

တိုင်းရင်းမေ မန်တို



မနိနိ ရေးသားပြုစုပြီး

သိုင်းဦးချစ်သန်း(ဗ.လ.စ) တည်းဖြတ်သည်

၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ထိုင်းရင်းမေပန်ထို



ပြုစုရေးသားသူ	မနိနိ
<u>တည်းဖြည့်ထုတ်ဝေသူ</u>	ဦးချစ်သန်း
အရုပ်ပြပန်းချီ	ဦးစိန်-ဦးဘလုံကလေး၊
မန်တိုနည်းပေါင်း	၁၀၀
ရုပ်ပုံပေါင်း	၁၆၆

ရန်ကင်းမြို့၊ မြည်ထောင်စုပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးချစ်သန်းက ထုတ်ဝေသည်။

လူတို့သည်—ခေါင်းငုံ့နေသူကို အနိုင်ကျင့်
တတ်၏။ မခံချင်သူကိုမှ လေးစားစိတ်
ရှိကြသည်။

(ပိရိုနင်း)

ပစ္စမနှိပ်ခြင်း အုပ်ရေ ၃၀၀၀

စာရေးသူအမှာ

ဝါသနာ အမျှော်က ငယ်စဉ်က စ၍ ဆည်းပူး သင်ကြားခဲ့သော ပညာတရပ်ကို မတတ်သေးသောသူများအား တဆင့် သင်ကြားပေးရန် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသည့် အခါ၌ လူငယ်ဒီဒီ တာဝန်ထိထိ သစ္စာရှိရှိ ဖြင့် သင်ကြားပေးခဲ့ပါ၏။

တဖန်လွန်ခဲ့သည့် ၃-နှစ်ခန့်ကတိုင်းရင်း မေဂျာနယ်တွင် သိုင်းဗန်တိုပညာရပ်များကို ရေးသားရန် ဗ-လ-စ ဋ္ဌာနချုပ်မှ တာဝန် ထပ်မံ ပေးသည့် အခါတွင် "ကျမထက် တော်သူ..... ပညာ သက် ရင့် သူ များ အား တာဝန်ပေးပါ" ဟု အတန်တန် ညှင်းခဲ့ပါ၏။ ညှင်း၍ မရသောကြောင့် အလုပ်တစ်ခု ကျောင်းတက်၊ အိမ်တာဝန် အသင်း အဖွဲ့ တာဝန်များ ကြားမှ အချိန်ကို လျှော့ချ ဆရာ များ၏ အကူအညီဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ရာရာ ထုတ်နှုတ်တင်ပြရေးသားခဲ့ရာ၊ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ သိုင်း ဗန်တို ပညာ များကို ဆရာများနှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆည်းပူး သင်ကြားခွင့် မရကြရှာသည့် သိုင်းဗန်တို ဝါသနာပါသော အမျိုးသား အမျိုးထီးများ နှင့် သိကြွမ်းရင်းနှီးမှု အားပေးအားမြှောက် ပြုမှုများကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

ပြောင်း ပေးလိုက်ရ သော်လည်း ခင်မင် စရာကောင်းထွသည်။ တိုင်းရင်းမေ ဗန်တို အသင်းဝင် မိတ်သစ်၊ ဆွေသစ် များအား၊ တသက်သက် သတိရမျှော်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် "စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်အောင်ပြုစု ပေးပါ..... ဗန်တိုနည်းများကို စုပေါင်းထုတ် ဝေပါ" ဟူသော ဆွေချစ်များ၏ တောင်းပန် ချက်၊ မေတ္တာ ရပ်ခံချက်များ အထပ်ထပ် အပြန်ပြန်ရေးကြပေးကြသည်ခြားမှ လုံးလုံး မရေးနိုင်ဘဲ စွန့်လွှတ်လိုက်ရ၍၊ အတန်ပင် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါသည်။

သို့ရာတွင် ဆရာရင်းဖြစ်သူ ဦးချစ်သန်း က ကျမ ပြုစုခဲ့သော ဗန်တိုနည်း များကို စိစစ်၍ ပိုသည်များကိုဖြုတ်၊ လိုသည်များကို ဖြည့်ကာ တည်းဖြင့် သုတ်သင်၍၊ ဤတိုင်း ရင်းမေဗန်တို စာအုပ်အကောင်အထည်ပေါ် သည်အထိ၊ ထုပ်အား၊ ဥာဏ်အား ပေး၍ စီမံဖန်တည်းပေးသဖြင့် အတိုင်းမသိ ဝမ်း သာရပြန်ပါသည်။

ယခု ဝမ်းသာ ရခြင်း မျိုးကား၊ ကျမ အတွက်ထက်၊ ကျမ သံယောဇဉ် ကြီးကြီး ဖြင့်ခင်မင်ထွသောတိုင်းရင်းမေဗန်တိုအသင်း ဝင်များနှင့် သိုင်းဗန်တို ဝါသနာအရိုးများ၏ ဆန္ဒအာသိသဖြည့်ဝကြမည်ကိုတွေးမိတိုင်း ဝမ်းသာမိခြင်းက များစွာပိုမို အထေးသာ လှပါသည်။

ဤသို့ နှစ်နှစ်ကျော်၊ သုံးနှစ်နီးပါး၊ ရေး သားခဲ့ပြီး၊ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ ကိစ္စရပ် များ ကြောင့် တိုင်း ရင်း မေ ဂျာနယ် တွင် ဆက်လက် မရေးသားနိုင်ဘဲ တာဝန် လွှဲ

နည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ တတ်ပြီးသူ
သိုင်းသမားများအတွက်၊ | ထွန်ထွာစရာ၊
ကိုးကားစရာအဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး
မတတ်သေးသူများအတွက်၊ အားကိုး အား
ထားပြုနိုင်မည့်၊ တိုင်းရင်းမေ ဗန်တိုစာအုပ်
ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် အရေးကြီးသောနေရာက
ဝင်ရောက်၊ ကူညီ နှုတ်ဆောင် နိုင်ခြင်းဖြင့်
ပညာသင်ပေးသော ဆရာများ၏ ကျေးဇူး

ကို ဆပ်နှိုင်းသည့်၊ အခွင့်ကောင်းတခု ရရှိ
သည့် အတွက် စာရေးသူက ဝမ်းသာထွ
ပါသည်။

သိုင်းဗန်တိုပညာပြန့်ပွားတိုးတက်ပါစေ။

နီနီ

၂၅-၅-၅၆။

တည်းဖြင့်ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ

မိန်းကလေးများ၏ အလုပ် တာဝန်သည် ကလေးထိန်းရန်၊ အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းရန် နှင့် အိမ်တွင်းမှုကိစ္စများသာဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။ အခြား လူမှု ကိစ္စရပ်များတွင် ဘာမျှ ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ရန် မလိုဟူ သော ခုဒနယ် ကြီးမားသည့်၊ ရှေးဟောင်း အယူအဆ အတား အဆီး အဟန့် အတား များအား ခေတ် အဆက်ဆက် တွန်းလှန်၍ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှု ဆက်ဆံရေး၊ ရပ်ရေး၊ ရွာရေး၊ နိုင်ငံရေးများကို အိမ်ပြင် ထွက်၍ အမျိုးသားများနှင့်ရင်တောင်တန်း ထုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် နေကြပြီ ဖြစ်သော ယခုကဲ့သို့ ခေတ်အခါတွင် ဤ“ဗန်တို” စာအုပ်သည်၊ လူဆိုး လူယုတ်မာ၊ လူ မသမာတို့၏ဘေးမှ အကာအကွယ်အစောင့် အရှောက်ပေးမည့် မိတ်ဆွေ ကောင်းအဖော် ကောင်း အနေနှင့်၊ အားထား သလောက် အစောင့်အရှောက် ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ် ဤစာအုပ်သည်၊ အမျိုးသမီး များ အတွက်ဟု ရည်မှန်းပြီး၊ အမျိုးသမီးများ သာ အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းများအနေနှင့်ရေး သား ထုတ်ဝေခြင်းမဟုတ်ပါ။

သူတထူး၏လက်ရှောက်စော်ကားမှုများ ကို မခံလိုသူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကြီး ကြီး၊ ငယ်ငယ်၊ ရွယ်ရွယ်၊ လတ်လတ်၊ ကလေး၊ သူငယ် မကျန်ပြုလုပ်နိုင်သောနည်း များကို ဗန်တိုပညာမှ ရွေးချယ်စိစစ်တင်ပြ

လိုက်သောနည်းများသာ ဤစာအုပ်၌ပါဝင် ပေသည်။ အားနွဲ့သောအမျိုးသမီးများပင် အ သုံးပြုနိုင်အောင် ရည်ရွယ်တင်ပြသောနည်း များဖြစ်၍ အမျိုးသမီးထက်ပို၍ အားကြီးသန် စွမ်းသော အမျိုးသားများအသုံးပြုလျှင်၊ ပို၍ ထိရောက်အသုံးဝင်မည်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ် ကြည့်မှ ပို၍ သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။

ဗန်တို ပညာသည်၊ စနစ်တကျ တတ် မြောက်သော ဆရာများနှင့် သင်ကြားရက အတတ် မြန်သော ပညာ ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုသို့ အတတ်မြန်သလောက် အလေ့ အ ကျင့်မရှိက အမေ လွယ်၊ အပျောက်လွယ် သော ပညာရပ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ပညာတခုကို လက်တွေ့တွင်သာမဟုတ် စာတွေ့ပါ သင်ကြားမှသာ ပြည့်စုံပေမည်။ အခြေခိုင်ခိုင်နှင့် မမေ့တမ်းမှတ်သား လေ့ လာသင်ကြား နိုင်ပေမည်။ စာတွေ့သင်ကြား ရန် မြန်မာစာဖြင့် ရေးသား ထားသော စာအုပ်ကောင်းများ မရှိသလောက် ရှားပါး နေသည်ဖြစ်၍၊ လွန်ခဲ့သည့် ၃ နှစ်နီးပါ က စ၍ ပြုစုရေးသားထားသော မနီနီ၏ တိုင်း ရင်းမေဗန်တိုနည်းများကို၊ စာအုပ်တအုပ် အနေနှင့် စုဆောင်း ထုတ်ဝေလျှင် သိုင်း ဝါသနာပါသူများအတွက်၊ များစွာဝမ်းသာ အားရ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်ဟူသော ယူဆချက် ဖြင့် တည်းဖြင့် ထုတ်ဝေထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိုင်းဗန်တို ပညာရပ်များကို ရေးသား
 ရာ၌ ယခုကဲ့သို့ ပန်းချီကောင်းများ၏ အကျ
 အညီယူပြီး၊ ပုံများများ ဘလော့ကံများ
 များမသုံးနိုင်လျှင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ လေ့
 လာနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ဤလို ပန်းချီ
 ကောင်းကောင်း၊ ဘလော့ကံများများ အ
 သုံးပြုနိုင်ရန်လည်း၊ ဤစာအုပ်ကို ၁၀ ကျပ်
 နှင့်မျှ မရောင်းလျှင် အရှုံးထွက်ရချေမည်။
 သို့ရာတွင် တိုင်းရင်းမေဂျာနယ်တိုက်မှ
 ပန်းချီ ဘလော့ကံများ အတွက် ပိုက်ထုတ်
 ကုန်ကျလျှော့နည်းသဖြင့် ဤစာအုပ်ကို အတိုး
 နှံ့ဖြင့်၊ ဝါသနာပါသူများ ဝယ်ယူလေ့လာ
 နိုင်ခွင့်ရရှိကြပေသည်။

သို့ကြောင့်ဤသို့ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် အဘက်
 ဘက်မှ အကူအညီပေးခဲ့သော တိုင်းရင်းမေ
 ဂျာနယ်တိုက်အား ၎င်း၊ ပန်းချီ ဦးစိန်အား

၎င်း၊ ဗ၊ လ၊ စ၊ ဥက္ကဋ္ဌကြီး (ပြည်) ဦးထင်
 အား၎င်း၊ သိုင်းသင်တန်းသား သင်တန်း
 သူများအား၎င်း၊ များစွာ ကျေးဇူး တင်ရှိပါ
 ကြောင်းကို ဤစာအုပ်၌ မှတ်တမ်းတင်လိုက်
 ပါကြောင်း။

ရန်လိုသူများကို
 ဗန်တိုပညာဖြင့် ခုခံကာကွယ်
 နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

(ပုံ) ချစ်သန်း
 ၁-၆-၅၆
 ဗ-လ-စ ဋ္ဌာနချုပ်
 ၆၄-ကိုယ်၊ မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း
 ရန်ကုံ။

ထီးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်

- ထီးကိုင်နည်း။ ၁
- စင်ပြီးပွေ့ဘက်၊ ဘမ်းသူအား ထီးနှင့်စုံထိုးကာကွယ်နည်း။ ၂
- ပါးရိုက်သူအားထီးနှင့်ကာကွယ်ခြင်း။ ၃
- ရှေ့မှဝင်လာဘက်သူအားထီးနှင့် တာခါဆီးနည်း။ ၇
- နောက်မှဘက်ထားသူအားထီးနှင့်ခုခံထိုးထွက်နည်း။ ၈
- ဘေးမှဘက်ဘမ်းရန်ဝင်လာသူအား-ထီးရိုးနှင့်ဆောင့်ထိုးနည်း။ ၉

လက်နက်မဲ့ကာကွယ်နည်းများ။

- ၇ ရန်သူကိုရင်ခိုင်ရန်အနေအထား။ ၁၀
- ၈ ဤသို့တွန်း-ဤသို့ရိုက်၍၊ ဤသို့တိုက်ပါ။ ၁၂
- ၉ နောက်မှအလစ်ဝင်ဘက်လျှင်။ ၁၄
- ၁၀ ဘေးကွင်းကပ်လာထိုင်၍ ရိသဲသဲလုပ်သူအား။ ၁၆
- ၁၁ ရုပ်ရှင်ရုံတွင်၊ လက်လှာသရမ်းလျှင်ဤသို့ဆုံးမလိုက်ပါ။ ၁၈
- ၁၂ ကိုက်၍ ခုခံကာကွယ်နည်းများ။ ၁၉
- ၁၃ ရန်သူရှေ့တလှမ်းမတိုးနိုင်ဘဲလန့်သွားအောင်။ ၂၀
- ၁၄ ဇက်နှိပ်ဒါးမိုး၍ပစ္စည်းတောင်းလျှင်။ ၂၂

လက်မနှင့်ထိုးရန်မျိုးမျိုး။

- ၁၅ လက်မလက်ညှိုးပေါင်း၍ကာကွယ်နည်းများ။ ၂၅
- ၁၆ မေ့ကြော့ကိုထိုး၍ ကာကွယ်နည်း။ ၂၇
- ၁၇ မျက်လုံးနှင့်ပါးစောင်ရိုးကိုထိုးပြီးကာကွယ်ခုခံနည်းများ။ ၂၈

သင့်ပါးကိုကာကွယ်ပါ။

- ၁၈ ဘိနပ်နှင့်ပါးလာရိုက်လျှင်။ ၃၀
- ၁၉ ဘယ်တားပြန်ရိုက်-ဘယ်တားပြန်လိမ့်နည်း။ ၃၁
- ၂၀ ပါးရိုက်သူအားဤလိုဆုံးမပါ။ ၃၃

ခြေထောက်ဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ။

- ၂၁ ခြေတလှမ်း-ခြေတကမ်း အတွင်းဝင်လာသူအားကန်ပြီးခုခံပါ။ ၃၅
- ၂၂ မကန်သာအောင်နီးကပ် လွန်းကဆောင့်နင်းပါ။ ၃၆

စာတောင်ကိုသုံးဘယ်တော့မှမရှုံး။

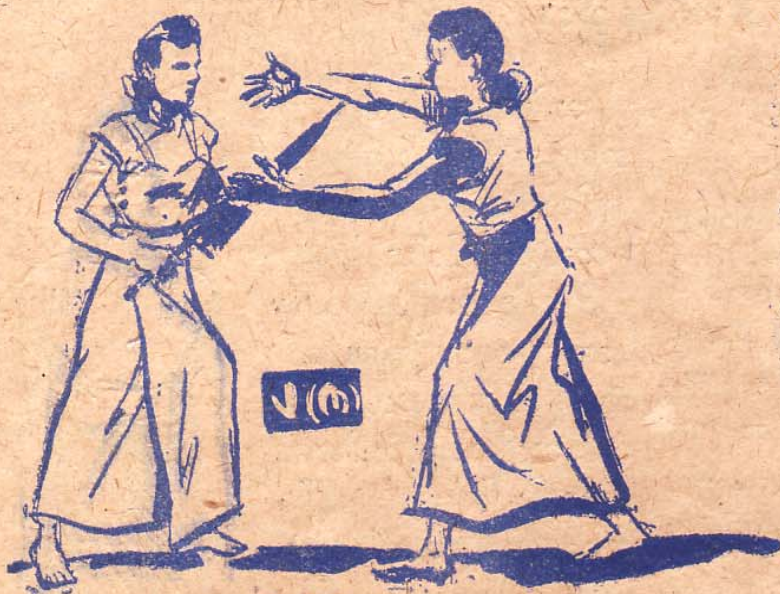
- ၂၃ လည်မျိုပါးချိတ်၊ ရင်ဝတို့သို့ရိုက်ပါ၊ တွက်ပါ။ ၃၈

အလွယ်ဆုံးမန်တို။

- ၂၄ နောက်မှဘက်သူ၏ လက်ခြောင်းကလေးများကို ရွေးထုတ်လှန်ချိုးပါ။ ၄၂
- ၂၅ ဆံပင်ကိုဆွဲလက်ကိုဖြို။ ၄၃
- ၂၆ ဖိုးရိမ်စရာကောင်းအောင်အပွေ့အဘက်ခံနေရလျှင်။ ၄၅
- ၂၇ အတင်းဝင်ဘက်သူအား။ ၄၇

၂၀	ဘေးမှဝင်ဘက်-တတောင်နှင့်ထွက်။	၅၀
၂၉	အချက်အခြာနေရာများ။	၅၂
၃၀	နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကို ဣန္ဒြိယကြည့်ဘုရားထွက်နည်း။	၅၄
၃၁	ကြောကော့နေအောင်ပြန်ဘမ်းနည်း။	၅၆
၃၂	ကျလားထိုင်ကောလူပါ။ သိမ်းကြိုးဘက်ထားလျှင်။	၅၈
၃၃	နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကိုခြေဆုတ်တတောင်ထွက်နည်း။	၆၁
၃၄	နောက်မှပွေ့ချီမတင်၊ ထားလျှင်။	၆၂
၃၅	ဘေးမှဝင်ဘက်သည်ကို နှာနုလှန်ချနည်း။	၆၄
၃၆	မျက်နှာပါးနား၊ ကပ်လာလျှင်။	၆၆
၃၇	ခေါင်းတိုက်ခေါင်းရိုက်မဝေ့ထိုက်။	၆၈
	ဆံပင် ဆွဲခြင်းကိုရုန်း ထွက်နည်းများ။	
၃၈	ညာလက်နှင့်စံပင်လာဆွဲသော်။	၇၂
၃၉	ဘယ်လက်နှင့်ဆံပင်ဘမ်းဆွဲသော်။	၇၃
၄၀	ဆံပင်ဆွဲပြီး-ပါးရိုက်လျှင်။	၇၄
၄၁	နောက်မှဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းနည်း၊ ဖြေနည်း။	၇၆
၄၂	ဆံပင်စုံဆွဲဘမ်းကိုင်ခြင်းကို မုခံရုန်းထွက်နည်း။	၇၇
၄၃	အလုပ်ခွင်တွင် ဆံပင်ဆွဲ၍ အကဲစမ်းသူအား။	၈၁
	လည်ပင်းညှစ်လျှင်။	
၄၄	အသက်အဆုံးခံမှုလား-အညွတ်ရုန်းဘို့ကြိမ်လား။	၈၃
၄၅	လက်သန်းချိုးသော်မလွတ်လား။	၈၅
၄၆	နောက်မှလှည်းပင်းအညှစ်ဖြုတ်နည်း။	၉၈
၄၇	ဘေးတိုက်တတောင်နှင့်ပိုက်ညှစ်ခြင်းကိုရုန်းနည်း။	၁၀၁
	လက်ဘမ်းလက်ချုပ်ဖြုတ်နည်းများ။	
၄၈	ညာလက်ညာလက်ခြင်းအဆွဲခံရလျှင်။	၁၀၃
၄၉	အကိုင်းမခံ၊ အကပ်မခံပါနှင့်။	၁၀၆
၅၀	လက်ခေါက်လှန်၍ ချိုးဖြုတ်နည်း။	၁၀၈
၅၁	လက်မလက်ညှိုးကြားက ဆောင့်ဆွဲရုန်းဖြုတ်နည်း။	၁၁၀
၅၂	ညာသက်မောင်းလာကိုင်လျှင်။	၁၁၁
၅၃	ကိုယ်ကဘမ်းလျှင် ဒီလိုဘမ်းပါ။	၁၁၄
၅၄	ကိုယ်ကိုဘမ်းက၊ ဒီလိုဖြုတ်ပါ။	၁၁၆
၅၅	နောက်က လက် ၂-ဘက်ဆွဲလျှင်။	၁၁၈
၅၆	စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်းများ။	၁၂၁
၅၇	လက် ၂-ဘက်ဘမ်းဆွဲခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်းများ။	၁၂၄
၅၈	အထွင်းလက်လိမ် ဘမ်းချိုးခြင်းများကို ခြေခံနည်း။	၁၂၈
၅၉	လက်ပွေ့အိပ် အလှခံရလျှင်-။	၁၃၀

ထီးကယ်ပေလို သာပေါ့ မလေးလွင်ရယ်။



အသင့်ပြင်ထားစဉ်ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူအား....

မလေးလွင်ကတော့ ရုံးစာရေးမကလေးဖြစ်ပါသည်။ နေ့လည် လဘက်ရည်သောက် ရုံးအားလပ်ချိန် ကလေးတွင်ညနေဖ-နာရီ၅ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သော နိုင်ငံခြားသွားမည့် သူငယ်ချင်းတဦးအတွက်အမှတ်တရလက်ဆောင်တခုခုဝယ်ရန် ဖရေဇာညဈေးတန်းသို့ အဖေဖီမပါဘဲ တဦးတည်းထွက်လာခဲ့လေသည်။

ဒါလဟိုဇီ လမ်းကိုဖြတ်၍ မြို့ကမ္ဘာနှင့်မြို့နယ်ပိတ်ရုံးကြီးလမ်းကြား ဘားလမ်း အတွင်းသို့ အဝင်တွင် ဂျစ်ကားကလေးတစင်းသည်ဟွန်းမပေး ဘာမပေးနှင့်ပွတ်သီးပွတ်သတ်ကပ်၍ မိမိနောက်မှဖြတ်သွားသည့်အတွက် လန့်၍ ပလက်ဖောင်းသို့ ခုန်တက်လိုက်မိသည်။

“ဒီလောက်တောင် လမ်းကျယ်ပြီး အရှင်းကြီး ဖြစ်နေပါရက်နှင့် မိမိဘေးမှ တိုက်လုခမန်း မောင်းသွားသည်မှာ ဘယ်လိုလူစားတွေ ဖြစ်ပါလိမ့်မလဲ ဟုမကျေမချမ်းဖြစ်ပြီးသတိထားကြည့်မိလိုက်သည်။ ကြည့်လိုက်မှဘဲ မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက် ဖြစ်ရလောက်အောင်စိတ်ထဲတွင် တုန်လှုပ်သွားမိသည်။

မတုန်လှုပ်မကြောက်ရွံ့ဘဲနေပါမည်လားယခု ၄-၅-ရက်အတွင်း ရုံးသွားရုံးပြန် သူ နောက်မှတကောက်ကောက် လိုက်၍ သင်္ကာမကင်းဘွယ်ရာ

သောအပြုအမူများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် ဂျစ်ကားနှင့် လူများကို တွေ့လိုက်ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

လှည့်ပြန်ရလျှင် ကောင်းမည်လားဟုပင် တွေးမိသည်။ အို... မြို့လည်ခေါင်မှာ သူတို့ဘာလုပ်နိုင်တာမှတ်လို့ဟု- အားတင်းကာ ရှေ့သို့ဆက်၍ ရှောက်မြဲ ရှောက်လာသည်။ ထီးကိုမြဲမြဲဆုတ်၍မျက်စိကိုတိုးကန်းတောင်မှောက်သလို သတိထား၍ကြည့်လာသည်။

လမ်းထိပ်ဘက်က မိမိနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြန်ကွေ့လာသောဂျစ်ကားကို သတိနှင့်ကြည့်နေသော မလေးလွင်က မြင်နေသည့်ပဋ္ဌမတော့ ရင်ထဲတွင်အတော်လှုပ်ရှားသွားသည်။ “သတိတမန် ဥာဏ်မြေကတုတ်ပညာစွမ်းချွန်းကဲ့သို့အုပ်” ဟူသောစကားများကို သွားသတိရပြီး လျှင်လှုပ်ရှားနေသော စိတ်ကို ထိန်းလိုက်သည်။

မထူးတော့သည့် အတူတူအရေးကြိုက် သက်လုံကောင်းရန် “သင်ကြားခဲ့သည့် ငါ့ပညာနှင့် ငါ့အစွမ်းသာ အားကိုး၍ ခုခံကာကွယ်တော့မည်” ဟု စိတ်ကို ဒုးဒုးချကာ ထီးကိုလက်နှစ်ဘက်ဖြင့်စုံကိုင်၍ ဟန်မပျက်သွားမြဲတိုင် သွားလိုက်သည်။



ဤသို့လက်ကိုဆန့်တန်း၍ ထိုးချလိုက်ပါ။

သူကြိုတင်ထားသည့်အတိုင်းပင်ကားကိုညာဘက်
ပလက်ဖောင်းစားသို့ ထိုးကပ်လိုက်ပြီး လူရွယ်သုံးဦး
ကားပေါ်မှ လွှားကနဲခုန်ဆင်းလိုက်ကြသည်။

တစ်ယောက်ကနောက်သို့လှည့်မပြေးနိုင်ရန်နောက်
ဘက်မှ ကွေ့၍ဝင်လာပြီး နှစ်ယောက်ကတော့ ရှေ့
ဆင့်နောက်ဆင့် သူ့ထံသို့ပြေးဝင်လာကြသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့်ခုခံ ကာ
ကွယ်မည်ဟု တွေးတောဆုံးဖြတ်ထားသော မလေး
လွင်က အရမ်းကာစရာ ကြောက်လန့် မနေတော့ဘဲ
ပုံ-၂ (က) အနေအထားဖြင့် ဝင်လာသော ရှေ့ဆုံးမှ
လူအား ဘယ်ခြေတလှမ်းတက်ပြီး ပုံ-၂ (ခ) ကဲ့သို့
လက်ကိုဆန့်တန်းထိုးချလိုက်သည်။

ထိချင်ရာထိဆိုသည့်သဘောနှင့် ထိုးချလိုက်သော်
လည်း ထီးထိပ် ချွန်ချွန်ကရလေးသည် ဝင်လာသူ၏
ပါးစပ်ထဲသို့ တန်းတန်းမတ်မတ်ဝင်သွားသည်။ ထိုသူ

ကံ ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အကယ်၍သံဝံ
လည်မျိုကို ထိုးမိပါက ပွဲချင်းပြီး သေသွားနိုင်သည့်
ထိုးချက်ဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ကို ထိုးမိသွားရုံနှင့်ပင် သွား
နှစ်ချောင်းကွက်ထွက်သွားပြီး အာခေါင်ကိုထိုးမိသွား
သဖြင့်ဝူးဝါးဝူးဝါးအော်၍ဖင်ထိုင်ရက်သားကျသွားရာ
မှသွေးရှူးသွေးတန်းနှင့်နောက်ပြန်ထပြေးစေတော့သည်
မလေးလွင်ကလည်း ထီးနှင့်ထိုး ပါးစပ်ကလည်း။

“သူခိုးတွေ ဒါးပြတွေ လာကြပါ ဘမ်းကြပါ”ဟု
အော်မိ အော်ရာ အော်လိုက်မိသည်။ ထိုအော်သံ
ကြောင့် အနားတဝိုက်မှလူများပြေလာကြသည်။ ကျန်
နှစ်ယောက်က အဖော်များမှာလည်း မမျှော်လင့်
ဘဲ သူတို့လူတယောက် မျက်စေ့ရှေ့မှောက်၌မရှုမလှ
ကွဲအော်—နှားအော်—အော်သွားရသည်ကို အထိတ်
တလန့် တွေ့လိုက်ရပြီး လူအများကလည်း ပိုင်းအုံ
လာကြပြီဖြစ်၍ ခြေဦးတည့်ရာသို့ ပြေးကြလေတော့
သတည်း။





ပါးရိုက်ရန်ရှယ်လိုက်သည်ကို ထီးနှင့်ကာကွယ်ပြီး

သူ့မျက်စက်ကိုပြန်ချလိုက်သည်။

ထီးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်။ (၂)

ထီးဖျားနှင့်ပါးရိုက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရုံ။

“မန်တိုထတ်ထဲ သူတွေရဲ့ပါးမှကိုယ်က ရိုက်ချင်တာကွ မကာကွယ်တတ်ထဲသူတွေရိုက်ရတာ အရသာမရှိဘူး” ဟု မိမိခိုင်က အထိမခံချင်အောင် အော်ကျယ်အော်ကျယ်နှင့် ပြော၍စနေသည်။

မိမိခိုင်သည် နှုတ်ကြမ်းကိုယ်ကြမ်း လက်မြန်မြန်နှင့် အလွန် အကြိစားသန်သူဖြစ်သည်။ အကြိစားသန်သလောက် စိတ်သဘောထား ကောင်းလှသည်။ သူကြိစားလိုက်၍ စိတ်ဆိုးသွားသူများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် မမောမပမ်းလိုက်၍ ချော့မော့တတ်သည်။ သို့ကြောင့်လည်း သူ့သူငယ်ချင်းများက သူ၏အကြိစားကိုရှုံ့ကြောက်သလောက် သူ၏ သဘောထားကောင်းမွန်မှုကြောင့် ချစ်ခင်ကြပါသည်။ ယခုလည်း သူ၏အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းအထိ မန်တိုသင်္ကန်းတက်

နေသည်ဟု သူကြား၍ အထိမခံချင်အောင် အမျိုးမျိုး စာနာလေသည်။

အထိမခံတော့ သူ့အကြောင်းကိုသိနေ၍ ဘာမှမပြောဘဲစကားနဲ့ရန်စဲ ပြုံး၍သာနေသည်။

“ဘာလဲမင်းက ပါးရိုက်တာလောက်တော့ ပြုံးပြုံးကလေးခုခံနိုင်တာပေါ့” ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ကြည့်နေတာလား ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကထရိုက်လိုက်မှာ ကဲရိုက်မယ်ကွာ ရိုက်ဆိုအခုဘဲ ရိုက်မယ်ဟု ပြောပြောဆိုဆိုနေရာမှထလာသည်။

ကာကွယ်ရန်မဖြစ်ဆင်ခြင်မဖြစ် မိမိခိုင်ကပြောသည့် အတိုင်း လုပ်တတ်ပါဘိနဲ့ ဟု တွေး၍လက်ထဲတွင်ရှိသော ထီးကို မြဲမြဲဆုတ် ကိုင် ထား သည်။ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချစ်ဖြစ်၍ ညှာညှာတာတာတော့ ပြုလုပ်ရပေမည်

မိမိခိုင်လက်-ဝဲဘက်ပါးနားဝင်လာသည်နှင့်ထီးကို ဘယ်လက်နှင့်မ၍ ပါးကိုကာလိုက်သည်။

မိမိခိုင်ကလည်း ဒေစီရှောင်နိုင်လိမ့်မည်အထင်နှင့် တအား ရိုက်လိုက်သည်။ ထီးဖျားနှင့် မကာကွယ် လိုက်နိုင်လျှင် ဒေစီပါးတော့ ဖြန်းကန်မည်သွားတော့ မည်။ ယခုတော့ထီးဖျားကို လက်နှင့်ရိုက်မိသွား၍ အံ့ အားသင့်သွားစဉ် ထိုထီးဖျားကမျက်ခွက်ထဲဝင်လာ၍ နောက်သို့မန်ဆုတ်လိုက်ရသည်။ သို့ဆုတ်လိုက်၍သာ ထီးဖျားနှာခေါင်းအဖျားကိုခပ်သွားယုံခံလိုက်ရသည် နှာခေါင်းဖျားကလေးညှိသွားပြီး မွန်သွားသည်။

“ရက်စက်လှချည်လားဒေစီရယ် ကံကောင်းလို့ နှာခေါင်းမစုတ်တယ် ညာညာ တာတာလေးများလဲ လုပ်မှပေါ့”

“အောင်မယ်....မင်းကရိုက်တော့ တယ်ကောင် ဒါ ဓလာက်က လေးထိ ရုံ နဲ့ အသဲကြောင်လိုက်တာ ဒါမိမို့လို့ညာလို့ ဒါ လောက်ထိတာ၊မညာ ရင် မိ ခဆေးရုံတောင် ရောက်သွားပြီဟု ခပ် သွက်သွက် ဒေစီက ပြောလိုက်သည်”

“ညာတာထဲ အ တွက် ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ထဲကွာ ဒါထက် အခုဒေစီကိုယ်ကိုပြန် လုပ်ထဲ သိုင်းဟာ ဘာ သိုင်းခေါ်သလဲ-ကိုယ် ကတကယ်ရိုက်တာကွ

ဒါတောင် ခုလို ခကောင်း ကောင်း

ရှောင်နိုင်တော့အံ့ဩစရာ သိတ်မကောင်းတာဘဲကိုယ် ကိုလဲသင်ပေးပါလားဒေစီရယ်”

“ထီးနဲ့ကာကွယ်တာထီးသိုင်းပေါ့မို့ရဲ့သင်ချင်ရင် ဒေစီတတ်သလောက်တော့ သင်ပေးမယ်လေ လာထ အခုဘဲသင်ပေးမယ်။”

မိမိခိုင်ကထ၍လာပြီး ဒေစီလှမ်းပေးသော ထီးကို ကိုင်လိုက်သည်။

ညာသန်တယ်မဟုတ်လား-ညာသန်ရင်ထီးရိုးပေါ် ညာလက်နဲ့အုပ်ကိုင်ဘယ်လက်ကထီးအရွက်အလယ်

လောက်ကိုအောက်ကပင့်ကိုင်-ဟုတ်ပြီ- ကိုင်ထားတဲ့ တတောင် နှစ်ဘက်ကို အောက်မှာချမထားနဲ့ မ၊ပြီး ထား အဲဒီလိုသာထီးကို ကိုင်ထားရင် ဘယ်ကနေပြီး ဝင်လာလာကြောက်ဘို့မလိုတော့ဘူး။

ကိုယ်နှာခေါင်းကို ရိုက်လိုက်တဲ့နည်းက ဘယ်လို လုပ်ရတာလဲကွ။

ခုလိုလက်နှစ်ဘက်ကို မ-ပြီး ထီးကိုခုံကိုင် အဆင် သင့်ထားရာမှ ပါးရိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝင်လာတဲ့ရိုက် လက်ကို ထီးထိပ်ပိုင်းနှင့် ပါးကိုမထိအောင် ကာပြီးမှ လက် နှစ် ဘက် ဆန့် တန်း ပြီး မျက် ခွက် ကို ရိုက် ထည့် လိုက်ရတဲ့ နည်းဖြစ်တယ်။



ရှေ့မှဝင်လာသူအားထီးကိုဒါးကိုင်သလိုကိုင်၍ ချက်ကောက်ကောင်းနေရာကိုရွေးပြီးထိုးချလိုက်ပါ။

‘နောက်ဘယ်နည်း တွေရှိသေးသလဲ လက် တဘက်ထည်းနှင့် ကိုင် ပြီး ခုခံ ကာ ကွယ် ထဲ နည်းတွေမရှိဘူးလား’

တဘက်ကိုင် ခုခံနည်း။

“လက်တဘက်ထဲ ကိုင်ပြီးခုခံတဲ့နည်းလား ရှိတာပေါ့ ထီးရိုးပေါ် မှာကိုင်ပြီး သွားလာနေ ထဲအခါရုတ်တရက်ဝင် လာထဲ ရန်သူကိုခုခံတဲ့ နည်းတွေရှိပါတယ်”

“လက်တဘက်ထဲနဲ့ကိုင်ပြီး ရိုက်လိုရင်တော့ သိတ် နာမှာ မဟုတ်ဘူးထင်တယ်”

“ဟုတ်တယ်နာမှာမဟုတ်ဘူး ဒါကြောင့်မို့-ထီး ကိုလက်တဘက်နဲ့ကိုင်ပြီး ခုခံတဲ့အခါ-ရိုက်ဘို့ထက် ထီးဘို့ကိုအာရုံပြုပြီး ခုခံရတယ် ထိုးတာက ရိုက်တာ တာထက် မြန်လဲမြန်တယ် အထိလဲနာတယ်”

“ထိချင်ရာထိဆိုပြီးအရမ်းထိုးရမှာလား ဘယ်နေ ရာတွေကို ချိန်မှန်းထိုးရမယ်ဆိုတာသတ်မှတ်ချက်တွေ ကော ရှိသေးလား”

“အရမ်းကာရာ ထိုးတာထက် ချက်ကောင်းနေ ရာတွေကိုချိန်မှန်ပြီး ထိုးတာက ကောင်းတာပေါ့... အကောင်းဆုံး နေရာတွေကတော့ (၁) လည်မျိုရယ် (၂) ရင်ဝရယ် (၃) မျက်ခွက်ရယ်—အဲဒီ-၃ နေရာဟာ ဖြင့် အကောင်းဆုံးတွေဘဲ”

“ထိုးရင်ခြေတက်ထိုးရမှာလား ဘယ်လိုထိုးရမှာ လဲ”

အခုမိလက်ထဲမှာ ထီးကိုင်ထားတယ်မဟုတ်လား ခုဒဏ်ကရန်သူအနေနဲ့ ဝင်လာမယ်ညာခြေတက်ပြီး ညာ လက်ကို ပက်လက်လှန် (ပုံ-၅ ကဲ့သို့) ဆန့်တန်းထိုး လိုက်စမ်း ရှေ့ကိုတလှမ်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုးနိုင်တော့ မှာလဲ ဒါနဲ့ မှဝင်လာသေးရင် နောက်တချက်ဆန်ထိုး လိုက်ပေါ့။

မိမိခိုင်က ဒေစီပြသလို ညာလက်တွင် ကိုင်ထား သောထီးနှင့် ညာခြေတက်ပြီး လက်ဆန့်ထိုးလိုက်= ညာခြေဆုတ်ပြီး မူလနေရာ ပြန်နေလိုက်— ထိုးလိုက် ဆုတ်လိုက်ဖြင့်စိတ်ဝင်စားစွာ လုပ်နေတော့သည်။

“ခြေနဲ့ လက်နဲ့ တချိန်ထဲတက်ပြီး ထိုးတာတော့ ဟုတ်ပြီပေမဲ့—ထီးရယ် လက်ရယ် ပခုံးရယ် တတန်း ထဲနေဘို့ရယ်ဘဲလိုတော့တယ်။ အဲဒီလိုတဲ့အချက် က လေးတွေကိုပြင်လိုက်ရင်သိပ်ကောင်းသွားလိမ့်မယ်”

ထိုးလိုက်ဆုတ်လိုက်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ မမော မပမ်းလုပ်နေသော မိမိခိုင်က ခုဒဏ်ပြင်ပေးသော ချို့

ယွင်းချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ သတိထားပြင်ပြီး ဆက်၍သာလုပ်ကောင်းတိုင်း ထိုးဆုတ်လေ့ကျင့်နေ တော့သည်။

“မိရဲ့ လက်ဘန် ခြေတန်နဲ့တော့ ဒီနည်းဟာ သိတ်ကောင်း တာဘဲ—ထီးသိုင်းကိုဘဲ တတ်အောင် သေသေ ချာချာသင်စမ်းပါမိရာ မိလိုမဟုတ်မခံဇပ်ဇပ် ကျဲ တဓယာက်အဲဘို့—သိတ်ပြီး တတ်ထား ထိုက်ထဲ့ ပညာတွေပါကွာ” ဟု ဒေစီက သူ့သူငယ်ချင်း အား ပါးတရ လေ့ကျင့်နေသည်ကိုမြင်ရ၍ စိတ်တက်ကြွစွာ နှင့် ဆွယ်တရားဟောနေပုံ ဓတော့သည်။

“သင်မယ်... သင်မယ်တက်အောင်သာ ဒေစီက သင်ပေးပေတော့ ကိုယ်ကဒါးသိုင်း-ဒုတ်သိုင်းဆိုတာ အကသက်သက်ဘဲ အောင့်မေ့လို့ မသင်တာ အခုလို အချသက်သက်ဆိုရင်တော့ သင်မယ် နောက်ဘာနည်း တွေသင်ပေးအုံးမလဲ”

‘အခုမိတတ်အောင် ၃-နည်းဘဲ သင်ပေးမယ် ထီး ကိုလက်နှစ်ဘက်နှင့်ကိုင်ပြီး (ပုံ ၃ ကဲ့သို့) ရှန်ကိုစောင့် တတ်ဘို့ရယ် အဲဒီကိုင်ထားတဲ့အနေအထားက နေပြီး လှမ်း ရိုက်တတ်ဘို့ရယ်... လက်တဘက်နဲ့ ကိုင်ထား ရာက ညာခြေတက်ပြီး ထိုးတတ်ဘို့ရယ် အဲဒီ ၃ နည်း ကျင်လည်အောင်သာ အခုအပတ် လေ့ကျင့်ထားပေ ဓတော့ နောက်အပတ် အဲဒီ ၃-နည်းရမှ ဆက်တက် ပေးမယ်။’



ထီးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်။ (၃)

ပုံ(၅)



ထီးကိုဤလိုကိုင်ထားခိုက်၅၀၀လောသူ အား
နည်းသစ်တက်ပေးခြင်း။

“မိဘယ်နှယ်လဲဟိုအပတ်ကဒေစီ သင်ပေးလိုက်
ထဲ့ နည်းသုံးနည်း-တတ်ပြီလား”

“တတ်ပြီလား မတတ်သေးဘူးလားတော့ မသိ
ဘူး- ထီးတလက်နဲ့ရိုက်လိုက်- ထိုးလိုက်-နဲ့-အား
အားရှိတိုင်း ဓလေ့ကျင့် လွန်းအားကြီးလို့ မာမိက
တောင် ရှင့်သွီးစိတ်မှ နှံ့ကဲ့လား မသိဘူး အိမ်ထဲမှာ
ထီးကြီးတကိုင်ကိုင်ဟိုထိုးဒီထိုး လုပ်နေတယ်လို့ဒက်ဒီ
ကိုရတောင် သွားအတိုင်ခံရသေးတယ်”

“မိဖေဖေကတာပြောသလဲ”

ဒက်ဒီကတော့ ဘာပြောမလဲ ထီးသိုင်းဓလေ့ကျင့်
နေတာပျံ့ကွာငါလဲမြင်ပါဘယ်-လွတ်လွတ် လပ်လပ်

မန်တိုပညာ

ဓလေ့ကျင့်ပါစေတော့လို့ မမြင်ချင်ရောင်ဆောင်နေ
တာပဲ-လို့မာမိကို ပြောသံကြားတာဘဲ ဒါတွေ
ထားပါအုံး အခုဘာနည်းတွေ နောက်ထပ်သင်
ပေးအုံးမလို့လဲ ထီးသိုင်းထပ်တက်ပေးပါအုံး။

စုံတွန်းထားနည်း။

“မိအတွက်စဉ်းစားထားထာထဲ့ နည်းတွေရှိ
ပါတယ်။ သင်ပေးတာပေါ့ထီးပါရဲ့လား”

“ပါပါတယ်” ဟု မိမိခိုင်က အိမ်ရှေ့တွင်ချိတ်
ထားခဲ့သောဖဲထီးကိုသွား၍ယူလာသည်။

ပုံ ၅-က



ဤလိုခြေတက်ပြီး မျက်ခွက်ကို
တွန်းထားလိုက်ပါ။

၇



ဆံပင်ဆွဲ လည်ပင်းညှစ် ပခုံးကိုင်ထားသူအား ဤသို့ ထီးနှင့် ထိုးပါ။

“ရှေ့ကဝင်လာတဲ့ ရန်သူ တယောက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံချင်ရင် ဟိုအပေါက်ကသင်ခဲ့တဲ့ နည်းတွေနဲ့ ဝေးရင်လက်တဘက်နဲ့ ကိုင်ပြီးခြေတက်ထိုး နီးရင်စုံကိုင်ထိုးတဲ့နည်းနဲ့ ထိုးရမယ်ဦးပေမဲ့ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ချင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ထီးကို (ပုံ-၅ကဲ့သို့) စုံကိုင်ထားရာက ဝင်လာသူရဲ့ မျက်ခွက်ကို မှန်းပြီး လက်နှစ်ဘက်နဲ့ ပုံ၅-(က) ကဲ့သို့တွန်းရိုက်ချရမယ်”

“တချက်ထဲ ရိုက်ချလို့ ဇွတ်ဝင်လာမယ် ဆိုရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ”

“လည်မျိုကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် မျက်ခွက်ကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် အထိ တွန်းရိုက်မိသွားရင် ရှေ့တိုးမလာနိုင်ပါဘူးထီးနဲ့ တွန်းရိုက်လို့မှ တချက်နဲ့ နောက်မဆုတ်ရင်-နောက်ခြေတလှမ်းတက်ပြီး-နောက်ထပ်ရိုက်ပေါ့ တောင့်မထားနိုင်ပါဘူး”

လေ့ကျင့်တို့တော့ လိုမယ်ထင်တယ်။

လေ့ကျင့်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ ထီးကို စုံကိုင်ထားပြီး ညာခြေတက်=လက်ဆန့် တွန်းလိုက် ပြန်ဆုတ်လိုက် နောက်တခါဘယ်ခြေတက်ပြီး လက်

ဆန့်တွန်းလိုက် အပြန်အလှန် ဘယ်ညာခြေတက်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်ရင် လက်မောင်းအိုးတွေသန်မာ ပြည့်ဖြိုးစေတဲ့ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ယူစရာ တောင် မလိုတော့ဘူး။

လည်မျိုပင့်ထိုးနည်း။

လည်မျိုကိုထိုးတဲ့နည်းတနည်းကိုလဲ မိသိအောင် ပြထားရအုံးမယ် ဒီနည်းက အဖော်နဲ့ ကျင့်တို့တော့ မကောင်းဘူး တကဲရန်သူနဲ့ကျမှ ထုတ်သုံးဘို့ဘဲ ကောင်းတယ်။

ဘယ်လို အခါမျိုးမှာ အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကိုပါ ပြောထားအုံးမှဖြစ်မယ်ဒေစီ ကိုယ်ကမန်တို့ပညာအခံ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။

ပြောမယ်လေ ကိုယ်လက်ထဲ ထီးတလက် ကိုင် ထားတုံးရှေ့ကနေပြီးလည်ပင်းအညှစ်-ဆံပင်အဆွဲ- ပခုံးအကိုင်ခံရတဲ့အခါများမှာ ပုံ-၆ကဲ့သို့ လူချင်းပူးကပ်လိုက်ပြီး ထီးနဲ့ မေးအောက်က ထိုးထည့်လိုက်ရင် ဘယ်သူမှထပ်ပြီး ချုပ်ကိုင် ဘမ်းဆီးထားနိုင်မှာလဲ မိရယ်.....

မိမိခိုင်မှာ သူ့လည်မျိုကို အသာလက်မကလေး နှင့် ထိုးကြည့်ပြီး မျက်နှာရှုံ့မဲ့လျက် တယ်လဲမသက်



သာတဲ့ နည်းဘဲ။ ဒီနေရာ သာထီးနဲ့ အထိုးခံရရင် ဇလုပ် တော့ပေါက်သွားမယ်ထင်တယ် ကိုယ်! အသက်နဲ့ အရှက်ကို ဖျက်ဆီးမဲ့ ရန်သူကိုသာ ဒီလို

နောက်မှဝင်ဘက်သူအား နောက်မှလှည့်၍ ဤလိုထိုးချလိုက်ပါ။



နားသယ်-နားရင်း-မျက်ခွက်မေးရိုးတို့ကို
မှန်းပြီးထီးရိုးနှင့်ဆောင့်တွက်ပါ။

ခုခံရမှာပါ မိရာ....ညှာ လို့ ကိုယ်မှာသာ ဘေးများ
မဲ့လူတွေကိုသာခုခံရမှာပါ။

ရှေ့ကဝင်လာတာမဟုတ်ဘဲ ရှေ့မှာမဲပြီး ခုခံနေ
တုံးနောက်ကဝင်ပြီး ခါးကိုဖက်ထားရင်ကော ဘယ်
လိုခုခံမလဲ ခေစီသိရင်ပြထားပါအုံး။

နောက်မှဝင်ဘက်ထီးနှင့်နှက်။

“ရှေ့ကိုမဲပြီးကာကွယ်နေတုံးဖြစ်စေ၊ရှေ့ကတခုခု
ကိုအာရုံစူးစိုက်နေတုံးဖြစ်စေ လစ်ပြီရဲ့ ဘိုလို့ နောက်
က ခါးဝင်ဘက်ရင် အလွတ်ရုန်းဘို့လွယ်ပါတယ် ”

ကိုယ်လက်ထဲ ထီးရှိနေပြီမဟုတ်လား ဒီထီးနဲ့ဘဲ
ကာကွယ်ပေါ့၊ပဋ္ဌမ ဘက်ဘက်ခြင်း ထီးနဲ့ ခုခံမယ်ဆို
တာမရိပ်မိသွားစေနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလွန်ပြီးရုန်းဟန်
ဆောင်လိုက်- ဒီလိုရုန်းရင် သူကပိုပြီးဘက်ထားလိမ့်
မယ်၊ အဲဒီလို အချိန်မှာမှ-ဘယ်ဘက်ကို ခါးလှည့်ပြီး
ဘက်သူမျက်ခွက်ကို ပုံ (၇) အတိုင်း-ထီး ထိပ်ချွန်နှင့်
နောက်ပြန်ထိုးလိုက်ရင်-မျက်လုံးထိလဲကန်းသွားမယ်
နှာခေါင်း,ပစပ်ကို ဘယ်နေရာ ထိထိ မရှုမလှခံသွားရ
မိ၊ နေရာချည်းဘဲမဟုတ်ဘူးလားမိ။”

“ ထီးဟာ-ဒါးထက် ရန်ကို ကာကွယ်ရန် လက်
နက်ကောင်းတခုလို,ဆိုရင်-မိအံ့ဩမလား မသိဘူး၊
ဒါးကို အသွားနဲ့ ခုတ်ဘို့ရယ်။ ထိပ်ချွန်ဘက်က ထိုး
ဘို့ရယ်-ဒီ ၂-နည်းသာ အသုံးပြုလို့ရပေမဲ့-ထီးက
တော့ ထိပ်ချွန်ကလဲထိုးဘို့ ရိုက်ဘို့, အသုံးကျတယ်။
ထီးကိုယ် ထည်ကလဲ တွန်းဘို့, ကာဘို့, ဖယ်ဘို့,
အသုံးဝင်တယ်။ ထီးအရိုးကလဲ-ရိုက်ဘို့, ဆောင့်ဘို့,
တွက်ဘို့-ဖယ်ဘို့ အများကြီးအသုံးဝင်တာဘဲ။”

ထီးအရိုးနဲ့ ဆောင့်ပြီးကာကွယ်ပုံ၊ ကာကွယ်တဲ့
နည်း ကလေးတခု မိ ကို ပြထားရ အုံးမယ်၊ မိထီး
ကိုင်ထားတုံး-ထီးအရိုးဘက်ဘေးကျကျဘက်က ရန်
ပြုရန် ဝင်လာတဲ့သူတဦးဦးကို သူရဲ့ နားသယ်နားရင်း
မျက်ခွက် မေးရိုးတို့ကိုမှန်းပြီး (ပုံ ၈) ကဲ့သို့ ဆောင့်
တွက်ချလိုက်ရင် တချက်ထဲနဲ့ အနိုင်ရနိုင်တာဘဲ။

အဲဒီနည်းကို တကွ အရေးမှာ စနစ်တကျ အသုံး
ပြုနိုင်ဘို့ အလေ့ အကျင့်လိုတယ်။ လေ့ကျင့်ပုံလေ့
ကျင့်နည်းကတော့၊ ထီးကို စုံကိုင် ထားရာက ထီးရိုး
ဘက်ကိုညှာခြေတက်ပြီးညှာဘက်ကိုလှည့်တွက်လိုက်
မူလနေရာပြန်နေလိုက်၊ ဘယ်ခြေတက်ပြီး ထီးရိုးဘက်
ကိုဆောင့်တွက်ချလိုက်နှင့်- အတက်အဆုတ် ဘယ်ခြေ
တခါ-ညှာခြေတခါ,အခါ၂၀-ဆီလောက် လေ့ကျင့်
ပြီးထားရင် အလွန်ဘဲကောင်းမယ်မိ။



အခန်း (၂) လက်နက်မဲ့ ကာကွယ်နည်းများ။

အသင့်ပြင် ကိုယ်ဟန်အနေအထား။

ပုံ (၉)

သင့်ထက်အင်အား ကြီးသူ လည်းဖြစ်ပါစေ၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်လာသူ လည်းဖြစ်ပါစေ-ပုံတွင် ပြထားသော အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်သာ သင်ရှိနေပါက ဘာမျှစိုးရိမ်စရာမရှိဘဲ သင်ကသာကောင်းစွာ ခုခံနိုင်မည်ဖြစ်၏။

တယောက်ယောက်က သင့်အား ရန်မူရန်၊ ဒါးမိုးဒုတ် ဝင့်နှံ့ ဝင် လာ ပြီဆိုကြပုံစို့၊ ကြောင်၍ကြည့်မနေဘဲ သူ့လက် ရိုက်ရန် လှုပ်လိုက်သည်ကို မြင်လိုက်သည်နှင့် (ဘယ်ခြေအနည်းငယ်တက်၍ တေတောင် ၂ ဘက်ကိုအနည်းငယ်မြှောက်ထားပြီး-ဒူးကိုညွှတ်ထားလိုက်လျှင်) ကိုင်ချင်ရာ လက်နက်ကို ကိုင်လာသည့် မည်သည့်ရန်ပြုချက်ကိုမဆို အမှုထားစရာ လိုတော့မည် မဟုတ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုခဲနှင့်ပေါက်ရန် ခဲ ကုန်းကောက်ပြီး ရွယ်လိုက်ပြီ ဆိုလျှင် မတ်မတ်ကြီးရပ်ပြီးခဲနေမည်မဟုတ်ဘဲ ဒူးကိုညွှတ်ပြီး ရှောင်ရန် ပြင်ဆင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ကြက် တောင် ရိုက် (Badminton) ရိုက်တတ်သူ တဦး ဆိုလျှင် ပို၍ သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။

ကြက်တောင် ယှဉ်ပြိုင် ရိုက်နေစဉ် အခါ များ၌ ဘယ်ခြေ တက် ၍ တဘက်က ကြက်တောင် အလာကို ဒူးကလေးညွှတ်ကာစောင့် ရသည်မဟုတ်ပါလား။ ဤအနေအထားအနေသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အမြန်ဆုံး သယ်ယူလှုပ်ရှားနိုင်သော အနေအထားဖြစ်၍ အသင့်ပြင်အနေအထားဟုခေါ်သည်။

ဤအသင့်ပြင် အနေ အထား ကိုသာ သင်၏ ဦးအောင်ပြင်ဆင်ထားလိုက်နိုင်လျှင် သင့်အဘို့ ဘယ်လို ရန်မျိုးကိုမှ စိုးရိမ်စရာမရှိတော့ဘဲ ဘယ်အခါမှ ပက်ပက်စက်စက်မထိနိုင်။

ဖြုံးကနဲ၊ ဝှန်းကနဲ-လှစ်ကနဲ၊ ထစ်ကနဲ ပေါ်ပေါက်လာသော ရန်များကို မြင်လိုက်သည်နှင့်၊ ကြားလိုက်သည်နှင့်စိတ်ထဲတွင် ထင့်ကနဲ သင်္ကာယနံ့မကင်းသည်



ရန်ကို-ဤအနေအထားဖြင့် ရင်ဆိုင်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။

နှင့် မြေ လက် ကိုယ်ဟန် အနေ အထားက အလိုလိုအသင့်ပြင် အနေ အထားသို့ ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ထားရပေမည်။

လက်ကိုခန္ဓာကိုယ်အလယ် မဟိုရ်တွင်ထားပါ။

ရန်ကိုရင်ဆိုင်နေ ရသည့်အခါ မျိုး (သို့မဟုတ်) ရန်ကိုရှောင်၍ မရတော့သည့် အခါမျိုးတွင်သာ ပုံတွင်ပြထားသည်အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်နေပါ။

မိမိအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့်စိတ်မချရသော နေရာများသို့ သွားလာရသည့် အခါ များတွင် အသင့်ပြင် အနေအထားလောက် ကိုယ်ဟန်အမှုအရာပြင်ဆင်၍ သွားစရာမလိုဘဲ လက် ၂ ဘက်ကိုခါးတွင်၎င်း၊ အင်္ကျီကျယ်သီးများကိုပြင်ဆင်ဟန်ပြု၍၎င်း သတိနှင့် သွား



မျက်ခွက်ကို ဖုန်း၍ တွန်းရိုက်ပါ။

လာဝင်ထွက် လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ရန်ကို တွေ့ကြုံနိုင်သည့် စိတ်မချရသော အချိန်များတွင် လက်နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် အိမ်ခြေမပုက်သတိ နှင့်ထားနိုင်သောလိုအပ်ချက်။

အသင့်ပြင်မှ လှမ်းဝင် ရိုက်ပါ။

ပုံ(၁၀) ကဲ့သို့ သင့်အား သတ်ပုတ်ရန် ဝင်လာသူ တဦးအား အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် အဆင်သင့်ရှိနေသော သင်ကဘာကြောင့်များရပ်၍ ငြည့်နေဦးမည်နည်း။

“ ခွင့်သာခိုက်မှ မရိုက်လျှင်၊ အခိုက် နှင့်ပြင် ရှိသေးရဲ့လား” ဆိုသည့်အတိုင်း၊ ကိုယ်ကတစ်ပါးသာ နေသည့်အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါပိုင်း ကစလေးတွင် ဆိုင်းငံ့ဖွင့်နှံ့မနေဘဲ ညာခြေတလှမ်းတက်၍ ညာလက်နှင့် ဆန့်တန်း တွန်း ရိုက် လိုက်နိုင်မှ အရေးသာပေတော့မည်။

သို့လိုမှမဟုတ်ဘဲ ‘ကြောင်’ ၍ငှင်း၊ မလုပ်ရက်၍ငှင်း အခွင့်ကောင်းကို လက်လွှတ်ပစ်လိုက်လျှင် သူ့ အရိုက်ကိုသာ သင်ခံရတိုက်တော့၏။

ရှေ့မှဝင်လာသည်ဆိုလျှင်ဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နေချင်သလို နေရာမှအသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ကူးပြောင်း၍စောင့်ပါ။

လက်နှစ်ဘက်စလုံးက ရန်သူ ရန်ပြုနိုင်မည့် မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ရှေ့မှနေ၍ ကြို တင်ကာ ကွယ်ထားပြီးဖြစ်၍၊ သင့်အား ရန်ပြုရန် မလွယ်ကူတော့။ ရှေ့ကျကျခင်းထားသော ဘယ်လက်က ဖယ်နိုင်။ ဘမ်းနိုင်ပုတ်နိုင် သည့်ပြင်- ရန်သူအား ရိုက်နိုင်၊ တွန်းနိုင်သေးသည်။ ဘယ်လက် အဆင်မပြေလျှင် ညာလက်ကလည်း အထက်နည်းတူကာ ကွယ်တွန်းလှန်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို တစောင်းခင်းထား၍၊ ရန်သူအဘို့ ဝင်ဘက်ရန်လည်း မလွယ်ကူ တော့ပေ။ အလှမ်းပို၍ဝေးနေသည်ပြင်- ကောင်းကောင်း မဖက်မိခင် မျက်ခွက်ကို အရိုက်ခံရမည်မှာ သေချာနေသည်။

ကိုယ်ကဦးပါ။

တောင်းပန်တိုးလျှိုး၍လည်းမရ၊ ချိန်းခြောက်ဟန် တား၍လည်း မဖြို၊ ရှောင်ဖယ် ကွင်းရှောင် သွားရန် လည်းမဖြစ်နိုင်သည့် အခါမျိုးနှင့် ကိုယ်ကမလုပ်ချင်ပေမင့်- သူကသတ်ပုတ်တော့မည်မှာ သေချာနေသည် အခါများတွင်၊ ကိုယ်ကလက်ဦးဘို့ ဝရပြုရမည်။ ကိုယ်ဦးလျှင် သူခံရမည်၊ သူဦးလျှင်- ကိုယ်ခံရမည်။ ဘာကြောင့် သူ့အဦးကို ကိုယ်ကခံနေမည်နည်း။

စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခံကာကွယ်နည်းတရား ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ကစတိုက်နိုင်လျှင်- သူကခံစစ်အဖြစ် ရှောင်တိမ်းရတော့မည်။ သူ၏တိုက်ခိုက်မှုအတွက် ကာကွယ်ရန် ဘယ်မှာလိုတော့သနည်း။

သို့ရာတွင် သူကစတိုက်လျှင် (၀၁) သူကလက်ဦးသွားလျှင်၊ ကိုယ်ကတိုက်ခိုက်နိုင်ဘို့ဝေးစွာ သူ့လက်ချက်ကိုသာ မထိအောင် ကာကွယ် နေရတော့မည် မဟုတ်ပါလား။

ကိုယ်ကဦးအောင်ခံတားဆီးကာကွယ်နိုင်ရမည် ဆို၍ အရမ်းကာရှေ့ဦးရင်ပြီးကျော ဆိုသည့် သဘောဖြင့်- ဘာရမ်းဘတာ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ပညာမဲ့ကာကွယ်ကလည်း ဘေးကင်းလိမ့်မည်ဟု တာဝန်မခံနိုင်ပါ။ နည်း

ဤသို့တွန်း ဤသို့ရိုက်၍ ဤသို့တိုက်ပါ။

ပုံ (၁၀)



လက်ဖောင့်နှင့် လက်ကိုဆန့်တန်းပြီး

မှန်၊ စနစ်မှန်၊ ပညာမှန်၊ အနေအထား မှန်ကန်စွာဖြင့် ဦးအောင်ကာကွယ် တွန်းလှန်နိုင်ပါလျှင် အဘယ်မှာ တပမ်းမသာဘဲရှိပါမည်နည်း။

“ရှေးမှထူးမည်-ထူးမှဦးမည်” ဆိုသည့်စကားပုံအ တိုင်း- နည်းတခုကို အရှေးအမှူးစွဲစွဲမြဲမြဲ မလေ့ကျင့် ဘဲနှင့် ထူးထူးချွန်ချွန် ကြမ်းကြမ်း ကြင်ကြင် တတ် မြောက်နိုင်မည်။ မဟုတ် ထူးချွန်စွာတတ်မြောက်မှ ဦးအောင်လည်း ခုခံကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ကြောင့်ထူချွန်လိုလျှင်အရှေးအမှူးကျင့်ပါ.....

