တိုင်းရင်းမေ ဗန်တို

ဖနီနီ ရေးသားပြုစုပြီး

သိုင်းဦးချစ်သန်း(ဗ.လ.စ) တည်းဖြတ်သည်

၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းမေမေနှင့်တို

ပြုစုရေးသားသူ	....	မနီနီ
တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေသူ	....	ဦးချစ်သန်း
သရုပ်ဖော်ပန်းချီ	....	ဦးစိန်–ဦးဘလုံကလေး
မျက်နှာနည်းပေါင်း	....	၁၀၀
ရုပ်ပုံပေါင်း	....	၁၆၆

ရန်ကုန်မြို့၊ ပြည်ထောင်စုပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးချစ်သန်းက ထုတ်ဝေသည်။

လူတို့သည်--ခေါင်းငုံ့နေသူကို အနိုင်ကျင့်
တတ်၏။ မခံချင်သူကိုမှ လေးစားစိတ်
ရှိကြသည်။

(ပီမိုးနင်း)

ပဉ္စမနှိပ်ခြင်း အုပ်ရေ ၃၀၀၀

စာရေးသူအမှာ

ဝါသနာ အလျှောက် ငယ်စဉ်က စ၍ ဆည်းပူး သင်ကြားခဲ့သော ပညာတရပ်ကို မတတ်သေးသောသူများအား တဆင့် သင်ကြားပေးရန် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသည့် အခါ၌ လူငယ်ပီပီ တာဝန်သိသိ သစ္စာရှိရှိ ဖြင့် သင်ကြားပေးခဲ့ပါ၏။

တဖန်လွန်ခဲ့သည့် ၃-နှစ်ခန့်ကတိုင်းရင်း မေဂျာနယ်တွင် သိုင်းဗန်တိုပညာရပ်များကို ရေးသားရန် ဗ-လ-စ ဌာနချုပ်မှ တာဝန် ထပ်မံ ပေးသည့် အခါတွင်၊ "ကျမထက် တော်သူ........ ပညာ သက် ရင့် သူ များ အား တာဝန်ပေးပါ" ဟု အတန်တန် ညင်းခဲ့ပါ၏။ ညင်း၍ မရသောကြောင့် အလုပ်တဘက်၊ ကျောင်းတဘက်၊ အိမ်တာဝန် အသင်း အဖွဲ့ တာဝန်များ ကြားမှ အချိန်ကို လု၍၊ ဆရာ များ၏ အကူအညီဖြင့်၊ ကောင်းနိုးရာရာ၊ ထုတ်နုတ်တင်ပြရေးသားခဲ့ရာ၊ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ သိုင်း ဗန်တို ပညာ များကို၊ ဆရာများနှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆည်းပူး သင်ကြားခွင့် မရကြရှာသည့်၊ သိုင်းဗန်တို ဝါသနာပါသော အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ နှင့် သိကြွမ်းရင်းနှီးမှု၊ အားပေးအားမြှောက် ပြုမှုများကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ နှစ်နှစ်ကျော်၊ သုံးနှစ်နီးပါး ရေး သားခဲ့ပြီး၊ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ ကိစ္စရပ် များ ကြောင့် တိုင်း ရင်း မေ ဂျာနယ် တွင် ဆက်လက် မရေးသားနိုင်ဘဲ တာဝန် လွှဲ ပြောင်း ပေးလိုက်ရ သော်သည်း၊ ခင်မင် စရာကောင်းလှသည့် တိုင်းရင်းမေ ဗန်တို အသင်းဝင် မိတ်သစ်၊ ဆွေသစ် များအား၊ တသက်သက် သတိရလျှက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် "စာအုပ်တအုပ် ဖြစ်အောင်ပြုစု ပေးပါ........ ဗန်တိုနည်းများကို ရပေါင်းထုတ် ဝေပါ" ဟူသော ဆွေချစ်များ၏ တောင်းပန် ချက်၊ မေတ္တာ ရပ်ခံချက်များ အထပ်ထပ် အပြန်ပြန်ရေးကြပေးကြသည်ခြားမှ လုံးလုံး မရေးနိုင်ဘဲ ခွန့်လွှတ်လိုက်ရ၍၊ အတန်ပင် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါသည်၊

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

ယခု ဝမ်းသာ ရခြင်း မျိုးကား၊ ကျမ အတွက်ထက်၊ ကျမ သံယောဇဉ် ကြီးကြီး ဖြင့်ခင်မင်လှသောတိုင်းရင်းမေဗန်တိုအသင်း ဝင်များနှင့်၊ သိုင်းဗန်တို ဝါသနာအိုးများ၏ ဆန္ဒအာသီသပြည့်ဝကြမည်ကိုတွေးမိတိုင်း ဝမ်းသာမိခြင်းက များစွာပိုရှိ အလေးသာ လှပါသည်။

ခည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ တတ်ပြီးသူ ကို ဆပ်နိုင်သည့်၊ အခွင့်ကောင်းတခု ရရှိသည့် အတွက် စာရေးသူက ဝမ်းသာလှ သိုင်းသမားများအတွက်၊ လွန်လျှောစရာ၊ ကိုးကားစရာအဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး မတတ်သေးသူများအတွက်၊ အားကိုး အားထားပြုနိုင်မည့်၊ တိုင်းရင်းမေ ဗန်တိုစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် အရေးကြီးသောနေရာက ဝင်ရောက်၊ ကူညီ ထောက်ဆောင် နိုင်ခြင်းဖြင့် ပညာသင်ပေးသော ဆရာများ၏ ကျေးဇူး ပါသည်။

သိုင်းဗန်တိုပညာပြန့်ပွားတိုးတက်ပါစေ။

နီနီ

၂၅-၅-၅၆။

ဝိန်းကလေးများ၏ အလုပ် တာဝန်သည် ကလေးထိန်းရန်၊ အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အိမ်တွင်းမှုကိစ္စများသာဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။ အခြား လူမှု ကိစ္စရပ်များတွင် ဘာမျှ ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ရန် မလိုဟူသော ဒုဗယ် ကြီးမားသည့်၊ ရှေးဟောင်း အယူအဆ အတား အဆီး အဟန့် အတားများအား ခေတ် အဆက်ဆက် တွန်းလှန်၍ စီးပွားရေး, ပညာရေး, လူမှုဆက်ဆံရေး, ရပ်ရေး, ရွာရေး, နိုင်ငံရေးများကို အိမ်ပြင် ထွက်၍ အမျိုးသားများနှင့်ရင်ဘောင်တန်း လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် နေကြပြီ ဖြစ်သော ယခုကဲ့သို့ ခေတ်အခါတွင် ဤ''တိုင်းရင်းမေ ဗန်တို''စာအုပ်သည်၊ လူဆိုး လူယုတ်မာ၊ လူမသမာတို့၏ဘေးမှ အကာအကွယ်အစောင့် အရှောက်ပေးမည့် မိတ်ဆွေ ကောင်းအပေါင်း အနေနှင့်၊ အားထား သလောက် အစောင့်အရှောက် ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ် ဤစာအုပ်သည်၊ အမျိုးသမီးများ အတွက်ဟု ရည်မှန်းပြီး၊ အမျိုးသမီးများသာ အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းများအနေနှင့်ရေးသား ထုတ်ဝေခြင်းမဟုတ်ပါ။

သူတထူး၏လက်ရောက်စော်ကားမှုများကို မခံလိုသူ အမျိုးသား, အမျိုးသမီး, ကြီးကြီး, ငယ်ငယ်, ရွယ်ရွယ်, လတ်လတ်, ကလေး,သူငယ် မကျန်ပြုလုပ်နိုင်သောနည်းများကို ဗန်တိုပညာမှ ရွေးချယ်စီစစ်တင်ပြလိုက်သောနည်းများသာ ဤစာအုပ်၌ပါဝင်ပေသည်။ အားနည်းသောအမျိုးသမီးများပင် အသုံးပြုနိုင်အောင် ရည်ရွယ်တင်ပြသောနည်းများဖြစ်၍ အမျိုးသမီးထက်ပို၍ အားကြီးသန်စွမ်းသော အမျိုးသားများအသုံးပြုလျှင်၊ ပို၍ ထိရောက်အသုံးဝင်မည်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်မှ ပို၍ သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။

ဗန်တို ပညာသည်၊ စနစ်တကျ တတ်မြောက်သော ဆရာများနှင့် သင်ကြားရက အတတ် မြန်သော ပညာ ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုသို့ အတတ်မြန်သလောက် အလေ့ အကျင့်မရှိက အမေ့ လွယ်၊ အပျောက် လွယ်သော ပညာရပ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

ပညာတခုကို လက်တွေ့တွင်သာမဟုတ် စာတွေ့ပါ သင်ကြားမှသာ ပြည့်ဝပေမည်။ အခြေခိုင်ခိုင်နှင့် မမေ့ တမ်းမှတ်သား လေ့လာသင်ကြား နိုင်ပေမည်။စာတွေ့သင်ကြားရန် မြန်မာစာဖြင့် ရေးသား ထားသော စာအုပ်ကောင်းများ မရှိသလောက် ရှားပါးနေသည်ဖြစ်၍၊ လွန်ခဲ့သည့် ၃ နှစ်နီးပါး က စ၍ ပြုစုရေးသားထားသော မနိုနို၏ တိုင်းရင်းမေဗန်တိုနည်းများကို၊ စာအုပ်တအုပ် အနေနှင့် ပုဆောင်း ထုတ်ဝေလျှင် သိုင်း ဝါသနာပါသူများအတွက်၊ များစွာဝမ်းသာ အားရ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်ဟူသော ယူဆချက်ဖြင့် တည်းဖြတ်သတ်သင်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိုင်းဗန်တို ပညာရပ်များကို ရေးသား ရာ၌ ယခုကဲ့သို့ ပန်းချီကောင်းများ၏ အကူ အညီယူပြီး၊ ပုံများများ ဘလောက်များ များမသုံးနိုင်လျှင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ လေ့ လာနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ဤလို ပန်းချီ ကောင်းကောင်း၊ ဘလောက်များများ အ သုံးပြုနိုင်ရန်လည်း၊ ဤစာအုပ်ကို ၁၀ ကျပ် နှင့်မျှ မရောင်းလျှင် အရှုံးထွက်ရချေမည်။

သို့ရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးဂျာနယ်တိုက်မှ ပန်းချီ ဘလောက်များ အတွက် စိုက်ထုတ် ကုန်ကျလှူဒါန်းသဖြင့် ဤစာအုပ်ကို အတိုး နဲနဲဖြင့်၊ ဝါသနာပါသူများ ဝယ်ယူလေ့လာ နိုင်ခွင့်ရရှိကြပေသည်။

သို့ကြောင့်ဤသို့ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် အဘက် ဘက်မှအကူအညီပေးခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေး ဂျာနယ်တိုက်အား ၎င်း၊ ပန်းချီ ဦးစိန်အား ၎င်း၊ ဗ၊ လ၊ စ၊ ဥက္ကဋ္ဌကြီး (ပြည်) ဦးတင် အား၎င်း၊ သိုင်းသင်တန်းသား သင်တန်း သူများအား၎င်း၊ များစွာ ကျေးဇူး တင်ရှိပါ ကြောင်းကို ဤစာအုပ်၌ မှတ်တမ်းတင်လိုက် ပါကြောင်း။

ရန်လိုသူများကို

ဗန်တိုပညာဖြင့် ခုခံကာကွယ်

နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

(ပုံ) ချစ်သန်း

၁-၆-၅၆

ဗ-လ-စ ဌာနချုပ်

၆၄—ကိုယ်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း

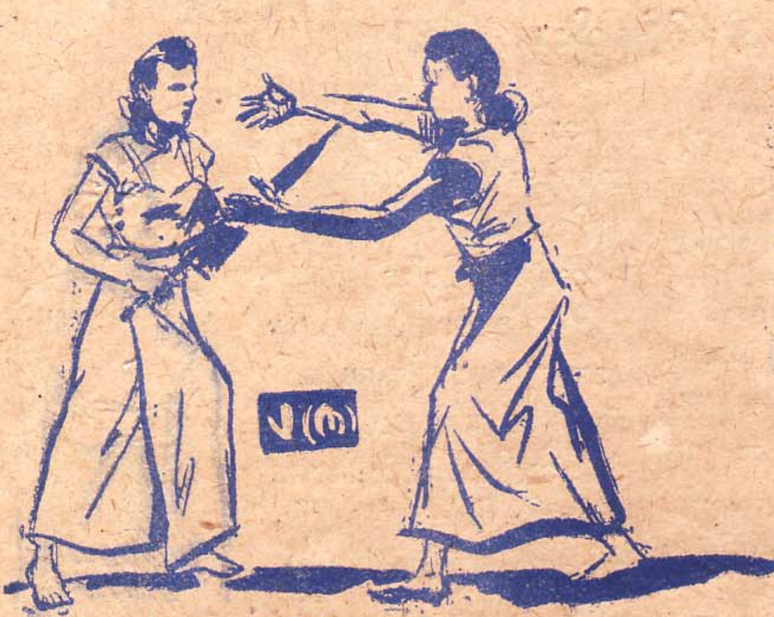
ရန်ကုန်။

နံပါတ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ထိုးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်	
	ထိုးကိုင်နည်း။	၁
	ဝင်ပြီးပွေ့ဘက်၊ ဘမ်းသူအား ထိုးနှင့်စုံထိုးကာကွယ်နည်း။	၂
	ပါးရိုက်သူအားထိုးနှင့်ကာကွယ်ခြင်း။	၃
	ရှေ့မှဝင်လာဘက်သူအားထိုးနှင့်၊ တား၊ဆီးနည်း။	၇
	နောက်မှဘက်ထားသူအားထိုးနှင့်ခုခံထိုးထွက်နည်း။	၈
	ဘေးမှဘက်ဘမ်း၊ရန်ဝင်လာသူအား—ထိုးရိုးနှင့်ဆောင့်ထိုးနည်း။	၉
	လက်နက်မဲ့ကာကွယ်နည်းများ။	
၇	ရန်သူကိုရင်ဆိုင်ရန်အနေအထား။	၁၀
၈	ဤသို့တွန်း—ဤသို့ရိုက်၍၊ ဤသို့တိုက်ပါ။	၁၂
၉	နောက်မှအလစ်ဝင်ဘက်လျှင်။	၁၄
၁၀	ဘေးကွင်ကာပ်လာထိုင်၍ ရိုသဲ့သို့လုပ်သူအား။	၁၆
၁၁	ရုပ်ရှင်ရုံတွင်၊ လက်လာသရမ်းလျှင်ဤသို့ဆုံးမလိုက်ပါ။	၁၇
၁၂	ကိုက်၍ ခုခံကာကွယ်နည်းများ။	၁၉
၁၃	ရန်သူရှေ့တလှမ်းမတိုးနိုင်ဘဲလန့်သွားအောင်။	၂၀
၁၄	ဇက်နှိပ်ဒါးမိုး၍ပစ္စည်းတောင်းလျှင်။	၂၂
	လက်မနှင့်ထိုးရန်မျိုးမျိုး။	
၁၅	လက်မလက်ညှိုးပေါင်း၍ကာကွယ်နည်းများ။	၂၅
၁၆	မေ့ကြောကိုထိုး၍ ကာကွယ်နည်း။	၂၇
၁၇	မျက်လုံးနှင့်ပါးစောင်ရိုးကိုထိုးပြီးကာကွယ်ခုခံနည်းများ။	၂၈
	သင့်ပါးကိုကာကွယ်ပါ။	
၁၈	ဘိနပ်နှင့်ပါးလာရိုက်လျှင်။	၃၀
၁၉	ဘယ်တားပြန်ရိုက်—ဘယ်တားပြန်လိမ်နည်း။	၃၁
၂၀	ပါးရိုက်သူအားဤလိုဆုံးမပါ။	၃၃
	ခြေထောက်ဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ။	
၂၁	ခြေတလှမ်း—ခြေတကမ်း အုတ္တွင်းဝင်လာသူအားကန်ပြီးခုခံပါ။	၃၅
၂၂	မကန်ဘဲအောင်နိုးကပ် လွန်းကာ၊ဆောင့်နင်းပါ။	၃၆
	ဓာတောင်ကိုသုံးဘယ်တော့မှမရှုံး။	
၂၃	လည်မျို၊ပါးချိတ်၊ ရင်ဝ တို့သို့ရိုက်ပါ၊ တွက်ပါ။	၃၈
	အလွယ်ဆုံးမန်တို။	
၂၄	နောက်မှဘက်သူ၏ လက်ချောင်းကလေးများကို ရွေးထုတ်လှန်ချိုးပါ။	၄၂
၂၅	ဆံပင်ကိုဆွဲလက်ကိုမြဲ။	၄၃
၂၆	စိုးရိမ်စရာကောင်းခဲ့အောင်အပွေ့အဘက်ခံနေရလျှင်။	၄၅
၂၇	အတင်းဝင်ဘက်သူအား။	၄၇

နံပါတ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၈	ဘောမှဝင်ဘက်-တတောင်နှင့်တွက်။	၅၀
၂၉	အချက်အခြာနေရာများ။	၅၂
၃၀	နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကို မျှည့်မကြည့်ဘဲရှန်းထွက်နည်း။	၅၄
၃၁	ကြောကော့နေအောင်ပြန်ဘမ်းနည်း။	၅၆
၃၂	ကုလားထိုင်ကောလူပါ၊ သိမ်းကြိုးဘက်တားလျှင်။	၅၈
၃၃	နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကိုခြေဆုတ်တတောင်တွက်နည်း။	၆၁
၃၄	နောက်မှပွေ့ချီမတင်၊ ထားလျှင်။	၆၂
၃၅	ဘောမှဝင်ဘက်သည်ကို နှာနုလှန်ချနည်း။	၆၄
၃၆	မျက်နှာပါးနား၊ ကပ်လာလျှင်။	၆၆
၃၇	ခေါင်းတိုက်ခေါင်းရိုက်မဓေ့ထိုက်။	၆၈
	ဆံပင်ဆွဲခြင်းကိုရုန်းထွက်နည်းများ။	
၃၈	ညာလက်နှင့်ဆံပင်လာဆွဲသော်။	၇၂
၃၉	ဘယ်လက်နှင့်ဆံပင်ဘမ်းဆွဲသော်၊	၇၃
၄၀	ဆံပင်ဆွဲပြီး–ပါးရိုက်လျှင်။	၇၄
၄၁	နောက်မှဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းနည်း၊ ဖြေနည်း။	၇၆
၄၂	ဆံပင်စုံဆွဲဘမ်းကိုင်ခြင်းကို မုခ်ရုန်းထွက်နည်း။	၇၇
၄၃	အလုပ်ခွင်တွင် ဆံပင်ဆွဲ၍ အကဲစမ်းသူအား။	၈၁
	လည်ပင်းညှစ်လျှင်။	
၄၄	အသက်အဆုံးခံမလား–အညွှတ်ရုန်းဘို့ကြံမလား။	၈၃
၄၅	လက်သန်းချိုးသော်မလွှတ်လား၊	၈၅
၄၆	နောက်မှလည်းပင်းအညှစ်ဖြုတ်နည်း။	၉၀
၄၇	ဘောတိုက်တတောင်နှင့်ပိုက်ညှစ်ခြင်းကိုရုန်းနည်း။	၁၀၁
	လက်ဘမ်းလက်ချုပ်ဖြုတ်နည်းများ၊	
၄၈	ညာလက်ညာလက်ခြင်းအဆွဲခံရလျှင်။	၁၀၃
၄၉	အကိုင်မခံ၊ အကပ်မခံပါနှင့်။	၁၀၆
၅၀	လက်ခေါက်လှန်၍ ချိုးဖြုတ်နည်း။	၁၀၈
၅၁	လက်မလက်ညှိုးကြားက ဆောင့်ဆွဲရုန်းဖြုတ်နည်း။	၁၁၀
၅၂	ညာလက်မောင်းလာကိုင်လျှင်။	၁၁၁
၅၃	ကိုယ်ကဘမ်းလျှင် ဒီလိုဘမ်းပါ။	၁၁၄
၅၄	ကိုယ့်ကိုဘမ်းက၊ ဒီလိုဖြုတ်ပါ။	၁၁၆
၅၅	နောက်က လက် ၂-ဘက်ဆွဲလျှင်။	၁၁၈
၅၆	စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်းများ။	၁၂၁
၅၇	လက် ၂–ဘက်ဘမ်းဆွဲခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်းများ။	၁၂၄
၅၈	အတွင်းလက်ထိမ် ဘမ်းချုးခြင်းများကို ရှောင်နည်း။	၁၂၈
၅၉	လက်ပွေ့အိပ် အလုခံရလျှင်–။	၁၃၀

ဆိုင်းရှင်းစာ

ထိုးကယ်ပေလို့ သာပေါ့ မလေးလွင်ရယ်။



အသင့်ပြင်ထားစဉ်ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူအား....

မလေးလွင်ကတော့ ရုံးစာရေးမကလေးဖြစ်ပါသည် နေ့လည် လဘက်ရည်သောက် ရုံးအားလပ်ချိန် က လေးတွင်ညနေဖြ-နာရီ၌ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သော နိုင်ငံခြား သွားမည့် သူငယ်ချင်းတဦးအတွက်အမှတ်တရလက် ဆောင်တခုခုဝယ်ရန် ဖရေဇာညဈေးတန်းသို့ အဖေါ် မပါဘဲ တဦးတည်းထွက်လာခဲ့လေသည်။

ဒါလဟိုဇီ လမ်းကိုဖြတ်၍ ရုံးကုမ္ပဏီနှင့်မြူနီစီပါယ် ရုံးကြီးလမ်းကြား ဘားလမ်း အတွင်းသို့ အဝင်တွင် ဂျစ်ကားကလေးတစင်းသည်ဟွန်းမပေး ဘာမပေး နှင့်ပွတ်သီးပွတ်သတ်ကပ်၍ မိမိနောက်မှဖြတ်သွား သည့်အတွက် လန့်၍ ပလက်ဖေါင်းသို့ ခုန်တက် လိုက်မိသည်။

"ဒီလောက်တောင် လမ်းကျယ်ပြီး အရှင်းကြီး ဖြစ်နေပါရက်နှင့် မိမိဘေးမှ တိုက်လုခမန်း မောင်း သွားသည်မှာ ဘယ်လိုလူစားတွေ ဖြစ်ပါလိမ့်မလဲ" ဟုမကျေမချမ်းဖြစ်ပြီးသတိထားကြည့်မိလိုက်သည်၊ ကြည့်လိုက်မှဘဲ မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက် ဖြစ်ရ လောက်အောင်စိတ်ထဲတွင် တုန်လှုပ်သွားမိသည်။

မတုန်လှုပ်မကြောက်ရွံ့ဘဲနေပါမည်လားယခု ၄-၅-ရက်အတွင်း ရုံးသွားရုံးပြန် သူ့ နောက်မှတ ကောက်ကောက် လိုက်၍ သတ္တမကင်းဘွယ်ရာ သောအပြုအမူများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးနေသည့် ဂျစ်ကားနှင့် လူများကို တွေ့ လိုက်ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

လှည့်ပြန်ရလျှင် ကောင်းမည်လားဟုပင် တွေးမိသည် ။အို....မြို့လည်ခေါင်မှာ သူတို့ ဘာလုပ်နိုင်တာမှတ်လို့ဟု— အားတင်းကာ ရှေ့သို့ဆက်၍ ရှောက်မြဲ ရှောက်လာသည်။ ထီးကိုမြဲမြဲဆုတ်၍မျက်စိကိုကျီးကန်းတောင်း မှောက်သလို သတိထား၍ကြည့်လာသည်။

လမ်းထိပ်ဘက်က မိမိနှင့် မျက်နှာချင်း ဆိုင် ပြန်ကွေ့လာသောဂျစ်ကားကို သတိ နှင့်ကြည့်နေသော မလေးလွင်က မြင်နေ သည်ပဌမတော့ ရင်ထဲတွင်အတော်လှုပ်ရှား သွားသည် "သတိတမန် ဥာဏ်မမြဲကာဘုတ်ပညာစွမ်း ချွန်းကဲ့သို့အုပ်" ဟူသောစကားများကို သွားသတိရပြီး လှုပ်ရှားနေသော စိတ်ကို ထိန်းလိုက်သည်။

မထူးတော့သည့် အတူတူအမေးရကြုံက သက်လုံ ကောင်းရန် "သင်ကြားခဲ့သည့် ငါ့ပညာနှင့် ငါ့အစွမ်း သာ အားကိုး၍ခုခံကာကွယ်တော့မည်" ဟု စိတ်ကို ဒုံးဒုံးချကာ ထီးကိုလက်နှစ်ဘက်ဖြင့်စုံကိုင်၍ ဟန် မပျက်သွားမြဲတိုင်းသွားလိုက်သည်။

၍သို့လက်ကိုဆန့်တန်း၍ထိုးချလိုက်ပါ။

တိုင်းရင်းမေ

သူကြိုတင်ထားသည့်အတိုင်းပင်ကားကိုညာဘက်ပလက်ဖေါင်းဘေးသို့ ထိုးကပ်လိုက်ပြီး လူရှယ်သုံးဦးကားပေါ်မှ လွှားကနဲခုန်ဆင်းလိုက်ကြသည်။

တဖွယာက်ကနောက်သို့လှည့်မပြေးနိုင်ရန်နောက်ဘက်မှ ကွေ့၍ဝင်လာပြီး နှစ်ယောက်ကတော့ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် သူ့ထံသို့ပြေးဝင်လာကြသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့်ခုခံ ကာကွယ်မည်ဟု တွေးတောဆုံးဖြတ်ထားသော မလေးလွင်က အရမ်းကာရော ကြောက်လန့် မနေတော့ဘဲ ပုံ-၂ (က) အနေအထားဖြင့် ဝင်လာသော ရှေ့ဆုံးမှလူအား ဘယ်ခြေတလှမ်းတက်ပြီး ပုံ-၂ (ခ) ကဲ့သို့လက်ကိုဆန့်တန်းထိုးချလိုက်သည်။

ထိချင်ရာထိဆိုသည့်သဘောနှင့် ထိုးချလိုက်သော်လည်း ထီးထိပ် ချွန်ချွန်ကလေးသည် ဝင်လာသူ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ တန်းတန်းမတ်မတ်ဝင်သွားသည်။ ထိုသူက ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အကယ်၍သာ လည်မျိုကို ထိုးမိပါက ပွဲချင်းပြီး သေသွားနိုင်သည့် ထိုးချက်ဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ကို ထိုးမိသွားရုံနှင့်ပင် သွားနှစ်ချောင်းကျွတ်ထွက်သွားပြီး အာခေါင်ကိုထိုးမိသွားသဖြင့်ဝူးဝါးဝူးဝါးအော်၍ဖင်ထိုင်ရက်သားကျသွားရာမှသွေးရူးသွေးတန်းနှင့်နောက်ပြန်ထပြေးစေတော့သည်

မလေးလွင်ကလည်း ထီးနှင့်ထိုး ပါးစပ်ကလည်း။ "သူခိုးတွေ ဒါးပြတွေ လာကြပါ ဘမ်းကြပါ" ဟု အော်မိ အော်ရာ အော်လိုက်မိသည်။ ထိုအော်သံကြောင့် အနားတဝိုက်မှလူများပြေလာကြသည်။ ကျန်နှစ်ယောက်သော အဖေါ်များမှာလည်း မမျှော်လင့်ဘဲ သူတို့လူတယောက် မျက်စေ့ရှေ့မှောက်၌မရှုမလှကွဲအော်—နွားအော်—အော်သွားရသည်ကို အထိတ်တလန့် တွေ့လိုက်ရပြီး လူအများကလည်း ဝိုင်းအုံလာကြပြီဖြစ်၍ ခြေဦးတည့်ရာသို့ ပြေးကြလေတော့သတည်း။

ပုံ ၃ ပုံ ၃ က

ပါးရိုက်ရန်ရွယ်လိုက်သည်ကို ထိုးနှင့်ကာလိုက်ပြီး

သူ့မျက်ခွက်ကိုပြန်ချလိုက်သည်။

ထိုးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်။ (၂)

ထိုးများနှင့်ပါးရိုက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပို့။

“မန်တိုထတ်ထဲ့ သူတွေရဲ့ပါးမှာကိုယ်က ရိုက်ချင်တာကွ မကာကွယ်တတ်ထဲ့သူတွေရိုက်ရတာ အရသာမရှိဘူး” ဟု မိမိခိုင်က ဒေစီမခံချင်အောင် အောက်ကျယ်အောက်ကျယ်နှင့် ပြောချစနေသည်။

မိမိခိုင်သည် နှုပ်ကြမ်းကိုယ်ကြမ်း လက်မြန်ခြေမြန်နှင့် အလွန် အကြီစားသန်သူဖြစ်သည်။ အကြီစားသန်သလောက် စိတ်သဘောထား ကောင်းလှသည်။ သူကြီစားလိုက်၍ စိတ်ဆိုးသွားသူများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် မမေမာမပမ်းလိုက်၍ ချော့မော့တတ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သူ့သူငယ်ချင်းများက သူ၏အကြီစားကိုရှုံ့ကြောက်သလောက် သူ၏ သဘောထားကောင်းမွန်မှုကြောင့် ချစ်ခင်ကြပါသည်၊ ယခုလည်း သူ၏အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းဒေစီ မန်တိုသင်တန်းတက်နေသည်ဟု သူကြား၍ဒေစီမခံချင်အောင် အမျိုးမျိုးစနေလေသည်။

ဒေစီကတော့ သူ့အကြောင်းကိုသိနေ၍ ဘာမှမပြောဘဲစကားနဲ့ရန်စဲ ပြုံး၍သာနေသည်။

“ဘာလဲမင်းက ပါးရိုက်တာလောက်တော့ ပြုံးပြုံးကလေးခံနိုင်တာပေါ့” ဆိုထဲ့ သဘောနဲ့ကြည့်နေတာလား ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကထရိုက်လိုက်မှာ ကဲရိုက်မယ်ကွာ ရိုက်ဆိုအခုဘဲ ရိုက်မယ်ဟု ပြောပြောဆိုဆိုနေရာမှထလာသည်။

ကာကွယ်ရန်မပြင်ဆင်၍မဖြစ် ‘မိမိခိုင်ကပြောသည့်အတိုင်း လုပ်တတ်ပါဘိနဲ့’ ဟု တွေး၍လက်ထဲတွင်ရှိသော ထိုး ကို မြဲမြဲ ဆုတ် ကိုင် ထား သည်။ အ ချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်ဖြစ်၍ ညှာညှာတာတာတော့ ပြုလုပ်ရပေမည်

မိမိခိုင်လက်—ဝဲဘက်ပါးနားဝင်လာသည်နှင့်ထိုးကို ဘယ်လက်နှင့်မ၍ ပါးကိုကာလိုက်သည်။

မိမိခိုင်ကလည်း ဒေစီရှောင်နိုင်လိမ့်မည်အထင်နှင့် တအား ရိုက်လိုက်သည်။ ထီးဖျားနှင့် မကာကွယ်လိုက်နိုင်လျှင် ဒေစီပါးတော့ ဖြန်းကနဲမည်သွားတော့မည်၊ ယခုတော့ထီးဖျားကို လက်နှင့်ရိုက်မိသွား၍ အုံ့အားသင့်သွားစဉ် ထိုထီးဖျားကမျက်ခွက်ထဲဝင်လာ၍ နောက်သို့မနဲဆုတ်လိုက်ရသည်။ သို့ဆုတ်လိုက်၍သာ ထီးဖျားနှာခေါင်းအဖျားကိုခပ်သွားယုံခံလိုက်ရသည် နှာခေါင်းဖျားကလေးညိုသွားပြီး မွန်သွားသည်။

"ရက်စက်လှချည်လားဒေစီရယ် ကံကောင်းလို့ နှာခေါင်းမစုတ်တယ် ညှာညှာ တာတာလေးများလဲ လုပ်မှပေါ့"

"အောင်မယ်....မင်းကရိုက်တော့ ကယ်ကောင်ဒါလောက်ကလေး ထိရုံနဲ့ အသဲကြောင်လိုက်တာ ဒါမိမို့လို့ညှာလို့ ဒါလောက်ထိတာ၊ မညှာရင် မိ ဆေးရုံတောင် ရောက်သွားပြီဟု ခပ်သွက်သွက် ဒေစီက ပြောလိုက်သည်"

"ညှာတာတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ထဲ့ကွာ ဒါထက် အခုဒေစီကိုယ့်ကိုပြန်လုပ်တဲ့ သိုင်းဟာ ဘာသိုင်းခေါ်သလဲ-ကိုယ်ကတကယ်ရိုက်တာကွ

ဒါတောင် ခုလို မကောင်း ကောင်း ရှောင်နိုင်တော့အံ့ဩစရာ သိတ်ကောင်းတာဘဲကိုယ့်ကိုလဲသင်ပေးပါလားဒေစီရယ်"

"ထီးနဲ့ကာကွယ်တာထီးသိုင်းပေါ့မြို့ရဲ့သင်ချင်ရင် ဒေစီတတ်သလောက်တော့ သင်ပေးမယ်လေ လာထ အခုဘဲသင်ပေးမယ်။"

မိမိခိုင်ကထ၍လာပြီး ဒေစီလှမ်းပေးသော ထီးကို ကိုင်လိုက်သည်။

ညာသန်တယ်မဟုတ်လား-ညာသန်ရင်ထီးရိုးပေါ် ညာလက်နဲ့အုပ်ကိုင်ဘယ်လက်ကထီးအရွက်အလယ်

ရှေ့မှဝင်လာသူအားထီးကိုဒါးကိုင်သလိုကိုင်၍ ချက်ကောင်းနေရာကိုရွေးပြီးထိုးချလိုက်ပါ။

လောက်ကိုအောက်ကပင့်ကိုင်–ဟုတ်ပြီ- ကိုင်ထားထဲ့ တတောင် နှစ်ဘက်ကို အောက်မှာချမထားနဲ့ မ,ပြီးထား အဲဒီလိုသာထီးကို ကိုင်ထားရင် ဘယ်ကနေပြီးဝင်လာလာကြောက်ဘို့မလိုတော့ဘူး။

ကိုယ့်နှာခေါင်းကို ရိုက်လိုက်ထဲ့နည်းက ဘယ်လိုလုပ်ရတာလဲကွ။

ခုလိုလက်နှစ်ဘက်ကို မ--ပြီး ထီးကိုစုံကိုင် အဆင်သင့်ထားရာမှ ပါးရိုက်လိုက်ထဲ့အခါ ဝင်လာထဲ့ရိုက်လက်ကို ထီးထိပ်ပိုင်းနှင့် ပါးကိုမထိအောင်ကာပြီးမှ လက်နှစ်ဘက် ဆန့်တန်းပြီး မျက်ခွက်ကို ရိုက်ထည့်လိုက်ရထဲ့ နည်းဖြစ်တယ်။

'နောက်ဘယ်နည်းတွေရှိသေးသလဲ လက်တဘက်ထည်းနှင့် ကိုင်ပြီး ခုခံကာကွယ်ထဲ့နည်းတွေမရှိဘူးလား'

တဘက်ကိုင်ခုခံနည်း။

"လက်တဘက်ထဲ ကိုင်ပြီးခုခံထဲ့နည်းလား ရှိတာပေါ့ ထီးရိုးပေါ်မှာကိုင်ပြီး သွားလာနေထဲ့အခါရုတ်တရက်ဝင်လာထဲ့ ရန်သူကို ခုခံထဲ့ နည်းတွေရှိပါတယ်"

"လက်တဘက်ထဲနဲ့ကိုင်ပြီး ရိုက်လို့တော့ သိတ်နာမှာ မဟုတ်ဘူးထင်တယ်"

"ဟုတ်တယ်နာမှာမဟုတ်ဘူး ဒါကြောင့်မို့=ထီးကိုလက်တဘက်နဲ့ကိုင်ပြီး ခုခံထဲ့အခါ–ရိုက်ဘို့ထက် ထိုးဘို့ကိုအာရုံပြုပြီး ခုခံရတယ် ထိုးတာက ရိုက်တာတာထက် မြန်လဲမြန်တယ် အထိလဲနာတယ်"

"ထိချင်ရာထိဆိုပြီးအရမ်းထိုးရမှာလား ဘယ်နေရာတွေကို ချိန်မှန်းထိုးရမယ်ဆိုတာသတ်မှတ်ချက်တွေကော ရှိသေးလား"

"အရမ်းကာရော ထိုးတာထက် ချက်ကောင်းနေရာတွေကို ချိန်မှန်ပြီး ထိုးတာက ကောင်းတာပေါ့.... အကောင်းဆုံး နေရာတွေကတော့ (၁) လည်မျိုရယ် (၂) ရင်ဝရယ် (၃) မျက်ခွက်ရယ်—အဲဒီ-၃ နေရာဟာဖြင့် အကောင်းဆုံးတွေဘဲ"

"ထိုးရင်ခြေတက်ထိုးရမှာလား ဘယ်လိုထိုးရမှာလဲ"

အခုမိလက်ထဲမှာ ထီးကိုင်ထားတယ်မဟုတ်လား ဒေစီကရန်သူအနေနဲ့ဝင်လာမယ်ညာခြေတက်ပြီးညာလက်ကို ပက်လက်လှန် (ပုံ-၅ကဲ့သို့) ဆန့်တန်းထိုးလိုက်စမ်း ရှေ့ကိုတလှမ်းဘယ်လိုလုပ်ပြီး တိုးနိုင်တော့မှာလဲ ဒါနဲ့မှဝင်လာသေးရင် နောက်တချက်ဆန်ထိုးလိုက်ပေါ့။

မိမိခိုင်က ဒေစီပြသလို ညာလက်တွင် ကိုင်ထားသောထီးနှင့် ညာခြေတက်ပြီး လက်ဆန့်ထိုးလိုက်= ညာခြေဆုတ်ပြီး မူလနေရာ ပြန်နေလိုက်—ထိုးလိုက်ဆုတ်လိုက်ဖြင့်စိတ်ဝင်စါးစွာလုပ်နေတော့သည်။

"ခြေနဲ့လက်နဲ့တချိန်ထဲတက်ပြီး ထိုးတာတော့ဟုတ်ပြီဒ ပေမဲ့—ထီးရယ် လက်ရယ် ပခုံးရယ် တတန်းထဲနေဘို့ရယ်ဘဲလိုတော့တယ်။ အဲဒီလိုတဲ့အချက် ကလေးတွေကိုပြင်လိုက်ရင်သိပ်ကောင်းသွားလိမ့်မယ်"

ထိုးလိုက်ဆုတ်လိုက်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားစွာ မမောမပမ်းလုပ်နေသော မိမိခိုင်က ဒေစီပြင်ပေးသော ချို့ယွင်းချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ သတိထားပြင်ပြီး ဆက်၍သာလုပ်ကောင်းတိုင်း ထိုးဆုတ်လေ့ကျင့်နေတော့သည်။

"မိရဲ့ လက်ဘန် ခြေတန်နဲ့တော့ ဒီနည်းဟာ သိတ်ကောင်းတာဘဲ - ထီးသိုင်းကိုဘဲ တတ်အောင် သေသေချာချာသင်စမ်းပါမိရာ မိလိုမဟုတ်မခံဇပ်ဇပ်ကျဲ တယောက်အဘို့—သိတ်ပြီး တတ်ထား ထိုက်တဲ့ ပညာတွေပါကွာ"ဟု ဒေစီက သူ့သူငယ်ချင်း အားပါးတရ လေ့ကျင့်နေသည်ကိုမြင်ရ၍ စိတ်တက်ကြွစွာနှင့် ဆွယ်တရားဟောနေပါတော့သည်။

"သင်မယ်....သင်မယ်တက်အောင်သာ ဒေစီက သင်ပေးပေတော့ ကိုယ်ကဒါးသိုင်း-ဒုတ်သိုင်းဆိုတာ အကသက်သက်ဘဲ အောင့်မေ့လို့မသင်တာ အခုလို အချသက်သက်ဆိုရင်တော့သင်မယ် နောက်ဘာနည်းတွေသင်ပေးအုံးမလဲ"

'အခုမိတတ်အောင် ၃-နည်းဘဲ သင်ပေးမယ် ထီးကိုလက်နှစ်ဘက်နှင့်ကိုင်ပြီး (ပုံ၃ ကဲ့သို့) ရှန်ကိုစောင့်တတ်ဘို့ရယ် အဲဒီကိုင်ထားတဲ့အနေအထားက နေပြီး လှမ်း ရိုက်တတ်ဘို့ရယ်....လက်တဘက်နဲ့ ကိုင်ထားရာက ညာခြေတက်ပြီး ထိုးတတ်ဘို့ရယ် အဲဒီ၃ နည်းကျင်လည်အောင်သာ အခုအပတ် လေ့ကျင့်ထားပေတော့ နောက်အပတ် အဲဒီ၃-နည်းရမှ ဆက်တက်ပေးမယ်။

ထီးနှင့်ကာကွယ်ရန်သွယ်သွယ်။ (၃)

ပုံ (၅)

ထီးကို ဤ လိုကိုင်ထားနိုက်ရှေ့မှဝင်လာသူအား

နည်းသစ်တက်ပေးခြင်း။

"မိဘယ်နှယ်လဲဟိုအပတ်ကဒေစီ သင်ပေးလိုက်တဲ့ နည်းသုံးနည်း—တတ်ပြီလား"

"တတ်ပြီလား မတတ်သေးဘူးလားတော့မသိဘူး— ထီးတလက်နဲ့ရိုက်လိုက်- ထိုးလိုက်-နဲ့—အားအားရှိတိုင်း လေ့ကျင့် လွန်းအားကြီးလို့ မာမီကတောင် ရှင့်သမီးစိတ်မှ နှံ့ကဲ့လား မသိဘူး အိမ်ထဲမှာထီးကြီးတကိုင်ကိုင်ဟိုထိုးဒီထိုး လုပ်နေတယ်လို့ဒက်ဒီကိုတောင် သွားအတိုင်ခံရသေးတယ်"

"မိဖေဖေကဘာပြောသလဲ"

ဒက်ဒီကတော့ ဘာမပြောမလဲ ထီးသိုင်းလေ့ကျင့်နေတာပါ့ကွာငါလဲမြင်ပါဘယ်-လွတ်လွတ် လပ်လပ် လေ့ကျင့်ပါစေတော့လို့မမြင်ချင်ရောင်ဆောင်နေတာပ"=လို့မာမီကို ပြောသံကြားတာဘဲ ဒါတွေထားပါအုံး အခုဘာနည်းတွေ နောက်ထပ်သင်ပေးအုံးမလို့လဲ ထီးသိုင်းထပ်တက်ပေးပါအုံး။

ရုံတွန်းထားနည်း။

"မိအတွက်စဉ်းစားထားထားတဲ့ နည်းတွေရှိပါတယ်။ သင်ပေးတာပေါ့ထီးပါရဲ့လား"

"ပါပါတယ်"ဟု မိမိခိုင်က အိမ်ဧရှေ့တွင်ချိတ်ထားခဲ့သောဖဲထီးကိုသွား၍ယူလာသည်၊

ပုံ ၅—က

ဤ လိုခြေတက်ပြီးမျက်နှက်ကို တွန်းထားလိုက်ပါ။

ပုံ ၆

ဆံပင်ဆွဲ လည်ပင်းညှစ် ပခုံးကိုင်ထားသူအား ဤသို့ ထိုးနှင့် ထိုးပါ။

"ရှေ့ကဝင်လာတဲ့ ရန်သူ တယောက်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံချင်ရင် ဟိုအပါတ်ကသင်ခဲ့တဲ့ နည်းတွေနဲ့ ဝေးရင်လက်တဘက်နဲ့ကိုင်ပြီးခြေတက်ထိုး နီးရင်စုံကိုင်ထိုးတဲ့နည်းနဲ့ထိုးရမယ်ဒါပေမဲ့ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ချင်တဲ့အခါမျိုးမှာ ထီးကို (ပုံ–၅ကဲ့သို့) စုံကိုင်ထားရာက ဝင်လာသူရဲ့ မျက်ခွက်ကို မှန်းပြီး လက်နှစ်ဘက်နဲ့ ပုံ၅-(က) ကဲ့သို့တွန်းရိုက်ချရမယ်"

"တချက်ထဲ ရိုက်ချလို့ ဇွတ်ဝင်လာမယ် ဆိုရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ"

"လည်မျိုကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် မျက်ခွက်ကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်အထိ တွန်းရိုက်မိသွားရင်ရှေ့တိုးမလာနိုင်ပါဘူးထီးနဲ့တွန်းရိုက်လို့မှ တချက်နဲ့နောက်မဆုတ်ရင်-နောက်ခြေ တလှမ်းတက်ပြီး=နောက်ထပ်ရိုက်ပေါ့ တောင့်မထားနိုင်ပါဘူး"

လေ့ကျင့်တို့တော့ လိုမယ်ထင်တယ်။

လေ့ကျင့်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ ထီးကို စုံကိုင်ထားပြီး ညာခြေတက်=လက်ဆန့် တွန်းလိုက် ပြန်ဆုတ်လိုက် နောက်တခါဘယ်ခြေတက်ပြီး လက်ဆန့်တွန်းလိုက် အပြန်အလှန် ဘယ်ညာခြေတက်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်ရင် လက်မောင်းအိုးတွေသန်မာ ပြည့်ဖြိုးစေတဲ့ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ယူစရာ တောင် မလိုတော့ဘူး။

လည်မျိုပင့်ထိုးနည်း။

လည်မျိုကိုထိုးတဲ့နည်းတနည်းကိုလဲ မိ,သိအောင်ပြထားရအုံးမယ် ဒီနည်းက အဖေါ်နဲ့ ကျင့်ဘို့တော့ မကောင်းဘူး တကဲ့ရန်သူနဲ့ကျုံမှ ထုတ်သုံးဘို့ ဘဲ ကောင်းတယ်။

ဘယ်လို အခါမျိုးမှာ အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကိုပါ ပြောထားအုံးမှဖြစ်မယ်ဒေစီ ကိုယ်ကဗန်တိုပညာအခံ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။

ပြောမယ်လေ ကိုယ့်လက်ထဲ ထီးတလက် ကိုင်ထားတုံးရှေ့ကနေပြီးလည်ပင်းအညှစ်—ဆံပင်အဆွဲ—ပခုံးအကိုင်ခံရတဲ့အခါများမှာ ပုံ-၆ကဲ့သို့ လူချင်းပူးကပ်လိုက်ပြီး ထီးနဲ့မေးအောက်က ထိုးထည့်လိုက်ရင် ဘယ်သူမှ ထပ်ပြီး ချုပ်ကိုင် ဘမ်းဆီး'ထားနိုင်မှာလဲ မိရယ်....

