

မိမိကိုယ်ကို သတိပေးကဗျာများ

- ၁။ နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်။
- ၂။ အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွတ်တွား ကန်တော့မယ်။
- ၃။ မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာပွားပါမယ်။
- ၄။ သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျှော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိထားပါ့မယ်။
- ၅။ တန်းတူတွေ့ရင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်ကပြိုင်တတ်တယ်။
- ၆။ ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်။
- ရ။ ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
- ၈။ နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
- ၉။ ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင် မဝင်ကုသော ယိုင်တတ်တယ်။
- ၁၀။ ယိုင်မည့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
- ၁၁။ မုန်းသူတွေ့လျှင်၊ ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။
- ၁၂။ ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။
- ၁၄။ မသန့်မစင်၊ နောက်ဖေးဝင်၊ ဆင်ခြင်အသုဘပွားပါမယ်။
- ၁၅။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ ရွံစဖွယ်၊ ကိုယ်ဝယ်ပြည့်လျက်၊ မှန်တော့တယ်။
- ၁၆။ ဖိုးထိုက်ဖိုးတန်၊ ထင်မှားပြန်၊ ဧကန်အပုပ်ကောင်ပါတကား။
- ၁၇။ သူငါအားလုံး၊ ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်း၊ သေဆုံးပျက်စီးမှာပါတကား။
- ၁၈။ တဏှာမာန၊ ဒိဋ္ဌိစ၊ ပယ်မှအေးကြပေမည်တကား။
- ၁၉။ အပါယ်ခြေကန်၊ ဘုံစဉ်စံ၊ နိဗ္ဗာန်ရမှ၊ အေးမည်တကား။
- ၂၀။ နေ့စဉ်လေ့ကျက်၊ ရက်ရှည်စွဲမြဲ၊ အထုံသဲ၊
အမြဲအားထုတ်ပါမည်တကား။