ငါက ငါပါ။
ငါတို့အားလုံးဟာ လူသားတွေပါပဲ။



လူသားတိုင်းဟာ လူမှုသတ္တဝါများဖြစ်ကြပါတယ်။
ကျွန်မတို့တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံရမှု၊ ကိုယ်နဲ့ ရွယ်တူတွေကြားမှာ သဘောကျခံရမှု၊ လေးစားခံရချင်မှုတို့ဟာ လူသဘာဝအရ လိုအပ်ချက်တစ်ခုပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ ဒီလိုမျိုး သဘာဝ လိုအပ်ချက်ကို လိုတာထက်ပိုပြီး လိုချင်လာရင် ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲဖို့လည်း ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။
အလုပ်၊ ကျောင်းနှင့် အခြားလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများမှာ အခုလို သူများနဲ့ သင့်တော်ဖို့အတွက်၊ သူများကြိုက်စေဖို့အတွက် ကြိုးစားနေရသူများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မြင်နေတွေ့နေရပါတယ်။ လူအများစုရဲ့ အကြိုက်ကို လိုက်လုပ်ဖို့ လူနည်းစုက ဖိအားပေးခံနေရတာတွေရှိပါတယ်။
ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကိုယ့်ကို ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကနေ လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံတယ်၊ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးဟာ
လူသားတိုင်း ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရှာဖွေနေတဲ့ စံပြအတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီရှာဖွေခြင်းဟာ ပထဝီဝင်၊ မိုးဆက်များနှင့် မိုးရိုးပီဇများတို့နဲ့
ပက်သက်နေပါသေးတယ်။
လူတစ်ယောက်က သူဟာ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး၊
သူ့ကို ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့ လူတွေရှိတယ်ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ
လက်ခံမှုကို ခံစားရရင် သူကိုယ်တိုင်အတွက်ရော သူများအတွက်ကိုပါ
မျှဝေ သနားညှာတာစိတ် ရှိတတ်ကြပါတယ်။
အခုလိုမိုးု ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
မလိုအပ်တဲ့ အစွဲအလန်း၊ ဘက်လိုက်မှုတွေကို ပယ်ဖျက်လာနိုင်ပြီးတော့
"ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှု" ကို အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံပေးနိုင်မယ့်
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ယုံမွာဲယုံလ့်။
ပုံသယ်ကိုဝ်ဟ့ာချေ မွာဲဝေ့ချးဟ့်မ့ီဟ်သယ်လ့်။



ဟ့်မ့ီဟ်သယ်လုက်ခ့ါယိုဝ် မွဲဝေ့ဒုး သတ္တဝါသယ်လ့်။ ဟ့်သယ်ယိုဝ် လ့်ဟ့်ကၢင်ဃုံင်မ့ီဟ်အုံဖူ့အုံဒုံင်းဝေ့
ပါဟ့ုင်ပါပြေကောဝ်ဆု့၊ လ့်အုံယုက်ထာထဝ့်ဟ့ံင်ချေဟ့်သယ်အုံက့ာ ကောဝ်စးဆု့သာကဲအဲချိဝ်ချေ
ဆု့ယုဂ်ယာန်းသယ်ယိုဝ် ဧဝ့မ့ီဟ်ဆု့ပုံတဝ်အ့ဲထးဝယ်အုံတိုင်သိုဝ်
မွဲဲဆု့စးလောဝ့်အ့ဲလ့်မိင်လ့်။ ကဲ့ဖိုင့်ကဲ့ထာ ဧဝ့ယိုဝ်သိုဝ်ဆု့ပုံတဝ်ဆု့စးလောဝ့်သယ်ကျ့်
အေစးသာအးကောင်းဝေ့ ဧဝ့မုံစးလောဝ့်ကျ့်လုံကာစ်ဝိုဝ် မုံစးအင်းလယ်ထင်းကောင့်ဆာဆု့အ့ဲထင်းအ့ဲလင်ကျ့်သီး
သာဃ့ိုင့်ဆိက်လုံအေးလ့်။
ကုံလုံ့ဆု့မာ၊ စးထင်းကျုံင်ချေ လ့်အုံဃ့ာဃုံင် ဆု့မာဆောတ်ယောဝ်အုံဖူ့အုံဒုံင်းသယ်ဖိုင်
ဧဝ့သိုဝ်မုံကြ့ိုဒ်ချေဟ့်ဖွံ့ဟ့ု့ဟ့ာကျ့်သိုဝ်အုံဟ့ုင်၊ ဧဖွံ့သယ်မုံအဲချိဝ်သိုဝ်အုံဟ့ုင်၊
စးကုက်ကွေစိုဒ်ဆာသယ်လုံဖးကျ့်အိုဝ် ဟ့ုဒုးစးဝေ့ ကိုဝ်ကီချေလ့်။ လ့်ဖွံ့အးအးလေံဝေ့
ဆု့စးသာသယ်ကျ့် မုံစးလံင်မာပျုက်ဟ့ုင်၊ ဟ့်မ့ီဟ်အုံဒုံင်းပေဝ့်သယ်လုံဖးကျ့်
စးထုင်သီးဝေ့ဆု့ဆင်းဃုံင့်ဆု့ချိဒ်လင်သယ်ကျ့် ဟ့်မုံဒုးစးလ့်။

