

ပို့ဆက်ရေးစာတိုက်

မံ (23) လိုဆီထမ် ဝီတံး 2105. No. (23) March 2011. MAP Foundation P.O. Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202

လခင်းထာခင်း ခင်းယင်း



ကမ်.ဖေ.ဖေ.အင်းယိင်း

ပိုဆွေရှု့ကီမ်တုင် မံ 23 လိုဆဲမူတိုဃ် ဝီ 2011

လမ်းခွဲး

- (2) ရွမ်းဆမ်း
- (3) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်း
- (6) ငဝ်းလံးလဆဲထာဆဲးအင်းယိင်း
- (10) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်းဆဲးမံမီး
- (14) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်းလံးစိုဝ်း
- (16) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်းဆဲးပိုဆဲး
- (21) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်းဆဲးသိုဝ်း
- (27) လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်း ဆဲးဂါဆဲးမါဂ်းမီး
- (31) ပိုင်ပီဆဲးလံးယိင်း
- (35) ဂါဆဲးခံးပံး ဂဝ်း လွင်းစိုဆဲးယွံ
- (39) ရွမ်းဂ်းတံးဂါဆဲးဂိုဆဲးဂေး ပီဆဲးဂူဆဲးဂ်းဂါဆဲး
- (42) လီးတေး CEDAW
- (46) ဂ်းဂါဆဲး
- (51) ဂါဆဲးသူဆဲးတုမ် ကီမ်, လူထုးသုဆဲး, လဲးဂူဆဲး
- (53) ပိုဆဲးလွင်းတုင်ဆိုင် လုမ်းအင်းယိင်း
- (55) မီးလွင်းမူဆဲးသိုဝ်းသေ လံးပိုဆဲးရှု့.တင်းမေ
- (58) သိုဝ်း, ယင်းပံတင်း ဝမ်းအင်းယိင်းလုမ်းယုာ

မံတွင်းပပ့်

ကုိုဝ်းပပ့်

ပိုဆွေရှု့ကီမ်တုင် မံ (23) “လဆဲထာဆဲးအင်းယိင်း”

ခေးမုဆဲး

ပင်ဂုမ်လုင်စွပ်းစုဝ်, လံးလံးတင်းရှု့.အင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (9) ဝီ 2010

ထတီးလိဂ်

အင်းမံမံ ဂလး တုမ်, မွဂ်, ရှာဆဲ

ကတီး/ရှာင်းခိုဝ်း

တုမ်, မွဂ်, ရှာဆဲ (MAP Multimedia)

တင်းခမဲ

2,000 ပပ့်

ကိတ်, မိုဝ်း

လိုဆဲးသမ် ဝီတံး 2105

ကိတ်, ကွဂ်

မူလဆဲထဲ မိပ်, (၆)

(စွင်းဂါဆဲးပံးယု, လီလေးပမ်တင်းရှု့. ဂ်းဂါဆဲးယာဆဲးခိုဝ်း)

ရှု့ခင်း/ ဖြ်ဂ်ဂီ

053 811 202/ 053 271 551

ကိတ်, တီ

ရှုင်းမိမ်း ဆဲးထာဂါဆဲး ရ်, မံ



စွင်းဂါဆဲးပံးယု, လီလေး ပမ်တင်းရှု့. ဂ်းဂါဆဲးလံးစိုဝ်း “မူလဆဲထဲ မိပ်,”
 မူလနီထဲပေုဆုပာဃာဏဲဒဲးတိုင်ပင်လဲးလဲးပုခံးစွမ်းစွမ်းဝေင်္ဂါသုဃာတိပီဃီ
 63/30 ဂူသံဂံ ဖ.4 ကျံ 8 တ. ဖုဖေ ဝ. မီဝဲ ဂ. ဖေယံဂ် 50200

တိုင်/ဖေဖေ 053 811 202

E-mail: map@mapfoundationcm.org, media@mapfoundationcm.org

ခေးမုဆဲး ပပ့်ပိုဆွေရှု့ကီမ်တုင် စင်္ဒိတုင်းလံးထီင်းတီး Website: www.mapfoundationcm.org

ကျား-မိန်းမ:

ပင့်လိက်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ လုံးဝပုံစံ၊ တွင်တစ်ဖက်၊ များတီး၊ ချေးကုန်၊ ဂုဏ် နှင့် ပါဠိတို့ ပြုလုပ်ထားသော အလင်း၊ စွမ်းစွမ်း၊ ထူးဆန်းထိုင်ပွား၊ ဂမ်းထိ ၅ ကာန်တိုင်းသား၊ ဂျာ၊ တီး၊ ဝိုင်းဝိုင်းမံ၊ မိုင်းထုံး၊ စတု၊ ကပ်ဝန်းထို ၅ ထိုင်ဝန်းထို ၅ လှိုင်း မာတ်ချို ပီစဂိုတ် ၂၀၁၀ ဆန်းယဝ်း။

ဆန်းပါဠိတို့ ပြုလုပ်ထားသော အလင်းအဆင့် မီးလွင်းကုန်၊ ဂုဏ်လိက်၊ လုံးပိုဆန်းရှု၊ တာင်းရှုဆန်းရှုလွင်းရှုလုံးရှုလုံးပုံးပုံး၊ စလေး ဆင်၊ ရှိတ် တေလင်းလူကား၊ လိပ်းရှိုဆန်းလုံးငါးငါးဆန်း လုံးစတီးလွှဲ တိုင်းပွင်ပန်းဝံ့ယူ။

တီးပါဠိတို့ ပြုလုပ်ထားသော ကာန်ကားရှုလုံးတားရှုဆန်း တာင်းရှုဆန်းရှုလုံးသေ ဆင်၊ ရှိတ်ပုံးရှုဆန်းရှုတေသုင်မားဆန်း ကွန် ကန်ကုန်၊ ဂုဏ်လုံးလုံးလုံးတား၊ မိုဆန်းဆင်၊ ပုံးပိုင်ရှုဆန်း၊ ပုံးမား၊ မီး၊ ပုံးမိုင်း၊ ပုံးပန်း၊ လှ၊ ပုံးယူ၊ လီ လိမ်လှိုင်းဆံ့။ ဆင်းယိုင်း လှိုင်းစပ်ကန်လုံးမားစပ်းရှုမံ၊ ပါဠိဂုဏ်ဆန်းရှု၊ ပေးပွားမိုင်း

စိုဆန်းဝန်းမိုင်းမိုင်းမိုင်းဆန်း တေလင်းမိုင်းမိုင်းမိုင်း၊ လာတ်းစံးစဆ ပိုဆန်း စလေးပန်းစိုဆန်း တာင်းရှုလှိုင်းဆန်းစလေး လွင်းပိုဆန်းရှုပုံးရှုဆန်းဆင်း ယိုင်းစပ်ဂေး၊ တေစိုဆန်းကန်မိုင်းသုင်မားယူယဝ်း။ ထိုင်းမံ၊ ဆိုင်းဂေး၊ ပေးမီးပါဠိသွဆံ၊ ပါဠိမိုင်းမိုင်းဆန်းမိုင်းကတ်ဆင်း ယိုင်းစပ်ဆံ ရှုလုံးကပ်ပင့်ဆံ လှိုင်းတိုင်းလိပ်းရှိုဆန်းရှုလွင်းလုံး ဆံယဝ်း။

ပေးတေလုံးလာတ်းရှုလုံးမန်းဆံလှိုင်း ဆင်၊ ရှိတ်လွင်း ပတိစာတ်းကတ်းလှိုင်းကန်လွင်းကန်၊ ဗေဒင်၊ ပိုင်းဂန် ကန်ပိုဆန်းယူ၊ ဆန်းလှမ်းမိုင်းရှုတီးတီး၊ တေလုံးမိုင်းယွမ်း ပွတ်းပုံးရှုဆန်း ဆင်းယိုင်းဆံ ပိုဆန်းပိုင်လှိုင်းမန်းစလေး ဆင်၊ ရှိတ်လုံးလုံးမိုင်းမိုင်း လှိုင်းပန်းဆင်းယိုင်းစပ်၊ လဆန်းတာဆန်းဆင်းယိုင်းစပ် တေစိုဆန်း ယွမ်းသုင်မားဆန်းစလေးသင်၊ ဆင်၊ ရှိတ်လွင်းလိပ်းစလေး စီ၊ ဆန်း တိုင်းတိုင်ပေဂိုဆံ တေ၊ ဆင်းယိုင်းစလေးလှိုင်းကွန်၊ တေလုံး ပွတ်းပုံးရှုလုံးဆန်းစလေးသင် တင်းရှုလုံးဂန်မိုင်းလဆင်ထိမိပ်၊ (MAP Foundation) လင်၊ လုံးရှိုတီးကွန်၊ ပိုဆန်းစလေးပင့်ဆံ ဝံ့ဆင်၊ ပိုဆန်းပိုင်ပိုဆန်းရှုလုံးသေ ဂေး၊ ရှိတ်ပန်းသိုဆန်းတားသံတား မားဆင်၊ ဆံယဝ်းဂေး။ □



ပာင်ရှုပ်ထူပွဲကုပ်,ဂုမ်ဆင်းယိင်း ပွဲဂမ်းထူဆင်း (9) ဝမ်းထိ 5 ထိုင် 9 လိုဆဲမာတ်၍ ပီစဂိတ် 2010

ကဆင်.ထာဆင်း ခင်းယိင်း

ပာင်ရှုပ်ထူပွဲကုပ်ဆင်းယိင်းဆွဲ လုမ်းမူ,လဆဲထိမိပ်, (MAP foundation) ကွဆဲရှုပ်ရှိတ်းသင်းမးတီးဝိင်း ဂိင်းမံ, မိုင်းထံး ဂူးပီပီစလး ပီဆဲဂေးလဲးလတ်းရှိတ်း မးဆွဲးလိုဆဲမာတ်၍ စတု,ကပ်ဝမ်းထိ 5 တေးထိုင် ဝမ်းထိ 9 ယူ,ယဝ်။ ဆွဲးပီဆဲ လဲးလိုဂ်းရှုပ်စေး ကဆဲးဝး “ကဆဲထာဆင်းခင်းယိင်း” ဆဲဆဆဲ ပီဆဲပိုင်လူင်ပိုဆဲးသေ ကုပ်,ဂုမ်ဂဆဲဂျု,ယူ,ယဝ်။

တီးပာင်ဂုမ်ကဆဲလဲးလတ်းရှိတ်း ပုဆဲးတု,တေယုဂ် ယွင်းဆဲမာတ်ဆင်းယိင်းဆွဲ ဗုဆဲးယိင်းလှိုင်းကဆဲယူ,သင်းလွမ်း သာပ်,လီဆဲလိဆဲ မိုဆဲဆင်,စမးရှွင်းသွဆဲ၊ စမးသွတ်,၊ သင်းစဂ ပူဂီ၊ သမုတ်,သုစွဆဲး၊ ဂိင်းမံ,၊ ဗာင်ငး၊ ဂုဆွင်း၊ စမးသဂီင်း လှိုင်းဆွဲရှွတ်းမးစဝ်းရှွမ်းသေကမ်,ဂး ဆင်းယိင်းဆွဲဂ်းမိုင်း လှိုင်းဆင်, မလေးသု၊ ကမေဂီ ဂး၊ ကေးသတေးလု၊ ကိဆဲ,ဂလါဆဲ,လှိုင်းဆွဲဂေး ရွတ်းမးလွမ်းစလး တာင်းသိင်းမီး ဆင်းယိင်းမွဂ်း 120 ပံယူ,ယဝ်။ ဆွဲးပာင်ရှုပ်ထူပွဲကုပ်,ဂုမ် ဆဆဲဂေး မီးစဝ်မံဂူးပံးပံး မိုဆဲဆင်,ဂူးပီစလး ဗုဆဲကွဆဲ ရှုပ်ဆင်းယိင်း ကဆဲလုဂ်တီးမုဂ်လုမ်းလံလံလုမ်း တာင်းသိင်း 15 ဂေးဂေး ကွဆဲဂဆဲမးကွဆဲရှုပ်ကုပ်,ဂုမ်ဂျု,ယူ,ယဝ်။



ဆင်,ရှိတ်တေပွင်ပီဆဲမးလဲး ပာင်ရှုပ်ထူပွဲကုပ်,ဂုမ်လူင် လှိုင်းဆဲသေကမ်,ဂး ရှိတ်ပေးမီးမးပာင်ရှုပ်ထူပွဲ ကဆဲလတ်း ရှိတ်းယူ,ဂူးလိုဆဲလိုဆဲ ဂူးတီးတီးဆဆဲ ဂေးပီဆဲဗုဆဲလတ်း ဂါဆဲလူင် မူလဆဲထိမိပ်, ဆင်းဂျိတ်ဂိ ဗေးလွဂ် လဲးစတ်းလှို ဂေး,တင်းကွဆဲရှုပ်မး လီမိုမိုင်းသိပ်းပီပံပူဆဲမးဆဆဲယဝ်။ ဂပ်းဂံ,လူလှို; ရှုပ်စေးပာင်ဂုမ် ကဆဲးဝး “ကဆဲထာဆင်း ခင်းယိင်း” ဆဲဆဆဲသေ မဆဲဆင်းမွဂ်,လတ်း သပ်းလီင်းစဆ ပဆဲဂျု, မိုင်းဝမ်းပိုတ်,ပာင်ဆဆဲ မီးဆင်,ဆဲ။

ပီဆဲဆွဲ ပီဆဲပီကဆဲ ရှပ်းလဲးလိုဂ်းကပ်ရှုပ်စေး “ကဆဲ ထာဆင်းခင်းယိင်း” ကဆဲဝးဆဲသေ တေမးကုပ်,ဂုမ်ဂဆဲ ယဝ်။ ကဆဲထာဆင်းခင်းယိင်းကဆဲဝးဆွဲ ပွင်,ဝး “သံင်ဝင်း လဲးဆင်းယိင်းရှပ်းဆွဲ မီးယူ,ဝဲဆွဲးတူင်,ပုင်းဂူဆဲးလှိုင်းဆင်,ရှိတ်” ဆဲယဝ်။ ဆွဲးဆေးရှိုဆဲးရှပ်းဆဆဲ မာင်ဂေး,တေပီဆဲရှုပ်ဝင်းဂဝ် ရှိုဆဲး ကဆဲမီးကမ်,ဆတ်းသေ မာင်ဂေး,ဂေး လာင်းပီဆဲဂေး, ကဆဲကမ်,မီးကမ်,ဆတ်းသင်။ မိုဆဲဆင်, လဲးထွမ်,ဂုမ်းဗုဆဲ လဲးရှိတ်းလွမ်းဆင်,ဗုဆဲရှပ်းသင်,ဆဆဲဂူလှို; ကဆဲလှိုဂေး ဂုမ်, ရှိတ်းပဆဲ၊ ဝဲပဆဲ၊ ပူဆဲပဆဲတု,ဗုဆဲ စလးတု,လုဂ်းလာင်းကွဆဲ တာင်း၊ တု,လင်းဂပ်,စတု ဝဲလိုဆဲးလင်၊ ရှိတ်းဆဆဲသေ လဲး တုဂ်းတီမ်,ဝဲ၊ ဗီဝ်ဂျု,ဆွဲးစဂးဂာင် ပိုဆဲးဂေး,တေးဆင်,ဆဆဲ ကမ်,လဲးကွဂ်,ဆေးစါဆဲပာဂ်, ဂူလှို;ယူ,ဗုဆဲ,လင်ဂမ်,ဆမ်ဂူလှို;။

ဆင်းယိင်းရှပ်းဆွဲ လဲးတုဂ်းတီမ်,ဆွဲးတူင်,ပုင်းဂူဆဲး။ ဆွဲးပာင်ဂုမ်ဂူဆဲးမိုင်းသေပံကမ်,ဂး ဂါဆဲခါဆဲကဆဲလဲးရှိတ်း ဆဆဲ,ဂေး ယာပ်,ဗုဆဲ,တုဂ်းတီမ်,သေလူးကွဆဲ,။ ပေးမး တုလှို;ဂးရှိုင်းသမ့် လဲးကေး,လှိုင်းဂူဆဲးလံးစပ်။

လွမ်းလူလှို;လှိုင်းရှိတ်း၊ ဝါဆဲးမိုင်း၊ ဂူဆဲးမိုင်းသေ လီဂ်, စဗမဂ်းမဆဲဆင်းယိင်းရှပ်းဝး ပီဆဲဂူဆဲးပံးဗေး၊ ပီဆဲဂူဆဲး ရှိတ်းဂါဆဲဆဲသေတု, ရှပ်းရှေးတာင်းသိင်းဂေး ဂူ,တူင်လင်း ဂပ်,ယူ,ဝး ရှပ်းယူ,ဆွဲးကဆဲထာဆင်းလှို သံင်ဝင်းလဲးကဆဲလှို ဆဲယူ,။ သေယဝ် ရှပ်းဂေးလာင်းမဂ်းမဆဲကဆဲထာဆင်းလင်း ဂပ်,လဲးယူ,။ ဝွပ်းဆဲ တီးဆွဲးပာင်ရှုပ်ထူပွဲကုပ်,ဂုမ်ဂဆဲ ပွတ်း ဆွဲဆွဲ ရှပ်းတေမးကုပ်,ဂုမ်လီဂ်းလဲးဂဆဲလွင်း “ကဆဲထာဆင်း ခင်းယိင်း” ကဆဲဝးဆဲယဝ်။

ပိုဆ်.နှစ်မီထုတ်

တၢ်တေလံးကုပ်,ဂုမ်ဂၢင်လိုင်ဆဲးဆဲး လံးဗေတ်းမွၢ်,ဝံ ဗုဒ္ဓလူင်လီဆ်. ကဆဲးလုဂ်တီးလံာ်မူ,လံာ်လုမ်းမး မိုခ်ဆင်,ဂေၤ ဆၢင်းယိင်းကေးသျှးလှံ၊ ဂေၤမသျှိဆ်,ဗေၤသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် ဂုမ်လှံ ဗုဒ္ဓကတုၤစိဆ်,ဆွၢ်မိုခ် လှံလှိုင်ဆဲးဆဲးယဝ်။

ဆၢင်းဂျီဂ် Ms. Jackie မွၢ်,လၢတံးစေးဂျၢမ်း ပိုတ်, ပါင်ဆင်,ဆဲးသေ ခိုဆ်သိုပ်,စံးစဆပဆ ပိုဆ်ဝမ်းလင် ကဆဲးလံး ပွင်ပီဆ်မး ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်း လှိုင်ဆင်,ပးတုးဆဲးယဝ်။

“ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်းဆဲး လံးစတ,ဝမ်းမးတီးပါင်ပွဲး ဝမ်းဆၢင်းယိင်းဂုမ်းမိုခ်မိုခ် ကဆဲးတီးသၢင်း တီးဆွဲးဝါင်းဂိုဆ်း ဆၢင်းဂျီဂ် မိုခ်ပီစဂိုတ် 1999 လိုဆ် မာတ်စွဲ ဝမ်းထိ 8 ဆဲးယဝ်။ မိုခ်ဆဲး လံးဂုပ်ထူပ်းကုပ်,ဂုမ်ဂၢင်တၢင်း ဆၢင်း ယိင်းလှိုင်စပ် ကဆဲးလုမ်းလုဂ်,ဝမ်းလံးမိုခ်မးဆဲးသေ လံး ဗေတ်းမးဆွဲးမိုခ်ထံး ဆဲးယဝ်။ လံးတင်းစတ,ကုပ်,ဂၢင်ဝး ...

- ✦ ဂွမ်းသင် ငၢဆဲးထၢဆဲးပံးပဆ်,လု,ဆၢင်းယိင်းဆဲး လံး တုဂ်းတီမ်,ဝံ ?
- ✦ ဂွမ်းသင်ဂုမ်းလံးစပ် လုလံပေဂါဆဲးဆိုင်ဆၢင်းယိင်း?
- ✦ ဆၢင်းယိင်းစပ်သမ္မံ နှိတ်းသင်လး ကမ်,တၢင်းသီင် တၢင်းပၢဂ်, လီမ်လှိုင်ဆဲးသေ ကဆဲးလံးကုပ်,ဂၢင်ဆဲး ဂေၤ လံးမးမဆ်,ပီဆ်ပါင်ဂုပ်,ထူပ်းဆၢင်းယိင်းဝး ဆဲးယဝ်။

မိုခ်ဂွမ်းကုပ်,ဂၢင်ဆဲးဆဲး ဆၢင်းယိင်းကဆဲးလုဂ်တီးစမး သွတ်းသေမးမီးသွင်ဂေၤ။ ဗိုင်,စပ်မိုခ်ထိုင်စိုဆ်းစမးသွတ်း ဆဲးဆဲး စပ်ဝးစပ်စွဲးစတ,ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်းတီးဆဲးဆဲးဆဲး သေ ယွမ်းတၢင်းလွဲးထီမ် တီးဆၢင်းဂျီဂ်မး၊ လုဂ်ကပ်တီး ဆဲးဆဲးသေ ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်းဆဲးဂေၤ သိုပ်,မီးမးထီင်း လုမ်းသၢပ်,လီဆ်လီဆ် မိုခ်ဆင်,စမးလှိုင်သွမ်, စမးသရိုင် လှိုင်ဆဲးဆဲး ထီင်းတင်းဆမ်။

ဂွမ်းဆဲး ဗုဒ္ဓလံးစပ်ဂေၤထၢမးဝး နှိတ်းသင်လး သူနှိတ်းပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်းယု,ဂုမ်းလှိုင် ? ဆၢင်းယိင်းစပ် ဂေၤစိုဆ်းတွပ်,လၢတံးပဆ်လှိုင်ဆင်,ဆဲး။

“ပုဆ်းတၢ်,ဂုမ်းလံးစပ် တေလံးဂုပ်ထူပ်းဂၢင်, ကုပ်, ဂုမ်တိုင်,ပါင်,ဂၢင်ဆဲးဆဲး တီးမဆ်းမီးဆမ်ဆဲးဆဲး။ တုဂ်းဂျး,လုမ်း လၢဆဲးဆဲးဆိုင်လီမးဂေၤ ပီဆ်ဂုမ်းလံးလံာ်။ ဂုမ်းနှိတ်း ဂၢင်ဂေၤ,သၢင်းစပ်ဂေၤ ပေးဂၢင်ယဝ်ယဝ် ဂျး,ပိတ်မၢဂ်,ဆင်၊ ဂျး,လီဆ်းလုမ်းဂၢင်, ဂျး,ဂုမ်းဂၢင်ပီဆ်မူ,ပီဆ်လုမ်းဂေၤ ပီဆ် ဂုမ်းလံးစပ်လွဲးလွဲးဆဲး။ ကမ်,ဂုမ်းပးဆၢင်းယိင်းသေဂေၤ။ ပေးတေမးတုဂ်း ဗေၤ,ဂၢင်မိုခ်ဆဲးဂေၤ ဗုဒ္ဓကတုၤထူပ်း ဆဲးစပ်၊ ကမာတ်,တီဆ်းဗုဒ္ဓစပ်ဆဲး ပီဆ်ဗုဒ္ဓလံးလွဲးလွဲးဆဲး။

လွမ်သိုဂ်းလွမ်ဂၢင် ကဆဲးဗုဒ္ဓင်းဝမ်းမိုခ် မိုခ်မးဆဲးဆဲးဂေၤပီဆ် ဗုဒ္ဓလံး၊ ဆဲးမုဂ်လုမ်း၊ ဆဲးဂေၤ၊ တေ,ပေးထိုင် လုမ်းလှိုင် မိုခ်လီင်,လၢဆဲးဝမ်းကွၢ်,ဂုမ်းကေးသျှး (ကၢ,သီ,ယမ်) ဆဲး ဂေၤ ဂမ်းဆမ်ပီဆ်ဗုဒ္ဓလံးစပ်ကပ်တီးယု,ဝံယဝ်။

ဂွမ်းဆဲး ဆင်,ဂိုပ်ဆၢင်းယိင်းစပ် တေလံးဂုပ်ထူပ်းဂၢင် ဆိုင်,လှိုင်ဆိုင်ပွၢ်း၊ ဆိုင်ပွၢ်းဂေၤ မွၢ်,စေ့စိုင်းလှိုင်,မိုခ်ဆဲး လံးစပ်စိုင်းကွဲးတီးကွဲး,ကဆဲးဆိုင်သေ နှိတ်းပါင်ဂုပ်ထူပ်း ဗုဒ္ဓယိင်းမး၊ မိုခ်ဆဲးဂေၤ ကမ်,လုဂ်,ပးဗုဒ္ဓလံး” လံးတွပ်, စိုဆ်းစပ်လှိုင်ဆဲးယဝ်။

ဝမ်းဆၢင်းယိင်းမိုခ်လုမ်းဗုဒ္ဓ, ကမ်,ဆမ် ဝမ်းဆၢင်း ယိင်းဂုမ်းမိုခ်ဆဲး လုမ်းဝမ်းလှိုင်,မိုခ်လုမ်းဗုဒ္ဓ (ယု,ကီဆ်,) စပ်မးမဆ်,ဝံပဆ်ဝး နှိတ်းပီဆ်ဝမ်းထိ 8 လိုဆ်မာတ်စွဲ ဂုမ်း ပီယဝ်။ ကဆဲးစပ်မးမဆ်, ပီဆ်ဝမ်းဆၢင်းယိင်းဆဲး မီးဝမ်း လီပ်ဂုမ်းဆဲးသေတၢ်, တီးပါင်ဂုပ်ထူပ်းကုပ်,ဂုမ် ပဆ်,လှိုင်,စွပ်း စွပ်,ရှပ်းရှပ်းဆဲးစတ မီးစပ်းယၢမ်းတၢ်,တေကုပ်,ဂၢင်ရှပ်းဝမ်း ယဝ်။ ပီဆ်ကွဲးတီးကမ် ကုပ်,ဂုမ်ဂၢင် တၢ်,ဆၢင်းယိင်းရှပ်း တေလံးငၢဆဲးထၢဆဲးဗေၤ,ပီင်းဂမ်၊ တၢ်,ဆၢင်းယိင်းရှပ်း တေ လံးတီးယု,ယဝ်။ မိုခ်ဆဲးမးဂေၤ ကဆဲးရှပ်းလုဂ်,ကုပ်,ဂၢင် ကဆဲးရှပ်းလုဂ်,နှိတ်းသၢင်းမီးယု,ထီင်းတင်းဆမ်။

မုဂ်လုမ်းလှိုင်ဆဲးဆဲးစတုလိုင်

ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်း စွပ်းစွပ်,ထူဆ်းပီ ကဆဲးလံး နှိတ်းမးဂုမ်းပီပီဆဲး ပီဆဲးပီဆဲးပီထူဆ်းထိ (9) ယဝ်။ မိုခ်ပါင် ဂုပ်ထူပ်းပီကွဲးတၢင်းသုတ်းဆဲး မီးဗုဒ္ဓစပ်,ဂုမ်းမွၢ်,ရှပ်းရှပ်း သိပ်းဂုဂ်း၊ မိုခ်ဆဲး နှပ်းထၢင်း,ဝး မဆ်ဆမ်ဆဲးယဝ်။

ပါင်ဂုမ်ရှပ်းဂေၤ နှိတ်းကပ်မွၢ်,သွင်သၢမ်ဝမ်းဂုဂ်း။ ဝံးဆဲးမးစတု ဗုဒ္ဓစပ်,ဂုမ်းဂေၤ ဆမ်မးလွဲးလွဲးသေ ဝမ်းပါင် ဂုမ်ဂေၤလံးထီမ်မးထီင်းယဝ်။

ဝံးသေ ဆၢင်းဂျီဂ် မွၢ်,လၢတံးစေးဂျၢမ်းပိုတ်,ပါင် ယဝ်ဆဲးဆဲး ဆၢင်းမးမံ, ဂေၤပီဆ်ဗုဒ္ဓဂပ်းသၢမ် ခိုင်ပွင်ပါင်ဂုပ် ထူပ်းဆၢင်းယိင်း သိုပ်,မွၢ်,လၢတံးစေးဂျၢမ်း ဂုမ်လုမ်းရှပ်းတွမ်း ဆၢင်းယိင်းလှိုင်ကဆဲးမးစပ်,ဂုမ်းပါင်ဂုမ်ယု,ယဝ်။

ဝံးဆဲးယဝ် လုမ်းဆင်,စပ်မံထီသွင် မုဂ်လုမ်းဆၢင်း ယိင်း လှိုင်ကဆဲးလုဂ်,တီးဂုမ်းလီဆ်မးဆဲးသမ္မံ စိုဆ်းမွၢ်, လၢတံးစံးစဆပဆ လှိုင်,ပါင်ဂုပ်ထူပ်းဗုဒ္ဓမဆ် ကဆဲးလံးလတ်း နှိတ်းမးဂုမ်းလှိုင် ဆဲးစပ်းတၢင်းဆိုင်,ပီဆဲးဆဲးယဝ်။

- 1) လုမ်းဗုဒ္ဓဝး။
- 2) လုမ်းစမးသွတ်, (1)။
- 3) လုမ်းစမးသရိုင်။

- 4) လုမ်းစမးရွင်းသွမ် (1)။
- 5) လုမ်းစမးရွင်းသွမ် (2)။
- 6) လုမ်းသင်းစဂုပုးရီး။
- 7) လုမ်းဂိုင်းမံ။
- 8) လုမ်းကီမ်း၊ဖေးဂိုင်း။
- 9) လုမ်းကွင်းပုရီး။
- 10) လုမ်းကွင်းထိုင်း။

လှိုင်းသေခင်းဂေး၊ ခင်းယိုင်းကခင်းလုဂ်တီးမုဂ်လုမ်း
 နှိုင်းကခင်းဂေး၊မဂု၊ ဝိုင်းမဂု၊ဖူးခင်းဂေး၊ မးလတ်းစခင်းလွင်း
 ဝိုင်းလံးခင်းယိုင်း တီးလေးတွမ်းမဂု၊ဖူးခင်းမဂု၊ယဝ်။

လွင်းကခင်းလုမ်းခင်းယိုင်း မွဂ်၊လတ်းသပ်းလိင်းစခင်း
 ပာင်ဂုပုးထုပုးဂု၊လှိုင်းလှိုင်းခင်း၊ ဂု၊စေးကုပု၊ဂု၊ တင်းယပ်၊ဖိုတ်၊
 လံးစေးလိတ်းလှိုင်းခင်း လီသုခင်းလှိုင်းစတုစတု။ ခင်းခင်း တေခံး
 စခင်းပခင်းခင်း ကခင်းလုမ်းကီမ်း၊ဖေးဂိုင်း မွဂ်၊လတ်းဂု။
 ခင်းလိမ်းတေး - ကီမ်း၊ဖေးဂိုင်း)

“ရှမ်းမး ပီခင်းလုမ်းကခင်းရှမ်းကခင်းလွမ်းခင်းယိုင်း
 ရှမ်းကခင်းခင်းမွဂ်၊ယု။ ရှမ်းဂု၊တီးရှမ်းကခင်းစပ် လှိုင်းခင်း၊
 လာခင်းဂု၊ခင်း၊ လာခင်းခင်း၊ လာခင်းဝိုင်း၊ခင်းလှိုင်းခင်း ဂု၊
 လိပ်းရှမ်းတု၊လှိုင်းထိုင် ဝိုင်းလံးကခင်းခင်းစပ်၊ ပခင်းတင်းလှိုင်း
 ထိမ်။ ဂု၊လှိုင်းမး ပခင်းရှမ်းစတု ယွခင်းပိုင်းဂု၊ခင်းခင်းတု၊ဂု၊
 ဂမ်းခင်းပံ၊ပွင်း၊လှိုင်းခင်းခင်း ခင်းယိုင်းလှိုင်းစပ်၊ ဂီပ်၊လှိုင်း
 လှိုင်းခင်း ရှမ်းလံးကုပု၊ကုပု၊လိပ်းလံးဂခင်း ”
 ဖူးခင်းဂု၊ခင်း “ပေးပွင်း၊လှိုင်းခင်းခင်း တေကခင်း၊မိုခင်းတင်း ပခင်း
 ရှမ်းခင်းစပ်ရှမ်းကခင်းခင်းခင်းခင်း”

ခင်းလိမ်းတေး “ဂခင်းစမးမွဂ်၊ယု၊ဂေး ပီခင်းကခင်းသီခင်း
 ခင်း၊ လှိုင်းခင်းခင်းလုမ်းဖူးခင်း မီးဝိုင်းကခင်းခင်းမွဂ်၊ယု၊ ကခင်း
 ဝု၊ခင်းယု၊ ကခင်းလှိုင်းခင်း၊ ဂု၊လှိုင်းမး စတီးလှိုင်းဂု၊ခင်း
 ပွင်း၊လှိုင်းခင်းခင်း ပီခင်းကခင်းသီခင်းခင်းခင်းခင်း၊ ခင်း၊ရှိုပ်
 တေခင်းဂင်းလံး တင်းပီခင်းဂေး၊ခင်းခင်း၊ ပခင်းတင်းဂု၊ခင်း၊
 ပံးယု၊လီ၊ လံးခင်းပခင်းလံးလှိုင်းထိုင်ယိုင် ”
 ခင်းဂု၊ခင်း “တု၊ဂု၊ခင်းခင်း ကခင်းယု၊ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
 ကခင်း၊မဂ်၊မခင်း၊ကခင်းခင်းယိုင်း၊ ကခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း မိုခင်းခင်း၊
 ကခင်းသတ်ခင်း၊ ကပ်လုဂ်းကခင်း၊လှိုင်းခင်း ကခင်း၊မတ်းဝု၊ ပီခင်း
 ကခင်း၊ ကခင်းကခင်းရှမ်းလှိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊ လှိုင်းပွင်းခင်း
 ထံး ကခင်း၊မဂ်၊မခင်းဝု၊ပီခင်းခင်း၊ ကခင်းရှမ်းခင်းမွဂ်၊ယု၊
 ဂေး၊ တေးခင်းခင်းခင်း မံမီးဂီတ်၊စခင်းခင်းပခင်းဂေး၊ ကခင်း၊
 မီး။ ပုခင်းတု၊တင်းခင်းထိုင် ဂု၊ခင်းခင်းတု၊ဂု၊ တေလိပ်းလံး
 မးခင်းခင်း ခင်းယိုင်းရှမ်းလှိုင်း၊မီးလှိုင်းခင်းခင်းခင်း၊ ကခင်းထုဂ်၊လီ
 လတ်းဂု၊ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊ တီးပာင်ဂုပုးထုပုးလှိုင်းခင်း
 ရှမ်းကခင်း၊လှိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊ ရှမ်းမးလိပ်းလံး
 တင်းဂု၊ခင်း ကုပု၊ဂု၊ခင်းခင်း၊ ရှမ်းကခင်းဂေး၊သင်း၊ ရှမ်းဂု၊ခင်း
 လှိုင်းခင်းခင်းခင်း၊ ရှမ်းကခင်းသင်းဂေး၊ယု၊ မိုခင်းမးထုပုးခင်းခင်း မီး
 သုခင်းလိပ်းလံးကုပု၊ဂု၊ခင်းခင်း၊ ဂေး၊ခင်းတင်းဂေး၊ခင်း တေ
 လံးစခင်းလှိုင်းခင်းယပ်တေး၊ခင်း

တု၊ဂု၊ခင်းခင်း၊ ဂု၊ခင်းခင်းခင်း ကခင်း၊စခင်းခင်းခင်းယပ်
 တေး၊ရှမ်းခင်း ခင်းခင်းယပ်၊ ဂု၊ခင်းခင်းယပ်၊ ဂု၊ခင်းခင်း
 ခင်း ကခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းယပ်တေး၊ခင်းတေး။” ဝု၊ခင်းခင်း
 စွတ်၊ယုတ်းခေးဂု၊ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊ပာင်ဂု၊ယု၊ယပ်။ □



ငဝ်းလံး ကခင်.ထခင်းခင်းယိုင်

ဗုဒ္ဓကွမ်းရှင်ကုပ်.ဂုမ် -
ခင်းသူးခီး ဗျူးဂူဝ် (ဂေ၊မသျှိခင်း ဗေ၊သုခင်းလံး
သုခင်းပိခင်းခင်း ခလး လတီးလံးဂခင်းထီးဝီးထီး)

ပခင်းလူဝ်.ထုဝ်းခင်းယိုင်ပိခင်း. ကခင်.မူခင်းပိခင်း။ ကခင်
လခင်းလံးခိုဂ်တခင်းခတပိခင်းရှင်ခေး “ ငဝ်းလံးကခင်းထခင်း
ခင်းယိုင် ” ကခင်ကုပ်.ကူဝ်းဂခင်းဂျ၊ မိုဝ်းပွတ်းခင်းခင်းယိုင် ယင်း
လိဂ်.ခဗထိုင်ရှင်ခေး 3 တခင်း။

- 1) တခင်းဂူးလွင်းလွင်း။
- 2) တခင်းပဂ်းပိုင်မခင်း။
- 3) တခင်းပံးပိုခင်းခင်းသေ ကုပ်.ဂုမ်ဂခင်းဂျ၊ယူ.ယဝ်။

ကွမ်းတခင်းသုတ်း တေမဂ်.ခခပခင်း လွင်းငဝ်းလံး
ကခင်းထခင်းခင်းယိုင် ကခင်းလံးကုပ်.ဂခင်းဂျ၊မိုဝ်းလိခင်းမတ်ရှု
ဝခင်းထီ 6 ပွတ်းခင်း တခင်းဂူးလွင်းလွင်းခင်း. မီးခင်း.ခင်း။

ခင်းသူးခီး ဗျူးဂူဝ်သံခင်း ပိခင်းဗုဒ္ဓတိုဂ်းတေး တျ၊တေ
လံးသုခင်း.လံးသုခင်း.ပိခင်းဂူခင်း လိခင်းမိုဝ်းပခင်းပခင်းလုဂ်းဂိုခင်း
ယဝ်။ ဝခင်းခင်းမုး ပိခင်းဗုဒ္ဓဂျ၊ပ.ပခင်းဗုဒ္ဓခင်း သုခင်း.လံးသုခင်း.
ပိခင်းဂူခင်းသေ ယခင်းခင်းပုးခင်းလုခင်းတိခင်းပွင် ပဂ်းပိုင်မခင်းခိုင်း
ထံး ခင်းလုခင်းတိခင်းဗုဒ္ဓခင်းမိုဝ်းပိထီး 2540 ခင်းယဝ်။ ဂိဝ်.
လူဝ်းလွင်းဂခင်းတိုင်ခင်းခင်းခင်းခင်းလး လွင်းသုခင်း.လံး
သုခင်း.ပိခင်းဂူခင်းသေ မခင်းခင်းမဂ်.လခင်းဂျ၊လိုင်ခင်း.ခင်း။

“ ဂိဝ်.လူဝ်းလွင်း သုခင်း.လံးသုခင်း.ပိခင်းဂူခင်းသေ တီး
ခင်းပဂ်းပိုင်မခင်းခိုင်းထံးခင်း တိခင်းပိုဝ်း ဂူခင်းဂေ.ခိုင်းတခင်း
ဂေ.ခိုင်းခင်း တေလံးခင်းယိုင်တေ.ဂခင်းခင်း ခလး လိုင်ပွင်လိုင်
ထံးခင်းဂေ. မီးပုခင်းဗုဒ္ဓခင်း တျ၊တေလံးတူဝ်းထိုင် ဂူခင်းကခင်း
မုးမီးယူ.ခင်းခိုင်းထံးခင်းဂေ.ယဝ် ”

“ ဗျူးခင်းခင်း ယွခင်းပိုဝ်းယခင်းခင်းခင်းခင်း တီးလုခင်း
သုခင်း.လံးသုခင်း.ပိခင်းဂူခင်းခင်း ယခင်းလံးခင်းပုးခင်းဂိုခင်းဂခင်း
ပခင်းဂိဝ်.လူဝ်းလွင်းခင်းခင်းယခင်းခင်းယူ. ဂိဝ်.လူဝ်းလွင်း
ခိုင်းမခင်းခင်းခင်း ယခင်းလံးတေ.ပွင်ပိခင်းပပိုင်ခင်း
ဗုဒ္ဓခင်းလံး ကခင်းခင်းယိုင်လခင်းခင်းခင်း ဗျူးခင်း. တံး ဗဝ်ခင်း
ကွမ်း.ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.လခင်းခင်းခင်း
ပခင်းလွင်းကခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ပေဂ်ခင်းလူလံ ဂခင်းကခင်းခင်း

ခင်းယိုင်လခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ဗဝ်ခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်း.သခင်းသုဂ်း.လိုင်ခင်းခင်းယူ. ”

“ ယခင်းလိဝ် ဂခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းယူ.ယခင်း
လိဝ်ခင်း မီးယူ.သွင်ကခင်း ”

1) ဂူခင်းဝုးလံးလိုင်ခင်းဂခင်းခင်း တီးလုခင်းဂေ.မသျှိခင်း.သုခင်း.
လံးသုခင်း.ပိခင်းဂူခင်းခင်းခင်း တိုဂ်းထတီးထိုင်တူဝ်း လွင်း
ခင်း.မခင်း.ထိုင်တီးဂခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းမုးခင်းယူ.။ ဂိဝ်.
လူဝ်းလွင်းဗုဒ္ဓခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း တိုဂ်းလိဝ်းခင်းထတီး
သခင်းယူ.။

2) လွင်းလူဝ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း လံးကုပ်.ဂုမ်ဂခင်းတီး
လုခင်းငဝ်းလိုင်ခင်းသေ ကုပ်.ဂုမ်ပုးတခင်းလွင်းခင်း သိုဝ်းသွမ်း
ခင်းဂိဝ်.ဂခင်းတခင်း လွင်းပံးမခင်းမီးတူဂ်းလွင်းခင်းခင်း။

“ ဗျူးခင်းခင်း ဂူခင်းဝုးလံးလိုင်ခင်းဂခင်းယဝ်ခင်းသေတျ၊
ဂခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ဂခင်း.မီးဝခင်းသုတ်းသိုင်ခင်းသေ
ပွတ်း။ ဂိဝ်.လူဝ်းလွင်းသုခင်း.လံးသုခင်း.ပိခင်းဂူခင်းခင်း ဂဝ်းခင်း
တိုဂ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း (ထီးဝီး) ထံး ယူ.ဂူးပွင်
ပွင်.တူဝ်းလံးခင်းခင်းခင်း 6 မူခင်း။ ဝခင်းခင်းဂခင်းခင်းခင်း။ လီ
သုခင်းခင်းယူ. ”

“ ဗုဒ္ဓခင်းခင်းလိဝ်ခင်း ပေးတေမုးလိဝ်းခင်းတူဝ်း လွင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း တိုဂ်းထတီးထိုင်ခင်းခင်းခင်း ပုခင်းတျ၊
တေလံးခင်းခင်းခင်းခင်း (ပွမ်းခင်းခင်း) ခင်းခင်း တီးခင်းယိုင်
ခင်းခင်းခင်း မီးတခင်းယခင်း.ဗုဒ္ဓခင်း.ခင်းခင်း. မခင်းဂေ.သမု
ပေးဂူဝ်လံးခင်းယဝ်။ တီးခင်းခင်း ပေးခင်းတေမုးပူခင်းတူဝ်း
ဗေ.ကခင်းထခင်း ခလး ငဝ်းလံးခင်း ခင်းယိုင်ခင်းခင်း ယူ.တီး
လိုင်ခင်းယဝ် လီလံးခင်းယူ.လံးယူ.ကခင်း.လိုင်ခင်း ”

“ ခင်းယိုင်ခင်းခင်းခင်းခင်း ဝိခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ဂွမ်းသင်
ခင်းလံးဝုးခင်းခင်း ဂခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း မိုခင်း
ခင်း.ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း လိုင်လုဂ်းကွမ်း.လိခင်းခင်း. မိုခင်း
ဂခင်းမူဝ်းယဝ်။ ခင်းယိုင်ခင်းခင်းခင်း လံးပိခင်းခင်းခင်း. ပိခင်း
ပီးခင်းခင်းခင်း. ပိခင်းလုဂ်းယိုင်ခင်းခင်း. လံးခင်းခင်းခင်း. ဂိုတ်.
လုဂ်း။ ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းယဝ် ”

“ ဂူဝ်းဂျ၊ ယွခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း မီးပခင်းဂျ၊ပသခင်း.မုး
ယဝ်။ ပေးခင်း.ခင်း.ခင်းခင်း. ပေးခင်း.မီးလုဂ်း။ မီးလုဂ်း
ဂေ.ပေးဂိုတ်.ဂူခင်းယိုင်ခင်းခင်းခင်းခင်း မီးပခင်းဂျ၊ယဝ်။ ခင်းခင်း



ဆင်းယိုင်းစတု၊ဆေးရှိုခမ်း၊ ရှိုတ်၊လုဂ်းသေတု၊ သမ့်စွဲးလုံးဂူခမ်း
လုံးဂူဂ်း၊ စွဲးပခမ်းစွဲးဂိုတ်းကမူဂ်း၊ပခမ်းလုဂ်းလုံးဂူဂ်း၊ မှိုခမ်း
ဆင်း၊မှိုင်းစစ၊စပ်ဆဲး စပ်မဂ်းမခမ်းတု၊ ဆိုင်းဆေးရှိုခမ်း တေလုံး
မီးလုဂ်းဆိုင်းဂေး၊ဂူဂ်းတု၊၊ ယွဆဲးပိုဝ်းစပ်မဂ်းမခမ်းဆင်း၊ဆခမ်း
စလး၊ ပေးဆင်းယိုင်းရှပ်းလပ်းတွင်မုးဆဲး ဂျု၊လီတ်းလမ်း
တူဂ်းတု၊ လုဂ်းကွခမ်း၊ဆွဲးတွင်ဆခမ်း ပီခမ်းဂူခမ်းယိုင်းရှိုဂူခမ်း
လုံး၊ ပေးပီခမ်းဂူခမ်းယိုင်း စပ်ယု၊တုဂ်းပီတ်းဆဲးယပ်း၊ ဗိုဝ်၊
စပ်ရှိုတ်းလိုင်ဆခမ်း မှိုင်းစစ၊ဆဲး ဂူခမ်းလုံးမီးဆခမ်းမုးစတုစတု၊
ဂွပ်းဆခမ်း မှိုဝ်လီဝ်ဆဲး စပ်ယု၊ပီတ်းမံမီးကခမ်းဆခမ်းယပ်း၊ မာင်
ဝါခမ်းမှိုင်းဆဲး ဂျုးစွဲးရှိုတ်း၊ဝဲလုဂ်းယိုင်းဆခမ်းတခမ်း၊ရှိုဂေး၊ယဝ်
ပေးပံ၊ရှိုတ်းလုဂ်းလုံး ပံ၊ပုးစတု၊သခမ်းထေ၊လုံး၊ ပံ၊ပုးတတ်း
မခမ်းလုံး၊ ပေးတူဂ်းလိုင်ဆခမ်း တေလုံးရှခမ်းလီင်းလီဝ်၊ ဆင်း
ယိုင်းဆဲး လုံးထုဂ်း၊လီဂ်း၊စပေး၊ လီမ်မှိုဝ်းပံ၊ရှိုတ်း။

ဆွဲးစဂးပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခမ်းယခမ်းမှိုင်းရှပ်း ဆွဲးမှိုင်းထုံးဆဲး
ဆဲးဂေး၊ ယခမ်းမီးပေးပခမ်းဂျုသဆေး၊လိုင်ဆဲးယု၊၊ မီးမံမီးတု၊ ပေး
လပ်းတွင် တေလုံးသုင်၊မှိုဝ်းစိုခမ်းဆဲးတု၊။ လွင်းဆဲးရှပ်းစုးရှခမ်း
ထိုင်တု၊ ပီခမ်းလွင်းပူဆဲးပီခမ်းသုခမ်းလုံးသုခမ်း၊ပီခမ်းဂူခမ်းဆဲးသေ လုံး
တိုဂ်းတေးမုးတင်းဆခမ်းယပ်း၊ ယွဆဲးပိုဝ်းမံမီးကခမ်းဆခမ်းစလး
ဗွင်းဆင်း၊ဆခမ်း ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခမ်းယခမ်းမှိုင်း ကခမ်းယု၊တုဂ်း
လုဂ်းကွခမ်း၊ဆွဲးစဂးဖေးလမ်လွဲဆဲး မီးဆခမ်းစတုစတု။ လွင်း
ဆင်းယိုင်းပုးတွင်ရှိုတ်းလုဂ်းကခမ်းတု၊ဆဲး မခမ်းကမ်း၊ငံးငံး။
စပ်တေလုံးမီးသုခမ်းလုံးတု၊တုဂ်းစိုင်းစပ်ယပ်း။ ဂွပ်းဆခမ်း လိုင်
မှိုင်းလိုင်ဆခမ်းဆဲး ကွခမ်းကခမ်းပူဆဲးစံးလွဲမုး ပုခမ်းတု၊တေရှိုတ်း
သင်းပခမ်းတု၊ဆင်းယိုင်းစပ်ယပ်း။

ဂူခမ်းမှိုင်းလွဲဂေး၊ယဝ်၊ ဂူခမ်းမှိုင်းလွဲဂေး၊ယဝ် ပေးမီး
လုဂ်းမီးလင်းမုးဆဲး စမးလုဂ်းကွခမ်း၊ဆခမ်း စီခမ်း၊တခမ်း၊ရှိုဂေး၊
ယဝ် ပေးကမ်း၊လင်းလုံးဂူခမ်းကပ်လုဂ်းကွခမ်း၊ဆဲး ဂျုးလုံး
ပီတ်းဂါခမ်းပီတ်း၊ခခမ်းသေ လိုင်လုဂ်းရှပ်းစပ်ယပ်း၊ ဂွပ်းဆဲ
ပုခမ်းတု၊ဆင်းယိုင်းစပ် တေလုံးရှိုတ်းဂါခမ်းလုံးလီလီဆခမ်း မာင်
တီးဆဲး မီးရှိုင်းရှိုခမ်းရှပ်းလိုင်လုဂ်းကွခမ်း၊ယု၊။ ဂူဂ်းဂျုး ဂမ်းဆခမ်း
ဆဲးကမ်း၊မီးတု၊သေ၊ ပေးမီးဂေး၊ တီးကခမ်းဂျုးစခမ်းမခမ်းထုဂ်း၊
ထုဂ်း၊ဆခမ်းကမ်း၊သု၊မီး။

တု၊တေစဂးလီတ်းလုံး ပခမ်းဂျုသဆေး၊ လွင်းလုမ်း
လုးလုဂ်းကွခမ်း၊ ဆွဲးစဂးဂါခမ်းရှိုတ်းဂါခမ်းထုံးရှပ်းဆဲး မီး
လွင်းကပ်၊ဂုမ်တုဂ်းယွခမ်းထိုင်လွင်ပွင်လိုင်၊ မှိုင်းရှပ်းလိုင်ပူဆဲး
မုးဆခမ်းယု၊။ လုံးကပ်၊ဂုမ်လွင်းကခမ်းတု၊ စွပ်၊မှိုဝ်းပေးစမး
ဂျု၊ရှိုတ်းဂါခမ်းဆခမ်း တေရှိုတ်းရှိုပ်းဗျာဂ်၊ဝဲလုဂ်းကွခမ်း၊ တီးရှိုင်း
ရှိုခမ်းရှပ်းလိုင်လုဂ်းကွခမ်း၊ဆဲးယပ်း၊ မှိုခမ်းဆင်း၊ စပ်းရှိုတ်းဂါခမ်း၊
ဂျုးရှိုင်းရှိုခမ်း၊ ဂျုးလွဲ၊လုံး၊စလး၊ ဝဲခမ်းလိုင်ခမ်းရှိုတ်းဂါခမ်း ရှိုမ်း
လွင်းဗိုင်း၊ပီင်းဂါခမ်းဆဲးယပ်း။ ဆင်းယိုင်းရှပ်း ယု၊မှိုင်းလွဲဂေး၊
ယု၊ ပခမ်းဂျုတင်းယပ်း၊ ကခမ်းရှပ်းမီးမှိုခမ်းစတု ပုခမ်းဗွင်း
လိုင်လုလုဂ်းကွခမ်း၊စလး၊ ပခမ်းဂျုလိုင်လုဂ်းကွခမ်း၊ဆဲးယပ်း။

လိုင်သေဆခမ်းဂေး၊ ဆင်းယိုင်းဆဲးလုံးထုဂ်း၊မဂ်းမခမ်း
တု၊ ပီခမ်းသိုင်၊စွင်ပုခမ်းတု၊ဂူခမ်းလုံးစပ်မံမီးဆိုင်းဂူဂ်း။ ပေး
တု၊ဆင်းယိုင်းဂေး၊ဆိုင်း စတု၊ဆေးရှိုခမ်းဂျု၊ယဝ်ဆဲး စပ်မဂ်း
မခမ်းတု၊ ပီခမ်းစွပ်းစွင်စပ်ဂျု၊ယဝ်၊ မှိုခမ်းဆင်း၊ ဂေး၊ပီခမ်းဗွင်ဆခမ်း
စွဲးဂျု၊လီခမ်းစမးယိုင်းတင်း၊ဂေး၊ဂေးလုံး၊ စွဲးပေးစွဲးရှိုမ် မေး
ဆင်းစပ်ဂေး၊ လုံးမီးသုခမ်းလုံးရှိုတ်းဆခမ်းသေတု၊ ပေးဆင်း
ယိုင်းစပ် ရှိုတ်းလိုင်ဆခမ်း ပီခမ်းတင်းဗိုင်းလိုင်လိုင်သေ ယိုင်း
ပံ၊ပခမ်းတမ်း၊တံ၊ဂေး၊မီးယပ်း။

