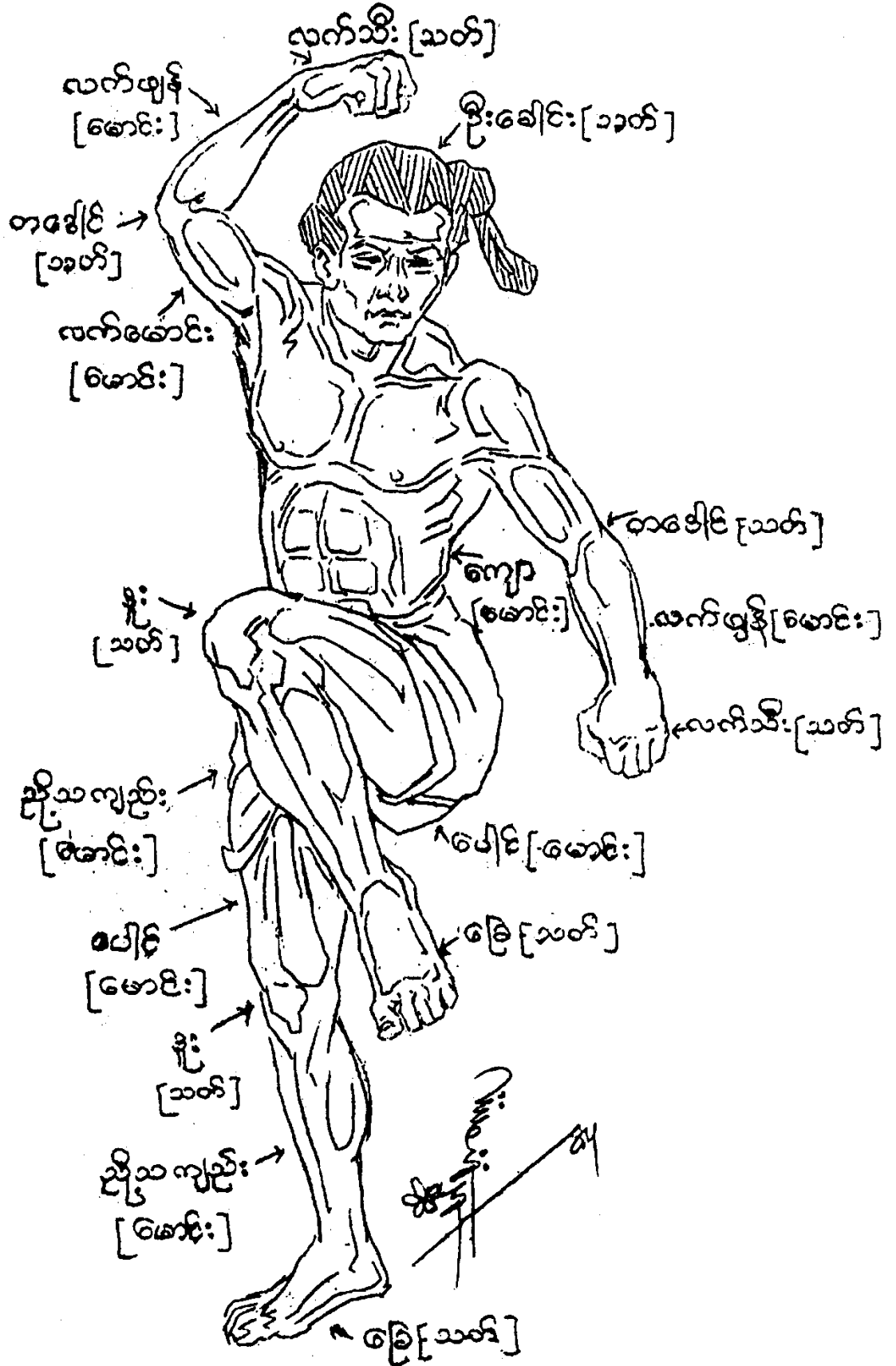


မြန်မာ့နိုင်ငံသိုင်း အဖွဲ့ချုပ်

မြန်မာ့ကိုယ်ခံပညာ နိဗ္ဗာန်သုတ် မှာ :



မြန်မာနိုင်ငံတော် အဖွဲ့ချုပ်

မြန်မာနိုင်ငံတော် အစိုးရအဖွဲ့
ကူးယူပုံနှိပ်ရေးဌာန

မြန်မာ့ကိုယ်ခံပညာ နိဒါန်း မှာ :

နည်း စံနစ် ကျမ်းကျင်မှု
အခြေခံ လေ့ကျင့်ရေး
အပိုင်း (၁)

လေ့ကျင့်မှုလိုက်နာချက်

၁။ မြန်မာ့အသံအား ကစား နည်း ပညာရပ်များ စံနစ်တကျတိုးတက် ပြန့်ပွား မျှအတွက်သင်ကြား လေ့ကျင့်သွား နိုင်ရေး နှင့် ရရှိပြီး သော အဆင့် အတန်းများ လေ့ကျင့်နည်း ပြောင်းလဲပျက်မသွား စေရန် လေ့ကျင့်မှုများ နှင့် လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း များကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ရေး နည်းပညာ လူတို့၏ ကာယ၊ ဥပဏ၊ စိတ္တ စွမ်းအင်သတ္တိများ ဖြစ်ထွန်း ရရှိလာရေး အတွက် မရှိမဖြစ်ဖြစ်ရမည် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

၂။ လေ့ကျင့်မှုရေးရာ လိုအပ်ချက်များတွင် စိတ်ပါဝင်စား မှုရှိရမည် တွေးခေါ်ကြံဆမှုနှင့် အမြော်အမြင်ရှိရမည်။ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်တိုက်ပြင်ဆင် မှု ရှိရမည်။ စံနစ်တကျလိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။ ရရှိသည့် ပညာ ရပ်များကို အလေးအနက်ထိန်းသိမ်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်သွား နိုင်ရမည်။

၃။ မြန်မာ့အသံ ပညာစဉ်၊ သမဝင်္ဂကို ထိခိုက် ညစ်နွမ်း စေမည့် အား နည်းချက်များ၊ ဒွါယွင်းချက်များ ဖြစ်ပေါ်မလာစေရန် စောင့်ဆိုခြင်း စောင့်ဆိုထိန်းခြင်းကို အထူးဂရုပြု ကျင့်ကြံရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ကြား မှန်ယူချက်

မြန်မာ့အသံ ရာသီဥတု ပညာသင်ရက်အင်္ဂါ (ငါး) ပါး နှင့် ပြည့်ဝသော ပညာရပ်တခုဖြစ်သည်။

အမျိုးသား ရေး စိတ်ဓါတ်ကို ပြည့်ဝနိုင်စေရန် ရင့်ကျက်စေသော ပညာ ရပ်တခုဖြစ်သည်။

ဆိုခြင်းအတိုင်း စေတနာရှိစွာ နိုးလိုက်နာမှတ်တမ်း များ ပြည့်ဝစေသော ပညာရပ်တခုအဖြစ် လူ့ဘဝအတွင်း မှာနိုင်စေရန် ကိန်းအောင်း နေသည့် မွေးရာပါ သန္ဓေတခုလည်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သုံးစွဲ ပညာကို စတင် လေ့ကျင့်မှု ပြုစေရမည်ဆိုသည့် နှင့် -

(၁) ဂုဏ်အင်္ဂါ (၅) ပါး ကို ဂါရဝပြုရမည်။

“ ဂုဏ်နာသုံး ၊ အမြတ်ဆုံး ဟု
ဦးလုံး ဝေဆာ ၊ ဆင်ပြီး တာမှ
မတတ်ပီတ ၊ ဝရိယကို
ဦးချရိဇ္ဈတ် ၊ မာနနှိပ်ကွပ်လက်
တုလွတ်ပညာ ၊ သင်စွယ်ရတု
လျင်စွာတတ်မှ ၊ အကြောင်း ပြု၍ “ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။

(၂) မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်သယ်ပိုး ထားရသော “ အမိမြေ ” (ဝါ)
သင်တန်း ကွင်းကို အလေးပြု (ဂါရဝ) ပြုပါ။

(၃) မိမိသည် ပညာစဉ် သမစဉ်ကို ရိုသေလေးစား လိုက်နာရမည့်
တာဝန် ရိုးရာပညာကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း
စောင့်ရှောက်ရမည့်တာဝန် ၊ နိုင်ငံထာဝရလုံခြုံရေးနှင့် ကာ
ကွယ်ရေးကို စောင့်ရှောက်ရမည့်တာဝန် ၊ ဤတာဝန် (၃)
ရပ်ကို စောင့်ထိခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည့် သိုင်းသစ္စာအမိဋ္ဌာန်
(၅) ချက်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း ပြုပါ။

(၄) မိမိသိုင်းပညာကို ယုံကြည်ကိုးစားအားထား မှာနှင့် သင်ကြား
ခြင်း ပြုသည့် အချိန်မှစ၍ မိမိကိုယ်ကို ဘာသာ၊ သာသနာ ၊
နိုင်ငံထာဝရကို စောင့်ရှောက်မှု၊ စောင့်ထိန်းသူများ ဟူ၍
တစ်ကြိမ် ခိုင်မြဲစွာမှတ်ယူထားခြင်း ပြုပါ။

(၅) ပိမိ၏ဆရာအဆင့်ဆင့်ကို ရွှေသော နေရာတိုင်း အလေးပြု
(ဂါရဝ) ပြုပါ။

ခွဲခြား သိမြင်မှတ်သား မှု

လေ့ကျင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အလေ့အထတူ ခုဖြစ်နေအောင် လျှင်လျှင် ပြုမှု
နေခြင်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

နေထိုင်သွားလာ လုပ်ကိုင် စားသောက်မှု ဆိုသည်မှာ သည်လူတိုင်း
အတွက် အလေ့အထတူလို နေ့စဉ်အခြေပြုနေရသည်။

ပြုမှု လုပ်ကိုင်ခြင်း ။ ဒိတ်ပိုင်း ဖြင့်ပြုမှုခြင်း ၊ ရုပ်ပိုင်းဖြင့် ပြုမှု
ခြင်း ၊ အထောက်အကူပစ္စည်းများ ဖြင့် ပြုမှုခြင်း ဟူ၍ ပြုမှုခြင်း (၃) ရပ်
ရှိသည်။

- (၁) စိတ်ပိုင်း ဆိုစီရင်ကျင့်စဉ်များ (စိတ်ပိုင်း ဖြင့်ပြုမူခြင်း)
- (၂) လက်နက်ပျံ့နှံ့ခြင်း (ဂုဏ်ကိုင်း ဖြင့်ပြုမူခြင်း)
- (၃) လက်နက်ကိုင်ဆိုင်ခြင်း (အထောက်အကူပစ္စည်းဖြင့်ပြုမူခြင်း)

လေ့ကျင့်မှုတွင် စူးစိုက်မှုဖြစ်စေရန် အာရုံပြုစိတ် ရှိရမည်။ အာရုံပြုစိတ်သည် စာမေးမိမိခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း များ၏ သဘောသဘာဝကို သိနားလည်သော စူးစိုက်မှုရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အခြေခံ၍ သာ အရသာလုံး ဖြစ်ပေါ်ရသည့်ဖြစ်၍ ဖြစ်ပေါ်ရသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိစွမ်းအင်အားလုံးကို ခွဲခြားပိုင်းခြား သိနားလည်ရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းမှာ သိုင်းပညာ၏ အခြေခံအချက်အလက်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အစိတ်အပိုင်း များ

“ သတ် ” ကိုး သတ်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် မွေးလာသည့်မှ သေဆုံးသွားသည့်အချိန်ထိ သေတုရှင်မကွာ စေတင့်ကြပ်နေသော အမာပိုင်း (ကိုး) ခုရှိသည်။ အပြေဒုပိုင်း (ကိုး) ခု၊ စံနစ်ပိုင်း (ကိုး) မျိုး၊ ဖြစ်ပေါ်ရသော ဟန်ချက် (ကိုး) လမ်း (ကိုး) ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအမာပိုင်း (ကိုး) ခုကို “ သတ် ” ကိုး ခုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ထိုသတ်များသည် “ တားဆီးခြင်း ” “ ပိတ်ဆို့ခြင်း ” “ ခုခြင်း ” “ ခံခြင်း ” “ တိုက်ခြင်း ” ဆိုစီရင်ကျင့်စဉ်များ များအတွက် အဓိကလက်နက်များ ဖြစ်သည်။

- “ လက်ခြေလေးဂုဏ်
- ဖြစေတင့်ကြပ်
- ခေါင်းပါသတ် ကိုး သတ် ” ။

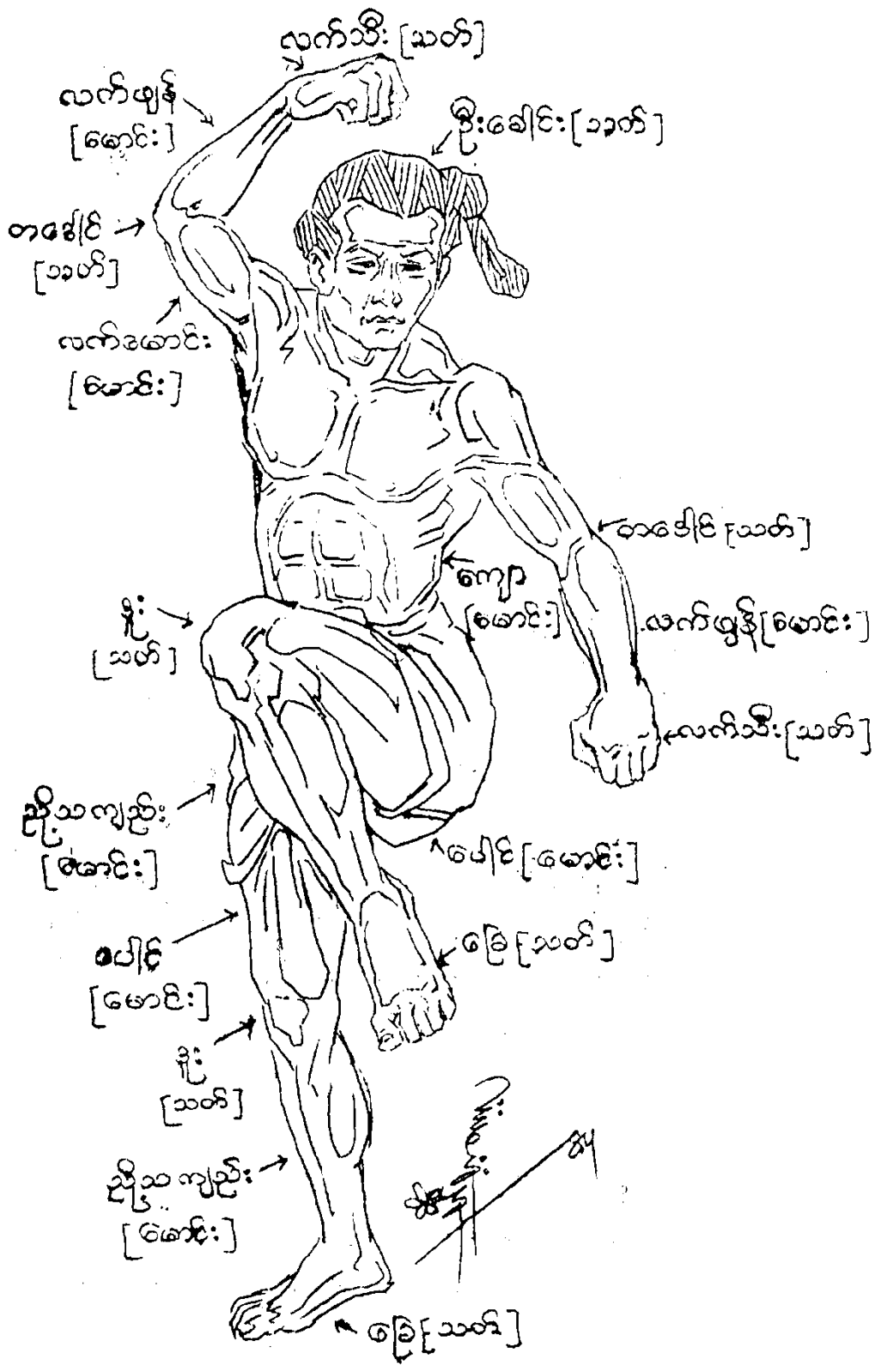
အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့် နည်းမှတ်လက်၁ဖြစ်သည်။ ပုံပြုဖျက်ပျက်မှုကို ကြည့်၍မှတ်ပါ။

အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်

- ၁။ ခေါင်း ၂။ ဘယ်လက်သီး ၃။ ညာလက်သီး ၄။ ဘယ်တတောင်
- ၅။ ဘယ်ဒူး ၆။ ညာဒူး ၇။ ဘယ်ခြေ ၈။ ညာခြေ တို့ဖြစ်သည်။

“ မေဝင်း ” ကိုး မေဝင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပြေဒုပိုင်း (ကိုး) ခုရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို မေဝင်းဟု၍လည်း ခေါ်သည်။



ထို မေခင်း များ သည် ရှေ့ငါးခြင်း ၊ တိမ်းခြင်း ၊ ကွယ်ခြင်း ၊ ကခ
ခြင်း ၊ ပါယ်ခြင်း ၊ ခုတ်ခြင်း ၊ ညွတ်ခြင်း ၊ ခံခြင်း ၊ ညွတ်ခြင်း ၊ ဖျိခြင်း ၊
ယိမ်းခြင်း ၊ လိမ်ခြင်း ၊ ခုန်ခြင်း ၊ ဖွဲခြင်း ၊ ဆိုင်ရသွပ်ရသွပ် ၊ မှုများအတွက်
အဓိကလက်နက်များ ဖြစ်သည်။

“ ဖျိကခ ၊ ညွတ်ကခ ကိုယ်ခန္ဓာ
ကိုး ဖြာတိုက်ချက် မေခင်း ၊
ညှိသကည်း ၊ ပေါင်တန် မေခင်း လေး တန်နှင့်
လက်ဖျန်လက် မေခင်း မေခင်း လေး မေခင်းကို
ကျော မေခင်းနှင့် ပေါင်း မေခင်း ကိုး မေခင်း တည့် ”

အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့် နည်း မှတ်လက် ခြစ်သည်။

ပုံပြုသွပ်ရသွပ် မှုများ ကိုကြည့်၍ မှတ်ပါ။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

၁။ တယ်လက်ဖျန် ၂။ ညာလက်ဖျန် ၃။ တယ်လက်မေခင်း ၊ ၄။ ညာလက်
မေခင်း ၅။ တယ်ပေါင်မေခင်း ၆။ ညာပေါင်မေခင်း ၇။ တယ်ခြေသလုံး
၈။ ညာခြေသလုံး ၉။ ခန္ဓာကိုယ်ကျော မေခင်း တို့ဖြစ်သည်။

တိုက်ခြင်းစံနစ် (ကိုး) များ

သတ်နှင့် မေခင်း တို့၏ အကျိုးဆက်လျှင် ရှေ့ ၊ မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ
သည့် အချက်မှာ ထိရောက်သော ထိတွေ့စေရန် မှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းပင်
အကြောင်း ပေါ်က ထိရောက်သော ဤပြုမူချက်များကို ပြုမူကြမည်သာဖြစ်သည်။

ဤပြုမူချက်များကို “ တိုက် ” သည်ဟု သော အင်္ဂါရပ်အဖြစ်သတ်မှတ်ထား
သည်။ အရသာဝတ္ထုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိတွေ့ခြင်းကို “ တိုက် ” သည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

“ ထိုး ၊ ခုတ် ၊ ရိုက် ၊ ထု
ပက် ၊ ပေါက် ၊ မှု နှင့်
ကန် ၊ တွန်း ၊ တွက် ၊ လှာ
သတ်ခြင်း ၊ ရခကား ၊ သဟာ ပေါ်လွင် ၊ ကိုးနတ်ရှင်သို့ ”

အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့် နည်း မှတ်လက် ခြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

၁။ ထိုး ၂။ ခုတ် ၃။ ရိုက် ၄။ ထုခြင်း ၅။ ပက်ခြင်း ၆။ ပေါက်ခြင်း
၇။ ကန်ခြင်း ၈။ တွန်းခြင်း ၉။ တွက်ခြင်း များ ဖြစ်သည်။

လှုပ်ရှား ဟန်ချက် (ကိုး) လမ်း ၊ ကိုး ခွင်

လူတို့သည် အရပ် မျက်နှာကိုလိုက်၍ နေထိုင် စား သောက်ကြခြင်း ၊ အရပ် မျက်နှာကိုကြည့်၍ သွား လာလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ကြခြင်း ၊ အရပ် မျက်နှာ တို့အလိုက် ဝင်လာမည့် အန္တရာယ်များ ကို ရှောင်ရှား ကြခြင်း များ ကို နေ့စဉ် ပြုမူ နေကြရသည်။

အရပ် မျက်နှာလမ်း ကြောင်း နှင့် မိမိခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှား ဟန်ချက် လိုက်ဘက်ညီမှသာလျှင်လည်း ကြီး ပွား ချမ်း သာခြင်း ၊ အန္တရာယ်ကင်း လွတ် ခြင်း နှင့် အောင်နိုင်ခြင်း တို့ကိုဖြုတ် ပေါ် စေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် သာမန်အား ဖြင့် မျက်နှာမူရသောအရပ် (၃) မျက်နှာ ဒီဂရီ (၁၈၀) လမ်း ကြောင်းကို မျက်နှာပြုထား ရသည်။

သို့ရာတွင် ထိုလူ၌ အရပ် လေး မျက်နှာ ၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ၊ အရပ် ဆယ်မျက်နှာ (၃၆၀) ဒီဂရီစက်ဝန်း လမ်း ကြောင်း များက ဝန်း ဝိုင်း သိုင်း ခြံထား သည်။

သိုင်း သမား တစ်ယောက်သည် ဤလမ်း ကြောင်း များကို သိရှိနားလည် ထား ခြင်း ဖြင့် အန္တရာယ်လမ်း ကြောင်း များ ရှောင် ဖွေတတ်ခြင်း ၊ လွတ် ရသလမ်း ကြောင်းကို ရှောင် ဖွေတတ်ခြင်း စသည့်လှုပ်ရှား ဟန်ချက် ၊ ရပ် တည်ဟန်ချက်ကို ထိန်း နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

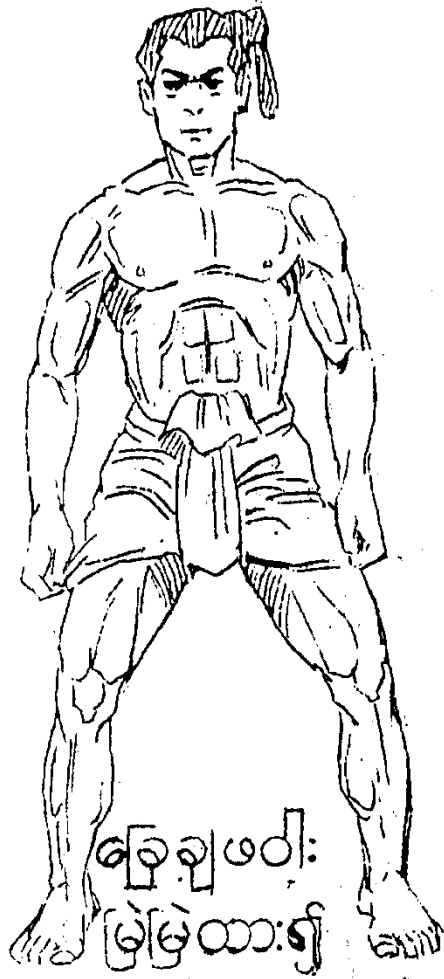
လေး မျက်နှာစု ဗဟိုပြု ၊
ပွား မှာ ခွင်ကိုး ခွင် ၊

အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့်နည်း မှတ်လက် ဖြစ်သည်။
ပုံပြုလှုပ်ရှား မှန်ကြည့်ပါ။

ရပ် တည် ဟန် ချက်

သင်တန်း မှ အ နေအထား အသင့် ပုံစံ

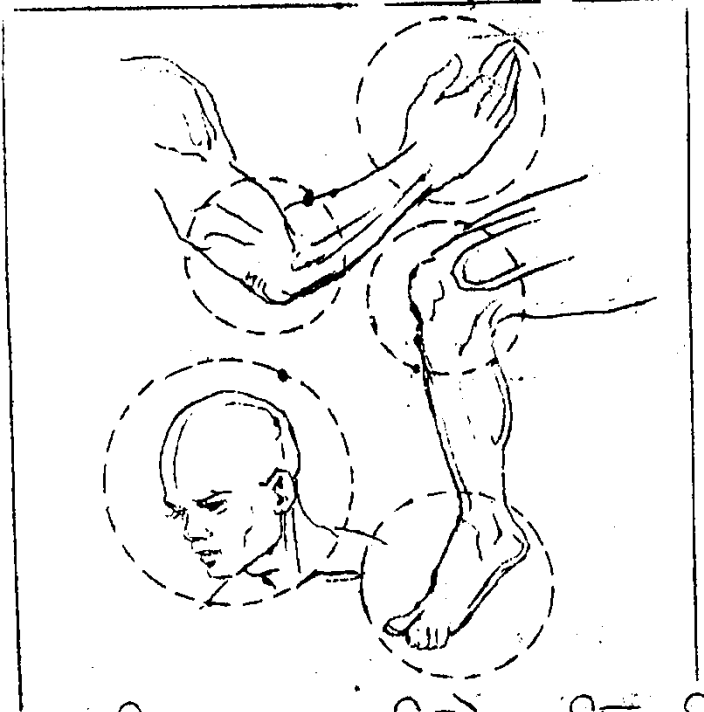
လက်သိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ရန် အ နေအထား သင့်ပုံစံ ရပ်တည် ဟန်ချက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာတည်မတ်စွာရပ်ခြင်း ၊ မျဉ်း မတ် (၉၀) ဒီဂရီ၊ ဒူး၊ တဆင့်ချိုး၊ ခြေခွဲတစောင့်ထွာ၊ လက်သီး ဆုတ်၊ မေ့တင်း ကွေး ခါးကပ် ၊ ရင်မေ့ မျက်မှောင်တင်း ၍ ရှေ့ကြည့် အ နေအထား ဖြစ်ရမည်။



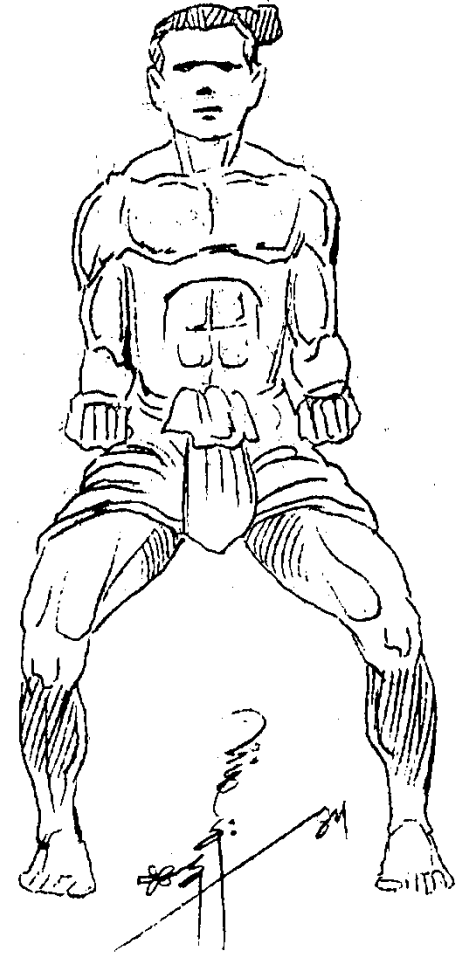
ဂုဏ်တည်ဟန်ချက်

ဘွန်ယူမူလ၊ ဘိုင်း အဝယ်
 ခြေချဖဝါး၊ မြဲမြဲထား၍
 ဣန္ဒြေသား ဟန်ရှိ၊ မယိမ်း ယိုဘဲ
 နူး ခိုလဲ ဖျော့၊ ချိန်ခို လျော့အာ
 ဂုဏ် မေ့အား လွင်း၊ မျက်မှောင်စင် ဘိ
 ဂျာပင်း လေ့ရှိ၊ ဦး မပိုက်ရှင်။ ။

