



ဓမ္မဒူတစာစဉ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညံဿရ

B.A (Myanmar), M.A (SriLanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရား စာဖတ်စဉ်ကျင့်ရမလေ



www.dhammadownload.com



ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညံဿရ

B.A (Myanmar), M.A (SriLanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇေဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ
 ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဇရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရား စာယ်လို့ကျင့်ရမလဲ



ဝဗ္ဗဒုတ
ဗျူဟ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝိဇ္ဇာစရိယ၊
ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဇေယဟာဂန္ထဝိဇ္ဇာပဏ္ဍိတ

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ

ဖြန့်ချိရေး

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ (ပထမထပ်) သရဖီကွန်ဒို
ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃

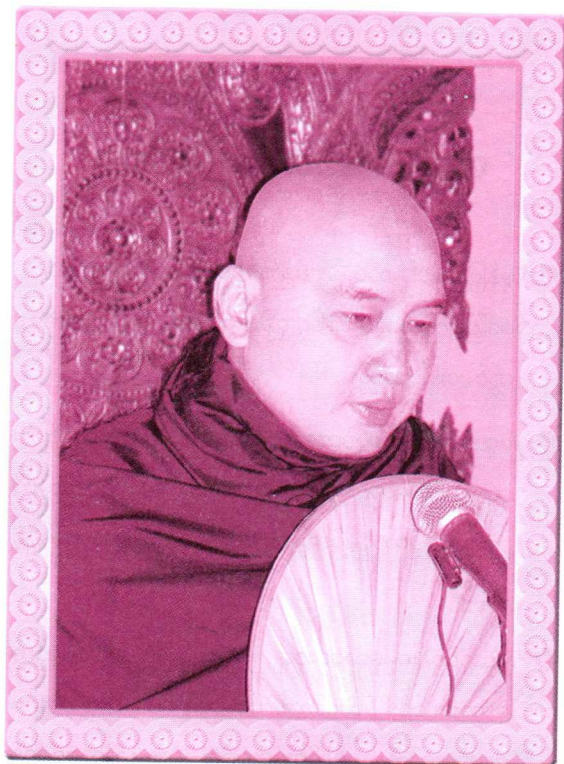
ဓမ္မနူတ တရားတမန်

ဓမ္မနူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မနူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိသဟရ

B.A (Myanmar), M.A(Sri Lanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုဝန်ဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပုဂ္ဂိုလ်

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

- မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့်ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃)ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်သည်။
- တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဇေ)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ်တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်တို့တွင်လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။

- ❶ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❷ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❸ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယဘွဲ့၊
- ❹ B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)ဘွဲ့၊
တို့ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❺ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထ
ဝါစကပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော်ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❻ ၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိယတ္တိသာသန
ဟိတအသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်သော အဘိဝံသဘွဲ့တော်
ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❼ ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှဆက်ကပ်သော
ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဓရဘွဲ့တော်ကိုရရှိခဲ့သည်။
- ❽ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှ
၂၀၀၅ ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ ကျောင်းတိုက်
နာယကဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။
- ❾ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော်ကျေးရွာ
တွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်းတိုက်ကို တည်ထောင်

ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယကဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူ
ဆောင်ရွက်သည်။



၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့ ဆယ်မိုင်ကုန်းတွင် ဓမ္မဒူတ
တောရသာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ
ပဓာနနာယက ဆရာတော်အဖြစ် လစဉ် တရားစခန်းများ
ပြသခြင်း၊ တရားသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ပြည်တွင်း
ပြည်ပတရားပွဲများသို့ ကြွရောက်ဟောပြောခြင်း၊ တရား
စာအုပ်များရေးသားခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်းစသော သာသနာ့
တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက် ရှိပါသည်။





တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ

၁၃၆၇ ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်ကျော် (၉)ရက်နေ့ညတွင် ကျိုက်ထိုမြို့၊ ဆံတော်ရှင်ကျိုက်ထီးရိုး စေတီတော်မြတ်တွင် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော ဓမ္မဒူတ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၇)ရက်တရားစခန်း ကျင့်သုံးပွဲတွင် ဟောကြားအပ်သော “တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ တရားတော်”။

ဘုန်းကြီးတို့ဒီကနေ့ညမှာဆံတော်ရှင်ကျိုက်ထီးရိုးစေတီတော်မြတ်မှာဆင်ယင်ကျင်းပတဲ့ (၉)ကြိမ်မြောက်တရားစခန်းရဲ့ ပထမဦးဆုံးရက်၊ ပထမဦးဆုံးညတရားပွဲဖြစ်တာမို့လို့တရားစခန်းဝင်ရောက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြမယ့် ယောဂီများ (၇)ရက်တိုင်တိုင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိရှိစေဖို့နဲ့ မိမိတို့ တစ်သက်တာကာလမှာ ဆက်လက်ပြီးတရားဓမ္မကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကျင့်နည်း လမ်းစဉ်တစ်ခု ရစေဖို့ “တရားဘယ်လို

၁၀ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ကျင့်ရမလဲ”ဆိုတဲ့ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို ဒီကနေ့ညမှာ ဘုန်းကြီးတို့ဟောကြားနာကြမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောပြော ရေးသားခဲ့တဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာရှုပွားနည်းကို အခြေခံပြီးတော့ အကျဉ်းချုပ်အနေဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကို အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းဟောပါမယ်။

တရားအားထုတ်မယ်၊ တရားကျင့်မယ်ဆိုတော့ ဘယ်လို ကျင့်ရမလဲ၊ ဘာကိုရှုမှတ်ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း မေးစရာ ရှိလာပါ တယ်။ မေးလည်း မေးတတ်ကြပါတယ်။ လူကြီးလူငယ်မရွေး တော်တော်များများက တရားအားထုတ်ချင်စိတ် ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ “အရှင် ဘုရား တရားဘယ်လို ကျင့်ရမလဲ”လို့ မေးလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။

တရားကျင့်ချင်စိတ် ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့ အချိန်ခါမှာ ဘယ်လို ကျင့်ရမယ်၊ ဘာကိုရှုမှတ်ရမယ်၊ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ ရှုလို့မှတ်လို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ မရပါဘူး။ ကျင့်နည်း အားထုတ်နည်း ရှုပွားနည်းကို စနစ်တကျ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီအတွက် လင်္ကာဆောင်ပုဒ်လေးတစ်ခု ဘုန်းကြီး ပြောပေးလိုက်မယ်။

* ခုဗ္ဗိ၊ နာမ် ခန္ဓာ ထင်ရှားရာ ဒေါရာ မပြတ်ရှုရမည်။ *

အခုဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်မှာရှိနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်မျိုး ခွဲကြည့်ရင် ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ ▢ ၁၁

ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးရှိနေတော့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာကို မပြတ်ရှုမှတ်ရမယ်။ တရားအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို မပြတ်ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ တစ်ခါတလေမှာ ရုပ်တရားက ရှုမှတ်ရလွယ်တာလည်း ရှိတယ်။ နာမ်တရား ရှုတော့မှ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ အားရတာ မျိုးလည်း ပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ် ဘာကို ရှုမှတ်ရမလဲ။ အရှုခံက နှစ်မျိုးလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား၊ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးမှာ ဘယ်ဟာကို ရှုရင် ကောင်းမလဲပေါ့။ နှစ်မျိုးလုံး တစ်ပြိုင်တည်းတော့ ရှုမှတ်လို့ မရပါဘူး။ တစ်ခုခုကို ပဲ ရှုမှတ် လို့ ရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲဆိုရင် ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကိုကြည့်ပါ။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားမှာ ဘယ်တရားက ထင်ရှားလဲ၊ ရုပ်တရားထင်ရှားရင် ရုပ်ကို ရှုမှတ်၊ နာမ်တရားထင်ရှားရင် နာမ်ကို ရှုမှတ်ပါ။

ဒီလိုမှ မဟုတ်လည်းပဲ ရုပ်တရားက ကိုယ့်အသိဉာဏ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ ပေါ်လွင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကို ရှုမှတ်၊ နာမ်တရားကမှ ပိုပြီးတော့ ထင်ထင်ပေါ်ပေါ် သိသိသာသာ ရှိတယ်ဆိုရင် နာမ်ကို ရှုမှတ်လို့၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အရှုခံတရားကို ဦးစွာသိရပါမယ်။

အရှုခံတရားသည် ရုပ်နှင့် နာမ်ပါ။

၁၂ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမလဲဆိုရင်ထင်ရှားရာပေါ်ရာကိုရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အချိန်အခါမှာထင်ရှားလာတဲ့ရုပ်ထင်ရှားလာတဲ့နာမ်၊ ပေါ်လွင်လာတဲ့ရုပ် ပေါ်လွင်လာတဲ့ နာမ်ကို အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ ထင်အောင် မြင်အောင် ကြည့်နေတာပါ။ စိတ်ထဲက ရွတ်ဖတ်နေတာ၊ နှုတ်ကနေ ရွတ်ဆိုနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းနဲ့ တချို့ကလည်း ရှုတစ်လှည့် မရှုတစ်လှည့်၊ ရှုချင်တဲ့အချိန်ကျတော့ရှု၊ မရှုချင်တဲ့အချိန်ကျတော့ဟိုဟိုဒီဒီ စဉ်းစားပြီးတော့နေတယ်။ မရပါဘူး။ ကျိုးတိုးကျဲတဲနဲ့ ရှုမှတ်မှုအဆက်ပြတ်လို့မရဘူး။ အဆက်မပြတ်အောင် ရှုမှတ်နေရမယ်။ ကြည့်နေရပါမယ်။

တချို့ယောဂီတွေ တရားတော့ ရတော့ရချင်သလို ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဘာဖြစ်လို့မရသလဲဆိုရင်ရှုမှတ်မှုတွေအဆက်ပြတ်ပြတ်သွားလို့ပါ။

ကြိုးစားပြီးတရားရှုမှတ်တယ်။ အတော်ကြီးကိုဟုတ်နေပြီးတော်နေကြာကျတော့ စိတ်မပါလို့ မရှုပြန်ဘူး။ နောက်အတော်လေးကြာတော့မှတစ်ခါပြန်ရှုမှတ်တော့တရားအဆက်ပြတ်ပြတ်သွားတဲ့အတွက် တရားရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

အဆက်မပြတ်ရှုရမယ်တဲ့။ ဆက်ကာဆက်ကာနဲ့ကိုရှုနေရမယ်။ ဘာကို ရှုရမလဲဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ် ကိုပါ။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၁၃

ဓမ္မာနုပဿနာ ဝိပဿနာရှုပွားနည်းအရ ရုပ်ဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ကြည့်ကြမယ်။

*** ကိုယ်မှာထင်ရှား သတိထား ရုပ်တရားလို့ ရှုရမည့် ***

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိထားကာ စောင့်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ် တရားပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်နေတယ်၊ ဖြစ်လာ တယ်။ သတိတော့ ထားရမယ်။ ခန္ဓာမှာ သတိထား၊ ခန္ဓာမှာ သတိစိုက်၊ သတိလေး ခန္ဓာမှာကပ်လိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ ကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားတွေ ပေါ်လာမယ်။

အဲဒီသဘောတရားတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ကြည့်နေပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုယ်အာရုံ ပြုကာ ဆံဖျားကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုသဘောတရားတွေ ပေါ်လာမလဲ၊ ပေါ်နေ မလဲလို့ စောင့်ကြည့်၊ သတိထား ကြည့်နေပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ ကျားသစ်များ အစာချောင်းနေသလိုပေါ့။ တောထဲက ကျားသစ်တွေ အစာချောင်းတဲ့အခါမှာ ချုံပုတ်လေးထဲ ကနေ အသာဝပ်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်နေတယ်။ သားကောင်တွေရဲ့ လာရာလမ်းတစ်နေရာမှာ ငြိမ်ပြီး စောင့်ပြီးတော့ ကြည့်နေတယ်။ ဒီနေရာကို ဘယ်သားကောင် ရောက်လာမလဲပေါ့။ သမင်တွေ

၁၄ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရောက်လာမလား။ ဒရယ်တွေရောက်လာမလား။ ချေတွေရောက်
လာမလားပေါ့။ ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်နေတယ်။

အဲဒီလိုစောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ သူနားရောက်လာတဲ့သား
ကောင်ကိုတွေ့ပြီမြင်ပြီဆိုတော့မှ ဒီသားကောင်ကို ဖမ်းပါတယ်။
ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားအားထုတ်တဲ့ချိန်ခါ၊
တရားရှုမှတ်တဲ့ချိန်ခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စောင့်ကြည့်နေပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိလေးနဲ့စောင့်ကြည့်နေပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ
သတိထားကာစောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ ဖြစ်လာပေါ်လာတဲ့သဘော
တရားကို ရုပ်တရားလို့မှတ်ထားပါ။

*** စိတ်မှာ ထင်ရှား သတိထား နာမ်တရားလို့ ရှုရမည့် ***

ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာလို့ ဘုန်းကြီးပြောလိုက်တော့ နာမ်ဆိုတဲ့
သဘောတရားလေး သိအောင် နည်းနည်းအကျယ်ချဲ့ပြီး ရှင်းပါ
မယ်။ ရုပ်ဆိုတာသည် ကိုယ်မှာထင်ရှားတဲ့သဘောတရား၊ ကိုယ်မှာ
သိသာထင်ရှားတာသည် ရုပ်တရားပါ။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေမယ်၊ ထင်ရှားမယ်၊ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတဲ့
သဘောသည် နာမ်တရားပါ။ စိတ်ထဲဖြစ်တာ၊ စိတ်ထဲပေါ်လာတာ
နာမ်တရား။ စိတ်ထဲမှာထင်ရှားနေတာ၊ စိတ်ကနေသိနေတာသည်
နာမ်တရားပါ။

လူတစ်ယောက်မှာ ဘာရှိသလဲလို့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်
ကြည့်လိုက်ပါ။ လူဆိုတာ ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းထားတာပါ။ ကိုယ်နဲ့
စိတ် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သတ္တဝါပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထား
တာကို လူလို့ခေါ်နေကြပါတယ်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၁၅

ပြင်ပကနေပြီးတော့ မြင်သာထင်သာတဲ့ သွားလာလှုပ်ရှား နိုင်တဲ့ ဒီခန္ဓာကြီးသည် ရုပ်ခန္ဓာပါ။

တွေးတတ်ကြံစည်တတ်သိတတ်တဲ့သဘောကို နာမ်ခန္ဓာ လို့ပြောရပါမယ်။

ဒီတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့နှစ်မျိုး သိသာသွားပြီ။ ကိုယ်မှာ ထင်ရှား ရင် ရုပ်တရား။ စိတ်မှာ ထင်ရှားရင် နာမ်တရားပါ။

