



# ကုသိပ္ပာမြေပါရ



ପ୍ରକାଶକ

ጊዜና(፩) መሬታ(፱), ገዢያና-ገዢነት፡በቻፋገኘ(፲፻፭፻)



**ကိုဂိုလ်ပါနကာလုပ်ချုပ်စီမံချက်အဖွဲ့၏ကာရာမှုနည်းလုပ်ကုန္ပါယ်ခြုံခြင်းများ၏တောင်ချိန်များနှင့်  
မဲ့ကာလုပ်ကိုရှိခိုင်, ဝိုင်အောင်(လျှိုင်းပထုံးဘဏ်ပြေဆောင်, ပို့ဆောင်)**

**Volume (3) Issue(10). June to September (2017)**

## ତୀର୍ତ୍ତବାଚିକ୍ଷଣମୁଖ୍ୟ

ତ୍ରୀତେମିଶ୍ରାମି

תובנה.

# Karen Women's Organization Magazine

ဘန်တော်ထိန်ရုပ်လီဝန်ဆေးချိသူ  
ကုန်ဖို့မျှော်ကာရု



ဖိသုတေသနအားကာတိပါန်ဆိုင့်များအားလုံးမှာ အမြတ်ဆုံး အစွမ်းဆေးရန်



ဖိသုတေသနအားကာတိပါန်ဆိုင့်များအားလုံးမှာ အမြတ်ဆုံး အစွမ်းဆေးရန်



ကိုယ့်ပါနမျာ်လာအစီရှင်များပါသော်လည်တော်ဝါယာဖြစ်တော်ဝါယာတော်ဝါယာ



လောက်သားကြော်ပါနမျာ်ကရာဏ်တော်ဝါယာတော်ဝါယာတော်ဝါယာတော်ဝါယာတော်ဝါယာ

# လိပ်စာ၏သားကည်းပြုခြင်းများကျင်းမှုပေါင်းစပ်ပေါ်လိပ်စာ၏အာရုံချင်း



(က) ကညီပိုင်များကရှုတ်ထံ၌

(ခ) ကညီပိုင်မှုပေးကရာတိပိုင်လိုတိဖော်မှုမျိုးပါ၏

(က) ကသိပိုင်မှုန်ကရာဖိတ္ထ

(၁).မာလိုတံ့သာကည်ပိုင်မှုရာရှိကရာမှုရာတဖူလာအခံနှင့်ဘီဆူးအိုင်ကျိုးဆီးကျော်တွေထိုင်ထိုးအိုင်ခြုံခြင်းလို့

(j). ကည်းပိုင်မှုပါတယ်ကထူးဖျေးထိန်ကွားလာတဲ့ ဆိုတဲ့ မေနာအကလုပ်ကလုပ်ဒီးအတဲ့ အိမ်မှု အတိုင်ပတိ၏ အကထိုင်အကိုင်

(၃).ကည်းပိုင်မှုပါတယ် ကဒီးနဲ့သာ့မှုပါတယ်ခြေတိတူသိုးထဲသိုးလာတယ်အိုင်မှုကိုကပါအဲလာအပတို့ပတ်ဝန်း

(၅). ပုဂ္ဂနယ်တော်မြို့၏ အမြန်ချက်မှု များ ဖြစ်သော ပုဂ္ဂနယ်တော်မြို့၏ အမြန်ချက်မှု များ

(ပု)ကသိပို့မှုကရေစာတ်ပုံလုပ်ပုံ

## ၁.ဆိုင်ထဲတို့ထဲသီးတူသီး

## ၁. အိပ်ဒီးတုံးပုံကဲလိုက်သူးယုံချိယုံခြာ

၁.အိုင်ဒီးတုံးသိန်းမှုမှုပါ, တုံးနှုန်းမှုမှုပါ, တုံးဘားနှုန်းလို့မှုမှုပါဒီးတုံးမှုလာ၊ အအိုင်ဖူးရဲ့

၄။ အမြန် ပုဂ္ဂန် ပုဂ္ဂန် ပုဂ္ဂန် ပုဂ္ဂန် ပုဂ္ဂန်

ଓ. পাইকুল পি: তা. হুর্দ লিঃ চুঃ পি: তা. চুর্দ তি: চুঃ রাজা তা. মনেপু

၂၁။ တို့ လိပ်ဆိုမှု ကို အနေဖြင့် မြတ်စွာ လိပ်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

# ဖော်စိန္တအိမ်မြို့သာ






အဲးဒံးထာ်  
ကညိပိုင်မှုန်ကရာ  
လို့ခာ်သူး

## တန်ခိုက်မြို့တော်

လိပ်ခာရိသားကြုံဖို့မျှော်ကရာ၊  
ကရာခို့အတောင်ကတို့

ပဝိမ်မှုန့်သုံးနတဖိုလာပသနှင့်ပဝ်ပကယူသုံးညီးအောင်တို့တော်လာပထံပကိုပျော်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာမူနေပါတယ်။

မြန်မာတေသန ဘူးထို့လဲ၊ ပကတ္တလတ်မာနာဖိတ်လံ၊ ဖို့လိုပစ္စီးဂါလိုသကိုလူမျှ  
မှန်၊ မှန်လာအလို့၊ ချို့ခြုံလာအလို့ လဲသေကိုးပျော်စီးတ်အဲနှင့်တ်ကွဲ မြိုပ်ဖို့လာပျော်ဆာထားနှင့်အို့ခို့  
ပျော်တ်မာနာဖိတ်၏ ခို့လိုထုံးလဲ。

နိုင်ပို့စွာတိ  
ကည်းပိုင်မျဉ်ကရာ  
လို့ခာ်သံ

လောက်ခန္ဓာတ်များကိုပြည့်စုစုပေါင်းစပ်လောက်ခန္ဓာတ်များ  
အားလုံး၏မူနှောက်များများဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ မူနှောက်များ  
အားလုံး၏မူနှောက်များများဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ မူနှောက်များ  
အားလုံး၏မူနှောက်များများဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ မူနှောက်များ



ပန္တာတုကမံးတို့  
ကညီပို့မှုကရာ  
လိုချဉ်သဲ့

ကာညိုဖို့မျှ၏ကရာဇ်လောင်စာရွှေ့ဆောပါမျှကာညိုဖို့လောင်  
မဲတေသနများကံပို့စွဲများများနှင့်  
၂၀၁၇ခုနှင့်၊ကာညိုနှင့်ပျော်နှင့်



## ပုဂ္ဂိုလ်အမှားအစား

ကညီပိုင်မှုပါနာရေ  
ပန္တာတုကမံးတံ့  
လို့ခာ၌သား

ကညီပိုင်မှုပေါ်ကရာလုပ်ဟန်ယူဆပိုင်ခိုင်ဒီဘုံတော်မှုပေါ်တော်ချုပ်မှုနံပါတ်  
လါစ္စးပထူးဘာဌာန်ဂာသီ, ၂၀၁၇နှင့်

**“ပုဂ္ဂနိုင်ထိုင်သားလေ တို့မှုပ်တို့ချုပ်အကိုင်-တို့ဟ်ကဲ၊ တို့ပူးဖျေးဒီသူးသူးသွေ့လာကပို့လေ ပွဲကိုးကြေးအကိုင်”**



ကည်းပိုပိုမှုပါ၍ တော်လိုပ်မှုပါ၍ ဟိုခိုဒီဘူးတော်မှုပ်တော်ချုပ်အမှုနဲ့ ခီဖို့ယူထိုပဲဒ်ရွှေလွှာထံကိုပါဒ်၊ ထံရှုကိုသဲ့ကရှုဒီးကလျှော်ကြုံဖို့  
စုကာဝဲတော်ဖုန်အအိုင်လာကဘာ့မာလိုတော်ပဲ၊ “တော်မှုပ်တော်ချုပ်လာအမှုအတိလာအပုဂ္ဂလှုပါဒီးပျက်းကအေးအတော်ပါဒ်ဖို့မှုသက်းတော်” အ  
ဂိုနှုန်လိုပဲလိုပ်ဘုရားကအေးအတော်ပါဒ်ယုံးမှုလာအနိုင်ကိုစွာတော်ဖုန်အတော်ပါဒ်ယုံးမှုလာကိုတော်  
အဲ မှုတော်အရှုဒီးနှုန်လာတော်ကသူ့တို့တော်မှုပ်တော်ချုပ်လာအမှုအတိအဂိုးအယ် ပယ့်ထိုသပုံပုံလာပျော်မှုဘာ့ဒါဘာ့ထဲလာ  
ပယာတို့အိုတော်ဖုန်ကကွာ့ထံဆိုပ်တော်မှုပ်တော်ချုပ်လာအမှုအတိအဂိုးအယ် မေကဲထိုလို့ထိုအိုလာတော်သူ့တို့တော်မှုပ်တော်ချုပ်အတော်လဲ့  
ကဲ့အပူနှုန်လို့

ကတိဝခံအဲ လာကိုပယ်အေးပါ ထံလိုက်ရှုတော်ဒုးတော်ယောက်ထိုးအဖော်မြို့း လီဆိုဒ်တော်လာရှုချုပ်ကိုစွဲအေးပါ တော်သာ၌ သဘုံးလာအကဲထိုးအသေးတဖို့ မူးတော်လာအနေးကျိုးလာထံမြို့းတဖိုးအဂိုးအယ် လာကျွေးလိုးသေးအလို့နှင့် ပအဲ့ဗီးပဲ့ထိုး လာတော်ကပတ္တော်တော်ဒုးတော်ယော်အေးပါ တော်သာ၌သဘုံးလာတော်မူးတော်တော်ချုပ်အကျွဲနှင့်လို့ တော်ဒုးတော်ယော်ခေါ်တော်ချုပ်လို့ တော်သာ၌သဘုံးလာတော်မူးတော်တော်ချုပ်အကျွဲနှင့်လို့ အစာတရားလာပျော်ဟို့ခို့နို့ဖို့နို့တော်အဂိုးအယ် လာဟို့ခို့နို့ဘုံးတော်မူးတော်ချုပ်အမူးနံ့အေးပါ ပအဲ့ဗီးဆော်ထိုးဘုံးတော်မူးတော်ချုပ်အမူးနံ့အေးပါ တော်သာ၌ ခုံဟို့ခို့နို့ဘုံးတော်မူးတော်ချုပ်လို့

## လေတုပ်မှုပ်တုချိန်နှင့်အကိုယ်

ပေဆုံးတိုကမ်းတံ့  
ကညီပိုင်မှုံကရာ  
လိုခါ၍သူး

# တေက္သိန်ခါတုန္မုန်တုန္ခုရှုံးတုန္မုလဲ့ဂျာ

၁၃



ခိုင်နိုင်တေသန၏အခံ  
မှုပါဝီစဉ်တော်နှုန်းဝှက်၏  
လာအထူးကြီးကာလုပ်နှုန်း  
ကာမ်းဝါတော်ရဲသူ့နှုန်းနှုန်း  
မှုပါဝီတော်ကာလုပ်လီ၏  
ကာတွေ့နှုန်းအဖော်

ထုတေသနပိုင်ဆိုလေသူများ  
မြန်မာနိုင်ငံတော်လုပ်  
ရွှေကျော်အဲ့ကာတို့တော်  
သုတေသနမြန်ကဲသူ့ဗျားနှင့်  
လာရကာလုပ်နိုင်ဖွံ့ဖြိုးလို့  
လာပတော်မြန်သားအေဒီ၏

ခီးမီးခီးအောင်ခါ  
မော်လျှော်နှုန္တသားခီးမီးခါ  
ခံကွဲပိုင်လောက်းလီးရေး  
ကဲလီးစာရိတ်သူ့ခီးရိုင်းသားဝါ  
တိုင်ပဲ့ာကျော်ဆောင်ရွက်းခီး  
မုန်ကားသားခီးမီးခါ

ခိုင်နှစ်တေဖုန့် မြတ်သနနိုင်  
မြတ်သီးသီးပဲကာနှစ်ဂျာနိုင်  
ကာဝါသနှစ်ခဲ့ဘာရိပဲနိုင်  
မြတ်ရုံမြတ်တရုံချုပ်ကာအိုင်  
ဝေကျိုင်းပါပမဲ့သာကျိုင်  
ကဲပုံဖို့တို့တရုံထဲကဲ

ပဝါဒနှင့်လားသူ့တေအုံ  
ဝေဘာရှိမှုနှင့်အောင်နှင့်  
ပလသူ့တေအုံနှင့်ကြီး  
ကြားပဆီနှင့်မာနှင့်ကြီး  
လာဘာရှိမှုနှင့်သူ့လျှော့ခြင်း  
ကာမ်းဝာရှိပွဲဖိနှင့်ဖိန်

ଦୀର୍ଘବୀର୍ତ୍ତିରେ  
କାହାର ପାଦରେ  
ଶବ୍ଦରେ  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା  
ଅନ୍ତରେ  
ଦୀର୍ଘବୀର୍ତ୍ତିରେ  
କାହାର ପାଦରେ  
ଶବ୍ଦରେ  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା

၌၏နိုင်ချော်ကျော်ဘက်ကို၏သီ  
ဝါ၏မှတ်ထားရှိခြင်းအတွက်၌၏  
ပကဗ္ဗမူနားသေကိုသာ၏  
ဝါ၏မှတ်လောက်ခြင်းသုတေသနဖို့  
ပဲသုတေသနအဖြစ်နိုင်ကြီး  
ဖုန်းနှင့်နိုင်ကြီး

ဧရာկ္ခိုက်ပြောစီဘန်နှင့်ခါလီ  
ပကာမှုနိုင်စာအားလွှာတို့  
ပကာမှုနိုင်ပျောများနှင့်ဘင်း  
ပကာစံနှင့်ပြောစီဘန်ပေါင်  
ပုံးနှင့်ကာစိုက်ဝါယာသာ၍  
ဒီနှင့်ဒီဘုရားလောက်မဲ့



# ଶ୍ରୀଅକ୍ଷ୍ୟାଲୀତୀଯ ତଥା ତୀର୍ଥ

10

၁။ ထိန်းလာပါနီကိုဆံးခါ  
ကိုနှုန်းရှင်းဘာသိပုံးနှုန်းတို့  
ဘာသိမျက်နှာလာဘာသိပုံးဖြစ်ပဲ  
ဒီဘဏ်နှင့်ဝါဘဏ်သူ့နှုန်းလိုက်  
ဖော်နှင့်တိန်ပါဝါတွဲ  
ဘာသိမျက်နှာလာဘာသိပုံး  
ဘာသိမျက်နှာလာဘာသိပုံး

ယုဒ္ဓနပူဇားတာသုခိုင်  
ကဲထိရှိဘုရားကိုဘုရားခဲ့စီ  
တို့ကရိုးဘုရားကိုဘုရားခဲ့  
ဆိုကတာရှိမျိုးဖဲ့ဖွံ့

ଦୂରବ୍ୟାତିନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପାଇଲା  
କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

၁၁၃၄။ ၁၁၃၅။ ၁၁၃၆။ ၁၁၃၇။ ၁၁၃၈။ ၁၁၃၉။

တော်လဲနကျွေဘာ့ကြီးမိန္ဒ  
တော့မှုံးတော်လေဘာ့သိန္ဒာလီး  
တော်စိန္ဒာရုံးမှုံးဘာ့ကြီး  
စိန္ဒာတော်ဘာ့အိန္ဒာပဲ

ဆရာတေသနတွေ၏အပိုက်လှိုက်နိုင်၊  
ဖောင်များ၏ချို့စီးနိုင်နိုင်၊  
ဆရာတေသနတွေ၏ယောက်နှင့်ဝင်းပါး  
ဖောရံပွဲနှင့်တောင်သာဘု

သာရုံသာရှိနှစ်နိုင်ကြီးကျ  
မိကျဖူးတော်ကျပြုတော်သား  
ထံကြီးကျမှုပ်ဆဲလောင်းပဲ  
ပူဇ္ဈားကြီးခံတော်ကြီး

ထံကြိုင်စာမျက်ဘာဉ်ပျော်  
တာသူပြီလဲခါနှင့်ဖွံ့ဗေ  
ထံမှုနှင့်ထိန်ကြိုင်မှုနှင့်ထိန်  
ဆရာဒိုင်လို့ခိုးယောထံကြိုင်

# သားတာဖျော်

## တိုအဲ့၏တရာ



ကျိုးမျာ်လီးစီး  
(သိမ်းပါးကဲခဲ့)

◆ နှမူးပို့ဆောင်ရွက်  
ထဲမြတ်စွာ လျှော့လျှော့  
စွဲမြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်  
လျှော့လျှော့ ကဲလီးစီး

◆ ဒီဆောင်း ဘာ့သုတေသန  
ပါကွဲ့ဟူ့တီး လျှော့လျှော့  
စွဲမြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်  
လျှော့လျှော့ စီးအဲ့

◆ ဓမ္မလီးစီး ကဲလျှော့  
နှမူးပို့ဆောင်ရွက်  
မြတ်စွာ လျှော့လျှော့  
ဘာ့သုတေသန လျှော့လျှော့

◆ ယာဇာ့နှင့် လျှော့သူ့လျှော့လျှော့  
ယာဇာ့နှင့် လျှော့လျှော့လျှော့  
နှမူးပို့ဆောင်ရွက်  
နှမူးပို့ဆောင်ရွက်

◆ ဒီးလီးစီး ယာဇာ့နှင့်  
နှမူးပို့ဆောင်ရွက်  
ကဲကွဲ့တဲ့နှင့် လျှော့လျှော့  
ဘာ့သုတေသန နှမူးပို့ဆောင်ရွက်

◆ ဆုံးမြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်  
ဆုံးမြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်  
မြတ်စွာ မြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်  
ဆုံးမြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရွက်

◆ ဒီကာတီ ဒီနှီးနှီး  
ဆုံးတီး ဒီလီးလီးလီး  
သားတာဖျော် ဘာ့သုတေသန  
ကဲမူးမူး ပို့ဆောင်ရွက်



# တော်အဲပြုသော..မဲ့နေတကာ

ဒုမ္ပ်ဖီအလွှု(ကိုရှုံးသူးဒေါ်)

\* တို့အဲရေဆို မျှော်လိုအိုင်  
ပုံစံတွေယူ ဘူးကပျော်ထိုး  
ပုံစံတွေယူ တမှုံးတို့က  
မျှော်လုံး တာဦးလိုင်သား

\* အဝေးအဲရေဆို အနီးကို  
ယဲစုံအဲရေဆို အနီးကို  
နှုန်းအပဲ နှုန်းအမဲ  
ဘူးကနှုန်း သားအတော်ဆို

\* တို့အဲရေဆို ပုံစံတွေယူ  
ဘာဦးမန္တယ်ပဲ ပုံစံတွေယူ  
ယိုအိုင် ယုတေပွဲကော်  
ယိုအိုင် တအဲရေလာေယူ

\* ပွဲလာေယုတာ ဝဲတကာ  
မျှော်ပွဲ ဒ်လဲဗုံးတကာ  
အဝေးနှုန်း ယော်မဲ့  
အဝေးကျော်သူ နှုန်းယော်

\* အဝေးလီအဲရေဆို နှုန်းယော်  
အဝေးသူးဂဲ နှုန်းယော်  
ပွဲလာေယို အဲရေတကာ  
မ်ကမျှော် ပွဲဂုံးနှုန်းယူ

\* ဘာဦးမန္တယ်ပဲ နလိုယူ  
ဘာဦးမန္တယ် နဟန်တွေယူ  
တို့တယ် မျှော်မီးမိုင်ထိုး  
မျှော်ယား အနီးကို

\* တို့အဲရေဆို.. ယဲအဲရေနေ  
လာေယား ထဲနေတကာ  
နှုန်းထိုး ဖိမ့် ဘာဦးဆုံး  
သားပွဲနှုန်း တနှုန်းဘာဦး

\* လူေကုံယဲနေ တမှုံးဘာဦး  
လိုကိုဒီးနာ တမှုံးဘာဦး  
လိုကုံယဲနေ တမှုံးဘာဦး  
အဲရေဒီးယဲနေ တမှုံးဘာဦး

\* ယတော်စံးဆာ မျှော်ဒုံး  
သားပွဲနှုန်း တသူးဘာဦး  
ဆံးယံးကသားပွဲနှုန်း  
ဆံးယံးကဆီမိုင်ဒီးနာ

\* ဝံသားရှု တဲ့ပွဲးနဲ့ယူ  
လာေကျော်တာ တဲ့ပွဲးယူ  
တို့ဘာဦးထဲ နေယောတယ်  
သားပွဲနှုန်းယဲ တနှုန်းဘာဦး

\* နာဦးအိုင်း နမ့်ဘာဦးဆုံး  
သားပွဲနှုန်း တနှုန်းဘာဦး  
ပွဲကျံးနဲ့ ကအဲရေအကာ  
ကဆီမိုင် ထဲနေတကာ

\* နာဦးညျှော်ညျှော် ယဲအဲရေနေ  
တူးတို့သံး ကမှုံးထဲနေ  
သူးညျှော် နတအဲရေလာေယူ  
ဘာဦးယဲထဲ နေတကာ

\* နော်နမ့် အိုင်ဘာဦးဆုံး  
သားပွဲနှုန်း တနှုန်းဘာဦး  
မျှော်ဒ်လဲဗုံး နသူးညျှော်  
နမ့်ပွဲလာေ ယဲအဲရေအိုင်

\* တို့ဆားကတိုးပါးယံးယံး  
တို့ခဲ့လာေ လဲပွဲကျံးလဲ  
ကြေားသားပွဲနှုန်း ယဲနေလဲ  
ဘာဦးဆုံး ယမ့်ဆီမိုင်ထဲ

\* ယတော်ကြေားသားပွဲနှုန်း  
မျှော်လာေ ယအဲရေအိုင်ထဲနေ  
တို့ကတိုး နတတွေယူ  
နကအဲရေ ထဲယောတကာ

\* ဘာဦးဆုံးအဲအံး မျှော်ဒ်လဲဗုံး  
မျှော်အိုင်းနဲ့အဲရေ ဖဲလဲဗုံး  
တူးအဲအံး မျှော်ထဲအဲရေနေ  
ကြေားနကန်ပိုးပိုးယူ

\* တူးအဲအံး ဆီမိုင်ဒီးနာ  
ဆာနကန် နဲ့အဲရေယူ  
ဘာဦးဆုံး ယမ့်ဆီမိုင်ထဲ  
တို့အဲရေဆို အမ့်အိုင်လဲ

ကာညိုဖိန်များကာရာဒီးကာညိုဖိန်များကာရာထုတိဝင်ကျွဲ့တာနှင့်  
ခေတ်၏ပူးတာနိဂုံလော့သာရင်းအတိုင်း  
ဒေါ်ကျော်-ဒေါ်းကထိဘာရိ(၂၀၁၇)နံပါး

ကာလိပ်စီမံချက်



အေမြန်တရိတ်ကျွေ

တော်သွေးတရိတ်ကျွဲ့



# ကျော်များအိသုသနစံးကာတို့ဆီကြိတ္ထာရီတို့ကျွဲ့





ကျို့စွဲလုပ်ခိုင်ပျော်တရားတရားရဲ့

၄၃၁။၂။၂၀၁၇ခုနှစ်တွင်၏၃။၂၀၁၇ခုနှစ်၊လိုခေါ်သံ  
ကည်းပို့မှုပ်ကရာတိခိုင်ရို့မဲ့အီး ဟု့ပဲကျို့စုဖို့လို့အီးကျို့စု  
ဂုဏ်တော်မာလိမဲ့ရဲဖို့ဒဲကဝိ(OCEE)သူ့ခိုင်အပျော်နှင့်လို့  
ခိုင်နှစ်လာလဲဟု့တော်သို့လိုသု့တော်မှုပဲသရှုပ်မှုပဲဒဲမှု  
(လိုခေါ်သံ:ကည်းပို့မှုပ်ကရာပျော်ရှုပဲဒဲခိုင်၊သရှုပ်မှုပဲတံမှုဖို့  
(လိုခေါ်သံ:ကည်းပို့မှုပ်ကရာပျော်မှုမဲ့အီးစု့အီးသရှုပ်မှုပဲယူ  
ဟု့တော်သို့၊သရှုပ်မှုပဲစတိဖို့လာအမှုလိုခေါ်သံ:ကည်းပို့မှုပ်က  
ရာပျော်ကျို့စု့စရိတုသု့တော်နှင့်လို့  
တ်မာလိတော်သူ့အံပျော်ထို့အံပျော်ထို့  
တ်မာလိမဲ့လော်အိုင်ပဲ(၄၈)ကဲ့အီးမှုခေါ်စု့လာအဟဲပဲလာကြီးရှုံး  
(၂)ဘု့နဲ့ဒဲကဝိ(၂)ဘု့နဲ့ပျော်အိုင်ကမဲ့ဒဲကဝိအီး လိုခေါ်သံ  
ပျော်မှုပဲဘု့တော်နှင့်လို့  
တ်သို့လို့အီးအံပျော်ထို့အံပျော်ထို့  
အီးသု့တော်မှုပဲ-ကျို့စု့ဖို့လို့၊လုံဖို့တော်အီးကျို့စု့စရိတု၊  
လုံတကို့ရှု့အီး(Timesheet)အီး(တလဲ၊သလဲ၊ယူလဲကျို့စု့စရိတု၊  
တ်ဟဲဖို့သု့တော်နှင့်လို့



# တိန်ခုချင်သားကြော်စီးပွားရေးဘဏ်

## ကရိုစ္စအဲကာစိုးသုတေသန

ကုသိတ္ထမြန်ဂရာ

ପ୍ରକାଶିତ ଦିନ ୧୦୦

၁၂၅.၈.၂၀၁၇အနဲ့။၌၏ခုံသားကည်ပိုင်မှုပုံကရာ  
ဆျေတ်ကမ်းတံ့သူအမှုပုံပနီးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိ(ကရာမိုင်)၊ပနီးနှင့်  
အလုံးခွဲ(ကရာမိုင်-၂)ဒီးသရုပ်မှုပုံစွဲပုံ(နှင့်ရှုပ်သလဲ-၂)၊  
ထိဘိကမ်းတံ့သူအမှုပုံသရုပ်မှုပုံဘျာ၍မှုနဲ့အောင်ဒီးပါတနီး  
လဲလော်နှင့်တိတ်ကရာကရုပ်ပုံလဲးဒဲကတိဒီးစားထိဘုံသားပုံတိတ်  
ကရာကရုပ်အတ်ရှုပ်တ်ကရုပ်ပုံ၁၆.၈.၂၀၁၇အနဲ့နှင့်၌၏တ်  
ရှုပ်တ်ကရုပ်အမိန်ထုံးတသိသားပုံတ်ကရုပ်ပုံ(က)ဒီး  
ခုံစားလာဟဲထိဘုံသားပုံတ်ကရုပ်အောင်အိုပုံမှုပုံ(၁၅၆)ကဒီးခွဲ  
(၅၅)ကဲ၊ခဲလုံ(၂၂၁)ကနှင့်၌၏။ ခံသိတသိသားပုံတ်ကရုပ်ပုံ(ခ)  
ဒီးခွဲ(၁၀)ကဲ၊ခဲလုံ(၅၃၆)ကဒီးသာသိတသိမှုပုံတ်ကရုပ်ပုံ(၄၃၃)ကဒီးခွဲ  
ခွဲ(၂၀)ကဲ၊ခဲလုံ(၅၃၆)ကဒီးသာသိတသိမှုပုံတ်ကရုပ်ပုံ(၁၂၄)ကဒီးခွဲ  
ခွဲ(၁၄၃)ကဲ၊ခဲလုံ(၅၃၃)ကနှင့်၌၏။လာတ်အိုပုံတ်နှင့်ဖို့တ်ရှုပ်တ်ကရုပ်  
ကဲအားအိုပုံဒီးတ်ရှုပ်တ်ကရုပ်အမှုပုံတ်တဲ့ဖို့ကည်ပိုင်





ତାରିଖ ପରିଚୟ



ତାରିଖିକୀ

ထိမ်ပုဂ္ဂနိုဒ်

ବିଭିନ୍ନ ପରିକାରିଙ୍କ



သကိုတိုင်းခဲ့ကတေသာပါဝါယူတော်ကမံးတို့၊ ထိုကမံးတို့၊ ကတိုင့်ကမံးတိုင်းတော်တို့ကျော်မှုတို့ ဒါတဖန်းသီးတော်အိုင်ဖို့တို့ရှိတော်ကျော်လေသားဘာ့ဂုံးဘာ့ဂုံး ရိအကိုင်နှင့်လို့လာတော်အိုင်ဖို့တို့အာကတို့ကမျှော်ခဲ့လော်ပဲ ထို့ပို့ပို့လို့ ဟံ့ဖို့တို့အာကတို့လာကမတော်ကျော်လေသားတော်ဘာ့ဂုံးတော် လို့သမံသမီးတော်တို့ကျော်ဖန်းတို့အာကတို့ဟံ့ဖို့တို့၊ တို့မေနိုင်မှ ယါးကျို့စုစရိတ်တို့တဖန်းသီးဟွှေ့ကျို့ဟွှေ့ဖဲ့ကျော်ဆုံးတော်သာ့ လာခါအဗျာ့လို့တို့မေကာထို့လို့ထို့အတို့းတော်မသွေ့၍တဖန်း ကသာအကိုင်နှင့်လို့လာတော်အိုင်ဖို့တို့ရှိတော်ကျော်အာကတို့ ထို့ ဒီးတော်နှုံးသွေ့၍လို့ဘာ့ဂုံးပုံကမျှော်သွေ့တဖန်းဘာ့ဂုံးလုံးကည်းပို့ မှုပ်ကရာတ့်းတော်မသွေ့၍တဖန်း၊ ခါအဗျာ့တော်မရှိတော်ကျော်သွေ့တ ဖန်းးတကိုခါထဲရှုံးကိုစားတော်အိုးသားဘာ့ဂုံးတွဲတော်ကတို့တော် မှုပ်တော်ခုံးအကို့သွေ့၍တဖန်းယူးအိုးကျော်ပို့ပို့လို့တ ဖန်းနှင့်လို့တော်အိုးသားအော်မြှုံးလာကိုအာကတို့

တုမေနိုင်-တုလဲအိုင်သကို: အဖွဲ့များကရီအတ်ဟု: တုဂ္ဂါ  
ဘုံတ်ပိုဒ်ဖူတုံးလေး၊ ကစ်အားကြံ့တာဘုံးပုံနှင့်လိုပါ။

# ကလ္မာစိန်များကရာ

## တန်ကျော်ဘာ့ကျော်သုံးခေတ်ဖူးတန်ရဲ့

ကာမြို့ပိုင်မှုန်ဂာရာ

ကည်းပို့မှုပုံကရာဇ်တော်ဘူးတော်ဂါလာ့ခဲ့ကဝီအပတိ၏  
နှင့်အိမ်ဒီးတော်ဘုံးတော်သို့လိုအကြုံသရုံ၊ တော်လျော်စွဲကျော်  
တော်ဖီးတော်မှုလျော်ခဲ့ကဝီပူး၊ တော်ထံုံးလိုအိမ်ဒီးသက်နီးပူးတော်  
သို့နှင့်၊ ပူးမေတာ်ဖီးလျော်ခဲ့ကဝီပူး၊ မို့ပုံဒီးဖီးသုံးသုံးတော်နှင့်  
လျော်၏။

လာတ်ဖိစိန်အပတို့ပဇ္ဇိုးတ်ထံ့လို့အိုးသိုး  
ခါးပျမေစာတ်(Donor)ယုံးကရှုံးကရှုံးအဂေါ်လာအမတ်း  
ဘုံးလာတ်ကုံးဘုံးကုံးသူ(KRCEE,KED,HI,MTC,Right  
to Play, SCI) ခီးဂံ့ခိုံးတ်ကရှုံးကရှုံး(KYO, KSNG, KED,  
KSEAN, Partner Thailand) ဘုံးလာတ်ကမတာဖိုးသုံးလာ  
အလိုံးဘုံးတ်မာစာလိုံးလိုံးဆီအကိုး, ပိုးသုံးသုံးတ်လာ  
ကီးနှုံးဘုံးတ်တွဲ့တ်ယ်လက်းနှုံးဘုံးတ်ကုံးဘုံးကုံးသူ  
အကိုးနှုံးလို့.

ပအိန္ဒိဒီးတေဟုံ့နှစ်လိုက္ခာဖိသုသွေ့နှင့်တယ်ပဲော်း စေထို့  
သမဲသမီးကျွန်ုက္ခာဖိသုတတ်လိုက္ခာဖိသုတယ်ပဲော်း အူခါယိုလို  
ကနေကျွန်ုက္ခာဖိသုသွေ့နှင့်အတ်ကိတ်မဲအိုပဲော်းအတ်လို  
ဘုရားအိုပဲော်းနှင့်လို့ ပလိအိုးကထိဘုရားအပူ အို့နှင့်းတ်  
ထုံးလိုက္ခာဖိသုကိုးး KRCEE, Right to Play လဲသကိုးဘုရား  
ယူလဲတတ်ကယူထုံးသွေ့နှင့်ညျိဖိသုဆုံးကတိဆိုကိုအတ်အို့  
သုံးတ်ပဲော်းအူရှုရှုကျွန်ုတ်း ဒ်သိုးလဲတတ်ကတ်းကတိအို့နှင့်းတ်  
ဟုပနို့ဘုရားလဲတတ်ကကျွန်ုက္ခာဖိသုအကိုးနှင့်လို့

၂၂၁၂နှစ်အမျာအိပ်နီးတော်ကြိမ်မှုပ်လာကိုပူ။(၅)  
၈၁,မှုပို့(၂)၈၁,အံတွင်ထု။(၃)၈၁အီး၁၂၁၂နှစ်လာယူအမျာ  
မှုပို့ကိုရှုရန် ယူထိပ်ပလတ်ကမတော်ကြိမ်(၃)၈၁အကို  
လဲနီး ပလါယူအမျာန် ဘုတ်အာထိန်အိအကိုလဲလံန်  
လို့၊ မူမှုလပို့မှုပ်ကိုတဲ့ကိုရှုရန်လာအဆာထိပ်ကိုဖို့မှုပ်သုံး  
တဖော်မှုပ်-မှုပို့, နှသထု, ချုပ်လျှုံထု, နှပ်ယ်, အျေးဒုပ်  
နီးကိုရှုရန်လာတဆာထိပ်မှုပ်-တိအုဒ်အိနီးမူမှုလဲက  
ဝိတေဆို အာထိပ်ပလဲဒုပ်ဘို့နိုင်ယူတော်မှုပ်နှင့်လို့။ တော်  
ကျေလာတော်ကြိမ်ဘုတ်အတော်ပဲးတော်မှုလဲ ယုံနီးအ  
တော်များတော်များတဖော်ဖူ့ကိုဖို့အောင်အောင်သီးနှံလို့။

## ၁.ကုန်သုပ္ပါယ်လိုအပ်ခြင်း

ကုပ္ပါယ်လိုက်တိုင်ကျော်အဲ ဘုရားဖို့  
ထိန်ဆီဖဲကပါ(ရ)ဘုရား,လာအပပုံယ်နီးအဲတုရှုထိုလိုကိုထိန်  
ကမုံးကတိနောက်လိုက်လို. ပဲ၂၁၃-၁၉၁၇အတိုက်ပူဇော်အဲ ဘုရားသုံး  
အိုထိန်ဆီလာကိုရွှေ့(၃)ဘုရား,လာအမှုးမှုးဖြောက်ရွှေ့ရွှေ့,ချု  
ပုံယ်ယ်ကိုရွှေ့,နသထုပ်ကိုရွှေ့နှင့်လို. မူမှုးလာမှုးဖြောက်ရွှေ့ရွှေ့  
တစ်တိတူဟူးဂဲပဲလာကိုဆုံး(၃)ဘုရားအပူး,ချုပုံယ်ယ်ကိုရွှေ့နှင့်  
တူဟူးဂဲပဲလာနိုင်တက်ဒီးမူမှုးနသထုပ်ကိုရွှေ့နှင့်တူဟူးဂဲပဲ  
လာသဲလူကိုဆုံးနှင့်လို. ကည်းပိုင်မှုံးကရာကုပ္ပါယ်လိုက်တိုင်  
တူတိုင်ကျော်အဲပျောက်ဖိုလာကိုပူဇော်နိုင်လိုက်(၁)ကျိုးမှုးမူ  
မှုးလာမုံးကပါပူဇော် ကိုထိန်ဆီထိန်(၂)ကဲ,ကိုသရှုပုံနှင့်တူတိုင်  
ပဲ(၃)ကဲ,ကိုသရှုပုံနှင့်အနိုင်မှုံးပဲ(၄)ကဲနှင့်လို. ပျောက်ပိုလာ  
ကိုပူဇော်ပဲ(၅)ကဲ,လွှာဗုံးပုံနှင့်အနိုင်ပဲ(၆)ကျိုးမှုးမူ  
အိုထိန်ပဲလော်(၃၆)ကဲနှင့်လို.

