

သုညတကမ္မဋ္ဌာန်း

- ၁။ သွားလိုရပ်လို ထိုင်နေလို အိပ်လို စိတ်ဟုသိ။
- ၂။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဓာတ်ဝါယော နှံ့နှောရုပ်ဝယ်ပြည့်။
- ၃။ ဝါယောပြည့်သော် ဝိညတ်ပေါ် ရုပ်သော်သွားပေ၏။
- ၄။ ပုဂ္ဂိုလ်မသွား ငါမသွား ရုပ်သွားဉာဏ်ဖြင့်သိ။
- ၅။ ပုဂ္ဂိုလ်မရပ် ငါမရပ် ရုပ်ရပ်ဉာဏ်ဖြင့်သိ။
- ၆။ ပုဂ္ဂိုလ်မထိုင် ငါမထိုင် ရုပ်ထိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိ။
- ၇။ ပုဂ္ဂိုလ်မအိပ် ငါမအိပ် ရုပ်အိပ်ဉာဏ်ဖြင့်သိ။
- ၈။ ပုဂ္ဂိုလ်မကွေး ငါမကွေး ရုပ်ကွေးဉာဏ်ဖြင့်သိ။
- ၉။ ပုဂ္ဂိုလ်မဆန့် ငါမဆန့် ရုပ်ဆန့်ဉာဏ်ဖြင့်သိ။

လက္ခဏာရေး (၃) ပါး ကို ဖုံးကွယ်ထားသော တရားများ

- ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ်က ဖုံးကွယ်ထား၏။
- အနိစ္စလက္ခဏာကို သန္တတိက ဖုံးကွယ်ထား၏။
- အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနက ဖုံးကွယ်ထား၏။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၁၁/၁၂/၂၀၂၁

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

<https://winmetta.org>