အဲဒီနှစ်မျိုးကို တွေ့အောင် မြင်အောင် သိအောင် သတိ ထားပြီးကြည့်ပါ။

သတိထားကာ စောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ ထင်ရှားလာလိမ့် မယ်။ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တရားရှာတယ်တရားရှာတယ်လို့ပြောတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတဲ့ တရားဟာ လိုက်ရှာရမှာလား၊ စောင့်ကြည့်ရမှာလားဆိုရင် စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။

လိုက်မရှာပါနဲ့။ ဘယ်နေရာမှာ တရားပေါ်လာမလဲ။ ဘယ်နေရာတရားဖြစ်လာမလဲ ဆိုပြီးတော့ လိုက်မရှာနဲ့။ ဘာတွေ ဖြစ်ချင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာရင်ကောင်းမယ်လို့ မမျှော်ပါနဲ့။ အသာလေးတစ်နေရာက စောင့်ကြည့်နေပါ။ ခုနတုန်းက ကျားသစ် အစာချောင်းသလို ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီးတော့ ကြည့်နေပါ။ ကြည့်နေ မယ်ဆိုရင် တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မှာ သေချာစွာ ကြည့်လိုက်ရင် လည်းပဲ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေ ထင်ရှား တွေ့မြင်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်မှာ ကြည့်ရင် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေ ထင်ရှားတွေ့မြင်လာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာ

၁၆ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ပေါ်လွင်လာတဲ့ သဘောတရားကို အဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုနေတာဟာ တရားကျင့်နေတာပါပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့နေရာ မှာ ဓမ္မဆိုတာသည် ရုပ်နဲ့နာမ်၊ အနုပဿနာ ဆိုတာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတာပါ။ တစ်ခါတလေ မဟုတ်ဘူး။ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုမှတ်နေတာပါ။

တစ်ကြိမ်တစ်လေ မဟုတ်ဘူး။ အကြိမ်များစွာ အကြိမ် ပေါင်းများစွာ ရှုမှတ်နေတာပါ။

မရပ်မနား ထပ်ကာထပ်ကာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတာသည် အနုပဿနာ။ ဘာကိုရှုမလဲဆိုရင်တော့ ဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုပါ။ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မကို သတိထား စောင့်ကြည့်ကာ ထင်ရှားရာ ပေါ်လွင်ရာမှာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတာသည် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။ တရားအလုပ်မှာ သတိထား ရတယ်။ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ကို သတိထားရမယ်။ တရားအလုပ်က ရှင်းရှင်းပြောရင် သတိအလုပ်ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာ စကားပုံရှိတယ်။

“စကားချုပ်တော့ ကတိ၊ တရားချုပ်တော့ သတိ” တဲ့။

စကားတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ။ အဲဒီစကားတွေရဲ့ အချုပ်သည် ကတိပါတဲ့။ တရားကို ချုပ်ထားတာက သတိပါတဲ့။ အဲဒီတော့ သတိတစ်လုံးရှိပြီ ဆိုလို့ရှိရင် တရားဖြစ်ပါပြီ။ သတိတစ်လုံးမြဲနေပြီဆိုရင် ရှုမှတ်ရမယ့် တရားတွေ မြင်ပါပြီ။ သတိထားရင် သတိရှိရင် ယောဂီတို့တွေ့ရမယ့် တရားတွေကို တွေ့လာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာမယ်။ ပေါ်လွင်လာမယ်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၁၇

တရားကျင့်သူတွေကို ဘယ်သူတရားပြလဲဆိုရင် တရားကပဲတရားပြတာပါ။ ဒီခန္ဓာထဲမှာရှိနေတဲ့သဘောတရားတွေသည် တရားသဘောတွေပါ။ ကိုယ်မှာထင်ရှားရင် ရုပ်တရား၊ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်တရားပါ။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ရှုမှတ်နေတာသည် ဓမ္မာနုပဿနာပါ။ သတိဦးစီးတယ်။ သတိခေါင်းဆောင်တယ်။ သတိကို ရှေ့တန်းတင်တယ်။ သတိကို ပဓာနထားတယ်။ သတိထားမှတရားဖြစ်ပါတယ်။ သတိမထားရင်တရားမဖြစ်ဘူး။ သတိမပါဘဲတရားကျင့်လို့မရပါဘူး။

ထိုင်တော့ထိုင်နေတာပဲ သတိမပါဘူး။ အမှတ်တမဲ့ ဒီအတိုင်းပဲထိုင်ရုံထိုင်နေတယ်ဆိုရင် တရား မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာလို့တရားမဖြစ်တာလဲ။ သတိမရှိလို့ပါ။ တရားက ရှိနေတယ်။ သတိမထားလို့၊ သတိထားပြီး မကြည့်လို့တရားမတွေ့တာပါ။ ကိုယ်မှာလှည့်ပြီးတော့သတိထားကြည့်။ စိတ်ထဲမှာပြန်ပြီးတော့သတိထားကြည့်ပါ။ ဒီသတိလေးနဲ့ကိုယ်နဲ့စိတ်ကိုလှည့်ပတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လွင်လာ ထင်ရှားလာတဲ့ သဘောတရားဟာ ကိုယ်ရှုရမယ့် အရှုခံတရားပါ။

ဒီလောက်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် လိုရင်းအချုပ်ကို သိလာပြီ။ မနက်ဖြန်ခါနံနက် မနက်စောစောမှာ စပြီးတော့ တရားထိုင်ကြမယ်။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်မယ်ပေါ့။

တရားထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်သက်သောင့်သက်သာနဲ့နေသာထိုင်သာရှိတဲ့အနေအထားမျိုး၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အနေအထားမျိုး တင်ပျဉ်ခွေ

၁၈ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ချင်ရင်ခွေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ချင်ရင် ထိုင်ပါ။ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊
ဦးခေါင်း ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်၊ မျက်စိ အသာမှိတ်ထားပါ။
နှုတ်ခမ်းကို အသာစေ့ပြီး တော့ ဘယ်ဘက်လက်ကို အောက်က
ထား၊ ညာဘက်လက်ကို အပေါ်က တင်၊ လက်မထိပ်လေးနှစ်ခု
ထိထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်ကြည့်ပါ။
ဘယ်နေရာမှာ အဆင်မပြေတာရှိလဲ၊ မမျှတတာ အချိုးမကျတာ
ရှိလဲ ပြန်ကြည့်ပါ။ အားလုံးစိတ်တိုင်းကျပြီ၊ ဒီပုံစံနဲ့ဒီအနေအထားနဲ့
ထိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီတစ်နာရီအေးအေးဆေးဆေးသက်သောင့်
သက်သာနဲ့ ထိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အသက်ရှူတဲ့
နေရာမှာ စပြီးတော့ ရှုမှတ်အားထုတ် ကြပါမယ်။

*** အသက်ရှူရာ တိုးတွန်းတာ ပူအေးတာကို ရှုရမည့် ***

အသက်ရှူတဲ့ဆီကနေ စတင်အားထုတ်မယ်ဆိုတော့
အသက်ရှူလိုက်တိုင်းကို သတိထားပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်
ဘာနဲ့ အသက်ရှူလဲဆိုရင် နှာခေါင်းနဲ့ အသက်ရှူတယ်လို့
ပြောရပါမယ်။

အသက်ရှူတဲ့အချိန်မှာ နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားလေး
ပေါ်မှာ သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ နှာသီးဖျားလေးမှာ သတိ
ထားပြီးကြည့်ပါ။ လေရှူထုတ်တယ်၊ လေရှူသွင်းတယ်၊ ဒီနှာခေါင်း
ဖျားလေးနှုတ်ခမ်းဖျားလေးတွန်းတိုက်ပြီးတော့ လေဝင်သွားတယ်၊
ထွက်သွားတယ်၊ တိုးတွန်းပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်၊ ပြန်ပြီးတော့
ထွက်လာတယ်၊ နှာသီးဖျားမှာ အေးသွားတယ်၊ ပူသွားတယ်လို့

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၁၉

သဘောတရားတွေတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရှုသွင်းတဲ့အချိန်ရှုထုတ်တဲ့ အခါလေတိုးထိ သွားတဲ့နေရာ သတိထားကြည့်ပါ။ အသက်ရှူတဲ့ ချိန်ခါမှာ တိုးတွန်းတဲ့သဘောတရား၊ တိုးတဲ့သဘော တွန်းတဲ့ သဘောရှိနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ လေတိုးပြီးတော့ ဝင်လာတယ်၊ ပြန်တွန်းကန်ပြီးတော့ထွက်သွားတယ်၊ နှာသီးဖျားမှာပူတဲ့သဘော တရားတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အေးတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်လာ မယ်။

အပြင်က လေရှုသွင်းတဲ့အခါမှာ အေးမယ်။ ကိုယ်ထဲက လေကို ပြန်ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူချင်လည်း ပူလိမ့်မယ်။ နွေးချင်လည်းနွေးလိမ့်မယ်။ အဲဒီတိုးတာတွန်းတာပူတာအေးတာ သည် ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တာဟာ ရုပ်တရားသဘောပါ။ စိတ်မှာဖြစ်တာ နာမ်တရားသဘောပါ။ နှာသီးဖျားဆိုတာသည် ကိုယ်လား၊ စိတ်လား ဆိုတော့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ် ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတရားဟာ ရုပ်တရားပါ။

နှာသီးဖျား နှာခေါင်းဖျားမှာ လေရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါ၊ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်ရမယ့် သဘောတရားတွေ ပေါ်လာတယ်။ တိုးတာရုပ်သဘောပါ။ ဒီကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ တိုးတဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ အကုန် အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။ ဆံပင်ဖျား ကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် အကုန်ပါဝင် သွားတယ်။ မျက်စိတွေ နှာခေါင်းတွေ ပါးစပ်တွေ လက်တွေ ခြေတွေ ခေါင်းတွေ အားလုံး ပါသွားတယ်။

၂၀ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အဲဒီတော့ နှာသီးဖျားမှာ တိုးသွားတယ်ဆိုရင် တိုးတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။ ပူသွားတယ်ဆိုရင်၊ အေးသွားတယ်ဆိုရင်၊ နွေးသွားတယ်ဆိုရင်ရော ရုပ်တရားပါပဲ။ တခြား သဘောတရားတွေ လှုပ်သွားရွေ့သွားတယ်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။

*** အသက်ရှူရာ တင်းတောင့်တာ လှုပ်ရွေ့တာကို ရှုရမည့် ***

အသက်ရှူတဲ့ချိန်ခါမှာ တင်းမယ်၊ တောင့်မယ်၊ လှုပ်မယ်၊ ရွေ့မယ်၊ ဒီသဘောတွေ ထင်ရှားတတ် ဖြစ်တတ် ပါသေးတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ရုပ်တရားတွေပါပဲ။

အသက်ရှူတဲ့ချိန်ခါမှာ နှာသီးဖျားမှာ တင်းသလိုလို တောင့်သလိုလို တချို့ကလည်း တွေ့တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ တူချင်မှတူပါမယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ဒီလေလေးနာခေါင်းထဲကိုဝင်သွားတဲ့ ချိန်မှာလည်း လှုပ်သလိုလို ရွေ့သလိုလိုလေးတွေချင်လည်းတွေ့ပါမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ခံစားရပုံချင်း၊ သတိပြုမိကြပုံချင်း မတူကြပါဘူး။

ကိုယ်က ပူတာလေးကိုတွေ့မယ်ဆိုရင် ပူတာကိုရှုမှတ်၊ အေးတာတွေ့ရင် အေးတာကိုရှုမှတ်ပါ။ သူများက ပူတယ် ဆိုတိုင်း သူများနည်းတူ ကိုယ်လည်း ပူတယ်လို့ မလုပ်ပါနဲ့။ သူများက လှုပ်တယ်ဆိုတိုင်း ကိုယ်လည်း လှုပ်တယ်မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘာသာ သတိထားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အသိထဲမှာ ကိုယ်သတိထားကြည့်လိုက်

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၂၁

တဲ့အခါမှာ ဘာပေါ်သလဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရမှာပါ။

အဲဒီတော့ ဘာသဘောတရားတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ၊ တွေ့နိုင်သလဲ။ တိုးတာ တွန်းတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ လှုပ်တာ ရွေ့တာ၊ တင်းတာ တောင့်တာတွေ ရှိနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။ ဘယ်မှာ သတိထားရမှာလဲ၊ နှာသီးဖျားမှာပါ။

နှာသီးဖျားမှာ သတိထားကြည့်တဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရား၊ အသက်ရှူတိုင်း ရှူတိုင်းမှာ ပေါ်လာ တွေ့လာတဲ့ သဘောတရားတွေကို သတိထားရှုမှတ်ပါ။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အချိန်တိုင်းမှာ အသက်ရှူနေကြတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့အကြိမ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာအသက်ရှူကြတယ်။ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ရှူလိုက်တိုင်းမှာ သတိထားကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်နေပါတယ်။

အသက်ကတော့ ရှူနေတာပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ။ အားမထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ။ သတိထားတဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ။ သတိလွတ်ထားတဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပါပဲ။

ထမင်းစားနေရင်း သွားရင်းလာရင်း အိပ်နေရင်းလည်း အသက်မရှူတဲ့အချိန်မရှိပါဘူး။ အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းအသက်ရှူနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ရှူလိုက်တိုင်းမှာ တရားမဖြစ်ပါဘူး။ သတိထားနေမှ တရား ဖြစ်ပါတယ်။

၂၂ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အသက်ရှူနေရုံနဲ့ တရားမဖြစ်ပါဘူး။ သတိထားပြီး ရှုမှတ်နေမှ တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားမရှုမှတ်ဘဲ အမှတ်တမဲ့ အလွတ်နေတဲ့ အခါမှာလည်း အသက်ရှူတယ်။ အခုအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း အသက်ရှူတယ်။ အသက်ရှူတာချင်း မတူဘူး။ သတိကွာသွားပါတယ်။ သတိ ပါတာနဲ့ မပါတာ၊ သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်တာနဲ့ သတိမထားဘဲနဲ့ ရှုမှတ်တာ အများကြီး ကွာခြားသွားပါတယ်။

သတိမထားဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူတာလည်း မသိဘူး။ အေးတာလည်း မသိဘူး။ လှုပ်၊ ရွေ့တိုး၊ တွန်းတာတွေရော ဘာတစ်ခုမျှ မသိပါဘူး။ သတိထားမှ သိပါမယ်။