ခြေချဖဝါး
 မြဲမြဲထား၍



လက်ခြေလေးရပ် မြဲစောင့်ကြပ်
 ခေါင်းပါသတ် ကိုးသတ်



နည်း မှတ်လက် ၁

ကွက်ယုမုလ၊ သိုင်း အဝဝယ်
ခြေချဖဝါး၊ ခြံခြံဆား ချ
ဖြေဝင်္ဂသား ဟန်ကို၊ မထိမ်း ယိုဘဲ
ဒူး ကိုလဲ ဖေ့သူ၊ ခက်ကို လှေ့သူက
ရင် မေ့အား ခွင်း၊ မှက် မှောင်တင်း ချ
ရွာခွင်း လေ့ရှက် ဦး မငိုက်နှင်

(ပုံကိုကြည့်ပါ)

အခြေခံ(၆၃) မေ့တင်း အား လေ့ကျင့်ရေး

ဤကျင့်စဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို “သိုင်း” ဟုသေ
ဝန်း ဝိုင်း လေ့ဝိုက်ကာ၊ ကာယံဗျာဝိဂ္ဂား မှာ နည်း နိဿည်း များ ပြုလုပ်နိုင်
ရန်အတွက် ပြုပြင်ပေး သည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို အသုံး ချတန်ဆိုးကို
ထိန်း ချား လည်စေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို အသုံး ပြုရ၍ ၊
ရပ်တည်မှုဟန်ချက်နှင် ဗျာဝိဂ္ဂား မှာဟန်ချက်များ မှန်စေရန်၊ အား ထိန်း ၊
အား ခွင်း ၊ အား ထုတ်မှန်စေရန်၊ လမ်း ကြောင်း မှန်စေရန်၊ ဝန်ခံ
ဟုသော အဆစ်လိုက်၊ အဆင့်လိုက်၊ တွဲလုံး ၊ ခွဲလုံး ၊ ခွဲလုံး များ မှန်စေရန် ၊
ခန္ဓာကိုယ်ကြို ခိုင်မှုနှင် သက်လုံ ကောင်း မှာ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရခြင်း
ဖြစ်သည်။ (အစကောင်း မှအစောင်း သေချာမည်ဖြစ်သည်။)

အခြေခံ(၆၃) မေ့တင်း အား ကျင့်နည်း စံနစ်

ပုံပြုဗျာဝိဂ္ဂား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

၁။ ခေါင်း တိုက် လေ့ကျင့်နည်း

- (၁) ခေါင်း ရှေ့ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၂) ခေါင်း နောက်ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၃) ခေါင်း ဘယ်ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၄) ခေါင်း ညာဆတ်တိုက်ခြင်း

} - ဆတ်အား ကိုအသုံး ပြုရမည်။

၂။ လက်သီး ထိုး လေ့ကျင့်နည်း

- (၅) ဘယ်လက်သီး ဖြောင့်ထိုး
 - (၆) ညာလက်သီး ဖြောင့်ထိုး
 - (၇) ဘယ်လက်သီး ဝိုက်ထိုး
 - (၈) ညာလက်သီး ဝိုက်ထိုး
 - (၉) ဘယ်လက်သီး ပင်ထိုး
 - (၁၀) ညာလက်သီး ပင်ထိုး
- လက်သီး ထိုး ရသွယ် မေ့ခင်း
- အားမကုန် စေရ။
- ထိုးလက်ကိုပြန်ရုတ်ရသွယ်
နေခက်သို့ ဆောင့်ခြင်း သာ
ဖြစ် စေရမည်။

၃။ လက်ဝါး စေခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- (၁၁) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ် (လည်ပင်း)
 - (၁၂) ညာလက်ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ် (- || -)
 - (၁၃) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ် (အား နံ)
 - (၁၄) ညာလက်ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ် (- || -)
 - (၁၅) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း ဖြတ်ခုတ် (လည်ခြံ)
 - (၁၆) ညာလက်ဝါး စေခင်း ဖြတ်ခုတ် (- || -)
- ခွဲအား ကိုအသုံး
ပြုရမည်။

၄။ လက်ဖ နေခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- (၁၇) ဘယ်လက်ဖ နေခင်းတည့်တွန်း (ဝမ်း ခိုက်)
 - (၁၈) ညာလက်ဖ နေခင်းတည့်တွန်း (- || -)
 - (၁၉) ဘယ်လက်ဖ နေခင်းပင်တွန်း (မေးစေ့)
 - (၂၀) ညာလက်ဖ နေခင်းပင်တွန်း (- || -)
- ဆတ်အား ကိုအသုံး
ပြုရမည်။

၅။ လက်ဖျန် မေ့ခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- (၂၁) ဘယ်လက်ဖျန် မေ့ခင်းအတွင်းဝိုက်
 - (၂၂) ဘယ်လက်ဖျန် မေ့ခင်းအပြင် ဝါး
 - (၂၃) ညာလက်ဖျန် မေ့ခင်းအတွင်းဝိုက်
 - (၂၄) ညာလက်ဖျန် မေ့ခင်းအပြင် ဝါး
 - (၂၅) ဘယ်လက်ဖျန်အပေါ်ပင်
 - (၂၆) ဘယ်လက်ဖျန် ဝိုက်ခုတ် (အောက်)
 - (၂၇) ညာလက်ဖျန်အပေါ်ပင်
 - (၂၈) ညာလက်ဖျန် ဝိုက်ခုတ် (အောက်)
- ခွဲအား ၊ ဆတ်အား ပေါင်း
ရမည်။
- ဆတ်အား ကိုအသုံးပြုရမည်။

၆။ တေဝင်္ဂ လောကုတ္တံနည်း

- (၂၉) ဘယ်တေဝင်္ဂ ရှေ့တိုက်
- (၃၀) ဘယ်တေဝင်္ဂ အောက်ထိင်း
- (၃၁) ဘယ်တေဝင်္ဂ ဘေး ခတ်
- (၃၂) ဘယ်တေဝင်္ဂ နောက် ဆီငို
- (၃၃) ညာတေဝင်္ဂ ရှေ့တိုက်
- (၃၄) ညာတေဝင်္ဂ အောက်ထိင်း
- (၃၅) ညာတေဝင်္ဂ ဘေး ခတ်
- (၃၆) ညာတေဝင်္ဂ နောက် ဆီငို



ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်နှင့်
တွဲ၍ဆက်အား ပြုငိုအသုံး
ပြုရမည်။

၇။ ဒူး လောကုတ္တံနည်း

- (၃၇) ဘယ်ဒူး ပင့်တိုက်) ပင့်ဒူး တိုက် ၇ ဝတ္ထင်လက် စုံဆွဲနှိမ်
- (၃၈) ညာဒူး ပင့်တိုက်) ဟန်ချက်ယူရမည်။
- (၃၉) ဘယ်ဒူး ဝိုက်တိုက်) ဝိုက်ဒူး တိုက် ၇ ဝတ္ထင်လက် စုံဆွဲယူ၍
- (၄၀) ညာဒူး ဝိုက်တိုက်) ဟန်ချက်ယူရမည်။

၈။ ခြေ လောကုတ္တံနည်း

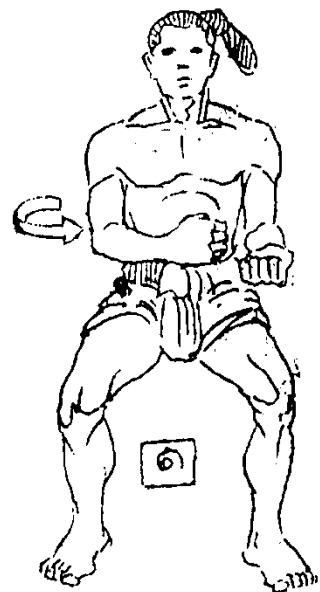
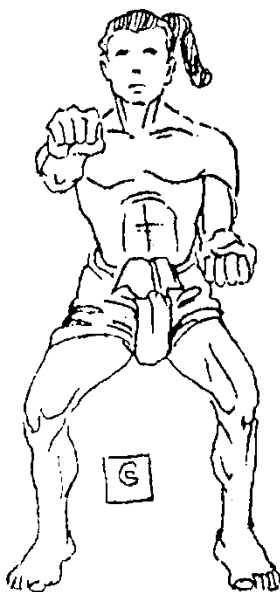
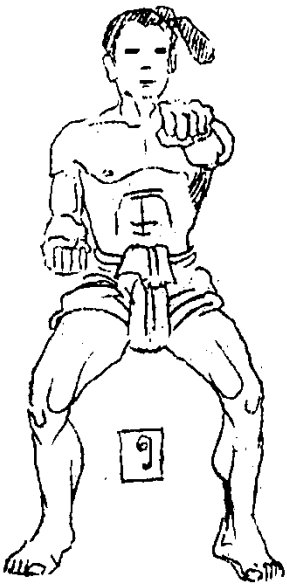
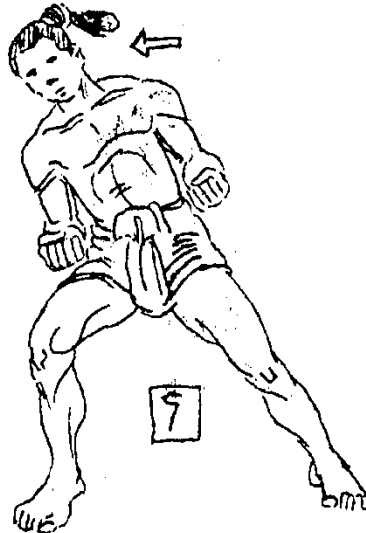
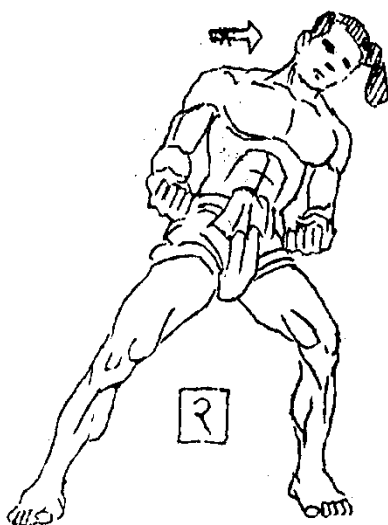
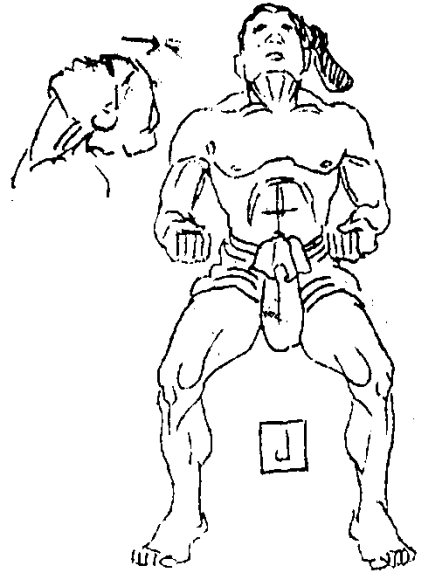
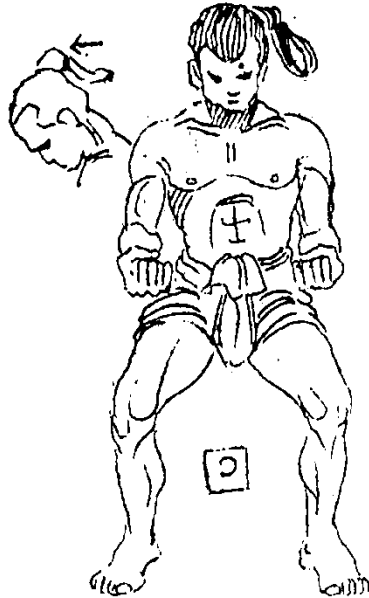
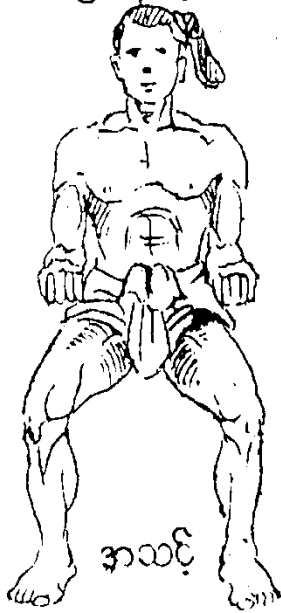
- (၄၁) ဘယ်ခြေ ဖျား ရှေ့ပင့်ခတ်) ရှေ့ခတ် ခြေဖျား မေဝင်းကဝ
- (၄၂) ညာခြေ ဖျား ရှေ့ပင့်ခတ်) မေဝင်းထိန်း ဟန်ချက်ပါရမည်။
- (၄၃) ဘယ်ခြေ ဖျား ဝိုက်ခတ်) ဝိုက်ခြေ ဖျား ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်
- (၄၄) ညာခြေ ဖျား ဝိုက်ခတ်) နှင့် မေဝင်းကိ၊ မေဝင်းထိန်း
- (၄၅) ဘယ်ခြေ ခေါင်း ရှေ့ကန်) ဟန်ချက်ပါရမည်။
- (၄၆) ညာခြေ ခေါင်း ရှေ့ကန်) မေဝင်း ခြေဖျားတွင်လည်း ငင်း
- (၄၇) ဘယ်ခြေ ခေါင်းဘယ် ဘေးကန်) အတိုင်း ကျင့်သုံး ရမည်။
- (၄၈) ညာခြေ ခေါင်းညာ ဘေးကန်) ခြေနည်း စံနစ်ကိုအသုံးပြုရာတွင်
- (၄၉) ညာခြေ ခေါင်းညာ ဘေးကန်) မေဝင်းဆုံပတ်တဆက်များ တွင်
- (၅၀) ညာခြေ ခေါင်းညာ ဘေးကန်) အား စီး ထား ရမည်။

၉။ တိမ်း ထိုင် လောကုတ္တံနည်း

- (၅၁) ဘယ်တိမ်း ထိုင် - ထ)
- (၅၂) ညာတိမ်း ထိုင် - ထ) လက်စုံဝိုက်ဘမ်း ဆွဲအား ယူ၍ထိုင်ရမည်။

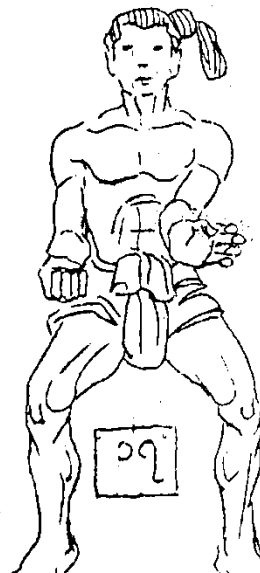
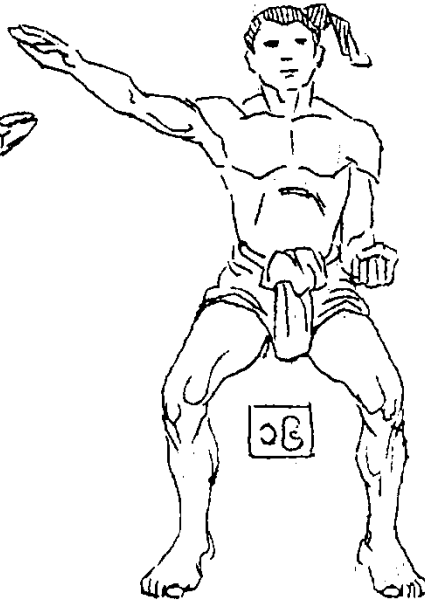
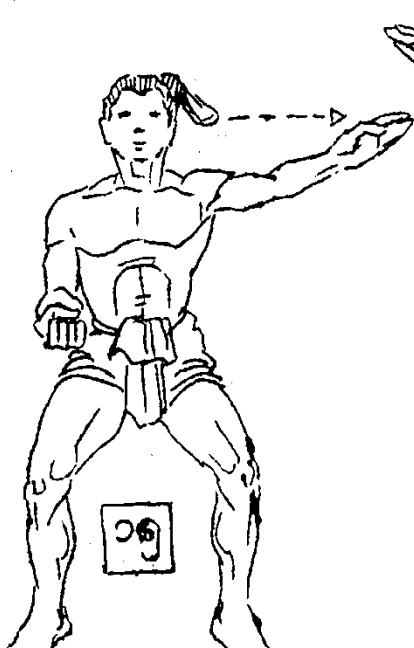
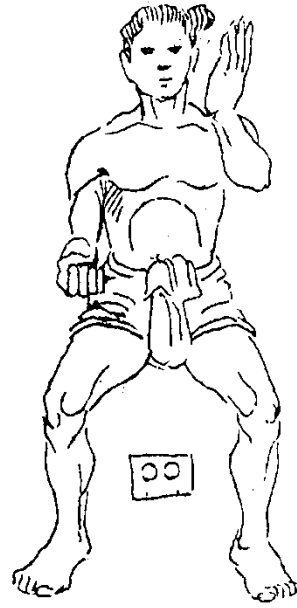
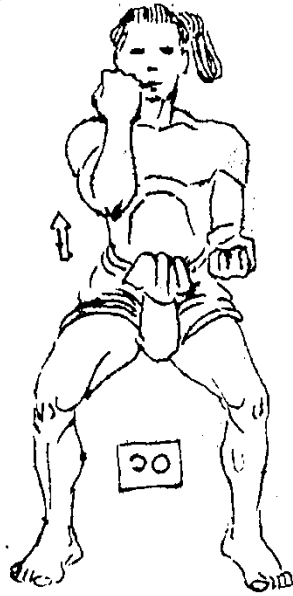
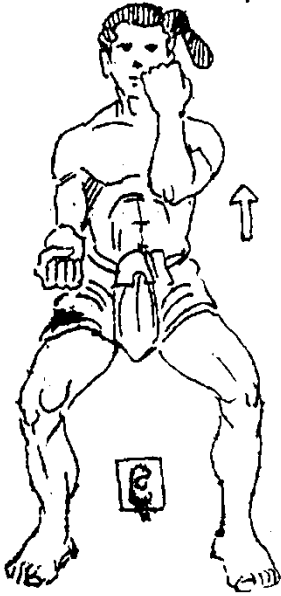
အခြေခံ[၉]မောင်းအား ဝေလျှင်စဉ် [၆၃]နည်း

၅ စာမျက်နှာ-၁



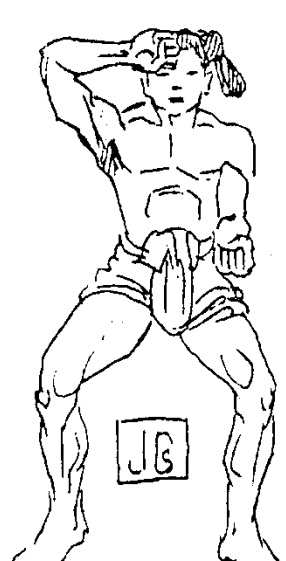
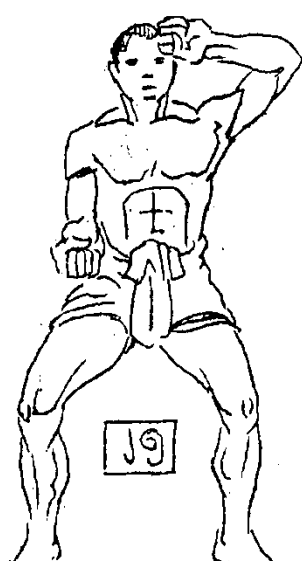
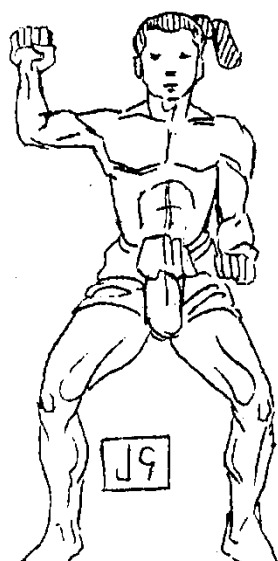
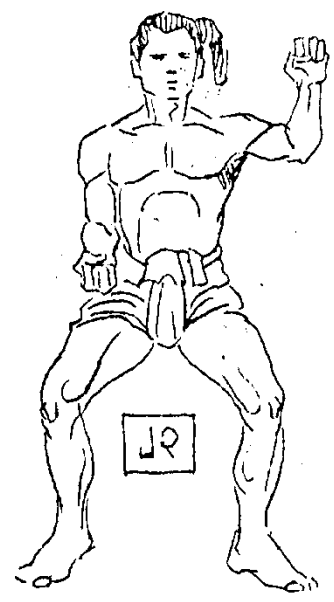
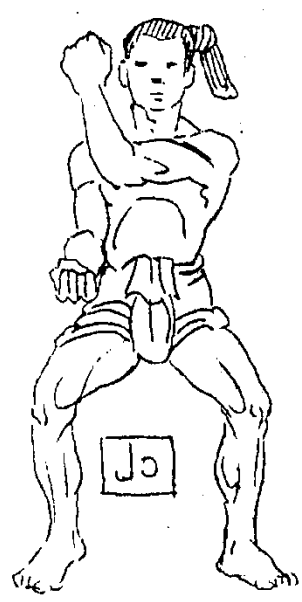
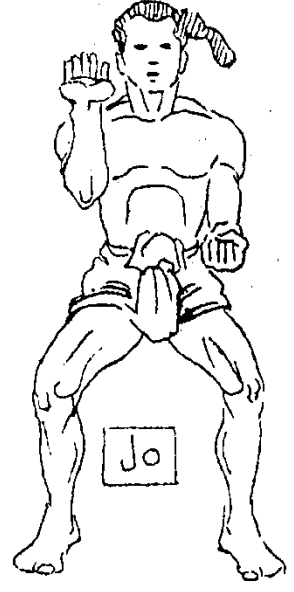
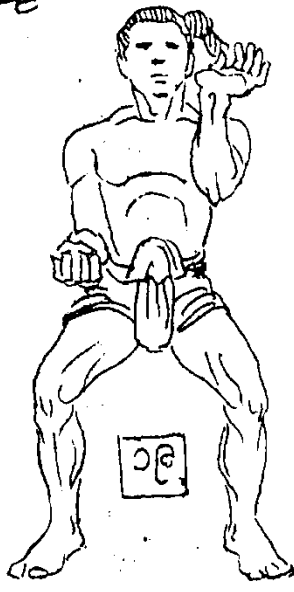
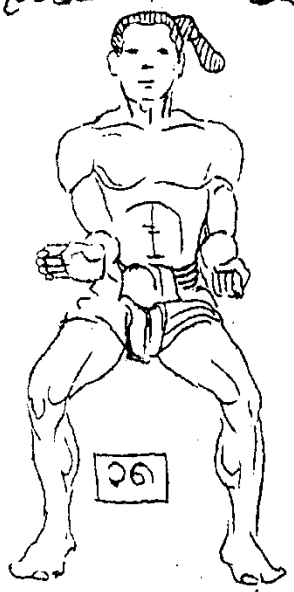
၆-ကောင်းစွာ - ၇၉.၀၉

စာမျက်နှာ - ၂ -



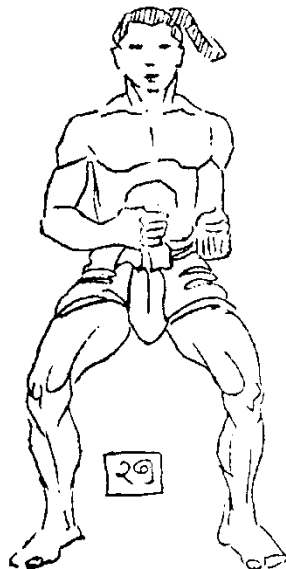
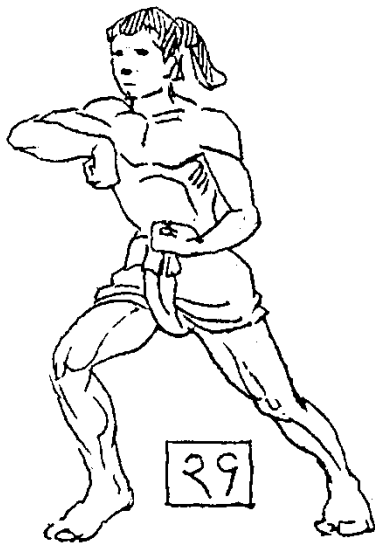
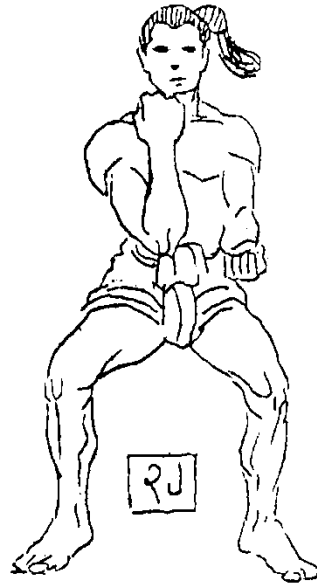
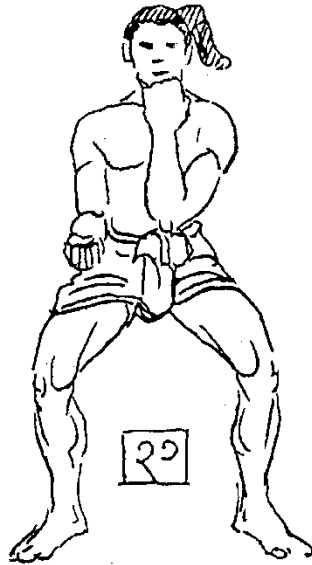
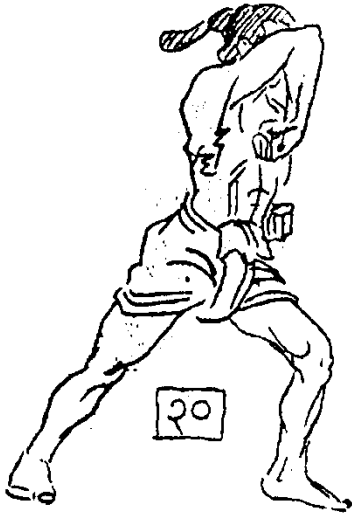
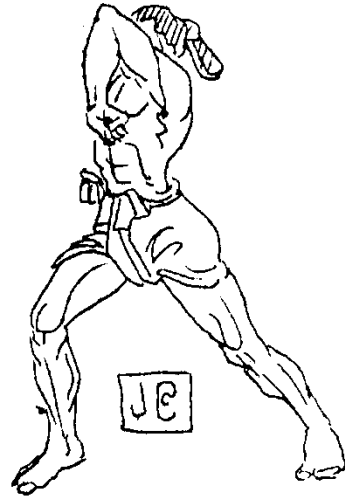
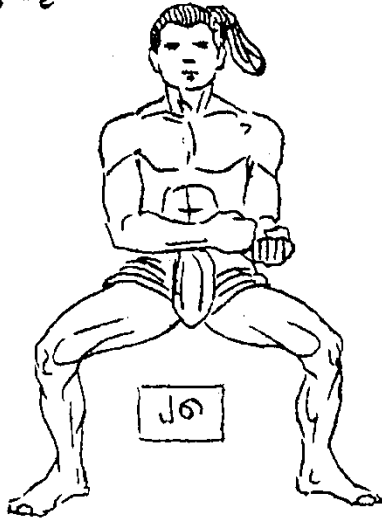
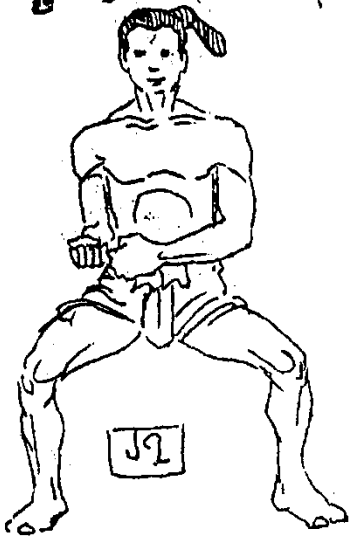
၉-အောင်အောင် ၆၃-၂၅၆၆

