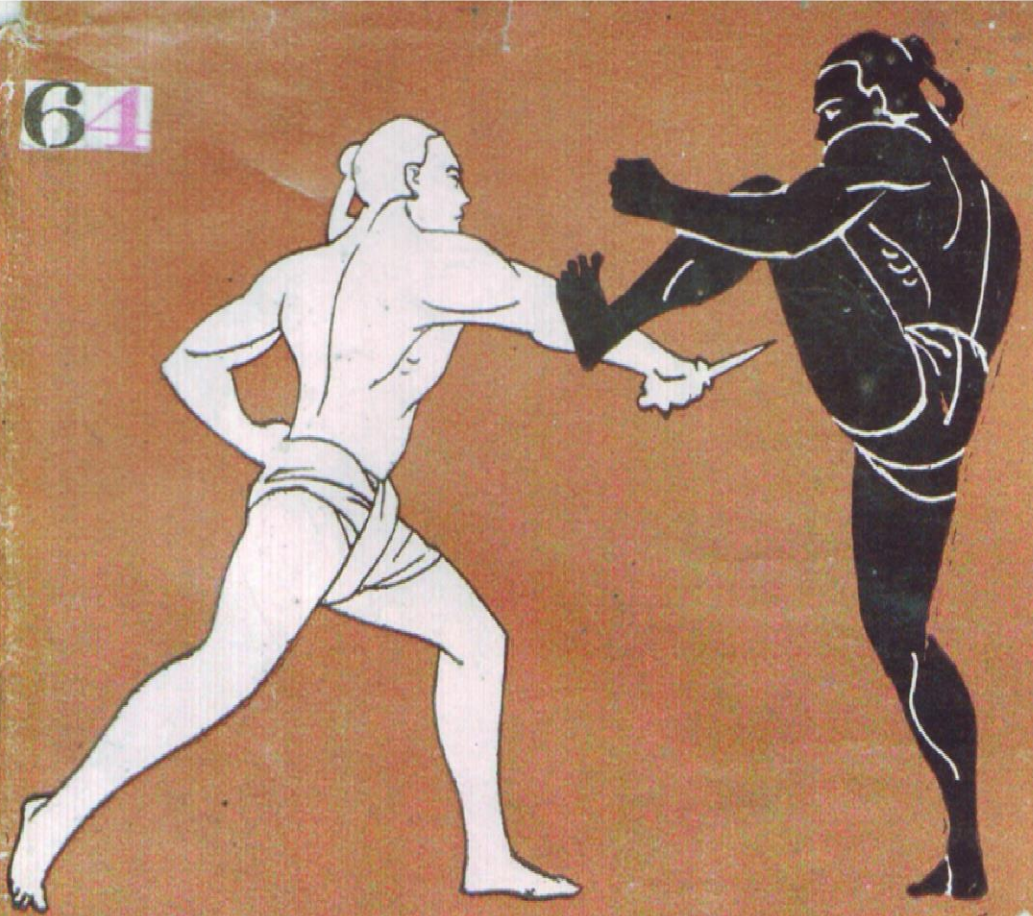


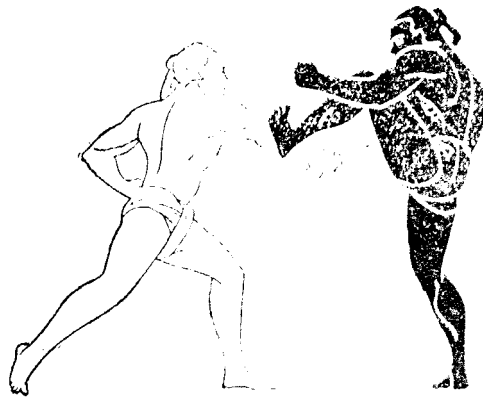
64



ကျွန်ုပ်တို့ သော
ပန်တိုပန်ရှည်
နည်းများ

သိုင်းဦးချစ်သန်း

လွှဲပြောင်းသော ဗန်တို ဗန်ရှည်နည်း ချေား



ဗန်တိုနည်းပေါင်း	၁၂၀
ဗန်ရှည်နည်းပေါင်း	၁၄
ရှပ်ပုံပေါင်း	၁၆၄

- ဇေးယူ ▪ ။ဦးချစ်သန်း။
- ပုံနှိပ်ယူ ▪ ။ဒေါ်မြမြ၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၅၉၊
စပယ်ပုံနှိပ်တိုက်၊အမှတ် ၂ ၈၀၊လမ်း ၅၀၊ရန်ကုန်။
- ထုတ်ဝေယူ ▪ ။ဦးချစ်သန်း၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၇၁၊
သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည်၊ပြန်ချီရေးဌာန၊ အမှတ် ၆၄၊
ကိုယ်မင်းကျိယ်၊ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

စစ်တမ်းကို
ပေးပါ။

ဒီးကူး ထောက်ခံစာ

ဤကြောင်းမှ နောင်တရောက်အောင် စစ်ဆေးရန် အားပေးပေးရန်
ပြုသော အားပေးမှုများ အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်
အတတ်ပညာရပ်များကို အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်
စွမ်းဆောင်ရည်များကို အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အခြားစိုက်ပျိုးရေးများကို အားပေးမှုပေးရန်
ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်
ရောင်းချမှုများကို အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်
တစ်ဆင့် အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်
တစ်ဆင့် အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန် အားပေးမှုပေးရန်

ဒီးကူး

(Signature)
ဒီးကူး
အားပေးမှုပေးရန်
အားပေးမှုပေးရန်

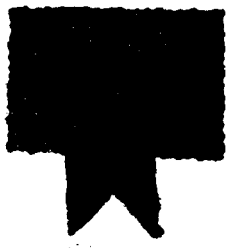
• • •
ဒီးကူး (၂၀) ရက်

ထိုင်းလေ့ကျင့်ရေးနှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်း

ဗြောက်စိုင်း
မေမြို့

~~မြန်မာသိုင်းခေလုကြီး ဦးချစ်သန်း~~ တား မေမြို့ရှိ
ထိုင်းလေ့ကျင့်ရေးနှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်းတွင်
ဗြောက်စိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်မှ ဦးစီးဖြုလုပ်သည့်
~~မြန်မာသိုင်းပညာသင်တန်းအမှတ်စဉ် ၂/၅၇~~ သင်တန်းတွင်
တက်ရောက်၍ ဦးဆောင်သွန်သင်မြဲသဖြင့် များစွာ
ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း။

Handwritten signature
တပ်ရင်းမှူး
ထိုင်းလေ့ကျင့်ရေးနှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်း
မေမြို့



(၀)



ရန်ကုန်ရဲမင်းကြီးရုံး

ရန်ကုန်မြို့

ဦးချစ်သန်း (သိုင်းဆရာကြီး) အား

ရဲ့ အတတ်သင်ကျောင်းတွင် ရန်ကုန်ရဲအဖွဲ့မှ ဦးစီးပြုလုပ်သည့်

ပဌမအပါတ် - အမျိုးသမီး ၂ သင်တန်းတွင်

တက်ရောက်၍ ဦးဆောင်သွန်သင် ပြုသသဖြင့် များစွာ ကျေးဇူး

ဥပကာရ တင်ရှိပါကြောင်း။



၁၉၂၇-၂၈-၆၀။

ရဲမင်းကြီး
ရန်ကုန်ရဲအဖွဲ့

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ထောက်ခံစာများ	
၂	အမှာ	က မှ ၈
၃	နိဒါန်း:	ဃ မှ ည
	အခန်း ၁။ မန်တိုပညာ	
၄	နည်းကောင်း ၁၆ နည်း:	၃ မှ ၂၀
၅	အားနည်းသောအင်္ဂါအဖိတ်အရိုင်းများ:	၂၁ မှ ၅၈
၆	အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်များ:	၅၉ မှ ၇၀
၇	လက်ဝါးစောင်းအသုံးပြုပုံပြနည်းများ:	၇၁ မှ ၁၀၃
၈	လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်းများ:	၁၀၄ မှ ၁၀၈
၉	လက်ဖဝါးလက်ဖနောင့်အသုံးပြုပုံပြနည်းများ:	၁၁၀ မှ ၁၁၉
၁၀	လက်ဖဝါးသန်မာအောင်လေ့ကျင့်နည်းများ:	၁၂၀ မှ ၁၂၂
၁၁	ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်အကြောင်း:	၁၂၃ မှ ၁၂၄
၁၂	ခန္ဓာလက်နက် ၄။ ခူးတိုက်ပုံတိုက်နည်းများ:	၁၂၆ မှ ၁၃၂
၁၃	ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်ခြေဖဝါးဖြင့် တိုက်နည်းများ:	၁၃၃ မှ ၁၄၈
၁၄	ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်းများ:	၁၄၉ မှ ၁၅၆
၁၅	ခန္ဓာလက်နက် ၈။ လက်သီး:	၁၅၇ မှ ၁၇၈
၁၆	ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး:	၁၇၉ မှ ၁၈၇
၁၇	လက်မဖြင့်ထိုး၍ခုခံကာကွယ်နည်းများ:	၁၈၈ မှ ၁၉၂
၁၈	လက်ချောင်း လက်စောင်းသန်အောင် လေ့ကျင့်နည်းများ:	၁၉၃ မှ ၁၉၄

မာတိကာ

အမှတ် စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အခန်း ၂။	
	ဗန်ရှည်ပညာ	
၁၉	ဗန်ရှည်နည်း ၁။ နှင့် ၂။ လက်အမြောင့်ထိုးခြင်း	၁၉၆ မှ ၁၉၉
၂၀	ဗန်ရှည်နည်း ၃။ ဓါးရိုးဖြင့်တိုက်ခိုက်နည်း	၂၀၀ မှ ၂၀၁
၂၁	ဗန်ရှည်နည်း ၄။ မိုးခတ်ကို တန်ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၂ မှ ၂၀၃
၂၂	ဗန်ရှည်နည်း ၅။ မိုင်းခတ်ကို တန်ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၄ မှ ၂၀၅
၂၃	ဗန်ရှည်နည်း ၆။ တွက်ခတ်ကို တန်ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၆ မှ ၂၀၇
၂၄	ဗန်ရှည်နည်း ၇။ လက်နက်အကျချနည်း ...	၂၀၈ မှ ၂၀၉
၂၅	ဗန်ရှည်နည်း ၈။ တက်ရှောင်ပြီး လက်နက်အကျချနည်း ...	၂၁၀ မှ ၂၁၁
၂၆	ဗန်ရှည်နည်း ၉။ တက်ရှောင်၍ အောက်စီးမှတိုက်နည်း ...	၂၁၂ မှ ၂၁၃
	အခန်း ၃။	
	အမျိုးသိုးကဏ္ဍ	
	ဗန်တိုပညာ	
၂၇	လက်ဝါးစောင်းသုံးနည်း	၂၁၆ မှ ၂၂၂
၂၈	လက်ဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၂၃ မှ ၂၃၅
၂၉	တဘောင်ဖြင့်တိုက်ခြင်း	၂၃၆ မှ ၂၄၃
၃၀	ခြေဖဝါးဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၄၄ မှ ၂၄၇
၃၁	လက်သီးဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ	၂၄၈ မှ ၂၅၁
၃၂	လက်စောင်းဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၅၂ မှ ၂၅၃
၃၃	လက်မဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၅၄ မှ ၂၅၉
၃၄	ဗန်ရှည်ပညာ။	၂၆၀ မှ ၂၇၇



၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ပဌမပါတ် ရဲအမျိုးသို့ သင်တန်းဆင်းပွဲ၌ ရဲမင်းကြီး
ဝဏ္ဏကျော်ထင်-ဦးသန်းက၊ ၁၉၅၃ ခုနှစ်မှစ၍ ရဲအဖွဲ့ဝင်များအား သင်တန်း
ပညာသင်ကြားပြသခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ပြုဆုများ ချီးမြှင့် နေပုံ။



တပြည်သစ်မှ သိုင်းပညာခေါင်းဆောင်နှင့် စာရေးသူ-ဦးချစ်သန်း
၁၉၆၁ ခု၊ ကမ္ဘောဇတော်တယ်၌ပြုလုပ်သည့် တရုတ်မြန်မာ သိုင်းပညာ
နှီးနှောပွဲအပြီးတွင်ရိုက်ကူးထားပုံ။

အမှတ်

သိုင်းပညာရှင်များ၏ တာဝန်သိမှု

ဗန်ကို ဗန်ရှည် အတတ်သည် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရှေ့ဟောင်းယဉ်ကျေးမှု အနုပညာ လည်း ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဟောင်း ကာကွယ်တိုက် ခိုက်မှုစစ်ပညာလည်းဖြစ်သည်။ ရိုးရာအားကစား ပညာလည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအတတ်ပညာကို တာဝန်သိသော သိုင်းပညာရှင်များ၏ ထိမ်းသိမ်းမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နှောင်းလူများအား လက်ဆင့် ကမ်းခဲ့မှုများကြောင့် ယခုခေတ်လူငယ် များတွေ့ရှိ သိမှတ် သင်ကြားနိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ရှေ့ခေတ် သိုင်းပညာရှင်များက လျှို့ဝှက်ထားခဲ့ကြပါလျှင် ယခုခေတ်နှောင်းလူတို့ သိခွင့်တတ်ခွင့်များ ရနိုင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

ပညာကိုအားပြတ်အောင်မပြုနှင့်

ကျွန်ုပ်တို့ဆရာ ဆရာများ၏တာဝန်ကျေမှုများ ကြောင့် ဤပညာများကို ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားခွင့်ရ ရှိကြရာ....ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း တဆင့်ပြန်လည်းဖော် ထုတ်ဖြန့်ဖြူးပေးရန် တာဝန်များယူကြဖို့ သင့်ကြ ပေသည်။

ပညာတခုကို ငါမှလွဲ၍ ငါ့သားသမီးငါ့တပည့် ရင်းမှလွဲ၍ မည်သူမျှမတတ်စေရ၊မသိစေရ၊ မမြင် စေရ၊ ဟူသော အယူအဆသည် များစွာကျဉ်း မြောင်းလှပေသည်။ မိမိချစ်မြတ်နိုးသော ပညာ ရပ်တခုကို မိမိဘာသာ အားပြတ်အောင်ပြုသည် နှင့် လည်းတူပေသည်။

အပြစ်တင်မစောပါနှင့်

အချို့က စာရေးသူကို ဤလို စာအုပ် မျိုးရေး သားပြုစု ထုတ်ဝေ ရကောင်းလားဟု အပြစ်တင် စကားဆိုကြသည်။ လူဆိုးသူဆိုးများလက်သို့ ဗန် တိုဗန်ရှည်နည်းများရောက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြ ၍ သဘောမတူညီနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ဟန် တူကြပေ သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏စေတနာကို စာရေးသူအ မှန်တကယ်လေးစားပါသည်။လေးစား၍ မစိုးရိမ် ထိုက်ကြောင်းအခွင့်သင့်၍ ရှင်းလင်းပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့် ပညာမဆို မထိုက်တန် သူများ၏ လက်ဝယ်သို့ လွယ်လွယ်ကူကူ မရောက်ရှိနိုင်ပါ။ ရောက်ရှိသွားလျှင်လည်း မတော်တဆ ရောက်ရှိ သွားခြင်းဖြစ်၍ အပြည့်အစုံမဟုတ်ဘဲ အပိုင်းအစ လောက်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထိန်း အသိမ်း မတတ်လျှင် ပညာအပိုင်း အစကလေးသည်ပင် ကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။

လူဆိုးသူဆိုးများသည် ဇွဲ၊ဝီရိယ၊လုံ့လနှင့် အ ပင်ပမ်းခံနိုင်မှုတို့ပေးနိုင်ကြသူများမဟုတ်ပါ။သို့မ ပေးနိုင်၍ ခိုးဆိုးနေသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာကို ငွေကြေးတခုတည်း ပေးနိုင်ရရှိ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုက်တန်သော အချိန်၊ထိုက် တန်သော ဇွဲလုံ့လ၊ သည်းခံမှုများနှင့်အစဉ် တ စိုက်၍လေ့ကျင့်မှုများပေးနိုင်မှသာ တတ်မြောက် နိုင်သည့်အတတ်ပညာဖြစ်ပေသည်။

ထိုက်သူစံ မထိုက်သူခံ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာများ အတတ်မြောက်စွာ
မြောက်ထားစေကာမူ ပညာကို အလွဲသုံးစား မတရားသုံးစွဲကြသောကြောင့် ငြိမ်းပွားတိုးတက်မှု ဝမ်းများဝိတ်၍ ဒုက္ခရောက်ကြသူများအတန်ပင် မြင်တွေ့ခဲ့ဘူးပါသည်။

စာအုပ်ပါ ဗန်တိုဗန်ရှည် နည်းများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးစွဲသူများ အဘို့ ကာယသိဒ္ဓါဆေး၊ ဝိယသိဒ္ဓါဆေး၊ ဘေးဘေးအန္တရာယ် မရှိစေမည့် အစွမ်းထက်သည့် ဆေးများအဖို့နှင့် အကျိုးပေးလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် မတော်မလျော်သည့် နေရာများတွင် အသုံးပြုမိလျှင် ၎င်း၊ မထိုက်မတန်ပြုကျင့်မိလျှင် ၎င်း၊ အလွဲသုံးစားပြုမိလျှင် ၎င်း၊ အကျိုးရှိစေမည့် ဆေးမဖြစ်စေဘဲ အကျိုးယုတ်မည့်ဘေးများနှင့်သာ ဆုံကြုံတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထိုက်သိစံ၍ မထိုက်သူခံ ကြရလိမ့်မည်။

ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းသော စိတ်ထားနှင့် တရားသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံးပြုနိုင်ပါစေ။ အမှန်တရားဘက်မှ အမြဲတမ်းရပ်တည်ကာ ယင်းပညာများကို အားထားနိုင်ကြပါစေ... ဖြန့်ဖြူးထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

စာရေးသူ။

နိဒါန်း

ဗန်တိုပညာ

လက်နက်မဲ့ ခုခံကာကွယ်နည်းများကို ဗန်တို ပညာဟု ခေါ်သည်။ လက်နက်မကိုင်ပဲ ခုခံ ကာ ကွယ်နည်းများဖြစ်၍ နက်လက်မဲ့ သိုင်း ဟု တ နည်းခေါ်ဆိုကြသည်။ လက်သိုင်း ဟုလည်းအတို ကောက် ခေါ်ဆိုကြသည်။ လက် ရေး ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။

ဗန်ရှည်ပညာ

လက်နက် တခုခု စွဲကိုင်၍ ခုခံကာကွယ် တိုက်ခိုက်သည့် နည်းများ ကို ဗန်ရှည် ပညာဟု ခေါ်သည်။

ခါးရှည် တုတ်ရှည် လှံရှည်ကြီးများကို ကိုင် တွယ်ခုခံမှ ဗန်ရှည်ဟုခေါ်သည်မဟုတ်ပါ။ ခဲတန် မျဉ်းတန် ဖေါင်တိန်စသည်ပစ္စည်း ကလေးများကို လက်နက်သဘောကိုင်၍ ခုခံလျှင် ဗန်ရှည်ပညာ တွင် အကြီးဝင်လာပေသည်။

ဗန်ရှည်ပညာကို လက် နက် ကိုင် သိုင်း ဟု တနည်းခေါ်ဆိုရေးသားကြသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။

ဗန်တိုဗန်ရှည်

‘ဗန်တိုဗန်ရှည်တတ်သလား’ဟု မေးတတ်ကြ အဓိပ္ပာယ်မှာ လက်နက်ကိုင်သိုင်းရော လက်နက် မဲ့သိုင်းပါ တတ်သလားဟု မေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဗန်တိုပညာနှင့် ဗန်ရှည်ပညာသည် တွဲ၍နေသော ကြောင့် ခွဲခြားသင်ယူရန် မသင့်ပေ။

ရန်သူ၏ လက်နက်ကို ဗန်တိုပညာက အရယူ ပေးလိမ့်မည်။ ရန်သူ၏ လက်နက် မိမိလက်ထဲ

ရောက်လာသည်အခါဗန်ရှည်ပညာက ဆက်လက်
ရှိတာဝန်ယူသွားလိမ့်မည်။

သိုင်းပညာ

လက်နက်မဲ့ဖြစ်ရင်း လက်နက်ကိုင်၍ရင်း လူ
ရှားကာကွယ်တိုက်ခိုက်ရသည့် လက်ရုံးရည်ပညာ
များအားလုံးသည် သိုင်းပညာပင် ဖြစ်သည်။ဗ
တိုပညာသည်နှင့် ဗန်ရှည် ပညာ ရပ်များသည်
သိုင်းပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

သိုင်းအက

တုတ်ဖြင့်ရိုးရိုးကခြင်းကို တုတ်အကဟု ခေါ်
သည်။သို့ရာတွင်တွင် တုတ်ဖြင့်ရန်ကို ခုခံကာကွယ်
တိုက်ခိုက်သည့် ပညာပိုင်းများ ထည့်သွင်း ကုန်
သည့်အခါတုတ်အကမဟုတ်တော့ဘဲ တုတ်သိုင်
အကဖြစ်လာသည်။

ခါးဖြင့်ရိုးရိုးကခြင်းကို ခါးအကဟုခေါ်သည်။
ခါးအကတွင် ရန်ကိုကာကွယ် သည့် ဟန်ပန်အမူအ
ရာနှင့် နည်းစနစ်များ ထည့်သွင်းကပြသည့်အခါ
ခါးအကဟု မခေါ်တော့ပဲ ခါးသိုင်းအကဟု ခေါ်
ကြသည်။

သိုင်းအကသည် ရိုးရိုးအကနှင့် မတူ ရန်ကိုခုခံ
ကာကွယ်တိုက်ခိုက်သည် ဟန်ပန် အမူအရာနည်း
နိဿရည်းများ ထည့်သွင်းကပြကြရသော အက
မျိုးဖြစ်လေသည်။

ဗန်တိုဗန်ရှည်အတတ်

ဗန်တိုဗန်ရှည်အတတ်ပညာ၌ ရန်သူ့ကိုတချက် တည်းနှင့် မေ့လဲသွားအောင်....အရိုးအဆစ် ကျိုး ပဲ့သွားပြီး....မလှုပ်နိုင် မထနိုင်အောင်ပြုနိုင် စွမ်းရှိ သော နည်းများပါဝင်၏။ အချို့နည်းများသည် ရန်ပြုလိုသူ တဘက်သား၏ အသက်ကို စိုးရိမ်ရ သည်အထိ တန်ပြန် ခြိတ်ခတ်နိုင်သောနည်းများ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့်အလွဲသုံးစားပြုလုပ် မည့် မသမာသူများလက်သို့မရောက်ရှိစေရန် ရှေး ခေတ်သိုင်းဆရာကြီးများသည် လွန်စွာ အရေးတ ကြီးသား၍ ထိန်းသိမ်းကြသည်။

ဗန်တို ဗန်ရှည်သင်ကြားပုံ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ဆရာကြီးများသည် သူတို့၏ ပညာများကိုများစွာ လျှို့ဝှက်ကြ၏။ တန်တိုးထား ကြ၏။ တပည့်ခံမည့်သူ၏ အကျင့်စာရိတ္တ၊ မျိုးရိုး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ထောက်ခံချက်၊ စသည်တို့ကို ကြည့် ချိန်ဆပြီးမှ ပညာပေးလေ့ရှိ၏။ မိမိတို့၏ ရင်သွေး သားသွေးပင် ဖြစ်ကာမူ အကျင့် စာရိတ္တ အတွက် စိတ်မချရပါက သင်ကြားမပေးကြပေ။

ရှေးခေတ်က သိုင်းပညာ သင်ကြားကြမည့်သူ များသည် ဥပုသ်သီတင်းသီလများရက်ရှည်စောင့် ကြရသည်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း ကုသိုတ် ကောင်းမှုလုပ်ငန်းရပ်များကိုအဓိဋ္ဌာန်ယူ၍အနည်း အများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကုသိုတ်ကောင်းမှု လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်နိုင်မှသာ ဆရာကြီးများက သူတို့၏ သိုင်းပညာရပ်များ သင် ကြားပေးရန် သဘောတူလက်ခံလေ့ရှိသည်။

ဗန်တို ဗန်ရှည်ကစားခြင်း

ဗန်တို ဗန်ရှည် ကစားခြင်းသည် သိုင်းပူက တတ်မြောက်ရန် လေ့ကျင့်ပုံ လေ့ကျင့်နည်း ကစားပုံကစားနည်းတမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ဝကဲ့အရေးတွင် လက်နက်မဲ့ဖြင့်၎င်း လက်နက်ဖြင့်၎င်း (ကိုယ်ရေးကြိုက သက်လုံကောင်းစေရန်) ကာကွယ်နည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ဘို့ အားကစားနည်းများဖြင့် အလေ့အကျင့် ယူနိုင်စေရန် ဆရာကြီးများက သတ်မှတ်၍ တပည့်တို့အား လေ့ကျင့်စေလေသည်။ ၎င်းသင်ရိုး သင်နည်းများ အတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ အလေ့အကျင့် ယူခြင်းဆိုင်ရာ ကစားနည်းများကို ဗန်တိုဗန်ရှည် ကစားခြင်း ဟု ခေါ်သည်။

ဗန်တို ဗန်ရှည်ကစားခြင်း အလေ့အထသည် သက္ကရာဇ် ၈-ရာစုနှစ်လောက်က မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရောက်ရှိလာသည်ဟု အထောက်အထားများက ဆိုကြ၏။ ခရာဇ် သက္ကရာဇ် ၃၀၀ အတွင်း၌ တောင်ပိုင်း အိန္ဒိယ နိုင်ငံများမှ တစ်ချို့နိုင်ငံများမှ တဆင့် မြန်မာ ယိုးဒယား ကမ္ဘောဒီးယား နှင့် စသော နိုင်ငံများသို့ အဆင့်ဆင့် ပြန့်နှံ့လာသည်ဟု သုတေသီတို့က တင်ပြကြသည်။ ထိုအချိန်များထက်စော၍ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာသည်ဟု ဆိုကြသည့် အထောက်အထားများကို လည်းတွေ့ရှိရသည်။ ဂျပန် နိုင်ငံသို့ ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာများရောက်ရှိသည့် အချိန်ထက် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိသည် အချိန်က ပို၍ စောသည်ဟု တွေ့ရှိရသည်။

အားမလနှင့် ဗန်တိုဗန်ရှည်

ဗန်တိုဗန်ရှည်တတ်လျှင် မိမိထက် အင်အားမ
လသာသည်လည်းဖြစ်စေ လက်နက် ပစ္စည်းသာ
လည်းဖြစ်စေ တယောက်ထက် များသည့်ရန်သူ
လည်းဖြစ်စေ ကောင်းစွာ ခုခံကာကွယ်နိုင်သည်။

ကတိသစ္စာငါးချက်

ရှေးအခါက သိုင်းသစ်တပည့်များကြိမ်ဆိုကြရ
သည် ကတိသစ္စာငါးချက်သည် အောက်ပါ အ
တိုင်း ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ အနန္တော အနန္တ ငါးပါးကို ဦး
ထိပ်ထားပါမည်။ မည်သည့် အခါမျှ
ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါ။
- ၂။ မိမိအား မျက်ရည်ပေါက်သုံးကြိမ် သုံး
ခါကျအောင် မပြုမူပါဘဲ ဤပညာကို
အသုံးမပြုပါ။
- ၃။ သေရည်သေရက် မူးရစ်သောက်စား
ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။
- ၄။ သူတပါး သားမယားအား ပြစ်မှား
ကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါ။
- ၅။ ဥပ္ပဇ္ဇယ် ဆရာ၏ ခွင့်ပြုချက်ရမှတစ်ဆင့်
ပြန်လည်သင်ကြားပါမည်။

သိုင်း ဗန်တို ဆရာကြီးများ အဓိက ထား၍
ဧကောင်းခံသည့် ကတိသစ္စာ နှစ်ချက်မှာ....

- ၁။ သေရည်သေရက် မူးရစ်သောက်စား
ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည် ဆိုသည့်
အချက်နှင့်....

၂။ သူတပါး သားမယားအား ပြစ်ဒဏ်
ကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါဆိုသည့် အချက်
ပင်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်နှစ်ချက်ကို ရှောင်ကြဉ်သော ဗုဒ္ဓဘု
ဇန်ရှည်သမားတဦးသည် အောင်မြင် ကျော်ကြား
သော သိုင်း ပညာရှင် တဦး ဖြစ်လာရန် ခရီးနှင့်
လျက်ရှိသည်ဟု ဆရာ့ ဆရာများ ယူဆ ယုံကြည်
ကြပေသည်။

အာရှလူငယ်နှင့် ဗ-လ-စ ခေတ်တွင် သိုင်းပင်
တပည့်များလိုက်နာရသော ဝန်ခံကတိ ငါးစက်
မှာ.....

- ၁။ သိုင်းပညာ၏ ဂုဏ်ကို စောင့်သိမိ သ
ပါမည်။
- ၂။ မိမိထက် အသက် အရွယ် အင်အား
ပညာချို့တဲ့ငယ်ရွယ်သူများအား ဤ
ပညာဖြင့်နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းခြင်းမပြုပါ။
- ၃။ အစဉ်အလာအားဖြင့်ရှိသေလေးစား
ခွဲသူများအား ဤပညာတတ်ခါနှင့် မ
ထေမဲ့ မြင်ပြုခြင်း လက်ရောက် စစ်
ကားခြင်း မှား မပြုမလုပ်ပါ။
- ၄။ ဤပညာဖြင့် တိုင်းပြည်၏ ရန်ကို ခုခံ
ကာ ကွယ်ရန် အဓိက ထား ပါမည်။
- ၅။ ဤပညာပြန့်ပွား တိုးတက်ရေး ပျော်
ငန်းရပ်များတွင် အတတ်ပိုင်ဆုံးအား
ပေးလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ကူညီပါ
မည်။

(န)

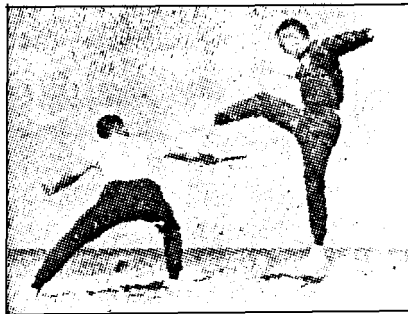
ကစားပုံ ကစားနည်း အမျိုးမျိုး

ဗန်တိုဗန်ရှည်တက်မြောက်ကျွမ်းကျင် အလေ့...
အကျင့်များစွာလို၏။ အလေ့အကျင့်ယူရာ၌ တဦး
နှင့်တဦး ရန်သူလိုသဘောထား၍ ခုခံကာကွယ်
တိုက်ခိုက် ရိုက်နှက်ကြလျှင်တဦးမဟုတ် တဦး ထိ
ခိုက် ဒါဏ်ရာအနာတရ ရကြမည်သာ ဖြစ်၏။

အပျော်ကစားသည့် အားကစားစိတ်ဓါတ်ဖြင့်
အလေ့ကျင့်ယူကြမှာသာ အထိအခိုက်အနာတရ
နည်းပါးကြမည်။ သင်ကြားလေ့ကျင့်သူအချင်းချင်
ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ကြမည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်
စရာ ကောင်းမှလည်း အလေ့ အကျင့်ကို ခုံမင်
နှစ်သက်လာပြီး အစဉ်တစိုက် သင်ကြားလေ့ကျင့်
လိုကြမည်ဖြစ်လေသည်။

အခန်း ၁။

ဝန် တို့ ပညာ



F. 1.

ဗန်တိုပညာ

ဗန်တိုဟုလည်း ခေါ်သည်။ လက်သိုင်းဟု
လည်းခေါ်သည်။ လက် နက် မဲ့ သိုင်း ဟုလည်း
ခေါ်သည်။ မည်သည့် လက် နက် ကိုမျှ ကိုင်စွဲ
ခြင်းမပြုဘဲ ခုခံ တိုက်ခိုက် သည့် လက်ရုံးရည်
အတတ်ဖြစ်သည်။

ဗန် တို ပညာ ၏ နယ်ပယ်သည် ကျယ်ဝန်း
သည်။ အင်္ဂလိပ် လက်ဝှေ့ ၊ မြန်မာလက်ဝှေ့
န ဘမ်း အ တတ် ၊ ဂျပန် ဂျပူ ခို အတတ်၊
ဂျပူဂျစ်ဆုအတတ်၊ အိုင်စီဒီ၊ ကရာတေ၊ ဆုမော
အတတ်များ၊ တ ရုပ် သိုင်း ဆန် ချင်း အတတ်၊
ထိုက် ကြည် ချင်း အ တတ်၊ ဆင်ဂီ၊ ပတ်ကာ၊
ရှောင်လင် အ တတ် ပညာများ သည် ဗန်တို
ပညာခွင်၌ အကြုံးဝင်လျက်ရှိ၏။

အမာဗန်တိုနှင့် အပြော့ ဗန်တိုဟူ၍လည်း
နှစ်မျိုးရှိသည်။ မြန်မာလက်ဝှေ့ ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်
အကဲ့အပြ မတုန်မဆုတ် ထိုးရသောနည်းများ
ကို အ မာ ဗန် တို ဟု ခေါ် သည်။ တိမ်းရှောင်
ထိမ်းနှံ့၍ မိမိအားအထိမခံဘဲ အနိုင်ယူသည့်
ဗန်တိုနည်းများကို အပြော့ဗန်တိုဟု ခေါ်ဆို
ကြသည်။

နည်း ကောင်း ၁၆ နည်း

သိသလိုလိုနှင့် မသိသော....
 သိပါလျက် ဂရုမပြုမိသော....
 ဂရုပြုပါသော်လည်း လက်တွေ့
 မကျင့်သုံးမိသော—
 အ ရေး ကြီး သည့် အချက်အလက်
 နည်းကောင်းများ ရှိလေသည်။
 ၎င်းအရေးကြီးသော နည်းများအနက်....
 အဓိကကျသောနည်းကောင်း
 ၁၆ နည်းကို သတိပေးဖော်ပြ လိုက်ပါသည်
 တဘက်စာမျက်နှာကို လှန်လှော့လေ့လာ
 မှတ်သားကြပါလေ။ ။

၁။ ရန်သူကို ကြောပေး ခုခံ သည် ထက်
မျက်နှာချင်းဆိုင် ခုခံသည်က ကောင်း
သည်။

သင့်နောက်၌ ရန်သူတယောက်ယောက် ရှိနေ
လျှင် သတိကြီးစွာ ထားပါ။ သူ့ကိုမြင်နိုင်သည့်
နေရာတွင်နေပါ။ တတ်နိုင်လျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်
အနေအထားသို့ အမြန်ပြောင်းပါ။

နောက်မှ ရိုက်သည့် နည်းများကို သင်တယ်မျှ
ကျွမ်းကျင်စွာ ခုခံကာ ကွယ်တတ်သည်ဖြစ်စေကာမူ
ရန်သူ့ကို ကြောပေး၍ မထားပါနှင့်၊ မတတ်သာ
လွန်းမှနေပါ။

၂။ ရန်သူကိုရင်ပေး၍ ခုခံသည်ထက် ပခုံးပေး၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

ခန္ဓာကိုပြားလိုက်ထား၍ ပခုံးနှစ်ဘက်ကို ကန့်လန့်ဖြတ် ထားကာ ရန်သူအား ရင်ဆိုင် ခြင်းကို ရင်ပေး၍ခုခံသည်ဟု ခေါ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်ဒေါင်လိုက်ထား၍ ရန်သူအား မျက်နှာချင်းဆိုင် ခုခံခြင်းကို ပခုံးပေး ခုခံသည်ဟု ခေါ်သည်။

ရင်ပေးခုခံသည့်အခါ (မိမိကိုယ်ကိုပြားလိုက်ကာ ကန့်လန့်ကိုး ထားရသောကြောင့်) ထိကွင်းထိကွက် ကျယ်ဝန်းသည်။

ပခုံးပေး ခုခံခြင်းသည် (ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒေါင်လိုက်ထား၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခုခံရသောကြောင့် ထိကွင်းထိကွက် ကျဉ်းသည်။ သို့ကြောင့်ရန်သူ၏ ရင်ပေး၍ မခုခံပါနှင့်၊ ပခုံးပေး၍ ခုခံပါ။

၃။ ရန်သူ့မျက်နှာကိုကြည့်၍ ခုခံသည်ထက်
ရန်သူ၏ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ကြည့်၍
ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

ခေါင်းကိုကြည့်ပြီး ခြေကိုရိုက်တတ်သည်။
အောက်ကို ကြည့်ပြီး အပေါ်ကိုရိုက်တတ်သည်။
ထိုသို့အရိုက်ခံခြင်းများသည် ရန်သူ၏မျက်နှာကို
အကြည့်မှားမိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရန်သူ့မျက်နှာသည် အဓိကထား၍ ကြည့်စရာ
မဟုတ်။ ရန်သူ့မျက်နှာက သင့်ကို အနာတရမပြု
နိုင်။ ရန်သူ့ လက်နက်ကိုင်လက်ကသာ သင့်ကို
ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

ရန်သူ့မျက်နှာကို အကြည့်မှား ယုံစားမိလျှင်
ရန်သူ၏ပရိယယ်ကြော့ကွင်းတွင် သင်အမိခံရလိမ့်
မည်။ သို့ကြောင့်ရန်သူ့မျက်နှာကိုကြည့်၍ ခုခံသည်
ထက် ရန်သူ၏ လက်နက်ကိုင်လက်ကိုကြည့်၍ ခုခံ
သည်က ကောင်းသည်ဟု ဆရာများမှာတတ်ခြင်း
ဖြစ်သည်။

၄။ ခြေနှစ်ဘက်ဘေးခွဲရပ်၍ ခုခံသည်ထက်
ခြေနှစ်ဘက် ရှေ့နောက် ထား၍ ခုခံ
သည်က ကောင်းသည်။

ခြေနှစ်ဘက်ဘေးခွဲရပ်၍ ခုခံလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြားလိုက်-ကန့်လန့်ထားရသဖြင့် ထိကွင်းထိကွင်း ကျယ်ပြန့်သောကြောင့် ရန်သူ့အကြိုက် ဖြစ်စေ၍ မကောင်းမွန်ပေ။ ခြေနှစ်ဘက် ရှေ့နောက်ထား၍ ခုခံလျှင်မူ ခန္ဓာကိုယ်တစောင်းဖြစ်နေ၍ ထိကွင်း ထိကွက်ကျဉ်းမြောင်းသွားသောကြောင့် မိမိအား ထိဘို့.... ခိုက်ဘို့ခဲယဉ်းသွား၏။ ထို့ပြင် ရန်သူ့ကို ပြန်၍ အထိ အမိဘိုက်ခိုက်ရာ၌ ခြေရှေ့နောက် ထားသော အနေအထားက ပို၍ ထိအောင် မိအောင် တိုက်ခိုက်ခံနိုင်ပေသည်။

၅။ လက်နှစ်ဘက် အောက်တွဲလောင်းချ၍
ခုခံသည်ထက် လက်နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာအထက်
ပိုင်း၌ ထား၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိ ကွင်း ထိ ကွက် နေ ရာ
သေကွင်း သေကွက် ချက်ကောင်းနေရာများသည်
ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာထက်ခန္ဓာကိုယ်အထက်
ပိုင်းတွင်သာ များပြားသည်။

ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားလျှင် (တ ယောက် နှင့် တ
ယောက်) အောက်ပိုင်းကိုတိုက်ခိုက်သူ ရှားသည်
အပေါ်ပိုင်းကိုသာ အထိအမိ တိုက်ခိုက် ထိုးခုတ်
တတ်ကြသည်။

လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်ဘေးတွင် ချထားသည့်
အခါ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသို့ ရောက်နေသည်။
ရုတ်တရက် ဒေပေါ်ပိုင်းကို (တိုက်ခိုက်ခြင်းရ၍)
ကာကွယ်ရသည့်အခါ အလှမ်းကွာမှ လာနေရ၍
နှောင့်နှေးရသည်။ ရန်သူ့ ရိုက် ချက် က လျင်
မြန်လွန်းလျှင် တခါတရံ မမှီနိုင်တော့ဘဲ အထိခံရ
တတ်သည်။

သို့လိုလက်နှေး၍ခံရခြင်းမရှိရလေအောင်လက်
နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် အသင့်
ပြင်ဆင်ထားပါလေ။

၆။ ကိုယ်ကို တသမတ်ထဲ တောင့်တောင့်ကြီးထား၍ ခုခံကာကွယ်သည်ထက် (တကယ်တမ်း မကာကွယ်မိကာလတွင်) ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများကို သက် တောင့် သက် သာ ဖြော့လျော့ထားပြီးရန် အခြေအနေကို စောင့်သည်က ကောင်းသည်။

ကိုယ်ကို တသမတ်ထဲတောင့်တောင့်ကြီးထား၍ ခုခံကာကွယ်ခြင်းသည် လျင်မြန် ဖြတ်လတ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ မလိုအပ်ပါဘဲ လျက် အင်အားကို အချိုးနီး ကုန်ခမ်းစေသည်။

တကယ်တမ်းမခုခံ မကာကွယ်မိ ကာလတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိကြွက်သားများကို ဖြော့လျော့၍ အနားပေးထားသင့်သည်။ သို့မှသာ တကယ် အရေးတွင် (အနားရ၍ အားအင်ပြည့်ဝနေသော ကြွက်သားများ၏ စွမ်းအားကြောင့် အဟန့်ပြင်းစွာနှိပ်တက်ဆုတ်ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်လိမ့်မည်။)

၇။ ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အတွင်း ဝင်၍
ခုခံသည်ထက် ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အပြင်
သို့ ထွက်၍ ခုခံ ကာ ကွယ် သည် က ကောင်း
သည်။

ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်နှင့် အလိုက် သင့်
အလွယ်တကူ အထိအမိ တိုက်ခိုက်နိုင်သော နေရာ
တွင်သင် တည်ရှိနေလျှင် (ရန်သူ၏) အတွင်း ဝင်
နေသည်ဟု ခေါ်သည်။

ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အလိုက် မသင့်ဘဲ ရုတ်
တရက် အလွယ်တကူ (မိမိအား) အထိအမိတိုက်
ခိုက်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသောနေရာတွင် သင်ရှိနေခြင်း
ကို ရန်သူ့အပြင်တွင် နေခြင်းဟုခေါ်သည်။

အတွင်းဝင်နေသည့် အခါ ဘေး အန္တရာယ်
များသည်။ အပြင် ထွက်နေသည့် အခါ ဘေး
အန္တရာယ်နည်းသည်။ ဘေးအန္တရာယ်နည်းသည့်
အပြင်မှခုခံ ကာကွယ်ပါလေ။

၈။ ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို စောင့် ဤ ခုခံ ကာကွယ်သည်ထက် သူ့ကို ထိုးခွင့်ရိုက်ခွင့် လုံး လုံး မပေးဘဲထားသည်ကကောင်းသည်။

* ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို စောင့်၍ခုခံ ကာ ကွယ်ရသည့် အခါလည်းရှိသည်။

* ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို မစောင့်ဘဲ၊ မိမိက လက်မြန်ခြေမြန်နှင့် စတင်တိုက်ခိုက်ရသည့် အခါ လည်းရှိသည်။

မိမိကလက်မြန်ခြေမြန်နှင့် စတင် တိုက်ခိုက်နိုင် ခြင်းသည် ရန်သူ့ကို ထိုးခွင့် ရိုက်ခွင့် မပေးခြင်း မည်သည်။ ရန်သူ့အလှမ်းမမှီသည့် နေရာတွင် နေ ခြင်း၊ ရန်သူ့ရှိရာသို့ မသွားခြင်း၊ လုံလောက်သော အကာအကွယ်များ ယူထားခြင်း၊ များသည့် ရန်သူ့ကို ထိုးခွင့်ရိုက်ခွင့် မပေးဘဲ ထားခြင်းမည် သည်။

၉။ ဘက်ဘမ်း၊ ချုပ်နှောင်မှ ကာကွယ်ရုန်းထွက်သည်ထက် မဘက်မဘမ်း၊ မချုပ်မနှောင်မိခင် ကြိုတင် ကာကွယ် ရုန်းမြေထွက်သည်က ဖို၍ကောင်းသည်။

ဘက်ဘမ်းချုပ်နှောင်မှ ကာကွယ် ရုန်းထွက်သည့် နည်းကောင်းများရှိပါသည်။ စိတ်ချရသော နည်းများဖြစ်လျှင်အားလည်းကိုးထိုက် ပါသည်။ သို့ရာတွင် ‘အဘက်မခံနှင့်’ ‘အဖမ်းမခံနှင့်’ အချုပ်မခံနှင့်ဆိုသည့် ဆရာများ၏ မှာစကားအတိုင်း မဖက်မိခင် မဖမ်းမိခင်း မချုပ်မိခင် ကြိုတင် ကာကွယ်ပါ အသင့်ပြင်ပါ။ မတတ်သာ၍ (ဘက်ဖမ်းချုပ်နှောင်မိ သွားသည့်အခါမှ ရုန်းမြေထွက်သည့် နည်းများကို အသုံးပြုပါ။

၁၀။ ရန်သူ၏ အခြေအနေ ကောင်းနေလျှင် သူ့အခြေအနေကို ဖျက်ပြီးမှ ခုခံကာ ကွယ်သည် က ကောင်းသည်။

ရန်သူက လက်နက်အခြေအနေ အင်အားအခြေအနေ အနေအထား အခြေအနေများ ကောင်းမွန်နေပြီး.... မိမိက သိုအခြေအနေနှင့် မညီ မမျှမှ ရှိပါက....

အမိုက်ခံ ဇွတ်တိုး၍ မဝင်ပါနှင့် ဇွတ်ပေ၍ လည်း မဆုတ်မရှောင်ဘဲ 'မခုခံပါနှင့်' ရန်သူ့အခြေ အနေပျက်အောင် အဓိက ထား၍ ဖျက်ရမည် (မိမိတတ်မြောက်သော နည်းများနှင့် ပရိယာယ် ပေါင်း၍) ဖျက်ပါ။

သူ့အကြိုက်ကိုလိုက်.... သူ့အပိုက်ကို စေတနာ ပြီး သူ့အခြေအနေ ကောင်းနေသည်ကို ဖျက်ပါ။ သူ့အခြေအနေကို ဖျက်နိုင်မှ ခုခံတိုက်ခိုက်ပါ။

၁၁။ လက်နက်ကိုင် ရန်သူတယောက်အား
လက်နက်ကို အရလှရန် ရည်ရွယ်ချက် ထား
၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

ရန်သူ၏ ထိုးခုတ်ရိုက်နှက်ချက်ကို ရှောင်တိမ်း
ခုခံပြီး....ရန်သူကို အကွဲအလဲအကျ ချနိုင်ရုံမျှနှင့်
ကြေကပ်၍ မနေပါနှင့်....ရန်သူ့ လက်ထဲတွင်လက်
နက်ရှိနေသေးသမျှ သင့်အဘို့စိတ်မချရပါ။

သို့ဖြစ်၍ ရန်သူ့လက်ထဲက လက်နက်ကိုလွတ်
ကျသွားအောင်နှင့် ရန်သူ့လက်ထဲက လက်နက်
မိမိလက်ထဲသို့ ရောက်ရှိရေးကိုသာ ရည်ရွယ်ချက်
ထား၍ ခုခံကာကွယ်ပါ။

၁၂။ လက်နက်ကို အရလုစဉ် အခက်တွေ့လျှင် အကျချသည်က ကောင်းသည်။

နေသူ့ လက်နက်ကို အရလုသည် နည်းများရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် လက်နက်အရလုခြင်းထက် လက်နက်ကို အကျချမှ ပို၍သင့်လျော်မည်ထင်လျှင် လက်နက်ကို အကျချပါ။ လက်နက်လုနည်းများကို အသုံးချ၍ အခက်တွေ့နေလျှင် သော်၎င်း ဆက်ရန် မည်သို့မျှမသိဘဲ အခက်တွေ့နေလျှင်၎င်း လက်နက်ကို - အရလုခြင်းထက် ထိုလက်နက် ရန်သူ့ လက်ထဲက ကျရေးကိုသာ ဝရပို၍ ပြောင်းလဲ ထိုက်လိုက်ပါ။

သို့ကြောင့် လက်နက်ကို အရလု၍ အခက်တွေ့လျှင် အကျချသည် ကကောင်းသည်ဟု မှာခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၃။ တဦးတယောက်တည်းကိုမဲ၍ ခုခံသည်
ထက် ပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက်ရှိ လူများကိုပါ သတိ
မူ၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

တဦးတယောက်တည်းကို လိုအပ် သည်ထက်
ပို၍ မဲတိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပေသည်။

တဦးတယောက်ကိုမဲ၍ တိုက်နေသည့် အခါ
အခြားသူများကို ဂရုပြုနိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုသို့ဂရု
မပြုနိုင်သည့်အခိုက် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရန်သူ့ဘက်
တော်သားများကဝင်၍ တိုက်နိုင်လေသည်။ မခံရ
အောင် သတိပြု။

သို့ကြောင့် တဦးတယောက် တည်းကိုလည်း
မဲ၍မတိုက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သတိမလစ်
ပါနှင့်.....။

၁၄။ ရှေ့တမျက်နှာကိုသာ အာရုံထားပြီး
ခုခံ တိုက်ခိုက် သည်ထက် ရှေ့နောက် ဝဲယာ
လေးမျက်နှာကိုပါသတိထား၍ ခုခံ တိုက်ခိုက်
သည်က ကောင်းသည်။

* ရှေ့ကိုသာ အာရုံထားလွန်းပြီး ဘေးနှစ်
ဘက်နှင့် နောက်ကို သတိမမူမိသောကြောင့်သိုင်း
သမားကောင်းများပင် တခါတရံ အပိုက်မိပြီး
ခံရတတ်သည်။

‘ခုခံ တိုက်ခိုက် ပြီဟေ့’ ဟု ဆိုသည်နှင့် ရှေ့
နောက်ဝဲယာ ၄ မျက်နှာ၌ ရန်သူရှိသည်သဘော
ထား၍ခုခံ ကာကွယ် တိုက်ခိုက်ပါ။ အသင့်ပြင်ပ။

F. 2

၁၅။ လက်ကိုသာအားကိုးခုခံသည်ထက်ခြေ
ကောလက်ပါအားကိုး ခုခံ သည်ကကောင်း
သည်။

တိုက်ခိုက်ရာ၌ ၎င်း ခုခံ ကာကွယ် ရာ၌ ၎င်း
ခြေထောက်နှစ်ဘက်သည် လက်နှစ်ဘက် ကဲ့သို့
ပင်အသုံးဝင်ပေသည်။

လက်နှစ်ဘက်နှင့် ခုခံ ကာကွယ်နည်းများကို
အားကိုးနိုင်သလိုခြေထောက် နှစ်ဘက်နှင့် ကာ
ကွယ်နည်းများကိုလည်း အားထားနိုင်ပေသည်။

လက်နှစ်ဘက်ကိုသာ အသုံးပြုကာကွယ်တတ်
သူထက်လက်ကောခြေပါအသုံးပြု ကာကွယ်တတ်
သူက ပို၍တပမ်းသာသည်မှာ မွေတာဖြစ်သည်။
သို့ဖြစ်၍ ခြေနှင့် ခုခံ ကာကွယ်နည်းများကို သင်
ကြားလေ့ကျင့်ထားပါလေ။

၁၆။ ရန်သူကို အလဲအကွဲ သွေးထွက် သံယို ဖြစ်အောင် ခုခံကာကွယ်သည်ထက် အခိုက် အတန့်အားဖြင့် (ရန်သူကမိမိကို) ရန်မပြုနိုင် ရုံလောက်သာ ခုခံကာကွယ်သည်က ကောင်း သည်။

ရန်သူကို အလဲအကွဲ သွေးထွက် သံယို ဖြစ် အောင် ခုခံကာကွယ်လိုက်လျှင် အား အရှိန်ပို အသုံးပြုရသောကြောင့် ခြေလွန် လက်လွန် ဖြစ် တတ်သည်။ မူလက သူ့အပြစ်သူ့အလွန်မှ ကိုယ် အပြစ် ကိုယ် အလွန် ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဥပမာ ကျူးလွန်မိရာ ရောက် လျှင် လည်း ရုံး...ဂါဇာ သောင်သို့ မရောက်ချင်ဘဲ ရောက် ရတတ်သည် အနိုင်နဲ့အရှုံးများဖြစ်ရတတ်သည်။

မိမိကိုရန်မပြုနိုင်ရုံလောက်သာ ခုခံ ကာကွယ် ခြင်းသည် ခြေလွန်လက်လွန် မဖြစ်စေဘဲ တက်သွား ဆုတ်သာ အခြေ အနေ တွင် ရှိနေ သောကြောင့် ပို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။

ရန်ပွဲတိုင်း၊ အောင်ပွဲခံချင်သလား

ဆင့်နားရွက်ကို ချွန်းနှင့်ပေါက်၍ လိုရာခိုင်း
နိုင်၏။

နှားနှာနုကို နဖူးထိုး၍ ဝန်တံပိုးဆွဲစေ၏။
မြင်းပါးစောင်ကို ဇတ်ကြိုးတတ်၍ သွားလိုရာ
သို့ စီးနိုင်၏။

မြင်း၊ နှား၊ ဆင် တို့သည် လူ့ထက်အား
ကောင်း၏။ အလုံး အထည် ကြီးမား၏။ သို့ရာတွင်
လူက နိုင်ချင်တိုင်း နိုင်နေ၏။ ဘာကြောင့်နည်း။
သူတို့၏ အားနည်းသော အင်္ဂါ အစိတ် ပိုင်းများ
အကြောင်းကို လူကကောင်းကောင်းကြီးသိထား
ပြီး အရေးရှိတိုင်း ထိုအစိတ်အပိုင်းများကို အနိုင်
ကိုင်ထား၍ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ သင့်ရန်သူသည် နှား ကဲ့ သို့ အား
ကောင်းပြီး မြင်း ကဲ့ သို့ လျင်မြန်ကာ ဆင်
ကဲ့သို့သော ခွန်အား၊ ကြီးမားသူ ဖြစ်ပါစေ။
မကြောက်ပါနှင့် သူ၏ အားနည်းသော အင်္ဂါ
အစိတ် အပိုင်း များကို သာ သင်က အရ အမိ
တိုက်ခိုက်ပါ။