## ජ.හංස්‍යාලාකුගතිකී:හංස්‍යාලාග්‍රිඩා

## ၃.၄ ကတိဖိသိန်ဆံးကတိဆီကိတ်ဟားတိဂုံ



## ၄. ဖိသုလတ်အေးထွက်ထွဲတအိုပ်တို့ကျေ

၅. ကညိုဝင်မှုသားစီမံချက်နှင့်တိမ္ထိတုဟားတို့



## ၆.ကိုပါဖိုသိဆုံးကတီဆိုကိုတုဟုထုဂ္ဂ





ကာညီဖို့မျှော်ကရာနဲ့ရှိခဲ့သောတို့ဝေးတံ့ခါးပါ၏အမြတ်ဆင့်ကာညီကရာ  
ဝေးတံ့ခါးအားလုံးအတွက်အမြတ်ဆင့်ကာညီကရာနဲ့ရှိခဲ့သောတို့ဝေးတံ့ခါးပါ၏အမြတ်ဆင့်ကာညီကရာ

ထံကိုဘိမ်းကည့်ကရာ (International Karen Organization)တ်အောင်ဖို့အဆိုကတော်တဘူးလာသိတ်မှေအောင်ပုံစံနှင့်၊ လါဝါးပထဲဘာၢ်ဒေသိတ္တရသီလသာသီအတို့ပူလာ  
ဝို့လ်ဘာ၊ ဝံးကထိရုံယ်ကိုဝို့၊ ကိုအိုးစဖွံ့ဖြေလယ်အပူ  
နှင့် ကည့်ပို့များကရာနှင့်ရွှေ့သရို့များကည့်ပို့လေထို့ဝို့နှင့်  
ခုံးတကေအသီးဝံးပို့အောင်ဂုံးဘာၢ်ဘာၢ်နှင့်လို့။

တာမြုလိုခေါ်လာတ်ကဲ့မှုမျှနှင့်လူတို့ကတေသိပါဟုနိုင်ဖို့  
တ်ဂုံးပဲလုပ်ဆိုပဲ(၄)ခါလအမှု-၁.ကည်းကလုပ်စီးပွားရေးနှင့်က  
ရှုထံရှုကိုသုတေသနလုပ်မြို့နယ်စီးပွားရေးနှင့်မြတ်စွာလုပ်, ၂.တ်ပဲ  
ထံနှင့်သုတေသနလုပ်မြို့နယ်စီးပွားရေးနှင့်ကို ဒီတာ့၏  
တ်ပတ်တ်ခုံအရှုံးလုပ်မြို့မှုမဲ့, ၃.ကိုပဲယောက်ဆိုပဲလုပ်,  
ခိုင်ယာနှင့်ဆာ်နှင့်ဟိုင်ဝိုင်ကပ်တ်ဂုံးလာသရှုံးလိုလိုလို  
၄.ဘုံးကိုဘုံးပဲနီးပျော်အိုင်ကမြုတ်တို့သုတေသနလုပ်မြို့နယ်  
ကည်းဖို့နှင့်လူ.

တုက္ပါနိုင်တာဘူးအဲလိုပါ၏ကိုမြတ်စွာဖော်လိုက်ရန်၊

၁. တောကမာချုပ်ထို့ကြောင်းရှိဆုံးလာတဲ့  
ကိုတေဘာ်ဘုံးအပူးအမျိုး(IKO) အင်္ဂါန်ထို့  
၂. ဒုးအို့ထို့စွဲဟုကိုလာကဆိုတဲ့မေတ္တာကည်တော်ပါ၏အ  
၃. မေတ္တာအံ့ဖုံးထို့ပူးလို့အို့ကမျှတဖော်လာရှိခဲ့တဲ့  
လာအလို့တဖော်  
၄. ဒုးအို့ထို့သုံးစွဲပူးဆဲးကျိုးတော်လာအမှုစလိုပါဒီးနှင့်  
စလိုယော်တဖော်နှင့်လို့

(IKO)တို့ဖို့ပို့ပံ့အလီခံစွမ်း(၁၁)သိအနဲ့ကည့်  
ပိုင်မှုပါရမာန်ဘဏ်ရွှေ့လုပ်လိုင်အသေးခြားပျော်မာတော်(၃)ပူလာ  
အမှုံ (DAK foundation, Planet wheeler foundation) ဒီး







မြန်မာနိုင်ငံ

ကာညိုပိုင်မြှင့်ကရာဇ်မီးကာစံ



၉. နှမ်းမာသကီးတော်ကဆဲ့ကဆိုပါ အိုင်တ္ထာအိုင်တော်တူဗုံပေါ်မီ  
နှမိဒီးသံကြိုအဝဲသွာ်လာမှု့အဝဲသွာ်ခိုင်များဘင်းလာသားပူဇ္ဇာလဲရှု  
ဒ်လဲရှုအရှုံးနှုန်းတက္ကား။

၁၀.“မိမ့်..နတ္ထကိုယ်တန်အောင်ခိုင်မှုဘုရားလို့”“မှာစားမာကဆိုဟိုတန်အောင်သူးမယေးလို့လို့”တော်သံကျိုးသုတေသနအောင်မှုတော်မာစားမိသုတေသနအိုင်သီးကခုးအိုင်ထိုးသီးအတော်ရွှေလို့မှုပ်လို့၊သီးအတော်ဓားလာမိုးပါးဖို့တယ်အဘာ်စားနှင့်လို့မှာလိုအပဲသုတေသနသီးကသုးဟုဟုထို့အတော်ထံ့ပုံ့ဖို့တယ်။

# ခေါ်တိခေါ်ခွဲးခွဲးထိန်လေသာရီသုတေသန

၁၇

## သာနတ် ကွဲးအီလာပြေကွဲးလုပ်သရိုမှု

### (Yin Jian Li)

တော်ဆဲးတိဆဲးခွဲးထိန်ဖိသုပ္ပန် မူ့တော်သူအိုင်ကျိုဖိ  
သုပ္ပန်တယ်အတော်သားကဆွဲကဆိုဒီး ဟူ့တော်ဆိုသုန်းဒီသဲး  
ဖိသုပ္ပန်တယ်ကပျေတော်, ကမောကမျှတော်ဒီးကပ္ပန်ပဲဒုံအကို  
နှုန်လို့ တော်မျာ်အံသီးသုပ္ပန်တယ် မူ့တော်လာအမသားခုသားပြု့  
တယ်ဘုံဆုံး မူ့တော်လာအဒုံးလိုကျိုပဲဖိသုပ္ပန်တယ်အတော်သုပ္ပ  
န်သားအုပ်, အတော်သားသဟိုပ်တယ်နှုန်လို့.

လာခုခုပ်တိမေလိုက်နှစ်အပူမာသကိုတိဖို့လာအသုံးဖြင့်  
သုံးနှစ်ကအိုင်ဖွဲ့(၁၀)နှစ်ကပိုင်ကပါအိုင်ပဲသာ၊ လုံးကနေ့လို့

အဒီ-ပုဂ္ဂအသား၏သိန္တဖိကိုဖြစ်လာအလိုကျော်တွဲ၊ ကလူ့ဖို့ဖို့  
သိန္တီးပါသိယူ့ကိုပေသူ၊ နံကေဝ်ပျို့ကဒီဒီးမှုပ်ဘာ့အိုဒိုရား  
လို့၊ အကောင်းတဲ့မိ အပဲသွေ့မာခဲ့ကိုးအိုလာပူပူနှစ်လို့၊ ခဲ့ခဲ့  
တသွေ့ညီတို့နဲ့တဲ့မိဒီးကိုအိုလာပူပူအဆာကတို့ အပဲသွေ့  
နဲ့အယ် ခဲ့ခဲ့တူ့ဘာ့ပဲဒ်အမေကမ်းတော်ခါဘာ့ဆုံး ကမ်း  
ပဲပဲလဲနှစ်နဲ့တသွေ့ညီပဲဒ်ဘာ့ပဲဒ်ဘာ့。

အပဲသုၢမာကဒီးခဲ့ခိုးအီလာဖူဖူအသိတာ၏နှစ်လို့  
ခဲ့ခဲ့မှုတကိုးအီအီ၏နှစ်ဘုၢာ၏နှစ်အပဲသုးထို့အသေးီး  
တဲ့ပဲလာခဲ့အန်တလိုဘုၢာအပဲပဲခဲ့တကောက်ဘုၢာများများ၏နှစ်တာသုၢ

မြန်မာနိုင်ငံရှိ

တန်ဖို့ ခုံးပဲက္ခာလာဟိုဒီးအပ်၏နှစ်လို့ ခုံးပဲ၏  
အမောင်အဟို့အသီးအယိုးယသံကျွေးအို့, “နာဘာမန္တလဲ့” ဒီး  
အပဲစံးဆာယော, “တံတံမိလာပါပါအရှုတကန္တအတယာ  
လာပါပါတသားလိုလာဘာ။” ဒီးဟို့ဝဲအုန်းလို့ ခုံးအပ်  
တကဗော်းအတ်မာစို့လို့ဒဲးဘာ့နှင့် အို့ဒီးအတ်အို့ဖို့တ  
ခါလို့ တ်အို့ဖို့အံယို့ဝဲအယို့ တလာကွဲ့ဝဲတ်မာစို့လို့  
အဆာကတို့နှစ်လို့ ဖဲနှင့်ခုံးပဲအသကိုးတကဗော်းဘာ့အို့လာ,  
“နာ်တသားလိုနေလာဘာ။ နာ်တဟဲဟံ့ဌာလာဘာ။ နာ်  
မာယဟံ့ဌာလဲဖို့ဖို့က္ခာနာ်လှုံ့နှစ်လို့ တံတံအို့ဒီးအဖို့ခြားတကဗော်  
တံတံအဖို့မှုံ့တ်အို့နိုတကဗောအယို့ဘာ့အတ်လို့ ဟဲက္ခာဖို့တံ  
တံခံလာတံတံဟံ့ဌာ” ဒီးဖို့ထို့ခုံးခုံးအဖုံ့ ဒ်သီးကက္ခာမှုံ့ဆူးအ  
ဟံ့ဌာနှစ်လို့

ပန်ခဲ့ခဲ့ပြေတော်ဒီးဟိုင်ကိုပသူနှစ်လိုင်းဖန်ယသွှေ့  
ညါလာပုံမေတ်ဖိလာခဲ့ခဲ့ပေါ်အတော်မာလိုသွှေ့တယ် မှုပြုလာ  
အဆဲးအေးဂေလိုက်ခဲ့ခဲ့ထိဘိနှစ်လိုင်း

ယသုတေသနပါတာ၌ယူလိုက်သူများအတွက်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ယပေါ်တော်ကမှတ်လာသောအလိုက်တက္ကာရို့ထဲ့အပိုမ်းမြတ်ခြင်း၊ ကဟုကယ်ဒီသအာအဖိုမ်းမှုများနှင့်နှိုင်းအပဲနှင့်လောက်သူများအတွက်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ယပေါ်တော်ကမှတ်လာသောအလိုက်တက္ကာရို့နဲ့လဲအောင်လာနေဖိုမ်းဘာဗျာနှင့်နှိုင်းအပဲနှင့်လောက်သူများအတွက်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

လာတိအဲဒီးပါသ်ကသေးဖူးအယို တိဂုံလိုက်ကဲ့ဆုံး  
ခွဲးထဲတစဲးဖိုးအံ့ ကဲထိုးတိဘုရားပါလာခဲ့အကိုယဲလိုနှင့် ခဲ့  
ခဲ့အပ်သွေ့သူဘာ့ဘုရားပဲးဒီ ပို့ယ်လိုက္ခာအသေးပို့မူးနှင့်လို့ ၈။  
ထိုးပဲနှင့် ယလဲအိုင်လဲဆွေကု့ခဲ့လာကိုနှင့်လို့ ယတမှယ  
ဝလဲအိုင်လဲဆွေခဲ့လာသော်နှင့် မူးလာယတအဲဒီးလာယဖိုး  
ကထိုးလိုက်ဘုရားအသေးပိုးခဲ့ခဲ့ပုံအပျော်သေကိုးတိဘာဖူးအယို  
ဒီးတဲ့အဲဒီးလာယဖိုးကသေးဘုရားပို့ကိုးလာဘာဖူးအယိုနှင့်လို့

ခုခွဲအပ်စုံကို ပေါ်သူးကျေလာတော်ရှိတဲ့အခါ  
အဖိုဝင်နှုန်းလို့တာဘျိတ္ထိပို့ယတ်မာမှု၏အိုဝင်တူးယလဲအောင်ကျေ  
ယဖိတုချုံးဘာ့နှုန်း အပ်လဲအောင်အီဒီဒီးဟဲကျေယ်အီလာအတ်  
မာလို့တစို့ပါ ဘာ့ဆုံး တပဲ့ပဲ့ပူနဲ့တကဗော်ကဆဲးတိဆဲးခဲးအ  
ဖိမှုပို့လာဘာ့နှုန်းလို့ယာ့ဒီးယဝေါ့ကိုပေးပေးပဲ့ခံကအတ်ဘာ့  
သဲ့တ်အောင်လို့တူ့လို့လို့တော်ခါနှုန်းလို့ “ပမာ့မာကမာ့ဘာ့ပုံး  
မသေကိုးတ်နှုန်းပကမာကမာ့ဘာ့အိုဝင်ပဲ့....မိပသုတမာကမာ့ဘာ့  
ဖိသာ့လာအမှုပို့ဒ်ပဲ့တရဲ့” သဲ့ပြု့တဖ်တဗု့လာအသဲ့ဟဲ့  
ဖိသာ့အယ်ယဲ့ဆဲးခဲးပဲ့ဘာ့ဆုံးလာအကဆဲးခဲးဖိသာ့အဂို့ မို့ပ်  
တဟု့အောင်ခဲးအယ်ယဲ့ဆဲးခဲးပဲ့စုံကိုးလာဘာ့။ ဒီးအပဲ့သူ့ခံ  
ခိုယ်ပဲလာ့ တမာကမာ့တ်ရှိကိုးတ်နှုန်းလို့

“တုလိုက္ခာ”ဒီးပါသ်ဒီ：“တုဆဲးခဲ့း”ပါသ်နှု မှု  
တုလာအတော်ဒီးပါးလိုအသေးနိတဲးဘုရားနှုတ်လို့ တုလိုက္ခာ  
နှု မှုတုဂုံပို့ပြုလာကျွေးသေးခုစီသုတေသနအဂိုးနှုတ်လို့ ကတိသေ  
ကိုး၊ ဂဲလိုက္ခာသောကိုး၊ မဏံသေကိုးပါသ် ဒ်သီးကသေးပုံးဒီးဟူ့  
အီတုသုတေသနတခါဝါအဂိုးနှုတ်လို့

တန်ဖို့ကို မြို့တက်လိုက်ခဲ့ဒီးအဖို့မှတ်လာတော်အို့ရသူ  
လိုပ်သားလာလို့မဲ့ဒါလာအဆျားဝါယံတော်ဖော်အကဗျားနှင့်လို့  
ဒီပါ မို့ခဲ့ကော်လိုပ်လာလို့မဲ့ဒါတက်တက်ဟေးး လိုက်ခဲ့တော်ဘုံးမဲ့  
တံတားနှင့်လို့လို့ အဖို့စွဲယံတာ၏ အဖို့မှတ်ယံလာအကတောက  
ပဲဒီးတထံးလိုပ်အသားဘုံး၊ မားအသျို့အီးအသျို့အီးတွေအထံး  
လိုပ်အသားဒီးသားခုက်းပသူသက်းခဲ့နှင့်လို့အခို့ထံးပို့မှတ်တ  
ကော်အမို့အတော်ကူးတန်ဖို့ဒီး တချားအမို့၊ တထံးအမို့နှင့်တ  
ဘျိုလာဘာ့ရဆုံး တွေအကဲအီးဒုံးသုတေသနတို့အမို့အတော်ကူးဒီး  
လာခံထံးပုံးလိုပ်အသားဒီးပို့မှတ်တက်ပြောမေးဒီးတော်သားခုသားမှတ်  
ဒီးအို့ဒီးခို့နှင့်လာအဂ္ဂာလာချားနှင့်အမို့အတော်ကူးအပေါ်နှင့်  
လို့

လေသားပြုတကောအစုပ္ပန်အိန္ဒီးတုတခါဝါလာအက  
ဘာ့ဟူ့ဖိသိနှုန်းလိုင်းဘာ့ဆုံးသန်ကဲ သားပြုတဖိတဟူ့လိုင်း  
ဖိသိတဘုံမျိုးဘာ့၊ ဟံးနှုန်းတုတခါဝါလာဖိသိအိန္ဒီ ဒ်အမှုံ  
မာအတဲတုတခါဝါ၊ ရူးတုတခါဝါ၊ မာတုတခါဝါဝံမး ဟူ့  
လိုင်းဒ်နှုန်းလိုင်းမှုံးနှုန်းဘာ့တုတခါဝါလာဖိသိအိန္ဒီဝံမး  
ဟူ့လိုင်းလုပ်တုတခါဝါနှုန်းလိုင်း

သုပ္ပါတန်မေပျိုမေဖူးများဖူးသံသံဒီးဟံးနှုန်းအနီးကတ်အရပ်  
အတော်သူ၏များစွဲနှင့်လို့ ပိုင်ခြုံစိတ်ယ် ညီနှုန်းသုပ္ပါတန်မေပျိုအောင်  
လာကမတတ်ဂုဏ်အကုန်အကိုဒီးပိုင်မှုပါတယ်တော်တော်ကဟံးကုတ်  
တော်လာ အအဲဒီးဘုရားသူ၏ဘုရားသူးဝါဒီးမားတခါခါနှင့်လို့ ဟံး  
ယုပ္ပါတန်မှုပါတယ်အတော်ကိုဒီး တဲ့လာတော်ဂုဏ်ပဲလု မူတမ်း  
ဟုတ်ပြုတကောလုနှင့်လို့ စီသံစုံပူးတော်ကိုတော်ကိုတော်ကို၊ မူးဟိုရှိ  
မူးဟိုရှိကုတ်လို့ သုပ္ပါတယ်ဆိုကမိုပါတယ်လေ တော်အံမူးတော်သူ၏  
ဖူးသုပ္ပါတယ်လို့ ဆိုကမိုပါတယ်လေ စီသံတယ်ဘုရားယို့တော်  
တော်ကို၊ ဟိုတော်ထုတ်၊ နှဲတော်တုတ်တဲ့ သုပ္ပါတယ်ကောပဲနှင့်လို့

နိုင်ခိုင် တို့ဟူးတို့ဂဲသွေ့တယ်အဲ မဘာ့ဒီဆို  
သို့အသေးဟိုလာအဂ္ဂတယ်နှင့်လို့ တို့ဟူးတို့ဂဲသွေ့တယ်  
အဲတစ္ဆေးသေးဖို့သို့၊ တာစုံသေးစုံခြားသို့အမဲ့ပါ မှုပိတ်  
လာ ဒုံးအိုင်ထိရို့ဖို့သို့နှင့် သားတို့တာဘုရားလို့က်ခဲ့နတ်  
ယူးယိုင်ပ်ကဲဖို့သို့ဘာရှုနှင့်လို့ မဘာ့ဒီဆိုသို့တို့ပ်ကဲလို့နှင့်  
ကစ်သေးဒီး တုံးအဲသွေ့ရှုလို့ဘာရှုလွှဲဒီးပျော်ပျော်နှင့် မအော်  
ထို့အတ်ပုံးတို့ပါးဒီး တို့နှင့်ပျော်ပျော်တာဘာရှုဘာရှုနှင့်လို့

လာတုရှိနှင့်အပဲ့ နူးမူးပျက္ကူ ထဲ့ပိုသိတကော်း ပဲနာ  
ဘုံသက်ခြားတော်ဖြစ်နှင့်တွေ့ဆုံးတော်ကူ့။ တုရှိ  
အံတုရှိတုရှိရှိအပဲ့အနွောက်တော်ခါဘာ။ လာတုဒုးဒို့ဟိုပိုသိရှိ  
အကို တုရှိလာအပဲ့အနွောနှင့်တော်ဖြစ်နှင့်တော်ခါဘာ။ လာပျေသား  
ပျော်တော်အတော်ထံပူးပူး တုရှိဆုံးဆုံးပိုနှင့် လာပိုသိတော်အ  
ကို မူတုလာအပါးပါးမူတုပါးမူတုပါးမူတုပါးမူတုပါးမူတုပါးမူတုပါး

ଲାପତ୍ରିଗିର୍ଭିଯୁ ପୁନକୃତିହାର୍ତ୍ତକ୍ଷର୍ଣ୍ଣବୁଦ୍ଧଃ ତିନ୍ଦମ୍ବଃ ଦିତ୍ୟାର୍ଥ  
ଶୈତ୍ରିବୁଦ୍ଧଃ ଦିତ୍ସଙ୍କଃ ଶେଷଃ ଶିଵିନ୍ଦରତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକ୍ଷର୍ଣ୍ଣଲିଙ୍ଗମ୍ଭାଗିନ୍ଦିକ  
ଗୃହିତିଶିଵିନ୍ଦରକ୍ଷର୍ଣ୍ଣ ଫଳବାହିନୀରତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଲିଙ୍ଗମ୍ଭାଗିନ୍ଦିକ  
ଲ୍ୟାଲିତ୍ତିଶିଵିନ୍ଦରକ୍ଷର୍ଣ୍ଣ ବୁଦ୍ଧିଲାଗବିନ୍ଦିହାର୍ତ୍ତକ୍ଷର୍ଣ୍ଣଲିଙ୍ଗମ୍ଭାଗିନ୍ଦିକ  
ଶେଷଃ ଶିଵିନ୍ଦରକ୍ଷର୍ଣ୍ଣ ଲିଙ୍ଗମ୍ଭାଗିନ୍ଦିକ ଅନ୍ତର୍ମାତ୍ରକ୍ଷର୍ଣ୍ଣ ମହାବାହିନୀରତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକ୍ଷର୍ଣ୍ଣଲିଙ୍ଗମ୍ଭାଗିନ୍ଦିକ

အဒီ-သုံပြုတဖိန္တစ်လျှော့ဒီ သုတေသနလာတ၏  
လျှော့တိတော်လိုအတော်လိုကဲ့နှင့်လို၏ အပဲသုံပြုမှုနံဘာဗုဏ်ဖူးလိုပါသည်။  
တဖိန္တပဲ့ဖူးသုတေသနတဖိန္တသုံပြုပို့သုံသာ၏ကိုဘာဗုဏ်အခါးကတို့  
နှင့် လိုက်ဖူးနဲ့နှင့်ဖူးသုတေသနတဖိန္တလာ၊ တော်နှင့်ပြုတော်ပုံး  
ကဲ့ဒီတော်လိုအကဲ့လာအပဲသုံအသုံးကိုယာကယ်ကယ်

နှစ်လိုင်မှုမဆောက်တဲ့ အောင် ရှိခိုင်း ထိအပူ တုခဲးခွဲ့ပါသည်လာ ကျော်အံအဖို့ပို့တယ်အဲ ဆံးစွာလိုပဲဘာသုတေသန တုခဲးတိုးခွဲးလာ အဘယ်သူးပါ့ပြီသုအတောက် ထိနိုင်သူးတော် နှစ် ပထို့ဘာသုအိုအိုင်ဒေါ်ဒေါ်အဲ အောင်လိုပဲဘာသုတေသန

ပိသုတေသန ဘာ့တ်တဲ့ ဆဲးတိဆဲး ဒဲးအီအိုင်ဒဲးလဲတဲ့  
လို့အဲတိနှုန်းလို့ တဲ့ ဆဲးတိဆဲး ဒဲး ဒဲး ဒဲး ဒဲး ဒဲး ဒဲး ဒဲး  
ကျွဲ့လာတဲ့ အိုင်ပျော်နှုန်း တမူ့တဲ့ အာတ် သိတဲ့ ဘာ့ဘာ့ဆဲ့ ဒဲ့  
ပျော်နှုန်းလဲလာ အဖိုဝ်အသိုး တလို့ဆိုဒီးတဲ့ အရှုံးအစိုးတဲ့  
ဘာ့နှုန်းလို့ တဲ့ တပ်ပေါက်ဖို့သို့ တဲ့ မဟားဂါး ပို့သုတေသန အတ်တဲ့  
ဒို့ပြုတဲ့ အိုင်ပျော်နှုန်းလဲ အတူ့ဘာ့ဘာ့တဲ့ ဒဲ့

ယကျို ၂၀၀၈နှင့်၊ လါယန္တအောင်၌ အတောက်ဖို့လာ  
ပုံစံကုံးတော်သန့်တခါန္တလို့တော်ရဲ့တော်ကျွဲနှင့်မူးပဲတော်သာ  
ခုတော်လို့ပုံစံတော်ယောကလာ အအိုင်ဟဲလာ စုံဟုံသုတေသနနှင့်  
လို့ မူးပဲပိုင်ခြုံဖို့လျှောက်ဒီးပိုင်မူးပဲတော်လို့ ပုံတေသနပို့တေ  
သနအံအသာသာနှင့်အိုင်ပဲလွှာနှင့်ဒီး စုံဖို့သုတေသနလာအအိုင်ဆုံးအိုင်ချု  
ရှုမေးနှင့်လို့ အပဲသုတေသနယောကဆွဲနှင့်လောတော်ရှုတော်တော်ကိုဖို့အ  
လို့ကဝိယူနှင့်လို့ တအိုင်လို့ဆီးကုံးအသာသာဘုံးဟုံ၊ ပုံအမဲ့သုတေ  
ဖို့ကမှုံကမှုံဒီး မူးတော်လာအထူးနှုံးယသာဒီးဒီးမူးလို့ ယနေ့ကိုး  
ယဆွဲနှင့်ကျွဲ့လာတော်သုတေသနအိုင်အပူ့လို့ တော်သုတေသနအ  
ဆိုကတော်နှင့်မူးပဲ၊ “လာဖို့သုတေသနအံအကျိုး မတကလောအ  
ခိုင်နှင့်ယောကတော်လော်” နှင့်လို့ ဖို့သုတေသနအိုင်ပဲတော်  
ဒို့ဒီးဟားယူ့ယိုအစုံစုံအံအတောအအိုင်တာဘုံးဘျို့၊ အနှင့်  
တကောအအိုင်တာဘုံးဘျို့နှင့်လို့ လာခံဒီးဒုးနှင့်ဖို့သကိုးပဲလာပုံ  
အကျို့တကောအလို့နှင့်လို့ ပုံလေပုံဒီးနှင့်ဖို့ပုံလေလာအို့တကော  
အိုင်တသုံးဆီးတဘုံး၊ ပုံအမဲ့အနိုင်တာသုံးတဘုံးဒီး ဖျို့ခိုးအ  
တော်ဘုံးပဲလာအမဲ့ဆုံးဒီးအပုံးပဲတော်နှင့်လို့

တော်သံကွိုခံပျော်တဗျာရန်မှုပဲ၊ “မတကလာအဟား  
တို့ပြုအကေသာဒီပိုကတော်လဲ့”နှစ်လို့ ပဲနှစ်ဖို့သုတေသန  
ဟာနဲ့နှစ်ပိုင်းတို့အစုဆုံးအလူနဲ့နှစ်လို့ လို့ခံကတော် နှစ်  
ဖို့ပဲလာအကျိုတကအအိုဒီး ဖို့သုတေသနပဲနှစ်ပဲ့ဒီးတော်ပုံးနှစ်  
လို့၊

လုပ်သိန်တယ်အတော် ဟူးတော်ခဲ့ ပျောကယာ  
ကယ်မူးဒီးကမျှော်တယ်နဲ့ထိရ်သကိုးဝဲပေးဖို့နှင့်လို့ ပျောလာအ  
တနဲ့ဘာရန် အို့အို့ဖို့သိန်ယဲ့ကအောင်လို့လိုက်ဒီးတော်တူခဲ့း  
ခွဲးထိရ်တော်အောင်လာအလဲသိန်အပျောကဲ့ကဲ့နှင့်လို့ လိုက်ဒီးတော်  
ထိထိနှင့်အလဲသိန်တော်မဲ့တစာရာဘာရန်အပေါ်လို့လာကမျှော်အိုက်အ  
မဲ့ညဲ့နှင့်လို့ တဖြေသိန်ပုံးသုံးညီး ပုံးပုံးချွဲချွဲ ဒီအဟဲ့ထိရ်လာ  
တော်မဲ့သို့ပဲ အောင်ထိုးခဲ့အသိုးလာဘာရန် ဖို့ပို့သိုးအလဲသိန်အ

သူ၏ပို့သေးဝါဒီး တသ္ထုညီလာရလာကဘာ့မှမန္တမန္တလာဘာ့  
နှင့်လို့

ပန္တပိုပ်များအဖို့အဖွဲ့အစည်းအဖို့ဝေါဒသိုးအဖို့ဝေါဒသိုး  
ဟိုတို့ကျော်ထားရှိအောင်လုပ်လာအဆုံးကတော်တကေအအိုနှင့်  
လို့ မူတ်ရှုံးလာပြုတဆိုကမ်းပို့နိုတကေဘိုနှင့်လို့ ပဲပြု  
ကယာကယဲမှုးပြောပို့များအံ့ဩအသာကတို့ပို့များအံ့ဩ  
ဝေါဒတာဘျိုးနှင့်လို့ ဟိုပဲလာ၍သူ့လာ၍သားလို့ ပုဂယာ  
ကယဲမှုးသံကြုံအိုလာ၊ “ဘုရားမနာအယ်နှင့်လို့” ဘာ့ဆုံး  
တစ်းဆာဝါနိုတမ်းအံ့ဩအိုးအားလုံးတို့ဝေါဒသိုးနှင့်လို့ ပန္တ<sup>၁</sup> အပျုံသာကတေ  
ကလာအခိုနှင့်ချေမှုးတကေတဲ့၊ “နှင့်ပို့ကမ်းပဲ့ခွဲ့သာဒါများပြု  
အဂ္ဂကတော်ပို့ဟိုပဲလို့” အပဲအတော်စံးဆာအံး မာန်ကေဒီးပြု  
ကမျာ်ဒီးကမျာ်တဖ်နံ့သာကိုးကဒီးပဲပေးဒို့ပေးဒို့နှင့်လို့ တို့  
ရဲ့တို့ကျော်အောင် မာဟိုပို့သာတယ်ဒီးတဲ့လုံ့တဲ့လို့ကိုးဖို့သာ့  
တယ်နှင့်လို့ မာပုံ့မေဖူးဖို့သာတယ်။ မာတံ့တ်တ်အခိုနှင့်ပဲ့

တု၏ရဲ့တုကဲ့ဒေါ်အတုတိန္ဒြမ်းတုမန္တလဲ့။ အ  
ပဲသူ့အတုသံကျိုးအတုဒုးနှင့်တယ်အတုတိန္ဒြမ်းတုမန္တ  
လဲ့။ မူးတုလာအမေတာမှုပယသားဒီး ယဆီကမိုးအစာတန္ဒြု  
ဘုံတခါန္ဒြုလို့။ လာကကျိုးဒီးဆူညဵအကိုး ယသားတအိုံနီတ  
စဲးလာအေသိ ယဆီသံကျိုးယကွဲဟူဖူန္ဒြုလို့။ ယမူးတမှုဒ်  
အံဘာ့ဒီး ယသူ့ညဵ့လာယသားကဘာ့ဖို့ တုယာပို့ဘာ့ယ  
သားန္ဒြုလို့။

ပယကွေးလိုတ်အံအဆာကတို့ ယလဲသူ့နှစ်ထို့  
လာတရူးကိုပျက္က်သာ်က္က်သူ ဖော်မြင်တို့  
ထို့ပျကွေးလို့ (Tao Xingzhi) အထါတဖျာ်နှစ်လို့ ထိအပဲ  
နှစ်အို့ဒီးအခါပည့်လာအဖို့အယ်နှစ်လို့ သုံးပျော်လာအကုဒ္ခု  
ဒီ့ထို့ဖို့သာ်သူ့နှစ်တဗုံးလာ၏ ကြေးပေးထဲအံ့အိုး မာနို့မယ့်  
အို့လိုတ်လိုအေးနှစ်လို့

៤១

၁၀၈

ପରିବାରକୁ ଆମେ କିମ୍ବା

ကိုယ်တွေ့ပါများ

နိုင်ငံတော်သုတေသန

ထုတ်ပိုသုတေသနမှုပြုအဆုံး

ပုဂ္ဂန်ဆံးနှိပ်သည်ဒေါ်

## ହେଉଥିବା କାହାରେ

କେବଳ ଏହାରେ ପାଇଁ ଆମେ ଯାଇଲୁ ନାହିଁ ।





၁။ထိန်ဖော်လျှပ်စီးမှုပါတီ၊ ကည်းမြန်မာနိုင်ငံ၊ ဘဏ္ဍာရွေ့ကြော်  
၃၇၅၂၊ အမြန်မြန်မာနိုင်ငံ၊ ဘဏ္ဍာရွေ့ကြော်

ပူဒီး ပျက္ကာ့သာစ်ကုပ္ပါယ့်၊ သရုပ်သမဂါတနိုင် သူးလို့သူးကျွေးမီးဟဲ  
တုပဲဒ်လာ ပတ်အိုးတုံးပဒ္ဒပသဝိနှင့်လို့ အပဲသွေ့ကွို့ပဲ  
သဝိအတုသွေ့လို့အသားအံမှုဖို့ပိုမ်းဒီး ဂုဏ်တုံးကသွေ့ထို့  
ကိုတုလာ တိုော်သားအပတ်၍ မူးလာအပူကွို့အိုးအံတုလွှု့  
တိုော်ပို့နှင့်လို့ အပဲသွေ့အိုးသကိုဒီးကရှုပ်ခိုန်၏၊ ဒူသရိခို့  
နို့ဒီးအပဲသွေ့အသားလီးပလို့အဲ့ဒီးအိုးအိုးအိုးအိုးအိုးအိုး