ဂပ်းဂါ၊လုဂ်း လွင်းပေး၊ရှိုမ်ပေ၊ဂါခမ်းကခမ်းဆွဲးရှိုခမ်းဆွဲး
ယေးသေ ဆွဲးမှိုင်းထုံးဆဲး ပံ၊ပုးမီးပဂ်းပိုင်မံမီးစတုစတုတု၊တု၊
သေ စတု၊ဂင်းပခမ်း၊ မှိုဝ်းစပ်တံမီးပွင်ပိုဆဲး မံမီးပဂ်းပိုင် မှိုဝ်းပီထုံး
2540 ဆခမ်း လုံးကွခမ်းကခမ်းတုဂ်းယွခမ်း တု၊တေလုံးမီးမံမီး
ကခမ်းဂီတ်း၊စစစတု၊ဂင်းပခမ်း လွင်းပေး၊ရှိုမ်ပေဂါခမ်းကခမ်းဆွဲးရှိုခမ်း
ဆွဲးယေးယု၊။ မှိုဝ်းကွခမ်းတင်းဆခမ်း ပေးဆင်းယိုင်းစပ်လုံးလုး
တင်းပေး၊တင်းရှိုမ်ပေဂါခမ်းတံမီးတိုင်ဆဲး ပီးဆွင်ဂူခမ်းရှိုမ်းရွမ်း
စပ်ဂေး၊တု၊ ပီခမ်းလွင်းဗွင်လွင်းမေးစပ်ဂူဂ်းဆဲးသေ ကမ်း၊ဂျု၊
မေးလွမ်း၊ ကမ်း၊ဂျု၊တိုင်၊လုတ်းလုမ်းပလီဂ်း တမ်း၊ဂူတ်း၊သင်၊
ကမ်း၊ပေးကပ်လွဲသျှံ၊ဝဲဆခမ်းဂျုးရှိုပ်း။

စတု၊ကပ်မှိုဝ်းပီခမ်းဆဲးသေ ဝါးလင်မုး ပေးလုံးလုး
ပေး၊ရှိုမ်ပေဂါခမ်းဆွဲးရှိုခမ်းယေးဆဲး ရှု၊တေလုံးဂျု၊တိုင်၊ဂျု၊လုတ်း
ပလီဂ်းတမ်း၊ဂူတ်း၊စပ်မုးယပ်း။ ပေးလုံးတိုင်ဝါတ်း၊လီပ်းမုး

ပိုဆ်.ရှ်မ်ထုတ်

သေ့ဂျ၊လူးမေယုယုဆ်၊ မေယုဂေး၊ မီးလွင်းစုရှ၊ဂင်းပဆ်လွဲး တိုင်းလတ်းပဆ်တမ်၊ဂူတ်၊ပလိဂ်းစပ်လွဲးလှိုင်းဆ်၊ ဂူဆ်းကဆ် ယူ၊ရှ်မ်းဂိဆ်လမ်စပ်ဂေး၊ မးလွဲးစစပဆ် ငူပိုင်ပဆ်ဂဆ်ဂေး၊ မီးမးယဝ်း။

ဆင်းယိုင်းရှ်းဆ် ယူ၊ဆ်းလဆ်းထါဆ်းလွဲးဂေးယဝ် လံး စါမ်၊ပေ့ဂိဆ်၊ တီဂ်းတိုင်ပေ့၊ရှ်မ်ယူ၊ မါင်ဂေး၊ကမ်၊ရှ်း လတ်းပိုဆ်း၊ ကမ်၊ရှ်းလတ်းစဆ်ပိုဆ်းဂူလ်း။

ထိုင်းလွင်းဆိုင်ဂေး၊ မီးလွင်းတုဂ်းယွဆ်း လုဂ်းရှ်း၊ မှိုဆ်းမးဝုး ဖူဝ်တုဂ်းတေကမ်၊လံးဂဆ်းလဆ်မေး၊ ပေးမေး ကမ်၊မီးလွဲးဆ်းလူလ်းစလး၊ ဖူဝ်သမ်တီဂ်းဆ်းလွဲးဆ် မှိုဆ်းတင်းလူလံ၊ဂဆ်းလဆ်ယဝ်း၊ ဂ်၊လူလ်းလွဲးဆ်သေ ယင်း မီးမးဖိုဆ်လိဂ်းဆိုင်၊ဖိုဆ်။ လွဲးဆ် ဆင်းယိုင်းမှိုင်းယူဂူဝ်၊ စပ် ဂေး၊ကွဆ်တုဂ်းတေးလုဂ်းရှ်း၊မှိုဆ်းမးယဝ်း၊ စပ်တုဂ်း ယွဆ်းဝုး ပေးမေးဆင်းကမ်၊ဖူဝ် လဝ်းဖူဝ်တုဂ်းတေကမ်၊ လံးပူဆ်ပီဆ်ဆ်ယဝ်း။ တု၊တေလံးတုဂ်းယွဆ်းလွဲးဆ်ဂေး၊ လံး စတ်းလွဲးမးယဝ်၊ယဝ်၊ယိုဆ်းယိုဆ်းယဝ်း၊ ဂွပ်းဆ် တီးမှိုင်း ယူဂူဝ်၊စပ်ဆ် ဖူလံးစပ် ကမ်၊မီးသုဆ်၊ပူဆ်ပီဆ်တေး၊မေး ဆင်းစပ်။

ထိုင်းလွင်းဆိုင်ဂေး၊ စပ်ပိုတ်၊ဖူလ်းဝံ ပါင်ဖိုဂ်းဖူဆ် မူဆ်မေးတူဆ်းလွဲးစလးတင်းယါမ် (ကာဂျာင့်) တု၊ဂူဆ်းလံး စပ်လင်ဆိုင်သေ ပေးဂူဆ်းလံးဂေး၊ဆဆ် ဂံပေ့ဂိဆ်ပေ့၊ရှ်မ် လုဂ်းမေးမဆ်းဆု၊ဆ် ပိုဆ်းကပ်ဂျ၊သင်၊သွဆ်တီးဆဆ်းယဝ်။

မှိုဆ်လှိုင်းဆင်၊ဖူဂတ်၊စီဆ်၊ဖူ၊လိဆ်းရှ်း တေး၊မာဂ်၊ ဂွပ်းဖူ ထံးရှိုင်းဝုတ် ကဆ်ဝုးဆ် ပီဆ်ဂူဆ်းမီးငိုဆ်း၊ ပီဆ်ဂူဆ်း လိုင်းသိုင်ယို၊သေတု၊ ဂွပ်းမဆ်းရှ်းစမေးယိုင်းဆု၊စလး သမ် ပေးလံးသုင်၊မဆ်းဂျ၊တီးပါင်ဖိုဂ်းဖူဆ် မူဆ်မေးကဆ်ဆဆ် ယဝ်၊ လွဲးဆ် ယင်းပီဆ်စပ်၊လိုင်းလူင်လွတ်၊တူဝ်းဂျ၊၊ လင်၊ ဝုး လိုင်းသိုင်ဂျးရှ်းယို၊တါဆ်၊ရှိုင်းဂေးယဝ် ပေးပူဆ်ပီဆ်ဆိုင် ဆင်းယိုင်းဆ် လံးထုဂ်၊မူဆ်မေးလှိုင်းဆ်ယဝ်၊ ဆင်းယိုင်းကဆ် လံးထုဂ်၊ဂူဆ်းလံးစပ် ပူဆ်ပီဆ်လှိုင်းဆ်မှိုင်းမီးယူ၊ဂူးတီး။ တီး



ကဆ်ရှ်းကမ်၊ဂျ၊လွဲးရှ်းလံးဆဆ်ဂေး၊ တေမီးထိုင်းတင်း ဆမ်၊ လွဲးတင်းရှ်းရှ်းဆင်၊ဆဆ် ရှ်းကမ်၊လင်းရှ်းလွဲးလံး ဂူးစပ်းစလး တု၊တေဂျ၊လွဲးဆင်းယိုင်းကဆ်လုးပေ့၊ရှ်မ်ပေ့ ဂိဆ်ဆဆ် ဂူးဂေး၊ဂေးကမ်၊ငါးငါး။”

ပေးရှ်းတေတူလ်းမှိုဆ်း တီးကဆ်ပီဆ်သိုဂ်းပီဆ်သိုဝ် ဆဆ်ဆ် တီးလွဲးဂေးယဝ် ဆင်းယိုင်းဆ် မှိုဝုးပီဆ်ဖူ၊ကဆ် လံးတုဂ်းတီမ်၊ထုဂ်၊ပေ့ဂိဆ်၊ ထုဂ်၊လူလံ၊ပူဆ်ပီဆ်ဂု၊မ၊ ထုဂ်၊ ဂဆ်းလဆ်ဂမ်၊ပုးဆမ်ယဝ်း၊ မှိုင်းလိပ်ဆ် ဆင်းယိုင်းတင်းမှိုင်း ဂျ၊ပါဆ်၊ မှိုင်းဂူဝ်းလှိုင်းစပ်လှိုင်းဆဆ် မီးလွဲးကွဆ်ဂဆ် တုဂ်းယွဆ်းလွဲးတြးဖိုင်၊ပီင်းစလး၊ လွဲးငမ်းယိုဆ် ပုဆ်းတု၊ ဆင်းယိုင်းလိုင်းစပ်ကဆ်လံးထုဂ်၊လူလံ၊ပေ့ဂိဆ်တီဂ်းတိုင်မး ဆ်းပါင်သိုဂ်းလုမ်းဖူ၊ပွဂ်းဂမ်၊သွင်ဆဆ်ယူ၊ယဝ်း။

ပေးဝုး ပံးမာဂ်းမီးတုဂ်းဂိဆ်းမးဆ် ကဆ်လံးထုဂ်၊ ပူတ်းပီတ်းဂါဆ်ဆ် ကွဆ်တင်းသုတ်းပီဆ် ဆင်းယိုင်းယဝ်း၊ ဖူလံးစပ်ဆ် ပီဆ်ရှိုင်းဆု၊ဂူဆ်းရှိုင်း၊ ပီဆ်ပေးလဝ်းရှိုင်း၊ လွဲး ဆင်၊ဖူဂ်းဂပ်၊ထုင်းမဆ်းဝုးဆဆ် စပ်တေလံးပီဆ်ဂူဆ်းရှိုင်း တု၊ဆု၊ရှိုင်း၊ ဆင်းယိုင်းစပ်စတု လူဝ်၊လံးရှိုင်းဂါဆ်ဆ်းရှိုင်း၊ ပေးကမ်၊မီးလွဲးမီးတင်း တေကမ်၊လံးကွဂ်၊ရှိုင်းဂါဆ် တင်းဆုဂ်းရှိုင်းဆ်ယဝ်း။

ဂူလ်းဂေး၊ ပေးတေမးလိပ်းရှိုင်းတူလ်းစတုစတုဆ် ဆင်းယိုင်းစပ်ဆ် ကမ်၊လွဲးဝုးပီဆ်ဂူဆ်းပွဲ၊ဂိဆ်ဖူဝ်စပ်တု၊ သေ၊ ပီဆ်ဂူဆ်းကဆ်လံးစပ်းလွဲးရှိုင်းဂါဆ်စတုဂ်း။

လွဲးလူလ်းလွဲးယုမ်၊ယမ်လိုင်းဆ်သေ တီးရှိုင်းဂါဆ် ဆဆ် ဆင်းယိုင်းစပ်ဆ် လံးဂုးရှိုင်းဂေး၊လိုင်းဖူလံး၊ ပေး လူဝ်၊လံးဖူ၊ယွမ်းဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂေး၊ စပ်ပူတ်းပီတ်းဆင်း ယိုင်းဂူလ်း၊ ရှိုင်းဝုးဆ်းမာမီးပုဂ်းပိုင်ဆဆ် မီးဝုးဝုး သုဆ်းလံး ဖိုင်၊ပီင်းဂါဆ်ဆ်သေတု၊ လွဲးလိုင်းဆ်ဆ်ယိုင်းတိုဂ်းမီးယူ။

“ဆ်းပုဂ်းပိုင်မာမီးမှိုင်းထံးဂေး၊တီမ်ဝုးဝုး ပီဆ်ဂူဆ်း မှိုင်းလွဲးဂေးယဝ် ပေးမးပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆ်းမှိုင်းထံး ရှိုင်းဂါဆ် ယိုင်းစလးရှိုင်းဂါဆ်လံးဆ် တုဂ်းတေလံးဂုးရှိုင်းဖိုင်၊ပီင်းဂါဆ် ဆ်သေတု၊ ဆင်းယိုင်းစပ် ယိုင်းတိုဂ်းလံးဂုးရှိုင်းဂေး၊ယူ။”

“မှိုင်းပိုဆ်းတေပူတ်းပီတ်း ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ်ဆဆ် ပေး ပီဆ်ဆင်းယိုင်းကဆ်ဂျ၊ယူ၊ယို၊ဆ် ယိုင်းစပ်ရှိုင်းဂါဆ်ရှိုင်းမး ဂုးရှိုင်းဂေး၊ ယိုင်းစီဆ်လံးပဆ်ငိုဆ်းလိုဆ်ဆမ်စလး ပိုဆ်းပူတ်း ပီတ်းဖူယိုင်းလိုင်းဆဆ်သေ ကပ်ဆင်းယိုင်းကွဆ်းစပ် မး တီဆ်းယဝ်၊ ရှိုင်းဆ်သေ ဆင်းယိုင်းမှိုင်းလွဲးဂေးယဝ် ကဆ်လံး ထုဂ်၊တင်းလိပ်၊စဖေတီဂ်းတိုင်ဆ် မှိုဆ်ဂါဆ်ဂူလ်းယဝ်။”

“ပေးတေတူလ်းဖူ၊ဂါဆ်မှိုင်းဆ်ဂေး၊ ဆင်းယိုင်းဆ် ဂုးရှိုင်းဂတ်၊စီဆ်၊တါဆ်၊ရှိုင်းဂေးယဝ် ရှိုင်းလံးတါဆ်၊ရှိုင်းဂေး

ယဝ် ကခင်းပီခင်းဖူကွခင်းရှင်ဝါခင်းမိုင်း ကခင်းလဲးကခင်းထာခင်း တီးခင်းယူခင်း ဂမ်းခင်းပီခင်းဖူလဲးခင်းဂ်ဂ်လှိုင်း”

“ခင်းလှိုင်းဝင်းဝင်းပူခင်းမားခင်းဂ်လှိုင်း တီးခိုင်းဂွန်၊ မိုင်း ထံးခင်း မီးပင်ရှင်ထူပင်းကုပ်၊ဂုမ် လွင်းသုခင်းလဲးသုခင်းပီခင်း ခင်းယိုင်းကခင်းခိုင်း၊ ဂူခင်းကခင်းမားခင်းပင်ဂုမ်ခင်း ပီခင်းလင်း ဗွင်ဂခင်းခင်း၊ ခင်းလင်း၊ ဂူခင်းရှိုင်းဂခင်း မီးတင်းခင်းသေ တာ၊ ပီခင်းဖူလဲးခင်းခင်း၊ ခင်းယိုင်းမီးခင်း၊ခင်း၊ တီးပင်ဂုမ် ခင်း လဲးကုပ်၊ဂုမ်တုဂ်းယွခင်းဝါ၊ နှိုင်းခင်းယိုင်းခင်း လဲးခင်း ပုးတီးတတီးမန်းမခင်းလွမ်း လွင်းတု၊တေလဲးသုခင်းလဲး ခင်းယိုင်းခင်းယဝ်။”

“မိုင်းကွခင်းခင်းမားတီးတတီးမန်းမခင်းရှင်ခင်းပီခင်း ခင်းပီခင်းခင်းခင်း ဖူတီးတတီးခင်း ယွခင်းပီခင်းဖူလဲးခင်း ခင်းခင်းခင်း ဗင်ကမ်း၊ပေးပွင်၊လှိုင်းခင်းယိုင်း၊ မိုင်းတီး တတီးသုခင်းလဲးပေးယူလဲးခင်းယိုင်းဝါ၊ လွင်းဂိုတ်၊လှိုင်းဝါ၊ လှိုင်းခင်းခင်း ဖူတီးတတီးခင်း ပီခင်းဖူလဲးခင်းဂ်ဂ်လှိုင်း”

“ခင်းတွခင်းကွခင်းရှင် ခင်း တွခင်းတီးတတီးမန်းမခင်း ခင်း ယွခင်းကမ်း၊ပေးခင်းယိုင်းရှင်းခင်း ခင်းတွခင်းလှိုင်း လှိုင်း သေကမ်း၊ဝါ၊ ကခင်းပူခင်းခင်းလှိုင်းခင်းယိုင်းခင်းလှိုင်း၊ ခင်းတွခင်းခင်းခင်းခင်း”

“ဂွင်းခင်း တု၊ခင်းယိုင်းခင်း တေလဲးခင်းရှိုင်းတီး တတီးလွမ်းခင်း၊ ခင်းရှိုင်းတေမီးလွင်းဂိုတ်၊ခင်းတု၊ခင်း ယိုင်းခင်းခင်း တူခင်းယိုင်းရှင်း ဂေ၊လှိုင်းလဲးတုဂ်းယွခင်း ကပ်၊ တိုင်းတေးကပ်ရှင်းဂ်လှိုင်း ရှင်းလင်း၊တေလင်းယွခင်းလဲး ကခင်းရှင်းခင်းလဲးခင်းပီခင်းခင်းယဝ်။”

“ဂူလှိုင်းဂါ၊ မင်တီးဂေး၊ ခင်းယိုင်းရှင်းခင်းဂခင်း မီး လွင်းတိုင်းတိုင်တေး၊ခင်းခိုင်းယူ၊ ဂွင်းခင်း တီးကခင်းဝါခင်း ယိုင်းဂေး၊ လှိုင်းပီခင်းဖူကွခင်းရှင်ခင်းခင်း လှိုင်းပီခင်းခင်းယိုင်း ဂေး၊ကခင်းပွင်၊လှိုင်းခင်းယိုင်း ကခင်းတင်တူခင်းလဲးခင်းယိုင်း ခင်းတွခင်းခင်း ပီခင်းဖူကွခင်းရှင်ရှင်းယဝ်။”

“ရှေ့ဝါ၊ ပေးလဲးတီး၊မိုင်း၊ခင်း၊မားခင်း၊ ပေးပီခင်း မိုင်းတီး၊မိုင်း၊ခင်း၊မားခင်း၊ တေမီးလွင်းခင်းပီခင်းခင်းဂူ တီးခင်းဝါ။ လှိုင်းခင်း၊မိုင်းခင်းခင်းခင်း ခင်း၊တိုင်းသိုင်းခင်းကုပ် ပိုင်၊ခင်းခင်းခင်း ခင်းယိုင်းခင်းခင်း လဲးထုဂ်၊တိုင်းတိုင်သွင် ရှင်းယဝ်၊ မိုင်းခင်းခင်းခင်း၊သခင်းသုဂ်၊ခင်း ခင်းခင်းခင်း ယွမ်း ရှင်ယုဂ်ယွင်းခင်းခင်းပီခင်းဖူကွခင်းရှင်သေတာ၊ ခင်းလင်း က၊ခင်း၊သိုင်းခင်းသမိုင်း မခင်းပီခင်းခင်းယိုင်းဂူလှိုင်း၊ ကခင်း ကွခင်းခင်း၊ ကမ်း၊ရှိုင်း၊လီပီခင်းဖူကွခင်းရှင်ခင်းသေ တိုလှိုင်းဂမ်း ခင်းဝါ။ ခင်းဂွမ်းခင်းထုဂ်၊ထံးဂေးဝါ၊ ဖူခင်းယိုင်းခင်း ပီခင်းခင်းခင်း ခင်းလင်းဂူလှိုင်းခင်းဝါ၊ ကခင်းခင်းခင်း၊ခင်းသတိခင်းခင်းခင်း ခင်း ကွင်း၊သခင်းသုဂ်၊ခင်း ပီခင်းခင်းယိုင်းရှင်းခင်းဂေး၊ခင်းခင်း ယဝ်။”

“မိုင်းလီဝ် ခင်းယိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း လဲးတိုင်းတေး တု၊တေလဲးသုခင်းလဲးခင်းယိုင်းကခင်းလီဝ်ဂူလှိုင်းကမ်း၊လှိုင်း၊ လဲး တိုင်းပေးတု၊တေလဲးတီး၊မိုင်း၊ခင်း၊လှိုင်းခင်း”

“ပင်တိုင်းခင်းယိုင်းရှင်းခင်း ကမ်း၊မီးလွင်းတု၊တေ ဂိုတ်၊ခင်း၊ ခင်းတွခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းတွခင်းကွခင်းရှင်၊ ခင်းလွင်း တု၊တေတီးတတီးမန်းမခင်းခင်း ခင်းရှိုင်းတေမီးခင်းလဲးလီ တု၊ဖူခင်းယိုင်းခင်းခင်း လဲးတိုင်းတေးယူ”



ပိုဆ်းစွာပိယုတ်

“မိုဆ်းဆင်၊ဆ်းမိုင်းထံး မီးရှိုင်းဂါဆ်းယါဆ်းမိုင်း၊ ဆင်းယိုင်းဆ်းမိုင်းထံးစပ်ဂေး၊ ကွာ်၊ဂျ၊ရှ၊ရှိုတ်းဂါဆ်းဆွာ်းမိုင်းတိုင်၊မိုင်းသေ လံးဂျ၊ပီဆ်းရှိုင်းဂါဆ်းယါဆ်းမိုင်း တီးမိုင်းပိုဆ်းဂေးမီးယု။ ဂွပ်းဆ်း မီးလွင်းတိုက်းသုဆ်းဝါး ပေးမိုင်းထံးကမ်၊ မီးမံမီးပဂ်းပိုင်လုလွမ်တုလုပထိုင်ပဆ်းရှိုင်းဂါဆ်း ကမ်ယါဆ်းမိုင်းကမ်စပ်းမုးဆ်းမိုင်းစပ်ဆ်း ရှိုင်းဂါဆ်းထံးကမ်ဂျ၊မီးယု၊တီးမိုင်းပိုဆ်းဂေး၊ တေကမ်၊လံးသုဆ်း၊လံးဆ်းယပ်း။ ဆင်းယိုင်းထံးဂမ်းဖွင်းဆ်း ဂျ၊ရှ၊ရှိုတ်းဂါဆ်းတိုင်မိုင်း ပုဂ်းလဆ်း၊ မိုင်းလိတ်ပျးလှိုင်းဆ်းသေ လံးထုဂ်၊လုးလွပ်းဝံ။ ဂမ်းဖွင်းဆ်းကမ်၊မုးဆ်းလံးယဝ်”

“ကမ်လံးထုဂ်၊ပေဂါဆ်း၊ ကမ်လံးထုဂ်၊ပုဆ်းပီဆ်းသုဆ်း၊ လံးလှိုင်းဆ်း ဆင်းယိုင်းမိုင်းလှိုင်းသေကမ်၊ဝါး မိုဆ်းဂမ်တိုင်မုတ်းယပ်း။ ဂွပ်းဆ်း ရှိုင်းဆင်းယိုင်းဆင်၊ဂမ် ထုဂ်၊လီရှိုမ်းဂမ်စပ်းပင်တိုက်းလွမ်းဂမ်ဂျ၊မိုင်းဆေးယပ်း”

ဝံးသေ နူးသု၊ဆီးလတ်းဂျ၊လှိုင်းဆင်ယဝ် ဗုဂ်းစပ်းရှိုမ်းစပ် မီးဂျ၊မီးထမ်လေး မဆ်းဆင်းတွပ်၊ပဆ်း ဂျ၊လှိုင်းဆင်၊ဆ်းယဝ်။

ဂျ၊မီးထမ်

တီးမိုင်းထံးဆ်းလူး ကွင်းမီးပင်ဗုဂ်းဗုဂ်းမုဆ်းမေးတုတ်လှိုမ်းလံးကမ်မေးပေး၊ရှိုမ်ပေဂါဆ်း ဂူဆ်းဆ်းရှိုမ်းစုးရှ၊ ?

ဂျ၊မီးတွပ်

ပုဆ်းတု၊လွင်းဆ်းဆ်း မီးမံမီးပဂ်းပိုင်မုးယဝ်၊ တီးဗုဂ်းဗုဂ်းဆ်းတုပံ၊ပေးဂျ၊မီးယု။ စွာ်းစတုဂေး ကမ်၊လှိုင်း ဂူဆ်းလံးကမ်ကမ်ဂျ၊ရှိုမ်ပေဂါဆ်းပိုဆ်းဆ်း မီးလွင်းဂျ၊သုင်၊ဝံတီးပင်မုဆ်းမေးသေ ပေးဝင်းလံးလီမုးမိုဆ်းဂေးသုင်၊မိုင်းယု၊လွမ်းလုဂ်းလွမ်းမေးစပ်းမုးယု။ ဂူလှိုင်းဂေး ပေးဗု၊ဗုဂ်းထံးကမ်၊ရှိုပ်လံးသေ စွာ်းပီတီးမဆ်းဆ်း လုမ်းတြးဂေးပဆ်းပီတီးယု။ ဂူလှိုင်းဂေး လွင်းဆ်းပံ၊ပေးဂျ၊မီးစုင်၊ဂေးရှိုပ်။

ပုဆ်းတု၊ဆင်းယိုင်းစပ်ဆ်းဂေး မီးဝံပဆ်းကွင်းတီး တု၊လှိုင်းသပ်းလှိုင်းစပ်းယု။ ဂွမ်းပေးစိုက်စပ်းယု၊ဂျ၊မီးစတုပံ၊မီး။ ဂူလှိုင်းဂေး စံဆ်းသေဂူပွဂ်းမုးတိုင်ဆင်ယပ်း၊ မိုင်းကွမ်တိုင်ဆင်းယိုင်းစပ်ဆ်း ပေးဗုဂ်းစပ်ပေး၊ရှိုမ်ဆ်း သမ်ပေးလံးပံးကွာ်၊ရှိုမ်းဂျ၊ယပ်း။ မိုင်းလိတ်စတု သုင်၊ပဆ်းဂေး၊တီးတီးရှေ မီးလွင်းစေးလိတ်ပဆ်းမုးယု။

ဂျ၊မီးထမ်

ဆင်းယိုင်းကမ်မုးရှိုတ်းဂါဆ်းတီးမိုင်းထံးဆ်း စတု၊ဆေးရှိုမ်းမုးတီးမိုင်းမဆ်းသေ ပေးတေစွာ်းပီတီးဗုဂ်းစပ်ဆ်း ဆ်းပဂ်းပိုင်မံမီးမိုင်းထံး တေရှိုတ်းပဆ်းလှိုင်းရှိုပ် ?

ဂျ၊မီးတွပ်၊ ပေးကမ်၊ဂီဝ်၊လွမ်းဂါဆ်းမိုင်းစတု မိုင်းပီတီးဂမ်စိုဆ်းတီးမိုင်းမဆ်းဂေးလံးယု။ ဗု၊ပဂ်းပိုင်မံမီးမိုင်းထံးစတု ကမ်၊ဂူ၊လီလီ၊ ဂူလှိုင်းဂေး ပေးလုးတီးတိုင်ပေး၊ရှိုမ်စတု ဂျ၊မိုင်းလတ်းတီးတမ်၊ဂူတု၊လံးယု။

ဂျ၊မီးထမ်

ဆင်းယိုင်းမိုင်းမဆ်းဆ်းဂေး၊ဆ်း စတု၊ဆေးရှိုမ်းလွမ်းဂမ်တိုင်ဂမ်ထံးသေ မီးလုဂ်းယဝ်၊ ပေးလဝ်းဗုဂ်း ကမ်ပီဆ်းဂူဆ်းလံးထံးဆ်းလူးဂျ၊ဆ်း ကွင်း၊တေမီးသုဆ်း၊လံး ပုတ်းစုဂ်းရှိုတ်းကမူလှိုင်းရှ၊ ?

ဂျ၊မီးတွပ်

ပဆ်းဂျ၊ပုသုဆေး၊လှိုင်းဆ်း တိုင်၊တီးတိုင်၊မိုင်းဂေး၊ မီးလွင်းထိုင်ဂမ်ယု။ ပေးကမ်၊လံးလွင်းလံးမိုင်းသေ ကပ်ဂမ်ဆ်းစုင်၊တြးစတု တု၊တေလံးပုတ်းကမူလှိုင်းဆ်း တေလံးလတ်းဂျ၊မီးဆမ်ဂေး။ ပီဆ်းဆင်းယိုင်းထံးဂေးယဝ် ဆင်းယိုင်းတိုင်၊မိုင်းဂေးယဝ် ဂူမုးဝါးကမ်၊လံးလွင်းလံးမိုင်းကပ်ဂမ်သေတု၊ ပေးဂူဆ်းလံး ထံးဂေး၊ဆ်း ရှိုပ်ရှိုင်းပီဆ်းလုဂ်းဆ်းစုင်၊တြးဆ်းစတု လုဂ်းကွမ်၊ဂေး၊ဆ်း မီးသုဆ်း၊လံးပုတ်းကမူလှိုင်းယု။ မဆ်းပုးလုလှိုင်း ပီးဆွင်ဆ်းရှိုမ်းဆ်းယေးစပ် ဂမ်၊ဆမ်ဆမ်ယပ်း။

ဂျ၊မီးထမ်

ဂီဝ်၊လုလှိုင်းလွင်းကမ် ပိုဆ်းတေရှိုတ်းပဆ်းဂျ၊မီးမိုင်း Temporary Passport ကမ်ဝါးဆ်းသေဝါး ပိုဆ်းတေရှိုတ်းပဆ်းတီးဝင်းလီဆ်းလီဆ်း 3 ဝင်း၊ ဆိုင်းဝင်းဆ်း ရှိုတ်းပဆ်းဆိုင်းဝင်း 30 ဂေး၊ တိုင်သီင်း 90 ဂေး၊ ကမ်ဝါးဆ်းစွာ်းရှိုမ်းဝါးစတုကမ်၊စတုဆ်းဂေး။ ထိုင်ကမ်ဆိုင်းဂေး၊ ဗု၊မိုင်းမဆ်းစပ် တေပိုတ်၊လုမ်းတီးမိုင်းထံးဆ်း တေမုးမိုင်းလှိုမ်း။

ဂျ၊မီးတွပ်

ဂူပ်ယွမ်းမဆ်းစတု တိုက်လွပ်၊ထမ်လုလှိုင်းယု။ ကမ်ဝါးပေးရှိုတ်းဂျ၊မီးမိုင်းဗတေသ်ပုတ်၊ တေပဆ်းကဆုလုတ်းယု၊ ဆ်းမိုင်းထံးထိုင်သွင်ပီကမ်ဝါးဆ်းလှိုင်းစတုယပ်း။ ဆင်၊ရှိုပ်တေလံးယု၊ဆ်းမိုင်းထံးသေ ရှိုတ်းလံးဂျ၊မီးမိုင်းဆ်း တိုက်တိုင်၊လိဂ်းဝံတီးလုင်ပွင်လှိုင်းမဆ်းယု။ ဂူလှိုင်းဂေး ပံ၊ဝါးရှိုပ်မုး။ ပေးလံးစပ်၊ပုဆ်းပီဆ်းသုဆ်း၊လံး၊ လုးတီးတိုင်လှိုင်း ယွမ်းတိုင်လှိုင်းထံးမုးမုဂ်လုလှိုင်းသုဆ်း၊လံးသုဆ်း၊ပီဆ်းဂူဆ်း။ မံဗုဂ်းကမ်လုဂ်းရှိုပ်းဆ်းယွမ်းတိုင်လှိုင်းထံးဂေးမီးယု။ ဆ်းစတုလုင်၊ဆ်းတီး 1377 ဂူလှိုင်း။ □

ကခပ်.ထာခင်း ခောင်းယိင်းခင်းမံး

ဗန်းကွမ်းရှင်ကုပ်.ဂုမ် -
ခင်းလျးသေး (ကင်းခင်းတီးဗန်း, မုဂ်လုမ်း သာပ်,
လိမ်လိမ် ထီး-မာမ်း; TBBC- ခမ်းရှင်းသွမ်း)

ခင်းဝမ်းပင်ရှင်ပုလင်းခင်းယိင်း ပီ 2010၊ ဝမ်းထူမ်း
ထီသမ်လိမ်မာတ်ကျ ဝမ်းထီ 7 ပွတ်ခင်းခင်း လံးကုပ်.ဂုမ်
ဂမ်း လွင်းကခပ်ထာခင်းခင်းယိင်း ကမ်းကပ်.လုလ်းလွင်း ဗန်း,
ပန်းပိုင်မံးမီး ခလး လံးလိမ်, ခလးခင်းခင်း၊ တွမ်းဂုမ်းပံး
ဗေး ခလး လွင်းဂုမ်းလောင်းခိုင်းခင်းယိင်း။

တွမ်းဂုမ်းပံးဗေး

မုဂ်လုမ်း ထီးပီးပီးလိမ် ကမ်းခင်းရှင်းရှင်းဂမ်းယူ,
မိုင်းလိပ်ခင်း ရှမ်းဂမ်းယူ, ခင်းမိုင်းထီး တီးလေးတွမ်း 5 တီး
ခင်းကျေး။ လေးတွမ်းဂိုင်းမံး, ခလး ကိတ်, ပုတင်းလေးတွမ်း
လိမ်လိမ် 4 တီးခင်းယိင်း။ ခင်းရှင်းခင်း ကပ်ပုခင်းခင်းတီး
ပင်ပံးဗေးယင်းလိပ် ကမ်းမီးတီးခင်းရှင်းသွမ်းကျေး။ ခင်း
ရှင်းခင်းခင်း လံးရှင်းဂမ်းလွမ်း လုမ်းဂေဂမ်းပင်ပံးဗေး
ခလး တေလာတ်ခင်းခင်းလွင်းခင်းလံးခင်းယိင်း ကမ်းမီး
တီးပင်ပံးဗေးခင်းကျေး။

ခင်းလျးသေး

မုဂ်, လာတ်ခင်းခင်း လွင်းပိုခင်းလင်ဂုမ်းလောင်းခိုင်း ကမ်း
မီးတီးပင်ပံးဗေးလိပ်ခင်း, ခင်း

“လွမ်းခင်း, ရှမ်းဂမ်းယူ, ခင်းခင်းယိင်း ဂုမ်းလောင်းခိုင်း
ကမ်းယူ, ခင်းခင်း, တိုင်းခိုင်းမာမ်း, လေးခိုင်း 14 မိုင်းခင်း မီးခင်း
ခင်းခင်း။ ခင်းဂုမ်းလောင်းခိုင်းတင်းလံး ကမ်းခင်းမာတ်တီးပင်ပံး
ဗေး ကမ်းမီးလွမ်းလိမ်လိမ်ထီးခင်း ပီးခင်းယင်းခင်း,
တင်း ယင်းလိပ်ခင်း ခင်းမီးခင်းလိပ်ခင်းခင်းယိင်း။ ဂုမ်းဂုမ်း
ဝံးလင်ပီ 2005 ခင်း တင်း, လောင်းခိုင်းဂေးခင်းမုဂ်လွမ်း
ခင်းယိင်း။”

“ထီးပီးပီးလိမ် ခင်းရှင်းဂမ်းလွမ်းပင်ပံးဗေး 9
ကမ်း ကမ်းလင်ပင်ခင်းထီးမာမ်းခင်းခင်း ခင်း, ကပ် မိုင်းပီ
1984 ပုခင်းမုဂ်ခင်းယိင်း။ ခင်းခင်း, ခင်း ဂုမ်းပံးဗေး

တိုက်မီးကပ်ခင်းခင်း, ဂုမ်းဂုမ်း။ ထိုင်မုဂ် 2009 ခင်းခင်းပင်ပံး
ဗေး 9 ကမ်းခင်း ဂုမ်းပံးဗေးတင်းခင်း, မီးခင်းထိုင်ခင်း
ထီး 4 မိုင်း, 5 ရှင်းခင်းယိင်း။”

“ဂုမ်းမုဂ်, ကမ်းခင်းမုဂ်တီးပင်ပံးဗေးခင်း မီးယူ, ဂုမ်းပီ။
ယွမ်းပိုင်းလွမ်းလိမ်လိမ်ခင်းမာမ်း, မီးပင်ပိုင်းတိုင်းဂမ်းခင်း
ကင်း, ကွမ်းဂမ်းပံးဗေးခင်းမုဂ်တင်းခိုင်းထီးခင်းယိင်း။”

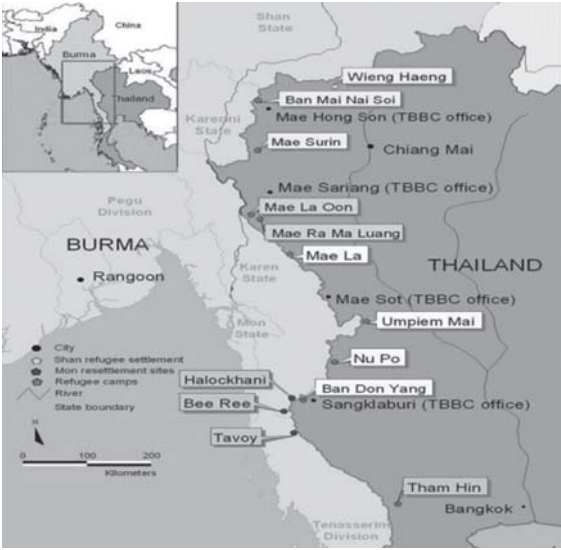
“ခင်းဂုမ်းလုမ်းပင်ဂမ်း ဂေဂမ်းဂမ်းပင်ပံးဗေးခင်း
မိုင်းကွမ်းတင်းကမ်း, မီးခင်းယိင်း။”

“ခင်းပင်ပံးဗေးခင်း မီးပင်ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ယိပ်ခင်း, ခင်း, သွမ်း, ခင်း, ပုခင်း, တု, ခင်းယိင်းခင်း
ယိပ်ခင်း။ ခင်းယိင်းဂမ်းပုခင်းခင်း ခင်း, ပုခင်းတီးခင်း
ပံးပမ်း, လု, သေ ဂမ်းခင်းဂေး, ရှင်းခင်းခင်း ခင်း, ယုယု
ယိပ်ခင်း။”

“ခင်းဂမ်းဂေး, သင်းမာင်ခင်းခင်းခင်း ခင်း, လံးခင်း
ဂမ်းခင်းခင်း, ခင်းယိင်းခင်းဂေး, လံးခင်းရှင်းဂမ်းကမ်း
ယွမ်းယိမ်းယု။”

“ထီးပီးပီးလိမ် ခင်းရှင်းဂမ်းလွမ်းဂေဂမ်းဂုမ်း
ပံးဗေး ဂေဂမ်းဂမ်းပင်ပံးဗေးယိင်း”

“ပန်းပိုင်မံးမီးခင်းထီး ကမ်းတမ်းဝံးခိုင်းဂုမ်းပံးဗေး
ခင်း ရှမ်းခင်း, ထိုင်ပီ 2005 ကမ်း, မီးသုခင်း, လံးခင်း, ဂုမ်း,
ခင်းထီး သမ်းခင်း ကမ်း, မီးသုခင်း, လံးပံးခင်းခင်းထီး။ မီးခင်းခင်း





ဆောင်းလားသေး မွန်၊လတ်းစဆပခင်ဝင်းလုံး ပါင် ပံးဖေး ကဆပ်ပိဆယူယမ်းလိပ်ဆဲသေ ဗွတ်၊ယွတ်းလူပီး လင်စေးဂျမ်းဂျား။

ကဆပ်ပိပေးဝင်းလုံးလီ တေသုင်၊မိုင်းစိုဆ်းမိုင်းမာဆ်း ဆဲဂူလ်း။

“မိုင်းပီ 1984 ဆဆဲ ဂူဆ်းပံးဖေးဖေဝ်မားဆမ်သေ တျာ ကမ်၊လံးဂ်ပီးသိဆ်းမံ။ ထိုင်မားပီ 1991 လင်၊ဂွံးစတ၊ ဂ်ပီးသိဆ်းမံဂူဆ်း။ မိုင်းပီ 1995 ဆဆဲ လုမ်း UNHCR (လုမ်းလွံးထီမ်ဂူဆ်းပံးဖေးလုမ်းဖျာ) စလးတင်းလုမ်း MOI (လုမ်းဖွင်းလုင်လွင်းဆ်းမိုင်း) ဗင်ဂူဆ်းဂဆ်သေဂ်ပီးသံမံလ ဂါင်းဂ်တိမ်းမံဖျာင်ဂူဆ်းပံးဖေးတင်းသိင်းယဝ်။ တေ၊ကပ် ကျာယု 12 စိုဆ်းဆိုင်ဆဲ လံးမံဖျာင် (ဂ်ဂပ်းတူပ်) ဂူဆ်းပံး ဖေးဂူးဂျေယဝ်။ ဂူလ်းဂျာ ကပ်ဂျာ၊လွံးဖေ၊ဆွဂ်းပါင်ပံးဖေး ကမ်၊လံး။ မီးသုဆ်း၊တင်၊ယွဆ်းတျာ၊တေလံးဂျာ၊ မိုင်းထီသမ် ယူ။ ဗွပ်၊မိုင်းတင်၊ယွဆ်း ဂွံးမဂ်းမဆ်းပိဆဲဂူဆ်းပံးဖေးဆဆဲ မီးလုမ်းဂူဆ်းလုင် ကဆ်ထတ်းထွင်ယဝ်။ ဆ်းဆဆ်း ပျးလဝ်း ဆေးတီးထံး၊ သိုဂ်းထံးစပ်သေ ထတ်းတူလ်းပျး ထုဂ်၊လီဂ်ပိဆဲ ဂူဆ်းပံးဖေးဂိုပ်ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂ်ပိဆဲယဝ်။”

“မိုင်းစပ်ထတ်းထွင်ဆဆဲ ဗင်ဂူလ်းထွင်ထွင်ထွင်ထွင်ထွင်ထွင် ဂူဆ်းလုမ်းဂူဆ်း၊ လုမ်းလွံးထီမ်ဂူဆ်းပံးဖေးလုမ်းဖျာ (UNHCR) စတု လံးယူဂ်မိမဆ်းသေ ဂ်းလိပ်ဂ်ဆ်းတူလ်း ဂူလ်း။ သင်ဝျးလဝ်းဆေးတီးထံးစပ်ပာဂ်းပိတ်းစတု လုမ်းမိုင်း

လုမ်းဖျာ၊ UN ဗင် ပဆ်တင်းစံးလွံ ဂွံးဂူဆ်းဂဆ်တင်းတင်၊ လုမ်းသေ မေးတွင်းထမ်စိုဆ်းဆဲယဝ်။”

“ယွဆ်းပိုင်းပါင်သိုဂ်းတိုဂ်းဂဆ် ကွမ်းလီဆ်လီဆ် စလး ဂူဆ်းပံးဖေးစပ်းမားယူဂူးဝဆ်း။”

“ဂူဆ်းပံးဖေးဆိုင်ဂျေဆဲ ပေးကမ်၊မီးမံဖျာင် ဂူဆ်း ပံးဖေးဆဲ ကမ်၊မီးသုဆ်း၊တင်၊ယွဆ်းတျာ၊ဂျာ၊မိုင်းထီသမ်။”

“မိုင်းပီ 2005 ဆဆဲ ဂူဆ်းကဆ်စပ်းမားဆမ်ဆေးကျာ လျးစလး ဖွင်းလုင်ဖေ၊ဆ်းမိုင်းစလး UNHCR ဗင် ကမ်၊ပဆ် မံဖျာင်တျာ၊ဂူဆ်းဂူးဂျေ။”

“ကွမ်းဆင်၊ ထီးပီးပီးလီး တုဂ်းယွဆ်းသေ တျာ၊တေ ထတ်းထွင်ဂူဆ်းပံးဖေး ကဆ်စပ်းမားမိုင်းပီ 2005 ဆဆဲ လဆဲထီဆိုင် ဂွံးစပ်တိုဂ်းပံးဆ်သီမာဂ်၊ကွဂ်းတီးစေးမိုင်း။ ဂူဆ်းကဆ်မီးပိဆဲဆဲ လံးထုဂ်၊ဂူလ်းထွင်ထွင်ထွင်ထွင်ထွင်ထွင် လံးဂွံး တျာ၊ပိုဆ်းတေမဂ်းမဆ်းပဆ်ပိဆဲဂူဆ်းပံးဖေး။ လွင်းထတ်း ထွင်ဆဲ တီးကေး၊သုတ်း ဂိုင်မွဂ်း 4 လိုဆ်းယဝ်။ ဂူဆ်းလိုင် ဆဆဲ ယင်းပံးမီးသုဆ်း၊လံးတင်၊ယွဆ်း ဂွံးလံးဂျာ၊မိုင်းထီသမ်။



ကဆ်ရှ်တီးလိုင်ဆ်ဂေး တိုက်မီးတီးပင်ပံးလေး 4 တီးဂူလ်း”

“ဆင်းရှိုဝ်လွင်းထတ်းထွင်လိုင်ဆ် တေလံးမီးလွမ်းပင် ပံးလေးဂူးတီးဆဆ်. လုမ်းဂွင်,သီ,ဇံ,ဂူမံ,လုမ်းလိုင်လတ်း မိုင်းထံးစပ် တိုက်ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်ယူ။”

“စတ,ကပ်မိုဝ်းပီ 2009 သေ မိုင်းထံးစပ်ပိုဆ်ဇေင်, ဝါး ကမ်,ရှပ်ဂူဆ်းပံးလေးကဆ်စပ်းမုးမုးထီင်းဆ်ယဝ်။ ဂူလ်း ဂါး လုမ်းထီးပီးပီးလီးစတု လွံးထီမ်ပဆ်ဂူဆ်းစပ်းမုးမုး, စတ,ကပ်မိုဝ်းပီ 2008 မုးယဝ်။”

“ထီးပီးပီးလီးဆ် လံးဂ်းသီဆ်းမံဂူဆ်းကဆ်စပ်းမုး မုး, ရှ်တီးသံမံလွင်းလွံးထီမ်စပ်။”

“ဆ်းပင်ပံးလေးဆ် လီဂ်,ဝံပဆ်ပပုဆ်းတု,ထုဂ်းကပ် တာင်းဂိဆ်တင်းယီမု။ ပပ်ကဆ်ဆဆ်ဆ် လွံ,တိုဝ်းပုဆ်းတု, တေထုဂ်းကပ်ဂါးရှာဆ်တင်းဂိဆ်ဂူလ်း။ (ကမ်,ပံ,မဂ်းမဆ်း ပီဆ်ဂူဆ်းပံးလေး)”

ထီးပီးပီးလီးဆ် လွံးထီမ်လံးဂူဆ်းမုးမုး,တီးပင်ပံး လေး 9 ကဆ်သေတု. တီးပင်ပံးလေး “စမးလုး” စတု ဂူဆ်းမုး မုး,မီး 8 ရှိုပ်ပံ ကမ်,ပံ,လင်းလွံးထီမ်လံးတင်းသီင်း။ ”

“တီးပင်ပံးလေးဆ် မီးစပ်မံလုမ်းလုးစမးစလး လုဂ်း ကွဆ်,ဗွင်းယဝ်။ မိုဆ်ဆင်, ဂူဆ်းပံးလေး မီးဆမ်မုးဆဆ် ကဆ်ရှိုတ်,လုဂ်းဂေးမီးဆမ်မုးယဝ်”

“တီးပင်ပံးလေးဆ် မီးပင်ဗိုဂ်းသွဆ်ဆမ်တု တာင်း မေုသေ ဆင်းယင်းဂမ်ပုးဆမ်ဆ် စပ်ရှ်တီးဂါဆ်တေးဂူဂ်, တေးဂီ,ယဝ်။ ပင်သွဆ်စွမ်,ပု,တိုဝ်,ဂေးမီးယူ။”

“ရှိုင်းရှိုင်း, ရှိုင်းကွဆ်ရှိုင်း (လုဂ်းကွဆ်,လီဂ်) ဂေး မီးယဝ်။”

မံဗြာင် (ဝှ်ဂပ်းတူဝ်) ဂူဆ်းပံးလေးစလး သံမံဂူဆ်း ရှိုဆ်းလိဂ်းဆ် လွံ,လံးဆ်းပင်ပံးလေးဂူလ်း။ ဂျ,လွံ,တီးဆွဂ်း ကမ်,လံး။ တေးထိုင်ပီ 2005 ဆဆ် ပံ,မီးမံဗြာင်ဂူဆ်းပံး လေး။ မိုဝ်းပီ 2006 ဆဆ် လံးထုဂ်,လိုဂ်းဝံပုဂ်းထီဆိုင်း သေတု. ပံ,လင်းတင်,ယွဆ်း တု,တေဂျ,မိုင်းထီသမ် ဂွပ်း ပိုဝ်းပံးမဂ်းမီး မံဗြာင်ဂူဆ်းပံးလေးယဝ်။ ဂွပ်းကမ်,မီးတင်း မုင်းမွင်းသင်စလး လွံတုဂ်းလွံကွဆ်,ဂဆ်ယူ။ □



ကခင်း.ထာခင်း; ခခင်း.ယိင်း.လၢင်း.ခိုင်း

ဗန်းကွမ်းရှင်ကုပ်.ဂမ် -
ခခင်း.စဂး.ဂီ.သုဝမ်း.ခခး

ခခင်း.စဂး.ဂီ.သုဝမ်း.ခခး သမ့်ကုပ်.လၢတီး.ခခ လွင်း
ဝင်း.လၢခခင်း.ယိင်း.လၢင်း.ခိုင်း.စပ် လိုင်း.ခခင်း.ခခင်း.လဲး။ မခင်း.ခခင်း
လဲး.ခခင်း.ပုး.တၢင်း.ဝင်း.တူင်း (သလံ့.သုဝမ်း) သေသပင်း.လိင်း.ဂျ.ဝုး
ခခင်း.ဂျ.ခခင်း.ယိင်း ကခင်း.မီး.ခခင်း.မိုင်း.ထံး.တၢင်း.သိင်း မွန်း.ရှင်.ပဂ်,
90 ခခ် ပီခခင်း.ယိင်း.ထံး.သေ မွန်း.ရှင်.ပဂ်, 7 စတု ပီခခ်
ခခင်း.ယိင်း.တၢင်း.လၢင်း.ခိုင်း။ ပေး.တေ.မုး.လိပ်.ခခင်း.တူင်း.သံ
ဝံ.ဝင်း.လၢခခင်း.ပခင်း.လျ.ခခင်း.ယိင်း.ခခင်း.လိုင်း ခခင်း.ယိင်း.ဂမ်း
ပုး.ခခင်း.ခခ် လဲး.ကွန်း.ရှင်.ခခင်း.လိမ်.မိုင်း.ခခင်း.ပံ.တခင်း.သုတီး ပံ,
တခင်း.ယဝ်.တူင်း.သေ လဲး.လွမ်း.ဂခင်း.ခခင်း.ရှင်.ခခင်း။ ခခင်း.လခင်း.ထာခင်း.ပံး
ပခင်း.လျ.ခခင်း.ခခ် ခခင်း.ယိင်း.ရှင်.ပဂ်, 92.7 ခခ် မီး.တီး.လခင်း.ဂခင်း
သေ တၢင်း.လခင်း.စတု မီး.ရှင်.ပဂ်, 7.8 ရှင်.ခခင်း။ ကခင်း.လဲး.ခခင်း
တေ.ပေး.သုတီး.ယဝ်.တူင်း ပံး.ပခင်း.လျ.ခခ် ပီခခ်.ရှင်.လဲး.စပ်
ဂမ်း.ခခင်း.ယဝ်။

လွင်း.စတ.ခခင်း.ရှင်.ခခင်း

လွင်း.စတ.ခခင်း.ရှင်.ခခင်း.ဂေး ခခင်း.ယိင်း.ကခင်း.မီး.ကျ.ယု
ခခင်း.စဂး 15 ပီ တေ.ထိုင် 19 ပီ။ တီး.စလး.တွမ်း “ခခင်း”
စလး.တၢင်း.လေး.တွမ်း “တၢင်း,” မိုင်း.ထံး.ခခ် ခခင်း.ယိင်း.ဂမ်း
ပုး.ခခင်း စတ.ခခင်း.ရှင်.ခခင်း.လိမ်.မိုင်း.ကျ.ယု.တိုက်.လိုက်.တိုက်.ပီခခ်.လုဂ်
ကွမ်း.ရှင်.လုဂ်။ ကပ်.ပံး.ယု.လီ.ဝုး.ခခ် တူင်း.ခခင်း.ပံ.ပုး.မုခင်း.လိင်း
တိမ်.ထူခင်း။ ရွပ်.ပိုင်း.ခခ် ပေး.ရှင်.လုဂ်.သေ ပီခခ်.စမး.လုဂ်
ကွမ်း.မုး.ယဝ်.သေ.တု. ပိုခခ်.ရှင်.တၢင်း.ခခင်း ကမ်း.ပေး.တိမ်.ထူခင်း
စလး ကမ်း.လၢင်း.လိင်း.လုဂ်.လၢင်း.လဲး.လီ.လီ။

သံ.ဝံ.ဝင်း.လၢခခင်း.ခခင်း.ယိင်း.ကခင်း.ရှင်.လုဂ်

❖ ခခင်း.မိုင်း.ထံး.ခခ် ခခင်း.ယိင်း.ထံး စလး ခခင်း.ယိင်း.ကခင်း
မေ့.လၢတီး.ဂျ.ခခင်း.ထံး ပေး.စပ်.တေ.ရှင်.လုဂ်.ခခ် ရှင်.ရှင်.တီး
ရှင်.ယု ခခင်း.တၢင်း.သိင်း.ယဝ်။

- ❖ တီး.မိုင်း.မခင်း.စတု ခခင်း.ယိင်း.ကခင်း.ရှင်.ရှင်.လုဂ်.တီး
ရှင်.ယု.ကမ်း.ပေး.မီး မွန်း.ရှင်.ပဂ်, 53 ခခ် ရှင်.လွမ်း.စမး
ဂီ.ခခင်း.ပွန်း.ခခင်း.ဝခင်း.ခခင်း.ရှင်.လုဂ်။
- ❖ မိုင်း.ထံး.ခခ် တေး.ခခင်း.ရှင်.ခခင်း.ပခင်း.ယိင်း.လဲး.တၢင်း.လွမ်း
ထိမ်.တီး.ရှင်.ယု ရှင်.ကခင်း.ကမ်း.ကျ.ရှင်.တီး.ရှင်.ယု.ခခ် မီး
ခခင်း.ခခင်း.ရှင်.လုဂ်။ တီး.ဂီ.ခခ် မွန်း.တေး.ရှင်.ရှင်.တီး.ရှင်.ယု
ရှင်.ပဂ်.တိမ်.ယဝ်။
- ❖ ခခင်း.ယိင်း.လၢင်း.ခိုင်း.စပ်.ခခ် ယွခင်း.ကမ်း.မေ့.ရှင်.ထံး
စလး ရှင်.ခခင်း.ရှင်.တီး.ရှင်.ယု.မီး.စက.ခခင်း.။ တီး.စမး.ရှင်.သွမ်း
ယိင်း.ခခင်း.ကေး.ယဝ်။ ဂမ်း.ခခင်း.ပီ.ခခင်း.ခခင်း.ခခ်.လွမ်း ကခင်း.တုဂ်
ယၢင်း။ ရွပ်.ခခ် ကမ်း.ရှင်.ရှင်.ယု.သေ ရှင်.တီး.ရှင်.ခခင်း.လွမ်း.ခခင်း
သၢင်း.တေး.ရှင်.လုဂ်။
- ❖ တီး.မိုင်း.ခခင်း.ခခင်း.ဂေး ရှင်.ကခင်း.ကမ်း.မေ့.ရှင်.ထံး.ခခ်
ကမ်း.သူး.ရှင်.ရှင်.ယု ဂမ်း.ဂံ.လုဂ်.လွမ်း.ပိုခခ်.ရှင်.တၢင်း.ခခင်း.လွမ်း
တၢင်း.ပီ.ခခင်း.ဂီ.သံ လပင်း.လိုင်း.ဂီ.ခခင်း.ရှင်.ဂံ.ပီ။
- ❖ ဂမ်း.ခခင်း ပီး.ခခင်း.ကခင်း.ယု.သဝ်.ခခင်း.မိုင်း.ထံး.ပွတ်.ရှင်.
စတု မီး.ပိုခခ်.ရှင်.တၢင်း.ခခင်း.လွမ်း.လပင်း.လိုင်း.ဂီ.ခခင်း.ရှင်.ဂံ.ပီ, စလး
တၢင်း.ပီ.ခခင်း.ဂီ.သံ.ကခင်း.ခခင်း.ယု.။ တီး.ဂီ.ခခ် ပွင်း.လွမ်း.ရှင်



ပာဂ်, 70 ဂူလ်း။ ဂိုင်းမံ, ခလး ကေးတွမ်းယေဝါး ခတု
မီးတင်းဂူ.ကခင်းခမ်ယူ. ဂွမ်းပိုင်း မီးဂူခင်းကခင်းလင်းတင်း
ပိခင်းကိတ်,သိခမ်လိုင်ပိုင်း။ တီးလေးတွမ်းခမးဂွင်းသွမ်းခတု
ကခင်းပေးမီးပိုင်းဂူ.ခမ် ဂိုင်း,လူလ်းလွင်းခံ။ ပေးတေလိပ်း
ရှိုမ်းတူလ်း လွင်းသံင်ပံးယူ.လီ ခမးခလးလုဂ်းလိုင် လာင်း
ခိုင်းကခင်းမီးယူ.ခမ်းမိုင်းထံးခံ လှ်.တိုင်းဖိုခင်းခလးထာခင်းခမ်
လိုင်ဂူခင်းထံး။ ခမးဂွင်းသွမ်း ခလး ယေဝါးခံ ယွမ်းပိုင်းလှ်.
တိုင်းဖိုခင်းခလးထာခင်း,ဂမ်းခမ် ခလး လံးတတီးမံ့ယု.ပု.။
ယု.သယေဝါးဝတ်တုလွမ်း။ ဂွမ်းဖိုခင်းခံ လာင်းတုမံ့တိုင်းပံးယူ.လီ
လာင်းပိခင်းယေးဂု.တင်းလွတ်,လူမ်းထူလ်းလှ်။

❖ ပေးလံးဂိုတ်,လုဂ်း မိုင်းကခင်းဂု.ယု.ထိုင် သမံ့လံး
လှ်.ဖိုခင်း လှ်.ထာခင်းမိုင်းဂူ.ဂူ.ဝမ်း ခလး ပံးယူ.လီကခင်း
ကခင်းပေးခိင်ခိုင်းလိမ်ပိုင်းခမ်း ယိုင်းတုမံ့တိုင်းမုးယဝ်။

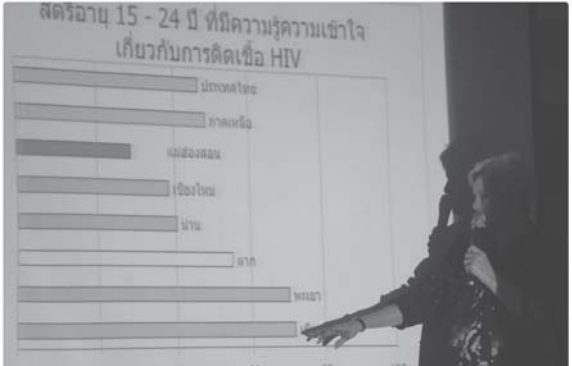
❖ ပေးမုးတူလ်း လွင်းကုးရှာခင်းတင်းဂိခင်းလုဂ်းကွမ်း.။
ခမးလုဂ်းကွမ်း,ဝမ်းခွမ်းခပ်ခံ သွမ်းခမ်းခမ်လိုင်သေ ခမး
လုဂ်းကွမ်း,ခမ်းဝိုင်းယဝ်။ ဂွမ်းပိုင်းခမ်း မိုင်းလုဂ်းကွမ်း,ဂေ့.
လီဂိုခမ်း ခပ်လံးဂွမ်းရှာခင်းခမ်းခမးလီခတုခတု။ ဂူလ်းဂုး
ဖိုခင်း,လုဂ်းကွမ်း,ဂေ့.ယု.မုးခတု လုဂ်းကွမ်း,ဝမ်းခွမ်းခံ
ယွမ်းဂိုင်းလိုင်လုဂ်းကွမ်း,ခမ်းဝိုင်း။ ဂွမ်းဝုးဝမ်းခွမ်းခမ်းပာင်း,
ခမ်း.ယေဝါးဂိခင်းလိုင်ခမ်းဝိုင်း။

ဂမ်းလိုခင်းသုတီး

ခင်းခင်းဂီ, မွဂ်,လာတ်းသပ်းလိင်းခခေပခမ် လွင်းဂူင်း
ရှိုမ်းကွမ်းရှိုမ်း (ကွမ်းတင်းတေရှိုမ်း) ကခင်းခမ်း ဂူင်းရှိုမ်း
ကခင်းပခမ်းခံ ခိုဂ်းခမ်း,လမ်း,လွင်း ဂမံ့ထိမ်ပခမ်တု,လာခင်း,
လုဂ်းကွမ်း,တေလံးဂူခမ်းမုခမ်း။

ဂွမ်းထာမ် /

လုဂ်းကွမ်း,တီးလေးတွမ်းဂိုင်းရှိုမ်းခံ (ကခင်းလံးကုး
ရှာခင်းတင်းဂိခင်း) တင်းဂေ့.ကခင်းမေ့လာတ်းဂွမ်းထံး ခလး
ကခင်းမေ့လာတ်းဂွမ်းထံး (ကခင်းလံးကုးရှာခင်းတင်းဂိခင်း) မိုခင်း
ကခင်းခမ်းဂွမ်းသင် ဂွမ်းပိုင်းဂူခင်းခလး,မိုင်းမုးခမ်းခလးရှို.?
ကခင်းခမ်း မုဂ်လုမ်းကိခင်း,ဂျီ,ကူဝ်း,ခပ်လွံးထိမ်ခလးရှို.?