တချို့ယောဂီတွေ လျှောက်တယ်။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော် အသက်ရှူတာ ဘာမျှလည်း မသိဘူးတဲ့။ သူ့ကို သတိထားပြီး ရှုမှတ်ရဲ့လားလို့မေးတော့ သတိလည်း မရှိဘူး။ သတိမရှိဘဲ နဲ့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်ရှူလို့ အသက်ရှူနေမှန်းတောင် မသိပါဘူး။ သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ရင် တစ်ခုခုတော့ သိမှာပါ။ အနည်းဆုံး လှုပ်သွားသလို၊ ရွေ့သွားသလိုတော့ တစ်မျိုးလေး ဖြစ်သွားတာတော့ သိလိုက်ပါတယ်။ တစ်မျိုးလေး ဖြစ်သွားတာဟာ ရုပ်တရားပါ။ ဒါက အသက်ရှူတဲ့နေရာမှာ သတိထားကြည့်တာ။ ကိုယ်ကို အခြေခံ အရှုခံထားပြီး ရုပ်ကို ရှုမှတ်တာပါ။

စိတ်မှာထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားကတော့ နာမ်တရားပါ။ နာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ပြီး အသက်ရှူလိုက်လို့ တိုးတယ်လို့ ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ “ဪ တိုးသွားပါလား” လို့ သိလိုက်တဲ့

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၂၃

အသိ၊ တိုးမှန်းသိတဲ့ အသိသည် နာမ်တရားပါ။ တိုးမှန်းသိတာ နာမ်တရားပါ။ တွန်းကန်ပြီး ထွက်သွားချိန် လေးမှာ တွန်းကန်မှန်း သိလိုက်တယ်၊ ပူတယ်လို့ သိတယ်၊ အေးတယ်လို့ သိတယ် ဆိုတာ တွေသည် နာမ်တရားတွေပါ။

ပူတာက ရုပ်၊ ပူမှန်းသိတာက နာမ်ပါ။

အေးတာက ရုပ်၊ အေးမှန်းသိတာက နာမ်ပါ။

ရှူသွင်းတာတော့ ဖြင့်လည်း ဒီလေကို ရှူသွင်းလိုက်တာပဲ။ ပုံမှန်အသက်ရှူလိုက်တာပါပဲ။ သတိကလည်း ပဲဒီနှာသီးဖျားနားမှာ ထားထားတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ပူတယ် လို့ ဒီသဘောတရားကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က သတိထားမိရင် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ပူတာက ရုပ်၊ ပူတယ်လို့ သိတာက နာမ်ပါ။

ပူတာကို သတိပြုမိတယ်ဆိုရင် ရုပ်ကို တွေ့တာပါ။ သတိထားတဲ့အခါ ပူတယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ ပူတာပါလားလို့ သိလိုက်တယ် ဆိုရင် နာမ်ပါ။

တိုးတယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ တိုးမှန်းသိတာက နာမ်ပါ။

လှုပ်တယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ လှုပ်မှန်းသိတယ်ဆိုရင် နာမ်ပါ။

နှာသီးဖျားမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ သဘော တရားဟာ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်လာရင် ကိုယ်မှာထင်ရှားရင် ရုပ်၊ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါ မယ်။

ဒီလောက် ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ ရုပ်နာမ်သဘော ကျေညက်လောက်ပါပြီ။ အသက်ရှူတဲ့နေရာမှာ အသက်ရှူတဲ့အခါ

၂၄ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

မှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကြည့်တတ်ပါတယ်။ သတိကပ် သတိထား။ နှာသီးဖျားမှာ ပူမယ်၊ အေးမယ်၊ တုန်မယ်၊ လှုပ်မယ်၊ ရွှေ့မယ် ဆိုရင် ရုပ်ပါ။ ပူမှန်းသိ အေး၊ လှုပ်၊ ကန်မှန်းသိရင် နာမ်ပါ။

နှာသီးဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့မရရင် ဘယ်နေရာမှာ ရှုမှတ်မလဲ ပေါ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရှုမှတ်စရာတွေ ချည်းပါပဲ။ ရှုမှတ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အရှုခံ နှာသီးဖျား နှာခေါင်းဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့မရရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ရင်မှာသတိထားကြည့်ပါ။ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တစ်ချိန်လုံး ခုန်နေတယ်။ တုန်နေတယ်။ လှုပ်နေပါတယ်။

*** ရင်မှာတိုးတာ လှုပ်ရွှေ့တာ တုန်တာ ခုန်တာ ရှုရမည့် ***

ရင်မှာ သတိကပ်ထားကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေမယ်၊ ခုန်နေမယ်၊ လှုပ်နေမယ်၊ ရွှေ့နေမယ်၊ တိုးတုန် ခုန်လှုပ်နေတဲ့သဘောတရားကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်လို့ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရင်ဘတ်ကြီးဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် မပါစေနဲ့။ ရင်ဘတ်ဆိုတဲ့ အသားစုသားစိုင်တွေမပါစေနဲ့။ တုန်ခုန်လှုပ်ရွှေ့တဲ့သဘောတရား လေးပဲ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်ခါမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်မယ် ခုန်မယ် လှုပ်နေမယ်၊ ဘာတရားလဲဆိုရင် ရုပ်တရားပါ။ တုန်တယ်လို့သိတယ်၊ ခုန်တယ်လို့သိတယ်၊ လှုပ်တာ ရွှေ့တာတွေကိုသိတယ်၊ အဲဒါ နာမ်တရားပါ။

အဲဒီမှာလည်းပဲ ရုပ်၊ နာမ်ပါပဲ။ လိုရင်းက ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုမှတ်တာ။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၂၅

ဝိပဿနာရဲ့အာရုံသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပါ။ ဒါကြောင့် ရုပ်၊ နာမ်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ အချိန်ဟာ ဝိပဿနာဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ပါ။

အမှန်ပြောရရင် ဝိပဿနာဆိုတာ မခက်ပါဘူး။ ရုပ်ဖြစ်စေ နာမ်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုပါ။ ရုပ်တရား အာရုံပြုမယ်၊ နာမ်တရားကို အာရုံပြုမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါပြီ။ ရုပ်တရား နာမ်တရား မဟုတ်ဘဲနဲ့ တခြားအာရုံတွေ ရောက်သွားပြီး တခြား တခြား ပြင်ပအာရုံတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က အာရုံ ပြုမယ်၊ ကျောင်းရောက်မယ်၊ အိမ်ရောက် ဈေးရောက် မြို့ တော ရောက်မယ်၊ ဟိုလူ၊ ဒီလူသတိရမယ်၊ အဲဒီအခါကျလို့ရှိရင် ရုပ်၊ နာမ် အပေါ်မှာ အာရုံမရောက်တော့တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ ဝိပဿနာဖြစ်ချင်ရင် ရုပ်၊ နာမ် အာရုံ မကင်းရပါဘူး။

ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေသူဟာ ရုပ်၊ နာမ် နယ်ထဲကနေ ကင်းကွာသွားလို့မရဘူး။ ရုပ်၊ နာမ် နယ်ထဲကနေ ထွက်လို့မရပါဘူး။ ရုပ် ဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် နာမ် တစ်ခုခုကို အာရုံပြုရပါမယ်။ ဒီတော့ နှာသီးဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့ရသလိုပဲ ရင်မှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့တုန်ခန်လှုပ်ရွှေ့နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ် မယ်ဆိုရင် တဒိတ်ဒိတ်နဲ့တုန်တိုင်း ခုန်တိုင်း လှုပ်တိုင်း ရွှေ့တိုင်းမှာ ဘာတရားပေါ်မလဲ။ ရုပ်တရားပေါ်မယ်။ သိလိုက်တယ်ဆိုရင် နာမ်တရားပေါ်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ရင် ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ဆက်စပ်ရင် နာမ်ပါ။ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်တယ်ဆိုတာ သိတာပါ။ အဓိကအားဖြင့် နာမ်တရားရဲ့ အလုပ်က သိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

၂၆ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဘာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လိုက်သိနေတယ်။ လိုက်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ အဲဒီ သိနေတာသည် နာမ်။ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးသည် ရုပ်ပါ။ ဒီလိုဆိုတော့ ရင်မှာလည်းပဲ ရှုမှတ် တတ်ပြီး နှာသီးဖျားမှာလည်းပဲ ရှုမှတ်လို့ရပါပြီ။ ကိုယ်မှာပေါ်ရင် လည်းပဲ ရှုမှတ်တတ်ပြီ။ စိတ်ထဲပေါ်ရင် လည်းပဲ ရှုမှတ်တတ်ပြီ။ ဒါ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။

ထိုင်နေရင်းနဲ့ ဒီနေရာပဲ ရှုမယ်၊ ဟိုနေရာပဲ ရှုမယ်၊ ဘယ်နေရာမှ ရှုမှတ်မယ်လို့ နေရာသတ်မှတ်ချက် မထားပါနဲ့။ ဘယ်နေရာ ထင်ရှားလဲ။ ဘယ်နေရာ ရှုမှတ်လို့ကောင်းလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံက နှာသီးဖျားမှာရချင်ရမယ်။ ရင်မှာတုန်တာ ခုန်တာ လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်ပေါ်တစ်နေရာရာမှာလည်းပဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် စိတ်ကနေပြီးတော့ သိနေတာ။ စိတ်ကနေစဉ်းစားနေတာတွေ့နေတာ ကြံစည်နေတာ တွေ ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

စဉ်းစားနေတာ ဘာတရားလဲဆိုရင် နာမ်တရားပါ။ အရှုခံ တစ်ခုခုရှုမှတ်နေရင်းနဲ့စဉ်းစားမိတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြန်သတိကပ် သတိထား စဉ်းစားနေတာသည် နာမ်တရား။ စိတ်ကူးနေတာ တွေ့နေတာ ပျံ့လွင့်နေတာတွေ နာမ်တရားပါ။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် နာမ်တရား၊

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ရုပ်တရားလို့ ရှုမှတ်နေရင်း တစ်ထိုင် အချိန်ပြည့်ပြီပေါ့။ တစ်နာရီ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၂၇

တစ်ထိုင်အချိန်ပြည့်တဲ့အခါ ထိုင်ချိန် ပြည့်ပါပြီဆိုရင် ထိုင်တရား ချိန် ခဏဖြုတ်နိုင်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ မထိုင်နိုင်၊ ထိုင်လျက် အားမထုတ်နိုင်တော့တဲ့ယောဂီများက တရားဖြုတ်မယ်၊ ကုရိယာ ပုတ် ပြောင်းရပါမယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ဖြစ်သေးတယ်၊ ရှုချင်သေးတယ်၊ မှတ်ချင်သေးတယ်ဆိုရင်လည်း ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

တရားဖြုတ်လိုက်တဲ့ယောဂီထိုင်တဲ့ကုရိယာပုတ်၊ ထိုင်တဲ့ အနေအထားနဲ့ ဒီလောက်အတိုင်းအတာပဲ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ဒါထက်ပိုပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ အားမထုတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ယောဂီ ထိုင်တဲ့အနေအထားကနေ ခဏနားရမယ်။ တစ်နာရီပြီးလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ တရားစခန်းမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ဇယားအရ ထိုင်ချိန် တစ်နာရီပြည့်ပြီဆိုရင် နောက်နာရီဝက်က လမ်းလျှောက် စင်္ကြံသွား ရှုမှတ်ရမယ့် စင်္ကြံချိန်ပါ။

အနည်းဆုံးထိုင်နေတဲ့နေရာကနေပြီးတော့ကိုယ်သွားချင် တဲ့ နေရာရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းပြီးတော့ သွားတာဟာ လည်းစင်္ကြံသွားတာပါ။ စင်္ကြံသွားချိန်ခါမှာ ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းလေး ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်မှတ်ထားကြရမယ်။

* ကြွလှမ်းနှိုင်းမှာ ချဉ်းနှိုင်းမှာ ပေါ်ရေရုဗ်လို့ ရှုရမည်။ *

ထိုင်ရာကနေ တစ်နေရာရာကိုသွားမယ်ဆိုတဲ့အချိန်အခါ မှာ ခြေထောက်ကို ကြွတယ်။ ခြေစုံရပ်ပြီးတော့ တစ်နေရာကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဦးဆုံး

၂၈ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ခြေထောက်ကို ကြွတယ်၊ ကြွလိုက်ပြီးတော့ ရှေ့ကို လှမ်းပါတယ်။
စပြီး ကြွတယ်ဆိုရုံနဲ့ ဒီနေရာက မရွေ့သေး ပါဘူး။ ပြန်ချလိုက်၊
ဒီနေရာပဲရောက်မယ်။ ရှေ့တိုးချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင်
ဘာလုပ်ရမလဲ။ လှမ်းရတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းပြီးရင်
ဒီခြေထောက် အောက်ကို ချတယ်။

ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းမှာ ကြွတာရယ်၊ လှမ်းတာရယ်၊ ချတာ
ရယ်၊ သုံးချက်တွေရပါမယ်။ ကြွလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ
ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုသဘောတရားတွေ ပေါ်လဲဆိုတာ ကြည့်ရ
ပါမယ်။

ကြွနေတဲ့ အခိုက်အတန့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းမှာ
ဘယ်လိုသဘောတရားတွေ ပေါ်နေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်လို့ ကြည့်
လိုက်ပါ။ ကြွနေတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီခြေထောက်ကြီး ကြွသွား
အောင်၊ မြင့်သွားအောင်၊ အနည်းဆုံးလေးလက်မ၊ ခြောက်လက်မ
လောက် မြင့်သွားအောင် မြှောက်တင်ရတော့ လေးပါတယ်။
လေးတဲ့သဘောတရားသည် ရုပ်သဘောတရားပါ။

ကြွတင်လိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ တံကောက်ကွေးကွေးသွားတယ်။
အဲဒီတော့ ဒူးဆစ်ရဲ့ အနောက်ဘက် တံကောက်ကွေးမှာ ရှိနေတဲ့
အကြောတွေက ခေါက်သွားတယ်။ အပြင်ဘက်က အကြောတွေက
တင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီခဏလေးမှာ ဖြစ်လာတဲ့သဘောတရားကို
ကြည့်ပါ။ တင်းသွားတဲ့သဘော၊ လျော့သွားတဲ့သဘောတွေ တွေ့ရ
လိမ့်မယ်။ တင်းတဲ့နေရာက တင်း၊ လျော့တဲ့နေရာက လျော့။ အဲဒီ
တင်းတယ်၊ လျော့တယ် ဆိုတဲ့သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၂၉

လှမ်းလိုက်တဲ့အချိန်ခါမှာလည်း ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်
ခြေထောက်က ဆန့်သွားတယ်။ အဲဒီချိန်ခါမှာလည်းပဲ အသားစု
အသားစိုင်းတွေ ဒီနေရာကနေပြီးတော့ ရှေ့တိုးသွားတယ်ဆိုတော့
တွန်းပို့လိုက်တဲ့သဘော၊ တွန်းကန်လိုက်ရတဲ့ သဘော၊ လှုပ်သွား
ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ တွန်းတာသည်
ဘာသဘောလဲဆိုရင် ရုပ်သဘောပါ။ လှုပ်တာ၊ ရွေ့တာ အနည်းဆုံး
တစ်မျိုးတစ်မည်လေးတော့ ဖြစ်မှာပါ။ တစ်ခုခုတော့ ပေါ်မှာပါ။
ပေါ်လာတဲ့သဘောတရား အာရုံပြု၊ ရုပ်တရားလို့ ရှုမှတ်ပါ။