၆၁။ နိုင်နှစ်ပွဲလာ အကဲခိုင်က နှစ်ဒီးရဲ့ကျောက္ခို  
အတော်သို့လိုမေဒီးနှစ်နှစ်ပဲအတိသုကြားစုံနှစ်လို့အပဲဒီးအဟော်  
ပါယိုဖို့ဘူးတော် မူးပွဲလာ အအိုင်ဆဲလာ ဂုံးကတော်ဒီနှစ်  
လို့ အဝဲကျွဲပဲဒုံးသိတော်အိုင်သူ့လို့သေးမူး၊ ဂျာ၊ ကျော်အိုး  
ဘာ့သက်လိုသေးလာ တော်လဲတော်ကျွဲပန်တော်ကအဆူဗုံးပူ့ပူ့ညီး  
စုံကိုးအပဲ သို့အံ့အားလုံးကိုးအိုင်လော်ဖူးကိုးတော်ကြေားကိုး  
အိုင်လာ(ဆုံးမူးပါ့)အပဲ စော်ဖို့နှစ် တော်ကိုးကျော်အံ့အား  
ဆုံးမူးပါ့အီး ကိုတော်ဘာ့တော်ကိုးလာ ဆုံးမူးပါ့တော်ခြေသားကို  
(ကို့မူးပြောတော်ခြေသားကို) နှစ်လို့ ကိုအံ့တော်သို့လို့ဂူမူး၊  
တော်ဒီကန်ရှုံးကိုး ကိုပိုတော်အိုင်ဒီးတော်ဒီကန်၊ ယူးယိုင်ပို့ပါ  
သူ့ကျော်သားပြုတော်ရှုံးမူးနှစ်လို့ ကိုအံ့အိုင်ဒီးအမိုင်လာဘာ့  
တော်ထုံးတို့အိုင်လာ ကိုခို့သုကြားစုံအနိုင်ကတော်အိုင်ပဲဒီး ဆာ  
ဒုံးသူ့ညီးဘာ့စုံကိုးဖို့လုံးပူးလို့ပိုလာ ကတော်ခဲ့အံ့သူ့တော်  
ဖုန်းကိုးနှစ်လို့

၁။ ပက္ခိလဲလာ ပအော်အီဒီပို၏  
ပစ်သူ့နှင့် နဟုတ်ပြုတ်ကပို၏  
နဟုတ်ပျော်ကျော်ဘုရားကျော်သူ  
ပျော်ပျော်ဘုရားကျော်တို့  
ယလို နမဲ့ကဘုရားတို့ပါ၍  
ယတမော်ဆွဲနဲ့ သိသေးပက္ခိကအီပိုနှင့်  
ပျော်လုပ်ပြုဒီပို၏ ပက္ခိကန် မလေ့လျှော်ဆွဲ

၂။ သက္ကာလုပ်လာအပ်လီဒီ၌  
တိုကဆဲကဆ္မီဒီး သံ့ရှုးသံ့ရှုးကျိုး  
တိုအောင်တိုက ဂွဲ တိုယူးယိုယူး  
ပကန္တားသို့ဝဲအောင်လာနဲ့  
နှုတ်ကိုမှုပြုအောင်ယံ့တိုလဲ  
ယတေမခဲ့နဲ့နဲ့ တိုမဲလာလီဘာ့ယဲ ယကမယဲထိဘို့  
ကိုမှုပြုကိုယံ့လဲ၊ ယအောင်ဝိုင်း

ပုံပမာလိတ်အဆာကတိနှင့်မူးဖြစ်သူးလို့ ဘာရိဆို  
တု၏လေအမာပျုံမေဖူးဒီးမေတာ်ဘဲတုပ္ပါဒါန်မူးပို့ဝဲဖဲ့  
တာဘျို့ဘျို့ဒါကဘိယူတယ်ဟဲခဲ့လေပသိအယဲ ပ  
ဘာ့ဟားအို့ကိုလာသဝိအယာ့၊ ပျိုအယာ့၊ ပဲကဘိယူမှု့ဟဲပ  
ဘာ့စုံအို့ချုပ်လာထဲဘိကျိုးနှင့်လို့ ဂါးမိပဘို့ထိုမှုဘို့  
ဒီးည်းအို့တို့ပို့တစဲ့၊ ဟဲခို့ဟဲကျော်သဝိပူးလေ့မို့ပဲ့အဂို့တို့  
ကိုဒ်လဲဟဲတယ့်ညဲ့ဘာရိဆို လာပပဲ့သိတယ်အဂို့ မူးတု၏  
လေအမူးတမဲ့နှု့ကီးလို့ယဖူးထို့တို့ခေါ်သူးကို(၂)တို့ဝဲ  
မူးလာဘာရိလဲအို့ဆူးတို့လို့အကတိနှုံစာယော်ဒီးပေါ်လဲလာ  
ဒုံးဒါကဆူးကတဲ့အယဲယ်ယတလဲလာဘာရိဒီးပေါ်လို့သူးလာ  
ကဲ့ဗော်တမဲ့အံ့နှု့လို့ယအို့ဒီးယတို့သူးစဲဒီးဆာကတို့  
ယဲကိုသရ် မူးတမူးကသံ့သရ်သရ် မူးတမူးပြေဆေးတို့ပဲ့ မူးတမူး  
ထို့လဲပဲ့ဒီးကဲတို့ပြော်တို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့  
ယတို့အဲနဲ့ဒီးလာထို့ပဲ့ထို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့တို့  
လို့ ပဲ့(၁၉၆၀)နှုံအဆာကတို့ ယလဲတော်ယဲကိုသရ်မူးနှု့နှု့

လိမ့်ခိုင်ဟဲအေးပဲးဝါခိုင်နှင့်လို့ဖဲနှင့်အဆာကတို့ပို့ခိုင်ဘားထိ မျှေး  
ဝဲကျော်သွဲးလာတဲ့ကျို့ခိုင်ဒီး ရှုံးကျွဲ့ဒုးအိုင်ထို့ဝဲကိုသရိတ်  
မာလိုနှင့်လို့ပူမေးလိုတ်ဒီ့အိုင်ဝဲယဲ့သွဲ့နှင့်ဒီးမှု့ပူဟဲလာတ်  
လို့အိုတိဒီးသွဲ့ကဲ့အိုဘုံအခြားစုံနှင့်လို့ သရိပို့သို့လိုတ်  
တယ်မှု့ဝဲ-

## ၁.၂ဒီဇင်ဘားထိ - ကူးသုဆဲးလေဝါကိုဖြန်

၂။ သရိပ်မှုပူလူလျှော်ထိ - (ပဒိန်ဘားထိအဖိမ်ဒိုင်)

## ၃.မာစဲခုံး - (သုံးခိုကျိုစဲခုံးအမာ)

၄.သရောက်မှတ်ထိန်း - (ဖုဟာထားသုတေသနမွှဲအဖွဲ့မှတ်ခိုင်)

୭. ଯାର୍ଦ୍ଦମୁଖ୍ୟତଃକ୍ଷଣ୍ୟତି - (ପତିନିଃବ୍ୟାପିତାର୍ଥିବିଦିତିରେ)  
 ୮. ଯାର୍ଦ୍ଦମୁଖ୍ୟତଃକ୍ଷଣ୍ୟତି - (ପତିନିଃବ୍ୟାପିତାର୍ଥିବିଦିତିରେ) ତାଙ୍କ ବିନ୍ଦୁ  
 ଲିଙ୍ଗଅନ୍ତର୍ଭବୀତିରେ ଯାହା ଲିପିରେ ଛାଇଲା ତାଙ୍କର ଭାବରେ  
 ଅତିଶୀଘ୍ର ବାହ୍ୟରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପାଇଲା ଏହାରେ  
 ଯାହା ଲିଙ୍ଗଅନ୍ତର୍ଭବୀତିରେ ଯାହା ଲିପିରେ ଛାଇଲା ତାଙ୍କର ଭାବରେ  
 ଅତିଶୀଘ୍ର ବାହ୍ୟରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପାଇଲା ଏହାରେ

ጀ(ကဇြဒ်)နှင့်,လါစဲးပတဲ့ဘာ၏(၂၉)သိအနဲ့,ယုံးတုံးဖို့ယေသးဒီးစိုက်မျှ(သူ့ခို့ကျော်ဖို့ရှုံးမှု)ပဲဆုံးမှုပါတယ်။  
ဘါယွေးသရိတ်ဒီးပြုလော့အားတုံးဖို့ယေသးဖို့ပြုမှုပဲ။ သရိတ်ဒီးတို့၏(သူ့ခို့နိုင်တိုး)အမဲ့ပြုနှင့်လို့၊ကစ်ယွေးဆိုရှုံးရှုံးပါးပို့နှင့်သို့မဟုတ်ဘူး။

၁.၆။ ဒိန်ခိုင်မှုပါလာထံတို့၏ ကိုယ်ပူဇော်ကူးကျော် မှတ်တမ်းမှုပါလာအတွက် အမြတ်ဆုံး မြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

- ଶ୍ରୀନାଥ ପାତ୍ର

- ଫ୍ରୀଟର୍ମାଲେଭ

- ୧୮୦

## - ତୀଏନ୍ତିଃତିମ

## ၁။ ဖိမ်နှင့်ပို့သမ - စီမံခိုင်လျှိုင်

- ଫ୍ରୀଟିକ୍ଷମାଃଗ

## - କ୍ଷେତ୍ରିକୀୟ

၃. ဖိခိခိစိန်တိနာမှု-နိုင်ခဲလ်ဒ်(ယဖိခိတကအံ့ထို့ပျုံယ်အနုံတဆံမူအဖော်အိုး၊ လာတ်နှင့် ပယ့်ဘါထုကဖုန်သပ္ပါယ်ဒီး၊ ကရ်ယူခေါ်ပုံးနှင့် အဖြူမျှော်ဖို့ပျုံယ်အံ့ထို့ပျုံယ်လေး) ၁၁

- ତିବୁଃ ଏହିମୁଖ

- နိုဘားဒီဖူော်မှ

- ଶିଖିବାରେ କିମ୍ବା

డ. ପିଲ୍ଲାନ୍ତିକୀ ଲିଙ୍ଗାର୍ଥମ - ଶିଖେ

- ଫ୍ରୀ ଇନ୍ଡିପ୍ଣ୍ୟାଲ୍ ଏଷ୍ଟ୍ ମୁ

### - ତିଳାକ୍ଷୟଙ୍କରମ୍ଭିତ୍ତି

ପ୍ରକାଶକ

- ຂົງລົງລົມ

」」。

မဏဂ္ဂပြေား ဒ်နှုန်အသီးယပိခိုအတ်ကတို့ ပဲပော်လွှာ့ဘုံးဟား ဒ်အံအဆာကတို့တဖူ့ မှု့သို့ထို့လာယန်ပူနှုန် မှု့တ်လာ အမတ်မှုတယ်သားတဲ့ခဲ့ကန်းဒ်အံအိုလ်လ်နှုန်လို့

အသိ ပဝဲမို့၊ ပို့မှုပို့မှု၊ ဖို့မှုတယ်၏...လာပတ်  
အိုးမှုအပူနောက်ပကာဘုရားလဲနဲ့ဖို့ပဲတဲ့ အိုးအပူနောက်လို့ စေးထိုး  
လာပအိုးဖျော်ပယ်လို့ဘာဘုရားဟိုခိုင်နှစ်ဟိုခိုင်အယ်အမှုးဘာဘုရားထဲ  
ဒီးပွဲအယ် တာဘျိုဘျိုကမ်းပဲဒီး တာဘျိုဘျိုကဖို့ပဲနှစ်ကအိုးပဲ  
ဒုံးနှစ်လို့ ပကာဘာဘုရားပေသူးဒုက္ခ၊ ဆေးဆုံးဒုက္ခဒီးဘူးတော်လာတဲ့  
ဂုံအကို ဒီသီးတဲ့ သူတဲ့ဆိုမိနဲ့ဒီးထံ့သံးကွဲ့ တလဲပြေတွေ့  
အကိုနှစ်လို့ ပမူ့မို့၊ ပို့မှုပို့မှုမှုလာလာ အိုးအပူနောက်အီမေး  
နှစ်လို့ ပဘာဘုရားပမဲ့ဒုံးဒုက္ခဒုက္ခလဲ့လဲ့၊ ကွဲ့တော်လာတော်ကဆူး  
ကတဲ့ပအိုးမဲ့ခဲ့တယ့်ဘာဘုရား။ ပဘာဘုရားအိုးမဲ့နှစ်နှစ်နဲ့တိဘိနှစ်လို့  
လာဖိုးတော်ဒီးထံ့ထိုးတိုးအကို ပမူပဒါအိုးဖော်ဖို့လို့ ပဘာဘုရား  
အိုးမှုလာတော်ဆာကတို့ အဖိုးခို့လို့ အဆာကတို့ဘာဘုရားမှုဂုံးဂုံး  
ဘာဘုရားကျေးစားဒီးနှစ်လို့ ပဝဲမို့တယ် ပမူပဒါအားကတားဒီးပဲ  
ပဝဲမို့တယ် ပမူပဒါအားကတားဒီးပဲ စေးထိုးလာပဒါထိုး  
အိုးတော်လာအထံ့ဘာဘုရားဟိုခိုင်အတော်ကပို့နှစ်လို့ တော်လာပဘာဘုရား  
ဟုသူ့ပေသူးနှစ် မှုပေဘာဘုရားဘို့ဘုံးပဲလဲ့တော်ထဲကယ်အီဒီး  
ဒီလိုနှစ်အိုးတော်ကဲ့ယူကဲ့နှစ်လို့

ပဝမိန်တယ်ပမ်းပျော်လာအသူးကတော်ဒီးမီ စံထို့လာ  
ပဒါထို့အိတ္တဲ့လာအထို့ဘာ့ဟိုခို့အတော်ကပိန့်လို့ တော်  
လာပဘာ့ပိသု့ပုံးနှင့် မူ့ပဘာ့ဘို့ဘာ့ပို့လေတော်ထုကယ်  
အိအိဒီးဒီလိုန္တိအိတ္တကဲ့ယူကဲ့နှင့်လို့ မူ့မဆောတန်ခိုး

ယုပ္ပါနလုပ်ကည်ခဲ့လာသူ့၏၊ လာတို့ခဲ့လာတ်အဖို့နှင့် ပဘာ့်ဟန်ဒို့ကူးပကျို့နှင့်လို့ ဟန်သူ့ဟန်သားဒီးဟန်ဒို့ ကတိကျော်ကျို့အို့ဝို့တဲ့ကျော်၍၊ တဘာ့မဲ့ဆုံးကတိကျော်သူကျို့ လာအမှု့မို့ပို့တို့ဟု့သားကည်ကျို့အံ့တရာ့၏သူမှုမှု့မို့ဒီး လာဟံ့ဌု့လာယို့နှင့်ကတိစားသူ့ထဲတရာ့လာကည်ကျို့တကျော်၍၊ သူမှုမှု့ဝို့မှု့ဒီးကတိစား၊ သားဝံ့စားသူ့ပုံ့ဖို့၊ ဒု့ဒု့ထဲတရာ့လာ ကည်ကျို့အော့အားတရာ့၍၊ ပုံကာလုပ်ကအကျို့၊ ပဘာ့်သူ့ပဘာ့ ကတိဘာ့်ဆု့ ဒိုပတ်ဘာ့်ထွေ့အို့အသီး ပဘာ့်ဟန်ဒို့ပကုစ် အို့ဝို့အကျို့ ဒီသီးပကျို့သူ့တလို့မို့ဒီး ပုံကာလုပ်စု့ကိုးသူ တလို့မို့တရာ့နှင့်လို့မို့သားပြု့ဖို့သားပြု့တရာ့ လာပလို့ဒီးပသ နှင့် တို့လာပမသူ့ပဘာ့်ဆာရာအတော်ပပုံကာလုပ်၊ ပဖိမှု့ဖို့ဒီး တရာ့လာတို့ထဲကရာဖူးအပူဖို့ဘို့နှင့်လို့

ဟဲလာကဘုံးပါ (၃၈) →

ခုံမာမိဒာဂိုစံအဲးဒံန္တခု  
(Chimamanda Ngozi Adichie)

ပုဂ္ဂိုလ်များလုပ်ဖိနှီးများမှာ အကိုစံအေးဒုက္ခိုခုအား ခဲ့အေးအိုပဲလာ USA ဒီး Nigeria နှင့်လို့ အဝဲကွဲးလုပ်ဆုံးဆုံးပါအောင် (၂၀၁၄)နှင့် ဒီးမှုဝဲအောင်နှင့်ကတ်၏၎င်းပေါ်အကျိုးသွော်ဟုတ်ပါ။ မြှုပူလေးလိုက်တော်တော်၏လုပ်မှုများမှာ အမြတ်မြတ်မှုပါ။ မြတ်မြတ်မှုများမှာ အမြတ်မြတ်မှုပါ။



# မြန်မာစာတော်ရုံး

မျှ၏နိုင်စီထူးမှုသားပွဲသိရှိခြင်းသီးသားပုံမှန်စုစုမှုအဖော်  
မှုပ်ထဲတကေလာဖို့မျှ၏ဖို့ချို့ယိုးကအကျိုးနှုန်းလို့အိုင်ဖျော်ပဲဖဲ့  
ဘဇ္ဇာဖို့နှင့်လိုနိုင်ဘုံးသိုး ပဲဇားဘုံးနှုန်းနှင့် ဒီးတုံးဖို့အသားသီး  
သားပုံမှန်ထူးနှုန်းလို့အပဲသုံးခံကော်ဘုံးဘုံးဘုံးဖို့အယ် ထိရိစိ  
ပဲအဖော်မျှ၏ခဲ့လာသုံးက လာအမှုပဲဖို့မှုပဲလုံးကဲ့ဗီး ပဲခြေသာကု  
နှုန်းလို့အပဲ အဖော်ကိုတကေကိုးနှုန်းပဲအပဲလာစီးလာကပါတီး အပဲ  
သုံးခံကော်တုံးသုံးညီညြုံးနှုန်းတီးကိုအိုးလာ လာကပါမီးလာက  
ပို့ပဲနှုန်းလို့အပဲသုံးအဖော်ပဲဆီးပဲလာယိုင်လို့နှုန်းတီး လှုံးအဖော်အ  
သားသမှုလာတုံးတုံးမှုတာနံ့ဘုံးတနံ့တကတို့ဘုံးတကတို့ဘုံးတက  
တို့ ဒီပြုကေသုံးတယ်မာပဲအသီးသီး ဆုံးအဖော်လုံးတယ်ဆုံးကို  
ဆုံးကိုပဲ ဒီသီးကကဲ့ထို့ပြုကုပ်ဘုံးကုပ်ဘုံးသုံးအကို့နှုန်းလို့

အဖိမ့်ပိုဂ္ဂာသနတယ် မှုပြေလာအခိုနှစ်ရှာမေးလတဲ့  
မလေ့မလေးအပူလာနတဲ့ ကြောသာ့နအိုဘာ့နှစ်လို့ လို့  
ဆီဒ်တ်အဖိုပို့ပို့ကိစိလာကပါတာက မှုပြေလာအမလေ့မလေး  
တဲ့ ခို့နှစ်ရှာမေးတကဲ့ မနှစ်ပတ်တဲ့ ထိဘို့ပဲအလဲအခိုက္ခာ  
လာကိုပယ်အခါမှုရှုံး လာကိုသူလွှာကိုအခါမှုရှုံးနှစ်လို့  
မိပ်တယ်အိုလာပို့လို့နဲ့ ဆူဲ့အဖိုတယ်သူကိုလတဲ့  
လို့အယ် ဒဲလာကိုပယ်အပူမှုရှာ ဒီးလာကိုသူလွှာကိုတ  
ဖုံမှုရှုံးနှစ်လို့ ဖို့ခဲ့အဲ ပျော်တိတိတိကိုအတိတာဆုံးနှစ်ကို  
(၁)ကိုသူလွှာပေါ်တိတိတိကို(ဖူဘီလျှော့)၊ (၂)လွှေဝ)နှစ်နှစ်လို့  
အပဲဖျော်တိကိုပဲ အော်ဒီးလဲဟားဆူ့အမှုကိုဖါတ်တဲ့ အားအိုလာ  
ဘျားဒဲပို့ကိုရှုံးတကဗျာအပဲ အပဲသူ့အဟုံးပို့ပို့လဲဟားပဲ  
အော်နှစ်လို့လဲဟားပဲဖဲ့ယ်ဒီး တွေတ်းဆာကတို့ဘာ့လာကဟဲ  
ကုံနှစ် ဖို့ခဲ့တကဲ့တဲ့ အော်ဒီးဟဲကုံဘာ့အပဲ မာအမို့ပုံပို့ပို့  
တယ်ဟဲကုံအီး အပဲယူအွဲ့လာကအိုတ်တူဒီးအမှုကိုဖါတ်တဲ့  
ဖုံလာကယူပဲ့းယူမတ်အကိုနှစ်လို့ဒဲ၏အတ်ပို့လို့သေးအသီး  
လဲထို့ယူပဲ့းယူမတ်လာရှိပို့ဘို့ကိုဒီး မူ့ဘာ့မတ်နဲ့နဲ့  
ဖြုံဖြုံဘာ့ဆုံး အစုံဟဲနှစ်အိုရဲ့အော်ရှုံးနှစ်လို့အပဲတယူနဲ့ဖို့  
စူလာအီးနဲ့ပဲဘာ့တယ်ဒီး ပို့ယူပဲ့လဲ မှုဟဲကုံကဟဲကုံ  
မိန့်အမို့အပ်နှစ်လို့ မတ်တ်ဘာ့အော်ယူရှိနဲ့နဲ့  
စွဲယိုယ်ကလေးဘားယုံယုံဒီး ဂဲးလဲပို့ကုံးလဲဒီးကဟဲကုံ

ଓଡ଼ିଆରେ ପାଠ୍ୟକାନ୍ତିମାନ

အိပ်ပဲနှုန်းတယ်ဘာဒီး ထံရှိနှုန်းပဲအသေးသမှတံသေ  
ကိုလာအမှစ်ကြိုင်တဲ့ပဲမှုပိတကျိုးဆိုဟုဆိုပါတယ်လို့ အ  
ပဲသုတေသနပိုင်ပဲအမှုပိတကျနှင့်ပဲပဲ၂၀၁၇ခုနှစ်အပူဇော်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ  
ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာသေးထိုင်တ်နှုန်းလိုပါတယ်ထိုကိုတ်တို့သိတယ်ဒါဒီးအိပ်ဒီး  
ပဲလာပူဂျာကိုလောကအိပ်ဒီးလုပ်လာအဖိုးမဲဒီးတ်တို့သိတမ်း  
မဲနှုန်းလို့ အပဲအသုတေသနပိုင် အိပ်ဒီးတ်တို့ဘာ့ကိုဘာ့ဂိုလ်ဒီး စဲ့ဘာ့  
အိုလိုင်လိုလာ၊ “နအိပ်ဒီးပျော်တော်ကိုတ်တို့ပဲတအိပ်ထိုင်နဲ့တမ်း  
ဘာ့။ ဘာ့ဆုံး လာခါဆူမဲ့ညာ့အကို ပတဲလိုတ်တ်တသူသူအပိုး  
နမှုန်းကျော်ထုတ်နှုန်းပဲပဲ၃၂၅၂နှုန်းနဲ့နတ်ဒီးမာက္ခာလုပ်လာအဖိုးဒီး  
တ်တို့သိတ်တ်တို့သိတမ်းမဲနှုန်းကျော်လို့နဲ့လုပ်မှုပဲတအိပ်နဲ့တမ်းတ်

မှုကဲထို့တဲ့မဲ့ ပဟဲးမှုဒါလာနို့တယ့်ဘုရာ်အဖော် ဂုဏ်တက္ခို့လာ နကကုံးမေကုံးလုပ်လာ နဟုံးဖို့ပီး အကျိုးနှင့် လို့ သွေ့ခို့တဲ့အိုတေလီးလို့အဖော် အဝဲတဲ့ဘုရာ်အသွေ့ခို့လာ ကလဲဆုံး၊ အိုလာ၊ အမှုပို့လာ၊ အအို့လာ၊ ကို့ဆာလာ၊ ဘျား၊ ဒဲ့ဝဲ့ ကို့ရှုံးတဲ့ကပါဟအအို့နှင့်လို့တဲ့ တမာ၊ အဆုံးအိုလာ၊ အမို့အပ်၊ အအို့ဘုရာ်နှင့် မှုလာ၊ အဝဲတဲ့သွေ့ခို့သူ့လဲပဲ့နှင့်ကို့ဝဲလာ၊ အမို့အပ် ဒီး၊ အဟုံးဖို့ပီး သွေ့ခို့တဲ့ဖုန်းအို့ဖဲ့ဖြူ့ဖဲ့လို့ဘုရာ်အဖော်နှင့်လို့ လာ၊ အတော်ဆိုကမို့အုပ်စုနှင့် အဟုံးဖို့ပီးဖို့ပဲ့လို့လို့တဲ့နဲ့၊ မူတမ်းအမို့အပ်ကသံလဲ။ မူတမ်းအမို့အပ် ဒဲ့ကလဲဆုံးကို့ချာလော်လီး၊ မှုဟဲကုံးဘုရာ်ဆုံး တမ်းလာယူ ကွဲပဲကဘုရာ်လာဘုရာ်နှင့်လို့

၁။ ထို့လာအဟားဒီးတူခဲ့အံနှစ် အိပ်လဲပဲ(၂၃)နှင့်၊ အမြဲမှုပါ ဒ်၏လဲ၏အိပ်ပဲ(၁၁)နှင့်လဲ၏နှစ်လို့၏အဟဲကု့တို့အမျို့ကို တဘု့ပါ၏အသုံးပါ၏အမျို့ကိုဘုံးဆောင် အမျို့ကိုတဲ့ဘို့နှစ်အိုးတော်လာဘော်၏ မှု့လာဖဲ့အဟားထို့အခါ မှု့ပျော်၏ထို့သိကပဲ့ပြု ကပ္ပါဒီး ခဲ့အံတဲ့မှု့ပျော်၏တွော်ခို့ပွဲသေးပှု့လာယဲ့ဆံအပူး လံတကအသိနှစ်လို့၏ တူးတော်သာကိုးတူဝံးပဲ့ပျော်၏သူ၏ခု့ဒီး ယူသာကိုးကျော်လာကဆဲ့ကျိုးကု့အီးအမူးအပ်၏အပ်အပူးအပ်၏နှစ်လို့၏ တ်၏ဆိုရုံးဆိုရုံးဝါအပဲ၍ အီးထို့အသေးလာအပဲသုံးအဂို့တက အြေးဘုံးတကအြေးအသိ ဖဲ(---)အနဲ့၊ အဝဲဒီးအဟံ့ဖို့ပါ၏ဖို့ တဖ်၏ထို့ဘုံးလို့ကု့အသေးပဲ့ပျော်၏တ်သေးမံသေးမှု့လာတဲ့ကု့ ဝဲလာအဂုံးတ်သုံးဘုံးနှစ်လို့၏

အမိန့်အနီးကတ်၏၃၅ပံ့ခုံးပဲ၏လာ မှုပ်တုသေးချလာသို့  
ကို လာသိတဲ့က္ခာလာအရှုံးတွေတဲ့ဘာသာ၏နှစ်လို့၏၈းထို့  
လာသိဖို့ခြားအံ့ဟေးဒီးတွေအဲအောင် သိမ်းဖူးဖူးဒီးဂဲတယ်လာ  
တ်မံမို့အောင်အပူတော်ဘိလို့ မှုပ်သိဖို့အံ့သံ့၏၊မှုမဲ့သိတယ့်  
ညီနှစ်ဟူတ်ကတို့နဲ့တမ်းဘာ၏။ လာအခိုင်းခါ သိနှစ်ဟူကုန်  
ကဒ္ဒလာပျော်သို့ခြားအံ့လာကသီမယဉ်အပူအလို့ သိအဲ  
ကမိုင်လာ သိပြု့သိဘာ၏လာ သိဖို့အံ့လို့တဲ့သံ့လာပိုင်လဲပူးပူး  
တမိုင်၏။ မှတမ်းကလဲမျှုးဒီးဒိုင်လို့၊ ကဘိလို့သူ့ပူးသံ့ဒို့  
အကျိုး မှုပ်သိဖို့ပူးပူးလို့မီး သိဂဲတယ်ဟိုလာမှုပ်တော်၏။  
နှစ်လို့၏တ်သေးသယူ၏၊တ်သေးဆာထံ့နဲ့၊ဆာနှစ်ဟူကုန်ဖို့အံ့  
အရှုံးအကျို့လို့တ်၏လို့ခဲ့းအိုင်လာသိသေးပူးတော်ဘိဒီးလူဖို့နှီး  
နှီးသိဖို့အံ့အရှုံးလို့ သိထဲကဖုန်လာအကို့၊သိတို့ထို့တ်  
ထဲကဖုန်အရှုံးလာအကို့(၂၅)နှစ်ပံ့အလို့ခဲ့ သိအဲဆီကမိုင်လာတ  
ဘူးအံ့ကမ်းအသေးပျော်ကတ်၏အံ့ပဲ ဖဲသာတ်မှုပ်လာလာ၏ဒီး  
ပ်လို့စ်သိသေးအဆာကတ်၏ တ်ဆိုရှုံးဒီးဒို့အံ့ အီးထို့ကု့  
သိလာသိဂို့အံ့ သိကဘာသာတဲ့လာသိတ်သေးခုအံ့ မှုပ်တ်  
သေးခုခ်လဲ၍တကလုံးလဲ၍နှစ် သိတဲ့တယ့်လာဘာ၏။ မှုပ်တ်သေး  
ခုလာသိတို့သိကြော်ဒီးတ်ရှုံးတ်ကလော်ဟိုခို့ချုံးအံ့တယ့်  
တဘာ၏နဲ့တဲ့ဘာသာ၏နှစ်လို့၏ မှုနှစ်နှစ်မို့အတ်သေးခုဒီး အတ်  
သေးမံသေးမှုပ်အိုင်ကတ်၏လာဟိုခို့ချုံးအံ့နှစ်လို့

(မြတ်စွာနိုင်ခိုင်တေသနဘဏ်ဆုံး တိုက်ပေါ်တယားထို့ပေါ်တဲ့ လျှော့ကျော်၊  
မြတ်စွာနိုင်ခိုင်တေသနဘဏ်ဘာအပေါ်)



# ဖော်လာရိုပြောရေးမှုပုံ၊ လာဇာတ္ထားဂဲမေနနှင့်ပြည်မြို့ ခွဲးပါ်လာပုံ၊ (Feminist)

ຊ່າງມາແມີໃຈກິດໜ້າເວລະ: ທຶນຂໍ້

ပျောအဆိတ်ကတော်တကေလာ၊ အကိုးယေလာပျောလာ၊ အဟူး  
ဂဲမေန္ဒါ့ပို့ပို့မှုရွှေးယ်လာပျောနှုံ မူးပဲယတံသာကို အို့ခို့လို့  
မော်(Okoloma)နှုံလို့ ဖဲ့၂၀၁၃နှစ်အဗျာ ပျောဟံးတ်ကနိုင်သုံး  
တဖို့စံးယေလာ၊ ယတဗြားကိုလိုယေသားလာ ပျောလာအဟူးဂဲ  
မေန္ဒါ့ပို့ပို့မှုရွှေးယ်လာပျောဘာ့။ မူးလာ ပျောလာအဟူးဂဲမေန္ဒါ့ပို့  
မှုရွှေးယ်လာပျောတဖို့ မူးပျောလာအတာဘူးဖုံးသုံးညီးသုံး  
ခို့ဖြေအဟူးအတေတာဘာ့ဘာ့အပို့နှုံလို့။ လာတ်နှုံအပို့ယာကို  
လိုယေသားလာ ပျောလာအသုံးဖုံးလာအဟူးဂဲမေန္ဒါ့ပို့ပို့မှုရွှေးယ်  
လာပျောတကန္တလို့ ပို့ပို့မူးလာနှုံကုံးရယာ၏တဖို့စံးယေလာ ပျော  
လာအဟံးယ်ပို့ပို့မှုရွှေးသူ၏အံ့အတာဖုံးတမ္မာပလ်အထူးသုံး  
နှုံဘာ့။ မူးပဲမူးနှုံအထူးသုံးလာအတာဘာ့လို့အသုံးဒီးပဲအား  
ဖြေကေဘာ့နှုံလို့။ လာတ်နှုံအပို့ယာကိုလိုကေဒီးယေသားလာ  
အပြုံးကော်မှုလာအသုံးဖုံး လာအဟူးဂဲမေန္ဒါ့ပို့ပို့မှုရွှေးယ်လာ  
ပျောတကန္တလို့ ပဲအောင်းခဲ့ယာကိုလိုယေသားလာအပြုံးကော်မှု  
လာအသုံးဖုံးလာအဟူးဂဲမေန္ဒါ့ပို့ပို့မှုရွှေးယ်လာပျောလာတသုံးဟု  
ပို့ခွဲဘာ့ဘာ့တကန္တလို့၊ မဲ့သုံးဘာ့ဘာ့တဖို့အံ့ပို့ဖူးထို့ဝဲလာတ်က  
တို့ (Feminist) အော် တ်ဟံးနှုံအော်ပေါ်သုံးပဲအော်နှုံလို့

ပမ္မာစ်လာတို့တခါမအသေးတာဘျိဝံတာဘျိ၊တာဘျိ  
ဝံတာဘျိနှင့် တို့အံမျှဝဲတို့ညီနှစ်မှာအသေးတာခါနှစ်လို့ ပမ္မာ  
အိုဒီးတို့ထံလာထဲဒုပိုပိုခွဲတယ် မျှော်ပိန်ဖူးအိုင်တယ်အိုင်  
ဒီး ကမ္မာတို့ထံနှင့်တခါလာ ထဲဒုပိုပိုခွဲတယ်ကြေးမျှော်ပိ  
န်ဖူးဒီိုင်တယ်အိုင်နှစ်လို့ဟိုရိုခိုင်ဒီပျော်ပွဲနိုင်ခံပါ၍(၅)မျှေး  
ကယ်နှင့် မျှော်ပိုပိုတယ်ဘာ့ဆုံး အိုတက္ကာပွဲလာအေးနှင့်တို့  
လို့ဒိုင်ထံလာအဘာ့ယူးဒီးတို့စိတ်ကမို့တဲ့တို့ဒီးအိုင်ထံတို့  
စိတ်ကမို့ဒီးတို့ခွဲးဂုဏ်ယူနှစ်မျှော်ပိုပိုခွဲ့သုံးတယ်နှစ်လို့  
တို့ဂျုံအောင်ပထိုဘာ့လာတို့ယူထားနိုင်ပါ၍တို့ကြုံ

