

ငါက ငါပါ။  
ငါတို့အားလုံးဟာ လူသားတွေပါပဲ။



လူသားတိုင်းဟာ လူမှုသတ္တဝါများဖြစ်ကြပါတယ်။  
ကျွန်မတို့တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံရမှု၊ ကိုယ်နဲ့ ရွယ်တူတွေကြားမှာ  
သဘောကျခံရမှု၊ လေးစားခံရချင်မှုတို့ဟာ လူ့သဘာဝအရ 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 စံပြုအတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒီရှာဖွေခြင်းဟာ ပထဝီဝင်၊ မျိုးဆက်များနှင့် မျိုးရိုးဗီဇများတို့နဲ့  
ပက်သက်နေပါသေးတယ်။

လူတစ်ယောက်က သူဟာ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး၊  
သူ့ကို ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့ လူတွေရှိတယ်ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ  
လက်ခံမှုကို ခံစားရရင် သူ့ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော သူများအတွက်ကိုပါ  
မျှဝေ သနားညှာတာစိတ် ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အခုလိုမျိုး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ  
မလိုအပ်တဲ့ အစွဲအလန်း၊ ဘက်လိုက်မှုတွေကို ပယ်ဖျက်လာနိုင်ပြီးတော့  
“ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှု” ကို အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံပေးနိုင်မယ့်  
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ယ့်မွာယ့်လှ်။  
ပုံသယံကိုဝ်ဟှာဇေ မွာဝေ့ဇးဟိုမွိုဟ်သယံလှ်။



ဟိုမ္မီဟ်သယ်လုက်ခါယိုဝ် မွဲဒေသုး သတ္တဝါသယ်လှ်။ ဟိုသယ်ယိုဝ် လိုဟိုဏါင်ဃှံင်မ္မီဟ်အိုဖူအိုခွဲးဝေဝေ  
ပါဟျင်.ပါပြေဏော်ဆို၊ လိုအိုယုက်ထာထဝ်ဟိုင်ဒေဟိုသယ်အိုကာ ဏော်.ဝးဆိုသာကဲအဲချိုဝ်ဒေ  
ဆိုယုက်ယာန်းသယ်ယိုဝ် ဝေမ္မီဟ်ဆိုပိုတဝ်.အိုထးဝယ်အိုတိုင်သိုဝ်  
မွဲဆိုဝးလောဝ်အိုလိုမိုင်လှ်။ ကိုဖိုင်ကိုထာ. ဝေယိုဝ်သိုဝ်ဆိုပိုတဝ်.ဆိုဝးလောဝ်သယ်ဏ်  
အေဝးသာအးဏာင်းဝေ ဝေမိုဝးလောဝ်ဏ်လိုကာစ်စိုဝ် မိုဝးအင်းလယ်ထင်းဏာင်ဆာ.ဆိုအိုထင်းအိုလင်ဏ်သီး  
သာဃှိုင့်ဆိက်လိုအေးလှ်။

ကိုလုံဆိုမာ၊ ဝးထင်းကျိုင်.ဒေ လိုအိုဃှာဃှံင် ဆိုမာဆောတ်ယောဝ်အိုဖူအိုခွဲးသယ်ဖိုင်  
ဝေသိုဝ်မိုကြိဒ်ဒေဟိုဖုံဟျုဟျုဟျာဏ်သိုဝ်အိုဟှင်၊ ဝေဖုံသယ်မိုအဲချိုဝ်သိုဝ်အိုဟှင်.  
ဝးကုက်ကေ့စိုဒ်ဆာ.သယ်လိုဖးဏ်အိုဝ် ဟိုဃှးဝးဝေ ကိုဝ်ဏီဒေလှ်။ လိုဖုံအးအးလေဝ်ဝေ  
ဆိုဝးသာသယ်ဏ် မိုဝးလင်မာပျုက်ဟှင်. ဟိုမ္မီဟ်အိုခွဲးပေဝ်သယ်လိုဖးဏ်  
ဝးထိုင်.သီးဝေဆိုဆင်းဃှံင်ဆိုချိုဒ်လင်သယ်ဏ် ဟိုမိုဃှးဝးလှ်။