ဣန္ဒြေပွန်သောမန်တိုဗန်ရှည်နည်းများ

၂၀

အပိုင်း (၂)

“အား နည်း သော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများ”



ပြိုင်ဘက်၏ အားနည်းချက်ကို ရှာပါ

မိမိနှင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက် ရမည့် သူ၏အားနည်းချက်ကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ စေ့အောင်ရှာပါ။ မိအောင်တိုက်ပါ ဟုဆရာများ မှာလေ့ရှိသည်။

အားနည်းချက်ဟူသည်
ပြိုင်ဘက်၏-

က။ ပညာအရာ၌ အားနည်းချက်၊

ခ။ စိတ်ဓါတ်အရာ၌ အားနည်းချက်၊

ဂ။ အလေ့အကျင့် အမောသက်လုံအရာ၌
အားနည်းချက်၊

ဃ။ ခန္ဓာကိုယ်၏အားနည်းချက်များကိုဆိုလိုသည်။

• ရွေးတိုက်ရန် နေရာ။

ရန်သူခန္ဓာကိုယ်ကို အထိအမိ တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၊ ထိုသူ၏ အားရှိသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ရှောင်ပြီး အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ရွေး၍ တိုက်ခိုက်တတ်ကြရမည်။

ရွှေဂြိုဟ်ကသောဗန်တိုဗန်ရှည်နည်းများ

အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟူသည်။

ဖြေးဖြေးသာသာ ထိရုံနှင့် နာကျင်ခြင်းရှိသော အားအရှိန်နှင့် ထိလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် အလွန်နာကျင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိလျှင် မူးမေ့လဲပြိုကျိုးပဲသွားနိုင်သော ဂရိတ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း များကို ခေါ်သည်။

[မည်မျှအား ဗလကြီးနိုင်ပြည့်စုံ၍ သတ္တိ သတ္တိ ကောင်း မွန်သူ ဖြစ်စေကာမူ အားနည်းသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း များကို ထိထိမိမိ အတိုက်ခံရက အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း တိုက်ခိုက်ရန် အင်အားများ ရှုပ်ထွေးသော သွေးစီးပေး ပေသည်။]

အခြားအခေါ်အဝေါ်

ပြိုင်ဘက်၏ အားနည်းချက်ကို သိုင်းပညာရှင် အချို့က ရန်သူ၏ ပြော့ကွက်များဟု ခေါ်သည်။ သိုင်းပညာရှင် အသိုင်းအဝန်း အချို့တို့က အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများကို အပြော့နေရာများ ဟုခေါ်သည်။

အချို့ သိုင်းပညာရှင် အသိုက် အဝန်းများက အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများဟုလည်း မခေါ်ဝေါ် အပြော့ နေရာများဟုလည်း မသုံးနှုန်းဘဲ ၎င်းအခေါ် အဝေါ်အသုံးအနှုန်းများအစား ချက်ကောင်းနေရာ များ ဟုခေါ်သည်။

မည်သို့ အခေါ်အဝေါ် ကွဲသည်ဖြစ်စေကာမူ

- ၁။ အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊
- ၂။ အပြော့နေရာများနှင့်
- ၃။ ချက်ကောင်းနေရာများသည်

အဓိပ္ပါယ်ထပ်တူ ထပ်မျှ ဖြစ်သည်။

၎င်းကဏ္ဍ အကြောင်းကိုဆက်လက် ရေးသားတင်ပြရာ၌ ချက်ကောင်း နေရာများဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားသွား ပါမည်။

မှတ်ချက် နှစ်နေရာ၊

ချက်ကောင်းနေရာများသည်

၁။ အကြောဆုံသည့် နေရာများနှင့်

၂။ အဆစ် အဆက် အကွေး အဆန့် နေရာများတွင်ရှိကြသည်။

ချက်ကောင်းနေရာများကို အလွယ်တကူ မှတ်သားလိုပါက အထက်ပါ နေရာနှစ်ခုကိုသာ သတိရလောက်ပါ။ မည်သည့်နေရာကို တိုက်ခိုက်ရမည်ဟု အဖြေမလိုလိုပေါ်လာလိမ့်မည်။

အချို့အကြောဆုံသည့် နေရာများသည် လက်ဝါးနှင့် ထိုး၍လည်း မထိနိုင် လက်ဝါးနှင့် ရိုက်၍လည်း မမိနိုင် လက်မကလေးနှင့် ထိုးမှ ထိသည်။ ခံရသူအဘို့ လက်သီးနှင့်ထိုး၍မနာ လက်ဝါးနှင့်ရိုက်၍ မဖြို လက်မကလေးနှင့်ထိုးမှ 'အမယ်လေးအဘလေး' ကြာရသည့် နေရာများရှိပေသည်။

ဥပမာ....မျက်လုံးသည် အထိမခံနိုင် အထိုးမခံနိုင်သော နေရာဖြစ်သည်။ 'အဘယ်ကြောင့်နည်း သွေးအကြောကလေးများ ယှက် သန်း ဆုံစီးရာ အကြောဆုံသည့် နေရာများဖြစ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

လက်ကောက်ဝတ်ကိုတွန်းလှန်ချိုးလျှင်နာသည့် အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဆစ်-အဆက်-အကွေး-အဆန့် နေရာဖြစ်သောကြောင့် နာရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

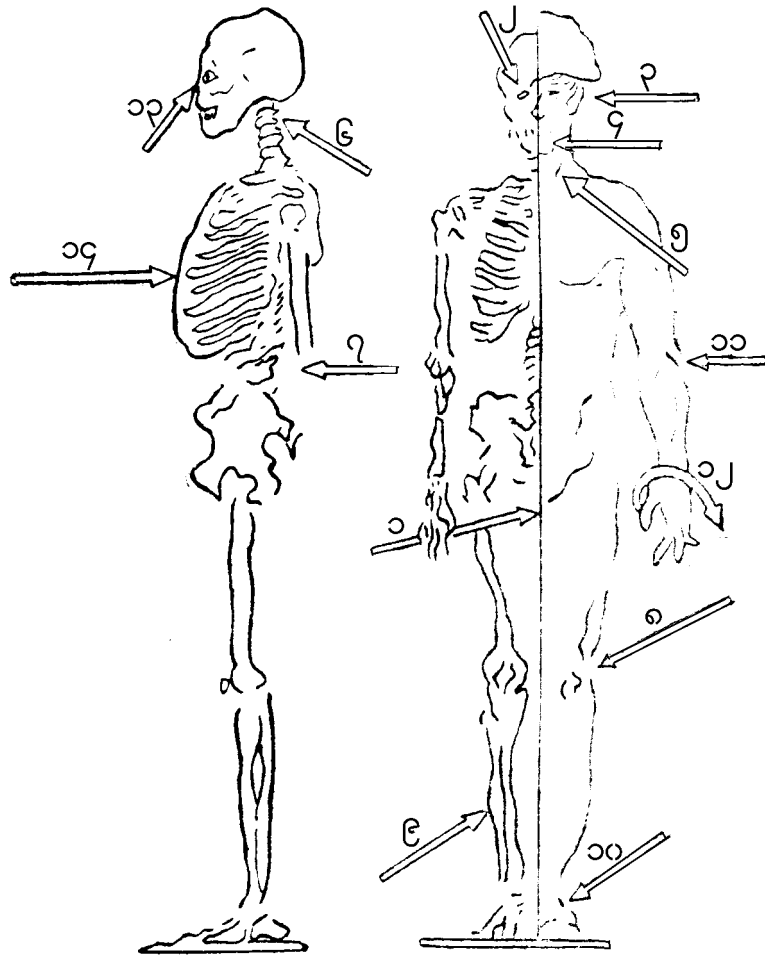
ဤဥပမာကဲ့သို့ အခြားအကြောဆုံသည့် နေရာနှင့် အဆစ် အဆက် အကွေး အဆန့်နေရာများကို မိမိတို့ဘာသာ သဘောပေါက်အောင် တွေးဆမှတ်ယူပါလေ။

ချက်ကောင်းနေရာများ

လူခန္ဓာကိုယ်တွင် ချက်ကောင်းနေရာ ၁၀၀ ကျော်ရှိသည်။ ဦးခေါင်းမှ ခြေထောက် အထိ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိသဖြင့် 'တနေရာမဟုတ် တနေရာကို အလွယ်တကူ တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ မျက်နှာကို ကာထားလျှင် ညှိသူကြီးကို ကန်လိုက်နိုင်သည်။ အောက်ပိုင်းကို ဂရုပြုနေလျှင် အပေါ်ပိုင်းကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

တရာကျော်မျှသော ချက်ကောင်းနေရာများကိုမှတ်မိရန်ခဲယဉ်းသူများအဖို့ တဘက်စာမျက်နှာတွင်ပြထားသော ချက်ကောင်းနေရာ ၁၄-ခု ကိုလေ့လာပါ။ ထို ၁၄-နေရာကို တနေရာမဟုတ် တနေရာကိုရွေးချယ်ခုခံပါ။ တိုက်ခိုက်ပါ။

ချက်ကောင်းနေရာ ၁၄ ခုကို ပြသောပုံစံ



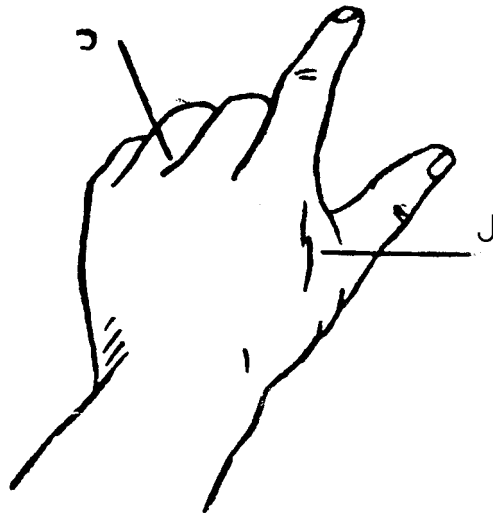
- | | | |
|------------------|---------------------------|------------------|
| (၁) ဝှက်ကြား | (၅) လည်မျို | (၉) ညိုသူကြီး |
| (၂) မျက်လုံး | (၆) လည်ဘေးနှစ်ဖက်နှင့်ဇက် | (၁၀) ခြေဖမိုး |
| (၃) နားအုံတပိုက် | (၇) ကျောက်ကပ် | (၁၁) တဒေါင်ဆစ် |
| (၄) မေးစိ | (၈) ဒူးနှင့်တခေါက်ခွက် | (၁၂) လက်ကောက်ဝတ် |
| | | (၁၃) နှာနု |
| | | (၁၄) ရင်ဝ |

လက်ခုံစပေါ်မှ ချက်ကောင်းနေရာ

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ-၂ ကိုကြည့်ပါ။ လက်ခုံစပေါ်၌ ညွှန်ပြထားသော နံပါတ် ၁-နှင့်-၂-နှစ်နေရာကို သင်သိထားဘို့လိုသည်။ ဤချက်ကောင်းနှစ်နေရာကို သင်သိထားလျှင် သင့်အား လက်ရောက်စော်ကားလာသူကို ပြန်၍ကောင်းကောင်းကြီး ဆုံးမနိုင်လိမ့်မည်။

တစ်နံပါတ် ထိုးထားသော လက်သူကြွယ်နှင့် လက်ခလယ်ဆုံရာ နေရာကို၎င်း၊ နှစ်-နံပါတ်ထိုးထားသော လက်မနှင့်လက်ညှိုးဆုံရာ ဝှံ့ဆုံနေရာကို၎င်း၊ အမာခံပစ္စည်းတခုခုနှင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ထိုးလိုက်နိုင်ပါက အလွန်နာကျင်သောကြောင့် ရန်သူသည် သင့်အားအရှုံးပေးရပေလိမ့်မည်။

အမာခံပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ခဲတန် ဖေါင်တိန် ထီးရိုး သော့ချောင်း စသည့် သေးသွယ်ကျစ်လစ်မာကျောပြီး လက်နှင့် အလွယ်တကူ ကိုင်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ခေါ်သည်။ ဆိုခဲ့သည့်အမာခံပစ္စည်းများ အလွယ်တကူ မရရှိပါက လက်မကလေးနှင့် ညွှန်ပြထားသည့် တစ်-နှစ်-နှစ်နေရာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထိုး၍၊ ရန်သူအား ဒူးထောက်အရှုံးပေးခိုင်းပါ။



ပုံ ၂

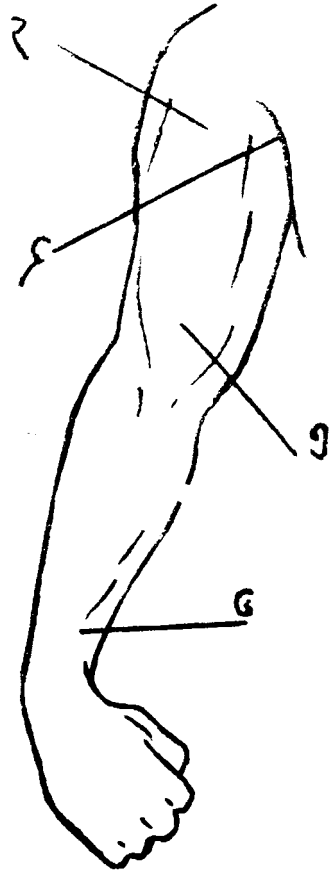
သင့်လက်ကို လာဆွဲသူ သင့်အင်္ကျီအဝတ် ၊ ထည်ကို ဆုပ်ဆွဲကာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုဆွဲကိုင်လုယူသူ သင့်လည်ပင်း ဝင်ညှစ်သူနှင့် ဆံပင်ဝင်ဆွဲသူများအား ပုံ ၂ တွင် ပြထားသော တံ နှင့်-နှစ်နေရာများကို ထိုး၍ ခုခံဖြေထွတ်ပါ အနိုင်ယူပါ။

လက်မောင်း-လက်ဖျန်ပေါ်က ချက်ကောင်းနေရာများ

လက်မောင်း-လက်ဖျန်ပေါ်တွင် ရှိသော အရေး ကြီးသည့် အကြောဆုံချက်ကောင်းနေရာများကို ဆက်လက်လေ့လာ ကြပါစို့။ တဘက် စာမျက်နှာ ပုံ-၃ ကိုကြည့်လျှင် ချက်ကောင်းနေရာ လေး နေရာကို အလွယ်တကူထင်ရှားစွာသင်တွေ့မြင် ရလိမ့်မည်။ ၎င်း‘သုံး’ ‘လေး’ ‘ငါး’ ‘ခြောက်’ နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော နေရာများသည် အကြောဆုံ ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သောကြောင့် အထိ၊ အထိုး မခံနိုင်အောင် နာသောချက်ကောင်း နေရာများဖြစ်ကြသည်။

‘သုံး’နှင့်‘လေး’ နံပါတ် ထိုးပြထားသော နေရာများကိုလက်မ နှင့်လည်း ထိုးနိုင်သည်။ မာသောပစ္စည်း တခုခုနှင့် လည်း ထိုး နိုင်သည်။ အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထိုး၍လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

‘ငါး’ နံပါတ် ထိုးပြထားသောနေရာကို လက်ဝါးစောင်းနှင့် ဆတ်ဆတ်ခုတ်လျှင် လက်တခုလုံး ထုံကျင် နာသွားစေမည်သာမက၊ တကိုယ်လုံး ဓာတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်၍သွားလိမ့်မည်။ မိမိ၏ပြိုင်ဘက် လက်အံ့သေပြီး အရှုံးပေးစေလိုက လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ကိုင် ထားသောလက်နက် အကျချလိုက လက်မနှင့်ထိုးပါ။



ပုံ(၃)

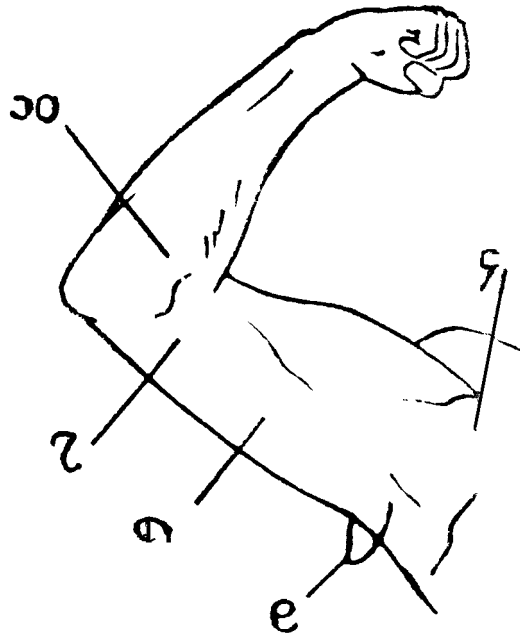
‘ခြောက်’နံပါတ်နေရာသည် အကြောဆုံသည့် လက်ကောက် ဝတ်အဆစ်အဆက်နေရာဖြစ်၍ အသွန်အရေးပါသော လက်ကောင်း နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကို အဝေခံပစ္စည်းတခုနှင့်ငင်းလက်ဝါး စောင်း၊ လက်မ၊ လက်သီးတို့နှင့် ငင်း ထိုးရိုက်ခုတ်ချပါက ရန်ပြုလာ သည့် လက်သည်ရုတ်တရက်မလွှဲနိုင်မရှားနိုင်အောင်နာကျွတ် ထုံထိုင်း သွားလိမ့်မည်။

တတောင်အနီးမှချက်ကောင်းနေရာများ။

‘ခုနစ်’နံပါတ်ထိုး၍ပြထားသောနေရာသည်ထိလျှင် ကျင်သော
နေရာဖြစ်သည်။ ဤချက်ကောင်းနေရာကို လက်မ ကလေးနှင့် စူးစူး
စိုက်စိုက်ထိုးရုံမျှဖြင့်သင့်အားရန်သူကအရှုံးပေးရမည့်နေရာဖြစ်သည်။

‘ရှစ်’နံပါတ် ထိုးပြထားသော နေရာသည် လူသိနည်း
သော ချက်ကောင်းနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့်၎င်း၊
လက်သီးချွန်ဖြင့်၎င်း၊ အမာခံပစ္စည်းတစ်ခုဖြင့်၎င်း၊ ထိုး၍အနိုင်ယူနိုင်
သော နေရာဖြစ်သည်။

‘ခုနစ်’နှင့် ‘ရှစ်’နံပါတ် ထိုးထားသောနေရာများကို လေ့လာ
မှတ်သားလိုပါက တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ‘၄’ကို သေချာစွာကြည့်
ရှုပါ။



ပုံ(၄)

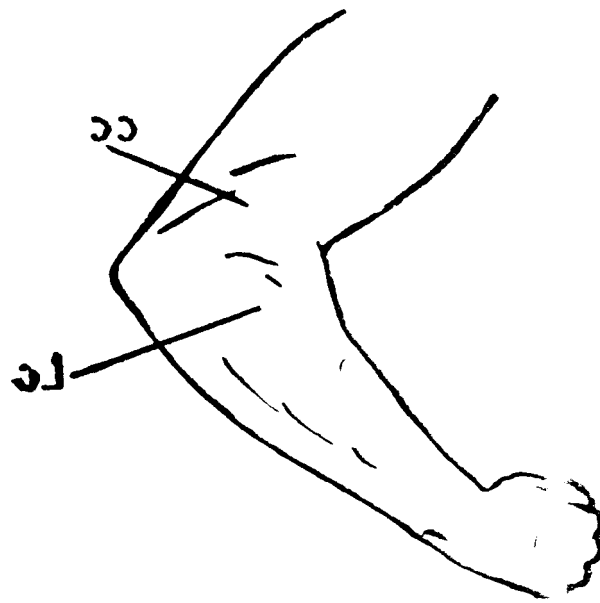
‘ကိုး’နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော ချက်ကောင်းနေရာကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းအကြောဆုံနေရာသည် အထိုး၊ အကိုင်၊ အဆွဲ၊ အညှစ်မခံနိုင်သည့် ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ လက်နက် တစ်ခုခု ကိုင်ထားသူကို၊ လက်နက်ချလိုလျှင်၎င်း၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုင်ထားသူကို လွှတ်ချစေလိုလျှင်၎င်း၊ သင်၏လက်မ လက်ညှိုးပေါင်း၍ ‘ကိုး’နံပါတ်နေရာကို ထိုးညှပ်ဆွဲယူလိုက်ပါ။ သင့်ရန်သူသည် နာကျင်လွန်းပြီး သင့်အလိုဆန္ဒကိုလိုက်လျော အရှုံးပေးရပါလိမ့်မည်။

‘တဆယ်’ နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော နေရာကို၊ လက်မဖြင့် ထိုး၍ အနိုင်ယူနိုင်သည့်ပြင် အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့်လည်း ထိုး၍တိုက်နိုင်သည်။ အမာခံပစ္စည်းတစ်ခုခုဖြင့် ထိုး ဆောင့်၍လည်း ရန်သူကို အရှုံးပေးစေနိုင်သည်။

F. 3.

‘တစ်ဆယ်တစ်’ နေရာသည် လူသိနည်းသော ချက်ကောင်း
 နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဓါးရိုး၊ တုတ်တို၊ ထီးရိုး၊ ခဲတန်၊ ဖေါင်တိန်စသည့်
 အမာခံပစ္စည်းများဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်ထိုးဆောင့် တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူနိုင်
 သောချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကို လက်ဖနောင့်၊ လက်
 ဝါးစောင်း၊ လက်မ၊ လက်သီး ချွန်များဖြင့် ထိုးဆောင့်၍ အနိုင်
 တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

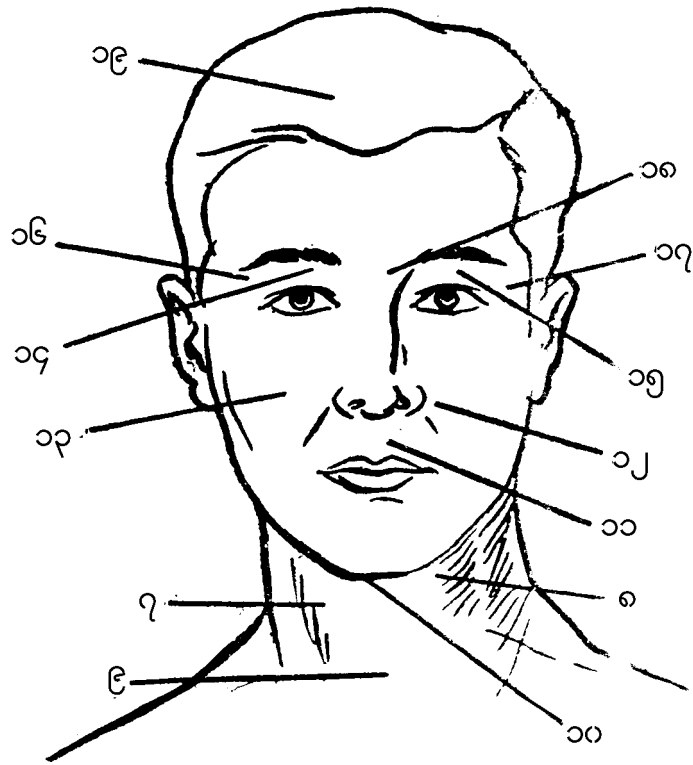
‘တစ်ဆယ်နှစ်’ နေရာသည် အကြောဆုံ ချက်ကောင်းနေတစ်ခု
 ဖြစ်သည်။ အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့်၎င်း၊ လက်သီးချွန်ဖြင့်၎င်း၊ လက်မဖြင့်
 ၎င်း၊ ထိုးလျှင်မခံနိုင်သော နေရာဖြစ်သည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခပ်
 ပြင်းပြင်း ခပ်ဆတ်ဆတ်ခုတ်လိုက်က လက်တစ်ခုလုံးမလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်
 အောင်၊ နာကျင်သွားလိမ့်မည်။ တုတ်၊ ဓါး အဖျား ပိုင်း ဖြင့်
 ‘ဆယ်နှစ်’ နံပါတ်နေရာကို ရိုက်မိ၊ ထိုးမိသွားလျှင်၊ ရန်သူ့အဘိုးရှား
 ခြေပေါ်ပြီး၊ သင့်အဘိုးနိုင်ခြေ ပေါ်လာပေမည်။



၅(၅)

မျက်နှာပေါ်ရှိချက်ကောင်းနေရာများ။

ရန်ဟူ၍ဖြစ်လာကြလျှင်မျက်နှာကိုသာ ဦးတည်၍ သဲသဲမဲမဲ ခုခံ
တိုက်ခိုက်တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းနေ
ရာတိုက်တွင် ချက်ကောင်းနေရာများမည်မျှရှိသည်ကို ကားသိသူနည်း
ပါးလှသည်။ မျက်နှာပေါ်၌ တခုကောင်းနှစ်ခုကောင်း ချက်ကောင်း
နေရာများကို သိသူများကလုံးဝမသိသူများကို အနိုင်ယူသွားတတ်ကြ
ပေသည်။ မျက်နှာပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများကို အကုန်အစင်
သိလျှင်မူကား တယ်မှာရှုံးနိုင်ပါမည်နည်း။



ပုံ (၆)

မျက်နှာ၊ခေါင်းနှင့် လည်ပင်း နေရာတိုက်တွင် ခြုံခလ၀ ချက်ကောင်းနေရာများကို ပုံ (၆) တွင်ကြည့်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

ခုနစ်နှင့်ရှစ်နေရာ။ လက်မဖြင့်၎င်း၊ လက်ခွေတစ်လှည့်လှည့်ဖြင့်၎င်း၊ အနုလက်သီးဆုပ်၊ လက်သီးချွန်များဖြင့်၎င်း၊ ထိုတိုက်ခိုက် ခုခံနိုင်သည်။ ထို့ပြင်ထိုနေရာများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့်၎င်း၊ ခုတ်၍ တိုက်ခိုက်ခုခံနိုင်ပေသည်။

ကိုးနံပါတ်နေရာ။ ခုနစ်၊ရှစ်တွင် တိုက်ခိုက်ရန်အားရက် အတိုင်း တိုက်ခိုက်ခုခံပါ။

တစ်ဆယ်နေရာ။ လက်ဝှေ့သမားများ အလဲထိုးရန် ချိန်မှန်း
သောမေးသီးဖျား နေရာဖြစ်သည်။ အမာခံ ပစ္စည်းများဖြင့်ထိုးရန်၊
ဆောင်ရန် ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သည်။

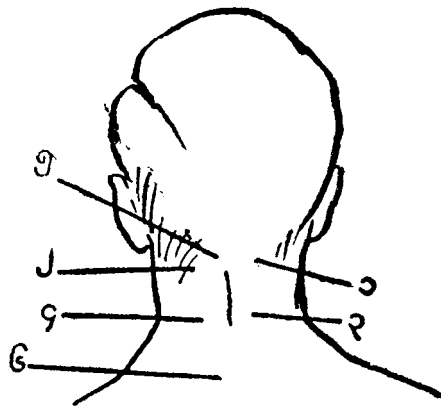
ဆယ်တစ်နေရာ။ အပေါ်နှုတ်ခမ်း အလယ်နေရာဖြစ်သည်။
လက်မနှင့်ဖိ၊ လှန်ထိုးတွန်းရန် ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ အမာခံ
ပစ္စည်းများနှင့်ထိုး၊ ဆောင်၍လည်း ခုခံရန်သင့်သော နေရာဖြစ်သည်။

ဆယ်နှစ်နေရာ။ ၎င်းနေရာသည် လက်မသို့မဟုတ် လက်
ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိုးဖိ၍ ရန်သူအား အနိုင်ယူနိုင်သောနေရာ
ဖြစ်သည်။ အလွန်နာကျင်သော နေရာဖြစ်၍ အနည်းငယ်ထိရုံမျှနှင့်
သင်အားအရှုံးပေးသွားလိမ့်မည်။

ဆယ်သုံး၊ ဆယ်လေး၊ ဆယ်ငါး၊ ဆယ်ခြောက်၊
ဆယ်ခုနစ်၊ ဆယ်ရှစ်၊ နေရာများ။

၎င်းနေရာများကိုလည်း အမာခံ ပစ္စည်းများ၊ ခန္ဓာ လက်နက်
ဖြစ်သော လက်မ၊ လက်စောင်း၊ လက်ချောင်းထိုး၊ အနုလက်သီး
နှင့် လက်သီးချွန်များဖြင့် အသုံးပြု တိုက်ခိုက်ရန်ကောင်းသော နေ
ရာများဖြစ်ကြသည်။

ဆယ်ကိုးနေရာ။ ဤနေရာကို လက်ဝါးစောင်း၊ လက်သီး
ဆုတ်၊ များဖြင့် ထိုးရန်ခုတ်ရန်သင့်သည်။ အမာခံ ပစ္စည်းများကိုလည်း
အလျဉ်းသင့်က အသုံးပြုရန်သင့်ပေသည်။



ပုံ(၇)

ဇက်ပိုးပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ

ခေါင်းအောက် ဇက်ပိုးနေရာတစ်ခုတွင် ချက်ကောင်းနေရာ ၆-နေရာရှိလေသည်။ နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော ၆-နေရာစလုံးသည် အလွန်ဒုက္ခပေးနိုင်သော ချက်ကောင်းနေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

မိမိအား အန္တရာယ် အမှန်တကယ်ပြုနိုင်သည့် ကြောက်စရာကောင်းသော ရန်သူမျိုးကိုသာ ဤနေရာများကိုရွေး၍ တိုက်ခိုက်ပါ။

အသိအကျွမ်း သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ဖြစ်ကြသော ရန်ပွဲမျိုးတွင် ထိုနေရာများကို မတိုက်ခိုက်ပါနှင့်။ စောင့်ညှိပြီးပါက ကိုယ်အသက်ကိုလာလှသော ရန်သူလိုလူနှင့် သူများကို လိုက်လံ သတ်ဖြတ်နေသော ရာဇဝတ်ကောင် လိုလူများကိုသာ ထိုညွှန်ပြထားသည့် ဇက်ပေါ်မှ ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်ပါ။

အမာဖြင့်အပြော့ကိုတိုက်ခြင်း။

အားရှိသောခန္ဓာ လက်နက်များကို အမာဟုခေါ်ပြီး၊ အားနဲ့
သောခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို အပြော့ဟုခေါ်ဆိုကြောင်း ရေးသား
ရှင်းလင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍၊ ရန်သူကို ရင်ဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်ရာ
ခုခံကာကွယ်ရာ၌၎င်း၊ တိုက်ခိုက်တွန်းလှန်ရာ၌၎င်း၊ သင်၏ခန္ဓာလက်
နက်များဖြင့် သူ၏အပြော့ပိုင်း ချက်ကောင်းနေရာများကို ချိန်မှန်းရွေး
ချယ် တိုက်ခိုက်ပါဟု အထူးမှာလိုသည်။

အမာ အမာချင်းမတိုက်နှင့်။

လက်သီးနှင့်ခေါင်းကို ထိုးခြင်းသည် အမာ-အမာချင်းတိုက်
သည်ဟုခေါ်သည်။ ထိုသို့တိုက်ခိုက်မိလျှင်လက်သီးလည်းနာပြီး၊ခေါင်း
လည်းနာမည်ဖြစ်သည်။ တိုက်သူရော၊ခံသူပါ၊ နာကျင်ကြမည်သာဖြစ်
၍၊ အမာ-အမာချင်းမတိုက်မိရန် သတိကြီးစွာထားကြရမည်။

အပြော့ဖြင့်အမာကို မတိုက်ခိုက်မိစေနှင့်။

အမာ-အမာချင်း မတိုက်ခိုက်မိအောင် သတိထားသလို၊ အပြော့နှင့်အမာကို မတိုက်ခိုက်မိစေရန်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။ ဥပမာ လက်ချောင်းကလေးတချောင်းဖြင့် ရန်သူ၏တတောင်ကို သွား၍တိုက်ခိုက်လျှင် အပြော့ဖြင့်အမာကို တိုက်ခိုက်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ ထိုသို့ တိုက်ခိုက်မိလျှင် မိမိ၏လက်ချောင်းကလေးသာ ပို၍နာပြီး ရန်သူ၏ တတောင်ကား နာမည်မဟုတ်ပေ။

အပြော့ချင်းမတိုက်ခိုက်နှင့်။

မိမိ၏ ညိုသကြီးနှင့် ရန်သူ၏ညိုသကြီးကို ရိုက်ခတ်နိုင်က၊ နှစ်ဦးစလုံးမသက်သာ၊ အလွန်နာကြလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော နှိပ်စက်ခြင်းကို အပြော့အပြော့ချင်း တိုက်ခိုက်မိသည်ဟုခေါ်သည်။ မပြုလုပ်အပ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အမာဖြင့်အပြော့ကိုတိုက်ရမည်။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်မျိုကိုရိုက်ခြင်း လက်သီးဖြင့်ဝမ်းခိုက်ကိုထိုးခြင်းများသည်၊ အမာဖြင့်အပြော့ကိုတိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဥပမာအရာ၊ မိမိ၏အမာဖြင့် ရန်သူ၏အပြော့ကို ရွေးချယ်ချိန်မှစ၍ တိုက်ခိုက်ရခံပါ။ မိမိ၏အမာဖြင့် ရန်သူ၏အမာနေရာကို၎င်း၊ မိမိအပြော့နေရာဖြင့် ရန်သူ၏အမာနေရာကို၎င်း၊ မတိုက်ခိုက် မိအောင် အထူးပင် သတိပြုပါ။

ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်
ခိုက်တတ်ရန် ညွှန်ပြသည့် ဝံ့ပြဇယား။

စာဖတ်သူတို့ရန် အမျိုးမျိုးကို ချက်ကောင်း
နေရာ ရွေးချယ်၍ အလွယ်တကူ ခုခံကာကွယ်
တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် မှတ်စုသဘော၊ ထုတ်နုတ်၍
တဘက် စာမျက်နှာတွင်၊ ပေးထားပါသည်။
သေချာစွာ ဂရုပြု၍၊ ကြည့်ရှုပါ။ လေ့လာပါ။
အသုံးပြုပါဟု ညွှန်ကြား လိုပါသည်။

လေ့လာရာ၌ ရန်ပြုချက်အမျိုးအစား၊ ချိန်
မှန်းခုခံရမည့် ရန်သူ၏ ချက်ကောင်းနေရာ၊
သင်ကအသုံးပြုရမည့် အမာပိုင်းခန္ဓာလက်နက်
ဟူ၍ ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြား တင်ပြထားပါသည်။
ထိုသို့ခွဲခြားတင်ပြထားသည့် အတိုင်း လေ့လာ
ရန်နှင့် လိုက်နာရန် ထပ်မံ နိုးဆော် တိုက်တွန်း
ပါသည်။

အမှတ်စဉ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်က တိုက်ခိုက် ရမည့် ရန်သူ ချက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ခန္ဓာလက်နက်
၁	က။ ရှေ့မှ ဖက်ဖမ်း ဆွဲ ညှစ်ထား၍ လူချင်း ပူးကပ်နေသည့်အခါ။ ခ။ နောက်မှ ဖက်ဖမ်း ဆွဲညှစ်ထား၍ လူ ချင်းပူးကပ်နေသည့် အခါ။	ဝကြား	ခူးဖြင့်တိုက်ပါ ဖနောင့်ဖြင့် ကန် ဆောင့်ပါ လက်ဖြင့်ညှစ်ပါ
၂	က။ လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း ခ။ ဆံပင်ဆွဲခြင်း ဂ။ ရှေ့မှ နေ၍ ဆွဲကိုင် ချုပ်နှောင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း	မျက်လုံး	လက်ချောင်းက လေးများဖြင့်ထိုးပါ လက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးပါ အလက် သီးချုပ်ဖြင့် ထိုးပါ လက်နှင့်ပိ ထိုးပါ
၃	က။ လက်နက်ကိုင်ရန်သူကို လက်နက်ချရန် ခ။ လူတစ်ဦးကို လည် ညှစ် အသေ သတ်နေ ခိုက် နောက်မှ ဝင်၍ ကယ် ခြင်း	နားအုံတ ဝိုက်	လက် ဝါး စောင်း ဖြင့်တိုက်ပါ။ လှန် တွန်းချပါ။

ပုံစံ	ရန်အမျိုးအစား	သင်ကတိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူချက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ခန္ဓာလက်နက်
	၀။ ရှေ့မှ ရှိုင်းအောက်ကနေ၍ ဖလှိုက်ထားခြင်း ၁။ နောက်မှရှိုင်းအောက်က လှိုက်ထားခြင်း။		လက်မနှင့် ထိုးဖွပါ
၄	၀။ စော်ကားရန် ရှေ့မှ ဝင်လာသူ ၁။ လူချင်း ပူးကပ်ရန် ကြိုးပမ်းသူ	မေးဝိ	လက်ဖ နှောင့်ဖြင့် တွန်း ပါ ခုတ်ပါ။ လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ။ ခုတ်ပါ
၅	၀။ လည်ပင်း ညှစ်၍ ထားခြင်း ၁။ လက် တဘက်ကို လာ ဆွဲ၍ မိမိ၏ လက် တဘက်က လွတ်နေသည့် အခါ၊ ၀။ ဆံပင်ကိုဆွဲ ထားခြင်း ၁။ ရှိုင်းအောက်မှ နေ၍ ခါးကို ရှေ့မှ ဖက်ထားခြင်း	လည်မျို	လက်ဖ နှောင့်ဖြင့် တွန်းပါ။ လက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးပါ။ လက် စောင်း လက် ချောင်း ကလေးများဖြင့် ထိုးပါ။ လက်မဖြင့် ထိုးပါ။ လက်မနှင့် လက် ညှိုး ပူး ၍ ထိုးပါ။

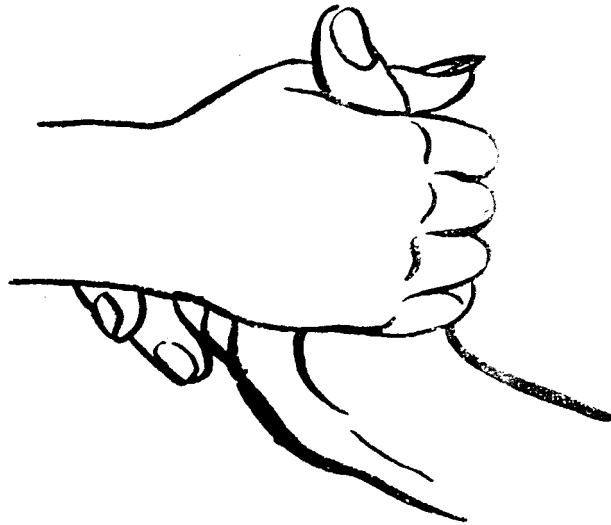
အမှတ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်ကတိုက်ခိုက်မှု မည်ရန်သူ့ ရျက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ချောလက်နက်
၆	<p>က။ လည်ပင်းကိုညှစ်ထားခြင်း</p> <p>ခ။ ရှေ့မှ လူကိုမပြီး ညှစ်ပမ်းနေခိုက် မိမိက ဝင်၍ကူခြင်း</p> <p>ဂ။ ရန်သူ၏ လက်မှ လက်နက်ကို အကျချရာ၌ အခက်အခဲအကြိတ်အနယ် ဖြစ်နေခြင်း။</p>	<p>လည်ပင်း ဘေးနှစ် ဘက်နှစ် ဇက်</p>	<p>လက်ဝှမ်းစောင်းခုတ်ပါ။ လက်သီးခွန်ထိုးပါ။ အနုလက်သီးဆုပ်ထိုးပါ။ လက်ဖြင့်ထိုးပါ။</p>
၇	<p>က။ ရှေ့လူကိုမိမိ ညှစ်ပမ်းနေစဉ်နောက်မှ ဝင်၍ ကူခြင်း</p> <p>ခ။ ရန်သူကို ကျောနောက်မှ နေ၍ပမ်းထားစဉ် ရုန်းကန်နေခြင်း။</p>	<p>ကျော ကုန်းရှိ ကျောက် ကပ် နေရာ</p>	<p>အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထိုးပါ။ တစ်ဖက်ဖြင့်ခုတ်ပါ။</p>
၈	<p>က။ ရှေ့မှ ရန်ပြုရန်ဝင်လာခြင်း။</p> <p>ခ။ ရှေ့မှဖက်ထားခြင်း</p> <p>ဂ။ တညိုး တယောက်ကို မှီ၍ညှစ်ပမ်းနေစဉ် မိမိက ကြားမှ ဝင်ကယ်သည့် အခါ။</p>	<p>ခူးနှင့် တကောက် ခွက်</p>	<p>ခြေဖမ်းစောင်းဖြင့် ကန်ပါ နင်းပါ။ ခြေခေါင့်ဖြင့် ကန်ပါ နင်းပါ။</p>

အပိုင်း	ရန်အမျိုးအစား	သင်ကတိုက်ခိုက် ရမည့်ရန်သူချက် ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ခန္ဓာ လက်နက်
၉	က။ ရှေ့မှ ဝင်၍ဘက် ဘမ်းချုပ်နှောင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ ခ။ ရှေ့မှ ရိုက်နှက်ထိုး ခုတ်ရန် ကြိုးပမ်း ခြင်း၊	ညိုသူကြီး	ခြေဦးဖြင့် ထိုးကန်ပါ ခြေဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့် ကန်ပါ ဆောင့်နင်းပါ
၁၀	က။ ရှေ့မှ တင်းတင်း ကျတ် ကျတ် ဘက် ထားခြင်း ခ။ နောက်မှ တင်းတင်း ကျတ် ကျတ် ဘက် ထားခြင်း ဂ။ လက် နှစ် ဘက် ကို ဆွဲခေါ်ခြင်း။	ခြေဖမိုး	ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် နင်းပါ- ပေါက်ပါ။ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် နင်းပါ
၁၁	က။ ရန်သူ ၏ လက်နက် အကျချရန်နှင့် ခ။ ရန်သူနောက်ထပ်ရန် မမူနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍-	တတောင်ဆစ်	လက်ဝါးစောင်း ဖြင့် ခုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးဖြင့်ဖိပါချိုးပါ လက်ဖျန်ဖြင့် ရိုက်ချိုးပါ ဗူးတင်၍ဖိချိုးပါ ခြေဖနောင့် ဆောင့် ကန်ပါ ချိုးပါ။

အမျိုးအစား	ရန်အမျိုးအစား	သင်က တိုက်ခိုက် ရမည့် ရန်သူ့ ချက် ကောင်းနေရာ	သင် အသုံးပြုရမည့် အစားပိုင်း ဧည့် လက်နက်
၁၂	က။ ဆံပင်ဆွဲခြင်း ခ။ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း ဂ။ ဖက်ဖမ်းဆုပ်ကိုင် ခြင်း ဃ။ လက်နက် ကိုင် ထား ခြင်း	လက် ကောက် ဝတ်	လက်ဝါး ခောင်းတော်ပါ။ လက်ဝါးဖြင့် ပါးစပ်ခါး ညှစ်ပစ်ပါ။ လက်ဖောက်ဖြင့် တွန်းလှန် ချိုးပါ။
၁၃	က။ ရှေ့ကနေ၍ ပွေ့ဖက် ဖမ်းချုပ်ထားခြင်း ခ။ လူချင်း နီးကပ် ရန် ကြိုးပမ်းနေခြင်း	နှာနု	လက်ဝါး ခောင်းဖြင့် ခုတ် ပါ။ လှည့်တွန်းချုပ် လက်ဖ ဖြင့်ထိုးပါ။
၁၄	က။ ရှေ့မှ ဝင်ပွေ့ ဖက် ဖမ်းချုပ်ထားခြင်း ခ။ လူချင်း နီးနီးကပ်ကပ် သတ်ပုတ်နေခြင်းဖြစ် ခြင်း	၇၆၀	လက် ဝါး ဖြင့် ထိုး ပါ။ ဘ ထောက်ဖြင့် ခုတ်ပါ။ လက်ဖ နေဝင်ဖြင့်တွန်း ခောင်းဖြင့် တိုက်ပါ။

ချက်ကောင်းကိုရွေးချယ်တိုက်နည်း ၁။

လက်မကိုလှန်ချိုးခံရကလက်တခုလုံးလှုပ်နိုင်မည်မဟုတ်၊ ရန်သူ့
လက်မောင်းကိုချိုးရန်မလွယ်သော်လည်း လက်မတချောင်းကိုပုံ (၀)
ကဲ့သို့ လက်ချောင်းငါးချောင်း အားဖြင့်လှန်ချိုးရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်။



(ပုံ ၈)

မိမိအားဘက်ဘမ်း ချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးထား လူ၏ ကိုယ်အား ဖမ်းအားသည် လက်မအပေါ်တွင်ရှိသည်။ လက်မသည် ကိုယ်အား၏အ ခရာဖြစ်နေသည်။ ရန်သူ၏လက်မ-နာနေလျှင်သို့အားထမ်း၍လည်း မရ ကိုင်၍လည်းမရ ထိုး၍လည်းမရပေ။ သို့ကြောင့် ရန်သူ့လက်မကို ဆွဲဆုပ် လှန်ချိုးတတ်အောင် မှတ်သားထားပါ။ လက်မနှင့်ထားပါ။ ရန်သူ့ခါးကိုလှလိုလျှင်၎င်း ရန်သူကသင့်အား တစ်လမ်းချုပ်နှောင် ထားလျှင်၎င်း သူ၏လက်မကိုပုံ (၈) ကဲ့သို့လှန်ချိုးအနိုင်ပေးပါ။

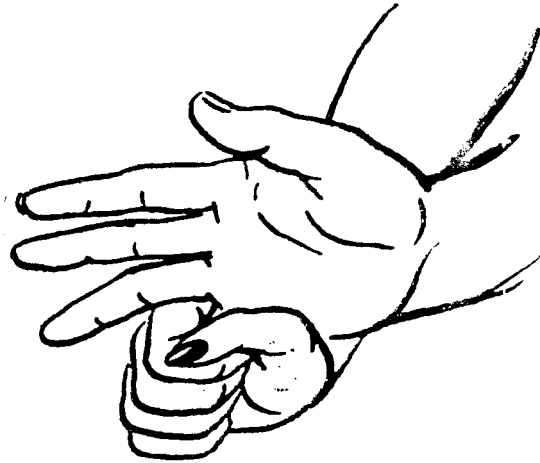
F. 4.

ချက်ကောင်းကိုရွေးချယ်တိုက်နည်း ၂။

လက်သန်းဆွဲလှန်ချိုးနည်း။

လက်ချောင်းကလေးများအနက် လက်သန်းသည် အချိန်ဆုံး အသေးဆုံးအငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးဆုပ် ထားလျှင် အားရှိပြီးတချောင်းစီ သီးခြားရှိနေသည့်အခါတွင် အား မရှိပေ။ ၎င်းအချက်များကို သဘောပေါက်ထားရန် လိုပေသည်။

ဆွဲသူ, တက်သူ, ညှစ်သူ, ပစ္စည်းလှသူများကို ပုံ (၉) ကဲ့သို့လက် သန်းကလေးများကို လှန်ချိုး၍ခံပါ။ သင့်ထက်မည်မျှ အားအင်သာ သူဖြစ်စေကာမူ သင့်အားအရှုံးပေး၍ သွားရပါလိမ့်မည်။

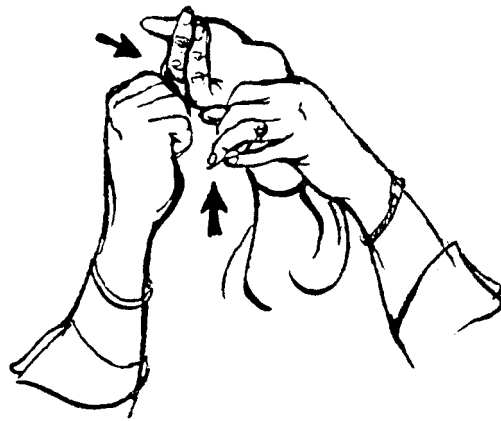


ပုံ (၉)

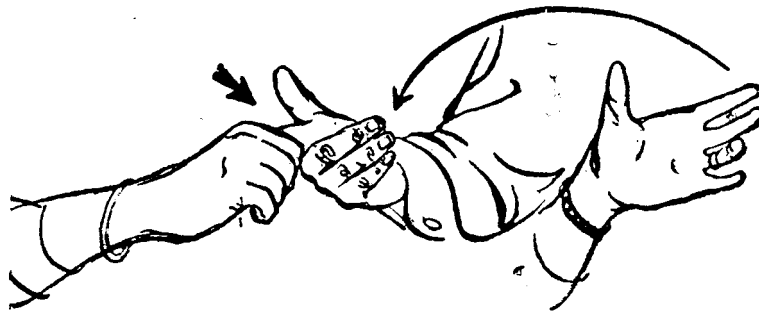
သင့်လက်ကိုဆွဲသူ
 သင့်ခါးကိုလာတက်သူ
 သင့်ပစ္စည်းကိုလာလုသူ
 သင့်ဆံပင်ကိုဝင်ဆွဲသူ
 သင့်လက်နက်ကို အားပြိုင်လုသူအဝေး
 အခြားရှေးရှေးဝေးဝေးတွေးမနေဘဲ
 ပုံ (၉) ကဲ့သို့ လက်သန်းက ဇလး တ
 ချောင်းကို သာ သွန်ချိုး လိုက်ပါ။
 သင်အနိုင်ရသွားပါလိမ့်မည်။

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၃။

ဘက်ခြင်း၊ တမ်းခြင်း၊ ဆွဲကိုင်ခြင်း၊ အားပြိုင်၍လှခြင်းများပြုသည့် အခါတွင် လက်ချောင်း၊ ကလေးများအားနှင့် ပြုလုပ်ရပေသည်။ ၎င်း လက်ချောင်းကလေးများကို နာကျင်အောင်၊ ကျိုးပဲ့ အောင်ပြုလုပ်ရန် မခက်ခဲ လွယ်ကူပေသည်။ လူတယောက်အား အလဲထိုးရန် အ ကျိုးချိုးရန်ခက်သော်လည်း သူ၏လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန် ချိုးပစ်ရန် လွယ်ကူပေသည်။ ဘို့ဖြစ်၍ တဖက်စာမျက်နှာတွင် ပြထား သော လက်ချောင်းကလေးများ ဆွဲဖြိုခွဲခံပုံခံနည်း နှစ်ခုကို စာဖတ် သူ သဘောပေါက်အသုံးပြုနိုင်စေရန် တင်ပြလိုက်ပါသည်။



ပုံ (၁၀)
လက်ညှိုးလက်ထန်း ဆွဲသွန်ချိုးနည်း



ပုံ (၁၁)
လက်ညှိုးလက်သုကြွယ်ဆွဲဖြနည်း

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၄။

လက်ကိုလာဆွဲသူ၊ ကိုင်သူ၊ ချုပ်သူအား လက်မကိုလှန်ချိုး
ခုခံနည်း၊ လက်သန်းကိုလှန်ချိုးခုခံနည်း၊ လက်ချောင်းများကို ဆွဲဖြဲ
ပစ်နည်း၊ လှန်ချိုးပစ်နည်းများ သင်ကြားပြသခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

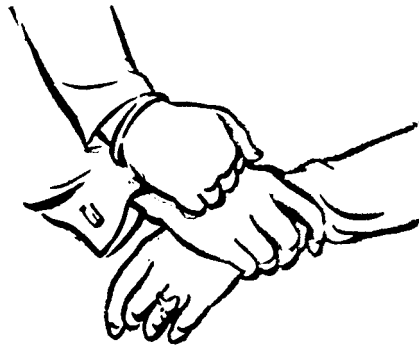
တခါတရံ ရန်သူကဆုပ်အား..... ညှစ်အား ကောင်းမွန်နေ၍
လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန်ချိုးရန်၎င်း၊ ဆွဲဆုတ်ပစ်ရန်၎င်း၊
ဆွဲဖြဲပစ်ရန်၎င်း အခက်အခဲတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထိုလိုအခက်အခဲ
တွေ့ရသည့်အခါမျိုးတွင် လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန်ချိုးပစ်
မည့်အစား ဆွဲကိုင်သူလက်၏ လက်ခုံအကြောဆုံချက်ကောင်းနေရာ
များကိုလက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးခြင်း၊ အနုလက်သီးဆုတ်ဖြင့်ထိုး၍ဘိုက်ခိုက်
ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

လက်သီးချွန်ဖြင့်
ထိုးနည်း



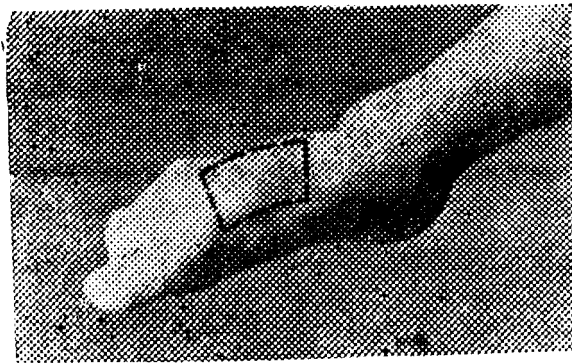
ပုံ(၁၂)

အနုလက်သီးဆုံတ်ဖြင့်
ထိုးနည်း



ပုံ(၁၃)

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၅။



ပုံ ၁၄

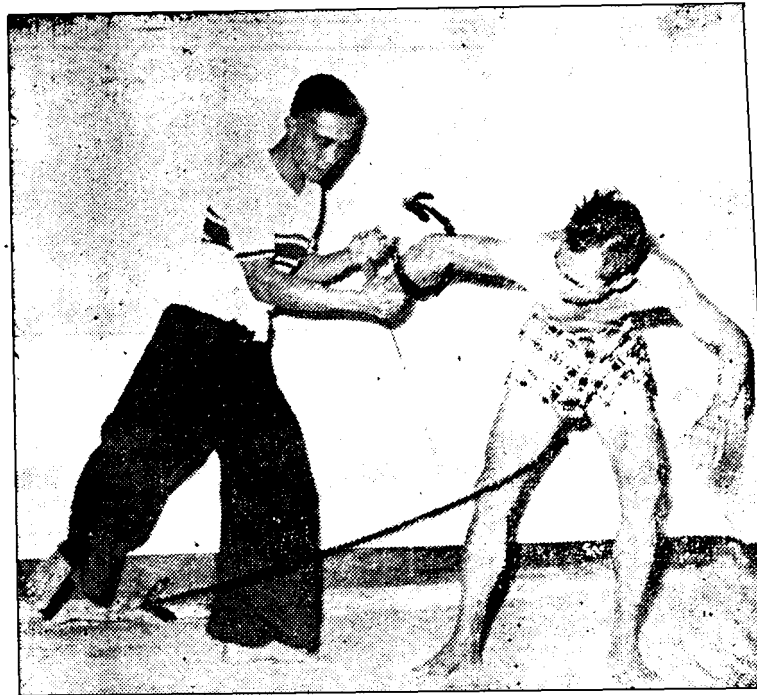
ဝကြားခြေခတ်၍လက်နက်လုနည်း

ဓါးကိုင် ရန်သူနှင့်လူချင်းပူးမိသွား၍ ဓါးကိုလုသည့်အခါ အလွယ်တကူနှင့် ချောချောမောမော ရချင်မှရပေလိမ့်မည်။ ချောချော မောမော အလွယ်တကူလု၍မရသည့်အခါ ပုံ ၁၄ (က) အတိုင်း ဝကြားကိုခတ်လိုက်ပြီးမှ ပုံ ၁၄ (ခ) ကဲ့သို့ ခြေဆုတ် လက်လိမ်ချိုးပြီး လက်နက်ကိုအရလုလျှင် အလွယ်တကူရရှိလာပါလိမ့်မည်။

ခြေနှင့်ခတ်သည့်အခါ ပုံ ၁၄-ခြေပခုပေါ်တွင်အမဲစက်ပြထား သည့် ဇန်ရာနှင့်ခတ်ပါ။



ပုံ ၁၄ က



ပုံ ၁၄ ခ

ဝါးကိုင်လက်ကို မမ်းကိုင်ထားပြီး ပုံ ၁၄ (က) ကဲ့သို့ခတ်ပါ။
ခတ်ပြီး ပုံ ၁၄ (ခ) ကဲ့သို့ညှာခြေဆုတ် လက်လိမ်၍လက်နက်ကိုလှပါ။

အခဏ်း ၁ - တွင် အားနည်းသောအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ အကြောင်းကို အဓိကထား၍ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ (၀၁) အပြော့နေရာများ (၀၁) ချက်ကောင်းနေရာများကို ဗန်တိုဗန်ရှည် သမားများသိထားရန် အထူးလိုအပ်ပါ၏။ သို့သိထားမှ မိမိ၏ပြိုင်ဘက်... မိမိ၏ ရန်သူကို ယှဉ်ပြိုင်ဆိုင် တိုက်ခိုက်ရသည့်အခါတွင် ၎င်းချက်ကောင်းနေရာများကို တိုက်ခိုက်ရန် သဘောပေါက် အကွက်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရန်သူကို တိုက်ခိုက်သည့်အခါ ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်ရန် သဘောပေါက်ရုံမက ရန်သူက မိမိ၏ ချက်ကောင်းနေရာများကို မတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ကြိုတင်သတိရှိကြဘို့ လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ကြစေရန် စာရေးသူက ရည်ရွယ်၍ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ။

ဤဂရမ်သော ဗန်တိုဗန်ရှည်နည်းများ

၅၆

အပိုင်း ၃။

အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်များ

အားရှိသော ခန္ဓာလက်နက်များ

မွေးသန္ဓေပါ ခန္ဓာလက်နက်

အချို့ကအဖော် အားကိုးဖြင့်ရဲ၏၊ သတ္တိရှိ၏။ အချို့က
 လက်နက်အားကိုးဖြင့်ရဲ၏၊ သတ္တိရှိ၏။ ထိုသူများအဖို့ အဖော်မရှိ
 သည့်အခါ လက်နက်မရှိသည့်အခါ၊ သတ္တိကြောင့်နိုင်၏၊ ကြောက်
 စိတ်ဝင်နိုင်၏... အခက်တွေ့နိုင်၏။ လူအဖော်သည်နေရာတကာ အ
 ချိန်မရွေးလိုက်၍ မစာင့်ရှောက်နိုင် လက်နက်အဖော်ကိုလည်း သွား
 လေရာရာသို့ နေရာမရွေးယူဆောင်သွားနိုင်သည်မဟုတ် မိမိနှင့်အရိပ်
 ပမာ ထက်ချပ်မကွာနေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေးလိုက်ပါ စောင့်ရှောက်
 နိုင်သည့်လက်နက်များမှာ မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်များဖြစ်သည်။

မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်သည် အခြားမဟုတ် သင်၏ခန္ဓာ
 ကိုယ်ရှိ အားရှိသောအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပင် ဖြစ်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌....

