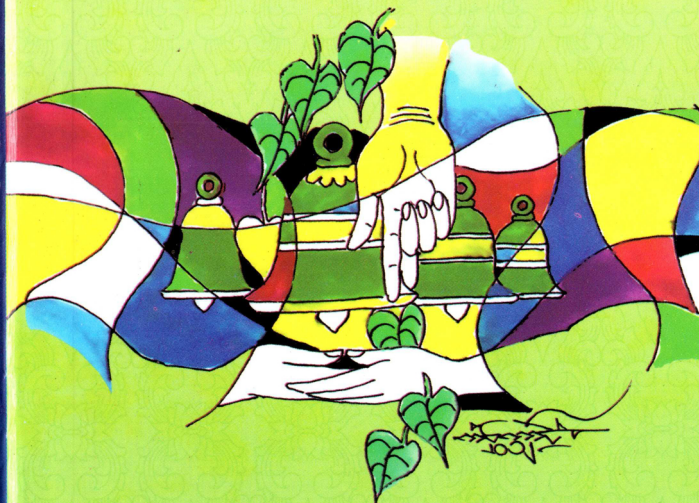


ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿာ

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

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတရေ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရားကျော်ဇွဲက ခေါင်းလောင်းသံ





ဓမ္မဒူတ
ဒေါက်တာဘဂ္ဂင်ပညိဿရ

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

သာသနဓလေ့မှစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလမှစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကမှစရိယ၊
ဓမ္မကထိက ဗဟုလနဟိတဓရ၊ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရားကျော်ဇ်းက
ချေဇ်းလောဇ်းသံ

ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစက ဓမ္မာစရိယ
ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

စာရေးကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ

ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ

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

ကုန်သည်လမ်း(ဆိပ်ကမ်းသာလမ်းထောင့်)၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၃၈၃၆၆၄၊ ၃၈၆၈၃၃။

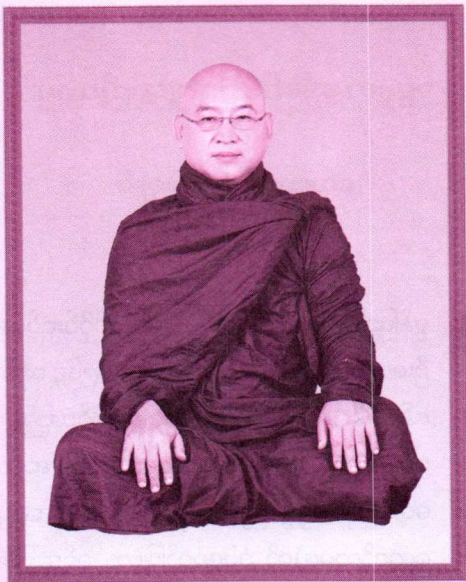
ဓမ္မဒူတ တရားတမန်

ဓမ္မဒူတ စာပို့ချ သင်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ စာရေးပြ ဖတ်ကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ ဟောဖော်ပြ နာကြ ကျင့်ကြစေ။

ဓမ္မဒူတ တရားပြ ကျင့်ကြ ကျိုးရစေ။



ဓမ္မဒူတ

ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

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

သာသနဓမ္မဗျာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မဗျာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကဓမ္မဗျာစရိယ
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 သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင် 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
မဟာဂစ္ဆဝါစကပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် သထုံမြို့၊ သုဝဏ္ဏဘူမိ ပရိ
ယတ္ထိ သာသနဟိတ အသင်းကြီးမှ ဆက်ကပ်
သော အဘိဝံသဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

❧ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် နိုင်ငံတော်မှ ဆက်ကပ်
သော ဓမ္မကထိကဗဟုဇနဟိတဓရဘွဲ့တော်ကို
ရရှိခဲ့သည်။

❧ ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး လွန်တော်မူသည့်
၁၉၉၇ခုနှစ်မှ ၂၀၀၅ခုနှစ်ထိတောင်စွန်းဓမ္မဒူတ

တောရကျောင်းတိုက် နာယကဆရာတော်
အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

❶ ၂၀၀၄ခုနှစ်မှစတင်၍သထုံမြို့နယ်၊ကျိုက်ကော်
ကျေးရွာတွင် ဓမ္မဒူတသုခိတာရုံကျောင်းတိုက်
ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ကာ ပဓာနနာယက
ဆရာတော်အဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည်။

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

❸ ၂၀၁၃ခုနှစ်မှစတင်၍ ကျိုက်ထိုမြို့တွင် ဓမ္မဒူတ
တောရသာသနာ့ရိပ်သာကိုတည်ထောင်ဖွင့်
လှစ်သည်။

❹ ဓမ္မဒူတတောရသာသနာ့ရိပ်သာများ၏
ပဓာနနာယကဆရာတော်အဖြစ်ဆောင်ရွက်
ပြီး စာရေး၊စာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြကာ
သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက်
ရှိပါသည်။



တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၉

(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။

၁၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(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 လမ်းခင်းထားပြီးသားလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၁၁

(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 အရှုခံရပ်၊ နာမ်ကို ရှုနေတဲ့ စိတ်က တော့ မပြောင်းမလဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှုမှတ်နေ ရပါမယ်။

၁၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

(4) What meditation practice is . .

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

(၄) တရားထိုင်တယ် ဆိုတာ

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ အရှုခံရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ
ရှုစိတ် ဘယ်ကိုမျှရောက်မသွားအောင် အထိုင်ချ
ထားလိုက်တာပါ။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၁၃

(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

စကြိုတရားဟာထိုင်တရားအတွက်အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ စကြိုတရားက ရလာတဲ့ သမာဓိကို ထိုင်တရားမှာ ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရင် တစ်ဟုန်ထိုး တရားတက်လာပါတယ်။

၁၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(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၊ နိဗ္ဗာန် အထိကို ရည်မှန်းပြီးတော့ အားထုတ်ပါ။ ကုသိုလ် ဖြစ်ရုံလေး အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ရတာ လောက်ပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

တရားကျောင်းထဲ ခေါင်းစောင်းထဲ ♦ ၁၅

(7) Aiming at nirvana

Removing your thoughts, every steps of yours going with concentration is aiming at nirvana.

(၇) နိဗ္ဗာန်ဆီကို ဦးတည်

အတွေးအကြံတွေ ဖယ်ရှား၊ ရှုစိတ်နဲ့ သွားနေတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ဆီကို ဦးတည်နေပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စကြိုသွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်သွားတာနဲ့ အတူတူပါပဲလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

၁၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(8) Free form weariness

When you're powerful with your mindfulness and concentration of mind, you'll free from weariness. Only freshness and cheerfulness will take place in your mind.

(၈) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကင်း

သတိသမာဓိအားကောင်းနေရင်အချိန်အကြာ ကြီးရှုမှတ်နေပေမဲ့ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိပါဘူး။ သင့်ရဲ့ စိတ်မှာ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုတွေသာ အချိန်ပြည့် နေရာယူနေပါလိမ့်မယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၁၇

(9) Concentrate steadily

You see, but do stay on as a blind. You hear, but do stay on as a deaf. You're active and alert, but you should concentrate steadily without any haste.

(၉) ပုံမှန်ရှုမှတ်

မြင်ပေမဲ့လို့ အကန်းလိုနေပြီး၊ ကြားပေမဲ့လို့ မကြားသလိုနေပြီး၊ ဖျတ်လတ်သန်စွမ်းပေမဲ့အလျင် စလို မပြုမူဘဲ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပုံမှန်ရှုမှတ်နေပါ။

၁၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(10) No free time

Those who practise insight meditation have no free time. They must have to practise from the time of getting up to the bed-time.

(၁၀) အားလပ်ချိန်မရှိ

တရားကျင့်သူအတွက် အားလပ်ချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မနက်အိပ်ရာထက စပြီး ည အိပ်ရာဝင် သည်အထိ အချိန်ပြည့် ရှုမှတ်နေရမှာပါ။

တရားကျောင်းထဲ ခေါင်းလောင်းထဲ ♦ ၁၉

(11) Make measurement

If you want to know your power of mindfulness you must measure your mindfulness while practising in a walking posture.

(၁၁) တိုင်းတာကြည့်

သတိအင်အား ဘယ်လောက်ကောင်းလာ သလဲဆိုတာကို စင်စစ်လျှောက်ချိန်မှာ သတိ ဘယ် လောက်မြဲသလဲဆိုတာနဲ့တိုင်းတာကြည့်လိုက်ပါ။

၂၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(12) If you cannot find any object

When you feel that you cannot find any object to concentrate on, you should take care of your mind that is concentrating or willing to concentrate or awareness as mind.

(၁၂) ရှုစရာမတွေ့ရင်

ရှုစရာတွေ ဘာမျှမတွေ့တော့ဘူးလို့ ထင်မြင်
ခံစားလာရရင် ရှုနေတဲ့စိတ်၊ ရှုချင်တဲ့ စိတ်၊ သိနေတဲ့
စိတ်ကလေးကို သတိထားပြီး နာမ်လို့ ပြန်ရှုပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၂၁

(13) What Inconvenience is . . .

When you say that your are inconvenient, it is because you are incapable to embrace dhamma.

When you bring the habit of living with mindfulness, everyday of yours will be sunny days.