စာ ရှုသူ မိတ် မဆွ သည် အား ဗလ ချို့ထဲမှ ကြောင့် ရန်ကို ရှောင်တိမ်းသည့် ဗန်တို ပညာအ တတ်ကိုတတ်မှတတ်ပါ။ မလဲဘဲဟု- သံသယရှိနေပါ သလား။ သို့မဟုတ် ကိုယ်လုံး ကိုယ်ထည် ကြီးမား လွန်း၍ နွေးကွေးလေးလန် လှသောကြောင့် ဖြတ် ဖြတ် လပ်လပ် မရှောင်တိမ်း ကာကွယ်ရမည့် ဗန်တို အတတ်ကိုသင်လျှင် ရနိုင်တော့မည်မဟုတ်ဟု စိတ် ပျက်နေပါသလား။

အားဗလ သေးငယ် ၍လည်း-အားမငယ် ပါ နှင့်၊ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးထွားလွန်း၍လည်း စိတ်မပျက် ပါနှင့်။ ဗန်တိုပညာသည် ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အစား အသက်အရွယ် အနု အရင့် မိန်းမယောက်ျားမရွေး ဝါသနာပါသူလူတိုင်း အတွက်သန်ရာသန်ရာလေ့ ကျနိုင်ရန် နည်းဧကင်းများရှိပေသည်။

ကြောင်နှင့်ခွေးဘယ်သူပြေးရသနည်း။

ကြောင် နှင့် ခွေး သတ်ပုတ်ကြသည်ကို စာဘတ်သူ တခါတရံသတိထားမိကောင်းထားမိပေလိမ့်မည်။ အလုံးအထည်အရွယ်ခြင်းစာလျှင် ကြောင် သည် ခွေး ထက် အဆပေါင်းများစွာသေးငယ်လှ၏။

သို့ရာတွင်၊ တကဲ့တကယ် သတ်ပုတ်ကြသည်အခါ တိုင်း-ခွေးကချည်းကြောင်ကိုနိုင်သည်မဟုတ်။ ကြောင် ကလည်း ခွေးကိုနိုင်လိုက်သည်အခါလည်းရှိပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း-ကြောင်သည် ခွေးထက် ကိုယ် ကာယငယ်၏။ သို့ငယ်သည်အတွက်- ခွေးထက် အ ရှောင်အတိမ်းအဝင်အထွက် လျင်မြန်စွာ သူ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို လှုပ်ရှား သတ်ပုတ်နိုင်၏။ ခွေးတချက် လှုပ် လျင်-သူက ၁၀ ကြိမ်မျှဖယ်ရှားရှောင်တိမ်းနိုင်၏။ ခွေး

ပုံ (၁၂)



မေးကိုချိန်မှန်းတွန်းရိုက်ပါ။



နောက်လှည့်လိုက များအတိုင်းခါးလှည့်၍ ညာခြေများပြထားသည့်နေရာဆို

သည် အကိုက်သန်၏။ ကြောင်သည် အကုတ်အပုတ် သန်၏။ ခွေးသည် ပါးစပ်နှင့်ကိုက်သည်။ ကြောင်သည် လက်သည်းနှင့်ကုတ်သည်။

အပုတ် အကုတ် အဆုတ် အရှောင် ကောင်းသော ကြောင်သည် ခွေးကို ဘယ်အခါမှ မကြောက်သလို- အကိုက် ကောင်းသော ခွေးပျို တကောင်ကလည်း ကြောင်ကိုမကြောက်ပေ။ အရှောင် အတိမ်း မသူက် လက် အကုတ်အပုတ်မ ဖြတ်လပ်သော ကြောင်ကို အ ကိုက်သန်သောခွေးကအနိုင်ရပြန် လေသည်။ ဤသည် ကို ထောက်ချင့်ခြင်းအားဖြင့်- ကိုယ်လုံး၊ ကိုယ်ထယ် အားဗလကြီးမားခြင်းသည် အဓိကမဟုတ်- လျှင်မြန် ဖြတ်လတ်ကျွမ်းကျင်မှုသာအဓိကဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။

ကျားနှင့် ဆင် ဘယ်သူလျင်သနည်း။

ကျားနှင့်ဆင်တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၌လည်းခွေးနှင့် ကြောင်သတ်ပုတ်သကဲ့သို့ လျှင်ရာဦးရာက အနိုင်ရကြ ၏။ ‘ကျားနှင့်ဆင် ငယ်ပြင်ကျမှတွေ့မည်’ ဟုဆိုရိုးရှိ သည်အတိုင်း- ကျားကဆင်ထက် လျင်မြန်ဖြတ်လပ်စွာ ခုန်လွှားရှောင်တိမ်း ဟိန်းဟောက် တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့

မန်တိုပညာ

ဆင်ကလည်း နှာမောင်းကြီးတကားကားနှင့်မိရင် ဝေတုအသေဘဲ ဆိုသည့်သဘောနှင့်လိုက်လံတမ်း ဆီးတတ်ပေသည်။

သန်ရာလက်နက် ကျွမ်းကျင်ရာအတွက်

ခွေးကအကိုက်သန်သည်။ ကြောင်ကအပုတ်အ ကုတ်သန်သည် အကိုက်သန်သော ခွေးကို တု၍ ကြောင်က ပြိုင်ကုတ်လျှင်ရှုံးမည်မှာသေချာသည်။ ထို့အတူ- အကုတ်အပုတ်သန်သော ကြောင်ကဲ့သို့ ခွေးသည် မိမိသန်သော အကိုက်ကို အားမကိုးဘဲ ပြိုင်၍ကုတ်မည်ပုတ်မည်ဆိုလျှင် နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အကိုက် သန် သူက- အ ကိုက် ကို ကြွမ်းကြင် အောင်ကျင့်၍- အကုတ်အပုတ်သန်သူက မိမိသန် သောအကုတ် အပုတ်ကို အထူး ကျွမ်းကျင်အောင် သာ လေ့ကျင့်ရပေမည်။

လူတွေသန်သော ခုခံချက်များ။

လူလူချင်း သတ်ပုတ်သည့်အခါများ၌လည်း မိမိတို့ သန်ရာသန်ရာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုအသုံး ပြု၍ တိုက်ခိုက်ကြ၏။

- ★ အချို့က- လက်သီးထိုး သန်၍ လက်သီးနှင့် ထိုးကြသည်။
- ★ အချို့က- တတောင်ရိုက် ခေါင်းတိုက် သန်၍ တတောင် ခေါင်းနှင့်တိုက်ရိုက်ကြသည်။
- ★ အချို့က- လက်ဝါးစောင်းလက်စောင်းသန်၍ ခုတ်ကြထိုးကြသည်။
- ★ အချို့က- မြေခတ် ခူးတိုက်သန်၍ခတ်ကြတိုက် ကြသည်။

စာတတ်သူ သင်သည် လက်ဝါး စောင်း သန်ပါ လျက်သားနှင့်၊ လက်သီးထိုး သန်သူတဦးနှင့် သွား၍ လက်သီးချင်းပြိုင်မထိုးပါနှင့်။ သင်သန်သော လက်ဝါး စောင်းနှင့်သာ သန်သလိုခုတ်ပါလျှင် သင့်အဘို့ရန်ကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်ဘို့ ဘက်ကများပေသည်။

သို့ကြောင့်- မိမိခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားအရ ကာ ကွယ်တိုက်ခိုက်ရန်ကောင်းသော လက်သီး လက်ဝါး စောင်း တတောင်ဦးခေါင်းခူး တခုခုကို အကျင့်သန် သလို အားကိုး၍ ခုခံကာကွယ်ပါလေ။

နောက်ရန်တားဆီးနည်း။

နောက်မှ အလစ်ဝင်ဘက်လျှင်။

နောက်ကွယ်မှ ဖြိုးကနဲ ဝင်၍ဘက် တတ်၏။
ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထားတတ်၏။

ဗန်တိုပညာမတတ်သူ တယောက်အဘို့ဆိုလျှင်
အတော်ခက်ခက်ခဲခဲနှင့် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ရပေ
တော့မည်။ မရုန်းရှောင်မဖြေထွက်နိုင်လျှင် ရန်သူ
ပြုမှ နှုတ်ပေးတော့မည်အခြေကို ကံဆိုးမိုးမှောင်ကြ
ရပေတော့မည်။

ဗန်တိုပညာ တတ်သူ အဘို့ကား—ဟန် မပျက်
ကာကွယ်နိုင်၏။ အိမ်ခြံမပျက် ဟန့်တားတားဆီး
နိုင်၏။

မမြင်ရသည့်နောက်ကွယ်မှလည်းဖြစ်ပြန်အလစ်
တွင် ဖြိုးကနဲ ဝင်လာပြီးချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးသည့်
ကိစ္စကို အလွယ်တကူနှင့်ဗန်တိုပညာကာကွယ်နိုင်
ပါ့မလားဟု အချို့ကသံသယရှိကြပေမည်။

အသံမမြည်ဘဲ ချဉ်းကပ်လာ၍မရ။

နောက်မှ ချောင်းမြောင်း ဘမ်းဆီးမည့်သူ ထံသို့
မိမိကသွားရမည်မဟုတ်။ ဘမ်းဆီးမည့်သူက မိမိထံ
ချဉ်းကပ်လာပြီးမှ ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်နိုင်ပေမည်။

ခြေသံကိုသော်၎င်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသံကို၎င်း၊
မပြုဘဲနှင့် ချဉ်းကပ်လာ၍မရ။

ခြေသံကြားရသည်နှင့်ဗန်တိုသမား ကယောက်အ
ဘို့ လွတ်နေပေပြီ။ တခုခုထိခိုက်လှုပ်ရှားသံ ကြားရယုံ
နှင့် ရှောင်တိမ်းဘို့အချိန်ရသွားလေပြီ။

မသင်္ကာလျှင် ပညာဖြင့် နောက်လှည့်ကြည့်။

ဖြိုးကနဲ၊ လှစ်ကနဲ၊ ဒိုင်းကနဲ၊ ဝင်းကနဲ၊ လက်ကနဲ
ချွတ်ကနဲနောက်မှကြားသည်နှင့် ဖပ်ကနဲလှည့်ကြည့်
ရသောအလေ့ကို ဗန်တိုသမားများ သင်ကြားလေ့
ကျင့် ထားရ၏။ ဥပမာပုံ (၁၃) ကဲ့သို့နောက်မှ တ
ယောက်ယောက်က ရန်ပြုရန်ဝင်လာပြီဆိုကြပါစို့။—

ခြေသံကိုသော်၎င်း၊ တခုခု သင်္ကာယနဲ့ မကင်း
ဘွယ်သောလှုပ်ရှားသံကိုသော်၎င်း။ တခုခုကိုတော့
အကင်းပါးသော သင့်အဘို့ ကြားရပေမည်။ ကြားရ
သည့်နှင့် မြားပြီ ထားသည့် ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ပုံ



ပုံ (၁၃)

လှမ်းတက်ကာ—လက်ဆွဲ—မေးတွန်းချပါ။

(၁၃) အတိုင်းသူ့မျက်ခွက်ကို အနည်းဆုံး ကိုယ်
လက် ဖနောင့်ဖြင့်အမြန်ဆုံးတွန်းရိုက်ချလိုက်ပါ။

မည်သူမဆို= နောက်က ခြေသံ ကြား လျှင် လှည့်
ကြည့်ကြမည်သာဖြစ်သည်။ ဘို့ရာတွင်—လှည့်ကြည့် ရ
သည်ချင်းအတူတူပညာနှင့်လှည့်ကြည့်ခြင်းကနောက်
ရန်ကိုရှောင်တိမ်းပြီးသား—တချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်
သောနည်းဖြစ်ပေသည်။ သို့ကြောင့်—ထစ်ကနဲ လှစ်ကနဲ
ယနမကင်းသည့် အသံမလုံ ကြားရသည်နှင့် ပုံ (၁၃)
ကဲ့သို့ ဖပ်ကနဲလှည့်ကြည့်သည့်အလေ့ကို ဂရုတစိုက်
ပြုကျင့်ထားရန်လိုအပ်လှပေသည်။

ပက်လက်အကျ မေးတွန်းချ။

ပုံ (၁၃) ကဲ့သို့ နောက်ခါးလှည့်ကာ မျက်နှာ
ကိုတွန်းရိုက်လိုက်သည်နှင့် ဝင်လာသောသူ၏အရှိန်က
ပြင်းလွန်းလျှင်—တချက်ထဲမှင့် ဖင်ထိုင်ရက် ကျသွားနိုင်
သည်။

ကြောက်အားလန့်အားနှင့် တွန်းလိုက်သည့်သင့်

လက်ကမျက်ခွက် မေးဖျားကိုမထိဘဲ တိမ်းချော့သျှင်
လည်း တိမ်းချော့သွားနိုင်သည်။ သင်တန်းလိုက်သည့်
-တန်းချက် မထိပေမင့်-စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ သည်လိုလွှဲ
ချော့သွားသည့် အခါများ၌စိတ်မလျော့ဘဲလူချင်း ပူး
သွားအောင်ခြေ တလှမ်းတက်လိုက်နိုင်လျှင်သင့်အဘို့
စိတ်ချရပြီဟုမှတ်နိုင်သည်။

မေးတန်းသည်လက်နှင့် ညာလက်ကိုဆွဲ။

ပို၍စိတ်ချရလေအောင်၊ ရန်သူကို ပက်လက်အကျ
ချနိုင်လျှင်ကား အဓကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဘယ်သန်သူထက် ညာသန်သူကများသည်။ ထို
ကြောင့်=ရန်သူအားခုခံရာ၌၊ သန်မည်ထင်သော ညာ
လက်လှုပ်ရှားမှုကို ဂရုစိုက်၍ရှောင်ဟန်ရှောင်- တိမ်း
တန်တိမ်း-ဘမ်းတန်ဘမ်းရသည်။

ပုံ(၁၃) ကဲ့သို့ နောက်ကိုလှည့်လိုက်၍ ရန်သူ
ကိုလှစ်ကန်ခြင်းနှင့်မေးကိုတန်းရမည်ဟုညွှန်ခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် ရန်သူလက်ထဲ၌ လက်နက် တခုခုကို
ထားသည်ဟုသင်္ကာယနဲ့မကင်းသည့်အခါများ၌၊ ရန်
ပြုရန်မြှောက်လိုက်သည့် လက်ကောက် ဝတ်ကို ပဋ္ဌမ
ဘမ်းကိုင်ပြီး ကျန်လက်တဘက်ကမေးကိုတန်းချလိုက်
ရမည်။

ဥပမာ ပုံ (၁၃) ကဲ့သို့
ဘယ် ဘက်မှ- လှည့် ကြည့် မိ
လိုက်ပြီဆိုကြပါစို့။-

ရန်သူ ညာလက်တွင်ဒါး၊
မျှောင်၊ သို့မဟုတ်- ဒုတ် တ
ချောင်းရှိနေသည်ကိုတွေ့လျှင်၊
မေးကိုတန်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်
နေသော သင့်ဘယ် လက်ကို
မေး ထိသို့မသွားဘဲ၊ ရန်သူ
ညာလက်၏ လက်ကောက်ဝတ်
ကိုဘမ်းကိုင်ကာ ညာလက်ဖြင့်
ပုံ(၁၄) အတိုင်း မေးကိုတန်း
ချရပေမည်။

မေးကိုလက်နှင့် တန်းချ ရုံ
နှင့်လဲကျမည် မထင်သည့်အခါ
များ၌ ခြေကပါ ကူ၍ရိုက်ချရ
သည်ကို မမေ့ရပေ။

ခြေခွင် ရိုက်ချနည်း။

ခြေခွံပြီး တန်းချယုံနှင့်နောက်သို့ကောင်းကောင်း
ကြီး ပက်လက်လန်၍လဲကျနိုင်သည်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခုခံသတ်ပတ်ရသည့်အခါများ၌-
ခြေခံတန်းယုံသာမက ခြေခွင်ရိုက်ချပြီး မေးကို တန်းရ
ပေသည်။ မေးတန်းသည်နှင့် ခြေရိုက်သည်ကို တချိန်
တည်း အံကိုက်ကျရအောင်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေး
ရလေသည်။

ပုံမှန် အချိန်ကိုက်သာ သင်က ပုံ (၁၅) ကဲ့သို့
ခြေခွင်ရိုက်ပြီးတန်းချနိုင်ပါလျှင်၊ မည်သို့သော လူစား
မျိုးမှမလဲကျဘဲနေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဤနည်းဖြင့် ဘယ်လိုရန်ကို ခုခံရမည်နည်း။

ရှေ့မှလည်ပင်းညှစ် ဆံပင်ဆွဲရန် သော်ငှား၊ လက်
ကိုကိုင်ဆွဲရန်သော်ငှား၊ ခါးကို၊ ဘက်ဘမ်း ဓမ္မဘက်
ရန်သော်ငှား၊ ဝင်လာသူ တဦးအား-ကြောင်၍ ကြည့်မ
နေဘဲ၊ ရပ်၍ ညိမ်မနေဘဲ၊ လှည့်၍ ထွက်မပြေးဘဲ မိမိ၏
လက်တကမ်းနယ်နမိတ်သို့ဝင်လာသည်နှင့် ပုံ (၁၅)
ကဲ့သို့ ညာခြေတက်ပြီးအောက်အတိုင်းပါမေးကိုတန်း
ချပါစေ။

ပုံ (၁၅)



ဤသို့စက်လက်လန်၍ကျသွားရမည်။

ဘေးတွင် ကပ်လာ ထိုင်၍ ရိဆဲဆဲ လုပ်သူအား

ပုံ (၁၆)



ညာလက်ဖြင့် မေးကိုတွန်းချပါ။

**မိန်းကလေးများအဘို့
တွေ့ကြုံတတ်သည့် ရန်အခင်း။**

ဝဲဘက်ဘေးမှဝင်ထိုင်သူအား

မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ရင်ဆိုင်သတ်ပတ်ရသည့်အခါ များ၌-ရန်သူမျက်နှာကို လက်နှင့်ဆန့်တန်းတွန်းတတ်သည့် အလေ့ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ် နိုင်ပါလျှင် မိမိက အနိုင်ရရှိ တစ်ပမ်းသာလှပါသည်။

ရုပ်ရှင်ရုံ၌၎င်း၊ ပန်းခြံအတွင်းထိုင်ခုံများ၌၎င်း၊ မိမိကစေတနာရှိနှင့် ခင်မင်သောကြောင့် ရင်းနှီးစွာထိုင်ခုံတခုထဲတွင်ညှော်ခံစကားပြောနေခိုက်တွင်-ညှော်သည် စည်းကမ်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတို့၏နယ်နိမိတ် အပိုင်း အခြားကိုကျော်လွန်လာသူတစ်ဦးအား- ညာလက်က သူ့မျက်နှာဆီသို့အမြန်ဆုံးရောက်အောင်ပုံ (၁၆) ကဲ့သို့-တွန်းချလိုက်နိုင်လျှင်- ရှေ့သို့ဆက်၍ ရန်မူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုအပြုအမူမျိုးကို ပုံ (၁၆) ကဲ့သို့-လျှင်လျှင် မြန်မြန်ကာကွယ်နိုင်ရန်အသင့်ပြင်မှလှမ်းဝင်ရိုက်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်အားရတိုင်း-လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

မိမိဘယ်ဘက်ဘေးမှဝင်တိုင်ပြီး- စိတ်ဖောက်ပြန် မှု မမှန်ဘဲ အတင့် ရဲလာသူအား ညာလက်ဖနှောင့်ဖြင့် သူ၏မေးကို ချိန်မှန်းတွန်းလိုက်ပြီး အမြန်ဆုံးမတ် တတ်ရပ်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ စိတ်မချရသူတစ်ဦးအပေါ်မှ လျှင်မြန်စွာခွဲခွါ၍သွားသည် ကအကောင်းဆုံးမဟုတ်ပါလား။

အကယ်၍-ညာဘက် ဘေးမှဝင်ထိုင်ပြီး အတင့်ရောက်ရသူအား ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ရုတ်တရက် လှည့်လိုက်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် သူ့မေးကို တွန်းချလိုက်ပြီး မတ်တတ်ရပ်၍ ထွက်သွားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသတည်း။



ယုတ်မာသူကို ဤသို့ ဆုံးမပါ



စီးကရက်မီးနှင့် ယုတ်မာသူ၏လက်ကို တအားဖိ၍ ထိုးပါ။

လူကြပ်သည့်ရှင်ရှင်ရုံတွင် ဖြစ်သည်။

ဧမလေးတို့ ရုံထဲ ရောက်သည့် အခါတွင် သတင်း ကားပြန်နေပါပြီ- ဝိတ်စောင့်သောသူငယ်က လက်နှိပ် မီးနှင့်ထိုး၍ သူတို့ခုံနံပါတ်ကိုလိုက်၍ပြသည်။ အရောက် နောက်ကျ သော်လည်း နံနက် ကထဲက လူလွတ်ပြီး လက်မှတ် ယူထား၍ ၃-ကျပ်တန်း အလယ် နေရာ နေရာကောင်းကိုကားရပါသည်။

သူတို့မောင်နှမ ထိုင်မည့် ထိုင်ခုံ ၂-ခု၏ ဘေး တစ်ဘက် တချက်တွင် လူမျိုးခြားတဦးနှင့်-တဘက်တွင် မြန်မာလူရွယ်တဦးရှိသည်။ ကိုကြီးကလူမျိုးခြားအရာရှိကြီး၏ ဘေးတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်သဖြင့်-မေလေးလည်း ကျန် နေရာလွတ်တွင်ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။ မကြာမှီ-အားလပ် ချိန် ပေးပြီး-ဇာတ်ကားကို စ၍ ပြတော့သည်။ ဇာတ် ကားကောင်းဖြစ်သဖြင့် စပြသည်မှ ဇာတ်ကားထဲတွင် သာမေလေးက နှစ်မြတ်နေသည်။ သူ၏ပေါင်ပေါ်သို့ တစ်တစ်ခု လာတင်သည် ထင်၍ ငိုကြည့်မိရာ-ဘေးမှ ကပ်၍ ထိုင်နေသူ၏လက်ဖြစ်နေတော့သည်-

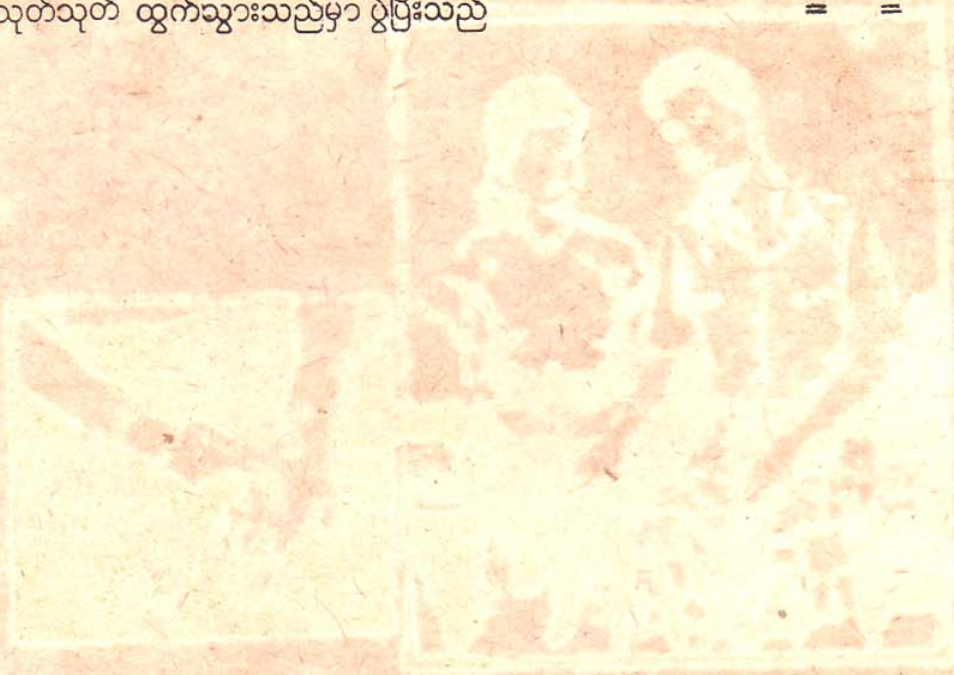
ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ-သူ့လက်ကို ဆွဲ၍ ဖယ်လိုက် ရမည်လား။ ဤသို့လည်း သူ့လက်ကိုမကိုင်ရဲ-ညှိမခံနေ ရအောင်လည်း သေချင်အောင်ပင် ရှက်မိတော့သည်။ ကိုကြီးကိုလှမ်းတိုင်ပြောလိုက်ဘို့ စိတ်ကူးကြည့်မိသေး သည်။ သူ့ကိုယ်ကြီး၏သတ္တိနှင့် ဒေါသကိုစိစိမတိုင်ရဲ။ တိုင်လိုက်ပါက-သူ့ညီမလေးကိုစော်ကားရမည်လား၊ ဟုရပ်ရှင်ရုံထဲမှာ ရယ်လို့-မနုရု ရွေးနေမည် မဟုတ်၊ တဖြူထိုး ပုန်းခိုင်း၊ နှင့်ထ၍တိုးတော့မည်မှာသေချာ သည်။ ဤလိုလူသိရှင်ကြားဖြစ်ပါက-မေလေးအဘို့ ဝို၍ ဆိုးတော့မည်မဟုတ်ပါလား။

စဉ်းစားမိပြီ....သူ့ကိုစော်ကားတဲ့သူကိုအေးအေး အဆေးဆေးနဲ့ နောင်ကြည့် သွားအောင် ဆုံးမ၊ နိုင်တဲ့ နည်းမေလေးတွေ့၍ရပါပြီ။ ခုနက ညှစ်နေသောစိတ် များ ရှင်ပြီး လန်း၍ လာသည်။ သောက် နေသော စီး ကရက်ကိုအားရပေးရဖွဲ့လိုက်သည်- အားရပေးရဖွဲ့ လိုက်၍ ရဲကနဲတက်လာသော စီးကရက်မီးဖြင့် ပေါင်

ပေါ်တွင် တင်ထားသော လူယုတ်မာ၏ လက်ကို တ
အားဖိ၍ထိုးလိုက်သည်။ ကင်းကိုက်လိုက်သကဲ့သို့ သူ့
လက်ကိုယုတ်၍ယူသွားသည်။ ထိုနောက်နေရာမှထ၍
အပြင်ဆိုင်ခပ်သုတ်သုတ် ထွက်သွားသည်မှာ ပွဲပြီးသည်

ထိပြန်၍မလာတော့ပေ။ တရံလုံးကတော့ ထိုအဖြစ်အ
ပျက်ကိုဘာမျှမသိလိုက်-ဇာတ်ကားတွင်သာ အာရုံစူး
စိက်၍နေကြပါတော့သတည်း။

= =



★ ရန်လိုသူများကိုမန်တိုပညာဖြင့်
ကာကွယ်ကြပါစို့။-

ကိုက်၍ခုခံပါ

ပုံ (၁၀)



လက်တိုင်လျှင်-လက်ကိုဆွဲ၍ကိုက်ပါ

ကိုက်ခြင်းသည်ကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်

တိရစ္ဆာန်များမှ တကောင်နှင့်တကောင် ကိုက်၍ သတ်ပုတ်ကြသည်မဟုတ်- လူသားတို့၏ ရန်ပွဲများ၌ လည်း မနိုင်သည့်အဆုံး- (ဝါ) အရှုံးမပေးလိုသည့် အဆုံး- ပါးစပ်နှင့် ကိုက်၍ ကိုက်တတ် ကြသည် ကို ၎င်း၊ အနှောင်အဖွဲ့မှ ဖြေထွက်လိုသည့်အခါ၌ ပါးစပ် နှင့်ကိုက်၍ ခုခံ ကာကွယ် တတ်သည် ကို၎င်း တွေ ရ ပေသည်။ သို့ကြောင့်- ကိုက်ခြင်းသည် ခုခံ ကာကွယ် သည့်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆရာ့, ဆရာမများက မှတ် တမ်းဘင်ထားခဲ့လေသည်။

မိရာကိုဆွဲကိုက်ပါ-

တဦးနှင့်တဦးအနိုင်မခံ အရှုံးမပေးဘဲ၊ သူ့အသက် ကိုယ် အသက်လုနရသည့်အခါများ၌-ကစားခုန်စား ထဲတွင်ပါဝင်သော လက်ဝှေ့ပညာ-နာမ်းပညာကဲ့သို့ စောင့်စည်း အပ်သော နည်းကမ်း ကလနား များကို လိုက်နာနေနိုင်သည်မဟုတ်။

မည်သည့်နေရာကိုမထိုးရ၊ မည်သည့်နေရာကိုမတမ်း မဆီး မညှစ်ရ၊ ဟူသောစည်းကမ်းချက်များကို ကစား

စန်တိုမညာ

ခုန်စားစိတ်ဓာတ်ဖြင့်အပျော်ယုဉ်ပြိုင် နေသည့်အ ခါများ၌သာ လိုက်နာနိုင်ကြ မည်လည်း ခေါ သတကြီးတိုက်ခိုက် သတ်ပုတ် ကြရသော တကွ ရန်ပွဲများ၌။ အနိုင်ရဘို့သာ အဓိကထား၍တိုက် ခိုက်ရသောကြောင့်မည်သည့် စည်းကမ်းချက်ကို မျှလိုက်နာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိအား ထိုးခုတ်ရိုက်နှက် ဘမ်းဆီး ချုပ် နှောင်နေသူတဦးကို-စည်းစောင့်၍ ကာကွယ် နေပါကမိမိသာလျှင် နှစ်နာပေမည်။ ရန်သူကိုခု ခံရာ၌ နိုင်ဘို့သာလျှင်အရေးကြီး၏။ နိုင်နိုင်သည့် နည်းဟူသမျှကို အသုံးပြုတတ်ရန် အဆင်သင့် လေ့လာထားကြပါလေ....

မိမိတေးလွတ်ဘို့ နိုင်တို့အတွက် မြေလက်တို့ နှင့် ခုခံကာကွယ်ရန် အဆင် မသင့် ပါလျှင် အောက်ပါအတိုင်းကိုက်၍ကာကွယ်ပါ-

ဤလိုရန်ပြုချက်များကိုကိုက်ပါ။

- ★ လက်တဘက်ကိုလာ ကိုင်လျှင် လက်ကိုယုတ် ၍ သူ့လက်ကိုဘမ်းကိုက်ပါ။
- ★ လက်နှစ်ဘက် ကို လာဆွဲလျှင် လက်ယုတ် ခေါင်းငုံ့၍ ကိုက်ပါ။
- ★ ရှေ့မှဘက်ထားလျှင် ပခုံးကိုင်လက်ကိုငုံ့၍ ကိုက်ပါ။
- ★ ရှေ့မှလည်ပင်းညှစ်လျှင်လက်တဘက်ကို ဆွဲ ၍ခေါင်းငုံ့ကိုက်ပါ။
- ★ နောက်မှ လည်ပင်းညှစ်ထားလျှင် ညှစ်လက် ကိုငုံ့ကိုက်ပါ။

☆☆☆

အဟိတ် အဟန့် တတ် ပါစေ

ရန်သူ မျက်စိမှိတ်အောင်-ထိတ်လန့်အောင်-ပြုလုပ်ပါ။

(၁၉)

မိမိအား ထိုးခုတ်ရိုက်နှက် ဘမ်းဆီးရန် ဒေါသ တကြီးနှင့်ဝင်လာသူအား အထိတ်တလန့်ဖြစ်ပြီး- ရပ်တန့် သွားအောင် ဟန့်တား နိုင်ခြင်းသည်- ဗန်တို အတတ် တွင်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်၏။

ဒုက္ခပေးရန်ဝင်လာသူတဦး၏ မျက်ခွက်ကို လက်ထဲ တွင်ရှိသော ပစ္စည်း (ဝါ) လက်နှင့်အနီးဆုံးပစ္စည်း တခုဖြင့် ပစ်ပေါက်ထုလိုက်ပါ။

ရှေ့လောတကြီး- ဒေါသ-လောဘနှင့် ဇင်လာသူ၏ ခြေလှမ်းသည် တန့်သွားပုံ လိမ့်မည်။ အရှိန်ပြင်းစွာ ရွယ်လိုက်သည့် ဒုတ်ချက်-ဓားချက် သည်လည်း- အခိုက် အတန့်အားဖြင့် ရပ်တန့်သွားပေလိမ့်မည်။

မည်သူမဆို မိမိမျက်နှာတုံတုံသို့ ဝင်လာသော အရာဝတ္ထုတခုခုကို မြင်နေပါရက်သားနှင့် ပေခံနေမည် မဟုတ် မထိအောင်-ရှောင်ရပေတော့မည်။ ကိမ်းဖယ် ကာကွယ်ရပေတော့မည်။ မရှောင်နိုင်-မတိမ်းနိုင်သည့် အဆုံးမျက်လုံးကို စုံမှိတ်ပြီးခံရတို့သာရှိတော့သည်။

သူ့မျက်ခွက်ကို သူ မထိအောင် ကာကွယ် နှောင် တိမ်းနေချိန်တွင်- မိမိကို ထိခိုက်အောင် ရိုက်နှက်ထိုး ခုတ်-ဘမ်းဆီးနိုင်မည်မဟုတ်။ သူ့ဘေးကို သူ့ကာကွယ် နေခြင်းနှင့်သာ အလုပ်များ-အာရုံများနေမည့် အချိန် ဖြစ်သည်။

မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပျက်အချိန်သည် ရန်ဖြစ်သတ် ပုတ်နေသည့် အခါ၌-လွန်စွာ တန်ဖိုးရှိ၏။ ထိုစက္ကန့် ပိုင်းအချိန်ကလေးတွင် သေဘေးမှ လွတ်အောင်လည်း ပြုနိုင်၏။ အကြပ်အတည်း အနှောင် အဖွဲ့မှလည်း ရုန်း ထွက်နိုင်၏။ ဤအတိုးတန်သော အချိန်ပိုင်းကို မိမိ၏ ဘေးလွတ်ရာလွတ်ကြောင်းအတွက် အသုံး မချဘတ် လျှင် ဒုက္ခချောက်ဘို့သာရှိပေတော့မည်။

မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ်ပေါက်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ရန် လို၏။ ရန်သူ ရှောင်ချိန် မရအောင် မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ် ပေါက်တတ်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။



ဧတ္တရာနှင့် မျက်ခွက်ကိုပေါက်ပါ။
မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ်ပေါက်ပါ။

ရွယ်၍ပစ်ခြင်းသည် အပစ်ခံရသူအားရှောင်ဘို့ အ ချိန်ပေးသည်နှင့်တူ၏။ ရှောင်ရန် သတိ ပေးသည်နှင့် လည်းတူ၏။

မရွယ်ဘဲနှင့် ကောက် ခါငင်ကာ ဇိုးကန-ဇင်ကန ပစ်လိုက်လျှင် မမျှော်လင့်ဘဲ ဝင်လာသော ပစ်ချက်ဖြစ် ၍ရန်သူစိတ်ဓာတ် ပျက်ပြီး ဝရောင်ချောက်ချား ဖြစ် သွားနိုင်သည်။

လက်နှင့်နီးသည့် ပစ်ပေါက်ရန် ပစ္စည်းများ။

လက်နှင့်နီးသော-လူသုံး ပစ္စည်းများသည် ရန်သူ ကို ဟန့်တားနိုင်သည့် လက်နက်များဖြစ်သည်ကို မ မေ့ပါနှင့်။

သင်၏သော့တွဲ-စာအုပ်-ခဲတန်-မှင်အိုး-ဆေးလိပ် တို- လဘက်ရည်ပုစုံ- ဖန်ခွက်- လက်ပွေအိပ်- နာရီ- အစရှိသည်တို့သည်- တကဲ့အရေး၌ ပစ်ပေါက်ရန် သင့်

လက်နှင့်နီးစွာရှိနေပါလျှင် မရှုပ်ဘဲနှင့်ဇိုးကနဲဇပ်က
နဲ ကောက်၍ ရန်သူ့မျက်ခွက်ကို ပစ်ပေါက်လိုက်ပါ။
စက်သေနတ် ပစ်သကဲ့သို့-လက်နှင့်ထွေးရာ ပစ္စည်း
များဖြင့် ဒလစပ် ပစ်ပေါက်နေနိုင်လျှင် သင့်အနားသို့
ကပ်လာနိုင်ပါဦးမည်လား။

စာတအုပ်-သဲတအုပ်

ဥပမာ သင့်ထံသို့ ရန်ပြုရန်တစုံတယောက်က ဝင်
လာ ပြီဆိုလျှင်လက်ထဲစာအုပ်ကိုင်ထားသော စာအုပ်
နှင့်ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။

လက်ထဲတွင်သဲတအုပ် အဆင်သင့်ရှိနေလျှင် သူ့
မျက်ခွက်ကို ပစ်ထည့်လိုက်ရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေ
သည်။

ထိုသို့ပစ်ထည့်လိုက်၍ ရန်သူ့ အလုပ်များနေချိန်က
လေးတွင် အလွတ်ရှောင်ထွက် နိုင်က ရှောင်ထွက်ပါ။
ရှောင်၍မလွယ်ကူလျှင်ကိုယ်ကဦးမအောင် ချက်ကောင်း
နေရာကို အလဲတိုက်ပါ။



- ★ အသံဖြင့်၎င်း=
- ★ အမူအရာဖြင့်၎င်း-
- ★ အရာဝတ္ထုဖြင့်ပစ်ပေါက်၍၎င်း--
ရန်သူထိပ်လန့်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

ဇာတ်နှိမ် ဒါးမိုး၍ ပစ္စည်းတောင်းလျှင်

အကြိုက်ကိုလိုက်၍ အငိုက်ကိုတိုက်ပါ။

ပုံ (၂၀)

လက်ဝတ်လက်စားတွေချွတ်လိုက်စမ်း - ပါတဲ့ပိုက်ဆံအကုန်ထုတ်စမ်း - ” ဟု လူဆိုးတဦးကတောင်းနေပြီဆိုလျှင် ဘယ်လိုဒီဘေးကင်းကင်းအောင် လုပ်ရရင်အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲမမရယ်ဟု- မေးလိုက်တဲ့အမည်မဖော်လိုသူညီမလေးရေ....

ပရိယာယ်သုံးပါ။

နုနယ်သည့် မိန်းကလေးတဦးလည်း ဖြစ်ပြန်လက်နက်အားကိုး- အမိုက်အားကိုးနှင့် လူဆိုးတဦးကဒါးမိုးပြီးဇာတ်နှိမ်ထားကာ အနိုင်ကျင့်ပြီးမှ ပစ္စည်းတောင်းခံနေရတယ်ဆိုတော့လွယ်လွယ်ကူကူပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့တော့ သွားခုခံလို့ မရဘူးဆိုတာ ပြောဘို့လိုမယ် မထင်ပါဘူး။

ကဲ ဇာတ်နှိမ်ဒါးမိုးပြီး-ပစ္စည်းတောင်း ခံနေရတာဟာ အခြားသူမဟုတ်ဘဲ ညီမလေးဘဲဆိုကြပါစို့။

ညီမလေးကို မုန်းလို့ ဆိုရင်ဒီလိုဇာတ်နှိမ်ပြီး ဒါးမိုးရွယ်ထားမယ်မဟုတ်ဘူး တခါထဲ အစောကြီးကတဲကခုတ်ချလိုက်မှာ အခုတော့- ညီမလေးကို ဒါးနဲ့ ခုတ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ ညီမလေးထံမှ ပစ္စည်းလိုချင်လို့သာ ပစ္စည်းရရာ ရကြောင်း အတွက် အခုလို လက်နက်နဲ့ ရွယ်ပြီး ချိန်းခြောက်တောင်းနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကသိထား ရလိမ့်မယ်။

ပစ္စည်းလိုချင်တဲ့ လောဘဇောကြီးမှာ နတ်သူကို “ငါ သိုင်းမန်တို့ တတ်ထားရယ်လို့ နင့်ဘာထင်တယ်- ညာထင်တယ်- မပေးနိုင်ဘူး လို့ သွားပြီးမပြောရဘူး၊ သူက လက်ချက်ဦးနေတဲ့ အခါမှာမကြောက်ပေမဲ့ကြောက်ချင်ရောင်ဆောင်ပြီး သူတောင်း တဲ့ ပစ္စည်း ကို ပေးမဲ့ ဟန်ကိုသာ ဆောင်ပြီး-ပစ္စည်းပေးပါမယ် အကိုကြီးရယ် လူတော့ ဘယ်နှယ်မှ မလုပ်ဘဲ ချမ်းသာပေးကြပါ



မသိအောင် သဲကို ကောက် ဆုတ်လိုက်ပါ-

“ဟေ့....ထိုင်လိုက်-မော့မကြည့်နဲ့ ခေါင်းပြုတ်သွားမယ်” ဟု ကြောက်ရွယ်သောအသံနှင့်-အော် ငေါက်၍ ပုံ(၂၀) အတိုင်း ထိုင်ခိုင်းပြီး လက်တဘက်ကဇာတ်ကိုနှိမ်ကာလက်တဘက်ကဒါးကိုဝင့်မိုးပြီး “သေ့စွဲပေးစမ်း-

ကြောက်လွင်းလို့ပါ။ အစရှိသဖြင့် ပြောရ
တယ် ညီမလေးရဲ့။

ပုံ (၂၀) တ

ချိန်ဆပါ။

ပရိယာယ်ဆောင်ပြီး ကြောက်ကြောက်
လန့်လန့်ထိပ်ထိပ်ပြာပြာနဲ့ တောင်းပန်းတာ
ကို “ ဒီကောင်မလေးတော့ ငါ့ ကို သိပ်
ကြောက်နေပြီ လက်ညှောင်းခံစိတ်မော ခံပြီး
ဝါးကိုဝင့်မိုးထားစရာ မလိုတော့ဘူးလို့ သူ့
စိတ်မှာအထင်ရောက်သွားပြီး ပေါ့ပေါ့တန်
တန်သဘောထားနေတော့မယ် မဟုတ်လား
ညီမ-

ဒီ- အဲဒီလိုပစ္စမ အစကနဦးကလို အထူး တ
လည် ဂရုမစိုက်ဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေတုန်း
ကိုယ်ကခုခံဘို့ အခွင့်ကောင်းကို စောင့်နေရ
တယ်။ အခွင့်ကောင်းဆိုတာကလဲ- ရန်သူက
ပေးမှတော့ဘဲမဟုတ်လား။

ဒါရပမဲ့- ပစ္စည်း ၂- ကျပ် ၃- ကျပ် တန်
လောက်နဲ့တော့။ အသက်စွန့်ပြီး မခုခံတာ
က ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်ကတပမ်း ရှုံးပြီး
နေတဲ့အခါမှာ- ခုံခုံကာကွယ်ဘို့ ရှေ့လော
မကြီးရဘူး။ ဒေသ ချာတဲ့အ ကွက်ဆိုက်လာတဲ့

အချိန်အထိစောင့်ပြီး မကြောက်မရွံ ခုခံ ကာ ကွယ် ရ
တယ်- စွန့်ပြီးကာကွယ်ရမဲ့ကိစ္စကို ကြောက်ရွံကြောက်
ရွံလုပ်မနေဘဲ- လုပ်မိပြီဆိုရင်လဲ တခါထဲ အတင်းဒလ
ကြမ်းစွတ်လုပ်ရမယ်။ ခုခံနေတုန်း တဝက်တပျက်မှာ
စိတ်မရှေ့ခွ လိုက်ပါနဲ့- အလွန်အမင်း ကြောက် တတ်
မယ်- စိတ်လျော့တတ်မယ် ဆိုရင်တော့- မခုခံတာကမှ
ကောင်းသေးတယ်ညီမ။

အကြိုက်ကိုလိုက်ပါ။

သူကထိုင်လိုက်ဆိုရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်သာ ထိုင်ချ
လိုက်။ ဒါပေမဲ့- ပြန်ပြီး ခုခံသို့ အခွင့်ကောင်းကို သူ့အ
လိုကိုလိုက်လုပ်နေရင်းကြားကရှာပါ။ ရှာလို့ တွေတာ
နဲ့ စက္ကန့်မဆိုင်း အရယူပါ- သူကထိုင်ဆိုတာနဲ့ ထိုင်
လိုက်ရင်းက မြေကြီးပေါ်လက်ထောက်မိရင် ထဲကိုသူ
မသိအောင်လက်နှင့်ဆုတ်ထားလိုက်ပါ- သူ့ကိုအလွန်
အမင်းကြောက်ဟန်ဆောင်လိုက်၍ ပေါ့ပေါ့တန်တန်
ဂရုမစိုက်ဘဲနေစဉ်၊ ဆုတ်ထားသည့်ထဲနှင့် မျက်ခွက်ကို



ဝါးကိုင်လက်ကိုဘမ်းဆုတ်ပြီး- ပေးကိုတွန်းချပါ
ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဤလိုမျှလင့်ဘဲ ထဲနှင့်ပစ်လိုက်
၍ သူ့မျက်စိမပွင့်နိုင်ဘဲရှိစဉ်- ကိုယ်မှာပြန်ပြီး ခုခံဘို့
အများကြီးအခွင့်သာနေပြီ။

အငိုက်ကိုတိုက်ပါ။

ဥပမာ- ရန်သူလူဆိုးက “ သော့ထုတ်ပေးဗေး” ဟု
သော့ကိုတောင်းလျှင် မပေးဘူးလို့ သိတ်ညှင်းမနေနဲ့
ပေးပါမယ် ကျမရှာပေးပါမယ်လို့ သာပမ်းစပ်က ပြော
ပြီး- မထားတဲ့နေရာတွေမှာပစ္စမလိုက်ရှာရင်းကခုခံရန်
အခွင့်ကောင်းကို ကြံဆီးတွေးတောပါ။

နောက်ဆုံးရှိတဲ့နေရာက သော့ကို ယူလာပြီး ပေး
ဟန်လက်ရွယ်၍ သော့တွဲနှင့်မျက်ခွက် တဲ့တဲ့ ပေါက်
ထဲက နဘမ်းလုံးပြီး လက်ထဲကလက်နက်ဝင်လုတန်
လျှင် ဝင်လုပြီးခုခံပါ။ ပါးစပ်ကလည်း (သူခိုးပါ- ထား
မြပါ) ဟု- အော်၍ အကူအညီ တောင်း နိုင်လျှင် အ
ကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

လက်နက်ကိုသတိထားပါ။

ရန်သူ့လက်ထဲ လက်နက် ရှိနေသမျှ- လက်နက်ကို အဓိကထား၍တိုက်ရမည်။

ညွှန်ပြခဲ့သည်အတိုင်း သဲနှင့်ဖြစ်စေ၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုနှင့်ဖြစ်စေ- မျက်ခွက်ကို ပစ်ထည့်ပြီး လက်နက်ကို သည့်လက်ကိုဘမ်းကိုင်ကာ- ပုံ ၂၀ (က) ကဲ့သို့မေးကို တွန်းချရမည်။

ရန်သူပစ်လက်လဲကျပါရန်နှင့်လက်နက်ကိုင်ထား

သေးလျှင်၊ မျက်ခွက်ကို ခြေထောက်နှင့်ဆောင်နင်း၍- မလှန်နိုင်အောင်ကာကွယ်ထားပါ။

ပစ်လက်လဲကျနေသောရန်သူအား မတ်တတ်ရပ်နေသောသူတို့က ခုခံရာ၌၊ လက် ၂-ဘက်ထက် ခြေထောက် ၂-ဘက်ကပို၍ အသုံးတုံ့၏။ သို့ကြောင့်- ပစ်လက်လဲကျနေသောရန်သူအား ခြေထောက်နှင့် ချက်ကောင်းစနစ်များကိုနင်းရမည်၊ ကန်ရမည်။ လက်နက်ကိုင်သည့်လက်ကိုဆောင်နင်းရန်မည်သည့်အခါမှ မေ့မနေလိုက်ပါနဲ့။

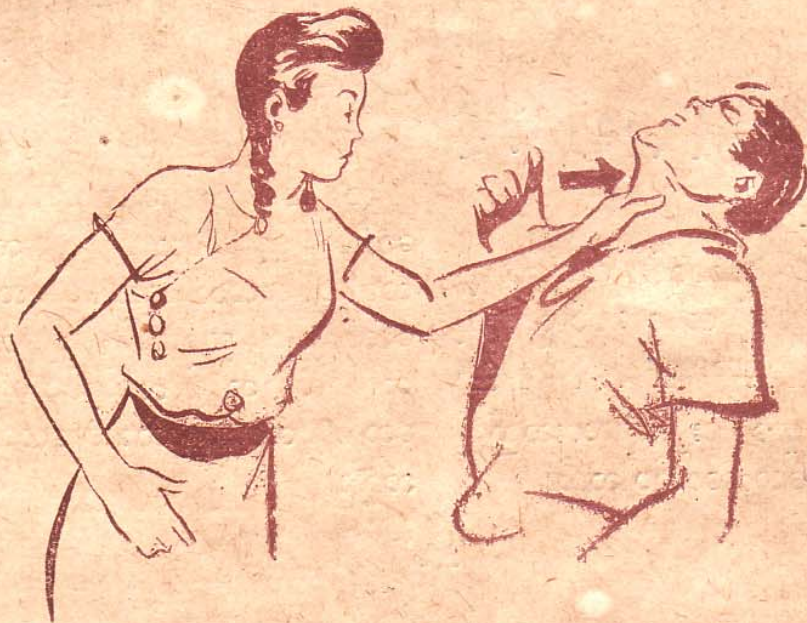


ရိုသေ

★ ရဲရင့်ရန်ရဲဆေးအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော စွမ်းရည်ကိုလေ့ကျင့်ရှာဖွေခြင်းသည် အဓိကကောင်းဆုံးသောရိုသေမည်၏။

လက်မနှင့် ထိုးရန်အမျိုးမျိုး။

ပုံ (၂၁)



လက်ချောင်းကလေး၏ ဘုရင်များ

လက်မသည် လက် ချောင်း က လေး များ ထဲ တွင် အားအရှိဆုံး-အသန်မာဆုံးလက်ချောင်းဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် လက်ချောင်း ကလေးများ၏ ဘုရင်ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

စားသောက်ဘွယ်ရာများ၌ ဆားမပါလျှင် - အရသာမတွေ့-ပေါ့ပေါ့ပျက်ပျက် ဖြစ်ရဘိသကဲ့သို့ လက်နှင့်ကိုင်၍ပြုလုပ်ရသော လုပ်ငန်းမှန်သမျှတို့၌ လက်မကလေးတချောင်းမပါလျှင် ဘာမျှ ထိထိမိမိ ရေးရေးရာရာ နိုင်နိုင်နင်းနင်းပြုလုပ်၍မရပေ-

ကိုင်တွယ်ရာ-ဆွဲငင် ပင့်-တင်-မ-ချီရာ ဆုတ်ကိုင် ဘမ်းဆီးရာ ကိစ္စများ၌သာ လက်မသည်အချက်အချာအစိတ်အပိုင်းတခု အဖြစ်နှင့်အသုံးဝင်သည်မဟုတ်။

လူလူချင်း-လက်ရောက် စော်ကား မော်ကားပြုမှု ခြင်းဘေးတို့မှလည်း လက်မကို အားကိုးအားထားပြု၍ ဘွန်းလှန် ရုန်းထွက် နိုင်သည်ကို-မန်တိုပညာတတ်သူများမှလွဲ၍ သိသူနည်းလှပေသည်။

ဒါးမျှောင်တက် အသုံးထက်သော လက်မ

ရန်ကိုကာကွယ်ရန် မောင်းချထား (သို့မဟုတ်) ဒါးမျှောင်ကို ကိုင်ဆောင်သည့် အလေ့အထ အချို့ သူတို့၌ရှိကြသည်။ ရန်ကိုကာကွယ်ရန်ကိစ္စဆိုလျှင်- ဒါးမျှောင်ဆောင်စရာမလိုပါ။

သင့်မှာ=ဒါးမျှောင်ထက်အစွမ်းထက်သည့် လက်မ ၂-ချောင်းရှိနေပြီမဟုတ်ပါလား။

ရန်သူကို ဒါးမျှောင်နှင့်ကိုယ်ကထိုးပြီး ကာကွယ်လိုက်၍-ရန်သူမရှုမလှခံသွားရလျှင်လည်း-စိတ်ချမ်းသာ နိုင်စရာအကြောင်း မဟုတ်။ ဥပဒေကလည်း ခွင့်လွှတ်မည် မဟုတ်။ ဒါးမျှောင်နှင့် ထိုးမိသည်မဆိုပါနှင့်ဦး။ ဒါးမျှောင်ကိုင်ဆောင် ထားရုံနှင့်ပင်- ဥပဒေက ဘမ်းဆီးအရေးယူနိုင်ပေသည်။

အပြော့နေရာများကိုထိုးပါ။

ရန်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်မနှင့်ထိုးရန် အဆင်ပြေ
သောအပြော့နေရာ များစွာ ရှိလေသည်

ထိုကဲ့သို့ရန်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ နုနယ်ပြီးအထိမခံနိုင်
သော အပြော့နေရာများကို ရွေး၍လက်မနှင့်ထိုးရ၏။

**၅. မှ ဝင်လာသူအား ပုံ (၂၁) ကဲ့သို့
ထိုးပါ**

သင့်ရှေ့မှ နေ၍ ဖက်ရန်သော်၎င်း၊ ဘမ်း ဆီး ရန်
သော်၎င်း၊ ပါးနားရိုက်ပုတ်ရန်သော်၎င်း ဝင်လာသူကို
ပုံ (၂၁) ကဲ့သို့ လည်မျိုကိုခြေတက်ပြီးထိုးလိုက်ရမည်။

လက်မနှင့်လက်ညှိုး ပူးပေါင်း၍ ထိုးထားသည်ကို
သေသေချာချာ လေ့လာထားစေလိုပါသည်။

လည်မျိုသည် အထိမခံနိုင်သော အပြော့နေရာတ
ခုဖြစ်သည်။ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပုံ (၂၁) ကဲ့
သို့လက်ကို လျှင်လျှင်-မြန်မြန်- ဆန့်တန်း၍ ထိုးလိုက်
လျှင် ရှေ့သို့တလှမ်းမှ တိုးနိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ နောက်
ဆုတ်သွားမည်သာဖြစ်သည်။

သင်သည် ဘယ်သန် ဖြစ်လျှင် ဘယ် ခြေ တက်၍
ဘယ်လက်နှင့် ပုံ (၂၁) အတိုင်းထိုးပါ-ညှာသန်ဖြစ်
လျှင်ညှာခြေတက်၍ ညှာလက်ဖြင့်ထိုးပါ။

တခါတရံညှာသန်ပါလျက်ဘယ်လက်နှင့်အဆင်ပြေ
သောကြောင့်ဘယ်လက်နှင့်ထိုးရသည့်အခါလည်းရှိ၏။
တခါတရံဘယ်သန်သူက ဘယ်လက်နှင့် အဆင်မပြေ
သောကြောင့် ညှာလက်နှင့်ထိုးရသည်လည်းရှိ၏။ နှစ်
ဘက်စလုံး သန်၍ လက်နှစ်ဘက်စလုံး သုံးတတ်ရန်
လေ့ကျင့်ထားသည်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါကတော့
သည်။



နား အောက် မေ့ ကြော ကို ထိုး မှါ။

မယုံရင်စမ်းလေ

၃ (၂၂)

(လူကိုလာရိုက်ချင်ရိုက်မန်တိုပညာကိုတော့ထိခိုက် ပြီးမပြောနဲ့၊ လူတဦးရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို စော်ကား ပြောတာဟာအင်မတန်မှရိုင်းတယ်သိလား) ဟုလေး ကဒေါပူပြီး သူ့အစ်ကိုအငယ်ဆုံးကို ပြောလိုက်သည်။ ဘာ 'နင်ယုံကြည်တာနဲ့၊ ငါက ယုံကြည်ရမှလား လေးနဲ့-ငါမှမယုံကြည်တာကို'

'မယုံကြည်ရင် ရေခဲနေပါလား- ဘာလို့ သူများ သင်နေတဲ့ပညာကိုထိထိခိုက်ခိုက်ပြောရသလဲ၊ ကိုယ် မယုံကြည်ရင်မသင်ဘဲနေပြီးရမှာပေါ့'

'မပြီးဘူးဟေ့- ကိုယ့်ညီမ တယော့က် အဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ပြီးအချိန်ဖြိုးနေတာ ရေခဲမနေ နိုင်ဘူး၊-အစ်ကိုကြီးကသဘောတူပြီးသင်ခိုင်းထားလို့ သာ မလွန်ဆန်ရဲလို့ကြည်နေရတာ၊ အလကား ပိုနေ တာဘဲ။ မိန်းက မတယောက်က ယောက်ျား တယောက် ကိုနိုင်နိုင်ပျံ့မလား- ငါလို သန်တဲ့ လူ တယောက်က ဘမ်းဆီးထားရင်-ဘယ် ဗန်တိုတတ်တဲ့မိန်းကလေးတ ယောက်ရုန်းထွက်နိုင်အုန်းမှာလဲ'

'အော်.... ဒီလိုလား- အကိုလေးက ငါကာယဗလ သွားအားရှိတယ်- သန်မာတယ် ယောက်ျား အချင်း ချင်းတောင် ငါဘမ်းထားရင် မလွတ်နိုင်ဘူး- မိန်းက လေးတွေလောက်တော့- အပြော့ဘဲဆိုပြီး ဒီပညာကို မယုံကြည်တာပေါ့ဟုတ်လား'

ဒီပြင်ဘမ်းနည်းမပြောပါနဲ့၊ 'လေး' ရာငါနင့်ပခုန်း ကိုဘဲ ကိုင်ထားပါမယ်၊ လွတ်အောင် ငါ့လက်ကို ဖယ်စမ်းပါအုန်း-နင်ဖယ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ငါ....

'ရုပ်ရှင်ပြမလား-ဖယ်နိုင်ရင်ရုပ်ရှင်ပြရမယ်လေ'

'အိုမိန်းကလေး- ပြမယ်၊ ဖြုတ်နိုင်ရင် ပြမယ်'

'ကဲ ဘယ်လိုဘမ်းတာကို ဖြုတ်ရမလဲ၊ ဘမ်းပြစမ်း ပါအုန်း'

လေးနဲ့ဘယ်ပခုန်းကိုညာလက်နှင့် ဆုတ်ကိုင်ထား လိုက်သည်။ မောင်နှမခြင်းဖြစ်သော်လည်းအပြော့ကြီး လှသောလေးကို သူ့အစ်ကိုလေးကတော့ အား ဆုတ် ကိုင် ထားသည်။



အလေးမသွား-သန်မာသူ၏လက်ဖြစ်၍ 'လေး' မှာ ပုခုံးစောင်းမတတ် ခံလိုက်ရသည်။ ရိုးရိုးကိုင်လက်ကို ဆွဲဖြုတ်လျှင်ရကောင်းရမည်ဖြစ်သော်လည်း - သန်မာ လှသော သူ့အကိုလေးလက်ကိုဖြုတ်မရနန်းသိသည်။ ထို့ကြောင့် အားနည်းသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကိုရွေး၍တိုက်မှ ပြုတ်တော့မည်ဟုတွေးတောကာ-

ညာလက်မနှင့်နားအောက်မေ့ကြောကိုပုံ (၂၂) ကဲ့သို့ ခပ်ဆပ်ဆပ်ကလေးကိုထည့်လိုက်ရာ-

ကိုင်ထား သူ့အကိုလေး၏ တကိုယ်လုံးဆန့်ကနဲ တုန်တက်သွားပြီး ပါးစပ်မှ 'အင့်' ကနဲ အသံထွက် သွားကာ ပုခုံးကိုင်လက်ကို အမှတ်မထင် လွတ်လိုက် ပြီး လက်မနှင့်အထိုးခံရသောနေရာကို ပွတ်၍နေသည်။ ငါ့ကိုင်ထားတာကိုဖြုတ်ပါဆို-ဘာလို့ မဖြုတ်ဘဲ ငါ့ မှီထိုးရသလဲ '

'နားဝေးပါဘိအကိုလေးရယ်-အခု ပြုတ်သွားပြီမ ဟုတ်လား ဗန်တိုပညာဆိုတာ အားခြင်း ဖြိုင်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ အကိုလေးလောက်သန်မာအားရှိနေတဲ့ လူ

ကို အားချင်းပြိုင်လို့ရမလားအားနည်းတဲ့ နေရာ-ဟာ တဲ့ နေရာ-အထိမခံနိုင်တဲ့ နေရာကို ဒီလိုဘဲရွေးတိုက် ပြီး လွှတ်အောင် လုပ်ရတာကို ဗန်တိုပညာ လို့ခေါ် တာဘဲ- ဒါဘဲလေ အကိုလေး ဝတ်နဲ့ အကိုလေး ရုပ်ရှင်ပြရမယ်-အခု တနင်္ဂနွေနေ့ ခြောက်နာရီခွဲ ပွဲကို ပြရမယ်ဇနန်.....'

တွေ့နေသော လေးနဲ့ အစ်ကိုလေးက အခုမှဗန်တို ပညာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် မြည်းစမ်းလိုက်ရ၍ သ တောပေါက်သွားပြီး 'ပြပါမယ်လေးရာ' ဟု သူ့ညီမ အေးအား ဝန်ခံ ဝတ်ပေးလိုက် ရ လေ တော့ သ တည်း။



ရန်မျိုးစုံ ကို ကာကွယ်နိုင်သော လက်မတချောင်း

ပုံ (၂၃)



မျက်လုံးကို ထိုး၍ ထနိုင်ပါ။

'ဘယ်နှယ်လဲအကိုလေး ဗန်တိုပညာကို သဘော ပေါက်သွားပြီလား--မိန်းကလေးတွေ အင်မတန် သင် ထိုက်တဲ့ ပညာရပ်ပါ အကိုလေးရာ၊ အခုလိုခေတ်ရမ်း ခေတ်ကြမ်းကြီးတဲ့မှာ အရေးကြိုက် သက်လုံကောင်း ထားဘို့-အင်မတန် သင်ထားထိုက်တယ်လို့ 'လေး' တော့ထင်တယ်လေ....အကိုလေးတို့ ထင်သလိုအား ချင်းပြိုင်ပြီး ခုခံရတဲ့နည်း-နင်လား၊ ငါလား အားတိုက် ခွန်တိုက်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး သတ်ပုတ်ရတဲ့နည်းတွေမှ မဟုတ် ဘဲ၊ အင်မတန်နဲ့ထဲရန်သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်း တွေကိုရွေးတိုက်ရတာဘဲ၊ လက်မကလေး တချောင်း ထဲနဲ့ မိန်းကလေးတွေအဖို့ ရန်မျိုးစုံ ကာကွယ် နိုင်

တယ်ဆိုတာ အ ကိုလေး သိရင် 'ခလဲး' သင်နေတဲ့ ဗန်တိုပညာကို အကိုလေးစိတ်ဝင်စားလာမှာပါဘဲ။

“ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ ပညာတရပ်ကို ဝါသနာမပါ သေးတဲ့လူတွေ ဝါသနာပါပြီးစိတ်ဝင်စားအောင်ရှင်း လင်းပြောပြ ပြသရမဲ့တာဝန်က 'လေး' တာဝန်ဘဲ၊ အကိုလေးဝါသနာပါအောင် ရှင်းပြလေ။”

ထူးတဲ့ မောင်နှမတတွေ

လေးတို့မောင်နှမတတွေ၌ ထူးခြားချက်ရှိသည်- မည်သည့်ကိစ္စရပ်မဆို ဆွေးဆွေး နွေးနွေး-တိုင်တိုင် ပင်ပင်နှင့်တဦး၏ထင်မြင်ချက်၊ တဦး၏ယူဆချက် များ ကို လေးလေးစားစား နားထောင်တတ်ပြီး မှန်သည် ထင်လျှင်ညီမပြောတာဘဲ၊ ညီပြောတာဘဲရယ်လို့ မ တွက်ဘဲလိုက်နာတတ်သည်။ ဒုတိယကြည့်ပါဦးလေ.... ညီမလေး ဗန်တို ပညာ သင်သည်ကို မနှစ်ချိုက် ခဲ့၍ မနှစ်ချိုက်ဘူးဟုပွင့်လင်းစွာပြောနေရာက- ညီမလုပ် သူက အကျိုးအကြောင်း ရှင်းလင်းပြသ ပြောဆိုပြန် တော့-လိုလားနှစ်သက်စွာနားထောင်နေပြန်သည်။

'ဒီလိုအကိုလေးနဲ့-လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အထိမခံနိုင် တဲ့ အပြောနေရာကလေးတွေအများကြီးဘဲရှိတယ်၊ အဲ ဒီနေရာတွေကို အကုန်လုံး လူတယောက်ဟာ မကာ ကွယ်နိုင်ဘူး-အားကောင်းတဲ့ လူဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားမ ကောင်းတဲ့လူဘဲဖြစ်ဖြစ် 'လေး' ခုနကလက်မနဲ့ထိုးတဲ့ နေရာကိုထိုးရင်-ဘယ်သူမှမနာဘဲမနေနိုင်ဘူး မဟုတ် လား၊ အဲဒီလိုအားမစိုက်ဘဲ ညှင်ညှင်သာသာနဲ့ ကာ ကွယ်လို့ရတဲ့နည်းတွေဖြစ်လို့ မိန်းကလေးတွေ သင် ထိုက်တယ်လို့ လေးကပြောတာပါ-

‘ဒါဖြင့်လေးကို ပညာစမ်းမယ်-အကိုလေးခဟာဒီ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်နေမယ်၊ မတ်တတ်ရပ်အောင် လုပ်နိုင်ပါ့မလား’

‘ဒါက အင်မတန်လွယ်ပါတယ် အကိုလေး ရယ်’ လေးကိုသာ ခွင့်ပြုရင်-လေးလုပ်နိုင်ပါတယ်-’

‘ကဲ-စကားကြောရှည်မနေနဲ့ အခု ထိုင်နေတာ ကို ထအောင်လုပ်ပေတော့-’

လေးက ပုံ (၂၃) ကဲ့သို့ ဘယ်လက်က ဇက်ကိုဘမ်း ဆွဲပြီးညှာလက်မနှင့်မျက်လုံးကိုထိုးထည့်ကာ- ‘ကဲထ မထရင်တအားထိုးလိုက်မယ်’ ဟု-အော်လည်းအော် ထိုးလည်းထိုး လိုက်ရာ-အကိုလေးမှာ မခံနိုင်ဘဲ မတ် တတ် ရပ် လိုက် ရ တော့ သည်။ ‘အင်း-ဒီနည်းလဲ ခကောင်းတဲ့ နည်းဘဲ၊ အတော်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း တာဘဲ၊ အကိုလေးကအတင်းဆွဲထ ခိုင်းမယ်မှတ်ပြီး ကုလားထိုင်ကို အတင်းဆုတ်ထားတာ ဒီလိုသာမျက် လုံးထိုးရင် ဘယ်ခံနိုင်မလဲ’ ဟု သူ့မျက်လုံးကိုသူ ထိုး ပြီးပြောပြနေသည်။



ပါးစောင်ရိုးအောက်အပြော့နေရာကို လက်မနှင့်ထိုးပါ။

ကိုက်လျှင်မျက်လုံးကို လက်မနှင့် ထိုးပါ။

‘မိန်းမချင်း ရန်ဖြစ်ရင်-ကိုက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို မလွတ်ဘဲကိုက်ထားတဲ့သူဆိုရင် မျက်လုံးကိုသာလက် မနဲ့ထိုးလိုက်ရင် ပါးစပ်ဟပြီး ကိုက်ထား လွတ်ညွှား လိမ့်မယ်အကိုလေးနဲ့-’

‘မိန်းမချင်းမှကိုက်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ယောက်ျား ချင်းရန်ဖြစ်ရင်လဲ ဘာမှမလုပ်တတ်တော့ ဘမ်းကိုက် တယ်ဆိုတာ တခါက သတင်းစာထဲမှာတောင်ဘတ် လိုက်ရသေးတယ်-’

မေးအောက်အပြော့နေရာတိုက်

‘အကိုလေးတို့ ယောက်ျားကလေးတွေ အတွက် ဟာလဲ ဒီနည်းတွေကို-သိထားထိုက်တယ်- လေး တို့ မိန်းကလေးတွေတောင် အသုံးပြုလို့ ရသေးရင် ယောက်ျားကလေးတွေဆိုသာပြီး ထိရောက်တာပေါ့’

‘အနှောင် အဖွဲ့ အဘမ်း အချုပ် တွေကို ချက် ကောင်း နေရာတွေကို-လက်မနှင့် ထိုးပြီး ရှောင်ထွက် သွားနိုင်တယ်-’

‘ဒီအပြင်- ဘယ်နေရာ ကို လက်မနဲ့ ထိုး ကောင်းသေးသလဲ’

‘နောက်တနေရာကတော့-ပါး စောင်ရိုးအောက် အပြော့နေရာကို ထိုးရတယ်၊ ထိုးကြည့်စမ်း အ ကိုလေးဘာသာ-ပါးစောင်ရိုးအောက် အပြော့ နေရာ ကို လက်မနဲ့ထိုးကြည့်စမ်း ဘယ်လောက် အခက် သလဲ-’

အကိုလေးက သူ့ညှာလက်မနှင့် သူ့ပါးစောင် အောက်အပြော့နေရာကိုထိုးကြည့်ပြီး.... ‘အလယ် တယ်နာထဲ့ နေရာ ပါကလား၊ ဒီ နေရာသာ တအ လက်မနဲ့အထိုးခံရရင် မျက်ဖြူလန်ပြီး ပါးစပ်ပြည့် သွား နေရာဘဲ-’

‘ကဲ-အကိုလေးလဲလက်မနဲ့ရန် သူ့ဘယ်နေရာ တွေကို ထိုးရတယ်ဆိုတာမှတ်ထားချင်ထားပေတော့-’

- ၁။ လယ်မျိုကို လက်မလက်ညှိ၊ ပူး၍ ထိုးဘို့ရယ်
- ၂။ နားအောက် မေ့ကြော နေရာကို လက်မ ထိုးဘို့ရယ်-
- ၃။ မျက်လုံးကိုထိုးဘို့ရယ်-
- ၄။ ပါးစောင်ရိုးအောက်ကိုလက်မနဲ့ထိုးဘို့ရယ်
- အဲဒီ ၄-နေရာကိုသာ လက်မနဲ့ထိုးဘို့တကဲ့အရေး

ခက်ရရင် ရှေ့ကနေပြီး-ဘက်ဘက်-နောက်ကနေပြီး
ဘမ်းဘမ်းဘယ်လိုဘက် ဘမ်း ချပ်နှောင် ချက်ကို
မဆိုရုန်းထွက်နိုင်ပါတယ်။

သဒ္ဓါပါးကိုကာကွယ်ပါ။

ပါးရိုက်ခံရခြင်းထက် နာကြည်းဘွယ်ရာ
အခြားရှိပါသေး၏လော

ပုံ(၂၅)



ရိုက်လက်ကိုတားပါ

လူတိုင်းကတိုင်းကို ပါးရိုက်ခြင်းသည် -စော်ကား
ရမ်းကာမှုတရပ်ဟု မြန်မာလူမျိုးတို့က ယူဆကြသည်-
ပါးရိုက်ခံရခြင်းထက် နာကြည်းဘွယ်ရာ ကောင်းသော
လက်ရောက်စော်ကားမှု-အခြားမရှိဟုယူဆကြသည်။

သိုယူဆ၍လည်း - မလိုမုန်းထားသူ တယောက်
အားအရှက်တကွအကျိုးနဲ့ ပြုလုပ်လိုလျှင်- ဒုတ်နှင့် မ
ရိုက်-လက်သီးနှင့် မထိုး-ပါးကိုမှခွေး၍ ရိုက်တတ်ကြ
သည်။

လူရှေ့သူရှေ့၌ စော်စော်ကားကားရိုင်းရိုင်း စိုင်း
စိုင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပါးရိုက်သည်ကို မဆိုထား
ပါနှင့်ဦး (ပါးကျိုးသွားမယ် ဘာအောက်မေ့သလဲ
နှင့်ပါးနဲ့ ငါ့ဘိနပ်နဲ့ မတန်ဘူးဟေ့ ဒီဘိနပ်က ပါးမ
ရွေးဘူးဘာမှတ်သလဲ၊) အစရှိသည်ဖြင့် ပါးကိုရိုက်
မည်အပြောခံရသည်နှင့် ဆွေ့ဆွေ့ခုန် နာကြည်းတတ်
ကြလေသည်။

ဤလိုစိတ် နာကြည်းစေလို၍ တဖက်သားက ရွေး၍
အထွဋ် အမြတ် ထားသော ပါးကို ခြေနင်း၍ ဖီးရ
သောဘိနပ်နှင့်ရိုက်မည်ဟုပြောခြင်းဖြစ်သည်။

တကယ်အရိုက်များ ခံရလျှင်

ဤသို့စကားနှင့် အပြောခံရသည်ကိုပင် မခံမရပ်
နိုင်သော စော်ကားချက်ဟု ယူဆကြလျှင်ပုံ (၂၅) ကဲ့
သို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဘိနပ်နှင့် အရိုက်ခံရပါက
အဘယ်မျှစိတ်ထိဒိုက်စွာနှင့် အညှိုးမပြေ ဖြစ်ပါလိမ့်
မည်နည်း-မိမိသိက္ခာကို စောင့်သိရိုသေသူတိုင်း စိတ်
ဆင်းရဲကြရလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

ချစ်စွာသော ဇာဘတ်သူ-သူတထူး အထွဋ်အမြတ်
ထားသောပါးကိုမည်သည့်အခါမျှသွား၍မရိုက်ပါလေ
နှင့် မိမိနေ့စဉ်နေ့တိုင်းတသသနှင့် အထွဋ်အမြတ်ထား
သောပါးကိုလည်း သူတပါးစော်ကားခြင်းဘေးမှ လုံ
ခြုံစွာကာကွယ်နိုင်ရန် ဤ 'သင့်ပါးကို ကာကွယ်နည်း'
၂-နည်းကို လေ့လာထားလေ့ရှိပါသည်။

ဝဲဘက်ပါးကို ကာကွယ်ပါ။

လူတရာလျှင် ၉၅-ယောက်သည် ညာသန်ဖြစ်သ
ဖြင့် ပါးကိုညာလက်ဖြင့်ရိုက်တတ်သည်။ ညာလက်နှင့်
ရိုက်လျှင် (ဝဲ)ဘက်ပါးကိုသာ ရိုက်ရန် အဆင်သင့်
သည်။ ညာလက်ကို မြှောက်၍ ရွယ်လိုက်သည်နှင့်
'ငါဘယ်ဘက်ပါးတော့ အရိုက်ခံရတော့မည်' ဟုကြို
တင်သိနှင့်ထားကာ-ကာကွယ်ရန်အသင့်ပြင်ဆင်ထား
ပါလေတော့။





တားပြီး မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။

ဘယ်တားပြန်ရိုက်နည်း။

သင့်ပါးကိုပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ညာလက်ဖြင့် လှမ်းရိုက်လိုက်ပြီဆိုကြပါစို့။ (၁) ဘက်ပါးဆီသို့ အပြေးဝင်လာသော သူ့လက်ကို ကာကွယ်ရန် ဘယ်တတောင်ကိုပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ အသာမ၊၍ လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ဖယ်-ဖယ်လိုက်ပါ။

မည်မျှလောက် ပြင်းထန်မြန်ဆန်သည့် ရိုက်ချက်မဆို လက်တခုလုံးအားနှင့် တတောင်မှမတင် မျောက်ဝင်လာသောလက်ကို ဆီး၍ရိုက်ထားပြီဖြစ်၍ မထိနိုင်တော့ပေ။

ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ဘယ်လက်နှင့်တား၍ ပါးကို ကာကွယ်ပြီးသည်နှင့်-ညာလက်က မျက်ခွက်ကို ဖြန်းကနဲ နေအောင် ရိုက်ထည့်လိုက်ရမည်။

မိမိအား-ဘိနပ်နှင့်ပါးကိုဝင်ရိုက်သူကိုပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ တားရုံသာတားထားလျှင် သူကထပ်၍ ရိုက်ပေလိမ့်မည်။ သူ့အရိုက်ကို စောင့်မနေဘဲ ကိုယ်က ဦးအောင်ရိုက်ထားသည်က ပို၍ကောင်းပါလား.....။

မန်တိုပညာ

တားရိုက်ပြီးသည်နှင့် လက်ကိုလိမ်လိုက်ပါ။

ဤဘယ်တား ပြန်ရိုက်နည်းကို- အားအားရှိတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးနေလျှင် တကဲ့အရေးတွင် စိတ်ချ-လက်ချ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

တား-ရိုက်-လိမ်နည်း

ဘယ်လက်နှင့်တားပြီး ညာလက်နှင့် မျက်ခွက်ကို ရိုက်ရန်နှင့် ကြေနပ်ရောင်ရဲမနေပါနှင့် တချို့ထဲထိုင်ပြီး အရှုံးပေးသွားအောင်.....

