http://www.dhammadownload.com

Words of Guidance

given by

Venerable Maha Bodhi Tahtaung Sayadaw

ကျိုက်ဋ္ဌရီမဟာဗောဓိတာတောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဩဝါဒစကားများ

http://www.dhammadownload.com

Door to Nirvana

To open the door to Nirvana,

Firstly, do charity and observe the Precepts.

Then, comtemplate Attributes of the Three Gems.

And then, practise insight meditation.

နိဗ္ဗာန်တံခါး

ဒါနအရင်းခံ၊ သီလဦးစွာထုံ၊

ဂုဏ်တော်အလယ်ထား

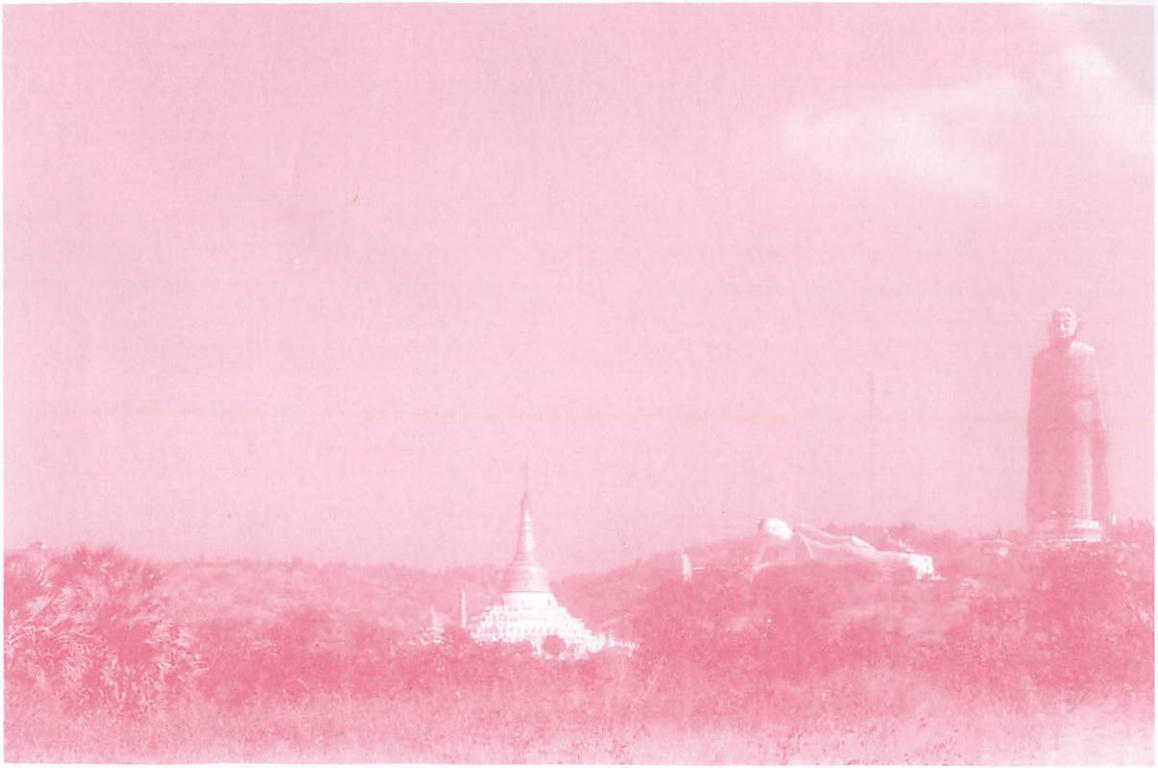
ဝိပဿနာ နောက်ဆုံးပွားပြီး၊

နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

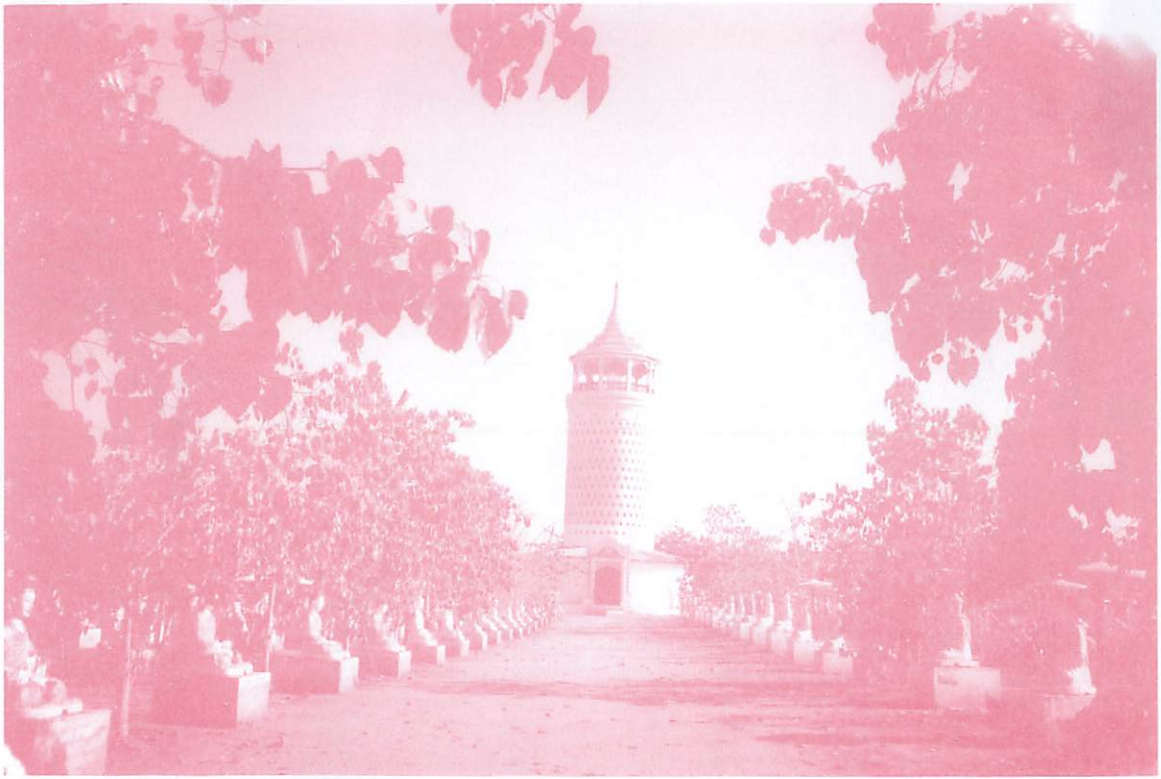
http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



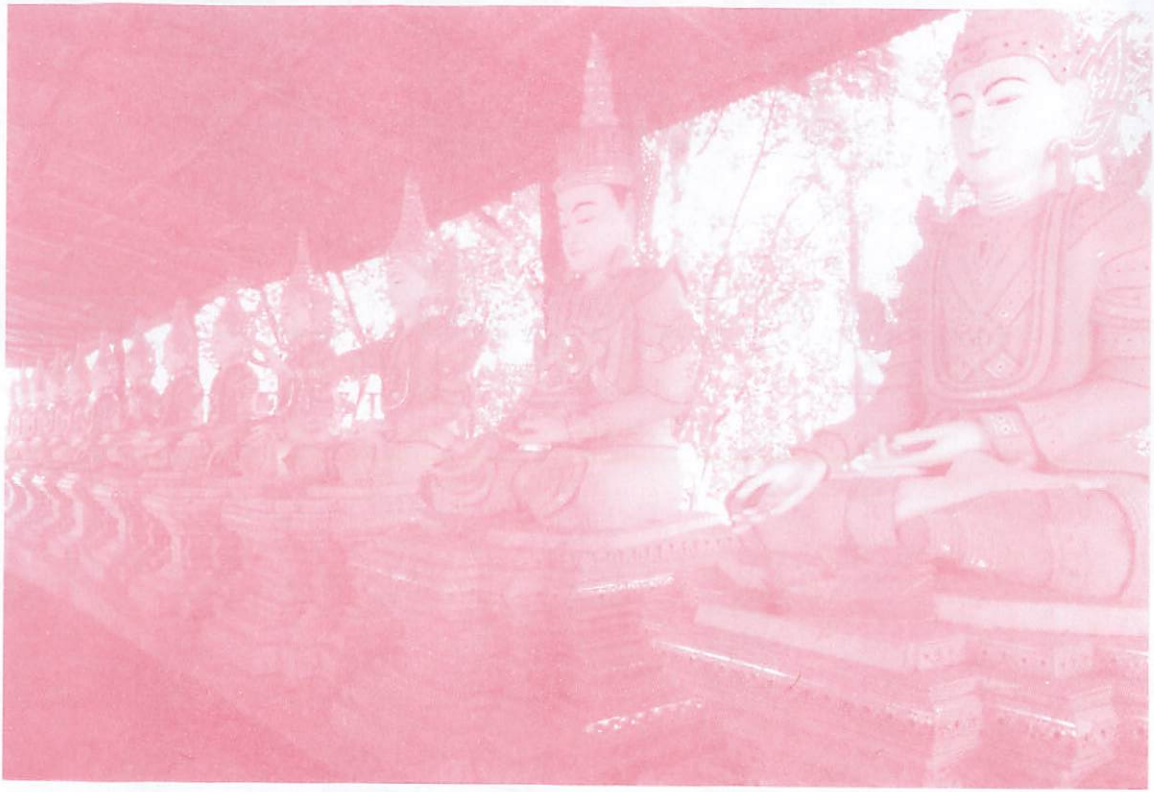
http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