မိမိခိုင်မှာ သူ့လည်မျိုကို အသာလက်မကလေးနှင့် ထိုးကြည့်ပြီး မျက်နှာရှုံ့မဲ့လျှက် ဟယ်လဲမသက်သာတဲ့ နည်းဘဲ။ ဒီနေရာသာထီးနဲ့ အထိုးခံရရင် ဇလုပ် တော့ ပေါက်သွားမယ်ထင်တယ်

ပုံ ၇

နောက်မှဝင်ဘက်သူအား နောက်မှလှည့်၍ ဤလိုထိုးချလိုက်ပါ။

ကိုယ့်!အသက်နဲ့ အရှက်ကို ဖျက်ဆီးမဲ့ ရန်သူကိုသာ ဒီလို

ပုံ (၈)

နားသယ်-နားရင်း-မျက်ခွက်မေးရိုးတို့ကို မှန်းပြီးထိုးရိုးနှင့်ဆောင့်တွက်ပါ။

ချခံရမှာပါ မိရာ....ညာ လို့ကိုယ့်မှာသာ ဘေးမျှော်မဲ့လူတွေကိုသာခုခံရမှာပါ။

ရှေ့ကဝင်လာတာမဟုတ်ဘဲ ရှေ့မှာမဲပြီး ခုခံနေတုံး နောက်ကဝင်ပြီး ခါးကိုဖက်ထားရင်ကော ဘယ်လိုခုခံမလဲ ဒေစီသိရင်ပြထားပါအုံး။

နောက်မှဝင်ဘက်ထိုးနှင့်နှက်။

"ရှေ့ကိုမဲပြီးကာကွယ်နေတုံးဖြစ်စေ၊ရှေ့ကတခုခုကိုအာရုံစူးစိုက်နေတုံးဖြစ်စေ လစ်ပြိုင်လို့ နောက်က ခါးဝင်ဘက်ရင် အလွတ်ရုန်းဘို့လွယ်ပါတယ်"

ကိုယ့်လက်ထဲ ထိုးရှိနေပြီမဟုတ်လား ဒီထိုးနဲ့ဘဲ ကာကွယ်ပေါ့၊ပဌမ ဘက်ဘက်ခြင်း ထိုးနဲ့ ခုခံမယ်ဆိုတာမရိပ်မိသွားစေနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလွန့်ပြီးရုန်းဟန်ဆောင်လိုက်- ဒီလိုရုန်းရင် သူကပိုပြီးဘက်ထားလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလို အချိန်မှာမှ-ဘယ်ဘက်ကို ခါးလှည့်ပြီး ဘက်သူမျက်ခွက်ကို ပုံ (၇) အတိုင်း-ထိုး ထိပ်ချွန်နှင့် နောက်ပြန်ထိုးလိုက်ရင်-မျက်လုံးထိ လဲကန်းသွားမယ် နှာခေါင်း,ပစပ်ကို ဘယ်နေရာ ထိထိ မရှုမလှခံသွားရမဲ့ နေရာချည်းဘဲမဟုတ်ဘူးလားမိ။"

ထိုးရိုးနှင့်ဆောင့်ပါ။

" ထိုးဟာ-ဒါးထက် ရန်ကို ကာကွယ်ရန် လက်နက်ကောင်းတခုလို့,ဆိုရင်—မိအံ့ဩမလား မသိဘူး၊ ဒါးကိုအသွားနဲ့ ခုတ်ဘို့ရယ်၊ ထိပ်ချွန် ဘက်က ထိုးဘို့ရယ်—ဒီ ၂-နည်းသာ အသုံးပြုလို့ရပေမဲ့ —ထိုးကတော့ ထိပ်ချွန်ကလဲထိုးဘို့ ရိုက်ဘို့, အသုံးကျတယ်။ ထိုးကိုယ် ထည်ကလဲ တွန်းဘို့, ကာဘို့, ဖယ်ဘို့, အသုံးဝင်တယ်။ ထိုးအရိုးကလဲ-ရိုက်ဘို့, ဆောင့်ဘို့, တွက်ဘို့-ဖယ်ဘို့ အများကြီးအသုံးဝင်တာဘဲ။"

ထိုးအရိုးနဲ့ ဆောင့်ပြီးကာကွယ်ပုံ၊ ကာကွယ်တဲ့နည်း ကလေးတခု မိကို ပြထားရ အုံးမယ်၊ မိထိုးကိုင်ထားတုံး-ထိုးအရိုးဘက်ဘေးကျကျဘက်က ရန်ပြုရန် ဝင်လာတဲ့သူတဦးဦးကို၊သူရဲ့ နားသယ်နားရင်း မျက်ခွက်မေးရိုးတို့ကိုမှန်းပြီး (ပုံ ၈) ကဲ့သို့ ဆောင့်တွက်ချလိုက်ရင် တချက်ထဲနဲ့အနိုင်ရနိုင်တာဘဲ။

အဲဒီနည်းကို တကဲ့ အရေးမှာ စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ဘို့ အလေ့အကျင့်လိုတယ်။ လေ့ကျင့်ပုံ လေ့ကျင့်နည်းကတော့၊ ထိုးကို စုံကိုင် ထားရာက ထိုးရိုးဘက်ကို ညာခြေတက်ပြီးညာဘက်ကိုလှည့်တွက်လိုက် မူလနေရာပြန်နေလိုက်၊ ဘယ်ခြေတက်ပြီး ထိုးရိုးဘက်ကိုဆောင့်တွက်ချလိုက်နှင့်- အတက်အဆုတ် ဘယ်ခြေတခါ-ညာခြေတခါ,အခါ၂၀-ဆီလောက် လေ့ကျင့်ပြီးထားရင် အလွန်ဘဲကောင်းမယ်မိ။

☆ ☆ ☆

အခန်း (၂)

လက်နက်မဲ့ကာကွယ်နည်းများ။

အသင့်ပြင် ကိုယ်ဟန်အနေအထား။

သင့်ထက်အင်အားကြီးသူလည်းဖြစ်ပါစေ၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်လာသူ လည်းဖြစ်ပါစေ-ပုံတွင် ပြထားသောအသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်သာ သင်ရှိနေပါက ဘာမျှစိုးရိမ်စရာမရှိဘဲ သင်ကသာကောင်းစွာ ခုခံနိုင်မည်ဖြစ်၏။

တယောက်ယောက်က သင့်အား ရန်မူရန် ဒါးမိုးဒုတ် ဝင့်၍ ဝင် လာ ပြီဆိုကြပါစို့၊ ကြောင်၍ကြည့်မနေဘဲ သူ့လက် ရိုက်ရန် လှုပ်လိုက်သည်ကို မြင်လိုက်သည်နှင့် (ဘယ်ခြေအနည်းငယ်တက်၍ တခေါင် ၂ ဘက်ကိုအနည်းငယ်မြှောက်ထားပြီး-ဒူးကိုညွတ်ထားလိုက်လျှင်) ကိုင်ချင်ရာ လက်နက်ကို ကိုင်လာသည့်မည်သည့်ရန်ပြုချက်ကိုမဆိုအမှုထားစရာ လိုတော့မည်မဟုတ်ပါ။

တစုံတယောက်က သင့်ကိုခဲနှင့်ပေါက်ရန် ခဲ ကုန်းကောက်ပြီး ရွယ်လိုက်ပြီ ဆိုလျှင် မတ်မတ်ကြီးရပ်ပြီးခံနေမည့်မဟုတ်ဘဲ ဒူးကိုညွှတ်ပြီး ရှောင်ရန် ပြင်ဆင်တော့မည်ဖြစ်သည်။ သင် သည် ကြက် တောင် ရိုက် (Bedminton) ရိုက်တတ်သူ တဦး ဆိုလျှင် ပို၍ သဘောပေါက်ပေလိမ့်မည်။

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

ဤအသင့်ပြင် အနေ အထား ကိုသာ သင်က ဦး အောင်ပြင်ဆင်ထားလိုက်နိုင်လျှင် သင့်အဘို့ ဘယ်လိုရန်မျိုးကိုမှ စိုးရိမ်စရာမရှိတော့၊ ဘယ်အခါမှ ပက်ပက်စက်စက်မထိနိုင်။

မြုံးကနဲ, ဝုန်းကနဲ-လှစ်ကနဲ၊ ထစ်ကနဲ ပေါ်ပေါက်လာသော ရန်များကို မြင်လိုက်သည်နှင့်, ကြားလိုက်သည်နှင့်စိတ်ထဲတွင် ထင့်ကနဲ သက်ာယနံ့မကောင်းသည်

ပုံ (၉).

ရန်ကို-ဤအနေအထားဖြင့်ရင်ဆိုင်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။

နှင့် ခြေ လက် ကိုယ်ဟန် အနေ အထားက အလိုလိုအသင့်ပြင် အနေ အထားသို့ ရောက်အောင်လေ့ကျင့်ထားရပေမည်။

လက်ကိုခန္ဓာကိုယ်အလယ် ဗဟိုရိုတွင်ထားပါ။

ရန်ကိုရင်ဆိုင်ရနေရသည့်အခါမျိုး (သို့မဟုတ်) ရန်ကိုရှောင်၍ မရတော့သည့် အခါမျိုးတွင်သာ ပုံတွင်ပြထားသည်အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်နေပါ။

မိမိအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့်စိတ်မချရသော နေရာများသို့သွားလာရသည့် အခါများတွင် အသင့်ပြင်အနေအထားလောက် ကိုယ်ဟန်အမူအရာပြင်ဆင်၍ သွားစရာမလိုဘဲ၊ လက် ၂ ဘက်ကိုခါးတွင်ဌင်း၊ အင်္ကျီကျယ်သီးများကိုပြင်ဆင်ဟန်ပြု၍ဌင်း သတိနှင့် သွား

ပုံ (၁၀)

မျက်ခွက်ကို မှန်း၍ တွန်းရိုက်ပါ။

လာဝင်ထွက် လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ရန်ကို တွေ့ကြုံနိုင်သည့် စိတ်မချရသော အချိန်များတွင် လက်နှံဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အလယ်ဗဟိုရ်တွင်အိခြေမပျက်သတိ နှင့်ထားနိုင်ဘို့သာလို၏။

အသင့်ပြင်မှ လှမ်းဝင် ရိုက်ပါ။

ပုံ (၁၀) ကဲ့သို့ သင့်အား သတ်ပုတ်ရန် ဝင်လာသူတဦးအား အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် အဆင်သင့်ရှိနေသောသင်ကဘာကြောင့်များရပ်၍ ညှိနေဦးမည်နည်း။

“ ခွင့်သာခိုက်မှ မရိုက်လျှင်၊ အမိုက် နှင့်ပြင် ရှိသေးရဲ့လား” ဆိုသည့်အတိုင်း၊ ကိုယ်ကတပမ်းသာနေသည့်အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါပိုင်း ကလေးတွင် ဆိုင်းငံ့ဖင့်နွဲ့မနေဘဲ ညာခြေတလှမ်းတက်၍ညာလက်နှင့် ဆန့်တန်းတွန်း ရိုက် လိုက်နိုင်မှ အရေးသာပေတော့မည်။

သို့လိုမှမဟုတ်ဘဲ ‘ကြောင်’ ၍ငှင်း၊ မလုပ်ရက်၍ငှင်း အခွင့်ကောင်းကိုလက်လွှတ်ပစ်လိုက်လျှင် သူ့အရိုက်ကိုသာ သင်ခံရဘို့ရှိတော့၏။

ရှေ့မှဝင်လာသည်ဆိုလျှင်ဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နေချင်သလို နေရာမှအသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ကူးပြောင်း၍စောင့်ပါ။

လက်၂စ်ဘက်စလုံးက ရန်သူ ရန်ပြုနိုင်မည့် မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ရှေ့မှနေ၍ ကြို တင်ကာကွယ်ထားပြီးဖြစ်၍၊ သင့်အားရန်ပြုရန် မလွယ်ကူတော့၊ ရှေ့ကျကျခင်းထားသော ဘယ်လက်က ဖယ်နိုင်၊၊ ဘမ်းနိုင်ပုတ်နိုင် သည့်ပြင်- ရန်သူအား ရိုက်နိုင်၊ တွန်းနိုင်သေးသည်။ ဘယ်လက် အဆင်မပြေလျှင် ညာလက်ကလည်းအထက်နည်းတူကာကွယ်တွန်းလှန်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုတစောင်းခင်းထား၍၊ ရန်သူအဘို့ ဝင်ဘက်ရန်လည်း မလွယ်ကူ တော့ပေ၊ အလှမ်းပို၍ဝေးနေသည်ပြင်-ကောင်းကောင်း မဖက်မိခင် မျက်ခွက်ကိုအရိုက်ခံရမည်မှာ သေချာနေသည်။

ကိုယ်ကဦးပါ။

တောင်းပန်တိုးလျှိုး၍လည်းမရ, ချိန်းခြောက် ဟန့်တား၍လည်း မဖြုံ,ရှောင်ဖယ် ကွင်းရှောင် သွားရန်လည်းမဖြစ်နိုင်သည့်အခါမျိုးနှင့် ကိုယ်ကမလုပ်ချင်ပေမင့်-သူကသတ်ပုတ်တော့မည်မှာ သေချာနေသည့် အခါများတွင်၊ကိုယ်ကလက်ဦးဘို့ ဂရုပြုရမည်။ ကိုယ်ဦးလျှင်သူခံရမည်၊သူဦးလျှင်- ကိုယ်ခံရမည်။ဘာကြောင့်သူ့အဦးကို ကိုယ်ကခံနေမည်နည်း။

စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ် ဟုဆိုပေသည်၊ ကိုယ်ကစတိုက်နိုင်လျှင်-သူကခံစစ်အဖြစ်ရှောင်တိမ်းရတော့မည်။ သူ၏တိုက်ခိုက်မှုအတွက် ကာကွယ်ရန် ဘယ်မှာလိုတော့သနည်း။

သို့ရာတွင်သူကစတိုက်လျှင် (၀ါ) သူကလက်ဦးသွားလျှင်၊ကိုယ်ကတိုက်ခိုက်နိုင်ဘို့ဝေးစွ သူ့လက်ချက်ကိုသာ မထိအောင် ကာကွယ် နေရတော့မည် မဟုတ်ပါလား။

ကိုယ်ကဦးအောင်ခုခံတားဆီးကာကွယ်နိုင်ရမည်ဆို၍ အရမ်းကာရော ဦးရင်ပြီးရော ဆိုသည့် သဘောဖြင့်-ဘရမ်းဘတာ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ပညာမဲ့ကာကွယ်ကလည်း ဘေးကင်းလိမ့်မည်ဟုတာဝန်မခံနိုင်ပါ၊ နည်း

ဤသို့တွန်း ဤသို့ရိုက်၍ ဤသို့တိုက်ပါ။

ပုံ (၁၁)

လက်ဖနောင့်နှင့် လက်ကိုဆန့်တန်းပြီး

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

"ရှုံးမှထူးမည်-ထူးမှဦးမည်" ဆိုသည့်စကားပုံအတိုင်း- နည်းတခုကို အရှုံးအမူးစွဲစွဲမြဲမြဲ မလေ့ကျင့်ဘဲနှင့် ထူးထူးချွန်ချွန် ကြွမ်းကြွမ်း ကြင်ကြင် တတ်မြောက်နိုင်မည်၊ မဟုတ် ထူးချွန်စွာတတ်မြောက်မှ ဦးအောင်လည်းခုခံကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်၊ သို့ကြောင့်ထူးချွန်လိုလျှင်အရှုံးအမူးကျင့်ပါ....

စာရှုသူ မိတ်ဆွေ သည် အားဗလ ချို့တဲ့မှု ကြောင့် ရန်ကို ရှောင်တိမ်းသည့် ဗန်တို ပညာအတတ်ကိုတတ်မှတတ်ပါ့မလားဟု- သံသယရှိနေပါသလား၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်လုံး ကိုယ်ထည် ကြီးမားလွန်း၍ နှေးကွေး လေးလန် လှရေသာကြောင့် ဖြတ်ဖြတ် လပ်လပ် ရှောင်တိမ်း ကာကွယ် ရမည့် ဗန်တို အတတ်ကိုသင်လျှင် ရနိုင်တော့မည်မဟုတ်ဟု စိတ်ပျက်နေပါသလား။

အားဗလ သေးငယ် ၍လည်း-အားမငယ်ပါနှင့်၊ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးထွားလွန်း၍လည်း စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ဗန်ထိုပညာသည် ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အစား အသက်အရွယ် အနုအရင့် မိန်းမယောကျ်ားမရွေး ဝါသနာပါသူလူတိုင်းအတွက်သန်ရာသန်ရာလေ့ကျင့်နိုင်ရန် နည်းကောင်းများရှိပေသည်။

ကြောင်နှင့်ခွေးဘယ်သူပြေးရသနည်း။

ကြောင် နှင့် ခွေး သတ်ပုတ်ကြသည်ကို စာဘတ်သူ တခါတရံ သတိထားမိကောင်းထားမိပေလိမ့်မည်။ အလုံးအထည်အရွယ်ခြင်းစာလျှင် ကြောင် သည် ခွေး ထက် အဆပေါင်းများစွာသေးငယ်လှ၏။

သို့ရာတွင်၊ တကဲ့တကယ် သတ်ပုတ်ကြသည့်အခါ တိုင်း-ခွေး ကချည်းကြောင်ကိုနိုင်သည်မဟုတ်၊ ကြောင် ကလည်း ခွေးကိုနိုင်လိုက်သည်အခါ လည်းရှိပေသည်၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း—ကြောင်သည် ခွေးထက် ကိုယ် ကာယငယ်၏၊ သို့ငယ်သည်အတွက်- ခွေးထက် အရှောင်အတိမ်းအဝင်အထွက် လျင်မြန်စွာ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှား သတ်ပုတ် နိုင်၏။ ခွေးတချက် လှုပ်လျှင်-သူက ၁၀ ကြိမ်မျှဖယ်ရှားရှောင်တိမ်းနိုင်၏။ ခွေး

ပုံ (၁၂)

မေးကိုချိန်မှန်းတွန်းရိုက်ပါ။

ပုံ (၁၃)

နောက်လှည့်လိုက မျှားအတိုင်းခါးလှည့်၍ ညာခြေမျှားပြထားသည့်နေရာသို

သည် အကိုက်သန်၏၊ ကြောင်သည် အကုတ်အပုတ် သန်၏၊ ခွေးသည်ပါးစပ်နှင့်ကိုက်သည်၊ကြောင်သည် လက်သည်းနှင့်ကုတ်သည်။

အပုတ် အကုတ် အဆုက် အရှောင် ကောင်းသော ကြောင်သည် ခွေးကို ဘယ်အခါမှ မကြောက်သလို– အကိုက် ကောင်း သော ခွေးပျို တကောင် ကလည်း ကြောင်ကိုမကြောက်ပေ။ အရှောင် အတိမ်း မသွက် လက် အကုတ်အပုတ်မဖြတ်လပ်သော ကြောင်ကို အ ကိုက်သန်သောခွေးကအနိုင်ရပြန် လေသည်။ ဤသည် ကို ထောက်ချင့်ခြင်းအားဖြင့်– ကိုယ်လုံး ကိုယ်ထယ် အားဗလကြီးမားခြင်းသည် အဓိကမဟုတ်- လျှင်မြန် ဖြတ်လတ်ကျွမ်းကျင်မှုသာအဓိကဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။

ကျားနှင့် ဆင် ဘယ်သူလျင်သနည်း။

ကျားနှင့်ဆင်တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၌လည်းခွေးနှင့် ကြောင်သတ်ပုတ်သကဲ့သို့ လျှင်ရာ၊ဦးရာက အနိုင်ရကြ ၏။ 'ကျားနှင့်ဆင် ဘယ်ပြင်ကျမှတွေ့မည်' ဟုဆိုရိုးရှိ သည်အတိုင်း-ကျားကဆင်ထက် လျှင်မြန်ဖြတ်လပ်စွာ ခုန်လွှားရှောင်တိမ်း ဟိန်းဟောက် တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့ ဆင်ကလည်း နှာမောင်းကြီးတကားကားနှင့်မိရင် တော့အသေဘဲ ဆိုသည့်သဘောနှင့်လိုက်လံဘမ်း ဆီးတတ်ပေသည်။

သန်ရာလက်နက် ကျွမ်းကျင်ရာအတွက်

ခွေးကအကိုက်သန်သည်၊ကြောင်ကအပုတ်အ ကုတ်သန်သည် အကိုက်သန်သော ခွေးကို တွေ့၍ ကြောင်က ပြိုင်ကုတ်လျှင်ရှုံးမည်မှာသေချာသည်။ ထို့အတူ-အကုတ်အပုက်သန်သော ကြောင်ကဲ့သို့ ခွေးသည် မိမိသန်သော အကိုက်ကိုအားမကိုးဘဲ ပြိုင်၍ကုတ်မည်ပုတ်မည်ဆိုလျှင် နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

အကိုက် သန် သူက–အ ကိုက် ကို ကြွမ်းကြင် အောင်ကျင့်၍–အကုတ်အပုတ်သန်သူက မိမိ သန် သောအကုတ် အပုတ်ကို အထူး ကျွမ်းကျင်အောင် သာ လေ့ကျင့်ရပေမည်။

လူတွေသန်သောခုခံချက်များ။

လူလူချင်း သတ်ပုတ်သည့်အခါများ၌လည်း မိမိတို့ သန်ရာသန်ရာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုအသုံး ပြု၍ တိုက်ခိုက်ကြ၏။

☆ အချို့က-လက်သီးထိုး သန်၍ လက်သီးနှင့် ထိုးကြသည်။

☆ အချို့က-တတောင်ရိုက် ခေါင်းတိုက် သန်၍ တတောင် ခေါင်းနှင့်တိုက်ရိုက်ကြသည်။

☆ အချို့က-လက်ဝါးစောင်းလက်စောင်းသန်၍ ခုတ်ကြထိုးကြသည်။

☆ အချို့က-ခြေခတ် ဒူးတိုက်သန်၍ခတ်ကြတိုက် ကြသည်။

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

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

နောက်ရန်တားဆီးနည်း။

နောက်မှအလစ်ဝင်ဘက်လျှင်။

နောက်ကွယ်မှ ဖြုံးကနဲ ဝင်၍ဘက် တတ်၏၊ ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်ထားတတ်၏။

ဗန်တို့ပညာမတတ်သူ တယောက်အဘို့ဆိုလျှင် အတော်ခက်ခက်ခဲခဲနှင့် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ရပေတော့မည်၊ မရုန်းရှောင်မဖြေထွက်နိုင်လျှင် ရန်သူပြုမှ နဲ့ရပေတော့မည်အဖြေကို ကံဆိုးမိုးမှောင်ကြရပေတော့မည်။

ဗန်တိုပညာ တတ်သူ အဘို့ကား—ဟန် မပျက်ကာကွယ်နိုင်၏၊ အိမ်ခြေမပျက် ဟန့်တားတားဆီးနိုင်၏။

မမြင်ရသည့်နောက်ကွယ်မှလည်းဖြစ်ပြန်အလစ်တွင် ဖြုံးကနဲ ဝင်လာပြီး ချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးသည့်ကိစ္စကို အလွယ်တကူနှင့်ဗန်တိုပညာကကာကွယ်နိုင်ပါ့မလားဟုအချို့ကသံသယရှိကြပေမည်။

အသံမမြည်ဘဲချဉ်းကပ်လာ၍မရ။

နောက်မှ ချောင်း မြောင်း ဘမ်းဆီးမည့်သူ ထံသို့ မိမိကသွားရမည်မဟုတ်၊ ဘမ်းဆီး မည့်သူက မိမိထံချဉ်းကပ်လာပြီးမှ ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်နိုင်ပေမည်။

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

ခြေသံကြားရသည်နှင့်ဗန်တိုသမား ကယောက်အဘို့ လွတ်နေပေပြီ။တခုခုထိခိုက်လှုပ်ရှားသံ ကြားရယုံနှင့် ရှောင်တိမ်းဘို့အချိန်ရသွားလေပြီ။

မသက်ာလျှင်ပညာဖြင့်နောက်လှည့်ကြည့်။

ဖြုံးကနဲ၊ လှစ်ကနဲ၊ ဒိုင်းကနဲ၊ ဝင်းကနဲ၊ လက်ကနဲ ချွတ်ကနဲနောက်မှကြားသည်နှင့် ဇပ်ကနဲလှည့်ကြည့်ရသောအလေ့ကို ဗန်တိုသမားများ သင်ကြားလေ့ကျင့် ထားရ၏။ ဥပမာပုံ(၁၃)ကဲ့သို့နောက်မှ တယောက်ယောက်က ရန်ပြုရန်ဝင်လာပြီဆိုကြပါစို့—

ခြေသံကိုသော်၎င်း၊ တခုခု သက်ာယနံ့ မကင်းဘွယ်သောလှုပ်ရှားသံကိုသော်၎င်း။ တခုခုကိုတော့ အကင်းပါးသော သင့်အဘို့ ကြားရပေမည်၊ ကြားရသည့်နှင့် မြားပြ ထားသည့် ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ပုံ

ပုံ(၁၄)

လှမ်းတက်ကာ-လက်ဆွဲ=မေးတွန်းချပါ။

(၁၃)အတိုင်းသူ့မျက်ခွက်ကို အနည်းဆုံး ကိုယ့်လက် ဖနောင့်ဖြင့်အမြန်ဆုံးတွန်းရိုက်ချလိုက်ပါ၊

မည်သူမဆို= နောက်က ခြေသံ ကြား လျှင် လှည့်ကြည့်ကြမည်သာဖြစ်သည်။ ဘို့ရာတွင်-လှည့်ကြည့် ရသည်ချင်းအတူတူ၊ ပညာနှင့်လှည့်ကြည့်ခြင်းကနောက်ရန်ကိုရှောင်တိမ်းပြီးသား— တချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်သောနည်းဖြစ်ပေသည်။သို့ကြောင့်-ထစ်ကနဲ လှစ်ကနဲ ယနမကင်းသည့် အသံဗလံ ကြားရသည်နှင့် ပုံ(၁၃) ကဲ့သို့ ဇပ်ကနဲလှည့်ကြည့်သည့်အလေ့ကို ဂရုတစိုက်ပြုကျင့်ထားရန်လိုအပ်လှပေသည်။

ပက်လက်အကျ မေးတွန်းချ။

ပုံ(၁၃) ကဲ့သို့ နောက်ခါးလှည့်ကာ မျက်နှာကိုတွန်းရိုက်လိုက်သည်နှင့် ဝင်လာသောသူ၏အရှိန်ကပြင်းလွန်းလျှင်-တချက်ထဲမှင့် ဗင်ထိုင်ရက် ကျသွားနိုင်သည်။

ကြောက် အား လန့် ား နှင့် တွန်းလိုတ်သည့် သင့်

လက်ကမျက်ခွက် မေးဖျားကိုမထိဘဲ တိမ်းချော်လျှင်လည်း တိမ်းချော်သွားနိုင်သည်။ သင်တွန်းလိုက်သည့်-တွန်းချက် မထိပေမင့်—စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ သည်လိုလွဲချော်သွားသည့် အခါများ၌စိတ်မလျော့ဘဲလူချင်း ပူးသွားအောင်ခြေ တလှမ်းတက်လိုက်နိုင်လျှင်သင့်အဘို့စိတ် ချရပြီဟုမှတ်နိုင်သည်။

မေးတွန်းသည်လက်နှင့် ညာလက်ကိုဆွဲ။

ပို၍စိတ်ချရလေအောင်**,**ရန်သူကို ပက်လက်အကျချနိုင်လျှင်ကား အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဘယ်သန်သူထက် ညာသန်သူကများသည်။ ထိုကြောင့်=ရန်သူအားခုခံရာ၌၊ သန်မည်ထင်သော ညာလက်လှုပ်ရှားမှုကို ဂရုစိုက်၍ရှောင်တန်ရှောင်- တိမ်းတန်တိမ်း—ဘမ်းတန်ဘမ်းရသည်**။**

ပုံ(၁၃) ကဲ့သို့ နောက်ကိုလှည့်လိုက်၍ ရန်သူကိုလှစ်ကနဲမြင်ရုံနှင့်မေးကိုတွန်းရမည်ဟုညွှန်ခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် ရန်သူလက်ထဲ၌ လက်နက် တခုခုကိုင်ထားသည်ဟုသက်ာယနံ့မကင်းသည့်အခါများ၌၊ ရန်ပြုရန်မြောက်လိုက်သည့် **လက်ကောက် ဝတ်**ကို ပဌမ ဘမ်းကိုင်ပြီး ကျန်လက်တဘ**က်ကမေးကို**တွန်းချလိုက်ရမည်**။**

ဥပမာ ပုံ (၁၃) ကဲ့ သို့ ဘယ် ဘက်မှ- လှည့် ကြည့် မိလိုက်ပြီဆိုကြပါစို့—

ရန်သူ့ ညာလက်တွင် ဓါး မြှောင်၊ သို့မဟုတ်- ဒုတ် တချောင်းရှိနေသည်ကိုတွေ့လျှင်၊ မေးကိုတွန်းရန်အဆင်သင့်ဖြစ်နေသော သင့်ဘယ် လက်ကို မေး ထံသို့မသွားဘဲ၊ ရန်သူ့ ညာလက်၏ လက်ကောက်ဝတ်ကိုဘမ်းကိုင်ကာ ညာလက်ဖြင့် ပုံ(၁၄) အတိုင်း မေးကိုတွန်းချရပေမည်။

မေးကိုလက်နှင့် တွန်းချ ရုံနှင့်လဲကျမည် မထင်သည့်အခါ များ၌ ခြေကပါ ကူ၍ရိုက်ချရသည်ကို မမေ့ရပေ။

ခြေခွင် ရိုက် ချနည်း။

ခြေခံ့ပြီး တွန်းချယုံနှင့်နောက်သို့ကောင်းကောင်းကြီး ပက်လက်လန်၍လဲကျနိုင်သည်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခုခံသတ်ပုတ်ရသည့်အခါများ၌- ခြေခံတွန်းယုံသာမက ခြေခွင်ရိုက်ချပြီး မေးကို တွန်းရပေသည်။ မေးတွန်းသည်နှင့် ခြေရိုက်သည်ကို တချိန်တည်း အံကိုက်ကျရအောင်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးရလေသည်။

ပုံမှန် အချိန်ကိုက်သာ သင်က ပုံ (၁၅) ကဲ့သို့ ခြေခွင်ရိုက်ပြီးတွန်းချနိုင်ပါလျှင်၊ မည်သို့သော လူစားမျိုးမှမလဲကျဘဲနေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဤနည်းဖြင့်ဘယ်လိုရန်ကို ခုခံရမည်နည်း။

ရှေ့မှလည်ပင်းညှစ် ဆံပင်ဆွဲရန် သော်၎င်း၊ လက်ကိုကိုင်ဆွဲရန်သော်၎င်း၊ ခါးကို**,**ဘက်ဘမ်း ဖပ္ပ့ဘက်ရန်သော်၎င်း၊ ဝင်လာသူ တဦးအား-ကြောင်၍ကြည့်မနေဘဲ၊ ရပ်၍ ညိမ်မနေဘဲ၊ လှည့်၍ထွက်မပြေးဘဲ မိမိ၏လက်တကမ်းနယ်နမိတ်သို့ဝင်လာသည်နှင့် ပုံ (၁၅) ကဲ့သို့ ညာခြေတက်ပြီးအောက်အတိုင်းပါမေးကိုတွန်းချပါလေ။

ပုံ (၁၅)

ဤသို့ပက်လက်လန်၍ကျသွားရမည်။

ဘေးတွင် ကပ်လာ ထိုင်၍ ရိသဲ့သဲ့ လုပ်သူအား

ပုံ (၁၆)

ညာလက်ဖြင့် မေးကိုတွန်းချပါ။

မိန်းကလေးများအတွက် တွေ့ကြုံတတ်သည့် ရန်အခင်း။

မျက်နှာ ချင်းဆိုင်၍ ရင်ဆိုင်သတ်ပုတ်ရသည့်အခါ များ၌-ရန်သူမျက်ခွက်ကို လက်နှင့်ဆန့်တန်းတွန်းတတ် သည့် အလေ့ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ် နိုင်ပါလျှင် မိမိက အနိုင်ရဘို့ တပမ်းသာလှပါသည်။

ရုပ်ရှင်ရုံ၌၎င်း၊ပန်းခြံအတွင်းထိုင်ခုံများ၌၎င်း၊ မိမိ ကစေတနာရှိ၍နှင့် ခင်မင်သောကြောင့် ရင်းနှီးစွာထိုင် ခုံတခုထဲတွင်ညှော်ခံစကားပြောနေခိုက်တွင်-ညှော်သည့် စည်းကမ်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတို့၏နယ်နမိတ် အပိုင်း အခြားကိုကျော်လွန်လာသူတဦးအား- ညာလက်က သူ့မျက်ခွက်ဆီသို့အမြန်ဆုံးရောက်အောင်ပုံ (၁၆) ကဲ့ သို့-တွန်းချလိုက်နိုင်လျှင်- ရှေ့သို့ဆက်၍ ရန်မူနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ထိုအပြုအမူမျိုးကို ပုံ (၁၆) ကဲ့သို့-လျင် လျင် မြန်မြန်ကာကွယ်နိုင်ရန်အသင့်ပြင်မှလှမ်းဝင်ရိုက် သည့်အလေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်အားရတိုင်း-အလေ့ ကျင့်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဗဲဘက်ဘေးမှဝင်ထိုင်သူအား

မိမိဘယ်ဘက်ဘေးမှဝင်တိုင်ပြီး- စိတ်ဖေါက်ပြန် မှု မမှန်ဘဲ အတင့် ရဲလာသူအား ညာလက်ဖနှောင့်ဖြင့် သူ ၏မေးကို ချိန်မှန်းတွန်းလိုက်ပြီး အမြန်ဆုံးမတ် တတ်ရပ် လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ စိတ်မချရသူတဦးအပါးမှ လျှင်မြန် စွာခွဲခွာ၍သွားသည် ကအကောင်းဆုံးမဟုတ်ပါလား။

အကယ်၍-ညာဘက် ဘေးမှဝင်ထိုင်ပြီး အတင့်ရဲ- ဇက်ရဲသူအား ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ရုတ်တရက် လှည့်လိုက်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် သူ့မေးကို တွန်းချလိုက် ပြီး မတ်တတ်ရပ်၍ ထွက်သွားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသတည်း။

ယုတ်မာသူကို ဤသို့ဆုံးမပါ

စီးကရက်မီးနှင့် ယုတ်မာသူ၏လက်ကို တအားဖိ၍ထိုးပါ။

လူကြပ်သည့်ရုပ်ရှင်ရုံတွင်ဖြစ်သည်။

ခမလေးတို့ ရုံထဲရောက်သည့် အခါတွင် သတင်းကားပြ၍နေပါပြီ- ဂိတ်စောင့်သောသူငယ်က လက်နှိပ်မီးနှင့်ထိုး၍ သူတို့ခုံနံပါတ်ကိုလိုက်၍ပြသည်။ အရှေ့က်နောက်ကျ သော်လည်း နံနက် ကတဲက လူလွှတ်ပြီး လက်မှတ် ယူထား၍ ၃-ကျပ်တန်း အလယ် နေရာ ရနေရာကောင်းကိုကားရပါသည်။

သူတို့မောင်နှမ ထိုင်မည့် ထိုင်ခုံ ၂-ခု၏ ဘေး တဘက် တချက်တွင် လူမျိုးခြားတဦးနှင့်-တဘက်တွင် မြန်မာလူရွယ်တဦးရှိသည်၊ ကိုကြီးကလူမျိုးခြားအနားရှိကြီး၏ဘေးတွင် ဝင်ထိုင်လိုက်သဖြင့်-မေလေးလည်း ကျန်နေရာလွတ်တွင်ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။ မကြာမီ-အားလပ်ချိန် ပေးပြီး-ဇာတ်ကားကို စ၍ ပြတော့သည်၊ ဇာတ်ကားကောင်းဖြစ်သဖြင့် စပြသည်မှ ဇာတ်ကားထဲတွင် သာမေလေးက နစ်မြုတ်နေသည်။ သူ၏ပေါင်ပေါ်သို့ တစုံတခု လာတင်သည် ထင်၍ ငုံ့ကြည့်မိရာ-ဘေးမှ ကပ်၍ ထိုင်နေသူ၏လက်ဖြစ်နေတော့သည်—

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ-သူ့လက်ကို ဆွဲ၍ ဖယ်လိုက်ရမည်လား၊ ဤသို့လည်း သူ့လက်ကိုမကိုင်ရဲ-ညိမ်ခံနေရအောင်လည်း သေချင်အောင်ပင် ရှက်မိတော့သည်။ ကိုကြီးကိုလှမ်းတိုင်မပြောလိုက်ဘို့ စိတ်ကူးကြည့်မိသေးသည်၊ သူ့ကိုယ်ကြီး၏သတ္တိနှင့် ဒေါသကိုသိ၍မတိုင်ရဲ၊ တိုင်လိုက်ပါက-သူ့ညီမလေးကိုစော်ကားရမည်လား ဟုရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ ရယ်လို့-နေရာ ရွေးနေမည် မဟုတ်၊ တနှု့ထိုး ပုန်းဒိုင်း,နှင့်ထ၍တိုးတော့မည်မှာသေချာသည်။ ဤလိုလူသိရှင်ကြားဖြစ်ပါက-မမလေးအဘို့ ပို၍ဆိုးတော့မည်မဟုတ်ပါလား။

စဉ်းစားမိပြီ....သူ့ကိုစော်ကားတဲ့သူကိုအေးအေးဆေးဆေးနဲ့ နောင်ကြဉ် သွားအောင် ဆုံးမ,နိုင်တဲ့နည်း မေလေးတွေး၍ရပါပြီ၊ ခုနက ညစ်နေသောစိတ်များ ရှင်ပြီး လန်း၍ လာသည်၊ သောက်နေသော စီးကရက်ကိုအားရပါးရဖွာလိုက်သည်- အားရပါးရ ဖွာလိုက်၍ ရဲကနဲတက်လာသော စီးကရက်မီးဖြင့် ပေါင်

ပေါ်တွင် တင်ထားသော လူယုတ်မာ၏ လက်ကို တအားဖိ၍ထိုးလိုက်သည်၊ ကင်းကိုက်လိုက်သကဲ့သို့ သူ့လက်ကိုယုတ်၍ယူသွားသည်၊ ထိုနောက်နေရာမှထ၍ အပြင်သို့ခပ်သုတ်သုတ် ထွက်သွားသည်မှာ ပွဲပြီးသည် ထိပြန်၍မလာတော့ပေ။ တရုံးလုံးကတော့ ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုဘာမျှမသိလိုက်- ဇာတ်ကားတွင်သာ အာရုံစူးစိုက်၍နေကြပါတော့သတည်း။

= =

★ ရန်လိုသူများကိုဗန်တိုပညာဖြင့်
ကာကွယ်ကြပါစို့—

ကိုက်၍ခုခံပါ

ပုံ (၁၈)

လက်ကိုင်လျှင်-လက်ကိုဆွဲ၍ကိုက်ပါ
ကိုက်ခြင်းသည်ကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်

တိရစ္ဆာန်များမှ တကောင်နှင့်တကောင် ကိုက်၍ သတ်ပုတ်ကြသည်မဟုတ်- လူသားတို့၏ ရန်ပွဲ များ၌ လည်း မနိုင်သည့်အဆုံး-(ဝါ) အရှုံးမပေး လိုသည့် အဆုံး- ပါးစပ်နှင့် ကိုက်၍ ကိုက်တတ် ကြသည် ကို ငှင်း၊ အခနောင်အဖွဲ့မှ ဖြေထွက်လိုသည့်အခါ၌ ပါးစပ် နှင့်ကိုက်၍ ခုခံ ကာကွယ် တတ်သည် ကိုငှင်း တွေ့ ရ ပေသည်။ သို့ကြောင့်- ကိုက်ခြင်းသည် ခုခံ ကာကွယ် သည့်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆရာ့,ဆရာများက မှတ် တမ်းတင်ထားခဲ့လေသည်။

မိရာကိုဆွဲကိုက်ပါ—

တဦးနှင့်တဦးအနိုင်မခံ အရှုံးမပေးဘဲ၊ သူ့အသက် ကိုယ့်အသက်လုနေရသည့်အခါများ၌-ကစားခုန်စား ထဲတွင်ပါဝင်သော လက်ဝှေ့ပညာ-နပန်းပညာကဲ့သို့ စောင့်စည်း အပ်သော စည်းကမ်း ကလနား များကို လိုက်နာနေနိုင်သည်မဟုတ်၊

မည်သည့်နေရာကိုမထိုးရ၊မည်သည့်နေရာကိုမပန်း မဆီး မညှစ်ရ,ဟူသောစည်းကမ်းချက်များကို ကစား ခုန်စားစိတ်ဓာတ်ဖြင့်အပျော်ယှဉ်ပြိုင် နေသည့်အ ခါများ၌သာ လိုက်နာနိုင်ကြ သော်လည်း ဒေါ သတကြီးတိုက်ခိုက် သတ်ပုတ် ကြရသော တကယ့် ရန်ပွဲများ၌၊ အနိုင်ရဘို့သာ အဓိကထား၍တိုက် ခိုက်ရသောကြောင့်မည်သည့် စည်းကမ်းချက်ကို မျှလိုက်နာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိအား ထိုးခုတ်ရိုက်နှက် ဘမ်းဆီး ချုပ် နှောင်နေသူ တဦးကို-စည်းစောင့်၍ ကာကွယ် နေပါက မိမိသာလျှင် နစ်နာပေမည်။ ရန်သူကို ခု ခံရာ၌ နိုင်ဘို့သာလျှင်အရေးကြီး၏၊ နိုင်နိုင်သည့် နည်းဟူသမျှကို အသုံးပြုတတ်ရန် အဆင်သင့် လေ့လာထားကြပါလေ....

