

## ရှင်အသုဘ

အမြဲတမ်းပင် လွန်နာကျင် ပြလျှင်ရုပ်ခန္ဓာ။  
မစင်ကြယ်ပေ ရှံဖွယ်တွေ ပြလေရုပ်ခန္ဓာ။  
အပုပ်နံ့သက် အမြဲထွက် ပြလျှက်ရုပ်ခန္ဓာ။  
အထက်သို့တက် ညစ်ကြေးထွက် ပြလျှက်ရုပ်ခန္ဓာ။  
အောက်သို့စုန်ဆင်း ညစ်ကြေးတွင်း ပြရင်းရုပ်ခန္ဓာ။

ရှင်အသုဘာ စူးစိုက်ခါ မြဲစွာရှုရမည်။  
သတိမြဲလျှင် ဤကိုယ်ပင် ပြစ်မြင်ငြီးငွေ့သည်။  
မိမိတူစွာ သူများမှာ သေချာရှုရမည်။  
သူများတူစွာ မိမိမှာ သေချာရှုရမည်။  
မိမိသူများ တွယ်တာပါး ရှုပွားရလေမည်။

## ဝိပဿနာ

နိစ္စသုခ ခေါ်အတ္တ သုံးဝနိမိတ်မည်။  
နိမိတ်သုံးဖြာ ကင်းအောင်သာ မှန်စွာရှုရမည်။  
မာနကင်းကွာ ကိလေသာ မှန်စွာငြိမ်းအေးသည်။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် (10/22/2021 Morning)

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)

<https://winmetta.org>