ဓားကဲ့သို့အားထားရသော လက်ဝါးစောင်း တုတ်ကဲ့သို့
 အားထားရသော တတောင်နှင့်လက်ဖျန် တူတူချောင်းကဲ့သို့
 လည်စောင်းအောင် ထုနှိုက်ရိုက်နိုင် တိုက်နိုင်သော လက်ဖနောင့်၊
 လက်သီး၊ ခူး၊ ခြေဖနောင့်....

စူးကဲ့သို့ထိုး၍ ကာကွယ်ခုခံနိုင်သော လက်စောင်းလက်
 ချောင်းကလေးများ ရှိနေသည်ကို သင် သတိပြုမိပါရဲ့လား
 ဆိုခဲ့သည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် ခံနိုင်ရည်လည်းရှိ မာလည်း
 မာ....အားလည်းကောင်းသဖြင့် သဘာဝကပေးထားသော လက်နက်
 များ ဟုလည်း ခေါ်သည်။ မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်များဟုလည်းခေါ်
 သည်။

အဖေကြီးကိုးယောက်

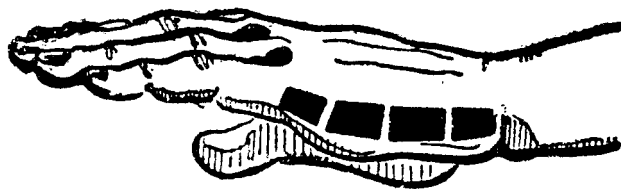
ဗန်တို့ဗန်ရှည်သမား သင်သည်တယောက် ငါးဆီး ရှိသည် မဟုတ်၊ သင့်အားအမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်နေသည့် သက်တော်စောင့် အဖေကြီး ကိုးယောက်ရှိပေသည်။ ၎င်းသက်တော်စောင့်အဖေကြီးကိုးယောက်သည် သင်သွားလေရာရာသို့ နေရာမရွေး အချိန်မရွေးသင်နှင့်ထပ်ချပ်မကွာပါပြီးသင့်အားစောင့်ရှောက် ကာကွယ်ရန် အသင့်ရှိနေကြပေသည်။

၎င်းတို့၏အမည်များမှာ

- ၁။ လက်ဝါးစောင်း
- ၂။ လက်ဖနောင့်
- ၃။ တတောင်
- ၄။ ခူး
- ၅။ ခြေဖနောင့်
- ၆။ ခြေဝါးစောင်း
- ၇။ ခေါင်း
- ၈။ လက်ဆီး
- ၉။ လက်စောင်း တို့ဖြစ်သည်။

အဖေကြီးယောက်နှင့် ခုခံပါ၊ တိုက်ခိုက်ပါ၊ အားကိုးပါ၊ သူတို့ကိုမေ့မထားပါနှင့်။

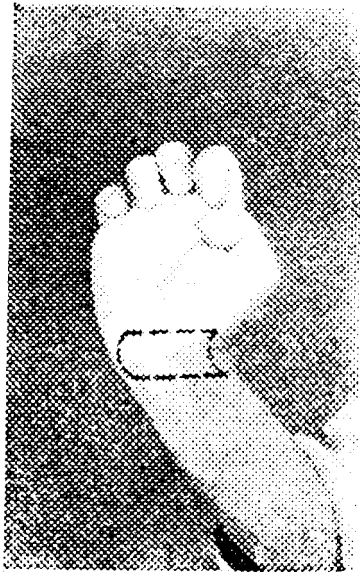
ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း



ပုံ(၁၅)

လက်သန်းဘက်ကလက်ဝါး၏စောင်းဖြင့် (ပုံ၁၅-ကိုကြည့်ပါ) ကာကွယ်ခံသည့် လက်ဝါးစောင်းနည်းများ ဗန်တို ပညာတွင်အတန်ပင်များပေသည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာနိုင်, ခုတ်နိုင်, ရိုက်နိုင် တားနိုင်သည်။ လက်ဝါးစောင်းအကျင့်ကောင်းသူ၏ လက်သည်တုတ်ကဲ့သို့မာသည်။ အုပ်နီခဲကို၎င်း၊ ပျဉ်ပြားကို၎င်း ကျိုးအောင်ရိုက်နိုင်ခတ်နိုင်ကြသည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ရန်သူကို မေ့အောင်လည်း ခုတ်နိုင်၏။ လဲအောင်လည်း ရိုက်နိုင်၏။ ကျိုးအောင်လည်း ချိုးနိုင်၏။ ရန်သူလက်နက်ကိုလည်း အကျချနိုင်၏။ သို့ကြောင့် လက်ဝါးစောင်းသည် ခန္ဓာလက်နက် ၁ ဖြစ်လာ၏။ အလေ့အကျင့်ကောင်းရန် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရန်သာလိုအပ်ပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၂။ လက်ဖနောင့်

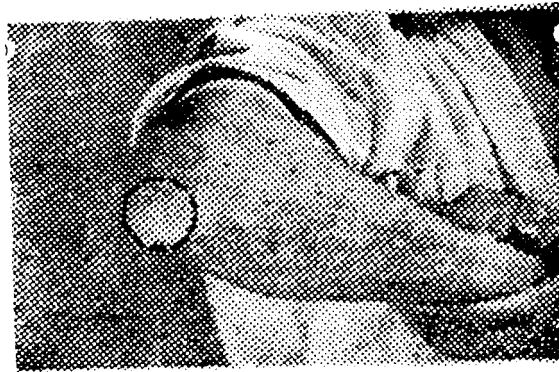


ပုံ (၁၆)

လက်ဝါး၏ အောက်ပိုင်းတွင် အစက်ကလေးများဖြင့် လေးထောင့် ပုံသဏ္ဍာန်ပြထားသောနေရာသည် ခံနိုင်ရည်အရှိဆုံး၊ အမာဆုံး၊ အားအရှိဆုံးနေရာဖြစ်သည်။ မြွေပါးပြင်းပုံသဏ္ဍာန်ထား၍ ရန်သူ့အားတိုက်ခိုက်ရန်အတွက် မြွေဟောက်ပါးပြင်း လက်ကုလည်း ခေါ်သည်။

ပုံ ၁၆-တွင် ပြထားသော လက်ဖနောင့်နေရာဖြင့် တွန်းရန် တားရန်-ရိုက်ရန်-ထုရန် ကောင်းမွန်သဖြင့် ဗန်တိုဗန်ရှည်သမားများက ခန္ဓာလက်နက် နံပါတ် ၂-ဟု အားကိုးအားထား အသုံးပြုကြခြင်းဖြစ်လေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်



ပုံ (၁၇)

တတောင်နှင့် တိုက်ခိုက်လိုလျှင် ပုံ ၁၇ အတိုင်း ကွေး၍ တိုက်ခိုက်ရသည်။ မြန်မာဗန်တိုသမား-သိုင်းသမားများသည် တတောင်ကို များစွာအားထားကြသည်။ တတောင်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အသုံးပြု တတ်ခြင်း မရှိပါဘဲလျက် ဗန်တိုသမား သိုင်းသမား ကောင်း ဟု မခေါ်ဆိုကြ။

တတောင်ရိုက်၊ တတောင်တိုက်၊ တတောင်တွန်း၊ တတောင်တား၊ တတောင်တွက်၊ တတောင်ထောင်း၊ စသော တတောင်ဖြင့် ရန်ကို ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နည်း စုံလင်စွာတတ်မြောက်မှသာ ဗန်တိုသမားကောင်း ပီသမည်ဖြစ်၍ လေ့လာသင်ကြား လေ့ကျင့်ထားကြပါလေ။

ခန္ဓာလက်နက် ၄။ ခူး



ပုံ (၁၀)

လက်သီးနှင့် တချက် ထိုးမိသည်ထက် ဒူးနှင့် တချက် တိုက်မိသည်က ပို၍အထိနာသည်။ ပြင်းထန်းသည်။ လူရိုင်းနိုးနိုးကပ်ကပ် လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရသော ရန်ပွဲမျိုးတွင် ခန္ဓာလက်နက် ၄ (ဒူး) ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးချတတ်လျှင် ရန်ပွဲကိုအမြန်ဆုံး သိမ်းအနိုင်ဖြင့် အဆုံးသတ်နိုင်လိမ့်မည်။

ဒူးလွှဲ၊ ဒူးပျံ၊ ဒူးဘား၊ ဒူးတော့၊ ဒူးတိုက်၊ ဒူးဖိ၊ ဒူးတင်၊ ဒူးချိုးစသော ဒူးအသုံးချနည်း မျိုးစုံရှိပေသည်။

F. 5.

ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်, ခြေဖဝါး

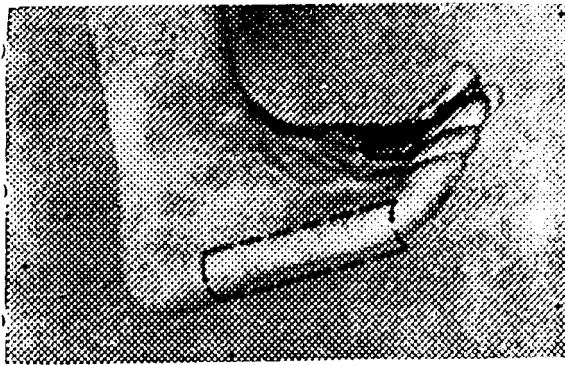


ပုံ (၁၉)

ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာတွင် ဖနောင့်ကိုအားထား၍ တိုက်ခိုက်ခုခံ နည်းများရှိလေသည်။ လက်ဖနောင့်ကို အားထားသကဲ့သို့ ခြေဖနောင့် ကို အားထားရသည့်နည်းများရှိ၏။ အမဲစက်ပိုင်းထားသော ဖနောင့် နေရာသာမက ခြေဖဝါးရှေ့ပိုင်းနေရာသည်လည်း အားရှိသောနေ ရာဖြစ်၍ ခုခံရန်နှင့်တိုက်ခိုက်ရန် အသုံးပြုကြပေသည်။

ဖနောင့်နင်း, ဖနောင့်ဆောင့်, ဖနောင့်တား, ဖနောင့်ပေါက်, ဖနောင့်ဖိနည်းများ စုံလင်အောင် တတ် ထားမှသာ၊ ဗန်တိုသမား ကောင်းဝိသမည်ဖြစ်၍ လေ့လာသင်ကြား လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ် ပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်း



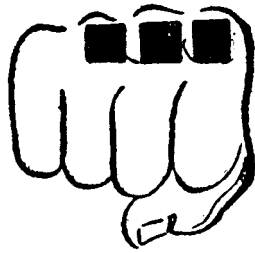
ပုံ(၂၀)

ခြေဖဝါးစောင်းဆောင့်နည်း၊ ကန်နည်း၊ နင်းနည်း၊ ဖယ်နည်း များဖြင့် ခုခံတတ်လျှင် ရန်သူ ၃-၄-ဦး သို့အနားကပ်နိုင်မည်မဟုတ် ပေ။ ခြေဖဝါးစောင်းသည်လည်း လက်ဖဝါးစောင်းကဲ့သို့ သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်သမားများ အား ထားကြ သည်ဖြစ်၍ခန္ဓာလက်နက် ၆ အနေ နှင့် အရေးရှိလျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန်တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၇။ ခေါင်း

ခေါင်းထိုက်-ခေါင်းရိုက်- ခေါင်းဆောင့်-ခေါင်းဆတ်-
 ခေါင်းခွေ-ခေါင်းရှေ့နည်းများဗန်တိုဗန်ရှည် ပညာ၌ ရှိပေသည်။
 ဗန်တိုအမာပိုင်းပညာရပ်ဖြစ်သော မြန်မာလက်တွေ့သတ်ပုတ်သည့်အ
 ခါ၌ ဆိုခဲ့သည့်ဦးခေါင်း အသုံးပြုသည့်နည်းများ အတော်အတန်အ
 သုံးပြုသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေမည်။ ခြေမအားလက်မအား ကြံတွေ့ရသည့်
 အနီးကပ်ရန်ပွဲများတွင် ဦးခေါင်းနှင့် ထိုက်ခိုက်နည်းသည် များစွာ
 အရာရောက်အသုံးဝင်ပေသည်။ သို့ကြောင့် ခန္ဓာလက်နက် ၇ ဖြစ်သော
 ဦးခေါင်းအသုံး ပြုနည်းများကို တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာ့ လက် နက် ၈။ လက်သီး

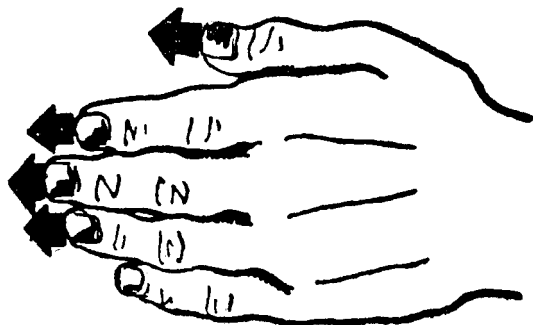


ပုံ(၂၁)

ရန်ဖြစ်လျှင် လက်သီးကို အားထားကြသူများသည် သို့ရာတွင် လက်ဝှေ့ ဆည်းပူးသူများမှ အပ လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆိုးပုံများကို စနစ် တကျ သိရှိနားလည်ကြသူများမဟုတ်ပေ။

ဗန်တိုပညာတွင် လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်း အမျိုးမျိုးအ စားစားရှိလေသည်။ လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်း တွဲပြားသလို ၎င်းတို့ ၏အသုံးဝင်ပုံဝင်နည်းများသည်လည်း တခုနှင့်တခု မတူညီကြပေ။ သို့ကြောင့်လက်သီးဆုပ်ပုံ မျိုးစုံဖြင့် အသုံးချပုံ ချနည်းများကိုဗန်တို ဗန် ရှည်သမား တယောက်ဖြစ်သော သင့်အဘို့ လေ့လာသင်ကြား လေ့ကျင့်ထားရန်လိုပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး



ပုံ(၂၂)

လက်ချောင်းကလေးများသည် တခုချင်း အနေနှင့် ချိန်သော်လည်း၊ ပူးကပ်စုံစီး၍ တိုက်ခိုက်သည့်အခါ ချိန်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ၊ အားကောင်း၍ လာပြန်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့်ပုံ(၂၂) ကဲ့သို့ ပူးစုံ၍ ထိုးခြင်းကို လက်စောင်းထိုးသည်ဟုခေါ်သည်။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ သုံးချောင်းအားနှင့် စုယူ၍ ထိုးခြင်းကို လက်စောင်းထိုးသည်ဟုခေါ်သည်။ လက်စောင်းထိုးသည့်အခါ၊ ရန်သူ၏ အမာနေရာများကိုမထိုးဘဲ အပြေခွနေရာများကိုသာ ထိုးတိုက်ကြရမည်။ လိုအပ်သည့်အချိန်၌ လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါက ခန္ဓာလက်နက်(၉) ဖြစ်သော လက်စောင်းထိုးနည်းသည် ရန်သူအားခါးဖြင့်ထိုးဘိသကဲ့သို့ စူးရှနာကျင်စေပေသည်။



ခန္ဓာလက်နက် (၁) လက်ဝါးစောင်း

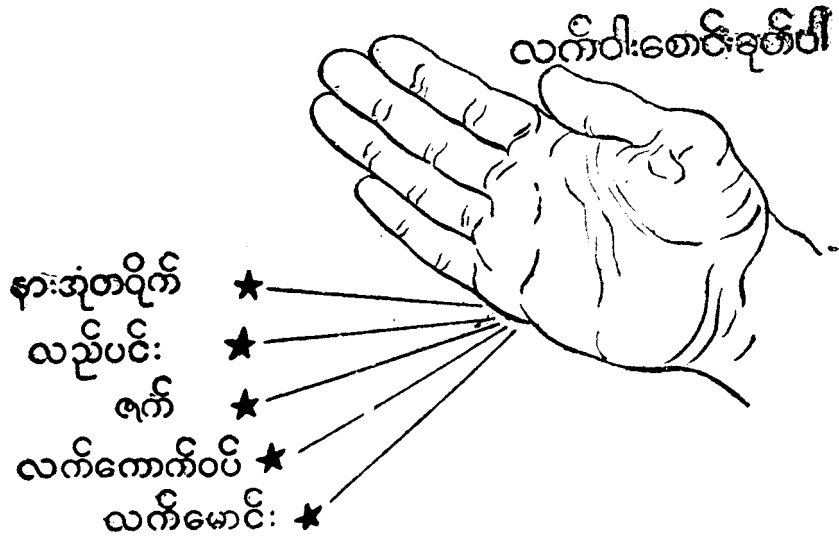
အသုံးပြုပုံ ပြနည်းများ

ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း

လက်သန်းဘက်မှ လက်ဝါး၏စောင်းဖြင့် ကာ၍၎င်း၊ ရိုက်၍၎င်း၊ ခုတ်၍၎င်း ခုခံတိုက်ခိုက်သော နည်းများကို ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်းနည်းများ ဟု ခေါ်သည်။ ဗန်တိုပညာများ၌၊ လက်ဝါးစောင်းခုတ်တတ်ရန်၊ လက်ဝါးစောင်းကာတတ်ရန်၊ လက်ဝါးစောင်း ရိုက်တတ်ရန် အထူးလိုပေသည်။ တတ်သိကျွမ်းကျင်မှ ရန်သူကိုကောင်းစွာ ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ပေမည်။

ဓါးလက်နက်ကိုင်ဆောင်၍၊ မိမိကို ခုတ်ရန် ဝင်လာသူတဦးအား လက်ဝါးစောင်း ကောင်းသူ တယောက်အဖို့ မိမိလက်ထဲ၌ တုတ်ဓါးလက်နက်မပါသော်လည်းလက်ဝါးစောင်းဖြင့်၊ ရန်သူ၏လက်နက် အကျချလိုက ချနိုင်၏။ ရန်သူ လဲပြီ ကျိုးပဲ့သွားအောင်လည်း ပြုစွမ်းနိုင်၏။ ရန်သူ ဆက်လက် မတိုက်ခိုက် နိုင်အောင်လည်းလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာကွယ် တားဆီးထားနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ လက်ဝါးစောင်း ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်အောင် စံနစ်တကျ သင်ကြား လေ့ကျင့်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုပေသည်။

လက်ဝါးစောင်းချိတ်ကောင်းသည့် နေရာများ



ပုံ(၂၃)

လက်ဝါးစောင်းသည် အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တခုဖြစ်သည့်အပြင် ၁။ နံပါတ် ၁၅၅ လက်နက်လည်း ဖြစ်သည် ဟု ရှင်းလင်းရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ ရန်သူနှင့်ရင် ဆိုင်ရသည့်အခါတွင်၊ ရန်သူ၏ချိန်နဲ့သောနေရာ၊ အပြော့နေရာ၊ ချက် ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်ချိန် မှန်း၍ တိုက်ခိုက်ရန်၊ အထူးမှာ ကြားလိုပေသည်။ ပုံ(၂၃) တွင် ပြထားသော နားအုံတိုက်၊ လည်ပင်း၊ ဇက်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်မောင်း နေရာများသည် အပြော့နေရာများ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်၍၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန် ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အမာ နေရာဖြစ်သော နဖူး၊ ခေါင်း၊ ဒူး၊ ပခုံးစသော နေရာများကို လက် ဝါးစောင်းဖြင့် မခတ်မိအောင်သတိပြုပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း

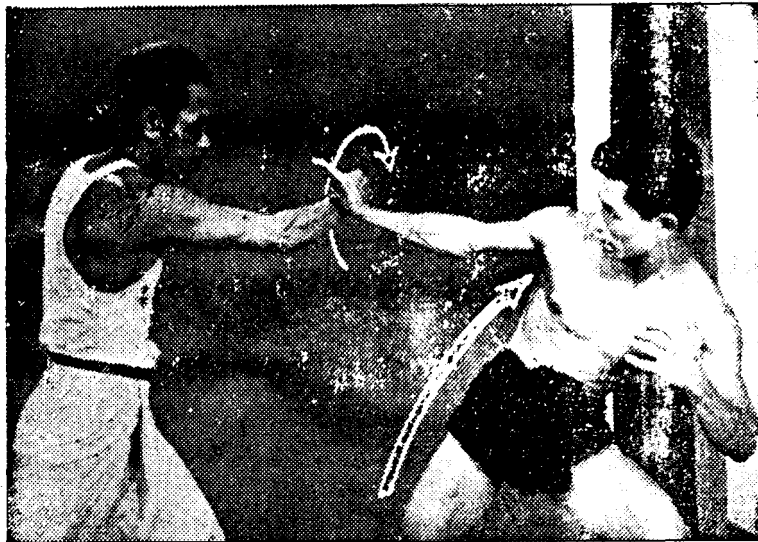
(ထွက်ခွာလက်ဝါးစောင်း ခုခံခြင်း)

လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ပုံခုတ်နည်း အမျိုးမျိုးအစားစား ရှိသည့် အနက်—

- ၁။ အပြင် ခုတ်လက်ဝါးစောင်းခေါ် တွက်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း။
- ၂။ အတွင်း ခုတ်လက်ဝါးစောင်း ခေါ် ဝိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်း။
- ၃။ အောက်မှ အထက်သို့ လှန်၍ ခုတ်သည့် လှန်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း။
- ၄။ အထက်မှ အောက်သို့ စိုက်ခုတ်ချသည့် စိုက်ခုတ်လက်ဝါးစောင်းများသည် အသုံးများသော လက်ဝါးစောင်းခုတ်နည်းများဖြစ်ကြပေသည်။

၎င်းတို့အနက် ညှာဖြောင့်လက်သီးနှင့် ညှာပိုက်လက်သီးများကို ညှာအပြင်ခုတ် လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ရှောင်တိမ်းခုခံပြုထားပုံကို တဘက်စာမျက်နှာ ပုံ ၂၄-တွင် ပြထားသည်။

ပုံ ၂၄ ကဲ့သို့ သင်ညှာ ခြေရှေ့ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေခိုက် ရှေ့ကလူတယောက်က ညှာဖြောင့်လက်သီး သို့မဟုတ်ညှာပိုက်လက်သီးဖြင့် အထိုးခံရလျှင် သင့်ခေါင်းနှင့် ကိုယ်ကို ပထမဦးဆုံး အရင်နောက်သို့တိမ်းရှောင်ပြီးမှ (မြားဖြူအတိုင်း ကိုယ်ကို တိမ်း၍ ရှောင်ပါ) သင့်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်တွက် ခုတ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါဘဲ လျက် ကိုယ်ကိုတောင့်တောင့်ကြီးပေခံ၍ ခုခံလျှင် ရန်သူ၏ လက်သီး သွားရာလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ဝင်နေသောကြောင့် တချက်မှထိတချက်ထိသွားနိုင်ပေသည်။ သူ၏လက်သီးမှီရာ လမ်းကြောင်းအတွင်းမှ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်လွှဲထွက်ပါ။ လွတ်ကင်းသွားမှ ပုံ-၂၄ ကဲ့သို့လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တွက်ခုတ်ပါ။



ပုံ (၂၄)

ပုံ (၂၄) ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို မတိမ်းစွာ လက်ဝါးစောင်းက အရင်ထွက်၍ ခုခံပါလျှင် လက်ဝါးစောင်း လျှင်မြန်မှုကြောင့် တခါတရံမိကောင်းမိမည်။ စိတ်ချရသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ကုန်နေသော ဘယ်လက်သီးတလုံး မမျှော်လင့်ဘဲ ဆက်တိုက် ဝင်လာပါက ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ ခုခံသူအဘို့ ထိခိုက်စွာ နိုင်လေသည်။ မူလလက်သီး တချက် ထိုးလိုက်ကထဲကပင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်ထားပြီးဖြစ်က ဘယ်လက်သီး ဆက်တိုက် ဝင်လာစေဦးတော့ အလှမ်းမရှိ၍ ထိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

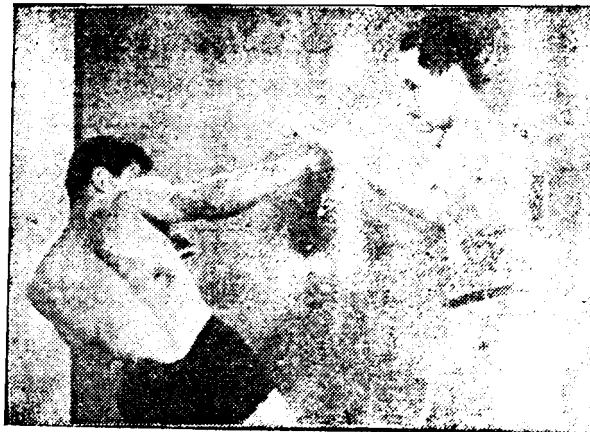
သို့ဖြစ်၍ လက်သီးထိုးချက်များကို ရှောင်တိမ်းခုခံသည့်အခါ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုယ် ပထမပုံ (၂၄) မြားဖြူအတိုင်း နောက်ကိုယ်တိမ်းရှောင်ပြီးမှ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံပါလော့။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း ၂။

(ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးနှင့် ဘယ်ရိုက်လက်သီးကိုခုခံခြင်း)

ညာခြေရှေ့တက်၍ထားခိုက် ပုံ ၂၄ ကဲ့သို့ ရန်သူကညာလက် သီးဖြင့်စ၍မထိုးဘဲ ပုံ ၂၅ ကဲ့သို့ ဘယ်ခိုက် လက်သီးဖြင့်ဖြစ်စေ ဘယ် ဖြောင့်လက်သီးဖြင့်ဖြစ်စေ စတင်၍ ထိုးလိုက်ကောင်း ထိုးလိုက်နိုင်ပေ သည်။ ထိုထိုးထိုးလိုက်လျှင် ပုံ ၂၅ ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက် သို့တိမ်းပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန် တွက်၍ ခုတ်လိုက်ပါ။ သင့်လက်ဝါးစောင်းအတွက် မှန်ပြီးအခုတ်ပြင်းလျှင် ဤတချက်နှင့်ပင် ဆက်လက် မ ထိုး နိုင်ဘဲ လက် လျှော့၍ သွားလိမ့်မည်။ ဆက်၍ ဝင်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်လျှင်မူကား ခုတ် ထားသော လက် ဝါး စောင်းလက်နှင့်ပင် ညာလက်ကို ဘမ်းဆုပ်ကိုင်ပြီး မြား အတိုင်း ဆွဲ လိမ်ဘမ်းလိုက်ပါ။

လက်ဝါးစောင်း အခုတ်မှန်အောင် လေ့ကျင့်ပါ.....လက်ဝါး စောင်းအခုတ်မှန်လျှင် မည့်ကဲ့သို့ဆက်၍ ခုခံကာကွယ်ရမည်ကို သင် အလိုလိုအကွက်မြင်လာပါလိမ့်မည်။



ပုံ(၂၅)

ပုံ(၂၅) တွင် ပြထားသော ရှောင်ထိမ်း ခုခံသည့် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်အနေအထား "ပုံစံကိုသတိပြုပါ။ ၎င်း အနေအထားအတိုင်းဘယ်လက်သီးနှင့်စ၍ ထိုးခြင်းကို ခေါင်းက အရင်ထိမ်း၍ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန် တွက်ခတ်ပါ။

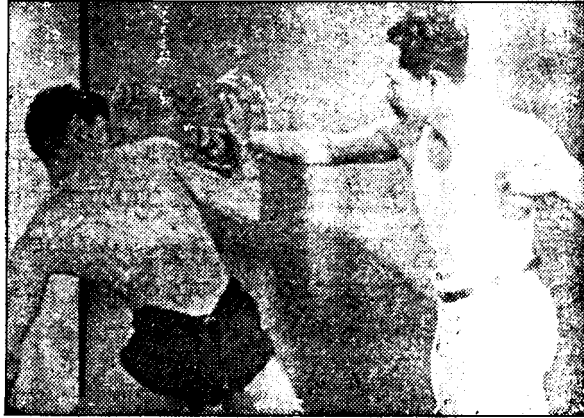
လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း

(ညာဝိုက်လက်သီးကို အတွင်းမှခုခံခြင်း)

ညာခြေရှေ့ တက်ထား ခိုက် အတင်းဝင်၍ ညာလက်သီးဖြင့် ဝိုက်ထိုးခြင်းကို ပုံ ၁၆ ကဲ့သို့ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် အတွင်းမှ ပိုင်းခုတ်၍ ခုခံတိုက်ခိုက်ပါ။

သင်သည် သူ့လက်သီးနှစ်လုံးအတွင်း၌ ရှိနေသည်ကို သတိပြုပါ။ သူ့လက်သီးမှီနိုင်သည့် လက်သီးသွားရာလမ်းကြောင်းအတွင်း၌ သင်ရှိနေ၍ သင်ကပို၍ ဝရုစိုက် ခုခံရမည်။ ညာလက်သီးကို ခုခံပြီးသည့် အခါ ဘယ်လက်သီးကို ဝရုပြုပါ။ လက်သီးနှစ်လုံးစလုံးကို ဝရုပြု၍ အကင်းပါးစွာ ခုခံကာကွယ်ရမည့် အနေအထားဖြစ်သည်။

ကိုယ်နှင့်ခေါင်းကို နောက်သို့တိမ်းထားပြီးမှ လက်ဝါးစောင်း ထွက်၍ ခုတ်ဖယ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။ ခေါင်းနှင့် ကိုယ်ကို နောက်သို့တိမ်း ထားခြင်းမှန်လျှင် လျှပ်ပျက်သလို သူ့လက်သီးများ ထွက်လာဦးတော့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။



ပုံ (၂၆)

လက်ဆစ်ကို ခုတ်ပြီး လည်ပင်းကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပါ

ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ချပြီးသည်နှင့် ထိုလက်ဝါးစောင်းလက်ဖြင့် လှည့်လည်ပင်းကို မြန် မြန်ဆန်ဆန်တွက်လှန်ခုတ်လိုက်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လက်ကိုလည်း အခုတ်ခံရ၊ လည်ပင်းကိုလည်း အခုတ်ခံ သည့်အခါ ဆက်၍သင့်အား တိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

လက်ကောက်ဝတ်နေရာသည် အဆစ်အဆက် နေရာဖြစ်၍ နုနယ်ပြီးထိလျှင် အလွန်နာသောနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကိုလက် ဝါးစောင်းဖြင့်သင်ကပြင်းပြင်းခုတ်နိုင်လျှင်တချက်သည်းနှင့်ပင် သူ၏ လက် နာကျင် ကျိုးပဲ့ သွား နိုင်သည်။ မျက်နှာ-လည်ပင်းကို ဆက်၍ ခုတ်နိုင်လျှင်ကား နိုင်ဘို့ပို၍သေဒုက္ခသွားလေသည်။

လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လည်ပင်းကို ခုတ်ပြီးသည်နှင့် သင့်မျက် နှာနှင့် ကိုယ်ကို အောက်သို့ပြန်တမ်းသွားပြီး ဆက်လက်ခုတ်ရန်အတွက် ပြင်ပါလေ။

လက်ကို မခုတ်သာက လက်မောင်းကြွက်သားကိုခုတ်

အားအရှိန်ပြင်းစွာနှင့် ဝင်လာ၍ လူ့ချင်းအလွန်နီးကပ်သွားသောကြောင့် ပုံ ၂၆ ကဲ့သို့ လက်ကောက်ဝတ်ကိုခုတ်ရန် အဆင်မပြေလျှင် လက်မောင်းကြွက်သားကိုခုတ်ပြီး လည်ပင်းကိုလက်ပြန်တွက်ပါ။ သင့်လက်မောင်းကြွက်သားကို သင်ပြန်၍ခုတ်ကြည်လိုက်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက်ထုံကျင်ပြီး နာသည်ကိုသင်တွေ့ရမည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါအားထည့်ပြီးခုတ်လိုက်ပါက ရန်သူ့အဘို့အဘယ်မျှ နာကျင်မည်ကို သင်ချင့်ချိန်နိုင်ပါသည်။

ညွတ်ထိုင်၍ အစနအထားပြောင်းပါ။

ဘယ်ရောညာပါ လက်သီးနှစ်လုံးစလုံးပြု၍ အတင်းဝင်ထိုးလျှင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ဦးစွာ တိမ်းထားပြီး ဝင်လာသော လက်သီးများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပိုင်းခုတ်ရန် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

လက်သီးချက်အလွန်လျှင်မြန်သူကို၎င်း၊ တယောက်ထက်ပိုသောသူများက ပိုင်း၍ထိုးခြင်းကို၎င်း၊ နောက်သို့တိမ်းရှောင်ရန် မလွတ်မကင်းစိတ်မချရဟု ထင်လျှင်၎င်း ၊ လက်သီးရိပ်တွေ့လိုက်သည်နှင့် ဆပ်ကနဲဖင်ထိုင်ချ၍ရှောင်လိုက်ပါ။ မည်သည့်လက်သီးများကိုမဆို သင်လွတ်သွားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ သူမထိုးရသေးလျှင်လည်း အောက်စီးတွင်ရှိသောသင့်ကို အပေါ်စီးတွင် ရှိနေသောသူက ထိုးရန်အခက်တွေ့သွားမည်။ ညွတ်ထိုင်ရှောင်ပြီးမှ အကွက်ကို ကြည့်ပြီး ဝှက်ကြားနေရာဝမ်းမိုက်နှင့် အရှိုက် နေရာများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဆက်ကာ ဆက်ကာခုတ်ပါ။

ဘယ်ကစ၍ထိုးတတ်သည်

ပုံ ၁၃ ကဲ့သို့ ဘယ်ထောက်လက်သီးဖြင့်စေ၊ ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးဖြစ်စေ၊ မျက်ခွက်သို့ဝင်လာလျှင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုးသူ့လက်သီးနှင့်ဝေးအောင်နောက်သို့ယိုင်လှဲပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်တွက်၍ ခုတ်လိုက်ပါ။ သင်ညာလက်ဝါးစောင်း အကျင့်ကောင်းသူဖြစ်ပါက ဤတချက်ထည်းနှင့်ပင် ထိုးသူလက်လျော့သွားလိမ့်မည်။ ဆက်၍ထိုးလျှင် ဤနည်းအတိုင်း လက်ဝါးစောင်းဖြင့်သာ ဆက်၍ တိုက်ပါ။

ဘယ်ထိုးပြီး ညာလက်သီးဝင်လာလျှင်

ဘယ်လက်သီးဖြင့် ထိုးပြီး ညာလက်သီး ဆင့်ဝင်လာလျှင် ပုံ ၂၅-ကဲ့သို့ လက်ဝါးစောင်းတွက်ခုတ်ထားရာက ပုံ ၂၆ ကဲ့သို့ ပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံရမည်ဖြစ် တဆက်တည်း သူ့လည်မျိုကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်လိုက်ရမည်။

ညာထိုးပြီး ဘယ်လက်သီးဝင်လာလျှင်

ပုံ ၂၆ ကဲ့သို့ ညာလက်သီးက စ၍ ထိုးပြီး ပုံ ၂၅ ကဲ့သို့ ဘယ်လက်သီးဆင့်၍ဝင်လာလျှင် ဤအပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံထားရာကဆက်၍ ထိုညာလက်နှင့်ပင် တွက်၍ ခုခံပါ။

လက်ဝါးစောင်းမည်သို့သုံးရမှန်းမသိလျှင်

တွက်ခုတ် လက်ဝါးစောင်း သုံးရမည်လား၊ ခြင်းခုတ်လက်ဝါးစောင်းသုံးရမည်လားဟု မဝေခွဲနိုင်လျှင် ရပ်ပြီး တွေ့သောနေ့ပါနှင့် ညွတ်ထိုင်ချရှောင်ပြီး အချိန်ဆွဲလိုက်ပါ။ ထိုအချိန်အတွင်း ခြင်းဝေးပါ။ စဉ်းစား၍ရသောနည်းဖြင့် ဆက်လက်တိုက်ပါ။

F. 6.

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓါးခုတ်ခြင်းကို ခုခံနည်း

ဘယ်ညာလက်ဝါးစောင်း နှစ်ချက်။

ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ကာပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ဆင့်၍ ခုတ်ရသောနည်းများရှိလေသည်။ လက်ဝှေ့ပညာတွင်ဘယ်ညာဖြောင့် လက်သီးဆက်တိုက်ဝင်သကဲ့သို့ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ကာပြီးသည် နှင့် ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ဆက်၍ ခုတ်ရသောနည်းရှိလေသည်။

ပုံ ၂၇ ကိုကြည့်ပါ။ ခေါင်းကိုချိန်ရှယ်၍ ဓါးဖြင့် ခုတ်ခြင်းကို ခုခံကာကွယ်ထားပုံကို ပြုထားပါသည်။ ဓါးကို လက်၏ လက် ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကို ဘယ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် မြားပြုထားသည့်နေရာဖြစ်သည့် (လည်ပင်း၊ လည်ပေး၊ နားအုံ) များသို့ ဆက်၍ခုတ်လိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ခုတ် ခြင်းအားဖြင့် လက်နက်လည်း အကျချရားရောက်သည့်ပြင် နောက်ထပ် မခုတ်နိုင်၊ မရိုက်နိုင်အောင် ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ခုတ်ထားခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

မြားတိုပြုထားသည့် လက်ကောက်ဝတ်နေရာ၊ အစက်ဖြင့်ပြု ထားသော မြားရှည်နေရာကိုသတိပြုကြည့်ပါ။ ဘယ်ဒူးနား တွင် ပြု ထားသော မြားသည် ဒူးညှစ်၍ လက်ဝါးစောင်းခုတ်ရန် ပြုထားပုံ ဖြစ်သည်။



ပုံ(၂၇)

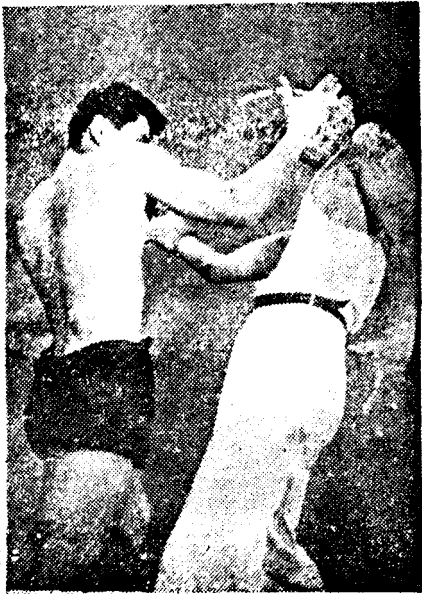
အယ်ညာလက်ဝါးစောင်းဆင့်ခုတ်၍ လက်နက်အကျချကာ
 ဖြန်လွန်နိုင်အောင် လက်ဝါးစောင်းနှစ်ချက် ထူးထူးပုံကို
 ပြသည့် စံပြပုံစံဖြစ်သည်။

သင့်မျက်နှာကို လက်သီးဖြင့် ခွတ်ထိုးခြင်း၊
 သင့်ခေါင်းကို တုတ်ဖြင့် ရိုက်ခြင်း၊
 သင့်လည်ပင်းကို ညာလက်ဖြင့် ဝါးကိုင်၍ ဝိုင်းငုတ်ခြင်း

စသည့် ရန်မျိုးကို ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ ၂၇ ကဲ့သို့ကာ
 ပြီး၊ ထိုကာသည့် လက်နှင့် အမိအရ ဆုတ်ကိုင်ဘမ်းထားပါ။ ရန်ပြု
 သည့်လက်ကို ဖမ်းမိပြီး မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက် ပြုလုပ်ရမည်ကို မသိ
 အောင်ဖြစ်ရတတ်သည်။ ရန်သူကညာလက်၊ မိမိကဘယ်လက်ဖြစ်၍ ကြာ
 ကြာအားပြိုင်၍ ဆုတ်ကိုင် ဖမ်းထားနိုင်မယ် မဟုတ်ပေ။ လွှတ်နေစေသာ
 ညာလက်ဖြင့် ရန်သူက သင့်အားပြန်၍ ရန်မူမည်ကိုလည်းစိုးရိမ်ရသေး
 သည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ညာလက်ဝါးစောင်းက ပုံ ၂၈ ကဲ့သို့
 မျက်နှာလည်ပင်းကို ခုတ်ထည့်လိုက်ရမည်။ နှေးနေ၍ မဖြစ်၊ ငေးနေ
 ၍ မဖြစ်၊ မြန်မြန်ခုတ်မှဖြစ်မည်။

လက်ဝါးစောင်းသုံးချက် ဆင့်ခုတ်နည်း။

ဥပမာ-ရန်သူက သင့်ခေါင်းကို တုတ်ဖြင့် ရိုက်လိုက်သည့် ဆိုကြပါစို့။ သင်က ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ကာပြီး ပုံ(၂၀) တွင်ပြထားသည့် အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ပင် ဆက်၍ ဆုတ်ဘမ်းနိုင် ပြီး၊ ဆက်လက်၍ မည်ကဲ့သို့ခုခံရန်မသိဘဲ ဖြစ်နေစဉ် အခါမျိုးတွင် ယခု ဖော်ပြမည့် လက်ဝါးစောင်းသုံးချက်ဆင့်ခုတ်ပြီးအသုံးပြုပါ။ သင်အနိုင်ရရှိလိမ့်မည်။ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားရမည်ဆိုလျှင်-



ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်တုတ်ကိုင်လက်ကို၊ ဖယ် ဖမ်း မိသည်နှင့်၊ ညှာလက်ဝါးစောင်းက၊ တုတ်ကိုင်သူ၏ လက်မောင်းကို၊ ခုတ်လိုက်ပါ။ လက်မောင်းကို ခုတ်ပြီးသည်နှင့် တဆက်ဇာည်း လည်မျိုကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပါ။ လည်မျိုကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပြီးသည်နှင့်ဆက်တိုက် ထိုလက်နှင့်ပင်၊ ပုံ(၂၀) တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းသို့ လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းဆက်တိုက်သုံးချက် ခုတ်နေစဉ်တွင် ဘယ်လက်ကလက်နက်ကိုင် ရန်သူ့လက်ကို၊ မြဲမြံဆုတ်ဘမ်းထားပါ။ မလွှတ်လိုက်ပါနှင့်။

ကြိုတင်၍လက်ဝါးစောင်းဖြင့်တိုက်ခိုက်နည်း

သင့်လက်တကမ်းအတွင်း၌ ရန်သူသည်သူ၏ခါးထဲမှခါးမြှောင်ကိုထုတ်နေသည်ကို အချိန်မီတွေ့ရှိရလျှင်၊ ခါးမြှောင်ဆွဲထုတ်ပြီးသည်ထိ မစောင့်ပါနှင့်။ ခါးမြှောင်ကို၊ ခါးထဲမှ၎င်း၊ ခါးအိမ်မှ၎င်း မထုတ်နိုင်အောင်တားဆီးရမည်။ ထိုလိုအရေးကြီးသည့် ကာလမျိုး၌ လက်ဝါးစောင်းကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်သူ တယောက်ဖြစ်လျှင် ဦးဦးဖျားဖျား အနိုင်ရရှိပေလိမ့်မည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင်၊ ပြုထားသည့် ပုံ(၂၉) ပုံစံအနေ အထားကို သေချာစွာ ကြည့်ပါ။ ခါးအိမ်မှ ခါးထုတ်ရန် လက်ပြင် ခိုက်သင့်ညာလက်ဖြင့် တွန်းတားထားပါ။ လက်ထွက်အားခန္ဓာကိုယ်ယိုင်အားကို အသုံးပြု၍ တွန်းတားလိုက်နိုင်ပါက ခါးထုတ်သူသည် နောက်သို့ယိုင်သွားပြီး ကိုယ်ဟန်အနေအထားပျက်၍ သွားလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဟန်အနေအထားပျက်လျက်ရှိစဉ် ရုတ်တရက် ခါးကို ထုတ်နိုင်ခြင်း၊ ထိုးနိုင်ခြင်းများ မပြုနိုင်ပေ။ ထိုကဲ့သို့ မိမိအား ရန်မပြုနိုင်သော စိတ်ချရသည့် အခြေအနေတွင် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းက မျက်ခွက် သို့မဟုတ် လည်မျိုကို ချိန်မှန်း၍ လက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ မချို၊ မဆန့်၊ နာကျင်သွားပြီး သင့်အား ဆတ်လက်ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။



ပုံ(၂၉)

ခါးမြှောင် ဆွဲထုတ်ရန်ဟန်ပြင်သည်နှင့် ညာလက်ဖြင့် အမြန် ဆုံးတွန်းတားထားပြီး၊ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် မျက်နှာ၊ လည်မျို တို့ကို ခုတ်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်လိုက်၍၊ မှန်ကန်စွာ ခိုက်ထွင် ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် ဘောလုံးကန်သကဲ့သို့ သူ၏ ကိုယ်စောင်းထက် မှန်ကန်လိုက်ပါ။ မဟန်နိုင်ဘဲ နောက်သို့ ပတ်လက်လွန်၍ သဲကျသွား လိမ့်မည်။

သတိပြုရန် -- လျင်လျင်မြန်မြန်ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် ဗန်နန်ကန်ကန် ရဲရဲ စံ့စံ့ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိက ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တကယ်အရေးတွင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုတင်၍ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားပါ။



ပုံ (၂၉-က)

ပုံ (၂၉-က) ပုံစံ အနေအထားသည် 'ခါးမှ ခါးမြှောင်ထုတ် သူအား ညှာလက်ဖြင့် တွန်းတားကာ၊ ဘယ်ခြေဖြင့် ရန်သူ့ တကောက် ခွက်၊ သို့မဟုတ် ခြေဖနောင့်ကို၊ ဘော်လုံးကန်သလို ကန်ပြီး ဘယ် လက်စားစောင်းဖြင့်လည်မျိုကို ခုတ်ချထားသည့်အပြည့်အစုံ ပုံစံအနေ အထားဖြစ်သည်။

ရွှေဂြိုဟ်သော ဗန်တိုဗန်ရှည်နည်းများ

၇၉

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓါးသမားကို ခုခံနည်းများ။

မီးသမားကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း ၁။



ပုံ(၃၀)

မီးဖြင့် ခုခံရုံဖြင့် သင့်ခေါင်းကို ခုတ်ချ လာသူအား၊ လက်ဝါးစောင်းအားဖြင့် ခုခံ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် နည်းတူ နည်းကို တင်ပြလိုပါသည်။ ပုံ(၃၀) ကဲ့သို့ ခုခံရုံဖြင့် မီးမိုးဝင် လာသူနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင်၊ လက်နှစ်ဘက်ကို ခါးဆီသို့ ယူလာပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တွက်ခုတ်ရန်အသင့်ပြင်ပါ။



ပုံ (၃၀-က)

သင့်ခေါင်းကို၊ ခါးဖြင့် စုံကိုင်၍ခုတ်ချလိုက်သည်နှင့်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဘယ်ဘက်သို့ ယိမ်းနှံ့ထိုင်ချပြီး၊ ညှာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို၊ ခုတ်ချလိုက်ပါ။ ပုံ(၃၀-က) ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ တိမ်းညွှတ်ရှောင်ချလိုက်ရုံနှင့် ခါးချက် မထိဘဲကောင်းစွာလွတ်ကင်းသွားမည်ကို ရွှေ့၍ရမည်။ ဤပြင်၍ တချက်ထဲနှင့်ရန်သူ့လက်မှ ခါးလွတ်ကုအရှုံးပေးသွားနိုင်သော ဤနည်းကိုအစွမ်းအကုန်အလေ့ကျင့်များပြုလုပ်ထားပါလေ။

ခါးသမားကိုလက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ခုခံနည်း ၂။

ပုံ ၃၀-က၊ ကဲ့သို့ ညွတ်ထိုင်ချပြီး လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ရသည့်နည်းကို အသုံးမပြုလိုက၊ တဘက်စာမုက်နှာတွင် ပြထားသော ညာခြေရှေ့တလွမ်းတိုးတက်ပြီး၊ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ကာ၊ ခါးကိုင်လက်ကို၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် နာကျင်အောင်ခုတ်ချရသည့် နည်းကောင်း တခုရှိပေသည်။

ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ချလိုက်သည့် အားအရှိန်နှင့် ရန်သူ၏ ခါးကိုင်လက်ခေါင်းဆီသို့ ကျလာသည့်အား အရှိန်နှစ်ခုပေါင်းမိလျှင်၊ သင့်လက်ဝါးစောင်းသည်နှစ်ဆပို၍ပြင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုနှစ်ဆပြင်းသည့် အားအရှိန်ဖြင့် ခါးကိုင်လက် ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို၊ လက်ဝါးစောင်းခုတ်မိလျှင် ကိုင်ထားသော ခါးလွတ်ကျသွားနိုင်ပေသည်။



ပုံ (၃၁)

ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းပြီး ခုတ်ဖယ်ပြီး၊
 လက်နက် အကျချပုံကို ပြထားသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။

ခါးသမားကို လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ခုခံနည်း ၃။

ခေါင်းကိုခုတ်ချလိုက်သည့် ခါးသမား၏ လက်ကို ညှာခြေ တက်၍ ညှာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ(၁၃) ကဲ့သို့ ခုတ်ဖယ်ရန်ညွှန်ပြ ပြီး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့ညှာလက်ဝါးစောင်း (ညှာခြေ တက်၍) ခုတ်ဖယ်လိုက်သော်လည်း၊ ရန်သူ၏ လက်နက်မကျဘဲ ရှိပြီး ရန်သူကလည်း အရှုံးပေးပုံ မပေါ်သည့် အခါမျိုးတွင်၊ ယခုဖော်ပြ မည့် အခြေခံလက်ဝါးစောင်းဆင့်ခုတ်နည်းကို ဆက်လက် ပြုလုပ်နိုင် ရန်၊ နည်းပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပုံ(၃၁) ကဲ့သို့ ညှာခြေတက်၍ ညှာလက်ဝါးစောင်း ခုတ် ဖယ်ပြီးသည့်နှင့် ထိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်သည့်လက်နှင့်ခါးကိုင်လက်ကို ဆုပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ ထိုသို့ဆုတ်ဖမ်းပြီး ညှာလက်က ခါးဆီသို့ ဆွဲယူပါ။ ဘယ်ခြေ ပုံ(၃၂) ကဲ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ရန်သူ၏ ခါးကောက်ခွက်ကို မြားပြထားသည့် အတိုင်း ကန်ပါ။ ဘယ်လက်က လက်ပြန် မြားပြ ထားသည့် အတိုင်း လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့အခြေခံ လက်ဝါးစောင်းနည်းမှန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပုံ ၃၂-က) ကဲ့သို့ပက် လက်လန်၍ လဲကျအရှုံး ပေးသွားရလိမ့်မည်။ လဲကျသွား ပုံ(၃၂-က) အနေ အထားကို ကြည့်ပါ။



ပုံ(၁၂)



ပုံ(၃၂-က)

ရွှေပြည်သာ ဗန်တိုင်းနယ်နည်းများ

၉၇

အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓားမြှောင်သမားကို
လက်နက်အကျချနည်းများ

F.7

အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်း

အပေါ်မှအောက်သို့ ခုတ်ချသည့် လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြစ်၍၊ အပေါ်စီး လက်ဝါးစောင်းနည်းဟုခေါ်သည်။ စိုက်လက်ဝါးစောင်း ဟုလည်းခေါ်သည်။ ၎င်းလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံကာကွယ်ရန်အဆင် နပြသော၊ ရန်ပြုချက်များမှာ....

