



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရုံပိသာ
ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်၏

အဆိုအမိန့်များ



Words of Advice from
Sayadaw U Pandita



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ
ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်၏

အဆိုအမိန့်များ

*Words of Advice from
Sayadaw U Pandita*

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

ဗျာဏ်ဘုရားလောင်း၏
မစီမွန်(USA)

မိုးရေဇော်

၂၀၁၄ - ဒီဇင်ဘာ
ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ၂၀၀၀

စိစဉ်သူ

ဒေါ်ဂန္ထသောဘာ

မန်တူ

ကျော်မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၃၆(က)၊ သူရဿတီလမ်း၊ ကမ္ဘာအေး။

ထုတ်ဝေသူ

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့
၈၀(က)၊ သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။

Ph: 01-535448, 01-705525

Email: com2panditarama@gmail.com

Website: www.panditarama.net

အမှာစာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ထိုထိုတရားတော်များထဲမှ တရားပန်းပွင့်များကို သာမဏေကျော်ဆရာတော်က စုစည်းသီကုံးကာ “ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ” အမည်ဖြင့် (၃)ကြိမ် တိုင်တိုင် မြန်မာဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာပြန် ဦးကျော်ကျော်က အင်္ဂလိပ်ဘာသာ သို့ ပြန်ဆိုပေး၍ "Raindrops in Hot Summer" ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်း ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

သာမဏေကျော်ဆရာတော်၏ သြဝါဒ တိုက်တွန်းချက်အရ မြန်မာ - အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာဖြင့် ဓမ္မရသ တရားတော်များကို လေ့လာ ဆည်းပူးလိုသူများအတွက် နှစ်ဘာသာ ပူးတွဲ၍ ထပ်မံပုံနှိပ်လိုက်ရ ပါသည်။

စီစဉ်သူ

မာတိကာ-၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဂုဏ်ဆိုတာ	၁
၂။	ရွေးချယ်ပြီးလုပ်ရတယ်	၂
၃။	ပိုမို အောင်မြင်ဖို့	၃
၄။	အောင်မြင်လာရင်	၄
၅။	အလုပ်ကြီးလို့	၅
၆။	အလုပ်နဲ့ အကျိုး	၆
၇။	အပြော မကြီးဖို့	၇
၈။	သာသနာမှာ မလိုအပ်ပါဘူး	၈
၉။	အလုပ် မလုပ်ခင်	၉
၁၀။	မထိရောက်လှတဲ့ သာသနာ	၁၀
၁၁။	တို့ညီအစ်ကိုတွေ ပြင်ကြဦးဖို့ရဲ့	၁၁
၁၂။	ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ	၁၂
၁၃။	ကိလေသာ ငြိမ်း ချမ်းသာပိုင်ရှင်	၁၃
၁၄။	စစ်သားကောင်းနဲ့ ရှင်ကောင်း၊ ရဟန်းကောင်း	၁၄
၁၅။	အများအကျိုး ဆောင်လိုလျှင်	၁၅
၁၆။	အရေး (၃) ပါး	၁၆
၁၇။	လူစွမ်းကောင်းဝါဒ ရှောင်ရှားကြ	၁၇
၁၈။	စကားပြော ကောင်းသူ	၁၈
၁၉။	သာသနာပြုလိုသူတို့အတွက် လိုအပ်ချက် -	၁၉
၂၀။	ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်	၂၀
၂၁။	ပြဿနာ ပေါ်လာရင်	၂၁
၂၂။	ကိုယ်ကသာ သည်းခံ	၂၂
၂၃။	သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး	၂၃
၂၄။	လှေကြီး ရေဝင်ပြီး မမြုပ်ရလေအောင်	၂၄
၂၅။	သွေးမအေးစေနဲ့	၂၅

မာတိကာ-၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၆။	ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင် ကွက်လပ်ထဲမှာ	၂၆
၂၇။	ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်မှု စွမ်းရည် ထက်မြက်အောင် ကြိုးစားထား	၂၇
၂၈။	အစေ့ကစပြီး စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်ဟာ	၂၈
၂၉။	ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ရောက်မှဆိုရင်	၂၉
၃၀။	အနိုင်ကျင့်ခံရသူ	၃၀
၃၁။	ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုစားပွဲ မယိုင်လဲဖို့	၃၁
၃၂။	ကြည်နူးစရာ ရတနာ	၃၂
၃၃။	သားသမီးချင်း မတူ	၃၃
၃၄။	သားသမီးကောင်း လိုချင်ရင်	၃၄
၃၅။	မျိုးဆက်သစ်ကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာဖို့ရာ	၃၅
၃၆။	ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာလေးတွေ	၃၆
၃၇။	ဘဝအဆင့်မြင့် တရားများ	၃၇
၃၈။	သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပါ	၃၈
၃၉။	လှချင်ရင် ပြင်တတ်မှ	၃၉
၄၀။	ရိုးရိုးပဲ ကျင့်ကြပါ	၄၁
၄၁။	အမြတ်ရအောင် ရောင်းရတယ်	၄၂
၄၂။	သာသနာ (၃) မျိုး	၄၃
၄၃။	ပရိတ် (၃) မျိုး	၄၄
၄၄။	အသေကောင်းသူ	၄၆
၄၅။	သေသူ ပေးတဲ့ ကုသိုလ်	၄၇
၄၆။	နေပူထဲက လာတဲ့သူကို ရေအေးအေးလေး ပေးရတယ်	၄၈
၄၇။	အပြစ်နဲ့ အနှစ်	၄၉
၄၈။	လေလုံးထွားသူကို သတိပြု	၅၀
၄၉။	ခွာဖို့ ခက်တယ်	၅၁

မာတိကာ-၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၀။	အချောင်သမား တစ်ကိုယ်ကောင်းသမား မဟုတ်သော ဘုရား	၅၂
၅၁။	မပြော မပြုခင်	၅၄
၅၂။	အကြိုက် မလိုက်နဲ့ အသင့်လိုက်	၅၅
၅၃။	မတည့်တာ မစားနဲ့ တည့်တာစား	၅၆
၅၄။	အဖြူနဲ့ အမည်း	၅၇
၅၅။	နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးဖို့	၅၈
၅၆။	အေးချမ်းသာယာတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဖန်တီးနိုင်သူ	၅၉
၅၇။	ဘုရားကို မြင်ချင်ရင်	၆၀
၅၈။	ဘဝတန်ဖိုးရှိရေး	၆၁
၅၉။	လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြ	၆၂
၆၀။	မဖြစ်သင့်တဲ့ ဒါနနဲ့ ဖြစ်သင့်တဲ့ဒါန	၆၃
၆၁။	ဒါနပြုရင် ရှောင်ဖွယ်, ဆောင်ဖွယ်များ	၆၄
၆၂။	သစ်ကိုင်း ကျိုးရင်, ညှိုးရင် အသီး မသီးနိုင်	၆၅
၆၃။	ကမ္ဘာ့ သီလ	၆၆
၆၄။	ပေါလစ်သုတ်က ပိုတောက်တယ်	၆၇
၆၅။	ပါးစပ်ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်	၆၈
၆၆။	ဒဏ်ရာတွေ မရှိမှ ကောင်းတယ်	၆၉
၆၇။	တစ်မိနစ်စီလောက် ပွား	၇၀
၆၈။	ဒီဥယျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်တော့	၇၁
၆၉။	တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ပူးပေါင်းနိုင်ဖို့ရာ	၇၂
၇၀။	အင်အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာ	၇၃
၇၁။	တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ	၇၄
၇၂။	ချစ်ဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်နိုင်ပါစေ	၇၅
၇၃။	ဗြဟ္မာတွေ ဘာကြောင့် အသက်ရှည်ကြပါသလဲ၊	၇၆

မာတိကာ-၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၄။	လှလာအောင် မလှတာကို ကြည့်	၇၇
၇၅။	မသေတာအတွက် သေရမှာ စဉ်းစား	၇၈
၇၆။	သမထနဲ့ ဝိပဿနာ	၇၉
၇၇။	အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့် အိမ်ပြင်မှာလည်း ပညာရှာသူ	၈၀
၇၈။	ဖလ်ခွက်နှင့် သံမဏိခွက်	၈၁
၇၉။	အနိစ္စ မြင်ရင်	၈၂
၈၀။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသနပြုခြင်း	၈၃
၈၁။	တံခါးမှူး သတိ	၈၄
၈၂။	သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ဖို့ ဘာကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးသလဲ	၈၅
၈၃။	နှစ်ပိုင်း ခွဲရတယ်	၈၆
၈၄။	သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်	၈၇
၈၅။	မွေးယူမှရတယ်	၈၈
၈၆။	သတိပဋ္ဌာန်စတီယာတိုင် နိုင်အောင် ကိုင်	၈၉
၈၇။	သာသနာနဲ့ ကြုံရကျိုး , လူဖြစ်ရကျိုး နှစ်အောင်	၉၀
၈၈။	ဘက်ထရီအိုးထဲ ချာဂျင် ဝင်နေသလို	၉၁
၈၉။	စဉ်းစားစရာပဲ	၉၂
၉၀။	လောကဓံဒဏ် မခံနိုင်တဲ့ စိတ်	၉၃
၉၁။	စိတ်အစဉ်တွင် ရောဂါ မဝင်ရအောင်	၉၄
၉၂။	သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်နှင့် မသင့်တော်သူများ	၉၅
၉၃။	စိတ်ထားပြုပြင်ရေးမှာ အလွန်အရေးပါ	၉၆
၉၄။	သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ	၉၇
၉၅။	ကျောချင်းကပ် ပြေးနေသလို	၉၈
၉၆။	ဆေးအညွှန်း ဖတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်	၉၉
၉၇။	ပို၍ ခရီးရောက်အောင်	၁၀၀

မာတိကာ-၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၈။	အကြီးအကျယ် မီးလောင်လာရင် မီးသတ်ကား	
	အကူအညီ လိုလာပြီ	၁၀၁
၉၉။	စစ်ဗိုလ်အမိန့်အတိုင်း လုပ်ရတယ်	၁၀၂
၁၀၀။	ဆေးကျမ်း လေ့လာပြီး ကုသတာထက်	၁၀၃
၁၀၁။	တင်ပြချက် မှန်မှ ဆေးချက် မှန်မယ်	၁၀၄
၁၀၂။	လိုရာ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်အောင်	၁၀၅
၁၀၃။	ယောဂီအလုပ်	၁၀၆
၁၀၄။	ကြည့်တာရော၊ မြင်တာပါ ပြောနိုင်ရတယ်	၁၀၇
၁၀၅။	ခံစစ်မှ တိုက်စစ်သို့	၁၀၈
၁၀၆။	ချုံ့နွယ်တွေနှင့် သစ်ပင်လို	၁၀၉
၁၀၇။	အရောင် မတောက်သော စိတ်	၁၁၀
၁၀၈။	မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး	၁၁၁
၁၀၉။	ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ်	၁၁၂
၁၁၀။	မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာ	၁၁၃
၁၁၁။	အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးပါ	၁၁၄
၁၁၂။	“ဖော်မြူလာ” ပါမှ မှန်တဲ့ အဖြေဖြစ်မယ်	၁၁၅
၁၁၃။	အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရ	၁၁၆
၁၁၄။	အခြေ မပျက်ရင် မပြောင်းနဲ့	၁၁၇
၁၁၅။	အစာကို ကျေညက်အောင် ဝါးမှ	၁၁၈
၁၁၆။	အမည်တပ်ပြီး မှတ်မှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ်	၁၁၉
၁၁၇။	စက်လည်ပတ်နေမှ	၁၂၀
၁၁၈။	ရေကူးသမား အလားတူစွာ	၁၂၁
၁၁၉။	ချိန်ရွယ်ပြီး မှန်အောင် ပစ်ရတယ်	၁၂၂
၁၂၀။	ထက်တဲ့ ဓား၊ လက်တဲ့ အရောင်	၁၂၃
၁၂၁။	လေထဲမှာ ပန်းချီဆွဲလို့မရ	၁၂၄

မာတိကာ-၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂၂။	သိပ္ပံပညာမှာ မရှိ၊ ဝိပဿနာပညာမှာသာ ရှိသည့် သတ္တိ	၁၂၅
၁၂၃။	အဆိုကို လွှတ်၍ဖြစ်စေ၊ ထည့်၍ဖြစ်စေ မှတ်နိုင်ရာ အချိန်	၁၂၆
၁၂၄။	စာကို သေသေချာချာ ဖတ်ရင်	၁၂၇
၁၂၅။	သူတို့ (၂) ယောက်လို ပြုလုပ်ဖို့လို	၁၂၈
၁၂၆။	အား မညီရင်	၁၂၉
၁၂၇။	ဦးလည်း တည်မှ၊ မောင်းလည်း မောင်းမှ	၁၃၀
၁၂၈။	အလဲထိုး အောင်ပွဲ	၁၃၁
၁၂၉။	ပစ်တိုင်းထောင်	၁၃၃
၁၃၀။	မှန်ဘီလူးအား	၁၃၄
၁၃၁။	စိတ်ပါပါ/မပါပါ	၁၃၅
၁၃၂။	သမာဓိစွမ်းအား	၁၃၆
၁၃၃။	ခေါင်ထိပ် ရောက်ဖို့	၁၃၇
၁၃၄။	ဖြောင့်ချက်ပေးရ	၁၃၈
၁၃၅။	စိန်ခေါ်ဝံ့သူ	၁၃၉
၁၃၆။	တိုးတက်မယ့် ဖောက်ပြန်မှု	၁၄၀
၁၃၇။	ကျွမ်းကျင်တဲ့ ယောဂီ	၁၄၁
၁၃၈။	အထူးချိန်ဖို့ မလိုတော့	၁၄၂
၁၃၉။	အကောင်း (၄) မျိုး	၁၄၃
၁၄၀။	တစ်ခုမှတ် အများကြီးသိ	၁၄၄
၁၄၁။	အကြားအလုပ် မရှိသော ကြမ်း	၁၄၅
၁၄၂။	ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီးရင်	၁၄၆
၁၄၃။	Wiper နဲ့ Clear-view-screen	၁၄၇
၁၄၄။	တစ်နာရီမှတ်ရင်	၁၄၈
၁၄၅။	လက်တွေ့အသိ	၁၄၉

မာတိကာ-၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄၆။	ယောဂီ	၁၅၀
၁၄၇။	အချောအလှဆိုတာ	၁၅၁
၁၄၈။	ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ	၁၅၂
၁၄၉။	ဘေးကင်းချမ်းသာ ရအောင်ရှာ	၁၅၃
၁၅၀။	သူတို့အပြော	၁၅၄
၁၅၁။	အကောင်းဆုံး ထွက်ကုန်	၁၅၆
၁၅၂။	အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်	၁၅၇
၁၅၃။	ဉာဏ်စဉ်တရား ဟောပြတယ် ဆိုတာ	၁၅၈

Table Of Content

Sr.	Titles	Page
1.	Prestige	1
2.	Selecting Tasks	2
3.	Towards Greater Success	3
4.	In The Wake of Success	4
5.	Result of a Big Task	5
6.	Task and Benefit	6
7.	Don't Talk Big	7
8.	Cashew-like Activities	8
9.	Before Doing a Task	9
10.	Ineffectual Sāsana	10
11.	Brothers, Let's Amend Ourselves	11
12.	A Must for Meditation Teachers	12
13.	Keeping Appearances and Practice	13
14.	Good Soldiers and Good Monks	14
15.	Advice for the Altruistic Teacher	15
16.	Advice for Altruistic Service	16
17.	Avoid Selfish Individualism	17
18.	Eloquent Good Organizer	18
19.	Qualifications for a Buddhist Missionary	19
20.	Solving a Problem	20
21.	When a Problem Crops Up	21
22.	Patience	22
23.	None of Monk's Business	23
24.	Patch Up the Leak	24
25.	Don't be Cold-Blooded	25
26.	Into the Voids of Buddhist Culture	26
27.	Spiritual Self-Defense	27
28.	Fruits from a Seedling	28

Table Of Content

Sr.	Titles	Page
29.	Feeding after Maturity	29
30.	Bullied Child	30
31.	Three-Legged Table	31
32.	Pleasurable Buddhist Gems	32
33.	Yogis' Children	33
34.	Children of Boon	34
35.	Creating a New Buddhist Generation	35
36.	World Peace	36
37.	High Standard of Life	37
38.	Please be Clean, Neat and Quiet	38
39.	Beautification	39
40.	Just Practice Simply	41
41.	Making a Profit	42
42.	Three Kinds of Sāsana	43
43.	Three Kinds of Paritta	44
44.	A Good Death	46
45.	Merit Given by the Dead	47
46.	Cool Water for the Thirsty	48
47.	Vice and Virtue	49
48.	Beware	50
49.	Difficult to Part	51
50.	The Opportunist and Individualist	52
51.	Consider Before Acting	54
52.	Don't Just Follow Preferences	55
53.	Blameless Deed, Good Results	56
54.	Black and White	57
55.	Getting Nearer to Nibbāna	58
56.	Creating a Peaceful and Pleasant World	59

Table Of Content

Sr.	Titles	Page
57.	Seeing the Buddha	60
58.	A Worthy Life	61
59.	Threat to Growth	62
60.	Beneficial Dāna	63
61.	Dos and Don'ts of Doing Dāna	64
62.	Withered Trees Can't Fruit	65
63.	Universal Morality	66
64.	Polished Wood Shines Better	67
65.	Indispensable Mouth	68
66.	Don't Get Wounded	69
67.	Do Guardian Meditations Daily	70
68.	Garden of Buddha-Virtues	71
69.	Moist, Sticky Mettā	72
70.	Strong Mettā Power	73
71.	Mutual Mettā	74
72.	See the Good in Others	75
73.	Key to Longevity	76
74.	Ugliness Begets Beauty	77
75.	Death Begets Deathlessness	78
76.	Samatha and Vipassanā	79
77.	Seeking Knowledge	80
78.	Glass Cup and Steel Cup	81
79.	Seeing Impermanence	82
80.	Self Research	83
81.	Sati the Doorkeeper	84
82.	Importance of Satipaṭṭhāna (Mindfulness)	
	Meditation because	85
83.	Separate Time for Practice	86

Table Of Content

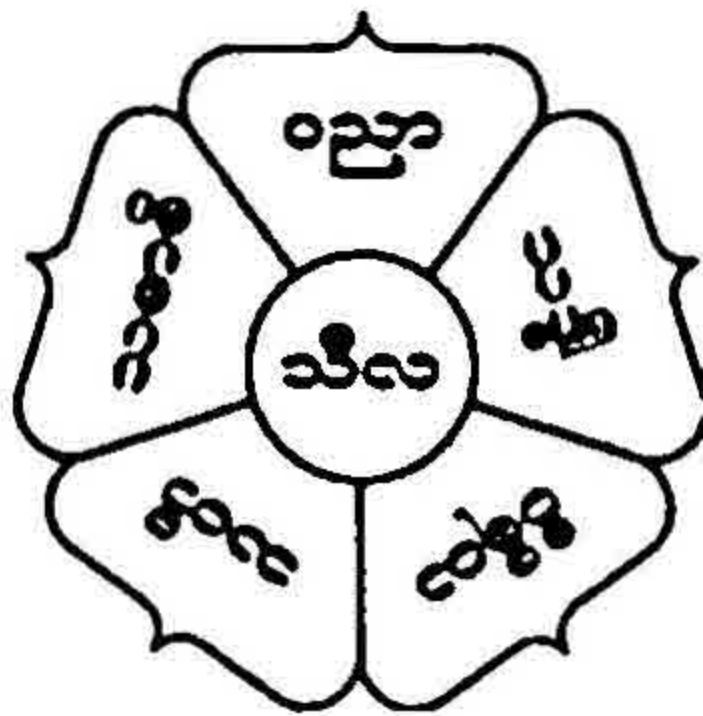
Sr.	Titles	Page
84.	Fresh, Clean Air	87
85.	Power for Purity and Peace	88
86.	Steering Wheel of Life	89
87.	Make Hay while the Sun Shines	90
88.	Automatic Battery Charging	91
89.	World Peace Starts from Within	92
90.	Small, Tender Mind	93
91.	Warm-Blooded Sati	94
92.	Unsuitable for Satipaṭṭhāna	95
93.	Key Factor in Mental Reformation	96
94.	What is Satipaṭṭhāna	97
95.	Running with Backs Stuck Together	98
96.	Just Reading Directions Can't Cure	99
97.	A More Successful Journey	100
98.	Time to Call the Fire Engine	101
99.	Obedience in Battle	102
100.	Better to Practice with a Teacher	103
101.	Correct Prescription	104
102.	Quick Arrival	105
103.	Yogi's Job	106
104.	Look, See and Tell	107
105.	Defend to Attack	108
106.	Creepers and Weeds	109
107.	Stiff, Dull Mind	110
108.	Never out of Sight	111
109.	As Steady as a Rock	112
110.	Unrelinquishable Unique Peace	113
111.	Top Priority	114