(၁၃) အဆင်မပြေဘူးဆိုတာ

အဆင်မပြေဘူးဆိုတာ တရားနဲ့ မနေတတ်သေးလို့ပါ။

တရားကျင့်စဉ်မှာ အရာရာကို သတိထားပြီး နေတဲ့ အကျင့်လေးကို နေ့စဉ်ဘဝထဲ ယူသွားမယ် ဆိုရင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းဟာ အဆင်ပြေတဲ့ နေ့ရက်တွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

၂၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(14) Dhamma that was shown by your body

It is genuine dhamma that is shown by your body. Instruction can show you only method. Dhamma that you have to see, can be shown by your body only. You must look to see the genuine dhamma that is shown by your body.

(၁၄) ခန္ဓာက ပြတဲ့တရား

ခန္ဓာက ပြတဲ့တရားဟာ အမှန်တရားပါ။ ဆရာ သမားက ပြပေးတယ်ဆိုတာ ကြည့်နည်းကို သင်ပြ ပေးတာပါ။ မြင်တွေ့ရမယ့် တရားတွေကိုတော့ ခန္ဓာ ကသာ ပြပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကပြတဲ့ အမှန်တရား ကိုမြင်အောင်ကြည့်ပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၂၃

(15) Set right yourself

When you mend your mind,
your entire environment is mend-
ed. Mending yourself is more pos-
sible than mending others.

(၁၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြုပြင်လိုက်ရင် ကိုယ့်ပတ်
ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို ပြုပြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါ
တယ်။ သူများတွေကို ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားတာထက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားတာက ဖြစ်နိုင်ချေ
ပိုများပါတယ်။

၂၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(16) Natural phenomena

For those who always see the happening and ruining, worldly phenomena is not so astounding because happening and ruining are the common natural phenomena.

(၁၆) သဘာဝဖြစ်စဉ်

ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို အမြဲတမ်း မြင်တွေ့နေသူအတွက် လောကရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ဘာမျှအဆန်းတကြယ်မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်ဆိုတာ မထူးဆန်းတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေလို့ပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၂၅

(17) Man who live with mindfulness

When you look for the cause of peace and happiness, you will see the habit of living with mindfulness. No one other than the man who live with mindfulness can obtain peace and happiness.

(၁၇) သတိနဲ့နေသူ

ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့မွေးဖွားလာရာကို ရှာကြည့်လိုက်ရင် သတိနဲ့နေတဲ့ အကျင့်လို့တွေ့မြင်ရမှာပါ။ သတိနဲ့နေသူသည်သာ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို ရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။

၂၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိပဿရ

(18) Do Nurture

Appamada mindfulness cannot be obtained immediately. It can grow only by gradual nurture.

(၁၈) လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်

အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိတရားဟာ ခုလုပ်ခုဖြစ်
ချက်ချင်းဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်စတစ်စ
လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးမှ အရှိန်ရပြီး ရှင်သန်လာ
တာပါ။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၂၇
(19) Attaining of nirvana

Forceful mindfulness can make a man to attain **nirvana** through the impediments and disturbances of **magga nana** and **phala nana**. Dhamma to attain nirvana is mindfulness.

(၁၉) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း

အင်အားကောင်းလာတဲ့ သတိတရားဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဲ့ အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်တွေကို အောင်မြင်စွာ နှိမ်နင်းပယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်အထိ အရောက်သွားပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားဟာ သတိတရားပါပဲ။

၂၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(20) When mindfulness is forceful

Enemy of mindfulness is defilement. When you have forceful mindfulness, all defilements will disappear; when defilements are forceful, and then mindfulness will disappear as well.

(၂၀) သတိအားကောင်းရင်

သတိရဲ့ရန်သူဟာ ကိလေသာပါ။ ကိလေသာရဲ့
ရန်သူဟာ သတိပါ။ ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများမီးနိုင်
ဆိုတော့ သတိအားကောင်းရင် ကိလေသာတွေ
ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။ ကိလေသာ အား
ကောင်းရင် သတိ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၂၉

(21) While walking

When you are walking do not focus on your feet. Distinctive movement, stiffness, slackness and knowing that are occurring while holding, pacing, putting down your foot, must be concentrated with mindfulness.

(၂၁) ကြွ လှမ်း ချခိုက်မှာ

စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ ခြေထောက်ကို အာရုံမပြုပါနဲ့။ ကြွနေ၊ လှမ်းနေ၊ ချနေခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားနေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ ရွေ့လျားမှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှု၊ သိရှိမှုတွေကို သတိနဲ့ အာရုံပြု ရှုမှတ်ပါ။

၃၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

(22) Mindfulness

Mindfulness is your guarding spirit — your bodyguard. It is nothing but mindfulness that will guard, make you safe, create happiness and seek pleasure for you.

(၂၂) သတိတရားဟာ

သတိတရားဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်စောင့်နတ်ပါ။
ကိုယ့်ရဲ့ဘော်ဒီဂတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက်မယ့်သူ၊
လုံခြုံမှုပေးမယ့်သူ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေကို ဖန်တီး
ပေးမယ့်သူ၊ သာယာအေးချမ်းမှုတို့ကို ရှာဖွေပေး
မယ့်သူက တခြားသူ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိပါပဲ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၃၁

(23) Walk with mindfulness

Why do you walk so quickly?
No need to walk to cover many
miles. You are walking to concen-
trate on meditation.

It is the best way for you to con-
centrate on meditation by walking
while you are drowsy and wander
about.

(၂၃) တရားနဲ့လျှောက်လှမ်း

ဘာကြောင့် ခြေလှမ်းမြန်မြန် လျှောက်ချင်တာ
လဲ။ ခရီးရောက်ဖို့ လျှောက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
တရားရှုမှတ်ဖို့ လျှောက်လှမ်းနေတာပါ။

အိပ်ငိုက်နေချိန်၊ စိတ်ပျံ့နေချိန်မှာ စင်ကြယ်လျှောက်
ပြီး တရားရှုမှတ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

၃၂ ❖ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(24) Don't think; Do watch

When you are watching the real characteristics of your matter and mind, you are practising meditation. Don't think; Do watch.

(၂၄) တွေးမနေနဲ့၊ စောင့်ကြည့်နေ

ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်နာမ်သဘောအမှန်ကိုသိအောင် စောင့်ကြည့်နေတာဟာ တရား အလုပ်အားထုတ်နေတာပါ။ တွေးမနေပါနဲ့။ စောင့်ကြည့်နေပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၃၃

(25) Concentrate again

If you are lazy and sluggish, concentrate on your mind that is lazy and sluggish. If you are painful, concentrate on your mind that is suffering from pain.

(၂၅) ပြန်ရှုလိုက်ပါ

ရှုမှတ်ရတာကိုပျင်းနေရင်လည်းပျင်းတဲ့စိတ်ကို ပြန်ရှုလိုက်ပါ။ မခံမရပ်နိုင်အောင် ပူလောင်ပြင်းပြ နာကျင်နေရင်လည်း ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ကလေးကို ပြန်ရှုလိုက်ပါ။

၃၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိပဿရ

(26) Forms must be excluded

You must concentrate on mere characteristics of changeable matter and perceptive mind. Forms of head, body, leg, hand etc, must be excluded.

(၂၆) ပုံသဏ္ဌာန် မပါစေနဲ့

ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မပါစေဘဲ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်သဘော သိတတ်ကြံတတ်တဲ့ နာမ်သဘော သန့်သန့်ကလေးကိုသာ အရှုခံထားပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၃၅

(27) When you suffer

Do not try to overcome pain.
You should have to try to know
real characteristics of pain.

(၂၇) ဝေဒနာကြုံလာရင်

ခံစားမှု ဝေဒနာကို ကျော်လွန်ဖို့ ပယ်ဖျောက်ဖို့
ကို မကြိုးစားပါနဲ့။ ဝေဒနာ သဘောအမှန်ကိုသာ
သိအောင်ကြိုးစားပါ။

၃၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(28) Concentrate on matter and mind

Events of the past and that of the future are not to be pondered. Concentrate without a miss only on matter and mind that occurred at the very present.

(၂၈) ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ် မှန်မှန်ရှု

ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်တွေးမျှော်တွေးမနေပါနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေဆဲ ရုပ် နာမ်ကိုသာ မလွတ်တမ်း မှန်မှန်ရှုမှတ်နေပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ ❖ ၃၇

(29) Thanks to pain

Pain helps vigilance. Sometimes, when you concentrate on pain, insight wisdom arises usually.

(၂၉) နာကျင်မှုကို ကျေးဇူးတင်

နာကျင်မှုဟာ နိုးကြားမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ နာကျင်မှုကို အခြေခံ ထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အတွက် တရားတိုးတက်လာ တတ်ပါတယ်။

၃၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိပဿရ

(30) What searching for dhamma is . . .

"Searching for dhamma" is, in fact, not to make a mere searching. You must have to watch.

(၃၀) တရားရှာတယ်ဆိုတာ

တရားရှာတယ်ဆိုပေမဲ့ အမှန်တကယ်က ရှာ
နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တွေ့အောင် မြင်အောင် စောင့်
ကြည့်နေရမှာပါ။

တရားထျောင်းထ ခေါင်းလောင်းထံ ♦ ၃၉

(31) Concentrate while walking

There are a good number of yogis who happened to know dhamma while walking. Do not consider that concentration while walking is languid.