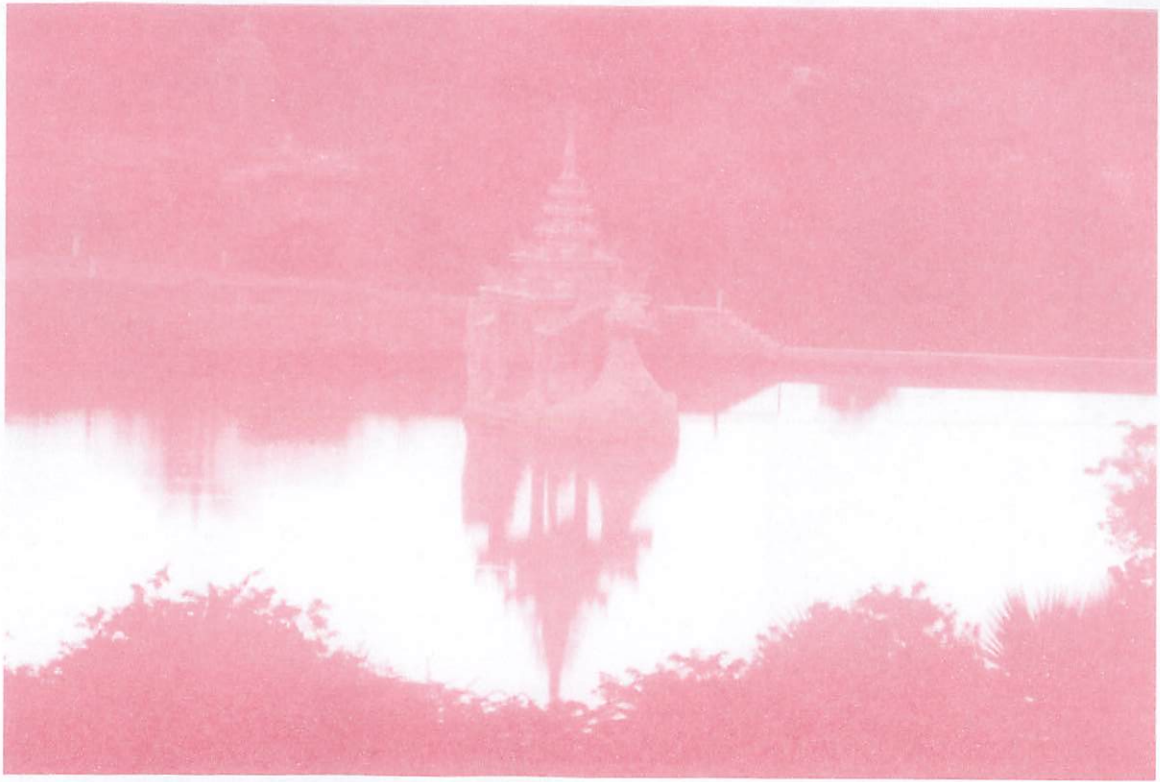


http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

Words of Guidance given by

Venerable Maha Bodhi Tahtaung Sayadaw

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးရှင်

မဟာဗောဓိတထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏

သြဝါဒစကားများ

http://www.dhammadownload.com

Foreword

We publish a collection of some of the words of guidance given by Venerable Maha Bodhi Tahtaung Savadaw in bi-lingual (English-Myanmar) for the benefit of disciples—both the members of the Sangha and lay persons—inside and outside the country.

U Thet Tin and Daw Khin Nwe Nwe

http://www.dhammadownload.com

အမှာစာ

ကျေးဇူးရှင်မဟာဗောဓိတထောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို လေးစားကြည်ညိုကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ယုံကြည် အားထားကြတဲ့ ပြည်တွင်းပြည်ပ နှစ်ဌာနရှိ ရဟန်းရှင်လူ ဒကာ၊ ဒကာမများအတွက် ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ သြဝါဒစကားတွေကို အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ နှစ်ဘာသာနဲ့ ဓမ္မဒါနအဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေ လိုက်ပါတယ်။

ဦးသက်တင်+ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့

http://www.dhammadownload.com

Characteristics of the Bo Tree

* One of the seven beings and objects that came into existence at the birth of the Buddha-to-be

* An object worth paying obeisance

* The place of victory over the Mara (the Evil one) by Lord Buddha

* The place where Buddha attained enlightenment and omniscience

* This was the first site that formed with the creation of the world

* This will be the last place to cease to exist at the end of the world

* The tree sometimes grows cone-shaped leaves.

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိပင်၏ ထူးခြားချက်များ

* မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့် ဖွားဘက်တော်ခုနစ်ပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ခြင်း၊
* ပရိဘောဂစေတီထိုက်ခြင်း၊
* မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ မာရ်နတ်ရန်ကို အောင်မြင်တော်မူရာ အောင်မြေဖြစ်ခြင်း၊
* သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရ၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူရာဖြစ်ခြင်း၊
* ဗောဓိပင်ပေါက်မည့် မြေနေရာသည် ကမ္ဘာတည်လျှင် အဦးဆုံးဖြစ်ခြင်း၊
* ကမ္ဘာပျက်လျှင် နောက်ဆုံးမှပျက်ခြင်း၊
* တစ်ခါတစ်ရံ ဗောဓိညောင်ရွက်များသည် ကန်တော့ထိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

Profile of Venerable Bodhi Tahtaung (One Thousand Bo Trees Sayadaw)

Birth Place

- Shwedwingon Village (previously known as Ywa Kyat Village) in Ayadaw Township (previously known as Dabayin Township), Sagaing Division

Parents

- U Tun Myat + Daw Saw Myaing

Date of Birth

- 4 AM on 14th Waxing of Tabodwe 1292 Myanmar Era (ME) (31th January 1931) (Saturday)

Childhood Name

- Maung Toe Kywe

Strange things when born

- With placenta across his shoulder and two upper eyeteeth when born

Pursuit of education

- At the age of five, he started to study Buddhist literature under Koesudaung Monk U Suneyya, first cousin of his mother.

http://www.dhammadownload.com

ဇာနိတဆောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဇဏရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဇာတိမွေးရပ်မြေ

– စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ အရာတော်မြို့နယ် (ယခင်ဒီပဲယင်းမြို့နယ်)

– ရွှေတွင်းကုန်းရွာ (ယခင်ရွာကျပ်ရွာ)

ခမည်းတော်နှင့်မယ်တော်

– ဦးထွန်းမြတ် + ဒေါ်စောမြိုင်

မွေးသက္ကရာဇ်

– ၁၂၉၂–ခု၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၄)ရက်၊ (၃၁–၁–၁၉၃၁) စနေနေ့၊ နံနက် (၄)နာရီ

ငယ်နာမည်

– မောင်တိုးကြွယ်

မွေးဖွားစဉ်ထူးခြားမှု

– အချင်းစလွယ်သိုင်းလျက် အထက်သွားနှစ်ချောင်းပါလာသည်။

ပညာသင်ကြားခြင်း

– (၅)နှစ်သားအရွယ်တွင် မိခင်ကြီး၏မောင်ဝမ်းကွဲတော်သူ ကိုးဆူတောင် ဆရာတော် ဦးသုဇောယျထံတွင် ပရိယတ် အခြေခံစာပေများကို စတင်သင်ကြားခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

Initiated into a novice

- At the age of 13, he was initiated into novicehood under the patronage of Abbot U Suneyya. His novice name was Shin Narada.

Becoming a monk

- He was ordained under the patronage of Abbot U Suneyya at Khanda Ordination Hall of Koesu Monastery and under the sponsorship of U Htein and Daw Thant of Abhaya Village in Dabayin Township on the 10th Waxing of First Waso 1312 ME (26-6-1950).

Study of Buddhist Literature

- He studied Buddhist literature at famous monasteries in Monywa, ChaungU, Pakokku and Mandalay Townships for 14 years.

