

ဓမ္မဒူတ

# ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ  
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

## စာရေးကျောင်းတ ခေါင်းလောင်းသံ

### ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

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

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

# ပုလဲသိင်္ဂါတေးဂီတ

ပြည်ထောင်စုတေးဂီတအဖွဲ့

ပြည်ထောင်စုတေးဂီတအဖွဲ့သည် နေပြည်တော်၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်တွင် တည်ထောင်ထားပါသည်။

## ဓမ္မဒူတ တရားတမန်

ဓမ္မဒူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။

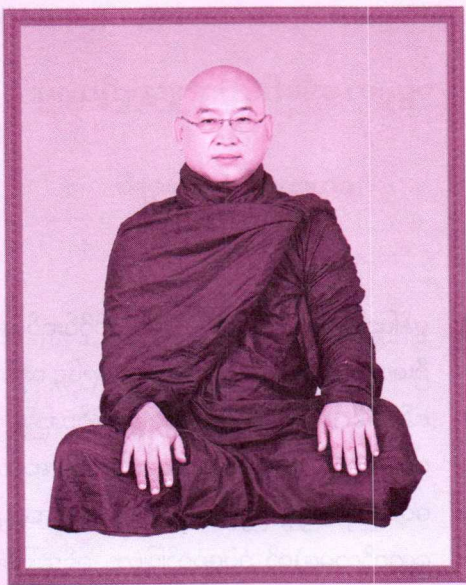
## ဓမ္မဒူတတေးဂီတ

(ပိုဒ်ကဏ္ဍ) ဝိသုဒ္ဓိတေးဂီတ - ပြည်ထောင်စုတေးဂီတအဖွဲ့

(ဒီဇိုင်း) ဝိသုဒ္ဓိတေးဂီတအဖွဲ့

ပြည်ထောင်စုတေးဂီတအဖွဲ့

နေပြည်တော် - မြန်မာ



ဓမ္မဒူတ

## ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ  
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

# ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ ၏

## ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်



- ❶ မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ညောင်ဝိုင်းရပ်နေ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့် ကြည်တို့မှ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃) ရက်နေ့တွင် ဖွားမြင်သည်။
- ❷ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဆရာ တော်ကြီးဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဇေ) ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ရှင်အဖြစ်၊ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။
- ❸ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရ၊ မန္တလေးမြို့၊ မစိုးရိမ် တိုက်ဟောင်း၊ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမကျောင်းတိုက်၊ စစ်ကိုင်း

တောင်ရိုး သဒ္ဒမ္မသီတဂူချောင် တို့တွင်လည်း  
ကောင်း၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့  
တွင်လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့ပါသည်။

- ❧ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❧ သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❧ သာသနဟိတ ဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
- ❧ B.A (Myanmar), M.A (SriLanka), Ph.D (India) ဘွဲ့ တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❧ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိယတ္တိ သာသနဟိတ အသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်သော အဘိဝံသဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်သော ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဓရဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ❧ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့် ၁၉၉၇ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ခုနှစ်ထိ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတ

တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်  
အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

❧ ၂၀၀၄ခုနှစ်မှစတင်၍ သထုံမြို့နယ်၊ ကျိုက်ကော်  
ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်းတိုက်  
ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက  
ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။

❧ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ပဲခူးမြို့၊ ဆယ်မိုင်ကုန်း  
တွင် ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို  
တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်သည်။

❧ ၂၀၁၃ခုနှစ်မှစတင်၍ ကျိုက်ထိုမြို့တွင် ဓမ္မဒူတ  
တောရသာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ဖွင့်  
လှစ်သည်။

❧ ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာများ၏  
ပဓာနနာယကဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်  
ပြီး စာရေး၊ စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြကာ  
သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်  
ရှိပါသည်။



**(1) Mindfulness  
is the main factor**

In insight meditation mindfulness is the main factor. Without it you'll be unable to practise meditation. Sitting without mindfulness may not be called meditation practice.

**(၁) သတိဟာ အချုပ်**

တရားအလုပ်မှာ သတိဟာ အချုပ်ပါ။ သတိ မရှိရင် တရားအလုပ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ထိုင်နေပေမဲ့ လို့ သတိမရှိဘဲ ထိုင်နေတာကို တရားထိုင်တယ်လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

## (2) Maintain your mindfulness

When you can maintain your mindfulness to be stuck with you always, you'll have maintained your Dhamma stage and you are given way to new stage.

### (၂) သတိကို ထိန်းသိမ်း

သတိကို အစဉ်မြဲနေအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရင် ရောက်ရှိ၊ ရရှိနေတဲ့ တရား အဆင့်အတန်းကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ မရောက်သေး၊ မရသေးတဲ့ တရားအဆင့်အတန်းတွေဆီကို တိုးတက်သွားအောင် လမ်းခင်းထားပြီး သားလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။



### (3) Concentrate steadily

Although the postures of lying, sitting, standing, and walking changed, you must concentrate on matter and mind steadily.

### (၃) စိတ်ကတော့ မပြောင်းလဲ

လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား အနေအထားတွေ ပြောင်းလဲပေမဲ့ အရှင်ရုပ်၊ နာမ်ကို ရှုနေတဲ့ စိတ်က တော့ မပြောင်းမလဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှုမှတ်နေ ရပါမယ်။

၁၂ ♦ မြို့သူတို့ ဒေါက်တာအရှင်ပည့်သရ

## (4) What meditation practice is . .

Meditation practice is nothing, but settlement of your concentration on matter and mind not to float anywhere.

## (၄) တရားထိုင်တယ် ဆိုတာ

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ အရှုခံရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ရှုစိတ် ဘယ်ကိုမျှရောက်မသွားအောင် အထိုင်ချ ထားလိုက်တာပါ။

## (5) Arising of dhamma

Concentration while walking can help concentration while sitting. When you can use samadi attained from concentration while walking, dhamma will arise in a sudden burst of speed.

### (၅) တရားတက်လာ

စကြိုတရားဟာ ထိုင်တရားအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ စကြိုတရားက ရလာတဲ့ သမာဓိကို ထိုင်တရားမှာ ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရင် တစ်ဟုန်ထိုး တရားတက်လာပါတယ်။

## (6) Practise with hope

Do practise, hoping for Nirvana. If you practise to obtain only merit, you'll obtain only merit.

### (၆) ရည်မှန်းပြီး အားထုတ်

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိကို ရည်မှန်းပြီးတော့ အားထုတ်ပါ။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရုံလေး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ရတာလောက်ပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။