- (၁) ဓားမြှောင်အဖြောင့်လက်တန်းထိုးခြင်း။
- (၂) လက်သီးပင့်ကော်ထိုးခြင်း။
- (၃) ခါးအောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ အတင်းဝင်၍ ဘမ်းဆီးခြင်းစသည့်ရန်ပြုချက်များဖြစ်သည်။

၎င်းတို့ကို အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍၊ တိုက်ခိုက်ရန် သင့်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသောပုံပါနည်းမှာ၊ ဝမ်းမိုက် နှင့်လည်မျိုကို၊ ဓားမြှောင်ဖြင့် အဖြောင့် လက် တန်းတို့၍တိုက်ခိုက်ခြင်း ကိုခုခံကာကွယ်ထားသည့် ပုံစံ အနေအထားဖြစ် သည်။ ပုံ (၃၃) ကို ကြည့်ပါ။ ဓားမြှောင်ဖြင့် ထိုးလိုက်ခြင်းကို၊ ညာခြေ ဆုတ်ရှောင်ပြီး၊ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ချထားသည့်အနေအထားကို သင်တွေ့ ရမည်။ သင့်လက်ဝါးစောင်းသည်၊ အုတ်ခဲ ခွဲနိုင်အောင်၊ ပြင်းထန်မှာ ဇကျာနေပါက၊ ဓားမြှောင်လွတ်ကျသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။



ပုံ (၃၃)

ညာခြေဆုတ်၍၊ ဘက်လက်ဝါးစောင်း နည်းဖြင့်လည်းခုတ်ချနိုင်သည့် ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်း ခုတ်ချနိုင်သည့်။ ခုတ်ချသည့်အခါ ဓားကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ဖြစ်သော အပြော့နေရာကို တည့်တည့်မတ်မတ်၊ ခုတ်မိအောင် အလေ့အကျင့်ပြုထားပါ။

လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ချပြီးသည်နှင့် ထိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ချသည့်လက်ဖြင့် ဖမ်းဆီးဆုပ်ကိုင်နိုင်ရန်၊ ဆက်လက်၍အလေ့အကျင့်ပြုရမည်။ ဓားကိုင်လက်ကိုနာကျင်အောင်လည်း လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ထားနိုင်သည်။ နောက်ဆုပ်ရန်မမှုနိုင်အောင် ဆုပ်ကိုင် ဘမ်းထားနိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ဆက်လက်၍ အနိုင်တိုက်ရန် ဘာမျှ ခက်ခဲတော့မည်မဟုတ်ပေ။

လက်သီးပင့်ကော်ထိုးခြင်းကိုလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း။

လက်သီးအားကိုးသူသည်အလေ့အကျင့်ကောင်းသည့် လက်သီးထိုးတတ်သူများ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ လူချင်းအတင်းပူးကပ်၍ သင့်မေးကိုချိန်မှန်းကာ အလဲအကျ ထိုးလိုက်ပြီဆိုလျှင် ညာခြေတလှမ်း နောက်သို့ဆုတ်ရှောင်ပြီးဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်စိုက်ခုတ်ချလိုက်ပါ။ ပင့်ထိုးသည့်အားနှင့် စိုက်ခုတ်ချလိုက်သည့်အား နှစ်ခုပေါင်း၍ အထိခံရလျှင် ထိုးသူ၏လက် ကျိုးမတတ် ခံရလိမ့်မည်။ ဆက်၍ထိုးနိုင်မည် မဟုတ် သို့ဖြစ်၍ လက်သီးပင့်ကော်ထိုးခြင်းကို အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။

အောက်ပိုင်းဝင်ဘမ်းလျှင်ခုခံနည်း။

ခါးအောက်ပိုင်း ခြေထောက်ကို အတင်းဘက် ဘမ်းတတ်သည်။ ခါးအောက်ပိုင်းကို အတင်းဝင်အတင်းဘမ်း၍အားကုန်ညှစ်ကာ၊ မြှောက်ထားခြင်း၊ မြှောက်ထားရာမှ၊ မြေကြီးနှင့်ကိုင်ရိုက်ခြင်းများ မမျှော်လင့်ဘဲခံရတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖမ်းမြှောက် ကိုင်ရိုက်ချခြင်းကို ကြောင်၍ ခံရတတ်သည်။ မခံရလေအောင် ယခုဖော်ပြမည့်နည်းကို စိတ်ဝယ်မှတ်သားထားပါ။

ခန္ဓာအောက်ပိုင်းကို အတင်းဝင်ဖမ်းပြီဟု သိလျှင်သိခြင်း၊ ညာခြေတလှမ်း နောက်သို့ဆုတ်လိုက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဖက်သူ၏ဖက်ကိုခုတ်ချလိုက်ပါ။ ဆက်လက်၍ဖက်နိုင်ဘဲ အရှုံးပေးညွှားရလိမ့်မည်။ ညာခြေမဆုတ်နိုင်ဘဲ ရှိသည့် အခါ ဘယ်ခြေတလှမ်းနောက်သို့ဆုတ်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဖက်ပိုးကိုခုတ်ပါ။



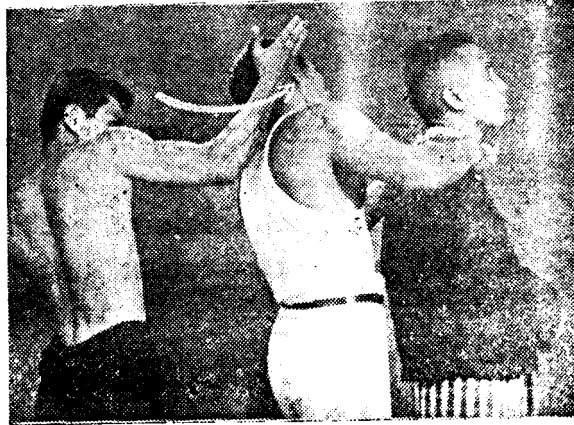
လက်ဝါးစောင်းဖြင့် အသက်တချောင်း
ကယ်ဆယ်နည်း

လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ချက်ကောင်းရိုက်၍

ကယ်ဆယ်နည်း

ဘေးရန်ကိုမိမိတဦးတည်း ကာကွယ်တတ်ရုံဖြင့် မပြီးသေး။ မိမိတတ်သော ဗန်တို ဗန်ရှည်ပညာဖြင့် အခြားသူများကိုလည်း ကယ်ဆယ်နိုင်မှကောင်းပေသည်။

ဥပမာ-ပုံ ၃၄-ကဲ့သို့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားနေသော အရေးအခင်း၊ အနိုင်ကျင့် အသေသတ်နေသော ရန်ပွဲမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင်သင်တတ်သော ဗန်တိုပညာ၊ သင်တတ်သော လက်ဝါးစောင်းပညာဖြင့် ကယ်ဆယ်ခွင့်ကြိုပြီဟု အောက်မေ့ရပေမည်။ နောက်ဘက်မှ ပုံ ၃၄ အတိုင်း လည်ဘေးသို့ဖြစ်စေ၊ နားအုံ နားထင်သို့ဖြစ်စေ၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍ ရန်ပွဲကိုရပ်စဲစေရမည်။ သင်ကလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပြီး.... ပါးစပ်ကလည်း (လည်ပင်းညစ်ခြင်းကို) “လွတ်” ဟုအသံပေး၍ ခုတ်ရန်ဖြစ်သည်။



ပုံ ၉၄

တဘက်သားအား အနိုင်ကျင့်အသေသတ်နေသူအား လွှတ်
ပါဟု ပါးစပ်မှတောင်းပန်နေရုံ ပြောဆိုနေရုံဖြင့် လွှတ်မည်မဟုတ်
ပေ။ ဒေါသတကြီး....အင်အားနှင့်ညှစ်နေသူကို တော်ရုံတန်ရုံအားဖြင့်
ခုတ်ဖြုတ်၍ ရမည်မဟုတ်။ အချိန်ကြာလျှင်အညှစ်ခံရသူအဘို့ အခြေ
အနေဆိုးလာမည်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍လက်လှန်ငြေ့လွန် ဖြစ်သွား
လျှင် အညှစ်ခံရသူရော ညှစ်သူပါဒုက္ခတွေ့ကြမည်။ ထိုအခြေအနေ
မျိုးမှ ကယ်ဆယ်ရန်တနည်းသာရှိလေသည်။ပုံ ၉၄-အတိုင်းနောက်က
နေ၍ ချက်ကောင်းနေရာကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍ အဖြုတ်ခိုင်း
ရန်သာဖြစ်သည်။

လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်း ၁။

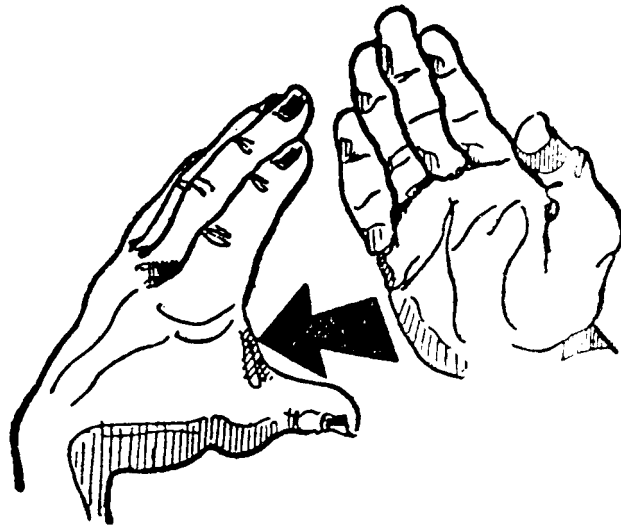
စစ်သားသည် သူ၏သေနတ်လက်နက်ကို အမြဲတမ်းတိုက်ချွတ် ပြုပြင်၍ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နေရသည်။ ဓားသမားသည်လည်း မိမိ ကိုင်သည့် ခါးကို သံချေးမတက်အောင်၊ အရောင်လက်အောင်၊ ထက် မျက်အောင်၊ သွေးရသည်၊ ဆေးရသည်၊ တသသပြုပြင်ပေးရသည်။ ထို့ အတူ လက်ဝါးစောင်းသမားသည်လည်း မိမိလက်ဝါးစောင်း လက် နက်ကိုထက်သည်ထက်ထက်အောင် သွေးကြရသည်။

လက်ဝါးစောင်း သမားကောင်းတို့မည်သည် အောက်ပါအ ချက်များနှင့် ပြည့်စုံရသည်။

မိမိ၏လက်ဝါးစောင်းသည်...

- လေကဲ့သို့အလွန် လျင်မြန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရသည်။
- အားအရှိန်ပြင်းထန်ခြင်းလည်း ရှိရမည်။
- ထိသမျှသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားစေ အောင် မာကျော၍ခံနိုင်ရည်ရှိသော အရည်အသွေး နည်းရှိရမည်။

အထက်ပါ အချက်များနှင့်ပြည့်စုံသောလက်ဝါးစောင်း သမား ကောင်းဖြစ်လာစေရန် အမာခံပစ္စည်းများကို ပဌမအလေ့အကျင့်မရှိ စဉ်မကျင့်ပါနှင့်။ တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ ၃၅ ကဲ့သို့ လက်လက်ချင်းအခုတ်ကျင့်ပါ။



ပုံ (၃၅)

ဘယ်လက်ဝါးကိုဖြန့်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ထားသည့် အပေါ်
 သို့ ညှာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဖြေးဖြေးသာသာကစ၍ခုတ်ပါ။
 ခုတ်ရင်းအားထည့်၍ခုတ်ပါ။ အားကိုတိုး၍တိုး၍ ထည့်ခုတ်ပေးပါ။
 လက်ဝါးခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိခုတ်ပါ။ ခံနိုင်ရည်မရှိသည့် အခြေတွင်
 ရပ်ပါ။ တဖန်ညှာလက်ဝါးဖြန့်၍ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဖြေး
 ဖြေးသာသာကစ၍ ခုတ်ရင်းအားထည့်၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိ ခုတ်
 ပေးပါ။

လက်ဝါးပေါ် လက်ဝါးစောင်းအခုတ် လေ့ကျင့်ပြီးသည့်အ
 ခါ ပုံ ၃၅ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ညှိုး လက်မ လက်ခွကို
 လက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။ ညှာလက်ဝါးစောင်းတလှည့် ဘယ်လက်
 ဝါးစောင်းတလှည့်ခုတ်ပေးပါ။

လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်း ၂။

လက်ဝါးစောင်း ထက်အောင် သွေးနည်း ၁-တွင် လက်ဝါးစောင်းနှင့် လက်ဝါးတပြိုင်တည်းထက်မျက်မာကျောအောင်ကျင့်နည်းကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။ ယခုလက်ဝါးစောင်း နှစ်ခုစလုံး သန်မာလာစေအောင်တပြိုင်တည်း လေ့ကျင့်သည့် လေ့ကျင့်နည်းတခုကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။

လက်ဝါးစောင်းနှစ်ခုစလုံး သန်မာလာစေရန်နှင့်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်သည့်အခါ မိမိအဘို့မနာမကျင်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခုတ်နိုင်သည့် အရည်အသွေးရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ လက်ဝါးစောင်းချင်း မည်သို့မည်ပုံ အခုတ်လေ့ကျင့်ရမည့်နည်းများကို လက်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တဘက်စာမျက်နှာ ပုံ ၃၆ ကို ကြည့်ပါ။ လက်နှစ်ခုကိုထောင်၍ လက်ဝါးစောင်း ကြွက်သားချင်း အခုတ်လေ့ကျင့်ပုံကို ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရမည်။



ပုံ (၃၆)

ပုံ ၃၆ ကဲ့သို့ လက်ဝါးစောင်းနှစ်ခုကို ထောင်ထားပါ။ ပုံတွင် ပြထားသောမြားအတိုင်း လက်ဝါးစောင်း ကြွက်သားချင်းခုတ်ပါ။ ခုတ်သည့်အခါ လက်သန်းနှစ်ခုမထိခိုက်မိပါစေနှင့်။ ဘယ်လက်ကိုအပေါ်က၊ ညှာလက်ကိုအောက်ကထား၍ အင်္ဂလိပ်စာလုံးအိမ် (၆) (x) သဏ္ဍန်အခုတ်ကျင့်ပါ။ ပဋ္ဌမဖြေးဖြေးသာသာစ၍ခုတ်ပါ။ တဖြေးဖြေးအားထည့်ခုတ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ခံနိုင်ရည်ရှိသည် အထိခုတ်ပါ။ အနည်းငယ်အနာခံခုတ်ပါ။ နောင်တွင်အလိုလိုမာကျောပြီး အနာခံနိုင်လာသည်ကို တွေ့ရှိရမည်။

ဘယ်လက် အပေါ်က ထားပြီး ညောင်းလာ၊ နာလာသည် အထိ လေ့ကျင့်ပြီးလျှင်နားပါ။ နားပြီးညှာလက်ကိုအပေါ်ကထား၍ တဖန်လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မှသာလက်နှစ်ဘက်လုံး အကျင့် ညီလာပြီး ဘယ်ညှာလက်ဝါးစောင်းကောင်း တယောက်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

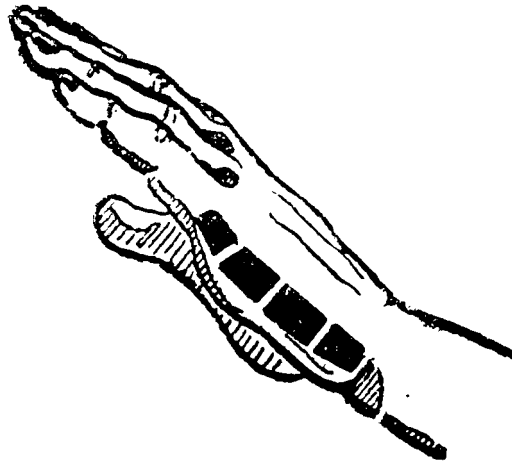
လက်ဝါးစောင်းသမားအတွက် ညွှန်ပြချက်

ခန္ဓာလက်နက် ၁၊ ဖြစ်သောလက်ဝါးစောင်းကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်၊ မည်သို့သောရန်မျိုးကို မည်ကဲ့သို့ ခုခံကာကွယ်ရမည်ကို အကြမ်းအားဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်အောင်ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ အသုံးပြုနည်း ကာကွယ်နည်းများကို ဖော်ပြခဲ့ရုံမျှမက လက်ဝါးစောင်း သမားကောင်း တဦးပီသ လာရန် မည်ကဲ့သို့အလေ့အကျင့်ယူရမည်ဆိုသည့်နည်းများကိုပါ အဆစ်ထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါသည်။

ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် အပင်ပန်း အနာခံ၍ လေ့ကျင့်ခံယူသွားနိုင်သည်နှင့်အမျှ လေးစားအပ်သော လက်ဝါးစောင်း သမားကောင်းတဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်။

လျှို့ဝှက်ထောက်ပံ့မှုတို့ကို ဖော်ပြပါနည်းများဖြင့် ဖော်ပြပါနည်းများဖြင့် ဖော်ပြပါနည်းများဖြင့်

၁၀၉



ခန္ဓာလက်နက် ၂

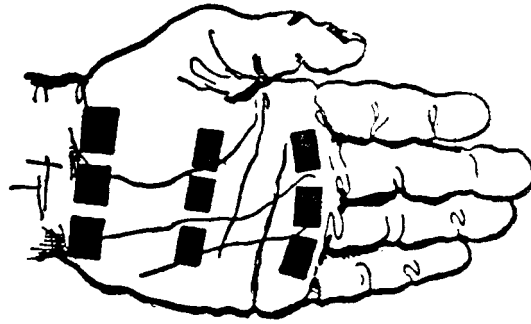
လက်ဖနောင့်, လက်ဝါးအသုံးပြုပုံအသုံးပြုနည်းများ

ခန္ဓာလက်နက် ၂၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖနှောင့်

လက်ဖဝါး၊ လက်ဖနှောင့်သည် အားရှိသောခန္ဓာလက်နက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်ဖမိုးထက် လက်ဖဝါးသည် အရေထူသည်။ အသားများသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ အထိအနာခံနိုင်သည်။

ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာ၌ လက်ဖဝါးသည် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ ရှေးက မင်းလက်ဝါးအမည်ရှိသော မြန်မာသူရဲကောင်းသည် ရန်သူများနှင့် အနီးကပ်တိုက်ခိုက်ရာ၌ လက်ဝါးကိုအသုံးပြု၍ တိုက်ခိုက်ခဲ့သည်ဟုသိရှိရသည်။ မင်းလက်ဝါး၏ လက်ဝါးတချက်အရိုက်ခံရုံမျှဖြင့် အသက်ထွက်ရသော သူများ ရှိသည်ဟု ဘတ်မှတ်ခဲ့ရဘူးလေသည်။ သို့အထောက်အထားများကို တွေ့ရှိရသဖြင့် လက်ဖဝါးလက်ဖနှောင့် အသုံးပြုသည့် (လက်ဝါးအသုံးပြုခြင်း) နည်းများသည် ရှေးအခါကပင် အထင်အရှားအသုံးပြုခဲ့သည်ဟု အမှတ်အသားပြုရပေသည်။

လက်ဝါးသည် ခန္ဓာလက်နက် ၂ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဗန်တိုဗန်ရှည်သမားများ အရေးထား၍ လေ့ကျင့်ရမည့်နည်းများကို ရှေးချယ်တင်ပြထားပါသည်။ အထူးဂရုပြု၍ လေ့လာမှတ်သားကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။



ပုံ (၃၇)

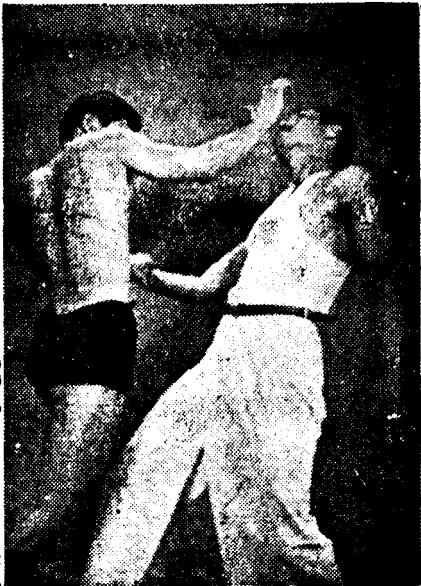
လက်ကောက်ဝတ်နှင့် အနီးဆုံးပြထားသော အမဲစက် လိုင်း နေရာသည် လက်ဖနောင့် နေရာဖြစ်သည်။ ဤနေရာဖြင့် တွန်းလည်း တွန်း နိုင်သည်။ ရိုက်လည်း ရိုက်နိုင် သည်။ ကာကွယ်ရန်ထက် တိုက် ခိုက်သည့် အခါ အသုံးချသည့် ကောင်းသည်။

လက်ဝါး၏ အလယ်နေရာ အမဲစက်လိုင်းဆွဲထားသော နေရာ သည့် အားရှိသောနေရာ ဖြစ်သည်။ ‘ တွန်းဖယ်ခြင်း’ ‘ဖိချခြင်း’ ‘ဖမ်းဆီးခြင်း’ ‘ရိုက်ထုတ်ခြင်း’ များပြုရန် အားထားရသည့် နေရာ ဖြစ်သည်။

လက်ချောင်းကလေးများနှင့်နီးသော အမဲစက်လိုင်းနေရာသည် ‘ပုတ်ရန်’ ‘ရိုက်ရန်’ ‘တွန်းရန်’ ‘ဖိရန်’ ‘ဆုပ်ရန်’ ‘ကိုင်ရန်’ များအတွက် အသုံးဝင်သည်။ ဤသုံးနေရာစလုံး အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

လက်ဖောင့်တွန်းနည်း

ရန်ပြုသည့် လက်၊ သို့မဟုတ် လက်နက်ကို လက်ကိုအမိ အရ ဖမ်းဆုပ်ပြီးသည်နှင့် မိခါးဆီသို့ 'ဆတ်ကနဲ' ဆွဲယူပါ။ ဆတ်ကနဲ ခါး ဆီ သို့ ဆွဲယူ၍ အ ခြေ ပျက် သွား သည်နှင့် ပုံ ၃၀ ကဲ့ သို့ ညာလက်ဖောင့်ဖြင့် 'မေးဖိ' ကို ချိန်မှန်း၍ တွန်းပါ။ မေးဖိကိုမထိဘဲ လွဲ ချော် သွား လျှင် အပေါ် နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် နှာနံကို လှန်၍ တွန်းပါ။



တွန်းသည့် အခါ တတောင် ဆန့်အားကို အဓိက အားထား၍ တွန်းပါ။ ဒုတိယ အားထားရမည့် နေရာမှာ ညာပခုံးအားဖြစ်သည်။

ပုံ (၃၀)

ညာလက်ကို ဆန့်တန်းပြီး... ခါးဘယ်ဘက်လှည့်အားဖြင့် ကိုယ်ကိုလှည့် လိုက်လျှင် လယ်ပြီး ပက်လက်လန်လဲ ကျသွားလိမ့်မည်။ သို့နှင့်မှ လဲကျမ သွားလျှင် ညာခြေနောက်ပေါက် ချိတ်၍ အလဲချပါ။

လက်ဖောင့်ရိုက်နည်း

လက်နက်ကိုင် လက်ကို ဘယ်
 လက်နှင့် ဖမ်းဆုတ်ကိုင်ပြီး-ညာ
 လက်ဖောင့်ဖြင့် ပုံ ၃၉ ကဲ့သို့
 ရိုက်ချလိုက်ပါ။ နှာနု၊ အပေါ်
 နှုတ်ခမ်း၊ နားအုံ တိုက်သို့ ချိန်
 မှန်း၍ ရိုက်ပါ။ တချက်နှင့် ရိုက်မ
 ရလျှင် နှစ်ချက်၊ သုံးချက် ဆက်၍
 ရိုက်ပါ။ လက်ဖောင့်ဖြင့် ရိုက်
 နေသည့် အချိန်၌ ဘယ်လက်ကို
 မြဲမြံဆုတ်ပြီးဆန့်ထားပါ။ လက်ဖ
 နှောင့်နှင့် ရိုက်ပြီး မေးစိကို ပုံ၃၀
 ကဲ့သို့ လက်တဆန့် တွန်းချ နိုင်
 သည်။ တွန်းသာလျှင် တွန်းချပါ။
 မတွန်းသာ အောင် နီးကပ်နေမှ
 လက်ဖောင့်ဖြင့် ရိုက်ပါ။



ပုံ (၃၉)

F. 8.

လက်တဘက်ကရင်ဘတ်အင်္ကျီစကို သို့မဟုတ်ညာလက်ကို ဆွဲထားပြီး ကျန်လက်တဘက်က ငါးမြှောင်ဖြင့် မိုးရွယ်ထားလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

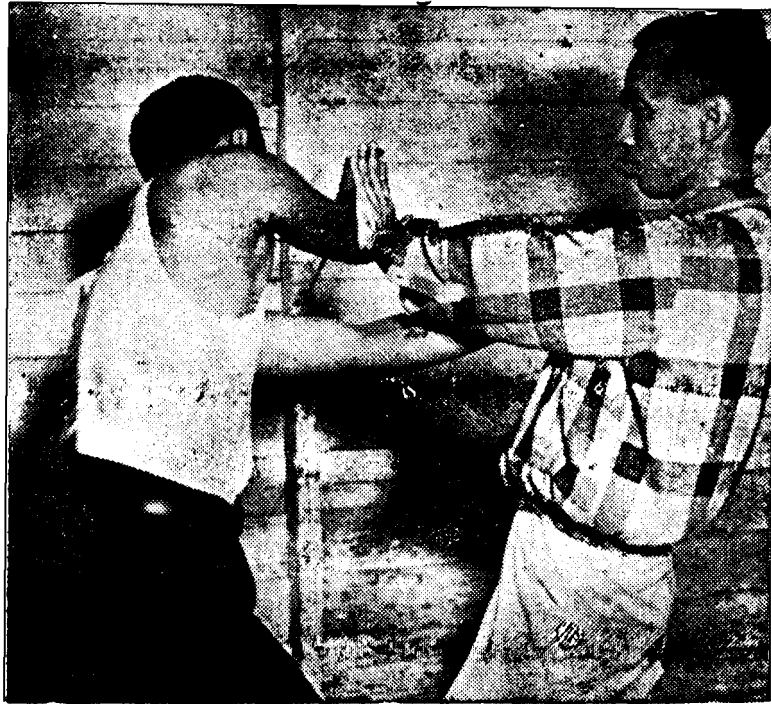
ရင်ဘတ်အင်္ကျီစကို ပုံ (၄၀) ကဲ့သို့ ဘယ်လက်ဖြင့် ဆွဲပြီး ညာလက်က ငါးမြှောင်ဖြင့် ခြိမ်းရွယ်ချိမ်းချောက်၍ ပစ္စည်းတောင်းနေပြီး ဆိုကြပါစို့.....သင်ဘယ်ကဲ့သို့ အလွတ်ရုန်းထွက်မည်နည်း။ ရင်ဘတ်ကို ဆွဲထားသည့် အင်္ကျီစကို အလွတ်ရုန်းလျှင် ငါးမြှောင်ဖြင့် အထိုးခံရလိမ့်မည်။ အလွတ်ဆုတ်၍ ရှောင်ရန်လည်း အင်္ကျီစကို ဆွဲထား၍ ဆုတ်ရှောင်ရန် မဖြစ်နိုင်၊ ငါးမြှောင်ကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာဖမ်းရန်လည်း ငါးမြှောင်ဦးနှင့် လက်ဝါးစောင်း ကောင်းစွာ မလွတ်နိုင်။ ထိုသွားလျှင် မသက်သာလှ။ လှုပ်ရှားဖြင့်ပင် ချိန်ရွယ်ထားသူက ထိုးချလိုက်လျှင် သွေးရဲရဲဖြာတော့မည်။ ဤလိုအခက်တွေ့နေရသည့် အကျဉ်း အကျပ် အခက်အခဲနေရာမျိုးတွင် လက်ဝါးစောင်းထက် လက်ဖနောင့်၊ လက်ဝါးအသုံးပြုဘတ်သူက တပမ်းသာလှပေသည်။

မည်ကဲ့သို့ ရုန်းထွက်မည်နည်း။ ပုံ (၄၀) တွင် မြားပြုထားပေသည်။ ၎င်းမြားပြုထားသည့် အတိုင်း လက်ဝါး အပေါ်ပိုင်း အစက်ပြုထားသည့် နေရာကို ရုတ်တရက် တွန်းပုတ်လိုက်ပါ။ မြားအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် တွန်းပုတ်လိုက်နိုင်ပါက သူ့ခန္ဓာကိုယ်လယ်၍ ထွက်သွားလိမ့်မည်။ ပုံ (၄၀-က) ကဲ့သို့ လယ်ထွက်သွားလိမ့်မည်။



ပုံ(၄၀)

မြားအတိုင်းလက်ဝါးနှင့် ပုတ်လိုက်ပါ



ပုံ (၄၀-က)

ဘယ်လက်ဝါးဖြင့်တွန်းပုတ်လိုက်လျှင် အထက်ပါ ပုံအတိုင်း
 ဓါးသမား ခန္ဓာကိုယ်လယ်၍ ထွက်သွားလိမ့်မည်။ ပုတ်သည့်
 အခါခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ တိမ်းယိမ်းထားပြီးမှပုတ်ပါ။



ပုံ (၄၀-၁)

ပုတ်လိုက်သည့် ဘယ်လက်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ (၄၀-၁) တွင်
 ပြထားသည့် အတိုင်းလက်ဖျောင့်ဖြင့် တွန်းထားပါ။ ဝါးဦးကို
 မိမိကိုယ်နှင့် အလှမ်းကွာသည်ထက် ကွာအောင် တွန်းထားပါ။
 ပုံတွင် ပြထားသည့် မြားဦးနေရာကို ညာလက်ဖြင့် သွားဆုပ်
 ဖမ်းပါ။ ဆယ်တတောင် အတွန်းကို မရှုပ်ပစ်လိုက်ပါနှင့်ဦး....



မြို့ (၄၅-၀)

ခါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်နေရာကို မိမိရရကိုင်မိသည်နှင့်ဘယ်လက်ဖနောင့်ကို တတောင်ဆစ် အပေါ်သို့ဆွဲတင်ထားလိုက်ပါ။ ညာလက်က လက်ကောက်ဝတ်ကို လိမ်ပါ။ ဘယ်လက်က လက်ဖနောင့်ဖြင့် ရန်သူ့ တတောင်ဆစ်နေရာကို တွန်းချိုးပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် ပြုထားသော မြားများအတိုင်း ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပြီး တွန်းပါ။ ညာလက်ဆွဲရမည့် ဘက်နှင့် ဘယ်လက်တွန်းရမည့် နေရာကို မြားများ ပြုထားသည်။ ၎င်းအတိုင်း တွန်းဆွဲပါ။ မိမိရှေ့၌ မှောက်ရက် လဲကျသွားပါလိမ့်မည်။

လက်ဖနောင့်လက်ဝါး

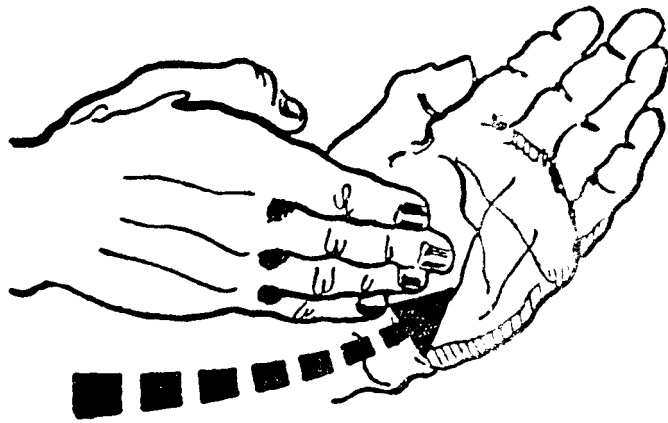
အသုံးကျပုံများ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာ၌ လက်ဖနောင့်နှင့်
 လက်ဝါးအသုံးကျပုံနမူနာများကို
 စာမျက်နှာ ၈၀-၉၆ တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။
 ရန်ပြုသတ်ပုတ်ရာ၌၎င်း၊ ခုခံကာကွယ်ရာ၌၎င်း
 လက်ဖနောင့်လက်ဝါးနေရာများသည်များ
 စွာအရေးကြီးပေသည်။ ၎င်းနေရာများကို နေစ်
 တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုနိုင်လျှင် ပင်ပန်း
 နာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ အနှောင့်အယှက်မရှိ
 အကျဉ်းအကျပ်မှ၎င်း၊ နာကျင်ထိခိုက်မည့်
 လက်သီး၊ တုတ်ခါးရန်မှ၎င်း၊ လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။
 သို့ဖြစ်၍ခန္ဓာလက်နက် ၂ ဖြစ်သော လက်ဖ
 ဝါးနှင့် လက်ဖနောင့် နေရာများအသုံးချပုံများကို
 နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်စိစစ်စစ်လေ့လာဆည်းပူး၍ ကာကွယ်
 တိုက်ခိုက်ပါဟု ညွှန်ကြားလိုပါသည်။

လက်ဖနောင့် လက်ဝါး သန်မာအောင်
လေ့ကျင့်နည်း ၁။

လက် ချောင်း က လေး များဖြင့် အ ရိုက် ကျင့် ခြင်း

လက်ဝါးလက်ဖဝါးသန်မာအောင်၊ ရိုက်အား ရှိသလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်မလေ့ကျင့်ဘဲ မရ၊ လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ အလေ့ အကျင့် မရှိသော လက်ဖဝါးလက်ဖနောင့်ဖြင့် ရန်သူအား လဲအောင် ရိုက်နိုင်သော်လည်း မိမိလက်ဖဝါးသန် သက်သာမည်မဟုတ် ရှောင် ကိုင်းပြီးဆေးကုယူရပေမည်။ သို့ကြောင့် မာလည်းမာ၊ ခံနိုင်ရည်လည်း ရှိအောင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လေ့ကျင့်သည့်အခါ၊ အစပဌမ တွင် အရမ်းကာရော မကျင့်ရ၊ သာသာဖြေးဖြေးက စ၍ ကျင့်ရမည်။ ကျင့်သားရမှ အားထည့်၍ လေ့ကျင့်သွားရမည်။ သာသာ ဖြေးဖြေး ဆို၍ မိမိကိုယ်ကို အနာနဲနဲမှမခံဘဲ အသက်သာခိုလွန်းသော လေ့ ကျင့်ပုံမျိုး အထိလည်း ရောက်မသွားစေလို။ အနည်းငယ် အနာ ခံ၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အလွန် အမင်း အနာခံခြင်းမျိုးကို အစ ပမဋ ပိုင်းတွင် ရှောင်ပါ။

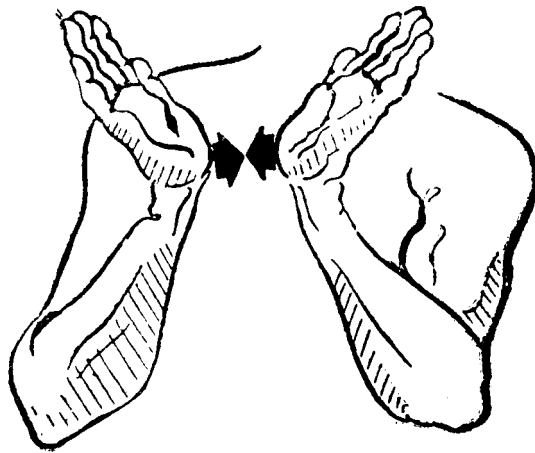


ပုံ (၄၁)

ပုံ ၄၁ တွင် ပြထားသည့် အု တိုင်း တယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ။ ညာလက်ဝါး၏ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ဝှံ့ တွင် ပြထားသည့် အတိုင်းရိုက်ပေးပါ။ လက်ဖနောင့်နေရာ၊ လက်ဖဝါးအလယ်နေရာနှင့် အပေါ်နေရာ၊ လက်ချောင်းကလေးများနေရာ၊ အဖို့ကိုတို့အောင်ညာ လက်ချောင်း စုံထားသောအားဖြင့် ရိုက်ပုတ်ပေးပါ။ ညာလက်ဝါး ကိုအရိုက်ခံရသည့်ဘက်ကထားပါ။ တယ်လက်ချောင်းကလေးများနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

ပဌမ ဖြေးဖြေးသာသာ ရိုက်ပေးရာက တဖြေးဖြေးအားထည့်၍ ရိုက်ပေးပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် အနာခံ၍ ရိုက်ပေးပါ။

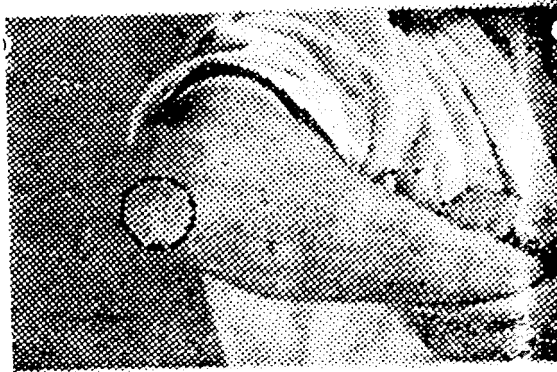
လက်ဖနောင့် လက်ဝါး သန်မာအောင်
လေ့ကျင့်နည်း။



ပုံ(၄၂)

လက်ဖနောင့်ဖြင့် အရိုက် ကျင့်နည်း

ကျင့်ပုံကျင့်နည်းမှာ ပဌမ ပုံတွင် ပြထားသည့် အတိုင်း လက်ဖနောင့်ချင်း အရိုက်ကျင့်ပါ။ လက်ဖနောင့်ချင်း အရိုက်ကျင့်၍ အနည်းငယ်နာကျင်လာသည့်အခါနားပါ။ နားပြီး ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးအပေါ်သို့ ညှာလက်ဖနောင့်ဖြင့် ရိုက်ပေးပါ။ ဘယ်လက်ဝါးတခုလုံးကို ညှာလက်ဖနောင့်ဖြင့် အသာအယာရိုက်ရာမှ အားထည့်၍ အရိုက်ကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက်ကျင့်ပါ။ တဖန် ညှာလက်ဝါးဖြန့်ပြီး ဘယ်လက်ဖနောင့်ဖြင့် အရိုက်ကျင့်ပါ။



ခန္ဓာလက်နက်-၃။တတောင်

တတောင်ကိုသုံး၊ရန်မရှုံ့

လက်ဝါးစောင်း၊ လက်ဖနောင့်၊ လက်ဝါးတို့ အသုံးမပြုနိုင်
လောက်အောင် နီးကပ်နေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် တတောင်ကို
အသုံးချတတ်ပါက ရန်ပွဲတွင် ဘယ်အခါမျှ ရှုံးမည်မဟုတ်ဘဲ အနိုင်
ရမည့် ဘက်ကများပေသည်။

မြန်မာလက်ဝှေ့ပွဲများတွင် တတောင်အသုံးပြုပုံများကို တွေ့
ရှိနိုင်ပေသည်။ တတောင်သည်အားရှိသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာ
လက်နက်-၃-ဟုဖန်တိုဖန်ရှည်ပညာတွင် အသိအမှတ်ပြုပြီး အသုံးများ
ပေသည်။

တတောင်သုံး၍ ခုခံနည်း အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ တတောင်ခံ
တတောင်ကာ၊ တတောင်တား၊ တတောင်တိုက်၊ တတောင်
ရိုက်၊ တတောင်တွက်၊ တတောင်ထောင်း စသည်ဖြင့် နည်း အ
မျိုးမျိုးရှိပေရာ ၎င်းနည်းများ စုံစုံလင်လင် တတ်မြောက်သည်နှင့် အ
မျှ အနီးကပ်ရန် ပွဲများတွင် နိုင်ခြေများပေသည်။

တတောင် အသုံးပြုနည်း စံပြနည်းများကို အမျိုးသွီး
ကဏ္ဍာပိုင်းတွင် ရှစ်ပုံများနှင့် တင်ပြထား၍ ဆက်လက်လေ့
လာစေလိုပါသည်။



ခန္ဓာလက်နက် ၄ ခုး။

ခန္ဓာလက်နက် ၄ ခု။

ဒူးသည် အားရှိသော ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တခု ဖြစ်သည်။ ထွေးလုံးသတ်ပုတ်ရသော ရန်ပွဲများ၊ နီးနီးကပ်ကပ် တေ့တေ့ ဆိုင်ဆိုင် နင်လား ငါလား အားချင်း သတ္တိချင်း ယှဉ်ပြိုင်၍ မဆုတ်တန်း၊ မလွတ်တန်း၊ စွမ်းရည်ချင်းပြိုင်ရသည့် အခါများ၌ ဒူးသည် များစွာ အားထားရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာတွင် ဒူးသည် ခန္ဓာလက်နက် ၄ အနေဖြင့် အားထားအသုံးပြုခြင်း ခံရပေသည်။

ဗူးကို ခန္ဓာလက်နက် အနေဖြင့် အသုံးပြုသည့် အခါ၌ ဆန့်တန်း၍ အသုံးမပြုဘဲ ကွေး၍ အသုံးပြုရသည်။ ဗူးသည် ကွေးထားမှ အားရှိသည်။ တိုက်ခိုက်၍ ကောင်းသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဆန့်တန်းထားလျှင် အားမရှိ။ အနာမခံနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ ဗူးဖြင့် ဆန့်တန်း၍ မတိုက်ခိုက် မခုခံ မိပါစေနှင့်။

ဗူးနှင့် တိုက်ရမည့် နေရာများမှာ၊ ဝှက်ကြား၊ ဝမ်းပိုက်၊ နဘေးရင်၊ မေးစိ၊ မျက်ခွက်၊ မြီးညောင့်ရိုး၊ တင်ပဆုံ၊ ကျောက်ကပ်နေရာ၊ ကျောကုန်းနေရာ များဖြစ်သည်။

ဗူးတိုက်ကောင်းစေရန် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း နေရာများ သန်မာကြံ့ခိုင်ခြင်းရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနေရာ သန်မာကြံ့ခိုင်ခြင်းမရှိပါဘဲလျက် ဗူးတိုက်ကောင်းတယောက် ဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာအောက်ပိုင်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေမည့် အားတစား နည်းများနှင့် တုတ်သိုင်း၊ ငါးသိုင်း ပညာများကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ဒူးတိုက်နည်း

ဒူးတိုက်နည်းများတွင် ပင့်တိုက်နည်း၊ လွှဲတိုက်နည်း၊ ခုန်တိုက်နည်း၊ စောင်းတိုက်နည်း၊ များဟူ၍ရှိသည့် အနက်ပင့်တိုက်နည်း စံပြပုံစံတခုကို စာဘတ်သူများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် တင်ပြလိုပါသည်။

ရင်ဆိုင်၍ ပူးကပ် သတ်ပုတ်ရသည့် အခါမျိုးတွင် ဒူးဖြင့် ဝှက်ကြား၊ ဝမ်းပိုက်၊ ရင်ဝ၊ မေးဖျား၊ မျက်နှာ၊ နေရာတို့ကို အဆင်သင့်သလို အခြေအနေပေးသလို ပင့်တိုက်နိုင်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ(၄၃)ကို ကြည့်ပါ။ လူချင်းထွေးလုံးရစ်ပတ် နီးနီးကပ်ကပ် သတ်ပုတ်နေရသည့် အခါမျိုးတွင် သူ့လက်နှစ်ဘက်ကို အတွင်းမှ ကိုင်တားထားပြီး ညှာဒူးဖြင့် ဝှက်ကြား ခိုပင့်တိုက်လိုက်၍ ခွေပြောကျသွားပုံကို ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပင့်တိုက်သည့်အခါ သူ့လက်နှစ်ဘက် ရုတ်တရက် ရန်မပြုနိုင်အောင် အတွင်းမှ ကိုင်တွယ် တွန်းတား ထားပြီးမှ တိုက်ရန် ပြင်ဆင်အားထုတ်ရမည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ သူ့လက်နှစ်ဘက်က မိမိလက်နှစ်ဘက်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနေလျှင် ထိုအတွင်း ရောက်ရနေသည့် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် မိမိကိုရန်ပြုသွားခြင်းခံရတတ်သည်။

လက်မောင်းနှစ်ဘက်ကို တွန်းထားရာကလည်း ဆွဲတိုက်နိုင်သည်။ ပုခုံးနှစ်ခုကို ဆွဲ၍လည်း တိုက်နိုင်သည်။ ခါးကိုဆွဲဘက်၍ လည်း တိုက်နိုင်သည်။



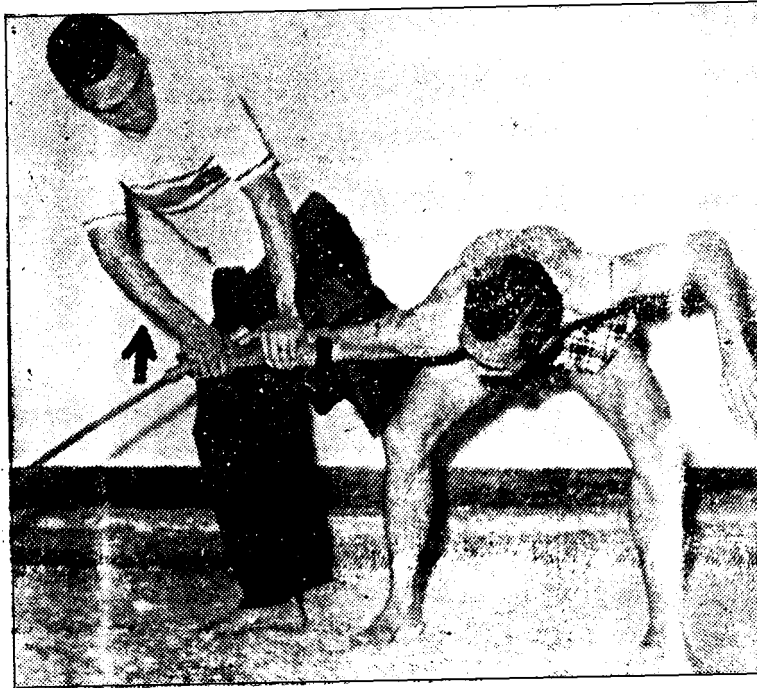
ပုံ(၄၃)

ညာသန်လျှင် ညာခူးဖြင့်တိုက်ပါ၊ ဘယ်သန်၀၂၆ ဘယ်ခူး
ဖြင့် တိုက်ပါ။

F. 9.

ဒူးဖိချိုးနည်း

ရန်သူရုတ်တရက် မထနိုင်၊ မလှန်နိုင်အောင်၊ မရုန်းနိုင်အောင် ဒူးဖြင့် ဖိထားနည်း၊ ဖိချိုးနည်းများကိုသိထားထိုက်သည်။ တတက်စာဖျက်နှာပုံ (၄၄) ကိုကြည့်ပါ။ လက်အားဖြင့်ဖိချိုး၍ မရသည့်အခြေအနေ အချိန်အခါမျိုးတွင် ရုတ်တရက်ဘယ်ဒူးတင်၍ ချိုးထားပုံကို ပြထားသည်။ ဒူးအပြင်တကိုယ်လုံးအားပါပူးပေါင်းထည့်သွင်းလိုက်လျှင် မှောက်ရက် လဲကျသွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မှောက်ရက်လဲကျသွားသည့်အခါ၌လည်း ဒူးဖြင့် တတောင်အပေါ် ဖိထားပြီး လက်နက်ကို အရအမိဆွဲလုရပေမည်။ ဒူးဖိပုံနှင့် ဓါးဆွဲပုံကို ပုံ(၄၄) မြားများကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းအတိုင်း ဖိပါ၊ ဆွဲပါ။



ပုံ(၄၄)

လက်လက်ချင်း မနိုင်က၊ ဓါးကိုင်လက်ကို ခူးကကူ၍ ချိုးပါ။

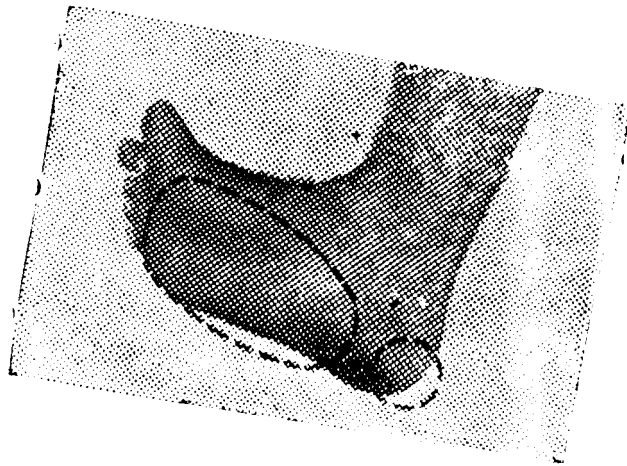
ရန်သူ မှောက်ရက်လဲအကျတွင် တတောင်ပေါ်သို့ဝင်၊ လက်
မောင်းအပေါ်သို့ဝင်၊ ဇက်ပေါ်သို့ဝင်၊ ဖိချိုး၍ အနိုင်သရန် ညွှန်
ကြားခဲ့ပြီ။ ပက်လက်လဲအကျတွင် ပြန်မထနိုင်အောင်၊ ခူးခြင်း ချက်
ကောင်းနေရာများဖြစ်သောနံကြား၊ ဝမ်းပိုက်၊ လက်မောင်း၊ လည်မျို၊
မျက်နှာများသို့ဖိ၍ထားပြီး၊ အနိုင် ယူတတ်ရန်လည်း ညွှန်ကြားလို
ပါသည်။

ခန္ဓာလင်္ကာနက် ၄။

ဒါ။ အသုံး သဘောပေါက်ရန်သာ

ဒူးပင့်တိုက်နည်းနှင့် ဒူးဖိချိုးနည်း ဒူးဖိထား
နည်းများကို စံပြုစံများပြသ၍ သင်ကြားပြီး
ပါပြီ။

ဒူးအသုံးပြုနည်းများမှာ မြန်မာ ဗန်တို ဗန်ရှည်
ပညာ၌ များစွာ ကျယ်ဝန်းစွာ ရှိပါသည်။
ဥပမာ-ဒူးလွှဲ၊ ဒူးပျံ၊ ဒူးတား၊ ဒူးဖိ၊
ဒူးတိုက်၊ ဒူးရိုက်၊ ဒူးဆို့၊ ဒူးခံ နည်းဟူ၍ ဒူး
အသုံးပြုနည်းများစွာရှိလေရာ၌ အခက်ကဏ္ဍ
တွင် အသေးစိတ်တင်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဘယ်
ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာလင်္ကာနက်များအနေဖြင့်
အသုံးပြုတတ်ရန် လောက်သာ ယေဘုယျအား
ဖြင့် တင်ပြနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အလှဉ်းသင့်
ပါက ခန္ဓာလင်္ကာနက် ၄ ဒူးအသုံးပြုနည်းအသေး
စိတ်ကို တင်ပြရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



ခန္ဓာလက်နက် ၅။

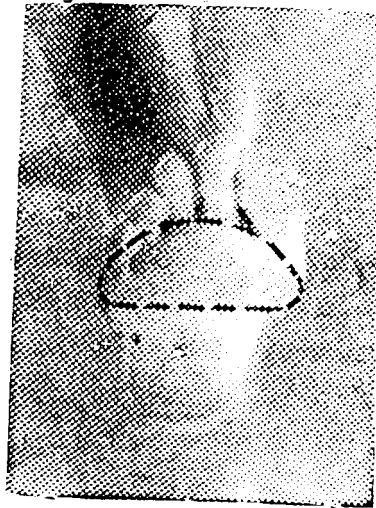
ခြေဖနောင့် ခြေဖဝါး

ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်ခြေဖဝါး

ဗန်တိုသမားသည် လက်ဖြင့်ခုခံကာကွယ်ရမည့် နည်းများကို ကျွမ်းကျင်တတ်သိ နားလည်ရသလို ခြေဖြင့်ခုခံ ကာကွယ်ရမည့်နည်းများကိုလည်း ကျွမ်းကျင်တတ်သိ နားလည်ထားကြရသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ချည်းသက်သက်ဖြင့် မနိုင်သည့် ရန်အမျိုးအစားကို ခြေဖြင့်ဝင်၍ကူရသည်။ ခြေဖြင့်မပြီးသည့်ရန် အမျိုးအစားမျိုးကိုလည်း လက်ကဝင်၍ကူရသည်။ တခါတရံ ခြေရော လက်ပါတပြိုင်တည်း ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်ရသည်။ ထိုလိုအခါမျိုး၌ခြေကိုအသုံးမပြုတတ်လျှင် အခက်တွေ့ချိမ့်မည်။

တတက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ ၄၅ ကို ကြည့်ပါ။ အနက်စက်ကွင်းပြထားသော နေရာများကိုဂရုပြုပါ။ ခြေဦးထိုးကန် သည့်အခါနှင့်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်သည့်အခါများတွင် ၎င်းနေရာများဖြင့်ကန်ရပေသည်။



ပုံ(၄၅)

မိမိ၏ထံသို့ ခြေတလှမ်းတိုးဝင်လာသောသူ၏ ညံ့သကြီးနေရာကို ပုံ ၄၅ တွင်ပြထားသော ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းနေရာဖြင့် ထိုးကန်လိုက်လျှင်ပိုးထိသကဲ့သို့တွန့်သွားပြီးဆက်လက်ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ရန်သူ၏လက်၊ ရန်သူ၏တကောက်ခွက်ကို နင်းသည့်အခါ တွင်လည်း ဤခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းနေရာဖြင့် နင်းရသည်။ ဆေး ခွဲကန်ရာ၌ လည်း ဤနေရာဖြင့်ပင် ဆောင့်ကန်ရပေသည်။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁။

ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်ခြင်း

ဒူးကိုမြှောက်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ဒူးဆန့်၍ဆောင့်ကန်ခြင်းကို အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

ပုံ၄၆ (အထက်ပုံ) သည်ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းဖြင့်ရင်ဝရင်ဘတ်နေရာကို အဖြောင့်ဆောင့်ကန်၍ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိရှေ့ကရန်ပြုရန် ဝင်လာသူအားအဆင်သင့်ရာ (သန်ရာ) ခြေကိုမြှောက်၍ လျင်မြန်စွာ ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ ထိထိမိမိ ပြင်းပြင်းထိသွားလျှင် နောက်ထပ် တလှမ်းတိုး၍ သင့်ထံသို့ဝင်လာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၂။

ခြေဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်ကန်ခြင်း

ပုံ၄၆ (အောက်ပုံ) ကဲ့သို့ရင်ဝ, ဝမ်းမိုက်, ဝှက်ကြားနေရာများသို့ ဒူးမြှောက်၍ ဆောင့်ကန် နိုင်ပါသည်။ အလွန်နီးကပ်နေသည့်အခါ ခြေဖနောင့်ဖြင့်ကန်ရသည်။ ခြေဖနောင့်ဖြင့်ကန်၍ မမှီမကမ်းဖြစ်နေသည့်အခါတွင်မူ ပုံ ၄၆ အထက်ပုံကဲ့သို့ ခြေဖဝါး ထိပ်ပိုင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်နိုင်ပါသည်။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့် ၂ ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အသုံးပြုတတ်လေအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



ပုံ (၄၆)

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁၊ စံပြပုံစံ

တဘက်စာမျက်နှာတွင် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁၊ စံပြပုံစံ ကိုပြထားပါသည် (ပုံ ၄၇ ကိုကြည့်ပါ)။

ခြေတန်သည် လက်တန်ထက်ပို၍ရှိသည်။ လက်တကမ်း၊ လက်တလှမ်းမမှီသည့်နေရာကို ခြေနှင့်ဆောင့်ကန်က အလှမ်းမရှိသည်။ ခြေတန်သည်လက်ထက်ပို၍ ရှည်သည်သာမက လက်ထက်လည်းပို၍ အားအရှိန်ပြင်းသည်။ လက်ဖြင့်ရိုက်၍ မယိုင်မလဲသူကိုခြေဖြင့်တိုက်က မခံနိုင်၊ ယိုင်လဲလေသည်။ သို့လိုအရေးပါအရာရောက်၍လည်း ခန္ဓာ လက်နက် ၅ ဟု ဗန်တိုသမားများ အမည်တတ်၍ အထူးလေ့လာကြ၊ ဟန်ဘူသည်။

လက်မအားသည့်အခါ

လက်နှစ်ဘက်စလုံးတွင် အဘိုးတန်ပစ္စည်းများ တပွေ့တပိုက် ကိုင်ထား၍ လက်ကမအားဘဲလက်ဖြင့်၊ ခုခံတိုက်ခိုက် သည့် နည်းများ အသုံးမဝင်ဘဲဖြစ်နေသည့်အခါမျိုး....