ကောင်ယုံင်မှီဟ်အုံဖူ့အုံခုံင်းကျ့ တုင်ကော်ကဲဝေ့၊ မွဲကံုရွဲဖောဟ်ဆာလုံဟ့ာလဝ့်
သာဆုံထုင်အှံဓေ့ကျ့သိုဝ်ကျ့ မှီဟ်သယ်ကိုဝ်ဟ့ာချေ မွဲအင်းဃ့ူသီးဝေ့ ဆုံဒူးလောဟ်ဒူးခုံင်လုံမိင်ကျ့ဆော်လ့်။
အင်းဃ့ူသျှဲယာ့ဆုံဓေ့ယိုဝ်ကျ့ ချေဟ့ုင်းခေါဟ်ဟ့ာင်၊ ဆိုဒ်ဇံင်ဗီဇဟ့ာင်သယ်ကျ့သီး ဓးဆာင့်ဝေ့ဒူးလ့်။
မှီဟ်လုံဟ့ာကျ့ အှံဝေ့ဒူးလုံဟ့ာလဝ့်မွဲအေး၊
လုံဆုံအဲကဲပါသိုဝ်အုံအှံ ကောင်ယုံင်မှီဟ်အုံဖူ့အုံခုံင်းကျ့လုံဆင့် ဆုံတုင်ကော်ဆုံကျ့
အေဆံင်သိုင့်ကော်ဓးဝေ့စ်ဝိုဝ် အုံကောင့်ဆာအုံဟ့ုင်ကျ့သီးမွဲအုံဟျော်ဖုံ့ဃ့ာယုံင်အုံဟ့ုင်ကျ့သီး
သာအင်းကောင်ဆုံခုံင်သုင်းခုံင်သာ ချေဆုံယင့်သာသယ်ကျ့သီး မုံအှံဝေ့ဒူးလ့်။ ဓေ့ယိုဝ်သိုဝ်
ဆုံခုံင်သုင်းခုံင်သာအှံမှီဟ်လုံဟ့ာကျ့ လုံဓးလောဝ့်ဝေ့ဆုံသာယွဲဝ်စုဂ်ချေ
ဆုံလံင်မာဖျော်ဆုံလုံခဝ့်ဖာသယ်ကျ့ ထုဂ်ဟ့ာဟုံင်ခွိဂ်မုံကဲဟုံင်
“ကောင့်ဆာ၊ ဆုံကဲထင်း”ကျ့ ဓေ့အှံထးဝယ်အုံတိုင်သိုဝ် တုင်ကော်ကဲဝေ့ဟ်မှီဟ်လုံဟ့ာကျ့ မုံကဲထင်းဝေ့လ့်။



Ngai gaw ngai re
Anhte ni yawng gaw shinggyim masha sha rai nga ai



Masha hkum shagu gaw asak rawng ai hkum hkrang ni rai nga ga ai. Anhte ni yawng hkra gaw makau grup yin ni a masat ya ai lam, tinang hte rau ram manang ni hku nna myit shang sha ya ai lam, hkungga ya ai lam ni hpe ra sharawng ai ni hkrai rai nga ga ai. Kalang marang ndai zawn re shinggyim myit jasat a ra ai hta jan nna, ra sharawng myit marin wa ai ten hta tinang a myit jasat hpe galai shai kau na matu mung aloi sha rai nga ai. Bungli dabang, hpaji jawng hte kaga wuhpung wuhpawng ni hta, ya na zawn mashahte htuk manu hkra, masha ni ra sharawng wa hkra shakut shaja nga ai lam ni hpe mu lu nga ga ai. Masha law malawng a ra sharawng ai lam ni hpe hkan galaw lu na matu maga mi de na nlaw ai masha wuhpung wuhpawng ni kaw nna myit shadut hkrum sha nga ai lam ni hpe mu lu nga ga ai. Ndai zawn re mabyin masa hta tinang hkum nan ndai makau grup yin wuhpung wuhpawng ni gaw tinang hpe hkap la nga ai ngu hkam la na matu nloi nga ai.