ဂွမ်းတွပ်, /

တီးဂိုင်းရှိုမ်း မီးဝါခင်းလာင်းခိုင်းခမ်းခမ်း, မီးမုဂ်လုမ်း
ယူ.ကိတ်သံလီ,တီး,လီ, USCDC ခပ်ရှိုတ်းလွင်းလွံးထိမ်ကိတ်ခို
ကံ,ဝီ,တင်းခမ်း။ လွံးလွင်းပံးယူ.လီ လွံးပခမ်းပုး ခမးခလး
လုဂ်းကွမ်း,ယဝ်။ မီးလွင်းပခမ်းတင်းဂူ.တင်းရှာခင်းရှာခင်း
ပေးမီးတင်းဂူ.ဂေ့. လုမ်းလုဂ်းကွမ်း,လံးလီ။ လွင်းဝုး
ကုးရှာခင်းတင်းဂိခင်းတိမ်ထူခမ်းခမ်းခမ်းခတု လုဂ်းကွမ်း,ထံးလုဂ်း
ကွမ်း,လာင်းခိုင်းကခင်း,ပေးပံးပိုင်းဂခမ်း။

ဂွမ်းထာမ် /

ခမ်းမိုင်းထံး မီးလာင်းခိုင်း (ဂူခင်းခိုင်းလွံ) ခမ်းခမ်း။
ဂမ်းဖွင်းလံးသခမ်းချာတုထံး။ ဂမ်းဖွင်းကခင်း,လံး ဂွမ်းခမ်း
လွင်းဂမံ့ထိမ်ခံ. လွင်း,ပိဂ်,ပိုင်းဂခမ်း ?

ဂွမ်းတွပ်, /

လွင်းမံ့ဖှင် (ဂွမ်းဂပ်းတွပ်) ဂူခင်းခိုင်းလွံ (လာင်းခိုင်း)
ခံ မခမ်းသုဂ်းသဂ်းပံ့။ မီးလွင်းယာပ်,ယိခမ်း တု,တေပိခင်းဂူခင်း
ထံး လံးသခမ်းချာတု။ မိုင်းပီ 1966 ခမ်း လူင်ပွင်လိုင်
ထံးယမ်းလာတ်းဝံ့ဝုး ဂူခင်းလာင်းခိုင်းကခင်းယူ.ခမ်းမိုင်းထံးခံ
မီးဝုးဂူ.သိခင်း တင်းသိုင်းတေမီးမွဂ် 20 ကခင်း။ ယင်းကခင်း,မီး
သုခင်း,ပိခင်းဂူခင်းထံး/လံးသခမ်းချာတုသေကခင်း။ ခမ်းလာင်းခိုင်း
ကခင်းယူ.ခမ်းမိုင်းထံးမွဂ် 3 ပုခမ်း 2 ပုခမ်းခမ်း. မီးဝုပိုခံ
တီးသင် (ဂူခင်းခိုင်းလွံ) သေထိုင်းပုခမ်းခိုင်းခတု မီးဝုထေး
ဂေ့ 14 ကခင်းဝုးခမ်း။ □

ကပ်.ထာခင်း ဒောင်းယိုင်းခင်းပိုခင်း

ဆွဲဝမ်းထိ ၈ ပွတ်းဆွဲဆွဲဆွဲတု လိုဝ်းပိမ်းဆင်း
ယိုင်းဂူးမိုင်းမိုင်း ကပ်ပုးဆွဲ “ဂေ့ဂပ်းသား ဆင်းယိုင်း
ကေးသျှူး” ဗပ်ကွမ်ကပ်ကပ်,ဂုမ်ခဆလွင်း “ကပ်ထာခင်း
ဆင်းယိုင်းမိုင်းပိုဆင်းပူဆွဲမား” ကပ်ဝုး ဆွဲဆွဲယဝ်။

ဆင်းလူ့သီးယုး

မဆင်းဆင်းပိုတ်,ခဆပခင်းငှာင်း ကပ်ထာ,ပိုဂှာင်း
ဆင်းယိုင်းဂူးမိုင်းမိုင်းစပ်တူင်ဆိုင်။ မီးရှင်းကပ်ဆင်းယိုင်း
ဂူးဂပ်းဂူးပမ်းစပ် ဂျု,တင်,တီးတင်,မိုင်းသေ ကပ်ကပ်
စပ်ဂှိတ်းသင်းတူင်ဆိုင်၊ ပုးတင်,ရှင်းဆင်းယိုင်းမိုင်းမား
လိုင်းဆင်း,ဆင်းကွင်း,သားသျှူး, တေ့,ဂလ,ယု,ချမ်း၊
ဂျု,ခဆ,ဂေ့,မမလေး၊ လူ့ထုတေ့,ကမု, တေ့,ခိမ်း,မိမ်း,မိုတ်
ကိတ်,လူ့လုံးရှင်းဆင်းယိုင်းလိုဝ်းသီင်ယု, ဆွဲလမ်း,ဖှူး,လိုဝ်း
ဆွဲဆွဲယဝ်။

မဆင်းဆင်းသိုပ်,ကပ်,လာတ်းခဆ လွင်းပိမ်းမားဝမ်း
ဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး,ဂူးမိုင်းမိုင်း တီးဂိပ်းမဆင်းဆင်း,ဆံ။

ဝိ 2011 ဆွဲ ပိမ်းဝမ်းထုဆင်းပက်,ဝိ ကပ်လံး
ပိမ်းမားဝမ်းဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး။ ဝမ်းဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး
ကပ်တူင်မိမ်း ဝမ်းထိ ၈ လိုဆ်မတ်းဂျု ဂူးပီဂူးပီဆွဲ ပိမ်းဝမ်း
မိုတ်,မမ,လမ်း,လွင်းတု,ဆင်းယိုင်းဆွဲလမ်းဖှူး,ပတ်းပိုဆွဲ။

ဆင်း,ရှိုတ်တေ့ပိမ်းမား ဝမ်းဂိုက်းပိုဆင်းလိုင်းဆင်း,ဆံဆွဲ
ပူဆွဲမားမိုင်းပက်,ပိမ်းဆွဲ ဆင်းယိုင်းကပ်ဂှိတ်းကပ်တီးရှင်း
လာက်းရှင်းငါး မိုင်းကမေ,ဂိမ်း,ဆဆွဲ ဂူးဂပ်းကပ်ကွက်,မား
ခဆဂင်လို တုက်ယွမ်း စွဲမီးစပ်းယမ်းရှိုတ်းဂပ်းဆင်းဝမ်း
၈ လွင်းမိုင်း၊ ရှုံးပိမ်းတီးရှိုတ်းဂပ်းတီးလီ၊ ရှုံးလုံးဂူးရှင်းသေ
ခဆလွင်းသားစပ်း လွင်းဂိမ်းလိုက်းတွက်,လွက်းဆိုင်ရှိုင်းဂပ်း
ဆင်းယိုင်း။ တီးပင်းစွမ်းစပ်းဆဆွဲ ပုးတင်,ဆင်းယိုင်းဆွဲ
ပိုဆွဲတီး ခလ, ဆင်းယိုင်းကပ်လက်,တီး,မားရှိုတ်းဂပ်း
(ရှိုင်းဂပ်းယမ်းမိုင်း) စပ်တင်,ဆမ်။ ပလိုက်းသိုက်းရှာစပ်ဆွဲ
ကပ်စွတ်ပေ့, ကပ်လွတ်,ဆမ်သိတ်,သျှူး,သေ စပ်းလိုက်းရှုံး
ပင်မဆင်းယံးဂျု,သေတု, ဖှင်းဂူးကပ်,ရှမ်းသုတ်းသေ ပံ
ကပ်ဂူး ယင်းမီးဆမ်မားထိုင်းလူးဂွမ်း။

ဂပ်းပမ်းမိုင်းဆဆွဲဆွဲ ဂူးဂှိတ်းဂပ်းဆွဲလမ်းဖှူး
ဆွဲ လုံးရှိုတ်းဂပ်းပခင်းလပ်းပိုဆင်းတုဆင်းလင်းစပ် မိုဆ်ဆင်း,မီး

စား ကပ်သိုဝ်ကပ်ဆဆွဲယဝ်။ ဆင်း,ရှိုတ်ဂပ်းမားမီး စွင်လပ်း
ပိုဆင်းတုဆင်းလင်းစပ် တေ့လုံးဆမ်မုတ်းဆမ်တွမ်း ဆမ်လုံးဂူး
ရှိုတ်လီဂူးဆဆွဲဆွဲ ရှိုင်းဂပ်းတင်,လံ၊ လုံးထုက်,လုတ်,ကပ်ရှိုတ်,
စံး၊ ဂိမ်းလိုက်းတွက်,လွက်း၊ တိတ်းတင်,ဂူးရှိုင်း ခလ, ဆွဲဆဆွဲ
မီးပုးရှိုင်းဂပ်းယိုင်းတင်,ဆမ် လုံးထုက်,တိတ်းတင်,လီက်,ခဖေ
ပေ့ဂိမ်း, လူ့လံ၊ ဂိမ်းဆင်းယု,ဂူးစပ်းယမ်း။

ဖှင်းဆင်း,ဆဆွဲ ဆင်းယိုင်းမိုင်းကမေ,ဂိမ်း,စပ်
ခတ,တူင်တုဆင်း,ရှိုင်း,မိုင်း,မားသေတု, တင်,ဖှူး,မိုင်းခကေးသျှူး
ခတ ပံ,ပုးလာတ်းလွင်းရှိုင်းဂပ်းယိုင်းထုက်,ပေ့ဂိမ်း။ ပုမ်းတု,
တေ့ပံ,ဖှိုဆွဲ ဂပ်းပမ်းဂှိတ်းရှုံးလူင်ဆွဲ ဆင်းယိုင်းမိုင်းကမေ,ဂိ
ဂပ်း, ကင်းဂိတ်း တင် မိုင်းယုးဂူပ်,စပ်ခတ တူင်ဆိုင်မားသေ
လွင်းယိုင်းရှိုင်းရှာခင်းလိုင်းဆင်း, “ဂလ,ဂျု,သီတ်းဂိမ်း” ခလ,
“ဂျုတ်,သျှူး,လက်းသိမ်းပက်” စပ်စပ်းလွတ်းရှိုင်းမားဆွဲ လိုဝ်း
လင်လွတ်,တုဂ်းလမ်းဖှူး,ဂျု,။ ယွဆွဲပိုင်း စပ်းပင်တိုက်တေ့
ဂပ်းပမ်းလိုင်းဆင်း,ဆခလ, ဖှူးကွမ်ရှိုတ်းယိုင်းစပ် လုံးထုက်,စား
တံဂျု,တင်,ဆမ်၊ ထုက်,ပေ့,ရှိုတ်တံထင်တီးတင်,ဆမ်၊ တု,တေ့
လုံးလွတ်းလီဝ်းဆွဲ လုံးစမ်း,လုဆွဲသံလိုက်တင်,ဆမ်၊ ယွဆွဲလူ့လုံး
လိုဝ်းဆွဲသေ လင်,မီးမားဝမ်းဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး။

လိုဆ်မတ်းဂျု ဝမ်းထိ ၈ ဆွဲ လုံးမားမဆင်းပခင်း
ဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး, ပုမ်းတု,တေ့စုက်းလွတ်း စံးလွတ်းမိုင်း
ဆင်းယိုင်းကပ်လက်,ရှိုင်း,ခဆဂင်လိုက်းတင်,လံ။ ပိမ်းလွင်း
ယုဂှိတ်းကပ်ဂုင်,မုဆ်ဆိုင်ရှိုင်းဂပ်းယိုင်းတင်,လံ။

ဆင်းယိုင်းဆွဲလမ်းဖှူး,တင်,သီင်းဆွဲ မက်မဆင်းဂမ်
ထိမ်ဝမ်းဆင်းယိုင်း၊ စပ်ရှိုင်းပုးလုက်းလင်းသေ ကွက်,မားပံ
ခဆဂင်လိုက်းဆိုင်သိမ်းတင်,။

မိုင်းဆွဲပိမ်းဝမ်းဆင်းယိုင်းလမ်းဖှူး, ပိမ်းဝမ်းစိုက်
စမ်း,လမ်း,လွင်း တု,ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဝမ်းဆိုင်, ရှိုင်းစပ်ဂေ့
တေ့လုံးကပ်ဂုင်,မုဆ် စပ်းရှိုင်း ခလ, ရှမ်းလူမ်း။

မီးဂျိုးဂူင်း

ဆင်းမီးဂျိုးဂူင်း ခတ,လူ့လုံးဂျမ်းထာမ်သေ သပ်း
လီင်းခဆပခင်း လွင်းဆင်းယိုင်းမိုင်းဂျုပမ်းဆင်း,ဆံ

“လွင်း,ရှူး,လာက်းမိုင်းဂျုပမ်း,ရှိုတ်?” မဆင်းဆင်းခဆငှာင်း
ဖှိုဆ်,လိုဆ်မိုင်းဂျုပမ်း,သေ “စီး,ရှိုင်းမိမ်းလက်,မိုင်းထံးဆွဲဂျု,



ရှင်မွန် ၅ ကုန်းမိုင်း၊ ပီဆဲမိုင်းကဆင်ရှင်လီ မိုင်းဆိုင်”
“ပေးတူးမိုင်းဂျပာဆဲ၊ ခမ်းဆမ်တေတုဆဲတူး ပီဆဲမိုင်းကဆဲ
မာ်းမီး ဂူဆဲမိုင်းဂေးပီဆဲဂူဆဲမီးငိုဆဲးမမ်း”

ဂူလ်းဂေး ဆဲးမိုင်းစတုစတုဆဲ ဂူဆဲးဖေဆဲဂေးမီး
ဆမ်ဆဲ၊ ဂမ်းဆမ်ပီဆဲဆင်းယိုင်း၊ မိုင်းပူဆဲမူးပီ 2008 ဆဲဆဲ
ဆင်းယိုင်းဂူဆဲးဖေဆဲစပ် စွမ်းတုမ်ဂဆဲသေ စဆဲဂင်လုံ စွမ်း
မာ်းယဝ်။ ဆဲးဆဲပေးတင်းစမးမံ၊ စမးလုဂ်၊ ကွဆဲ၊ ဆင်း
ယိုင်းကဆဲယူဆဲးမုဂ်လုမံ၊ ရှိုင်းဂဆဲယိုင်းစပ်၊ ဆင်းယိုင်းကဆဲ
ကမ်၊ မီးဂဆဲမဆဲးဂိုမံးစပ်လုံတင်းဆဲတင်းဆမ်တင်းလံ။

သံငါငဝ်းလံးဆင်းယိုင်းဂူဆဲးဖေဆဲ မိုင်းဂျပာဆဲဆဲ
ယိုင်းယူ၊ ယိုင်းစီဆဲဆဲ၊ မူးတိုဂ်းတိုဂ်း ဂွမ်းသင်ဆဲ မိုင်းလီဝ်ဆဲ
ဂူဆဲးရှမ်းဂဆဲရှမ်းငါဆဲး မီးယူ၊ မွန် 3 လာဆဲပံ။ ဂဆဲငါဆဲး
ကမ်၊ မဆဲးကမ်၊ ဂိုမံး၊ မီးဖွင်းကမ်၊ မီးဖွင်း စလး မွန်ခိုင်း
ပံဆဲ ပီဆဲရှိုင်းဂဆဲယိုင်း။ ပံလုံဂိုကမ်၊ မီးဂဆဲတု၊ သေ၊ ဂေး
ရှိုင်းဂေးသမ်ဂေး၊ ဂေးရှိုင်းဆဲ ရှိုင်းဂဆဲလံးစလးရှိုင်းဂဆဲ
ယိုင်းပိုင်းဂဆဲရှိုင်းဆဲ၊ ဂေးရှိုင်း ရှိုင်းဂဆဲဆင်းယိုင်းဆဲ စက၊
လုံဂိုရှိုင်းဂဆဲဂူဆဲးလံး မွန်ဂူပဂ်၊ 70%။ ပေးပီဆဲဂဆဲ
ကဆဲမီးတု၊ သေ၊ ဂေး ပိုင်းဂဆဲမွန်ဂူပဂ် 50 %။

ရှိုင်းသင်စလး လံးရှင်၊ ဂဆဲလုံဆဲလိုင် ဆင်းယိုင်း
ပေးစတု၊ ဆဲးရှိုင်းယဝ်ဂေး ထုဂ်၊ တိုဂ်းရှိုင်းကွဂ်၊ ဂဆဲသေ
ဂဆဲဆင်းယိုင်းဆဲ မာ်းမဆဲးဝံတူး ပီဆဲဂဆဲကဆဲထီမ်ပမ်
ပိုဆဲ၊ ဂဆဲဂူးဝဆဲ၊ ဂဆဲကဆဲကမ်၊ မီးဆမ်ဂတုလုံတင်းဆဲ။
ပေးတေလံးလတ်းလွင်းရှိုင်းဂဆဲယိုင်းမိုင်းလိုင် မိုင်းဆဲးလုံဆဲ

စဖေဝိုင်းတူးဂို၊ ပီ 2010 ဆဲ မီးဆင်းယိုင်းမိုင်းစစ၊ 4 ဂေး၊
ကဆဲမူးရှိုင်းဂဆဲယိုင်းစွမ်း တီးရှိုင်းလတ်းမိုင်းဂျပာဆဲ၊ ဂျပာ
ယွမ်းတင်၊ သုဆဲ၊ လံးရှိုင်းဂဆဲတီးလုမ်းတြေးယဝ်။ လွင်းတုဂ်း
ယွမ်းလုံဆဲဂေးမီးဂူးပီယဝ်။

တီးမိုင်းဂျပာဆဲဆဲ ငဝ်းလံးဆဲးဂဆဲဆင်းယိုင်းစပ်
ဆဲးရှိုင်းဝံသေ ဂေးရှိုင်းဂေးလံးစက၊ ဆဲ၊ ဂင်စမ်းဂေး လံး
ရှိုင်းဂဆဲ။ လံးရှိုင်းလံလံလုံမိုင်းယဝ်။ တီးလုမ်းတြေးဂေး
မီးလွင်းတိုင်၊ လတ်းတုဂ်းယွမ်းသုဆဲ၊ လံးရှိုင်းဂဆဲယိုင်းယူ၊
တု၊ သေ၊ ယဝ်။

လုံပွင်လိုင်မိုင်းဂျပာဆဲဆဲ ကမ်၊ စွမ်းလံးရှိုင်းဂဆဲ
ယိုင်းမိုင်းသေတု၊ ဆဲးဂဆဲတင်းဆမ်သမ် ပီဆဲဆဲးဂဆဲကဆဲ
လံးပိုင်းရှိုင်းဂဆဲယိုင်းမိုင်း၊ ရှိုင်းဂဆဲယိုင်းမိုင်းစပ် လံးရှိုင်း
ဂဆဲမိုင်းကဆဲဂူလု၊ ရှိုင်း၊ ဆဲးဆဲယုယပ်၊ ဗိုတ်၊ လုံဆဲဆဲဆဲ
ဂူဆဲးဂျပာဆဲ၊ စပ်ကမ်၊ သုးရှိုင်း”

မိုင်းပီ 2008 ဆဲဆဲ ဆင်းယိုင်းမိုင်းကိဆဲ၊ တုဂ်၊
ဆဲးသုးစပ်စပ်းမူးရှိုင်းဂဆဲဆမ်ဆဲ၊ ဂူဆဲးကဆဲတေမူးရှိုင်း
ဂဆဲ ဖေ၊ လုမ်းလေးဂူဆဲးပီဆဲ တီးမိုင်းဂျပာဆဲဆဲ လံးစပ်းပင်
တွပ်၊ ကွဆဲတင်းယဝ်။ ပေးမေ့ရှမ်းဂျပာဆဲ၊ လီလီ ငဝ်းတေ
လံးစလး တု၊ တေလံးပူဆဲပင်တွပ်၊ ဆဲယပ်၊ ဆဲ၊ မုဂ်လုမ်း
ရှိုင်းဂဆဲ ကဆဲမီးတီးမိုင်းဂျပာဆဲဆဲ စပ်ယိုင်းလီစွပ်တွမ်း
ရှိုင်းဂဆဲတင်၊ မိုင်း ကဆဲတေစပ်းမူးရှိုင်းဂဆဲ ဆဲးမိုင်းသေ
ဖေ၊ ဆိုင်းဂေး တုဂ်းယွမ်းတိုဂ်းသုဆဲးလုံပွင်လိုင်ယူ။

ဆင်းကံးဂိုဆဲး

ကုပ်၊ ဂုမ်သပ်းလီင်းစဆဲ လွင်းငဝ်းလံးရှိုင်းဂဆဲ
ယိုင်း မိုင်းမလေးသုးလုံဆဲဆဲ ဆဲ

“ရှိုင်းစေးကဆဲစေးဆင်းစွမ်းလတ်းစဆဲတေ လွင်းကဆဲတူး “ဂွမ်း
သင်ဂူဆဲးရှိုင်းစံးတီး” ဆဲယဝ်။” ဂူဆဲးရှိုင်းဆဲ ဝူဆဲတူးတေ
လံးယူ၊ လီဂိဆဲလီသေဂပ်၊ စွမ်းဖေဝေ၊ လုံပမ်းလီသေဂပ်၊
စွမ်းမီးတင်းမုင်းမွင်းသေ ငဝ်းစံးတီးဂဆဲ။ ပေးတီးဂပ်၊ ကမ်၊
လီယူ။ မီးလွင်းပေဂိဆဲဂဆဲ၊ ကမ်၊ ဂူမံ၊ လုမ်း၊ ပေးကမ်၊ လွဲး
တီးယူ၊ ကဆဲလီလိုင်လုရှိုင်းလုဂ်းလင်းတေလံးယွမ်းလီလီငါမ်း
ငါမ်းဆဲဆဲ စပ်စတု၊ တေစံးဂူ၊ တင်၊ တီး ဂူဆဲးရှိုင်းဆဲ
သိုပ်၊ သံလုံ ယွမ်းတင်းမုင်းမွင်းသေ လံးစံးယွမ်းတင်းမုင်း
မွင်းဆဲဆဲဆဲ၊ ဂပ်၊ ယဝ်။

ယွမ်းပိုင်းတင်းမုင်းမွင်းဆဲဆဲသေ ဆင်းယိုင်းစပ်လံး
မာ်းလုံစတု၊ ရှိုင်းမူး၊ စတု၊ လုံဆဲ၊ ရှိုပ်ပိုဆဲးတေမာ်းမဆဲး ရှိုင်း
ဂဆဲယိုင်းလုံပမ်းဆဲ။ တင်းမုင်းမွင်းဆဲ မိုင်းပီပီဖွမ်းယဝ်။ ဆဲ၊

ပိုဆ်းရှင်အုပ်စု

ရှင်ပိုင်ဖွားတေပိုင်းလိင်းယူ၊တၢ၊သေ၊ဆေဆံ့ လူဝ်၊လံးမီးကိုဝ်ဖွား (ကိုဝ်ဖွား) ကိုဝ်ဆင်၊လွင်းတိုက်းသူဆံး၊ ရှုလုးရှင်ဂမ်၊ ဖွမ် ဖေင်၊ဂမ်၊ လွင်းစတီးလွဲစတီးရှင်းကိုဝ်ဆံး။

တီးမိုင်းမလေးသျှးဆံ့ လူဝ်၊မီးလွင်းမက်မဆံးပဆံး စာဝ်းယာမးရှိုတ်းဂမ်ဆင်ဆင်ယိင်းစဝ်။ ဆင်ယိင်းကဆံ့ရှိုတ်း ဂမ်ဖေ၊ဖုဂ်၊သွမ်းဆံ့၊ လံးထုဂ်၊တၢင်းလူလံာ်ပေဂ်ဆံ၊ ဂမ် လဆံးမးတၢင်းစတၢ၊ မိုဝ်းပီ 1940 ဆေဆံ့သေ ကွဆံးဂမ်တိုက်း ယွမ်း တၢ၊တေလံးသုဆံးလံးသုဆံးပီဆံးစဝ်ယူ။

မူးမေသွဆံးစဝ်ဂေ၊ တိုက်းယွမ်းတၢ၊တေလံးငိုဆံး လိုဆံးဖေင်၊ဂမ်၊ ဆင်ကွဆံးယုစဝ်ဂေ၊ မီးမူးမီးလုမးသေ ပီဆံး ဂမ်ပီဆံးရှိုတ်း၊ ပီဆံးလုမးစဝ်းစွာင်၊တြးမး။

ဆင်ယိင်းကဆံ့ရှိုတ်းဂမ်ယူ၊ တီးရှင်းလၢဂ်းရှင်း ငါဆံးမိုင်းမလေးသျှးဆံ့ လံးထုဂ်၊တၢင်းပေ၊ဂမ်တိုက်းတိုင်မး တၢင်းစတၢ၊မိုဝ်းပီ 1900 တီမီယဝ်။ မိုဝ်းပီ 1980 ဆေဆံ့ ရှိုတ်းဂမ်ယိင်း တီးရှင်းဂမ်ဖွားဖွားစဝ် ကွဆံးဂမ်လုဂ်ရှိုဆံး၊ စဆေဂင်လုမးစတုစတုဝးဝး။ တိုက်းယွမ်း စွမ်းလံးလွင်းစွတ်၊ ဖွတ်းမူးလုမးရှိုတ်းဂမ်ကဆံးစဝ်းစွာင်။ ယာမးလိဝ်ဆံ့ လူဝ်ပွင် ကိုဝ်မိုင်းမလေးသျှးစဝ် ပဆံးစွာင်ကဆံးယာတ်းယဝ်သေတၢ၊ ပံ၊ ပဆံးရှိုတ်းပီဆံးမုဂ်လုမးယွ။ တိုက်းပီဆံးလုမးလိဝ် လုမးပွတ်းရှင်၊ လုမးပွတ်းလၢဆံးရှုလု။ တၢ၊တေလံးကဆံးဆံ့မးဂေ၊ လံးစတီး လုမးမုဂ်း 30 ပီဆံ့ယဝ်။

ကိုဝ်မိုင်းလွဲသေကမ်၊ဝး၊ ဆင်ယိင်းစဝ် လံးစတီး လွဲတူင်ဆိုင် ပုဆံးတၢ၊တၢင်းမုင်းမိုင်းစဝ် တေသိုဝ်၊သံာ်လံး ဆေဆံ့ယူ။ ဂွမ်းဆံ့ ဆင်၊ရှိုတ်းဖေ၊လူဝ်းပဆံးစဝ် တေလီသေ ကွဆံးတွဆံးသေဂပ်၊ စိုဆံးယွမ်း၊သုင်မးဆေဆံ့ ရှုမးဂမ်တၢင်း ဆင်ယိင်း ကဆံးမးမီးယူ၊ဆံးပင်ဂမ်ဆံ့တၢင်းသိင်းသေ လံး ယွမ်းသုးဂပ်၊ထိုင် ရှုးဂမ်တူင်ဆိုင်ဆင်ယိင်း သိုဝ်၊ယိုဆံး ယာတ်းစာဝ်းဆံးရှု၊လံးသေဂမ်။

ဂေ၊ဂေ၊

ကပ်၊ဂုမ်မုဂ်၊လၢတ်းစဆလွင်း “ ငဝ်းလံးဂမ်တူင် ဆိုင်ဆင်ယိင်း ” ကဆံးဝးဆေဆံ့ယဝ်။

“ မွဲ၊သုင်စး၊ မိုဝ်းဆံ့ပီဆံးဝဆံးဆင်ယိင်းလုမးဖွား၊ ပီဆံးပးတၢင်း ဝဆံးမံာ်တွင်း ကဆံးလီမုဆံးလီသိုဝ်းဝဆံးဆိုင်။ တၢ၊တေလံး ပီဆံးမး ဝဆံးကိုဝ်ဆင်၊ဆံဆံ့ လံးကပ်ဆေမုဂ်၊ ဆေမုဂ်၊ ဆေမု လိုတ်းဆင်ယိင်းဆံးလုမးဖွား၊ ရှုးမိုင်းမိုင်းစဝ် လိတ်းလံးစတီး လုမးယဝ်။ ”

မိုဝ်းပီ 1911 တီးဝိင်းဆိဝ်းယွဂ်၊စ မိုင်းကမေ၊ဂီ၊ ဂမ်၊ဆေဆံ့ မီးလွင်းဖွားမံးရှင်းငါဆံးလင်ဆိုင်၊ ဖွင်းဆေဆံ့ ရှုမး ရှိုတ်းဂမ်ရှင်းငါဆံးမုဂ်း 600 ပံ၊ စမ်ယူ၊ဝံဆံးဆေဆံ့၊ ရှုမး



146 ဂေ၊လံးလူ၊တံာ်ဂျ၊ စဝ်ကိုဝ်းဆေဆံ့ ပီဆံးရှိုတ်းဂမ်ယိင်း ကဆံးကၢ၊ယူ၊တိုက်းလိတ်းယူ။ တေမီးမုဂ်းဆံးစဂး 14 ပီထိုင် 23 ပီရှုလုး။ လွင်းကိုဝ်းဆံ့ ပုဆံးမးပာဂ်၊ပီပံာ်ယဝ်။

ဆံးပီဆံ့ဂေ၊ တီးမိုင်းထံး ဖွားမံးရှင်းငါဆံးရှိုတ်းရှုမး ဂေ၊ (တၢင်းလီဆံး) ရှု၊တီးဆိုင်။ ဆံးဆေဆံ့ ရှိုတ်းဂမ်ယိင်းစဝ် လံးလူ၊တံာ်ဂျ၊။

သိုဝ်၊ဆံ့ယဝ် စွမ်းလၢတ်းစဆပဆံးထိုင် ဆင်ယိင်းဆံး ပာင်တိုက်း ကဆံးပီဆံးသိုက်းဆံးမိုင်းဖေလိပ်ပီဆံး၊ ပာင်သိုက်းကဆံး ဆေဆံ့ဆံ့ ပီဆံးမးလီမိုဝ်းသံာ်သိုဝ်၊ကိုဝ်မိုင်း ပါဆံးသိုဝ်၊ပါဆံး။ လွင်းတၢင်းမဆံးဂေ၊ လိုက်လမ်၊ဆံဆံ့။ စတၢ၊မးတီးလၢတ်းစိုဝ်း စဝ်ယဝ်။

ဖွင်းယာမးဆင်၊ဆမ် တီးမိုင်းဖေလိပ်ပီဆံး ရှုမး ဆေပုထိုင်သျှ၊သဆေ၊ကိတ်းသလၢမ်၊ (မုတ်၊သလီဆံး) ဂမ်၊ဆမ် ဆံ့ ကမ်၊လံးရှုပုလွင်းသုဆံးလံးပံးမာဂ်းမီးဖေင်၊ပီင်း။ ဂွမ်းကိုဝ် ဆေဆံးစလး၊ ပီဆံးပာင်သိုက်းတိုက်းဂမ်မးသေ ပေးမးလုဂ်း လၢင်းလံးဖေတ်၊ဂမ်၊ ရှုမးတံာ်ဆမ်၊ တူဂ်းဂိဆံးစာဆံးလွဲ။

ထိုင်မးပီ 2000 ဆေဆံ့ လူဝ်ပွင်ကိုဝ်းမိုင်းဖေလိပ်၊ ပီဆံး ပိုဆံးဖေင်၊လွင်းငမ်းယီဆံး။ ရှုပုကပ်ဂမ်ဆေပုထိုင်ဖေ၊ သျှ၊ကိတ်းသလၢမ် 9 ရှိုင်ပံာ် ပီဆံးရှုမးပံးဖေမး စဝ်ကိုဝ်းဆံ့ လံးယူ၊မးဆံးပာင်ပံးဖေမးပီယာတ်းစာဝ်းရှိုင်။

လုဂ်းလၢခမ်ကမ်ဂိုတ်,မုးဆံ့ “သိုဂ်း” ကမ်ဝါး
ဆံ့ ဗဝ်လိမ်းဂျၢယဝ်ဆံ့သေတၢ. ဂူခမ်းလူင်ကမ်ယၢမ်းစဝ်း
ယၢမ်းစုဆံ့ ပၢင်သိုဂ်းမုးစတၢ ဗဝ်တေခံးစိုခမ်းလွင်းပိုခမ်းမိုင်း
ငါး ခမ်းပွဲတိုဂ်းမုးစလး ဗဝ်ဂူ.လွင်းပွဲသိုဂ်းလိဝ်သေလွင်း
ငမ်းယိမ်းယဝ်။ မိုင်းလုဂ်းကွမ်,ဂေၤယို,မုးဆံ့ ဗဝ်ဂေၤပီခမ်
နှိုင်းဂၢခမ်ယၢမ်းမိုင်း၊ ဆၢင်းယိင်းကၢခမ်,ရှုဝ်မိုခမ်, ကွမ်ကမ်
ယၢမ်းမိုင်း ဂျၢ,ရှုဂ်းတီးဂၢခမ်တီးဂုဆံ့သၢ,ပုး မိုင်းမလေးသျှး။
ဗဝ်လိဝ်ဆံ့ ကမ်,လံးပီခမ်ဂူခမ်းဂိုဂ်းမိုင်း၊ ဂမ်းဖွင်း ကဝ်းဆး
တီးလွပ်းသုင်,မိုင်းစိုခမ်းမိုင်းဂဝ်, ဂမ်းဖွင်း ကပ်ဖွင်ဂူခမ်း
မလေးသျှး။ လုဂ်းကွမ်,ဗဝ် ကမ်,မီးဝါခမ်းမိုင်း၊ ဂွပ်းဆံ့ ငဝ်း
လံးဆၢင်းယိင်းမိုင်းဖွင်လိဝ်ပိခမ်း ကမ်ဂျၢ,မီးယူ,တီးမိုင်းမလေး
သျှးဆံ့ တေလံးထုဂ်,သုင်,စိုခမ်းယူ,ဂူ,ခမ်းစၢဝ်းယၢမ်း။

မိုင်းကွမ်,ပူဆံ့မုးဆံ့ ဆၢင်းယိင်းကိတ်,သိလၢမ်း
ကမ်ပီခမ်ဂူခမ်းမိုင်းဖွင်လိဝ်,ပိခမ်း မွဂ်း 4 သီဆံ့ပံဆံ့ လံးထုဂ်,
သုင်,မိုင်းစိုခမ်းမိုင်းဗဝ်သေ လိဝ်းကမ်တံဂျၢ, လွမ်းတၢးလွမ်း
တၢင်းဂေၤမီးတၢင်းဆမ်။ ဆၢင်း,ရှုဝ်လုဝ်းပၢခမ်ဖေဝေ, တေလံး
စိုခမ်းယို, တေလံးယူ,ငါးဂိဆံ့လုမ်ဆမ်, ဆၢင်းယိင်းဗဝ် လံးပိုဆံ့
ပွဲ,ပီတီးဂူခမ်းယေးဗဝ်သေ ဂျၢ,ပီခမ်နှိုင်းဂၢခမ်ယၢမ်းမိုင်းယူ,တီး
မိုင်းပိုခမ်း၊ ဖွင်းဆၢင်း,ဆမ် ဖွင်ဗဝ်သမ့် ငူပိုခမ်း၊ သိမ်းပီခမ်းမုး၊
မိုင်းလိဝ်ဂေၤ ဂၢခမ်ကမ်ရှုဝ်းစးဆၢင်းယိင်းတၢင်းလံ၊ လုဝ်,
သိုပ်,ရှုတီးဂျၢ,ဆံ့ မီးထီင်းတၢင်းဆမ်။

ဂွပ်းဆံ့ ခမ်းဝမ်းဆၢင်းယိင်းလုမ်းဖျၢ, ထူခမ်းပၢဂ်,ပီ
ကမ်တေမုးထိုင်ဆံ့ ရှုဝ်းစးဆၢင်းယိင်းတၢင်းလံ၊ ကမ်,ဝါး
ပီခမ်ဂူခမ်းမိုင်းမၢမ်း၊ ထံး၊ ဆီးပေးလံ၊ ဖွင်လိဝ်ပိခမ်း။



ကမေ,ရိဂမ်း၊ ကင်းဂိတ်းသံ၊ ဂူခမ်းမိုင်းလိ တီးလိဂေၤယဝ်
စွဲးတိုဂ်းသုခမ်း ရှုးကွမ်ကမ်ဗဝ်လိ တၢ,တေလံးကမ်ထာခမ်း
ဖျၢးကွမ်ရှုဝ်, တၢ,တေမီးတၢင်းမုင်းမွင်း၊ တၢ,တေစိုခမ်းယို,စွဲ,
သုင်ဂျၢ,သေဂမ်း။

ဝါးသေ ဖျၢးကွမ်ရှုဝ်ကုပ်,လၢတ်းဗဝ် ကုပ်,လၢတ်းသပ်း
လီင်းဂျၢ,သိုဝ်းဖွင်,တခမ်းမခမ်းယဝ် ဆၢင်းယိင်းဖျၢးဗဝ်,ရှုမို
ဗဝ် ကွမ်ကမ်တွင်းထၢမ်း စလး တွပ်,စိုခမ်းဆၢင်း,ဆံ့

စေးထၢမ်

လံးငိမ်းဝါး တီးမိုင်းမလေးသျှးဆံ့ နှိုင်းဂၢခမ်ယိင်း
ကမ်ပီခမ်ဂူခမ်းမိုင်းမၢမ်းဗဝ် ထုဂ်,ပခမ်တၢမ်, တၢင်းဖေတီးသေ
ဂမ်းဖွင်းယင်းလုးတၢမ်,လံလုးကွမ်, ဆံ့ စွဲးရှု,ဝါးပိုခမ်းလွဲးထီမ်
ပခမ်လိဝ်ရှုဝ်ဖွင်းဆံ့ကေၤ?

စေးတွပ်,

ပီခမ်လိဝ်ဆမ်ယူ,စတုယဝ်။ နှိုင်းဂၢခမ်ယၢမ်းမိုင်းဗဝ်
ဆံ့ ရှုမ်းဂၢခမ်ရှုမ်းငါခမ်းယူ။ လုဂ်းလၢင်းဗဝ်ဆံ့ ကမ်,မီးသုခမ်း,
လံးစိုခမ်းရှုခမ်း၊ ဂိဝ်,လုလုးလွင်းဆံ့သေ လုင်ပွင်လိဝ်မိုင်း
ထံးတေမဂ်းမခမ်းဗဝ်ပီခမ် ဂူခမ်းပံးဖေ၊ တေပိုခမ်ဖေဝေ,ပခမ်
စွဲးကမ်ယၢတ်း ရှုးလုဂ်းကွမ်,လိဝ်းဆမ် လံးစိုခမ်းရှုခမ်းနှိုင်း
ယူ။ ဂိဝ်,လုလုးလွင်းဆၢင်းယိင်း ခမ်းမိုင်းစကးသျှး ပိုင်လုင်
မခမ်းဆၢင်းယိင်းနှိုင်းဂၢခမ်ယၢမ်းမိုင်းဆံ့ ဗဝ်လံးထုဂ်,ဂိခမ်လိဝ်း
တွဂ်,လွမ်းယူ, လံးထုဂ်,လီဂ်,စလေလံးယူ,လိဝ်းဆမ်သေ
မိုင်းလိဝ် ဂေၤဂမ်ဂၢခမ်လုမ်းဆၢင်းယိင်းကေၤသျှးဗဝ်ဆံ့ တေ
လံးလုးထတ်းလီတီးလွင်းထုဂ်,မိခမ်းပိုင်တြးယူ။

မိုင်းမလေးသျှးဆံ့ တီဂ်းတိုင်နှိုင်းဂၢခမ်ယၢမ်းမိုင်း
ဆၢ, တီးဆမ်ဆံ့ မီးဆၢင်းယိင်းကမ်လုဂ်တၢင်းမိုင်းမၢမ်းဂျၢ,
သေ ပံကမ်,ဂုး မီးပုးတၢင်းထံး၊ ဖွင်လိဝ်,ပိခမ်း၊ ကိခမ်,တူဝ်,
ဆီးသျှး၊ ဆီပေးလံလိဝ်ဆံ့သေ ဂမ်းဆမ်စတု လံးရှုတီးဂၢခမ်
ခမ်းရှုခမ်း (ဂူခမ်းလိ,ခမ်းရှုခမ်း) ပိုခမ်းဆမ်ယဝ်။ ဗဝ်လိဝ်ဆံ့
မၢင်ဂေၤလံးထုဂ်,လုလံပေဂိခမ်၊ ပေ,ရှုမိလိဝ်ဆံ့လုးကွမ်, ဂမ်း
ဖွင်းဂေၤ ဗတ်းလိလုဂ်ကွမ်,ပံးသေတၢ. ကမ်ပူဆံ့လွတ်း
ဂျၢ,ဆံ့ မီးဂမ်းကေ,ဂုလုး၊ ဂူခမ်းကမ်ကေ,လိဝ်သေဆမ်ဂေၤ
ပီခမ်လိဝ်းကမ်မၢပ်,မိကပ်လိဝ်းစိုခမ်းဆံးလၢင်းဗဝ်ယဝ်။

ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ရန်

မုန့်လှမ်း CAW ကဆေးမီးယူ၊တီးမှိုင်းမလေးသျှားဆွဲ
 ဂမ္ဘာ့စိတ်ထိခံစားခွင့်ရှိသောအထိမ်းအမှတ်အဖြစ်၊ ဆင်၊ရှိုက်ဆင်းယိုင်း
 စပ်တေကင်းဂပ်းသိုပ်၊မားလံး၊ နှုပ်၊မှိုင်းစပ်လျားတင်းယပ်၊
 ဖိုတ်၊ မှိုင်းတူကင်းဂါဆေးဆွဲ လံးပိုတ်၊ပုံပန်းကွင်းဂပ်းသိုပ်၊
 (call center) ယူ။

ဂီဝ်၊လူလှမ်းလွင်းကဆေးကူဆေးတူကင်းစွန်းစပ် လံးထုဂ်၊
 ယေ၊ရှိုမ်လှိုင်းရှိုပ်၊ စပ်ယူ၊လှိုင်းရှိုပ်၊ ဂါဆေးလှိုင်းရှိုပ်ဆဲဆဲဆဲသေ မုန့်
 လှမ်းကဆေးမီးယူ၊တီးမှိုင်းမလေးသျှားလှမ်းဆိုင်းဆွဲ လံးရှိုတ်း
 ကွက်၊ပိုဆဲးဖေးမား ပပုံလိဂ်းဖိုဆဲးဆိုင်း။ ယွဆွဲပိုဝ်း ပိုဆဲးဖေး
 ပပုံဆဲးဆဲးလေး ဆင်းယိုင်းဂေ၊ကဆေးတီမ်းပွင်ပပုံဆဲးဆဲး လံးထုဂ်၊
 လှိုင်းပွင်လှိုင်းမှိုင်းမလေးသျှားစပ် တိလှမ်းမဆေးဆင်း။ တီးလှမ်း
 ကြားဆဲးဆဲး မဆေးဆင်းကွင်းပေ (ကမူ) လှိုင်းလားဂျ၊သေတ၊
 တ၊တေလံးပေဆဲးဆဲး လံးစပ်းစပ်းကွက်၊ကွက်၊လှမ်းကြားမား စပ်း
 တင်း 10 ပီပံ။ မှိုပ်လိပ်ဂေ၊ တိုက်တိုက်းသူဆဲး တိုက်းတေးပဆဲး
 တ၊ရှိုင်းဂါဆေးယိုင်းစပ် တေလံးရှိုတ်းဂါဆေးဆိုင်းပူင်း 6 ဝဆဲး
 ဂူလှမ်း။ ဖွင်းစပ်းလှိုတ်းရှိုင်း တိုက်းတေးဝံ၊ဖိုဆဲးဆွဲ စပ်း
 ယမ်းမဆေးရှိုဆဲးဆဲး ယိုတ်းယားဆ၊ဆဲးဆဲး။

စေးတမ်

ပူဆဲးမားမှိုင်းပီ 2009 ဆဲးဆဲး ဆင်းယိုင်းမှိုင်းမဆေး
 4 ဂေ၊ ကဆေးမီးပွဲစားမှိုင်း (ဖေတုတ်ပွတ်)၊ သေ စပ်းဂျ၊ရှိုတ်း
 ဂါဆေးမှိုင်းမှိုင်းမလေးသျှား လှမ်းဆင်းပပ်းပိုင်းဆဲးဆဲး လံးထုဂ်၊
 ဂူဆေးလံးမလေးသျှားစပ် လူလံးဂဆဲးလဆဲး တီးဆဲးရှိုင်းကဆေး
 စပ်းစပ်းယူ၊ဆဲးဆဲးဆဲး၊ ဂီဝ်၊လူလှမ်းလွင်းဆဲးဆဲးသေ လွင်းပွင်လှိုင်း
 မလေးသျှားစပ် စပ်းမှိုင်းကပ်းလှိုင်းပဆဲးလှိုင်းရှိုပ်?



စေးတွပ်

လှိုင်းကဆေးဆဲးဆဲး ပီဆဲးဂျ၊တီးရှိုင်းလားရှိုင်းဖွဲး
 ဖွဲး၊ပွတ်းလားဆဲးယပ်၊ ဂီဝ်၊လူလှမ်းပဆဲးရှိုင်းဆဲးသေ လှမ်း
 တင်မှိုင်းမှိုင်းမဆေး (သထာဆဲးထုတ်မှိုင်းမဆေး) ကဆေးပပ်းလှမ်း
 ပုံတီးဝီင်းဂျ၊လှ၊လမ်းပူ၊ မှိုင်းမလေးသျှားစပ် တေသိုပ်၊တမ်း
 ကပ်းလှိုင်းဂျ၊ဝု၊ဆဲးသေတ၊ ဝံးမားကမ်၊ရှိုင်းစပ်းရှိုတ်းသင်၊
 လွင်းကဆေးလှိုင်းပွင်လှိုင်းမှိုင်းလိပ်၊ဂျ၊ပူပ်၊ တင်းမှိုင်းမလေး
 သျှားစပ် ဂမ္ဘာ့စိတ်ထိခံစားခွင့်ရှိသောအထိမ်းအမှတ်အဖြစ်၊ ဆင်၊ရှိုက်
 ဆင်းယိုင်း၊ပုံပန်းကွင်းဂပ်းသိုပ်၊ (call center) ယူ။ □



ပိုဆံ့နှစ်ဖက်

လှိုင်းသေဆန်းယဉ် လုံးကုပ်,ဂခမ်းဝါး ဆောင်းယိုင်းရှင်း မီးဆမ်းကတ်တောင်းစီဆံ့၊ ရှိတ်းလုံးဂခမ်းဝါးတင်းသိုင်းယူ,သေ တာ၊ ယွဆံ့ပိုင်းယိုဆံ့,ခင်းရှိတ်းထိုင်း လွင်းယုမ်,ယမ်လှိုင်းလှိုင်း ဆန်းစလေး ပေးပိုဆံ့ဂခမ်းမိမ်းကခမ်းလဆံ့သိုင်း ကခမ်းလမ်း,လွင်း စိုက်လိုက်ဆံ့ တူင်း,ဂူင်းဂူဆန်းရှင်းရှင်းဝါး မဆန်းရှိုင်း,ငါမ်,ဂခမ်း တောင်းဖူးလုံးစပ်ဆံ့။

ဖူးဆန်းပင်/

ဆန်းသိုင်း, ပံးဂပ်းသိုင်း,ဂူဆန်းမိုင်း မီးသင်ဖွင်း? ဖူးစပ်းရှမ်း “ဂေ,တီ,ယူဝ်,၊ နှိတ်းထိုင်းဆံ့တံး, ထီးဝီး၊ လိတ်း ဖူးဆန်းစပ်,၊ မိတ်းဂလိတ်း”

ဖူးဆန်းပင် “ဆန်းလှိုင်းဆန်း ပေးပိုဆံ့ထီးဝီးဆံ့ ပိုဆန်းတူင်း နှိတ်းသင်ဂမ်းဆံ့”

ဖူးစပ်းရှမ်း “စပ်,၊ လှိုင်း,၊ ဂ,တူဆန်းလှိုင်းလှိုင်းဆံ့”

ဖူးဆန်းပင် “တေးလိတ် တေလာတ်းစခေလှိုင်းကခမ်းခိုင်း, ရှင်း တေလုံးတူင်းဆေးတီးဆောင်းနှိတ်, (ဆောင်းဆန်းလှိုင်း) သေ ကုပ်,ဂခမ်းလွင်းတောင်းရှမ်းထိုင်လှိုင်းရှင်း”

လှိုင်းဆံ့သေ ဖူးဆန်းပင်စခေလှိုင်းတူင်း, လာတ်းလှိုင်း စလေး ပိုဆံ့ဖေဝ်,ကခမ်းပေးဆန်းထီးဝီး။ ပိုဆံ့ဖေဝ်,လှိုင်းဆန်းစတု ပိုဆံ့ဖေဝ်,ရှိုင်းရှိတ်းရှင်း, မုဆံ့, ဆမ်းမဆန်းတေးတူဝ်, ပိုဆံ့ဖေဝ်, လွင်းလမ်းလေးလှိုင်းကခမ်း, နှိတ်း,ဆန်းလှိုင်းကခမ်း, လွင်းပတ်း ဖေဝ်းလှိုင်းရှိုင်း, ဆမ်းယုသံ့,ရှပ်, ပိုဆံ့ဖေဝ်,မိတ်းရှိုင်း, မာတ်းရှိုင်း လှိုင်းဆန်း။

ဖူးဆန်းပင် “ဆန်းကခမ်းစပ်စခေရှမ်း,ဆံ့ ရှိတ်းဆောင်းယိုင်းစပ်ဝံတင်း တူဝ်စိုင်းဆေးတေး,လှိုင်းရှိုင်း?”

