

# ကြည်ညိုတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် (၄) မျိုး

## ၁။ ရူပပုမာဏ ရူပပုသန္ဓ်ပုဂ္ဂိုလ်

➤ ရုပ်ရည်အဆင်းကို အဓိကထားပြီး ကြည်ညိုတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်။  
(လူတစ်ရာလျှင် သုံးပုံ ပုံလျှင် နှစ်ပုံခန့် ရှိ၏။)

## ၂။ ဃောသပုမာဏ ဃောသပုသန္ဓ်ပုဂ္ဂိုလ်

➤ အသံကောင်းခြင်း၊ နာမည်ကြီးခြင်းကို အဓိကထားပြီး ကြည်ညိုသောပုဂ္ဂိုလ်။  
(ငါးပုံ ပုံလျှင် လေးပုံခန့် ရှိ၏။)

## ၃။ လူခပုမာဏ လူခပုသန္ဓ်ပုဂ္ဂိုလ်

➤ ပစ္စည်းလေးပါး ခေါင်းပါးစွာ ကျင့်သုံးမှုကို အဓိကထားပြီး ကြည်ညိုသောပုဂ္ဂိုလ်။  
(ဆယ်ပုံ ပုံလျှင် ကိုးပုံခန့်ရှိ၏။)

## ၄။ ဓမ္မပုမာဏ ဓမ္မပုသန္ဓ်ပုဂ္ဂိုလ်

➤ သီလ, သမာဓိ, ပညာဂုဏ်ကိုသာ အဓိကထားပြီး ကြည်ညိုသောပုဂ္ဂိုလ်။  
(တစ်ရာမှာ တစ်ယောက်သာ ရှိ၏။)

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၃၀/၁၀/၂၀၂၁

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

<https://winmetta.org>