စာမျက်နှာ-၃



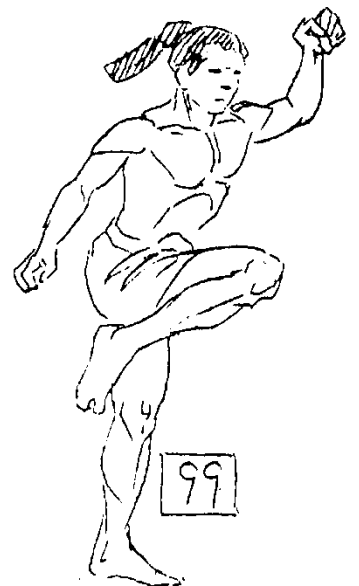
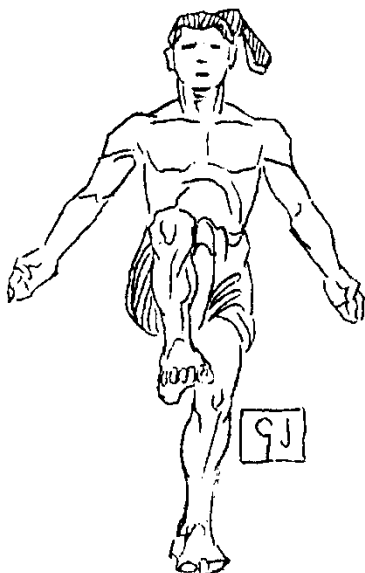
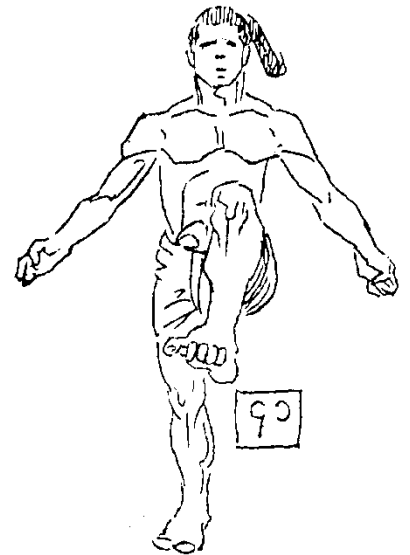
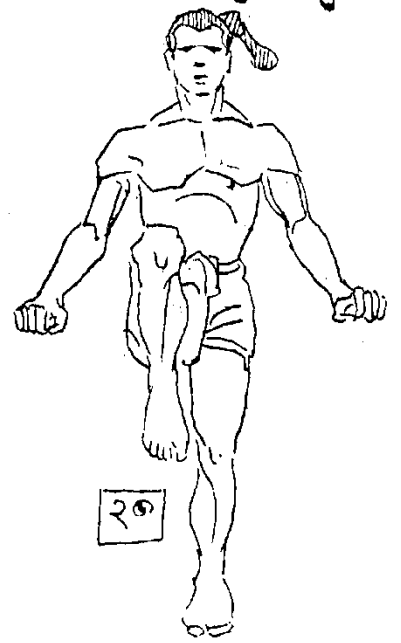
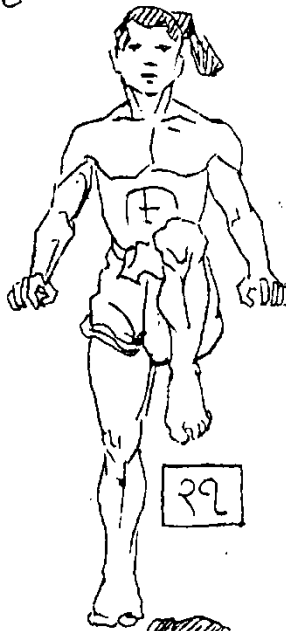
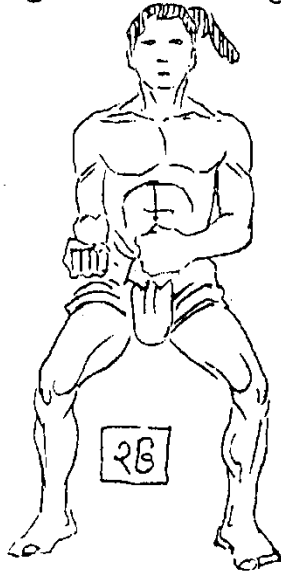
၆-အားကစား-၆၃-၂၅၀၆

စာမျက်နှာ ၄



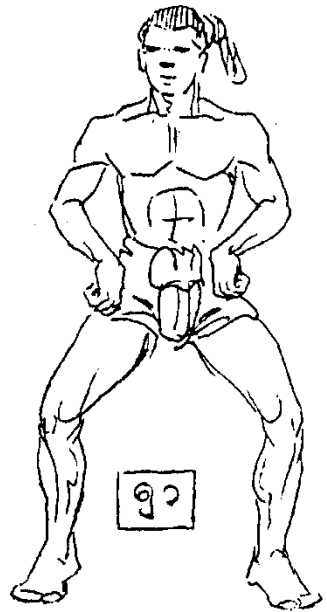
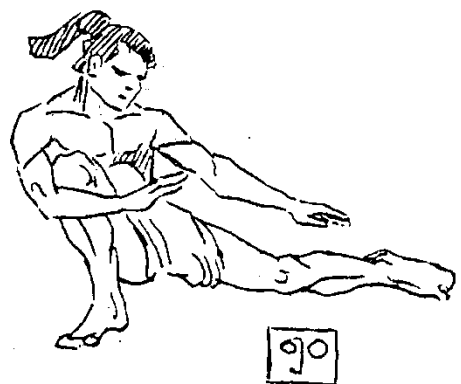
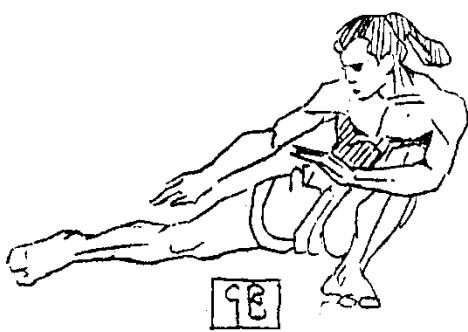
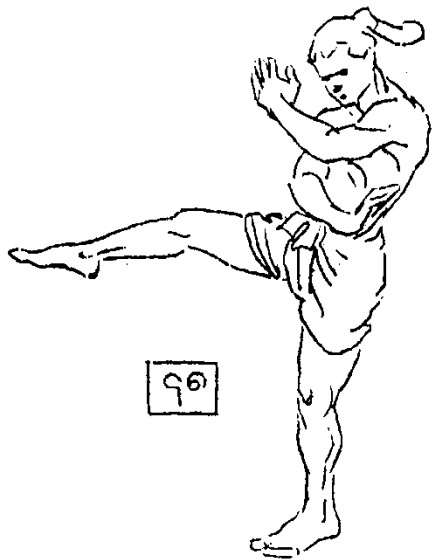
၉ - ကလေး အား - ၆၃ - ၇၃

စာမျက်နှာ - ၅



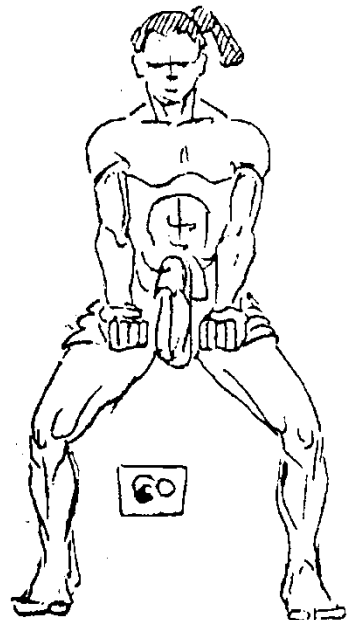
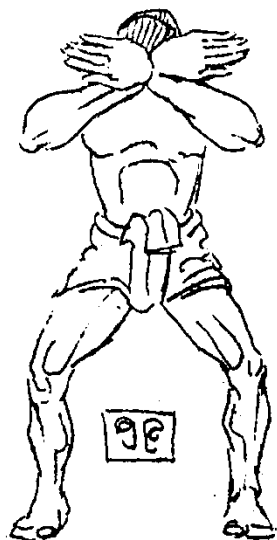
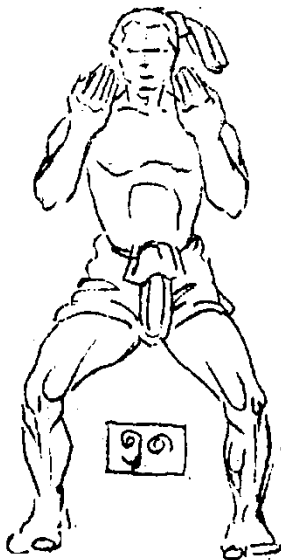
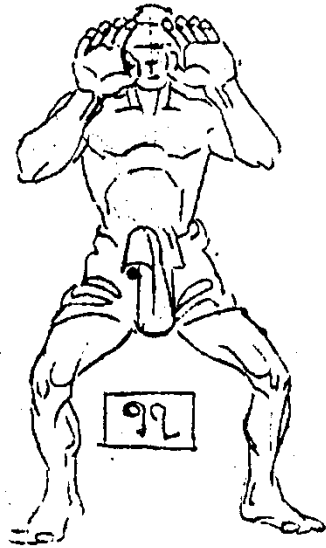
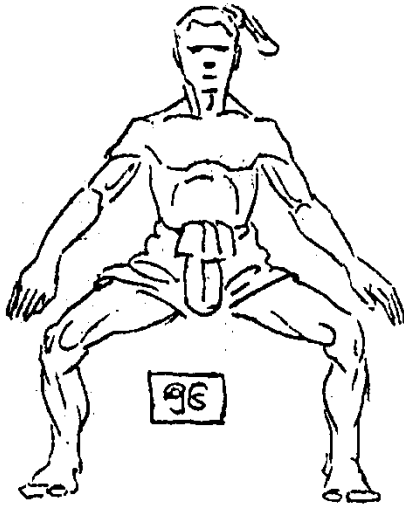
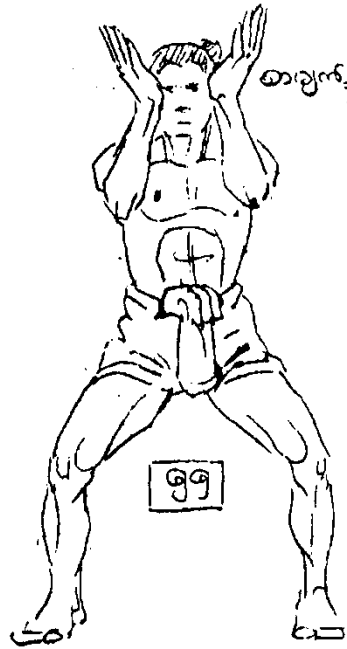
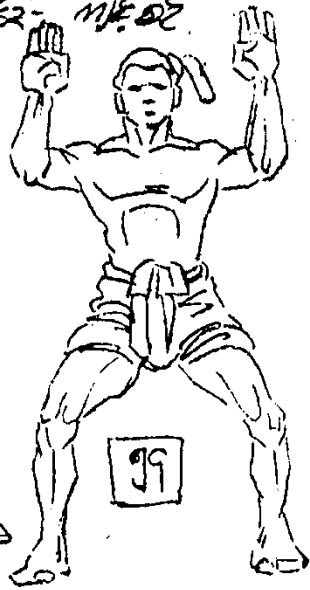
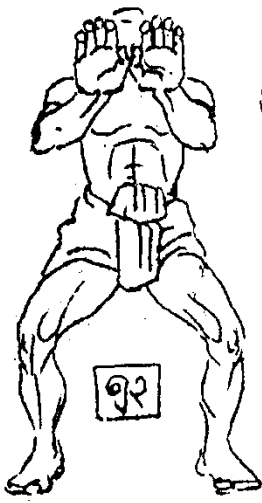
R-အမတ်:ဇား-၆၃.၇၆.၆၃

စာမျက်နှာ . ၆



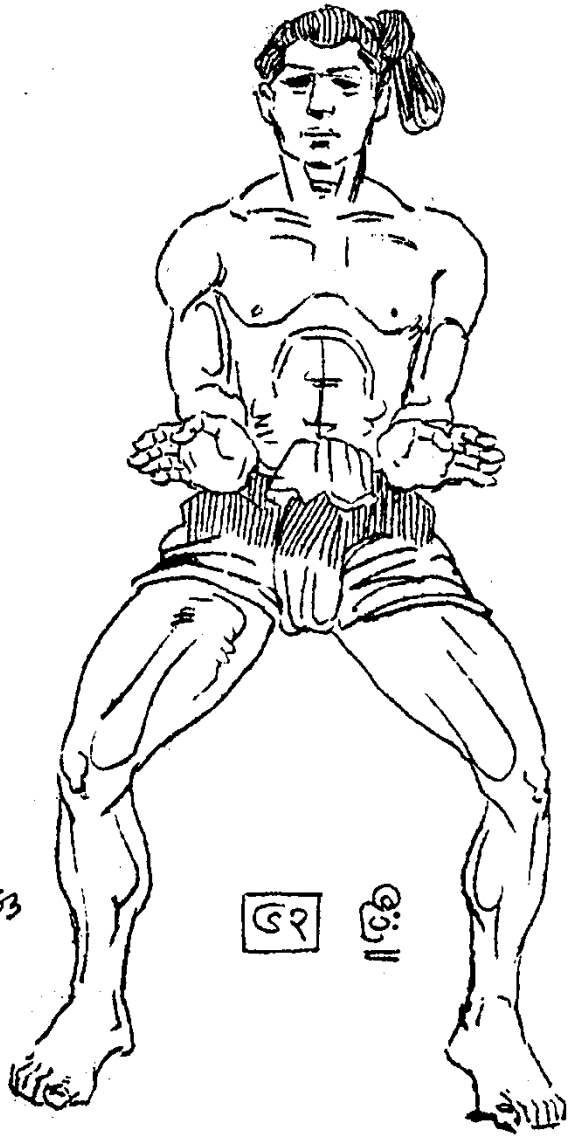
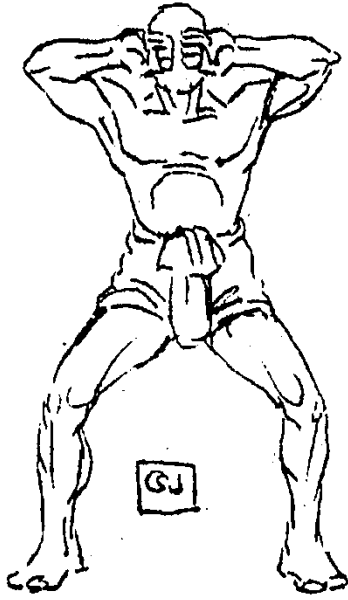
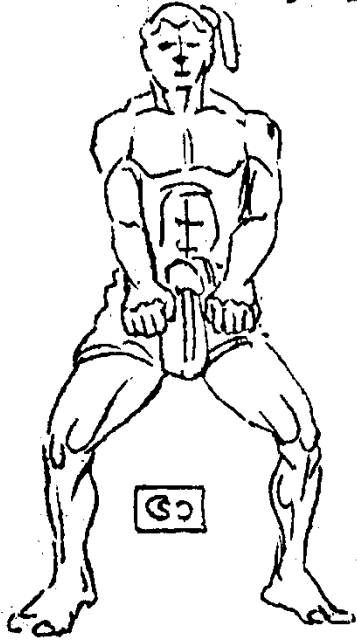
၉- မောင်းခတ် (၆) - ၇၃-၈၉

တစ်ဖက် - ၇



၂-အသံအား - ၆၃ - ၂၅၆၃၆

စာမျက်နှာ - ၈



၂၅/၆/၈၃

၆.၆၁ ၆.၆၂ ၆.၆၃ ၆.၆၄
*၂၅၆၃၆ နံပါတ်အရ နေရာပေးရန် - ၂၅၆၃၆ နံပါတ်အရ နေရာပေးရန် - ၂၅၆၃၆ နံပါတ်အရ နေရာပေးရန်

၁၀။ လက်စုံ (၁၀) နည်း၊ လေ့ကျင့်နည်း

- (၅၁) လက်ဝါး စုံ အောက်ဘေး ဂိုက်က ၁
- (၅၂) လက်စုံစုံမျက်နှာဂိုက်
- (၅၃) လက်ဖ နေ၁ ငိုစုံမျက်နှာဂိုက်
- (၅၄) လက်ဖျန်စုံဂိုက်က ၁ ခွဲ (အပေါ်)
- (၅၅) လက်ဝါး စေ၁ ငိုစုံလယ်ပင်း ခုတ်
- (၅၆) လက်ဖျန်စုံ အောက်ဘေး ဂိုက်ခွဲက ၁
- (၅၇) လက်ဖျား စုံမောင်းရင်းထိုးနှိုက် (လက်စုံမှောက်)
- (၅၈) လက်ဖျားစုံအရှိုက်သို့ပင်နှိုက် (လက်ဝါး လှန်)
- (၅၉) လက်ဖျန်အဆစ်စုံနား နှံ့ညှပ်ဂိုက်
- (၆၀) လက်သီးစုံထုတ်ပက်ပေါက် (လက်သီးလှန်ပေါက်)
- (၆၁) လက်သီး စုံ အောက်ထိုး (ခက်အောက်)
- (၆၂) လက်သီး စုံအပေါ်ညှပ်ထိုး (နားထင်)
- (၆၃) လက်ဝါး စုံခါး ညှပ်တွန်း ဂိုက်

- ဆတ်အားများ
ဖြင့်အဖုံးပြု
ရမည်။

လက်သီးပညာကို လေ့ကျင့်တေသူမည်ဆိုပါမူ ဤ (၆၃) မောင်းအား
ကျင့်စဉ်ကို ပထမဦးစွာ ဟန်၊ မာန်၊ ဌာန်၊ အသံ ပြည့်ဝစွာ လေ့ကျင့်ရမည်
ဖြစ်သည်။

(၆၃) မောင်းအား ကျင့်စဉ်ကို လျှပ်ရွာ၊ ဟန်ချက်၊ တွဲလုံး၊ ခွဲလုံး၊
ခွဲလုံး များ ဖြင့်လေ့ကျင့်ရမည်။

အခြေခံအပိုင်း (၁) လက်ရေး ကျင့်စဉ် (၁၀၀) ချက်

ဤလေ့ကျင့်စဉ်သည်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဖုံးပြုနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ၏
အဖုံးပြုခြင်း စံနစ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်ရသော လက်ရေး
ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရသည့် အားလမ်း ဧကွင်းများ ဟန်ချက်မှန်ရမည်။ အား
မှာ ဆတ်အား၊ ထောက်အား၊ လွှဲအား၊ များ ခွဲခြား ဖုံး မှာ -
လမ်း ဧကွင်းမှာ - မျဉ်းမတ်၊ မျဉ်း ဖိုင်များ၊ ခွဲခြား ဖုံး မှာ
ဟန်ချက်မှာ - ယိမ်းခြင်း၊ တိမ်းခြင်း၊ ညှပ်ခြင်း၊ ဖျိခြင်း များကို
ခွဲခြား ဖုံး မှာ စသော လျှပ်ရွာ၊ မှာစံနစ်များ မှန်
ကျနိုင်မည်။ မှန်ကန်မလျှား အထူး သက်ရောက်မှု ရှိ

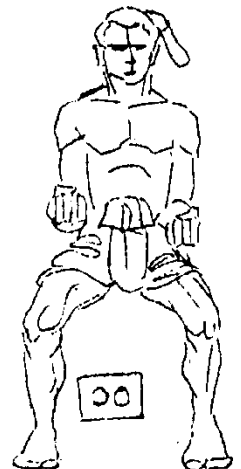
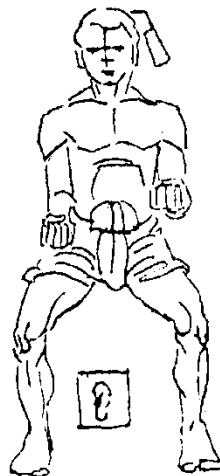
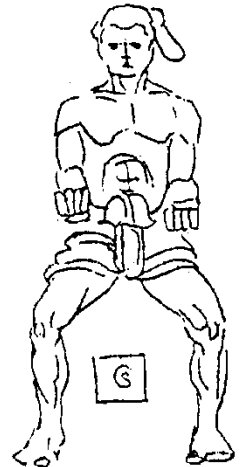
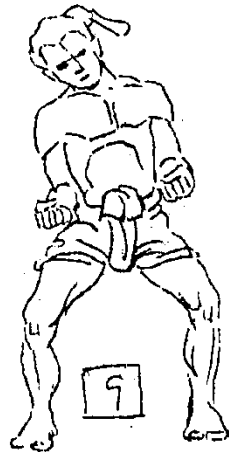
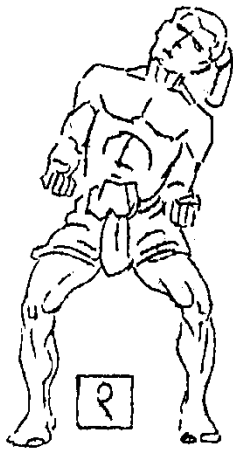
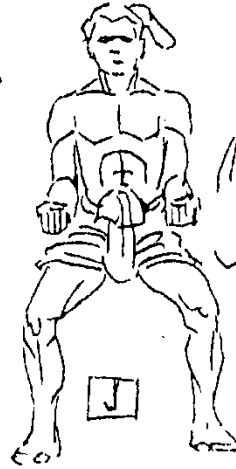
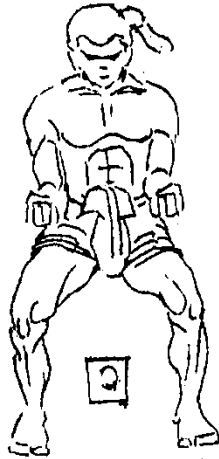
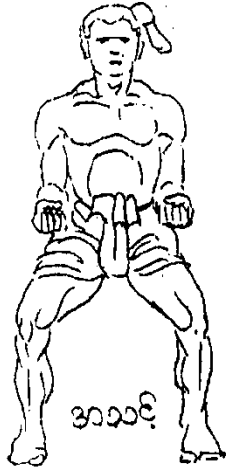
- အ နေအထွေး အသင်္ဃိ -

- ၁။ ခေါင်း ရှေ့တိုက်
- ၂။ ခေါင်း နေဘက်တိုက်
- ၃။ ခေါင်း ဘယ်တိုက်
- ၄။ ခေါင်း ညာတိုက်
- ၅။ ဘယ် ဖြေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၆။ ညာ ဖြေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၇။ ဘယ် စေခင်း လက်သီး ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၈။ ညာ စေခင်း လက်သီး ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၉။ ဘယ်လက်သီး လှန်ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၁၀။ ညာလက်သီး လှန်ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၁၁။ ဘယ် ဝိုက်လက်သီး ထိုး
- ၁၂။ ညာ ဝိုက်လက်သီး ထိုး
- ၁၃။ ဘယ် ပင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၁၄။ ညာ ပင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၁၅။ ဘယ်လက်သီး လက်ပြန် ဝိုက်
- ၁၆။ ဘယ်လက်သီး လက်ပြန် - ပြန် ပေါက်
- ၁၇။ ညာလက်သီး လက်ပြန် ဝိုက်
- ၁၈။ ညာလက်သီး လက်ပြန် - ပြန် ပေါက်
- ၁၉။ ဘယ်လက်သီး - လက်ခုံဖြင့် ဘေး ဝိုက်
- ၂၀။ ညာလက်သီး ဣတ်ထုရွ
- ၂၁။ ညာလက်သီး - လက်ခုံဖြင့် ဘေး ဝိုက်
- ၂၂။ ဘယ်လက်သီး ဣတ်ထုရွ
- ၂၃။ ညာလက် ခေါက်အဆစ်ဖြင့် ဘယ် ပါတ်ထိုး
- ၂၄။ ညာလက် ဖျန်ဖြင့် အောက် ဝိုက်က
- ၂၅။ ဘယ်လက် ခေါက်အဆစ်ဖြင့် ညာ ပါတ်ထိုး
- ၂၆။ ဘယ်လက် ဖျန်ဖြင့် အောက် ဝိုက်က
- ၂၇။ ညာလက် ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ်
- ၂၈။ ဘယ်လက် ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ်
- ၂၉။ ညာလက် ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ်
- ၃၀။ ဘယ်လက် ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ်

- ၆၆။ ည၁တ တေ၁ င်ရဲ၁၁် ရှေ့၁၁် ရိုက်
- ၆၇။ ည၁တ တေ၁ င် နေ၁၁် ဆေ၁၁်
- ၆၈။ ည၁တ တေ၁ င်အ ပေါ် ပ င်ရိုက်
- ၆၉။ ဘယ်တ တေ၁ င် ရှေ့တိုက်
- ၇၀။ ဘယ်တ တေ၁ င် အေ၁၁် ထေ၁ င်း
- ၇၁။ ဘယ်တ တေ၁ င် ဘေး ခတ်
- ၇၂။ ဘယ်တ တေ၁ င်ရဲ၁၁် ရှေ့၁၁် ရိုက်
- ၇၃။ ဘယ်တ တေ၁ င် နေ၁၁် ဆေ၁၁်
- ၇၄။ ဘယ်တ တေ၁ င်အ ပေါ် ပ င်ရိုက်
- ၇၅။ ည၁ ဒူး ပ င်တိုက်
- ၇၆။ ဘယ်ဒူး ပ င်တိုက်
- ၇၇။ ည၁ ဒူး ဝိုက်တိုက်
- ၇၈။ ဘယ်ဒူး ဝိုက်တိုက်
- ၇၉။ ည၁ ဒူး ရိုက် ပါယ်
- ၈၀။ ဘယ်ဒူး ရိုက် ပါယ်
- ၈၁။ ည၁ ခြေ ဖျား ပ င်ခတ်
- ၈၂။ ဘယ် ခြေ ဖျား ပ င်ခတ်
- ၈၃။ ည၁ ခြေ ဖျား ဝိုက် ခတ်
- ၈၄။ ဘယ် ခြေ ဖျား ဝိုက် ခတ်
- ၈၅။ ည၁ ခြေ ဖျား ည၁ သို့ရိုက် ပါယ်
- ၈၆။ ဘယ် ခြေ ဖျား ဘယ် သို့ရိုက် ပါယ်
- ၈၇။ ည၁ ခြေ ဖျား နေ၁၁် သို့ဝိုက်က န်
- ၈၈။ ဘယ် ခြေ ဖျား နေ၁၁် သို့ဝိုက်က န်
- ၈၉။ ည၁ ခြေ စေ၁ င်း ရှေ့ ရှေ့က န်
- ၉၀။ ဘယ် ခြေ စေ၁ င်း ရှေ့က န်
- ၉၁။ ည၁ ခြေ စေ၁ င်း ထေ၁ င်က န်
- ၉၂။ ဘယ် ခြေ စေ၁ င်း ထေ၁ င်က န်
- ၉၃။ ည၁ ခြေ စေ၁ င်း ည၁ ဘေး က န်
- ၉၄။ ဘယ် ခြေ စေ၁ င်း ဘယ် ဘေး က န်
- ၉၅။ ည၁ ခြေ စေ၁ င်း နေ၁၁် သို့က န်
- ၉၆။ ဘယ် ခြေ စေ၁ င်း နေ၁၁် သို့က န်
- ၉၇။ ည၁ ခြေ စေ၁ င်း နေ၁၁် သို့က န်