Makau grup yin ni gaw nang hpe hkap la ai,
wuhpung wuhpawng shang ai masha langai byin tai sai
ngu hkam sha lam ni gaw,
masha shagu tam sawk sagawn nga ai mahkrum madup
kata sharin la hpa langai rai nga ai.
Ndai zawn rai sawk sagawn hkaja ai ni gaw lamu ga,
aru arat hte ru sai hkring htawng ni hte mung matut mahkai nga ai.
Masha langai gaw shi hkrai nre, shi hpe tsawra hku hkau ai
makau grup yin nga ai hpe chye na hkam sha ai rai yang tinang a matu,
masha wa a matu myit tau nau ya ai
lam ni lu la shangun nga ai.
Ya na zawn shinggyim nauna myit hpe lu ai masha langai
gaw tinang hte nseng n-ang ai lam, njaw n-ang ai
hku hkan ganawng nang ai lam ni hpe
tawn kau lu shangun nna, tinang a hkum byin da masa
hpe chye na let, prat hpe gaw gap lu ai
masha langai byin tai wa lu nga ga ai.

ငါတော်ငါပါ။
ငါရိုးအားလုံးတော် လူသားတိပါ။



လူသားတိုင်းစော် လူသတ္တဝါတိ ဖြစ်ကတ်ပါရေ။
အကျွန်ရို့တိစော် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အသိအမှတ်ပြုခံရမှု၊
ကိုယ်နဲ့ရွယ်တူတိကြားမှာ သဘောကျခံရမှု၊ လေးစားခံရချင်မှုတိစော်
လူ့သဘာဝအရ လိုအပ်ချက်တစ်ခုပါ။ တစ်ခါတစ်လီ အေပိုင်မျိုး သဘာဝ
လိုအပ်ချက်ကို လိုစော်ထက် ပိုပနာလိုချင်လာကေ ကိုယ်၏အပြုအမူတိကို
ပြောင်းလဲဖို့လေ့ ဝန်မလီးကတ်ပါဗျာယ်။ အလုပ်၊ ကျောင်းနဲ့
အခြားလူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတိမှာ အဂုပိုင် လူများနဲ့သင့်တော်ဖို့အတွက်၊
သူများကြိုက်စီဖို့အတွက် ကြိုးစားနီရရေသူတိကို နိစိုင်နဲ့အမျှ မြင်နီတွို့နီရပါရေ။
လူအများစု၏ အကြိုက်ကို လိုက်လုပ်ဖို့ လူနည်းစုက ဖိအားပီးခံနီရစော်တိ ရှိပါရေ။
အေပိုင်အခြေအနေမျိုးမှာ ကိုယ့်ကို အေပတ်ဝန်းကျင်ကနီ
လက်ခံရေဆိုရေစိတ်ဖြိုက်ဖို့ မလွယ်ကူပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံရေ၊ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြိုက်တဆိုရေ ခံစားချက်မျိုးစော်
လူသားတိုင်း ဇာသူပင်ဖြိုက်ဖြိုက် ရှာဖွေနီရေ စံပြအတွဲအကြိုတစ်ခုပဲ ဖြိုက်ပါရေ။
အေရှာဖွေခြင်းစော် ပထဝီဝင်၊ မိုးဆက်တိနဲ့ မိုးရိုးဗီဇတိနဲ့ ပတ်သက်နီပါသိရေ။
လူတစ်ယောက်က သူစော် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်၊
သူ့ကို ချစ်ရေ ခင်ရေ လူတိရှိရေဆိုရေ ပတ်ဝန်းကျင်ကနီ
လက်ခံမှုကို ခံစားရကေ သူကိုယ်တိုင်အတွက်ပါ
သူများတိအတွက်ကိုပါ မျှဝီ သနားညှာတာစိတ် ရှိတတ်ကတ်ပါရေ။
အဂုပိုင်မိုးး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိရေ လူတစ်ယောက်စော်
မလိုအပ်တေ အစွဲအလန်း၊ ဘက်လိုက်မှုတိကို ပယ်ဖျက်လာနိုင်ပြီးကေ
"ကိုယ်၏ ဖြိုက်တည်မှု" ကို အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံပီးနိုင်ရေ
လူတစ်ယောက် ဖြိုက်လာနိုင်ပါရေ။

ယမ့်ယာလီ.

