

၁၉၅၀

ရှေးဟောင်းစာပေများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ဝန်ထမ်းများကို ဝန်ထမ်းချိမ်းနှုန်းရေးရာတွင် အထူးအားပေးပါရန် တောင်းဆိုပါသည်။

အပိုင်း (၁)

ရှောင်လင် ကွန်ဖူး

သိုင်းငါးမျိုး

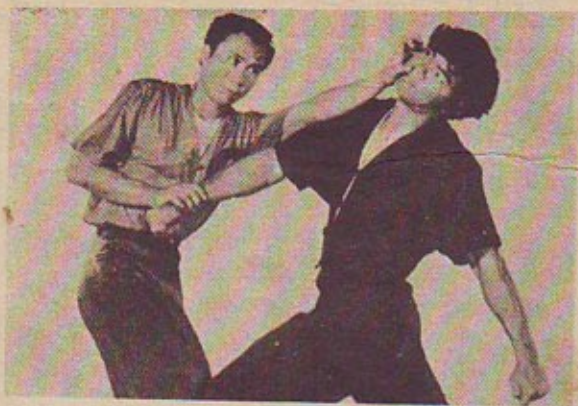
၁၉၅၀ ခုနှစ်
အောက်တိုဘာလ
၁၅ ရက်နေ့
နယ်စပ်ဒေသ
အစိုးရအဖွဲ့
အဖွဲ့ဝင်များ
အဖွဲ့ဝင်များ
အဖွဲ့ဝင်များ
အဖွဲ့ဝင်များ

ကျား

တရုတ်သိုင်းတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာရှိ၏။ ကျားဟန်၏ အဓိကအားဖြားဟန်သည် လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ဖဲ့ တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကျားသိုင်းအမည် များကို ကဗျာဆန်ဆန်ပေးထားကြ၏။



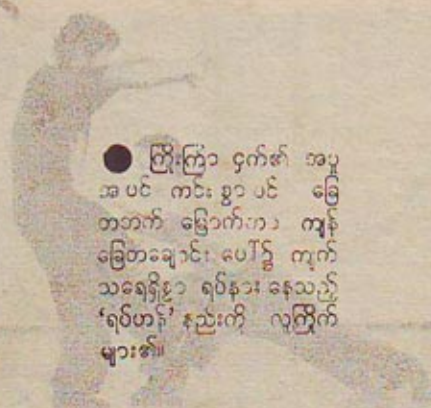
- ကျားနက်၏ ဇက်သည်းသိုင်း။
- ကျားရှိုင်း၊ တောင်ပေါ်မှ ခုန်အုပ်သိုင်း။
- ခါးဆန့်တိုက် ကျားသိုင်း။
- တောပုန်း ကျားသိုင်းတို့ဖြစ်၏။



ရန်သူ၏ ခြေတိုက်
ချက်များ၊ လက်တိုက်
ချက်များ (မိမိအား)
မထိအောင်ပုတ်ထုတ်၊
ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး တိုက်
လာသည့်ရန်သူ ခြေနှင့်
လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထိန်း
သိမ်း ထား နိုင် ခြင်း
သည် ကျားသိုင်း၏
အဓိကအချက် ဖြစ်၏။

ကြီးကြာငှက်

● ကြီးကြာငှက်တကောင် မိုးပေါ်သို့ ပျံတက်လုဆဲဆဲ ဟန်နှင့် ကောင်းကင်မှ မြေပေါ်သို့ သက်ဆင်းလုဆဲဆဲ တောင်ပံပတ်ဟန်ကို အတုယူထားသော သိုင်းဟန်ဖြစ်၏။



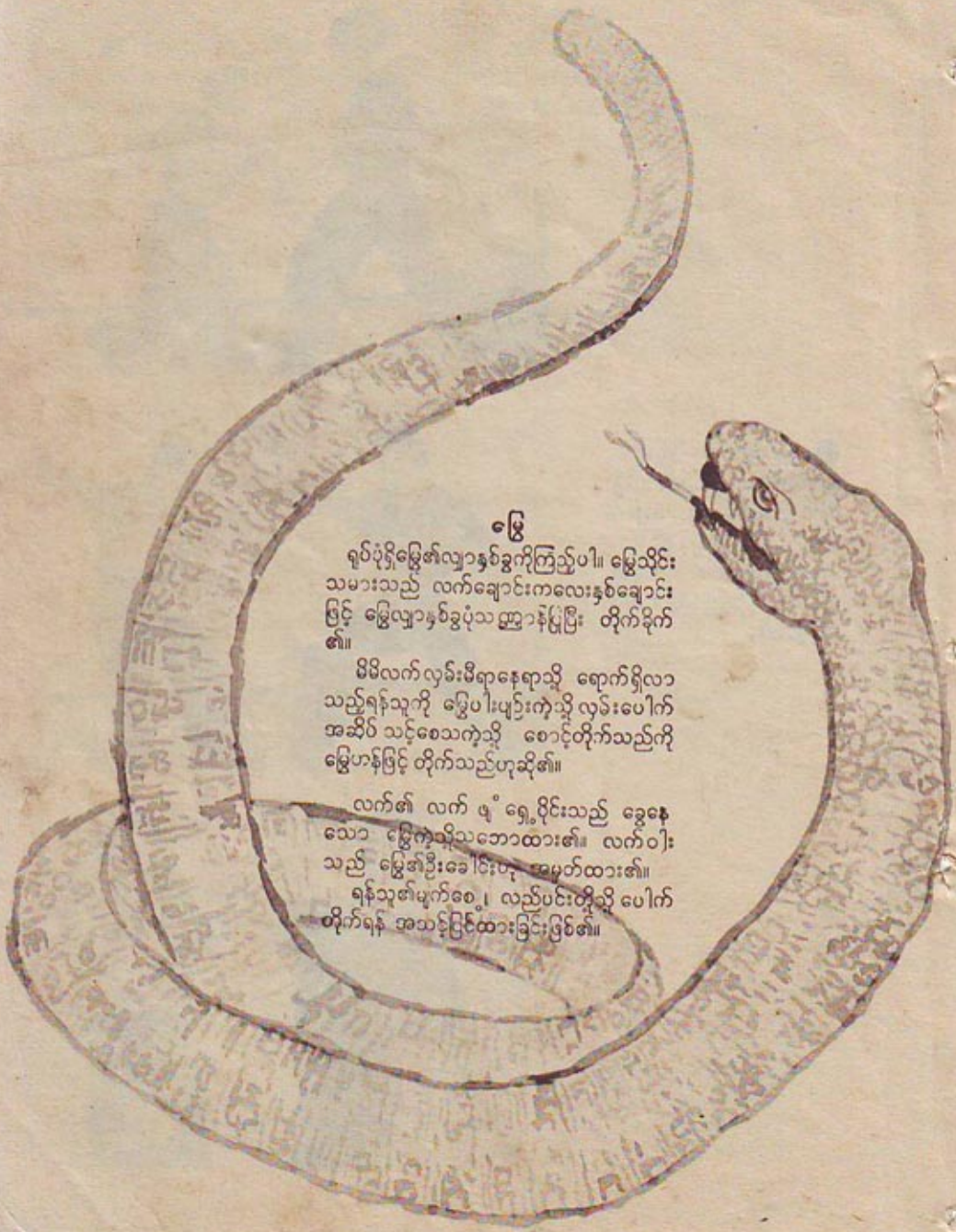
● ကြီးကြာ ငှက်၏ အပူ အပင် ကင်း စွာ ပင် မြေ တတက် မြောက်ဘက် ကျန် မြေတချောင်း ပေါ်၌ ကျက် သရွေ့စွာ ရပ်နား နေသည့် 'ရပ်ဟန်' နည်းကို လူကြိုက် များ၏။

ငှက်ကြီး၏ အပူအပင်
ကင်းစွာပင်မြေတတက်
(အပူအပင်) ကျက်
မြေတချောင်းပေါ်၌
ကျက်သရွေ့စွာ
ရပ်နားနေသည့်
ရပ်ဟန်ကို
လူကြိုက်များ၏။



● ရန်သူ့အား ကြီးကြွား
 နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်၍ပေါက်၍
 တိုက် တတ် သော ဟန်ကို
 တရုတ် သိုင်း ပညာ ရှင် များ
 ဇာတုယူ ထား ၏။ တရုတ်
 သိုင်းတွင် ကြီးကြွားသည့်
 ထင်ရှား၏။





မြေ

ရုပ်ပုံရှိမြေ၏လျှာနှစ်ခုကိုကြည့်ပါ။ မြေသိုင်း
သမားသည် လက်ချောင်းကလေးနှစ်ချောင်း
ဖြင့် မြေလျှာနှစ်ခုပုံသဏ္ဍာန်ပြုပြီး တိုက်ခိုက်
၏။

မိမိလက်လှမ်းမီရာနေရာသို့ ရောက်ရှိလာ
သည့်ရန်သူကို မြွေပါးပျဉ်းကဲ့သို့ လှမ်းပေါက်
အဆိပ် သင့်စေသကဲ့သို့ စောင့်တိုက်သည်ကို
မြွေဟန်ဖြင့် တိုက်သည်ဟုဆို၏။

လက်၏ လက် ဖျံ ရှေ့ပိုင်းသည် ခွေနေ
သော မြွေကဲ့သို့သဘောထား၏။ လက်ဝါး
သည် မြွေ၏ဦးခေါင်းဟု အမှတ်ထား၏။

ရန်သူ၏မျက်စေ့၊ လည်ပင်းတို့သို့ ပေါက်
တိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထားခြင်းဖြစ်၏။

ခွဲနေသော မြွေကဲ့သို့
ညှာလက်ပုံဖြင့် (ဝင်လာ
သော လက်သီးကို) ဖယ်
ထုတ်လိုက်ပြီး ညှာလက်
ချောင်းကလေးနှစ်ခုဖြင့် ပါး
ယှဉ်းထောင် တိုက်ရန် မြင်
ထားပုံ (အပေါ်ပုံ)

ခွဲထားသော အမြီးပိုင်း
ဖြင့် တွန်း၍ အခြေဖျက်ထား
ပြီး မျက်နှာကို ပေါက်တိုက်
ထားဟန် (အောက်ပုံ)

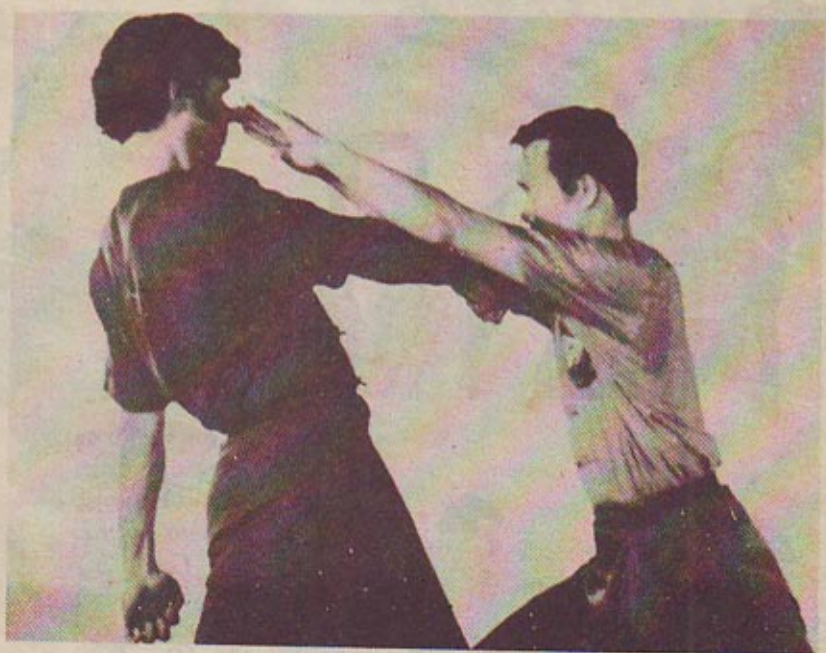




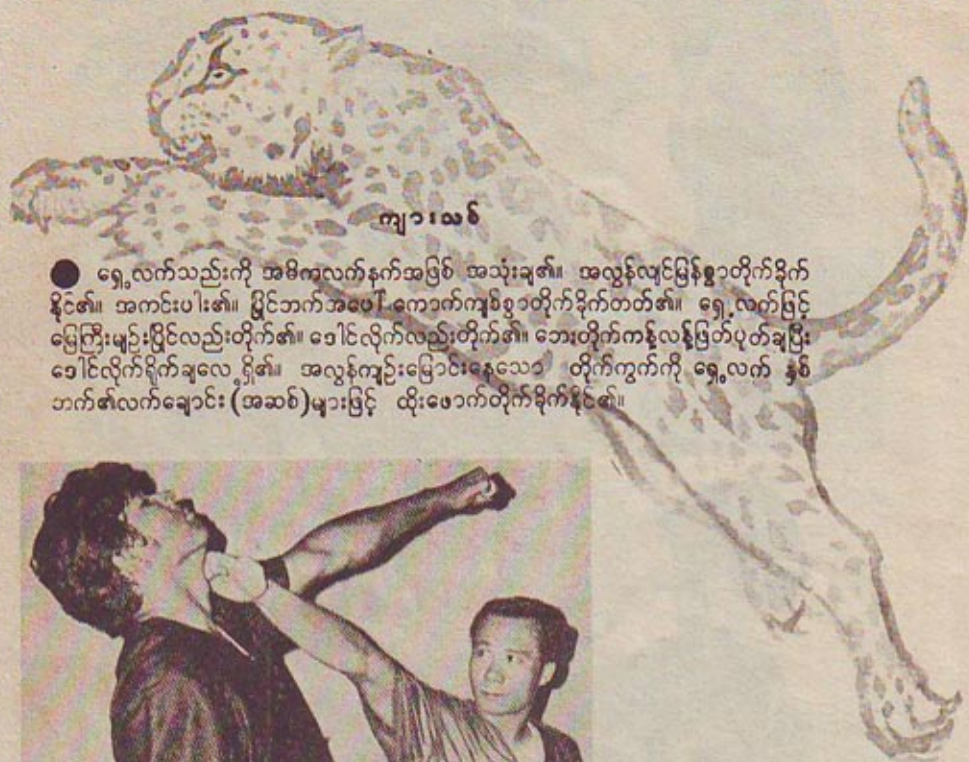
နဂါး

● နဂါးသည် တရုတ်တို့၏ အတွေးအခေါ် ခဏ္ဍာရီတွင် အရေးပါလှ၏။ (၁) ကောင်းကင်ဘုံနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၂) ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၃) ရတနာပစ္စည်းစောင့်ထိန်းခြင်းနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၄) ဝိညာဉ်ပိုင်းနှင့်ဆိုင်သောနဂါး။ (၅) မင်းဘုရားနှင့်ဆိုင်သောနဂါးဟူ၍ ရှိ၏။

● ပင်လယ်ထဲတွင်နေသော ရေနဂါး၏ လှုပ်ရှားသွားလာဟန်ကို သိုင်းသမားများ အတုယူကြ၏။ ရေနဂါးသည် ပင်လယ်ထဲမှ ကုန်းပေါ်သို့တက်ပြီး လှည့်လည်သွားလာလေ့ရှိ၏။ နဂါးသည် အင်အားကြီးမားသော်လည်း ပျော့ပျောင်း၏။ ရေစီးသောအခိုက်လေတိုက်သောအဟုန်ကို သို့ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် သွားနိုင်၏။ တွန့်လိပ် ရွှေ့လျား၍လည်း သွားနိုင်၏။



ရန်သူ၏တိုက်ချက်ကို နဂါးဟန်ဖြင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်နေပုံ (အပေါ်ပုံ)။
 တဘက်သား တိုက်ချက်ကို အမှုမထားပဲ နဂါးဟန်ဖြင့် ရဲရင့်စွာ ခင်တိုက်နေပုံ
 (အောက်ပုံ)။



ကျားသစ်

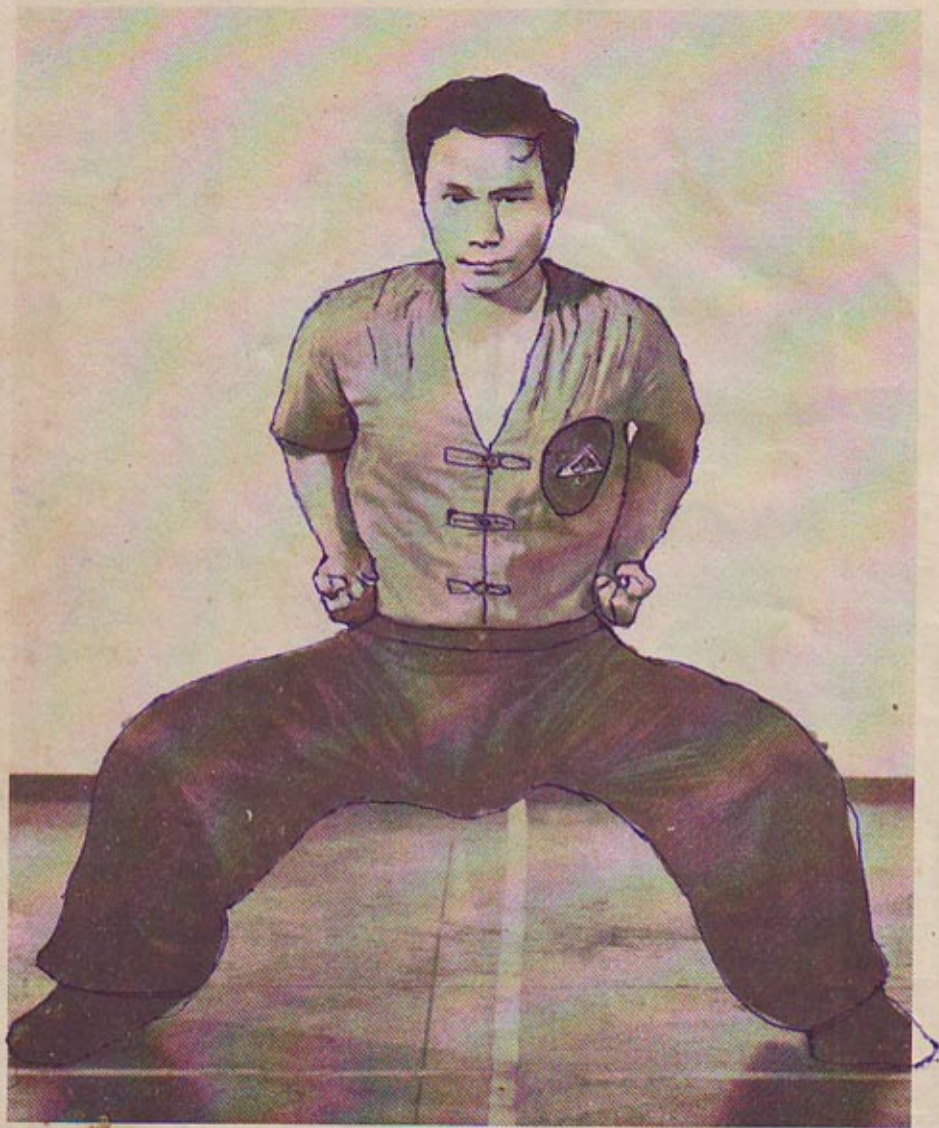
● ရှေ့လက်သည်းကို အဓိကလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြု၏။ အလွန်လျင်မြန်စွာတိုက်ခိုက်နိုင်၏။ အကင်းပါး၏။ ပြိုင်ဘက်အပေါ် ကောက်ကျစ်စွာတိုက်ခိုက်တတ်၏။ ရှေ့လက်ဖြင့် မြေကြီးမျှင်ပြိုင်လည်းတိုက်၏။ ဧေါင်လိုက်လည်းတိုက်၏။ ဘေးတိုက်ကန်လန်ဖြတ်ပုတ်ချပြီး ဧေါင်လိုက်ရိုက်ချလေ့ရှိ၏။ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းနေသော တိုက်ကွက်ကို ရှေ့လက် နှစ်ဘက်၏လက်ချောင်း (အဆစ်)များဖြင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်နိုင်၏။



- တရုတ်တိုက် နေသည့်ရန်သူ့လက်ကြားမှ ကျားသစ် လက်ဖြင့် ထိုးဖောက် တိုက်ပြုထားပုံ (အပေါ်ပုံ)
- ရန်သူ့တိုက်လက်အပေါ်မှကျော်၍ ကျားသစ်လက်ဖြင့် တိုက်ပြုထားပုံ (အောက်ပုံ)



● ကွန်ရူးပညာသက်ရင့်သူတဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အားသည် လက်မောင်း လက်
ဖျံမှတဆင့် ဖြတ်၍စီးဆင်းကာ လက်ချောင်း လက်ဖျားမှ ထိုးထွက်ပြီး တိုက်ခိုက်၏။



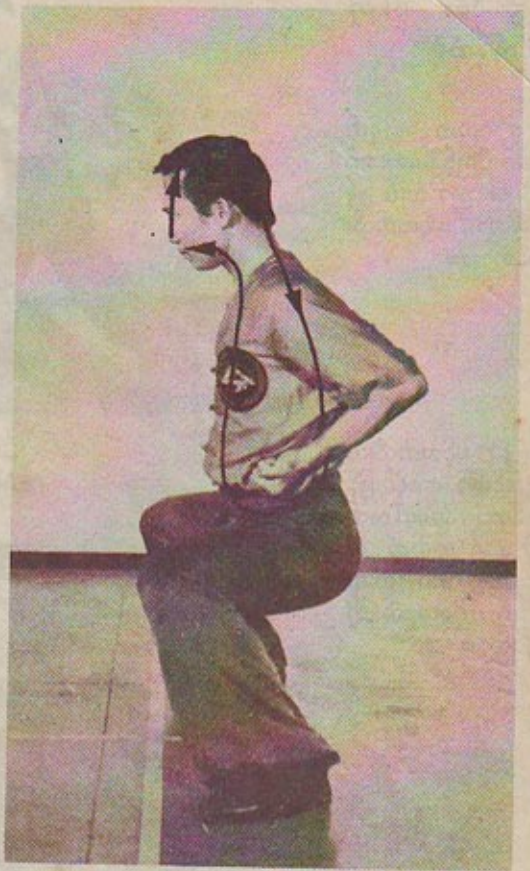
● တန်ရှင် (Tan Tien) အတွင်းအားဝမ်းမိုက် (ဆောက်ပိုင်းမှ) အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်စေရန် တန်ရှင် လေ့ကျင့်ခန်းယူရ၏။ ဝမ်းမိုက်ဆောက်ပိုင်းအတွင်း ချက်အောက် သုံးလက်မအတွင်း တန်ရှင်ခေါ် အတွင်းအားရှိ၏။

ကြီးကြီး

ကြီး

ကြီး

Alay Alay အသက်ရှူနည်းမှန်



● မှန်ကန်ထိရောက်စွာ အသက်ရှူနည်းမှာ လေကိုနှာခေါင်းမှ ပုံတွင်ပြထားသော မြားအတိုင်း ရှူသွင်းရ၏။ ဝမ်းမိုက်တင်းလာအောင် ပုံပြ မြားအတိုင်းရှူပါ။ ရှူလေအားကို ချက်အောက် နေရာအောက်သို့ ပို့ရန် ရည်ရွယ်ပါ။ ကိုယ်ကို တောင့်တင်း မထားပဲ သက်တောင့်သက်သာရှူပါ။

Alay

ရှောင်လင်ကွန်ပူး သိုင်းငါးမျိုး

မျဉ်း ခြောင့် နှင့်
စက် ဝိုင်း ပူး တွဲ
တိုက်ခိုက်ပုံ

ပုံ(၁) ဝဲလှက ဗယ်ခိုက်
လက်သီးဖြင့်ဦးခေါင်းကို
ထိုး၏။ ညာ လက် ဖြင့်
ဖမ်းတားပြီးပင့်လက်သီး
ဝင်ထား၏။



1

ပုံ(၂) ပင့်လက်သီးကို
မြောင်းဖြင့် စက်ဝိုင်းဖြင့်
ဖယ်တား၊ အပေါ်လက်
ကို နှာရီ လက်တံ အ
သွားဖြင့် ဖယ် တား၊
ကိုယ် ကိုအောက် သို့
ယိုင်ထား။



2

ပုံ(၃) ညာ လက် ကို
နောက်သို့ ဖြင့် မယှပ်
မျဉ်းခြောင့် ထိုးတိုက်ပြ
ထား၏။ ဝမ်းခိုက်ကို
ညာလက်သီးဖြင့် အ
ခြောင့်ထိုးတိုက်ခြင်းဖြင့်
ရန်သူနှင့် လူချင်း ကွာ
သွား အောင် ပြု လုပ်
လိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။



3

အမာ နှင့် အပျော့ ပူးတွဲ တိုက်ခိုက်ပုံ

● ရန်သူ အားနှင့်မိမိအားဆိုင်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို အမာကို အမာ ချင်း တိုက်သည်မည်၏။

● ရန်သူဝင်တိုက်သည် အားအရှိန် ကို မိမိကအလျော့ပေးပြီး သူ့အား သူ့အရှိန် အပေါ် အခွင့်ကောင်း ယူပြီး ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်းကို အမာကို အပျော့နှင့် ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်သည် မည်၏။

ပုံ(၁) ညှာလက်သီး ဖြင့်ဦးခေါင်း ကို လွှဲရွံ့ထိုးတိုက်၏။

ပုံ(၂) တိုက်သည်လက်ကို တား ဖယ်မည်အစား ကိုယ်ကိုနှောက်သို့ ယိမ်းပေးပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ဖိရိုက်ချ လိုက်၏။

ပုံ(၃) ဗယ်လက်ဖြင့် ဖိချပြီးဗယ်ခြေ ရန်သူ အနီးသို့တက်ကာ ညှာလက် ဝါးဖြင့် မျက်နှာကို ရိုက်ချလိုက်၏။



1



2



3



●သံတံမြက်စည်း (Iron Broom) ဟု ရည်မှန်းပြောဆိုလေ့ရှိသောသံတံမြက်စည်း သလိုမြေမြင့်ကန်တိုက်ပုံနှင့် ထိုသို့အတိုက်ခံရလျှင် ခုန်ပျံ့ရှောင်ပြီး တန်ပြန် မည်သို့မည်ပုံ မြန်တိုက်ရမည်ကို ပြထားခြင်းဖြစ်၏။

အလှမ်း ကွာမှ
တိုက်ခိုက်ခြင်း



မြေထောက်သည် အလှမ်းဝေးမှတိုက်ခိုက်ရန် အကောင်းဆုံးလက်နက်ဖြစ်၏။ နှစ်ဦး ရင်ဆိုင်ထားရာမှပုံအတိုင်း လေးဘက်ထောက်ချလိုက်ပြီး (သူ) ဝင်လာလာ အောင် သွေးဆောင်ပါ။

မိမိမြေလှမ်းမီသည် နေရာသို့ ဝင်လာသည်နှင့် ပုံအတိုင်း နောက်ပြန် ဆောင့်ကန်ပါ။

အောက်ပုံမှာ အလှမ်းကွာမှတိုက်ခိုက်နည်းတစ်ခုဖြစ်၏။ လက်မောင်းကို အစွမ်းကုန်ဆန့် ထုတ်ကာ (ပုံအတိုင်း) လက်သီးဖြင့် ထိုးခြင်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းတွင် ဒူးညှစ်ရန်နှင့် ပခုံးရှေ့သို့ တွန်းထိုးတိုက်ရန်လို၏။



အလှမ်းနီး (တာ
နီး)မှ တိုက်ခိုက်
ခြင်း



(အပေါ်ပုံ)သူ့အထိုးကို
နောက်မဆုတ်ပဲ ရှေ့သို့
ဇွတ်ဝင်ခုခံခြင်းသည် ရူး
မိုက်ရာကျသည်ဟု ထင်
စရာရှိသော်လည်း မထိ
အောင် တားဆီးလွှဲဖယ်
ကာ မည်သို့တုံ့ပြန်တိုက်
ခိုက်ရ မည်ကို ပုံတွင်ပြ
ထား၏။

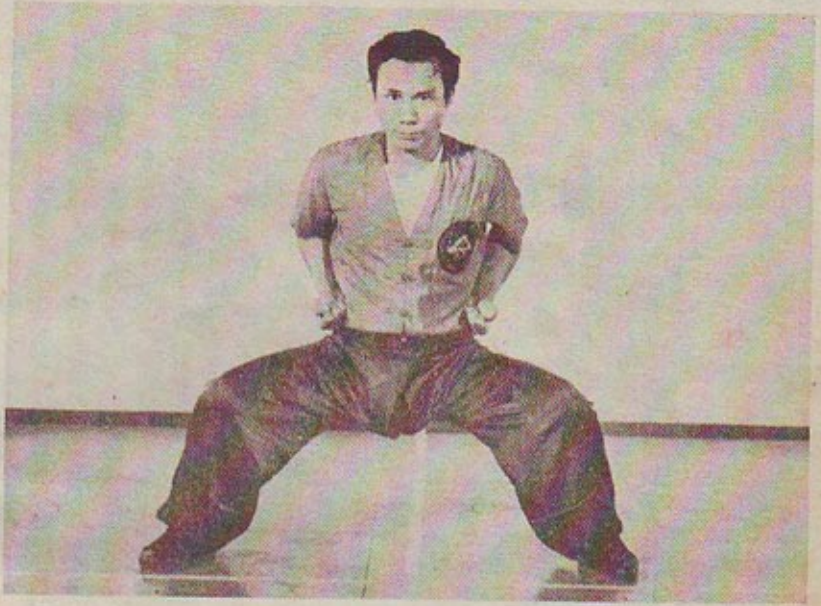


(အလယ်ပုံ)ညာဘက်မှ
လူက ဝမ်းမိုက်ကို ထိုး
၏။ ရှေ့သို့ ထိပ်တိုက်
တိုးမဝင်ပဲ ထိုးလိုက်
သည့် လက်၏ ဘေး
ဘက်ကျကျသို့ ဝင်ကပ်
ကာ သူ့လက်ကို ချိတ်
ဆွဲ တားနည်းဖြစ်၏။ရန်
သူ့အဖို့ ဘေးတိုက် ဖြစ်
သွား၍ ဆက်တိုက် ရန်
အခက်တွေ့နေ၏။



(အောက်ပုံ) အတွင်း
ဝင်တား တိုက်နည်း
နမူနာ ပုံစံကို ပုံတွင်ပြ
ထား၏။ ဝဲဘက်မှစတင်
တိုက်ခိုက်သည့်လက်သီး
အတွင်းဝင်၍ ညာလက်
ဖြင့် တားကာ မယ်လက်
သီးဖြင့် ပစ်တင် ထိုးပြ
ထား၏။

မြင်းစွဲစီးရပ်ဟန်



Horse-riding Stance

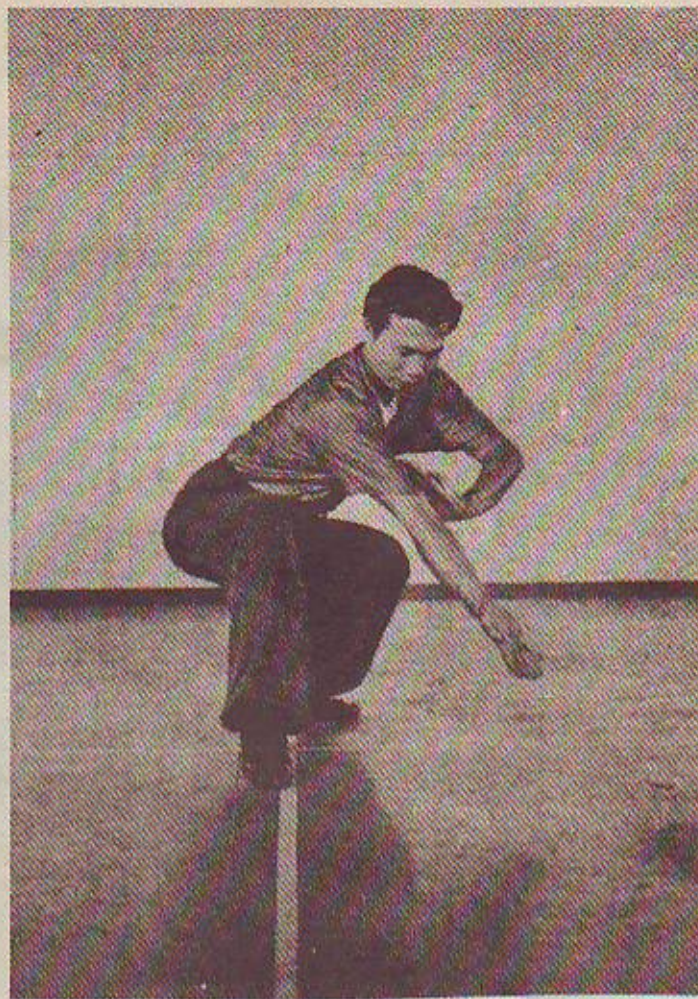
အောက်ခြေ ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြ

ပညာအောက်ခြေ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ တည်ဆောက်ကြ၊
ပညာဘောင် ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ ထားရှိကြ၊
ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် ပညာအောက်ခြေဖြစ်၏။
လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ပညာဘောင်ဖြစ်၏။
ပညာအောက်ခြေ နှင့် ပညာဘောင် အကြောင်း နားမလည်ဘဲ ရှောင်လင် ကွန်ဖူးကို
နားမလည်နိုင်၊
အောက်ခြေနှင့် ဘောင်မခိုင်ဘဲ အဆင့်မြင့်ပညာကို လှမ်း၍မတက်နိုင်။

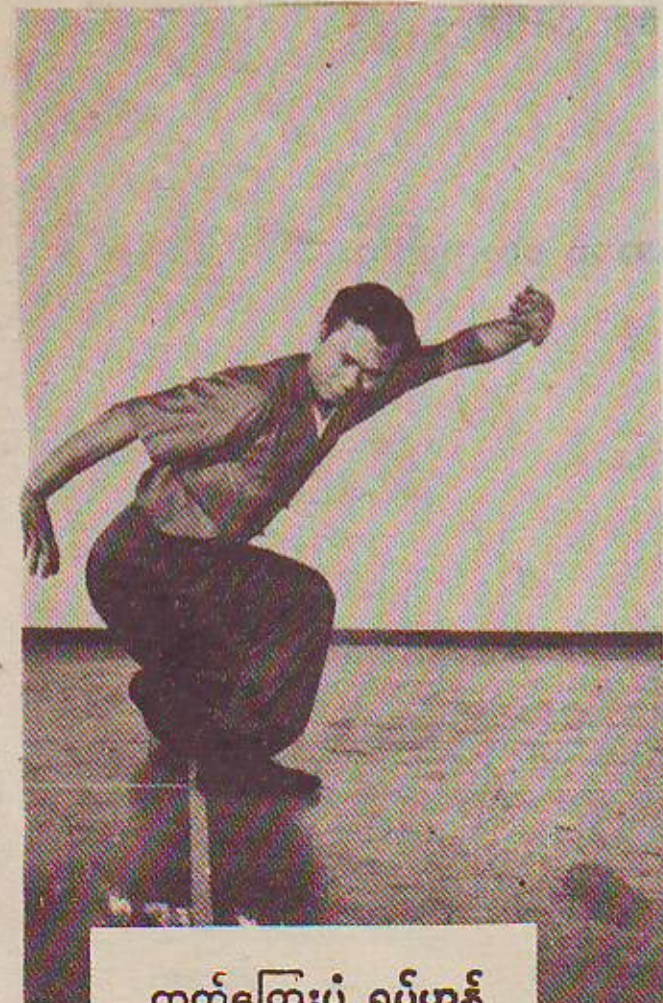
ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းငါးမျိုး



လေးနှင့်မြားပုံ ရပ်ဟန်



ကြောင်ကဲ့သို့ ရပ်ဟန်

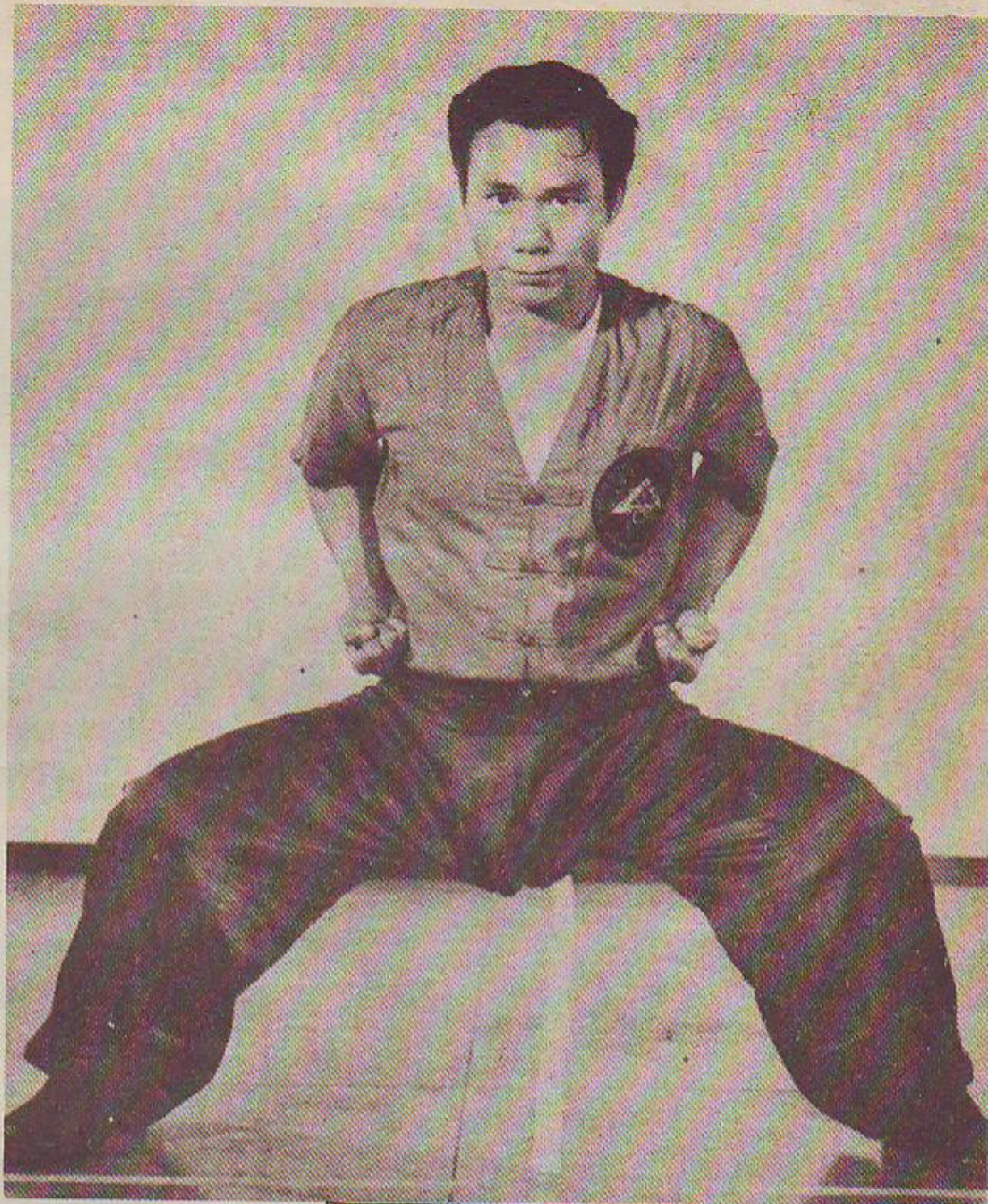


ကတ်ကြေးပုံ ရပ်ဟန်



ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန်

မြင်းခွစီး ရပ်ဟန် (Horse-Riding Stance)

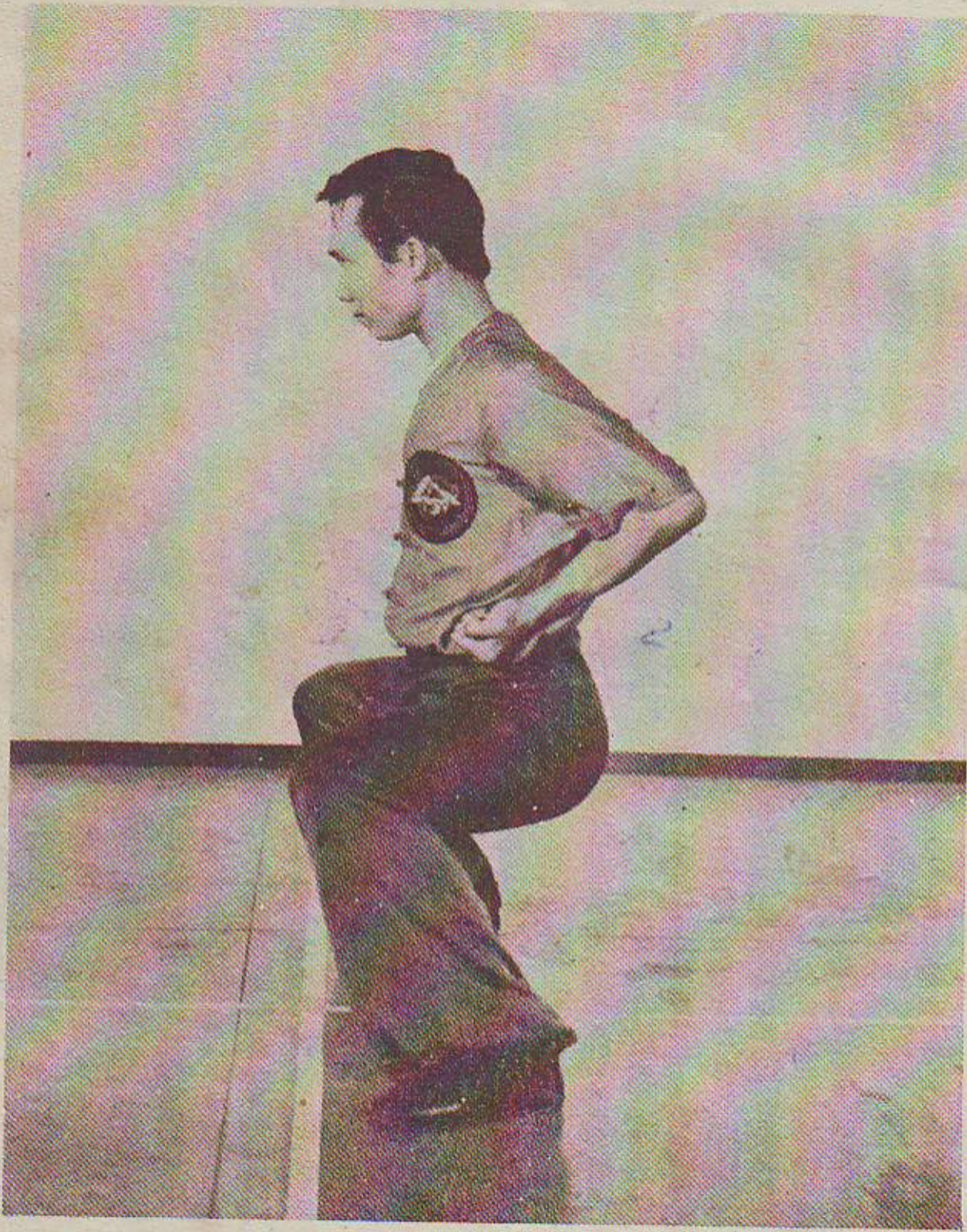


(ရှေ့. တည့်တည့်မြင်ကွင်း)

● ပခုံးနှစ်ဆအကွာ ခြေနှစ်ဘက်ခွဲရပ်ပါ။ ခြေဦးများအပြင်လှည့်ထား။ (အတွင်းလှည့်ထားပြီး ရပ်သည်လည်း ရှိ၏။) မြင်းခွစီးသလို ခူးညွတ်ချထားပါ။ လက်နှင့်ခြေ အနေအထားများကို ပုံတွင်ကြည့်ပြီး ထိုပုံစံအတိုင်း တူညီအောင်လေ့ကျင့်ပါ။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းငါးမျိုး

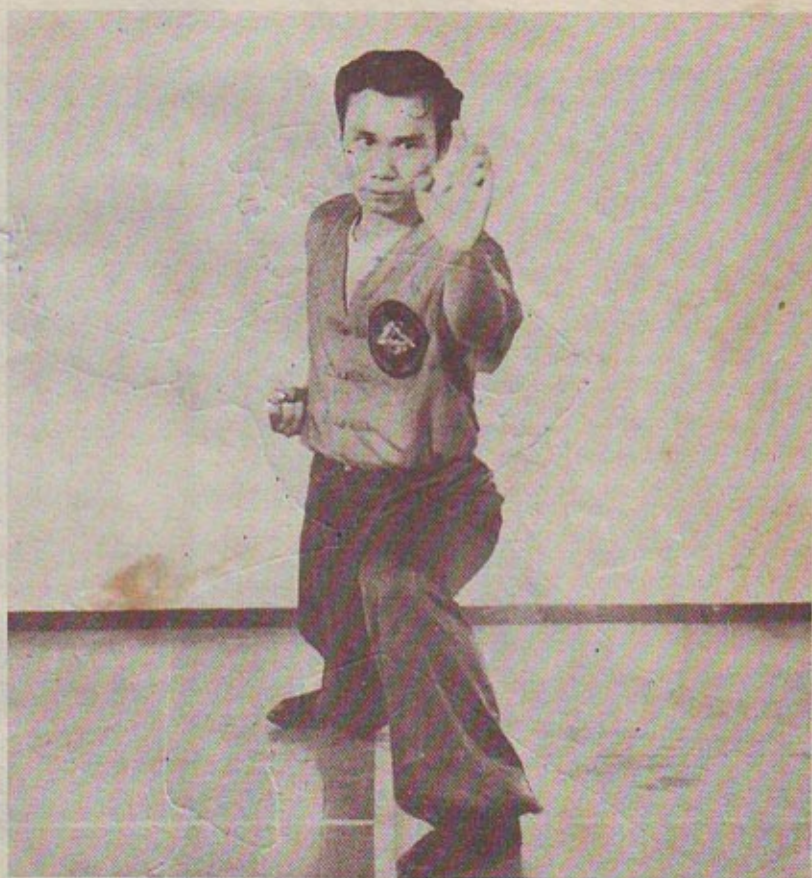
လက်သီးဆုပ်ပြီး ခါးဆီသို့ ဆွဲယူထားပုံ။ ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်
မည်းပြိုင်ရှိသည်အထိ ညွတ်ထားသည်ကို ဂရုပြုပါ။



(မြင်းခွစီးဟန် ဘေးတိုက်မြင်ကွင်း)

● ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ဓာတ်အား နှစ်ခုစလုံးကို ဝမ်းဗိုက်အောက်
သို့ ပို့ထားပါ။ ခြေနှစ်ဘက်အပေါ်တွင် မျှမျှတတထား၍ ရပ်ပါ။

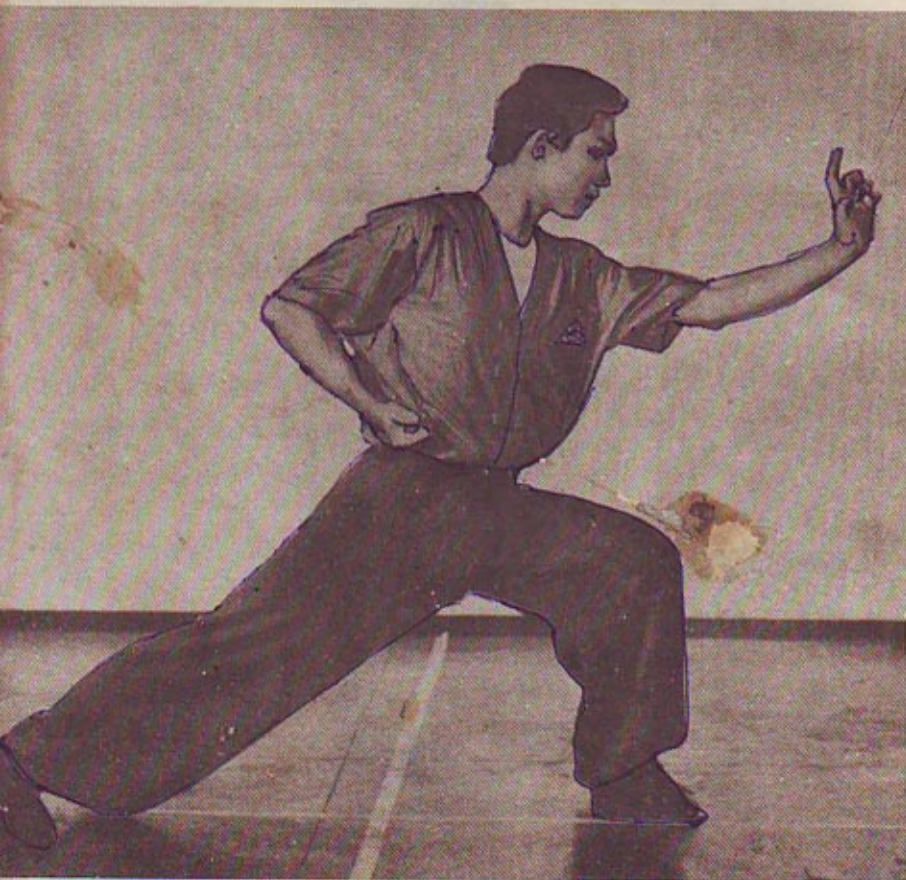
လေးနှင့်မြားပုံ ရပ်ဟန် (Bow and Arrow stance)



● လေးမြားရပ်ဟန်မှ တောင်တိုက်ခိုက်ခြင်းများကို ရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာတွင် တွေ့ရှိရ၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး သိုင်းငါးမျိုး

(လေးပြားပုံရုပ်ဟန် ဘေးတိုက် မြင်ကွင်း)



● ဤဘေးတိုက်ပုံကို သေသေချာချာကြည့်ပါ။ ရှေ့ခြေဦးအတွင်းလှည့်ထားပုံ၊ ရှေ့ခြေဦးနှင့် နောက်ခြေဖနောက် တတန်းတည်းရှိနေပုံကို တွေ့ရမည်။ မိဝ ရာခိုင်နှုန်းကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှေ့ခြေအပေါ်၊ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို နောက်ခြေအပေါ်တွင်ထားပြီး ရပ်ထား၏။

ကြောင်ကဲ့သို့ ရပ်ဟန် (Cat Stance)

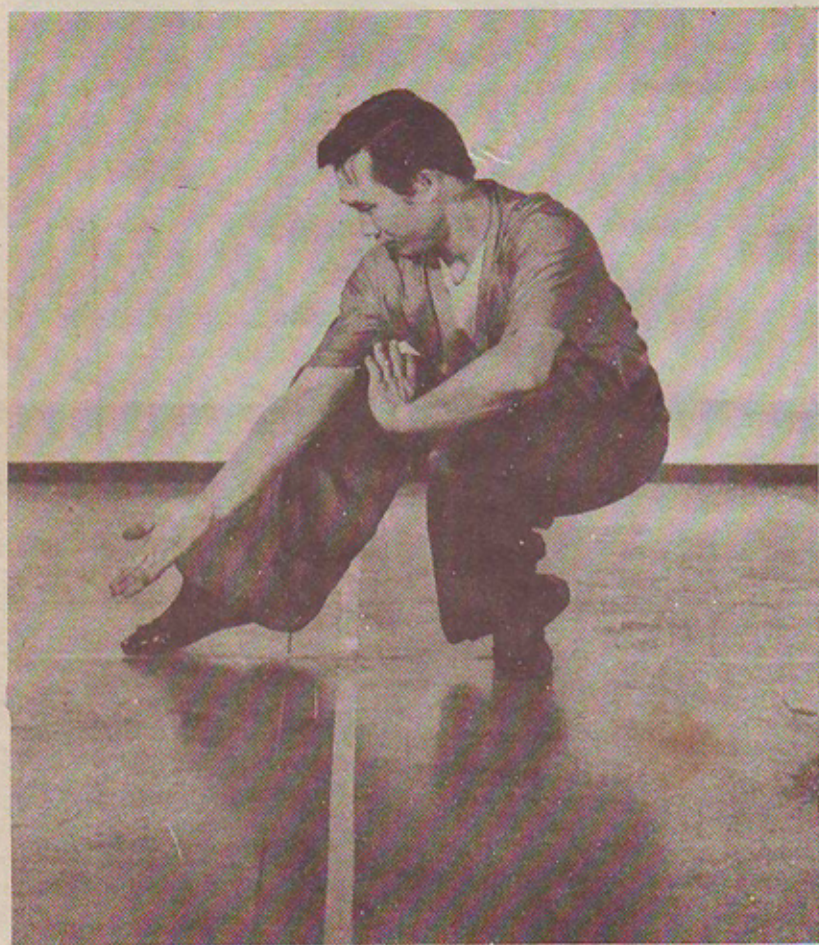
● ၉၀ရာခိုင်နှုန်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဗယ်ခြေအပေါ်၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အလေးချိန်ကို ညှာခြေအပေါ်ထား၍ ရပ်၏။



(ရှေ့တည့်တည့်မှ မြင်ကွင်း)

● ကြောင်တကောင် ကိုယ်ကိုဝပ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်နေပုံကို အတုယူ ထား၏။ ရှေ့ခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ကို ကြောင်လက်သည်းဖြင့် ကုတ်သားသလို ကုတ်ထားပြီး ရပ်ထား၏။ ရန်သူတိုက်ကွင်းသေးအောင် ခံစစ်အတွက် လုံခြုံအောင် ဤအနေအထားဖြင့် ပြင်ဆင်၏။

(ကြောင်ရပ်ဟန် ဆေးတိုက်မြင်ကွင်း)



● ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ (ခူးနှင့်တတန်းတည်းရှိအောင်) ထိုင်ချပါ။ ကျောက်မြောင့်ထားပါ။ နောက်ခြေထောက် အဖိခံရသက်သာစေရန် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်သလို ကိုယ်ကိုနိမ့်ပြီး ထိုင်ပါ။ ပုံပြ အနေအထားမှန်အတိုင်း နေကုန်ရှိအောင် ဟြီးစားပါ။

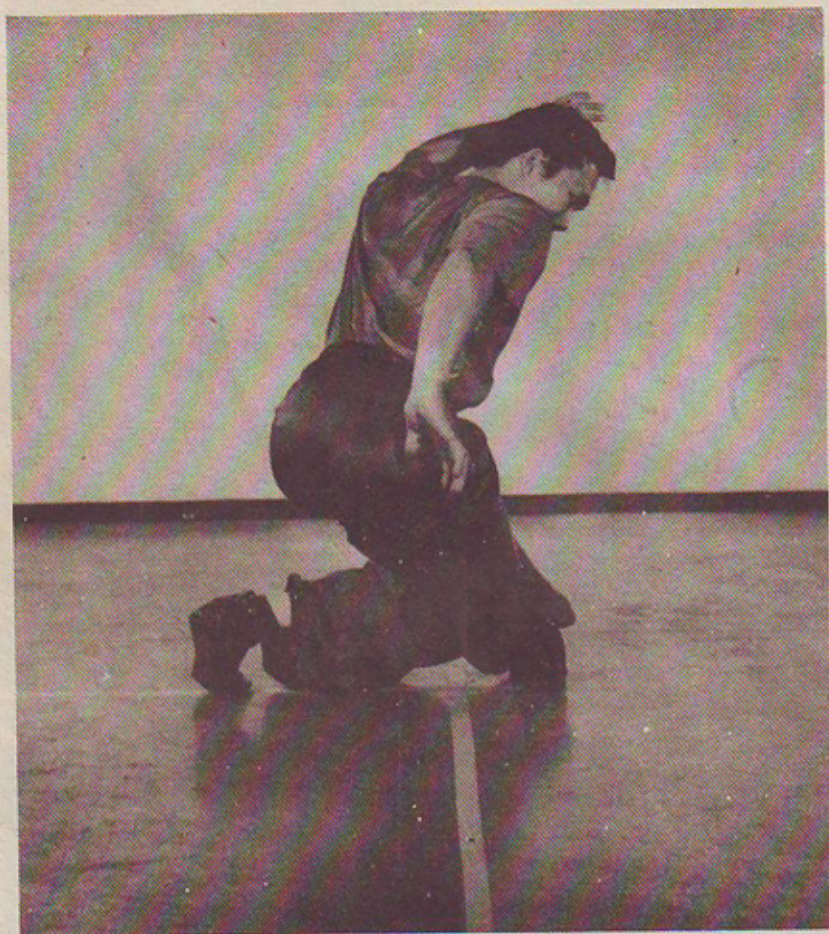
ကတ်ကြေး ရုပ်ဟန် (Scissors Stance)



(ရှေ့တည့်တည့်မှ မြင်ကွင်း)

● ကတ်ကြေးတလက် ဖွင့်ထားသလို (မြေတချောင်းအပေါ်တချောင်း) ကန်လန် ဖြတ်လျက် တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထားသော အနေအထားဖြစ်၏။

ကတ်ကြေးပုံ ရုပ်ဟန်



ဘေးတိုက်ပြင်ကွင်း

● ဤကတ်ကြေးရုပ်ဟန်မှ ရှေ့သို့တက်မလား...၊ နောက်သို့ဆုတ်မလား...၊ ကြိုက်သလို ရုတ်၊ အထူးသဖြင့် ဘေးတိုက်ရွေ့လျားနိုင်၍ နဂါးဟန်သို့ ကူးပြောင်းတိုက်ခိုက်ရာ၌ အသုံး များ၏။

ခြေတဘက်ချ မြင်းစီးဟန် (Hanging Horse Stance)



● ခြေတချောင်းအပေါ်အားပြုရပ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် ဤခြေတဘက်ချမြင်းစီးဟန်ကို အထူးသဖြင့် အသုံးပြုလေ့ရှိ၏။ ခွကြားနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို အကန်အတိုက်မခံရအောင် ခြေမြှောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။

● ခြေဝါးပြားလိုက်ချ၊ ခူးညှက်၊ ခြေဦးတဘက်တည်းသို့ လှည့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်အားလုံး ထောက်ထားသော ခြေပေါ်ထား၍ရပ်။

လက်နည်းစနစ်

● အာရှတိုက်သား သိုင်းသမားများသည် လက်စွင့်တိုက်စနစ်ကို အသုံးများ၏။ လက်ကို ဆုပ်၍ (လက်သီး) တိုက်သည့်မှုများနှင့် အတူ လက်ကိုစွင့်၍ တိုက်သည့်မှုများကို အာရှတိုက်သား မာရှယ် အတ်သမားများ အသုံးပြုကြ၏။



လက်လှေကျင့်စဉ် (၁)

● ပုံအတိုင်း ပခုံးတစ်ဖက် အကျယ် ထားရပ်။ အလေးချိန် ဝမ်းခိုက် အောက်သို့ နှစ်မြှုပ်သွား သကဲ့သို့ မြေခိုင်ခိုင် ရပ်ပါ။ လက် ချောင်း လက်မရှေ့သို့ ဦးတည်ထား။ ရှေ့ တည့်တည့်ကြည့်ပြီး လက်နှစ်ဘက် ဖြည်းဖြည်း ဆန့်တွန်းပါ။ ကိုယ်မှ တဆင့် လက်မောင်းအိုး၊ လက် မောင်း၊ လက်ရံ၊ လက်ဝါး၊ လက် ချောင်း ကလေး များမှ အပြင်သို့ အားများ မြှာထွက်နေသလို စိတ် ဝယ် နှလုံးသွင်းပြီး လက်နှစ်ဘက် ကို ဆန့်တွန်းပါ။ ပုံ(၁) သည် ဆန့် တွန်းရန် အားသွင်းနေပုံ ဖြစ်သည်။ ပုံ(၂) နှင့် (၂-အေ) သည် ဆန့်ထုတ်လိုက်၍ အား များ မြှာ ထွက်သွားပုံကို ပြထား၏။



● ပုံ(၁) အနေအထားမှ လက်နှစ်ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်းအပေါ်သို့မည်သို့မည်ပုံဆန့်တင်
ရမည်ကို ပုံ(၂)တွင် ပြထားပြီး အားများ ပန်းထွက်နေပုံကို ပုံ(၂-အ) တွင် ပြထား
ပါသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

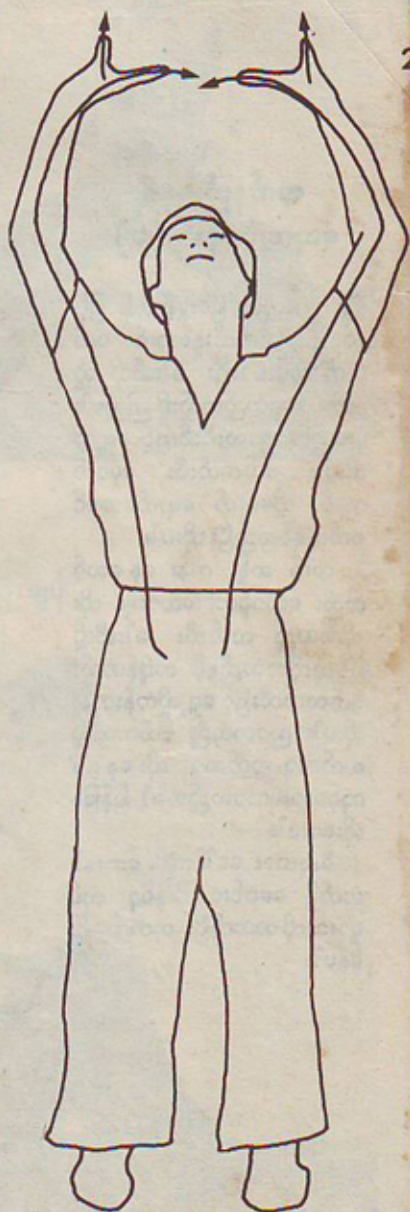
● ပခုံးတဆအကျယ် မြေခွဲ ရပ်ပါ။ ပုံအတိုင်း လက်နှစ်ဘက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အညီ မြှောက်ထားပါ။ တတောင် အပြင်ဘက် ကားထား။ လက်ခုံ နှစ်ခု အပေါ်ထောင်စေ။ လက်ဝါး နှစ်ခုပက်လက် လန်ထားပြီး ပစ္စည်း တခုခု မှ တင်ထားသလို ရှိပါ။ ပုံ(၁)

● အပေါ်သို့ခေါင်းမော့ ကြည့်ပါ။ ပစ္စည်းတခုခုကို အပေါ်သို့ ချီမြှောက် လိုက်သလို တဖြည်းဖြည်း မြှောက်တင်ပါ။ လက်နှစ်ဘက် အပေါ်သို့ ဆန့်ခိုက်တွင် ကိုယ်တွင်းမှ အားများဝမ်းခိုက် လက်မောင်း၊ လက်ဖျားတလျှောက်အတိုင်း ဆန့်တက်ပြီး အပြင်ဘက်သို့ ပန်းထွက်လျက် ရှိသည်ဟု စိတ်ဝယ် ထင်မှတ်ပါ။

● ရှေ့လော့ကြိုးပါနှင့် လက်ချောင်းများ အတွင်းသို့ အားများဝင်လာပုံ... တွက်သွားပုံကိုအသေအချာ ခံစားသိမြင်လာမှ နောက်တဆင့်တက်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



● ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှအားများ ပခုံးလက်မောင်း၊ လက်ဝါး၊ လက်ဖျံမှ စီးဆင်းထွက်သွား
ပုံကို ပုံ ၂ နှင့် ၂-အေတွင် ပြထားပါသည်။