Table Of Content

Sr.	Titles	Page
112.	Mention the Formula, Please	115
113.	Direct Seeing	116
114.	Don't Change the Object Yet	117
115.	Get the Taste	118
116.	Who is Who	119
117.	Keep the Engine Running	120
118.	Swim to Nibbāna	121
119.	Bull's Eye!	122
120.	Sharp and Bright	123
121.	No Target, No Hit	124
122.	Power of Insight	125
123.	When Labeling is Optional	126
124.	Read Carefully	127
125.	Bowl Brimful of Oil	128
126.	Balance of Power	129
127.	Fulfilling Wishes	130
128.	Knock-out	131
129.	A Billiken's Life	133
130.	Magnifying Power	134
131.	Getting Closer to Nibbāna	135
132.	Power of Concentrated Sati	136
133.	Reaching the Top	137
134.	Confession	138
135.	Guts to Challenge	139
136.	Change for the Better	140
137.	Proficient Yogi	141
138.	Aimless Hit	142
139.	Yogis' Goodies	143

Table Of Content

Sr.	Titles	Page
140.	Panoramic Insight	144
141.	Gaps	145
142.	Approaching the Goal	146
143.	Wiper and Clear-view-screen	147
144.	Statistics of Mindfulness	148
145.	Experiential Knowledge	149
146.	Yogi	150
147.	Beautiful	151
148.	Steps to Peace and Happiness	152
149.	Sensual Pleasures	153
150.	Hungry Ghosts of America	155
151.	Best Export from Myanmar	156
152.	Potent but Ineffectual	157
153.	Nyanzin	158



ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ
ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သာမဏေကျော်
စုစည်းပူဇော်သည်

Words of Advice from Sayadaw U Pandita

Compiled by Thāmane Kyaw
Translated from Myanmar by U Kyaw Kyaw
Edited by Arannavāsī

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဂုဏ်ဆိုတာ

အလုပ်လုပ်ရာမှာ ဂုဏ်ရှိဖို့ထက် အပြစ်ကင်းဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ အပြစ်ကင်းရင် ဂုဏ်ဆိုတာ အလိုလို ရှိလာတာပါ။

Prestige

When performing a task, it is more important to be impeccable than to do it for the sake of prestige. Impeccability naturally results in prestige.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရတယ်

လုပ်ချင်တာ,လုပ်သင့်တာ,လုပ်နိုင်တာလို့ ကိစ္စ(၃)မျိုးရှိတယ်။
လုပ်ချင်တာတွေထဲက လုပ်သင့်တာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ရ
ပါတယ်။

လုပ်သင့်တာတွေထဲကလည်း လုပ်နိုင်တာကို ရွေးချယ်ပြီး
လုပ်ရပါတယ်။

Selecting Tasks

There are three kinds of tasks: the desirable, the suitable, and the possible. From the desirable tasks, suitable ones should be selected and carried out; from suitable tasks too, possible ones should be selected and carried out.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ပိုမို အောင်မြင်ဖို့

အလုပ်လုပ်လို့ အောင်မြင်လာတာကို ဂုဏ်ယူကျေနပ်နေမည့် အစား လုပ်ငန်းမှာ ဟာတာကို ဖြည့်, လိုတာကို စွက်, လွဲတာကို တည့်ပေးရင် ပိုမိုအောင်မြင်ပါတယ်။

Towards Greater Success

Instead of taking pride in and being satisfied with the success of one’s work, one will become even more successful if one fills in the gaps, furnishes what is lacking and rectifies mistakes in connection with it.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အောင်မြင်လာရင်

အလုပ်လုပ်လို့ အောင်မြင်လာရင် စိတ်တက်ကြွလာတတ်တယ်၊ တက်ကြွပြီး လွတ်လာတတ်တယ်၊ အပြောလည်း ကြီးတတ်တယ်၊ လွန်တတ်တယ်။

အဲဒါလေးတွေအတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ အထူးသတိပြုဖို့ အရေးကြီးတယ်။

In The Wake of Success

When one becomes satisfied at a task, there is a tendency for the mind to become elated and loose, and for one to talk big and too much. We have to be wary of these tendencies.

ပဏ္ဍိတာရာမ ဓမ္မတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အလုပ်ကြီးလို့

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ တကယ့် အလုပ်ကြီးတဲ့
မြတ်စွာဘုရားပါ။

အလုပ်ကြီးလို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ပိုင်ရှင်ကြီးအနေနဲ့ အထွတ်
အထိပ် ဖြစ်ရတာပါ။

Result of a Big Task

Our Lord Buddha was somebody who carried out a really big task; because of that he reached the pinnacle of achievement as the Omniscient One.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အလုပ်နဲ့ အကျိုး

အလုပ် မကြီးရင် အကျိုးကလည်း မကြီးပါဘူး။

Task and Benefit

When a task is not big, its benefit is also not big.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အပြော မကြီးဖို့

အလုပ်ကြီးပြီး အပြော မကြီးဖို့ သိပ် အရေးကြီးတယ်။

Don't Talk Big

It is of big importance to work big and not to talk big.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သာသနာမှာ မလိုအပ်ပါဘူး

သီဟိုဠ်သရက်စေ့များဟာ အစေ့ကို အလျင်ထုတ်ပြီးမှ သီးလာတယ်။

သီဟိုဠ်သရက်စေ့လိုဖြစ်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှုမျိုး ဗုဒ္ဓသာသနာမှာ နည်းနည်းလေးမှ မလိုအပ်ပါဘူး။

Cashew-like Activities

The cashew first sprouts its seed before fruiting. In the Buddha Sāsana¹ such cashew-like activities are not in the least desirable.²

¹ Dispensation of the Buddha

² By this simile, Sayadaw alludes to immodest behavior while engaged in activities carried out for the Sāsana. Like the seeds of most fruits, good things about oneself, e.g., virtues, qualities, capabilities, should be hidden within and not self-advertised.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အလုပ် မလုပ်ခင်

အလုပ်တစ်ခု လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် ...

- (၁) အကျိုးရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားဝေဖန်ပါ။
- (၂) သင့်တော်၊ မတော် သုံးသပ်ပါ။ အကျိုးလည်းရှိ၊ သင့်လည်းသင့်တော်ရင်လုပ်ပါ။

Before Doing a Task

When you are about to carry out a task, please consider whether or not it is beneficial or suitable. If it is both beneficial and suitable, please carry on.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မထိရောက်လှတဲ့ သာသနာ

ပရိယတ် မကင်းသော ပဋိပတ်သာသနာ, ပဋိပတ် မကင်းသော ပရိယတ်သာသနာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြပါတယ်။
စာတွေ့မပါသော လက်တွေ့, လက်တွေ့မပါသော စာတွေ့ဟာ မထိရောက်လှပါဘူး။

Ineffectual Sāsana

We should try to establish a paṭipatti sāsana³ which is not separate from pariyatti⁴, and a pariyatti sāsana which is not separate from paṭipatti. Practice without theory, and theory without practice, is not effectual.

³ Paṭipatti – the practice of morality, concentration and Vipassanā (Insight) meditation.

⁴ Pariyatti – the study of Buddhist Scriptures, the theory of practice.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

တို့ညီအစ်ကိုတွေ ပြင်ကြဦးစို့ရဲ့

ပရိယတ်ဝန်ဆောင်က ပဋိပတ်ဝန်ဆောင်ကို “ဘာပဲ၊ ညာပဲ” ပြောရင်၊ ပဋိပတ် ဝန်ဆောင်က ပရိယတ်ဝန်ဆောင်ကို “ဘာပဲ၊ ညာပဲ” ပြောရင် ညီအစ်ကိုအရင်းချင်း “ဘာပဲ၊ ညာပဲ” ပြောတာနဲ့ တူနေမယ်။

“တို့ သားအဖ ပြင်ထိုင်ကြဦးစို့” ဆိုသလို တို့ညီအစ်ကိုတွေ လည်းထိုအပြောအဆိုတွေကို ပြင်ကြဦးစို့။

Brothers, Let's Amend Ourselves

If scholar monks and practicing (meditative) monks say to one another: “You are such and such. You are this and that,” they will be like brothers saying to one another, “You are such and such. You are this and that.” As the Myanmar saying goes, “Let us, father and son, amend and sit together.” So let us, our brothers, amend such speech.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုတာ ဝိနည်းလည်း လေးစားရတယ်၊ ဗုဒ္ဓ
စာပေတွေကိုလည်း ဝတ်ထားပြီး မှန်မှန် လေ့လာရတယ်၊ ကိုယ်တိုင်က
လည်း နေ့တိုင်း တရား မှန်မှန် ထိုင်ရတယ်။

A Must for Meditation Teachers

A meditation teacher must respect the Vinaya⁵, make
it a point to study Buddhist scriptures regularly, and
himself meditate consistently every day⁶.

⁵ Vinaya – the disciplinary rules for monks

⁶ Sayadaw is obviously referring to a meditation teacher who is a
monk.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

ကိလေသာ ငြိမ်းချမ်းသာပိုင်ရှင်

အသွင်သာဆောင်ပြီး အကျင့်မဆောင်တဲ့ ရှင်, ရဟန်းတွေဟာ
ကိလေသာ ငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာကို မခံစားကြရဘူး။

ဒါကြောင့် ရှင်,ရဟန်းတွေဟာ အသွင်ဆောင်ရုံမက အကျင့်ကို
လည်းဆောင်ကြရပါမယ်။

Keeping Appearances and Practice

Monks who merely keep appearances but do not keep practice cannot experience the peace that tranquilizes the kilesas⁷. So monks should keep not only appearances but practice as well.

⁷ Kilesa – mental defilements such as greed, hatred, delusion, pride, jealousy and so on.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စစ်သားကောင်းနဲ့ ရှင်ကောင်း, ရဟန်းကောင်း

ယူနီဖောင်း (ဆင်တူ စစ်ဝတ်) သာ ဝတ်ပြီး ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ ရန်သူတွေကို နိုင်အောင် တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင် စစ်သားကောင်းလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။

သင်္ကန်းသာဝတ်ပြီး ကိလေသာတွေကို နိုင်အောင် တိုက်ပွဲ မဆင်နွှဲနိုင်ရင် “ရှင်ကောင်း, ရဟန်းကောင်း” လို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။

Good Soldiers and Good Monks

Those who merely wear soldier's uniform but cannot fight to conquer the enemy at the battle-front cannot be called good soldiers. Those who just wear robes but cannot fight to conquer the kilesa enemy in battle cannot be called good monks.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အများအကျိုး ဆောင်လိုလျှင်

ဆရာလုပ်ပြီး အများအကျိုး ဆောင်လိုသူဟာ ဆောင်သင့်တာကို ဆောင်ရန်၊ ရှောင်သင့်တာကို ရှောင်ရန် သိဖို့လိုတယ်။ အသိရှိဖို့ လိုသလို ကြင်နာမှု ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။

Advice for the Altruistic Teacher

One who wants to be a teacher and work for the welfare of the many should know how to avoid that which ought to be avoided and do that which ought to be done. And as wisdom is needed, so is compassion.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အရေး (၃) ပါး

အများအကျိုးရှိရေး ပြုလုပ်ရာမှာ -

(၁) သွေးစည်းညီညွတ်ရေး၊

(၂) ချစ်ကြည်ရေး၊

(၃) မျှတရေး၊

ဒီအရေး (၃) ပါးကို အလေးထားပြီး ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။

Advice for Altruistic Service

When carrying out a task for the benefit of many, one should pay particular attention to have unity, goodwill and fairness.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လူစွမ်းကောင်းဝါဒ ရှောင်ရှားကြ

အများအကျိုးရှိရေး ပြုလုပ်ရာမှာ - တစ်ကိုယ်ကောင်း စွမ်းရည်ပြ “လူစွမ်းကောင်းဝါဒ” ကို ရှောင်ရှားသင့်ကြတယ်။

Avoid Selfish Individualism

When carrying out a task for the benefit of many (in co-operation with others), the Individualistic Mentality – which is but a display of selfish individual capability – should be avoided.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စကားပြောကောင်းသူ

စည်းရုံးရေးကောင်းတဲ့ စကားပြောကောင်းသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ရာ ...

- (၁) မှန်ကန်သော စကားကို ပြောရမယ်။
- (၂) မိတ်ဖြစ်ရေးစကား, စေ့စပ်ရေးစကားကို ပြောရမယ်။
- (၃) ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ ပြောရမယ်။
- (၄) အဓိပ္ပါယ်ရှိသော စကားကို ပြောဆိုရမယ်။

Eloquent Good Organizer

To become an eloquent, good organizer, one should speak words that are truthful, conducive to friendship and conciliation, sweet, polite, and meaningful.

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ချစ်ခင်တတ်ကုန်သော အရာတော်၏ အလိုအမိန့်များ

သာသနာပြုလိုသူတို့အတွက် လိုအပ်ချက် -

သာသနာပြုလိုသူဟာ ...

- (၁) ရုပ်မလှသော်လည်း ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ရှိဖို့ လိုတယ်၊
- (၂) ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမှာ မခမ်းနားသော်လည်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ဖို့ လိုတယ်၊
- (၃) တရားသဖြင့် ဂုဏ်သတင်း ပျံ့နှံ့မှု ရှိဖို့ လိုတယ်၊
- (၄) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဓမ္မနဲ့ ပရိယတ္တိဓမ္မတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ဖို့ လိုတယ်။

Qualifications for a Buddhist Missionary

One who intends to do Buddhist missionary work must

- a. Be pleasant looking if not handsome⁸,
- b. Be neat and clean if not splendid,
- c. Have really good reputation and
- d. Strive to fulfill standards related to morality, concentration, insight knowledge and scriptural learning.

⁸ Sayadaw is acknowledging here the role beauty plays in life. Usually a person with good looks will easily attract others. An ugly or deformed person will not have that instant appeal. But, of course, good looks alone is not good enough –it must, in this case of the missionary, be accompanied by a good character. Sayadaw often emphasizes on neatness and cleanliness. Monks, for example, should wear their robes neatly. Untidy and unkempt habits reflect an untidy and unkempt mind. Of course, the last requirement with regard to morality and wisdom is the most important of all. In this context, looks are secondary, and a not good-looking person too, can serve with distinction.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင်

လူနာ တစ်ယောက်ကို ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ ဆေး ပါရဂူတွေ ဝိုင်းပြီး ကုသရာမှာ လူနာရဲ့ ရောဂါပျောက်ရေးကိုသာ ရှေးရှုပြီး တိုင်ပင် ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရတယ်၊ ကုသကြရတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာမှာလည်း ပြဿနာ ပြေရှင်း သွားရေးကိုသာ ရှေးရှုပြီး တိုင်ပင်ကြရတယ်၊ ဆွေးနွေးကြရတယ်၊ ညှိနှိုင်း ကြရတယ်၊ အဖြေရှာကြရတယ်။

Solving a Problem

When medical experts and specialists rally to the aid of a patient, they have to consult and discuss with one another, and give treatment with the sole purpose of curing the patient's ailment. When trying to solve a problem too, people have to consult, discuss and negotiate with one another with the sole purpose of coming up with a solution.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ပြဿနာပေါ်လာရင်

“အစုရှိက၊ မူရှိရိုးသာ၊ ဓမ္မတာရှင့်”ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ အစုရှိရင် ပြဿနာဟာ ရှိတတ်စမြဲပဲ။ ပြဿနာ ပေါ်လာရင် မိသားစု စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြည့် မြင် သုံးသပ်ပြီး နှလုံးသွင်းကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ဖြေရှင်းရတယ်။

When a Problem Crops Up

As a Myanmar saying goes, “If there is a crowd, there’s bound to be a (law) case.” In a community it is natural for problems to arise. If a problem does crop up, look at it, consider it in a family spirit and then, with good intentions and lots of patience, search for a solution.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကိုယ်ကသာ သည်းခံ

“ကိုယ်က သူတစ်ပါးကို သည်းခံရတယ်” ဆိုတာမျိုးသာ ရှိစေရတယ်၊ “သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို သည်းခံရတယ်” ဆိုတာမျိုး မရှိစေရဘူး။

Patience

Let it be such that one shall have patience with others, not others shall have patience with oneself.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး

တချို့လူတွေက “ဒီကိစ္စဟာ ဘုန်းကြီးကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး၊
ဘုန်းကြီးတွေ နားမလည်ပါဘူး” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

ဘုရားအဆုံးအမတွေဟာ နေရာဌာနတိုင်းအတွက် အပြည့်
အစုံ ရှိနေတာကို သူတို့ သတိမထားမိကြဘူး။

None of Monk's Business

Some people are inclined to say, “This matter is not monk's business. Monks do not understand.” They do not realize that there are comprehensive teachings of the Buddha for every situation.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

လှေကြီးရေဝင်ပြီး မမြှုပ်ရလေအောင်

ရေလမ်းမှာ အများစုပေါင်းကာ လှေစီးပြီး ခရီးသွားနေကြတဲ့ အခါ လှေကြီး ပေါက်နေတယ်ဆိုတာ သိရင် လှေပေါက်ကို ဖာရမယ်၊ မဖာရင် လှေကြီးရေဝင်ပြီး မကြာမီ မြုပ်လိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ လှေကြီး ပေါက်နေတယ် ဆိုတာ သိရင် ဖာရမယ်၊ မဖာရင် လှေကြီးရေဝင်ပြီး မြုပ်လိမ့်မယ်။

Patch Up the Leak

If a big boat in which many people are travelling on a water-borne journey is discovered to be leaking, it should be patched up; otherwise water will leak in and it will soon sink. If it is discovered that the Big Boat called Buddha Sāsana is leaking, it should be patched up; otherwise water will leak in and it will sink.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သွေးမအေးစေနဲ့

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာအသက် မထွက်ရအောင် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသွေးတွေ အမြဲလည်ပတ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သွေးတွေ မအေးစေဘဲ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

Don't be Cold-Blooded

To prevent the Buddha Sāsana in Myanmar from dying, it is necessary to have the Blood of Buddhist Culture⁹ circulating continuously in the body and heart of every Buddhist. It is necessary to have the Blood of Buddhist Culture nice and warm without letting it become cold.