Residing together with Venerable Nan-U Sayadaw

He picked up tuberculosis while pursuing education in Maha Visutarama Monastery in Pakokku. He received treatments at Pakokku Hospital and Mandalay Hospital. However, he was not getting well. So, he met with Venerable Nan-U Monk with the arrangements of U Maung Ko of Hotkon Ward in Mandalay.

He continued his study of Buddhist literature under Venerable Nan-U Monk and practised tranquillity meditation and insight meditation.

http://www.dhammadownload.com

သာမဏေဖြစ်ခြင်း

– (၁၃)နှစ်အရွယ်တွင် ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသုဇောယျကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်သာမဏေဖြစ်ပြီး ဘွဲ့အမည်မှာ ရှင်နာရဒ ဖြစ်သည်။

ရဟန်းဖြစ်ခြင်း

– ၁၃၁၂–ခု၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း (၁၀)ရက် (၂၆–၆–၁၉၅၀) နေ့တွင် ကိုးဆူကျောင်း ခဏ္ဍသိမ်၌ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသုဇောယျကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ဒီပဲယင်းမြို့နယ်၊ အဘယရွာနေ ဦးထိန်+ဒေါ်သန့်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူကာ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သည်။

ပရိယတ္တိစာပေခရီး

– မုံရွာ၊ ချောင်းဦးနယ်၊ ပခုက္ကူ၊ မန္တလေးမြို့ကြီးများရှိ စာသင်တိုက် ကြီးများတွင် ပိဋကတ်စာပေများကို (၁၄)နှစ် တိုင်တိုင်လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။

နန်းဦးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမတိုက်၌ ပညာဆည်းပူးစဉ် အဆုပ် ရောဂါစွဲကပ်ပြီး၊ ပခုက္ကူဆေးရုံ၊ မန္တလေးဆေးရုံတို့တွင် ကုသခဲ့ရာ ရောဂါ၏အခြေအနေမှာ ထူးခြားမလာသည့်အတွက် မန္တလေး၊ ဟော့ကုန်းရပ်မှ ဦးမောင်ကို၏ အကူအညီဖြင့် နန်းဦးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ဆုံတွေ့ခွင့် ရခဲ့သည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံတွင် ပိဋကတ်စာပေးများကို ဆက်လက် သင်ယူခဲ့ပြီး သမထ၊ ဝိပဿနာနှင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို ပွားများအားထုတ်ခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

4

Establishment of Bodhi Tahtaung (One Thousand Bo Trees) Auspicious Ground

After residing together with Venerable Nan-U Monk, he returned to Koesu Monastery. On the Fullmoon Day of Tabaung 1318 ME, he made a trip with boy attendant Maung Ba Chit to Mya Yeik. There, they found an 18-cubit-high Buddha image and a 13-cubit-high Buddha image while excavating the ground on a hill. Then, the Buddha image became well-known as Pawdawmu (excavated) Mya Yeik Buddha Image, and Shin Narada, as Pawdawmu Kodawlay (Young monk who had excavated the images) and as Yaykodawlay (Young monk who took care of the images).

After he had attained the monkhood of ten years, his uncle Abbot U Ñeya of Khatakkan (South) Village Monastery passed away; he moved to the monastery at the invitation of lay persons and resided there as the abbot.

On the 11th Waxing of Kason 1322 ME (Thursday), he conveyed 27 Bo saplings from Koesu Monastery. At 8.55 am the following day, together with Venerable Nan-U Monk, he planted the 27 Bo saplings.

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိတဇောင်သာသနာ့ အောင်မြေကို တည်ဆောင်ခြင်း

နန်းဦးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တွေ့ဆုံပြီးနောက် ကိုးဆူကျောင်းသို့ပြန်လည် ကြွရောက်သီတင်းသုံးခဲ့သည်။ ၁၃၁၈-ခု၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင် ကျောင်းသားမောင်ဘချစ်နှင့်အတူ မြရိပ်သို့ သွားရောက်ပြီး ဉာဏ်တော်အမြင့် (၁၃)တောင်ရှိ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ကြီးတစ်ဆူ၊ ဉာဏ်တော်(၈)တောင်ရှိ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွား တော်တစ်ဆူတို့ကို ကုန်းမြေတစ်ခုအတွင်းမှ တူးဖော်တွေ့ရှိခဲ့ရာ ပေါ်တော်မူမြရိပ်ဘုရားဟု ကျော်ကြားခဲ့သည်။ ရှင်နာရဒကိုလည်း "ပေါ်တော်မူ ကိုယ်တော်လေး၊ ရေကိုယ်တော်လေး"ဟု လူသိများ၍ ထင်ရှားလာခဲ့သည်။

ရဟန်း (၁၀)ဝါအရတွင် မုံရွာမြို့နယ်၊ ခတက္ကန်တောင်ရွာကျောင်းထိုင် ဆရာတော်၊ ဦးရိုးတော်ဦးဥယျပျံလွန်တော်မူသဖြင့် ဒကာ၊ ဒကာမများ၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ခတက္ကန်တောင်ရွာကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့သီတင်း သုံးခဲ့ပြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

၁၃၂၂-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း (၁၁)ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် ကိုးဆူ ကျောင်းမှ ဗောဓိပင် (၂၇)ပင်ကို ပင့်ဆောင်ပြီး ကဆုန်လဆန်း (၁၂)ရက်၊ နံက် (၈)နာရီ၊ (၅၅)မိနစ်၌ နန်းဦးဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်အတူ ဗောဓိပင် (၂၇)ပင်ကို ပထမဦးစွာစိုက်ပျိုးခဲ့ရာ **"အောင်စည်ကျော်ခိုက်၊ ဗောဓိစိုက်"** ဟု အမှတ်သညာပြုခဲ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

Now, the 15-acre Bodhi Tahtaung (One Thousand Bo trees) Auspicious Ground has been extended to a 250-acre one, and it is lush and green with more than 9000 Bo trees. So, he had been locally and globally well-known as Bodhi Tahtaung (One Thousand Bo Trees) Monk.

Demise

He passed away in Mandalay at 12.35 pm on Wednesday the 3rd Waxing of Nadaw 1368 ME (22-11-2006). The body of the monk was conveyed by helicopter from Mandalay to Bodhi Tahtaung Monastery. And it was laid in state in a temporary building from 23 to 27 November 2006 for public reverence. The final rites were held on 28 November 2006. And the ash was enshrined in a ceti near the pagoda where the urn of the Nan-U Sayadaw was enshrined.

http://www.dhammadownload.com

မြေဇကေ(၁၅)ဇကေဖြင့် စတင်စိုက်ပျိုးတည်ထောင်ခဲ့သည့် မဟာဗောဓိ တထောင်သာသနာတော်မြေကြီးသည် ယခုအခါ ဇကေ(၂၅၀)ခန့် ကျယ်ဝန်းပြီး ဗောဓိပင်ပေါင်း (၉)ထောင်ကျော်ဖြင့် စိမ်းလန်းဝေဆာလျက် ရှိပေသည်။ ခတက္ကန်တောင်ရွာ၊ ရွာဦးကျောင်းဆရာတော် ဦးနာရဒအဖြစ်မှ မဟာဗောဓိတထောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟု မြန်မာပြည်တဝန်းသာမက ကမ္ဘာတိုင်အောင် လွှမ်းခဲ့ပါသည်။

ဘဝနတ်ထံပျံလွန်ဇတ်မူခြင်း

၁၃၆၈-ခု နတ်တော်လဆန်း (၃)ရက်၊ (၂၂-၁၁-၀၆) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ မွန်းလွဲ(၁၂)နာရီ (၃၅)မိနစ်တွင် မန္တလေးမြို့၌ ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန် တော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရုပ်ကလာပ်ကို မန္တလေးမြို့မှ ဗောဓိတထောင်ကျောင်းတိုက်သို့ ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် သယ်ဆောင်၍ (၂၃-၁၁-၀၆)နေ့မှ (၂၇-၁၁-၀၆)နေ့အထိ စံကျောင်းတော်၌ ဖူးမြော်အပူဇော်ခံခဲ့ပြီး ၂၀၀၆-ခု၊ နိဝင်ဘာလ(၂၈)ရက်နေ့တွင် အန္တိမစျာပန သာဓုကီဠာန သဘင်ကိုကျင်းပခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အရိုးပြာများကို နန်းဦးဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အရိုးစေတီအနီးတွင် ဌာပနာ၍ အရိုးအိုး စေတီတည်ထားခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

