၉၈ ခန္ဓာ (၅) ပါး ၉၉

၁။ ဖောက်ပြန်ထွေပြား ဖြစ်တတ်ငြား၍ တရားပုံသေ ရုပ်ခေါ်ပေ၏။

၂။ ခံစားစံစား စကားနှစ်ထွေ တရားနေမှာ ဝေဒနာဓာတ် ခန္ဓာမှတ်လော၊

၃။ ထိုပြင်သညာ ခန္ဓာမှာကား လိမ္မာတတ်သိ ခေါ်ကြဘိရှင့်၊

၄။ ကာယဝစီ မနောပြီတည့် သုံးလီကမ္မ သင်္ခါရမူ ဓမ္မထင်ရှား ငါးဆယ်ပြား၏။

၅။ အာရုံယူဘိ အသိသဘော စိတ်မနောကို ဝိညာဏ်ဆို၏။

လယ်တီဆရာတော်

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၁၃/၁၁/၂၀၂၁
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)
https://winmetta.org