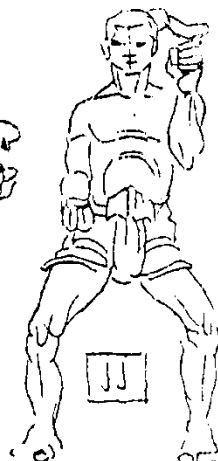
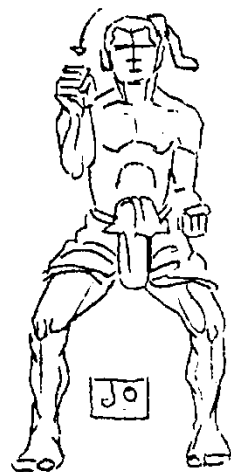
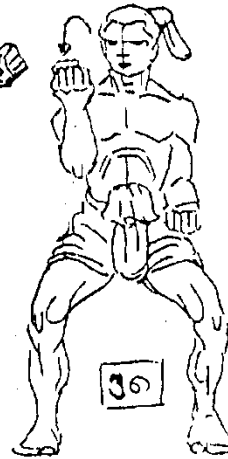
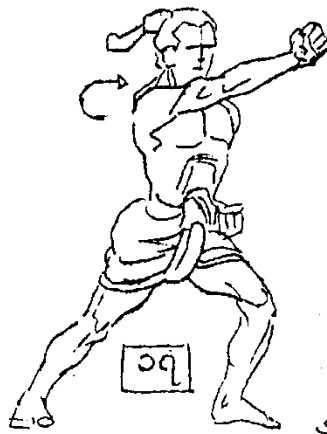
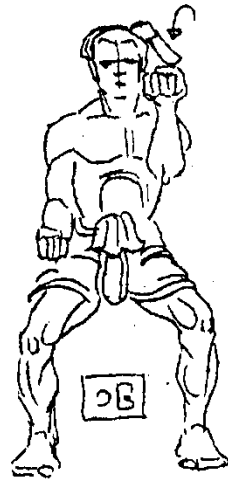
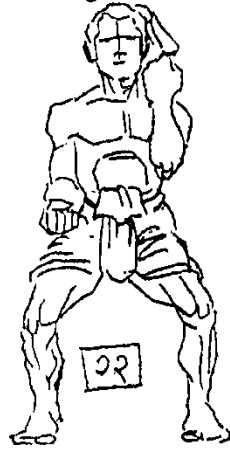
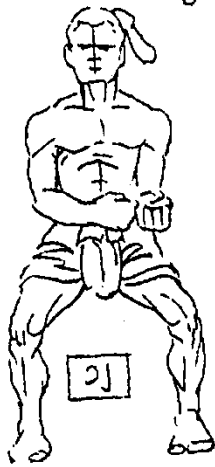
အခြေခံ အပိုင်း ၁) လက်ခံကုန် (၁၀၀)

အမျိုးအနွယ် - ၁



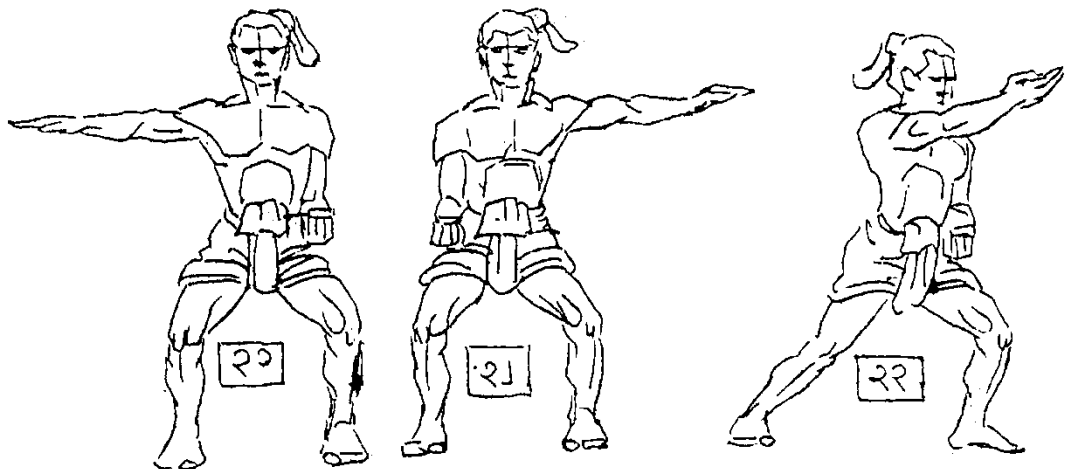
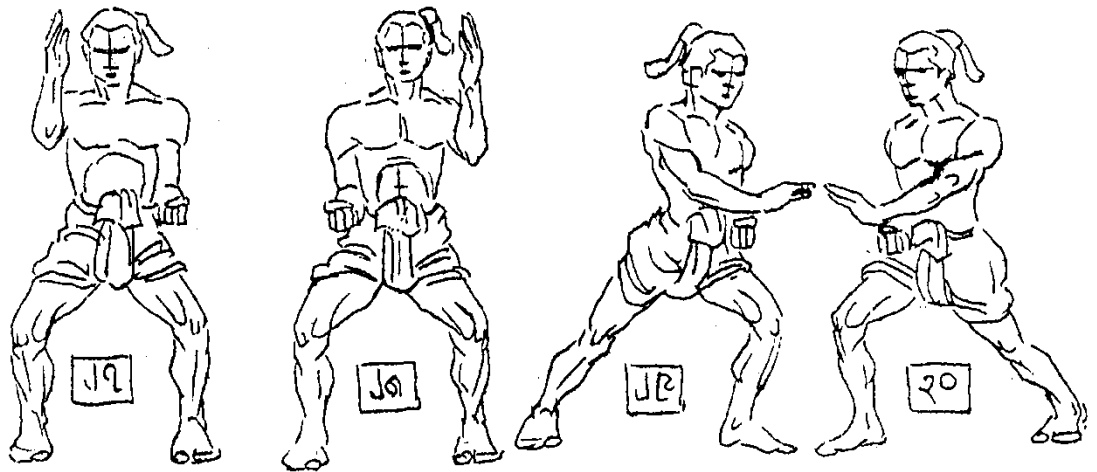
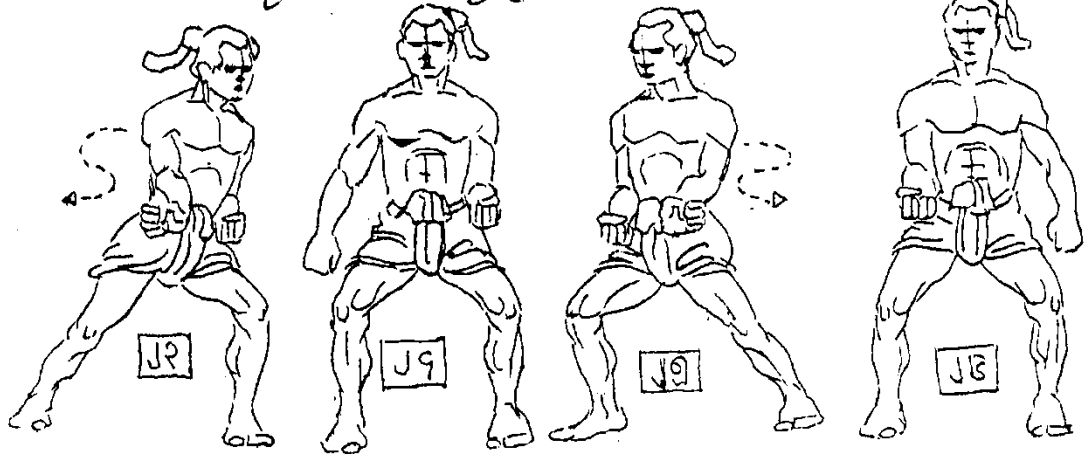
အပိုင်း ၁ - လက်စွဲ (၁၀၈)

အမျိုးအား - ၂

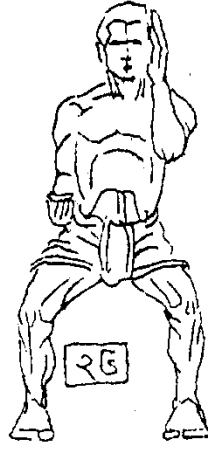


အပိုင်း ၁ - ပုဂံဆွဲ (၁၀၀)

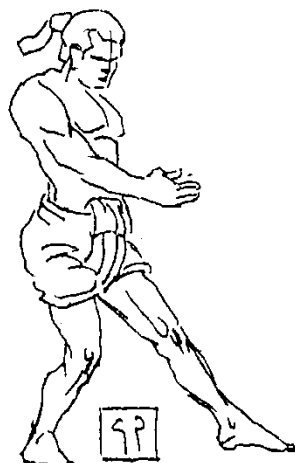
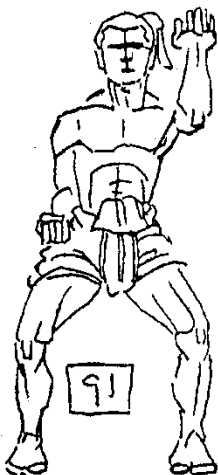
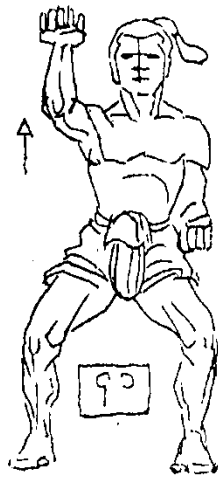
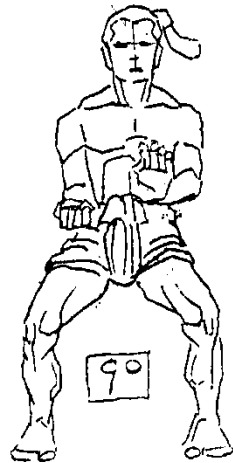
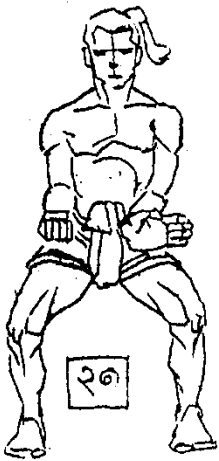
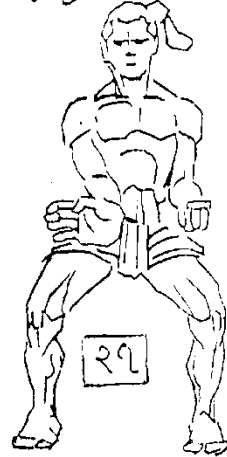
ခါးမှန်နား - ၃



ଆପ୍ଟେ: ୨. ନାମାବଳୀ: -୨୦୬।

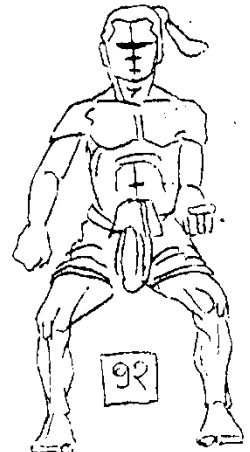
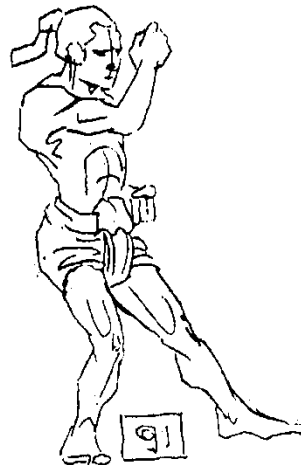
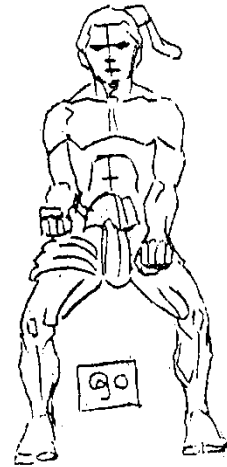
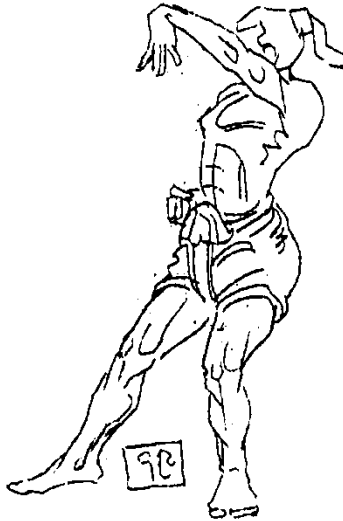
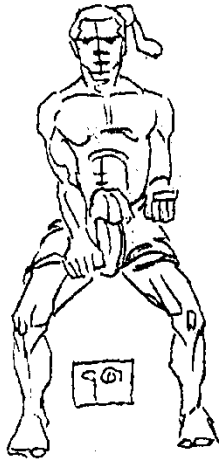


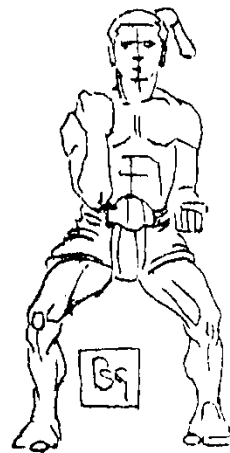
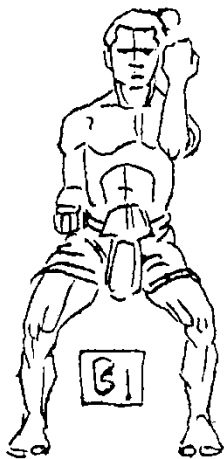
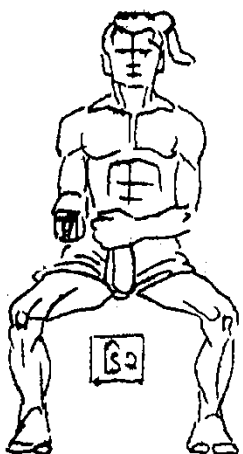
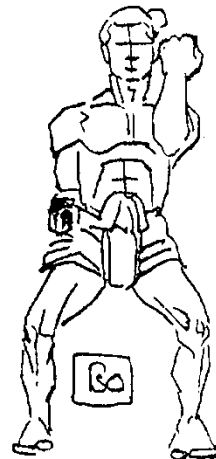
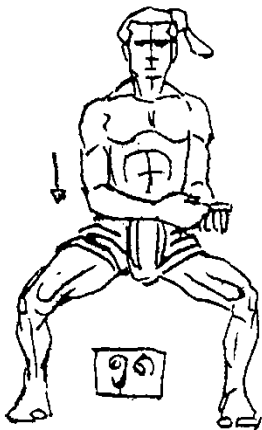
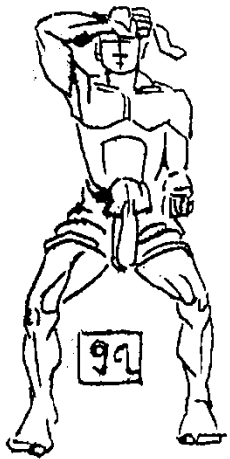
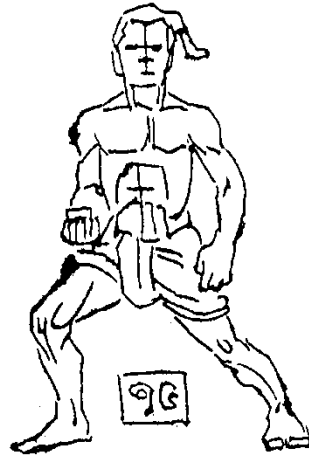
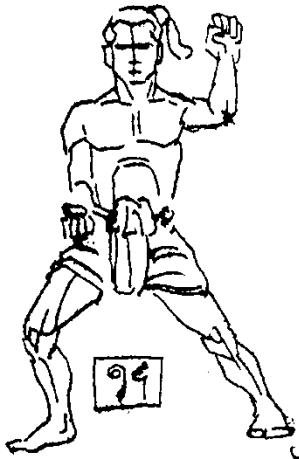
କାୟାକ୍ରୀଡ଼ା - ୨.



ଆମ୍ଭେ :- ୨ - ପୃଷ୍ଠା :- ୨୦୬

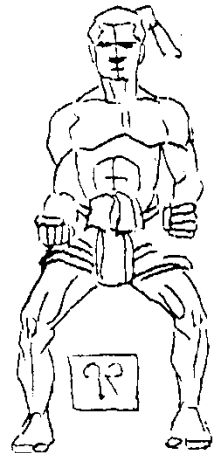
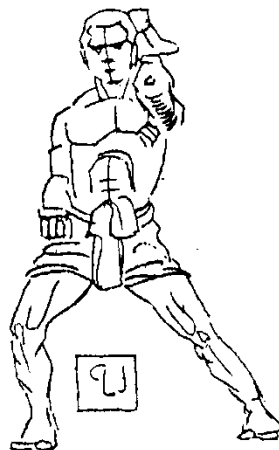
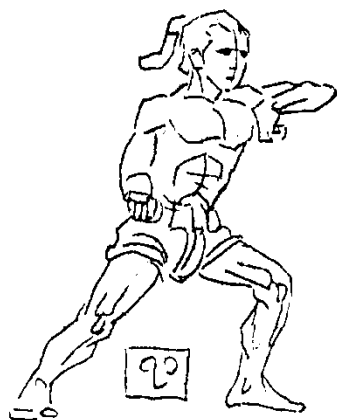
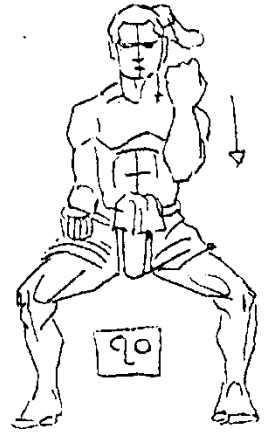
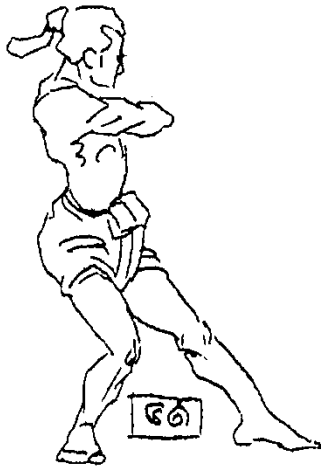
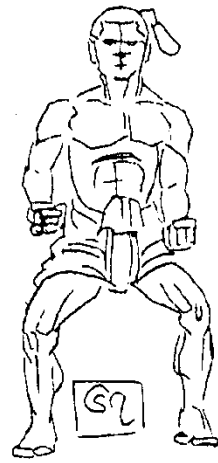
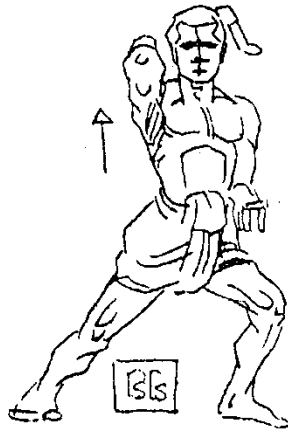
ସାଧନା - ୭ -





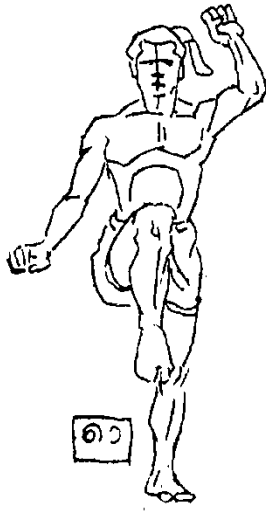
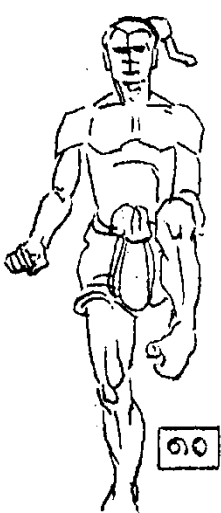
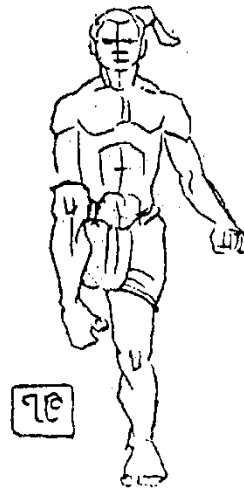
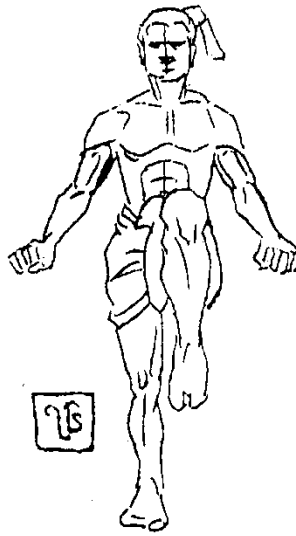
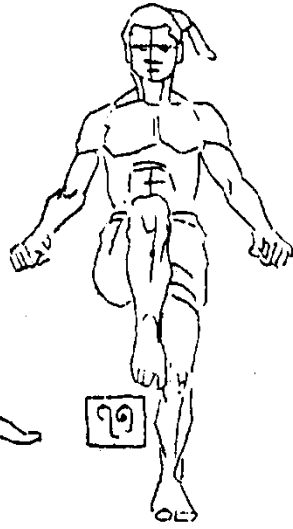
ଆପ୍ଟି:- ୨-୧୩୮୭:- ୨୦୭

ଶାଖାମୂଳୀ- ୨



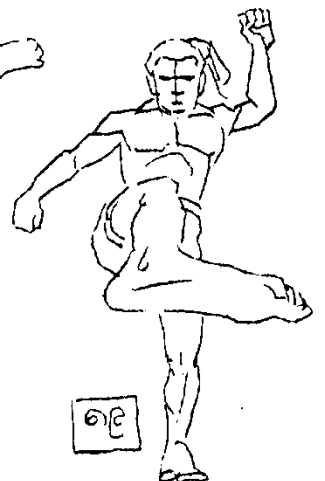
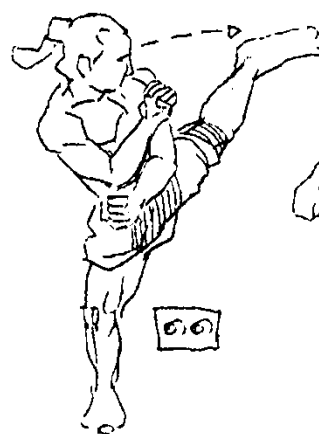
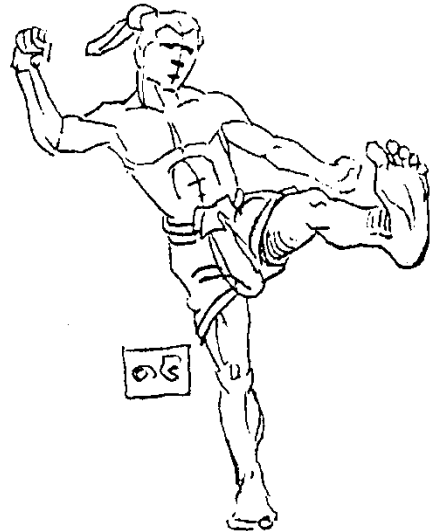
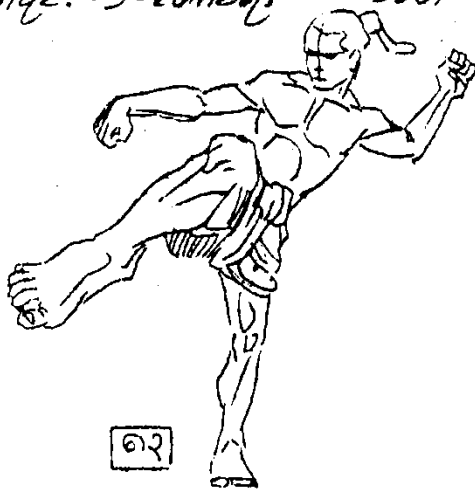
ଅଧ୍ୟାୟ-୨-ଲୀଳାବତୀ-୨୦୦

ଶାସ୍ତ୍ର-୧-୩



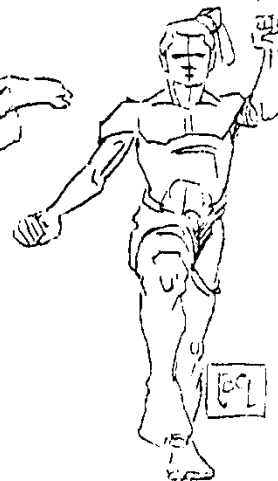
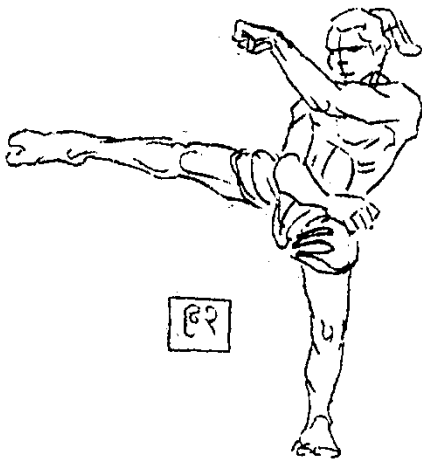
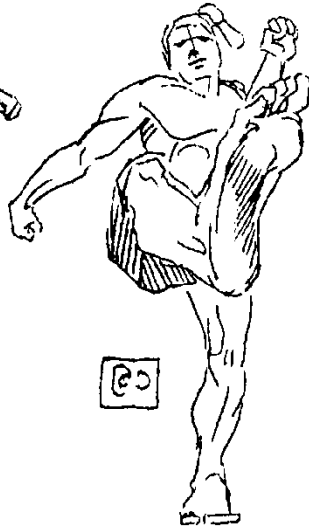
ଅର୍ଦ୍ଧ: - ୧ - ପୂର୍ଣ୍ଣ: - ୨୦୦ -