ပဝဲခဲလာဒ်ပမ့်ပှာကညီတဖဉ်လီ.



ပှၤကညီခဲလၢဝ်မ့ၢ်ပှၤလၢအရ့လိဉ်ဘဉ်ထွဲတၢ်သ့နှဉ်လီၤ.
ပအဲဉ်ဒီးတၢ်တူၢ်လိဉ်ပဉ်ကဲပှၤလၢဘၢဉ်ကဝီၤပူၤ, ပအဲဉ်ဒီး တၢ်ဘဉ်သူဉ်ဘဉ်သး,
တၢ်ပဉ်လုၢ်ပဉ်ပ့ၤလၢ လၢပတံၤသကိးတဖဉ်အကျါ ဒ်သိးအံၤ
မ့ၢ်ပှၤကညီအန့ဆၢဉ်အတၢ်လိဉ်ဘဉ် တဖဉ်နှဉ်လီၤ.
တဘျီဘျီ ဖဲန့ဆၢဉ်အတၢ်လိဉ်ဘဉ်တဖဉ်အံၤ ပမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်အါန့ၢ်တၢ်လိဉ်နီၢ်နီၢ်နှဉ်
ပတသးသုဉ်လၢ ပကဆီတလဲပတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖဉ်လၢၤဘဉ်. လၢတၢ်မၤ,
ကို, ဒီး တၢ်ရ့လိဉ်ဘဉ်ထွဲအကရူၢ်ကရၢအဂၤတဖဉ်အပူၤန့ဉ် ပှၤလၢအဘဉ်ကျဲးစားဒ်သိး
ကဘဉ်လိဉ်ဖိးဒ့ဒီးပှၤဂၤ, ဒ်သိးပှၤဂၤကဘဉ်သူဉ်ဘဉ်သးအဂီၢ် ပကထံဉ်ဘဉ်ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲး
နှဉ်လီၤ. ဒ်သိးပကမၤပိဉ်ထွဲပှၤအါဂၤအတၢ်ဘဉ်သးအဂီၢ် ပှၤစ့ၤဂၤဘဉ်တၢ်ဆီဉ်သနံးမၤနၤ
အိဉ်စ့ၢ်ကီးဝဲဒဉ်လီၤ. လၢတၢ်အိဉ်သးဒ်အံၤအပူၤ ပကအိဉ်ဒီးသးလၢ ပှၤတဝၢအံၤ
တူၢ်လိဉ်ပဉ်ကဲပှၤလီၤန့ဉ် တညီဝဲဒဉ်ဘဉ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်သးပလၢဝ်ဘၣ်လၢ ဘၢၣ်ကဝီၤတူၢ်လိဝ်ပှၤလီၤ, ဒီး ပမ့ၢ်ပှၤကရၢဖိတဂၤလီၤ ဒ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယဝ်လၢပဲၤလၢ ပှၤကညီခဲလၢဝ်မတၢဂ့ၤမတၢဂ့ၤ သးအိၣ်ဃုထံၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထံၣ်ဒ်သိးအံၤန့ၣ် ဘၣ်ထွဲလိဝ်သးစ့ၢ်ကီးဒီး ဟီၣ်ခိၣ်လီၢ်, စိၤဆၢကတီၢ် ဒီး စၢၤသွဲၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပှၤတဂၤပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်တူၢ်လိဝ်ပဝ်ကဲအီၤလၢဘၢၣ်ကဝီၤ ဒ်အမ့ၢ် ယတမ့ၢ်ထဲတဂၤဘၣ်, ယအိၣ်ဒီးပှၤလၢအဲၣ်ယၤတဖၣ်လီၤအဃိဒီး အဝဲကအိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ကညီၤသးကညီ လၢအနီၢ်ကစ်ၢ်ဒၣ်ဝဲအပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ လၢပှၤဂၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသူၣ်ဒိသးဒ်အံၤတဂၤန့ၣ် ကမၤဟၢမ်ၢ်ကွံဝ် တၢ်ဆိကမိၣ်စဲ, တၢ်ထံၣ်တခီတၢၤတဖၣ်ဒီး ကဲထိၣ်ပှၤလၢ အတူၢ်လိဝ် "ယတၢ်မ့ၢ်တၢ်" ဒ်အမ့ၢ်အတီအသိးတဂၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