Sites where Venerable Maha Bodhi Tahtaung Monk practised meditation

1. Padamya (Ruby) Hill (When he was just discharged from hospital and he did not become the abbot)
   1317 ME, three months
2. Padamya Hill and Shwemyintin Hill (Before he became the abbot)
   1318 ME, 45 days
3. Under a fruit tree in the compound of Koesu Monastery (Before he became the abbot)
   1319 ME, five months
4. On Kan Hillock in the compound of Koesu Monastery (Before he became the abbot)
   1320 ME, five months
5. On Mandalay Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
   1324 ME, 45 days
6. In Mann Settawya and Mt. Popa (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
   1325 ME, 55 days

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိတထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ တရားအားထုတ်ခဲ့သည့်နေရာများ

၁။ ပတ္တမြားတောင် (ဆေးရုံဆင်းစအချိန် ကျောင်းထိုင်မဖြစ်သေး)
၁၃၁၇။ ၃-လ

၂။ ပတ္တမြားတောင်နှင့်ရွှေမြင်တင်တောင် (ကျောင်းထိုင်မဖြစ်သေး)
၁၃၁၈။ ၄၅-ရက်

၃။ ကိုးဆူတိုက် သီးပင်အောက် (ကျောင်းထိုင်မဖြစ်သေး)
၁၃၁၉။ ၅-လ

၄။ ကိုးဆူတိုက် ကံတောင်ပေါ် (ကျောင်းထိုင်မဖြစ်သေး)
၁၃၂၀။ ၅-လ

၅။ မန္တလေးတောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ဖြစ်ပြီး)
၁၂၄၄။ ၄၅-ရက်

၆။ မန်းစက်တော်နှင့်ပုပ္ပား (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၂၅။ ၁၅-ရက်

http://www.dhammadownload.com

7. In Kangyi religious retreat on Minwun Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
   1326 ME, three months

8. In Zarthabyin Kyaikmasar (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
   1327 ME, 45 days

9. In Zarthabyin Kyaikmasar (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
   1328 ME, 45 days

10. In Sambuddhe religious retreat on Minwun Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1329 ME, 45 days

11. At the Kaung-hmu-daw Pagoda (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1330 ME, 45 days

http://www.dhammadownload.com

၇။ မင်းဝံတောင် ကန်ကြီးချောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)

၁၃၂၆။ ခ-လ

၈။ ဇာသပြင် ကျိုက်မဆာ (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)

၁၃၂၇။ ၄၅-ရက်

၉။ ဇာသပြင် ကျိုက်မဆာ (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)

၁၃၂၈။ ၄၅-ရက်

၁၀။ မင်းဝံတောင် သမ္မုဒ္ဓေချောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)

၁၃၂၉။ ၄၅-ရက်

၁၁။ ကောင်းမှုတော်စေတီ (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)

၁၃၃၀။ ၄၅-ရက်

http://www.dhammadownload.com

12. On Shwe-ma-lei Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1331 ME, 45 days
13. On Kyaukse Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1332 ME, 45 days
14. On Vepulla Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1333 ME, 45 days
15. On Kyauktawkyi Hill (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1334 ME, 45 days
16. In West Parakkama religious retreat (Sagaing) (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1335 ME, 45 days
17. In Myan Aung religious retreat (Sagaing) (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1336 ME, 45 days
18. On Dipa Aye Pagoda (After moving to Bodhi Tahtaung Monastery and becoming the abbot)
    1337 ME, 45 days

http://www.dhammadownload.com

၁၂။ ရွှေမလဲတောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၁။ ၄၅-ရက်
၁၃။ ကျောက်ဆည်တောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၂။ ၄၅-ရက်
၁၄။ ဝေပုလ္လတောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၃။ ၄၅-ရက်
၁၅။ ကျောက်တော်ကြီး (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၄။ ၄၅-ရက်
၁၆။ အနောက်ပရက္ကမချောင် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၅။ ၄၅-ရက်
၁၇။ မြန်အောင်ချောင် (စစ်ကိုင်း) (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၆။ ၄၅-ရက်
၁၈။ ဒီပါအေးဘုရားအပေါ် (ဗောဓိရောက်ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၇။ ၄၅-ရက်

http://www.dhammadownload.com

19. On Kyaukse Hill (After becoming the abbot)
    1338 ME, 45 days
20. In Htut Khaung religious retreat (After becoming the abbot)
    1339 ME, 45 days
21. On Phokhaung Hill (After becoming the abbot)
    1340 ME, 45 days
22. In the garden of U Kyaw Win in Pyin-U-Lwin (After becoming the abbot)
    1341 ME, 45 days
23. In Gangaw Tahtaung (Pyin-U-Lwin)
    1345 ME, 45 days
24. In Captain Chit Swe Cave (Bodhi Tahtaung)
    1346 ME, 45 days
25. In the Chamber of the Buddha Image (Bodhi Tahtaung)
    1352 ME, 45 days

http://www.dhammadownload.com

၁၉။ ကျောက်ဆည်တောင် (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၈။ ၄၅-ရက်
၂၀။ ထွင့်ခေါင်ချောင် (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၃၉။ ၄၅-ရက်
၂၁။ ဖိုးခေါင်တောင် (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၄၀။ ၄၅-ရက်
၂၂။ ပြင်ဦးလွင်မြို့ ဦးကျော်ဝင်းခြံအတွင်း (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၄၁။ ၄၅-ရက်
၂၃။ ကုံကော်တထောင် ပြင်ဦးလွင် (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၄၅။ ၄၅-ရက်
၂၄။ ဗိုလ်ကြီးချစ်ဆွေဂူ (ဗောဓိတထောင်)
၁၃၄၆။ ၃၅-ရက်
၂၅။ ဗုဒ္ဓရွှေကျောင်းတော် (ကျောင်းထိုင်ပြီး)
၁၃၅၂။ ၄၅-ရက်

http://www.dhammadownload.com

Pagodas, atop which Venerable Maha Bodhi Tahtaung Sayadaw hoisted Htidaw (tired and ornamented finial)

Koesu Monastery	3 times	Vepulla Hill	1 time
Tawdan Monastery	1 time	Kye Pya Dam	5 times
Padamya Hill	1 time	Kyee Oak Monastery	1 time
Shwe Myin Tin Hill	1 time	Southern Che Daw Yar (Footprint)	1 time
Kyaikmasar	2 times	Northern Che Daw Yar	10 times
Pokhaung Hill Pagoda	1 time	Thakhinma Hill	27 times
Dipa Aye Pagoda	1 time	Dayei Gaung	1 time
Padamya Prayer Hall	1 time	Archway Pyathat	2 times
Family Prayer Hall	1 time	Monywa Tun Hsin Pagoda	2 times
Aungzeyon	1 time	U Aung Din Pagoda	1 time
Thanakkha Monastery	2 times	Daze Pagoda	1 time
New Kyikon Monastery	1 time	Mingyikon	1 time
Chaung U Bo Soe	1 time		

http://www.dhammadownload.com

မဟာဗောဓိတထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထီးတော်တင်လှူ
ပူဇော်ထားသည့် စေတီတော်များစာရင်း

ကိုးဆူကျောင်း	၃-ကြိမ်
တောတန်းကျောင်း	၁-ကြိမ်
ပတ္တမြားတောင်	၁-ကြိမ်
ရွှေမြင်တင်တောင်	၁-ကြိမ်
ကျိုက်မဆာ	၂-ကြိမ်
ဖိုးခေါင်တောင်ဘုရား	၁-ကြိမ်
ဒီပါအေးဘုရား	၁-ကြိမ်
ပတ္တမြားဓမ္မာရုံ	၁-ကြိမ်
မိသားစုဓမ္မာရုံ	၁-ကြိမ်
အောင်ဇေယျ	၁-ကြိမ်
သနပ်ခါးကျောင်း	၂-ကြိမ်
ကျီးကုန်းကျောင်းသစ်	၁-ကြိမ်
ချောင်းဦးဘိုးစို	၁-ကြိမ်
ဝေဟလ္လတောင်	၁-ကြိမ်
ကြေးပြားဆည်	၅-ကြိမ်
ကြီးအုပ်ကျောင်း	၁-ကြိမ်
တောင်ခြေတော်ရာ	၁-ကြိမ်
မြောက်ခြေတော်ရာ	၁၀-ကြိမ်
သခင်မတောင်	၂၇-ကြိမ်
ဒရယ်ခေါင်း	၁-ကြိမ်
မုခ်ဦးပြသာဒ်	၂-ကြိမ်
မုံရွေးထွန်းဆင့်ဘုရား	၂-ကြိမ်
ဦးအောင်ဒင်ဘုရား	၁-ကြိမ်
တန့်ဆည်ဘုရား	၁-ကြိမ်
မင်းကြီးကုန်း	၁-ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

