

Satipatthana Meditation Centre

(SMC) 40 Jalan Malu-Malu, Singapore 769657 (behind Sembawang Shopping Centre)
<http://www.smcmeditation.org>

သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာဝိပဿနာတရားစခန်း

လေးစားစွာဖြင့် ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်

ကမ္မဋ္ဌာနာစိရိယ

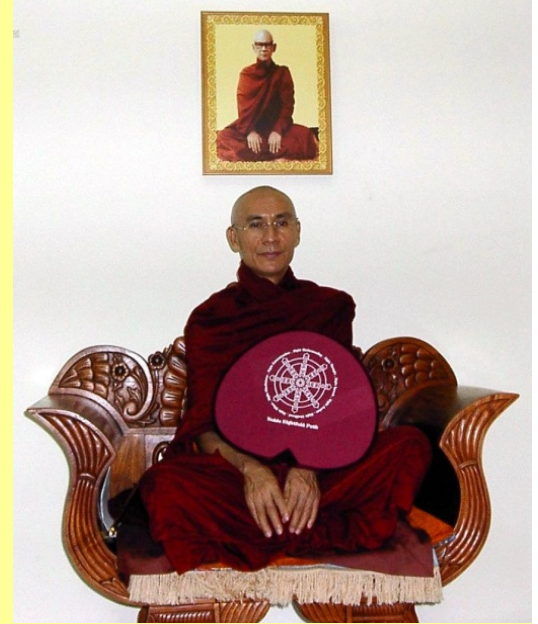
ဆရာတော် ဦးရာဇိန္ဒ

နေရာ

သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ
**40, Jalan Malu Malu,
Sembawang Estate**

နေ့ရက်

၂၈-၀၆-၁၀ မှ ၃၁-၀၇-၁၀ထိ



(၂၈-၀၆-၁၀ မှ ၃၁-၀၇-၁၀)အထိ တရားစခန်းဖွင့်ထားမည်ဖြစ်ပြီး မိမိတို့ အားထုတ်လိုသည့်ရက်ကို စာရင်းပေးလျှောက်ထား နိုင်ပါသည်။

မည်သူမဆိုတရားစခန်းအတွက် ဆွမ်း၊အအေး၊ နှင့် အထွေထွေ ကုန်ကျစရိတ် (utility) အတွက် နည်းများမဆိုလှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်

Zaw Moe San/ Kang Shiew Hua

နှင့်လျှောက်လွှာတင်ရန်

Email smc.retreat@gmail.com

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)ပါး
ကိလေညစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးစေရန်
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းရန်
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်စဲဘို့ ရန်
မဂ်နိဗ္ဗာန်၊ အမြန်ဆိုက်ရောက်ရန်
တလမ်းထဲ၊ ပွားမြဲ သတိပဋ္ဌာန်။

Pls refer to

<http://www.smcmeditation.org/retreat.htm>