ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား

အမှန်မသွား အမှားမြင်ကာ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ချမ်းသာလိမ့်နိုး ရည်မျှော်ကိုးလျက်
သုံးမျိုးမှုကံ ပြုစီမံ၍ ဝိညာဏ်တွယ်စပ် နာမ်ရုပ်ကပ်လျှက် ခြောက်ရပ်အာယတန
ဖဿခြောက်ဖြာ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာခြောက်တန် ဥပါဒါန်နှင့် ဖြစ်ရန်အကြောင်း
ကံဆင့်လောင်း၍ ဆိုးကောင်းဘဝ ဖြစ်ရပြန်ရာ အိုကာသေရေး ပူအဆွေးနှင့်
ငိုကြွေးကိုယ်နွမ်း စိတ်မချမ်းမြ ပူပန်ရသည် လုံးဝဆင်းရဲစုသာတည်း။

မူလနှစ်ဖြာ ဒွေသစ္စာမှ အလှာလေးထပ် ဝဋ္ဋသုံးရပ်နှင့် အစပ်သုံးဖြာ အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ဝ
ကာလသုံးသွယ် နှစ်ဆယ်ခြင်းရာ ဤနှစ်ဖြာဝယ်
အင်္ဂါငါးတန် ပစ္စုပ္ပန်တရား အကျိုးများကို ထင်ရှားမိမိ ရှုသိသူမှာ
ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဝဋ္ဋဖြစ် မဖြစ်လာဘဲ စက်ပြတ်စဲသည်
ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းလေသတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်

မူလနှစ်ဖြာ သစ္စာနှစ်ခု လေးခုအလှာ အင်္ဂါဆယ့်နှစ်ပါး
တရားကိုယ်များနှင့် သုံးပါးအစပ် နှစ်ရပ်မူလ ဝဋ္ဋသုံးဝနှင့်
ကာလသုံးဖြာ ခြင်းရာနှစ်ဆယ် ဤရှစ်သွယ်ကို အလွယ်ကျက်မှတ်
သိစေအပ်သည် သံသရာမှလွတ်ကြောင်းတည်း။

မိုးကုတ်ဆရာတော်

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)
https://winmetta.org