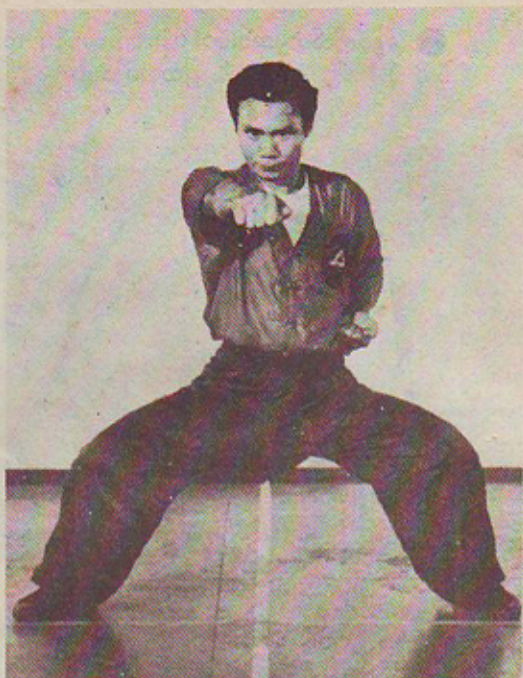


**ထက်နည်းစနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)**

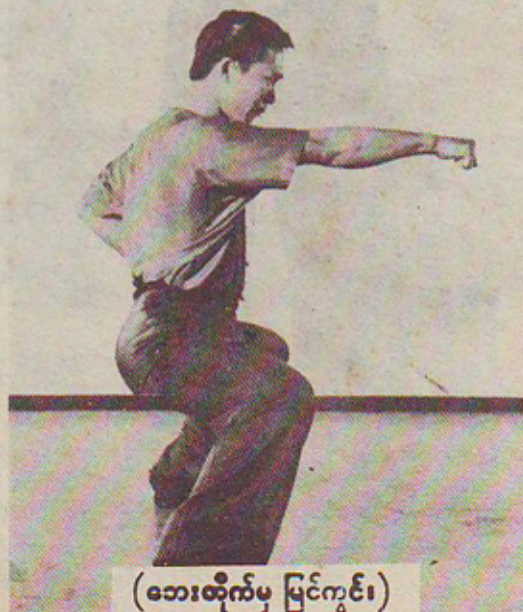
● ပုံအတိုင်း မြင်းခွစီးဟန် မြင့်ရပ်ပါ။ လက်သီးနှစ်ဘက် ပက်လက် ဆုပ်ထားပြီး ခါးဆီသို့ ဆွဲထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံအတိုင်း ညှာလက်သီးမြင့် ရှေ့သို့ ထိုးပါ။ ဗယ်လက်သီး မှောက်လျက် သို့မဟုတ် ရောက်အောင် ဝက်အုရစ်လှည့်ပြီး ထိုးပါ။

လက် ဆန့် တန်း နေသော်လည်း တောင့်တင်းမထားရ။ ထိုးလိုက်သည့် လက်သီး ခါးဆီသို့ မြန်ယူလိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်း ဗယ်လက်သီးမြင့် ရှေ့သို့တန်းတန်း ထိုးပါ။ ညှာတလှည့် ဗယ်တလှည့် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထိုး နေပါ။ ကျင့်သားရလာသည့်အခါ မြန်မြန် ထိုးပေးပါ။

မီးရထား ခေါင်းတွဲ ဘေးနှစ်ဘက်ရှိ မေခင်းတံကြိုးနှစ်ခု လှုပ်ရှားသလို တဘက်ပြီး တဘက် ထိုးနေပါ။



(ရှေ့မှပြင်ကွင်း)

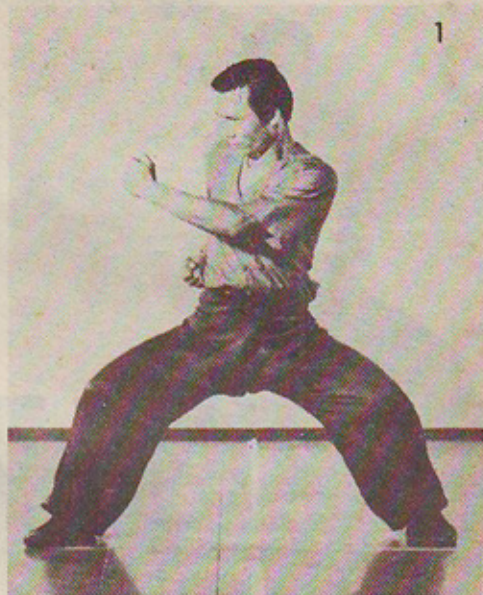


(ဘေးထိုက်မှ ပြင်ကွင်း)

ဆက်နည်းစနစ်
 ဇေယျဉ်းစန်း (၂)

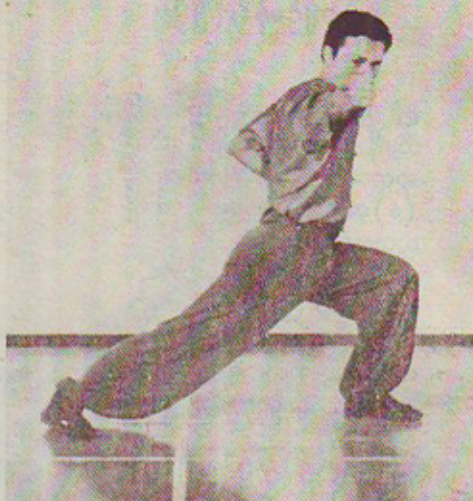
● မြင်းခွဲ စီးဟန်မှ ညှာလက်
 သီးကို ပက်လက်လှန်၍ ခါးဆီသို့
 ဆွဲထားပါ။ ဗယ်လက် သီးကို ပုံ
 (၁) အတိုင်း ညှာပခုံး ဘက်သို့
 လွှဲယူလာပါ။

ဗယ်လက် သီးကို ညှာဘက်မှ
 ဗယ်လက်သို့ (မျက်နှာမှ မြတ်၍)
 ဝိုက်ယူပါ။ မိမိအားဝင်တိုက်သော
 လက်သီးကို ဘယ်လက်ဖျံဖြင့်ပုံ(၂)
 အတိုင်း ဖယ်ရှား တား ဆီးရန်
 ဖြစ်၏။



ဆက်တွေ့အသုံးချပုံ



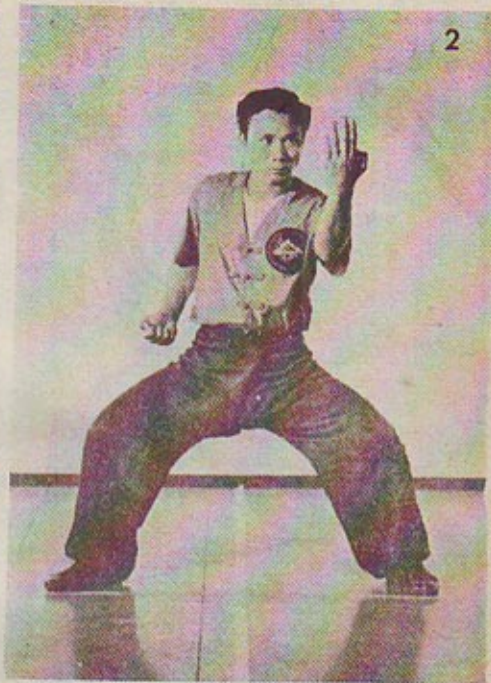


မယ်လက်ဖုံဖြင့် (ညာမှ ဘယ်
သို့) ဝိုက်ယူ ရိုက်တားပြီး ကိုယ်ကို
မယ်ဘက်သို့ လှည့်ကာ လေးမြား
ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းရပ်ပါ။ မယ်
လက်သီးသည် အလို အလျောက်

ခါးဆီသို့ ရောက်သွားပြီး ညာ
လက်သီးဖြင့်ပုံ(၃) အတိုင်းထိုးပါ။
ပုံ(၁)(၂)(၃)ကို တဆက်တည်း
လေ့ကျင့်ပေးပါ။



● မယ်လက်သီးဖြင့်ဝင်၍ ထိုးခံရ
သည့်အခါ အသုံးချပုံမှာ ပုံ(၁)
အတိုင်းမယ်လက်ဖုံဖြင့် ရိုက်ဖယ်ပြီး
အသုံးချပါ။ ပုံ(၂) ကဲ့သို့ညာလက်
သီးဖြင့် ကိုယ်ပြောင်း၍ထိုးတိုက်ပါ။



လက်တွေ့ အသုံးချပုံ (၈)

● လေ့ကျင့်ခန်း (၃) သည် လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ၏ လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ရသည့် စနစ်အတိုင်း ဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) တွင် လက်သီး ဆုပ်၍ ပြုလုပ်ရ၏။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) တွင် လက်ဝါးဖွင့်၍ ပြုလုပ်ရသည်သာ ကွာခြား၏။ အသက်ရှူ နည်းကို (၃) တွင် ထည့်သွင်း ထား၏။

ပုံ(၁) အနေမှ ပုံ(၂) အနေသို့ ဗယ်လက် ကို ထောင်ယူလာပါ။ လက်ထောင်ပိုက်ယူပိုက် ကိုယ်တွင်းမှ လေကိုနှာခေါင်းမှ ထုတ်ပါ။ ပိုက်ယူလာသည့် လက်ကို မျက်စိက ကြည့်ပါ။ ပုံ(၃) ကိုသို့ ညာ လက်ဖနောင်ဖြင့် တွန်း တွန်းထုတ်လိုက်သည့်အခါ မျက်စိက တွန်း ထုတ်သည့် ညာလက်ကို ဖြောင်း ကြည့်ပါ။

လက်ဖောင်း တွန်းထုတ် ဆန့်လိုက်သည့် အခါ ကိုယ်တွင်းမှ လေကိုထုတ်ပါ။ ငြီးလျှင် ချက်ချင်းရှုသွင်းပါ။



ရှောင်လင်ကွန်ပူး သိုင်းငါးမျိုး

3



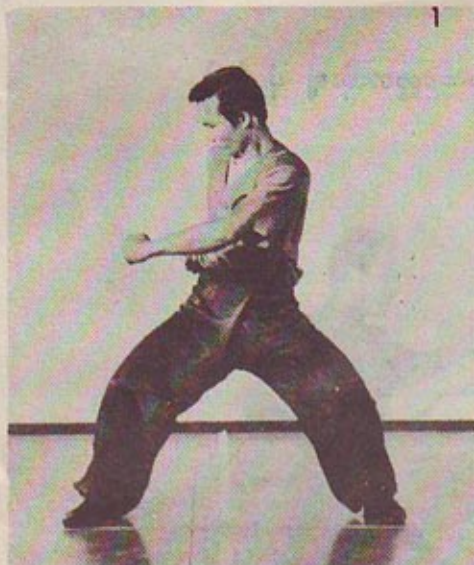
● မယ်လက်ဖြင့်ဝင်အထိုးခံရသည်ကို လက်
နည်းစနစ် (၄) ဖြင့် လက်တွေ့ အသုံး ချုပ်ကို
ပုံ (၁) နှင့် (၂) တွင် ပြထား၏။



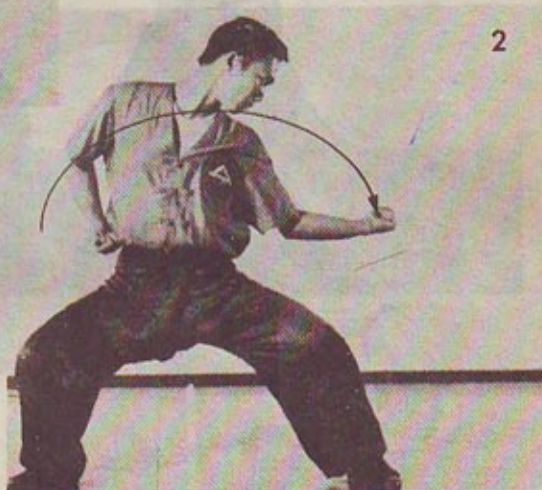
ထက်နည်းစနစ် (၃)

ထက်တွေ့အသုံးချပုံ (၂)

လက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)



● မြင်းခွစီးဟန်မှစပါ။ ညှာ လက် သီး မြင့် တိုက်ရန်အတွက် ပုံ(၁)အတိုင်းခါးဆီသို့ဆွဲယူ ထားပါ။ ဗယ်လက်သီးကို ညှာ ဘေး သို့ အောက်စိုက်စိုက်ထား၍ အသင့်ရှိပါ။



ပုံ(၂) မြားလမ်းအတိုင်း ဗယ်လက်သီး လက်မြန်ရိုက်ထားပါ။ ဗယ်လက်ဖျံ ကြမ်းနှင့် မျဉ်းမြိုင်ရှိပါ။ ဗယ်ပေါင်အပြင်သို့ရောက်အောင် လက်ဖျံမြင့် ရိုက်ပါ။

ပုံ(၂) မြားအတိုင်းလက်ဖျံရိုက်ပြီး ပုံ(၃) အတိုင်း ခြေဦးများ ဗယ်ဘေးသို့ ခါးအားဖြင့် လှည့်၍ ညှာလက်သီးမြင့်ထိပါ။



ရှောင်လင်ကွန်စူး သိုင်းငါးမျိုး

ထက်နည်းစနစ်(၄) လက်တွေ့အသုံးချ ပုံ (၁)



ထက်တွေ့ အသုံးချပုံ (၂)

ထက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)



● ပခုံးအကျယ်အကွာ ရိုးရိုးရစ်နေရာမှ ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ဗယ်ခြေဦး ဗယ်ဘက်သို့လှည့်ပြီး ပုံတွင်ပြထားသည့်မြားအတိုင်း ဗယ်လက်သီး လက်ဖျံရိုက်ပါ။ ညှာလက်သီးခါးဆီသို့ ဆွဲထားပါ။ ပုံ(၁)အနေအထားမှ ပုံ(၂)တွင် ပြထားသော မြားလမ်းကြောင်း အတိုင်း ခါးနှင့်ကိုယ်ကို လှည့်ပြီး ညှာလက်သီးမြောင့်တန်းစွာ ထိုးပါ။



ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ထိုးပြီး မြင်းခူးစီးဟန် ပုံ (၁) သို့ ကိုယ်အနေအထားပြောင်းပါ။ ဗယ် လက်ကို နာ ရွက်နောက်နားသို့ ယူလာပြီး ဗယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ဤနည်း သည် လက်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ကို တာမျိုးပြောင်းထားခြင်းဖြစ်၏။ ဤနည်း လက် တွေ့အသုံးချပုံကို သရုပ်ပြထားပါသည်။

ထက်နည်းစနစ် (၅)
ထက်တွေ့ အသုံးချပုံ



ထက်နည်းစနစ် လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

● ပုံ(၁) အတိုင်း ရပ်နေပါ။ ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ရိုးရိုး ရပ်နေရာမှ ဗယ်ခြေကို ဗယ်ဘေးသို့ ရွေ့ရပ်ပြီး ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်လှည့်သည်နှင့် မြားမြဲထားသည့် အတိုင်း ဗယ်လက်အပေါ်သို့ မြှောက်ယူပြီး ကျားသစ် ထက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်ပါ။ ခြေရွှေ့ပုံ လက် ထွက်ထိုးပုံတို့ကို မြားမြဲ ထားသည်။ ထိုမြား လမ်းကြောင်းအတိုင်း မြဲလုပ်ပါ။



● ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ကျားသစ် လက်သီးထိုးပြီး ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာခြေကို ၄၅ ဒီဂရီ မြားမြဲထား သည့် အတိုင်း ရွေ့ပြီး ထိုင်ချပါ။ ကြောင်ကဲ့သို့ ခပ်နိမ့်နိမ့်ကလေးရပ်ပါ။ ညာလက်သီးကို မြား အတိုင်း နားရှက်နောက်မှ ယူလာပြီး ကျား သစ် လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ။ လက်ကို မှောက် လျက်မှ အပြင်သို့ လည်ထွက်သွားအောင်လှည့် ထိုးပါ။



● ပုံ(၃)၏ အဒိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ရန်သူ့တိုက်ချက် လွှတ်အောင် ဘေးသို့ ထွက်၍ တန်ပြန်တိုက်ရန် ဖြစ်၏။ ခြေအနေအထား အရွေ့အပြောင်း မှန်ကန်ဖို့လိုအပ်၏။ သို့မှသာ လက်လှမ်းမီနှင့် ထိထိရောက်ရောက် တန် ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်မည်။



ရှောင်လစ်ကွန်ပူး သိုင်းငါးမျိုး

(ဇေယျာဓိ-၆၊ လက်တွေ့အသုံးချပုံကို အထက်တွင် ပြထားသည်။)



● ရန်သူတိုက်ချက်ကို လွှတ်အောင်ထွက်ပြီး သူ့နံဘေးကို တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ကိုယ်ကို နှိပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် မိမိအောက်ရိုင်းနှင့် ကိုယ်အလယ်ရိုင်းကို ကောင်းစွာလုံခြုံနေ၏။

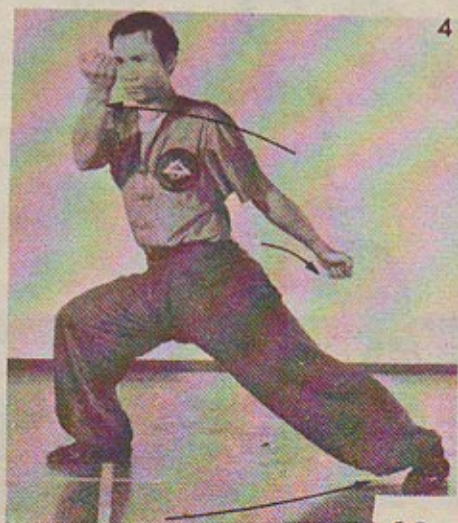


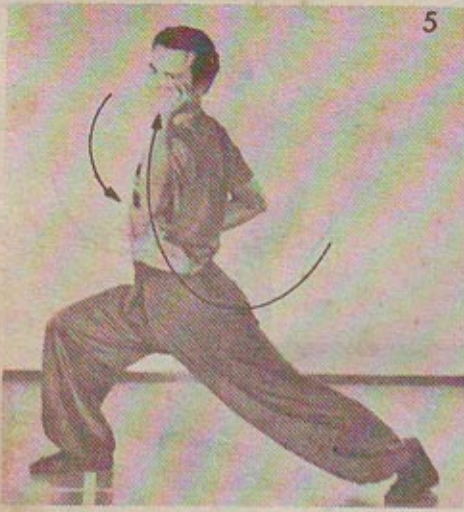
● ရိုးရိုးရပ်ပါ။ ဗယ်ခြေရှေ့သို့ အားပြုရပ်ပါ။ ဤရပ်ဟန်ကို 'ဖောဝတ်တောင်း' (Forward Stance) ဟု ခေါ်၏။ ထိုရပ်ဟန်မှ ပုံ (၁) မြားလမ်းအတိုင်း ဗယ်လက်ပြန်လက်သီးပိုက်ပိုက်ပြီးညှာလက်သီးကို ခါးဆီသို့ ဆွဲယူပါ။

ပုံ (၂) မြားလမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ထိုမြားလမ်းအတိုင်း ညှာလက်အပေါ်မှ အောက်သို့ ပိုက်ယူလာပြီး ပိုက်ထိုးချလိုက်ပါ။ ဗယ်လက်ကိုနောက်သို့ အလိုက်သင့် ယူလိုက်ပြီး လက်မောင်းတအားကုန် ဆန့်တန်းရိုက်ထိုးပါ။

ပုံ (၃) မြားအတိုင်း ညှာလက်ကို ဗယ်ပခုံးဆီသို့ မ, ပိုက်ယူလာ။

ပုံ (၄) ခြေတွင် ပြထားသည့် မြားအတိုင်း ဗယ်ခြေနောက်သို့ဆွဲယူလာပြီး ညှာခြေနှင့် တညီတည်းသို့ ဆုတ်ပေးပါ။ ညှာလက်ကို မြားလမ်းအတိုင်း အရှိန်ဖြင့်ပုန်နှာရှေ့မှပြတ်ကာ ပိုက်ယူလာပါ။





● ဗဟိုလက်သီးဖြင့် ပုံ(၅) မြားအတိုင်း ပင့်ထိုး။ ညာလက်ကို နောက်သို့ဆွဲယူ။ ပင့်ထိုးထားသော ဗဟိုလက်သီးကို ပုံ(၆) မြားအတိုင်း ဖိရိုက်ချ။ ပုံ(၆) အနေမှ ပုံ(၇) ဗဟိုခြေတွင် ပြထားသော မြားအတိုင်း နောက်သို့ အနည်းငယ်ဆုတ်လိုက်။ ရိုက်ချထားသော ဗဟိုလက်သီး ပုံ(၇) မြားအတိုင်း လက်ပြန်ရိုက်ယူ။ ညာခြေအပေါ် အားပြုရန်နေရာမှ ခြေပြောင်း အားပြုပြီး ညာလက်သီး ပုံ(၈) အတိုင်းထိုးပါ။





လက်နည်း (၈)

● ရိုးရိုးရပ်တန့်မှ ညှာခြေ ညှာဘေးသို့ အနည်းငယ်ရှေ့ပါ။ ဗယ်လက် ပေါင်ပေါ်သို့ မြောက်ယူပြီး ညှာလက်ကို ကိုယ်ရှေ့မှ ဖြတ်၍ ပုံ(၁)အတိုင်းကိုယ်ဘေးတွင် ချထားပါ။

● ပုံ(၁)အနေမှ ညှာခြေကို ညှာဘေးသို့ အနည်းငယ်ရှေ့ပါ။ ညှာလက်ကို ဓားကိုင်ပြီး ထိုးလိုက်သလို ပုံ(၂)အတိုင်း ထိုးပါ။ လက်သီး ပက်လက်ရှိပါစေ။ ဗယ်လက်သီး မှောက်လျက် အလိုက်သင့် နောက်သို့ဆွဲယူပါ။

(မှတ်ချက်)။ ပုံ(၁) (၂) ညှာခြေ ညှာလက် အနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်သလို ဗယ်ခြေ ဗယ်လက်တက်၍ မပြောင်းပြန်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



**• ကျက်နည်း (၈)
• လက်တွေ့ အသုံး**



● ထိုးလက်ကိုမိတွန်း ကျော်ပြီး ဝင်တိုက် ထားပုံ။

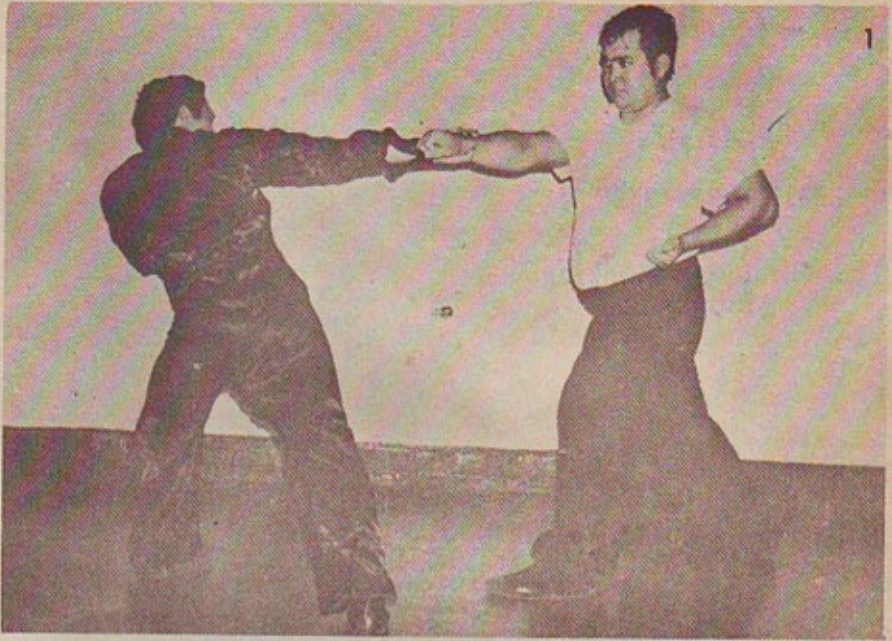
လက်နည်း (၉)

● ပုံ(၁)အတိုင်း ခြေတဘက်ချ မြင်းစီး ဟန်ဖြင့် ဗယ်ခြေကို ခူးညွတ်ပြီး ထောက်ထား ပါ။ ညာဘက်ကို ရင်ခေါင်းအထိ မြှောက်ထား ပါ။



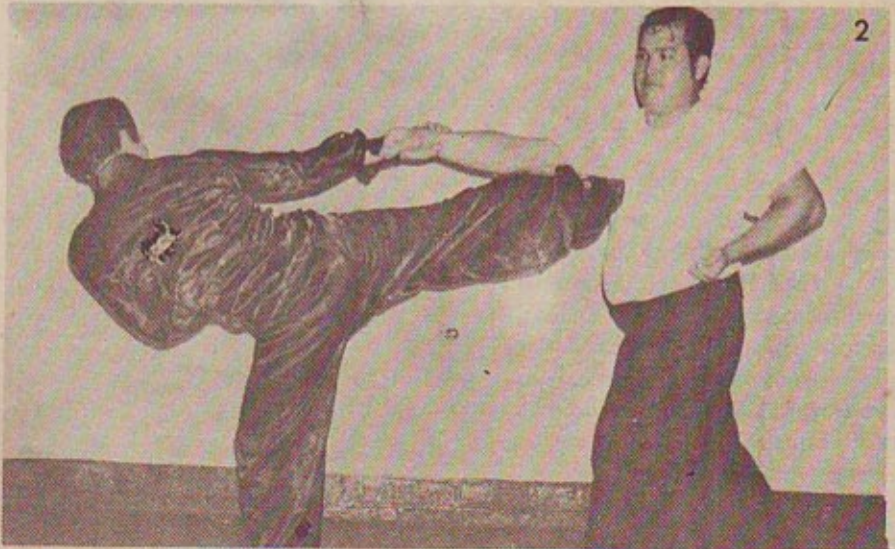
ပုံ (၂)အတိုင်း ညာခြေဖမ်းနှင့် ရှေ့သို့ ဆတ်ထိုးကန်ပါ။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကန်လိုက်သည့် ညာခြေကို မူလ နေရာသို့ ပြန်ထားပါ။ အလှမ်း ကွာမှ ပြင်းပြင်းကန်ပါ။ အထိနာအောင်ကန်ပါ။ သူ မမျှော်လင့်သည့် အချိန်တွင် ကန်ပါ။ ခြေတဘက်ချ မြင်းစီး ဟန်မှ ခြေတံကုန် ကန်တိုက်ပါ။





1

● မယ်ခြေရှေ့တက်ခင်းထား။ မိမိကန်မည့်နေရာနှင့် ဒီဂရီ ၉၀ အကွာရှိ နေရာသို့ ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညှာခြေကို ရှေ့တိုးပြီး အသင့်ပြင်ပါ။ ပုံ(၁)အတိုင်း ညှာဒူးမြှောက်ယူပြီး ပုံ(၂)အတိုင်း တေးတိုက် ဆောင်ကန်ပါ။
(မှတ်ချက်) ။ ရန်သူ့ လက်သီးမမီသည့်နေရာမှ နေ၍ ဤတေးတိုက်ကန်နည်းကို အသုံးပြုပါ။



2

ဝိုက်တားနည်း

(ဆာကျူလာ ဘလော့က်ကင်း
မက်သစ်)

The Circular Blocking Method



● ဝိုက်တားနည်းကို ဥာဏ်မပါသော အား
ပိုက်မှု (Brute Force) အပေါ်အား
မထားပါ။ ရန်သူ ထံမှ ဝင်လာသော တိုက်
အားအရှိန်ကို မူလလမ်းကြောင်းမှ လွှဲဖယ်ရန်
ဝိုက်တားနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိ၏။

ရန်သူ တိုက်စွမ်းအားကို ဝိုက်တားနည်းက
ပျက်ပြယ်ခံပြီး မိမိအတွက်ဆက်လက်တိုက်ရန်
အခွင့်သာစေ၏။

အရပ်လေးမျက်နှာမှ ဝင်လာသော ရန်ပြု
ချက်များကို ဤဝိုက်တားနည်းက ခုခံနိုင်စွမ်း
ရှိ၏။



မြောင့်ထက်သီးကိုတားနည်း
Blocking the Straight
Punch



● ပုံ(၁)မြားအတိုင်းမယ်လက်ကိုမြောက်
ယူပါ။ ညှာလက်ဝါး မိမိဘက်လှည့်ထားယင်း
အောက်သို့ မြားလမ်းအတိုင်း ဆန့်ချပါ။
လက်ချောင်း ကလေးများ ဆွဲ၍ စက်ဝိုင်း
လှည့်ပါ။ မယ်လက်ကို ညှာပခုံးဘက်သို့ တွန်း
ယင်း ညှာလက်ကို အထက်သို့ ပုံ (၂)မြား
အတိုင်းရိုက်ယူလာပါ။ ညှာလက် အပေါ်ယူ
ရိုက်လက်ဝါးကို မိမိဘက် လှည့်ထားပါ။



3

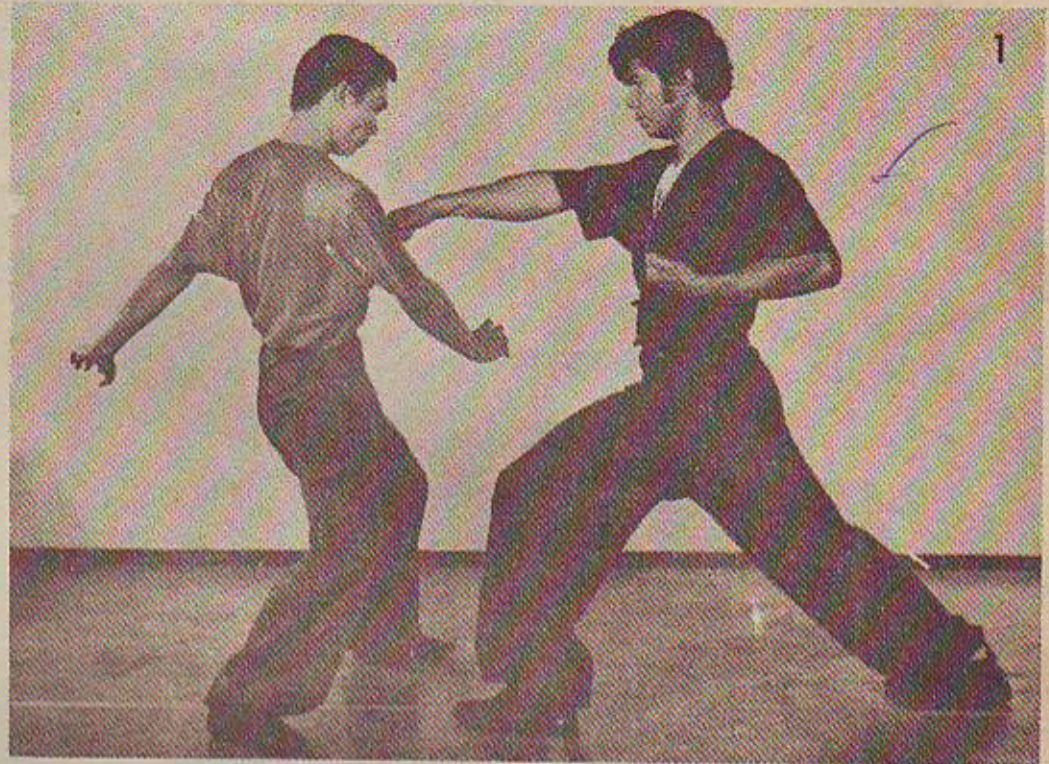
ပုံ(၂) အနေမှ ညှာလက်သို့ စက်ဝိုင်း
(တဝက်) ပုံ(၃) အတိုင်း ဝိုက်ယူပါ။ ညှာ
လက်ဝါး အပြင်ဘက် လှည့်သွားသည် အထိ
အရှိန်နှင့် မြည်းမြည်းလှည့်ပါ။ ကိုယ် အလယ်
ဝိုင်းကို ဗယ်လက်ဖြင့် ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ကာထား
ရန် အသင့်ရှိပါစေ။