Thitagu	1 time
Shwegugyi, Amarapura	5 times
Tawpu Pagoda	1 time
Hmancho Pagoda	1 time
Padamya Hill	2 times
Shwe Myinn Myin Pagoda	1 time
Che Daw Yar (Footprint)	7 times
Tawdan Village Pagoda	1 time
Shwe Pagoda	1 time
Hmancho	1 time
Kani Pagoda	1 time
Budalin Pagoda	1 time
Anyar Thiha Taw	1 time
Pyathad Kyon Pagoda	1 time
Aung Sakkja	4 times
Yadanagu	1 time
Thanatkha Pagoda	25 times
Bodaw U Waing	9 times
Thumar Thamar	1 time
Dagundaing	1 time
Shwe Chet Tho Pagoda (Shwedwingon Village, Ayadaw)	1 time
Mya Yeik Pagoda (Dabayin + Ayadaw)	1 time
Kaukka Shwegu Ni Pagoda (Kyaukka Village, Monywa)	1 time
Shwedaung Pagoda (Yinmarbin)	1 time
Su Taung Pyae Pagoda (Monywa)	1 time

http://www.dhammadownload.com

သီတဂူ	၁-ကြိမ်
ရွှေဂူကြီး၊ အမရပူရ	၅-ကြိမ်
တောပုဘုရား	၁-ကြိမ်
မှန်ချိုဘုရား	၁-ကြိမ်
ပတ္တမြားတောင်	၂-ကြိမ်
ရွှေမြင်းမြင်ဘုရား	၁-ကြိမ်
ခြေတော်ရာ	၇-ကြိမ်
တောတန်းရွာဘုရား	၁-ကြိမ်
ရွှေစေတီ	၁-ကြိမ်
မှန်ချို	၁-ကြိမ်
ကနီဘုရား	၁-ကြိမ်
ဘုတလင်ဘုရား	၁-ကြိမ်
အညာသီဟတော	၁-ကြိမ်
ပြဿာဒ်ကျုံဘုရား	၁-ကြိမ်
အောင်စကြာ	၄-ကြိမ်
ရတနဂူ	၁-ကြိမ်
သနပ်ခါးစေတီ	၂၅-ကြိမ်
ဘိုးတော်ဦးဝိုင်း	၉-ကြိမ်
သုမာသမာ	၁-ကြိမ်
တံခွန်တိုင်	၁-ကြိမ်
ရွှေချက်သိုစေတီ (ရွှေတွင်းကုန်းရွာ၊အရာတော်)	၁-ကြိမ်
မြရိပ်စေတီ (ဒီပဲယင်း၊ အရာတော်)	၁-ကြိမ်
ကျောက်ကာရွှေရှိနီဘုရား (ကျောက်ကာရွာ၊ မုံရွာ)	၁-ကြိမ်
ရွှေတောင်စေတီ (ယင်းမာပင်)	၁-ကြိမ်
ဆုတောင်းပြည့်စေတီ (မုံရွာမြို့)	၁-ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

Kanthaya Pagoda (Monywa)	1 time
Swan-U Ponnya Shin Pagoda (Sagaing Hill)	1 time
Maha Arnt Htoo Kantha Pagoda (Pyin-U Lwin)	1 time
Ma-U Lay Pagoda (Ma-U Lay Village, Monywa)	1 time
Lay Myet Hnar Pagoda (Bya Ma Wihara, Pyin-U Lwin)	1 time
Tar Wa Tein Thar Pagoda (Yangon, Pale Myothit)	1 time
Budh Gaya Pagoda (Northern Payitkon Village, Monywa)	1 time
Kyee Oak Ywa Le Pagoda (Kyee Oak Village, Monywa)	1 time
Kantha Village Pagoda (Kantha Village, Budalin)	1 time
Nyaungpintha Ywa-U Pagoda (Nyaungpintha Village, Monywa)	1 time
Ceti Hla Pagoda (Sagaing)	1 time
Nyaungpin-ai Pagoda (Salingyi)	1 time
Shwe Kyaw Pagoda	4 times
Kantet Min	1 time
Nga Pyaung Dam	8 times
Budalin Kin San	1 time
Chanthaya Pagoda	1 time

http://www.dhammadownload.com

ကန်သာယာစေတီ (မုံရွာမြို့)	၁-ကြိမ်
ဆွမ်းဦးပုညရှင်စေတီ (စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး)	၁-ကြိမ်
မဟာအံ့ထူးကံသာဘုရား (ပြင်ဦးလွင်မြို့၊)	၁-ကြိမ်
မအူလေးရွာစေတီ(မအူလေးရွာ၊ မုံရွာ)	၁-ကြိမ်
လေးမျက်နှာဘုရား (မြဟ္မဝိဟာရ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့၊)	၁-ကြိမ်
တာဝတိံသာစေတီ (ရန်ကုန်၊ ပုလဲမြို့သစ်၊)	၁-ကြိမ်
ဗုဒ္ဓဂယာစေတီ (ပုရစ်ကုန်းမြောက်ရွာ၊ မုံရွာ၊)	၁-ကြိမ်
ကြီးအုပ်ရွာလယ်ဘုရား (ကြီးအုပ်ရွာ၊ မုံရွာ၊)	၁-ကြိမ်
ကံသာရွာစေတီ (ကံသာရွာ၊ ဘုတလင်)	၁-ကြိမ်
ညောင်ပင်သာရွာဦးစေတီ (ညောင်ပင်သာရွာ၊ မုံရွာ)	၁-ကြိမ်
စေတီလှဘုရား (စစ်ကိုင်းမြို့)	၁-ကြိမ်
ညောင်ပင်အိုင်စေတီ (ဆာလင်းကြီး)	၁-ကြိမ်
ရွှေကျော်ဘုရား	၄-ကြိမ်
ကံတက်မင်း	၁-ကြိမ်
ငပြောင်ဆည်	၈-ကြိမ်
သုတလင်ကင်းစမ်း	၁-ကြိမ်
ချမ်းသာရစေတီ	၁-ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

Countries where Ven. Bodhi Tahtaung Monk carried out missionary duties

Sr No	*Period*	*Country*
1.	10-5-88 to 15-7-88	Thailand, India, Nepal
2.	15-12-91 to 12-2-91	Thailand, Malaysia, Singapore, India, Nepal, Sri Lanka
3.	8-3-93 to 15-5-93	India, Nepal, Sri Lanka, Thailand, Japan, Singapore
4.	8-5-93 to 21-6-94	Japan, Singapore, Thailand
5.	29-10-94 to 25-12-94	Thailand, USA, England
6.	10-5-96 to 23-5-96	Republic of Korea, Thailand
7.	6-7-96 to 17-7-96	Japan, Thailand
8.	16-3-97 to 27-3-97	India, Nepal
9.	5-1-98 to 11-1-98	Thailand
10.	21-5-98 to 2-7-98	USA, Thailand
11.	9-11-99 to 20-1-99	Japan, Thailand
12.	22-11-99 to 6-12-99	New Zealand, Singapore, Thailand
13.	9-5-01 to 20-6-01	New Zealand, Thailand, USA, Japan
14.	22-2-03 to 3-4-03	USA, England, Singapore, Indonesia, Laos, Thailand
15.	17-5-04 to 7-6-04	Japan, China, Singapore, Thailand

http://www.dhammadownload.com

မဟာဗောဓိတထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
သာသနာပြု ကြွရောက်တော်မူခဲ့သော နိုင်ငံများ

စဉ်	နေ့စွဲ			တိုင်းနိုင်ငံများ
၁။	၁၀.၅.၈၈	–	၁၅.၇.၈၈	ထိုင်း၊ အိန္ဒိယ၊ နီပေါ။
၂။	၁၅.၁၂.၉၁	–	၁၂.၂.၉၂	ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ အိန္ဒိယ၊ နီပေါ၊ သီရိလင်္ကာ။
၃။	၈.၃.၉၃	–	၁၅.၅.၉၃	အိန္ဒိယ၊ နီပေါ၊ သီရိလင်္ကာ၊ ထိုင်း၊ ဂျပန်၊ စင်္ကာပူ။
၄။	၈.၅.၉၃	–	၂၁.၆.၉၄	ဂျပန်၊ စင်္ကာပူ၊ ထိုင်း။
၅။	၂၉.၁၀.၉၄	–	၂၅.၁၂.၉၄	ထိုင်း၊ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်။
၆။	၁၀.၅.၉၆	–	၂၃.၅.၉၆	တောင်ကိုးရီးယား၊ ထိုင်း။
၇။	၆.၇.၉၆	–	၁၇.၇.၉၆	ဂျပန်၊ ထိုင်း။
၈။	၁၆.၃.၉၇	–	၂၇.၃.၉၇	အိန္ဒိယ၊ နီပေါ။
၉။	၅.၁.၉၈	–	၁၁.၁.၉၈	ထိုင်း။
၁၀။	၂၁.၅.၉၈	–	၂.၇.၉၈	အမေရိကန်၊ ထိုင်း။
၁၁။	၉.၁၁.၉၉	–	၂၀.၁.၉၉	ဂျပန်၊ ထိုင်း။
၁၂။	၂၂.၁၁.၉၉	–	၆.၁၂.၉၉	နယူးဇီလန်၊ စင်္ကာပူ၊ ထိုင်း။
၁၃။	၉.၅.၀၁	–	၂၀.၆.၀၁	နယူးဇီလန်၊ ထိုင်း၊ အမေရိကန်၊ ဂျပန်။
၁၄။	၂၂.၂.၀၃	–	၃.၄.၀၃	အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ စင်္ကာပူ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ လာအို၊ ထိုင်း။
၁၅။	၁၇.၅.၀၄	–	၇.၆.၀၄	ဂျပန်၊ တရုတ်၊ စင်္ကာပူ၊ ထိုင်း။