မိမိဘေးလွတ်ဘို့ နိုင်ဘို့အတွက် ခြေလက်တို့ နှင့် ခုခံကာကွယ်ရန် အဆင် မသင့် ပါလျှင် အောက်ပါအတိုင်းကိုက်၍ကာကွယ်ပါ-

ဤလိုရန်ပြုချက်များကိုကိုက်ပါ။

- ☆ လက်တဘက်ကိုလာကိုင်လျှင် လက်ကိုယုတ် ၍ သူ့လက်ကိုဘမ်းကိုက်ပါ။
- ☆ လက်နှစ်ဘက်ကို လာဆွဲလျှင် လက်ယုတ် ခေါင်းငုံ့၍ ကိုက်ပါ။
- ☆ ရှေ့မှဘက်ထားလျှင် ပခုံးကိုင်လက်ကိုငုံ့၍ ကိုက်ပါ။
- ☆ ရှေ့မှလည်ပင်းညှစ်လျှင်လက်တဘက်ကို ဆွဲ ၍ခေါင်းငုံ့ကိုက်ပါ
- ☆ နောက်မှ လည်ပင်းညှစ်ထားလျှင် ညှစ်လက် ကိုငုံ့ကိုက်ပါ။

☆☆☆

အဟိတ်အဟန့်တတ်ပါစေ

ရန်သူမျက်စိမှိတ်အောင်—ထိတ်လန့်အောင်—ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁၉)

မိမိအား ထိုးခုတ်ရိုက်နှက် ဘမ်းဆီးရန် ဒေါသတကြီးနှင့်ဝင်လာသူအား အထိတ်တလန့်ဖြစ်ပြီး- ရပ်တန့်သွားအောင် ဟန့်တား နိုင်ခြင်းသည်- ဗန်တို အတတ်တွင်အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်၏။

ဒုက္ခပေးရန်ဝင်လာသူတဦး၏ မျက်ခွက်ကိုလက်ထဲတွင်ရှိသော ပစ္စည်း (ဝါ) လက်နှင့်အနီးဆုံးပစ္စည်း တခုဖြင့် ပစ်ပေါက်ထဲ့လိုက်ပါ။

ရှေ့လောတကြီး- ဒေါသ-လောဘနှင့် ဇင်လာသူ၏ ခြေလှမ်းသည် တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ အရှိန်ပြင်းစွာ ရွယ်လိုက်သည့်ဒုတ်ချက်-ဓါးချက် သည်လည်း-အနိုက်အတန့်အားဖြင့် ရပ်တန့်သွားပေလိမ့်မည်။

မည်သူမဆို မိမိမျက်နှာတဲ့တဲ့သို့ ဝင်လာသော အရာဝတ္ထုတခုခုကို မြင်နေပါရက်သားနှင့် ပေခံနေမည်မဟုတ် မထိအောင်-ရှောင်ရပေတော့မည်၊ တိမ်းဖယ်ကာကွယ်ရပေတော့မည်၊ မရှောင်နိုင်-မတိမ်းနိုင်သည့်အဆုံးမျက်လုံးကို စုံမှိတ်ပြီးခံရတို့သာရှိတော့သည်။

သူ့မျက်ခွက်ကိုသူ မထိအောင် ကာကွယ် ရှောင်တိမ်းနေရချိန်တွင်-မိမိကို ထိခိုက်အောင် ရိုက်နှက်ထိုးခုတ်-ဘမ်းဆီးနိုင်မည်မဟုတ်၊ သူ့ဘေးကိုသူကာကွယ်နေခြင်းနှင့်သာ အလုပ်များ-အာရုံများနေမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။

မျက်စိတမှိတ် လျပ်တပျက်အချိန်သည် ရန်ဖြစ်သတ်ပုတ်နေသည့် အခါ၌-လွန်စွာ တန်ဘိုးရှိ၏။ ထိုစက္ကန့်ပိုင်းအချိန်ကလေးတွင် သေဘေးမှ လွတ်အောင်လည်း ပြုနိုင်၏။ အကြပ်အတည်း အနှောင် အဖွဲ့မှလည်း ရုန်းထွက်နိုင်၏၊ ဤမျှအဘိုးတန်သော အချိန်ပိုင်းကို မိမိ၏ဘေး လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းအတွက် အသုံး မချတတ်လျှင် ဒုက္ခရောက်ဘို့သာရှိပေတော့မည်။

မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ်ပေါက်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ရန်လို၏။ ရန်သူ ရှောင်ချိန် မရအောင် မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ်ပေါက်တတ်ပါကအကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

☆

ဇွေရာနှင့်မျက်ခွက်ကိုပေါက်ပါ။ မရွယ်ဘဲနှင့် ပစ်ပေါက်ပါ။

ရွယ်၍ပစ်ခြင်းသည် အပစ်ခံရသူအားရှောင်ဘို့ အချိန်ပေးသည်နှင့်တူ၏၊ ရှောင်ရန် သတိ ပေးသည်နှင့်လည်းတူ၏။

မရွယ်ဘဲနှင့် ကောက် ခါင်ကာ ဗိုးကန်-ဇပ်ကန်ပစ်လိုက်လျှင်မမျှော်လင့်ဘဲ ဝင်လာသော ပင်ချက်ဖြစ်၍ရန်သူစိတ်ဓာတ် ပျက်ပြီး ဂရောင်ချောက်ချား ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

လက်နှင့်နီးသည့်ပစ်ပေါက်ရန် ပစ္စည်းများ။

လက်နှင့်နီးသော-လူသုံး ပစ္စည်းများသည် ရန်သူကို ဟန့်တားနိုင်သည့် လက်နက်များဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

သင်၏သောတွဲ-စာအုပ်-ခဲတန်-မှင်အိုး-ဆေးလိပ်တို- လဘက်ရည်ပုဂံ- ဖန်ခွက်- လက်ဆွဲအိပ်- နာရီ- အစရှိသည်တို့သည်—တကဲ့အရေး၌ပစ်ပေါက်ရန် သင့်

လက်နှင့်နီးစွာရှိနေပါလျှင် မရှုယ်ဘဲနှင့်ဗိုးကနဲဖပ်က နဲ ကောက်၍ ရန်သူ့မျက်ခွက်ကို ပစ်ပေါက်လိုက်ပါ။

စက်သေနက် ပစ်သကဲ့သို့-လက်နှင့်တွေ့ရာ ပစ္စည်းများဖြင့် ဒလစပ် ပစ်ပေါက်နေနိုင်လျှင် သင့်အနားသို့ ကပ်လာနိုင်ပါဦးမည်လား။

စာတအုပ်—သဲတဆုပ်

ဥပမာ သင့်ထံသို့ ရန်ပြုရန်တစုံတယောက်က ဝင်လာပြီဆိုလျှင်လက်ထဲစာအုပ်ကိုင်ထားသော စာအုပ်နှင့်ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။

လက်ထဲတွင်သဲတဆုပ် အဆင်သင့်ရှိနေလျှင် သူ့မျက်ခွက်ကို ပစ်ထည့်လိုက်ရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ပစ်ထည့်လိုက်၍ ရန်သူ အလုပ်များနေချိန်ကလေးတွင် အလွတ်ရှောင်ထွက် နိုင်က ရှောင်ထွက်ပါ။ ရှောင်၍မလွယ်ကူလျှင်ကိုယ်ကဦးအောင် ချက်ကောင်းနေရာကို အလဲတိုက်ပါလေ....။

☆ ☆ ☆

★	အသံဖြင့်ငင်း=
★	အမှုအရာဖြင့်ငင်း—
★	အရာဝတ္ထုဖြင့်ပစ်ပေါက်၍ငင်း-- ရန်သူထိပ်လန့်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

ဇက်နှိမ် ဒါးမိုး၍ ပစ္စည်းတောင်းလျှင်

အကြိုက်ကိုလိုက်၍အငိုက်ကိုတိုက်ပါ။

ပုံ (၂၀)

မသိအောင်သဲကို ကောက်ဆုတ်လိုက်ပါ—

''ဟော့....ထိုင်လိုက်-မော့မကြည့်နဲ့ ခေါင်းပြုတ်သွားမယ်'' ဟု ကြောက်ဘွယ်သောအသံနှင့်-အော် ငေါက်၍ ပုံ (၂၀) အတိုင်း ထိုင်ခိုင်းပြီး လက်တဘက်က ဇက်ကိုနှိမ်ကာလက်တဘက်ကဒါးကိုဝင့်မိုးပြီး ''သော့တွဲပေးစမ်း- လက်ဝတ်လက်စားတွေချွတ်လိုက်ဇမ်း - ပါတဲ့ပိုက်ဆံအကုန်ထုတ်စမ်း-'' ဟု လူဆိုးတဦးကတောင်းနေပြီဆိုလျှင် ဘယ်လိုဒီဘေးကလွတ်အောင် လုပ်ရရင်အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲမမရယ်ဟု- မေးလိုက်တဲ့အမည်မဖော်လိုသူညီမလေးရေ....

ပရိယာယ်သုံးပါ။

နုနယ်သည့် မိန်းကလေး တဦးလည်း ဖြစ်ပြန် လက်နက်အားကိုး- အမိုက်အားကိုးနှင့် လူဆိုးတဦးကဒါးမိုးပြီးဇက်နှိမ်ထားကာ အနိုင်ကျင့်ပြီးမှ ပစ္စည်းတောင်းခံနေရတယ်ဆိုတော့လွယ်လွယ်ကူကူပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့တော့ သွားခုခံလို့မရဘူးဆိုတာ ပြောဘို့လိုမယ် မထင်ပါဘူး။

ကဲ ဇက်နှိမ်ဒါးမိုးပြီး—ပစ္စည်းတောင်း ခံနေရတာဟာ အခြားသူမဟုတ်ဘဲ ညီမလေးဘဲဆိုကြပါစို့။

ညီးမလေးကို မုန်းလို့ ဆိုရင် ဒီလိုဇက်နှိမ်ပြီး ဒါးမိုးရွယ်ထားမယ်မဟုတ်ဘူး တခါထဲ အစောကြီးကတဲကခုတ်ချလိုက်မှာ အခုတော့-ညီမလေးကို ဒါးနဲ့ ခုတ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘဲ ညီမလေးထံမှ ပစ္စည်းလိုချင်လို့သာ ပစ္စည်းရဖို့ ရကြောင်း အတွက် အခုလို လက်နက်နဲ့ ရွယ်ပြီး ချိန်းခြောက်တောင်းနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကသိထား ရလိမ့်မယ်။

ပစ္စည်းလိုချင်တဲ့ လောဘဇောကြီးမာ နတဲ့သူကို ''ငါ သိုင်းဗန်တို တတ်ထားဘဲရယ်လို့ နင့် ဘာထင်တယ်- ညာထင်တယ်-မပေးနိုင်ဘူး လို့ သွားပြီးမပြောရဘူး၊သူက လက်ချက်ဦးနေတဲ့ အခါမှာမကြောက်ပေမဲ့ကြောက်ချင်ရောင်ဆောင်ပြီး သူတောင်း တဲ့ ပစ္စည်း ကို ပေးမဲ့ ဟန် ကိုသာ ဆောင်ပြီ-ပးစ္စည်းပေးပါ့မယ် အကိုကြီးရယ် လူတော့ ဘယ်နှယ်မှ မလုပ်ဘဲ ချမ်းသာပေးကြပါ

တိုင်းရင်းဧမ

ကြောက်လွန်းလို့ပါ'' အစရှိသဖြင့် ပြောရတယ် ညီမလေးရဲ့။

ချိန်ဆပါ။

ပရိယာယ်ဆောင်ပြီး ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်ထိပ်ထိပ်ပြာပြာနဲ့ တောင်းပန်းတာကို ''မိကောင်မလေးတော့ ငါ့ကို သိပ်ကြောက်နေပြီ လက်ညောင်းခံ စိတ်မပါ ခံပြီး ဓါးကိုဝင့်မိုးထားစရာ မလိုတော့ဘူးလို့ သူ့စိတ်မှာအထင်ရောက်သွားပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထားနေတော့မယ် မဟုတ်လား ညီမ—

ဒီ—ဒါ့ဒီလိုပဲ့မ အစကနဦးကလို အထွေး တလည် ဂရုမစိုက်ဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေတုန်း ကိုယ်ကခုခံတို့ အခွင့်ကောင်းကို စောင့်နေရတယ်၊ အခွင့်ကောင်းဆိုတာကလဲ-ရန်သူက ပေးမှရတာဘဲမဟုတ်လား။

ဓါးရပမဲ့-ပစ္စည်း ၂- ကျပ် ၃- ကျပ် တန်လောက်နဲ့တော့၊ အသက်စွန့်ပြီး မခုခံတာက ကောင်းပါတယ်၊ ကိုယ်ကတပမ်း ရှုံးပြီးနေတဲ့အခါမှာ-ခုခံ ကာကွယ်တို့ ရှေ့လောမကြီးရဘူး၊သေ ချာတဲ့အ ကွက်ဆိုက်လာတဲ့ အချိန်အထိစောင့်ပြီး မကြောက်မရွံ့ ခုခံ ကာကွယ်ရတယ်- စွန့်ပြီးကာကွယ်ရမဲ့ကိစ္စကို ကြောက်ရွံ့ကြောက်ရွံ့လုပ်မနေဘဲ-လုပ်မိပြီဆိုရင်လဲ တခါထဲ အတင်းအလကြမ်းစွတ်လုပ်ရမယ်။ ခုခံနေတုန်း တဝက်တပျက်မှာ စိတ်မရှော့ လိုက်ပါနဲ့- အလွန်အမင်း ကြောက်တတ်မယ်-စိတ်လျှော့တတ်မယ် ဆိုရင်တော့-မခုခံတာကမှ ကောင်းသေးတယ်ညီမ။

အကြိုက်ကိုလိုက်ပါ။

သူကထိုင်လိုက်ဆိုရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်သာ ထိုင်ချလိုက်၊ဒါပေမဲ့-ပြန်ပြီး ခုခံသို့ အခွင့်ကောင်းကို သူ့အလိုကိုလိုက်လုပ်နေရင်းကြားကရှာပါ။ရှာလို့ တွေ့တာနဲ့ စက္ကန့်မဆိုင်း အရယူပါ-သူကထိုင်ဆိုတာနဲ့ ထိုင်လိုက်ရင်းက မြေကြီးပေါ်လက်ထောက်မိရင် သဲကိုသူမသိအောင်လက်နှင့်ဆုတ်ထားလိုက်ပါ-သူ့ကိုအလွန်အမင်းကြောက်ဟန်ဆောင်လိုက်၍ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဂရုမစိုက်ဘဲနေစဉ်၊ဆုတ်ထားသည့်သဲနှင့် မျက်စွက်ကို

ပုံ (၂၀) က

ဓါးကိုင်လက်ကိုတင်းဆုတ်ပြီး- ဓမးကိုတွန်းချပါ ပစ်ထည့်လိုက်ပါ၊ ဤလိုမမျှော်လင့်ဘဲ သဲနှင့်ပစ်လိုက်၍ သူ့မျက်စိမဖွင့်နိုင်ဘဲရှိစဉ်- ကိုယ့်မှာပြန်ပြီး ခုခံတို့ အများကြီးအခွင့်သာနေပြီ။

အငိုက်ကိုတိုက်ပါ။

ဥပမာ-ရန်သူလူဆိုးက''သော့ထုတ်ပေးစမ်း'' ဟု သော့ကိုတောင်းလျှင် မပေးဘူးလို့ သိတ်ညင်းမနေနဲ့ ပေးပါ့မယ် ကျမရှာပေးပါ့မယ်လို့သာပါးစပ်က ပြောပြီး-မထားတဲ့နေရာတွေမှာပဲမလိုက်ရှာရင်းကခုခံရန် အခွင့်ကောင်းကိုကြံ ဆားတွေးတောပါ။

နောက်ဆုံးရှိတဲ့နေရာက သော့ကို ယူလာပြီး ပေးဟန်လက်ရွယ်၍ သော့တွဲနှင့်မျက်စွက် တဲ့တဲ့ ပေါက်တဲ့ကာ နဘမ်းလုံးပြီး လက်ထဲကလက်နက်ဝင်လုတန်လျှင် ဝင်လုပြီးခုခံပါ။ပါးစပ်ကလည်း (သူခိုးပါ-ထားမြပါ) ဟု-ဓအော်၍ အကူအညီ တောင်း နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

လက်နက်ကိုသတိထားပါ။

ရန်သူ့လက်ထဲ လက်နက် ရှိနေသမျှ- လက်နက်ကို အမြဲကထား၍တိုက်ရမည်။

ညွှန်ပြခဲ့သည်အတိုင်း သဲနှင့်ဖြစ်စေ၊အရာဝတ္ထုတစ ခုခုနှင့်ဖြစ်စေ-မျက်ခွက်ကို ပစ်ထည့်ပြီး လက်နက်ကိုင် သည့်လက်ကိုဘမ်းကိုင်ကာ-ပုံ၂၀(က) ကဲ့သို့ဓမးကို ရှုန်းချရမည်။

ရန်သူပက်လက်လဲကျပါရက်နှင့်လက်နက်ကိုင်ထား သေးလျှင်၊မျက်ခွက်ကို ခြေဖထာက်နှင့်ဆောင့်နင်း၍- မလှန်နိုင်စေအောင်ကာကွယ်ထားပါ။

ပက်လက်လဲကျနေသောရန်သူအား မတ်တတ်ရပ် နေသောသူတဦးကခုခံရာ၌၊လက် ၂-ဘက်ထက် ခြေ ထောက် ၂-ဘက်ကပို၍ အသုံးတဲ့၏၊သို့ကြောင့်-ပက် လက်လဲကျနေသောရန်သူအား ခြေထောက်နှင့် ချက် ကောင်းနေရာများကိုနင်းရမည်၊ကန်ရမည်၊ လက်နက် ကိုင်သည့်လက်ကိုဆောင့်နင်းရန်မည်သည့်အခါမှ မမေ့ မနေလိုက်ပါနှင့်။

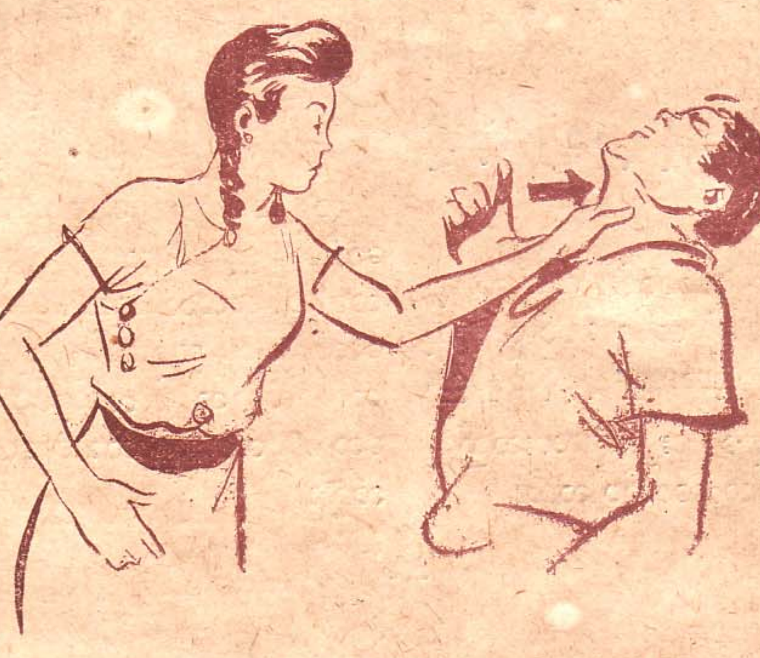
-☆-

ရိုးဆေး

★ ရဲရင့်ရန်ရဲဆေးအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိယုံကြည်စိတ်ချရသော စွမ်းရည်ကိုလေ့ကျင့်ရှာဖွေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောရဲဆေးမည့်၏။

လက်မနှင့်ထိုးရန်အမျိုးမျိုး။

ပုံ (၂၀)



လက်ချောင်းကလေး၏ ဘုရင်များ

လက်မသည် လက်ချောင်းကလေးများထဲတွင် အားအရှိဆုံး-အသန်မာဆုံးလက်ချောင်းဖြစ်သည်၊ ထိုကြောင့် လက်ချောင်းကလေးများ၏ ဘုရင်ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

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

ကိုင်တွယ်ရာ-ဆွဲ ငင် ပင့်-တင်-မ-ချီရာ ဆုတ်ကိုင် ဘမ်းဆီးရာ ကိစ္စများ၌သာ လက်မသည်အချက်အချာ အစိတ်အပိုင်းတခု အဖြစ်နှင့်အသုံးဝင်သည်မဟုတ်။

လူလူချင်း-လက်ရောက် စော်ကား မော်ကားပြုမူခြင်းဘေးတို့မှလည်း လက်မကို အားကိုးအားထားပြု၍ဘွန်းလှန် ရှန်းထွက် နိုင်သည်ကို-ဗန်တိုပညာတတ်သူများမှလွဲ၍ သိသူနည်းလှပေသည်။

ဂါးမျောင်တက် အသုံးထက်သော လက်မ

ရန်ကိုကာကွယ်ရန် မောင်းချထား (သို့မဟုတ်) ဒါးမျှောင်ကို ကိုင်ဆောင်သည့် အလေ့အထ အချို့သူတို့၌ရှိကြသည်၊ ရန်ကိုကာကွယ်ရန်ကိစ္စဆိုလျှင်- ဒါးမျှောင်ဆောင်စရာမလိုပါ။

သင့်မှာ=ဒါးမျှောင်ထက်အစွမ်းထက်သည့် လက်မ ၂-ချောင်းရှိနေပြီမဟုတ်ပါလား။

ရန်သူကို ဒါးမျှောင်နှင့်ကိုယ်ကထိုးပြီး ကာကွယ်လိုက်၍-ရန်သူမရှုမလှခံသွားရလျှင်လည်း-စိတ်ချမ်းသာ နိုင်စရာအကြောင်း မဟုတ်၊ ဥပဒေကလည်း ခွင့်လွှတ်မည်မဟုတ်၊ ဒါးမျှောင်နှင့် ထိုးမိသည်မဆိုပါနှင့်ဦး။ ဒါးမျှောင်ကိုင်ဆောင်ထားရုံနှင့်ပင်- ဥပဒေက ဘမ်းဆီးအရေးယူနိုင်ပေသည်။

—=—

အပြေ့နေရာများကိုထိုးပါ။

ရန်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ လက်မနှင့်ထိုးရန် အဆင်ပြေသောအပြေ့နေရာ များစွာ ရှိလေသည်

ထိုကဲ့သို့ရန်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ နုနယ်ပြီးအထိမခံနိုင်သော အပြေ့နေရာများကို ရွေး၍လက်မနှင့်ထိုးရ၏။

ရှေ့မှ ဝင်လာသူအား ပုံ (၂၁) ကဲ့သို့ ထိုးပါ

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

လက်မနှင့်လက်ညှိုး ပူးပေါင်း၍ ထိုးထားသည်ကို သေသေချာချာ လေ့လာထားစေလိုပါသည်။

လည်မျိုသည် အထိမခံနိုင်သော အပြေ့နေရာတခုဖြစ်သည်၊ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပုံ (၂၁) ကဲ့သို့လက်ကို လျှင်လျှင်-မြန်မြန်- ဆန့်တန်း၍ ထိုးလိုက်လျှင် ရှေ့သို့တလှမ်းမှ တိုးနိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ နောက်ဆုတ်သွားမည်သာဖြစ်သည်။

သင်သည် ဘယ်သန် ဖြစ်လျှင် ဘယ် ခြေ တက်၍ ဘယ်လက်နှင့် ပုံ (၂၁) အတိုင်းထိုးပါ-ညာသန်ဖြစ်လျှင်ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဖြင့် ထိုးပါ။

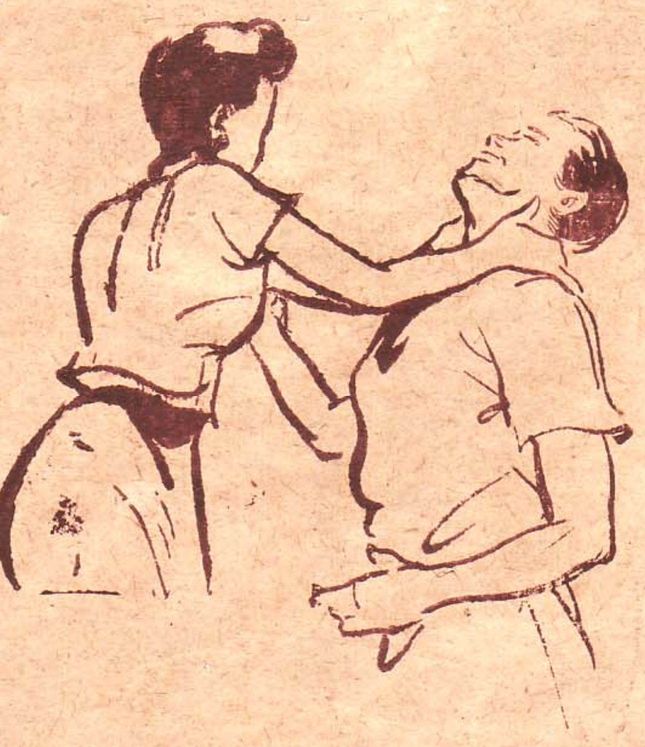
တခါတရံညာသန်ပါလျက်ဘယ်လက်နှင့်အဆင်ပြေသေါကြောင့်ဘယ်လက်နှင့်ထိုးရသည့်အခါလည်းရှိ၏ တခါတရံဘယ်သန်သူက ဘယ်လက်နှင့် အဆင်မပြေသောကြောင့် ညာလက်နှင့်ထိုးရသည်လည်းရှိ၏။ နှစ်ဘက်စလုံး သန်၍ လက်နှစ်ဘက်စလုံး သုံးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားသည်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတော့သည်။

★

နှားအောက်မေ့ကြောကိုထိုးပါ။

မယုံရင်စမ်းလေ

ပုံ (၂၂)



(လူကိုလာရိုက်ချင်ရိုက်ဗန်တိုပညာကိုတော့ထိခိုက်ပြီးမပြောနဲ့၊ လူတဦး၏ ယုံကြည်ချက်ကို စော်ကားပြောတာဟာအင်မတန်မှရိုင်းတယ်သိလား) ဟုလေးကဒေါ်ပွပြီး သူ့အစ်ကိုအငယ်ဆုံးကို ပြောလိုက်သည်။ ဘာ 'နင်ယုံကြည်တာနဲ့ ၊ငါက ယုံကြည်ရမှာလား လေး၏-ငါမှမယုံကြည်တာကို'

'မယုံကြည်ရင် ရေငုံနေပါလား- ဘာလို့ သူများသင်နေတဲ့ပညာကိုထိထိခိုက်ခိုက်ပြောရသလဲ၊ ကိုယ်မယုံကြည်ရင်မသင်ဘဲနေပြီးရောပေါ့'

'မပြီးဘူးဟေ့- ကိုယ့်ညီမ တယောက် အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ပြီးအချိန်ဖြုန်းနေတာ ရေငုံမနေနိုင်ဘူး၊-အစ်ကိုကြီးကသဘောတူပြီးသင်ခိုင်းထားလို့သာ မလွန်ဆန်ရဲလို့ကြည့်နေရတာ၊ အလကား ပိုနေတာဘဲ။မိန်း မတယောက်က ယောကျ်ား တယောက်ကိုနိုင်နိုင်ပါ့မလား- ငါလို သန်တဲ့ လူ တယောက်က ဘမ်းဆီးထားရင့်-ဘယ် ဗန်တိုတတ်တဲ့မိန်းကလေးတယောက်ရုန်းထွက်နိုင်အုန်းမှာလဲ'

'အော်....ဒီလိုလား-အကိုလေးက ငါကာယဗလ သွားအားရှိတယ်- သန်မာတယ် ယောကျ်ား အချင်းချင်းတောင် ငါဘမ်းထားရင် မလွတ်နိုင်ဘူး- မိန်းကလေးတွေ လောက်တော့-အပြော့ဘဲဆိုပြီး ဒီပညာကို မယုံကြည်တာပေါ့ဟုတ်လား'

ဒီပြင်ဘမ်းနည်းမပြောပါနဲ့ 'လေး' ရာငါနင့်ပခုန်းကိုဘဲ ကိုင်ထားပါ့မယ်၊ လွတ်အောင် ငါ့လက်ကိုဖယ်စမ်းပါအုန်း-နင်ဖယ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ငါ....

'ရှုပ်ရှင်ပြမလား—ဖယ်နိုင်ရင်ရုပ်ရှင်ပြရမယ်လေ'

'အိုခိန်လိုက်- ပြမယ်၊ ဖြုတ်နိုင်ရင် ပြမယ်'

'ကဲ ဘယ်လိုဘမ်းတာကို ဖြုတ်ရမလဲ၊ ဘမ်းပြစမ်းပါအုန်း'

လေး၏ဘယ်ပခုန်းကိုညာလက်နှင့် ဆုတ်ကိုင်ထားလိုက်သည် ၊မောင်နှမခြင်းဖြစ်သော်လည်းအပြောကြီးလှသောလေးကို သူ့အစ်ကိုလေးကတ အား ဆုတ်ကိုင် ထားသည်၊

အလေးမသွား၊-သန်မာသူ၏လက်ဖြစ်၍'ဓလး'မှာ ပုခုံးစောင်းမတတ် ခံလိုက်ရသည်။ ရိုးရိုးကိုင် လက်ကိုဆွဲဖြုတ်လျှင်ရကောင်းရမည်ဖြစ်သော်လည်း - သန်မာလှသော သူ့အကိုလေးလက်ကိုဖြုတ်မရမှန်းသိသည်။ ထို့ကြောင့် အားနည်းသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုရွေး၍တိုက်မှ ပြုတ်တော့မည်ဟုတွေးတောကာ—း

ညာလက်မနှင့်နှားအောက်မေ့ကြောကိုပုံ (၂၂) ကဲ့သို့ ခပ်ဆပ်ဆပ်ကလေးကိုးထည့်လိုက်ရာ-

ကိုင်ထား၊ သူ့အကိုလေး၏ တကိုယ်လုံးဆန့်ကနဲ တုန်တက်သွားပြီး ပါးစပ်မှ 'အင့်' ကနဲ အသံထွက်သွားကာ ပခုံးကိုင်လက်ကို အမှတ်မထင် လွှတ်လိုက်ပြီး လက်မနှင့်အထိုးခံရသောနေရာကို ပွတ်၍နေသည်၊ ငါကိုင်ထားတာကိုဖြုတ်ပါဆို-ဘာလို့ မဖြုတ်ဘဲ ငါ့ကိုထိုးရသလဲ ''

'နား၀ေးပါဘိအကိုလေးရယ်-အခု ပြုက်သွားပြီမဟုတ်လား ဗန်တိုပညာဆိုတာ အားခြင်း ပြိုင်ရတာမှမဟုတ်ဘဲ၊အကိုလေးလောက်သန်မာအားရှိနေတဲ့ လူ

ကို အားချင်းပြိုင်လို့ ရမလား အားနည်းတဲ့နေရာ-ဟာတဲ့ နေရာ-အထိမခံနိုင်တဲ့ နေရာကို ဒီလိုဘဲ ရွေးတိုက်ပြီး လွတ်အောင် လုပ်ရတာကို ဗန်တိုပညာ လို့ခေါ်တာဘဲ- ဒါဘဲလေ အကိုရေလေး ဂတိနဲ့ အကိုလေး ရုပ်ရှင်ပြရမယ်-အခု တနင်္ဂနွေနေ့ ရောက်နာရီခွဲ ပွဲကို ပြရမယ်နော်....'

တွေနေသော လေးနဲ့ အစ်ကိုလေးက အခုမှ ဗန်တိုပညာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် မြည်းစမ်းလိုက်ရ၍ သဘောပေါက်သွားပြီး 'ပြပါမယ်လေးရာ' ဟု သူ့ညီမအေး အား ဝန်ခံ ဂတိပေးလိုက်ရ လေ တော့ သတည်း။

☆ ☆ ☆

ရန်မျိုးစုံကိုကာကွယ်နိုင်သောလက်မတချောင်း

ပုံ (၂၃)

မျက်လုံးကိုထိုး၍ထနိုင်းပါ။

'ဘယ့်နှယ်လဲအကိုလေး ဗန်တိုပညာကိုသဘောပေါက်သွားပြီလာ--မိန်းကလေးတွေ အင်မတန် သင်ထိုက်တဲ့ပညာရပ်ပါ အကိုလေးရာ၊ အခုလိုခေတ်ရမ်းခေတ်ကြမ်းကြီးတဲမှာ အရေးကြုံက သက်လုံကောင်းထားဘို့-အင်မတန် သင်ထားထိုက်တယ်လို့ 'လေး' တော့ထင်တယ်လေ....အကိုလေးတို့ ထင်သလိုအားချင်းပြိုင်ပြီးခုခံရတဲ့နည်း-နင်လား, ငါလား အားတိုက်ခွန်တိုက်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး သတ်ပုတ်ရတဲ့နည်းတွေမှ မဟုတ်ဘဲ၊ အင်မတန်နူတဲ့ရန်သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကိုရွေးတိုက်ရတာဘဲ၊ လက်မကလေး တချောင်းထဲနဲ့ မိန်းကလေးတွေအဘို့ ရန်မျိုးစုံ ကာကွယ် နိုင်တယ်ဆိုတာ အကိုလေး သိရင် 'လေး' သင်နေတဲ့ ဗန်တိုပညာကို အကိုလေးစိတ်ဝင်စားလာမှာပါဘဲ'။

''ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ပညာတရပ်ကိုဝါသနာမပါသေးတဲ့လူတွေ ဝါသနာပါပြီးစိတ်ဝင်စားအောင်ရှင်းလင်းပြောပြ ပြသရမဲ့တာဝန်က 'လေး' တာဝန်ဘဲ၊ အကိုလေးဝါသနာပါအောင် ရှင်းပြရလေ။''

ထူးတဲ့မောင်နှမတွေ

လေးတို့မောင်နှမတွေ၌ ထူးခြားချက်ရှိသည်—မည်သည့်ကိစ္စရပ်မဆို ဆွေးဆွေး နွေးနွေး—တိုင်တိုင်ပင်ပင်နှင့်တဦး၏ထင်မြင်ချက်၊ တဦး၏ယူဆချက် များကို လေးလေးစားစား နားထောင်တတ်ပြီး မှန်သည် ထင်လျှင်ညီမပြောတာဘဲ, ညီပြောတာဘဲရယ်လို့ မတွက်ဘဲလိုက်နာတတ်သည်၊ ခုဘဲကြည့်ပါဦးလေ.... ညီမလေး ဗန်တို ပညာ သင်သည်ကို မနှစ်ချိုက် ခဲ့၍ မနှစ်ချိုက်ဘူးဟုပွင့်လင်းစွာပြောနေရာက—ညီမလုပ်သူက အကျိုးအကြောင်း ရှင်းလင်းပြသ ပြောဆိုပြန်တော့-လိုလားနှစ်သက်စွာနားထောင်နေပြန်သည်။

'ဒီလိုအကိုလေးရဲ့—လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အထိမခံနိုင်တဲ့ အပြောနေရာကလေးတွေအများကြီးဘဲရှိတယ်၊အဲဒီနေရာတွေကို အကုန်လုံး လူတယောက်ဟာ မကာကွယ်နိုင်ဘူး-အားကောင်းတဲ့ လူဘဲဖြစ်ဖြစ်, အားမကောင်းတဲ့လူဘဲဖြစ်ဖြစ် 'လေး'ခုနကလက်မနဲ့ထိုးတဲ့နေရာကိုထိုးရင်-ဘယ်သူမှမနာဘဲမနေနိုင်ဘူး မဟုတ်လား၊ အဲဒီလိုအားမစိုက်ဘဲ ညင်ညင်သာသာနဲ့ ကာကွယ်လို့ရတဲ့နည်းတွေဖြစ်လို့ မိန်းကလေးတွေ သင်ထိုက်တယ်လို့ လေးကပြောတာပါ—

ထိုင်နေရာကထအောင်လုပ်စမ်းပါ

'ဒ်ဖြင့်လေးကို ပညာစမ်းမယ်-အကိုလေးဟာဒီကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်နေမယ်၊ မတ်တတ်ရပ်အောင်လုပ်နိုင်ပါ့မလား'

'ဒါက အင်မတန်လွယ်ပါတယ် အကိုလေး ရယ်' လေးကိုသာ ခွင့်ပြုရင်-လေးလုပ်နိုင်ပါတယ်-'

'ကဲ-စကားကြော ရှည်မနေနဲ့ အခု ထိုင်နေတာကို ထအောင်လုပ်ပေတော့-'

လေးက ပုံ(၂၃)ကဲ့သို့ ဘယ်လက်က ဇက်ကိုဘမ်းဆွဲပြီးညာလက်မနှင့်မျက်လုံးကိုထိုးထည့်ကာ-'ကဲထ မထရင်တအားထိုးလိုက်မယ်' ဟု-အော်လည်းအော် ထိုးလည်းထိုး လိုက်ရာ-အကိုလေးမှာ မခံနိုင်ဘဲ မတ်တတ် ရပ် လိုက် ရ တော့ သည်၊ 'အင်း-ဒီနည်းလဲကောင်းတဲ့ နည်းဘဲ၊ အတော်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာဘဲ၊ အကိုလေးကအတင်းဆွဲထ နိုင်းမယ်မှတ်ပြီး ကုလားထိုင်ကို အတင်းဆုတ်ထားတာ ဒီလိုသာမျက်လုံးထိုးရင် ဘယ်ခံနိုင်မလဲ' ဟု သူ့မျက်လုံးကိုသူ ထိုးပြီးပြောပြနေသည်။

ကိုက်လျှင်မျက်လုံးကိုလက်မနှင့်ထိုးပါ။

' မိန်းမချင်း ရန်ဖြစ်ရင်-ကိုက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလိုမလွှတ်ဘဲကိုက်ထားတဲ့သူဆိုရင် မျက်လုံးကိုသာလက်မနဲ့ထိုးလိုက်ရင် ပါးစပ်ဟာပြီး ကိုက်ထာ လွှတ်သွားလိမ့်မယ်အကိုလေးရဲ့-'

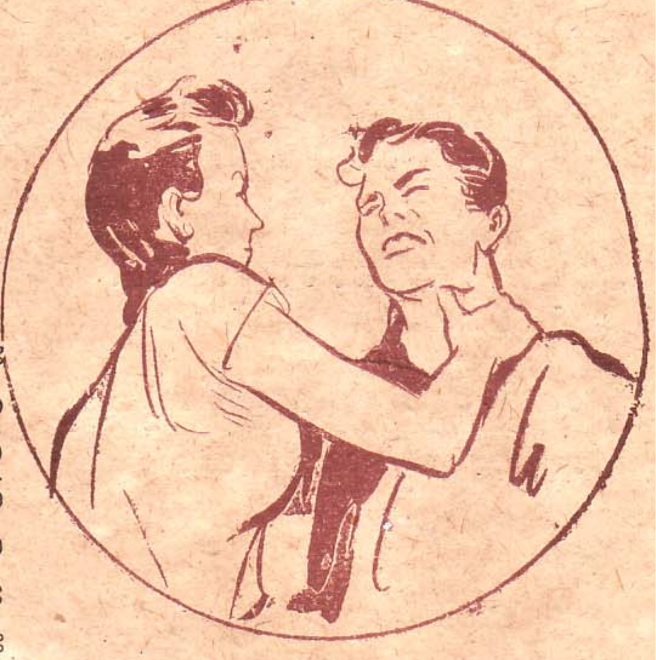
'မိန်းမချင်းမှကိုက်ထာမဟုတ်ပါဘူး၊ ယောကျ်ား ချင်းရန်ဖြစ်ရင်လဲ ဘာမှမလုပ်တတ်တော့ ဘမ်းကိုက်တယ်ဆိုတာ တခါက သတင်းစာထဲမှာတောင်ဘတ်လိုက်ရသေးတယ်-'

မေးအောက်အပြေ့ာနေရာတဝိုက်

'အကိုလေးတို့ ယောကျ်ားကလေးတွေ အတွက်ဟာလဲ ဒီနည်းတွေကို-သိထားထိုက်တယ်- လေး တို့ မိန်းကလေးတွေတောင် အသုံးပြုလို့ ရသေးရင် ယောကျ်ားကလေးတွေဆိုသာပြီး ထိရောက်တာပေါ့'

' အနှောင် အဖွဲ့ အဘမ်း အချုပ် တွေကို ချက်ကောင်း နေရာတွေကို-လက်မနှင့်ထိုးပြီး ရှောင်ထွက်သွားနိုင်တယ်-'

ပုံ (၂၄)



ပါးစောင်ရိုးအောက်အပြေ့ာနေရာကို လက်မနှင့်ထိုးပါ။

' ဒီ့အပြင်- ဘယ်နေရာ ကို လက်မနဲ့ ထိုး ကောင်းသေးသလဲ'

'နောက်တနေရာကတော့-ပါး စောင်ရိုးအော အပြေ့ာနေရာကို ထိုးရတယ်၊ ထိုးကြည့်စမ်း အ လေးဘာသာ-ပါးစောင်ရိုးအောက် အပြေ့ာ နေ ကို လက်မနဲ့ထိုးကြည့်စမ်း ဘယ့်လောက် အခံ ခက်သလဲ-'

အကိုလေးက သူ့ညာလက်မနှင့် သူ့ပါးစောင် အောက်အပြေ့ာနေရာကိုထိုးကြည့်ပြီး.... ' အလယ် တယ်နာတဲ့ နေရာ ပါကလား၊ ဒီ နေရာသာ တအ လက်မနဲ့အထိုးခံရရင် မျက်ဖြူလန်ပြီး ပါးစပ်ပြဲသွာ နေရာဘဲ-'

' ကဲ-အကိုလေးလဲလက်မနဲ့ရန် သူဘာသ်ခနေရ တွေကိုထိုးရတယ်ဆိုတာမှတ်ထားချင်ထားပေတော

၁။ လယ်မျိုကို လက်မလက်ညှိုး ပူး၍ ထိုးဘို့ရယ်

၂။ နားအောက် မေ့ကြော နေရာကို လက်မ ထိုးဘို့ရယ်-

၃။ မျက်လုံးကိုထိုးဘို့ရယ်-

၄။ ပါးစောင်ရိုးအောက်ကိုလက်မနဲ့ထိုးဘို့ရပ

အဲဒီ ၄-နေရာကိုသာ လက်မနဲ့ထိုးဘို့တကဲ့အခရာ

ခေတ်ရရင် ရှေ့ကနေပြီး-ဘက်ဘက်-နောက်ကနေပြီး ဘမ်းဘမ်းဘယ်လိုဘဲဘက် ဘမ်း ချုပ်နှောင် ချက်ကို မဆိုရှန်းထွက်နိုင်ပါတယ်’။

သင့်ပါးကိုကာကွယ်ပါ။

ပါးရိုက်ခံရခြင်းထက် နာကြည်းဘွယ်ရာ အခြားရှိပါသေး၏လော

ပုံ(၂၅)

ရိုက်လက်ကိုတားပါ

လူတဦးက တဦးကို ပါးရိုက်ခြင်းသည် -စော်ကားရမ်းကာမှုတရပ်ဟု မြန်မာလူမျိုးတို့က ယူဆကြသည်- ပါးရိုက်ခံရခြင်းထက် နာကြည်းဘွယ်ရာ ကောင်းသော လက်ရောက်စော်ကားမှု-အခြားမရှိဟုယူဆကြသည်။

သို့ယူဆ၍လည်း - မလိုမုန်းထားသူ တယောက်အားအနှက်တကွဲအကျိုးနဲ့ ပြုလုပ်လိုလျှင်- ဒုတ်နှင့် မရိုက်-လက်သီးနှင့် မထိုး-ပါးကိုမှရွေး၍ ရိုက်တတ်ကြသည်။

လူရှေ့သူရှေ့၌ စော်စော်ကားကားရိုင်းရိုင်း စိုင်းစိုင်း ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပါးရိုက်သည်ကို မဆိုထားပါနှင့်ဦး (ပါးကျိုးသွားမယ် ဘာအောက်မေ့သလဲ နင့်ပါးနဲ့ငါ့ဘိနပ်နဲ့မတန်ဘူးဟေ့ ဒီဘိနပ်က ပါးမရွေးဘူး ဘာမှတ်သလဲ,) အစရှိသည်ဖြင့် ပါးကိုရိုက်မည်အပြောခံရသည်နှင့် ဆွေ့ဆွေ့ခုန် နာကြဉ်းတတ်ကြလေသည်။

၎င်းလိုစိတ် နာကြဉ်းစေလို၍ တဖက်သားက ရွေး၍ အထွဋ်အမြတ် ထားသော ပါးကို ခြေနင်း၍ စီးရသောဘိနပ်နှင့်ရိုက်မည်ဟုပြောခြင်းဖြစ်သည်။

တကယ်အရိုက်များ ခံရလျှင်

၎င်းသို့စကားနှင့် အပြော ခံရသည်ကိုပင် မခံမရပ်နိုင်သော စော်ကားချက်ဟု ယူဆကြလျှင်ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဘိနပ်နှင့် အရိုက်ခံရပါက အဘယ်မျှစိတ်ထိခိုက်စွာနှင့် အညှိုးမပြေ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်နည်း–မိမိသိက္ခာကို စောင့်သိရှိသေသူတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲကြရလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

ချစ်စွာသော ဧဘတ်သူ-သူတထူး အထွဋ်အမြတ်ထားသောပါးကိုမည်သည့်အခါမျှသွား၍မရိုက်ပါလေနှင့် မိမိနေ့စဉ်နေ့တိုင်းတသသနှင့် အထွဋ်အမြတ်ထားသောပါးကိုလည်း သူတပါးစော်ကားခြင်းဘေးမှ လုံခြုံစွာကာကွယ်နိုင်ရန် ၎င်း ‘သင့်ပါးကို ကာကွယ်နည်း’ ၂-နည်းကို လေ့လာထားစေလိုပါသည်။

ဝဲဘက်ပါးကို ကာကွယ်ပါ။

လူတရာလျှင် ၉၅-ယောက်သည် ညာသန်ဖြစ်သဖြင့် ပါးကိုညာလက်ဖြင့်ရိုက်တတ်သည်၊ ညာလက်နှင့်ရိုက်လျှင် (ဝဲ) ဘက်ပါးကိုသာ ရိုက်ရန် အဆင်သင့်သည်၊ ညာလက်ကို မြောက်၍ ရွယ်လိုက်သည်နှင့် ‘ငါ့ဘယ်ဘက်ပါးတော့ အရိုက်ခံရတော့မည်’ ဟုကြိုတင်သိနှင့်ထားကာ-ကာကွယ်ရန်အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါလေတော့။

=☆=

(၂၅) က

ပုံ (၂၅) ခ

တားပြီး မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။

ဘယ်တားပြန်ရိုက်နည်း။

သင့်ပါးကိုပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ညာလက်ဖြင့် လှမ်းရိုက်လိုက်ပြီဆိုကြပါစို့ (၀) ဘက်ပါးဆီသို့ အပြေးဝင်လာသော သူ့လက်ကို ကာကွယ်ရန် ဘယ်တတောင်ကိုပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ အသာမ,၍ လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ဖယ်-ဖယ်လိုက်ပါ။

မည်မျှလောက် ပြင်းထန်မြန်ဆန်သည့် ရိုက်ချက်မဆို လက်တခုလုံးအားနှင့် တတောင်မှမ,တင် မြောက်ဝင်လာသောလက်ကို ဆီး၍ရိုက်ထားပြီဖြစ်၍ မထိနိုင်တော့ပေ။

ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ဘယ်လက်နှင့်တား၍ ပါးကို ကာကွယ်ပြီးသည်နှင့်—ညာလက်က မျက်ခွက်ကို ဖြန်းကနဲနေအောင် ရိုက်ထည့်လိုက်ရမည်။

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

တားရိုက်ပြီးသည်နှင့် လက်ကိုလိမ်လိုက်ပါ။

၄င်းဘယ်တား ပြန်ရိုက်နည်းကို- အားအားရှိတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးနေလျှင် တကဲ့အရေးတွင် စိတ်ချ-လက်ချ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

တား—ရိုက်—လိမ်နည်း

ဘယ်လက်နှင့်တားပြီး ညာလက်နှင့် မျက်ခွက်ကိုရိုက်ရုံနှင့် ကြေနပ်ရောင့်ရဲမနေပါနှင့် တချီထဲထိုင်ပြီး အရှုံးပေးသွားအောင်....