ဖူးစပ်းရှမ်း “ရှိတ်းရှိုင်းပိုဆံ့သုဆံ့လှိုင်း, ရှိတ်းရှိုင်းဝံဆေးတေးပခမ်း ရှမ်းလေးစပ်”

ဂီဝ်,လှိုင်းလွင်းပိုဆံ့ဖေဝ်,သေ ဖူးကခမ်းရှပ်,လာတ်း မှတ်,လာတ်းသပ်းလိတ်းစခေဆင်း,ဆံ့

ပေးပိုဆံ့ဆောင်းယိုင်း တေလုံးမီးတောင်းရှင်းလီ ဖေဝ်ဆင်း ဆေးတေး၊ နှိတ်းရှပ်, တေလုံးစပ်သွတ်,လှိုင်း, တေလုံးလမ်းလီဆံ့ စပ်ပိုဆံ့ဖေဝ်,ဆင်း,ဆံ့။ စပ်စခေပေးတေး ပေးပိုဆံ့ဆောင်းယိုင်း တေ လုံးလမ်းလေးဆေးရှိုင်း, တေလုံးလမ်းလေးလှိုင်း, လမ်းလေးဖူးဝ် ဆံ့ယဝ်။



ဆောင်းသုထိတေး (ဖူးတီးမီးလိတ်း)

ဖူးကခမ်းရှပ်,လာတ်း, လိတ်,ပိုဆံ့လမ်းကခမ်း, 3 လမ်းသေ ကုပ်,ဂုမ်တူင်း,ပင်,လိတ်းလုံးဂခမ်းရှမ်း,။

ကခမ်းပိုဆံ့ဖေဝ်,ရှမ်း,လှိုင်းဆန်း ရှင်းစလေးတောင်းဖူးကပ် စပ်,စပ် ထုတ်,လှိုင်းကခမ်း,ထုတ်,လှိုင်း, မှိတ်းစပ်ပိုဆံ့ဖေဝ်,ရှမ်း,လှိုင်း ဆင်း,ရှိုင်းဆံ့ယဝ်။

ဖူးစပ်းရှမ်းစပ် လာတ်းစခေတောင်းရှမ်းထိုင် ဂီဝ်,လှိုင်းလွင်း ပိုဆံ့ဖေဝ်,လှိုင်းဆင်း,ဆံ့

ကခမ်းစပ်ပိုဆံ့ဖေဝ်, တီးယူ,ရှိုင်းကူတ်,၊ ရှိုင်းရှိုင်းဆန်း ပေးလှိုင်းပေးရှင်းဆောင်းယိုင်းဆံ့ ပွင်း,ဝါး တီးရှိုင်းလှိုင်းဆံ့မီး ဆောင်းယိုင်းရှင်းလီဆံ့ယဝ်။

ပိုဆံ့ဖေဝ်,မိုဆံ့ရှိုင်းရှိုင်းယိုင်းရှိုင်းလီ တေစပ်းမေးယူ, လှိုင်းသေဖူးလုံးစပ်ဆံ့ယဝ်။

ကခမ်းစပ်းစံးပိုဆံ့ရှိုင်း, ရှိုင်းရှမ်း, ဆင်း,ရှိုင်းရှိုင်းလုံး စပ် တေစပ်းသိုင်းဆန်း ကပ်ဖူးယိုင်းရှိုင်းလီမေးယွတ်,မေးစခေ။ မာတ်ပွတ်းဂေး ကပ်ဖူးယိုင်းပိုဆံ့ဖေဝ်,မိတ်, (ရှပ်) လှိုင်းဆံ့။

ဖူးစပ်းရှမ်းစပ် စခေကခမ်းပိုဆံ့ 3 လမ်းသေ ကုပ်,ဂုမ် တောင်းရှမ်းထိုင်စပ်ရှမ်း, စပ်လုံးကပ်ဆံ့ပေးပိုဆံ့ဖေဝ်, လှိုင်း ဆံ့သေကုပ်,ဂုမ်ဂခမ်းရှမ်း,

လုမ်းထိ (1)

- ◆ ပိုဆဲဗေဝ်, ယုးယုလုတ်းဆဲမုဆဲး (ယုးယုမ)
- ◆ ပိုဆဲဗေဝ်, လွင်းစိပ်းတိဆဲ။
- ◆ ပိုဆဲဗေဝ်, ယုပုမ်ပိပ်း (တွင်းပိပ်း)။
- ◆ ပိုဆဲဗေဝ်, ကိပ်,ဆဲးလဲးထုင်ပုးဆဲးယိင်း။
- ◆ ပိုဆဲဗေဝ်, ဆဲမုဆဲးတုးဗဲဝ်ဆဲ။

လုမ်းထိ (2)

- ❖ ပိုဆဲဗေဝ်, ဗုင်းဆဲးတုင်းမံ။
- ❖ ပိုဆဲဗေဝ်, ဗုင်းဆဲး (ဂုဆဲးလဲးဂေးပိုဆဲဗေဝ်, ဂုဆဲးယိင်းစတုသမုလုံ,ဆဲးမုပုး ပွဲ,ဆဲးပွဲ,တုင်)
- ❖ ပိုဆဲဗေဝ်,သိုဝ်းခွင်းဆဲး။
- ❖ ပိုဆဲဗေဝ်,လွင်းလုမ်းလုးလိင်္ဂလုလုးကွဆဲး။
- ❖ ပိုဆဲဗေဝ်,ဗုင်းဂါင်ငဝ်းတုင် (လုတ်းလွင်းဆဲး ကိပ်,စပ်)။

လုမ်းထိ (3)

- ပိုဆဲဗေဝ်,ဆဲးယိင်း ခလး ဂေး,ဗီ, (ဂစဗုး)
- ဗုင်းဆဲးတုင်းမံ။
- ပိုဆဲဗေဝ်,သံစေး။
- ပိုဆဲဗေဝ်,ကီးယုသိင်္ဂံ။
- ပိုဆဲဗေဝ်,စွင်လုံ,ဆဲးခွဲဆဲး။
- ပိုဆဲဗေဝ်,သိုဝ်းခွင်းဆဲး။
- ပိုဆဲဗေဝ်,တုင်းဂါဆဲယိမ်။
- ပိုဆဲဗေဝ်, နှိတ်းစွဲးဆဲးယုး။

မိုဝ်းလုမ်းစပ် ကုပ်,ဂါဆဲယုဂျု,တုင်းမုတ်းဆဲး ဗုး ဆဲးပါင်စိုဆဲးမေးဂုပုးစတုတုင်းသိင်းဆဲး,ဆဲး

“ပေးတေဂုပုးတုတ်းစိုဆဲးတုင်းမုတ်း ဆဲးယိင်းဆဲး လဲးထုတ်, ကပ်ကွတ်,မုးစတု, ဝဲတုင်းဂုင်းလီ ပိဆဲပိုင်လုင်သေ မီးပုဆဲး ဗုးဆဲးလုင်,လဲးလိင်္ဂလုလုး,ကွဆဲး, ခလး ဆဲးဂုဆဲး, ဆဲးယိင်း ဆဲး ထုတ်,ကပ်မုးလုံ,ပုဆဲးတု,တုင်းဂုင်းလီ ခလး တုင်းဂါဆဲ ယိမ်ဂုလုပုး, ပေးပိဆဲဂါဆဲကဆဲလဲးသုင် ကဆဲလမ်,လွင်းသမု လုံ,ဗုးလဲးစပ် နှိတ်းလဲးစွဲးလုင်ဆဲး ? ”

သိုဝ်,သေယဝ် တု,တေကုပ်,ဂါဆဲလွင်းဆဲးယိင်း ဆဲး စပ်,ငဝ်းကဆဲဝုးဆဲး လဲးစတုဂါဆဲပိဆဲ 4 လုမ်းသေ ကုပ်,ဂါဆဲ။

- 1) တေလဲးစတုတုတ်း လိုင်းလုင်းဆဲးလိက်းဗုးဆဲးစပ်,
- 2) နှိတ်းစွဲး,လုတ်းပုးမုတ်းမီး
- 3) နှိတ်းစွဲး,လုတ်းပုးပိုင်ဂုဆဲး
- 4) နှိတ်းစွဲး,ပုးမုတ်းမီး ဆဲးဗုး,သု,ကင်းဂါတ်းသံ

ဝဲးသေဆဲး ကုပ်,ဂါဆဲဝုး ဆဲးသိုဝ်,ဂုမိုဝ်ဝဲးဆဲးလုး စတု နှိတ်းပုးစတုတုတ်းဆဲးယိင်းစပ်ကိုင်ကိုင်ဆဲးယဝ်.

- 1) ဆဲးဆဲးလိက်းကဆဲပိုင်,ဝဲးဆဲး မီးဂုစေးစပ်,လံ ကဆဲ မီးစပ်,ဆဲးယိင်းလံကဆဲ?
- 2) ပေးပုးစပ်,ဆဲးယိင်းဆဲ စပ်လုံ,ဆဲးယိင်းပိုဆဲ ဗေဝ်,ဝဲးလုင်ဂု?
- 3) ဂုဆဲးတိမ်းစပ်,ဆဲး ပိဆဲဆဲးယိင်းဂု, ပိဆဲဗုး ကဆဲထုတ်,နှိတ်းစွဲး,ဂု?

ပေးယဝ်ဂေး မုးထုတ်းသုင်းစိုဆဲး ကဆဲပိုဆဲးကပ် ဗုးယိင်းပိုဆဲဗေဝ်,လုင်ဆဲ လွင်,ဂုထုတ်,လုံ? မီးလွင်းစပ်လုံ လုင်ဂု? နှိတ်းထိုင်ဝုး ဂုပုးသင်ကပ်ဗုးယိင်းမုးလုံ? နှိတ်း သင်ခလး ပေးပိဆဲဗုးလဲးသမု ကပ်မုးပိုဆဲဗေဝ်,တီးကဆဲ လမ်,လွင်း? နှိတ်းသင်ပေးပိဆဲဆဲးယိင်းသမု လုံ,ပုဆဲးတု, တေစတုတုင်းဂုင်းလီဂုလုး?

- ❖ ဂုဆဲးလိမ်းဂုင်း။
- ❖ ဂုဆဲးနှိတ်းဂါဆဲဆဲးဆဲးဂါဆဲတုငါဆဲး။
- ❖ ဂုဆဲးကပ်စပ်, လိမ်လုင်ဆဲး။

ဂုလုးဂု ပေးလုင်,တွင်းထမ် ဆဲးဂါဆဲပုးမိုင်း၊ ယုဆဲးတုင်းစပ်လုံ, တုင်းဂုဆဲထိုင်, ပိဆဲဗုးဂု,ဂုဆဲးမေုလုင်ဆဲး ဆဲးသမု တွင်းထမ်ဗုးလဲး။ တီးဗုးယိင်းစပ်စတု တွင်းထမ် လွမ်းဆဲး,ဗုးတုတ်းယုဆဲးဂုလုး။

“ဆဲးစပ်,လုတ်းတုင်းဗဲဝ် 4 ကဆဲဆဲး စပ်, ဂိပ်,လုတ်းဆဲးယိင်း ပုးဆဲးကဆဲဂုလုး၊ ဗုးကပ်စပ်, ဗုး တိမ်းသုင်,စပ်,ဆဲး ကပ်,တိမ်းဝဲးပုး ပိဆဲဆဲးယိင်းဂု, ဂုဆဲး လဲး, စပ်,ဆဲး, ပိဆဲလွင်းဆဲးယိင်းဂေး,ဆဲးတုတ်းစပ်,သေ တံ။ ပိုဆဲးဝုး တံယုဆဲးတုင်းပိဆဲဂုလုင်ဆဲးသေတု, မေုယု သမုဝုး နှိတ်းမုတ်,ဂုင်းစပ်ယု,ဝဲး ဆဲးတွင်းဆဲးဆဲးဆဲး

စပ်,ဆဲးယိင်းဆဲး ပုးကဆဲစပ်လဲးစပ်,ဂုလုး, ဆဲး စပ်,ပုးမုတ်းမီး 10 ကဆဲဆဲး စပ်,ကဆဲဂိပ်,လုတ်းဆဲးယိင်း ပုး 2 ကဆဲ, ဂုလုးဂု ပိဆဲစပ်,ပုတ်းပုတ်းကဆဲ,ဂုလုး။ ဗုး ကပ်စပ်,ဆဲး ကပ်,တေပိဆဲဗုးလဲး။

ပိုဆ်းစွာပိတ်

ဆိုးစာဝင်ပိုင်ပိုင် ၇ ကဆ်းဆ်း ပျားစာဝင်၊ဆင်းယိုင်း ၂ ကဆ်း ပီဆ်းစာဝင်၊ရှာဆိုင်ကဆ်း စာဝင်၊လီဆိုင်ကဆ်း ပီဆ်းစာဝင်၊ ကဆ်းဆင်းယိုင်းစာဝင်လုဂ်းလင်း။ ဖူးကဝ်စာဝင်၊ ပီဆ်းဖူးလုံး၊ ဖူးတီမီးသုင်၊စာဝင်၊ပီဆ်းဖူးလုံး။

ဖူးဆ်းပင် “ပီဆ်းစာဝင်၊ဆင်းယိုင်းသေတၢ၊ ပေးလုင်၊တွင်း ထာမ်သမ့် ထာမ်ဂူဆ်းလုံးဂူလုင်း”

ဖူးစဝ်းရှမ်း “ဆ်းစာဝင်၊ဖူးသု၊ကင်းဂိတ်းသ်ဆ်း ပျားစာဝင်၊ဆင်းယိုင်းကဆ်းလီဝ်ဂူလုင်း။ ထုဂ်၊လုကဆ်းဖူးယိုင်းပိုဆ်းဖော်၊ဂူလုင်း နှိတ်းသင်ဆ်း လုံးငိုဆ်းဆမ်၊ ကမ်၊ထုဂ်၊လု ဝံဝင်းမိုဆ်းဆင်၊စား လုင်းဂေး၊ဆိုင်၊ ဝူဆ်းတၢ၊တေစဆ်းကဝ်ရှ်းလုံးငိုဆ်း၊ မီးလွင်းလုင် လဆ်းဆင်းယိုင်းကူဆ်းကွဆ်း၊ယီဆ်း၊စဝ်း မေပိုဆ်းဖော်၊ စလး ဂူဆ်းလုင်းဆမ်၊ ကဆ်းစွဲးပိုဆ်းဖော်၊သမ့်မိတ်းဆိုင်၊ ကဆ်းနှိတ်းဂျ၊ သမ့်မိတ်းဆိုင်။ ကဆ်းစွဲးရှ်းပီဆ်းဆင်၊ ဆမ်ယုးသု၊ရှုဆ်းဆ်း လီ လုံးယိုင်းစဆ်း ဆမ်ယုးသု၊ရှုဂူလုင်း။ကဆ်းပိုဆ်းဖော်၊ရှုဆ်းဆ်း ဂေး၊ ကဝ်ဖူးယိုင်းမားစဆ်းကမ်၊ဂိတ်း၊သင်ဂမ်။

ဆ်းဝင်းတုင်လတ်းလုင်ဆ်းဆ်း ကဝ်ဖူးယိုင်းမားစဆ်း လွင်းရှိမ်လု၊ရှိမ်ဂူဆ်းလုံးဂမ် လွင်းဆ်းဖူးတီမီးစာဝင်၊ ဖူးသုင်၊ စာဝင်၊စဝ် လီလုံးပဆ်းတၢင်းစးလုယူ”

ဖူးဆ်းပင် “ကဆ်းကဝ်ရှ်းဆင်းယိုင်း မားစဆ်းသိုဝ်၊ လွင်းပိုဆ်းဖော်၊ ဖိုဆ်းစာဝင်၊လုင်ဆ်း လွင်းသုလဝ်းထုဂ်၊လု ? ဂွပ်းသင် ? ”

ဖူးစဝ်းရှမ်း “ကမ်၊ထုဂ်၊လု၊ စာဝင်၊ဆင်းယိုင်း ဝံပီဆ်းတၢ၊စဆ်း တၢင်းရှ်းလီလံ၊လံ၊ရှုလုင်း၊ ပီဆ်းတၢ၊မူးဆ်းလုဂူလုင်း ကမ်၊ထုဂ်၊ လု။ ”

“စားစတုထုဂ်၊လုယူ၊ ဂွပ်းဝုး ပေးတုလုပိုဆ်းဖော်၊ယဝ်ယဝ် ဆင်းယိုင်းစဝ်ဂေး၊ လၢင်းဖှာင်ဂိတ်းစိုဆ်းတုဂ်၊မိတ်း။ မိုဆ်းဆင်၊ ဆင်းယိုင်းဂမ်၊ဖူးဆ်း ပေးဂူတု၊လုဂ်းယဝ်ယဝ် စဝ်ကမ်၊ လုမီးလုးတုဂ်၊စဝ်၊ လၢင်းလုံးကဝ်တွဆ်းသွဆ်းတီဆ်းပိုဆ်းဖော်၊ ဆ်းယူ”

“ယွဆ်းပိုဝ်းပိုဆ်းဖော်၊လုင်ဆ်းသေစလး လုဂ်းကွဆ်း၊ ယိုင်းကဆ်းတေမားမူး၊ဂေး၊ ဂူစဝ်းရှ်းဆ်းလွင်းပိုင်ဆ်းထီင်း”
“ကဝ်ဆင်းယိုင်းမားဝံ တီလဝ်၊မူးဆ်းတုဆ်းလု၊ ထုဂ်၊လုယူ”
“လုံးသ်ဆ်းတၢင်းပံးမားမီး ပုဆ်းတၢ၊ဆင်းယိုင်း”
“ကမ်၊ထုဂ်၊လု ဂွပ်းပီဆ်းဖူးဆ်းရှ်း တၢ၊ဆင်းယိုင်း”
“ကဆ်းကဆ်းဆင်းယိုင်းရှ်းနှိတ်းလုံးဆ်း မီးဆမ်ဆု၊ ကမ်၊ထုဂ်၊ လီကဝ်မားပိုဆ်းဖော်၊လွင်းလီဝ်”

ဆ်းလိဂ်းပိုဆ်းဖော်၊ ကဆ်းပျားဆ်းပပိုဆ်းဂလီဆ်းလုး စဝ်စဆ်း ဆင်းယိုင်းပီဆ်းလုင်ရှိုဝ်ဝံ။ ပိုဆ်းဖော်၊ကီးသင် ပိုဆ်းဖော်၊ လုင်ရှိုဝ် ?

“နှိတ်းသင်ကမ်၊လု၊တိုင်း တီးကဆ်းနှိတ်းလုံးစတု မိုဆ်းဆင်၊ မေယုလုလုင်ဆ်း။ ကဝ်ဆင်းယိုင်းမားပီဆ်းရှိုင်းမိုဝ်း တၢ၊ရှုပံး မားမီးစဝ်”

ဖူးဆ်းပင် “ထာင်းဝုး ဂွပ်းပိုဝ်းသင်သေစလး စဝ်သမ့်ကဝ် မားဝံတီးဆ်းကွင်းတီးလုင်ဆ်း ? ”

ဖူးစဝ်းရှမ်း “သိုဝ်၊စဝ်ဆ်း ကဝ်ဆင်းယိုင်းပီဆ်းရှိုင်းမိုဝ်းနှိတ်း ပုဆ်းတၢ၊တေလုံးငိုဆ်း။ လု၊တိုင်း ပုဆ်းတၢ၊တေလဆ်းလုဖူး လုံးတၢ၊မူးစဝ်တေစာလီ။ ယွဆ်းပိုဝ်းဖှာင်စဝ်းဖှာင်ထုင်း ကဆ်း ပီဆ်းလွင်းပိုင်တၢင်းဝင်းဝံဆ်း လင်၊ပီဆ်းဆ်းယဝ်”

“ယွဆ်းစဝ်သုဆ်းလုဆင်းယိုင်း လုင်ဖူးလုံးစလး စဝ်လင်၊လု၊ ငဝ်းရှ်းဖူးယိုင်း”

“ပေးပီဆ်းလုံး ယင်းကမ်၊လုလုံးလု၊တိုင်း မူးစဝ်ကဆ်းပိုဆ်း ဖော်၊ဆ်း”

“ဆင်းယိုင်းဆ်း ထုဂ်၊ကဝ်မားလု၊ပီဆ်းရှိုင်းမိုဝ်း ပေးစွဲးနှိတ်း စတု ကဝ်ရှ်းဂု၊တုဆ်းမားလု၊ဂေးလုံးယူ”

“ဖူးလုံးစဝ်ဆ်း ပေးစဝ်ရှ်းဆင်းယိုင်း စဝ်စွဲးကဝ်လု၊ မိုဆ်း ဆင်၊ဂူဆ်းဂေး၊ကွဆ်းတုဆိုင်၊ တုဂ်ဆင်းယိုင်းဂေး၊ တေး၊ စွဲးနှိတ်းပီဆ်းတၢ၊ကဆ်းမားမီး”

“ဖူးလုံးဂမ်၊ဆမ် နှိတ်းကဆ်းပံးမားမီး စလး ကဝ်ဆင်းယိုင်း မားလု၊တိုင်း တီးကဆ်းလဝ်၊မူးဆ်းတုဆ်းလုပိုဆ်း”

ဖူးဆ်းပင် “ပေးသုထာင်းဝုး မဆ်းထုဂ်၊လီလိဂ်းလုံးယဝ် ဆ်း စွဲးရှ်းလိဂ်းလုံးလုင်ရှိုဝ် ? ”

“ဆင်၊ရှိုဝ်ဆင်းယိုင်းရှ်းစဝ် တေကမ်၊လုံးထုဂ်၊ကဝ်သု၊ဆ်း လွင်းပိုင်လုင်ဆ်းဆ်း တုဂ်ဆင်းယိုင်းဂေး၊ မီးပုဆ်းဖူးဆ်းတီမ် ထုဆ်းယူ”

“ရှ်းလုဝ်၊လိဂ်းလုံးတုဂ်ရှ်းကွဆ်းတၢင်း၊ ပေးယဝ် လင်၊လိဂ်း လုံးဂူဆ်းဆ်းရှိုင်းရှ်း”

“ကဆ်းဆင်းယိုင်းစဝ် ပိုဆ်းဖော်၊ရှ်းလီရှ်းလီလိဂ်းလီလွမ်လီ တုလုဂ်းမားမီးယူ၊ စားဆင်းစတုထုဂ်၊လုကေး”

“ဝံးမားဆ်း ပေးစဝ်ပိုဆ်းဖော်၊ဆ်း ထုဂ်၊လီသု၊ဖူးယိုင်း၊ ဖူးလုံး ဖိုင်၊ပီဆ်းကဆ်းယူ။”

“တေပဆ်းတၢင်းရှ်းဝုး ဖူးယိုင်းဂူးဂေး၊ကေး၊ ကမ်၊မိုဆ်းဆ်းပိုဆ်း ဖော်၊ဆ်း”

“စားတုရှမ်းထိုင်ဝါး ပေးပိုခင်းဖော်, လှုပ်,သွ်,ရှင်းဖူးယိုင်း
ခလး ဖူးလံးဖိုင်,ပိုင်းခင်း”

“ကခင်းပိုခင်းဖော်, လှင်းတင်းရှင်းလီခင်းခင်း ကပ်ဖူးလံးစပ်လှ်,
တိုင်းလံးယူ,လူး”

ကုပ်,ကုပ်လီဂ်းလံးဂခင်းလှိုင်ခင်း,ခင်းယိုင်း ဖူးကွခင်းကုပ်,
ခိုခင်းလတ်းခင်းခင်း လှင်းထတ်းသင်းကခင်းလံးရှမ်းမား
ခင်းသိုင်း,ခင်း,ခင်း

“ခင်းစပ်,ငါင်းခင်းပေးကခင်းဂ်,လှုပ်လှင်းခင်းယိုင်း မွှ်း
ရှုပ်ပာဂ်, 10 ခင်းရှုပ်”

“ခင်းပိုခင်းဖော်,ဂေး ဂမ်းခင်းကပ်ခင်းခင်း ရှမ်းခင်းယိုင်းပိုခင်းခင်း
လှုပ်ကွခင်း, ပိုခင်းရှမ်းလှမ်းလှမ်းခင်းရှမ်း”

“မိုခင်းတင်းမင်းမံ၊ ကပ်သွ်,ခင်းလှုပ်ပိုင်းဝါး ပေးပိုခင်းခင်း
ယိုင်း တေလံးရှင်းလီ”

“ခင်းဝိုင်း ခင်းယိုင်းတေလံးပိုင်းခင်းခင်း,ဂေး,ယူ,တု,ခင်း”

“ခင်းခင်းခင်းယိုင်းပိုခင်းခင်း,ကခင်းပိုခင်းလှုပ်ပိုင်းခင်း ဂူခင်း
ပူခင်းပိုခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း”

“တူခင်းကပ်လှုပ်ခင်းခင်းခင်း ခင်းယိုင်းခင်းခင်း ကမ်း,ထုဂ်,လီ
ကပ်ခင်း, ဂေးခင်း,ကခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း”

“လှင်းရှိုင်းတင်းသင်းသိုင်း, (media) ခင်း ငင်းရှင်းခင်း သွင်း,
မားလှုပ်ရှမ်းခိုခင်း မိုခင်းကပ်,လမ်းခင်း လှင်းရှိုင်းတင်းသင်း
သိုင်းခင်း လှင်းတုခင်းမားလှုပ်ခင်းယိုင်းရှင်း တင်းခင်းသိုင်း
ခင်းတင်းခင်း”

“ပေးရှမ်းကမ်း,ရှိုင်းလှမ်းခင်း,ကခင်းသိုင်း,ခင်းသိုင်း,တင်းပခင်း
ဝါး တေလံးရှိုင်းခင်း တေလံးယူ,လှိုင်,ခင်းခင်းခင်း ရှမ်းခင်းဂေး
တေမီးလှင်းယိုင်း,ယိုင်းခင်းဂ်,မား, လှင်းလီဂ်းလံးခင်း ရှမ်း
တေလံးခင်း,ရှိုင်းခင်း,သင်းခင်းခင်းခင်း”

“ခင်းပိုခင်းဖော်,ခင်းခင်း စပ်ခင်းခင်းဝါး ပေးပိုခင်းခင်း တေလံး
လှမ်းလှမ်းလှမ်းခင်းလှမ်းခင်းခင်း တေလံးရှင်းလီ ခင်းခင်းခင်း,တေ
ပိုခင်းခင်းယိုင်းလီ”

“ရှမ်းခင်း ခင်းယိုင်းခင်းခင်း လှင်းလှင်းခင်းခင်းခင်း,လှိုင်းခင်းခင်း”

“ရှိုင်းရှမ်းရှမ်းရှမ်းခင်းခင်းခင်း ဖူးယိုင်းခင်း ပေးကမ်း,ပိုခင်း
မိုခင်းခင်း,ခင်းပိုခင်းဖော်,ကမ်း,မီးဂေးခင်း”

“ခင်းခင်းတုခင်း/ ခင်းလှိုင်းခင်းခင်း ရှိုင်းခင်းခင်း ခင်းယိုင်းခင်းခင်း
ပေးတုဂ်,ယိုင်းယိုင်း,ဖိုတ်,မားခင်း မိုခင်းခင်း,တေလံးတင်း
လှိုင်းထိုင်းခင်းဖူးလံးကခင်းခင်းခင်းခင်း”

“ခင်းဝိုင်း ခင်းယိုင်းခင်းခင်း ပိုခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း”



ပိုဆ်.ရှင်မိဖုတ်

“ဂူလ်းဂျး၊ ဂျးစဆ်ကဆ်တေ့စတု မီးတီးဆမ်လုံတူဆ်းလုံစလး ဆမ်ဂတ်တၢင်းစီဆ်.လဝ်.ဂဝ်.ဂူလ်း”

“တူဝ်ဗုဒ္ဓကဆ်စာဝ်.စဝ်ဂေ့၊ တိုက်မီးလွင်းလီဂ်.စဖေယိင်းလံး ယူ.စလး မိုဝ်းစဝ်ကဆ်စာဝ်. မိုဝ်းရှုပ်ထူပ်းကုပ်.ဂုမ်လိုဝ်းဆဆ် ဂျး.ရှဆ်ဗုဒ္ဓလံးကွဆ်တၢင်းသေ တီမးပွင်တီဂ်းတီင်ဗုဒ္ဓယိင်း စဝ်ဝံ”

“ဆ်းသိုဝ်.ဆ်းပိုဆ်ဗေဝ်.၊ စာဝ်.ငါဝ်.၊ မိဂ်ဂလိဆ်းလှိုဝ်းဆ် ခဆ်ဝံ ဝါး ဗုဒ္ဓယိင်းပိဆ်ဂူဆ်းဝံဂျးစဆ်တၢင်းရှၢင်းလီ၊ ပိဆ်တီးကဆ် လုံဗုဒ္ဓလံးစဝ်”

“ဂျးစဆ်ဆၢင်းယိင်းဆ် စဝ်ဝံမွဂ်းတၢဆ်. တၢ.တၢင်းရှၢင်းလီ စလး လူဝ်းဂမ့်ထီမ်ပဆ်ဂူဆ်းလံးစဝ်ဂူလ်း။”

“လွင်းကဆ်ဗုဒ္ဓယိင်းသွဲ.ဆ်းလွဂ်းပိုင်သေ လွဲ.သိုဝ်.ပိုဆ်ဗေဝ်. ဆဆ် ဆ်းတူင်.ဝူင်.ဂူဆ်း မီးဆမ်မားတီဂ်းတီဂ်း”

“ရှ်တီးရှ်းရှဆ်မိဆ်းပိုင်ပိဆ်သဗေဝ်”

“သိုဝ်.စဝ်ဆ်းစဝ်ရှ.ဝါး တေလံးလွဲ.တိုဝ်းဆၢင်းယိင်းသေ ရှၢင်း လှိုဝ်းရှိုဝ်ဆ်ယဝ်။”

“ဂွပ်းသင်စလးဆ် ယူ.တီးပိုဆ်စာဝ်.သေ စဝ်လၢင်းဂူတိုလီဆ် ဆၢင်းကီဂ်.၊ ဆၢင်းပိပ်. (Model girl) စဝ် သွဲ.ဆ်းလွဂ်းပိုင်လံး ဆဆ်ယဝ်။”

“ဆ်းပိုဆ်ဗေဝ်.ဆဆ် ပေးဆၢင်းယိင်းရှၢင်းလီ တေလၢင်းဂူမး ဂမ်လံးဂူဆ်းလံး၊ တေကမ်.ရှ်းဂူဆ်းလံးဂျး.မီးဂေ့.ရှ်.ထီင်း၊ ဆၢင်းယိင်းစဝ်ဂေ့၊ ဂူဝ်ဗုဒ္ဓလံးစဝ်ဂျး.မီးဂေ့.ရှ်.ထီင်းစလး သူဆ်လုံတၢ.တေရှ်တီးရှၢင်းရှ်တီးဗေဝ်”

“ပံးလှိုဝ်မီးတၢင်းယူပ်းယွမ်းလှိုဝ်ဆဆ်ယူ.ယဝ် ဂူဆ်းရှပ်းသမ့် ရှ်တီးလွမ်းဆင်.ဆဆ်စလး ဗေဝ်.သိုဝ်.စဝ်ဂေ့၊ ကဆ်တၢင်းယူပ်း ယွမ်းကဆ်ဆဆ်သေ ကဆ်ဆၢင်းယိင်းရှ်တီးရှိုဝ်းမိုဝ်းစဝ်မား”

“လွင်းရှ်တီးတၢင်းသၢင်းသိုဝ်.စဝ်ဆ် မီးလွင်းစဝ်ထိုင်တုမ့်ယွမ်း ဆ်းတူင်.ဝူင်.ဂူဆ်းရှပ်းစတုစတု”

“ဂွပ်းဆဆ်စလး ကဆ်ထၢဆ်းဆၢင်းယိင်းရှပ်းဂေ့၊ လံးမီးဆ်း တူင်.ဝူင်.ဂူဆ်း လှိုဝ်ဆင်.သိုဝ်.စဝ်တမ်းဝါင်းပဆ် လံးယူ.တီး ကဆ်တီမ်.ကဆ်ကဆ်ကမ်.ပေးမီးတၢင်းလမ်.လွင်းဆဆ်”

“ဂူဆ်းကဆ်လံးတုမ့်ယွမ်းစဝ်ဂေ့ဝါး စဝ်ကမ်.ထုဂ်.လှိုဝ်း လံးလှိုဝ်ဆ်”

“ပေးကမ်.ထုဂ်.လှိုဝ်း ပေးမိုဝ်းဗေဝ်ရှိုဝ်ဆ် တေလံးမိုဝ်းဝူဆ် တူလ်း တေလံးလီဂ်းလံးလှိုဝ်ရှိုဝ်? တေရှ်တီးရှိုဝ်လီဂ်းလံး”

“လွင်းတၢင်းလှိုဝ်ဆ်ဆ် ရှပ်းဂေ့လၢင်းကဆ်မိုဝ်းကုပ်.ဂုမ်ဆ်း ပါင်ရှုပ်ထူပ်းဆၢင်းယိင်းဂူလှိုဝ်ဆဆ်ယဝ်။” □



ကခင်းထာခင်းခင်းယိုင်း ခင်းဂါခင်းမာဂ်းမီး

**ဗုဒ္ဓကွန်ရှင်ကုပ်,ဂုမ် -
ဆင်းပဂျးဆူမ်း သူမ်းဂုင်း ဗုဒ္ဓဂပ်းသာခင်းလုမ်း
တူင်းခိုင်တျးရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်း-မိုင်းမလေးသျှး**

ခင်းပင်ကုပ်,ကုပ်,လုမ်းလိဂ်ကွန်, တီးပင်ဂုပ့်ထူမ်း
ဆင်းယိုင်းပွဂ်းဂမ်းထို ၅ ဆခင်း ဆင်းပဂျးဆူမ်း သူမ်းဂုင်း
(ပီး) လံးကွန်ရှင်ကုပ်,ဂုမ်လွင်း “ကခင်းထာခင်းခင်းယိုင်း
ဗုဒ္ဓ,ပံးမာဂ်းမီး” ကခင်းတျးဆူမ်းယိုင်း။

မခင်းဆင်းဆူမ်း ရှု.လဂ်းမိုတ်းဂိုင်းရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်း
ခလး တာင်းဂုခင်းပံးဗေခင်းစပ်မုးပီယာဝ်းစာဝ်းရှိုင်းပီဆင်းဗုဒ္ဓ
ကွန်ရှင်ကုပ်,ဂုမ်တီးပင်ဂုပ့်ထူမ်းဆင်းယိုင်းမုးဂုးပီပီ။ မခင်း
ဆင်းပီဆင်းဗုဒ္ဓကပ်ပုခင်းဗုဒ္ဓခင်း မုဂ်လုမ်းတူင်းခိုင်တျးရှိုင်းဂါခင်း
ယာခင်းမိုင်း ကခင်းဂျးမီးတီးမိုင်းမလေးသျှး။

ပီဆူဂျး မခင်းဆင်းလံးကုပ်,ဂုမ် လွင်းသံငါဝ်းလံး
လုင်းပခင်းဆင်းယိုင်း တာင်းလခင်းထာခင်းပံးမာဂ်းမီး ဂွင်းဂါ,ဂိပ်,
စွင်းဂခင်းလိုင်ရှိုင်းကခင်းတျးဆူမ်းဆင်းဆင်းဆင်းရှိုင်းတေပွင်,လုံလီဆခင်း
ရှိုင်းဗုဒ္ဓစပ်းရှိုင်းပင်ဂုမ်စပ် စပ်းပုးရှိုင်းသင်းလွမ်းယိုင်း။

ကွန်တင်းသုတ်း မခင်းဆင်းရှိုင်းဗုဒ္ဓစပ်းရှိုင်းစပ်
ဆင်းဂခင်း ရှု.လဂ်းမာဂ်းလိုင် မိုတ်းဂိုင်းဂခင်းလီဂ်,ခဗလေမ်း
ကွန်, ခင်းဗုဒ္ဓစပ်းရှိုင်းတင်းသိုင်းမီး 19 ဂျးဆခင်း မခင်းဆင်း
လီဂ်,ခဗလေခင်း ကခင်းမီးဂုခင်း 3 ဂျး 5 ဂျးခလး 11
ဂျး တာင်းသိုင်း 3 လုမ်းသေ ရှိုင်းပုခင်းတီးယူ, 3 တီး
တီးကခင်းဝိုင်းတမ်းယံကမ်း,မိုခင်းဂခင်း။

လုမ်းကခင်းမီး 3 ဂျးဆခင်း ရှိုင်းဂျးဆင်းတီးဆင်းထို
1၊ တီး 1 ဆခင်း မီးတီးဆင်းသုတ်,ဗေ,စိမ့်စိမ့်သေ မီးဗုဒ္ဓခင်း
ဝါင်းစပ်းမုခင်း ခလး တာင်းဂါခင်းတင်းယိမ့် သမ့်ပေးလေး
ပေးယေပျး၊ မီးပုးဆခင်းလီမီးဝါခင်း ဆခင်းဂါခင်း ဂွင်းဂိပ်း၊ မေးမွဂ်း၊
လေးထိုတ်သျှးလုံလိုင်ခင်းဆူ ဂုမ်,ထူမ်းပုံ။

လုမ်းကခင်းမီး 5 ဂျးဆခင်းသမ့် ရှိုင်းစပ်ဂျးဆင်းတီး
ဆင်းထို 2 ။ တီးဆင်း 2 ဆခင်း မီးဗုဒ္ဓခင်းထမတျး (ယုင်းယုင်း)
ကခင်းခင်းခင်းခင်း မီးတင်းဆင်းပလာတ်သတ်ဂုဂုလုမ်း။ ခိုင်ဗုဒ္ဓခင်း

ဂျး တမ်းပုံဆခင်းဂါခင်းခင်းတင်း၊ မာဂ်,ဝခင်းဝံ, 1 ထူင်း ဂုဂုင်း
စုင်း 1 ထူင်း စပ်းမုခင်း 2 ထူင်း ခလး ဂွင်းဂိပ်း 2 ကခင်း။

လုမ်းကခင်းမီး 10 ဂျးဆခင်းသမ့် ရှိုင်းစပ်ဂျးဆင်းတီး
ဆင်းထို 3 ။ တီးဆင်း 3 ဆခင်း ရှိုင်းပုခင်းပုခင်းဗေဂါဂုဂုင်း၊
ကခင်းမီးတင်းဆင်း၊ ခိုင်ဗေဂါဂုခင်းဆင်း ကပ်ထူင်းစုင်းတင်းမာဂ်,
ဝခင်းဝံ,ကိတ်းခင်း တာင်းပုခင်းလေးဂပ်,ပုခင်း။

မိုင်းကခင်းဂျးဂျး ကပ်တီးယူ,တီးဆင်းယဝ်ဆခင်း “ပီး”
လာတ်းရှိုင်းဗုဒ္ဓစပ်းရှိုင်းစပ် ဂျးဂါခင်းတင်းဂါခင်းတီးဗုဒ္ဓတီးမခင်း။
မိုင်းတိုဂ်းဂါခင်းတင်းဂါခင်းယူ,ဆခင်း ဂုခင်းလိုင်ကခင်းယူ,ခင်းလုမ်း
3 ဆူ ဆူကခင်းတျးကွန်,သေ ဂါခင်းထူင်း,ခလးမာဂ်,ဝခင်းဝံ,
ကခင်းတမ်းပုးဆေးစပ်ဆခင်းယူ,။ လာတ်းလွင်းကမ်း,ရှာခင်းလုံ
ခင်းဂျးခင်းမိုင်းသေ ဂမ်းဂမ်းဝံ,တူလုင်းတာင်း,လုမ်းစပ်ယူ,။
ရှိုင်းဆခင်းထူင်း,ခလးမာဂ်,ဝခင်းဝံ,ဂျး ဂမ်းကွန်,ခင်းဂုဂုင်း
သိုင်းမုတ်းယိုင်း။

ဆင်းယိုင်း 3 ဂျး ကခင်းလံးယူ,ခင်းလုမ်းထိုခင်းဆခင်း
ဂါခင်းတင်းဂါခင်းသမ့်ပေးကမ်း,စွင်းသိုင်းလံး၊ ယိုင်းဂါခင်းမာဂ်,ရှု,
လုင်း ကခင်းတာင်း,ပုခင်းစပ်းမုခင်းဆခင်းယူ,။ တင်းဂါခင်းတင်းဝံ,
တူလုင်းဆင်းယိုင်းခင်းလုမ်းထိုခင်း၊ လုမ်းထိုသွင်စပ်သေ ယူ,
ဂမ်းခင်း ဆင်းယိုင်းခင်းလုမ်းထိုသမ့်ဂျးခင်း ကပ်စပ်းဆူမ်း
ဂိဂ်းခလးစပ်းမုခင်းဂမ်းဗုဒ္ဓခင်းသေ ဂျး,မိုင်,ပခင်းဂုခင်းခင်းလုမ်း
ထိုသွင်ခလးလုမ်းထိုသမ့်။

ဆင်းယိုင်းကခင်းယူ,ခင်းလုမ်းထို 2 ခတု ကမ်း,ပေး
တူလုင်းရှိုင်းရှိုင်းသင် စပ်တေတူလုင်းတာင်းဂါခင်းစပ်သေ ဂါခင်းယူ,
တိတ်,တိတ်,ယိခင်းယိခင်း၊ မိုင်းဗုဒ္ဓခင်းဆင်း,ဆခင်း ဂုခင်းကခင်းယူ,
ခင်းလုမ်းထို 3 ဂမ်းဗုဒ္ဓခင်းဆူ ဂျး,လုမ်းလုမ်းထို 1 သေ ယွခင်းကပ်
တာင်းဂါခင်းစပ်းမုခင်း၊ ဆခင်းစပ် ခလး ဆခင်းဝါခင်းလိုင်ကခင်းလုခင်း
လိုင်ယူ,ဆခင်း။ မိုင်းကခင်းစပ်ကပ်တီးယူ,တီးဆင်းယဝ်ထူင်းဂျး,
ဆခင်း “ပီး” မွဂ်,လာတ်းရှိုင်းဆင်းယိုင်းစပ် စိုခင်းဆင်းစိုခင်းတီး
ယူ,ဂပ်,ဗုဒ္ဓခင်းသေတွင်းထာမ်ကုပ်,ဂုမ်ဆင်း,ဆူ။

“ပီခင်းလိုင်ရှိုင်းဗုဒ္ဓခင်း ? ”
ဗုဒ္ဓစပ်းရှိုင်းဂမ်းဗုဒ္ဓခင်း “ယိခင်းရှု,တျး ကမ်း,မီးလွင်းဗုဒ္ဓခင်း,ပီခင်း
ဂခင်း”



ပီး “ ငြ်းယဝ်း တီးတူင်.ဝူင်ဂူဆ်း ဗေံ၊ ဆွဲဂ်းဂေးတေးဆင်.ဆဆမ်၊ ဂူဆ်းကဆမ် မီးဆွဲးလဆ်းထာဆ်းဂင်ဆ်းဆ်း ကမ်.ပေး ဗွဲဂ်း.စွင်.ယုင်းယင်းလွမ်းဗွဲ၊ ဗဝ်စွဲး ယူ.ရှင်းစဝ်ဂူလ်း၊ မိုဆ်းကိုင်ဆင်.ဆ ဆွဲး တူင်.ဝူင်ဂူဆ်းဝါဆ်းမိုင်းဆိုင်ကဆမ်ဆ်း ဂေး မီးဂူဆ်းလဆ်းထာဆ်းသုင် လဆ်း ထာဆ်းဂူဆ်းဂင်၊ လဆ်းထာဆ်းဂူဆ်း ပိုဆ်းထာဆ်း ကဆမ်ပီဆ်းလုမ်းဂူဆ်းဆမ်။ ဂွမ်းဆ် ဆွဲးလဆ်းထာဆ်းကိုင်းဆ် ထင်. ဝေးတေးပေးဂူဆ်းကိုင်းဆ် ”

ထိုင်ဂေးဆိုင် “ မိုဆ်းရှင်ဂေးကီးလူစိုဆ်းတူင်ဂဝ်.ဝုံ။ ဆွဲးဝူင် ဂွမ်းဆ် ပံလူဝ်ဂူဆ်းဆမ်၊ တင်းဂိဆ်သမ့် မီးကိတ်းကွဆ်.ဆိုင် ဂူလ်း။ ဆမ်ဂိဆ်ဂေးကမ်.မီး ”

ပီး - “ ပေးဆဆမ် ရှင်းစးဂျ.တူလ်းစိုဆ်း ဝူင်ကဆ်ဂိဆ်ကဆမ် ယီမ်ဆဆမ်၊ ဝူင်ကဆ်မီးဂူဆ်း 3 ဂေး.ဂူလ်းဆဆမ် သမ့်မီးတီး ယူ.တီးဂိဆ်ဂုမ်.ထုဆ်းလူဆ်းလူဝ်။ ဆွဲးဝူင်ကဆ်မီးဂူဆ်း 11 ဂေး.သမ့် မီးကပ်ထုင်.စွင်တင်းမာဂ်.ဝဆ်းဝံ.ဂူလ်း၊ ဆမ်ဂိဆ် ဂေးကမ်.မီး၊ ဂွမ်းဂိတ်းဂေးကမ်.မီး၊ လွမ်းရှိုမ်းရှိုမ်းတီးစဝ် ယူ.ဆဆမ်ဂေး ဂုမ်.ဂေးပီဆ်ပိုဂ်.ထုင်.စွင်၊ ပိုဂ်.မာဂ်.ဝဆ်းဝံ. သေ ဝူလ်.ရှင်းရှိုက်ပိုဝ်လူင်ဝုံ။ ဂူဆ်းဂေးဆမ်လူး။ ဆွဲးဝူင် ကဆ်မီးဂူဆ်း 5 ဂေး.သမ့် တင်းဂူဆ်းစလးတင်းတင်းဂိဆ် ဗေင်.ပီင်းဂဆမ်၊ ရှိုင်း.ဝါမ်.ဂဆမ် စလး ကမ်.သုဂ်းသုဂ်းသင်၊ ယီဆမ် သီ.လူင်ဝုံ၊ ကဆ်ရှင်းစး ရှိုတ်းဂျ.လဆ်းထာဆ်း 3 သီဆ်ဆ် ပီဆ်လွင်းတင်တူင် လဆ်းထာဆ်းတူင်.ဝူင်ဂူဆ်းရှင်းယဝ်။ ဂွမ်း ဆ် ရှင်းစးတေးတင်းကိုင်းမူ.လုမ်းဂူဆ်းကိုင်းဆ်ဝေးရှိုက် ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း

“ လုမ်းကဆ်မီးဂူဆ်း 3 ဂေး.ဆဆမ် ပီဆ်လုမ်းဂူဆ်းမီး၊ ဂူဆ်း သထေး၊ ဂူဆ်းလဆ်းထာဆ်းသုင် ”

“ လုမ်းကဆ်မီးဂူဆ်း 11 ဂေး.ဆဆမ် ပီဆ်လုမ်းဂူဆ်းဗေင်၊ မိုဆ်းတင်းလုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း၊ လုံးယူ.တီးတူဂ်းတီမ် ”

“ လုမ်းကဆ်မီးဂူဆ်း 5 ဂေး.သမ့် ကမ်.မီးသေတေးဂေး ဂုမ်. ထုဆ်းပီင်းပေးယူ. ဂျ.ဂေးကမ်.ဂျ.သုဂ်းသုဂ်းသင် ဗဝ်ယူ.ရှင်း စဝ်၊ ပီဆ်လုမ်းရှိုင်းဂင်၊ ကမ်.မီးကမ်.ဗေင် ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း “ ဆွဲးလဆ်းထာဆ်းသုင်ဆဆမ် တေးပေးဂူဆ်းမီး၊ လဝ်း စွင်ဂါဆ်းဝါဆ်းပံးမာဂ်းမီး ”

“ ဆွဲးလဆ်းထာဆ်းဂင်ဆဆမ် တေးပေးမေးယူ။ ဗုဒ္ဓတင်လတ်း (ထဆ်းစွမ်း)၊ ဂူဆ်းရှိုင်း.ဂါဆ်းစုဆမ်စဝ် ”

“ ဆွဲးလဆ်းထာဆ်းပိုဆ်းထာဆ်းဆဆမ် တေးပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်း ပီဆ်ဂူဆ်းဗေင် ”

ပီး “ ပေးဆဆမ် လုမ်းလူင်ပွင်ကိုင်းကိုင်းဆ် တေးလမ်ဂဆ်တင်း လုမ်းလှ ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း “ တေးလမ်ဂဆ်တင်းလုမ်းဂူဆ်းမီး၊ ဗေံ.ဆွဲးဂေး တေးဆင်.ဆဆမ်၊ ဆွဲးတူင်.ဝူင်ဂူဆ်းရှင်းဂေး ပီဆ်ဝုံကိုင်းဆင်. ဆဆမ်ယဝ်း ”

ပီး “ ဆွဲးဂေးလဆ်းထာဆ်းဂူဆ်း 3 လဆ်း ကဆ်လတ်းဂျ.ဆ် ဆင်.ယိုင်ရှိုင်းရှိုင်းဆမ် မီးဝုံဆွဲးလဆ်းလှ ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း “ ထင်.တေးပေး ဆွဲးလုမ်းကဆ်ဂူဆ်းဗေင်ဆ် ဆမ် လူဝ်ပိုဆ်း ”

ပီး “ ငြ်းယဝ်း၊ ဆွဲးဂူဆ်းလဆ်းဂင်ဂေး ဆင်.ယိုင်ပေးဂမ်းကေး ဂူလ်း။ ရှင်းစးသိုပ်.ဝူဆ်းတူလ်းစးလူး၊ ပေးတေးမေးတူလ်းဂူး ကိုင်းဂူးမိုင်းဆ်ဂေး ကဆ်ပီဆ်ဂူဆ်းမီးဆ် ပီဆ်ဂမ်းကေး.ဂူလ်း။ ရှိုတ်းသင်လုံးပီဆ်ဆင်.ဆဆမ် ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း “ စဝ်တေးပီဆ်ဂူဆ်းမီး လီမ်ပါဆ်ပူ.မွဆ်.စဝ်၊ ဂွမ်း စဝ်လုံးစွဲးဂိုတ်းကမူလ်.တီးပေးစမးပူ.ယေးစဝ်မေးစလး စဝ် လင်.မီးဆဆမ်ဆေး ”

ပီး “ ဂွမ်းသင်ဂူဆ်းပိုဆ်းထာဆ်းစဝ်သမ့် ပေးဂွတ်းဗေင်ဂဆ် သမ့် ပီဆ်လုမ်းဂူဆ်းဂမ်းပေးဆမ်ရှေး ဂွမ်းသင်လုံးပီဆ်ကိုင်းဆ် ”

ဗုဒ္ဓစဝ်းရှိုမ်း “ ဗေင်မေးလီမ်မိုဝ်းပါဆ်ပူ.ပါဆ်မွဆ်. ကမ်.လင်း သွဆ်ပဆ်.ဥျ.ပဆ်လုက်းလင်း၊ ပေးကမ်.မေးပဆ်.ဥျ.ဂေး ”

ရွတ်ဖော်အောင်။ ဂွမ်းကမ်းမီးတိုင်းရှု့စလား ရှိတ်၊လှက်၊ဝံ
ဆစ်ဆစ်၊ လှံ၊လှက်၊ကွမ်း၊စပ်ရှိတ်၊ဂါဆစ်၊ ဂွမ်းဆစ် ဂွမ်းအောင်
ယိုင်းစီဆစ်မီးဆစ်မား”

