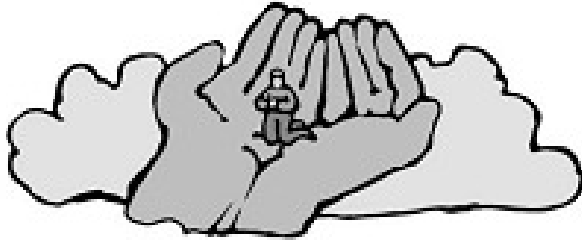


## THIAM LOH CHANTÎRNA A AWM LO



**CHÂNGVAWN:** “Chutichuan tânah zawng Krista Isuaa awm, tîsa duhzâwng ni lova Thlarau duhzâwng zâwk zâwmtute tân chuan thiam loh chantîrna rêng a awm tawh lo” (*Rome 8:1, KJV*).

SABBATH CHAWHNÛ

NOVEMBER 25

**Chhiar tûr:** *Rome 8:1–17*.

**R**OME 8 hi Paulan Rome 7-a a thil sawi a chhânna a ni a. Rome 7-ah khân beidawna, hlawhchhamna leh thiam loh chantîrna chungchâng a sawi a. Rome 8-ah hi chuan kha thiam loh chantîrna kha a awm tawh lo va, Isua Krista zâra zalênna leh hnehnten an luahlân tawh a ni.

Rome 7-ah khân Paula chuan Isua Krista chu i pawm duh lo a nih chuan a thil chhe tak ang hi i chan tûr a nih thu a sawi a. Sual bâwih lo niin, tih i duh ngei ngei pawh i ti thei lo vang. Rome 8-ah hian Krista Isua chuan sual lak ata chhanchhuahna leh thil tha tih i duh, i tîsa-in tih a phalsak sî loh che chu tih theihna zalênna pêk che a duh thu a sawi vê leh thung a ni.

Hê zalênna hi a man teh zawh rual loh khawpa to-va lei a nih thu a sawi leh bawk a. Pathian Fapa Krista chu mihringah a lo chang a. Chu chu keimahni nêna a rawn indawh zawm theihna, kan tâna entawn tûr tha famkim a nih theihna leh kan thih âia thi kan Âiawhtu a ni theih dân kawng awm chhun a ni. Ani chu

“tîsa sual ang pû-in” a lo kal a (*Rome 8:3*). Chumi avâng chuan, dânin a phû ang felna chu keimahniah hlen chhuahin a lo awm ta a ni (*Rome 8:4*). Tawngkam danga sawi chuan, Krista khân a ringtute tân, chhandamna hlawh chhuah nân ni lovin, chhandam nih tawh avâng zâwkin sual laka hnehna leh dânin a phû thil thate tih theihna chu a lo siam vek tawh a. Dân zawmna hi chhandamna hlawh chhuah theihna kawng a ni ngâi lo va, nih pawh a ni thei lo hrim hrim bawk. Hei hi Paula leh Martin Luther-a te thuchah ken chu a ni a, keimahni thuchah ken ber pawh a ni vê tûr a ni.

SUNDAY

NOVEMBER 26

### Isua Krista-ah

“Chutichuan tânah zawng Krista Isuaa awm, tîsâ duhzâwng ni lova Thlarau duhzâwng zâwk zâwmtute tân chuan thiam loh chantîrna rêng a awm tawh lo” (*Rome 8:1*, KJV). Heti laia “thiam loh chantîrna rêng a awm tawh lo” a tih hi eng nge ni a awmzia? Eng laka thiam loh chantîr nih loh thu nge ni a sawi? Eng vângin nge chu thu chu chanchin tha a nih?

“Isua Krista-ah” tih tawngkam hi Paula thuziakah hian kan hmu tam hlê a. Krista Isuaa kan awm a nih chuan Krista chu kan Chhandamtu-ah kan pawm tawh tihna a ni. Krista chu engkimah rinchhanin Krista nun dân anga nun vê tawh kan tum ta a. Chutichuan Krista nê mi mal taka inzawmna kan lo nei ta thîn a ni.