(၃၁) စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်

စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ရင်း တရားရသွားသူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်တာကို ပျင်းစရာလို့ သဘောမထားပါနဲ့။

၄၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(32) Change your posture

You can change your posture when you are not tolerable. Concentrate ceaselessly while you change your posture, not to disappear your concentration.

(၃၂) ကုရိယာပုတ်ပြင်

မခံသာလွန်းရင် ကုရိယာပုတ်အနေအထားကို ပြောင်းနိုင်ရွှေ့နိုင် ပြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းဆဲ၊ ရွှေ့ဆဲ၊ ပြင်ဆဲမှာလည်း ရှုစိတ်မပျောက်အောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေပါ။

တရားထျှောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ♦ ၄၁

(33) For thinking again

Thinking is not a knowing. For thinking again about things that you have studied and heard, emergence of real wisdom and opinion may not be possible.

(၃၃) ပြန်တွေးနေတဲ့ အတွက်

တွေးနေတာဟာ သိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။
လေ့လာဖူး၊ ကြားဖူးတာတွေကို ပြန်ပြန်တွေးနေတဲ့
အတွက် အသိမှန် အမြင်မှန် တရားတွေ ပေါ်ထွက်
လာဖို့ ခက်ပါတယ်။

၄၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(34) Not to miss your concentration

Have your foods whatever you like them or not.

Consider that the foods fulfil a need of your body and so as to practising meditation.

(၃၄) အမှတ်မလွတ်အောင်

အစာအာဟာရတွေကို ကြိုက်မကြိုက်၊ ကောင်းမကောင်း မခွဲခြားမဝေဖန် မသတ်မှတ်လိုက်ပါနဲ့။

တရားရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေတယ်လို့သာ သဘောထားပါ။ စားနေရင်းလည်း အရှုအမှတ်မလွတ်အောင် စားတတ်ရမှာပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ၄၃

(35) What seeing dhamma is . .

You see dhamma when you see matter and mind that are ever changing. Do not hope that you will see the unusual things.

(၃၅) တရားမြင်တယ်ဆိုတာ

အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ် နာမ် တရားတွေကို မြင်နေတာကို တရားမြင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အထူးအဆန်းတွေ မြင်ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မနေပါနဲ့။

၄၄ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(36) Disturbance of dhamma

Because speech is the disturbance of dhamma, you should refrain your speech during the days of practising insight meditation.

(၃၆) တရားရဲ့ အနှောင့်အယှက်

စကားဟာ တရားရဲ့အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာမို့
တရားအားထုတ်နေစဉ်ကာလမှာစကားပြောခြင်းကို
တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၄၅

(37) Do Forbear

For a meditator to have forbearance always is a must. Among various practices, forbearance is of the best.

(၃၇) သည်းခံခွင့်လွှတ်

တရားကျင့်သူအတွက် အမြဲရှိရမယ့် လက်နက်
ကောင်း တစ်ခုက အရာရာမှာ သည်းခံခွင့်လွှတ်
တတ်ခြင်းပါ။ အကျင့်တရား အမျိုးမျိုးမှာ သည်းခံ
ခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးသော အကျင့်ပါ။

၄၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

(38) Real virtuous person

When you can live keeping your dhamma without a mere piece of break, you will be a real virtuous person indeed. A virtuous person must be virtuous when others are not.

(၃၈) သူတော်ကောင်း အစစ်

ဘယ်သူတရားပျက်ပျက် ကိုယ့်တရား မပျက်
အောင် နေနိုင်ပါမှ သူတော်ကောင်း အစစ်ဖြစ်လိမ့်
မယ်။ သူတော်ကောင်းဆိုတာ သူမကောင်းလည်း
ကိုယ်ကောင်းရပါမယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၄၇

(39) Take a win over with the help of diligence

Take a win over dizziness and laziness with the help of diligence. When you are lazy, concentrate with force. When you know that you are sleepy, the sleepy mind will stay away from you.

(၃၉) ဝီရိယနဲ့ အနိုင်ယူ

အိပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပျင်းတဲ့စိတ်ကို ဝီရိယနဲ့ အနိုင်ယူပါ။ ပျင်းနေရင် ဝီရိယပြင်းပြင်းနဲ့ ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ အိပ်ချင်နေတယ်လို့ သိရင် အိပ်ချင်စိတ်တွေ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

၄၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

(40) Neither think highly of yourself nor underestimate

Do not think highly of yourself that you will succeed in your practising insight meditation without a difficulty. Do not underestimate yourself also that you cannot.

(၄၀) အထင်မကြီး၊ အထင်မသေး

တရားအားထုတ်ရာမှာ အလွယ်လေးနဲ့ ရမယ် လို့လည်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်မကြီးပါနဲ့။ မရနိုင် ဘူးလို့လည်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်သေးပြီးလျှော့ မတွက်ပါနဲ့။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၄၉

**(41) When you have not already
fulfilled your need**

In seeing the characteristics of dhamma, your experience of practising insight meditation is an important help. When you have not already fulfilled your need there is no way to see your dhamma.

(၄၁) လိုအပ်ချက် မပြည့်သေးရင်

တရားသဘောကိုသိမြင်ရာမှာကိုယ့်ရဲ့လေ့ကျင့်အားထုတ်ခဲ့မှုကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အထောက်အကူပါပဲ။ လိုအပ်ချက်တွေ မပြည့်သေးရင်၊ ပြည့်အောင်မဖြည့်နိုင်သေးရင် တရားမမြင်သေးပါဘူး။

၅၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

(42) Blockhead

If a man knows nothing about *rupa*, *nana*, *khandha* and *ayata-na*, he is a blockhead.

(၄၂) အနွပုထုဇဉ်

ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်သဘောတရား
တို့ကို နာကြားသိလည်းမရှိ၊ ဖတ်မှတ် သိလည်းမရှိ၊
အားထုတ်သိလည်း မရှိသူကို မသိမမြင် အကန်း
အနွပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၅၁

(43) As they are

Do not make to happen. Do not make to wreck. See and try to know the characteristics of happening and wreackge as they are.

(၄၃) သူ့သဘောအတိုင်း

ဖြစ်အောင်လည်း မလုပ်နဲ့။ ပျက်အောင်လည်း မလုပ်နဲ့။ ဖြစ်နေ ပျက်နေတဲ့ သဘောလေးကို သူ့ သဘောအတိုင်း သိမြင်နားလည်အောင် ကြည့်ပါ။

၅၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

**(44) Do not break
your concentration mind**

When you know that pains become worse, it may be that your samadhi is becoming forceful because concentration mind on the object is serene. Do not be disheartened because of pain. Do not break your concentration mind because of pain.

(၄၄) ရှုစိတ်မပျက်ပါစေနဲ့

နာကျင်မှုတွေ ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်လာတယ်လို့ သိလာမြင်လာတာဟာ အရှုခံမှာ ရှုစိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိတွေ အားကောင်းလာလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မှုကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ နာကျင်မှုကြောင့် ရှုစိတ်မပျက်ပါစေနဲ့။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၅၃

(45) Not to be widen your area of thoughts

When you are plenty of thoughts, pay attention to your thinking mind that it is thinking. Otherwise, area of your thoughts will become wider.

(၄၅) အတွေးနယ် မကျယ်အောင်

အတွေးအကြံတွေ များနေရင် တွေးနေတယ်၊
ကြံနေတယ်လို့ တွေးစိတ် ကြံစိတ်ကို ပြန်ပြန် သတိ
ပြုပါ။ မဟုတ်ရင် အတွေးနယ်တွေ ပိုပိုပြီး ကျယ်သွား
ပါလိမ့်မယ်။

၅၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(46) Try your utmost

Try hard. Try harder. Try and try again. Try your utmost with all your diligence making full use of your abilities.

(၄၆) အစွမ်းကုန် ကြိုးစား

ကြိုးစားပါ။ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားပါ။ ဒီတစ်ကြိမ် မရရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီးတော့ ကြိုးစားလိုက်ပါ။ စိုက်ထုတ်နိုင်သမျှ ဝီရိယတွေ ညှစ်ထုတ်ပြီးတော့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလိုက်ပါ။

တရားထျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၅၅

(47) Concentrate steadily

You need to weigh in mind that your step and your concentration mind suit to a T. Either your step is slow or quick, your concentration mind must be steady.

(၄၇) မှန်မှန်ရှုမှတ်

ခြေလှမ်းနဲ့ရှုစိတ် အဝင်ခွင်ကျအောင် ချိန်ဆ တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခြေလှမ်းနေ့သည် ဖြစ်စေ၊ မြန် သည်ဖြစ်စေ ရှုစိတ်ကတော့ မှန်မှန် ဖြစ်နေရပါမယ်။

၅၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(48) Build up firmly

If you have no complete *sīla* you have to face difficulty in building up *samādhi* and *paññā*. As the buildings are built up on the firm ground, you can build up your *samādhi* and *paññā*, if you have firm *sīla*.

(၄၈) ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်ဆောက်

သီလမပြည့်စုံရင် အထက်အထက်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိ၊ ပညာတွေ တည်ဆောက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ခိုင်မာတဲ့ မြေပေါ်မှာသာ အဆောက်အအုံတွေ တည်ဆောက်ကြသလို ခိုင်မာတဲ့ သီလရှိမှသာ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်ဆောက်နိုင် ပါလိမ့်မယ်။

တရားကျောင်းတစ်ခုစီလုံးလောင်းထံ ♦ ၅၇

(49) When you have virtuous mind at heart

It is *yonisomanasikāra* when you can have virtuous mind at heart at the point of facing goodness or badness.