ဘယ်လက်နှင့်ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့တားပြီးပုံ (၂၅ က) ကဲ့သို့ မျက်ခွက်ကို ရိုက်ထဲပြီးသည်နှင့်ပုံ (၂၅-ခ) ကဲ့သို့ လက်ကိုဦးညွှတ်ပြီး တအားလိမ်လိုက်ရပေမည်။

လိမ်နည်းမှန်ကန်ပါက ကိုင်ထားသည့်လက်နက်အလိုလို ကျသွား ပြီး ခွေခွေကလေး လဲကျ သွားပါလိမ့်မည်။

ဤ တား-ရိုက်-လိမ်-နည်းကို ကိုင်ထားသော ရန်သူ့လက်နက် အကျချလိုသည့် အခါတွင်၎င်း တချက်ထဲနှင့်ရန်သူအရှုံးပေးသွားစေလိုသည့် အခါတွင်၎င်း- အသုံးပြုကြလေသည်။



တားရိုက်ပြီးတွန်းချပါ။

ပုံ (၂၅) ကို စသသေချာချကြည့်ကခုခံသူ၏ ညာလက်သည် ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ အကယ်၍ ရိုက်သူကရုန်းလာလျှင်-ညာလက်နှင့် မျက်ခွက်ကို ၃-၄ ချက်လောက် ရိုက်လိုက်က ညှိမ်ကျသွားမည်ဖြစ်။

တား-ရိုက်-တွန်းနည်း။

ဤနည်းကတော့- ရိုက်သူ တယောက်ကို မြေကြီးပေါ်သို့ ဘုန်းဘုန်း လဲကျအောင် ချလိုက်သောနည်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့တားပြီး- ပုံ (၂၅-က) ကဲ့သို့မျက်ခွက်ရိုက်ကာ ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့-မေးကိုတွန်းချရမည်။ ဤတား ရိုက် တွန်းနည်းကို ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ပါးစပ်က-(တစ်-နှစ်-သုံး) မြန်မြန် တဆက်တည်း ဆိုသည့်အချိန်လောက် လျင်လျင်မြန်မြန် ပြုစွမ်းနိုင်ဖို့လိုသည်။ သို့လောက်မှမမြန်လျှင် ဤနည်းကိုသုံးရသည်မှာ အချိုးနီးပင်ဖြစ်သည်။

မေးကို တွန်းချရုံနှင့် အလွယ်တကူ လဲကျမည့်သူ မဟုတ်ဟု-သင့်စိတ်တွင် ထင်မြင်ပါက- ပုံ (၂၆) ကဲ့

သို့ ခြေနှင့်နောက်ပြန်ရိုက်၍ မေးကိုတအား တွန်းချပါလေ။ ခြေနှင့်ရိုက်သည့်တချိန်ထည်းတွင်-ဘယ်လက်က ညာဘက်သို့ခါးလှည့်၍ တအားဆွဲပြီး- ညာ လက်က မေးကိုဆန့်တန်းတွန်းချရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်

အဖော်နှင့်လေ့ကျင့်လိုက ဝါသနာပါသူ တဦးနှင့် အဖော်ပြု၍ သင့်ပါးကိုညာလက်ဖြင့်ရိုက်ခိုင်းပါ။ သူက ရိုက်လိုက်သည်နှင့်-

- ★ ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ဘယ်တား နည်းကိုချည်း အခါ ၂၀- လောက်ပြုလုပ်ပါ-ထိုနောက်
- ★ ပုံ (၂၅) နှင့် ပုံ (၂၅-က) တွဲ၍တားရိုက်နည်းကိုချည်းအခါ ၂၀- လောက်လေ့ကျင့်ပါ- ထိုနောက်
- ★ ပုံ (၂၅) မှ ပုံ (၂၅-က) ၎င်းမှ ပုံ (၂၅-ခ) ကဲ့သို့ တားရိုက်နည်းကိုအခါ ၂၀-လောက် လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုနောက်ဆက်၍
- ★ ပုံ (၂၅) မှ ပုံ (၂၅-က) ၎င်းမှ ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့ တား ရိုက် တွန်း-နည်းကို အခါ ၂၀-လောက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အဖော်မရှိလျှင်လည်း -တဦးတည်း နွေ့က ရန်သူ တယောက်ကို ခုခံနေသည်သဘောထား၍ လေ့ကျင့်ထားပါလေ။



ပါးရိုက်သူအားဤလိုဆုံးမပါ။

ပုံ (၂၇)



ပုံ (၂၇)က။



ပုံ (၂၇) ခ။



(ဘယ်လက်ကိုမြှောက်၍)
တားလိုက်ပြီး-

(ညာလက်ဖြင့်မျက်ခွက်ကို)
ရှိုက်ထည့်လိုက်ကာ-

ညာခြေတက်ပြီးမေးကို)
တွန်းချလိုက်ရာ-

အမှန်တရားကို ကြိုက်သူအတွက် ရန်များတွေ့ရလေပြီ။

“အေး--မင်း ဈေးသွားမလို့လား၊ အမယ်လေး-
ဒီနေ့မသွားပါနဲ့၊ ညီမရယ်.... မမ သွားဝယ်ပေးပါမယ်
ဒီနေ့တော့မသွားပါနဲ့။”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ မမ-ဘာသတင်းများ ကြားလို့
ဒါလောက်ပြာပြာသလဲ အေးကို ဈေးမသွားရအောင်
တားနေရ ပြန်တာလဲ။ မသွားသင့်လဲ မသွားဘူးပေါ့
ပြောစမ်းပါအုန်းမမရယ်။”

“ဟို-ညီအမက အေးကိုရိုက်မလို့တဲ့”

“ဘယ်ညီအမလဲ- အေးနဲ့လဲ ဘယ်သူမှ ရန်ညှိုး
မရှိပါကလား။”

“ဟို-ဘုတ်ဆုံတို့ညီအမတံတွေစလဲ မနေ့က အေး
က အလေးမမှန်ဘူးဆိုပြီး ဈေးခေါင်းသွားတိုင်တယ်
ဆို-အဲဒါကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး-အေးလာရင် ဖွတ်ဖွတ်
ညှက်ညှက်ကြေအောင် အကြောင်း ပြလိုက်မယ် ဆိုပြီး
ကြိမ်းမောင်းနေတယ်”

“အော်....ဒါလား- အေးက အေးကို များကား
တင်မယ်ကြားလို့ အလန့်တကြား လာသတိပေးတာ

လားလို့၊ သူတို့လွန်လွန်းအားကြီးလို့ ဈေးခေါင်းကို
သွားတိုင်တာပါ။ အေးကမတရားလုပ် ကြံပြီးတိုင်တာ
မှ မဟုတ်ဘဲ”

“အေးတယောက်ထဲခံရတာမှမဟုတ်ဘဲ- အကုန်
လုံးကိုဒီလိုဘဲ ရောင်းနေတဲ့ဥစ္စာ- ဝယ်သူ အားလုံးလဲ
သိတာဘဲ သူတို့နဲ့ ဖက်မပြော ချင်လို့ ခံနေကြတာ၊
အေးကဘာဖြစ်လို့ ဈေးခေါင်းသွားတိုင် ရတာလဲ”

“ဟင်-မတရားလုပ်တာ သိရက်သားနဲ့-ဒီလိုဘဲ
ခေါင်းငုံ့ခံနေရမှာလား။ အေး သွားတိုင်တာ အေး
တယောက်ထဲအတွက်မဟုတ်ဘူးမမ-အများအတွက်
သိနဲ့လား၊ အများကောင်းတို့အတွက်မို့ အေးကသွား
တိုင်တာ၊ အေးတယောက်ထဲ အတွက် ဆိုရင်-တိုင်ဖြစ်
ချင်မှတိုင်ဖြစ်မှာ”

“ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနေ့တော့ဈေးကိုမသွားပါနဲ့ အေး
လေးရယ်၊ သူတို့ ညီအမတတွေက အင်မတန် ကြမ်း
တမ်းတာ”

“အေးကိုဒီလိုလာပြီး သတိပေးတာ အင်မတန်ဘဲ

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မမဒါပေမဲ့-ဒီနေ့ ဈေးကိုတော့ မသွားဘဲ မဖြစ်တော့ဘူး- ဒီသတင်း ကြားရမှ ပိုပြီး မသွားမဖြစ်ဘို့ဖြစ်လာတယ်။ အေးအတွက်တော့-စိတ် ချပါမမ အေးမှာ လက်နှစ်ဘက် ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို ကြောက်နေလို့ မဖြစ်ဘူး ကြောက်ရင် ဖြစ်ချက်မှာ။ လာမီ ဘေးပြေးစေ့လိုက်တာအကောင်းဆုံးဘဲ” ဟု ပြောပြောဆိုဆို ဈေးချင်းတောင်း ကိုကိုင်၍ဆိုက်ကား တစ်စီးကိုခေါ်ကာဈေးသို့ထွက်လာလေတော့သည်။

အေးတွင်မှန်သည်ထင်လျှင် ဘာမဆို လုပ်ရသည့် သတ္တိရှိသည်။ သည်လိုမဟုတ်မခံဇစ်ဇစ်ကျ ကလေးဖြစ် ၍လည်း သူ့ဖေဖေက သိုင်းပညာ ရပ်များ သင်ထား ခိုင်းသည်။ ခုလိုတကဲ့ အရေးတွင် သိုင်း ဗန်တို့ တတ် ထားသဖြင့်လည်း အေး၏သတ္တိကိုနှစ်ဆ ပို၍ကောင်း စေတော့သည်။

ငါးများရောင်းသောဈေးတန်းသို့ အေးဝင်သွားမိ သည်နှင့် ဘုတ်ဆုံတို့ ညီအမတတွေ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ် သွားသည်။ အေးကတော့ ဘာကိုမျှ သတိမထားသလို ရှောင်မြီတိုင်းရှောက်လာသည်။

သူတို့ ဆိုင်ရှေ့သို့ ရောက်သည်နှင့် ညီအမ ထဲတွင် ဗလအကောင်းဆုံး ရန်ဖြစ်အသန်ဆုံး အစွာဆုံးဘုတ် ဆုံက ဆိုင်ပေါ်မှလွှားကနဲ ခုံချလိုက်ပြီး “ဟဲ့ကောင်မ လူပါးဝအုံးဟယ်” ဟု အော်လိုက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် အေးပါးကို လှမ်းရိုက်လိုက်တော့သည်။

အေးကတော့ ဘုတ်ဆုံဆိုင်ပေါ်မှ လွှားကနဲ ခုံချ လိုက်သည်ကိုမြင်သော်လည်းပြာပြာသလဲမဖြစ်-လက် ကိုရွယ်၍ပါးစပ်က-ရေရွတ်စတွင်လည်းအိန္ဒြေမပျက်ဘဲ

ပါးနားသို့- လက်ထိ တော့မည့်ဆဲဆဲ နေရာရောက် တော့မှ ပုံ (၂၇) ကဲ့သို့ ဘယ်တတောင်ကို မြှောက် ခံပြီး၊ ညာလက်က ပုံ (၂၇-က) ကဲ့သို့ “မြန်း” ကနဲ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ထဲ လိုက်တော့သည်။

အေးခုခံလိုက်ပုံ ပြန်ရိုက်လိုက်ပုံမှာ လျှပ်ပျက်သ လို မြန်ဆန်လွန်းလှ၍ ရန်ပွဲကို အံ့အားသင့်စွာ ကြည့် နေသူ အားလုံးကပင် ‘ဟယ်’ ကနဲဝမ်းသာ အား ပေးသည့်သဘောနှင့် အော်လိုက်မိကြသည်။

ဘုတ်ဆုံခမျာမှာလည်း မမျှော်လင့်ဘဲ ခုခံခြင်းခံရ ပြီး ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သော မျက်ခွက်ကို အရိုက် ခံရ၍ဘာကိုမျှ မမြင်ဘဲ မှန်ထူပြီး မျက်စိတွေပြာ၍နေ သည်။

သတိကောင်းလှသောအေးက ဘုတ်ဆုံမျက်စိပြာ ပြီးမှန်ထူနေသည့်အချိန်အခါကောင်းကလေးကိုလက် အလွတ် မခံဘဲ သူ့ညာ လက်ကောက်ဝတ်ကို ပုံ (၂၇-ခ) ကဲ့သို့ ဘမ်းလိုက်ပြီး ညာလက်ကမေးကို ခြေ တက်၍ တွန်းချ လိုက် လေရာ “ဘုန်း” ကနဲ ပက်လက်လန်၍ ကသွားလေတော့သည်။ မက်လက် အကျတွင် ဆိုင်ခုံနှင့် ပခုံး ရိုက်မိ သွားသောကြောင့် ရုတ်တရက် ပြန်မထနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေစဉ် အေးကဈေး ချင်းတောင်းကို ကောက်ကိုင်ကာ ခပ်တည်တည် ခပ် မှန်မှန် ခပ်သွက်သွက် ဈေးတန်မှ ထွက်လာခဲ့လေ သည်။ ဘုတ်ဆုံတို့ ညီအမတတွေမှာလည်း လင်းမြွေ မှတ်လို့ သွားစမိရာ မြွေပွေးမှန်း သိသောကြောင့် နောက်ထပ်လိုက်၍ မစရဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့ရ လေတော့သ တည်း။

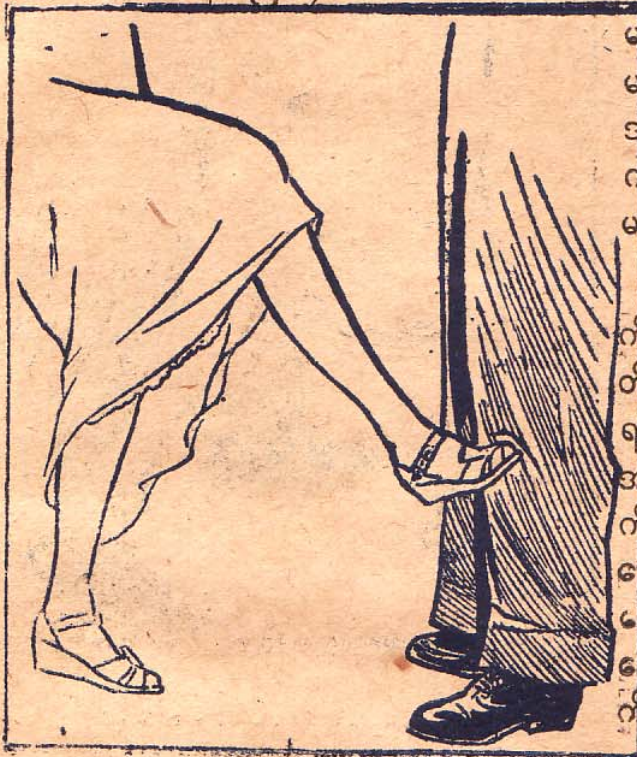


သတိ

- ★ လက်ဝါးစောင်း အခုက်ကျင့်ပါ။
- ★ လက်ဖနောင့်အတွန်းကျင့်ပါ။

အနားကပ်မခံနှင့် ခြေဖြင့်ကန်ပါ။

ပုံ (၂၀)



ရန်သူကို ခုခံရမည်ဆိုလျှင် သူများနည်းတူ မျက်ခွက်ကို ဖိပုံနှင့် သူ့မျက်ခွက်ကိုအထိတိုက်ခိုက်ရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ် သော်လည်း သူ ခြေတလှမ်း တက်လာ၍ အကာအကွယ်ကင်းမဲ့နေသောညိုသူကြီးကိုပုံ (၂၀) ကဲ့သို့ လှမ်း၍ ကန်လိုက်ပါက မလွဲတန်း ထိနိုင်သည် မဟုတ်ပါလား။

ရန်ဖြစ်၍ အနိုင်အထက် သတ်ပုတ်ကြလျှင် ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းနှင့် မျက်ခွက်ကိုသာ အဓိကထား၍ တိုက်ခိုက်ကြသည်။ လက်နှစ်ဘက်သည် ရန်ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ခိုက်ရန် သဘာဝပေးအပ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။ လက် ၂ ဘက်သည်ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင်မရှိ အပေါ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်။ သို့ကြောင့်အပေါ်ပိုင်းရှိခန္ဓာကိုယ်ကိုလက်နှင့်မထိအောင် ကောင်းစွာ ကာကွယ် နိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကိုထိပေး တိုက်ခိုက်လာသည့် ရန်ပြုချက်ကို လွယ်လင့်တကူကာကွယ်ရန်အဆင်မသင့်ပေ။

ခြေတလှမ်း-ခြေတကမ်းအတွင်း ဝင်လာသူအားဒလကြမ်းကန်ပါ။

ဆတ်သောမြင်း ကန်သောနွား- ခွတ်တတ်သော ကြက် ငှက်တိရစ္ဆာန်များ အနားသို့လူရင့် မကြီးများ ပင်ရုတ်တရက်မကပ်ရဲကြပေ။

ထိုအတူ-သင်သည် မဟုတ်မခံဇင်ဇင်ကြ ကလေး ဖြစ်ပြီး-အစွမ်းကုန်ခုခံမည့်သူမှန်း တဘက်သားက သိနေလျှင်-သင့်အနားသို့ အလွယ်တကူ ကပ်တော့မည် မဟုတ်။

လက်နှစ်ဘက်ကို အသင့်ပြင်အနေအထားတွင် အဆင်သင့်ထားပြီး-ရှေ့မှ ဝင်လာသူမျှသော သူတို့အား ခြေတလှမ်း ခြေတကမ်းမှီသည်နှင့် လှမ်း၍ကန်နေပါလျှင် အနားသို့ မသိနိုင်အောင် တားဆီး ထားသော နည်းကောင်းတခုဖြစ်ပေသည်။

အောက်ပိုင်းကိုတိုက်ပါ။

ချစ်လှစွာသောစာဘတ်သူ-သင့်ရှေ့ကစစ်သောသည်

သို့ကြောင့် တကဲ့အရေးတွင် ခုခံကာကွယ် သည့် အခိုက်အတန့်၌ မိမိခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို လက် ၂-ဘက်နှင့်မထိအောင် ကာကွယ်ပြီး မိမိကခုခံသည့် အခါတွင် ခြေထောက်နှင့် ရန်သူ အောက်ပိုင်းကို ပုံ (၂၀) ကဲ့သို့ကန်၍ခုခံကာကွယ်ပါ။ အမြဲတမ်းအရေး သာရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့် နေရာကို ကန်ရမည်နည်း။

မိန်းကလေးများအဖို့ ခြေကိုမြှောက်၍ကန်ရန် အဆင်ပြေမည် မဟုတ်သောကြောင့်- ခြေကို မြှောက်၍ ကန်ရန်မလိုပါ။

ရှေ့တလှမ်း တက်ပြီးဝင်လာသူ၏ ခူးဆစ်ကိုအမြင့် ဆုံးထားပြီး ခြေမျက်စိကို အနိမ့်ဆုံးထားကာ ကန်ချင် သည့်နေရာကိုသာ အဆင် ပြေသလိုကန်ထံ့ လိုက်ပါလေ။ ဘယ်နေရာထိထိ ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်၍ ရှေ့တိုးနိုင်မည်မဟုတ်တော့ပေ။



ဤလိုစော်ကားချက်များကို ဤလိုကန်ပါ။

★ ရှေ့မှဝင်လာသမျှသော ရန်သူကို အနားမကပ် နိုင်အောင် အဆင်သင့်သောခြေထောက်ဖြင့် ရန်သူ၏ အနီးဆုံး ခြေထောက်ကို ရှေး၍ကန်နေပါ။ ကန်သည့် အခါတွင် လက်နှစ်ဘက်က မိမိမျက်ခွက်ကို ကာကွယ် ရန်အသင့်ပြင်အနေအထားတွင် ထားပါ။

∴ ခြေထောက် နှစ်ဘက်စလုံးနှင့် ဒလစပ် ကန်နေပါ က မည်သူမျှ ရှေ့တလှမ်းအကန် ခံပြီး တိုးလာရမည် မဟုတ်ပေ။

★ လက်ကိုဆွဲလျှင်၎င်း ရှေ့မှဝင်ဘက်ဘမ်းကိုင်ဆွဲ လျှင်၎င်း၊ ဆံပင်ဆွဲလျှင်၎င်း၊ လည်ပင်းညှစ် လျှင်၎င်း၊ ပုံ (၂၈) ကဲ့သို့ကန်၍ခုခံပါလျှင်ရှေ့မှနေပြီးခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို လက်ရောက် စော်ကားခြင်း ပြုသည်- မည်သည့်ရန်ပြုချက်ကိုမဆို ခုခံတွန်းလှန်နိုင်ပေသည်။



မကန်သာအောင်ကပ်လာက ဆောင့်နှင်းပါ။

မကန်သာအောင်နီးကပ်လွန်းက ဆောင့်နှင်းပါ

ခြေထောက်သည် ကန်ရန်တခုတည်းသာ အသုံး ကျသည်မဟုတ် ဆောင့်၍နှင်းကာ ခုခံကာကွယ်ရ သည်တို့၌လည်း များစွာအသုံးဝင်လှသည်။

လူချင်းအလွန်နီးကပ်နေအောင် ချုပ်နှောင်ထား သည့် အခိုက် အတန့်တွင် ကန်ရန် အဆင် ပြေမည် မဟုတ်ပေ။ သည်လို အခါမျိုး၌ ကန်မည့်အစား ဖ နှောင့်ဖြင့်ဆောင့်၍ နှင်းခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေ သည်။

ဥပမာ-သင့်အား နောက်က ခါးကို ဖိစိပါ အောင်ဘက်ထားပြီဆိုကြပါစို့။ ခြေနှင့်ကန်ရန်က လည်း အဆင်မပြေ အခြားနည်းများလည်းမရှိ။ မြန် မြန်လည်း လှတ်ခြင်သည်ဆိုလျှင် ပုံ (၂၉) ကဲ့သို့ ခြေပ ခံကို ဖနှောင့်ဖြင့်တအား ဆောင့်နှင်းလိုက်ပါ။ တော်ရုံ

တန်ခိုးသတ္တိမျိုးဆိုလျှင် နာလွန်း၍ အောင့် ထားနိုင် မည်မဟုတ်ဘဲ တခါတည်း ခွေရက်သား လဲကျသွား ပေမည်။

★ ရှေ့မှခါးကိုဝင်၍ဘက်ခြင်း-ပွေ့ခြင်းများ ကိုလျှင်လျှင်မြန်မြန်မှန်းခြေကောင်းကောင်းဖြင့် ထိထိမိမိပုံ (၂၉) ကဲ့သို့ဆောင့်နင်းလိုက်နိုင်လျှင်လွတ် ဘို့ရန်ကြိမ်းသေသလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

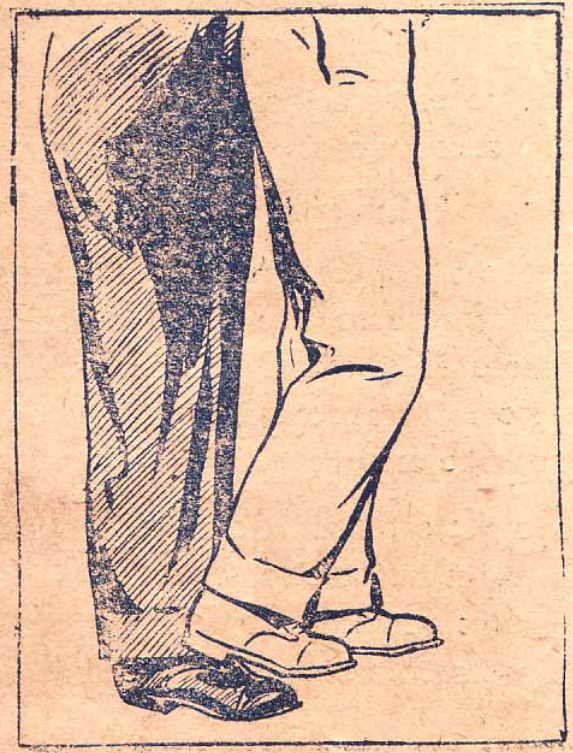
★ အတိုးတန် ပစ္စည်း တခုခုကို ရင်ဆိုင် ဖြိုင်၍ ဆူရ၊ ကိုယ်ရ လုနေရသည် အခါ တွင်လည်း ဤ နည်းသံညီအလွန်အားကိုးရပေသည်။

(ဥပမာ-သင်၏ လက်ပွေ့အိပ်ကို လူဆိုးတဦးက ဝင်လု၍ သင်ကလည်းပြန်၍လုနေ ရခိုက်ဆိုပါဖို့။)

အားချင်းပြိုင်၍လုနေက ကြာလျှင် လူဆိုး လက်ထဲသို့ ပါသွားရပေတော့မည်။ ဤလိုအခါတွင် လက်ပွေ့အိပ် ကို တအားဆုတ်ကိုင်ထားပြီး ခြေဖနောင့်ဖြင့် သူ့ခြေ ခုံကိုဆောင့်နင်းလိုက်လျှင် အလွန် နာကြင် သည်ဖြစ်၍ သူ့ခြေထောက်ခုံဆွဲဆွဲ ဖြစ်နေစဉ်=လက်ပွေ့အိပ်ကို လုနေသည့်အာရုံလျော့ပါးသွားတော့မည်ဖြစ်၏။ ထို လိုအခွင့်ကောင်းနှင့်အတိုက်ကိုရွေးပြီးဆောင့်ဆွဲလုယူ လိုက်လျှင် အဘယ်မှာ ကိုယ့်လက်ထဲသို့ ပါမလာဘဲ နေရ ပါမည်နည်း။ သို့ကြောင့်- အတိုးတန် ပစ္စည်း တခုခုကို ရင်ဆိုင် အပြိုင် လုနေရသည့် အခါတွင်= ဖ နောင့်ဖြင့် ဆက်နင်းပြီး လုရန်မမေ့ပါနှင့်။

နောက်မှဝင်ဘက် ဖနောင့်ဖြင့် နှက်

နောက်မှ ဝင်၍ ချုပ်နှောင် ဘက်ဘမ်း ထားခြင်း ကိုလည်း ပုံ (၃၀) ကဲ့သို့ ဖနောင့်ဖြင့် တအား ဆောင့်နင်းပြီး ကိုယ်ကို ရမ်းလှည့်ကာ ခါထုတ်၍ချန်း ထွက်နိုင်သည်။



●နောက်မှပူးပူးကပ်ကပ်ဝင်ဘက်သူအား ဆောင့်နင်းပါ။

နောက်မှခါးကို ကိုင်၍ဘက် သည်ဖြစ်စေ ပခုံး ကိုလာဘက် သည် ဖြစ်စေ-လည်ပင်းကို လာညှစ် သည်ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှဝင်လာကပ်ပြီး ဘက်သည် ဖြစ်စေ ပုံ (၃၀) ကဲ့သို့ ဖနောင့်ဖြင့် ဆောင့်နင်း ပြီး ရုန်းကန်ဖြေထွက်ပါ။

ဤနည်းဖြင့် အသုံးပြုသည့်အခါတွင် ခေါင်းကိုပုံ မကြည့်ဘဲနင်းရန် အရေးကြီးလှ၏။ သို့မှသာရန်သူ၏ အလစ်ကို ထိထိမိမိ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။



တတောင်ကိုသုံးဘယ်တော့မှမရှုံး။

တတောင်သည်အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ထဲတွင်ပါဝင်သည်။ တတောင်ကို သုံးတတ်လျှင် ဒုတိယ တချောင်းဆောင်ထားသလောက်အားကိုးရသည်။

ဒုတိယဆောင်လေ့ရှိသူကမူ တခါတလေတနေရာရာတွင် မေ့ကျန်ကောင်းမေ့ကျန်နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ဒုတိယလက် အားကိုးရသော တတောင် ၂-ဘက်က တော့သွားလေရာ လာလေရာတွင်မခွဲတန်းအတူတကွ ပါနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူလူချင်း သတ်ပုတ်ခုခံ တိုက်ခိုက်ရသည့်အခါ များ၌- ခြေလက်တတောင်ခေါင်း စသော မိမိကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များနှင့် တဘက် ရန်သူ၏ နှံ့နှယ်ချိန် သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုရွေး၍ တိုက်ခိုက်ရန် လိုသည်။

မန်တိုပညာတွင်အားရှိသန်မာသော မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ချိန်နှုံးညှို့ ပြောပြောင်းသော ရန်သူခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များကို ချိန်မှန်း ခုခံ တိုက်ခိုက်ရန်အရေးတကြီး ညွှန်ကြားထားလေသည်။

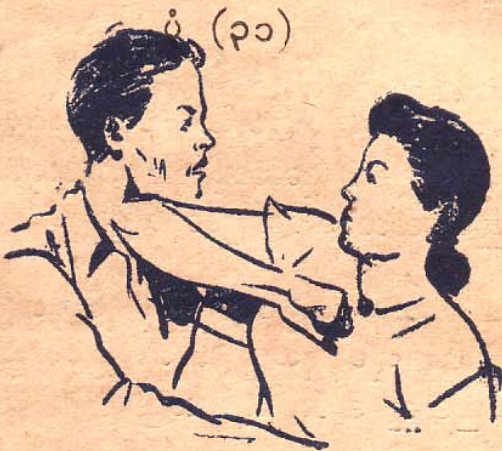
ဤအချက်ကိုကောင်းစွာ သဘောမပေါက် မကျင့် သုံးခဲ့ပါမူ မန်တိုသွား အစစ်မဟုတ်သေး ဟု- ယူဆရ ပေမည်။

တတောင်ရှိန်နှင့် တတောင်တွက်

တတောင်ကို တွက်ရန်နှင့်တိုက်ရန် ၂-မျိုး၊ ၂-စား အသုံးပြုနိုင်သည်။

မည်သည့်နေရာကို တတောင်နှင့် တွက်ရန်နှင့် မည် သည့် နေရာကို တတောင်နှင့်ရိုက်ရန် သင့်တော်သည် တို့ကို မန်တိုပညာ လေ့လာသူတိုင်း သိထား ရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။

သိထားရုံနှင့်ကြေကပ်တင်းတိမ်နေ၍မရ။ အရေးကြီး ကသက်လုံကောင်း စေရန်- တတောင် ရိုက်နည်း၊ တ တောင်တွက်နည်းများကိုလေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်လှ သည်။



လည်မျိုကို ရိုက်ပါ တွက်ပါ

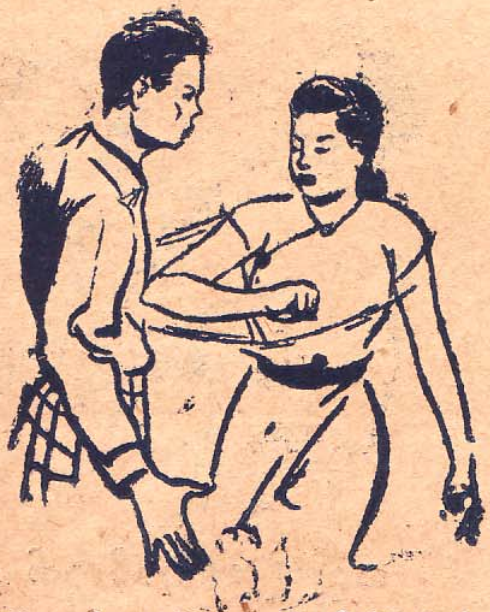
★ ရှေ့မှ ဘလက္ကာယ ပြုလုပ်ရန် ဘက်ထား သူ တဦးအား ပုံ (၃၁) ကဲ့သို့ ညာ တတောင်နှင့် လည် မျိုကို ခါးလှည့်ပြီး တွန်းရိုက်လိုက်ပါ။

★ ဤနည်းကို လက်ဝါးနှင့် တွန်း၍ တားထားနိုင် အောင် အချိန်မရလိုက်၍ လက်မဆန့်သာအောင် နီး ကပ် ဓနသည့် အခါတွင် အသုံး ပြုရန် အကြောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

★ လက်နှစ်ဘက်စလုံးပစ္စည်းများကိုထား၍ မအား အောင်ဖြစ်နေသော အခြေအနေကို အခွင့်ကောင်း ယူ ၍ ရှေ့မှပွေ့ဘက်ရန်ဝင်လာသူတဦးအားလည်း ဆုံး မလိုက်နိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။

★ ညာဘက်ဘေးမှဝင်ဘက်ပြီး နှာခေါင်းသရမ်း မည့်လူစားမျိုးကိုလည်း ပုံ (၃၁) ကဲ့သို့ ခါးလှည့်၍ လည်ပင်းကို တွက်ချနိုင်သည်။ ဤအခါမျိုး၌ တတောင် ရိုက်ရန် အဆင်မပြေဘဲ ဖြိုနေ၍ တွက်ချလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

★ ရှေ့မှ အလွန်လူချင်းနီးကပ်လျက် ဘလက္ကာယ ပြုလာသူအား ပုံ (၃၂) ကဲ့သို့ ပါးချပ်ကို တတောင် နှင့်ရိုက်လိုက်ပါက ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထချက်ထဲ လဲကျသွားနိုင်သည်။



★ ဤကဲ့သို့ လည်မျိုကို ရိုက်ရန် အဆင်မပြေသော အခါတွင် ပုံ (၃၂) ကဲ့သို့ ပါးချပ်ကို တွန်းရိုက်လိုက်နိုင်သည်။

★ မိမိက အမြင့်ဘက်က မတ်တပ်ရပ်နေစဉ်-ရှေ့မှ ဝင်လာသူအား၎င်း-

မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူတဦးကဝင်၍ ဓမ္မဘက်သည့် အခါတွင်၎င်း

★ ဘယ်လက်တွင်ကိုင်ထားသော လက်ပွေ့အိပ်ဝတ်ထားသော လက်ကောက် လက်စွပ်- လက်ပတ်နာဒီ တို့ကိုအတင်း သဲသဲမဲမဲ ဝင်လှသည်အခါသာ တတောင်နှင့်ချက်ကောင်းနေရာ တခုဖြစ်သော ပါးချပ်ကို ပုံ (၃၂) ကဲ့သို့တအားကုန်ရိုက်ထည့်လိုက်ပါလျှင် သင့်ရှေ့၌ခွေခွေကလေးလဲ ကျသွားပါလိမ့်မည်။

အငိုက်တွင်ရှိ က်ပါ-တွက်ပါ။

မိမိက အရပ်နိမ့်နေပြီး လည်မျိုနှင့် ပါးချပ်ကို တတောင်နှင့်ရိုက်ရန် မမှီမကမ်းဖြစ်နေလျှင် ပုံ (၃၃) အတိုင်း-တတောင်နှင့် ဆီး၍ရိုက်လိုက်ပါက ဖင်ထိုင်ရက်လဲကျသွားပေမည်။

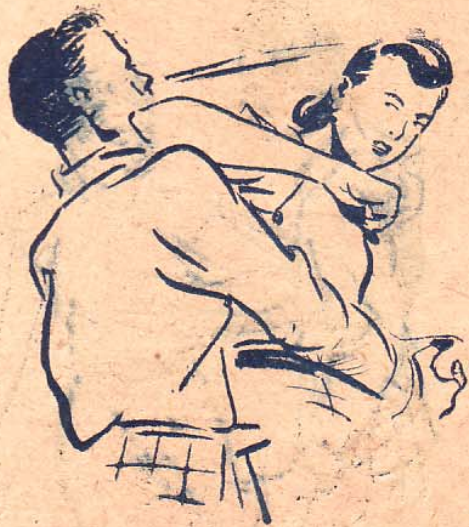
★ ဓနုမှတစ်ဆင့် အလကြမ်းအရှိန်နှင့် ဝင်လာသူတဦးအား အရှိုက်နှင့်ရင်ဝကိုတတောင်နှင့် ဤလိုဝင်၍ဆောင့်ရိုက်လျှင်၊ သူအရှိန်ပြင်း ပြင်းသလို အသက်မရှူနိုင်ဘဲ- မရှုမလှ ခံသွားရမည် ဖြစ်၍ ဤနည်းကို လည်းလေ့ကျင့်ထားထိုက်ပေသည်။

ဤရင်ဝချက်ကောင်းနေရာကို တိုက်ခိုက်ရန် သိသူနည်းကြပေသည်။ တိုက်ခိုက်ရန်အသုံးနည်းသလောက်လည်းဤနေရာကို ကာကွယ်ရန်သတိမထားဘဲ ရှိတတ်၏။ သို့ကြောင့် ရှေ့လောတကြီးဝင်၍ရန်မူမည့်သူအား လက်လှမ်းမှီသည်နှင့်ဝင်၍သာရိုက်ပါလေတော့။

★ ရှေ့မှပြေးဝင်ဘက်ဘမ်းသူ-လည်ပင်း ညှစ်ရန်ပြေးဘဲ လာသူအား သင်က ခနောက် မဆုတ်ဘဲ ရဲရဲတင်းတင်းရှေ့တိုးဝင်၍ တတောင်နှင့် အရှိုက်ကိုသာ ရိုက်လိုက်ပါ အနည်းဆုံး စကားမပြောနိုင်ဘဲ ရင်ဝကို ခိုက်ခိုက်ခွာခွာခိုက်မည်။

★ ညာဘက်ဘေးမှ အံ့နား ကပ်လာသူ တဦးကို ဘော့- ပုံ (၃၃) အတိုင်းရင်ဝကို ခါးလှည့်၍တွက်ချလိုက်ပါ။





လည်မျိုတတောင်တွက်
နောက်မှ ဝင်ဘက်

နောက်မှ အလစ် ခါးကို ဝင်ပွေ့ချီခြင်း ခံရလျှင် ပုံ(၃၅) ကဲ့သို့ ခါးလှည့်၍ လည်မျိုကို မြန်မြန်တွက်ချ လိုက်ပါ။ သေသေချာချာ မိမိရရသာထိသွားပုံ က- ကြက်လည်ပင်းကိုဒုတ်နှင့် အရိုက်ခံရသကဲ့သို့ ဆန့်ငင် ဆန့်ငင် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

နောက်မှ- ခါးကို ဝင်၍ ပွေ့ဘက် ဆွဲခေါ်ခြင်း မှာ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ခေါ်ခြင်း မဖြစ်နိုင် ကားတင်လို၍၎င်း-ပြန်ပေးဆွဲခေါ်လို၍၎င်း၊ ခေါ်ခြင်း မျိုးသာဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားကုန်လူးလွန်ရုန်းကန် ပြီးတောင်နှင့်လည်မျိုကိုခါးလှည့်ပြီးတွက်ချလိုက်ပါ မညှာပါနှင့် ညှာနေလျှင်- သင့်မှာသာတခက်တွေ့ပေ လိမ့်မည်။

ဘယ်ဘက်ကခါးလှည့်မိလျှင် ဘယ် တတောင်နှင့် လည်မျိုကို လှည့်တွက်ချပါ။ ညှာဘက်ကလှည့်မိလျှင် ညှာတတောင်နှင့်လှည့်တွက်ပါ။

နံကြားကိုတတောင်နှင့် ဆောင့်တွက်ပါ

ပုံ (၃၅) ကဲ့သို့ နောက်မှလည်ပင်းကို တတောင် ကြားတွင်ညှစ်ဘမ်း၍ အတင်း ဆွဲခေါ်လျှင်ဘယ်သို့ပြု လုပ်မည်နည်း။

အားကောင်းသော သူတဦး၏ အညှစ်ကို-ဤလိုခံ ရပါတ အသက်မရှူနိုင်ဘဲ မေ့မြောသွားကာ သေပင် သေနိုင်ပေသည်။

အားချင်းမတိမ်းမယိမ်း ယောက်ျားအချင်းချင်းပင် ဤလိုအဘမ်း အညှစ်ခံရလျှင် ရုန်းထွက်နိုင်ဘို့ အတော် ကြိုးစားရပေမည်။ မိန်းကလေး တဦးအသို့ဆိုလျှင် ရုန်း ဖြေထွက်နိုင်ဘို့ အတော်ခဲယဉ်းလှ၏။

သို့ရာတွင် ဗန်တိုတတ်သောသူတဦးကိုသာသွား၍ ဤလို ဘမ်းပါလျှင်-တတောင်နှင့် ပုံ (၃၅) အတိုင်း နံကြားကို ဆောင့်တွက်၍ လွှတ်ခိုင်းပေလိမ့်မည်။ တ ချက်နှင့်မှ မလွှတ်သေးလျှင် ဆက်ကာ၊ ဆက်ကာ မ လွှတ်မချင်းနံကြားကို တတောင်နှင့် တွက်၍ တွက်၍ ဆောင့်၍ ဆောင့်၍အလွတ်ခိုင်းပါလေတော့။

ပုံ (၃၅) ကိုသေသေချာချာကြည့်ပါ။ နောက်မှဘက် သူသည်လည်ပင်းကိုသာ ခံ၍ ညှစ်ထားခြင်း ဖြစ်သည့် အတွက် အဆောင့်ခံရမည့် နံကြားများကား သနား စရာ အကာ အကွယ် ကင်းမဲ့၍ခံနေလေသည်။

လည်ပင်းကိုနောက်မှဤလိုဘက်ဘမ်း ဆွဲခေါ်မှန်း သိသည်နှင့် နံကြားကို တအားကုန်ဆောင့်၍ တွက်ချ ပါ။ သူဘက်ထားသရွေ့ အချက်ပေါင်းများစွာ ဆောင့် တွက်ချပါလေတော့-



ပေါင်ရင်းကို တတောင်နှင့်—ဆောင့်ပါ။

ပုံ(၃၆)

ခေါင်းငုံ့နေစဉ်လည်ပင်းဝင်ဘမ်းက



ခေါင်းငုံ့၍ တခုခုသော အလုပ်တွင်စိတ်ဝင်စားနေခိုက် နောက်မှဝင်ပြီး ပုံ (၃၆) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကို ညှစ် ဖမ်း လျှင် သင့်တတောင်သည် ပေါင် ရင်းချက် ကောင်းနေရာတို့ ဆောင်တွက်ရန်အဆင်သင့် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုး၌ တအားဆောင့်တွက်လိုက်ရန်မမေ့လျှင်-ဘက်သက်ဆိုးတော့မည် ဟု မှတ်ရပေတော့မည်။

သို့ကြောင့်-တတောင်ရိုက်နည်းနှင့် တွက်နည်းများကို မှတ်ပါ၊ လေ့ကျင့်ပါ။ တကယ်အရေးတွင် အသုံးပြုပါ ဟု-သတိပေးလိုပါသည်။

နောက်မှနေ၍ ခါးကို သိမ်းကြိုး ဘက်ထားသည့် နည်းများတဒါဇင်ကျော်ကျော်ရှိလေသည်။

ထိုတဒါဇင်ကျော်ကျော်ရှိသည်အနက် အချို့နည်းများသည် အင်းကိုက် ခုတ်တိုက် ငြိလုပ်ရန်လို၏။ အချို့နည်းများသည် လျှင်လျှင်မြန်မြန်-ဖြက်ဖြတ် လတ်လတ် ပြုလုပ်ရန်လို၏။ အချို့နည်းများသည် အလေ့အကျင့် ကျွမ်းကျင်မှုလို၏။ သိရာတွင်-ယခု ဖော်ပြမည့် နည်းမှာ အားတိုက်ခွန်တိုက် ငြိလုပ်ရန် အားများများရှိတိလည်း မလိုပါ။ လျှင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုမရှိကလည်း ငြိလုပ်နိုင်ပါသည်။ အလေ့အကျင့် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းဖြစ်ပါသည်။

အင်ရှည်သူတယောက်၏ ဤလိုဘက် ပြီးဘမ်း သည်ကို တတောင်နှင့် ပေါင်ရင်းသို့ တွက်ပါ။
တချက်နှင့် တွက်၍ မလွတ်သေးလျှင် ဆက်ခါ ဆက်ခါတွက်ပါ။ ဤလိုတွက်နေသည့်အခိုက်အတန့်၌ မေ့စိနှင့်လည်ပင်းကို ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထားပါ။

အလွယ်ဆုံး မန် ဝိုင်း

အလေ့အကျင့် မလိုသောနည်း။

ပုံ (၃၇)



နောက်မှ ဘက်သု၏ လက်ခြောင်းတခြောင်းကို ရွေးထုတ်ပြုချီးပါ။

ဘက်ချင်သလိုဘက် လွတ်ရမည်။

ဤသို့လက်အောက်ကလျှို၍ နောက်မှဘက်သို့ သာသာရွှေ့ဘက်ထားလျှင်လည်းဘက်ထားမည်၊ အကင်းညှစ်၍ ဘက်ထား လျှင်လည်း ဘက်ထားမည်၊ ဘက်ပြီးခြေ ၂-ချောင်း မြေကြီးမထိအောင် အားနှင့် ယဉ်မြောက်ထားလျှင်လည်းထားမည်။

မည်သို့ဘက်ထားစေကာမူ-ဘက်သု၏....

★ လက်ညှိုး တချောင်းကိုပုံ (၃၇) ကဲ့သို့ ရွေးထုတ် ဆုတ်ဆွဲ လှန်ချိုးလိုက်လျှင် အလိုလိုပျိတ် သွားပါလိမ့်မည်။

လက်ညှိုးကိုဆွဲထုတ်လှန်ချိုးရမလွယ်ကူလျှင် ဘက် ထားသု၏....

★ လက်ချောင်းကလေး ဆယ်ချောင်း အနက်မှ လွယ်ကူရာလက်ချောင်းကလေး တချောင်းကို ဖြစ်စေ ၂ချောင်းကိုဖြစ်စေ ဆွဲထုတ်လှန်ချိုးရန် မမေ့ ပါစေလနှင့်။

ရှေ့မှ အထည်အဝတ် ဆွဲ၍ ခေါ်သူအား

လက်ကိုလည်းမဆွဲ- ဆံပင်ကိုလည်းမဆွဲဘဲ၊ ဝတ် ထားသည့် အပေါ်အင်္ကျီ (သို့ဟောက်) ကုတ်အင်္ကျီကို ဆုတ်ကိုင်ဆွဲ၍- ရှေ့ထိုး နောက်ငင်အနိုင်ကျင့် စော် ကားတတ်ပေသည်။

သပ်သပ် ရပ်ရပ် ဝတ်စား ထားသော မိမိခွဲကွတ် အင်္ကျီကိုလူတွေ့သူတွေ့တွင် ဆုတ်ဆွဲပြီးအနိုင်ကျင့်စော် ကားခြင်းကို ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ညှိပ်၍မခံပါနှင့်၊ ပုံ (၃၈) ကဲ့သို့ ရန်သူလက်ဆစ်ကို ဘယ်လက်နှင့် တအားရင်ဘတ်ဘက်သို့ဆုတ်ဆွဲပြီး ညာ လက်က လက် ချောင်းကလေးတခုကို အတင်းရုန်းပြေဟန်ဆောင် ကာဆွဲထုတ်လှန် ချိုး လိုက်လျှင် ဟစ်အော် အရှုံးပေး သွားရပါလိမ့်မည်။

ကုတ်အင်္ကျီကောင်လာကို ဆွဲကိုင်လျှင်လည်း ဤသို့ လက်လှန်ချိုးနည်းဖြင့် ကာကွယ်ရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။ ရှေ့မှ အင်္ကျီကို ဆုတ်ကိုင် ဆွဲခြင်း ဟူသမျှကို ဤ ပုံ (၃၈) နည်းဖြင့်ရုန်းပြေပါလေ။

ပုံ (၃၈)



ရှေ့မှ အဝတ်အထည်ကို ငင်ဆွဲသူအား ဤသို့လက် လှန်ချိုး၍ ကာကွယ်ပါ။

ဆံပင်ကို ဆွဲ လက်ကို ဖြို

ပုံ (၃၉)

ရှေ့မှသင့်ဆံပင်ကို ရန်သူက ညှာလက်နှင့်လှမ်းဆွဲ လိုက်ပြန်သဖြင့် -

မရုန်းဘဲ ညှစ်ခဲနေလျှင်-ဘယ်လက်ဖြင့် သင့်ပါးကို ဆက်၍ ရိုက်ကောင်းရိုက်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

နောက်ကို ကန်ရုန်း လျှင်လည်း ဆံပင်တအုံလုံး ပြုတ်ထွက်သွားမတတ် မချီမဆန်နာရုံကလွဲ၍ ပြေထွက် နိုင်မည်မဟုတ်။

အခြားရုန်းဖြေ ထွက်သည့်နည်းများကိုလည်း မှန် ထူနေသောသင်က မေ့နေပြီဆိုကြပါစို့။ ထွေးထွေး ထူး-ဝမ်းရှူးထိုးနှင့် အသားလွတ်ရုန်းနေမည့်အစား-

★ ညှာလက်က လက်ကောက် ဝတ်ကို မိမိ ဦးခေါင်း ဘက်သို့ဘ အား ဆွဲ ဆုတ် ပြီး-ဘယ်လက်က ခေါင်းပေါ်ကကိုင်ထားသောသူလက်၏ လက်ချောင်း ကလေး တခုခုကို ပုံ (၃၉) အတိုင်း လှန်ချိုးလိုက် ပါက ဆက်လက်ဆွဲဆုတ်ထားနိုင်ပ ဦးမည်လား။

ဆံပင်ဆွဲခံရသည့်အခါ၌ ရှက်စိတ်-ကြောက်စိတ်-ဖြင့် မှန်ထူသွားပြီး အရန်းကားရောမရုန်းခရန် အရေး ကြီးသည်။ စိတ်အေး-လက်အေး ထား ပြီး-မိမိ-ရရ

ပုံ (၄၀)



ဆံပင်ဆွဲထားသူ၏ လက်ခြောင်းကို ဤလို လှန်ချိုးလိုက်ပါ

ပုံ (၃၉) တွင်ညွှန်းသည့်အတိုင်းသာလှန်ချိုး ရုန်းထွက် ပါက အဗြဟ္မစင်္ဂေနိုင်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

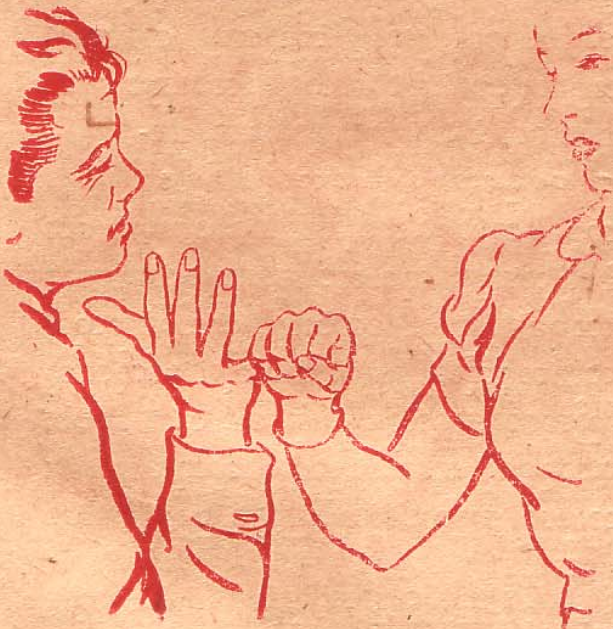
ပြေထွက်သည့် အခိုက်အတန့်၌ ခေါင်းကို ဝဲယာ ယမ်းနွဲ့ပြီး လှုပ်ရှားခြင်း-ရှေ့ထိုးနောက်ငင်လှုပ်ရှား ခြင်းများမပြုဘဲ ညှစ်နိုင်သမျှ ညှစ်ညှစ်ထား၍ ခုခံရုန်း ထွက်ရန် ဝန်စိုက်ပါလေ။

လက်နှင့် ဝင်ရိုက်-ဆွဲချိုးလိုက်

လက်ချောင်းကလေးကို ရွေးထုတ် လှန်ချိုး ကာ ကွယ်စုတ်နေပြီ ဖြစ်သော သင်က-ဘာကြောင့်များ လက်ဝါးဖွင့်၍ မိမိအားရိုက်နှက်ရန် ချိန်ရွယ်ထားသည့် သူတယောက်ကိုရပ်ကြည့်နေဦးမည်နည်း။

လာမည့်ဘေး ပြေးစေ့ ဆိုသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ပြု မည့်လက်က ဆွဲဆုတ်လှန်ချိုးလိုက်ကကြိုတင်ကာကွယ် ပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ပါးကဲ့ရိုက်ရန်၎င်း-မေးကိုတွန်းရန်၎င်း ကိုင်တွယ် တမ်းဆီရန်သော၎င်း လက်ဝါးဖွင့်၍ ဝင်လာသူအား မိမိက လှင်လှင်မြန်မြန်-ရိုက်မည့်လက်-ကိုင်မည့်လက် ကို တမ်းဆုတ် ကိုင်လိုက်ပြီး ပုံ (၄၀) ကဲ့သို့ လက် ခြောင်းကလေးတခြောင်းကို လှန်ချိုးလိုက်ပါ။



ဝင်ရိုက်သူ၏ လက်ကို တမ်းမိလျှင် ဤလို လှန်ချိုးပါ



ဝင်ဘက်သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို-ကိုင်မိလျှင်
| ဤလိုလက်ကလေးတခြောင်းကိုရွေးထုတ် |
လှန်ချိုးပါ။

လက်ခြောင်းကလေး တခြောင်းကို ချိုးလိုက်ပါ။
လက်သီး ဆုတ်ထားလျှင် မည်သို့ လှန်ချိုး၍မှမည်
နည်း ဟု-စောတကတက်ကောင်း တက်နိုင်ပေသည်။
လက်သီးဆုတ်ထားသူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်
လက်ဖြင့် ဘမ်းညွှတ် ကိုင်ထားလျှင် ဆုတ် ထား သူ၏
လက် အလိုလိုဖြန့်၍လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ လက်ဝဲ
ပြေ၍ လာသည့် အခိုက်တွင် ပုံ (၄၁) ကဲ့သို့ လက်
ချောင်းကလေးများကိုလှန်ချိုးလိုက်ရပေမည်။

လက်မ လက်ညှိုး ဆွဲ ဖြုတ်ချိုး။

ပုံ (၄၁) ကဲ့သို့ လူတယောက်၏ လက်သန်းနှင့်
လက်ညှိုးကို သင်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမိ ရရ ဆုတ်ကိုင်
ဘမ်းထားနိုင်လျှင် မည်မျှ အားကောင်းပြီး ဗလ ဩ
သူကိုမဆို 'ထိုင်ဆိုထိုင် ထဆိုထ သွားဆိုသွား လာဆို
လာ-' ခိုင်းချင်တိုင်းခိုင်းပါ။ မညှင်းနဲ့ဘဲ ကလေး
ငယ်ကဲ့သို့ အညံ့ခံ၍လိုက်လုပ်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။
သင့်ဘယ်ဘက်ဘေးမှ အလိုတူဘဲ လက်မောင်း
ကိုဝင်ချိတ် ဆွဲကိုင်သူအား- ဤနည်းနှင့် ဆုံးမရန် အ
ကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
လက်ကို လာကိုင်ချိတ်ဆွဲသည့် လက်ကောက်ဝတ်

ကိုဘယ်လက်ဖြင့် ပဋ္ဌမဘမ်း ကိုင်ညွှတ်ပြီး-ညာလက်က
လက်ညှိုး တ ချောင်းကို ဆုတ်ဖြုတ်လှန် ချိုးထားလျှင်
ကြောကော့၍ အနာကြီးနာနေပေတော့မည်။
ပို၍ သေချာစေရန် လက်ကောက်ဝတ်ကိုကိုင်ထား
သောဘယ်လက်ကို ဖြုတ်၍ လက်သန်း ကလေးကို
ပြောင်းပြီးပုံ (၄၁) ကဲ့သို့ဆွဲလှန်ချိုးထားလျှင် အညံ့
မခံ အရူးမပေးဘဲ-မည်သူနေနိုင်ဦးမည်နည်း-
ပစ္စည်းအရလူလိုကလက် လှန်ချိုး
သော့တွဲ လက်စွပ် အဘိုးတန် ကျောက်မျက် ရတ
နာ ကဲ့သို့ လက်နှင့် ဆုတ်ထားလျှင် ပျောက်နေသော
ပစ္စည်းတခုခုကို ဆုတ်ကိုင်ထားသူ၏ လက်မှအရလူလို
လျှင်၊ လက်တခုလုံးပြေအောင် အားတိုက် ခွန်တိုက် ဆွဲ
ဖြုတ်နေမည့်အစား အသေး ငယ်ဆုံးသော လက် ချောင်း
ကလေးတခုခုကို အဆင် ပြေသလို ဆွဲထုတ် လှန်ချိုး
လိုက်သည်က အကောင်းဆုံးနည်းနှင့် ပြန်ရနိုင်သော
နည်းဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့်-အဘမ်းအဆီး အချက်အနှောင်များမှ
ရှုန်းဖြေထွက်လိုသော်လည်း-သင်ထားသည့် နည်းများ
မေ့နေပါက လက်လှန်ချိုး၍ရုန်းထွက်ရန်ကိုသာမမေ့
ပါလေနှင့်။

ဟာယိ သူပုတ်ဆုတ်လေ့။

ဤ သို့စိုးရိမ် စရာကောင်းအောင် အပွေ့အဘက်ခံနေရပြီဆိုလျှင်။

မရိုးသားသောသူငယ်ချင်း

ပုံ (၄၂)

မောင်ဝင်းကိုခင်ဂျမ်းက ရိုးရိုးသားသား မောင်လို နှမလိုခင်မင်သည် မောင်ဝင်း-ခင် မင်မှုကတော့ မရိုးပါဝမ်းထဲမှ ဆင်ကြိကြိနေ သူဖြစ်သည်။

ယနေ့-ဥပုတ်နေ့ဖြစ်၍ အိမ်မှလူကြီးများ အားလုံးဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ သီလယူရန် သွားနေကြသည်။ ခင်ဂျမ်းကတော့ ခေါင်း ကိုက်သဖြင့် ယနေ့ဥပုတ်မစောင့်-ဘဲ အိမ်မှာ နေရစ်ခဲ့သည်။

ခင်ဂျမ်းကတော့ ထည်း အိမ်မှာရှိနေ မှန်း အကြံသွားမောင်ဝင်းက-စုံစမ်း-ထား ၍သိနှင့် ထားသည်သို့ပေမဲ့ မသိချင်ရောင် ဆောင်၍ ခါတိုင်းအလယ်အပတ်လာသလို “ဦးတို့ဒေါ်ဒေါ်တို့မရှိဘူးလား” ဟု အစ ချီ နှုတ်ဆက်ပြီးအိမ်ပေါ်တက်လာသည်။

သဘောရိုး မနောရိုးနှင့် ခင်မင်နေသူ ခင်ဂျမ်းကတော့ သူ့ဥပုတ်ဆင်၍လာသည် ကိုဘယ်မှာ သိနိုင်ပါ့မလဲ-လူကြီးတွေမရှိ၍ နေမကောင်းပေမဲ့ ခါတိုင်းလိုပင် ဧည့်ဝတ် ကြေအောင်ကြိုးစား၍ ဧည့်ခံနေပါသည်။

“ပြန်တော့မယ်ဂျမ်း” ပြောပြောဆိုဆို မောင်ဝင်းကနေရာမှထလိုက်သည်။

“အို မြန်လှချီလား-မေမေတို့ အခုဘဲ ပြန်လာမှာဘဲဥစ္စာဘယ်သူနဲ့များ ချိန်း ထားလို့ ဒါလောက်တောင် ယောနေရ တာလဲ” ဟုခင်ဂျမ်းကနောက်များတောင် နောက်လိုက်ပါသေးသည်-



လက်ခြောင်းကသေးများဖြင့် လည်မျိုကိုထိုးထည့် လိုက်ပါ။
ခေါင်းလန်၍မချီမဆန်ဖြစ်နေပြင် ပူခုံး ၂ ဘက်ကို တအားဆောင်တွန်းပြီး နောက်သို့ ရုန်းထွက်လိုက်ပါ။

ဤလိုဆုံးမပါ

မောင်ဝင်း ကတော့- ဘာမျှ ပြန်မပြောဘဲ နှုတ် ဆက်ရအောင်-အနားကပ်လာသည့်ခင်ဂျမ်း၏- ကိုယ်

ကလေးကို ပုံ (၄၂) ကဲ့သို့ စွေ့ကနဲ ပွေ့ယူလိုက် သည်။

ဆွေလိုမျိုးလိုရင်းရင်းနှိုးနှိုး အိမ်သို့ဝင်ထွက်နေ သူတဦးက သစ္စာ မစောင့်ဘဲ ခုလိုဘက် လိုက်ဆွေ

ကြောင့် အငိုက် မိသွားပြီး အဘက် ခံလိုက်ရ သော်
လည်း ချက်ခြင်းပင် ဘယ်လိုတားဆီးရမည်။ အလွတ်
ရုန်းထွက်ရမည်ကို ခေါင်းထဲတွင် အစီအရီ ပေါ်ပေါက်
လာသည်။

ပွေ့ဘက်လိုက်သည်နှင့် ရှေ့တဆင့်တက်၍ မရမ်း
ကားနိုင်ရန် မိမိလက် ၂-ဘက်ကို အတွင်းသို့ ယူ၍
လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးကပ်လိုက်ပြီး လည်မျို
ကို ပုံ(၄၂) ကဲ့သို့ ခပ်မော့မော့တအားထိုးထိုးလိုက်
သည်။

ဒေါသလည်းထွက် ရှက်သည်းရှက်လွန်းလှ၍ ခပ်
ဆောင့်ဆောင့်တအား ထိုးထိုးလိုက်မိသည့် အတွက်
မောင်စင်းမြော အသက် မရှူနိုင်ရှာဘဲ ဘက်ထား
သော လက်များ ချက်ခြင်း လွတ်လိုက်ရတော့သည်။
အဘက်လွတ်သွားသည်နှင့် ခင်ဂျမ်းကပဲခုံး ၂-ဘက်
ကို ဆောင့်တုန်းလိုက်ပြုသည့် အလှမ်းကွာညွှားစေရန်
နောက်ကိုရန်ဆုတ်လိုက်ကာ ပြန်၍ရင်ဆိုင်အသင့်ပြင်
လိုက် လေတော့သတည်း။



သွေးစွန်းသည့်ဒါ။

★ ဒါးလွတ်ကိုညှာ၊ ဒါးအိမ်မှာတယ်၊
သိုင်းကွက်နယ်သည်၊
သွယ်လှယမင်း၊ လေ့ကျင့်ဆင်း၍၊
ကွက်နင်းနေစဉ်၊
ခုံမင်တတ်မက်၊ ရာဂထွက်၍၊
ပွေ့ဘက်လေရာ၊ ထိုမြေချာဝယ်၊
ဒါးမှာသွေးစ၊ စွန်းပြီတည့်။ ။

လင်း



ပြောမရ-ဆိုမရ-အတင်းဝင်ဘက်သူအား ဤလိုဆုံးမပါ။

ဇွတ်ငနဲကို ဤလိုကောင်းကောင်း ဆုံးမလိုက်ပါ။

ပုံ (၄၃)

တားမရလျှင် တွန်း။

မောင်ဝင်းမှာ မှန်းထားချက် မကိုက်ဘဲ။ ခင်ဂျမ်း၏ လည်မျို ချက်ကောင်းကို အနှက်ခံရသဖြင့် ရှက်လည်း ရှက်နာလည်းနာပြီး ဒေါသလည်းကြီးလာသည်။

ရဲဆေး တင်ထားသော အရက်၏ အရှိန်ကြောင့်- ဆင်ခြင်ရမှန်း နောက်ဆုတ်ရမှန်းဘာကိုမှ မသိတော့ဘဲ ဇွတ်ဝင်၍ နောက်တကြိမ် ရှေ့မှနေ၍ ဘက်ပိန်ပါသည်။

ခင်ဂျမ်းအဘို့မှာလည်း ဤလို ဇွတ်ဝင်၍ နောက်တကြိမ်ဘက်လိမ့်မည်မထင်ဘဲ ရှိနေရာမှ ဇွတ်တို ဝင်လာ ပြန်တော့-

“လွတ် ခန့် လွတ် ငါ အ ရင်း လုပ် လိုက် ရင် မင်းဒုက္ခများသွားမယ်” ဟုပုခုံး ၂ ဘက်ကို တအားတွန်း ထားရင်း အသံတုတ်တုတ် ရီရီဖြင့် လွှတ်ခိုင်းနေပြန်ပါသည်။

ဒေါသ၊ မောဟနှင့် အရက်ရှိန် ပူးနေသော မောင် ဝင်းကိုတော့ ပြောရုံမရတော့ပါ။ ကိုယ်ချင်း နီးကပ်ရန် ရှိသမျှ အားနှင့်ဖိ၍ဖိ၍ အတင်းဆွဲနေသောကြောင့် ခင် ဂျမ်းအဘို့အခက်တွေ့နေသည်။

တွန်းမရလျှင် ရိုက်-

သည်ထက် ကြာကြာ တားပြီး တွန်းမထား နိုင်မှန်း ခင်ဂျမ်းတွက်မိလာသည်။ ထို့ပြင်ပါးစပ်ဖြင့် လွှတ်ခိုင်းရုံ ပုခုံးကို တွန်းထား ရုံဖြင့်တော့ နောက်ဆုတ်သွားမည့် အခြေမျိုး မဟုတ်သည်ကို ခန့်မှန်းမိသည်။ ညာ၍မဖြစ် တော့မှန်း သဘောပေါက်လာသည်။ မလွှက်ဘဲ မနေ နိုင်အောင် အစွမ်းကုန် ခုခံပါမှ ရေတိမ်တွင်မနစ်နိုင်မည် ကို သတိပြုမိသည်။

ထို့ကြောင့်- ပုခုံး ၂ ဘက်ကို ဇွတ်တွန်းထားရာ မှ ဘယ်လက်တဘက်ကို ရုတ်တရက် လွှတ်လိုက်ပြီး ချက်ကောင်း နေရာ ဖြစ်သော အထက် နှုတ်ခမ်း နှင့် နှာနုနေရာကို ပုံ (၄၃) ကဲ့သို့ ကန့်လန့် ဖြတ် ခုတ်ချလိုက်သည်။ ရှက်ဒေါသကြောင့် ဘယ်နှစ်ချက် ဆက်၍ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ခုတ်လိုက်မိသည်မသိ။ အပေါ်



★ ပုခုံး ၂ ဘက်ကို စုံကန်တွန်းထားပြီး ဘယ်လက် ဝါးစောင်းဖြင့် နှာ ဖျားကို ခုတ်ချလိုက်ပါ။
★ ညာဖူးဖြင့် ဝှဲခြားကို ပင့်တိုက်လိုက်ပြီး - ထိုခြေ အကျတွင် ခြေဖခိုးကို ဆောင်နင်းလိုက်ပါ။

နှုတ်ခမ်း ကဲ့သွားပြီး နှာခေါင်းမှ သွေး ဖျား ဖြစ်ပြီး အတော်ထွက်လာမှ ပိလိုက်မိသည်။ ဘက်ထားသည် မောင်ဝင်း၏ လက်ဖျားလည်း ခြောခွေသွားသည်။ ဒါပေ မဲ့- သွေးရှူး သေးတန်းနှင့် နောက်မဆုတ်နိုင်ဘဲ- ကိုင်မိ ကိုင်ရုံပေါ်ကို ကိုင်ဆွဲထားသေးသည်။

အမှန်စင်စစ် ခင်ဂျမ်းအရမ်းခုခံလိုက်သည့် အတွက် နာလည်း အတော်နာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိမ်းနိုင် အောင် မူးကလည်းမူးနေသဖြင့် ကိုင်မိကိုင်ရာ ဆွဲမိဆွဲ ရာ ဆွဲထားခြင်းကို ဒေါ်ဖြစ်နေသော ခင်ဂျမ်းက တမင်စွတ်လုပ်ပြီး ဖက်ထားသေးသည်ထင်၍ လက်ဝါး စောင်းဖြင့်ခုတ်သည်ကိုရပ်လိုက်ပြီး ညာဘူးနှင့် ဝှုခြား ကိုတိုက်လိုက်သည်။ ညာဘူးနှင့် ဝှုခြား ကိုတိုက်လိုက်ပြီး ၎င်းအကျတွင်-ခြေဖခိုးကို တစား ဆောင့်ချနင်းလိုက်သေးသည်။ ထိုသို့-လက် ကော ခြေကော ခူးကော ဖနောင့်ရော ဒလကြမ်းခုခံ လိုက်မှ စုတ်သတ်ပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲကျသွားလေ တော့သတည်း။



သတ္တိရှိရင် စမ်းကြည့်လေ။

‘အကိုလေး... အကိုလေး... ကိုဝင်းအကြောင်း ကြားပြီးပြီလား... ဂျမ်းကို သွားစမ်းလို့ သွေးမြေကျ ဖြစ်ရတဲ့သတင်းလေ...’