ဧကန်ဃုင်မ္မိဟ်အိုဏ်အိုဏ်တိုင်-ဧကန်-ကဲဝေ၊ မ္မဲကံုရွဲဖောဟ်ဆာ-လိုဟ်လဝ်  
သာဆိုင်ထိုင်-အိုဏ်သိုဝ်ဏ် မ္မိဟ်သယ်ကိုင်ဟ်ဂေ မ္မဲအင်းဃုဏ်သီးဝေ ဆိုင်ဃုးလောဟ်ဃုးဃုင်လိုမိုင်ဏ်ဆေဝ်-လို။  
အင်းဃုဏ်သိုဝ်ဏ် ဃုဟ်ဃုးခေါဟ်ဟ်ဂေ၊ ဆိုင်ခံင်ဗီဧဟ်ဂေ-သယ်ဏ်သီး ဝေဆာင်ဝေဃုးလို။

မ္မိဟ်လိုဟ်ဏ် အိုဏ်ဃုးလိုဟ်လဝ်မ္မဲအေ၊

လိုဆိုင်အဲကဲပါသိုဝ်အိုဏ် ဧကန်ဃုင်မ္မိဟ်အိုဏ်အိုဏ်တိုင်-ဧကန်-ဆိုင် ဆိုင်တိုင်-ဧကန်-ဆိုင်ဏ်  
အေဆိုင်သိုဝ်ဧကန်-ဝေဝေစိုဝ် အိုဏ်ဧကန်ဆာ-အိုဏ်ဃုးဏ်သီးမ္မဲအိုဏ်ဟ်ဂေ ဖုံဃုးဃုင်အိုဏ်ဃုးဏ်သီး

သာအင်းဧကန်ဆိုင်ဃုးဃုင်သာ ဃုဆိုင်ဃုးသာသယ်ဏ်သီး မိုအိုဏ်ဝေဃုးလို။ ဧဝ်သိုဝ်သိုဝ်

ဆိုင်ဃုးဃုင်သာအိုဏ်မ္မိဟ်လိုဟ်ဏ် လိုဝေလောဝ်ဝေဆိုင်သာယွဲစိုဂ်ဃု

ဆိုင်လံင်မာဖေဆိုင်လိုခိုင်ဖာသယ်ဏ် ထိုဟ်ဟ်ဂေခိုင်ခိုင်မိုကဲဟ်ဂေ

“ဧကန်ဆာ- ဆိုင်ကဲထင်း”ဏ် ဧဝ်အိုဏ်ထေးဝယ်အိုဏ်တိုင်သိုဝ် တိုင်-ဧကန်-ကဲဝေဟ်မ္မိဟ်လိုဟ်ဏ် မိုကဲထင်းဝေဃုးလို။

**Ngai gaw ngai re  
Anh te 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။  
ငါရို့အားလုံးတော် လူသားတံပါ။



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

ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံရေ၊ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်တော့ဆိုရေ ခံစားချက်မျိုးစေ  
လူသားတိုင်း အသူပင်ဖြစ်ဖြစ် ရှာဖွေနေရေ စံပြုအတိုအကြိုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါရေ။  
အေရှာဖွေခြင်းစေ ပထဝီဝင်၊ မျိုးဆက်တိနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇတိနဲ့ ပတ်သက်နေပါသိရေ။  
လူတစ်ယောက်က သူစေ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်၊  
သူ့ကို ချစ်ရေ ခင်ရေ လူတိရှိရေဆိုရေ ပတ်ဝန်းကျင်ကနီ  
လက်ခံမှုကို ခံစားရကေ သူ့ကိုယ်တိုင်အတွက်ပါ  
သူများတိအတွက်ကိုပါ မျှဝေ သနားညှာတာစိတ် ရှိတတ်ကတ်ပါရေ။  
အရပိုင်မျိုး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိရေ လူတစ်ယောက်စေ  
မလိုအပ်တေ အစွဲအလန်း၊ ဘက်လိုက်မှုတိကို ပယ်ဖျက်လာနိုင်ပြီးကေ  
“ကိုယ်၏ ဖြစ်တည်မှု” ကို အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံပီးနိုင်ရေ  
လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါရေ။

