your kind help to me...very nice cover!

Nyimalay [Ohnmar](#), you are doing a great job too...we are pleased with what we have done for others....writing our own history ourselves...Go ahead!

ဆရာသမားအဖြစ်နဲ့ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့အခါမှာ သီလ သမာဓိ ပညာဂုဏ်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ယိုယွတ်အလုပ်ကို စိတ်ထားမျှန်မှုန်မြတ်မြတ်နဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတဲ့ သံယာဇောန်အရင်မြတ်တွေကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ။

(မြဝိညာဏ်ဆရာတော်)

If you want to worship and revere as Venerable master, you have to choose and pay homage to the virtuous monks who are full of morality, concentration, and wisdom, and practically applying the Buddha's doctrine and learning Buddhist scripture with noble attitude.

ရန်ကုန်မြို့၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီးနေ
ဦးအောင်ကျော်စိုး+အိမ်လှည့်သုံးနဲ့၊ မိသားစုတို့မှ
၁၉-၆-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင်
စစ်ကိုင်းမြို့၊ မြဝိညာဏ်တောင်တိုက် သံယာဇောန် ၃၀၀-ကျော်တို့အား
ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပူဇော်ပါသည်။

စစ်ကိုင်းမြို့
မြဝိညာဏ်တောင်တိုက် ပဓာနနယကာဆရာတော်
အရှင်ကျွန္တကာဘိဝံသ

၏

သင်္ဂါဒေမ္မအပြုတော်များ

(ဆရာတော်၏ ထွက်ရှိခဲ့ပြီသော စာအုပ်များထဲမှ မြဝိညာဏ်တော်များကို
ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သင်္ဂါဒေမ္မအပြုတော်များအဖြစ် ရွေးချယ်၍
အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆို ပူဇော်ထားပါသည်။)

Translated By Thanda Than (ISM)