လက်နှစ်ဘက်စလုံး ဒဏ်ရာရ၍ လက်ဖြင့်ခုခံရန် မတတ်နိုင် သည့်အခါမျိုးတွင် ခြေကိုအားကိုးရတော့မည်။ ခြေကိုအားကိုးရ သည့်အခါ၌ ရှေ့တည့်တည့်သို့ အဖြောင့်ဆောင့်ကန် နည်းသည် လွယ်လည်းလွယ်သည်။ မြန်လည်းမြန်သည်။ ပြင်းလည်းပြင်းသည်။ သို့ ဖြစ်၍ ဗန်တိုသမားများအားကိုးကြသည်။ အားကိုးနိုင်အောင်လည်း ခြေအဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်းကို အထူးလေ့လာထားကြသည်။

ပုံ (၄၇) ကိုကြည့်ပါ အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့်အသုံး ပြုထားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ညာသန်လျှင်ညာဖြင့်ကန်ပါ။ ဘယ်သန် လျှင်ဘယ်ဖြင့်ကန်ပါ။



ပုံ(၄၇)

ခြေကိုမြင့်မြင့်မ၊ပြီး မြောက်မြောက် ကန်နိုင်သူဖြစ်က ရင်ဝ
နှင့် မျက်နှာ လောက်ကိုမှန်းကန်ပါ။ ခြေမမြောက်သူ မြင့်မြင့်
မကန်နိုင်သူဖြစ်က ငှားဆစ် နေရာ ပေါင်ရင်း နေရာ၊ ဝှံ့ဆုံနေရာ၊
ဝမ်းပိုက်နေရာများကို ချိန်မှန်းကန်ပါ။

ကန်သည့်အခါ ငှားကိုမြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်အောင်မြောက်ပြီးမှ
ဆောင့်ကန်ပါ။ သို့မှသာနည်းမှန်လမ်းမှန်ကန်ခြင်းမည်သည်။

**လက်သီးသမားကို ဘယ်ခြေအဖြောင့်ဆောင့် ကန်
ရန်ပဌမအဆင့်ရှောင်နည်း။**

သင့်ညာခြေရှေ့မှာထားပြီးရပ်နေခိုက် လက်သီးသမားကရှေ့
ကနေပြီး ပုံ ၄၈ ကဲ့သို့ ညာလက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်သည်ဆိုကြပါစို့။
ထို့ပြင် သင့်လက်နှစ်ဘက်တွင် ဘာမျှကိုင်မထားဘဲ လွတ်နေသည့် အ
ခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည်ဟု ဆိုပါစို့.....

မိမိ မျက်နှာ သို့ ဝင်လာသောလက်သီးကို မရှောင်၍မဖြစ်၊
မတိမ်း၍မဖြစ်၊ ရှောင်ရမည်၊ တိမ်းရမည်၊ ရှောင်တိမ်းပြီးမှသာ ပြန်၍
တိုက်ခိုက်ရမည်။ အကယ်၍တိမ်းရှောင်၍ လွတ်ပုံမပေါ်လျှင် ဘယ်
လက်ဖြင့်ခုတ်ကာရမည်။ မည်ကဲ့သို့ခုတ်ကာရမည်ကို ဘယ်လက်နား
တွင် မြားပြထားသည်။ ၎င်းအတိုင်းလက်ဝါးစောင်းခုတ်ကာရမည်။

မျက်နှာကိုလက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်သည်ဖြစ်၍ မျက်နှာကစ၍
အရင်ဆုံးတိမ်းရမည်၊ ထိုနောက်ကိုယ်နောက်သို့ ယိမ်းယိုင်ပစ်လိုက်
ရမည်။ ညာခြေကျဉ်းဝတ်တွင် မြားဖြူပတ်ပြထားသည့်အတိုင်း ညာ
ခြေဖနောင့်ကိုလှည့်၍ ရှောင်လိုက်ပါ။



ပုံ (၄၈)

ခေါင်းတမ်း၊ ခြေလှည့်၊ ကိုယ်နောက်သို့ ခြင်္သေ့ဝင်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ဝင်လာသောလက်သီးကို (အစက်မြားဖြတ်ပြီးသည့် အတိုင်း) လက်ဝါးစောင်းခုတ်ဖယ်ဘမ်းလိုက်ပါ။ ဘမ်းမြေကိုအစက်ဖြူပြု ထားသည့်အတိုင်းခုးမြှောက်ယူလိုက်ပြီး အစက်ပြုထားသည့်အတိုင်း ခြေထောက်ဖြင့် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ရန်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းဝဲလှည့်ပုံ၊ ခြေလှည့်ပြီးကိုယ်ယိမ်းထားပုံနှင့် အစက်မြားများဖြင့် လက်ဝါးစောင်း ခုတ်တတ်ရန်၊ ခြေမြှောက်၍ အဖြောင့်ဆောင့်ကန်တတ်ရန် ပြထားပါ သည်။ သတိပြု၍သေသပ်စွာလေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ကြပါလေ။

ဒုတိယ အဆင့်လက်ဖမ်းပုံနှင့် ဆောင့်ကန်ပုံပြခြင်း

ပုံ ၄၈ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ခေါင်းကိုယ်ခြေ၊ လက်လှုပ်ရှား ရှောင်တိမ်းကာကွယ်ပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဝင်ထိုးသည့် ညှာလက်သီးကို ဆုပ်ဖမ်းထားပါ။ (သို့ရာတွင်ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုနောက်သို့ ယိုင်မြဲယိုင်ထားပါ။ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို ပြန်မထောင်လာမိအောင်၊ ထို့ထက်သူ့လက်သီးတကမ်းအတွင်းသို့ ခေါင်းပြန်ဝင်မသွားအောင် သတိပြုပါ)

ပုံ ၄၈ အတိုင်း တိမ်းရှောင်ကာကွယ်ပြီး ပုံ ၄၈-က ကဲ့သို့ ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းကာ ဘယ်ခြေဖြင့်အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ရန် တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားပါသည်။ ဆောင့်ကန်သည့် အခါတွင်လည်း ကိုယ်နောက်သို့ ယိုင်ပြီးမှဆောင့်ကန်ပါ။

ပုံ ၄၈ ကဲ့သို့ တိမ်းရှောင်ကာကွယ်တတ်ပြီး ပုံ ၄၈-က ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်တတ်ရန်မှာ ပုံကိုကြည့်ရုံ ညွှန်ကြားချက်ကိုဖတ်ရုံမျှဖြင့် သင်တတ်မြောက်လာမည်မဟုတ်ပေ။ ကျင့်ဖော်တယောက်ကိုရှာ၍ ထိုးခိုင်းပါ။ သင်က ပုံ ၄၈ အတိုင်း တိမ်းရှောင်ကာကွယ်ပါ။ တဆက်တည်း ပုံ ၄၈-က ကဲ့သို့ ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်း၍ ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ပါ။



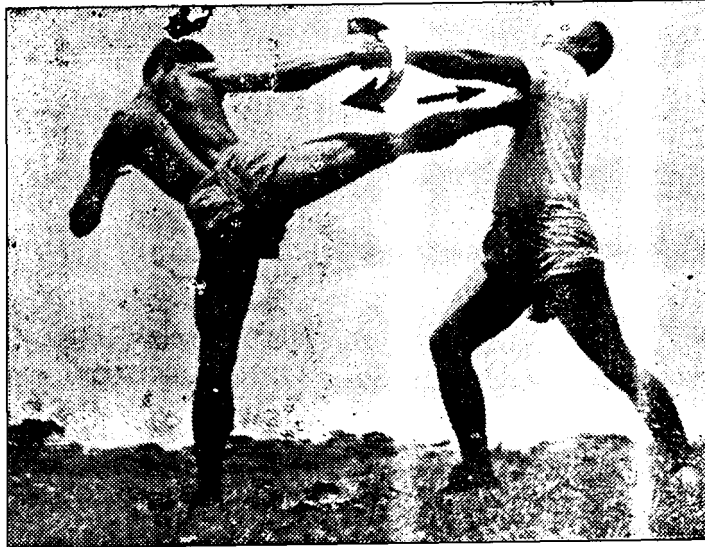
ပုံ (၄၈-က)

ဝင်လာသော လက်သီးကို ပုံ ၄၈ ကဲ့သို့ ရှောင်တိမ်းပြီး ဘယ်လက်ဝါး စောင်းဖြင့် ခုတ်ဖမ်း၍မိမိရေ ပြန်ဖမ်းပါ။ ပြန်သည့်နှင့် ပုံ ၄၈ က-အတိုင်းအဖြောင့်ဆောင်ကန်ပါလေ။

ဤနည်းကိုတဦးတည်း အဖော်ပေါ်ဘဲ ကျွမ်းကျင်တယ်မြောက်လာအောင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ညာခြေရှေ့မှာထားပြီး ဗတ်တတ်ရပ်ပါ။ ညာခြေခြေကျဉ်းဝတ်တွင် ဗတ်ပြထားသော မြူးအတိုင်း လှည့်၍ တပါတည်းခေါင်းနှင့် ကိုယ်ကိုပါလှည့်ကာ နောက်ဘက်သို့ ယိုမ်းယိုင်ရှောင်ထားပြီး.... ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာ ဘက်သည့်ဟန်ပြုပါ။ ပြုပြီးဘယ်ခြေကို ခူးအရင်းမြောက်ယူပြီး.... ပုံ ၄၈ မြူးများအတိုင်း အဖြောင့်ဆောင်ကန်ပါ။ ပုံ ၄၈-က ကဲ့သို့ မြေပြင်ဖြောင့်တန်းတန်းကန်ပါ။ ပြီးလျှင်ဘယ်ခူးကို ဝင်ဆီသို့ ပြန်ယူဝင်ပြီးပြန်ဆောင်ကန်ပါ။ ဘယ်ခြေမြေသို့ မကျဆီစေဘဲ တညောင် ဆောင်ကန်ပါ။ ဤအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

လက်သီးသမားကို ညာခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်း

ဘယ်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းကို တင်ပြရှင်းလင်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုညာခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းကို ဆက်သက် တင်ပြပါမည်။ ညာခြေရှေ့သို့တက်၍ ထားခိုက်ဘယ်လက်သီးဖြင့်စတင် တိုက်ခိုက်သူအား ခေါင်းနောက်သို့ယိုမ်း၊ ကိုယ်နောက်သို့တိုမ်းရှောင် ကာ၊ ဝင်ထိုးသောလက်သီးကို ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ဘမ်း ရမည်။ ကိုယ်နောက်သို့ တိုမ်းရှောင်ထား၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် သည် ဘယ်ခြေအပေါ်တွင် အများဆုံး စုပုံတင်ထားသောကြောင့် ညာဘူး အလွယ်တကူ မြှောက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရမည်။ ညာဘူးကိုအ မြန်ဆုံးမြှောက်ပြီး အဖြောင့်ဆောင့်ကန်လိုက်နိုင်ပါ။ ပုံ ၄၉ တွင်ပြ ထားသော ညာခြေအဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်းကို အလွယ်တကူသင်ပြ လုပ်လာနိုင်မည်ကို သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။



ပုံ(၄၉)

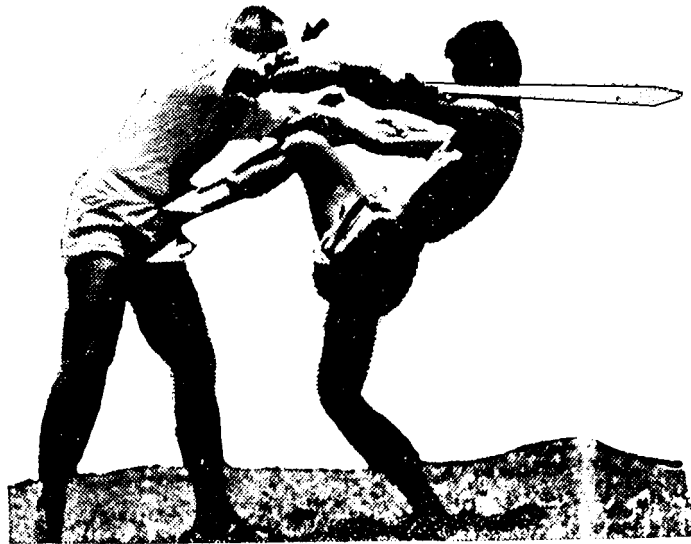
ဘယ်လက်သီးဖြင့်ဝင်ထိုးသူကိုခေါင်းနှင့်ကိုယ်နောက်သို့ တိမ်း
ရှောင်၍လွှတ်သည်နှင့် ညာခြေဖြင့်ဆောင်ကန်လိုက်ပါ။ ဝန်၍ညှက်
သွားသဖြင့်အနားသို့ ကပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ မြေတန်သည် လက်တန်
ထက်ရှည်သည်ဟု ရှင်းလင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ လက်သီးနှင့်မြေထောက်တ
ပြိုင်တည်း ထိုးကန်ကြလျှင် လက်သီးကမထိဘဲ မြေထောက်သမား
ကသာ အထိ ကန်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရမည်။ သို့ကြောင့်တိုက်ခိုက်
ရမည့်ရသူကို လက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းထက် မြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ပါ။ မို၍
အလှမ်းလည်းမိသည်။ ပြင်းလည်းပြင်းသည်။ အထိလည်းနာသည်။
တချက်တည်းနှင့် ရန်ပွဲကိုလည်းအပြီးသတ်နိုင်သည်။

F.10

မိုက်ကန်ပစ်ပေါက်ချနည်း

ဓားသမားကို ကာကွယ်ပြန်တမ်းပြီး ညှာခြေထောက်ဖြင့်ဝမ်း
 မိုက်ကိုဆောင့်ကန် ပုံပြထားသည်ကို တဘက်စာမျက်နှာပုံ ၅၀ တွင်
 တွေ့ရမည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဤသို့ပြန် ကိုင်! တမ်း လိုက်ပြီးပတ်
 လက်လှန် အိပ်ချလိုက်ကာ ခြေထောက်ဆောင့်ကန်၍ ပစ်ပေါက်ချ
 လိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့အချိန်ကိုက် ပစ်ပေါက်ချလိုက်နိုင်ပါကဓား
 သမားသည် သင့်ကိုယ်အပေါ်မှကျော်၍ ဖမ်းပြန်ကျသွားပါလိမ့်မည်။
 ဤနည်းကိုမိုက်ကန် ပစ်ပေါက်ချနည်းဟု ခေါ်သည်။

ဥပမာ ဓားကိုင်သမားက သင့်ကိုရှေ့ကနေ၍ ခုတ်ချလိုက်ပြီ
 ဆိုကြပါစို့။ ဘယ်ခြေအနည်းငယ် ရှေ့သို့တိုးတက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့် ဓားကိုင်လက်ကိုခုတ်ဖယ်ပြီး ထိုခုတ်ဖယ်သည့်လက်ဖြင့်
 ပြန်တမ်းပါ။ ညှာလက်ကသူ ဘယ်လက်ကိုရုတ်တရက် (လက်မောင်း
 ရင်းကနေ၍) တမ်းဆုပ်ကိုင်ပြီး ညှာဖူးမြှောက်ကာ ဆောင့်ကန်ပါ။
 ပွကြား၊ အရှိုက်၊ ဝမ်းမိုက်တို့ကို ဆောင့်ကန်မိက ဓားသမားသည်
 မချီမဆန့်ခံရလိမ့်မည်။



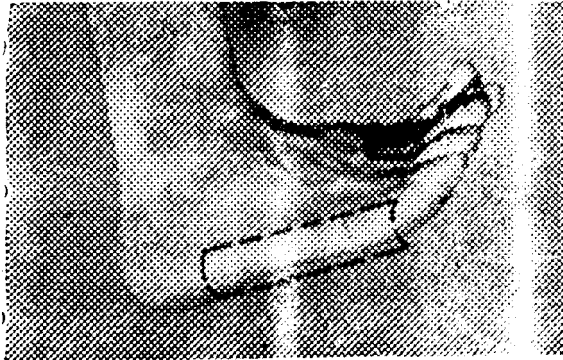
ပုံ (၅၀)

ပုံအတိုင်းဆောင်ကန်ပြီး ရုတ်တရက်ပက် လက်လှန် လှဲချ၍ ပစ်ကန်ပေါက်ချလိုက်ပါ။ ပုံ ၅၀ အနေအထားမှ လှဲဖက်ချသည့်အခါ တင်ပါးကိုဖနောင့်ဖြင့်ကပ်၍ ပထမထိုင်ချပါ။ ထိုသို့ထိုင်ချပြီးမှ ပက် လက်လှန်အိပ်၍ ကန်ပစ်ပေါက်ချလိုက်ပါ။ ကန်သည့်အခါ ဘမ်းထား သည့်လက်များ လွတ်ထွက်မသွားအောင် ပုံအတိုင်း ခမ်းပါ။ ကန် လိုက်၍သူကနောက်သို့ ဆုတ်သွားသည့်အခါ သင်ကပြောတပေါင်ကျိုး ခုန်၍လိုက်ပေးပါ။ သူကရှေ့သို့အားပြု၍ ဝင်လာသည့်အခါမျိုးကျမှ ရုတ်တရက်ကန်၍ပစ်ပေါက်ချလိုက်ရန် သတိပြုပါ။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့် ၂။

အဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းများဖြင့် လက် သီးသမားကို ရှောင်ပုံ-တိမ်းပုံ-ခုခံပုံများကို ဖော် ပြခဲ့ပါပြီ။

ခါးသမားကိုလည်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်း ဖြင့်ကာကွယ်ပြီး လက်နှစ်ဘက်စလုံးကို ပြန်ဘမ်း ကာ ခြေဖြင့် ဆောင့် ကန်ခြင်း၊ ထိုင်လှဲချ ဤကိုင်ပေါက်နည်းများလည်း ရေးသားတင်ပြခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ခြေဖဝါးအသုံးချနည်းဖြစ်သော ခြေအဖျားပိုင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နည်း၊ ခြေဖနောင့် ဖြင့်ခုခံနည်းများကို အသုံးချနိုင်သည် အထိ ကျွမ်း ကျင်လာစေရန် ခန္ဓာလက်နက် ၅ အခန်းတွင် ရှင်း လင်းတင်ပြခဲ့သော အချက်များကို အထူးဂရုပြု၍ ဆက်လက်လေ့လာပါ။



ခန္ဓာလက်နက် ၆။

မြေဖဝါးစောင်း

တယောက်ထက် ပိုသောရန်ကို ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း ၁။

ခြေဝါးစောင်းသည် လက်ဝါးစောင်း ကဲ့သို့ အသုံးပြုတတ်လျှင် အားကိုးရသော ခန္ဓာလက်နက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခြေသန်းဘက်က ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဘေးတိုက်ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ ဆောင့်နှင်းခြင်းများကို အကွက်ကျကျခုခံတတ်လေအောင် ဗန်တိုသမားများ သင်ကြားလေ့လာကြရသည်။

မုက်နှာချင်းဆိုင် ရန်သူအား ကိုယ်အနည်းငယ် လှည့်ပေးပြီး ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဝှက်ကြား၊ ရင်ဝ၊ မုက်နှာတစ်ခုခုမှီရာနေရာကိုဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ အကယ်၍လက်သီးဖြင့်ထိုးရန် ဝင်လာသူဖြစ်က သင့်ခြေတန်သည် သူ့လက်တန်ထက် ရှေ့သောကြောင့် သင့်ခြေထောက်ကသာ သူ့ကိုယ်ကို ဦးစွာထိသွားမည်ဖြစ်၍ သူ့လက်တန် သင့်အား လာထိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

တဦးချင်းယှဉ်ပြိုင်ရသည်မဟုတ်ဘဲ တယောက်ထက်များသော ရန်နှင့်တွေ့ကြုံနေရ၍ လက်မအားဘဲဖြစ်နေသည့်အခါတွင် ခြေဝါးစောင်းကန်နည်းသည် များစွာအသုံးကျလေသည်။

စံပြ - ဥပမာ သင်က လူတယောက်နှင့် ထွေးလုံးသတ်ပုတ်နေခိုက်

ညာဘက်ဘေးမှ သူ၏အဖော်က ဝင်လာပြီး သင့်အားရန်ပြုရန်ကြိုးပမ်းသည်ဆိုလျှင် တဘက်စာမုက်နှာတွင် ပြုထားသော ပုံ ၅၁ အတိုင်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ အနားကပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပုံအတိုင်းမုက်နှာကိုမကန်နိုင်က ဝှက်ကြား၊ရင်ဝ နေရာများကို ချိန်မှန်း၍ ခပ်နိမ့်နိမ့် ကန်နိုင်ပါသည်။



ပုံ (၅၁)

ရှေ့ကလူကိုမဲ၍ တိုက်နေခိုက်လက်နှစ်ဘက်မအားဘဲရှိနေစဉ် ညာဘက်ဘေးမှသူ၏အဖောက် ကုန်ဝင်လာက ပုံ ၅၁ အတိုင်း ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပ။ ဘေးမှဝင်လာသူအား ခြေ ဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ ၅၁-အတိုင်း ဆောင့်ကန်ပြီး ထိုအချိန်ကိုအောက်သို့မ ချဘဲ မူလရင်ဆိုင်သတ်ပုတ်နေသူကို ချူးဖြင့် (ကိုယ်ကိုဆွဲ၍) တိုက်ပါ။

တယောက်ထဲကိသောရန်သူကို
ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း ။

ရန်အခြေအနေ။ ။တယောက် က နောက်မှ ဘီလူးဂုတ်ချိုးနည်းဖြင့်
ဘမ်းထားသည်။ ထိုသို့ဘမ်းထား၍ လက်နှစ်ဘက်
မအားဘဲရှိနေစဉ် သူ၏အဖော်ကရှေ့မှနေ၍ ပြေး
ဝင်ထိုးသည်။

အထက်ပါရန်အခြေအနေမျိုးနှင့် သင်တွေ့ကြုံရလျှင် ခြေဝါး
စောင်းကျင့်ထားသောသင့်အဘို့ လွန်စွာအသုံးဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရ
လိမ့်မည်။

သင်ညာသန်ဖြစ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်
လှည့်ပေးပြီး ကိုယ်ကိုနောက်ဘက်သို့ယိုင်၍ ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့်
ဆောင့်ကန်ပါ။ ပြေးဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့် ဆောင့်ကန်လိုက်သည့်
အရှိန် နှစ်ခုပေါင်း၍ ခံရမည့် လက်သီး သမားအဘို့ သက်သာမည်
မဟုတ်။ ထိုနှင့်မှအလျော့မပေးသေးဘဲ လှည့်ပတ်၍ထိုးရန်ကြိုးပမ်းနေ
ကလည်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ပင် ဆောင့်ကန်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။ အ
လျော့မပေးပါနှင့်။



ပုံ (၅၂)

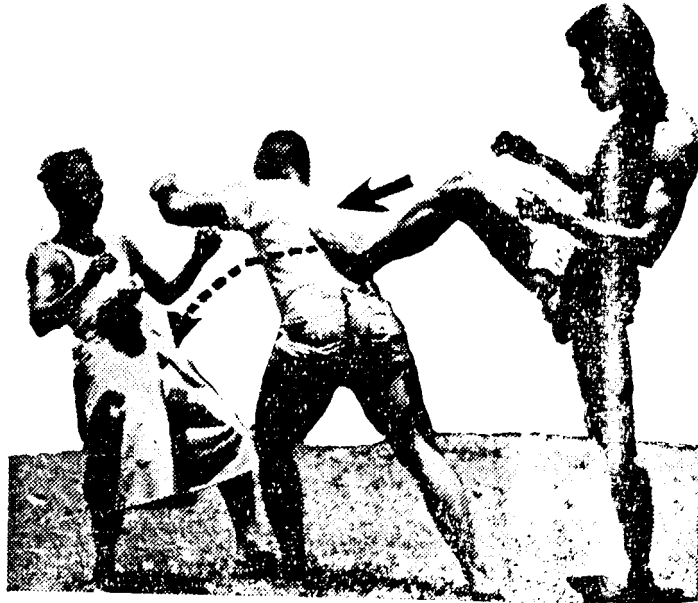
ဤနည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ နောက်ကတီလူ စုတ်ချိုး ဘမ်း
ထားသူဘက်သို့ အလိုက်သင့်လိုက်ယိုင်ပေးပြီး ဘမ်းကြီးထောက်အ
ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် စုပုံတင်ထားကာ ညှာခြေဝါး
စောင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်ပါ။ ဆောင့်ကန်လိုက်သော ယင့်ခြေဝါးစောင်း
သည် သူ့မိုက်အား သွား၍ နှုတ် ဆက် လိုက် ငါ့မိုက်။ တချက်ဖြင့်
နာပုံမရလျှင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ညှာခြေထောက်ကို ပြန်မချဘဲ
ဆောင့်ကန်ပါ။ ခြေဝါးစောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နေခိုက် သူ့လက်သီး
အလှမ်းမမီအောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်ထားပါ။

ရှေ့ကလူအား ညှာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပြီး၊ ၎င်း
ခြေပြန်အကျတွင် (နောက်ကဘမ်းထားသူ၏ ညှာသွားခြင်းကို ဆောင့်
နင်း ဆောင့်ကန်၍ ဖြုတ်ပါ။ ရုန်းထွက်ပါ။

ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ကယ်ဆယ်နည်း

ခြေဝါးစောင်း လျင်လျင်မြန်မြန် ကန်တတ်သူအဖို့ မိမိအတွက် ကာကွယ်ခုခံဖို့သာ အသုံးပြုနိုင်သည်မဟုတ်မူဘဲ သူတပါးအားလည်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ပင်ဝင်၍ ကယ်ဆယ်နိုင်ပေသည်။

စံပြ။ ဥပမာ၊ မိမိ၏မျက်မှောက်၌ အားကြီးသူ တယောက်က အားနည်းသူ တယောက်ကို ဓားမြှောင်ဖြင့် ထိုး ရန်အားဝင့်လိုက်သည့်အခါမျိုး....လည်ပင်းကို ဝင်ညှစ်ရန်ကြိုးပမ်းနေသည့်အခါမျိုးလက် သီးဖြင့်ထိုးရန် ချိန်မှန်းနေသည့် အခါမျိုးတွင် ထိုသူ၏နောက်မှ၎င်း ဘေးမှ၎င်း ခြေဘဝါး စောင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ ရန်ပြုမည့်သူအ ခြေပျက်သွားပြီး သူ၏ဓားချက်၊ လက်သီး၊ ချက် ရန်ပြုချက်၊ များ တိမ်းချော်ပျက်ပြား သွားပေ လိမ့်မည်။



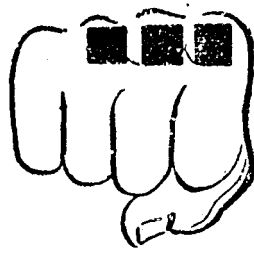
ပုံ(၅၃)

လက်ဖြင့်ဝင်ဆွဲလျှင် မမီသည့်အခါမျိုးတွင် ဘယ်ခြေတပေါင် ကျိုးရန်၍ ညာခြေထောက်ဖြင့် ပုံ၅၃အတိုင်း ခြီးညှောင့်ရိုး သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံသို့မဟုတ် ကျောကုန်း နေရာများကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ ချိန်ရွယ်ချက် ပျက်ပြားသွား၍ သင်ကယ်ဆယ်လိုသည့် သူအဘို့ သက်သာသွားလိမ့်မည်။

မမီမကန်းဖြစ်နေသေးလျှင် ဘယ်ခြေတပေါင်ကျိုးသပ်၍ ခုန်ပြီး ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပါ။ ကန်သည့်အခါလက်နှစ် ဘက်ကို ကာကွယ်ရန်အသင့်ပြင်ပါ။

တယောက်ထက်ပိုသောရန်သူ
များနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင်

ဒေါသမမွန်ပါနှင့်၊
အကြောက်မလွန်ပါနှင့်၊
ရန်သူကိုမထိမဲ့
မြင်ပေါ့ပေါ့ဆဆမပြုပါနှင့်၊
တဦးတယောက်ကို သဲသဲမဲမဲ
အာရုံထား၍မတိုက်ပါနှင့်၊
အနီးဆုံးသူကို စတင်ခုခံတိုက်ခိုက်ပါ၊
ကျန်လူများကိုသတိမလပ်ကြည့်ပါ၊
လက်နှစ်ဘက်စလုံး ကိုအမိမခံပါနှင့်၊
အနည်းဆုံးလက်တဘက်အလွတ်ထားပါ၊
လက်မအားက ခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ပါ၊
ကြောက်ဟန်မပြနှင့်၊ အဆုံးတိုင်ခုခံတိုက်ခိုက်
မည်ဟူသောဟန်ကိုပြပါ၊
မိမိတတ်မြောက်သည့်ဗန်တိုနည်းများကို
ယုံယုံကြည်ကြည် အားထား၍ အစွမ်းကုန်ခုခံ
တိုက်ခိုက်ပါလေ။ ။



ခန္ဓာလက်နက် ဂ။ လက်သီး

ခန္ဓာလက်နက် ၈။ လက်သီး

ခန္ဓာလက်နက် ၈ ကို လက်သီးဟုချုံ၍ ခေါ်ဆိုထားသည်။ အများသိကြသည့် အနောက်တိုင်းလက်ဝှေ့သမားများ ထိုးကြသည့် လက်သီးများကိုသာ လက်သီးဟုခေါ်သည်မဟုတ်။ အခြားအမျိုးအစား လက်သီးများကိုလည်း မန်တိုသမားက လက်သီးဟုခေါ်ကြပေသည်။

လက်သီးအမျိုးအစားများမှာ။

နှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီးခေါ် (အနူးလက်သီးဆုပ်)
လက်သီးချွန်
တဝက်ဆုပ်လက်သီး
အပြည့် ဆုပ်လက်သီးဟူ၍ အခေါ် အဝေါ်များရှိ
လေသည်။ ထို့ပြင်ထိုးလက်သီး၊ ဆုပ်လက်သီး၊ ထု
လက်သီး၊ ခေါက်လက်သီး၊ လက်သီးပျံစသည်ဖြင့်
လည်း စိတ်ဖြာခွဲခြား၍ ခေါ်ဆိုလေ့လာသင်ကြား
ရပေသည်။

လက်သီးတမျိုးတည်း ဆုပ်တတ်ထိုးတတ်၊ အသုံးပြုတတ်သူ ထက် လက်သီးမျိုးစုံဆုပ်တတ် ထိုးတတ် အသုံးပြုတတ်သူက တကဲ့ အရေးတွင် တပမ်းသာပြီး နှာတဖျားဖြင့် အနိုင်ရတတ်လေသည်။ သို့ ဖြစ်၍ လက်သီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို စုံစိစွာ တင်ပြရေးသားသွားပါမည်။ ရှေးဦးစွာနှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီး ဟုခေါ်သည့် အနူးလက်သီးဆုပ် လက်သီးအကြောင်း တင်ပြပါမည်။

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးခေါင် (အနုလက်သီးဆုတ်)



ပုံ (၅၄)

လက်ဝါးဖြန့်ပြီး လက်နှစ်ဆစ်ပြန်ချိုးလိုက်ပါ။ လက်မကလေးက လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများကို ပုံအတိုင်းခံထားပါ။ ဤလက်နှစ်ဆစ်ချိုးနည်းကို အနုလက်သီးဆုတ်နည်းဟု ခေါ်သည်။ အနု၏ လက်များတို့နေ ကုတ်နေသလို သင်တန်းသားများ နားလည်လွယ်စေရန် ဤနာမည်ကို ဆရာ့ဆရာများပေးထားခဲ့ ပြန်တူသည်။ နာမည်ဆိုးသော်လည်း အတိုးတန်အသုံးဝင်သည့် ထိုးနည်းတစ်ခုဖြစ်၍ ဗန်တိုသမားများအားထားကြသည်။

သူ့အသုံးသူ့စွမ်းရည်

လက်သီးမဝင်သော နေရာများကိုသူကဝင်သည်။ လက်သီးမတိုးသောနေရာများကို သူကတိုးသည်။ လက်ဝါးစောင်း၊ လက်စောင်းမဖြိုသော နေရာများကို သူ့ရောက်သွားလျှင် ဓာတ်လိုက်သလို တုတ်ပြီး ပုံရက်လဲကျသွားနိုင်သည်။ သို့ကြောင့် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးကို နှစ်သက် အသုံးပြုသူများသည်။

နေရာရွေး၍တိုက်ပါ။ အမာခံနေရာများကို ခေါင်းပတ် ရန်သူ၏ အားနဲ့ချိနဲ့သော အကြောဆုံနေရာများ အပေါ် အစွမ်းအဆက် နေရာများကိုသာ ရွေး၍ထိုးပါ။ ခုခံပါ။

**နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးလက်တွေ့အသုံးချနည်းများ
ပေါ်မထိုးဘဲဝှက်ထိုးနည်း**

ဘက်လက်နှင့် ထိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ဘယ်လက်ကိုမပြဘဲ.... ထိုးကာမှ ဆတ်ကနဲထိုးလိုက်ခြင်းကို ဘယ်လက်ဝှက် ထိုးသည်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုးမည့်ဘယ်လက်တကားကားနှင့် ချိန်ရွယ်ပြသ၍ထိုးခြင်းကို ဖော်ထိုးသည်ဟုခေါ်သည်။ ချိန်ရွယ်ခြင်းကိုတဘက်သား သိသာအောင်ပြသခြင်းမရှိဘဲ လျှပ်ပျက်သလို၊ မြွေပေါက်သလို၊ ထွက်၍ ထိုးခြင်း ပေါက်၍ထိုးခြင်းများကိုဝှက်ရာမှထွက်ထိုးသည်ဟုခေါ်သည်။

ပုံ ၅၅ ကိုကြည့်ပါ။ 'ခုခံသူ၏လက်ပခုံးသည် ရန်သူနှင့်ပို၍ နီးနေသည်။ ဘယ်လက်ဖြင့်ထိုးနိုင်မှ မြန်လည်း မြန်၊ မှန်လည်း မှန်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဘယ်လက်နှင့်ထိုးမည်ဟု တဘက်သားကြိုတင်သိနေက တိမ်းရှောင်ကာကွယ်နိုင်၍၊ မိမိထိုးချက်အလဟဿဖြစ် သွားမည်။ ထိုးလျှင်ထိမှကောင်းသည်။ ထိုးတိုင်းထိစေရန်ပရိယယ် ကုရမည်။ ဘယ်လက်နှင့်ထိုးရန် ကြံရွယ်ကဘယ်လက်ကိုမပြဘဲ ညှာလက်နှင့်ထိုးရန်ပြလိုက်ပါ။ ရန်သူကညှာလက်နှင့် ထိုးတော့မည်ဟု အထင်ရှိနေခိုက် ဘယ်လက်ထွက်၍ထိုးလျှင် အဓိကခံရ၍ ရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်။ ထိုးနည်းကလည်းမှန်နေသည်၊ ပရိယယ်ကလည်း ကောင်းနေသည်ဆိုပါက ထိုးတိုင်းထိပေမည်။

ထို့အတူ ညှာလက်နှင့်ထိုးရန် ကြံရွယ်ပါက ဘယ်လက်နှင့် ထိုးဟန်ပြပြီး ညှာလက်နှင့်ထိုးပါလေ။



ခုံ(၅၅)

ညာပါးစောင်ကို ချိန်မှန်း၍ထိုးသည်ကို ပြထားသော ပုံဖြစ်သည်။ ညာလက်ကိုဟန်ပြပြီးမှ ဘယ်လက်နှင့်ဆတ်ကနဲ အဖြောင့်ထိုးပါ။

F. 11.

မျက်နှာ၌ရှိသောချက်ကောင်းနေရာများ

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့်ထိုးရန် မျက်နှာ၌ရှိသော ချက်ကောင်း နေရာများကို ပဌမစတင်လေ့လာကြပါစို့။ အောက်နှုတ်ခမ်း၊ အောက် မေးစေ့နေရာ၊ နှာခေါင်းအောက် အပေါ်နှုတ်ခမ်းနေရာ၊ ပါးစောင် ရိုးနေရာ၊ ပါးအလယ်တည့်တည့်နေရာ၊ မျက်လုံးအောက်နှာခေါင်း နှင့် တပြေးတည်းနေရာ၊ နားထင်နေရာ၊ နားအောက်ချိုင့်ခွက်နေရာ၊ မျက်လုံးချိုင့်ခွက်နေရာ၊ မျက်လုံးနှစ်ခုကြား နှာရောင်နေရာ၊ များသည် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးထိုးရန် ချက်ကောင်းနေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူ မိမိနှင့် အရပ်အမောင်း တူသူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့် အခါများတွင် မျက်နှာရှိချက်ကောင်း နေရာများကို ရွေးထိုးပါ။

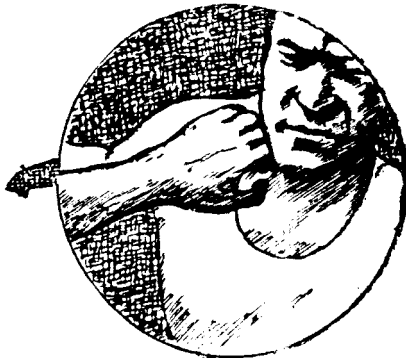
မိမိထက် အရပ်မြင့်သူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင် မျက် နှာကိုမမဲဘဲ ဝမ်းမိုက်၊ အရှိုက်၊ ရင်ဝ၊ နံကြားဝှံ့ နေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ပါ။

ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ဤသို့ကျင့်ပါ

ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ။ မိမိ၏ညာနှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီးဖြင့်မိမိ ဘယ်လက်ဝါးကို အသာအယာထိုးပေးပါ။ ထိုသို့အသာအယာ ထိုးရာက အနည်းငယ်အားထည့်၍ထိုးပေးပါ။ တဖန်ညာလက်ဝါး ဖြန့်ပြီး ဘယ်နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးနှင့် အသာအယာထိုးပေးပါ။ ဤကဲ့ သို့နှစ်စဉ်ကျင့်ပေးလျှင် တဖြေးဖြေးခံနိုင်ရည်ရှိလာလိမ့်မည်။ မာသော အရာဝတ္ထုများကို နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးနှင့် တိုက်ရိုက် အထိုး မကျင့်ပါ နှင့်။ အလွန်ကျင့်သားကောင်းပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသူဖြစ်စေကာမူ မာသော အရာဝတ္ထုများကို အထိုးကျင့်က အဝတ်ထူတူခေါက်ခံပြီးမှ ဖြေးဖြေး သက်သာအထိုးကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိမှအားထည့်ထိုးပါ။

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးထိုးရန်စံပြပုံစံများ

ပုံ (၅၆)
အယ်လက်ဖြင့် ပါးစောင် ရိုး
ထိုးထားသည်ကို အနီးကပ်
ပြထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။



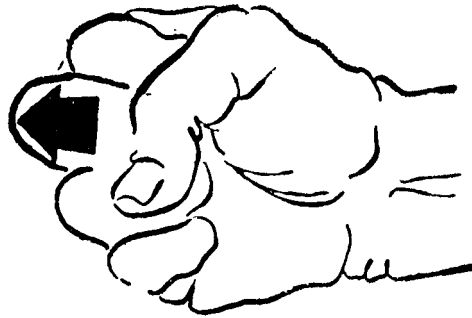
ပုံ (၅၇)
အယ်လက်ဖြင့် အောက် နှုတ်
ခမ်းနှင့်မေးဖိကြား ချိုင့်ခွက်
နေရာကို ထိုး၍ ပြ ထားခြင်း
ဖြစ်သည်။



လက်သီးချွန်ထိုးနည်း

လက်သီးကို ရိုးရိုးဆုပ်သကဲ့သို့ မဆုပ်ဘဲ၊ လက်ခလယ်ကို နှစ်ဆစ်ချိုးထား၍ ကျန်လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ညှစ်ဆုပ်လိုက်ပါ။ တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၅၀ အတိုင်း လက်သီးချွန်ဆုပ်နည်းအတိုင်း ဆုပ်နိုင်သွားလိမ့်မည်။

အကြောဆုံနေရာများ၊ အဆစ်အဆက်နေရာများ၊ အရိုးနဲ့များနှင့် အရိုးကြားနေရာများသည် လက်သီးချွန်ထိုးရမည့်နေရာများဖြစ်သည်။ ထိုနေရာများကို ရိုးရိုးလက်သီးဖြင့်ထိုး၍ မထိနိုင်။ လက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးမှထိသည်။ အချို့ချက်ကောင်း နေရာများသည် ရိုးရိုးလက်သီးနှင့်ထိုး၍ စူးစူးဝါးဝါးမနာ။ လက်သီးချွန်ထိထိ မိမိအထိုးခံရလျှင်ကား ခံနိုင်စွမ်းမရှိအောင် စူးရှနာကျင်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗန်တိုသမားများသည် လက်သီးချွန်ကိုလည်း ထိုးတတ်အောင်နှင့် ထိုးနိုင်အောင်အလေ့အကျင့် ကောင်းကြရပေသည်။



ပုံ (၅၈)

လက်သီး ချွန်ဆုပ်တတ်အောင် ပုံ ၅၈ အတိုင်း အဆုပ် ကျင့်ပါ။ ညှာလက်ရော ဘယ်လက်ပါ။ အဆုပ်ကျင့်ပါ။ ဆုပ်တတ်လာ သည့်အခါ ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်၍ ညှာလက်သီးချွန်အထိုးကျင့်ပါ။ အသာ အသာထိုး၍ကျင့်ပါ။ အလေ့အကျင့်ကောင်းလာမှအားတည့်၍အထိုး ကျင့်ပါ။ ညှာလက်သီးချွန်ကျင့်ပြီးသည့်အခါတွင် ဘယ်လက်သီးချွန် ကို ညှာလက်ဝါးထဲသို့ အထိုးကျင့်ပါ။

လက်သီးချွန် ထိုးရမည်နေရာများကို အလွတ်ရအောင်လေ့ လာပါ။ မှတ်သားထားပါ။

လက်သီးချွန်လက်တွေအသုံးချနည်းပုံစံများ

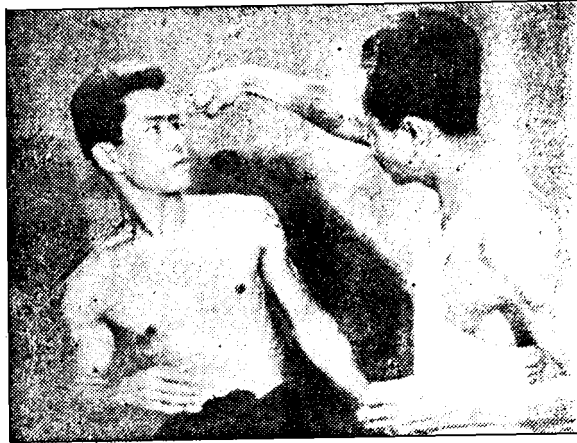
ပုံစံ ၁။ မျက်လုံးနှစ်ခုကြားချိုင့်ခွက်

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၅၉ သည် မျက်လုံးနှစ်ခုကြားချိုင့် ခွက်ထဲသို့ ညာလက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးရန်ပြထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ မြားဖြူထိုး၍ပြထားသည်ကိုသတိပြုပါ။

ပုံစံ ၂။ မျက်လုံးနေရာတဝိုက်

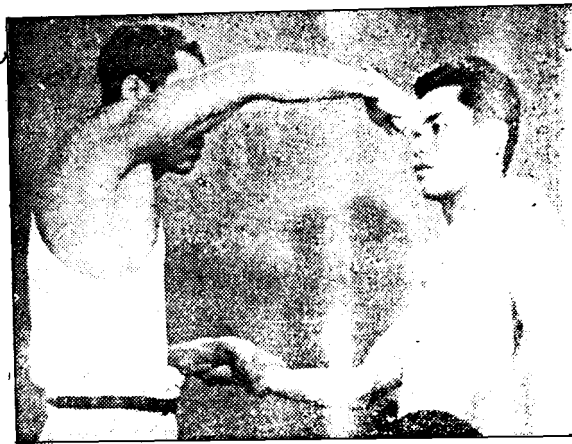
လက်နက်ကိုင် ရန်သူ့ လက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်းဆုပ်ကိုင် ဘမ်းထားနိုင်သည့်အခြေအနေသို့ အရောက်တွင် နောက်ထပ်ရန်မမူ နိုင်အောင် ညာလက်သီးချွန်ဖြင့် ပုံ ၆၀ မြားဖြူပြထားသည့် အတိုင်း မျက်လုံးနေရာတဝိုက်ကိုထိုးနိုင်ကြောင်းပြထားသောပုံစံဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ လက်သီးချွန်ထိုးရန် ပြထားသောပုံစံပါ နေရာများကို အချင်းချင်းထိုး၍ အလေ့ အကျင့် မပြုပါနှင့်။ ရန်ပွဲ တိုင်း၌လည်း အသုံးမပြုပါနှင့်။ မိမိထက်အားမလလက် နက်လူအင်အား သာလွန်နေသည့် ရန်မျိုးကို သာအ သုံးပြုဘို့ကြံရွယ်ပါ။



ပုံ (၅၉)

လက်သီးချန်ဖြင့် မျက်လုံးနေရာထိရောက်ထိုးနည်း။



ပုံ (၆၀)

သက်သီးချန်ဖြင့် မျက်လုံးနှစ်ဘက်ကြား၍ ဝှိုင်းဝှက်ထိုးနည်း။

ပုံစံ ၃။ နားအုံနေရာတိုက်

လက်နက်ကိုင်ရန်သူအား ဗန်တိုနည်းဖြင့် ရှောင်တိမ်းဝင်
ဘမ်း၍ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ဖမ်းမိသော်လည်း ရန်သူကရုန်းကန်
လှုပ်ရှားနေ၍ မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးတွင် ရန်သူညိမ်သက်
သွားစေရန်နှင့် အရှုံးပေးအညံ့ခံစေရန် လက်သီးချွန်ဖြင့် နားအုံနေ
ရာတိုက်ကိုထိုးနိုင်ကြောင်း ပြသထားသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ ပုံ ၆၁ ကို
ကြည့်ပါ။

ပုံစံ ၄။ ဇက်ပေါ်ရှိနေရာများ

ပုံ ၆၃ တွင် ပြထားသော ဇက်ပေါ်ရှိချက်ကောင်းနေရာများ။
ကို လက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးနိုင်ကြောင်း ပြသထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။
၎င်းဇက်ပေါ်ရှိနေရာကို လက်သီးချွန်အထိုးခံရက မေ့လဲသွားနိုင်
သည်အထိ ပြင်းထန်သောကြောင့် ထိုက်တန်သောရန်ကိုသာ အသုံး
ပြု၍ သတိပေးလိုပါသည်။

ဇက်ပေါ်ရှိနေရာများကိုသာမက ကျောရိုးတဘက်တချက်တွင်
ရှိသောနေရာများ၊ ကျောက်ကင်ရှိ သာ နေရာများကိုလည်း လက်
သီးချွန်ထိုးနိုင်သည့် နေရာများဖြစ်ကြောင်း သိထားထိုက်ပေသည်။



ပုံ(၆၁)

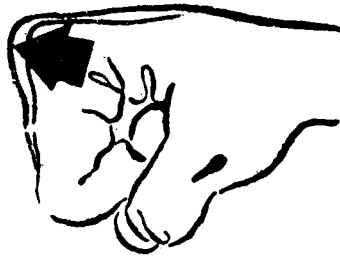
လက်သီးချွန်ဖြင့် နားအုံ နေရာတစ်ခုကို ထိုးပါ။



ပုံ(၆၂)

လက်သီးချွန်ဖြင့် ဇက်ပေါ်ရှိချွန်ကောင်း ဝန်ရာကို ထိုးပါ။

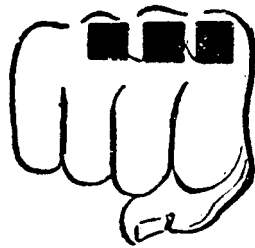
အရပ်သားဆုပ်၊လက်ဝှေ့သမားဆုပ်၊လက်သီး



ပုံ (၆၃)

