အစဉ်	ကိလေသာ (၁၆) ပါး			(၈) စုံ
၁	**လောဘ**	=	လိုချင်တပ်မက်မှု၊ ချစ်ခင်တွယ်တာမှု။	တစ်စုံ
၂	**ဒေါသ**	=	စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ သတ်ချင်မှု၊ နှိပ်စက်ချင်မှု။	
၃	**ကောဓ**	=	အစဦးဆုံး အမျက်ထွက်မှု၊ ကြမ်းကြုတ်မှု။	တစ်စုံ
၄	**ဥပနာဟ**	=	ပြန်ပြီး လက်စားချေဖို့ အငြိုးအတေးထားမှု။	
၅	**မက္ခ**	=	ကျေးဇူးပြုဖူးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျေးဇူးကန်းမှု။	တစ်စုံ
၆	**ပဠာသ**	=	ကိုယ့်ထက်သာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဂုဏ်တု, ဂုဏ်ပြိုင် ပြုလုပ်မှု။	
၇	**ဣဿာ**	=	ကိုယ့်ထက်သာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို မနာလိုမှု။	တစ်စုံ
၈	**မစ္ဆရိယ**	=	ကိုယ်လို သူများကို မဖြစ်စေလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု။	
၉	**မာယာ**	=	ကိုယ့်အပြစ်ကို သူများ မသိအောင် ဖုံးကွယ်မှု၊ လှည့်စားမှု။	တစ်စုံ
၁၀	**သာဌေယျ**	=	ကိုယ့်မှာမရှိသည့် ဂုဏ်ကို ရှိယောင်ဟန်ဆောင်မှု၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု။	
၁၁	**ထမ္ဘ**	=	ရိုသေလေးစား ကိုင်းညွှတ်ခြင်း မရှိမှု။	တစ်စုံ
၁၂	**သာရမ္ဘ**	=	ချိုးနှိမ်ဖို့ သူ့ထက်သာအောင် ပြုလုပ်မှု။	
၁၃	**မာန**	=	မျိုးရိုး, ပစ္စည်း, ရာထူး, အခြေအရံ, အတတ်ပညာ, ရုပ်အဆင်း, ဘုန်းကံ တို့ကို ဂုဏ်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှု။	တစ်စုံ
၁၄	**အတိမာန**	=	အလွန့်အလွန် အထင်ကြီးမှု၊ ဘဝင်မြင့်မှု။	
၁၅	**မဒ**	=	မာန်ယစ်မှု။	တစ်စုံ
၁၆	**ပမာဒ**	=	မေ့လျော့နေမှု၊ သတိလွတ်နေမှု။	

မ၊ ၁၊ ၁၅၊ ဓမ္မဒါယာဒသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၄) ရက်

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

https://winmetta.org