ဝီး “ဂွမ်းရှုတ်ဆုံ မီးကလေးထမ်းကမ်း၊မိုဆစ်ကလေး မီးသုဆစ်၊
လံးကမ်း၊မိုဆစ်ကလေး၊ ဂွမ်းအောင်ဆုံ ကမ်း၊လံးစိုဆစ်သုဆစ်၊လံး ဂျး
ဆင်၊ကလေးစပ်လံးလှံ၊ရှုတ်၊မား၊စပ်။ ကလေးထမ်းဂွမ်းမီးစပ်ဆစ်
ပီဆစ်ဂွမ်းဂမ်းကေး၊ဆစ်သေတု၊ စပ်လှံ၊ကမ်းဆတ်၊ ပိုင်းတိုင်း
မီးစပ်သေ ယိုင်းဂမ်ဂွမ်းအောင်စပ်ဝံ၊ မိုဆစ်ဆင်၊ ကလေးရှုတ်၊မား
လံးရှုတ်၊မား၊မိုင်းဂံးဆစ်သုဆစ်။ ရှုတ်၊မား၊ လှံ၊မား၊ဂွမ်းမီးစပ် ကပ်
တိုင်းဂါဆစ်၊မိုင်း၊ပဆစ် ဂွမ်းအောင်စပ်သေတု၊ စပ်ဂိုပီဂါဆစ်
မား၊ရှုတ်၊လှံ ကလေးစီမိုဆစ်ကလေးကွမ်းတိုင်းသေ ဖိုင်း၊စပ်ဂါဆစ်
ကမ်း၊သိုင်းယဝံ ကလေး၊ကပ်စပ်၊မုဆစ် ပျားတိုင်းဆစ် ဂျး၊လီဂွမ်း
အောင်၊ မိုဆစ်ဆင်၊ဆစ် ဆိုင်းတိုင်း၊ပိုင်းရှုတ်၊ဆစ်ကေး၊ ဂွမ်းမီးစပ်ဆုံ
ပေးစပ်ကမ်း၊ရှုတ်၊လံးယဝံ စပ်ကပ်၊ယဝံ ကလေး၊ရှုတ်၊မား၊ပဆစ်ဂွမ်း
အောင်၊ ဂွမ်းဂွမ်းမီးစပ်ရှုတ်၊မား၊စတု “ရှုတ်၊ဆုံ ရှုတ်၊မား၊လှံ၊လှံ
ပိုင်း ကလေး၊ပျား၊မီးဆုံ၊” ကလေးဆုံရှုတ်၊ဆစ်ထိုင်လှံ၊လှံ ? ”

ဖူးစပ်၊ရှုတ်၊မား “စပ်၊မီးသုဆစ်၊လံးသုဆစ်၊ပီဆစ်စလား စပ်ရှိတ်၊လံး
လေး။ အံ၊ဂွမ်းအောင်စတု ကမ်း၊မီးသုဆစ်၊လံးသုဆစ်၊ပီဆစ်စလား
ရှုတ်၊တိုင်းသင်ကေး၊ကမ်း၊လံးရှုတ်၊”
ဝီး “ရှုတ်၊မား၊ မီးသုဆစ်၊လံးရှုတ်၊ဂါဆစ်သေတု၊ကေး၊ ပုဆစ်တု၊
ဂွမ်းပိုဆစ်ထမ်း၊ တေပီဆစ်ဂွမ်းမီးမားဆုံ ယာပံ၊ယိုဆစ်ဝံယူ။
ဂွမ်းရှုတ်၊ဂါဆစ် ရှုတ်၊ဂါဆစ်ယာဆစ်မိုင်း ကလေးရှုတ်၊ဂါဆစ်ကွမ်း
ရှုတ်၊လမ်း၊ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်ဆစ် လံးရှုတ်၊ဂါဆစ်ခိုင်းဝမ်း 15 လှံ၊
မိုင်းသေတု၊ ကမ်း၊မီးပိုဆစ်၊ ဂွမ်းသင်ဆစ် ကလေး၊ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်ဆုံ
စပ်ကမ်း၊ဆပ်ယမ်ဂွမ်းရှုတ်၊ဂါဆစ်လှံ၊ ဆိုင်းဆစ် ပျားရှုတ်၊ဂါဆစ်
ဆင်၊ယိုင်း ကလေးပီဆစ်ရှုတ်၊ဂါဆစ်ယာဆစ်မိုင်းဂမ်း၊ဆစ်ယဝံ။
ရှုတ်၊ဂါဆစ်တီးရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်သေတု၊ လံး၊ပျား၊ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်ဆိုင်း
ရှုတ်၊မား။ ယင်းကမ်း၊လံးပိုင်း၊ပျား၊ရှုတ်၊ ကလေးလှံ၊ပွင်၊လှံ၊ထံး
စပ်မား၊မား၊ပဆစ်ဝံ။

ပိုင်းပီဆစ်ကလေးမီးယူ၊ဆုံ တီး၊စတု၊မား ကမ်း၊ဖိုင်း၊ပိုင်း
ကလေး။ ဂွမ်းမီးစပ်ဆုံ မီးသုဆစ်၊လံးပီဆစ်ကလေး၊ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်ဆုံ။ ကလေး
ဂွမ်းအောင်သမ် ကမ်း၊မီးသုဆစ်၊လံးပီဆစ်ကလေး၊ရှုတ်၊မား၊ ဖိုင်း၊လှံ၊ကေး၊
လံးရှုတ်၊ဂါဆစ် ကမ်း၊စပ်၊ရှုတ်၊မား။ ရှုတ်၊ဂါဆစ်ယိုင်း ကလေး၊ရှုတ်၊မား
မားဆုံ ဂမ်း၊ဆစ်ရှုတ်၊ဂါဆစ်သင် ”

ဖူးစပ်၊ရှုတ်၊မား - “ရှုတ်၊ဂါဆစ်စလား (ဂွမ်းလှံ၊ဆစ်၊ဆစ်၊ရှုတ်၊မား)”
ဝီး - “လှံ၊မီးပိုင်းပိုင်း ကလေးဂိုတ်၊စတု၊ရှုတ်၊မား၊ပဆစ်ဂွမ်းရှုတ်၊
ဂါဆစ်ဆစ်၊ရှုတ်၊မား”

ဖူးစပ်၊ရှုတ်၊မား - “ကမ်း၊မီး”
ဝီး - “ကလေးလံးပီဆစ်ဆစ်ယူ၊ဆစ် ယွမ်းပိုင်းကမ်း၊မီးလှံ၊ပျား

စစ်၊ ကမ်း၊မီးလှံ၊မား၊မား၊ဆစ်၊ဂါဆစ်၊ခါဆစ် ကလေးထမ်းယိုင်း
ရှုတ်၊မား၊လှံ၊ပိုင်းဆစ်ယဝံ။ ဂါဆစ်၊ခါဆစ်၊ရှုတ်၊မား၊စလား၊ ဂွမ်း
လှံ၊ဆစ်၊ရှုတ်၊မား၊ ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်၊မား၊ယူ၊ ရှုတ်၊ဂါဆစ်လှံ၊မုဆစ်၊တုဆစ်၊
လှံ၊ပဆစ်၊ပိုင်းလှံ၊ပိုင်းဆုံ ပိုင်းကမ်း၊ပိုင်း၊ပျား၊စစ်။ ကမ်း၊မား၊မား၊ပျား
ပီဆစ်ကလေး၊ ဖိုင်းကေး၊ကမ်း၊ရှုတ်၊ဆစ်ယဝံ။ ဆင်၊ယိုင်းကလေးရှုတ်၊
ဂါဆစ်ကွမ်းရှုတ်၊မား၊ လာဆစ်၊ပျား၊ရှုတ်၊မား၊ စံ၊တိုင်း၊စံ၊လှံ၊ပိုင်း၊ခါဆစ်
လံးရှုတ်၊ဂါဆစ်မိုင်းကလေးတိုင်း။ ဂါဆစ်၊ခါဆစ်၊လှံ၊မား၊ပိုင်း
ကေး၊ ကမ်း၊ရှုတ်၊မား၊ခါဆစ်။ ပါဆစ်၊သင်၊ရှုတ်၊မား (ရှုတ်၊ခါဆစ်၊ပိုင်း၊
ကေး၊ကမ်း၊မီး၊ လှံ၊ရှုတ်၊မား၊လှံ၊မား၊ကေး၊ကမ်း၊မီး၊ ဂါဆစ်၊ခါဆစ်၊ကလေး
ဂွမ်းကလေးဂါဆစ်၊စပ်၊ရှုတ်၊မား၊စတု မီးသုဆစ်၊လံးဆုံ။ ကလေးမင်၊မိုင်း
စတု ကမ်း၊လံးရှုတ်၊သုဆစ်၊လံး။ ဆိုင်း၊လှံ၊မိုင်း၊ဆစ် ဂွမ်းကလေး
ဂါဆစ် စလား ဂွမ်းပိုဆစ်ထမ်းဆုံ မီးဂမ်း၊ပျားဆစ်စလား ဆင်၊ရှုတ်
အေး၊လှံ၊ပျား၊စစ်၊ တေတိုင်း၊တုဆစ်၊မိုင်း၊ယိုင်း၊မား၊ ဆင်၊ရှုတ်
ပိုင်း၊တေ၊ပျား၊စစ် မား၊မား၊ပျား၊ဂါဆစ်၊ခါဆစ်၊ယိုင်း၊ရှုတ်၊မား၊
ဆစ်၊ ရှုတ်၊တေ၊လံး၊ကွမ်း၊ကလေးတု၊မား၊ယွမ်း”

○ ရှုတ်၊မား၊ထုတ်၊လီ၊တု၊မား၊ယွမ်း၊ ရှုတ်၊သုဆစ်၊လံးရှုတ်၊ဂါဆစ်
ဆစ်၊ လံးရှုတ်၊တိုင်း၊ယိုင်း၊တိုင်း၊လံး၊ဖိုင်း၊ပိုင်း၊ဂါဆစ် ရှုတ်၊မား၊တီး
ရှုတ်၊ဂါဆစ်ကလေး၊ ကလေးလံး၊တမ်း၊လှံ၊ရှုတ်၊မား၊လှံ၊မား၊ခါဆစ်၊ယိုင်း၊
ရှုတ်၊လံး၊ပိုင်း၊လှံ၊ဆစ်၊ကလေး၊ပေး၊ဂါဆစ်၊ပေး၊လံး။ ရှုတ်၊မီး၊သုဆစ်၊လံး၊ရှုတ်၊
ပဆစ်၊လှံ၊ သုဆစ်၊လံး၊ယူ၊တီး၊ယူ၊မိုင်း၊ကမ်း၊ယူ၊လီ။

○ မိုင်း၊တု၊မား၊ယွမ်း၊သုဆစ်၊လံး၊ဆစ်၊ ကမ်း၊ပျား၊ဂွမ်း၊ရှုတ်၊
ဂါဆစ်၊စလား၊ခါဆစ်၊ ဆင်၊မိုင်း၊ယူ၊ ဂါဆစ်၊မုဆစ်၊လှံ၊ ရှုတ်၊ဆစ်၊ဂါဆစ်
ဂွမ်း၊ကလေး၊သုဆစ်၊လံး၊ရှုတ်၊ဂါဆစ်။

○ မိုင်း၊ပံ၊ပျား၊တု၊မား၊ယွမ်း၊ဆစ်၊ ထုတ်၊လီ၊သုဆစ်၊တု၊မား၊ ဂွမ်း
ကလေး၊ဂါဆစ် စလား၊တိုင်း၊ဂွမ်း၊ပိုင်း၊ထမ်း၊ကွမ်း၊တိုင်း။

○ မိုင်းဆင်၊ လံး၊လီ၊စတု၊မား၊ 3 ကလေး၊သေ ရှုတ်၊မား၊စလေး၊
မိုင်း၊ဂံး၊ဆစ်၊ တီး၊ဆစ်၊မား၊ဆစ်၊ကေး၊ ဂွမ်း၊ကလေး၊ဂါဆစ်၊စပ်၊ယွမ်း
ပျား၊ စပ်၊ကမ်း၊ပေး၊ရှုတ်၊ဂါဆစ်၊လှံ၊လှံ၊မား၊လှံ၊မား၊ဖိုင်း၊စလား ပေး၊တေ
သုဆစ်၊တု၊မား၊ ယာပံ၊ယိုဆစ်၊ကပ်၊တီး၊ဆစ်။

○ ဂွမ်း၊မီး၊စပ်၊ဆစ်၊ စပ်၊ပိုင်း၊ရှုတ်၊မား၊ပိုင်း၊ရှုတ်၊မား၊ပိုင်း၊ပိုင်း၊လမ်း၊
ထမ်း၊စပ်၊သေ ယိုင်း၊ဂမ်၊ဝံ၊သုဆစ်၊လံး၊ရှုတ်၊မား၊သင်၊ သုဆစ်၊ပီဆစ်
ကလေး၊ရှုတ်၊မား၊ စလား၊လမ်း၊ပိုင်း၊တိုင်း၊လှံ၊ပိုင်း၊ဆစ်။ ဂွမ်း၊ဆုံ တု၊ဂွမ်း
ပိုင်း၊ထမ်း၊ ဂွမ်း၊အောင်၊စပ်၊ တေ၊လံး၊မား၊ပီဆစ်၊ကလေး၊ထမ်း၊ဂွမ်း
မီး၊ဆစ်၊ယာပံ၊ယိုဆစ်၊ဝံ။

○ ဂွမ်း၊ဆုံ ပေး၊ရှုတ်၊တေ၊ရှုတ်၊မား၊ ထုတ်၊လီ၊ရှုတ်၊မား၊ဂါဆစ်
တိုင်း၊မုတ်၊လှံ၊မား၊ဂါဆစ်၊ဂါဆစ်၊ (လှံ၊မား၊ကလေး ကမ်း၊လှံ၊လှံ၊ပွင်
လှံ၊) ကလေးရှုတ်၊ဂါဆစ်၊ပုဆစ်၊တု၊သုဆစ်၊လံး၊ဂွမ်း၊ သုဆစ်၊လံး၊ရှုတ်၊
ဂါဆစ်၊စပ်၊သေ ဂျး၊တု၊မား၊ယွမ်း၊တီး၊ကွမ်း၊လှံ၊မား၊ဂိုတ်၊စတု၊
ဂင်း၊သုဆစ်၊လံး၊ရှုတ်၊ဂါဆစ်။

ပိုဆံ့အင်္ဂါအင်္ဂါ

- လူမ်းကီဆံ့ဂျီ၊ကူဝ်၊လိဝ်းဆံ့၊ လွံးထီမ်ပဆံ့ ဗြာ၊ပဂ်းပိုင် မိုင်းထံး သုဆံ့၊လံးသုဆံ့၊ပီဆံ့ဂူဆံ့သေ ပဆံ့တၢင်းစံးလွံ၊ ပီဆံ့၊ ဗြာ၊သု၊လွံးလိဝ်းဆံ့လူးဂူဆံ့။
- တီးစတုမဆံ့ ကွင်းလူမ်းအံ၊ဂီတ်၊စစစဂ်း၊ နှိုင်း ဂါဆံ့ဆံ့ ပီဆံ့တီးကဆံ့စပ်းစိုင်းနှိုင်းဆံ့လၢင်းတၢင်းလုဂ်းလၢင်း မုးလုဂ်းဂါဆံ့သေ ငူပိုင်ကူဝ်၊ကူဝ်းပဆံ့၊ အံ၊ဆိုင်းဂေး၊ တွပ်၊ ထၢမ်ပဆံ့လွင်းတၢင်းကဆံ့ဗိတ်း ကဆံ့ထုဂ်၊ယဝ်။ လွမ်းဆင်၊ မံ၊မီးမိုင်းထံးဝုးစတု ပေးတေတိလွပ်းနှိုင်းဂါဆံ့ ကဆံ့ကမ်၊ စပ်းစွာင်၊ဆံ့လိုင် တေလံးတိလွပ်းပုးလဝ်းစွင် (ဆံးလၢင်း) ကဆံ့စပ်းဝံ့နှိုင်းဂါဆံ့ ကဆံ့ကမ်၊စပ်းစွာင်၊ယဝ်။ ဂူလုဂ်းဂုး တီး ဆွဂ်းမဆံ့သမ် မီးနှိုင်းဂါဆံ့ဂူလုဂ်း ကဆံ့လံးထုဂ်၊တိလွပ်းယူ၊ ဂူးမိုဝ်းဂူးဝဆံ့ဆံ့။
- နူပ်၊မိုဝ်းတုဂ်းယွမ်း သုဆံ့၊လံးသုဆံ့၊ပီဆံ့ တု၊နှိုင်းဂါဆံ့ ယၢဆံ့မိုင်းဆဆံ့ ဆင်၊ရှိုဝ်လွမ်ဗွင်းမိုင်း တေလံးစပ်းဂူ၊စေး တုဂ်းယွမ်းစပ်းဆဆံ့ ကမ်၊လၢင်းတုဂ်းယွမ်းထိုင်မဆံ့လဝ်း လံးဂမ်းသိုဝ်း။ တေလံးသုဆံ့၊ဂျီ၊ပီဆံ့လဆံ့လဆံ့၊ မိုဆံ့ဆင်၊ တေ လံးသုဆံ့၊ထိုင်ဗွင်းလူင်သေဂူဆံ့။ မုဂ်လူမ်းကီဆံ့ဂျီ၊ကူဝ်၊ဆံ့ နှိုင်းပဆံ့ဂါဆံ့ကဆံ့ဆဆံ့ယဝ်။
- လူမ်းသိုဝ်း၊စာဝ်၊ (Media) စပ်ဂေး၊ ယူ၊တီးရွင်းဂါဆံ့ စပ်သေ ပိုဆံ့စဗေးပွင်၊လီင်းပဆံ့ လွင်းတၢင်းကဆံ့ပီဆံ့စတု မီးစတုဆဆံ့ယူ။
- လူမ်းမိုင်းလူမ်းဗြာ၊ (UN) စပ်ဆံ့ဂေး၊ ပေးတေစွံးစပ်း ဂျီ၊လီပ်းနှိုင်းတူလုဂ်း လွင်းတၢင်းကဆံ့ပီဆံ့ယူ၊ ဆံ့မိုင်းပိုဆံ့ဆံ့ ပေးလံးစေးကဆံ့ယၢတ်းပဆံ့စွာင်တီးလူင်ပွင်လိုင်ဆဆံ့လင်၊

တေဂျီ၊တူလုဂ်းလံး။ ဆံ့လူမ်းမိုင်းလူမ်းဗြာ၊ဆဆံ့ မီးဝံ့တူဝ်တီဆံး လူမ်းလူင်ပွင်လိုင်၊ ဂူးမိုင်းမိုင်း။ လူမ်းမိုင်းလူမ်းဗြာ၊ဆဆံ့ မဂ်းမဆံး မံ၊မီးဂီဝ်၊လူလုဂ်းဂူးမိုင်းမိုင်းသေ ဆင်၊ရှိုဝ်တေဂူ၊ဝုး မိုင်းလွံးတီး လွမ်း၊ ကမ်၊နှိုင်းလွမ်းမံ၊မီးဆဆံ့ စပ်သုဆံ့၊တူဝ်တီဆံး လူမ်းမိုင်း လူမ်းဗြာ၊ ဂျီ၊ထတီးလီတ်းတူလုဂ်းလွမ်းယဝ်၊ စပ်လိဝ်းဆံ့ ကမ်၊ လွံးတု၊တေထွမ်၊သီင်လူင်ပွင်လိုင်အံ၊လီဝ် တေလံးနှိုင်းပုး ဂါဆံ့တၢင်းကဆံ့။ တီးစတုမဆံ့ လူမ်းမိုင်းလူမ်းဗြာ၊ဆဆံ့ မီး သုဆံ့၊လၢတ်းလံးဂူလုဂ်း ကမ်၊မီးသုဆံ့၊နှိုင်းသင်လံး။ “မုဂ်လူမ်း ကဆံ့ကမ်၊လူဝ်၊လံးယွမ်းစွာင်လူင်ပွင်လိုင်စတု ပီဆံ့မုဂ်လူမ်း ဂေး၊မသိုဆံ့၊ သုဆံ့၊လံးသုဆံ့၊ပီဆံ့ဂူဆံ့ယဝ်။ စပ်လိဝ်းဆံ့ မီး သုဆံ့၊လံးစပ်းလွပ်းဆံ့ရွင်းစင်၊ ဆံ့စွာင်လိုင်ဆဆံ့လူးဂူဆံ့။” “လဆံ့ထၢဆံ့ဆံ့တူင်၊ပုင်းဂူဆံ့စွာင် ကဆံ့ကမ်၊မိုဆံ့ကဆံ့ဆဆံ့ တေမုးပုင်ပိုင်၊ဗီင်းပီင်းဂါဆံ့ဂေးယၢပ်၊ ရှပ်းစုးလူဝ်၊ဗွင်းသီင် ပီင်းပဂ်း၊ဂါဆံ့သေတုဂ်းယွမ်း။ ကဆံ့လံးနှိုင်းပာင်ဂူပုထုပုး ဆၢင်းယိုင်ဆံ့ဂေး၊ ကီဆံ့ကါဆံ့နှိုင်းဆၢင်းယိုင်ဆင်၊ဂါဆံ့ မီး လွင်းဆပ်းယမ်ဂါဆံ့၊ နှိုင်းမေးစံးလွံးဂုးသီင်းတၢင်းကဆံ့ထုဂ်၊လီ နှိုင်းသၢင်းဂျီ၊ နှိုင်းဆမ်ဂတ်းဆၢင်းယိုင်စိုဆံ့သင်ပွဲ၊သုင်မုး နှိုင်း မေးဂူမံးဂါဆံ့ တုဂ်းယွမ်းသုဆံ့၊လံးမုးဆဆံ့ယဝ်။” “ဂွပ်းဆံ့ တီးပာင်ဂူမံးရွမ်းပံတၢင်းယၢင်းလူးဝဆံ့ဆၢင်းယိုင် လူမ်းဗြာ၊ဆဆံ့ ဆင်၊ရှိုဝ်ပိုဆံ့တေဝံ့ဂုးစဆံ့၊ ဆပ်းယမ်ဂါဆံ့ ငါဆံ့ပံးမဂ်းမီးဆၢင်းယိုင်ရွမ်း၊ ဆင်၊ရှိုဝ်တေမီးလဆံ့မီးထၢဆံ့ မုးဆဆံ့ ရှပ်းလူဝ်၊ကွမ်ဂါဆံ့ဂူဆံ့သီဆံ့၊တုဂ်းယွမ်း သုဆံ့၊လံး ဆၢင်းယိုင် ပုဆံ့တု၊ဆၢင်းယိုင်တၢင်းသီင်း၊ သုဆံ့၊လံးနှိုင်း ဂါဆံ့တု၊နှိုင်းဂါဆံ့ယိုင်တၢင်းသီင်း။ □



ပိုင်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင်လမ်း

ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း -
ဆင်းလိတ်သ် (Liz, Empower)

မခင်းဆင်းဆိုင် ပိုင်ပိုင်ကွန်ပရက်ရှင်းဂရမ်မားတီးပိုင်ပိုင် ထုတ်ဆင်းယိုင်းဂရပ်ပီဂရပ်ပီ စလး ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်းဂရပ်ပီ / ဂရပ် ဆင်းလိတ်သ် (Empower) ကခင်းတီးသင်းတု၊ ယုတ် ယုတ်ဆင်းတုဆင်းယိုင်း လိုင်းကခင်းလုံးတီးကခင်းလုပ်၊ မူဆင်း တူဆင်းလုပ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင်ယိုင်း။ မခင်းဆင်းဆိုင်ကွန်ပရက်ရှင်းကခင်းလီ ဖွဲ့စည်းမားကွပ်၊ လာတီး၊ ကွပ်၊ လိမ်ကွပ်ပိုင်ကွပ်၊ ကွပ်၊ စလး၊ မိုင်း လုံးယုတ်ဆင်းပိုင်ကွပ်၊ ကွပ်၊ ကွပ်၊ မခင်းဆိုင် လီမူဆင်းလီဂျေး၊ စတု၊ မိုင်းဆိုင်ဂျေး၊ မခင်းဆင်းလားထုတ်ကွပ်၊ လှိုင်၊ ယုတ်၊ ထာင်း၊ ယာင်း၊ ဂြိုမ်းဆိုင်တီးစပ်၊ မား၊ ဆိုင်ကွပ်ပိုင်ပိုင်သေလားတီး၊ ဝေး - “ရှား တာင်းသိုင်းမိုင်း၊ သုင်း! ခင်းဆင်းပိုင်ဆိုင်မိုင်း၊ ယုတ်၊ စလး လုံးလှိုင်လုံးဆိုင်။ ပိုင်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင်ယိုင်းတီးဆိုင်ဂျေး၊ ပေဂ်ဆိုင်၊ ဂြိုမ်းကွပ်ပိုင်ပိုင်။ ဂွမ်းဆိုင် ဂွမ်းကွပ်၊ မိုင်းတီးပိုင်ပိုင်စလး ပေးလှိုင်မား ဂျေး၊ ဆိုင်တီးလီဆိုင်မားဂမ်းလီဝ်။ သမိုင်းပေးကမ်း၊ တခင်းတခင်း၊ နှိုင်းကခင်းလုံးဝဲ၊ မား... မားလွှဲတခင်း၊ ပခင်းကခင်းဆိုင်ခင်းမားလွှဲ”

မခင်းဆင်း တာင်းလားတာင်းလခင်းလိုင်းကွပ်၊ မားသေ မားဂြိုမ်းတီးကွပ်၊ သွင်းကခင်း။ လိုင်းကွပ်၊ သွင်းကခင်းဆိုင် ကမ်း၊ ပိုင်းဂခင်း၊ ကခင်းဆိုင်မီးတီးသုင်း ကခင်းဆိုင်မီးတီးတိုမ်။

ဆင်းယိုင်းကခင်းမားဂရပ်ပီပိုင်ပိုင်ဂျေး၊ မားတီးဂြိုမ်း နှိုင်းသေ ကွပ်ကခင်းလခင်းကွပ်၊ သိုင်းကွပ်၊ ကခင်းမီးဆိုင်ထုတ်ဆိုင် ယုတ်။ ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း လိတ်သ်လားတီး၊ “ပေးတခင်း၊ နှိုင်းဆိုင် နှိုင်း တခင်း၊ ကွပ်၊ ဖွဲ့စည်းထုတ်ကခင်းကခင်းယမ်းတခင်း၊ မားတီးဝါဆင်း ဂြိုမ်းဂြိုမ်းကခင်းဆိုင်စလးဆိုင်။ ဆိုင်ထုတ်ဆိုင် မီးသိုင်းမား၊ သိဆင်း တူင်းမား၊ သိုင်းပီးကခင်းဂြိုမ်း၊ နှိုင်းပူ၊ ဂြိုမ်း၊ သိုင်းပိုင်း၊ ဂွမ်းပွတ်း လေးစလးကခင်းမူတီးယိုင်း။”

မိုင်းကခင်းမခင်းဆင်းဝေးဆိုင် ဆင်းယိုင်းစပ်ဂျေး၊ ကွပ် ကခင်းလခင်းကွပ်၊ သိုင်းကွပ်၊ သေ ထုတ်တခင်း၊ ယုတ်။ မခင်းဆင်း သိုင်းလားတီးလီ “ကွပ် ! တခင်း၊ စလး တခင်း၊ စလး ကခင်းပိုင်ဆိုင်

တခင်း၊ ဝဲလိုင်းဆိုင် ပေးကမ်းထုတ်၊ လှိုင်ဂျေး၊ မေးတခင်း၊ မိုင်း လုံးယုတ်ဆိုင်” ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း ဆင်းယိုင်းဂမ်းဖွဲ့စည်းဂျေး ကွပ် နှိုင်းတီးသုင်း၊ မားတခင်း၊ တီးတိုမ်၊ ကွပ်နှိုင်းတီးတိုမ်၊ စံတခင်း၊ မိုင်းတီးသုင်း။ ပေးယုတ်မူတီးဂျေး၊ ကွပ်ကခင်းမားဆင်းမိုင်း တီးဆင်းဖွဲ့စည်း။

“လိတ်သ်” ယုတ်တုလုံးဂြိုမ်းကွပ်၊ သွင်းကခင်းဆိုင်လီလီ ငမ်းငမ်းယုတ်။ တီးဂြိုမ်းသုင်းဆိုင် လုံးဂခင်းတခင်း၊ ဝဲသိုင်းကွပ်၊ ဂွမ်းလုံး၊ သိုင်းဆင်းယိုင်းသေ ဂြိုမ်းကခင်းတိုမ်၊ ဆိုင်သမိုင်း တခင်း၊ ဝဲသိုင်းပိုင်း၊ ဂွမ်းပွတ်း၊ သိဆင်းတူင်း၊ သိုင်းကွပ်၊ နှိုင်း ဆိုင်လိုင်းဆိုင်ယိုင်း။

“လိတ်သ်” ဝဲ၊ တုလုံးတခင်းသိုင်းသေထာမ်းဝေး “ပေး တခင်း၊ နှိုင်း တေလုံးတခင်း၊ လှိုင်ဆိုင်ကခင်းဝေးဆိုင် ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း/ ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း/

“ပေးစမေးဂြိုမ်းသွင်းပခင်းကေး! စမေးဂြိုမ်းမားသွင်းဝေး တေလုံးသွင်းကွပ်၊ လှိုင်ခိုင်း၊ တခင်း၊ နှိုင်းလှိုင်ခိုင်းဆိုင်ကေး။” လိတ်သ် “ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်းပခင်းစမေးသုတ် ? ဗဟိုကွန်ပရက်ရှင်း “စမေးစမေးဂြိုမ်းကေး၊ ဆင်းဂြိုမ်းစမေးထင်းဂြိုမ်းစပ် သွင်းပခင်းမားကေး”



လိတ်သ် (ကမ်းမားဂြိုမ်း)

ပိုဆ်.နှစ်မိကုတ်

လိတံ့သ် “ကော့ယုမ်,ယမ်ဝါး ပေးတၢ်ဂ်,စွဲဝ်းဆံ့ ပိုဆ်းတေလံး တၢ်ဂ်,လိဝ်းဆံ့ လင်,ဝါးပိဆ်ကဆ်ထုဂ်,မိဆ်းမိဝ်း မဆ်းဆံဆေး၊ သင်ဝါးစးရှင်းမးစလ,ဝါဆ်းသူသေ ကမ်,တၢ်ဂ်,စွဲဝ်းမိုဆ်ဆံဆံ လွင်,ပလိဂ်းတေမးလွပ်းစး မတုဲစးဆး”

ဗုဒ္ဓ်းစွဲဝ်းရှုမ်းဂမ်းဗုဒ္ဓ်း “လွပ်းစတုဲကမ်,လွပ်းဆင်,ဂပ်,။ ဂူလ်း ဂါး ပေးကမ်,ရှိတ်းမိုဆ်ပိုဆ်းဂေး ပိုဆ်းတေဝါး ရှုမ်းဆံ့ကမ်,မီး ပဂ်းမီးပိုင်ဆံ့ဂေး”

လိတံ့သ် လဆ်ကပ်ဂူဆ်ပိတ်းမိုးကွဆ်, ကဆ်တၢ်ဂ်,ဝံ တီးရှုမ်းစွဲဝ်းအံ,တုဲးသေလၢတံးဝါး

“ဂူဆ်ပိတ်းကွဆ်,ဆံ့ ပိဆ်စွဲဝ်းစးဂေး၊ ရှုမ်းလီဂျူ တိုဂ်ရှုလံး သဂ်ပွဂ်းလိဝ်ဂွံး၊ ကပ်ကဆ်ဆံ့ဂျူ,တၢ်ဂ်,ဆိုင်ဗေးတူင်,ဂူဆ်း လံး တီးရှုမ်းတင်းဆိုင်ဆဆံ့ လွင်,တေလံး”

ဂမ်းဗုဒ္ဓ်း “ကမ်,လံး ရှုမ်းအံ,ဆိုင်ဆဆံ့ ပိဆ်ဗေးတူင်,ဗုဒ္ဓ်းလံး ဂေး ပေးစမးရှုမ်းရှုမ်းစတုဲ လှ်းဂူးစိုဆ်းဂမ်းလိဝ်ယဝ်း။”

လိတံ့သ် “ဆဆံ့ပိဆ်ဗေးတူင်,ဂပ်,ပူ,ရှုမ်းဂေး၊ သိဆ်းတူင်,ဆံ့ သမ် ပိဆ်စွဲဝ်းစး ရှုမ်းလီလိဝ်ဗေးတူင်, ဆံ့တေကပ်တၢ်ဂ်, တၢ်ဂ်,ဆိုင်လွင်,တေလံး”

ဂမ်းဗုဒ္ဓ်းဝါး “လံး”။ ဂမ်းဗုဒ္ဓ်းဝါး “ကမ်,လံး”

လိတံ့သ် “ပေးဆဆ် ကပ်ဂူဆ်ပီးကံးစး ကဆ်တၢ်ဂ်,ဝံရှုမ်း တုဲးဆံ့ စံးဂျူ,တၢ်ဂ်,ရှုမ်းတၢ်ဂ်,ဆိုင်လွင်,လံး”

ဗုဒ္ဓ်းစွဲဝ်းရှုမ်း “လံးဂေး”

လိတံ့သ် “ဂမ်,ဝါးလံး ဂမ်,ဝါးကမ်,လံး၊ စးပေးရှုင်မူတ်းယဝ်း။ ဂူဆ်ပိတ်းရှုမ်းဆံ့ဆင်,ဂမ် တုဂ်းတၢ်စွဲဝ်းပီးကံးရှုမ်းသမ်တၢ်ဂ်,

ရှုမ်းဆိုင်လံးယူ,။ ဂူဆ်ပိတ်းစးသမ် ကမ်,တၢ်ဂ်,လံးဝါး။ ဗေး တူင်,ဂေးတေးဆဆ် ပေးတၢ်ဂ်,ရှုမ်းဆိုင်သမ်လံး သိဆ်းတူင်, သမ်ဝါးကမ်,လံး ပိဆ်စွဲဝ်းလိဝ်းကဆ်ဆံ့ပွတ်းတုဲးဆင်,ဂမ် လူးလၢင်းပိဆ်သင်”

ဂမ်းဗုဒ္ဓ်း “မိုင်းရှုမ်းစးဆံ့ ယုမ်,ယမ်ဝါး ဗုဒ္ဓ်းလံးဆံ့ဗုဒ္ဓ်းမုဆ် စပ်သုင်လိဝ်ဆၢင်းယိင်းဆံ့ဂေး”

လိတံ့သ် “ဆံ့ဂူဆ်ကမ်,ရှုမ်းမီးသင်လူး ဂူဆ်ဗုဒ္ဓ်းယိင်းတၢ်ဂ်, ဂူဆ်ဗုဒ္ဓ်းလံးပိုင်းဂမ်,ကံးသင်”

ဂမ်းဗုဒ္ဓ်း “ဗုဒ္ဓ်းယိင်းဆံ့ မီးလိဝ်းရှုမ်းလိဝ်းစလး ဂူဆ်ကဆ်ဗုဒ္ဓ်း ယိင်းဆင်ဝံဆံ့ ဗုဒ္ဓ်းလံးစပ်ကမ်,ဆင်”

လိတံ့သ် “ပွင်,ဝါး လိဝ်းကဆ်ကွဂ်,မးတီးတူင်ဆၢင်းယိင်းဆံ့ မဆ်းလိဝ်လုလ်,လိဝ်းဆံ့ရှု”

ဗုဒ္ဓ်းစွဲဝ်းရှုမ်း “လှ်းဂေး”

လိတံ့သ် “ပေးဆဆ် ဂူဆ်းလံးစပ်သမ် ရှုတ်,တီးလှ် လှ်တီး လှ်မးလု။ မိုင်းစပ်ဆွဲဆ်းလွမ်းဗုဒ္ဓ်းယိင်းလူး လွင်,စပ်ဂူဆ်လွင်, ဆဆံ့ရှု”

လိတံ့သ် “တီးစတုဲမဆ်း လွင်,ဂျုင်တၢ်ဂ်,ဂမ် ကဆ်ဗုဒ္ဓ်းယိင်း ဗုဒ္ဓ်းလံးပိတ်,ပိုင်းဂမ်,ဆံ့ မဆ်းပုးဂမ်,ယိဆ်,စးရှုတ်းထုင်း ဂူလ်း။ ပေးဂပ်းဂံ,လုလ်း လွင်,ကင်,ဂါ,မးဆံ့ လွင်,ယုမ်, ယမ်ဆံ့ မီးလွင်,ပိတ်,ပိုင်းဂမ်,တၢ်ဂ်,ဆမ်။ ပံးဂူဆ်လိဝ်ဆံ့ဆံ့ မဆ်း လှ်တီးဂူဆ်းလံးစပ်မးဂူလ်း။ ဆၢင်းယိင်းဆံ့ လံးရှုတ်,လှ်,မး ဆံ့စးတူင်,ဂူဆ်း ဂူဆ်ကမ်,ဗုဒ္ဓ်းပိတ်,ဂမ်, ကဆ်လိတ်, စးဗေကဆ်မး လိမ်မိုင်းပၢဆ်လုဂ်းကွဆ်,။ ဝွပ်းဆံ့ ထိုင်ပိဆ်ပၢဆ်



သၢပ် မီးလို့တီးမီးယၢင်မၢးဆၢန့ ယွဆဲးပိုဝ်းဂူဆဲးလူင်စပ်လၢတ်း လွက်၊ဂူးမိဝ်းမိဝ်းလး၊ လံးတူဂ်းလုံဂူဝ်းစ့ဝံ။ မၢင်လို့ဝ်း ယင်းပံ ထုဂ်၊လွက်၊ဝး၊ ကမ်၊လီတူဂ်းလို့တီးဂူဝ်လို့ဆဲး၊ ကမ်၊လီပဆဲး ဂူဆဲးလံးစပ်စ့ဆဲး၊ လၢင်းမၢဆဲးဂိုဝ်းဆဲးသေလူးဂွဆဲး။ တီးစတု မဆဲး ဆၢင်းယိုင်းစပ်ဆဲး လံးစတု၊ဆၢးဂိုဆဲး ဝံးသေမီးလို့တီး ဂူဝ်လို့ဆဲးယဝ်းလး၊ ထုဂ်၊လီဂူဝ်းဝံထုး လွင်းတၢင်းကဆဲးလံးမီး လို့တီးဂူဝ်လို့ဆဲး၊ လွင်းယိုဆဲးလူဝ်းလုံမိုဝ်းမီးဂၢ၊မ လး လွင်း သိုဝ်းသွဆဲးဂွင်ဂံ၊ကဆဲးတၢင်းတူဝ်စိုင်းစဆဲးထု၊တူဝ်စိုင်းယူ။”

ဝံးသေဆၢန့ လိတ်သ် သိုဝ်းမွက်၊လၢတ်းသပ်းလီင်းစဆဲး ပဆဲး ပံးယူ၊လီလွင်းသိုဝ်းလို့ဝ်သံအဆဲး ဂိုဂ်းပးတၢင်း စိပ်းရှၢင်း လိုဝ်းဆၢန့ယဝ်း။ မဆဲးဆၢင်းလၢတ်းစဆဲးပး လွင်းသဖေ၊ဝ ပိုင် ပီဆဲးဂိုဝ်းလူဝ်းလွင်းဂၢ၊မ ကဆဲးပးတၢင်း လွင်းကဆဲးလီစိုးစိုဝ် သေဂွဆဲး။ ဆၢင်းယိုင်းစပ်ဆဲး ထုဂ်၊လီဂူဝ်းဝံ လွင်းပိုင်ပီဆဲးတူဝ် စိုင်းစိုဝ်း ကဆဲးဂိုဝ်းစွင်ကဆဲးတၢင်း လွင်းယိုဆဲးလူဝ်းလုံအဆဲးမိုဝ်း တိုဂ်ဂူမိဝ်းဂၢ၊မဆဲးလးသင်၊ ဆင်၊ဂိုဝ် မိုဝ်းစွင်ကဆဲးဂၢ၊ တေလံး လွတ်းဂၢင်းတၢင်းပီဆဲးဆၢန့ လူဝ်းလံးလီပံးရှၢင်းပး သဖေ၊ဝ လုံ ဂၢ၊မ တီးဂူဆဲးယိုင်း၊ လုံဂၢ၊မတီးဂူဆဲးလံးဆဲးလးသင်၊ လွင်း ပီဆဲးမၢး တူဝ်သဆဲးထေ၊လို့ဝ်းဆၢန့လးသင် သိုဝ်းမွက်၊သပ်း လီင်းစဆဲးပဆဲးဂၢ။

တွင်းထမ်တွပ်၊လၢတ်း

ထမ်။ ။ တူဝ်သဆဲးထေ၊ ပီဆဲးမၢးလို့ဝ်ဂိုဝ်းစ့ ? တွပ်။ ။ မိုဝ်းကဆဲးအဖူးယိုင်းတၢင်းအဖူးလံး ရှၢမ်းဂၢ၊မဆၢန့ တီး မိုဝ်းကဆဲးဂၢ၊မလံး မီးဆဲးမိဝ်းကွက်၊မၢး။ ဆဲးမိဝ်းကဆဲး ကွက်၊မၢးဆၢန့ မီးဆဲးမိဝ်းကွက်၊မၢးဆၢန့အိုင်းကေးဂူဝ်း။ ဆဲး ဆၢန့ ပးမိုင်းလို့ဝ်ငါဆဲးကၢဆဲး၊ရှၢင်လၢဆဲးမဆဲးယဝ်း။ မိုဝ်းကဆဲး ဂၢ၊ ဂူဆဲးလံးဆၢန့ ကမ်၊ထိုင်လံးဆဲးရှၢင်းလုဂ်းကွဆဲး၊သေတၢ၊ မိုင်းငါဆဲးကွဆဲးလို့ဝ်းဆၢန့ ဖဲးလတ်းပၢဂ်၊မူဆဲးလုဂ်းသေ စပ်း ဂျၢ၊လူးလွတ်၊မံ၊ဖူးယိုင်း ကဆဲးမီးဆဲးရှၢင်းလုဂ်းကွဆဲး။ ဂူဝ်း ဂၢ၊ ဆဲးမိုင်းငါဆဲးအိုင်းလၢဆဲးဆၢန့ လၢင်းစပ်းဂျၢ၊လံးဆဲးလွတ်၊ မံ၊ဆိုင်းတူဝ်သွင်တူဝ်ဂူဝ်း။ ပေးတူဝ်ဆၢန့ စပ်းဂျၢ၊လံးဆဲး လွတ်၊ဆၢန့ယဝ်းဆဲးလိုင် တေပီဆဲးတူဝ်သဆဲးထေ၊မၢး။ တူဝ် ကွဆဲးဆၢန့ ယို၊မၢးလွံးလွံးသေ ပီဆဲးလုဂ်းကွဆဲးမၢးယဝ်း။ တီး ဆဲးရှၢင်းရှၢင်းလုဂ်းကွဆဲးဖူးယိုင်းစပ်ဆၢန့ မီးဝံလွတ်၊မံ။ တီး ပၢဂ်၊လွတ်၊မံ၊သမ့ မီးရှၢင်းစံးသွင်လုဂ်း၊ လုဂ်းတီးဆၢန့သေတေ မီးစံးရှၢင်းလုဂ်းမၢး ဆိုင်းလို့ဆဲးအိုင်းပွဂ်း၊ မိုဝ်းရှၢမ်းဂၢ၊မ ဖွင်းစံး ရှၢင်းလိုင် လၢင်းလပ်းသဆဲးထေ၊လံး။



ဆင်၊ဂိုဝ်တေပီဆဲးသဆဲးထေ၊မၢးဆၢန့

- 1) မိုင်းလို့ဝ်ငါဆဲးဆၢန့ တေလံးပီဆဲးတူဝ်ကဆဲးမီးရှိုင်း။
- 2) ဂျၢ၊လံးဆဲးဆဲးမိဝ်းကဆဲးမီးဆဲးတူဝ်ဖူးယိုင်းသေ ဂျၢ၊ထိုင် လံးတီးလွတ်၊မံ။
- 3) တေလံးမိုင်းမိုဝ်းလိပ်ကဆဲးတၢင်း မိုဝ်းစံး၊အဆဲးရှၢင်း။
- 4) ရှၢင်းဆဲးရှၢင်းလုဂ်းဖူးယိုင်းဆဲး တေလၢင်းရှပ်လံး ရှၢင်းစံး ဖွဆဲးမၢးလပ်း။

ထမ်။ ။ ဆင်၊ဂိုဝ်တေကမ်၊မီးလုဂ်းကွဆဲးဆၢန့ တေလံးရှေ့ ဂင်းလို့ဝ်ဂိုဝ် ? တွပ်။ ။ ဆင်၊ဂိုဝ်တေကမ်၊မီးလုဂ်းကွဆဲးဆၢန့ ပေးတေရှေ့ ဂင်းလွမ်းဆင်၊သဖေ၊ဝစတုလိုင် လူဝ်းလံးလံးကဆဲး ကပ်ဆဲးမိဝ်းပွဲ၊တၢင်းဆွက်၊ လး လံးလုံ၊ထိုင်ယၢင်စွဆဲး တမ်။ ဆဲးဂၢ၊လွက်၊လံးတၢင်းသိုင်းဆၢန့ ကဆဲးလုံ၊လံးသုပံး ထိုင်ယၢင်ဆဲး လီသေပိုဆဲးယဝ်း။ ပေးလုံ၊တိုဝ်းထိုင်ယၢင်ဆဲး ရှေ့ ဂင်း ယု၊ရှၢမ်းမီးလုဂ်းသေပံကမ်၊ဂၢး ရှေ့ဂင်းပဆဲးပးတၢင်း ပီဆဲးဂျေဂၢ၊ ကဆဲးလၢင်းလပ်းကဆဲး ယွဆဲးပိုဝ်းရှၢမ်းဂၢ၊မ။ မဆဲး ဆၢင်းသပ်းလီင်းစဆဲးပဆဲး လံးလုံ၊တိုဝ်းထိုင်ယၢင် ကဆဲးထုဂ်၊ မိဆဲးသေ ရှၢင်းဖူးစပ်းရှၢမ်းစပ် လၢမ်းတူဂ်းလံးလုံ၊မဆဲးယူ ယဝ်း။ လိုဝ်သေဆၢန့ လၢတ်းစဆဲးပးလွက်၊လံးလုံ၊ ကံးယူတီး ကဆဲးကပ်မိုဝ်းရှေ့သဆဲးထေ၊သိုဝ်းဝံဆဲးရှၢင်းလုဂ်း။ ပေးတေလုံ၊ လံးဆဲးဆဲးလိုင် လူဝ်းမီးလွင်းမူတ်းသို၊ မေယုကဆဲးသို၊ပဆဲး ဆၢန့ဂေး တေလံးဂတ်းစိဆဲး ရှၢင်းမေယုသို၊လီလီ၊ သို၊ရှၢင်းထုဂ်၊ မိဆဲးယဝ်း။ ပေးကမ်၊မူတ်းသို လၢင်းကပ်လို့ဝ်ဂျေဂၢ၊တၢင်း ပီဆဲးစပ်းဂျၢ၊ဆဲးရှၢင်းလုဂ်းကွဆဲး။ ပေးဝံဝၢင်းကမ်၊ထုဂ်၊တီး ထုဂ်၊တၢင်း မိုဝ်းရှေ့သဆဲးထေ၊ လၢင်းလုဂ်းကွက်၊မၢးသေ လၢင်းလပ်းတွင် လူဝ်းကမ်၊တဆဲးရှၢင်းတူဝ်။ လံးလုံ၊ကဆဲးဆဲး စတု ပေးပံ၊ယၢမ်းဂိုတ်၊လုဂ်း ပံ၊ယၢမ်းလီင်းလုဂ်းသေဂေ့၊လိုင် ကမ်၊ထုဂ်၊လီလုံ၊တိုဝ်း။

ပိုဆ်းရှင်မိဖုတ်

လှိုင်သေလုံးလွှန်းဆွဲယဉ် ယင်းလင်းလွှဲယုရှေ့သမ်း၊ ထေ့ရှူးသီဆင်းသီဆင်းသေ ရှေ့ဂင်းဂီတ်၊စလလံးထီင်းယူ။ ဆင်၊ ရှိုက်စံး၊ဗုဆင်းဆင်းယိုင်း စလး ဆေမိငါဆ်းဂူဆ်းလံး တေကမ်၊ လံးရှိုက်ဂမ်၊ ဆင်၊ရှိုက်မိင်းဆေမိငါဆ် တေကမ်၊လံးရှူးထိုင်ဆွဲ တူင်ဗုးယိုင်းဆေဆ် လွဲတိုင်းလံးကပ်စိမ်ပဂ်းတီးပံးစိမ်/ သမ်း စိမ်စုရှမ်းလံးယူ။ ယုးယုထိုင်းဆွဲ မီးဆေမိဂတ်မိုဆ်းဂမ်။

မဆ်းတေရှိုက်တီးဆွဲမိငါဆ် ကမ်မီးဆွဲတူင်ဆင်းယိုင်း ကျဆ်းကွဆ်းရှူး၊ ရှေ့ဂင်းပဆ် ယုးရှူးမိင်းထိုင်ငါဆ်းရှူးလူး တီးဆွဲရှင်းလုဂ်းကွဆ်းလံး။

ဆင်၊ရှိုက်စံး၊ဗုဆင်းဆင်းယိုင်း တေကမ်၊လံးရှူးဆေဆ် ကမ်လီလွဲတိုင်းစတု ဂိဆ်ပဆ်ကီးယုရှေ့သမ်း၊ထေ့ရှူး၊ တေလံးဂိဆ်ပဆ်စာဝ်းယမ်းရှူးထုဂ်၊မိဆ်း၊ ရှူးဂိဆ်ဆွဲစာဝ်း ယမ်းလိပ်ဂမ်ရှူးဝမ်၊ ပေးလိုမ်းဂိဆ်ရှူးဆိုင်ပွဂ်း ဆိုင်မိတ် ရှိုက်ဂေး လင်းကပ်လမ်းတွင်ရှူး လမ်းသမ်းထေ့။

ဈေးဂုးတင်းပိဆ်မင်မိပ်ဆွဲ ယွဆ်ပိုင်းကမ်ထုဂ်၊ မိဆ်းတင်းယုးယုရှေ့သမ်းထေ့ စလး မိုင်းပံးလွဲတိုင်းယုး ယုဂိဆ် ယုးယုသမ်းဆေဆ် ထုဂ်၊လီရှူးဂုတ်၊လီတီးလမ်း တူလ်းပံးယူ၊လီလမ်းဂပ်၊ တီးရှင်းယုရှင်းယုကွဆ်းတင်း။

ထာမ်။ ။ လွှန်းလံးရှေ့သမ်းထေ့ လံးလှိုင်သေပိုဆ်း။

တွပ်။ ။ လွဲလွှန်းလံးသုပင်းထူင်ယိုင်ဆေဆ်လီသေပိုဆ်း၊ ရှေ့

ဂင်းပဆ်သမ်းထေ့ရှူးကမ်၊ဂုး ရှေ့ဂင်းပဆ်ပုး တင်းပိဆ်ဈေးဂုး၊ကီဂ်၊စိတ်၊ဝီ၊ ကေးကံ၊တီးကီတ်သ်သေ လူးရှမ်း။ ထီင်းလံးဆိုင်စတု ရှူးဗုးလံးစပ်တတ်မမ်။ မိုင်း ထံးဆွဲ ပေးပိဆ်ဝမ်ပေး (ဝမ်ဂိုတ်၊စုဆ်ရှေ့စမ်း) ဆ် စပ် တတ်မမ်ပမ်ဗုးလံးစပ်လံးလံးရှူး။ ကမ်၊လှိုင်၊သီင်းဂုး မမ်း။ ကမ်တတ်မမ်ဆေဆ်ဂေး ရှိုင်မွဂ်းသိပ်မိဆ်တိုက်။

ပေးယဉ်ဂေး မိုင်းရှိုဆ်းလံးဂမ်လိပ်။ ကမ်ကမ်၊လီစတု ပေး တတ်ယဉ် ကမ်၊လင်းသိုပ်၊တေး၊စိုဆ်းလံးဆေဆ်ယဉ်။ ရှိုက်ဂုး ပုဆ်းတု၊ဆင်းယိုင်းစတု လွဲလံးကမ်ရှေ့ဂင်းတူင်ဂပ်၊ရှင်း ရွဲဆွဲ လီသေပိုဆ်း။ မိုဆ်ဆင်၊ဂိဆ်ယုးယု သမ်းစိမ်ထိုင်းဆွဲ။

ထာမ်။ ။ ပေးရှူးဗုးလံးစပ်တတ်မမ်ဆ် လွင်၊တေယုးလွမ်း/ ရှိုက်ဂုး၊မဂမ်လံးဂမ်လိပ်။

တွပ်။ ။ လွင်တတ်မမ်ဗုးလံးဆွဲ ပိဆ်လွင်ကမ်တတ် မိတ်သီဆ်းတင်းကမ်ထိုင်မိင်းငါဆ် လင်းလုဂ်ဆွဲ ရှိုက်၊ရှမ်းကွဂ်၊မုးစလး လင်းလိပ်လင်းရှူး။ ရွပ်းဆ် ပေးပံး လံးဆိုင်ပုင်း ကမ်၊လီရှူးဂုး၊မဂမ်လီဗုးထိုင်ဂေး သီဆ်း တင်းဆေမိငါဆ် ကမ်ရှိုက်ဝုး လွတ်ဆေမိငါဆ် ဆွဲပံးရှိုင်းကင်၊ ဂုးရှူးလံးဆေဆ် ယွဆ်မမ်းလိမ်ယမ်းပုးစလး ဆေမိငါဆ်ဆွဲ ယင်းလင်းဂိုက်ယုးပုးပုးဆေဆ်။ ရွပ်းဆမ် ဝံးတတ်မမ်ယဉ် လီလံးသုပင်း ထူင်ယိုင်တီးကေးသုတ်မွဂ်း 20 ပွဂ်းယူ။ သင် ဝုးကမ်၊ဗုးထိုင်မိဆ်းလွင်ဆွဲလိုင် ဗုးလံးတတ်မမ်ယဉ်။ဂေး ဗုးထိုင်ယင်းလင်းလမ်းတွင်လံးယူ။ ယွဆ်ပိုင်းလမ်းသမ်း ထေ့စလး ဗုတ်မေးယင်းလင်းထိုင်၊ဗိတ်ပိုင်းဂမ် ဗိတ်း မေးဂမ်ရှမ်းယဉ်။ ရွပ်းဆမ် တင်းဗုတ်စလးမေး ပေးတေစွဲး ရှိုက်မမ်ဆ်လိုင် ထုဂ်၊လီတွင်းထာမ် ကပ်၊ဂုမ်လွမ်းမေယု စပ်လီလီယူ။”