အထက်ပုံတွင် ပြထားသော လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်းသည် လက်ဝှေ့သမားများ ဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်းဖြစ်သည်။ အရပ်ထဲရန်ဖြစ်ကြသည့်အခါများ၌ ဤဆုပ်နည်းဖြင့်ဆုပ်၍ထိုးတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အရပ်သားဆုပ် လက်ဝှေ့သမားဆုပ် လက်သီးဟုခေါ်သည်။ ပုံတွင် ပြထားသော အမဲစက်ကြီးများသည်ထိုးရန်နေရာများဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့်လက်သီးကိုမဆုပ်တတ်သူများသည် လက်သီးဆုပ်သည့်အခါ၊ လက်မကိုဘယ်နေရာတွင်ထားရမည်မသိကြပေ။ အချို့ကလက်သီးအတွင်း၌ ထည့်ထားတတ်သည်။ မမှန်ပေ။ ပုံတွင်ပြထားသည့်ဆုပ်နည်းနှင့်လက်မထားပုံကို ဂရုပြုပါ။



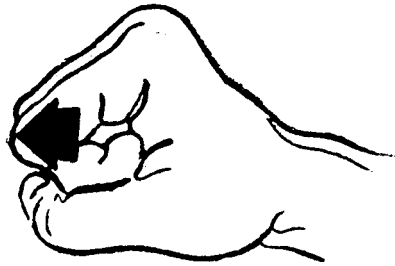
ပုံ (၆၃-က)

ပုံ (၆၃-က) သည် ဆုပ်ပုံဆုပ်နည်းကို ဘေးတိုက်ပြုစားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လက်ဝှေ့တွင် ဤဆုပ်နည်းတခုသာ လက်ခံသည်။ အမဲစက် ပြုစားသောနေရာ၊ မြားနက်ပြုစားသော နေရာများ ဖြင့်သာ ထိုးခွင့်ရှိသည်။ အခြားနေရာများဖြင့် ထိုးခွင့်မပြုပေ။ ပုံ ၆၃ နှင့် ပုံ ၆၃က-များသည် တတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးသည့် လက်သီးများ ဖြစ်သည်။ ထိုးသည့်အခါ အမာနေရာများကိုမထိုးဘဲ အာရုံစိုက်စဉ်းသည့် အပြော့နေရာများကို ရွေးချယ်ထိုးပါ။

လက်သီး။ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်း

အနုဆုပ်လက်သီးနှင့် ယခုညွှန်ကြားမည့် လက်သီးသည် ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်းတူညီသော်လည်း လက်သီး ဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်းကွာခြားသည်။ အနုဆုပ်လက်သီး (ပုံ ၅၄ ကိုပြန်ကြည့်ပါ) ဆုပ်ပုံမှာ ဒုတိယလက်ဆစ်ချိုးထားသည် မှန်သော်လည်း တတိယလက်ဆစ်ကို ချိုးမထားပေ။ ယခုလက်သီးမှာ လက်သီးဆုပ်ထားရာမှ တတိယလက်ဆစ်ချိုးပြီး ဒုတိယလက်ဆစ်နှင့် ထိုးခြင်းဖြစ်၏။ ပုံ ၇၇ ကိုကြည့်ပါ။

ဤကဲ့သို့ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးခြင်းကို အင်္ဂလိပ်လက်တွေ့စည်းကမ်းက ခွင့်မပြုပေ။ မြန်မာလက်တွေ့တွင်ကား အသုံးပြုခွင့်ရှိ၏။ ရန်ဖြစ်ကြသည့်အခါ မည်သည့်စည်းကမ်းကိုမျှ လိုက်၍ မနေနိုင်။ ထိုးကွက်ပေါ်လျှင် ထိုးမှသာနိုင်ပေမည်။ ထိုးကွက်ပေါ်လျှင်မထိုးနိုင်လျှင်ရှုံးရပေမည်။



ပုံ (၆၄)

လက်ခုံရိုးဖြင့်ထိုးခြင်း (ပုံ ၆၄)နှင့် လက်သီး ဒုတိယလက် ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်း နှစ်မျိုးတွင်မည်သည့်ထိုးနည်းက ပို၍ကောင်းပါသနည်းဟု စာရေးသူကို တပည့်များကမေးလေ့ရှိကြသည်။ နှစ်နည်းစလုံး သူ့အကွက်ထဲဝင်လာလျှင် ကောင်းတာချည်းပင်ဟု စာရေးသူကဖြေလေ့ရှိပါသည်။ အကွက်မဝင်ဘဲထိုးလျှင် လက်နာရုံကလွဲ၍ ဘာမျှ အကျိုးမသက်ရောက်သည့် အခါများရှိပေသည်။ နှစ်မျိုးစလုံး တိုးတတ် အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသူနှင့် တမျိုးတည်း ထိုးတတ် သူတို့ယှဉ်လျှင် နှစ်မျိုးစလုံး ထိုးတတ်သူက အသာရနိုင်သည်မှာ မေ့တာဖြစ်ပါသည်။

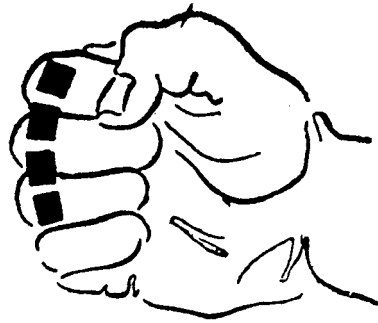
လက်သီးဆုပ်၍ ပုံ ၆၄ ကဲ့သို့ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးရမည့် ထိုးချက်သည် ဆတ်၍ထိုးရမည့်ထိုးချက်ဖြစ်သည်။ ဆတ်၍ထိုးရသောကြောင့် ထိုးချက်မြန်သည်။ အထိနာသည်။ စူးစူးဝါးဝါးနာကျင်စေသည်။ နံကြိုနံကြားစသည့် အဆစ်အဆက်ကြားထဲကို ငင်အောင်ထိအောင်ထိုးနိုင်လျှင် တချက်ဆို ဆိုသလောက် အထိုးဘင်္ဂလီမည်။

မှောက်၍သာ မဟုတ် လက်သီးကို ပက်ပက် လှန်၍လည်း ထိုးနိုင်သည်။

ခုတ်လက်သီး

ထိုးရန်အဆင်မပြေသည့်အခါခုတ်လက်သီးကိုအသုံးပြုရသည်။ မိမိထိုးလိုက်သည့် လက်သီးကို သူကရှောင်လိုက်၍ တိမ်းချော်လွတ် ထွက်သွားသောအခါ လက်သီးတလုံးအချိုးနီးအဖြစ် ခံမည့်အစား ထိုလက်သီးဖြင့်ပင် ဆက်၍ထိုးခုတ်လိုက်နိုင်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ (၆၅) လက်သီးဆုပ် ပုံနှင့် အမဲစက်ကြီးများ ပြထားသော နေရာကို သတိပြုကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းအမဲစက် နေရာများဖြင့်ခုတ်တတ်၊ ရိုက်တတ်ရလေအောင် လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခုတ်လက်သီးကို အသုံးပြုသည့်အခါ လက်တခုလုံး၏ အား ကိုအသုံးပြုခြင်းထက် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်အားကို အများဆုံးအသုံးပြုသင့်ပေသည်။ လက်သီးဆုပ်အား နှင့်ခုတ်အားကောင်းအောင်နှင့်၊ ၎င်းဆုပ်အား ခုတ်အား ကောင်းသည်နှင့်အမျှ လက်မနာဘဲခံနိုင်ရည်ရှိအောင် အလေ့အကျင့်ရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။



ပုံ (၆၅)

အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ ခုတ်လက်သီးကိုသွား၍ အသုံးမပြုပါနှင့်။ သင့်လက်မခံနိုင်အောင် နာကျင်ပေလိမ့်မည်။ ခုတ်ရမည့် နွားလက်နက်သည် အရိုးစုများ၊ အရိုးသေးများကို အရေပြားပါးပါးကလေးဖြင့် ဖုံးထားသော နေရာများဖြစ်၍ အလေ့အကျင့်မရှိလျှင် ခံနိုင်မည်မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ အလေ့အကျင့်ရှိပြန်လျှင်ကား အံ့ဩစွယ်ကောင်းလောက်အောင် ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်ကို တွေ့ရှိကြရမည်။

မာအောင်နှင့်မနာအောင်ကျင့်နည်း

ညာလက်သီးကို ပုံ ၆၅ ကဲ့သို့ဆုပ်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးကိုဖြန့်ပါ။ အဲ့စက်ပြထားသော နေရာများဖြင့် ဖြန့်ထားသော လက်ဝါးကို ဆ၍....ဆ၍....အခုတ်ကျင့်ပါ။

နောက်တနည်းမှာ မျက်နှာသုတ်ပုဝါထူထူကို လေးခေါက်ခေါက်၍ စားပွဲပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ ၎င်းအပေါ်သို့ ဖြေးဖြေးသာသာကစပြီး အခုတ်ကျင့်ပါ။

နောက် တနည်းမှာ- ဆိုခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်နည်းများဖြင့် အကျင့်ကောင်းလာပါက သဲအိပ်ဖွဲအိပ်တမ်းများ ပြုလုပ်ပြီး၎င်း ဤကိုအခုတ်လေ့ကျင့်စေပါ။

ထုလက်သီးများ (တဝက်ဆုပ်ထုလက်သီး)

လက်သီးကိုထိုးရန်နှင့်ခုတ်ရန် အသိများကြသည်။ လက်သီး ဆုပ်ပြီးထိုးသာလျှင်ထိုးရမည်၊ ခုတ်သာလျှင် ခုတ်ရမည်၊ ဆိုသည့်အကြောင်းများကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခု အခန်းတိုင်လက်သီးနှင့်ထုနိုင်သည့်အကြောင်းများ ဆက်လက်ရေးသားပါမည်။

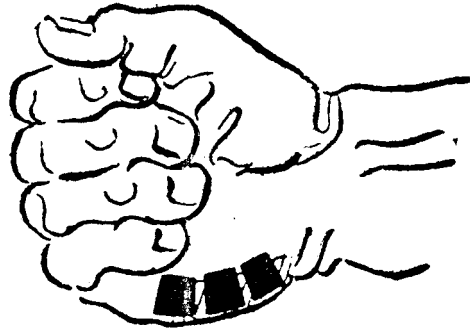
ပုံရှိ အမဲစက် ပြထားသော နေရာများသည် ထုရန်နေရာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာဖြင့်ဖြိုင်ဘက်၏ ချက်ကောင်းအပြောနေရာများ ကိုအလျင်းသင့်သလိုထု၍ တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မျက်နှာပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ လည်ပင်းတဝိုက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ ဝမ်းဗိုက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ ကျောဘက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာ များကို ပုံ ၆၆ တွင် ပြထားသော တဝက်ဆုပ် လက်သီးဖြင့်ထု၍ တာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။

(အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီး)

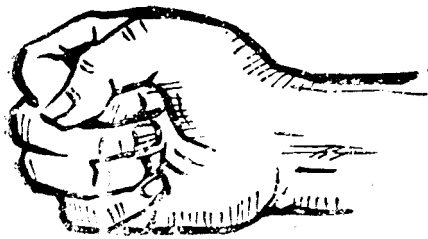
လက်သီးကို ပြည့်ပြည့် ၀၀ တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် ဆုပ်၍ ထုခြင်းကို အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီးဟု ခေါ်သည်။ ပုံ ၆၇ ကိုကြည့်ပါ။ အားတိုက်အင်တိုက် ထုရမည့်အခါမျိုး၌ အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီးက ပို၍သင့်တော်သည်။ လျင်လျင်မြန်မြန် ခြောက်ရုံလှန်ရုံပြုလုပ်ရမည့် အခါမျိုး၌ တဝက်ဆုပ်ထုလက်သီးက အသုံးတည့်လေသည်။

ပြိုင်ဘက်ကို ဒဏ်ဆရာ မရစေဘဲ ခုခံ တိုက်ခိုက် ရမည်ဆိုလျှင် ထုလက်သီးသည် များစွာအားကိုးရပေလိမ့်မည်။

စဝက်ဆွန်ထု
လက်သီးဆွန်ပုံ



ပုံ (၆၆)



အပြည်ဆွန်ထု
လက်သီးဆွန်ပုံ

ပုံ (၆၇)

အပြည့်ဆုတ်ထုလက်သီးအသုံးပြုနည်းပုံစံများ

ပုံ ၆၆ ပါအတိုင်း ပါးစောင်နှင့် နှုတ်ခမ်းကြားရှိ ချက်ကောင်းနေရာကို အပြည့်ဆုတ်လက်သီးဖြင့်ထု၍ ခုခံ ပုံကို ပြ ထား သည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ ဤနေရာကို ရုတ် တ ရက် ခတ်ဆတ် ဆတ်အထုခံရပါက ဒဏ် ရှေးမပေါ်ဘဲ ပြုလဲသွားနိုင် ပါသည်။

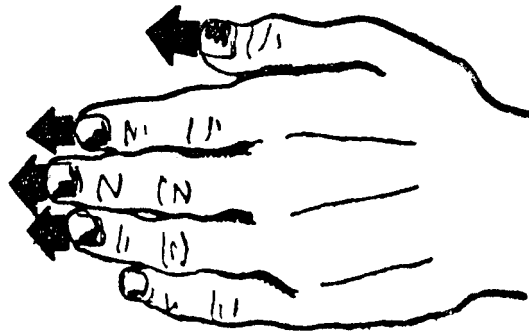


ပုံ (၆၆)

ပုံ ၆၉ ကဲ့သို့အနီးကပ် လာသောရန်သူအား အပြည့်ဆုတ် လက်သီး ဖြင့် ထုချလိုက်ပါ။ မှန်ထူသွား ပြီး သင့်အားဆက် လက် ရန်မူ နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ပုံဘွင် ပြထားသောပုံစံ သည် နှာခေါင်း ထိပ်နှင့် အပေါ် နှုတ်ခမ်းကို ခွ၍ လျင်မြန်စွာထုချလိုက်ပါ။ မျက်လုံးများပြာသွားပြီး စကားမေးမရဘဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။



ပုံ (၆၉)



ခန္ဓာလက်နက် ဇူ။

လက်စောင်းထိုး

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး

ခန္ဓာလက်နက် ၉ကို လက်စောင်းထိုးနည်းဟုလည်းခေါ်သည်။ လက်ချောင်းထိုးနည်းဟုလည်းခေါ်သည်။

လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် ၃-ခုကိုအဓိကထား၍စုပူး ထိုးရသည်။ လက်မတခုတည်းနှင့်လည်းထိုးရသည့်နည်းများရှိသည်။

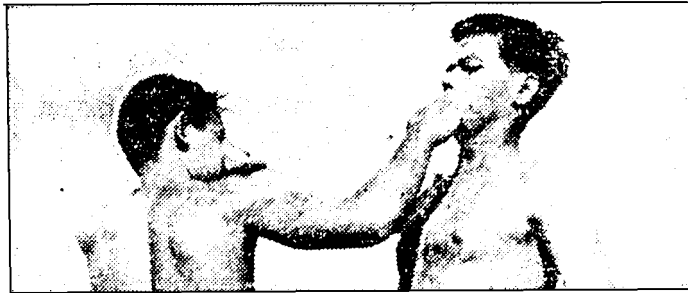
လက်စောင်းနည်း (၀၁) လက်ချောင်းထိုးနည်း ၃-မျိုးရှိလေ သည်။ ၎င်းတို့မှာ....၁။ မှောက်လက်စောင်း

- ၂။ လှန်လက်စောင်း
- ၃။ ဒေါင်လက်စောင်း တို့ဖြစ်သည်။

မှောက်လက်စောင်းနှစ်နေရာ

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ (၇၀) ကိုကြည့်ပါ။ နှာခေါင်း ၀ နှင့် အပေါ် နှုတ်ခမ်းဆုံရာနေရာကို မှောက်လက်စောင်း ဖြင့် ထိုးပြထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက် သူကြွယ် ၃-ချောင်းစုပေါင်းအားဖြင့် ထိုနေရာကို မြွေပေါက်သလို ပေါက်ထိုးလိုက်ပါ။ အခံရခက်လောက်အောင် နာကျင်ပြီး နောက် ဆုတ်သွားရလိမ့်မည်။

မေးစိသည်အကြောဆုံသည့် ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်။ တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၇၀ အတိုင်းမြွေပေါက်သလို လက်ချောင်း ကလေးများဖြင့် စုပူးပေါက်ထိုးလိုက်ပါက ဓာတ်လိုက်သလိုတူ လှုပ် ယိုင်လဲသွားနိုင်သည်။ သင့်အားရန်မူရန် ဝင်လာသူဖြစ်က ဤတချက် ပေါက်ထိုးလိုက်ရုံမျှဖြင့် စူးစူးဝါးဝါးနာကျင်ပြီး အရှုံးပေးသွားရပါ လိမ့်မည်။



ပုံ(၇၀)

နှာခေါင်းဝနှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းဆုံရာချက်ကောင်းနေရာ



ပုံ(၇၁)

မေးဖိရှိချက်ကောင်းနေရာ.....

ဒေါင်လက်စောင်း ထိုးဝံပြပုံစံ။ ပုံ(၇၂)

ဒေါ်မာန်နှင့် ရန်ပြုရန် ရှေ့မှ ဝင်လာသူအား တဘက်စာမျက်နှာ ပုံ (၇၂) ကဲ့သို့ ရင်ဝချက်ကောင်းနေရာကို ဒေါင်လက်စောင်းထိုးလိုက်ပါ။ ‘အင့်’ ကနဲမည်၍ ဖင်ထိုင်ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ရင်ဝနေရာကို သာမက လည်မျိုနေရာကိုလည်း ဒေါင်လက်စောင်းဆောင့်၍ ထိုးလိုက်နိုင်ပါသည်။ အလှမ်းဝေးနေပါလျှင် ခြေတလှမ်းတိုးပါ။ ညာလက်အသုံးပြုကညာခြေတက်ပါ။ ဘယ်လက်အသုံးပြုက ဘယ်ခြေတက်၍ ထိုးပါ။

လှန်လက်စောင်းထိုးပြ ဝံပြပုံစံ။ ပုံ(၇၃)

လက်ကိုကိုယ်ဘေးတွင် ချထားရာက လူချင်းနီးကပ်လာပြီး ရန်မူမည့်သူကို ပုံ (၇၃) အတိုင်း လှန်လက်စောင်းဖြင့် ရင်ဝကိုထိုးလိုက်နိုင်ပါသည်။ လူချင်းနီးကပ်လွန်း၍ ထိုးရန်အခက်တွေ့နေက ခြေတလှမ်းနောက်ဆုတ်၍ ထိုးပါ။

ပုံ-၇၃ အတိုင်း ရင်ဝကို လှန်လက်စောင်းထိုးနိုင်ရုံမက လည်မျိုနှင့် မေးအောက်နေရာ ကြား သို့လည်း လှန်လက်စောင်းထိုးနိုင်ပါသည်။

ထိုးသည့်အခါ မရွယ်ဘဲ ဆတ်ကနဲထိုးပါ။

ဒေါင်လိုက်
လက်စောင်းထိုး



ပုံ (၇၅)



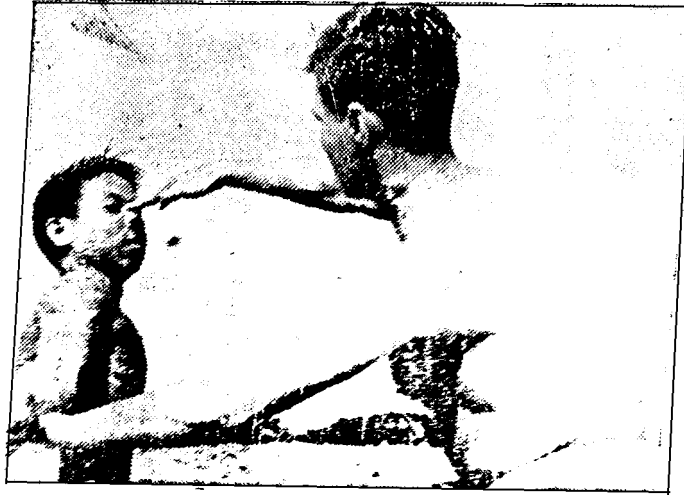
လှန်လက်စောင်းထိုး

ပုံ (၇၆)

မှောက်လက်စောင်းအသုံးပြုနည်းများ (ပုံ-၇၄-၇၅)

ပုံ ၇၄ ကိုကြည့်ပါ။ မှောက်လက်စောင်းဖြင့် မျက်လုံးကိုထိုး၍ ခုခံတိုက်ခိုက် ပုံကိုပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများသည် နုနယ်သေးသွယ်သော ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာ လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်မည် မဟုတ်ဟု သာမန်အားဖြင့် တွေးထင်နိုင်ပေသည်။ တချောင်းချင်းအားဖြင့် နုနယ်သေးသွယ်သည်မှန်သော်လည်း လက်ချောင်းကလေးများကို စု၍၊ ထိုစုပေါင်းအားနှင့် တိုက်ခတ်သည့် အခါတွင် အားကောင်းသော ခန္ဓာလက်နက်များကဲ့သို့ အားထားအားကိုးနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ပုံ ၇၄-တွင် ညွှန်ပြထားသည့် တိုက်ခတ်ရန် နေရာများမှာ မျက်လုံးဖြစ်သည်။ မျက်လုံးသည် အလွန်နုနယ်သည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် ထိခိုက်မိရုံဖြင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်သည့် နေရာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုနေရာကို လက်သီးဖြင့်ထိုး၍ မထိနိုင်ပေ။ လက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်းထက် လက်စောင်းဖြင့် ပုံ ၇၄ ကဲ့သို့ ထိုးခြင်းက ပို၍ အထိနာ၏။ ထိုတချက်တည်းနှင့် နိုင်ခြေပေါ်နိုင်၏။

တဘက်စာမျက်နှာ၌ ပုံ ၇၅ ကိုလေ့လာကြည့်ရှုပါကမှောက်လက်စောင်းဖြင့် မေးအောက်ရှိ လည်မျိုလည်ပင်း ချက်ကောင်းနေရာများကို ထိုးတိုက်ရန်ပြထားသော ပုံဖြစ်သည်။ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ဖမ်းဆီးထားနိုင်ပြီး ဆက်လက်၍ မည်သို့မည်ပုံတိုက်ခတ်ရမည်ကို မသိပါက ပုံ ၇၅ အတိုင်း လည်မျိုကို မှောက်လက်စောင်းဖြင့် ထိုးတိုက်ပါ။ ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သော မျက်လုံး, လည်မျိုတို့သို့ မှောက်လက်စောင်းဖြင့် ဆက်ကာ, ဆက်ကာ, ထိုး၍ အနိုင်ယူနိုင်ပေသည်။



ပုံ(၇၄)

မှောက်လက်စောင်းဖြင့် မျက်လုံးကို ဖြိုနှစ်သည်။



မှောက်လက်စောင်းဖြင့်
လည်မျို ကိုထိုး နှစ်သည်။

ပုံ(၇၅)

ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းဖြင့် လက်နက်အကျချနည်း။

ခါးသမားကိုအပြင်ဘမ်းနည်းဖြင့် ဖမ်းလိုက်ပြီး ထိုခါးသမားက လက်နက်ချရန် ငြင်းဆန်နေပါက ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းဖြင့် ထိုး၍ လက်နက်အကျချနည်းကို တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၇၆ တွင်ပြထားပါသည်။ ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းထိုးရမည့် နေရာမှာ နားအောက် အစွန်ချိုင့်ခွက်မေ့ကြောနေရာများဖြစ်ပါသည်။ ညာလက်က ခါးကိုင် လက်ကိုဆွဲပြီး ဘယ်လက်က နားအောက်ရှိချက်ကောင်းနေရာကို တအားထိုးလိုက်ပါ။ အောင့်သည့်ဝေဒနာနှင့် စူးစူးရှရှ နာသည့်ဝေဒနာ နှစ်ခုပေါင်း၍ခံရသောကြောင့် လန့်၍ခါးကို လွှတ်ချလိုက်ရပါလိမ့်မည်။

ဒေါင်လိုက် လက်စောင်းထိုးသည့်အခါ လက်ချောင်းကလေး များကို လက်ခလယ်၌ လာ၍စုကပ်ပြီး ထိုးရန်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၇၆)

ရန်သူ့လက်နက်ကို အရလု၍ခုတ်အခက်အခဲတွေ့ရသည့် အခါ မျိုးဦး၎င်း၊ ရန်သူ့လက်နက်အကျချရန်အခက်အခဲနှင့် တွေ့ရသည့်အခါ မျိုးတွင်၎င်း၊ ပုံ ၇၆ ကဲ့သို့ နားအောက်ခက်ကေတင်းနေရာကို ခေါင်လိုက်လက်စောင်းဖြင့် ထိုး၍ လက်နက်ချခိုင်းနိုင်ပေသည်။ တခါတရံ လက်နက်ကိုင်ထားသူသည် အလွန်နာကျင်သော်လည်း နာလေလေ လက်နက်ကိုဇွတ်မှိတ်၍ကိုင်ထားလေလေဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့နာလေ ကိုင်ထားလေဖြစ်ရသည်မှာ လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်နေတင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင်က အိန္ဒိယအာဏာသံနှင့် “လက်နက်ချလိုက်” “လေးလွတ်ချလိုက်” ဟုအိန္ဒိယပေးပြီး နားအောက်သို့စူးစူးစိုက်စိုက်ထိုး၍ ခါးကိုမြန်မြန် ဆန်ကွတ်ချပေးပါလိမ့်။

လက်မထိုးခုခံကာကွယ်နည်းများ။



ပုံ (၇၇)

လူချင်းအလွန်နီးကပ်စွာ လုံးထွေးသတ်ပုတ်နေရသည့် အခါ ဤလက်မထိုးခုခံနည်းများကို အလွန်အားထားရပေသည်။ လက်သီးလည်းမထိုးနိုင်၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်း မခုတ်နိုင်၊ လက်ဖနောင့်လည်းမရိုက်နိုင်သည့် အခါ၌ ပုံ-၇၇ တွင်ပြထားသော လက်မနည်းသည် ရန်သူအား အရှုံးပေးစေမည့်နည်းတခုဖြစ်သည်။

ဥပမာ-သင်ကရန်သူ့မျက်နှာကို တအားတွန်းထားသည်ဆိုကြပါစို့။ ရန်သူကလည်း အနာခံ၍ အလျော့မပေးဘဲသင့်ထံသို့ဇွတ်တိုးဝင်လာပြီဆိုလျှင်ပုံ-၇၇ ကဲ့သို့လက်မကမျက်လုံးကို ထိုးပြီး ကျန်လက်ချောင်း လေးချောင်းက နားရွက်ကို ကုတ်ပြီးဆုတ်ထားပါ။ နားရွက်ဆုတ်အားနှင့် လက်မထိုးအားပေါင်းလိုက်ပါက ထွန်ထွန်လူးအောင် နာသွားပါလိမ့်။



ပုံ(၇၀)

အနီးကပ်သတ်ပတ်ရသည့် ရန်ပွဲများတွင် ပုံ ၇၀ ကဲ့သို့ နား
 အောက် ချိုင့်ခွက်နေရာကို ထိုး၍ ရန်သူကို အရှုံးပေးစေသည့် နည်း
 ကို လူသိနည်းပေသည်။ ပုံ ၇၀ တွင်ပြထားသည့် အတိုင်းနားအောက်
 ချိုင့်ခွက်နေရာကို လက်မကလေးနှင့် ထိုးသည့်ပါး နာလွန်း၍ ရန်သူက
 သင့်ကို အရှုံးပေးသွားရပါလိမ့်မည်။

လက်မဲထိုးဖြုတ်နည်းများ

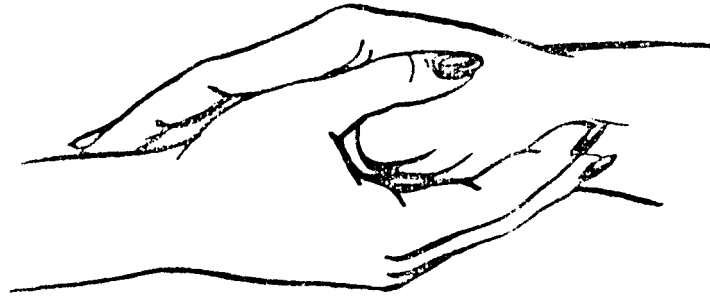
လက်မဲဖြင့်ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သော မျက်လုံး၊ ပါးစောင်၊ တို့ကို ထိုးရန်နှင့် ဖဲ့ရန်ညွှန်ပြခဲ့ပြီး ပါပြီ၊ အလားတူ အကြောဆုံသည့် နေရာများကို ထိုး၍ ရန်ပြုလာသူအား အိမ်ခြေမပျက် ခုခံနိုင်သည့်နည်း များကိုထပ်မံတင်ပြလိုပါသည်။

ဖက်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ ဆွဲကိုင်ခြင်း၊ ဆုပ်ဆွဲခြင်းစသည့်ရန်ပြုချက် များကို ခုခံရုန်းထွက်ရာ၌ အနုနည်းနှင့် အကြမ်းနည်းဟုနှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။ အနုနည်းဖြင့် အောင်နိုင်သော ရန်ကိုအနုနည်းဖြင့်အသုံးပြု ရမည်ဖြစ်ပြီး အကြမ်းနည်းဖြင့် အသုံးပြုရမည့်ရန်ကို အကြမ်းနည်းဖြင့် တွန်းလှန်ရပေသည်။

ယခုတင်ပြမည့် လက်မဲနှင့် ထိုးဖြုတ်နည်းများသည် အကြမ်း နည်းမဟုတ်ဘဲအနုနည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုးရမည့်နေရာမှာ လက်မနှင့် လက်ညှိုး ၅ ဆုံနေရာနှင့် လက်ခုံပေါ်ရှိ အကျောဆုံနေရာ ဖြစ်ပါ သည်။ တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၉၇နှင့်၈၀ ကိုကြည့်။ အောက်ပါရန်ပြု ချက်များကို လက်မထိုးဖြုတ်နည်းများဖြင့် ခုခံရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။

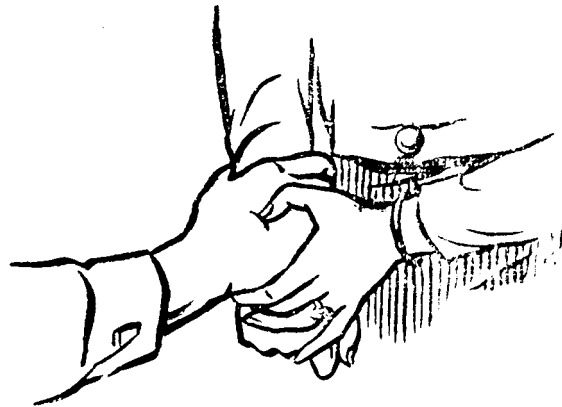
ရန်ပြုချက်များမှာ—

- လက်ကိုလာကိုင်ခြင်း—ဆွဲခြင်း
- ခါးပုံစံ ကို လာဆွဲခြင်း
- လည်ပင်းလာညှစ်ခြင်း
- ဆံပင်ဆွဲခြင်း
- အင်္ကျီစကိုလာဆွဲခြင်း စသည့် ရန်အမျိုးအစားများကို ပုံ ၇၉-နှင့်-၈၀ ကဲ့သို့ လက်မဖြင့်ထိုးဖြုတ်ခုခံပါ။



ပုံ(၇၉)

အူ့လက်မလက်ညှိုးဝှံ့ကို သင့်လက်မဖြင့် ထိုးပါ



ပုံ(၈၀)

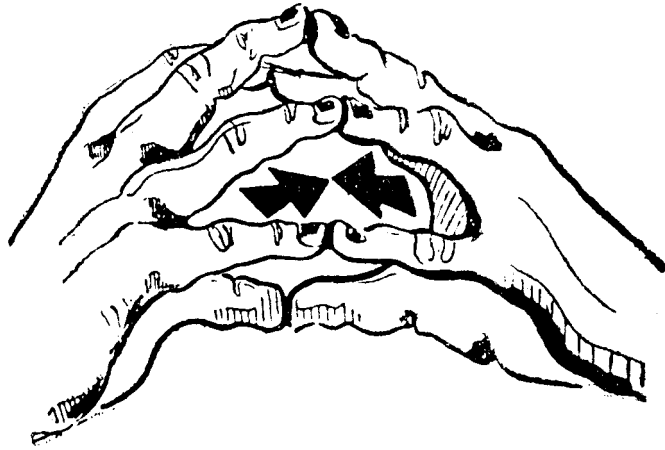
အူ့လက်ခုံပေၤရှိ အကြောဆုံနေရာကို သင့်လက်မဖြင့် ထိုးပါ။

သက်စောင်း, လက်ချောင်း, လက်မသန်အောင် လေ့ကျင့်နည်း

ခန္ဓာလက်နက် ၉ ဖြစ်သော လက်ချောင်းကလေးများ သန်မာ တောင့်တင်းအားရှိပြီး ကြံ့ခိုင်သည်ထက် ကြံ့ခိုင်စေရန် အချိန်ရတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးရန်လိုအပ်ပေသည်။

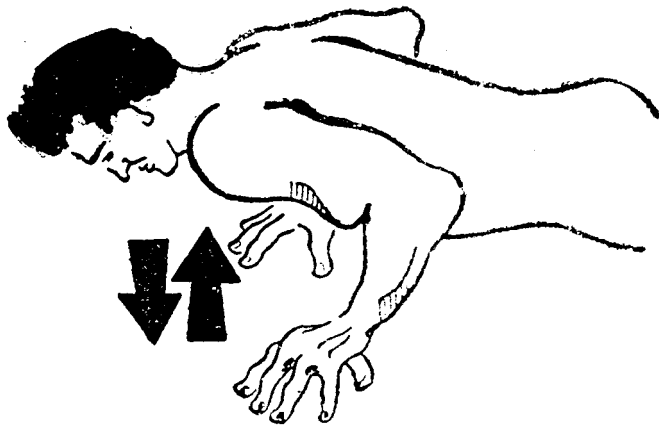
လေ့ကျင့်ရာ၌ သာမန်လေ့ကျင့်နည်းနှင့် အထူးလေ့ကျင့်နည်းဟူ၍နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပေသည်။ သာမန်လေ့ကျင့်နည်းမှာ လက်ဝါးစောင်းလေ့ကျင့်နည်းကဲ့သို့ လက်ဝါးတဘက်ဖြန့်ပြီး ထိုလက်ဝါးထဲသို့ ကျန်လက်တဘက်၏ လက်စောင်းဖြင့် အသာအယာ အထိုးကျင့်ခြင်း၊ ပြင်းပြင်းဆတ်ဆတ်အထိုးကျင့်နည်းများရန်ဖြစ်ပါသည်။

အထူးလေ့ကျင့်နည်းမှာ တဘက်စာမျက်နှာရှိပုံ (၈၀) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများချင်း တေ့၍ တွန့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ကောင်းသော နည်းတနည်းရှိပါ သေးသည်။ ၎င်းမှာကြမ်းပေါ်၌ လက်ချောင်းကလေးများအားနှင့်၊ တကိုယ်လုံးအားကို ဖေးထားပြီး မှောက်လျက်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချီမြင့်ချီပြုလုပ် လေ့ကျင့်ရသောနည်း ဖြစ်လေသည်။ ပုံ ၈၁ ကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းပုံ အတိုင်း လက်ချောင်း ကလေးများအားနှင့် ကိုယ်ကို အနှိမ့်အမြင့်ပြုလုပ်ရသည့် နည်းဖြစ်ပေသည်။



ပုံ (၈၁)

လက်ချောင်းကလေးများချင်းတေ့၍ တွန်းနည်း



ပုံ (၈၂)

လက်ချောင်းကလေးများအားဖြင့် မှောက်လျက်ကိုယ်ကို နှိပ်ချိ
မြင်ချိလေ့ကျင့်နည်း။

F. 13.

ဗန်တိုပညာ၏လျှို့ဝှက်ချက်

ခန္ဓာလက်နက်များကို မည်သို့မည်ပုံအသုံးပြုရမည်ကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း၊ ချက်ကောင်းနေရာများ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်၊ ၎င်းနေရာများကို မည်သည့် ခန္ဓာလက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရမည်၊ စသည့်အချက်အလက်များကို ကွယ်ဝှက်ထားခြင်း၊ တို့သည် ဗန်တိုပညာ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်သည်။

ယင်းအဓိကလျှို့ဝှက်ချက်များကို ပြီးခဲ့သည့် အခန်းများတွင် မကွယ်မဝှက် အကျဉ်းရုံး၍ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဥာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုရန်မှာ စာဖတ်သူ၏တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ဗန်ရှည်အခန်းကို တင်ပြပါဦးမည်။

အခန်း ၂

မန်ရှည်ပညာ

မန်ရှည်ပညာကို လက်နက်သိုင်းဟု တနည်း ခေါ်ဆိုသည်။တုတ်သိုင်း၊
ပဲခူးသိုင်း၊လှိုင်သိုင်း၊နာဂီခေတ(ဂျပန် လှိုင်သိုင်း)ကင်ဒို (ဂျပန်ဒါးသိုင်း) စသော
ပညာရပ်များသည် မန်ရှည်ပညာဖြစ်သည်။ မည်သည့် လက်နက်မဆို (အဟို
အရှည်) ကိုင်တွယ်၍ ခုခံ တိုက်ခိုက်ခြင်းအတတ်ကို မန်ရှည်ဟု ခေါ်သည်။

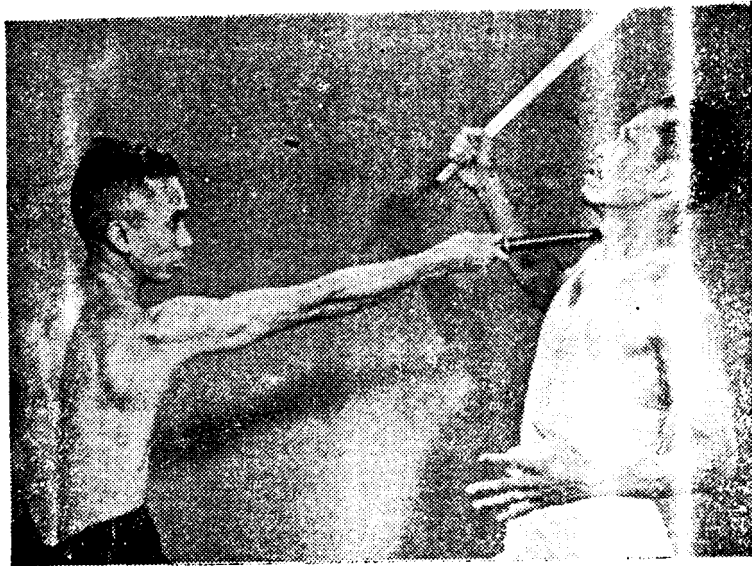
အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်း တခု

စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ တောင်းပန်၍လည်းမရရှောင်လွှဲ၍လည်းမရအောင် ကြိုတွေ့ရသည့်ရန်မျိုး၊ မိမိကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ချမ်းသာပေးတော့မည်မဟုတ်သောရန်မျိုး၊ ကိုသူ့အရိုက်သူ့အတိုက်ကို အမိုက်ခံ၍ စောင့်မနေဘဲ မိမိက လက် မြန် ခြေမြန်ဖြင့် စတင်တိုက်ခိုက်ရပေမည်။

သူ့အခုတ်သူ့အရိုက်ကို စောင့်နေလျှင် သူ့အတိုက်ကိုကိုယ်က ကာကွယ်ရသူ အနေနှင့်သာ အထိတ်ထိတ်အလန့်လန့်စောင့်နေရလိမ့်မည်။ မဟုတ်မူဘဲ ကိုယ်က စ၍ တိုက်ခိုက်နိုင်ပါက အခြေအနေပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ မိမိ၏ လက်ဦးချက်ကြောင့် မူလတိုက်ခိုက်ရန်လာသူအဘို့ ကာကွယ်သူအနေနှင့်သာ အလုပ်များသွားလိမ့်မည်။ တိုသို့ မိမိအား ရန်မူရန် လာသူသည် မိမိ၏ စတင် တိုက်ခိုက်နိုင်မှုကြောင့် ကာကွယ်သူအနေသို့ ရောက်ရှိပြီး အလုပ်များနေစဉ် မိမိအဘို့ သူ၏ တိုက်ခိုက်မှုရန်အတွက် စိတ်ချနေရမည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည် ဟုသာ ဆိုသည်ကိုသတိပြုပါ။ အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်နည်းဟု ဆိုပါ။ ၎င်းအချက်ကိုသတိချုပ်ပါ။ အခြေအနေက စတင် တိုက်ခိုက်မှ တော်မည်ဟုဆိုမှသာ အသုံးပြုပါ။ အခြေအနေက မတောင်းဆိုဘဲ စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်စတင်တိုက်ခိုက်သူအတွက် အန္တရာယ်ရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရန်အခြေအနေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၁ လက်အဖြောင့်ထိုးခြင်း



ပု (၈၃)

ရန်သူက မိမိကို ခုတ်ရန် ခါးဝင့် ခါးမိုးလိုက်သည် နှင့်ပုံ ၈၃ ကဲ့သို့ လက်တဆန့်အဖြောင့်ထိုးနည်းဖြင့်မိရာကို ထိုးလိုက်ပါ။ ညာခြေ တက်၍ ထိုးလျှင် ညာလက်တွင် တုတ်တိုကိုင်၍ ပုနိုး-လက်- တုတ်တဖြောင့်တည်း ထား၍ ထိုးပါ။

လက်တဆန့်အဖြောင့် ထိုးခြင်းသည် အခြား မိုး၊ ပိုင်း၊ ကွက်ပင့်၊ ရိုက်ချက်များ ထက်ထိချက် လျင်မြန်သည်။

သူကရွယ်ရုံမျှရှိသေးသည့်အချိန်တွင် မိမိက ပုံ ၈၃ ကဲ့သို့ ခါးထောက် လိုက်နိုင်ပါက သင့်အား ဆက်၍ ခုတ်နိုင်ရိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ လက် မြောက်အရှုံးပေးသွားပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုံ ၈၃ အတိုင်း ညာခြေ တက်၍ လက်တဆန့်အဖြောင့်ထိုးနည်းကို အလေးကျင့် ပြုထားပါလေ။

ဗန်ရှည်နည်း ၂

မျက်နှာကိုဖမ်းထောက်ခြင်း

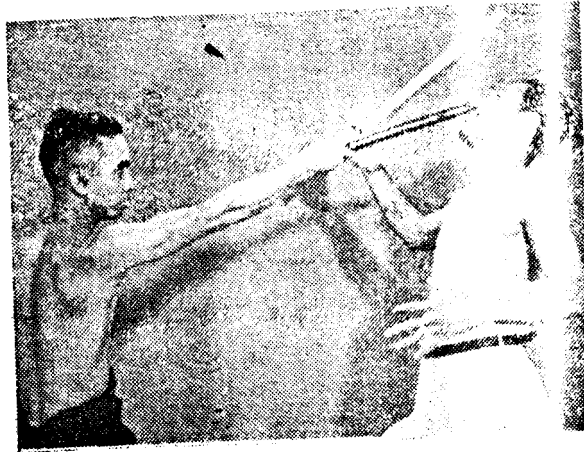
ဗန်ရှည် နည်း(၁) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကို မထိုးလိုဘဲ မျက်နှာကို ထိုးလိုက ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့အပေါ်နှုတ်ခမ်းလောက်ကိုဘမ်း၍ ထိုးလိုက်ပါ။ နှာခေါင်းဝကိုထိမိစာမှန်ထူပြီးအလွန်နာကျင်သွားလိမ့်မည်။ သင့်အား ရိုက်နိုင်မည်ဝေးစွာ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ရန်ပင် အဘော် ကြိုးစား နေရပေမည်။ ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့မျက်နှာကို ဘမ်းထောက်ခိုက် သူ၏ ဓါးကိုယ် ဘက်သို့ ဝင်လာလျှင် သူ့ဓါးဖျားကို ထိုးထားသည့် မိမိဓါးဖြင့် ခတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဓါးဖျားကိုခတ်ရန် အဆင်မသင့်လျှင် ဓါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။

အကွာအဝေးခန့်မှန်းခြင်း

ဗန်ရှည်နည်း ၂ ဖြင့်ထိုးလိုက အကွာအဝေးကို ချိန်ဆတတ်ရန် လိုသည်။ လက်ဆန့်ရုံဖြင့် မှီမည်လား၊ ခြေတက်လက်ဆန့်မှ မှီနိုင်မည်လား၊ ခြေစိတ်စိတ်တက်လျှင် မှီလောက်ကဲ့လား၊ ခြေကျကျတက်မှ မှီမည်လား၊ လက်လည်းမဆန့်သာ မဆုတ်သာ ဖြစ်နေသလား၊ စသည်ဖြင့် အကွာအဝေးတာကို မှန်မှန်ဖြင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရမည်။ အလှမ်းဝေးနေလျှင် ခြေတလှမ်းတိုး၍ထိုးပါ။ အလွန်နီးကပ်နေ၍ လက်တဆန့်မထိုးနိုင်လျှင် ခြေတလှမ်းနောက်ဆုတ်၍ ထိုးပါလေ။ ညှာခြေတက်တန်က တက်ထိုးပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ်တန်က ဆုတ်၍ ထိုးရန် ဆိုလိုပါသည်။

အခြေအနေကိုသုံးသပ်ခြင်း။

ရန်သူ၏ အခြေအနေ မိမိ၏ အခြေအနေကို သုံးသပ်တတ်ရမည်။ ရန်သူ၏ အခြေအနေကောင်းနေလျှင် မိမိက စတင်၍ မတိုက်ခိုက်ပါနှင့်ရန်သူ၏အခြေအနေ မကောင်းမွန်သေးမီကာလတွင် ၎င်း (ရန်သူက အရမ်းကာရော တက်ခုတ်၍) ရန်သူ့အခြေအနေ ပျက်နေစဉ်တွင်၎င်း ဗန်ရှည်နည်း ၂။ ပုံ(၈၃) အတိုင်း ဝင်၍ တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။



ပုံ(၈၄)

ရန်သူ့ထက် သင်က လက်ထွက်,လက်ထုတ်, လျှင်မြန်စွာဖြင့် ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့ “ထိုးနိုင်ရမည်” ဆိုသည့် သိုင်းဆောင်ပုဒ် အတိုင်း ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့ ထိုးလိုက်၍ မထိလျှင် ၎င်း လွှဲချော်သွားလျှင် ၎င်း မမီ မကမ်း ဖြစ်နေလျှင် ၎င်း၊ ထိုးလိုက်သည့်လက်ကို ပြန်၍ အချိန်မရွေး ရှုပ်နိုင်ရမည်။ ထိုးထားသည့် လက်ကို အချိန်မရွေး ပြန်ရှုပ်နိုင်သလို ထိုးထားသည့် လက်ကိုလည်း ရှေ့သို့ဆက်၍ တိုက်ခိုက်နိုင်ရမည်။

ပုံ ၈၄ ကို ကြည့်ပါ။ တုတ်တိုနှင့် မျက်နှာကို ဘမ်းထောက် လိုက်၍ မိမိအား ခုတ်မည့်သူမချိမဆန့် ခေါင်းနောက်လန်သွား၍ သူ့ခါး သင့်ဆီကို ဝင်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မို၍ သေချာ စေရန် ထိုးထားသော သင့်ခါးဖြင့် သူ၏ခါးကို ဖြစ်စေ, သူ၏ခါးကို လက်ကိုဖြစ်စေ ထိုးပြီးသည်နှင့် ခုတ်ချပါ။ ခတ်ချပါ။ ခတ်သည့်အခါ (လက်ကို မရပ်ဘဲ) ထိုးလျက် သားမှ ဆက်တိုက်ခုတ်ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၃။

ခါးရိုးဖြင့် ဆောင့်နည်း

လူချင်း အလွန်နီးကပ်စွာ လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရသည့် အခါ များ၌ ဗန်ရှည်နည်း ၁ နှင့် ၂ ဖြစ်သော အထိုးနည်းများကို သုံး၍ အဆင်ပြေမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါမျိုး၌ ဗန်ရှည်နည်း ၃ ကိုအားကိုး ရပေတော့မည်။

ဗန်ရှည်နည်း ၃ သည် ရန်သူ့ထံအတင်းဝင်ပြီး ရန်သူ၏ခါး ကိုင်လက်ကို ဘယ်လည်ဖြင့် အမိအရ ဖမ်းကာ မိမိ၏ လက်နက် (တုတ်၊ ခါး) အရင်းပိုင်းဖြင့် ရုတ်တရက် ဆောင့်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း ပြုရသောနည်းဖြစ်လေသည်။

ဒေါသအလျောက် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ တုတ်ခါး၏ အဖျားပိုင်း ထိပ်ပိုင်းနှင့်သာ ထိုးလို ခုတ်လိုစိတ် ပြင်းထန်ကြသည်။ မထိုးသာ၊ မခုတ်သာသည့်အခါ၌လူချင်းလုံးထွေးသွားတတ်ကြသည်။ မိမိလက်၌ရှိသော လက်နက်ကို အဖျားပိုင်းသာ အသုံးပြုရမှန်းသိပြီး အရင်းပိုင်း၊ အရိုးပိုင်းဖြင့် တိုက်ခိုက် ခုံခံရမှန်း မသိ၍ လက်နက်ကြီး ကိုင်လျက် ပြိုင်ဘက်၏လက်သီး အထိုးခံရခြင်း အရိုက်ခံရခြင်းများကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဗန်ရှည်နည်း ၃ ကို သိထားသူတဦးအဘို့ကား အနီးကပ် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၌ တပမ်းသာပြီး နိုင်ခြေပေါ် မည်သာဖြစ်ပါသည်။

လက်နက်ကိုင်လက်ကိုဖမ်းခြင်း



ပုံ (၈၅)

တုတ်ခါး၏ အဖျားပိုင်းဖြင့် သင်က အတင်းဝင်ထိုးခတ်လိုက်၍ လူချင်းနီးကပ်သွားပြီဆိုလျှင် ပဋ္ဌမဦးစွာ သင်ကြည့်ရာ ကာကွယ်ရမည့် အလုပ်သည် ရန်သူ၏လက်နက်ကိုင် လက်ဖြစ်သည်။ လွတ်နေသော သင်၏လက်ဖြင့် ခါးကိုင်လက်ကို ဖမ်းဆွတ်ကိုင်ပါ။ ဤသို့ဦးစွာ ရန်သူ့ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ဖမ်းဆီးရန်ညွှန်ကြားခြင်းမှာ ရန်သူ့လက်နက် ဖြင့် သင့်ကို မထိခိုက်စေရန် တားဆီး အကာအကွယ်ယူထားစေခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသည်နှင့် ပုံ (၈၅) ကဲ့သို့ မျက်နှာနှင့်နားအုံနေရာ များကို တုတ်ခါးအရိုးပိုင်း၊ အနှောင့်ပိုင်းဖြင့် ထုပါ၊ ထောင်းပါ။ လက် နက်ကိုင်လက်ကို သင်က ဖမ်းမိပြီး ထုထောင်းရန် နှောင့်နှေးနေလျှင် ရန်သူကလည်း သင့်လက်နက်ကိုင် လက်ကို ပြန်၍ ဖမ်းလိုက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိလက်နက်ကိုင်လက်ကို မဖမ်းမိခင် လျှင်လျှင်မြန်မြန် ထုထောင်းပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၄။

ရန်သူ့အတိုက်ကိုစောင့်ခြင်း

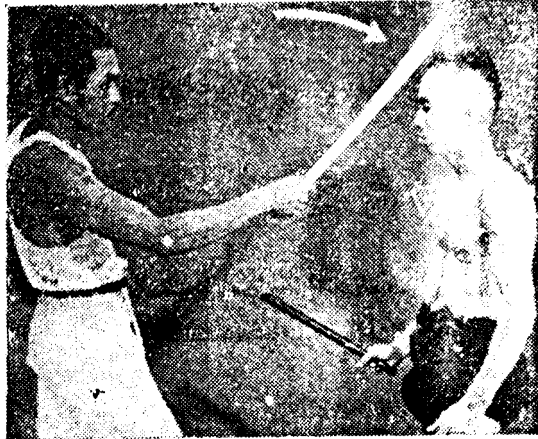
ရန်သူ့ထံသို့ဝင်၍ မထိုးသာ မခုတ်သာသည့်အခါ ရန်သူ့အခုတ်အထိုးကိုစောင့်၍ ခုခံကာကွယ်ရပေသည်။ “အတက်ရဲရမည်၊ အဆုတ်ဆွဲရမည်” ဟူသော သိုင်းဆိုရိုးစကားများရှိပေသည်။ တက်သာလျှင် ရဲရဲကြီးတက်၍ ထိုးရ ခုတ်ရမည်။ မတက်သာလျှင် ရန်သူ့ဓားဦး တုတ်ဖျားဦးတည်လာသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ဆွဲ၍ ရှောင်တိမ်းရမည်။ ထိုရန်သူ့ဓားဦးတုတ်ဖျား ဦးတည်လာသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှ စတင်ဆွဲသိမ်းပြီးက ခြေထောက်ကို ဆုတ်ရမည်ဟုဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆွဲလှည့်လိမ်းခြင်း