4

(မှတ်ချက်)။ ။ ဤဝိုက်တားနည်းကို မြင်းခွ
စီးဟန်၊ ကြောင်ရပ်ဟန်၊ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်၊
လေးနှင့် မြားဟန်များနှင့် တွဲဖက်သုံးနိုင်ပါ
သည်။

ဆက်တိုက်တားနည်း အလေ့အကျင့်ယူပုံ
Continuous Blocking Exercises



● လက်နှစ်ဘက် စက်ဝိုင်းပြိုင်လှည့်ပြီး တားတိုက်သောပညာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲတင်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ဆက်တိုက်တားနည်းနှင့် အသုံးပြုပုံနည်းစနစ်ပုံစံ တခုသင်ပြထားခြင်းလည်းဖြစ်၏။ ခါးအလှည့်ပညာများ ပါ ငင်၍ အဓိကအားသည် ခါးမှ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း သင်ပြထား၏။ အင်္ကျီအနက်ဝတ်သူက လက်သီးဖြင့် ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ညာဗယ်ညာဗယ် ဆက်တိုက်ထိုးတိုက်လျက်ရှိ၏။ ညာဖြောင့် လက်သီးဖြင့် ညာခြေ တက်ထိုးထား၏။



● ပုံ(၁) ကဲ့သို့ မြင်းခူးစီးဟန်ဖြင့် ရင်နေရာမှ ခါးကိုယ်ဘက်သို့လိမ်လှည့်ပြီး ညှာလက်ကို ကိုယ်ရှေ့၌ လက်ယာရစ် ပိုက်ယူလိုက်၏။ တချိန်တည်း ဗယ်လက်ကို နောက်သို့ လှဲယူ၏။

ညှာလက် ပုံ(၁) ကဲ့သို့ စက်ပိုင်းလှည့်သွားနေခိုက် ခါးကို ညှာဘက်သို့ လှည့်လိမ်ပါ။ အောက်ပိုင်းကို ကာကွယ်ရန် ဗယ်လက်ကို ပုံ(၂) ကဲ့သို့ ညှာဘက် သို့လှည့် ယူသောပင်။ ပုံ(၂) အနေအထားမှ ညှာလက်ကို ဆွဲပြီး ပုံ(၃) ကဲ့သို့ ဗယ်လက်ဖြင့် ထိုးလိုက်၏။ ပုံ(၂) အနေမှ ညှာလက်ကို အောက်သို့ လှဲယူပြီး ဗယ်လက်ကို လက်စဲရစ်ပတ်ပိုက်၍ ထိုးပါ။ လက်ကို ပုံ(၄) ကဲ့သို့ ချိတ် ဆွဲသွားပါ။ ထပ်တလဲလဲထိုးခိုင်းပြီး ခုခံနည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။



လွဲ ဝိုက် ထိုး ခုခံနည်း လေ့ကျင့်ပုံ
Blocking the Round House



● မိမိအား ရန်သူက ညှာလက်သီးပြီး မယ်လက်သီး ဆက်တိုက် အထိုးခံနေရသည့် အခါ ခုခံသင့်သော နည်းကောင်းတခု ပေးထား၏။
ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရပ်နေစဉ်ရှေ့မှ ညှာဝိုက်လက်သီးဖြင့် တအားလွှဲထိုးခြင်းခံရ၏။ ခါးကို ပုံ (၂) ကဲ့သို့မယ်ဘက်လှည့်ပေးပြီး ညှာလက်ဖြင့် (ဝင်လာသော လက်သီးကို) ရိုက်တားလိုက်၏။ တချိန်တည်း မယ်လက်ကို အပေါ်သို့ လွှဲယူလာပြီး ကိုယ်အလယ်ရိုင်းတွင် အသင့်ပြင်ထား၏။

● တဖန်ပုံ(၃) ကဲ့သို့ (ညှာလက်သီးမြန် ရပ်ပြီး) ဗယ်လှဲ ဝိုက်လက်သီးခြင်း ထိုး တိုက် မြန်၏



ဗယ်လှဲ ဝိုက် လက် သီး ကို ညှာ ဘက် သို့ ခါးလှည့်ပေး ဖြည့် (၄) ကဲ့ သို့ တား လိုက် ၏။ ခြေဦးနှစ်ဘက်တပတ် ညှာဘက် လှည့်ပေးပြီး ဗယ်လက်ကို လက်ဝဲရစ် ပတ်တင်ကာ (ထိုး လိုက်သော) ဗယ်လှဲဝိုက်လက်သီး အရှိန် လမ်း ကြောင်း တံ့ သွားစေ၏။

ညှာလက်ကို (ကိုယ်ရှေ့မှမြတ်၍) ဗယ်ဘက် သို့ လှဲယူရ၏။ ဤအစီအစဉ် (စီးကွင်း) Sequence အတိုင်း ထပ်တလဲလဲ လေ့ ကျင့် ပေးရန်မြစ်၏။ အချိန် အကြိမ် အကန့် အသတ်မရှိဘဲ လေ့ ကျင့်နိုင်၏။





တိုက်ခိုက် (မတားပဲ)
 တိုက်နည်း
 Strike Without
 Parry



● အချိန်ယူ မစဉ်းစားပဲ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှား တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အဆင့်သည် သိုင်းပညာ၌ အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်၏။ ရန်သူ၏ တိုက်ချက်ကိုတားမနေပဲ တိုက်ရိုက်ခုခံလိုက်သော နည်းသည် အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေထူရုံ ကောင်းလှ၏။

ပုံ (၁) အ တိုင်း ရပ် နေ စဉ် အင်္ကျီမည်းဝတ်သူက ရုတ်တရက် ငင်နှုတ်တိုက်ခိုက်၏။ ဗယ်ခြေတက်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ဝင်၍ဆိုးသော ဗယ်ထောက်လက်သီးကို ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညှာဘေးသို့ ညှာမြေ ရွှေ့ရှောင် (side Step) ယင်း ရန်သူ၏ ဦးခေါင်းကို ညှာ လက် သီး မြင့်လှီးလိုက်၏။ ရန်သူ တစောင်မြင့် မြန်တိုက်လျှင် ဗယ်လက်က ကြိုတင် တားဆီးထား၏။

ရှောင်လင်ကွန်ပူး သိုင်းငါးမျိုး

တကြိမ်တားတိုက်နည်း
Block Once then
Attack



● ပုံ(၁)ကို ကြည့်ပါ။ အင်္ကျီမည်းဖြင့် လူက ညာခြေ တက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ဝင်ထိုးပေ။ ပုံ(၁) အနေ အထားမှ လင် လာ သော လက်သီးကို ညာလက်ဖြင့် ရိုက်ချ ထင်း ဗယ်လက်ကို အပေါ်သို့လက် သီးဆွပ်ပြီးမြှောက်ထား၏။ ပုံ(၂) ကို ကြည့်ပါ။ ညာခြေ ညာဘေးရှေ့ သို့ တက်ယင်းညာလက်ဖြင့် ရိုက်ချ တားဆီးထားသည်ကို တွေ့ရမည်။ ပုံ(၂) အနေမှ ရိုက် ချ လိုက် သော ညာလက်ကို အ နှိန် ဖြင့် ညာဘေးသို့ ဝယ်ထုတ် လိုက်၏။ ကိုယ်ဟန်ကို “လေးမြား” ကိုယ် ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ရန်သူ့ ခါးကို (တူထုသလို) ဗယ် လက် သီးဖြင့် ထုရ၏။ ညာလက် တခု လုံးကို တားဝယ်ခြင်းခံရ၍ ရန်သူ့ အပို ခုခံရန် အချိန်မရနိုင်ပေ။

Block Twice then Attack

● မိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် နေ့စဉ် ဝမ်းဗိုက်ကို ဆောင်တန်ခြင်းခံနေရ၏။ ပုံ (၁) အနေမှ ညှာခြေနောက်သို့ အနည်းငယ်ရွေ့ ဆုတ်ပြီး ညှာလက်ဖြင့် ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဝိုက်ရိုက် ဖယ် ထုတ် လိုက်၏။

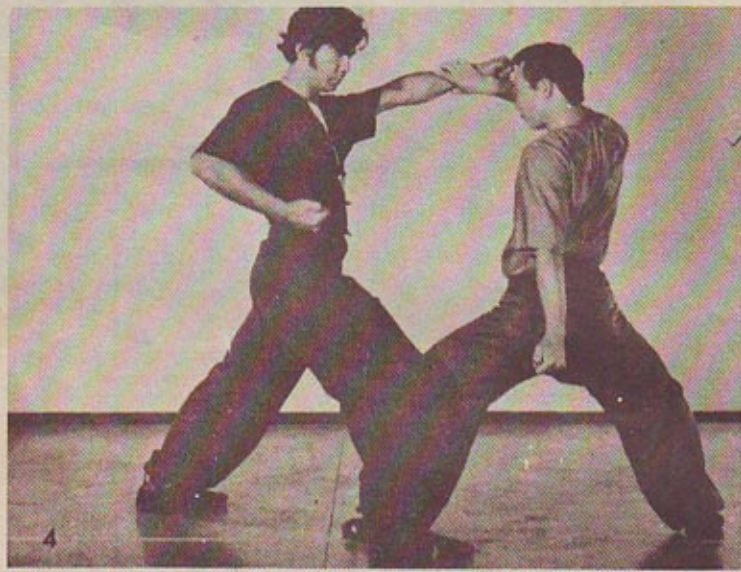


● ရန်သူသည် ပုံ (၂) အနေမှ ခြေကို အောက်ချမိသည်နှင့် ဗယ်လက်သီးဖြင့် ထိုး လိုက်၏။ ခြေစွဲနှစ်ဘက်လုံးကို ညှာဘက်သို့ လှည့်ပေးပြီး မြင်းခွစီးဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ညှာလက်ဖြင့် လက်သီးကို ရိုက်ဖယ်လိုက်၏။



ရှောင်လင်ကွန်ပူး သိုင်းငါးချိုး

● ပုံ(၃) အနေအထားမှ ပုံ(၄) အနေသို့ မြင်းခွစီးဟန် ပြောင်းရပ်ပြီး ဝယ်ထုတ် ကိုင်စမ်း
 လိုက်၏။ ပုံ(၄) အနေဖြင့် ဖမ်းမိသည်နှင့် မဆိုင်းဝဲ ပုံ(၅) ကိုသို့ ပင့်ဆွဲလိုက်၏။



အတားနှင့်အတိုက် တပြိုင်
တည်း အသုံးပြုနည်း
Block and Attack
Together



● ပုံ(၁) အနေဖြင့်ရှိစဉ် အင်္ကျီ
အမည်းဝတ် ရန်သူသည် ရှေ့မှ
ညှာလက်သီး ထိုး ဟန် ပြုပြီး ဗယ်
လက်သီးဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ် ပိုင်း ကို
ထိုးတိုက်၏။



ပုံ(၁) အနေမှ ရုတ်တရက်
'ကြောင်ဟန်' အနေသို့ ပုံ(၂) ကဲ့သို့
ပြောင်းပြီး ကိုယ်ကို နှိပ်ချပေးလိုက်
၏။ ကိုယ်ဟန် ပြောင်းလိုက်သည့်
တချိန်တည်း ညှာလက်ဖြင့် (ဝင်
လာသော) လက်သီးကို ပိုက်ဖယ်
ရာမှ မြား လမ်းကြောင်း အတိုင်း
အရှိန်ဖြင့် ညှာလက်ပြန် ဝင်ကာ
“ကျားသစ်” ရှေ့လက်တိုက်နည်း
ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်းကို တိုက်၏။ ဗယ်
လက်ဖြင့် သူ့လက်သီးကို ဖမ်းကိုင်
ပြီး ထိန်းသိမ်း ထား၏။

ပုံစံ ၇:မျိုးလက်သီး
Five Formed Fist

ကျားလက်သည်းဖြင့် အပေါ် အောက် တိုက်ခိုက်နည်း (High and Low Tiger's claw Attacks)



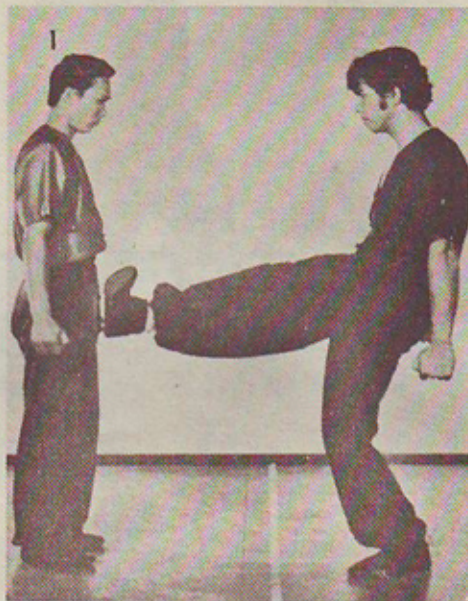
● ပုံ (၁) အနေမှ လက်သီး ပထိအောင် ညှာခြေရှေ့၊ ထောင့်မြတ် တက်လိုက်၏။ သို့ ညှာခြေအတွင်းသို့ ကပ်တက်၏။ သို့လက် သီးကိုဖယ်ထုတ်ရန် ပြင်ထားပုံကို ကြည့်ပါ။
ပုံ (၁) အနေမှ ညှာလက်ဖြင့် ရိုက်ဖမ်း ၊ ငါး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ 'ကျား လက်သည်း' အပေါ် အောက် ပြောင်းတိုက်၏။



(မှတ်ချက်)။ ။ ကျန်ဆက်လက် ဖော်ပြမည့် နည်းများသည် ပုံစံ (၅) မျိုးလက်သီး: Five-

Formed Fist of Kung-Fu တိုက်ခိုက်နည်းများ ဖြစ်၏။

ကျားလက်နှစ်ချက်
ထောင်လိုက် တိုက်ပုံ



ကျားလက်နှစ်ချက်
ထောင်လိုက် တိုက်ပုံ

Double Tiger claw
Attack to the Centerline

● ပုံ (၁) အနေဖြင့် ပျံ့၍ ပေါင်ဇွဲသို့ အကန်ခံရ၏။ ပုံ (၁) အနေမှ ပုံ (၂) မြား အတိုင်း ခြေနှစ်ဘက်ကို အတွင်းသို့ ရှေ့ပေး လိုက်ယင်း ကြောင် အနေအထားသို့ ပြောင်း လိုက်၏။ လက်နှစ်ခြေ ပြောင်းသည့် တချိန် တည်း မြားအတိုင်း ရိုက်ဝယ်လိုက်၏။



● ပုံ (၂) အတိုင်း ညာဘက်သို့ ရိုက်ဝယ် ပြီး ကြောင်ဟန်အနေသို့ ပြောင်းလိုက်သည်။ ရန်သူ သူ့ ခြေကိုချပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာလက် သီးဖြင့် မေးကိုထိုးပြန်သည်။

ပုံ(၃) အနေမှ ညာခြေ ရှေ့သို့ တက်ပြီး
လေးခြား သဏ္ဍာန် ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းကာ
ညာလက်ဖြင့် ပုံ(၄) ကဲ့သို့ ရိုက်တားလိုက်၏။

3



ပုံ(၄) အနေမှ လျင်မြန်စွာ ပုံ(၅) အနေသို့
ပြောင်းပြီး ညာလက်ဖြင့် မေးစိ ဗယ်လက်ဖြင့်
ဝမ်းမိုက်ကို ကျားလက်သည်းအစုံဖြင့် တိုက်ပြီ
ထား၏။

4



5



● ပုံ(၅) အနေမှ ကြောင်ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်း
ရပ်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ဧကန်စိုင်းလှည့် ရိုက်ဖယ်
ထုတ်ပြီး ညာလက်ဖြင့် “ကျားလက်သည်း”
တိုက်ချက် သွင်းပါ။ ရန်သူထံသို့ တိုက်ရိုက်
အဝင် ရဲရဲဖြင့် ဝင်၍ တိုက်ပါ။

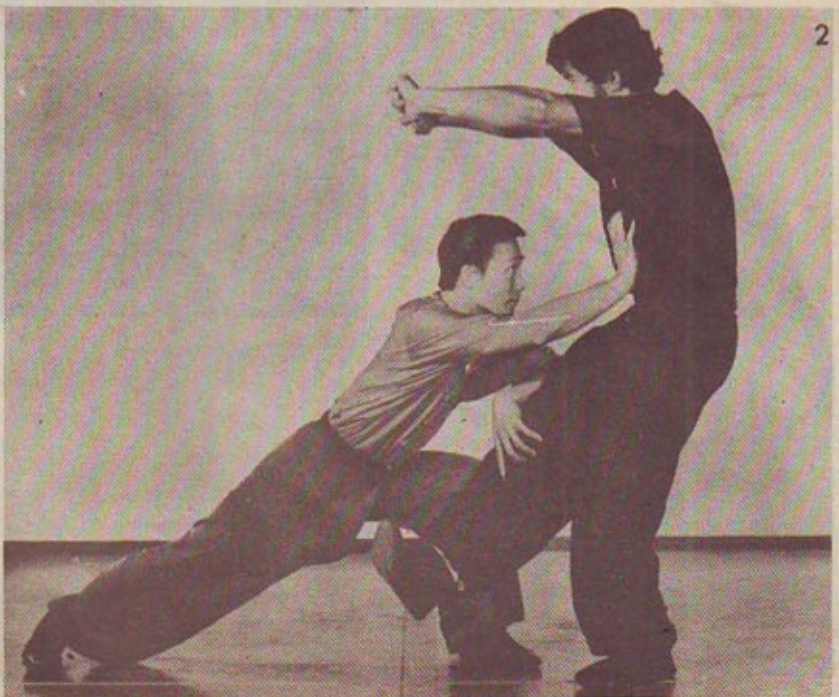
ထွက်အောင် ရှောင်ပြီး
ကျားထက်သည်းဖြင့် တိုက်နည်း
Evade and Claw Attack



● အင်္ကျီအမည်းဝတ်ထားသူက ဝိုက်လက်သီး အပြိုင်တိုက်ယင်း ပေါင်ခြံကို ဆောင်ကန်တိုက်၏။

ပုံ(၁) ကဲ့သို့ နားထင်ကို လွှဲပိုက် တိုက်ယင်း ခြေဖြင့် ပေါင်ခြံကို ဆောင်ကန်တိုက်၏။ ဤသို့ လက်ရော ခြေပါ အတိုက်ခံရသည်နှင့် ဗယ်ခြေထောက်အပေါ် အားပြုရပ်ကာ သူ့လက်သီးနှစ်လုံးကို လွှတ်အောင်ခုံ ရှောင်လိုက်၏။

ခြေမကန်မိုင်အောင် ပုံ(၂) ကဲ့သို့ ဗယ်လက်ဖြင့် မိတားပြီး ညှာလက်နှစ်ဖက်မှ ဗယ်လက်ပါ အားထည့်ကာ ဆောင်တွန်း၍ နောက်ပြန်လန်သွား၏။



သူ့ဇာတိကို ကျားထက်သည်းဖြင့်
ဝင်တိုက်နည်း

Tiger's Claw to the Jaw

● ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ဗယ်ခြေတက်ပြီး ညာခြေနှင့်
လက်သီး ကိုယ်ပိုင်းကိုဝင်ထိုး၏။

ပုံ(၁)အနေမှ ညာခြေအနည်းငယ် ရှေ့သို့
ဖြတ်၍ ယူလာပြီး ညာလက်ကို အောက်မှ
ပင့်ပိုက်ရိုက်တင်ကာချောထွက်လွဲသွားအောင်
ပြုလိုက်၏။ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာလက် (သူ့
လက်ကောက်ဝတ်) နေရာတွင် ယူထားပြီး
ဗယ်တံတောင်ဖြင့် တားထား၏။



ကြိုးကြားငှက်တောင်ပံဖြန့်တိုက်နည်း
Crane Opens His Wings



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် နေစဉ် ရှေ့မှ မြင်းခွစီးဟန်ဖြင့် ဝင်တိုက်မည့် ရန်သူကို တွေ့ရသဖြင့် ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ညှာခြေတလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီး 'ကြိုးကြားငှက်ဟန်' သို့ မြင်နေလိုက်၏။
ပုံ(၁) အနေမှ ဗယ်လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး သူ စတိုက်ဖြစ်အောင် သွေးဆောင် မြို့ဆွယ်လိုက်၏။ ပုံ(၂) ကဲ့သို့ ရန်သူသည် ရှေ့တိုးဝင်ပြီး ပုံ(၃) ကဲ့သို့ ညှာလက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်၏။

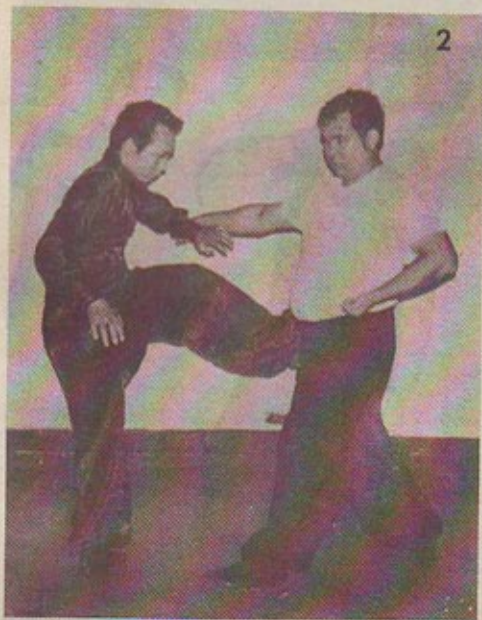


ပုံ (၃) အနေမှ ခြေပြီးနှစ်ဘက်ကိုယ်ဘက်
သို့ လှည့်၍ ကိုယ်ကိုနှိပ်ပေးပြီး ကတ်ကြေးရပ်
ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်၏။ ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ကတ်
ကြေးရပ်ဟန်မှ ညှာလက်ဖြင့် ရိုက်ချ တွား
လိုက်၏။

အရိုက်ခံရသည်နှင့် ရန်သူသည် ညှာလက်
ဆွဲယူပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် နားထင်ကို ပုံ (၅)
ကဲ့သို့ ထိုးလိုက်၏။ ပုံ (၅) အနေမှညှာလက်ချ
ရိုက်ကာ ခမ်းပြီး ပုံ (၆) ကဲ့သို့ ညှာခြေ
ညှာဘက်သို့ ရှေ့အားပြုရန်နည်းသို့ ပြောင်းပြီး
လက်ဝှါးစောင်းဖြင့်နံဘေးကို တိုက်ခြင်းဖြစ်၏။



ကြိုးကြာခြေတဘက်ရပ်ဟန်
မှ ထယ့်တိုက်နည်း
Flight of the Single-
Legged Crane



မြန်မာ့အသံ၊ ၁၉၆၅ ခု၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမပိုင်း၊ ၁၀၀
မြန်မာ့အသံ၊ ၁၉၆၅ ခု၊ ဇူလိုင်လ၊ ဒုတိယပိုင်း၊ ၁၀၀
မြန်မာ့အသံ၊ ၁၉၆၅ ခု၊ ဇူလိုင်လ၊ တတိယပိုင်း၊ ၁၀၀
မြန်မာ့အသံ၊ ၁၉၆၅ ခု၊ ဇူလိုင်လ၊ စတုတ္ထပိုင်း၊ ၁၀၀

● ကိုယ်ပိုင်းကို ရှေ့မှ လက်သီးဖြင့် ဝင်၍ အတိုက် ခံရ သည့်နှင့် ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ခြေတဘက်ထောက်ရပ် ကြိုးကြာငှက်ရပ်ဟန်သို့ ပြောင်းလိုက်၏။

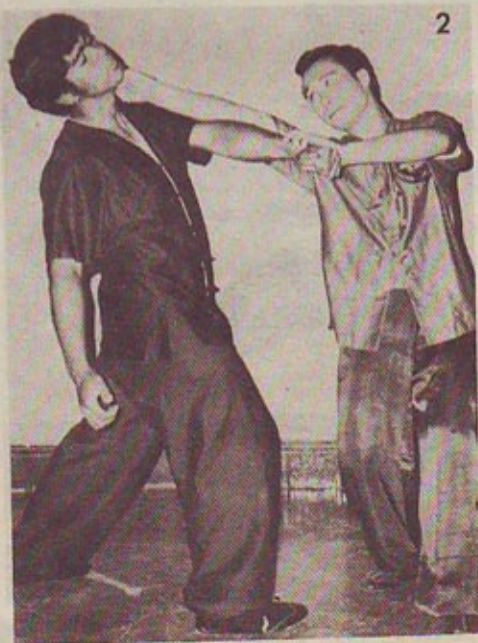
ကြိုးကြာ ခြေ တဘက် ထောက်ရပ်ဟန်မှ ဝင်လာသည့်လက်သီးကို ဗယ်လက်ဖြင့် ငှက်တောင်ခတ်ဖွဲ့လိုက်သည့် အလား မိုက်ဖယ် တားလိုက်၏။ ဘားပြီးမြောက်ထံ နှစ်ပညာခြေဖြင့် ပေါင်ခြံကို ဆောင့်ကန်လိုက်၏။

ဆာလောဇ် နေယော ကြီးကြား
 အသက်ဝင်၍ တိုက်နည်း
 Reincarnation of the
 Hungry Crane



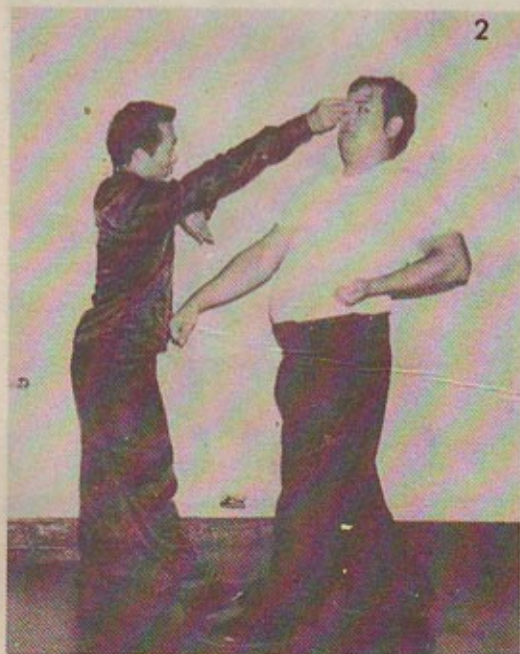
● ရိုးရိုးအနေဖြင့် ရပ်နေစဉ် ပုံ(၁) ကဲ့သို့
 မယ်လက်ဖြင့်ကိုယ်ပိုင်းကိုဝင်ထိုး၏။မယ်လက်
 ကို မ,ယုပြီး လက်ဖျံအပြင်ပိုင်းဖြင့် တားလိုက်
 ၏။

မယ်လက်ဖြင့် ရိုက်ချ၍သူ့ လက် အောက်
 သို့ ကုသွားသည့်အခါ “ကြီးကြားနတ်သီး”
 ဖြင့် (ညှာလက်ချောင်း ကလေးများကို စုံ
 ပူးပြီး) သူ့နားအုံတဝိုက်ကို ပေါက်တိုက်၏။





ကြိုးကြာနှုတ်သီးပေါက်
တိုက်နည်း
Pecking Attack of
the Crane's Beak



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့်နေစဉ်ပုံ(၁)
ကဲ့သို့ လက်သီးဖြင့်ဝင်၍ ။ ထိုးခံရ
၏။ သူ့လက်သီးကို စဘက်ဘေး
ကိုယ်တိမ်းပြီး ဗယ်လက်ဖျံဖြင့် တား
ပါ။ ပုံ(၁)ခြေလှုပ်ရှားထားခြင်း
ကို ကြည့်ပြီး အတုယူပါ။
ဗယ်လက်ကို အောက်သို့ စိုက်
ကွေးယူလာပြီး (ရန်သူ၏ လက်
သီး ထိုးလက်ကို) မိမိတိုက်ခိုက်ရန်
လမ်းကြောင်း ပွင့်စေဖို့ အတွက်
အပြင်သို့ ဗယ်ထုတ်လိုက်၏။ တိုက်
ရန် လမ်းကြောင်းပွင့်သွားသည်နှင့်
ပုံ(၂) အတိုင်း မျက်နှာကိုကြိုးကြာ
နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်တိုက်၏။

ရှောင်လင်ကွန်စူး သိုင်းငါးမျိုး

ကြိုးကြာနှုတ်သီး ရိုက်ကာ
ပြန်ပေါက်တိုက်နည်း
Crane's Beak
Retracts,
then Strikes



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့် ရှိစဉ် လက်သီးဖြင့် ဝင်ထိုးခြင်းခံရ၏။ ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ကိုယ်ကို နောက်သို့ တိမ်းစေပြီး ကြိုးကြာနှုတ်သီးလက်ဖြင့် ဆွဲယူရိုက်ထုတ်လိုက်၏။

ပုံ(၁) အနေ ထိုးလက်ကို ရိုက်ကာပြီး ပုံ(၂) ကဲ့သို့ကာလိုက်သည့် လက်ဖြင့် ပေါက်တိုက် လိုက်၏။ ပုံ(၁) နှင့် (၂) ညှာလက်ကြိုး ကြာ နှုတ်သီး ကာပုံ မြန်ပေါက်တိုက်ပုံ ဗယ်လက်တတောင်ကွေး၍ တောင်ပံဖြင့် ရိုက်ကာရန် အသင့်ပြင်ထားပုံကို ဝရုပြပါ။



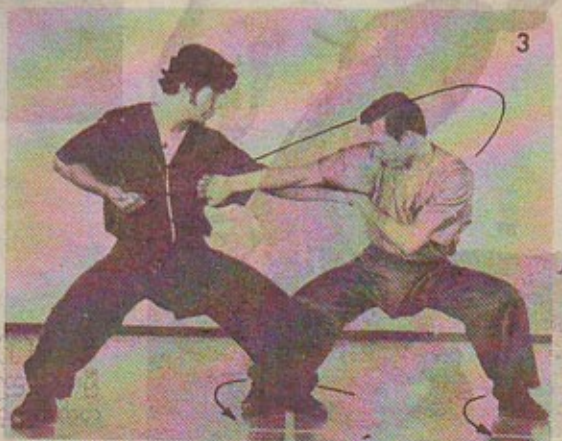
ကြီးကြားစောင့်ပံ့ဖြန့်ကား
 တား၍ ကျားသစ်လက်
 တိုက်နည်း

Open Wing Block
 and a Leopard's
 Paw Attack



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်ဖြင့်နေစဉ် ကိုယ်
 နှိပ် ပိုင်းကို ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ဝင်တိုက်
 ခံရ၏။ မယ်ခြေနောက်ဆုတ် လက်
 နှစ်ဘက် မြား အတိုင်း ကားဖြိုး
 ရှောင်၏။ ပထမလက်သီး လှက်
 သွား၏။

● ပုံ (၁) ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်
 မှ ဝင်လာသော မယ်မြောင့် လက်
 သီးကို ပုံ(၂) အတိုင်း မယ်လက်
 ဝါးဖြင့် တွန်းဖယ်တား၏။ သူ့
 လက် တွန်းထုတ် လိုက် သည် နှင့်
 တပြိုင်နက် ပုံ(၂) မှ ပုံ(၃) အနေ
 သို့ မြားအတိုင်း ခြေဦး လှည့်ပြီး
 မြင်းခွစီးဟန်သို့ မြောင်း၏။ ပုံ(၃)
 မြားအတိုင်း ညှာလက် အပေါ်မှယူ
 ပြီး နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီး (Knu-
 ckle) ဖြင့် သူ့ နံဘေးကို ထိုး၏။