ဘယ်လက်နှင့်ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့တားပြီးပုံ (၂၅ က) ကဲ့သို့ မျက်ခွက်ကို ရိုက်ထဲ့ပြီးသည်နှင့်ပုံ (၂၅-ခ) ကဲ့သို့ လက်ကိုဒူးညွှတ်ပြီး တအားလိမ်လိုက်ရပေမည်။

လိမ်နည်းမှန်ကန်ပါက ကိုင်ထားသည့်လက်နက်အလိုလို ကျသွားပြီး ခွေခွေကလေး လဲကျသွားပါလိမ့်မည်။

၄င်း **တား-ရိုက်-လိမ်**-နည်းကို ကိုင်ထားသော ရန်သူ့လက်နက် အကျချလိုသည့် အခါတွင်၎င်း တချက်ထဲနှင့်ရန်သူအရှုံးပေးသွားစေလိုသည့် အခါတွင်၎င်း-အသုံးပြုကြလေသည်။

ပုံ (၂၆)

တားရိုက်ပြီးတွန်းချပါ။

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

တား—ရိုက်—တွန်းနည်း။

ဤနည်းကတော့- ရိုက်သူ တယောက်ကို မြေကြီးပေါ်သို့ ဘုန်းဘုန်း လဲကျအောင် ချလိုက်သောနည်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့တားပြီး- ပုံ (၂၅-က) ကဲ့သို့မျက်ခွက်ရိုက်ကာ ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့-မေးကိုတွန်းချရမည်။ ဤတား ရိုက် တွန်းနည်းတို့ ပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ပါးစပ်က-(တစ်-နှစ်-သုံး) မြန်မြန် တဆက်ထည်း ဆိုသည့်အချိန်လောက် လျင်လျင်မြန်မြန် ပြုစွမ်းနိုင်ဘို့လိုသည်၊ သို့လောက်မှမမြန်လျှင် ဤနည်းကိုသုံးရသည်မှာ အချိုးနှိုးပင်ဖြစ်သည်။

မေးကို တွန်းချရုံနှင့် အလွယ်တကူ လဲကျမည့်သူ မဟုတ်ဟု-သင့်စိတ်တွင် ထင်မြင်ပါက- ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့ ခြေနှင့်နောက်ပြန်ရိုက်၍ မေးကိုတအား တွန်းချပါလေ၊ ခြေနှင့်ရိုက်သည့်တချိန်ထည်းတွင်-ဘယ်လက်က ညာဘက်သို့ခါးလှည့်၍ တအားဆွဲပြီး- ညာ လက်က မေးကိုဆန့်တန်းတွန်းချရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်

အဖေါ်နှင့်လေ့ကျင့်လိုက ဝါသနာပါသူ တဦးနှင့် အဖေါ်ပြု၍ သင့်ပါးကိုညာလက်ဖြင့်ရိုက်ခိုင်းပါ၊ သူက ရိုက်လိုက်သည်နှင့်-

★ ပုံ (၂၅) ကဲ့သို့ ဘယ်တား နည်းကိုချည်း အခါ ၂၀- လောက်ပြုလုပ်ပါ-ထိုနောက်

★ ပုံ (၂၅) နှင့်၊ပုံ (၂၅-က) တွဲ၍တားရိုက်နည်းကိုချည်းအခါ ၂၀-၂ လောက်လေ့ကျင့်ပါ— ထိုနောက်

★ ပုံ (၂၅) မှ ပုံ (၂၅-က) ၎င်းမှပုံ (၂၅-ခ) ကဲ့သို့ တားရိုက်နည်းကိုအခါ ၂၀-လောက် လေ့ကျင့်ပါ၊ ထိုနောက်ဆက်၍

★ ပုံ (၂၅) မှ ပုံ (၂၅-က) ၎င်းမှ ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့ တား ရိုက် တွန်း—နည်းကို အခါ ၂၀-လောက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အဖေါ်မရှိလျှင်လည်း -တဦးတည်း ဒေ့ကရန်သူ တယောက်ကို ခုခံနေသည်သဘောထား၍ လေ့ကျင့်ထားပါလေ။

ပါးရိုက်သူအားဤသို့ဆုံးမပါ။

ပုံ (၂၇) — (ဘယ်လက်ကိုမြှောက်၍) တားလိုက်ပြီး-

ပုံ (၂၇)က။ — (ညာလက်ဖြင့်မျက်ခွက်ကို) ရိုက်ထည့်လိုက်ကာ-

ပုံ (၂၇) ခ။ — ညာခြေတက်ပြီးမေးကို) တွန်းချလိုက်ရာ-

အမှန်တရားကို ကြိုက်သူအတွက် ရန်များတွေ့ရလေပြီ။

"အေး--မင်း ဈေးသွားမလို့လား၊ အမယ်လေး- ဒီနေ့မသွားပါနဲ့ညီမရယ်....မမ သွားဝယ်ပေးပါ့မယ် ဒီနေ့တော့မသွားပါနဲ့။"

" ဘာဖြစ်လို့လဲ မမ-ဘာသတင်းများ ကြားလို့ ဒါလောက်ပြာပြာသလဲ အေးကို ဈေးမသွားရအောင် တားနေရ ပြန်တာလဲ။ မသွားသင့်လဲ မသွားဘူးပေါ့ ပြောစမ်းပါအုံးမမရယ်။"

"ဟို-ညီအမက အေးကိုရိုက်မလို့တဲ့"

"ဘယ်ညီအမလဲ— အေးနဲ့လဲ ဘယ်သူမှ ရန်ညိုး မရှိပါကလား။"

"ဟို-ဘုတ်ဆုံတို့ညီအမတွေလေ မနေ့က အေး က အလေးမမှန်ဘူးဆိုပြီး ဈေးခေါင်းသွားတိုင်တယ် ဆို-အဲဒါကို မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး-အေးလာရင် ဖွတ်ဖွတ် ညက်ညက်ကြေအောင် အကြောင်း ပြလိုက်မယ် ဆိုပြီး ကြိမ်းမောင်းနေတယ်"

"အော်....ဒါလား- အေးက အေးကိုများ ကား တင်မယ်ကြားလို့ အလန့်တကြား လာသတိပေးတာ လားလို့၊ သူတို့လွန်လွန်းအားကြီးလို့ ဈေးခေါင်းကို သွားတိုင်တာပါ။ အေးကမတရားလုပ် ကြံပြီးတိုင်တာ မှ မဟုတ်ဘဲ"

"အေးတယောက်ထဲခံရတာမှမဟုတ်ဘဲ- အကုန် လုံးကိုဒီလိုဘဲ ချောင်းနေတဲ့ဥစ္စာ- ဝယ်သူ အားလုံးလဲ သိတာဘဲ သူတို့နဲ့ ဖက်မပြော ချင်လို့ ခံနေကြတာ၊ အေးကဘာဖြစ်လို့ ဈေးခေါင်းသွားတိုင် ရတာလဲ"

" ဟင်-မတရားလုပ်ထာ သိရက်သားနဲ့-ဒီလိုဘဲ ခေါင်းငုံ့ခံနေရမှာလား။ အေး သွားတိုင်တာ အေး တယောက်ထဲအတွက်မဟုတ်ဘူးမမ-အများအတွက် သိရဲ့လား၊ အများကောင်းဖို့အတွက်မို့ အေးကသွား တိုင်တာ၊ အေးတယောက်ထဲ အတွက် ဆိုရင်-တိုင်ဖြစ် ချင်မှတိုင်ဖြစ်မှာ"

"ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနေ့တော့ဈေးကိုမသွားပါနဲ့အေး လေးရယ်၊ သူတို့ ညီအမတွေက အင်မတန် ကြမ်း တမ်းတာ"

"အေးကိုဒီလိုလာပြီး သတိပေးတာ အင်မတန်ဘဲ

ကြေးဇူးတင်ပါတယ် မမ၊ ဒါပေမဲ့-ဒီနေ့ ဈေးကိုတော့ မသွားဘဲ မဖြစ်တော့ဘူး- ဒီသတင်း ကြားရမှ ပိုပြီး မသွားမဖြစ်ဘို့ဖြစ်လာတယ်၊ အေးအတွက်တော့-စိတ်ချပါမမ အေးမှာ လက်နှစ်ဘက် ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို ကြောက်နေလို့ မဖြစ်ဘူး ကြောက်ရင် ဖြုံချောက်မှာ။ လာမဲ့ဘေးပြေးတွေ့လိုက်ထားအကောင်းဆုံးဘဲ''ဟု ပြောပြောဆိုဆို ဈေးချင်းတောင်းကိုကိုင်၍ဆိုက်ကားတစီးကိုခေါ်ကာဈေးသို့ထွက်လာလေတော့သည်။

အေးဘွင်မှန်သည်ထင်လျှင် ဘာမဆို လုပ်ရဲသည့်သတ္တိရှိသည်၊ သည်လိုမဟုတ်မခံဇဝ်ဇဝ်ကျဲ ကလေးဖြစ်၍လည်း သူ့ဖေဖေက သိုင်းပညာ ရပ်များ သင်ထားခိုင်းသည်၊ ခုလိုတကဲ့ အရေးတွင် သိုင်းဗန်တို့ တတ်ထားသဖြင့်လည်း အေး၏သတ္တိကိုနှစ်ဆ ပို၍ကောင်းစေတော့သည်။

ငါးများရောင်းသောဈေးတန်းသို့ အေးဝင်သွားမိသည်နှင့် ဘုတ်ဆုံတို့ ညီအမတတွေ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်သွားသည်။ အေးကတော့ ဘာကိုမျှ သတိမထားသလို ရှောက်မြဲတိုင်းရှောက်လာသည်။

သူတို့ဆိုင်ရှေ့သို့ ရောက်သည်နှင့် ညီအမ ထဲတွင် ဗလအကောင်းဆုံး ရန်ဖြစ်အသန်ဆုံး အစွာဆုံးဘုတ်ဆုံက ဆိုင်ပေါ်မှလွှားကနဲ ခုံချလိုက်ပြီး ''ဟဲ့ကောင်မ လူပါးဝအုံးဟယ်'' ဟု အော်လိုက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် အေးပါးကို လှမ်းရိုက်လိုက်တော့သည်။

အေးကတော့ ဘုတ်ဆုံဆိုင်ပေါ်မှ လွှားကနဲ ခုံချလိုက်သည်ကိုမြင်သော်လည်းပြာပြာသလဲမဖြစ်-လက်ကိုရှယ်၍ပါးစပ်က-ရေရွတ်စတွင်လည်းအိမ်နွေမပျက်ဘဲ ပါးနားသို့- လက်ထိ တော့မည့်ဆဲဆဲ နေရာရောက်တော့မှ ပုံ (၂၇) ကဲ့သို့ ဘယ်တတောင်ကို မြှောက်ခံပြီး၊ ညာလက်က ပုံ (၂၇-က) ကဲ့သို့ ''မြန်း'' ကနဲ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ထဲ့လိုက်တော့သည်။

အေးခုခံလိုက်ပုံ ပြန်ရိုက်လိုက်ပုံမှာ လျှပ်ပျက်သလို မြန်ဆန်လွန်းလှ၍ ရန်ပွဲကို အုံ့အားသင့်စွာ ကြည့်နေသူ အားလုံးကပင် 'ဟယ်' ကနဲဝမ်းသာ အားပေးသည့်သဘောနှင့် အော်လိုက်မိကြသည်။

ဘုတ်ဆုံခမျာမှာလည်း မမျှော်လင့်ဘဲ ခုခံခြင်းခံရပြီး ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သော မျက်ခွက်ကို အရိုက်ခံရ၍ ဘာကိုမျှ မမြင်ဘဲ မှုန်ထူပြီး မျက်စိတွေပြာ၍နေသည်။

သတိကောင်းလှသောအေးက ဘုတ်ဆုံမျက်စိပြာပြီးမှုန်ထူနေသည့်အချိန်အခါကောင်းကလေးကိုလက်အလွတ် မခံဘဲ သူ့ ညာ လက်ကောက်ဝတ်ကို ပုံ (၂၇-ခ) ကဲ့သို့ ဘမ်းလိုက်ပြီး ညာလက်ကမေးကို ခြေ တက်၍ တွန်းချ လိုက် လေရာ ''ဘုန်း'' ကနဲ ပက်လက်လန်၍ ကသွားလေတော့သည်။ ပက်လက်အကျတွင် ဆိုင်ခုံနှင့် ပခုံး ရိုက်မိ သွားသောကြောင့် ရုတ်တရက် ပြန်မထနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေစဉ် အေးကဈေးချင်းတောင်းကို ကောက်ကိုင်ကာ ခပ်တည်တည် ခပ်မှန်မှန် ခပ်သွက်သွက် ဈေးတန်းမှ ထွက်လာခဲ့လေသည်။ ဘုတ်ဆုံတို့ညီအမတတွေမှာလည်း လင်းမြွေမှတ်လို့ သွားစမိရာ မြွေပွေးမှန်း သိသောကြောင့် နောက်ထပ်လိုက်၍ မစရဲဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့ရ လေတော့သတည်း။

☆

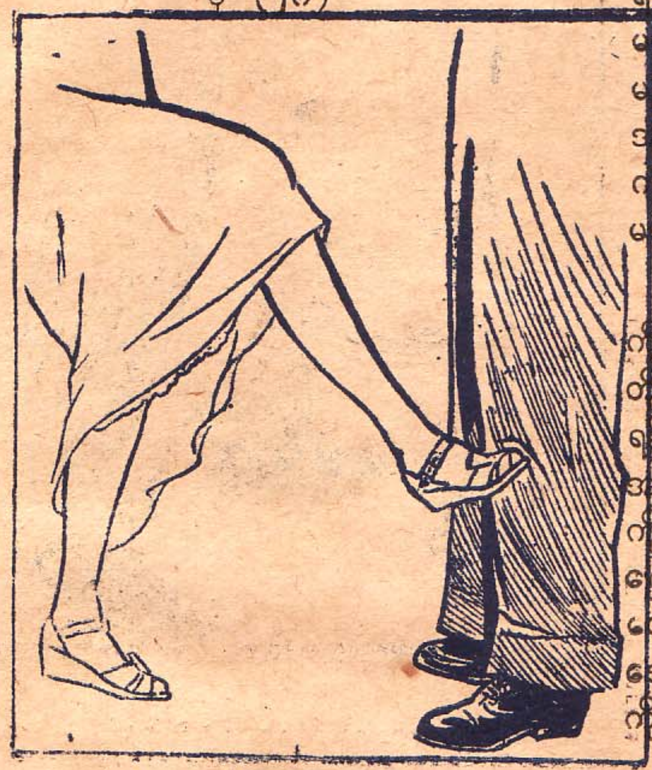
သတိ

★ လက်ဝါးစောင်း အခုက်ကျင့်ပါ။

★ လက်ဖနောင့်အတွန်းကျင့်ပါ။

အနားကပ်မခံနှင့် ခြေဖြင့်ကန်ပါ။

ပုံ (၂၈)



ခြေတလှမ်း-ခြေတကမ်းအတွင်း ဝင်လာသူအားဒလကြမ်းကန်ပါ။

ဆတ်သောမြင်း ကန်သောနွား- ခွတ်တတ်သော ကြက် ၄က်တိရစ္ဆာန်များ အနားသို့လူရင့် မကြီးများ ပင်ရှတ်တရက်မကပ်ရဲကြပေ၊

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

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

အောက်ပိုင်းကိုတိုက်ပါ။

ချစ်လှစွာသောစာဘက်သူ—သင့်ရှေ့ကဝင်လာသည့် ရန်သူကို ခုခံရမည်ဆိုလျှင် သူများနည်းတူ မျက်ခွက်ကို မပ နှင့် သူ့မျက်ခွက်ကိုအထိတိုက်ခိုက်ရန် လွယ်ကူမည်မဟုတ် သော်လည်း သူ ခြေတလှမ်း တက်လာ၍ အကာအကွယ်ကင်းမဲ့နေသောညီ၊သူကြီးကိုပုံ (၂၈) ကဲ့သို့ လှမ်း၍ ကန်လိုက်ပါက မလွဲတန်း ထိနိုင်သည် မဟုတ်ပါလား။

ရန်ဖြစ်၍ အနိုင်အထက် သတ်ပုတ်ကြလျှင် ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းနှင့် မျက်ခွက်ကိုသာ အဓိကထား၍ တိုက်ခိုက်ကြသည်၊လက်နှစ်ဘက်သည် ရန်ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ခိုက်ရန် သဘာဝက ပေးအပ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။လက် ၂ ဘက်သည်ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင်မရှိ အပေါ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်၊ သို့ကြောင့်အပေါ်ပိုင်းရှိခန္ဓါကိုယ်ကိုလက်နှင့်မထိအောင်ကောင်းစွာ ကာကွယ် နိုင်သော် လည်း ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းကိုထိပ်း တိုက်ခိုက်လာသည့် ရန်ပြုချက်ကို လွယ်လင့်တကူကာကွယ်ရန်အဆင်မသင့်ပေ။

သို့ကြောင့် တကဲ့အရေးတွင် ခုခံကာကွယ် သည့် အခိုက်အတန့်၌ မိမိခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို လက် ၂-ဘက်နှင့်မထိအောင် ကာကွယ်ပြီး မိမိကခုခံသည့် အခါတွင် ခြေထောက်နှင့် ရန်သူ အောက်ပိုင်းကို ပုံ (၂၈) ကဲ့သို့ကန်၍ခုခံကာကွယ်ပါ၊ အမြတ်မ်းအရေး သာရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်နေရာကိုကန်ရမည်နည်း။

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

ရှေ့တလှမ်း တက်ပြီးဝင်လာသူ၏ ဒူးဆစ်ကိုအမြင့် ဆုံးထားပြီး ခြေမျက်စိကို အနိမ့်ဆုံးထားကာ ကန်ချင်သည့်နေရာကိုသာ အဆင် ပြေသလို ကန်ထဲ့ လိုက်ပါလေ၊ ဘယ်နေရာထိထိ ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်၍ ရှေ့တိုးနိုင်မည်မဟုတ်တော့ပေ၊

★

ဤလိုစော်ကားချက်များကို ဤလိုကန်ပါ။

☆ ရှေ့မှဝင်လာသမျှသော ရန်သူကို အနားမကပ်နိုင်အောင် အဆင်သင့်သောခြေထောက်ဖြင့် ရန်သူ၏ အနီးဆုံး ခြေထောက်ကို ရွေး၍ကန်နေပါ၊ ကန်သည့်အခါတွင် လက်နှစ်ဘက်က မိမိမျက်ခွက်ကို ကာကွယ်ရန်အသင့်ပြင်အနေအထားတွင် ထားပါ-

∴ ခြေထောက် နှစ်ဘက်စလုံးနှင့် ဒလစပ် ကန်နေပါက မည်သူမျှ ရှေ့တလှမ်းအကန် ခံပြီး တိုးလာရဲမည်မဟုတ်ပေ။

☆ လက်ကိုဆွဲလျှင်၎င်း ရှေ့မှ ဝင်ဘက်ဘမ်းကိုင်ဆွဲလျှင်၎င်း၊ ဆံပင်ဆွဲလျှင်၎င်း၊ လည်ပင်းညှစ် လျှင်၎င်း၊ ပုံ (၂၈) ကဲ့သို့ကန်၍ခုခံပါလျှင်ရှေ့မှနေပြီးခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို လက်ရောက် စော်ကားခြင်း ပြုသည်-မည်သည့်ရန်ပြုချက်ကိုမဆို ခုခံတွန်းလှန်နိုင်ပေသည်။

☆

ပုံ (၂၉)

မကန်သာအောင်ကပ်လာက ဆောင့်နင်းပါ။

မကန်သာအောင်နီးကပ်လွန်းက ဆောင့်နင်းပါ

ခြေထောက်သည် ကန်ရန်တခုတည်းသာ အသုံးကျသည်မဟုတ် ဆောင့်၍နင်းကာ ခုခံကာကွယ်ရသည်တို့၌လည်း များစွာအသုံးဝင်လှသည်။

လူချင်းအလွန်နီးကပ်နေအောင် ချုပ်နှောင်ထားသည့် အခိုက် အတန့်တွင် ကန်ရန် အဆင် ပြေမည်မဟုတ်ပေ၊ သည်လို အခါမျိုး၌ ကန်မည့်အစား ဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်၍ နင်းခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ-သင့်အား နောက်က ခါးကို စိစိပါအောင်ဘက်ထားပြီဆိုကြပါစို့ ခြေနှင့်ကန်ရန်ကလည်း အဆင်မပြေ အခြားနည်းများလည်းမသိ၊ မြန်မြန်လည်း လွတ်ခြင်သည်ဆိုလျှင် ပုံ (၂၉) ကဲ့သို့ ခြေပခုံကို ဖနောင့်ဖြင့်တအား ဆောင့်နင်းလိုက်ပါ။တော်ရုံ

ဆိုင်းဒရှင်းစေမ

တန်ရုံသတ္တိမျိုးဆိုလျှင် နာလွန်း၍ အောင့် ထားနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ တခါတည်း ခွေရက်သား လဲကျသွားပေမည်။

☆ ရှေ့မှခါးကိုဝင်၍ဘက်ခြင်း-ပွေ့ခြင်းများကိုလျှင်လျှင်မြန်မြန်မှန်းခြေကောင်းကောင်းဖြင့် ထိထိမိမိပုံ (၂၉) ကဲ့သို့ဆောင့်နင်းလိုက်နိုင်လျှင်လွတ်ဘို့ရန်ကြိမ်းသေသလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

☆ အတိုးတန် ပစ္စည်းတခုခုကို ရင်ဆိုင် ပြိုင်၍ သူရ,ကိုယ်ရ လုနေရသည့် အခါ တွင်လည်း ဤနည်းသည်အလွန်အားကိုးရပေသည်။

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

အားချင်းပြိုင်၍လုနေက ကြာလျှင် လူဆိုး လက်ထဲသို့ ပါသွားရပေတော့မည်။ ဤလိုအခါတွင် လက်ပွေ့အိပ်ကို တအားဆုတ်ကိုင်ထားပြီး ခြေဖနောင့်ဖြင့် သူ့ခြေခုံကိုဆောင့်နင်းလိုက်လျှင် အလွန် နာကြင် သည်ဖြစ်၍ သူ့ခြေထောက်ခုံဆွခုံဆွ ဖြစ်နေစဉ်=လက်ပွေ့အိပ်ကို လုနေသည့်အာရုံလျော့ပါးသွားတော့မည်ဖြစ်၏။ ထိုလို အခွင့်ကောင်းနှင့်အငိုက်ကိုရွေး ပြီးဆောင့်ဆွဲလုယူလိုက်လျှင် အဘယ်မှာ ကိုယ့်လက်တဲသို့ ပါမလာဘဲ နေရ ပါမည်နည်း။ သို့ကြောင့်– အတိုးတန် ပစ္စည်းတခုခုကို ရင်ဆိုင် အပြိုင် လုနေရသည့် အခါတွင်=ဖနောင့်ဖြင့် ဆက်နင်းပြီး လုရန်မမေ့ပါနှင့်။

နောက်မှဝင်ဘက် ဖနောင့်ဖြင့်နှက်

နောက်မှ ဝင်၍ ချုပ်နှောင် ဘက်ဘမ်း ထားခြင်းကိုလည်း ပုံ (၃၀) ကဲ့သို့ ဖနောင့်ဖြင့် တအားဆောင့်နင်းပြီး ကိုယ်ကို ရမ်းလှည့်ကာ ခါထုတ်၍ရုန်းထွက်နိုင်သည်။

ပုံ (၃၀)

နောက်မှပူးပူးကပ်ကပ်ဝင်ဘက်သူအား ဆောင့်နင်းပါ။

နောက်မှခါးကို ကိုင်၍ဘက်သည့်ဖြစ်စေ ပခုံးကိုလာဘက်သည် ဖြစ်စေ—လည်ပင်းကို လာညှစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှဝင်လာကပ်ပြီး ဘက်သည်ဖြစ်စေ ပုံ (၃၀) ကဲ့သို့ ဖနောင့်ဖြင့် ဆောင့်နင်းပြီး ရုန်းကန်ဖြေထွက်ပါ။

ဤနည်းဖြင့် အသုံးပြုသည့်အခါတွင် ခေါင်းကိုငုံ့မကြည့်ဘဲနင်းရန် အရေးကြီးလှ၏၊ သို့မှသာရန်သူ၏အလစ်ကို ထိထိမိမိ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်၏၊

☆

တတောင်ကိုသုံး ဘယ်တော့မှမရှုံး။

တတောင်သည်အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ထဲတွင်ပါဝင်သည်၊ တတောင်ကိုခွင် သုံးတတ်လျှင် ဒုတ် တချောင်းဆောင်ထားသလောက်အားကိုးရသည်။

ဒုတ်ဆောင်လေ့ရှိသူကမူ တခါတလေတနေရာရာ တွင် မေ့ကျန်ကောင်းမေ့ကျန်နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ဒုတ်လောက် အားကိုးရသော တတောင် ၂-ဘက်က တော့သွားလေရာ လာလေရာတွင်မခွဲတန်းအတူတကွ ပါနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူ လူချင်း သတ်ပုတ်ခုခံ တိုက်ခိုက်ရသည့်အခါ များ၌- ခြေလက် တတောင်ခေါင်း စသော မိမိကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များနှင့် တဘက် ရန်သူ၏ နုနယ်ချိနဲ့ သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုရွေး၍ တိုက်ခိုက်ရန် လိုသည်။

ဗန်တိုပညာတွင်အားရှိသန်မာသော မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ချိနဲ့နူးညံ့ ပြော့ပြောင်းသော ရန်သူခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များကို ချိန်မှန်း ခုခံ တိုက်ခိုက်ရန်အရေးတကြီး ညွှန်ကြားထားလေသည်။

ဤအချက်ကိုကောင်းစွာ သဘောမပေါက် မကျင့် သုံးခဲ့ပါမူ၊ဗန်တိုသွား အစစ်မဟုတ်သေး ဟု- ယူဆရ ပေမည်။

တတောင်ရိုက်နှင့် တတောင်တွက်

တတောင်ကို တွက်ရန်နှင့်တိုက်ရန် ၂-မျိုး၊ ၂-စား အသုံးပြုနိုင်သည်။

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

သိထားရုံနှင့်ကြေနပ်တင်းတိမ်နေ၍မရ။အရေးကြုံ ကသက်လုံကောင်း စေရန်- တတောင် ရိုက်နည်း၊ တ တောင်တွက်နည်းများကိုလေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်လှ သည်။

ပုံ (၃၁)

လည်မျိုကို ရိုက်ပါတွက်ပါ

★ ရှေ့မှ ဘလက္ကာယ ပြုလုပ်ရန် ဘက် ထားသူ တဦးအား ပုံ (၃၁) ကဲ့သို့ ညာ တတောင်နှင့် လည် မျိုကို ခါးလှည့်ပြီးတွန်းရိုက်လိုက်ပါ။

★ ဤနည်းကို လက်ဝါးနှင့် တွန်း၍တား ထားနိုင် အောင် အချိန်မရလိုက်၍ လက်မဆန့်သာအောင် နီး ကပ် နေသည့် အခါတွင် အသုံး ပြုရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

★ လက်နှစ်ဘက်စလုံးပစ္စည်းများကိုင်ထား၍ မအား အောင်ဖြစ်နေသောအခြေအနေကို အခွင့်ကောင်း ယူ ၍ ရှေ့မှပွေ့ဘက်ရန်ဝင်လာသူတဦးအားလည်း ဆုံး မလိုက်နိုင်သောနည်းဖြစ်သည်း

★ ညာဘက်ဘေးမှဝင်ဘက်ပြီး နှာခေါင်းသရမ်း မည့်လူစားမျိုးကိုလည်း ပုံ (၃၁)ကဲ့သို့ ခါးလှည့်၍ လည်ပင်းကိုတွက်ချနိုင်သည်။ဤအခါမျိုး၌ တတောင် ရိုက်ရန် အဆင်မပြေဘဲ ဖြစ်နေ၍ တွက်ချလိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

★ ရှေ့မှအလွန်လူချင်းနီးကပ်လျက် ဘလက္ကာယ ပြုလာသူအား ပုံ (၃၂) ကဲ့သို့ ပါးချိတ်ကို တတောင် နှင့်ရိုက်လိုက်ပါက ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် အချက်ထဲ လဲကျသွားနိုင်သည်။

ပုံ (၃၂)

ပုံ (၃၃)

★ ဤကဲ့သို့ လည်မျိုကို ရိုက်ရန် အဆင်မပြေသော အခါတွင် ပုံ (၃၂) ကဲ့ သို့ ပါး ချိပ် ကို တွန်း ရိုက် လိုက်နိုင်သည်။

★ မိမိက အမြင့်ဘက်က မတ်တပ်ရပ်နေစဉ်-ရှေ့မှ ဝင်လာသူအားငှင်း-

မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူတဦးကဝင်၍ ဖွဲ့ဘက်သည့်အခါတွင်ငှင်း

★ ဘယ်လက်တွင်ကိုင်ထားသော လက်ပွေ့အိပ်ဝတ်ထားသော လက်ကောက် လက်စွပ်- လက်ပတ်နာရီ တို့ကိုအတင်း သဲသဲမဲမဲ ဝင်လုသည်အခါသာ တတောင်နှင့် ချက်ကောင်းကျနေရာ တခုဖြစ်သော ပါးချိပ်ကို ပုံ (၃၂) ကဲ့သို့တအားကုန်ရိုက်ထည့်လိုက်ပါလျှင် သင့်ရှေ့၌ခွေခွေကလေးလဲ ကျသွားပါလိမ့်မည်။

အငိုက်တွင်ရိုက်ပါ—တွက်ပါ။

မိမိက အရပ် နိမ့်နေပြီး လည်မျိုနှင့် ပါးချိပ်ကို တတောင်နှင့်ရိုက်ရန် မမှီမကမ်းဖြစ်နေလျှင် ပုံ (၃၃) အတိုင်း-တတောင်နှင့် ဆီး၍ရိုက်လိုက်ပါက ဖင်ထိုင်ရက်လဲကျသွားပေမည့်။

★ ရှေ့မှဒ တင်း ဒလကြမ်းအရှိန်နှင့် ဝင်လာသူတဦးအား အရိုက်နှင့်ရင်ဝကိုတတောင်နှင့် ဤလိုဝင်၍ဆောင့်ရိုက်လျှင်၊ သူအရှိန်ပြင်း ပြင်းသလို အသက်မရှူနိုင်ဘဲ- မရှူမလှ ခံသွား ရမည် ဖြစ်၍ ဤနည်း ကိုလည်းလေ့ကျင့်ထားထိုက်ပေသည်။

ဤရင်ဝချက်ကောင်းနေရာကို တိုက်ခိုက်ရန် သိသူနည်းကြပေသည်၊တိုက်ခိုက်ရန်အသုံးနည်းသဖလောက်လည်းဤနေရာကို ကာကွယ်ရန်သတိမထားဘဲ ရှိတတ်၏။ သို့ကြောင့် ရှေ့လောတကြီးဝင်၍ရန်မူမည့်သူအားလက်လှမ်းမှီသည်နှင့်ဝင်၍သာရိုက်ပါလေတော့။

★ ရှေ့မှပြေးဝင်ဘက်ဘမ်းသူ-လည်ပင်း ညှစ်ရန်ပြေးဂင် လာသူအား သင်က နောက် မဆုတ်ဘဲ ရဲရဲတင်းဘင်းရှေ့တိုးဝင်၍ တတောင်နှင့် အရိုက်ကိုသာရိုက်လိုက်ပါ အနည်းဆုံး စကားမပြောနိုင်ဘဲ ရင်ဝကိုနှိပ်၍ထိုင်သွားပါလိမ့်မည်။

★ ညာဘက်ဘေးမှ အနား ကပ်လာသူ တဦးကိုဘော့- ပုံ (၃၃) အတိုင်းရင်ဝကို ခါးလှည့်၍တွက်ချလိုက်ပါ။

ပုံ (၃၄)

လည်မျိုတတောင်တွက် နောက်မှ ဝင်ဘက်

နောက်မှ အလစ် ခါးကို ဝင်ပွေ့ချီခြင်း ခံရလျှင် ပုံ(၃၅) ကဲ့သို့ ခါးလှည့်၍ လည်မျိုကို မြန်မြန်တွက်ချလိုက်ပါ ။ သေသေချာချာ မိမိရရသာထိသွားပ က- ကြက်လည်ပင်းကိုဒုတ်နှင့် အရိုက်ခံရသကဲ့သို့ ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်

နောက်မှ- ခါးကို ဝင်၍ ပွေ့ဘက် ဆွဲခေါ်ခြင်းမှာ ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ခေါ်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ကားတင်လို၍၎င်း-ပြန်ပေးဆွဲခေါ်လို၍၎င်း၊ ခေါ်ခြင်းမျိုးသာဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားကုန်လူးလွန့်ရုန်းကန်ပြီးတတောင်ငနှင့်လည်မျိုကိုခါးလှည့်ပြီးတွက်ချလိုက်ပါ မညှာပါနှင့် ညှာနေလျှင်- သင့်မှာသာတခက်တွေ့ပေလိမ့်မည်။

ဘယ်ဘက်ကခါးလှည့်မိလျှင် ဘယ် တတောင်နှင့် လည်မျိုကို လှည့်တွက်ချပါ။ ညာဘက်ကလှည့်မိလျှင် ညာတတောင်နှင့်လှည့်တွက်ပါ။

နံကြားကိုတတောင်နှင့်ဆောင့်တွက်ပါ

ပုံ (၃၅) ကဲ့သို့ နောက်မှလည်ပင်းကို တတောင်ကြားတွင်ညှစ်ဘမ်း၍ အတင်း ဆွဲခေါ်လျှင်ဘယ်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

အားကောင်းသော သူတဦး၏ အညှစ်ကို-ဤလိုခံရပါတ အသက်မရှူနိုင်ဘဲ မေ့မြောသွားကာ သေမင်သေနိုင်ပေသည်။

အားချင်းမတိမ်းမယိမ်း ယောကျ်ားအချင်းချင်းပင် ဤလိုအဘမ်းအညှစ်ခံရလျှင် ရုန်းထွက်နိုင်ဘို့ အတော်ကြိုးစားရပေမည်။မိန်းကလေး တဦးအဘို့ဆိုလျှင် ရုန်းဖြေထွက်နိုင်ဘို့ အတော်ခဲယဉ်းလှ၏။

သို့ရာတွင် ဗန်တိုတတ်သောသူတဦးကိုသာသွား၍ ဤလို ဘမ်းပါလျှင်-တတောင်နှင့် ပုံ (၃၅) အတိုင်း နံကြားကို ဆောင့်တွက်၍ လွတ်ခိုင်းပေလိမ့်မည်၊ တချက်နှင့်မှ မလွတ်သေးလျှင် ဆက်ကာ, ဆက်ကာ မလွတ်မချင်းနံကြားကို တတောင်နှင့် တွက်၍ တွက်၍ ဆောင့်၍ ဆောင့်၍အလွတ်ခိုင်းပါလေတော့။

ပုံ (၃၅) ကိုသေသေချာချာကြည့်ပါ၊နောက်မှဘက်သူသည်လည်ပင်းကိုသာ ၆၍ ညှစ်ထားခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် အဆောင့်ခံရမည့် နံကြားများကား သနားစရာ အကာ အကွယ် ကင်းမဲ့၍နေလေသည်။

လည်ပင်းကိုနောက်မှဤလိုဘက်ဘမ်း ဆွဲခေါ်မှန်းသိသည်နှင့် နံကြားကို တအားကုန်ဆောင့်၍ တွက်ချပါ၊သူဘက်ထားသရွေ့အချက်ပေါင်းများစွာ ဆောင့်တွက်ချပါလေတော့-

ပုံ (၃၅)

ပေါင်ရင်းကို တတောင်နှင့်—ဆောင့်ပါ။

ပုံ (၃၆)

အစေ့ပ်ရှည်သူတယောက်၏ ဤလိုဘက်ပြီးဘမ်း
သည့်ကို တတောင်နှင့် ပေါင်ရင်းသို့ တွက်ပါ။
တချက်နှင့် တွက်၍ မလွတ်သေးလျှင် ဆက်ခါ
ဆက်ခါတွက်ပါ၊ဤလိုတွက်နေသည့်အခိုက်အဘန့်
၌မေးစိနှင့်လည်ပင်းကို ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထားပါ။

ခေါင်းငုံ့နေစဉ်လည်ပင်းဝင်ဘမ်းက

ခေါင်းငုံ့၍ တခုခုသော အလုပ်တွင်စိတ်ဝင်စားနေခိုက် နောက်မှဝင်ပြီးပုံ (၃၆) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကိုညှစ် ဖမ်း လျှင် သင့်တတောင်သည် ပေါင် ရင်းချက်ကောင်းနေရာတို့ ဆောင်တွက်ရန်အဆင်သင့် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်၊ ထိုအခါမျိုး၌ တအားဆောင့်တွက်လိုက်ရန်မမေ့လျှင်-ဘက်သူကံဆိုးတော့မည် ဟု မှတ်ရပေတော့မည်။

သို့ကြောင့်-တတောင်ရိုက်နည်းနှင့် တွက်နည်းများကို မှတ်ပါ,လေ့ကျင့်ပါ၊တကယ့်အရေးတွင် အသုံးပြုပါ ဟု-သတိပေးလိုပါသည်။

နောက်မှနေ၍ ခါးကို သိုင်းကြိုး ဘက်ထားသည့်နည်းများတဒါဇင်ကျော်ကျော်ရှိလေသည်၊

ထိုတဒါဇင်ကျော်ကျော်ရှိသည့်အနက် အချို့နည်းများသည် အားကိုက် ခုခံ တိုက်ခိုက်လုပ်ရန်လို၏၊ အချို့နည်းများသည်လျင်လျင်မြန်မြန်-ဖြတ်ဖြတ် လတ်လတ်ပြုလုပ်ရန်လို၏။အချို့နည်းများသည် အလေ့အကျင့်ကျွမ်းကျင်မှုလို၏။သို့ရာတွင်-ယခုဖော်ပြမည့် နည်းမှာအားတိုက်ခုခံတိုက်ခိုက်လုပ်ရန် အားများများရှိတိုင်းလည်း မလိုပါ၊ လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုမရှိကလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။အလေ့အကျင့် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသော်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းဖြစ်ပါသည်။

အလွယ်ဆုံး ဇန်တိုး

အလေ့အကျင့် မလိုသောနည်း။

ပုံ (၃၇)

နောက်မှ ဘက်သူ၏ လက်ခြောင်းတခြောင်းကို ရွေးထုတ်ဖြိချိုးပါ။

ဘက်ချင်သလိုဘက် လွတ်ရမည်။

ဤသို့လက်အောက်ကလျှို၍နောက်မှဘက်သူသည် သာသာရှရှဘက်ထားလျှင်လည်းဘက်ထားမည်၊ အတင်းညှစ်၍ဘက်ထား လျှင်လည်း ဘက်ထားမည်၊ ဘက်ပြီးခြေ ၂-ချောင်း မြေကြီး မထိအောင် အားနှင့် ပင့်မြှောက်ထားလျှင်လည်းထားမည်။

မည်သို့ဘက်ထားစေကာမူ-ဘက်သူ၏....

★ လက်ညှိုး တချောင်းကိုပုံ (၃၇) ကဲ့သို့ ရွေးထုတ် ဆုတ်ဆွဲ လှန်ချိုးလိုက်လျှင် အလိုလိုပြုတ်သွားပါလိမ့်မည်။

လက်ညှိုးကိုဆွဲထုတ်လှန်ချိုးရမလွယ်ကူလျှင် ဘက်ထားသူ၏....

