

အားကိုးစရာ တရား (၁၀) ပါး

- ၁။ သီလ ရှိခြင်း။
- ၂။ ဗဟုသုတ ရှိခြင်း။
- ၃။ ကလျာဏမိတ္တ ရှိခြင်း။
- ၄။ ဆုံးမ လွယ်ကူခြင်း။
- ၅။ ကူညီရိုင်းပင်းမှု ရှိခြင်း။
- ၆။ တရားကို မြတ်နိုးခြင်း။
- ၇။ လုံ့လဝီရိယ ရှိခြင်း။
- ၈။ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။
- ၉။ သတိမြဲခြင်း။
- ၁၀။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် တို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

(ပထမနာထသုတ်၊ အံ၊ ၃၊ ၂၇၅-၂၇၆၊ ဒသကနိပါတ်)

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မေလ (၁၃) ရက်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)
<https://winmetta.org>