ကျားသစ် လက်တံ့ရှည် တိုက်နည်း
Strike of the Lunging Leopard



● ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ရိုးရိုးရပ်နေစဉ် ရင်ဝကို အထိုးခံရ၏။ မယ်လက်ကို အပေါ်ယူပြီး ပုံ(၂) ကဲ့သို့ စက်ပိုင်းသဏ္ဍာန်ဖိပိုက်ရိုက်ဖယ်လိုက်၏။



● ပုံ(၂) ကဲ့သို့ မယ်တက်လက် ဖိစားပြီးရှေ့ညှိုးညှိုးညွတ်ဝင်ကာ ညှိုးကျားသစ် လက်သီးဖြင့် လည်ပင်းကို ထိုးလိုက်၏။

ကျားသစ်လက်သည်း နည်းဖြင့်
ထည်မျိုကို တိုက်နည်း

Leopard's Paw Strikes
the throat



● ရိုးရိုးရင် တန်ဖြင့်ရှိစဉ် ဗယ်လက်
သီးဖြင့်ဝင်တိုက်၏။ ထိုးမှန်း သိသည်နှင့်
ဗယ်လက်ဖျံ အပြင်ပိုင်းဖြင့် တားဖယ်
ရန် အသင့်မ, ယူထား၏။

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ဗယ်လက်ဖျံဖြင့် ရိုက်
တားပြီး ခါးကိုဗယ်ဘက်သို့ လှည့်ပြီး ပုံ
(၂) ကဲ့သို့ ညှာကျားသစ် လက်ဖြင့်
ထည်မျိုကိုထိုးတိုက်၏။



နဂါးလက်ပြင်ကာ၍ လက်ပြန်
လက်သီး တိုက်နည်း

Dragon's Claw Block and
Back-Fist Strike

Leopard's Paw Strikes
the throat

နဂါးလက်ပြင်ကာ၍ လက်ပြန်
လက်သီး တိုက်နည်း
နဂါးလက်ပြင်ကာ၍ လက်ပြန်
လက်သီး တိုက်နည်း



● ရိုးရိုးရပ်နေစဉ် ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ညာလွှဲပိုက်
လက်သီး (Round House Punch)
ဖြင့် မျက်နှာကို ထိုးတိုက်၏။ ပုံ (၁) အနောက်မှ
ညာခြေ နောက်သို့ ဆုတ်ပြီး မြင်းခွစီးဟန်ဖြင့်
ရပ်၍ ဗယ်နဂါး လက်သည်းဟန်ဖြင့် ပုံ (၂)
ကဲ့သို့ တားလိုက်၏။

ဗယ်နဂါး လက်သည်းဟန်ဖြင့် ပုံ (၂)
ကဲ့သို့ တားပြီး ဖမ်းကိုင်ဆွဲ၍ ကိုယ်ကို ဗယ်ဘက်
သို့ ယိုင်လိုက်၏။ ကိုယ်ဗယ်ဘက်ယိုင်ပြီး ညာ
ခြေကို ဗယ်ခြေရှေ့မှ ဖြတ်ကျော်၍ ပုံ (၃) ကဲ့သို့
လက်သီးလက်ခုံပိုင်းဖြင့် လက်ပြန် ရိုက်ချလိုက်
၏။

ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ကိုယ်ယိုင်ခါးလိပ်ပြီး လက်သီး
လက်ပြန် ရိုက်တိုက်ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍
နဂါးနက် အပြီးဖြင့် ရိုက်ခြင်း ဟု ခေါ်၏။



1

နဂါးငွေ့ဖြင့် (ပါးစပ်မှ) ထိုး တိုက်နည်း

Dragon's Mouth Strikes Out

● မိုးရိုးချစ်ဟန်ဖြင့်ရှိစွာ ညှာ လက်သီးဖြင့် ဝင်၍အထိုးခံရသည့်အခါ ညှာလက်ကိုပုံ (၁) အနေကဲ့သို့ မြှောက်ယူပြီး ညှာခြေကို (လက်သီး) အပြင်ဘက်သို့ တက်နှောထုတ်၍ (၂) ပုံ (၁) အနေအထားမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ညှာခြေအပေါ်သို့ (Right Toward Stance) ပြောင်းယူပြီး လက်နှစ်ဘက်ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဆန့်ထုတ်ကာ (နဂါးငွေ့လက်ဖြင့်) မျက်စိကို တိုက်ပါ။ လက်တံကုန်ထုတ်၍ တိုက်ရန် အရေးကြီး၏။



2

မြေပုလဲပျောက်ရှာပုံတော်တိုက်နည်း
Snake Searching for the
Pearls

● ရိုးရိုးရပ်ဘန်တွင် မှီစဉ် ပုံ (၁) ကဲ့သို့
မယ်လက်သီးဖြင့် ရင်ဝကိုဝင်ထိုးခြင်း ခံရ၏။
ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညှာလက်ကို မြွေပါးပြင်း
ထောင်ဟန် (လက်ကိုလက်ယာရစ်ပိုက်) မ၊ယု
လာပြီးလက်သီးကိုယ်ကိုမထိအောင်ရိုက်ထုတ်
လိုက်၏။

မယ်ခြေဖြင့် ရန်သူကို ဟန်ချက်ပျက်စေပြီး
ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညှာပါးပျဉ်းလက်ဖြင့် ပေါက်
တိုက်၏။ ဤနည်းကို မြွေပုလဲပျောက် ရှာပုံ
တော် တိုက်နည်းဟု ကွန်ရူးပညာက ခေါ်



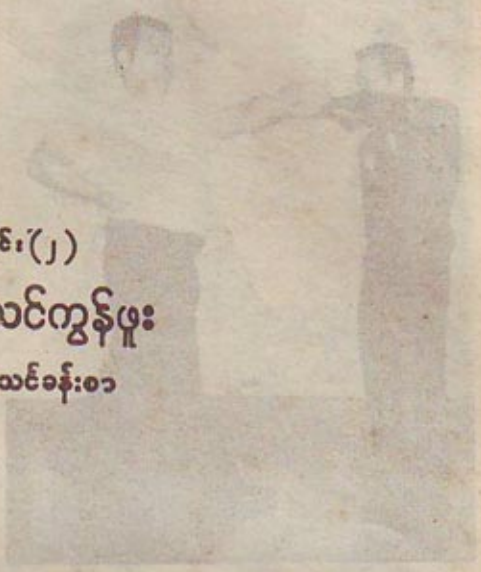


လူသတ်မြွေဆိုး (ရှတ်တရက်)
ပေါက်တိုက်နည်း
Deadly Serpent Darts Out



● ရိုးရိုးရပ်ဟန်တွင် ရှိနေစဉ် ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ညှာလက်သီးဖြင့် ဝင်၍ ထိုးတိုက်၏။ ဗယ်ခြေ ဘေးသို့ (Side-Step) ရှေ့ရှောင်လိုက် ၏။ မြေရွေ့လိုက်သည့် တချိန်တည်း ထိုးသည့် လက်ကို ညှာလက်ဖြင့် ဖယ်ဖမ်းဆွဲကိုင်လိုက်၏။ ဖမ်းကိုင် လိုက်၍ သူ့ လက်အပေါ်သို့ ထောင်သွားမိက် ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဗယ်လက် ချောင်းဖြင့် မှက်နှာကို ထိုးတိုက်၏။ မြွေဆိုး (မြွေပွေး) ကဲ့သို့ ရှတ်တရက် ထွက်ပေါက် တိုက်ပုံဖြစ်၍ လူသတ်မြွေဆိုး (ရှတ်တရက်) ပေါက်တိုက် နည်းဟု ခေါ်၏။

Deadly Serpent Bites Out
 မလိကတို့ကို ဝေပေး
 (ပိတ်ပင်ရေး) ဝေပေး



ဆန်း(၂)
 ရှောင်လှေကွန်ဖူး
 စာတော် သင်ခန်းစာ

● မိမိတို့သည် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 (၂) ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်
 ဝေပေးခြင်းဖြင့် ဝေပေးခြင်းဖြင့်



အခန်း (၁)

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး

သမိုင်း၊ နောက်ခံ

၁။ လူ့သမိုင်းနှင့်ထပ်တူ

‘လူ့လူ့ချင်းတိုက်ခိုက်ခြင်း’ အတတ်ပညာသည် လူ့သမိုင်းနှင့် ထပ်တူ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့၏။

လူသားသည် သူ့အသက်ရှင်ရေးအတွက် လက်နက်များကို ကြံဆ တီထွင်၏။ တင်းဘုတ်၊ ရဲတင်း၊ လုံ့ အစရှိသောလက်နက်များကို အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် ရန်ပွဲတွင် သူ၏ အသက်မသေစေရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်၏။

၂။ ကျောက်ခေတ်လူသား

ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲများကို အဝေးသို့ပစ်၍ တိုက်ခိုက်ရမှန်း သိရှိလာ သည့်အခါတွင် ရန်ပွဲ၌ အနိုင်ရရှိရေး(ဘဝ တည်မြဲရေး)အတွက် ပိုမိုစိတ်ချလာ၏။

လူသားတို့၏ တိုက်ခိုက်ရေးစွမ်းရည်ဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့်အတွေးအခေါ် များအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ လူ့ဘဝ အသက်ရှင်ရေးအတွက် လည်း ကောင်း၊ ရှောင်လင် ကွန်ဖူးပညာသည် တရုတ်ပြည်၌ တဆင့်ပြီးတဆင့် တိုးဘက် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။

၃။ အထောက်အထား

ကွန်ဖူးအတတ်ပညာကို မည်သည့်ခေတ်အချိန်အခါက မည်သူတောင် တီထွင်ခဲ့ကြောင်း သမိုင်းအထောက်အထားများ ရေးမှတ်ခဲ့ခြင်း မရှိပေ။ ချောင်မင်းဆက်ခေတ်(Chou Dynasty 1066- 403B.C.) အတွင်း

ရေးသားခဲ့သော သီတုခိအောဖိရိုက်စ် (The Book of Rites) ကျမ်းစာတွင် မာရှယ်အတ်ခေင် ရှေးတိုက်ခိုက်ရေးပညာများအကြောင်း အနည်းငယ်ပါဝင်၏။ အကျယ်တဝင့် ပါဝင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပေ။

၄။ အာနာပါနု လိုက်စားယင်း

သမိုင်းသုတေသီအချို့က ထိုခေတ် 'တာအို' ဘာသာဝင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူများသည် ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း တိုးတက်စေရန် အတွက် အသက်ရှူထုတ်၊ ရှူသွင်း 'အာနာပါနု' ပညာကို လိုက်စားယင်း သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်များ ရရှိကြသည်ဟု အဆိုပြု ရေးသားကြ၏။

၅။ တာအို တွေးခေါ်ရှင်များ

တာအိုဘာသာဝင် တွေးခေါ်ရှင်များ ထိုအချိန်က ပြုစုခဲ့သော နိဿယျည်းများသည် လူလူချင်း ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သည့် အဘတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေချနည်းစနစ်အတွက် များစွာ အားပြုခိုင်မာ အရေးပါစေခဲ့၏။

ရှေးအခါက ကွန်ဖူးပညာ လေ့လာလိုက်စားသည်နှင့် ထိုပညာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော "ဖီစီကယ်လ်သာရာပီ" (Physical Therapy) အဘတ်ပညာ လိုက်စား လေ့လာပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ သိုင်းပညာ တတ်မြောက်သူသည် ဆေးဝါးအတတ်ပညာ တီးမီခေါက်မိသူ ဖြစ်၏။

၆။ ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသမားပန်းတိုင်

ရှောင်လင်ကွန်ဖူးသမားတိုင်း၏ ပန်းတိုင်မှာ—

- (၁) ရောဂါဘယကင်းသော ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူဖြစ်ရေး၊
- (၂) စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း(သောက) ကင်းသော၊ အမြဲတန်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် လျင်လျင်မြန်မြန် ရှိသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိရန် ဖြစ်၏။

၇။ သမထ ဘာဝနာပွားများခြင်း

တာအိုဘာသာနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အားထုတ်သော သမထ ဘာဝနာပွား ပွားများခြင်း (Meditation Exercises) သည်

ရှောင်လင်ကွန်ပူး တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ သင်ကြားလေ့ကျင့်ရေးတွင် တစိတ်တဒေသ ပါဝင်၏။

၈။ စိတ်၊ ရုပ်၊ ဆေး၊ ဘာသာ

အလွန်ရှေးကျသော သမားရိုးကျတိုက်ခိုက်ရေးအတွက် ပညာလှုပ်ရှားမှုများကို-

- (က) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊
- (ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ၊
- (ဂ) ဆေးဝါးကုသခြင်းအတတ်ပညာ၊
- (ဃ) ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုဘာသာတို့ လွှမ်းမိုး ပြုပြင်ပေးခဲ့သဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန် အဆင့်မြင့်လာခြင်းဖြစ်၏။ နောင်အခါတွင် ဆိုခဲ့သည့် ဘာသာရပ်များသည် တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ၏ တစိတ်တဒေသ ဖြစ်လာ၏။

၉။ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်

ကွန်ပူးဟူသော အခေါ်အဝေါ်စကားသည် တောင်ပိုင်း တရုတ်ပြည်၏ အခေါ်အဝေါ် ဖြစ်၏။ မည်သည့် တိုက်ခိုက်ရေး ပညာ မဆို ကွန်ပူးဟု ခေါ်နိုင်၏။

စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင်- မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ပင်ကိုယ်ဉာဏ် ထက်ထက်မြက်မြက်နှင့် ကျွမ်းကျမ်းကျင့်ကျင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူကို ကွန်ပူးဟု ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

ယခု တွေ့မြင်နေကြရသော “ကွန်ပူး” နည်းများသည် ရှေး ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှ ဆင်းသက်လာသော မရေမတွက်နိုင်သောနည်းများအနက် အနည်းငယ်မျှသော နည်းများသာဖြစ်၏။

၁၀။ ပညာအကျယ်အဝန်း

ရှောင်လင်ကွန်ပူးပညာသည် ကျယ်ဝန်း၏။ စစ်တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သော သေနတ်ဗျူဟာနယ်အထိ သက်ဆိုင်ပါဝင်၏။

ကွန်ပျူဒါးအတတ်ပညာ၌ လက်နက်ပေါ့ပဲ ခုခံတိုက်ခိုက်ရသော နည်းများက လက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရသောနည်းများထက် ပိုမိုကျယ်ဝန်း၏။

၁၁။ ဓမ္မတာတရားများ

ရှောင်လင်ကွန်ပျူဒါးတွင် အံ့ပျော့ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာနှင့် အမာပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှိ၏။

ထို့ပြင် ကော့စမိုလိုဂျီ (Cosmology) ခေါ် လောကဓာတ်ပညာ၏ သဘောတရားနှင့် လောအော့ဖ်နေးချာ (Law of Nature) ခေါ် ဓမ္မတာ တရားများ ပါဝင်၏။

တောတွင်း တိရစ္ဆာန် ကောင်းကင်ပျံ ငှက်သတ္တဝါနှင့် ပိုးမွှားငယ်များ၏ ဗီဇတိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများကို အတုယူထားသော နည်းများ ပါဝင်၏။

ရှောင်လင် ဘုရားကျောင်း လက်နက်မဲ့သိုင်း အဓိက အတုယူ တီထွင်ထားသော နာမည်ကြီးကွန်ပျူဒါးသိုင်းများမှာ ကျား၊ နဂါး၊ မြွေ၊ ကျားသစ်၊ ကြိုးကြာတို့၏ တိုက်ခိုက်ဟန် သိုင်းများ ဖြစ်၏။

၁၂။ မိသားစုသဖွယ် ရပ်တည်

မည်သို့ပင် 'ဟန်' နှင့် 'မူ' များ ကွဲပြားသော်လည်း ရှောင်လင်ကွန်ပျူဒါးအဖွဲ့များသည် မိသားစုသဖွယ် ရပ်တည်လျက် ရှိ၏။ မကွဲမပြား တစုတစည်းတည်းလို့ ရှိကြ၏။

နည်းပြဆရာသည် 'ဖခင်'၊ အဆင့်မြင့်သော တပည့်သည် 'အစ်ကို'၊ အဆင့်နိမ့်သော တပည့်သည် 'ညီ' ကဲ့သို့ သဘောပိုက်ကြ၏။ ပညာလေ့လာသူ တပည့်တိုင်း ပညာတော်သည်ထက် တော်ပြီး ထူးချွန်သည်ထက် ထူးချွန်အောင် စုပေါင်းလေ့လာ လေ့ကျင့်ကြ၏။ တဆင့် ပြန်လည်သင်ကြားနိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့လာ အားထုတ်ကြ၏။

၁၃။ စည်းကမ်းနှင့် အနစ်နာခံမှု

ကွန်ပျူဒါးအတတ်ပညာ လေ့လာရာ၌ တကိုယ်ရေစည်းကမ်း ချမှတ်နေထိုင်မှုနှင့် ကိုယ်ရေးအနစ်နာခံမှုများ လို၏။ အတတ် ပညာတခုကို ညတွင်းချင်း လေ့လာတတ်မြောက်ရန် မျှော်လင့်၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။

၁၄။ ပြိုင်ဘက်ကင်းလူနီးပါး တတ်စေရန်

အရေးပါသော အခြေခံ အတတ်ပညာများ ငုံ့မိစေရန်အတွက်ပင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာသင်ကြားဖို့ လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တနေ့တွင် ဆရာဖြစ်လာပါက သူ၏ ပညာအဆင့်သည် ပြိုင်ဘက် ကင်းလူနီးပါး မြင့်တက်နေပေလိမ့်မည်။

၁၅။ ရှောင်လင်ကွန်ပူး၏ လက်သီးအသွင်ငါးပျိုး

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့အဝန်း လေ့ကျင့်နေကြသော ကွန်ပူးမူများသည် ရှောင်လင်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

လူအများ လက်ခံသောအချက်ကို ရေးသားရမည်ဆိုလျှင် ရှောင်လင် ကျောင်းတော်ကြီးသည် တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်း ‘ဟိုနန်’ နယ်တွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၆၀၀ လောက်က ပေါ်ထွန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

တရုတ်မင်းမူထမ် တို့စကားတွင် ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ခေါ်၏။ ဂျပန်တို့က ရှိရင်ဂျီး (Sharin-Ji) ဟု ခေါ်၏။

၁၆။ ဘုန်းတော်ကြီးတာမိုး သို့မဟုတ် ဗောဓိဓမ္မ

သက္ကရာဇ် ၅၂၀ အေဒီ လောက်တွင် အိန္ဒိယတိုင်းရင်းသားရဟန်းကြီး တာမိုးသည် ဗုဒ္ဓသာသနာပြုရန် တရုတ်ပြည်သို့ ရောက်လာခဲ့၏။ ‘တာမိုး’ သို့မဟုတ် ‘ဗောဓိဓမ္မ’ သည် လက်နက်မဲ့သိုင်း စတင် တည်ထောင်ခဲ့သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အနေဖြင့် ထင်ရှားသူ ဖြစ်သော်လည်း ထို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး အကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရှိသူ နည်းပါး၏။

‘တာမိုး’သည် ဘုရင်ဆူဂန်းဒါး (King Sugandha) ၏ သား ဖြစ်၏။ နုပျိုငယ်ရွယ်စဉ်က စစ်သည်တော်ဖြစ်၏။

တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာကို ဆရာကြီး ပရ(ဂျ)နတရာ (Prajnatarā) ဆံတွင် သင်ကြာခဲ့၏။

အိန္ဒိယမှ တရုတ်ပြည်ရှိ ရှောင်လင်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတော်သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် ထိုကျောင်းရှိ ရဟန်းတော်များသည် အား အင်ချို့တဲ့ကြပြီး ပိန်လို့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

တရားအားထုတ်သည့်အခါတွင် ထိုင်းမှိုင်းသည့် (ထိန်မိဗ္ဗ) စိတ်ဝင်ပြီး အိပ်ငိုက်အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ ထိုသို့ငိုက်မြည်းခြင်း မရှိစေရန် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း (၁၈) မျိုးကို ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုးက သင်ပြပေး၏။

၁၇။ ‘လိုဟန်’ ၏ လက်သိုင်း (၁၈)

ယခုအခါ၌ လူသိများသော ‘လိုဟန်’ ၏ လက်သိုင်း (၁၈) (The Eighteen Hands of Lo Han) သည် ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုးက စတင် တီထွင်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှတစ်ဆင့် ပေါ်ထွန်းလာခြင်း ဖြစ်၏။

ရှောင်လင်ကျောင်းသို့ ဈာန် သို့မဟုတ် ‘ချန်’ သို့မဟုတ် ‘ငင်’ လေ့ကျင့်စဉ်များ စတင် ယူဆောင်လာသူသည် ဘုန်းတော်ကြီး ‘တာမိုး’ ဟု ပြောဆိုသူများ၏။

အခြား အယူအဆကို လက်ကိုင်ပြုထားကြသော သမိုင်းသုတေသီများက ဘုန်းတော်ကြီး တာမိုး ရှောင်လင်ကျောင်းသို့မရောက်မီ အချိန်အခါကာလကတည်းက သိုင်းပညာအဘတ်များရှိနေပြီးဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိကြ၏။

၁၈။ သူကြွယ် ‘ကွက်ယွင်’

ဤသို့ အယူအဆမတူကြစေကာမူ သမိုင်းသုတေသီတို့ သဘောချင်း တိုက်ဆိုင်သည့်အချက် ရှိ၏။ ၁၆-ရာစုနှစ် အတွင်း၌ ‘ကွက်ယွင်’ (Kuok Yuen) အမည်ရှိ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတဦးရှောင်လင်ကျောင်းတော်သို့ လာရောက် နေထိုင်ပြီး မူလတာမိုး၏ လက်သိုင်း (၁၈) ချက်ကို (၇၂) ချက်အထိ တိုးချဲ့ခဲ့၏။ ထိုအချိန်ကာလ၏ နောက်ပိုင်းတွင် ရှောင်လင်သိုင်းအတတ်ပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်ဆိုသောအချက်ကို သုတေသီတို့ အငြင်းမပွားကြပေ။

သူကြွယ် ‘ကွက်ယွင်’ သည် လက်နက်မဲ့သိုင်းရော လက်နက်ဆောင်သိုင်းပါ ကျမ်းကျင့်သူ ဖြစ်၏။ သို့ပင်သို့ငြား သူတတ်မြောက်ထားသော ပညာရပ်များသည် အထက်မြက်ဆုံးသော တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာ

ဖြစ်သည်ဟု ခံယူခြင်းမရှိပေ။ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန်လိုအပ်
သေးသည်ဟု သူ ယူဆ၏။

ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်သော ကွန်ပူး တိုက်ခိုက်ရေး
အတတ်ပညာများ ရှားဖွေရန် ရုပ်ဖျက်ပြီး တရုတ်ပြည်အနှံ့ အပြားသို့ ခရီး
ထွက်ခဲ့၏။

၁၂။ သိုင်းအဖိုးအိုနှစ်ဦးနှင့်တွေ့

လက်ဝါးဖြန့်လျက် ကုပ်ဖဲ တိုက်ခိုက်သိုင်း (Open-hand Claw
Techniques) ကျွမ်းကျင်သူ သိုင်းဆရာကြီး ပက်ယွတ်ဖောင်
(Pak Yook Fong) နှင့် လီ (Li) အမည်ရှိ အဖိုးအို သိုင်းသမား
ကြီးနှစ်ဦးကို တွေ့ရှိ၏။

သူ့ကြွယ် ကွက်ယွင် သည် ထိုသိုင်းကျွမ်းကျင်သူ နှစ်ဦးကို ကျောင်း
တော်သို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် လက်
သိုင်း (၇၂) ကို လက်သိုင်း (၁၇၀) အထိ တိုးချဲ့တီထွင်ကြ၏။

သူတို့ တီထွင်ကြသော လက်သိုင်း (၁၇၀) ကို ဟန် (၅) မျိုး
ခွဲခြားလိုက်၏။ ထိုသိုင်းငါးမျိုး ဟန်ငါးမျိုးသည်ကား-

- (၁) ကျားဟန်တိုက်နည်း၊
- (၂) မြွေဟန်တိုက်နည်း၊
- (၃) နဂါးဟန်တိုက်နည်း၊
- (၄) ကျားသစ်ဟန်တိုက်နည်း၊
- (၅) ကြိုးကြာဟန်တိုက်နည်း တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ဟန်ငါးမျိုးမှ တဆင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ကာ
ငါးမျိုး လက်သီးပုံစံ (The Five-formed Fist) အမည်သစ်ဖြင့်
ခေါ်ဝေါ်၏။

၂၀။ ရှောင်လင် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် ရရန်မလွယ်

ရှောင်လင်ကွန်ပူး သင်တန်းကျောင်းဆင်း ရုတ်တရက် သွဲ့ထူးရရန်မှာ
စင်စစ်လွယ်ကူလှသည်မဟုတ်ပေ။ ဆရာအဆင့်ရလိုသူများသည် သက်စွန့်
ကြိုးပမ်း အစစ်အဆေး အစမ်းအသပ် ခံရ၏။

သွားရလာရ မလွယ်ကူလှသည့် ဝက်ပါသဖွယ် လမ်းများတွင် သွား
လာရ၏။ စက်ကြိုးယန္တရားများ တပ်ဆင်ထားသော အခန်းတွင်း၌
ပိတ်လှောင်ခြင်း ခံရ၏။ အခန်းတွင်းမှ ထွက်ပေါက် တခုတည်းသာ
ကျောင်းရှေ့၌ ရှိ၏။

ထွက်ပေါက်သို့ ပေါက်ရောက်အောင် သွားရမည့် လမ်းတလျှောက်
တွင် စက်ခလုတ်များ၊ ထောင်ချောက်များ၊ လက်နက်မျိုးစုံစွဲကိုင်ထား
သော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ စက်ရုပ်စက်မောင်းများ ရှိ၏။ တချက်မှား
ရုံဖြင့် အနည်းဆုံး ခြေပြတ်လက်ပြတ် ဖြစ်စေနိုင်၏။ သေစေနိုင်၏။

အစမ်းသပ်ခံရသူသည် ထို စက်ခလုတ်များ တပ်ဆင်ထားသော
ထောင်ချောက်၊ လက်နက်ကိုင် လူရုပ်များ၏ အန္တရာယ်နှင့် တိုက်ခိုက်မှု
များကို ပညာဖြင့် လွတ်အောင်ရှောင်ရှားပြီး ထွက်ပေါက် အရောက်
သွားရ၏။

ပန်းတိုင်ဖြစ်သော ထွက်ပေါက်ဝ သို့ ဖျောက်သည့်အခါ ကြေးအိုးကြီး
တလုံး ကန့်လန့်ခံနေ၏။ ထိုကြေးအိုးသည် ရဲရဲတောက်ပူလောင်၏။
ထွက်ပေါက်တွင် ကန့်လန့်ခံနေသော ကြေးအိုးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွေ့
ပိုက်ပြီး ချိမ ဖယ်ရှားပြီးမှ အပြင်သို့ ထွက်ရ၏။

၂၁။ နဂါးနှစ်ကောင်တံဆိပ်

မီးအားဖြင့် ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်နေသော ကြေးအိုးကို ပွေ့
ချိပြီး ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ ကြေးအိုးတဖက်ဘချက်တွင် အမှတ်
အသားတံဆိပ်ပြုလုပ်ထားသော နဂါးရုပ်ကြီးနှစ်ကောင်၏အမှတ်အသား
သည် ပွေ့ဖက်သယ်မလိုက်သူ၏ လက်ဖျံပေါ်တွင် တံဆိပ်ခတ်လိုက်ပြီး
သား ဖြစ်၏။ ဤနဂါးနှစ်ကောင်တံဆိပ် လက်ဖျံပေါ်တွင် ပေါ်လာ
ရန် အဘယ်မျှ ပူလောင်မည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်၏။ ထို 'နဂါးရုပ်'
လက်ဖျံတွင်ရှိသော သိုင်းသမားမှာ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ လူအများ
ကြည်ညိုခလေးစားခြင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရ၏။

၂၂။ ရှေးက အကန့်အသတ်ဖြင့် သင်ပေး

ရှေးအခါက ကွန်ပူးအတတ်ပညာကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်ရှိသူများကို
သာ အကန့်အသတ်ဖြင့် သင်ပေး၏။ လျှို့ဝှက်သော ရှောင်လင်ကွန်ပူး

နည်းများသည် ခေတ်ပေါင်းများစွာ ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီး၏ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌သာ ရှိ၏။

၂၃။ နန်းကျ မိန်မင်းဆက်

၁၇- ရာစုနှစ်အတွင်း တရုတ်ပြည်ကို ချင်မင်းဆက် (Ching Dynasty) စိုးမိုးလာသောတိုက်ခိုက်သည့်အခါတွင်နန်းကျမိန်မင်းဆက် (Ming Dynasty) မှ အရာရှိ အရာခံများနှင့် နောက်လိုက် ထောက်ခံသူများသည် ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ သွားရောက် ခိုလှုံကြ၏။

အာဏာလက်ရှိ ချင်မင်းဆက်၏ စစ်တပ်များ ရှောင်လင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်သည့် အချိန်တွင် နန်းကျဘုရင် 'မိန်' မင်းဆက်၏ ဘက်တော်သားများ ပုန်ကန် ထကြွရန် စီစဉ်ခဲ့ကာလ ဖြစ်၏။

အာဏာလက်ရှိ 'ချင်' မင်းစစ်တပ်၏ တိုက်ခိုက်ချေမှုန်းခြင်းဘေးမှ လွတ်မြောက်ကြသည့် ရှောင်လင်ကွန်ပူးသိုင်းသမားများသည် တိုင်းပြည်အနှံ့သို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ ရှောင်လင်ကွန်ပူးအတတ်ပညာများသည် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဝင်းအတွင်းမှ ပြင်ပလောကသို့ ပျံ့နှံ့သွားလေသည်။

၂၄။ ယွင်ဖောင်နှင့်လီ

ယခုအခါ၌ ကွန်ပူးနည်းစနစ်များ အဘယ်မျှရှိသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် နည်းလမ်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အများအသိအမှတ်ပြု လက်ခံကြသည့် မူများကို ခြေရာခံမည်ဆိုလျှင် 'ယွင်ဖောင်' နှင့် 'လီ' (Yuen Fong and Li) တို့ တီထွင်ခဲ့သော လက်သီး အသွင်ငါးမျိုး (Five-formed Fist) မှ ဆင်းသက်လာသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်၏။

၂၅။ တရုတ်တောင်ပိုင်းမှ

တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်းမှ ကွန်ပူးနည်းများတွင် မူကြီး ငါးမူ ခွဲထားပြီး စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းထားကြ၏။ မူငါးမျိုး၏ အမည်မှာ ပညာ

စတင်တီထွင်ခဲ့သော ဟွန်(ဂ)၊ လော၊ မုက်၊ ချွင်နှင့်လီ (Hung, Law, Mok, Choy, Li)တို့၏ အမည်များကို ဂုဏ်ပြုပေးထားခြင်း ဖြစ်၏။

အချိန်ကာလ ကြာညောင်းသည်နှင့်အမျှ ကွန်ဖူးမုများသည်လည်း ပြောင်းလဲလာ၏။ ရှေးက မူရင်းနီးပါးမျှ ကျန်ရှိနေသော ပညာမူကြီးမှာ ကား ဟွန်(ဂ)ပညာမူ (Hung Style) ပင်ဖြစ်၏။

၁၈-ရာစုနှစ်အတွင်း ထူးခြားစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော လက်နက်မဲ့ ကွန်ဖူးသမား ဟွန်(ဂ)ဟီးဂွန်(ဂ) Hung Hee Gung သည် ကွန်ဖူး ပညာကို ရာသက်ပန် လိုက်စားဆည်းပူးခဲ့သူ ဖြစ်၏။