တုံးအံ့တာဘာရုံးလီးလိုက်အသေးစီးမှုပြုခွဲတုံးလီးဆီးသူ့  
တယ်ဘာ။ ပို့မှုလီးကိုဒီးပို့ခွဲသူ့ပဲဒ်ဒ်အမှုတုံးပုံတုံးချွဲ၊  
တုံးဒီးဒို့တို့တုံးအသေးစီး တုံးဆီးကမိန့်တုံးအသေးစီးတယ်  
နှင့်လို့ ပဒ်ဒို့ထို့တို့၊ ရှာထို့ပသီထို့ဘာ့ဆုံး တုံးဆီးကမိန့်  
လာအဘာ့ရုံးဒီးမှုပြုခွဲတုံးလီးဆီးတယ် တုံးဒို့ထို့ထို့ပုံး  
အိက်ဆီးဘာ့။

ယကွဲးတ်ဂိုလာလဲတ်တ်ကစိုင်အပူဘာ့ယုံးတ်မှုံး  
တုံးသုံးစီးပိုင်မှုံး(လာလျော်စီးနှင့်ရယ်အကျိုး)နှင့်လို့  
တံ့သာကိုးတယ်ဟတယောလာအမှုံးတ်လို့သုံးအုံနှင့်မှုံးနှင့်လို့  
မှုံးတ်လာအလဲ့သုံးအုံနှင့်ဘာ့သုံးအုံသုံး  
ယတယ့်ကဗျားအပဲသုံးဘာ့သုံး  
မှုံးမဆောက်တန်အော် မှုံးခြောက်လို့ဆောင်ဒုံးအိုင်ထို့တ်လာအ  
တတုံးသဲ့သုံးဘာ့သုံးဘာ့သုံးတယ်နှင့်လို့  
ယသုံးအုံနှင့်တ်ဘာ့သုံးဘာ့သုံး  
တ်ဂိုလာအောင်မှုံးဒီး ပဝါသုံးဘာ့သုံးကော်း ကြားသုံးအုံနှင့်တ်ဘာ့သုံး  
တ်ဂိုလာအောင်လို့ ဘာ့သုံး ယအိုင်ဒီးတ်မှုံးလ်ဒီး နှင့်လာပုံး  
ပိုင်ဆိုပါဆိုတလဲတ်ဘာ့သုံးဘာ့သုံးအောင်ဒီး

ပဒ်ဒိန်တိပိဋကဓရမှတ်တမ်းလာ ကဆိကမိန်ဝဲလာကဘာ့  
လီကော်ဒီးမဏေမန္တ မူးတော်လာအရှုဒ်ဒိန်လို့ အပဲသုသွေ့မှု၊  
အော်ဒီးဝဲဒီး တဒ်ဒုန်တိသုံးအဲန္တဒီးတော်လို့ဒိန်လို့ ဟမ္မ  
လာ၏တော်ဆာကတို့အမေးလာကသိန်လို့ပို့မှုသုံးတော်လာ  
ကသုဘာ့ယို့ဘာ့ဘို့ဝဲလာပို့ခြုံတယ်ကထိန်အို့၊ ဆိကမိန်အို့  
ဒ်လို့ဒ်လို့ဘာ့ဆုံး ပတေမေလာ၏တော်ဆာကတို့နှစ်တော်ဘျိုလာပို့  
ခို့တယ်အကို့ လာအဘာ့ထဲဒီးတော်ကိုအံဘာ့။

ပြည်မြန်မြို့တော်သာနာဂျာ

ဟိုရှင်းခံကတဲ့သီးထဲသီးဒါးဂါဝါ၊ နှုန်လီးဟိုရှင်းခံကဘာဘုပါ၊ အောင်များလာ၊ အသားဖုန်းခြံမြို့၏အလိုအိုဒီး၊ ပိုင်ခွဲလာ၊ အသားဖုန်းခြံမြို့၏အလိုလာ၊ အအိုင်ဒီးတို့၏နှုန်လီအန္တကူစု၏အုပ်အသားနှုန်လီ၊ အပ်အံမှုတို့လာပကာစေ၊ ထို့အောင်ပကာဘာ၏ဒုးခြံထို့ပိုင်မှုံး၊ တယ်လီတို့အောင်ဆီဒီး၊ ပဖို့ခြားတယ်လီတို့အောင်ဆီနှုန်လီး

မုတ္ပလမတ္တရှိခြင်များလာပဟန်လီဖေးပိုဒ်ခြုံဖိတယ်လာ  
ပက္ခာဒုးဒို့အိုနှင့်လီပက္ခာပျော်အပဲသူ့ပလာဘာ့ဝဲပဲ  
လာအပဲ  
သူ့ကဘာ့နှင့်ပူအေဆုံးအကိုင်း ပျော်အထိလီအသေးလာအမွှေ့  
ပူလာအသွေးဟားဂါးဝဲအိုနှင့်နှင့်လီ။ တံ့ဒါးပက္မလမတ္တရှိခြင်တဲ့  
ကုံးလာပဟန်လီဖေးဒုးဒို့အိုပိုင်မှုပ်သူ့တယ်နှင့်လီပက္ခာဒုး  
ဒို့အိုအပဲသူ့လာကသွေ့ည့်ပါတ်လာအအိုဒီးပိုင်စူ့သွေ့တယ်  
နှင့်လီပစ်းသူ့ပိုင်မှုပ်တယ် နှုပြုလိုနာသေးသူ့ဘာ့ဆုံးတာဘာ့  
မှုပ်တ်လာအအိုကဲ့ခိုးဘာ့။ ပက္ခာများမှုပူလာအမန္တတ္တရှိဘာ့  
သွေ့တာဘာ့မှုပ်တ်မန္တနားလေအတလေတစားဘာ့။ လာကျေအကျ  
တာဘာ့နှင့်မှုပ်မှုများပိုင်ခြုံတယ်နှင့်လီ။

ឧវិនិលិបិនុមួយតាមឱ្យលាកម្មផែនលើអរុសទីលើ?

ပသိတ်လိပ်မှုတုန်လာဖူးလာ၊ လာတ်ရဲလိပ်မှုတုန်လိပ်အပူးလာ၊  
အလိုက်ဒို့လာပို့မှုတုန်ကာဘုံမဲ့နှင့် မျှေးမန္တလို့?

-ပဒေါဒီတိပိဋကဓရမှတ်တဖ်လာ ကထိုင်လာ ကဘာ့မူးပျော်ပြုတို့  
ဒီးပိုင်ခွဲတဖ်

-ပသိယလိပ်မှုတာဖုန်လာ ကုခိုက်တော်ရွှေလိပ်မှု၏လိပ် တမ္မာကျော်မြို့  
ပိုင်ခွဲတာဖုန်အသိုးနှင့်ဘာ့။

-ပသိတ္ထပ္ပန္တမူတုမဲ့ဆူး

- ပဒ္ဒေကထဲပဲမူးတယ်လဲ၊ ကဆကမဲ့လဲ၊ အတော်အတွေ့  
ဖျော်ကထိုပိုပ်မူးအံ့ကထိုတဘို့ယီ ဒ်အတော်ဆိုကမိုပ်အို့တု့  
ပုံတခါးအသီးလို့

ଲାଟାଙ୍ଗ ଫୁନ୍ଦାରେ ପିରି ମୂରିହି ତାଫୁ କିରି ତିରିନ୍ଦିଏ ପିରିମୁଖରୁହି  
ପୁରୀଲା ଆତରୀ ପିଲା ମିଳିବାରୁ ଫୁନ୍ଦାରେ ଆତା ତାପିଲା କିମ୍ବା ପିରିମୁଖରୁହି  
କାରି ଅର୍ଥିବା ପିଲା ମିଳିବାରୁ ଫୁନ୍ଦାରେ ଲାଟାଙ୍ଗ ଆତା ପିରିମୁଖରୁହି  
ଆତିରୁ ଫୁନ୍ଦାରେ ପିରିମୁଖରୁହି ତାପିଲା କିମ୍ବା ପିରିମୁଖରୁହି  
ପିରିମୁଖରୁହି ପିରିମୁଖରୁହି ପିରିମୁଖରୁହି

မှတ်ခွဲတော်လီဆိုအတော်ဂျိုက်နှုန်း ဒ်သိုးတော်ကဗ္ဗာလို့  
တော်ဘျာလာ ကြေားမူးတော်မန္တအေါနှုန်းဒံးပေးမူးတော်မန္တလဲ့တကုံး  
နှုန်းလို့ ထံရှုံးအော်လာပုံမူးတော်လဲ့နှုန်း ပကာသုံးဖို့တော်ကုံး  
ပကာသုံးဖို့တော်ကုံးလာ ပူးတအိုင်ဒီးတော်ယာတော်စုံလာအမူး  
မှတ်ခွဲတော်လီဆိုဘုရားအပေါ်တယ်နှုန်းတော်၏ အပေါ်သတော်ဒီးလာ  
တော်ဒီးဒို့ထို့သုတေသနအပူး မူးပပ်တော်အရှုံးဖို့လာ မှတ်ခွဲအတော်  
လီဆိုအဖို့ခိုင်နှုန်း၏ တော်မန္တသုတေသနအိုင်ထို့လာ ပဲပပ်တော်  
အရှုံးဖို့လာအပေါ်သုတေသနသုံးပဲ့ဖို့တော်ကုံးလာ မှတ်ခွဲအတော်လီဆို  
အဖို့ခိုင်နှုန်းလဲ့၏ ယကျော်စားဒ်သိုးယသုတေသနလီးတော်ဂျိုးတော်ဘျာ  
မံးလာမှတ်ခွဲကုံးဂိုးကိုတော်လီဆိုလာအဘုရားလို့အသုံးပဲ့တော်ဒို့  
ထို့အဆာကတော်နှုန်းလို့ ဘုရားဆုံးတာဘျားတို့မှာ ယပလုံးဘုရား  
ဒံးလာယတော်အိုင်ဒီးတော်ဒို့သားလီးသား ဒီဖို့တော်လီးဖို့လာမှတ်ခွဲ  
ကုံးဂိုးကိုလီဆိုတော်အိုင်သုံးအဖို့ခိုင်အပေါ်နှုန်းလို့ မူးတော်ညီ့ဒို့မူး

လုပကစ်း(ဘုရားဆုံး ပိုင်မှုတဲ့ကြေးစံးတသုံးဘုရား၊ တမ္မာဘုရားလာ  
တို့လီးကိုပူဇေားဘုရား)ဘုရားဆုံး တို့အနီးကိုနှင့် ကိုပိုင်နှင့်အအံ့  
တက္ကာ်လို့ ပမ္မာတိုးသမ္မအိုင်ဘုရားထဲ့ဘုရားပူးလိုက်သုံးတဖုဖူ၏  
လို့ ပကဘုရားပိုင်လိုပတ်ခံကမိုင်အတို့ဘျားလာပပူတော်ခဲ့  
လာရအကိုနှင့်လို့

မှတ်ခွဲကုန်ဂိုဏ်တော်လီဆောင်အား တမ္မာဝါတာ၏ညီကအပ်လာပ  
ကကတိအောင်သာ၌၊ မှုံတာ၏လာအဒုံးတို့ပြတ်တော်လီအတမ်းတာ  
ခုပဲပဲကတိအောင်ချိန်လီ။ ပိုင်မှတ်ဒီပိုင်ခွဲခဲ့လာ၏ ကဘာ့က  
တိဘာ့ယူးမှတ်ခွဲကုန်ဂိုဏ်လီဆောင် မူတမ္မာ မာချုံးချုံးလာကပ်  
လီတော်ဂုံးလာကဘူးကျော်ကွဲတို့တော်တော်ဂုံးလီလာ အအိုးထိုးလာမှတ်ခွဲ  
ကုန်ဂိုဏ်တော်လီဆောင်အဖိုးခိုးသုံးသုံးတော်နှုန်းလီ။ မှုံလာကိုးဆာကိုး  
ကတိုး လာတော်ဆီကမိုးဘာ့ယူးတော်နှုန်းတော်လီနှုန်း မှုံတာ၏လာအ  
တမ်းတာလျော်သာ၌အပ်နှုန်းလီ။

ပွဲအကြံးသားလာ, “ဘုရားမန္တအပါနကိုလိုနေသူ  
လေ ပွဲလာအကျွေးစားဟူးကဲလာ ပိုင်မှုပ်တိခွဲးတ်ယ်လာပွဲအ  
ကိုဒီး တစ်းလိုနေသူသားလေ နအိုဒီးတ်စို့တ်နှုန်းပွဲရှုံး  
ယ်အပူးနှုန်းဘုရားနှုန်းလုံး? ”မှုံလာအဝဲသွေးအိုဒီးတ်ဘုရားယို့  
ဘုရားဘို့လာ မှုပ်ခွဲးတ်လိုအပါမြို့နှုန်းလို့ လေ နံပါတ်ယူပြုတယ်  
အပူးနှုန်း တ်နိုးဖော်လိုပဲပျော်မြို့နို့မြို့ကရှုံး အကျိုတကရှုံး  
နှုန်း ဘုရားတ်ထံးကွားဆံးအီနှုန်းလို့ မှုံတ်လာအကြေးက  
တ်တ်လာ ပကာဘုံးကျော်တ်ဂျို့ကိုတယ် အိုဒီးတ်ဘိုးဘုရားသွေး  
ညီ၊ ဘီးဘုရားရှုံးနှုန်းလို့

ပုံတာနိုင်ခံးလဲ၊ “ပိုစ္စခါလာအဖြူအနေးတန်း ဘုရားကျိုးဆောင်မဲတ်တိ အိုင်မူတ်ဆာကတို့နေးနှင့်ပို့ပို့လို့” မူးဝဲလို့၊ ဘုရားဆည်သန်ကဲ တ်လာပစ်နှင့်တမ်းတ်ဝဲပဲအံဘာ့။ တ်အိုင်မူတိပေတို့ဒီမူးချွေ့တ်လို့ခေါ်နှင့် မူးတ်လာအလိုအောင်လို့အသေးနှစ်လို့ ပုံဖို့ပို့ပို့ပို့ပို့ပို့ပို့တကဲ မူးတ်အိုင်ဒီတ်လွှဲးတ်ယ်လို့ခေါ်လေ အေမူးပုံဖို့ပို့ပို့ယော်၊ ပုံတ်ထူးတ်အိုင်တ်တို့တ်ဘာအိုင်ဘုရားဆည်အိုင်ဒီတ်လွှဲးတ်ယ်လို့ခေါ် ဒီဖို့အမူးပို့ပို့ချွေ့အပေါ်လို့။

ပြေတာနိုကဗ်စံး၊ “ပိုင်မှုပုံနှင့်အပတို့ အစိကမီးလျှပ်နှင့်  
ပိုင်ခွဲတယ် ဒီဖို့အပဲအော် မှုပဲလုံပလုံပထူသနှင့်အပဲနှင့်လို့”  
ဘုရားဆိုလုံလျှော့ထူသနှင့်ဆိုလဲလျှော့ထူသနှင့်အသေးတလိုလိုနှင့်လို့  
လုံလျှော့ထူသနှငဲ့ဒုးအိုင်ထိုင်ပုံဟိုဝါယိုဖို့ဘုရား။ ပုံဟိုဝါယိုဖို့ဒုး  
အိုင်ထိုင်လုံလျှော့ထူသနှင့်လို့ မှုမှုတ်မှုတ်တိလေပိုင်မှုပဲတ  
ဘုရားနှင့်ဆွဲးယော်လာပြေတာက ဒ်ဟိုဝါယိုဖို့အသေးဘုရားနှင့် အပဲအော်တ  
မှုပဲလုံလျှော့ထူသနှင့်ဘုရားဒုး ပဆိုတလဲဒီး မာက္ခာပလုံလျှော့ထူသ  
နှင့်လော်အသေးသွေ့ပိုင်နှင့်လို့



# ကိုယူလွှဲအဲနကလုပ်ခိုင်နှုံး ဆီးသွေ့ကညီပိုင်မှုနကရာတ်ဖုံးတော်မေတီဘိတေဂ

သိန်ခုပ္ပန်ချုပ်( သူးကူး-၃)

သုဒ္ဓနတိပါစာယ်ရှု။၊အိန္ဒိယ်ထိပ်(ဘဇ္ဇာ)နံ့၊လာ  
သဝိည်ပိုက်နှုန်လို့မျှ၊ပဲပွေ့တွဲစံ့ဖို့တံ့ခို့ဖူးလဲဖြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်  
ဘဲလွှာအဖွဲ့နှုန်လို့၊ ဖူးထိပ်တို့နှုန်ကိုပဲည်ပိုက်သိသူ  
ကိုဖြီး၊ တို့အောင်သူးကိုတော်ဖူးထိပ်မျှးယဲတို့အောင်သူးကိုနှုန်လို့  
မိဖို့တော်ဘာတော်ဘာတော်ကိုဖြီးလာတော်အောင်ဘာတော်ကိုဖြီးပျက်  
လုပ်အယ် နှုန်လို့ဆူတော်ဘာဘာပူးဘာလွှာဝန်၊လာပူးဘာသိအ  
နံ့နှုန်လို့၊ မိဖို့အပဲအသားစံ့ဒီးကြားအို့ဒီးကိုအယ် ခို့နှင့်  
တယ်ဆူအောက်ဘူးသူလွှာပေါ်တို့ကို(ထူဝါလူ)နှုန်လို့၊ ဖူး  
ထိပ်တို့ထိကိုပ်(ဘဇ္ဇာ)နံ့၊လာမားရှုးဒီးကွဲနှုန်လို့မောက်ဒါကွဲ  
တော်လာအသားကူးအို့ပဲအဗျာနှုန်လို့

ဒါအသိုးမဟဲ့အဂ္ဂကတာ၏နှစ်လို့ ပဲနှစ်အဆာကတို့ လာတို့  
ဆဲ့ကျိုးအကို့ ဓားကတိတော်စွဲသီး ပျော်အဖို့ခြီးသူဘာ်စဲ့နှင့်  
သူ့ကဗျို့နှင့် ဒုးယောက်အိုးပဲတော်ခို့ခို့လာအမှု့အပဲအပဲတော်နှစ်လို့ အပဲ  
အလိုက္ခိုအမံမှု့ပဲကာသိယူဒီး ဒ်ကဘိယူ မှု့တ်လာအချွေအ  
သီး ပဲတ်ရှိအို့တော်လုံလုံး အပဲဘာ်စဲ့နှင့်တို့တို့ စို့တ်ရှိရှိတ်  
ကျို့ချုပ်ထိုကိုပီးကမျှုံတယ်အကျိုး ဆူခို့နှစ်တယ်အဖို့  
အချွေကတာ၏၊ အဂ္ဂကတာ၏ နှစ်လို့

ပိမျက်အံတေသီ၏ထိန်ဘုဒ္ဓီးအမိန့်အပ်၏ဖီးတပလ၏ဘုရားအမိန့်အပ်အတောကဟူကယ်၊ တော်အဲရတော်ကွဲဘုရားသူ၏ညီးပလ၏ဘုရားဘုရားခြင်တဲ့အမဲ့ဖီးအဘူးအတော်လာဂျို့ပူတေသာဖုန်အတော်အဲရန်လို့မြို့အမဲ့သုန်လဲရော်၏ပုံစံဘုရားဘုရားဆုံးအောင်အဲရန်လဲရော်မှုံးတသုန်ညီးပလဘုရားဆုံးတွေအောင်ထိန်တစဲ့န် ဆုံးဆုံးနဲ့ “ပုံးယမ်းယပ်အိမ်ဖဲ့လဲရော်?” ပုံတကေတပ်န်းဟူအသေးလာတော်သံကျွဲ့အံ့အေး အိမ်ပဲယို့ကဒီနှုန်းလို့

လုမ္ပာ်—“ပဲ..ယသံကြိနဲတော်..နာတစ်းဆောင်သာ၏လျှော့လျှော့။”လာဖဲအသေးပူးတော်ခါ“တော်အံ..ပအိုင်လာတလားပယိုကဆူးးပကဘာ့ပလို့ပသေးလာတော်ကိုမဲ့မဲ့လိုးတော်အံယောကာဘာ့တဲ့နှေ့လျှော့။၏လျှော့ရှေ့ရှေ့တဲ့တော်ကဘာ့တဲ့နှေ့ကတဲ့ယဲ့လိုး”

ບ- “ລ່ານຸ້ວຄາ...ຝຶ່ມີໍ່ນູ້ ບົດຕູ້ຝາລາຝລະໜ່ວຍໜ່ວຍເວີໃຈ ບໍ່  
ບໍ່ກົງໄວ້ທີ່ນີ້ກາເຊາໄລ່”

လုမ္ပာ-“ယမိမိပ်တူယဒီးလဲဖဲလဲ့”

ບໍ່-“ ລົມລົງວ່າວ່າ ອົງກົງໆ ນາໄສ ພະນັກ ຕະຫຼາມ ທະຫຼາມ ສີໄຕ ຖໍ່ ດັ່ງນີ້ ”

လဲမှုပ်—“မူမျှဒိန် ယပါပ်တခါအို့ဖဲလဲ့? အသံလဲမြဲ?”

ప- “ తయ్యితిలు ”

ଲୟାମ୍ବର୍- ବୁଝିତାହୁବେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା ? ଲୀପିତାଗାନେ କିମ୍ବା  
“ତାଙ୍କିରେ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା”

လုမ္ပ်- “ပဲ..ယသံကျိန်တော် နှင့် စံးဆာယာဖော်ဘို့..”  
ဖဲ- “လုမ္ပ်...ဖဲဖဲတဲ့ နဲ့ ဝံသးစဲ့ တော်ဟူးတဲ့ ပန္ဒိတော်

თავის ფილმში გერმანულად თარი ბრი ხატითია: პერლა მუნ  
ზინ დინ მი ღ

လုပ်မှုပါ—“ ယအောင်ဒီးထိုအီးအိုမူးလို့ ။ ”

ጀ- “ እወሂን ሰዕናዊ፡ ይርኑ ታዕናዕና... ገዢ፡ ገዢ እና ተና ማለፊ አይሁዳቸው  
አርኑ... እወሂን ቅሬ ቅሬ ሲሆን ሁኔታውን የሚከተሉት ነው”

လုပ်တက် ပွဲဒီးတို့ဆိုကမိန်အော်အသုံးပြန်လို့  
လို့ အပဲတတ္ထိစိုးလိုအသုံးလာတတ္ထိရှိတယ်အဲဘူး၏ ထို့  
လိုက်လိုအသုံးလာ ပုံတန်း ကလဲယူထုတ်လိုက်အပ်တယ်အ  
ထုတ်ဘုံးပဲသပ်ကတာနှင့်လို့ အပဲရှုံးကျွဲ့စားလာအတိုင်းလော်  
အပူးတွေအဲဖျေထိုတို့တော်ကိုပဲ ယူနှုန်းအသက်းလာ လဲထိုင်ချုံ  
ကတ်ပုံတို့တက်ကပါ၏ လဲပိုင်ပဲအခံလာကလဲယူထုတ်လိုက်အ  
ပ်အကိုင်နှင့်လို့

“ဒေမ့်အောကလုပ်တ်ပါသာဖော်အသိုး သုတေသနလှုပ်လေတ်မသဘူ၍  
ထိုးကျောင်းလုပ်ဆူကြုံအလို့နှစ်မူဒါအိုးလာပစ္စယာ ယုံ  
ကလုပ်ထိုး”

“ဒီသူမှုအဲပေါ်ကလုပ်တိပို့ဆာကျိုသရေသာရှုမှုတဖို့အသိ:  
တိတသုလုပ်ကလိုမ်းကွံ့သာကလိုပို့အသိ:အကျိုအခိုင် မှုဒါ  
အိမ်လာသာစုံပုံပုံကလုပ်လိုပါ။”

“ဒီသူမှုအဲန်ကလုပ်ထံမှကိုဖိအသီး တော်သဘွဲ့အကို မူခါအို  
စုံကိုလာသူဘ်များကိုတော်ဒီးသုံး၊ ဟာပြေးလာသားတဖြည့်ပေါ်  
ရန်ပို့”





# မရေ့မေးထူရေအမဲ့ထံ လရပုစီကွဲ့တသု

သိန္တဒတ်ချုပ်  
(KNDO) သူးရှို့(၃)

လေတုသိရှိလိုက်ပြုပါနောက်သူ၏ဘဝ်ဘုရားဘုရားစံနှင့်,ဘုရားထို့  
တုသိရှိလိုက်ပါတယ်အလဲတယ်အလဲဖြစ်ပါတယ်အလဲဒါဒီးပဲ့လဲပဲ့ပဲ့  
ဒီရှိနှင့်လို့သူးဒီပိုတိတူမဲ့ပျော်ဒီးသို့ရှုခွဲတယ်ဟဲကုတဲ့ချုပ်အသား  
ထံးပဲ့ဒီးတော်သူးခုလာကထိုဘုရားသိသိနှင့်လို့စိုးခဲ့ခဲ့ရှုသူ၏  
သိသီဖေးယံ့လုပ်ဘုရားထို့ကိုဒီပိုတိတူမဲ့လာကတဲ့ပျော်ထို့ရှုခွဲတယ်  
ခဲ့အောင်လာသိသိပျော်ထို့အောင်သားကုတဲ့လဲဒီးလာကထိုကုတဲ့ချုပ်  
အဂို့တုကိုတိတူခဲ့အို့လာကဘာဘုရားကုတဲ့ထွေအပျော်သုဉ်တယ်အပေါ်  
တယ်ကုတဲ့ချုပ်လာတယ်။သို့ဒုတိဂုဏ်သုဉ်တိတူဂုံးအံ့အိုးလာ  
မျှော်စော်ဘုရားတိတူဘုရားအကိုင် အပဲဟံ့ဖို့လုပ်ကုပ္ပါးဂါဒီး  
ထို့အံ့အိုးဘို့။

1

၃၃၁

၁၂၅

ပုဂ္ဂိုလ်နာ

ကိစ္စနှု

သိရှိခဲ့လိုပါ “သီသီ,အိပ်ခီးတဘူး” သီသီတိဖို့က  
တို့ဒီးလျှို့ပြန်လိုအောင်ပရှိလာစိုးဂုံးဟုပြန်လိုပါ။  
သီသီကုံးလျှော်အလို မံခို့၊ ထုးထိုးဖွဲ့လိုပရှိခံအဲ အသုံး  
ကနိုးသားကနိုး၊ သားစံ့ပုံ၊ အစုံချုပ်လိုခို့ချုပ်လို၊ အမဲ့ကို၏ တ  
ပြုမှုးလာအတတ္ထုံးဘုံးလိုပရှိခဲ့သီးအံနိုတဘူး၍ဘာ၏အပေါ်နှုန်း  
လို့၊ သီသီတဘူးစံးသားစိုးကုံးအဲ ထံ့မှုံးပဲလာဘုံးအဲ မို့  
ဂုံးအဲ့မီး၊ “ဒုံးသီ၊ဟိုင်ထဲနှုန်းဘုံးလုံးနှုန်းကဆဲ ခဲ့အံယောကဲတို့  
သုးဖိုလာနှုန်း ကတ္ထုံးကုံးနဲ့တိုးလာအလိုခုံးတယ်လာယဆဲ  
သပ်ကတော်...နှုန်းယောက့်...”

၁၀

8

၁၂

မိယ္ယမေလာပွဲနတ်ပို့လုပ်တကူး။ ကြိ....ယသုတေသန၏  
နတ်တူဝိသိပ်သားတဖို့ဒါနတ်အဲခ်လာယဖို့ရို့ တမှုပို့တ်အဲ၍  
ကဖိကယူဘော်။ မူးတ်သားကည်းတ်အဲနှစ်လီဒီရို့တ်လာနပူး  
အပိုကစံးယဲနှစ်အံး၊ “နမှုပ်ပြုအဆိုကတာဒီးလာခံကတာ၍  
လာယရို့လို့”

ပုဂ္ဂန်လိုအီ၊

၃၁

တုသေသိခြစ်စိန့်နှင့်ဘာဝတိစ်းဆာဖိအံတာဘျို့ လာဟို  
သားချိုင်သီးအီခံကတအိုင်လာဘာ။ ပဲပွားရန်၊ နှင့်  
ဆာကတို့ စိုက္ခာဒီးသီသိခံကဲ ကဲထိုပူဖိတ်အောင်တိ  
ပြလံနှင့်လို့။

ତିଣୀ - “ମ୍ରି....ଯିବୀଗାନ୍ଧିଯଙ୍କୁ ପିଲାଇଲା”

အပဲသူ၏ခံကအတ်အဲအောင်အောင် ဖျိုကဆီလာသူ၏ကဗျာသုံးပြုတယ်အ  
မဲ့ပဲ့ပါးမီး ဟူ၍ကိုဟူ၍ဘာ၊ဘာသူ၏ဘာသုံးနှီးအီးအယ် ရှုံးကျော်  
ဒီးဒီးတဲ့ဒီးဖျိုအပဲသူ၏နှုန်းလို့ အပဲသူ၏ခံက မူးပျော့၊ပျော့ပျော့ချွဲ  
ဒီးပျေားဂျာသုံးစုအယ် ဘာ၏တ်အဲရှုံးအီးလော်မို့ပါ၏ခို့နှုန်းကီးကဲ့  
နှုန်းလို့ သိသိခို့တ်တ်တာဘို့တယ်၊ဘဲဘဲပဲ့၊အဲခံကိုပါ့အို့တစဲ့  
အခြားပဲ့ဟံားအသုံးပဲ့အစီးနှီးတစဲ့ဒီး အခို့သူ၏ပဲ့ဟံာကံအ  
သုံးပဲ့အစီးနှီးတဲ့တစဲ့ဒီး ခို့တ်အညွှန်ဘို့ပါ၊ အမဲ့တူ့ဖို့သူ၏သူ၏  
ခို့တ်တဲ့တလဲ့ဒဲ့ပိုဂ္ဂမားလို့ သို့ဒုံ့စိုးအကုံအကုံအကိုလီပို့ခြုံ  
ခို့တ်တဲ့တလဲ့တဲ့တယ်အဲ။အမို့ပြုဖျော့သလော်၊တဲ့တ်သုံး၊  
အို့သုံးဘျာ၏ချုပ်ဒီးရုပ္ပါသုံးဂုဏ်လို့ အပဲဖျိုထို့တ်သို့လီ  
လီဆီးဖီးဖျို့စီးခို့နှုန်း(NCO)တ်သို့လီဂုဏ်လို့ လာ  
တဲ့တ်ပဲ့ရဲ့ကျော့တဲ့တ်၊ တ်ဒဲ့တ်ယလာ မူးပျော်လော်အဖွဲ့အို့မားအ  
ယ် ဘာ၏ဟူ၍အီးလော်လော်အမူးသုံးစကိုဖီးမူးဒါတီမူး  
ပဲ့သုံးဒီးကျော်ပီးမှုမဲ့ပါ၏လာသုံးရှုံးအို့ပျော်နှုန်းလို့

“ခိုင်နှစ်းကတိုတော်ပတ်တဲ့ခါးလဲသန်ကဲ တော်၏ အိမ်အားမှုပိုဒ်တော်သိန်လို့ သိန်ချို့တူ အိုင်လာသူးမှုပိုဒ်တော်သိန်လို့မူဒါဝိုင်ကိုးအီလာတော်သိန်လို့ ချာ လာအသားပွဲ ခိုင်နှစ်ကိုးယောအံ့ဖုံးယမ်းကမ်းမန်လဲတဲ့။ အပဲ လဲဆဲ့ခိုင်နှစ်အိုင်အသားပွဲပျော်တော်ဒို့မား၊ တော်သိန်လို့မူဒါဝိုင်စိုး ထူး “စိုးတော်က ဖဲမဟာကာဦးဂျု-ဇြုဝာင်အနဲ့၊ တော်၏ အိမ်အားမှုပိုဒ်တော်အားယဲ့ အပဲဘာ့လျှော်ထို့အသားသမျှလာထံ ကိုဒီဒီးကလုပ်အကိုင်လဲနှင့်လို့” “မှုဒါ...သရုံ” “အိုး...တော်ပ တုံ့တော်ခါးလဲမှု...တော်၏ အိမ်အားမှုပိုဒ်တော်အားယဲ့” “တလို့ဘာ့စိုးတော်...ယမ်းစို့လို့တော်သိန်လို့...ကုဒ္ခားတော်လာန ဂို့” စိုးတော်သားအားနှင့်သန်ကဲ့တော်နှင့်ပဲပတဲနှုံးဘာ့။ လာအသားပွဲ “စိုးတော်၊ နားတော်အားပဲပတဲနှုံးဘာ့။

လုမ်းလဲ့ၢ်

သိသိမှုပိုပ်မူသားစံတကလ္လာ တုအောင်လာအဒီးနှု  
ဝဲလာစိန့်အောင်အိုင်နှုန်းကအိုင်အိုင်ထဲအသိနှုန်းကယာဉ်ဘျာ်ဘျာ်ဒီး  
ဘုံလိုဖေးဒီးဝဲတစ်ယေားနှုန်းလို့ ဖတ်သယယူလိုဟော်သိသိလာ  
အတယားဘိအဆာကတိ လဲဆုံးနှုန်းဝဲလာအသွေးပိုင်ဒီးအမဲ်ထဲ  
လိုအွေများလာတော်သွေးပိုင်အပိုခို ပွဲမေးဒီးတော်အော်၊ တုသားတိ၊  
တုသယယူနှုန်းလို့ ဖို့ပြီတာတာသွေးပိုင်လိုအပ်စွဲတဲ့ဒီး တသွေး  
ညာတော်ကိုတော်ကိုနှိမ်တမဲ့ဒီးဘုံး ဖို့ပြီအိုင်မှုအခါ သိသိပ်  
လိုအေသားလာကဒီးဘျာ ထံဘော်ဆုံး သရုပ်ဒိုင်တအိုင်လာကဒီး  
ဘျာထံဘုံး လာခံပဲစို့ပျော်တွေ့အိုင်အလို့ခံ အပဲစံးဝဲဒုံးလာ  
သိအိုင်လိုသားတိလာသာကဒီးဘျာထံအသိးလာတော်အော်  
ဒီးတုသားတိဒီးဒီးအိုင်အော် အပဲမှုတော်အိုင်မှုလာဟော်ဆုံး သာက  
ဒီးဘျာထံဒီးအတော်ဘုံးအသိးနှုန်းလို့

ကိုပျော်နှင့်အောင်တွင်မြန်မာစာတရာ့သိမ်းများဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာစာတရာ့သိမ်းများအတွက် အမြန်ဆုံးသော မြန်မာစာတရာ့သိမ်းများ မြန်မာစာတရာ့သိမ်းများအတွက် အမြန်ဆုံးသော မြန်မာစာတရာ့သိမ်းများဖြစ်ပါသည်။