When you have a good appetite you relish whatever you eat, similarly when you have virtuous mind at heart you can see *dhama* whatever you concentrate on.

(၄၉) နှလုံးသွင်းကောင်း

ကောင်းတာကြုံရင်လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်အောင် စိတ်ထားတတ်တာ၊ မကောင်းတာနဲ့ ကြုံရင်လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်အောင် စိတ်ထားတတ်တာကို နှလုံးသွင်းကောင်း (ယောနိသော မနသိကာရ) လို့ခေါ်ပါတယ်။

ခံတွင်းကောင်းရင် ဘာနဲ့စားစား ထမင်းမြိန်သလိုနှလုံးသွင်းကောင်းရင် ဘာကိုရှုရှု တရားမြင်ပါတယ်။

၅၈ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(50) Concentrate independently

When you have a kneeache, concentrate that knee and ache are apart from each other. When you have a backache, concentrate that back and ache are apart from each other. When you feel hurt, concentrate that feeling and hurt are apart from each other.

(၅၀) တခြားစီ မြင်အောင်ရှု

ဒူးနာတယ်ဆိုရင်လည်းဒူးနဲ့နာတာကိုတခြားစီ၊
တစ်ခုစီလို့ မြင်အောင်ရှုပါ။ ခါးနာတယ်ဆိုရင်လည်း
ခါးနဲ့ နာတာကို တခြားစီ၊ တစ်ခုစီလို့ မြင်အောင်ရှုပါ။
စိတ်နာတယ်ဆိုရင်လည်းစိတ်နဲ့နာတာကိုတခြားစီ၊
တစ်ခုစီလို့ မြင်အောင်ရှုပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၅၉

(51) Designation and Ultimate Reality

While practising insight meditation, you must be able to choose the ultimate reality, leaving designation. Designation is *paññatti*; Ultimate reality is *paramattha*.

(၅၁) အခေါ်ရှိနဲ့ တကယ်ရှိ

ဝိပဿနာရှုရာမှာ အခေါ်အဝေါ် ရှိတာတွေကို ဖယ်ခွာပြီးတော့ အမှန်တကယ် ရှိတာတွေကို ရွေးချယ် ရှုတတ်ရပါမယ်။ အခေါ်ရှိတာက ပညတ်၊ တကယ်ရှိတာက ပရမတ်ပါ။

၆၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(52) To be firm at the hitching-post

When struggling evil mind is tied firmly at the hitching-post of object with the rope of mindfulness, evil mind will become tranquil.

(၅၂) ချည်တိုင်မှာ မြဲအောင်

ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ စိတ်ဆိုး စိတ်ရိုင်းတွေကို သတိဆိုတဲ့ကြိုးနဲ့ အရှုခံအာရုံ ချည်တိုင်မှာ ခိုင်မြဲအောင် ချည်နှောင်ထားလိုက်ရင် ငြိမ်ဝပ်ပိပြား ငြိမ်သက် တည်ကြည်လာပါလိမ့် မယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၆၁

(53) Concentrate on the object

When a man associates with a bad man, the former will be ruined. When a good mind mixes up with a bad mind, the former will be ruined. Not to disappear your good mind, concentrating on the object by yourself is the best way.

(၅၃) ကိုယ့်နေရာမှာ ကိုယ်နေ

မကောင်းတဲ့လူနဲ့ ပေါင်းမိလို့ လူကောင်း တစ်ယောက် ပျက်စီးရသလို၊ မကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့ ပေါင်းသင်းမိရင် ကောင်းတဲ့စိတ်လေး ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်လေး မပျောက်ပျက်အောင် ကိုယ့်အရှုခံအာရုံမှာ ကိုယ်နေတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။

၆၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

(54) Practice of mindfulness

When you are skilful at practising mindfulness, the mindfulness becomes active. Whenever arises of matter and mind, you can concentrate continuously, it is because you become more powerful at practising insight mindfulness.

(၅၄) သတိ အလေ့အကျင့်

သတိထားတဲ့အကျင့်မှာ ကျင်လည်လာရင် သတိကလည်း လျင်မြန်လာပါတယ်။ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို အမှီလိုက် သတိထားပြီး ရှုနိုင်တာဟာ သတိ အလေ့အကျင့် အား ကောင်းလာလို့ပါ။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၆၃

(55) Pain can not be ceased

Pain is not a law to be ceased.
And it cannot be ceased at all. It is
a law to be distinguished.

(၅၅) ဝေဒနာမကုန်နိုင်

ခံစားမှု ဝေဒနာဆိုတာ ကုန်အောင်လုပ်ရမယ့်
တရားမဟုတ်သလို ကုန်နိုင်တဲ့ တရားလည်း မဟုတ်
ပါဘူး။ ပိုင်းခြားသိရမယ့် တရား ပါ။

၆၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(56) Dual tasks

As a cow looks after her calf while having her food, insight meditation can be performed while you are doing other tasks. You are needed to be able to perform the dual tasks.

(၅၆) အလုပ်မပျက် တရားဖက်

နွားမကြီးဟာ အစာစားရင်း သားကိုလည်း စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနေသလို၊ တခြားအလုပ်တွေလုပ်နေရင်း ဝိပဿနာအလုပ်ကိုလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်မပျက် တရားမပျက် တွဲဖက်ပြီး လုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၆၅

(57) See through wisdom

You are not to recite by mouth "happening-ruinning; happening-ruinning". You are not to think in mind as well. Through wisdom, you have to see the happening and ruinning of matter and mind.

(၅၇) ဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်

ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်လို့ပါးစပ်ကဆိုနေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကနေ တွေးနေရမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင် ကြည့်နေရမှာပါ။

၆၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(58) Anicca, Dukkha, Anatta

Laws of matter and mind are
impermanent; So they are anicca.
They used to persecute; So they
are dukkha. They do not indulge;
So they are anatta.

(၅၈) အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးပျက် မမြဲတဲ့
အတွက် အနိစ္စတရား၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ နှိပ်စက်
တတ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခတရား၊ အလိုမလိုက် အကြိုက်
မပါတဲ့အတွက် အနတ္တတရားတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၆၇

(59) Try to be free from obsession

Obsession used to make the *samsāra* wider. You are trying to be free from obsession. It is you are practising insight meditation.

(၅၉) အစွဲကင်းအောင် ကျင့်

ငါ့ကို ဗဟိုပြုတဲ့ အစွဲတွေဟာ သံသရာနယ်ကို ကျယ်သထက်ကျယ်အောင် ချဲ့ထွင်တတ်ပါတယ်။ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါဆိုတဲ့ အစွဲတွေကင်းအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတာဟာ တရားအားထုတ်တာ ပါ။

၆၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(60) Disease and Vedanā

Pain is a disease. Suffering of pain is **vedanā**. **Vedanā** suffers disease. You must be able to distinguish between disease and **vedanā**.

(၆၀) ရောဂါနဲ့ ဝေဒနာ

နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာက အနာရောဂါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ခံစားတတ်တာက ဝေဒနာပါ။ ရောဂါကို ဝေဒနာက ခံစားပါတယ်။ ရောဂါနဲ့ ဝေဒနာ ကွဲပြားအောင် ရှုတတ် မြင်တတ် ရပါမယ်။

တရားထျှောင်းထ ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၆၉

(61) Study about magga

You are practising insight meditation because you want to attain **magga nāna**, **phala nāna** and **nibbāna**. So you need to know thoroughly about **magga** — pathway to **nirvana**.

(၆၁) မဂ္ဂင်အကြောင်းလေ့လာ

တရားအားထုတ်တာဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ကြလို့ပါ။ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့အတွက် မဂ္ဂင် တရားတွေကို ပွားများရတာမို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂင်အကြောင်းကို ကြေကြေညက်ညက် သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

၇၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(62) Sooner or Later

Though the doctrine you come to know is alike, it will be different that one comes to know sooner and another later. If you had meritorious deed in the past, you will come to know the doctrine very soon.

(၆၂) အနေး အမြန်

ရတဲ့တရားချင်းတူပေမဲ့ အနေးအမြန်တော့ ကွာပါလိမ့်မယ်။ ရှေးကုသိုလ်ကံ အားကောင်းခဲ့ပြီး ခုဘဝမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ရင်တော့ မြန်မြန်ရပါ လိမ့်မယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၇၁

(63) Posture

When you practise meditation by sitting, you need to be upright of your posture. Bending, falling down, trembling and swaying should not be granted.

(၆၃) ကိုယ်အနေအထား

ထိုင်တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်အနေအထား ဖြောင့်မတ်တည်ငြိမ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကွေးကောက် တိမ်းစောင်းခြင်း၊ ပြိုလဲခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်းတွေ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

၇၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ဗညီဿရ

(64) Comfortably

Do not stiffen or control your body. Do sit comfortably. When breathing, do not try your hardest or restrain.