တစ်ခု သတိထားရမှာက ဒီဒူးခေါင်းဆိုတဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်
ကြီးလည်း မပါစေနဲ့။ ခြေသလုံး ခြေဖဝါး ခြေချောင်း ဆိုတဲ့ အမှတ်
သညာတွေလည်း မထားနဲ့။ ဘာကိုကြည့်နေရမှာလဲဆိုရင် သဘော
တရားလေးကို ကြည့်နေလိုက်ပါ။ ကြံ့ခိုက်မှာပေါ်တဲ့ သဘောတရား၊
လှမ်းနေတဲ့အခိုက်မှာ ပေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ ချလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ
ပေါ်တဲ့ သဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။

*** ကြွလှမ်းခိုက်မှာ ချခိုက်မှာ သိရာ နာမ်လို့ ရှုရမည် ***

ကြွနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရား
တွေကို သိရမယ်။ လှမ်းရင်လှမ်းတယ်၊ လှုပ်ရင် လှုပ်တယ်၊ ရွေ့ရင်
ရွေ့တယ်၊ လေးရင်လေးတယ်၊ ပေါ့ရင် ပေါ့တယ်လို့ သိတာသည်
နာမ်တရားပါ။

လှမ်းနေတဲ့အချိန်အခါမှာ တရွေ့ရွေ့နဲ့ ရှေ့ကို တွန်းနေတယ်
ရွေ့နေတယ်လို့ သိနေမယ် သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ ချလိုက်

၃၀ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တဲ့ချိန်ခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှာ စန့်သွားမယ်။
အလေးချိန်တွေ လွှတ်ချလိုက်တယ်။ လွှတ်သွားတဲ့သဘော
ပေါ်လာတယ်။ တောင့်တင်းထားရာကနေ လွှတ်ချလိုက်တော့
လျော့ချလိုက် တော့ ပေါ့သွားတဲ့သဘော လျော့သွားတဲ့သဘော
ပေါ်လာ တယ်။ ဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။
သိနေတာက နာမ်တရားပါ။ ကြွတဲ့အခိုက် လှမ်းတဲ့အခိုက်
ချတဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်နေတာသည် ရုပ်တရား၊ ဖြစ်နေတာ တွေကို
သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။

စကြိုသွားတဲ့အခါမှာ ဒီအတိုင်းရှုမှတ်ပါခြေလှမ်းတစ်လှမ်း
လှမ်းလိုက်ပြီး အမှတ်မဲ့ ဒီအတိုင်းမလှမ်းပါနဲ့ သတိနဲ့လှမ်းပါကြွတဲ့
အချိန် လှမ်းတဲ့အချိန် ချတဲ့အချိန် အမှတ်သညာလေးနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။
ခြေတစ်လှမ်းမှာ အဆင်ပြေသလို ရှုမှတ်ပြီး သွားလိုရာကိုသွားပါ။
နောက်တစ်ခါတစ်လှမ်းသွားပြန်ရင်လှမ်းကြမယ်ချမယ်လှမ်းမယ်။
ကြွခိုက် လှမ်းခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို
အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်သွားပါ။ ဒီအတိုင်းသာ ရှုမှတ်သွားမယ်
ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် စကြိုလျှောက်နေတဲ့ အချိန်ခါမှာ
လည်း ဝိပဿနာတရားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ထိုင်ပြီးနေတာမှ တရားကျင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားလာ
နေရင်းလည်း တရားကျင့်ရင်လည်း ရပါတယ်။ တချို့က “တရား
ထိုင်တယ်၊ တရားထိုင်တယ်” ဆိုတော့ ထိုင်နေတုန်းပဲ ကျင့်ကြံ
ရှုမှတ်ရတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ရပ်နေတဲ့အချိန်တို့
လျောင်းနေတဲ့အချိန်တို့စကြိုသွားနေတဲ့အချိန်တို့မှာမရှုမှတ်တော့

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၃၁

ပါဘူး။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်နေတုန်းလည်း ရှုမှတ်ရမယ်။
စကြိုသွားတဲ့အခိုက်မှာ လည်း ရှုမှတ်ရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်သည်စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာ ကျင့်ပုံကျင့်နည်းရှုမှတ်ပုံ
ရှုမှတ်နည်း သိသွားပါပြီ။

*** သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း အစဉ်ပြောင်း
သတိကောင်းစွာ ရှိရမည် ***

ကုရိယာပုတ်လေးပါးလျောင်းထိုင်ရပ်သွားအနေအထား
လေးမျိုးရှိပါတယ်။ သွားတာရယ်၊ ရပ်တာရယ်၊ ထိုင်တာရယ်၊
လျောင်းတာရယ်။ ဘယ်သူမဆိုသွားတဲ့အချိန်မှာ သွားမယ်၊ ရပ်တဲ့
အချိန်မှာရပ်မယ်၊ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာထိုင်မယ်၊ လျောင်းတဲ့အချိန်မှာ
လျောင်းမယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဒီအမူအရာ
ဒီကုရိယာပုတ် လေးမျိုးနဲ့ပဲ နေတယ်။ နေပုံနေနည်း ခန္ဓာကိုယ်
အနေအထား လေးမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

တစ်နေရာကနေတစ်နေရာသွားနေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်
မတ်မတ်ရပ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်ထိုင်နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်
လဲလျောင်းနေမယ်။ တစ်သက်လုံးမှာ ကုရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့
အသက်ရှင်နေကြပါတယ်။ ဘယ်သူမဆိုကုရိယာပုတ်တစ်ခုတည်း
တစ်မျိုးတည်းနဲ့မနေနိုင်ကြပါဘူး။ နေလို့လည်းမရပါဘူး။ တစ်နေ့
လုံးလုံး ၂၄ နာရီလုံးလုံးထိုင်ပြီးတော့ပဲ နေနိုင်ရင်ထိုင်တဲ့ကုရိယာ
ပုတ်နဲ့ပဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး ထိုင်ပြီးတော့
မနေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို

၃၂ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပည့်ဿရ

သွားရဦးမယ်။ သွားတဲ့အချိန်မှာ စကြာသွားတဲ့အချိန်အခါမှာ ရှုမှတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သွားတဲ့ချိန်ခါမှာလည်း ရှုမှတ်နေရပါမယ်။

ဒီလိုချည်းပဲ ထိုင်လိုက် သွားလိုက်နဲ့ချည်းပဲ မနေနိုင်ဘူး။ ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရပ်ရဦးမယ်။ ရပ်တဲ့အချိန်လည်း အလွတ်မနေပါနဲ့။ ရပ်တဲ့အချိန်အခါမှာလည်း ရှုမှတ်နေရမယ်။ ခြေစုံမတ်မတ်ရပ်ပြီးတော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တွေနဲ့ ထိနေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် ဒီမှာခင်းထားတဲ့ အခင်း တွေနဲ့ ခြေထောက်နဲ့ ထိနေပါမယ်။ ထိနေတာသည် ရုပ်၊ ထိမှန်းသိတာသည် နာမ်ပါ။

ထိလိုက်တော့ ကြမ်းလိုက်တာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကြီး နင်းမိ ထိမိတဲ့အချိန်ခါမှာ ကြမ်းတဲ့ သဘောတရား ပေါ်လာမယ်။ ကြမ်းတာသည် ရုပ်၊ ကြမ်းမှန်းသိတာသည် နာမ်တရားပါ။ အောက်ကအခင်းလေးက နူးနူးညံ့ညံ့လေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး၊ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းလေး ခင်းထားတယ်။ နင်းလိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာ တွေ့မယ်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေတာသည် ရုပ်တရားပါ။ နူးညံ့နေပါလားလို့ သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။ ရပ်နေတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဒီခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က ဒီခြေထောက်ပေါ်မှာပဲ မှီခိုတည်နေရပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်သည် ဒီခြေထောက်မှာ စုနေပါတယ်။

အပေါ်ကနေပြီးတော့ ဖိထားတော့ လေးတဲ့သဘောပေါ်တယ်။ လေးတဲ့သဘောသည် ရုပ်၊ လေးမှန်းသိတာသည် နာမ်ပါ။ မတ်မတ်ရပ်နေတဲ့ချိန်ခါ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့နောက် တောင် မြှောက်ယိမ်းယိုင်ပြီးတော့ မသွားအောင် ထိန်းထားရတာရှိတယ်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၃၃

ဝါးလုံးတစ်လုံးတည်းထောင်ထားလို့မရဘူး။ ဘေးကနေပြီးတော့ ဆိုင်းထားထိန်းထားရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းနဲ့ ရပ်နေတယ် ဆိုပေမဲ့ အကြောတွေက အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ဒီအကြော တွေက ထိန်းနေရတယ်။ ထိန်းရတဲ့ သဘောတရားတွေကို သိနေတယ်။ သတိထားကြည့်လိုက်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိန်းထားတဲ့သဘော၊ တင်းတောင့်နေတဲ့သဘော တွေရတယ်။

တချို့အကြောတွေကတင်းနေမယ်။ တချို့အကြောတွေက လျော့နေမယ်။ ယိုင်လဲမသွားအောင် ပြိုလဲမသွားအောင် ကျားကန်ပေးထားတဲ့သဘော ရှိနေတယ်။ အဲဒီသဘောတရား တွေသည် ရုပ်တရား။ သိနေတာက နာမ်တရားပါ။ ဒါက ရပ်နေတဲ့ အချိန်ခါမှာ သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းပါ။

သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် နောက် လျောင်းတဲ့အချိန်လည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်အချိန် လျောင်းလဲ။ အိပ်တဲ့အချိန်၊ တရားဖြုတ်ပြီးတော့ အိပ်ချိန် ရောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အိပ်ရာထဲ ကိုယ်ဝင်၊ ပက်လက်ကလေး တစောင်းကလေး အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းပြီးတော့ နေတယ်။ အဲဒီချိန်ခါမှာ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ထိမယ်။ ထိတာက ရုပ်၊ သိနေ တာကနာမ်ပါ။ ခေါင်းအုံးနဲ့ခေါင်းနဲ့ထိနေတဲ့နေရာမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေ ခုန်နေ လှုပ်နေပါမယ်။ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်၊ ခုန်၊ လှုပ်နေ တာက ရုပ်ပါ။ သိနေတာက နာမ်ပါ။

၃၄ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အဲလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း ဘုန်းကြီးတို့လျောင်းနေတဲ့ချိန်ခါ
လေးမှာ ပက်လက်လေး လှန်ပြီးတော့ အသက်ရှူတာလေး
ပြန်အာရုံပြုလို့ရပါတယ်။ နာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ကာ အသက်
ရှူတိုင်းပေါ်လာတဲ့ တုန်၊ ခုန်၊ လှုပ်ရွေ့တဲ့ သဘောတရားသည်
ရုပ်ပါ။ တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောသည် ရုပ်ပါ။ သိနေတာက
နာမ်ပါ။

သွား၊ ရုပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ ကူရိယာပုတ်လေးပါး၊ ကိုယ်အနေ
အထားတွေ ပြောင်းပြင်ပေမဲ့လို့ ရုပ်၊ နာမ်အာရုံ ပြောင်းမသွားရ
ဘူး။ ရုပ်အာရုံ၊ ဒါမှမဟုတ် နာမ်အာရုံ ရှိနေရပါမယ်။

*** ဖြူး ပြော ကြံရာ ချိန်တိုင်းမှာ ဖော်ရာ ထင်ရာ ရှုရမညီ ***

ကာယကံအမှု ကိုယ်နဲ့ပြုမယ်။ ဝစီကံ နှုတ်ကပြောမယ်။
မနောကံစိတ်ကကြံလိမ့်မယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံပြုပြော
ကြံတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ ရုပ်၊ နာမ် အာရုံ ရှုပွားနေရပါမယ်။

ကိုယ်နဲ့ပြုတယ် ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့
ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလက်နဲ့ကိုင်တယ်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို
ကိုင်ပါတယ်။ ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ရေခွက်ကိုကိုင်တယ်။ ထမင်းစားတဲ့
အခါမှာ ထမင်းလုတ်ကိုဆုပ်တယ်။ ဖွန်းကိုကိုင်တယ်။ ကိုင်နေတာ၊
ယူနေတာ၊ လှုပ်ရှားနေတာ၊ ကိုယ်နဲ့ထိနေတာသည် ကာယကံပါ။

နှုတ်ကနေပြီးတော့ စကားတွေ ပြောဆိုနေမယ်၊ ရွတ်ဖတ်
နေမယ်၊ ကျက်မှတ်နေမယ်။ ဒါက နှုတ်ကပြောတဲ့ ဝစီကံပါ။ စိတ်က
ကောင်းတာ မကောင်းတာ တွေးနေ၊ ကြံနေတာက မနောကံပါ။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၃၅

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံသုံးပါးလုံးကို ဘယ်အခါမျှ လွှတ်မထားရပါဘူး။

ကာယကံကိုပြုနေတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကာယကံကို ပြုနေတဲ့အချိန်ခါမှာ ရုပ်တရားဘယ်နေရာကထင်ရှားလဲ။ နာမ်တရားကဘာထင်ရှားလဲ ကြည့်ရမယ်။ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝစီကံ နှုတ်က ပြောဆိုနေတဲ့အချိန်ခါ၊ ရွတ်ဆိုကျက်မှတ်နေတဲ့အချိန်အခါမှာပေါ်ထွက်လာတဲ့အသံတွေ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကြားရပါမယ်။ ကြားတဲ့အသံသည်ရုပ်တရား ပါ။ အသံသည် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် နားဆီကိုရောက်လာမှ၊ နားနဲ့ ထိခိုက်မှ ကြားတယ်။ နားထဲ အသံတွေဝင်မလာရင် မကြားရဘူး။ အဲဒါကြောင့် အသံသည် ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဖြစ်ပါတယ်။

စကားသံတွေထွက်ပေါ်တဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ပဲနှုတ်ခမ်းဖျားကနေထွက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအသံဖြစ်ပေါ်တဲ့ နေရာသည်ခန္ဓာကိုယ်ပါ။ ဒီအသံတွေထိခိုက်ပြီး ကြားနေတဲ့နားဆို တာကလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ်ပါ။ ဒါကြောင့် အသံသည် ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်တရားပါ။ ဝစီကံအနေနဲ့ စကားတွေပြောကြ၊ စကားသံတွေကြားကြတဲ့ အချိန်အခါတွေမှာလည်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရပါမယ်။