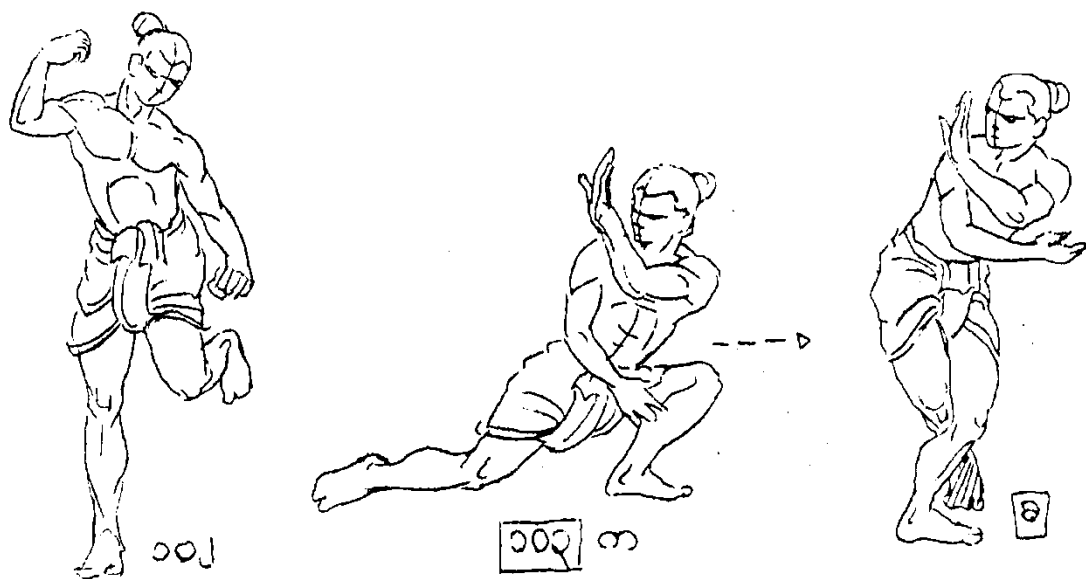
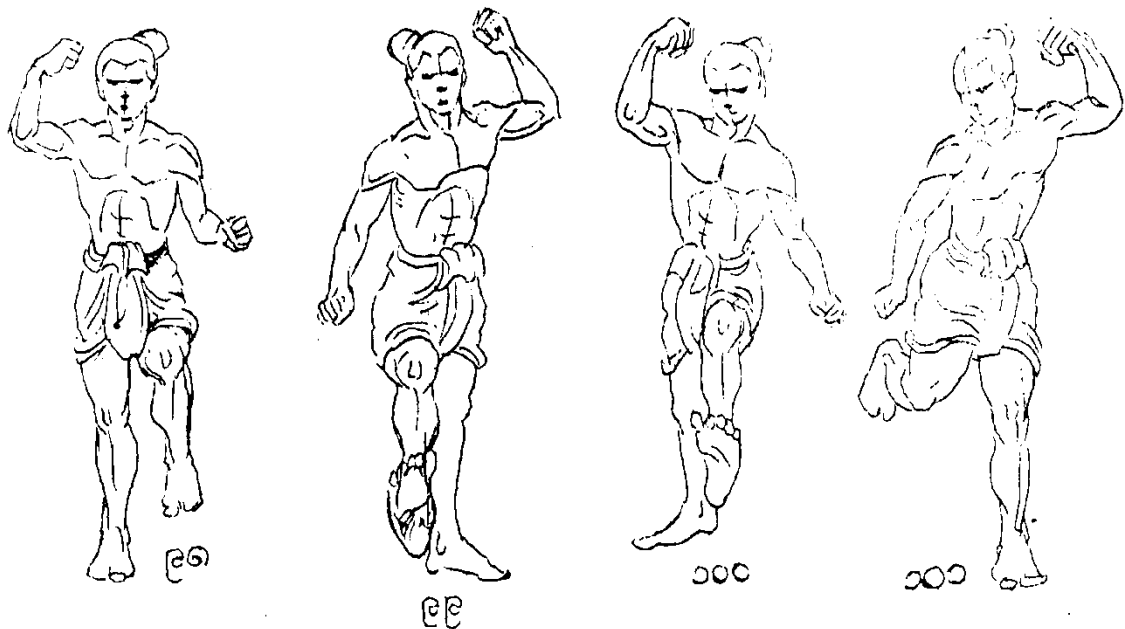
ଶାଖାଗୁଣ - ୧



ଅଧିକ: - ୨ - ପୃଷ୍ଠା: - ୨୦୮

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ୨୦



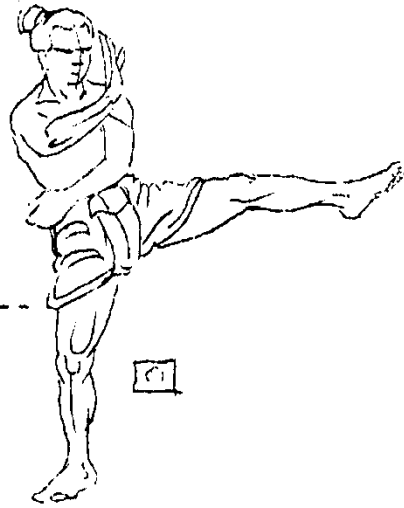




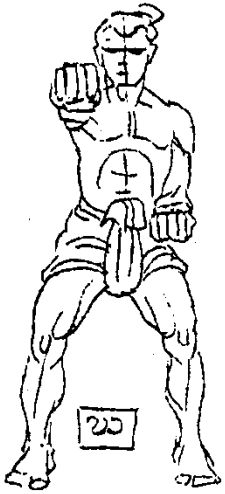
009 - 3



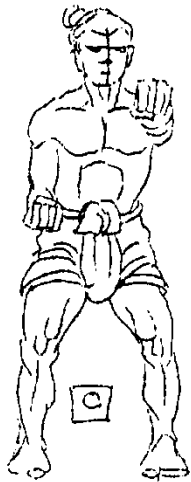
2



1



20



9



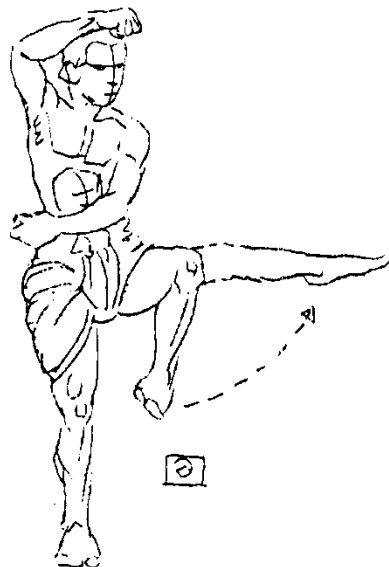
009 3



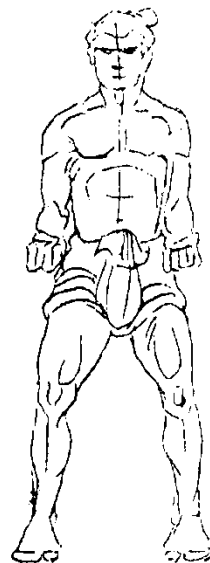
1

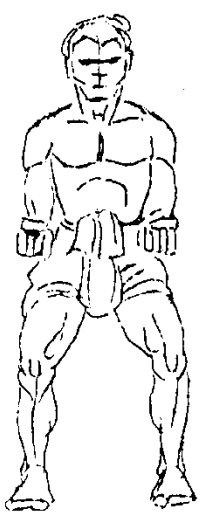
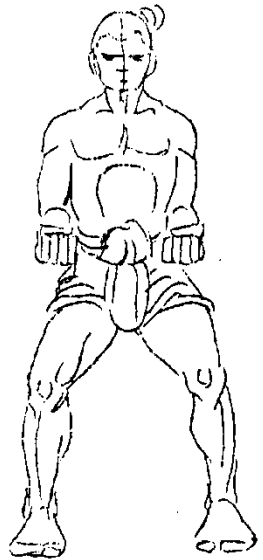
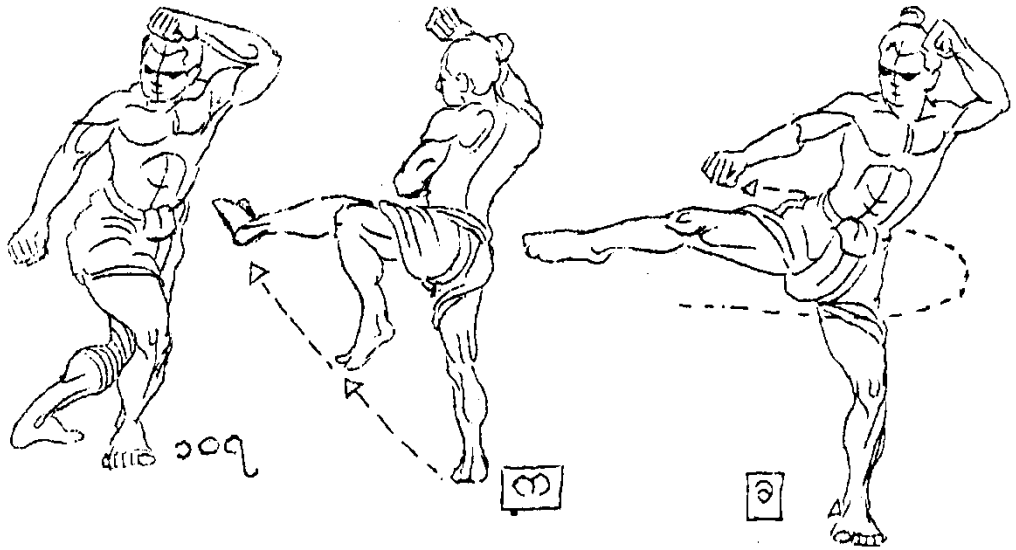


008
3



1





Handwritten signature

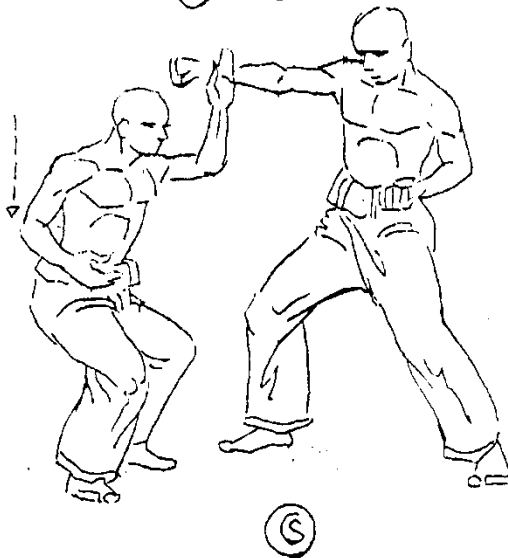
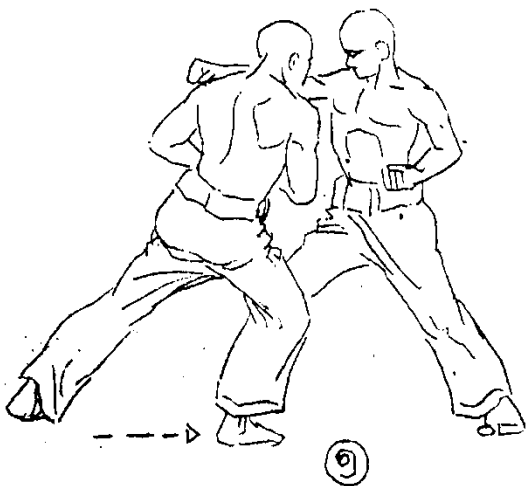
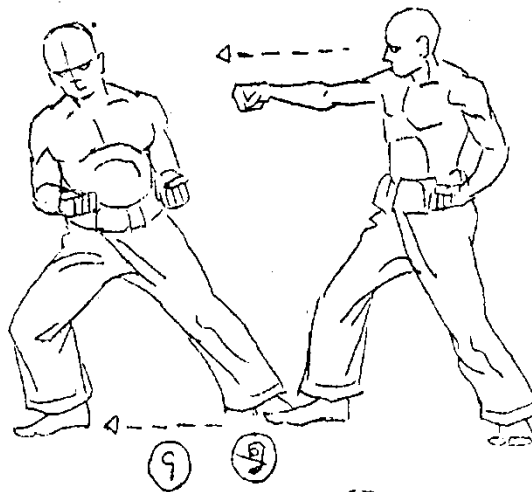
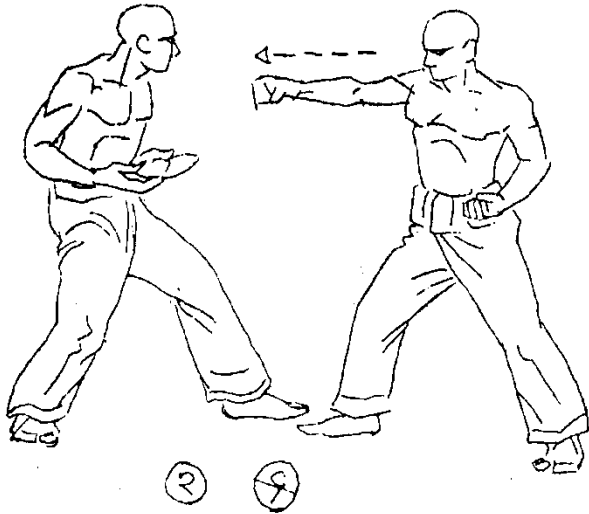
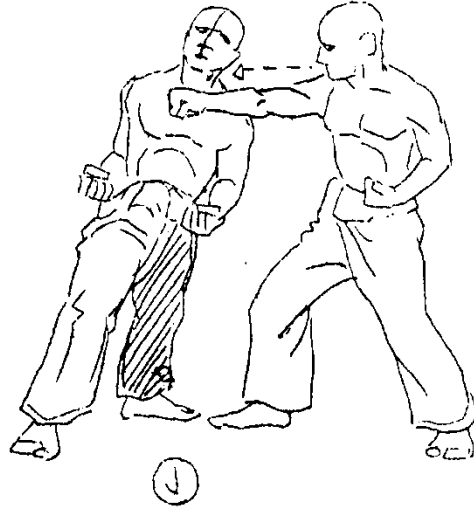
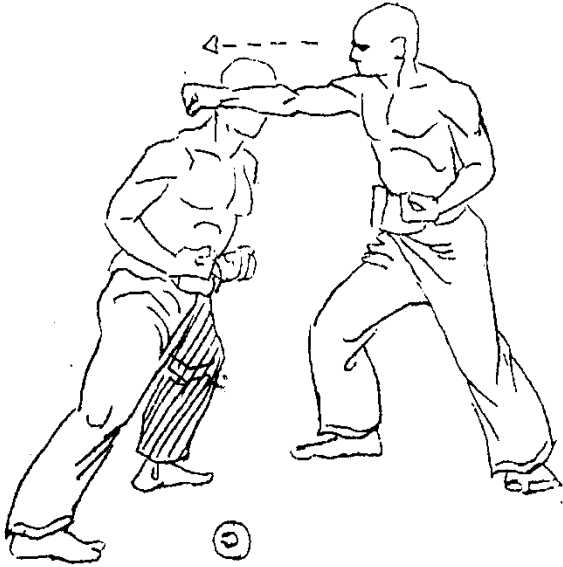
အာရောဂါထား

မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရအဖွဲ့ချုပ်၏တာဝန်ပေးချက်အရ
 နည်းပြများပြန်ချိ-ပို့နှုန်းဝင်း]က ၃.၉.၁၉၈၃ ရက်နေ့

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဆွဲခြင်းတစ်ရပ်တည်း

အခြေခံဆိုင်:ပညာ နည်းစနစ် နှင့် လေ့ကျင့်ရေး ၊ အခြေခံအပိုင်း ၁
 လက်နက်မဲ့ ဘာကွယ် နည်းစနစ်များ

လက်ထိုးထိုး - ရှောင်နည်းစနစ်။



- ၉၉။ ည၁ဖ နေ၁ငုံတည့်က နိ
- ၁၀၀။ ဘယ်ဖ နေ၁ငုံတည့်က နိ
- ၁၀၁။ ည၁ဖ နေ၁ငုံဖြင့် နေ၁ကံ သို့နင်း
- ၁၀၂။ ဘယ်ဖ နေ၁ငုံဖြင့် နေ၁ကံ သို့နင်း
- ၁၀၃။ ဘယ်တိမ်း ထိုင်၍အထတွင် ည၁သို့လက်ဝါး စုံခုတ်
- ၁၀၄။ ည၁တိမ်း ထိုင်၍အထတွင် ဘယ်သို့လက်ဝါး စုံခုတ်
- ၁၀၅။ ဘယ်သို့ခုနိ၍ ည၁သို့ည၁ ခြေစောင်းကနိ
- ၁၀၆။ ည၁သို့ခုနိ၍ ဘယ်သို့ဘယ် ခြေစောင်းကနိ
- ၁၀၇။ ည၁ ခြေဘယ်သို့ ကြောငင်လိစီဝင်၊ လှည့်၍ဘယ် ခြေစောင်းကနိပြီး
ည၁ပိုက် ခြေထဝါဆင့်ကနိ
- ၁၀၈။ ဘယ် ခြေည၁သို့ ကြောငင်လိစီဝင်၊ လှည့်၍ည၁ ခြေစောင်းကနိပြီး
ဘယ်ပိုက် ခြေဖြင့်ထဝါဆင့်ကနိ။ ။

ရှေ့ငင် တိမ်း ခြင်း

သို့င်း ပညာသည့် ကာကွယ်ခြင်း (ဝါ) ရှေ့ငင်ခြင်း သဘောကို ဆောငင်
သည့်။

ရှေ့ငင်တိမ်း ကွယ်ကာခြင်း သဘောမပါသည့် တိုက်ခိုက်မှုများ သည့်
သို့င်း ပညာအဆင့်သို့မရောက်သေးပါ။ အန္တရာယ်များ လှသော တိုက်ခိုက်ရေး
သမား သက်သက်သဘလျှင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်- သို့င်း ပညာ၏ ဥပဒေသ အရ၊

- (၁) ရှေ့ငင်ခြင်း သည့် ပထမ
- (၂) တိုက်ခြင်း သည့် ဒုတိယ
- (၃) ခိုက်ခြင်း သည့် တတိယ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရှေ့ငင် တိမ်း ၊ ကွယ်ကာ ၊ ခုခံ ခြင်း အင်္ဂါ (၆) ပါး
သည့် သို့င်း ပညာ၏အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဟုသတ်မှတ်သည်။

တိုက် ၊ ခိုက်အင်္ဂါ (၂) ပါး ကို ကိုယ်ချင်း ဝါမှကင်း သော သူတို့၏ အပြု
အမူ ဟု သတ်မှတ်သဖြင့် အတု နိုင်ဆုံး ဆင်ခြင်ချက်ထိန်း သည်။ ရှေ့ငင်ရှားသည်။

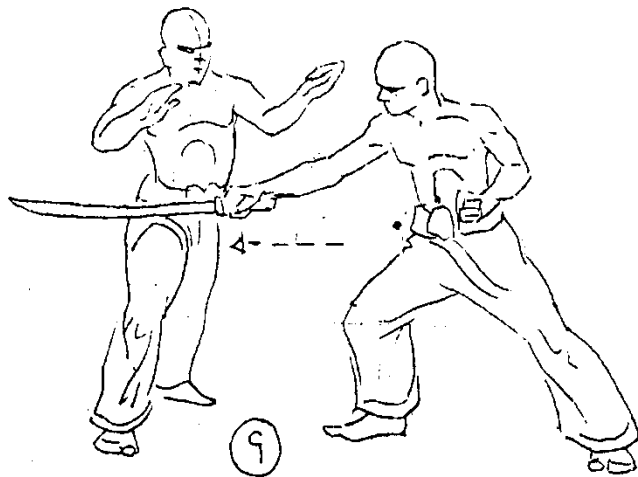
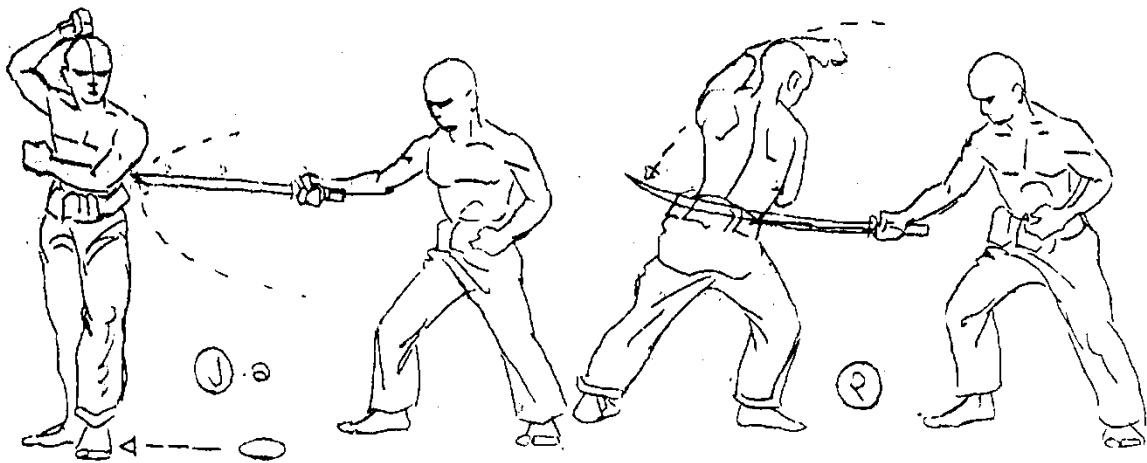
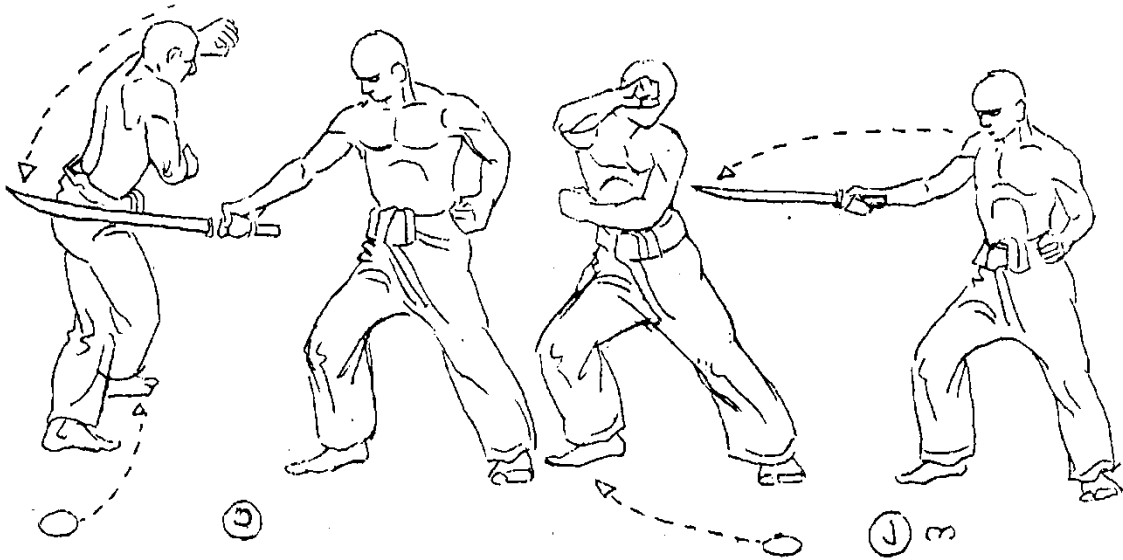
အခြေခံ ရှေ့ငင်နည်း စနစ်များ (လက်သီး ထိုး)

ပုံပြုဖျက်ရှား မှုများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) ရင်လက်အ နေအထား မှ ယိမ်း ၍ ရှေ့ငင်ခြင်း
- (၂) ရင်လက်အ နေအထား မှ ပုခုံး ခွဲ၍တိမ်း ရှေ့ငင်ခြင်း
- (၃) ရင်လက်အ နေအထား မှ ကင်္ဂါ ရှေ့ငင်ခြင်း

စားရဉ် ရှောင်နည်းခံနစ်

စာခြေခံအပိုင်း ၁



1986

(၄) ဂုဏ်လက်အ နေအထာ : မှ တက်၍ ရှေ့ခင်ခြင်း

(၅) ဂုဏ်လက်အ နေအထာ : မှ ထိုင်၍ ရှေ့ခင်ခြင်း

အခြေခံ ရှေ့ခင် နည်း စနစ်များ (ခါး ရှေ့ခုတ်)

(၁) ရွှေ့ ဧကွာ ခင်လိမ် ရှေ့ခင်ခြင်း (မိုး ခုတ်ခါး)

(၂) ရွှေ့ ဆုတ် နေဘက်ယို ရှေ့ခင်ခြင်း (ပိုင်း ခါး)

(၃) ရွှေ့ တက် ရှေ့ခင်ခြင်း (ပိုင်း ခါး)

(၄) ပုခုံး တိမ်း ခါး ယို ရှေ့ခင်ခြင်း (ထိုး ခါး)

ပုံပြုဖျာဝှား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အပိုင်း (၁) အခြေခံ လက်သီး ထိုး ကာကွယ်နည်း စံနစ်

စံနစ်ဆိုသည်မှာ အကန့်လိုက်၊ အဆစ်လိုက်၊ အဆင့်လိုက် ဖျာဝှား ခြင်း၊ ဖြတ်၍ သင်တန်း မှအရ အမှတ်ဝင် ခေါ်၍ အဆင့်လိုက် ဖျာဝှား လေ့ကျင့်သွားရမည်။

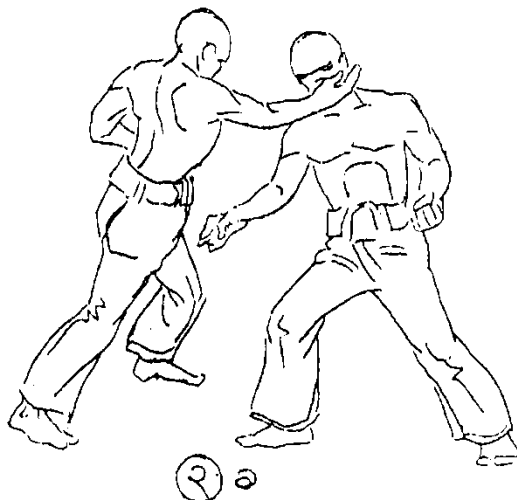
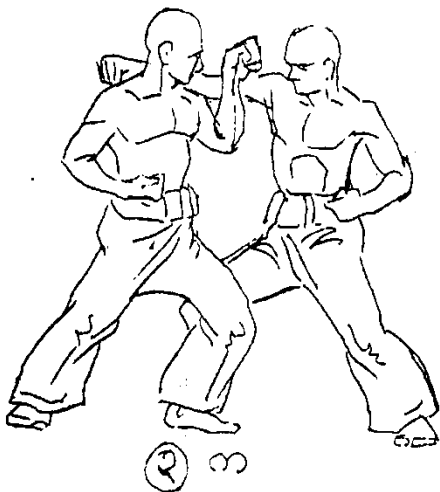
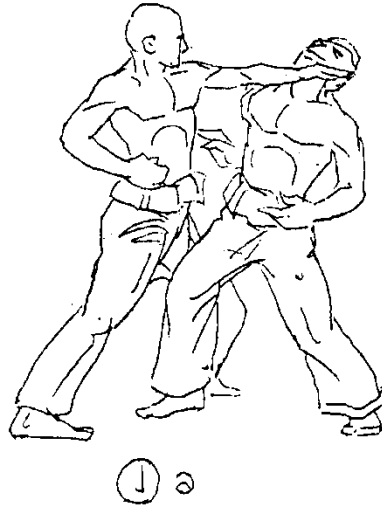
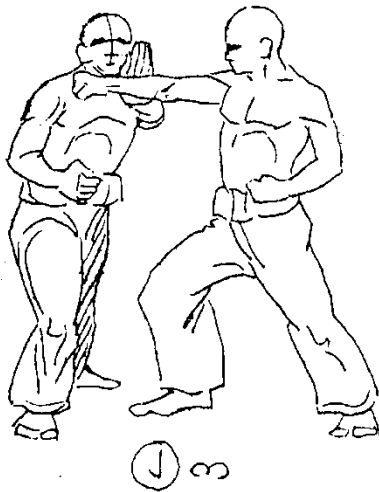
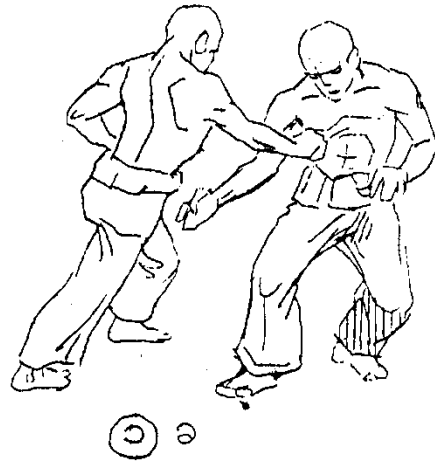
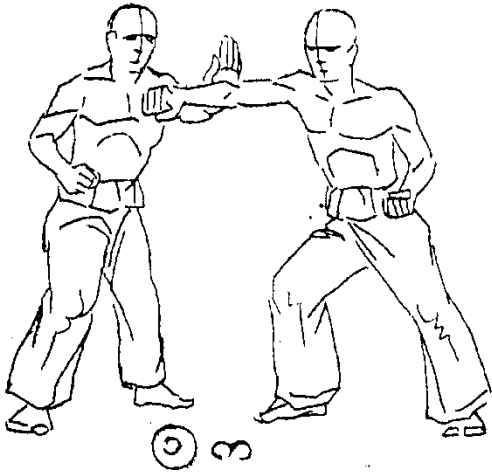
- = လေ့ကျင့်ခန်း ၀၇၆ အ နေအထာ : အသင့် ဟုအမိန့်သံအရ ရွှေ့ ခွဲ ဂုဏ်တည်မှာ အ နေအထာ : အသင့် ဟန်ချက်ကို ယူထား ရမည်။
- = လေ့ကျင့်ခန်း ၀ - ဟုအမိန့်သံအရ အမှတ်ဝင် ဖြင့် ဖျာဝှား လေ့ကျင့်မှာ ပြုရမည်။
- = အ နေအထာ : - ဟုအမိန့်သံအရ မူလ ရွှေ့ ခွဲ ဂုဏ်တည်မှာ အ နေအထာ : အသင့်ဟန်ချက်ကို ပြန်ယူရမည်။
- = ပုံပြုဖျာဝှား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