(၆၄) သက်သောင့်သက်သာ

ကိုယ်ကို တင်းမထားပါနဲ့။ ချုပ်မထားပါနဲ့။ မျှမျှ
တတ သက်သောင့်သက်သာ အလိုက်သင့် ထိုင်ပါ။
အသက်ရှူရာမှာလည်း အားစိုက်ခြင်း၊ ချုပ်ထိန်းခြင်း
တွေ မလုပ်ပါနဲ့။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၇၃
(65) When it is equitable

As a bullock-cart driver who drives his cart by handling two bullocks, a meditator must handle his body and mind to be equitable. When it is equitable, go on.

(၆၅) မျှတမှ တရားရ

နွားလှည်းမောင်းသူဟာ နွားနှစ်ကောင်ကို ချိန်ဆထိန်းကျောင်း မောင်းနှင်သလို တရားကျင့်သူ ဟာလည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပြန်ပြန်ကြည့်ပြီး မျှတအဆင်ပြေအောင် ထိန်းညှိပေးပါ။ မျှတနေရင် ဆက်ရှုပါ။

၇၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(66) Isn't it good?

Despite weariness you can do other tasks, but when practising insight meditation you are lazy, scared and drowsy. Isn't it good?

(၆၆) တော်ပါ့မလား

တခြားအလုပ်တွေကို မပျင်းမရိ မကြောက်မရွံ့၊
ဆင်းရဲပင်ပန်းခံလုပ်နိုင်လျက်သားနဲ့တရားအလုပ်မှာ
ပျင်းနေ၊ ကြောက်နေ၊ ငိုက်နေလို့ တော်ပါ့မလား။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၇၅

(67) If you try hard

When you do not try hard really in practising insight meditation, you will encounter suffering — not bliss. If you try hard really you will encounter bliss that is given by insight meditation practice.

(၆၇) ကြိုးစားအားထုတ်ရင်

တရားအားထုတ်ရာမှာ ချမ်းသာမတွေ့ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေသာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာဟာ တကယ်မကြိုးစား၊ အားမထုတ်လို့ပါ။ တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်ရင် တရားက ပေးတဲ့ ချမ်းသာကို တကယ်တွေ့ပါတယ်။

၇၆ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(68) When deportment is bad . .

When your deportment is bad, you will not have **samādhī** due to bodily and mental miseries. Real wisdom will not occur. You will not attain **magga nana**, **phala nana** and **nirvana**.

(၆၈) ကုရိယာပုတ် ဆင်းရဲရင်

ကုရိယာပုတ်အနေအထားဆင်းရဲနေရင် ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲလို့ သမာဓိ ဖြစ်မလာပါဘူး။ အမှန်သိ ဖြစ်မလာပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မရ နိုင်ပါဘူး။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၇၇

(69) Serenity

When you have complete **sati** and **samādhī**, your body and mind are cool and calm. Appearance of your face is also serene. If you have no **sati** and **samahi**, you will not be serene due to unsteadiness of your body and mind.

(၆၉) တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု

သတိသမာဓိပြည့်စုံနေရင်ကိုယ်တွေစိတ်တွေ တည်ငြိမ်နေပါတယ်။ မျက်နှာ အသွင်အပြင်လည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေပါလိမ့်မယ်။ သတိ သမာဓိ မရှိရင် ကိုယ်လည်း မငြိမ်၊ စိတ်လည်းမငြိမ်လို့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု မရှိပါဘူး။

၇၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(70) Only when you see the doctrine

Seeing objects of matter and mind is that you are seeing the doctrine within Buddha's dispensation. He who sees doctrine will have chance to meet Buddha.

(၇၀) တရားတွေ့ပါမှ

အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေကို တွေ့မြင်နေတာဟာ သာသနာတွင်းတရားကို တွေ့မြင်နေတာပါ။ တရားတွေ့သူမှသာ ဘုရားနဲ့တွေ့ခွင့်ရပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၇၉

(71) If you satisfy samatha

While practising insight meditation, if you are satisfactorily pleasing only at delight that was given by samatha, you will be hard to arise next stage. It is hard to attain *magga nana*, *phata nana* and *nirvana*.

(၇၁) သမထနဲ့ကျေနပ်နေရင်

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာမှာ သမထက ပေးလာတဲ့ ချမ်းသာသုခလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်အားရ နေရင် ရှေ့ဆက်တရား တိုးတက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။

၈၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဋိဿရ

(72) Real insight meditation

When you are concentrating on one of four **sati patthāna**, you are concentrating on insight meditation. Attending to object of matter and mind is real insight meditation.

(၇၂) ဝိပဿနာအစစ်

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ တစ်ပါးပါးကို ရှုမှတ် ပွားများနေတာကမှ ဝိပဿနာပါ။ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ကို မြင်အောင် သတိထားနေ၊ သတိရှိနေမှ ဝိပဿနာ အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၈၁

(73) Everytime and everywhere

When your practice becomes good after you have known the concentration method, you are able to concentrate insight meditation everytime and everywhere.

(၇၃) အချိန်နေရာမရွေး

ရှုမှတ်အားထုတ်နည်းကို အသေအချာ သိပြီးလို့ အလေ့အကျင့် ကောင်းလာပြီဆိုရင်၊ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး၊ အနေအထားမရွေး တရားအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

၈၂ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

(74) Defilement will breaks through

A meditator ceaselessly concentrating on insight meditation cannot be broken through by the defilement. But when his concentration mind is off and on, the defilement will take chances in the intervals at the unguarded moment.

(၇၄) ကိလေသာဝင်

အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေသူကို ကိလေသာက ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လို့ မရပါဘူး။ ရှုစိတ်တွေ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ရှုစိတ်ကြားမှာ ကိလေသာ အလစ်ဝင်လာပါတယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ❖ ၈၃

(75) Concentrate with wisdom

Anyone of five aggregates or that of matter and mind must be thoroughly concentrated with wisdom to know the happening and ruining. Only it is called insight meditation.

(၇၅) ဉာဏ်နဲ့မြင်အောင်ရှု

ခန္ဓာငါးပါးမှာ တစ်ပါးပါးကို၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးမှာ တစ်ပါးပါးကို အသေအချာ သတိထားပြီး ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတွေကို ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်အောင် ရှုတာကမှ ဝိပဿနာပါ။

၈၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(76) Mind without order or discipline

As the floor without edging is not in order and discipline, when you do not control your mind, it will go anywhere without order or discipline.

(၇၆) ပရမ်းပတာစိတ်

အကွပ်မဲ့ကြမ်းပရမ်းပတာဆိုသလို ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းမှုမရှိတဲ့ စိတ်ဟာလည်း ပရမ်းပတာနဲ့ ရောက်ချင်ရာကို ရောက်၊ သွားချင်ရာကို သွားပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၈၅

(77) If you want to be free
from pain . . .

You suffered pain because of
greed. If you want to be free from
pain, you have to wipe off your at-
tachment.

(၇၇) ဒုက္ခလွတ်ချင်ရင်

လိုချင်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ပါတယ်။
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကင်းရှင်းလွတ်မြောက်ချင်တယ်
ဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း လိုချင်မှု သမုဒယကို ပယ်ရှား
နိုင်ရပါမယ်။

၈၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(78) Becoming near to Nirvana

You are free from greed because you come to know the true characteristics of matter and mind, and then you are becoming near to have the doctrine. Only when you do not want matter and mind, you are becoming near to *nirvana*.

(၇၈) နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးလာ

ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောအမှန်ကိုတွေ့မြင်တဲ့အတွက် ငြီးငွေ့လာတယ်။ လိုချင်မှုကင်းလာတယ်ဆိုရင် တရားရဖို့နီးလာပါပြီ။ ရုပ်နာမ်ကို မလိုချင်တော့မှ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးလာပါတယ်။

တရားထျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၈၇

(79) Way to nirvana

When you ask me the good way to **nirvana**, I will tell you to practise to gain complete **sila**, **samadhi** and **panna**. When you reduce the eight constituents of the right path to minimum you will see three kinds — **Sila**, **Samadhi** and **Panna**.

(၇၉) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ပြပါဆိုရင် သီလသမာဓိပညာတွေ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်လို့ ပြောရပါမယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အကျဉ်းချုံးရင် သီလ သမာဓိ ပညာလို့ သုံးမျိုးသာ ရှိပါတယ်။

၈၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(80) What *sakkāya ditthi* is . . .

Seeing five aggregates untruly you keep firmly in mind as I, the other person, individual, animate being, male, female etc . . . , is ***sakkāya ditthi***. When you can wipe off ***sakkāya ditthi***, you can have a rise from ***puthujana*** level to ***ariya*** level.

(၈၀) သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ

ခန္ဓာငါးပါးကို အမှန်မမြင်ဘဲ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမရယ်လို့စွဲထင်မှတ်ယူနေတာဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပါ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်နိုင်ရင် ပုထုဇဉ်အဆင့်ကနေ အရိယာအဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်ပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၈၉

(81) If you do not improve . . .

If you do not improve while you try hard you need to review your method of ***dhamma***; you need to discuss it with others who know very well.

(၈၁) တရားမတိုးတက်ရင်

ကြိုးစားအားထုတ်ပေမဲ့ တရားမတိုးတက်သေးဘူးဆိုရင် ကိုယ်အားထုတ်တဲ့ တရားလမ်းကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ လိုလာပါပြီ။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။

၉၀ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(82) Not boring

If you are able to concentrate to see the changes of one object to another, insight meditating is not boring.