ထိုင်းဆွဲ ပိဆ်ပိုဆ်းရှူးတင်းရှမ်း ကမ်ဆင်းယိုင်းရှမ်း တင်းလံ ထုဂ်၊လီရှူးဂုးဂေးယဉ်။ ဆင်၊ရှိုက် တေလံးမီးတင်း သိုင်းဆွဲဆေးရှိုဆ်း ကမ်ယူ၊လီဂိဆ်ဝမ်ဆေဆ် စွဲးတိုက်သုဆ်း ရှူးသိုပ်၊မွဂ်းမုးစဆေဆ် ဆွဲဆင်းယိုင်းဆင်၊ဂမ်ဆမ်သေ စွတ်၊ ယွတ်းပင်ကပ်၊ဂုမ်ရှပ်ယွဲးဆင်၊ဆ်။ □



ဂၢၤခမ်ခံပံး ငလး လွင်းခိုခမ်ဖျံ

ဗုဒ္ဓကွမ်းရောင်ကုပ်,ဂုမ် -
ဆင်းဂျီဂျီ ဖေးလဲလွက်ခမ် ငလး ဆင်းလခမ်,တၢ,

တီးပင်ကုပ်,ကုပ်ခမ် ဆင်းလခမ်ကွမ်း, ပင်ကုပ်
ထွင်းဆင်းလင်းပွန်းထီ ၉ ဆေခံ ဂေ့.ပိမ်ဗုဒ္ဓကွမ်းကပ်ခမ်လွင်
လမ်းမူ,လခမ်ထီမိပ်, ဆင်းဂျီဂျီ ဖေးလဲလွက်ခမ် ငလးတၢင်း
ဆင်းလခမ်,တၢ, ကွမ်းရောင်ကုပ်,ဂုမ်ရောင်ခေးလွင်း “ဂၢၤခမ်ခံပံး
ငလး လွင်းခိုခမ်ဖျံ” ကမ်ခေးခမ်ခံ။

ဂၢၢ်ပမ်းယၢမ်းလီဝ် ဂုမ်းဗေတ်,ဝါမ်းယၢမ်းခိုင်း
သေ ခံပံးပိတ်တီးယူ,တမ်းသမ်း မီးဆမ်မး ဂုမ်းခိုဝ်ဂုမ်းဝမ်း
ငလး တၢင်းကမ်လွင်းခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်ဆေခံ မီးလွင်းဂီဝ်,ခွင့်
ခွင့်ဂံ,ဂၢၤခမ်လွင်ခိုခမ် မီးခွ်ဖေးလူလိဂ်းဂုမ်းခမ် ဂု.ခမ်ပွင်,လွင်
ခံးလွင်လမ်းငလး လင်,လံးတံမ်းမုဂ်,ခမ်ပမ်ခိုခမ်ဆင်းပပံးခံ။

ဂပ်းဂံလူလုး ရွှင်ခေးကမ်ခံသေ တီးပင်ဂုမ်လွင်
လမ်းခိုင်းလမ်းဗုဒ္ဓ UN (United Nations) လခမ်သုင် ကမ်
ဂီဝ်သၢင်းဂျီ,မိုဝ်ပီ 2006 ဆေခံ ကွမ်းကပ်ခံတံးတံးဝါး
တေကပ်လွင်းကမ်ဂုမ်းခွင်းလံးခံပံး ငလး လွင်းခိုခမ်ဖျံ,
မု,သုင်ဆေခံသေ ကုပ်,ဂုမ်ဂမ်ခံဂျီ။ ငတ,ကပ်ဆေခံမး ဗုဒ္ဓတၢင်း
တူဝ်ဂုမ်းခိုင်းခိုင်းခမ်ခံ ကပ်ခေးခေး လွင်းခံပံး တၢင်းလွင်း
ခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်ဆေခံသေ ကုပ်,ဂုမ်ဂမ်ခံမးဂုမ်းပီ။ ဂွပ်းပိုင်းခံ
မိုဝ်ခံ ဂုမ်းခေးဂေ့ တေမးကုပ်,ဂုမ်ဂမ် လွင်းခံပံးတၢင်း
လွင်းခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်ဆေခံဝါးခံ။

ကွမ်းတၢင်းသုတ် ဂုမ်းမးဂုတ်ပွင်,ခေးဂုမ်းကမ်
ဝါး “ခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်” ကမ်ခေးခံလူးခံ။ သေယဝ်လင်,ဂွ်း
မးကုပ်,ဂမ်တံင်းလွင်းဝါး ကမ်ခံပံးခံ လွင်,မခမ်းလွ်ပမ်
လွင်းခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်ခိုဝ် ဂပ်းဂံ,ဂၢၤခမ်လွင်ခိုဝ်။ သင်ဝါး ဂွပ်း
ပိုင်းခံပံးငလး မီးလွင်းခိုခမ်ဖျံ,မု,သုင်မးယူ,လိုင် ဆင်းဂီဝ်
တေပိမ်မးခေးခမ် တေလံးဂီဝ်ခိုဝ်လိမ်လိုင်ခံ။

ဂွပ်းပိုင်းခံ ကွမ်းကမ်ခမ်လမ်းဂုမ်းခံလွင်တူလုးဝါး တီး
ဂုမ်းယူ,ဆေခံ ဂီဝ်ဂၢၤလံးထွင်းဖေးကမ်လီဂုမ်လီဗးခမ်း
ကမ်ခံခိုင်းခံလူး၊ မိုခမ်လိုင်ခမ်,ဝါး ဗေခမ်,လိခမ် ဂီဝ်,သမ်,
ငလးလူ.လီဝ်ဂျီ,သီင်းမုတ်ဝါးခံသေငလး

ပေးပိမ်ဆေခံ ဂုမ်းလူဝ်,လံးကပ်ပုမ်းဗုဒ္ဓခမ်း ပုန်းပွင်
မုခံမေးခိုခမ် ဆင်းဂီဝ်ဝါမ်းဂီဝ်ခမ်း တေလံးလီမး ခိုခမ်ဖျံ,
မးခိုခမ်ဆေခံ။ ဆေခံသမု လူဝ်,မီးခိုင်းခွင်တိုခမ်းလၢင်း၊ မိုခမ်
ဆင်းမီးမူ,လမ်းလွ်ထီမိပ်ခမ် ကပ်တိုခမ်းလၢင်းမးလီဝ်,ပမ်ခမ်း
ဆေလူး၊ တိုခမ်းလၢင်းတၢ,တေပုန်းပွင်ဝါမ်းဂီဝ်ခမ်းလၢင်းဂပ်,ငတ
တေမီးမိုခမ်ဆေခံ,

ဗုဒ္ဓခမ်းခိုင်းထိုဝ်၊ ခိုင်းလွင်၊ ပုင်းဂျီ၊ မေယု၊ မေသွမ်း
လၢဂ်းလံဆေး၊ ဂီဝ်,ဂျီခမ်,ခီ,ယိုဝ်း၊ မု၊ ဗွမ်, ပိပ်,တိုဝ်၊ ဂုမ်း
မုခမ်းလွင်၊ မုခမ်လၢင်း၊ မီးခံ၊ လုဂ်းသိုဂ်း၊ တမ်,လူတ်,ပလိဂ်း၊
လိုင်ဗုဒ္ဓခမ်း ငလး တူခမ်းဂး၊ တူခမ်းမုကွမ်း၊ ငိုခမ်းတွင်းငလး
ဂုမ်းပိတ်မၢဂ်,ဆင်းလိုင်ခံဆေခံခေလး။

ဂုလုးဂး တိုခမ်းလၢင်းလိုင်ခံဆေ ဂမ်,လွ်းတၢ,ဝါမ်း
သုဂေ့.လီဝ်၊ ဝါမ်းကမ်လုးဗေးဗေခမ်,လိခမ်ဝံတင်းမုတ် တေ
လံးခမ်ဂေခမ်။

ဝါးဆေခံ လီဝ်,ခမ်ဂေခမ် ပိမ်လမ်းကွမ်း, 4 လမ်း၊
ဂီဝ်ပိမ်မူ,ဝါမ်း 4 ဝါမ်း၊ ဂွ်းဂုမ်းခမ်းဝါမ်းဆေခံ မးဂုပ်
ကပ်တိုခမ်းလၢင်း ကမ်လၢင်းမးပုမ်းခိုဝ်ဆေခံဂေ့.ဂမ်းဂမ်း၊
ဝါးသေခမ်ကပ်ခံခွင်ဂျီ,ယဝ်ဂေ့၊ ဂွ်းခမ်ကုပ်,ဂမ်ခေး တၢင်း
မုခမ်းလွ်ထီမိပ်ခမ်လံးမးဆေခံသေ တေလၢင်းပုန်းပွင်ခိုခမ်မူ,
ဝါမ်းဂုမ်းလိုင်ခိုဝ်ခံ။

ဝါးကမ်လမ်းကွမ်း, 4 လမ်းခမ်ဂျီ,ကုပ်,ဂမ်ယဝ်
သေ မးလၢင်းခမ်ပမ်ခိုခမ်လိုင်ခမ်,ဆေ

လုမ်း (1)

မုခမ်းခွင်တိုခမ်းလၢင်းကမ်လမ်းဆေခံလံးဂျီ,ငတ ပိမ်
ခိုင်းလွင်,မု,သုင်, ပုင်း၊ လူတ်ဂးငလး ဂီဝ်,ဂျီခမ်,ခီ,ယိုဝ်း။
ခမ်ဝါးတေကပ်တိုခမ်းလၢင်းလိုင်ခံခမ်လံးမးဆေခံသေ ပုန်းပွင်
ခိုခမ်ဝါမ်းခမ်ဂွ်းခိုခမ်ဖျံ။ တေဂွ်းဂီဝ်,ဂျီခမ်,ခီ,ယိုဝ်း (ဝိသဝ
ဂွမ်း) ခမ်လွင်,တိုခမ်းခိုင်းလွင်,မု,သုင်သေ တေဂေ့,သၢင်းခိုခမ်
ခိုခမ်းယေးတီးယူ။ တေဝိပ်,ဆေခံမုခမ်းပုင်းခံ။ တေကပ်ဆေခံမု
ပုင်းဂျီ,ခံတၢင်း,ဝါမ်း ပေးလံးငိုခမ်းမး တေလၢင်းမေယု၊
မု,သွမ်း၊ ဂီဝ်,ဂျီခမ်,ခီ,ယိုဝ်းဆေခံဂေ့၊ ပေးဂေ့,သၢင်းဂျီခမ်း
ယေး၊ ဂွ်းဂီဝ်,ခမ်းယဝ်တေပမ် တၢင်း,ဝါမ်းလၢင်း။

ဗုဒ္ဓကွမ်းကုပ်၊ “ပေးတေရှ်မ်ဂိမ်ပီတီးဂိုဝ်းဆဆိဆိ တၢ၊မိုဝ်းဆး၊ ဗဝ်တေကမ်၊ဂိုဝ်းသင်၊ ဗဝ်ပူဆိတၢ၊တေဝိဝ်၊ ဆူမ်းပူဝ်းသေခါဂိမ်၊ ဗဝ်ပူဆိတၢ၊တေလံးငိုဆိးဂွံးကမ်၊ဂး ပူဆိပးတၢ၊တေလံးယိမ်မေယု၊ နူးသွဆိလူးဂွမ်။”

လုမ်း (2)

နွမ်းစွင်ကမ်လုမ်းသွင်ဗဝ်လံးဂျ၊စတုပီဆိ လိုဝ် ဗုဒ္ဓဆိ၊ မေယု၊ ဂျံး၊ စလး၊ ဗွမ်ပိဝ်၊တိုဝ်၊ ဗဝ်ဂေးဝး တေလံး၊လိုဝ်ဆဆိ ပူဂ်းပွင်ဝါဆိးဗဝ်။ “တေကမ်ဂျံးထံဆး ငှေဝါဆိ၊လိုဝ်ဗုဒ္ဓဆိ၊ တေဗုဒ္ဓ၊တူဆိးမံ၊ တေဗုဒ္ဓ၊ဗဝ်၊ မေ သွဆိမေယု၊ဗဝ် တေသွဆိပဆိလံးလံး၊တိုဝ်၊တိုဝ်၊မိဝ်၊တိုဝ်၊ မေ ယုတေရှ်းဗုဒ္ဓ၊တူဆိးယု၊ တေခါနွမ်းစွင်ဆိးဂတ်။”

ဗုဒ္ဓကွမ်းကုပ်၊ “ရှိုဆိးယေးရှိုင်းရှေလူး”
ဗုဒ္ဓဗဝ်းရှိုမ်း “တေဗုဒ္ဓဆိမံဝွင်မံသင်းသေရှိုတီးရှိုဆိး”

လုမ်း (3)

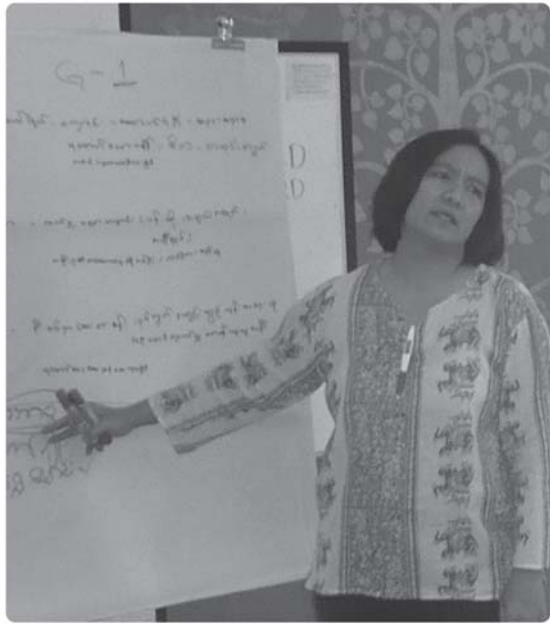
နွမ်းကမ်လုမ်း 3 ဗဝ်လံးစတုပီဆိမေယု၊ မူ၊ တူဆိး မံကမ်လိဂ်းစလး လုဂ်းသိုဂ်းယဝ်၊ ဗဝ်ဂေးလတ်းစဆလွင်း ပူဂ်းပွင်ဝါဆိးဆးဗဝ်ဆင်၊ဆိ

“ပေးဝးဗီဆိ၊လိဆိဝ်ကိင်၊သဆိ၊ဆိ ဂူဆိးရှဝ်းတေလုးတိုဝ် ဝါတ်၊လိပံးလိုဝ် တေယိမ်မးမေယုတၢင်၊ဝါဆိ၊ ပေးလံးငိုဆိ မးတေရှ်တီးဂါဆိလိင်သတ်း၊ ပေးပီဆိလုဂ်းသိုဂ်းစတု တေ ကပ်ဗေ၊ရှိုမ်း၊လုမ်း။ စီးမူဆိးစတု တေကပ်ရှိုတီးဗုဒ္ဓဆိ၊ ပုဆိး တၢ၊ဂါဆိဗုဒ္ဓ၊သွမ်း၊ ဗေးယိုဝ်းဆင်းဗိဝ်။ တေပိုတ်၊ရှိုင်းယုး ယု။ ပုဆိးတၢ၊တီးယု၊တဆိးသင်းဆဆိ၊ တေကပ်ငိုဆိးကမ် လံးမးတီးရှိုင်းယုးယုသေ ယိမ်ဂိမ်၊ဂျိမ်၊ဆိ၊ယိုဝ်၊ (ဗုဒ္ဓမေ ဂေး၊သင်း) မးရှိုတီးရှိုဆိးရှိုတီးယေး။

လုမ်း (4)

လုမ်း 4 ဗဝ်စတု လံးဂျ၊ငိုဆိးတွင်း၊ ပိုဆိးရှေမေ လွင်းမေတိဆိမေမိုဝ်း၊ ကါဂ်းထံဆး၊ ဗုဒ္ဓဆိးမိုဝ်းထိုဝ်လိုဝ်းဆိ။ ဗဝ်ဂေးဝး တေရှ်တီးဂါဆိပူဂ်းပွင်ဝါဆိးဗဝ်ဆင်၊ဆိ

“တေကပ်ငိုဆိးကမ်လံးမးဆဆိ သိုဝ်လိုဝ်ဗုဒ္ဓဆိ၊ တေရှ်တီး ဆး၊ ပေးလံးမာဂ်၊ဗဝ်းတဝ်းဆမ်၊မး တေဂိမ်ဆိငိုင်းစိုင်း၊ စလး၊ ဗံဆိငိုင်းစိုင်း၊ ဆမ်တွဆိးကမ်လံးမးဆဆိ တေကပ်ရှိုတီးတၢင်၊ မိဝ်၊ ကပ်ဂါဆိမေတိဆိမေမိုဝ်းဂေး၊သင်းသေ တေရှ်းတၢင်၊ ဝါဆိးဗဝ်မးယိမ်။ တေလံး၊တိုဝ်းဗုဒ္ဓဆိးမိုဝ်းထိုဝ်သေ ယုဆိး တၢင်းလွံးထိမ်တၢင်၊တီးတၢင်၊တၢင်၊ ပေးမီးငိုဆိးလိုဝ်မး တေ ဂိမ်ရှိုမ်ဝံပုဆိးတၢ၊မိုဝ်းဆး”



ဝံးသေတၢင်း 4 လုမ်း ကုပ်၊ဂုမ်လတ်းစဆဂျ၊ဆင်၊ဆမ် ယဝ် ဗုဒ္ဓကွမ်းကုပ်၊လတ်း၊ ဗိုဆိးစမးရှိုတီးရှိုဝ်းသေ တွပ်၊ ပဆိဆင်၊ဆိ

ပေးရှဝ်းတေမးတူလုးဗိုဆိး ကမ်လတ်းမး ပီဆိ လုမ်းလုမ်းဆိလိုဝ် လံးရှဆိဝး တၢ၊တေပူဂ်းပွင်ရှိုဆိးယု၊ မွဲ၊သုင်ဗိုဆိးဆဆိ ရှဝ်းလုဝ်၊

- ◆ တၢင်းဂိမ်တၢင်းယိမ်။
- ◆ ပံးပဆိးလု၊ စလး၊ ပံးယု၊လီ။
- ◆ ဗုဒ္ဓ (လိုဝ်ဗုဒ္ဓ)။
- ◆ လွင်းဂါးမံ။
- ◆ လွင်းဂိမ်ရှိုဆိးတွင်း လိုဝ်းဆိယဝ်။

သမ္မိတေလုဝ်၊ထီင်း လွင်းရှိုမ်းရှိုမ်းရှိုတီးသင်းလွမ်း ဂမ် “ပံးဂပ်းသိုဝ်၊ လွင်းမူဆိးဂျ၊ ပံးဗုဒ္ဓ၊သု၊ လွင်းလိဆိးရှိုင်း၊ လွင်းယိမ်၊စလးဗုဒ္ဓဆိးထိုဝ်းလိုဝ်းဆိ၊ တိုဆိးတေလံးရှိုတီးသင်း ပုးယဝ်း။”

ပေးတေတူလုးဗိုဆိး လွမ်းဆင်၊ကမ်လံးကုပ်၊ဂုမ် ဂမ်မးဆိ တေလံးရှဆိဝး တၢ၊တေပူဂ်းပွင်ဗိုဆိးဆဆိ၊ ဂူဆိး ရှဝ်းရှေးဂေး၊ လုဝ်၊လံးမီးတၢင်းဂိမ်တၢင်းယိမ်၊ ပံးယု၊လီ၊ ပံး ပဆိးလု၊လိုဝ်းဆဆိသေ တေလံးမီးပဂ်းပိုင် စလး၊ ကမ်ရှိုင်း တၢ၊မိုဝ်းပွင်၊ လိုဝ်းဆဆိ မိုဆိတၢင်းဂါဆိလုဝ်ပွင်လိုဝ်းဗဝ်ယဝ်း။ “သိုဝ်၊ပူဆိးတူလုးထီင်းလူး”

ရွပ်းပိုဝ်းဂူဆိးဝါဆိးစပ် ကွမ်,လွမ်ဖွမ်ဂုဆိ စတီး လိုဂ်တီးသင်းဂူးဖါ,ဂူးပုးစလး ဆိးစာဝါးတင်း 4 ပီဆဆိ ခိုဆိးယို,မို,သုင်မုးခိုဆိးဂူးဖါ။ ဖေဝေ,ဂူဆိးဝါဆိးဂေး တီမ် ထူဆိးမုး။ ဂူလ်းဂူး ဖိုဝ်,ထိုင်မုးပီထူဆိးဂူးသမ် လံးလုးဖေး သဖေ,ဝဖေ,လီဝ်လီဝ်, ဖူဆိကမ်,တူဂ်းဆိစေ့စလး။ ထိုင်စာဝါး ဆဆိ။ ဝူဝ်းဂူးဂေးတံ။ တူဆိးမိုဂေးဂိုင်း၊ ဖုဂ်,သင်ဂေး ကမ်,ကွဂ်, ဂါဆိမာဂ်းမီးကမ်,ပီဆိ။ ဂိုတီးသင်ဂေးကမ်,လင်း စလးဂူဆိးဆိးဝါဆိးတေကွမ်ဂမ်စံးပံး၊ ဂူး,ဂူးဂိုတီးဂါဆိတင်, တီးတင်,လီဆိ။ မိုဆိဆင်, ဂူဆိးကမ်ပံးဂူး,ဆဆိ ဆိုင်ဝါဆိး မီး 2 ဂေးဆိစေ့လုး

ဆိးသွင်ဂေးဆဆိ တေဂူးဂေးဆိုင်, ဂူးဂိုတီးဂါဆိ တီးလီဆိလီဆိ။ ထိုင်ဂေးဆိုင်သမ် တေလံးဂူး,တင်,မိုင်း ကမ် ယာဆိဂ်စတေတူ။ ဖိုဝ်,စပ်လံးဂူး,ပီဆိဂိုင်းဂါဆိယာဆိမိုင်းသေ ပွဂ်းမုးခိုဆိးကွင်းဂပ်,ဆဆိ လွင်,စပ်တေမုးဂိုတီးသင်ပမ် ခိုဆိးလံး တူး,တေပုဂ်းပွင်လွင်းခိုဆိးယို,ဝါဆိးစပ်ဆိ ကုပ်,ဂုမ် ဂမ်တူလ်းလုး”

ဝါးသေဆဆိ ဖုဂ်းစပ်ဂူမ်ပင်ဂုမ်စပ် ဂူး,ကုပ်,ဂမ် ခိုဆိးဆိးလုမ်းသေ ခိုဆိးမုဂ်,လါတီးစဆဆိ,ဆိ

“ပေးလံးစံးဂူးဂိုတီးဂါဆိတင်တီးဆိ ဂူဆိးဂေးဆဆိ မဆိး တေလံးလွင်းတူဝ်ထူဝ်း၊ ပိုဆိ,ဂူး,တင်,စတင် စလး တင်မေကမ် မို,မို။ ရွပ်းဆဆိ တေဂူးမဆိးလီဝ်းဂိုဆိး လံးလွဂ်းစုတီးဆမ်, မေ, တူး,တေလံးဆမ် လီလီ၊ လံးလွဂ်းသိမ်းပီ င်းဆမ်၊ လူဝ်, ဂူးမဆိးလီဝ်းဂိုဆိးဖါ,ဂေး,သင်း၊ လုမ်းလုးသံဆမ်။ တေဂပ်း သိုဝ်,တူး,သေ,သေ ဂူးမဆိးလါတီးစဆလွင်း ကမ်မဆိးလီဝ်း ဂိုဆိးတင်,ဂူး,တင်,မေဆဆိ”



ဂမ်းဖွင်းဂေးသမ်ဝုး “တေစံးစုဝ်းတိုဆိး ကမ်မီးဆိးဝါဆိး ဂမ်းဖွင်းသေ လို,တိုဝ်းတူး,ဂူး,ဂူးဂိုတီးဂါဆိတင်,ဝါဆိးတင်, မိုင်း၊ မိုဆိဆင်,စံးပီတီးဂူးဂိုဝ်းဂမ်းဖွင်း”
 တင်,လုမ်းဂေးဝုး “ဂူဆိးကမ်ဂူး,ဂိုတီးဂါဆိတီးလီဆိလီဆိ ဆိ တေလံးဂူးမိုဝ်းသေ သူင်,ပမ်တူး,ဂေး,ကမ်တေဂူး,ဂိုတီး ဂါဆိဆွင်းမိုင်းတင်,မိုင်း၊ ယွဆိသင်စလးဆိ ပေးဂူး,ဂိုတီးဂါဆိ တီးဂူးလင်းလင်းဂူး,ဝါဆိးသေ ပွဂ်းမုးခိုဆိးလိုင် ကမ်,မီး ကမ်, လံးဆမ်ဂတ်တင်မေသင်ပွဂ်းမုး၊ ဂုဂ်းစးစး,မုးမုးပုးမုး လွမ်း ပိုဆိ,ဂူး,တင်,မေကမ်မို,ထိုင်”
 ဂမ်းဖွင်းဂေးသမ်ဝုး “ပီဆိဂိုဝ်းဂေးယု, ပေးဂူး,ဂိုတီးဂါဆိ ဆိးဂူး,ဝါဆိး၊ ဂိုဝ်းဂူးပု၊ ဂါဆိဂုင်းဂါဆိပုလိုင်ဆိဂေး လံးမုး ဆမ်ဂတ်တင်မေယု”
 ဖုဂ်းကွမ်ကုပ်,သမ်ဝုး “လွ်းယဝ်း! ဂူဆိးလိုင်ဆိ ပံးဝူဆိပံးဂုဆိ စပ်ဂေး လီဂ်းလံးမုးသေ စံးပံးမုးစလး လင်,ပီဆိဂိုင်းဂါဆိ ယာဆိမိုင်း၊ မိုဝ်းလီဝ်ဆိ ဂူဆိးကမ်ဂိုတီးဂါဆိဆိးဂူးလင်းလင်းဂူး

ဂါဆိ၊ ဂိုဝ်းဂူးပု၊ ဂါဆိဝါဆိးဂုင်းပုလိုင်လိုင်ဆိ ဆိ စပ်လံးမုဂ်းလုမ်ယု,ဆိးဂါဆိစပ်ဂူလ်း၊ ဆိး လင်း လင်းစွင်ဂါဆိဝါဆိးစပ်ဂေး ပမ်ဂူး ဂိုင်းဂိုတီးကွမ်,ဆိုင်ဂူလ်းသေ သမ်ဂူး,ဂိုတီး ဂါဆိဆမ်၊ ရွပ်းဆိ စပ်ကမ်,မီးစာဝါးယာမီးတူး, တေလီဝ်းဂိုဆိးတင်,ဂူး,ကမ်မို, တီးမိုင်းကမ် စပ်ဂူး,ယု,ဆဆိသေ ကမ်,မီးကမ်ဆိဂိုင်းလွ်းပမ် ခိုဆိးမူ,ဝါဆိးလင်းဂပ်,လံး”

ဂိုင်းဂါဆိကမ်စံး,ဂူး,ဂိုတီးဂါဆိ တင်,တီး ဆိးမိုင်းဂုင်းဂေးယဝ် ဂိုင်းဂါဆိ ယာဆိမိုင်းကမ်စံး,ဂူး,ဂိုတီးဂါဆိ တင်,မိုင်း

ပိုမိုနှစ်ခြိုက်မှု

ဂေးယင့် ဗင်ဂျ၊မီးယူ၊တီးဆန်းရှင်းစပ်
 သေ ဂုမ်၊လူမ်ယူ၊ဆွဲဆေးဂါးစပ်ဂူလုံး
 စလး ကမ်၊လောင်းလိပ်းနှိမ်းဗိုင်းသွမ်
 ကပ်လုံးတင်းရှူးတင်းမေပမ်၊လျ၊ ကမ်
 မွဲ၊ယင့်”

“ပေးပီဆဲဆဲ ဗင်ဂေးကမ်၊လောင်းမား
 ရှိတီးပမ်ဂါးပူဂ်းပွင် ဆွဲဝါးဆွဲဆေး၊
 ရှိတီးဆဲဆဲသေ ဝါးဂေးယိုင်းစီဆဲဆေး၊
 ရှံမားလှိုင်ဂပ်”



မေးလှုံး ဂမ်းလိုဆဲးသုတ်းလူလှုံး ဆင်းဂျိုဂ်ဂီ ဇေးလွဂ်း

ဆင်းဂျိုဂ်ဂီ ဇေးလွဂ်း လှုံးလင်စွတ်၊ယွတ်း
 ပာင်ကုပ်၊ကုပ်းလုမ်းစပ်ဆင်၊ရှု၊ဆဲ။ “ပုဆဲးတု၊တေ ဂမ္ဘီမ်
 တိမ်လွဲလုံး (ဂါးစံးပံး၊ စလး လွင်းစိုဆဲးယွဲ) ကမ်ဝုးဆဲဆဲ
 သင်လှိုင်ဝုး

- ◆ ဂါးဝါးကမ်ရှင်းဂါး ယါးဝါးယါးမိုင်းစပ်
 ရှိတီးသင်းယူ၊ဆဲဆဲ လုံးထုဂ်၊မဂ်းမဆဲးယုဂ်း
 သေဗိုင်းသွမ်ပမ်ဆဲလိုင် ။
- ◆ မဂ်းမဆဲးပမ် ပဂ်းပိုင်မံးမီးရှင်းဂါး ကမ်မီးစာပ်
 ယါးသုဆဲးတူဂ်၊ စာပ်းယါးတူဂ်းတဆဲးဆဲလိုင်။

- ◆ ပမ်သုဆဲးလုံးကွဂ်၊တင်း ပုဆဲးတု၊ရှင်းဂါးယါး
 မိုင်းစပ် လုံးစပ်းပုး ဆွဲတူင်၊ဂူင်ဂူင်သေလုံးလိပ်း
 ရှိတီးတင်းရှူးမေ တူဂ်ထူပုးကမ်မွဲ၊ဆဲလိုင်။

သင်လှိုင်ဝုး ရှင်းဂါးယါးမိုင်းစပ် ယိုဆဲးထိုင်လုံး
 သုဆဲးလုံးရှိဆဲးပမ်၊ ရှိတီးပာင်သွမ်ဆဲလိုင် ဝမ်းဆိုင်
 တိုဆဲးတေစိုဆဲးယွဲ၊မွဲ၊သင်မားကမ်၊ရှာငို။ □



ဂူခင်းရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်းဂါခင် ပိခင်ဂူခင်းရှိုတ်းဂါခင်

ဗန်းဆမ်းပင် - ဆင်းဝိမ်းတီင့် (ကင်းဆုးတီး၊ ဂျေ၊ မတီ၊ဆင်းယိင်းမိုင်းကျ၊သီ၊ယခင်း - Committee for Asian Women)

တီးဆင်းပင်ဂုမ်လူင်ရှိုတ်းပီ ဆင်းယိင်းကုပ်၊ကုပ်၊ကုပ် ထုပ်၊ကပ် ပွန်းထီ (၅) ကခင်းရှိုတ်းတေလုံးပုံဆမ်ဆင်းလေး လမ်၊လွင်းလွင်းဆိုင်း တီးဆင်းပင်ကုပ်၊ကုပ်၊ လမ်းယွမ်းဆမ်း ခတု ပိခင်ရှိုတ်းပေးလွင်းကမ်းဝါး “ဆင်းယိင်းကမ်းထိုတ်းရှိုတ်း ဂါခင်ရှိုတ်းယူ၊ကုပ်၊ကုပ်၊ကုပ်၊ ပိခင်ရှိုတ်းရှိုတ်းဂါခင်” ။

ဆင်းရှိုတ်းဗန်းဂုမ်းကုပ်၊ကုပ်၊ကုပ် သမ့်ပေးတေသုခင် လှို ပုံဆမ်ဆင်း ရှို၊ဂျေ၊ခမ်းဂါခင် ကခင်းရှိုတ်း “ဂါခင်ဆင်းရှိုတ်း” ဂါခင်ကမ်းလုံးရှိုတ်းသင်း၊ ဂါခင်ဆင်းရှိုတ်းရှိုတ်းယူ၊ဆမ်း ဗန်း ဂူခင်းဆမ်းကုပ်၊ကုပ်၊ ခတု၊ပင်ကုပ်၊ကုပ်၊လိမ်းလုံး၊ ...။

“ဆင်းဂါခင်ကမ်းဆင်းယိင်းခပ် လုံးရှိုတ်းလုံးသင်းယူ၊ ဆမ်း ပုးဂါခင်ရှိုတ်းဂါခင်ကမ်းဆင်းယိင်း၊ သင်ဝါး လုံးရှိုတ်း ဂါခင်ရှိုတ်းဆင်းရှိုတ်းလင်ဆိုင်းယပ်ဆင်လိုင် တိုခင်းတေလုံး ရှိုတ်းသင်းဂါခင်တူမ်းဂါခင်ရှိုတ်း၊ ဂါခင်သက်စွမ်းလွင်းလိင်း၊ ဂါခင် ရှိုတ်းလွင်းမူတ်းသိုက်ဂုမ်းဂါခင်၊ ခင်းလွင်းကတ်းဂါခင် ခလး၊ ဝါးဗေခင်ကုပ်၊ကုပ်၊လုံးပေးယူ၊ယပ်။ ခမ်း ယမ်းရှိုတ်းဂါခင်ဂေး တိုင်းဆမ်လိုင် ဆေးဂါခင်တင်၊လှိုဝ်တင်၊ ပိုင်၊ ဂုမ်းဂျေ၊ ဆေးဂါခင်ရှိုတ်းဆုံ ဂမ်းဆမ်ကမ်းပံ၊ယွမ်းရှိုတ်းမန်း မခင်းဝါးပိခင် “ဆေးဂါခင်ကမ်းဆင်း” ဂုမ်းသေ ယင်းပံမွန်၊ လတ်းဝါး ပိခင်ဆေးဂါခင်ကမ်းတိုခင်းလုံးရှိုတ်းလုံးသင်း သိုပ်၊ လမ်းတမ်းဂါခင်မေး ပါခင်သိုပ်၊ပါခင် တိုခင်းပိခင်ဗိုင်းကမ်းဆိုင်း ဝါးဆင်၊ဆင်။ တီးခတုမခင်းခတု ထုတ်၊လီကွမ်းဂါခင်ရှိုတ်း ဂူခင်း ရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်းဆုံဝါး “ဂူခင်းရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်း” ဆင်ယပ်။

မိုင်းလိပ်တိုက်ခတ်းရှိုတ်းသင်း ဆင်းရှိုတ်းတေမီးလွင်း မန်းမခင်းမေး လွင်းဝါး “ဂူခင်းရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်းဂေး ပိခင်ဂူခင်း ရှိုတ်းဂါခင်” မိုခင်ဂါခင်ဆင် ဂွမ်းပိုင်းဆင် ရှိုတ်းမေးကုပ်၊ ကုပ်၊လိမ်းလုံးဂါခင် လွင်းတုပ်ထုပ်၊ ရှိုတ်းပေးကမ်းဂိပ်၊လှိုင်း ဂူခင်းရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်း ခလး လွင်းတင်းယပ်၊ဗိုတ်၊လှိုင်းဆမ်း တူင်းဆေး။

ဗန်းကွမ်းဆမ်း “ရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်းကမ်းဝါးဆံ၊ လုံးရှိုတ်းဂါခင်းသင် ဗိုင်း ? ” ဗန်းစပ်၊ရှိုတ်း “လုံးရှိုတ်းစပ်၊ဂေး၊ သက်စွမ်းလွင်းလိင်း၊ လိုင်လှိုင်းကွမ်းလှိုင်းဆံ။”

ဗန်းကွမ်းဆမ်း “လုံးရှိုတ်းလှိုင်းဆမ်းယပ်၊ ထုပ်၊တင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊သင်ဗိုင်း၊ ကပ်တုပ်ထုပ်၊ဆမ်းသေ ကင်းခေးလိတ်း သင်လုံးဗိုင်း?” ဗန်းစပ်၊ရှိုတ်း “ဗန်းလုံးမင်ဂေးဆံ ရှိုတ်းရှိုတ်း၊ ကမ်းပခင်ရှိုတ်းလှိုင်း၊ ကမ်းပခင်ကွမ်းရှိုတ်းသေဂါခင်ခမ်းဝ် ကျ၊ ဂျေ၊လှိုင်းဆံ၊ဂေး လုံးထုပ်၊ယပ်။”

ဗန်းစပ်၊ရှိုတ်း “တုပ်ထုပ်၊မေးခတု လှိုင်းရှိုတ်းလှိုင်းဆံလှိုင်း မေးရှိုတ်းဂါခင်ရှိုတ်းတီးဆိုင်း ဆိုင်းဂိမ်းမံ၊ဆံဂေး။ ဆင်းယိင်း ကင်းရှိုတ်းဆမ်း ပိခင်ဂူခင်းမီးတင်ရှိုတ်းဂေး၊ဆိုင်း ဂိပ်၊ဂပ်၊ဂါခင် ဗုခင်းဗု၊ဆမ်းသေ ဂူခင်းတင်းဆမ်ဂေး ဆပ်ဆေးထိုတ်တေဆမ်း ယပ်။ ဂုမ်းဂျေ၊ ပေးယူ၊တီးရှိုတ်းဆံလှိုင်း လှိုင်းယူ၊တေး၊သေ၊ ယပ်။ စပ်လိင်းဝံ၊ မျ မီးမွန်၊ 30 တုပ်ဆံဂေး၊ မျလှိုင်း ကမ်းလိုင်ဝံဆမ်း မီးလံ၊လှိုင်းလံ၊သီဆံ။ မိုင်းစပ်ဂျေ၊ဆွမ်းမိုင်း သေကပ်မေးလှိုင်းဆံဂေးမီး၊ စပ်ရှိုတ်းမေးခတုယပ်။ ကပ်ဝံဆမ်း ရှိုင်းခေး၊ ပေးဆွမ်းဆံဂေး၊ ရှိုင်းမေးဗိုင်းမိုင်းဆွမ်းဆံ ရှိုင်းဆွမ်းလွမ်း၊ ရှိုင်းမေးဆွမ်းရှိုတ်းမေးလှိုင်းဆံ၊ မျသမ့်မီး မတ်းခလး မတ်းမေးမုမ်းသေကမ်းဆွမ်းလုံးလှိုင်းဆံဂေးပိခင်၊ ပေးကပ်မျ ဂျေ၊ယုတ်းယု တီးရှိုင်းယုလှိုင်းဆံ၊ဂေး လုံးဂျေ၊ပွဲ၊ ဂေး။ လိုင်မေးပေးရှိုတ်းယူ၊ယပ် ပေးကပ်၊ရှိုတ်းဆမ်း လှိုင်းလှိုင်း တေကပ်ဂါခင်းယုဆံပေးရှိုတ်း၊ ပေးဝါခင်၊လှိုင်းဆံ၊ မွမ်းမီးဆံ၊မိုင်းဆံဂေး တေကပ်ပိုင်းမေးသိုက်၊မေး။ ဂွမ်းဆံ ဂူခင်း ကမ်းမေးရှိုတ်းဂါခင်တီးရှိုတ်းစပ်ဂေး တေကမ်း၊ခမ်းလုံးသေ ဆိုင်းလှိုင်းဆံ လုံးပိခင်သွင်သာမင်ဂေးယပ်။

ထိုင်းမေးမေးဂေး ကမ်း၊ခမ်းလုံးခလး ယူ၊လုံးဆိုင်းလှိုင်း ဂုမ်း ယွမ်းကွမ်း၊ဂါခင် ဂုမ်းဂျေ၊ ဆေးကင်းရှိုတ်းဆမ်းလတ်းဝါး “ကမ်းပခင်ကွမ်း” ဆင်ယပ်။ ဂုမ်း မေးကမ်းထွမ်း၊ ကွမ်း၊ဂါခင် မေး လုံးမွန်၊ဆိုင်းဝိုင်းဆံ မေးဂေး၊မိုခင်းပွန်းဂျေ၊ယွမ်းခိုခင်းလှိုင်း စပ်လတ်းတေး၊မေးကမ်းလီသိုက်၊ ကမ်းပခင်ရှိုတ်းလှိုင်း၊ ဂွမ်း ကမ်းမီးဝတ်းပွဲခလး တေလှိုင်းတမ်းဆွတ်၊မေးလှိုင်းဆံယပ်။ မေး ဂေး၊မိုခင်းတွပ်၊ဝါး ပေးတမ်းဆွတ်လှိုင်းမေးလှိုင်း သူဂေး တေထုတ်၊ပေးလွမ်း ဂွမ်းဝါးကပ်ဂူခင်းကမ်းမီးဝတ်းပွဲမေးယူ၊

ထွမ်းအံ့ကျေး။ လိုဆင်းသုတ်ကျေး ခပ်ကပ်ငိုဆင်းဆေ့ ထိုမ်းသို့၊
 ဘူးလေး ဘူးလင်လံးငိုဆင်းလှိုဆင်းစိုဆင်းကျေး”

ဗူးစပ်းရှမ်း “ရှပ်းမီးရှမ်းရှမ်းလက်း ကဆင်တူဂ်းစွက်း
 ယူ့ဝိုကျေးဆိုင်ကျေး၊ မိုဝ်းမဆင်းဆင်းကျေးယူ့လံး (14) ပီ
 ဆေ့ မဆင်းဆင်းလံးရှေးရှိုက်းဂါဆင်ရှိုဆင်းတီးဆိုင်။ ဂါဆင်ငါဆင်း
 ကျေးသမ့်ယပ်၊ ယံဆင်းဆေးကျေးလေးလေး မဆင်းဆင်းကမ်းရှိုက်း
 လံး။ ရှပ်းလှိုင်းဆေ့ဆေ့ မဆင်းဆင်းလံးရှေးရှပ်းလှမ်း ဆေး
 လောင်း ပုဆင်းတု၊ ယွမ်းကွက်၊ ဂါဆင်၊ ရှပ်းကျေး ဆေးလောင်းကမ်းပဆင်
 ကွက်။ ရှပ်းပိုဝ်း ကမ်းရှိုက်းလံးဂါဆင်လေး မဆင်းဆင်းလံး
 လက်လှမ်းကွက်၊ ပံး၊ မိုဝ်းမဆင်းဆင်းတိုက်ကွက်၊ ပံးယူ့ဆေ့ ဆေး
 လောင်းသမ့်ထုပ်းရှမ်းဆေ့ ဖုဆင်းရှပ်းလေး မဆင်းဆင်းကျေး တီဆင်း
 တီဆင်းတူင်တူင်ဆေ့ ကပ်မိုက်းလီဂ်လီဂ် ကဆင်မဆင်းဆင်းတိုက်
 တူဝ်ယူ့ဆေ့ စိတ်၊ တိုဝ်မတ်၊ လီပံးသို့၊ ဆေးလောင်းလေး ရှိုက်း
 ရှိုက်းလောင်း လံးရှိုက်းမတ်၊ လီပံးရှေး။ ရှိုက်းဆေ့ဆေ့ မဆင်းဆင်း
 လံးစိုဆင်းလှမ်းစိုဆင်းလံး၊ မိုဝ်းလီဝ်တူဂ်းစွက်းယူ့ဝို မဆင်းဆင်း
 လံးထုတ်တမ်းစွက်၊ တင်းမူတ်း (35) ပီ၊ ရှပ်းကျေး ပုးကဆင်
 ပိုဆင်းတေလုတ်းယွမ်းပဆင်းဆေ့ဆေ့ တင်းမူတ်း တေလံးတူဂ်း
 (25) ပီရှပ်းဝုးဆေ့ယဝ်”

ဗူးစပ်းရှမ်း “ မိုဝ်းရှပ်းလံးထုတ်၊ လှမ်းဆေ့ ရှပ်းကျေးလံးထုပ်း
 လှမ်းဆိုင်ကျိုဝ်း၊ ရှပ်းလံးထုပ်းလေး ရှပ်းလက်းကဆင်တီးဆင်းရှင်
 စင်ဆေ့ဆေ့၊ မဆင်းဆင်းပီဆင်ရှမ်းယာင်းလီင် လုဂ်းတီးသုဆပ်း
 ဗေ ခမးရှင်သုဆေ့ဆေ့။ မဆင်းဆင်းကျေး ပီဆင်ရှမ်းကဆင်
 လံးရှိုက်းဂါဆင် “ ဆင်းရှိုဆင်း ” မိုဆင်ဆင်၊ ပီဆင်းလောင်းမိုဝ်းဂံး
 ဆေ့ဆေ့ယဝ်၊ လံးလှမ်းလေးတူဂ်းလှမ်းပဆင် မဆေးလောင်း။ မတ်၊ မ
 သမ့်လှိုင်း၊ ဆေ့ဆေးဆေ့ မဆင်းဆင်းကမ်းရှိုက်းဂါဆင်လံး၊ လုဂ်း
 လံးဆေးလောင်းသမ့် မေးလု၊ ဝုးရှင်မဆင်းဆင်းဆေ့ ပေးရှိုက်မဆင်း
 ဆင်း၊ မေးဆေးလောင်းကျေးပုးမေးဆေ့ ဖုဆင်းကဆင်ရှိုက်းရှိုက်း
 လှိုင်းဆေ့ဆေ့ ကပ်လေးကဆင်မီးယူ့ဆင်းမိုဝ်းမဆင်းဆင်းဆေ့
 တမ်းမဆင်းသုပုး မေးဆေးလောင်း၊ ဂမ်းဆေ့ မဆင်းဆင်း
 ကျေး လံးထုတ်၊ ပေးပေးရှိုက်ရှိုက် ဆေးဂမ်းဆေးမဆင်းဆေ့ လံးထုတ်၊
 တိုထုပ်း လေး တူဂ်းစွက်းဆေ့ဆေ့ယဝ် ”

ဗူးစပ်းရှမ်း “ တေရှပ်းလောင်းဆေ့တူဝ်ထုပ်း ကဆင်ကျေးဆင်းလံး
 ထုပ်းမေးတီးဂဆင်း၊ ကွဆင်းယိုင်ကျေးဆိုင်၊ ကျေးယုတေမီးမှက်
 15-16 ပီ လံးစပ်းရှိုက်းဂါဆင် လှမ်းတီးလောင်းစံးတီးဆိုင်။
 မဆင်းဆင်းလံးယူ့သပ်းလိုဝ်းဆွမ်းတီးဆေ့ဆေ့၊ မဆင်းဆင်းလံး
 ထုတ်၊ ဆေးလောင်းတိုက်ကဆင်လုလံးမေးတု၊ ဆေ့၊ မဆင်းဆင်းတေ
 ကွက်၊ ဂါဆင်ကျေး ကမ်းပဆင်ကွက်၊ ရှိုက်းဆေ့ဆေ့ မဆင်းဆင်း
 တွင်ယွမ်းမေးလေး ဆေးလောင်းလောင်းရှမ်းမဆင်းကျေးကပ်လုဂ်းကွဆင်း



ကွက်၊ ပီတီး၊ ပေးကပ်ကွက်၊ ယဝ်ကျေး စိုဆင်းပွက်းမေးတီးရှိုဆင်း
 ဂပ်ဆေ့ လောင်းသင်၊ မဆင်းဆင်းဆင်းဆေ့ ”

“ ကွဆင်းယိုင်ကျေးဆေ့ မေးထိုင်တီးမေးဆေ့ ကွပ်၊ ကွပ်၊ တိုင်း
 ပင်၊ မေးဆင်းကျေး လံးမှတ်၊ လောင်းဆေ့ပဆင်ဝုး ရှမ်းမဆင်းဆင်း
 ရှပ်းကွပ်၊ ကွပ်လောင်းဆေ့လောင်းလီလီ၊ ရှပ်းကျေး ဆေးလောင်း
 ကမ်းယွမ်းရှပ်းဆေ့ လိဆေးလောင်းဝုး တွင်လှမ်းတင်းကျေး
 ဆေ့ဆေ့ ပေးရှိုက်မဆင်းဆင်း။ မဆင်းဆင်းကျေး လက်ကွက်၊ ပံး
 တီးရှိုဆင်းလင်ဆေ့ ရှပ်းကျေး ဆေးလောင်းသမ့် ရှပ်းကျေးလောင်းတီး
 တမ်းဆူတ်၊ ဝုး မဆင်းဆင်းလက်မှတ်၊ မဆေ့ဆေ့ တိုထုပ်းမဆင်း
 ဆင်း။ ရှိုက်းဆေ့ဆေ့ မဆင်းဆင်းလံးတူဂ်းစွက်းဆိုင်၊ ပီပံးရှပ်း
 လိုဆင်၊ မိုဝ်းမဆင်းဆင်းထိုင်ရှပ်းစွက်းလံး (18) ဝဆေ့ဆေ့
 ရှပ်းပိုဝ်းလံးထုတ်၊ ပေးရှိုက်လေး မဆင်းဆင်းလံးတူဂ်းလုဂ်း ”

သိုပ်၊ ဆေ့ဆေ့ ဗူးကွဆင်းဆမ်းကျေး လံးကွပ်၊ လောင်း
 ဆင်၊ ရှိုက်တေပုဆင်းလှမ်းလံး လှမ်းစီ၊ ဆေးတိုက်တိုင် ပေ၊ ဂါဆင်
 ဂါဆင် လုလံးလံးရှပ်းလှိုင်းလှမ်းဆေ့ ရှပ်းတေလံးရှိုက်းသောင်း
 လှိုင်းရှိုက်ဆေ့ လီဂ်၊ ပီဆင်လှမ်းကွဆင်း၊ ကွဆင်ဂါဆင်ပုဆင်းကွပ်၊ ကွပ်
 လေး ဆင်၊ ရှိုက်ပေးတေရှပ်းရှပ်းမဆင်းဆေ့ ရှမ်းလီဆင်းဆေ့ပဆင်
 လှိုင်းဆေ့ယဝ်။ လှမ်းလှိုင်းကဆင် ကွဆင်ဂါဆင်လီဆင်းလှိုင်းဆေ့
 လီဆင်းဆေ့လှိုင်းမိုဆင်းဆင်း၊ မင်လှမ်းကျေးဆေ့လှမ်း စမ်းပုဆင်းလံး
 ဂါဆင်ထုတ်၊ စီ၊ ဆေးတိုက်တိုင်၊ ယိုင်းကါဆင်းတု၊ တေကွက်၊ ဂါဆင်၊
 မင်ကျေးကျေး ရှပ်းကွပ်၊ ကွပ်တိုင်းပင် တင်းလှမ်းကံဆင်းရှပ်း
 ကွပ်၊ တွမ်းကျေးတေရှပ်းပုပိုင်းတင်းဆေးလောင်းဂမ်းဗုင်း လေး
 မင်လှမ်းကျေး ရှပ်းကျေးတီးလှမ်းကျေး လု၊ ရှပ်းလှိုင်းဆေ့ယဝ်။

ဝံးဆေ့ဗူးစပ်းရှမ်းရှပ်းကျေး လီဆင်းဆေ့လှိုင်းဆေ့ယဝ်
 ဗူးဆမ်းပင် စိုဆင်းထုတ်သင်ဆိုင်စေးသပ်းလီဆင်းဆေ့ဆေ့။

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်းလီင်းဂျေ၊ခိုင်း “ပီခင်းရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်း၊ ကမ်းမီး
ဝတ်းဝှ်တီမ်ထူခင်းသေ သမ္မိဗေတ်းမံမီးခလး ကင်းထုဂ်၊လီဂ်၊
ခပစေးဂေး”

ဆင်းဂီခင်း “ဆွဲးဂူခင်းတင်းခမ်းခမ်း ဆင်းယိုင်းထုဂ်၊
လီဂ်၊ခပစေး? ထုဂ်၊လီဂ်၊ခပစေးခင်း 2 ဂျေ၊ဂူဂ်း ? ”

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်း “ထုဂ်၊လီဂ်၊ခပစေးခင်းတင်းခမ်း ”

ဆင်းဂီခင်း “လွင်းဆွဲး ဂူဂ်း၊ခိုခင်းတီးလွဲ? ”

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်း “တီးရှိုင်းယာ”

ဆင်းဂီခင်း “ပေးတေခိုခင်းထတ်းသင် လွင်းကခင်းဂူဂ်း၊
ခိုခင်းပီခမ်းခမ်းခင်းလိုင် ပီခင်းဝှ်းလွင်းကမ်း၊လွဲးဂူခင်းဂိုဂ်းမိုင်း၊
လွင်းဗခင်းလွင်းမီး၊ ငဝ်းလံးတင်းပီခင်းဂျေ၊ခင်းသေ ထီဂ်၊
လီဂ်၊ဂူလံးဂူပံးသေသိုဂ်းသမ်၊တိတ်းတေ၊ယဝှ်”

လုမ်း (3) ခတုဂျေ၊ ခခင်းလွင်းလွင်းတင်းကခင်းဂူဂ်း၊
ခိုခင်းတီးဆွဲးရှိုင်းဂါခင်း ဆွဲးခင်းခင်းလင်းခလးလုဂ်းလင်း။ တီး
ဆွဲးလွင်းဆွဲးခတု မီးခင်းလင်းဂျေ၊ခိုင်း၊ ဆင်းယိုင်းသီဗေဝ်
လမ်ခလး ရှိုင်းကဂျေ၊ခိုင်း၊ ဆင်းယိုင်းပုးတွင်းဂျေ၊ခိုင်း
ခလး ဆင်းယိုင်းကခင်းရှိုင်းလီဂျေ၊ခိုင်းယဝှ်။ မိုဝ်းဆင်းယိုင်း
(3) ဂျေ၊မေးရှုဂါခင်း (သမဂ်၊ဂါခင်း) တီးခင်းလင်းလင်းခခင်း
ခင်းလင်းရှိုင်းဆင်းယိုင်း ဂျေ၊ကခင်းရှိုင်းလီခခင်းဂူဂ်း၊ ပီခင်း
လွင်းကခင်းခခင်းလွင်းခင်းလင်း ကမ်း၊ရှိုင်းဆင်းယိုင်းပုးတွင်း
ခလး ဆင်းယိုင်းရှိုင်းလု၊ခခင်းခင်းရှိုင်းဂါခင်းခခင်းယဝှ်။

ဆင်းဂီခင်း “ဆင်းယိုင်းဂျေ၊ရှိုင်းလု၊ခခင်း ဝှ်း
သင်ခလးထုဂ်၊လီဂ်၊ခပစေး? ”

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်း “ဗေဝ်ခိုဝှ်လမ်း၊ ရှိုင်းလု”

ဆင်းဂီခင်း “ဂမ်းခမ်းတီးမိုင်းထံးဆွဲး ရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်း
ခလးဂူခင်းထံး ဗေဝ်ခိုဝှ်တေကမ်း၊မိုခင်းခခင်း။ တီးမိုင်းကခေ၊

ဂျေ၊ခခင်းခခင်း ဂူခင်းဆွဲးလွင်းမိုင်း မိုခင်းခခင်းမူတ်းသေတု၊ဂျေ၊
မီးဂါခင်းလီဂ်၊ခပစေးခင်းဗေဝ်ခခင်း၊ ဗေဝ်လမ်လွင်းဆွဲးမိုခင်းခခင်း”

“တီးမိုင်းခခင်းတီးယုးတေဂျေ၊ ပီခင်းဂါခင်းလီဂ်၊ခပစေးလင်း
ရှိုင်း၊ ကခင်းထာခင်းဂူခင်းကခင်းသုဂ်၊ ကခင်းတီမ်၊ခခင်းယဝှ်၊ ဗေဝ်ခိုဝှ်
လွင်းဆွဲးဂျေ၊ လီဂ်၊ခပစေးခခင်းခခင်းသေ ခခင်းခခင်း၊ ကမ်း၊လံးဂါခင်း
လွမ်းဂါခင်းခခင်းယဝှ် ”

ဆင်းဂီခင်း “ဝှ်းသင်ခလး၊ ကမ်း၊ရှိုင်းဆင်းယိုင်းပုးတွင်း
ခင်းရှိုင်းဂါခင်း?”

