



**ဆရာတော် ဥပ္ပေတုသလ
ဝိမုတ္တိဉာဏဓမ္မ တရားရိပ်သာကျောင်း**

**ဝိမုတ္တိဉာဏဓမ္မ ယောဂီဟောင်း များ အတွက်
အာဓိဏ္ဏကံ လေ့ကျင့်ဖွယ် ကမ္မဋ္ဌာန်း**

- ✿ တရားစခန်းဝင်ပီးတဲ့ယောဂီဟောင်း ရုပ်ဇာတိနဲ့အာရုံသဘောကိုနားလည်ပီးတဲ့ယောဂီများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်-
- ✿ ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ရမှာက-
- ✿ ည နာရီဝက် မနက် နာရီဝက် တရားထိုင်ပေးပါ။
- ✿ အိပ်ယာဝင် အိပ်ယာထတဲ့အချိန်မှာ ရဲရဲတွေးပါ ရဲရဲဆင်ခြင်ပါ။
- ✿ တခြားအချိန်မှာ-
- ✿ မတွေးနဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း အနေနဲ့လုပ်ပါ။
- ✿ ဒီသလအတွင်း အပိုလုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာကတော့ ထမင်းစားချိန်ပါ
- ✿ ထမင်းစားချိန်မှာ မတွေးပါနဲ့
- ✿ သာယာတဲ့ခံစားမှုကိုမြင်လာပါလိမ့်မယ်။
- ✿ သုခဝေဒနာကို သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။
- ✿ လောကမှာသာယာစရာဆိုတာမရှိကြောင်း ရှိတယ်လို့ထင်နေတာ စွဲနေတာတွေကို မြင်လာလိမ့်မယ်။
- ✿ ကာမဂုဏ်အာရုံခေါင်းပါးစေသောအကျင့်ပါ လူတောထဲနေရင်းလုပ်လို့ရတဲ့နည်းပါ။
- ✿ အာရုံတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး တွယ်တာစရာမရှိဘူး ဆိုတာသိပေမယ့် လက်တွေ့မှာ တွယ်တာမိနေတာ ပေါင်းမိနေတာလေးတွေကို ထပ်ပီး အဆင့်ဆင့် အားကောင်းဖို့ သိတဲ့အတိုင်းနေနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးတာပါ။

- ✿ ၁-ရုပ်ဇာတိ အာရုံ
- ✿ ၂-သုခဝေဒနာ (ကာမဂုဏ်ခေါင်းပါးစေသောအကျင့်)
- ✿ ၃-သိကာမတ္တ (ဥပေက္ခါဝေဒနာ)
- ✿ ၄-အလုပ်ကုန်ရာ

(ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်) ယောဂီ - ၀၂.၀၅.၂၀၂၃

ဆရာတော် ဥျးကုသလ
ဝိမုတ္တိဉာဏဓမ္မ တရားရိပ်သာကျောင်း



ဝိမုတ္တိဉာဏဓမ္မ တရားရိပ်သာ ဆရာတော် ဥျးကုသလ