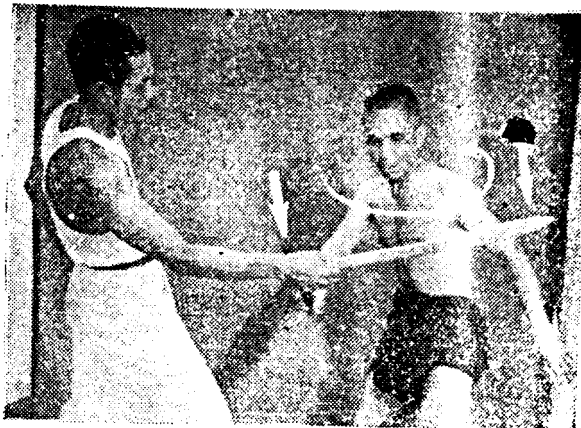
ပုံ ၈၅ ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်ခေါင်းတခြမ်းကို တုတ်ဓားဖြင့် ချိန်မှန်း၍ ခုတ်လိုက်သည်။ ခုခံသူသည် တက်လည်း မတက် ဆုတ်လည်းမဆုတ်သဖြင့် ခေါင်းကို ထိသွားပေသည်။ သို့ရာတွင် ပုံ ၈၅ ပြုထားသော အစွဲမြားကောက်အတိုင်းသာ ပခုံးနှင့်ခေါင်းကို ဆွဲလှည့်ပေးလိုက်လျှင် ပုံ ၈၅ ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကို လာ၍ ထိမည်မဟုတ်ဘဲ ပုံ ၈၅ ကဲ့သို့ ဓားဦးတုတ်ဖျား လွတ်သွားသည်ကို ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်။

လက်နက်အကျချခြင်း

ဗန်ရှည်နည်း၏ အဓိကရည်မှန်းချက်မှာ မထိအောင် တိမ်းရှောင်ပြီး....လက်နက်ကိုင် လက်ကို ရိုက်ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၈၅ က) ကို ကြည့်ပါ။ မြားဖြူသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တခြမ်းကို ဆွဲလှည့်ရှောင် လိုက်၍ သူ့ဓားကိုယ်ကို မထိဘဲ လွှဲချော်သွား၍သည်နှင့် ကိုင်ထားသော မိမိတုတ်ဖျားဖြင့် ရန်သူ့ဓားကို လက် (လက်ကောက်ဝတ်နား) ကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။ လက်နက်လွတ်ကျသွားလိမ့်မည်။ ဓားဖျားကိုလည်း ရိုက်ချနိုင်သည်။



ပုံ (၈၆)



ပုံ (၈၆-က)

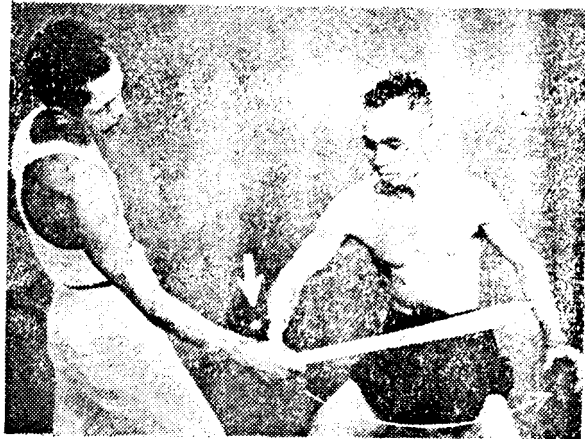
အလွန်လျင်မြန်စွာ ခုတ်ခြင်းခံရပါက ဘယ်ပုခုံးဆွဲရှောင်
၍ ခါးအဖျားပိုင်းကို ခုတ်ချပါ။ သာမန်မြန်နှုန်းဖြင့် ခုတ်
ပါက ခါးကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်နားကို ခုတ်ချပါ။ခုတ်
ချ၍လက်နက် လွတ်ကျသွားလျှင် မျက်နှာသို့ လက်ပြန် တွက်
လိုက်ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၅

ပိုင်းခုတ်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊

သင်ကတုတ်တိုကလေးတချောင်းကိုင်၍ ရပ်စောင့်နေစဉ် ရန်သူကခါးဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်တခြမ်းကို စလွယ်သိုင်းပိုင်းခုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ဗိုက်ကို တည့်တည့်ချိန်၍ စွတ်ထိုးခြင်းများပြုလုပ်လျှင် အလွယ်ဆုံးနည်းကလေးတခုကို သင့်အား ပုံသေပေးလိုပါသည်။ ဤနည်းကလေးကို သင်သိထား ... တတ်ထားလျှင် လူအတော်များများ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ကြသည့် စလွယ်သိုင်း ပိုင်းခုတ်ခြင်းနှင့် တည့်တည့်စွတ်ထိုးခြင်း နှစ်ခုကိုသင်မှုစရာ၊ ကြောက်စရာ လိုတော့မည် မဟုတ်ပေ။

မည်ကဲ့သို့ တိမ်းရှောင်၍ တန်ပြန် တိုက်ခိုက်ရသည်ကိုတဘက်စာမျက်နှာတွင် ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။ ကြည့်ပါ။



ပုံ (၈၇)

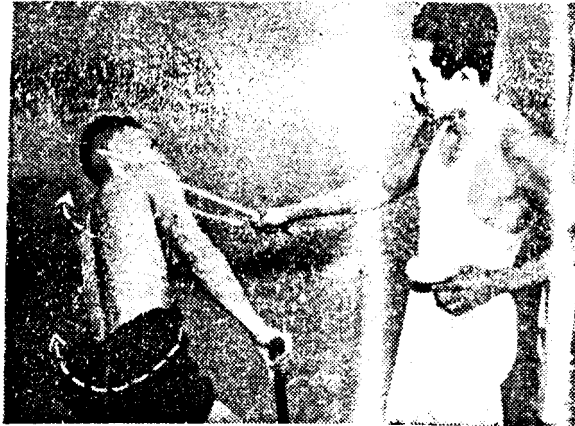
ရှေ့ကအားအရှိန်နှင့် ပြေးဝင်လာပြီး သင့်ဝဲဘက် ပခုံးကိုချိန်
မှန်း၍ စလွယ်သိုင်းခုတ်ချလိုက်ပြီ ဆိုကြပါစို့။ ပုံ ၈၆ ကဲ့သို့မတက်
မဆုတ်ဘဲ ကြောင်၍ပေရပ်မခံလိုက်ပါနှင့်။ ခံလိုက်လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်
စလွယ်သိုင်းပြတ်သွားလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ ပဋ္ဌမ အဆင့် အ
နေနှင့် ဘယ်ပခုံးနောက်သို့ ဆွဲတိမ်းပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ်ရှောင်
လိုက်ပါ။ တိမ်းဆွဲဆုတ်ရှောင်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် သင်ကိုင်
ထားသော တုတ်ဖျားဖြင့် ပုံ ၈၇ တွင်ပြထားသော ခြားကို
အဖြူနေရာကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။ ခတ်ပြင်းပြင်းခတ်ဆတ်ဆတ်ရိုက်
ချလိုက်လျှင် လက်နက် လွတ်ကျသွားလိမ့်မည်။ သို့လက်နက်ကို
ပြန်မကောက်နိုင်အောင် မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းကိုမှန်း၍တွက်
ရိုက်လိုက်ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၆။

တွက်ရိုက်တွက်ခုတ်ခြင်း

ညာခြေကရှေ့၊ ဟယ်ခြေကနောက် တွင်ထား၍ ရပ်နေစဉ် ပုံ(၈၀) ကဲ့သို့တွက်၍ ခုတ်ခြင်းခံရသည်ဆိုကြပါစို့။ မည်သို့ တိမ်းရှောင်ခုခံမည်နည်း။ တွက်ခုတ်လိုက်လျှင် ရန်သူ့၊ ငါးနှင့်အနီးဆုံး ဖြစ်သော ညာလက်နှင့်ညာပခုံးကိုဦးစွာထိခိုက်လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုံ(၈၀) တွင်ပြထားသော အစက်မြားအတိုင်း ညာပခုံးနှင့် ညာခါးကိုဆွဲရှောင်လိုက်ရမည်။ ပုံ(၈၀-က) အနေ အထားသည် ညာပခုံးနှင့် ညာခါးဆွဲရှောင်လိုက်၍ တွက်ရိုက်၊ တွက်ခုတ် ငါးချက်မထိဘဲ လွတ်နေသည့် ပုံဖြစ်သည်။ ပုံ၍သေချာစေရန်နှင့် လွတ်စေရန် မိမိလက်ထဲတွင်ရှိသော တုတ်ဖြင့် လက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်ပါ။ ငါးကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို ခုတ်ချလိုက်ပါက လက်နက် လွက်ကျသွားလိမ့်မည်။



ပုံ (၈၈)



ပုံ (၈၈-က)

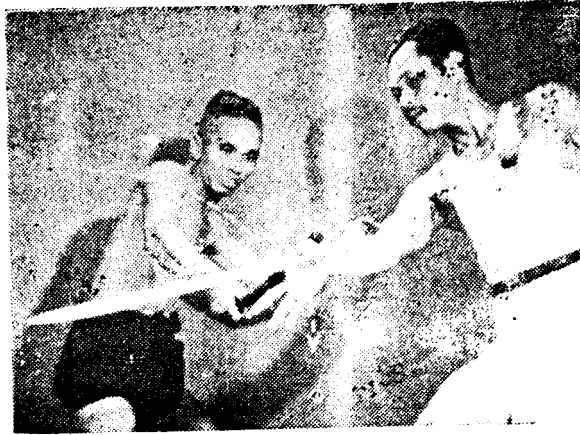
တွက်ရှိုက် တွက်ခုတ်ခြင်းရက်စရက်ခံရလျှင် ညာပါး
ခါးဆွဲလှည့်ရှောင်ပြီး လက်ထဲတွင်ရှိသောတုတ်ဖြင့်လက်ပြန် အ
မြန်းဆုံး ရှိုက်ချပါ။ ပြင်းပြင်းဆတ်ဆတ်ရှိုက်ချလိုက်နိုင်လျှင် ရန်
သူ့လက်ထဲက ခါးလွတ်ကျသွားလိမ့်မည်။

မန်ဂျန်နည်း ၇။

မိုးတွက်ခုတ်နည်း

စလွယ်သိုင်း တွက်ခုတ်ချခြင်းကို မိုးတွက်ခုတ်ဟု ခေါ်သည်။
 ရှေ့မှနေ၍ လည်ပင်းနှင့် ကိုယ်ကိုလက်ပြန်တွက်ခုတ်တတ်သည်။ မြေနှစ်
 ဘက် ဘေးတိုက်ခွဲရပ်နေ ခိုက် ရုတ်တရက် ဝင်၍ အ တွက် ခံ ရ လျှင်
 မတက်သာ မဆုတ်သာ မတိမ်းသာ မရှောင်သာဘဲ ကြုံတွေ့ရ
 တတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့မတိမ်းသာ မရှောင်သာဘဲ အခတ်ကြိုရလျှင် ပုံ (၇၉)
 ကဲ့သို့သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ယိမ်းယိုင် လှဲလိုက်ချလိုက်
 ပြီး.... သူ့ ဓါးဖျားဖြင့် ရုတ်တရက် ဝေးအောင် ရှောင်ပါ။
 ယိမ်းယိုင် လှဲချရန် အစက်မြားဖြင့်ပြုထားသည်ကို သတိပြုပါ။
 ၎င်းအစက်မြားညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ယိုင်လဲချပါ။ တိမ်းရှောင်ပါ။
 ခေါင်းနှင့် ပခုံးဆီသို့ ဓါးဒီးကျလာသည်ကို ဘယ်ဘေးသို့
 ယိမ်းယိုင်, တိမ်းရှောင်ပါ။ လွတ်သည်နှင့် ညာလက်တွင်ရှိသော တုတ်
 ဖျားဖြင့် လက်ပြန်ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချ၍ ဓါးလွတ်ကျသွားသည့် အခါ
 လည်မျို သို့မဟုတ် မျက်နှာကို ပင့်ရိုက်လိုက်ပါ။



ပုံ (၁၉)

ဘယ်ဘက်သို့ ယိမ်းလှဲရှောင်ပြီး လှုပ်သည်နှင့် မရှေးမ
နှောင်း ခါးကိုင်လက်ကို လက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်ပါ။ လက်ပြန် ရိုက်ချ
၍ လက်နက်ကျသွားလျှင် သွားခြင်းလည်ပင်းနှင့် မျက်နှာကို ပင့်
ရိုက်ပါ။

သူ့လက်နက်ကိုင် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကို လက်ပြန်
ရိုက်ချသည့်အခါ အချိန်ကြီးကြာမနောင် အမြန်ဆုံးရိုက်တတ်ဖို့အရေး
ကြီးသည်။ အမြန်ဆုံး ရိုက်နိုင်ရန်မှာ မချိန်မရွယ်ဘဲ လက်ဆစ်အား
နှင့် ဆတ်၍ လက်ပြန်ရိုက်တတ်မှဖြစ်မည်။ ထိုသို့ရိုက်တတ်ရန်အလေ့
အကျင့်များပြုလုပ်ပေးပါ။

F. 14.

မန်ဂျင် ၈။

ဘယ့်ခြေတက်ရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ချနည်း

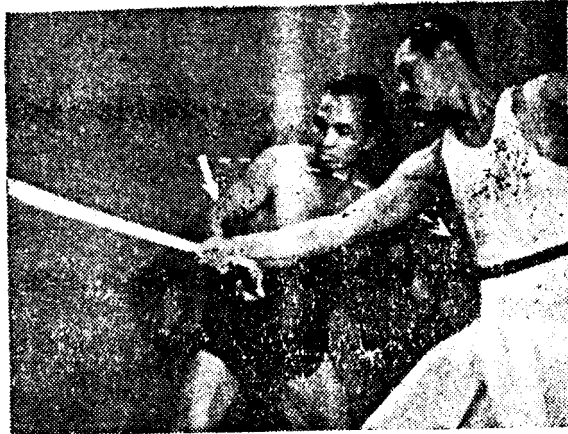
ခြေနှစ်ဘက်ဘေးခွဲ၍ မတ်တတ်ရိုက်နေခိုက် ရှေ့ကနေ၍ခေါင်းကို ရိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ညာဘက်ဘေးကိုတွက်ခုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့မည်ပုံ တိမ်းရမည်၊ ရှောင်ရမည်၊ မည်ကဲ့သို့ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရမည်ကို ပြီးခဲ့သည့် အခန်းများ၌ အောက်ပါ အတိုင်း တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ညာပခုံးဆွဲရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း

ညာပခုံးဆွဲ ညာခြေဆုတ်ရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း

ဘယ်ဘေးသို့ ယိုင်လှဲချပြီး လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း စသည့်နည်းသုံးနည်းကို သင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခုသင်ပြမည့်နည်းသည်မဆုတ်နိုင် မတိမ်းနိုင်သည့်အခါများတွင် ရှေ့သို့ ခြေတလှမ်းတက် ရှောင်ပြီး လက်နက်ကိုင်လက်ကို လက်ပြန်ရိုက်ချသည့် နည်းဖြစ်သည်။ ဆုတ်ရန်လည်း အချိန်မရ ဘေးသို့ တိမ်းယိမ်းရှောင်၍လည်း မလွတ်မကင်းဟု သံသယ ရှိလာသည့် အခြေအနေတွင် ခြေတလှမ်းရှေ့သို့ ရဲရဲတက်၍ ရှောင်ပြီး လက်ပြန်ရိုက်ချပါလေ။



ပုံ(၉၀)

ခြေဘေးတိုက်ခွဲရပ်စောင့်နေရာမှ ဘယ်ခြေကိုရှေ့သို့ထိုးတက်
ရှောင်ပြီး မြားပြုထားသည့် လက်ကောက်ဝတ်နေရာကို လက်ပြန်ရိုက်
ချပါ။လက်နက်လွတ်ကျအောင် ရိုက်ချပါ။တချက်တည်းနှင့် လက်နက်
မကျပါက တုတ်နှင့် လက်ကိုဖို့ချထားပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၉။

ဘယ်ခြေလှမ်းတက်၍ ပင့်ခတ်ခြင်း

သင့်လက်တွင် တုတ်တိုကလေး သို့မဟုတ် ခါးတိုကလေး တချောင်းကိုင်၍ ခြေနှစ်ဘက်ကို ဘေးတိုက်ခွဲ၍ ရပ်နေသည်။ ထိုသို့ရပ်နေခိုက် ခါးရှည်ကိုင်သူ တဦးက ရှေ့ကနေ၍ခေါင်းကို ခုတ်ခြင်း ညာဘေးကို တွက်ခုတ်ခြင်းများဖြင့် တိုက်ခိုက်သည်ဆိုကြပါစို့။ မည်သို့ခုခံမည်နည်း။

သူ၏ ခါး မိမိ၏ ကိုယ်ဘေးသို့ ဝင်လာသည်နှင့် ပုံ(၉၁) တွင်ပြထားသော အစက်မြားများအတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ယိမ်းယိုင်စိမ်းလိုက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ တက်ရှောင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ တက်လိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်းမှပင် မိမိလက်၌ရှိသော တုတ်တိုကလေးသို့မဟုတ် ခါးတိုကလေးဖြင့် ပင့်တင်ခုတ်လိုက်ပါ။ ခုတ်သည့်အခါချိုင်းနှင့် ဝမ်းပိုက်ကို ချိန်မှန်း၍ ပင့်တင်ခုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်သည့်အခါ တင်ကလေးနှင့် ခါးကလေးကော့၍ ပေးလိုက်ပါ။ ထိုသို့ခါးကော့ပေးခြင်းအားဖြင့်ပို၍လည်း လွတ်သည့်ပြင် ပင့်ခတ်သည့်အခါ၌လည်း အရှိန်ပြင်းစေပါသည်။

ပုံ(၉၁) ကဲ့သို့ပင် ခုတ်ပင့် ရိုက်ရှောင်ပြီး ပုံ(၉၁-က) ကဲ့သို့ ပင့်ခတ်လိုက်ရန် မြောက်တက်သွားသော တုတ်နှင့်လက်ပြန်တုတ်ကို ခုတ်ချလိုက်ပါ။

အိမ်ခြေတက်
ပင့်ချက်ဖြိုး



ပုံ (၉၁)

လက်ပြန်စက်ကို
ရိုက်ချလိုက်ပါ။

မလှန်နိုင်ဘဲ
သို့ရိုက်ကျသွား
ပါလိမ့်မည်။



ပုံ (၉၁-က)

အခဏ်း ၃။

အမျိုးသွီးကဏ္ဍ

အမျိုးသွီးများနှင့်ပတ်သက်သည့် ငြိမ်ဝပ်သောဗန်တိုဗန်ရှည် နည်းများကို အထူးထုတ်နုတ် တင်ပြလိုက်ပါသည်။ အမျိုးသွီးကဏ္ဍဆို၍ အမျိုးသားများနှင့် မသင့်တော်သည့် နည်းများဟုမယူဆစေလိုပါ။ သိပ္ပံနည်းပို၍ကျသောနည်းများကို အားနဲ့ သောမိန်းကလေးများအတွက် သီးသန့်ထုတ်နုတ်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အားရှိသောအမျိုးသားများ အသုံးပြုလျှင်ပို၍ အစွမ်းထက်မျက်လာနိုင်ပေသည်။

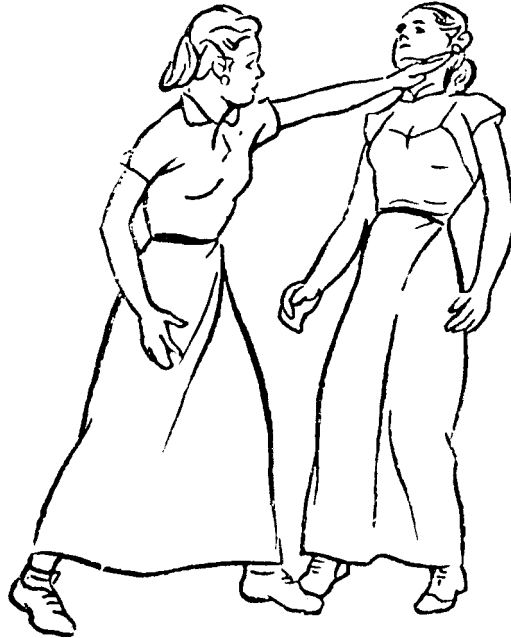
ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း

နည်း ၁။

ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူအား လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ဆီးကြိုတိုက်ခြင်း
 ရှေ့ကလူတယောက်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနေခိုက် ဘယ်ဘက်
 ဘေးက ရန်ပြုရန် ဒေါသတကြီး ဝင်လာသူတယောက်ကို မြင်တွေ့
 ရလျှင် ပုံ (၉၂) အတိုင်းဘယ်ဘက်ဘေးကလေးအသာညွတ်၍ဘယ်လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့်လည်မျိုကိုလက်ပြန်ဆီး၍ခုတ်ပါ။ ဘေးကဝင်၍ အနှောက်
 အယှက်ပေးသည့် သူကို လည်မျို သို့မဟုတ် မျက်နှာသို့ လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ထိုသို့ အခုတ်ခံရလျှင် ဆက်လက် ရန်မူနိုင်မည်
 မဟုတ်ဘဲ နောက်ဆုတ်ပြန်လှည့်ပြေးလိမ့်မည်။ ညာဘက်ဘေးမှဝင်လာ
 လျှင် ညာဘက်ညွတ်ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ရှေ့က ဝင်လာ
 လျှင် ညာသန်လျှင် ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။
 ဘယ်သန်လျှင် ဘယ်ခြေတက်၍ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။

နည်း ၂။

အမေ့ဝင်ဆွဲသူအားခုခံခြင်း
 သင့်ညာလက်တွင် လက်ပွေ့အိပ်သို့မဟုတ် အဘိုးတန်ပစ္စည်း
 တခုခုရှိနေသည်။ ရန်သူကဘယ်ဘေးမှဝင်၍ ပစ္စည်းရှိသော သင့်ညာ
 လက်ကိုဆွဲသည်။ သင့်လက်ကိုဆွဲသည်နှင့် ပုံ (၉၃) အတိုင်း ဘယ်
 လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်ပင်း၊ မျက်နှာတခုခုကိုလက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။
 ဘက်လက်ဝါးစောင်း လက်ပြန်ခုတ်သည့်အခါ ညာလက်ကိုလည်း
 ဆွဲရန်ပါ။ ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့်လည်း ပင့်ကန်လိုက်ပါ။ လက်ကိုမဆွဲ
 နိုင်ဘဲ ပက်လက်လန်လဲကျ အရှုံးပေးသွားပါလိမ့်မည်။
 ရှေ့ကဝင်၍ ညာလက်ကိုအဆွဲခံရလျှင် ဘယ်ခြေရှေ့တလှမ်း
 တက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လက် ပြန်ခုတ်ပါ။
 ဘယ်လက်ကို အဆွဲခံရလျှင် ညာခြေတလှမ်း ရှေ့တက်ပြီး
 ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်ခုတ်ပါ။



ပုံ(၉၂)

ညာအူအောက်ပြီး ညာ
လက်ဝါး စောင်း
ဖြင့်လက်ဖြန်ခုတ်ပါ။



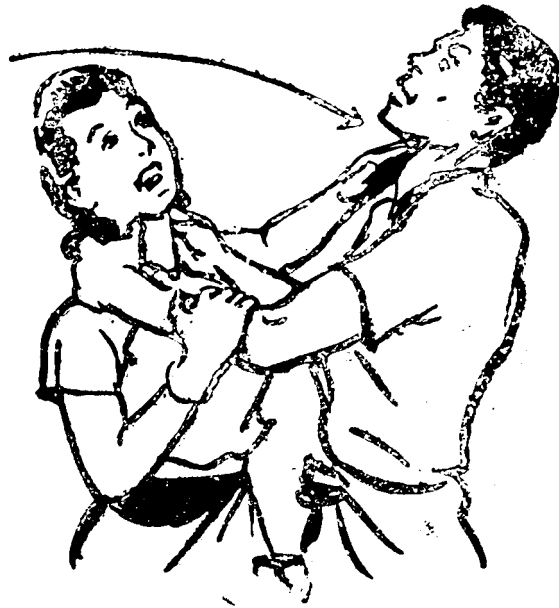
ပုံ(၉၃)

ခြေရှေ့တလှမ်းတက်ပြီး
ဘယ် လက်ဝါး စောင်း
ဖြင့်ခုတ်ပါ။

နည်း ၃။

လည်ပင်းညှစ်၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်း

ပုံ ၉၄ ကဲ့သို့ ရှေ့ကနေ၍လည်ပင်း ညှစ်ကာ ပစ္စည်းတောင်းခြင်း၊ အဓမ္မအနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အသေသတ်ရခြင်း၊ များ ကြိုတွေ့ရလျှင် ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်းကို အမှတ်ရလိုက်ပါ။ လက်သန်းဘက်မှလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်မျိုကိုလက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ အမျိုးသွီးလက်ဖြစ်သော်လည်း အတော်အတန် လက်ဝါးစောင်းအလေ့အကျင့်ရှိသော သူဖြစ်က တုတ်ကလေးတချောင်း လောက် အားကိုးအားထားပြုနိုင်ပါသည်။ သို့လက်နှစ်ဘက်မအား၍သူသည် သင်ခုတ်သော လက်ဝါးစောင်းကိုကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အသားလွတ်ခံရမည်သာဖြစ်၏။ လည်ပင်းသည်အထိ မခံနိုင်သော ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်မျိုကို ခတ်ပြင်းပြင်း ခတ်ဆတ်ဆတ် အခုတ်ခံရပါက ချက် ချင်း အရှုံးပေးရမည့် နေရာဖြစ်သည်။



ပုံ(၉၄)

လည်ပင်း ညှစ်ခံရသည်နှင့် (အညှစ်, အအစ်သက်သာ
 အောင်) လက်တဘက်ကသူညှစ် လက်တဘက်ကို ဆွဲချပါ။ ကျန်
 လက်တဘက်က ပုံ(၉၄)အတိုင်း လက်ဖြန်လက်ဝါးစောင်းခုတ်
 ပါ။ ညာသန်လျှင်ဘယ်လက်ဖြင့် ဆွဲချပြီးညာလက်ဝါးစောင်း
 ဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဘယ်သန်လျှင်ညာလက်ဖြင့် ဆွဲချပြီး ဘယ်လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ တချက်ဖြင့်ခုတ်မရလျှင် ၄-၅-၆ချက်ဆက်၍
 ခုတ်ပါ။ လည်မျို၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်း၊ နားအုံနေရာများကို ချိန်
 ဖွန်း၍ခုတ်ပါ။

နည်း ၄။

အိပ်နေခိုက်လည်ပင်းအညှစ်ခံရခြင်း

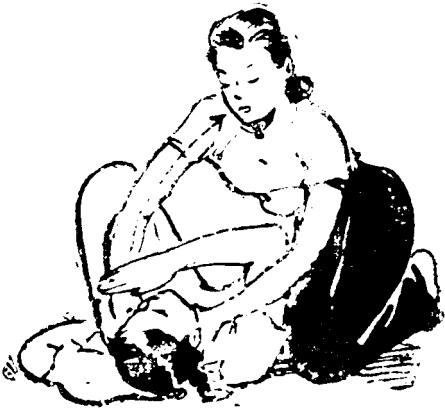
အိပ်နေစဉ်တွင်၎င်း၊ လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရာက ပက်လက်လန်လဲကျပြီး ပုံ (၉၅)ကဲ့သို့ လည်ပင်းညှစ်ခံရလျှင်၎င်း၊ ဘာမျှအကြောက်မလွန်ပါနှင့် အစိုးရိမ်လည်းမကြီးပါနှင့်။ ခန္ဓာလက်နက် ၁၊ ဖြစ်သော လက်ဝါးစောင်းကို သတိရလိုက်ပါ။ အညှစ်သက်သာအောင်ဘယ်လက်ဖြင့် သူ့ညာလက်ကို အောက်သို့ဆွဲချပါ။ ညာလက်ကိုမြားအတိုင်း သူ့လက်နှစ်ဘက်ကြားသို့ သွင်းယူပါ။ သွင်းယူပြီးပုံ (၉၅-က) တွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းလက်ပြန်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်ဘေးကို ခုတ်လိုက်ပါ။ အညှစ်ခံရသူသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်၍၎င်း နာကျင်လွန်း၍၎င်း ညှစ်လက်များကိုလွှတ်လိုက်ရလိမ့်မည်။

ညာလက်ဝါးစောင်း အဆင်သင့်လျှင် ပုံ (၉၅)ကဲ့သို့ ညာလက်ဝါးစောင်းသွင်းပြီး ပုံ (၉၅-က) ကဲ့သို့ လက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ မခုတ်မီဘယ်လက်ဖြင့် သူ့ညာညှစ်လက်ကို ဘေးနှင့်အောက်ဘက်သို့ ဆွဲချပါ။ ဤသို့ဘယ်လက်က ဘေးနှင့်အောက်သို့ဆွဲရသည့် အကြောင်းမှာ လည်ပင်းအအစ်သက်သာရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်ကလက်ဝါးစောင်း လက်ပြန်ခုတ်ရန် အရွယ်တွင် သူသည် ကိုယ်ကို နောက်သို့ တိမ်း၍မရှောင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်မည်ဆိုလျှင် သင့်ညာလက်ဖြင့် သူ့ဘယ်ညှစ်လက်ကိုအောက်နှင့် ဘေးဘက်သို့ဆွဲထားပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဝင်၍ ခုတ်ပါ။



ပုံ(၉၅)

ပုံ(၉၅)အတိုင်း လက်
ဝါး ဝောင်း သွင်းပြီး ပုံ
(၉၅က)တွင်ပြထားသော
မြားအတိုင်းလက်ပြန်လက်
ဝါးဝောင်း ခုတ်ပါ။ ခုတ်
၍ လွတ်သည်နှင့် လက်
ဖောင့်ဖြင့် မျက်နှာကို
ဖွန်း၍၎င်း၊ ခြေထောက်
ဆောင်ကန်၍၎င်း၊ လူချင်း
ကွာအောင် တိုက်ပြီး မြန်
မြန်မတ်မတ်ရစ်ပါ။



ပုံ(၉၅က)

နည်း ၅။

ပိုင်းခုတ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ရှေ့ကရန်မူသူကိုတိုက်ခြင်း



ပုံ (၉၆)

အတွင်း ခုတ်လက်ဝါးစောင်းလည်း ခေါ် ပိုင်းခုတ် လက်
 ဝါးစောင်းလည်း ခေါ် သည်နည်းဖြင့် ဆီး၍ ခုတ်ပါ။ သင့်ပခုံးသို့
 မဟုတ် လက်ကိုလာ၍ ကိုင်လျှင် ကိုင်ချင်း ပုံ ၉၆ အဘိုင်းညာလက်
 ဝါးစောင်းဖြင့် ချက်ကောင်းနေရာများကိုခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပိုင်းခုတ်လိုက်၍ သူက နောက်ဆုတ်
 ရှောင်သွားလျှင် လက်ပြန်တွက် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဆက်ခုတ်ပါ။
 အလွန်နီးကပ်နေလျှင် ဘယ်ခြေဆုတ်ပြီးညာပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်း
 ဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဝေးနေလျှင် ညာခြေတက်၍ ညာပိုင်း ခုတ် လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။

ရွှေပြည်သာစာပေတိုက်ရှည်နည်းများ

၂၂၃

(အမျိုးသမီး ကဏ္ဍ)

ခန္ဓာလက်နက် ၂။

လက်ဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများ

နည်း ၁။

ဆီးကြို၍တိုက်ခြင်း

ဖက်ဖမ်းချုပ်နှောင်မိမှ ကာကွယ် ရုန်းထွက်သည်ထက် မဖက်
မဖမ်းမိခင် ကြိုတင် တိုက်ခိုက်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။
၁၅.က သင့်ကိုရန်ပူရန် ဝင်လာလူတစ်ဦးကို သူ၏ အဖက်အဖမ်း
အချုပ်အနှောင်ကို ခံပြီးမှ ရုန်း ဖြေ ထွက်မည်လား၊ မဖက် မဖမ်း
နိုင်မီ ဆီးကြို၍တိုက်မည်လား ဟု စာဖတ်သူအားမေးလိုပါသည်။

အဖက်အဖမ်းမခံလိုလျှင် ပုံ (၉၇) တွင်ပြထားသလိုမျက်နှာကို
ဆီး၍ တွန်းပါ။ မျက်နှာကို လက်ဖနှောင့်ဖြင့် အတွန်းအရိုက်ခံရလျှင်
သင့်ကို ဆက်လက်၍ ဖမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ မချီမဆန့်သာ ခံသွားရဖို့
ရှိပါသည်။

မမီလျှင် ခြေတက်၍ တွန်းပါ။ နီးကပ်လွန်း၍ မိမိကန်းကန်း
ဖြစ်ကခြေတလှမ်း နောက်ဆုတ်၍ တွန်းပါ။ လက်တကမ်းအမီအတွင်း၌
ရှိနေလျှင် အဆင်သင့်ရာလက်ဖြင့် လက်တဆန့် တွန်းပါ။ အပေါ်နှုတ်
ခမ်းနှင့် နှာခေါင်းအဝနေရာကိုချိန် မှန်း၍ တွန်းပါ။

နည်း ၂။

ဆွဲကိုင်ဖက်ဖမ်းမိမှ တွန်းထွက်ခြင်း

ခါးကိုဖက်၍ လူချင်းနီးကပ်အောင်အပြန်ရလျှင် လက်ဖနှောင့်
နှင့် မေးကို ပုံ (၉၈) တွင် ပြထားသည့်သလို တွန်းပါ။ ဘယ်လက်
ဖနှောင့်ဖြင့် တွန်းသည့်အခါ ညာပုခုံးနောက်ဆွဲပြီး ညာလက်ဖနှောင့်
ဖြင့် (တတောင်တဆန့်) တွန်းပါ။

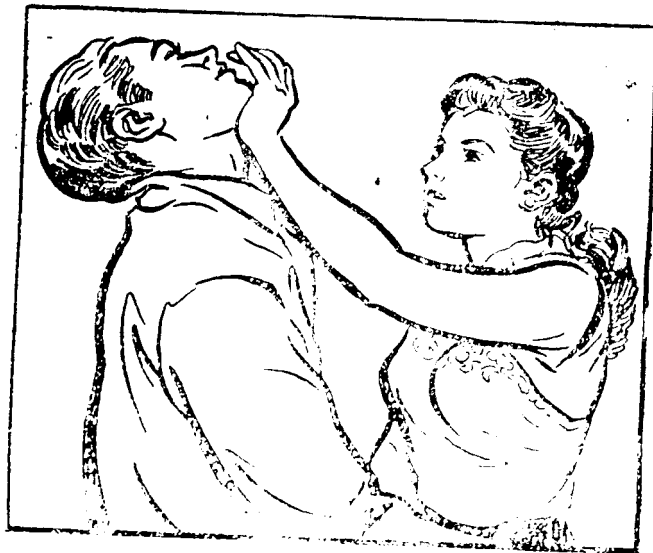
လူချင်း နီးနီးကပ်ကပ် သတ်ပုတ် ရုန်းထွက်ရသော ရန်ပွဲများ
တွင် ပုံ (၉၈) အတိုင်း လက်ဖနှောင့်ဖြင့် တအားတွန်းချပါ။

နှာခေါင်းကို
ဖွန်းချနည်း



ပုံ (၉၇)

ပေးကို
ဖွန်းချ
နည်း



ပုံ (၉၈)

F. 15.

နည်း ၃။

ဝင်ပွေ့သည်ကို တန်ပြန်တိုက်ခြင်း

လက်ရောက် စော်ကားမှုများကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ထိ လက်ရောက်ကြုံတွေ့ရလျှင် အရှက်အကြောက်ကြီးသူများသည် မျက်လုံးပြာပြီး ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အကြောက်လွန်၍၎င်း၊ ဒေါသမှန်၍၎င်း၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်ကို မလုပ်ဘဲ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်သည်ကို လုပ်မိတတ်ကြသည်။

အကြောက်မလွန်ဘဲ သတ်ပိရိယဖြင့် မည်သို့ခုခံကာကွယ်ရမည်ဆိုသည့် အတွက်ကောင်းကို သွေးအေးအေး ခေါင်းရှင်းရှင်းဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြုလုပ်သင့်သော ညှဉ်းကောင်းများကို အလိုလိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

မိမိရှေ့မှ တစ်စုံတယောက်က ဝင်ပြီး ပုံ (၉၉) ကဲ့သို့ ပွေ့ဖက်လျှင် နီးရာညာလက်ဖြင့် မျက်နှာကို တွန်းပါ။ ချထားသော ဘယ်လက်ကို ရင်ညွန့်ဆီသို့ အမြန်ဆွဲယူပြီး ခုခံရန်အသင့်ပြင်ပါ။ ရင်ညွန့်ဆီသို့ လက်ကိုဆွဲယူပြီး ပုံ (၉၉-က) အတိုင်း ဘယ်လက်ဖနောင့်ဖြင့် မေးကိုတွန်းပါ။ ဆက်၍ ဘယ်ဒူးဖြင့် ဝှက်ကြားကို တိုက်ပါ။ ခေါင်းနောက် လန်သွားသည်နှင့် (ခါးဘက်ထားသူ၏) လက်မောင်းရင်းကို ညာလက်နှင့် ဆောင့်တွန်းပြီး လှူချင်းခွါလိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဖြင့် မေးကိုလည်း တွန်းနိုင်သည်။ မျက်နှာကိုလည်း လက်ဝါးဖြင့် ရိုက်နိုင်သည်။

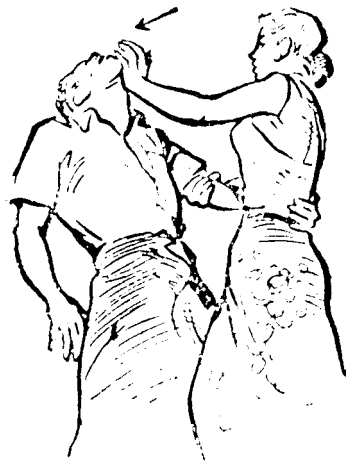
ညာလက်ဖြင့် ခါးကို ဝင်ပွေ့လျှင် သင့်ညာလက်က မေးကို တွန်းပါ။ ညာဒူးဖြင့် ဝှက်ကြားကို တိုက်ပါ။ တိုက်သည့် ညာဒူး အကျ တွင်...ဘယ်လက်ဖြင့် လက်မောင်းရင်းကို ဆောင့်တွန်းပါ။

ဤလိုအဖွဲ့ခံရ
ချွင် ညာလက်
ဖြင့် ဗျက်နှာကို
တွန်းနိုင်သည်။



ပုံ (၉၉)

ဘယ်လက်ဖြင့်လည်းမေးကို
တွန်းချလိုက်နိုင်သည်။



ပုံ (၉၉-က)

နည်း ၄။

မေးတွန်းခြေချိတ်ချခြင်း

လူတယောက်ကရှေ့မှနေပြီး ညှာလက်ဖြင့် သင့်ခါးကို ဝင်ပွေ့ဖက်ရန် ကြိုးပမ်းသည်ဟုဆိုကြပါစို့။- ပွေ့ပြီဟုသိလျှင် သိချင်း ခါးဆွဲသည့် လက်ကိုပုံ (၁၀၀) အတိုင်းပုတ်ချလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် ညှာလက်ကိုရင်ညွှန်ဆီသို့ ဆွဲယူပြီး လက်ဖောက်ဖြင့် ရန်သူမျက်နှာကို အားကုန်တွန်းပါ။ဖက်သည့်လက်ကို လျှင်လျှင်မြန်မြန်ပုတ်ထုတ်ပြီးမျက်နှာကိုတွန်းလိုက်ပါ။နောက်သို့လန်၍ လဲကျသွားပါလိမ့်မည်။သို့မဟုတ် နောက်ဆုတ်သွားရလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ဖက်ဖမ်းသူက အနာခံပြီး ဆက်လက်၍ ဖက်ဖမ်းရန် ၎င်း ရန်သူ့ညှာလက်ဖြင့် ဆံပင်ဖမ်းဆွဲခြင်း၊ ပါးကို ရိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်၎င်းကြိုးပမ်းနေသေးလျှင်သင်ဘယ်လက်ဖြင့်ရန်မူသော ရန်သူ့ညှာလက်ကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ ညှာလက်ဖြင့် မေးကိုတွန်းပါ။ ညှာခြေက သူ့ညှာခြေထောက် နောက်ဖက်ရောက်အောင်တက်ပြီး ဖောက်ဖြင့် ခြေချိတ်ပေါက်ချပါ။ ပက်လက် လန်လဲကျပြီး အရှုံး ပေးသွားရပါလိမ့်မည်။

ဘယ်လက်ဖြင့် ပုတ်ထုတ်၍ ညာ
လက်ဖြင့် မျက်နှာကို ကုတ်နည်း
တွန်းပုံည်း



ပုံ (၁၀၀)

ညာခြေထောက်ဖြင့်
ဖန်တောင်ခံချိတ်၍ လက်
ဖြင့်တွန်းလှဲချနည်း



(၁၀၀-က)

နည်း ၅။

လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခါးဝင်ပွေ့ဆွဲခြင်းကို ခါးပြန်ဘက်၍ နှာနုလှန်တွန်းချနည်း။

ရှေ့ဖက်ကချိုင်း နှစ်ဘက်အောက်က ရှေ့ဖက်က လက်လျှိုပြီး ပုံ ၁၀၁ ကဲ့သို့ ပွေ့ဖမ်းကာ လူချင်း ကပ်သွားအောင် ဆွဲယူနေသည်။ ယောက်ျားအားလည်း ဖြစ်လက်နှစ်ဘက်အားဖြင့်လည်းဆွဲယူသည်ဖြစ်သောကြောင့် သူ့ဘက်သို့ ပါသွားရန် သေချာသလောက် ဖြစ်နေသည်။ အားချင်းဆန့်ကျင်၍ ရုန်း နေလျှင်လွယ်မည် မဟုတ်။ သို့ဖြစ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက် မရုန်းဘဲ သူဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်ကို ယူပြီးညာ လက်ဝါးဖြင့် မျက်နှာကို ရိုက်လိုက်ပါ။



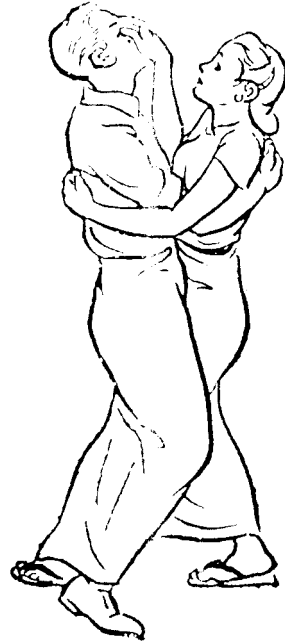
သူဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်နှင့် လက်ထုတ်၍ မျက်နှာကို တွန်းရိုက်လိုက်သည့် အရှိန်နှစ်ခုပေါင်းသွားပြီး ရိုက်ချက်တွန်းချက် အရှိန် ပို၍ ပြင်းသွားလိမ့်မည်။

ဘယ်လက်ဖြင့် သူ့ခါးကို ပြန်ဖက်ပြီး ညာလက်ဖနောင့်ဖြင့် နှာခေါင်းကို ဖိလည်း ဖိ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့်လည်း မျက်လုံးကိုကုထိုးကာအားကုန် တွန်းချလိုက်ပါ။ ပုံ (၁၀၁-က) အနေအထားမှပုံ (၁၀၁-ခ) အနေအထားသို့ ပြောင်းလဲပြီး ပက်လက်လန်လဲကျသွားပါလိမ့်မည်။

(၁၀၁)
ဤသို့လက်နှစ်ဘက်
နှင့် အဆွဲခံရလျှင်

ပုံ (၁၀၁-က)

ညာလက်ကို အတွင်း သို့ သွင် ဖျဉ်း
မျက်နှာကို တွန်းပါ။ ကုတ်ပါ...



(ပုံ ၁၀၁-ခ)

ခါးကို ဖွင့်ပြီး
မျက်နှာကို
တွန်း ချ လိုက်
ပါ။ တွန်းသည့်
အခါ ခြေ ၅
လှမ်း တစ် ဖြစ်
တွန်းပါ။



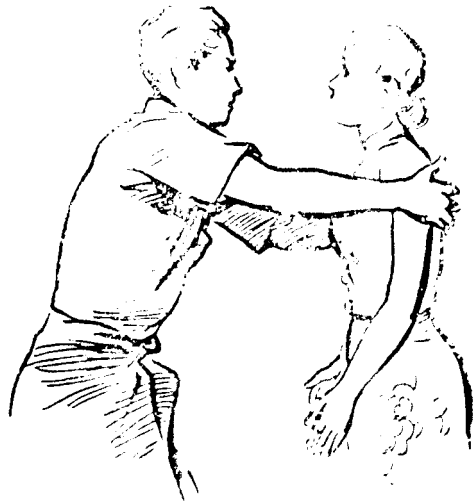
နည်း ၆။

လက်ဖောင့်ဖြင့် တွန်းတားခြင်း။

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ(၁၀၂) ကဲ့ဟု သင့်ရှေ့က ဝင်၍ဖက် ဖမ်းသည်ကိုကြပါစို့။—

သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ သူ့မျက်နှာကို ကြောင်ကြည့်ပြီး ပေရပ်နေလျှင် သူ့ရင်ခွင်ထဲသို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ သူ့ လက်နှစ် ဘက်သင့်ဆီသို့ လာနေသည်ကို မြင်နေပါလျက် ဘာကြောင့် ညှိမ်ခံနေမည်နည်း။ မမိဘမိ အခြေအနေမျိုး ပိုင်နိုင်စွာ မဖက်မိခင် အခြေအနေမျိုးတွင် ပုံ(၁၀၂ က) ကဲ့သို့ လက်ဖောင့် နှစ်ခုဖြင့် ဝမ်းပိုက်ကို ဆောင့်တွန်းလိုက်ပါ။ မဖက်နိုင်ဘဲ လန်၍ နောက်ဆက် သွားပါလိမ့်မည်။ ရင်ဝအောက်နားလောက်လို မှန်း၍ လက်တဆန့် ဆောင့်တွန်းလိုက်ခြင်းခံရလျှင် အလွန် စူးစူးရှရှ အောင့် နာကာ နောက်ဆုတ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဖက်ပခံ ပါနှင့်
လက် တကမ်း အတွင်း
ရောက်သည်နှင့် လက်
ဖနောင့် နှစ်ခုနှင့်....



ပုံ (၁၀၂)

မြားမြထားသည့် ရင်
ပနေရာကိုဆောင့် တွန်း
လိုက် ပါ။ အလှမ်း ပမီ
လျှင် ချူးညွတ် တွန်းပါ။
ဝင်လာသူ၏ အား အ
ရှိန်ကြီးမားနေလျှင် ခြေ
တ လှမ်း နောက် လို
ဆုတ်၍ တွန်းပါ။ တွန်း
သည့် အခါ မြန် မြန်
ဆောင့်ဆတ်ဆတ် တွန်း
ပါ။



ပုံ (၁၀၂.က)

နည်း ၇။

ဝမ်းပိုက်ကိုတွန်းရန် မလွယ်ကူသည့်အခါ အပေါ်ပိုင်းကိုတိုက်ရန်။

လက်ရောက်စော်ကားမှုပြုရန် ရှေ့က ဝင်လာသည့်အခါ ခုခံမည့်သူသည်ဆောင့်တွန်းရန် အသင့်ပြင်ထားရမည်။ လည်ပင်းကိုညှစ်ရန် ဝင်လာသူအား သူ့လက်နှစ်ဘက် အပေါ်ရှိ နေ့စဉ် ပုံ (၁၀၃) တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ရင်ဝကို ဆောင့်တွန်းပါ။ ရင်ဝကိုဆောင့်တွန်းပြီး ဖါးခုန်ခုန်၍ လူချင်းခွာလိုက်ပါ။

သူ့လက်များအောက်ဘက်၌ ရှိနေက ပုံ (၁၀၃-က) အတိုင်း လည်ပင်းကို ဆောင့်တွန်းပါ။ တွန်းသည့်အခါ ရုတ်တရက်လက်ထွက်၍ တွန်းပါ။ တွန်းပြီး လူချင်းကွာသွားအောင် နောက်သို့ ခုန်ထွက်ပါ။



သူ့လက်များကိုယ်အပေါ်
ဘက်တွင် ရှိနေက အောက်
ပိုင်း ရင်ကိုဆောင့်တွန်းပါ။

ပုံ(၁၀၀)



သူ့လက်များအောက်ဘက်
တွင်ရှိနေသည့် အခါ အပေါ်
ပိုင်း (မျက်နှာသို့မဟုတ် လည်
ပင်း)ကို ဆောင့်တွန်းပါ။

ပုံ(၁၀၁-က)

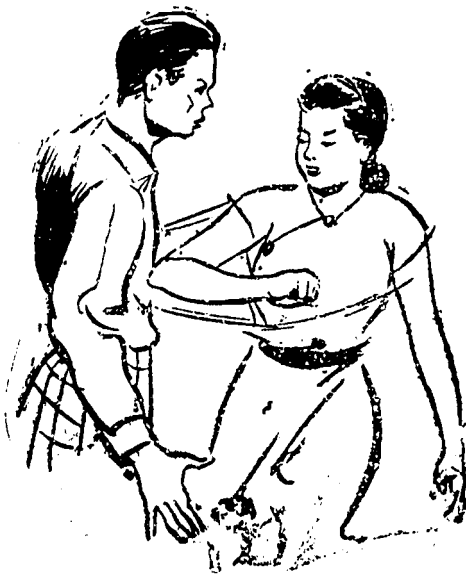
ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်ခုခံ နည်းများ

ရင်ကို ချိန်မှန်းတိုက်ခိုက်ခြင်း

နည်း ၁။

မိမိရှေ့က ဝင်လာ
သူ့ကို တတောင်ဖြင့် ရင်
ကိုမှန်း၍ ပုံ (၁၀၄) လို
သို့ တတောင်ဖြင့် ဆီး၍
ကြားခံ ထားနိုင်ပါ။ သို့
မဟုတ် တတောင်ဖြင့်
ဆီး၍ ရိုက်ပါ။

ညာဘေးမှ ဝင်လာ
လျှင် ရင်ကို တတောင်
ဖြင့် တွက်လိုက်ပါ။



ပုံ (၁၀၄)

နည်း ၂။

ပါးစောင်နှင့် နားထင်ကို ချိန်မှန်း တိုက်ခိုက်ခြင်း

ညာဘေးက ဝင်လာလျှင် ဝင်လာသူ၏ မျက်နှာ အမြင့်နှင့် အညီ တတောင်ကို မ၊ ရှိတိုက်ပါ။ တတောင်မ၊ လိုက်ရုံဖြင့် ဝင်လာသူ၏ အရှိန် ပြင်းလျှင်ပြင်း သလို ပါး၊ နား ထင်၊ မျက်နှာ ကို ဝင်၍ ဆောင်မိလိမ့်မည်။

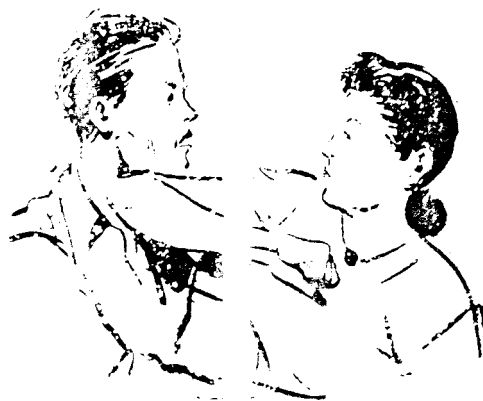


ညာဘေးမှ မဝင်ဘဲ ရှေ့က ဝင်လာလျှင် ပုံ (၁၀၅) နှင့် မျက်နှာကို ဆီး၍ ရိုက်ပါ။ လူချင်း ကပ်လှမ်းနေသော အခြေအနေအထားများတွင် (၁၀၆) ကို ကြည့်ပါ။

နည်း ၃။

လည်မျိုကို ချိန်မှန်း၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း

ညာဘေးက ဝင်လာလျှင် ညာဘက်တောင်ကို လည်မျိုအမြင့်သို့ ချိန်မှန်း၍ မထင်ခံထားပါ။ ညာဘေးနောက်ကျ ကျလောက်မှ ဝင်လာသူကို ညာဘက်တောင်ဖြင့် တွက်၍ ခုခံပါ။



ရှေ့တည့်တည့်မှ ဝင်လာသူကို ပုံ (၁၀၆) အတိုင်း လည်မျိုကို တတောင်ဖြင့် တိုက်ပါ။ ပုံ (၁၀၆)

နည်း ၄။

ခါးလှည့်၍ တွက်ခြင်း

နောက်ကနေ၍ ရုတ်တရက် ခါးကို ပွေ့ဘမ်းသူကို ပုံ (၁၀၇) တွင်ပြထားသည့် အတိုင်း တတောင်ဖြင့် တွက်၍ ခုခံရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။ နောက်ရန်ကို တတောင်ဖြင့် လှည့် တွက်သည့် အခါ ခါးလှည့်၍ တွက်ပါ။ ရန်သူ၏ လက်များခါးနေရာတွင် ရှိနေပြီး သင်၏ လက်များက အပေါ်၌ လွတ်နေပါလျှင် ပုံ (၁၀၆) အတိုင်း လည်ပင်းနှင့်မျက်နှာကို လှည့်တွက်ပါ။

နည်း ၅။

နံကြားကို တတောင်ဖြင့် ဆောင့် တွက်ခြင်း

နောက်ကနေ၍ လည်ပင်းကို ပုံ (၁၀၈) ကဲ့သို့ဖမ်းဆီး၍ အနိုင်ကျင့်သတ်ပုတ်တတ်သည်။ နံကြားကို တတောင်ဆောင့်တွက်နည်းမသိသူအဘို့က အသက်ရှူကျပ်ပြီး ဘေးတွေ့နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုံ (၁၀၈) တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တတောင်ဖြင့်ဆောင့် တွက်၍ ရုန်းထွက်ပါ။ ဝါချက်ဖြင့် တွက်မရလျှင် ဆက်ကာဆက်ကာ တွက်၍ ရုန်းဖြေထွက်ပါ။

ခါးကိုဖက်၍ ထားသော်
လည်းလက်များ လွတ်နေ
လျှင် ပုံအတိုင်းလည်ပင်းနှင့်
မျက်နှာကို တတောင်ဖြင့်
လှည့်တွက်ပါ။



ပုံ(၁၀၇)

လည်မျိုကို နောက်က မောင်း
ရင်းသွင်း၍ ညှစ်ထားပါက တ
တောင်ဖြင့် နံကြားသို့ ဆောင်
တွက်ပါ။ တချက်ဖြင့် တွက်မရ
ကဖြတ်ပေးရသည့်အထိ ဆက်
ကာဆက်ကာ တွက်ပါ။ ထိုသို့
တွက်လိုက်၍ အဝမ်း အချစ်
လျှော့သွားသည့် အချိန် တွင်
ကိုယ်ကို ဆောင် ရုန်း၍ တွက်
ပါ။



ပုံ(၁၀၈)

နည်း ၆။

မောင်းရင်းသွင်း၍ နောက်က ဖမ်းညှစ်ခြင်းကိုရုန်းထွက်ခြင်း။

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ (၁၀၉) ကဲ့သို့ နောက်က မောင်းရင်း သွင်း၍ လည်ပင်းကို ပိုက်ညှစ်ဖမ်းထားလျှင် အားနဲ့သူ တဦးအဖို့ မဆို ထားပါဦး။ အားရှိသူအမျိုးသား တယောက်အဖို့ပင် ရုန်းဖြေဆွက်ရန် ခက်လှပေသည်။

သို့ရာတွင် အညှစ်ခံရသည်ကို သိလျှင်သိခြင်း မေးဖိကိုညှစ် လက်အတွင်းသို့ သွင်းလိုက်ပါ။ လက်နှင့်လည်မျိုအကြားမေးဖိကို ကြားခံလိုက်လျှင် လည်အစ်သက်သာသွားမည်။ မေးဖိကိုသွင်း၍ရပြီး သည်နှင့် ပုံ (၁၀၉) တွင်ပြထားသောမြားအတိုင်းဘယ်တတောင်ဖြင့် တွက်ရန်အရှိန်ယူပါ။ လက်အရှိန်ယူပြီး ဆက်ကာဆက်ကာ ဆောင့် တွက်ပါ။ ဤတတောင်နောက်ပြန် (ခါးလှည့်၍) တွက်နည်းကို တ တောင်စည်တီးနည်းဟု ခေါ်သည်။ စည်တီးသလို တတောင်နှင့် တွက် ၍ ခုခံရသောကြောင့် တတောင်စည်တီးနည်းဟု ခေါ်သည်။

တတောင်စည်တီးချက်မှန်လျှင် ပုံ (၁၀၉-က) ကဲ့သို့လည်ပင်း ညှစ်ထားသူသည် သင့်အားလွတ်လိုက်ရမည်သာဖြစ်၏။ ရင်ဝန်တို့ ကြား၊ ဝမ်းပိုက်၊ စသည့်အပြော့နေရာများကို တတောင်ဖြင့် အတွက် ခံရလျှင် အလွန် နာ သည့် ချက် စကောင်း နေရာ များ ဖြစ် သည်။ ပုံ (၁၀၉-က) ကဲ့သို့အညှစ်အဖမ်းလွတ်သွားခိုက်တွင် ရှေ့သို့ညာခြေ တလှမ်း တက်ပြီး ဝဲဘက်မှသူကိုပြန်၍ လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ နောက် တွင်ရှိသောရန် သူကို မျက်နှာချင်းဆိုင် တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်သွား လိမ့်မည်။



ပုံ (၁၀၈)
 တတောင်ဖြင့် လည်
 ပင်းကြားမေးစိသွင်းပါ။
 ညာလက်က ညှစ်လက်ကို
 ဆွဲချပါ။ ညာဘက်ကိုခါး
 ထိုးပြီး ဘယ်တတောင်ဖြင့်
 တွက်ရန် အရှိန်ယူပါ.....