# တရာ်အဲနှစ်များကို ယတရာ်တို့၏တရာ်မြှင့်လော်



ယမှုပြေတကေလာအအိန်ဖျော်ထိရှိဘုရားခါခိုက်၏  
ခိုင်ဒီးမှုကတော်ခိုင်ပိတကလို့ ယမိုယပ်မှုပျော်ဆွဲမှုဂိုလ်  
အိုခုံးပဲးအိုသံုံးတကလို့လေယခိုပ်ပိုဝင်းအိုင်ပဲ့နှီးကော်၍ ယမှုပြေ  
အိုလာတ်ဘာသုံးတကလို့လာ ယသစိပ္ပါဒ်အိုရွှေ့ကိုးဒီးတို့လို့  
ကိုတယျော်လာမို့ပိုးဒီးဒုသစိခိုင်နှုန်းတယ်သုံးကဲ့ဒါးသူ့ထိရှိဝဲ  
လာမိုလ်တယ်ကမလ်ဘုရာ်တ်အကိုနှုန်းလို့ ကိုအံ့ပြုကိုလာ၍  
သစိဒုံးအိုထို့အယ်အလဲသုံးဘုရာ်ပို့ဖြုံ့ထို့အသုံးဒီးဂုံးထူး  
ဘါလာတ်မေစာကိုသရိုဒီးကိုတ်လို့ဘုရာ်သုံးဘုရာ်တယ်တမ်းပုံး  
တမ်းကော်လို့

ခီဖျိတ်ပုံးတော်စုံအီတော်များအပေါ်တော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏ ယဲစွဲ  
ကိုပိုလေအဖိုအတော်များအပေါ်တော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏ ယဲစွဲ  
ကိုယူပိုပ်ခဲ့အောင်ယူပိုယူပိုများအားလုံးကိုခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏  
ဒီးများအားလုံးအားလုံးကိုအနေဖြင့်လိုအပ်ခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏  
တော်တန်းခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏ အားလုံးအားလုံးကိုအနေဖြင့်လိုအပ်ခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏  
တော်တန်းခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏ အားလုံးအားလုံးကိုအနေဖြင့်လိုအပ်ခဲ့လာတော်တန်းခဲ့လာတော်ဘုရား၏

လို့ ယမှုပိုပိုမှုပိုတကာ်သံ ယသေးချုပ်လာယကမာတ်ပါ၏  
ဆာအတ်ဖိုးတ်မာဒီးကဲထိုင်ကသံ့သရှုံးမှုပ်ဖိုးဒို့တကန်း  
လို့ ယုံးယွေးလာယပ် လာယကန်လို့မောကရာတ်ဖိုးတ်  
မာဒီး ယပ်မာလို့တ်ဝဲလာယတ်သေးချုပ်အံ့၊ မှုတ်အနိုက်၏  
ဂါတန်းကိုဂါဒီး သူ့ညာဝါယဲလာလို့တ်အပိုလဲချောယာချောက်၏  
ရှုံးဝဲအေးဒီး ထာန်လို့ယမ်းလာတ်ကရာကရိုအပူနှုန်းလို့မှု  
လာယတ်အိုင်ယံ့ညီးနှီးယမ်းယပ်ယာ်ဘာ့အဟို အခိုင်ထံးတူး  
ဘာ့ယဲတ်သယုံးမြို့ပို့ပို့ဒီးဟံ့သရှုံးမှုပ်ဖိုးဒို့တ်မာ  
ညီးနှီးထိုင်လာယကိုဒီးအိုင်ယဲဒုံးမှုပ်နှုန်းလို့ ဒ်ယပ်လို့ယသေး  
လာယကကဲထိုင်ကသံ့သရှုံးမှုပ်ဖိုးဒို့တကအသီး ယကျွေးစား  
လာယတ်မာလို့အပူအခုံကတ်နှုန်းလို့

ယကျေးတားလာယတော်မလိပ္ပါအဂ္ဂာကတာ၏ဘာ့သုတေသန ဒီ  
သားစိန့်ဆုံးအသိုး ယတော်ယဲတေသနထူးနှိုးစွဲကိုပိုင်ခြုံ  
ဖိတေသနအသုံးဒီး ကွဲးနှိုးယလ်ဒီးပူးယတ်အဲ့နှိုးလို့ ယတဲ့  
ဘာ့အဝဲသုံးလာယတ်အိုင်သုံးယတ်တိုင်ပုံဒီးသမာကုံးအဝဲ  
သုံးအတ်အဲ့နှိုးလို့ ယံ့ထိုင်ယံ့ထိုင်ဒီးထံ့ဘာ့ယလ်ဖို့သုံး  
ခွဲ့ပို့လာဒိုင်တ်ဘာ့သုံးဘုံးဒုံးဘာ့အေး တ်အဲ့  
ဟဲ့နှုံးလာယသုံးပူးတာဘူးယဲ့ပို့ယံ့ပူးယုံးအတ်အဲ့ဘဲ့

ကာလိပ်စီမံချက်မှု

တသုလာဘုံ၏ ဖို့သုပ္ပခါတကအောင် ယသုပ္ပညီလာအောင်ရဲဘုံ  
ဘုံယာဘုံဆုံး တဲဖို့ယာတဘူးဘုံဒီး ယတဲခို ဒယမျှပိုင်  
မှန်အသီး တဲဖို့ယာတဘုံအောင်သုပ္ပတဲဖို့တသုပ္ပကိုဘုံ။

မှတန်တော်ခွဲးတော်ယ်အိုင်ထို့လာပကီဒီပတ္တိလို  
ပသေးလာတော်လိုလာအကတတိအောင် လာတော်တဗုံအိုယာနိ  
တာဘျာဘုရားအပူး၊ အပဲဖိုးဟုပြုယောယူးကလ် ဒ်သိုးအံ့ဌီး  
တဲ့ယာတော်ဂျိုးဒီးဒို့တမဲ့လို့၊ အပဲဖိုးဟုယောယူးယံ့ဘာ့ဆုံး တ  
တဲ့ယာတော်နို့နဲ့တမဲ့ဘာ့အံ့ဌီးယူးကိုအိုး၊ “နာတကာဘာဘုရားမနဲ့  
လဲ့။ နာအံ့ဌီးတဲ့ယာတော်တမဲ့မဲ့မေး။” အပဲတဲ့ယာ့၊ “ယူအံ့ဌီးတဲ့  
နာတော်အိုင်ဘာ့ဆုံးယတဲ့ဘူးဘာ့။” ဖဲနှုန်ယတဲ့အိုး၊ “တော်ဂျိုး  
လိုပျုံးဒီးဒို့မေး။ တဲ့မို့။” အပဲတဲ့ကုံးဝဲလာတမ့်ဘာ့။ မှု့အိုယ်  
အံ့ဌီးနာအောင်လို့၊ နာအံ့ဌီးသာယောသုံးစွဲ့ကိုမီးမဲ့။ ယဆိုကမို့  
လာယသေးပူး၊ ယသူ့သူ့လာနာအံ့ဌီးချုပ်ယူ့ယူးအိုင်ခီးကျွဲ့လို့နဲ့  
တော်သံကျွဲ့အောင်ယံ့ယံ့လဲ့။ ဘာ့ဆုံး လာတော်ဟ်မလာသေးအပူးယတဲ့  
အိုး၊ “နာအံ့ဌီးဒီးပူ့ဝါ။ တံ့သာကိုမီးမဲ့။ မှတော်မီးလဲ့တပတို့  
လဲ့” ဒီးအပဲတဲ့အာယာလာ၊ “I Love you more than I can  
say” ဒီးပဲနှုန် တလိုပတဲ့သာကိုးတော်အိုးအာယာ့အာယာ။

တုဘတ်အဲနှစ်လျှပ်ဘာယသေးတာသူ့ပြုပါ တထိုတာသူ့  
ညီပ်လျှော်ပွဲတ်ရှုတ်ကနိတမံလောဘာ။ တသူ့ညီမဲ့  
အူး၊ တသူ့ညီပျော်တ်၊ တသူ့ညီဘာသုယိုင်တ်နှင့်တမံလော  
ဘာ။ ဖော်ဖော်လျှော်လာအေး တုဘတ်ကလိုကသံ့သရှု  
မှုပ်ဖော်တမ်းလာတော်တိုင်အရှုဒိုင်လယ်ကြီးလာဘာ။ တုဘရှု  
ဒိုင်နှုန်းမှုပ်အော်တ်အဲလို့ ခါဖြေယသေးစ်ဒီဒိုးအပေါ်မိုးပို့ဝ်  
အူးတံ့သရှုသမီသုံးတယ် ဤယအကလ်ကလုံဘာရှုဆုံး  
တုဘိုံးသုံးတယ်မှုပ်အော်တ်ကလိုကလိုနှုန်းလို့ အပဲသုံးအိုး  
တုဘတ်၊ တုဘမ်းလျှော်ဖော်လယ်ဖို့ခြင်ဘာရှုဆုံး ယတကန္တအပဲ  
သုံးအတ်ကတို့နှစ်တော်ဘာအမဲ့တ်ညီ ယဟုံးလို့ယသေးယ  
နှီးခါလေတုဘ်အဲအိုးအိုးအိုးအိုးအိုးအိုးအိုး မာလိုက်တော်  
တုဘ်တကကတ်ဒီး ဘာရှုဆုံးဟုံးလို့လေအဲဆုံးအဲဆုံးလို့  
တချိုးပေါ်ဒီးတု့ဒီးဖျိုးဒီးပသေးအဆောကတို့ တုဘရှုဒို့လာသုံး  
ညီဒီးဟုံးလျှော်ပွဲအိုးနှုန်း မှုပ်အော်တ်အော်တ်ခါမော်လို့ ဘာရှု  
ဆုံး ဖဲ့ပေါ်ဒီးတု့ဒီးဖျိုးပသေးတုံးနှုန်း လိုက်ခိုက်ကဲတုဘ် ပဟုသေး  
လော်အသီးလို့ ဘာရှုကိုဆာ်မဲ့တ်ကိုတ်ခဲ့အေးလို့

ତର୍କ ଗୁର୍ବିତାର୍ଥ ଗୁର୍ବିତା, ତର୍କ ତାର୍କ ହାର୍ଦିତଲା ତପୁତାର୍କ  
ଅବି କନ୍ଧିତିମାତ୍ରା ମନ୍ଦିରା ତର୍କ ଗର୍ବା ଗର୍ବିତା ପଃ ତର୍କ ମନ୍ଦିର ତ  
ଶୈତାନୀ, ଲାଗିଲ୍ଲା ଯିନିବର୍ଷିଲା ଆମ୍ବର୍ତ୍ତା ଏକାନ୍ତାର୍ଥିର ତର୍କରା  
ତର୍କ ଗଠିତାଃ ତାର୍କିତିକ୍ଷଣ ତମ୍ଭଳା ତର୍କ ଲୁହିତିର୍କର୍ମଭାବର୍ତ୍ତିଲା  
ହାର୍ଦିଅବି ଛର୍କତାଫର୍କିଲ୍ଲା ଯାଇଲା ଏକିକିମିମାନଙ୍କର୍ମର୍ମିଲା  
ଫର୍କିଲ୍ଲା ଗ୍ରୂଟିକ୍ରିତାର୍କିତାଃ ତାଫର୍କିଲା ଯିନିକ୍ରିତିଃ ତର୍କ ଯଲ୍ଲିତାର୍କ  
ଯା, ଅର୍ଦ୍ଧିକିତାଃ ଲାଲିକ୍ରିତାକ୍ରିତି, ଯଲ୍ଲିତିଃ ତାର୍କିତାଃ ତାଫର୍କିତାର୍କ  
ହାର୍ଦିତାର୍କିତାଃ ଲାଲିକ୍ରିତାକ୍ରିତି, ଯଲ୍ଲିତିଃ ତାର୍କିତାଃ ତାଫର୍କିତାର୍କ  
ଯାମିଯାନ୍ତାଫର୍କିତାର୍କିତାଃ ତାର୍କିତାଃ ଯାମି, ତାର୍କିତାଃ ତାର୍କିତାଃ ତାଫର୍କିତାର୍କ  
ମିଛର୍କିତାଃ ଫିର୍କିତାଃ ଏକିକ୍ରିତାର୍କିତାଃ ପୁଅଃ କିମିମାନଙ୍କର୍ମର୍ମିଲା

ဘုရားဆုတ် တော်ခဲလာ၍နှစ်ကဲထို့တော်ကလီကလီလာယဂ္ဂို့နှစ်လို့  
မာက္ခာမန္ဒမားတသုဒ္ဓိုး ဘို့ကျေတော်လာအကဲထို့သူးသူ့တယ်  
တသုဒ္ဓိတမံလာဘာ့နှစ်လို့ လာတော်တလာတပွဲဒ္ဓိုးတော်သူ့  
ကိုအူသူးကိုကဲထို့အဆာကတို့ ယဖိုးအီးအီးအီးအီးအီးအီးအီးအီးအီး  
ဘုရားထို့ကိုဒ္ဓိုးတစဲးနှစ်လို့ ဒီသိုးယဖို့သူ့တယ်သူ့တလို့  
ကိုယာတရာ့အကို့ပို့ယမူယာဒါနှစ်လို့ တချုးလာပဆိုဟိုဆို  
ယိုးအဆာကတို့ ပသူးများဒီးတော်အဲတော်တွေ့၊ တော်သူ့ဖူးသူး  
ညီဘုရားဆုတ် ခဲအံတဘျို့ ပမုန်စာနံဘုရားတနံနှစ် စူးထို့လာ  
တော်အဲတော်သူးဒီးကတော်ဗုံးတွေ့ပုံးတော်တွေ့လာ တော်အဲတော်သူးနှစ်လို့မဲ့  
သူးလာအုပ္ပါဒ္ဓိုးတော်အဲတော်နံကဗုံးမှုတယ် တဘျိုးအောင် အို့ဟု့ယု့က  
လော်ပွဲဒ္ဓိုးတော်သူ့အဲနဲ့သူးအဲနဲ့တော်သူ့ထို့နှစ်လို့  
လာကယူထို့မာဒေါ်တော်အဲတော်အသာဟို့အကို့ ယူထို့လော်သူး  
ထဲတော်ကမ်းဒ္ဓိုး လာကသူးဝံ့တော်အဲတော်အတော်သူးဝံ့အလို့ ကို  
ယူလို့သူးသူ့အဲ့များနှစ်လို့



# ကသံပို့စ်ရွှေလအမဲလီမားကုန်သုတေသန



- ပနိကျော်စိန်ခိုင်(မူ)ပနိကျော်သိ
  - ပသာဝါ
  - တအုံ
  - ပီသိုတ် ( Apple Cider Vinegar)
  - ကဲ့စိသူ့တယ်နှင့်လို့

ကတိုယ်ပန္ဒိကျသိမ်ခို(မှ)ပန္ဒိကျအထံလာပက  
အိအိတွေးအဂိုတကု့၏ အေးကျိုပသာဝါအဘူးမီး တို့အိနတဲ  
ဘံးယ်အထံတကု့၏ တအုစ္စုံကီးတို့အိဖီး ဘံးယ်အထံလာ  
တရွေးအဂိုတကု့၏ ဖိသိစ္စုံကီးမယ်ယ်အထံတရွေးတကု့၏ ဆာ  
ကတို့ခဲ့အံုလာကျျးပူနှင့်ပကထံ့သာ့ကဟာ့လာအရုံးတု့အ  
ထံလိုအေးလိုအေးလိုအေးလိုအေးလိုအေးလိုအေးလိုအေး

ပကဘ်အိရ်အိုင်လဲ၏တချုံအိုင်ဒီမှာဖဲ့ဂါနဲ့တောကတို့လိုပုံဒီသာဆုံးမဲ့မူးအဆောကတို့အိုလိုအိုလော်ပဲထံနှင့်တာဘူးပံ့ယားထို့ဟားလိုအန္တုလော်တော်အိုင်ဆူးအိုင်ချွဲအဂိုတက္ကာ့။

မေကွုဒ်ကွု၏သကိုအိုင်သီးပတ်အိုင်မှုကထိထိန်က  
ဒီးတစဲ့နှုန်တကူ့၏  
အိုင်ထုတ်နဲ့



ပိုပ်မှုပ်သူ့တယ်ကိုးကဲးကြားသမဲသမီးကွားအနီး  
ကတ်အသေးထိဘိဘာ့ယူးဒီးဂံပြု(ခဲစာ်)အတော်ဆါန္တလို့  
တမ်းထဲပိုပ်မှုပ်သူ့တယ်ဘာ့။ ပိုဒ်ချိသူ့တယ်ဒီးပျော်းကဲးကြား  
ပင်သူ့ပုံပိုပ်သူ့တယ်ဘာ့အလိုအနီးကတ်အသေးဘာ့ယူးဒီးခဲစာ်အတော်  
ဆါန္တလို့ပဲ့ပေါ်ကွားဆီးကမိုးသကိုးတော်ဆါန္တလို့အပနီးလာအ  
အိုပါ့လဲလ်သူ့တယ်အံ့တော်ကွား။



ပို့ဆေ

ତାମ୍ଭିଲା ତର୍ଜନ୍ମିତି ହାର୍ଦିତଃ ତିଃ ତର୍ଜନ୍ମିକି ତାମ୍ଭା ଆଖିଲି ହାର୍ଦି  
ହୁଣ୍ଡ ଫ୍ଲିର୍ ତୁମ୍ଭା ହାଇଏ ଅମ୍ଭେ ଅମ୍ଭେ ଫ୍ଲିନ୍ଟ ହାର୍ଦିତଙ୍କଳୁହିଲି ଲିର୍ଦ୍ଧିଗିରିଃ ଆ  
ବଃ ତିଃ ଯୁଗ୍ମିତି ତାର୍ଜନ୍ମିଲିନ୍ ପ୍ରତିଲାଭା ଅତ୍ମିତିଃ ଯୁଗ୍ମିତି ତାର୍ଜନ୍ମିତା ଯୁଗ୍ମିନ୍ଦି  
ଅଯିର୍ ତୁଗପିଲି ଅର୍ଜନ୍ମିଲିନ୍ ତର୍ଜନ୍ମିତିଃ ତର୍ଜନ୍ମିତିଃ ହାର୍ଦିତଙ୍କଳୁହିଲି  
ତାର୍ଜନ୍ମିତିଃ ତାର୍ଜନ୍ମିତିଃ ତାର୍ଜନ୍ମିତିଃ ତାର୍ଜନ୍ମିତିଃ ତାର୍ଜନ୍ମିତିଃ

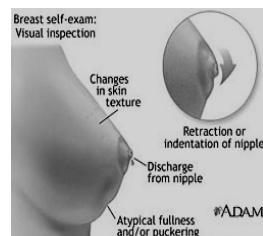


## စမ်းခို့မှုပ်အလျှောက်

ပစ္စမှုပို့ခို့မှုပ်အလွှှိမှုခဲ့တလဲနှစ်တာဘုရားပ်အိုဖုံးဖုံး  
လာတာရှုံး အလွှှိမှုလိုပါဝါပို့ခို့များနှင့် ဘုရားယူးဒီးသူ့ပြုခဲ့တော်ဒီး  
အလွှှိမှုဖျော်သူတဲ့ ဘုရားဒီးပံ့းဘုရားပဲတော်နှစ်လျှော့ စုမှုပို့ခို့မှုပ်  
ပို့ခို့မှုမာအသာကုန်ကုက်ကုန် ဘုရားယူးပဲလာပသို့ပဲတော်တ  
ကဟနှစ်လျှော့ ပူလာအို့ဒီးပသို့ပဲတော်တုရားဆောတယ် ညီနှု အ  
မဲ့ကဖျော်ပဲ့းပို့ခို့ကဂါးကိုပဲအို့နှစ်လျှော့ဘုရားမနာအောင်လှုပ်နှင့် ပသို့  
ပဲတော်အချုပ်နှစ်ကားတံ့ဗုံးယူးပဲသို့လာသာ နို့ပူကဟတယ်  
လာကမာတံ့ဗုံးတော်သံ့ဗုံးအတော်လဲတော်ရုံးလာဘီးပောအလိုက်နှစ်လျှော့

## တိပုဒ်လိပ်ဟဲထို့လာဖံးဘုံအလိုင်

ပုံးပာ္သိအလိတ်ပူဇော်ဖို့ပါသိတယ်မှားဟဲထိရိဝဲနှင့်  
ဘုရားတွဲဘုရားယူးလိုက်အသေးလာပါးဘုရားခဲ့စဉ်နှင့်လို့



**ଫ୍ରିଲିନ୍ ଅଲ୍ୟୋ ପତିତାଲେକି: ଅତ୍ୟଶ୍ଚତାଫ୍ରଣ୍ଟର୍ ହେତୀନ୍**

ကသိယံ

ပကသီမှုပ်ယံးနှင့် ဘုရားစွဲဘုရားယူးလိပ်အသေးစိတ်လာပသိတ်ခဲ့တော်နှစ်လို့

## တိက္ခုးဖူးထိဒီးသူးနိပ်ဆါ

ତର୍କଗୁଣାବଳୀରେ ପରିମାଣିତ ହେଉଥିଲା ଏହାର ଅନୁକୂଳତା ଯାହାରେ ପରିମାଣିତ ହେବାର ପରିମାଣାବଳୀ ଉପରେ ଆଧୁନିକ ପରିମାଣିତ ପରିମାଣାବଳୀ ଦେଇଲାଗଲା ।

ଯୁଦ୍ଧଲେଖକ

ပယ်လိုတော်မှုကိတ္တအိုဒ်၊ ပထူးပွဲထံ အိုဒ်ပ  
ယ်လိုအော်မှု တန်းဘာန် ဘာ့ယူးဝဲအိုဒ်လျှော့စာရင် မှ  
တမ်း ပသိန်းခဲ့စဉ်နှင့်လို့။

## တိပိဋကဓိ ထိန်ခဲ့အံ့ခဲ့အံ့

တုက္ခနိုက်မှု ထို့ခဲ့အံနှင့်ဘုရားထွေလိုက်အသေးလာ  
သုတေသနတက္ပန်လို့၊ သုတေသနပြုပြီဖိတယ် တုက္ခနိုက်မှု  
ပြုလိုအသေးခြားကလုပ်ဆုန်စီတက်အောင် ပကြားလဲဆိုလဲ  
ဒုတေသနတက္ပန်သရုပ်အတိုင်နှင့်လို့။

## တိဘုံးတိတီသား

ပတမဏော်နိတ္ထာမံဘာ့ဆုံး တုဘုံးမှုစိုက်ပွဲသာလျှင်  
ကလော်ခဲအံ့ခဲအံ့နှင့် မှုပုတ်ပနိုင်တရာခါလာအဘာ့ပူးဒီးခဲတတ်ပါ၏

ଫେବୃଆରୀ ମୁହଁନାଥ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପାତ୍ର କିମ୍ବା

ଆଲ୍ୟେଷ୍ୟ

ଭୁଟ୍ଟା ଛିତା ପିଲା ପିର୍ଦ୍ଦ ମୂର୍ଖ ତାଫୁନ୍ଦ ଗୁର୍ଜ ହାର୍ଦ ପିର୍ଦ୍ଦ ଆଏ  
ଗତାର୍ଥୀ ଫୁଲ ଲିଙ୍କ ତର୍ଚ୍ଛା ତାର୍ଚ୍ଛା ଆଏବା, ବାଯା ଗପିଯିଲ୍ଲ, ଆଲ୍ଲୀ  
ଛାଇ, ଯୁଦ୍ଧ ଆପଣ ଲାଗୁ ଛାଇ, ସ୍ଵର୍ଗ ହାତ ହାର୍ଦ ପାଇଁ କାତର୍ଦ୍ଦ, ପିର୍ଦ୍ଦ ମୂର୍ଖ  
ଗୁର୍ଜ କିମ୍ବା ଛାଇ, ସ୍ଵର୍ଗ ଠିକ୍ ହାତ, ଆ ଦିନ ତାଫୁନ୍ଦ ଲିଙ୍କ, ତର୍ଚ୍ଛା ପକ୍ଷିନ୍ଦ ସ୍ଵର୍ଗ ତାଫୁନ୍ଦ  
ଆମୁଳ ଅର୍ଦ୍ଦ କିମ୍ବା ଫାନ୍ଦିଃ ଲୋଭାଗୁର୍ଜ ଫଳାଲା ତର୍ଚ୍ଛା ପିହର୍ନ୍ଦ ତାଗୁର୍ଜ. ମୁଁ  
ତର୍ଚ୍ଛା ପକ୍ଷିନ୍ଦିଲା କୁଃ ଅର୍ଦ୍ଦ ତିର୍ଯ୍ୟକ ଆ ଲିଙ୍କ ପାଇଁ ତାର୍ଚ୍ଛା ପିହର୍ନ୍ଦ ଲିଙ୍କ

## တယ်အပါအစိတ်လိုဘ်စံ

ပတယာ၏အပါးမှု၏လိုအပ်ချေသုဒ္ဓနတဲ့မှု၏တရာ့ပနိုလာ  
အဂ္ဂတဝါဘာ။တရာ့အံဘာတွဲလိုက်အသေးစိုးတရာ့အိုင်ကျိုးခဲ့စဉ်  
နှုန်းလို့။

ပွဲဖိန်သိမ့်နှင့်၊ ပွဲဖိန်လိမ့်နှင့်  
လေအကဲတိုကာသံုံးနှင့်  
လေထာ်ဓာတ်ခါဒီမြဲဗီးနှင့်



ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରମିଲା ଦେବ

ଲାତ୍ତିକ୍ଷୁଠିଯିବ୍ବିଲାବୁନ୍ଦିଗ୍ରୋ ଦିନ୍ଦିମୁଣ୍ଡିନ୍ଦି, ଓ ଏହିରେ  
ଚନ୍ଦ୍ରକଥିତାଫୁଲିନ୍ଦି ଅନ୍ଧରାଜରେ ଲାବୁନ୍ଦିଯିବ୍ବିଲାବୁନ୍ଦିଅନ୍ଧରାଜରେ  
ଦୟାରେ ଆତିଥୀବୁନ୍ଦିଲାବୁନ୍ଦିଅନ୍ଧରାଜରେ ପ୍ରାଣିଶରୀରରେ ଲାବୁନ୍ଦିଅନ୍ଧରାଜରେ  
ଅତିଥୀବୁନ୍ଦିଲାବୁନ୍ଦିଅନ୍ଧରାଜରେ ପ୍ରାଣିଶରୀରରେ ଲାବୁନ୍ଦିଅନ୍ଧରାଜରେ

ဒုတိယေဂျာမြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ အမှတ် ၁၃၁၊ ပြည့်လမ်း၊ ၁၂၅၀၁။

သားဖျော်တုဆီ

မှတ်ကသံ့ဌအဂ္ဂေဒီးမားတခါလာတိကြားသူအီလာသု  
ဖျော်သွေ်ကျိုးတိသိသုတယ်အကိုနှစ်လို့၊ ကမဘာ်လို့ဘုံ  
စာထိုးသွေ်အတိတဲ့တရာ့ဒီးဒီးကာယ်သွေ်အတိစိုးသွေ်တယ်  
နှစ်လို့

သင်အတိုင်း

ယွဲယိုသိန် လာတ်ပြောသူ၏ခဲစဉ်တ်တ်ဆါအဂို မှုကသံ့ဖိုင်လာ အားဖိုင်နီးမားတပို့နှုန်းလို့ လာသူ၏အတ်အို့ ဆုံးအိုးအဂို ယွဲယိုသိ မှုသုတ္တသူ၏တ်သုဒ္ဓီးကသံ့လာ အ ဂုဏ်များတော်ကြုံလို့

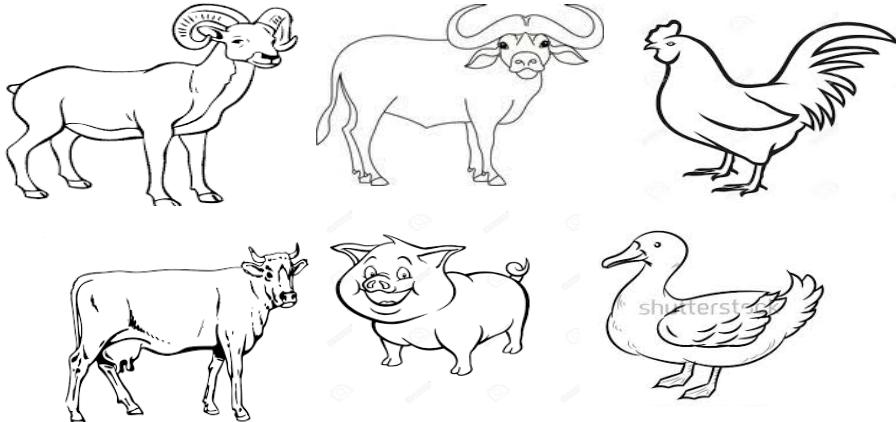
ଶ୍ରୀକୃତ୍ସନ୍ଧି

ଯୁଦ୍ଧାଚିନ୍ତନରେ ଲାହାରିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଗିରି ଥିଲା  
କଥା ଏହାରେ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମହାନାମାନିଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଗିରି ଥିଲା  
କଥା ଏହାରେ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମହାନାମାନିଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଗିରି ଥିଲା

ତର୍ଫାଳୀକ୍ଷିତ - ଯୁଦ୍ଧିତ୍ତରେ ପତାକାରୀଙ୍କୁ ଆମ୍ବଲୁଗୁଡ଼ି ଆମ୍ବିତିଃ ପର୍ବତୀ, ଗନ୍ଧିତ୍ତ, ତର୍ଫାଳୀ ଅମ୍ବିତିଃ ଲାର୍ଜଫଃ ଯଦ୍ସୁରତା ଯର୍ଣ୍ଣକୁର୍ବାର୍ବ. ଫାର୍ମି ଆମ୍ବଲୁଗୁଡ଼ି ଆମ୍ବିତିଃ ଗ ଅନ୍ତର୍ଦୀନେ ଗବ୍ଦିତ୍ତରେ ହରୀଲା ଆମ୍ବିତିଃ ଆମ୍ବଲା ଆମ୍ବିତିଃ ଯର୍ଣ୍ଣକୁର୍ବାର୍ବ.

# တရာ့ဂျွိတရာ့တဲ့ကတေသာ်ကတေသာ်မြန်မာ့နတ်ခေါ်တရာ့

သရုပ်ဆောင်ရုံး



တု၏ဘုရားဆိုပါကိုဖိမ့်တု၏မတတ်ပဲ့အောင်ချုပ်  
တမဲ့ဘာသိဆုံး တူးလေးပတို့သူ့ပေါ်သေးလေးပကဘုရားဆိုပါကို  
ဖိတယ်မဲ့နှင့် ပကဘာသုပုန်းပါ၏တုဘုရားဆိုပါကိုဖိတယ်မဲ့နှင့်အ  
ဂုံလိုတံ့ပါယေး ဒီသိုးတူးပေဘုရားအဖြိုးတု၏ခဲ့လော်လဲသေးဘာ့  
ဘူးဘာ့ဒါ၊ ကဲဘူးကဲပြို့ပေးပတ်ပဲ့အိမ်မေအိုးအကျကျလဲ  
အသေးဂုဏ်ဘာသုနှင့်ပါ့၏ ပအဲ့ပိုးဒုးနှင့်ပုံးပါ၏လိုပသေးတု၏ဂုံ  
အရွှေ့ပို့တန်းလေးအဘာ့ယူးတု၏ကွုကတဲ့ကတို့ဆိုပါကိုဖိမ့်  
အတုဂံ့တုဘာ့ဘိုးတု၏အိမ်ခွဲ့အိမ်ခွဲ့နှင့်လို့ တု၏အိမ်တု၏အိ  
လာပဒ္ဒုးအိမ်အို့နှင့် ကဘာသုလာပဲ့ခဲ့ဒီးတု၏အို့လေးအဘူးအဖို့  
အိမ်၊ တု၏လို့တု၏ကျွေးဒီးတု၏ကဆဲ့ကဆဲ့မှုတု၏လာအရွှေ့ပို့စွာ့ကို  
နှင့်လို့ လေးတု၏ကဘာ့ကွုကတဲ့ကတို့အို့နှင့် တုနဲ့လို့အိမ်  
ပဲဒုံ့။

၁.လာတိက ပြောတိခုံးတို့ ဆီအကလုပ်ကလုပ်တဖို့လာ ဆုံးဖို့ကိုဖို့အကို ပကာသုပေးနှုန်းအလဲသွား(Vaccine)လာအမှုတို့ ဆီအယ် လာ ပြောဆုံးတို့ ဆီလာကဟဲဘုရာပဆုံးကိုဖို့ တဖို့နှုန်းလို့။

## တိုလဲးနှုန်းဆုံးပိုကြိုပိုအဝဲးစံ(Vaccine)

၁. ဆုတ္တပိကိုပိအက်ခာဂါဂ္ဂဖဲပဆဲးနှုန်းအပဲသုတေသန

ຈ.ປກວາງວູດສ່ວນ(Vacin)ລາວກົງດູກົງເພີ້ມວັນສາວັນ

၃.ဝဲစံ(Vacin)မှုတ်ဆီအပ်လာပကဘုပ်ပို့အောင်တံ့ချုပ်  
ကြိုး ကျော်စိုးလာ၍လိုက်စိုးလိုက်ရှိ၏ပို့

ကျို တ်ဆီအယ်ကသံဒီး ပသ္မအိုအဘူးတအိုင်လာဘာ်。

၄.ပတ္တဘိသူဝံးစွဲ(Vaccine)လာအနိုင်အလျောက်သွို့တဖိနှင့်ဘုံး

၅. တချိုးပသူ့ဝံစံ(Vacin)ဘုရား၊ ပကဘုရားပုန်ပုစ္န်တို့  
(Vacin)လိုအပ်လိုအပ်ခဲ့ဒီ ပကဘုရားဟားဆဲအိမ်မန်နှင့်