ယမ္ဗိယလီ၊  
ပဝဲခဲလၢ်ပမ္ဗိပုၤကညိတဖၣ်လီ၊



ပုၤကညီခဲလၢၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအရူၤလိၣ်ဘၣ်ထွဲတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.  
ပအဲၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်လိၣ်ပၢ်ကဲပုၤလၢဘၣ်ကဝီၤပူၤ, ပအဲၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သး,  
တၢ်ပၢ်လုၢ်ပၢ်ပုၤလၢ လၢပတံၤသကိးတဖၣ်အကျါ ဒ်သိးအံၤ  
မ့ၢ်ပုၤကညီအန့ဆၢၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.  
တဘျီဘျီ ဖဲန့ဆၢၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤ ပမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါန့ၢ်တၢ်လိၣ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်  
ပတသးသ့ၣ်လၢ ပကဆီတလဲပတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်လၢဘၣ်. လၢတၢ်မၤ,  
ကို, ဒီး တၢ်ရူၤလိၣ်ဘၣ်ထွဲအကရူၢ်ကရၢအဂၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ် ပုၤလၢအဘၣ်ကျဲးစးဒ်သိး  
ကဘၣ်လိၣ်ဖိးဒုဒီးပုၤဂၤ, ဒ်သိးပုၤဂၤကဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအဂီၢ် ပကထံၣ်ဘၣ်ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲး  
န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးပကမၤပိၣ်ထွဲပုၤအါဂၤအတၢ်ဘၣ်သးအဂီၢ် ပုၤစ့ၤဂၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးမၤနၢၤ  
အိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤအပူၤ ပကအိၣ်ဒီးသးလၢ ပုၤတဝါအံၤ  
တူၢ်လိၣ်ပၢ်ကဲပုၤလီၤန့ၣ် တညီဝဲဒ်ဘၣ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်သးပလၢၣ်ဘၣ်လၢ၊ ဘၢၣ်ကဝီၤတူၢ်လိၣ်ပှၤလီၤ၊ ဒီး ပမ့ၢ်ပှၤကရၢဖိတဂၤလီၤ  
ဒ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပှဲၤလၢ၊ ပှၤကညီခဲလၢၣ်မတၤဂ့ၤမတၤဂ့ၤ  
သးအိၣ်ဃုထံၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထံၣ်ဒ်သိးအံၤန့ၣ် ဘၣ်ထွဲလိၣ်သးစ့ၢ်ကီးဒီး  
ဟီၣ်ခိၣ်လီၢ်, စိၤဆၢကတီၢ် ဒီး စၢၤသွဲၣ်ဂံၢ်ထံးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.  
ဖဲပှၤတဂၤပလၢၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်တူၢ်လိၣ်ပၣ်ကဲအီၤလၢဘၢၣ်ကဝီၤ ဒ်အမ့ၢ်  
ယတမ့ၢ်ထဲတဂၤဘၣ်,  
ယအိၣ်ဒီးပှၤလၢအဲၣ်ယၤတဖၣ်လီၤအဃိဒီး အဝဲကအိၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ကညီၤသးကညီ  
လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ လၢပှၤဂၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.  
ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒ်သူၣ်ဒ်သးဒ်အံၤတဂၤန့ၣ်  
ကမၤဟၢမၢ်ကွံၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်စဲ, တၢ်ထံၣ်တခီတၢၤတဖၣ်ဒီး ကဲထီၣ်ပှၤလၢ  
အတူၢ်လိၣ် "ယတၢ်မ့ၢ်တၢ်" ဒ်အမ့ၢ်အတီအသိးတဂၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