⁹ Sayadaw frequently talks about Buddhist Culture and the importance of imparting it to succeeding generations at a receptive young age. By “Buddhist Culture” he means all aspects of Buddhist morality, concentration and knowledge ranging from the minutest details of etiquette, discipline and self-restraint to the loftiest attainments of Path and Fruition Knowledge. He is acutely aware that the future of the Buddha Sāsana and the cultural heritage of Buddhist Myanmar lies in the hands of young people –for are not the children of today the leaders of tomorrow? This visionary awareness has been the prime motivating force behind his rather passionate patronage of the Buddhist Culture Course, since its inception more than 20 years ago.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင် ကွက်လပ်ထဲမှာ

လေဟာပြင်ကွက်လပ်မှာ လေတွေဟာ အလိုလို ဝင်လာကြတယ်။

မူဝါဒချင်းချင်းနဲ့ မိရိုးဖလာ အမည်ခံ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့သန္တာန် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင် ကွက်လပ်ထဲမှာလည်း ဘာသာခြား အယူဝါဒတွေ၊ ပြည်ပမှ ယဉ်ကျေးမှုတွေ မဟာယာနရဲ့ အငွေ့အသက် ဖြစ်တဲ့ ဂါထာမန္တရား အစွမ်းကို အားကိုးမှု၊ ဘိုးတော်နဲ့ နတ် ကိုးကွယ်မှု၊ ဘာသာမဲ့ အယူဝါဒ၊ မူးယစ်ဆေးတို့ရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်မှု စတာတွေ တစ်ဟုန်ထိုးဝင်လာတော့တယ်။

Into the Voids of Buddhist Culture

Into the voids in space, air enters naturally. Into the space voids in the Buddhist Culture of vague, weak, traditional, nominal Buddhists rush beliefs of other religions, foreign culture, reliance on power of mantras, worship of gods and the occult, paganism, slavery to drugs and intoxicants and so forth.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်မှု စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် ကြိုးစားထား

တစ်မီးပြင်ပ ဝါဒရှင်တွေက ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့အတွင်း ကင်ဆာရောဂါ လို လှိုက်လှိုက်ပြီး စားနေကြတယ်၊ ရွက်ကျပင်ပေါက်လို လူဖောက်ပြီး လူမျိုးကို မျိုနေကြတယ်။

အင်းအိုင်တို့ကို ကောစေတဲ့ ဗေဒါပင်တွေလို လူမျိုးနှင့် သာသနာ ပျက်ပြုန်းအောင် ဇွဲနဲ့ပဲကြီးကြီး တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လှုပ်ရှား နေကြတယ်၊ ညောင်ပင်လို အမြစ်တွယ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မျိုဖို့ ကြိုးစား နေကြတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တွေဟာ ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်မှု စွမ်းရည် ထက်မြက်အောင် ကြိုးစားထားရမယ်၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို စာတွေ၊ ရော လက်တွေ့ပါ ပြည့်စုံ၊ ကျေနပ်သည်အထိ ကျင့်သုံးကြရမယ်။

Spiritual Self-Defense

Foreign religionists, like cancer, are corroding and eating up the insides of Buddhists. Like plants sprouting from fallen leaves, they are breaking people and swallowing up the Myanmar race. Like the water hyacinth that silts ponds and lakes, they are moving actively and with great determination to destroy the race and the Buddha Sāsana. Like the banyan tree taking root to eventually engulf everything beneath it, they are trying to slowly swallow up the race and the religion. Buddhists should try to be ready for this by developing potent self-defense capabilities – they should study and practice Buddhist Culture until they achieve a satisfactory standard of learning and practical experience.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အစေ့ကစပြီး စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်ဟာ

ကိုင်းကူးပြီး စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်က အသီးသီးလာရင်ထိုအသီးဟာ အစေ့ကြီးတယ်၊ အခွံထူတယ်၊ အသားနည်းတယ်၊ အမျှင်များတယ်။

အစေ့ကစပြီး စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်က အသီး သီးလာရင်တော့ ထိုအသီးဟာ အစေ့ သေးတယ်၊ အခွံ ပါးတယ်၊ အသား များတယ်၊ အမျှင်နည်းတယ်။

လူတစ်ယောက်အား အသက်ကြီးခါမှ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေ ပေးရင် မထိရောက်တော့၊ ငယ်စဉ်ကပင် ပေးလျှင်မူ ထိရောက်မှု ရှိပေသည်။

Fruits from a Seedling

The fruit of a tree planted by grafting has large seeds, thick skin, little flesh and much fiber, while that of a tree grown from a seed has small seeds, thick skin, much flesh and little fiber. Imparting Buddhist Culture to a person at a late age is just not effectual. It is effectual only at a young age.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ရောက်မှဆိုရင်

နို့ချို တိုက်ကျွေးရမည့်အချိန်မှာ နို့ချို လုံလောက်စွာ မရလို့ နို့မျက်သား၊ အာဟာရ ကျွေးရမည့် အချိန်မှာ အာဟာရချို့တဲ့လို့ အာဟာရချို့တဲ့ သားကလေးဟာ ပုတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ကိုယ်လုံး ကိုယ်ထည် မဖွံ့ဖြိုးဘူး၊ ဗိုက်ပူနံကားလေး ဖြစ်နေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားနှုန်း ကုန်သွားတဲ့ အချိန်ရောက်မှ ကျွေးမွေးတဲ့ အာဟာရတွေ ဟာ သန်မာထွေးကျိုင်းဖို့၊ အရပ်အမောင်း တက်၊ ကိုယ်လုံးထွက်ဖို့ မထိရောက်တော့ဘူး။

အဲဒီဥပမာလိုပဲ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကပဲ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု နို့ချို၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အာဟာရတွေကို တန်သလောက် တန်သလောက် တိုက်ကျွေးပေးရတယ်၊ အရွယ်ကြီးကာမှ တိုက်ကျွေးရင် ငယ်ရွယ်စဉ်က တိုက်ကျွေးရတာလောက် ခရီးမရောက်တော့ဘူး။

Feeding after Maturity

A baby who did not get enough milk when he needed it or a child who lacked proper nourishment at a time when it was needed is short, skinny and stunted, and has a bloated body. Nourishment provided only after the age of maturity is no longer effectual in making the body strong, stout, and tall and of good build. Similarly, children should be nurtured with the Milk and Nourishment of Buddhist Culture in suitable proportions while still at a young age –for it will no longer be as effectual if it is done at a late age.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အနိုင်ကျင့်ခံရသူ

နို့မျက်သား ဗိုက်ပူနံကား လူပုလူပိန်လေးကို သန်မာထွားကျိုင်း သူတွေက အနိုင်ကျင့်ရင် ပြန်မတွန်းလှန်နိုင်ဘူး၊ ငုံ့ခံနေရတယ်။

ထို့အတူ ဘာသာရေးနို့မျက်သား ဗိုက်ပူနံကား လူပုလူပိန်တွေ ကို ဘာသာခြားတွေက သိမ်းသွင်းဆွဲဆောင်ရင် ပြန်မတွန်းလှန်နိုင်ဘူး၊ ကောက်ကောက်လိုက်ပါသွားတယ်။

Bullied Child

When bullied by a burly child, and under-nourished, big-bellied, short, skinny child is unable to resist his attack. He has to take it with a bowed head. Similarly, when a (Buddhist) culturally under-nourished, big-bellied, short, skinny person is lured into conversion to a new faith by those of other religions, he is unable to resist them but succumbs easily.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုစားပွဲ မယိုင်လဲဖို့

သုံးချောင်းထောက် စားပွဲဟာ ခြေတစ်ချောင်း ကျိုးပျက် သွားရင် ပုံမှန် မရပ်တည်နိုင်တော့ဘူး၊ နှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်း ကျိုးပြီ ဆိုရင်တော့ အထူးပြောစရာမလိုတော့ဘူး။

ဒီလိုပါပဲ၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ရှိထားတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ရာ ကလေးရယ်၊ မိဘရယ်၊ ဆရာရယ် ဒီသုံးဦး အရေးကြီးတယ်။

Three-Legged Table

A three-legged table will no longer be able to stand properly if one leg is broken. What more is there to say if two or three legs are broken? Similarly, three people are inseparably important for a child to become steeped in Buddhist Culture: the child, his parents and teacher.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကြည်နူးစရာရတနာ

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် မိခင်, ဖခင်တိုင်းဟာ သားစဉ်မြေးဆက်အား ဗုဒ္ဓသာသနာ အငွေ့ဓာတ်, အလေ့ဓာတ်, အတွေ့ဓာတ်, ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ကြိုးစားလို့ ပေးနိုင်ကြပြီဆိုရင် ...

ရွှေ, ငွေ စတဲ့ ရတနာတို့ကို ရလို့ ဝမ်းသာ ကြည်နူးရတာထက် သားလိမ္မာ, သမီးလိမ္မာလေးတွေ ရလို့ ဝမ်းသာကြည်နူးရတာက များစွာ သာလွန်ပါတယ်။

Pleasurable Buddhist Gems

Every Buddhist parent should try to pass on to succeeding generations the Genes¹⁰, customs and (meditative, especially Vipassanā) experience of the Buddha Sāsana. If they can do so, then the joy and pleasure of having well-bred children will greatly surpass that of having riches and other treasures.

¹⁰ By the "Genes of the Buddha Sāsana" Sayadaw means the genes of a child inherited from true Buddhist parents who have had deep meditation (*Vipassanā*) practice.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သားသမီးချင်း မတူ

မိရိုးဖလာအမည်ခံ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်မျှသာဖြစ်တဲ့ မိဘ(၂)ဦး ထံမှ အငွေ့ဓာတ်ကို ရသည့် သားသမီးတို့ထက် မိရိုးဖလာလွန် (သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ်တွေ့ဓာတ် ရှိတဲ့) မိဘ (၂)ဦးထံမှ အငွေ့ဓာတ်ကို ရသည့် သားသမီးက ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ နာမ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရည်အသွေး တွေဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။

Yogis' Children

The mind-body qualities of children who received the genes of the Buddha Sāsana from parents who are more than mere traditional, nominal Buddhist (because they have experience in Satipaṭṭhāna meditation) are much better than those of children who received them from parents who are merely traditional, nominal Buddhists.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သားသမီးကောင်းလိုချင်ရင်

မိသားစုလည်း အကျိုးများ၊ သာသနာတော် လည်း အကျိုးများ၊ နိုင်ငံတော်လည်း အကျိုးများစေနိုင်တဲ့ သားသမီးတွေကို မွေးပေးလိုတဲ့ မိဘတွေဟာ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်တွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးထားကြရမယ်။

Children of Boon

Parents wanting to have children who can be boons to the family, the Sāsana and the country must, first of all, themselves have had practical experience in the Buddha's teaching of morality, concentration and insight knowledge.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

မျိုးဆက်သစ်ကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာဖို့ရာ

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အဓဇ္ဈာတ်, အလေ့ဓာတ်, အတွေ့ဓာတ် ပါရှိတဲ့
မျိုးဆက်သစ်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်ထွန်းလာအောင် ကြိုးစားဖို့ ဗုဒ္ဓ
သာသနာဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။

Creating a New Buddhist Generation

In every Buddhist lies the responsibility of trying to create a new, good generation infused with the genes, customs and (meditative, especially Vipassanā) experience of Buddhist Culture.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာလေးတွေ

ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကမ္ဘာလေးတွေ ငြိမ်းချမ်းအောင် တစ်ကိုယ်ရည် သာသနာ ပြည့်စုံဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။

မိသားစုကမ္ဘာ၊ ဆွေမျိုးကမ္ဘာ၊ မိတ်ဆွေကမ္ဘာလေးတွေကအစ လက်လှမ်းမီရာ ကမ္ဘာလေးတွေ ငြိမ်းချမ်းအောင် လက်လှမ်းမီရာမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖြန့်ဝေနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။

World Peace

In order for our own little worlds to be peaceful, we should try to fulfill the Buddha's Teachings personally¹¹. According to our own capabilities we should try to spread the Buddha's Teachings to the little worlds within our reach –the Family World, the Relation World, the Friend World and so on –so that they can be at peace.

¹¹ Fulfilling the Buddha's Teachings personally means attaining at least the Path and Fruition of the Stream Enterer.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

ဘဝအဆင့်မြင့် တရားများ

ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်ချင်ရင် ဗုဒ္ဓတရားကို ကျင့်သုံးပါ။

ကိုယ်၊ နှုတ် ယဉ်ကျေးသူ အဖြစ်နဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်ချင်ရင် သီလကို ကျင့်ပါ။

စိတ် ယဉ်ကျေးသူ အဖြစ်နဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်ချင်ရင် သမာဓိကို ကျင့်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးအသိဉာဏ်တိုးသူ အဖြစ်နဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်ချင်ရင် ပညာအကျင့် ကို ကျင့်ပါ။

High Standard of Life

If you want a high standard of life, practice the Buddha's Teachings. If you want a high standard of life as a person cultured in speech and action, practice Morality. If you want a high standard of life as a person cultured in mind, practice Concentration (meditation). If you want a high standard of life as a person developed in mind and advanced in insight knowledge, practice (Vipassanā) Insight (meditation).

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပါ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပါ

ဉာဏ်မျက်စိ ပွင့်လင်းလာဖို့ရာ သန့်ရှင်းမှု၊ သပ်ရပ်မှု၊
တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်မှုတို့ဟာ အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။

Please be Clean, Neat and Quiet

For the Eye of Insight to open, it is essential to have
cleanliness, neatness and quietness.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လှချင်ရင် ပြင်တတ်မှ

လူတွေက ရုပ်ကိုသာ ပြုပြင်ကြတယ်၊ စိတ် ပြုပြင်ဖို့ကြတော့ လက်နဲ့နေကြတယ်။

ဘုရားရှင်ဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး လှအောင် ပြင်ပေးနိုင် တဲ့အကောင်းဆုံး အလှပြင်ဆရာကြီးပဲ။

သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်တွေဟာ အကောင်းဆုံး အလှပြင်တန်ဆာတွေနဲ့ တူတယ်၊ နည်းနည်းကျင့်ရင် နည်းနည်း လှမယ်၊ များများကျင့်ရင် များများလှမယ်၊ အပြည့်အစုံကျင့်ရင် အပြည့်အစုံ လှမယ်။

- [ဆောင်] * ရုပ်ကိုသာပြင်, စိတ် မပြင်၊
 ရုပ်သွင်သာလှ, စိတ် မလှ၊
- * ရုပ်ကိုလည်းပြင်, စိတ်လည်းပြင်၊
 ရုပ်သွင်လည်းလှ, စိတ်လည်းလှ။

Beautification

People beautify the body only. When it comes to beautification of the mind, they are pretty slow at it. The Buddha is the greatest Beautician who can make things beautiful throughout samsāra¹². The practices of Morality, Concentration and Wisdom are like cosmetics. A little practice makes you a little beautiful; much practice makes you more beautiful and thorough practice makes you thoroughly beautiful.

Beautifying the body only

¹² *Samsāra* –the round of birth and death; the cycle of rebirth.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

*but not the mind
makes only the body beautiful
but not the mind.
Beautifying both
the body and the mind
makes both beautiful
the body and the mind.*

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ရိုးရိုးပဲ ကျင့်ကြပါ

တရားနယ်ပယ်မှာ နာမည်ကြီးမှုကို ရှေ့တန်းတင်တာဟာ သဘာဝမကျပါ။ ရိုးရိုးကျင့်နေသူကို လောကက ချောင်ထိုးထားချင်ကြ သော်လည်း လောကသဘာဝကို နားလည်ပြီး ရိုးရိုးကိုပဲ ကျင့်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

Just Practice Simply

In the Dhamma scene, it is not befitting to give priority to fame. The world likes to neglect one who practices simply, yet, understanding this nature of the world, we should just practice simply.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အမြတ်ရအောင် ရောင်းရတယ်

ဈေးရောင်းသူဟာ အရင်းအတိုင်း ရအောင်၊ ရှုံးအောင် ရောင်းတာမဟုတ်၊ အမြတ်ရအောင် ရောင်းတာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပဲ ဗုဒ္ဓသာသနာနဲ့ ကြံ့ကြိုက်တုန်း လူဖြစ်နေသူတွေဟာ အရင်းနဲ့လည်း မကျေနပ်သင့်ဘူး၊ ရှုံးလည်း မရှုံးသင့်ပါဘူး၊ အမြတ်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

နောက်ဘဝ လူဖြစ်ပြန်ရင် အရင်းအတိုင်းပဲ၊ အပါယ်ကျရင် တော့ ရှုံးတာပဲ၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်ရင်တော့ အမြတ်ရတာပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအမြတ်က အာမခံချက် မရှိတဲ့ အမြတ်ပဲ၊ အပါယ်အတွက် အာမခံချက် မရှိသေးဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ကတော့ အကောင်းဆုံး အမြတ်ပဲ။

Making a Profit

A market-seller does not sell his goods just to regain his capital or to make a loss; he sells it in order to make a profit. In the same way, having become human beings and meeting with the Buddha Sāsana, we should not merely be satisfied with regaining our capital, nor should we make a loss; but we should try to make a profit. If, in the next life, one becomes a human being again, that's just regaining one's capital; if one falls into the Woeful States, that's making a loss; but if one gets to the Deva World or the Brahma World, that's making a profit. However, this profit is one without a guarantee –there's no guarantee that one will never fall into the Woeful States. So Nibbāna is the best profit.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သာသနာ (၃)မျိုး

သာသနာ (၃)မျိုးရှိတယ်၊

(၁) အသေသာသနာ၊

(၂) အရှင်သာသနာ၊

(၃) သန်မာသာသနာ - တဲ့။

ဘုရားဥပဒေတော်တို့ကို မလိုက်နာသူ သန္တာန်မှာ သာသနာ
သေနေတယ်။

လိုက်နာသူသန္တာန်မှာတော့ သာသနာ ရှင်နေတယ်။

သမာဓိ၊ ပညာ ကျင့်နေသူတို့ သန္တာန်မှာ သာသနာရှင်ရာမှ
သန်မာထွားကျိုင်းနေတယ်။

Three Kinds of Sāsana

There are three kinds of Sāsana – the Dead, the Living and the Strong. In those who do not abide by Buddhist laws (for monks and nuns) the Sāsana is dead; in those who abide by them, it is alive; and in those who practice Concentration and (Vipassanā) Insight (meditations), it grows from the state of being alive to become strong and developed.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပရိတ် (၃) မျိုး

ပရိတ် (၃) မျိုးရှိတယ်၊

- (၁) နာပရိတ်၊
- (၂) ရွတ်ပရိတ်၊
- (၃) လက်တွေ့ပရိတ် - တဲ့။

နာပရိတ်, ရွတ်ပရိတ်မျှတွင် လမ်းမဆုံးကြဘဲ လက်တွေ့ပရိတ် အထိ ကြိုးစားသင့်ကြတယ်။

လက်တွေ့ပရိတ် ဆိုတာက သီလပရိတ်, သမာဓိ ပရိတ်, ပညာပရိတ် တွေပါပဲ။ သူတို့ကမှ အနီးကပ်ဆုံး ကိုယ်တွင်းအန္တရာယ်တွေ ကိုတကယ်ကာကွယ်နိုင်တယ်။

Three Kinds of Paritta¹³

There are three kinds of Paritta: Audio Paritta, Recitative Paritta and Practical Paritta. We should not just stop at Audio and Recitative Parittas, but should keep on trying for Practical Paritta as well. Practical

¹³ *Paritta* means protection. Popularly, it refers to the *Suttas* (e.g. Ratana Sutta, Khandha Sutta, Metta Sutta) which, when recited, are supposed to give protection to the recite and listener. Sayadaw, wishing to extend the popular usage of the word to cover other means of protection as well, qualifies it by adding adjectives. Thus Audio Paritta means the protection got by listening to parittas (suttas) recited by others (usually monks); Recitative Paritta means the protection got by reciting the parittas (suttas) personally. Practical Paritta means the protection got by practicing Morality, Concentration and Insight.

ပဏ္ဍိတာရာမ ဓမ္မတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

Paritta means Morality Paritta, Concentration Paritta and Insight Paritta. Only they can really protect us from the nearest internal dangers (i.e. greed, hatred, delusion and other defilements).

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အသေကောင်းသူ

အနေကောင်းမှ အသေကောင်းမယ်။

A Good Death

Only a good life will result in a good death.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သေသူ ပေးတဲ့ ကုသိုလ်

တမလွန်ဘဝသို့ သွားသူကို ရည်စူး၍ လှူတဲ့ ကုသိုလ်ကို “သေသူ ပေးက ရှင်သူရတဲ့ ကုသိုလ်” လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

Merit Given by the Dead

The meritorious deed of dāna dedicated to the departed may be called the merit given by the dead and received by the living.