(၈၂) ပျင်းစရာမဟုတ်

စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်နေတဲ့ အရှုခံတရားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးပြောင်းလဲသွားနေတာကို မြင်အောင်ရှုမှတ်တတ်ရင် တရားအားထုတ်တာကို ပျင်းစရာလို့ မမြင်တော့ပါဘူး။

တရားထျောင်းက ခေါင်းလောင်းထံ ♦ ၉၁

(83) Concentrate what is clear

Worrying that you create false object of sense, I say you to concentrate what is clear. If matter is clear, concentrate on matter; If mind is clear, concentrate on mind.

(၈၃) ထင်ရှားရာရှုပါ

ထင်ရှားရာရှုပါလို့ ပြောရတာက စိတ်ကူးနဲ့ အာရုံအတုတွေ ဖန်တီးလုပ်ယူပြီး ရှုနေမှာ စိုးလို့ ခန္ဓာကပြတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ သဘောကို ရှုပါလို့ ပြောရတာပါ။ ရုပ်တရား ထင်ရှားရင် ရုပ်ကိုရှု၊ နာမ်တရား ထင်ရှားရင် နာမ်ကိုရှုပါ။

၉၂ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(84) When breathing

When breathing it is easier to concentrate on what is clear than to concentrate on what is clear that emerges occasionally.

(၈၄) အသက်ရှူရာမှာ

အသက်ရှူရာမှာ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်ခိုင်းရတာဟာ ရံခါမှာသာ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားလာတတ်တဲ့ သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်ရတာထက် ပိုပြီးလွယ်ကူလို့ပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၉၃

(85) What yogi is . . .

Yogi is a person who relates with the concentration practice. One who is merely wearing maroon colored **yogi**-suit can not be automatically a **yogi**.

(၈၅) ယောဂီဆိုတာ

ယောဂီဆိုတာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တဲ့ အကျင့်နဲ့ ယှဉ်စပ်နေတဲ့သူကို ခေါ်တာပါ။ ယောဂီ ဝတ်စုံအညိုရောင်ကိုဝတ်လိုက်ရုံနဲ့ အလိုလို ယောဂီ ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

၉၄ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(86) Middle way practice

When you come across objects that are pleasant and desirable, you do not have a wallow in them. When you come across objects that are unpleasant and undesirable, you do not have a disappointment in them. Whatever you come across you are able to concentrate. That is called middle way practice.

(၈၆) မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အကျင့်

နှစ်သက်စရာအာရုံတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သာယာယစ်မှုမနေဘဲ မနှစ်သက်စရာ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မနေဘဲ ဘယ်အာရုံတွေနဲ့ပဲ တွေ့ကြုံတွေ့ကြုံ ရှုစိတ်ဖြစ်အောင် ထားတာဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်ပါ။

တရားထျှောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၉၅

(87) Points to attain dhamma

Adhering to the virtuous person, hearing to the doctrine, bearing rightly in mind and practising suitably are four complete points to attain **dhamma**.

(၈၇) တရားရကြောင်း

သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊ တရားတော်မြတ်ကို နာကြားခြင်း၊ နှလုံးသွင်းမှန်ခြင်း၊ လျော်စွာကျင့်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးချက်ဟာ တရားရဖို့အတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေပါပဲ။

၉၆ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(88) Clearing debt by wisdom

Clearing up various kinds of kammadebt that produce good returns or bad returns will be done by ***magga nana*** only.

(၈၈) ဉာဏ်နဲ့အကြွေးဆပ်

ဘဝအမျိုးမျိုးမှာ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကောင်းလိုက်မကောင်းလိုက်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတတ်တဲ့ကံ၊ ကောင်းတစ်ခါ ဆိုးတစ်လှည့် အကျိုးပေးပြီး ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတဲ့ ကံကြွေးတွေကို ကြေအောင် ဆပ်ပေးမှာက မဂ်ဉာဏ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၉၇

(89) Concentrate carefully

A meditator need to concentrate on the characteristics that disappear after happening shown by the body than paying attention to good or bad concentration.

(၈၉) အာရုံပြုဂရုစိုက်

တရားအားထုတ်နေသူဟာ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းမကောင်းကို အာရုံပြု ဂရုစိုက်နေတာထက် ခန္ဓာက ပြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျောက်ပျက်သွားတတ်တဲ့ သဘောတရားကို အာရုံပြု ဂရုစိုက် ရှုမှတ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

၉၈ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(90) Do not mix up

While concentrating you must not mix up with I's, other persons, heads, bodies and limbs other than concentration.

(၉၀) မရောပါစေနဲ့

တရားရှုမှတ်နေချိန်မှာ ရှုစရာနဲ့ ရှုနေတာ၊ သိစရာနဲ့ သိနေတာကလွဲလို့ ငါတွေ သူတွေ၊ ခေါင်းကိုယ် ခြေလက်တွေ ဘာတစ်ခုမျှ မရောယှက် ဝင်မပါစေပါနဲ့။

တရားကျောင်းက ခေါင်းလောင်းသံ ❖ ၉၉

(91) Good chance

Within Buddha's sasana having a human life that has intelligence is that you get a good chance to practise insight meditation.

(၉၁) အခွင့်ကောင်း

မြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာတွင်းမှာ အသိဉာဏ် နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ်ကို ရနေတာဟာ တရားဓမ္မကျင့်ကြံဖို့အတွက် အခွင့်ကောင်းကို ရနေတာပါ။

၁၀၀ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(92) Power of magga nana

You can be saved from circle of rebirths by **magga nana** only. Circle of rebirths will stop at the time you attain **magga nana**.

(၉၂) မဂ်ဉာဏ်အစွမ်း

မဂ်ဉာဏ်ကသာဒုက္ခမျိုးစုံ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံတွေ ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတဲ့ ဘဝအဖုံဖုံနဲ့ ခလောက်ဆန် လှည့်လည်နေရတဲ့ သံသရာက ထုတ်ဆောင် ကယ် တင်နိုင်ပါတယ်။

သံသရာဒုက္ခလည်ပတ်နေတာ ဘယ်ကျတော့မှ ရပ်မှာလဲဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်ပေါ်မှ ရပ်သွားပါလိမ့် မယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၁၀၁

(93) Free from worries

If you want to live without worries, do practising insight meditation, then you will become free from worries.

(၉၃) သောကကင်း စိတ်ရှင်း

သောကကင်းကင်း စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေချင်ပါ
တယ်ဆိုရင် တရားနှလုံးသွင်းပါ။ တရားဟာ အရှုပ်
တွေကို ရှင်းပေးသလို အညစ်တွေကိုလည်း သန့်စင်
ပေးနိုင်ပါတယ်။

၁၀၂ ♦ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(94) Try hard with diligence

When performing meditational tasks, you must have two kinds of diligence. Bodily diligence is trying hard without a break.

Mental - diligence is concentrating without letting your mind to go away from the object of matter and mind.

(၉၄) ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစား

တရားအလုပ်လုပ်ရာမှာ ဝီရိယနှစ်မျိုး ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝီရိယဆိုတာက တစ်နေ့တစ်ရက်တစ်နာရီမျှ မပျက်ရအောင် အားစိုက် ရှုပွားနေတာပါ။

စိတ်ဝီရိယဆိုတာက မိမိစိတ်ကို အရှုခံ ရုပ်နာမ် အာရုံမှတစ်ပါး တခြားရောက်မသွားအောင်၊ ငိုက်မျဉ်းမှု၊ မှိုင်းငေးမှု၊ မေ့လျော့မှု မရှိအောင် အားထုတ်နေတာပါ။

တရားကျောင်းတ ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၁၀၃

(95) Advantage of concentrating

Advantage of concentrating is enormous. If you concentrate once you can stop the cycle of rebirths.

(၉၅) တစ်ချက်ရှုရကျိုး

“တစ်ချက်ရှုပွား၊ ကျိုးတရား၏၊ ဖိုးကား မည်မျှ၊
ကြီးမားလှ၊ မပြနိုင်ပါပေ” လို့ဆိုရလောက်အောင်ရှုပွား
အားထုတ်တဲ့ အကျိုးဟာ ကြီးမားပါတယ်။

တစ်ချက်ရှုမှတ်ရင် တစ်ဘဝပြတ်တဲ့အထိ
အစွမ်းသတ္တိရှိလို့ပါ။

၁၀၄ ❖ ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပဉ္စိဿရ

(96) Parami Tender and Advanced

Advanced *parami* does not concerned with time — but practice. You have not to wait your time. The more, the practice; the advanced, the *parami*. Only practice can make *parami* advanced.

(၉၆) ပါရမီ အနုအရင့်

ပါရမီရင့်တယ်ဆိုတာ အချိန်ကာလနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ကျင့်မှုနဲ့သာ ဆိုင်ပါတယ်။ အချိန်စောင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျင့်ရင်းနဲ့ ရင့်သွားတာမျိုးပါ။ ကျင့်မှ ရင့်လာတာပါ။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ♦ ၁၀၅

(97) Meditator

Meditator should not be plentiful of mistakes, because doctrine guides him from mistake to correctness. When meditator and doctrine are apart from each other, it is difficult to call him a meditator.