ဂဝ်ပီခ်ဂဝ်၊  
ရှဝ်းတၢင်းသိင် ပိခ်ဂူခ်းဆင်,ဂခ်ဂူရ်းဂော့



ရှမ်းခူးတိုင်းလီ၊ ပီခင်ဂူခင်းသတ်.တၢဝါ,တၢဝါးသိင်းကေး။ ရှမ်းခီးရှီးပိုခင်ခင်းလီခိုင်ရှမ်း၊  
ခီးရှီးပိုခင်ခေပ်. ယမ်ထိုင်ရှမ်းလှိုဝ်းခေပ်. ပီခင်သင်တေ,ဝါ.ဂူခင်းဂူးဂေး.ခူးကေး။  
မၢင်ဂွမ်းမၢင်ငေပ်,မူး ရှမ်းခီလီလှိုဝ်သေကခင်ရှမ်းလှိုဝ်, ခေခေပ်.လှိုဝ်။  
တၢ,တေလီဝ်းလီ,လွင်းတၢဝါးရှိုတ်းသၢင်းရှမ်း ခေဂေးယၢပ်,ယပ်။  
ဂၢခင်ငါခင်း၊ ပၢင်သွခင်လိဝ်းလေ တူင်းဂူခင်းလှိုဝ်းခေခေပ်။  
ခေပ်,ရှိုတ်တေထုဂ်မိခင်လှိုဝ်းပိုခင်၊ ခေပ်,ရှိုတ်တေရှိုတ်းလွမ်းခေပ်,  
ဂၢင်လီပိုခင်းခေခေပ်။ ဂေး.ကခင်ခတ်းလီယူ,ဂေး တေမီးယူ။  
ခမ်းငွင်းခေ.သမ်. တိဝ်းတိဝ်ပိုခင်း တၢ,တေရှိုတ်းလွမ်းခေပ်, ဂူခင်းတၢဝါး  
ခေမ်ဂေးတေမီးယူ။ ပေးပီခင်လှိုဝ်.ခေပ်,ခေခေပ်လှိုဝ်။  
တၢ,တေတိဝ်,လိင်းရှူ.ပွင်, တူဝ်လဝ်းဂပ်,ဝူး၊ ခေီးတူင်,ဂူခင်း  
ခေ.ရှပ်.ခမ်ဂပ်ယူ, ခေဂေးတေကမ်,ပီခင်လီ။

ငံသေကမ်,ဝုး၊ တိုက်.ခတ်းလံရှုလွင်းကခင်ဝုး တူင်,ဂူခင်းခံ. တိုက်.ရှပ်.ခါမ်,ဂပ်ယူ,၊  
ကမ်,ခခေင်ဂပ်ဂေုး ပီခင်ဂူခင်းမီးပူခင်းငွေခင်းဝံ.ယူ, ခံယပ်.ကော့း။  
လွင်းလှိုင်းခံ.သမ်.ဂံ,ဂပ်;လူလှ်းတီးသင်း၊  
ဂဝါင်းခိုင်းလေး; လှိုင်း. ငခင်းလှိုင်းခခေင်.ကော့း။ ပေ့းဝုးမခင်းရှု.ပွင်,ဝံ.ဝုး  
ဂေ့.ကခင်ရှပ်.ကခင်ပိင်း၊  
ဂေ့.ကခင်မိုတ်းမခင်းတိုက်.မီးယူ, ခံ လှိုင်း၊  
မခင်းတေလံက်;လံး;တူင်လဝင်းဂပ်,မခင်းသေကမ်,ဝုး၊  
တေပုးပူခင်း;တု,ဂူခင်းတဝါင်းခပေ်ကော့း။ ပေ့းပီခင်လှိုင်း. ခခေင်,ခခေင်လှိုင်း  
မခင်းတေလူခင်.ပိတ်း  
လွင်းထုင်းဂပ်,၊ လွင်း;တူလှ်းရှုခင်ငံ၊လိပ်လှိုင်းခခေင်.သေယပ်.လေး၊  
တေ ပီခင်ဂူခင်းကခင်မေ့ရှပ်.တုင်းကပ်လံတူင်လဝင်းဂပ်, မိုခင်ခခေင်,ကခင်  
'ဂေ့.ကခင်ရှပ်:ပီခင်' ခခေင်.ကော့း။