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်း “ဝှ်းပုးတွင်းခလး ရှိုင်းဂါခင်းခခင်းခခင်းယာပံ၊ယိုခင်း
ကမ်း၊လံးခခင်းယဝှ်”

ဆင်းဂီခင်း “ဆင်းယိုင်းပုးတွင်း ပီခင်းသဗျေ၊ဝယူ၊ယဝှ်၊ ဂူခင်း
လံးခခင်းတေဂျေ၊ ကမ်း၊လင်းပုးတွင်းလံး၊ တီးရှိုင်းဂါခင်းဂူဂ်း
ကမ်း၊ဂျေ၊ တီးဆွဲးရှိုင်းခခင်းဂူဂ်းဂျေ၊ မိုခင်းခခင်း၊ ဆင်းယိုင်း
ခလးဂူခင်းလံး ရှိုင်းဂါခင်းမိုခင်းခခင်းယူ၊သေတု၊ ဆင်းယိုင်းခခင်း
ဆွဲး ဂါခင်းရှိုင်းတင်းခိုင်း၊ ဂါခင်းခခင်းရှိုင်းရှိုင်းတင်းခိုင်းခခင်း ကမ်း၊မီး
လွင်းဗေဝ်၊ပီခင်းသေခခင်းခခင်းယဝှ်”

ဗုဒ္ဓစာပေရှုမ်း “ခင်းယာခင်းရှိုင်းဂါခင်း လံးရှိုင်းမိုခင်းခခင်းသေတု၊
ငိုခင်းလီခင်းခတုကမ်း၊မိုခင်းခခင်း၊ ဗုဒ္ဓလံးလံးခခင်းလီဝှ်ယဝှ်”





ဆင်းရီးဆေး “ ဆွေးနာမ်ထုတ်၊ တာင်းလီဂ်၊ ဗေလောလို့ဝ်လံာ် ကဆိဆေဆေ တေလံးရှဆိဆင်းယိင်း ထူပံးဍုးမိုဆိဆေင်၊ ဗေင်ဆိဝ် ပုးတွင့် ဗလး၊ ဂျ၊ ဂျ၊ လိုဝ်းဆေ၊ ကဆိလံးထုတ်၊ လီဂ်၊ ဗေလေဆေ တေပီဆိကွင်းတီးရှိုတ်းဂါဆိဆေဆေယဝ် ”

လုမ်း (4) ဗတုဂေး ဗဆေဂျ၊ လိုင်းလွင်းဆေးရှိုဆိးကွဆိ၊ (ဂူဆိးဗေဆိ) ကဆိဆိင်းဆေဆေယဝ်။ တီးဆွေးကိုင်းဆေဆေ ပီဆိလွင်း ဗလူဝ်ကဝ်းရှိုဆိးလွ်၊ လံး၊ ဝိုဆိးဆေ/ လံး၊ မူလု၊ လံး၊ လူင်သေ မိုဝ်း ယွဆိးကမ်၊ ပဆိဝ်ဆိးလံးဗလး လံးထုတ်၊ တာင်းပေးရှိုမ်။ စွဲးကပ် လုဂ်းလံးကွဆိ၊ ဗဝ်းရှိုင်းရှိုဆိး ဗလး၊ ကပ်လုဂ်းယိင်းကွဆိ၊ ကဆိကမ်၊ တီမ်လွ်ကမ်၊ စွဲးဂျ၊ ဆေဆေ ဂျ၊ ဗံတီးလါဆေဗျ၊ လျ၊ ကူဝ်၊ ဂေး၊ သေ ကပ်ဝိုဆိးဆေဆေမုးပဆိဂေး၊ ပီဆိဗလူဝ် ဗလးလုဂ်း လံးဆေဆေယဝ်။

ဆင်းရီးဆေး “ ဆွေးကိုင်းလွင်းဆေ ဆင်းယိင်း လံးထုတ်၊ လီဂ်၊ ဗေလေကမ်၊ ဂျ၊ လံးထုတ်၊ ရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဆွေးရှိုဆိးပုး၊ ဆွေးလွင်း ရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဆွေးလံးရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဆိဝ်ဆင်းယိင်း၊ ဂူဆိးလံး တေးဂူဆိးလံး ရှိုတ်းရှိုတ်းဂါဆိဆိးကိုင်းဆေ ပီဆိလံးလံာ်လို့ဝ်လံာ် လွင်းယဝ် ” လွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဆွေးရှိုဆိးဗလး ကဆိဂိုတ်၊ ဗိဆိးယူ၊ လိုဝ်းဆေဆေ ပီဆိဆင်းယိင်းဂူလုးသေ ကမ်၊ ရှဆိထိုင်ဝုးပီဆိ လွင်းလံးထူပံးဂါဆိလီဂ်၊ ဗေလေ စီ၊ ဆိဂ်းတီဂ်းတိုင်ဆေဆေယဝ်။ ရှဆိဝုးပီဆိဂါဆိရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဆိဝ်ဆင်းယိင်းဆေဂူလုး၊ ပိုဝ်းပီဆိ လွင်းကဆိယွမ်းရှပ်ကဆိမုးလီမ်လွ်ယဝ် လွင်းဝုးဗလူဝ်လံးဆေမီး ကီဆိရှိုင်းလို့ဝ်သေဆင်းယိင်းဆေသေတု၊ လွင်းဆင်းယိင်းထုတ်၊

ရှိုတ်းရှိုတ်းလျ၊ ဗလး ထုတ်၊ လီဂ်၊ ဗေလေစီ၊ ဆိဂ်းတီဂ်းတိုင်လို့ဝ်းဆေ ကမ်၊ တွဆိဝ်ဆေမုးမဆိးဆေဆေယဝ်။ ”

ဆွေးကိုင်းတီးဗဆေဂျ၊ မိုဝ်းဂံးဆေ တေလံးရှဆိဝုး ပီဆိ တွဆိးကဆိပေဂါဆိလုဂ်းယိင်းသေ လွ်၊ ရှိုတ်းဂါဆိ၊ လုဂ်းလံး သမ် သွဆိပဆိပဆိ၊ လျ၊ တာင်းမေဆေဆေယဝ်။ တာင်းဆွဲးဂေး မိုဆိဂါဆိယဝ် ဂမ်၊ ဆေဆေ ဆင်းယိင်းတေကမ်၊ လံးရှိုဆိးထိုင် လဆေသုင်သေ ဆွေးဂါဆိရှိုဆိးဆေဆေဂေး လံးထုတ်၊ လီဂ်၊ ဗေလေမိုဆိ ဂါဆိယဝ်။ ဗလူလံးဗဝ်ဆေ ငဝ်းလံးတီးကဆိလံးထုတ်၊ လီဂ်၊ ဗေလေ လံာ်လို့ဝ်လံာ်လွင်းဆေ ပိုဆေတီး ဗလး ငဝ်းလံးလို့ဝ်းဆေ။

ဆင်းရီးဆေး ကင်းဗိဆိးသပ်းလိင်းဗဆေ လွင်းလိဂ်း ရှိုမ်းမံာ်တေး ဆေဆေတေးပေးယဝ်။ တူဝ်း ... မိုဝ်းပူဆေမုး 60 ပီဆိဆေ ပီဆိသိုဂ်းဂမ်၊ ဗေးသေ မီးလွင်း လူ၊ သုမ်းလူမုတ်တံာ်တင်းဆမ်တင်းလံ။ ဂွပ်းဆေသေ ဆေင်၊ ရှိုတ် တေဂိုတ်းယိုတ်းလံး လွင်းသိုဂ်းလွင်းသိုဝ်ဆေဆေ လူင်ပွင်ကိုင်း လံာ်လံာ်ကိုင်းမိုင်း ဗဝ်းရှိုမ်းဂေး၊ တင်းမုတ်လုမ်းလူင် လတ်းကိုင်း လုမ်းဗျ၊ (ယူ၊ ကီဆိး)၊ လူင်ပွင်ကိုင်း လံာ်လံာ်ကိုင်းမိုင်း လံး ဗတ်းလွ်စီဆိ၊ တီမ်မုး မေးမဆိးဂီဆိ၊ တီးဆွေးလိဂ်း မေးမဆိး ဂီဆိ၊ ဆေဆေ ဗဝ်းပုးမီးဝ် လွင်းပံးပဆိ၊ လျ၊ လွင်းပံးယူ၊ လီ လျ၊ ဂျ၊ လိုဝ်းဆေဆေ ကွဂ်၊ လံးပဂ်းပိုင်မံမီးယဝ်။

တီးဆွေးပဂ်းပိုင်မံမီးဆေဆေ မီးပုးသုဆိ၊ လံးလွင်းဗေင်၊ ပိင်းလံးယိင်း ဆွေးလွင်းဂါဆိရှိုဆိးဂါဆိသွဆိ ပံးပဆိ၊ လျ၊ ဗလး ဂူ၊ လိုင်းမိုင်းဂေး လံးလူင်းလံးမိုဝ်းဗဝ်းပုးဝ်၊ ဂူလုးဂေး ဆွေး လွင်းဂါဆိထူပံးမိုဝ်းဗတု ကမ်၊ ပေးရှဆိဆေမုးရှဆိတူဝ်။

ကခင်းလုံးပီခင်းမူးကိုင်းခင်းဂေး ပီခင်းလင်းဗျင်းထင်းခင်း
ရှေးခင်းရှုခင်း ခလး ရွပ်းဗျင်းတူးတူးယင်း ရွပ်းပိုင်းခင်း လမ်း
ခင်းယင်း လုံးမူးတူးတူးခင်းသေ ဗတ်းလွဲတိုင်းတေးခင်း
လင်းရှုတ်းရှုတ်းခင်းရှုခင်း၊ လင်းလီဂ်၊ခေလေခင်းထမ်းခင်း
လင်းရွပ်းသိုပ်၊ရွပ်းသင်းခင်း ရွပ်းကိုင်းခင်းသေခလး ခင်း
ရှုပ်လင်းခင်း၊ခင်းတိုင် လီဂ်၊ခေလေခင်းထမ်းခင်း တေမွတ်၊ရှာ
ရှုခင်း လုံးရှုတ်၊မိုတ်၊မီးမူး လမ်းရှုမ်းမံ “ လီခင်း ” ကခင်း
တူးခင်းယင်း။

ဝံးသေခင်း ဆင်းခင်းခင်း လုံးခင်းသင်းလီခင်းခင်း
ပွင်းလမ်း ကခင်းပူးခင်းလမ်းရှုမ်းမံ လီခင်း ခင်းယင်း....

❖ ခင်းလမ်းရှုမ်းမံလီခင်း တူး ဂ်ဂ်၊ဂပ်းရွပ်းခင်း ထုဂ်၊
ရှုတ်းရှုတ်းခင်းခင်းခင်း ကပ်၊ပံ၊မီးရှုပ်ယွမ်းခင်း။ မိုင်းလီဂ်ခင်း
ပီခင်းခင်းယမ်း ကခင်းလုပ်၊လုံးတင်၊လတ်၊ ခင်းလင်းရှုတ်းရှုတ်း
တူးခင်းခင်းယင်း။

❖ မိုင်းခင်း ခလး မိုင်းထံး လင်းလုံးခင်းဝိုင်းခင်းလမ်း
ရှုမ်းမံသေတူး ခင်းထင်းခင်းခင်း၊မီးသုခင်းလုံး မိုခင်းခင်းခင်း
လမ်းရှုမ်းမံ။ တူးခင်းတူးခင်း သုခင်းလုံးခင်း ခင်းထင်း
ကခင်းခင်းခင်းပင်တိုင်းသုခင်း တူးခင်းယွမ်းတူးလင်းပွင်
လင်းခင်းခင်းယင်း။

လမ်းခင်းခင်းယင်းတိုင်း ခင်းလမ်းရှုမ်းမံခင်းသေ
မိုင်းခင်းလင်းလုံးခင်းဝိုင်းခင်းဂေး လုံးရှုတ်းလမ်းခင်းပိုင်
ခင်းတေးသေ ပခင်းသုခင်းလုံးခင်းထင်းခင်းပိုင်းခင်းခင်း တင်၊
လုံးခင်းရှုတ်းတူးလမ်းမှတ်းလင်းလင်းဗျင်း ဘီ၊ပီခင်းပွန်း
ယင်း။

❖ မိုင်းပီပူခင်းမူးခင်း လမ်းခင်းတူးခင်းခင်းမိုင်းခင်း
တေးလုံးတင်၊လုံးခင်းခင်း ခလး သိုင်းခင်းဂေး လင်းလုံးရှုတ်း
လမ်းပိုင်ခင်းသေ တင်၊လုံးခင်းရှုတ်း လုံးရှုတ်းလမ်းခင်း

ခင်းပိုင်လမ်းရှုမ်းမံခင်းတင်တင်ထမ်းထမ်းယင်း၊ ရှုတ်းဂေး တူး
ခင်းခင်းခင်း ကပ်၊ရှုတ်းလမ်း။ ဝင်းဂေးလမ်းခင်းထင်း (မိုင်း
ခင်း) ဂေး လုံးတင်၊လုံးခင်း လင်းပီခင်းခင်းခင်း ကခင်း
ခင်းထင်းလုံးထုပ်းယွမ်းခင်းခင်းယင်း။

❖ ခင်းပီခင်း မိုင်းထံးတေးလုံးသင်းလုံးခင်း တေးလုံးတင်၊
ပုခင်းတူးခင်းထင်းရှုတ်းဂေး ကခင်းမီးယွမ်းခင်းထံးထံး။

❖ ဂ်ဂ်၊ဂပ်းလင်းထုဂ်၊ရှုတ်းရှုတ်းရှုတ်း ခလး လင်းလီဂ်၊ခေ
ခင်းသေ လမ်းဂေး၊မတီး၊ လီခင်းခင်း ဗတ်းဂေး တေတီးခင်းတင်၊
ပုခင်းတူးခင်းထင်း ကခင်းလုံးခင်းခင်းယင်း။ ခင်းထင်းခင်း
ကခင်းယင်းခင်း ထုဂ်၊တိုင်းခင်းလီဂ်၊ခေခင်းခင်းတေးထပ်။ ယွမ်း
တူးလမ်းခင်း၊သေ တေတင်၊ လုံးခင်းခင်း (shadow report)
ကခင်းဂ်ဂ်၊ဂပ်းတင်၊ရှုတ်းခင်း လင်းခင်းကခင်းယင်းခင်း ကခင်း
ယွမ်းတူးလီခင်းခင်း ခလး ခင်းခင်းခင်း လင်းဝင်းလုံးခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်း တူးလင်းပွင်လင်းခင်းယင်းယင်း။

ဝံးသေကုပ်၊ကူဝင်းယင်းရှုတ်း ခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်း
ထမ်းခင်းခင်းခင်း လင်းရှုတ်းခင်းခင်းခင်းခင်းတူးယွမ်းရှုတ်း
တူးလင်းပွင်လင်းခင်း မီးသင်းလုံးခင်းယင်းယင်း။

ယွမ်းခင်းခင်းခင်း ရှုတ်းခင်းခင်းခင်းတူးယွမ်း
ရှုတ်းလင်းပွင်လင်းခင်းခင်းခင်း

- ▶ မီးဝင်း/ ကပ်၊မီးဝင်း ရှုတ်းခင်းခင်းယင်းယင်းယင်း
- ▶ လမ်းခင်းရှုတ်းဂေး မီးသုခင်းလုံးယင်းယင်းယင်း
- ▶ ရှုတ်းခင်းခင်းခင်းခင်း၊ခင်းခင်း၊ တူးခင်းယင်းယင်း
- ▶ ခင်းထင်းခင်းထုဂ်၊ဂပ်းခင်းလမ်းထုခင်း ရှုတ်းကပ်
လင်း (ကမူး) ပခင်းထိုင်းတူး တူးရှုတ်းခင်း မွတ်၊လတ်၊
ခင်းရှုတ်းခင်းခင်းယင်း။ ◻



ရှိုင်းဂါး

**ဗုဒ္ဓအရ်းပာင် - ဆာင်းဂျီဂျီဂျီ ဖေဖျေးလ်လွဂ်း
(ဗုဒ္ဓလတ်းဂါးလူင် မိပ်)**

ပာင်ကုပ်,ကုပ်းလိဂ်းလံးဆာင်းယိင်း ပွဂ်းထူဆ်း ၅ ဆ်း
ဆ်းဂါးဝါင်းဗီဆ် တၢ,တေကုပ်,ဂါးလုမ်းလိဂ်းလိဂ်း ကါးစေ
ဝံဆ်ဆ် ကါးပီဆ်တါင်းဂူ.တါင်းဂါး တွမ်းတၢ,တေစပ်းထိုင်
သုဆ်,လံးဂ်းဂါးစလး ပီဆ်ဂူစေးယံ, “ဂူဆ်းဂ်းဂါး”
ဆ်းဂျီဂျီ ဖေဖျေးလ်လွဂ်း ကါးပီဆ်ဂူဆ်း လုမ်းမိပ်, ကွမ်
ဂူပ်ကုပ်,ကုပ်းဂျုယုယု။ ပာင်ကုပ်,ကုပ်းလိဂ်းလံး ကါးပီဆ်
မိပ်သံလိင်းကွမ်,ထွင်းပဆ်ဂ်းဂါးယါဆ်မိပ် ကါးမုးယုဝံ
တီးမိပ်ထံးဆ် လုဂ်းဂိပ်ဂါးကွမ်,သေ လံးထုဂ်,လိဂ်,စေပေ
ဂါးလိဂ်းဆ် လင်,လံးဂိပ်ပီဆ်စေးမံတွင်းသေ ခိမ်းမုး
သိပ်,ပိမ်းစေးပဆ်ပီဆ်ဆ်ဗုဒ္ဓဂါးလိဂ်းဂါး ဆ်,ဂူပ်ပေး
တေလါင်းကပ်ဂျု,လွဲ.တိုင်းဆ်းဆ်းဂါးလပ်ဂပ်, စလး တၢ,
တေပိမ်းစေးခိမ်းဆ်းတူင်,ပူင်းဂါးစေးဆ်ယဝ်။

ဆာင်းဂျီဂျီ ဖေဖျေးလ်လွဂ်းဂေး လင်,လံးကွမ်,တေ,
ပာင်,ကုပ်,ကုပ်းလိဂ်းလံးဆ်,ဆ်

ဆာင်းဂျီဂျီ “ဂ်းဂါးယါဆ်မိပ် ဂ်းဂါးသင်လံလံ?”
ဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်း “လါဆ်းဂါးဆ်း” “ဆာင်းငဝ်း” “ဂ်းပု”
“ခါစုဂ်း” “ဗုဂ်,သုမ်း” “ဂူင်းငါး” “ဂ်းသုဆ်” “လိဂ်
သတ်း” “ဂေး,သါး” “ဂျုပု” “မာဂ်,” “ထါင်းစုဂ်း” ဆ်သေ
ဆိုင်ဂေးလတ်းဆိုင်ကါး။

ဆာင်းဂျီဂျီ လင်,လံးကပ် စလးပွတ်းလိဂ်းလိဂ်းကွမ်,
လိဂ်,ဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်းသေ ဂ်းတိမ်းလုင်းဆ်ဆ် ဗုဒ္ဓမဆ်ယု,ယဝ်။
ဝံးသေဆ်းဂေး ဂ်းဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်းဆ်းလွမ်းဂါးသေလိဂ်,ကွဂ်,
တုးဂါးကါးလွဲဆာင်းယိင်းဂ်းဂါး။ ဂါးကါးလွဲဗုဒ္ဓလံးဂ်း
စလး ဂါးကါးလွဲသမ္ပ တါင်းယိင်းတါင်းလံးဂ်းဂါး
ဆ်ယဝ်။ ဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်းဂူးဂေး.ဂေး.ဂေး ကုပ်,ကုပ်းဂါး တိုင်
ဂါးသေ လင်,တိမ်းလုင်းဂါးဆ်ဆ်ယဝ်။ ဝံးသေလိဂ်,ဂါး
ငါးဆ်ဆ်သိင်းယဝ် လံးဂါးဂါးဆ်ဆ်ဆ်ယိင်းဂ်းဂါးစလး

ကါးဂ်းဂါးဂါးတါင်းဗုဒ္ဓလံးဆ် မိပ်ဂါးစုဂ်းပီဂါးဝံ
ဂါးကါးဗုဒ္ဓလံးလံးဂ်းဂါးဆ်သမ္ပ မီးသါးကါးဂူလ်း။
ဆ်းဆ်ပီဆ်

- 1) ဂေး,သါး။
- 2) ဂျု,လွမ်းဂူင်းကါးဂျုပု စလး
- 3) မာဂ်, ထါင်းစုဂ်းလိဂ်းဆ်ယဝ်။

ဆာင်းဂျီဂျီ “ဂါးဂေး,သါးကါးဝုးဆ်ဆ် စုဂ်းကပ်,ပုးတီး
ဂါးကါးဆ်ဆ်ယိင်းဂါးဂ်းဂါးစလး ဆ်လိုင် တီး
မိပ်ထံး ဂါးကါးဆ်ဆ်လံးဂါးဆ်ဆ်ယိင်းဂါးတါင်းဆ်”
သိပ်,သေဆ်ဂေး တေကုပ်,လွင်း ဗေဒကါးလင်ထုပုးလုးဆ်
တီးဂ်းဂါးဆ်ဆ် မိပ်ဆင်, ဂူင်းငါးဆ်သေ

“ဂါးကါးဆ် လွင်,ပီဆ်ဗေဒဂေး?”
ဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်း “လင်,ပီဆ်ကေး”

ဆာင်းဂျီဂျီ “လွဲယဝ်လင်ထုပုးဗေဒ၊ ဆ်ပာင်ကုပ်,ကုပ်းလိဂ်း
လံးဆ်ယိင်း ကါးကတ်းမိပ် (2) ပီပုဆ်မုးဆ် မီးဆာင်း
ယိင်းဂေးဆိုင် ကါးဂ်းဂါးတီးဂူင်းငါးယိပ်စုဂ်းသေ လံး
လပ်းတါင်းပီဆ်ပွတ်,ဆ်ဆ် မုးလတ်းဆ်တူင်ထုပုးမဆ်ဆင်။
ဂျု,ဂူတ်,လိဂ်းတုလ်းတီးမေးယုဂေး ကါး,လတ်းဆ်လိင်း
လိင်းလိင်း။ ဂုဂ်းပိပ်းသံလုမ်း ကါးဂုဂ်းသုတ်,ဆ်ဆ်စပ်း
ဆ်ဆ်မုး,မုတ်းသုတ်တုးဆ်ဂူလ်း။ တီးဂေး,သါးဆ်ဆ်လုး
လင်ထုပုးဗေဒလိုင်ဂူင်ဗုဒ္ဓ?”

ဗုဒ္ဓစပ်းဂူမ်း “ဗုဒ္ဓသုတ်၊ လုဂ်းတီးသုင်သေတုဂ်းလုင်းမုး၊ ဗု
ပုတ်၊ စိမ်းစာတ်,လိဂ်းဆ်လင်,ပီဆ်လံး”

ဆာင်းဂျီဂျီ “လွဲယဝ်၊ တီးဂေး,သါးဆ် လင်,ပီဆ်လံးဂပ်းတၢ
ယဝ် လွင်,ကါး,ထါင်း,သေ လံးထုပုးဗေဒဆ်းတီးဂ်းဂါး
ဆ်ဆ် မိပ်ဆင်,တီးဂူင်းငါးဆ်လိုင် ဗေဒကါးပီဆ်မုးဆ်ဆ်
ကါး,လင်,ပီဆ်လံး။ လွင်,တူင်ဆိုင် မိပ်ဆင်,တုဂ်းယွမ်း ဖေး
တွပ်,တိမ်း တွမ်းတၢ,ထုပုးဗေဒဆ်းတီးဂ်းဂါးဆ်ဆ် ဂါး
ဆ် ဂ်းဂါးကါးပီဆ်ဆ်ဂါးဂေး,သါးဆ်ဆ် ဂ်းဂါးတါင်းဆ်
ယဝ်။ ဂုဂ်းဂါးလွင်ထုပုးဗေဒဆ်ဆ်ဂပ်းတၢဂါးလိဂ်ဆ်ဆ်ယဝ်။
ဂါးဆ်ဆ်ဆ်လုးထုပုးဗေဒလိုင်ဂူင်ဗုဒ္ဓ ?”

ဆာင်းဂျီဂျီ “တုဂ်းဆ်မုး၊ လုမ်း၊ ဂူင်းဂူလိဂ်းဆ်၊ ဂူမ်းဂ်းဂါး
ကါးဂ်းဂါးတါင်းဆ် တီးမိပ်ထံးဆ် စိမ်းလင်ထုပုးဗေဒ

ဆမ်ယဝ်၊ မာင်ပိုဆွဲတီးဂေး၊ မီးလွင်းဂါဆ်ဂျးခါဂူဆ်းလှိုင်းဆွဲ၊
ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ်လှိုင်းဆွဲဆွဲဂေး၊ လံးထုဂ်၊ခါခါဆ်းဆွဲရှိုင်းဆွဲ
ယဝ်၊ ရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်ဂ်၊ဂပ်းမာဂ်၊ခလးခလးလှိုင်းဆွဲဂေး၊
လိဆ်ဂူဆ်းသေတံဂျးလှိုင်းဆွဲယဝ်။”

“ဆင်းယိုင်းဂေးယဝ် ဂူဆ်းလံးဂေးယဝ် ဂါဆ်ကဆ်ရှိုင်း
ယူ၊လှိုင်းဆွဲ မီးဖေးမိုဆ်ဂါဆ်မူတီးယဝ်၊ ဂွပ်းလှိုင်းဆွဲခလး
မိုပ်းလိပ်ရှိုင်းဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ခပ်ဂေး၊ ခဆဂါင်လှိုင်းဆွဲယူ၊ယဝ်၊
ဂူလှိုင်းဂေး ရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲဆွဲ ခလး မာဂ်၊ခလး
လှိုင်းဆွဲ လုတုမ်ဂါဆ်ယပ်၊ခလး မးဂူမံးဂါဆ်သေခဆဂါင်လှိုင်း
ကမ်၊တုဆွဲလံးခင်းသေပွဂ်း”

ဝံးသေကုပ်၊ကူပ်းလိပ်းလံး၊ လွင်းထူပ်းဖေးဆွဲတီးရှိုင်း
ဂါဆ်ဆွဲယဝ် သိုပ်၊ကုပ်၊ကူပ်း လွင်းပဂ်းပိုင်မံးမီး ပုဆ်းတု၊
ခလးဂင်း တု၊ရှိုင်းဂါဆ်ဆင်၊ဆ်

ဆင်းဂျိုဂ် “ပဂ်းပိုင်မိုင်းထံး ကဆ်လူလှိုင်းမိုင်းထိုင်း
ရှိုင်းဂါဆ် ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲလွင်းမီး? ”
ဖူးခပ်းဂူမံး “မီးယူ၊” မာင်ဂေးသမံးဝုး “ကမ်၊ရှိုင်း”
ဆင်းဂျိုဂ် “လွမ်းဆင်၊ပဂ်းပိုင်မံးမီးရှိုင်းဂါဆ်မိုင်းထံး လံးသပ်း
လိပ်းပွဲဂူပ်းရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်တု၊ဆွဲမီးယူ၊ သင်လှိုင်းဝုး ရှိုင်း၊
ငါမ်၊ဂါဆ်တင်းရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲဆွဲဆွဲ ပဂ်းပိုင်ကဆ်ဆွဲ ပီဆ်
ဖွဲဆ်းလိတုဆ်းတု၊ရှိုင်းယူ၊ ဖဲ၊တုးပဂ်းပိုင်မံးမီးတုလှိုင်းထိုင်
ဂူမံးထိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲ တုဆ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်ထံးခပ် ဂူမံး၊ငမ်း
ထိုင်သေတု၊ တုဆ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းခတု ကိုင်ဆွဲမီး
ဝတ်းဝ် ကမ်၊မီးဝတ်းဝ်ဆွဲယဝ်၊ ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်မီးဝတ်း
ဝ်ဆွဲ မံးမီးဂူမံး၊ငမ်းပုးယူ၊ ဂွပ်းဆ်ခလး ရှိုင်းဂါဆ်တီးခမး
သွတ်၊ ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်တီးရှိုင်းဂါဆ်ဂမ်းဖွဲး လှိုင်းကဆ်ကမ်၊
လံးဂေးလင်းဆွဲ လံးဂျး၊တင်၊လတ်းတီးလုမ်းတြးသေ ကပ်
လှိုင်းယဝ်လှိုင်း ခိုဆ်းလံးဂေးလင်းမးယူ၊ယဝ်။”

“ဂူလှိုင်းပဂ်းပိုင်မံးမီးတုဆ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲ
ရှိုင်းဆွဲ ကမ်၊ဝုးဂူဆ်းထံးဂေးယဝ်၊ ဂူဆ်းမိုင်းမာဆ်းဂေး
ယဝ် ကမ်၊ပံးမီးသေ ဂါဆ်တမ်းဝင်းခပ်းယမ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂေး
ကမ်၊ပံးမီးမိုဆ်ဂါဆ်ဆွဲယဝ်။”

“တုဆ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်တိုဂ်း၊ ရှိုင်း၊ ဂေး၊သင်းလှိုင်းဆွဲ
ခတု မီးမံးမီးကဆ်တုလှိုင်းထိုင်ဂူမံးထိုင်းပဆ်ယူ၊ ဂူလှိုင်းပေး
ပေးသတ်း ဂေး၊သင်းကဆ်ယိုင်း၊ယိုင်းဆွဲသမံ ခိုဆ်းသိုပ်၊လင်း
ဖူးရှိုင်းမဂေး၊သင်း ကဆ်လိပ်းထိုင်းတုဆ်းဆိုင်သေ ရှိုင်းဂျး၊
ခလး သင်လှိုင်းပီဆ်သင်ဂျး၊သေလွင်းလွင်းဆိုင် တုဆ်းတု၊
တေလံးခမ်၊တင်းဂမ်လှိုင်းလှိုင်း ဆင်၊ပဂ်းပိုင်မံးမီးဆွဲတေ
ယပ်၊ကတ်းဆိုင်ဆွဲယဝ်။”



ဆင်းဂျိုဂ် ဖေးလံလွဂ်း (ဖူးကတ်းဂါဆ် လုမ်းမိပ်း)

ဝံးသေဆွဲ ဆင်းဂျိုဂ်ဂေး လင်၊လံးကတ်းပီဆ်လုမ်းကွဆ်၊
သမ်လုမ်း လုမ်းကဆ်ပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲရှိုင်း၊ ရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်
ရှိုင်းဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်၊ ရှိုင်းဂါဆ်ဂေးသင်းဆဲသေ ရှိုင်းမးကုပ်၊
ကူပ်းဂါဆ်ကဆ်ဂ်၊ဂပ်းရှိုင်းခေးဆွဲသေ တေတင်၊ယွမ်းသင်
ခလး တေတင်၊ယွမ်းလှိုင်းရှိုင်း လွမ်းဆင်၊ပဂ်းပိုင်မံးမီးရှိုင်း
ဂါဆ်ဆွဲ ရှိုင်းပေးလံးလွင်းဂ်တီး၊ခခဂူဂင်းမးဆွဲယဝ်။
ဝံးသေကုပ်၊ကူပ်းဂါဆ်ယဝ်ဂျး၊သိုင်းယဝ် လုမ်းလှိုင်းဆွဲဂေး
လင်၊လံးတင်၊လတ်းခဆဆင်၊ဆ်ယဝ်။

လုမ်းရှိုင်းဂါဆ် ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲရှိုင်း

- မဂ်းမဆ်းပဆ်ခပ်းယမ်းရှိုင်းဂါဆ်။
- ရှိုင်းပဆ်ဝဆ်းလှိုင်းသုဆ်း၊တူပ် ဆိုင်ပုင်းဆိုင်ဝဆ်း။
- ရှိုင်းကပ်ပုဆ်းဖွဲး လွင်းရှိုင်း၊လုမ်း ပုဆ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်
ဆင်းယိုင်း။
- မဂ်းမဆ်းပဆ် ဝဆ်းကွဂ်၊ပိုဆ်းလှိုင်း။
- ရှိုင်းလံးရှိုင်းပိုဆ်းလှိုင်းကဆ်ရှိုင်း၊ငါမ်။
- ရှိုင်းမီးဝ်လှိုင်းလံးမိုပ်း လံးလှိုင်းဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်တင်း
ကပ်းဆ်း ခလး လုဂ်းဆွဲ။
- ရှိုင်းလံးမီးသုဆ်း၊လံးလှိုင်း တု၊ယူတီးယုတူပ်။
- ရှိုင်းမီးလွင်းလိပ်းလိပ်း ဆွဲခေးသွင်ဖဲ၊။
- ကမ်၊လိပ်း၊ဖေးလင်ထာဆ်း။
- သင်ထုဂ်၊ရှိုင်းရှိုင်းလု၊ဆိုင်လှိုင်း ရှိုင်းမီးသုဆ်း၊လံးတင်၊
လတ်းလွတ်းလွတ်းလိပ်းလိပ်း။
- ရှိုင်းလံးဂေး၊တင်းလုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ခမးဝါဆ်း။

လုမ်းရှိုင်းဂါဆ် ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆွဲရှိုင်း

- ◆ ရှိုင်းလံးရှိုင်းပိုဆ်းလှိုင်းတီမိတ်ထုဆ်းထုဆ်း၊ သင်တုးခပ်း
ယမ်းရှိုင်းဂါဆ်လှိုင်းဂျး၊ 8 လုမ်းမူင်းဆ် ရှိုင်းလံးရှိုင်းပိုဆ်း

ပိုမိုအောင်မြင်ရန်

- တၢ်၊ နှိတ်းဂၢၤဆၢပူဆၢခၢပ်းယၢမ်း လွမ်းဆင်၊ ပၢ်ဒုင်မံမိး တၢ်ဒးဝၢင်းဝံဆၢဆဲ။
- ◆ နှိးမီးလွင်းလွတ်းဖေးဆွဲးတီးနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ◆ နှိးလံးဂှ်ဂၢၤတုပ်၊ တီဆိး တွဲးတၢ်လွင်းထူပံးဖေးဆွဲး တီးနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ◆ နှိးလံးမီးသုဆိး၊ လံးဂှ်ပိုဆိးဆွဲးဝၢင်းလိပ်းဆၢဆိ။
- ◆ နှိးလံးမီးသုဆိး၊ လံးယုတ်းယု မိုဝ်းထူပံးဖေးဆွဲးတီး နှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ◆ နှိးလံးမီးဝၢင်းလိပ်း ဆွဲးဝၢင်းလိပ်းလမ်၊ လွင်း။

လုမ်းနှိတ်းဂၢၤဆၢ နဆၢနှိတ်းဂၢၤဆၢဂၢၤသၢင်း

- ❖ နှိးဂမၢၤထီမ် နှိင်းစၢၤဂၢၤတူင်ဆွဲးတီးနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ❖ နှိးတူလုးလွမ်ပဆိးနှိင်းမိုဝ်း တၢ်လုးဆွဲးတီးနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ❖ နှိးလဝ်းစွဲးတူလုးထိုင် စလး ဂမၢၤထီမ်ပဆိးနှိင်းမိုဝ်း တီမ်တီမ်ထူဆိးထူဆိး။
- ❖ နှိးမီးလွင်းရှမ်းတၢ်၊ လွင်းလုးတိုဝ်းယုမဝ်းဂမၢၤဆွဲး တီးနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ❖ နှိးဆိးလၢင်း မၢ်မဆိးပဆိးခၢပ်းယၢမ်းနှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- ❖ နၢမ်၊ ထၢင်း၊ သေ လံးထူပံးဖေးဆွဲးတီးနှိတ်းဂၢၤဆၢလိုင် နှိးဆိးလၢင်းကပ်းပဆိးဖွဲး တၢ်ပံးယု၊ လီုနှိတ်းဂၢၤဆၢ။

ဂိပ်းဂပ်းလုလုး နှိတ်းတၢ်တၢ်၊ ယုဆိးဆၢဆဲးဂၢၤ လံးသိုဝ်း၊ သပ်းလိင်းစဆၢ၊ ဆင်၊ ဆဲ ...

- စဆၢဂၢၤလုလုး နၢမ်၊ ဂျၢ၊ နှိတ်းဂၢၤဆၢ။
- လိက်၊ ဝိုင်၊ လတ်းပၢင်ကုပ်၊ ကုပ်။

- လုလုးပိုဆိးတီး နှိတ်းဂၢၤဆၢသုဆိးတုမ်ဆွဲးဝၢင်းလိပ်းသေ နှိတ်းပၢင်ကုပ်ထူပံးကုပ်၊ ကုပ်လိက်လံးဂၢၤဆၢ။
- ခပ်းဂှ်ဂၢၤသိုဝ်းဂၢၤ တၢ်လုမ်းမိပ်၊ စလး တၢ်မူ၊ တၢ်လုမ်းသေ တၢ်ယုဆိးတၢ်လုင်းရှပ်း။
- ဂိပ်းဂပ်းစၢၤမုဆိး နဆၢထုဂ်၊ ပူဆိးပိဆဲသုဆိးလံးဆၢဆဲ သေ သုင်၊ ပဆိးလုမ်းခၢပ်၊ စလး လုမ်းဂိပ်း၊ ဂျၢ၊ ကုပ်။

ဝံးသေဂှ်လုမ်းလုမ်းတၢ်လုင်းလၢတ်းယု ဆၢင်းဂျိတ်ဂိ ဂၢၤပိဆဲးဖွဲးဆိးပၢင်ဂၢၤ လံးသိုဝ်းလၢတ်းဆေ လွင်းကဆိ ထုဂ်၊ လီုလံးဂှ် ဂိပ်းဂပ်းလုလုးလွမ်းလံးဖိဆိဂၢၤ တွဲးတၢ် တေစဆၢဂၢၤလုဆိဆင်၊ ဆဲယု။

“ပေးတေစဆၢဂၢၤလုဆိလိုင် နဆၢလမ်၊ လွင်းတီးသုတ်း နဆၢ လုလုးလံးဂှ်ပိုဆိ ပေးနှိတ်းယု တေလၢင်းပိဆိသင်မုး”

ကွဲးတၢ်သုတ်း နှိးကုပ်၊ ကုပ်ပိုဝ်းဂၢၤတၢ်ဆိးလၢင်းလၢင်း၊ သုင်၊ နှိတ်းတုဂ်းယုဆိး နဆၢရှပ်းစွဲးတုဂ်းယုဆိးဆၢဆဲ ပဆိတီးဆိးလၢင်းရှပ်း၊ နှိတ်းတုဂ်းယုဆိးဆၢဆဲသေ ဆိးလၢင်းတေကမ်၊ လၢင်းလွမ်းပဆိလံးသီးဂၢၤပိဆိလံး၊ ပေးလိုင် ဆၢဆဲ တၢ်ရှပ်းဂၢၤ တေလၢင်းလုလုးယုပဆိ နှိတ်းသွင် နှိတ်းဆၢဆဲယု။ နဆၢဆဲရှပ်းတုဂ်း ငှပ်းကဆိဆဲယု။

သင်လိုင်တုဂ်း ဆိးလၢင်းကပ်းကပ်းလုလုး နၢမ်၊ ယုမဝ်းရှပ်း လွမ်းဆင်၊ နှိတ်းတုဂ်းယုဆိးဆၢဆဲလိုင် လၢင်းတေဂျၢ၊ တၢ်လုလုးလံးတီး လုမ်းတူလုးလွမ်းထိင်းနှိတ်းဂၢၤဆၢဆဲယု။ လုမ်းတူလုးလွမ်းထိင်းနှိတ်းဂၢၤဆၢ တေငှပ်းပဆိတၢ်ဆိး



လင်း၊ သင်လှိုင်တု၊ ငွေပိုင်လှိုင်ခိုင်ကျေးကမ်း၊ လုံးဆဲလိုင် လွှားလုံး ကဆင်းလင်း၊ တေ့ၤတီးလုံး၊ မီးယူ၊ 2 လုံး

- 1) စဆဂင်လုံ။
- 2) တင်၊ လာတီးလုံး၊ တီးလုမ်းကြား။

ပေးတေ့ၤ၊ လွမ်းစာတုၤ၊ တွမ်းပုၤ၊ ပိုင် လုမ်းတုၤလုံးလွမ်း ရုမ်းထိုင်းရှိုင်းကဆင်းဆဲလိုင် ဗာၤယမ်းမဆင်းတေ့ၤလှိုင်မွဲး 2 ထိုင် 3 ပီ သေတု၊ ကဆင်းတီးတုၤလှိုင်ဆဲဆဲလုံ လင်းရှိုင်း ရှိုးဆဲးလင်းလုံးလုံးလုံး၊ တု၊ တေ့ၤတီးလှိုင်ဆဲဆဲလုံ ရှိုင်း ကဆင်းတေ့ၤလုံးလုံးလှိုင်ယုၤ၊ ရုၤလုံးကုၤ ဆဲးစာၤယမ်းစဆ ဂင်လုံယူ၊ ဆဲဆဲ တေ့ၤလင်းမီးလင်းတီးတုၤ၊ ဆူတုၤ မုးတီ လွမ်းဆဲးစးရှာကဆဲးတုၤ ကမ်းရှိုင်းကဆင်းလွမ်းဆဲးလင်းလုံး ဆဲးစး လင်းပီဆဲလုံး၊ ဂွမ်းဆဲးစလး ပေးတီး၊ စွင်းကဆဲးတင်း ရှိုင်းစးရှိုင်းကဆင်းဆဲလှိုင် ရှိုးရှိုင်းကဆဲ ရှိုင်းလွမ်းကဆဲးတင်း ရှိုင်းကဆဲးကဆဲလှိုင်လုံးဆဲဆဲလင်းလုံးယုၤ။

စတီးလုံသုၤဆဲးတုၤ ရှိုင်းဆဲးရှိုင်းကဆဲး ရှိုင်းကဆဲးထံး စပ်လှိုင်ဆဲ လှိုင်ကဆဲးပီဆဲးရှိုင်းကဆဲး တီးဆဲးလင်းတမ်းလှိုင်လုံ ဆဲဆဲ ရှိုးစပ်ရှိုင်းမုးဆဲဆဲယုၤ။ တုၤယာၤ၊ မဆဲး “မိုဆဲဆဲလှိုင် ကဆဲးကဆဲးရှိုင်းကဆဲးရှိုင်းကဆဲးတီးတုၤ၊ ဂုၤစး စဆဂင်လုံဂုၤ၊ ဆဲဆဲ၊ ဝဆဲးဆဲးလှိုင်ဝဆဲးဆဲး ရှိုင်းကဆဲးကဆဲးဆဲးလှိုင်ကဆဲ ဆဲး ရှိုင်းကဆဲးကျေးစဆဂင်လုံမုးဆဲးစလး လင်းစွင်းရှိုင်း ကဆဲး တုၤလှိုင်မုး၊ ယမ်းလီၤတီးဆဲးရှိုင်းမုးဆဲးဆဲ ရှိုင်းကဆဲးမွဲး ရှိုးရှိုင်းဆဲးစဆဂင်လုံယူ၊ ယုၤ”

ကဆဲးစဆဂင်လုံကဆဲးတုၤဆဲ တေ့ၤရှိုးလုၤရှိုင်း၊ မိုဆဲးပုၤ ရမ်းလီၤကမ်းလုံး တေ့ၤလုံးဝါးပီဆဲးလီၤလီဆဲးယုၤ။ ရှိုင်းကဆဲး ထံးစပ်စဆဂင်လုံလုံးသေ တွမ်းတုၤရှိုင်းကဆဲးယာၤခိုင်းဆဲဆဲ ကမ်းလင်းစဆဂင်လုံလုံးဆဲးရှိုးရှိုးထိုင်ကဆဲးယူ၊ ဆဲဆဲပီဆဲ ရွပ်းသင်ဆဲ ရွပ်းပိုဝါး ပိုဆဲးမီးလုမ်းသုၤပေးရှိုင်းကဆဲ ဆဲဆဲယုၤ။ လုမ်းသုၤပေးရှိုင်းကဆဲထံးဆဲ ကျေးတင်းခိုဆဲးမုး လွတ်းလွတ်းလီၤလီၤမုး၊ ဆဲးလုမ်းဆဲဆဲဆဲ ပုၤလှိုင်စွဲးစပ်ကျေး စပ်လုံးသေ တေ့ၤလုံးသုၤ၊ ဝါးရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်လွမ်းယုၤ။

မာၤပွၤဂုၤမာၤလှိုင် လှိုင်ပွၤလှိုင်စပ်ကျေး လုံးပွၤထွမ်း သီၤလုမ်းဆဲဆဲပုၤယုၤ။ ကဆဲးတီးပီဆဲးလှိုင်ဆဲဆဲ ရွပ်းဝါးသီၤ ရမ်းဆဲးတီးဆဲးတုၤ၊ ပုၤတုၤတေ့ၤလှိုင်တင်းဆဲဆဲ ပီဆဲးပုၤစပ် ရှိုင်းဆဲးလုမ်းသုၤပေးယုၤ။ သင်လှိုင်တုၤ လှိုင်ပွၤလှိုင်စပ် ကမ်းထွမ်းသီၤလုမ်းဆဲဆဲဆဲလှိုင် စပ်ကျေးတေ့ၤကမ်းလုံးကဆဲ ရှိုင်းတီးဆဲဆဲဆဲဆဲယုၤ။ ရွပ်းဆဲးစလး တုၤတေ့ၤစပ်ရှိုင်းလှိုင် လှိုင်ရှိုင်းကဆဲးတင်းလှိုင်ပွၤလှိုင်လှိုင် လုမ်းသုၤပေးရှိုင်း ကဆဲထံးစပ်ဆဲ ပီဆဲးမုးလုမ်းကဆဲးမီးကဆဲးဆဲးတုၤယုၤ။



လွမ်းဆင်၊ ပုၤပိုင်မံမီးမီးဝံဆဲဆဲ စဆဂင်လုံလုံးယူ၊ ယုၤ။ သင် လှိုင်တုၤ တမ်းဆူတီးတေ့ၤမုးတီလွမ်းဆဲလှိုင် ပီဆဲးစးကဆဲးရှိုင်း ဖိတီးပုၤပိုင်မံမီးဆဲဆဲယုၤ။ ရွပ်းဆဲးစလးတေ့ၤကမ်းလင်းတီ လွမ်းလုံး။

ဖုၤစပ်ရှိုင်း “တီးဆဲးလုမ်းသုၤပေးပေးရှိုင်းကဆဲးဆဲ လှိုင်၊ ရှိုင်းကဆဲးယာၤခိုင်းရှိုင်းစး၊ စပ်ရှိုင်းလွမ်းလုံး?”