“Krista Isua-ah” tih hi “tîsâah” tih nê thil inkalh tlat a ni a. Paulan a thil tawn bung 7-a a ziah nê pawh hian a inkalh bawk. Krista hnêna a inpêk hmâ kha chuan tîsa mi, sual bâwiha tâng a nih thu a sawi a nih kha. Chutiang tîsa mi chu thi tûra thiam loh chantîr tawh a ni a (*Rome 7:11, 13, 14*). “Sualna dân” rawng a bâwl tlat avângin (*Rome 7:23, 25*) mi rethei leh khawngaihthlâk tak a ni bawk (*Rome 7:24*).

Nimahsela Isua hnênah a inpe ta a, tichuan Pathian nêna an inlaichînnaah thil danglam a lo thleng vê ngâl a. Dân bawhchhiat

avâng a thiam loh chantîr ni tawh kha, Pathian mithmuhah chuan mi ða famkim anga ngaih a lo ni ta a, Isua Krista felnain a hliahkhuh zawh êm avângin thil la tvisual ngâi rêng rêng lo anga ruat a ni. Chu mi tân chuan thiam loh chantîrna rêng rêng a awm tawh lo va, a awm loh chhan erawh سوالنا a neih loh vâng emaw, chatuana nung tlâk a nih vâng emaw ni lovin, a âia Isua nun ða famkim chu a ðin zâwk vâng a ni. Nîmahsela chanchin ða chu hetah hian a tâwp mai lo.

**Sوالنا bâwih nihna aţanga mi chhuah zalêntu chu eng nge ni?** *Rome 8:2.* \_\_\_\_\_

Heti laia “nunna Thlarau dân” a tih hi mihringte chhandamna atâna Krista ruahmanna a ni a, chu chu سوالin a thunun dân, a tâwp chu thihna ni bawk (*Rome 7*) “sوالنا leh thihna dân” nêna inkalh chiah a ni a. Krista dân chuan nunna leh zalêna a thlen ðîn a ni.

**“Pathian hnêna inpe duh lo zawng zawngte chu thuneitu dang hnuaia kûn an ni a. Mi tu mah hi mahni ta an awm lo. Zalêna thûte an sawi vê ðîn a ni maithei e; nîmahsela bâwih hmuhsit awm ber a ni zâwk sî. . . . Amâ duh dân ang anga awm niin a han insawi pâwr ve viau tak nâ a, a nihna takah erawh chuan thimna lalpa thu zâwmtu a ni zâwk. Krista chu min phuartu سوال sal khâidiatte tichat tûrin a lo kal a ni.”**—Ellen G. White, *Chatuan Nghahfâk*, p. 523. **Bâwih nge i nih a, Kristaa mi zalên zâwk? Engtin nge chiang takin i nihna i hriat theih ang?**

**THAWHTANNÍ**

*NOVEMBER 27*

**Dân a tih theih loh chu**

Dân (serh leh sâng dân a ni emaw, ðatna dân a ni emaw, a pahniha inkawp pawh hian) chu ða viau mah sela, kan mamawh ber erawh min pe thei chuang sî lo. Chu kan thil mamawh chu chhandamna min siamsaktu, سوالin a thlen thiam loh chantîrna leh thihna lak aţanga chhandam kan nihna tûr kawng a ni a. Chumi atân chuan Isua kan mamawh a ni.

**Rome 8:3, 4 chhiar la. Dânin a tih theih miah loh Kristan a tih tâk sî chu eng nge ni?** \_\_\_\_\_

---

Pathian chuan tîsa sual ang pû-a amâ Fapa ngei rawn tîrin sual thâwina a siam tawh a; tîsâa sualna awm chu thiam loh a chantîr ta bawk a. Mihringa Krista a rawn channa kha chhandamna ruahman a puitlin theihna tûra rahbi pawimawh tak a ni. Kraws chawisân hi thil tih âwm tak a ni rêng a; mahse chhandamna ruahman thawh chhuahna kawngah hian tîsa sual ang pû-a Krista a rawn nunna pawh kha thil pawimawh tak tho a ni.