(၉၇) တရားသမား

တရားသမားဟာ အမှားများလို့ သင့်ပျံ့မလား စဉ်းစားစရာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တရားဆိုတာ အမှန်အမှားကွဲပြားအောင် ညွှန်ပြပေးတတ်တာမို့ပါ။ တရားတခြားလူတခြားဆိုရင် တရားသမားလို့ ခေါ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။

၁၀၆ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

(98) To the death's side

Mountain torrent never flows up. So as animate beings are going straight to the direction of death. You must have to reach the doctrine's side.

(၉၈) သေဘက်ကိုသာ

တောင်ကျမြစ်ရေဟာ နောက်ပြန်ဆန်တက်
တာမရှိဘဲ အမြဲစီးဆင်းနေသလို သတ္တဝါတွေရဲ့
အသက်ဟာ သေဘက်ကိုသာ အမြဲသွားနေတဲ့
အတွက် အချိန်လုပြီး တရားဘက်ကို ရောက်အောင်
သွားရပါမယ်။

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းထံ ❖ ၁၀၇

(99) Abstaining from Samudaya

You abstain from **samudaya** because you know very well about the characteristics of it. So you live yourself without it and any relation with it.

(၉၉) သမုဒယကို ပယ်

တဏှာလောဘ သမုဒယကို ပယ်တယ်ဆိုတာ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ တဏှာရဲ့သဘော အမှန်ကိုသိလို့ ဆုပ်မထား၊ ကိုင်မထား၊ လက်ခံသိမ်းပိုက်မထားဘဲ အရောမဝင်၊ အရေးမလုပ်၊ မဆက်စပ်အောင် နေလိုက်တာပါ။

၁၀၈ ♦ ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပဋိပဿရ

(100) Seeds of magga and phala

You are not an **ughattinnu puggala** who grasps the concept of the right path and fruition only after a brief exposition or **vipancitannu puggala** who realises the right path and fruition only after other being exhaustively tutored or **neyya puggala** who achieves the right path and fruition through step by step advancement. So if you cannot grasp the right path and fruition in the present life, you can get seeds of **magga** and **phala**.

တရားကျောင်းက ခေါင်းစောင်းသံ ❖ ၁၀၉

(၁၀၀) မဂ် ဖိုလ်မျိုးစေ့

တရားအကျဉ်းနာရုံနဲ့ မဂ်ဖိုလ်ရတဲ့ ဥဒ္ဓါ ဋီတည။
ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျယ်တဝင့် တရားနာယူမှ မဂ်ဖိုလ်ရတဲ့
ဝိပဇ္ဇိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အချိန်ပေး ကြိုးစားကျင့်မှ မဂ်
ဖိုလ်ရတဲ့ နေယျပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်တဲ့အတွက် ဒီဘဝ
မှာ တရားမရရင်တောင်မှ တရားကျင့်သူဟာ မဂ်
ဖိုလ်မျိုးစေ့ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရာဘိဝံသ၏ ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး ထာဝရငွေပဒေသာပင် ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

ကျပ် ဆယ့်ငါးသိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဦးကံစိန်) ဒေါ်သိန်းနှင့် သမီး မနုရီစိန်၊
သား ကိုနိုင်အောင်၊
သိန်းမင်းသင်္ကန်းတိုက်၊ ကျုံပျော်မြို့။
- ၂။ ဦးထွန်းကြိုင် + ဒေါ်ကျင်မိသားစု
၁၃၄၊ မင်းလမ်း၊ မုဒုံမြို့။

ကျပ် ဆယ့်တစ်သိန်းနှင့် အထက်အလှူရှင်

- ၁။ (ဒေါ်ခင်နှင်းရီ)အား ရည်စူး၍ ဦးသန်းလွင်၊
သမီးမခင်ခင်စု၊
နှင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ်ဆယ်သိန်းအလှူရှင်

- ၁။ နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမှူးထား၍
ဦးမြင့်ထွန်း + ဒေါ်ခင်မာရွှေ၊ သမီးဆုပြည့်စုံထွန်းမိသားစု၊
ဆုပြည့်စုံထွန်းစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးအောင်ဇော် + ဒေါ်သန်းစိန်မိသားစု
အမှတ် (၂၆၆)၊ (၃၃) လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၂)

ကျပ် ရှစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်

- ၁။ ဒေါ်ခင်နုနှင့် ဦးမြညွန့် + ဒေါ်ခင်မော်မိသားစု၊
သိန်းတစ်ရာ - ဆီစက်နှင့်ပွဲရုံ၊ ရေနီမြို့။

ကျပ် ခုနစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

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

ကျပ် ခြောက်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးဝင်းသန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း၊ မင်းလမ်း၊ သထုံမြို့။
- ၂။ ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်း
မိုး - ချိုချည်မိသားစု၊ ညောင်လေးပင်မြို့။
- ၃။ မသင်းသင်းမြတ်၊ ကျိုက်ကော်။
- ၄။ ဒေါ်ကျင်နုမိသားစု၊ ဟိန်းထက်စတိုး
ဗိုလ်ချုပ်ဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်းနှင့်အထက်အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးကျော်ဝင်း) ဒေါ်မော်မော်ဦးမိသားစု
အမှတ် (၈၄)၊ လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးတင့်လွင် + ဒေါ်လှိုင်းယဉ်မိသားစု၊ ဟင်္သာတမြို့။
- ၃။ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ခိုင်မိသားစု
ရွှေရတနာလမ်း၊ ရှစ်မိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဦးသန်းလွင် + ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု
ဆစ်ဒနီမြို့၊ သြစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၅။ ခမည်းတော်ဦးကျော်လှိုင် + မယ်တော်ဒေါ်မြင့်ကြည်၊
ကြံတိုင်းမြင့်ရွှေဆိုင်၊ သထုံမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၃)

- ၆။ လှိုင် - ကမာရွတ်ဆရာ/ဆရာမများနှင့်
စေတနာရှင်များ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသိန်းဇော် + ဒေါ်ခင်လှ၊ သမီးမသွယ်သွယ်ထက်၊
သိန်းဇော်ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ၈၆ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၈။ ဒေါ်ကင်း၊ ဒေါ်အေးအေး၊ ဒေါ်ထွေးထွေး၊ ဒေါ်ဘောဘီဝင်း၊
တပင်ရွှေထိလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၉။ ဦးသိန်း + ဒေါ်ခင်အုံး၊ အမျှတ် ၁၀၇၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊
(၃) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် ငါးသိန်း အလှူရှင်များ

- ၁။ (ဦးခင်မောင်လွင်) + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်မိသားစု၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးမင်းလွင် + ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်၊ သမီးရည်ဝင်းထက်
(ဆရာကြီးရွှေဆိုင်)၊ တောင်စွန်းမြို့။
- ၃။ ဖခင် ဦးကြွက်နှင့် မိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်ယုတို့အား ရည်စူး၍
သမီးမသီတာဝင်း၊ သောင်ကြီးကျေးရွာ၊ ကျုံပျော်မြို့။

ကျပ် သုံးသိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါက်တာအိမ်ဟိုး + ဒေါက်တာခင်သန်းကြွယ်
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၂။ ဦးအောင်ဖော် + ဒေါ်နန်းကျော့
ဆစ်ဒနီမြို့၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ။
- ၃။ ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း၊ သမီးယုလဲ့မြင့်၊
သားဉာဏ်လင်းမြင့်၊ စပါယ်ရုံလမ်း၊ ရွာမ၊ အင်းစိန်။
- ၄။ မသန်းသန်းစိုး၊ မမြင့်မြင့်ဦး
သန်းစိုးစတိုး၊ ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၄)

- ၅။ ဦးသာထွန်း + ဒေါ်အုံးခင်၊ သမီးခိုင်ခိုင်ထွန်းဖြူ၊
လှိုင်လှိုင်ထွန်းဖြူ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့။
- ၆။ ပါမောက္ခဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော် + ဒေါ်ခင်ရည်မွန် မိသားစု၊
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မိုးရွှေ၊ သား မင်းသူဟိန်း၊
မှော်ကန် (၈) လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၈။ ဒေါက်တာဝါဝါ၊ သင်္ချာဌာန၊ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်။

ကျပ် သုံးသိန်းအလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်အေးအေးဝင်း၊ ညီမ ဒေါ်သဲသဲ၊ တူ ကိုအောင်လှိုင်
ကျုံ့ပျော်မြို့။

ကျပ် နှစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်တင့်မာမိသားစု၊ ၃၃၊ ကုသိနာရုံလမ်း၊ ပုသိမ်းမြို့။
- ၂။ ဦးသန်းဦး + ဒေါ်စန်းစန်းမော်၊ သမီးမေသဲဦး၊
ဝင်းလဲ့လဲ့အောင်၊ ၂၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါ်ခင်တိုးရီ၊ ဒေါ်ခင်နုရီ
လော့စ်အိန်ဂျယ်လိပ်၊ အမေရိကန်။
- ၄။ (ဦးခင်အောင်) ဒေါ်ပို့ပို့မိသားစု၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ကိုသန့်ဇင် + မဝင်းဝင်းဖြိုးမိသားစု၊
တော်ဝင်ထွန်းသစ်စက်နှင့် ရေသန့်၊ ရေနီမြို့။
- ၆။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်မိသားစု
မြင့်ရတနာရွှေဆိုင်၊ အင်းစိန်ဈေးကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ (ဦးငွေသိန်း) ဒေါ်ခင်မေ၊
ရွှေဆိုင်၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၅)

