ဓမ္မဒါယာဒသုတ်

(မ၊ ၁၊ ၁၅-၁၉)

ဓမ္မဒါယာ သုတ်မြတ်မှာ မြတ်စွာဟောမိန့်သည်။
ငါ့တပည့်တွေ တရားမွေ ခံစေချင်လှသည်။
အာမိသမွေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။

တရားအမွေ အစစ်ပေ ကိုးထွေလောကုတ်ပါ။ (နိပ္ပရိယာယဓမ္မ)
နိဗ္ဗာန်ရည်ပြား ကုသိုလ်များ တရားမွေတုပါ။ (ပရိယာဓမ္မ)
စစ်,တု-နှစ်ထွေ တရားမွေ ခံစေလိုလှပါ။

အာမိသအမွေ အစစ်ပေ လေးထွေပစ္စည်းပါ။ (နိပ္ပရိယာယာမိသ)
လူ,နတ်-ဘဝတွေ တောင့်တပေ မှတ်လေမွေတုသာ။ (ပရိယာယာမိသ)
အာမိသမွေ အတုတွေ မှတ်လေမွေညံ့သာ။

ပစ္စည်းအမွေမျှ ခံယူက ဒုက္ခရောက်ကြမှာ။
ထပ်တလဲလဲ အို,မစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
ထပ်တလဲလဲ နာ,မစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
ထပ်တလဲလဲ သေ,မစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
ထပ်တလဲလဲ ပါယ်ငရဲ ကျမြဲကျနေမှာ။
သင်တို့နောင်ရေး ငါမြော်တွေး ဝန်လေးသနားပါ။

ဒုစရိုက်သုံးပါး ကာမငါး စိတ်သွားစေဖို့ လွတ်ထားလျှင်။

ကုသိုလ်တရား ပွားဖို့ကား လေးစားကောင်းစွာ မပြုလျှင်။
အပါယ်ဘုံဟာ ကိုယ့်အိမ်သာ မုန်စွာသိဖို့ပင်။

ထို့ကြောင့်သာပင် ဘုရားရှင် မှန်ပင်တောင်းပန်သည်။
ငါ့တပည့်တွေ တရားမွေ ခံစေချင်လှသည်။
အာမိသအမွေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။
ပစ္စည်းမျှပင် ခံယူလျှင် လူရှင်ပြောကြမှာ။
ဘုရားသားတွေ ပစ္စည်းမွေ ခံယူနေရုံမျှသာ။

ဆွမ်းဘုဉ်းပြီးခါ ဘုရားမှာ မှန်စွာဆွမ်းကျန်သည်။
ရဟန်းနှစ်ပါးမှာ ဆာလောင်စွာ ရောက်လာကန်တော့သည်။
ဘုရားဆွမ်းကျန် သုံးဆောင်ရန် ဖိတ်မန်ခွင့်ပြုသည်။
တစ်ပါးသာ,စား ကျန်တစ်ပါး ပယ်ရှားကျင့်သုံးသည်။

ပယ်ရှားသူမှာ ကျိုးများရာ မြတ်စွာချီးကျူးသည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပုံဆောင်ကာ သာယာဆုံးမသည်။
ဗုဒ္ဓစကား တို့အများ လေးစားကျင့်ထိုက်သည်။
လေးစားကျင့်သူမှာ ဆင်းရဲကွာ ချမ်းသာရပေသည်။

ထေရဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ် - ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၈) ရက်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မေတ္တာနန္ဒဆရာတော် ဦးဃောသိတာဘိဝံသ (USA)
https://winmetta.org