‘ဟေ... ဟုတ်လား- ဘယ်လို ဖြစ်တာတဲ့လဲ’

‘ဂျမ်းပြောတော့ လူကြီးတွေမရှိတုန်းအရက်တွေမူး ပြီးရမ်းရမ်း-ကားကား ဆွဲလားလွဲလား လာလုပ်တာ နဲ့မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ဆော်ထဲလိုက် တယ် ပြောတာဘဲ...။’

“အမယ် ဂျမ်းက-တယ် ဟုတ်ပါလားဟေ့...။

မောင်ဝင်းလိုကောင်ကို သွေးထွက်အောင်လုပ်နိုင် တယ်ဆိုတော့-သူတတ်တဲ့ ဗန်တိုပညာကိုသုံးလိုက်ရပြီ ထင်တယ်... ငါ့ညီမကော-သင်ထားတဲ့ဗန်တို ပညာ တွေမှတ်မိသေးရဲ့လား...”

“မှတ်မိသလား... မမှတ်မိတော့ ဘူးလားဆိုတာ ရပ်ကြည့်လို့ အမြတ် မရှိဘူး-သတ္တိရှိလို့ စမ်းကြည့်မှ- သိမှာပေါ့ အကိုလေးရဲ့”

အလို-တယ်ဆိုတဲ့ စာပါကလား... ကဲရပ်မကြည့် ဝါဘူးတဲ့ကွာ တော်တော်ကြာတော့သာ အရူးပေးပါ ပြီဆိုပြီး... မျက်ရည် ကလေး စမ်းစမ်းနဲ့ မပြောရင် တော်ပါပြီဟု ပြောပြောဆိုဆိုရှေ့က ဝင်ဘက်ရန် ခြေ လှမ်းလိုက်သည်နှင့်...။

★ ညာခြေတက်၍ညာလက်ဖြင့်မေးကိုတွန်းပါ။
★ တွန်းရန်အချိန်မရလိုက်ဘဲ ဘက်မိသွားက လက်၂ဘက်ကိုအတွင်းသို့ ရုတ်ယူ၍ (က) ဘယ် လက်က ခါးပုံစကို ဆွဲပြီး (ခ) ညာလက်က ညာ ခြေတက်၍မေးကိုတွန်းချပါ။

မြန်မြန် ဆန်ဆန်-ညာခြေတက်ပြီး- မေးကိုတွန်းချ လိုက်သည်ဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့်တွန်းလိုက်သည့်အရှိန် အံ့ကိုက်- ၂ခု ခုပေါင်းသွား၍ အကိုလေး၏ မေး ကိုဆီးပြီးခုတ်နှင့် ရိုက်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး မိမိရရ-မ ဘက်နိုင်တော့ဘဲနောက်သို့လန်၍ သွားသည်... ထိုသို့ လန်သွားခိုက်ခုန်၍ဆုတ်တုတ်လိုက်သည်။

“ငါက-ဘာမှ-မလုပ်ရသေးဘူး-ငါ့ကိုအရမ်းလုပ်
တယ်=ဘာကောင်း သလဲ”

“ဘယ် နှယ် ဘာမှ မလုပ်ရမှလဲ....ရှေ့ကဝင်
ဘက်မယ်လို့ ဝင်လာတဲ့ သူတဦးကို -ဒီလို ဘဲရပ်
ကြည့်ပြီး အဘက်ခံ လိုက်ရ မှာလား၊ ဝေးသေးတယ်
ဘယ်တော့မှ ရန်သူကို အနား ကပ်ခံ လိမ္မော်မအောက်
မေ့နဲ့ခုနက-သုံးပြုတဲ့နည်းက- ရှေ့က ဝင်လာတဲ့ ရန်
သူကိုအနားကပ်မခံဘဲ-ကိုယ်က-လက်မြန်- ခြေမြန်နဲ့
လက် ဦးအောင် နှံ့ပြီး ခုခံ ကာ ကွယ်တဲ့နည်း- သိရဲ့
လား-အကိုလေးရဲ့....”

“အလစ်မှာဝင်ဘက်မိသွားတော့ကော-ဘယ်လို
ရုန်းမလဲ”

“ဘက်မိသွားတော့လဲ- ဘက်မိသွားတဲ့ အလိုက်
ရုန်းထွက်တဲ့နည်း-တွေအများကြီး ရှိပါတယ်-ညီမလေး၊
ကိုဘက်ကြည့်လေရှင်းပြမယ်ပေါ့....”

အကိုလေးကပြောသည့်အတိုင်းဘက်လိုက်သည်။

ခါးပုံစဆွဲမေးတွန်းနည်း

ဘက်သည်နှင့် လက် ၂ ဘက်ကို အတွင်းသို့ကြို့
ယူပြီးဘယ်လက်က ခါးပုံစကို ဆွဲကာ- ညာလက်က
မေးကိုညာခြေတက်ပြီးတွန်းချလိုက်သည်-ခါးကိုထိမ်း
ပြီး မေးကိုတွန်းချခံလိုက်ရသဖြင့် ဇက်လန်၍-နာလွန်း
လှသောကြောင့်ဘက်သည့် လက်များကိုမလွှတ် ဘဲမ
နေနိုင်အောင်ဖြစ်သွားပြီး ပုံ (၄၄) ကဲ့သို့လွှတ်လိုက်ရ
လေတော့သတည်း။



တတောင်ခည်တီးအလွတ်ရုန်းနည်း။

သူတို့ မောင်နှမ

ခင်စိန်မြင့်မှာမ-လ-စဆဋ္ဌမပါတ်သိုင်းသင်တန်းထဲ
တွင် အကျိုးစားဆုံး သင်တန်းသူတဦးဖြစ်သည်။ ဆရာ
ဆရာမ များသင်သမျှကို မရမနေ-မဖြစ်မနေ ကြိုးစား
ပမ်းစားမနားမနေပြုလုပ်လေ့ ရှိသည်....

သူ့ အဘို့ မတတ်ဘဲအိမ်ပြန်သွား၍မဖြစ်သူ့ ကိုကြီး
ကအမြဲတန်းစစ်ဆေးရန် စောင့်နေလေ့ ရှိသည်-သိုင်း
ဗန်တိုပညာကိုဝါသနာကြီးလှပြီး သူ့ ညီမ လေးအား
တတ်စေချင် စိတ်ပြင်းပြ လှသောအစ်ကိုကြီးက အမြဲ
တန်းသင်တန်းတွင်သင်လာခဲ့သော သင်ခန်းစာများ
လိုလက်တွေ့ပြုလုပ်ပြသရသည်။

ယနေ့သင်ခန်းစာ

အိမ်ပေါ်သို့ ရောက်၍ ခရီး ရောက်မဆိုက် “ဒီနေ့
ဘာသင်ခန်းစာ တွေသင်ခဲ့ရသလဲညီမလေး” ဟုနှုတ်
ဆက်နေကြစကားနှင့်နှုတ်ဆက်၍မေးနေပြန်သည်။

သူ့အစ်ကိုကြီးသိချင်စိတ်ပြင်းထန်နေသည့် ကိုသိ
သောကြောင့် “ဒီနေ့ နောက်က ဝင်ဘက် ထာဘေး
ကဝင်ဘက်ထာတွေကိုသင်ခဲ့ရတယ် အစ် ကိုကြီးနဲ့”
ဟုထီးကိုလှန်းချိတ်ရင်းကပြောလိုက်သည်။

“ဘယ်နှယ်လဲ-လက်တွေ့ လုပ်လို့ ရရဲ့လား- ညီ
မလေးမှတ်ခဲ့ရဲ့လား မှတ်မိရင်တော့ အစ်ကိုကြီးကို ပြရ
လိမ္မော်”

“သွားသင်မှတော့တတ်အောင်သင်ခဲ့မယ် ဆိုတာ
အစ်ကိုကြီးညီးမအကြောင်းသိသားနဲ့ဒါပေမဲ့ ရေက
လေးတပေါက် လောက်တော့ သောက် ပါရစေ အုံး
အစ်ကိုကြီးရယ်-ရေသောက်ပြီးမှသင်ခဲ့တာတွေ ဆွေး
နွေးကြတာပေါ့နော်”

ဟုတ်ပါရဲ့ငါ့ညီမအတော်မောလာတာကိုအလိုက်
မသိဘဲ- မေးနေမိသလိုဖြစ်နေပြီ....

ဘေးမှ ဝင်ဘက် - တတောင်နှင့် တွက်

“တတောင်တွက်နည်းတွေကိုလေ့ကျင့်ခင်း အနေနဲ့ အကြိမ် ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့ရလို့ အတော်မောလာတယ် အစ်ကိုကြီးရဲ့”

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခဲ့တာလဲလေ့ကျင့် နည်း ကစပြီးသင်ပေးရမယ်နော် ဆရာစားချန်ပြီး ကောင်းတာတွေကို မပြောဘဲ အနောက်ထဲ...

ပြမှတ်- သင်ခဲ့ ရတာတွေ အကုန်လုံး ပြမှာပေါ့- အစ်ကိုကြီးရာ- တတောင် တွက်တဲ့ အခါ ပြင်း ထန် စူး ရှု အောင် ဘယ်လို လေ့ကျင့် ရသလဲဆို တော့... ဒီလိုမတ်တတ်ရပ်ရာ ကခါ လှည့်ပြီး တတောင်နဲ့ လှည့်တွက်ရတာက ၁၆ ကြိမ် ဘယ်ညာလေ့ကျင့်ရတယ်-ဒါ မှလေ့ကျင့်သား ကောင်းလာ ပြီး တတောင် တွက် နည်း ကို ထိထိ မိမိ- အသုံး ပြုနိုင်မယ်။ ကဲဒါဖြင့်ညီမကိုဝင်ဘက်မယ်- တတောင် ဘယ်လိုသုံးမလဲဆို တာ ကြည့်ရအောင်ဟု ပြော ပြော ဆိုဆို ညာဘက် ဘေးမှ ဝင်ပြီးဘက်လိုက်သည်။

သို့ရာတွင် ခင်စိန်မြင့် က ဘက် လိုက် သည့် လက် ၂ - ဘက် သူ့အသားထိတော့မည့် ဆဲဆဲ ရောက်တော့မှ “ဇပ်က နံ ခါးလှည့်ပြီး တတောင်နှင့် တွက်ချလိုက်တော့သည်”။

ရုတ်တရက် လှည့်တွက် လိုက် သည့် အရှိန်က လည်း- ပြင်း အမှတ်တံ့ ဝင်ဘက် လိုက် သည့် အရှိန် ကလည်း မသေးသော ကြောင့် ရင်ဝကို တ တောင် နှင့် ပြင်း ပြင်း တွက်မိသား သဖြင့် “ဟဲ့ မိရမ်း-

သေရောပေါ့!” ဟု အသက် ကောင်းကောင်း မရှူနိုင် အောင် ဖြစ်သွားရာက ရယ်ပြီး အော်လိုက်သည်။

“မြင့်က ရမ်းတာမဟုတ်ဘူး- အစ်ကိုကြီးက အရမ်း ဝင်တာ- ဒီလိုလေ့ကျင့်ထားပါတယ်ဆိုတာ မြင်နေရက သားနဲ့- အစ်ကိုကြီးဘာသာ အရမ်း ဝင်တာတော့-

ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ- တွက်လိုက် ရတာပေါ့- အတော်နာသွား သလား....

နာတာပေါ့ အသက်တောင် ကောင်းကောင်း မရှူနိုင်ဘူး။ ဒါတောင် အစ်ကိုကြီး မို့ လို့ညှာလို့ ရန်သူသာဆိုရင် ဒီ လိုအရှိန်မျိုးနဲ့ ဝမူးရှူးထိုးသာ ဝင်ဘက်ရင် တခါထဲ မိုးမိုးလဲ သွားအောင် တွက်ထည့်လိုက် မှာပါ။ ခုနက အစ်ကိုကြီး ကို ဘယ်တတောင်နဲ့ တွက်လိုက် တာလဲဖြေဖြေပြန်ပြပါအုံး”

“အလွယ်ကလေးပါ- ညာ ဘက်ဘေးကဝင်ဘက်ရင် ညာ တတောင်နဲ့ တွက်- ဘယ်ဘက် ဘေးက ဝင်ဖက်ရင် ဘယ်တ တောင်နဲ့ တွက်ဆိုတာရယ်- နီးရာတတောင်နဲ့ ဝင်လာသူ- ဖက်လာသူကို တအား လှည့် တွက်ရတယ် ဆိုတာသာ မှတ်မိ ရင် တော်လောက်ပါပြီ။

ဖနောင့်ပေါက်- နောက်ပေါက်နည်း။

တတောင်-မလှုပ်နိုင်အောင် အခုလိုလက်ပါ သိမ်းကြိုးဘက် ထားရင်ကော-

ဒီလို- သေသေချာချာ- မိမိ ရရ- လက်ပါ သိမ်းကြိုးဘက်မိ ရအောင် တတောင်နဲ့ တွက်လို့မရတော့ဘူး

(ဤသို့ ဝင်ဘက်သည်ကို)

ပုံ (၄၅)



★ များ ဖြူပြု ထားသည့် အတိုင်း နီး ရာတတောင်နှင့်အရှိန် ရင်ဝ နံကြားကို ခါးလှည့်၍ တွက်ပါ။

★ များနက် ပြုထားသလို ဖနောင့် နှင့် ဆောင့်နင်း၍ လည်း ရှုန်း ထွက်နိုင် သည်။

ဒီလို အရမ်းလုပ်လို့ သွားရင်တော့... တတောင်နဲ့ တွက်လို့မရတော့ဘူး

ပေါ့-ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးကောင်းတာက - ကိုယ့်ဖခေတ္တနဲ့ သူ့ခြေထောက်ကို- ဟောဒီလို-ဆောင့်နှင်းလိုက်ရင်-

“ဟေ့ဟေ့-အရမ်းမလုပ်နဲ့ ပြရုံသာပြ-ပြောရုံသာပြော ခုနကလို- အရမ်းလုပ်ရင်တော့- အသိဘဲ-ဟု အစ်ကိုကြီးက-ပြာပြာသလဲပြောသဖြင့်....”

“အမယ်လေး-အစ်ကိုကြီးကလဲ- နာမှာကြောက်လိုက်တာ တကယ်မနှင်းပါဘူး။ ခြေဖမ်းဘဲ ဖြစ်ဖြစ်-ခြေဖျားကလေးတွေကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖခေတ္တနဲ့ ဆောင့်နှင်းလိုက်ရင်- ခြေထောက် မချိမဆန့် နာသွားတာနဲ့ အမျှ ဖက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘဲ လွတ်သွားမှာဘဲ- ဒီလို ဆောင့်နှင်းလို့မှ မလွတ်သေးရင် အလွယ်ကလေးဘဲ ညိုသူကြီးကို ဖိနပ်နဲ့နောက်ပြန် ကန်လိုက်ရမယ်တဲ့-

ညိုသူကြီးဆိုတာ ထိရင် အင်မတန် နာတဲ့ နေရာဘဲ မယုံရင်မြင့်ကန်ပြလိုက်ရမလား-

“မလုပ်ပါနဲ့ မယ်မင်းကြီးမလေးရယ် ပြောရုံပြရုံနဲ့ဘဲ- သဘောပေါက် နားလည်ပါပြီတဲ့”

အင်း....နောင်တော့သာ- မသင်ပေးဘူး-မမှတ်မိဘူး မရှိရင်ကောင်းပါတယ်....

★ ဘေးကဝင်ဘက်ရင်-နီးရာ တတောင် နှင့်တွက်။

★ နောက်က ဝင်ဘက်ရင်- ဖခေတ္တကို နှင်း- ညိုသူကြီးကို နောက် ပြန် ကန် ပါလေ။



★ ရန်သူကို ရန်သူလို သဘောထား၍ ခုခံ ကာကွယ်ပါ။
★ ကန်စရာရှိ-ကန်ပါ- နင်းစရာရှိ-နင်းပါ မညှာပါနှင့်။

အချိန် ဆုံးသော လက်ချောင်းကလေး။

အချက်အချာနေရာများ

အောင် တိုက်ခိုက် လိုက်နိုင်ပါလျှင် အနိုင်ရသည်က များပေသည်။

ပုံ (၄၆)

အချိန် ဆုံးသော လက်ချောင်း ကလေး

ဆင်သည် ကိုယ် လုံး ကိုယ် ထည် - အလွန်ကြီးမားအား ရှိသော သတ္တဝါဖြစ် သည်။ သို့ရာတွင် အ လွန်သေးငယ်သော ချွန်းကလေးနှင့် နား အုံကို ထိုးဆွခံရလျှင် အညံ့ခံ အရှုံးပေး ပြီး ဆင်ဦးစီးစေခိုင်း သလို လိုက်၍ လုပ် တော့၏။ မြင်းသည် ပါးစောင်ကို ဇက် ကြိုးအတတ်ခံရလျှင် ဘာမျှ လှုပ်နိုင်တော့ သည်မဟုတ် - နွား သည် နဖူးကြိုး အ တတ်ခံ ရလျှင်- ၄-၅ ၆-နှစ်သား လူမမယ်



လက်ချောင်းက လေး များတွင် လက် သန်း ကလေး သည် အ သေး ကွေးဆုံး အင် အား အနည်း ဆုံးအချိန်ဆုံးသော လက် ခြောင်း က လေးဖြစ်သည်- အ ခြားလက် ခြောင်းက လေးများသည်အား နည်း၊ သော် လည်း လက် သန်း ကလေး ထက်တော့ သန်မာ တောင့် တင်း ကြ သည်။

နွားကျောင်းသားကလေးက ဆွခေါ်ရာသို့ ပင်မရုန်း နိုင်-မကန်နိုင်-လိုက်ပါသွားရလေသည်။

ဆင်၏အချက်အခြာ နေရာ-နွား၏ အထိ မခံနိုင် သောနေရာ- မြင်း၏ချိန်သော နေရာများကိုလူတို့က သိနားလည်ထားပြီး- ဥာဏ်ကိုအသုံးပြု စေခိုင်းသဖြင့် အနိုင်ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ထို့ အတူလူ့ခန္ဓာကိုယ်၌လိုအချက်အခြာနေရာ များ-မြောက်များစွာ ရှိသည်ကို ဗန်တို သမားများမှ သာလျှင် ဝရပြု လေ့လာထားရသဖြင့် အသိများကြ လေသည်။

တကဲ့အရေးတွင်ရန်သူ၏ အချက်အချာနေရာချိန် သောနေရာ အထိမခံနိုင်သော နေရာများကို ရွေး၍ဦး

ဝါးလုံးကို၎င်း-ထင်းချောင်းကို၎င်း- “မြောင်း” ကနဲ အကျိုးချီးနိုင်သည့် အင်အား မရှိသော်လည်း မိမိနှင့် သတ်ပုတ် တိုက်ခိုက်နေသူတဦး၏ လက်သန်း ကလေး တချောင်းကိုတော့ ကောင်းစွာ ဆွဲထုတ်ချီး ပစ်လိုက်နိုင်သည့်အင်အားမျိုးလူတိုင်း၌ရှိကြလေသည်။

အဘယ်မျှ ကျွက်သား အထစ်အထစ် အကြော အပြိုင်းပြိုင်း ထနေအောင် သန်မာသည့် လက်မောင်း ပိုင်ရှင်ဖြစ်သော်လည်း လက်သန်းကလေး တချောင်း ကိုသာ အကျိုးချီးခံထားရပါကရုတ်တရက်သူ၏သန် မာလှပါသည်ဆိုသော လက်မောင်းကြီးကို ရန်ပြုရန် အသုံးပြုနိုင်ဦးမည်မဟုတ်ပေ။

အားချင်း မတိမ်းမယိမ်း ရှိနေသူ တဦး၏ လက် မောင်းကိုအကျိုးချီးနိုင်ရန် အမျိုးသား အချင်းချင်းပင်

လွယ်ကူသည့် ကိစ္စမဟုတ်ပေ။ အမျိုးသားများထက် အားအင်ချို့တဲ့သော အမျိုးသမီးများအသိုက်သာ၍ပင်မ လွယ်ကူသောကိစ္စဖြစ်၏။

သို့ရာတွင်လက်သန်းကလေးတချောင်းကိုဆွဲထုတ် ဖြိုချိုးနိုင်သည့် အင်အားမျိုး- အမျိုးသမီးတိုင်း၌ ရှိကြ သောကြောင့် (နောက်မှဖြစ်စေ- ရှေ့မှဖြစ်စေ- အင် အားကြီးမားသော အမျိုးသားတိုင်း၏ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဘမ်းချုပ်ထားသော- အနှောင်အဖွဲ့ကို ရုန်းထွက်လို လျှင် ဘက်ဘမ်းထားသော လူရမ်းကား၏ လက်သန်း ကလေးတချောင်းကို အမိအရရှာဖွေဆုတ်ဖြို လှန်ချိုး ကာအနှောင်အဖွဲ့မှ ရုန်းထွက်ရန် ညွှန်ကြားလိုက်ပါ ကြောင်း)။

နောက်မှ ဝင်ဘက်သည်ကို ရုန်းရှောင် ဖြေထွက် သည့် နည်းပေါင်းများစွာရှိလေသည်။ နည်းမှန်၊ စနစ် မှန်နှင့် ခုခံရုန်းထွက်သော် မည်သည့် နည်းနှင့်မဆို လွတ်နိုင်ရုန်းနိုင်သည့် နည်းများဖြစ်ပေသည်။

ယခုရေးသားခဲ့သော နည်းများသည် တချက်လွတ်

နည်းများ ရန်သူကို ရန်သူလို သဘောထားပြီး မိညွှာ မတာ ခုခံကာကွယ်သည့်နည်းများဖြစ်သည်။

★ တတောင်နှင့်ရုန်းကန်ဖြေထွက်နည်း ★ ဖနောင့် ဖြင့်ဆောင်၍ရုန်းထွက်နည်း ★ လက်သန်းကို ချိုးလှန် ရုန်းထွက်နည်းများသည် မြန်မြန်လွတ်သည့် နည်းများ ဖြစ်သည် ရန်သူလို ရန်ပြုသူများကို ရုန်းရှောင်ဖြေထွက် ရာ၌အသုံးပြု၍ ကောင်းပါသော် လည်း တခါတရံ နောက်က လာ ဖက် ထား သူ ဘမ်းထားသူများသည် ရန်သူကဲ့သို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံရုန်းရှောင်ရန် မသင့် သည့် သံယောဇဉ်ရှိသူ ညီအစ်ကို မောင်နှမ သူငယ် ချင်းများ ဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါ နည်းများဖြင့် ရုန်း ရှောင်ဖြေထွက်ရန် အတော်ကသိကအောင်နိုင်လှပေ သည်။

ဤသို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ခြင်း မပြုရက်၍ ခံနေရလည်း အခက်-တတ်သိသည့် နည်း နှင့်ရုန်းရှောင်ဖြေထွက်ရန်လည်း အခက်နှင့်တွေ့ကြုံနေ ရပါလျှင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရုန်းဖြေထွက်နိုင်ရန် နည်း ကောင်း၂ နည်းကိုဆက်လက်ဖော်ပြရေးသားလိုပါ၏။



ထိုင်ချရုန်းထွက်နည်း။

နောက်လှည့် မကြည့်ဘဲ ရုန်းထွက်နည်း။

ပုံ (၄၀)

ဗန်တိုသမားသည်အမြဲဖြတ်လတ်
နေရမည်။ ဖြတ်လတ် နေသူ တဦးကို
ဘယ်သူမှ ဝင်၍ ဘက် ဘမ်းနိုင်မည်
မဟုတ် ရှေ့ကဝင်လာသူဘေးကဝင်
လာသူကို မဆိုထားပါနှင့်ဦး မျက်စိ
မမြင်ရသည့်နောက်က ဝင်ဘက်သည်
ကိုပင်လျှင် ကောင်းစွာ ရှောင်ဖယ်
ရုန်းထွက်ပြီးသား ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

မမြင်အောင် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေ
သည့်အခါတွင်ဝင်၍ဘက်နိုင်ကောင်း
ဘက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်လက်
၂ ဘက်နှင့် အသားချင်း မထိဘဲ ဝင်
ဘက်နိုင်ဘို့ရန် ခဲယဉ်း ပေလိမ့်မည်ဆို
လိုသည်မှာ “ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြဲမြဲမြန်မြန်
ဘက်မိပြီဟူသော အဆင့်မရောက်မှီ
နောက်က ဝင်ဘက်သူ၏ လက်နှင့်
အဘက် ခံရသူ၏ ကိုယ် ပဋ္ဌမဦးဆုံး
ထိပြီးမှ လက် ၂-ဘက်ပိုက်ထွေးယွက်
ဝင်၍ ဘက်မိသွားလေသည်။

အသားကို ထိသည့်အချိန်နှင့် ဘက်မိပြီ ဟူသော
အချိန်အထိ စက္ကန့်ပိုင်းအချိန်ခြားနားနေပေသည်။ ဤ
ခြားနားနေသောအချိန်အတွင်း ရုန်းထွက် ကာကွယ်
နိုင်သော နည်းများရှိပါသည်ကို စာဘတ်သူအားတင်
ပြလိုပါသည်။

အသားထိသည်နှင့် ထိုင်ပါ။

နောက်မှဝင်ဘက်သူ၏လက် မိမိအသားကိုလာထိ
သည်နှင့် ထိထိခြင်းသိကြပေသည် သိပါသော်လည်း
ဗန်တို မတတ်သူမှာ ဘာလုပ်ရမည် မသိ၍ ရှောင်တိ
ရှောင်ကန်းဖြစ်နေစဉ် ပိုင်ပိုင်ဘက်မိသွားသည့် အခြေ
သို့ ရောက်သွားတော့၏။



နောက်မှ ဘက်သည်ကို
ထိုင်ချရုန်းမထွက်လျှင်
ဤသို့မိနေတော့မည်။

ဗန်တိုတတ်သူ တဦးအဘို့မှာ အ
သားကို ထိထိခြင်း ဘာ လုပ်ရမည့်
အစီအစဉ်ကို သိထားသဖြင့် ထိသည်
နှင့် ရုန်း ရှောင် ဖြေ ထွက် ပြီး သား
ဖြစ် နေ ပေတော့သည်။

အလှော်ကို ချောင်း၍- နောက်က
ဝင်ဘက်သူ တဦး အားဗန်တို ပညာ
သာမ တတ်လျှင် ပုံ(၄၇) ကဲ့သို့
ကောင်းကောင်းကြီးမိနေတော့မည်။

ဗန်တိုပညာတတ်သူ တဦးဆိုလျှင်
ပုံ (၄၇) ကဲ့သို့ ဘက် လိုက် ၍
အသားကိုထိသည်နှင့် ပုံ(၄၈) ကဲ့
သို့ ထိုင်ချလိုက်ရပေမည်။ ဤသို့ထိုင်ချ
လိုက် သည် နှင့် ဘက် မိည့် သူ မှာ
ကောင်းစွာမဘက်နိုင်ဘဲ ကို ရိုးကား
ယား အခြေတွင်ကျန်ခဲ့လိမ့်မည်။

အချိန်ကိုက် ထိုင်ချ တတ်အောင်
အလေ့ အကျင့်မပြုလုပ်ဘဲ မရပေ။ သို့
ကြောင့် ဝါသနာတူသူ အဖော်တဦး
ကို နောက်မှနေ၍ ဘက်ခိုင်းပါဘက်
သူ၏ လက် အသား လာ ထိ သည်
နှင့် ဇပ်ကနဲ ထိုင်ချ လိုက်ပါ ကျင့်စ

ဆိုလျှင် အချိန်ကိုက် ထိုင်ချနိုင်ကောင်းမှ ထိုင်ချနိုင်
လိမ့်မည် ထိုင်အချစောနေ၍ မဘက်ခင် ထိုင်ချမိခြင်း
ထိုင်အချနောက်ကျနေ၍ ကောင်းကောင်းကြီး မလှုပ်
နိုင်အောင် ဘက်မိသွားခြင်းများကို ကျင့်စတွင်တွေ့ရ
တတ်သော်လည်း ‘ငါအလေ့ အကျင့်နည်းသေးလို့ ဤ
လိုအခက်အခဲမျိုးတွေ တွေ့နေရတါဘဲ’ ဟု ယူဆပြီး
ဆက်လက်လေ့ ကျင့်သွားပါလျှင် ဤလိုအခက်အခဲမျိုး
ဘယ်တော့မှတွေ့ရတော့မည်မဟုတ်ဘဲအလေ့ အကျင့်
ကောင်းလျှင် ကောင်းသလို ကြမ်းကြမ်းကြင်ကြင်တတ်
မြောက်တော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်ချပြီး သည်နှင့် ဘယ်ခြေတလှမ်း ဆုတ်လိုက်ပါ

ဘက်မိရမည့်အစား ဘာလောလေကိုသာ ဖက်မိသွား၍ အံ့အားသင့်ပြီး ကြောင်နေတော့မည်။

အသားကို ထိထိချင်း ထိုင်ချယုံမျှနှင့် ဖက်သူ့အတွက်ကိုယ့် ကားယား အခြေတွင် ရောက်သွားပြီး အခြေ ပျက်သွားသည်ကား မှန်ပါသည်- သို့ရာတွင် ထိုင် ချ ပြီး - ရှောင် လိုက်ယုံနှင့် ကျေနပ်ပါလျှင် အခြေပျက်သွားသော- သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်ထိမ်းနိုင်သွားသည်နှင့် နောက် တခါ ပြန်၍ ဘက် ပေ လိမ့်မည်။

သို့ကြောင့်ထိုင်ချ၍ လွတ်သွားသည်နှင့်ဘယ်ခြေနောက်သို့ ဆုတ်လိုက်ရမည်ကို မမေ့ဘဲ အဖော်နှင့်လေ့ကျင့်သည့်အခါတွင် ထိုင်ချရှောင်ပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ် တိမ်းသည်အထိ နောက်တဆင့် လေ့ကျင့်ရပေမည်။

တတောင်ချိုးနည်းဖြင့် အမိဖမ်းပါ

နောက်ကဝင်ဘက် သူ၏ နေရာကလည်း သင်ဝင်၍ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး အမိဘမ်းရန်ကလွဲ၍ သူ့ အကိုဘာမျှ ကြိုတင်စဉ်းစား ထားမည်မဟုတ်ဘဲ ဘက်လိုက်ရင် ကောင်းကောင်း ကြီးမိနေရတော့မည်လောက် သာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် တွေး တော ထားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယခုတော့ သည်လိုမဟုတ်ဘဲ သူဘက်လိုက်သည်နှင့် လှုပ်ရှား ထိုင်ချလိုက်၍ စီးစီးပိုင်ပိုင် ခန္ဓာကိုယ်ကို

ဤလိုအံ့အားသင့်သွားသည့်အချိန်ရှေ့ဆက်ဘာလုပ်ရမည်ကိုမသိဘဲ ဝေခွဲ၍မရသည့် အချိန်ကလေးသည် ခုခံသူဗန်တိုသမားအဘို့အ ခွင့်ကောင်းမဟုတ်ပါလား သို့ကြောင့် ပုံ (၄၀) အနေအထားနှင့် ရှောင်

ပုံ (၄၀)



လိုက်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် ညာဘက် လက်က သူ့ညာလက်ကို ဘမ်း ကိုင် လိုက် ပြီး ဘယ်ခြေ နောက်သို့ဆုတ်ကာခန္ဓာ ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိမ်းလှဲ နိုင် သလောက် လှဲ၍ပုံ (၄၀ က) ကဲ့သို့ မတ်တတ် ရပ်လိုက်ပါ။

မတ် တတ် ရပ် မိ သည်နှင့် ဘယ်ခြေပြန် တက်ပြီးပုံ (၄၀ခ) ကဲ့သို့ ဘယ်ဘက်က တံတောင်ကို သာတွန်းချိုးလိုက်လျှင် တတောင် ချိုးနည်းဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး မိနေမည်ကို သင် တွေ့ရတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။

အသားထိသည်နှင့် ဤလိုထိုင်ချလိုက်က လွတ်သွားမည်

သို့ကြောင့်နောက်ကဝင်ဘက်ခြင်းနည်းကို တတောင်ဖိချိုးနည်းဖြင့် ကောင်း ကောင်း ဘမ်းချုပ် တတ်လိုလျှင်- သူ၏ ကျင့်တော် တဦးကို နောက် က ဝင် ဘက် ခိုင်းပါ။ သူ ဘက် သည်နှင့် ဖက် ကနဲ ထိုင်ချပြီး- ဘယ်ခြေနောက် ကို ဆုတ်ကာ ရုတ်တရက် ပြန်ပြီး

လက်မောင်းချိုးရန်တဆင့်စီ- တဆင့်စီစိတ်ရှည်လက် ရှည်လေ့ကျင့်ပါလေတော့....။





တတောင်ချိုးမှကြောကော့လက် လိမ်မမ်းနည်း

နောက်က ဝင်ဘက်လိုက်သည်ကို အသားထိသည် နှင့် သိသိခြင်းထိုင်ချလိုက်ရာ အနည်းငယ် နောက်ကျ၍ တဝက်ထိုင်အနေအထားတွင် ရပ်တန့်သွားသည့် အခါ မျိုးများ၌ စိတ်မပျက်ပါနှင့်ငါတော့နည်းများကိုရှောင် ခိလေ ပြီ ဟု ငိုတံကို မလျှော့လိုက်ပါနှင့် အင်တိုက် အားတိုက်- ဘယ်လက်က-ဘက်သူ၏ လက်ကောက် ဝတ်ကိုဆုတ်ကိုင်ပြီး ညှာလက်က တတောင်ဆစ်ကို မိမိရရကိုင်ကာ ခူးညှတ်ပြီး-ဘယ်ခြေဆုတ်လိုက်ပါ....

ပုံ (၄၀) အတိုင်းရန်သူကိုကြောကော့နေအောင် သင်က ဘမ်းနိုင်နေပြီကို အံ့သြစရာ တွေ့မြင်နေရပေ လိမ့်မည်။

ထိုင်ချ၍လွတ်သည်နှင့်ညှာလက်က
လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ပြီးဘယ်လက်က
တတောင်ကို တွန်းပြီး မတ်တတ်ရပ်လိုက်ပါ။

ကြောကော့နေအောင် ပြန်ဘမ်းနည်း။

နောက်က ဝင်ဘက်သည်ကို အသားထိသည်နှင့် ထိုင်ချရှောင်ပြီး ပြန်၍အမိဘမ်းနည်းတနည်းရှိပေသေး သည်။ ၎င်းနည်းမှာ လက်မောင်းချိုးနည်းကဲ့သို့ပင် ထိ ရောက်အသုံးဝင်သည့် ဘမ်းနည်းဖြစ်၏။

မန်တိုနည်းများကိုလေ့လာရာ၌ တနည်းကောင်း ၂-နည်းကောင်းနည်းများကို ပုံသေကားကျ လေ့လာ ခြင်းထက် ကျဘမ်းဖြစ်သလိုအခြေအနေအချိန်အခါကို ကြည့်၍ တနည်းနှင့်မရလျှင် တနည်းသို့ကူးပြောင်းခဲ့ သွားရန်လိုပေသည်။

သို့ကြောင့် တတောင်ချိုးနည်းဖြင့်ပြန်၍ဘက်သူကို ဘမ်းရန် အဆင်မပြေသည့် အခါတွင် ယခုရေးသား မည့်ကြော့ကော့နေအောင် ပြန်ဘမ်းနည်း သို့ကူး ပြောင်းဘမ်းတတ်ရန် ဖော်ပြရေးသားလိုက်ပါသည်။



ညှာလက်က ဆွဲ-ဘယ်လက်က တတောင်ကိုမိ
တွန်းလျှင် တတောင်ချိုးနည်းနှင့်
မိနေတော့မည်။



ထိုင်ချ၍လွတ်သည်နှင့် ဘယ်လက်ကလက်ကောက်
ဝတ်ကိုကိုင်မိလျှင်- ထိုကိုင်မိသည့်အတိုင်း....

ကိုင်ဘမ်းဆုတ်ပြီး-ဘယ်ခြေဆုတ်လိုက်ကာ
ညာလက်ကတတောင်ဆစ်ကို ကိုင်ပြီး-မတ်တတ်
ရပ်လိုက်လျှင်-ဤသို့မိနေစေမည်။

ဤနည်းကိုအင်္ဂလိပ်လို (HAMMER LOCK)
ဟုခေါ်သည်- မန်တိုပညာတွင် အသုံးအများဆုံး-
အချုပ်အနှောင်- အဘမ်းအဆီး နည်းတခုဖြစ်သည်-
ဤနည်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဘမ်းနိုင်ရန် အလေ့ အကျင့်
အတွေ့အကြုံအနည်းငယ်လိုသည်။ သို့ကြောင့် ဤနည်း
ကိုလေ့ကျင့်လိုလျှင် ကျင့်ဖော် တယောက်ကို နောက်
ကဘက်ခိုင်းပါ။

အသားထိသည်နှင့်- ဘယ်လက်က လက်ကောက်
ဝတ်ကိုကိုင်- ညာလက်ကတတောင်ကိုကိုင်၍ ထိုင်ချပြီး
ဘယ်ခြေဆုတ်ပါ-နောက်ပြီးမတ်တပ်ပြန်ထလိုက်လျှင်
ပုံ (၄၉-က) ကဲ့သို့သူ့အားကောင်းကောင်းကြီးမိနေ
လေစော့မည်။

ဤနည်းကိုကျင့်သည့်အခါ၌ သတိထားရမည့်
အချက်များမှာ။

၁။ ထိုင်ချသည့်အခါ- ကိုယ်ကို မတ်မတ်တည့်

တည့်ထားပြီးဖင်ကနဲထိုင်ချပါ။
၂။ ထိုင်ချသည့်အခါတွင် တကိုယ်လုံး၏ အား
ပါနိုင်သလောက် ပါပါစေ။

၃။ ဘယ်ခြေဆုတ်သည့်အခါ- ခန္ဓာ ကိုယ်ကို
ရှေ့သို့ကုန်းပြီး ဆုတ်ပါ- ဘယ်ခြေကျသည့်
နေရာတွင်ခြေတဖဝါးလုံးချပြီးခန္ဓာကိုယ်ကို
စောင်းစောင်း ခြေချထားသော နေရာသို့ ဆွဲ
ယူပါ။

၄။ သူ့ဖက်သည့် လက်ကို ကိုင်ထားသော မိမိ
လက် ၂-ဘက် မလွတ်အောင် ကိုင်ထားပြီး
လက်အနေအထားမပျက်ခြေဆုတ်တက်ဘို့
အရေးကြီးသည်။

၅။ ခြေဆုတ်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် ဘမ်းထား
သည့်လက် ၂ဘက် အနေအထားမပျက်ဖင်
ကနဲပြန်ထိုင်အောင်ကြိုးစာပါလေ။

ကုလားထိုင်ကော့ - လူပု၊ သိမ်းကြို : ဘက်ထားလျှင်

ပုံ (၅၀)



ဤသို့ကုလားထိုင်ပါဘက်ထားလျှင်-

နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကို ခုခံ ရုန်းရှောင် ဖြေထွက် သည့်နည်း အချို့ ပြီးခဲ့သည့် စာမျက်နှာများတွင်ရေး သားဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ယခု ရေးသားမည့် နည်းများမှာ ကုလား ထိုင်တွင် ထိုင်၍ စာသင်ရသောကျောင်းသူများ စာရေးစာချီ အမျိုးသမီးများစာထိုး-ပန်းထိုးအချုပ်အ လုပ်ဖြင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူ များအတွက် လက်ဆောင်အဖြစ် နည်းကောင်းတခု ပေးလိုပါသော ကြောင့်ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကုလား ထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေတုံး နောက်က မလှုပ်နိုင်အောင် ဝင်ဘက်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှောင်ရ ရုန်းရပါမည်လဲ လို့ စာအတန်တန်ဖြင့် မေးရှာထဲ့အမည် မဖော်စေလိုသူ မြောင်းမြ မြို့မှ ညီမက လေး အတွက်လည်း ယခုရေးသားမည့် မလေးလွင်တို့ အဖြစ်အပျက်က ကောင်း ကောင်းကြီး အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

ဘာများတတ်နိုင်သေးသလဲ

မရွေ့လွင်

မှတ်စုစာအုပ်များကို အချောသပ်ရေး ကူးနေရာမှ ညောင်း လွန်းလှသဖြင့် ကု လား ထိုင် ကို ဖို့ ၍ မလေး လွင် ကခြေဆန့်- လက်ဆန့်အနားယူနေသည်- အနားယူ ခြင်း၏ အရသာကို အလုပ်မလုပ်သူတို့မသိနိုင်အလုပ် လုပ်သူတို့မှသာ သိနိုင်သည်။ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် အင်တိုက် အားတိုက် မနားတန်း မထတန်း ၄-နာရီ

ပုံ (၅၀-က)



လက် ၂-ဘက်ယှက်၍-

လုံးလုံး-အလုပ်ကြွေးများကို လုပ်ရာမှ မနေနိုင်အောင် ညောင်းလာသဖြင့် ခြေဆန့်ခါးဆန့် ကုလားထိုင်ကို ဖို့၍ အနားယူလိုက်ခြင်းဖြစ်၍ အတော် ဇိမ်ထွေနေ သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။

ဂျမ်းအတို့မှာတော့ ဤလိုအခွင့်ကောင်းကိုချောင်း နေခဲ့သည်မှာကြာပါပြီ။ ယခုမှအလွန်သတိကောင်းလှ သော မလေးလွင် မျက်လုံးကလေးမှူး ပြီးစိတ်အေးလက်အေးကုလားထိုင်ပေါ် တွင် ဖို့၍ အနားယူ အပမ်းဖြေနေသည်ကို အလွန် ကြိုကြိုက် ကိုက်ဆိုင်၍ ဇေတ္တရ သည်။

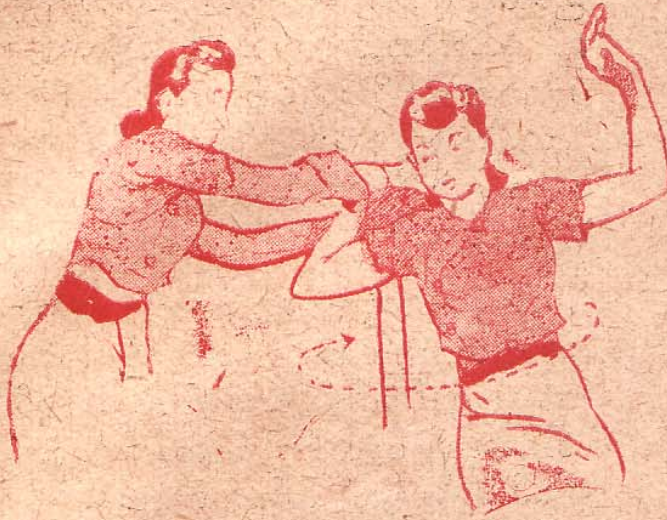
ပုံ (၅၀-ခ)



ဆောင့်တွန်းတင်ပါ။

အသာ အယာ ခြေ ဖျား က လေး ထောက်ပြီး ခေါင်းပုံ ကာ ကုလားထိုင် နောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင် သွားပြီး ကုလားထိုင်ရော လှပါ နောက် ကနေ၍ သိမ်းကြိုးပြီး ပုံ (၅၀) ကဲ့သို့ ဘက် လိုက်လေတော့သည်။ လက်တန် ကောင်းကောင်းအားကောင်းကောင်းနှင့် မလှုပ်နိုင်အောင် ဘက်ထားလိုက်သည်။

အေးအေးဆေးဆေး သက်တောင့် သက်သာဖိမ့်နှင့် အနားယူနေစဉ် ဖြိုးကနဲ ဝုံးကနဲ နောက်မှ အတင်း ဒလကြိုး ဝင်လာပြီး ကုလားထိုင်နှင့် ညှပ်နေအောင် တအား ဘက်ထားလိုက်သည့် အတွက် ရင်ထဲတလှုပ် လှုပ် နေအောင်မျက်လုံးကလေးပြူး၍ အတော်ဘဲထိပ် လန့်တုလှုပ်သွားမိသည်။



မျှားအတိုင်းခါးလှည့်ဘမ်းပြီး..

“ကဲမရွေ့လွှဲဘာများ တတ်နိုင်သေးသလဲ အရှုံးပေးပြီ မဟုတ်လား” ဟုသောအသံကြားမှသူငယ်ချင်းဂျမ်း လက်ချက်ပါကလားဟု စိတ်အေးသွားပြီး အကြောက်ပြေသွားသည်။

ဗန်တို သင်တန်း တက်နေမှန်း- သိကတဲကမလေး လွှဲကို ဂျမ်းကတွေ့တိုင်းလက်ဆွဲလိုက်- လည်ပင်းညှစ်လိုက်- ခေါင်းပုတ်လိုက်နှင့် ပညာစမ်းတတ်သည်- သူမထိ-တထိ-ဤလိုစတိုင်း လျှင်လျှင်-မြင့်မြင့်- ဖြတ်ပြတ် လတ်လတ်နှင့်- မထိအောင်- တွန်းလှန် ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် “ဗန်တိုတတ်တဲ့ ကောင်မလေးတွေ မလှုပ်နိုင်အောင် တနေ့နေ့ ကမ်းပြအုံးပယ် သတိသာ သားပေတော့” ဟုလွန်ခဲ့သည့် ၂လလောက်ကကြိမ်းဝါးဘူးသည်ကိုမလေးလွင်က ယခုမှသတိရလာသည်။

ရှောင်ပါတော့လား-မလေးလွင်

ရှောင်မှ - ရုန်းမှ- မရုန်းနိုင်- မခေဖြထွက်နိုင်လျှင်- ဂျမ်းကနောက်ပြောင်၍- မဆုံးအောင် ဖြစ်တော့မည်- ရုန်းရ-ရှောင်ရအောင်ကလည်း “ရှေ့တိုးလည်းစား ပွဲ-နောက်ဆုတ်လည်းကုလားထိုင်” ဖြစ်နေ၍ အလွယ်တကူနှင့် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်နိုင်မည်မဟုတ်- ဘက်

ဗန်တိုပညာ

ထားသူကလည်း နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်= သံလုံးပစ်ချန်ပီယံ-သံပြားတိုင်းပစ် ချန်ပီယံတဦးဖြစ်သည်ပြင် သိုင်းဗန်တိုသင်တန်း တက်ဘူးသူဖြစ်နေသည်။ အားလည်း သာ-ပညာကလည်း သာ အခြေအနေအခွင့်ကလည်း သာနေ၍ မလေးလွင်အဘို့ အရှုံးပေးရတော့မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။

အိုဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် (ဘမ်းနည်းရှိလျှင်- ဖြုတ်နည်းရှိရမည် ဟုသင်ထားခဲ့ရသည်မဟုတ်လား) ဟု သူ့ကိုယ်သူ-အားပေး၍ လျှပ်တပျက်အချိန်အတွင်းအစွမ်းကုန် စဉ်းစားကြည့်သည်။

အလွတ် ရုန်းလေ ဖြီ

ခေါင်းထဲတွင်နည်းတနည်း ပေါ်လာသောကြောင့် ပုံ (၅၀) တွင် များပြီထားသည့်အတိုင်း လက်ချောင်းကလေးပျားကို ပူးယက်ပြီး အပေါ်သို့ (ဒီဂရီ ၄၅) လောက် မှန်း၍ လက်တဆန်း- ဆောင့် တွန်း ထိုးလိုက်သည် ပုခုံးအား- လက်မောင်းအား- တအုံလုံးကြွ၍ တွန်းတင်လိုက်သလိုဖြစ်သွား၍ ဂျမ်းဘက်ထားသော လက် ၂ဘက်အကွင်းလိုက် အပေါ်သို့ကြိုတက်သွားပြီး လွတ်ထွက်သွားလေတော့သည်။

ပုံ(၅၀ ခ)



လှည့်-ထ-၍ တတောင်ကိုဘယ်လက် တွန်းပါ။

ပုံ (၅၀) - င -



များအတိုင်းဖိချိုးပြီးဆွဲတင်ပါ။

လွတ်သွားလျှင်- လွတ်သွားခြင်းပုံ (၅၀-ဂ-) တွင်
များပြထားသည့်အတိုင်း ခါးကို တအားလှည့်၍ သူ့

ညာလက်ကိုဘမ်းဆွဲလိုက်ကာ တဆက်တည်းမျက်နှာ
ချင်းဆိုင် မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည်။ ရပ်ပြီးတစ်ချိန်တည်း
ပုံ (၅၀ ခ) ကဲ့သို့ဘယ်လက်ကတောင်ကိုကိုင်တွန်း
၍ ဘယ်ခြေရွှေ့သို့တက်လိုက်သောကြောင့် တောင်
ဖိချိုးနည်းကဲ့သို့ သူ့အား ကောင်းကောင်းကြီးပိုင်ပိုင်
မိနေတော့သည်။

ဂျမ်းမှာ အရှုံးပေးလိမ့်မည်ဟု သူ့မျှော်လင့်သလို
ထင်စားထားရာမှ- မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာဘဲ မြိုး
ကနဲ ရုန်းထွက်ခံလိုက်ရသောကြောင့် ဘာလုပ်ရမှန်း
မသိဖြစ်နေစဉ် သူ့လက်ကို ပြန်အဘမ်းခံရတော့မည်
မှန်းသိလာ၍ ရုန်းရန် ဟန်ပြင် ပါသေးသည်- သည်
တော့လဲ-မလေးလွင်ကဘယ်ရပါလိမ့်မလဲ? (၅၀-င)
တွင် များပြထားသည့်အတိုင်း- ညာလက်က အပေါ်
သို့ဆွဲ၍ ဘယ်လက်က တောင်ကို ခပ်ဆပ်ဆပ်ဖိချ
ပြီး.... ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဘူး မမဂျမ်းသိပြီ
လား” ဟု မေးလိုက်လေတော့သတည်း။



ချုပ်နှောင်နည်း- မှန်သမျှ ခြေနည်းရှိသည်-
ထိုနည်းများကို သိအောင် လေ့လာပါ။

တတောင်ခြေဆုတ်တွက်နည်း။

နောက်မှ ဝင်ဘက်သည်ကို ခြေဆုတ်ပြီးတထောင် နှင့်တွက်သည့် နည်းတနည်းသည်- ဗန်တို သမားများ အသုံး များသည့် နည်း တနည်းဖြစ်လေသည်။

ကြီးပြီး ဘက်ပေးစမ်းပါ”

သူ့ညီမလေးပြသည့် အတိုင်း အကိုလေးကနောက် ကဝင်ပြီး ခင်သန်းမြင့် ကို ဘက်လိုက်သည်။

ပုံ (၅၁)

ထို နည်းကို သိ ထား ထိုက်၏လေ့ကျင့်ထားသင့် ၏စာရှုသူ ဗန်တို ဝါသနာ အစိုးတို့ သဘော ပေါက်စွာ ဖြင့်လေ့ကျင့် အသုံး ပြုနိုင် ရန်ခင်သန်းမြင့်တို့မောင်နှမ သင်ကြားလေ့ကျင့်နေပုံကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ညီမကိုဆရာတင် သော အကိုလေး

“မြင့် ၁၂-နာရီထိုးပြီး သိုင်းသင်တန်း မသွားသေး ဘူးလားဘာလဲ အဖော်မရှိ လို့ မသွား တာလား ဒီလို ဆိုရင် အကိုလေး လိုက်ပို့ မယ်လေ” ဟုသူ့ညီမလေး အဖော်မရှိ၍သိုင်းသင်တန်း မသွားသေးဘူး ထင်၍ မေး လိုက်သည် “ ဒီအပါတ်- သင်တန်း ပိတ် ထားတယ်



အသားကိုထိသည်နှင့်လက် ၂-ဘက် ကား ၍ဘယ်ခြေတလှမ်းဆုတ်လိုက်သည်

အကိုလေးစာမေးပွဲ ဖြစ်မဲ့ကျောင်းသူတွေ သိုင်းသင် တန်းမှာ အခတ်များများပါတဲ့အတွက် စာကျက်ဘို့ လို့ပိတ်ထားဘယ် ဓါကြောင့် မသွားဘူး”

“ဒါဖြင့် အခုဘာလုပ်နေသလဲ စာကျက်နေသ လား အားရင်အကိုလေးကို ဗန်တို ပြပေးစမ်းပါ နောက်က ဝင်ဘက်ထာကို ရှောင်တဲ့နည်း တွေ အကို လေးကိုပြပေးဘို့ကျန်သေးတယ်ဆို”

အော် ဟုတ်ပါရဲ့ ၂-နည်း ၃-နည်း ကျန်သေး တယ်မြင့်ကို နောက်က နေပြီးဟောဒီလို လက်ပါသိမ်း

အသားကို ထိသည်နှင့် လက် ၂ ဘက်ကိုနောက်သို့ ကားပီးဘယ်ခြေသူ့နောက် ရောက် အောင် ဆုတ်လိုက် သည်၍ သို့ပုံ (၅၁) ကဲ့ သို့ လက်ကားပြီး ခြေဆုတ် လိုက် သောကြောင့် ဖက် လိုက်သူအကိုလေးအတွက် ပိုင်ပိုင်မတက်နိုင်ဘဲ ကိုယ့် ကားယား ဖြစ် သွား သည် ၍သို့ အနေအထား ပျက် သွားသည်နှင့် ခင်သန်းမြင့် ကမြှောက်ထားသောလက် ၏ ဘယ်တတောင်ဖြင့်ရင်ဝ ကို တအားကုန် တွက်လိုက် မည့်ဟန်ပြထားကာ “အခု နည်းက ဖက်ထာကို သိသိ ချင်းလက် ၂ ဘက်ကားပြီး ခြေဆုတ် တာနဲ့ တ ပြိုင် တည်းရင်ဝနှင့် နီးတဲ့ကိုယ် တတောင်နဲ့တွက်ချလိုက်တဲ့ နည်းဘဲ ခြေခံတွက်ချနည်း

လို့လဲခေါ်တယ် အလေ့ကျင့် ကောင်းကောင်းနဲ့သာ အချိန်ကိုက်တွက်ချနိုင်ရင် ခြေခံထားတဲ့ အတွက် ဝှမ်း ပြန်သွားမိနည်းဘဲ”

ခြေ ၂ ခြောင်းဆွဲ-မ-ဆောင့်ထည့်နည်း

“တတောင်နဲ့တွက်မယ်ဆိုတာသိလို့- တွက်မဲ့တ တောင်ကို ဘမ်းကိုင်ပြီးတုန်းထာရင်ဘယ်နှယ်လုပ်မ လဲ” ဒီလိုဆိုရင်လဲ အလွယ်ကလေးပါဘဲ တတောင်နဲ့



ဇင်ကနဲခြေ ၂-ချောင်းကိုဆွဲမပစ်လိုက်သည်။

တွက်ဘို့ ခက်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဟောဒီလို ခြေ-၂
၂ ခြောင်းကို ဆွဲမပြီး ပင်ချလိုက်မှာပေါ့' ဟု ပြော
ပြောဆိုဆို စိတ်လိုက်မာန်ပါ သူ့ အကိုလေး၏ ခြေ
ထောက် ၂ ခြောင်းကို ပုံ (၅၁ က) ကဲ့သို့ငုံ့၍ မတတ်
ဆွဲပစ်လိုက်ရာ ဤလိုလုပ်လိမ့်မည်ဟု မမျှော်လင့်ဘဲ ခံ
လိုက်ရ၍ ခြေလွတ်လက်လွတ် ဇောက်ထိုးမိုးမျှော်မြေ
ကြီးပေါ်သို့ ကြောကုန်းနှင့် ဘုံးကနဲကျသွားတော့၏။

ခင်သန်းမြင့်မှာလည်း စိတ်လိုက် မာန်ပါခြေ ၂
ခြောင်းကို ဇိုးကနဲ-ဇင်ကနဲ ဆွဲမတင်လိုက်ပြီးမှ သူ့
အကို လေးနာသွား မည်ကို သတိရ၍ ထိမ်းသိမ်းရန်ကြိုး
စားပါသေးသည် အချိန်နှောင်း နောက်ကျ သွားပြီဖြစ်
၍မခိုလိုက်ပါ။

အကိုလေးမှာ စိတ်မဆိုးသော်လည်း ကျွမ်းတော့
အတော်တိုသွားပုံရသည် “လုပ်လိုက်မှဖြင့်အရမ်းကြီး
ဘဲ ကံကောင်းလို့ ဇင်ကနဲ-ဇင်ကနဲ” ဟု ဒေါနှင့် ခပ်
ဆတ်ဆတ် ပြောလိုက်သည်ကို ကြားရ၍ ခင်သန်းမြင့်
မှာ ပြာပြာသလဲ “ဘယ်နာသွားသလဲ- ကန်တော့
အကိုလေးရယ် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြလိုက်မိလို့ ဒီလို

ဖြစ်သွားတာပါအကိုလေးကိုယ်က-ခဲလေးတော့
မြင့်လဲမထိမ်းလိုက်နိုင်ဘူး”

“ကောင်းပါကွာသူ့ ဆီတပည့်ခံရတာမနိုင်
ပါဘူး- တယ်နှိပ်စက်ထားဘဲ မတတ်ခင်တော့
ခံအိုးပေါ့ ဟုတ်လား အင်္ကျီလဲ ဖုတ်တွေပေ
ကုန်ပါပြီ။

“ဒီလိုလဲ သဘောမထားပါနဲ့ အကိုလေး
ရယ် အနာမခံရင် အသာဘယ်စံရမလဲ- ဗန်တို
သင်လို့မှ ဒါလောက် အနာမခံရင် ဘယ်တတ်
တော့မှာလဲ တခါကိုယ်ခံရဘူးတော့ ဒီနည်း
ကို တသက်လုံးဘယ်မေ့တော့မလဲ မမေ့မှလဲ
ကိုယ်ရေးကြိုကသက်လုံးကောင်းနိုင်မယ်မဟုတ်
လားစိတ်မပျက်ပါနဲ့” ဟု သူ့အကိုလေးအား-
ဖုတ်များ ခါပေးရာက စိတ်မဆိုးပါရန် ချော့နေ
လေတော့သတည်း။



နောက်မှ ပွေ့ချီမတင်ထားလျှင် မည်သို့ ရုန်းထွက်မည်နည်း

ခေါင်းတိုက်ဖနောင့်ဆောင့်နည်း

“ဟေ့ ဒီမောင်နှမ- ဘာတွေလုပ် နေကြသလဲ-
နာခံလုံးနေတာလား- ရန်ဖြစ်နေတာလား”- ဟု
မောင်နှမ ၂ဦး အပြန်အလှန် စကားပြောနေသည်ကို
အဝေးကမြင်၍ ရန်ဖြစ်နေသည်ထင်ပြီးသူတို့၏ဦးလေး
ကြီးကိုမောင်မောင်က အပြေးလာ၍- ဟန့်တားနေ
သည်။

“ရန်ဖြစ်ထားမဟုတ်ပါ” ဘူး-ဗန်တို စမ်းနေကြတာ
ပါ-သူက ဗန်တိုသင်တန်း-တက်နေလို့ ကျွန်တော်က
သူ့ရှိက- တဆင့် သင်နေတာပါ”

အော်မြင့်က ဗန်တိုတတ်သလား- ဘယ်မှာသင်သ
လဲဆရာဘယ်သူတွေလဲ-ဦးလေးလဲ- ငယ်ငယ်တုန်းက
အတော်သင်ခဲ့တယ်-အခုတော့ မေ့တာတွေမေ့ကုန်
ပြီ-ဒါပေမဲ့ လူ ၅ ယောက် လောက် တော့ ကောင်း

ကောင်းကြီးခံချနိုင်သေးတယ်” ဟု ဝင့်ဝါစွာသူ့တူမအား ပြောပြ မေးမြန်းနေသည်။

“မြင့် ဗ-လ-စဋ္ဌာနချုပ်ကသင်ပေးတဲ့အမျိုးသမီးသိုင်းဗန်တို့ ဗန်ရှည် သင်တန်းမှာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း သွားသင်နေပါတယ်” “ဒါဖြင့်အခုဘာနည်းတွေရောက်ပြီလဲ-ဦးလေးကိုပြစမ်းပါအုံး”

“ဘေးကဝင်ဘက် ထာ-နောက်က ဝင်ဘက် တာ တွေကို ကာကွယ်ရုန်းရှောင်တဲ့ နည်း တွေမှာ တင်ဘုံး- ရှိပါသေးတယ် သိတ်မသင်ရသေးပါဘူး” ။

“အဲဒီ နည်းတွေကိုဘဲ ပြစမ်းပါအုံးသေ”

လာ အကိုလေး ဦးလေးကိုပြရအောင် မြင့်ကိုခုနကလိုဘက် ပေးအုံး-

“ဟင့် အင်း ငါ့ကိုနှိပ်စက်အုံးမလို့ ဘာရမလဲ နင့် ဘာသာ နင့်တယောက်ထဲ ပြပေတော့”

“ဘက်ဘဲ လူမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြမလဲ”

“ဟုတ်သားဘဲ

ဘက် ပေး လိုက်လေကွာ”

“ဒီကောင်မလေးက အရမ်းလုပ်တတ်တယ် ဦးလေးရဲ့ ခုနကဘဲ ကွန်တော့ကို တတောင်နဲ့တွက်ခြေခြောင်း ဆွဲ-မ-ပစ်နဲ့ အရမ်းလုပ်တကွန်တော်ခံရတာ- ကွန်တော် မလုပ်ခြင်ဘူး သဘောလောက်ဘဲ ပြပါလား”

“ဒါဖြင့်ရင် ဦးလေးမြင့်ကို နောက်ကဝင်ဘက်တဲ့ နည်း တနည်းနည်းနဲ့ ဘမ်းပြ မယ်မြင့် ရုန်း နိုင်ပါမလား”

ဒါတော့ ဘယ်ညီမလဲ ဦးလေးက ဘယ်လိုဘမ်း မယ်မှန်းမှမသိဘဲ ဦးလေးကသိုင်းဗန်တို့တတ်တယ်ဆို ထားတော့ မြင့် မပြောရဲဘူး ရုန်းတော့ ကြည့်မယ်-

ဘမ်း လေ ဘယ် လိုဘမ်းမလဲ”

“ဦးလေးဘမ်းမဲ့ နည်း တော့ မြင့်ရုန်း ထွက် နိုင်မယ် မထင်ပါဘူး” ပြောပြော ဆိုဆိုနောက်မှဘက် ပြီးခြေ ျခြောင်းမြေကြီးမထိအောင်ပွေ့ချီမတင်လိုက် သဖြင့် မြင့်မှာ ယက် ကန် ယက် ကန် နှင့် ပါသွား လေ တော့ သည်- ရုတ်တရက်မမျှော်လင့်သောနည်း ဖြစ်၍ခင်သန်းမြင့်မှာ ဘာ လုပ် ရမှန်း မသိပေ။

ပုံ (၅၅)



နောက်စေ့နှင့် မျက်ခွက်ကို လှန်တိုက်လိုက်ပြီး ညီသူကြီးကို ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက် ပေါက် လိုက်ပါ။

သူ့တူမလွယ်လင့်တကူ မရုန်း နိုင်မှန်း သိ၍ “ဗန်တို့ဆရာမ လေးမိပြီဟေ့ ဘာမှ မလုပ်တတ်ဘဲအရှုံး ပေး ရ တော့ မယ်

ဟေ့ ငိုဘော့မယ်ဟေ့” နဲ့ လျှောင်ရီရီရင်းကရိုးရိုး ပွေ့ချီမတင်ရုံမဟုတ်ဘဲ ပတ်ချာလည် မွေ့ရမ်းပစ်နေ တော့သည်။

ဤလိုမခံချင်အောင်အစအလျှောင်ခံရမှဘဲဘယ်လို လုပ်ရမည်ကိုသတိရလာတော့သည်။ ဤနည်း တနည်း သာရှိ၍ ဘာမျှချင့်ချိန် စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ အားရှိ

သမျှ ဖြစ်ညစ်၍ ထိုနည်းကို အသုံးပြုလိုက်သဖြင့် ဖက်
 တားသူ သူ့ဦးလေးမှာ အားကနဲအော်၍ သူ့ကိုလွှတ်
 လိုက်လေတော့သည်။ သေသေချာချာ နောက်ကိုလှည့်
 ကြည့်လိုက်သောအခါ ဦးလေး၏ နှာခေါင်းမှ သွေး
 တွေ့ရှန်ကျနေသည်။ ဦးလေးညိုယူကြီးမှာလည်း သပြေ
 သီးမှည့်လောက် သီးရောင်ထနေပြီး ညိုမဲနေသည့်
 အကိုလေးကတော့ “ဘယ်လိုများ လုပ်လိုက်ပြန်တာ

လဲ- ဒီသန်းမြင့်ရယ်” ဟု အားနာစွာ ညီးညှိုးလိုက်
 သည်။

ပုံ (၅၂) ကဲ့သို့-နောက်ခံနှင့် ခေါင်း၊ ချိလှန်
 တိုက်ပြီး ဖနောင့်နှင့် ညိုယူကြီးကို တန်ထည်ထိုက်
 သည် အတွက်လွတ်သွားသည် ဆိုသည်ကိုတော့
 ဦးလေးနှင့် ခင်သန်းမြင့် ၂ ဦးတည်းသာ သိဝါ
 တော့သတည်း။



ဘေးမှ ဝင်အာက်လျှင်

ပုံ (၅၃)

ဝေဝေမှာ ဒီတနင်္ဂနွေ
 နေ့တော့ သိုင်း သင် တန်း
 တက်ဖြစ်အောင် တက်မည်
 ဟု အားခွဲပြီး အိမ် မှု ကိစ္စ
 များကို စနေနေ့ ကတည်း
 က ကြိုတင်၍ အပြီးတိုင်ပြု
 လုပ်ထားသည်။

ဗ-လ-စ သိုင်းသင်တန်း
 မှာ တ ပါတ် တွင် အမျိုး
 သွီးများအတွက် တနင်္ဂနွေ
 နေ့ တရက်သာ နေ့လည်
 ၁ နာရီမှ ၃ နာရီအထိ သင်
 ပေးသည် တပါတ် လွတ်
 သွားလျှင် တပါတ် ဆို သ
 လောက် သိသိ သာသာ
 နောက်ကျသွားပြီး သင်္ခန်း
 စာများကို အတော်လိုက်၍
 သင်ကြားရသည်။

ဝေဝေအဘို့မှာ သူများ
 ထက် တာ ဝန် များ သည့်
 အတွက် သိုင်း သင်တန်းကို
 မပျက်အောင် အတော်ကြိုး
 စား၍ တက် ရောက် ဓနရ
 သည့် ကျောင်းစာကိုလည်း
 ရက်အား တန်နနေ့တွင်



ဘက်မှန်း သိသည်နှင့် လက်တဘက်က
 သူ့နှာခေါင်းကိုတားပြီး

ပြုလုပ်ဘို့ တာဝန်တွေ-ပါ
 လာသည်တပါတ်လုံး ဝတ်
 လာသည့် အဝတ် များကို
 လျှော် ဖွတ် မီးပူတိုက် ဘို့
 အလုပ် တွေက ရှိနေသေး
 သည် ကျောင်း အားသည်
 ရက်ကလေးတွင် အိမ်မှကိစ္စ
 ကလေး များကိုလည်း အိမ်
 က လူကြီးတွေက ဝင်၍ပြု
 လုပ်စေချင်သေးသည်။

ကျောင်းစာကို စနေနေ့
 ည အပြီး ပြုလုပ် ထားသည့်
 လျှော်စရာဖွတ်စရာများကို
 စနေနေ့ညနေ ကတည်းက
 လျှော်ဖွတ် ထားသည် အိမ်
 ဗာရီယက်ကိစ္စများကိုဝေဝေ
 ဝေလင်းကထ၍ အင်တိုက်
 အားတိုက် ကူညီ လုပ်ကိုင်
 ပေးသည်။ မနက် ၉ နာရီ
 ထိုးလျှင် ဝေဝေအားဘာမျှ
 မခိုင်း ပါနှင့်တော့ ညနေ
 သင်တန်း ပြန်မှ လုပ်ပေးပါ
 ရမစဟု ညှင်း ပယ် တော့
 မှာ သေချာလှသည်။

ယခင်လွန်ခဲ့သည့်အပတ်တနင်္ဂနွေနေ့ကလည်းအိမ်တွင် ဆွမ်းကြွေးရှိ၍မဘက်ဖြစ်ဘဲ တပတ်ပျက်သွားပြီသို့ကြောင့် ယခုအပတ် တက်၍အောင် တက်မည်ဟု ကြိုးစား၍ ထားကာမှ တောမှ ညွှန်သည်များ မနက် ၁၀ နာရီလောက်တွင် တပြိုင်ကြီး ရောက်လာကြသည်။

ဟစ်၍ ငိုချင်လောက်အောင် စိတ် ညစ် မိ သည့် ညွှန်သည် ကို ပစ် ၍ သင်တန်းကို ဘယ် နည်း နှင့် မျှ သွား ၍ မဖြစ်ဘော့ အား လျော့လိုက်ဘော့သည်။

ဤညနေ ၄-နာရီထိုးသည် နှင့် တလင်းကျော်တွင် နေနေသောသိုင်း သင်တန်းသူ တဦးဖြစ်သည့် မေဘိုအိမ်သို့ ယနေ့ ဘာ များ သင် ပေး လိုက် သည် ကို သိလို သင် လို၍သွား မေးလေတော့ သည်။

ခရီးရောက်မဆိုက် မေက “ဝေ ဘာ ဖြစ်လို့သင် တန်းမတက်ထာလဲ ဆရာမ ကတောင် ဝေ့ကိုမေးနေ ပြီး ခွင့်တိုင်စာလေး ဘာ လေး ပို့ လိုက် အုန်း လေ”

ပြော မပြောချင်ပါဘူး မေရာ ဟို အပတ်က တော့ အိမ်မှာ ဘုန်းကြီး ဆွမ်း ကြွေး လို့ ဒီအပတ် တော့- တက်မယ်သို့ အား ခဲထားကာမှ အချိန်ကပ်ပြီး တောက ဆွမ်း တသိုက် ရောက် လာတာနဲ့ မတက် ဖြစ်တာ ခွင့် တိုင်စာတော့ စာတိုက်ကဘဲ ပို့လိုက်တော့မယ်- ဒါထက်ဒီအပတ် မန်တိုဘာတက်ပေးသလဲ ဝေ့ကိုပြပေးနိုင်ပါ့မလား မေဘယ်သွားစရာရှိသလဲ”

“သွားစရာ တော့မရှိပါဘူး ဒါပေမဲ့ သိုင်းတော့

မေသင်မပေးနိုင်ဘူး-ဝေဒီနေ့အတော်ကလေးပင်ပမ်း လာတယ် မန်တို တနည်းတော့ ပြပေးမယ်”

“တနည်းဘဲရရဝေက ကျေးဇူး တင်လှပီပြီကွာ သင်ပေးပါ”

ရှေ့ကနဲ့ဘေးကဝင်လို့ ခါးကိုဖက်ပြီးကပ်လာတဲ့ သူကို ကာကွယ် တားဆီးနည်း ဒီနေ့တက်ပေး လိုက်တယ်ဝေ- ကဲဝေကမေ ဘယ်ဘက်ဘေး ကဝင်ပြီးခါးကို ဖက်စမ်း....”