ၯဝ်ပီၼ်းၯဝ်၊
ၵွပ်းတၢင်းသိင် ပိၼ်ရူၼ်းဢင်,ၯၼ်ရူရုၼ်းဢေၢ့



ရှင်းခဲ့တာင်းလို၊ ပိခင်ဂူခင်းသတ်.တဝါ့တာင်းသိင်းကော့။ ရှင်းခိုးရှိးပိုခင်ခင်းလံခိုင်ရှင်း၊
ခိုးရှိးပိုခင်ခပေ်. ယမ်ထိုင်ရှင်းလိုင်းခင်. ပိခင်သင်ဇေါ့ဝါ့ဂူခင်းဂူးဂေါ့ခဲ့းကော့။
မာင်ဂွင်းမာင်ဇင်ဝ်,မူး ရှင်းခိလံလိုင်သေကာခင်ရှင်းလုဝ်, ခခေင်.လိုင်၊
တါ့တေလိ်ုင်းလံး့လွင်းတာင်းရိတ်းသာင်းရှင်း ခင်ဂေါ့ယာပ်,ယဝ်။
ဂၢခင်ငေခင်း၊ ပၢင်သွခင်လိင်းလေ တူင်းဂူခင်းလိုင်းခခေင်.၊
ခင်ေ,ရှိဝ်တောထုင်မ်ခင်လူလှဉ်းပိုခင်၊ ခင်ေ,ရှိဝ်တေရှိတ်းလွမ်းခင်ေ,
ဂၢင်လံပိုခင်းခခေင်.၊ ေဂါ့ကာခင်ခတ်းလံယူ,ေဂါ့ ေတမီးယူ,။
ခမ်းငွင်းခင်.သမ်. တိင်းတိင်ပိုခင်း တါ့တေရှိတ်းလွမ်းခင်ေ, ဂူခင်းတာင်း
ခမ်ေဂါ့တေမီးယူ,။ ပေါ့ပိခင်လိုဝ်.ခင်ေ,ခခေင်လိုင်၊
တါ့တေတိ်ုင်,လ်ုင်းရှူ.ပွင်, တူဝ်ဂဝ်းဂဝ်,ဝါ့၊ ခင်းတူင်,ဂူခင်း
ခင်.ရှပ်.ခမ်ဂဝ်ယူ, ခင်ဂေါ့တေကမ်,ပိခင်လံ။

ငဲ့ငဲသေကာမ်,ဝ့,၊ တိုရ်.ခတ်းလံရ့ာလွင်,ကာင်ဝ့, တူင်,ဂူခင်းခင်. တိုရ်.ရှပ်.ခၚမ်,ဂင်ယူ,၊
ကမ်,ခငေင်ဂင်ဂေ့, ပ်ိခင်ဂူခင်းမီးပူခင်,ငဲွခင်းဝီ.ယူ, ခင်ယင်.ကော့။
လွင်,ကိုင်းခင်.သမ်.ဂ်ိ၊,ဂပ်,လူလှ်,တီ,သင်း၊
ဂ၀ါင်းဦင်းလေ, ကိုင်. ငေခင်းကိုင်းခငေခ်.ကော့။ ပေါ့ဝ့,မခင်းရှ့.ပွင်,ဝီ.ဝ့,
ဂရေ့.ကာခင်ရှဂ်.ကာခင်ပ်ိင်း၊
ဂရေ့.ကာခင်မိုတ်,မခင်းတိုဂ်.မီးယူ, ခင် ကိုင်၊
မခင်းတောလ်ဂ်,လံ၊,တူင်ဂင်,ဂင်,မခင်းသေကာမ်,ဂူး၊
ဂတောပူးပူခင်,တ့,ဂူခင်းတ၊င်းခမေ်ကော့။ ပေါ့ပ်ိခင်ကိုင်. ဧငင်,ခငေခ်ကိုင်
မခင်းတောလူခ်ခ်.ပ်တ်,
လွင်,ထုင်းဂင်,၊ လွင်,တူလှ်းရှခ်ငဲ်၊လိင်ကိုင်းခငေခ်.သေယင်.လေ,၊
ဂတော ပ်ိခင်ဂူခင်းကာခင်မေရှပ်.တုင်းကင်လံတူင်ဂင်,ဂင်, မိုခ်ခငင်,ကာခ်
ံဂရေ့.ကာခင်ရှင်းပ်ိခင်ံ ခငေခ်.ကော့။