Pathianin Krista a rawn tîrh azârah tûnah chuan dânin a phût felna chu kan tân hlawh chhuah theih a lo ni ta a; chumi awmzia chu dânin a phût thil dikte chu kan lo ti thei ta tihna a ni. “Dân hnuai a awm” (*Rome 6:14*) chung chuan thil theih loh tawp a ni a; Krista-ah erawh chuan tih theih a ni ta thung.

Hetih rual hian dânin ang phût thilte tih chu chhandamna hlawhna tûrin dân zawm that a tâwk tihna erawh a ni lo tih kan hre reng tûr a ni. Chutiang chu thil theih a ni ngâi lo hrim hrim. A awmzia chu Pathianin min theih tîr tawh ang taka nun tihna mai a ni a; thuâwihna nun, tîsâ chu a sual ngaihtuahna leh a châknate chawpa kan khenbehna (*Gal. 5:24*) leh Krista nungchang kan târlanna nun sawina a ni.

Rome 8:4-a “zawh” tih hi a awmzia chu “awm,” “zâwm,” “âwih” tihna ni a. Tîsa a tih tawngkam hian mi piangthar lo a kâwk a. ‘Tîsa dân zawh’ tih awmzia chu mahni châknaten a thunun ang anga awm tihna a ni.

A lehlamah Thlarau dân zawh tih chu dânin a phût felna hlen chhuak tihna a ni vê thung a. Chu felna chu Thlarau Thianghlim tanpuina azârah chauh kan hlenchhuak thei. Krista Isuaa kan awm a nih chauhin dânin a phûtte ti tûrin zalênna kan thei a. Krista tel lo chuan chutiang zalênna chu a awm thei lo. Sual bâwiha tâng tawh chuan a tih duh thil tha ngei ngei pawh a ti thei lo a ni tih a inhre chiang hlê a (*Rome 7:15, 18*).

**Engtiang taka thain nge dân hi i zawm? Dân zawm that avânga chhandamna chang kan nih leh nih loh chu lo dah tha rih ila, i nun kha “dânin a phût felna” hlen chhuahna a ni em? A nih lo a nih chuan eng vângin nge a nih loh? I nungchang dik loh avânga chhuanlam dawrâwm tak tak i siam thîn chu engte nge ni? \_\_\_\_\_**

**THAWHLEHNÎ**

*NOVEMBER 28*

**Tîsâ nge Thlarau**

**“Tîsa dâna awmte chuan tîsa lam thilte an duh thîn; Thlarau dâna awmte erawh chuan Thlarau lam thilte an duh thîn thung. Tîsa lam thilte duh chu thihna a ni a; Thlarau lam thil duh erawh chu nunna leh thlamuanna a ni” (Rome. 8:5, 6). Hê thu hi ngun takin ngaihtuah la. Eng thuchah pawimawh tak nge awm? I nun i hman dân chungchâng eng nge a hrilh che?**

“Dâna” tih hi “dân anga” tihna anga hman a ni a (Grik tawng chuan *kata* tih a ni). “Duh” tih pawh hi “ngaihtuah” tihna a ni bawh. Pâwl khata mîte chuan an pianpui tîsa dânin a châk zâwngte chu tihpuitlin dân kawng an ngaihtuah a; pâwl khat danga mîte chuan Thlarau lam thilte ngaihtuahin a thû anga awm an tum vê thung a. Rilrua kan ngaihtuah ang zêla thil kan tih thîn avângin hêng pâwl pahnihte nun dân leh thiltihte hi a inang lo ta rêng a ni.

**Tîsa rilru-in a tih theih miah loh chu eng nge ni? Rome 8:7, 8.**

Tîsâin a châk zâwngte tipuitling tûra rilru siam chu, a nihna takah chuan, Pathian duh dân kalha thil tih tumna a ni a. Chutianga rilru siam fel tawhtu chuan Pathian duhzâwng tih a tum miah lo tihna a ni. Pathian laka hel, a lang a pâuva a dân hmusittu pawh a ni hial zâwk maithei.