နေပူထဲက လာတဲ့သူကို ရေအေးအေးလေး ပေးရတယ်

နေပူထဲက လာတဲ့, ရေဆာနေတဲ့သူကို ရေပူ, ရေနွေး မပေးဘဲ ရေအေးအေးလေး ပေးရတယ်။ ဒီလိုပဲ တမလွန်ဘဝမှ ကုသိုလ်အဖို့ ဘာဂ (ကုသိုလ် ဝေစု) ဆာလောင်နေသူကို ဝမ်းနည်း ပူဆွေးစွာနဲ့ အမျှမပေးဘဲ စိတ်ကြည်လင် အေးမြစွာနဲ့ ပေးရတယ်။

Cool Water for the Thirsty

To a thirsty person coming in from the hot sun, we give cool water, not hot or warm water. Similarly, to the departed one who is thirsting for a share of merits, we should transfer them with clear, cool intentions, not with grief and sorrow.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အပြစ်နဲ့ အနစ်

အပြစ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်၊ အနစ်ဆိုတာကတော့
လူတိုင်းမှာ မရှိပါဘူး။

Vice and Virtue

Vice can be found in everyone but not virtue.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

လေလုံးထွားသူကို သတိပြု

စကားလုံးကောင်းကောင်း၊ စကားလုံးလှလှတွေနဲ့ ကျောက်ရုပ်
တောင် ခေါင်းညိတ်လောက်အောင် အပြောကောင်းသူတွေနဲ့ စာတွေ
သာ ရှိပြီး လက်တွေ့မပါဘဲ လေလုံးထွားသူတွေကို သတိပြုကြပါ။

Beware

Beware of eloquent speakers who, with good and
beautiful words, can almost make stone statues nod in
approval. Beware too, of learned braggarts who have
no practical experience.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ခွာဖို့ ခက်တယ်

ဆရာတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်မိရင် အခွာရ ခက်တယ်၊
ဆရာ မမှန်ရင် အကျိုးမဲ့လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

လူတစ်ယောက် ထူးတယ် - လို့ အသံကြားရုံမျှဖြင့် မချဉ်းကပ်
သင့်ဘူး။

နာမည်ကျော်လို့ ဆရာအနေနဲ့ ချဉ်းကပ်မိရင် အချက်
တစ်ချက်ချက်တော့ သဘောကျ မှားတတ်တယ်၊ ခွာဖို့ ခက်တယ်။

အမျိုးသမီးများ သဲသဲမဲမဲ ဆည်းကပ်တတ်တယ်၊ ဆရာရဲ့
အချုပ်အချယ် ခံရတတ်တယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အစွပ်အစွဲလည်း
ခံရတတ်တယ်။

Difficult to Part

Once you've approached a teacher, it'll be difficult for you to part. If he is misguided, it may also turn out to be unbeneficial for you. You should not approach a person just on hearing that he is extraordinary. If you approach a person as a teacher because he is famous, you may mistakenly take a liking to one point or another about his reputation. Then it'll be difficult to part. Women are apt to be rather fanatical in approaching teachers, and come under their control. They are also liable to become victims of scandalous accusations made by the surrounding community.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အချောင်သမားတစ်ကိုယ်ကောင်းသမားမဟုတ်သော ဘုရား

အကြောင်း မပြည့်စုံဘဲ အကျိုးပြည့်စုံနေရင် “အချောင်သမား”
လို့အပြောခံရတတ်တယ်။

အကြောင်းရော၊ အကျိုးပါ ပြည့်စုံပါလျက် အများအကျိုး
မပြုရင် “တစ်ကိုယ်ကောင်းသမား” လို့ အပြောခံရတတ်တယ်။ အများရဲ့
လေးစားခြင်းလည်း မခံရဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အချောင်သမားလည်း မဟုတ်ဘူး၊
တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားလည်း မဟုတ်ဘူး။

The Opportunist and Individualist

He who has achievement of effect without achievement of its cause¹⁴ is apt to be called an opportunist. He who has both achievements of cause

¹⁴ Achievement of effect means successful accomplishment of an end, e.g., becoming a qualified physician. Achievement of its cause means successful accomplishment of a legitimate means to the end, e.g. successfully going through a course of study and practice culminating in an M.B.B.S. or M.D. degree and housemanship. An example of a person who has achievement of effect without achievement of its cause is a quack doctor who, without having successfully gone through the legitimate course of study and practice, claims to be a qualified physician and practices as such. The Buddha's achievement of effect is his attainment of Omniscient Knowledge for the welfare of the many. His achievement of cause is his accomplishment of the Perfections in innumerable lives throughout eons of time.

ပစ္စိတာရာမ ဓမ္မတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

and effect but does not work for the welfare of many is apt to be called an individualist, and he will not get the respect of many. The Buddha is neither an opportunist nor an individualist.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မပြောမပြုစဉ်

အကျိုး , ရှိ-မရှိ, သင့်-မသင့် ဆင်ခြင်ပြီးမှ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု
ပြုပါ။

Consider Before Acting

After having considered whether or not it is beneficial
and suitable, act in body and speech.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အကြိုက် မလိုက်နဲ့ အသင့်လိုက်

သတ္တဝါတွေဟာ အကြိုက်ကို မလိုက်သင့်ဘူး။ အသင့်ကိုပဲ လိုက်သင့်တယ်။

အင်အား ပြည့်တင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ အစာကို မကြိုက်ပေမယ့် စားသင့်တယ်။ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေတဲ့အစာကို ကြိုက်ပေမယ့် ရှောင်ရှားသင့်တယ်။

ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ချင်ပေမယ့် လုပ်သင့်တယ်။ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ချင်ပေမယ့် ရှောင်ရှားသင့်တယ်။

Don't Just Follow Preferences

Sentient beings should not just follow preferences. Instead, they should follow what is suitable. One should eat nutritious food conducive to health even though one may not like it. On the other hand, one should avoid food injurious to health even though one may like it. One should do a good deed although one may not like to do it, and avoid an evil deed even though one may like to do it.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မတည့်တာ မစားနဲ့ တည့်တာစား

တည့်တဲ့ အစာကို စားရင် ယင်းအစာက အင်အား ပြည့်တင်း၊ ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသလို အပြစ်မဲ့တာကို လုပ်ရင် ယင်းက ကောင်းကျိုးကိုရစေတယ်။

မတည့်တဲ့ အစာကို စားရင် ယင်းအစာက ရောဂါ ရစေသလို အပြစ်ရှိတာကို လုပ်ရင် ယင်းက မကောင်းကျိုးကိုရစေတယ်။

Blameless Deed, Good Results

Just as eating agreeable food conduces to nourishment and good health, so too, doing a blameless deed begets good results. And as eating disagreeable food causes illness, so too, doing a blameworthy deed begets bad results.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အဖြူနဲ့ အမည်း

အပူထဲမှာ အမည်းရောင် ဝတ်ရင် အပူဒဏ်ကို စုပ်ယူတယ်။
အပူထဲမှာအဖြူရောင်ကိုဝတ်ရင် အပူဒဏ်ကို ကန်ထုတ်တယ်။
ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ - ဆိုတဲ့ အဖြူရောင်ရှိရင် ကိလေသာ အပူဒဏ်ကို
ကန်ထုတ်နိုင်တယ်။

အဟိရီက, အနောတ္တပ္ပ - ဆိုတဲ့ အမည်းရောင် ရှိရင် ကိလေသာ
အပူဒဏ်ကို မကန်ထုတ်နိုင်ဘူး။

Black and White

If one wears black in the hot sun, heat is absorbed; if one wears white, it is reflected. If the White of hiri-ottappa¹⁵ is present, the Heat of kilesas¹⁶ can be repelled. If the Black of ahiri-anottappa is present, the Heat of kilesas cannot be repelled.

¹⁵ *Hiri* is disgust (or shame) at unwholesome thought, speech and action. *Ottappa* is dread of them. *Ahiri-Anottapa* are the opposites of *hiri-ottappa* and can be rendered as non-disgust (or non-shame), and non-dread.

¹⁶ *Kilesa*: mental defilements

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးဖို့

သံဝေဂ ဖြစ်လေလေ သီလ, သမာဓိ, ပညာ ကို ကျင့်လေလေ။
ကျင့်လေလေ ကိလေသာ စင်လေလေ။
ကိလေသာ စင်လေလေ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးလေလေပဲ။

Getting Nearer to Nibbāna

The more sense of urgency (samvega) one has, the more one practices Morality, Concentration and Insight. The more one practices, the more purified one becomes of the kilesas. The more purified one is of the kilesas the nearer one is to Nibbāna.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အေးချမ်းသာယာတဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဖန်တီးနိုင်သူ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပုံကောင်းသွင်းမှု-အတ္တသမ္မာ ပဏိမိရှိရင် မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း, အဖွဲ့အချင်းချင်း, နိုင်ငံအချင်းချင်း လက်တွဲပြီး, လည်ဖက်ပြီး အေးချမ်းသာယာသော ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။

Creating a Peaceful and Pleasant World

If there is self-molding into good (moral) shape (attasammāpanidhi), then friends, families, societies, and countries, can, joining hands with and embracing each other, create a peaceful and pleasant world.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဘုရားကို မြင်ချင်ရင်

တရားကို မြင်ရင် ဘုရားကိုမြင်တယ်၊ တရားကို သိရင် ဘုရားကို သိတယ်၊ တရားဂုဏ်ပေါ်ရင် ဘုရားဂုဏ် ပေါ်တယ်။

Seeing the Buddha

If you see the Dhamma, you see the Buddha. If you know the Dhamma, you know the Buddha. If the virtues of the Dhamma emerge, the virtues of the Buddha emerge.

ပဏ္ဍိတာရာမ ဓမ္မတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဘဝတန်ဖိုးရှိရေး

ဘဝအောင်မြင်ရေးထက် ဘဝတန်ဖိုးရှိရေးက ပို အရေးကြီး
တယ်။

A Worthy Life

It is more important to have a worthy life than a
successful one.

လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြ

သစ်ပင် စိုက်တဲ့အခါ မျိုးမှန်၊ မြေမှန်၊ အပူ အအေး မှန်ပေမယ့်
လောင်းရိပ်မိရင် အပင် မသန်ဘူး။

သာသနာမှာလည်း ရှင်သန်သာသနာ ဖြစ်ဖို့အတွက်
လောင်းရိပ်တွေဟာ အန္တရာယ်ပဲ။ လောင်းရိပ်တွေကို ရှောင်ကြရမယ်။

Threat to Growth

When a tree is planted in an area shaded from direct sunlight by overhanging trees, it will not grow strong even though the seed, soil and weather may be right. In the Sāsana too, “shades” overshadowing it¹⁷ pose a threat to its healthy growth and so they should be avoided.

¹⁷ “Shades” overshadowing the Sāsana refers to any dominating influence (person or circumstance) that hampers one’s practice or missionary work.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ထရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

မဖြစ်သင့်တဲ့ ဒါနနဲ့ ဖြစ်သင့်တဲ့ဒါန

ကုသိုလ်ပြုကြတဲ့အခါ...

- ❖ ကုသိုလ်အရေခံ့၊ ငွေတွေကုန်၊ ပျော်ရုံသက်သက်ပင် မဖြစ်သင့်ဘူး။
- ❖ ကုသိုလ်လွန်ကဲ၊ ငွေကုန်နဲ့၊ ဉာဏ်လည်း ယှဉ်ရတယ်။
- ❖ အကျိုးကိုရှု၊ ကုသိုလ်ပြု၊ ပျော်မှုဝေးစွာ ကြည်ရှောင်ရတယ်။

Beneficial Dāna

When doing a wholesome deed of dāna, it shouldn't be just an extravagant cloak for enjoyment but it should be beneficial, really wholesome and done with discretion, little wastage of money and the least regard for entertainment.

ဒါနပြုရင်ရှောင်ဖွယ်၊ ဆောင်ဖွယ်များ

ဒါနပြုရင် နာမည်မကြီးချင်ရဘူး၊ လောကီကျိုးမမျှော်ရဘူး၊
အလှူပစ္စည်းပေါ်မှာ မတွယ်တာရဘူး။

ဒါနပြုရင် အလှူခံကောင်းကို ချစ်ခင်ပါ၊ ကြင်နာပါ၊ ကြည်နူးပါ၊
ပြီးတော့ ဉာဏ်ယှဉ်ပါ။

Dos and Don'ts of Doing Dāna

When doing dāna you should not desire fame, expect mundane benefits and be attached to the gifts for donation. Instead you should have affection, kindness and appreciation for the donee. Also, do it with discretion.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သစ်ကိုင်းကျိုးရင်, ညှိုးရင် အသီးမသီးနိုင်

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး, အသိဉာဏ်တိုးစေနိုင်တဲ့ တရားအလုပ်ကို လုပ်ရာမှာ ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု စင်ကြယ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု မစင်ကြယ်ရင် စိတ်မစင်ကြယ်၊ စိတ် မစင်ကြယ် ရင် စိတ် မဖွံ့ဖြိုး၊ အသိဉာဏ် မတိုးနိုင်ပါ။

သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ သစ်ကိုင်းကျိုးနေရင် သို့မဟုတ် ညှိုးနေရင် အသီးမသီးနိုင်, မဖွံ့ဖြိုးနိုင်။

ထို့အတူပင် သီလသစ်ကိုင်း ကျိုးနေရင်, ညှိုးနေရင် မဂ်သီး , ဖိုလ်သီးမသီးနိုင်, မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။

Withered Trees Can't Fruit

When doing a practice conducive to mental culture and the development of Insight, purity of conduct in speech and action is essential. If conduct is not pure, the mind is not pure. If the mind is not pure, it cannot be cultivated and Insight cannot develop. A tree cannot bear fruits and develop them if its branches are broken and withered. Similarly, if the Branches of Morality are broken or withered, it cannot bear the Fruits of Path and Fruition and develop them.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကမ္ဘာ့သီလ

(၅)ပါးသီလ-လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား (၅) ပါးဟာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်နဲ့သာ ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တွေ နဲ့သာ ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို လူတိုင်းနဲ့ ဆိုင်တယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်း လိုက်နာရမယ်။

ဒါကြောင့် စကြဝဠာတစ်ခုလုံးနဲ့ဆိုင်လို့ “စကြဝဠာသီလ” လို့ ခေါ်နိုင်တယ်၊ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးနဲ့ဆိုင်လို့ “ကမ္ဘာ့သီလ”လို့ လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။

Universal Morality

The five-fold Morality called The Five Precepts concerns not only an individual person. Nor does it concern only Buddhists. It concerns everyone, no matter what religion he may profess. Everyone should abide by it. Since it concerns the whole universe, it can be called Universal Morality. It can also be called World Morality because it concerns the whole world.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

ပေါလစ်သုတ်က ပိုတောက်တယ်

သစ်သားကို ရွှေဘော်ထိုးပြီး ကော်ပတ်စား ပေါလစ်သုတ်က ပိုပြီးတောက်ပတယ်။

ယောဂီတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှေ့ထား ပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား (၅)ပါး - လို့ ခေါ်တဲ့ ဝါရိတ္တ သီလအပြင် ကာမဂုဏ် အားပေးမှု၊ တရားအလုပ်မှာ အနှောင့်အယှက် ပေးမှု ကို ပယ်ရှားတဲ့ (၈)ပါးသီလထဲမှာ နောက်(၃)ပါး ဖြစ်တဲ့ စာရိတ္တသီလပါ စောင့်ထိန်းတော့ ယောဂီတွေရဲ့ သီလဟာ ပေါလစ်သုတ်ထားတဲ့ သစ်သားလို ဝင်းဝင်းလက်လက် ဖြစ်လာတော့တယ်။

Polished Wood Shines Better

When wood is planed, sandpapers and polished, it becomes shinier. In addition to *vāritta sīla*¹⁸ – otherwise called The Five Precepts – which is observed with considerateness and wisdom, yogis also observe *cāritta sīla*¹⁹ – comprising the last three of the Eight Precepts – which removes, during meditation, the disturbances that encourage sensual desire. So, yogis' Morality becomes as shiny as polished wood.

¹⁸ *Vāritta sīla* – Prohibitory Precepts refer to those precepts which must be observed. Failure to observe them entails an offence, kammic or monkish, or both.

¹⁹ *Cāritta sīla* – Disciplinary Precepts refer to those precepts which, if appreciated and observed, bring about special benefits. Failure to observe them due to ignorance does not entail any significant offence apart from censure.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပါးစပ် ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်

သီလဟာ ပါးစပ်နဲ့ တူတယ်။ ပါးစပ် ရှိမှ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်။
အစာတွေ ဝင်နိုင်မှ ခန္ဓာကိုယ် အင်အား ရှိပါတယ်။

သီလပါးစပ် ရှိမှ သမာဓိ၊ ပညာ အစာတွေ ဝင်နိုင်တယ်။
သမာဓိ၊ ပညာ အစာတွေ ဝင်မှ စိတ်အား ရှိတယ်။

Indispensable Mouth

Morality is like one's mouth. Only if one has a mouth can food enter. And only when food enters, can the body become strong. Similarly, only if there is the Mouth of Morality can the Food of Concentration and Insight enter, and only when the Food of Concentration and Insight enters does the mind have strength.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဒဏ်ရာတွေ မရှိမှ ကောင်းတယ်

လူတစ်ယောက်ဟာ အသက်ရှင်နေပေမယ့် ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်နေရင်တော့ မကောင်းဘူး၊ သီလ ထိန်းရင်တော့ ထိန်းသူသန္တာန်မှာ သာသနာ အသက်ရှင်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အပြစ် အသေးအဖွဲ့သင့်မှု ဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ ရှိနေရင်တော့ မကောင်းဘူး။

Don't Get Wounded

A person may be alive but it is not good for him to get cuts and wounds. Even though the Sāsana is alive in one who observes moral precepts, it is not good for him to get “wounded” by moral transgressions.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တစ်မိနစ်လောက်ပွား

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာ၊ အသုဘ၊ မရဏဿတိ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ (ကိုယ်စောင့်တရား) လေးပါးကို ယောဂီ ဟာ တစ်နေ့မှာ တစ်ချိန်တော့ တစ်မိနစ်လောက်ပွားများသင့်တယ်။

Do Guardian Meditations Daily

A yogi should practice the Four Guardian Meditations – Recollection of the Virtues of the Buddha, Loving-Kindness, Contemplation of the Foulness of the Body and Contemplation of Death –for about a minute each at least once daily.

ပဏ္ဍိတာရာမ ချွေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဥဃျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်တော့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်တွေဟာပန်းမျိုးစုံရှိတဲ့ ဥဃျာဉ်ထဲက ပန်းချုံတွေနဲ့ တူတယ်။ ပန်းကြိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဥဃျာဉ်ထဲဝင်ပြီး ပထမ ပန်းချုံကို ကြည့်တယ်။ လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်။ အားရပြီဆိုရင် နောက် ပန်းချုံတစ်ခုကို ကြည့်တယ်။ လှည့်ပတ်ကြည့်တယ်။ နောက်တစ်ချုံ၊ နောက်တစ်ချုံနဲ့ အားမရနိုင်လောက်အောင်ပါပဲ။ ဥဃျာဉ်ထဲက မထွက်ချင်လောက်အောင် ဖြစ်နေတယ်။

Garden of Buddha-Virtues

The Virtues of the Buddha are like the flower plants of an assorted flower garden. Flower lovers enter the garden and gaze at the first flower plant. They circle it to get a better look. When they are satisfied, they gaze at the next flower plant, circle it to get a better look, then move on to the next plant, and so on, hardly ever being quite content. They are so captivated by the flowers that they can hardly bear to leave the garden.

တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ပူးပေါင်းနိုင်ဖို့ရာ

အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟာ သွေ့ခြောက်နေရင် အခြားအရာဝတ္ထုနဲ့ ပူးကပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊ စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိတဲ့ အရာဝတ္ထု နှစ်ခုကို ကပ်လိုက် ရင်တော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပူးကပ်သွားတယ်။

ဒါလိုပဲ သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်မှာ မေတ္တာ အစေးဓာတ်, အစိုဓာတ် မရှိရင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့နဲ့ ပူးပေါင်းဖို့ ခက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အစေးကပ်ဖို့ရာ ပူးပေါင်းနိုင်ဖို့ရာ သတ္တဝါတွေမှာ မေတ္တာ အစေးဓာတ်, အစိုဓာတ် ရှိဖို့ အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။

Moist, Sticky Mettā

If a material is dry, it is not easy for it to get stuck to another material. But two pieces of damp material, when brought into contact, quite easily stick together. Similarly, if there is no moist, sticky Mettā in the hearts of sentient beings, it can be difficult to relate to one another. Therefore, moist, sticky, Mettā is essential for sentient beings to relate to one another, to fraternize with one another.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း စာရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အင်အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာ

မနောကံ မေတ္တာမျှသာ ထားနိုင်ရုံကတော့ မေတ္တာအင်အား မကောင်းလှသေးပါဘူး။ နှုတ်ကရော၊ ကိုယ်ကပါ မေတ္တာပါလာမှ မေတ္တာအင်အား ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

Strong Mettā Power

If mettā can merely be evoked and sustained in the heart, it is not yet powerful. Only if it follows in speech and action can the power of mettā be said to be strong.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ

တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာစိတ်ထား၊ မေတ္တာစကား၊ မေတ္တာ အမှုအရာတွေ ပြုကြမယ်ဆိုရင် တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ဆိုသလို အပြန်အလှန် မေတ္တာတွေ ဖြစ်ပွားလာကြပါမယ်။

Mutual Mettā

If one cultivates mettā in thought, word and deed for another, then mutual mettā will blossom. As the Myanmar saying goes: “One’s mettā for another’s.”

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ချစ်ဖွယ်အကွက်ကို ကြည့်နိုင်ပါစေ

သူတစ်ပါးရဲ့ မကောင်းတဲ့ မုန်းဖွယ် အကွက်တွေကို ဖယ်ပြီး ကောင်းတဲ့ ချစ်ဖွယ် အကွက်တွေကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရင်၊ ကြည့်နိုင်ရင်၊ ကြည့်ဖြစ်ရင် “မေတ္တာ” ဆိုတဲ့ သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွား လိုလားမှုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

See the Good in Others

If you overlook others’ hateful, bad points, and know how, are able, or manage to spot their lovable, good points, then mettā –the heartfelt wish for others’ benefit and welfare –will arise.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဗြဟ္မာတွေ ဘာကြောင့် အသက်ရှည်ကြပါသလဲ၊

အပြင်မှာထားက တာရှည်မခံတဲ့ အစာတွေ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားရင် ကြာရှည်ခံတယ်၊ အဲဒီ အအေးဓာတ်က ရုပ်တွေ မပျက်စီးဘဲ ကြာရှည်တည်အောင် ထိန်းပေးနိုင်တယ်။

ဗြဟ္မာတွေလည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မာစိုရ်တရား အအေးဓာတ်တွေကြောင့် အသက်ရှည်တယ်လို့ သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

Key to Longevity

Ordinarily perishable food lasts longer if kept in a refrigerator. The cold prevents physical matter from decaying and can preserve it for a long time. One may perhaps suppose the Brahmas live a long life because of the refrigerative qualities of the Divine Abidings – Loving-kindness, Compassion, Sympathetic Joy, and Equanimity.

မဏ္ဍိတာရာမ ချွေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လှလာအောင် မလှတာကို ကြည့်

စိတ်ကလေး လှလာအောင် ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ မလှတာကို ရှုကြည့်
ရတယ်၊ (အသုဘဘာဝနာ ပွားရတယ်)။

Ugliness Begets Beauty

Look at the ugliness of the body so that the mind can
become beautiful, i.e., develop the Meditation on the
Foulness of the Body.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မသေတာအတွက် သေရမှာ စဉ်းစား

မသေတာကို ရချင်ရင် သေရမှာကို ဆင်ခြင်ရတယ်၊
(မရကသတိပွားရတယ်)။

Death Begets Deathlessness

If you yearn for the Deathless, then you should contemplate on the inevitability of death, i.e., develop the Contemplation of Death.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ

“သမထ”ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်နေရုံမျှပဲ။ အရှစ်အာရုံကို “မမြဲ၊ ဆင်းရဲသဘောပဲ” လို့ မသိဘူး။

သမထရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်က ဈာန်အဘိညာဉ် ရပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်ရတာပဲ။ သာသနာပကာလ၌သော်မှ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်နိုင်တယ်။

“ဝိပဿနာ”ဆိုတာက ပေါ်သမျှအာရုံကို ရှုမှတ်တာပဲ။ အရှစ်အာရုံကို “မမြဲ၊ ဆင်းရဲသဘောပဲ” လို့ သိတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့နောက်ဆုံးပန်းတိုင်က မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ဗုဒ္ဓသာသနာတွင်းမှာသာ ရနိုင်တယ်။ သာသနာပမှာ မရနိုင်ဘူး။

Samatha and Vipassanā

Samatha (Tranquility Meditation) is merely the placing of the mind on a single object without seeing it as impermanent, suffering and just phenomenon (without any abiding and controlling self). Its ultimate goal is to reach the Brahma World after having attained Absorptions (jhanā) and Psychic Powers (abhinnā). The Brahma World can be reached even from outside the Buddha Sāsana.

Vipassanā, on the other hand, is the observation of whatever arises as impermanent, suffering and just self-less phenomenon. Its ultimate goal is Path, Fruition and Nibbāna, which can be attained only within the Buddha Sāsana, not outside of it.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့် အိမ်ပြင်မှာလည်း ပညာရှာသူ

သမထဈာန်သမာဓိကို ရဖို့ အားထုတ်ရာ၌ သမာဓိ ဖြစ်လာလျှင် ချမ်းသာ ဖြစ်လွယ်တယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိကို အားထုတ်ရာမှာတော့ ခဏိကသမာဓိ နည်းနည်းအားပြည့်လာလျှင်ပဲ မခံသာမှု ဖြစ်လွယ်တယ်။

အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာတဲ့သူဟာ အိမ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အသိပညာပဲ ရတယ်၊ ဘယ်မှမသွားတော့ ပင်ပန်းမှုလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အပြင်မထွက် ရတော့ ပြင်ပဗဟုသုတလည်း နည်းတယ်။

သမထဈာန်သမာဓိက အိမ်ထဲမှာ ပညာရှာသူနှင့်တူပြီး ဝိပဿနာ သမာဓိကတော့ အိမ်ရဲ့အပြင်မှာလည်း ပညာဗဟုသုတ ရှာသူနှင့် တူတယ်။

Seeking Knowledge

If concentration arises while practicing for Absorption Concentration of Tranquility Meditation, then one can easily obtain comfort. When practicing for Vipassanā Concentration, however, one can easily meet with discomfort even as Momentary Concentration gets to be a little strong.

A person looking for knowledge at home gets only knowledge available in the house. As he doesn't go anywhere else, he doesn't get tired; but at the same time, he has acquired only a little general knowledge about the outside world.

Absorption Concentration of Tranquility Meditation is like the person looking for knowledge at home, and Vipassanā Concentration is like looking for general knowledge (at home and) outside as well.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဖလ်ခွက်နှင့် သံမဏိခွက်

လောကီချာန်တရားက ဖလ်ခွက်နဲ့ တူတယ်။ မခိုင်ခံ့ဘူး။

ဝိပဿနာ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်တရားတို့ကတော့ သံမဏိခွက်နဲ့တူတယ်။
ခိုင်ခံ့တယ်။

Glass Cup and Steel Cup

Mundane Absorption is like a glass cup –it is not stable.
Vipassanā, Path and Fruition are like steel cups –they
are stable.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အနိစ္စမြင်ရင်

“ဝိပဿနာ”ဆိုတာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ် မမြဲ၊ ဆင်းရဲသဘော ဟူသော အခြင်းအရာစုံဖြင့် သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။

ပူတာကို “ပူတယ်” လို့ မှတ်ရင် ပေါ်လာတဲ့ အပူက အနိစ္စ၊ ပူပြီး ပျောက်သွားတာက အနိစ္စ လက္ခဏာ၊ အပူပျောက်သွားတာကို သိရ၍ “မမြဲ” ဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာ။

လက္ခဏာ(၃)ပါးထဲက အနိစ္စကို မြင်ရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တကိုလည်း မြင်ရာ ရောက်တယ်။

Seeing Impermanence

Vipassanā is the Insight Knowledge that perceives arising objects in the light of the threefold characteristics of impermanence, suffering and being mere phenomena. When a hot sensation is noted as “heat,” the heat that is occurring is anicca (an impermanent thing); the disappearance of the heat after its appearance is anicca lakkhana (the characteristic of impermanence) and comprehending that it is impermanent after seeing its disappearance is aniccānupassanā (contemplation of impermanence). Of the three characteristics, if impermanence is seen, then suffering and non-self can also be considered seen.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသနပြုခြင်း

“ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်” ဆိုတာ “ငါဘာလဲ” လို့ သိအောင် လုပ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတေသန ပြုတာပဲ။

Self Research

Practicing Vipassanā meditation is working to find out what “I” is. It is actually research into oneself.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တံခါးမှူးသတိ

သတိဟာ တံခါးစောင့်, တံခါးမှူးနဲ့ တူတယ်။ တံခါးစောင့် တံခါးမှူးဟာ မကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့်မပေးဘူး၊ ကောင်းသူတွေကို ဝင်ခွင့်ပေးတယ်။

သတိက အကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့်မပေးဘူး၊ ကုသိုလ်တွေကို ဝင်ခွင့် ပေးတယ်။

Sati the Doorkeeper

Sati (mindfulness) is like a doorkeeper. A doorkeeper does not admit bad people; he admits good people. Sati does not admit unwholesomeness (akusala); it admits wholesomeness (kusala).

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ဖို့ ဘာကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးသလဲ

သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်း လုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ဟာ ...

- (၁) မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စဖြစ်တယ်၊
 - (၂) ကိုယ်တိုင် လုပ်မှ ဖြစ်တယ်၊
 - (၃) အချိန်မီ, အချိန်မှန် လုပ်ရတယ်၊
 - (၄) အကျိုးရ များတယ်၊
- ဒါကြောင့် အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

Importance of Satipaṭṭhāna (Mindfulness) Meditation because

- a. It is a task that must be done without fail;
- b. It is something that can only be done personally;
- c. It must be done in time and regularly and
- d. It has many benefits.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

နှစ်ပိုင်းခွဲရတယ်

အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေရှိပေမယ့် သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းအတွက် သီးသန့် အချိန်ပေးရတယ်။ လောကီအလုပ်ကိစ္စနဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကိစ္စလို့ (၂) ပိုင်းခွဲရပါတယ်။

Separate Time for Practice

You may have family and social affairs to attend to, but you should nevertheless set aside a separate time for Satipaṭṭhāna Meditation. There ought to be a division between worldly and Satipaṭṭhāna affairs.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်

အသက်ရှင်ဖို့ရာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေကို ရဖို့ လိုအပ်တယ်။ မရရင် မူးနိုင်၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်၊ သေနိုင်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်အောင် အလေ့အလာ များများ ပြုထားရင် သတိပဋ္ဌာန် လေကောင်းလေသန့် နေရာတကာမှာ ပါနေတတ်ပါတယ်။

Fresh, Clean Air

Fresh, clean air is necessary for life. Without it one can become dizzy or unhealthy or even die. If you practice a lot to easily get the fresh, clean air of Satipaṭṭhāna, it is likely to be with you everywhere.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မွေးယူမှ ရတယ်

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖို့ ကိုယ်ခံအင်အားလိုတယ်၊ စိတ်မှာလည်း သန့်ရှင်း ချမ်းသာဖို့ အင်အားတွေလိုတယ်၊ အလိုလိုကတော့ ပြည့်မလာဘူး၊ မွေးယူမှ ရတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ထိရောက်အောင် ဖြစ်ပွားစေရင် စိတ်အားတွေ အပြည့်ပေးနိုင်တယ်။

Power for Purity and Peace

Just as bodily power of resistance is necessary for good health, so too mental power is needed for purity and peace of mind. However, power does not come of itself; it has to be cultivated. Satipaṭṭhāna, if effectively developed, can fully provide this mental power.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သတိပဋ္ဌာန်စတီယာတိုင် နိုင်အောင် ကိုင်

ကားမောင်းတဲ့အခါ စတီယာတိုင် (ပဲ့ထိန်းဘီး)ကို နိုင်အောင် ကိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဘဝခရီး နှင်ရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်စတီယာတိုင် နိုင်အောင် ကိုင်ဖို့လိုတယ်။

Steering Wheel of Life

When driving a car, it is necessary to be able to handle the steering wheel. So too, it is necessary to be able to handle the Steering Wheel of Satipaṭṭhāna when driving on Life's Journey.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သာသနာနဲ့ ကြုံရကျိုး၊ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်အောင်

ကြုံခဲလှတဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာကြီးနဲ့ ကြုံကြိုက်ပြီး ရခဲလှတဲ့ လူအဖြစ်ကို ရနေကြသူတွေဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်အောင်၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် အနည်းဆုံး ဘဝအာမခံချက် ရတဲ့အထိတော့ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ် တိုးစေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန် အားထုတ်သင့်ကြတယ်။

Make Hay while the Sun Shines

People who have had the rare opportunity of becoming human beings, and the even rarer one of meeting with the Buddha Sāsana should practice Satipaṭṭhāna meditation –which can cultivate the mind and develop insight –daily and regularly, at least until they get a guarantee for life (in forthcoming samsāric wanderings)²⁰ so that they can reap the rare benefits of having become human beings and of having met with the Buddha Sāsana.

²⁰ Sayadaw means here that one should attain at least the first stage of a stream-enterer (*sotāpanna*) who will have, at most, seven existences before he attains full enlightenment as an *arahant*.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဘက်ထရီအိုးထဲ ချာဂျင် ဝင်နေသလို

ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်လုပ်ရင် လုပ်သလောက် အားအင် ကုန်ခန်းတယ်။

စိတ်က သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်လုပ်ရင် လုပ်သလောက် စိတ်အင်အား တိုးပွားလာတယ်။ အင်ဂျင်စက် လည်နေရင် ဘက်ထရီအိုး ထဲ ချာဂျင် ဝင်နေသလိုပဲ။

Automatic Battery Charging

The body at work is drained of strength proportionate to the amount of work done. The mind working at Satipaṭṭhāna meditation gains in strength proportionate to the amount of work done. It's just like the automatic charging of a car battery when the car engine is kept running.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စဉ်းစားစရာပဲ

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တာဟာ ငြိမ်းချမ်းလှတဲ့ ကိုယ်စီ ကမ္ဘာလေးတွေ တည်ဆောက်နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးမှ မငြိမ်းချမ်းဘဲ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းဖို့ လက်သီး, လက်မောင်း တန်းပြီး ကြွေးကြော်နေတာကတော့ စဉ်းစားစရာပဲ။

World Peace Starts from Within

Practicing Satipaṭṭhāna Meditation means building peaceful little worlds within each of those (who practice). Without peace in our own little worlds, crying for peace in the Big World with clenched fists and raised arms is something to think of.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လောကဓံဒဏ် မခံနိုင်တဲ့ စိတ်

အသက်ကြီးပေမယ့် စိတ်က သေးငယ်၊ နနယ် နေရင်
မကောင်းဘူး။

သစ်ပင်ငယ်၊ သစ်သီးငယ်တွေဟာ အပူဒဏ်၊ လေဒဏ်၊
နေဒဏ်တို့ကို မခံနိုင်ဘူး။ ငယ်ရွယ် နနယ်တဲ့ စိတ်ဟာလည်း ကောင်းဆိုး
လောကဓံရဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘူး။

Small, Tender Mind

A person may be advanced in age but if his mind is still small (infantile) and tender, it is not good. Saplings and young fruits cannot withstand the Elements of Nature. Similarly, a small, tender mind cannot withstand the vicissitudes of life.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စိတ်အစဉ်တွင်ရောဂါမဝင်ရအောင်

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သွေးတွေဟာ နွေးထွေး၊ ပူနွေးနေမှ ရောဂါ ကင်းတယ်။ သွေးအေး၊ သွေးခဲနေရင် ရောဂါဝင်တယ်။

စိတ်မှာလည်း အပူတပြင်း အားထုတ်မှုအရှိန်ဖြင့် သတိသွေး နွေးထွေး၊ ပူနွေးနေမှ ကိလေသာရောဂါ ကင်းတယ်။ သတိကင်းမှု ဟူသော သွေးအေးရင်၊ သွေးခဲရင် စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာရောဂါ ဝင်တယ်။

Warm-Blooded Sati

Only if blood in the body is comfortably warm can it be free from disease; if the blood cools or congeals, then disease enters. Similarly, only if the Blood of Sati (mindfulness) is kept comfortably warm by the momentum of ardent striving can the mind be free from the Disease of Mental Defilements. If the cold, congealed Blood of Unmindfulness is present, then the Disease of Mental Defilements enters the mind.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်နှင့် မသင့်တော်သူများ

သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဟာ အငေးသမား၊ အတွေးသမား၊
အေးစက်စက်သမားတို့နဲ့ မသင့်တော်ဘူး။

Unsuitable for Satipaṭṭhāna

The task of Satipaṭṭhāna meditation is not suitable for gawks (persons who look at things foolishly in a daze or stupor), habitual thinkers and sluggards.

စိတ်ထားပြုပြင်ရေးမှာ အလွန်အရေးပါ

စိတ်ထားပြုပြင်ရေးမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အလွန်အရေးပါ
တယ်။

Key Factor in Mental Reformation

Satipaṭṭhāna meditation is very important in the task of reforming the mind.

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ

“သတိပဋ္ဌာန်”ဆိုတာ ရှုမှတ်စရာ အာရုံမှာ အနီးကပ် စွဲမြဲတည်အောင် သက်ဝင်ပြီး၊ အရှိန်အဟုန် နဲ့ ပြေးဝင်ပြီး၊ ဖြန့်ကျက်ပြီး အမှတ်ရမှုကို ခေါ်တယ်။

“ဖောင်းတယ်” လို့ မှတ်ရင် စိတ်က ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုအာရုံမှာ အနီးကပ် စွဲမြဲတည်အောင် သက်ဝင်နေရတယ်။ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြေးဝင်နေရတယ်။ ဖောင်းမှု တစ်ခုလုံးအပေါ် ပြန့်ကျနေရတယ်။ “ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်ရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

What is Satipaṭṭhāna

Satipaṭṭhāna is mindfulness of a noted object by entering it, rushing into it, spreading over it so that the mind can stay closely and firmly in it. When noting “rising,” the mind enters the noted object i.e. the rising movement of the abdomen, rushes into it, spreads all over it so that it (the mind) stays closely and firmly on it (the object). The process is the same when noting “falling” and so on.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကျောချင်းကပ်ပြေးနေသလို

အတွေးသမား နှင့် လက်တွေ့တရား လုပ်ငန်းဟာ ကျောချင်းကပ် ပြေးနေသူနဲ့တူတယ်။ လက်တွေ့မှာ အတွေးဟာ တရားရ နှေးစေတယ်။ ဉာဏ်ယောင်ဆောင်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ ကုစားရခက်တယ်။
(ဆင်ခြင်ပုံရှိ ဝိစိကိစ္ဆာ - တဲ့)

Running with Backs Stuck Together

A habitual thinker and practical meditation are like two persons trying to run with their backs stuck together. In the practice of meditation, thinking slows down the progress of Insight. Doubt in the guise of wisdom is difficult to cure. (Doubt has the appearance of deliberation.)