သူသည် ဆယူလွန်း(မ်)ရဟန်းနှစ်ပါး၏ တပည့်ဖြစ်၏။ ရဟန်းတပါး၏ ဆွဲသည် ချီဆင် (Chee Sin) ဖြစ်၏။ ထိုရဟန်းသည် လက်ရှည်မူကို ကျွမ်းကျင်၏။

ကျန်ရဟန်းတပါး၏ဆွဲမှာ ဖောင်ဝင်း(ဂ)ချွန် (Fong Wing Chuen) ဖြစ်၏။ ဖောင်သည် လက်တိုမူကို ကျွမ်းကျင်၏။

ကွန်ဖူးသိုင်းပညာရှင် ရဟန်းနှစ်ပါးထံတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ သင် ကြားလေ့လာပြီး ဟွန်(ဂ)ဟီးသည် အကောင်းဆုံးနည်းများကို ပေါင်း စပ်အသုံးပြုခဲ့၏။

၂၆။ ကျားဟန်နှင့် ကြိုးကြားမူ

အထူးသဖြင့် ‘ကျားဟန်’နှင့် ‘ကြိုးကြားငှက်ဟန်’တို့ကို အထူးဦးစား ပေး ပြုစုခဲ့၏။ သူပြုစုခဲ့သော နည်းများကို ပေါင်းစပ်မှုကို သင်ကြား သည့်ကျောင်းကို ဟွန်(ဂ)ကွင်ဟီဟုတ်ပိုင် (Hung Kuen Hee Hok Pai)ဟု ခေါ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဆစ်ဖူးဟွန်(ဂ)၏ ကျားနှင့်ကြိုး ကြားငှက်တို့၏ တိုက်ခိုက်နည်းစနစ်ဖြစ်၏။ ထိုမူကို သူ၏ တပည့်များသည် မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြ၏။ ယခုအခါ၌ ဟွန်မူသည် ရှောင်လင်ကွန်ဖူးမူရင်းဖြစ်သည်ဟု အများပြောဆိုကြ၏။

၂၅။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ငှက်ကို အတုယူခြင်း

တိုက်ခိုက်ရေး 'ဟန်နှင့် ပညာ' အံ့ကွက် ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်စေ တိရစ္ဆာန်နှင့် ငှက်များကို အတုယူခြင်းသည် ကွန်ပူးအတတ်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်၏။

ဒုတိယ ရာစုနှစ်အတွင်းတွင် နာမည်ကြီး သမားတော်ကြီး ဟွာတိုး (Hua To) သည် ကျား၊ ဒရယ်၊ ဝက်၊ မျောက်နှင့် ငှက်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် ကြံစည် အားထုတ်ခဲ့၏။ အလားတူပင် တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာများ၏ တိုက်ခိုက်နည်း တိုက်ခိုက်ဟန် ပုံစံများသည် သားရဲတိရစ္ဆာန်၏ လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်ဟန်ကို အတုယူထားကြ၏။

၂၆။ လက်သီးငါးမျိုးပုံစံ

လက်သီး အသွင်ငါးမျိုးပုံစံသည်ပင် တိရစ္ဆာန်များ၊ လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက် သတ်ပုတ်ဟန်ကို အတုယူ အခြေခံသား၍ တည်ထောင်ထားခြင်းကို တွေ့ရှိရ၏။

ကျားဟန်။ ။ ကျားဟန်သည် အရိုးမာပြီး အင်အားသန်စွမ်းစေရေးအတွက် ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာငှက်ဟန်။ ။ ကြိုးကြာငှက်ဟန်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ၊ အကြောများ သန်စွမ်းရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်၏။

နဂါးဟန်။ ။ နဂါးဟန်သည် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန်စွမ်းစေရန် လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဖြစ်၏။

ကျားသစ်ဟန်။ ။ ကျားသစ်ဟန်သည် လျင်မြန် ဖျတ်လတ်မှုနှင့် ပေါ့ပါးသွက်လက်မှုအတွက်ဖြစ်၏။

မြွေဟန်။ ။ မြွေဟန်သည် 'ချီ'ခေါ် အတွင်းအား ပြည့်ဖြိုးစေရေးအတွက်ဖြစ်၏။

ဆက်လက်၍ ရှေ့အခန်းများတွင် ယနေ့တည်ရှိနေသော ရှောင်ဆင်
ကွန်ဗူးသိုင်း အတတ်ပညာနှင့် ဆက်နွယ်နေသော တိရစ္ဆာန်များ၏ဟန်
များအကြောင်း အကျဉ်းချုံး၍ ရေးသားဖော်ပြသွားပါမည်။

၂၉။ ကျားဟန်

တရုတ်သိုင်းတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ အဓိက ထူးထူး
ခြားခြား ကျားဟန်သည် လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ဖဲ့ တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

ကျားလက်သည်း (Tiger's Claw) ဟန်၏ ပထမ အဆင့်သည်
လက်ဝါးဖြင့် ပုတ်ခိုက်ချခြင်း ဖြစ်၏။ လက်ဝါးဖြင့် ပုတ်ခိုက်လိုက်၍
တတက်သူ ဟန်ချက်ပျက်သွားသည့်အခါတွင် လက်သည်းဖြင့် ဆက်ကာ
ဆက်ကာ ကုတ်ခြစ်တိုက်ခိုက်သောနည်း ဖြစ်၏။

ဖြန့်ထားသော လက်ဝါးဖြင့် ခုခံ ကာကွယ် အသုံးပြုနိုင်၏။ ရန်သူ
ဟန်ချက်ပျက်စေရန်နှင့် လဲကျစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တွန်းလှဲချနိုင်၏။
ဤသို့မှ မပြုလုပ်လိုသော် တိုက်ခိုက်စာသော ရန်သူ ခြေထောက်နှင့်
လက်ကို (မိမိအား မထိအောင်) ပုတ်ထုတ်ခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းပြုနိုင်၏။
တိုက်လာသော ခြေနှင့်လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ဖမ်းဆီးနိုင်၏။

၃၀။ ကျားဟန်ပေါင်း များစွာရှိ၏။

တရုတ်သိုင်းလောကတွင် ကျားဟန်ပေါင်းများစွာ မူကွဲ များရှိ၏။
ကဗျာဆန်ဆန် ကျားတိုက်နည်း အမည်များကို ပေးထားလေ့ရှိ၏။ ကျား
တိုက်နည်း အမည်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါသည်။

- * ကျားနက်၏ လက်သည်းများ (Black Tiger's Claw)
- * ကျားရိုင်းတောင်ပေါ်မှ (Wild Tiger springing
ခုန်အုပ်ဟန် From the Hill)
- * ခါးဆန့်ထားသော ကျားဟန် (The Stretching Tiger)
- * တောတွင်း ပုန်းအောင်းနေသော (Tiger Hiding in the
ကျားဟန် Forest) တို့ ဖြစ်၏။

၃၁။ ကြိုးကြာငှက်ဟန်

မိုးပေါ်သို့ ပျံတက်လှဆဲဆဲဟန်နှင့် ပြေပေါ်သက်ဆင်းလှဆဲဆဲ တောင်ပံခတ်ဟန်ကို အတုယူထားသော သိုင်းဟန်ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာငှက်ဟန် တိုက်ခိုက်ခုခံသည့် ကွန်ပူးနည်းများတွင် ကြိုးကြာ ငှက်တကောင် (မည်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက်ပဲ) အပူအပင်ကင်းစွာဖြင့် ခြေ တဘက်မြောက်ကာ ကျန်ခြေတချောင်းပေါ်၌ ကျက်သရေရှိစွာ ရပ်နား နေသည့် 'ရပ်ဟန်'နည်း ပါဝင်၏။

ထိုသို့တင့်တယ်စွာ ခြေတချောင်းမြောက်၍ ရပ်နေသောအနေအထား မှ ရန်သူအားသူ၏ နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်၍ပေါက်၍ တိုက်တတ်သော တိုက် ဟန်ကိုကွန်ပူးသိုင်းပညာသည်များ အတုယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

ကြိုးကြာနှုတ်သီးနည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ မိမိ၏ လက်ချောင်း ကလေးများနှင့် လက်မကို ငှက်နှုတ်သီးသဏ္ဍာန် တင်းတင်း စုနည်းပြီး ရန်သူကို ငှက်များထိုးဆိတ်သလို (စုနည်းထားသောလက်ချောင်းထိပ်ဖြင့်) ထိအောင် တိုက်ခိုက်ရ၏။

ကြိုးကြာနှုတ်သီးနည်းဖြင့် ရည်မှန်းတိုက်ခိုက်ရမည့် နေရာများမှာ မျက်လုံး၊ လည်မျို၊ ခွဲကြားနှင့် အခြား ချက်ကောင်းနေများဖြစ်၏။

၃၂။ မြေဟန်

မြေဟန်တိုက်နည်းတွင် လက်ချောင်းကလေးနှစ်ချောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက် ဟန်ကို တွေ့ရှိရမည်။ ထိုလက်ချောင်းကလေးများဖြင့် တိုက်ခိုက်ဟန်ပုံ ဖော်ထားသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိလက်လှမ်းမီရာနေရာသို့ ရောက်ရှိလာ သည့် ရန်သူကို မြေပါးပျဉ်းဖြင့် လှမ်းပေါက် အဆိပ်သင့်စေသကဲ့သို့ ပေါက်ကိုက်ရန် စောင့်နေသည့် အနေအထားဟန် ဖြစ်၏။

လက်၏ ရွှေပိုင်း လက်ဖျံပိုင်းသည် မြေ ခွေသကဲ့သို့ သဘောထား ဖြစ်၏။ လက်ဝါးသည် မြေဦးခေါင်းဟု အမှတ်ထား၏။

ရွှေဆုံးထွက်နေသော လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းသည် မြေ၏ လျှာကဲ့သို့ အသုံးပြု၍ အနီးကပ်လာသော ရန်သူ၏ မျက်စိ သို့မဟုတ် လည်ပင်းကို ပေါက်ကိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထား၏။

၃၃။ နဂါးဟန်

နဂါးသည် တရုတ်တို့၏အတွေးအခေါ် ဒဏ္ဍာရီတွင် အရေးပါသော အခန်းမှ ပါဝင်သည်။

သူတို့ လက်ခံသားသည့် နဂါးအမျိုးအစားများသည် နောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

- ၁။ ကောင်းကင်ဘုံနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊
- ၂။ ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊
- ၃။ ဥစ္စာပစ္စည်း ရတနာ စောင့်ထိန်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊
- ၄။ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစား၊
- ၅။ မင်းကေရာဇ်နှင့်သက်ဆိုင်သော နဂါးအမျိုးအစားတို့ ဖြစ်၏။

တိုက်ခိုက်ရေးနည်းပညာမှ နဂါးဟန်သည် ပင်လယ်ထဲတွင်နေသော ရေနဂါးဟန်၏ လှုပ်ရှားသွားလာဟန်ကို အတုယူသားခြင်း ဖြစ်၏။

ရေနဂါးသည် ပင်လယ်ထဲမှ ကုန်းပေါ်သို့တက်ပြီး လှည့်လည်သွားလာလေ့ရှိ၏။ နဂါးသည် အင်အားကြီးမားသော်လည်း ပျော့ပျောင်းသည့် အရည်အချင်းရှိ၏။ ရေစီး လေတိုက်သကဲ့သို့ အရှိန်ပြင်းစွာ သွားနိုင်၏။ တွန့်လိမ်ရွေ့လျား၍လည်း သွားလာနိုင်၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူး အတတ်ပညာထဲမှ နဂါးတိုက်ဟန်နည်းများကို လေ့လာကြည့်လျှင် နဂါးတကောင် သူ၏ ရန်ဘက်ကို အမြီးဖြင့် ရိုက်ဘိသကဲ့သို့ လက်ဖြင့်ရိုက်တိုက်သည့် နည်းများ ပါဝင်၏။

နဂါးတိုက်ဟန်ကို အတုယူထားသော အခြားတိုက်ဟန်တခု ရှိ၏။ နဂါးအာခေါင်တွင်းမှ မီးလုံးများ လျှံထွက်သာသလို ပြိုင်ဘက်အား မီးနှယ် ပူစေပြီး အရှိန်အဟုန် ကြီးမားစွာ တရှိန်ထိုး တိုက်ခိုက်သည့် ‘ရှောင်လင်ကွန်ဖူး နဂါးတိုက်ဟန်’ နည်း ဖြစ်၏။

၃၄။ ကျားသစ်ဟန်

ကျားသစ်ဟန် အားထားသော ကွန်ဖူးသိုင်းသမားသည် ကျားသစ်၌ ရှိသော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်းများကို အတုယူထား၏။

ကျားသစ်သည် သူ၏ အင်အားကြီးမားသော ရှေ့လက်သည်းကို အဓိကလက်နက်အဖြစ် အသုံးချ၏။ အသုံးချသည့်အခါ၌ အလွန်လျင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်၏။ အကင်းပါးပြီး ပြိုင်ဘက်အပေါ် ကောက်ကျစ်စွာ တိုက်ခိုက်လေ့ ရှိ၏။

ကျားသစ်သည် သူ၏ ရှေ့လက်ဖြင့် မြေကြီးနှင့် မျဉ်းပြိုင်တိုက်ခိုက်ချက်များဖြင့်လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ဒေါင်လိုက်တိုက်ခိုက်ချက်များဖြင့်လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ရှေ့လက်ဖြင့် သေးတိုက် ကန့်လန့်ဖြတ် ပုတ်ချပြီး ဒေါင်လိုက်ခိုက်ချလေ့ရှိ၏။

ကျားသစ်ဟန် ရှောင်လင် ကွန်ဖူးသမားသည် ကျားသစ်တကောင်ကဲ့သို့ တိုက်ကွင်းတိုက်ကွက် အလွန်ကျဉ်းမြောင်းနေသော တိုက်ကွက်ကို ရှေ့လက်နှစ်ဘက်၏လက်ချောင်း (အဆစ်)များဖြင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်နိုင်၏။

အခန်း (၂)

ကွန်ပူးအတွေးအခေါ် သဘောတရား

(Philosophy of Kung-Fu)

၁။ အဖြောင့်နှင့် ဝက်ဝိုင်း

ကွန်ပူးပညာတွင် မှားမရယောင်နှင့် မှန်သော သဘောတရားများ (Paradox) နှင့် ဆန့်ကျင်ဖက် အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သော သဘောတရားများ ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။

စံပြ ဖော်ပြရလျှင် လက်တန်တို၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် လက်တန်ရှည်၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း (Short and Long Hand)၊ ပျော့ပျော့ တိုက်ခြင်း၊ မာမာတိုက်ခြင်း (Soft and Hard Hand)၊ လက်ဖြင့် အဖြောင့်တိုက်ခြင်းနှင့် ဝန်းဝိုင်း၍တိုက်ခြင်း (Straight and Circling Hand) တို့ ဖြစ်သည်။ ယခု ရေးသားမည့် အခန်းတွင် ဆိုခဲ့သည့် သဘောတရား တိုက်နည်း တိုက်ဟန်များ ပါဝင်ပေသည်။

၂။ လူသာလျှင် ပစာန

ကွန်ပူးပညာသည် ကျောင်းများ၏ ပုံစံနှင့်မူများ တကျောင်းတဂါ ထာ တရွာတပုဒ်ဆန်းပြီး မတူညီကြသော်လည်း အရေးကြီးသော သဘောတရားနှင့်မူ ပုံစံများတွင်ကား ကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိပဲတူညီကြ၏။ မူကွဲနည်းများတွင် အားသာချက်များ ရှိသလို အားနည်းချက်များ ရှိ၏။ နည်းပညာထက် ထိုနည်းပညာကို အသုံးပြုသည့်လူသာလျှင် ပစာနဖြစ်၏။ လူတော်လျှင် တော်သလို နည်းပညာ အသုံးထက်မြက်လာ၏။ နည်းပညာ ကောင်းသော်လည်း လူညံ့လျှင် နည်းမညာပါ ညံ့သွားလေသည်။

၃။ စိတ်ထက်သန်မှုသာ အချက်အချာ

ကွန်ပူးပညာ လေ့လာရာ၌ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် အချက်အချာ ကျ၏။ စိတ်အားထက်သန်ပြင်းထန်မှုရှိသလောက် ပညာလေ့လာရာ၌ အရာရောက်၏။ ပေါက်ရောက်၏။

ပညာသင်ကြားသူသည် သူ၏ဘဝသက်တန်းတလျှောက်တွင် ကွန်ပူး ပညာအတွက် အချိန်အများဆုံး အသုံးချရုံမက ကွန်ပူးသိုင်းအတတ် သည် သူ၏ဘဝတိုင်း ဖြစ်စေရ၏။ ထိုသို့သောသူများ၏ ကိုယ်စိတ်နှင့် ဝိညာဉ် နှစ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည် အစွမ်းကုန် တိုးတက် အစွမ်းထက်မြက် လာ၏။

ကွန်ပူးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ် အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ အခြားဘာသာများဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် အခက် အခဲရှိ၏။ များစွာသော ကွန်ပူးပညာ စကားလုံးများသည် စကား အဓိပ္ပာယ် ရိုးရိုးစင်းစင်းယူဆရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်သည် နက်နဲသော သဘောတရား အယူအဆ စကားများဖြစ်၍ သာမန်လူများ နားလည်ရန် ခက်ခဲ၏။ ထို့ကြောင့် ကွန်ပူးပညာသင်ခါစ တပည့်များသည် ကွန်ပူးစကားလုံး၏ သဘော တရားများကို အတွေ့အထိ ယဉ်ပါးရုံလောက်သာ မှတ်ယူသင်ကြားရန် အရေးကြီးပေသည်။

၄။ အား (Strength)

ကွန်ပူးပညာကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် အား နှစ်မျိုးနှစ်စားစလုံး ကြီးထွားအောင် ပြုနိုင်၏။

၅။ ဟေလက် အား

အားသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။ ပထမအမျိုးအစား အားမှာ တရုတ် ဘာသာစကားနှင့် 'ဟေလက်' (Hei Lek) ဟု ခေါ်၏။ သဘာဝ ကိုယ်ကာယအားဖြစ်၏။ ကြွက်သားများမှ ပေါ်ထွက်လာသောအား ဖြစ်၏။ ယင်းအားသည် လူ၏အရပ်အမောင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် အပေါ် အခြေပြုသောအားဖြစ်၏။

လူကောင်ကြီး၍ ကြွက်သားအားကြီးဆောကြောင့် ရရှိသောအားကို ဆိုလို၏။ ကြွက်သားအားကောင်းအောင် အလေးမခြင်း၊ အခြားကား ဗလလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်၏။

လူ၏အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အပေါ် တည်မှီ ဖြစ်ပေါ်လာသော မွေးသန္ဓေပါအားကို 'ဟေလက်'ဟု တရုတ် လို ခေါ်၏။

'ဟေလက်'အားနှင့် စတင်အလေ့အကျင့်ယူပြီးမှ ကွန်းဒီးရှင်းနယ်လ် အိတ်စ်စီဆိုက် (Conditioning Exercises) ခေါ် မိမိအလိုရှိ သော ဟေလက် အခြေအနေထောက်အောင် ကွန်ပူးအခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း များကို သင်ကြားပြုလုပ်ကြရ၏။

၆။ ဂျင်လက်အား

ဒုတိယအမျိုးအစားအားကို တရုတ်လို 'ဂျင်လက်' (Gin Lek) ဟု ခေါ်၏။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် တဆင့်ပြုလုပ်ထားသော အား ဖြစ်၏။

မိမိ၌ရှိသော မူလအားကို ပို၍သန့်ရှင်းလာအောင်၊ စင်ကြယ်လာ အောင် ပြုလုပ်ပြီးသော အားကို 'ဂျင်လက်'ဟု ခေါ်၏။

'ဂျင်လက်'အားသည် စိတ်စူးစမ်းမှုစွမ်းအင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြစ်၏။ အားစိုက်ခွန်စိုက် ပြုလုပ်ရသော အားမျိုးနှင့် မတူသော အားဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်များ၌ရှိသောအား (Brute Force) မျိုးနှင့် လုံးဝခြားနား၏။

အရပ်အမောင်း ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်အပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဟေလက်'အားနှင့်မတူပဲ ကွဲပြားခြားနား၏။ 'ဂျင်'အားခေါ် ဂျင်စွမ်း အားသည် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းအတွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကိုယ်ထဲမှ ဖြတ်သန်းကာ လက်မောင်းတလျှောက် စီးဆင်းပြီး လက်ချောင်းထိပ် ပျားဇာလေးများမှ စွမ်းအားအဖြစ် ပေါ်ထွက်သွားသည့် အားဖြစ်၏။

နည်းမှန်လမ်းမှန်အသုံးပြုသော 'ဂျင်'အားရှင်တဦး၌ သာမန်အား ထက် ပို၍စွမ်းဆောင်ရည်များ ရှိနေလိမ့်မည်။

‘ဂျင်’စွမ်းအားနှင့်ပြည့်စုံသော ရှောင်လင်ကွန်ပူးသမား၏ တိုက်ချက်များ၊ ခုခံချက်များသည် အမြင်အားဖြင့် ပျော့ပျံ့ရသော်လည်း အလွန်ပင် ထိချက်ပြင်းထန်၏။

‘ဂျင်’အား ရရှိရန် သင်ကြားဖို့ မလွယ်ပေ။ ကွန်ပူးပညာ လိုက်စားသည့် တပည့်များသည် ‘ဟေလက်’ခေါ် သဘာဝအားနှင့် အစပထမ လေ့ကျင့်ရ၏။ မမြင်နိုင်သော ‘ဂျင်’စွမ်းအားနှင့် ပြည့်စုံစေရန် မှာ ‘ဟေလက်’အားဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အချိန်များစွာပေး၍ အလေ့အကျင့်ပြုရန် လိုအပ်၏။ သို့မှသာ အဖိုးတန် အစွမ်းထက်သော ‘ဂျင်’အားကို ရရှိပေမည်။

၇။ တန်ရှင် (Tan Tien)

အတွင်းအား ကိန်းအောင်းသည့်နေရာ

‘တားဆီး’ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ‘တားတိုက်’ရာ၌ လည်းကောင်း ကွန်ပူးသမားသည် အတွင်းအားကို အသုံးပြု၏။ ထိုအားသည် သူ၏ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းမှ ထွက်ပေါ်လာ၏။

အတွင်းအား ဝမ်းဗိုက် (အောက်ပိုင်း)မှ အလိုအလျောက် တုန်ပြန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်စေရန် တန်ရှင် (Tan Tien) လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရ၏။ တန်ရှင် အလေ့အကျင့်သည် ထူးဆန်းသော အလေ့အကျင့်ဖြစ်၏။

တန်ရှင်ခေါ် အတွင်းအားကိန်းအောင်းသော နေရာသည် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းအတွင်း ချက်အောက် သုံးလက်မအကွာ၌ရှိ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ဈာန်လုပ်ငန်းကို အားထုတ်ရာ၌ ‘ယောဂ’ခေါ် ကျင့်စဉ်များကို ပြုလုပ်ရ၏။ ဈာန်တရားကို အားထုတ်သူများအဖို့ တန်ရှင်သည် အသက်ဇီဝိန်၏ အနှစ်ဖြစ်၏။ စိတ်အားနှင့် ကိုယ်အားတို့ ထွက်ပေါ်ရာ ဗဟိုချက်မနေရာ ဖြစ်၏။ ထိုနေရာမှ ရုပ်အားနှင့် နှာမ်ဝတ်အားတို့ တပြိုင်တည်း တလုံးတဝတည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ကွန်ပူးပညာသင်စ လူသစ်သည် တန်ရှင်အား ရရှိရန် မြင်းခွစီးဟန် ရပ်လျက် လေ ကျင့်ရ၏။ ထိုအခါအထားမှ တကိုယ်လုံးရှိ အားများကို ထုတ်လွှတ်ပြီး တန်ရှင်အတွင်း စုရုံးထား၏။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပထဝီမြေကြီး၏ ဆွဲငင်အား ဗဟိုချက်မသည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းလာပြီး သူ၏ချက်အောက်၌ ခိုင်မာစွာ တည်ရှိ နေ၏။

ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ ရပ်နေသောသူ၏ ဟန်ချက်သည် လွယ်ကူစွာ ပျက်တတ်၏ဟု အဆိုရှိ၏။ သို့ရာတွင် သူ၏အားကို ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း အတွင်း၌ တည်တံ့ ခိုင်မြဲအောင် ထားနိုင်ပါလျှင် သစ်ပင် အမြစ်တွယ် သကဲ့သို့ ဟန်ချက် ခိုင်မြဲနေ၏။ မည်သူမျှ တွန်းလှိုထိုးလှို မရအောင် ခြေကုတ်ခိုင်မြဲလှ၏။

ကွန်ပူးလေ့ကျင့်စဉ် သင်ရိုးအမှန်ဖြင့် သင်ကြားခြင်းခံရသော ကွန်ပူး သမားတိုင်း၏တကိုယ်လုံးမှ တန်ရှင်အားသည် ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။ သူ၏ ဝမ်းဗိုက် နေရာတဝိုက်သည် အခြေခံအား စတင် ဖြစ်ပေါ်ရာဒေသ ဖြစ်လာ၏။ ဂျင်အား သို့မဟုတ် အတွင်းအား ကောင်းမွန်သန်စွမ်းစေ ရန်အတွက် တန်ရှင်ကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ရန် ညွှန်ကြားရခြင်းဖြစ်၏။

ဂ။ ရှူလေထုတ်လေ (ထွက်သက် ဝင်သက်)

Breath

အာရှဘိုက်၏ ခုခံကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အတတ်ပညာများ လေ့လာရာ တွင် ‘ချီ’ ‘ဟိ’ ‘ကီ’ (Chi, Hee, Ki) စသော စိတ်ရှုပ်ထွေးဖွယ်ရာ စကားလုံးများ မကြာခဏ တွေ့ကြုံရတတ်၏။

ဤ ‘ချီ’ ‘ဟိ’ ‘ကီ’ စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးမျိုး ဘာသာပြန်ပြီး ဖော်ပြထားလေ့ရှိ၏။

လေ (Air)၊ ထွက်သက်ဝင်သက် (Breath)၊ အဓိက အစားအင် (Vital energy)၊ အသက်ရှင်မှုအား (Life force)၊ လောက ဓာတ်အား (Cosmic force)၊ အတွင်းပိုင်းအား (Internal energy) တို့သည် အားအတွက် ဖော်ညွှန်းသော စကားများဖြစ်၏။

ရှေးအခါက ဂရိလူမျိုးတို့သည် 'ညူးမာ' (Pneu Ma) ဟု
ခေါ်၏။ ညူးမာသည် လူသားတို့၏ မွေးရာပါ ဝိညာဉ်အားကို ဆို၏။
တရုတ်သိုင်းပညာတွင်မူကား 'ညူးမာ' ကို 'ချီ' ဟု ပြောဆိုကြ၏။

အသက်ရှူနည်း အတတ်ပညာကို လေ့လာရာ၌ နက်နဲသည့်အချက်
များ ဖုံးအုပ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

လက်ဝှေ့ထိုးနည်းအတတ်ပညာတွင် အားနှင့်ထိုးသည်ကို မြင်နိုင်၏။
အသက်ရှူခြင်းအတတ်နှင့်ဆိုင်သော အားကိုကား မမြင်နိုင်ပေ။ တခုနှင့်
တခု မတူညီကြ။

အသက်ရှူခြင်းအတတ်နှင့်ဆိုင်သော အားပညာသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုး
တိုးတက်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေ
ရန်အတွက်လည်းကောင်း များစွာသက်ဆိုင်နေ၏။

တရုတ်ဆေး အတတ်ပညာသင်ကြားသူများအား 'ချီ'သည် လူတို့၏
အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အား၊ တနည်းဆိုရလျှင် အသက်ရှူသွင်း
ရှူထုတ်လိုက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဖောက်ရှိသွားသော ဝါယောဓာတ်
(လေ)ပင် ဖြစ်သည်ဟု သင်ကြားရ၏။

'ချီ'သည် အသက်ရှင်မှု အားဖြစ်၏။ ထိုအားကို သူ့နဂိုသဘာဝ
အတိုင်း မျှမျှတတဖြစ်စေလျှင် လူတယောက်၌ ရှိသင့်သော ကျန်းမာရေး
ပြည့်စုံနေမည်သာ ဖြစ်၏။

ကွန်ပူးပညာကို နည်းမှန်လမ်းမှန် လိုက်စားလေ့ကျင့်သွားပါက ခံစား
ရမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ယခုအပိုင်းတွင် ဖော်ပြသွားပါမည်။

အသက်ရှူတတ်လျှင် အားအင်တိုးစေ၏။ ခံနိုင်ရည်ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်
ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း၏။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူတတ်ဖို့ကို ကွန်ပူးသမားအဖို့
ရှေးဦးစွာ သင်ကြားကြရ၏။

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် စွမ်းအင်များ ပြည့်စုံစေရန် 'တန်ရှင်' အသက်
ရှူနည်း (Tan Tien Breathing) ရှေးဦးစွာ သင်ကြားကြရ၏။

လူများစွာတို့သည် အသက်ရှူသည့်အခါ ရင်အုပ်ကားလာစေရန် ဟူ
သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလွဲလွဲအချော်ချော် ယူဆကြ၏။

အာရှတိုက်မှ လက်နက်မဲ့ သိုင်းသမားများသည် ကိုယ်အထက်ပိုင်း တုတ်ခိုင်ခြင်းသည် (ပိုမိုသန်မာစေသည်ဟု) အယုံအကြည်မရှိကြ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကြီးခြင်းအပေါ် အားထား၍ မလေ့ကျင့်ကြ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်း ကြီးခြင်းသည် ကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် ဝန်ပိုစေသည်။ လေးလံစေသည် ဟု သဘောထား၏။

‘တန်ရှင်’ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို အလေးချိန်စီးစေ၏။ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်စေ၏။ ခန္ဓာအောက်ပိုင်း အလေးချိန် စီးမှ အောက်ခြေ ပိုမိုခိုင်မြဲစေမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ကွန်ဖူးသိုင်း သမားများ နှစ်ခြိုက်၏။

အမိဝမ်းမှ ကျွတ်စကလေးငယ်သည် ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြားရှိ ကြွက်သားများကို အသုံးပြု အသက်ရှူလေ့ ရှိ၏။ ရင်ဘတ်ကြွက်သား သက်သက်ဖြင့် အသက်ရှူလေ့ မရှိသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလျှင် ကလေးဘဝက မှန်ကန်ကန်အသက်ရှူခဲ့ပုံကို မေ့လျော့သွားလေသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်ရှူတတ်သူသည် ခံနိုင်ရည် ပိုရှိ၏။ အမောစေ့ပြီး သက်လုံ ပိုရှိကောင်း၏။ အသက်ရှူနည်း မမှန်ကန်သော သိုင်းသမားသည် သိုင်းကစားသည့်အခါ အမောမလုပ် မောဟိုက်လွန်းသဖြင့် သူ၏ ခုခံနည်းများ တိုက်ခိုက်နည်းများ ထိရောက်မှန်ကန်မှုမရှိပဲ ကြုံရ၏။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းသည် လူတယောက်၏ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံနေကြောင်း၊ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းနေကြောင်း ပြရပုံဖြစ်၏။ ထိုအချက်ကို ပြောင်းပြန် ပြောရမည်ဆိုသော် အသက်ကို ဆတ်တောက် ဆတ်တောက်နှင့် တိုတိုမြန်မြန်ရှူခြင်းသည် လူတယောက်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်မပြည့်စုံ ဟူသော လက္ခဏာ ပြနေခြင်းဖြစ်၏။

အသက်ရှူမှားယွင်းလျှင် ပိုမိုမောပန်းစေ၏။ ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ် အသက်ရှူမှားလျှင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်၏။