မနောကံ စိတ်က ကြံစည်နေလိမ့်မယ်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနဲ့ ဆက်နွှယ်ပြီး စိတ်ထဲက ကြံစည်နေတယ်။ စဉ်းစား တွေးတော အောက်မေ့နေတယ်။ အာရုံတစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေပါ

၃၆ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တယ်။ မနောကံစိတ်အမူအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ချိန်ခါမှာလည်း နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေရပါမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ရှုမှတ်ရမယ့် ရှုကွက်က ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးတည်းပါ။ ကာယကံအမူမှာ ကိုယ်နဲ့ပြုနေတာက ရုပ်။ သိနေတာက နာမ်ပါ။ ဝစီကံအမူမှာ အသံဆိုတာ ရုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ ပေါ်ထွက်နေတယ်။ ကြားနေရတယ်။ စကားသံတို့၊ လေတိုက်သံတို့၊ မိုးရွာသံတို့၊ ဒီအသံတွေကို ဒါက ရယ်သံ၊ ဒါက ဆူညံသံလို့ သိတာဆိုရင် နာမ်ပါ။

မနောကံ စိတ်အကြံအစည်မှာဆိုရင်ဖြင့် တစ်မျိုးသာ လာလိမ့်မယ်။ နာမ်တရားပါ။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ၊ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ ဝစီကံ၊ မနောကံ လွတ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်ဆိုလို့ရှိရင် ရှုမှတ်ရမယ့် အချိန်ချည်းပါပဲ။ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ကျင့်ရမယ့် အချိန်ချည်းပါပဲ။ ဘယ်အချိန်မှာပဲ ရှုမှတ် ရှုမှတ်၊ အချိန်မရွေး ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ရှုမှတ် ရှုမှတ်၊ ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ တရားစခန်းမှာမှ ကျင့်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အိမ်မှာလည်း ကျင့်လို့ရတာပဲ။ ဈေးသွားရင်း၊ ကျောင်းသွားရင်းလည်း ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဈေးရောင်းရင်း၊ ဈေးဝယ်ရင်း လည်း တရားကျင့်လို့ ရတာပါပဲ။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ သတိလေးသာ ထားလိုက်ပါ။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေးမှာ တရားကျင့်လို့ရပါတယ်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၃၇

* ခန္ဓာရှိတာ ကြည့်နေပါ လျင်စွာ သိဉာဏ် ဖေါ်လာမည့် *

ခန္ဓာထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကို ကြည့်နေပါ။
 ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေတာသည် ရုပ်နဲ့နာမ်ပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ဘုန်းကြီးတို့
 ပရိသတ် ကြည့်နေရမယ်။ အလွတ်မနေရပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်စေ၊
 စိတ်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်တရားဖြစ်စေ၊ နာမ်တရား ဖြစ်စေ သတိထားကာ
 ကြည့်နေရမယ်။ ရူဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေရမယ်။ သတိနဲ့ကြည့်ပါ။
 ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပါ။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ဆိုတာ ဘယ်ဟာက ရုပ်၊ ဘယ်ဟာ
 က နာမ်လဲလို့ခွဲခြားပြီးတော့ သိအောင်ကြည့်နေတဲ့ အသိဉာဏ်ပါ။
 ဒါရုပ်ပဲ၊ ဒါနာမ်ပဲလို့ သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ပါ။ အဲဒီလို ဉာဏ်က
 သိအောင် မြင်အောင်ပြပေးတာက သတိပါ။

မှောင်နေတဲ့နေရာမှာ အမှောင်ထုထဲမှာ ဒီအတိုင်း ကြည့်
 လို့ ဘယ်အရာဝတ္ထု ရှိတယ်ဆိုတာ မမြင်ရဘူး။ မတွေ့ရဘူး။
 လက်နှိပ်ဓာတ်မီးလေးများ ထိုးပြီးတော့ ကြည့်ရင် မြင်ရပါတယ်။
 ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ သတိက မီးမောင်းထိုးပြတယ်။ ကြည့်စရာ
 က ဒါပဲလို့ သတိက ညွှန်ပြပါတယ်။

သတိက ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ခုနက
 အမှောင်ထဲက အရာဝတ္ထုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့သွားသလို
 ရှုမှတ်ရမယ့် သဘောတရားတွေကို တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ်။
 ရုပ်နာမ်လို့ သိနေတာက အသိဉာဏ်ပါ။ ကျင့်ကြံရှုမှတ်လိုက်ပါမှ
 ဉာဏ်ပေါ်လာပါတယ်။ သတိမရှိဘဲ အမှတ်တမဲ့ ဒီအတိုင်းနေလို့
 ရှိရင် အဲဒီဉာဏ်မျိုး မပေါ်ပါဘူး။

၃၈ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဉာဏ် ဘယ်အချိန်ပေါ်လာသလဲ။ သတိထားကာ ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန်ဆိုရင် ပေါ်လာတယ်။ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ကို ကြည့်နေရင် ပေါ်လာမယ်။ ခန္ဓာရှိတာကို ကြည့်နေလိုက်ပါ။ ဉာဏ်ပေါ်လာပါမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်မရှိတာကိုလိုက်မရှာပါနဲ့။ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိတာကိုသာ ကြည့်နေပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရှိတာကြည့်နေတာပါ။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ သဘောတရားတွေကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်နေတာပါ။ ရုပ်တရားထင်ရှားရင်ရုပ်လို့ရှုမှတ်နေမယ်။ နာမ်တရားထင်ရှားရင်၊ နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်တွေပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပေါ်ပြီဆိုရင် ပေါ်လာတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အခြေခံကာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ထပ်ဆင့် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

*** သိဉာဏ် ဒေါ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရ နိဗ္ဗာန်ရလိမ့်မည် ***

ခန္ဓာကြီးကို ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ် ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သတိထားစောင့်ကြည့်နေတဲ့ အရူဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပါများ၊ ရှုပါများတဲ့အခါကျမှ ခန္ဓာရဲ့ သဘောတရားကို နားလည်လာပါမယ်။

ရုပ်သဘောတွေကို နားလည်လာတယ်။ နာမ်သဘောတွေကို နားလည်လာတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ □ ၃၉

နားလည်တဲ့အသိဉာဏ်ရအောင်ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်အရှုဉာဏ်နဲ့ ရင်းမှ ရပါမယ်။

အရှုဉာဏ် မပါဘဲနဲ့ အသိဉာဏ် မပေါ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ် မပေါ်ဘဲနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း ဘယ်လိုမျှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်နိဗ္ဗာန်ရဖို့၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အရေးကြီးတာသည် အရှုဉာဏ်ပါ။

အရှုဉာဏ်ကလည်းပဲ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အရှုခံ မှန်မှ ရမယ်။ အရှုခံဟာ ရုပ်၊ နာမ်ဖြစ်ကိုဖြစ်နေရမယ်။ အရှုခံရုပ်၊ နာမ်ကို မပြတ်ကြည့်နေရမယ်။ ကြည့်ဆိုတော့ ဟိုဟိုဒီဒီ လိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးဖွင့်ပြီးတော့ ဟိုငေးဒီငေး နေတာမျိုး၊ ဟိုလူငိုက်လား ဒီလူ ငိုက်လား ကြည့်နေတာမျိုး၊ ဒီလို ကြည့်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ကြည့်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာပါ။ ဉာဏ်မျက်လုံး နဲ့ ကြည့်တာပါ။ ပကတိမျက်စိ၊ ပကတိ မျက်လုံးမို့တယ်ထားပါ။ ဘယ်သူတွေ ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘယ်သူတွေဘာဖြစ်နေလဲ လိုက် မကြည့်နဲ့။ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်နေ ပါ။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖန်တီးပေးပါမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရယူပေးပါ မယ်။ လိုချင်တဲ့တရားတွေရအောင်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ဒီလောက်ဆိုရင် ဘယ်လိုကျင့်ကြံအားထုတ် ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း ပြေလည်လောက်ပါပြီ။

၄၀ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

တရားအားထုတ်တဲ့ချိန်ခါမှာ အဓိကလိုရင်းအချက်က ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ သတိထားပါ။ ရုပ်၊ နာမ်ကို တွေ့မြင်အောင် ရှုမှတ် ပွားများပါ။ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ထင်ရှားလာတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ပေါ်လွင် ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို မပျင်းမရိကြီးစားပြီး ထပ်ထပ်ခါခါ ရှုမှတ်နေပါ လို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာ ထင်ရှားရင် ရုပ်တရား၊ စိတ်မှာ ထင်ရှားရင် နာမ်တရားလို့ အရှုခံထားရမယ့် တရားနှစ်မျိုးကို မပြတ်မလပ် တရစပ် ဆက်ကာဆက်ကာနဲ့ ဖြစ်နေအောင် ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်တွေ ပေါ်လာပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ခရီးပေါက်ပါလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်တိုင် အောင် ခရီးပေါက်အောင် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ လွယ်ကူစွာနဲ့ ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်းလို့ပဲ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရားနိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။ ။

ဓမ္မဒူတ-ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဓမ္မဒူတတောရသာသနာ့ရိပ်သာ

ဆယ်မိုင်ကုန်း၊

ဟံသာဝတီဂေါက်ကွင်းအနီး၊ ပဲခူးမြို့။

ဖုန်း - ၀၉-၅၁၀-၄၆၆၉၊

၀၉-၈၆၅-၁၀၉၉

တရားအားပထုတ်ပီ ပြုစွယ်ကိစ္စများ

၁။ တန်တော့ရန်

ဩကာသဩကာသဩကာသ၊ ကာယဝစီမနောချီလျက်၊
 သုံးလီ စေတနာ၊ လေးဖြာ ပဏာမ၊ ပူဇနဖြင့်၊ ဘုရား ရတနာ၊
 တရား ရတနာ၊ သံဃာ ရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘနှစ်ပါး၊
 ဆရာသမားတို့နှင့်တကွ၊ ပြစ်မှားမိသူ၊ ပုဂ္ဂိုလ် အများတို့အား၊
 ဘုရားတပည့်တော်၊ ရိုသေမြတ်နိုး၊ လက်အုပ် မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊
 ဖူးမြော်မာန်လျော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(လေးဖြာ ပဏာမ ဟူသည် ကိုယ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်
 ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ အကျင့်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းတို့တည်း။)

၂။ သီလဝံယူရန်

အဟံ ဘန္တေနိဗ္ဗာနံ ပတ္တယိတွာ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂံ
 သမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ။

၄၂ □ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တပါ၍ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ် သီလတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

၃။ ဘုရားပင့်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ စကြာဝဠာ ကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ အစိန္တေယျ သုံးလောကထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညုမြတ်စွာ ဘုရားသည်၊ ဘုရားတပည့်တော်၏။ ကေသာ ဦးသျှောင်၊ ပိတုန်းရောင်ဖြင့်၊ ညိုမှောင်မည်းနက်၊ ကိန်းစက်ရာမှန်၊ ဗိမာန်သာဆန်း၊ ဤဦးခေါင်းတော်တည်းဟူသော ကျောင်းသစ်မီး၌၊ လျောင်းထိုင်ရပ်၊ သွားလေးပါး ဣရိယာမျှတစွာဖြင့်၊ ကြည်သာရွှင်ပြုံး၊ ကြွရောက်ကာ သီတင်းသုံးတော်မူလှည့်ပါ အရှင်ဘုရား။

၄။ သန္တာတိယံစွန့်လှူရန်

ဣမာဟံ ဘန္တေ အတ္တဘာဝံ တုမှာကံ ပရိစ္စဇာမိ ဩဝဒိတုံ
(၃)။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်၊ ပြည့်စုံကျော်ကြား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ ရုပ်နာမ်ထွေးရော၊ ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့အား အလိုတော်ရှိသလို ဆုံးမတော်မူနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ စွန့်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစောင်းရန်

အဟံဘန္တေသံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတောမောစနတ္ထာယကမ္မဋ္ဌာနံ
ယာစာမိ၊ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝိ အနကမ္မံ ဥပါဒါယ။ ဒုတိယမ္ပိ၊
တတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ...ဥပါဒါယ။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်၊ ပြည့်စုံကျော်ကြား၊
ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ
မှ၊ လျင်မြန်စွာ၊ ကျွတ်လွတ်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ သမထ ဝိပဿနာ
ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းပန်ပါ၏။ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ
ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ...။
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့သည်ဘုရားတပည့်တော်အားအစဉ်သနား
တော်မူသည်ကို အကြောင်းပြု၍ သမထ - ဝိပဿနာ ဘာဝနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးသနားတော်မူကြပါကုန် အရှင်ဘုရား။



ကျေးဇူးစကား

ဤစာအုပ်ဖြစ်လာစေရန် အသံသွင်းတိပ်ချွေမှု စာမူ
 ကြမ်း ရေးကူးပေးသော မနှင်းနှင်းချို (အောင်ချိုရင်-စတိုး၊
 ကျိုက်ထို)၊ ကွန်ပျူတာစာမူ ရိုက်နှိပ်ပေးသော မပန်းညက်ပိုင်
 (ပဲခူး)၊ လိုအပ်သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော ကိုကျော်နိုင်
 (ရွှေအိုး-နို့ဆီ၊ ပဲခူး)နှင့် ကိုသိမ်းစိုး (သီဟရတနာ-စာပေ၊
 ရန်ကုန်)တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ဓနုဇရ ခန့်စ်၊

တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၆)ရက်

၂၀၀၅ ခန့်စ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၃)ရက်

DR. ASHIN PANNYISSARA (DHAMMA DUTA)

Bhikkhu Ashin Pannyissara was born on 23rd January, 1964 at Nyaung Waing Ward of Thaton in Mon State, Myanmar. His parents are U Kyaw Hlaing and Daw Myint Kyi. He is the eldest of the five offspring.

After answering the Matriculation Exam, he became a novice with the blessing of Venerable Bhaddanta Pannajota who was his Preceptor.

He studied Buddhism at Dhamma Duta Tawya in Belin Township of Mon State where he passed the Pahtamagyi level. Not only was he engaged in learning but also underwent practice. For higher Buddhistic studies, he went to Mandalay and Sagaing. Later, he proceeded to Srilanka and India.

46 □ Dr.Ashin Pannyissara

In 1988, he attained a B. A degree from the Mandalay University.

In 1989, he was conferred the Sasanajotipala Dhammacariya title.

In 1990, he attained the Sasanadhaza Dhammacariya Degree.

In 1997, he attained the M.A from SriLanka.

In 1999, he was conferred the Sasanahita - ganavasaka Acariya title.

In 2006, he was conferred a Ph. D degree from India.

After the passing away of Venerable Dhamma Duta Sayadaw Gyi, he resided at Dhamma Duta Tawya Monastery undertaking Sasana duties in the capacity of a lecturer, writer, patron and meditation instructor. He gave Dhamma- Talks at Dhamma Duta Centres, and many places in States and Divisions where he was invited to give Dhamma Lectures and conduct meditation courses.