★ လက်ချောင်းကလေး ဆယ်ချောင်း အနက်မှ လွယ်ကူရာလက်ချောင်းကလေး တချောင်းကို ဖြစ်စေ ၂ချောင်းကိုဖြစ်စေ ဆွဲထုယ် လှန်ချိုးရန် မမေ့ပါနှင့်။

ရှေ့မှအယည်အဝတ် ဆွဲ၍ ခေါ်သူအား

လက်ကိုလည်းမဆွဲ- ဆံပင်ကိုလည်းမဆွဲဘဲ၊ ဝတ်ထားသည့် အပေါ်အင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) ကုတ်အင်္ကျီကို ဆုတ်ကိုင်ဆွဲ၍- ရှေ့ထိုး နောက်ငင် အနိုင်ကျင့် စော်ကားတတ်ပေသည်။

သပ်သပ် ရပ်ရပ် ဝတ်စား ထားသော မိမိ၏ကုတ်အင်္ကျီကိုလူရှေ့သူရှေ့တွင် ဆုတ်ဆွဲပြီးအနိုင်ကျင့်စော်ကားခြင်းကို ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ညိမ်၍မခံပါနှင့်၊ ပုံ (၃၈) ကဲ့သို့ ရန်သူလက်ဆစ်ကို ဘယ်လက်နှင့် တအားရင်ဘတ်ဘက်သို့ဆုတ်ဆွဲပြီး ညာ လက်က လက်ချောင်းကလေးဘာခုကို အတင်းရုန်း ပြောင်းပြန်ဆောင်ကာဆွဲထုတ်လှန် ချိုး လိုက်လျှင် ဟစ်အော်အရှုံးပေးသွားရပါလိမ့်မည်။

ကုတ်အင်္ကျီကောလာကို ဆွဲကိုင်လျှင်လည်း ဤသို့လက်လှန်ချိုးနည်းဖြင့် ကာကွယ်ရန်းထွက်နိုင်ပါသည်။ ရှေ့မှ အင်္ကျီကို ဆုတ်ကိုင် ဆွဲခြင်း ဟူသမျှကို ဤ ပုံ (၃၈) နည်းဖြင့်ရှန်းဖြေပါလေ။

ပုံ (၃၈)

ရှေ့မှ အဝတ်အထည် ကိုင်ဆွဲသူအား ဤသို့လက်လှန်ချိုး၍ကာကွယ်ပါ)

တိုင်းရင်းဓဓ

ဆံပင်ကိုဆွဲ လက်ကိုဖြိ

ရှေ့မှသင့်ဆံပင်ကို ရန်သူက ညာလက်နှင့်လှမ်းဆွဲလိုက်ပြီဆိုကြပါစို့-

မရှုန်းဘဲညိမ်ခံနေလျှင်-ဘယ်လက်ဖြင့် သင့်ပါးကို ဆက်၍ ရိုက်ကောင်းရိုက်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

နောက်ကို ကန်ရုန်း လျှင်လည်း ဆံပင်တအုံလုံး ပြုတ်ထွက်သွားမဘတ် မချိမဆန့်နာရုံကလွဲ၍ ပြေထွက်နိုင်မည်မဟုတ်-။

အခြားချုန်းဖြေ ထွက်သည့်နည်းများကိုလည်း မှန်ထွမနေသောသင်က မေ့နေပြီဘိုကြပါစို့ တွေတွေထူးထူး-ဂမူးရှူးထိုးနှင့် အသားလွှတ်ချုန်းနေမည့်အစား—

★ ညာလက်က လက်ကောက် ဝတ်ကို မိမိဦးခေါင်း ဘက်သို့ဘ အား ဆွဲ ဆုတ် ပြီး-ဘယ်လက်က ခေါင်းပေါ်ကကိုင်ထားသောသူလက်၏ လက်ချောင်းကလေး တခုခုကို ပုံ (၃၉) အတိုင်း လှန်ချိုးလိုက်ပါက ဆက်လက်ဆွဲဆုတ်ထားနိုင်ပဦးမည်လား။

ဆံပင်ဆွဲခံရသည့်အခါ၌ ရှက်စိတ်-ကြောက်စိတ်-ဖြင့် မှန်တူသွားပြီး အရန်းကာခြောမရုန်းခံရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်အေး-လက်အေး ထား ပြီး-မိမိ-ရရ

ပုံ (၃၉)

ဆံပင်ဆွဲထားသူ၏ လက်ခြောင်းကို ဤလိုလှန်ချိုးလိုက်ပါ

ပုံ (၃၉) တွင်ညွှန်းသည့်အတိုင်းသာလှန်ချိုး ရုန်းထွက်ပါက အမှတ ပေးနိုင်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်၊

ပြေထွက်သည့် အခိုက်အတန့်၌ ခေါင်းကို ဝဲယာယိမ်းနွဲ့ပြီး လှုပ်ရှားခြင်း-ရှေ့ထိုးနောက်ငင်လှုပ်ရှားခြင်းများမပြုဘဲ ညိမ်နိုင်သမျှ ညိမ်ညိမ်ထား၍ ခုခံရုန်းထွက်ရန် ဂရုစိုက်ပါလေ=

ပုံ (၄၀)

ဝင်ရိုက်သူ၏လက်ကိုဘမ်းမိလျှင် ဤလိုလှန်ချိုးပါ

လက်နှင့်ဝင်ရိုက်—ဆွဲချိုးလိုက်

လက်ချောင်းကလေးကို ရွေးထုတ် လှန်ချိုး ကာကွယ်တတ်နေပြီ ဖြစ်သော သင်က-ဘာကြောင့်များလက်ဝါးဖွင့်၍ မိမိအားရိုက်နှက်ရန် ချိန်ရွယ်ထားသည့်သူတယောက်ကိုရပ်ကြည့်နေဦးမည်နည်း။

လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့ ဆိုသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ပြုမည့်လက်ကို ဆွဲဆုတ်လှန်ချိုးလိုက်ကကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ပါးကိုရိုက်ရန်ဖြစ်စေ=မေးကိုတွန်းရန်ဖြစ်စေ ကိုင်တွယ်ဘမ်းဆီးရန်သော်ဖြစ်စေ လက်ဝါးဖွင့်၍ ဝင်လာသူအား မိမိက လျင်လျင်မြန်မြန်-ရိုက်မည့်လက်-ကိုင်မည့်လက်ကို ဘမ်းဆုတ် ကိုင်လိုက်ပြီး ပုံ (၄၀) ကဲ့သို့ လက်ခြောင်းကလေးတခြောင်းကို လှန်ချိုးလိုက်ပါ။-

★

ဝင်ဘက်သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို-ကိုင်မိလျှင်
ဤလိုလက်ကလေးတခြောင်းကိုရွေးထုတ်
လှန်ချိုးပါ။

လက်ခြောင်းကလေး တခြောင်းကို ချိုးလိုက်ပါ။

လက်သီး ဆုတ်ထားလျှင် မည်သို့ လှန်ချိုး၍ရမည် နည်း ဟု-စောတကတက်ကောင်း တက်နှိပ်ပေသည်။ လက်သီးဆုတ်ထားသူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ် လက်ဖြင့် ဘမ်းညှစ် ကိုင်ထားလျှင် ဆုတ် ထား သူ၏ လက် အလိုလိုဖြန့်၍လာပါလိမ့်မည်၊ ထိုသို့ လက်ဝါး ပြေ၍ လာသည့် အခိုက်တွင် ပုံ (၄၁) ကဲ့သို့ လက် ချောင်းကလေးများကိုလှန်ချိုးလိုက်ရပေမည်

လက်မ လက်ညှိုး ဆွဲဖြဲချိုး။

ပုံ (၄၁) ကဲ့သို့ လူတယောက်၏လက်သန်းနှင့် လက်ညှိုးကို သင်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမိ ရရ ဆုတ်ကိုင် ဘမ်းထားနိုင်လျှင် မည်မျှ အားကောင်းပြီး ဗလ ကြီး သူကိုမဆို 'ထိုင်ဆိုထိုင် ထဆိုထ သွားဆိုသွား လာဆို လာ—' ခိုင်းချင်တိုင်းခိုင်းပါ၊ မညင်းနိုင်ဘဲ ကလေး ငယ်ကဲ့သို့အညံ့ခံ၍လိုက်လုပ်ရမည့်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဘယ်ဘက်ဘေးမှ အလိုတူဘဲ လက်မောင်း ကိုဝင်ချိတ် ဆွဲကိုင်သူအား- ဤနည်းနှင့် ဆုံးမရန် အ ကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

လက်ကို လာကိုင်ချိတ်ဆွဲသည့် လက်ကောက်ဝတ် ကိုဘယ်လက်ဖြင့် ပဋ္ဌမဘမ်း ကိုင်ညှစ်ပြီး-ညာလက်က လက်ညှိုး တ ချောင်းကို ဆုတ်ဖြဲလှန် ချိုးထားလျှင် ကြောကော့၍ အနာကြီးနာနေပေတော့မည်။

ပို၍သေချာစေရန် လက်ကောက်ဝတ်ကိုကိုင်ထား သောဘယ် လက်ကို ဖြုတ်၍ လက်သန်း ကလေးကို ပြောင်းပြီး ပုံ (၅၁) ကဲ့သို့ဆွဲလှန်ချိုးထားလျှင် အညံ့ မခံ၊ အရှုံးမပေးဘဲ-မည်သူနေနိုင်ဦးမည်နည်း-

ပစ္စည်းအရလုလိုက လက်လှန်ချိုး

သော့တွဲ လက်စွပ် အဘိုးတန် ကျောက်မျက် ရတ နာ ကဲသို့ လက်နှင့် ဆုတ်ထားလျှင် ပျောက်နေသော ပစ္စည်းတခုခုကို ဆုတ်ကိုင်ထားသူ၏လက်မှအရလုလို လျှင်၊ လက်တခုလုံးပြေအောင် အားတိုက် ခွန်တိုက် ဆွဲ ဖြဲနေမည့်အစား အသေး ငယ်ဆုံးသော လက် ချောင်း ကလေးတခုခုကို အဆင် ပြေသလို ဆွဲထုတ် လှန်ချိုး လိုက်သည်က အကောင်းဆုံးနည်းနှင့် မြန်ရနိုင်သော နည်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်-အဘမ်းအဆီး အချုပ်အနှောင်များမှ ရုန်းဖြေထွက်လိုသော်လည်း-သင်ထားသည့် နည်းများ မေ့နေပါက လက်လှန်ချိုး၍ရုန်းထွက်ရန်ကိုသာမမေ့ ပါလေနှင့်။

ဟာယီသူယုတ်ဆုတ်လေ့။

ဤသို့စိုးရိမ်စရာကောင်းအောင် အပွေ့အဘက်ခံနေရပြီဆိုလျှင်။

မရိုးသားသောသူငယ်ချင်း

မောင်ဝင်းကိုခင်ဂျမ်းက ရိုးရိုးသားသား မောင်လို နှမလိုခင်မင်သည် မောင်ဝင်း-ခင်မင်မှုကတော့ မရိုးပါဝမ်းထဲမှ ဆင်ကြံကြံနေသူဖြစ်သည်။

ယနေ့-ဥပုတ်နေ့ဖြစ်၍ အိမ်မှလူကြီးများအားလုံးဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ သီလယူရန်သွားနေကြသည်၊ ခင်ဂျမ်းကတော့ခေါင်းကိုက်သဖြင့်ယနေ့ဥပုတ်မစောင့်-ဘဲအိမ်မှာနေရစ်ခဲ့သည်။

ခင်ဂျမ်းတယောက်ထည်း အိမ်မှာရှိနေမှန်း အကြံသွားမောင်ဝင်းက-စုံစမ်း-ထား၍သိနှင့် ထားသည့်သို့ပေမဲ့ မသိချင်ရောင်ဆောင်၍ ခါတိုင်းအလယ်အပတ်လာသလို "ဦးတို့ဒေါ်ဒေါ်တို့မရှိဘူးလား" ဟု အစချီ နှုတ်ဆက်ပြီးအိမ်ပေါ်တက်လာသည်။

သဘောရိုး မနောရိုးနှင့် ခင်မင်နေသူ ခင်ဂျမ်းကတော့ သူ့ဥာဏ်ဆင်၍လာသည်ကိုဘယ်မှာ သိနိုင်ပါ့မလဲ-လူကြုံးတွေမရှိ၍ နေမကောင်းပေမဲ့ ခါတိုင်းလိုပင် ဧည့်ဝတ်ကြေအောင်ကြိုးစား၍ဧည့်ခံနေပါသည်။

"ပြန်တော့မယ်ဂျမ်း" ပြောပြောဆိုဆို မောင်ဝင်းကနေရာမှထလိုက်သည်။

- "အို မြန်လှချီလား—မေမေတို့ အခုဘဲပြန်လာမှာဘဲဥစ္စာ ....ဘယ်သူနဲ့များ ချိန်းထားလို့ ဒါလောက်တောင် လောနေရတာလဲ" ဟုခင်ဂျမ်းကနောက်များတောင် နောက်လိုက်ပါသေးသည်-

ပုံ (၄၂)

လက်ခြောင်းကလေးများဖြင့် လည်မျိုကိုထိုးထည့်လိုက်ပါ။
ခေါင်းလန်၍မချိမဆန့်ဖြစ်နေငည် ပုခုံး ၂ ဘက်ကို တအားဆောင်တွန်းပြီး နောက်သို့ ရှန်းထွက်လိုက်ပါ။

ကလေးကို ပုံ (၄၂) ကဲ့သို့ စွေ့ကနဲ ပွေ့ယူလိုက်သည်။

ဤလိုဆုံးမပါ

မောင်ဝင်း ကထော့— ဘာမျှ ပြန်မပြောဘဲ နှုတ်ဆက်ရအောင်-အနားကပ်လာသည့်ခင်ဂျမ်း၏- ကိုယ်

ဆွေလိုမျိုးလိုရင်းရင်းနှီးနှီး အိမ်သို့ဝင်ထွက်နေသူတဦးက သစ္စာ မစောင့်ဘဲ ခုလိုဘက် လိုက်နေသော

ကြောင့် အဝိုက် မိသွားပြီး အဘက် ခံလိုက်ရသော်လည်း ချက်ခြင်းပေင်ဘယ်လိုတားဆီးရမည်။ အလွတ်ရုန်းထွက်ရမည်ကို ခေါင်းထဲတွင်အစီအရီ ပေါ်ပေါက်လာသည်။

ပွေ့ဘက်လိုက်သည်နှင့် ရှေတဆင့်တက်၍ မရမ်းကားနိုင်ရန် မိမိလက် ၂-ဘက်ကို အတွင်းသို့ ယူ၍ လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးကပ်လိုက်ပြီး လည်မျိုကို ပုံ(၄၂) ကဲ့သို့ ခပ်မော့မော့တအားထိုးထဲ့လိုက်သည်။

ဒေါ်သလည်းထွက် ရှက်သည်းရှက်လွန်းလှ၍ ခပ်ဆောင့်ဆောင့်တအား ထိုးထဲ့လိုက်မိသည့် အတွက် မောင်စင်းခမြာ အသက် မရှူနိုင်ရှာဘဲ ဘက်ထားသော လက်များ ချက်ခြင်း လွှတ်လိုက်ရတော့သည်၊ အဘက်လွှတ်သွားသည်နှင့် ခင်ဂျမ်းကပခုံး ၂-ဘက်ကို ဆောင့်တွန်းလိုက်ပြီသူနှင့် အလှမ်းကွာသွားစေရန်နောက်ကိုခုန်ဆုတ်လိုက်ကာ ပြန်၍ရင်ဆိုင်အသင့်ပြင်လိုက် လေတော့သတည်း။

☆

သွေးစွန်းသည့်ဒါး။

★ ဒါးလွတ်ကိုညာ၊ ဒါးအိမ်မှာဘယ်၊
သိုင်းကွက်နယ်သည်၊
သွယ်လှယမင်း၊ လေ့ကျင့်ဆင်း၍၊
ကွက်နင်းနေစဉ်၊
ခုံမင်တတ်မက်၊ ရာဂထွက်၍၊
ပွေ့ဘက်လေရာ၊ ထိုမြေချာဝယ်၊
ဒါးမှာသွေးစ၊ စွန်းပြီတည့်။ ။

လင်း

☆

ဇွတ်ငနဲကို ဤလိုကောင်းကောင်း ဆုံးမလိုက်ပါ

ပုံ (၄၃)

တားမရလျှင်တွန်း။

မောင်ဝင်းမှာ မှန်းထားချက် မကိုက်ဘဲ၊ခင်ဂျမ်း၏ လည်မျို ချက်ကောင်းကို အနှက်ခံရသဖြင့် ရှုံ့လည်း ရှက် နာလည်းနာပြီး ဒေါသလည်းကြီးလာသည်။

ရဲဆေး တင်ထားသော အရက်၏ အရှိန်ကြောင့်- ဆင်ခြင်ရမှန်း နောက်ဆုတ်ရမှန်းဘာကိုမှမသိတော့ဘဲ ဇွတ်ဝင်၍ နောက်တကြိမ် ရှေ့မှနေ၍ဘက်ပြန်ပါသည်။

ခင်ဂျမ်းအဘို့မှာလည်း ဤလို ဇွတ်ဝင်၍ နောက်တကြိမ်ဘက်လိမ့်မည်မထင်ဘဲ ရှိနေရာမှ ဇွတ်တိုးဝင်လာပြန်တော့-

" လွှတ် မနော် လွှတ် ငါ အ ရင်း လုပ် လိုက် ရင် မင်းဒုက္ခများသွားမယ်" ဟုပုခုံး၂ဘက်ကိုတအားဘွန်းထားရင်း အသံတုံတုံ ရီရီဖြင့်လွှတ်ခိုင်းနေပြန်ပါသည်၊

ဒေါသ,မောဟနှင့် အရက်ရှိန် ပူးနေသော မောင်ဝင်းကိုတော့ ပြော၍မရတော့ပါ၊ကိုယ်ချင်း နီးကပ်ရန် ရှိသမျှအားနှင့်ဖိ၍ဖိ၍ အတင်းဆွဲနေသောကြောင့် ခင်ဂျမ်းအဘို့အခက်တွေ့နေသည်။

တွန်းမရလျှင်ရိုက်—

သည်ထက် ကြာကြာ တားပြီးတွန်းမထား နိုင်မှန်း ခင်ဂျမ်းတွက်မိလာသည်။ထို့ပြင်ပါးစပ်ဖြင့် လွှတ်ခိုင်းရုံ ပုခုံးကို တွန်းထား ရုံဖြင့်တော့ နောက်ဆုတ်သွားမည့် အခြေမျိုး မဟုတ်သည်ကို ခန့်မှန်းမိသည်။ ညှာ၍မဖြစ်တော့မှန်း သဘောပေါက်လာသည်။ မလွှတ်ဘဲ မနေနိုင်အောင် အစွမ်းကုန် ခုခံပါမှ ရေတိမ်တွင်မနစ်နိုင်မည်ကို သတိပြုမိသည်။

ထို့ကြောင့်- ပခုံး ၂ ဘက်ကို ဇွတ်တွန်းထားရာမှ ဘယ်လက်တဘက်ကို ရုတ်တရက် လွှတ်လိုက်ပြီး ချက်ကောင်း နေရာ ဖြစ်သော အထက် နှုတ်ခမ်းနှင့် နှာနုနေရာကို ပုံ (၄၃) ကဲ့သို့ ကန့်လန့် ဖြတ်ခုတ်ချလိုက်သည်။ ရှက်ဒေါသကြောင့် ဘယ်နှစ်ချက်ဆက်၍ဆင့်ကာဆင့်ကာခုတ်လိုက်မိသည်မသိ၊အပေါ်

★ပုခုံး ၂ ဘက်ကိုစုံကန်တွန်းထားပြီး ဘယ်လက် ဝါးစောင်းဖြင့်နှာ ဖျားကိုခုတ်ချလိုက်ပါ။

★ညာဒူးဖြင့်ဝှေးခြားကို ပင့်တိုက်လိုက်ပြီး- ထိုခြေအကျတွင် ခြေဖနိုးကို ဆောင့်နင်းလိုက်ပါ။

နှုတ်ခမ်း ကွဲသွားပြီး နှာခေါင်းမှ သွေး များ မြာပြီး အတော်ထွက်လာမှပေါ်လိုက်မိသည်။ ဘက်ထားသည့် မောင်ဝင်း၏လက်များလည်းပြေခွေသွားသည်။ဒါပေမဲ့-သွေးရူး သေးတန်းနှင့် နောက်မဆုတ်နိုင်ဘဲ-ကိုင်မိ ကိုင်ရာခါးကို ကိုင်ဆွဲထားသေးသည်။

ရိုက်မရကတိုက်

အမှန်စင်စစ် ခင်ဂျမ်းအရမ်းခုခံလိုက်သည့် အတွက် နာလည်း အတော်နာ ခန္ဓာကိုကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်အောင် မူးကလည်းမူးနေသဖြင့် ကိုင်မိကိုင်ရာ ဆွဲမိဆွဲရာ ဆွဲထားခြင်းကို ဒေါဖြစ်နေသော ခင်ဂျမ်းက တမင်ဇွတ်လုပ်ပြီး ဖက်ထားသေးသည်ထင်၍ လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်သည့်ကိုရပ်လိုက်ပြီးညာဒူးမြှောက်၍ ဝှေးခြားကိုပင့်တိုက်လိုက်သည်။ ညာဒူးနှင့် ဝှေးခြားကိုတိုက်လိုက်ပြီး ရင်းအကျတွင်—ခြေဖမိုးကို တအားဆောင့်ချနင်းလိုက်သေးသည်၊ ထိုသို့-လက်ကော ခြေကော ဒူးကော ဖနောင့်ရော ဒလကြမ်းခုခံလိုက်မှ စုတ်သတ်ပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲကျသွားလေတော့သတည်း။

☆

သတ္တိရှိရင် စမ်းကြည့်လေ။

'အကိုလေး.... အကိုလေး....ကိုဝင်းအကြောင်း ကြားပြီးပြီလား....ဂျမ်းကို သွားစမ်းလို့ သွေးမြေကျ ဖြစ်ရတဲ့သတင်းလေ....'။

'ဟေ.... ဟုတ်လား- ဘယ်လို ဖြစ်တာတဲ့လဲ'

'ဂျမ်းပြောတော့ လူကြီးတွေမရှိတုန်းအရက်တွေမူးပြီး ရမ်းရမ်း-ကားကား ဆွဲလားလွဲလား လာလုပ်တာနဲ့ မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ဆော်ထဲ့လိုက်တယ် ပြောတာဘဲ....။

"အမယ် ဂျမ်းက-တယ် ဟုတ်ပါလားဟေ့....

မောင်ဝင်းလိုကောင်ကို သွေးထွက်အောင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတော့-သူတတ်တဲ့ ဗန်တိုပညာကိုသုံးလိုက်ရပြီထင်တယ်.... ငါ့ညီမကော-သင်ထားတဲ့ဗန်တို ပညာတွေမှတ်မိသေးရဲ့လား...."

"မှတ်မိသလား....မမှတ်မိတော့ဘူးလားဆိုတာ ရမ်ကြည့်လို့ အမြဲတ် မရှိဘူး-သတ္တိရှိလို့ စမ်းကြည့်မှသိမှာပေါ့ အကိုလေးရဲ့"

အလို-တယ်ဆိုတဲ့ စာပါကလား.... ကဲရပ်မကြည့်ပါဘူးတဲ့ကွာ တော်တော်ကြာတော့သာ အရှုံးပေးပါပြီဆိုပြီး.... မျက်ရည် ကလေး စမ်းစမ်းနဲ့ မပြောရင် တော်ပါပြီဟု ပြောပြောဆိုဆိုရှေ့က ဝင်ဘက်ရန် ခြေလှမ်းလိုက်သည်နှင့်....

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

မြန်မြန် ဆန်ဆန်-ညာခြေတက်ပြီး- မေးကို တွန်းချလိုက်သည်ဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့်တွန်းလိုက်သည့်အရှိန် အံကိုက်- ၂ခု ခုပေါင်းသွား၍ အကိုလေး၏ မေးကိုဆီးပြီးဒုတ်နှင့် ရိုက်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး မိမိရရ-မဘက်နိုင်တော့ဘဲနောက်သို့လန်၍သွားသည်.... လိုသို့လန်သွားခိုက်ခုန်၍ဆုတ်တွတ်လိုက်သည်။

တိုင်းရင်းစေမ

“ငါက-ဘာမှ-မလုပ်ရသေးဘူး-ငါ့ကိုအရမ်းလုပ်တယ်=ဘာကောင်း သလဲ”

“ဘယ် နှယ် ဘာမှ မလုပ်ရမှာလဲ....ရှေ့ကဝင်ဘက်မယ်လို့ ဝင် လာတဲ့ သူတဦးကို - ဒီလို ဘဲရပ်ကြည့်ပြီး အဘက်ခံ လိုက်ရ မှာလား၊ ဝေးသေးတယ် ဘယ်တော့မှ ရန်သူကို အနား ကပ်ခံ လိမ့်မယ်မအောက်မေ့နဲ့ခုနက-သုံးပြတဲ့နည်းက- ရှေ့က ဝင်လာတဲ့ ရန်သူကိုအနားကပ်မခံဘဲ-ကိုယ်က-လက်မြန်- ခြေမြန်နဲ့ လက် ဦးအောင် နှံပြီး ခုခံ ကာ ကွယ်တဲ့နည်း- သိရဲ့လား—အကိုလေးရဲ့....”

“အလစ်မှာဝင်ဘက်မိသွားတော့ကော—ဘယ်လိုရှုန်းမလဲ”

“ဘက်မိသွားတော့လဲ- ဘက်မိသွားတဲ့ အလိုက်ရုန်းထွက်တဲ့နည်း-တွေအများကြီးရှိပါတယ်-ညီမလေးကိုဘက်ကြည့်လေ့ရှင်းပြမယ်ပေါ့....”

အကိုလေးကပြောသည့်အတိုင်းဘက်လိုက်သည်။

ခါးပုံစဆွဲမေးတွန်းနည်း

ဘက်သည်နှင့် လက် ၂ ဘက်ကို အတွင်းသို့ကြို့ယူပြီးဘယ်လက်က ခါးပုံစကို ဆွဲကာ– ညာလက်က မေးကိုညာခြေတက်ပြီးတွန်းချလိုက်သည်—ခါးကိုထိမ်းပြီး. မေးကိုတွန်းချခံလိုက်ရသဖြင့် ဇက်လန်၍-နာလွန်းလှသောကြောင့်ဘက်သည့် လက်များကိုမလွှတ် ဘဲမနေနိုင်အောင်ဖြစ်သွားပြီး ပုံ (၄၄) ကဲ့သို့လွှတ်လိုက်ရလေတော့သတည်း။

★

တတောင်ခည်တီးအလွှတ်ရုန်းနည်း။

သူတို့ မောင်နှမ

ခင်စိန်မြင့်မှာဗ-လ-စဆဋ္ဌမပါတ်သိုင်းသင်တန်းထဲတွင် အကျိုးစားဆုံး သင်တန်းသူတဦးဖြစ်သည်၊ ဆရာဆရာမ များသင်သမျှကို မရမနေ-မဖြစ်မနေ ကြိုးစားပမ်းစားမနားမနေပြုလုပ်လေ့ရှိသည်....

သူ့အဘို မတတ်ဘဲအိမ်ပြန်သွား၍မဖြစ်သူ့ကိုကြီးကအမြဲတန်းစစ်ဆေးရန် စောင့်နေလေ့ရှိသည်-သိုင်းဗန်တိုပညာကိုဝါသနာကြီးလှပြီး သူ့ ညီမ လေးအားတတ်စေချင် စိတ်ပြင်းပြ လှသောအစ်ကိုကြီးက အမြဲတန်းသင်တန်းတွင်သင်လာခဲ့သော သင်ခန်းစာများလိုလက်တွေ့ပြုလုပ်ပြသရသည်။

ယနေ့သင်ခန်းစာ

အိမ်ပေါ်သို့ ရောက်၍ ခရီး ရောက်မဆိုက် “ဒီနေ့ဘာသခ်န်းစာ တွေသင်ခဲ့ရသလဲညီမလေး” ဟုနှုတ်ဆက်နေကြစကားနှင့်နှုတ်ဆက်၍မေးနေပြန်သည်။

သူ့အစ်ကိုကြီးသိချင်စိတ်ပြင်းထန်နေသည် ကိုသိသောကြောင့်“ဒီနေ့ နောက်က ဝင်ဘက် ထာဘေး ကဝင်ဘက်ထာတွေကိုသင်ခဲ့ရတယ် အစ် ကိုကြီးရဲ့” ဟုထီးကိုလှန်းချိတ်ရင်းကပြောလိုက်သည်။

“ဘယ်နှယ်လဲ-လက်တွေ့ လုပ်လို့ ရရဲ့လား- ညီမလေးမှတ်ခဲ့ရဲ့လား မှတ်မိရင်တော့ အစ်ကိုကြီးကို ပြရလိမ့်မယ်”

“သွားသင်မှတော့တတ်အောင်သင်ခဲ့မယ် ဆိုတာ အစ်ကိုကြီးညီးမအကြောင်းသိသားနဲ့ဒါပေမဲ့ ရေကလေးတပေါက် လောက်တော့ သောက် ပါရစေ အုံး အစ်ကိုကြီးရယ်—ရေသောက်ပြီးမှသင်ခဲ့တာတွေ ဆွေးနွေးကြတာပေါ့နော်”

ဟုတ်ပါ့ငါ့ညီမအတော်မောလာတာကိုအလိုက်မသိဘဲ- မေးနေမိသလိုဖြစ်နေပြီ....

ဘေးမှဝင်ဘက်—တတောင်နှင့်တွက်

''တတောင်တွက်နည်းတွေကိုလေ့ကျင့်ခဏ်း အနေနဲ့ အကြိမ် ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့ရလို့အတော်မောလာတယ်အစ်ကိုကြီးရဲ့''

ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခဲ့ရတာလဲလေ့ကျင့် နည်း ကစပြီးသင်ပေးရမယ်နော်ဆရာစားချန်ပြီးကောင်းတာတွေကို မပြဘဲမနေနဲ့အုံး....

ပြမှာဘဲ- သင်ခဲ့ ရတာတွေ အကုန်လုံး ပြမှာပေါ့-အစ်ကိုကြီးရာ- တတောင် တွက်တဲ့အခါ ပြင်း ထန် စူး ရှ အောင် ဘယ်လို လေ့ကျင့် ရသလဲဆိုတော့.... ဒီလိုမတ်တတ်ရပ်ရာကခါ လှည့်ပြီး တတောင်နဲ့ လှည့်ဘွက်ရတာက ၁၆ ကြိမ် ဘယ်ညာလေ့ကျင့်ရတယ်-ဒါမှလေ့ကျင့်သား ကောင်းလာပြီး တ တောင် တွက် နည်း ကို ထိထိ မိမိ- အသုံး ပြုနိုင်မယ်။ ကဲဒါဖြင့်ညီမကိုဝင်ဘက်မယ်-တတောင် ဘယ်လိုသုံးမလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပြော ဆိုဆို ညာ ဘက် ဘေး မှ ဝင်ပြီးဘက်လိုက်သည်။

သို့ရာတွင် ခင်စိန်မြင့် က ဘက် လိုက် သည့် လက် ၂ - ဘက် သူ့အသားထိတော့မည့် ဆဲဆဲ ရောက်တော့မှ ''ဇပ်ကနဲ ခါးလှည့်ပြီး တတောင်နှင့် တွက်ချလိုက်တော့သည်''။

ရုတ် တရက် လှည့် တွက် လိုက် သည် အရှိန်က လည်း- ပြင်း အမှတ်တမဲ့ ဝင်ဘက် လိုက် သည့် အရှိန် က လည်း မသေး သော ကြောင့် ရင်ဝကို တ တောင် နှင့် ပြင်း ပြင်း တွက်မိသား သဖြင့် ''ဟဲ့မိရမ်း- ဒီလို အရမ်းလုပ်လို့

သေချောပေါ့''ဟု အသက် ကောင်းကောင်း မရှူနိုင် အောင် ဖြစ်သွားရာက ရယ်ပြီး အော်လိုက်သည်။

''မြင့်က ရမ်းတာမဟုတ်ဘူး- အစ်ကိုကြီးက အရမ်းဝင်တာ-ဒီလိုလေ့ကျင့်ထားပါတယ် ဆိုတာ မြင်နေရက်သားနဲ့- အစ်ကိုကြီးဘာသာ အရမ်းဝင်တာတော့- ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ-တွက်လိုက်ရတာပေါ့- အတော်နာသွားသလား....

နာတာပေါ့ အသက်တောင် ကောင်းကောင်း မရှူနိုင်ဘူး။

ဒါတောင် အစ်ကိုကြီး မို့လို့ညာလို့ ရန်သူသာဆိုရင်ဒီလိုအရှိန်မျိုးနဲ့ဂမူးရှူးထိုးသာ ဝင်ဘက်ရင် တခါထဲ မှိုးမှိုးလဲ သွားအောင် တွက်ထည့်လိုက်မှာပါ။ ခုနက အစ်ကိုကြီး ကို ဘယ်တတောင်နဲ့ တွက်လိုက်တာလဲဖြေးဖြေးပြန်ပြပါအုံး''

''အလွယ်ကလေးပါ-ညာဘက်ဘေးကဝင်ဘက်ရင် ညာတတောင်နဲ့တွက်-ဘယ်ဘက်ဘေးက ဝင်ဖက်ရင် ဘယ်တတောင်နဲ့ တွက်ဆိုတာရယ်-နီးရာတတောင်နဲ့ဝင်လာသူ-ဖက်လာသူကို တ အား လှည့် တွက်ရတယ် ဆိုတာသာ မှတ်မိရင် တော်လောက်ပါပြီ။

ဖနောင့်ပေါက်—နောက် ပေါက် နည်း။

တတောင်-မလှုပ်နိုင်အောင် အခုလိုလက်ပါ သိမ်းကြုံးဘက်ထားရင်ကော-

ဒီလို- သေသေချာချာ- မိမိရရ- လက်ပါ သိမ်းကြုံးဘက်မိ သွားရင်တော့.... တတောင်နဲ့တွက်လို့မရတော့ဘူး

(ဤသို့ဝင်တက်သည်ကို)

ပုံ (၄၅)

★ မျှားဖြူပြ ထားသည့်အတိုင်း နီးရာတတောင်နှင့်အရှိက် ရင်ဝ နံကြားကို ခါးလှည့်၍တွက်ပါ။

★ မျှားနက် ပြထားသလို ဖနောင့်နှင့် ဆောင့်နင်း၍လည်း ရုန်း ထွက်နိုင်သည်။

ပေါ့-ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးကောင်းတာက - ကိုယ့်ဖနောင့်နဲ့ သူ့ခြေထောက်ကို- ဟောဒီလို-ဆောင့်နင်းလိုက်ရင်-

"ဟေ့ဟေ့-အရမ်းမလုပ်နဲ့ ပြုံးရုံသာပြ-ပြောရုံသာ ပြော ခုနကလို- အရမ်းလုပ်ရင်တော့- အသိဘဲ-ဟု အစ်ကိုကြီးက-ပြာပြာသလဲပြောသဖြင့်...."

"အမယ်လေး-အစ်ကိုကြီးကလဲ- နာမှာကြောက် လိုက်ထာ တကယ်မနင်းပါဘူး။ ခြေဖမိုးဘဲ ဖြစ်ဖြစ်– ခြေဖျားကလေးတွေကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖနောင့်နဲ့ ဆောင့် နင်းလိုက်ရင်- ခြေထောက် မချိမဆန့် နာသွားတာနဲ့

အမျှ ဖက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘဲ လွတ်သွားမှာဘဲ- ဒီလို ဆောင့်နင်းလို့မှ မလွတ်သေးရင် အလွယ်ကလေးဘဲ ညိုသူကြီးကို ဖိနပ်နဲ့နောက်ပြန် ကန်လိုက်ရမယ်တဲ့-

ညိုသူကြီးဆိုတာ ထိရင် အင်မတန် နာတဲ့ နေရာဘဲ မယုံရင်မြင့်ကန်ပြလိုက်ရမလား–

"မလုပ်ပါနဲ့ မယ်မင်းကြီးမလေးရယ် ပြောရုံပြရုံ နဲ့ဘဲ- သဘောပေါက် နားလည်ပါပြီတဲ့"

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

☆ ဘေးကဝင်ဘက်ရင်—နီးရာ တတောင် နှင့်တွက်။

☆ နောက်က ဝင်ဘက်ရင်- ဖနောင့်ကို နင်း- ညိုသူကြီးကို နောက် ပြန် ကန် ပါလေ။

☆

★ ရန်သူကို ရန်သူလို သဘောထား၍ ခုခံ ကာကွယ်ပါ။

★ ကန်စရာရှိ- ကန်ပါ— နင်းစရာရှိ -နင်းပါ မညှာပါနှင့်။

အချက်အချာနေရာများ

ဆင်သည် ကိုယ်လုံး ကိုယ် ထည် — အလွန်ကြီးမားအား ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်၊ သို့ရာတွင် အလွန်သေးငယ်သော ချွန်းကလေးနှင့် နားအုံကို ထိုးဆွခံရလျှင် အညံ့ခံ အရှုံးပေးပြီး ဆင်ဦးစီးစေခိုင်းသလို လိုက်၍ လုပ်တော့၏။ မြင်းသည်ပါး စောင်ကို ဇက်ကြိုးအတတ်ခံရလျှင် ဘာမျှ လှုပ်နိုင်တော့သည်မဟုတ် — နွားသည် နဖါးကြိုး အတတ်ခံ ရလျှင်- ၄-၅ ၆-နှစ်သား လူမမယ် နွားကျောင်းသားကလေးက ဆွဲခေါ်ရာသို့ ပင်မရုန်းနိုင်-မကန်နိုင်-လိုက်ပါသွားရလေသည်။

ဆင်၏အချက်အခြာ နေရာ—နွား၏ အထိ မခံနိုင်သောနေရာ- မြင်း၏ချိနဲ့သော နေရာများကိုလူတို့က သိနားလည်ထားပြီး- ဥာဏ်ကိုအသုံးပြု စေခိုင်းသဖြင့် အနိုင်ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူလူ့ခန္ဓာကိုယ်၌၎င်းလိုအချက်အခြာနေရာများ—မြောက်မြားစွာ ရှိသည်ကို ဗန်တို သမားများမှ သာလျှင် ဂရုပြု လေ့လာထားရသဖြင့် အသိများကြလေသည်။

တကဲ့အရေးတွင်ရန်သူ၏ အချက်အချာနေရာချိနဲ့သောနေရာ အထိမခံနိုင်သော နေရာများကို ရွေး၍ဦးအောင် တိုက်ခိုက် လိုက်နိုင်ပါလျှင် အနိုင်ရသည်က များပေသည်။

ပုံ (၄၆)

အချိနဲ့ဆုံးသော လက်ချောင်း ကလေး

လက်ချောင်းကလေး များတွင် လက်သန်း ကလေး သည် အ သေး ကွေး ဆုံး အင် အား အ နည်း ဆုံးအချိနဲ့ဆုံးသော လက်ခြောင်း ကလေးဖြစ်သည်- အခြားလက် ခြောင်းကလေးများသည်အားနည်း၍ သော် လည်း လက် သန်း ကလေး ထက် မတော့ သန်မာတောင့် တင်း ကြသည်။

ဝါးလုံးကိုငှင်း-ထင်းချောင်းကိုငှင်း- ''မြောင်း'' ကနဲ အကျိုးချိုးနိုင်သည့် အင်အား မရှိသော်လည်း မိမိနှင့် သတ်ပုတ် တိုက်ခိုက်နေသူတဦး၏ လက်သန်းကလေး တချောင်းကိုတော့ ကောင်းစွာ ဆွဲထုတ်ချိုးပစ်လိုက်နိုင်သည့်အင်အားမျိုးလူတိုင်း၌ရှိကြလေသည်။

အဘယ်မျှ ကျွက်သား အထစ်အထစ် အကြောအပြိုင်းပြိုင်း ထနေအောင် သန်မာသည့် လက်မောင်းပိုင်ရှင်ဖြစ်သော်လည်း လက်သန်းကလေး တချောင်းကိုသာ အကျိုးချိုးခံထားရပါကရုတ်တရက်သူ၏သန်မာလှပါသည်ဆိုသော လက်မောင်းကြီးကို ရန်ပြုရန် အသုံးပြုနိုင်ဦးမည်မဟုတ်ပေ။

အားချင်း မတိမ်းမယိမ်း ရှိနေသူ တဦး၏ လက်မောင်းကိုအကျိုးချိုးနိုင်ရန် အမျိုးသား အချင်းချင်းပင်

လွယ်ကူသည့် ကိစ္စမဟုတ်ပေ။ အမျိုးသားများထက် အားအင်ချို့တဲ့သော အမျိုးသမီးများအဘို့သာ၍ပင်မ လွယ်ကူသောကိစ္စဖြစ်၏။

သို့ရာတွင်လက်သန်းကလေးတချောင်းကိုဆွဲထုတ် ဖြုံချိုးနိုင်သည့် အင်အားမျိုး- အမျိုးသမီးတိုင်း၌ ရှိကြသောကြောင့် (နောက်မှဖြစ်စေ- ရှေ့မှဖြစ်စေ- အင်အားကြီးမားသော အမျိုးသားတဦး၏ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဘမ်းချုပ်ထားသော- အနှောင်အဖွဲ့ကို ရုန်းထွက်လိုလျှင် ဘက်ဘမ်းထားသော လူရမ်းကား၏ လက်သန်းကလေးတချောင်းကို အမိအရ ရှာဖွေဆုတ်ဖြုံ လှန်ချိုးကာအနှောင်အဖွဲ့မှ ရုန်းထွက်ရန် ညွှန်ကြားလိုက်ပါကြောင်း)။

နောက်မှ ဝင်ဘက်သည်ကို ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်သည့် နည်းပေါင်းများစွာရှိလေသည်၊ နည်းမှန်၊ စနစ်မှန်နှင့် ခုခံရုန်းထွက်သော် မည်သည့် နည်းနှင့်မဆို လွတ်နိုင်ရုန်းနိုင်သည့် နည်းများဖြစ်ပေသည်။

ယခုရေးသားခဲ့သော နည်းများသည် တချက်လွတ်နည်းများ ရန်သူကို ရန်သူလို သဘောထားပြီး မညှာမတာ ခုခံကာကွယ်သည့်နည်းများဖြစ်သည်။

★ တတောင်နှင့်ရုန်းကန်ဖြေထွက်နည်း ★ဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်၍ရုန်းထွက်နည်း★လက်သန်းကို ချိုးလှန်ရုန်းထွက်နည်းများသည် မြန်မြန်လွတ်သည့် နည်းများဖြစ်သည် ရန်သူလို ရန်ပြုသူများကို ရုန်းရှောင်ဖြေထွက်ရာ၌အသုံးပြု၍ ကောင်းပါသော် လည်း တခါတရံ နောက်က လာ ဖက် ထား သူ ဘမ်းထားသူများသည် ရန်သူကဲ့သို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံရုန်းရှောင်ရန် မသင့်သည့် သံယောဇဉ်ရှိသူ ညီအစ်ကို မောင်နှမ သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါ နည်းများဖြင့် ရုန်းရှောင်ဖြေထွက်ရန် အတော်ကသိကအောင့်နိုင်လှပေသည်။

ဤသို့ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ခြင်း မပြုရက်၍ ခံနေရလည်း အခက်-တတ်သိသည့် နည်းနှင့်ရုန်းရှောင်မဖြေထွက်ရန်လည်း အခက်နှင့်တွေ့ကြုံနေရပါလျှင်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရုန်းဖြေထွက်နိုင်ရန် နည်းကောင်း၂နည်းကိုဆက်လက်ဖေါ်ပြရေးသားလိုပါ၏။

☆

ထိုင်ချရှုန်းထွက်နည်း။

နောက်လှည့်မကြည့်ဘဲ ရှုန်းထွက်နည်း။

ဗန်တိုသမားသည်အမြဲဖြတ်လတ်နေရမည်၊ ဖြတ်လတ် နေသူ တဦးကို ဘယ်သူမှ ဝင်၍ ဘက် ဘမ်းနိုင်မည် မဟုတ် ရှေကဝင်လာသူ ဘေးကဝင်လာသူကို မဆိုထားပါနှင့်ဦး မျက်စိမမြင်ရသည့်နောက်က ဝင်ဘက်သည်ကို ပင် လျှင် ကောင်း စွာ ရှောင် ဖယ် ရှုန်းထွက်ပြီးသား ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

မမြင်အောင် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေသည့်အခါတွင်ဝင်၍ဘက်နိုင်ကောင်း ဘက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်လက် ၂ ဘက်နှင့် အသားချင်း မထိဘဲ ဝင်ဘက်နိုင်ဘို့ရန် ခဲယဉ်း ပေလိမ့်မည်ဆိုလိုသည်မှာ "ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြဲမြဲမြန်မြန် ဘက်မိပြီဟူသော အဆင့်မရောက်မှီ နောက်က ဝင်ဘက်သူ၏ လက်နှင့် အဘက် ခံရသူ၏ ကိုယ် ပဌမဦးဆုံး ထိပြီးမှ လက် ၂-ဘက်ပိုက်ထွေးယှက် ငင်၍ ဘက်မိသွားလေသည်။

အသားကို ထိသည့်အချိန်နှင့် ဘက်မိပြီ ဟူသော အချိန်အထိ စက္ကန့်ပိုင်းအချိန်ခြားနားနေပေသည်။ ဤ ခြားနားနေသောအချိန်အတွင်း ရှုန်းထွက် ကာကွယ်နိုင်သော နည်းများရှိပါသည်ကို စာဘတ်သူအားတင်ပြလိုပါသည်။

အသားထိသည်နှင့်ထိုင်ပါ။

နောက်မှဝင်ဘက်သူ၏လက် မိမိအသားကိုလာထိသည်နှင့် ထိထိခြင်းသိကြပေသည် သိပါသော်လည်း ဗန်တို မတတ်သူမှာ ဘာလုပ်ရမည် မသိ၍ ရောင်တိရောင်ကန်းဖြစ်နေစဉ် ပိုင်ပိုင်ဘက်မိသွားသည့် အခြေသို့ ရောက်သွားတော့၏။

ပုံ (၄၀)

နောက်မှ ဘက်သည်ကို ထိုင်ချရှုန်းမထွက်လျှင် ဤသို့မိနေတော့မည်။

ဗန်တိုတတ်သူ တဦးအဘို့မှာ အသားကို ထိထိခြင်း ဘာ လုပ်ရမည့် အစီအစဉ်ကို သိထားသဖြင့် ထိသည်နှင့် ရှုန်း ရှောင် ဖြေ ထွက် ပြီး သား ဖြစ် နေ ပေတော့သည်။

အလင်္ကို ချောင်း၍- နောက်က ဝင်ဘက်သူ တဦး အား ဗန်တို ပညာသာမ တတ် လျှင် ပုံ (၄၇) ကဲ့ သို့ ကောင်းကောင်းကြီးမိနေတော့မည်။

ဗန်တိုပညာတတ်သူ တဦးဆိုလျှင် ပုံ (၄၇) ကဲ့သို့ ဘက် လိုက် ၍ အသားကိုထိသည်နှင့် ပုံ (၄၈) ကဲ့သို့ ထိုင်ချလိုက်ရပေမည်၊ ဤသို့ထိုင်ချ လိုက် သည် နှင့် ဘက် မည့် သူ မှာ ကောင်းစွာမဘက်နိုင်ဘဲ ကို့ရိုးကားယား အခြေတွင်ကျန်ခဲ့လိမ့်မည်။