ကျွမ်းကျင်သော သိုင်းသမားပင် မှန်ကန်စွာ အသက်မရှူတတ်လျှင် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ အခက်အခဲကြုံစေနိုင်၏။ ‘တန်ရှင်’ နည်းအတိုင်း အသက်ရှူ

လျှင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်နှစ်ခုလုံးကို သန်စွမ်းစေ၏။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်၏။

ခရစ်တော်မပေါ်မီ ၄-ရာစုနှစ်အတွင်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော တရုတ် အဘိဓမ္မာဆရာကြီး ချောင်ဇူး (Chaung Tzu) က လူသာမန်တို့ သည် အသက်ရှူရာ၌ သူတို့၏လည်မျိုကို အသုံးပြု၏။ ပညာရှိတို့ အသက် ရှူသည့်အခါ ရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ ရှူသည်။

ချောင်ဇူးက ထပ်မံ၍ 'အသက်ရှူခြင်း အတတ်ပညာ နားလည်သူ သည် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်စေပြီး အားအင် အမြဲတစေ ရှိနေမည်သာ ဖြစ် သည်' ဟု ပြောဆို၏။ 'ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် စွမ်းရည်တန်ခိုး တိုးတက်ကြီးမားပြီး အောင်ပန်းများ အမြဲတမ်း ဆွတ်ခူးနိုင်လိမ့်မည်' ဟုလည်း ကောက်ချက်ချ၏။

၉။ အသက်ရှူပုံရှုနည်း
Method of Breathing

အသက်ရှူသည့်အခါ၌ တန်ရှင် (ချက်အောက်ကို) စူးစိုက်ပြီး လေ ကို နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပါ။ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းအရှိန်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကားလာပါစေ။ အသက်ရှူသည့်အခါ ရင် မလှုပ်ရှားပါစေနှင့်။

လေကို ပြင်းပြင်း နှာခေါင်းမှရှူသွင်းပါ။ ဝမ်းဗိုက်တခုလုံး ရှူလိုက် သည့်လေဖြင့် ပြည့်ဖောင်းသွားရန် ရည်ရွယ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ဗဟိုချက်မ၌ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှူလေနှင့်ထုတ်လေ တပတ်လည်သွားပါစေ။ နှာခေါင်း မှ ရှူပြီး ပါးစပ်မှထုတ်ပါ။

အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် ပြုလုပ်ရာ၌ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း မဖြစ်စေပဲ 'ရေစီးသကဲ့သို့' ငြိမ်သက်ပြီး ညက်ညောညင်သာစွာ ရှိပါ စေ။ အားစိုက်လွန်းခြင်း မရှိစေပဲ တန်ရှင် (ချက်အောက်ကို) ရှုပြုပြီး နဂိုပုံမှန်အတိုင်း ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြုလုပ်ပါ။

အသက်ရှူခြင်းပညာ နောက်တဆင့်တက်ရန်လိုပါသည်။ တဆင့်မြင့် အသက်ရှူပုံမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည်

သတ်မှတ်ထားသောပုံစံအတိုင်း သွားလာစေရန် အာရုံစိုက်ရမည်။ ဤသို့ စိတ်အာရုံကို ထည့်သွင်းရှုရှုကြခြင်းအဆင့်သည် တဆင့်တက်ရှုခြင်း ဖြစ်၏။

နာခေါင်းမှ ရှုသွင်းလိုက်သောလေသည် ကိုယ်ရှေ့ပိုင်းမှ ပြန်၍ ဆန်တက်ကာ ပါးစပ်မှ ထုတ်လေအံ့ဖြစ် ပြန်မထွက်မီ ရှုလေဝင်သွား ခိုက် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းကျောရိုးတလျှောက် တန်ရှင် (ချက်အောက်) အတွင်းသို့ စီးဆင်းသွားသည်ဟု စိတ်ဝယ်ထင်မှတ်ပါ။

ရှုလိုက်သည့်လေ တပတ်လည်ပြီး ပါးစပ်မှ ပြန်ထွက်ခြင်းသည် ကိုယ် နှင့်စိတ် တစည်းတလုံးတည်း အညီအညွတ်ရှိနေစေရန်အတွက်ဖြစ်၏။

လေရှုသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့သွားရမည်။ လျှာကိုလိပ် ကာ အာခေါင်နှင့် ထိသွားရမည်။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ရှုနေခိုက်တွင် ရှုလိုက်သည့်လေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်သွားပုံ လှည့် ပတ်ထွက်သွားပုံတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား စိတ်ဝယ် ခံစားတွေ့ထိနေပါ လိုမိမည်။

တန်ရှင်ရှုနည်းကို နေရာမရွေး ပြုလုပ်နိုင်၏။ အလေ့အကျင့်များ များ ပြုလုပ်နိုင်လေလေ ရန်ကို စိတ်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ရင်ဆိုင်နိုင်လေလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ရှုလေနှင့်ထုတ်လေ စည်းဝါးကျကျ ဖြစ်စေရမည်။ နာခေါင်းမှ ရှုသွင်းပြီး ပါးစပ်မှထုတ်ရမည်။ ပါးစပ်မှ အသက်ရှုခြင်း ရှုလေကို မထုတ်ပဲ အောင့်ထားခြင်း မပြုရ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် နည်းမှန် လမ်းမှန် အသက်ရှုခြင်း မမည်။ မှားယွင်း၏။ လူကို မောပန်းစေ၏။ ရှုသွင်းထားသောလေကို ပါးစပ်မှ တဖြည်းဖြည်းပြန်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်အံ့တွင်းရှိ မသန့်ပြန့်သော ဓာတ်ဆိုးဓာတ်ဝါးများအားလုံး သန့် စင်ထုတ်ပယ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

လေကိုရှုသွင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ပြန်ထုတ်သည်ဖြစ်စေ တန်ရှင် (ချက် အောက်နေရာ) တင်းလာသည်ကို အစဉ်မပြတ်သိနေရမည်။ တဦးတည်း မတ်တပ်ရပ်၍ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ သတ်မှတ်ထားသော

လက်သီးထိုး တိုက်ခိုက်နည်း (Fist Set) အတိုင်း လေ့ကျင့်နေစဉ် တွင်လည်းကောင်း တန်ရှင်ရှူနည်းကို အသုံးပြုရန် သက်ဆိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ မွန်ကန်စွာ တန်ရှင် အသက်ရှူနည်းဖြင့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါက တိုတောင်းသည့် အချိန်ကာလအတောအတွင်း သက်လုံ (stamina) အလွန်ကောင်းလာခြင်း၊ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Endurance) အလွန်ကောင်းလာခြင်းများ ရရှိလာလိမ့်မည်။

၁၀။ လျင်မြန်မှု
Speed

ကျွမ်းကျင်သော ကွန်ပူးသိုင်းသမား၌ ပုံဖမ်းရန် အရိပ်မရှိပေ။ သူ၏တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်း၊ လှုပ်ရှားပုံ လှုပ်ရှားနည်းများသည် အလွန်လျင်မြန်လှသဖြင့် တဘက်သားအဖို့ မည်သို့တိုက်ခိုက်လိမ့်မည်ဟု အရိပ်အမြှင်မှပင် မသိသည်ကိုဆိုလို၏။

အနောက်တိုင်းအားကစား နည်းပညာများတွင် လျင်မြန်မှုသည် အလွန်အမင်း အရေးပါဟုဆိုသည့် ကွန်ပူးပညာတွင် လျင်မြန်မှုသည် အရေးပါ၏။

ပြိုင်ဘက်တဦးက 'တချက်' တိုက်ခိုက်တိုင်း ကွန်ပူးသမားက 'သုံးချက်' တိုက်ခိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ သူများ 'တချက်'သာတိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အချိန်အတောအတွင်း ကွန်ပူးသမားက 'သုံးချက်' တိုက်ခိုက် နိုင်သည့် လျင်မြန်မှုရှိသည်ကို ဆိုလို၏။

ကွန်ပူးသင်ခါစသူအတွက် လျင်မြန်မှုကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သော်လည်း သူ့အဖို့ လျင်မြန်မှုထက် ရှေးဦးစွာ ဂရုပြုရမည့်အချက်များ ရှိနေသည်ကို သတိချုပ်ရမည်။ ပထမ နည်းမှန်လမ်းမှန်တိုက်ခိုက်နိုင်မှုနှင့် အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်မှုကို ဂရုပြုပြီးမှသာ လျင်မြန်မှုဘက်သို့ ဦးလှည့်လေ့ကျင့် ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက သူ၏ လျင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်ချက်သည် ထိရောက် ပြင်းထန်မှု မရှိပဲ ပျော့ညံ့ နေလိမ့်မည်။

အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်မှု (Timing) သည် မျက်စိရှင်မှု (အကွက်မြင်မှု)အပေါ် တည်မည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။

တအားလွဲထိုးသော လက်သီးလား၊ အပေါ်ပိုင်းကို တိုက်ခိုက်သည်
လား၊ ခြေတဆန့် လက်တဆန့် တိုက်ခိုက်သည်လား၊ အနီးကပ်ပြီးမှ
တိုက်သည့် လက်သီးလား ဆိုသည်ကို ကြိုတင်အကဲခတ်နိုင်ရန် မျက်စိ
ရှင်မှုအပေါ်တွင်တည်၏။

မျက်စိရှင်ရန် အလေ့အကျင့်ပြုရ၏။ အလေ့အကျင့်များလာလျှင်
မျက်စိရှင်လာ၏။ သင်စတပည့်များအတွက် အကောင်းဆုံးသော မျက်စိ
ရှင်လာစေမည့်အလေ့အကျင့်ပြုပုံမှာ သူ၏လက် လှုပ်ရှားရာသို့ မျက်စိနှင့်
မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် လက်လှုပ်ရှားမှုများ
မြန်ဆန်လာသည့်အခါ ကြည့်ရှုရန် အခက်အခဲတွေ့ရတတ်၏။

၁၁။ မျက်စိရှင်သန်အောင် နေကိုကြည့်ကျင့်

မျက်နှာနားသို့ တခုခုတိုးကပ်လာသည့်အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး မျက်
တောင်ခတ်တတ်သည်မှာ လူတို့၏ဘာသာဖြစ်၏။

ထိုသဘာဝအကျင့်ကို လွန်မြောက်ပြီး ရန်ကို မျက်စိမမှိတ်ပဲ တိုက်
ခိုက်နိုင်စွမ်းရှိအောင် နေထွက်ခါစအချိန်တွင် နေကို မမှိတ်မသုန် စိုက်
ကြည့်ပါ။ ပထမတွင် စေ့စေ့မကြည့်နိုင်ပဲ မျက်တောင်ခတ်မိပေမည်။
စွဲမြဲစွာ လေ့ကျင့်လာသည့်အခါတွင် နေကို မျက်တောင်မခတ်ပဲ အတော်
အတန်ကြာကြာ စိုက်ကြည့်လာနိုင်လိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နံနက်
စောစော နေထွက်စ နေမရင့်မီအချိန်တွင်သာ လေ့ကျင့်ရန် သတိပေး
လိုပါသည်။

နေကိုကြည့်သောအခါ တသမတ်တည်း စိုက်မကြည့်ပဲ အတန်ကြာ
ကြည့်လိုက် နားလိုက်၊ တဖန် ပြန်ကြည့်လိုက် ပြုလုပ်ရမည်။ နေရင့်ကို
အချိန်ကြာကြာကြည့်မိလျှင် မျက်လုံးအန္တရာယ်ရှိသည်ကို ဂရုပြုရမည်။

၁၂။ မျဉ်းဖြောင့်နှင့် ဝက်ဝိုင်းများ
Lines and Circles

ကွန်ပူးပညာတွင် အဓိကလှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် အလျှားလိုက်
ရွေ့လျား (Lineal Method) တိုက်ခိုက်နည်းလည်း ပါဝင်၏။

အလျားလိုက်ရွေ့လျားတိုက်ခိုက်နည်းတွင် အဖြောင့်နှင့်ပင် စတင်လှုပ်ရှားမှုမျိုး (Piston Like Motion) ပါဝင်၏။

ပညာရှင်များ အခိုင်အမာ ထောက်ခံပြောဆိုနေကြသည့်အချက်မှာ 'တိုက်သူနှင့် တိုက်မှတ်ကြား' အကွာအဝေးတွင် 'မျဉ်းဖြောင့်လမ်း' သည်သာ အတိုဆုံးဖြစ်သည်ဆိုသည့်အချက်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ 'မျဉ်းဖြောင့်' လမ်းအတိုင်း ရွေ့လျားရသော တားဆီးနည်းနှင့် တိုက်ခိုက်နည်းများသည် လျင်မြန်ထိရောက်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်၏ဟု မှတ်ယူရ၏။

ထိုအချက်နှင့် တန်းတူအယူအဆတခုမှာ စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဝိုင်းပတ်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်လည်း အလားတူ ထိရောက်ပြင်းထန်သည်ဟူသော အယူအဆတခုဖြစ်၏။ ဝိုင်းပတ်ကာလှုပ်ရှား ရွေ့လျားမှုများသည် ပြုလုပ်ရာ၌ ချောချောမွေ့မွေ့ ရှိရုံသာမက 'ချီအား စီးဆင်းသည့်လမ်းကြောင်းနှင့်လည်း ကိုက်ညီသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ကျားနှင့် ကြိုးကြာဟန် နှစ်မျိုး ပူးပေါင်းထားသော ကွန်ပူးပညာသင်ကျောင်း (Tiger & Crane School) တွင် အထက်ပါ အယူအဆနှစ်မျိုးစလုံးကို လက်ခံသည် ဆိုကြငြားလည်း ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားမှု (Circular Motion) ကိုသာ အလေးထား သင်ကြားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဥပမာ တားဆီးနည်းများကို လေ့လာသည့်အခါတွင် များသောအားဖြင့် ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားပြီး တားခံ တားတိုက် ပြုလုပ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ ချောမွေ့ညက်ညောစွာ ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်တားဆီးရ၍ ဆာကျူလာမိုးရှင်းကို အသုံးများဟန်တူ၏။

ဝိုင်းပတ်တားဆီးချက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာတွင် ပြိုင်ဘက်အဖို့ အဖြောင့်လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ဝိုင်းပတ်တိုက်ခိုက်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး အသုံးပြုနိုင်၏။ မည်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်သည် ဆိုခြင်းမှာ ပြိုင်ဘက်နှင့် မိမိအနေအထား အခြေအနေပေါ်တည်၏။

ကျွမ်းကျင်သော သိုင်းသမား၊ ကွန်ပူးသမားသည် အရှေ့အီနောက် တောင်မြောက် ဝဲယာ မည်သည့်ဘက်ကိုမဆို သူ၏လက်များဖြင့် လွတ်လပ်စွာ အဆင်ပြေသလို လှုပ်ရှားတိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ဝိုင်းပတ် (ဆာကျူလာ)

Circular တိုက်ခိုက်သည့် စက်ဝိုင်းပုံစံများသည် တသမတ်တည်း မဟုတ်ပဲ လိုအပ်သလို စက်ဝိုင်းကို ကြီးနိုင် သေးနိုင်၏။ စက်ဝိုင်း၏ ဝှံ့ ပုံ၊ ဝှံ့ ပုံ စသည်ဖြင့် တခြမ်း၊ တစိတ် အသုံးပြုနိုင်၏။ အင်္ဂလိပ် (၈) ရှစ်ပုံစံ လမ်းကြောင်းအတိုင်းလည်း ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်နိုင်၏။

စက်ဝိုင်းတခု၏ အစက်တိုင်းသည် အခြားစက်ဝိုင်းတခု၏ အစဖြစ်၏။ တခါတရံ၌ အဖြောင့်မျဉ်းသဏ္ဍာန် တိုက်ချက်သည်ပင် စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဖြစ်နေ၏။ အဝိုင်းတိုက်ချက်သည်လည်း အဖြောင့်သဘောတရား ပါချင် ပါနေပြန်၏။

ဝိုင်းပတ်လှုပ်ရှားနည်း (Circular Motion) များကို ခြေခြေ မြစ်မြစ် နားလည်သဘောပေါက်ထားသူသည် မည်သည့်တိုက်ခိုက်နည်း မျိုးကိုမဆို ဖမ်းရှား နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ပြိုင်ဘက်၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို အားချင်းပြိုင်၍ တားဆီးမည့်အစား သူ၏ တိုက်လိုက်သည့်အရှိန်နှင့် သူ တဘက်သို့ အားလွန်သွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။

၁၃။ တော်နုစို

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးနိုင်သော အားသည် တော်နုစို (Tonado) ခေါ် လေဆင်နှာမောင်း ဖြစ်၏။ ဧကယက်လှိုင်းလို ပတ်ချာလည်ပြီး ဝှေ့ရမ်းပစ်နိုင်သည့်လေထုကြီးဖြစ်၏။

ရှောင်လင်ကွန်ဖူးပညာ၌ ‘ဝိုက်ပတ်ကာ လှုပ်ရှားမှု’ သဘောတရား သည် လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခတ်ဖျက်ဆီးသည့် အားမျိုးဖြစ်၏။ ဤ အားမျိုး စွမ်းရည်မျိုး ပြည့်စုံရန်မှာ ကွန်ဖူးပညာတွင် ‘လွယ်မယောင် နှင့် ခက်၏။ တိမ်မယောင်နှင့် နက်၏’ ဆိုသည့်စကားကဲ့သို့ ခက်ခဲနက်နဲ၏။

၁၄။ အပျော့နှင့်အမာ
Soft and Hard

ကွန်ဖူးပညာမူများအနက် အခြေခံအကျဆုံးသောမူတခုကို ဖော်ပြ ရမည်ဆိုလျှင် ရန်သူလွှတ်လိုက်သောအား အရှိန် သင့်ထံတွင် ရပ်တန့် မသွားပေဲ လမ်းပြောင်းလွှဲပေးရမည်ဟူသော အချက်ဖြစ်၏။

တရုတ်သိုင်းသမားတို့၏ မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော စကားတရပ်မှာ
'အပျော့ကို အမာနှင့်ဖက်ပြိုင်'၊ 'အမာကို အပျော့နှင့်ဖက်ပြိုင်' ဟူသော
မှာကြားချက်ဖြစ်၏။

ရန်သူသည် သင့်ထက် အားအင်လည်းနည်းပါး၊ ပညာကျွမ်းကျင်မှု
လည်း နိမ့်ကျနေပါလျှင် သူ့အပေါ် သင် လွှမ်းမိုးရန် ခက်ခဲမည်
မဟုတ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ ပြိုင်ဘက်သည် သင့်ထက်
အားအင်ကောင်းမွန်ပြည့်ဖြိုးပြီး၊ ပညာကျွမ်းကျင်မှု မြင့်နေလျှင် အဘယ်သို့
ပြုမည်နည်း။ အားသာသူအား အားချင်းပြိုင်နေလျှင် ရှုံးခြေများ၏။
အကြောင်း ဆိုးဖို့သာ ရှိ၏။

ရှုံးခြေပေါ်မည့် အခြေအနေကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်မှာ လိမ်လိမ်
မာမာ ရင်ဆိုင်ရန်ဖြစ်၏။ အားကိုအားချင်းမပြိုင်ပဲ အမာကို အပျော့
နည်းဖြင့် ရင်ဆိုင်သလို ရင်ဆိုင်ရန်ဖြစ်၏။ သူဝင်တိုက်သည့်အားအရှိန်
အပေါ် အခွင့်ကောင်းယူ၍ အနိုင်ယူရန်ဖြစ်သည်။

အပျော့နှင့်အမာ သဘောတရားကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်း
ဖော်ပြထား၏။ အကျစ်အနာမာချင်း မတူသော ကျောက်တုံးနှစ်ခုကို
အချင်းချင်းထုခွဲလျှင် ပူသော ရွှေသောကျောက်တုံးကဲ့မည်မှာ သေချာ၏။

ကျောက်တုံးနှင့်ရော်ဘာဘော်လုံးကိုသွား၍ပစ်ပေါက်လျှင် ရော်ဘာ
တုံး ဘာမျှမဖြစ်ပဲ ကျောက်တုံးလွင့်စင်လွဲချော်သွားမည်သာ။

ရော်ဘာဘော်လုံးသဘောတရားကဲ့သို့ မိမိထက် အကဲသာသော ပြိုင်
ဘက်များအပေါ် အသုံးချယှဉ်ပြိုင်ပါလျှင် သူ၏သာလွန်သော အစိုဓိုဓိ
အခဲနှင့် ခုန်အားသည် သတ္တိပျက်သုဉ်းပြီး တွန်းလှန်ခြင်းခံရမည်သာ
ဖြစ်၏။

ဆိုခဲ့သည့်ကျောက်တုံးကို ရော်ဘာတုံးဖြင့် ခုခံခြင်းသဘောတရားကို
အထူးသဖြင့် အထာမသိသော ရန်သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ ကိုင်စွဲတိုက်ခိုက်ရန်
လိုအပ်၏။ ပြိုင်ဘက်၏အခြေအနေစွမ်းအားကို ဘာမျှမသိပဲ တိုက်ရိုက်
ဝင်၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် ရူးမိုက်ရာကျ၏။

လူစိမ်းပြိုင်ဘက်၏ 'တိုက်ချက်အားအရှိန်' ကို ပျော့ပျောင်းစွာခံယူပြီး
ဝင်လာသော 'အားအရှိန် ဦးတည်ရာဘက်သို့' လမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး

ပေးလိုက်ရမည်။ ပြိုင်ဘက်၏တိုက်ချက်အားအရှိန် ပျက်ယွင်းနေချိန်တွင် တန်ပြန်တိုက်ချက်သွင်းရန် အခွင့်သာပေမည်။

အပျော့နှင့် အမာတွင် ပုံသေအား မရှိပေ။ အပျော့အမာ ပေါင်းစပ်ပြီး လိုသလို အားကိုထုတ်လုပ်နိုင်၏။ လျော့၍လည်းရ၏။ ပိုထည့်၍လည်းရ၏။

အပျော့နှင့်အမာ ပူးပေါင်းတိုက်ခိုက်ခြင်း နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်လာသည့်အခါတွင် ရန်သူ့အပေါ် အနိုင်ရရှိမည့်အားအင်များ တိုက်ယင်း ခိုက်ယင်း ပေါ်ထွက်ရယူနိုင်လာလိမ့်မည်။

၁၅။ အလှမ်းကွာ အလှမ်းနီး
Long Range, Short Range

အလှမ်းကွာနှင့် အလှမ်းနီးအဓိပ္ပာယ်သည် သိုင်းသမားတယောက်နှင့် သူ၏ပြိုင်ဘက်အကြားရှိ အကွာအဝေးကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်းဖြစ်၏။ အကွာအဝေးကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏တိုက်ခိုက်မှု စွမ်းရည်ကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန် အကြောင်းအချက်တရပ်ဖြစ်၏။ အလှမ်းဝေးကွန်ဖူး။ ။ ခုန်တိုက်ခြင်း၊ ကန်တိုက်ခြင်း၊ မြေကြီးနှင့် နိမ့်စွာ ရှုပ်ထွေးကန်ခြင်း၊ လက်ဖြင့် တအားချိန်ရွယ်လှဲထိုးခြင်းများသည် အလှမ်းဝေးကွန်ဖူးသမားတဦး အသုံးပြုသောတိုက်ခိုက်နည်းများဖြစ်၏။ အလှမ်းနီးကွန်ဖူး။ ။ လူချင်းနီးကပ်စွာ သတ်ပုတ်တတ်သော သူကို အလှမ်းနီးကွန်ဖူးသမားဟုခေါ်၏။

‘အလှမ်းနီး’ ကွန်ဖူးကျွမ်းကျင်သူများသည် ရန်သူ့အနီးတို့ အလွန်နီးကပ်စွာ တက်ရောက်ပြီး ပင့်လက်သီး၊ ဝိုက်လက်သီးများ သဲဖြင့်ပက်သလိုပစ်လွှတ်၍ တရစပ်တိုက်ခိုက်တတ်၏။

‘ကျားမူနှင့် ကြိုးကြာငှက်မူ’ ပူးတွဲသင်သည့် ကွန်ဖူးကျောင်းများတွင် အလှမ်းဝေးနှင့် အလှမ်းနီး နှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်ထားသည့် တိုက်ခိုက်နည်းများ သင်ကြားသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

အလှမ်းဝေး သို့မဟုတ် အလှမ်းနီးစသည့် ဘယ်နည်း ဘယ်မှုကို လက်ကိုင်ထားသည် ဖြစ်စေကာမူ တိုက်ခိုက်ရေး ကွန်ဖူးသမားသည်

မိမိအားသန်သည့် အကွာအဝေးတွင် ပြိုင်ဘက်ကိုထား၍ တိုက်ခိုက်ကြ၏။

မိမိကအလှမ်းဝေးမှု သန်သူဖြစ်က ရန်သူကို အလှမ်းဝေး၌ရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရ၏။ မိမိက အလှမ်းနီးမှု သန်သူဖြစ်က ရန်သူခွာမသွားနိုင်အောင် ပူးကပ်တိုက်ခိုက်ရ၏။

မိမိ ဘယ်မှုဖြင့်တိုက်ခိုက်လျှင် အံ့သင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ကို မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရ၏။ တာတို(အလှမ်းနီး)မှု တိုက်ခိုက်သည့်မှုများသည် အချို့သူများအတွက် သင့်တော်ထိရောက်သော်လည်း အချို့သူများအတွက် လုံးဝအသုံးမဝင် မထိရောက်ပဲ ရှိတတ်၏။ ထို့အတူ အလှမ်းဝေးမှုများသည် အချို့အတွက် သင့်တော်ထိရောက်သော်လည်း အချို့အတွက် လုံးဝသင့်တော်ထိရောက်ခြင်း မရှိပေ။

အရပ်အမောင်း အလုံးအဖန် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြပေ။ သိုင်းသမားတဦးအဖို့ မိမိသည် ခွာသတ်ခြင်း(အလှမ်းဝေးမှု)ကို အားထားရမည်လား၊ ပူးသတ်ခြင်း (အလှမ်းနီးမှု)အားထားရမည်လားဆိုသည့်အချက်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာ၌ မိမိ၏ အရပ်အမောင်း အလုံးအဖန် ကိုယ်အလေးချိန် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု အပေါ် ချိန်ထိုးစဉ်းစားဆုံးဖြတ်သင့်၏။

‘ကျားနှင့် ကြိုးကြာငှက်’ ကွန်ပူးအတတ်သင်ကျောင်းများတွင် အလှမ်းနီး အလှမ်းဝေးမှုနှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်ထား၏။ ယခု ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် နည်းများကို ဓာတ်ပုံများမှတစ်ဆင့် လေ့လာပါက အလှမ်းနီး၊ အလှမ်းဝေးမှု တိုက်ခိုက်ခြင်းနည်းများကို သဘောပေါက်နားလည်ကြပါလိမ့်မည်။

ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း

Building a Foundation

၁။ ပညာအောက်ခြေနှင့် ပညာတောင်

ခိုင်ခန့်သော ပညာအောက်ခြေတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခန့်သော ပညာတောင်ထားရှိခြင်းသည် ကုန်ပူး၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။

ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် ပညာအောက်ခြေဖြစ်၏။ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပညာတောင်ဖြစ်၏။ ကုန်ပူးလေ့လာသူတို့သည် ပညာအောက်ခြေနှင့် ပညာတောင် နှစ်မျိုးစလုံးကို မသင်မနေရ ကြိုးကြိုးစားစားသင်ယူကြရ၏။ ယင်းပညာအခြေခံနှစ်မျိုးနားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့်ပိုင်နိုင်မှုမရှိပါပဲလျက် အဆင့်မြင့်ကုန်ပူးပညာကို တက်ရောက်သင်ကြားရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။

ယခုတင်ပြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် တောင်ပိုင်းတရုတ်ပြည်မှ ပညာများနှင့် များစွာတူညီနေ၏။ 'ကျားနှင့်ကြိုးကြာ' ပညာတွင် လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ယင်း လက်နည်းစနစ်များတွင် အဓိကအခြေခံအခြေအမြစ် (Vital Fundamental) တခုသာလို၏။

၂။ 'မား'ခေါ် ရပ်ဟန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ယင်းအဓိကအခြေခံအခြေအမြစ်ကို တရုတ်လို 'မား' (Mah) ဟုခေါ်၏။ ရပ်ဟန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Stance Development) အတွက်ဖြစ်၏။ ရပ်ဟန်မမှန်သော ကုန်ပူးသိုင်းသမားသည် တိုက်ခိုက်ရာ၌ သူ၏ လက်များကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်မည်မဟုတ်။ ပြိုင်ဘက်နှင့် အားပြိုင်တွန်းလျှင်လည်း လဲကျမည်သာဖြစ်၏။

၃။ ရပ်ဟန်ငါးမျိုး (The Five Stances)

ကွန်ပူးပညာတွင် ရပ်ဟန်နည်းများသည် ကျယ်လည်းကျယ်ပြန့်၏။ အမျိုးလည်းစုံ၏။ ရပ်ဟန်တိုင်းတွင် သူ့ နေရာနှင့် သူ အသုံးချရန် စီမံရည်ရွယ်ထား၏။ ထိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ဟန်မျိုးစုံအနက် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး ငါးမျိုးကို ဖော်ပြပါမည်။

၁။ မြင်းစီးရပ်ဟန် (The Horse Riding Stance)

၂။ လေးနှင့် မြားသဏ္ဍာန် ရပ်ဟန် (Bow and Arrow Stance)

၃။ ကြောင်ကဲ့သို့ရပ်ဟန် (Cat Stance)

၄။ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်ရပ်ဟန် (Scissors Stance)

(တွန့်လိမ်လျက်ရှိသောမြင်းကို ခွစီးရပ်ဟန်)

Twisting Horse Stance

ဟုလည်း ခေါ်၏။ ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်ရပ်ဟန်ဟုလည်းခေါ်၏။

၅။ ခြေတဘက်ချမြင်းစီးဟန်(Hanging Horse Stance)တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့်ရပ်ဟန်(၅)မျိုးတွင် ဝိသေသထူးသည့် အချက် များရှိ၏။ အခြားရပ်ဟန်များနှင့်မတူပဲ လူတကိုယ်လုံး၏ အလေးချိန်ကို ခြေထောက်နှစ်ဘက်အပေါ်၌ တိုက်စွမ်းရည် ပိုမိုရှိအောင် ပို့ပေးထား၍ ဖြစ်၏။

ဤရပ်နည်းရပ်ဟန် ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခါတွင် ခိုင်ခံ့သော ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်လာနိုင်ပြီး တိုက်စွမ်းရည် ပိုမိုထက်မြက်လာပါလိမ့်မည်။

လက်နည်းစနစ်

အာရှတိုက်သား သိုင်းသမားများသည် လက်ကို ဖွင့်၍ တိုက်သေစနည်းစနစ်ကို အံ့သုံးများကြသည်။

ကွန်ပူးပညာနှင့် အခြားအာရှတိုက်သားတို့၏မာရှယ်အတ်ပညာတွင် ‘လက်ဝါးဖြန့်တိုက်ခြင်း’ ‘လက်စောင်းထိုးခြင်း’ ‘လက်ချောင်းဖြင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်း’ များကို အခြားနည်းများနှင့်အတူ တွေ့ရ၏။ လက်ကို ဆုပ်၍ (လက်သီး) တိုက်သည့်မူများနှင့်အတူ လက်ကိုဖွင့်၍ တိုက်သည့်မူများကို အာရှတိုက်သားတို့ အထူးလေ့လာထား၏။