At present, he has founded the Dhamma Duta Meditation Centre at 10th mile, near Hanthawaddy Golf Course, Bago. Furthermore, he is engaged in constructing religious buildings where the Yogis within the country and from abroad can peacefully perform religious deeds.

TRANSLATED BY
MOE HEIN
(Son-Journal Kyaw)

HOW TO PRACTISE MEDITATION

This is a Dhamma talk given on 30th June, 2005 at the Kyaikhiyoe Pagoda in Kyaikhto Township. The occasion was a seven day retreat undergoing the contemplation of phenomena as the Foundation of Mindfulness (Dhammanupassana Satipatthana meditation) as instructed by Dhammaduta Meditation Centre. The title of the talk is "How to practise meditation."

Today is the first day and first night for those who will undergo a seven day retreat to do meditation. Also, this is the ninth time we are holding a meditation course here at the Kyaikhiyoe Pagoda. In order to know how to meditate, how to make effort, how to concentrate and also how to apply this method throughout your lifetime, I will explain the practice to all of you.

In fact, my explanation is based on the teachings and written words of the Venerable Dhammaduta Sayadawgyi. So, this is a summary.

When one is going to meditate, a question arises : "How to meditate? On what to meditate? " Frequently,

How to practise meditation □ 49
this question is raised. The young or the old, when desiring to meditate, put up this question.

It is impossible to meditate without knowing the way. One must have a sound know-ledge of the practice. How to and what to meditate on. So systematic knowledge is required to properly understand the method.

For this purpose I will give you a motto:

"Whatever arises of mind and matter, if it is vivid, your attention is to be fixed on it "

If we classify the body we now have, it consists of two factors: Material (body) and Mental (mind). Because of having these two elements, we must fix our attention on matter and mind. Speaking in terms of dhamma, one has to always concentrate on mind and matter.

In doing so, sometimes it is more easy and better to fix our attention on matter. But there are also times when focussing attention on mind is better too yielding much satisfaction. So, what must we fix our attention on Mind or Matter as there are two. Which is better? Surely, one cannot simultaneously fix on both. As we have to concentrate on just one, we must choose the one that is vivid.

If matter is more vivid, then concentrate on it, and if the mind is more then fix your attention on it. To put it in another way, if matter has a greater impact on

50 □ Dr.Ashin Pannyissara

your knowledge then focus on matter and if it is mind, then focus on mind. We must know the object of our attention.

The object of attention is mind and matter. Whatever arises clearly, just fix on it.

When doing so, be it on mind or matter, the concentration must be done without interruption, must be continuous. This is done to have a clear knowledge of it. Here it is not necessary to recite in the mind or by mouth.

Some people are not through in the work, they meditate when they want to; But when they don't want to, their minds wander about. It can't be done like this; break-continue..., break-continue..., such kind of practice won't be beneficial. One has to continuously concentrate while meditating.

Some yogis (meditators) are on the verge of attaining good results but can't achieve because of interruptions.

Some make effort and gain momentum. But after some time, they don't continue because of losing the will. Then they start again. However, due to the interruption they fall behind.

One must meditate continuously. Over and over, one must do so on mind and matter.

According to Dhammarnupassana insight meditation, we will evaluate on the nature of matter.

How to practise meditation □ 51

"Of the body what is clear, view it as matter"

As you fix your attention on the body, what appears then is the nature of dhamma.

This nature arises clearly and can be seen when you fix your attention on it.

It is the nature of matter. Whatever appears in the body is matter. Just watch it. Be attentive to see what arises from the body from head to toes.

It is just like the leopard catching prey. The leopard silently hides behind bushes crouching and waiting for their prey. What will come deer or stag? Silently they crouch and wait. When the prey appears, the leopard attacks. Likewise, when we meditate, we have to fix our mind on the body. With attention we focus our mind on the body, and what appears is matter, the nature of matter.

"Of the mind what is clear; view it as mind"

As I mentioned mind and matter, let me elaborate on mind. Matter is what appears on the body.

What appears in the mind is mental activity. Such things that clearly appear in the mind and we know them.

After all, a person is a combination of mind and matter is called a human being.

52 □ Dr.Ashin Pannyissara

The body that can be seen which is in motion, is called matter. Thoughts, awareness of things, is called mind.

So we know the two elements mind and matter. We have to see and know these two things. When we concentrate well, we see them clearly.

When speaking of dhamma, the question arises, "Are we to look for it" or "Are we to watch it? " The answer is we must watch it (concentrate on it).

Don't search for it with the thought, "Where will dhamma appear?". Don't expect what is to happen and how good it would be if it happened. Just keep still and watch like the leopard. If you keep watching you will clearly see things happening in the body.

If you look at the mind, so also you will clearly see things appearing in the mind. Practising dhamma means continuously being aware of the things that clearly arises.

When we mention dhammanupassana Satipatthana, the word "dhamma" refers to mind and matter. Annupassana means to meditate (concentrate) over and over, not just once but again and again/ One must frequently meditate.

Such continuous observation means annupassana. What to concentrate on is dhamma, that is mind and matter. So dhammaanupassana Satipatthana means to fix attention on what arises clearly. One must be attentive when

How to practise meditation □ 53

meditating. The object must be concentrated upon. So, meditation or the practice of dhamma simply means fixed- attention. There is a Burmese proverb:

"For words, it is a promise that binds.

For dhamma practice, it is mindfulness."

However many words you speak, it is promise that counts. So also, in practice it is Mindfulness that counts. If you can keep at attention (Sati), dhamma is present and with a firm Mindfulness you see all that you have to see. It will appear clear to you.

If you question, "Who shows the dhamma?", it is dhamma that shows. All that exist in this body is dhamma. If it appears clearly in the body, it is the nature of matter. What appears clearly in the mind is the nature of mind. Observing the two is Dhammanupassana. Mindfulness takes the lead, Mindfulness is in the forefront, the main thing is Mindfulness. Only when Mindfulness is present, is dhamma present; if not, no. You cannot practise dhamma without Mindfulness.

When one sits, without Mindfulness it is just sitting without dhamma. Why it is not dhamma is because there is no Mindfulness (Sati). Actually there is dhamma but you do not see it as you are lacking Mindfulness. So, observe your body and mind with Mindfulness again. All the things that arise clearly are the objectst of attention.

54 □ Dr.Ashin Pannyissara

These words are sufficient enough for you yogis to know the main thing. Tomorrow early morning, we will start to meditate.

When you are going to meditate, you must choose a posture which suits you, either cross-legged or the two legs aside like the ladies sitting. Whichever way you sit, it must be relaxing. Sit straight with your face looking forward. Close your eyes and close the lips. Your right hand must be on your left. The tips of the two thumbs must be in a touched position.

After that, observe your body to know which part is inconvenient to you. When everything is satisfactory in this position for us to meditate for one hour, we will start to concentrate our efforts on breathing.

"Knowing warmth and coolness when breathing in, breathing out."

Since we are going to start fixing our attention on breathing, we have to observe every breath. As all know, we breathe with our nose.

When breathing we have to concentrate our mind on the tip, the entrance of our nose, or the tip of the upper lip. We breathe out, we breathe in. The air passes the tip of the nose and enters. Likewise, it goes out touching the tip. As it does so, we feel the coolness when air enters, and the warmth when air goes out. When breathing in, breathing out, we must be aware of the place where the air touches. When breathing, there

is the moving in, pushing in out of the air together with coolness. When breathing out, there is the moving out, the pushing out of the air causing warmth.

When inhaling outside air it is cool. When exhaling the air of the body it may be hot or warm. All these pushing in, pushing out, warmth, coolness are material factors. Whatever happens in the body is matter and whatever happens in the mind is (mental) mind. The tip of the nose is part of the body. Whatever is related to the body is matter.

When breathing in, breathing out, there appear things to concentrate upon. What moves in, pushes in is the nature of matter related to the body. This moving in appears clearly. Everything is included in the body from head to toes. Eyes, nose, mouth, hands, legs and head are all included.

So, when air passes the nose tip, this movement is of a material nature (matter). If there is warmth or coolness that also is matter. Other movements too of the body are related to matter.

"When breathing there is stiffness and movement. Have awareness."

When breathing, there is a stiffness or hardness which arises clearly because of the movement. All these are matter also.

56 □ Dr.Ashin Pannyissara

Some are aware of the stiffness or hardness at the tip of the nose when breathing. But experiences may not be the same.

For some, when air enters into the nostrils they are aware of the movement. One person's feeling and awareness cannot be the same as another's.

If you experience warmth then fix your attention on this warmth. If you experience coolness, do the same. Just because others say they feel warm, don't say you too are aware of it. So also don't say you are aware of the motion just because others say so. You must have awareness of your own. What appears in your mind when you concentrate? Just take note of what happens.

The question is what things can arise, what knowledge do we attain? Things like pushing in, pushing out, warm, cool, motion, stiffness, hardness all appear and are related to matter. They are concerned with matter. Where must we fix our attention? On the tip of the nose.

We must be aware of the phenomenon that arises from breathing.

We breathe all the time. In a single day, the number of breaths is indeed many. If we have awareness of every breath, we have awareness of dhamma which is ever existing.

How to practise meditation □ 57

One does the act of breathing when meditating, not meditating, paying attention, not paying attention, at the time of eating, walking, sleeping, ...etc. We are breathing all the time. But just by breathing, we cannot say it is line with dhamma. Only when there is awareness is there dhamma. We breathe even when we are not concentrating and breathe also when we are concentrating such as now. There is a difference between the two. The difference is Mindfulness. Having Mindfulness or not when breathing. And, the difference is great.

Without awareness we do not know the warmth, coolness, motion that are happening even though we are breathing. Only when we aware can we know them.

Some yogis have told me that they know nothing although they are breathing. I asked them whether they were conscious of the breathing and they replied they weren't. Without Mindfulness one would not even been aware of the breathing. But if one has Mindfulness, one can know something, at least the motion which is matter. We focus our attention on the body to know the nature of matter.

What appears clearly in the mind is mental activity. As you breathe in with attention, the knowledge **"The air passes/ pushes through"** arises. Knowing the movement of air(motion) is mind, a mental activity. Knowing the warmth or coolness is the mind.

58 □ Dr.Ashin Pannyissara

So, warmth is matter, knowing the warmth is mind.
Coolness is matter, knowing that coolness is mind.

When we breathe in, it's the air that we breathe in.
We breathe regularly. The attention is fixed on the tip
of the nostril. But if we are aware of the warmth, we
must know it as matter.

Warmth is matter, knowing it is mind. If we are
aware of the warmth, we see matter.

What rushes in is matter, knowing it is mind. What
moves is matter, knowing it is mind. Something appears
at the tip of the nose that something is matter. Whatever
appears clearly of the body is matter and whatever appears
clearly in the mind, we have to see it as mind.

I think the yogis will be clear about mind and matter
from what I have already explained. You all are aware
of the act of breathing. Fix your attention on it. Concentrate.
All that appears at the tip of the nose: warmth, coolness,
motion are all matter. Knowing them is mind.

The question arises. If we cannot concentrate on
the nose where must we fix our attention? The whole
body itself is the object for concentration. If you cannot
concentrate on the tip of the nose or on the top of the
head, then fix your attention on the chest. The chest is
always heaving and there is the sound of heart-beat.

How to practise meditation □ 59

**"The attention must be fixed
on the motion of the chest."**

When we fix our attention on the chest there is the heart-beating sound. The rising and falling of the chest show the nature of matter.

When concentrating on the chest, don't think of its form, the mass of flesh. Only fix your mind on the movement, which is matter rising and falling. As you breathe in, this heart-beating movement can be known. Such knowing of its nature is the mind.

So, there is also mind and matter here. The main point of meditation is to concentrate on mind and matter. The object of vipassana is mind and matter. Therefore when one is concentrating on mind and matter, vipassana is present.

In fact vipassana is not difficult. Concentrate on mind or matter. So long as you concentrate on mind or matter, it becomes vipassana. But if your mind is thinking about outside things like school, home, the market, city, village, that person or this person and so on, it won't be vipassana because your attention is not fixed on mind and matter. To be vipassana, it has to be related to mind and matter.

One who is doing vipassana cannot be outside the realm of it. The attention must be fixed either on matter or mind. As you can concentrate on breathing at the tip of the nose, so also you can also fix your mind on

60 □ Dr.Ashin Pannyissara

the rising and falling movements of the chest. They are matter and knowing them is mind.

What relates to the body is matter and what relates to the mental is mind. The main thing is the function of the mind which is to know.

Whatever appears the mind knows, but this coporal body is matter. So you know how to concentrate on the chest or the nose and also on what appears in the body. Likewise, you know how to concentrate on what appears in the mind. This type of concentration is done while sitting.

While sitting, don't set your mind on one thing as on this or that. Fix your mind on the thing which is more clear, better to concentrate on. Your attention may be on the nose or on the chest. It can also be on any part of the body. Otherwise it may be fixed on the knowing of the object. You can concentrate on your mind thinking about something. The nature of thinking is related to mind. Your mind is thinking while you are fixing your attention on an object. The drifting of the mind with thoughts is the nature of the mind and recalling the mind to be attentive is also mental .

Whatever is related to the mental is mind.

As you fix your attention on the body which is matter, you complete your meditation in a sitting posture for one hour. It is a one-hour sitting so you can stop for a while.

How to practise meditation □ 61

After all, those who can't continue in this sitting posture must stop and change into another posture. But those who can continue and wish to continue in this posture can do so.

When the meditation is stopped for a while, as said, those who can't continue anymore by sitting must rest for a while. According to the time-table set in our meditation centre, after sitting for one hour, the yogi has to meditate another half hour on walking.

At least you can walk from the place where you sat to another place you wish. It is a walking posture. In doing so you must know how to fix your attention while walking.

"While raising your foot, bringing down your foot, all that appear is matter."

When you intend to go somewhere, you raise your leg. From a standing position, you first raise your leg. After raising it, you then stretch it forward. Just by raising the leg, you have not moved from the place yet. If you put it down, it is just the same place. If you want to move forward, go forward, what must you do? You have to stretch it. So, the first thing will be to raise the leg, then stretch it and then bring it down.

For taking one step, there are three parts. They are raising, stretching and putting down the leg.

62 □ Dr.Ashin Pannyissara

You must see what happens at the time of raising the leg. While raising the leg, concentrate on what is happening at the lower part of the leg.

To raise the leg we have to lift it up for at least four or six inches. In doing so there is heaviness. This nature of heaviness is matter.

As you raise your leg, the knee bends and the tendons at the backside contract. The tendons outside become stiff. Look, what happens at this moment. There is stiffness and lessening of it respectively. This nature of stiffness and lessening is matter.

When you stretch out the leg, it extends forward. The muscles are as if pushed forward. There is movement. This stretching or moving appears and you must fix your attention on it and regard it as matter.