အချိန်ကိုက် ထိုင်ချ တတ်ရေအောင် အလေ့ အကျင့်မပြုလုပ်ဘဲ မရပေ၊သို့ကြောင့် ဝါသနာတူသူ အဖေါ်တဦးကို နောက်မှနေ၍ ဘက်ခိုင်းပါဘက်သူ၏ လက် အသား လာ ထိ သည် နှင့် ဇပ်ကနဲ ထိုင်ချ လိုက်ပါ ကျင့်စဆိုလျှင် အချိန်ကိုက် ထိုင်ချနိုင်ကောင်းမှ ထိုင်ချနိုင်လိမ့်မည် ထိုင်အချစောနေ၍ မဘက်ခင် ထိုင်ချမိခြင်း ထိုင်အချနောက်ကျနေ၍ ကောင်းကောင်းကြီး မလှုပ်နိုင်အောင် ဘက်မိသွားခြင်းများကို ကျင့်စတွင်တွေ့ရတတ်သော်လည်း "ငါအလေ့အကျင့်နည်းသေးလို့ဤလိုအခက်အခဲမျိုးတွေ တွေ့နေရတာပါဘဲ" ဟု ယူဆပြီး ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားပါလျှင် ဤလိုအခက်အခဲမျိုး ဘယ်တော့မှတွေ့ရတော့မည်မဟုတ်ဘဲအလေ့အကျင့် ကောင်းလျှင်ရကောင်းသလို ကြွမ်းကြွမ်းကြင်ကြင်တတ်မြောက်တော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်ချပြီးသည်နှင့် ဘယ်ခြေတလှမ်း ဆုတ်လိုက်ပါ

အသားကို ထိထိချင်း ထိုင်ချယုံမျှနှင့် ဖက်သူ့အတွက်ကို့ယို့ ကားယား အခြေတွင် ရောက်သွားပြီး အခြေ ပျက်သွားသည်ကား မှန်ပါသည်- သို့ရာတွင် ထိုင် ချ ပြီး - ရှောင် လိုက် ယုံနှင့် ကျေ နပ် ပါ လျှင် အခြေပျက်သွားသော- သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်ထိမ်းနိုင်သွားသည်နှင့် နောက် တ ခါ ပြန် ၍ ဘက် ပေ လိမ့်မည်။

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

တတောင်ချိုးနည်းဖြင့် အမိဖမ်းပါ

နောက်က ဝင်ဘက် သူ၏ နေရာကလည်း သင်ဝင်၍ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး အမိဘမ်း ရန်ကလွဲ၍ သူ့အဘို့ဘာမျှ ကြိုတင်စဉ်းစားထားမည်မဟုတ်ငါဘက်လိုက်ရင် ကောင်းကောင်း ကြီးမိနေရတော့မည်လောက် သာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် တွေး တော ထားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယခုတော့ သည်လိုမဟုတ်ဘဲ သူဘက်လိုက်သည်နှင့် လှုပ်ရှား ထိုင်ချလိုက်၍ စိုးစိုးပိုင်ပိုင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘက်မိရမည့်အစား ဘလာလေကိုသာ ဖက်မိသွား၍ အံ့အားသင့်ပြီး ကြောင်နေတော့မည်။

ဤလိုအံ့အားသင့်သွားသည့်အချိန်ရှေ့ဆက်ဘာလုပ်ရမည်ကိုမသိဘဲ ဝေခွဲ၍မရသည့် အချိန်ကလေးသည် ခုခံသူဗန်တိုသမားအဘို့အ ခွင့်ကောင်းမဟုတ်ပါလား

ပုံ (၄၇)

အသားထိသည်နှင့် ဤလိုထိုင်ချလိုက်က လွတ်သွားမည်

သို့ကြောင့် ပုံ (၄၇) အနေအထားနှင့် ရှောင်လိုက်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် ညာဘက် လက်က သူ့ညာလက်ကို ဘမ်း ကိုင် လိုက် ပြီး ဘယ်ခြေ နောက်သို့ဆုတ်ကာခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်သို့ယိမ်းလှဲ နိုင် သလောက်လှဲ၍ပုံ (၄၇က) ကဲ့သို့ မတ်တတ်ရပ်လိုက်ပါ။

မတ် တတ် ရပ် မိသည်နှင့် ဘယ် ခြေပြန် တက်ပြီးပုံ (၄၇ခ) ကဲ့သို့ ဘယ်ဘက်က တတောင်ကို သာတွန်းချိုးလိုက်လျှင် တတောင်ချိုးနည်းဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး မိနေမည်ကို သင် တွေ့ရတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ကြောင့်နောက်ကဝင်ဘက်ခြင်းနည်းကို တတောင်ဖိချိုးနည်းဖြင့် ကောင်း ကောင်း ဘမ်း ချုပ်တတ်လိုလျှင်- သူင်၏ ကျင့်ဖေါ်တဦး ကို နောက် က ဝင် ဘက်ခိုင်းပါ၊သူ ဘက် သည်နှင့် ဇပ်ကနဲ ထိုင်ချပြီး- ဘယ်ခြေနောက်ကို ဆုတ်ကာ ရုတ်တရက် ပြန်ပြီး လက်မောင်းချိုးရန်တဆင့်စီ-တဆင့်စီစိတ်ရှည်လက်ရှည်လေ့ကျင့်ပါလေတော့....။

☆

ပုံ (၄၇) က

ထိုင်ချ၍လွတ်သည်နှင့်ညာလက်က
လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ပြီးဘယ်လက်က
တတောင်ကို တွန်းပြီး မတ်တတ်ရပ်လိုက်ပါ။

ကြောကော့နေအောင် ပြန်ဘမ်းနည်း။

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

ဗန်တိုနည်းများကို လေ့လာရာ၌ တနည်းကောင်း ၂-နည်းကောင်းနည်းများကို ပုံသေကားကျ လေ့လာ ခြင်းထက် ကျဘမ်းဖြစ်သလိုအခြေအနေအချိန်အခါကို ကြည့်၍ တနည်းနှင့်မရလျှင် တနည်းသို့ကူးပြောင်းခုခံ သွားရန်လိုပေသည်။

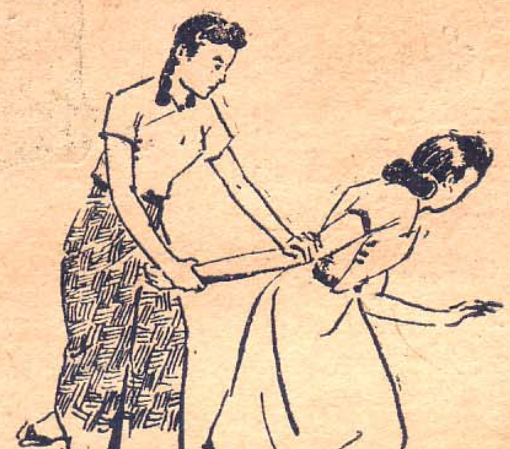
သို့ကြောင့် တတောင်ချိုးနည်းဖြင့်ပြန်၍ဘက်သူကို ဘမ်းရန် အဆင်မပြေသည့် အခါတွင် ယခုရေးသား မည့်ကြောကော့နေအောင် ပြန်ဘမ်းနည်း သို့ကူး ပြောင်းဘမ်းတတ်ရန် ဖေါ်ပြရေးသားလိုက်ပါသည်။

တတောင်ချိုးမှကြောကော့လက်လိမ်ဖမ်းနည်း

နောက်က ဝင်ဘက်လိုက်သည်ကို အသားထိသည် နှင့် သိသိခြင်းထိုင်ချလိုက်ရာ အနည်းငယ် နောက်ကျ၍ တဝက်ထိုင်အနေအထားတွင် ရပ်တန့်သွားသည့် အခါ မျိုးများ၌ စိတ်မပျက်ပါနှင့်ငါတော့နည်းမှားကိုရှောင် မိလေ ပြီ ဟု ိတ်ကို မလျှော့လိုက်ပါနှင့် အင်တိုက် အားတိုက်- ဘယ်လက်က-ဘက်သူ၏ လက်ကောက် ဝပ်ကိုဆုတ်ကိုင်ပြီး ညာလက်က တတောင်ဆစ်ကို မိမိရရကိုင်ကာ ဒူးညွှတ်ပြီး-ဘယ်ခြေဆုတ်လိုက်ပါ....

ပုံ (၄၇ခ) အတိုင်းရန်သူကိုကြောကော့နေအောင် သင်က ဘမ်းနိုင်နေပြီကို အံ့ဩစရာ တွေ့မြင်နေရပေ လိမ့်မည်။

ပုံ (၄၇) ခ



ညာလက်ကဆွဲ-ဘယ်လက်ကတတောင်ကိုဖို
တွန်းလျှင် တတောင်ချိုးနည်းနှင့်
မိနေတော့မည်။

ကိုင်ရှင်းစေမ

ပုံ (၄၉)

ထိုင်ချ၍လွတ်သည်နှင့် ဘယ်လက်ကလက်ကောက်ဝတ်ကိုကိုင်မိလျှင်- ထိုကိုင်မိသည့်အတိုင်း....

ပုံ (၄၉ က)

ကိုင်ဘမ်းဆုတ်ပြီး-ဘယ်ခြေဆုတ်လိုက်ကာ ညာလက်ကတတောင်ဆစ်ကို ကိုင်ပြီး—မတ်တတ်ရပ်လိုက်လျှင်-ဤသို့မိနေစေတော့မည်။

ဤနည်းကိုအင်္ဂလိပ်လို (HAMMER LOCK) ဟုခေါ်သည်- ဗန်တိုပညာတွင် အသုံးအများဆုံး—အချုပ်အနှောင်- အဘမ်းအဆီး နည်းတခုဖြစ်သည်- ဤနည်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဘမ်းနိုင်ရန် အလေ့အကျင့် အတွေ့အကြုံအနည်းငယ်လိုသည်။ သို့ကြောင့် ဤနည်းကိုလေ့ကျင့်လိုလျှင် ကျင့်ဖေါ် တယောက်ကို နောက်ကဘက်ခိုင်းပါ။

အသားထိသည်နှင့်- ဘယ်လက်က လက်ကောက်ဝတ်ကိုကိုင်- ညာလက်ကတတောင်ကိုကိုင်၍ ထိုင်ချပြီး ဘယ်ခြေဆုတ်ပါ-နောက်ပြီးမတ်တပ်ပြန်ထလိုက်လျှင် ပုံ (၄၉—က) ကဲ့သို့သူ့အားကောင်းကောင်းကြီးမိနေလေတော့မည်၊

ဤနည်းကိုကျင့်သည့်အခါ၌ သတိထားရမည့် အချက်များမှာ။

၁။ ထိုင်ချသည့်အခါ- ကိုယ်ကို မတ်မတ်တည့်တည့်ထားပြီးဇပ်ကနဲထိုင်ချပါ။

၂။ ထိုင်ချသည့်အခါတွင် တကိုယ်လုံး၏ အားပါနိုင်သလောက် ပါပါစေ။

၃။ ဘယ်ခြေဆုတ်သည့်အခါ— ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကုန်းပြီး ဆုတ်ပါ- ဘယ်ခြေကျသည့်နေရာတွင်ခြေတဖဝါးလုံးချပြီးခန္ဓာကိုယ်ကို စောင်းစောင်း ခြေချထားသော နေရာသို့ဆွဲယူပါ။

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

၅။ ခြေဆုတ်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် ဘမ်းထားသည့်လက် ၂ဘက် အနေအထားမပျက်ဇပ်ကနဲပြန်ထနိုင်အောင်ကြိုးစားပါလေ။

ကုလားထိုင်ကော လူပါ သိမ်းကြုံး ဘက်ထားလျှင်

ပုံ (၅၀)

ပုံ (၅၀-က)

လက် ၂-ဘက်ယှက်၍-

ဤသို့ကုလားထိုင်ပါဘက်ထားလျှင်-

နောက်မှဝင်ဘက်သည်ကို ခုခံ ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်သည့်နည်း အချို့ ပြီးခဲ့သည့် စာမျက်နှာများတွင်ရေးသားဖေါ်ပြခဲ့ပါပြီ။ ယခု ရေးသားမည့် နည်းများမှာ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်၍ စာသင်ရသောကျောင်းသူများ စာရေးမချီ အမျိုးသမီးများဇာထိုး-ပန်းထိုးအချုပ်အလုပ်ဖြင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူ များအတွက် လက်ဆောင်အဖြစ် နည်းကောင်းတခု ပေးလိုပါသောကြောင့်ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေတုံး နောက်က မလှုပ်နိုင်အောင် ဝင်ဘက်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှောင်ရ ရုန်းရပါ့မည်လဲလို့ စာအတန်တန်ဖြင့် မေးရှာထဲ့အမည်မဖေါ်စေလိုသူ မြောင်းမြ မြို့မှ ညီမကလေး အတွက်လည်း ယခုရေးသားမည့် မလေးလွင်တို့ အဖြစ်အပျက်က ကောင်းကောင်းကြီး အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

ဘာများတတ်နိုင်သေးသလဲ မရွှေလွင်

မှတ်စုစာအုပ်များကို အချောသပ်ရေးကူးနေရာမှ ညောင်း လွန်းလှသဖြင့် ကုလားထိုင်ကိုမှီ၍ မလေးလွင်က ခြေဆန့်- လက်ဆန့်အနားယူနေသည်— အနားယူခြင်း၏ အရသာကို အလုပ်မလုပ်သူတို့မသိနိုင်အလုပ်လုပ်သူတို့မှသာ သိနိုင်သည်။ ဗွဲကောင်းကောင်းနှင့် အင်တိုက်အားတိုက် မနားတမ်း မထတမ်း ၄-နာရီလုံးလုံး-အလုပ်ကြေးများကို လုပ်ရာမှ မနေနိုင်အောင် ညောင်းလာသဖြင့် ခြေဆန့်ခါးဆန့် ကုလားထိုင်ကိုမှီ၍ အနားယူလိုက်ခြင်းဖြစ်၍ အတော် ဇိမ်တွေ့နေသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။

ဂျမ်းအတို့မှာတော့ ဤလိုအခွင့်ကောင်းကိုချောင်းနေခဲ့သည်မှာကြာပါပြီ၊ ယခုမှအလွန်သတိကောင်းလှသော မလေးလွင် မျက်လုံးကလေးမှေးပြီးစိတ်အေးလက်အေးကုလားထိုင်ပေါ်တွင်မှီ၍အနားယူ အပမ်းဖြေနေသည်ကို အလွန် ကြုံကြိုက် တိုက်ဆိုင်၍ တွေ့ရသည်။

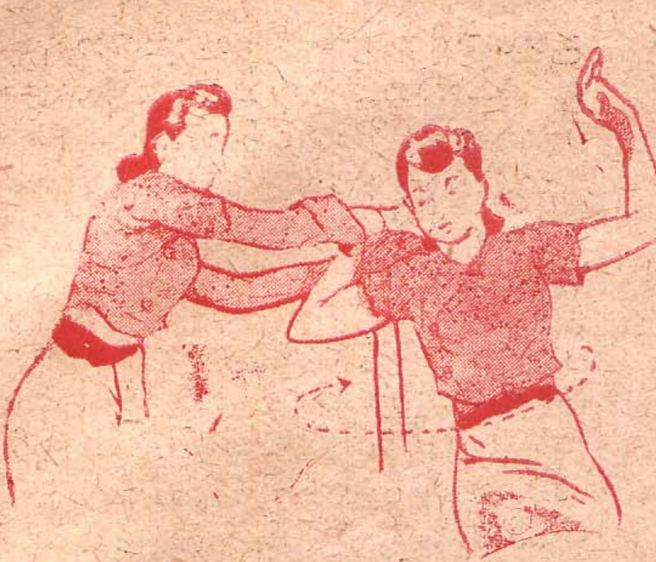
ပုံ (၅၀-ခ)

ဆောင့်တွန်းတင်ပါ၊

အသာ အယာ ခြေ ဖျား က လေး ထောက်ပြီး ခေါင်းငုံ့ကာ ကုလားထိုင်နောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင် သွားပြီး ကုလားထိုင်ရော လူပါ နောက်ကနေ၍ သိမ်းကြုံးပြီး ပုံ (၅၀) ကဲ့သို့ ဘက် လိုက်လေတော့သည်။ လက်တန်ကောင်းကောင်းအားကောင်းကောင်းနှင့် မလှုပ်နိုင်အောင် ဘက်ထားလိုက်သည်။

အေးအေးဆေးဆေး သက်တောင့် သက်သာဇိမ်နှင့် အနားယူနေစဉ် မြုံးကနဲ ဝုံးကနဲ နောက်မှ အတင်းဒလကြမ်း ဝင်လာပြီး ကုလားထိုင်နှင့် ညှပ်နေအောင် တအားဘက်ထားလိုက်သည့် အတွက် ရင်ထဲတလှပ်လှပ် နေအောင်မျက်လုံးကလေးပြူး၍အတော်ဘဲထိပ်လန့်တုံလှုပ်သွားမိသည်။

ပုံ (၅၀-ဂ)



မျှားအတိုင်းခါးလှည့်ဘမ်းပြီး...

"ကဲမရွှေလွှင်ဘာများ တတ်နိုင်သေးသလဲ အရှုံးပေးပြီ မဟုတ်လား"ဟုသောအသံကြားမှသူငယ်ချင်းဂျမ်း လက်ချက်ပါကလားဟု စိတ်အေးသွားပြီး အကြောက်ပြေသွားသည်။

ဗန်တို သင်တန်းတက်နေမှန်း-သိကတဲကမလေးလွှင်ကို ဂျမ်းကတွေ့တိုင်းလက်ဆွဲလိုက်- လည်ပင်းညှစ်လိုက်-ခေါင်းပုတ်လိုက်နှင့် ပညာစမ်းတတ်သည်- သူမထိ-တထိ-ဤလိုစတိုင်း လျှင်လျှင်-မြန်မြန်- ဖြတ်ဖြတ်လတ်လတ်နှင့်- မထိအောင်- တွန်းလှန် ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် "ဗန်တိုတတ်တဲ့ ကောင်မလေးတော့ မလှုပ်နိုင်အောင် တခနေ့နေ့ ဘမ်းပြအုံးမယ် သတိသာ ထားပေတော့" ဟုလွှန်ခဲ့သည့် ၂လလောက်ကကြိမ်းဝါးဘူးသည်ကိုမလေးလွှင်က ယခုမှသတိရလာသည်။

ရှောင်ပါတော့လား—မလေးလွှင်

ရှောင်မှ - ရုန်းမှ- မရုန်းနိုင်- မဖြေထွက်နိုင်လျှင်-ဂျမ်းကနောက်ပြောင်၍- မဆိုးအောင် ဖြစ်တော့မည်-ရုန်းရ—ရှောင်ရအောင်ကလည်း "ရှေ့တိုးလည်းစားပွဲ-နောက်ဆုတ်လည်းကုလားထိုင်"ဖြစ်နေ၍ အလွယ်တကူနှင့် ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်နိုင်မည်မဟုတ်- ဘက်

ထားသူကလည်း နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်= သံလျှိုးပစ်ချန်ပီယံ-သံပြားဝိုင်းပစ် ချန်ပီယံတဦးဖြစ်သည်ပြင် သိုင်းဗန်တိုသင်တန်း တက်ဘူးသူဖြစ်နေသည်။ အားလည်းသာ-ပညာကလည်း သာ အခြေအနေအခွင့်ကလည်းသာနေ၍ မလေးလွှင်အဘို့ အရှုံးပေးရတော့မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်။

အိုဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် (ဘမ်းနည်းရှိလျှင်- ဖြုတ်နည်းရှိရမည် ဟုသင်ထားခဲ့ရသည်မဟုတ်လား) ဟု သူကိုယ်သူ-အားပေး၍ လျှပ်တပျက်အချိန်အတွင်းအစွမ်းကုန်စဉ်းစားကြည့်သည်။

အလွတ်ရုန်းလေပြီ

ခေါင်းထဲတွင်နည်းတနည်း ပေါ်လာသောကြောင့် ပုံ (၅၀) တွင် မျှားပြထားသည့်အတိုင်း လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးယှက်ပြီး အပေါ်သို့ (ဒီဂရီ ၄၅) လောက်မှန်း၍ လက်တဆန့်-ဆောင့်တွန်းထိုးလိုက်သည် ပုခုံးအား- လက်မောင်းအား- တအုံလုံးကြွ၍ တွန်းတင်လိုက်သလိုဖြစ်သွား၍ ဂျမ်းဘက်ထားသော လက် ၂ဘက်အကြင်းလိုက် အပေါ်သို့ကြွတက်သွားပြီး လွတ်ထွက်သွားလေတော့သည်။

ပုံ (၅၀ ဃ)

လှည့်-ထ-၍ တတောင်ကိုဘယ်လက်တွန်းပါ။

ပုံ (၅၀) -င-

မျှားအတိုင်းဖိချုံးပြီးဆွဲတင်ပါ။

လွှတ်သွားလျှင်- လွှတ်သွားခြင်းပုံ (၅၀-ဂ-) တွင် မျှားပြထားသည့်အတိုင်း ခါးကို တအားလှည့်၍ သူ့ညာလက်ကို ဘမ်းဆွဲလိုက်ကာ တဆက်တည်းမျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည်။ ရပ်ပြီးတရှိန်တည်း ပုံ (၅၀ ဃ) ကဲ့သို့ဘယ်လက်ကတတောင်ကိုကိုင်တွန်း၍ ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်လိုက်သောကြောင့် တတောင်ဖိချုံးနည်းကဲ့သို့ သူ့အား ကောင်းကောင်းကြီးဒိုင်ပိုင်မိနေတော့သည်။

ဂျမ်းမှာ အရှုံးပေးလိမ့်မည်ဟု သူမျှော်လင့်သလို ထင်စားထားရာမှ- မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာဘဲ မြုံးကနဲ ရုန်းထွက် ခံလိုက်ရသောကြောင့် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေစဉ် သူ့လက်ကို ပြန်အဘမ်းခံရတော့မည်မှန်းသိလာ၍ ရုန်းရန် ဟန်ပြင် ပါသေးသည်- သည်တော့လဲ-မလေးလွင်ကဘယ်ရပါလိမ့်မလဲ ပုံ (၅၀-င) တွင် မျှားပြထားသည့်အတိုင်း- ညာလက်က အပေါ်သို့ဆွဲ၍ ဘယ်လက်က တတောင်ကို ခပ်ဆပ်ဆပ်ဖိချုပြီး.... ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဘူး မမဂျမ်းသိပြီလား''ဟု မေးလိုက်လေတော့သတည်း။

★

ချုပ်နှောင်နည်း-မှန်သမျှချုန်းဖြေနည်းရှိသည်-
ထိုနည်းများကိုသိအောင် လေ့လာပါ။

တတောင်ခြေဆုတ်တွက်နည်း။

နောက်မှ ဝင်ဘက်သည်ကို ခြေဆုတ်ပြီးတတောင်နှင့်တွက်သည့် နည်းတနည်းသည်- ဗန်တို သမားများ အသုံး များ သည့် နည်း တနည်းဖြစ်လေသည်။

ထို နည်း ကို သိ ထား ထိုက်၏လေ့ကျင့်ထားသင့်၏စာရှုသူ ဗန်တို ဝါသနာအိုးတို့ သဘော ပေါက်စွာ မြင့်လေ့ကျင့် အသုံး ပြုနိုင်ရန်ခင်သန်းမြင့်တို့မောင်နှမ သင်ကြားလေ့ကျင့်နေပုံကို ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

ညီမကိုဆရာတင်သောအကိုလေး

"မြင့် ၁၂-နာရီထိုးပြီ သိုင်းသင်တန်း မသွားသေးဘူးလားဘာလဲ အဖေါ်မရှိလို့ မသွား တာလား ဒီလိုဆိုရင် အကိုလေး လိုက်ပို့မယ်လေ" ဟုသူ့ညီမလေး အဖေါ်မရှိ၍သိုင်းသင်တန်း မသွားသေးဘူး ထင်၍ မေးလိုက်သည် " ဒီအပါတ်-သင်တန်း ပိတ် ထား တယ် အကိုလေးစာမေးပွဲ ဖြေမဲ့ကျောင်းသူတွေ သိုင်းသင်ဘန်းမှာ အဖော်များများပါတဲ့အတွက် စာကျက်ဘို့လို့ပိတ်ထားဘယ် ဒါကြောင့် မသွားဘူး"

"ဒါမြင့် အခုဘာလုပ်နေသလဲ စာကျက်နေသလား အားရင်အကိုလေးကို ဗန်တို ပြပေးစမ်းပါ နောက်က ဝင်ဘက်ထာကို ရှောင်တဲ့နည်း တွေ အကိုလေးကိုပြပေးဘို့ကျန်သေးတယ်ဆို"

အော် ဟုတ်ပါရဲ့ ၂-နည်း ၃-နည်း ကျန်သေးတယ်မြင့်ကို နောက်က နေပြီးဖေါဒီလို လက်ပါသိမ်းကြိုးပြီး ဘက်ပေးစမ်းပါ"

ပုံ (၅၁)

အသါးကိုထိသည်နှင့်လက်၂-ဘက်ကါး၍ဘယ်ခြေတလှမ်းဆုတ်လိုက်သည်

သူ့ညီမလေးပြသည့်အတိုင်း အကိုလေးကနောက်က ဝင်ပြီး ခင် သန်း မြင့် ကို ဘက်လိုက်သည်။

အသားကို ထိသည်နှင့် လက် ၂ ဘက်ကိုနောက်သို့ ကါးပီးဘယ်ခြေသူ့နောက်ရောက် အောင် ဆုတ်လိုက်သည်၍ သို့ပုံ (၅၁) ကဲ့သို့ လက်ကားပြီး ခြေဆုတ်လိုက် သော ကြောင့် ဖက်လိုက်သူအကိုလေးအတွက် ပိုင်ပိုင်မဘက်နိုင်ဘဲ ကို့ယို့ကားယား ဖြစ်သွား သည်၍သို့ အနေ အထား ပျက်သွားသည်နှင့် ခင်သန်းမြင့်ကမြှောက်ထားသောလက်၏ ဘယ်တတောင်ဖြင့်ရင်ဝကို တအားကုန် တွက်လိုက်မည့်ဟန်ပြထားကာ "အခုနည်းက ဖက်ထာကို သိသိချင်းလက် ၂ ဘက်ကားပြီး ခြေ ဆုတ် တာနဲ့ တ ပြိုင်တည်းရင်ဝနှင့် နီးတဲ့ကိုယ်တတောင်နဲ့တွက်ချလိုက်တဲ့နည်းဘဲ ခြေခံတွက်ချနည်းလို့လဲခေါ်တယ် အလေ့ကျင့်ကောင်းကောင်းနဲ့သာ အချိန်မှီကိုက်တွက်ချနိုင်ရင် ခြေခံထားတဲ့ အတွက် ၅မ်းပြန်သွားမဲ့နည်းဘဲ"

ခြေ၂ခြောင်းဆွဲ-မ—ဆောင့်ထည့်နည်း

"တတောင်နဲ့တွက်မယ်ဆိုတာသိလို့- တွက်မဲ့တတောင်ကို ဘမ်းကိုင်ပြီးတွန်းထာရင်ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ"ဒီလိုဆိုရင်လဲ အလွယ်ကလေးပါဘဲ တတောင်နဲ့

ပုံ (၅၁) က

ဇပ်ကနဲခြေ ၂-ချောင်းကိုဆွဲမပစ်လိုက်သည်။

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

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

အကိုလေးမှာ စိတ်မဆိုးသော်လည်း ကျုံမီးတော့ အတော်တိုသွားပုံရသည် ''လုပ်လိုက်မှဖြင့်အရမ်းကြီး ဘဲ ကံကောင်းလို့ ဇက်မကျိုးတယ်''ဟု ဒေါနှင့် ခပ် ဆတ်ဆတ် ပြောလိုက်သည်ကို ကြားရ၍ ခင်သန်းမြင့် မှာ ပြာပြာသလဲ ''ဘယ်နာသွားသလဲ— ကန်တော့ အကိုလေးရယ် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြလိုက်မိလို့ ဒီလို ဖြစ်သွားတာပါအကိုလေးကိုယ်က-ခလေးတော့ မြင့်လဲမထိမ်းလိုက်နိုင်ဘူး''

''ကောင်းပါကွာသူ့ဆီတပည့်ခံရတာမနိပ် ပါဘူး- တယ်နှိပ်စက်ထာဘဲ မတတ်ခင်တော့ ခံအုံးပေါ့ ဟုတ်လား အင်္ကျီလဲ ဖုတ်တွေပေ ကုန်ပါပြီ။

'ဒီလိုလဲ သဘောမထားပါနဲ့အကိုလေး ရယ် အနာမခံရင် အသာဘယ်စံရမလဲ- ဗန်တို သင်လို့မှ ဒါလောက် အနာမခံရင် ဘယ်တတ် တော့မှာလဲ တခါကိုယ်ခံရဘူးတော့ ဒီနည်း ကို တသက်လုံးဘယ်မေ့တော့မလဲ မမေ့မှလဲ ကိုယ်ရေးကြုံကသက်လုံကောင်းနှိုင်မယ်မဟုတ် လားစိတ်မပျက်ပါနဲ့' ဟု သူ့အကိုလေးအား- ဖုတ်များ ခါပေးရာက စိတ်မဆိုးပါရန် ချော့နေ လေတော့သတည်း။

☆

နောက်မှ ပွေ့ချီမတင်ထားလျှင် မည်သို့ ရှုန်းထွက်မည်နည်း

ခေါင်းတိုက်ဖနောင့်ဆောင့်နည်း

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

'ရန်ဖြစ်ထားမဟုတ်ပါဘူး-ဗန်တို စမ်းနေကြတာ ပါ-သူက ဗန်တိုသင်တန်း-တက်နေလို့ ကျွန်တော်က သူ့ရှိက- တဆင့် သင်နေတာပါ'

အော်မြင့်က ဗန်တိုတတ်သလား-ဘယ်မှာသင်သ လဲဆရာဘယ်သူတွေလဲ-ဦးလေးလဲ— ငယ်ငယ်တုံးက အတော်သင်ခဲ့တယ်-အခုတော့ မေ့တာတွေမေ့ကုန် ပြီ-ဒါပေမဲ့လူ ၅ ယောက် လောက် တော့ ကောင်း

ကောင်းကြီးခံချနိုင်သေးတယ်'' ဟု ဝင့်ဝါစွာသူ့တူမ အား ပြောပြ မေးမြန်းနေသည်။

''မြင့် ဗ-လ-စဌာနချုပ်ကသင်ပေးတဲ့အမျိုးသမီးသိုင်း ဗန်တို ဗန်ရှည် သင်တန်းမှာ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း သွား သင်နေပါတယ်'' ''ဒါဖြင့်အခုဘာနည်းတွေရောက်ပြီ လဲ-ဦးလေးကိုပြစမ်းပါအုံး''

''ဘေးကဝင်ဘက် ထာ-နောက်က ဝင် ဘက် တာ တွေ ကို ကာကွယ်ရုန်းရှောင် တဲ့ နည်း တွေ မှာ တင်ဘဲ- ရှိပါသေး တယ် သိတ်မသင်ရ သေးပါဘူး''။

'' အဲဒီ နည်း တွေကိုဘဲ ပြစမ်းပါ အုံးသေ''

လာ အကိုလေး ဦလေးကိုပြရအောင် မြင့်ကိုခုနကလိုဘက် ပေးအုံး-

''ဟင့် အင်း ငါ ကိုနှိပ်စက်အုံးမလို့ ဘာရမလဲ နင့် ဘာ သာ နင့်တယောက် ထဲ ပြပေတော့''

''ဘက်တဲ့လူမရှိ ဘဲနဲ့ ဘယ်နှယ်လုပ် ပြမလဲ''

''ဟုတ်သားဘဲ ဘက် ပေး လိုက်လေကွာ''

''ဒီကောင်မလေးက အရမ်းလုပ်တတ်တယ် ဦး လေးရဲ့ ခုနကဘဲ ကွန်တော့ကို တတောင်နဲ့တွက် ခြေ၂ခြောင်း ဆွဲ-မ-ပစ်နဲ့အရမ်းလုပ်တာကွန်တော်ခံ ရတာ- ကွန်တော် မလုပ်ခြင်ဘူး သဘောလောက်ဘဲ ပြပါလား''

ပုံ (၅၂)

နောက်စေ့နှင့် မျက်ခွက်ကို လှန်တိုက်လိုက်ပြီး ညီ၊သူကြီးကို ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက် ပေါက် လိုက်ပါ။

''ဒါဖြင့်ရင် ဦးလေးမြင့်ကို နောက်ကဝင်ဘက်တဲ့ နည်း တနည်းနည်းနဲ့ ဘမ်းပြ မယ် မြင့် ရုန်း နိုင် ပါ့ မလား''

ဒါတော့ ဘယ်သိမလဲ ဦးလေးက ဘယ်လိုဘမ်း မယ်မှန်းမှမသိဘဲ ဦးလေးကသိုင်းဗန်တိုတတ်တယ်ဆို ထားတော့ မြင့် မပြောရဲဘူး ရုန်းတော့ ကြည့်မယ်- ဘမ်း လေ ဘယ် လို ဘမ်းမလဲ''

''ဦးလေးဘမ်းမဲ့ နည်း တော့ မြင့်ရုန်း ထွက် နိုင်မယ် မထင် ပါဘူး'' ပြောပြော ဆိုဆိုနောက်မှဘက် ပြီးခြေ၂ခြောင်းမြေ ကြီးမထိအောင်ပွေ့ ချီမ တင်လိုက် သဖြင့် မြင့် မှာ ယက် ကန် ယက် ကန် နှင့် ပါ သွား လေ တော့ သည်- ရုတ်တရက်မ မျှော်လင့်သောနည်း ဖြစ်၍ခင်သန်းမြင့်မှာ ဘာ လုပ် ရမှန်း မ သိပေ။

သူ့တူမလွယ်လင့် တကူ မရုန်း နိုင်မှန်း သိ၍ ''ဗန်တိုဆရာမ လေးမိပြီဟေ့ ဘာမှ မလုပ်တတ်ဘဲအရှုံး ပေး ရ တော့ မယ် ဟေ့ ငိုဘော့မယ်ဟေ့'' နဲ့ လှောင်ရီရီရင်းကရိုးရိုး ပွေ့ချီမတင်ရုံမဟုတ်ဘဲ ပတ်ချာလည် မွှေ့ရမ်းပစ်နေ တော့သည်။

ဤလိုမခံချင်အောင်အစအလှောင်ခံရမှဘဲဘယ်လို လုပ်ရမည်ကိုသတိရလာတော့သည်။ ဤနည်းတနည်း သာရှိ၍ ဘာမျှချင့်ချိန် စဥ်းစားမနေတော့ဘဲ အားရှိ

သမျှ ဖြစ်ညှစ်၍ ထိုနည်းကို အသုံးပြုလိုက်သဖြင့် ဖက်ထားသူ သူ့ဦးလေးမှာအားကနဲအော်၍ သူ့ကိုလွှတ်လိုက်လေတော့သည် သေသေချာချာ နောက်ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်သောအခါ ဦးလေး၏ နှာခေါင်းမှ သွေးတွေရှန်ကျနေသည်။ ဦးလေးညိုသူကြီးမှာလည်းသပြေသီးမှည့်လောက် သီးရောင်ထနေပြီး ညိုမဲနေသည့်အကိုလေးကတော့ "ဘယ်လိုများ လုပ်လိုက်ပြန်တာလဲ— မိသန်းမြင့်ရယ်" ဟု အားနာစွာ ညီးညူလိုက်သည်။

ပုံ (၅၂) ကဲ့သို့—နောက်စိနှင့် ခေါင်းကိုလှန်တိုက်ပြီးဖနောင့်နှင့် ညိုသူကြီးကို တန်ထည့်လိုက်သည် အတွက်လွတ်သွားသည် ဆိုသည်ကိုတော့ ဦးလေးနှင့် ခင်သန်းမြင့် ၂ ဦးတည်းသာ သိပါတော့သတည်း။

★

ဘေးမှဝင်ဘက်လျှင်

ဝေဝေမှာ ဒီတနင်္ဂနွေနေ့တော့ သိုင်းသင် တန်းတက်ဖြစ်အောင် တက်မည်ဟု အားခဲ့ပြီး အိမ် မှု ကိစ္စများကို စနေနေ့ ကတည်းက ကြိုတင်၍ အပြီးတိုင်ပြုလုပ်ထားသည်။

ဗ-လ-စ သိုင်းသင်တန်းမှာ တ ပါတ် တွင် အမျိုးသွီးများအတွက် တနင်္ဂနွေနေ့ တရက်သာ နေ့လည် ၁ နာရီမှ ၃ နာရီအထိ သင်ပေးသည် တပါတ် လွတ်သွားလျှင် တပါတ် ဆို သလောက် သိသိ သာသာ နောက်ကျသွားပြီးသခ်ၤန်းစာများကို အတော်လိုက်၍ သင်ကြားရသည်။

ဝေဝေအဘိုမှာ သူများထက် တာ ဝန် များ သည့်အတွက် သိုင်း သင်တန်းကို မပျက်အောင်အတော်ကြိုးစား၍ တက် ရောက် နေရသည့် ကျောင်းစာကိုလည်း ရက်အား တင်္ဂနွေနေ့တွင်

ပုံ (၅၃)

ဘက်မှန်း သိသည်နှင့် လက်တဘက်က သူ့နှာခေါင်းကိုတားပြီး

ပြုလုပ်ဘို့ တာဝန်တွေ -ပါလာသည့်တပါတ်လုံး ဝတ်လာသည့် အဝတ် များကို လျှော် ဖွတ် မီးပူ တိုက် ဘို့ အလုပ် တွေက ရှိနေသေးသည် ကျောင်း အားသည့် ရက်ကလေးတွင် အိမ်မှုကိစ္စကလေး များကိုလည်း အိမ်က လူကြီးတွေက ဝင်၍ပြုလုပ်စေချင်သေးသည်။

ကျောင်းစာကို စနေနေ့ည အပြီး ပြုလုပ် ထားသည် လျှော်စရာဖွတ်စရာများကို စနေနေ့ညနေ ကတည်းက လျှော်ဖွတ် ထားသည် အိမ်ဗာရီယကိစ္စများကိုဝေလ ဝေလင်းကထ၍ အင်တိုက်အားတိုက် ကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးသည်၊ မနက် ၉ နာရီထိုးလျှင် ဝေဝေအားဘာမျှမခိုင်း ပါနှင့်တော့ ညနေသင်တန်း ပြန်မှ လုပ်ပေးပါရစေဟု ညင်း ပယ် တော့မှာ သေချာလှသည်။

တိုင်းရင်းမေ

ယခင်လွှန်ခဲ့သည့်အပတ်တနင်္ဂနွေနေ့ကလည်းအိမ်တွင် ဆွမ်းကြွေးရှိ၍မဘက်ဖြစ်ဘဲ တပတ်ပျက်သွားပြီသို့ကြောင့် ယခုအပတ် တက်၍အောင် တက်မည်ဟု ကြိုးစား၍ ထားကာမှ တောမှ ဧည့်သည်များ မနက် ၁၀ နာရီလောက်တွင် တပြုံကြီး ရောက်လာကြသည်။

ဟစ်၍ ငိုချင်လောက်အောင် စိတ် ညစ် မိသည့် ဧည့်သည် ကို ပစ်၍ သင်တန်းကို ဘယ် နည်း နှင့်မျှ သွား၍ မဖြစ်ဘော့ အား လျှော့လိုက်ဘော့သည်။

ညနေ ၄-နာရီထိုးသည်နှင့် တလမ်းကျော်ဘွင် နေနေသောသိုင်း သင်တန်းသူ တဦးဖြစ်သည့်မေဘို့အိမ်သို့ ယနေ့ ဘာ များ သင်ပေး လိုက် သည် ကို သိလို သင် လို၍သွား မေးလေတော့သည်။

ခနီးရောက်မဆိုက် မေက "ဝေ ဘာဖြစ်လို့သင်တန်းမတက်ထာလဲ ဆရာမကတောင် ဝေ့ကိုမေးနေပြီ- ခွင့်တိုင်စာလေး ဘာလေး ပို့လိုက်အုံးလေ"

ပြော .... မပြောချင်ပါဘူး မေရာ ဟို အပတ်ကတော့ အိမ်မှာ ဘုန်းကြီး ဆွမ်း ကြွေး လို့ ဒီအပတ်တော့- တက်မယ်လို့အားခဲထားကာမှ အချိန်ကပ်ပြီး တောက ဆွေမျိုး တသိုက် ရောက် လာတာနဲ့ မတက်ဖြစ်တာ ခွင့် တိုင်စာတော့ စာဘိုက်ကာဲ ပို့လိုက်တော့မယ်- ဒါထက်ဒီအပတ် ဗန်တိုဘာတက်ပေးသလဲ ဝေ့ကိုပြပေးနိုင်ပါ့မလား မေဘယ်သွားစရာရှိသလဲ"

"သွားစရာ တော့မရှိပါဘူး ဒါပေမဲ့ သိုင်းတော့ မေသင်မပေးနိုင်ဘူး-ဝေဒီနေ့အတော်ကလေးပင်ပမ်းလာတယ် ဗန်တို တနည်းတော့ ပြပေးမယ်"

"တနည်းဘဲရရဝေက ကျေးဇူး တင်လှပါပြီကွာ သင်ပေးပါ"

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

ဝေကထ၍ဖက်လိုက်သည်၊ ပုံ (၅၃) ကဲ့သို့ဖက်လိုက်သည်နှင့် ညာလက်သန်းကလေးဖြင့် အထက် နှုတ်ခမ်းနှင့် နှာနု နေရာကို ချိန်မှန်း၍ပုံ(၅၃ က) ကဲ့သို့ ဝေ့ခါးကို ပြန်ဖက်ကာ နှာနုကို တအား လှန်ချလိုက်ရာ ဝေ့မှာ အင့်ကနဲ မည်ပြီး ခါးကလေး ကော့၍ နောက်သို့ ပက်လက်လန်၍ ကျသွားတော့သည်- ကမျာ ကရာလဲရာမှ ဝေကထ၍—

"ဒီနည်းဟာ အတော်ထိတဲ့ နည်းဘဲ .... သာသာကလေးနဲ့အတော်နာပါကလား မေရဲ့"ဟုသူ့နှာနုကလေးကို ပွတ်၍ပြောသည်။

"နာဆို ဒီနေရာဟာ ချက်ကောင်းနေရာဘဲ ဘေးကဝင်ဘက်ထာတင်မကဘူး ရှေ့ကဝင်ဘက်ထာကိုလါဘက်သူခါးကိုကိုယ်က ငံုလိုပြန်ဘက်ထိမ်းထားပြီး နှာနုကိုလက်သန်းကလေးနဲ့လှန်ချလိုက်ရင်ဘယ်သူဆက် ဘက် ထား နိုင်အုံးမှာလဲဟု.... ပြောပြနေတော့သတည်း။

ပုံ (၅၃-က)

လက်တဘက်ကခါးကိုပြန်ဘက်၍ နှာနုကိုလှန်ချပါ

★

ဘောကဝင်ဘက်သည့်ကိုကာကွယ်နည်းတနည်း။

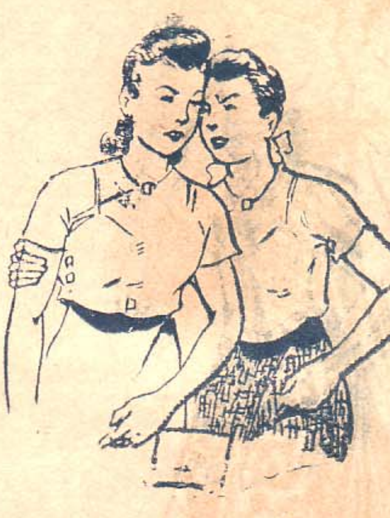
ပါးနားကပ်မလာနှင့်

ခင်သန်းမြင့်မှာ- အလွန်ဖြတ်လတ်လျှင်မြန်သူဖြစ်သည့် အသက်ငယ်ပြီး ကာယဗလ သိတ်မထွားသော်လည်း သူ့ထက်သန်မာ ထွားကြိုင်းသူများနှင့် ယှဉ်၍လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရလျှင် သူကသာ အနိုင်ရသည်က များသည် ဗန်တိုပညာကို အထူးစိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် အမြဲ လေ့ကျင့် နေသဖြင့် သတိဆောင်ပြီး အမြဲ လျှင်မြန် ဖြတ်လတ်နေသည်။

လဘက်ရည်ပွဲတခုသို့ သွားရန် မှန်ရှေ့တွင် အလှပြင် နေသည်။ သူ့ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်း- မတင်ထွေး- နောက်ကရောက်နေမှန်းပင် သူမသိသေး- မှန် ရှေ့၌သူ၏ အလှ တွင် သာ ကြည့်၍ မဆုံးဘဲ နစ်မြော နေသည်။

မတင်ထွေးကလည်း အသံမပြုဘဲသူ့ သူငယ်ချင်း၏အပြုအမူများကို မှန်ထဲတွင် အရိပ်မပေါ်အောင် ရှောင်၍ ချောင်ကျကျမှ နေပြီးကြည့်နေသည့်ခင်သန်းမြင့်၏ရွှန်းစို ဖြူဝင်းသော အသားအရေ နုနယ် ကြည်လင်ရှင်ချိုသော မျက်နှာကလေးကို မတင်ထွေးမှာကြည့်ကောင်းတိုင်း၍ ကြည့်နေရာကဘာစိတ်ဘာလက်ပေါက်လာသည်မသိ- မှန်ရှေ့တွင် မဲ၍အလှပြင်နေသော ခင်သန်းမြင့်အား အပြေးကလေး- ဘေးတိုက် ဝင်ဘက်လိုက်ပြီး-သူ့မျက်နှာကို ခင်သန်းမြင့်ပါးရှိသို့ ပုံ (၅၄) ကဲ့သို့ထိုးကပ်လိုက်သည်ဆိုလျှင် ဘဲမျက်စိဒီးဝင်းဝင်းတောက်၍ မိုက်ကနဲဖြစ်သွားပြီးပက်လက် လန်၍ ကျသွားလေတော့သည်။

ပုံ (၅၄)



(ဤလို ဘေးတိုက် ဝင်ဘက်ပြီး မျက်နှာပါးနားကပ်လာလျှင်)

ဘယ်လိုလုပ်လိုက်ပါလိမ့်

မှန်ထဲတွင် စိတ်ကူးယဉ်နေသော ခင်သန်း မြင့်မှာ ဖြုန်းကနဲဘေးကဝင်ပြီး ဖက်လိုက်သည့်ကို အထိတ် တလန့်ခံလိုက်ရပြီး မိမိမျက်နှာပါးနားသို့အရိပ်တခုထိုး၍ ကပ်လာသည်ကို တွေ့လိုက်ရသောကြောင့် နီးရာဘယ်တတောင်ဖြင့် ဇပ်ကနဲမတင်လိုက်ပြီး ပါးကိုကာကွယ်လိုက် ကာ ဘယ် ခြေနောက် သို့ ဆုတ်သည်နှင့်တချိန်တည်း ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ လည်ပင်းကို တွက်ချလိုက်လေတော့သည်။

"အို....မြင့်...." ဟု အော်ပြီး ပက်လက်လန်ကျသွားသံကြားရမှ သူငယ်ချင်း ထွေးပါကလား ဟု အသိဝင်လာပြီး အစွမ်းကုန်အားသွန်၍ မပြုလုပ်ဘဲ ညှာလိုက်၍သာမတင်ထွေးအတွက်အတော်ကံကောင်းသွားသည် မညှာဘဲ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ချခြင်း ခံလိုက်ရလျှင် သတိမေ့ပြီး နှာနှပ်ယူရပေလိမ့်မည်။

"ဆောရီး.... ထွေးရယ်.... ကိုယ်လန့်ပြီး တစိမ်းမှတ်လို့ လုပ်လိုက်မိတာဘာ- ဘယ်နာသွားသလဲဟင် သိတ်နာသွားသလား— မြင့် တောင်းပန် ပါတယ် ကွယ်- စိတ်မဆိုးပါနဲ့.... ပြောပါအုံး- သိတ် နာသွားသလားလို...." ဟု စိုးရိမ်တကြီး မေးမြန်း နေရှာသည်။

ထွေးမှာ ဘော်-တော် နှင့် စကားမပြောနိုင် သူ့ကိုယ်သူ ဘာဖြစ်သွား မှန်းလဲမသိ ဘယ်နာသွားမှန်းလဲမသိ....ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေသည့်ခင်သန်းမြင့်က ယုယုယယ လှုပ်၍လှုပ်၍ တတွတ်တွတ်မေးမြန်း

ပုံ (၅၄-က)

နီးရာတတောင်ကိုဇပ်ကနဲမတင်လိုက်ပြီး

ပုံ (၅၄-ခ)

ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်၍တတောင်နှင့်ခါးလှည့်တွက်ချလိုက်ပါ။

မှသက်သာသလို ရှိသွားပြီး ဝမ်းနည်း ပက်လက်နှင့် မျက်ရည်တွေ-တွေ့တွေ့ကျရာမှ "ရက်စက် လှချီလား မြင့်ရယ်....ဘယ်လိုလုပ်လိုက်ထာလဲ.... ကိုယ် သိတ် ဝမ်းနည်းတာဘဲ" ဟု သနားစဘွယ် ပြောနေရှာသည်။

"မြင့်-ထွေးရယ်လို့....သိလို့ တမင် လုပ် ထာ မ ဟုတ်ပါဘူး ဗန်တိုပညာသင်ထားတော့ အကျင့်ပါနေတယ်ကွယ်....ထွေးကလဲ- အသံမပေး ဘာမပေးနဲ့- မြုံးကနဲ လာလုပ်တော့လန့်ပြီး လုပ်လိုက် မိတာပါ- ကျင့်ထားတဲ့ ဗန်းတိုပညာကလဲရှိနေတော့- ဒီနည်းကို လုပ်လိုက်မိတာ- လုပ်လို့တဝက်ကမှ ထွေးမှန်းသိလို့ သက်သာသွားတာ ဒီပြင်လူစိမ်းသာဆိုရင်စကားမေးမရအောင်ကို လုပ်ပစ် လိုက်နိုင်တဲ့ နည်းတွေ မြင့်လေ့ကျင့်နေတယ် ထွေး-မြင့် တောင်းပန်တာတော့ ကြေနပ်ဘို့ကောင်းပါတယ်ကွယ်" ဟု....ခင်သန်းမြင့်က မျက်နှာကလေးတမင်ညိုး၍ ပြောလိုက်သည်။

"တော်ပါပြီ- ကြောက်ပါပြီ မြင့်ရယ် ချစ်လို့ အချစ်စမ်းမိတာလေးကိုဘဲ ဒါလောက်မျက်စိမီးပွင့်သွားအောင်ခံလိုက်ရရင်မုန်းလို့များရိုက်ရင်ထသတ်မလားတောင်မသိဘူး- ဒါပေမဲ့ ထွေးကမြင့်ကို ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးနိုင်ပါဘူးတဲ့ မြင့်လေးရယ် စိတ်ကောင်းလဲ မရှိပါနဲ့ ဝမ်းနည်းစကား တောင်းပန် စကားတွေလဲ ပြောမနေပါနဲ့တော့ လဘက်ရည်ပွဲ နောက်ကျနေလိမ့်မယ်သွားကြစို့လား.... အပြန်ကျမှမြင့်လေးရှိမှာ ဗန်တိုသင်ရဦးမယ် အခုမှဘဲ ဗန်တိုပညာရဲ့အစွမ်းကို မြီးစမ်းဘူးလို့ အရသာတွေ့သွားပြီး ဘယ်နှယ်လဲသင်ပေးမှာလား...."