တချိုးလာပသူအီအံးဘာ်နှုန်လို့  
မြတ်ဆေးကာသုတေသန(Syring)လာပကဲ့(Vacin)နှင့် ကာသု

ကဆဲ့ကဆဲ့ဝဲတ်နှုန်းလျှော့  
ကိုကိုကံ့ကံ့ဘာ့ဘာ့မို့မို့ပို့ပို့ဘာ့ဘာ့

ဆုံးဖို့ဖို့လာအတောက်တို့ဘိရာ	ဆုံးဖို့ဖို့လာအတောက်တို့ဘိတရာသု
<u>၁. ကျိုး,ပန်း,သီဖိ,မဲးတဲးလဲး</u> (က) အိုင်ဖို့ပုံစံဒီးအသကိုး (ခ) အမဲ့ဝျုံလှုဒီးအမဲ့ဝျုံကပ်ပို့ရာ (မဲ့လှုနါလှု) (ဂ) အဆူ့သွေ့ဒီးလိုအဲရှုံး (ဃ) တရားအော့သူ့မာစ်ပုံးတို့ပို့တို့ပုံးသူ့ရှုံး (င) တို့ပုံးလိုးပူးတွေ့တာအိုင်လာအလိုဘာ့ (စ) ယဲ့အိုင်အဆုံးရှုံး (ဆ) အနိုဒ်ခံအိုင်ဒီးအထံဘွဲ့ဘွဲ့ထိဘိုး (ဇူ) အအုံရှုံးတာအိုင်ဒီးအသွေ့ဘာ့ (ညူ) အဘုံးရှုံးတွေ့ရှုံး	<u>၁. ကျိုး,ပန်း,သီဖိ,မဲးတဲးလဲး</u> (က) အိုင်ဖူးဒီးအသကိုး,အိုင်တက်တူ့ (ခ) အမဲ့ဝျုံလိုက္ခာဒုးအိုင်ဒီးအမဲ့ဝျုံဘုံး (ဂ) အဆူ့သံးအသံးဒီးဒီးအဆူ့ဘိုးပံ့အသံး (ဃ) တရားအော့သူ့တန့်ဘာ့ (င) တို့ပုံးလိုးပူးတွေ့အိုင်လာအလိုတာတို့ဘာ့ (စ) ယဲ့အိုင်အဆုံးဘုံးတရားဘာ့ (ဆ) အနိုဒ်ခံ မာအသံးသူ့တယ့် ဒီးအနိုဒ်အုံတံ့ကအီ (ဇူ) အအုံကအိုင်ဒီးအသွေ့ (ညူ) အဘုံးအကုတ်ဘာ့
<u>၂. ထိုး</u> (က) အိုင်အဆုံးရှုံး (ခ) တမ်းပူးပေါ်ဒီးအသကိုးဘာ့ (ဂ) မဲ့လှုနါလှု (ဃ) အကလုံဟံ့ဌးအိုင်အဆုံးရှုံး (င) အဆူ့သွေ့ဒီးအဆူ့ရှုံး (စ) အပူးလိုးတာအိုင်လာအလိုဘာ့ (ဆ) အအုံတာပွဲဒီးဒီးတလာဘာ့	<u>၂. ထိုး</u> (က) အိုင်အဆုံးတရားဘာ့ (ခ) မံတပူးပေါ်ဒီးအသကိုး (ဂ) မဲ့လှုနါလှုတလှုဘာ့ (ဃ) အကလုံတအိုင်အီအီဘာ့ (င) အဆူ့သံးဒီးတဘွဲ့ဘာ့ (စ) အပူးလိုးအိုင်သူ့ (ဆ) အအုံပွဲဒီးနှာအုံအီ
<u>၃. ဆီ,ထို့ဒုံး</u> (က) အိုင်ဆုံးရှုံး (ခ) အိုင်လီဖေးပူးဘွဲ့ပူးဘွဲ့ (ဂ) မဲ့လှုနါလှု (ဃ) အကလုံသို့ဒီးသို့ဒို့ (င) အဆူ့ရှုံး (စ) အမဲ့ဝျုံကပ်ပို့ရာ (ဆ) အနိုဒ်ခံယူ (ဇူ) အအုံဆိုဂါရအုံတို့ဘာ့	<u>၃. ဆီ,ထို့ဒုံး</u> (က) အိုင်အဆုံးတရားဘာ့ (ခ) အိုင်ဖို့အသံးဒီးတအိုင်အဆုံးဘာ့ (ဂ) မဲ့လှုဘာ့,မာအသံးသာအုံသံးပြု၏ (ဃ) ကလုံတအိုင်ဘာ့ (င) အဆူ့တရားဘာ့ (စ) အမဲ့ဝျုံကပ်ပို့တရားဘာ့ (ဆ) အနိုဒ်ခံအိုင်ဒီးအထံ (ဇူ) အအုံဝါအိုင်ဒီးအသွေ့

## တိကိုကတဲ်ကတိုကေထိုးလာပဘုံအိုး

၂။ ပကာဘ်မာဂုံးအမဲဒီး မာတဲ်အခုံတထံနှင့်ပါယ်အဖုံးထိန်သိအခြေ

၃. ဖုန်းထိန်းနှု (၂)သီ.ပကဗာ်ဆဲးနှုအကသံ့ဖို့အမိန်ထံးတဘိ  
၄. ဖုန်းထိန်းနှု (၂)သီ.ပကဗာ်ဆဲးနှုအကသံ့ဖို့ဖဲ့ဘဲတဘိ  
၅. ဖုန်းထိန်းနှု (၂)သီ.ပကဗာ်မာနှုအမိအဆုံးအလျှင်သီးကအိုး  
လျှော်ဆည်

#### ၆. ဖုန်းထိန်းနှင့်(၂၈-၃၅)သီ,ပကာဘ်ထုံးဖော်နှင့်ဒီဇိုင်းအမို့ပုံ

၃၁. ဖုန်းထိန်း(၄၂)သီ.ပကာဘ်ဒုးအိုင်အကသံုတီးကလဲ။

ရ.ကသံ(Vacin) တိစာတ်ဆိတ်ဖြစ်ပါသည်။

ରେ.୧-ପ୍ରତିକାଳିକ ପରିବାରରେ ଜୀବନରେ ଆମଙ୍କ ଅନୁଭବରେ ଆମଙ୍କ ଅନୁଭବରେ ଆମଙ୍କ ଅନୁଭବରେ

۹۰

၈.၂-ဖုန်းတိုင်းရန်,ပကာဘုံဆဲးနှင့်အကသံဃာတွေဆဲထဲ့ခြင်းများများ

၈.၃-ဖုန်းတိုင်းခွဲနှင့်,ပကာဘာ့ဆဲးနှင့်အကသံဃာတ်အူးဝါခံဟိုက  
ဘီအတော်ဆဲ

၈.၄-ဖုန်းတိုင်းပေါ်သူများ၊ ပကဗ္ဗာ်ဆဲးနှင့် အကသံဃာတို့၏ ထားခိုးမီး  
ခိုးများ၊ အတွက်ခါးခါးဘိတ္တ

တုဘုရားဆိုပါက ဒီသီးပဆိုပါက ဒိုတိန်တိုင်  
ဘုရားများနှင့် ပကဗာသုပ္ပန်သုပ္ပန်သူးဘုရားများတို့က ဆွဲခဲ့က ဆုံး၊ အ<sup>၁</sup>  
ဆုံးအောင်ဆုံး၊ ကသံပိုကသံလာ ပြောဆွဲတုဘုရားဆိုပါတယ်။  
ယိုဘုရားများတို့ မူးတုဘုရားနှင့် မူးတုဘုရားလာ အရွှေ့ဒို့နှင့်လို့  
တချိုးလာပကဗာသုပ္ပန်သုပ္ပန်ပါက ဒိုတိန်တိုင်  
အဂ်ဂိုဏ်ဘုရားများနှင့် ပကဗာသုပ္ပန်သုပ္ပန်ပါတယ်။  
လို့ အသုတေသနအောင်အိမ်အောင်အောင်နေရာ ကို အနေဖြင့်

တုဘင်ဆုံးဖို့ကိုမြှင့် မြှင့်စွဲကိုပေါ်လောက်  
ထိုတုဘင်မတော်လာစူးဟဲနှင့်အကျိုတော်နှင့်လို့ တန္ထောင့်တုဘင်  
မတော်မြှင့်ရှိခဲ့အသာကတို့ဒါး တုဘင်သို့ဘင်ဆုံးဖို့နှင့်  
မြှင့်တုဘင်မတော်ပတ်ပုံးအိုင်မအပူသူ့ဝန်လို့

၅၇၆၁။ အေဒီ ၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငြန်ပါရီလ၊ ၁၂ ရက်၊ ၁၁ နာရီ။ အေဒီ ၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငြန်ပါရီလ၊ ၁၃ ရက်၊ ၁၁ နာရီ။

3

ଲୀ-ତୃତୀୟାବ୍ଦୀ

3

ଲୀ- ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

30 /

ຝຶກື້ອາ, ລາຍໍ່ງົງກົງວະຕົມ ອົງວະຕົມ ອົງວະຕົມ ອົງວະຕົມ ອົງວະຕົມ  
ມູນກາຝຶບົງໃຫຍ່ຈູ້ໃບົງໃຫຍ່ຈູ້ໃບົງໃຫຍ່ຈູ້ໃບົງໃຫຍ່ຈູ້ໃບົງ  
ລາກညິຕົມບົງວາເກົງໄສລົງຕະລີໄລ້. ກညິຕົມບົງວາກ  
ບຸຫຍາດໍໄສລົງຕະລີໄລ້.

## ລາ-ມົນຕະກິບຍົງປົງຕະບົງປົງວັນຕະກາ

30 /

တို့မာအပါဒီးမာဒီးတို့တွေဆောကတို့ခဲ့အံလဲၤ

၈၁-တိခုချုပ်

88 /

နိမ့်ဆာ၊ ယအဲရှယတ် အဲရှတိ တက်ဒို့မေးလာ၍ သူ၏လာ၏သံ  
လို့ လာအပူးကွဲ့ ပအိုဒီဒေးထံရှုကိုသဲ့တ်ထံ့ပဲ့ဖို့ဘုံ  
ဆုံးအံပယထံရှုကိုသဲ့အတ်ထံ့တမ္မားတ်တံ့ပဲ့ဖို့ဘုံအဖို  
ပဘုံတဲ့အိတ်ဘုံဟဲ့ထံရှုကိုသဲ့အဂုံထိဘိလာအတမ္မား  
တ်အဲရှအဂုံဘုံနှုန်းလို့ပတ်တဲ့အိအံ့ဂုံဝဲကိုဒီမဲ့။ ချဲမဲ့  
ညဲ့အကို ယကဘုံမေးမန့်တံ့လဲ့။ လာ-ဒုမ္မာ့ခို

ဒုမ်းမြို့မြို့၊ ဆူမဲ့သူအကို သုကဘာဦးမလိုပလိုက္ခာသုခံကအ  
ထံရှိကိုသဲ့အတော်ထံ့ မူတမ်း မလိုတံ့က္ခာသုခံကအတော်  
အခြားတော်အောင်အကျေနှုန်းလီးတော်တဲ့အနှစ်ကြေးအိုင်ဝ  
ဘာဦးဆုံး တဘာဦးမြို့တော်တဲ့အော်အိုင်ဒီးအစုံး မူတမ်းအသက္ခာ  
ဘာဦးနှုန်းလီး တော်အောင်အိုင်စုံး အဆောင်တော်

88 /

**နိနိဆာ၊** ဒီသိုလ်လာအဖို့ဖျော်ထိုလ်လာဆာကတို့ယူဖို့ပြာအပြု  
သုတေသနပေးလာအမှုပြုတော်ဝံဂြာ မူတမ်းပြုတော်ဝံအလဲ့။

၈၁ - ဆောင်ရွက်မြို့

80 /

୧୯

ကားပြါ၊ တုန်ဖိုးတ်အ ဒူ၍အဆေ အို၍အၢလဲ၍၊ ပျေအိုၢဝဲအဂါ၍  
လာအနိဖိုးပိတာဘုၢမ့်တာဘု၍၊ တု သူတာဘုၢတ်တ်ဝါတာဘု၍၊ တု  
ဂုတာဘုၢတ်အ တာဘုၢနှု၍အိုၢပဲအီမံနှုၢလို၍ တုန်ဖိုးတ်အ  
ဒူ၍အဆေ မှု၍ တအိုၢလာတာဘု၍ ဟိုၢခိုၢအံၢတ်ကမအသုးၢလဲ၍  
နှု၍ ကုၢဆိုကမိုၢသကို၃၍ကုၢကုၢတကုၢ၍။

နိဂုံး

8

နိန္ဒီပာ၊ ထိသိန်ယာ၏တိ အပိုဒ်ပြည်လာလာ ယမ္မာပြုလောင်အာ တကူ နှုန်းလို့ ဒ်သိုးပျက်စံးလာ ယမ်းပျော်တိ ဂုံတကေအကို ယက ဘုရားမှာဖြစ်လဲ။

୧୨-୩୦ିଟି

ଲୋ-ଟାର୍କ ଓ ଟାର୍କ ପ୍ରତିକା

30 /

နိန္ဒိုဘာ၊ ယဝလဲလေကိုချာ၊ ယအိုလာကိုဘာဒီးယမ်ုယပ်  
အိုလာကိုပူလီး၊ ယကဘာဦးလဲခုံယဝအေအိုဇ်၊ ယကဘာဦး  
ကူဗျာယမ်ုယပ်အေအိုဇ်၊ ယကဘာဦးမေ့လုံး၊ နိန္ဒိုဘာအတွေး  
ဟုံ်ကူ့လာယဂ်အိုတမ်းမံ့စွှုံး၏။ လာ-ဒုရုရှုံး

၈၁-၃၄၄၂

၁၁

ଲୋ-ଟାର୍କ ଓ ଟାର୍କ ପ୍ରତିକା

တို့ခဲ့တို့ပြေတက်၊ တို့ဝဲအံမှုပဲနဲ့ဆာ်တို့လာအညီနှင့် ကဲထို့  
အသေးတခါလို့ ခဲ့အံဇ်နမှုပဲတို့ခဲ့တို့ပြေတက်အသီး နကတို့  
ဘာ့နဲ့တို့ခိုင်တို့နဲ့အတရာ့ဘာ့တက်အေဂျု့လံနှင့်လီမှုပဲတို့  
လီဘာ့ယိုင်လာမှုတန်း နမှုပဲကဲထို့ခိုင်နှင့်ကလိုက်ဒီးပူလာ၊  
နတဲ့အိုအေဂျု့တက်နှင့်လို့ ပလို့နသားဒီသီးခိုင်နဲ့လာအပွဲဒီး  
တို့ပေါ်ထို့ထို့သေးတဖို့အစိုးကာကတာကဲ့ကွဲ့ပဲခဲ့ခြားအံအီး သူ  
တာအိုတူလာနကဲထို့ခိုင်နီးဒီးနံပါနလံနာလိုကဲခိုင်နှင့်တစုတ  
ဂူဘာ့နှင့်တက်၏။

20 /

တိပိဋကဓ်၊ ခို့နှစ်နှစ်တယ်နှစ်နှစ်နှစ်အီဂေဒသလဲပဲဖိလဲပျေမသာ  
ကိုတို့တယ်အသူပဲပဲဖိနှစ်ကိုဒီပါးတို့အဲသိတဲ့တို့တို့တို့တို့  
အတောကမင်းတို့ဟိုခို့နှစ်နှစ်ပျေတို့ရို့ရို့မဲ့တို့ဒီပါးတို့အဲသိတဲ့  
တို့ထံ့လေအဂ္ဂတဲ့ပေထိဘဲအဆာကတို့နှစ်လို့ပကဘာ့  
လဲယူတဲ့အေဖဲပစ်ဂေတို့ကိုရဲ့ဟိုခို့ခို့အဲတစုနှစ်လို့

30 /

တို့အောင်ဖို့၊ နမာတို့ တရာ့တဲ့ တဘို့ဖို့နှင့် ပျေမြဲ တတဲ့ အံ့ခဲ့အံ့  
ဘာဒီးပျေသာ်ယို့ဝဲလာ ပျကေသးပါနို့ကို ဒီးတအို့တို့လာ၊  
တို့စို့စာတဲ့ အပူသာ်အယ် အယ် ပျေသာ်တဲ့ နို့ပျေသးတဘို့ဘာ့တ  
ဘို့ ဒ်သိုးကမတစာပျေလာ ပျကေသ့ပဲ့နို့ထိဘီ အဂို့နှင့်လို့ မူမြဲ  
နတ်းမတ္တာအဘို့လာ အကယာနှင့် ကမ္မာ့လာ အနို့ဂို့နို့ဒွဲ့အီ ပါဝဲ  
အယ် ပျေမြဲ တသဲ့နို့နို့တကေကသဲ့နို့နို့တကေ၊ ပျေမြဲ တသဲ့နို့နို့တ  
ခါကသဲ့နို့နို့တခါ အယ် တလို့လာ ပျကေသာ်တဲ့ လာ အဂု့ဒီး စံး  
ထို့ပြောအို့ အံ့ခဲ့အံ့ဘာ့နှင့်လို့

38 /

၈၁-၃၃၉

ဒုဒိန်၊ ပုဂ္ဂန်အသီးတယ် တာဘုရားအောင်လိုစိုက်းအီနီတာဘျို့  
ဒီးဂုံးလိုင်အီအော်အီတက္ခာ၏နမ်းအောင်လိုအီတိဘီဒီးတရှုံးလိုင်  
အီနီတာဘျို့ဘုံးနှင့် အပဲသုံးကဆိုကမိုပဲလာအမူးပွှေအဂုဏ်  
တာ၏ပြအဘုရားကတာ၏လာဟိုပို့ချာဒီးကဆိုတံ့ဗုဏာနှုန်းဒီး  
ပြအဂုဏ်အကတိဘီနှင့်လို့

# တနင်သုံးထိတိနှင့်တနင်ကျော်တို့ကျော်သူ့အ<sup>ဗုဏ်</sup> သပဒ္ဓနလာရှုံးကော်မူးလွှဲခြင်း

ခုပ်ဆံးဆံး

ပုဂ္ဂိုလ်အေးကြေားဂုဏ်ကျွေးစားမလလိန့်တို့ကုပ်ဘုရားကုပ်သူနှင့်  
သူနှင့်လို့တို့ကုပ်ဘုရားကုပ်သူစံးတို့နှင့် တို့ကုပ်ဘုရားကုပ်သူလာ  
အဟုံပြုတေသနသုတေသနပြုလေတော်ကုပ်သူ(ပိဋ္ဌ)ဒီး  
တို့ဘုရားအတော်ကုပ်ဘုရားကုပ်သူလာအဟုံပြုတေသနသုတေသန လာ  
အမှုစဲအုပ်ပိုည်(သိပ္ပါ)တို့ကုပ်ဘုရားကုပ်သူတဖုန်းလို့ လာထံ  
ကိုတေဘာ်အပူ တို့ကုပ်ဘုရားကုပ်သူပဲကျိုတေအိုတေသာ့ဘုရား၊  
မှုတော်လာအရှုဒို့ကိုဒို့လို့ကိုဒို့တေအိုတေသာ့ဘုရားသနာ်လာ  
တို့သုတေသနတေဖုန်းအခိုင်ထံးအသိုးနှင့်လို့

ထံကိုလာတဲ့ဒီးနှုံးသို့ခိုင်ထံးတော်ကျော်သူ  
တယ် အို့ဒီးတော်ဖို့တော်ယဲ့၊ တော်တသဲ့လဲ့သူလဲ့၊ တော်သို့  
လီးဒီး၊ တော်ဆူးတော်ဆူးအဲ့၊ တော်နှုံးအသီးတော်မီးအို့လို့  
တဲ့တော်လာစိုးလာခံလို့ တော်အို့သူးဒီသီးအံ့ဌာ ဟိုင်ခိုင်ဘူးခိုင်  
နှုံးလာအသုံးပါ၏ပေါ်တော်တယ်ဂဲလို့ဝဲ၏ဒီသီးပျောကတူးပဲ့  
ထိုင်လာတော်မဲ့သူ့အတော်အို့မူးအုံဒီးတော်သူ့ထိုင်လဲ့ကာအဲ  
ထိုင်ခိုးထိုင်ဘဲအကိုး ရှင်ကဲ့းစားပဲ့လို့

ဒီသီးဟိုရိစိတ်ဒီဖျော်တုပုံမှတ်တုရှိကယ်ပဲလာတဲ့ဒီး ကမူ့ဟိုရိစိတ်လာအလိုအော်ဆီးအကို့ ကို၏စာဖို့တုရှိတုရှိပသိတိရှိ အတုရဲ့တုရဲ့တုကျော်နဲ့အကို့၊ ယုံနှုန်းတုရဲ့၊ ဟိုရိခို့ဒီဘုရာ့စုံတာ၊ တုရဲကရာကရုံလွှုံးပုံအံဖဲ့သွေးဇူးဇူးနှင့်လာ ကိုကိုရှိတဲ့နဲ့၊ ကိုတံ့သယအခုံးအပူးထဲ့ထိုးတို့ဘာ့သုတေသနလုပ်လိုက်ပါသိတိရှိဖျော်လုပ်ရှိးသို့ ဘာ့ရုပ်သို့ အမူ့၊ “တုရဲကျော်သုတေသနလုပ်ရှိးကဲအောင်” လို့လေးလို့ဘို့ဘာ့ရုပ်သို့အပူး “ယုတေသန” ၁၀၀၁၁

၁၂၆

ପୂର୍ବାର୍ଥ କୁର୍ବି ବାର୍ଦ୍ଦ କୁର୍ବି ସୁଲା ପ୍ରାକିଃ ଗାତେଃ ଅଗିର୍” ଏହାରେ ଗୁରୁଃ ଆପିଃ ପ୍ରାକିଃ ଗାତେଃ ଗାତେଃ ଫ୍ଳୋ ବାର୍ଦ୍ଦ କୁର୍ବି ବାର୍ଦ୍ଦ କୁର୍ବି ସୁଲା ଅଗିର୍ ଲାପୁର୍ବିର୍ଦ୍ଦିଃ ଆ ଯାନ୍ତିର୍ଦ୍ଵାରା ଫ୍ଳୋ ବାର୍ଦ୍ଦ ମାତ୍ରାକୀଳ୍ୟରେ

ဘာ့ယူးဒီးတုရဲ့တသုလ်၊ တုရဲ့လ်အတော်ဘျေးတိ  
ဖို့နှင့်ကိုပယ်သီခါကြုံဘာ့ကျော်သုရှိမဟန်ရထ်သုရှိးစွာ  
ပဲ(တုဂ္ဂမေနိုင်အိုလာလ်၊ ယုဟံ့နှုက္ခားလာဟ်၊ ဖူးဝံယ်  
က္ခားမှုံးအီ၊ ဖိမ်ကထုံးသီးသုံးညီ၊ ကျော်သုသေးဆားစွာဘာ့ဆုံး၊  
နှုဟုကိုနှုန်းသေးဆား)နှင့်လို့ အီနှုံးအနှင့်တုရဲ့ကတိဖို့လုံး  
ပွဲဖို့အိုင်နှုံးကိုးတခါလာအစွဲပဲ(တုသေးဆားအိုလာလ်ပူး)နှင့်  
လို့

ပမ္မာဂျိလာထံလိုက်ရှိပုံ၊ ထံရှေကိုကအတော်မလနိုင်မှာ  
ယူအပူ။ ပသုတေသနပါဘာတွေလာ ကိုပယ်စာဖို့လာပအိုင်ဆီးလာအ  
ပူအံ့ခဲ့ လာခြားလိုပို့ပါယပါတ်အစိုးလံလံ၊ ပြုတသုလံသုလံလ်။  
အတိုပတ်အိုင်ဝဲအောကလဲသိလို့ ပထို့ဘာတ်လာကမျှ၏တ်  
ကူးဘာတ်ကူးသုလံသုလံနှင့်အပူ။ ဟင်ဖူးထိုင်ဝဲလာ ပြုသုဖူးသုကူး  
လံသုလာအလဲမေတ္တာဘာတ်ပဲမိမီ၍ ရှိအိုင်ဝဲ-ရှိများကယားပို့  
ဖဲကိုပယ်ထုပ်ဖူးထို့ကွဲ့ပဲလို့ဘာတ်လာကတို့နဲ့တော်ဟာအဖော်လဲတံ့အ  
လို့ခဲ့ စံထိုင်ဖဲ့ခြော့နှင့်တ်စံထိုင်ရှိကျေမာက္ခာတ်အိုင်အသီ  
အတ်ဘုံးဘာတ်ကူးသုလံသုလံနှင့်လို့ တ်စံထို့အီးထို့သုသာဖူးကို  
ခို့ထံးတ်မဲလဲဖဲမူးထံးလေကို ရှုံးအကို။ ပြုလာမူးသုသာမေက  
လိုတဖ်မေတာဝဲအပဲပို့ ကိုပယ်အတ်သုလံသုလံအိုထို့  
တွဲလာခြေများကယားဖူးမဲ့တ်မေနာတေခါလို့ လာတ်နှင့်အ  
ပဲပို့ပြောတို့လိုတ်ဘာတ်ကတို့လာအစံးဝဲ၊ “တ်စံထို့သုလံ  
လာမူးထံးလေကိုရှုံး”နှင့်လို့

ଲାଙ୍ଘାଇଗତାର୍ଥିର୍ଥିକିଃତିବ୍ୟନିଲାଅଜିନ୍ଦନ୍ତିଷ୍ଠିତାର୍ଥ  
ଜିନ୍ଦନ୍ତିକିରଣକିରଣିଅର୍ଥି,ତାମାଜିନ୍ଦନ୍ତିକିଲ୍ପିତିଃ କିମିଃତିନ୍ଦନ୍ତିକିରଣାଵାହି

ဘာ့ကတော်အဂို၊ ကအိုရှိကို တပယူလိုအဂို၊ ဂိုခိုင်ထံးတော်မှာ  
လိတမှာလိဘာ့တသုံးဘာ့ကမလိဘာ့တော်အဂိုတော်သုံးကျေအီ၊  
“တော်ကျေဘာ့ကျေသုံးလာပွဲကိုးကော်းအဂို” တော်ဒုံးအိုတို့အ  
ကျေအိုအီးရဲ့ကျေအီအလိုင်တော်သုံးကျေလောတော်ကအိုဘာ့ကျေကို  
အဂိုအသီး စော်လာ့၍ ၂၀၀၁နှစ်၊ တရာ့ဒုံးဒေးလာတော်စံ  
ထို့တော်ကျေဘာ့ကျေသုံးအနံနှင့်တုံးဘာ့နှင့် တော်ပို့ပန်မှု  
နံမှု့သီလာတော်ကလဲတော်နှင့်လိုဆီးဘာ့နှင့် တော်ပို့ပန်မှု  
တံ့ကလှု့တော်ကျေဘာ့ကျေသုံးကျေရှိပို့ပို့အမဲအသုံးစရိတ္တနှင့်  
ဘာ့အသီး တန့်ဘာ့တန့်ပြုအိုကျေကိုအိုတို့ပဲ့အသီး မှုတော်လာ  
အလိုသီးခဲ့ဖို့မှုလို

ထံကိုဘိမှုအကရှုဖြစ်လာအမှု ကိုပယ်ထံကိုအံ  
ကိုနှစ်ပေး ဖလါဝံးပထဲဘာဗ်(၈)သိအဆာကတို့ အိမ်ဒီးတို့မှ  
လာကပါးထံကိုဘိမှုတို့သူလုပ်သူလုံအမှုနဲ့ အိမ်ဒီးတို့က  
တိုးတို့ဖော်ပြုထိန်လုပ်ဟန်ယုံဘာဗ်ယူလုံ၊ တို့  
ကွဲ့ပြုလုပ်လုံး၊ တို့ဟန်ခိုးတို့တို့အား အိမ်ဘာဗ်ယူလုံ၊ တို့  
တို့သူလုပ်သူလုံတွေ့ဖြတ်ပေးလုပ်သူလုံနဲ့ ဒိန်အသီး ကို  
ပယ်ကဲ့လျှော်လီးကဲ့ထိုးဟန်ဒီးကိုနဲ့အေးလုပ်တို့ကတို့၊ ကာဗျာဗ်

မဲးကစ်သုတယ်အပူ။ ဟုဖျေထိနိုက်းတုဂ္ဂာသုပ္ပါယ်လီ။

ပမ္မာကတိကျော်တံ့လာအဖုနှစ် လာပွဲဟိုခိုင်စိဂါး  
ကအတော့သူတော်ဘုရားတံ့လဲထိုင်လဲထိုအဂို တံ့ကျော်ဘာ့ကျော်  
သူနှစ် မှုံတော်လာအရွှေ့ခြိုကတော်ပံ့ပတော်နှစ်လီး လာတော်နှစ်  
အပဲ့ တံ့ကျော်ဘာ့ကျော်သူလာပွဲကိုးကဲးအဂို ကကဲထိုင်လီး  
ထိုင်အဂို ပိုင်မှုံကရာဂုံးရိုးကရာခိုင်ကျော်၊ တံ့ကဟူကယ်မိုး  
ဒီးဇံးတံ့ကရာဂုံးရိုးကိုချုမှုံကျော်တွေ့ဖိတယ် ဟံဖို့မှာ  
သကိုးတံ့ဒီးထံကိုပါခိုင်ပွဲပွဲတယ်နှစ်လီး “ဟံးလာပွဲတော်ကို  
တနှစ်၊ ဟံးလာပွဲတော်ကလားရှိနှစ်” အသိုး ဒီသိုးတံ့ကျော်ဘာ့ကျော်  
သူအသဟိုံကအိုင်ထိုင်အိုထိုင်အို ပွဲကိုးကဲးကဘာ်ပုံပွဲ  
နှစ်လီးမေသကိုးတံ့ ဒီသိုးပကတွေ့ဆူပါတယ်ဒီး ပထံပကိုက  
မှုံဒီးမို့ခြိုင်စိုင်ထံကိုလာအလူးထိုင်တံ့ဘာ့ကတို့ချုးဒီးလဲ  
ထိုင်လဲထိုင်နှစ်လီး “ပမ္မာဆိုင်ကွာ့တယူယဲ ကဖျိုးကွာ့ဝဲပကဖဲ့  
လီ” အသိုး ပကဟူ့ဒုးသူ့နှစ်သာ့သိုင်ပသားလာ ပကဟံဖို့  
မေသကိုးတံ့ဒီး အိုင်ခီးမေလေကူ့ပါးထံကိုဘို့မှုံတံ့သူ့လံ့သူ  
လဲ့အမှုံနှစ်လာအလို့ဘာ့ပဲ၂၀၁၄နှစ်၊ လါဝဲးပထဲဘာ့(၈)သို့  
အနဲ့နော်တက်း



# တနင်လဲ့မီဖျိုလာရပယီးသူးပစိန်တန်ပရာဒီလို ခုံဘာ့ရှိဘာ့ခွဲ့ကာဂါး

စီပေါင် (မျှလားအု)

ပစ်းထိုစိန်တဲ့လျှော်မဲ့အဲဒုက္ခန်း၊ လါခံးပထဲဘာ။  
(၁၂)သီဒီး ဘုရားပဲတွေပဲဟံ့ဖို့၊ လို့အိုင်လို့ဆီး၊ ခူသဝိစုလို့  
ခိုးခိုး၊ ဟံ့ဖို့၊ အုပ်စိုးကိုဖို့အကလှု့ကလှု့ဒီးစုံလို့ပွဲလို့  
သွေ့တယ်နှင့်လို့၏ ဖဲပဟားထို့အခဲ့ ပမာပွဲနဲ့ယ်ယူကယာ  
န်း၊ ပန်း(၁၂)ဒု၊ ကျိုး(၂၃)ဒု၊ လွှဲန်တဆိုနှင့်လို့၏ ကျိုးပန်းသွေ့တ  
ယ်ပယ်းသံကွို့ဝဲခဲ့လော်လီးဘုဟုသွေ့တယ်စုံကို  
ဟားဂိုကွို့ဝဲခဲ့လော်နှင့်လို့၏ ယိုလိုကယ်ယူဟံ့ဖို့ကျိုးသွေ့ဗျို့  
ဟားဂိုတော်ခဲ့လော်ဝဲ အေးပို့ကျိုးသံမြှုပ်ဆူပဟားဟု့အိုင်ကု၍  
တော်လို့သွေ့တယ်နှင့်လို့၏ ပစ်းကိုဒီးဆူည့်တတို့ဒီး စိုးတို့  
တော်လုံးတော်နှင့်တော်ဘားနှင့်လို့၏

အဝဲသုၤလူဖို့ပျော်ချေးသံမယံကုၤဝဲတဘၤဖို့  
နှုၤလို့၊ ပက္ခာတံ့ပက္ခာနှုၤဖို့ ပဘၤယူၤတစီၤ ဘၤစိုၤယို့ဒုပုၤယ်  
ဒီၤပြဘၤဒီၤဘၤထံ့သုၤနှုၤနှုၤလို့၊ မှုၤပြကော်ၤတို့နားတို့ၤ  
အဒိုၤကတာၤဖဲဆာကတို့အဝဲနှုၤ လာတို့တကြားသုၤပုၤနှုၤအို့  
ဘၤနှုၤလို့၊ တုၤတို့ခဲ့သုၤသံမယံအဆာကတို့တုၤယော်ဖို့ ပဲ့  
ဒီၤနို့ပဲ့ဒီၤဒီၤပြဘၤခဲ့သုၤသံမယံအဆာကတို့တုၤယော်ၤ ၁  
ဘၤအိုၤအိုၤအိုၤပဲ့ဒီၤတို့တုၤပုၤတို့တုၤနှုၤနှုၤလို့

ပဲ(ဘဇ္ဇန)နှစ်နှစ် ပဲပအိုပဆီးတော်လီးဟံသာဝါး  
ခံဆံဖျော်တူလောသာ ဆံပျော် ဂေးအိုရဲ့ပဲသာ ဆံယူလီးနှစ်လီး၊ သူး  
ပဒိုက်သွော်တယ်ထိုပဲလာ ပျော်သာယ်အေးယမ်းလဲထိုရေးအီးခြီး  
စံုပဲ၊ ပမ်းဟဲကုံးဖြီးဟဲကုံးကောက်ဒါစ်ကိုးအယ် ပဲသူသွော်ဂိုးထိုရေးအီး  
ဆာကတို့နှစ် မဟားဂိုးကြံ့သွော်သွော်တယ်ခဲ့လော်လီး ပယ်လော  
အဟဲခေါ်သံတော်ဒီးမဟားဂိုးဘုံးနှင့်သွော်တော်၊ တမျှော်တော်  
သွော်တယ်မျဲ့ပဲ-သူးရှုံး(၅၃)၊ ဝို့နှစ်ကွေ့ခြီး အသူးဒုးအိုရဲ့(၈)ဒုး  
လီးဟဲထိုရေးတော်လော်စုံအီးတော်ကိုးတပယူ့ယီလီး၊ ခံေးထံး  
ကိုးဆိုးအပျော်ထိုရေးတော်လီးလာ တနို့ဘုံးတနို့ပျော်ပျော်ခဲ့  
အိုအိုဂိုးဂိုးနှစ်လီးတော်လီးလော်ပစ်းထိုရေးတော်အိုရဲ့နှစ်တပဲး  
လာအော် ပဘုံးသံးကော်ဒီးပလီးဆူမဲ့ည့်တို့ ဆူမှုးကြိုးကိုး  
ရွှေ့၊ ဒွှေ့လိုက်ရွှေ့အပူး ပဲချုပ်ဟာ ခေါ်သံးဒီး ပအိုပဆီးပဲနှစ်  
ပွဲအီးတော်ဘုံးဘုံးတော်ထိုနှစ်လီး၊ ပဲ(ဘဇ္ဇန)နှစ်၊ ပယ်သူးပဒို  
ဟဲထိုသံးလိုအလိုးပဲသံးကဲ့(၅)ဒီးသံးကဲ့(၇)အဆာ ပဲမိလိုက  
တော်တော်လီးကတော်ခို့စီးဒီး ပဝဲပအိုပဲကတော်ခို့ထံး၊ ပအိုး  
တသံးအိုးတဘုံးလော်အီးဒီး သူးကော်ဒီးပလီးဆူမဲ့ည့်သွော်ခံသံးဒီး ဖူး  
အိုးမအိုးနှစ်နှစ်ဖို့ယ်ယ်ယ်လိုက်လီး ပဘုံးပဲအိုးပဲနှစ်အီး ပွဲအီးတော်

ပဟားထို့တဲ့ လို့ အံ့ဖဲ့လဲ ဒီၢ်စဲဘာရိဒီးလာယန္တအဲ ရုံးအသာၢ်စဲလိုး တဲ့ နှေ့အဆာကတို့ ပယိုသူးပို့ သူးရှုံး (ရှုံး)ဒီးသူးရှုံး(၄၄၀) ယုံးဒီးသူးရှုံး(၄၄၉) လျှို့လို့ဖဲ့ပို့ရှုံး