၇၆ ပြုချက် ဖျာဝှားကိက္ခယ်မှာ ဟန်ချက် စံနစ်

- ၁။ ဖြေ ခင်လက်သီး ၇၆ - ညာပုခုံး ဆွဲ၍ဘယ်သို့မိမ်း ရှေ့ခင်
 - ဘယ်လက် ဝါး စေခင်း ရိုက် ခုတ်ချ
 - ညာ ဖြေ ခင်လက်သီး ဖြင့်အရှိုက်ဆိုး
 - အ နေအထာ : သင့်
 - (အား လမ်း ရွှေ့ ခင်းလွှဲ၍တိုက် နည်း)
- ၂။ ဖြေ ခင်လက်သီး ၇၆ - ညာပုခုံး ဆွဲ၍တိမ်း ရှေ့ခင်
 - ဘယ်လက် ဝါး စေခင်း ဖြင့်ရိုက် ခုတ်ပုတ်ချ
 - ညာလက် ဝါး စေခင်း ဖြင့်လက်ပင်း သို့ခုတ်ဖြတ်
 - အ နေအထာ : သင့်

လက်ဖီးထိုး ကာကွယ်နည်း

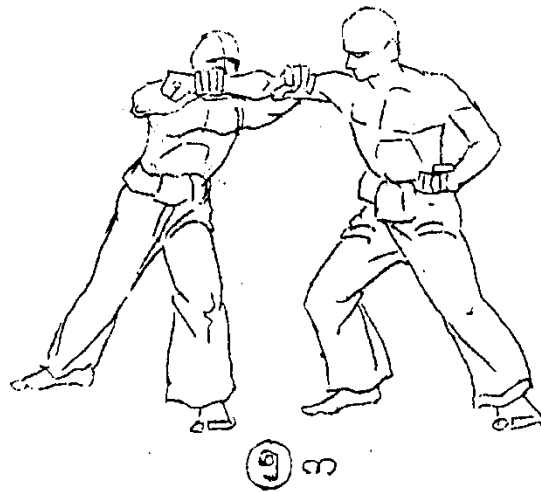
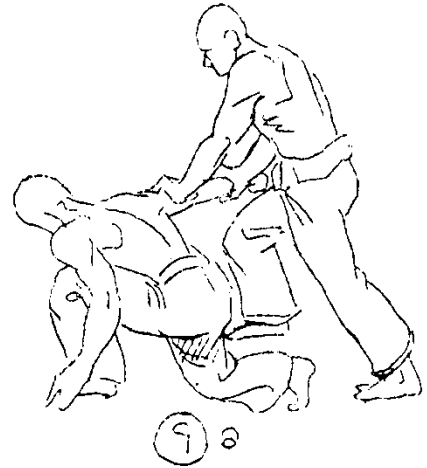
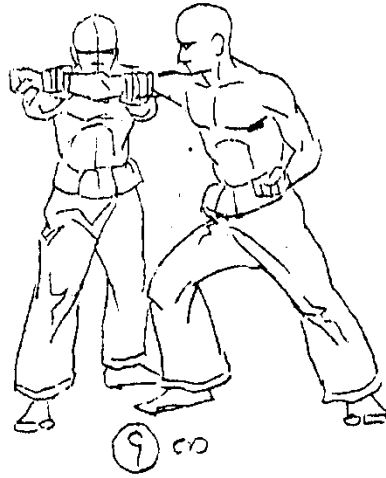
အခြေခံအပိုင်း ၅



Handwritten signature and date: *RS 1976*

လက်သီးထိုးကိစ္စဝင်နည်း:

အခြေခံအပိုင်း ၁



Handwritten signature and date: 1986

၃။ ဖြောင့်လက်သီး ဂုဏ် - ဘယ်ခြေခွန်း (အတွင်းလမ်း) တက်
 - ဘယ်လက်ဖျန်ဖြင့်ရိုက်ပါယ်
 - ညာလက်ဝါး ဝေဝင်းဖြင့်လယ်ပင်း သို့တည့်ခုတ်
 - အနေအထား သင့်
 (အားခြင်းဆိုင်ရွှေ့ဝိတပြန်ဝင်တိုက်နည်း)

၄။ ဖြောင့်လက်သီး ဂုဏ် - ဂုဏ်လက်မှညာပုခုံး ခွေတိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်စုံရိုက်တား ဘမ်း ဆုတ်
 - ညာခြေဆုတ်၍ မေဝင်း ခွေကားဒူး တင်ဖိချိုး
 - အနေအထား သင့်
 (အားခြင်း ပေါင်း ရှိတိုက်နည်း)

၅။ ဖြောင့်လက်သီး ဂုဏ် - ညာခြေဆုတ်တိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်စုံရိုက်တား ဖမ်း
 - (ဂုဏ်ပြုသူကလက်ပြန်ရုတ်သည့်နှင့်)
 ညာခြေလိုက်တက်
 - လက်ဖေခေ ငုံဖြင့်လက်ဖျန် မေဝင်း ဆင်ကိုဖိချိုး
 - အနေအထား သင့်
 (အား ပေါင်းခြင်း ၊ အား ဆန်ခြင်း ပြု၍တိုက်
 ခိုက်ခြင်း)

၆။ ဖြောင့်လက်သီး ဂုဏ် - ဘယ်ပုခုံး ခွေတိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်ဝါး စုံရိုက်တား ဖမ်း
 - ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ညာတတေ ငုံဖြင့်လယ်ပင်း ကို
 ရိုက်စွဲချ။
 - အနေအထား သင့်
 (အား ပေါင်း ရွှေ့ဝိတပြန်အတွင်းလမ်း မှတိုက်စွဲ
 ခြင်း)

ရဝတည်လျက် ဓါး မြေဝင် (၉) ချက်

အ နေအထာ သင့်။ ။ ဓါး မြေဝင်ကို ဓါး သွား အောက်စိုက်၍ ကိုင်းထာ လျက် မှ မြင်း ထိုင် - ထိုင်၍ ရဝ နေရမည်။

၁။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း စလွယ် ဓါး ထိုး

၂။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ ထွက် စလွယ် ဓါး ထိုး

၃။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပင့် စလွယ် ဓါး ထိုး

၄။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ ပက် စလွယ် ဓါး ထိုး

၅။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း ဓါး ထိုး

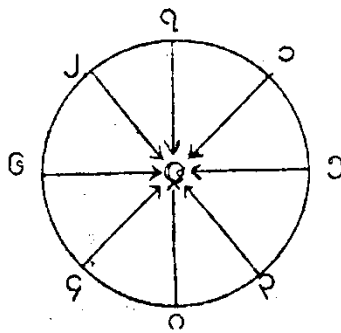
၆။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ ထွက် ဓါး ထိုး

၇။ မြင်း ထိုင် - ထိုင်၍ မိုး ဓါး ထိုး

၈။ ဘယ် ခြေညှတ်၍ ပင့် ဓါး ထိုး (ဓါး မြေဝင်ကို ဓါး သွား ရှေ့ဦး ညွှန်သည်။
အ နေအထာ သို့ ပြောင်း ကိုင်းပြီးမှ ထိုး ပါ)

၉။ ညာပုခုံး ဆွဲ၍ ဓါး မြေဝင်ကို ဓါး ဆီသို့ ဖျံ့ပြီး ဘယ် ခြေပြန်ညှတ်၍ တန်း ထိုး ဓါး ထိုး ပါ။

- အ နေအထာ သင့်



အပိုင်း (၁) အခြေခံလက်နက်ပဲ့ ဓါး မြေဝင်ရန် ကာကွယ်နည်းစံနစ်

ရန် ပြုချက်

လျှင်ရှား တန်ချက်စံနစ်

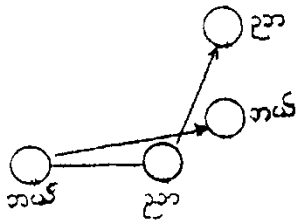
- ၁။ ဓါး မြေဝင်တန်း ထိုး ရန် - ညာပုခုံး ဆွဲ၍ တိမ်း ရှေ့ဝင်
- ညာလက်သီး ဖြင့် လက်ဆစ်ကို ဂိုက်ထုချ
- ဘယ်လက်သီး လက်ခုံဖြင့် မျက်နှာသို့ လက်ပြန်



၇ နိ ပြု ချက်

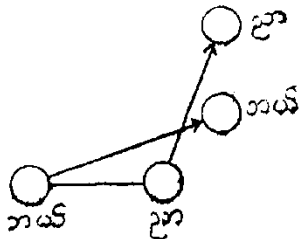
ပျော်ရွှား ကိစ္စယ် မှာ ဟန်ချက် စံနစ်

၂။ ခါး မြှောင့်တည့်ထိုး ၇ နိ



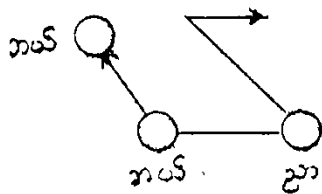
- ညာ ခြေ စေ့ခင်း တက် ရှေ့ခင်း၊ ဘယ် ခြေလိုက် (အတွင်းလမ်း)
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက်တား ပါယ်
- ညာတတော ငါဖြင့် အရှိန်ကို ဆောင့်တိုက်။ (ပျော်တပြန်အတွင်း လမ်း ဝင်၍ အား ဆိုင်တိုက်ခြင်း)

၃။ ခါး မြှောင်စိုး စလွယ် ၇ နိ



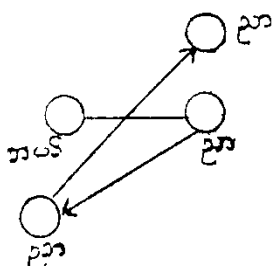
- ညာ ခြေ စေ့ခင်း တက် ရှေ့ခင်း၊ ဘယ် ခြေလိုက် (အတွင်း လမ်း)
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက် ခုတ်
- ညာလက် ဝါး စေ့ခင်း ဖြင့် လည် မျိုကို ဖြတ် ခုတ်
- ညာလက် သီး ဖြင့် အရှိန် သို့ ပင့်ထိုး
- အ နေထား သင့်
- (အား လမ်း ကြောခင်း လွှဲအတွင်း လမ်း ဝင်၍ ဟန်ချက် ဖျက်တိုက်ခြင်း)

၄။ ခါး မြှောင်စိုး စလွယ် ၇ နိ



- ဘယ် ခြေ စေ့ခင်း တက် (အပြင်လမ်း)
- ဘယ်လက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက် ပါယ်
- ညာလက် ဝါး စေ့ခင်း ဖြင့် လည် မျိုကို တည့် ခုတ်
- ညာ ခြေ မရွှေ့ ခြေ စေ့ခင်း ဖြင့် ၇ နိ သွယ် ဖ နေခင်း ကြောကို ရိုက် လွဲချ
- ညာလက် သီး ဖြင့် ဂင်ဘတ်ကို ထုချ
- အ နေထား သင့်
- (ပျော်တပျက်အား ချင်း ဆိုင် ဝင်ပြီး ရိုက် လွဲ ခြင်း)

၅။ ခါး မြှောင်စိုး ထိုး ၇ နိ

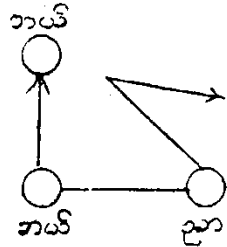


- ညာ ခြေ နုတ် ရှေ့ခင်း
- ဘယ်လက် ဝါး ဖ နေခင်း ဖြင့် လက် ဖျန်ကို ထွန်း ဖမ်း နုတ်
- ညာလက် ဖြင့် ငှင်း လက် ကေဘက် ဝတ်ကို ဖမ်း နွဲ ထွန်း
- ဘယ်လက် မှ ငှင်း လက် ဖျန်ကို အဘက် နေရသည့် ညွှတ် ၍ ဘယ်လက် မှ ငှင်း လက် ကေဘက် ဝတ်ကို နွဲ ကွေး ပြီး ငှင်း ခါး ဖြင့် တိုက် သို့ ပြန်ထိုး သွင်း
- အ နေထား သင့်

ရန် ပြုချက်

လျှင် ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

၆။ ဓါး မြေ ဝင်တွက်ထိုး ရန်

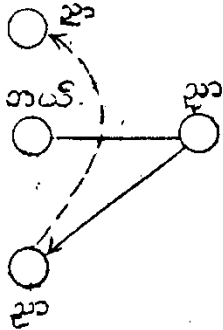


- ဘယ် ခြေ ရှေ့တက်၊ ညာ ပုခုံး တိမ်း ရှေ့ ဝင်
- ဘယ်လက် ဖုန်ဖြင့် ခုတ်တား တွန်း
- ညာ လက်သီး ဖြင့် နံ့ဆိမ် သို့ထိုး
- ညာ ခြေ စေ့ ဝင်း (အပြင်) ဖြင့် ၎င်း ၎င်း ၎င်း
- ခူး ဆစ်တ ကေ ဝက် ကွေး အား နင်း ချ
- အ နေထား သင့်

(အား လွဲဟန် ချက် ဖျက်တိုက် နည်း)

၇။ အင်္ကျီဆွဲ၍ ဓါး မြေ ဝင်ဖြင့်

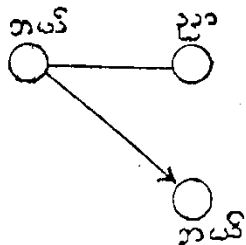
ထောက်ထား သည့် ရန်



- ညာ ခြေ နေ ဝက် ဆုတ် ရှေ့ ဝင်
- ဘယ်လက် ဖ နေ ဝင် ဖြင့် ဓါး ကို ငါလက် ဆစ်အီး
- ဘမ်းတွန်း ပြီး ၊ ညာ လက်ဖြင့် ပြေ ဝင်း ယူ
- ဘမ်း
- ဘယ်လက်ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲလက် ကေ ဝက် ဝတ်ကို အုပ်
- ဖမ်း ပြီး ညာ ခြေ တက်၍ လက် ဖုန် နှစ် ခုကို
- လိမ် ချီး
- အ နေထား သင့်

၈။ အင်္ကျီဆွဲ၍ ဓါး မြေ ဝင်ဖြင့်

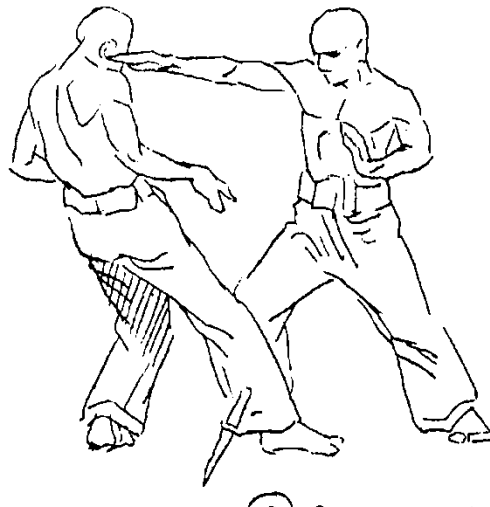
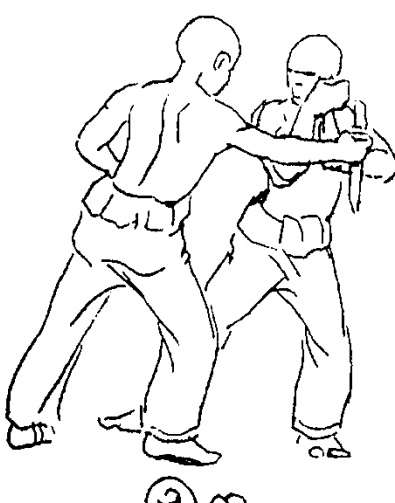
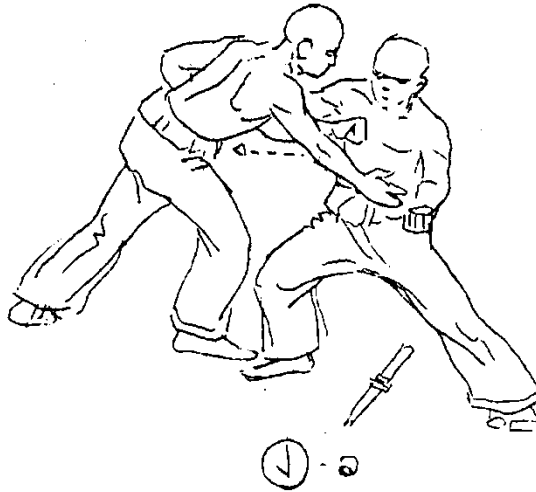
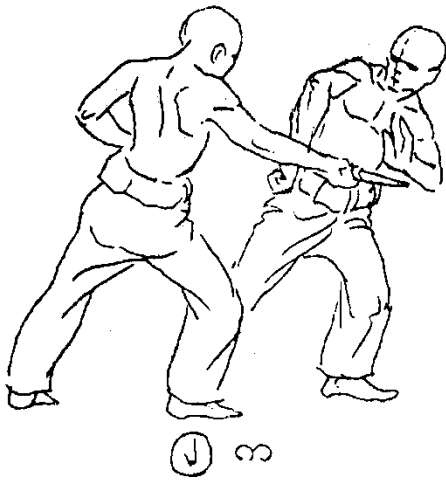
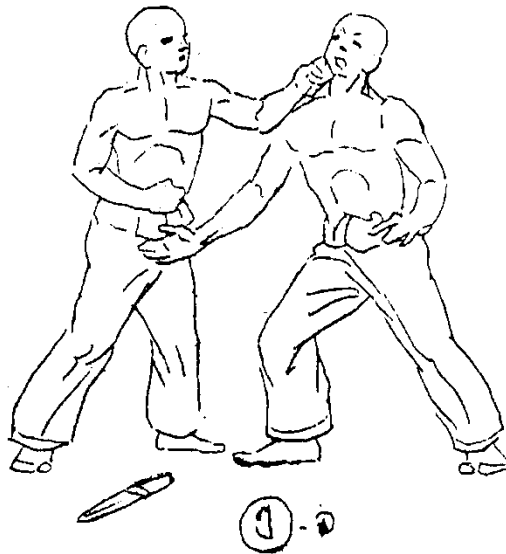
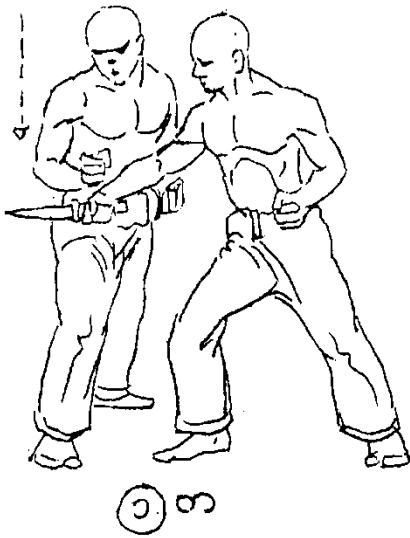
ထောက်ထား သည့် ရန်



- ဘယ် ခြေ ဆုတ် ရှေ့ ဝင်
- ဘယ်လက် ဖုန်ဖြင့် ဓါး ကို ငါလက်ကို အေ ဝက် ခတ်
- ပါယ်
- ညာ လက်သီး ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲသို့ထိုး
- ညာ လက် ဖုန်ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲလက် အား ခုတ်၍ ဂိုက်
- ဖြတ်
- အ နေထား သင့်

ခါးဖြောင့်ထိုးကိက္ခယ်နည်း

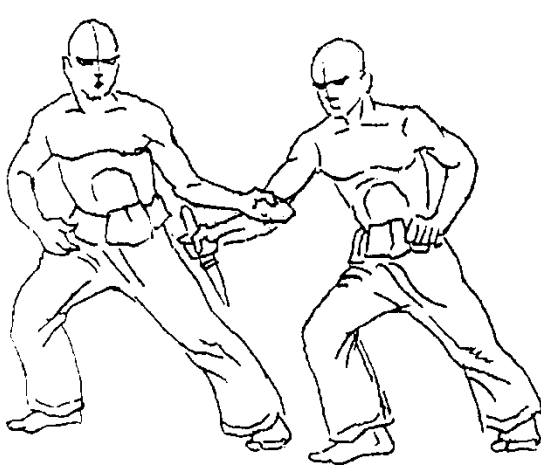
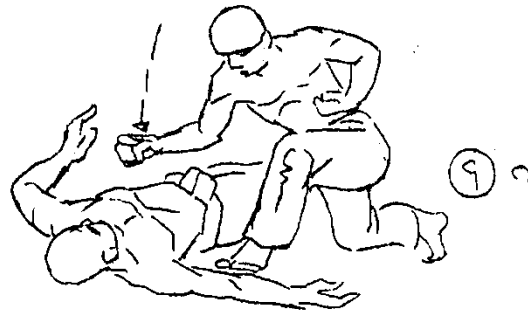
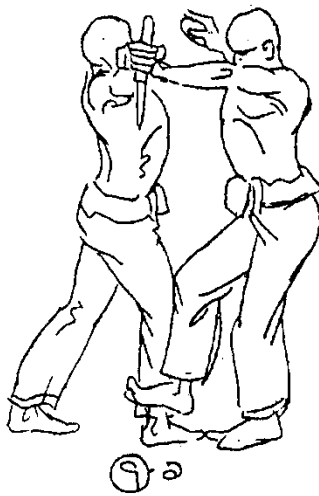
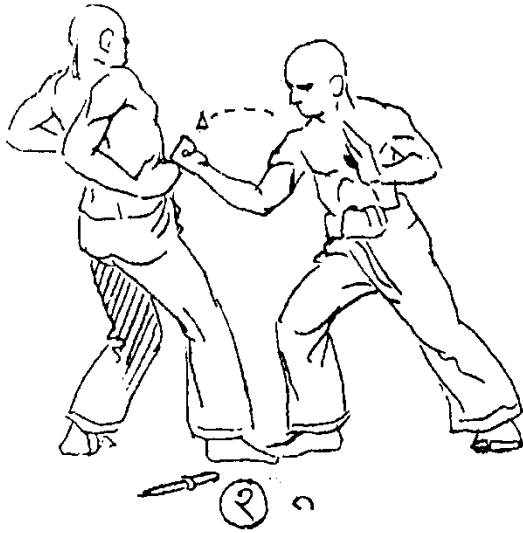
အခြေခံအပိုင်း ၁



Minawit 14/6

ဝါးဖြောင်ထိုးကိစ္စယ်နည်း

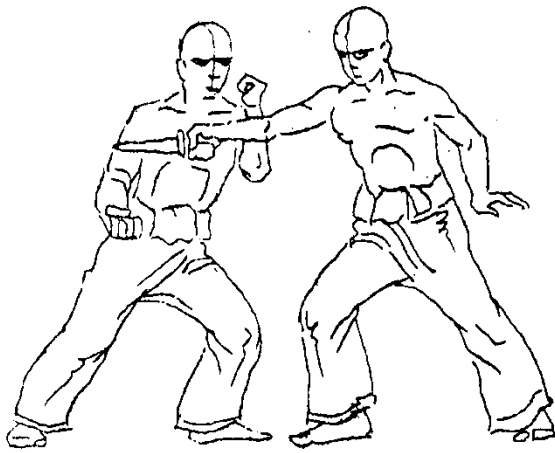
အခြေခံအပိုင်း ၁



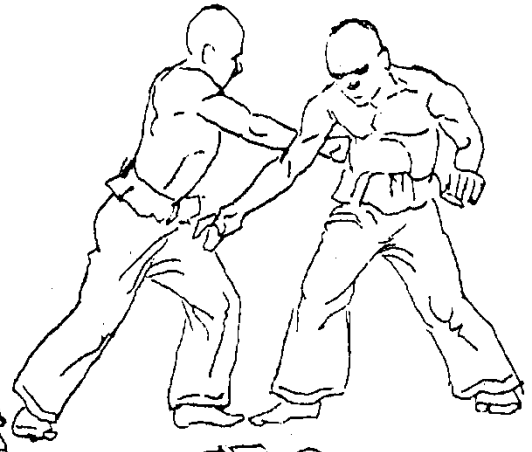
Handwritten signature and date: 1986

ဝါးဖြောင်ထိုးကိစ္စရပ်များ

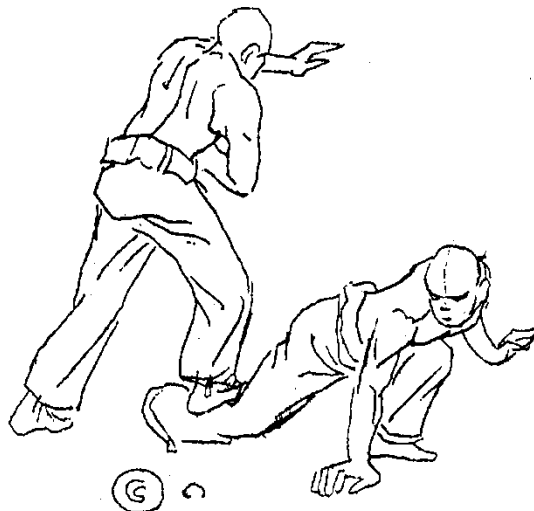
အခြေခံအပိုင်း ၁



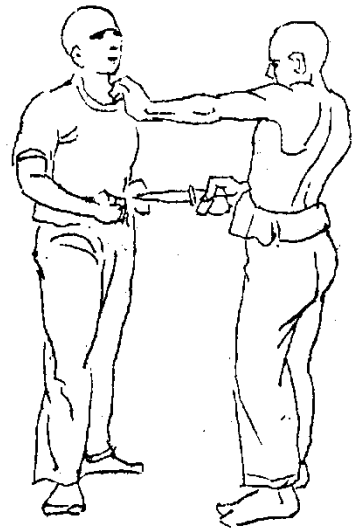
၆၁



၆၂



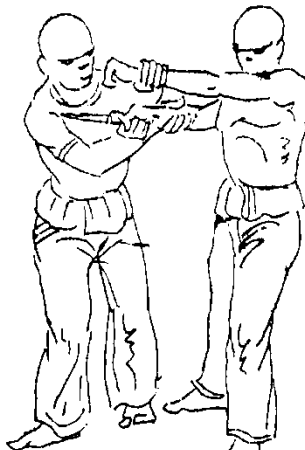
၆၃



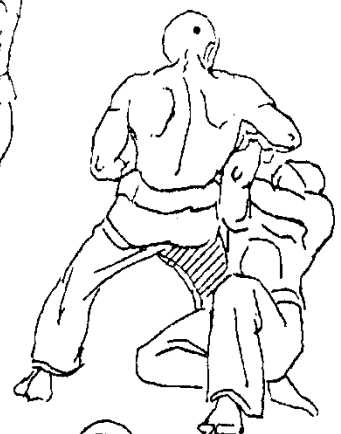
၇၁



၇၂



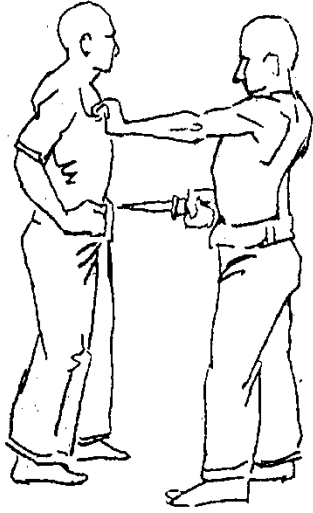
၇၃



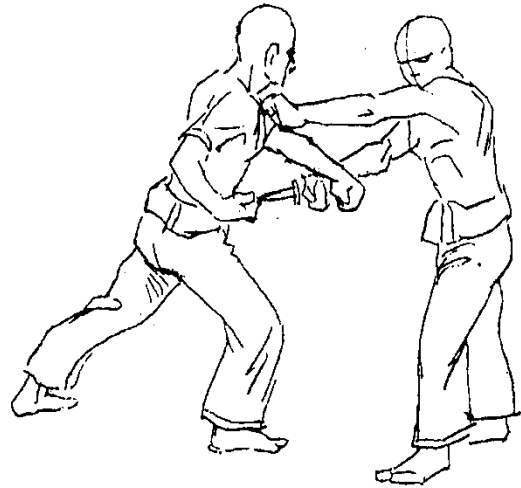
၇၄

၏:မြောင်လှ:ကာကွယ်နည်း:

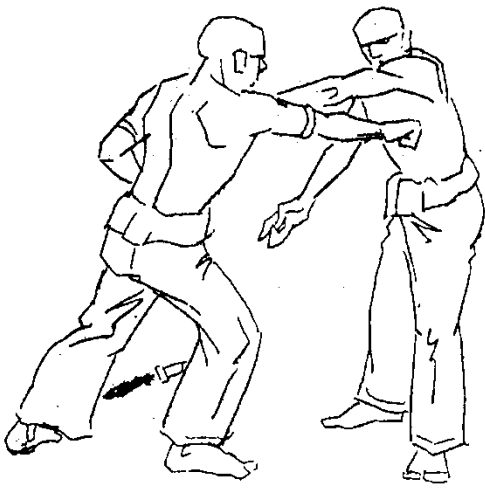
အခြေခံအပိုင်း ၅



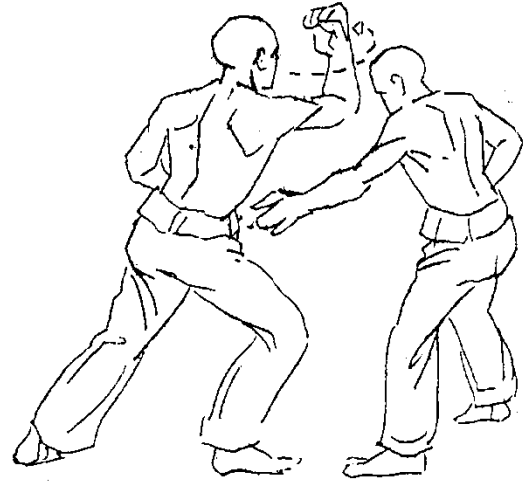
၅ ၁



၅ ၂



၅ ၃



၅ ၄

Handwritten signature and date: 1986

၇၀ တည်ဖွဲ့ ခါး ၉ (၉) ခု

အ နေအထား သင့်။ ။ ဘယ်ဒူး ညွတ်၍ ခါး ကိုညှာ ခါး စပ်တွင် ကိုင်းစား ပါ။

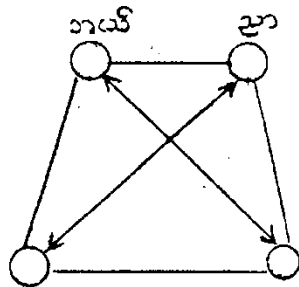
- ၁။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း စလွယ် ခါး ခုတ်
 - ၂။ ညှာပုခုံး တိမ်း ၍ တွက် စလွယ် ခါး ခုတ်
 - ၃။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပင့် စလွယ် ခါး ခုတ်
 - ၄။ ညှာပုခုံး တိမ်း ၍ ပက် စလွယ် ခါး ခုတ်
 - ၅။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း ခါး ခုတ်
 - ၆။ ညှာပုခုံး တိမ်း ၍ တွက် ခါး ခုတ်
 - ၇။ ဘယ် ခြေညွတ်၍ ပင့် ခါး ခုတ်
 - ၈။ မြင်း ထိုင်-ထိုင်၍ မိုး ခါး ခုတ်
 - ၉။ ဘယ် ခြေညွတ်၍ တန်း ထိုး ခါး ထိုး
- အ နေအထား သင့်

ခါး (၁) လက်နည်း ပညာ (၄) နည်း

ခြေ တွက်

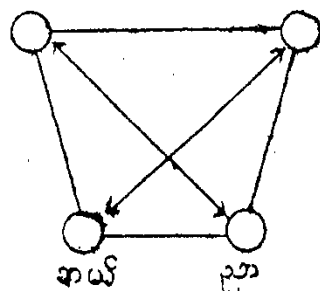
လျှင်ရှား ဟန်ချက်စီနစ်

၁။



- ဘယ် ခြေ နေဘက်ဆုတ်၍ ပင့် စလွယ် ခါး ခုတ် (ဆုတ် ပင့်)
- ဘယ် ခြေပြန်တက်၍ တွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (တက် စလွယ်)
- ညှာ ခြေ နေဘက်ဆုတ်၍ ပက် စလွယ် ခါး ခုတ် (ဆုတ် ပက်)
- ညှာ ခြေပြန်တက်၍ တွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (တက် စလွယ်)

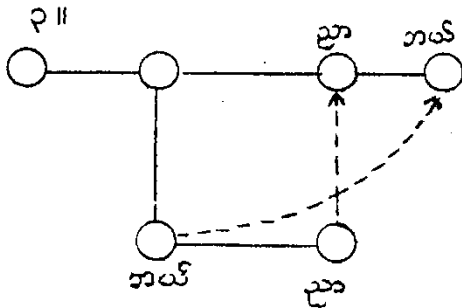
၂။



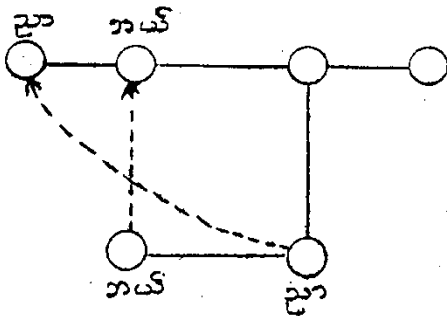
- ညှာ ခြေတက်၍ ပိုင်း စလွယ် ခုတ် (တက် ပိုင်း)
- ညှာ ခြေပြန်ဆုတ်၍ တွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (ဆုတ် စလွယ်)
- ဘယ် ခြေတက်၍ တွက် ခါး ခုတ် (တက် တွက်)

ခြေ ကွက်

လျှင် ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

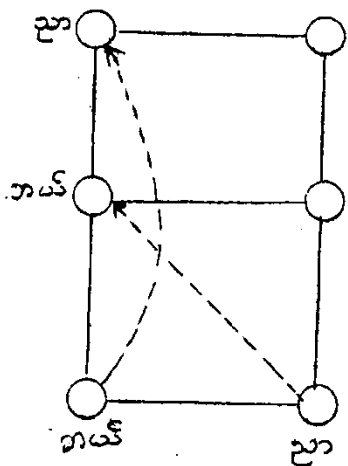


- ညာ ခြေ - ညာ ရွေ့တက်ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေညာ ခြေ ဘေး သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး ပိုင်း စလွယ် ခါး ခုတ် (လိုက် ပိုင်း)
- ဘယ် ခြေမူလ နေရာ ဝပြန်တက်၊ ညာ ခြေပြန် ဆုတ်၍တွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (တွက်ဆင်း)



- ဘယ် ခြေ - ဘယ် ရွေ့တက်၊ ညာ ခြေဘယ် ခြေ ဘေး သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး တွက် ခါး ခုတ် (လိုက် တွက်)
- ညာ ခြေမူလ နေရာ ဝပြန်တက်၍ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေမူလ နေရာ ဝပြန်ဆုတ်၍မှိး ခါး ခုတ် (ခွဲ ခုတ်)

၄။



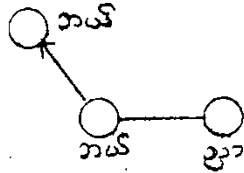
- ညာ ခြေ - ဘယ် ခြေ ရွေ့တက်ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ နေ့ဘက်သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး မှိး ခါး ခုတ် (နေ့ဘက်လှည့်မှိး ခုတ်)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ ရွေ့တက်၊ ညာ ခြေမူလ နေရာ ဝပြန်ဆုတ်၍တွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (တွက် ဆင်း)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ ရွေ့တက်၍ညာ ခြေဘယ် ဘယ် ခြေ နေ့ဘက်လိုက်ဆုတ်၍တွက် ခါး ခုတ် (လိုက်တွက်)
- ညာ ခြေ - ဘယ် ခြေ ရွေ့တက်၍ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေမူလ နေရာ ဝသို့ပြန်ဆုတ်မှိး ခါး ခုတ် (ခွဲ ခုတ်)

အပိုင်း (၁) အခြေခံ လက်နက်မဲ့ မီးရှည်ရန် ကာကွယ်နည်း စံနစ်များ

ရန် ပြု ချက်

လျှင်ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

၁။ မီးရှည်ဖြင့် မိုးခုတ်သည့်ရန် - ဘယ် ခြေတက်၍ ညာပုခုံးတိုင်းရှောင်



- ညာ ခြေဖျား ဖြင့် ဗိုက်ကို ဗိုက်ခတ်
- အနေထား သင့်

(အား လွှဲဟန် ချက် ဖျက်တိုက်နည်း)

၂။ မီးရှည်ဖြင့် မိုးခုတ်သည့်ရန်

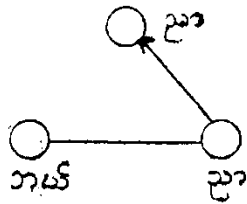
- ညာ ခြေချွန်း တက်
- လက်ယှက်ထိုး ပင့်တင်
- (ဘယ်အတွင်း၊ ညာအပြင်၊ မီး ကိုင်လက်မောင်း ဆစ်အထက်ကို ထွန်း မိရမည်။)

- ဘယ်လက်မှ မီး ကိုင်လက် ကောက်ဝတ်ကို ဘမ်း လိမ်ပါယ်ပြီး

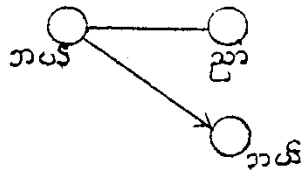
- ညာလက်သီး ဖြင့် အရှိုက်ထိုး ချိတ်ညာလက်ဝါး စောင်းဖြင့်လည်ပင်း ခုတ်ချ

- အနေထား အသင့်

(အား ချင်း ဆိုင်၍ ဟန်ချက် ဖျက်ခြင်း)



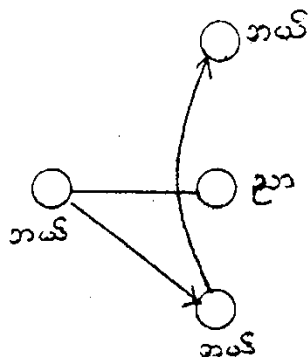
၃။ မီးရှည်ဖြင့် အရှိန်ပြင်း စွာထိုး သေခံရန်



- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ တိမ်း ရှောင်
- (ညာလက် ပက်လက်လှန် - ဘယ်လက် ဆုတ်၍ မီး ကိုင်လက်ကို ဘမ်း ဆွဲယူ)

- ညာတတောင်ဖြင့် အရှိုက်ကို ဆတ်၍ ဆောင့်တိုက်
- အနေထား အသင့်

၄။ မီးရှည်ဖြင့် အရှိန်ပြင်း စွာထိုး သေခံရန်

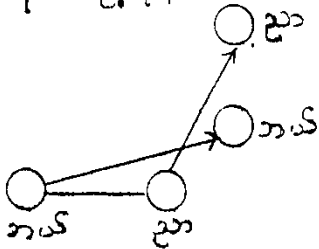


- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ တိမ်း ရှောင်
- (ဘယ်လက် အောက်ညာလက်အပေါ်လက်နံ့ဆုတ်၍ မီး ကိုင်လက်အား ဘမ်း ဆုတ်)

- ညာလက်ဖြင့် လက်ပြန်လှန်၍ ဘယ် ခြေလိုက်တက်
- ဘယ်လက် ဖျန် မောင်း ဖြင့် မီး ကိုင်လက်ဆစ်
- အား ရိုက်ချိုး

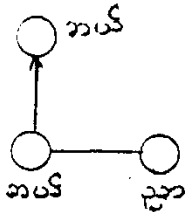
- အနေထား သင့်

၅။ ဓါးရှည်ဖြင့်ပိုင်းစလွယ်
ခုံတ်သည့်ရန်



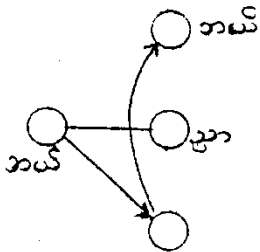
- ညာ ခြေတက်၍ဘယ် ခြေလိုက်၍ညာလက် ဖျန်ဖြင့်ခုတ်
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့်ခုတ်ပြီး ၎င်း လက်ဝါးခေါင်းဖြင့် ထွက်ဖြတ်ခုတ်
- ဓါး နွဲ့ပြီး ဘယ်ဝိုက်လက်သီး ဖြင့်နံ့အိမ်ကိုဖုံး (အတွင်း ဝင်ဆိုင်၍အား ဖြတ်တိုက်ခြင်း)

၆။ ဓါးရှည်ဖြင့်ထွက်ခါး ခုတ်



- ဘယ် ခြေ ရှေ့တက်၍ညာပုခုံး တိမ်း ရှောင်
- ဘယ်လက် ဖျန် (သို့မဟုတ်) လက်ဝါး ဖြင့်ခါးကိုငလက် ဖျန်ဆစ်အား ပိတ်ထွန်း ခုတ်
- ညာ ဖြောင့်လက်သီး ဖြင့်နံ့အိမ်ကိုဖုံး
- ညာ ခြေ စေ့ဝင်း (အတွင်း ဖြင့်) ဖြင့် ခူး ကောက်ခွက် ကွေး ကိုနင်း ချ
- အ နေထား သင့်

၇။ ဓါးရှည်ဖြင့်ပိုင်းခုတ်၍ ထပ်မံထွက်ခုံတ်သည့်ရန်



- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ယို ရှောင် (ဓါး လွန်)
- ထွက်ခါး (ပြန်ဝင်ခါး) ကိုဘယ် ခြေပြန်တက်၍လက် ဖျန် ၂ဘက်ဖြင့်ရိုက်တား ဘမ်း ဆွဲ
- ညာ ခူး ဖြင့်အရှိုက်သို့ဝိုက်တိုက်
- ညာ ခြေ နေ့ဘက်သို့ပြန်အချ၊ ဓါး ကိုင်လက် ကိုဆွဲ၍ ဖိချီး

တုတ် နည်း ပညာ များ

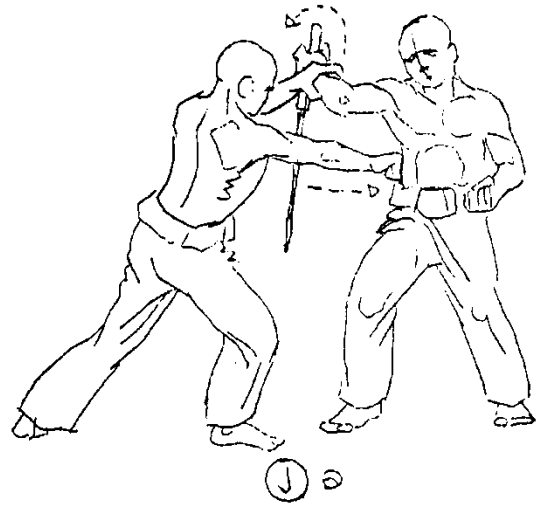
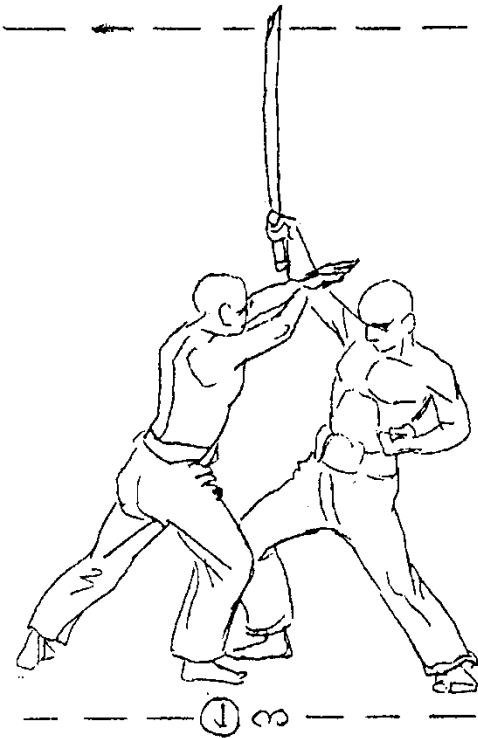
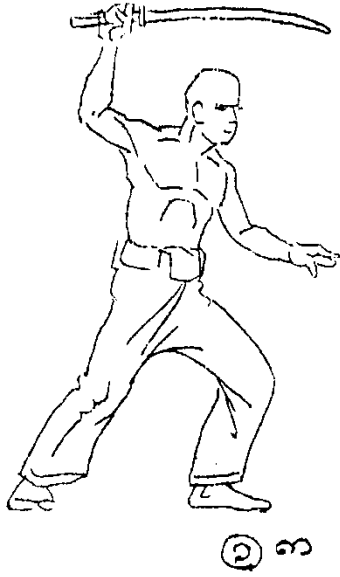
အမှတ်စဉ်တုတ်

အသင့်။ ။ ခြေနှစ်ဘက် ခွဲ၍တုတ်ကို မြေတွင် ထောက်၍ညာလက်တွင်ကိုင်ထား

- ၁။ ညာ ခြေဘယ်သို့ပူး
- ၂။ တုတ်ကိုညာ ခြေ ဘေး သို့ဆွဲယူ
- ၃။ တုတ်ကို ရှေ့သို့ပြန်တုတ်ညာ ခြေပြန်ခွဲ
- ၄။ ညွတ်ထိုင်ပြီး တုတ်ကိုငလက်ကို အောက်သို့ ရှေ့ကိုင်၍တုတ်ကိုမတင်
- ၅။ ဘယ်လက်ဖြင့်ညာလက် အောက်တုတ်စကိုကိုင်
- ၆။ ညာ ခြေ ချွန်း တက်၊ စလွယ်စီး ရိုက်
- ၇။ ညာ ခြေ မ၍တုတ်အဖျား ကို အောက်ဆီကိ၍လက်ပြန်ရိုက်ကွဲ

ဝါးရှည်ရတ် ကာကွယ်နည်း

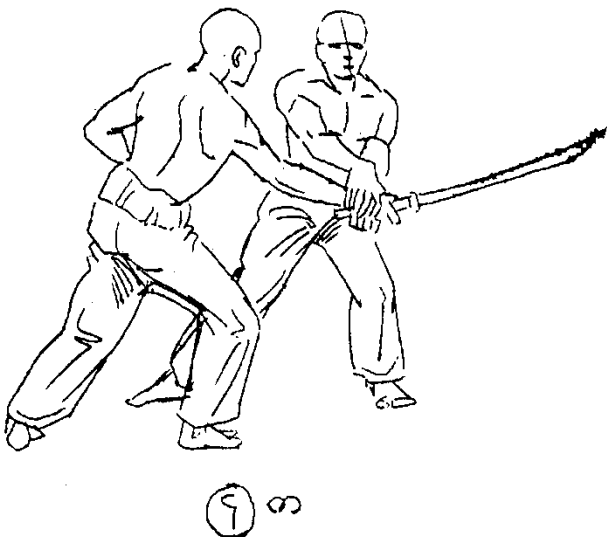
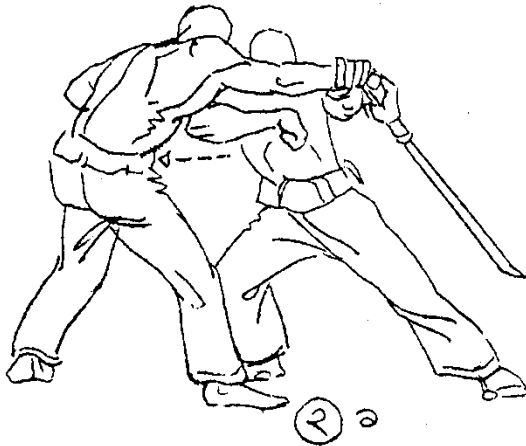
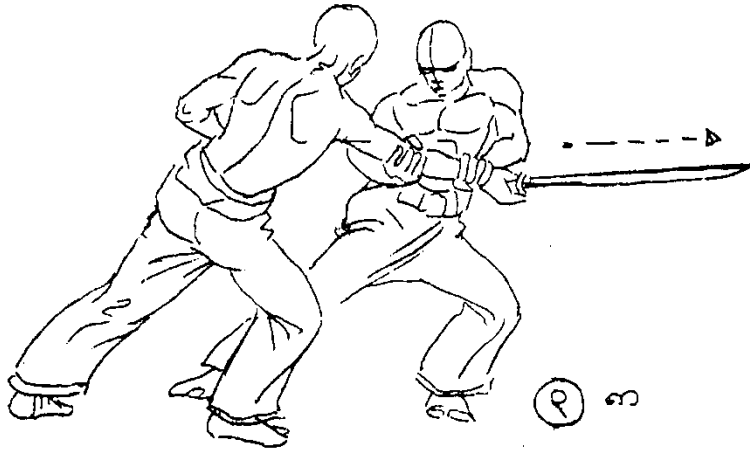
အစဉ်အတိုင်း ၁




Wing
1986

ခါးရှည်စွတ်ကာကွယ်နည်း

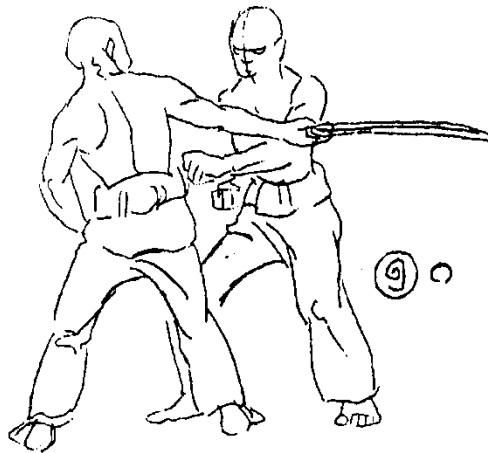
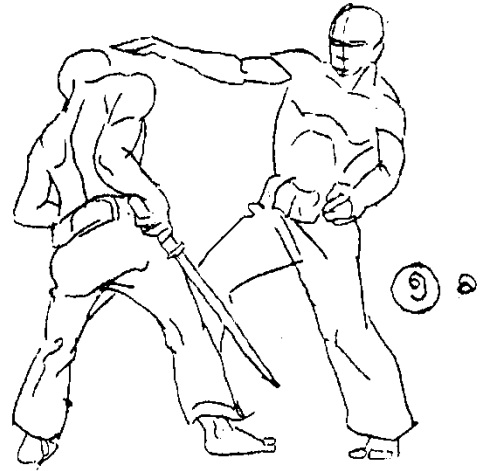
အခြေခံအပိုင်း ၉



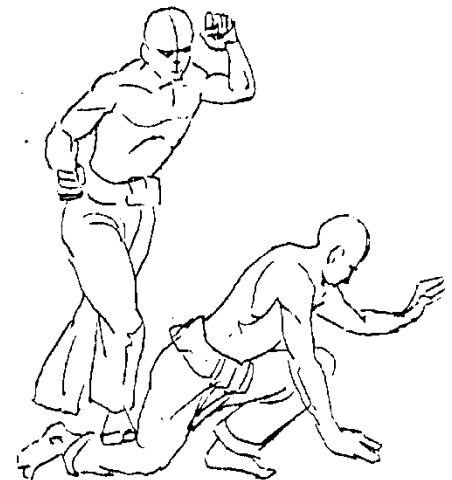
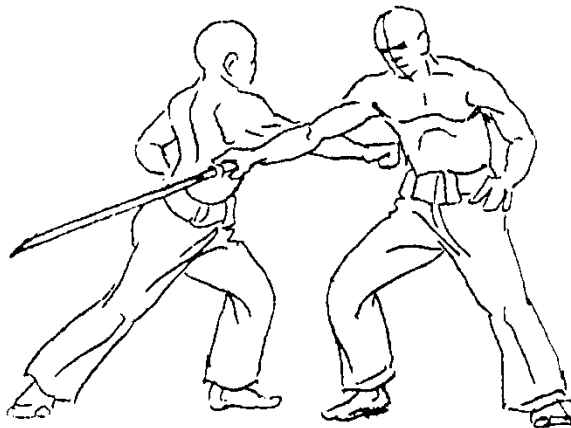
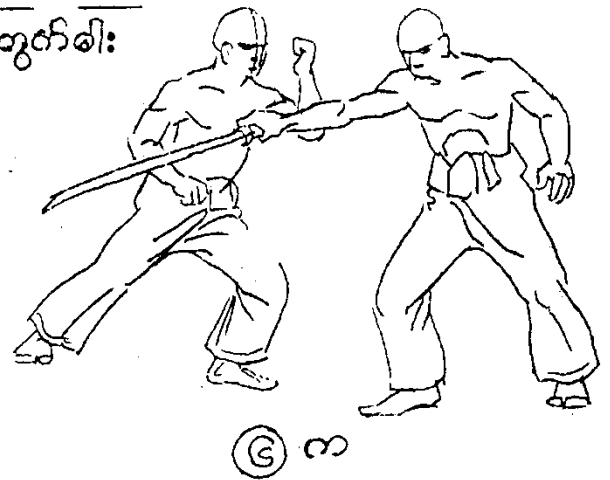