ဝေကထ၍ဖက်လိုက်သည်။ ပုံ (၅၃) ကဲ့သို့ဖက် လိုက်သည်နှင့် ညာလက်သန်း ကလေးဖြင့် အထက် နှုတ်ခမ်း နှင့် -နှာနဲ့ နေရာကို ချိန်မှန်း ၍ပုံ (၅၃ က) ကဲ့သို့ ဝေ့ခါး ကို ပြန်ဖက်ကာ နှာနဲ့ကို တ အား လှန်ချလိုက်ရာ ဝေ့မှာ အင်္ဂုကနဲ မည်ပြီး ခါးကလေး ကော့၍ နောက်သို့ ပက်လက် လန်၍ ကျသွားတော့သည်- က မျှာ ကရာလဲရာမှ ဝေကထ၍-

“ဒီနည်းဟာ အတော်ထိ တဲ့ နည်းဘဲ သာသာက လေးနဲ့အတော်နာပါကလား မေရဲ့ “ဟုသူ့နှာနဲ့ကလေးကို ပွတ်၍ပြောသည်။

“နာဆို ဒီနေရာဟာ ချက် ကောင်းနေရာဘဲ ဘေးကဝင် ဘက်ထာတင်မကဘူး ရှေ့က ဝင်ဘက်ထာကိုလါဘက်သူခါး ကိုကိုယ်က ဧိလိုပြန်ဘက်ထိမ်း ထားပြီး နှာနဲ့ကိုလက်သန်းက လေးနဲ့လှန်ချလိုက်ရင်ဘယ်သူ ဆက် ဘက် ထား နိုင်အုန်းမှာ လဲဟဲ့.... ပြောပြနေတော့သတည်း။

ပုံ (၅၃-က)



လက်တဘက်ကခါးကိုပြန်ဘက်၍ နှာနဲ့ကိုလှန်ချပါ



ဘောကဝင်ဘက်သည် ကိုကာကွယ် နည်းတနည်း။

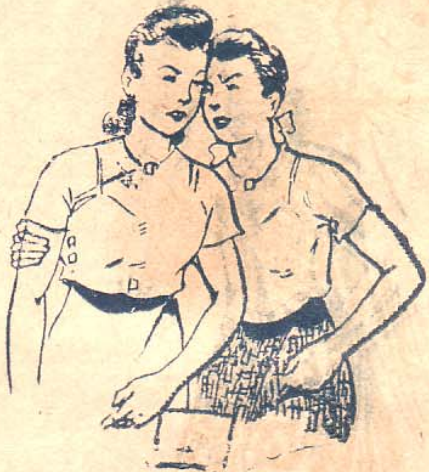
ပါးနားကပ်မလာနှင့်

ခင်သန်းမြင့်မှာ- အလွန်ဖြတ်လတ်လျှင် မြန်သူဖြစ်သည် အသက်ငယ်ပြီး ကာယဗလ သိတ်မထွားသော်လည်း သူ့ထက်သန်မှာ ထွားကြိုင်းသူများနှင့် ယှဉ်၍ လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရလျှင် သူကသာ အနိုင်ရသည်က ပျားသည် ဗန်တိုပညာကို အထူးစိတ်ပါကင်စားစွာဖြင့် အမြဲ လေ့ကျင့် နေသဖြင့် သတိ ဆောင်ပြီး အမြဲ လျှင်မြန် ဖြတ်လတ်နေသည်။

လတက်ရည်ပွဲတခုသို့ သွားရန် မှန်ရှေ့တွင် အလှပြင် နေသည်။ သူ့ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်း- မတင်ထွေး- နောက်က ရောက်နေမှန်းပင် သူမသိသေး- မှန် ရှေ့၌သူ၏ အလှ တွင် သာကြည့်၍ မဆုံးဘဲ နစ်မြော နေသည်။

မတင်ထွေးကလည်း အသံမပြတ်သူ့ သူငယ်ချင်း၏အပြုအမူများကို မှန်ထဲတွင် အရိပ်မပေါ်အောင် ရှောင်၍ ချောင်ကျကျမှ နေပြီးကြည့်နေသည်ခင်သန်းမြင့်၏ရှုန်းဖို ဖြူဝင်းသော အသားအရေ နုနယ် ကြည်လင်ရှင်ချိုသော မျက်နှာကလေးကို မတင်ထွေးမှာ ဤသို့ကောင်းတိုင်း၊ ကြည့်နေရာကဘာပိတ်ဘာလက်ပေါက်လာသည်မသိ- မှန်ရှေ့တွင် မိမိအလှပြင်နေသော ခင်သန်းမြင့်အား အပြေးကလေး- ဘေးတိုက် ဝင်ဘက်လိုက်ပြီး-သူ့မျက်နှာကို ခင်သန်းမြင့်ပါးရှိသို့ ပုံ (၅၄) ကဲ့သို့ထိုးကပ်လိုက်သည်ဆိုလျှင် ဘဲမျက်စိမီးဝင်းဝင်းတောက်၍ မိုက်ကနဲ ဖြစ်သွားပြီးပက်လက် လန့်၍ ကျသွားလေတော့သည်။

ပုံ (၅၄)



(ဤလို ဘေးတိုက် ဝင်ဘက်ပြီး မျက်နှာပါးနားကပ်လှလျှင်)

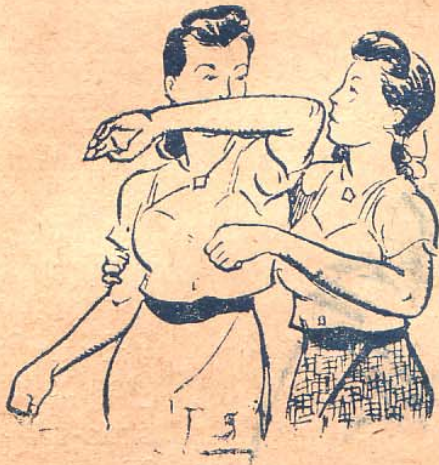
ဘယ်လိုလုပ်လိုက်ပါလိမ့်

မှန်ထဲတွင် စိတ်ကူးယဉ်နေသော ခင်သန်း မြင့်မှာ ဖြိုးကနဲဘေးကဝင်ပြီး ဖက်လိုက်သည်ကို အထိတ် တလန့်ခံလိုက်ရပြီး မိမိမျက်နှာပါးနားသို့အရိပ်တခုထိုး၍ ကပ်လာသည်ကို တွေ့လိုက်ရသောကြောင့် နီးရာဘယ် တတောင်ဖြင့် ဖပ်ကနဲမတင်လိုက်ပြီး ပါးကိုကာကွယ်လိုက် ကာ ဘယ် ခြေနှောက်သို့ ဆုတ်သည်နှင့်တချိန်တည်း ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ လည်ပင်းကို တွက်ချလိုက်လေတော့သည်။

“အို....မြင့်....” ဟု အော်ပြီး ပက်လက်လန့်ကျသွားသံကြားရမှ သူငယ်ချင်း ထွေးပါကလား ဟု အသိဝင်လာပြီး အစွမ်းကုန် အားသွန်၍ မဖြူလုပ်ဘဲ ညှာလိုက်၍သာမတင်ထွေးအဘို့အတော်ကံ ကောင်းသွားသည် မညှာဘဲ အအရမ်းသာ လုပ်ချခြင်း ခံလိုက်ရလျှင် သတိမေ့ပြီး နှာနှပ်ယူရပေလိမ့်မည်။

“ဆော့ဦး.... ထွေးရယ်.... ကိုယ်လန့်ပြီး တစ်မိမိမှတ်လို့ လုပ်လိုက်မိတာဘာ- ဘယ်နာသွား သလဲဟင် သိတ်နာသွားသလား- မြင့် တောင်းပန် ပါတယ် ကွယ်- စိတ်မဆိုးပါနဲ့.... ပြောပါအုံး- သိတ် နာသွားသလားလို....” ဟု စိုးရိမ်တကြီး မေးမြန်း နေရှာ

သည်။ ထွေးမှာ ဘော်-တော် နှင့် စကားမပြောနိုင် သူ့ကိုယ်သူ ဘာဖြစ်သွား မှန်းလဲမသိ ဘယ်နာသွားမှန်းလဲမသိ....ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေသည်ခင်သန်း မြင့်က ယုယုယယ လှုပ်၍လှုပ်၍ တတွတ်တွတ်မေးမန



နီးရာတတော့င်ကိုစင်ကနဲမတင်လိုက်ပြီး

ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်၍တတော့င်နှင့်ခါးလှည့်
တွက်ချလိုက်ပါ။

မှသက်သာသလို ရှိသွားပြီး ဝမ်းနည်း ပက်လက်နှင့် မျက်ရည်တွေ-တွေတွေကျရာမှ “ရက်စက်လှချီလား မြင့်ရယ်....ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ.... ကိုယ် သိတ် ဝမ်းနည်းတာဘဲ” ဟု သနားစဘွယ် ပြောနေရှာ သည်။

“မြင့်-ထွေးရယ်လို့....သိလို့ တမင် လုပ် ထာ မ ဟုတ်ပါဘူး ဗန်တိုပညာသင်ထားတော့ အကျင့်ပါနေ တယ်ကွယ်....ထွေးကလဲ- အသံမပေး ဘာမပေးနဲ့- မြိုးကနဲ လာလုပ်တော့လန်ပြီး လုပ်လိုက် မိတာပါ- ကျင့်ထားတဲ့ ဗန်တိုပညာကလဲရှိနေတော့- ဒီနည်းကို လုပ်လိုက်မိတာ- လုပ်လို့ တဝက်ကမှ ထွေးမှန်းသိ လို့ သက်သာသွားတာ ဒီမြိုင်လူစိမ်းသာဆိုရင်စကား မေးမရအောင်ကို လုပ်ပစ် လိုက်နိုင်တဲ့ နည်းတွေ မြင့် လေ့ကျင့်နေတယ် ထွေး-မြင့် တောင် ပန်တာတော့ ကြေနှပ်ဘို့ကောင်းပါတယ်ကွယ်” ဟု....ခင်သန်းမြင့်

က မျက်နှာကလေးတမင်ညှိုး၍ ပြောလိုက်သည်။
“တော်ပါပြီ- ကြောက်ပါပြီ မြင့်ရယ် ချစ်လို့ အ ချစ်စမ်းမိတာလေးကိုဘဲ ဒါလောက်မျက်စိမီးပွင့်သွား အောင်ခံလိုက်ရရင်မှန်းလို့ များရိုက်ရင်ထသတ်မလား တောင်မသိဘူး- ဒါပေမဲ့ ထွေးကမြင့်ကို ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးနိုင်ပါဘူးတဲ့ မြင့်လေးရယ် စိတ်ကောင်းလဲ မရှိပါနဲ့ ဝမ်းနည်းစကား တောင်းပန် စကားတွေလဲ ပြောမနေပါနဲ့တော့ လဘက်ရည်ပွဲ နောက်ကျနေ လိမ့်မယ်သွားကြစို့လား.... အငြိန်ကျမှမြင့်လေးရှိမှာ ဗန်တိုသင်ရဦးမယ် အခုမှဘဲ ဗန်တိုပညာရဲ့ အစွမ်းကို မြီးစမ်းဘူးလို့ အရသာတွေ့သွားပြီး ဘယ်နှယ်လဲသင် ပေးမှာလား....”
“သင်ပေးမှာပေါ့.... မြင့်ကို စိတ်မဆိုးတော့ဘူး နော်” ဟု ၊ ယောက်သားလည်ပင်းဖက်၍ လှေကား မှ ဆင်းသွားကြလေတော့သတည်း”

ဗန်တိုပညာ



ခေါင်းတိုက်ခေါင်းရိုက်မမေ့ထိုက်။

လူခြင်းဘက်၍ လုံးထွေး သက်ပုတ်ရသည့် အခါများ၌ ခေါင်းတိုက် ခေါင်း ရိုက် နည်းသည် များစွာ အသုံးဝင်လှသည်။

ခေါင်းသည် မာ၍ အားရှိသော အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

မန်တို ပညာ၌ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရှိ အားရှိသော အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း များနှင့် ရန်သူ၏ အားနည်းချိနဲ့ သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ရွေး၍ တိုက်ခိုက်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် အနီးကပ်တိုက်ပွဲများတွင် ဦးခေါင်းသည် ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်ရန် များစွာအသုံးဝင်ပေသည်။

ရှေ့မှပုံ (၅၅) ကဲ့သို့ ဝင်ဘက်ထားလျှင်ပြီးခဲ့သော စာမျက်နှာများ၌ ရေးသားဖော်ပြညွှန်ကြားခဲ့သော နည်းများထဲမှ မှတ်မိသော နည်းတစ်ခုခုဖြင့် အလျင်းသင့်သလို ခုခံ ကာကွယ်ရုန်းထွက်ပါ.... မိမိမှတ်မိသောနည်းများဖြင့် ခုခံကာကွယ်ရုန်းထွက်ရန်- အထစ်- အခေါ် ရှိပြီး အဆင်မပြေ ဖြစ်နေပါလျှင် ပုံ (၅၅) ကဲ့သို့ရန်သူ၏ မျက်ခွက်ကိုဆောင့်၍တိုက်လိုက်ပါလေတော့။

ဆောင့်၍တိုက်လိုက်ပါလား

ရှေ့မှနေ၍ ကိုယ်ကို-စိစိ-မိမိ ဖက်ထားပြီး လက်၂ ဘက်ကိုလည်း မလှုပ်နှောင်အောင် ချုပ်ကိုင်ဘက်ထား

ပုံ (၅၅)



လူခြင်းကပ်နေလျှင်ခေါင်းနှင့်တိုက်ပါ

လျှင်အား မလျော့လိုက်ပါနှင့်။ ဘက်သူက သင်ထက်အားရှိ၍ခန္ဓာကိုယ်လူးနိုင်မလွန်နိုင်အောင် ဘက်ခြင်လည်း ဖက်ထားပါစေ ခန္ဓာကိုယ်မလှုပ်နိုင်ပေမည် သင့်ဦးခေါင်း ကလေး ကတော့-အချိန်မရွေးလှုပ်နိုင်မည်သာ ဖြစ်၏။ ဦးခေါင်း လှုပ်နိုင်နေသ၍ တော့ ရှေ့မှဘက်ထားသူကို စိတ်တိုင်းကျ ဆုံးမနိုင်မည်ဟု မှတ်ထားပါလေ။

ဦးခေါင်းကို

မည်သို့ အသုံးချရမည်နည်း

- ၁။ ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်နှင့်ဝင်ဆောင့်ရန်။
- ၂။ နဖူးနှင့်ဆင်ရိုက်ရန်။
- ၃။ ဂျိုစောင်းနှင့်ဆင်တိုက်ရန်။
- ၄။ နောက်စေ့နှင့်လှန်တိုက်ရန်-အသုံးပြုကြရပေမည်။

(က) မိမိ၏ ရှေ့မှဒေါသတကြီး- ဒုတ်ဒါးဝင့်၍ ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူတဦးအား ငယ်ထိပ်နှင့် ရင်ဝသို့မဟုတ် အရှိုက်ဝမ်းဘိုက်-နေရာများကို တအားပြေး၍ ဆောင့်လိုက်ပါလျှင်- ဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့် ဝင်တိုက်လိုက်သည့်အရှိန် ပူးပေါင်းသွားပြီး- တချက်အည်းနှင့် မျက်ဖြူလန်၍ စကားမေးမရဘဲ ပြင်ချင်ဖြစ်သွားမည်-



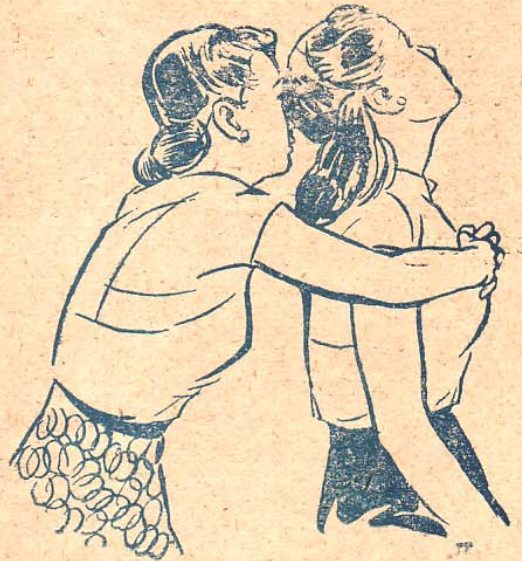
အခြားနည်းများပေ့နေလျှစ်
အငိုက်တွင်

အောက်ခြေလွတ်ပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲကျကောင်းလဲကျ
မည်။

(စ) အားနှင့်ခွင်နှင့် လက် ၂ဘက်ကိုပါ သိမ်း
ကြိုးပြီးရှေ့မှဝင်ဘက်ကာ မျက်နှာခြင်း နီးကပ်နှိုင်ရန်
ကြိုးစားပြုဆိုလျှင် ဘာဘာညာညာ စဉ်းစား မနေ
တော့ကဲ- နီးကပ်လာသောသူ၏ မျက်ခွက်ကိုနဖူးနှင့်
ဆပ်၍ရိုက်လိုက်ပါလေတော့။

(ဂ) ရှေ့မှတအားပွေ့ ဘက်ထား၍မျက်နှာကို
ပွက်၍ရှောင်တိမ်း နေရသည့်အချိန်အခါများတွင် ဖက်
ထားသူ၏မျက်ခွက်ကို ဘေးတိုက် ဂျိုစောင်းနှင့်ရိုက်
လိုက်နှိုင်းပါက-ဖက်ထားသော အနှောင်အဖွဲ့မှ အသာ
အယာကလေး လွတ်သွားတော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

(ဃ) နောက်မှ ပွေ့ချီပြီး မတင်ထား၍အောက်



နောက်ပေ့နှင့်ခေါင်းလှန်တိုက်ပါ

တွင် ခြေမခိုဘဲ ယက်ကန်ယက်ကန် ဖြစ်နေသည့် အခါ
များတွင် အရွှေ့မပေးပုံနှင့် အရှုံးမပေးပုံနှင့် သူ
ဘယ်လောက်များ တကိုယ်လုံးကို အလေးခံ၍ ဤသို့
အချိန်ကြာကြာမ,ထားနှိုင်မည်နည်း ထို့ပြင်ခန္ဓာကိုယ်
တခုလုံးမျှောက်မထား၍ သင့်နောက်ပေ့သည်- သူ့
မျက်ခွက်နှင့် အနီးဆုံး ရောက်နေသည်ကို သင်သတိ
ထားမိက တွေ့ရပေလိမ့်မည် ခေါင်းနောက်သို့ လှန်၍
သူ့မျက်ခွက်ကို အချိန်မရွေး တိုက်နှိုင်ပါလျက်နှင့် ဘာ
ကြောင့်များသူ၏အဘက်ကို ညှိမခံနေဦးမည်နည်း မိမိ
ရရတိုက်သာသည်နှင့်နောက်ပြန်လှန်၍သာတိုက်လိုက်
ပါလေတော့....

ဦးခေါင်းနှင့် ဆောင့်ရန်တိုက်ရန် ခွေ့ရန်ရိုက်ရန်
နေရာများကိုလည်း စာဘတ်သူ သင်ကသိထားရန်လို

ပေလိမ္မည်။ သို့သိမှလည်း-မိည့်သို့သောရန် ပြုချက်မျိုး
ကို မည်သည့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဖြင့် မည်သည်နေ
ရာကို ချိန်မှန်းတိုက်ခိုက်ရမည် ဟု သိမည်ဖြစ်၏။

၁။ ပေါင်ရင်း-ရင်ဝ အရှိုက်-ဝမ်းခိုက်-နံဘေး-
နေရာများသည် ဦးခေါင်းနှင့် ခွေ့ရန်-ဆောင့်ရန်-
နေရာများဖြစ်သည်။

၂။ မေးစိ - အပေါ် နှုတ်ခမ်း-လည်ပင်း-နှာရိုး-
မျက်စိနေရာများသည်-နဖူးနှင့် ဆင်ရိုက်ရန်- နေရာ
များဖြစ်သည်။

၃။ ပါးစောင်ရိုး- နားအုံတိုက်-မျက်လုံး-နှာရိုး
အပေါ်နှုတ်ခမ်း-နေရာများသည်“ဂျီစောင်း -ရိုက်
ရန်” အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်သည်။

(၄) လည်ပင်း-မေးစိ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှာခေါင်း
ရိုးမျက်လုံးနေရာများသည်‘ဦးခေါင်းနှင့်တိုက်ရန်’
နေရာကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အနီးကပ် လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရသည့် အခါများ၌
အထက်ပါညွှန်ပြသည့်အချက်များကို မမေ့ဘဲ-အသုံး
ပြုနိုင်ပါလျှင် များစွာ တပမ်းသာပြီးအနိုင်ရလိမ္မည်ဖြစ်
ပါသတည်း။



လက် ၂-ဘက်ရှိသောလူ-လူခြင်း နိုင်ထက် ကလူ-စော်ကား
နိုင်စက်ခံရခြင်းထက်- လူဖြစ်ရှုံးသောအရာ အခြားရှိပါသေးသလော။

ဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရုန်း ထွက် နည်းများ

မိန်းမချင်း ရန်ဖြစ် - သတ်ပုတ်ထွင် - သူ့ထက်ငါ ဦးအောင်ဆံပင် ဆွဲကြသည်။

လက်မြန်၍ ဖြစ်စေ-ကံအားလျှော်စွာဖြစ်စေ ဆံပင်ကိုဦးအောင်ဆွဲမိ သွားသူကအနိုင်ရတော့မလောက် တပမ်းသာသွားသည်ကို တွေ့ရပေ လိမ့်မည်။ ဆံပင်သည်ချက်ကောင်း နေရာတစ်ခုဖြစ်သည် ဆွဲရန်လွယ်ကူ သည်။ ဆွဲရန်လွယ်ကူသလောက် ဖြုတ်ရန်ခက်လှသည်။ ဖြုတ်နည်း မထိ သူများအဘို့ ခက်မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ဖြုတ်နည်း ထိသူဗန်တိုသမားတ ယောက်အဘို့တွင်ကား အလွန်လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

ဆံပင်ကို မဆွဲမိခင်တားဆီး ဟန့်တားသည့် နည်းများလည်း ဗန်တို ပညာတွင်ပါသည်- ဆွဲမိသွားမှလည်း ခုခံကာကွယ်သည့်နည်းများလည်း အများအပြား ရှိသည်ထိုနည်းများကို ထိထား သင်ထား၍ တတ်မြောက် ပြီးသော ဗန်တိုသမားအဘို့ရန် သူကလက်မြန်လွန်း၍ ဆံပင်အဆွဲခံလိုက် ရပြီဆိုပါဦး- ဘာမျှမည်မဟုတ် အရေးစိုက်လိမ့်မည်မဟုတ် စိတ်ဗျပ် ရှားခြင်းလည်း ရှိလိမ့်မည်မဟုတ် “ ငါ့ကိုလာပြီး စော်ကားသူ တဦးကို တော့ ကောင်းကောင်းကြီး ဆုံးမနိုင်တော့မှာပါကသား” ဟု စိတ် ထဲတွင်ကြိတ်၍ ကြေနပ်ကောင်း- ကြေနပ်နေပေလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဆွဲ၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆံပင်ဆွဲ၍ပါးကိုရိုက်ခြင်းများသည် အမျိုး သိမ်းများအတွက် အထွေကြိုနိုင်ဆုံး လက်ရောက် စော်ကားမှုများ ဖြစ်၍ စာဘတ်သူ ဗန်တိုဝါသနာအိုးများအတွက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာနည်းများ ရွေးချယ်လေ့လာ သင်ကြားထားနိုင်ရန် အခဏားတခဏားဖွင့်၍ ရေး သားလိုက်ပါကြောင်း။



ညာလက်နှင့် ဆံပင်လာဆွဲသော်

ပုံ (၅၇)



ဤလိုမိသွားလျှင်

လက်ပေါ်သို့လက် ၂ဘက်စလုံးဖိကိုင်၍ညာခြေနောက် သို့ ခပ်ကျကျဆုတ်လိုက်ကာ ခါးညွတ်ပြီး ခေါင်းကို ဝှံ့နှိုင်သမျှဝှံ့၍ လက်ကောက်ဝတ်ကို ခေါင်းနှင့်ဖိလှန် ချိုးပြီးနောက်သို့ဆွဲလိုက်ရာပုံ (၅၇-က) ကဲ့သို့မလွတ် ဘဲမနေနိုင်အောင် ခူးထောက် ချလိုက်သောကြောင့် “ဟေးဟေးတော်တော့ လက်ကျိုးသွားလိမ့်မယ်မ သိလို့ မေးတဲ့သူကိုဒီလိုအရမ်းလှုပ်ရှားလားဟု အော် လိုက်မှ လက်လှန်ချိုးရပ်လိုက်လေတော့သည်။

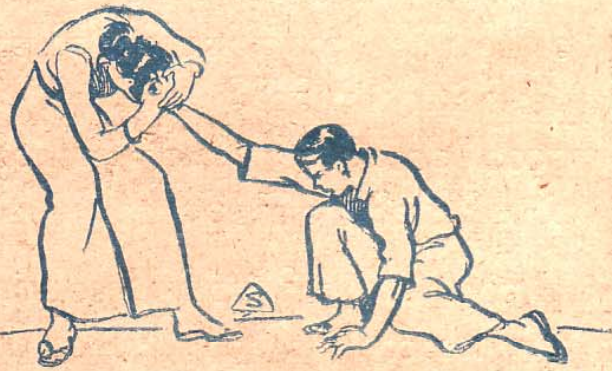
ခံပြင်းသော စိတ်ကလေးနှင့် ဒေါမာန် ပါပါလုပ် လိုက်သောကြောင့် တကဲ့ရန်သူကို ခုခံလိုက်သကဲ့သို့ သဘာဝကျကျဖြစ်သွားလေတော့သည်။

ပုံ (၅၇-က)

“မြင့်-ဆံပင်ကို ဒီလို ဘမ်းဆွဲရင် -ဘယ်လိုလုပ် ရှောင်မလဲ” ပြောရင်း-ဆိုရင်း-စကားမဆုံးခင် လက် မြန်ခြေမြန်နှင့် သူ့အစ်ကိုလေးက လှမ်းဆွဲလိုက်သော ကြောင့် ပုံ (၅၇) ကဲ့သို့ဆံပင်အဆွဲခံလိုက်ရတော့ သည်။

ခေါင်းကိုင်လျှင် မကြိုက်မှန်းသိ၍ တမင်ခြင်းဖြစ် သည် ဗန်တိုနည်းများတွင်လည်း ဤလိုဆံပင်လှမ်းဆွဲ လျှင်ဖြုတ်နည်းများစွာရှိသည်။ မည်သည့်နည်းများဖြင့် ဖြုတ်လိမ့်မည်နည်းဟု အကိုလေးက စိတ်ဝင်စားစွာ စောင့်နေသည်။

အကိုလုပ်သူဖြစ်၍သာ- ဤသို့ ကြည့်နေရသည်- စိတ်ထဲတွင် အတော်မကြေမချမ်းဖြစ်နေသည် ခေါင်း ကိုင်သည်ကို မကြိုက်မှန်းသိပါလျှင် မသိချင်ယောင် ဆောင်၍ ဗန်တိုနည်းမသိ၍မေးသလိုလို မြဲမြဲကိုင်ဆွဲ၍ မေးနေသောကြောင့်- သိသိသာသာ စိတ်ဆိုးရခက် နေသည့် စိတ်ထဲကကြိတ်၍ “သိရောပေါ့အကိုလေး နယ်....” ဟု ကြိမ်းဝါးလိုက်ရင်း- ခေါင်းပေါ်၌



အပေါ်မှ ဆုတ်ကိုင်ပြီး ခေါင်းနှင့် ခြေဆုတ်-ဆွဲ-လှန်ချိုးပါ

ဘယ်လက်နှစ် ဆံပင်ဘင်းဆွဲသော်

ခြေဆုတ်တတောင်ချိုးနည်း

ပုံ (၅၈)



(ဘယ်လက်ခေါင်းပေါ်အုပ်ကိုင်ပြီးညာလက် တတောင်ထွန်းဖို့ကာ.....)

“အရမ်းမလုပ်ပါနဲ့၊ မြင့်ရာ အကိုလေးက၊ တကယ် မသိလို့ မေးတာပါ။ မသိလို့ မေးရင် ဘယ်သူကိုမဆို စိတ်ရှည် လက်ရှည်နဲ့ ပြုရမဲ့ တာဝန်ဟာ မန်တိုသမား သိုင်းသမားတို့ရဲ့ တာဝန်ဆို အခုတော့ ဘာလို့ ဒါ လောက်စိတ်ထိုရတာလဲ”

“ဘယ်သူက စိတ်တိုလို့လဲ ပါးစပ်နဲ့ မေးတာ မဟုတ်ဘဲ လက်နဲ့ ဘမ်းဆွဲပြီး မေးထားတဲ့ ကိစ္စတခုကို ပါးစပ်နဲ့ ဖြေလို့ သဘာဝကျမတဲ့ လား- လွတ်သွား မတဲ့လား- လက်ထော့လုပ်ပြပြီး မရှောင်ပြမှ လွတ်မဲ့ အ ကျက်လုပ်ပြန်စော့လဲ စိတ်တိုတယ် စိတ်ဆိုးတယ်နဲ့ အကိုလေးဟာက ဘယ်မှာ အကောင်း ပြောတာ ရှိ တော့လို့လဲ.....က.....ဘာများဆက်မေးစရာ ရှိသေး သလဲ.....”

“ညာသန်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သန်ဖြစ်လို့ ဘယ်လက် နဲ့ လှမ်းဆွဲရင်ကော ဘယ်လိုရှောင်မလဲ”

“ခုနက အစ်ကိုလေးကိုပြခဲ့တဲ့ ငုံ့ဆုတ်လှန်ချိုး နည်းနဲ့လဲ ရှောင်နိုင်ဖြုတ်နိုင်တာဘဲ ညာနဲ့ဘဲ ကိုင် ကိုင်ဘယ်နဲ့ဘဲ ဆွဲဆွဲ အဲဒီ ခေါင်းငုံ့ဆုတ် လှန်ချိုး နည်းနဲ့ဖြုတ်နိုင်ပါတယ်.....”

“ဘယ်လက်နဲ့ ဆွဲဆွဲ ငုံ့ဆုတ် လှန်ချိုးနည်းနဲ့ ရှောင်နိုင် ဖြုတ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘော ပေါက်ပါပြီ အကိုလေး ဆိုလိုတာက ဒီပြင်ရှောင်နိုင်တဲ့ နည်းများ မြင့်တတ်သေးသလားလို့ မေးတာပါ”

“အော်.... ရှိပါတယ်.....ခြေဆုတ် တတောင်ချိုး နည်းနဲ့ ဖြုတ်နိုင်ပါသေးတယ်”

“ဘယ်လို ဖြုတ်မလဲ အကိုလေး ဘယ်လက်နဲ့ ဘမ်းဆွဲမယ်နော်” ဟု ပုံ (၅၈) ကဲ့သို့ ဘယ်လက် နှင့် လှမ်းဆွဲလိုက်လျှင် ဆွဲလိုက်ခြင်း လက်ဖရိုးပေါ်သို့ ဘယ်လက်နှင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ဘယ်ခြေဆုတ်လိုက်သည် ဘယ်ခြေ ဆုတ်ပြီးသည်နှင့် ညာလက်က တတောင်ကို ပုံ (၅၈) ကဲ့သို့ ထွန်းဖိချိုးလိုက်ပြီး “ ကဲအကို လေး ဒီလိုဆိုရင် ကိုင်နိုင်သေးရဲ့လား နာနေပြီမဟုတ် လား” ဟု မေးလိုက်သည်။

ပုံ (၅၈) က



(ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ထွန်း- လှန်ချိုးပါ)

“နာတော့-နာပါရဲ့... ဒီလိုအနာခံပြီး မလွတ်ဘဲ တေပေ ဆွဲထားသေးတယ်ဆိုရင် လုံးလုံးလွတ်မသွား နိုင်ဘူးထင်တယ်” ဟု ခါတိုင်းကဲ့သို့ တောင့်မခံဘဲ အလိုက်သင့်လက် ကို လျှော့ပေးရင်းကမလွတ်ဘဲဆုတ် ကိုင်ထားရင်းမေးနေသည်။

“အခုလို အကိုလေး မလွတ်ဘဲ ကိုင်ထားနိုင်သေး တာ မြင့်ကညာပြီး နည်းပြရုံလောက် လုပ်နေတာ ကိုး မညှာဘဲ အရမ်း အားကုန် လုပ်လိုက်မယ် ဆိုရင် လက်ဆစ်တွေပါတွေ လွဲသွားနိုင်တယ်.... ကျိုးသွား နိုင်တဲ့အထိ မတော်တဆ ဖြစ်သွားမှာ စိုးလို့ ညှာလုပ်

နေတာပါ ညှာပြီး လုပ်ထားတောင် အကိုလေးလက် ခုလိုလိမ်နေလို့ မြဲမြဲကိုင်နိုင်သေးရဲ့လား.... မကိုင်နိုင် တော့ဘူးမဟုတ်လား လူစိမ်းဆိုရင်တော့ ဘယ်ဒီလို လုပ်လိမ့်မလဲ....” ဟု ပြောပြောဆိုဆို.... ဘယ်ဘက် ကို ခါးလှည့်၍ ခေါင်းပေါ်ကလက်ကို ဘယ်လက်နှင့် တအားဖိပြီး ဆွဲလည်းဆွဲ ညှာလက်ကလည်း ခပ်ဆပ် ဆပ်တွန်းဖိ၍ ပုံ (၅၀က) ကဲ့သို့ ချိုးလိုက်ရာ....

“အေး.... ဒီလိုဝှင်းလုံးရှင်းရှင်း သွတ်သွားမှအကို လေးကကြိုက်တာ....” ဟု အားရပါးရကျေနပ်စွာဖြင့် ပြောဆိုလိုက်လေတော့သတည်း။

★ ဆံပင်ကိုလည်း ဆွဲပါးကိုလည်း ခိုက်လျှင်

နည်းဟောင်းများ ပြန်ပြီး ကျင့်စို့.

ပါးစပ်ကလဲပြောပေးအုံးမှပေါ့”

“အကိုလေးခေါင်းပေါ်က မြင့်-လက်ဖမ်းပေါ်ကို အကိုလေး လက်ဝါး ၂ ခု စလုံးနှင့် အုပ်ပြီး ဖိကိုင်-

“မြင့် အကိုလေးကို ပြတာ- ၂ နည်း ရှိသွားပြီ

★ ငုံ့ဆုတ်လှန်ချိုး နည်း ရယ် ★ ခြေဆုတ်တတောင် ချိုးနည်းရယ်အဲဒီ ၂ နည်းကို ပြန်ပြီး လုပ်ကြည့် ရအောင် အကိုလေး လုပ် တတ် ကဲ့ လား၊ မလုပ်တတ်သေးဘူး လား ဆိုတာ စမ်းကြည့် ကြ စို့လား၊ ဒီတခါ အကိုလေး ဆံပင်ကို မြင့်ကညာလက်နဲ့ ဆွဲထားမယ် အဲဒါကို အကို လေး ဖြုတ်ကြည့် စမ်း” ဟု ပြောပြောဆိုဆို အစ်ကိုလေး ၏ ဗိုကေကိုညာ လက်နှင့် လှမ်းဆွဲရင်း “ကန်တော့အ ကိုလေးဒီလိုလက်တွေ့မလုပ် ဘဲ၊ သူများ လုပ်တာ ကြည့် နေလို့ တော့တတ်မှာမဟုတ် လို့ ကိုင်ပေးတပါ” ဟုပြော ရင်းဆံပင်ကို ဆွဲလိုက်သည်။

ပုံ (၅၉)



ဘယ်လက်နှင့်တဖွဲ့ပြီး ညှာလက်ခေါင်းပေါ်အုပ်ကိုင်၍

ကိုင်တဲ့ အခါ ဖြော့ ဖြော့ မ ကိုင်ဘဲ-တအား ဆုတ်ကိုင်- သဘောက ဆံ ပင် ဆွဲ ထား တဲ့ လက် ကိုင်အား မရှိဘဲ- ပြေ သွား အောင် ခေါင်းနဲ့ လက် နဲ့ ကြိတ်ချေ တဲ့ သဘောဘဲ- ကိုင် လက် ဟာ ခေါင်းနဲ့ လက်ကြားမှာ ညှပ် ပြီးနေမှ မကိုင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်မယ် မဟုတ်လား....”

“ဖိနိုင်- ကြိတ်- ခြေတဲ့ သဘောကိုတော့ နားလည် ပါပြီရှေ့ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရ မယ် ဆိုတာကိုလဲ ပြောဦး မှပေါ့-မြင့်”

“အဲဒီ- အ ဆင့် ကအ ရေး ကြီးလို့ အ ကိုလေး- နား လည် သဘော ပေါက် အေ ခင် ရှင်း လင်းပြ

“ ငါမလုပ်တတ်သေးဘူး ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ နေတာပါ.... တကယ်ဆိုတော့ တဆက်ထဲ.... ဆွဲပြီး

ပုံ (၅၉) က



ညာလက်ကလက်မောင်းကိုတွန်း၍
ညာခြေတက်လိုက်ပြီး

ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်းဘဲ လုပ်ရမဲ့ နည်းပါ အခုလိုလက်
၂ ဘက်နဲ့ အုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အနေအထား အတိုင်း
ခေါင်းငုံ့ပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်စမ်း” ညီမ
ပြောသည့်အတိုင်းပုံ (၅၇-က) ကဲ့သို့ ခြေတန်ကျကျ
ကြီးနှင့် နောက်ကို ပစ်ဆုတ်လိုက်သည့် လုပ်မဲ့လုပ်ပြန်
တော့လည်း အားတိုက်-ခွင်တိုက်-ဘာကိုမျှမစိုးပုံမိဘဲ
လုပ်လိုက်သောကြောင့်- မြင့်မှာ မနဲသတိထား၍ အ
လိုက်သင့် လိုက်ပေးလိုက်ရသည့်- ပြင့်သာ အလိုက်သင့်
ဖြော့ မပေးတတ်ဘဲ တောင်ခံနေလျှင် မြင့်လက်က
လေးကျိုးသွားမည်ကတော့ သေချာလှပါသည်။

ဆံပင်ဆွဲပြီးပါးရိုက်မယ် နော်

“ဆံပင်ဆွဲတာကို အလွတ်ရုန်းတာတွေတော့ မြင့်
ပြလို့ သိရပါပြီ အကယ်လို့ ဘယ်လက်က ဆံပင်ဆွဲပြီး
ညာလက်က ပါးကိုရိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်နှောင်
မလဲ”

ဒါလဲ-ခုနကငုံ့ဆုတ်လှန်ချိုးနည်း ★ ခြေဆုတ်တ
တောင်ချိုးနည်းတွေကြေကြေလည်လည် တတ်မယ်ဆို

မန်တီပညာ

ရင် အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဘဲလွတ်ပါတယ်-ဒါပေမဲ့ နည်း
တနည်းတော့ပြပါမယ် မြင့်ကို ဘယ်လက်နဲ့ ဆံပင်ဆွဲ
ပြီးညာလက်နှင့်ပါးကို ရိုက်ကြည့်စမ်း”

မရှောင်တတ်ဘဲ တတ်ရောင်ကားတော့-မလုပ်နဲ့
နော် ပါးကြီးမြန်း ကနဲ ရိုက်မိလို့ ဒုက္ခ များနေပါအုံး
မယ်”

“ခံတဲ့လူက ရိုက်ပါဆိုနေမှ ဘာတွေစကားပြော
နေတာလဲ ရိုက်မှသာ ရိုက်စမ်း” ဟု မြင့်ကအော်
လိုက်သည် သို့အော်လိုက်မှဘဲ အကိုလေးက ဘယ်
လက်နှင့် ဆံပင်လှမ်းဆွဲပြီး ညာလက်ဖြင့်ပါးကို ရိုက်ချ
လိုက်လေတော့သည်။

ကြောင်လိမ်ထွက်၍-ကြောက်
လက်လိမ်အမ်းနည်း

လက်ကိုမြှောက်၍-ရိုက်လိုက်သည်နှင့်ပုံ (၅၉) ကဲ့
သို့ဘယ်လက်ဝါးစောင်းနှင့် ကာလိုက်ပြီးထိုကာလိုက်
သည် လက်ဖြင့်မျက်ခွက်ကို လှမ်းပုတ်လိုက်ရာနောက်
သို့ခေါင်းလန်၍ သွားသည် ခေါင်းလန် သွား ခိုက်-

ပုံ ၅၉ (ခ)



ညာဘက်မှ လှည့်လိုက်လျှင် ဤလိုမိနေတော့မည်။

ပုံ (၅၉က) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေတက်ပြီး တတောင်ကို တွန်းမတင်ကာ လက် ၂ ဘက်အနေအထားမပျက် ညှာ ဟက်သို့ ဖနောင့်အားဖြင့် တကိုယ်လုံး လှည့်လိုက်ရာ ပုံ ၅၉ (ခ) ကဲ့သို့ ကြောက်လက်လိမ်နည်းဖြင့်မိနေ လေတော့သည်။ ဆံပင်ဆွဲထားသည့် လက်မလွတ် တလွတ်ဖြစ်နေသေး၍ ခေါင်းနှင့် အပေါ်သို့တွန်း၍ခြေ တွန်းလိုက်ရာ.....

“မြင့်-အရမ်းမလုပ်နဲ့ လက်ကျီးသွားမယ်” ဟု သတိပေးရှာသည်-သတိပေးကာမှ-

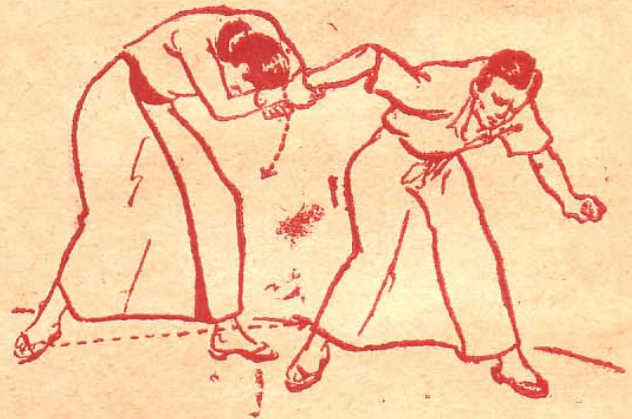
“လက်-မကျီးချင်ရင် မြင့်ခိုင်းတဲ့ ရှိကိုသွားနောက် လှည့်မကြည့်နဲ့ မရုန်းနဲ့” ဟု ပြောဆိုရာက ရှေ့သို့ ခေါင်းအား-လက်အားနှင့် တွန်းခေါ်သွားလေတော့ သတည်း။



နောက်မှ ဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းကန်ဖြေထွက်နည်း

ပုံ (၆၀)

ပုံ (၆၀) က



များအတိုင်း ညှာလက်ဖြင့် ပြန်အုပ်ကိုင်၍ ဘယ်ခြေခါးလှည့်ဆုတ်လိုက်လျှင်

၍လိုမိသွားမည်ညှာခြေဖြင့်ညှိချကြီး ကိုလည်း ကန်ရမည်။

ခပ်ကျော့ကျော့ ခပ်မော့မော့ ဝတ်စား ဆင်ပြင်၍ အိမ်ရှေ့သို့ ထွက်လာသော သူ့ညီမအားနောက်မှ အလစ်တွင် ပုံ (၆၀) ကဲ့သို့ လှမ်းဆွဲလိုက်သည်။

နောက်မှ ဆွဲမှန်း သိသည်နှင့် များပြထားသော လက်ပေါ်သို့ လက် ၂-ဘက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ပက်လက် လန်လဲမသွားအောင် ခူးညှတ်ခါးကော့၍ ထိမ်းထား လိုက်ပြီး ခြေအနေအထား လက်အနေအထားမပျက်

ပုံ (၆၀) တွင် ပြထားသောများအတိုင်းဘယ်ဘက်မှ ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ရာ- ပုံ (၆၀-က) ကဲ့သို့ပြန်၍ မိနေ လေတော့သည်။ ခေါင်းမှဆံပင်များကို မှန်ရှေ့တွင် အချိန်ကုန်ခံ၍ တပင်တပမ်းအစွမ်းကုန်အလှပြင်ဆင်ထား သည်များမရှိဖရဲ- ပုံပျက်ကုန်၍ ဝမ်းနည်း စိတ်တိုကာ ပုံ (၆၀က) ကဲ့သို့အနေအထားပြောင်းသွားရုံဖြင့်မကြာ နှစ်နှိုင်းဘဲများပြထားသည့်အတိုင်း လွတ်နေသော ညှာ

ခြေထောက်ဖြင့်ညှိသွားကြီးကို ကန်လည်း-ကန် ခေါင်းပေါ်က လက်များကိုလည်းတအားဖိညှစ်ချိုးပစ်လိုက်၍ဆံပင်ကို ဆွဲထားသည့်လက်များ လွှတ်လိုက်ပြီး တဖက်တဖက်ဟောင်းရယ်မောနေလေသည်။

“အကိုလေးတို့များ- သိတ်မုန်းစရာ ကောင်းတာဘဲ-သူများ တပင်တပမ်း ပြင်ထားတဲ့ ဆံပင်တွေတော့ ပျက်စီးကုန်ပြီ-ရော်ပေးရမယ်” ဟု မကျေချမ်းနိုင်တိုင်း ဝိုင်းဝန်း၍ ရန်တွေ့ နေလေတော့သတည်း။



ဆံပင်ကိုစုံဆွဲလျှင် ဖြုတ်တတ်ကဲ့လား

“မြင့်ရေဒီနွေ ကိုယ်သိပ်ကြီးဈေး သွားလို့ မိန်းမ ၂-ယောက် ရန်ဖြစ်တာတွေခွဲရတယ်- မတရားပါဘူး ကွယ်-ဆံပင်ဆွဲပြီး ညီအမတတွေလား-ရှေ့မျိုးတသိုက် လားမသိဘူး ဝိုင်း-ချ လိုက်ကြတာ အတော်ဘဲနာ သွားတယ်”

“ဘယ်လိုကဘယ် လိုစ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကော ထွေးသိ ခဲ့ရဲ့ လား”

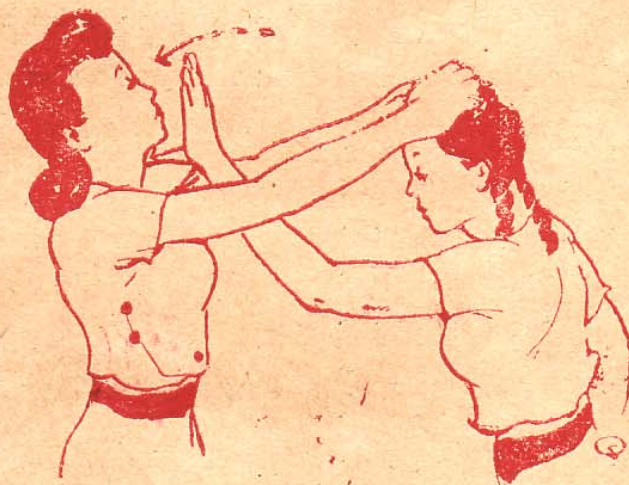
“ဘေးကလူတွေ ပြောတော့ဈေးရောင်း တဲ့သူနဲ့ဈေးဝယ်တဲ့သူ အပြောမတူ တာကစ ပြီး- သတ်ကြပုတ်ကြ တဲ့ အထိဖြစ် ကြတာ လို့ပြောတာဘဲ-ခံရ တဲ့ မိန်းမက ဗလလဲ ကောင်းတယ် - သတ္တိ လဲရှိတယ် ဓါပေမဲ့ သူ ဆံပင်ကိုစုံဘမ်းဆွဲခံရ ကတဲကဘာမှမတတ် နိုင်ဘဲ ဝိုင်း နေရတာ စတူလို့ ဆံပင် စုံဆွဲ ရင်အလွယ် တကူနဲ့ခ ခံတဲ့ နည်း ရှိရင်ထွေး ကိုပြထားပါအုံးထွေး ကလဲ မခံခြင် တတ်တဲ့

လူဆိုတော့မတော်ဟိုမိန်းမလို ဆံပင်အဆွဲခံရပြီးဝိုင်းချ တာများ- မတွေ့ရဘူးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။

မျက်နှာရှိုက်- လည်မျိုထိုးနည်း

“အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး နည်းတခုကိုထွေးကို

ပုံ (၆၁)



ပြထားမယ် မြင့် ဆံပင် ကိုထွေးလက် ၂ဘက် နဲ့ဆွဲထားစမ်းအခုလို ဆိုတော့ထွေး လက် ၂ဘက် စလုံးဟာ မြင့် ခေါင်းပေါ် ခံရာကနေ ပြီး ထွေးမှာ လက် ၂ ဘက်ဘဲရှိတဲ့ အတွက် ဆံပင် ဆွဲရုံ က လွဲပြီး အခု အခြေ အနေ မှာ မြင့်ကို လက်နဲ့ တော့ ရန် မမူနိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီ မှာ ကြည့် စမ်း-မြင့်လက် ၂ဘက် စလုံး က ဘော့ လွတ် နေတယ် မဟုတ်လား အဲဒီလွတ်နေတဲ့လက် တွေနဲ့ လဲအောင် လဲ ဆံပင် ဆွဲ ထား သူ ကို လုပ် နိုင် တယ်- ကန်း

(ဆွဲဆွဲခြင်း မျက်နှာရှိုက်ကိုလှမ်းရှိုက်ပါ-မလွတ် မခြင်း ဆက်ကာဆက်ကာရှိုက်ပါ သန်သည့်လက်ဖြင့်ရှိုက်ပါ)

ပုံ (၆၂)



မင်းဂွတ်သီးခွဲသလိုညှစ်၍ဘယ်ခြေများပြထား
သည့်အတိုင်းတက်ကော့....

သွားအောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ်- လွတ်သွားအောင်လဲ
လုပ်နိုင်တယ် မယုံဘူးလား- မယုံရင်ကြည့်” ဟု ပြော
ရင်း-ပုံ (၆၁) ကဲ့သို့ ထွေးမျက်နှာကို လက်ဝါးနှင့်
ဆပ်ကနဲရိုက်လိုက်သည်- ဆပ်ကနဲဆိုပေမင်း-လက်ကို
ထိမ်း၍ ရိုက်လိုက်ပါသည်- နှာခေါင်းသွေးရှန် တတ်
သော ကြောင့် ခပ် ဖွ ဖွ ရိုက် လိုက် ခြင်း ဖြစ်၍
ဆံ ပင် ကို မလွတ်ဘဲ ကိုင် ထား နိုင် သေး သည်
တချက်နှင့်မလွတ် မှန်းသိ၍ နောက်တချက်ထပ်၍ ခပ်
ပြင်းပြင်း ရိုက်လိုက်သော်လည်း ပေ၍ မလွတ်ဘဲ ကိုင်
ဆွဲထားသေးသည် သို့ကြောင့် နောက်တကြိမ်ရိုက်ရန်
ရွယ်လိုက်သည်နှင့် ဆံပင်ဆွဲထားသော သူ့လက်များ
ကို လွှတ်၍-သူ့မျက်ခွက်ကို ကာကွယ်နေလေသည်”

“ထွေးကိုညှာပြီးရိုက်လို့ တချက်က ၂-ချက်အထိ
မလွတ်ဘဲခံနိုင်နေတာ ရန်သူဆိုရင်တော့ တအားခိုက်
ထဲလိုက်ရင် တချက်ထဲနဲ့ မှန်ထူပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲ
ကျသွားမှာ ဆံပင်ကိုဆွဲထားသေးသမျှ သူ့မျက်ခွက်
ကို အထိ ရိုက်နေနိုင်တာဘဲ တချက်နဲ့ပုတ်မရ ၂-ချက်

ပုံ (၆၂) က



အူးညှစ်ပြီးခါးလှည့်ခြေဆုတ်လိုက်ပါက....