ဝံတိတ် ယိုးတို့ဝံတာကလေး၊ ဟန္တလာ စုံးစုံတအိပ်အ  
ယီ ယံ့ယံ့ပတ်ဘန့်တန့်လာ အီး ဟဲထို့ပွဲအိပ်ဆူအဲကရိုပူနှင့်  
လို့ ယဟဲထို့တု့ဖဲ့လားအူအဲကရို ဖဲ့၂၀၀၉နှင့်လာအူဖြော်(၃)  
သီးမီး ဒုံ့နှုံ့ဘုံးတုံးအံးထွဲကွဲထွဲဂုံ့တုံးအံးလို့

# တိဘ္ဒနမူတုလဲသီပျိုလာ

## ဘုရားကြောင်းခွဲခဲ့တိပုဇွဲ

သုတေသန (မလအ)

ယအောင်ဒီးကွဲ့ပ်ဖျိတ်ယတ်အိုင်မှုမှာတ်လဲခါဖို့အမှုအတိလာဘုံကိုဘုံခဲ့ကဲပါပြီ။ မှုဒ်အဖိုလ်အသီးအံနှင့်လိုပ်တိအိုင်မှုတ်လဲခါဖို့လာဘုံကိုဘုံခဲ့ကဲပါပြီအံ။ မှုတ်လဲအလိုသားအုံဒီးမှုစုံကိုဘုံလာအလိုသားဟာဂိုဏ်ပါးလိုပ်တိအိုင်မှုမှာတ်လဲခါဖို့လာဘုံကိုဘုံခဲ့ကဲပါပြီ။ မှုတ်လဲအလိုသားအုံဒီးမှုစုံကိုဘုံလာအလိုသားဟာဂိုဏ်ပါးလိုပ်တိအိုင်မှုမှာတ်လဲခါဖို့လာဘုံကိုဘုံခဲ့ကဲပါပြီ။ မှုတ်လဲအလိုသားအုံဒီးမှုစုံကိုဘုံလာအလိုသားဟာဂိုဏ်ပါးလိုပ်တိအိုင်မှုမှာတ်လဲခါဖို့လာဘုံကိုဘုံခဲ့ကဲပါပြီ။

ဟိုရှိခိုင်ဒီဖျော်ဘုံကိုဘာ့ခဲ့အောင် ဟဲဒီဖျိုလာတို့ဒါ  
တုံယော့နှင့်နွော်အတုံတတော်တနါမှုဂုဏ်ဆိုလာပတဲ့ပြု  
ဘုံကိုဘာ့ခဲ့ဖိုတယ် ကူးနှင့်ဘုံကူးတော်မှတ်တို့ခုံ၊ တို့ယူတုံ  
ပိုးအကိုင် ပမေလေကပိုမ်းနံ့လာ ဟိုရှိခိုင်ဒီဘုံပို့ပန်အိုအံ့နှုံး  
လို့ ပဲပဒို့လာ ဘုံကိုဘာ့ခဲ့အဆာကတို့ ပဒို့စွဲကိုးဒီးတုံး  
တူ့ဘာ့ခိုင်ဘုံဒီးတုံးလဲခဲ့ဖျိုလာတဗ္ဗုံပြုတော်သူ့မံသုံးမှုပ်  
ဘုံအဆိုင် ပအဲ့ဒီးကုံအိုင်ကဒါကုံအဲပုံပကစ်ပထံပကို ဒုံးပဲ  
နှုံးလို့ ပအဲ့ဒီးကုံအိုင်ဘုံဆုံး ပကုံအိုင်ပတဲ့တဗ္ဗုံဘုံ  
လာတုံးတုံးပို့ပတဲ့ဘုံအပူ့တဲ့သုံးတယ် တလို့မဲ့ကုံး

ပအိုင်လာကို ကျို့တဲ့ အဲ တမ်းထဲသီးဒါးပအိုင်လာ  
ကစ်အထဲကစ်အကို အိုဝ်အပူဇာုံ၊ ခီဖျောပတဲ့ နှုန်းဘာ့တဲ့ ဒွဲ့  
တိုယ်ဂုဏ်အိုင်သီးပျောက်၏ အိုဝ်အထဲ ဖော်ပိုက်စီဘာ့အယ် နှုန်းလို့  
ပဘာ့အိုင်အိုဝ်လာ ဒဲ့ ကရိုအပူဇာုံ ဟားထိုဟားလို့လာ တုရှာ တဲ့  
သူဘာ့အယ် မှုတ်ကိုတဲ့ အမိုင်ပြု အကျိုးတခါ နှုန်းလို့  
ပဟဲ ဒို့ထိုင်လာပျောထဲပျောကို အဲတမ်းတ် ညီညီးဘာ့၊ ဘာ့ဒို့ ထိုင်  
လာတုရှာ နားတ်ဖို့၊ တုရှာပုံတ်ဖိုးဒါးတ် ဘာ့ ယိုင်ဘာ့တို့ဘာ့အ  
ပူလို့ ယာအောင်ဒီးဒို့ကို ထိုပိုတယ်၏ ဒွဲ့

အိသုလာပွဲထံလာပွဲကို  
ဒိုက်ထိန်လာတ်နားတ်ဖို့  
အဲကဝိပူဇာုံကိုခဲ့  
ဆံးယံ်ကပူဖျေးက္ခာယဲ

အဝဲအံမှု၏ထိပ်လာပျော်ကိုဘုရားခဲ့ဖိတယ်အတော်၍  
ဘုရားအမှုအတိလို့ ပမာဏ်ပျော်ကိုဘုရားခဲ့ဘုရားဆုံး ပတော်ခြား  
လာပျကေကွဲကပ်ပျော်ဒီးဆီကမိန်ဆုံးကွဲတလိုပျော်၏ ပအော်  
ဒီးလာပကအိုဒီးတို့ခဲ့တယ်၊ တို့ထဲသိုးတုသိုးဒီးပျော်  
လို့ ပအော်ဒီးစုံကိုလာ ထံကိုပါခြားသုတေသနတယ် ကပ်ပနိုန်းပ  
တိုကျိုးဘုရားကျိုးအပတို့နှင့်လို့ ဒီးပျော်တကိုးပျော်လာပျော်  
ဘုရားကိုဘုရားခဲ့အဂို့နှင့် ပကဘုရားကျိုးစားယူတုံးကျိုးဘုရားကျိုး  
သုတေသနီးပပတို့ကတုသိုးဒီးပျော်အော်အဂို့နှင့်လို့ တို့ကိုတို့ခဲ့  
မှုလုပ်ဘုရားပျော်ဆုံး ပကလုပ်ခြေဖျော်ကိုးလာ တုံးသူ့နှင့်နှင့်  
လို့ ဒီးပျော်ပျော်အတော်ကတို့ခြားအိုးလာ ဘာလုပ်ခြေနှင့်အော်  
သုတေသနီးအံ့ မိုက်မှုအတော်လဲခြေဖျော်လာ ဒဲက  
ဝိအော်အံ့ ပြတေနိန္ဒိနှင့်တန်းဟုဘုရားဒီး တသုတေသနဲ့ဘုရားနိုတ<sup>၁</sup>  
ဘျိုဘုရား ဘုရားဆုံးယဲယောက်မိမ်အံ့ အောက်ကွဲ ပျကေသုတေ  
ညီဒီးနှင့်ဟုဘုရားအိုးအောက်တော်လို့ တန်းနိုက်တယ်ဆုံးပျော်ဒီးတ<sup>၂</sup>  
နိုက်တော်လို့ပျော်လို့ သန်ကဲ ပဝဲပျော်ကိုဘုရားခဲ့ဖိတယ်  
သုံးဆုံးအလို့တအိုးဘုရား၏ မှု့လာကိုကျိုးတဲ့အပေါ်ပျော်တယ်  
တူ့လို့ခိုးဆုံးအော်လာအထဲအကို့ဒီး ဟူ့အိုးကျွဲပျော်လာအထဲ  
အကို့အပေါ်ဘုရားစံးဘျူးအဝဲသုတေသနီးမူးလို့ ပဟဲအိုးလာကျိုး  
တဲ့ကို့အံ့ ပဒီးနှုံးဘုရားတို့ဆုံးကတို့လာအဂ္ဂာ လာပကယုံနှင့်  
တို့ကျိုးဘုရားကျိုးသုတေသနီးအပတို့လာအထဲ ဒီးပတ်းအိုးအော်  
ပကအိုးဘုရားဘိုးဘိုးဘုရားညီည့်၊ ဒီးပကယူယူးဒီးဒုံးဒုံးအတော်ကျိုး  
တရုံးပျော်လာတို့ကျိုးဘုရားကျိုးသုတေသနီးတကေပယုံးတန်းတရုံးအကို့  
ပကအိုးယူယူအို့ဒီး ဒဲလာညီဖို့ပုံပုံတို့တို့တေသန လာအ<sup>၃</sup>  
မှု့ပယုံနှင့်ပို့ပို့နှင့်ပို့၊ ပပို့နှင့်ပပျော်ပပျော်၊ ပပျော်နှင့်ပပျော်၊ ပပျော်နှင့်  
ကျုံဒီး လာပကျုံအသိပကမနားတို့နှင့်လို့ အထဲ ပျော်

ဒုပ္ပအိန္ဒိဒီးပုတေပူကို၊ တုရွေးတုယ်လာအဂျင့်၊ ဒီး  
နှုန်းဘုရားတို့၏အမြတ်ဆုံး အသိများ ပေါ်ပူကည့်ဘုရား  
ကိုဘုရားမြတ်ဆုံးတော်အားကြေား ဒီးနှုန်းအိန္ဒိဒီးနှုန်းလို့ဘုရားဆုံး ပမာဏ  
ပပါ်အတိ ကတိဒီအိန္ဒိဒီးကို အသိလာ ပကာဘုရားဆဲးမှာ သာ  
ဘုရားနှုန်းလို့ မှာ သာဘုရားအံပော်ဟဲးဆဲးအီမြစ်တန်းဘုရားဒီး တုလာ  
ပမူးလုံးနှုန်းအိတော်လာ ထို့ပြုတော်များ နှုန်းပုတေသန နှုန်းတာဘုရားနှုန်း  
လို့ မြတ်ပကာပလို့သကို ပေးသိသော်လည်း မှာ သာဘုရားကို ကျင့်  
ခဲ့ပေးနိုင်တကူ့၏ ပုတေနှုန်းကို ပေးလာမှာ သာဘုရားဆုံး တာသုံး  
ညီးဝါယာအိပ်ညီးဘုရား၏ မှာ သာဘုရားစံးတုရွေးနှုန်းမူးပဲ -  
၁. တုရွေးအိသုံး၊ တုရွေးအိတုရွေးမှုတွေ၏ ဘိုး

#### ၁. ကိုအိမ်ခိုင်းလောင်းဆိုင်

၃. တိအောက်ပါမှတ်ခိုးမှုပိုင်ညွှန်ပြန်(တ်လျှတ်မှုပ်တိပိုင်)သူ့တယ်  
နှင့်လို့ ပပဲ့ခဲကရိုပိုင်တယ်စုံကို ဒီသီးပက်ဒီးနှင့်ဘုရားတို့ခဲ့း  
တ်ယ်ရှုံးတ်မှုပ်တ်ချုပ်၊ တ်သာ့ချွှေ့သီးပုံထံကိုဖို့  
သူအကို မိပကအိုင်ယူအိုင်ဖီးမသကိုတ်လေတ်သီးတယ်  
ယီအယူတာကုံး၊ ပအိုင်လာကိုတ်တို့ကိုယူအံ့ ပမ့်တို့ဘုရားတ်  
ဒ်လုံးဒ်လုံးဘုရားဆုံး မိပကတူ့ဒီကေစုံဒု ဒီပုံသီးပျိုးဝဲ၊ တ  
ချူးပကဲထို့တ်တို့ခိုင်တ်နီးဘုရားနှင့် ပကာဘုရားကဲဆီတ်အပျော်  
နှင့်လို့ တာချူးပအိုင်မှုပ်အိုင်ခုံဘုရားဒီးဘုရားနှင့် ပကာဘုရားအိုင်နီး  
အိုင်ဖိုင်ဆီပုံတ်စာနှင့်လို့ ပကိုသာ့ထံနှင့်ပအီဘုရားထံဆွဲလို့ မဲ  
ဘုရားကိုဘုရားခဲ့ဖို့ကိုးကဲ့း ကက္ခာအိုင်ဘုရားကုံလေအနီးကစ်ဒုဝဲ  
အထံအကိုနှင့်တကုံး



# ၁၁။ အခေတ်ကတိနည်များ၊ ပုဂ္ဂန်လုပ်ငန်းနှင့် ဒါနပိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကညိုပိုင်မှုနာဂရာ

ပဲယခာ ထာ်ကွ္နို့ယိုး မှို့လီးနှုံးတ်ယံလေ  
 ယသားပဲ့ဒီးတ်ယာယူ့သညြိ  
 အိ...ယပူသားဘိမာ၊ ခာမှို့လ်ယံတံ့ဘာ်နဲ့  
 ပဲနဲ့အိုံးတ်ဒဲ့အပဲ့ယူ  
 လာနှုံးကလုံးဂို့နဟ္မာ့လီးနား  
 လဲဒီးမလာ့ပဲ့နဲ့မူဒါလာလီးဘာ်နဲ့  
 ဘာ်ယိုံးတ်လာယဂ်တရာ့နို့.. (လာဘာ်ယိုံးတ်  
 လာယဂ်တရာ့နို့အလီ့နဲ့ ကလဲလီးကွံ့ယဲဆဲ ဘာ်ယိုံးတ်  
 လာယဂ်တရာ့အိုံးတ်လာဘာ်နှုံးလီး)

**ବ୍ୟାକିଲ୍ପି** - ଲୀଠେଲିର୍କିର୍ଣ୍ଣ ପୁଅ ତର୍କ ଅନ୍ଧିଯଃତି ଅଂଶରୀକରିବା  
ଫଳିତି ହେବାର୍ଥରେ ପାଇବା ପରିମାଣ କରିବା ଏବଂ ଆମର୍ଦ୍ଦିତ କାମରେ  
ଆମର୍ଦ୍ଦିତ କାମରେ ଆମର୍ଦ୍ଦିତ କାମରେ ଆମର୍ଦ୍ଦିତ କାମରେ ଆମର୍ଦ୍ଦିତ

## ၁၁၆၅မြို့ချို့မြို့(မရာသုံးခို့ချို့ကြော်)



နမ်းမတူရှုလာ ယအဲဒီးပေါ်လျှော့အိတ်ကန္တလို့ ယာဒီး  
နဖို့ခါ့၊ ဖိအံ့၊ ဒီးဟံ့န့်ဖိဖိကိုးကပေါ်လျှော့ပေါ်နဲ့ မိဖျိန်တို့သံ  
အဲတော်မျို့တို့ သံကလိုကလိုလာ အဘူးတအို့ဝဲဘု့အဟု့နှင့်  
လို့နံ့န်တို့ သံမျို့တို့ သံလာ အို့ဒီးအလေကပို့အသူ့အသု့နှင့်  
လို့ နမူလာထံကိုကိုဂိုဏ်ဒီးတို့ဒဲ့တယေအကတို့ဒီး သံလာ  
တို့ဒဲ့အပူ့အံ့ မျို့တို့လေကပို့အို့ကတို့လာ ပပဲဟံ့ဖို့ပေါ်  
ကိုးကပဲ့အော်နှင့်လို့ ပမ်းတထံ့ဘု့လေကနဲ့လေ ပမဲ့ဘု့ဆု့  
နမ်းပျောလာ အို့စို့ဒီးအို့ကိုအို့ကျော်လဲပသားအတို့ထံ့ဒီး  
ပသားအတို့ဆိုကမို့ပူ့ထို့နှင့်လို့ ပျောလျှော့မူ့ဒဲ့လေ အို့လို့  
တဲ့ဒီးပဲလာ နမနဲ့တသု့လေဘု့တယ် ယကကျွေးတဲ့မော်တို့  
သု့အို့ဒီးယအော်ကတို့နှင့် မျို့ယတို့အော်လို့နှင့်လို့

ကျို့ခိုင်သမာန်(သုဒ္ဓရာ-၁,သုဒ္ဓခိုင်မြဲးသုဇေဖိုဒ်)



ପଦାର୍ଥକୁ ମରିଛନ୍ତି ଯାହାରେ  
 ଯବଃ ଧୀକ୍ଷିତରେ ଯବା ବ୍ୟବସ୍ଥା  
 ଅଣି... ଯବା ବସନ୍ତରେ, ଯବା ମରିଲା ଯବା  
 ଫଳକ୍ଷିତରେ ଯବା  
 ଲାଗୁଗଲା କରିବାରେ - ଫଳକ୍ଷିତରେ ଯବା  
 ଲାକ୍ଷିତରେ ଯବା କରିବାରେ  
 “କରିବାରେ ଯବା କରିବାରେ”



လျားလျော်တွင်  
ကစ်းယဲနဲ  
ဘဉ်ယိုဉ်တွင်ယဂ္ဂို  
တအိုဉ်လျော်ဘဉ်

ဆူတုမန္ဒာအဖိတ်  
ဖိတ်မျှကိုသီ



၁၂၆

ယဖို့ယသေးပဲတို့ဟလာဒီး အပဲက္ခကါက္ခာချက  
တ်မေအလိုနှင့်လို့ ယအို့တွေ့လာလို့ ယမှု၏သုတိနှင့်ထို့  
သရုပ်ဒီးတကေအတ်ကတို့ယသေးကိုချုပ်လို့၊ ကိုချုပ်လို့မေး  
ဒီးတ်ဘုံကိုဘုံကိုနှင့်လို့ တူလာလို့ဘုံအကတို့ အပဲ  
ပဲက္ခာဒီးပအို့သကိုးဘုံတပုံယို့၊ လဲက္ခာဒီးမေလတ်သားဖြုံး  
အပုံ ပဲတို့ဟလာဒီး အပဲက္ခာကဒါက္ခာကိုဒီးနှင့်လို့ အပဲက္ခာ  
ပဲ ယသေးကနိုးတစ်းတစ်းဘုံဆုံး ယဆိုကမို့ထို့လယသား  
ပူပူသံလတ်ဒုးအပုံနှင့်သုတေသားဖို့၊ သုးခို့ခို့၊ သုးခို့ခို့  
ဖို့သုတေသားနှင့်လို့ မူမှုသားမို့နို့ရို့ရို့နှင့်လေးလို့လေး  
တ်ဒုးအယ် တမ်းလာကလိုလတ်ဒုးအပုံလာဘုံ။ “မူးလာယ  
တထို့ကိုရှု့ကစ်ယူတ်တုရှု့တ်ကျေအယ်ဆိုကမို့ယတ်၏  
အံလို့။” ပယသေးပဲတို့(၃၃)နှင့်အခါယကိုးယတ်သကိုးသ  
ရုပ်တကေလာ ကဟဲချုပ်တို့ဘါလယ(Birthday)နှင့်လို့ အပဲအ  
တ်ဟု့ဂ်ဟု့ဟာဘါအတ်ကတို့ အကျိုးတို့စံး၊ ပဲလာကစ်ခာ  
ရုံးအသေးပဲတို့(၃၃)နှင့်အဆာကတို့နှင့် ဘာ့ကြွေးဆာ့ပုံတ်  
နေးနေးဖို့ဖို့လို့ ပဲနှင့်ယသေးကနိုးထို့တာဘု့ယို့ဒီး ဆိုကမို့  
လယသေးခံအံယသေးပဲတို့(၃၃)နှင့်ဒီးမူးယကဘု့ကြွေးဆာ့  
မဲ့ကိုဒီးမဲ့တေမဲ့လို့။ တ်အာကတို့ဘု့ထို့လတ်ဒုးစံးအ  
ဆာကတို့ဒီး သရုပ်တေဖုံးထုံးထို့လို့တ်တုသံကိုရှု့နို့ဒီး ယယက  
ဘုံစံးကျုံးကုံးအော်နှင့်လို့ ကိုးမူးနံးအံးဘုံလဲစံးကျုံးလို့၊ ပဲ  
က္ခာလာမူးထုံးအော်ဘုံဘုံးတို့ဝို့ ဘာ့လဲက္ခာကိုယဲလို့။ ဘုံ  
တန်း တ်ကိုဒီ့နို့တစ်းဒီး ပယဟဲကုံးအော်ဘုံးလာဟံ့ဌာ်အဆာက  
တို့ယမ်းဘုံယသေးတစ်းနှင့်လို့ ပယဟဲကုံးအော်ဘုံးအဆာကတို့

ကျော်လှိုင်မြို့ကရာဇ်

အဲ့ကူးလူ။ အယ် တဲယေလာယသုတဖော်အပဲနှင့်တရာ့  
အကိုနှင့်လို့၊ ယခံးဘျူးဘာ့ယမ်္ဂါတကအောင်မီးယတသား  
ပုံနှင့်အဘျူးနှစ်ဘူးဘာ့နှင့်လို့၊ မှာ ဆွဲထိုးထိုးတန်း၊ ယထိုးလို့  
ပျော်တဘူးယေားအောင်ယော်သုတေသနကဲတို့လို့တို့လို့အေးဖဲ့နှင့်  
လို့၊ လို့ပျော်တဘူးတဲ့၊ “သူ့ဒီ၌.....တကေကကူးလာဟံ့ဌုံး  
ကူးလာကျော်အခါဘုံးသာက်ဒီးနှင့်ဒါပူဇော်ပျော်ယဉ်ယဉ်၊  
တို့နဲ့ကဲထိုးအပဲနှင့်ဆန်နဲ့ပဲနှင့်လို့၊ နှင့်ဒါနိုင်ကိုအော်၊ တို့စုံ  
ကပဲရော့၊ အပဲအနိုင်တကော်ကဲ၊ တို့စုံကပဲတရာ့သန်ကုံး  
အပဲနှင့်ဒါဝှုံလာဘာ့လုံးထိုးကိုနှင့်အသားသမူလာထံကိုဒီးပျော်  
ကလုံးကိုတွေ့နှင့်လို့၊ ”ယဖော်ယပေါကမိုင်ထို့ကူး “အီး၊ ပျော်  
တကော်အောင်တို့လို့ယေား၊ နှယတ်ဘုံးအသားအပဲမှလာ  
ပျော်ပဲလော်လဲ့၊ အပဲဆဲ့အပဲကလုံး၊ အပဲမှတ်လာထံကိုအကိုး  
အပဲမှလာလို့ဆလ်ကတို့လာမူးအပျော်၊ အပဲလုံးထိုးကိုနှင့်အ  
သားသမူလာထံကိုဒီးကလုံးအကိုးအသားတွေ့ပဲလို့၊ ယရွှေ့ကိုးယ  
ဘာ့သားမှုပ်ထဲတော်အောင်းအောင်းအောင်းအောင်းအောင်းအောင်းအောင်း  
အမှုပျော်နှင့်တကော်အသားနှင့်လို့၊ ထဲနှင့်တဘူး၊ ယသုံးနှင့်ထိုး  
တို့သားဝဲ့တယ်လာအစံးပဲ့၊

ପ୍ରଧାନାତ୍ୟନ୍କାଳୀଣିମୁଖୀଲେଖନିତିରେ ଯାତ୍ରା  
ଯତ୍ତାପିକାରୀଙ୍କ ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାରେ ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି।

## ဟဲလာကဘုံးတေ (၆၉) →

သုဒ္ဓဘိမြန်ခံကဒီးယသားပဲဖိုးထို့ကူးယကမာသံဘုရားသတ္တိ  
လို့၊ မှုံလာယသွေးနိုင်ထို့ယသွေးခို့အတော်ဟု့ကုပ်လို့ပါး ဒီကန်း  
မာတဲ့အယ် ယတမာသံဘုရားသားနှစ်နှစ်လို့

အိပ်ယူနစ်ဒီးသုတေသနအတောက်ဆဲးလိုအပ်နိုင်နှင့်လိုင်းသား၏အား  
ထိုးမှုံးကုံးပဲအသုတေသနအမဲ့ဒီးအတောက်ဟုတ်သားလာအမှုပဲ၊  
၁.လာနတ်အိပ်ယူအပူနှင့် တဘာဦးလဲလာကဲခြင်းလိုနိုင်ဘို့က  
ဂျာ၏ ပြုလာအလဲတော်လာကဲခြင်းလိုနှင့် ဘာ်ဟုတ်ကုံးအတောက်အိပ်  
မှဲလျှင်နှင့်လိုင်း

ຈ.ຕອງດົກຕົກ ກົມ່າລາ ເຕະຫົວໝະເຊີ້ນ ພູເວັບິກ ພູເວັບິກ ຕະຫົວໝະເຊີ້ນ ພູເວັບິກ  
ມາເວັ້ນວຸດີ່ ມາເວັບິກ ຍ່ ພູເວັບິກ ຍ່ ຕະຫົວໝະເຊີ້ນ.

၃.နှမ်းသုံးဒိုးတော်အဆာကတို့ မူတမ္မု သုံးဘုရားဖို့၊ဘုံ  
ဒီအဆာကတို့နှင့် တဘုရားပ်လိုတော်ဆာတဲ့နဲ့တမံတရာ့နှင့်  
ထြိုး

## ဘုရားရှင်မြတ်စွာ

(3 Pieces Of Advice Given As Salary For 20 Years Of Work ) କେତେ ?



# እኔጋል ተስፋይ



## တန်ခူးတန်ဘုရားခေတ်ပိုဒ်

ତାଙ୍କୁ ଫୁଲ ପାଇଁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ ଲାଇ ଆ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯାଇଲା  
ଲାଇ ଦେଇ ଦେଇ ଏହିରୁ ଫୁଲ ପାଇଁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ ଲାଇ  
ଗିଲୁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ ଫୁଲ ପାଇଁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ ଲାଇ  
ଏହିରୁ ଫୁଲ ପାଇଁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ ଫୁଲ ପାଇଁ ଦେଇଲୁ ଏହିରୁ

သရန် - “နမေလိုဘုရားလုပ်တိုက်တွေဒီဇိုင်းတွေဘုရားစွဲစွဲကိုပါးမှာ”  
ဗျာတို့ခံ - “ယဉ်ဆုံးတာဘုရားဘုရား”

သရု - “နှစ်ပါးစွဲအိပ်တို့ကျင်ဘုံကျင်သူစွဲကိုပါ။”

ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ - “ଫ୍ରିଟାର୍ଗ୍ରେଫ୍ରିତାଃକ୍ଷଣ୍ଠିତଃ”

သရိ - “နိဒါဓိ၏ပြု။ထောက်သူစုံကိုး၏”

ବୁଦ୍ଧି ବୀଳି - “ଯୁଦ୍ଧଲେଖନର ବର୍ଣ୍ଣଣା....ପତମାଲି କାହାର ଫିଟାଗ୍ରାମରେ ?”

ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်တကောင်းဆာတိဘာရှိနိုင်တမဲ့ဒီး အိမ်ဝံဒါယိ  
ကဒီနှုန်းလို့ တတိဒီပိုဒီပိုဒီးတို့ အာရုံတွဲး၊ ကလံယဲ့ဒီးတို့  
ရှုလေ့ဝဲအိန္ဒိန်းလို့ ပုဂ္ဂိုလ်ချုပ်ကလံသို့ကိုတော်အိမ်သူး  
အံ့ဒီး သူ့ရည်ညွှေလေ့ကဲထို့အပဲသူ့သူးသမူ တို့ဘုရာ်ယို့ဘုရာ်  
ဘီသူ့ဝဲအိန္ဒိန်းလို့

ବୁନ୍ଦି ଏବଂ - “ଯର୍ତ୍ତନା ଅବୁଦ୍ଧି ଲାଗିଛନ୍ତି ଫୁଲି ହେବୁଣ୍ଡି କିମ୍ବା ?”

သရို - “ယတမေလိဘိတ်ပို့ထံနှင့်တဘျီအဟိ ယပို့တသူ  
ဘုံး”

ပုဂ္ဂန်ချုပ်တက်ရောထိုင်အခိုင်ဆုံးဆုံးစီးစီး၊ “သရုပ်ဇာ, တာဘို့အဲ  
အေဒြနတ်အိုင်မူကယ်ကိုပဲကိုပဲကိုပဲကိုပဲကိုပဲကိုပဲကိုပဲကိုပဲလို့”

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ ପରିଚୟ

ລາວນີ້ກິທີກົງເປັດຕະກິດເອົາມູນ ສີຫຍົງມຸນຕາກ ແລ້ວໃຈ;  
ຂູ້ນີ້ແມ່ນຕົກລົງໄດ້ຈຳກິດໃຫຍ່ຕະຫຼາກຕົກ ບົກຕົກຕົກ ເພື່ອ  
ສຶກສຸດຕົກລົງໄດ້ຈຳກິດໃຫຍ່ຕະຫຼາກຕົກ ພົກຕົກຕົກ.

ပါ – “အော်...ပါပါမှုဘုတ်နဲတေတိတိနှင့် ပါပါတသုတ္တည့်နဲနှုတ်  
ထံရှုကိုသဲးအရှုဂုဏ်စွဲကိုဘာ့။ မှုဘုတ်လာနန်ပါ့နှင့်  
လိုက်ပဒ်ပအိုမှုအံသုတပုပ်ဘုတ်၊ ပအိုမှုတာဘဲဘုတ်အသီး  
လို့။ တိဒုးမှုတအိုရနှင့် သူးပအိုစွဲကိုအိုဝဲတသုအယ် တိ

သေးလုပ်ပန်အဘူးအဖွဲ့တယ်ဝဘ်နှင့်လောက်မှုပါလို့”  
ဖိမ္မာ - “လေလေ..... ပိုတက်စံးဆေတ်တုမြှိုတပါလို့”  
(အောင်မြေ)

ပုဂ္ဂနိုင်ရိုက်

ပြုလောကျသီကတော်တက္ကလေ ညီနှစ်ကတိကေညာတိတူ  
ကတိနှစ်နှစ်လာတကျို့ကျဲ့လို့အသေးဒီးကလုပ်ကအကျို့ဘုံ  
နှစ်လို့ အဝဲသုပ္ပန်ဟုးဟုပျောအတော်ကတိနှစ်လို့ဒီးပဲနှစ်ဟူအ  
ပဲသုပ္ပန်အတော်ကတိတာသုပ္ပန်တာသုပ္ပန်နှစ် နသုပ္ပန်ညာတာသုပ္ပန်လာ  
ပြုဝဲအံဟဲလာလူသီးမီးဒဲတက္ကန်လို့သုပ္ပန်ထူးတကလုပ်  
လာပဟုးနှစ်အဘုံးဒီး ပဒေးကဲတို့လာပဲလာပကဘဲတော်စာတော်  
အဂိုတယ်ပ ပကိုးအီလာဆိုရမဲ့ရှို့နှစ်လို့ ပြုလောကျသီ  
ကိုးပဲဒ်နှစ်အသီးဘုံးဘုံးဆုံးဒီးအတော်ကတိအထို့အလို့အသီး န  
မှု့ကွဲးလိုလိုနှစ်မှု့ဝါး(ခုဂိုး)နှစ်လို့တော်စားပဲသီးအို့ပဲလာလူ  
သီတော်လို့ကတိပူးတယ်မေဆားပဲရှို့ထိဘဲနှစ်လို့ဖို့သုပ္ပန်တက္က  
ခုံတက်လာတို့ပဲပြုက္ပ်အီးပဲလာလူသီးဘီခို့တက်လာသံကွို့စီအိုး  
ယံပူးခုံ့အိုးအို့မဲ့(ပျော်ရှုံးအို့မဲ့)ဒီး အဝဲနှစ်ဟူဝဲအံလာပြု  
ခုံထိုးအို့မဲ့(ပျော်ရှုံးအို့မဲ့)ဒီးစားဆားလာ၊ နသေးလိုလာအ  
မို့မှု့အဖူလို့နှစ်လို့ ရှို့အိုးဒီးအို့အဖူ ဒီဖို့ခုံ့ဒီးထိုးသို့  
လိုက်လို့သီးပဲအကြားအပဲနှစ်လို့

၁၁၁



# တရာ့အဲသမ္မတရန်လဲသ

၁၀



ତାହାକରିବୁଙ୍ଗାମିଲାଫିରିବାକିମିଳିବୁନ୍ଦେ  
ଗନ୍ଧିତାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ  
ତାହାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ  
ତାହାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ  
ତାହାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ  
ତାହାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ  
ତାହାକିମିଳିବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେପାଇବୁନ୍ଦେ

ကာညိုစိန်များကရာဇ်

ହାତିରାମ୍ଭି ପୁଟାଳୀ ଆଶେରଙ୍ଗଃ ଲଦ୍ଧିତିରମଃ ଫୁନ୍ଦିଲିନ୍  
ରଃ ଯିନ୍ଦିଲା ଆତି ହସଃ ଅଭିନ୍ଦିତିଃ ତୁରେ ଅଂତରଗଃ ବାହ୍ୟ ଲଦ୍ଧିତଃ ଯିନ୍ଦିଲା  
ଚି ତାଣ୍ଠେ ଆପଲାଦେ ଅର୍ଥକୁଣ୍ଡିରି ତାଃ “ତର୍ଫଃ ପର୍ଦିଲିନ୍ଦିଆତାଃ”  
କି ଯିଃ ଗୁପ୍ତଙ୍କଃ ଲଦ୍ଧିତା ଗର୍ଭି ଫୁନ୍ଦିଲିନ୍  
ଅପରି ପୁଣି ଯିବାହ୍ୟ ଅଭିଲାହି  
ପିତାହ୍ୟ ଲା ଅଭିନ୍ଦିତି ମୁଠି “ଯବଃ ଵାମ୍ବିକି ହାପି” ଫୁନ୍ଦିଲିନ୍ ଗୁର୍ବିକ  
କିଃ ଦେଲା ପୁନକୁଣ୍ଡଃ ତର୍ଫିଆପିତି  
ମୁଖ ଗର୍ବିଃ ଲା ତିନେ ପରିଗିରି ଏତା ଚି  
ତର୍ଫିଲିକାମାଗ ମର୍ଦିତିରିତା ଗୁର୍ବି ଫୁନ୍ଦିଲିନ୍  
ଆପବଃ ଯିନ୍ଦିଲା ଅଂତରଗଃ  
ତାହ୍ୟ ଯିଃ ଲାଜ୍ଞେ ଦେଲଦ୍ଵାରା ଅପ୍ରାଫୁନ୍ଦିଲିନ୍ ହାପି ଅତଃ ଅନ୍ତଃ  
ଅଭିନ୍ଦିତଃ ଯଃ ଲଦ୍ଧିତା ଅଂତରଗଳା ବାହ୍ୟ ତିଃ ଯି ଲୁହିତ ପରିଗୁଟା ତାତୁଲାଙ୍କ  
ଅବହିନ୍ତି ତାହ୍ୟ ଲା ବାହ୍ୟ ଅଭିନ୍ଦିଲିନ୍  
ଗୁଟାତୁଲାତାହ୍ୟ ଯିଃ ତିଃ ଯିନ୍ଦିଲିନ୍  
ଫୁନ୍ଦିଲିନ୍

“လုပ်အား မှုတ်သိကမိန့်မှုဒီးကွဲးအိန္ဒိယလို့ တ်တတိသူ့၏  
ဟုသေးလာပျနိတကအဖိုင်ဒီးကွဲးအိဘာ့၏ မှုဘာ့ဆာ့ဘာ့တို့  
ဘာ့ထဲဒီးပြုတကဂါဒီး မိကလံသားစုဘာ့တကကု့၏”

နိုင်ဆာဖိမ္ပိယတုမံမြို့အကောင်

နိုဝင်ဘာ ၁၀

## နိုင်ဆာဖီမှုပုလတ်အဲ၍အမှုပါမှုပါ

ଫ୍ରି ଇଣ୍ଡିପୁର୍.....