သို့ရာတွင် မာရှယ်အတ်ကျောင်းတခုနှင့်တခု လက်ဖွင့်တိုက်နည်း သင်ကြားသည့်မူ မတူညီကြပေ။ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိ၏။ ‘သံလက်ဝါးအတ်တ’ (The Art of Iron Palm) နည်းစနစ် သင်ကြားရာ၌ လက်များ မာကျောသန်စွမ်းစေရန်အတွက် ပထမ ပုံးထဲတွင် စားတော်ပဲစေ့ထည့်ထားပြီး အထိုးကျင့်ရ၏။ နောက်တဆင့် ပုံးထဲကို သဲထည့်၍ အထိုးကျင့်ရ၏။ နောက်တဆင့် သံမှုန့်များ ပုံးထဲတွင်ထည့်၍ အထိုးလေ့ကျင့်ရ၏။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် တွဲဖက်၍ သဲအိုတ်ကို ရိုက်ခြင်း၊ ခုတ်ခြင်း၊ လက်စောင်းထိုးခြင်းများအပြင် ကြံဆတ်ထွင်ထားသော လူရုပ်ကို ရန်သူကဲ့သို့ သဘောထား၍ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရသော နည်းများလည်း ပါဝင်၏။

လက်များမာကျောပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အခါ၌ ဒဏ်ကျေစေရန်အတွက် သစ်ဥသစ်မြစ်ဘယဆေးဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးရည်ဖြင့် လိမ်းကျံခြင်း၊ နယ်ခြင်း၊ ကျပ်စည်းခြင်းများ ပြုလုပ်ကြ၏။

လက် အဘယ်မျှမာကျောနေစေကာမူ ‘ရိုက်အား’ ‘ထိုးအား’ ‘ညှစ်အား’ ‘ခုတ်အား’ မရှိလျှင် တိုက်ခိုက်ခုခံရာ၌ စိတ်တိုင်းကျနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

တချက်တည်းဖြင့် ရန်သူကို အလဲချနိုင်ရန်အတွက် အားအင်ပြည့်စုံဖို့ လို၏။ သင်၏ ‘ဂျင်’ အားကို လက်သို့ အလိုရှိတိုင်း ထုတ်လွှတ်ပို့ပေးနိုင်ရန်လို၏။ ယခင်အခန်းက ရေးသားခဲ့သည့် ‘ဂျင်လက်’ အကြောင်း သင် မှတ်မိပါလိမ့်မည်။ ဂျင်လက်သည် အစားကို အမှန်အဓာန်အသုံးပြုခြင်းဟု ဤနေရာ၌ ကေစက်ယူနိုင်၏။

အခန်း (၄)

လက်သိုင်းနည်းစနစ်များ

တက်နိက်စိ အော့ဖ် ဘော့ကစင်
(Techniques of Boxing)

၁။ လူသိများသော ကွန်ပူးစကားပုံ

လူသိများသော ကွန်ပူးစကားပုံတခုက အောက်ပါအတိုင်းဆိုထား၏။

- * ကွန်ပူးတတ်စလူသည် တားဆီး၏။
- * အလယ်အလတ်တတ်သူသည် တားပြီးတိုက်၏။
- * ထိုပိတန်းအဆင့်မြင့်တတ်သူသည် တားဆီးခြင်းမပြု။

ပညာသင်ခါစလူအတွက် တားနည်း ဖယ်နည်း ရှောင်တိမ်းနည်းများ စုံလင်အောင် တတ်ထားရန်လိုအပ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် မည်သူမျှ တတားတည်းတား တဖယ်တည်းဖယ်နေရသည့်အဆင့်တွင် နေလိုကြမည်မဟုတ်။ ရန်သူဝင်တိုက်သည့်အခါ၌လည်း တားရုံမျှ တားနေကာမျှဖြင့် ရန်ပဲ့ပြီးမည်မဟုတ်။

အတူတူအကြံ အလွန်များသော သိုင်းသမားပင် အထိခံရမည်ကို မကြောက်ပဲ စွန့်စားဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ရ၏။ ရန်သူ့တိုက်ချက်ကို တားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ချက် ဆက်လိုက်နိုင်လျှင် အထိအခိုက်ခံရမည့်အန္တရာယ် အတော်အတန် နည်းပါးသွား၏။ သူ့တိုက်ချက်ကိုတားပြီးတိုက်ခိုက်လျှင် မိမိအား ထိခိုက်မည့်အန္တရာယ်အတွက် အတားအဆီးဖြစ်စေ၏။

တားတိုက်ပညာ ကျွမ်းကျင်သည့် ပညာအဆင့်သည် ကွန်ပူးပညာ၌ ဒုတိယအဆင့်မျှလောက်သာဖြစ်၏။

၂။ ပထမတန်းကွန်ပူးသမား

ပထမတန်း ကွန်ပူးသမားသည် တားနည်းပညာဖြင့် စိတ်ရှုပ်ခံပြီး အသုံးပြုနေမည်မဟုတ်ပေ။ ရန်သူတိုက်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်ရန်သူအား ထိအောင်တိုက်တော့မည်သာဖြစ်၏။

ဤအချက်မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူရန် ဥပမာပုံတခု ပေးလို၏။ ခါးတွင်ချိတ်ထားသော ခြောက်လုံးပြူးသေနတ်ကို လျင်မြန်စွာ ဆွဲပြီး ပစ်တတ်သော သေနတ်သမားသည် သူ၏ရန်သူကို သူ့ထက် ဦးစွာ သေနတ်ထုတ်ခွင့်ပေးပြီး ပစ်ခွင့်ပြု၏။ သို့ရာတွင် နောက်ကျစွာထုတ်သောသူက ဦးအောင်ပစ်ပြီး အနိုင်ယူနိုင်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။

ရန်သူ၏တိုက်ချက်ကို ရှောင်တိမ်းယင်း တချိန်တည်း၌ ထိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ခြင်းသည် ကွန်ပူးတိုက်ခိုက်နည်းပရိယာယ်စံတခုဖြစ်၏။

တခြား စံတင်လောက်သည့် ဥပမာတခုကား တားယင်း တိုက်သည့် ပညာစံတခုဖြစ်၏။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် သင်သည် အထိ ခံရမည်ကို မကြောက်ရွံ့ပဲ လျင်လျင်မြန်မြန် ခုခံနိုင်သည့် အရည်အချင်းအပြင် နည်းစနစ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုလည်း လို၏။

သင့်ကို သူ မတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် သင်က သူ့ကို ဖိ၍ တိုက်ခိုက်ထားရမည်။ သင့် တိုက်ချက်ကို သူသည် ရှောင်ရှားနေချအောင် ပြုရမည်။

ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် သူ၏ ပထမတချက် တိုက်ပြီးသည်နှင့် သင်က သူ့ဆက်မတိုက်နိုင်အောင် သူ့ထံဝင်ပြီး ဖိတိုက်ထားရန်ဖြစ်၏။

၃။ “သုံးခုထက်မပိုရ”

တခြား ကွန်ပူးစကားပုံတခုကို ထပ်မံ ပြောပြပါဦးမည်။

“တိုက်ပွဲတခုတွင် တိုက်ချက် သုံးခုထက် ပို၍မရှိစေရ” ဟူသော ဆိုရိုးစကားတခုဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ—ရန်သူက သင့်ကိုပထမတကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် တိုက်ခိုက်၏။ တတိယတိုက်ချက်သည် သင်၏ တိုက်ချက်သာ ဖြစ်ရမည်။ သူ၏ တိုက်ချက်မဖြစ်စေရဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

ဤအခန်းရှိ သင်ခန်းစာများကို ဂရုပြု၍ လေ့လာပါ။ အထူးသဖြင့် စံပြန်မှုနာများအသွင် ဂရုပြုလေ့လာပါ။

အထိရောက်ဆုံး နည်းများ၌ လှုပ်ရှားမှု အနည်းဆုံး ပါဝင်သည်ကို သတိပြုကြပါလိမ့်မည်။

ရန်သူကို တချက်တည်းဖြင့် အနိုင်ရရှိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ရန်အတွက် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ 'ချက်ကောင်း' နေရာများကို လေ့လာသိရှိထားဖို့ လို၏။ သို့ဖြစ်၍ ချက်ကောင်းနေရာများကို လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် အတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထား၏။

၄။ 'တိုက်ခိုက်ရန် ချက်ကောင်းနေရာများ'

Vital Target Points

- ၁။ ဦးခေါင်းခွံ = Skull
- ၂။ နဖူး = Forehead
- ၃။ မျက်လုံး = Eye
- ၄။ နားရွက်အောက် = Below The ear
- ၅။ ပါးစပ် = Mouth
- ၆။ ခေါင်းနောက်ပိုင်း
ရှိ ဦးနောက်ငယ် = Cerebellum
- ၇။ ပါးစောင်ရိုး = Jaw
- ၈။ မေးစေ့ = Chin
- ၉။ စလုတ် = Adam's Apple
- ၁၀။ ကုပ်ဆက် = Neck
- ၁၁။ လည်မျို = Trachea
- ၁၂။ ညှပ်ရိုး = Clavicle
- ၁၃။ ကျောကုန်း = Upper Back
- ၁၄။ ချိုင်း = Armpit
- ၁၅။ လက်မောင်း ကြွက်သား = Bicep

- ၁၆။ အရိုက် = Solar Plexus
- ၁၇။ တံတောင်ဆစ် = Elbow Joint
- ၁၈။ နံရိုးများ = Ribs
- ၁၉။ ကျောက်ကပ် = Kidney
- ၂၀။ ဝမ်းဗိုက် = Abdomen
- ၂၁။ ခါးဆစ် = Small of back
- ၂၂။ လက်ကောက်ဝတ် = Wrist
- ၂၃။ မြီးညောင်းရိုး = Coccyx
- ၂၄။ လက်ဖမိုး = Back of the hand
- ၂၅။ ခွဆုံ = Groin
- ၂၆။ ပေါင်တွင်းကြော = Inside thigh
- ၂၇။ ပေါင် = Thigh
- ၂၈။ ဒူးကောက်ကွေး = Back of Knee
- ၂၉။ ဒူးဆစ် = Knee Joint
- ၃၀။ ခြေသလုံးကြွက်သား = Calf
- ၃၁။ ညှိသကျည်း = Shin
- ၃၂။ ဖနောင့်ကြော = Achilles' heel
- ၃၃။ ခြေဖမိုး = Instep

အခန်း (၅)

နိဂုံး ချုပ် အဗ္ဗာ

၁။ စာအုပ်ကို ပြန်သုံးသပ်ကြစို့။

တရုတ်တို့၏ ရှေးအကျဆုံးဖြစ်သော 'ရှောင်လင်ကွန်ဖူး'ကို မြန်မာ ပရိသတ်အတွက် ဘာသာပြန် တင်ပြခဲ့ပါပြီ။ ဤစာအုပ်ကို ဝေဖန် သုံး သပ်ပါက အဓိကအခန်းကြီး (၄)ခန်း ခွဲ၍ စနစ်တကျ ပြုစုထားသည်ကို စာဖတ်သူ တွေ့ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

၂။ တရုတ်သိုင်းပညာရှင်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်

အခန်း (၁) 'သမိုင်းနောက်ခံ'ဟူသော ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၃၃)ခု ခွဲပြီး ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၇) ပုံ၏ အကူအညီဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာသူ လွယ်လွယ်ကူကူ လေ့လာနိုင်စေရန် တင်ပြထား၏။ အရင်းအမြစ်ကျသော တရုတ်သိုင်း၏ သမိုင်းအစဆီသို့ စာဖတ်သူအား ခေါ်ဆောင်သွားပြီး၊ ဘုန်းတော်ကြီး 'တာမိုး'၊ ပညာရှိကြီး 'လိုဟန်'၊ သူကြွယ် 'ကွန်ယွင်'၊ လက်ဖွင့်တိုက် ပါရဂူအဖိုးအို နှစ်ဦး 'ယွင်ဖောင်'နှင့် 'လီ' စသည့် တရုတ်သိုင်းတွင်သာမက ကမ္ဘာ့သိုင်း သမိုင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ စစ်နိုင်သူ 'ချင်'မင်းဆက်အကြောင်း နှင့် စစ်ရှုံးသူ 'မိန်' မင်းဆက် အကြောင်းများသည် သိုင်း သမိုင်းဦးခေတ် တွင် အရေးပါသော အကြောင်းခြင်းရာများဖြစ်သဖြင့် ဗဟုသုတ ရစရာ၊ သံဝေဂ ရစရာ တင်ပြထားပါသည်။

၃။ ရှောင်လင်သင်တန်းဆင်းပွဲ သွားကြည့်ရအောင်

စက်ခလုတ်၊ စက်ကြိုး၊ စက်ယန္တရားများ၊ ထောင်ခြောက်တပ်ဆင် ထားသည့် ရန်အပေါင်းကို ရှောင်လင်ကွန်ဖူး အတတ်ပညာဖြင့် အသက် ဆံဖျား စွန့်စားကျော်လွှားပြီး၊ သိုင်း သင်တန်းဆင်း ဆရာဖြစ်အောင်

လက်မှတ်ကို လက်ဖျံနှစ်ခု၌ ‘နဂါးနှစ်ကောင် တံဆိပ်ကြီး’ မိမိဘာသာ အသည်းနှစ်အောင် အနာအကျင့် အပူအလောင်ခံပြီး အောင်တံဆိပ် နှိပ်ရပုံများကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရအောင် စာဖတ်သူအား တရုတ် ‘ချင်’မင်းဆက်ခေတ် ရှောင်လင် သိုင်းသင်တန်းဆင်းပွဲသို့ ခေါ်ဆောင် သွား၍ ကိုယ်တိုင် သင်တန်းဆင်းပွဲ တက်ရောက်ရသလို ခံစားမိမည် ထင်ပါသည်။

၄။ သိုင်းဗဟုသုတ ငွေကြွယ်နေမည်သာ

ကျား၊ ကြိုးကြာ၊ မြွေ၊ နဂါး၊ ကျားသစ် စသည့် သတ္တဝါများ၏ သိုင်းဟန်များအကြောင်းကိုလည်း မိတ်ဆက်ခြင်းခံရပြီးဖြစ်၍ တရုတ်သိုင်း သမိုင်းအောက်ခံဗဟုသုတများ စာဖတ်သူအတွက် စိမ်းနေမည်မဟုတ်ပါ။

၅။ ရောဂါလည်းကင်း၊ အသက်လည်းရှည်စေ

အခန်း (၂) တွင် ‘ကွန်ဖူးသဘောတရား’ ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ‘အဖြောင့်နှင့်စက်ဝိုင်း’ ‘ဟေလက်’ ‘ဂျင်လက်’ ‘တန်ရှင်’ ‘တော်နေဗိုး’ ‘အပျော့နှင့်အမာ’ ‘အလှမ်းကွာ အလှမ်းနီး’ အပါအဝင် အခြား စိတ်ဝင် စားဖွယ် ကောင်းသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်စုစုပေါင်း (၁၅) ခုဖြင့်၊ အလွန် အသိခက် လေးနက်သော သိုင်းပညာ သဘောတရားများကို အကျယ် တဝင့် ရေးသားသည့်ဖြစ်၍ သိုင်း သဘောတရားဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ တရုတ်စည်းတည်း စုပေါင်းပြီး လေ့လာရန်အသင့်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အခန်း(၂)၌ ‘ထွက်သက်ဝင်သက်’ ‘အသက် ၅၂ ပုံ ၅၂ နည်း’ စသည့်ရောဂါ ဘယ ကင်းရှင်းပြီး၊ အသက်ရှည်စေမည့် နည်းကောင်းများလည်း အသင့် ရရှိပြီး ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ အချက်အလက်ကောင်း၊ အရေးအသား ကောင်း ဖြစ်သည်သာမက ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၅) ပုံဖြင့် စာဖတ်သူ သဘော ပေါက်သည်ထက်ပေါက်အောင် အထောက်အထား အကူအညီ ပြုထား သည်ကိုလည်း သတိပြုမိမည် ထင်ပါသည်။

၆။ ကွန်ဖူးပညာ သင်ခန်းစာ (၁၀) မျိုး

အခန်း (၃) ‘ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း’ ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၂၄) မျိုးကို ရုပ်ပုံပေါင်း (၇၆) ပုံဖြင့်

ကွန်ပူးပညာ အောက်ခြေအုတ်မြစ်ကို ချပေးထားသဖြင့် သင်၏ သိုင်း ကိုယ်ခံပညာ အဆောက်အအုံကြီး မည်သည့်အခါမျှ ယိုင်လဲ ပြိုကျတော့ မည် မဟုတ်ပါ။

ကမ္ဘာတွင် အလွန်နာမည်ကြီး ကျော်ကြားလှသည့် ကွန်ပူးဟန် (၅) မျိုးကို အခြေခံ၍ သင်ခန်းစာ (၁၀) မျိုး ထုတ်နုတ် တင်ပြထားသည်မှာ များစွာ ခေတ်မီလှ၏။ မမှတ်မိသည့်အခါ ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန်နှင့် တဆင့် သင်ကြားပေးရန် လွယ်ကူစေရန် ရုပ်ပုံပေါင်း (၇၆) ပုံဖြင့် မှတ်သမ်းတင် ထားသဖြင့်၊ ဆရာကိုင် လက်စွဲအနေဖြင့် အဖိုးတန်ပါလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ ကျော် ကွန်ပူးပညာနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဆရာအချင်းချင်း ဂုဏ်ရှိစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့ ပြသနိုင်ခြင်းများ အတွက် စာဖတ်သူ အား ဤ အခန်း (၃) ပညာအောက်ခြေ တည်ဆောက်ခြင်း အခန်းက အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မည်။

၆။ စာအုပ်၏ အဆင့်မြင့်ဆုံး အခန်း

အခန်း (၄) 'လက် နည်းစနစ်များ' ခေါင်းစဉ်ကြီး အောက်တွင် ခေါင်းစဉ်ငယ် (၂၃) ခု ရှိ၏။ ပုံပေါင်း (၅၈) ပုံဖြင့် သင်ပြထား၏။ ရှေး ရှောင်လင်ကွန်ပူးပညာ အမွေအနှစ် ရတနာသိုက်ကို ခေတ်မီသော့တံဖြင့် ပွင့်ပြီး စာဖတ်သူ ဝါသနာရှင်တို့အား ထင်ထင်လင်းလင်း မြင်တွေ့နိုင် အောင် ပြသထား၏။

စာအုပ်၏ အဆင့်မြင့်ဆုံးအခန်း ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကွန်ပူးပညာ နည်းစနစ်များမှာလည်း အဆင့်မြင့်လှ၏။ 'ပထမတန်း ကွန်ပူးသမား'၊ 'သုံးခုထက်မပိုရ'၊ 'တားယင်း တိုက်နည်း'၊ 'မေးရိုးသို့ကျား လက်သည်း တိုက်နည်း'၊ 'ကြိုးကြာ တောင်ပံ ဖြန့်ကားပြီး ကျားသစ် လက်ဖြင့် တိုက်နည်း'၊ 'နဂါးပါးစပ်မှ ထုတ်တိုက်နည်း'၊ 'မြွေပုလဲရှာ တိုက်နည်း' စသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်အချို့ကို စာဖတ်သူ အပြန်အလှန် သတိရစေရန် ဖော်ပြပါသည်။ အမည်ထူးခြား ဆန်းပြားသည်နှင့်အမျှ ပါဝင်သည့် ကွန်ပူးနည်းများသည် လှလည်းလှ၊ ထိလည်းထိုရောက်သည်ကို ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

၇။ ရာသက်ပန် သိမ်းထားရမည့် စာအုပ်

စာဖတ်သူ အခန်း(၄) သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် အဆင့်မြင့် တရုတ်သိုင်းပညာ ဗဟုသုတများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖတ်ရှုလေ့လာတွေ့ရှိမည် ဖြစ်၍၊ ရာသက်ပန် သိမ်းဆည်းထားရမည့် စာအုပ်ကောင်း တအုပ် ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

အခန်းကြီး(၅)ခန်း၊ ရုပ်ပုံပေါင်း(၁၆၆)ပုံဖြင့် ဤရှောင်လင်ကွန်ဖူး စာအုပ် ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ပြည့်စုံသည်ထက်ပြည့်စုံအောင် ပြုစုထားပါသဖြင့် စာဖတ်သူ ကျေနပ်လိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

၈။ ကျားနှင့်ကြီးကြာ ရှောင်လင်ကွန်ဖူး ‘သိုင်း’

ဤ စာအုပ် လေ့လာပြီးလျှင် ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ရန် ‘ရှောင်လင် ကွန်ဖူး’ ဒုတိယပိုင်း စာအုပ်ကို ဆက်လက်ထုတ်ဝေပါမည်။ ‘ကျားနှင့် ကြီးကြာ’ ကွန်ဖူးမူ ဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ဖူး၏ နှလုံးသားဟု ဆိုအပ်သော လက်သီးထိုးပညာ ဖောင် (Form) ဖြစ်ပါသည်။ လူလူချင်း တကယ် တိုက်ခိုက်ရာ၌ စံတင်ထားသော ရှေး ရှောင်လင် ကွန်ဖူးပညာ အနှစ် သားများ ဖြစ်ပါသည်။

နှစ်ဦးရင်ဆိုင်လေ့ကျင့်နည်းများ၊ တဦးတည်း မိမိအရိပ်ကိုကြည့်၍ ရန်သူနှင့်ရင်ဆိုင်နေရာဘိသည့်အလား လေ့ကျင့်နည်းများ ဖြစ်၏။

၉။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်လားကြ

ရှုမငြီးဖွယ်ရာ (ရေစီးဘိသကဲ့သို့) အိန္ဒြေပျော့ပျောင်းပြီး အဆက်အစပ် ချောမော ပြေပြစ်လှသော ‘ကျားနှင့် ကြီးကြာ ယှဉ်တိုက်သိုင်း’ ကို သင် မကြာမီ လေ့လာရတော့မည်ဖြစ်၍ ယခု ဖတ်ဆဲ ‘ရှောင်လင်ကွန်ဖူး’ စာအုပ် ကြေညက်အောင် ဖတ်မှတ်လေ့ကျင့်ထားပါ။

ရုပ်ပုံပေါင်း (၂၅၀) ကျော်ဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သင်ပြရန် ရည်ရွယ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ‘ကျားနှင့် ကြီးကြာ ယှဉ်တိုက် သိုင်း’ သည် ‘ရှောင်လင်ကွန်ဖူး’ စာအုပ်၏ ပညာဆက် ‘အဆင့်မြင့်သိုင်း’ အနေဖြင့် ရေးသားထားပါသည်။

ဦးပြည်သိမ်း

လျှို့ဝှက်သော ကမ္ဘာ့သတ်ပုတ် နည်းများ

- * တိုင်းပြင်တိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်သတ်ပုတ်နည်းများ ရှိတတ်ကြသည်။ လူမသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားကြ၍ လူသိနည်းကြ၏။
 - * လူသိနည်းသော ပညာတိုင်း အညံ့စား၊ အလျော်စား မဟုတ်ကြ။ အချို့သောလူမျိုးတို့၏ သတ်ပုတ်နည်းများသည် လူသိများသော ပညာများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ကြ၏။
 - * လူလူချင်း မတရားဗိုလ်ကျ စိုးမိုးအနိုင်ကျင့် မခံချင်သူများအတွက်....
 - * သိုင်းသင်တန်း၊ ဂျူဗို၊ ကာရာတေး၊ ကွန်ပူးစသည့် ကိုယ်ခံပညာသင်ကျောင်းများသို့ သွားရောက်မသင်ကြားနိုင်သူများအတွက် ဆရာကြီး ဦးပြည်သိမ်း (နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်)က ရှာဖွေပြုစု တင်ပြထားသည်။
 - * ဂျပန်နိုင်ငံ၊ အိုကီနားဝါး၊ ကိုးရီးယား၊ ဟောင်ကောင်၊ ထိုင်း၊ ရုရှား၊ အိန္ဒိယ၊ အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်၊ အိုင်ယာလန်၊ မက္ကဆီကို စသည့် နိုင်ငံများမှ ထူးဆန်းသည့် တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများကို စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ရာ၊ ဗဟုသုတ ဖြစ်ဖွယ်ရာ၊ သိသူ ဖော်စားဖွယ်ရာ၊ မှတ်သား အသုံးချဖွယ်ရာ ရေးသားထားသဖြင့် ဖတ်မိလျှင် လက်မလွှတ်နိုင်မည့်စာအုပ်ကောင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ပထမအကြိမ် ရိုက်စဉ်က အားပေးသူများသဖြင့် ယခု ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ပါသည်။

တအုပ်(၁၀)ကျပ်။ နောက်ကျက တာဝန်ထွက်နေပြီ

မှာရန်-

- (၁) သိုင်းစာပေ၊ ၅၄ (ဘီ)ရုံ၊ သိမ်ကြီးဈေး၊
- (၂) ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း၊ ၁၉၉-ဆူးဂူရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။

ခွင့်ပြုချက်အမှတ်-၈၉/၇၉-ခုနှစ်

ကွန်ပူးဘူရီဘာရစ်လီ၏

(အဆင့်မြင့် တိုက်ခိုက်နည်းများ-၁)

လက်နည်းစနစ်ပညာ

- (*) လက်နက်မဲ့ ယှဉ်တိုက်ဝါသနာအိုးမျိုး
- (*) တိုက်သိုင်းသမားများ.....၊ မြန်မာ့ လက်ဝှေ့ သမားများ..... ဝမ်းမြောက်ဖွယ်.....
- * ကွန်ပူးလက်သီး မည်သို့ဆုပ်ပုံ၊ ထိုးပုံ၊ အသုံးချပုံ၊ ဖြောင့်လက်သီး၊ ဖြတ်လက်သီး၊ ဝိုက်လက်သီး၊ ပင့်လက်သီး၊ လွှဲလက်သီး အသုံးချပုံများ တင်ပြထားသည်။
- * ရိုးရိုးနှင့်တိုက်ရိုက် (Simple and Direct Attack) တိုက်ခိုက်ခြင်း နည်းတမျိုးထက်ပိုပြီး ပေါင်းစပ်ထားသည့် (Compound Attack) စသည့် အရေးပါသည့် တိုက်ပုံ တိုက်နည်းများကို ခွဲခြား သင်ပြထားသည်။
- * ပြိုင်ဘက်အား ပရိယာယ်ဆင် (Feint) ၍ တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းအမျိုးမျိုး။
- * မိမိထက် ပညာသာသောပြိုင်ဘက်အား မည်သို့မည်ပုံ လှည့်စား၍ တိုက်ခိုက်ရမည်ကို တိတိကျကျညွှန်ပြထားသည်။
- * တဆုတ်တည်း ဆုတ်ပြေးပြီး တိုက်သူ၊ အကြမ်းအရမ်းအတင်း ဝင်တိုက်သူ၊ မိမိထက် အရပ်ရှည်သူ၊ မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူ စသည့် ပြိုင်ဘက်အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်တိုက်တတ်ရန် အနိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် စံပြပုံပေါင်းများစွာဖြင့် သင်ပြထားသည်။

ချော့... တအုပ် (၂၀) ကျပ်။

သင်မကြာ... လက်ကျန်နည်းနေပြီ အမြန်မှာ

စာအုပ် ကြေည

ရုပ်ပုံပေါင်း (၁၀၅၊ ၅၄ (ဘီ) ရုံ၊ သိမ်ကြီးဈေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ရည်ရွယ် ပြင်ဆင်ထိုးသိုင်းကျောင်း၊
 သိုင်း သည် ရှောင်လက်ထပ်)၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
 အနေဖြင့် ရေးသားထား

(ခွင်ပြုချက်အမှတ်-၉၁၆/၈၀-ခုနှစ်)

ကွန်ပူးဘုရင် တရုတ်လိက

အဆင့်မြင့် တိုက်ခိုက်နည်းများ (၂)

(ခြေနည်းစနစ်ပညာ)

- * ခြေကန်တတ်ချင်သလား၊ ခတ်တတ်ချင်သလား....
- * မြောက်မြောက်မြင့်မြင့်ကန်တတ်ချင်၊ ခတ်တတ်ချင်သလား....
- * နည်းစနစ်ကျကျ အားပါပါကန်တတ်ချင်သလား....
- * မိုးကြိုးပစ်သကဲ့သို့ လျင်လျင်မြန်မြန် ကန်တတ်ချင်သလား....
- * လှိုင်းလုံးကြီးလိမ့်လာသလို ဆင့်ကာဆင့်ကာ ကန်တတ်ချင်သလား....
- * စွဲကန်တိုက်နည်း၊ စောင့်ကန်တိုက်နည်း၊ ခြောက်မြူကန်တိုက်နည်း၊ တချက်ချင်း ကန်တိုက်နည်း၊ ကန်နည်း မျိုးစုံပေါင်း ဆက်တိုက် တတ်ချင်သလား....

(*) တရုတ်လိက သူ့ကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြ ဓာတ်ပုံများဖြင့် စနစ်တကျ သင်ပြထားသည်။ ခြေကန်တတ်မှာ မပူပါနှင့်....

ယခုခေတ် ထင်ရှားသည့် ကန်နည်းစနစ်ဖြစ်သော....

- * ဝိုက်ကန်နည်း (Hook Kick)
- * အားအပြည့်ဖြင့်ဘေးတိုက်ကန်နည်း (Powerful Side Kick)
- * ကိုယ်တပတ်လှည့်ကန်နည်း (Spin Kick)
- * ပြောင်းပြန်ကန်နည်း (Sweep Kick)
- * ခြေဖြင့်တားတိုက်နည်း (Stop-Kick)
- * ခြေနည်းပရိယာယ် (Feint with Kick)

စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ထွက်နေပြီ.... တအုပ်(၂၀)ကျပ် ထွက်နေပြီ

မှာရန်-

သိုင်းစာပေ၊ ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း၊ ဆူးလေတုထူးလမ်း၊ ရန်ကုန်။

ဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်းဘာသာပြန်သည်
အသုံးချကာရာတေးပေါင်းချုပ်

၃၆၀၀၀၀

(ခွင့်ပြုချက် အမှတ်-၄၆၇/၇၆-ခုနှစ်)

(ဤစာအုပ် ငါးအုပ်တွဲကို လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်သုံးသွားလျှင်
ကာရာတေးဆရာမခေါ်ပဲ တတ်မြောက်လိမ့်မည်။)

- အတွဲ (၁) တွင် လက်ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်နည်းစုံ ပါဝင်သည်။
 - အတွဲ (၂) တွင် နောက်မှတိုက်ခြင်း၊ ဘေးမှတိုက်ခြင်း၊ ဖက်ခြင်း၊
ဖမ်းခြင်းစသည်တို့ကို ခုခံနည်းများ ပါဝင်သည်။
 - အတွဲ (၃) တွင် တယေဘက်ထက်ပိုသော ရန်သူများကို ခုခံတိုက်ခိုက်
နည်းများ ပါဝင်သည်။
 - အတွဲ (၄) တွင် လက်နက်ဖြင့် ရန်ပြုလာသူကို လက်နက်မပါ တန်ပြန်
တိုက်နည်းများ ပါဝင်သည်။
 - အတွဲ (၅) တွင် သံလက်သီး၊ သံကြိုးဖြင့် တိုက်ခိုက် သည်ကို ခုခံ
တိုက်ခိုက် နည်းများ အပြင် အခြား အဆင့်မြင့်
ကာရာတေးနည်းများ ပါဝင်သည်။
- ငါးအုပ်တွဲ တအုပ် ၃၅-ကျပ်။ အမြန်မှာမူရမည်။

(ခွင့်ပြုချက် ၂၃၇၂/၇၇)

ရှေးအကျဆုံး၊ အကောင်းဆုံး- တရုတ်သိုင်း
ကို ဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်းပြန်ဆိုသည်-

ရှောင်လင် လက်နက်မဲ့သိုင်း

* နဂါး၊ * ကျား၊ * ကျားသစ်၊ * မြေ၊ * ကြိုးကြာစသည်
သိုင်းငါးမျိုး ပါဝင်သည်။

တအုပ် ၁၅-ကျပ်။

သိုင်းစာပေ၊ 'ဦးချစ်သန်းသိုင်းကျောင်း'

၁၉၉၊ တတိယထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။