http://www.dhammadownload.com

Benefits of contemplation of Attributes of The Three Gems

* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to attain Nirvana.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to keep your mind calm.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to achieve success.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to boost your intellectual power.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to enjoy prosperity.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to be free from anxieties and worries.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to be free from dangers.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to have good looking.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to have good personality.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to be born of a noble family.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to attain supernatural power and eight kinds of Janas.
* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to win respects of others.

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်တော်အားထား၊ အကျိုးပွား

* နိဗ္ဗာန်လိုလျှင် ...
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* စိတ်ကြည်လိုလျှင် ...
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* အောင်မြင်လိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ဉာဏ်ကြီးလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ချမ်းသာစီးပွား များပြားလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* အပူခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* အဆင်းရှုပ ရှုမဝအောင် လှပလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ရုပ်လက္ခဏာ အင်္ဂါကုံလုံပြည့်စုံလိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* မျိုးနွယ်ဟိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်လိုလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ဘိညာဉ်တန်ခိုး စွာန်မျိုးရှစ်ဝ ရလိုကလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။
* ရှိသေခယ ခံလိုကလျှင်
  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။

http://www.dhammadownload.com

* Contemplate Attributes of the Buddha constantly if you want to have your wishes fulfilled.
* Contemplate Attributes of the Buddha more if you want to win respects of people and celestial beings.
* Contemplate Attributes of the Buddha more if you want to know others' thoughts.
* Contemplate Attributes of the Buddha more if you do not want to lose your property.
* You will come to realize these benefits if you contemplate Attributes of the Buddha.

http://www.dhammadownload.com

* စိတ်လိုဆန္ဒပြည့်ဝလိုလျှင်

  ဂုဏ်တော်ပင် တွင်တွင်ပွားရမည်။

* လူနတ်ဦးခိုက် စေတီထိုက်လို

  ဂုဏ်တော်ကို ပိုမိုပွားရမည်။

* သူများစိတ်ကြဲ အမှန်သိလို

  ဂုဏ်တော်ကို ပိုမိုပွားရမည်။

* ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာ ရွှေ, ငွေ မလျော့စေလို

  ဂုဏ်တော်ကို ပိုမို ပွားရမည်။

* ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားတုံဘိ သိရှိလာလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

Drive out ill will, then you will attain Nirvana

* I pay greatest respect to Lord Buddha, who had no greed, so that I conquer greed.
* I pay greatest respect to Lord Buddha, who had no anger, so that I conquer anger.
* I pay greatest respect to Lord Buddha, who had no delusion, so that I conquer delusion.
* Oh, I am peaceful with no worries or shaken mind, conquering greed. anger and delusion, thanks to contemplation of Attributes of the Lord Buddha.

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ယုတ်မာ ဘရိတ်အုပ်ပါ၊ စိတ်မာန်ချ နိဗ္ဗာန်ရ

* ငါ၏ ကိုယ်တွင် လောဘဝင်က ဝင်လာလောဘ အနိုင်ရအောင် လောဘကင်းစင် ဘုရားရှင်ကို ကြည်လင်မြတ်နိုး လက်စုံမိုး ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။
* ငါ၏ ကိုယ်တွင် ဒေါသဝင်က ဝင်လာဒေါသအနိုင်ရအောင် ဒေါသကင်းစင် ဘုရားရှင်ကို ကြည်လင်မြတ်နိုး လက်စုံမိုး ရှိခိုး ပါ၏ဘုရား။
* ငါ၏ ကိုယ်တွင် မောဟဝင်က ဝင်လာမောဟ အနိုင်ရအောင် မောဟကင်းစင် ဘုရားရှင်ကို ကြည်လင်မြတ်နိုး လက်စုံမိုး ရှိခိုး ပါ၏ဘုရား။
* သြော်–ဘုရားရှင်ဂုဏ် သည်အာရုံဖြင့် မတုန်မလှုပ် ငါ့ကိုယ်ရုပ်လည်း ကြမ်းကြုပ်သည့်ရန် အောင်ပွဲခံလျက် ပူပန်မှုဘေး ကင်းစင်ဝေးသည် စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းသည်တကား။

http://www.dhammadownload.com

Remain calm in the face of vicissitudes

* You acquire one thing or another. But, do not be conceited for what you have got.
* You lose one thing or another. But, do not feel downhearted.
* You get acquainted with one person or another. But, do not be conceited for whom you have got acquainted with.
* You will be hated by one person or another. But, do not feel offended for being hated.
* You will come under criticism of one person or another. But, do not feel downhearted.
* You receive praise of one person or another. But, do not be conceited for being praised.
* You sometimes feel happy with something. But, do not be conceited.
* You sometimes feel unhappy with something. But, do not feel downhearted.

http://www.dhammadownload.com

လောကစံတရား တွေ့ကြုံခြင်း ခိုတ်ထားနိုင်ပါစေ

* တစ်ခုမရ၊ တစ်ခုရ၊ ရသည့်အတွက်၊ မာန်မတက်ရ။
* တစ်ခုမဆုံး၊ တစ်ခုဆုံးမှာ၊ ဆုံးသည့်အတွက်၊ စိတ်မပျက်ရ။
* တစ်ယောက်မခင်၊ တစ်ယောက်ခင်၊ ခင်သည့်အတွက် မာန်မတက်ရ။
* တစ်ယောက်မမုန်း၊ တစ်ယောက်မုန်း၊ မုန်းသည့်အတွက် စိတ်မကွက်ရ။
* သူ–မကဲ့ရဲ့၊ လူကဲ့ရဲ့မှာ၊ ကဲ့ရဲ့သည့်အတွက်၊ စိတ်မပျက်ရာ။
* သူ–မချီးမွမ်း၊ သူချီးမွမ်းမှာ၊ ချီးမွမ်းသည့်အတွက်၊ မာန်မတက်ရာ။
* ဝမ်းသာဖွယ်ကြုံ၊ ပြည့်စုံသောခါ၊ ပြည့်စုံသည့်အတွက်၊ မာန် မတက်ရာ။
* ဝမ်းနည်းဖွယ်ကြုံ၊ တွေ့ဆုံသောအခါ၊ တွေ့ဆုံသည့်အတွက် စိတ်မပျက်ရာ။

http://www.dhammadownload.com

Take lessons from their acts

- Do not have evil spirit	the way Mara (The evil one) did
- Do not scheme evil plot	the way Devadattha did
- Do not keep bad company	the way Prince Ajatasattha did
- Do not lavish too much love	the way Ogre Dassagiri did
- Do not overeat	the way Brahmin Jujaka did
- Do not harbour grudge	the way Queen Culhasubhadda did
- Do not forget your past miserable life	the way Ms. Byaing did
- Do not be furious too much	as in the case of Ogre Alhavaka
- Do not be cruel	as in the case of Angulimala

- Constantly watch whatever on your mind with mindfulness.

http://www.dhammadownload.com

သူတို့လိုမဖြစ်စေနဲ့

– မာရ်နတ်လို မယုတ်မာနဲ့။
– ဒေဝဒတ်လို မကြံစည်နဲ့။
– အဇာတသတ်လို လူပေါင်းမမှားနဲ့။
– ဒဿဂီရိလို အချစ်မကြီးနဲ့။
– ဇူဇကာလို အစားမကြီးနဲ့။
– စူဠသုဘဒ္ဒါလို ရန်ညိုးမထားနဲ့။
– မဏ္ဍိုင်းမလို ဘဝမမှေနဲ့။
– အာဠာဝကလို ဒေါသမကြီးနဲ့။
– အင်္ဂုလိမာလလို မရက်စက်နဲ့။
– အရှိန့်အသိ ထာဝရမြဲပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

Cultivate mindfulness in order to gain merits

- You have to try to be capable enough of controlling continuously your mind with mindfulness. At all times, whatever you do, you gain either merits or demerits.