Paula hian Krista tel lo chuan Pathian dân hi zawm theih a nih lohzia uar takin sawi a tum a. Thil dang pawh han sawi kual leh thîn mah sela hê thu: eng ang pawhin han tum sa teh mah ila,

‘Krista tel lo chuan dân hi zawm theih a ni lo’ tihah bawk hian a rawn kîr leh thîn a ni.

Paula tum ber chu, an “Torah” (dân) âia Krista an mamawh zâwkzia Juda-te pawmtîr a ni a. Pathian inpuanna kawltu an ni nachungin, an nun dân hmang khân Jentail-te thil tih sual angte chu an ti vê vek tho tih an lantîr a. Hêng zawng zawng aṭanga an zir chhuah tûr chu Messia an mamawhzia a ni. A tel lo chuan sual bâwiha tâng tûr an ni a, chumi lak ata chu anmahniin an lân chhuak thei miah lo bawk ang.

Hei hi Pathianin Thuthlung Hluia a pête kha chhandamna atân a tling zo tawh lo a ni tih hrethiam thei miah lo Juda-te Paulan a chhâna a ni a. Tûn hmâ zawnga an lo tih tawhte chu a ṭha hlawm vek a ni tih a pawmsak tho va; mahse tûna lo thleng ta Messia pawh hi an pawm a tûl bawk a ni.

**Dârkâr 24 liam ta kha thlîr kîr la. I thiltihte kha Thlarau duhzâwng nge ni a, tîsa duhzâwng zâwk? I chhâna chuan i nihna eng nge a sawi? Tîsa duhzâwng a lo nih chuan, eng nge thlâk danglam ngâi awm a, engtin nge i thlâk danglam theih ang?**

---

**NILÂINÎ**

*NOVEMBER 29*

**Nangmahnia awm Krista**

Paula hian a sawi ngâi tho kha rawn sawi nawn lehin, kan nun dân a kan hmachhawn theih thil inkâwlkalh tak tak pahnihte chu a sawi a: Thlarau—chu chu kan hnêna tiam tawh Pathian Thlarau a ni a—duh dân angin kan nung dân nge ni a, kan tîsa duh dân ang zâwkin? Pakhat hian chatuana nunna a thlen a, pakhat dang hi chuan chatuana thihna a thleng ve thung. A lâi laklawha awm theih a ni lo. Amah ngei pawhin, “Tû pawh ka lama ṭang lo chuan mi do tihna a ni a; tû pawh mi lâk khâwmpui lo chuan a ti darh a ni” tiin a lo sawi tawh a nih kha (*Mat. 12:30*).

**Rome 8:9–14 chhiar la. Krista hnêna inpumpêkte hnêna thutiam awm chu eng nge ni? \_\_\_\_\_**

“Tisâa awm” nun leh “Thlarauva awm” nun chu thil inkalh tlat a ni a. “Thlarauva awm” nun chu Pathian Thlarau, Thlarau Thianghlimin a thunun a. Chû chu hemi bungah hi chuan Krista Thlarau tia sawi a ni vê thung a, chû chu Krista âiawhtu, amah hmanga ringtute nuna Kristaa a chênna sawina pawh a ni maithei (*Rome 8:9, 10*).

Hêng chângahnte hian Rome 6:1–11-a a mi sawi baw kha a rawn hmang leh a. Tehkhin thu hmanga sawi fiahin, baptisma kan chan hian “sualna taksa”–chu chu sualna rawngbâwltu taksa tihna a ni–chu tihboral a ni a. “Mihring hlui chu a hnênah/amah nêh khenkehin a awm ve ta a ni (*Rome 6:6*). Nimahsela baptisma-a a nih ang bawkin inphûmna chauh a awm a ni lo va, thawhleha pawh a awm baw k tih kan hre tûr a ni a, chuvângin baptisma chang tawh chu nun thara nung tawh tûrin a lo tholeh ta a ni. A awmzia chu kan mihring hlui tihlum tihna a ni a, chu chu keimahni’n nî tina duhthlanna kan siam tûr a ni baw k. Pathian chuan mihringte zalênna hi a palzûtsak ngâi lo va. Mihring hlui chu tihboral a nih tawh hnû-ah pawh thil sual la tih leh theih a ni tho va. Kolosa khuaa mîte hnênah pawh khân, “Chutichuan in taksa pêng leia awmte hi tihlum rawh u” tiin a hrih a nih kha (*Kol. 3:5*).

