ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်လုပ်

အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော၊
ကောဟိ နာထော ပရော သိယာ၊
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန၊
နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။

(ဓမ္မပဒ၊ ၁၆၀)

One is the refuge of oneself;
what other refuge could there be ?
With oneself fully controlled,
one obtains a refuge
which is hard to gain.

မိမိသည်သာလျှင်
(ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်လုပ်ခြင်းဖြင့်)
မိမိ၏ အားထားရာ ဖြစ်၏။
သူတစ်ပါးသည်
မိမိ၏ အားထားရာ
အဘယ်မှာ ဖြစ်ရာအံ့နည်း။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆုံးမခြင်းအားဖြင့်
(ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်လုပ်ခြင်းဖြင့်)
ရခဲလှသည့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော
ကိုးကွယ်ရာကို ရလေ၏။

ဓမ္မသတင်းလွှာ

ဓမ္မမိတ်ဆွေများအသင်း
မစိုးရိမ်သာသနဗေဒတိကကျောင်း
ဝါတွင်းကာလ အထူးအစီအစဉ်များ

၁။ အပတ်စဉ် သောကြာနေ့ ညနေတိုင်း ပဋ္ဌာန်းသင်တန်းပို့ချခြင်း။

၂။ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း –

(က)နံနက်ပိုင်း သီလပေး၊ တရားချီးမြှင့် ဟောကြားခြင်း။
နံနက် ၈း၃၀–နာရီတွင် ဥပုသ်သီလတရားချီးမြှင့်မည်။

(ခ) နေ့လည် **၁၂း၃၀** နာရီမှ **၂း၀၀** နာရီထိ
တရားဟောကြားခြင်း၊ တရားပွားများခြင်း။

(ဂ) နေ့လည် **၂း၀၀** နာရီမှ **၄း၀၀** နာရီထိ
ပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချခြင်း။

(ဃ)ညနေ **၄း၀၀** နာရီမှ **၅း၀၀** နာရီထိ တရားရှုမှတ်ပွားများခြင်း။

အထက်ပါ အစီအစဉ်တို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ဓမ္မမိတ်ဆွေများအသင်း၊ မစိုးရိမ်သာသနဗေဒတိကကျောင်း၌ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို www.masoeyeindfa.org အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

created using
BCL easyPDF
Printer Driver
Click here to purchase a license to remove this image