ရိုက်- ၂-ချက်နဲ့မလွတ်သေးရင် လွတ်တဲ့အထိ ဆက်
ကာဆက်ကာရိုက်နေရင် ဘယ်မလွတ်ဘဲနေနိုင်မလဲ”

ပုံ (၆၂) ခ



ဤကဲ့သို့ရှင်းရှင်းလွတ်လွတ်သွားမည်။

“ထိုသားဘဲ တမင်အနာခံပြီးထွေးက မလွတ်ဘဲ ထားတာ ဒါထက်ဆံပင်ဆွဲသူက ခေါင်းငုံ့ပြီးမျက်နှာ ဖွက်ထားရင် မျက်ခွက်အစား ခေါင်းကိုဘဲ ရိုက်လို့ ရမယ်ထင်တယ်- ဒီလိုဆိုရင်တော့ နာမယ်မဟုတ်လို့ အလွယ်တကူနဲ့ လွှတ်ပေးမယ်မဟုတ်ဘူးထင်တယ်”

“အဲဒီလိုအခါကျရင် မျက်ခွက်ကိုလှမ်းရိုက်စို့ အစား-လည်မျိုကို လက်ခြောင်းကလေးတွေနဲ့ စုပြီးထိုး လိုက်ရင် ‘အင့်’ကနဲ နေသွားပြီး ၂-ချက်ဆက် မထိုးရ ဘဲနဲ့ လွတ်သွားမှာပါ။ အဲဒီနည်းက ကိုယ့်ဆံပင် ဆွဲပြီဆိုတာ သိတာနဲ့ အဆင်သင့်ရာ လက်နဲ့ ဆွဲသူ မျက်ခွက်ကို- တချက်တအား လှမ်းရိုက်လိုက်မရယ်တ ချက်နဲ့ မလွတ်ရင် ဆက်ရိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့ နော် တချက်မလွတ်တာနဲ့ ကြောက်ပြီး ဆက်မရိုက်ရင် ကိုယ်ဘဲခံရမှာဘဲ။”

စုံဆွဲသူကို အမိပြန်ဖမ်းနည်း

“တချက်ထဲနဲ့ အပြတ်ဖြုတ်တဲ့ မျက်ခွက်လှမ်းရိုက် နည်း- လည်မျိုထိုးနည်း-တွေတော့ သိပါပြီမလှုပ်နိုင် အောင် ဘမ်းချုပ်ထဲနည်းရှိရင် ပြပေးပါအုံး”

“ဒါဖြင့်လာ မြင့်ကို ဆံပင်စုံဆွဲပေးအုံး”

“မျက်ခွက် ရိုက်သလိုတော့ အရမ်းမလုပ်နဲ့ နော်- ညှာညှာတာတာကလေးများလဲ ပြပါအမိရယ်”

“အို ဗန်တိုသင်ရင် အနာခံသင့်သလောက် ခံသင် မှတတ်ထား” ဟု ပြောပြောဆိုဆိုပုံ (၆၂) ကဲ့သို့ လက် ၂-ဘက် အပေါ်က အုပ်ကိုင်လိုက်ပြီး လက် ဖ နှောင့် ၂-ခု ဖြင့် မင်းဝွတ်သီး ညှစ်သလို ညှစ်လိုက် သည်တွင် ထွေးမျက်နှာကလေးရှုံ့မဲ့မဲ့ဖြစ်သွားသည်။ လက်ဖနှောင့်ဖြင့်ကြိုက်ခြေ၍ ဘယ်ခြေက ပုံ(၆၂က) တွင် များထားသော ဖက်သူ၏ ရှိုင်းအောက်သို့ခပ် ကျကျ တက်လိုက်ပြီး တဆက်ထည်း ညှာဘက်မှခါး လှည့်၍ညှာခြေလှည့်ဆုတ်လိုက်သည်တွင်ပုံ(၆၂-ခ) ကဲ့သို့လွတ်သွားပြီး သူ့လက် ၂-ဘက်ကို မိနေတော့ သည်”

“ညှာညှာတာတာလုပ်ပါဆိုလဲ-” မရဘူး- အရမ်း လုပ်ထားဘဲ”

“အရမ်းလုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး-နည်းအတိုင်းလုပ် ထားဘဲ-” နည်းကကြောင်လိမ်တက်၍ လှည့်ဆုတ်နည်း ခေါ်တယ် ထွေးကြိုက်ကဲ့လား သဘောနဲ့ပေါက်ကဲ့ လား”

“ထွေးတော့ အတော်မျက်စိ လည်သွားတာဘဲ စုံဆွဲထားတာ တယ်လိုလွတ်သွားမှန်းတောင်မသိဘူး ဖြေးဖြေးပြန်ပြအုံးမှ ဖြစ်မယ်” ဆိုသဖြင့် သူငယ်ချင်း ၂-ဦး စိတ်ရှည် လက်ရှည် လေ့လာသင်ကြားနေလေ တော့သတည်း။



ခေါင်းငုံ့ ခြေဆုတ်ဖြုတ်နည်း

ပုံ (၆၃)



ဘယ်ခြေ နောက်သို့ ဆုတ်ပြီး ဤပုံ အတိုင်း ခေါင်းငုံ့ တတောင်းတွန်းလျှင် လွတ်သွားရမည်။

“နောက်တနည်း ထွေးကို ထပ်ပြအုံးမယ်ဒီနည်း နှလုံးစတာက လက်တဘက်နဲ့ ဆံပင်ဆွဲတာကိုသင်နဲ့”

တုံးက ခြေဆုတ် တတောင်းချိုးနည်းနဲ့ တသဘော တည်းဘဲ အဲဒီနည်းကို တတ်ရင် အခုနည်းလဲတတ်မှာ အဲ”

“ဆံပင်ဆွဲပေးရအုံးမလား”

“အင်း”

ထွေးက ဆွဲလိုက်သည်။

စုံလှမ်းဆွဲလျှင်- ဆွဲလိုက်ခြင်း ဘယ်လက်က လက် ၂-ဘက်ပေါ်အုပ်ကိုင်ပြီး ပုံ(၆၂-ခ) တွင် များပြီစား သကဲ့သို့ ညှာခြေနောက်သို့ ဆုတ်လိုက်ကာ ခေါင်း ငုံ့ပြီးညှာလက်က တတောင်းကိုတွန်းချလိုက်ရာ-လက် ၂ ဘက်လန်သွားပြီး မဆုတ်ကိုင် နိုင်စေတဲ့၍ လွတ် လိုက်ရတော့သည်”

“အခုထွေးကို သင်ပေးတာ ဘယ်နှစ်နည်းရှိပြီလဲ ပြန်ပြောပါဦးမြင့်”

“ဆံပင်လက်တဘက်နဲ့ ဆွဲတာက ★ ငုံ့ဆုတ်လှန် ချိုးနည်း ★ ခြေဆုတ်တတောင်းချိုးနည်း။ ဆံပင်ဆွဲပါး ခိုက်လျှင် ★ တားပြီး ကြောင်လိမ်လှည့်ထွက်နည်း နောက်မှဆံပင်ဆွဲတာကို ★ ရုန်းကန်လှည့်ထွက်နည်း ဆံပင်စုံဆွဲတာကိုမျက်နှာ ရိုက်နည်း လည်မျိုထိုးဖြုတ် နည်း ဆွဲသူကို အမိပြန်ဘမ်းနည်း ခြေဆုတ် တတောင်း ချိုးနည်း အဲဒီနည်းတွေဟာဖြင့်အခုအပတ် သင်ပေး တဲ့ နည်း ခဲ လေ့ ကျင့်ဘို့ တာ ဝန်ဘဲ ကျန်တော့ တယ်”



အလုပ်ခွင်တွင် ဆံပင်ဆွဲပြီး အကဲခမ်းသူအား ဤသို့ ဆုံးမပါ။

မခင်တီမှာ သူများတွေနေလည် စာစားချိန်-ရုံးဆင်းသွားသော် လည်း လုပ်လက်စ အလုပ်ကလေးတွေ ကျန်နေသောကြောင့် မဆင်းသေးဘဲ စာပွဲတွင် တကုတ် ကုတ် အလုပ်များနေသည်။ အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားနေသောကြောင့် အသာအယာ ခြေများကလေးထောက်ပြီး သူ့နောက်ရောက်အောင် လာနေသည့် မခင်လေးကို မမြင်ပါ- ဆံပင်ကို နောက်မှ ဆွဲကိုင်လိုက်မှ တယော့ယောက်လာနောက်နေမှန်း သိ၍ “ဘယ်သူလဲဆံပင်ကိုလာ ကိုင်တာမနောက်ပါနဲ့ကွယ်” ဟု အလုပ်လုပ်ရင်း မပျက်ပြောလိုက်သည်။ သည်လိုပြောကာ မှမခင်လေးက ဆံပင်ကို ခပ်တင်းတင်းနောက်ထပ် တချက်ဆွဲလိုက်ပြီး “ဒါ အလုပ်လုပ်တဲ့ အချိန်လား..... မှန်စားတဲ့ အချိန်လား အညောင်းမိလို့ ဝေနေလိမ့်မယ် မထဘူးလား- ဘမလား” ဟု ဆံပင်ဆွဲ ထားသော လက်ကိုခါ၍ခါ၍ အနိုင်ကျင့်သော လေသံဖြင့်ပြောနေသည်။

ခေါင်းလျှော်ပြီးစ မခြောက်သေး၍ ဤသို့ဆံပင်ကို မထိုးဘဲ- ပြီးစလွယ်အလှပြင်၍ လာသောကြောင့် မခင်လေး အလွယ်တကူ ဆံပင်ကို ဆွဲနိုင်သွားသည်။ စကားပြောသံကြားမှ မခင်လေးမှန်း သိသောကြောင့် “လွှတ်ကွယ် မခင်လေး ကိုယ် ဆံပင်ကို ဒီလိုမကိုင်ပါနဲ့ ကိုယ် မကြိုက်ဘူး”

ပုံ (၆၄)

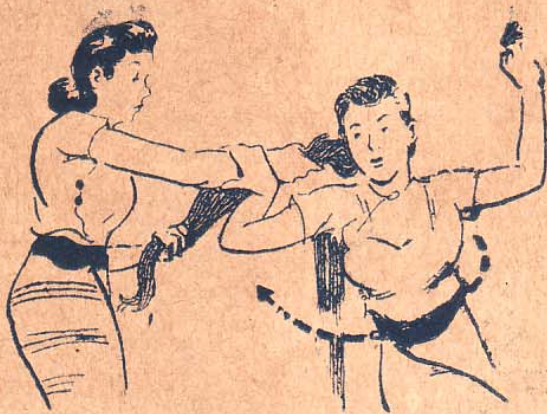


ဤလိုကုလားထိုင်နောက်မှ ဆံပင်ဆွဲထားလျှင်

“မကြိုက်မှန်း သိလို့ ကိုင်တာပေါ့- အခု ဘာ တတ်နိုင်သေးသလဲ မင်းဗန်တိုတတ်တယ် ဆိုမင်းဘာသာ မင်း အပြုတ် ဖြုတ်ပါလား ဘာလို့တောင်းပန် နေရတာလဲ” ဟု ပြောရင်း စာပုံ့မရေးနိုင် အောင် နောက်ဆွဲခပ်တင်းတင်း ဆွဲလိုက် သေးသည် အမှန်စင်စစ် မခင်လေးသည် ပင်ကိုယ် အားဖြင့် စိတ်ဆပ်သူ ဖြစ်သည်- သည်းခံရမည် အလွန် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်း တဦး ဖြစ်၍သာ ဤမျှသည်းခံ၍ နေလေရာ ယခုကဲ့သို့

အရေးကြီးသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေတုန်းက ပျက်ယပျက်လုပ်သည့် ပြင်မိမိအတွက် အမြတ်ထားသော ဆံပင်ကို အလိုက်မသိ ဆွဲကိုင်ပြီးလေးလေး စားစား တန်ဖိုးထားပြီး သင်ကြားထားသော ဗန်တိုပညာကို သရော်သလို စော်ကားလာသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ညှိမ်ခံနေ၍ မဖြစ်တော့မှန်း သဘောပေါက်လာပြီး ပညာစွမ်းကို ပြသရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်တော့သည်။ ဤလိုမှ မပြသဘဲ သူငယ်ချင်းဘဲ ရယ်လို့ သည်တကြိမ်၍ သည်းခံလိုက်လျှင် ဆက်ကာဆက်ကာ အနိုင်ကျင့်တော့မည်။ ဦးကျိုးအောင် နှိမ်ထားမှ နောင်ကြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါလား။

သို့ကြောင့် ရေးနေသော ကလောင်ကို အသာချပြီး ညာဘက်မှ ပုံ (၆၄-က) ကဲ့သို့ လှည့်၍ မြင်အောင် ကြည့်လိုက်ကာ ညာလက်နှင့် သူ့လက်ကောက်ဝပ်ကို



ညှဲဘက်မှ လှည့်ကြည့်ပြီး ညှာလက်ဖြင့် လှမ်းကိုင်း၍ များအတိုင်း ထလိုက်ကု

ဘယ်လက်က တထောင့်ဆိုပြီး ညှာလက်က ဆွဲတင်ပါ။

ဘမ်းကိုင်ထားလိုက်သည်။ ဤသို့လှည့်၍ မဘမ်းနိုင်တန် ရာဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ကိုင်ထားသော မခင်လေးခမျှာဘာ လုပ်ရမှန်း မသိဘဲကြောင်တက်တက်ဖြစ်နေသည်။

ဤသို့ဘာလုပ်ရမည်မှန်းမသိဘဲ တန့်- ရပ်- သွား သည့်အချိန်ကလေးတွင် လက်ကောက်ဝပ် ကိုင်ထား သော လက်အားဆောင့်ဆွဲပြီး ဘယ်ခြေတက်ကာ မတ် တတ်ရပ်လိုက်သည်တွင် ပုံ (၆၄-ခ) ကဲ့သို့မျက်နှာ ချင်းဆိုင်မိလွှားတော့သည်။

မခင်လေးမှာသည်း ကိုင်းမိကိုင်းရာ မလွှတ်ဘဲကိုင် ထားသေးသည်သို့ကြောင့် ပုံ (၆၄-ခ) အနေအထား မှညှာလက်ခါးကို ပတ်ဆွဲပြီး ဘယ်လက်က တထောင် ကို ဖိတွန်းချိုးချ လိုက်ရာ ELBOW LOCK ခေါ် တထောင်ဖိချိုးနည်းဖြင့် မိနေတော့သည် သို့ကြောင့် မခင်လေးခမျှာ ဧရှုဆက် မကိုင်းနိုင်တော့ဘဲ လုံးလုံး လျှားလျှားလွတ်သွား လေတော့သတည်း။



လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း ကာကွယ် နည်းများ

အသက် အဆုံးခံမလား အလွတ်ရုန်း ဘို့ကြိမ်လား

ရန်ပွဲများ၌လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း အလေ့ အထ ကို များစွာ တွေ့ရသည် “နင့်ကို လည်ပင်းညှစ် သတ်မယ်” အစရှိသည် တို့ဖြင့်အနည်းဆုံးကြိမ်း ဝါးတတ် သည် အချို့ ကြိမ်းဝါးသည့် အတိုင်း တ ကယ် လုပ် တတ် သည်။

လည်ပင်း အညှစ် ခံ ရသူ သည် မသေသော် လည်း မရှုမလှ ခံရတတ် ၏ ကံ ကောင်း လွန်း၍ အချိန်မှီကယ်မည်သူ ကူ မည့်သူနှင့် တွေ့၍ လွတ် သွား သည်ဘဲ ဆိုစေဦး တော့ အနည်း ဆုံး မူး ဝေခြင်း သတိလစ်သွား ခြင်းများအတွက်မနည်း ဆေး ကုရမည့် အခြေ တွင်ရှိ တတ်ပေသည်။

ယခင်အခါများကယောက်ျားခြင်းရန်ဖြစ်သည့်ရန်ပွဲ များတွင်သာ တယောက်နှင့် တယောက် လည်ပင်း ညှစ်ကြသည့် အလေ့အထကိုတွေ့ရသည် ယခုခေတ် တွင်မူ အမျိုးသမီးကလေးများကိုပင်လည်ပင်းညှစ်သတ် ၍ ပစ္စည်းလုခြင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း စော်ကားခြင်းများ ကို လူစိတ်ကင်းစွာဖြင့် ပြုမူတတ်ကြသည်ကို ကြားသိရ ၍ များစွာစိတ်မချမ်းမေ့ ဘွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။

အချို့ သတင်းစာထဲ၌ ပါသော အမျိုးသမီးကလေး များအား လည်ပင်းညှစ်၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းများသတင်း သည် ဘတ်ရှုကြားရက်စရာမရှိအောင်ပင်ယုတ်မာဆိုး သွမ်းလှ၏။

ပုံ (၆၅)



လက်တဘက်က အောက်သို့ဆွဲချပြီး ဘယ်လက် ကလည်မျိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ

လည်ပင်းညှစ်၍စော် ကား အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ကာကွယ် ရန်မှာ ဗန်တို သမား များအဘို့ လွယ် ကူ လှပေသည် ထိုကာ ကွယ်နည်းများသည် အ လွန် ခက်ခဲ ပင်ပမ်း စွာ ဖြင့်အချိန်ကုန်ခံပြီးလေ့ လာ သင် ကြား နိုင် မှ တတ်မြောက်သည့်နည်း များ မဟုတ်ပါ အခု မြ လျှင် အခုတတ်ပြီး အခု သင်လျှင်အခု ရနိုင်သော နည်း များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းများသည်အမျိုး သားများသာပြုလုပ်အ သုံးချ နိုင်သည် မဟုတ် ဘဲ အမျိုးသမီး ကလေး များလည်း စနစ် တကျ သင်ကြားရလျှင် လွယ် လွယ်ကူကူ တတ်မြော် နိုင်သော နည်းများ ဖြစ်

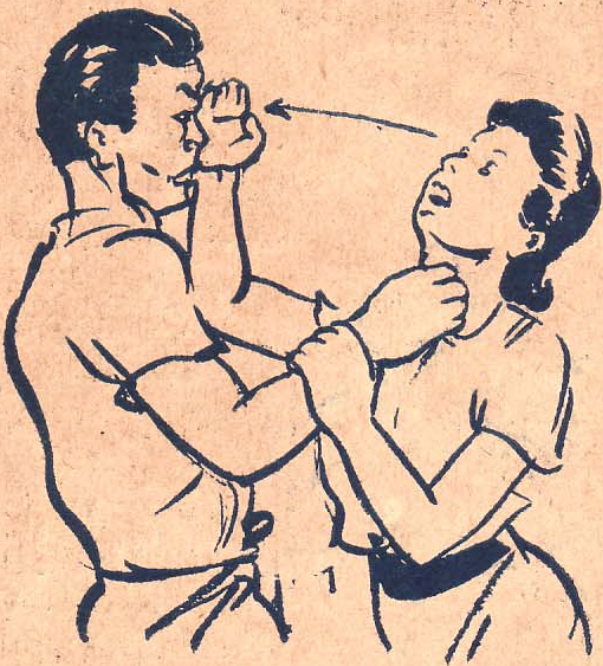
၍ တကဲ့အရေးတွင် အသက်ဆုံးဘို့ ကြိမ်လား ဗန်တို ပညာများဖြင့် အလွတ်ရုန်းဘို့ ကြိမ်လားဟု စာရှုသူ အားမေးလိုပါစကားသည်။

ခုခံကာကွယ်ရန် အချိန် အများကြီးရ၏

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော မိန်းကလေး တဦး အားသာ မာန်ယောက်ျား တဦးက တယောက်ချင်း လည်ပင်းညှစ်သတ်ရန်လွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ပေ။ လူတွင်သေဓားကို ကာကွယ်လိုသော မွေးသန္ဓေပါ (INSTINCT) စိတ်ဓါတ်အရ တကဲ့အရေးတွင်ရှိ

ဗန်တိုပညာ

ကွယ်နိုင်ကြရန် အောက်ပါ လည်ပင်း ညှစ်သည်ကို ကာကွယ်သော နည်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေတင်ပြလိုက် ပါကြောင်း။



ဘက်လက်က အောက်သို့ ဆွဲချပြီး ညာလက်ကနှာ နှုတ်ကိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းနှင့် လည်မျိုကို ခုတ်ပါ

ပုံ (၆၅) ကဲ့သို့မညှာမတာ မိမိရှေ့မှလည်ပင်း ဝင်ညှစ်သူတိုင်းအား လက်တဘက်က သူ့ညှစ်လက် တဘက်ကို အောက်သို့ တအားဖိချပြီး ကျန်လက်တ ဘက်က အားကုန်လည်မျိုကို ခုတ်ချလိုက်ပါ။ လက်တ ဘက်က အောက်ကို ဖိချသည်သဘောမှာ လည်ပင်း အ-အစ် သက်သာအောင် ဖိချသည်သဘောဖြစ်ပါ သည်-ရှိသမျှအားကို ထုတ်သုံးတတ်ရန် ဤနေရာ၌ အ ရေးကြီး၏ လည်မျိုသည် အထိ မခံနိုင်သော ချက် ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်ချက်ကောင်းနေရာကို ဤ လိုအခုတ်ခံရပါက တချက်ထဲနှင့် လွတ်သွားမည်ဖြစ် ပါသည် တချက်နှင့် မလွတ်သေးလျှင် ၂-ချက် ဆက်၍ ခုတ်ပါ၊ ၂-ချက်နှင့် မလွတ်သေးလျှင် မလွတ်မချင်းဆက် ၍ ခုတ်ပါလေတော့ ဤသို့သူ့အသက်ကိုယ်အသက် လုနေရသော အချိန်ပိုင်းတွင် အားချင်းပြိုင်ရသည်သာ မက စိတ်ဓာတ်ခြင်းလည်းပြိုင်ရပေသည်။ ငါတော့ သူ့ မနိုင်တော့ပါဘူး...ဟု စိတ်လျှော လိုက်သည်နှင့် တ ဘက်သူက အားတက်သွားပြီး မနိုင်တန်ဘဲနှင့် နိုင် သွားရသော ရန်ပွဲမျိုးများစွာ တွေ့ဘူး၏ ရှုံးဘို့သေ ချာနေပါလျက် “ငယ်တော်မှ အရှုံးမပေးဘူးငါ့နိုင် ရမယ်” ဟူသောစိတ်ဇွဲဖြင့် ခုခံကာကွယ်သဖြင့်နိုင်ခြေရှိ သောတဘက်သားစိတ်ဓာတ်ပျက်ပြီးရှုံးခြေရှိသော- ခ ခံသူကအနိုင်ရသည်လည်းတွေ့ဘူးပေသည်။

သမျှအင်အားနှင့် အစွမ်းကုန် ကာကွယ်လေ့ရှိသည်။ မန္တလေးမှ လည်ပင်း ညှစ်သတ်ခံရသော အမျိုး သမီးတိုင်း၏အမှုတွင် ဆရာဝန်က ထွက်ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော မိန်းကလေးတိုင်းသည် တယောက်ချင်းလည်ပင်း ညှစ်သည်ကို ၁-မိနစ်ခွဲမှ-၂- မိနစ်အထိ ရုန်းကန်တွန်းလှန်သောအချိန် ရရှိနိုင်သည် ယခုအမှုသည် မိန်းကလေးအား တဦးတည်းက သတ် သည်မဟုတ်တန်ရာ....” ဟု အစစ်ခံသည်ကိုထောက် ချင့်ခြင်းအားဖြင့် တကဲ့အရေးတွင် မိမိအသက်ကို ခုခံ ရန်တမိနစ်မှ နှစ် မိနစ်အချိန်ကောင်းကောင်းရသည်ကို သိရှိရ၏။

မန်တိုပညာတတ်ထားသူ တဦးအဘို့ မိနစ်ပိုင်းအ ချိန်သည် ရန်ကိုကာကွယ်ရန် လုံလောက်သည့်အချိန် ပိုင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ အသက်နှင့်စက်၍ တန်ဖိုးရှိ သော အချိန်ပိုင်းကလေးတွင် အမျိုးသမီးတိုင်းခုခံကာ

သို့ကြောင့် ခုခံကာကွယ်သည့်အခါတွင် “ငါဘယ် တော့မှမရှုံးနောက်ဆုံးငါ့နိုင်ရမည်” ဟူသောစိတ်မာန် မျိုးထား၍ ခုခံကာကွယ်ရန် မမေ့သင့်ပေ-ယခုရှေ့မှ လည်မျိုညှစ်ထားသူကို ကာကွယ်ရန် လည်မျိုလက်ဝါး စောင်းခုတ်၍ကာကွယ်သည့်နည်းများကို အသုံးပြုရာ၌ မညှာမတာ သာခုတ်ချပါလေတော့- သင် ညာသန် ဖြစ်လျှင် ညာလက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ ညာသန် မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ရန်ချက်ကောင်း နေရာများထဲတွင်လည်မျိုကဲ့သို့ ခုတ်ရန်ကောင်းသောနေရာတစ်ခုရှိပေသည် ၎င်းမှာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် နှာခေါင်းထိပ်နေရာ ကလေးပင်ဖြစ်သည် ထိုနှာခမ်းနေရာကိုလက်ဝါးစောင်းကောင်းကောင်း ခုတ်ထု လိုက်နိုင်ပါက နောက်ရွမ်း ပစ်သွားအောင်ပင် ပြင်းထန်ထိရောက်သော ခုခံချက်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တခါတရံပုံ (၆၅-က) ကဲ့သို့ လက်တဘက်ထည်းဖြင့်ရှေ့မှလည်မျိုကို ညှစ်ပြီး ပစ္စည်းတောင်းခြင်းအနိုင်ကျင့်ခြင်းမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရပေသည် သည်အခါမျိုး၌ နီးရာလက်ဖြင့် လည်ပင်းညှစ်သည့်လက်ကိုအောက်သို့ဆွဲ

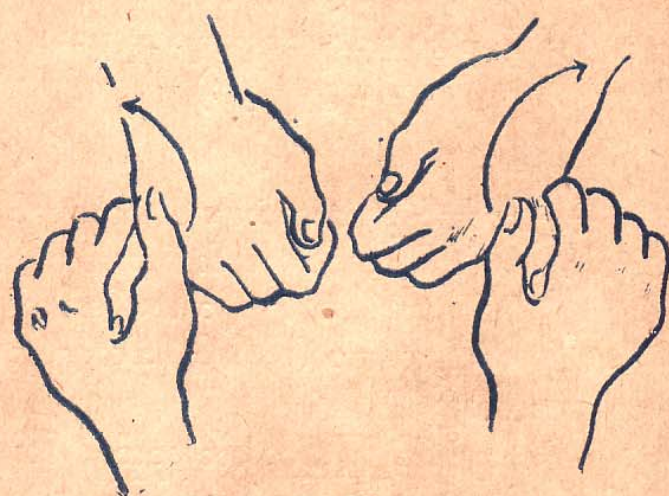
ချပြီးအားနေသောလက်တဘက်ဖြင့်ပုံ (၆၅-က) ကဲ့သို့ တအားနှာနုကို ကန့်လန့် ခုတ်ထု လိုက်ပါ - တချက်ထည်းဖင်ထိုင်ရက် လဲကျသွားလျှင်လည်း လဲကျသွားမည် ညှစ်လက်ကို လွှတ်၍ သူ့မျက်ခွက်ကို အနည်ဆုံးကာကွယ်တော့မည် ဖြစ်၍- သင်လည်ပင်းကိုညှစ်ထားသောလက် လွှတ်လိုက်ရမည်မှာ သေချာလှပါသည် ဤနေရာသည် ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သည်။ အချင်းချင်းလေ့ကျင့်ရာ၌ ဤနည်းများကို လက်လွတ်စပယ်မပြုလုပ်ရန် တားမြစ် လိုက်ပါသည် ရန်သူကို ရန်သူလိုသဘောထား၍ ခုခံကာကွယ်ရန်ကိုသာ ညွှန်ကြားလိုက်ပါကြောင်း။

လည်ပင်းညှစ်သော်မခက်လား။

လက်သန်းချိုးသော်မလွတ်လား။

ပုံ (၆၆)

ပုံ (၆၆) က

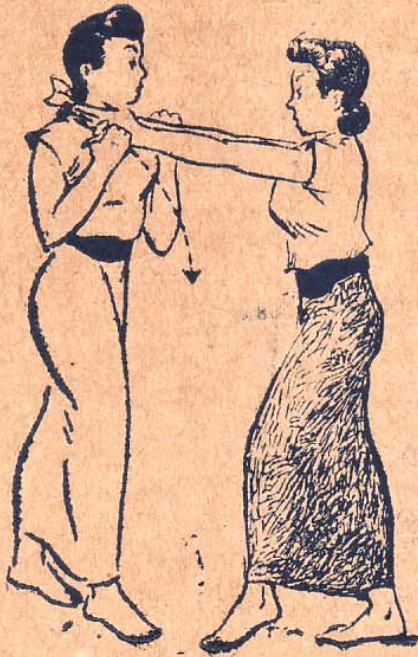


ဤလိုရုတ်တရက်လည်ပင်း ဝင်ညှစ်လျှင်။

သူ၏လက်သန်းကလေးများကို ဤသို့ လှန်ချိုးပါ။

ပြုံး-ရီ-ကြည်-မြင့် သူငယ်ချင်း ၄-ဦးမှာ အလွန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည် နေ့လည် ကျောင်းဆင်း ခိုန် ဖြစ်သဖြင့် နေ့လည်စာများ

စားရန် မုန့်စားခမ်းထဲတွင် ရောက်နေကြသည် အိမ်မှ ယူလာသော မုန့်များ လဘက်ရည် ကော်ဖီများကို စုပြီးစားကြရန်ပြင်ဆင်နေကြသည်။



အောင် မညှစ်သော်လည်း ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲတော့ တအား ညှစ်ပြီးထားသည်။

လည်ပင်းညှစ်သူကြည်က ပြုံးထက် အလုံးအထယ် ကြီးမားပြီး ဗလ လက်တန်ကောင်းသည် သူငယ်ချင်း အားလုံးက သူ့ကို ဂုဏ်ယူပွဲ ကိုစိတ်ပါဝင် စားစွာ ကြည့်နေသည် တဦးက ဗ-လ လက်တန် အားကိုးပြီး လည်ပင်းကို ညှစ်ထားပြီး တဦးက အားဗလ အရပ် အမောင်းအနည်းငယ် ကွာသော်လည်း ဖြတ်လပ်လျှင် မြန်ပြီး သတ္တိကောင်းသူဖြစ်သည် ထို ထက် အညှစ်ခံရ သူ ပြုံးက ဗန်တိုသင်ထန်းဆင်း တဦးဟု သူငယ်ချင်း များက သိထားသောကြောင့် ဘယ်လို များ ပြတ် အောင်ဖြုတ်လိုက်- လုပ်လိုက်- လေမလဲဟု ပိုမိုနှိမိတ် ဝင်စားနေကြသည်။

“ဟေ့ကြည်- မိပြုံးကို မိလွှတ်နဲ့နော်” ဟု ရီ က အော်၍ ပြောလိုက်သောကြောင့်-

“ဒါမှ ခိုပြုံးကွ- ကြည့်ကို ချွမ်းပြန်အောင် လှုပ် လိုက်စမ်း” ဟု မြင့်က ပြုံးတက်မှ အား ပေး လိုက် သည်။

(ကြည် လက်ချောင်းကလေးများကို များ ပြုထားသည့်အတိုင်း)

သူ့ကိုအထဲတွင် ပြုံးက အသဲဆုံး အကဆုံးအရွှင် ဆုံးဖြစ်ပြီး မည်သူမျှ စကောင်းကောင်း မစားရအောင် နောက်ပြောင် နေရုံမျှမကဟိုလူ့မုန့်လှစားလိုက်ဒီလူ့ ဝါဘက်ရည်ခွက် လှသောက်လိုက်နှင့် ခိုလ်အကျကြီး ကျ၍နေလေသည်။

၄-ဦးထဲတွင် ကြည်ကြည်မှာ သဘောထား စိတ် ရင်းကောင်း သလောက် ရဟာဟော ခိုင်းခိုင်း ရှူးရှူး ရှဲရှဲနှင့် တရှူးထိုး လုပ်တတ်သော အလေ့ ရှိသည်။ ကြည်ကြည်စားနေသော မုန့်ကို ပြုံးကဇင်ကန်အလစ် တွင် လှယူလိုက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်၍ စား ပစ်လိုက် တော့သည်- ကြည်မှာ ရှက်ဒေါသကလေး ထွက်ထွက် နှင့် “ဒါလောက်တောင် ခိုလ်ကျတဲ့ မိပြုံးတော့သေ ပေတော့” ဟု ပြုံးလည်ပင်းကို ထ၍ ညှစ်တော့သည် လည်ပင်းညှစ်သည် ဆိုပေမင့် ရန်သူတယောက်လိုနာ



လှန်ချိုးလိုက်ရာ ဤဆိုထိုင်၍ အရှုံးပေးရတော့ သည်။

ဤလိုပိုင်း၍ အားပေး ကြသည် မှာလည်း တမျိုး
ကောင်းသည် တယောက်ယောက်က ဖောက်၍စိတ်ဆိုး
ချင်ဦးတော့ မဆိုးနိုင်အောင် သတိပေးသလို ဖြစ်နေ
သည် ဒါပေမင်္ဂ ၂ ဦးစလုံးစိတ်သဘောထား ပြည့်ဝကြ
ပြီး တဦးအပေါ်တဦး စိတ်ဆိုးနိုင်ကြသူများ မဟုတ်၍
မတော်တဆ လက် လွန် ခြေ လွန် ဖြစ် သွား ဦးတော့
သည်းခံခွင့်လွတ်နိုင်သော သူငယ်ချင်းများဖြစ်၍လည်း
ဤသို့ စိုင်း၍ မြောက်ပေးကြသည်။

ဘယ်လိုဖြုတ်ရပါ့မလဲ

ဗြူးမှာ မုန့်များကိုလက် ၂ ဘက်နှင့် မအားအောင်
ကိုက်ထားတုံး ပြီးကနဲထ၍ လည်ပင်းကိုအညှစ်ခံလိုက်
ရသောကြောင့် ပဋ္ဌမ ဘယ်လိုလုပ်၍ ဘယ်လိုဖြုတ်ရ
မှန်းမသိအောင်တွေဝေသွားသည်။ ရီနှင့်မြင့်တို့ကဝိုင်း
၍ မြောက်ပေးကြမှ ဖြုတ်ရန် နည်းများကို စဉ်းစားနိုင်
သည် လည်ပင်းညှစ်သည်ကို ရှောင်ရန် နည်းများအစီ
အရီ ပေါ်လာသော်လည်း “ရန်သူမဟုတ်သူငယ်ချင်း

ဖြစ်သည်” ဟူသော အသိကဟန့်တားနေပြန်ပါသည်။
သူငယ်ချင်းဖြစ်သော်လည်း အညံ့ခံအရှုံးပေး၍တော့
မဖြစ် “ဟယ်မထူးပါးဘူး စိတ်ဆိုးရင်လဲ နောက်မှ
တောင်းပန်ယူတော့မယ်” ဟု ဆုံးဖြတ် လိုက်၍ ပုံ
(၆၆) ကဲ့သို့ ညှစ်ထားသည်ကို ပုံ (၆၆က)
ကဲ့သို့ လက်သန်း ကလေးများကို ရှာဖွေရွေးထုပ်ပြီး
များပြားသည့်အတိုင်း လှန်ချိုးလိုက်ရာ-ကြည့်ကိုယ်
ကလေးတွန့်ကန်ရှေ့သို့ လွန်ကော့သွားပြီးညှစ်ထား
သောလက်များကို အသာကလေးလွှတ်လိုက်သည်ကို
ကြည့်နေသော သူငယ် ချင်း များက တွေ့လိုက်သည်။

“ကောင်မ အရမ်းလုပ်ထားဘဲ လက်တော့ကျိုး
ပါပြီ” ဟု သူ့လက် ကလေးများကို ကြည့်ပြီးရှုံ့ရှုံ့
မဲ့မဲ့နှင့်ပြောနေသောကြောင့်...

“ဆောရီ ကြည်ရယ် သိပ်နာသွားသလား ကြည်
ကလဲမလွှတ်တော့ လွှတ်အောင်ဆိုပြီးလုပ်လိုက်ရတာ
ဒါလောက် နာသွားမယ် ဆိုရင်တော့ ကြည် ညှစ်လို့
အသက်ထွက်ချင် ထွက်သွားပေစေ ပြုံးပြုံး ကလေး
ခံနေမှာပါ” ဟုသူ့ သူငယ်ချင်း စိတ်မျက် သွားမည်စိုး
၍တောင်းပန်နေလေတော့သတည်း....”



ကြည်-သင်သောနည်းကောင်းတစ်ခု။

ပြောပြောင်းလှသော သူ့လက်သန်း

ပုံ (၆၇)

များကို လှန်ချိုးလိုက်မိ၍- ကြည်တော့ စိတ်ဆိုးမှာဘဲ ဟုထင်မိသည် သူတို့အားလုံး ထင်သလို မဟုတ်ပါ လက်သန်းကလေး နှစ်ခုကို ပွတ်သတ်ဆုတ်နယ်ရာက ပြုံး ဗန်တိုတော်သားဘဲ ကြည် က သူ့ဗန်တိုသင်တန်း တက် နေတာ သိလို့ တမင်လည်ပင်း ညှစ်ခြင်ရောင် ဆောင်ပြီး မနာအောင် မအာအောင်တော့ညှစ်တယ် မလွတ်အောင်တော့ မြဲမြဲလည်ပင်းကို ဆုတ်ကိုင်ဘမ်း



ပုံ (၆၇) က



လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးယက်လှိုက်ပြီး

ပြောပြောင်းလှသော သူ့လက်သန်း။

အားလုံးသော-သူငယ်ချင်းများက ကြည့်စိတ်ဆိုး များသွားလေမည်လားဟုသံသယရှိသော မျက်နှာထား ကလေးများဖြင့် ကြည့်နေ ကြသည်- ပြုံး ကိုယ်တိုင် ကပင်- နာသွား ချလက်အောင် လက်သန်း ကလေး

အပေါ်သို့ တအားစေရာင့် တွန်းတင်လိုက်ရာ ဤသို့ လွတ်သွားသည်-



ဇွတ်သွားသည်နှင့် ဤသို့ဇက်ပိုးကိုဆောင့်ဆွဲ ရိုက် လိုက်သည်။

အားတာ လက်သန်း လှန်ချိုးတဲ့နည်း ကိုင်ကတဲ့က ကိုယ်ကလဲ အပါးဘဲ မသိချင်ယောင် မတတ်ချင် ယောင်ဆောင်ပြီ အကိုင်ခံနေတာ ချိုးစမှာလဲ တမင် မလွှတ်ဘဲ ခံနေတာက ကြည့် လက်သန်းက ရှေ့ပေမဲ သိပ်ပြောတာ ဒီတော့ သူချိုးပေမဲ တော်ရုံနဲ မနာ ပါဘူး ဟု ရယ်ရယ်မောမော ပြောရင်းက သူ့လက် သန်းကိုချိုးပြနေသည်။

ဟုတ်ပါရဲ့ အတော်ပြောပြောင်းသောကြည့် လက် သန်းဖြစ်သည် နောက်ကိုလှန်ချိုးလိုက်လျှင် လက်မျက် စိကို ချပ်ကနဲ ကပ်နေသည်ထိ လှန်ချိုး၍ရသည်။

သည်တော့မှဘဲ ကြည် စိတ်မဆိုးမှန်းသိပြီး အား လုံးဟင်း.....ချနိုင်တော့သည်။

ကြည် ဗန်တိုသင်တန်း တက်တာ ဘယ်လောက် ကြာသွားပြီလဲ ပြုံး ကိုတော့ အထင် မကြီးပါနဲ့ အခုမှ စ သင် စ ရှိပါသေးတယ်....

“တနှစ်တောင် ကျော်သွားပြီ”

ပြုံးထက်အများကြီးစိန်ယာကျတာဘဲကြည်ကြည် ကအားလဲကောင်းသတ္တိလဲ ကောင်းဆိုတော့ ဗန်တို သင်ထားတာနဲ့ အတော်ဘဲနေမှာပေါ့....”

“အားနဲ့တော့ ဗန်တိုပညာနဲ့ ဆိုင်တယ်ဆိုရင်လဲ ရတယ် မဆိုင်ဘူးဆိုရင်လဲရတယ်- အားနဲ့တဲ့ သူလဲ အသုံးပြု ကာကွယ်နိုင်တယ် အားရှိသူလဲ အသုံးပြု ကာကွယ်နိုင်တယ် အားရှိတော့ ပိုကောင်းတာပါဘဲ ဟုတ်ပါတယ် ပြုံးပြောတာ မှန်ပါတယ်”

“ဒါဖြင့်ရင် ခုနကလို ကြည်သာ ပြုံးလို့လည်းပင်း ညှစ်ခံရရင်ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရှောင်မလဲ....” ဟု ရိုက် ကြားဝင်၍ မေးလိုက်သည်။

“ကြည်ဆိုရင် ပြုံး လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ မဖြုတ်ဘူး.... မတော်ကိုယ်လို လက်သန်းပြောတဲ့လူ သွားချိုးမိရင် နာမှာမဟုတ်ဘဲ တိုးညှစ်နေအုံးမယ်”

ဒီလိုတော့မပြောနဲ့လေ ကြည်.... ကြည့်လိုလက် သန်းပြောတဲ့ မိန်းကလေးက တရာမှတယောက် ၂- ယောက် လောက်ရှိမှာပါ ဒီပြင် သူတော့ဆိုရင် ခုလို လက်သန်းလှန်ချိုးခံရင် ကျွဲအော် နွားအော် အော် သွားမယ်မဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ် ဒါကိုကြည့်ကမည်းပါဘူး ကြည့် အနေနဲ့သာရိုက် ဝင်မေးလို့ပြောတာပါ ပြုံးလုပ်တဲ့ နည်းကို မကောင်းဘူးလို့ ကြည်ကပြောနေတာ မ ဟုတ်ပါဘူး”

“ကဲပါ ညင်းမနေကြပါနဲ့ ရီခမ်းတာလဲလုပ်ပြကြ ပါအုံး ရီထလေ.... ကြည်ကိုသွားလည်ပင်းညှစ်ချီ- ဒါမှဒို့နည်းတခု ကြည့်ရမှာ....” ဟု မြင့်ကရီအား ကြည့်လည်ပင်း ကိုညှစ်ခိုင်းတော့သည်”

“ရိုက် မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက်နှင့် အမယ်လေး မလုပ်ပါနဲ့ ကိုယ်ကဘာပညာမှ တတ်တာမဟုတ်ဘူး သူတို့က အရမ်းလှုပ်လိုက်လို့ အသက်ထွက်သွားမှာ”

“ဒါဖြင့်ရင်မင်းကဘာလို့ဝင်မေးရလာလဲ”

“သိချင်လို့ပေါ့ ကွ.... မမေးရဘူးလား.... ကိုယ် ညှစ်မယ်လို့မှ ကိုယ် မပြောဘဲ.... မင်း ညှစ်ပါလား” ဟု မြင့်အားပြန်၍ ဂျောက်တွန်းနေပြန်ပါသည်။

ဒါတော့ကွာ.... ကိုယ်တို့ မတတ်တဲ့ သူတွေ ညှစ် ထာထက်သူတို့ မန်တိုသင်တန်း ဆင်းအချင်းချင်း လုပ် ကြတာကပိုပြီးသဘာဝလဲကျမယ် ကြည့်လို့လဲကောင်း မယ် မဟုတ်လား “ဟု ပြုံး ဘက်ဘို့ မေးငေါ့၍ပြော လိုက်သည်။

“သူဘက်ကျတော့ တယ်သိတယ် ခေါင်းရှောင် လိုက်တာဒါဖြင့်ပြုံးကဘဲ ကြည့်လည်ပင်းကို ပြန်ညှစ် ပေးရင်ဖြင့်နည်းသစ် နည်းကောင်းကြည့်ရမှာမို့ ကန့် ကွက်တဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူးရှင်....” ဟု မြင့်က လည်း ပြုံးကို တိုက်တွန်း နေပြန်ပါသည်။

စုံဆောင့်တွန်းရှိုက်ချနည်း

“ကြည်ကထ၍ လာပါပြီရယ် ကိုယ်နည်းတခု ပြ ပါမယ်....” ဟုခေါ်မှပြုံးက ထလာပြီးကြည့်လည်ပင်း ကိုပုံ (၆၇) ကဲ့သို့ညှစ်တော့သည်။
ညှစ်ပြန်ပါသော်လည်းသူအညှစ်ခံရတုံးကကဲ့သို့နာ

အောင် အစ်အောင် မညှစ်ဘဲ ရဲရဲမြဲမြဲ မလွတ် ဇောင် ဆုတ်ကိုင်တားသည်။

“ကိုယ်ဖြုတ်လို့ပြုတ်မှဘဲ လွတ်နေပြုံး အားမ နာနဲ့ညှစ်သာညှစ်”

ပြုံးကလည်း သည်တော့မှ အားမနာဘဲ အား ကုန်ညှစ်တော့သည် အစွမ်းကုန်ပြုံးက ညှစ်မှန်း သိ သည်နှင့် ပုံ (၆၇) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများ ကို ပူးယက် လိုက်ပြီး ပုံ (၆၇-က) ကဲ့သို့ တအား ဆောင့်တွန်းလိုက်ရာ.... လက် ၂ ဘက်အား ပုခုံးအား များကို ပြုံးတောင့် မခံနိုင်တော့ဘဲ လွတ်သွားလေ တော့သည်။

ရီနှင့်မြင့်တို့ကလည်း ဟယ်ကနဲ လန့်၍ အော်လိုက် သည်။

ဤနည်းကို ပြုံးမသင်ရသေး၍ သည်လိုဖြုတ်လိုက် နှိုင်းမှန်းမသိဘဲနေရာမှ ပြုတ်သွားသောကြောင့်အံ့အား သင့်ပြီး ကြည့်နေသည့်အချိန်တွင်ကြည်က ပုံ (၆၇-ခ) ကဲ့သို့ မြှောက်ထားသောလက် ၂-ဘက်ဖြင့်အုပ်ဆက် ကိုဆွဲချလိုက်ရာ မဟန်နိုင်ရှာဘဲ ကြမ်းပေါ်သို့ မှောက် ဇက်သားကျသွားလေတော့သည်ပြုံးသာ ကြောင်ကျ သင်မသားပါလျှင် အတော်ခံရ ပေမည်ဖြစ်လေတော့ သတည်း။



တချက်လွတ် နည်းများနှင့် ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးတိုက်ပါ

ပုံ(၆၀)



ပုံ (၆၀-က)



ပုံ(၆၀-ခ)



(မျှားအတိုင်းလက်ကိုအားယူ၍)

(လည်မျိုကိုချိန်မှန်းကာ)

(တအားခုတ်ထည့်လိုက်ပါ)

လည်မျိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်နည်း

ပုံ(၆၀) ကဲ့သို့ သင်သည် ပက်လက်လန်လဲ ကျသွားစဉ်ရန်သူက သဲသဲ ခဲ လည်မျိုကိုညှစ်သတ်နေ ပြီဆိုလျှင် သင်ဘယ်လိုလုပ်၍ရုန်းထွက်မတ်နည်း။

ညှစ်သူကအပေါ်မှဗူးထောက်၍ ညှစ်ရသောကြောင့် တပမ်းသာနေသည် ကြမ်းပေါ်တွင်ပက်လက် လန်လဲ ကျနေသော သူကတပမ်းရှုံးနေမည်မှာ မချဖြစ်သည်။

ဗန်တိုပညာသာ မတတ်လျှင် သင်လွတ်ဘို့ ခဲယဉ်း ပေတော့မည် ဤလိုအသက်ရှူရပ်သွားနိုင်သည့် နေရာ ကို အပေါ်မှစီး၍ ညှစ်ထားခံရလျှင် မည်သူမျှ လူပြည် တွင် ကြာကြာနေရတော့မည်မဟုတ် မျက်လုံးများ ပြာ ဝေလာကာ သတိလစ်မေ့မြောသွားတတ်သည်။ သို့

ကြောင့် သတိခကောင်းပြီးအချိန် အားရှိနေသောအချိန် တွင်အမြန်ဆုံးလွတ်အောင် ရှောင်ကြရမည်- ရုန်းကြရ မည်-တိုက် ကြရမည်။

အမြန်ဆုံးနည်းကား တချက်လွတ် ချက်ကောင်း နေရာများကို ရိုက်ထဲ လိုက်ရသည့် နည်းဖြစ်သည့်- မိမိ အား အသေသတ်နေသူတဦးအား သွား၍များ မသ နားလိုက်ပါနှင့်။

ပုံ(၆၀) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကို အားရပါးရ ဗူး ထောက်၍ညှစ်ခံနေရပြီဆိုလျှင်- အတင်းရုန်းပြီးမထပါ ပါနှင့်အတင်းရုန်းပြီးထနေလျှင် သင်သာလျှင်ပို၍လည် ပင်းအစ်သွားပြီးအားကုန်သွားလိမ့်မည်သူကလည်း အ ပေါ်မှစီး၍ တိုးညှစ်လိုက်လိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် မစိုးရိမ်ပါနှင့် ကိုယ်လည်းပင်းပေါ် တွင်သူ့လက် ၂- ဘက်ရှိနေသ၍ ကာလပတ်လုံး

ထိုင်းရင်းပေ

လည်ပင်းညှစ်သည်ကလွဲ၍ တခြားရန်ပြုချက်ဘာ
ကိုမျှ မပြုလုပ်နိုင်သည်ကို သတိမူရမည်။ အညှစ်ခံရ
သော သင့်တွင်မူကား လက် ၂-ဘက်လွတ်လျက်ရှိ၏။
ထိုလွတ်နေသော လက် ၂-ဘက်ဖြင့် “ဟုတ်လှပြီ-ငါ
နိုင်ပြီ” ဟူသောစိတ်ဇောဖြင့် လည်ပင်းကိုသာကုန်း၍
ညှစ်နေသောရန်သူအား အမျိုးမျိုး ဒုက္ခပေးနိုင်သည်
ကို ရန်သူ့အပေါ် အဘယ်မှာ တွေးတော ထားပါမည်
နည်း။

သင်သာမန်တို့ပညာ၏ သဘောကိုသိနားလည်ပြီး
သတ္တိရှိသူ မဟုတ်မခံ ဇပ်ဇပ်ကျတယောက် ဆိုလျှင်
ဤသို့မိမိလည်ပင်းလာညှစ်သည်ကို ကြောက်လန့်စိုးရိမ်
မည့်အစား-ခုခံသို့ရန် ချက်ကောင်း အချိန် အခါပါ
ကလားဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာနှင့်ခုခံပေလိမ့်မည်။

မိမိအားလည်ပင်းညှစ်၍အသေသတ်နေပြီကို ခံနေ
ရပါလျက်နှင့် ဒေါသထွက်သူဟူ၍ရှိမည်မထင် ခံပြင်း
သောစိတ်ဖြင့် မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ဆုံး
မလိုသည့် စိတ်ထားမျိုး “ငါအကြောင်း သိပြီလား
ဟေ့” ဟု အစွမ်းပြ၍ တန်ပြန်ခပ်လိုသောသဘောမျိုး
လူတိုင်းရှိကြ၏။

ထိုစိတ်မျိုးလူတိုင်း၌ရှိကြသောကြောင့် အစွမ်းကုန်
ကာကွယ်ပါဟု သတိပေး ညွှန်ကြားရန် လိုမည်မထင်
“ဟောဒီလို...ဟောဒီလို” ခုခံ ကာကွယ်ပါဟုသာ
ညွှန်ကြားပြသရန် လိုပေလိမ့်မည်။

လက်ဝါးစောင်း တယ်သို့ခုတ်ရမည့် ဘယ်နေရာကို
မူအားဖြင့် ခုတ်သင့်သည်ဟု သိလျက်ရှိသောသင်သည်
အညှစ်ခံရပြီကို သိလျှင်သိချင်း ပုံ (၆၀) တွင် ညွှန်ပြ
ထားသောများအတိုင်း အတွင်းဘက်မှ လက်ကိုအား
ယူပြီး ပုံ (၆၀-က) ကဲ့သို့ လည်မျိုကို ချိန်မှန်းကာ
ပုံ (၆၀-ခ) ကဲ့သို့ အားကုန်ခုတ်ထဲ လိုက်ပါလျှင် ညှစ်
ထားသော လည်ပင်းပေါ်က သူ့လက်များကို မြန်မြန်
ဆန်ဆန် လွှတ်လိုက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လည်ပင်းသည်ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည် လက်
ဝါးစောင်းနှင့် ခပ်ဆပ်ဆပ်၊ ခပ်ပြင်းပြင်း အခုတ်ခံရ
လျှင် အလွန်ခံရခက်သောဝေဒနာမျိုး ကြက်လည်ပင်း
ကို ဒုတ်နှင့်ရိုက်သည့်အခါ ဆန့်ငင်-ဆန့်ငင်နှင့် လဲကျ
သွားသည့် ဝေဒနာမျိုး ခံစားသွားရမည် အနည်းဆုံး
ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးပြီး ညှစ်ထားသည့် လက်ကို
တော့ ရုတ်သိမ်းသွားရပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။



★ မမှန်တာလည်းမလုပ်နှင့်
မဟုတ်လျှင်လည်း မခံနှင့်

လက်ညှိုးတချောင်းနှင့်ထိုး

ပုံ (၆၉)



အတွင်းမှ လက်ရှုတ်ယူ၍ လက်ညှိုးနှင့်ထိုးပါ။

သင်သည်ကား လက်ဝါးစောင်း အကျင့်မရှိသူ တဦးဖြစ်နေပါက လက်ဝါးစောင်းခုတ်ထဲသည်ထက် လွယ်သောနည်းနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။ လက် ဝါးစောင်းနည်းကမှ ရုတ်တရက် မခုတ်တတ်၍ အ ခက်တွေ့ကောင်း အခက်တွေ့နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုနည်းကတော့ အလွန်ဘဲလွယ်ကူလှပါသည်။ ပုံ (၆၉) ကဲ့သို့ လက်ကို အတွင်းသို့ ရုတ်ယူ၍ လက် ဝါးစောင်း နှင့် ခုတ်မည့်အစား ပုံ (၆၉) ကဲ့သို့ လည်မျိုကို လက်ချောင်းကလေးတချောင်းနှင့် ဆောင့်ထိုးထည့်လိုက်နိုင်လျှင် သူသည် ဓာတ်လိုက် သလို အကြောများတွန့်ကနဲ ဖြစ်သွားပြီး ညှစ်ထား သော လက်ကိုလွှတ်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

လက်ချောင်းကလေးများပူး၍ထိုးပါ

သင့်လက်ညှိုးကလေး တချောင်းတည်းနှင့် ထိုးရ မည်ကို လက်လန်သွားမှာစိုး၍ မထိုးရပါက လက် ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ပူး၍ ဖြစ်စေ လက်ညှိုး လက်ခ လယ် လက်သူကြွယ် သုံးခုပေါင်း၍ဖြစ်စေ ညှစ်ထား သူ၏ လည်မျိုကို ထိုးထဲလိုက်ပါ။ လက်ညှိုးတချောင်း

တိုင်းရင်းမေ

မျက်လုံးကိုထိုးနည်း

ပုံ (၇၀)



လက်နှစ်ချောင်းနှင့် မျက်လုံးကိုထိုးပါ။

ထည်း ထိုးသည်ထက် ပို၍ ထိရောက် တာသွားပါ လိမ့်မည်။

မျက်လုံးကိုထိုးနည်း

လက်ဝါးစောင်းနှင့်ခုတ်ရန် အဆင်မပြေသည့်အ ခါ၌ ၎င်းလက်ချောင်းကလေးများနှင့် လည်မျိုထိုး ရန် အလျှင်းမသင့်သည့် အခါ၌ ၎င်းညှစ်ထားသူ မျက်လုံးကို ပုံ (၇၀) ကဲ့သို့ လက်ချောင်း က လေးများနှင့် ထိုးထည့်လိုက်ပါ။ မည်မျှသန်မာ ကြန့် ခိုင်သူဖြစ်စေကာမူ မျက်လုံးကန်းမည်စိုးသောကြောင့် သင့်အားဆက်၍ ညှစ်ထားလိမ့်မည် မဟုတ်ဘဲ မြန် မြန်ထက်ထက် လွှတ်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းသည် ပြခဲသောနည်းများထဲတွင်ကြောက် စရာအကောင်းဆုံးသောနည်းဖြစ်ပေသည် လေ့ကျင့် သည့်အခါများတွင် အသုံးမပြုရန် တိုက်တွန်းလိုပေ သည်။

တချက်နှင့် မလွှတ်သေးက-မလွှတ်မချင်း အားမ ရလျှာဘဲ သူ့မျက်လုံးကို ဆက်ကာဆက်ကာ မညှာ မတာ လွှတ်သည်အထိ ထိုးထည့်ပါလေ့တော့....

လည်ပင်းညှစ်ခြင်းအတွက် နည်းအသစ် ခက်ခက်

ပုံ (၇၁)



ပြန်လည်တွေ့ဆုံကြသော သူငယ်ချင်း

“ဒါထက် နွဲ့သင်တန်းပြန်တက်နေတယ်ဆို ကိုယ် လဲသိတ်တက်ချင် ထာဘဲကွယ် စိတ်ကသာ ရှိတယ် ရုံးကတဖက် ကျောင်းကတဖက် အားတဲ့ တနင်္ဂနွေ ဓနုရောက်ပြန်တော့လဲသာရေး-နာရေးတွေရှုပ်နေတာ နဲ့ မရောက်ရတာ အခုကိုယ်တို့အသိုက်ကလူဟောင်း တွေဘယ်သူတွေလာသေးလဲ”

“လူဟောင်းတွေထဲကတော့ သိတ်မှန်မှန် မလာ နိုင်ကြပါဘူး နွဲ့လိုပဲပါဘဲ သူတို့လဲ စိတ်ကသာရှိတာ လူက မရောက်နိုင်ကြဘူး- ဒါပေမဲ့ မခိုင်တို့- မတင် ထွေးတို့ မစုရီတို့ မအေးရီတို့ ကြည်ကြည်တို့ကတော့- အားရင် အားသလို ပေါက်ပေါက် လာ တတ် ကြပါ တယ်။ လူဟောင်းတွေမှန်မှန် မလာနိုင်ကြပေမဲ့ လူ သစ်တွေကတော့ အားရစရာကောင်းလောက်အောင်

တိုးတက်နေပါတယ်- အခုဆိုရင် မန်တိုပညာမှာ ကိုင် ပေါက်နည်းတို့ ကိုင်ဆောင်နည်းတို့ ကိုင်ပစ်နည်းတို့ ကြောင်ကျအကျတို့ ကောင်းကောင်းကြီးကြမ်းကျင်နေ တာ မေတွေ့ရရင် အံ့ဩလိမ့်မည်။

“အမယ်-ကိုင်ပေါက်နည်းတွေတောင်သူတို့တတ် ကုန်ကြပြီ-တယ်အတတ်မြန်ကြပါလားကိုယ်တို့တောင် ကိုင်ပေါက်နည်းဆိုရင် များများ စားစား သင်ခဲ့ရတာ မဟုတ်ဘူးနော် ထမ်းရုံပိုးရုံ သဘောလောက်ဘဲလေ၊ ကျင့်ခဲ့ရတာ”

“ဟုတ်တယ်လေ နွဲ့တို့ မေတို့သင်တန်းတုံးကမို့ ရာကြီးတွေ မလုံ လောက်တာနဲ့ ကိုင်ပေါက်နည်းတွေ ဘယ်မှသင်ခဲ့ ရလို့လဲ အခု သင်တန်းသူတွေ အသစ် တွေက ဘောင်းဘီလဲ အကုန်ဝတ်လာတယ် မို့ရာကြီး ဣတ္ထုဆိုရင်လဲ ဂ ခုတောင်ရှိနေတော့ ထင်သလိုမညှာ မတာပြ မညှာ မတာ ရေလှေကန် ကြမဟာ့ ထူးချွန် သွားတာပေါ့....

“အဲလဲ....အကုန်ဘောင်းဘီဝတ်ကြတယ် တယ် ဟုတ်ကြပါလား ဒါဖြင့်အခုနွဲ့သင်တန်းတက်နေတယ် ဆိုတော့ နွဲ့လဲဘောင်းဘီဝတ်ကျနေတယ်ပေါ့”

“ဝတ်ရတပေါ့ တမင် သက်သက်တော့ မချုပ် ပါဘူး ဘက်မင်တန် ရိုက်တဲ့ဘောင်းဘီနဲ့ဘဲ ကစား လို့ရလို့ အဆင်ပြေနေတယ်”....

“ကိုယ်တို့ထက်သာကုန်ပြီဆိုတော့မနေသာဘူးနွဲ့ ရေး-လာသင်ရတော့မှာဘဲ ကိုယ်က မန်တိုကိုင်ပေါက် နည်းတွေကိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကျိုးကျိုးပဲ့ပဲ့ လုပ်ချင် နေတာ အတော်ဘဲ နောက်အပတ်က စပြီးလာခဲ့မယ် ဒါထက်အခုသင်တန်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်ရောက်သွားပြီလဲ”

“အခုလား ၁၆ ကြိမ်ရှိသွားပြီ မေတို့သင်ခဲ့ရတာ ဘယ်နှစ်ပတ်ပါလိမ့်မှတ်မိသေးလား”

“ဘယ်မမှတ်မိဘဲနေပါ့မလဲမေရယ် ၆ ကြိမ်မြောက် မိုဗ်းရာသီသင်တန်းမဟုတ်လားဘာလိုလိုနဲ့ သင်တန်း ၁၀ ပတ်တောင်ခြားသွားပြီ လိုက်သင်လို့မှရ ပါဦးမ လားမသိဘူး....”

“ဘယ်လောက်ဘဲ ခြားခြားစိတ်မပျက်ပါနဲ့ကွယ် လုပ်လို့ရပါတယ်- နွဲ့တယောက်လုံးလဲ ရှိသေးတာဘဲ



ဘယ်လက်အပေါ်သို့မြှောက်၍-

အမယ်လေး မင်းသင်တန်းသူ အသစ်ကလေးတွေနဲ့ မတွေ့သေးလို့- သိတ်ခင်တတ်- မင်တတ်- ပျော်တတ် ကြတာ ကိုယ်လဲအစက ဒို့လူဟောင်းတွေ မရှိတော့ ကြောင်နေမှာဘဲ ဆိုပြီး စိုးရိမ်နေတာ သူတို့နဲ့တွေ့ တော့ အကုန်လုံး ဒီအတွေးတွေပျောက်ကုန်ပြီး သိတ် ခင်မင်သွားကြတာဘဲ လူဟောင်းတွေဆိုရင် အားလုံး လေးလေးငေးစားဆက်ဆံကြပါတယ် မေတို့လို အာ ဝိဇ္ဇန်းကောင်းကောင်းနဲ့ ဆိုရင် အနားကတောင် ခွဲ ကြမယ်မဟုတ်ဘူး” ဟု သူသူငယ်ချင်း မပီပီအောင် ဆွယ်တရားဟော၍ နေလေသည်။

အမြဲတံခါးဖွင့်ထားသောသင်တန်း

မေနှင့်နွဲ့တို့မှာ ၆-ကြိမ်မြောက် ဗုလူစုသိုင်းသင် တန်းသို့ တက်ရောက်သင်ကြားရာမှ စတင်တွေ့ဆုံပြီး သိကြမ်းခင်မင်ကြယုံမက သင်တန်းပြီး ဆုံးသော်လည်း သံယောဇဉ် အမြင်တန်း၍ အမြဲမပြတ် ဆက်သွယ် သွားလာ နေကြသည်။

လူချင်းတွေတိုင်း မိတ်ဟောင်းများဆုံရာ မိတ်သစ် များတိုးရာ မိမိတို့တပျော်တပီး သင်ကြားခဲ့သောသိုင်း

မန်တိုပညာ

သင်တန်းအကြောင်းနှင့် မိတ်ဆွေဟောင်းများသတင်း ကို တသ-သ ပြောမဆုံးအောင် ဖြစ်နေကြသည်။

ယခုလည်း နွဲ့တယောက်သိုင်းသင်တန်းပြန်တက် နေသည့်- ကြား၍ နွဲ့တို့အိမ်သို့ ထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ် သည် သိုင်းဗန်တိုပညာရပ်များသည် စနစ်တကျ သင် ကြားရလျှင် အတတ် လွန်စွာ မြန်သည်။ အတတ်မြန် သော ပညာရပ်များကို မမေ့မပျောက်ရအောင်အဖန် တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရန်လိုသည် ထိုသို့ လေ့ကျင့်နိုင်ရာ သင်တန်းသူ ဟောင်းများသည် သင်တန်း အသစ်များ တွင် ဝင်ရောက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ရန် အချိန်မရွေးခွင့် ပေးထားလေသည်။



ညာခြေဆုတ်-ခါးလှည့်ရှိုက်ချလိုက်ရာ လွတ်သွားတော့၏။

တတ်ပြီးသား ပညာများ ဆွေးနွေးကြရအောင်

အခု ၁၆-ကြိမ်သင်တန်းမှာဘာတွေသင်လို့ဘယ် အခြေရောက်နေပြီလဲ...”

“အခုအပေါ်ဆိုရင် ခါးနှစ်လက်သိုင်းက ၄-ကွက် ၅-မျိုးကို သင်နေတယ်။ မန်တိုက လည်ပင်းညှစ်တာ ကို ဖြုတ်တဲ့နည်းတွေသင်ပေးနေတယ်”

“လည်ပင်းညှစ်တာကို ဖြူတဲတဲ့နည်း နဲ့ ဘယ်နှစ်
နည်းတတ်သလဲ....”

“သင်ထားတာကတော့ ၁၀-နည်းသောက် ရှိ
လိမ့်မယ်ထင်တယ်။ အကုန်လုံးကိုမှတ်မိလိမ့်မယ်တော့
ထင်တယ်-ဒါပေမဲ့ လုပ်ကြည့်မှ သိမှာဘဲ ဘာဖြစ်လို့
မေးတာလဲ”

“သိချင်လို့ပါ ဒီလိုသင်ပြီးပညာတွေကို ဆွေး ဓနွေး
ရတာပေါ့- မကောင်းဘူးလား၊ အဲဒီ၁၀-နည်းအနက်
နဲ့စိတ်ထဲမှာ အကောင်းဆုံးနှစ်သက်တဲ့နည်းတည်း
လုပ်ပြစမ်းပါလား.... ပညာစမ်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး
နော် မသိလို့မေးတာပါ”

“နည်းတွေကတော့ အကောင်းကြီး ဘဲ ဘယ်
နည်းအကောင်းဆုံးလဲမေးရင်တောင်တော်တော်ဖြေရ
ကြပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုနဲ့ကိုအနှစ်ချိုက်ဆုံးမေးတော့
ဖြေရတာပေါ့ အခုပြမဲ့နည်းဟာ နည်းသစ်ဘဲ နဲ့တို့
၆-ကြိမ်မြောက်တူးက မသင်လိုက်ရဘူး ဒီနည်းဟာ
မဆိုးဘူး လွယ်တယ် ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဘဲ ရှေ့က
လည်ပင်းညှစ်ညှစ် လွတ်တော့ အဲဒီနည်းနဲ့လုပ်ရင်
ကြိမ်းသေသလောက်ဘဲ”

“ဒါလောက်ဘဲလားနဲ့ရယ် ဘာနည်းများမို့လဲ
ကိုယ်ကိုဖြစမ်းပါအုံး”

“ပြမယ်လား လည်ပင်းညှစ်ပေးဟု မပြောသဖြင့်
မေက နဲ့လည်ပင်း ကို ညှစ်ရန် ဟန်ပြင် လိုက် သည်
ဆိုလျှင်ဘဲ-

“ဟေ့.... မမတို့ဘာလုပ်နေကြတာလဲ ရန်ဖြစ်နေ
ကြတာလား - မကြီးမငယ်နဲ့....” ဟု-မေရဲ့ မောင်
ရင်း မောင်သန်းထွန်းအသံကြီးနှင့် အော်ဝင်လာသ
ဖြင့်- ၂ ဦးသားလန့်သွားပြီး နဲ့ကပြောမိပြောရာ “ဘာ
မှမဖြစ်ပါဘူးကွယ် မမနဲ့ လည်ပင်းယားလို့ - မေ့ကို
စမ်းကြည့်ခိုင်းနေတာပါ....” ဟု လှီးလှဲ ပြောလိုက်
သည်။

မောင့်နှင့်တိုက်ပေးသော အမ

မေကတော့-တွေ့၍ သူ့မောင်ကလေးကိုကြည့်နေ
ပြီး “ဒီမှာမောင်သန်းထွန်း မင်းမင်းမမနဲ့က ဗန်တို
တတ်တယ် မင်းလိုဗလကောင်းတဲ့ယောက်ျားတယောက်
ရဲ့ လည်ပင်းအညှစ်ကို အသာကလေး လွတ်နိုင်တယ်
ဆိုပြီး ပြောနေတယ် အဲတာ မမမေက မခံချင်လို့
မဟုတ်နိုင်ဘူးလို့ ညည်းနေတုန်းမင်းဧရာဂ်လာတာဘဲ
ဟု နည်းသစ်၏ အစွမ်းအာနိသင်ကို သိလိုကြည့်လို
သောကြောင့် အား မလ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင်
ကောင်းလှသည့် မောင်သန်းထွန်းအား ပရိယာယ်နှင့်
ပြောလိုက်သည်။

မောင်သန်းထွန်းမှာ အတော် မခံချင်အောင် ဖြစ်
လွှားပြီး “ဒါတော့-မမနဲ့ကလွန်လွန်းတယ် ကျွန်တော်
ညှစ်ထားမယ်လေ ရုန်းပေါ့ လွတ်ရင် ကျွန်တော်ကရုပ်
ရှင်ပြမယ် မရုန်းနိုင်ဘဲ အရုံးပေးရင် မမနဲ့ကရုပ်ရှင်ပြရ
မယ်စိန်မလား” “နဲ့မှာမေရဲ့ ဂျောက်ထွန်းမှုကိုလုပ်ရ
အခက်ပြုရအခက်နှင့် အတော်အကြပ်ရိုက်သွားသည်-
မထူးတော့ဘူး ရှင်းနေရင်လဲပိုနေမှာ ဖြစ်ချင်တာဖြစ်
ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး “ကဲ ဘာဘာ ညာညာ ပြောမနေ
နဲ့ မောင်သန်းထွန်း မမရှေ့ကလာပြီး လည်ပင်းကို
ညှစ်စမ်း ဟုတ်ပြီမမက ၁-၂-၃- ရယ်လို့အော်လိုက်
ရင် မညာဘဲ အရမ်းညှစ်ပေတော့- မပြုတ်အောင်
ကိုင်ထားအုံးနော် က- (၁-၂-၃) ဟု အော်လိုက်
တော့သည်။

အော်လိုက်သည်နှင့်တိုး၍ ဖိညှစ်ရာ ဆိုသို့တိုး၍
ဖိညှစ်လျှင် ညှစ်ခြင်း။ ပုံ (၇၁-က) ကဲ့သို့ခြေနောက်သို့
ဆုတ်ပြီး ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ကာ ဘယ်လက် အ
ပေါ်သို့ ထိုးမြှောက်ရာက ညှစ်ထားသော လက် ၂-
ဘက်ပေါ်သို့ ပုံ (၇၁-ခ) ကဲ့သို့ ထိုးစိုက်ချရာခါးလှည့်
အားနှင့် တကိုယ်လုံးအားစုပေါင်း၍ ဖိချလိုက်သလို
ဖြစ်သွားသောကြောင့် ညှစ်ထားသောလက် ၂-ဘက်
အားမခံနိုင်ဘဲ ရှေ့သို့ဒရီးဒရိုင်အရှိန်နှင့် တိုးစိုက်ကျ
သွားသဖြင့် ပြုတ်ထွက်သွားလေတော့သတည်း။



လက်ဘစ်: လက်ချုပ် ဖြုတ်နည်းများ

မည်သည့်မိန်းကလေးမှ အထိုမတူသူတစ်ဦး၏ အမွေလက်ကိုဆွဲ၍ စကားပြောခြင်း၊ သွားထိုးရာ ခရီးကို တားဆီး ဟန့်တား ခံရခြင်း၊ လက်ကိုကိုင်၍ ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်း၊ မထိုက်ထိုက်- မသွားထိုက်သည့် နေရာသို့ဇွတ်အတင်း ခေါ်ဆောင်သွားလာစေခြင်းများကို ထိုလား နှစ်သက်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

မိမိထက်အားသာသူ သန်မာသူ တစ်ဦးက စာနာညှာတာဝန် ကင်းမဲ့စွာဖြင့် ဤထိုဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်၍အမွေ အနိုင်ကျင့်နေပါလျှင် အားအင်မမျှတသူများအတွက် ပြုသမျှခံရပေတော့မည်။ ဤသို့သောအပြု အမူမျိုးကို မည်သို့ပင်မနှစ်ချိုက်စေကာမူ အံ့ကြိတ်၍ ခံရမည်ကလွဲ၍ ဘာများတယ်နိုင်ပါမည်နည်း။

သို့ရာတွင် အားနည်းသူများဘက်က ဝင်ရောက် အကာအကွယ် ပေးမည့် “မန်တိုပညာ” ကို အသင့် အတင့် လေ့လာ ထားသူ စာယောက်ဆိုလျှင် ဤသို့ ခံပြင်းဘွယ်ရာကောင်းသော အပြုအမူမျိုးကို အလွယ်တကူရှုန်းကန်တားဆီး ဖြေထွက်နိုင်မည်သာမက လက်တုန့်ပြန် လိုပါကလည်း လက်တုန့်ပြန်နိုင်ပေထိခိုဦးမည်။

သို့ကြောင့် မိန်းကလေးများ အတွေ့ကြုံနိုင်ဆုံးဖြစ်သော “လက် တဘက် ခြင်းဆွဲခေါ်ခြင်း၊ စုံကိုင်ဆွဲခေါ်ခြင်း၊ လက် ၂-ဘက်ကိုဆွဲ ကိုင်ချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးခြင်း” များကို အတတ်နှိုင်းဆုံး ၅၁ ဖွဲ့စည်း ဆောင်း၍ ရေးသား တင်ပြလိုက်ပါသည်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းထွင် ကောင်းသည်နှင့်အမျှ နည်းမျိုးစုံ တတ်ထွင် တတ်သည်နှင့်အမျှ အဆုံးဝင်အစိုးတန်မည့် နည်းများဖြစ် ၍ လေ့လာ လေ့ကျင့်ထားကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

စံနာကိမ္မ လည်ပင်းက ညှိဖြုတ်နည်း

ပုံ (၇၂)

(၇၂-က)



ညှိသည်နှင့်လက်ကား-ခါလိမ်၍

ဘာကြောင့် မောင်လေး ရှုံးရသနည်း

■ “မမနွဲ့က တယ်တော်ပါကလား၊ ကျွန်တော်၊ တကယ်ဘဲ ညှိထားတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြုတ်သွားသလဲ တောင်မသိဘူး....” ဟု အံ့ဩစွာဖြင့် မေးမြန်းနေသည့်....