Chuvâng chuan kan pianthar tawh hnû-ah pawh sual nêna inbeihna hi chu a la awm chhunzawm zêl dâwn tho va. A danglamna erawh chu Thlarauvin a chên chilh tawhte chuan hnehna chang tûrin thiltihtheihna an nei a. Chubâkah, sual bâwih ata mak tak maia chhuah zalên tawh an nih avângin sual rawng bâwl nawn leh tawh lo tûrin bat an nei tawh baw k a ni.

**Mitthi zînga ata Isua kaithotu Pathian Thlarau kha kan phal a nih chuan keimahni-ah hian a chêng dâwn a ni tih hi hria la. Keimahni tâna awm thiltihtheihna chu han ngaihtuah la. Keimahnia a lo chênna tûr dâl thei thil eng engte nge awm?**

**Fa nihna Thlarau chu**

**Engtin nge Paula hian Kristaa inlaichînna thar lo awm ta chu a sawifiah? *Rome 8:15*. He thuthiamah hian keini tân eng beiseina nge awm? Engtin nge kan nunah hian a taka kan seng luh theih ang?** \_\_\_\_\_

He inzawmna thar hi hlauhna ata zalênna tiin a sawi a. Bâwih chu mi tâng a ni a, a pu hlau rêng rêngin a nung thîn. Kum eng zât tam pawh rawngbâwl mah sela, ama Paula chan tûr eng mah a nei ve thei lo bawk.

Chutiang chu Isua Krista pawmtute-ah chuan a ni vê lo. A hmasa berin, ama duh thû ngeia rawngbâwl a ni phawt a. A dawt lehah chuan, “hmangaihnaah chuan hlauhna rêng a awm lo” tih ang khân (*1 Joh. 4:18*) hlauhna tel miah lovin rawng a bâwl a. A tâwp berah chuan fâa pawm a ni a, a hlutzia chhût chhuah zawh rual lo roluah tu a lo ni ta bawk a ni.

“Sala tâna rilru tihlahawm zualtu ber chu dân ang maia sâkhuana kalpui tumna hi a ni a, dânin a phût thilte hi keimahni chaknaa hlen chhuah tuma beih chiam a awl khawp mai. Abraham thuthlung hnuai a kan awm a nih chauhin kan tân beisei tûr a awm thei a, chu thuthlung chu khawngaihna thuthlung niin Krista Isuaa rinna zârah chan tûr a ni.”—Ellen G. White Comments, *The SDA Bible Commentary*, vol. 6, p. 1077.

**Pathianin a faah min pawm tawh a ni tih Chiang taka kan hriat theihna tûr eng nge awm? *Rome 8:16*.**

Chhông lama Thlarau hnathawh chuan Pathian fâa pawm kan nihzia a nemnghet a. Chutiang hriatna changchâwia kal ngawt chu a him loh tho rualin, an hriatthiam theih dân ang bera Pathian Thu êng zâwm tlattute chuan an rilru-in âw rintlâk an hria ang a, chu âw chuan Pathian fâa pawm an nih tawh thu a hrih ang.



Rome 8:17 hian roluah tu kan nih thu min hrilh a; chumi awmzia chu Pathian chhôngkaw zînga mi kan ni vê ta tihna a ni; tin, roluah tu, Pathian fâte kan nih angin kan Pa hnên aţangin rochan hlu tak kan dawng bawk. Mahse chu rochan chu kan hlauh chhuah ni lovin, Pathiana kan dinhmun tharin a ken a nih avâng leh a khawngaihna zâra a pêka min pêk a ni a, chu chu kan âiawha Krista a thih avânga lo awm thei a ni.