ତ୍ରୀତାଳିଇବାପିଯଃତାହ୍ୟଲାହାର୍ଯ୍ୟଃ । ଅବସାନିକାଣ୍ଠିତିରୁମା  
ଲାଭ୍ୟତ୍ରୀତାଗର୍ଭେତାପିତାପିତାନ୍ତିରୁମା  
ହର୍ଷଃତୀର୍ଥଃଗର୍ଭଃଦାର୍ଯ୍ୟନ୍ତିରୁମା

“အောင်ဘုရား၊သယျို့ဘုရား၊မံမြို့ဘုရားဆာဖိတဲ့လဲ့ဘုရားဆုံး ကျွဲတအိုင်  
နှစ်တာဘိလာကဒီးနှစ်ဘုရားအိုအခါးလာဘုရား။ ထဲတမံတို့အောင်အံ့  
ကအိုင်ချုသျှုံးပဲလာ၊ပံ့ပို့ပဲအံ့ဒီးယသားဗို့အပူးတစိုယသားတွေ၊  
ယသံတစ်နှစ်လို့”

ଲୀ ଅର୍ଦ୍ଧ ଗୁଡ଼ିକ ଆଏ ଯନ୍ତ୍ରାଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକ, “ତର୍ହେ ଅର୍ଦ୍ଧଫୁଲ ତଥା  
ଲୀ.....ତର୍ହେ ଅର୍ଦ୍ଧମଣି ତର୍ହେ କିମ୍ବା ଲୀଣି.”

# တရာ့တွေ့ကျဉ်းမှု(၃) ဘီလာရအလုပ်အဖွဲ့၏ထဲသိုးခြုံ နှင့်ခံစားတရာ့တွေ့ကျဉ်းမှု



သုတေသနပိုင်ရှင်ကို ဒီပြုမေတာ်ဖိတကတဲ့အီအသီးဟံ့ဖို့ပုံ  
ယ်နှင့်ပဲအလိုလဲသုတေသနပိုင်ရှင်လို့ မာတဲ့နှင့်တူအေပွဲထို့အ  
နှင့်ခံဆဲ။ ဘုရားဆုံး တက္ကာဘာ့ပဲလာအဟံ့ဖို့နဲ့တဘျိုးဘုရားနှင့်  
လို့ မာတဲ့ပွဲထို့အနှင့်ခံစွာသိတဲ့ သားစိအံ့ စံးဘုရားအသုတေ  
ခိုင်။ “သုတေသနပိုင်စာ၊ ယကက္ကာအဲယဟံ့ပို့..တဟဲက္ကာကဒါက္ကာလာ၊  
ဘုရားလျှော့လာနဲ့ပုံပို့ပဲသုတေသနပိုင်ဟဲ့ဘုရားက္ကာယာတရဲ  
နှင့်။”

အေကမှုတ်ဟူ၍ကျော်အသူ၍အိပ်လယ်ကြပ်ကတော်အ<sup>၁</sup>  
ဖိန့်လို့” သို့ရိုစိုးအီ၊ “ဂုဏ်...မူမှုဒ်နှင့်ဒီးယကဟူ၍နေ<sup>၂</sup>  
တ်ဟူ၍ကျော်သာဘိလိုင်မနိုင်အိပ်လို့လေးတက္ကာ။” တော်  
ကတိသာဘိနှင့်မူမှုပ်ဝဲ....

၁. လာနတ်အိုရူမှုအပူနှစ်တာဝ်လဲလာကျေစီးလိုနိုတဘိုတရှုံးပွဲလာအလဲတ်လာကျေစီးလိုနှစ်ဘုရားဟန်ကုံအတ်အိုရူမှုလဲလာ၏နှစ်လို့

၂။ တိုဂိုလ်တိုကိုပေါ်အတာသိယူဒီးပျော်နှင့် တဘ်နှင့်လို့မာဘံဘူဒီးမာသိပုံစံနည်းတရား။

೨. ಫಳ್ಳಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಿದ್ದು. ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಿಲ್ಲ.

ပဲနှစ် လာအကအိုင်ဘုံးပဲလာကျေအကို တုရာဝါလာတမ္မာ  
မံအေးတဖျော်နှစ်လို့ တိကူတိကူလာကူကူဝဲတဖုံး ဘုံးအာ  
ဘုံးသိဝဲဒုလ်လာ၏လုံနှစ်လို့ အပဲလျှေထံပုံးနှစ်ပဲ့ ဟဲလိုအား  
လာ ကမ်အိုင်ဘုံးပဲလာတမ္မာမံအေးတဖျော်အံတနာနှစ်လို့ လာ  
မှုနာယိုံအဆောကတို့ နှစ်ဟူဝဲတုကလျှေသိုံဖော်ပေးခိုင်တမ္မာနှစ်  
လို့ ဖဲနှစ်သုံးစံအံဟားထို့ပဲလာအလို့မဲ့ဒီး လဲထို့ပဲလာတု  
ချုံဒီးထံ့ပဲလာတုကပ်ဖေးခိုင်တခါလို့ပဲအပဲကလဲ့ကွှု့ပဲတု  
ကပ်ဖေးခိုင်အံအဆောကတို့ သုံးနှစ်ထို့လာအသုံးခိုင်အတုတုမှ  
လို့ခံထုံးတထုံးအယ် အပဲတဲ့ထို့ပဲ “တုအံ..တဘုံးလုံးဒီး  
ယာဘုံး၏..” ဖဲနှစ်အပဲကုန်နှစ်ကဒါကု့ပဲလာအလို့မဲ့နှစ်လို့  
တုမှုနာယိုံထို့ အပဲကဲတုတုပုံးမဲ့ပုံးနဲ့ဒီးကဒီ့တုကီ့တုကီ့တုကီ့အာ  
ဆောကတို့ တမ္မာမံအေးပုံးဘာဘုံးမှုဘာဘုံးဒါတကဲ ကု့ပဲအဲလု့ပဲလာတု



# တုရွတ်တုရွတ်ဖျိုလာကစရှုခိုင်

ဟံသာရွှေလာကညီဖိလှုလ်ထူသန္တအမူးတယ်

တချိုးဖိဝါတယ်လဲဆူပိသူအသစ်နှင့် ကဘာ့မာသံ  
ပတိးတုဂ္ဂလာ တလေးမှုးပို့ခွဲအဟံ့ဒါး ကျိုးပဲအသဒံဂ္ဂတရာ  
လို့ အသဒံမှုးဂ္ဂမှုးဖိအို့သက်းပတိးအပဲနှင့်လို့ ဖဲဟါလို့  
ခီနှင့် ဖိဝါတယ်လဲဆူဘို့ဒါး အို့သက်းပတ်၏အို့တ်၏အို့တယ်  
ပံ့ပို့ဘဲဘဲပြု့ဒီးတ်၏သူ၏ခုံးခုလို့အို့မှုးတံ့ ဒုသက်းပတ်၏  
တ်၏အူးဒီးသံးပံ့ပို့သက်းတ်၏လို့

ରେ ତିତାଲୀର୍ଭାନ୍ଦାକିଃ: ହେଠାଲୀହେଠାଲୀଶିଥିର୍ଭାନ୍ଦା  
ଭୁଲାନ୍ତାଲାତଳା: ମୂର୍ଖିର୍ଭାନ୍ଦା (ତିତା) ଅବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଠାନ ଗାଵାନ୍ଦାଅନ୍ତିମଃ  
କିଲ୍ପିନ୍. ଗାଵାନ୍ଦାତର୍ବଳାଃ: ଏହାଲାଲା. ଅନ୍ତର୍ଗାନ୍ତାବାନ୍ଦାଅଗିର୍  
ଲୈକିଲେବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଠାନିଃଆଲୀର୍ଭାନ୍ଦା ଯାହାକୁଣ୍ଡିଲା,  
କିମ୍: ପିଠିତାଫୁର୍ତ୍ତିକିଃ ଗାଵାନ୍ଦାଃ: ହାତାବିକାନ୍ତାର୍ଦ୍ଧା, “ଫୁର୍ତ୍ତି” ଯାହାକୁଣ୍ଡିଲା

ትዕተኩልነ ዳቂቃ ተዕተኩል እና ተዕተኩል ስራውን ተስፋዋል፡፡

ဖဲ့သူးကတ္တလာဖိသူအသံရိန် တလေးမှုးပို့မျှုံအ  
သို့မျှတေယ်ဟဲသက်အပဲသွှေ့လို့ အပဲသွှေ့သံကျိုးသီးလို့  
အသေးလာထိဒီးဟွှေ့ဒုးအိပဲဖို့တယ်ထံအီဒီးသံးတယ်လို့ ဖဲ့  
လဲတ္တရာခွဲသံပူးပြုလာအုပ်ထိသွာဂ္ဂတေယ် ကဘာဦးလဲထို့  
ခူ့သွှေ့ပူးခဲကတဆဲလို့ တို့အဲ မူးဒီးသီးအသံရိဒီးတသံး က  
မာလို့အသေးလာထိအကိုင်လို့ လာဘို့ပူ့နှေ့တ်ပ်လို့တလေး  
မှုးပို့မျှုံအကျို့တယ်ဒီးပိုက္ခတယ်လို့ ပိုက္ခအကလျှုံအို့  
နှဲ့ခီးတခါန့်တမာလို့ဝဲဒီးကို့အကလျှုံဘာ့။ မူးလာဖို့အ  
ကျို့ပူ့လာအဒု့ပိုက္ခသူ့တက် ကဘာဦးမာလို့ထို့ပိုက္ခအက  
လျှုံလို့ တလေးမှုးပို့ခွဲ တဘာဦးလဲခွဲတလေးမှုးပို့မျှုံအဟံ့ဌား  
တဘို့ယိုဘာ့။ ကဘာဦးလဲအို့ပ်ပဲလာတလေးမှုးပို့မျှုံအစိုးတဲ့

ကာသိလဲစိုးဆိပ်ဝတ်ဖိတ်လျော့လာတ်ကာသိသူ  
အိုလာတ်ဖိုးအကိုလိုင်း၊ တ်ပီးတ်လီတယ်မှုပဲ-စုည်အဘူး၊  
စုည်ကိုလိုင်း၊ ထံဖုန်း၊ ခို့ယာ်၊ ပိုလုပ်စိုး၊ နံပါ်လွှာ်ဘူး၊ ဆုပြို့စွဲ  
ကည်းခံဘူး၊ ပဲကိုတာပျော်ဒီးအံသုတေသိပိုလိုင်း၊ ကာသိထာန်လိုး  
ပဲဒုတ်ဖိတ်လျော့တယ်အံချေကုတ္ထုအပူလိုး၊ ပဲ မာဝိုင်မှုပဲ  
ဖိုးလာအအော်ဒီးအမိုးအပ်ခံကေလာ်တာကဲပံ့ထို့ကုတ္ထုပဲနဲ့ဒီး စိတ်  
လို့ပဲတိခို့ရို့မဲ့ထို့ပူးလာအသာ်ယူးတယ် ဒီးလဲချေတာလုံး  
မူးပို့မှုပဲအဟံ့သလိုင်း

ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିଲୁ ନାହିଁ । ଏହିପରିମାଣରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିଲୁ ନାହିଁ ।

ကာလိပ်စီမံချက်မှု

ပုဂ္ဂန်များတဖို့အောင်မူအခါ စိတ်လိုပ်လာခံ  
သိယိုဘား ကဘာ့သိသုတေသနဲ့ပဲထိုးအခိုင်တယ်ရှိခဲ့လာအခါၢသား  
တိတိလို့ ကဘာ့ပိုလိုမဲ့ပဲတေသာ့သုတေသနဲ့ဒီး စိတ်လိုပ်ခံကဲ  
ကဘာ့ဟု့ဒုးအိုင်လို့သားမှာယ်ခါယ်ခါနှုန်းလို့ ပုအကေတယ်  
စုကိုး ဘာ့မျော့နှုန်းအသို့လို့

ପ୍ରବୃତ୍ତିରେ ମୁହଁମାନଙ୍କ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାର ପରିଚୟରେ ମହାକାଶରେ ଉପରେ ଆଶିଷ ପାଇଲା ଏହାର ପରିଚୟରେ ମହାକାଶରେ ଉପରେ ଆଶିଷ ପାଇଲା ।

ፌተኛမာသံထိုးတံအလိုခံ ပျက်မျှပြုတယ် လဲအောက  
ဒီးသံးလာတလေးမူးပို့ပို့မျှဖော်ပို့လို့ အဆိုကတော် တလေးမူး  
ပို့ဝှက်တို့လို့သွေးဒီးအိုပဲတစဲးတံး ဟုတ်အိုပဲတလေးမူးပို့ပို့မျှ  
လို့ ဘိလိုက်ဒီးတဲ့အသိတွေးတံး တဘျိအံ့အိုပဲအိုအိုဒီး ဟုတ်  
ဒုးအိုတလေးမူးပို့ပို့မျှတစဲးလို့ တူလောအိုသံးနှင့် တလေးမူးပို့  
မျှတဲ့ပဲပြုတို့အသေးအိုသံးတဲ့ တူလောအိုသံးနှင့် တလေးမူးပို့  
မျှတဲ့ပဲပြုတို့အသေးအိုသံးတဲ့ တူလောအိုသံးနှင့် တလေးမူးပို့

IL 14

အိသာဓိအလိုင်ခံ တိဓာတ်လီနီး စိတ္တလိုပ်ကုန္ခဏူ  
ဘို့ဒီးသိရှိလိုသော်မြှုတယ်လာထိန်အံ့၊ “ဟဲကုန္ခ<sup>၁</sup>  
ထိရှိမဲ့လာဘို့၊ ဟဲကုန္ခထိရှိမဲ့လာစီ၊ ပို့မျှလာ ဒေး၊ ပို့ချိလာ  
ဘို့၊ ထိရှိမဲ့ပွဲဖိတဂုံ၊ ထိရှိမဲ့ပွဲမါတဂုံ၊ ဟဲကုန္ခထိရှိခဲ့လာ၎ံခဲ့ဆု  
တယ်။

ପ୍ରତିକାଳର ମହାନ୍ ଲାଲାମୁଖ ପିଲାଙ୍କର ଅଧିକାରୀ ହେବାରେ ଏହାର ପରିଚାରକ ଦେଖିଲାମାର ପାଇଁ ଏହାର ପରିଚାରକ ଦେଖିଲାମାର ପାଇଁ ଏହାର ପରିଚାରକ ଦେଖିଲାମାର ପାଇଁ

၁၄ မြန်မာနိုင်ငံရှိချိဒီးမှုတံအလိုခံ အပဲကထိုဟံ့သက  
၏မှုပ်လို့၊ ဖတ်မာကညီလုပ်လုပ်ထူသနှစ်ဖော်အခါ ဟန်ကစ်  
မှုတုယ် ဘာတိုင်ငြင်မဲ့လို့။

ପ୍ରମାଣିତ ହେଲାକିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

တယ်ဘုံး စိတ္တလိုက်ရာကရိတိပွဲခြင်သိမ်းတဖို့  
ဖုန်း(ဒါနဲ့)တဖို့လဲ၊ ကလဲချော့တလေးမူးပို့ခြင်အသိလို့၊ တ  
လေးမူးပို့ခြင်လဲပဲ့ပို့ကတဲ့ အော့အားဖြင့် တယ်ဘုံး  
မူးပို့မှတ်ဘုံးအို့တွေ့လဲအဟံားလို့

ပဲမှု၏ဆွဲတိုင်ဖိသူတယ်ဘာ၏ကုံးအသစ်လို့၊ တချိုးကုံး၊ လဲအောင်သက်းပဲသံးမီးပိုင်တယ်လာတော်သူ၏ဖွံ့ဖြိုးသံးနှင့်အပူတံ့၊ တချိုးလိုပေးလိုအသံးနှင့် အခုံထိုဒ်အသံးနှင့် အခုံထိုဒ်အသံးတာမီ ဒီးတခိုနှင့်လို့၊ အဒို့-ပိုင်တယ်ကတဲ့၊ “နမှုကုံးတွေနဲ့လို့မံ၊ သုတတဲ့အာနလို့မံ၊ နကုံးမှုပ်တွေနဲ့လို့ဒါ၊ သုတသံးပုံနှင့်ဘုံး”ဒီးဖိသူတယ်ကတဲ့ဆေကုံး၊ “ယမှုကုံးတွေယဲလို့မံ၊ ဒါလိုချို့ပွဲဘာ၏နမံ့၊ ယမှုကုံးတွေယဲလို့ဒါ၊ ဒါလိုချို့ယားထို့ဘာ၏”နှင့်လို့

ပဲဖိသူတယ်ကက္ခန့် ဒီဝါတယ် ကဘာ့ကတဲ့က  
တိုင်းပဲကူတဒု ဒ်ဖိသူတယ် ကတဲ့ကတိုန့်အီအသီးနှုံး  
လို့ ပဲဖိသူတယ် ဟဲတုလိုင်းကျွေးမီအခါ အီ၍သာကိုးပဲတ်၍  
အီ၍ပဲအီးတု၍ဘူးမှုသုံးညီလို့ပဲအဟဲကုံးတုလုံးအသိုန့် အီ  
သကိုးပဲသုံးဝံအီ၍မဲ့လို့ ပဲဟဲလို့နှုံး လဲအောကုံးတလုံး  
မူးပို့ပဲဆုံးတလုံးမူးပို့ပဲမူးအဟဲ၍လို့ ဆာကတို့ခဲ့အံ့ တလုံး  
မူးပို့ပဲမူးဘုံးလို့အဆုံးပို့ကို ကာတိုရွှေမီးသူ့အီးနှုံး ဒီးဟဲဖူး  
ထို့အသုံးလို့ စေးထို့ပဲနှုံး ပူးခံကအံ့ ကဲထို့နှုံးဒီမဲ့တဲ့လုံး

# တန်သိန်တန်သိအရာ၏နှစ်ဘီလာရ<sup>၁</sup> ပြေားသိန်ပည်ပဖူးများများ သုတေသန

၁၃



လာဟိုခိုချုအံနှင့် တုသိတုသီလာတုကပ်ပါ  
နှင့်ယူပြုလာပကဘာ့အဲရှုပစိတ်လဲ၏ ပကဘာ့ဒီသအောင်လဲ  
ဒီသို့အောင်အောင်လဲရှုနှင့်တုအောင်ဝဲအောင်ဘာ့။ တုအောင်မှုအ  
တု လဲခီဖျေဟု့ပွဲတု သွေ့ည့်၊ တုအဲရှုလေအောင်သွေ့လို့ရှုသွေ့  
သဲးလာမို့တယ်အပူလာတုထိုသွေ့အောင်လို့အောင်တုအဂ္ဂအက  
တွေ့နဲ့တဲ့တယ်ဟု့ပွဲတု နှစ်ပို့လေပကဘာ့အဲရှုပစိတ်  
လဲ၏ ဒီသအောင်လဲရှုဒီသို့အောင်လဲရှုနှင့်လဲရှုနှင့်လဲ၏ အောင်  
ဝဲသွေ့အဲရှုဆိုဝဲအဖိုလာအောင်လေအဟာဖူးလာတွေ့အောင်  
ဖျော်ထိုးသွေ့ည့်လဲလာအမှုပို့ပို့မှုပို့ပို့ပို့ပို့၊ အဆောကတို့ဒီ  
ဒ်လဲရှုနှင့်လဲ့ကဟု့ဝဲတုသွေ့၊ ကမေတာဝဲရှုနှင့်ဘာ့ဘာ့၊  
ကဟု့ဂ်ဟု့ဘာ့ဘာ့၊ လာတုမနောအောင်ကပ်ပြောဝဲ၊ ဖော်ကျိုး  
ဆာ်မဲ့တုကိုတို့ခဲ့အကတို့ကဟု့ဂ်ဟု့ဘာ့ဘာ့မှုပို့ပို့အသဲး၊  
ကဘူးဆဲ့စာဝဲတုကိုတို့ခဲ့လာဘာ့ကျိုးဆာ်မဲ့ပဲတယ် ကဘာ့  
လို့ဝဲအသဲးပူးတွဲအဲရှုပဲလာကပြောဆဲ့ကျိုးကယ်းတုဟဲ့ပဲဝဲအ  
လပ်အောင်လာကဟဲ့ဒီဘာ့အဖိုတယ်ခဲ့လေရှုနှင့်လဲ့လာတုနှင့်အ  
ဟဲ့နှုန်းကတ်ဒီအဲရှုနှင့်လဲ့ကြားဟဲ့နှုန်းတုဘျို့ပျော်တယ် သပ်ကတော်နှင့်အောင်  
ဝဲအောင်နှင့်လဲ့

ຈ.ບູ ຍ່ງວິຫຼວິນລຸໃຫ້ມີກິດທຶນເພື່ອກົງປະຕາກູ້. ດັ່ງນີ້ຍີ້: ຍິນ  
ຝາຕົງ ວິຫຼວິນຕົງ ດຳວິດ: ບະວຸດ ອິນເບຸ ຍ່ງວິຫຼວິນລຸໃຫ້ຕົງຕາກູ້. ຖ.ນ.: ອິນ  
ຍິນຕົງ ແລ້ວ ເພີ້ມ ພິບຕົງ ເພີ້ມ ພິບຕົງ ເພີ້ມ ພິບຕົງ. ລ່ວມມືຕົງ ລົງລາ ລົງລາ  
ຕາຕູເວັນ ແລ້ວ ພິບຕົງ ເພີ້ມ ພິບຕົງ. ອິນມູລາ ຕົງ ອິນມູລາ ເພີ້ມ  
ຕົງ ຍ່ງວິຫຼວິນ ເພີ້ມ ພິບຕົງ. ພິບຕົງ ລົງລາ ລົງລາ ພິບຕົງ ເພີ້ມ  
ຕົງ ອິນມູລາ ເພີ້ມ ພິບຕົງ ເພີ້ມ ພິບຕົງ. ພິບຕົງ ລົງລາ ລົງລາ ພິບຕົງ

၃။ရုလိုပ်နသားဒီးပျော်လာအနဲ့အိုင်တို့ပျော်ပျော်ဝါသုသွေ့တယ်  
တက္ခာ၏တော်ကတို့နှစ်မှုတ်တူလျှင်ဒို့ပြုတို့ပျော်လာအကော်ပျော်ကာ  
ကလျော်ဒို့ပြုတို့နှစ်မှုများနှင့်လို့လာဆာကတို့ခဲ့အောင်မှုတ်ဟူ၍  
တခါဒီးလာမှုကအိုင်ပဲတန်နှစ်မှုတ်နံ့သိလျှင်ပြုတို့တခါနှစ်  
လို့နှစ်မှုရုလိုပ်ဘုံနသားဒီးပျော်လာအသွေ့ကလိုတ်ဆာကတို့ဒီး  
တမှုပျော်ပျော်ဝါသုသွေ့တယ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်  
ပဲပြုတီးတ်အခိုင်အကူးပဲသွေ့တယ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်နတ်  
လာကူးနှစ်နကျွဲတ်ကိုပီးတ်မှုတ်တယ်ခုံ့ပို့ပစ်သွေ့တယ်

နှစ်ခိုင်းနှင့်နှစ်လာရ  
နတ္ထုးတာရိဓာရကတိနိလာ  
နဂာမျာတာရိတဗုံးမျာအဖြို့လာ



နဲ့အိမ်ဒီးနလုံးနလုံးလာနထူးတော်ဆာကတို့လာနကမတော်တမံအဲခိုင်လံမြေ၏။ ပျော်လျှော်ပျော်လျှော်ဟိုင်ခိုင်ချုပါအံတော်အိမ်နဲ့တက်သွာ်၏။ ပျက်းကဲးနှင့် အိမ်ဒီးအတော်ဂံ့ချုပ်အတော်ဂံ့စ်ဒုပ္ပဝါရွှေဖွံ့ဖြိုးလို့၍ တော်ထူးတော်ဆာကတို့နှင့် မူးလုံးလာလော်အတော်လို့၍ အတော်ကလျှော်လို့၍ နှင့် အိမ်ဒီးတော်ထူးတော်ဆာကတို့၏ ကမ်းတံ့ခိုင်လံမြေ၏။

လာနာထူးယံ့တို့ဆာကတို့အယ် နတ်ခွဲးတို့ပုံ  
အီမံကဟားဂါး၊ နမေတိဝံတေဘာ်ဆာဘုရာ်ကတို့အယ် နသား  
ကဘာ်တို့ဆိုရသနဲ့အီမံးဒီး ကဲထို့ကျဲ့လာနဟာအျှော့ကျွဲ့  
တို့ဆာကတို့တသု့လဲဂုဏ်ဘော်နှင့်လို့ ပကမာလျော်စွဲကွံ့ပလုံး  
ပလုံးအံ့ခို့လို့။ ပကမာထွေသကိုးကွဲ့တို့ရှိလာ တို့ပုံဖို့ထို့  
အီဇာလ်တယ်အံ့တေကု့မြို့။

၁.ပတ်ကိုယ်တွေထဲကမိန်ယူသေးဒါးစားထို့မှတ်တော်တက္ကား။တွေ  
ကိုတော်ခဲအိုင်ပဲအိုင်မားလာတွေကားထို့မှတ်ခဲခါအဂိုင်  
လို့၊ ပမားအိုင်ဒီးတွေထဲကမိန်လာပုံးလေအမှုပဲတွေမှတ်ဘော်က  
ကဲထို့လိုပဲထို့ရှိနေဖော်  
၁.ပတ်ကိုယ်တွေထဲကမိန်ယူသေးဒါးစားထို့မှတ်တော်တက္ကား။

જ.તર્યાલા અગે હીનું તથા તાફર્સ પણ વિધી માટે કાર્યક્રમ આપ્યું હતું કારણે બંધું  
માટ્ટાં હીનું તર્યાલા પણ વિધી લા હા તર્યાં પ્રાંતીએ વિધી ના હતું

လာတ်နှင့်အပို အိမ်ဒ်တို့အိမ်မူလာ အပတို့ခဲ့အံအသီးတက္ကာ့၊ ဖဲနမ်တို့အဆောကတို့နှင့် ပတ္တ်ယ်နတ်ဆိုကမိုတယ် တက်၏。

၃.တော်မတယ်အိဒို့မေး,ပကဗာ္ဗားထိမာနီဖဲလဲ့ပတသူ့  
ညီအယို ပတကြားဆွဲနိုင်ခဲ့ကမိုင်အုံအိုင်နှင့်ဘာ့။ မလိုတံ့  
ကုံးတို့တယ်လာ မူးအရွှေ့ဒို့ပဲလဲ့တခါလဲ့ရီး၊ ကြားဗီဆီဖဲ  
လဲ့ပတခါလဲ့နှင့်တက္ကာ့။ လာပကဆီကမိုင်တို့လာပကဘာ့မှာ  
ဝံအော်လာခဲ့ကတာ၏တခါအဂျိုလဲ့နှင့် မဆီအိုတပတို့ဘာ့တ  
ပတို့နှင့်တက္ကာ့။

၄။ နှမ်းအိပ်ဒီးတော်သားတံ့တွဲတော်လာပျော်းကတိနာအောကလုပ်ကလုပ် သိပ္ပါတ်လာနကျွေးစေးမာအိုအဂ္ဂကတာ၏ဘုရားဆုံး အပဲသူ့ထိုးလေတရာ့ဘုရားတယ်နှင့် တော်လာနကာဘုရားမှုအိုအတယ် တ ပဲလောနီတဘုံး တော်သားကတို့ကလာ်ကုံးပဲကလိုကလိုနှင့် ထိုး

၅. face book, you tube ဒီအူထာ်နဲ့တော်ဘုရားတွဲလိုက်သားသူ၏  
တယ်ကမေလာ်ကွဲပ်နတ်စာတော်ဘုရားဆာကတို့လာနတ်သူ၏ညီးပါသူ၏  
ပုဂ္ဂသားဘုရားနှင့်လို့ ပဲနမတော်အဆာကတို့နှင့် အိုင်ဒီးတော်သား  
စာတော်ပို့ကလာ်ထဲလာ နတ်မှတ်ခါအံအဖို့နှင့်တကျို့။ ပဲ  
နအိုင်ဘုံးအဆာကတို့နှင့် သူနတ်စာတော်ဒီးသူအို့  
အသိုးနှင့်တကျို့၊ နကြားအိုင်ဒီးနနီးကစ်တော်စာတော်အရဲ့  
အကျော်လာနနီးကစ်အဲပဲကြားလူပိုင်ဒီးမာတွဲအို့လိုတော်လို့  
ခဲ့နှင့်လို့

← હલાકવ્યઃતિ (2)

၆.တဘာ်ဂုံလိုက္ခရီးဆီဟိုပီယံတရာ့၊ ဟန္တတ်စာအကတိုင်  
သီးနကမေနှင့်တ်အဲနီးနီးဒီးတ်အဲန်လာအကူးအကျော်နှင့်တ  
ကုံး၊ တ်ကတို့အဲအိုဝ်ပဲတေသာ့လာအစ်း၊ “နအိုမူ့နဲ့ထဲတကလာ  
ဟို့ခို့ချာအံ့ဂျာဒို့ဒီးနဆီးဟိုပီယံအဲနီးနီးဒီးအို့ယ်ဘို့ဒီးပျော  
လာအတဘာ်လိုပီးဒီးနားဘာ်တကနှင့်လို့ပဲ၊ ပွဲအောက်မူ့စံးနာ  
လာ၊ “နသီး၍လုံးတလိုက္ခရီးနကဘာ်သူးတ်စာအကတိုင်ဒီးပူ့  
ထားပျောလာနအဲအို့အိုနှင့်လာဘာ်၊ တချားလာနကတေလာဒီးဘာ်  
နှင့်ထို့ပြု့ဂုံ့ဒီးအို့ဆီးသိတကုံး”နှင့်တဘာ်ဒီးကနှုံးပုံးပုံးထဲ  
ပူ့ဒီးဆီးဟိုပီယံတရာ့၊ ဒ်လို့ဂုံ့နှင့်ဆီးဟိုပီယံအဲနီးနီးဒီးပျောလာ  
အပ်လုံးပ်ပွဲနား၊ ပျောလာအယူးလို့ပ်ပ်ကဲနားဒီးပျောလာအကကဲ  
ထို့နသီးသူမူးအတားသားကိုလာအဂ္ဂာကတားတကနှင့်တကုံး

ပြေလာနကဆီဟံသာဝါယိုဒီအီတာကအတော်အိုင်မူမှုတ်၏၌လဲရှိခဲ့  
လဲရှိနှုန်းနကဘာ်သုံးလျှို့နဲ့ရှုံးရွှေ့နှုန်းလို့၊ အနှစ်မူမှုများများအဲလော်မှု  
လို့ခို့ပြေလာနကဆီတလဲအိုဒီပျော်ပျော်တသုံးနှိမ်တကေလာနတော်  
အိုင်မူမှုတစိုက်ဖဲ့အပဲမူမှုပျော်ထဲဘာ်ယူးများနှိုင်မူအဆာအ  
ကတို့အခါန်လို့

၃၁  
၂။ သူ၏ထိန်ခိုကစ်ဒရိန်အတိုင်းအမြတ်ကျွေ။ ပဝလာအမှုပြု  
ဟိုင်ခိုင်သွေ့တဖို့ ပမှုပြုလောအအိုင်မှပြဲဒီးသားအတိုင်း  
ဘာ့ပလော့ဘု့သွေ့တဖို့နှင့်လို့ခံပသားအတိုင်းနှင့်ဘာ့အ  
သိုး ပဂ္ဂိုလ်ကျွေးတော့ပဝလာကိုးကော်းနှင့်လို့ ပမှုအဲဒီးနံပါးသွေ့  
ဒီး ပမှုအဲဒီးဟိုင်ပဟိုင်သွေ့ပဲဒရိနှင့်လို့ဘာ့ဆုံးသန်ကဲ ပက  
ဘာ့သွေ့ညျှေးလို့တော်တခါလာပဝလာကိုးကော်း ပကြေးပါဘာ့ပတ်  
အိုင်မှလာအပြဲပဲတို့မှုပ်တို့ခုံ၊ တို့လာကပို့တခါလာပိုးပဲ့  
ကျောကျောနှင့်လို့

## တၢ်စံးသၢ်းစံးဖို်နီးတၢ်နှးသၢ်ညီလီအီ

စံးသၢ်းဘၢ်ပွဲကွဲးလံ်ဖီ(ထိုးးဘီကစ်)ကီးကော်းလာသၢ်အို်သားအို်ဘၢ်က  
ညီပို်မျှ်ကရားီးဆွဲဗီ္ဘားအတၢ်ကွဲးသၢ်တဖ်လာမဲးကစံးအို်ထိုးဘီနှု်လီး  
ပအို်နီးတၢ်နှးသၢ်ညီလီအီတခါလာကညီပို်မျှ်ကရားီးကစံးလာကဟားထို်လာခံ  
သၢ်တဖ်အို် တၢ်ကွဲးလာအဘၢ်တၢ်ယွဲီးထာန်လီအီလာမဲးကစံးအဗျာသၢ်တ  
ဖ် ကအို်နီးတၢ်သားအို်အတၢ်ဟွှ်ကနားလာအပတီးအပတီးနီးနီးနီးနီးနီးနီး

တၢ်ကွဲးလာစုနှု် အစွဲကတၢ်ကမ့်ဝဲ(၄)ကဘျုးပေါ်း မူမျှ်ပွဲီးလာခဲးတီ  
အစွဲကတၢ်ကဘၢ်မ့်ဝဲ(၃)ကဘျုးပွဲနှု်လီး တၢ်ကွဲးလာတၢ်ဆွဲဗီ္ဘားအိုးတဖ် ကဘၢ်  
ပုံးပုံး(နီးကစ်မဲး၊ ထိုးးဘီမဲး၊ အို်ဆီးလီးကျဲ့လီးတီး၊ လီတဲ့စီနို်ကိုးမျှ်အို်) နီးသီး  
အလီးမျှ်အို်လာတၢ်ကဆဲးကျိုးအိုးနီးတၢ်ဆဲးကျိုးကသွဲ့နှု်လီးတၢ်ကွဲးသၢ်တဖ်  
တဘၢ်မျှ်တၢ်ကွဲးလာအထိဒါပို်မျှ်ခွဲးယ်၊ ဖို့သွေ့းယ်ဒီးကလုံးဂို့ရီဘၢ်。

### လေဘားရဲးကျိုး ကာြို့ပို့မျှ်ကရားကားအီ

( အီးရှိုးဘားပဲ့ော် )

P.O.Box 19  
Mae Sariang  
Mae Hong Son Province  
58110  
Thailand  
E-mail : kwocentral@gmail.com  
: kwomagazine@gmail.com

( အီးရှိုးဘားပဲ့ော် (၁) )

P.O. Box 53  
Mae Sot  
Tak Province  
63110  
Thailand  
Mobile Phone : 0852687542  
Email : kwomaesot@gmail.com

[www.karenwomen.org](http://www.karenwomen.org)