- ၈။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင်(ငြိမ်း) + ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊
ရွှေဟင်္သာစတိုး၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်ခင်ရီမွေးနေ့အလှူ။ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊
ကန်တော်လေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးဘုန်းမော်ရွှေ + ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်၊
သမီး စုနှင်းရွှေမိသားစု၊ မကွေ့မြို့။
- ၁၁။ ဒေါ်အေးအေးမြင့်၊ ဒေါ်ခင်ခင်လေး
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဦးသောင်ဇင် + ဒေါ်တင်တင်နွဲ့၊ အမ ဒေါ်တင်တင်အေး၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျပ် တစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးကိုကို + ဒေါ်လေးငယ်နှင့် ကိုဇော်မင်း + မဇင်မာမိသားစု၊
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။ ဦးကျင်ဇော် + ဒေါ်ကျင်နု၊ သမီး ဒေါ်တူပို့၊ မြို့မ၊ တောင်စွန်း။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၆)

- ၉။ မောင်ထင်ကျော် + မမြရတနာဖြိုး၊ ရေနီမြို့။
- ၁၀။ (ဒေါ်သန်း) ညီမ ဒေါ်သန်းညွန့်၊ တူမ မအေးမြင့်၊
ပြသတိုက်ရွာ၊ တံတေးမြို့နယ်။
- ၁၁။ ဦးမိုးနိုင် + ဒေါ်ငြိမ့်ငြိမ့်ကျော်၊ သမီး အိမ့်ဖူးဖူး
ခတ္တာလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၂။ ဒေါက်တာဦးစံကျော် + ဒေါ်ညိုညို၊ သမီးမမေဖြူစံကျော်၊
ပန်းသီးဆေးခန်း၊ 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၊ မြေး မင်းထူးမွန်၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါက်တာမျိုးသိုက်၊ ကလေးဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ ဗိုလ်ချုပ်ခင်မောင်ထွန်း + ဗိုလ်ကြီးဒေါ်တင်တင်အေး
မိသားစု၊ နေပြည်တော်။

ဓမ္မဒါန အပ္ပာရင်စာရင်း (၇)

- ၂၄။ (ဦးကျင်မောင် + ဒေါ်ကျင်မြ) မိသားစု
၁၇၆၊ ဈေးပိုင်း၊ ၁၈ လမ်း၊ ပဲခူးမြို့။
- ၂၅။ ဦးကြည်စန်း၊ မွေးနေ့အလှူ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါ်စိန်ကြည်မိသားစု
ဒါးက၊ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်။
- ၂၇။ ဒေါ်မေမေထွေး၊ မနန်းခင်ခင်စော
ခေမာသီ (၄) လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဦးအေးမောင် + ဒေါ်ထွေး
အမေထွေးပဲဆီသန့်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ကိုသန်းအေး၊ ပုသိမ်မြို့။
- ၃၀။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းစန်းရွှေမိသားစု၊ သြစတြေးလျ။
- ၃၁။ ဦးစိုးရီ + ဒေါ်မြခင်၊ သမီးမခိုင်ခိုင်မိုးမွေးနေ့၊
နဝဒေးရပ်၊ တောင်စွန်း။
- ၃၂။ ဝင်းစတားစားတော်ဆက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၃။ ဒေါက်တာသိန်းတန်း + ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေမိသားစု၊
ဖြူဖွေးဆေးဆိုင်၊ ကျိုက်ထို။
- ၃၄။ ဒေါ်စိန်ဝလီ၊ သမီးမအေးမြင့်၊ မော်လမြိုင်မြို့။
- ၃၅။ ဦးခင်အောင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၆။ ဦးချစ်ဝင်း + ဒေါ်ခင်သန်းအေး၊ သီရိလမ်း၊ ဝှံမြို့။
- ၃၇။ စက်ရုံမှူး ဦးပိုက်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်မျိုးဌေးမိသားစု၊
စစ်တောင်းစက္ကူစက်၊ သိမ်ဇရပ်မြို့။
- ၃၈။ မောင်အောင်ထူးနိုင် + မသဲဝေလွင်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၃၉။ ကိုကြီးမြင့် + မမာမြင့်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ မောင်ရဲရင့်ထွန်း + မအေးငွေအောင်
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၈)

- ၄၁။ (ဒေါ်ခင်ဌေး) ဒေါ်ခင်သန်းမြင့်မိသားစု၊
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်အယ်မာမြင့်မိသားစု
တပင်ရွှေထီးလမ်း၊ တောင်ငူမြို့။
- ၄၃။ ဦးရွှေမန်း + ဒေါ်တင်လှမိသားစု
ပတ္တမြားလမ်း၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၄။ ဦးတင်မြင့် + ဒေါ်ဝင်းမိုး၊ ကျိုက်ထိုမြို့။
- ၄၅။ ဦးတင်ဆင့် + ဒေါ်မိမိထွေး၊ သားရပ်ကီ၊ သမီးရင်းရင်း၊
အမေရိကန်။
- ၄၆။ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်းနှင့် မောင်ကိုကျော်မိုးသက်၊
နှင်းဆီလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၇။ ဒေါ်ခင်မာမြင့်မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၈။ (ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ခင်လှ) ဒေါ်လှဆိုင်
မြေးမဒေဝီချိန်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၄၉။ ၇ရက်သားသမီးများ၊ သနပ်ပင်မြို့။
- ၅၀။ မမေသဲဦး၊ မဝင်းလဲ့လဲ့အောင် မွေးနေ့၊
၂၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၁။ ဒေါက်တာမြတ်ထွန်း + ဒေါ်ခင်သိန်းဝင်း မိသားစု၊
မျက်စိနား နှာခေါင်းဆေးရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၂။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်အေးမူ၊ ရွှေပန်းတိမ်၊ မြို့လှမြို့။
- ၅၃။ ဦးစိုင်းစံလင်း + ဒေါ်နန်းရွှေပွင့်၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၄။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်စန်း၊ လောကနတ်ပဲဆီသန့်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၅၅။ ဦးညွန့်လွင် + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ ၆လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၆။ ဦးခင်မောင်ကြည် + ဒေါ်နနအေး၊
သားအောင်ဖြိုးဝေမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

မေတ္တဒါန အလှူရှင်စာရင်း (၉)

- ၅၇။ ဦးဝင်းမော် + ဒေါ်ခင်ခင်လေး၊ သမီးခင်လင်းမော်၊
ဖော်အဲဗားကုမ္ပဏီ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅၈။ ဦးစောဟန် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ သမီး ဒေါ်နွယ်နွယ်အေး၊
မွေးရေဘက်၊ ပဲခူးမြို့။
- ၅၉။ ဦးဘထက် + ဒေါ်အေးမြင့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၀။ ဦးကျင်ဆွေ + ဒေါ်ခင်ခင်ဌေး၊
ဖိုးတီးရှမ်းခေါက်ဆွဲဆိုင်၊ ၃၁ လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၆၁။ ဒေါက်တာခေတ်ဝေ + ဒေါက်တာခင်ဝါဝါ
သမီး ယွန်းရတီခေတ်၊ ဘုရားကြီး
- ၆၂။ ဦးအုံးကျော် + ဒေါက်တာတင်တင်မြမိသားစု၊
သုမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ သယံဇာတကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆၃။ ဦးစိုးလွင် + ဒေါ်ခင်မာဆွေ၊ သုံးခွမြို့။
- ၆၄။ ဦးကိုလေးမိသားစု၊ ကျိုက်ထိုမြို့။

ကျပ်ငါးသောင်းအလှူရှင်များ

- ၁။ အင်ဂျင်နီယာမှူးကြီး ဦးစိုးမင်း + ဒေါ်နုနုလတ်၊ သမီး မြတ်
အိန္ဒြေ၊ သားမင်းခန့်ကျော်၊ အောင်ချမ်းသာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊
ရန်ကုန်။
- ၂။ မေလစခန်းဝင် နိဗ္ဗာန်ခရီးသွားဖော်များ ပဲခူးတက္ကသိုလ်

ကျပ်ငါးသောင်းအောက် အလှူရှင်များအား
စာမျက်နှာအခက်အခဲကြောင့် သီးခြားမဖော်ပြနိုင်ခြင်းအား
ခွင့်လွှတ်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။ တရားနှင့်နေပါ	ဒု-ကြိမ်
၂။ တရားမရခြင်းအကြောင်းရင်း	ဒု-ကြိမ်
၃။ အပါယ်တံခါးပိတ်ထားကြစို့	ပ-ကြိမ်
၄။ လမ်းညွှန်တရားဆောင်ပုဒ်များ	ဒု-ကြိမ်
၅။ မဝိကြသောမိသားစု	ပ-ကြိမ်
၆။ လိုရင်းတိုရှင်းဝိပဿနာ	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။ ပေါင်းစုတူယှဉ်နီဇွန်ဝင်	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
၃၂။ကျေးဇူးသိတတ် ကျေးဇူးဆပ်	ပ-ကြိမ်
၃၃။ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ	ပ-ကြိမ်
၃၄။ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်ရှင်	ပ-ကြိမ်
၃၅။မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာ	ပ-ကြိမ်
၃၆။ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ပျက်ယိုယွင်း	ပ-ကြိမ်
၃၇။ဘဝထဲမှာ တရားရှာ	ပ-ကြိမ်
၃၈။ဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ပါစေ	ပ-ကြိမ်