**LALPA hi engtiang taka hnaih nge i nih le? Amah chu i hre tak tak nge ni a, a *chanchin* i hre vê mai zâwk? Nangmah siamtu leh tlantu nêna innêl taka in lên dun theih nân i nunah eng nge tihdanglam ngâi awm? Eng thilin nge rinna kawngah hian pawt hniam leh thîn che a, eng vânga pawt hniam che nge a nih?**

---

**ZIRTÂWPŊÎ**

*NOVEMBER 30*

**Zir belhna:** “Chhandamna ruahmanna chuan ringtute hi he leia an awm chhônga hrehawm leh fiahna tuar miah lo tûrin a ti lo va. Chuti a hnehin, mahni inphat leh mîte sawisêlna kawng chu zawh vê-a Krista hnung zui tûra koh an ni zâwk. . . . Chutiang fiahna leh tihduhdahna chuan Krista nungchang chher chhuakin, Pathian mîte nunah a lo lang chhuak thîn a. Krista tawrhate kan tawmpuina hmang hian zirtîr leh thunun kan ni a, mi dangte hnêna hrilh chhâwng ve zêl tûrin min chher bawk.”—*The SDA Bible Commentary*, vol. 6, pp. 568, 569.

“Pathian lalthutthlêng aţanga hruirawn uai thlâ chu hmun hniam leh thûk ber pawh thleng pha tûrin a sei tâwk a. Krista chuan mi sual ber pawh hmingchhiatna khur aţanga khâi chhuakin, Pathian fa, Krista nêna rochan chhe thei lo khâwm dôn tûra pawm an nihna hmunah a dah thei a ni.”—Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 7, p. 229.

“Vân mi zawng zawngte chawimawirawn chu he khawvêlah hian mihring nihphung tawmpui tûrin a lo kal a, suala tlu ta vântirhkohte leh suala tlu tawh hnu khawvêla chêng zawng zawngte

hnênah hian Pathian tanpuina an dawn tawh azârah mi tin hian Pathian thupêkte chu an zâwm thei theuh a ni tih a rawn finfiah a. . . .

“Kan tlanna man chu kan Chhandamtu’n a pe tawh a. Mi tû mah hi Setana sala kan tân a tûl tawh lo. Krista chu min puitu thil tithei tak niin kan hmâah a ding zêl dawn a ni.”—Ellen G. White, *Selected Testimonies*, book 1, p. 309.

### Sawi ho tûrte:

- ❶ Zirtâwpni zirlaia Ellen G. White-i thuziak lâk chhuahte kha chhiar nawn leh la. Beiseina eng nge kan chhar chhuah theih awm? Engtin nge hêng hnehna thutiamte hi kan nunah theuh a takin kan hman tangkai theih ang? Krista-ah chuan thil tam tak tiam kan ni tho chung a kan nihna tûr ang tak kan ni phâk lo tlat thîn hi eng vâng nge?
- ❷ “Thlarau lam thilte” (*Rome 8:5*) chu eng nge ni a, chûng thilte nî tina i ngaihtuah theih dân tûr kawngte chu eng nge ni? Thlarau chuan eng nge ni a duh? Thlarau duhzâwng i tihna tûr dâl thei eng thilte nge i en a, i chhiar a, i ngaihtuah thîn?
- ❸ Indona ropui kal mêkah hian a khawi lam zâwk zâwkah emaw chuan kan tel ngei a ngâi tih hi ngaihtuah la. Chu chuan eng nge ni a kaihnhawih awm? Chu thu pawimawh tak hriatna chuan kan nun dân leh kan duhthlanna siamaahte hian, thil “tê tham tê tê-ah” pawh, engtiangin nge nghawng a neih dawn?

### INSIDE STORY

#### CIGARETTES ATANGIN HMUN HIMAH, Then 1

**U**KRAINE rama sâkhaw ngaihsak lo chhûngkuaa seilian ka ni a. Ka pa chuan khawvêl hi kum 2,000 vêlah a tâwp dawn tih a sawi a, chû chu ka ring vê tawp a. Hmalam hun atân beiseina rêng ka nei lo.