- It is virtually impossible that you gain neither merits nor demerits whatever you do. Therefore, you should try to cultivate mindfulness whatever you do in order to gain merits.

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ဘက်ယိမ်းခြင်း သတိနဲ့ထိန်းကြ

- အမြဲတမ်း မိမိစိတ်ကလေးကို သတိလေးနဲ့ ထိန်းထားနိုင်ရမယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ နေရင်း ထိုင်ရင်းပေမယ့် ကုသိုလ်ရရင်ရ၊ မရရင် အကုသိုလ်တော့ရမှာပဲ။ နှစ်မျိုးထဲရှိတယ်။

- **ကြား** ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်လည်းမဟုတ်၊ အကုသိုလ်လည်းမဟုတ် **အဗျာကတ** ဆိုတာကတော့ သိပ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တဖက်တော့ယိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သတိလေးနဲ့ ကုသိုလ်ဘက်ယိုင်အောင် ကြိုးစားကြ။

http://www.dhammadownload.com

Be sympathetic

Others, like you, want to be rich.
Do not seek self-interest at expense of others' interest.
Others, like you, have to struggle to earn their living.
Do not earn your living at expense of others' interest.

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ချင်းစာ

ကိုယ်လိုပဲ သူများတွေလဲ ချမ်းသာလိုကြတယ်။

ကိုယ်ချမ်းသာရေးအတွက် သူတပါးစိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်နဲ့။

ကိုယ်လိုပဲ သူများတွေလဲ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေကြရတယ်။

ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအတွက် သူများကွေကို ဒုက္ခရောက်အောင်မလုပ်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

Meelut

Some practise *Meelut* (having only uncooked food for meals). Indeed, *Meelut* does not mean uncooked food. It means to have meals free from *Mees* (fire) namely greed, anger and bewilderment.

http://www.dhammadownload.com

မီးလွတ်စား

မီးလွတ်စားနည်းဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ မီးလွတ်ဆိုတာ မီးနဲ့ချက်တာ မချက်တာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

သစ်သီး ဝလံပဲဖြစ်ဖြစ် စားချင်တဲ့ **လောဘမီး၊** မစားချင်တဲ့ **ဒေါသမီး၊** ဘာမှမသိတဲ့ **မောဟမီး** တွေရှောင်ခွာပြီး လွတ်အောင်စားတတ်ရင် မီးလွတ်တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

Forget them not

It is food that you are not content with although you eat every day.

It is speech that you cannot deliver properly although you speak every day.

It is Dhamma (Universal Truth) that you do not realize although it exists really.

Mental sufferings cause physical ones.

Without a calm mind, your soul and body cannot be in harmony.

You should try your best to keep your mind calm.

Have mindfulness whatever you do.

http://www.dhammadownload.com

မမေ့ကြနဲ့

နေ့တိုင်းစားပါလျက် မဝတာက အစား။

နေ့တိုင်းပြောပါလျက် မဘတ်တာက စကား။

ထင်ရှားရှိပါလျက် မသိတာက တရား။

စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ၊

စိတ်လေတော့ ကိုယ်လွင့်၊

စိတ်ဓာတ်တွေ တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားဖို့သင့်၊

မမေ့လျော့သော သတိတရားနှင့် နေကြပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

Auspiciousness in mundane and supramundane affairs

A wise man weighs others' words.

He believes only words that belief is due.

Only then will there be auscipiousness in mundane and supramundane affairs

http://www.dhammadownload.com

လောကဓမ္မ နှစ်မင်္ဂလာ

ဗညာရှိမှာ သူတစ်ပါးက၊ ပြောရာစကား ဆင်ခြင်လေ၊

ယုံသင့်ယုံရာ တွေးတောချင့်လို့၊ ယုံသင့်စကား ယုံပါလေ၊

အဲဒါမှ လောကဓမ္မ နှစ်ဝ မင်္ဂလာပေ။

http://www.dhammadownload.com

If you dread the death (the cemetery)

There will be your funeral services endlessly so long as you are attached to your life.

There will be your deathlessness only when you are absolutely fed up with the existence of your body and soul.

Therefore, you have to try to get absolutely fed up with the existence of your body and soul if you want to attain deathlessness.

http://www.dhammadownload.com

သုသာန်စကြာက်လျှင်

ရုပ်နာမ်ကိုချစ်သမျှတော့ သုသာန်ပစ်နေရမှာပဲ။ ရုပ်နာမ်ကို မုန်းမှသာ သုသာန်ကဆုံးမယ်။

ဒါကြောင့် သုသာန်ဆုံးချင်လျှင် ရုပ်နာမ်ကို မုန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

To ensure a noble demise

If you always make life easy for yourself,

You will miss blessings in the lives hereafter.

http://www.dhammadownload.com

အသေဖြတ်အောင်

အသာဘက်က နေကြလျှင်

အသေဘက်က နာကြလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

Man good for nothing

Perform at least a meritorious deed a day.

Do not stay idle. If you do, you will be the one good for nothing

http://www.dhammadownload.com

အလကားလူ

နေ့စဉ် ကုသိုလ်တစ်ခုတော့ရအောင် အားထုတ်ကြ၊

အလကားမနေကြနဲ့၊ အလကားနေရင် အလကားလူဖြစ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

Door to Nirvana

To open the door to Nirvana,

Firstly, do charity and observe the Precepts.

Then, contemplate Attributes of the Three Gems.

And then, practise insight meditation.

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်တံခါး

ဒါနအရင်းခံ၊ သီလ ဦးစွာထုံ၊

ကုဏ်တော်အလယ်ထား

ဝိပဿနာ နောက်ဆုံးပွားပြီး၊

နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်။

http://www.dhammadownload.com

Ways to prosperity

Surely, you will enjoy a promising future if you have strong desire and hard work.

Surely, you will enjoy a promising future if you are patient and tolerant.

Earn money and practise thrifty.

Spend money expeditiously and live in a suitable place.

http://www.dhammadownload.com

ကြီးမွားတိုးတက်စေကြောင်း

ဆန္ဒဝီရိယ၊ ရှိပြန်က၊ မုချတိုးတက်မည်။

စိတ်ရှည်သည်းခံ၊ အနေမှန်၊ ကောန်တိုးတက်မည်။

ရအောင်ရှာ၊ လုံအောင်ထိန်း၊

မျှအောင်သုံး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းနှင့် ပေါင်း။

http://www.dhammadownload.com

Four causes of ruin

No repair to damaged things, failure to search what has been lost, extravagance, and stupidity, they are four causes of ruin.

http://www.dhammadownload.com

ပျက်စီးကြောင်းတရား (၄) ပါး

ပျက်လျှင် မပြင်၊ ပျောက်လျှင် မရှာ၊ ဗရဖွာသုံး၊ ဉာဏ်တုံးသူအား အမှုးထား၊
လေးပါးပျက်စီးကြောင်း။

http://www.dhammadownload.com

Our Task

Be patient, perservering

and tolerant.

Go on practising, and

Exert efforts.

This is our task.

http://www.dhammadownload.com

တို့အလုပ်

စိတ်ရှည်ဇွဲသန်

သည်းညည်းခံ

ကျင့်ကြံအားထုတ်

တို့အလုပ်

http://www.dhammadownload.com

The gift of "Thousand Bo Trees"

Want to be rich?

Have good will.

Want to be poor?

Have ill will.

Mindlessness leads one to hell.

These words constitute

the gift of "Thousand Bo Trees".

http://www.dhammadownload.com

ဗောဓိတထောင် တို့လက်ဆောင်

ချမ်းသာလိုလား စိတ်ကောင်းထား။

ဆင်းရဲလိုမူ စိတ်ဆိုးထူ။

မေ့လျော့နေငြား အပါယ်လား။

ဗောဓိတထောင် တို့လက်ဆောင်။

http://www.dhammadownload.com

Contentment

Wish to be poor?

Look at those above you.

Wish to be rich?

Look at those below you.

So, try to be content.

http://www.dhammadownload.com

ရောင့်ရဲမှု

ဆင်းရဲလိုလျှင် မော်ကြည့်။

ချမ်းသာလိုလျှင် ငုံ့ကြည့်

ရောင့်ရဲနိုင်အောင် ကျင့်ကြရမည်။

http://www.dhammadownload.com

Three good things

Try to do the three good things—

Do good deeds;

Say good words;

Think good thoughts.