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဆေးအညွှန်း ဖတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်

ဆေးပုလင်းမှာပါတဲ့ ဆေးညွှန်းကို ဖတ်ရုံနဲ့ ရောဂါ မပျောက်နိုင်၊
ဆေးညွှန်းအတိုင်း စားမှ ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓစာပေမှာပါတဲ့ အညွှန်းကို ဖတ်ရုံ၊ နားထောင်ရုံမျှဖြင့်
စိတ်ရောဂါ မပျောက်နိုင်၊ အညွှန်းအတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်မှ စိတ်ရောဂါ
ပျောက်နိုင်တယ်။

Just Reading Directions Can't Cure

Just by reading the directions on a bottle of medicine,
you cannot be cured of your illness. Only by taking the
medicine according to its direction can you be cured.
Similarly, just by reading or listening to instructions
found in Buddhist Scriptures, one's spiritual illness
cannot be cured; only by practicing according to the
instructions can it be cured.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပို၍ ခရီးရောက်အောင်

ခရီးသွားရာမှာ လမ်းညွှန်မြေပုံနှင့် ခရီးသွားရခြင်းထက် လမ်းညွှန် ကောင်းနှင့် သွားရခြင်းက ပို၍ ခရီး ရောက်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ခရီးသွားရာမှာ လမ်းညွှန်စာအုပ် မြေပုံနှင့် ခရီးသွားရခြင်း ထက် လမ်းညွှန်ကောင်း (ဆရာကောင်း) နှင့် ခရီးသွားရခြင်းက ပို၍ ခရီးရောက်တယ်။

A More Successful Journey

When you are traveling, your journey will be more successful if you go with a good guide than with a road map. When you are traveling to Nibbāna, your journey will be more successful if one goes with a good guide (i.e. a good teacher) than with a “road map” (an instruction manual).

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အကြီးအကျယ် မီးလောင်လာရင် မီးသတ်ကား အကူအညီ
လိုလာပြီ

အိမ်တစ်လုံး မီးလောင်ရင် အိမ်မှာ ရှိတဲ့ မီးသတ် ကိရိယာတို့နဲ့
ငြိမ်းသတ်လို့ရက ထိုကိရိယာတို့ နဲ့ပဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်။ မီးအကြီးအကျယ်
လောင်လာပြီ ဆိုရင်တော့ မီးသတ်ကား အကူအညီ လိုလာပါပြီ၊
သူတို့နဲ့မှပဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကိလေသာမီး ငြိမ်းသတ်ရာမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ
ဆရာသမား အကူအညီ သိပ်ကြီးမပါဘဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်။ အကြီးအကျယ်
လောင်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဆရာသမားကောင်း အကူအညီရမှပဲ ပြီးနိုင်
ပါမယ်။

Time to Call the Fire Engine

If the fire-extinguisher at home can put out the fire
burning the house, well done! If it is a big blaze
however, the assistance of fire-engines will be needed
because only they can put it out. In the same way,
sometimes a teacher's help may not be very necessary
in extinguishing the Fire of Mental Defilements. But if
the Blaze of Mental Defilements is a great one, it can
be put out only with the help of a good teacher.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စစ်ဗိုလ်အမိန့်အတိုင်းလုပ်ရတယ်

ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာက စစ်သားဟာ စစ်ဗိုလ် အမိန့်အတိုင်း လုပ်ရတယ်။

ကိလေသာတိုက်ပွဲဝင်ရာမှာ ယောဂီဟာ ဆရာ ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်းလုပ်ရတယ်။

Obedience in Battle

A soldier at the battlefield must follow his officer's commands. The yogi engaged in battle with mental defilements must follow the meditation teacher's instructions.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဆေးကျမ်းလေ့လာပြီး ကုသတာထက်

ရောဂါဖြစ်လို့ ကိုယ်တိုင် ဆေးကျမ်းလေ့လာပြီး ကုတာထက်
စာတွေ့ လက်တွေ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ကုတာက ပိုမို
ထိရောက်တယ်။

တရားအားထုတ်လိုသူဟာလည်း ကိုယ်တိုင်စာအုပ်
လေ့လာပြီး အားထုတ်တာထက် စာတွေ့ လက်တွေ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့
ဆရာနဲ့ အားထုတ်တာက ပိုမိုထိရောက်တယ်။

Better to Practice with a Teacher

When one falls sick, it would be more effective to be treated by a doctor who is expert in both theory and practice than to treat oneself after having studied medical texts. Similarly, the prospective meditator would find it more effective to practice meditation with a teacher who is expert in both theory and practice rather than to do it by himself after having studied books on meditation.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တင်ပြချက် မှန်မှ ဆေးချက် မှန်မယ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဟာ လူနာကို ဆေးပေးတဲ့ဆရာဝန် နဲ့ တူတယ်။ လူနာက တင်ပြချက် မှန်ရင် ဆရာဝန်၏ ဆေးချက် မှန်လို့ ရောဂါ ပျောက်လွယ်တယ်။

လူနာနဲ့တူတဲ့ ယောဂီက လျှောက်ထားချက် မှန်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက် မှန်လို့ တရားတက်လွယ်တယ်။

Correct Prescription

A meditation teacher is like a doctor treating a patient. If the patient's report is correct, the doctor's prescription will be correct and the patient's illness can be cured easily. If the report of a yogi, who is like the patient, is correct, the teacher's instructions will be correct and the yogi can easily make progress in meditation.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လိုရာ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်အောင်

ကိုယ်သွားလိုတဲ့ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်အောင် သင်္ဘောနဲ့ သွားမယ့်သူက သင်္ဘောဆိပ်၊ လေယာဉ်နဲ့ သွားမယ့်သူက လေယာဉ်ဆိပ်၊ ရထားနဲ့သွားမယ့်သူက ရထားဘူတာရုံ၊ ကားနဲ့ သွားမယ့်သူက ကားမှတ်တိုင်ကို သွားပြီး စီးရပါတယ်။ ဒါမှ လိုရာခရီးကို မြန်မြန် ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ခရီး သွားကြမယ့်သူတွေဟာ နိဗ္ဗာန် ဆိပ်ကမ်းသာဖြစ်တဲ့ သာသနာ့ရိပ်သာတွေမှာ သွားရောက် အားထုတ် ရပါတယ်။ ဒါမှ လိုရာခရီးကို မြန်မြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

Quick Arrival

In order to reach the desired destination quickly, one who is travelling by boat has to go to the pier; one traveling by plane to the airport, one traveling by train to the railway station and one traveling by bus to the bus-stand. Then they have to board their respective vehicles and ride in them. Only then can they reach their respective destination quickly.

Similarly, those who are traveling on the journey to Nibbāna have to go to Meditation Centers – pleasant ports of embarkment for Nibbāna –to practice meditation. Only then can they quickly arrive at their desired destination.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ယောဂီအလုပ်

ပေါ်ရာကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါ။ အဲဒါ ယောဂီရဲ့အလုပ်ပဲ။

Yogi's Job

Just note continuously whatever occurs –that is a yogi's job.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ကြည့်တာရော၊ မြင်တာပါ ပြောနိုင်ရတယ်

ယောဂီဟာ ပေါ်တာကို ရှုရတယ်၊ သိတာကို ပြောနိုင်ရတယ်၊
ကြည့်တာ ကိုလည်း ပြောနိုင်ရတယ်၊ မြင်တာကိုလည်း ပြောနိုင်ရတယ်။

Look, See and Tell

A yogi has to observe what is occurring and be able to say what he perceives. In other words, he must be able to tell his teacher what he looked at and what he saw.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ခံစစ်မှ တိုက်စစ်သို့

လက်ငွေချန်ပီယံကို ယှဉ်ပြိုင် ထိုးသတ်နိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ် အားမွေးရတယ်။ ကိလေသာ ရန်သူကို ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်နိုင်အောင် စိတ်အားမွေးရတယ်။

ခံအားမှသည် တွန်းလှန်အားဆီသို့ တစ်ဆင့်တက်ရပါတယ်။ ခံစစ်မှ တိုက်စစ် ဖြစ်အောင် တစ်ဆင့် တက်ရပါတယ်။

Defend to Attack

To fight and knock out a boxing champion, one has to build up bodily strength. To fight and knock out the Big Enemy of Mental Defilements, one has to build up mental strength. One has to make progress step by step: from a defensive strength to a repellent one; from a defensive strategy to an offensive one.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

ချုံ့နွယ်တွေနှင့် သစ်ပင်လို

သစ်ပင်ကို ချုံ့နွယ်တွေ အုပ်, မိုး , ကာ, ဆိုင်းထားရင် သစ်ပင် မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ဘူး။ စိတ်ကိုလည်း နီဝရဏ ချုံ့နွယ်တွေ အုပ်, မိုး , ကာ, ဆိုင်းထားရင် စိတ်မဖွံ့ဖြိုးဘူး။

Creepers and Weeds

If a tree is overgrown with creepers and weeds it cannot develop. If the mind is overgrown with the Creepers and Weeds of the Hindrances²¹, it cannot develop.

²¹ The five hindrances are sensual desire, ill-will, sloth and torpor, agitation and doubt.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အရောင်မတောက်သောစိတ်

ရွှေဟာ အပြစ် (၅)ပါး ရှိရင် မနူးညံ့, မပျော့ပျောင်း, အရောင်မတောက်၊ စိတ်မှာ နီဝရဏ အပြစ် ရှိရင် မနူးညံ့, မပျော့ပျောင်း, အရောင်မတောက်။

Stiff, Dull Mind

Gold is not soft, pliant or bright in the presence of five defects. The mind is not soft, pliant or bright in the presence of the Hindrances.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ထရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး

ဘောလုံးသမားဟာ ဘောလုံးကို၊ ကြက်တောင်ရိုက်သူဟာ ကြက်တောင်ကို၊ လက်ဝှေ့သမားဟာ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံရသလို ယောဂီဟာလည်း ရှုကွင်းအာရုံကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံရဘူး။

Never out of Sight

Just as a footballer never loses sight of the football, a badminton player the shuttlecock and a boxer his opponent's movements, so too the yogi never loses sight of the object of mindfulness.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ်

ရေထဲမှာ ဖော့ဆိုချရင် ပေါ်နေတယ်၊ ကျောက်ခဲ ချလိုက်ရင် တော့ မြုပ်သွားတယ်၊ ယောဂီ ရဲ့ ရှုမှတ်မှုဟာ ရှုကွင်းအာရုံမှာ ဖော့ဆိုလို မဖြစ်ရဘဲ ကျောက်ခဲလို ဖြစ်ရမယ်။

As Steady as a Rock

A cork dropped onto water floats but a rock dropped into it sinks. A yogi's mindfulness of the object of meditation should not be (as wobbly) as a cork, but should be (as steady) as a rock.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

မပစ်ရက်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်း ချမ်းသာ

ရုပ်နာမ်ရဲ့ ခပ်သွက်သွက်ပေါ်၊ ခပ်သွက်သွက်ပျောက် -
ပျောက်သွားတာကို မြင်လာတဲ့ ယောဂီဟာ စိတ်ကောင်းနဲ့ အသိဉာဏ်
တိုးတက်လို့ မပစ်နိုင်တဲ့ တစ်မယ်ကောင်းချမ်းသာကို ရရှိခံစားရ
တော့တယ်။

Unrelinquishable Unique Peace

A yogi who comes to see the swift appearance and disappearance of mind and matter as a result of developed insight and good-naturedness will experience an unrelinquishable, unique peace.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးပါ

ယာခင်းမှာ ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ရင် အရေးပါတဲ့ ပေါင်းမြက်တွေကိုသာ သုတ်သင်ရတယ်။ အရေးမပါတာကို လျစ်လျူရှုရတယ်။

ယောဂီဟာ အကြိတ်အနယ် တရားရှုမှတ်ခိုက် တရားအမှတ်ကိုသာ ဦးစားပေးရတယ်။ ဘုရားပန်းတင်ခြင်း စသည်ကို လျစ်လျူရှုရပါတယ်။

Top Priority

In weeding a farm, only significant weeds are removed; the insignificant ones are ignored. When a yogi is ardently engaged in (intensive) meditation he should give top priority to being mindful and ignore devotional practices such as offering flowers to the Buddha and so on.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

“ဖော်မြူလာ” ပါမှ မှန်တဲ့ အဖြေဖြစ်မယ်

သင်္ချာတွက်သူဟာ ဖော်မြူလာ မပါဘဲ အဖြေသာပေးရင်
မဟုတ်သေးဘူး၊ မမှန်သေးဘူး။

ယောဂီဟာလည်း “မှတ်ပုံ” မပါဘဲ သိတာကိုသာ ပြောရင်
မဟုတ်သေးဘူး၊ မမှန်သေးဘူး။

Mention the Formula, Please

It is not quite alright, not quite correct for a person solving a mathematical problem to give only the answer without mentioning the formula used. If a yogi reports only what he knew (or perceived) without mentioning the procedure of noting, it is not quite alright, not quite correct.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရ

ယောဂီဟာ အထင်ကို အမြင် မလုပ်ရဘူး၊ အမြင် လုပ်ကာ အတည် မပြောရ၊ အခိုင်အမာ မပြောရဘူး၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့အမြင် ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

Direct Seeing

A yogi must not take what he thinks for what he sees, and reports it as such in a definite and firm manner. It is essential for him to have direct, experiential seeing.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ထရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အခြေ မပျက်ရင် မပြောင်းနဲ့

ယောဂီဟာ အခြားအာရုံ ပေါ်လာပေမယ့် ပင်တိုင် အာရုံ အခြေ
မပျက်ရင် တခြားအာရုံ ပြောင်းဖို့ မလိုဘူး။

Don't Change the Object Yet

Even though another object may arise, there is no
need to change it if (attention on) the primary object is
not distracted.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အစာကို ကျေညက်အောင် ဝါးမှ

အစာကို ကျေညက်အောင် ဝါးမှ အရသာ သိတယ်၊ ယောဂီဟာ
လည်း မှတ်စရာ အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှ သဘာဝကို သိတယ်။

Get the Taste

Only if one chews food well can one savor its taste.
Only if a yogi concentrates on being mindful of the
object to be noted can he comprehend its true nature.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အမည်တပ်ပြီး မှတ်မှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ်

လူတွေ မွေးလာတိုင်း မွေးလာတိုင်း အမည်မတပ်ဘဲ “လူ,လူ” လို့ ဆိုရင် ဘယ်လူမှန်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ “မောင်ဖြူ, မောင်လှ” စသည်ဖြင့် သီးသန့် နာမည်တပ်မှ ကွဲကွဲပြားပြား သိနိုင်တယ်။

ယောဂီဟာ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံလေးတွေကို လောက ဝေါဟာရ (ပြောရိုးဆိုစဉ်) အတိုင်း “ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် အမည်လေးတွေတပ်ပြီး မှတ်ရတယ်။ ဒါမှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်တယ်။

Who is Who

If people call every person born “Human” without giving them any other individual names, then they will not know who is who. Only if individual names such as “Maung Phyu, Maung Hla,” etc. are given can people know distinctively who is who. A yogi should note any object that occurs according to conventional terms i.e. by labeling “rising,” “falling,” etc. Only then can concentration be easily developed.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

စက်လည်ပတ်နေမှ

သင်္ဘော၊ ရထား၊ ကား၊ လေယာဉ်တို့မှာ စက်လည်ပတ်နေမှ လိုရာခရီးကို သွားနိုင်၊ ရောက်နိုင်တယ်။ အန္တရာယ်လည်း မရောက်နိုင်ဘူး။

ယောဂီမှာလည်း ရှုမှတ်စက် လည်ပတ်နေမှ နိဗ္ဗာန်ခရီးကို သွားနိုင်၊ ရောက်နိုင်တယ်။ အန္တရာယ်လည်း မရောက်နိုင်ဘူး။

Keep the Engine Running

Ships, trains, motor cars and airplanes can set out on their respective journeys and safely reach their desired destinations only if their engines are kept running. Yogis too can travel on the journey to Nibbāna and safely reach their destination only if the Engine of Mindfulness is kept running.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ရေကူးသမားအလားတူစွာ

ရေကူးသမားဟာ လက်ခြေတို့ကို အမြဲ လှုပ်ရှားနေရတယ်။
ယောဂီဟာလည်း ရှုမှတ်မှု အနားမပေးဘဲ လှုပ်ရှားနေရတယ်။

Swim to Nibbāna

A swimmer has to keep his arms and legs moving all the time. A yogi cannot afford to give any rest to the application of mindfulness; he too has to keep it moving all the time.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ချိန်ရွယ်ပြီးမှန်အောင်ပစ်ရတယ်

သေနတ်ပစ် လေ့ကျင့်ရေးသမားဟာ ပစ်မှတ်ကို ချိန်ရွယ်ပြီး မှန်အောင်ပစ်ရတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ဖောင်းပိန် စတဲ့ ရှုကွင်း အာရုံကို ရည်စူးပြီး ထိမှန်အောင်မှတ်ရတယ်။

Bull's Eye!

A marksman takes aim at the target and shoots to hit a bull's eye. A yogi takes aim at the object of mindfulness (such as the rising and falling movements of the abdomen) and notes it to hit a bull's eye.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ထရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ထက်တဲ့ဓား၊ လက်တဲ့အရောင်

ဓားသွားဟာ သွေးမှ ထက်တယ်၊ သွေး မပေးရင် တုံးသွားတယ်။

ကြေးဖလားများဟာ ပွတ်တိုက်ပေးမှ အရောင်ထွက်တယ်၊ ပွတ်တိုက် မပေးရင် အရောင်မှိန်သွားတယ်။ ယောဂီဟာလည်း ရှုမှတ်ပေးနေမှ ဉာဏ်ဓားထက်တယ်၊ ဉာဏ်ရောင် ထွက်တယ်။

Sharp and Bright

A knife is sharp and bright only if it is whetted – otherwise it becomes blunt. Brass vessels are shiny only if they are polished –otherwise they become dull. Similarly, a yogi's insight is sharp and bright only if he is mindful.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

လေထဲမှာ ပန်းချီဆွဲလို့မရ

ကားချပ် အထည်ကိုယ် မပါဘဲ ပန်းချီဆရာဟာ ပန်းချီဆွဲလို့ မရ၊ ပစ်မှတ် မပါဘဲ လက်တည့်စမ်း သူဟာ လက်တည့်စမ်းလို့မရ၊ လေထဲမှာ ပန်းချီ ဆွဲနိုင်သူ၊ လေထဲမှာ လက်တည့် စမ်းနိုင်သူ မရှိ။

ယောဂီဟာ ပန်းချီကားချပ်သဖွယ်၊ ပစ်မှတ်သဖွယ် ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ခိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်ရတယ်၊ အဲဒီနောက် ဆက်ရှုမှ ကြောင်းကျိုးဆက် သိပြီး ယင်းကြောင်းကျိုး ဖြစ်စဉ်ပေါ်မှာ ဖြစ်၊ ပျက်ကို မြင်လာနိုင်တယ်။

No Target, No Hit

An oil painter cannot paint without a canvas. A marksman cannot practice without a target. No one can paint in empty space; no one can practice marksmanship in empty space.

