

အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သောတရား (၁၀) ပါး



၁။ ရုပ်ရည်အဆင်း၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေမှု။

❖ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု (၂) မျိုး ❖

(က) သရီရဝေဝဏ္ဏိယ = မိမိရုပ်ရည်အဆင်း၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေမှု။

ရုပ်ဝါနုနယ် ရှုစဖွယ်နှင့်
တင့်တယ်ရွှန်းစို နင်လှလိုလည်း
အအိုစာရင်း သူကသွင်း၏။
ဘေးကင်းရန်ကွာ လွန်ချမ်းသာ၍
မနာရလို တောင်းဆုဆိုလည်း
နင့်ကိုမညာ ဘေးရောဂါနှင့်
ခါခါမငဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့၏။

(ခ) ပရိက္ခာရဝေဝဏ္ဏိယ = မိမိသုံးနေသောပစ္စည်းတို့၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု။

၂။ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်စပ်သော အသက်မွေးမှု။

၃။ အပြုအမူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု။

၄။ မိမိကိုယ်ကို သီလဖြင့် မစွပ်စွဲမှု။

၅။ အတူနေသူတို့၏ သီလဖြင့် မစွပ်စွဲမှု။

၆။ မိမိချစ်ခင်သူတို့နှင့် ရှင်ကွဲ၊ သေကွဲ ကြုံရမှု။

၇။ ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိမှု။

၈။ နေ့ညတို့၏ ကုန်လွန်သွားမှု။

၉။ ဆိတ်ငြိမ်အရပ်၌ သူတော်ကောင်းတရားနှင့် ပျော်မွေ့မှု။

၁၀။ စုတိပျက်စီး သေခါနီး၌ စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု။

(ပဗ္ဗဇိတအဘိဏ္ဍသုတ်၊ အံ၊ ၃၊ ၃၂၅၊ ဒသကနိပါတ်)

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၁) ရက်

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

<https://winmetta.org>