U, farnû pahnih ka nei a, ka nû leh pête hian anni chu an ngaihsak zâwk deuh ang a lan avângin, duh duh tithei tûra zalênna neiin ka inngai deuh a. Chuvâng chuan ka têt deuh lai atangin mei zûk te, zu

in leh damdâwi khawih zauh pawh ka chîng ãan a. Chhûngkaw thil leh pâwn lam thilte pawh rûk ka chîn tâk avângin ka nû leh pâte nun chu a hrehawm ta hlê a. Ka nû leh pâte chuan min manganpui ta hlê mai a ni.

Sipai ãanga hmun danga ka awm laiin, Adventist tirhkohin kan kuaah chuan beihpui thlâk inkhâwm a nei a, ka pa chuan baptisma a chang zui a. Ina ka hâwn leh hnû chuan, tûnhmâ zawng âia buaithlâk zâwkin ka nung a. Ka nû pheih chuan ruhseh natna veiin, a zeng ta tlat mai a; keimah avângin ka chhûngte nun chu a hrehawm hlê a ni.

Ka pa chuan kohhran hote chu chawngheia ãawngãaina neihsak tûrin a sâwm a. Kohhran mî pawh ni vê lêm lo, ka nûin pindan danga min ãawngãaisak thâwmte pawh ka hria a. Kohhran hian anmahni puala inkhâwmna an neih loh avângin kan inah an inkhâwm mai ãhîn a. Inkhâwm an neih lai chuan ka lêng bo daih ãhîn a ni.

Mahse zâwi zâwiin ka lo tuipui vê hret hret a, hêng mîte pawh hi hlauhna nei lo vin ka be ngam vê ta hlawm a. Chutah ãhalai ruâl—lehkhabu zuâr (LEs) ho chu Adventist lehkhabûte zuar leh sem tûrin an lo thawk a, ka pa chuan lo kâwm nêl tûrin min sâwm a. Ka pâte lâwina kohhranah chuan ãhalai tih tûra lawi an awm lo va, dam chhan pawh nei tawh lo, tar leh damlo chak lo tak hlîr ni maiin ka hria.

Chutichungin, ka thinlung chhûngah chuan ka nun hi ruâk deuh riau va hriatna ka nei vê a. Chuvâng chuan chûng ãhalai hote lo kawm pawh chu châkna ka nei deuh a. Ka ngaihdân takah chuan, mi mak danglam deuh tak, kawm hrehawm tak hlîr ni tûrah ka ngai hlawm a. Mahse kan inhmuh tâkah chuan ãhalai ruâl, hmêl fel leh hmêl ãhâ, chak hmêl, hlim taka nui duh tak an ni tih ka hre ta a. An mitmengah chuan an hlim, ãawngkam hawihhâwm leh thianghlim tak hmang an ni tihte ka hmu ta zêl a. Che fel lo zâwk chu anni ni lo vin, keimah zâwk chu ka ni tih Chiang takin ka inhre ta a ni.

Ka rilrûah ãhalai pâwl hnih hi an lo lang a: Pakhat chu, ka ãhian kawm ãhinte, ãawng thlah dah, zui ruih leh mei zûk chîngte chu an ni a. A pahnihna chu, hêng ãhalai thianghlim, rinawm tak, ãawngkam mâwi leh hawihhâwm hmangtûte hi an ni. Anni hi

chuan ânchhe lawh leh zu inte pawh an chîng vê lo. An lakah hi chuan thil thâ leh duhawm chiah ka hmû a ni.

Chûng Les hote chuan lehkhabu sempuiah min sâwm a, kei lah chuan ka iptêah cigarettes ka la pâi âm mai sî a! Tlângvâl rintlâk tak tûr hi kawp tûrin rem min ruâtsak a, in hrang hrang kan tlawh kâr lakah chuan mei chu ka'n zu leh zauh thîn a; mahse ka rim chu tû mahin an hriat theih loh nân tiin ka hmûi ka chîp deuh reng thung a.

Inkhâwmna lamte ka hawi vê tan a. Ka thian tharte chuan khawpui danga thlai inkhâwmnaa tel tûrtein min sâwm a. Ka khaw hawi a lo zâu deuh tâkah chuan, mahni ka inhmuh dân pawh a lo danglam ta hlauh mai a ni.

*Chhonzawm leh tûr*