So, good deeds, good speech and good thoughts

be your guide.

http://www.dhammadownload.com

“က” သုံးလုံး

“က” သုံးလုံးနှင့် ပြည့်စုံအောင်နေရမယ်။ “က”သုံးလုံး ဆိုတာ ကောင်းတာလုပ်၊ ကောင်းတာပြော၊ ကောင်းတာကြံ၊ ကာယကံ ကောင်းကောင်း, ဝစီကံကောင်းကောင်း, မနောကံ ကောင်းကောင်း၊ ဒါကိုဆိုလိုတာ။

http://www.dhammadownload.com

Three "Musts"

Work sensibly;

Work thouroughly;

Work attentively.

http://www.dhammadownload.com

“စ” သုံးလုံး

စဉ်းစဉ်းစားစားလုပ်။

စေ့စေ့စပ်စပ်လုပ်။

စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်။

http://www.dhammadownload.com

Three "Don'ts"

Never do, say or think anything

that is harmful to others.

http://www.dhammadownload.com

"မ" သုံးလုံး

သူများအကျိုး ပျက်စီးစရာကို

ဘယ်အခါမှ

မလုပ်နှင့်

မပြောနှင့်

မကြံနှင့်

http://www.dhammadownload.com

Three "Do's"

There are three "do's" you need

to practise. They are:

Find light in the dark;

Stay clean and clear in a mess;

Keep cool in the heat.

http://www.dhammadownload.com

"အ" သုံးလုံး

"အ" သုံးလုံးနှင့် ပြည့်စုံအောင်နေရမယ်။

"အ" သုံးလုံးဆိုတာ အမှောင်ထဲမှာ လင်းအောင်နေရမယ်။

အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေရမယ်။

အပူထဲမှာ အေးအောင်နေရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

Three periods

Do not go back to the past;

Do not think of the future;

Do not cling on to the present.

Try to see permanance and impernance.

http://www.dhammadownload.com

ကာလ (၃)မျိုး

အတိတ်ကိုလည်း မပြန်နဲ့၊ အနာဂါတ်ကိုလည်း မကြံနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း မတွယ်နဲ့၊ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှု။

http://www.dhammadownload.com

The servant of the Sasana (Religion)

Be a good servant of the Sasana (Religion);

A servant of the Sasana must act like one;

Don't let yourself a burden to the Sasana.

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ့ဝန်ထမ်း

သာသနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် တူအောင်နေကြ၊
သာသနာက ကိုယ့်ဝန်ကို မထမ်းရစေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

39

Religious duty

A person in the religious field

must do some sort of religious duty

no matter where he lives,

in "Thousand Bo Trees" or anywhere.

If he fails to do this duty

He is indebted to the Sasana.

He will have to repay the debt the way

water buffaloes and the oxen toil in the fields;

Or he will have to repay the debt

by giving blood and flesh

the way chickens and pigs do.

http://www.dhammadownload.com

သာသနာ့တာဝန်

ဗောဓိတထောင်မှာနေနေ အခြားနေရာမှာနေနေ

သာသနာထဲမှာ နေသမျှ တာဝန်တစ်ခုခုကို

ထမ်းဆောင်နေရတယ်။ တာဝန်မထမ်းရင်

သံသရာအကြွေးတင်တယ်။ ကျွန်းတွေလို

ပင်ပင်ပန်းပန်း အကြွေးဆပ်ရလိမ့်မယ်။

ကြက်၊ ဝက်များဆိုရင် အသွေးအသားတွေပေးပြီး

အကြွေးဆပ်နေရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

The beneficiary

You are the one who will reap the fruits

of your deeds, good or bad.

http://www.dhammadownload.com

တရားခံ

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် တရားခံကား

အမှန်စင်စစ် ကိုယ်ပင်ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

Good will

One will be lucky if one has good will.

One will be unlucky if one has ill will.

Only a man of goodwill wins

good friends.

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၊ စေတနာ

စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်။

စေတနာဆိုးလျှင်း ကံဆိုးသည်။

စိတ်ကောင်းရှိမှ မိတ်ကောင်းရမည်။

http://www.dhammadownload.com

Attitude

It is a big mistake to think too little of others;

One will make enemies if one is rude.

There may be those who do not like you.

But don't let them hate you.

You will have peace of mind instantly

if you are free from envy and jealousy.

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထား

အထင်သေးက အမှားဆုံး၊ မယဉ်ကျေးက အများမုန်း။

မခင်သော်လည်း မမုန်းစေနှင့်။

မနာလိုကင်း ဝန်တိုရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာမည်။

http://www.dhammadownload.com

Do not get depressed

You will hurt your body if you are in despair.

You will feel tired if you are in distress.

It does not matter if you are tired physically.

Do not get depressed.

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မနွမ်းစေနှင့်

စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေသည်။

စိတ်နွမ်းတော့ လူပန်းသည်။

ကိုယ်ဘယ်လိုပန်းပန်း စိတ်မနွမ်းစေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

Cause and Effect

Property is dependable, enclosures or barricades are vital.

One will get what one wants through good purchase.

One will make profits through skilful sales.

One can give if one receives gifts.

One will prosper if there are proper controls and constraints.

The greater the capital, the higher the profits.

Good appearance commands respect from others.

Good behaviour attracts love and sympathy.

Good quality leads to success.

There will be no thouroughness without analysis.

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းနှင့်အကျိုး

ဥစ္စာရှိမှ မိုခိုရာ၊ အရံအတားရှိမှပြည့်စုံရာ။

ဝယ်တတ်မှ ရသည်။ ရောင်းတတ်မှ မြတ်သည်။

လာဘ်ရှိမှ ပေးနိုင်သည်။ အထိန်းရှိမှ ဥစ္စာပွားသည်။

အရင်းကြီးမှ အမြတ်များသည်။ အသွင်အပြင်လှမှ လူရိုသေသည်။

အနေအထိုင်ကျစ်လစ်မှ ချစ်ခင်သနားသည်။

အရည်အသွေးရှိမှ အောင်သည်။

အခွဲအခြမ်းရှိမှ စေ့စပ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

Mindfulness

One will be dumb if one's faith is excessive.

One will overdo things if one has too much knowledge.

There will be no concentration if one exerts excessive efforts.

Mindfulness is never superfluous.

http://www.dhammadownload.com

သတိတရား

သဒ္ဓါလွန် လျှင် ဆွံ့သည်။ ပညာလွန်လျှင် ကွန့်သည်။
ဝိရိယလွန်လျှင် ပျံ့သည်။ သတိရှိတာ လွန်သည်မရှိ။

****

http://www.dhammadownload.com

46

Venerable Sayadaw's last words of guidance given at local and foreign hospitals

He who talks big, but does amiss,
Lives poor, and is punished in the hell hereafter,
That may happen to be you, and me.
Wrong views lead to wrong acts, wrong acts lead to evils.

4.50 PM, 12-11-2006

Weigh your acts and make self-criticism,
To know which of your daily activities,
Make you gain only few merits but lots of demerits,
If so, you miss golden opportunities of being human and will fall in one of the four woeful states.

5.20 PM, 12-11-2006

He who always cultivates mindfulness,
Attains Nirvana.
He who does not cultivate mindfulness,
Is born and dies endlessly.
Lord Buddha delivered a discourse time and again,
Mindfulness should be cultivated at all times.

6.15 PM, 12-11-2006

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဘုရားကြီးပြည်တွင်းပြည်ပ
ဆေးရုံများတွင်မိန့်ကြားခဲ့သော နောက်ဆုံးသြဝါဒများ

ပြောတော့အဟုတ်၊လုပ်တော့တလွဲ။
နေတော့ဆင်းရဲ၊သေတော့ငရဲ။
နှင်-ပဲ၊နှင်-ပဲ။ငါ-ပဲ၊ငါ-ပဲ။
ငဲ့တော့စောင်းတယ်ဗျာ၊စောင်းတော့ဖိတ်တယ်ဗျာ။
(၁၂-၁၁-၂၀၀၆) ၄း၅၀ နာရီ

ကိုယ့်ကိုကိုယ်တွေး၊ကိုယ်မေးကြည့်ပါ။
နေ့စဉ်အားထုတ်၊အလုပ်ဘယ်ဟာ။
ကုသိုလ်တစ်ပဲ၊ငရဲတစ်ပိသာ
လူဖြစ်ရုံး၊နစ်အုံးပါယ်လေးဘွာ။
(၁၂-၁၁-၂၀၀၆) ၅း၂၀ နာရီ

မမေ့သတိ
ရောက်ရှိနိဗ္ဗာန်
မေ့တဲ့သူများ၊စွဲသုံးယူရန်
မြတ်ဘုရား၊ဟောကြားအဖန်ဖန်
(၁၂-၁၁-၂၀၀၆) ၆း၁၅ နာရီ