ပုံ (၁၀၈-က)
 အရှိန်ယူပြီးခါးအား၊
 လက်ဘေးပေါင်း၍အား၊
 ကုန် တွက်လိုက်ပါ။ ပုံအ
 ထိုင်း လွတ်သွားပါ လိမ့်
 မည်။

F.16

နည်း ၇။ တတောင်ကာ၍ ခံတိုက်ခိုက်ခြင်း

(က) သင့်ပိုးကို ရှေ့က ရိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ကို ဆွဲခြင်း၊ လက်သီးဖြင့် ထိုးခြင်း စသည့် ရန်ပြုချက်များကို အချိန်ရလျှင် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ကာပါ။ တားပါ။ အချိန်မရ လိုက်ပါက ပုံ(၁၀၉) ကဲ့သို့ မျက်နှာကို တတောင်ကြား တွင်ဝှက်ပြီး တတောင်ဖြင့် ကာပါ။ ပါးကို 'ဖြန်းကနဲ' လာ ထိ မည့်သူ့ လက်ဝါးသည် သင့်တတောင် ချွန် ချွန် ကလေးကို လာ၍ မိတ်ဆက်လိမ့်မည်။ တတောင်ဖြင့် မျက်နှာ ဝှက်ကာ သည့် အခါတွင် ခူးကို ညွတ်၍ ကိုယ်နှိပ်ပြီးမှ ကာပါ။ ပုံ(၁၀၉) ကဲ့သို့ တတောင်ခံပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့် မျက်နှာကို လက်ပြန်ခုတ်ပါ။ မျက်နှာကို ထိရန်ခဝး နေလျှင် ပါးရိုက်သည့် လက်ကို ခုတ်ဖမ်းပါ။



ပုံ(၁၀၉)
တတောင်ဖြင့် ခံပြီး လက်ဝါး
စောင်းလက်ပြန်ခုတ်ပါ။

(ခ) ညာလက်ဖြင့် ရော့ ဘယ်လက်ဖြင့်ပါ ပါးကို ရိုက်လျှင် ပုံ(၁၀၉-က) ကဲ့သို့ ဘယ်တတောင်ဖြင့် ခံပြီး ညာတောင်ဖြင့် ဆက်၍ ကာပါ။ တတောင် နှစ်ခုဆက်တိုက်ကာပြီး (ရန်သူဖြင့် နီးသော) လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။

(ဂ) လက်ဝါးစောင်း လက်ပြန်ခုတ်ရန် အဆင်မပြေ က ပုံ(၁၀၉-ခ) တွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းအတွင်းကနေ၍ သူ့လက် နှစ်ဘက်ကို တွန်းတားထားပါ။ ဤသို့ပြုရသည့် ရည်မှန်းချက်မှာ-ရန်သူ ခြေဘက်ထပ်ရန်မမူနိုင်အောင် တားထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



ပုံ(၁၀၉-က)
 ဘယ်ရောညာပါ ဆင့်၍ ရိုက်
 သူကိုတတောင်နှစ်ခုလုံး သုံး၍
 ကာပါ။ ကာပြီး လက်ဝါး
 စောင်းဖြင့်ဖြန်တိုက်ပါ။



ပုံ(၁၀၉-ခ)
 နောက်ထပ်ရန်မမှုနိုင်
 အောင် အတွင်းမှပုံပါ
 မြားအတိုင်း တွန်း ပမ်း
 တားထားပါ။

ခန္ဓာလင်္ကာ ၅။

ခြေဖဝါးခြေဖနောင့် အသုံးပြုပုံ

နည်း ၁။ ခြေဦးထိုးကန်ခြင်း

မည်သူမျှ ခြေထောက်မလှုပ်မရှားဘဲ (ဝါ)ရှေ့သို့ တလှမ်း အနည်းဆုံး လှမ်းမတက်ဘဲ သင့်အားရန်မူ၍မရပေ။ ပုံ(၁၁၀)ကို ကြည့်ပါ။ လက်သီးဖြင့်ထိုးရန် ကြိုးပမ်းသူသည် ထိထိမိမိထိုးနိုင်ရန် မှီမှီကမ်းကမ်းထိုးနိုင်ရန် ခြေတလှမ်းတက်လိုက်ရ၏။ ထိုခြေတလှမ်း အတက်ကိုခုခံသူကအခွင့်ကောင်းယူ၍ ခြေဦးထိုးကန်နည်းဖြင့် (ညှိ သူကြီးကို) ထိုးကန်ဟန်တားထားခြင်းဖြစ်သည်။

မျက်နှာနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်ထားပြီးပုံ(၁၁၀) အတိုင်း ခြေဦး ထိုးကန်ထားလျှင် ထိတိုက် များသည်။ ကိုယ်ကို နောက်သို့ ယိုင်၍ ထိုးကန်မှထိသည်။ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကုန်း၍ ကန်လျှင်ကန်ချက် လည်းမပြင်း ထိတိုက်လည်းမသေချာ ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ကရှေ့သို့ ကုန်းထားသောကြောင့် ရန်သူ လက်သီး..... လက်ဝါး.....မိသွားနိုင် သည်။ သို့ကြောင့် ကိုယ်ကိုနောက်သို့ယိုင်၍ ခြေဦးထိုးကန်ပါ။

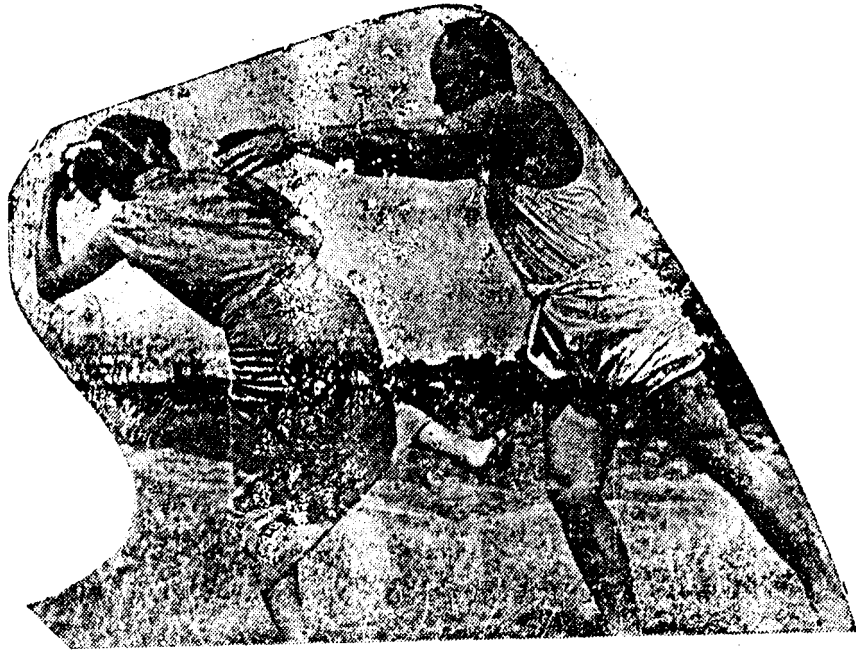


ပုံ (၁၁၀)

ဖိနပ်စီးထားလျှင် ဖိနပ်၌ ဖြင့်ထိုးကန်ပါ။ ဖိနပ်ပပါလျှင်ခြေဖဝါးထိပ်ဖြင့်ထိုးကန်ပါ။ ဘယ်ခြေထောက် အဆင်ပြေလျှင်ဘယ်ခြေဦးဖြင့် ကန်ပါ။ညှာခြေထောက်အဆင်ပြေလျှင် ညှာခြေဦးဖြင့် ထိုးကန်ပါ။အလှမ်းမမီလျှင်ခြေတပေါင်ရိုးခုန်တက်ပြီးကန်ပါ။နီးကပ်လွန်းလျှင်ခြေတပေါင်ရိုး ခုန်ဆုတ်ပြီးကန်ပါ။

ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်းအသုံးပြုပုံ

သင့်လက်နှစ်ဘက်တွင် ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုထား၍ လက်နှစ်ဘက် စလုံးမအား မလပ်သည့်အခြေအနေတွင် သင့်လည်ပင်းကိုဝင်ညှစ်လျှင် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုလိုအခါမျိုး၌ ခြေကိုသာအားကို ခုခံရပေမည်။



ပုံ (၁၁၁)

ညာခြေရှေ့တွင်ထားပြီး ရပ်နေခိုက်လည်ပင်းကို ဝင်ညှစ်သည့် ဆိုကြပါစို့-သူ့လက်ဖြင့်လည်ပင်းဝေးအောင် ကိုယ်ကိုနောက်သို့ယိုင်တိမ်းလိုက်ပါ။ ကိုယ်ကဲ့ယိုင်တိမ်းလိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်းညာခြေထောက်ကို မသိမသာအားမ၍ မြှောက်ယူလိုက်ပါ။



ပုံ (၁၁၁-က)

ပုံ (၁၁၁) ကဲ့သို့ ရုတ်တရက်ခြေမြှောက်ယူပြီး နေ့တက်ထားသော ခြေထောက်ကိုဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ သူညာခြေတက်ထားလျှင် ညာခြေကိုကန်ပါ။ သူဘယ်ခြေတက်ထားလျှင် ဘယ်ခြေကို ကန်ပါ။ ကန်သည့်အခါ ခူးဆစ်ထက်ပို၍ မြင့်မြင့်မကန်ပါနှင့်... ခူးဆစ်၊ ညှိသူကြီး၊ ခြေကျင်းဝတ် နေရာများလောက်ကို မှန်း၍ကန်ပါ။ ပုံ (၁၁၁က) ကိုကြည့်ပါ။ ခူးဆစ်ကိုခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်လိုက်၍ လည်ပင်းညှစ်ရန်နှင့် လက်ဖျားဖြင့် ထိုးရန်ဝင်လာသူ တဦးအခြေပိုင်သွားသည်ကို သင်တွေ့ရပါမည်။ ယိုပုံ (၁၁၁-က) အနေအထားမျိုးတွင် ညာလက်ဖြင့်မျက်ခွက်ကိုကပ်ပြီး လက်ဖျားနောက်ခြေထောက်ကိုတွန်းလျှင် နောက်သို့ပြန်ကန် လဲကျသွားပါမိမ့်မည်။

ရင်ဝကိုထိုးတိုက်ခြင်း နည်း ၁။



ပုံ(၁၁၂)

ရှေ့ကဝင်၍ ရန်ပြုရန် ဝင်လာသူကို ပုံ(၁၁၂) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့် (အနုလက်သီးဆုတ်) ရင်ဝကို လက်အဖြောင့်ထိုးလိုက်ပါ။ ရင်ဝကိုမထိဘဲချော်သွားဦးတော့ နံတိုကို သွား၍ထိလိမ့်မည်။ သူကအရပ်မြင့်လွန်းပြီးကိုယ်ကအရပ်နိမ့်သူဖြစ်လျှင် မျက်နှာကိုထိုးတိုက်ရန်မသင့်ပေ။ မျက်နှာကိုတိုက်မည့် အစားအောက်ပိုင်းနေရာများရှိ ရင်ဝ၊ နံကြား၊ ဝမ်းဝိတ်တို့ကိုတိုက်ပါ။ ဆိုခဲ့သည့် အပြော့နေရာများသည် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့်ထိုးရန်အလွန်ကောင်းမွန်သည်။ ထိုးသည်အခါ-လက်အားနှင့် ခါးအားပေါင်း၍ ထိုးပါ။

နည်း ၂။ မျက်နှာကိုထိုးတိုက်၍ အနိုင်ယူခြင်း



ပုံ (၁၁၃)

သင့်ထက် အရပ်မြင့်သူဖြစ်က အောက်ပိုင်းကို တိုက်ခြင်းထက် မျက်နှာကိုတိုက်ခြင်းက ပို၍ အဆင်ပြေသည်။ သူ့လက် နှစ်ဘက် အောက်ဘက်တွင်ရှိနေသည့်အခါမျိုးတွင် ကိုယ်လုံးကိုထိုးမည့်အစား မျက်နှာကိုတိုးပါ။ ညာပခုံးနောက်သို့ ဆွဲထားပြီး ဘယ်ပခုံးထိုးအားနှင့် ရန်သူ့မျက်နှာ (မေးဖိနှင့် အပေါ်ဦးနှောက်ခမ်း) နေရာကို ထိုးပြထားသည် ကို ပုံ (၁၁၃) ၌ တွေ့ရှိရမည်။ ညာပခုံးနောက်သို့ ဆွဲထားသဖြင့် ဘယ် လက်ထိုးအား၊ ထွက်အား၊ ပို၍ တောင်းမှန် မှန်ကန်လာသည်ဆိုသည့် အချက်ကိုကောင်းစွာသဘောပေါက်ရန် လိုသည်။

နည်း ၃။

ရှေ့ကဝင်၍ဘက်ဘမ်းသူ့ကိုလက်သီးဖြင့်ထုချခြင်း

သင့်ပခုံးနှင့်လက်မောင်းအိုးကို ရှေ့ကနေ၍ဖက်ဖမ်းပြီး ဆိုကြပါစို့။ ပုံ(၁၁၄)ကဲ့သို့ လက်နှစ်ဘက်ကိုအတွင်းသို့ ရုတ်တရက်ယူလိုက်ပြီး လက်သီးဆုတ်လိုက်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသော လိုင်းများအတိုင်းဆုတ်ထားသော လက်သီးနှစ်ခုဖြင့် မျက်နှာကိုအားကုန်ဆောင့်ထုလိုက်ပါ။ နုနာနေရာ၊ ပါးစောင်နေရာ၊ ဗျက်လုံးနေရာ၊ ဖေးစိနေရာများသည် လက်သီးဖြင့်ထုချ၍ရုန်းထွက်ရန်ကောင်းသောနေရာများ ဖြစ်သည်။

ရှေ့မှဖက်ဖမ်းခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲခြင်း၊ လည်ပင်း ညှစ်ခြင်းစသည့် ရန်အမျိုးအစားများကို လက်နှစ်ဘက်အတွင်း လှည့်ယူ၍ လက်သီးဆုတ်ပြီး လက်ဖနှောင့် နှစ်ခုဖြင့်ထုလိုက်ပါ။ ထုသည့်အခါ မျက်နှာကို ချိန်မှန်း၍ထုပါ။ ထုလိုက်၍ဖက်အား ပြောသွားသည့် အခါ ဖခုံးနှစ်ဘက်ကိုတွန်ပြီးလျှင် လူချင်းခွါလိုက်ပါ။

နည်း ၄။

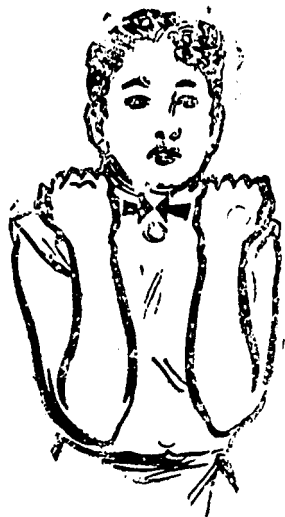
ထုလက်သီးသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ထုလက်သီးသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ပဌမလက်သီးနှစ်ဘက်ကိုဆုတ်ပါ။ ဆုတ်ထားသည့် လက်သီးနှစ်ခုကို ပက်လက်ထားရာက ပုံ(၁၁၅)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်သီးနှစ်ခုအထုလေ့ကျင့်ပါ။ မြားနက်နှစ်ခုပြထားသည်ကို သတိပြုပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်းအစတွင် သာသာ ဖြော့ဖြော့ထု၍လေ့ကျင့်ပါ။ သာသာအထုလေ့ကျင့်ပြီးမှ ပြင်းပြင်းမာမာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်ကို ပုံ(၁၁၅)တွင်ကြည့်ပါ။



လက်နှစ်ဘက်ကို အတွင်း သို့
ယူ၍ လက်သီးဆုတ်ပါ။ ထုပါ။

ပုံ(၁၁၄)



ထုလက်သီးမာအောင် ပုံအတိုင်း
လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပုံ(၁၁၅)

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုးအသုံးပြုပုံ။

နည်း ၁။

မျက်လုံးကိုထိုးတိုက်ခြင်း

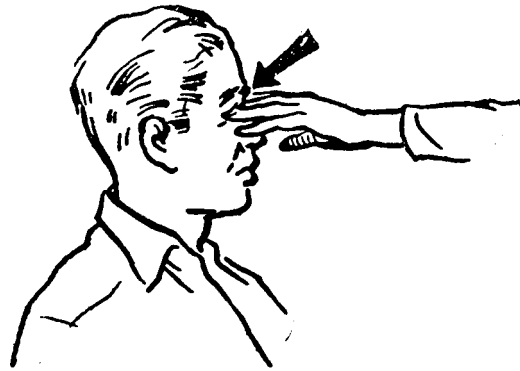
မျက်လုံးသည် ချက်ကောင်းနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် အထိုးခံရလျှင် အလွန်နာပေသည်။ နာရုံ တွင်မကစိတ်ဓာတ်ကျပြီး ကြောက်ရွံ့အရှုံးပေးစေသည်အထိအကျိုး သက်ရောက်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန် သူ၏မျက်လုံး ကို ပုံ (၁၁၆) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် တိုက်ခိုက်တတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ရှေ့မှရန်ပြုရန် ဝင်လာသောရန်သူကို ဆီးကြို၍ လက် မြန်ခြေမြန်ဖြင့် ပုံ (၁၁၆) အတိုင်း တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။ မိမိအား ဖက်ဖမ်းချုပ်နှောင်ထားခြင်းကို လွတ်နေသော လက်တစ်ခုဖြင့် မျက် လုံးကိုတိုက်ခိုက်ပါ။ အနှောင်အဖွဲ့ အကိုင် အချုပ်မှ အလွယ်အကူ လွတ်မြောက်သွားသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

နည်း ၂။

လည်မျိုကိုထိုးတိုက်ခြင်း

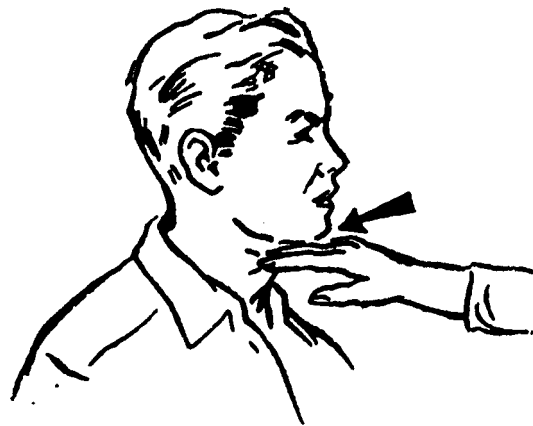
လည်မျိုကို ပုံ (၁၁၇) ကဲ့သို့ အထိုးခံရပါက မျက်လုံးကိုထိုးသလို အထိနာသည်။ မျက်နှာကိုထိုးရန် အဆင်မပြေသည့် အခါ မျိုးတွင် လည်မျိုကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ပုံ (၁၁၇) ကဲ့သို့ တိုက်ပါ။ အဆင်မပြေသည့် လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် လည်မျိုကို ထိုးတိုက်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန်ပွဲကို အနိုင်ယူပါ။

လက်ဝောင်းဖြင့်
မျက်လုံးကို
တိုက်နည်း။



ပုံ(၁၁၆)

လက်ဝောင်းဖြင့်
လည်မျိုကို
တိုက်နည်း။



ပုံ(၁၁၇)

(လက်မဖြင့် ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နည်းများ)

လက်မသည် လက်ချောင်းကလေးများအနက် အားအရှိဆုံး လက်ချောင်းကလေးဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဖက်၏အလွန်နုနယ်သည့် အကြော ဆုံချက်ကောင်းနေရာများကို ထိုး၍ တိုက်ခိုက်သည်။ ထိုသို့တိုက်ရာ၌ လက်မသည် ဓါးတုံ့ကလေးတချောင်းကဲ့သို့ အားထားရပေသည်။

လူချင်း နီးကပ်ကပ်စွာ လုံးတွေးတွန်းထိုး သတ်ပုတ်နေမည့် အချိန်အခါမျိုးတွင် လက်မ၏ အရေးပါ အရာ့ရောက်ပုံကို တွေ့ရှိရ လိမ့်မည်။

ရန်သူ၏ မေးစေ့ကို ပုံ(၉၇)ကဲ့သို့ သင်က တအားတွန်း ထားသည်ဆိုကြပါစို့။ သို့တွန်းထားပါလျက် ရန်သူက အလျော့ အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်လက်ရန်မှရန် ကြိုးပမ်းနေလျှင် မေးကို တွန်း ထားသည့် လက်ဖနောင့်ကို အတွန်း မပျက်စေဘဲ အနေအထား ပြောင်းလိုက်ရမည်။ ပြောင်းပုံပြောင်းနည်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ မေးကို တွန်းထားရာမှ နှာခေါင်းပေါက်ကို ကပ်ပွတ်တွန်းပြီး လက်မ က မျက်လုံးထဲသို့ ထိုးစိုက်သွင်း လိုက်ရမည်။ ပုံ(၁၁၀)ကဲ့သို့ လက်မဖြင့် မျက်လုံးကို အထိုးခံရလျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မှ ဆက်လက် ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ သင့်အလိုသို့ လိုက်ရပါလိမ့်မည်။



နည်း ၁။

လက်မဖြင့် မျက်လုံးကို
ထိုးတိုက်နည်း။

ပု(၁၁၈)

မျက်လုံးကို လက်မဖြင့် ထိုးရန်အဆင်မပြေခဲ့သော် မျက်လုံးကို
ထိုး မည့်အစား လက်မဖြင့် ပါးစောင် နေရာကို ထိုး ပါ။
ဆွဲဖို့ပါ။ ပါးစောင် နေရာသည် ချက်ကောင်း နေရာ တခုဖြစ်
သည်။ လက်မဖြင့် ထိုးပဲ့ခြင်း ခံရကမခံမရင်နိုင်အောင် နာ
ကျင်ပြီး အရှုံးပေးရမည် နေရာတခုဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် မေးအောက်အပြေ? နေရာ၊ နားအောက် ချိုင့်
ခွက်နေရာ၊ လည်အေး အကြာနေရာ၊ များကိုလည်း လက်မ
ဖြင့်ထိုး၍ တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူနိုင်သည်ဆိုသည်အချက်ကို သင်သိ
ထားရပေမည်။

နည်း ၂။

လက်မဖြင့် နားအောက် ချိုင့်ခွက်
ဇနရာကိုထိုးတိုက်နည်း။



ပုံ(၁၁၉)

နည်း ၃။

လက်မ လက်ညှိုးနှစ်ခု အား
လည်ပင်း မြားကြောများကို ထိုး
ဖြင့် ညှပ်က သော်နည်း။



ပုံ(၁၂၀)

နည်း ၄။

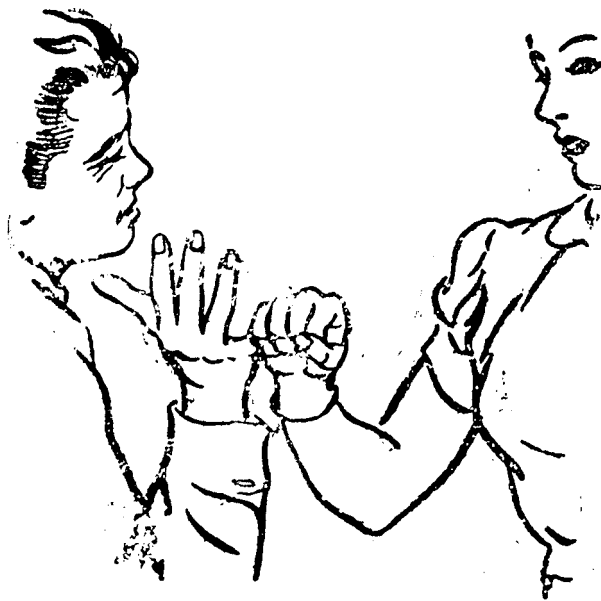
လက်မဖြင့် ပေးအောက်အမြော့ နေရာကို ထိုးတိုက်နည်း။



၄(၁၂၁)

လက်သန်းဆွဲလှန်ချိုးနည်းများ

နည်း ၁။



ပုံ(၁၂၂)

၅၅.၄၀၆၅၅ လက်ရောက်စော်ကားသူကို လက်လှန်ချိုးနည်း။

လက်ချောင်းကလေးများအနက် လက်သန်းသည် အားအ
 သေးဆုံး အငယ်ဆုံးအနုဆုံး လက်ချောင်းကလေးဖြစ်သည်။ လက်ကို
 ဆွဲသူ၊ ဆံပင်ဆွဲသူ၊ လက်ပင်းညှစ်သူ၊ ပစ္စည်း ဝင်လှသူ၊ ပုခုံးကိုင်
 သူသည် လက်ချောင်းကလေးငါးချောင်းအားကို အဓိကထား၍ ကိုင်
 ရသည်။ ဆွဲရသည်၊ ညှစ်ရသည်၊ ဖမ်းရသည်။ ၎င်းလက်ချောင်းက
 လေး ၅ ချောင်းကို စုံပေါင်း အသုံးချသည့် အခါ အားရှိသည်။ တ
 ချောင်းချင်းတခုချင်းအသုံးပြုသည့်အခါ အားမရှိပေ။ ခုခံသည့်အခါ
 တခုချင်းကိုလှန်ချိုး၍ တိုက်ခိုက်ပါ။

နည်း ၂။

ဘယ်ဘေးသို့မဟုတ်
နောက်ဖက်က ဝင်လာပြီး
လက် ရောက် စော်ကား
ခြင်းပြုရန်၊ ကြိုးပမ်းသူကို
ပုံ(၁၂၃) တွင်မြှားပြထား
သည့်အတိုင်းညာလက်ဖြင့်
လက် သန်းကို ဆွဲလှန်
ချိုးပါ။



ပုံ (၁၂၃)

နည်း ၃။

ရှေ့က ပခုံးကို
သိုင်းဖက်ပြီး ညာ
လက် တကားကား
ဖြင့် ရန်ပြုမည့် သူကို
ပုံ(၁၂၄) တွင် ပြ
ထားသည့် အတိုင်း
လက် သန်း ကလေး
ကို ရှေးထုတ်ဆွဲလှန်
ချိုးပါ။



ပုံ (၁၂၄)

(အမျိုးသိုးကဏ္ဍ)

ဗန်ရှည်ပညာ

လက်နက်မဲ့ ခုခံကာကွယ်နည်းများကိုဗန်တိုပညာ ဟုခေါ်၍ လက်နက်ကိုင် ခုခံကာကွယ်နည်းများကို ဗန်ရှည်ပညာဟု ခေါ်ဆိုကြောင်းပြီးခဲ့သည့် အခန်းများ၌ သင်ကြားဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ လက်နက်အတိုကလေးကို ကိုင်သည်ဖြစ်စေ လက်နက်အနေဖြင့် သုံးစွဲခုခံသည့် သဘော သက်ရောက် သွား လျှင် ဗန်ရှည်ပညာတွင် အကြီးဝင်လာကြောင်း သိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

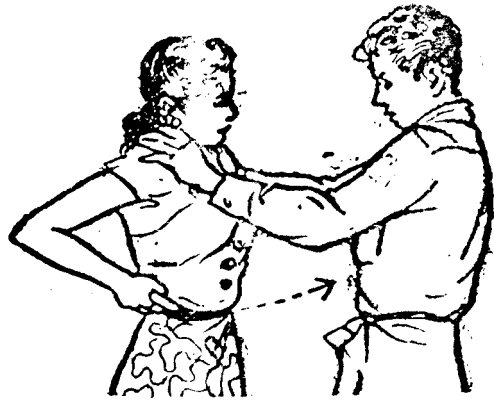
နည်း ၁။

အမာခံ အတိုအထွာပစ္စည်းဖြင့် ထိုးတိုက်နည်း။

ရန်သူကို ရန်သူလိုသဘောထားပြီး မညာမတာခုခံမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည့် အခြေအနေဆိုးဖြင့် ကြိုတွေ့နေရသည့်အခါတွင် သင့်လက်ထဲ၌ အမာခံ လက်နက် အတိုအထွာ ပစ္စည်းကလေး တခုခုကို ရရာလွယ်ရာရှာပြီးကိုင်တွယ်ထားပါ။ ဓါးတို၊ တုတ်တို၊ ကပ်ကျေး မြင်းတန်၊ ဖေါင်တိန် ရပ်တောင် (ပိတ်ထားသည်) စသည့် ပစ္စည်းတခုခုကို မသိမသာကိုင်ထားပါ။ ရန်သူမသိအောင် ကိုင်ထားနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

မမီမကမ်း မထိတထိ မခုခံပါနှင့်။ လက်တကမ်းမမီဘဲ မတိုက်ပါနှင့်။ ကပ်လာပါစေ...လည်ပင်းညှစ်လိုက် ညှစ်ပါစေ။ သူ့လက်မီလျှင် ကိုယ်လက်လည်းမီပေသည်။ ပုံ(၁၂၅) ကဲ့သို့ လက်တလှမ်း အမီနေရာသို့ သေသေချာချာ ရောက်ရှိလာလျှင် ကိုင်ထားသော အတိုလက်နက်ဖြင့် အဖြောင့်၊ တအား ထိုးပါ။ ပုံ(၁၂၅) ကဲ့သို့ ရင်ဝနေရာကို ထိုးပါ။ ဆက်ကာဆက်ကာထိုးပါ။ ထိုးရမည့်နေရာများသည် ဝမ်းပိုက်၊ ရင်ဝ၊ နံကြား လည်မျိုနှင့် မျက်နှာနေရာများ ဖြစ်သည်။ မယုံမခဲ မပြုပါနှင့်။ သတ္တိရှိရှိဖြင့် ထိုးပါ။ ခုခံပါ။

လက်တကမ်းအ
တွင်း ကပ်လာပါ
စေ၊ သေသေချာ
ချာမိ လောက် ဖွ
လက်ထဲရှိ အမာခံ
ပစ္စည်းဖြင့် မြား
ပြထားသည့် အ
တိုင်း....



ပုံ(၁၂၅)

ဆောင့်ထိုးပါ။ မမိလျှင်
မြေတက်ထိုးပါ။ တချက်
ထိုးမိလျှင် ဆက်တိုက် ထိုး
ပါ။ ထိုးရန် အလွမ်း နှိ
သရွေ့ ဆက်ထိုးပါ။ သူ
ဆုတ်ပြေးမှရပ်ပါ။



ပုံ(၁၂၅-က)

နည်း ၂။

တဖက်ကိုင် အရှည်လက်နက်ဖြင့် “လက်ညှိုးထိုး” ထိုးတိုက်နည်း

တဖက်ကိုင် လက်နက်ဆိုသည်မှာ လက်တဖက်ဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း နင်းကိုင်နိုင်သည့် လက်နက်အမျိုးအစားများကိုဆိုလိုပါသည်။ တုတ်တို၊ ထီး၊ မျဉ်းလုံး စသည့် လက်တဖက်ဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကိုင်တွယ်ခုခံနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ခုခံ ကာကွယ်ခြင်းကို တဖက်ကိုင်အရှည်လက်နက်ဖြင့် ထိုးတိုက်နည်းဟု ခေါ်သည်။

အပာခံအတိုအကွာပစ္စည်းဖြင့် လက်တကမ်းအတွင်း အဝင်ခံ၍ ထိုးတိုက်ခုခံရန် ဗန်ရှည်နည်း ၁ တွင် ညွှန်ပြပြီးခဲ့ပြီ။ ယခုဗန်ရှည်နည်း ၂ တွင် တဖက်ကိုင် အရှည် လက်နက်ဖြင့် စတင် ထိုးတိုက်ရန် သင်ပြပါဦးမည်။

ခံပြု-ခါးမြှောင်ဖြင့် သင့်အားထိုးရန် ရှေ့က ပြေးဝင်လာပြီဆိုပါစို့။ သင့်လက်ထဲတွင် ထီးတလက်ကိုင်ထားသည့် အခြေအနေမျိုးဖြင့် ဤသို့ ကြံစေ့ရလျှင် ပုံ (၁၂၆) ကဲ့သို့ သင့်လက်တွင် ရှိနေသော ထီးဖြင့်ရန်သူ့ မျက်နှာကို လှမ်းထောက်လိုက်ပါ။ မျက်နှာကို တိုက်ရိုက် အထိအမိထိုးနိုင်လျှင် ဤတချက်ဖြင့် ရန်ပွဲသည်အရှုံးအနိုင်ပေါ်ချေပြီ။

မျက်နှာကို မထိုးမိဘဲ။ လွဲချော်သွားလျှင် အခက်တွေ့နိုင်သည်ဟု စာဖတ်သူက စောတကတက်ကောင်း တက်နိုင်ပေသည်။ မထိဘဲလွဲချော်သွားဦးတော့ ထိုထိုးသည့် လက်နက်ဖြင့်ပင်ခါးမြှောင်ကိုင်လက်ကို ရိုက်ချနိုင်ပါသည်။ လက်ထွက်မြန်နေပြီဖြစ်၍ ခါးကိုင်လက်ကို အလွယ်တကူ ရိုက်ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တိုး၍ လည်းမျက်ခွက်ကိုမထိ၊ လက်ကိုရိုက်ရန် လည်းအဆင်မပြေလျှင် (ပုံ ၁၂၆) လက်ညှိုးထိုးအနေအထားမှ ရှေ့စိုက် နေသော ခန္ဓာကိုယ်၊ လက်နှင့် ပါးကိုနောက်သို့ပြန်ဆွဲပြီး ဝက်စွယ်ပြ အနေအထားသို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။ ပါးဝက်စွယ်ပြ အနေအထားသို့ ပြောင်းလိုက်သည့် ခါးမြှောင်သမား ဝင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်တော့ပါ။



ပုံ (၁၂၆)

ညာခြေတက်၍၎င်း၊ ဘယ်ခြေဆုတ်၍ လက်ညှိုးထိုးနည်းဖြင့် ထိုးပါ။ သင့်လက်တွင်ရှိသော တဘက်ကို အရှည်လက်နက်ဖြင့် ထိုးနိုင်ပါသည်။ မျက်နှာနှင့် လည်မျိုကို အထိ ထိုးနိုင်လျှင် ကိစ္စမြတ်နေပြီဖြစ်သည်။ ဆက်လက်တရန် မလိုတော့ပေ။ သို့ရာတွင် မျက်နှာ လည်မျိုတို့ကို ထိ၍ မထိလျှင် လက်ညှိုးထိုးအနေအထားဖြင့် ဓါးကို လက်ကို ခတ်တိုက်ပါ။ လက်ပတိုက်လိုက ဝက်ရယ်ပြု အနေအထားသို့ ရုတ်တရက် ပြောင်းလိုက်ပါ။

နည်း ၃။

ဝက်စွယ်ဖြူ ခါးမြောင်တွက်ထိုးကိုခုခံနည်း

ပေါင်နားတွင်ကပ်၍ တဘက်ကိုင်အရှည် လက်နက်ကိုကိုင်၍ အသင့်ပြင်ထားပါ။ ၎င်းအနေအထားကို ဝက်စွယ်ပြုအနေအထားဟု ခေါ်သည်။

ဝက်စွယ်ပြုအနေအထားဖြင့် အသင့်ပြင်ထားခိုက် ခါးမြောင် သမားက အတင်းဝင်၍ တွက်ထိုးလျှင် ပုံ(၁၂၇) တွင် ပြထား သည့်အတိုင်း ခါးမြောင်ကိုင် လက်ဆစ်ကို ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချသည့် အခါ လက်ကိုမရွယ်ဘဲ လက်ပြန် အမြန်ဆုံးရိုက်ချပါ။ ရိုက်ပြီး ဖိထား ပါ။ ပုံ(၁၂၆) အနေအထားမှ မြေနှောက်ထပ် တက်၍ထိုးလျှင် ခုခံသူသည် ညာခြေတလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီး လက်ပြန် ရိုက်ချလိုက် ရမည်။ ချိန်မှန်းရိုက်ချရမည့်နေရာမှာ-ခါးသမား၏ ခါးကိုင်လက် ပခံ နှင့် လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာများကို လက် ပြန်ခုတ်ချပါ။ နောက်ထပ်ဆက်မခုတ်နိုင်အောင် ဖိထားပါ။ တချက် ရိုက်ချ၍ မကျလျှင်ဆက်ကာ ဆက်ကာ လက်ပြန်ရိုက်ချပါ။ သင့်ကိုင် ထားသည့် လက်နက် အဖျားပိုင်းဖြင့် ထိအောင်ရိုက်နိုင်လျှင် သူ့ လက်နက် လွတ်ကျသွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ခါးဖျားကို မထိအောင်ရှောင်ပြီး ကိုယ် တုတ်ဖျားဖြင့် သူ့ကို ထိအောင်ရိုက်ပါလေ။



ပုံ (၁၂၇)

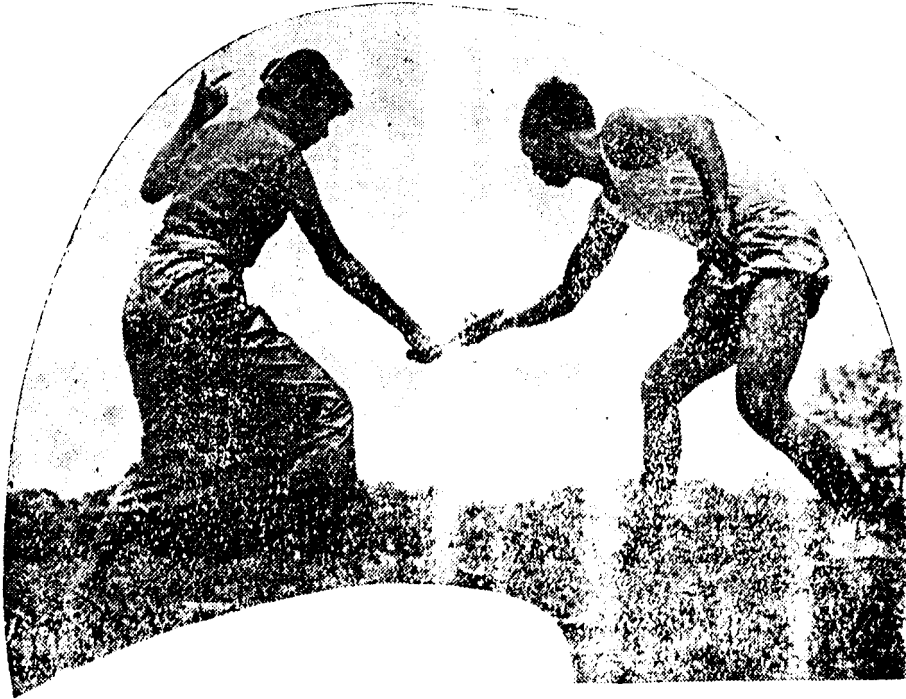
ဝါးမြောင်ဖြင့် တွက်ထိုးခြင်းကို ဝက်စွယ်ပြအနေအထားမှ
လက်ဖြန်ရိုက်ချအနိုင်ယူနည်း။

နည်း ၄။

ဝက်စွယ်ပြမှ ဓါးမြောင်မိုးပိုင်းထိုး ခုခံနည်း

တဖက်ကိုင်အရှည်လက်နက် သို့မဟုတ် အတိုလက်နက် တခုခုကို ကိုင်၍ ဝက်စွယ်ပြအနေအထားဖြင့် ရန်ကိုစောင့်ပါ။ လက်နက်ကို ညာလက်တွင်ကိုင်၍ ထုတ်ဦးကိုရန်သူ့ ရင်ညွန့်ဆီသို့ပေးထားပါ။ ဓါးမြောင်ကိုင်၍ မိုးပိုင်းထိုးဖြင့် ဝင်ထိုးမည့် သူ၏ဓါးသွားသည် သင်၏ ဝဲဘက်တခြမ်း (မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်၊ လည်ပင်း) ကို ဦးတည်ဝင်လာလိမ့်မည်။ ရန်သူ့ ဓါးမြောင်ဦးဝင်လာသည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို ဆွဲလှည့်ရှောင်ပြီးမှ မိမိလက်ထဲတွင်ရှိသော တုတ်တိုကလေးဖြင့် လက်နက်ကိုင် လက်ကို ရိုက်ချရန်ဖြစ်သည်။

ဘယ်ပခုံးဆွဲဘယ်ခြေဆုတ်၍ ဓါးကိုင်လက်ကို ပုံ (၁၂၉) အတိုင်း ရိုက်ချပါ။ အားအရှိန်ဖြင့်ဝင်လာလျှင် ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ရိုက်ချရမည်။ အနားကပ်ပြီး ရုတ်တရက် ဝင်ထိုးလျှင် ဘယ်ပခုံးဆွဲရှောင်ပြီး ညာလက်က တုတ်ဖြင့် ဓါးကိုင် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကို ရိုက်ချရမည်။



ပုံ (၁၂၉)

မိုးပိုင်းထိုးကို ပုံအတိုင်းရှောင်၍ လက်နက်ကိုင်လက်ကောက်ဝတ်
 လက်ဆစ်ကိုခတ်ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချသည့်အခါလက်ကောက်ဝတ် လက်
 ဆစ်လှည့်အားကို အများဆုံးထည့်၍ခတ်ပါ။ ပန်းဆွဲအား၊ ခူးညှတ်
 အား၊ လက်မောင်းအကျအားများ စုပေါင်း၍ခတ်နိုင်အောင် အလေ့
 အကျင့်ယူပါ။ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ခတ်သည့်အခါပွဲဝယ်မှာ ရန်သူ့
 လက်ထဲက လက်နက်ကျသွားအောင်ရိုက်ချခြင်း အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သည်။

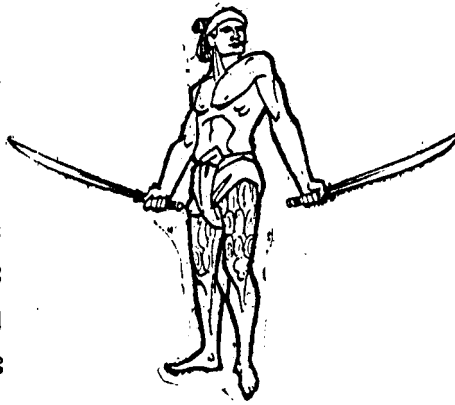
(ကြော်ငြာ)

၁၉၆၄-ခု၊ အစိုးရစာပေဆုရ မြန်စာဂုဏ် ကျော်မြင့်ရေး

မြန်မာ့ရိုးရာ

သိုင်းပညာသမိုင်း

မြန်မာ သိုင်းပညာ၏ သမိုင်း အစဉ်အဆက်၊ ခေတ်အဆက်ဆက် သိုင်းပညာရှင်များ၊ အဘယ်ကြောင့် သိုင်းဟုခေါ်ရပုံ၊ သိုင်းသင်နည်း၊ ကန်တော့ပွဲပေးနည်း၊ ဓါးရေး ၃၇ ချင်း၊ လှော်ရေး ၃၇ ချင်း၊ အကြောင်းများကို ကျမ်းစာအုပ် ၇၄ အုပ် ကိုးကား တင်ပြကာ သုတေသနပြုလုပ်ထားသည်။



သိုင်းသမားတိုင်း ပညာရှင်တိုင်း တအုပ်ကျစ် လက်ကိုင်ထားရမည့်စာအုပ်....တအုပ် ၃-ကျပ်။

ဗျာရန်။ သိုင်းမန်တို့ မန်ရှည်မြန်ချီရေးဋ္ဌာန။
၆၄ ကိုယ်၊ မင်းကိုယ်၊ ချင်းလမ်း။ ရွှေဂုံတိုင်စာတိုက်။
ရန်ကုန်မြို့။

(ကြော်ငြာ)

မြန်မာ့နည်းဖြင့်



လက်သီးထိုး

ခုခံနည်းများ။

ယခုခေတ် ရန်ပုံနှိ ဣက္ခေရ
တတ်သော လက်သီးထိုး မျိုးစုံကို
မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် ခုခံ
ကာကွယ် တိုက်ခိုက်ကြရန် သရုပ်
ပြ ဓါတ်ပုံပေါင်းများစွာဖြင့် လူ
တိုင်း နားလည်နိုင်အောင် တင်
ပြထားသည်။

အရပ်သားထိုး၊ လက်ဝှေ့သမားထိုး၊ အရိုင်းထိုး၊ အယဉ်ဆိုး၊
ချုပ်ထိုး၊ ဖက်ထိုး၊ သံစွတ်လက်သီးထိုးနှင့် တယောက်ကို အံ
များက ဝိုင်းထိုးခြင်းများ ခုခံသည့်နည်းကောင်း ၅၀ ကျော်ပါ
ဝင်သည်။ အမြန်မှာပါ။

အတိုး ၃ ကျပ်။

မှာရန်။ သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည် မြန်ချီဇရးဋ္ဌာန။

၆၄-ကိုယ်၊ မင်းကိုယ်၊ ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ကြော်ငြာ)

ဂျပန်ပညာတတ်ချင်သလား၊ တော်ချင်သလား၊



ဂျပန်တတ်သူရော မတတ်သူပါ၊ လက်ကိုင်ထားရမည့် စာအုပ်
 ကောင်းဖြစ်သည်။ တတိယအကြိမ်ပြင်ဆင်ရိုက်နှိပ်ထားသည်။ မြန်မာ
 ပြည် ဂျပန်အဖွဲ့ချုပ်၏ ဂျပန်အဆင့်အတန်းခွဲခြားခြင်း သက်ကြီး သက်
 လတ် သက်ငယ် တန်းခွဲများအချပ်ပိုပါဝင်သည်။

ဂျပန်နည်းများအပြင် ဓါးသမားကို ကိုယ်လွတ်တိုက်ခိုက်နည်း။
 တရားခံဖမ်းနည်း။ လက်နက်ချခိုင်းနည်းများပါဝင်သည်။ ၅ အုပ်
 ထက်မနည်းမှာလျှင်အထူးနှိုးဖြင့် ပို့ပေးပါမည်။ တအုပ်ခြင်းလည်း
 မှာနိုင်သည်။ လိပ်စာနှင့်စာအုပ် ဦးရေသာထည့်ရေးပါ။ အိမ်တိုင်ရာ
 ရောက်ပို့ပေးမည်။ တအုပ် ၃ ကျပ်။

မှာရန်။ သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်မြို့နယ် ချီရေးရွာနဲ့၊ ၆၄-ကိုယ်မင်း
 ကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

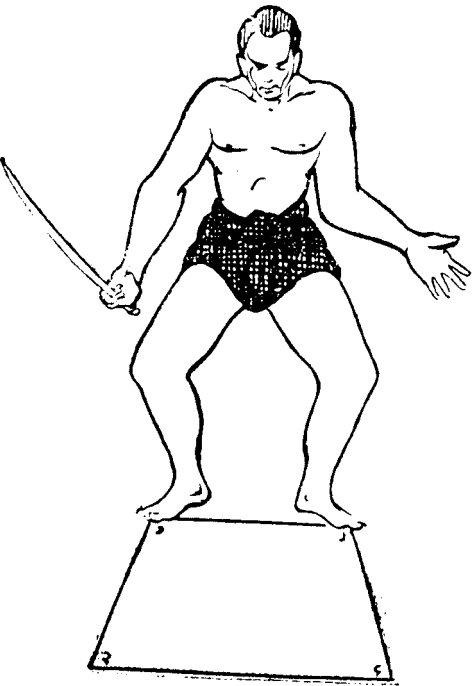
(ကြော်ငြာ)

သိုင်း ဦးချစ်သန်းရေး

အကွက်သိုင်း

အကွက်မပိုင် - သိုင်းမနိုင်
အကွက်မကျင် - သိုင်းမလျင်
အကွက်မကျွမ်း - သိုင်းမစွမ်း
ဟုဆိုရိုးရှိသည်။

အကွက်မသိလျှင်သိုင်း ပ
ညာရှင်အမည်၊ မခံယူနိုင်။ အ
အကွက် တတ်မှ သိုင်းတတ်
မည်။ အကွက်နားလည်သူအ
ဖိုကား လွယ်လွယ် ကလေး
ဖြင့်အနိုင်ယူနိုင်သည်။



၄-ကွက်အမျိုးမျိုး၊ ၅-ကွက်အစားစား၊ ၆-ကွက်အဖုံဖုံ၊ ၇-ကွက်
၈-ကွက်၊ ၉-ကွက်၊ ၁၀-ကွက်၊ ၁၂-ကွက် အများအစားတင်ပြထား
သည်။ သိုင်းလောကတွင် ထူးခြားမည်၊ စာအုပ်ကောင်း ဖြစ်သည်။
သိုင်းမတတ်မှာမစိုးရိမ်နှင့် စာအုပ်မရမှာသာစိုးရိမ်ပါ။

တအုပ် ၅-ကျပ်။

မှာရန်။ သိုင်းမန်တိုမန်ရှည် ဖြန့်ပို့ရေးဌာန၊ ၆၄-ကိုယ်မင်း
ကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

(ကြော်ငြာ)

သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်ဖြန့်ချိရေးဌာန၏ ထွက်ခဲ
စာအုပ်များ

- ၁။ ဓါးမြောင်သမားကို အနိုင်တိုက်နည်း
- ၂။ တုတ်ရှည်သိုင်း
- ၃။ ဓါးနှစ်လက်သိုင်းအက
- ၄။ လူကြီးများအတွက် သိုင်းပညာ
- ၅။ တုတ်ကိုင်နည်း၊ ဓါးကိုင်နည်း
- ၆။ တုတ်ရိုက် ဓါးခုတ် ရှောင်တိမ်း ခုခံနည်းများ
- ၇။ အဖမ်း အချုပ် ဖြေနည်း ခုခံနည်း
- ၈။ တရားခံ ဖမ်းနည်းများ။

(အထက်ပါစာအုပ်များမှာ မထွက်ဖြစ်သေးပါ။ စီစဉ်ပြုစုဆဲ ဖြစ်
ပါသည်။ ထွက်လျှင် မှာထားသူများထံ အရောက်ပို့ပေးပါမည်။ ကြို
တင်မှာထားပါ။)

သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည်ဖြန့်ချိရေးဌာန၊

၆၄၊ ကိုယ်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။