“တော်တယ် ဘာတယ်လုပ်မနေနဲ့ မင်းကတိ အတိုင်း ပစ်ချာပြရမယ်.... ဘယ်တော့ပြမလဲ အခု ညနေ ၆-နာရီခွဲပွဲ ဘယ်နှယ်လဲ....”

“ပြမှာပေါ့ ဂတိထားပြီးပြီဥစ္စာ ဒါထက် ဘာကြောင့်လွတ်သွားတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်စိတ်ထဲ မ

ညာခြေနောက်ရောက်အောင်ကပ် ဆုတ်ကာ ခြေ ၂-ချောင်းကို

ချင့်မခွဲကြီး ဖြစ်နေတယ်.... ကျွန်တော့ကို ရှင်းပြပါလား မမနွဲ့”

“ပညာနဲ့ ဖြုတ်ထာကိုး မောင်လေးရဲ့ မောင်လေးက လက် ၂-ဘက်အားနဲ့ လည်ပင်းကို ညှိထားတာ မမကဖြုတ်တော့ ခြေထောက်အားကော ပခုံးအားကော ခါးအား လက်အားကော တကိုယ်လုံးအားနဲ့ ဖိပြီးဖြုတ်လို့ ပြုတ်သွားတာကိုးမောင်က မန့်တိုမတတ်သေးတော့ မသိလိုက်ဘူးပေါ့....”

“သိတ်ပြီးကောင်းတဲ့ပညာပါလား ကျွန်တော် တောင်သင်ချင်လာပြီ အရင်တုန်းက မမမေတို့ သွားသွားနေတာသိသားဘဲ.... သူ့ဝါတနာနဲ့ သူသင်နေ

လို့ အတိုက်အခံမပြောနိုင်လို့ သာကြည့်နေတာ စိတ်ထဲကတော့ အပိုအလုပ်တွေ သွားလုပ်နေတယ် ထင်တာ”

“ဟုတ်တယ်နဲ့ရဲ့ ဒီကောင်ကလေးက သူ့မလ သူသိပ်အားကိုးပြီး ဗန်တိုတို့ ဘာတို့ကို သိတ်အယုံအကြည်ရှိလှတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုနဲ့နဲ့ ကျမှ ဦးကျိုး သွားပြီး သင်ချင်လယ်ဖြစ်တာ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် မေကတော့ ဝမ်းသာတာဘဲ သူသင်ရင် သူနဲ့ မေ ကျင့်ဖော်တဦး တိုးလာတာပေါ့....”

ယောက်ျား မိန်းမမရွေး အသက်ကြီးငယ် မရွေး တတ်ထားလိုက်တဲ့ ပညာတွေပေါ် မောင်သန်းထွန်းရယ်.... ရန်ဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ် လို တွေ့မယ်လို့ ကြိုတင်သိထားနိုင်တဲ့ ကိစ္စမှ မဟုတ်ဘဲ မိန်းမ လေး မှု သင် ထိုက် တယ် ယောက်ျား ကလေး မှု သင် ထိုက် တယ် အားရှိမှ သင် လို့ ရတယ် အားမရှိရင် သင်လို့ မရဘူး ဆိုတဲ့ အဟန့် အတား အချုပ် အချယ်တွေ ဗန်တိုပညာမှာ မရှိပါဘူး လူတိုင်း မိန်းကလေးလဲ မိန်းကလေး အလိုက်

ယောက်ျားကလေးလဲ ယောက်ျားကလေး အလိုက် အားကြီးသူများလဲ အားရှိတဲ့ အလိုက် အားနည်းသူများလဲ အားနည်းတဲ့အလိုက် ဗန်တိုပညာက အရှေ့အတင်းလုပ်ပြီးတက်အောင်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အခုကြည့်ပါလား မောင်သန်ထွန်းနဲ့ မမနွဲ့ဆိုရင် လူ

ကောင်ချင်း အားချင်းဘယ်လောက်ကွာထဲ ခါပေမဲ့ ပညာသာတော့ အနိုင်ရတာဘဲမဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော် အတော် သဘောပေါက်သွားပါပြီ ကျွန်တော် ဒီပညာသင်ချင်လေ လာချင်ရင် ဘယ်မှာ- ဘယ်လိုသွားသင်ရမှာလဲ....”

“အို-အလွယ်ကလေးပါ မမနွဲ့တို့သွားသင်နေတဲ့ ဗလ့စ မှာ တပါတ်မှာ စနေနေ့ညနေနဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့

ပုံ (၇၂-ခ)



ကုန်း၍ ဇင်ကနဲဆွဲမ- ချိပ်လှိုက်ရာ ဝိုးကနဲ- ကျသွားလေတော့သည်

မနက်ပိုင်း ၂- ချိန်ယောက်ျားကလေးတွေ အတွက် သင်ပေးနေတယ်။ မေရဲ့ မောင်လေး ဆိုပြီး လျှောက်လွှာ ပုံစံ သွား တောင်း လဲရတာဘဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်အပတ် မမနွဲ့တောင်းလာခဲ့ပါမယ် သင်ဖြစ်အောင်သာ သင်တို့ကြိုးစားနော်”

“ကျွန်တော်က ဂတိ တခု ပေးမိရင် အင်မတန် တည်ပါတယ်- ဒါထက်မမနွဲ့ရှေ့က လည်ပင်း ညှစ်ထားတော့ ဖြုတ်ပြုရှောင် ပြုလို့ သိပါပြီ။ နောက်ကနေပြီး လည်ပင်း ညှစ်ထားရင်ကော- ဘယ်လို လုပ်ပြီး ဖြုတ်မလဲမမ

နွဲ့တတ်ကဲ့လား တတ်ရင်ပြင်မပါ-”

“လက်ဆောက် စော်ကားမှုမှန်သမျှကို ဖြုတ်တဲ့နည်း ကာကွယ်တဲ့နည်းရှိပါတယ် ဘမ်းတဲ့နည်း ချုပ်တဲ့နည်းရှိရင် ဖြေတဲ့နည်းဖြုတ်တဲ့နည်းရှိတာဘဲ မသိလို့ မတတ်သေးလို့ မရှောင်တတ် မဖြုတ်တတ်ရင်

သာရှိရမယ်- မောင်လေးမေးတဲ့နည်း လုပ်စမ်းကြည့်ရအောင် နောက်ကနေပြီး လည်ပင်းညှစ်ပေးစမ်းပါလား”

မောင်သန်း ထွန်းကထ၍နဲ့ လည်ပင်းကို နောက်ဝင်ပြီး ညှစ်ပေးလိုက်သည်။ “အေး- ဟုတ်ပြီ-အာမှ မနာပါနဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး ခပ်တင်း ညှစ်ထားစမ်းပ” မောင်သန်းထွန်းက ပဋ္ဌမ နာသွားမည်စိုး၍ အားနာသောကြောင့် ဟန် ညှစ် ညှစ် ထားရာ “အားမနာပါနဲ့” ဆိုမှ အားနှင့်တိုး၍ တကယ်ညှစ်တော့သည်။ စမ်းသပ်လိုသည့် စိတ်ကလေးကလည်း ရှိနေသေးသောကြောင့် အတော်ကလေး အားစိုက် ညှစ်လိုက်ရာ နဲ့ လည်ပင်းသေးသေးသွယ်သွယ်ကလေးမှာ ကြီးမားတုတ်ခိုင်သော မောင်သန်းထွန်း၏ လက်ဆယ်ခြောင်းခြားတွင်သနားစဘွယ် နှစ်မြှုပ်၍နေသည်။

ခပ်ကြမ်းကြမ်းဖြူတ်ပြလေပြီ

တိုး၍ညှစ်သည်ကို သိလိုက်သည်နှင့် ပုံ (၇၂) ကဲ့သို့ လက် ၂-ဘက်ကားပြီ ခါးလိမ်၍ ဘယ်ခြေဆုတ်ကာ ပုံ (၇၂-က) ကဲ့သို့ကုန်း၍ ဇပ်ကနဲ ခြေနှစ်ချောင်းကိုဆွဲမပြီး ပုံ (၇၂-ခ) ကဲ့သို့ တတောင်နှင့်ဖိ၍ ပစ်ချလိုက်ရာ ဖုန်းကနဲ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့သူ အောက်ခြေလွတ်ပြီး ကျသွားသောကြောင့် ညှစ်လက်များပြုတ်သွားလေတော့သည်။

“မမကတယ်မြန်လိုက်တာကိုး ကျွန်တော့က ရှေ့ကို ဆွဲရုန်းမယ် အောက်မေ့ပြီး သတိထားနေတာ ဒီလိုလုပ်လိမ့်မယ်မထင်ဘူး”

“မန်တိုပညာရှင် လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ မြန်ရမယ်-ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ တဘက်သားမသိရဘူး။ ဒါမှ ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ အခုလို ကာကွယ်နိုင်မယ်- နှေးနေမယ်ဆိုရင် တဘက်သားက ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ သိသွားပြီး အခက်တွေ့တတ်တယ်”

“ကျွန်တော်တော့ ဘာလုပ်လိုက်မှန်းတောင်မသိဘူး ကျသွားမှဘဲ ငါကျသွားပါလားဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ ဖြေးဖြေးပြန်ပြစမ်းပါအုံးမမရယ်-”

“ကဲ- လာလာပြန်ညှစ်ပေးအုံး ဒီတခါဖြေးဖြေးပြမယ် ဟုတ်ပြီ ဒီလိုနောက်က ညှစ်ထားလဲသူဟာ ရုတ်တရက်ခုခံကာကွယ်လိမ့်မည် မထင်ဘဲနဲ့ လည်ပင်းကိုသာ အမှတ်တမဲ့ ညှစ်ထားတုတ်ထာမျိုးဘဲ။ ညှစ်တာနဲ့ အခုလိုဇပ်ကနဲ ခါးလိမ်လှည့်ပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်ရင် အနေ အထား တမျိုးဖြစ်သွားလို့ သူမညှစ်နိုင်ဘဲ ရှိနေတုန်း ဟော ဒီလို ခြေ ၂-ချောင်းဆွဲမ ပစ်ချလိုက်ရင် ဘယ်မှာညှစ်ထားနိုင်အုံးမှာလဲ” ဟုပြောရင်းလုပ်ပြလိုက်သည်။ ကျသွားမှာ စိုး၍ ခပ်ထိမ်းထိမ်းလုပ်ပြသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကြီးမားလှသဖြင့် မထိမ်းနိုင်ဘဲ မောင်သန်းထွန်းခမြာမှာ ပက်လက်ကျသွား ပြန်လေတော့သတည်း။



☆ သိသော့နည်ဖြင့် ခုခံရန် လက်မနှေးပါနှင့်

လည်ပင်းတတောင်ပိုက်ညှစ်ခြင်း ရုန်းပြေးနည်း

ပုံ (၇၃)



မေးစိနှင့် လည်ပင်းကပ်ထားပါ ဘယ်လက်က အောက်သို့ ဆွဲချပြီး ညာလက်က နှာနုကို လှန်ချပါ။

ဘေးတိုက်လည်ပင်းညှစ်မယ်လေ

မောင်သန်းထွန်းသည် ကာယဗလ ဝါသနာအိုး ဖြစ်၍ ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည်ကစားခုန်စား တိုင်းကို စိတ်ပါဝင်စားသည်။ ကာယဗ သန်မာ ထွားကြိုင်းစေမှုကို အထောက်အပံ့ပြုသော နဘမ်း ပညာကို ဝါသနာပါသည်။ နဘမ်းပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုက်ကူးထားသော ရုပ်ရှင်များကို မလွတ်တန်း ကြည့် သည်။ နဘမ်းစာအုပ်များကို အတော် အတန်ဝယ်၍ ဘတ်ဘူးသည် ထိုကြောင့် နဘမ်းနည်းများကို အ

တင့်အသင့်တီးမိခေါက်မိသူဖြစ်သည်။ ယခု-သူ့အမကြံ လည်ပင်းကို နောက်မှ ညှစ်ထားသည်ကို ဝုံးကနဲကျ အောင်အလုပ်ခံခဲ့ရ၍ ဘယ်လိုနည်းနဲ့များ လည်ပင်း ကိုဘမ်းရလျှင် ကောင်းမည်လဲဟု တွေးတောနေသည်။

ဆိုခဲ့သည်အတိုင်း နဘမ်းပညာ အခံရှိ၍ နဘမ်း ပညာတွင် နာမည်ကြီးသော (HEAD LOCK) ခေါ် တတောင်နှင့်လည်ပင်းညှစ်ဘမ်းနည်းကို သူ့သတိရလာ သည်။ ဤနာကျော် (HEAD LOCK) နည်းဖြင့်သာ အဘမ်းခံရပါက နဘမ်းသွားအချင်းချင်းပင် အတော် အားတိုက်ခွင်တိုက်ဖြုတ်ကြရသည်ကို သူ့မြင်ဘူး။ တွေ ဘူးဖြစ်သောကြောင့် မမမေတို့ဒီတခါမရုန်းနိုင်မဖြုတ် နိုင်ဘဲ သူ့အား အရှုံး ပေးရတော့မှာပါကလားဟု တွေးတောကာ ဝမ်းထဲက ပြုံးလိုက်မိပါသေးသည်။

မမမေ-ကျွန်တော်ဒီလိုဘမ်းရင် ဘယ်လိုဖြုတ်မလဲ ဟု” ပါးစပ်ကလည်း ပြောလက်ကလည်း အဆင်သင့် နေသော ဘယ်တတောင်ဖြင့် လည်ပင်းကို ညှစ်ဘမ်း လိုက်သည်။

ဤလို ဘမ်းလိမ္မည် ဟု-မျှော်လင့် မထားသော ကြောင့် အဘမ်းခံလိုက်ရသော်လည်း အဘမ်းခံရပြီဟု သိသိခြင်း ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို သိထားသော မေ့ အဘို့လယ်ပင်၊ မအင်အောင် မေးစိနှင့်လည်ပင်း ကို ကပ်ထားလိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် လည်ပင်းကို ပိုင်ပိုင်အညှစ်ခံမည်အစား လည်ပင်းနှင့် တတောင် ကြားတွင် မေးစိဝင်၍ ခုပေးလိုက်သည်။ လည်ပင်းကို တိုက်ရိုက် အညှစ်ခံရလျှင် ဘယ်နည်းနှင့် မခံနိုင်ဘဲ အရှုံးပေးလိုက်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း လည်ပင်းကြား တွင် မေးစိခံနေသောကြောင့် အိန္ဒြေမပျက်-ကာကွယ် ကို နည်းများကို တွေးတောကြံဆနေသည်။ သည်လို အချက်အလက်တွေကို မောင်သန်းထွန်းကတော့ ဘာ မျှ မသိဘဲ ဟူတ်လှပြီ ဟူသောအနေနှင့် ညှစ်ထား သည်။

ဘယ်လက်က ပုံ (၇၃) အတိုင်း အောက်သို့ တ အားဆွဲချလိုက်ပြီး ညာခြေနောက်သို့ ဆုတ်ကိုင်

လိုက်သဖြင့် အနေအထား ပျက်သွားသည် အနေအထားပျက်သွားသောအချိန်တွင် ညာလက်က များပြထားသည့်အတိုင်း နှာနုကို လက်သန်ကလေးဖြင့် လှန်ချလိုက်ရာ “အား”ဟု- အအာ်၍ နှာလွန်းသောကြောင့် ညှစ်သည့်လက်များကို လွှတ်လိုက်ရလေတော့သည်။

“တယ်နာပါကလား မမမေ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်နည်းဟုတ်လှပြီ- ပိုင်လှပြီဆိုပြီး ဘမ်းထားတာ”

“မမပြောခဲ့ပါပကော- ဘမ်းနည်းချုပ်နည်းရှိရင် ဖြေနည်း ဖြုတ်နည်း ရှိတယ်ရယ်လို့လေ- အားနည်းတဲ့အတွက် အတွင်းကိုကြည့်ပြီး ရုန်းဖြေ ထွက်ရတာဘဲ အခုနည်းက မဖြေထွက်တတ်ရင် သေတောင် သေနိုင်တယ်ဆိုတာ မောင်သန်းထွန်းလဲ သိသားဘဲ မဟုတ်လား”

သိတာပေါ့- ဒီနည်းဟာ နဘမ်းမှာ အတော်ထင်ရှားတဲ့နည်းဘဲ အားတိုက် ခွန်တိုက်တောင် အတော်ဖြုတ်ရတာ မမမေ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဖြုတ်နိုင် လိမ့်မယ်မထင်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာလဲ ကျွန်တော်ကိုလဲ ပြန်ပြပါအုံး”

“အလွယ်ကလေးပါကွယ်- မောင်သန်းထွန်း မမမေလည်ပင်းကို ညှစ် ညှစ်ခြင်း ဘာလုပ်လိုက်တယ်

ထင်သလဲ- ဘက်ထွဲတတောင်နဲ့ လည်ပင်းကြားကို မေးစိသွင်းလိုက်တယ်- မေးစိနေတော့ တော်ရုံ အဘမ်း အညှစ်ကို အချိန်ကြာကြာ ခုခံ ရုန်းထွက်နိုင်တယ်- မေးစိမခံဘဲ လည်ပင်းကိုသာ အတင်းညှစ်ခံနေရရင်ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး လည်ပင်း အစ်တာနဲ့ လျှာထွက်နေမှာမဟုတ်လား”

“ဒါကြောင့်ကို ကျွန်တော် တအားညှစ်တာ တကိုလည်ပင်းမအင့်ဘဲခံနိုင်တာကို ကျွန်တော်ကမမမေကို တယ်အကျင့်ကောင်းပါကလား- လည်ပင်းညှစ်တာတောင် ဘာမှမဖြင့်ဘူးရယ်လို့ အတော်အံ့အားသင့်နေတာ”

အဲဒီအချက်ကလေးတွေဟာ ဗန်တိုပညာရဲ့ လျှိုဝှက်ချက်ဘဲ မပြောရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မသိနိုင်ဘူး- မေးစိသွင်းပြီး လက်တဘက်က အောက်ကို တအားဆွဲချပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်တာကို မောင်သန်းထွန်းသတိထားမိသလား အဲဒါ မညှစ်နိုင်အောင် အနေအထား ပြောင်းလိုက်တာဘဲ ညှစ်ဘမ်းသူအနေအထား ပျက်တာနဲ့ ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်တဲ့နှာနုကို လှန်ချလိုက်တာဘဲ ဘယ်လောက်နာတယ် ဆိုတာ မောင်သန်းထွန်းကိုယ်တွေ့ဘဲမဟုတ်လား ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ အသုံးမပြုဘဲ တကွအရေးမှ အသုံးဘို့ ဆရာများက သတိပေးကြတယ်ဟု သူ့ မောင်လေးအား ရှင်းလင်း ပြောပြနေလေတော့သည်။



ညာလက် ညာလက်ချင်း အဆွဲခံရလျှင်

ပုံ (၇၄)



လာလိုက်ခဲ့ဟု-ဒီလိုအဆွဲခံရလျှင်

ဤနည်းသည် ရှေ့မှဝင်ပြီး လက်တက်ဆွဲခြင်းကို အကောင်းဆုံးနှင့် အမြန်ဆုံး ခုခံကာကွယ်သောနည်း ဖြစ်သည်။

သင့်အိမ်နီးနှင်းနှင့်သာ သူ့ညှိသူကြီးကို ထိထိရောက် ရောက် အကန်ခံရပါက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဆက် ရွံ့ကိုင်နိုင်မည်မဟုတ် လက်ကိုလာကိုင်ဆွဲသူ နေရာက လည်း သင်ဝင်၍ ကြည့်ပါဦး ကိုင်ဘို့ ဆွဲဘို့လောက် သာ သူစဉ်းစားထားမည်ဖြစ်သည် ရုန်းလျှင်ပို၍အား ထုတ်ပြီး ဘမ်းမည်လောက်သာ ကြိုကြိုပိုပို သတိရှိ ကောင်းရှိမည်။ ဤလိုညှိသူကြီးကို ကန်လိမ့်မည်ဟု ဘယ်နည်းနှင့်မျှ တွေးတောထားပြီး သတိရှိနေမည် မဟုတ်ပေ။

ကန်သည့်အခါတွင် မကြည့်ဘဲ ကန်တတ်ရန်လို သည် အမှန်စင်စစ် ရန်သူ၏ ခြေထောက် အောက် ပိုင်းကို ကန်ရန် မျက်စိနှင့်ကြည့်နေစရာလည်း မလိုပါ ဘယ်လိုဘဲကန်ကန် ထိမည်သာဖြစ်၏။

ရုန်းကန်နင်းသော် မလွတ်စွာ

လက် ၂- ဘက်နှင့် ဆွဲခေါ်ခြင်းထက် လက်တ ဘက်ချင်းဆွဲခေါ်သည်က ရန်သူ့အဖို့ အဆင်သင့်၏။ လွယ်ကူ၏ ဘယ်သန်သောသူထက် ညာသန်သော သူက များသောကြောင့် ညာလက်နှင့် အဆွဲခံရမည် ကများ၏။

စာဘက်သူအား ပုံ (၇၄) ကဲ့သို့လာလိုက်ခဲ့ ဟု ညာလက် ညာလက်ချင်း အဆွဲခံရလျှင် ဘာမျှ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်မနေပါနှင့်-

ပုံ (၇၄-က) ကဲ့သို့ အဆင်သင့်ရာ ခြေထောက် နှင့်လှမ်း၍ ကန်ထည့်လိုက်ပါ တချက်နှင့် သူ့ညှိသူ ကြီးကို မထိသေးလျှင် နောက်ထပ်ဆင့်၍ ကန်ပါ ဦး၊မလွတ်မချင်း ဆင့်၍ဆင့်၍ ဆက်ကာဆက်ကာ ကန်နေပါက တချက်မထိ တချက်ထိပြီး သင့်အား လွှတ်လိုက်ရပေလိမ့်မည်။

ပုံ (၇၄-က)



တအားလှမ်းပြီး သူ့ညှိသူကြီးကို ကန်လိုက်ပါ



ကန်ပြီးလက်ကိုတတောင်သွင်း၍
ဤလိုတုတ်ဆွဲလိုက်ပါ။

အချို့ပါးနပ် လျှင်မြန်သူများနှင့် တွေ့၍ သင်၏
လေ့ကျင့်ကြမ်းကြင် လျှင်မြန်ခြင်းမရှိသော ကန်ခြင်း
မျိုးကို တချက်တလေ ရှောင်နိုင်ကောင်း ရှောင်နိုင်
ပေလိမ့်မည်။ ဤလိုအခါမျိုး၌ စိတ်မပျက်နှင့် စိတ်
အားမလျော့လိုက်နှင့် မထိထိအောင် ဒလကြမ်းကန်
တော့မယ်ဟေ့ဟူသော စိတ်ဆောင်၍ မမိ၊မိအောင်
ခြေထောက်ကိုလိုက်၍ ကန်နေပါလျှင် တချက်မထိ
တချက်ထိရမည်သာ။ သင့်လက်ကို သူ့ကိုင်ထားသမျှ
သင်လှမ်း၍ကန်သည်ကို လွတ်အောင်ရှောင်တိမ်းနိုင်
မည်မဟုတ်၍ သင့်လက်ကို သူ့အမြန်လွှတ်ပေးရလိမ့်
မည်။

ဤနည်းသည် လွယ်၏ ဘောလုံးကန်သလိုလှမ်း
၍ ကန်ရသည့် အလုပ်ဖြစ်၏။ ကလေးကလေးပင်လျှင်
နိုင်၏ တခုသာလို၏ ကန်ရသည့် သတ္တိရှိသူတခုသာ
လိုပေသည်။ မိမိအားအဓမ္မလက်ကို ဆွဲကိုင်ထားသူတ
ယောက်အား မကန်ရဲစရာ ဘာမျှမရှိ အားနာစရာ
ဘာမျှမရှိ သို့ကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီးသာ ကန်ထည့်
လိုက်ပါလေတော့-



မကန်လိုကပနောင့်ဖြင့်ဆောင်နင်း
ပြီးလည်း ဤသို့ရုန်းထွက်နှိုင်း၏

အာရုံအပြောင်းတွင်ရုန်းပါ

လက်ကို ဘမ်းကိုင်ဆွဲသူ၏ အာရုံသည် ပဌမ
လက်တွင် ရှိနေမည်- မိအောင်ဘမ်းမည်-ပါအောင်
ဆွဲမည်- ရုန်းလျှင် အားစိုက်ဘမ်းမည် ဝေလက်သာ
ဂရုစိုက်နေပြီး ဘမ်းထားသော လက်အပေါ်တွင်သာ
ရှိနေမည်။

ဘမ်းသူ၏ စိတ်အာရုံလက်တွင် ရှိနေခိုက် ညှိသူ
ကြီးကို သင်ကလှမ်းကန်လိုက်လျှင် ခြေထောက်နာ
လွန်း၍ ဘမ်းထားသော လက်အပေါ်တွင် အာရုံရှိ
တော့မည်မဟုတ်ဘဲ နာနေသောညှိသူကြီးသို့တွင်သာ
အာရုံရောက်သွားပေတော့မည်။ ဤလိုအာရုံပြောင်း
သွားခိုက် ပုံ (၇၅) ကဲ့သို့ တတောင်သွင်းပြီး တုတ်
ဆွဲလိုက်လျှင် အလွယ်တကူနှင့် လွတ်သွားပေမည်။

ပနောင့်နှင့်နင်း၍ ရုန်းထွက်နည်း

မကန်သာအောင် လူချင်း နီးကပ်နေသည့် အခါ
များ၌ ကိုင်ထားသူ၏ ခြေဖျားကလေးကို ပုံ (၇၆)

စာသို့ ဆောင်နင်းပြီး ရုန်းထွက်နိုင်၏။ တချက်နှင့်နင်း
၍ မမိလျှင် မမိမချင်းလိုက်၍ နင်းနေပါလျှင် လက်
ကိုလွှတ်ပြီးထွက်ပြေးလိမ့်မည်။ ထွက်ပြေးသွားသည့်အ
ခါ၌ သင်လက်လွှတ်နေပြီဖြစ်၍ ဘာမှရုန်းရှောင်ဖြုတ်
စရာလိုတော့မည် မဟုတ်ပေ။

လေ့ကျင့်နည်း

တကဲ့အရေးတွင် ကန်ရဲ....နင်းရဲလေအောင် အ
လေ့အကျင့်လို၏။ စီးနေကျဖိနပ်ကိုစီးပြီးရှေ့ကရန်သူ
တယောက်ရပ်နေသည့်ဣစိတ်ကမှန်း၍ဖိနပ်ဦးနှင့်ရှေ့

ကို ခြေတက်နင်းလှမ်းကန်ပါ။ ကန်သည့်အခါတွင် ဖိနပ်
မကျွတ်စေရန် သတိထားရမည်။ ပဋ္ဌမညာခြေထောက်
နှင့်ကြီးညောင်းအောင်ကျင့်ပါ။ ညောင်းလျှင် ဘယ်
ခြေထောက်နှင့် ကြီးညောင်းအောင်ကျင့်ပါ။ တဖန်
ဘယ်ခြေရော ညာခြေရော လှမ်း၍ကန်သည်အခါ
အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်သည့် အခါကတဲက အောက်ကိုငုံ့မ
ကြည့်ပါနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုထိမ်းနိုင်အောင်ကန်ပါ။ ခြေ
ထောက်ကို မရွယ်ဘဲနှင့် ပြင်းပြင်းကန်တတ် အောင်
သာ လေ့ကျင့်ပါလေတော့။

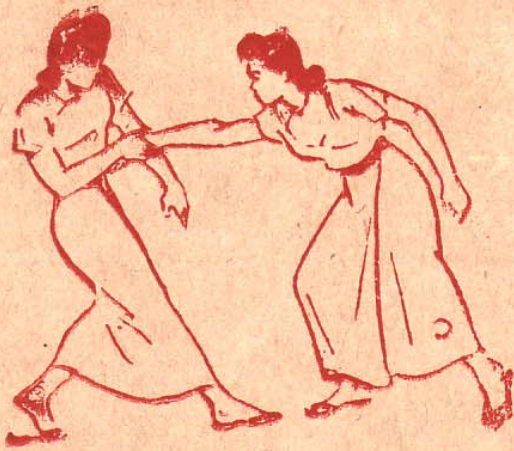


ကန်၍ အဆင်သင့်လျှင် ကန်ပါ။

နင်း၍ အဆင်သင့်လျှင် နင်းပါ။

ချိန်ဆမနေပါနှင့်-

အကိုင်မခံ—အကပ်မခံနှင့်



ဤလိုကိုင်ဆွဲသည်နှင့်



လွတ်နေသောလက်တဖက်ဖြင့် များအတိုင်းခုတ်ချပါ

အကျင့်ကောင်းသောခင်ဂျမ်း

ခင်ဂျမ်းသည် လက်ဝါးစောင်းကို အတော်အားကိုးသည် အားကိုးရ လောက်အောင် အကျင့်ကောင်းနေပါသည်။

အားနေလျှင် လက်သန်းဘက်က လက်ဝါးစောင်းဖြင့် သူတဘက်က လက်ဝါးကိုသော်၎င်း၊ စားပွဲစောင်းကိုသော်၎င်း ကုလားထိုင် လက်ရမ်းကိုသော်၎င်း ခုတ်ကာ ခုတ်ကာ ကျင့်နေတတ်သည်။ ဤလိုကျင့်ပါများနေ၍ သူလက်ဝါးစောင်းမှာ မာကြောတင်းမာနေသည့် တယောက်ယောက်ကို သူလက်ဝါးစောင်းနှင့်များခုတ်လိုက်လျှင် ဒုတ်နှင့်ရိုက်သလောက်နာသည် သို့ကြောင့်လည်း ခင်ဂျမ်း လက်ဝါးစောင်းကို အပေါင်းအသင်းများကလန့်ကြသည်။

ကိုင်သည်နှင့် လက်ဝါးစောင်း ခုတ်၍ဖြုတ်နည်း

လှနှင့်မြတ်တို့ ယခုအပတ် တိုင်းရင်းမေထဲတွင် ပါသောဗန်တို့ခင်းများကိုလေ့ကျင့်နေသည့် “ရုန်းကန်နည်းကတော့ ကောင်းပါတယ် ဒါပေမဲ့ ရန်သူမဟုတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတယောက်က လာကိုင်တာကို ညှိသူကြီးပိတ်ကန်ရမယ် ဆိုတော့ ရက်စက်ရာ ကျမနေဘူး

လားမြရာ” ဟုလှကမေးလိုက်သည့် “ဘယ်သိမလဲမြရာ....ကိုယ်လဲ မင်းလိုဘဲ သင်ဘူးတာမှ မဟုတ်ဘဲ ဟောပြောရင်းဆိုရင်းဟိုကလာတာ ဂျမ်းမဟုတ်လား သူလို မေးကြည့်ရအောင်” ဟု ပြောကာ ဂျမ်းကို လှမ်းခေါ်လိုက်၍ ဂျမ်းက အနားကပ်လာသည်။ “ဗန်တို့ ပညာမေးချင်လို့ ခေါ်တာပါဂျမ်းရယ် ရုန်းကန်နည်း ဟာလူစိမ်းသူစိမ်းကိုသာမညာမတာ လုပ်လို့ကောင်း လိမ္မော်ထင်တယ် သူငယ်ချင်းချင်း ဆွဲခေါ်တဲ့ အခါမျိုး မှာသုံးရင် မကောင်းဘူးထင်လို့ဂျမ်းဒီပြင်နည်းတွေသိရင် မေးမလို့ခေါ်တာပါ” ဟု မြကဆက်၍မေးလိုက်သည်။ “အကိုင်မခံချင်ရင်ဖြုတ်ရတာလွယ်ပါဏတ်ကွာ ကိုစီကိုင်ခြင်း ဖြုတ်ပေါ့ကိုယ်ကနဲနဲတော့ လျှင်ရတယ် ကိုယ်အသားလာကိုင်လို့ ထိတာနဲ့ လက်ဝါးစောင်းနဲ့ခုတ်ချလိုက်ရင် ပြုတ်ထာချဉ်းပါဘဲ။ ဂျမ်းကို ကိုင်လိုက်စမ်း” ဟုသူညာလက်ကိုထိုးပေးလိုက်သည်။ မြကညာလက်နှင့်ဇပ်ကနဲပုံ (၇၇) ကဲ့သို့ဆွဲကိုင်လိုက်သည် ကိုင်ဆွဲလိုက်၍အသားကိုထိသည်နှင့်ပုံ (၇၇-က) တွင် များပြုထားသည့်အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ချလိုက်ပြီး ဆောင့်ဆွဲလိုက်ရာ “အမယ်လေး သေပါပြီတော့၊ ကြင်သွားတာဘဲ” ဟုမြကအော်ပြီး လွတ်လိုက်လေတော့သည်။

ပုံ(၇၀)



တတောင်များအတိုင်းချိုးသွင်းပြီး

ဘမ်းလက်ကိုအမိပြန်ဘမ်းလိုက

“ရုန်းကန်နည်းဟာ အချင်းချင်း လေ့ကျင့်လို့ မကောင်းလို့ သူ့ကိုမေးပါတယ်။ တအား ခုတ်ချလိုက် ထာ လက်မကလေးတွေကျိုးပြီ အောင့်မေ့တာဘဲ ဂျမ်းရယ်ဖြေးဖြေးလုပ်ပြရင်လဲမြဲတို့ သိပါတယ်ကွာ။”

“အဖြစ်ကလဲ သဲလိုက်တာ ဘယ်လောက်များနာ တါမှတ်လို့ဖြေးဖြေးကလေးလုပ်ထာဘဲဟာမန် တို့တတ်ချင်ရင်ဒါလောက်တော့ အနာခံရတယ် သိလား... ဒါမှ- ကိုယ်ခံရမှတသက် ဒီနည်း ကိုစွဲသွားမှာ၊ ဒါကြောင့် တမင်ခတ်ဆတ်ဆတ် နှိုက်ချလိုက်ထာ သိလား။” ဟု ဂျမ်းကပြော သည်။

“ဂျမ်းပြတဲ လက်ဝါးစောင်းနဲ့ ကိုင်လက် ကိုခုတ်ချတဲ့နည်းတော့ သိပါပြီ ...။ ဒါပေမဲ့ ကိုင်သူကို အမိပြန်ဘမ်းချင်တယ်ဆိုရင်-ဘယ် လိုလုပ်ပြီး ဘမ်းရမလဲ။ ဂျမ်းသိရင်ပြပေးပါလား ဒါပေမဲ့-ခုနကလို နာမယ်ဆိုရင်တော့- မပြပါ နဲ့တော့ကွာ....။”

“အော်...ပြန်အမိဘမ်းတဲ့နည်းလား။ တတ် သားဘဲ။ လွယ်လဲလွယ်ပါတယ်။ တခါပြရင်-မြဲ တို့လှတို့ မှတ်မိပါတယ်။ နည်းနဲ့ကျတို့ဘဲလို တယ်။ မနာပါဘူး၊ ဒီနည်းကဘာမှနာစရာမရှိ

ဘူး။ ဇာလာ-ကိုယ်ပြပေးမယ်....” ဟု လှကို ခေါ် လိုက်သည်။

“မနာဘူးဆိုတာ- တာဝန်ခံတယ်နော်.... ဒါမှ ဂျမ်းကိုကိုင်ရမှာ။ ကဲ ...ညာလက်- ညာလက်ချင် ကိုင်မယ်နော်....” ဟု ဂျမ်းညာလက်ကို လှညာလက် ဖြင့် ပြန်၍ ကိုင်လိုက်သည်။

မတောင်သွင်း၍ လက်ပြန်လိမ်ဘမ်းနည်း

ကိုင်သည်နှင့်ပုံ(၇၀)တွင် များပြထားသလို တ ထောင်ကို ချိုးလိုက်ရာ ဇာလက်ဖမ်းကို ချိတ်ဆွဲဘမ် လိုက်ပြီးပုံ(၇၀-က)တွင် များထားသလို တအာ လိမ်ဆွဲလိုက်ရာ၊ လှကလေး ကြောခကော့နေအောင့် ဘမ်းမိသွားလေတော့သွားပြန်။

“ဟေ့...ဂျမ်း ထွတ်တော့၊ နာတယ်ကွ-ဆင် ကိုစားရာ ဆိပ်မခံသာ ဆိုတာလို မင်းအသာကလေး လုပ်ပေမဲ့ ဒီမှာနာလှပြီ” ဟု ပြောမှ ထွတ်လိုက် သည်။ ပုံ(၇၀-က)



လက်ကောက်ဝတ်ကိုပြန်ဖမ်း၍တအားလိမ်လိုက်လျှင် ဤအိုမိနေတော့မည်

ဂျမ်းကဆက်၍ “ဒီတတောင် သွင်း လက် ပြန် လိမ် ဘမ်းနည်းကို သေသေ ချာချာ စနစ် ကျကျ တတ်ရင်-ရန်သူကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ညှာရဲဝံ့သူငယ်ချင်းကို ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး အလွတ်ရုန်းပြီး ပြန် ဘမ်းနိုင်တဲ့နည်းဘဲ၊ တတောင် အချိုးမှာ ဖြတ်ကနဲ ချိုးတတ်ဖို့ရယ်။ တတောင်သွင်းတာမှန်ဖို့ရယ်။ အဲဒီ

၂-ချက်ဘဲ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ၂-ချက် ကိုသာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တတ်နေရင် ကိုယ့်ထက် နှစ်ဆ အား သာ သူကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး ခုခံ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်ကွယ် ...” ဟုစိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းလင်း ပြနေတော့သတည်း။

....၀....

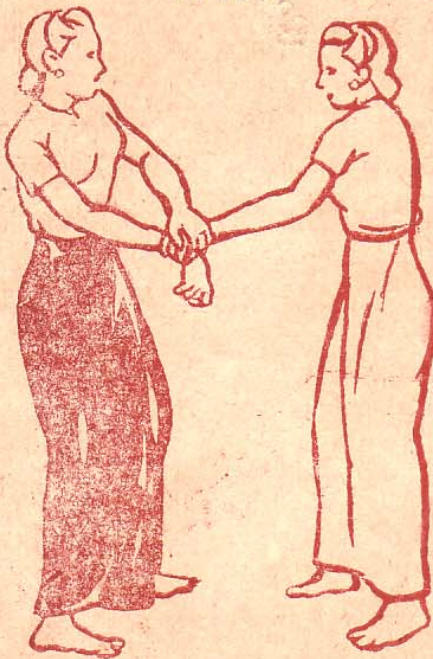
လက်ခေါက် လှန်ချိုးနည်း

နည်းကောင်းတခုလဲ ရှိပါသေးတယ်

ပြောဆိုထလာပြီးဂျမ်းညှာလက်ကို သူ့ဘယ်လက်နှင့် ကိုင်ဆွဲလိုက်သည်။

ပုံ(၇၉)

ပုံ[၇၉-က]



“လှတို့ မြတို့ ကိုပြလက်စနှင့် နည်း ကောင်း တနည်းဆက်ပြ လိုက် အုံးမယ်။ ဒီ တခါတော့ ညှာလက်နဲ့ မ ကိုင်နဲ့၊ ကိုယ် ညှာလက်ကို မြ ဘယ် လက် နဲ့ ကိုင် ကြည့်စမ်း ကိုယ် လုပ် ပြ မယ်” ဟု ဂျမ်း က ဝါ သနာ ကြီးသူဖီဖီ-သူ



“ မနာပါဘူး ကွာဒီနည်းကအင် မတန် လွယ် လွန်း လို့မြတို့ကို ပြမလို့ ပါဘဲ ကိုယ်ဖြုတ်ပြ မယ်။ အေသေချာ ချာကြည့်ထား” ဟု ပြော ရင်း က အ ကိုင်ခံရသောလက် ကို-လက်သီးဆုတ် လိုက်ပြီး အောက် သို့စိုက်ထားလိုက် သည်။ ကိုင် ထား ခောမြ, လက်ဖမိုး

သူ့လက်ဖမိုးပေါ်သို့ ဤလိုအုပ်ကိုင်ပြီး

မြောက်မဆွဲလှန်လိုက်ပါ

တတ်သည့်နည်းများကို သူငယ်ချင်းများအား စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပြသရန် ပြင်ဆင်နေသည်။

ပေါ်သို့ ဘယ်လက်နှင့်တအား။ ပုံ(၇၉) ကဲ့သို့ဆုတ် ကိုင်လိုက်ပြီး။ ညှာမြေတက်ကာ လက်နှစ်ဘက် စလုံး ကို ထိုးမြှောက်ပြီး မ,တင်လိုက်ရာ လက်ခေါက်ကို လှန်ချိုးလိုက်သလို ဖြစ်သွား၍ပုံ(၇၉က-) ကဲ့သို့မြ, ခမြာမှာ လက်ကြီးတန်းပြီး မိနေလေတော့သည်။

မြကထိုင်ရာမှထပြီး၊ “ဂျမ်းရယ်မြကိုတော့ပညာရှိ မနိုင်စက်ပါနဲ့ ကွယ်....။ မြက-လှလိုတောင့်တောင့် တင်းတင်းသန်သန်မှာမဟုတ် ဘူး နော်” ဟုပြော

လက်မြန်ခြေမြန်နှင့်မြို့လူပီပီ

ဂျမ်းက နာသွားမည်စိုး၍ ဆက်မလုပ်ဘဲ၊ ရပ်ပစ်လိုက်ပြီး၊ “ဘယ်နှယ် သဘောပေါက်ကဲ့လား မြ-ဒီနည်းနဲ့ လုပ်ရင် မြဆက်ပြီး ကိုင်ထား နိုင်ပါအုံးမလား....”

“ဟာ....ဘယ် ကိုင်ထား နိုင်မှာလဲ။ အခုဂျမ်း ဖြေးဖြေးကလေး လုပ်တာတောင် ကြောထဲက မြက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တဖန်များ လုပ်လိုက်ရင် လက်ပြင်တခုလုံး ကျိုးသွား မလား မသိဘူး” ဟု မြက သူ့လက်ပြင်ကို သူ့နှိပ်ရင်းက ပြောနေသည်။

လူကဝင်၍ “သိတ်သန်တဲ့-ယောက်ျားတယောက်က ဘမ်းရင် လွတ်ပါ့မလား ဂျမ်းရယ်ဒီနည်းကို မှန်တာ ပြောရမယ်ဆိုယင်ကိုယ်-သိတ်မကြိုက် ဘူးပြောတယ်ထင်တယ်....”

“ဘာ- ပြောတယ်၊ ဖြေးဖြေးကလေး-ညာညာ လုပ်ပြတာကို အမိရဲ့၊ ရန်သူ့ဆိုယင် ဒီလိုလုပ်မတဲလား။ လှူကိုင်လေ ဂျမ်းလုပ်ပြမယ်။ ဒါမှ ဒီနည်းလွတ်နိုင်တယ် မလွတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ချိန်နိုင်မယ်” ဟု သူ့လက်ကို လှဘက်သို့ထိုး၍ ပေးလိုက်သဖြင့် လှမှာ ဘာမှန်းမသိဘဲ ကိုင်လိုက်ရသည်။

ကိုင်သည်နှင့် ဘယ်လက်က လှလက်ဖမ်းပေါ်သို့ တအား အုပ်ရိုက်လိုက်ပြီး ဆုတ်၍မိသည်နှင့် ညာခြေ တက်၍လက်၂ ဘက် စလုံးထိုးမြောက် လိုက်လေရာလှ မှာ တောင့်ထားမည်ဟုစိတ်ကူးအော်လည်း အချိန်မရ လိုက်ဘဲ ဂျမ်းလုပ်လိုက်ပုံက မြန်ဆန်းလွန်း၍ လက် လှန်ချိုးခံလိုက်ရ၍ အနာစခံလိုသဖြင့် “ဟုတ်တယ်” ဒီနည်းဟာ လွတ်နိုင်တယ်” ဟု ဂျမ်းကျေနပ်အောင် အော်၍ပြောလိုက်လေတော့သတည်း။

....o....

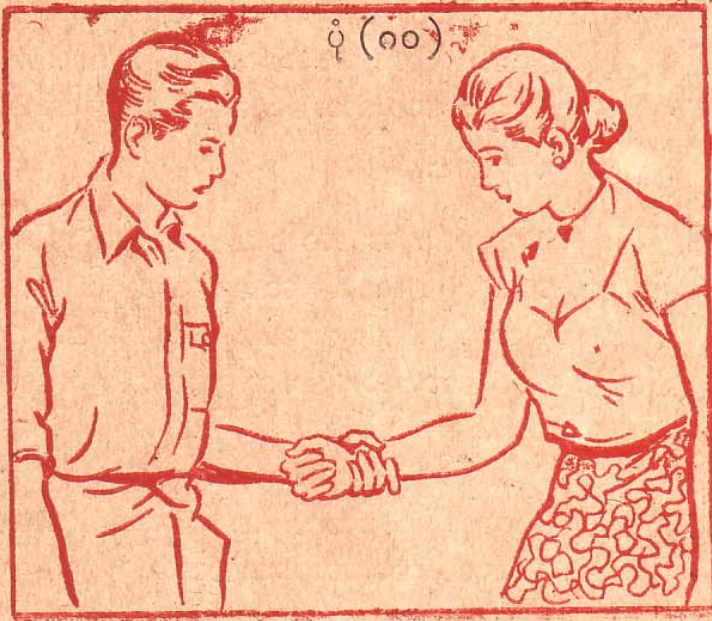


နည်းများကို လေ့ကျင့်စဉ်

ဖြေးဖြေးမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပြီးမှ

မြန်မြန်လေ့ကျင့်ပါ

ဒီလိုကိုင် ဒီလိုဆုတ်က ဒီလိုဖြုတ်ပါ



ကိုလည်းမကြောက်ပါနှင့် တုပ်ခိုင်ကြီးမားသော လက်မောင်း ရှင်၏ အကိုင်-အဘမ်းကိုလည်း မတုလှုပ်မစိုးရိမ်ပါနှင့် သင်ရုန်းလိုလျှင် အချိန် မရွေး ရုန်းနိုင်သည်ဟူသောစိတ်ဖြင့်ခေါင်းအေး အေးထား၍ခုခံတွန်းလှန် ရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။
လက်ချောင်းကလေးများသည် အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမဟုတ်။ အားရှိသော အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း မဟုတ်သည့် လက်ချောင်းက လေးများနှင့် သူ့လက်ပို၍ အားရှိသော လက် ကောက်ဝပ်ကို ဖြစ်စေ၊ လက်မောင်းကို ဖြစ်စေ လွှတ်အောင် မဘမ်းဆီးနိုင်ဟု သာ သင် သဘောပေါက်ထားရပေမည်။

ဤလိုကိုင်လျှင်လက်မနှင့်လက်ညှိုးကြားက တတောင်ရှေ့သို့တိုး၍

လက်မလက်ညှိုးကြားက ဆွဲဆောင်ဖြုတ်နည်း

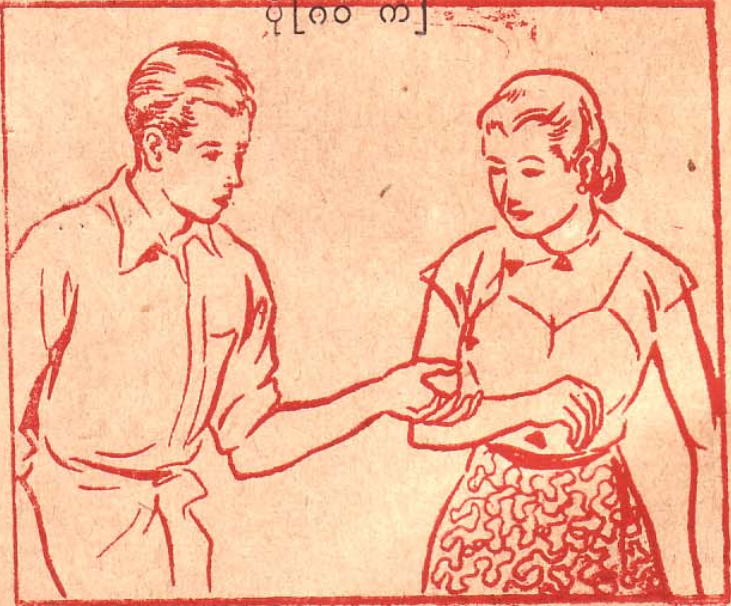
အားမဲ့သောလက်ခြောင်းကလေးများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသေးငယ်ဆုံး အားအင် အချိန်ဆုံးသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများထဲတွင် လက် ချောင်းကလေးများ ပါဝင်နေလေသည်။ လက် ကိုတိုင်ဆွဲသူ၏ လက်သည်ပြုတ်တူကဲ့သို့မလွတ် အောင်ဘမ်းဆီးနိုင်သည့်သတ္တိ-အစွမ်းမရှိ၊ လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအသေးငယ်ဆုံးသောလက်ချောင်း ကလေးများနှင့်ဆုတ်ကိုင်ခြင်း။ ဆွဲ ငင်ခြင်း။ ဘမ်း ကိုင်ခြင်းဖြစ်၍၊ မမြဲသော သဘောရှိ သည်ကို သင်ဆီထားရန် လိုသည်။

ရင်အုပ်ကြီး မြီးမောက်ဈာန်ပြီးသန်မာလှသူ သည်၎င်း၊ ခဖ်လက်မရှိသော လက်မောင်းပိုင် ရှင်သည်၎င်း၊ ရင်အုပ်တွင်သာအားရှိကြပြီးလက် မောင်းတွင်သာ အားရှိကြပြီး။ လက်ချောင်းက လေးများတွင်သူလို-ငါလိုပင် သန်မာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ရင်အုပ်ကောင်းကောင်း မလ ကောင်းလူထွား တဦး၏ ကိုင်တွယ် ဆွဲငင်ခြင်း

မျက်နှာချင်းဆိုင် ရှေ့မှ သင့်-ညာ လက် ကောက်ဝပ်ကို သူ့ဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်း၊ ကိုင်၊ ဆုတ် ဆွဲပြုဆိုကြပါစို့။ အလွတ်ရုန်းလိုပါက အကိုင်ခံရသည့် လက်သီးကို ဆုတ်လိုက်ပါ။ လက်သီးဆုတ်ပြီး ကိုင်သူ၏



ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ

လက်မနှင့်လက်ညှိုးဆုံသည့်နေရာကိုကြည့်ပြီးပုံ (၈၀) ကဲ့သို့ လက်ကိုထောင်လိုက်ပါ။ ထိုသို့လက်ကိုနေရာပြင် သည့်သဘောမှာ နည်းစံနစ်မှန်ကန်စွာ ရုန်းဖြေထွက် နိုင်ရန် ညွှန်ကြားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါင်လိုက်ထောင်ပြီးသည့်နှင့် တတောင်ကိုရှေ့

ထို့ ဖက်ကနဲ ထိုးသွင်း လိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်း လက်ကောက်ဝတ်ကိုနောက်သို့တုပ်ဆွဲလိုက်လျှင်၊ ပုံ (၈၀က-၁) ကဲ့သို့ လွှက်သွားပေတော့မည်သာ ဖြစ် ပါသည်။

....၀....

အကိုင်းမခံနဲ့ ဖြုတ်ပါ

လက်မောင်းကိုလာဆွဲလျှင်

ပုံ [၈၁] ကဲ့သို့ လက်မောင်းကိုလာဆွဲပြီး လစာ လိုက်ခဲ့လို့ အတင်းခေါ်နေလျှင် သင်ဘယ်လို လုပ် မလဲ... ဒီလိုဘဲညှိမခံမနေပါနှင့် ကိုင်သည်နှင့် ဘယ် ခြေဆုတ်ပြီး ပုံ [၈၁က] ကဲ့သို့ ဆောင့်ဆွဲ ရုန်းထွက် လိုက်ပါလျှင် ကောင်း ကောင်းကြီးလွတ်သွား ပါလိမ့်မည်။

ညာလက်မောင်းကို ဘယ်လက်နှင့် လာကိုင် ဆွဲလျှင်ဘယ်ခြေနောက် သို့ဆုတ်ပြီးလက်မောင်း ကို ကွေး၍ ခါးဘယ် ဘက်သို့အလိုက်သင့်လျှ ကာ ဆောင့်ဆွဲ လိုက် လျှင် ကောင်း ကောင်း ကြီးလွတ်ပေသည်။

ဘယ်လက်မောင်းကို ညာလက်နှင့် လာဘမ်း ဆွဲလျှင် ညာခြေနောက် သို့ ကြိတ်ဆုတ်လိုက်၍ ခြေခြေကြီးအကျနှင့်တချိန်တည်း တတောင်ကွေး ပြီး ညာဘက်သို့အလိုက်သင့်ခါးလှည့်ကာ ဆောင့်ဆွဲရုန်း လိုက်လျှင်လွတ်သွားရပေမည်။

သတိထားရမည့် အချက်များ
လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆွဲဘမ်းခြင်းလက်မောင်းကို

ကိုဘမ်းခြင်းများကို အထက်တွင်ညွှန်ပြခဲ့သောနည်း များနှင့်ရုန်းရှောင်ဖြေထွက်လိုလျှင်ယခုရေးသားမည် ဖြစ်သောသတိထားရမည့် အချက်ကလေးများကို သိ ထားထိုက်ပေသည်။

၁။ ကိုင်သူ၏ လက်မ နှင့် လက်ညှိုး ဆုံသည့် နေရာကို ကြည့်ရမည်။

၂။ ထိုနေရာမှ ဆောင့်ဆွဲ ရုန်း ထွက်ရ မည်။

၃။ ဆောင့်ဆွဲရုန်း ထွက်သည့်အခါ၌ ခါး အလိုက် သင့် လှည့်ပြီး ခါးအားပါးပါးရမည်။

၄။ ရုန်းထွက်သည့် အခါ၌မျှင်း၍ အားချင်း ပြိုင် မရုန်းဘဲ ဝုန်းကနဲ ခိုင်းကနဲဆောင့်ဆွဲရုန်း ထွက်ရမည်။

၅။ ဤနည်းကို အ သုံးပြုသည့်အခါ၌လွတ် မှ လွတ်ပါမလား၊ ရမှ



ကိုင်တာကိုခိုင် ကြည့်မနေဘဲ

ရပါမလား-ဟူသောသံသယ မထားဘဲ၊ လွတ်ရမည်။ ပြုတ်ရမည်၊ နိုင်ရမည် ဟူသောမာန်ဖြင့် မလွတ်မခြင်း၊ မပြုတ်မခြင်း ရုန်းထွက်ရမည်။ ရုန်းထွက်သည့် အခါ၌ ဖြေးဖြေး ညှင်းညှင်း ရုန်းမထွက်ဘဲ ဆောင့်၍တအား ရုန်းထွက်ရန်အထူးလိုအပ်လှသည်။



ဘယ်ခြေဖြတ်၍ ဆွဲဆောင်ဖြတ်ပါ

ဤနည်းကို အလေ့အကျင့်များလေအောင် သင်၏။ သူငယ်ချင်း များအား ပုံ [၈၁] ကဲ့သို့ ကိုင်ခိုင်းပါ။ ကိုင်ခိုင်းပြီးရုန်းထွက်သည့်အလေ့ကို များများပြုလုပ်ပါ။ ကိုင်ခိုင်းသည့် အခါ၌ အားနွှာ - ပါးနားနှင့် လွတ်ပေး-အရှေ့ပေး မည့်သူမျိုးကို အကိုင်မခိုင်းပါနှင့်။ အင်တိုက် အားတိုက် လွတ်မသွားအောင် ဇွဲနှင့်ကိုင်မည့် သူမျိုးကိုသာ ရွေး၍ သင်ကအကိုင်ခိုင်းပါ။

သို့မဟုတ်လျှင် အလျော့ပေးသူ-အားနာ တတ်သူကလျော့ပေး၍လွတ်သွားသည်ကို သင် ကအဟုတ်ကြီးထင်ပြီးထင်နေလျှင်တကယ်ကိုင် တကယ်ဘမ်း-တကယ်ဆွဲထု လှူစိမ်းရန်သူနှင့် တွေ့မှ သင်မဟာအရှက်တော်ကွဲ၍ နေပေလိမ့် မည်။

....၀....

★ နည်းများကိုကျင့်ရန်မပျင်းပါနှင့်

အကျင့်များလေလေ-သင့်အဖို့

ဧကောင်းလေလေဖြစ်သည်။

ဇွတ်တို၊ ကိုင်သူအား လည်မျိုကို ထိုးပါ

ပုံ (၀၂)

ပုံ (၀၂-က)



လက်လာကိုင်သည်နှင့် လွတ်နေသောလက်ဖြင့်.....



လည်မျိုကို ဤသို့ ထိုးထည့်ပါ

ရန်သူလား မိတ်ဆွေလား ခွဲခြားခုံပါ

လက်မောင်းကို လာကိုင်ဆွဲတိုင်း ရန်သူဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပေမည်။ စေတနာကောင်းဖြင့် ဆွဲငင်ခေါ်ဆောင်သူဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတတ်တည်။ စေတနာကောင်းဖြင့် လာ၍လက်မောင်းကို ကိုင်ဆွဲပေမင့် အလိုမတူလျှင် မနှစ်သက်လျှင် ပြုတ်အောင် ဖြုတ်ချင်ကြမည်မှာ လူတိုင်း၏ ဆန္ဒတွင်ရှိကြသည်။

အကိုင်အဆွဲ အတမ်းအဆီးမခံလိုဘဲ မဖြုတ်တတ်မလုပ်တတ်။ မကာကွယ်တတ်၍ သည်အတိုင်း ကြည့်နေရလျှင် ခံပြင်းဘွယ်ရာကောင်းလှသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံရအောင်လည်း ရန်သူမဟုတ်ဘဲ စေတနာကောင်းနှင့်လာစေ၊ လိုက်စေ၊ လိုသောကြောင့်ကိုင်ဆွဲခေါ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေလျှင် ပြီးခဲ့သည့် အခက်တွင်ရေးသားခဲ့သော ပုံ [၀၁] နှင့် [၀၁-က] ကဲ့သို့ ခြေဆုတ်- ဆွဲဖြုတ်နည်းဖြင့် ကာကွယ်ရန်သင့်သည်။

အတင့်ရဲသူ ဇွတ်သမားဆိုလျှင်

သို့ရာတွင် ရိုးရိုး တန်းတန်း-အေးအေး ဆေးဆေးနှင့်ဖြုတ်မရ။ ရုန်းမရမည့် မူးမူးရူးရူး ဇွတ်သမား တယောက်က ပုံ [၀၂] ကဲ့သို့ ကိုင်ထားမည်။ ဘမ်းထားမည်ဆိုလျှင် ဣာဗျာတာတာလုပ်မနေပါနှင့် တော့ ပုံ [၀၂က] တွင် များပြထားသည့် အတိုင်းလည်မျိုကို လက်ချောင်း ကလေး များစု၍ တအား ထိုးထည့်လိုက်ပါ။

အထိမခံနိုင်သည့် ချက်ကောင်း နေရာ ဖြစ်သောကြောင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ကိုင်ထားသော လက်ကို လွှတ်၍ သူ့လည်မျိုကို နောက်တကြိမ်ထိုးရန် ကာကွယ်ရပေတော့မည်။ တချက်နှင့်မှ မလွှတ်လျှင် မလွှတ်မချင်း ဇက်တိုက်ဆက်၍ ထိုးပါလေ။ မလွှတ်ဘဲ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ နေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

....၀....

ကိုယ်ကပမ်းလျှင် ဒီလို မမ်းပါ

မသိလို့ မေးပါရစေ

“ဂျမ်း၊ ကိုယ်မသိလို့ မေးပါရစေ။ ဗန်တိုတတ်တဲ့သူကို ဘယ်လိုမှ လက်ကိုဘမ်းထားလို့ မရဘူးလား။ သူမဖြုတ်နိုင်တဲ့ နည်းကော မရှိဘူးလား” ဟု လှကနက်နက်နဲ့နဲ့ စဉ်းစားပြီး စပ်စပ်စုစု ဂျမ်းအား မေးနေပြန်သည်။

“ဘမ်းနည်း၊ ရှိရင်တော့ ဖြုတ်နည်း ရှိတာဘဲ လှ၊ နည်းမသိလို့ ခံရတာရယ် ကိုယ်ထက် ပညာသာပြီး ခက်ဦးလို့ ခံရတာရယ် အဲဒီအခါမျိုး မှာသာ ဘမ်းလို့ ရရင်၊ ရမသာဘဲ...”

“ဒါဖြင့် လူတယောက် ယောက်ကို ကိုယ်က သွား

ပုံ (၈၃-က)

ပုံ (၈၃)



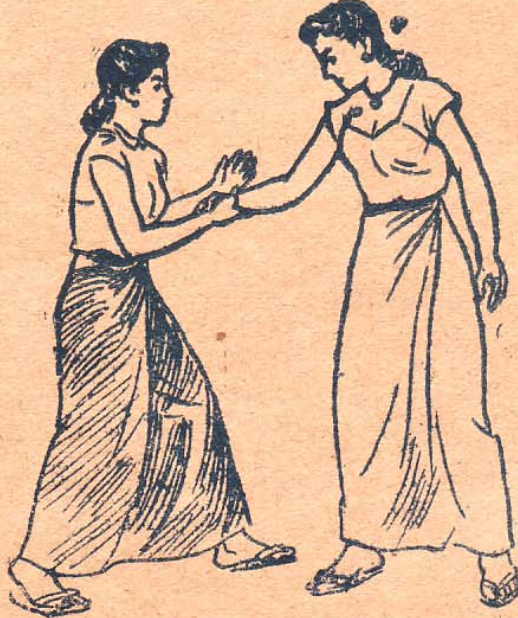
ကန့်အန့်ဖြုတ်လက်ကန့်ဆွဲလိုက်၍ မိသည်နှင့်

လက်ဆွဲ ဘမ်းတို့ တော့ အတော် ခက်သားဘဲ။ မတော် သူက ဗန်တိုတတ်နေလို့ ကိုယ် ပြန်လုပ်လိုက်ရင် အခက်ဘဲ။

“ဒီလိုလဲ မမှတ်နဲ့ လေ ‘လှ’ ဂျမ်း ပြောခဲ့ပါပကော ပညာသာရင် အကျင့်အာလို လက်ဦးသွားရင် ဗန်တိုသမားလဲ ခံရတာဘဲ— ဒီတော့ ကိုယ်က အကျင့်သာအောင် ဂျမ်းတို့လဲ တတ်မြေ့။ ပိုကျင့်နေရတယ် အလေ၊ အကျင့်ကောင်းလေလေ။ ပိုတော်လာလေလေဘဲ မဟုတ်လား။

“ဒါဖြင့် ဂျမ်းက လူတယောက်ကို ဘမ်းမယ်ဆိုရင် လှပြောတာ— ဒီပြင် ဘမ်းနည်း မဟုတ်သူး လက်ကို

ပုံ (၈၃-ခ)



ဘယ်မြေ့တက်၍ တတောင်ကို



မူးညှတ်ပြီး တအားသာချိုးလိုက်လျှင် ဤလိုမိနေတော့မည်

ဆွဲဘမ်းတာကိုပြောတာနော်။ အဲဒီလူက မန်တိုတတ်
ချင်လဲ တတ်နေမယ်ဆိုရင် ဂျမ်းဘယ်လို သူ့ကိုဘမ်း
မလဲ။

‘ဘမ်းနည်းတွေ ရှိပါတယ်- လက်မောင်း ဆွဲချိုး
နည်းလို့ခေါ်တယ်။ ညာညာချင်း။ ဘယ်ဘယ်ချင်း
ဘမ်းရတယ်။ ကိုယ်က ဘမ်းမယ်ဆိုရင်ဥပမာ ညာ
ညာချင်း ဘမ်းချင်တယ်ဆိုပါတော့ ဗျူးကနဲ့ ဇပ်ကနဲ့
သူ့လက်ကိုဘမ်းဆွဲလိုက်လို့ကိုင်မိတာနဲ့ ကိုယ် ဘက်
ကို တအားဆောင်ဆွဲပြီး ဘယ်ခြေတက်၍တတောင်
နဲ့ ဖိချိုးလိုက်ရင်တော့ ဘာမှကိုတတ်နိုင်မှာမဟုတ်

ဘူး။ ဒီနည်းကို- ကိုယ်၊ နတ်ကို မြမည် ဖြုတ်နိုင်ရင်
ဖြုတ်စော့ဟုတ်လား-ဟု ဂျမ်းက ပြောပြောဆိုဆို
ညာခြေတက်၍ (ပုံ ၈၃) ကဲ့သို့ လှမ်းကိုင်လိုက်ပြီး
ပုံ (၈၃-က) ကဲ့သို့ ဆွဲဆောင်လိုက်ကာညာခြေတက်
၍ တတောင်ကို ဖိချိုးလိုက်ရာ ပုံ (၈၃-ခ) ကဲ့သို့
ကောင်းကောင်းကြီး မိသွားတော့သည်။

‘ကောင်းတယ်- ကောင်းတယ်- ဒီးဘမ်းနည်းကို
လှကြိုက်တယ် အဲဒီဘမ်းနည်းကို သေသေ ချာချာ
ကျင့်ပြီးထံးမယ်ဟု လှသဘောကျသည့် အလျောက်
ဝမ်းသာအယ်လဲပြောပြနေလေတော့သတည်း။



ဘမ်းလိုကဘယ်နေရာကိုဘမ်းမည်ကိုသူမသိပါစေနှင့်

ဘယ်လက်ကိုဘမ်းလိုလျှင်-ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။

ညာလက်ကိုဘမ်းလိုလျှင်ဘယ်လက်ကိုကြည့်၍ဘမ်းပါလေ။

ကိုယ် ကို ဘမ်းက ဒီလိုဖြုတ်ပါ

ပုံ [၈၄]



တောင့်မခံဘဲ လိမ်သည့်ဘက်သို့ အလိုက် သင့်
မျှားပြုထားသလို လှည့်၍....