A yogi has to distinctively comprehend mind and matter (which are like the painter's canvas and the marksman's target) by noting and observing them as they occur. After that he carries on noting them, discerns their cause and effect relation and comes to perceive them arising and falling away in the light of conditionality.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

သိပ္ပံပညာမှာ မရှိ၊ ဝိပဿနာပညာမှာသာ ရှိသည့် သတ္တိ

အမြန်ဆုံးလောကမှာ စိတ်သာလျှင် အမြန်ဆုံး ဖြစ်တယ်၊ ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကို လိုက်ပြီး မှတ်နိုင်တဲ့ သတ္တိဟာ ဝိပဿနာပညာ မှာပဲ ရှိတယ်၊ သိပ္ပံပညာမှာ မရှိဘူး။

Power of Insight

Among the fastest things in the world, the mind is the fastest. The power of following and noting the mind that has wandered off can only be found in Vipassanā Insight; it cannot be found in scientific knowledge.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အဆိုကိုလွတ်၍ဖြစ်စေ၊ ထည့်၍ဖြစ်စေမှတ်နိုင်ရာအချိန်

ရှုကွင်းအာရုံက မြန်လာရင် အဆိုနဲ့ ဖြစ်တိုင်း လိုက်မမီနိုင်တဲ့ အခါ ယောဂီက အဆိုကို လွတ်ပြီး စိတ်သက်သက်ဖြင့် စိုက်ကြည့်နေပါ။ သို့မဟုတ် အဆိုထည့်မှတ်လိုလျှင် မိသလောက် လိုက်မှတ်ပါ။

When Labeling is Optional

When the objects to be noted are occurring at a rapid rate, the yogi may not be able to keep pace with labeling and noting them at each occurrence. He should then let go of labeling and just look at them attentively with the mind. Or, if he wants to keep on labeling, he should just note as much as he can.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

စာကို သေသေချာချာ ဖတ်ရင်

စာဖတ်သူဟာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဖတ်ရင် စာလုံး အကုန် မသိဘူး။
သေသေချာချာဖတ်ရင် စာလုံးတွေ ပိုသိလာတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆ မှတ်ရင် ရှုကွင်း အာရုံကို
အကုန်မသိ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ရင် အကုန် သိလာတယ်။

Read Carefully

One who reads a book lightly is not aware of all the letters in it. He will come to be more aware of them if he reads carefully. Similarly, a yogi who is superficially mindful does not completely comprehend the object noted. If he is attentively mindful he will come to know more.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သူတို့ (၂) ယောက်လို့ပြုလုပ်ဖို့လို

ဆီအပြည့် ပါလာတဲ့ ခွက်ကို ဆီ မဖိတ်စင်ရအောင် အထူး သတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ သယ်ဆောင်ရသူနဲ့ ခြေဖဝါး တစ်ဖက်စာ သာ ချလောက်တဲ့ တံတားပေါ်မှာ အောက်သို့ လိမ့်မကျ အောင် အထူး သတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ လျှောက်လှမ်းနေရသူ တို့လို ယောဂီဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ် အမှုအရာပြုမှုတိုင်း အထူး သတိထားပြီး ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ ရှုမှတ်မှုပါလျက် ပြုလုပ်ရတယ်။

Bowl Brimful of Oil

A person carrying a bowl brimful of oil has to be very careful and move calmly and gently so as not to spill the oil. A person walking along a very narrow footbridge barely wide enough for a foot to be placed has to be very careful and move calmly and gently so as not to fall down. Like these two persons, a yogi ought to be very careful with bodily movements, performing them with mindfulness, calmly and gently.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အား မညီရင်

လူ (၄)ယောက် အားအညီအမျှနဲ့ မ,ယူရမယ့် ပစ္စည်းကို ညီညီမျှမျှ မယူရင် လွယ်လွယ်နဲ့ မရနိုင်ဘူး။ တစ်ယောက်က အားလျော့နေရင် ကျန်တဲ့ (၃)ယောက်မှာ အားပိုသုံးရတယ်။

သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ, ဝီရိယနဲ့ သမာဓိဆိုတဲ့ (၂)ပါး (၂)တွဲအားဖြင့် (၄)ပါးသော တရားတွေဟာ အင်အား ညီမျှမှ တရားထူး ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပါးက အားလျော့နေရင် ကျန်တရားက ပို အင်အား ထုတ်ပေးရလို့ မညီမျှတော့ဘူး။

Balance of Power

A load to be carried together by four persons cannot easily be carried if there is unequal distribution of strength: if one of them relaxes his effort, then the other three will have to put in more strength.

Only if there is balance of power among the two pairs of mental states, Faith and Intelligence, and Effort and Concentration, can extraordinary experiences be attained. If (one of a pair) relaxes, the other will have to exert more; so there is no balance.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဦးလည်းတည်မှ၊ မောင်းလည်းမောင်းမှ

တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားတဲ့အခါ ယာဉ်ဦးတည့်ရာသာ သွားရင် ရောက်ချင်ရာ ရောက်သွားမယ်၊ ကိုယ်လိုရာသို့ ဦးတည်ရတယ်၊ ဦးတည်ပေမယ့် စက်နှိုးပြီး မမောင်းရင် မရောက်ဘူး၊ နှိုးပြီး မောင်းပေမယ့် ဦးမတည်ရင်လည်း မရောက်ဘူး၊ ဦးလည်းတည်မှ၊ စက်နှိုးပြီး မောင်းလည်း မောင်းမှ ကိုယ်လိုရာသို့ ရောက်နိုင်တယ်။

ဆုတောင်းနဲ့ အဓိဋ္ဌာန် (ရပြီး၊ ရောက်ပြီး တရားသို့ ပြန်ရ၊ ပြန်ရောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်မှု) တို့ဟာ ဦးတည်မှုလည်း ရှိမှ၊ လုပ်ဆောင်မှုပြည့်စုံတဲ့အကြောင်းလည်း ရှိမှ ပြည့်စုံနိုင်တယ်။

Fulfilling Wishes

If you wish to travel from one place to another and you just jump into a car and take off in whatever direction it is facing, you'll probably land up anywhere else except where you wish to go. To get to your intended destination, you first have to aim the car in the direction where you wish to go. If you just aim it but don't start the engine and drive away, you won't get anywhere. On the other hand, if you start the engine and drive off aimlessly, you won't get there either. So you must have an aim, start the engine and drive the car –only then will you get to where you wish to go.

Wishes and resolutions (to regain previous experiences of the Dhamma) can be fulfilled only if there is aim and adequate performance.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

အလဲထိုးအောင်ပွဲ

လက်ဝှေ့သမားဟာ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရဲ့ လက်သီးကို ရှောင်ရတယ်။ ထိုးဖို့ အကွက်ကောင်းကိုလည်း ရှာရတယ်။ အကွက်ကောင်းတွေတဲ့အခါ အားပါတဲ့ ထိုးချက်နဲ့ ထိုးနှက်ရတယ်။ နောက်တစ်ချီအခွင့်သာရင် နောက်တစ်ချီ ထိုးနှက်ရတယ်။ ပြိုင်ဘက်ဟာ တစ်ချက်အထိုးခံရရင် တစ်ချီ အားနည်းသွားတယ်။ ထိုးချက်ပေါင်းများစွာအထိုးခံရတော့ ပို၍ ပို၍ အားနည်းလာတယ်။ လက်ဝှေ့သမားက ပြိုင်ဘက်ကို နောက်ဆုံးအလဲထိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပြိုင်ဘက် ကိလေသာ ရန်သူရဲ့ထိုးနှက်ချက်ကို ရှောင်ရတယ်။ ထိုးနှက်ဖို့ အကွက်ကောင်းကိုလည်း ကြည့်ရတယ်။ အကွက်ကောင်းတွေတဲ့အခါ အားပါတဲ့ ရှုမှတ်မှု ထိုးနှက်ချက်နဲ့ ထိုးနှက်ရတယ်။ နောက်တစ်ချီအခွင့်သာ နောက်တစ်ချက် ထိုးနှက်ရတယ်။ ပြိုင်ဘက် ကိလေသာဟာ တစ်ချက် အထိုးခံရရင် တစ်ချီအားနည်းသွားတယ်။ ထိုးနှက်ချက်ပေါင်းများစွာ ထိုးနှက်ခံရတော့ ကိလေသာ ရန်သူဟာ ပို၍ ပို၍ အားနည်းလာတယ်။ ယောဂီက သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့ တချို့ကိလေသာကို အလဲထိုးပြီး အောင်ပွဲခံလိုက်တယ်။

Knock-out

A boxer has to avoid his opponent's blows and look for a good chance to throw a punch. When he gets the chance he gives a thump and another when he gets a next chance. Each blow weakens his opponent a little and as more blows are received he gets weaker and weaker. Finally the boxer strikes him with a knock-out punch and gains victory.

S a y a d a w U P a n d i t a ' s W o r d s o f A d v i c e

A yogi, too, has to avoid the blows of his opponent (the mental defilements called kilesa) and look for a good chance to throw a punch. When he gets the chance he strikes a heavy blow of strong noting and again when he gets another chance. Each blow of strong noting weakens his kilesa opponent some, and as many blows are received, it gets weaker and weaker. Finally the yogi knocks out some of the kilesas with Sotāpattimagga Punch²² and gains victory.

²² *Sotāpattimagga* –Path Consciousness of Stream-Entry

ပဏ္ဍိတာရာမ ခန္ဓတောင်ကျန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ပစ်တိုင်းထောင်

တရားရှုမှတ်လို့ စိတ်မှာ အင်အားတွေ ရှိနေသူဟာ စိတ်ရဲ့ အကျနဲ့ အကြွကြားမှာ ဘောင်ဘင်ခတ်တာ မရှိဘူး။ ပစ်တိုင်းထောင် ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်။ အကောင်းနဲ့ အဆိုးကြားမှာ ဘက်မျှစွာ ထားနိုင်လာတယ်။

ဘက်မျှစွာ ထားနိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ရှိတာနဲ့ တင်းတိမ်နိုင်မှု၊ အရာရာမှာ သည်းခံနိုင်မှု၊ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်မှု၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်တတ်မှု စသည်တို့ လည်း ရှိလာတော့တယ်။

A Billiken's Life²³

A person who has mental strength as a result of Vipassanā meditation is not perturbed by the mind's elation and depression. He is able to establish a billiken's life –to stay composed in the face of ups and downs. And while doing so, he also comes to possess such qualities as contentment with what there is, patience under all circumstances, thriftiness, smooth relations, health-consciousness and so on.

²³ Billiken: Translation from the Myanmar of “pit-tain-thong” –a toy with a weighted bottom that erects itself every time it is pushed down. It is also called by various other names, e.g. tumbling Kelly, rebounding clown doll, weebol.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

မှန်ဘီလူးအား

မှန်ဘီလူး အားကောင်းရင် သေးသေးပစ္စည်းကိုပင် ကြည့်ရင်
မြင်နိုင်တယ်။

ယောဂီဟာ စူးစိုက်အားကောင်းရင် အသေးအမွှေးလေးကိုပင်
မြင်သိနိုင်တယ်။

Magnifying Power

One can see even minute things under a strong magnifying glass. A yogi can see even minute phenomena when the power of concentration is strong.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

စိတ်ပါပါ/မပါပါ

ရွှေတိဂုံဘုရားသို့ သွားနေသူဟာ စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊
မပါသည်ဖြစ်စေ လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်း တစ်လှမ်းထက် တစ်လှမ်း
ဘုရားနဲ့ ပို၍ နီးနီးလာတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ သွားနေတဲ့ ယောဂီဟာလည်း စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊
မပါသည်ဖြစ်စေ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တစ်မှတ်ထက် တစ်မှတ် နိဗ္ဗာန်နဲ့
ပို၍ ပို၍ နီးနီးလာတယ်။

Getting Closer to Nibbāna

Each step of a person walking towards the Shwe Dagon Pagoda takes him a step closer to it whether he is interested in getting there or not. Each noting of a yogi mindfully on the path to Nibbāna brings him a noting closer to Nibbāna whether he is interested in getting there or not.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

သမာဓိစွမ်းအား

စူးစိုက်ပြီး မှတ်အားကောင်းလာရင် ဘဝမှာ တိမ်မြုပ်နေတာ
တွေ ပေါ်လာတယ်။

Power of Concentrated Sati

When concentrated sati (mindfulness) becomes strong, events submerged in the yogi's life emerge.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ခေါင်ထိပ် ရောက်ဖို့

ယာဉ်စည်းကမ်းအတိုင်း၊ ယာဉ်ကြောအတိုင်း ကားမောင်းရင်
ဒုက္ခ မရောက်ဘဲ လိုရာကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးတွေမှာ
သတိထားရင်၊ မမေ့လျော့ရင် ခေါင်ထိပ် ရောက်ကြတယ်။

Reaching the Top

If you drive your car according to traffic rules and traffic lanes, you won't get into trouble and you can reach your destination. If you don't neglect health, education, business, politics and social affairs, but pay attention to them, you'll reach the top.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဖြောင့်ချက်ပေးရ

ရာဇဝတ်သားဟာ ကြိတ်ကြိတ်နယ်နယ် မေးစမ်းခံရပါများရင် အမှန်ကို ဖော်ထုတ် ဝန်ခံရတော့တယ်။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံဟာလည်း ကြိတ်ကြိတ်နယ်နယ် ရှုမှတ်ခံရပါများရင် “မမြဲ၊ ဆင်းရဲသဘောပဲ” ဆိုတဲ့ အမှန်ကို ထုတ်ပြရတော့တယ်။

Confession

When a criminal is interrogated intensively and repeatedly, he has to confess the truth. When the object of mindfulness is noted intensively and repeatedly, is has to reveal the truth of impermanence, suffering and being mere phenomenon (without having any abiding Self).

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

စိန်ခေါ်ခံသူ

ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ ရန်သူတို့ကို တစ်ကြိမ်လောက် အောင်ပွဲရအောင် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲဖူးသူဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တိုက်ဖို့ အတွက် အလိုလို အားတက်တယ်၊ ရဲရင့်လာတယ်၊ မတွန့်ဆုတ်တော့ဘူး။

ယောဂီဟာလည်း ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် သတ္တိကြောင့် ဆုတ်နစ်မှုတို့ကို တစ်ကြိမ်လောက်အောင် ပွဲရအောင် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲဖူးရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တိုက်ဖို့အတွက် အလိုလို အားတက်လာတယ်၊ ရဲရင့်လာတယ်၊ မခံသာမှု အများစုကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရဲပြီး အဆင့်ဆင့် ကျော်လွန်ဖူးရင် မခံသာမှု မှန်သမျှကို စိန်ခေါ်ခံတော့တယ်။

Guts to Challenge

If a soldier fought with the enemy at the front line and won a battle once before, he naturally becomes encouraged, brave enough and unhesitant to fight again. If the yogi fought without the thought of cowardly withdrawing from painful sensations and won a battle once before, he naturally becomes encouraged and brave enough to fight again. And if he was able to confront most of the unbearable sensations and overcome them step by step once before, he has the guts to challenge any unbearable sensations.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တိုးတက်မယ့်ဖောက်ပြန်မှု

ကလေးငယ်ဟာ ပက်လက်ထိုင်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကနေ ထနိုင်တဲ့အဆင့် စသည်သို့ ပြောင်းလဲတော့မယ်ဆိုရင် ဓာတ်သက်ခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်တတ်တယ်။ တိုးတက်မယ့် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွှဲမှု တစ်မျိုးပဲ။

ယောဂီဟာလည်း ဉာဏ်တစ်ဆင့်ကနေ နောက်တစ်ဆင့် တိုးတော့မယ် ဆိုရင် မအီမသာလေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဉာဏ်တစ်မျိုး တိုးတက်မယ့် ပြောင်းလွှဲ ဖောက်ပြန်ခြင်းမျိုးပေါ့။

Change for the Better

When a child is about to grow from a stage of lying to that of sitting, he gets irritable and has loose bowels – that's just a sort of change in the process of development. When a yogi is about to advance from one stage of Insight to another, he gets irritable –that's just a sort of change in the process of Insight development.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ယောဂီ

စာဖတ် ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ စာလုံးပေါင်းပြီး ဖတ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ တန်းပြီး ဖတ်သွား နိုင်တယ်။

ရှုမှတ်မှု ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ ယောဂီဟာ စာလုံးပေါင်း မှတ်နေဖို့ မလိုတော့သလို ပေါ်သမျှ ရှုကွင်းကို ရှုကွင်းအာရုံရဲ့ အမည် မတပ်ရတော့ဘဲ အလိုလို မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေတယ်။

Proficient Yogi

When one becomes proficient in reading, it will no longer be necessary to read by spelling out the words; one can read straight. Similarly, when a yogi becomes proficient in being mindful, he will automatically perceive whatever occurs in his field of awareness without having to label them anymore.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အထူးချိန်ဖို့မလိုတော့

လက်ဖြောင့်သူဟာ ပစ်မှတ်ကို အထူး ချိန်ရွယ် မနေရဘဲ မှန်အောင်ပစ်နိုင်တယ်။

ယောဂီဟာလည်း မှတ်သားကျ ကျေပွန်လာရင် မှတ်စရာ အာရုံကို အထူး ချိန်ရွယ် မနေရဘဲ ထိမိအောင် မှတ်နိုင်တယ်။

Aimless Hit

A sharpshooter can make a correct hit without specially having to take aim at the target. Similarly, when a yogi becomes accustomed to being mindful, and proficient in it, he can accurately be aware of objects without having to take special aim at them.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

အကောင်း (၄) မျိုး

ယောဂီမှာ အကောင်း (၄)မျိုး ရှိတယ်။ ငြိမ်ကောင်း၊ စိမ့်ကောင်း၊ ငြိမ်ကောင်း၊ ငြိမ်းကောင်းတို့ပဲ။

ငြိမ်ကောင်းက - ပီတိ၊ စိမ့်ကောင်းက - ပဿဒ္ဓိသုခ၊ ငြိမ်ကောင်းက - ဥပေက္ခာသန္တိ၊ ငြိမ်းကောင်းက - နိဗ္ဗာန်သန္တိသုခ။

Yogis' Goodies

Yogis have four kinds of “goodies” –springy goody, cool goody, serene goody, and extinguished goody. Springy goody is pīti (rapture); cool goody is passaddhi sukha (cool, calm pleasure); serene goody is upekkha santi (equanimity) and extinguished goody is Nibbāna (santisukha –cool, calm supramundane pleasure).²⁴

²⁴ The cool, calm pleasure of *passaddhi sukha* is experienced because the hot, agitative *kilesas* (mental defilements) are absent (i.e. they do not occur together with the stream of wholesome mental states during meditation due to the momentum of good mindfulness and concentration). The cool, calm supramundane pleasure of Nibbāna is experienced because the ever-changing phenomena of mind and matter are absent or extinguished (i.e. they are not in the field of awareness of Path and Fruition Consciousness).

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တစ်ခုမှတ်အများကြီးသိ

မှတ်စိတ် အားကောင်းလာရင် တစ်ခု မှတ်တာနဲ့ ကျန်တာတွေ လည်း အားလုံးသိလာတယ်။ တစ်ခုမှတ် အများကြီး သိလာတယ်။ သတိ ကြီးစိုးလာလို့ အသိ ခိုင်မာ ကျယ်ပြန့်လာတာပဲ။

Panoramic Insight

By noting just one object, the noting mind that has become strong is aware of another object to. Noting one object, it comes to perceive many. Insight becomes firm and panoramic because mindfulness dominates.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အကြားအလုပ် မရှိသော ကြမ်း

ကြမ်း (၂) ခုမှာ အကြားအလုပ် ရှိရင် ဖုန်တွေ သဲတွေ ဝင်တယ်။
မှတ်စိတ်မဆက်ဘဲ အကြားအလုပ်ရှိရင် ကိလေသာတွေ
ကြားဝင်တယ်။ သမာဓိ ကျိုးရင် ကိလေသာတွေ ကြားဝင်တယ်။

Gaps

If there is a gap between two floor planks, dust and sand enter. If there is no continuity of mindfulness and there is a gap, defilements enter. If there is a Concentration breakdown, defilements enter through the gap.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီးရင်

အပြေးသမားဟာ ပန်းဝင်ခါနီး စိတ်အားမလျှော့ဘဲ
ပြေးရတယ်။

ယောဂီဟာလည်း ပန်းတိုင် ရောက်ခါနီး စိတ်အားမလျှော့ဘဲ
ကြိုးစားမှတ်ရတယ်။

Approaching the Goal

When approaching the finishing line, a sprinter must keep running without slackening. When approaching the Goal, a yogi must keep striving and noting without slackening.

ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၏အဆိုအမိန့်များ

Wiper နဲ့ Clear-view-screen

ရှုမှတ်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာကို ရှုသိတာက **Wiper** (ကားမှန် မိုးရေသုတ် ကိရိယာ) နဲ့တူတယ်။

မပြတ်ရှုမှတ်တာက "Clear View Screen" နဲ့တူတယ်။

"Wiper" က ကျရောက်တင်ရှိလာတဲ့ ရေမှုန်နှင်းမှုန်တွေကို ဖယ်ရှားတယ်။

"Clear View Screen" ကတော့ တစ်မိနစ်မှာ လည်ပတ်နှုန်း (၅၀၀) လောက်လည်ပတ်နေတော့ ရေမှုန်, နှင်းမှုန်တွေအကျကို မခံဘူး။

ကိလေသာ ဖြစ်ပေါ်မှ ရှုတာက မနောက်မြောက် ကိလေသာ ရေမှုန်, နှင်းမှုန်တွေကို ဖယ်ရှားတယ်။ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရအောင် မပြတ်မှတ်တဲ့ သတိကတော့ ကိလေသာတွေ ရှုသိစိတ်မှာ အကပ်ကို မခံဘူး။

Wiper and Clear-view-screen

Being aware of defilements occurring during meditation is like a wind screen wiper. Continuous mindfulness is like a clear-view screen. A wiper removes fallen drops of water and snowflakes from the windscreen. A clear-view screen, revolving at a rate of about 500 rev. per minute, does not allow drops of water and snowflakes to even fall on it. Noting defilements only after they have occurred removes the Drips of Water and Snowflakes of Defilements which constitute mental kamma. On the other hand, mindfulness activated continuously to prevent defilements from occurring does not allow them to come near the noting mind at all.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

တစ်နာရီမှတ်ရင်

တစ်ချက် မှတ်ရင် တစ်ခါ ကိလေသာ စင်တယ်၊ တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်ကျပြီး တစ်မိနစ် မှတ်ရင် အကြိမ် (၆၀) ကိလေသာ စင်တယ်၊ တစ်နာရီမှတ်ရင် အကြိမ် (၃၆၀၀) ကိလေသာ စင်တယ်။

Statistics of Mindfulness

Note once and you are purified of defilements once. At a rate of one noting per second, if you note for one minute, you are purified 60 times; if you note for one hour, you are purified 3,600 times.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

လက်တွေ့အသိ

စာအုပ်, ဆရာ, အတွေးတို့မှရသော တရားအသိဉာဏ် တို့ ထက်လက်တွေ့မှရသောတရားအသိဉာဏ်က သာလွန် မြင့်မြတ်တယ်။

တစ်နည်း- ကြား, တွေး, သိဉာဏ်တို့ထက် ပွားသိဉာဏ်က သာလွန်ကောင်းမြတ်တယ်။

Experiential Knowledge

The Dhamma knowledge gained from practical (meditation) experience is far nobler than that obtained from books, teachers or thinking. In other words, cultivated knowledge very much excels knowledge obtained by listening or thinking.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ယောဂီ

“ယောဂီ”ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ရန် အစပျိုး၍ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု၊ အပျင်းကို ပယ်နိုင်သည်အထိ တစ်ဆင့်တိုး၍ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု၊ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင် ရောက်သည်အထိ အဆင့်ဆင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိသူကိုခေါ်တယ်။

Yogi

A yogi is one who has the effort –

- a. Initially made to develop the mind and insight
- b. Boosted by a step until boredom is overcome
- c. Increased step by step until the Goal, Nibbāna, is reached.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အချောအလှဆိုတာ

စိတ်အားစိုက် ချိန်သားကိုက်ပြီး စွဲမြဲစွာ ရှုလို့ ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်နေရင် စိတ်လည်း ချောလှနေတယ်၊ နှုတ်လည်း ချောလှနေတယ်၊ ကိုယ်လည်း ချောလှနေတယ်။

Beautiful

When the mind stays fixed on a noted object because of effort, aim and steady observation, it is beautiful and so it is the mouth (speech) and body (action).

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ

- ❖ ကာကွယ်ရေးကောင်းလေလေ၊ လုံခြုံလေလေ၊
- ❖ လုံခြုံလေလေ၊ လွတ်လပ်လေလေ၊
- ❖ လွတ်လပ်လေလေ၊ အေးချမ်းလေလေ၊
- ❖ အေးချမ်းလေလေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရလေလေ ဖြစ်တယ်။

Steps to Peace and Happiness

The better one's defense is, the more secure one becomes; the more secure one is, the freer one becomes; the freer one is, the more peaceful one becomes; the more peaceful one is, the happier one becomes.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

ဘေးကင်းချမ်းသာ ရအောင်ရှာ

ပုရွက်ဆိပ်တွေဟာ ပျားရည်ပုလင်းထဲ ဝင်သွားလိုက်၊ ထွက်လာလိုက်၊ ပြန်ဝင်သွားလိုက်၊ ပြန်ထွက်လာလိုက်နဲ့ ဝင်ချည် ထွက်ချည်လုပ်ပြီး ပျားရည်စားသောက်ရင်း ပျားရည်ထဲနစ်ပြီး သေကြ တယ်။ မကင်းနိုင်လို့ သောက်ရင်လည်း ခပ်ရိုရိုလေး သောက်ရတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာလည်း ကာမချမ်းသာထဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်ပြီး ဘေးဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ မကင်းနိုင်လို့ ခံစားရင်လည်း မလွန်ကဲစေရဘူး။

ကာမချမ်းသာ ဆိုတာ ဘေးသင့်အောင်ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာပဲ၊ ဘေးမကင်းတဲ့ချမ်းသာပဲ၊ ဘေးလွတ်တဲ့ ချမ်းသာကို ရအောင် ယူနိုင်ကြ ရတယ်။

Sensual Pleasures

Ants go in and come out of a jar of honey only to go in and come out again and again to drink the honey. In the process they drown in it. If they must drink it because they cannot do without it, they have to drink it carefully. Sentient beings get into trouble too as they go round and round in the pursuit of sensual pleasure. If they must enjoy it because they can't do without it, then it should nevertheless not be excessive. Sensual pleasure is a good sort of pleasure that gets you into trouble –it is a pleasure that is not trouble-free. Beings can and should take the pleasure that is trouble-free.²⁵

²⁵ Sayadaw is referring here to the bliss of meditation, which is a kind of pleasure that is trouble-free

သူတို့အပြော

“ခလုတ် နိပ်လိုက်ရုံနဲ့ လိုရာကို အကုန်ရနိုင်လောက်အောက် ရုပ်ဝတ္ထုဘက်က တိုးတက်နေတဲ့ အမေရိကလိုနိုင်ငံက လူတွေဟာ နတ်ဘုံကို ရောက်နေကြသလို နေမှာပါ”လို့ ဘုန်းကြီးက အမေရိက တရားစခန်းတစ်ခုမှာ အမေရိကန်တို့ဘက်က ဘယ်လို ပြောလာမလဲလို့ စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ ပြောလိုက်တော့ အမေရိက အမျိုးသမီး ယောဂီတစ်ယောက်က...

“တပည့်တော်တို့ ဘဝဟာ အအေးခန်းထဲနေပြီး နှလုံး အပူဟပ်ခံနေရတဲ့ ဘဝပါဘုရား” လို့လျှောက်လို့... ဒါက သင် ယောဂီရဲ့ အမြင်သာ ဖြစ်မှာပါ”လို့ ထပ်ပြောလိုက်တဲ့အခါ...

“တပည့်တော် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘုရား၊ ဒီအမေရိက က လူတွေ အကုန်လုံးလောက် နေမှာပါဘုရား”လို့ လျှောက်ထားသည်ကို အခြားတရားနာယူနေကြတဲ့ ယောဂီတွေက လည်း...

“ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊ အခြားသူတွေလည်း သူမလိုပါပဲဘုရား” လို့ထောက်ခံကြတယ်၊ ပြီးတော့ လျှောက်ထားကြသေးတယ်။

“တပည့်တော်တို့ ဘဝက "Hungry Ghost Thirsty Ghost" = အမြဲတမ်း ဆာလောင် မွတ်သိပ်နေတဲ့ ပြိတ္တာတွေ ဘဝလိုပါပဲဘုရား”တဲ့။

ဒီတော့...

အအေးခန်းထဲမှာနေပြီး အပူဟပ် မခံရအောင် နှလုံးအေးစေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားရေအေး သောက်သုံးကြရမယ်၊ အမြဲတမ်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ပြေပျောက်စေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အစာကို စားသုံးကြရမယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်နှလုံးကို စောင့်ရှောက်ရန် အထိုအခန်းများ

Hungry Ghosts of America

“In a land where there is so much material progress that you can get almost anything you want at the touch of a button, Americans must be living as if they’re in the Deva (Celestial) World.” When I said that at a Retreat in America to find out how the Americans would react, a woman yogi responded:

“Bhante, our life is such that the heart is scorched in an air-conditioned room.”

“That must be just your own opinion,” I said, to which she replied:

“I’m not the only one, Bhante. Almost everybody in America must be in the same situation.”

Other yogis who were listening to the Dhamma talk supported her statement.

“It’s true, Bhante. Other people are like her too,” they said and even added: “Our life is like that of the Hungry Ghosts, the Thirsty Ghosts.”

So in order not to get scorched in an air-conditioned room, you must drink the Cool Water of Satipaṭṭhāna that cools the heart. You must eat the Food of Satipaṭṭhāna that can appease and quench perpetual hunger and thirst.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

အကောင်းဆုံးထွက်ကုန်

ပြည်ပ ယောဂီတွေက ဘုန်းကြီးကို လျှောက်ကြတယ်၊
“မြန်မာနိုင်ငံက အကောင်းဆုံးထွက်ကုန်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ” တဲ့။

Best Export from Myanmar

Yogis from abroad tell me that the best export from Myanmar is Satipaṭṭhāna.

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်

ဆေးရဲ့အစွမ်းသတ္တိလည်း သိသလောက် သိပါတယ်၊ ယုံကြည် သလောက်တော့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အချိန်မှန်မှန် အတိုင်းအတာ မှန်မှန် မမှီဝဲဘူး၊ အကုသမ မခံဘူးဆိုရင် မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းနဲ့ အချိန်မမှန်လုပ်နေရင် နောက်တော့ ဒီဆေးက ကိုယ်ထဲကရောဂါပိုးတွေကို တစ်ဆက်တည်း မနှိမ်နင်းတော့ ကြာတော့ ရိုးသွားတယ်၊ ဒီဆေးတွေက မတိုးတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားတွေဟာ မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ပိုးတွေကို တကယ် ပယ်သတ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေမယ့် အပြည့် မမှီဝဲရင်၊ အချိန်မှန်မှန် မမှီဝဲရင်တော့ ကိလေသာပိုးတွေက နောက်မဆုတ်ဘူး၊ ရက်ကနေပြီး လ၊ လ က နေပြီး နှစ်ထိ ကြာလာပေမယ့် ဘာမှမထူးတော့ ဆေးအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဆေးပေးတဲ့ ဆရာအပေါ်မှာလည်း သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဆေးစားလည်း မမှန်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီဆေးဟာ ရိုးသွားပြီး မတိုးတော့ဘူး၊ အဲဒါတွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Potent but Ineffectual

A medicine may be potent, but if it is not taken regularly as prescribed by the physician, it cannot cure the disease it is supposed to cure. The Buddha's Teaching (Dhamma) may be powerful, but if is not put into practice as instructed by the Buddha, it cannot cure the kilesa disease.

Sayadaw U Pandita's Words of Advice

ဉာဏ်စဉ်တရားဟောပြတယ်ဆိုတာ

ကိုယ် မရောက်ဖူးတဲ့ လမ်းခရီးကို သွားတဲ့သူဟာ ရှေ့ဆောင်ကောင်းရဲ့ လမ်းညွှန် ခေါ်ဆောင်ရာကို လိုက်ရတယ်။ ဒီမြို့၊ ဒီရွာအမည်က ဘာခေါ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောပြမနေဘဲ ခရီးတွင်အောင်သာ အရပ်အနားမရှိဘဲ ခေါ်သွားတယ်။ အားငယ်နေရင် အားပေးပြီး ခေါ်ဆောင်သွားတယ်။ လမ်းမှန်၊ လမ်းမှား ခွဲခြားရှင်းပြတယ်။ ရောက်ခဲ့တဲ့ နေရာကို သစ်ခက်တိုဖြင့် အမှတ်အသား ပြုခဲ့တယ်။ လမ်းမှား မလျှောက်မိအောင်၊ လမ်းမှန် လျှောက်မိအောင် ခေါ်ဆောင်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး လမ်းမှန်လျှောက်လို့ စခန်းမှန် ရောက်သွားတယ်။

ဒါလိုပါပဲ အခု ဉာဏ်စဉ် ပြည့်စုံစေရန် အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာလည်း ကိုယ်မသွားဖူးတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းခရီးကို သွားတဲ့အခါ ကျွမ်းကျင်တဲ့ လမ်းညွှန်ကောင်း (ဆရာသမား)ရဲ့ လမ်းညွှန် ခေါ်ဆောင်ရာကို လိုက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါက ဘာဉာဏ် ခေါ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောမနေဘဲ ခရီးတွင်အောင်သာ အရပ်အနား မရှိဘဲ ခေါ်ဆောင် သွားခဲ့တယ်။ အားငယ်နေရင်အားပေးပြီးခေါ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ လမ်းမှန်၊ လမ်းမှား ခွဲခြားရှင်းပြတယ်။ ရောက်ခဲ့တဲ့ဉာဏ်ကိုလည်း အမှတ်အသား ပြုခဲ့တယ်။ လမ်းမှား မလျှောက်မိအောင်၊ လမ်းမှန် လျှောက်မိအောင် ခေါ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးလမ်းမှန်လျှောက်လို့ စခန်းမှန် ရောက်တယ်။

“ဉာဏ်စဉ် တရား ဟောပြတယ်” ဆိုတာ ကိုယ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ်ကို နာမည် တပ်ပြတာပဲ။ ကိုယ် လာခဲ့တဲ့ လမ်းကို ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ကိုက်၍ ဆိုင်းဘုတ် တပ်ပြတာပဲ။

Nyanzin

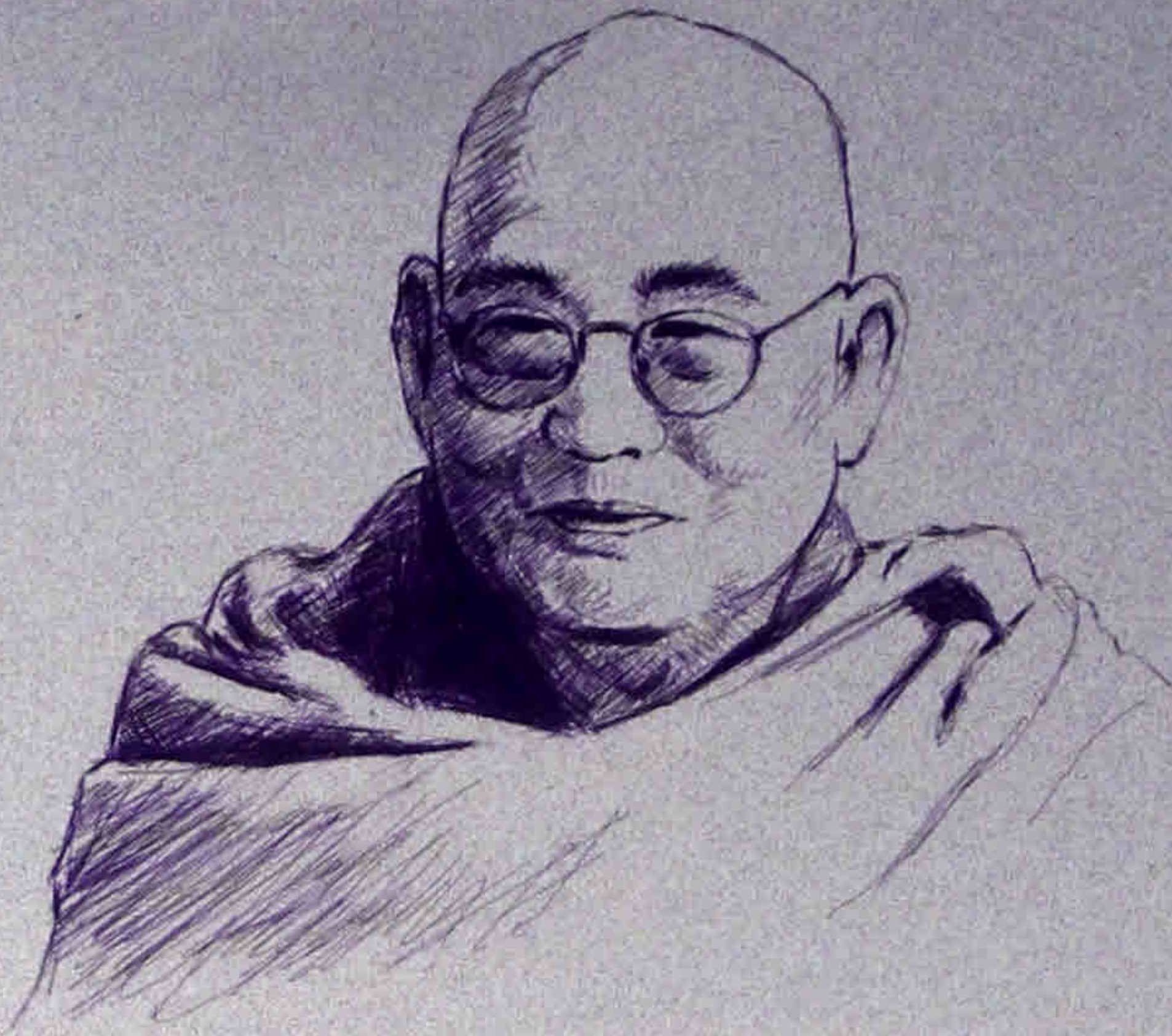
One who is going on a totally unfamiliar journey has to follow a good leader's direction. The leader takes him along just to get to the end of the journey smoothly,

ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရွာတောင်ကုန်း ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များ

without any breaks, without even telling him the names of the towns and villages passed along the way. If he is down-hearted the leader encourages him and takes him on. He points out the difference between the right road and the wrong one. He marks the places already reached with twigs. He takes him along so as not to walk on the wrong road but to follow the right one. Finally, walking on the right route, they reach the right stop.

Similarly, yogis who are now trying to complete their progressive Insight development and travelling on the Journey of Satipaṭṭhāna which they have not gone before have to follow the instructions of a competent good guide (teacher). He takes him along just to get to the end of the journey smoothly, without any breaks, without even telling him the names of the Insight Knowledges experienced along the way. When he is down-hearted, the guide encourages him and takes him on. He points out the difference between the right path and the wrong one. He marks down the Insight Knowledge attained by him. He takes him along so as not to walk on the wrong path but to follow the right one. Finally, walking on the right path, the yogi reaches the right stop.

Discoursing on Nyanzin (Progressive Insight Development) is just naming the stops in the itinerary of the journey one has travelled –just posting up sign-boards (in accordance with the Buddha’s Discourses) along the route one came from.



သွေးမအေးစေနဲ့

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာအသက် မထွက်ရအောင် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသွေးတွေ အမြဲလည်ပတ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သွေးတွေ မအေးစေဘဲ နွေးနွေးထွေးထွေးရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

Don't be Cold-Blooded

To prevent the Buddha Sāsana in Myanmar from dying, it is necessary to have the Blood of Buddhist Culture⁹ circulating continuously in the body and heart of every Buddhist. It is necessary to have the Blood of Buddhist Culture nice and warm without letting it become cold.