 1966

ဝါးရှည်စုတ်ကံ ကွယ်နည်း

အခြေခံဆပိုင်း ၅



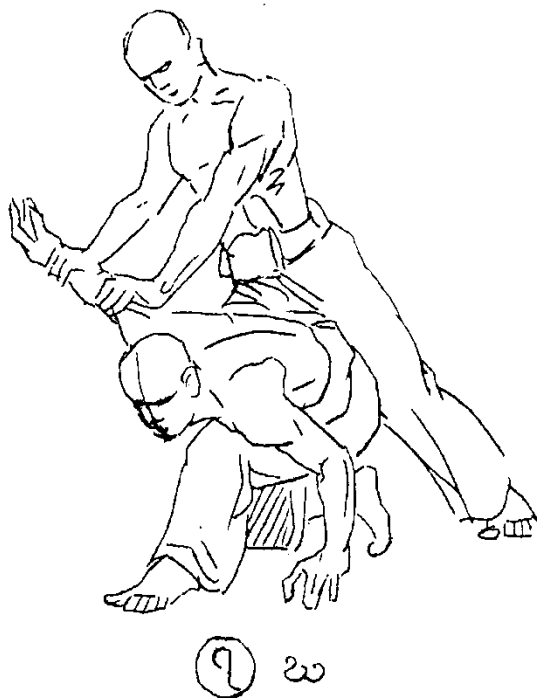
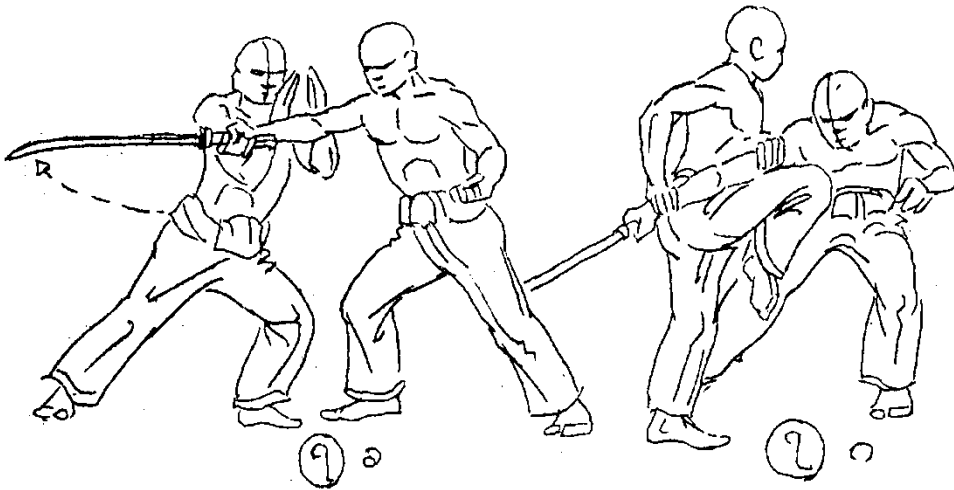
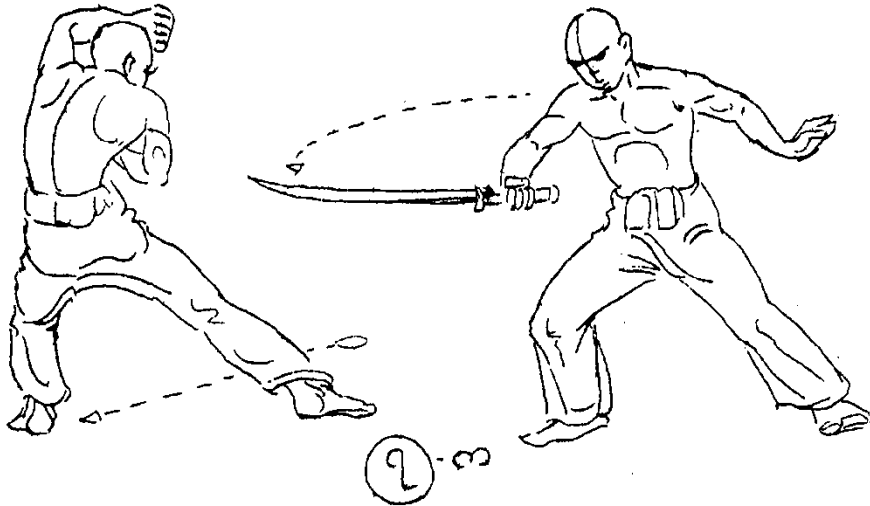
တွက်ခါး



Handwritten signature and date: ၁၄/၆

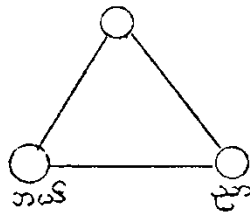
မီးရှည်ဆတ်ကိက္ခယနည်း

နာခြေခံအပိုင်း ၁



Nima
 ၇/၈

- ၈။ ည၁ ခြေကို ဘေး သို့ ခွဲ ချပြီး စလွယ်စီး ရိုက်ပါ။
- ၉။ တုတ်ကိုဘယ်လက်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ
- ၁၀။ ဘယ် ခြေ ရွှေ့တုတ်ကိုပြန် ချ
- ၁၁။ ဘယ် ခြေည၁သို့ ပူး
- ၁၂။ တုတ်ကိုဘယ် ခြေ ဘေး သို့ ဆွဲယူ
- ၁၃။ တုတ်ကို ရွှေ့သို့ပြန် တုတ်ဘယ် ခြေပြန် ခွဲ
- ၁၄။ ညွတ်ထိုင်ပြီး တုတ်ကို ငါလက်ကို အောက်သို့ ရွှေ့ကို ငါ၍ တုတ်ကို မတင်
- ၁၅။ ည၁လက်ဖြင့် ဘယ်လက် အောက်တုတ်ကို ကို ငါ
- ၁၆။ ဘယ် ခြေ ခွန်း တက်၊ စလွယ်စီး ရိုက်
- ၁၇။ ဘယ် ခြေ မ၍ တုတ်အဖျား ကို အောက်ဆိုက်၍ လက်ပြန် ရိုက်က၁
- ၁၈။ ဘယ် ခြေကို ဘေး သို့ ခွဲ ချပြီး စလွယ်စီး ရိုက်ပါ။
- ၁၉။ တုတ်ကို ည၁လက်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ
- ၂၀။ ည၁ ခြေ ရွှေ့သို့ တုတ်ကိုပြန် ချ



တုတ်ကစား သည့် (၃) ကွက် ခွန်း ခြေကွက်

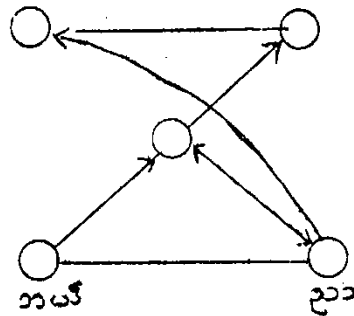
(၅) ကွက်တုတ်ကစား နည်း

အသင့်အ နေထား ။ ။ ဘယ်လက် မှာ ကံ၊ ည၁လက်လှန်ကို ငါထား ပြီး တုတ်ကို ည၁ ဘေး တွင် ထား ပါ။

- ၁။ ည၁ ခြေ ခွန်း တက်၊ ည၁စီး ရိုက် (ည၁တက်စီး ရိုက်)
- ၂။ ည၁ ခြေပြန် မ၊ ည၁ နောက်သို့က၁ (ခြေမတုတ် ထောက်က၁)
- ၃။ ည၁ ခြေ ဘေး သို့ပြန် ချ၍စီး ရိုက် (ခွဲ ရိုက်)
- ၄။ လက်ကိုဘယ်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ (လက် ပြောဝင်း)
- ၅။ ဘယ် ခြေ ခွန်း တက်၊ ဘယ်တက်စီး ရိုက် (ဘယ်တက်စီး ရိုက်)
- ၆။ လက်ကိုည၁သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ (လက် ပြောဝင်း)
- ၇။ ည၁ ခြေ ထောင့်တန်း တက်၍စီး ရိုက် (ည၁တက်စီး ရိုက်)
- ၈။ ကျော နောက်သို့ပြန် လှည့်၍ လက် ပြောဝင်း (နောက်လှည့်လက် ပြောဝင်း)
- ၉။ ဘယ် ခြေ မ၍ ဘယ် နောက်သို့က၁ (ခြေမ တုတ် ထောက်က၁)

၁၁။ လက်ကိုညှပ်လက်ညှို့ ပြောဝင်း ကိုင် (လက် ပြောဝင်း)

မှတ်ချက်။ ။ ဤတွင်အသွား ဆုံး ရှိအပြန်ကိုအထက် ပါအတိုင်း အဝမှပြန် ရှိရှိကတလေ့ကျင့်ရမည်။



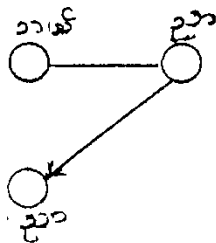
(၅) တွက်တုတ်ကစား သည့် ခြေတွက်

အပိုင်း (၁) အခြေခံတုတ် ရွှေခြင်း အတိုက် နည်း စနစ်များ

ရန် ပြုချက်

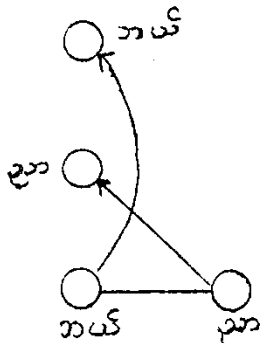
လှုပ်ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

၁။ စုံကိုင်မှိုင်း တုတ်ရန်



- ရပ်လျက်တုတ် ထောက်ကိုင်အ နေအထား မှ
- ညာ ခြေ နေဘက်သို့တုတ် ရွှေဝင်ပြီး တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွတ်ကိုင်၍ အောက်စဖြင့်ရိုက် ပါယ်။
- မျက်နှာသို့၎င်း တုတ်စဖြင့်ပင်ထိုး
- အနေထား သင့်

၂။ စုံကိုင်မှိုင်း တုတ်ရန်

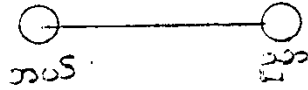


- ရပ်လျက်တုတ်ကိုဘယ်ဆွတ်၊ ညာလှန်ကိုင်ထား ရာမှ
- ညာ ခြေဘယ် ခြေ ရွှေသို့တက်ညွှတ် ရွှေဝင်ပြီး ညာတုတ်စဖြင့်ပင်စလွယ်ဖြတ်ရိုက် (တုတ်ကိုင် လက်ညှို့)
- ဘယ် ခြေကိုရိုက်သူ၏ နေဘက်ဘက်သို့ ပိတ်တက်၍ ဘယ်တုတ်စဖြင့် ခြေယူပြီး ရိုက်သူ၏ ခေါင်း နေဘက်ကိုရိုက်ချ။
- အနေထား သင့်

ရန် ပြု ချက်

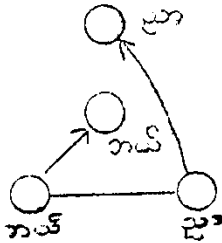
လျှင်စွာ: ဟန်ချက် စီနစ်

၃။ စုံကိုင်စလွယ်ပိုင်း ရိုက်တုတ်

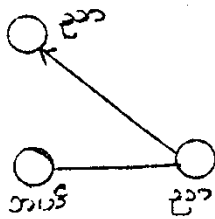


- ရပ်လက်ညာဘက်၊ ဘယ်လှန်တုတ်စုံကိုင်အနေအထားမှ
- ညာတစ်ခင်း ရှောင်ပြေး ရိုက်တုတ်ကိုမိမိတုတ်ဖြင့် ညာဘက်သို့ရိုက်တုတ်
- သို့တိုင်ရှောင်ယင်း ကိုယ်ညွှတ်၍လက်ကိုလိမ်ပြီး အောက်ခြေသို့သိမ်း ရိုက်
- အနေအထား သင့်

၄။ စုံကိုင်၍ပိုင်းရိုက်တုတ်



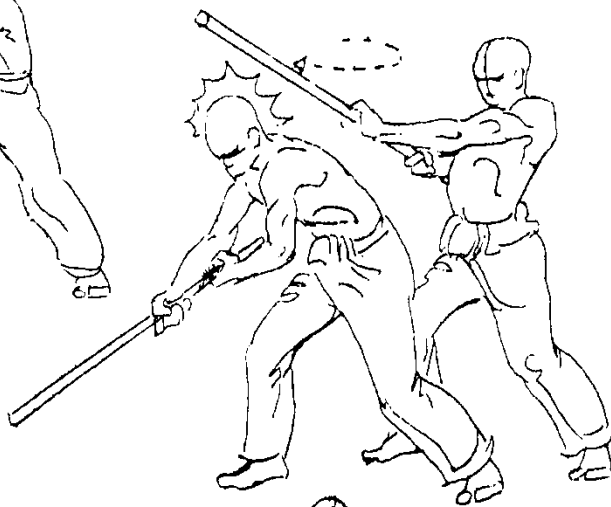
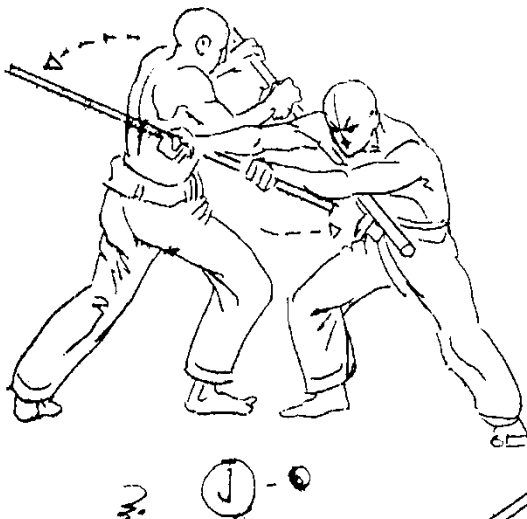
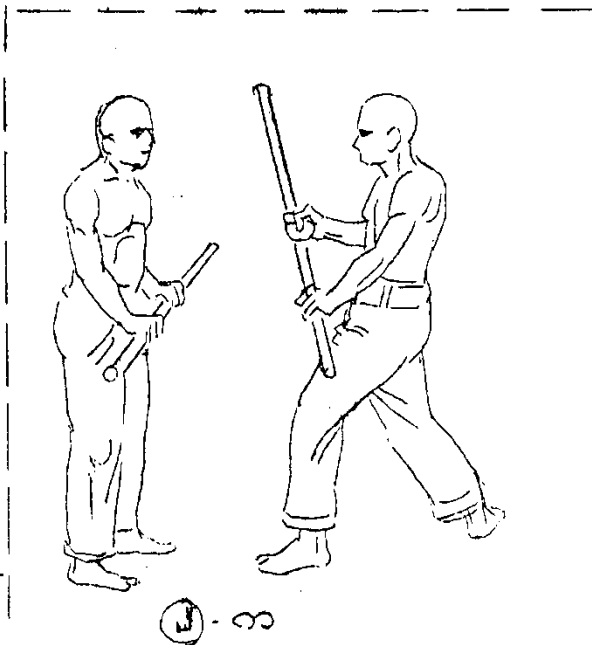
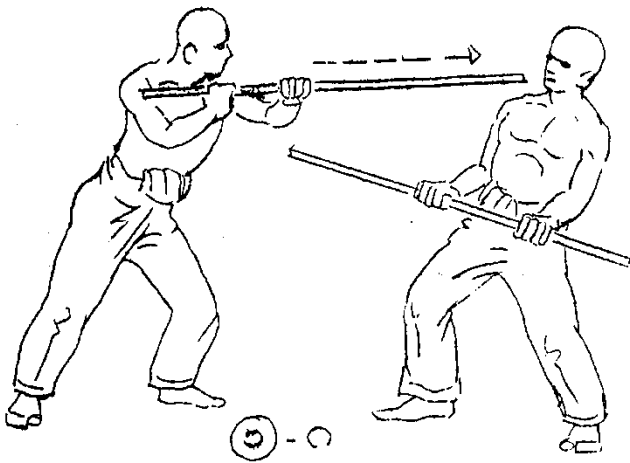
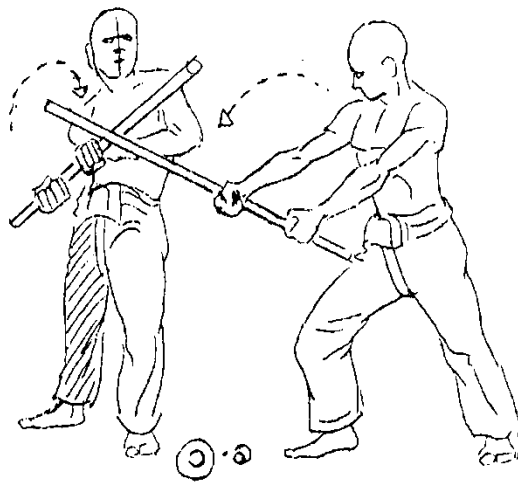
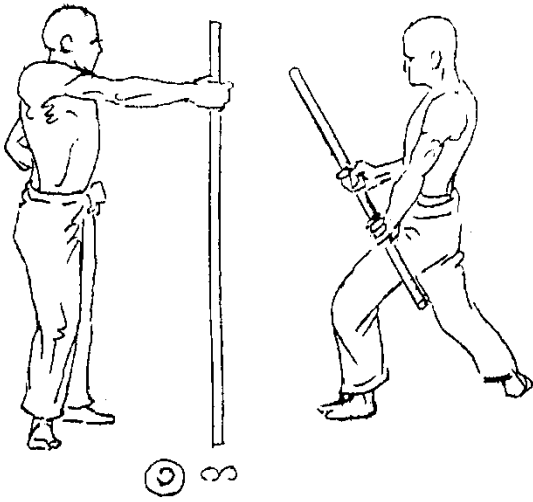
၅။ စုံကိုင်၍မိုးတုတ်ရိုက်



- တုတ်ကိုဘယ်လှန်၊ ညာဘက်စုံကိုင်အနေအထားမှ
- ဘယ်ခြေကိုအလယ်ချွန်း တက်၍ ဘယ်အောက်စတုတ်ဖြင့်ရိုက်ယုတ် (သို့) ဝတ်တုတ် ညာခြောက်
- ညာတုတ်ဖြင့်မျက်နှာ / နဖူး သို့အောင့်ထိုး
- အနေအထား သင့်
- ရပ်လက်ညာဘက် အောက်ကိုင်အနေအထားမှ
- အရှိန်ဖြင့်ဝင်လာသူအား ညာခြေတက်၍ ရှောင်ကော၊ ညာတုတ်ဖြင့်ရန်သူရင်ဝသို့ အောင့်ထိုး ပြီး ကျား ကန်
- အနေအထား သင့်

တုတ်ရှည်ရိုက် ကျိကွယ်နည်း

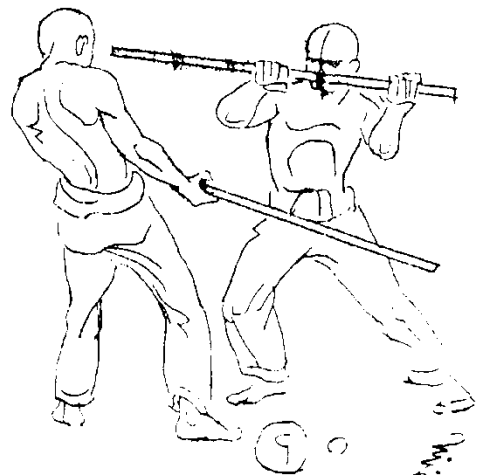
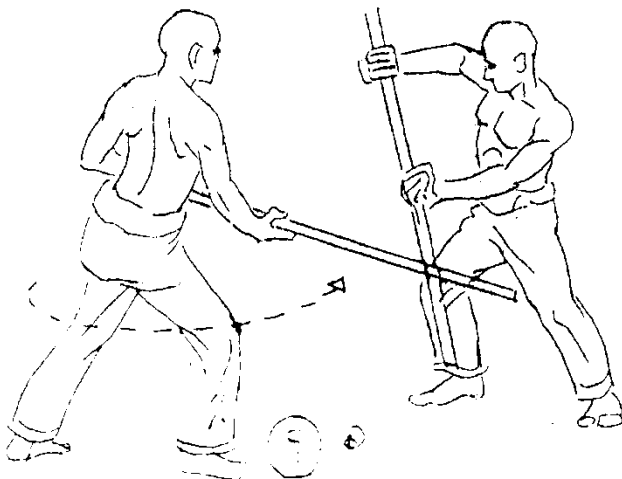
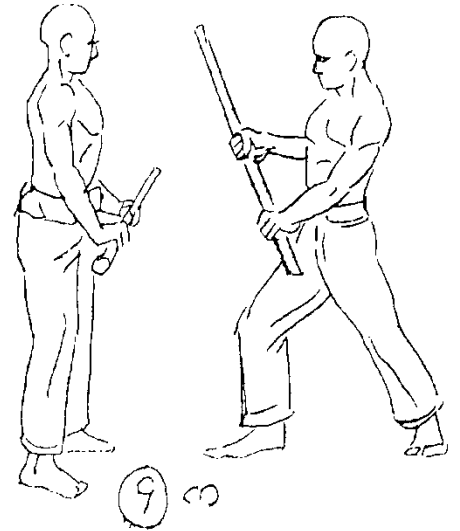
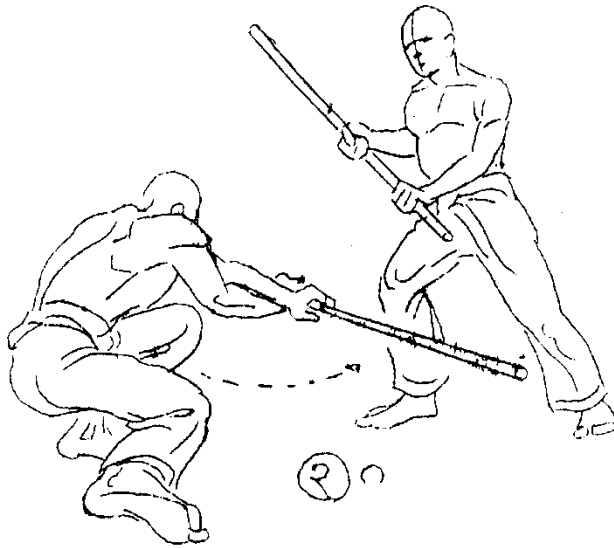
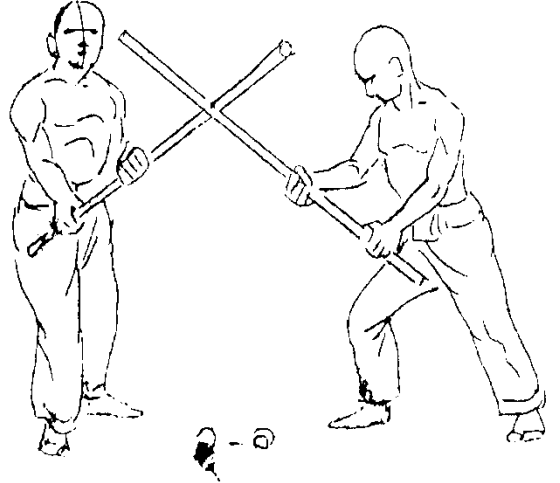
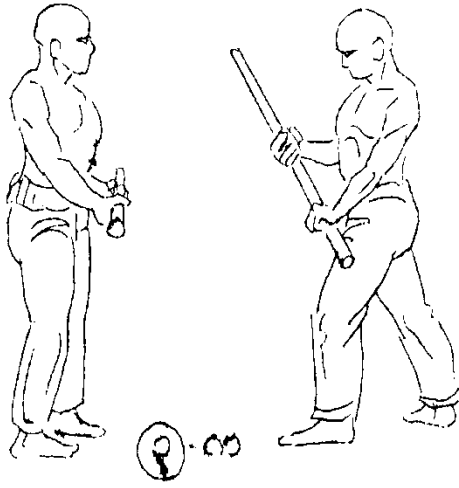
အခြေခံအပိုင်း ၁



၁၉၆၆

တုတ်ရှည်ကိုက်ကျွမ်းနည်း:

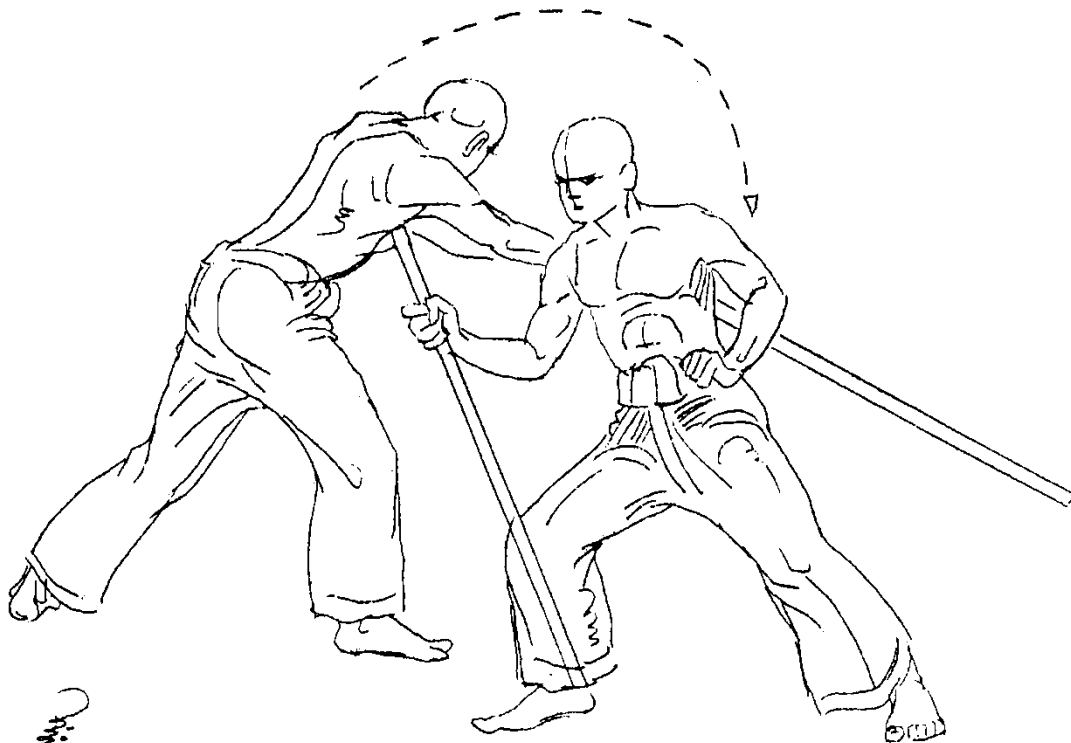
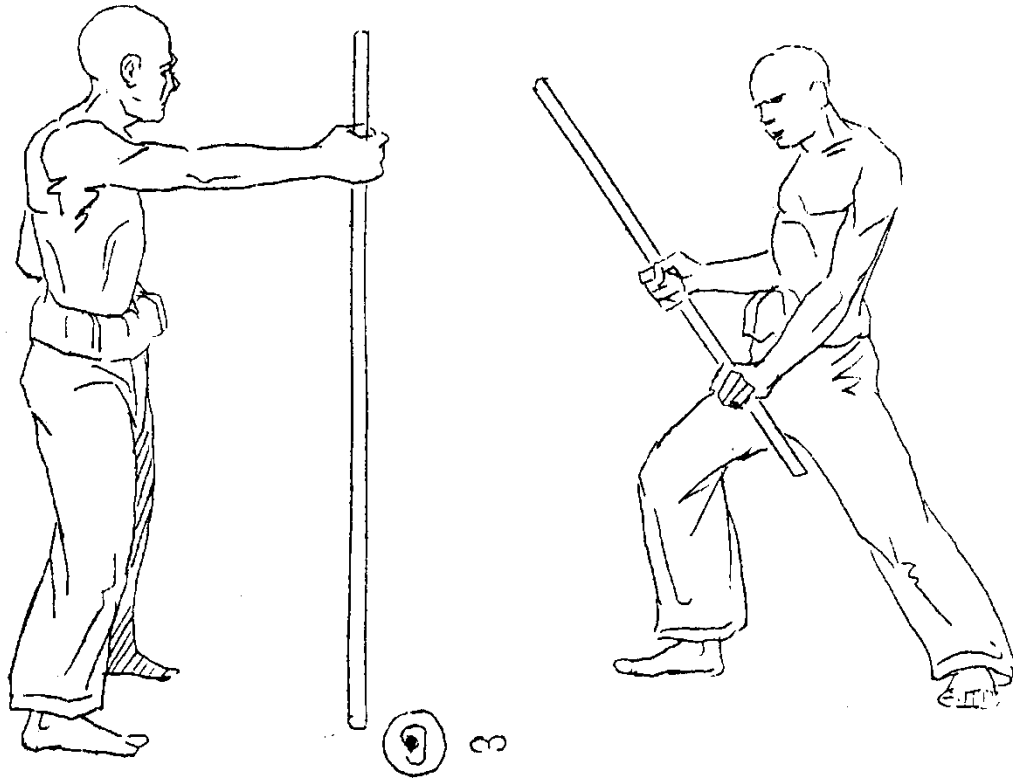
အခြေခံအပိုင်း: ၁




Handwritten signature and date at the bottom right corner.

တုတ်ရွတ်ရိုက် ကိစ္စအနည်း:

အခြေခံအပိုင်း - ၁





 1966

၅ - ၁