အားနှင့်ခွင်နှင့် သေသေ ချာချာ မိမိရရဘမ်းကို လိမ်ချိုးထားလျှင် မည်သည့် ဗန်တိုသွားမှ ဖြုတ်နိုင် မည်မဟုတ်ဟု အထင် ရှိကြသည်။ ဗန်တိုပညာကို အားနှင့်ယှဉ်၍ ပြုရ သောအတတ်ပညာတစ်ခုဟု လူတို့ အထင်ရှိနေ၍ ပြောကြခြင်း ဖြစ်ဟန် တူသည်။ ဗန်တိုပညာသည် အား ချင်းယှဉ်၍ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ပြိုင်ပြီး အ နိုင် အထက် သတ်ပုတ် လုံးထွေး ရသည့် နဘမ်းပညာမဟုတ် ဖြစ် လတ် လျှင် မြန်ခြင်း၊ ပြောပြောင်း ခြင်းနှင့် ရန်သူ့အားနှင့် ရန်သူကို ပြန်၍ အသုံးပြုပြီး အနိုင်ယူသော ပညာတရပ် ဖြစ်ပေသည်။

လက်ကိုတအား ဆွဲလိမ်ခံရလျှင်

မိမိထက် အားကြီးသူတယောက်က ပုံ(၈၄) ကဲ့သို့ တအားဆွဲလိမ်ချိုးလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာ ကြင်သောကြောင့် တရာတွင် ၉၀-ယောက် လောက် သည် အညံ့ခံအရှုံးပေ ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းကို အပြင်လက်လိမ် ဘမ်းနည်းဟု ခေါ် သည်။ အားကြီးသူများက အားသေးသူများကို ဘမ်း လေ-ဘမ်းထ၊ သုံးလေ့သုံးထ-ပြုလေ့ပြုထ၊ ရှိအည်။

ဖြုတ်နည်း ရုန်းနည်းကို မသိလျှင် အလွန်ခက်ခဲ၍ ကြောက်စရာကောင်းသော ဘမ်းနည်းတရပ်ဖြစ်သော် လည်း ရုန်းနည်းဖြုတ်နည်း ဖြေနည်းသိသော ဗန်တို သမား တယောက်အား သွား၍ ဘမ်းလျှင်၊ ပြုံးပြုံး ကလေးနှင့် ညင်ညင်သာသာ လွယ်လွယ်ကူကူရှောင်ပြ လိုက်လိမ့်မည်။

အချို့ဗန်တိုပညာအကြောင်းနားမလည်သူများက

ဆွဲလိမ်သည့်နှင့် ကိုယ်လှည့်၍ဖြုတ်ပါ

ပုံ(၈၄) ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ဘယ်ဇောက် ပိုင်သည့် ဘမ်းနည်းတရပ်ဖြစ်ပါသလဲ။ ဤလိုတအား ဆွဲလှန်ချိုးခြင်းကို ပြန်၍ ရုန်းနေလျှင်၊ အားချင်းမမျှ၍ လက်မောင်းတခုလုံးသာ ကျိုးချင်ကျိုးသွားမည်။ လက် ဆစ်များလွဲချင်လွဲသွားမည်။ အလွယ်တကူနှင့် ရုန်း၍ ရမည်ကား မဟုတ်ပါ။

ပုံ[၈၄] ကဲ့သို့ သင့်အား အဘမ်းခံနေရပြီဆိုလျှင် အားချင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ပြိုင်၍ ပြန်ရုန်းရန် မည်သည့် အခါမျှ မကြိုးစား မစဉ်းစားပါနှင့် သူလိမ်သည့်ဘက် ကိုသာ အလိမ်ခံရသည့်လက်ကို အလိုက် သင့်လိုက်ပေး ပြီး၊ ပုံ[၈၄] တွင် မျှားပြုထားသလို ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ပြီး၊ ဘယ်ဘက်မှ သမင်လည်ပြန်ဘမ်းသူကို မြင် အောင်ကြည့်လိုက်လျှင် ပုံ [၈၄-က] ကဲ့သို့သော အ နေအထားသို့ ရောက်သွားတော့မည်။

မျက်ခွက် လက်ပြန်ရိုက်

ဝဲဘက်မှ သမင်လည် ပြန်လှည့်ကြည့်၍ ဘမ်းသူကို ပုံ [၈၄-က] ကဲ့သို့မြင်ရသည်နှင့် များပြားသလို မျက်ခွက်ကို လက်ပြန်ရိုက်ထည့်လိုက်နိုင်သည်။ လက်ပြန်မျက်ခွက်မရိုက်လိုဘဲ လည်မျိုလက်ဝါးစောင်း ခုတ်လိုကလည်း ခုတ်ထဲ လိုက်နိုင်သည်။

မျက်ခွက်ကိုလည်းမရိုက်လို၊ သက်ဝါးစောင်းလည်း မခုတ်လိုက အနည်းဆုံး ဘမ်းထားသူ တန်သွားအောင် လန့်သွားပြီး အာရုံ ပြောင်းသွားအောင် မျက်ခွက်ကို မနာအောင် လှမ်းပုတ်လိုက်ပါ။

မျက်ခွက်ဆီသို့ လက်ဝါးလာလျှင် သူ့အတို့လန့်သွားပြီး မျက်စိမှိတ်သွားမည်။ လက်ကို ဖမ်းဆွဲထားသည့်စိတ်ဇောအာရုံ၊ အနဲနှင့်အများပြောင်းသွားမည့်၊ ဤလိုအာရုံပြောင်းအောင်ပြု လုပ်ခြင်းသည် ဗန်တိုပညာ၏ သဘောသကန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် ရန်သူဆိုလျှင်၊ မျက်ခွက်ကိုလက်ပြန်ရိုက်ပါ။ လည်ပင်းကိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။ မညှာပါနှင့် ဖြန်းကန်မျက်

ပုံ (၈၄-က)



ဝဲဘက်မှ သမင်လည်ပြန်မြင်အောင်ကြည့်ကာ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။

ဗန်တိုပညာ

ခွက် လက်ပြန်အရိုက်ခံရလျှင်-ဆက်ပြီးဘမ်းနိုင်ဦးမည်လား။ ရန်သူမဟုတ်ဘဲ။ ညှာညှာတာတာပြုလုပ်ရမည် သူဆိုလျှင်တော့။ မျက်ခွက်ကို မနာအောင် တွန်းရုံ ပုတ်ရုံလောက် ပုတ်လိုက်ပါ။

တတောင်နှင့် ဖိပြီး လက်ဆွဲဖြုတ်ပါ

မျက်ခွက်ကိုရိုက်လိုက်ပြီး၊ ထိုရိုက်သည့်လက်၊ အကျတွင်၊ ပုံ (၈၄-ခ) ကဲ့သို့၊ တတောင်နှင့်ဘမ်းလက်၏ လက်ကောက်ဝပ် ပေါ်သို့တအား။ ဖိချလိုက်လျှင်၊ ကိုင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ တတောင်နှင့်၊ ကိုင်လက်အပေါ်သို့၊ ဖိချသည့်အခါတွင်၊ မိမိတကိုယ်လုံးအလေးချိန်ပါ။ လက်ဖိအားနှင့်ပေါင်း၍၊ ဖိချနိုင်လျှင်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤလိုတတောင်က ဖိချနေသည်နှင့်၊ တချိန်တည်း၊ အဘမ်းခံရသည့်လက်ကို၊ ခါးလှည့်၍မျှားအတိုင်းဆောင့်ဆွဲ၊ ရုန်းလိုက်လျှင်၊ မလွတ်ဘဲမခံနိုင်ပါ။

ဤနည်းကို အသုံးပြုသည့် အခါ၌

၁။ ပုံ (၈၄) ကဲ့သို့လှည့်သည့်အခါတွင်၊ ခြေအနေ

ပုံ (၈၄-ခ)



မျက်ခွက်ကိုရိုက်၍ လန့်သွားသည်နှင့် ဘယ်လက်က အောက်သို့ဖိချပြီး ညှာလက်က ဆောင့်ဆွဲတင်ပါ။

အထား မပျက်မပြောင်းဘဲ၊ ခြေဖျားကလေး
များထောက်၍၊ များအတိုင်းလှည့်နိုင်အောင်
ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။

၂။ ဝဲဘက်မှ၊ သမင်လည်ပြန်၊ မြင်အောင်လှည့်
ကြည့်ပါ။

၃။ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။

၄။ တတောင်အားနှင့်ဖီချသည့်အခါ၊ တကိုယ်လုံး

အလေးချိန်ပါ ပေါင်း၍၊ ဖီချတတ်ရန် ကျင့်ပါ။
၅။ အကိုင်ခံရသည့်လက်ကို၊ ခါးလှည့်၍၊ ဆောင့်
ဆွဲရုန်းထွက်ရန်၊ အရေးကြီးလှပေသည်။
ဘယ်လက်ဘယ်လက်ချင်း အပြင်လိမ်ဘမ်းက
ညာလက်ဘမ်းခံရသလို အလိုက်သင့်လိုက်ပေးပြီး
ရုန်းထွက်ပါ။

....၀....

နေ့စက်မှ လက်နှစ်ဘက် ဘမ်းဆွဲခြင်းကို ရုန်းဖြေထွက်နည်း။

ပညာစမ်းကြ ရအောင်

“ဟေ့အတင့်၊ ဟို
မှာဂျမ်းတယောက်ဝေး
နေတုံး အလစ်ဝင်ပြီး၊
ရိုက်ကြည့်ရအောင်၊ သူ
ဗန်တို၊ တော်တယ်လို့
နာမည်ကြီးနေ တယ်
ကိုယ်တော့ မယုံမီဘူး
ကွာ၊ အခုလိုအလစ်ဝင်
ရိုက်ရင် ခံရမှာပါ....”
ဟုမြမြခင်က၊ အတင့်
ကိုအဖော်စပ်နေသည်။
သတ္တိကောင်းအစာင့်က
“ဟူ့ဘာသာ ယူသွား
စမ်းပါလား။ အတင့်
တော့ မလုပ်ရဲပါဘူး။
ဂျမ်းက ခပ်ကြမ်းကြမ်း
ရယ်မတော် အရမ်းလုပ်
လိုက်လို့ ဒုက္ခများနေ
ပါအုံး၊ မယ်ကွာ....”
ဟုပုခုံးလေးတွန့်၍၊ ခါး
ခါးသီးသီးငြင်းနေသည်

ပုံ [၀၅]



ဤလိုလက် ၂ ဘက်ကိုနောက်မှဆွဲထားလျှင်

ဤသို့ဦးနှစ်သားတိုင်ပင်
သည့် နေရာသို့ ခိုင်ခိုင်
ရောက်လာ၍။ “ဟေ့ဒီ
၂-ယောက်တိုးတိုးတိုး
တိုးနဲ့ဘာ ဆီမန်းမန်းနေ
ကြတာလဲ၊ ပြောစမ်းပါ
အုံး ဆရာမ လက်ပွဲ့
အိပ်ထဲ၊ ကျွတ်ကလေး
တွေ သွား ထည့်မလို့
လား၊ မင်းတို့မကိုင်ရဲရင်
ငါသွား ထည့်ပေးမယ်၊
ကျွတ် သား လေး တွေ
ဘယ်မှာ- တွေထား
သလဲ”

“ကြံကြံစီရာ၊ ခိုင်
ခိုင်ရယ်၊ ဆရာမ လက်
ကိုင် အိပ်ထဲ ကျွတ်
ပေါက်စ ကလေးတွေ
သွားထည့် ရအောင်လို့
မင်းဘဲ စိတ်ကူးပေါက်
မလေ”

“ဒါဖြင့် မင်း တို့က
ဘာတွေ တိုင်ပင် နေ

တာလဲ၊ တိုးတိုးတိုးတိုးနဲ့ ခေါင်ခြင်း ခွေပြီး၊ တိုင်ပင် ရလောက်အောင်၊ ဘာများ အရေးကြီးလို့လဲကွာ။ ခိုင်မသိရဘူးလား”

“တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ခိုင်ရယ်။ ဂျမ်းတယောက် ဟိုမှာငေးနေတုံး နောက်ကသွားရိုက်ကြည့်ရအောင် လို့ အတင့်ကိုတိုင်ပင်နေတာ သူက သိတ်သတ္တိကောင်း ထာ၊ မလုပ်ရဲ ဘူးတဲ့”

“အိုမင်းတို့အဖေကိုယ် မပါ ချင်ပါဘူး။ သတ္တိ ကောင်း ထာ ဘဲ သွား စမ်း ကြည့် ပေါ့။ ဘယ် နှယ်၊ သူ့ဘာသူ နေတဲ့ ဥစ္စာ နောက်ကသွားရိုက် ကြည့်မယ်တဲ့ ဘယ်လို မိတ်တွေပါလိမ့်” ဟု တ တွတ်တွတ်ပြောပြီး သွက် မည့်ဟန်ပြင်တော်သန့်။

“သူကဟန်တို တတ် တယ် ဆို ပြီး၊ ဆောင့် ကြားကြား နေလွန်းလို့ ပါ၊ ရန်သွား၊ စတာမူ ဟုတ်ပါ ဘူး။ သူတယ် လောက်တတ်တယ် ဆို တာလဲ။ သိ ချင်လို့ သူ တို့ကို တိုင်ပင်ပါတယ်။ တကတဲ၊ ရန်တွေ သွား လိုက်တာဟု။ ခိုင်ခိုင်ကို ပြောပြနေသဖြင့်၊ “ဘယ် လို သွားစမ်းချင်လို့လဲ၊ ဒါလောက် ငေး နေရင် တော့၊ မတော်တဆထိ

“ဒါဖြင့်ဘယ်လိုစမ်းရင် ကောင်းမယ်ထင်သလဲ။”
 “လက် ၂ ဘက်နောက်က ဘမ်းဆွဲပြီး မလွတ် အောင်ချုပ်ထားနိုင်ရင်ကိုယ်တို့ခိုင်တာပေါ့။ သူမှာလဲ ဘယ်မှာနာမှာမို့လဲ။”

“ဒါဖြင့် ခိုင်ခိုင်သွားဆွဲပါလားခိုင်နဲ့ပိုပြီးရင်းနှီး တော့စိတ်နှိုးမှာမဟုတ်ဘူး။ -နောက်ပြီး- မြထက်

ခိုင်ကပိုလဲ သန် မာလို့ မလွတ်အောင်ကိုင်ထိုး ခိုင်မယ် မဟုတ်လား။

“ကိုယ်သိတ်မြောက် မနေပါနဲ့ ကွာ ကိုယ်က လဲအမြောက်ကြိုက်ပါအ သာ ဒီနေရာက စောင့် နေ ကိုယ်သွား ဆွဲခဲ့မယ် ဟု-ပြောပြီး ခြေဖျားကံ လေး ထောက်ကာ ဂျမ်း နောက်သို့ အသံမကြား အောင်သွား လေတော့ သန့်။

ခိုင်-ဂျမ်းနောက်သို့ ရောက် သည့် နှင့် ပုံ [၀၅] ကဲ့သို့နောက်က အတင်းစင်၍ ဆွဲလေက “အိုဘယ်သူလဲဘာလုပ် ထာလဲ လန့်လိုက်ထာ” ဟုအော်၍နောက်သို့လှုံ ကြည့်လိုက်သည်တွင်သူ ငယ်ချင်းခိုင်ကိုပြုံးဖိုးဖိုး ကြီးတွေ ရသဖြင့်။

“ဘာ အရူးထတာလဲ ခိုင်ခိုင်၊ ကသေးမဟုတ်

ပုံ(၀၅-က)



ညာလက်ကိုပက်လက် လှန်ပြီးဆောင့်ထိုးစာင်ကာ ထိုင်ချလိုက်၍

သွားရင်မကောင်းဘူး၊ မညာစမ်းစာယ်ဆိုတာ၊ သူလဲ မနာအောင် ကိုယ်ကလဲသာအောင်။ သူ့ခံလို့လဲ၊ ကိုယ်မှာ ဘေးမရှိအောင်။ စီစဉ်ရတယ်။ အချင်းချင်း တွေဆိုတော့၊ သူစိတ်ဆိုးသွားမဲ့ စမ်းခြင်းမျိုးလဲ ရှောင် ရသေး တယ်၊ မြမြခင်။” ဟု ခိုင်ခိုင်က ပြောပြနေ သန့်။

အာမဟုတ်နဲ့ လွတ်ပါ နာတယ်”

“မလွတ်ဘူး ဟိုနေရာက နောက်ပြန်လိုက်ခဲ့မှ လွတ်မယ်” ဟု ပြောသင်း နောက်သို့ ၄၊ ၅ လှမ်းမျှ အတင်းဆွဲ၍သွားလေသည်။ စကားပြောနေရင်း အ မှတ်မဲ့ ဆွဲပြေးသောကြောင့် ဂျမ်းကမရုန်းသာဘဲ အ လိုက်ဆင့်နောက်သို့ဆုတ်ပေးလိုက်သန့်။



ညာလက်ကိုအောက်သို့ဆွဲပြီး ဘယ်လက်ကို အပေါ်ထိုးတင်လိုက်ကာ



မြန်မြန် မတ်တတ်ရပ်လိုက်လျှင် ဤသို့ ကောင်းကောင်းကြီးမိတော့သည်

“လွှတ်ပါဆိုမှခိုင်နိုင်ရယ် ဘာလို့လူများကိုလာ ပြီးအနိုင်ကျင့်နေရတာလဲ ရူးတယ်ဆိုတာအကောင်း မှတ်လို့လား နာပါတယ် လူမြင် မကောင်း သူမြင် မကောင်း ကလေးလဲမဟုတ်ဘဲနဲ့။”

“မလွှတ်ဘူးလော မြင့်တို့နေရာရောက်အောင် ဒီ အတိုင်းလိုက်ခဲ့မှ လွှတ်မယ်” ဟု ပြောမှ မြင့်မြင့်ခင် ကြည့်နေမှန်း သိရသည် မည်သူမျှ မမြင်ဘူးထင်၍ အညံ့ခံတောင်းပန်နေသော်လည်း မြင့်မြင့်ခင် လူစိမ်း ကြည့်နေမှန်းသိသွားသည် အခါတွင် ရှက်စိတ်များ ဝင်လာသည်။ ဤမျှလောက်တောင်းတောင်း ပန်ပန် ပြောနေပါရက်နှင့် ဇွတ်အတင်းအနိုင်ကျင့်နေသည့် ခိုင်ခိုင်ကိုလည်း စိတ်ဆိုးသွားသည်။

“လွှတ်ဆိုလွှတ်ခိုင်ခိုင်နာသွားရင်ဂျမ်းကိုစိတ်မဆိုးနဲ့” ဟု ငေါက်ဆတ်ဆတ် ပြောလိုက်သဖြင့် ခိုင်မှာ ဆွဲမပြေးတော့ဘဲ ရပ်ပြီးကိုင်ထားသည်။

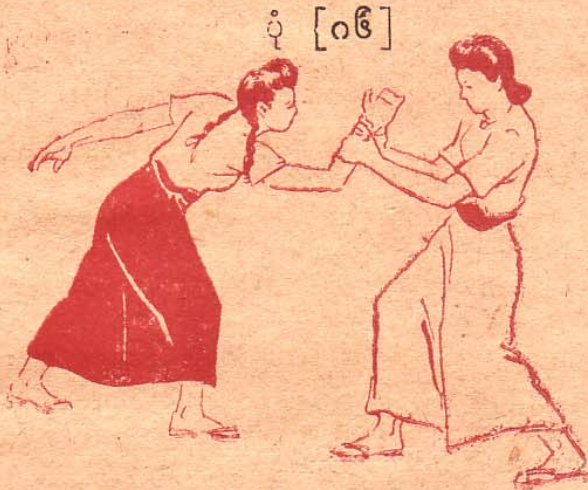
“ကိုယ်ကိုကြောက်ပါပြီလို့ ပြောရင်လွှတ်မယ်” ဟု- တောင်းဆိုချက်အသစ်တခု တိုးလာပြန်သဖြင့်၊ ကဲ မယ်မင်းကြီးမ- မိရှေ့ခိုင် - ဘယ်တော့မှတော့ ကြောက်ပြီးလို မပြောဘူး မင်းမြမြကိုင် - နိုင်သမျှ ကိုင်ပေတော့....ဟု ပြောပြောဆိုဆို ပုံ(၀၅က) ကဲ့သို့ညာလက်ကို၊ ပက်လှန်ဆောင်တွန်းပြီးထိုင်ချလိုက်ကာ (၀၅-၁) ကဲ့သို့လျှင် မြန်မြန်ဘယ်လက်ကိုတွန်းပြီး ညာလက်ကိုဆွဲချလိုက်ရာ လက်လိမ်၍ မိသွားတော့သည်။ လက်လိမ်သွားရုံဖြင့် အားမရသေးဘဲ ပုံ(၀၅-၀) ကဲ့သို့ မတ်တတ်ထပြီး ဘယ်လက်ကတောင်ကိုတွန်းကာ ညာလက်က အပေါ်သို့ဆွဲလိုက်ရာ ခိုင်ညာလက်မောင်း တခုလုံးကို ကလန်ချိုးလိုက်သလိုဖြစ်သွားသောကြောင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာလွန်းစွာ ကိုယ်အရှုံးပေးပြီ၊ ဂျမ်းလွှတ်ပါတော့” ဟုတောင်းပန်ရရှာလေတော့ သတည်း။

စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်း

မည်သည့်အခါမျိုးတွင် ဤနည်းဖြင့် ဘမ်းဆီးတတ်ကြသနည်း

လက်မ ၂ ချောင်းကို အတွင်းတွင် ထား၍၊ ပုံ (၈၆) ကဲ့သို့ စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ထားခြင်းမျိုးကို မည်သည့်အခါများတွင် သင်တွေ့ရကြိရတတ်သည်များကို သိထားဖို့လိုလိမ့်မည်။

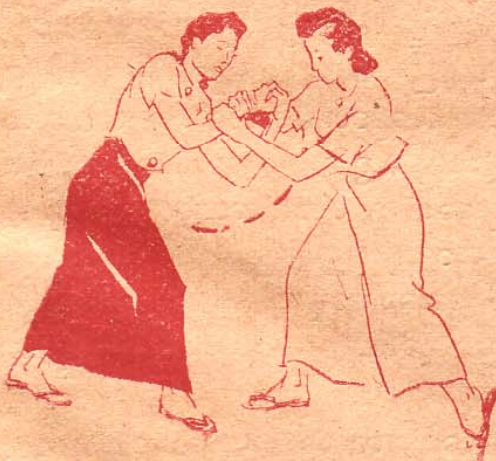
မိမိက လှမ်းရိုက်လိုက်သည်အခါများတွင် ဘမ်းမိဘမ်းရာ ဆုတ်မိဆုတ်ရာ ဘမ်းဆုတ် ထား တတ်သည်။ ဥပမာ မိမိက ဒါးမျှောင်နှင့် ထိုးလျှင်၎င်း၊ ဒုတ်ဖြင့် ရိုက်လျှင်၎င်း အရိုက်ခံရသူက မထိအောင် ကာကွယ်ရာက ရိုက်လက်ကို ဘမ်းဆီး လှမ်းကိုင်လိုက်သည့် အခါတွင် ဤလိုကိုင်ဆုတ်နည်း မျိုးဖြင့် မိသွားတတ်ပေသည်။



ပုံ [၈၆]

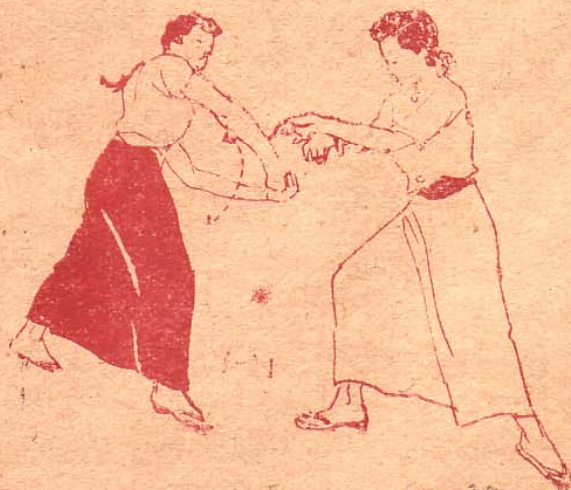
ဤသို့လက်မ ၂-ချောင်းအောက်မှ ထား၍ ဘမ်းဆုတ်ကိုင်ဆွဲလျှင် လက်သီးဆုတ်လိုက်ပြီး

ပုံ [၈၆-က]



လွတ်သောလက်ဖြင့် အောက်မှ ရှို့ကိုင်ကာ

ပုံ [၈၆-ခ]



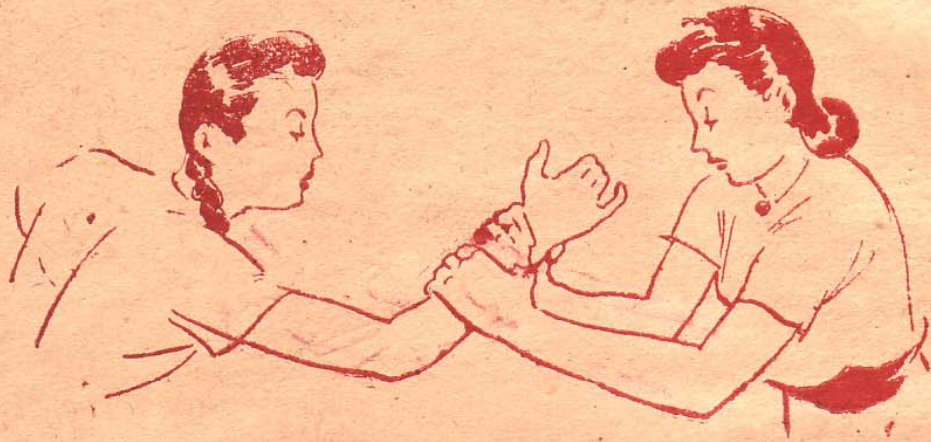
မျှားပြထားသည့်အတိုင်း တအား ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ

မိမိလက်တွင် လက်နက်ကြီး ကိုင်ထားပါလျက် ယက်ကန်ယက်ကန်နှင့် အဘမ်း အဆွဲခံနေရပါလျှင် မည်မျှ ရှက်စရာ ကောင်းမည်နည်း။ ဖြုတ်ရရုန်းရ အောင်လည်း လက်တဘက်အားနှင့် လက် ၂ ဘက်အားဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် ပုံ(၈၆) ကဲ့သို့ လက်သီးဆုတ်ပြီး အတွင်းဘက် တွင် ရှိသောသူ၏ လက်မကလေး ၂ ချောင်းဘက်မှ ပုံ (၈၆-က) ကဲ့သို့ အောက်မှ လှိုက်ကံ့မျှားပြထားသလို တအားဆောင့်ဆွဲ လိုက်ပါလျှင် ပုံ (၈၆-ခ) ကဲ့သို့ အဘယ်မှာ မလွတ်ဘဲ ခံနိုင်ပါမည်နည်း။

ဆောင့်ဆွဲသည့် အခါ သားမျှင်း၍ မဆွဲဘဲ ရှိသမျှ အားနှင့် တချက် တည်း ဆောင့်ဆွဲ လိုက် ရန် သာ မပေပါလေနှင့်။

စုံဘမ်းအကိုင်ဖြုတ်နည်းတမ်း

ပုံ [၈၇]



ဤလိုတအား မိမိရရဆုတ်ထားခြင်းခံရလျှင် လွတ်နေသောလက်ဖြင့်
ကိုယ်လက်ကိုအောက်မှ လျှို၍ကိုင်ပြီး မိမိတတောင်ကို
အပေါ်သို့ထောင်လိုက်ပါ။

ခြေတက်၍တတောင်နှင့်ဖိဖြုတ်နည်း

ဤနည်းသည် မှန်မှန် ကန်ကန် ဖြုတ်တတ်လျှင်
မည်သည့် စုံဘမ်းနည်းစုံကိုင်နည်းကိုမဆို အပြတ်
ဖြုတ်နိုင်သည့် သတ္တိစွမ်း ရှိပေသော။ စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲ
ခြင်းကိုလည်း ဤနည်းနှင့်ဖြုတ်နိုင်၏။ စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်
ခြင်းကိုလည်း ဤနည်းဖြင့် ဖြုတ်နိုင်ပေသည်။

တခါတရံလက်မ ၂ ချောင်း အရှာခက်၏

စုံကိုင်ဘမ်းခြင်းများကို ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ရန်
လက်မကလေး ၂ ခြောင်းရှိသည်ဘက်မှ ရုန်းထွက်
ပါဟု ပြီးခဲ့သည် အခမ်းများတွင် ရေးသားခဲ့၏။
လက်မကလေး နှစ်ခြောင်း အပေါ်တွင်ရှိလျှင် အ
ပေါ်မှဆွဲ၍ ရုန်းထွက်ပါ။ လက်မကလေး ၂ ခြောင်း
အောက်တွင်ရှိလျှင် အောက်မှ ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်
ပါဟု ညွှန်ကြားခဲ့၏။ လူတရာတွင် ၉၀ ယောက်
လောက်အား လက်တဘတ်ကို စုံဘမ်းဆွဲစမ်းပါဟု

နိုင်လျှင် ဖေါ်ပြဲခဲ့အည့်အတိုင်း စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်း
စုံကိုင် ဘမ်းဆုတ်ခြင်း ဤ ၂ နည်းဖြင့်သာ ဘမ်း
ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချို့လူများသည် လက်မက
တခြောင်းကို အပြင်တွင်ထားပြီး လက်မကလေး တ
ခြောင်းကို အတွင်းတွင်ထားကာ တမင်လုပ်၍ ဘမ်း
ဆီးတတ်၏။ ဤလို-ညစ်၍ ကိုင်ထားသည့်အခါ၌
အောက်တွင်လည်း လက်ဆယ်ခြောင်း အပေါ်တွင်
လည်း လက်ဆယ်ခြောင်းအထက်အောက်ဘယ်ဘက်
ကမှ ရုန်းထွက်ရန် မလွယ်ကူဘဲအခက်တွေ့ရတတ်၏။
သည်လိုအခါမျိုး၌ စိတ်ကိုမလျော့လိုက်ပါနှင့် သ
ဘာဝမကျသော ကိုင်နည်းမျိုးဖြင့်၊ ဘယ်လိုဘဲ ကိုင်
ချုပ်ဘမ်းဆီးထားစေကာမူ ဘမ်းနည်းရှိလျှင် ဖြုတ်
နည်းရှိရမည် ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နည်းတ
နည်းရှိပါသေးသည်။

အကိုင်ခံရသော လက်ကို လက်သီးဆုတ်လိုက်ပါ
လွတ်နေသောလက်က လက်သီးဆုတ်ထားသော အ
ကိုင်ခံရသည် လက်ကိုအောက်မှလျှို၍ အုပ်ကိုင်လိုက်
ပြီး အကိုင်ခံရသောလက်ကို ပုံ(၈၇-က)ကဲ့သို့ အ



တတောင်အပေါ်ထောင်ပြီးညာခြေတက်၍တတောင်အား—တကိုယ်လုံးအားနှင့်
ဖိချလိုက်လျှင် အဘယ်မှာမလွတ်ဘဲခံနိုင်ပါမည်နည်း၊ လွတ်ရပေမည်။

ပေါ်သို့ထောင်လိုက်ပါ။ တတောင်အပေါ်သို့ ထောင်
လိုက်၍ သူလက်လိမ်ဖယ်သွားသည်နှင့် ညာခြေတက်
၍၊ ကိုင်ထားသောသူလက် ၂ တက်၊ အပေါ်သို့များပြ
ထားသည်အတိုင်း၊ တတောင်အား တကိုယ်လုံးအား
နှင့် ဖိချလိုက်လျှင် ပုံ(၁၇-ခ)ကဲ့သို့ မတမ်း မကိုင်

နိုင် ဘဲလွတ်သွားရပေတော့မည်၊ လွတ်သွားသည်နှင့်
ညာလက်က သူများခွက်ကို လက်ပြန်လှမ်းရိုက်လိုက်
လျှင်၊ နောက်ထပ်ပြန်တမ်းရန်၊ သူစိတ်ကူးနိုင်ပါဦး
မည်လား။

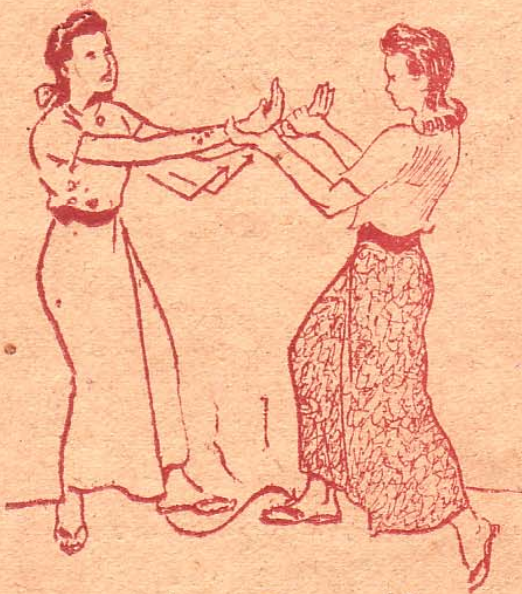
....O....

လက် ၂-ဘက်ကို အစားဆွဲခံရလျှင်

ဖနောင့်နှင့်ဆောင့်နှင်းပါ

ပုံ [၀၀]

ပုံ [၀၀-က]



တတောင်ကို များပြထားသလို ချိုးလိုက်ပြီး၊ ရှေ့တလှမ်းတက်၍....



ဖနောင့်နှင့် ခြေဖျားကို တက်နှင်းကာ အလွတ်ရုန်းထွက်ပါ

လာလိုက်ခဲ့မပြေးနဲ့

“မလိုက်ဘူးလားလိုက်မလား”

“ဟင့်အင်း မြင့်မလိုက်ချင်ဘူး မလိုက်ပါရစေနဲ့”

“ကောင်းကောင်းခေါ်လို့မရရင် အတင်းဆွဲခေါ်ရလိမ့်မယ် ဘာရမလဲ”

မြင့်သည် ပျိုဖော်ဝင်စ အလွန် ရှက်တတ်သော သူငယ်မကလေးဖြစ်သည်။ သီချင်းအဆို အလွန်ဝါသနာပါသည်။ သူ့အသံကလေးမှာလည်း အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် ကောင်းမွန်လှသည်။ သည်လိုသီချင်း အဆိုဝါသနာပါပြီး အသံကောင်းသူကလေးမှန်း သူ့မိတ်ဆွေလူစီခင်သိ၍ မွေးနေ့ပီတီတွင် သီချင်းဆိုရန် ခေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ လူစိမ်းသူစိမ်း ယောက်ျား ကလေးများရှေ့တွင် မဆိုဘူး၍ တမင် ရှောင်ထွက်လာ

ကာမှ လူစီက ဇွတ်အတင်း ဆွဲခေါ်နေပါပကော....

“မြင့်ကို ဒီလိုဇွတ် အတင်း မလုပ်နဲ့လူစီ လွှတ်ပါ မြင့်ရှက်လို့မဆိုချင်တာပါ။”

“မရဘူး စကားများမနေနဲ့အမိ၊ ကောင်းကောင်း ညှိမ့်ညှိမ့်ကလေးလိုက်နဲ့၊ ရုန်းမနေနဲ့ အလှတော့ပျက် ကုန်မယ် ဟုပြောပြောဆိုဆို ပုံ (၀၀) ကဲ့သို့ အတင်း ဇွတ်ဆွဲခေါ်တော့သည်။

“လွှတ်၊ လူစီရယ် ဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့ မြင့်စိတ်ဆိုးလိမ့်မယ်။”

“ဆိုးချင်လဲဆိုးကွာ မလွှတ်နိုင်ဘူး။”

အားချင်းပြိုင်၍ ရုန်းလျှင် ဗလကောင်းပြီး သန်မာ လှသည့် လူစီကိုမနိုင်မှန်း မြင့်သိသည်။ လိုက်သွား၍ တော့မဖြစ်၊ အရှက်ကွဲရတော့မည်၊ အိုဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်

လွတ်အောင်တော့လုပ်မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပြီး၊ လူစီဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်နှင့်တလှမ်း ရှေ့သို့တက်ပြီး အမှတ်တမဲ့လိုလို လူစီခြေဖျားကလေးကို ဖနောင့်နှင့် ကြိုတ်နှင်းလိုက်တော့သည်။

“အောင်မယ်လေးသေပါပြီ” ဟုအော်ပြီးအောက် ငုံ့ကြည့်နေစဉ်၊ ပုံ [၈၀-က] ကဲ့သို့ ဆွဲဆောင့် ရုန်း ထွက်ပြီး ထွက်ပြေးလေတော့သတည်း။



လက် ၂-ဘက် အဆွဲကိုအလွတ်ရုန်းနည်းထနည်း ဆောင့်ဆွဲ ရုန်းထွက်နည်း

ပုံ (၈၉)

ပုံ(၈၉-က)

ပုံ (၈၉-ခ)



ဤလိုကိုင်သည်ကို...

ဤလိုအရှိန်ယူ၍....

ဤသို့ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ။

“မြင့် လူစီကတိုင်နေတယ်၊ မြင့်ကသူခြေထောက်ကို ဆောင့်နှင်းပြီး ထွက်ပြေးတယ်ဆို ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ”

“ညကစိန်စိန်မွှေးနွေ့ ပါတီမှာပေါ့ကွာ၊ မြင့်ကို အတင်းဘဲ သိချင်းဆိုခိုင်းတယ်၊ သိချင်းဆိုမှောစိုးလို့ ရှောင်နေတဲ့ ဥစ္စာကို ဇွတ်ဆွဲခေါ်တယ်၊ မြင့် အမျိုးမျိုး တောင်းပန်ပါတယ်၊ မလိုက်ပါရစေနဲ့လို့ ဒါပေမဲ့ သူက အတင်းဇွတ်ဆွဲခေါ်တာနဲ့ ဖနောင့်နဲ့ ခြေဖျားနှင်းပြီး အလွတ်ရုန်းခဲ့ရတယ်၊ ဘာလဲအတော်နာသွားလို့လား။”

“နာလား မနာလားတော့ မသိဘူး....ခြေဖျားကလေး တွေတော့ ညှိနေတာဘဲ.... ရုန်းတာတော့ ရုန်းပေါ့ကွာ....ဒီလိုနာအောင်လုပ်ပြီးမှ- ရုန်းခဲ့တယ် ဆိုတာတော့မင်းလွန်နေတာပေါ့။”

“ဟုတ်ပါတယ်-မြင့် စိတ်မကောင်း ပါဘူး-ရှက်ရှက်နဲ့ မို့လုပ်မိသွားတာပါ-ဒီပြင် ရုန်းထွက် နည်းလဲ ဖြူဖြူက သင်ပြီးမှမထားဘဲ၊ ရှေ့က ဘမ်းတာမှန် သမျှကို ခြေဖျား နှင်းရမယ်လို့ ဖြူကဘဲ-ပြထားတဲ့ ဥစ္စာ ဒီနည်းနဲ့လုပ်ခဲ့ရတာပေါ့-”

“ဟုတ်သားဘဲ... ဒီပြင် နည်းတွေ မြင့်ကို သင်မှ
မထားရသေးဘဲ။ လာလာအခု သင်ပေးမယ်။ လက်
၂-ဘက်ရှေ့ကဆွဲတာကို နာအောင် မရုန်းထွက်ချင်
ဘူးဆိုရင်... ဖြူလက်ကို ကိုင်ထားစမ်း ဖြုတ်ပြမယ်”
ဆိုသဖြင့် မြင့်ကကိုင်လိုက်သည်နှင့်ပုံ (၈၉-က) ကဲ့သို့
လက် ၂-ဘက်ကို ဆန့်ကာ အရှိန် ယူလိုက်ပြီး....

ပုံ [၈၉-ခ] ကဲ့သို့ နောက်သို့ အားဆောင်ဆွဲလိုက်ရာ
လွတ်သွားသဖြင့်....

“ဒီနည်းမြင့်ကို စောစောကသင်ထားရင်-လူစီမ
နာစရာပါဘူးဖြူရယ်” ဟုမြင့်က စိတ်မကောင်းစွာနှင့်
ပြောလိုက်လေတော့သတည်း။

စုံကိုင်ဆွဲခြင်းကိုဖြုတ်နည်း ရုန်းထွက်နည်းများ

ဟာကွက်ကို ကြည့်ပါ

လက်တဘက်ကို....လက် ၂ ဘက်နှင့် စုံကိုင်ဘမ်း
ဆွဲခံရပါကတဘက်အားနှင့် နှစ်ဘက်အားဖြစ်သော
ကြောင့် ဆွဲသူ၏ အလိုသို့လိုက်လျှော့ ပါသွားရမည့်
မှာမမှတာပင်ဖြစ်သည်။

အားသေး သူထက် အားကြီးသူက အားချင်းပြိုင်
သည့် အခါတွင်သာ မည် မဟုတ်ပါလား။ အားသာ
သူအား အားသေးသူက ဥာဏ်ကူ၍ ခုခံရမည်။ ပညာ
ကူ၍ တွန်းလှန်ရမည်။ သို့မှသာအားကြီးတိုင်း အနိုင်
ကျင့်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

ရန်ကို ခုခံကာကွယ်ရာ၌ အားကြီးတိုင်း အနိုင်ရ
နိုင်သည်မဟုတ်။ အားသေးတိုင်း ရှုံးရမည် မဟုတ်။

ဈေးထိုး သကဲ့သို့ အ
ကွက် ဟာသည်ကို မြင်
သောသူက စားသွား
နိုင်သည့် သဘောပင်
ဖြစ်သည်။

မိမိက ဟုတ်လှပြီ
ထင်ပြီး အနိုင်ကိုင်ဆုတ်
ဘမ်းဆွဲ ထား ပေမင့်။
ဟာသည်နေရာမှ ရုန်း
ဖြေစွက်လျှင်မလွဲတန်း
လွှတ်နိုင် ပေသည်။ သို့
ကြောင့် ခုခံသူတဘက်
သူ သည် လက် ကို
ဘမ်းဆွဲ သူ၏ သတိ
မထားသော အား အ
နည်းဆုံးနေရာကို ရွေး

ချယ်ကြည့် တတ်ဖို့ လို၏။ ထိုသို့သော ဟာသည်
အကွက်ကို ကြည့်တတ်ဖို့လည်း အရေးသည်။ ဘမ်း
နည်း ဆွဲနည်း ဆုတ်နည်း ဘယ်နှစ်မျိုးနှင့် ဘမ်းကိုင်
ဆွဲခေါ်နိုင်သည်ကို ပဌမဦးဆုံးသိထားဖို့လိုပေသည်။

စုံကိုင် ဆွဲနည်း - ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ

စုံကိုင်ဆွဲခြင်းကို ၂-မျိုး ၂-စားခွဲခြားနိုင်၏။

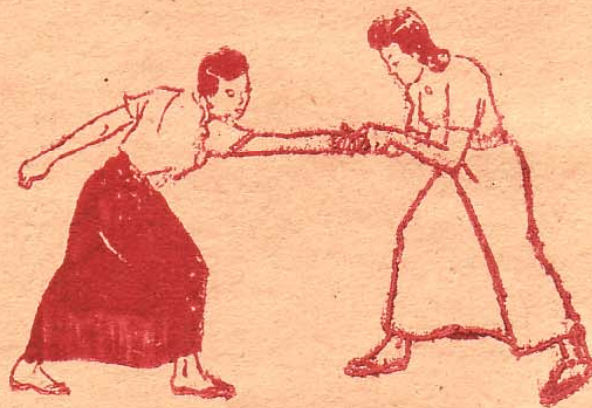
(၁) စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်း။

(၂) စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ခြင်း။

ဟုခွဲခြား နိုင်ပေသည်။ (စုံကိုင် ဘမ်းဆွဲသည့်
အခါတွင်) ကိုင်ဆွဲသူ၏ လက်မကလေး ၂-ခြောင်း
သည် အပြင်ဘက် အပေါ်တွင် ရှိနေသည်။ (စုံကိုင်

ဘမ်းဆုတ်သည့်အခါ
တွင်) ကိုင်ဆွဲ သူ ၏
လက်မ ကလေး ၂-
ခြောင်းသည် အောက်
ဘက် အတွင်း ဘက်၌
ရှိသည်။

ပုံ (၉၀)

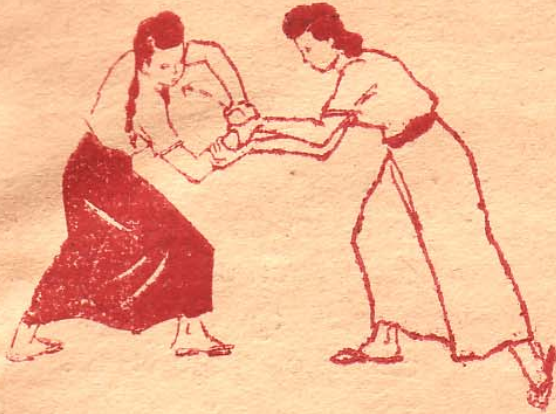


ဤလိုလက်မ ၂-ချောင်းကို အပေါ်မှထား၍
စုံကိုင်ဆွဲခေါ်ခံရပါက လက်သီးဆုတ်၍
စာတောင် တဆစ်ချိုး-ချိုးလိုက်ကာ....

စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲ ခြင်း-အဖြုတ် အရှောင်

တစုံ တယောက်က
သင့် လက်ကို ရှေ့မှ
ပုံ [၉၀] ကဲ့သို့ စုံကိုင်
ဘမ်း ဆွဲ နည်း ဖြင့်
တအား အတင်း ဆွဲ

ပုံ [၉၀-က]



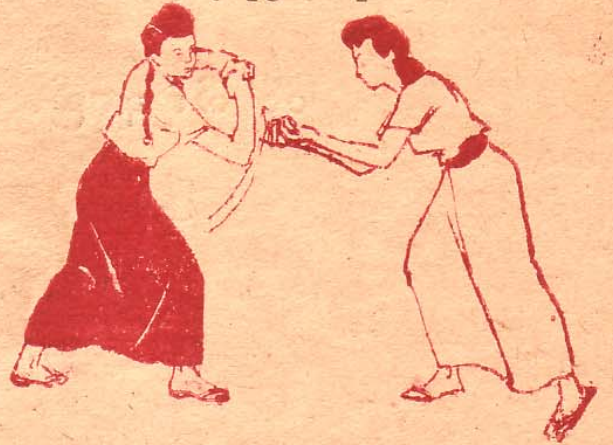
လက်သီးဆုတ်ထားသောမိမိလက်ကို အပေါ်မှ အုပ်ဆွဲပြီး...

နေပြီဆိုလျှင် ဘာမျှ စိုးရိမ် ပူပန်ပြီး မနေပါနှင့်။ အဘမ်း ခံရဘော လက်ကို လက်သီး ဆုတ်လိုက်ပြီး စုန်ကိုင် ဘမ်းဆွဲ နည်းနှင့်လား။ စုန်ကိုင် ဘမ်းဆုတ်နည်းနှင့် ကိုင်ဆွဲသည်လား ဆိုသည်ကို၊ ကြည့်လိုက်ပါ။ လက်မကလေး ၂-ချောင်းအပေါ်တွင် ရှိနေလျှင် ကိုင်သူ၏ လက်ခြောင်းကလေးများ ပက်လက်လန်နေပြီး ကျန်သူ့ လက်ချောင်း ကလေး (၈) ချောင်းသည် အောက်ဘက်တွင်ရှိနေမည်။

လက်မကလေး ၂-ခု အားနှင့်၊ လက်ချောင်းကလေး [၈] ချောင်းအား ဘယ်သင်းက ပို၍အင်အားကြီးမားပြီး မြဲမြံမြန်မြန်ကိုင်နိုင်မည်နည်း။ လက်ချောင်း [၈] ချောင်းအားက ပို၍မြဲမြံ မြန်မြန် ကိုင်ဆွဲ စမ်းဆီးနိုင်ပေမည် သို့ဖြစ်လျှင် အင်အားကြီးမားပြီးအကိုင်အဆွဲမြဲမြန်မည် လက်ချောင်း [၈] ချောင်းဘက်မှမည်သည့်အခါမျှ ဆောင့်၍များ မရုန်းထွက်ပါနှင့်။ လက်မကလေး ၂-ချောင်းရှိသော ဘက်မှသာ အမြဲတစေ ရုန်းဖြေထွက်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

ဤအချက်ကို ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်နေသော သင်သည်၊ ပုံ [၉၀] ကဲ့သို့ စုန်ကိုင် ဘမ်းဆွဲခြင်းခံရသည့် အခါတွင် ကိုင်ဆွဲသူ၏ လက်မကလေး ၂-ချောင်းအပေါ်တွင်ရှိသည်အောက်တွင်ရှိသည်ကို ကြည့်၍ သိသည်နှင့် ပုံ (၉၀-က) ကဲ့သို့ လက်

ပုံ [၉၀-ခ]



ဤလို တအားဆောင့်ဆွဲလိုက်လျှင် လွတ်သွားရပေမည်။

၂=ဘက်ကိုပြု၍ [၉၀-ခ] ကဲ့သို့ တအားဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါလေတော့။

စုန်ကိုင် ဘမ်းဆွဲခြင်းကို အပြုတ်ဖြုတ်သည့် အခါတွင် သတိထားရသော အချက်များ

၁။ အဆွဲ-အကိုင် ခံရသည်နှင့်၊ ကိုင်သူ့လက်မကလေး ၂-ချောင်း၊ ဘယ်နေရာတွင်ရှိသည်ကို ကြည့်ဖတ်ရမည်။

၂။ အကိုင် ခံရသော လက်ကို လက်သီး ဆုတ်လိုက်ပြီး တတောင် ရှေ့သို့ ဖတ်ကနဲ တွန်းထိုးတင်လိုက်ရမည်။

၃။ လွတ်နေသော လက်က ဆုတ်ထား သော လက်သီးအပေါ်သို့ ပုံ (၉၀-က) ကဲ့သို့ အုပ်ကိုင်၍ နောက်သို့လက်အား ၂-ခုနှင့်သာမက၊ တကိုယ်လုံး အားနှင့်ဆောင့်ဆွဲလိုက်ရမည်။

၄။ အထက်ပါ နံပါတ်။ တစ်။ နှစ်။ သုံး။ တွင် ရေးသား ထားသော ညွှန်ကြားချက်များကို တရှိန်တည်း၊ တဆက်တည်း၊ ထိထိ၊ မိမိ၊ မှန်မှန်၊ ကန်ကန်၊ ပြုလုပ်ရုန်းထွက်တတ်ရန် ကြိုးစားရမည်။



အတွင်းလက်လိမ်ဘမ်းချိုးခြင်းများကို ရှောင်နည်း

ပင့်ရိုက်ဆွဲချနည်း။

ပုံ [၉၁]



ညာလက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် ဤလိုအဘမ်းအလိမ်ခံရလျှင်....

လက်ကိုလိမ်၍ ဘမ်းချိုး အနိုင် ကျင့်
သောအလေ့အထသည် အတော်ပြန့်နှံ့
နေသည်။ အား သာသူများက အားနဲ့
သူများအား အထူးသဖြင့် လက်ကိုလိမ်
ချိုး၍ အနိုင်ကျင့်တတ်သည်။

လက်ကို မည်သို့ ကိုင်၍ ဘမ်းချိုး
လိမ်နိုင်သနည်းဟုလော အချက်ကို စာ
ဘတ်သူတို့ သိထားရန် လိုမည်ထင်ပါ
သည်။ လက်ကို ဘမ်းလိမ်ချိုးရာ၌ ၂ မျိုး
၂-စားရှိနေပေသည်။

၁။ အပြင် လက်လိမ်ဘမ်းချိုးနည်း။

၂။ အတွင်း လက်လိမ်ဘမ်းချိုးနည်း
ဟု ခွဲခြား၍ သိထားထိုက်၏။

မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ရှိသော လူ
တယောက်၏ ညာလက်ကို မိမိညာ
လက်ဖြင့် ဘမ်းလိမ်ချိုးခြင်း၊ သူ့ဘယ်
လက်ကိုမိမိဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်းလိမ်ချိုး
ခြင်း များသည်။ အပြင်သို့ ဆွဲလိမ်ချိုး

ရသော နည်းများ ဖြစ်၍ အပြင်လိမ်
ဘမ်းနည်း ဟု ခေါ်သည်။

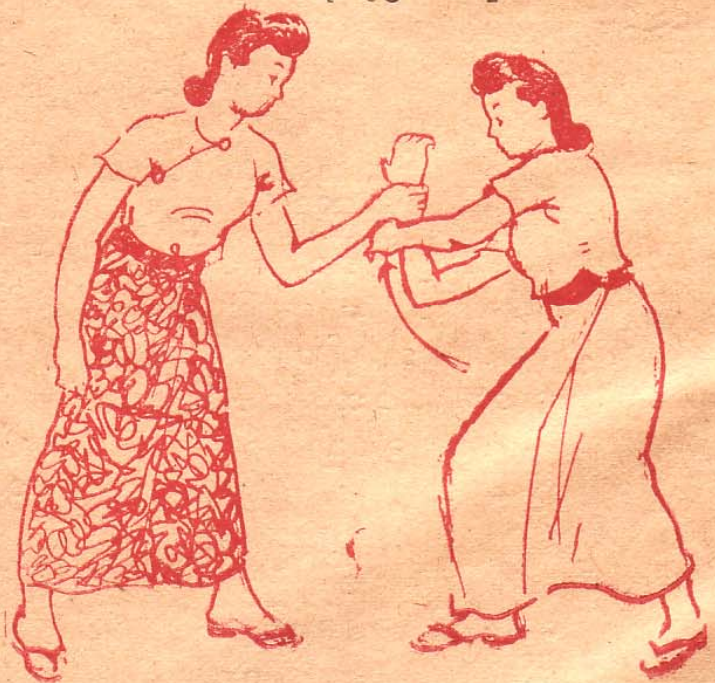
မျက်နှာခြင်းဆိုင်တွင် ရပ်နေသော
လူတယောက်၏ ညာလက်ကို ဘယ်
လက်ဖြင့်၎င်း၊ ဘယ်လက်ကို ညာလက်
ဖြင့်၎င်း၊ ဆွဲလိမ် ဘမ်းရာ၌ အတွင်း
ဘက်သို့ ရှေ့ရှု ဆွဲဘမ်း-လိမ်-ရသော
နည်းများဖြစ်၍၊ အတွင်းလက်လိမ်ဘမ်း
နည်းဟုခေါ်သည်။

အပြင်လက် လိမ်ဘမ်း နည်းများကို
လွန်ခဲ့သည့်စာမျက်နှာများတွင် ရေးသား
ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခု နည်းပေး ရေးသားမည်။ နည်း
များမှာအတွင်းလက်လိမ် ဘမ်းခြင်းများ
အတွက်-ဖြုတ်နည်း၊ ကာကွယ်နည်းများ
ကို ရေးသား ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ [၉၁] ကဲ့သို့ သင့်ညာလက်ကို

ပုံ [၉၁-က]



လွတ်နေသောလက်ဖြင့် အောက်မှပင့်ရိုက်လိုက်ပြီး.....



မျှားအတိုင်း...အောက်သို့ ဆောင်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ။

သူ့ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွဲကိုင်လိမ့်ဆွဲတမ်းဆီးခြင်းခံရလျှင် အားချင်း မြင်၍ ပြန်မရုန်းပါနှင့် လိမ်သည့်ဘက်သို့ လက်ကိုလှည့်၍ အလိုက်သင့် အပါ ခံလိုက်ပြီး... ပုံ(၉၁-က)ကဲ့သို့လွတ်နေသော ကျန်လက်တဘက် ဖြင့် အောက်မှတအားပင့်ရိုက်လိုက်ပြီး ပုံ(၉၁-ခ) ကဲ့သို့ ကိုင်လက်ကို အောက်သို့ ဆောင်ဆွဲလိုက်လျှင် ကောင်းကောင်းကြီးလွတ်သွားပေလိမ့်မည်။

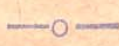
ဤနည်းကို မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်နည်း

၁။ လက်လိမ်ခံရသည်နှင့်-လက်သီးကို ဆုတ်ပြီး လက်ကိုပက်လက်လှန်ထားပါ။

၂။ လွတ်နေသော လက်တဘက်ဖြင့် အောက်မှ လက်ခေါက်၊ လက်ဆစ်နေရာတို့သို့ချိန်မှန်း၍ တအား ပင့်ရိုက်ပါ။

၃။ ပင့်ရိုက်လိုက်သည့်-အချိန်နှင့် တချိန်တည်း အကိုင်ခံရသော လက်ကို တအား ဆောင်၍ ဆွဲပြီး လွတ်အောင်ရုန်းထွက်ရမည်။

၄။ ကိုင်သည်နှင့် ပင့်ရိုက် ဆွဲဆောင် ဖြုတ်တတ် ရန်၊ ပုံ(၉၁) (၉၁-က) (၉၁-ခ) တို့ကို သေ သေ ချာချာ လေ့လာ၍ လေ့ကျင့် စေလိုပါ ကြောင်း။



လက်ပွေ့အိတ်ကိုင်နည်း

ပုံ [၉၂]



(အဖော် အပေါင်းနှင့် လမ်းထွက်သည့်အခါတွင် သင့်
လက်ပွေ့အိတ်ကို ကိုင်ချင်သလိုကိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် သင်တဦးတည်း
လမ်းထွက်သည့်အခါ၌ သန်ရာလက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်း မြဲမြံ
ကိုင်၍သွားပါလေ။)

ဆိုင်ပိတ်ချိန်

“အလို-ခင်မြမြက ဆိုင်တောင်ပိတ်နေပါကလား
စော လှ ချီလား-ဒေါ်ဒေါ် အပြန်တောင် မစောင့်
တော့ဘူးလား...”

“နေပါစေ ဒေါ်ဒေါ် ဦးလေးလာကြိုတာနဲ့လမ်း
မှာ တွေ့မှာပါဘဲ၊ စောလဲ စောသားဘဲ မြဘာသာ
ပြန်ပါမယ်”

ခင်မြမြက တယောက်ထဲ ပြန်ရန် ဟန်ပြင် နေ
သဖြင့် ဆိုင်နီခြင်း ဒေါ်ဒေါ်ကမေးနေသည်။

ခါတိုင်း ညနေပိုင်းတွင် ဦးလေးက အိမ်မှ အမြဲ
လာ၍ ကြိုသည်။ အလွန် မအားမလပ်သည့်အခါ
များတွင် မောင်ခိုင် လမ်းသို့ ပြန်ရမည် ဖြစ်သော
ဒေါ်ဒေါ်က အိမ်ကိုင် ရာရောက်လိုက်၍ ပို့သေ့ရှိ
သည်။ သည်နေ့၊ သူငယ်ချင်းတယောက် နေမကောင်း
သည်ကို၊ ဆေးရုံဖွင့်ချိန်အမှီ သွားမေးလို၍ အိမ်သို့
မြန်မြန်ပြန်လိုသည်။ ဦးလေးကိုလည်း စောစော လာ
ကြိုရန် မပြောလိုက်မိ၊ ခါတိုင်း ကြိုနေကြ အချိန်မှ
ပြန်ရလျှင်၊ ဆေးရုံပိတ်သွားတော့မည်၊ ဒေါ်ဒေါ်နှင့်
ပြန်ရအောင်လည်း သူ့ဆိုင်အပိတ်ကို စောင့်ရဦးမည်
ဖြစ်၍ ဘာမျှ ထူးတော့မည်မဟုတ်၊ သို့ကြောင့် မည်
သူ၏ လိုက်အပို့ကိုမှ မစောင့်ဘဲ အိမ်ပြန်ရန်ကိုသာ
ပိတ်စောပြီး ပြန်ခဲ့သည်။

တယောက်ထည်း ပြန်လေပြီ

မဂိုလမ်း သူတို့ရွှေဆိုင်နှင့် ၂၀-လမ်း သူတို့နေ
အိမ်ကား ဝေးလှသည်မဟုတ်၊ လမ်းချင်း ကပ်လျက်
ရှိသည် ထိုကြောင့်လည်း အဘို့ တန်ပစ္စည်းများ ပါ
သည် လက်ကိုင်အိမ်ကို ကိုင်၍ အဖော်မပါဘဲ ပြန်
လာရခြင်းဖြစ်သည်။ လာကြိုမည်ဖြစ်သော သူ့ဦးလေး
နှင့်လည်းလမ်းတွင် ဆုံလိမ့်မည်-ဟူသော အတွေးက
လည်း ရဲဆေးတင်ထားသည်နှင့်တူသည်။

အလှခံရပြီ

ရွှေဆိုင်တန်းမှ မဂိုလမ်း လမ်းကျယ်ကို ခပ်သုတ်
သုတ်ဖြတ်၍ ဖရေဖောလမ်း ပလက်ဖောင်းပေါ်က ခပ်
မှန်မှန် ရှောက်ခဲ့သည်။ ၂၀-လမ်း၊ သူတို့လမ်းထိပ်
သို့ ရောက်ခါနီးသောအခါ သူ့ရွှေမှ လူတယောက်
ဘွားကနဲလာရပ်ပြီး လက်ကိုင်အိမ်ကို ဆွဲတော့သည်။
လက်ကိုင် အိမ်ကို လှမ်းဆွဲသည်-ဟု သိသည်နှင့်
ပုံ (၉၂-က) ကဲ့သို့ ခပ်တင်းတင်း ခပ်မြဲမြဲပိုက်၍ ကိုင်
ထားလိုက်သည်။

ဤသို့စနစ်တကျ သတိထား၍ ကိုင်ထားပြီး ဖြစ်
သော လက်ကိုင်အိမ်ကို အလွယ်တကူနှင့် ပါသွား
အောင် မဆွဲလိုက်နိုင်ဘို့ ဖြစ်သွားသည်။

လူဆိုးက ဇပ်ကနဲ၊ တချက်ထဲ ဆွဲလိုက်၍ ပါမလာ
သောအခါ အဘင်း ရှေ့သို့တလှမ်းတိုးပြီး အပါဆွဲ

ပုံ [၉၄-၈]



လက်ကိုင်အိပ်ကို ဆွဲပြီဟုသိသည်နှင့် သူ့ ဗက်အိပ်ကို မထိခင်--ခပ်တင်း တင်း ခပ်မြဲမြဲပိုက်၍ကိုင်ထားလိုက်သည်။

ပုံ [၉၅-၁]ပုံ



သူ့ရှေ့သို့ တလှမ်းတိုးပြီး ဆွဲသော အခါ ညာခြေတလှမ်းတက်လိုက် ပြီး မေးကို တွန်းလိုက်သဖြင့်---

[၉၅-၁]



မဟန်နိုင်တော့ဘဲ နောက်ပြန်လဲကျသွား လေတော့သည်။

တော့သည် ခင်မြမြကလည်း အတင်း ညှစ်ပိုက်ထား ပြီး၊ ညာခြေရှေ့သို့တလှမ်း ပုံ (၉၅-၁) ကဲ့သို့တက်၍ ညာလက်နှင့် မေးကို လှန်းတွန်းလိုက်သဖြင့် ကောင်း ကောင်း မဆွဲနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားသည်။ အနားက လူများ မှာ လက်ပွေ့အိပ်ကို လုံကတဲက အံအားသင့်ပြီး ကြည့်နေရာ ယခုလို တဆင့်တက်ပြီး သဲသဲခဲခဲ လှ သည့်ကို တွေ့ရသောအခါ ...ဟေ့-တ လုပ်တာလဲ၊ ဟာ ...ခါးပိုက်နှိုက်ဘဲ၊ ဘမ်း-ဘမ်း-နှင့် အော်ကြ သည်”

ကြာကြာ-အားချင်းပြိုင်၍ ရုန်းနေလျှင် သူလက် ထဲပါသွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်၊ ဘယ်လက်က သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ဆွဲ လိမ်လှည့်လိုက်ပြီး ညာလက်က မေးကို တအား တွန်းချလိုက်မိသည်။

ရှက်လည်းရှက်၊ ကြောက်လည် ကြောက်နှင့် အရမ်း ပြုလုပ်လိုက်၍ လူဆိုးမှာ နောက်ပြန် ပက်လက်လန်လဲ ကျသွားသည်။ နောက်ပြန်လဲအကျတွင် သမ္မတလင်း နှင့်ဆောင်မိသွားသဖြင့်၊ ပြန်အထံ၌ ဒဏ်ခံရခြင်းဖြစ် နေသည်။ အလှသမား လူဆိုးမှန်း ကွဲကွဲပြားပြား သိသည်နှင့် ဘေးကလူများက စိုင်း၍ ရိုက်ကြ-နှက် ကြသည်မှာ ခင်မြမြ မကြည့်ဝံ့အောင်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် အနီးတွင် ကျနေသော လက်ပွေ့အိပ်ကို ကဗျာကရာ ကောက်ကိုင်ပြီး လူအုပ်ကြီးကို အမြန် ဆုံးရှောင်ကွင်း၍ လမ်းထဲသို့ဝင်လာတော့သည်-ဗန် တို့ညာ လေ့လာထားသည့်အတွက် ခုလို အရေး တွင် သောင်းချီ၍ တန်တည့် စိန်ရွှေရတနာများ ပါ သော လက်ကိုင်အိပ် လူဆိုးလက်သို့မပါသွားရသည် ကို ခင်မြမြထက် ဘယ်သူကပို၍သိနိုင်ပါမည်လဲ။



နိဂုံးအမ္ဘာ

ဤစာအုပ်ပါနည်းများသည် လက်ရောက် စော်ကားမှုများကို ခုခံကာကွယ်သော နည်းများဖြစ်သည်။ ဤအဆင့် တတ်မြောက်သူသည်၊ ဗန်တိုပညာကို ရှေ့ဆက်၍ အလွယ်တကူ လိုက်နိုင်တော့မည်သာဖြစ်သည်။

စာကိုတတ်ပြီး ပုံကိုကြည့်ရုံနှင့် ကြမ်းကြမ်း ကြပ်ကြပ် တတ်မြောက်လိမ့်မည် မဟုတ်သေးသည်ကို သတိ ပြုရပေမည်။ သည်းခံ၍၊ ဇွဲရှိရှိနှင့်နားလည်အောင် အထင်ထပ်အပြန်ပြန် တတ်ကာ၊ ပုံကိုကြည့်၍ စူးစူးစိုက်စိုက်လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် တကဲ့အရေးတွင် အဘိုးတန်စွာအသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

နားမသည် သဘော မပေါက်သော နည်းများ ရှိပါက ဗ၊လ၊စ၊ သိုင်းသင်တန်းသား-သင်တန်းသူတဦးဦးအား၊ ရှင်လင်း ပြသခိုင်းပါလျှင်၊ ဝမ်းပမ်းတသာ အကူအညီပေးကြပါလိမ့်မည်။

မေးမြန်းရန်ဘဦးတယောက်နှင့်မျှ မသိကြမ်းပါလျှင်လည်း ဗ၊လ၊စ၊ ဋ္ဌာနချုပ်၊ အမှတ် ၆၄၊ ကိုယ် မင်းကိုယ် ချင်းလမ်းသို့ တနင်္ဂနွေနေ့ နေ့လည် ၁-နာရီမှ ၃-နာရီအချိန်တွင် လာရောက် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ရပ်ဘေးမှ မေးမြန်းလိုကာ၊ စာဖြင့်မေးမြန်းနိုင်ကြပါသည်။

စာအုပ်ဟောင်း၊စာအုပ်ကောင်းများကို မပျောက်ကွယ်စေချင်သောစေတနာဖြင့် ပြန်လည်မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

1-9-2010 (SAT)