

ခေါင်းဆောင်များ လိုက်နာရမည့် ဓမ္မ (၃) မျိုး

- ၁။ ဝိနိစ္ဆယဓမ္မ = ဓမ္မသတ်ကျမ်းလာ တရားမျှတမှု။
- ၂။ ပဝေဏီဓမ္မ = မင်းကောင်းစဉ်ဆက် ကျင့်သုံးလာသော တရားမျှတမှု။
- ၃။ သုစရိတဓမ္မ = ဗုဒ္ဓအားလုံး ဆုံးမတော်မူသော သုစရိုက် (၁၀)ပါး တရား။

ခေါင်းဆောင်ကောင်း

- ၁။ မင်းကျင့်တရား (ကိုယ်ကျင့်တရား) ရှိရမည်။
- ၂။ အသိဉာဏ် ရှိရမည်။
- ၃။ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- ၄။ မကောင်းသော အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။

- ရှေ့ဆောင်နွားလား ကောက်ကောက်သွားသော်
နောက်နွားတစ်သိုက် ကောက်ကောက်လိုက်၏။
- ရှေ့ဆောင်နွားလား ဖြောင့်ဖြောင့်သွားသော်...
နောက်နွားတစ်သိုက် ဖြောင့်ဖြောင့်လိုက်၏။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၀၄/၁၁/၂၀၂၁

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

<https://winmetta.org>