ဆဲးရှိုင်း “ပေးကဆဲးကဆဲးမီးဝံတီးရှိုင်းဆဲဆဲလှိုင် စပ်ရှိုင်းလွမ်း လုံးယူ၊ ရှိုင်းကျေး တုၤတေ့ၤမုးတင်းပီဆဲးလုမ်းသုၤပေးရှိုင်း ကဆဲးယာၤခိုင်း ဆဲးစတုၤကမ်းလုံး၊ တီးရှိုင်းထံးဆဲ ကမ်းပုၤမီး လုမ်းသုၤပေးရှိုင်းကဆဲးကျေးသုၤ၊ လုမ်းသုၤပေးရှိုင်း ကဆဲ တွမ်းတုၤရှိုင်းကဆဲးရှိုင်းကဆဲးစတု မီးဝံတီးရှိုင်းလုံး” တွမ်းတုၤရှိုင်းကဆဲးယာၤခိုင်း ကဆဲကမ်းလင်းကျေးစပ်ရှိုင်းပိုင် ရှိုင်းလှိုင်သုၤပေးပေးရှိုင်းကဆဲ လှိုင်ယုၤလှိုင်ဆဲဆဲ ရွပ်းဝါး ကမ်းပုၤလုံးစလးသင်၊ ဖုၤစပ်ရှိုင်းတင်းမုးတီးကျေး လာတီး ရှိုင်းထံးတေ့ၤကဆဲး တီမီးလင်းထံးရှိုင်းစလး တုၤတေ့ၤစပ်ရှိုင်း လွမ်းဆဲ မီးလှိုင်ယာၤ၊ ဖိတီးဝံစတုယုၤ”

ရှိုင်းကျေး “လုမ်းရှိုင်းကဆဲးပုၤ (WSA) “စပ်ရှိုင်းဝံ တင်းလုမ်းသုၤပေးရှိုင်းကဆဲဆဲ သင်တုၤတေ့ၤ၊ စပ်ရှိုင်း လွမ်းတင်းလုမ်းရှိုင်းကဆဲ ရှိုင်းကဆဲးတီးစမးသွတ်၊ လှိုင် ဂုၤ၊ စပ်ရှိုင်းလုံးယူ။

ဆဲးရှိုင်း “ခိုဆဲးသိုဝ်းသပ်းလီၤဂုၤ၊ လွှားလုံးတုၤ၊ တေ့ၤတေ့ၤသုၤ လှိုင်သုၤလုံးရှိုင်းကဆဲဆဲ ပီဆဲးစာပီဆဲးတွမ်း ယူ၊ ရှိုင်းကဆဲးကဆဲးမုးယုၤဝံဆဲးရှိုင်းဆဲ မီးပီဆဲးကဆဲးရှိုင်းလုၤဆဲ မဆဲးသေ မီးရှိုင်းကျေးတီးကျေးတင်းစလး တွမ်းတုၤလှိုင်ပွၤလှိုင် စပ် တေ့ၤရှိုင်းကဆဲးသုၤပေးဆဲဆဲကမ်းပီဆဲးလုံး၊ ဆဲးလင်းလှိုင် ကဆဲယုၤလမ်းတင်းရှိုင်းကဆဲဆဲရှိုင်း တေ့ၤလင်းရှိုင်းပဆဲ လုံး၊ ရှိုင်းကျေး တုၤတေ့ၤဆဲးလင်းရှိုင်းပဆဲဆဲ လှိုင်လုံး ပဆဲရှိုင်းကဆဲးလှိုင်ပွၤလှိုင်ဆဲဆဲယုၤ။ ရွပ်းဆဲးစလး ရှိုင်းကဆဲ ကျေး တေ့ၤလုံးကျေးလုၤတီးလုမ်းဆဲဆဲသေ တင်၊ လာတီးလှိုင် ကဆဲရှိုင်းစွဲးတုၤပွၤပေးစလး တင်းလှိုင်လှိုင်ဆဲဆဲယုၤ။ ပေး



လှိုင်းဆန်းယဉ်လင်၊ တေရှူးလုံးဝး၊ တေရှိုတ်းသင်ဆဲဆဲဆွဲယဉ်။
 လင်းပဆဲရှိုင်းကီးလုံးဝး၊ တီးလုမ်းစာဝ်၊ စပ်သေ စပ်လင်းပိုဆဲ
 ခအေးဂွင်းဂွင်း၊ ခွင်းခွင်း နှိုးလုံးရှူးထိုင်ဂဆဲဆဲဆွဲယဉ်။

မိုဆဲဆင်၊ ဆင်းယင်းရှင်းစပ် လှိုင်းကဆဲမားစပ်ရှူး
 ပင်ကုပ်၊ ကျင်းလီဂ်းလုံးပွန်းဂမ်းဆဲဂေး၊ ပေးပွန်းမိုဝ်းခိုဆဲ
 ဆေးလိဆဲဗွဲမဆဲသေ ပွန်းမိုဝ်းရှိုတ်းပင်ကုပ်၊ ကျင်းလီဂ်းလုံး
 ဆင်းယင်းဆဲ နှိုးကုပ်၊ ကျင်းလီဂ်းလုံးဂဆဲ လွင်းဝးလှုပ်၊ လုံး
 မီးလုမ်းလှိုင်းပိုဝ်ဗွင်း တူး၊ တေပဆဲရှိုင်းကီးလှိုင်းပွင်လှိုင်း။

တွမ်းလိုဆဲခွင်ပင်ကုပ်၊ ကျင်းလီဂ်းလုံးဆဲ ဆင်း
 ရှိုတ်းကိ လင်၊ လုံးသပ်းလီင်းသေ ပဆဲရှိုင်းကီးတူးရှိုင်းရှိုင်း
 ဂဆဲဂိပ်၊ ဂပ်းရှပ်းစေး၊ ပန်းပိုင်မံမီးသုဆဲ၊ လုံးရှူးရှိုတ်းဂဆဲ
 ဆဲရှိုင်းဆဲဆဲယဉ်။

ဂိပ်၊ ဂပ်းရှပ်းစေးရှိုင်းဂဆဲ ကဆဲရှိုတ်းဂဆဲဆဲရှိုင်း
 ဆဲဆဲသေ လှိုင်းကျဆဲ၊ ဆဲးပီဆဲ လုမ်းဗေ၊ ရှိုင်းဂဆဲလုမ်းဗေ၊
 (ILO) စပ် တေကုပ်၊ ကျင်းဂိပ်၊ ဂပ်းလှိုင်းရှိုင်းဂဆဲ ရှိုတ်းဂဆဲ
 ဆဲရှိုင်းဆဲယဉ်၊ ရှပ်ဆေးရှိုင်းဂဆဲ၊ လုမ်းသဂူးဗေ၊ ရှိုင်းဂဆဲ၊
 လှိုင်းပွင်လှိုင်း၊ ဗွင်းစပ်ရှူးလုမ်းကံကံဆဲ၊ ကုပ်၊ စပ်လှိုင်းဆဲ ရှူး
 ဂဆဲသေ ကုပ်၊ ကျင်းတူး၊ တေရှိုတ်းကွက်၊ ဗိုဆဲလိဂ်း ကဆဲဂိပ်၊
 ခွင်းဂဆဲတင်းရှိုင်းဂဆဲ ကဆဲရှိုတ်းဂဆဲဆဲရှိုင်းဆဲယဉ်။ ကိပ်
 ဆိုဝ်ဗိုဆဲလိဂ်းကဆဲဆဲသေ မိုင်းထံးဂေး၊ တေလုံးလီဂ်းလုံး
 မံမီးကဆဲဂိပ်၊ ဂပ်းရှပ်းစေးဆဲဆဲယဉ်။

ရှူးရှိုင်းဂဆဲ ကဆဲလှိုင်းမိုင်းမား၊ မိုင်းလင်းစလး
 ဂမ်၊ ပူးစူးသေ မူးရှိုတ်းဂဆဲဆဲရှိုင်း တီးမိုင်းထံးဆဲ၊ မီးတင်း
 ဆဲ ယဉ်၊ တွမ်းတူး၊ တေလီဂ်းလုံး၊ ပန်းပိုင်မံမီး တူးရှိုင်းဂဆဲ
 ကဆဲရှိုတ်းဂဆဲဆဲရှိုင်းဆဲ ကွဆဲဂဆဲရှူးဂဆဲသေ ပဆဲရှိုင်း
 ကီးသေဂမ်၊ ရှူးပဆဲရှိုင်းဂဆဲသေဂမ် ... ။ □

ဂၢၤဆၢသးတုမ် ဂီဝ်,လုလုးသုခင်,လံးဂုခင်း

တွမ်းတု, ပၤဂၢၤကုပ်,ကူဝ်း
လီၤဂၢၤလံးဆၢယိုင်းပွဲဂၢၤထုခင်း (9)
လွမ်းဆၢင်,ဂၢၤဆၢဝၢင်းဇီဆၢ လံးလီၤဂၢၤ,
ပီဆၢလုမ်းကွမ်း,သေ ကုပ်,ကူဝ်းဂီဝ်,
ဂၢၤဂၢၤစၢၤစၢၤ သုခင်,လံးသုခင်,ပီဆၢ
ဂုခင်းဆၢဆၢတု ဗုဒ္ဓဆၢမိးကုပ်,ကူဝ်း
စတုပီဆၢ ဆၢင်းဗုဒ္ဓိလိပ စလး ဆၢင်းမိ
သၢဆၢ်း ကဆၢလုဂ်တီး လုမ်းပုဂ်းပွင်
မုဆၢ်းလီၤဂၢၤ တွမ်းလိဆၢလီၤဂၢၤ,လၢဆၢ်း
ကေးသုးဆၢဆၢယို။

ဗုဒ္ဓဆၢမိးပၤစလးဗုဒ္ဓဆၢမိးဂုခင်း
ကွမ်းဂၢၤဆၢသုပ်,မိတ်တုဂ်တုဂ်ဂၢၤဆၢသေ
ဝံးဆၢဆၢဂၢၤ ယု,တီးလုမ်းခိုင်းဂၢၤဆၢစပ်
သေ လၢတီးစဆလွင်းယိုင်းမံပၤဂၢၤကုပ်,
ကူဝ်း စလး သပ်းလီၤဂၢၤဆၢဂု, တွမ်း
တု,တေလီၤဂၢၤလံး လွင်းကဆၢမံးလုဂ်,
ဂၢၤပၢးပွင်မံမိး၊ လွင်းသုခင်လု၊ လွင်း
တုဝ်ထုပံးယု,ဂုဝ်းဆၢ၊ လွင်းတၢင်းယၢပ်,
ဗုဒ္ဓိတု,လုဝ်းဆၢ ယု,တီးမုဂ်လုမ်းသေ တု,



တေဂီၤတီးဂုးဂုးထိုင် ပၤဂၢၤကုပ်လုခင်း
ဗုဒ္ဓိ တု,ဂု,လုဝ်းဆၢဆၢ ပီဆၢစၢၤပီဆၢ
တွမ်းယု,ယဝ်။

ဝံးသေဆၢဆၢ ဗုဒ္ဓဆၢမိးပၤစလး ဗုဒ္ဓဆၢမိး
ဂုခင်းစၢၤဂၢၤ လံးကုပ်,ကူဝ်းလီၤဂၢၤလံး
ဂၢၤဆၢသေ ဆၢ်းဗုဒ္ဓဆၢမိးဂုခင်း တၢင်း,
လၢတီးစဆ လွင်းဆၢင်းယိုင်းဂၢၤဆၢဆၢ
ကဆၢမုးယု,ဆၢမိးထံးဆၢ ဆၢ်းစၢၤတၢင်း
ဆၢဆၢဝ်းဆၢ မဆၢဆၢင်းလံးထုပံးလွင်း
တၢင်းယၢပ်,ဗုဒ္ဓိတု, တၢင်းလုဝ်,သင်ဗုဒ္ဓိ
လုဝ်းဆၢယဝ်။

- ◆ ဂုးလံးဂုဂုဂုလၢင်း ဗုဒ္ဓိ,ပီၤ
ဂၢၤတၢင်းဂုခင်းလံး။
- ◆ တွမ်းတု,ဂုခင်းဂၢၤဆၢ ကဆၢလုဂ်
မိုင်းမၢဆၢမုးဆၢဆၢ ဂုးလုဝ်ပွင်လုဝ်းတၢင်း
သွင်,ဗုဒ္ဓိ, တုဂ်းလုဝ်းဂၢၤဆၢသေ ဂုးပီဆၢ
ဂုခင်းဂၢၤတီးထုဂ်,မိးလုမ်းမံမိး။
- ◆ ဂီဝ်,ဂၢၤပံးယု,လီၤသေ ဂုးလံး
စၢၤယုတုဝ်တီးဂုခင်းယုဂုးတီး။
- ◆ ဂုးမိးလွင်းလုဝ်းဗုဒ္ဓိ
- ◆ ဂုးမိးသုခင်,လံး လွမ်းဆၢင်,ပၢး
ပွင်မံမိးဂုခင်းဂၢၤဆၢ။
- ◆ ဂုးမိးသုခင်,လံးလီၤဂုးဂုခင်း
- ◆ ဂုးမိးသုခင်လံးပံးယု,လီၤ
- ◆ ဂုးတၢင်းဝၢင်းပၢးပွင်မံမိး တွမ်း
တု,ဂီၤတု,စဆဂုဂၢၤပဆၢဆၢယိုင်း။
- ◆ သုခင်,လံးဆၢင်းယိုင်း
- ◆ ဂုးမိးသုခင်,လံး ပီဆၢလဝ်းစွင်
သုခင်,တုဝ် (မုခင်းဆၢင်, တီးလိဆၢ, ဂုခင်း)
- ◆ ဆၢင်းယိုင်းဂၢၤ ဂုးမိးသုခင်လံး
လီၤဂုးဂုခင်းဗုဒ္ဓိ,ပီၤဂၢၤဆၢတၢင်းဗုဒ္ဓိလံး
- ◆ လွင်းဂုးဂုခင်း ကဆၢ,ပီၤဂၢၤဆၢ။
- ◆ လွင်းလံးစၢၤမိ, လုလံးယုဝ်းဂၢၤ။

ကိတ်ဆိုင်စၢၤသပ်းလီၤဂၢၤ ကဆၢ
တၢင်း,လၢတီးမုးဆၢဆၢသေ ဗုဒ္ဓဆၢမိးပၤ
ဂၢၤ ခိုဆၢသၢင်းလၢင်းစလး လီၤဆၢစၢၤ
ကဆၢပီဆၢပွင်လုဝ်မဆၢဆၢဆၢ ယုဝ်ပွင်
မိုင်းလုဝ်ပွင်လုဝ်းထံး စလး မၢဆၢ
ကဆၢ,မၢးမဆၢပဆၢဂုခင်းဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုင်း
ဂုးထုဂ်,မိးလုမ်းပၢးပွင်မံမိးဆၢဆၢ
ယဝ်။ ဆၢဆၢဆၢသမံ ဂု,မိးဂၢၤတၢင်း



လုဝ်စၢၤကဆၢတု, သုခင်,လံးကုပ်,ကူဝ်း
လုဝ်းလုဝ်းလီၤဂၢၤလံး (3) စၢၤ ဆၢဆၢ
ယဝ်။ ဆၢ 3 စၢၤဆၢဆၢ

- 1) သုခင်,လံးဗုဒ္ဓိ,ပီၤ။
- 2) သုခင်,လံးဂုးဂုခင်းဗုဒ္ဓိ,ပီၤ။
- 3) သုခင်,လံးလီၤဂုးဂုခင်းဗုဒ္ဓိ,ပီၤ။

ဂီဝ်,ဂၢၤလွင်းပံးပိင်,ဇု, စလး
ပံးယု,လီၤဆၢဆၢ ဂုခင်းမိုင်းထံးဆၢ,ဂၢၤ
ဂုလုဂ်ဂၢၤ ကဆၢ,မိးသုခင်,ဗုဒ္ဓိ,ပီၤဂၢၤဆၢ
သေ ကဆၢဂုခင်းဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုင်း လံးထုပံး
လုဝ်းဆၢဆၢဂၢၤ ကိတ်ဆိုင်လိဂ်းဂုခင်းမံ

ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန်

သုခ၊ လုံးဝမရှိဘဲ၊ ပိုမို ကောင်းမွန်သော အခြေအနေအထားကို ရောက်ရှိစေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။

သို့သော်လည်းကောင်း၊ တွေ့ရှိရသည့် အခြေအနေအထားကို ကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။

- ◆ လိုင်းမှတ်တမ်း?
- ◆ ဂူးကိုင်းမှတ်တမ်း?
- ◆ မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြို့တော်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။
- ◆ သုခ၊ တူညီမှု၊ ယာယီ၊ စစ်မှန်မှု၊ ရှိတတ်သည့် လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်?
- ◆ သင်တန်းတိုင်း၊ ယူ၊ တီ၊ လိုင်းမှတ်တမ်း၊ ကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။
- ◆ သို့သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။

လိုက်နာသည့်အခါ၊ သို့သော်လည်းကောင်း၊ စစ်မှန်မှု၊ ရှိတတ်သည့် လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်၊ လူမှုစီးပွားဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်။



ပိုခင်းလွင်းတူင်ခိုင် လုမ်းခင်းယိုင်း

ပာင်ကုပ်,ကူင်းလီဂ်းလံးခင်းယိုင်းခင်းပီဆံ့ ဗုဒ္ဓကခင်းကွခင်းကုပ်,ကူင်း ခင်းရှင်စေး၊ ကခင်းဂီဝ်,ဂပ်းလူလုင်း “ပိုခင်းလွင်း တူင်ခိုင်လုမ်းခင်းယိုင်း” ဆခင်းစတု ခင်းထေးထေး၊ ခင်းလခင်းလုင်းတူ၊ ခင်းတိခင်းတိခင်းဆွဲ,စပ်သခင်းဂေ့ယဝ်

ခင်းပာင်ကုပ်,ကူင်းလီဂ်းလံးခင်းယိုင်းခင်းပီဆံ့ ဗုဒ္ဓခင်းပာင်စပ် လံးသပ်းလီင်းခင်းခင်းရှင် ရှင်ရှင်မုဂ်လုမ်း ရှင်လံးရှင် ဝင်းရှင်, ပီခင်းပိုခင်းတူင်းခင်းကခင်းခင်း ဂီဝ်,ဂပ်းလွင်းလူလုင်းလုမ်း “ရှင်တူင်ခင်းယိုင်းခင်းမခင်း (WLB)” ဂေ့တင်းမုဂ်မိုဝ်းလု် ယိုင်းကခင်းမုဂ်လုမ်းပီခင်းသင်၊ လုမ်းဗုဒ္ဓစပ်းလုမ်း၊ လွင်းဂခင်းတူင်ခိုင် လုမ်းလုင်းခင်းယိုင်း

ဝင်းဂေ့ လုမ်းခင်းယိုင်း(မိုင်း မခင်း) ဂေ့တင်းမိုဝ်းပီ 1999 လိုခင်း တီ,သီမ်,ပိုဝ်, ဝခင်းထီ 9 သေယိုင်းကခင်း လုင်းစွင်မုဂ်လုမ်းစတု

- ပုဂ်းပွင်ခင်းမုဂ်တူင်ခင်းယိုင်း တု,ရှင် လခင်းထာခင်း စလး, ဗဝခင်းယိုင်းလီခင်း မုဂ် စလး ခိုဂ်တွခင်းခိုခင်းမုဂ်။
- ပုဂ်းပွင်ပခင်း ရှင်ခင်းယိုင်း လံးစပ်း ရှင်ပုဂ်းမုဂ် ခင်းတူင်,ပုဂ်းရှင်ခင်း ရှင်လခင်း လခင်းရှင်ထာခင်းထာခင်း။
- စပ်းရှင်တူင်ခင်းပုဂ်းလွမ်း ခင်းဂခင်း တူင်ခိုင် ပုခင်းတု,တီ,မုဂ်,စဂေ့,လီ, လွင်း ဝခင်းယိုခင်း စလး လွင်းခိုခင်းလီဂခင်း။

ဝင်းဂေ့လုမ်းခင်းယိုင်း (မိုင်း မခင်း) ဆံ့ ပီခင်းမုဂ်လုမ်း ကခင်းမိခင်းလုမ်း ခင်းယိုင်းလံးလံးလုမ်း မုဂ်ရှင်ဂခင်းသေ ဂေ့တင်းဝံဆခင်းယဝ်။ ကွခင်းတင်းပီ 1988 ဆခင်း မိခင်းလုမ်းခင်းယိုင်းလခင်း ခိုဝ်းလံးလုမ်း ရှင်တု,ခိုခင်းမိမုဂ်

- လုမ်းရှင်တုမ် ခင်းယိုင်းခင်းမခင်း။
- လုမ်းရှင်တုမ်ခင်းယိုင်းယခင်း။
- လုမ်းရှင်တုမ် ခင်းယိုင်းယခင်းလီင်း။
- လုမ်းရှင်တုမ်ခင်းယိုင်းထဝံ့။ ဝံးလင်သေပီ 1988 ယဝ် လုမ်း ခင်းယိုင်းမိမုဂ်တင်းခင်းမခင်း လုမ်း

ကခင်းဂေ့တင်းခိုခင်းမုဂ် ခင်းစဂေ့ပီ 1995 ထိုင် 1999 ဆခင်းစတု

- လုမ်းခင်းယိုင်း ဗုဒ္ဓရှင်ခင်းမခင်း
- လုမ်းစပ်းခိုင် တု,ခင်းယိုင်းစလး သုခင်း,လံးသုခင်း,ပီခင်း။
- လုမ်းခင်းယိုင်းမုဂ်ခင်း။
- လုမ်းခင်းယိုင်းမုဂ်ခင်း။
- လုမ်းခင်းယိုင်းဂခင်း။
- လုမ်းဂပ်းသခင်း လွင်းခင်းယိုင်း တံး လိုဝ်းဆံ့ယဝ်။

ခင်းပီ 1998 လိုခင်းဆုဝ်,ဝီမ်,ပိုဝ်း ဆခင်း လုမ်းခင်းယိုင်းလခင်းခိုဝ်းလံးလံး လုမ်း လံးလခင်းရှင်တုပာင်ဂုမ် ပွဂ်းကွခင်း တင်းသုတင်းသေ လခင်းစခင်းခိုခင်းပိုခင်း လွင်းခင်းယိုင်းလခင်းခိုဝ်း ကခင်းကခင်း,မိုခင်း ဂခင်း လွမ်းသပ်,ခင်းလီခင်းလီခင်း မိုင်းမခင်း၊ မိုင်းပင်းဂလုင်းတိတုသ်၊ မိုင်းဂလုင်း စလး မိုင်းတံးဆခင်းယဝ်။ လွင်းလံးရှင်တူင်ခင်းလု တုမ်ဂခင်းလိုင်ဆံ့ ပီခင်းလခင်းမခင်းကခင်းလခင်း လွင်းတု,လုမ်းခင်းယိုင်း (မိုင်းမခင်း) စတုယဝ်။ ဆွဂ်,လိုင်သေ လုမ်းခင်းယိုင်း 8 လုမ်းစပ်းရှင်ယဝ် ခင်းယိုင်းကခင်း ကခင်း,လံးယု,ခင်းမုဂ်လုမ်း၊ ပီခင်းသုခင်း,တူင် ဂေ့ စပ်းရှင်ပုဂ်းလွမ်းတင်းခင်းယဝ်။

ခင်းပီ 1999 လိုခင်းတီ,သီမ်,ပိုဝ်း ဆခင်း လံးကွခင်းဂခင်းရှင်ခင်း တွခင်းတု,

တေလတံးရှင်တုပာင်ဂုမ် ပွဂ်းဂခင်းသွင် ပခင်းလုမ်းခင်းယိုင်းလံးလံးလုမ်း တေလံး ရှင်တူင်ခင်းကခင်းသေ တု,တေရှင်ဂခင်းလုင်း လံးမိုဝ်းပုခင်းတု,ဂေ့တင်းလုမ်းခင်း ယိုင်းရှင်တုမ်ကခင်းခင်းဆခင်းယု,ယဝ်။

ခင်းပီ 1999 လိုခင်း တီ,သီမ်,ပိုဝ်း ဝခင်းထီ 9 ဆခင်း လံးလခင်းရှင်တုပာင်ဂုမ် လုင်းလုမ်းခင်းယိုင်းပွဂ်းဂခင်းသွင်ယဝ်။ တီ,ခင်းပာင်ဂုမ်လုင်းဆခင်း မိခင်းလုမ်းခင်း ယိုင်းလခင်းခိုဝ်းတင်းမုဂ် 12 လုမ်းစပ်း ရှင်ပုဂ်းဝံသေ လင်,ဂေ့တင်းပီခင်းမုဂ် “ဝင်းဂေ့လုမ်းခင်းယိုင်း (မိုင်းမခင်း) ယဝ်။ ရွပ်းခင်းစလး ပာင်ရှင်တူင်ခင်း ယိုင်းပွဂ်းဂခင်းသွင်ဆံ့ ပီခင်းလခင်းမခင်းပုခင်း တု,လုမ်းကခင်းခင်းယု,ယဝ်။

ဗုဒ္ဓစပ်းလုမ်း “ဝင်းဂေ့လုမ်းခင်း ယိုင်း (မိုင်းမခင်း) ယခင်းလီဝ်မိခင်း တင်း မုဂ် 12 လုမ်းသေ ခင်းဆခင်းဂေ့

- 1) လုမ်းခင်းယိုင်း ဗုဒ္ဓရှင်ခင်းမခင်း Burmese Women’s Union (BWU)
- 2) လုမ်းခင်းယိုင်းမခင်း - မိုင်းထံး။ Kachin Women’s Association, Thailand (KWAT)
- 3) လုမ်းရှင်တုမ်ခင်းယိုင်းယခင်း Karen Women’s Organization (KWO)

ပိုမိုဆန်းစစ်ရန်

- 4) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်း
ယာင်းလီင်။
Women's Organization (KNWO)
- 5) လှမ်းရှုမ်းတုမ် သုဆ်းလံးဆောင်း
ယိုင်းဂူးဂီ။
Kuki Women's Human Rights
Organization (KWHRO)
- 6) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်းလျးရှု၊
Lahu Women's Organization
(LWO)
- 7) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်းပလွင်း
Palaung Women's Organization
(PWO)
- 8) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်းပကူဝ်း
Pa-O Women's Union (PWU)
- 9) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်းရခိုင်၊
Rakhaing Women's Union
(RWU)
- 10) လှမ်းဂမ်းသားဆ် လွင်းဆောင်းယိုင်း
တံး
Shan Women's Action Network
(SWAN)
- 11) လှမ်းရှုမ်းတုမ်ဆောင်းယိုင်းထဝံ့၊
Tavoy Women's Union(TWU)
- 12) လှမ်းစမ်းစိုင် တျးဆောင်းယိုင်း
ခလးသုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်
Women's Rights & Welfare
Association of Burma (WRWAB)

ရှုမ်းရှုမ်းပဆ်းရှိုင်း ရှိုတ်းသားလွမ်း
ဆ်းခဂးလှမ်းဆောင်းယိုင်း လံာ်လံာ်လှမ်း
တျးရှိုင်းမီးလွင်းပွင်းလှိုင်းလီင်းဂဆ်းဖွမ်
ရှုမ်းဂဆ် ခလး ယုမ်ယမ်ဂဆ် ဆ်းခဂး
ဆောင်းယိုင်းလားစိုင်းဆ်းမိုင်းမာဆ်း။
ငမ်းဂျေလှမ်းဆောင်းယိုင်း (မိုင်းမာဆ်း)
လံးလတ်းရှိုတ်းဆ်းဆ်

- ပီ 2001 လိုဆ်းဂျဆ်ဆ်းဂျ၊ ပါင်
ဂုမ်လှိုင်ပွန်းထီ (1)
- ပီ 2002 လိုဆ်းတီ၊သီမ်၊ပိုင်း
ပါင်ဂုမ်လှိုင်ပွန်းထီ (2)



- ပီ 2004 လိုဆ်းတီ၊သီမ်၊ပိုင်း
ပါင်ဂုမ်လှိုင်ပွန်းထီ (3)
- ပီ 2007 လိုဆ်းဂျဆ်ဆ်းဂျ၊ ပါင်
ဂုမ်လှိုင်ပွန်းထီ (4)
- ပီ 2009 လိုဆ်းဂျဆ်ဆ်းဂျ၊ ပါင်
ဂုမ်လှိုင်ပွန်းထီ (5) သေ ပါင်ဂုမ်
ဂမ်းဆမ် တေလတ်းရှိုတ်းတီ၊
လီဆ်လီဆ်ထံးဆ်းယဝ်။

ပိုင်စွတ်၊ဖွတ်းမုဂ်လှမ်း

- လှမ်းဖွတ်းတိုင်း၊ပါင်၊ခလးလှမ်းဖွတ်းဆ်းဆ်း
- ◆ ဖွတ်းဆ်းဆ်း
 - ◆ ဂီမ်ဖွတ်းဆ်းဆ်း 1
 - ◆ ဂီမ်ဖွတ်းဆ်းဆ်း 2

စက်တွမ်းဆေးဂါဆ်

- ဂျေ၊သားလွင်းငမ်းယီဆ် ခလး
ပုဂ်းပွင်စိုဆ်းလွင်းတားလီ
- ရိုတ်းယိုတ်းလွင်း ရှိုတ်းရှိုတ်းလှိုင်
ဆောင်းယိုင်း။
- ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်ဂါဆ်မိုင်း။

လွင်းလံးဇီဆ်ဂါဆ်

- ◆ ဂါဆ်ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ် ခလး ရှုမ်း
ဂါဆ်တိုက်းသုဆ်း။

ဂါဆ်ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်

- စမ်းရှုမ်း ခလး လတ်းပါင်ကုပ်၊
ကုပ်းလီဂ်းလံး။

- ဇီဆ်ဂါဆ် ခလး ဇိုဂ်းဂါဆ်။
- လတ်းရှိုတ်းပါင်သုဆ်း သုဂ်းစမ်း
ရှုမ်း ပါင်သုဆ်း။

ဂါဆ်သုဆ်းတုမ်

- ◆ သုဆ်းတုမ်ဆ်းတုင်းပုင်းရှိုင်း တျး
ဂါဆ်တုင်းဆိုင်ဂူးလွင်း။
- ◆ သုဆ်းတုမ်ဆ်းလှိုင်မိုင်း ရူးလဆ်း။

စေးလှမ်းမဆ်းမုဂ်လှမ်း

- ဆပ်ယမ်ဆိုင်ဂါဆ်။
- လွင်းဇီင်၊ပီင်း ခလး တီ၊မုဂ်၊စ
ဂေ၊လီ။
- ယုဂ်းဂါဆ် လှိုင်လွင်းငမ်းယီဆ်
- ရှပ်ပုဆ်းဖွတ်းဆ်း ဂတ်ပုဆ်းဖွတ်း
ခလး မီးလွင်းလှိုင်လီင်။
- သုဆ်းလံးယိုင်းလံးဇီင်၊ပီင်း။
- သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်ဂါဆ်၊ သုဆ်း
လံးသုဆ်းပီဆ်ဆောင်းယိုင်း ခလး
သားစတ်းလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလှိုင်
ဆောင်းယိုင်းဂူးလွင်းလွင်း။

ဇီဆ်ဂါဆ်စားပွတ်း

- ◆ ဇီဆ်ဂါဆ်သိုပ်၊ပိုဆ်ဖေး လွင်းဂမ်
ထီမ် (ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်ဆောင်းယိုင်း)
- ◆ ဇီဆ်ဂါဆ်လွင်းတုင်းဆိုင် ဆ်းမိုင်း
(တျးရှိုင်းဆောင်းယိုင်း လံးစမ်းရှုမ်း
မားဆ်းဂါဆ်မိုင်း)
- ◆ ဇီဆ်ဂါဆ်တိုင်၊လတ်း တီ၊လှမ်း
ဖျာ၊ လွင်းပုဆ်းပီဆ်လူလံ။
- ◆ ဇီဆ်ဂါဆ်ဂုတ်၊လီတ်း ခလး ရှု
ငမ်းလွင်းပုဆ်းပီဆ်လူလံ။

လွင်းတုင်းဆိုင် ဝံးလင်ပါင်ကုပ်၊
ကုပ်းလီဂ်းလံးယဝ်ဂျ၊ဆ်း ခဆ်လွင်း
တုင်းဆိုင် လှမ်းငမ်းဂျေဆ်းယိုင်း
(မိုင်းမာဆ်း) ရှု၊ယဝ်။ □

မီးလွင်းမှုဆိုင်ရာသိုင်းသေ လီးပိုဆင်းရှုတၢင်းမေ

လွင်းကတီးပၢင်မူဆင်းသိုင်းသေ
ရှုတၢင်းရှုဆံ့ ပုးဝံဆင်းစပ်မၢပၢင်ရှုပံထူပံး
ကုပ်,ဂုမ်ဆင်းယိုင်းမးဂူးပီပီစလး ဆင်,
ရှိုဝ်တေကမ်,လီစၢဆံ့လီမိုဝ်,ဆဆံ့ ဆင်းပီ
ဆံ့ဂေး လံးသို,ဝံစပ်းမံလံသီဆင်းယူ,
ယဝ်း။ စပ်မံဆံ့ ပုးမီးဝံဆင်းတွဆင်းလိုဆင်း
သုတ်း ဝံးလင်ပၢင်ရှုပံထူပံးယဝ်းတူဝ်း
ဂျု,သေ သမံပီဆံ့ကဆံ့လီမူဆင်းလီသိုဝ်း။
လံးလီပံးရှိုဆင်းပုး တၢင်းရှု,တၢင်းရှုဆံ
ကဆံ့မံ့,မံ့,စလး ဖူးစပ်းရှုမံးတၢင်းသီင်း
ထုဂ်,လှိုရှုဆံ့လှိုလွမ်းဂူးဂေး,ယူ,ယဝ်း။



ဆင်းတွဆင်းစပ်မံပံးမွဆင်း ကဆံ
ဝုးဆဆံ့ ဆင်းယိုင်းဂေး,ကဆံမီးလိုဝ်း
ဝုး “လၢဝ်” ပီဆံဖူးကဆံရှုဝ်ရှိုတ်း
သၢင်းစဆလွဂ်းလံးရှိုတ်း ကဆံရှုမံ,ဆေး
(ဆေးဂၢဂ်,) ကဆံဝုးဆဆံ့ယဝ်း။

ကဆံရှုမံ,ဆေးဆံ့ ရှိုတ်းရှိုင်းဆေး
တၢဂူဆင်းရှုဝ်း လီဂ်းလံးဂျု,စလး ဂူဆင်း
ဆင်းလုမံးဖူး, ပုးလီမံလုဂ်းကဆံ, ဂူဆင်း
လူင်သၢမံပၢဆံလီဝ်းသီဆင်း ကဆံဂဆံ
သုဆံလှိုသေ လှို,တိုဝ်း နှပ်,မိုဝ်းမီးပံး
မီးလၢမံး, ယဝ်းယွဂ်,သိုဝ်းဆူဝ်တေး,ဂဆံ
မၢင်လှိုဂေး ကဆံသုဝ်းသို,ဆေးသေ ဂုး
လၢတံးလီဆင်းကိုင်းလှိုကိုင်းဆံ့ယဝ်း။ ဖူး
သုဆံဆံ့ စဆပဆံလံးရှိုတ်းကဆံရှုမံ,

ဆေးဆဆံ့သေယဝ်
ကဆံရှိုတ်းကဆံ
သၢင်းစလး တၢင်း
လှိုတံဆင်းလှိုတွတ်,
သေ သိုဝ်းဆူဝ်
လွမ်းဂဆံမးယူ,
ယဝ်း။



ဆင်းလွင်း
စပ်မံ လွင်းတံးပံး
စလး တံးရှုင်း
ဆိုဝ်သိုဝ်းယိုတ်း (Banner & T-Shirts)
ဆဆံ့စတု ဂေး,ပီဆံ့စုဆံ့လတ်တုးဝဆံး
တမးဖူး ကဆံရှိုတ်းဂၢဆံယူ,တီး
(MMN) မုဂ်လုမံးဂပ်းသၢဆံလွင်းစံးပံး
သၢပံဆမံ့စွင်သမံ့ ကဆံရှုဝ်ရှိုတ်းသၢင်း
ဂျု,ယူ,ယဝ်း။ မဆံးဆင်းပူင်သုဆံ့စဆ
ပဆံ လွဂ်းလံးတံးလဆံရှုင်းဝ်းစလး
တူဝ်လီဂ်းသို,ဆိုဝ်သိုဝ်းယိုတ်း ပုဆံးတု,
တေဆုင်းသေ သုဆံးတုမံ့ရှုဂၢဆံဝါဆံး
ဂၢဆံမိုဝ်း။ ပံးပိုဝ်ဂူဆံး တေမီးလွင်းလီဂ်း

လံးဆဆံ့ယဝ်, ဆင်းယိုင်းစပ်ဂေး ကဆံ
ဂဆံတံးလဆံ တူဝ်လီဂ်းစလး ဝ်း
ရှုင်းသို,ဆိုဝ်သိုဝ်းယိုတ်း ကဆံတေဆုင်း
သေ စပ်ယံပံတၢင်းဂျု, တီးပၢင်ပံးဝဆံး
ဆင်းယိုင်းလုမံးဖူး,ဆဆံ့စလး တၢင်း
မူဆံးသိုဝ်းသေ ပီဆံတီးမံတွင်း ကဆံ
ကမ်,လုမံးလံးဆဆံ့ယဝ်း။



ပိုမို.နှစ်ချုပ်

တၢင်းလီဆ်း ကေရုင်းပိဂ် (Areobic) ကဆ်တေပီဆ် ဗွဆ်းလီ တေ့၊ပံးယူ၊လီ စလး နှိတ်းနှိတ်းတူဝ်စိင်း နှၢင်းလီဆ်ဆ်းတေ့ ဂေ့၊ပီဆ်ဆ်းထီပံသမ့် ကွဆ်ဂူဝ်လီဆ်းစဆ်းယူ၊ယဝ့်၊ ဗုး ကွဆ်ဂူဝ်ဂေ့၊ မေ့သွဆ်မေ့ဂးလီတ်း လီတ်းသီဝ်းသီဝ်းသေ သွဆ်စဆ်း၊ ဆၢင်းယိင်းစပ်ဂေ့၊ ကွဆ်ဂဆ်းဂးလွမ်း ဗေင်၊ဗေင်၊ပိင်းပိင်းစလး၊ ဂီဆ်းလီမုဆ်း လီသိုဝ်းတေ့တေ့ယဝ့်။



ဂေ့၊ကဆ်မးပုင်သွဆ်စဆ်ပဆ် လံးရှေ့ဂင်းဂီတ်၊စစတူဝ်ဂပ်၊စတု ပီဆ်ဆၢင်းရှၢဆ် လိုဝ်းရွင့်ဝး ဗုမ်းမဂွဆ် ကိဂ်၊တင်းသိုဂ်းရှၢဆ်ဂေ့၊ဆိုင်၊ ကဆ် လုဂ်တီးမူ၊လုမ်းတပ့်သိုဂ်းရှၢဆ်ထံး မံ (5) ဝိင်းဂိင်းမံ။ ပၢင်သွဆ်ဆ် မီး ဂီဆ်းကၢဆ်း ဆင်၊ရှိုဝ်ဆၢင်းယိင်းစပ် တေ့မေ့ရှေ့ဂင်းဂီတ်၊စစတူဝ်ဂပ်၊ နှုပ်၊ မိုဝ်းလံးထူပံးဗေး ပိုဆ်းမးလူလံဂဆ် လဆ်ရှပ်း ကမ်၊ဆဆ် ကူလ်းဂေ့၊ကူလ်း

စသးရှပ်းလိုဝ်းဆဆ်ယဝ်း။ ဆၢင်းယိင်း စပ်ဂေ့၊ ပးလုံပးစေးသေ ကွဆ်ဂဆ် နှိတ်းသွဆ်ကဝစတေ့။ ဆ်းလွင်းယုဂ် ယွင်းဆမ်ဂတ်တၢင်းစီဆ်၊ဆၢင်းယိင်းစပ် ဆဆ် လိုဝ်သေတၢင်းရှူ၊တၢင်းရှဆ် ပံးရှူ၊ ပံးရှဆ် ပံးရှူဆ်သေပံးကမ်၊ဂး လံး လွဂ်းဂီတ်၊စစတူဝ်ဂပ်၊ဆ်းဂေ့၊ ပီဆ်ဆမ်ဂတ် ကဆ်လီထီမ့်ရှိင်းစတေ့တေ့ ဝးဝးဆဆ်ယဝ်း။



လံးလွက်းစီဂ်းမာဂ်းစီဂ်းမွဂ်းဆံ့
ဂေး လီသုဆ်လုံယူဆိုင်းဗေံ၊ဆိုင်း
တၢင်း။ ဂေးကဆ်မးပုင်သွဆ်ပဆ်စတု
ပီဆ်ဆၢင်းပု၊ဂီမု၊ဆ်ယဝ်။ မာဂ်းဝါဂ်း
ရှၢဂ်းရှုဂ်းကဆ်ရှုဂ်းဂိဆ်လိပ်း ကမ်၊ဆမ်

မိုဝ်ရှုဂ်းတူမ်းဂီင်ယူဂူးဝဆ်းဝံး မိုဆ်ဆင်၊
မာဂ်းပဂ်၊ တီင်၊ မာဂ်းမိုဝ်၊ မာဂ်းမိုဝ်သုမ်း
လိုင်ဆံ့ ကပ်မိတ်းမးပတ်၊ထိုင် စီဂ်း
ရှီတ်းပီဆ်ရှုဂ်းမွဂ်းရှုဂ်းမိုဆ်ဂေး ပီဆ်
ကဆ်ရှုဂ်းလီထုဂ်းတုစတုစတု။



ဂေးကဆ် ကွဆ်ရှုဂ်းရှီတ်းသၢင်း
ဂါဆ်လီဆ်းယူဂ်းဂ(Yoga)ကဆ်ဝုး
ဆံ့စတုပီဆ် ဆၢင်းသုဂ်းဂု၊ဆုဂ်း ယဝ်။
လွင်းဗိုဂ်းဂမ်ယူဂ်းဂ ကဆ်မီးတီးပွင်၊
ဝုး တၢင်းဗွမိုဗ်ဆင်၊ကဆ်ဝုးဆံ့စတု
ရှီတ်းရှုဂ်းတူဂ်းရှုဂ်း သီမ်းလဝ်းရှုဂ်း
လီသေ မီးရှီတ်းလုံ တိုဝ်းတွဆ်းမးယူ၊
ယဝ်။ ဗုဂ်းစုဂ်းရှုမ်းစုဂ်းဆံ့ ကွဆ်ဂဆ်ဝ်လုံ



ဆမ်၊ ထုဂ်းလုံစုဂ်း၊ ထုဂ်းလုံကွဂ်း တူဂ်း
ဆိုင်တူဂ်းစုဂ်းကူဆ်းကူဆ်းကွဆ်းကွဆ်း၊

ဗိုဂ်းသၢဆ်းလွမ်းသေ လံးလိပ်းရှီဆ်းပုး
တၢင်းရှုဂ်းပဆ်းဂု၊ ယူဂ်းဂ ကဆ်ဝုးဆံ့
ယူယဝ်း။ □

သိုဝ်,ယာင်းပံတၢင်း ဝမ်းဆင်းယင်းလုမ်းဖှၢ



ဆွဲဝမ်းထီ 8 လိုဆံမတ်,စျီ ဂူး ပီပီဆဆံ လံးကွဆံလတီးရှီတီးပၢင်းပွဲး ဝမ်းဆင်းယင်းလုမ်းဖှၢယဝ်၊ ပီ 2010 ဆံ့ဂေး လံးကွဆံလတီးရှီဆံး တီးဖှၢတီး တူတူးစပးဝိုင်းဂိုင်းမံ့။

တီးဆွဲ “ပၢင်းသိုဝ်,ယာင်းပံတၢင်း ဝမ်းဆင်းယင်းလုမ်းဖှၢ” ဆံ့ ဆၢင်းယင်းကဆံမးစမ်းရှုမ်း ပၢင်းဂုမ်လုင် ဆၢင်းယင်းစပ်တၢင်းသိုင်းဂေး စမ်းရှုမ်း ပံတၢင်းလွမ်းယဝ်။ ဖှၢဂွမ်းဆွဲပၢင်း သိုဝ်,ယာင်းပံတၢင်း ဝမ်းဆင်းယင်း လုမ်းဖှၢ ပီ 2010 ဆံ့စတုး “ဆၢင်းယင်းပုဆံးတုးလုင်းလီၤလံး” ဆံ့ယဝ်။ ကွဆံတၢင်းတေစတ, သိုဝ်,ယာင်းပံ တၢင်းဂျၢဆဆံ လုမ်းဖှၢကွဆံရှပ်စပ် လံး တီၢ်ဂိးပဆံ သွဆံပဆံ ဖှၢဂွမ်းပုဆံးတုး တေသီဆံ့,ရှုင် မိုဝ်းဖှၢင်းပံတၢင်း။

ဖှၢဂွမ်းပုဆံးတုး,တေသီဆံ့,ရှုင် ဆွဲ ဝမ်းဆင်းယင်းလုမ်းဖှၢပီဆံ့စတုး “ဆၢင်းယင်းယွဆံးသုဆံ့,လံး ကမ်,လုး ယု,လီၢ်ဖှၢင်းထုင်းရှုး” “ကမ်,လုးယု, လီၢ်ဖှၢင်းထုင်း ရှုးဆၢင်းယင်းယွဆံး သုဆံ့,လံးသုဆံ့,ပီဆံ့” ဝုးဆံ့ယဝ်။ ဝံး သေဆဆံ့ဂေး ဆၢင်းယင်းတၢင်းသိုင်း ကွဆံဂဆံတီၢ်မးလုင်းဆွဲဖှၢင်းလေး လွင်း

ကဆံလဝ်းဂပ်,စွဲးလံးစွဲးပီဆံ့ ကဆံထုက်, လံးထုက်,ပီဆံ့ လုလုးဖှၢ,မၢဆံး၊ ယၢင်း၊ တံး စလး လၢဂ်,လံးဖှၢ,သု,သေ တုင်းတဆံးပွဲးထုးပုဆံးတုး,တေ “သိုဝ်, ယာင်းပံတၢင်း ဆွဲဝမ်းဆင်းယင်းလုမ်း ဖှၢ” ဆဆံ့ယဝ်။

မိုဝ်းဖှၢင်းတိုက်ကွဆံဂဆံပွဲးထုး ယု,ဆဆံ့ ဆၢင်းဂျီဂိုက် ဖှၢလွှာ်စံ လံး





သပ်းလီင်းခဆ ပဂ်းပိုင်ပုဆ်းတၢ၊တေပံ တၢင်းသေခလး လံးစတီးလှိုက်းပုံ ဖုးမီး သုဆ်းမွဂ်းလၢတီးစေးဂျၢမ်း သွင်ဂေ့၊ ပုဆ်းတၢ၊တေကုပ်၊လၢတီး တွပ်၊ပဆ် ဂျၢမ်းထၢမ်ဖုးသိုဝ်း၊စၢဝ်၊စဝ်ယဝ်။

မိုဝ်းဖုးဝံးဝဆ်း ၃ မူင်းဆဆ်း ဖုးစပ်းဂုမ်းပၢင်ဂုမ်လုင်ဆၢင်းယိုင်းတၢင်း သိုင်း လံးစတၢ၊ကွဂ်းဂျၢ၊ ဂုင်းခိုမ်းဂေ့း လီးတေးဂၢးတိုဆ်း ပုဆ်းတၢ၊တေဂျၢ၊ လုတုမ်ဂဆ်ဆဆ်းယဝ်။

တီးစတုမဆ်း ဂုမ်းစးဆၢင်းယိုင်း ဆံ့ ကမ်၊လှ်းတုး ကမ်၊စိုတ်းဂၢပ်းခလး ကမ်၊လှ်းခလးတုး စိုတ်းတဆ်းဂၢပ်းပၢဆ် ဖုးဂေ့း ကမ်၊လှ်းဆင်၊ဂဝ်၊ ဂုမ်းယူ၊

သပ်းဂျၢ၊ လွမ်းဂၢပ်းလွမ်းပၢဆ်မဆ်းဆဆ်း ယဝ်။ ဂုမ်းစးဆၢင်းယိုင်း ထုဂ်းလံးထုဂ်း ပီဆ်၊ ဂိုင်းလံးဂိုင်းပီဆ်၊ ဆင်၊ဂိုဝ်သမ္ပပေး တေမီးကွင်းတီး၊ လံးကွင်းတီး ပုဆ်းတၢ၊ တေစဆဆ်းဂတုဆၢင်းယိုင်းဆ်ခလး ကင်၊လံးတုဂ်းယွဆ်းယဝ်။

မုဂ်းလုမ်းဆၢင်းယိုင်း ဂုးမူ၊ဂုး လုမ်း ခလး ဂီဆ်ခိုင်းဆၢင်းယိုင်းကဆ် မးစပ်းဂုမ်းပၢင်ဂုမ်လုင်၊ ပၢင်ကုပ်၊ကူဝ်း ဆၢင်းယိုင်း လံးလုတုမ်ဂဆ်တီး ဖုးတုထ သထၢဆ်း ကဆ်မီးဂုမ်းစုဝ်စၢမ်းဆမ္ပ ပိုင်းဆဝဂၢတုဆဆ်းယဝ်။

မိုဝ်းဖုးခဆ် ဆၢင်းယိုင်းစပ် မးဂွတ်းဖိဝ်ထိုင်ဂဆ်မူတ်းယဝ်ဆဆ်း လံး

လုဂ်းကပ်တီးသုဆ်းမွဂ်း ဂုမ်းဖုးတုထသ ထၢဆ်းဆဆ်းသေ စတၢ၊ယၢင်းပံကွဂ်းမး တီးဖုးတုတုးစပးယဝ်။

ဆိုဝ်သီဆ်းတၢင်း ကဆ်သိုဝ်း၊ ယၢင်းပံမး ဖုးတုတုးစပးဆဆ်း လံး လီဂ်၊ပိုဆ်ခဖေး ဖုးဆ်းစေးတုဂ်းယွဆ်း ဆ်းဝဆ်းဆၢင်းယိုင်းလုမ်းဖုး၊ ကဆ်ပီဆ် ဖုးသု၊မၢဆ်း၊ ဂိုင်းဂလိတ်း ခလး ဖုး သု၊ထံး ပဆ်ဂုဆ်းကဆ်ပံဂျၢ၊မးဆိုဝ် သီဆ်းတၢင်းဆဆ်းယဝ်။

မိုဝ်းပံကွတ်းမးထိုင် တီးဖုးတု တုးစပးဆဆ်း လုမ်းဂု၊တိုင်း ဝုင်းဖုး တွဆ်း ကဆ်လုဂ်းတီး “ဂုင်းခဆ်ပိုဆ်း ဂိုင်းဂၢဆ်” ဆဆ်းမး ကပ်တၢင်းဖုင်း ဂျၢမ်းသေ ဂုပုတွဆ်းလုမ်းဆၢင်းယိုင်း ကဆ်ပံကွတ်းမးထိုင်ဆဆ်းယူ။ မိုဝ်းကဆ် လံးထွမ်၊ဝိဆ်း သီင်ဖုင်းဂျၢမ်းယဝ် လွင်း ဂိုဝ်မွဲးကဆ်လံးပံတၢင်းမးတၢင်းဂိုင်းဆဆ်း ဂေ့း သမ္ပပေးမွတ်းဂု၊ယူ၊ယဝ်။

ဆွဂ်းလှိုဝ်သေ လုမ်းဂု၊တိုင်းယဝ် မီးဝံကွင်းခဆ်ပိုဆ်း ကဆ်လၢဂ်၊လံးလုမ်း ဆၢင်းယိုင်းစပ်မးလတ်းခဆ်ဝံ။ ကွဆ် တၢင်းတေစတၢ၊ပၢင်ပွဲးပီဆ်တၢင်းဂၢဆ် ဆဆ်း ယူ၊တီးလုမ်းဂပ်းသၢဆ်လွင်းဆၢင်း





ယိုင်းတံး SWAN သေ လံးမးဂးးစဆ တာင်းဂးးလံးလီဝ်းယဝ်၊ သိုပ်,သေဆဆံ့ ဂေး၊ ကွဆ်ဂဆ်ပံ,လေ,လီဝ်းရှီဆ်းတူလ်း ရွင်းစဆဂိုဆ်း/ စိပ်းရှင်းလွင်းတူင်ဆိုင် စွင်လံာ်လံာ်လုမ်း ကဆ်မးလတံးရှီဆ်း စဆေဝ်ပဆ်ဆဆံ့ယဝ်။

မိုဝ်းကဆ်ကွဆ်ဂဆ်လေ,လီဝ်း တူလ်းလွမ် ရွင်းစဆဂိုဆ်း/ စိပ်းရှင်း လွင်းတူင်ဆိုင်လိုဝ်းဆဆံ့ယဝ်တူဝ်း တီး ဆိုင်စိပ်,ဝေးထီးဆဆံ့ လံးရှဆ်ဖူမီး ပုဆ်းဖွဆ်းစပ် ကဆ်,စဆဖိုဆ်းစေး တုဂ်းယွဆ်း ဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖူ၊ ကဆ်ပိဆ်ဖေး,သု,ကိင်းဂလီတံး၊ ဖေး သု,ထံး စလး ဖေး,သု,မာဆ်း တာင်း 3 ဖေး,သု,ယူ,ယဝ်။

မိုဝ်းကဆ်ကဆ်,စဆ စေးတုဂ်း ယွဆ်းဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖူ၊ (8 လိုဆ်မာတံး 2010) ယဝ်တူဝ်းဂျ,ယဝ် သမံ ကွဆ်ဂဆ်ဂိဆ်စပ်,လိုင်ဆိုင်ဂံ,သေ ထွမ်,ဖိုင်ဂျမ်၊ ရွင်ဂျမ်၊ ဂးလွမ်သိုင် ဖိုင်ဂျမ်သေ မူဆ်းမူဆ်းသိုဝ်းသိုဝ်း စပ်းရှမ်းပာင်ပွံးဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်း ဖူ၊ ပီ 2010 ယဝ်။

မိုဝ်းစာဝ်းယမ်း 9 မူင်းဂာင်စမ်း ဆဆံ့ ယူ,တီးလုမ်း ကိမ်းဖလေတံ့သ် သေ မးရွင်ဂျမ်း We shall over come some day စလးစဆပဆ်လိုင်ပွတ်းသေ ယဝ်တူဝ်းပာင်ပွံးဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖူ၊ ပီ 2010 ဂျ,ယူ,ယဝ်။

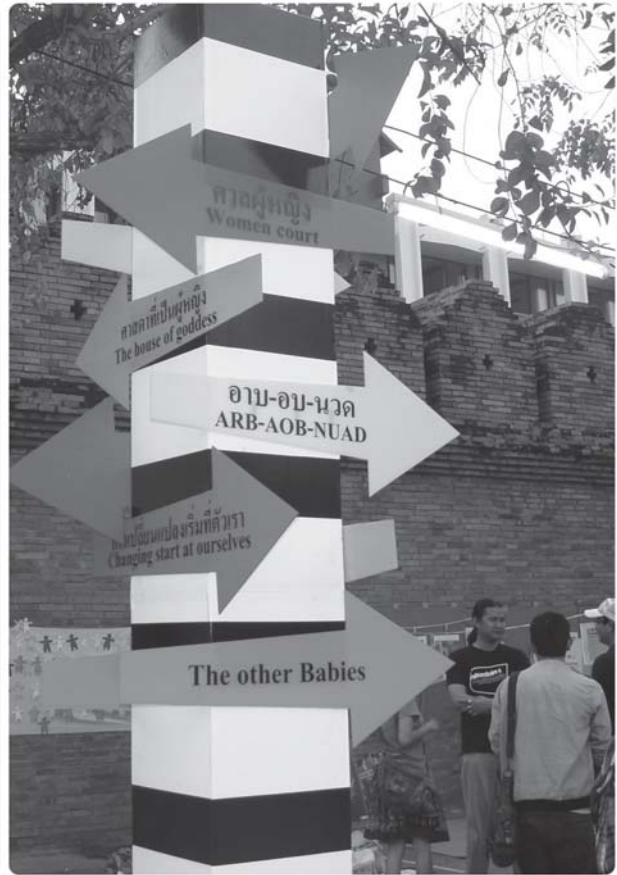
ရှပ်းစးဆင်းယိုင်းတာင်းသိုင် ကဆ်လံးမံးလှိုလွင်းဆးရှီဆ်း၊ လွင်း ကမ်,တိမ်ထုဆ်း၊ လွင်းလံးထုဂ်,စီ,ဆီဂ်း တိဂ်းတိုင်သေ လံးလှိုလီဂ်းစေးမူမယူ၊ လွင်းလံးထုပဝဆ်းရှု၊ လွင်းလံးမံးလှို ဂိပ်,လူလ်းလွင်းယူ,သပ်းဂိဆ်သာင်း ကဆ်ကမ်,တိမ်ထုဆ်းတာင်းသိုင်တာင်း



လူင်လိုင်ဆဆံ့ မိုဝ်းလံးစပ်းရှမ်းပာင်ပွံး “သိုပ်,ယာင်းပံတာင်း ဝဆ်းဆင်းယိုင်း လုမ်းဖူ၊” ဆံ့ယဝ် မိုဆ်းရှင်းပဆ်ရှုလွင်း ယာပ်,ဖိုတ်,တာင်းသိုင်တာင်းလူင်လိုင် ဆဆံ့ မိုဆ်းလိုင်ဂျ, ရံာ်လံာ်ဂျ,တာင်းသိုင် တာင်းမူတီးဆဆံ့ယဝ်။



စးဆင်းယုမ်,ယမ်ဝး ရှမ်းဝး ပာင်ပွံးဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖူ,ပီဆံ့ ယဝ်တူဝ်းဂျ, စလး ဖူးစပ်းရှမ်းဆင်း ယိုင်းတာင်းလံာ်စပ် ပွဂ်းဂျ,မိုဝ်းကွင်း ဂပ်,ဖိုင်မဆ်းယဝ်ဆံ့သေတု၊ ယင်းတေ ကမ်,လိုမ်း “ပာင်သိုပ်,ယာင်းပံတာင်း ဝဆ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖူ၊” ပီဆံ့စလး



တေစုဂ်းလုံလံးယုးခင်းလုံ ဂူးမိုဝ်းဂူးတုးသေ့ဆခင်းစားယဝ်။ ယွခင်းသူးပခင်းစွဲ ခင်းယင်းတင်းမူတ်း မီးတင်းသိုဝ်းလူဂ်းတုဝ်
ခလး တင်းသိုဝ်းလူဂ်းလုံ တိမ်တိမ်ထူခင်းထူခင်းဂခင်းဂျေးသေဂမ်း။ □



ခင်းယင်း ပုခင်းတုတ်လှမ်းလှမ်း

ခင်းယင်းယင်းလှမ်းလှမ်း (08/ 03/ 2010)



စဉ်းစားပွဲများ မိမိ (၇) ရေတီစွတ်

စဉ်းစားပွဲ မိမိ (၇) ရေတီစွတ် [FM 99 MHz]

- “သီင်ထီမ်နှိုင်းစွဲ” ဝမ်းလမ်း၊ ဝမ်းရုတ် စား ဝမ်းသုဂ်း စားယမ်း 11:00 မွင်း ထိုင် 13:00 မွင်းတင်ဝမ်း
- “သီင်စီးဆွင့်ယင်း” ဝမ်းစေး၊ ဂွေးစွင်း စားယမ်း 10:00 မွင်း ထိုင် 12:00 မွင်း
- “သီင်စီးဆွင့်တုတ်စု” ဝမ်းသုဂ်း၊ ဂွေးစွင်း စားယမ်း 13:00 မွင်း ထိုင် 15:00 မွင်း

စဉ်းစားပွဲ မိမိ (၇) ရေတီစွတ် [FM 102.5 MHz]

- ထုံးစားသီင်စီးဆွင့်မာမ်း၊ စားယမ်းတင်ဆွဲ 09:00 မွင်း ထိုင် ၂ နာရီ 18:00 မွင်း ဂွေးစွင်း



စဉ်းစားပွဲ မိမိ (၇) ရေတီစွတ် 053 811 130
E-mail: mapradio.fm99@gmail.com

စဉ်းစားပွဲ မိမိ (၇) ရေတီစွတ် 055 536 685
E-mail: media@mapfoundationcm.org



ပုခင်းတုတ်လှမ်းလှမ်း အဖွဲ့အစည်း
63/30 ဂွေးစွင်း ၈.4 ကျပ် 8 နာရီ
စ.မိမိစ. ဂွေးစွင်း 50200
ဖုန်း - 053 811 202. ဖက်စ် - 053 271 551
E-mail: media@mapfoundationcm.org.

Website: www.mapfoundationcm.org