One thing you must be aware of. That is to disregard the form. Don't fix your mind on the form of the knee, calf, feet and toes. Just fix your attention on the nature that arises when raising the leg, stretching it and putting it down.

"The knowing of raising, stretching and putting down the leg is mind."

You must know what is happening when raising your leg. Likewise, when you stretch, when there is movement, heaviness, lightness all of which you must be aware of. Knowing them is the work of the mind.

How to practise meditation □ 63

As you stretch your leg, you will know that it is moving forward. And when you put it down, the lower part of the body stretches. The weight has been released. From a state of stiffness, now there is lightness. Such is the nature of matter. Knowing them is the mind. So all the motions of raising, stretching and putting down the leg are matter. Being aware of what is happening is the mind.

When you walk, fix your attention as was said. Don't just walk but be aware of the things while raising, stretching and putting down your leg. Go where you wish, but fix your attention on a thing that is easy for you to observe. The same will be the case for the next step. There must be continuous awareness of all these movements taking place while walking. If you can do so, there is vipassana even in the process of walking.

Meditation can be done not only in a sitting posture but also while walking. Some believe that the words '**Sit and meditate**' refer to the time when one is sitting. It is as if meditation must be done while sitting but not when standing, lying, or walking. That is not true. Just as in sitting it must be done while walking. So now you know the method for practice while walking.

**"Changing are the four postures
so be fully aware."**

As known, the four postures are walking, standing, sitting and lying. Everyday, all our bodies are cycling

64 □ Dr.Ashin Pannyissara

through these four forms of posture. The body position is as such.

We walk from one place to another, or stand, sit or lie down. Throughout our life, we have been living in these posture forms. No one can be in just one posture. If you can sit the whole day for twenty four hours, then you just fix your attention on the sitting posture. But, no one can sit day and night as one has to go somewhere. When going, one must concentrate on the nature of walking.

So also, one just can't go on sitting and walking but one also has to stand. And while standing, the attention should not go missing. In a standing posture, the feet will be on the ground or floor, touching anything under them. The nature of touch is matter and knowing it is mind.

If the touch is on something rough, the nature of roughness appears which is matter and knowing the roughness is mind. But where there is something soft or smooth under the feet, one feels the softness or smoothness which is matter and knowing it is mind. And when standing, the weight of the body will be concentrated on the legs.

As there is a pressing from above, heaviness appears which is matter and knowing it is the mind. When standing straight, we have to balance the body so as not to let it sway. It is like a pole that can't be erected by itself but has to be held or supported with something.

How to practise meditation □ 65

Though we are standing on our legs, the tendons inside them are working to balance the body. Some tendons become stiff, some light. All of these are matter and knowing them is mind. This is doing meditation while standing with our attention fixed on it.

As there are postures like walking, standing, sitting so also there is a time for lying down. When do we lie down? When we finish our meditation, we lie down to sleep. We lie down on our backs or lie on our sides. At such a time, the head touches the pillow. The touch is matter and knowing it is mind. When the head touches the pillow, a thudding sound can be heard which is matter and knowing it is the mind.

Or, when you are lying down on your back, you can fix your attention on the breathing as the air comes in and goes out through your nose. Everything that appears is matter and knowing them is mind.

Though you change your postures, the object of mind and matter does not change. Either there is the mind object or the matter object.

**"Whatever appears when doing,
talking and thinking just be aware."**

We do things with our body, speak with our mouth and think with our mind. Whenever they take place, we must be attentive to the objects of mind and matter that appear.

66 □ Dr.Ashin Pannyissara

Regarding the things done with the body such as holding things with your hand. For example when you are going to bathe you hold a bowl on when you are going to eat you take the food in your hand, or hold the spoon. All these taking, holding, moving things which are in touch with your body are physical actions.

When you speak with your mouth, read out something, recite your lessons, they are verbal actions. And when you think of things as being good or bad, these are mental deeds.

Never miss your attention on these physical, verbal and mental deeds.

When doing bodily actions, it is necessary to be aware of the nature that clearly arises from matter and mind. When the action is done, one must know the part of the body where the nature of matter clearly arises. And also to know what appears clearly of the mind. We must fix our attention as such. As said, when we speak or read out things, we can hear sounds. These sounds are matter. Only when they come into contact with the ears, we hear them. If sounds do not enter the ears, nothing can be heard. So, sounds are related to the body and depend on the body to be heard.

If we look at the source from where the sounds appear when talking, it comes from the lips. So the source is the body. And the ears which hear these sounds belong to the body. That is why there is a relation between sounds

How to practise meditation □ 67

and body. So you must fix your attention while talking and hearing. Take note of the things that clearly arises from mind and matter.

In case of mental deeds, it is the mind that thinks of something, ponders over it, centres upon it. Mind has an object. As these mental objects appear, you must observe them as the nature of mind. So the object of meditation are only two, mind and matter. In the case of physical deeds, what is done with the body is matter and knowing it is mind. In verbal deeds, the sound is matter. The sounds of words, wind, rain, etc.... that appear around you are matter and knowing them as laughter or noise is mind.

In the case of mental deeds, only one thing appears and that is the mind. In all moments and places verbal and mental deeds are ever present.

So, for we meditators, if we are asked to fix our attention on something, every moment is to be observed. As for practice, any time is a time for practice. You can do concentration at any time, you can practise not only in a meditation centre but anywhere. You can practise at home, while going to the market or school, while selling or buying. Regardless of time and place you meditate. Just fix your attention.

68 □ Dr.Ashin Pannyissara

**"Watch the body and knowledge
quickly arises."**

Look at things happening in the body. What exists in the body is mind and matter. We must fix our attention on mind and body. Do not let go of it. Whether body or mind, material or mental we must be watchful. We must be mindful of the things and know them well. We must be able to discern which is mind and which is matter. This kind of knowledge is attained by being mindful.

Nothing can be seen in the darkness and we don't know what is there. With the help of a torchlight, we can see things. It is just like that. Mindfulness is like the torch enabling us to see things.

With the help of mindfulness, just as we clearly see things in the dark, we will also clearly see the nature of things that we meditate on. Knowing that it is mind or matter is knowledge. Only when you practise to meditate vipassana knowledge or insight wisdom appears. Without mindfulness, no such knowledge will appear.

When does knowledge arise? Only when one is mindful in watching does knowledge appear. It appears while watching mind and matter, the objects of attention. So, watch the body, knowledge will arise.

Don't try to find things that do not exist but concentrate on the body.

How to practise meditation □ 69

Doing meditation is watching what exists. Mindfully watching the nature of things that exist in you. Knowledge will arise when you concentrate on mind and matter that clearly apperas. Vipassana knowledge will arise.

As vipassana knowledge appears stage by stage, them Path Knowledge (Magganana) and Fruition Knowledge (Phalanana) will apper based on them.

"Only, when attaining Path and Fruition Knowledges, does one attain Nibbana."

When you watch the body, knowledge will arise. You will come to understand the nature of the body as you become more mindful in watching the body. The more you observe, the more you will come to know.

To gain knowledge by oneself, one has to attain that knowledge by observing. Without knowledge based on observing, there can be no insight knowledge. Without insight knowledge, the knowledge leading to Path and Fruition can't be attained. So what is important to attain Nibbana is the knowledge based on observation.

When speaking of observation knowledge, the object of observation must be right also. The object of observation(meditation) must be mind and matter. We must be ever watchful on these objects. Watching, observing, doesn't mean opening your eyes and looking at this and that, or gazing at something, or who is becoming drowsy. This is not the kind of observation wanted.

70 □ Dr.Ashin Pannyissara

Observing, watching, means observing with knowledge not mere looking. Watching with a 'Knowledge-eye'. The physical eye is closed. Don't look at what someone is doing or at what is happening. Just observe the body as it is with knowledge.

The knowledge that arises from such observation will tend towards Path and Fruition knowledge. It will lead to Nibbana. You will be able to attain all kinds of Dhamma as you desire. So, the question how to practise meditation has been duly answered.

The main point in doing meditation is to be mindful in observing your body. Meditate, to know mind and matter. I want to suggest to you to keep meditating again and again, over and over, on mind and matter that arises clearly. Don't be lazy, try hard.

Insight knowledge will appear if you keep meditating on the two objects, mind and matter and on whatever arises clearly.

Your efforts will lead you to Nibbana. I wish all of you attain Nibbana easily and swiftly. When Nibbana is attained, all sufferings cease. With this wish, I conclude my Dhamma- Talk.

Dhammaduta Ashin Pannyissara

Dhammaduta Meditation Centre

10th mile Hill, Near the Hantharwati Golf Resort, Bago.

Phone : 09 510 4669, 09 865 1099

Email : pannyissara@gamil.com

ACKNOWLEDGEMENT OF THANKS

I would like to express deep regards and thanks to Ma Hnin Hnin Cho (Aung Cho Zin Store, Kyaikhto) for helping to make a draft copy from the tapes, and also to Ma Ponenyet Hlaing (Bago) for computing the script, also to Ko Kyaw Naing (Shwe Owe Milk Industry, Bago) and Ko Thein Soe (Thiha-yatana Publication, Yangon) for all the help rendered. I also thank Moe Hein (Son-Journal Kyaw) for the translation he offered.

(Dhamma Duta) Dr. Ashin Pannyissara

23rd September, 2005.

ဓမ္မဇူတာ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ ၏
ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာပင်

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

ကျပ်ဆယ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီးမနုရည်စိန်၊
သားကိုနိုင်အောင်၊ သိန်းမင်းသင်္ကန်းတိုက်၊ ကျုံဇော်မြို့။
- ၂။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု
၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ်ရှစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်ခင်နုနှင့် သားဦးမြညွန့်၊ သမီးဒေါ်ခင်မော်
မိသားစု၊ သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။
- ၂။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ)အား ရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်၊
သမီးမခင်ခင်စု၊ နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ခုနစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးငွေအောင် + ဒေါ်ခင်သီတာ၊ သမီးအေးငွေအောင်
သားအောင်ငွေဟိန်းမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ခြောက်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း
မိုး - ချိုချည်မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။
- ၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။

ကျပ်ငါးသိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦးမိသားစု
အမှတ်(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ်မိသားစု၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင်မိသားစု
ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန်မိသားစု
အမှတ်(၂၆၆)၊ (၃၃)လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၅။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၆။ ခမည်းတော် ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော် ဒေါ်မြင့်ကြည်
ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။

ကျပ်လေးသိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်ကျင်နုမိသားစု၊ ဟိန်းထက် - စတိုး
ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊
ဒေါ်ဘောဘီဝင်း၊ တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။

ကျပ်သုံးသိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်
ဆစ်ဒနီမြို့၊ သြစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်နန်းကျော့
ဆစ်ဒနီမြို့၊ သြစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီး ယုလွဲမြင့်၊
သား ဉာဏ်လင်းမြင့်၊ စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။
- ၄။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ သမီး မသွယ်သွယ်ထက်
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ၈၆လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၅။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး
သန်းစိုးစတိုး၊ ပတမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၆။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီး ခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊
လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။

ကျပ်နှစ်သိန်းနှင့် အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်တင့်မာ မိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိန်နာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်သမီး မေသဲဦး၊
ဝင်းလွဲလွဲအောင်၊ ၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ တူမ မရီဝင်းထက်
ဆရာကြီးရွှေဆိုင်၊ တောင်စွန်းမြို့။
- ၄။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ
လော့စ်အိန်ဂျယ်လိပ်၊ အမေရိကန်။
- ၅။ ဦးမော်အင်း + ဒေါ်အုန်းကြည်တို့အား ရည်စူး၍
(ဦးခင်အောင်) ဒေါ်ပို့ပို့ မိသားစု၊
၁၅၀၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်။

- ၆။ ပါမောက္ခဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန်
မိသားစု၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုး မိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့်ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။
- ၈။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်။
- ၉။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊ ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၁၀။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင်(ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်
ရွှေဟင်္သာစတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၁။ အ - လ - က(၆)နှင့်အ - ထ - က(၅)ကမာရွတ်၊
ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊ သမီး စုနှင်းရွှေ
မိသားစု၊ မကွေးမြို့။

ကျပ်တစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာ
မိသားစု၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂။ ဦးဘသီး + ဒေါ်ခင်ခင်လှ၊ မြသပိတ်လမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၃။ ဦးမြတ်ထွန်း၊ မလေးရှား။
- ၄။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးမိသားစု
၁၀ - အေ (၁)လမ်း၊ လှိုင်ရတနာမွန်အိမ်ရာ၊
ရန်ကုန်မြို့။

- ၅။ ဦးကိုကို + ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့
ရွှေရတနာလမ်း၊ (၈)မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဦးဒယ်ရစ်တင်လေး၊ အမှတ်(၄၆၇)၊ ဗဟိုလမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးမောင်စိန်၊ သမီး မမြင့်မြင့်အေး
အာရှမိတ္တူ၊ အမှတ်(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးကျင်ငေါ့ + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီး ဒေါ်တူပို့၊
မြို့မ၊ တောင်စွန်း။
- ၉။ မောင်ထင်ကျော် + မမြရတနာဖြိုး၊ ရေနီမြို့။
- ၁၀။ ကြီးကြီး (ဒေါ်သန်း) အားရည်စူး၍ညီမဒေါ်သန်းညွန့်၊
တူမ မအေးမြင့်၊ ပြသတိုက်ရွာ၊ တွံတေးမြို့နယ်။
- ၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ မမေဖြူစံကျော်
ပန်းသီဆေးခန်း၊ အင်းစိန်လမ်းမကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဟိန်းထက်ပညာရေး၊ လှဥယျာဉ်၊ ဥက္ကံမြို့။
- ၁၄။ မောင်ဟိန်းသန့်ဇော်၊ မောင်သူဟန်စိုး
သီရိရွှေစင်ရွှေဆိုင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၁၅။ သူငယ်ချင်း (၁၂)ယောက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၆။ ဦးလှမြင့် + ဒေါ်စောပုမိသားစု
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၇။ ဦးအောင်ဇော်မိုး + ဒေါက်တာနီနီကျော်
(မျက်စိအထူးကု)၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း (ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
လိပ်ပြာကန်အိမ်ရာ၊ ပဲခူးမြို့။

- ၁၉။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်ရှုတင်မိသားစု
ဖူဂျီဓာတ်ပုံတိုက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသိန်းဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းအေး
နှင်းဆီမွေးစတိုး၊ ကေတုမတီ၊ တောင်ငူမြို့။
- ၂၁။ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့် + ဒေါ်တင်အေးဆင့်
မြေးမင်းထူးမွန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်
ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဒေါ်တင်တင်အေး
သား မောင်ရဲရင့်ထွန်း၊ မောင်ရဲရင့်ဝင်း၊
သမီး မခိုင်သက်ထွန်း၊ နေပြည်တော်။
- ၂၄။ ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြတို့အားရည်စူး၍မိသားစု
ကောင်းမှူ၊ ၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည် မိသားစု၊ ဒါးက၊
ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွေး၊
အမေထွေးပဲဆီသန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေ မိသားစု၊ သြစတြေးလျ။
- ၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီး - မခိုင်ခိုင်မိုး မွေးနေ့၊
နဝဒေးရပ်၊ တောင်စွန်း။
- ၃၂။ ဝင်းစားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်။

- ၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန် + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေမိသားစု၊
ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။
- ၃၄။ ဒေါ်စိန်ဗလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်။
- ၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊
ဗိုလ်ချိုလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဝှံမြို့။
- ၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးဌေး မိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။
- ၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၁။ မိခင် ဒေါ်ခင်ဌေးအားရည်းစူး၍ ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်
မိသားစု၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်။
- ၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့် မိသားစု
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု
ပတမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းမှီ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မိမိထွေး သားရစ်ကီ၊ သမီးရင်းရင်း၊
အမေရိကန်။
- ၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်နှင့် မောင် ကိုကျော်မိုးသက်၊
နှင်းဆီလမ်း အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့် မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်။

- ၄၈။ ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှတို့အားရည်စူးဒေါ်လှဆိုင် မြေး
မဒေဝီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၄၉။ ၇ ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။
- ၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင်မွေးနေ့၊
၂၀ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဓမ္မမာမကာ၊ ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂။ မောင်နန္ဒကျော် နှင့် မောင်သန္တကျော် မွေးနေ့အလှူ။
(၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်စန်းစန်းနိုင် မိသားစု
အမှတ်(၉၆)၊ (၅၂) လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်ဌေးဌေးဝင်း၊ မောင်မြတ်သူကျော်
အမှတ်(၇၃)၊ (၉) လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ဦးကြည်စိုး + ဒေါ်လှအေး မိသားစု
(၁၅)၊ (ခ/၄)၊ ငွေပြည်သာရိပ်သာ၊ သယံဇာတကျွန်း။
- ၆။ ဗိုလ်မှူးညီညီတင် + ဒေါ်အလင်္ကာတင်လေး မိသားစု
ဗဟိုလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ မောင်ဇေယျကျော် + မမြသက်ချယ် မင်္ဂလာဦးအလှူ
ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၈။ ဦးခင်မောင်ဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်းနွဲ့ မိသားစု
ကြယ်နီဆေးပေါ့လိပ်၊ အုတ်တွင်း။
- ၉။ ဦးသိန်းဗိုလ် + ဒေါ်သူဇာမြင့်၊ ယွန်းပြည့်ပြည့်ဗိုလ်၊
မင်းဗညားဗိုလ် မိသားစု၊ ဓမ္မိ၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၁၀။ မနင်းနှင်းချို၊ အောင်ချိုဇင် စတိုး၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

- ၁၁။ မဝိလာသီ၊ မဉ္ဇူကရံသီ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးမင်းကျော်နိုင် + ဒေါ်ဝေမာ၊ ရွှေအိုးချက်နို့ဆီ၊
ပဲခူးမြို့။
- ၁၃။ ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်မိုးမိုး
ကွင်းချောင်း(၂)လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၄။ ဦးစိန်ဝင်း + ဒေါ်ကြိုတီ မိသားစု
ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၁၅။ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်လေး + ဒေါ်ဝင်းဝင်းသန်း
မိသားစု၊ (၁၁၇)၊ ပြည်လမ်း၊ (၈)မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၆။ ဒေါ်ကျင်မေ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၁၇။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်သန်းမြင့်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်။
- ၁၈။ ပုန်းညက်လှိုင် ကွန်ပျူတာစာစီ၊ ဆေးရုံရှေ့၊ ပဲခူးမြို့။
- ၁၉။ (ဦးမြင့်သိန်း) ဒေါ်ဝင်းကြူမိသားစု
မာယဆေးပေါ့လိပ်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၀။ ဦးသန်းဆွေ + ဒေါ်ခင်မျိုးသစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၁။ ကိုဇော်မြင့် + မမာမာခိုင်၊
လင်းလင်းထိန် - ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။
- ၂၂။ ဦးအောင်ကြည် + ဒေါ်အေးအေး၊ သမီး သူသူအောင်
မွှောရုံလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ မနင်းဆီ၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ဝှံမြို့။
- ၂၄။ ဒေါ်ရှုလွမ်း၊ သြစတြေးလျ။
- ၂၅။ ဒေါ်ခင်စန်းဝင်း၊ စိန်နဂါးပွဲရုံ၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၆။ ဦးတင်လှ + ဒေါ်စောခင်၊ ဈေးပိုင်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၇။ (ဦးဌေးဝင်း) + ဒေါ်သန်းသန်းစိုး မိသားစု၊
ဘူတာလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၂၈။ ဒေါဝင်းဝင်းကြည် (၄၈ - နှစ်မြောက်မွေးနေ့အလှူ) ၊
ကွမ်းခြံကုန်းမြို့။

၂၉။ ဒေါသန်းရီ၊ ဖက်ရှင်ရုံ၊ ပဲခူးမြို့။

၃၀။ ဦးစိုးဝင်း + ဒေါ်တင်တင်ညို၊ ကော့ကဒွတ်၊ ဘီးလင်း။

၃၁။ ဦးတင်ထွေး + ဒေါက်တာဒေါ်အေးအေးမြင့်
သား၊ မြတ်သာဟိန်း၊ ၁၅၇၊ အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်။

၃၂။ ဒေါ်မေသန်းမိသားစု၊ သယံဇာတကျွန်း။

၃၃။ မအေးငြိမ်းသူ (၂၄) နှစ်ပြည်မွေးနေ့အလှူ။
ဒေါ်ပညေသီမိသားစု၊ တာမွေရန်ကုန်။

၃၄။ မနှင်းယုဝေ၊ ကျုံပျော်မြို့။

၃၅။ မိခင်ဒေါ်ခင်စိန်၊ သားကိုဝင်းမြင့်၊ သမီးဒေါ်ဌေးဌေးလှ၊
သထုံမြို့။

၃၆။ ဒေါ်ခင်စောမြင့်အားရည်စူးဦးခင်မောင်ကြည် +
ဒေါ်ဆန်းဆန်းလှ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။

၃၇။ ဦးခင်မောင်လင်း + ဒေါ်ဌေးဌေးမာ၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

၃၈။ ဗိုလ်မှူးချုပ်သူရစိန်သောင်း (ငြိမ်း) ဒေါ်ခင်ဌေးမြင့်
မိသားစု၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းအောက် အလှူရှင်များအား စာမျက်နှာ အခက်အခဲ
ကြောင့် သီးခြားဖော်ပြမှု မရှိခြင်းအား ခွင့်လွှတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ
ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။ တရားနှင့်နေပါ	ဒု-ကြိမ်
၂။ တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း	ဒု-ကြိမ်
၃။ အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့	ပ-ကြိမ်
၄။ လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ	ဒု-ကြိမ်
၅။ မငိုကြသောမိသားစု	ပ-ကြိမ်
၆။ လိုရင်းတိုရှင်းပိပဿနာ	ဒု-ကြိမ်
၇။ တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ	ပ-ကြိမ်
၈။ How to Practise Meditation	ပ-ကြိမ်
၉။ လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ပါစေ	ပ-ကြိမ်
၁၀။ ဘာသာမဲ့သူလေး	ပ-ကြိမ်
၁၁။ သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုတင်ကာပြင်	ပ-ကြိမ်
၁၂။ တရားချစ်တဲ့သူ	ပ-ကြိမ်
၁၃။ တစ်နေ့ကုန်သွားရင်	ပ-ကြိမ်
၁၄။ တရားကျင့်သူနဲ့မကျင့်သူ	ပ-ကြိမ်
၁၅။ နမောတဿဘုရားရှိခိုး	ပ-ကြိမ်
၁၆။ ဘဝစစ်တမ်း	ပ-ကြိမ်
၁၇။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နိဗ္ဗာန်ဝင်	ပ-ကြိမ်
၁၈။ ပေးဆပ်ရမယ့် အကြွေး	ပ-ကြိမ်
၁၉။ တရားဘာကြောင့် ကျင့်ရတာလဲ	ပ-ကြိမ်
၂၀။ တရားကျင့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချိန်	ပ-ကြိမ်
၂၁။ တရားရနိုင် မရနိုင်	ပ-ကြိမ်

၂၂။တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ	ပ-ကြိမ်
၂၃။တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်ထက်မြင့်	ပ-ကြိမ်
၂၄။နီးလျက်နှင့်ဝေး	ပ-ကြိမ်
၂၅။အရှုံးထဲက အမြတ်	ပ-ကြိမ်
၂၆။အမှတ်တမဲ့အမှား	ပ-ကြိမ်
၂၇။ဘာဝနာဆိုသည်မှာ	ပ-ကြိမ်
၂၈။တရားကပေးတဲ့ချမ်းသာ	ပ-ကြိမ်
၂၉။ဓမ္မလမ်းပေါ်မှာ	ပ-ကြိမ်
၃၀။နှောင်ဖွဲ့မမြင် သံယောဇဉ်	ပ-ကြိမ်
၃၁။ဥပုသ်စောင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်	ပ-ကြိမ်

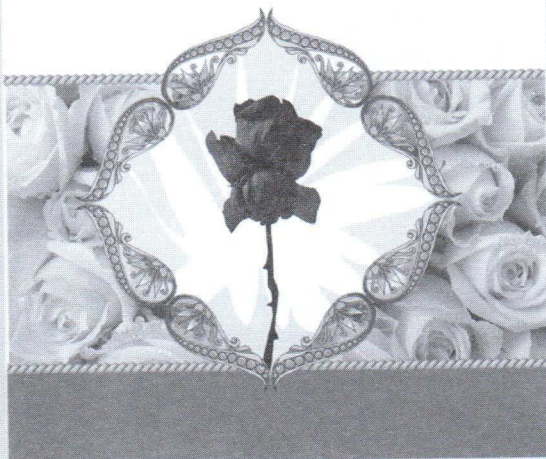


ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

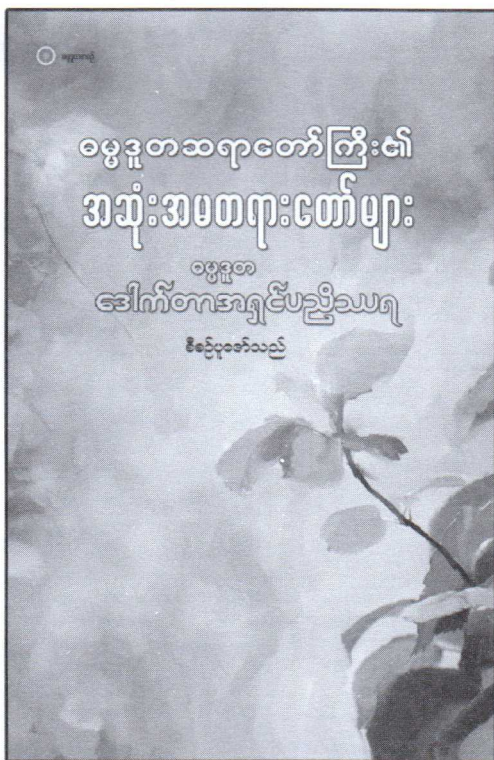
B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဓဇာတိပိလ ဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတာဂဏဝိကာစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဟောနုဟိတဓရ ဗဟာဂန္ထဝိဇ္ဇာ ဟူတ

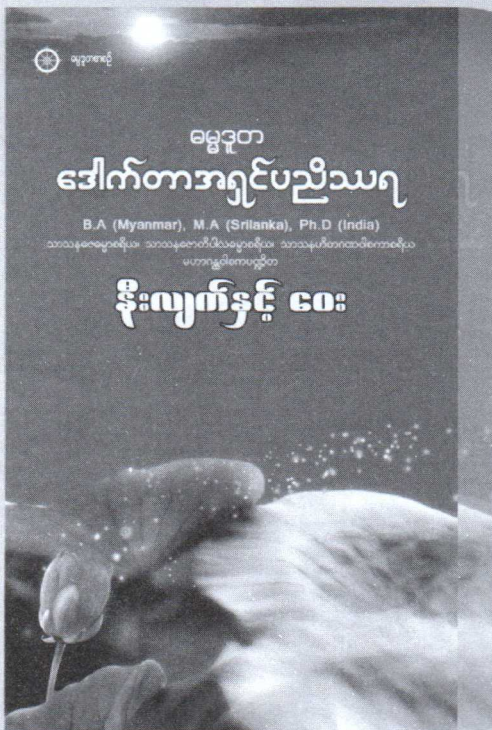
ဘာသာမဲ့သူလေး



ဖြန့်ချိရေး - ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ
အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်)၊ သရဖီကွန်ဒို
ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။



ဖြန့်ချိရေး - ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ
အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်)၊ သရဖီကွန်ဒို
ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၂၆၄၁၁၀၉

ဖြန့်ချိရေး - ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ
 အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်)၊ သရဖီကွန်ဒို
 ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)
 ကျောက်တံတားမြို့နယ်။



ဓမ္မဒူတ

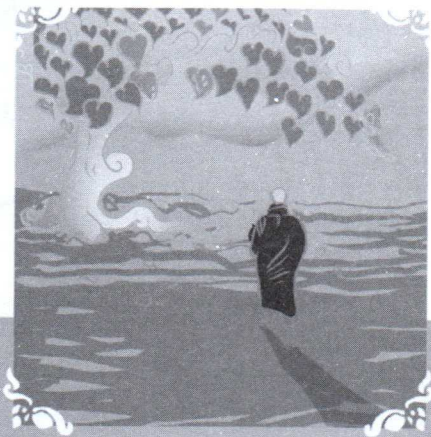
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနာဓဇ္ဈာဝရိယ၊ သာသနာဓဇာတ်ပါလ ဓမ္မာဝရိယ၊ သာသနာဟိတဂဏဝိဇ္ဇာဓရိယ၊

ဓမ္မကထိက ပဟဇနဟိတဓရ၊ ယောဂန္ထဝိဇ္ဇာက ဟူတိတ

သေဘေးဆင်ခြင်ကြိုကာပြင်



ဖြန့်ချိရေး

- ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်)၊ သရဖီကွန်ဒို

ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)

ကျောက်တံတားမြို့နယ်။



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနာဓမ္မာစရိယ၊ သာသနာဓမ္မာစာတိပိလ ဓမ္မာစရိယ၊ သာသနာ့ဟိတဂဏသိကာစရိယ၊
ဓမ္မာသီတာ ဓဟာရနဟိတာဓမ္မ ပဟာရနသိကာ ပဏ္ဍိတ

အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့



ဖြန့်ချိရေး - ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ
အမှတ် (၅၀၈/၅၁၂)၊ ၂-ခ(ပထမထပ်)၊ သရဖီကွန်မီ
ကုန်သည်လမ်း (ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။