"သင်ပေးမှာပေါ့.... မြင့်ကို စိတ်မဆိုးတော့ဘူးနော်" ဟု ၂ ယောက်သားလည်ပင်းဖက်၍ လှေကားမှ ဆင်းသွားကြလေတော့သတည်း"

☆

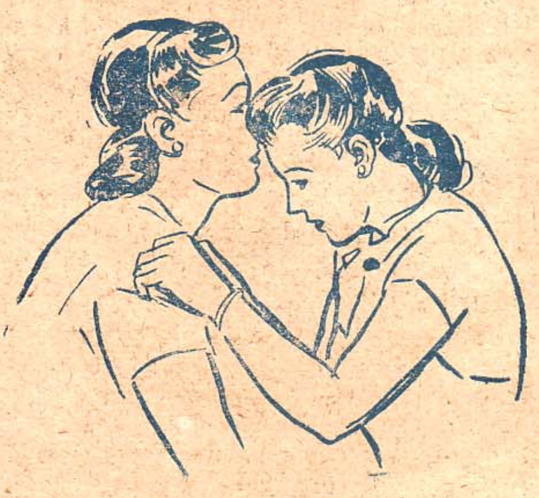
ခေါင်းတိုက်ခေါင်းရိုက်မမေ့ထိုက်။

လှုခြင်းဘက်၍ လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရသည့် အခါများ၌ခေါင်းတိုက်ခေါင်း ရိုက် နည်း သည် များ စွာ အ သုံး ဝင်လှ သည်။

ခေါင်း သည် မာ၍ အား ရှိသော အင်္ဂါ အ စိတ် အ ပိုင်း တခု ဖြစ် သည်။

ဗန်တို ပညာ၌ မိမိ ခန္ဓာ ကိုယ် ရှိ အား ရှိ သော အင်္ဂါ အစိတ် အ ပိုင်း များနှင့် ရန်သူ၏ အား နည်း ချိနဲ့ သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကို ရွေး၍ တိုက်ခိုက်ရ လေသည် ထို့ကြောင့် အနီးကပ်တိုက်ပွဲများတွင် ဦးခေါင်းသည် ခုခံကာကွယ် တိုက်ခိုက်ရန် များစွာအသုံးဝင်ပေသည်။

ပုံ (၅၅)



လှုခြင်းကပ်နေလျှင်ခေါင်းနှင့်တိုက်ပါ

လျှင်အား မလျှော့လိုက် ပါနှင့်၊ ဘက်သူက သင် ထက်အားရှိ၍ခန္ဓာကိုမ လှုးနိုင်မလွှန့်နိုင်အောင် ဘက် ခြင် လည်း ဖက် ထားပါစေ ခန္ဓာ ကိုယ် မလှုပ် နိုင် ပေ မင့် သင့် ဦးခေါင်း ကလေး က တော့-အချိန်မရွေးလှုပ် နိုင် မည် သာ ဖြစ်၏၊ ဦး ခေါင်း လှုပ်နိုင်နေသ၍ တော့ ရှေ့မှဘက်ထား သူကို စိတ်တိုင်းကျ ဆုံး မနိုင်မည်ဟု မှတ်ထား ပါလေ။

ရှေ့မှပုံ (၅၅) ကဲ့သို့ ဝင်ဘက်ထားလျှင်ပြီးခဲ့ သော စာမျက်နှာများ၌ ရေးသား ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးခဲ့ သော နည်းများထဲမှ မှတ်မိသော နည်းတခုခုဖြင့် အလျှင်းသင့်သလို ခုခံ ကာကွယ်ရုန်းထွက်ပါ.... မိမိ မှတ်မိသောနည်းများဖြင့် ခုခံကာကွယ်ရုန်းထွက်ရန်— အထစ်- အငေါ့ ရှိပြီး အဆင်မပြေ ဖြစ်နေပါလျှင် ပုံ (၅၅) ကဲ့သို့ရန်သူ၏ မျက်ခွက်ကိုဆောင့်၍တိုက် လိုက်ပါလေတော့။

ဆောင့်၍တိုက်လိုက်ပါလား

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

ဦးခေါင်းကို မည်သို့အသုံးချရမည်နည်း

၁။ ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်နှင့်ဝင်ဆောင့်ရန်။

၂။ နဖူးနှင့်ဆပ်ရိုက်ရန်။

၃။ ဂျိုစောင်းနှင့်ဆင်တိုက်ရန်။

၄။ နောက်စေ့နှင့်လှန်တိုက်ရန်-အသုံးပြုကြရပေ မည်။

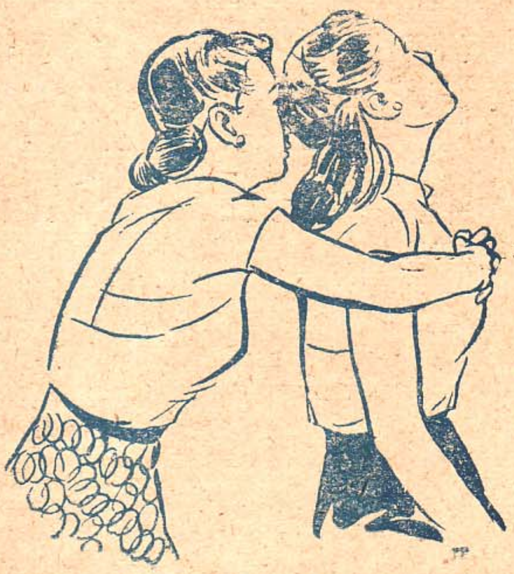
(က) မိမိ၏ ရှေ့မှ ဒေါသတကြီး- ဒုတ်ဒါးဝင့်၍ ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူတဦးအား ငယ်ထိပ်နှင့် ရင်ဝသို့မ ဟုတ် အရိုက် ဝမ်းဘိုက်-နေရာများကို ၎င်းအားပြေး၍ ဆောင့်လိုက်ပါလျှင်- ဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့် ဝင်တိုက် လိုက်သည့်အရှိန် ပူးပေါင်းသွားပြီး- တချက်တည်းနှင့် မျက်ဖြူလန်၍စကားမေးမရဘဲ ငြင်ချင်ဖြစ်သွားမည်-

ဆိုင်းရင်း●

ပုံ (၅၆)

အခြားနည်းများမေ့နေလျှင်
အဝိုက်တွင်

ပုံ (၅၆-က)



နောက်စေ့နှင့်ခေါင်းလှန်တိုက်ပါ

အောက်ခြေလွတ်ပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲကျကောင်းလဲကျမည်။

(စ) အားနှင့်ခွင်နှင့် လက် ၂ဘက်ကိုပါ သိမ်းကြုံးပြီး ရှေ့မှဝင်ဘက်ကာ မျက်နှာခြင်း နီးကပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပြီဆိုလျှင် ဘာဘာညာညာ စဉ်းစား မနေတော့ဘဲ- နီးကပ်လာသောသူ၏ မျက်ခွက်ကို နဖူးနှင့် ဆပ်၍ရိုက်လိုက်ပါလေတော့။

(ဂ) ရှေ့မှတအားဖွေ့ ဘက်ထား၍မျက်နှာကို ၀ှက်၍ချောင်တိမ်း နေရသည့်အချိန်အခါများတွင် ဖက်ထားသူ၏မျက်ခွက်ကို ဘေးတိုက် ဂျိုစောင်းနှင့်ရိုက်လိုက်နိုင်ပါက-ဖက်ထားသော အနှောင်အဖွဲ့မှ အသာအယာကလေး လွတ်သွားတော့မည်ဖြစ်ပေသည်။

(ဃ) နောက်မှ ဖွေ့ချိပြီး မတင်ထား၍အောက်တွင် ခြေမခိုဘဲ ယက်ကန်ယက်ကန် ဖြစ်နေသည့် အခါများတွင် အသွေ့မပေးပ နှင့် အရှုံးမပေးပ နှင့် သူဘယ်လောက်များ တကိုယ်လုံးကို အလေးခံ၍ ဤသို့အချိန်ကြာကြာမ ထားနိုင်မည်နည်း ထို့ပြင်ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးမျှောက်မထား၍ သင့်နောက်စေ့သည်- သူ့မျက်ခွက်နှင့် အနီးဆုံး ရောက်နေသည်ကို သင်သတိထားမိက တွေ့ရပေလိမ့်မည် ခေါင်းနောက်သို့ လှန်၍ သူ့မျက်ခွက်ကို အချိန်မရွေး တိုက်နိုင်ပါလျှက်နှင့် ဘာကြောင့်များသူ၏အဘက်ကို ညှိမ်ခံနေဦးမည်နည်း မိမိရရတိုက်သာသည်နှင့်နောက်ပြန်လှန်၍သာတိုက်လိုက်ပါလေတော့....

ဦးခေါင်းနှင့် ဆောင့်ရန်တိုက်ရန် ခွေ့ရန်ရိုက်ရန် နေရာများကိုလည်း စာဘတ်သူသင်ကသိထားရန်လို

ပေလိမ့်မည်။ သို့သိမှလည်း-မိမိသည်သို့သောရန် ပြုချက်မျိုးကို မည်သည့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဖြင့် မည်သည်နေရာကို ချိန်မှန်းတိုက်ခိုက်ရမည် ကို သိမည်ဖြစ်၏။

၁။ ပေါင်ရင်း-ရင်ဝ အရှိက်- ဝမ်းဗိုက်- နံဘေး- နေရာများသည် ဦးခေါင်းနှင့် **ခွေ့ရန်- ဆောင့်ရန်-** နေရာများဖြစ်သည်။

၂။ မေးစိ - အပေါ် နှုတ်ခမ်း- လည်ပင်း-နှာရိုး- မျက်စိနေရာများသည်-နဖူးနှင့် **ဆင့်ရိုက်ရန်**— နေရာ**များဖြစ်သည်။**

၃။ ပါးစောင်ရိုး- **နားအုံတဝိုက်-မျက်လုံး-နှာရိုး** အပေါ်နှုတ်ခမ်း-နေရာများသည်“ **ဂျိုစောင်း -ရိုက်ရန်**” အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်သည်။

(၄) လည်ပင်း-**မေးစိ** အပေါ်နှုတ်ခမ်း**နှာခေါင်း**ရိုးမျက်လုံးနေရာများသည်‘ **ဦးခေါင်းနှင့်တိုက်ရန်**’ နေရာကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အနီးကပ် လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရသည့် အခါများ၌ အထက်ပါညွှန်ပြသည့်အချက်များကို မမေ့ဘဲ-အသုံးပြုနိုင်ပါလျှင် များစွာ တပမ်းသာပြီးအနိုင်ရလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသတည်း။

☆

လက် ၂-ဘက်ရှိသောလူ—လူခြင်း နိုင်ထက် ကလူ—စော်ကား နှိပ်စက်ခံရခြင်းထက်- လူဖြစ်ရှုံးသောအရာ အခြားရှိပါသေးသလော။

ဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရှန်းထွက်နည်းများ

မိန်းမချင်း ရန်ဖြစ် – သတ်ပုတ်လျှင် - သူ့ထက်ငါ ဦးအောင်ဆံပင် ဆွဲကြသည်။

လက်မြန်၍ ဖြစ်စေ-ကံအားလျော်စွာဖြစ်စေ ဆံပင်ကိုဦးအောင်ဆွဲမိသွားသူကအနိုင်ရတော့မလောက် တပမ်းသာသွားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဆံပင်သည်ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည် ဆွဲရန်လွယ်ကူသည်၊ ဆွဲရန်လွယ်ကူသလောက် ဖြုတ်ရန်ခက်လှသည်၊ ဖြုတ်နည်း မသိသူများအတွက် ခက်မည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ဖြုတ်နည်းသိသူဗန်းတိုသမားတယောက်အတွက်တွင်ကား အလွန်လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

ဆံပင်ကို မဆွဲမိခင်တားဆီး ဟန့်တားသည့် နည်းများလည်း ဗန်းတိုပညာတွင်ပါသည်-ဆွဲမိသွားမှလည်း ခုခံကာကွယ်သည့်နည်းများလည်း အများအပြား ရှိသည်ထိုနည်းများကို သိထား သင်ထား၍ တတ်မြောက်ပြီးသော ဗန်းတိုသမားအတွက်ရန် သူကလက်မြန်လွန်း၍ ဆံပင်အဆွဲခံလိုက်ရပြီဆိုပါဦး– ဘာမှုမှုမည်မဟုတ် အရေးစိုက်လိမ့်မည်မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းလည်း ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်'' ငါ့ကိုလာပြီး စော်ကားသူ တဦးကို တော့ ကောင်းကောင်းကြီး ဆုံးမနိုင်တော့မှာပါကသား'' ဟု စိတ်ထဲတွင်ကြိတ်၍ ကြေနပ်ကောင်း– ကြေနပ်နေပေလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဆွဲ၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆံပင်ဆွဲ၍ပါးကိုရိုက်ခြင်းများသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အတွေ့ကြုံနိုင်ဆုံး လက်ရောက် စော်ကားမှုများ ဖြစ်၍ စာဘတ်သူ ဗန်းတိုဝါသနာအိုးများအတွက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာနည်းများ ရွေးချယ်လေ့လာ သင်ကြားထားနိုင်ရန် အခန်းတခန်းဖွင့်၍ ရေးသားလိုက်ပါကြောင်း၊

★

ညာလက်နှင့် ဆံပင်လာဆွဲသော်

ပုံ (၅၇)

ဤလိုမိသွားလျှင်

လက်ပေါ်သို့လက်၂ဘက်စလုံးဖိကိုင်၍ညာခြေနောက်သို့ ခပ်ကျဲကျဲဆုတ်လိုက်ကာ ခါးညွတ်ပြီး ခေါင်းကို ငုံ့နိုင်သမျှငုံ့၍ လက်ကောက်ဝတ်ကို ခေါင်းနှင့်ဖိလှန်ချိုးပြီးနောက်သို့ဆွဲလိုက်ရာပုံ (၅၇-က) ကဲ့သို့မလွတ်ဘဲမနေနိုင်အောင် ဒူးထောက် ချလိုက်သောကြောင့် " ဟေးဟေးတော်တော့ လက်ကျိုးသွားလိမ့်မယ်မသိလို့မေးတဲ့သူကိုဒီလိုအရှမ်းလုပ်ရသလားဟု အော်လိုက်မှ လက်လှန်ချိုးရပ်လိုက်လေတော့သည်။

ခံပြင်းသော စိတ်ကလေးနှင့် ဒေါမာန် ပါပါလုပ်လိုက်သောကြောင့် တကဲ့ရန်သူကို ခုခံလိုက်သကဲ့သို့ သဘာဝကျကျဖြစ်သွားလေတော့သည်။

ပုံ (၅၇-က)

အပေါ်မှ အုပ်ကိုင်ပြီး ခေါင်းနှင့်

ခြေဆုတ်–ဆွဲ–လှန်ချိုးပါ

"မြင့်-ဆံပင်ကို ဒီလို ဘမ်းဆွဲရင် –ဘယ်လိုလုပ်ရှောင်မလဲ" ပြောရင်း–ဆိုရင်း–စကားမဆုံးခင် လက်မြန်ခြေမြန်နှင့် သူ့အစ်ကိုလေးက လှမ်းဆွဲလိုက်သောကြောင့် ပုံ (၅၇) ကဲ့သို့ဆံပင်အဆွဲခံလိုက်ရတော့သည်။

ခေါင်းကိုင်လျှင် မကြိုက်မှန်းသိ၍ တမင်စခြင်းဖြစ်သည် ဗန်တိုနည်းများတွင်လည်း ဤလိုဆံပင်လှမ်းဆွဲလျှင်ဖြုတ်နည်းများစွာရှိသည်၊ မည်သည့်နည်းများဖြင့်ဖြုတ်လိမ့်မည်နည်းဟု အကိုလေးက စိတ်ဝင်စားစွာစောင့်နေသည်။

အကိုလုပ်သူဖြစ်၍သာ– ဤသို့ ကြည့်နေရသည်– စိတ်ထဲတွင် အတော်မကြေမချမ်းဖြစ်နေသည် ခေါင်းကိုင်သည်ကို မကြိုက်မှန်းသိပါလျှက် မသိချင်ယောင်ဆောင်၍ ဗန်တိုနည်းမသိ၍မေးသလိုလို မြမြကိုင်ဆွဲ၍မေးနေသောကြောင့်- သိသိသာသာ စိတ်ဆိုးရအောင်နေသည့် စိတ်ထဲကကြိတ်၍ "သိရောပေါ့အကိုလေးနယ်...." ဟု ကြိမ်းဝါးလိုက်ရင်း- ခေါင်းပေါ်က

တိုင်းချစ်ဘေ

ဘယ်လက်နှင့် ဆံပင်ဘမ်းဆွဲသော်

ခြေဆုတ်တတောင်ချိုးနည်း

ပုံ (၅၈)

(ဘယ်လက်ခေါင်းပေါ်ဆုပ်ကိုင်ပြီးညာလက် တတောင်ထွန်းဖို့ကာ....)

"အရမ်းမလုပ်ပါနဲ့မြင့်ရာ အကိုလေးက တကယ် မသိလို့မေးတာပါ၊ မသိလို့မေးရင် ဘယ်သူကိုမဆို စိတ်ရှည် လက်ရှည်နဲ့ ပြရမဲ့တာဝန်ဟာ မန်တိုသမား သိုင်းသမားတို့ရဲ့ တာဝန်ဆို အခုတော့ ဘာလို့ဒေါသ ထောက်စိတ်ထိုးရတာလဲ" [၂၆]

"ဘယ်သူက စိတ်တိုလို့လဲ ပါးစပ်နဲ့ မေးတာ မဟုတ်ဘဲ လက်နဲ့ဘမ်းဆွဲပြီး မေးထားတဲ့ကိစ္စတခုကို ပါးစပ်နဲ့ ပြေလို့ သဘာဝကျမတဲ့လား- လွှတ်သွား မတဲ့လား- လက်ထွေ့လုပ်ပြပြီး ရှောင်ပြမှ လွှတ်မဲ့အ ကျက်လုပ်ပြမြန်တော့လဲ စိတ်တိုတယ် စိတ်ဆိုးတယ်နဲ့ အကိုလေးဟာက ဘယ်မှာ အကောင်း ပြောတာ ရှိ တော့လို့လဲ....ကဲ...,ဘာများဆက်မေးစရာ ရှိသေး သလဲ...." [၂၆]

"ညာသန်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သန်ဖြစ်လို့ဘယ်လက် နဲ့လှမ်းဆွဲရင်ကော ဘယ်လိုရှောင်မလဲ"

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

"ဘယ်လက်နဲ့ ဆွဲဆွဲ ငုံ့ဆုတ် လှန်ချိုးနည်းနဲ့ ရှောင်နိုင် ဖြုတ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘော ပေါက်ပါပြီ အကိုလေး ဆိုလိုတာက ဒီပြင်ရှောင်နိုင်တဲ့ နည်းများ မြင့်တတ်သေးသလားလို့မေးတာပါ"

"အော်.... ရှိပါတယ်....ခြေဆုတ် တတောင်ချိုး နည်းနဲ့ဖြုတ်နိုင်ပါသေးတယ်"

"ဘယ်လိုဖြုတ်မလဲ အကိုလေး ဘယ်လက်နဲ့ ဘမ်းဆွဲမယ်နော်" ဟု ပုံ (၅၈) ကဲ့သို့ ဘယ်လက် နှင့် လှမ်းဆွဲလိုက်လျှင် ဆွဲလိုက်ခြင်း လက်ဖမိုးပေါ်သို့ ဘယ်လက်နှင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ်လိုက်သည် ဘယ်ခြေ ဆုတ်ပြီးသည်နှင့် ညာလက်က တတောင်ကို ပုံ(၅၈) ကဲ့သို့ တွန်းဖိချိုးလိုက်ပြီး " ကဲအကို လေး ဒီလိုဆိုရင် ကိုင်နိုင်သေးရဲ့လား နာနေပြီမဟုတ် လား" ဟု မေးလိုက်သည်။

ပုံ (၅၈) က

(ဘယ်ခြေဆုတ်၍တွန်း-လှန်ချိုးပါ)

''နာတော့-နာပါရဲ့....ဒီလိုအနာခံပြီး မလွှတ်ဘဲ တောပေ ဆွဲထားသေးတယ်ဆိုရင် လုံးလုံးလွှတ်မသွားနိုင်ဘူးထင်တယ်'' ဟု ခါတိုင်းကဲ့သို့ တောင့်မခံဘဲ အလိုက်သင့်လက်ကို လျှော့ပေးရင်းကမလွှတ်ဘဲဆုတ်ကိုင်ထားရင်းမေးနေသည်။

''အခုလို အကိုလေး မလွှတ်ဘဲ ကိုင်ထားနိုင်သေးတာ ... ာမြင့်ကညာပြီး နည်းပြရုံလောက် လုပ်နေတာကိုး မညှာဘဲ အရမ်း အားကုန် လုပ်လိုက်မယ် ဆိုရင် လက်ဆစ်တွေပါတွေ လွဲသွားနိုင်တယ်.... ကျိုးသွားနိုင်တဲ့အထိ မတော်တဆ ဖြစ်သွားမှာ စိုးလို့ညှာလုပ်နေတာပါ ညှာပြီး လုပ်ထာတောင် အကိုလေးလက်ခုလိုလိမ်နေလို့ မြဲမြဲကိုင်နိုင်သေးရဲ့လား....မကိုင်နိုင်တော့ဘူးမဟုတ်လား လူစိမ်းဆိုရင်တော့ ဘယ်ဒီလိုလုပ်လိမ့်မလဲ....''ဟုပြောပြောဆိုဆို....ဘယ်ဘက်ကို ခါးလှည့်၍ ခေါင်းပေါ်ကလက်ကို ဘယ်လက်နှင့် တအားဖိပြီး ဆွဲလည်းဆွဲ ညာလက်ကလည်း ခပ်ဆပ်ဆပ်တွန်းဖိ၍ ပုံ (၅၈က) ကဲ့သို့ ချိုးလိုက်ရာ....

''အေး.... ဒီလိုဋ္ဌင်းလုံးရှင်းရှင်းလွှတ်သွားမှအကိုလေးကကြိုက်ထာ....''ဟု အားရပါးရကျေနပ်စွာဖြင့် ပြောဆိုလိုက်လေတော့သတည်း၊

☆

ဆံပင်ကိုလည်းဆွဲပါးကိုလည်းရိုက်လျှင်

နည်းဟောင်းများ ပြန်ပြီးကျင့်စို့

''မြင့် အကိုလေးကို ပြတာ- ၂ နည်း ရှိသွားပြီ ★ ငုံ့ဆုတ်လှန်ချိုး နည်း ရယ် ★ခြေဆုတ်တတောင် ချိုးနည်းရယ်အဲ ဒီ၂ နည်းကို ပြန်ပြီး လုပ်ကြည့် ရအောင် အကိုလေး လုပ် တတ် ကဲ့လား၊ မလုပ်တတ်သေးဘူးလား ဆိုတာ စမ်းကြည့် ကြစို့လား၊ ဒီတခါ အကိုလေး ဆံပင်ကို မြင့်ကညာလက်နဲ့ ဆွဲထားမယ် အဲဒါကို အကိုလေး ဖြုတ်ကြည့်စမ်း'' ဟု ပြောပြောဆိုဆို အစ်ကိုလေး၏ မိုကေကိုညာ လက်နှင့် လှမ်းဆွဲရင်း ''ကန်တော့အကိုလေးဒီလို လက်တွေမလုပ်ဘဲ၊ သူများ လုပ်ထာကြည့် နေလို့တော့တတ်မှာမဟုတ်လို့ကိုင်ပေးတာပါ'' ဟုပြောရင်းဆံပင်ကို ဆွဲလိုက်သည်။

ပုံ (၅၉)

ဘယ်လက်နှင့်တ...းပြီး ညာလက်ခေါင်းပေါ်အုပ်ကိုင်၍

'' ငါမလုပ်တတ်သေးဘူး ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ ပါးစပ်ကလဲပြောပေးအုံးမှပေါ့''

''အကိုလေးခေါင်းပေါ်က မြင့်-လက်ဖမိုးပေါ်ကို အကိုလေး လက်ဝါး ၂ ခု စလုံးနှင့် အုပ်ပြီး ဖိကိုင်-ကိုင်တဲ့ အခါ ဖြော့ ဖြော့ မကိုင်ဘဲ-တအား ဆုတ်ကိုင်-သဘောက ဆံ ပင် ဆွဲ ထားတဲ့ လက် ကိုင်အား မရှိဘဲ-ပြေ သွား အောင် ခေါင်းနဲ့ လက် နဲ့ ကြိတ် ချေ တဲ့သဘောဘဲ- ကိုင် လက် ဟာ ခေါင်းနဲ့ လက်ကြားမှာ ညှပ်ပြီးနေမှ မကိုင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်မယ် မဟုတ်လား....''

''ဖိနှိပ်- ကြိတ် - ခြေတဲ့သဘောကိုတော့ နားလည်ပါပြီရှေ့ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုလဲ ပြောဦးမှပေါ့-မြင့်''

'' အဲဒီ- အဆင့်ကအရေး ကြီး လို့ အ ကို လေး- နား လည် သဘော ပေါက် အောင် ရှင်း လင်း ပြနေတာပါ....တကယ်ဆိုတော့ တဆက်ထဲ.... ဆွဲပြီး

ပုံ (၅၉) က

ညာလက်ကလက်မောင်းကိုတွန်း၍
ညာခြေတက်လိုက်ပြီး

ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်းဘဲ လုပ်ရမဲ့ နည်းပါ အခုလိုလက် ၂ ဘက်နဲ့ အုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အနေအထား အတိုင်း ခေါင်းငုံ့ပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်စမ်း'' ညီမ ပြောသည့်အတိုင်းပုံ (၅၇-က) ကဲ့သို့ ခြေတန်ကျဲကျဲ ကြီးနှင့် နောက်ကို ပစ်ဆုတ်လိုက်သည့်၊ လုပ်မဲ့လုပ်ပြန် တော့လည်း အားတိုက်-ခွင်တိုက်-ဘာကိုမျှမစိုးရိမ်ဘဲ လုပ်လိုက်သောကြောင့်- မြင့်မှာ မနဲသတိထား၍ အလိုက်သင့် လိုက်ပေးလိုက်ရသည်-မြင့်သာ အလိုက်သင့် ဖြေ့မပေးတတ်ဘဲ တောင့်ခံနေလျှင် မြင့်လက်က လေးကျိုးသွားမည်ကတော့ သေချာလှပါသည်။

ဆံပင်ဆွဲပြီးပါးရိုက်မယ်နော်

''ဆံပင်ဆွဲတာကို အလွတ်ရုန်းတာတွေတော့ မြင့်ပြလို့သိရပါပြီ အကယ်လို့ ဘယ်လက်က ဆံပင်ဆွဲပြီး ညာလက်က ပါးကိုရိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရှောင်မလဲ''

ဒါလဲ—ခုနကငုံ့ဆုတ်လှန်ချိုးနည်း ★ ခြေဆုတ်တတောင်ချိုးနည်းတွေကြေကြေလည်လည် တတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနည်းတွေနဲ့ဘဲလွတ်ပါတယ်—ဒါပေမဲ့ နည်းတနည်းတော့ပြပါ့မယ် မြင့်ကို ဘယ်လက်နဲ့ ဆံပင်ဆွဲပြီးညာလက်နှင့်ပါးကို ရိုက်ကြည့်စမ်း''

မရှောင်တတ်ဘဲ တတ်ရောင်ကားတော့-မလုပ်နဲ့ နော်ပါးကြီးမြန်း ကနဲ ရိုက်မိလို့ ဒုက္ခ များနေပါအုံးမယ်''

''ခံတဲ့လူက ရိုက်ပါဆိုနေမှ ဘာတွေစကားပြောနေရတာလဲ ရိုက်မှာသာ ရိုက်စမ်း၊'' ဟု မြင့်ကအော်လိုက်သည် သို့အော်လိုက်မှဘဲ အကိုလေးက ဘယ်လက်နှင့် ဆံပင်လှမ်းဆွဲပြီး ညာလက်ဖြင့်ပါးကို ရိုက်ချလိုက်လေတော့သည်။

ကြောင်လိမ်ထွက်၍-ကြောကပ်လက်လိမ်ဘမ်းနည်း

လက်ကိုမြှောက်၍-ရိုက်လိုက်သည်နှင့်ပုံ (၅၉) ကဲ့သို့ဘယ်လတ်ဝါးစောင်းနှင့် ကာလိုက်ပြီးထိုကာလိုက်သည် လက်ဖြင့်မျက်ခွက်ကို လှမ်းပုတ်လိုက်ရာနောက်သို့ခေါင်းလန်၍ သွားသည် ခေါင်း၊ လန် သွား ဒိုက်-

ပုံ ၅၉ (ခ)

ညာဘက်မှ လှည့်လိုက်လျှင် ဤလိုမိနေတော့မည်။

ပုံ (၅၉က) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေတက်ပြီး▮တင်တောင်ကို တွန်းမတင်ကာ လက်၂ဘက်အနေအထားမပျက် ညာဘက်သို့ ဖနောင့်အားဖြင့် တကိုယ်လုံး လှည့်လိုက်ရာ ပုံ ၅၉ (ခ) ကဲ့သို့ ကြောကပ်လက်လိမ်နည်းဖြင့်မိနေလေတော့သည်။ ဆံပင်ဆွဲထားသည့် လက်မလွတ်တလွတ်ဖြစ်နေသေး၍ ခေါင်းနှင့် အပေါ်သို့တွန်း၍ခြေတွန်းလိုက်ရာ.....

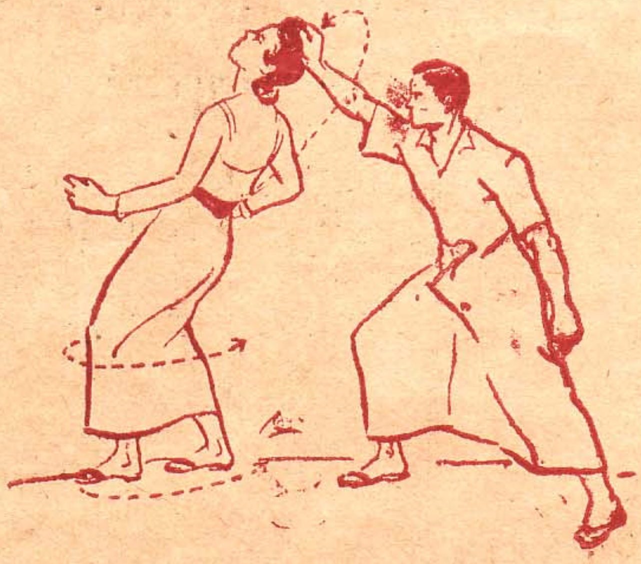
"မြင့်-အရမ်းမလုပ်နဲ့ လက်ကျိုးသွားမယ်" ဟု သတိပေးရာသည်-သတိပေးကာမှ-

"လက်-မကျိုးချင်ရင် မြင့်ခိုင်းတဲ့ရှိကိုသွားနောက်လှည့်မကြည့်နဲ့ မရုန်းနဲ့" ဟု ပြောဆိုရာက ရှေ့သို့ ခေါင်းအား-လက်အားနှင့် တွန်းခေါ်သွားလေတော့သတည်း။

★

နောက်မှ ဆံပင်ဆွဲခြင်းကို ရုန်းကန်ပြေထွက်နည်း

ပုံ (၆၀)



မျှားအတိုင်း ညာလက်ဖြင့် ပြန်အုပ်ကိုင်၍ ဘယ်ခြေခါးလှည့်ဆုတ်လိုက်လျှင်

ပုံ (၆၀) က

ဤလိုမိသွားမည်ညာခြေဖြင့်ညှို့ချကြိုးကိုလည်း ကန်ရမည်။

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

နောက်မှ ဆွဲမှန်း သိသည်နှင့် မျှားပြထားသော လက်ပေါ်သို့ လက် ၂-ဘက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်ပြီး ပက်လက်လန်လဲမသွားအောင် ဒူးညွှတ်ခါးကော့၍ ထိမ်းထားလိုက်ပြီး ခြေအနေအထား လက်အနေအထားမပျက် ပုံ (၆၀) တွင် ပြထားသောမျှားအတိုင်းဘယ်ဘက်မှ ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ရာ- ပုံ (၆၀-က) ကဲ့သို့မြန်၍ မိနေလေတော့သည်။ ခေါင်းမှဆံပင်များကို မှန်ရှေ့တွင် အချိန်ကုန်ခံ၍တပင်တပမ်းအစွမ်းကုန်အလှပြင်ဆင်ထားသည်များဖရိုဖရဲ- ပုံပျက်ကုန်၍ ဝမ်းနည်းစိတ်တိုကာ ပုံ (၆၀က) ကဲ့သို့အနေအထားပြေ ြာင်းသွားရုံဖြင့်ခြေကြွနပ်နိုင်ဘဲမျှားပြထားသည့်အတိုင်း လွှတ်နေသော ညာ

မြေထောက်မြင့်ညိုသူကြီးကို ကန်လည်း-ကန် ခေါင်းပေါ်က လက်များကိုလည်းတအားဖိညှစ်ချိုးပစ်လိုက်၍ဆံပင်ကို ဆွဲထားသည့်လက်များ လွှတ်လိုက်ပြီး တ းဟားရယ်မောနေလေသည်။

''အကိုလေးတို့များ- သီတ်မုန်းစရာ ကောင်းတာဘဲ-သူများ တပင်တပမ်း ပြင်ထားတဲ့ ဆံပင်တွေတော့ ပျက်စီးကုန်ပြီ-ရော်ပေးရမယ်''ဟု မကျေချမ်းနိုင်တိုင်း ငိုမဲ့မဲ့နှင့်ရန်တွေ့ ခနလေတော့သဘည်း။

★

ဆံပင်ကိုစုံဆွဲလျှင်ဖြုတ်တတ်ကဲ့လား

''မြင့်ရေ ဒီနေ့ ကိုယ်သိမ်ကြီးဈေး သွားလို့ မိန်းမ ၂-ဓယာက် ရန်ဖြစ်ထာတွေ့ခဲ့ရတယ်— မတရားပါဘူး ကွယ်-ဆံပင်ဆွဲပြီး ညီအမတတွေလား-ဓွေမျိုးတသိုက်လားမသိဘူး ဝိုင်း-ချ လိုက်ကြတာ အတော်ဘဲနာသွားတယ်''

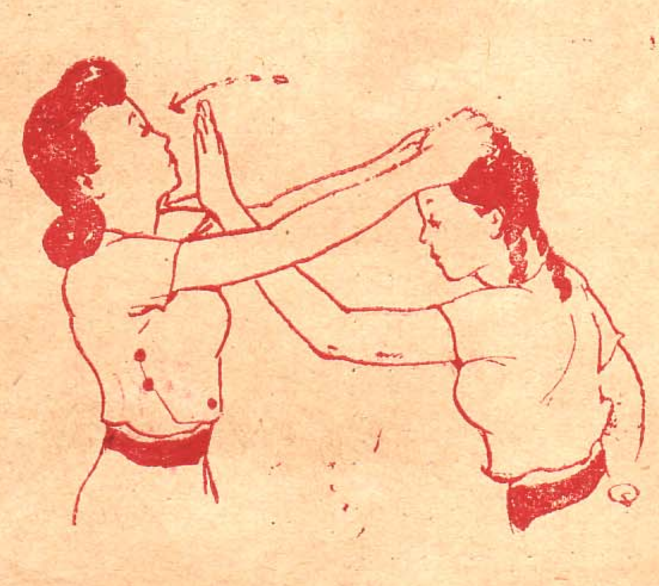
''ဘယ်လိုကဘယ်လိုစ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကော ထွေးသိ ခဲ့ရဲ့လား''

''ဘေးကလူတွေ ပြောတော့ ဈေးရောင်းတဲ့သူနဲ့ ဈေးဝယ်တဲ့သူ အပြောမတဲ့ တာကစပြီး- သတ်ကြပုတ်ကြတဲ့ အထိဖြစ် ကြတာလို့ ပြောတာဘဲ— ခံရတဲ့ မိန်းမက ဗလလဲ ကောင်းတယ် - သတ္တိလဲရှိတယ် ဒါပေမဲ့ သူ ဆံပင်ကိုစုံဘမ်းဆွဲခံရကတဲက ဘာမှမတတ်နိုင်ဘဲ ငုံ့ခံ နေရတာတွေ့လို့ ဆံပင် စုံဆွဲရင်အလွယ် တကူနဲ့ ခုခံတဲ့ နည်း ရှိရင် ထွေးကိုပြထားပါအုံး ထွေးကလဲ မခံခြင် တတ်တဲ့ လူဆိုတော့မတော်ဟိုမိန်းမလို ဆံပင်အဆွဲခံရပြီးဝိုင်းချတာများ— မတွေ့ရဘူးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။

ပျက်နှာရိုက်— လည်ပျိုထိုးနည်း

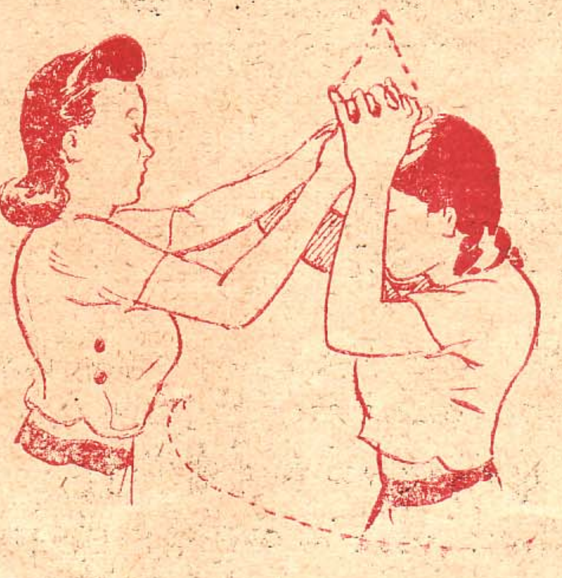
''အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး နည်းတခုကိုထွေးကို ပြထားမယ် မြင့်ဆံပင်ကိုထွေးလက် ၂ဘက်နဲ့ဆွဲထားစမ်းအခုလိုဆိုတော့ ထွေး လက် ၂ဘက် စလုံးဟာ မြင့်ခေါင်းပေါ် ရောက်နေပြီ ထွေးမှာ လက် ၂ဘက်ဘဲရှိတဲ့ အတွက် ဆံပင် ဆွဲ ရုံ က လွဲပြီး အခု အခြေ အနေ မှာ မြင့်ကို လက်နဲ့ ခတော့ ရန် မမူနိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီ မှာ ကြည့်စမ်း-မြင့်လက် ၂ဘက် စလုံး က ဘော့ လွှတ်နေတယ် မဟုတ်လား အဲဒီလွှတ်နေတဲ့လက်တွေနဲ့ လဲအောင် လဲ ဆံပင် ဆွဲ ထား သူ ကို လုပ် နိုင် တယ်- ကန်း

ပုံ (၆၁)



(ဆွဲဆွဲခြင်း ပျက်ခွက်ကိုလှမ်းရိုက်ပါ-မလွှတ်မခြင်း ဆက်ကာဆက်ကာရိုက်ပါ
သန်သည့်လက်ဖြင့်ရိုက်ပါ)

ပုံ (၆၂)



မင်းဝွတ်သီးခွဲသလိုညှစ်၍ဘယ်ခြေမျှားပြထား
သည့်အတိုင်းတက်ကာ....

သွားအောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ်- လွတ်သွားအောင်လဲ လုပ်နိုင်တယ် မယုံဘူးလား- မယုံရင်ကြည့်''ဟု ပြောရင်း-ပုံ(၆၁)ကဲ့သို့ ထွေးမှုက်နှာကို လက်ဝါးနှင့် ဆပ်ကနဲရိုက်လိုက်သည်- ဆပ်ကနဲဆိုပေမင့်-လက်ကို ထိမ်း၍ ရိုက်လိုက်ပါသည်- နှာခေါင်းသွေးရှန် တတ်သော ကြောင့် ခပ် ဖွ ဖွ ရိုက် လိုက် ခြင်း ဖြစ်၍ ဆံ ပင် ကို မလွှတ် ဘဲ ကိုင် ထား နိုင် သေး သည် တချက်နှင့်မလွှတ် မှန်းသိ၍ နောက်တချက်ထပ်၍ ခပ် ပြင်းပြင်း ရိုက်လိုက်သော်လည်း မေပ၍ မလွှတ်ဘဲ ကိုင် ဆွဲထားသေးသည် သို့ကြောင့် နောက်တကြိမ်ရိုက်ရန် ရွယ်လိုက်သည်နှင့် ဆံပင်ဆွဲထားသော သူ့လက်များ ကို လွှတ်၍-သူမျက်ခွက်ကို ကာကွယ်နေလေသည်''

''ထွေးကိုညှာပြီးရိုက်လို့ တချက်က ၂-ချက်အထိ မလွှတ်ဘဲခံနိုင်နေတာ ရန်သူဆိုရင်တော့ တအားခိုက် ထဲ့လိုက်ရင် တချက်ထဲနဲ့ မွှန်ထူပြီး ဖင်ထိုင်ရက် လဲ ကျသွားမှာ ဆံပင်ကိုဆွဲထားသေးသမျှ သူ့မျက်ခွက် ကို အထိ ရိုက်နေနိုင်တာဘဲ တချက်နဲ့ပုတ်မရ၂-ချက်

ပုံ(၆၂) က

ဆူးညှတ်ပြီးခါးလှည့်ခြေဆုတ်လိုက်ပါက....

ရိုက်- ၂-ချက်နဲ့မလွှတ်သေးရင် လွှတ်တဲ့အထိ ဆက် ကာဆက်ကာ ရိုက်နေရင် ဘယ်မလွှတ်ဘဲနေနိုင်မလဲ''

ပုံ (၆၂) ခ

ဤကဲ့သို့ရှင်းရှင်းလွှတ်သွားမည်။

တိုင်းရင်းဓမ

''အသားဘဲ တမင်အနာခံပြီးထွေးက မလွှတ်ဘဲ ထားတာ ဒါထက်ဆံပင်ဆွဲသူက ခေါင်းငုံ့ပြီးမျက်နှာ ဖွက်ထားရင် မျက်ခွက်အစား ခေါင်းကိုဘဲ ရိုက်လို့ ရမယ်ထင်တယ်— ဒီလိုဆိုရင်တော့ နာမယ်မဟုတ်လို့ အလွယ်တကူနဲ့ လွှတ်ပေးမယ်မဟုတ်ဘူးထင်တယ်''

''အဲဒီလိုအခါကျရင် မျက်ခွက်ကိုလှမ်းရိုက်မဲ့ အစား-လည်မျိုကို လက်ခြောင်းကလေးတွေနဲ့ စုပြီးထိုး လိုက်ရင် 'အင့်'ကနဲ နေသွားပြီး ၂-ချက်ဆက် မထိုးရ ဘဲနဲ့ လွှတ်သွားမှာပါ၊ အဲဒီနည်းက ကိုယ့်ဆံပင် ဆွဲပြီဆိုတာ သိတာနဲ့ အဆင်သင့်ရာ လက်နဲ့ ဆွဲသူ မျက်ခွက်ကို— တချက်တအား လှမ်းရိုက်လိုက်မရယ်တ ချက်နဲ့ မလွှတ်ရင် ဆက်ရိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့ နော် တချက် မလွှတ်ထာနဲ့ကြောက်ပြီး ဆက်မရိုက်ရင် ကိုယ်ဘဲခံရမှာဘဲ။

စုံဆွဲသူကိုအမိပြန်ဖမ်းနည်း

''တချက်ထဲနဲ့ အပြုတ်ဖြုတ်တဲ့ မျက်ခွက်လှမ်းရိုက် နည်း၊- လည်မျိုထိုးနည်း-တွေတော့ သိပါပြီ မလှုပ်နိုင် အောင် ဘမ်းချုပ်ထဲ့နည်းရှိရင် ပြပေးပါအုံး''

''ဒါဖြင့်လာ မြင့်ကို ဆံပင်စုံဆွဲပေးအုံး''

''မျက်ခွက် ရိုက်သလိုတော့ အရမ်းမလုပ်နဲ့နော်- ညှာညှာတာတာကလေးများလဲ ပြပါအမိရယ်''

''အို ဗန်တိုသင်ရင် အနာခံသင့်သလောက် ခံသင် မှာတတ်ထာ'' ဟု ပြောပြောဆိုဆို ပုံ (၆၂) ကဲ့သို့ လက် ၂-ဘက် အပေါ်က အုပ်ကိုင်လိုက်ပြီး လက် ဖ နောင့် ၂-ခု ဖြင့် မင်းဂွတ်သီး ညှစ်သလို ညှစ်လိုက် သည်တွင် ထွေးမျက်နှာကလေးရှုံ မဲ့မဲ့ဖြစ်သွားသည်၊ လက်ဖနောင့်ဖြင့်ကြိုက်ခြေ၌ ဘယ်ခြေက ပုံ(၆၂က) တွင် မျှားထားသော ဖက်သူ၏ ဂျိုင်းအောက်သို့ခပ် ကျဲကျဲ တက်လိုက်ပြီး တဆက်ထည်း ညာဘက်မှခါး လှည့်၍ညာခြေလှည့်ဆုတ်လိုက်သည်တွင်ပုံ(၆၂-ခ) ကဲ့သို့လွှတ်သွားပြီး သူ့လက် ၂-ဘက်ကို မိနေတော့ သည်''

''ညှာညှာတာတာလုပ်ပါဆိုလဲ-မရဘူး- အရမ်း လုပ်ထာဘဲ''

''အရမ်းလုပ်ထာမဟုတ်ပါဘူး-နည်းအတိုင်းလုပ် ထာဘဲ-''နည်းကကြောင်လိမ်တက်၍ လှည့်ဆုတ်နည်း ခေါ်တယ် ထွေးကြိုက်ကဲ့လား သဘောပေါက်ကဲ့ လား''

''ထွေးတော့ အတော်မျက်စိ လည်သွားတာဘဲ စုံဆွဲထားတာ ဘယ်လိုလွှတ်သွားမှန်းတောင်မသိဘူး ဖြေးဖြေးပြန်ပြအုံးမှ ဖြစ်မယ်'' ဆိုသဖြင့် သူငယ်ချင်း ၂-ဦး စိတ်ရှည် လက်ရှည် လေ့လာသင်ကြားနေလေ တော့သတည်း။

★

ခေါင်းငုံ့ခြေဆုတ်ဖြုတ်နည်း

ပုံ (၆၃)

ဘယ်ခြေ နောက်သို့ ဆုတ်ပြီး ဤပုံ အတိုင်း ခေါင်းငုံ့ တတောင်းတွန်းလျှင် လွတ်သွားရမည်။

"နောက်တနည်း ထွေးကို ထပ်ပြအုံးမယ်ဒီနည်း နဲ့သတေ့ာက လက်တဘက်နဲ့ ဆံပင်ဆွဲတာကိုသင်နဲ့ တုံးက ခြေဆုတ် တတောင်ချိုးနည်းနဲ့ တသဘော တည်းဘဲ အဲဒီနည်းကို တတ်ရင် အခုနည်းလဲတတ်မှာ ဘဲ"

"ဆံပင်ဆွဲပေးရအုံးမလား"

"အင်း"

ထွေးကဆွဲလိုက်သည်၊

စုံလှမ်းဆွဲလျှင်- ဆွဲလိုက်ခြင်း ဘယ်လက်က လက် ၂-ဘက်ပေါ်အုပ်ကိုင်ပြီး ပုံ(၆၂-ခ) တွင် များပြထား သကဲ့သို့ ညာခြေနောက်သို့ ဆုတ်လိုက်ကာ ခေါင်း ငုံ့ပြီးညာလက်က တတောင်ကိုတွန်းချလိုက်ရာ- လက် ၂ဘက်လန်သွားပြီး မဆုတ်ကိုင် နိုင်တော့၍ လွှတ် လိုက်ရတော့သည်"

"အခုထွေးကို သင်ပေးတာ ဘယ်နှစ်နည်းရှိပြီလဲ ပြန်ပြောပါဦးမြင့်"

"ဆံပင်လက်တဘက်နဲ့ ဆွဲတာက ★ ငုံ့ဆုတ်လှန် ချိုးနည်း ★ ခြေဆုတ်တတောင်ချိုးနည်း။ ဆံပင်ဆွဲပါး ရိုက်လျှင် ★ တားပြီး ကြောင်လိမ်လှည့်ထွက်နည်း နောက်မှဆံပင်ဆွဲတာကို ★ ရုန်းကန်လှည့်ထွက်နည်း ဆံပင်စုံဆွဲတာကိုမျက်နှာ ရိုက်နည်း လည်မျိုထိုးဖြုတ် နည်း ဆွဲသူကို အမိပြန်ဘမ်းနည်း ခြေဆုတ် တတောင် ချိုးနည်း အဲဒီနည်းတွေပာဖြင့်အခုအပါတ် သင်ပေး တဲ့ နည်း ဘဲ လေ့ကျင့်ဘို့ တာဝန်ဘဲ ကျန်တော့ တယ်"

★

အလုပ်ခွင်တွင် ဆံပင်ဆွဲပြီး အကဲစမ်းသူအား ဤသို့ ဆုံးမပါ။

ပုံ (၆၄)

ဤလိုကုလားထိုင်နောက်မှဆံပင်ဆွဲထားလျှင်

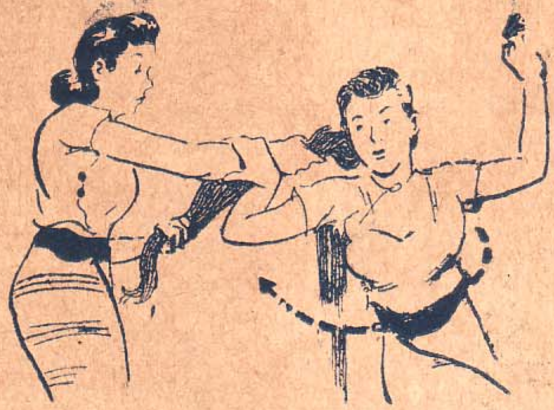
မ ခင်တီမှာ သူ များ တွေ့နေ့လည် စာ စားချိန်-ရုံးဆင်းသွား သော် လည်း လုပ် လက်စ အလုပ် က လေး တွေ ကျန်နေ သောကြောင့် မဆင်း သေးဘဲ စာပွဲ တွင် တ ကုတ် ကုတ် အလုပ် များနေသည်။ အလုပ် တွင် စိတ် ဝင်စား နေ သောကြောင့် အသာ အယာ ခြေ များ က လေး ထောက်ပြီးသူ့ နောက်ရောက်အောင် လာ နေ သည့် မခင် လေးကို မမြင်ပါ- ဆံ ပင်ကို နောက်မှ ဆွဲ ကိုင်လိုက်မှ တယော် ယောက်လာနောက် နေ မှန်း သိ၍ “ဘယ် သူလဲဆံပင်ကိုလာကိုင်တာမနောက်ပါနဲ့ကွယ်” ဟု အ လုပ်လုပ်ရင်း မပျက်ပြောလိုက်သည်။ သည်လိုပြောကာ မှမခင်လေးကဆံပင်ကို ခပ်တင်းတင်းနောက်ထပ် တ ချက်ဆွဲလိုက်ပြီး “ဒါ အလုပ်လုပ်တဲ့ အချိန်လား.... မုန့်စားတဲ့အချိန်လားအညောင်းမိလို့မသနေလိမ့်မယ် မထဘူးလား- ဘမလား” ဟု ဆံပင်ဆွဲ ထားသော လက်ကိုခါ၍ခါ၍ အနိုင်ကျင့်သော လေသံဖြင့်ပြောနေ သည်။

ခေါင်းလျှော်ပြီးစ မခြောက်သေး၍ ဤသို့ဆံပင်ကို မထုံးဘဲ-ပြီးစလွယ်အလျှပြင်၍ လာသောကြောင့်မခင် လေး အလွယ်တကူဆံပင်ကိုဆွဲနိုင်သွားသည်။ စကား ပြောသံကြားမှ မခင်လေးမှန်းသိသောကြောင့် “လွှတ် ကွယ် မခင်လေး ကိုယ့်ဆံပင်ကို ဒီလိုမကိုင်ပါနဲ့ကိုယ် မကြိုက်ဘူး”

“မကြိုက်မှန်း သိ လို့ ကိုင်တာပေါ့-အ ခု ဘာ တတ်နိုင်သေး သလဲ မင်းဗန်တိုတတ် တယ်ဆိုမင်းဘာသာ မင်း အပြုတ် ဖြုတ်ပါ လားဘာလို့တောင်း ပန်နေရတာလဲ” ဟု ပြောရင်း စာငုံ့မရေး နိုင် အောင် နောက် သို့ခပ်တင်းတင်း ဆွဲ လိုက် သေးသည် အ မှန် စင်စစ် မခင်လေး သည် ပင်ကိုယ် အား ဖြင့် စိတ် ဆပ်သူ ဖြစ် သည်- သည်းခံရမည် အလွန် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်း တဦးဖြစ် ၍သာ ဤမျှသည်းခံ၍ နေ လေရာ ယခုကဲ့သို့ အရေးကြီးသော အလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်နေတုန်းကပျက်ယ ပျက်လုပ်သည့်ပြင်မိမိအထွင့်အမြတ်ထားသော ဆံပင် ကိုအလိုက်မသိဆွဲကိုင်ပြီးလေးလေး စားစား တန်ဘိုး ထားပြီး သင်ကြားထားသော ဗန်တိုပညာကို သရော် သလို စော်ကားလာသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာ သောကြောင့် ညိမ်ခံနေ၍ မဖြစ်တော့မှန်း သသော ပေါက်လာပြီး ပညာစွမ်းကို ပြသရန် ဆုံးဖြတ်လိုက် တော့သည်။ ဤလိုမှ မပြသဘဲ သူငယ်ချင်းဘဲ ရယ်လို့ သည်တကြိမ်သည်းခံလိုက်လျှင် ဆက်ကာဆက်ကာ အနိုင်ကျင့်တော့မည်။ ဦးကျိုးအောင်နှိမ်ထားမှနောင် ကြင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါလား။

သို့ကြောင့်ရေးနေသော ကလောင်ကို အသာချပြီး ညာဘက်မှ ပုံ (၆၄-က) ကဲ့သို့ လှည့်၍ မြင်အောင် ကြည့်လိုက်ကာ ညာလက်နှင့် သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို

ပုံ (၆၄-က)



ညာ့ဘက်မှလှည့်ကြည့်ပြီးညာလက်ဖြင့်လှမ်းကိုင်၍ မျှားအတိုင်းထိုလိုက်ကာ

ဘမ်းကိုင်ထားလိုက်သည်။ဤသို့လှည့်၍ မဘမ်းနိုင်တန်ရာဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ကိုင်ထားသော မခင်လေးခမျှာဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘဲကြောင်တက်တက်ဖြစ်နေသည်။

ဤသို့ဘာလုပ်ရမည်မှန်းမသိဘဲ တန့်- ရပ်- သွားသည့်အချိန်ကလေးတွင် လက်ခေါက်ဝပ် ကိုင်ထားသော လက်အားဆောင့်ဆွဲပြီးဘယ်ခြေတက်ကာ မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည်တွင် ပုံ (၆၄-ခ) ကဲ့သို့မျက်နှာချင်းဆိုင်မိသွားတော့သည်။

ပုံ (၆၄-ခ)

ဘယ်လက် ကတထောင်ဘိုပြီး ညာလက်ကဆွဲတင်ပါ။

မခင်လေးမှာသည်း ကိုင်မိကိုင်ရာ မလွှတ်ဘဲကိုင်ထားသေးသည်သို့ကြောင့် ပုံ (၆၄-ခ) အနေအထားမှညာလက်ခါးကို ပတ်ဆွဲပြီး ဘယ်လက်က တတောင်ကို ဖိတွန်း ချိုးချ လိုက်ရာ ELBOW LOCK ခေါ် တထောင်ဖိချိုးနည်းဖြင့် မိနေတော့သည် သို့ကြောင့် မခင်လေးခမျာ ဇွဲဆက် မကိုင်နိုင်တော့ဘဲ လုံးလုံးလျားလျားလွှတ်သွား လေတော့သတည်း။

★

လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း ကာကွယ် နည်းများ

အသက် အဆုံးခံမလား အလွတ်ရုန်း ဘို့ကြံမလား

ရန်ပွဲများ၌လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း အလေ့အထ ကို များစွာ တွေ့ရသည် " နင့်ကို လည်ပင်းညှစ် သတ်မယ်" အစရှိသည် တို့ဖြင့်အနည်းဆုံးကြိမ်း ဝါး တတ် သည် အချို့ ကြိမ်းဝါးသည့် အတိုင်း တ ကယ် လုပ် တတ် သည်။

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

ယခင်အခါများကယောက်ျားခြင်းရန်ဖြစ်သည့်ရန်ပွဲ များတွင်သာ တယောက်နှင့် တယောက် လည်ပင်း ညှစ်ကြသည့် အလေ့အထကို တွေ့ရသည် ယခုခေတ် တွင်မူ အမျိုးသမီးကလေးများကိုပင်လည်ပင်းညှစ်သတ် ၍ ပစ္စည်းလုခြင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း စော်ကားခြင်းများ ကို လူစိတ်ကင်းစွာဖြင့် ပြုမူတတ်ကြသည်ကို ကြားသိရ ၍ များစွာစိတ်မချမ်းမြေ့ဘွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။

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

ပုံ (၆၅)

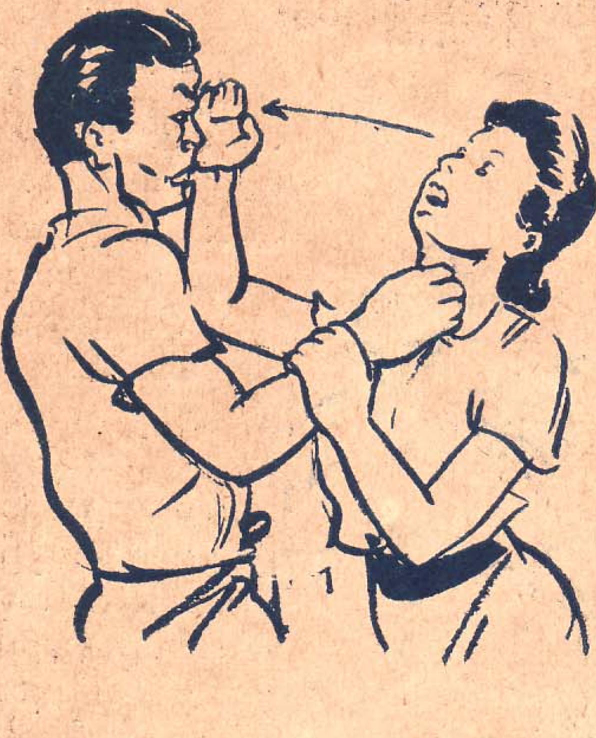
လက်တဘက်က အောက်သို့ဆွဲချပြီး ဘယ်လက် ကလည်မျိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ

လည်ပင်းညှစ်၍စော် ကား အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို ကာကွယ် ရန်မှာ ဗန်တို သမား များအဘို့ လွယ် ကူ လှပေသည် ထိုကာ ကွယ်နည်းများသည် အ လွန် ခက်ခဲ ပင်ပမ်း စွာ ဖြင့်အချိန်ကုန်ခံပြီးလေ့ လာ သင် ကြား နိုင် မှ တတ်မြောက်သည့်နည်း များ မဟုတ်ပါ အခု ပြ လျှင် အခုတတ်ပြီး အခု သင်လျှင်အခု ရနိုင်သော နည်း များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းများသည်အမျိုး သားများသာ ပြုလုပ်အ သုံးချ နိုင်သည် မဟုတ် ဘဲ အမျိုးသမီး ကလေး များ လည်း စနစ် တကျ သင်ကြားရလျှင် လွယ် လွယ်ကူကူ တတ်မြောက် နိုင်သော နည်းများ ဖြစ် ၍ တကဲ့အရေးတွင် အသက်ဆုံးဘို့ ကြံမလား ဗန်တို ပညာများဖြင့် အလွတ်ရုန်းဘို့ ကြံမလားဟု စာရှုသူ အားမေးလိုပါတော့သည်။

ခုခံကာကွယ်ရန် အချိန် အများကြီးရ၏

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

ပုံ (၆၅-က)



ဘက်လက်က အောက်သို့ ဆွဲချပြီး ညာလက်ကနှာ နူကိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။

သမျှအင်အားနှင့် အစွမ်းကုန် ကာကွယ်လေ့ရှိသည်။

မန္တလေးမှ လည်ပင်း ညှစ်သတ်ခံရသော အမျိုးသမီးတဦး၏အမှုတွင် ဆရာဝန်က ထွက်ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော မိန်းကလေးတဦးသည် တယောက်ချင်းလည်ပင်း ညှစ်သည်ကို ၁-မိနစ်ခွဲမှ-၂-မိနစ်အထိ ရုန်းကန်တွန်းလှန်သောအချိန် ရရှိနိုင်သည် ယခုအမှုသည် မိန်းကလေးအား တဦးတည်းက သတ်သည်မဟုတ်တန်ရာ....'' ဟု အစစ်ခံသည်ကိုထောက်ချင့်ခြင်းအားဖြင့် တကဲ့အရေးတွင် မိမိအသက်ကို ခုခံရန်တမိနစ်မှ နှစ်မိနစ်အချိန်ကောင်းကောင်းရသည်ကို သိရှိရ၏။

ဗန်တိုပညာတတ်ထားသူ တဦးအဘို့မိနစ်ပိုင်းအချိန်သည် ရန်ကိုကာကွယ်ရန် လုံလောက်သည့်အချိန်ပိုင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့အသက်နှင့်စက်၍ တန်ဘိုးရှိသော အချိန်ပိုင်းကလေးတွင် အမျိုးသမီးတိုင်းခုခံကာကွယ်နိုင်ကြရန် အောက်ပါ လည်ပင်း ညှစ်သည်ကို ကာကွယ်သော နည်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေတင်ပြလိုက်ပါကြောင်း။

လက်ဝါးစောင်းနှင့် လည်မျိုကို ခုတ်ပါ

ပုံ(၆၅)ကဲ့သို့မညာမတာ မိမိရှေ့မှလည်ပင်းဝင်ညှစ်သူတဦးအား လက်တဘက်က သူ့ညှစ်လက်တဘက်ကို အောက်သို့ တအားဖိချပြီး ကျန်လက်တဘက်က အားကုန်လည်မျိုကို ခုတ်ချလိုက်ပါ။လက်တဘက်က အောက်ကို ဖိချသည်သဘောမှာ လည်ပင်းအ-အစ် သက်သာအောင် ဖိချသည်သဘောဖြစ်ပါသည်-ရှိသမျှအားကို ထုတ်သုံးတတ်ရန် ဤနေရာ၌ အရေးကြီး၏ လည်မျိုသည် အထိ မခံနိုင်သော ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည် ချက်ကောင်းနေရာကို ဤလိုအခုတ်ခံရပါက တချက်ထဲနှင့် လွတ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည် တချက်နှင့် မလွတ်သေးလျှင် ၂—ချက် ဆက်၍ခုတ်ပါ၊၂-ချက်နှင့်မလွတ်သေးလျှင် မလွတ်မချင်းဆက်၍ ခုတ်ပါလေတော့ ဤသို့သူ့အသက်ကိုယ့်အသက်လုနေရသော အချိန်ပိုင်းတွင် အားချင်းပြိုင်ရသည်သာမက စိတ်ဓာတ်ခြင်းလည်းပြိုင်ရပေသည်။ငါတော့သူ့မနိုင်တော့ပါဘူး....ဟု စိတ်လျှော့ လိုက်သည်နှင့် တဘက်သူက အားတက်သွားပြီး မနိုင်တန်ဘဲနှင့် နိုင်သွားရသော ရန်ပွဲမျိုးများစွာ တွေ့ဘူး၏ ရှုံးဘို့သေချာနေပါလျှက် ''ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဘူး ငါနိုင်ရမယ်''ဟူသောစိတ်ဇွဲဖြင့် ခုခံကာကွယ်သဖြင့်နိုင်ခြေရှိသောတဘက်သားစိတ်ဓာတ်ပျက်ပြီးရှုံးခြေရှိသော- ခုခံသူကအနိုင်ရသည်လည်းတွေ့ဘူးပေသည်၊

သို့ကြောင့် ခုခံကာကွယ်သည့်အခါတွင်''ငါဘယ်တော့မှမရှုံးနောက်ဆုံးငါနိုင်ရမည်''ဟူသောစိတ်မာန်မျိုးထား၍ ခုခံကာကွယ်ရန် မမေ့သင့်ပေ-ယခုရှေ့မှလည်မျိုညှစ်ထားသူကိုကာကွယ်ရန် လည်မျိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်၍ကာကွယ်သည့်နည်းများကို အသုံးပြုရာ၌ မညာမတာ သာခုတ်ချပါလေတော့— သင် ညာသန်ဖြစ်လျှင် ညာလက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ ညာသန်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းနှင့်ခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ရန်ချက်ကောင်း နေရာများထဲတွင်လည်းမျိုကဲ့သို့ ခုတ်ရန်ကောင်းသောနေရာတခုရှိပေသည် ၎င်းမှာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် နှာခေါင်းထိပ်နေရာ ကလေးပင်ဖြစ်သည် ထိုနှာနုနေရာကိုလက်ဝါးစောင်းကောင်းကောင်း ခုတ်ထဲ့ လိုက်နိုင်ပါက နောက်ရှုမ်း ပစ်သွားအောင်ပင် ပြင်းထန်ထိရောက်သော ခုခံချက်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တခါတရံပုံ (၆၅-က) ကဲ့သို့ လက်တဘက်ထည်းဖြင့်ရှေ့မှလည်မျိုကို ညှစ်ပြီး ပစ္စည်းတောင်းခြင်းအနိုင်ကျင့်ခြင်းမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရပေသည် သည်အခါမျိုး၌ နီးရာလက်ဖြင့် လည်ပင်းညှစ်သည့်လက်ကိုအောက်သို့ဆွဲချပြီးအားနေသောလက်တဘက်ဖြင့်ပုံ (၆၅-က) ကဲ့သို့ တအားနှာနုကို ကန့်လန့် ခုတ်ထဲ့လိုက်ပါ -တချက်ထည်းဖင်ထိုင်ရက် လဲကျသွားလျှင်လည်း လဲကျသွားမည် ညှစ်လက်ကို လွှတ်၍ သူ့မျက်ခွက်ကို အနည်းဆုံးကာကွယ်တော့မည် ဖြစ်၍- သင်လည်ပင်းကိုညှစ်ထားသောလက် လွှတ်လိုက်ရမည်မှာ သေချာလှပါသည် ဤနေရာသည် ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သည်။ အချင်းချင်းလေ့ကျင့်ရာ၌ ဤနည်းများကို လက်လွတ်စပယ်မပြုလုပ်ရန် တားမြစ် လိုက်ပါသည် ရန်သူကိုရန်သူလိုသဘောထား၍ ခုခံကာကွယ်ရန်ကိုသာ ညွှန်ကြားလိုက်ပါကြောင်း။

☆

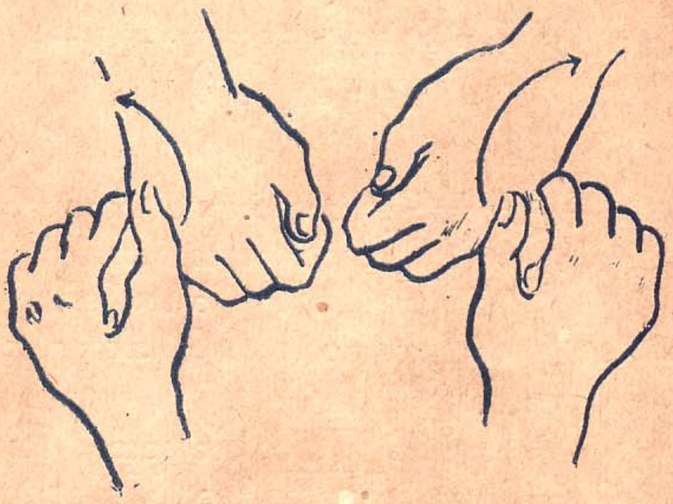
လည်ပင်းညှစ်သော်မခက်လား။

လက်သန်းချိုးသော်မလွတ်လား။

ပုံ (၆၆)

ဤလိုရုတ်တရက်လည်ပင်းဝင်ညှစ်လျှင်။

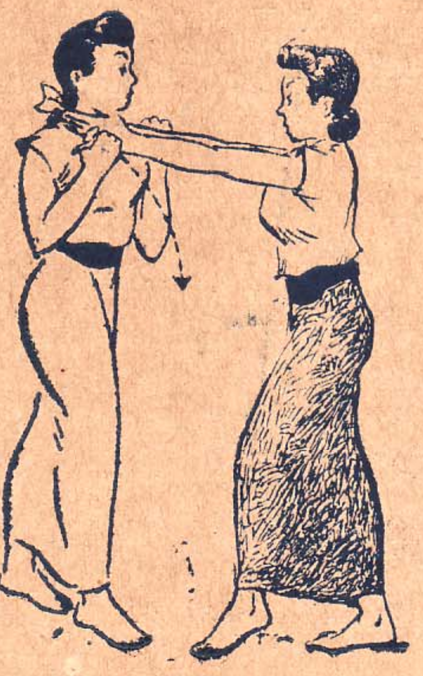
ပုံ (၆၆) က



သူ၏လက်သန်းကလေးများကိုဤသို့လှန်ချိုးပါ။

ပြုံး-ရီ-ကြည်-မြင့် သူငယ်ချင်း ၄-ဦးမှာ အလွန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည် နေ့လည် ကျောင်းဆင်းချိန် ဖြစ်သဖြင့် နေ့လည်စာများ စားရန် မုန့်စားခန်းထဲတွင် ရောက်နေကြသည် အိမ်မှယူလာသော မုန့်များ လဘက်ရည် ကော်ဖီများကို စုပြီးစားကြရန်ပြင်ဆင်နေကြသည်။

ပုံ (၆၆) ခ



(ကြည့် လက်ချောင်းကလေးများကို မျှား ပြထားသည့်အတိုင်း)

သူတို့အထဲတွင် ပြုံးက အသဲဆုံး အကဲဆုံးအရွှင်ဆုံးဖြစ်ပြီး မည်သူမျှ ကောင်းကောင်း မစားရအောင် နောက်ပြောင် နေရုံမျှမကဟိုလူ့မုန့်လုစားလိုက်ဒီလူ့ ဂါဘက်ရည်ခွက် လုသောက်လိုက်နှင့် မိုလ်အကျကြီး ကျ၍နေလေသည်။

၄-ဦးထဲတွင် ကြည်ကြည်မှာ သဘောထား စိတ်ရင်းကောင်း သလောက် ဧဟာဟော ဒိုင်းဒိုင်း ရှုံးရှုံး ရှဲရှဲနှင့် တရှုံးထိုး လုပ်တတ်သော အလေ့ ရှိသည်။ ကြည်ကြည်စားနေသော မုန့်ကို ပြုံးကဇပ်ကနဲအလစ်တွင် လုယူလိုက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်၍ စား ပစ်လိုက်တော့သည်- ကြည်မှာ ရှက်ဒေါသကလေး ထွက်ထွက်နှင့် "ဒါလောက်တောင် မိုလ်ကျတဲ့မိပြုံးတော့သေပေတော့" ဟု ပြုံးလည်ပင်းကို ထ၍ ညှစ်တော့သည် လည်ပင်းညှစ်သည် ဆိုပေမင့် ရန်သူတယောက်လိုနာအောင် မညှစ်သော်လည်း နိုင်နိုင်မြဲမြဲတော့ တအားညှစ်ပြီးထားသည်။

လည်ပင်းညှစ်သူကြည်က ပြုံးထက် အလုံးအထယ်ကြီးမားပြီး ဗလ လက်တန်ကောင်းသည် သူငယ်ချင်းအားလုံးက သူတို့ ၂ဦး မိုလ်လုပွဲ ကိုစိတ်ပါဝင် စားစွာကြည့်နေသည် တဦးက ဗ-လ လက်တန် အားကိုးပြီး လည်ပင်းကို ညှစ်ထားပြီး တဦးက အားဗလ အရပ်အမောင်းအနည်းငယ်ကွာသော်လည်း ဖြတ်လပ်လျှင်မြန်ပြီးသတ္တိကောင်းသူဖြစ်သည် ထို ထက် အညှစ်ခံရသူ ပြုံးက ဗန်တိုသင်ထန်းဆင်း တဦးဟု သူငယ်ချင်းများက သိထားသောကြောင့် ဘယ်လိုများ ပြုတ်အောင်ဖြုတ်လိုက်- လုပ်လိုက်- လေမလဲဟု ပိုမို၍စိတ်ဝင်စားနေကြသည်"

"ဟေ့ကြည်- မိပြုံးကို မလွှတ်နဲ့နော်" ဟု ရီ က အော်၍ ပြောလိုက်သောကြောင့်-

"ဒါမှ ဒို့ပြုံးကွ— ကြည့်ကို ဝှမ်းပြန်အောင် လုပ်လိုက်စမ်း" ဟု မြင့်က ပြုံးဘက်မှ အား ပေး လိုက်သည်။

ပုံ (၆၆) ဂ

လှန်ချီးလိုက်ရာ ဤသို့ထိုင်၍ အရှုံးပေးရတော့သည်။

ဤလိုပိုင်း၍ အားပေး ကြသည် မှာလည်း တမျိုး ကောင်းသည် တယောက်ယောက်က ဖေါက်၍စိတ်ဆိုး ချင်ဦးတော့ မဆိုးနိုင်အောင် သတိပေးသလို ဖြစ်နေ သည် ဒါပေမင့် ၂ ဦးစလုံးစိတ်သဘောထား ပြည့်ဝကြ ပြီး တဦးအပေါ်တဦး စိတ်ဆိုးနိုင်ကြသူများ မဟုတ်၍ မတော်တဆ လက် လွန် ခြေ လွန် ဖြစ် သွား ဦးတော့ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်သော သူငယ်ချင်းများဖြစ်၍လည်း ဤသို့ ပိုင်း၍ မြှောက်ပေးကြသည်။

ဘယ်လိုဖြုတ်ရပါ့မလဲ

ပြုံ့မှာ မှုန့်များကို လက် ၂ ဘက်နှင့် မအားအောင် ကိုင်ထားတုံး ဖြုံးကနဲထ၍ လည်ပင်းကိုအညှစ်ခံလိုက် ရသောကြောင့် ပဌမ ဘယ်လိုလုပ်၍ ဘယ်လိုဖြုတ်ရ မှန်းမသိအောင်တွေဝေသွားသည်။ ရီနှင့်မြင့်တို့ကပိုင်း ၍ မြှောက်ပေးကြမှ ဖြုတ်ရန် နည်းများကို စဉ်းစားနိုင် သည် လည်ပင်းညှစ်သည်ကို ရှောင်ရန် နည်းများအစီ အရီ ပေါ်လာသော်လည်း "ရန်သူမဟုတ်သူငယ်ချင်း ဖြစ်သည်" ဟူသော အသိကဟန့်တားနေပြန်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်သော်လည်း အညှံ့ခံအရှုံးပေး၍တော့ မဖြစ် "ဟယ်မထူးပါးဘူး စိတ်ဆိုးရင်လဲ နောက်မှ တောင်းပန်ယူတော့မယ်" ဟု ဆုံးဖြတ် လိုက်၍ ပုံ (၆၆) ကဲ့သို့ ညှစ်ထားသည်ကို ပုံ (၆၆က) ကဲ့သို့ လက်သန်း ကလေးများကို ရှာဖွေရွေးထုပ်ပြီး များပြထားသည့်အတိုင်း လှန်ချိုးလိုက်ရာ-ကြည့်ကိုယ် ကလေးတွန့်ကနဲရှေ့သို့ လွန့်ကော့သွားပြီးညှစ်ထား သောလက်များကို အသာကလေးလွှတ်လိုက်သည်ကို ကြည့်နေသော သူငယ် ချင်း များက တွေ့လိုက်သည်။

"ကောင်မ အရမ်းလုပ်ထားဘဲ လက်တော့ကျိုး ပါပြီ" ဟု သူ့လက် ကလေးများကို ကြည့်ပြီးရှုံ့ရှုံ့ မဲ့မဲ့နှင့်ပြောနေသောကြောင့်...

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

ကြည်-သင်သော နည်းကောင်းတခု။

ပြောင်းပြောင်းလှသော သူ့လက်သန်း

ပုံ (၆၇)

လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးယှက်လိုက်ပြီး

ပြောပြောင်းလှသော သူ့လက်သန်း။

အားလုံးသော-သူငယ်ချင်းများက ကြည့်၍စိတ်ဆိုး များသွားလေမည်လားဟုသံသယရှိသော မျက်နှာထား ကလေးများဖြင့် ကြည့်နေ ကြသည်- ပြုံး ကိုယ်တိုင် ကပင်- နာသွား မလက်အောင် လက်သန်း ကလေး များကို လှန်ချိုးလိုက်မိ၍- ကြည်မေတော့ စိတ်ဆိုးမှာဘဲ ဟုထင်မိသည် သူတို့အားလုံး ထင်သလို မဟုတ်ပါ လက်သန်းကလေး နှစ်ခုကို ပွတ်သတ်ဆုတ်နယ်ရာက ပြုံး မုန့်တိုတော်သားဘဲ ကြည် က သူမုန့်တိုသင်တန်း တက် နေတာ သိလို့ တမင်လည်ပင်း ညှစ်ခြင်ရောင် ဆောင်ပြီး မနာအောင် မအစ်အောင်တော့ညှစ်တယ် မလွတ်အောင်တော့ မြဲမြဲလည်ပင်းကို ဆုတ်ကိုင်ဘမ်း

ပုံ (၆၇) က

အပေါ်သို့တအားဆောင့်တွန်းတင်လိုက်ရာ ဤသို့ လွတ်သွားသည်-

ဘိုင်းရှစ်မေ

(၆၇-၁)

လွှတ်သွားသည်နှင့် ဤသို့ဇက်ပိုးကိုဆောင့်ဆွဲ ရိုက် လိုက်သည်။

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

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

သည်တော့မှဘဲ ကြည် စိတ်မဆိုးမှန်းသိပြီး အား လုံးဟင်း....ချနိုင်တော့သည်။

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

"တနှစ်တောင် ကျော်သွားပြီ"

ပြုံးထက်အများကြီးစီနီယာကျတာဘဲကြည်ကြည် ကအားလဲကောင်း သတ္တိလဲ ကောင်းဆိုတော့ ဗန်တို သင်ထားတာနဲ့ အတော်ဘဲနေမှာပေါ့...."

"အားနဲ့တော့ ဗန်တိုပညာနဲ့ဆိုင်တယ်ဆိုရင်လဲ ရတယ် မဆိုင်ဘူးဆိုရင်လဲရတယ်- အားနဲတဲ့ သူလဲ အသုံးပြု ကာကွယ်နိုင်တယ် အားရှိသူလဲ အသုံးပြု ကာကွယ်နိုင်တယ် အားရှိတော့ ပိုကောင်းတာပါဘဲ ဟုတ်ပါတယ် ပြုံးပြောတာ မှန်ပါတယ်"

"ဒါဖြင့်ရင် ခုနကလိုကြည်သာ ပြုံးလို့လည်ပင်း ညှစ်ခံရရင်ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရှောင်မလဲ...." ဟု ရီက ကြားဝင်၍မေးလိုက်သည်။

"ကြည်ဆိုရင် ပြုံး လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ မဖြုတ်ဘူး.... မတော်ကိုယ့်လို လက်သန်းပြော့တဲ့လူ သွားချိုးမိရင် နာမှာမဟုတ်ဘဲ တိုးညှစ်နေအုံးမယ်"

ဒီလိုတော့မပြောနဲ့လေ ကြည်.... ကြည့်လိုလက် သန်းပြော့တဲ့ မိန်းကလေးက တရာမှတယောက် ၂- ယောက် လောက်ရှိမှာပါ ဒီ့ပြင် သူတွေဆိုရင် ခုလို လက်သန်းလှန်ချိုးခံရင် ကျွဲအော် နွားအော် အော် သွားမယ်မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ် ဒါကိုကြည်ကမညင်းပါဘူး ကြည့် အနေနဲ့သာရီက ဝင်မေးလို့ပြောတာပါ ပြုံးလုပ်တဲ့ နည်းကို မကောင်းဘူးလို့ ကြည်ကပြောနေတာ မ ဟုတ်ပါဘူး"

"ကဲပါ ညင်းမနေကြပါနဲ့ ရီမေးတာလဲလုပ်ပြကြ ပါအုံး ရီထလေ.... ကြည်ကိုသွားလည်ပင်းညှစ်ချီ- ဒါမှဒို့နည်းတခု ကြည့်ရမှာ...." ဟု မြင့်ကရီအား ကြည့်လည်ပင်း ကိုညှစ်ခိုင်းတော့သည်"

"ရီက မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက်နှင့် အမယ်လေး မလုပ်ပါနဲ့ ကိုယ်ကဘာပညာမှ တတ်ထာမဟုတ်ဘူး သူတို့က အရမ်းလျှပ်လိုက်လို့ အသက်ထွက်သွားမှာ"

"ဒါဖြင့်ရင်မင်းကဘာလို့ဝင်မေးရလာလဲ"

"သိချင်လို့ပေါ့ ကွ.... မမေးရဘူးလား....ကိုယ် ညှစ်မယ်လို့မှ ကိုယ် မပြောဘဲ....မင်း ညှစ်ပါလား" ဟု မြင့်အားပြန်၍ ရှောက်တွန်းနေပြန်ပါသည်။

ဒါတော့ကွာ....ကိုယ်တို့ မတတ်တဲ့ သူတွေ ညှစ်ထာထက်သူတို့ ဗန်တိုသင်တန်း၊ ဆင်းအချင်းချင်း လုပ်ကြတာကပိုပြီးသဘာဝ လဲကျမယ် ကြည့်လို့လဲကောင်းမယ် မဟုတ်လား "ဟု ပြုံး ဘက်ဘို့ မေးငေါ့၍ပြောလိုက်သည်။

"သူ့ဘက်ကျတော့ တယ်သိတယ် ခေါင်းရှောင်လိုက်ထာဒါမြင့်ပြုံး၊ ကဘဲ ကြည့်လည်ပင်းကို ပြန်ညှစ်ပေးရင်မြင့်နည်းသစ် နည်းကောင်းကြည့်ရမှာမို့ ကန့်ကွက်တဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူးတဲ့ရှင်...."ဟု မြင့်ကလည်း ပြုံးကို တိုက်တွန်း နေပြန်ပါသည်"

စုံဆောင့်တွန်းရိုက်ချနည်း

"ကြည့်ကထ၍ လာပါပြုံးရယ် ကိုယ်နည်းတခု ပြပါမယ်...."ဟုခေါ်မှပြုံးက ထလာပြီးကြည့်လည်ပင်းကိုပုံ (၆၇) ကဲ့သို့ညှစ်တာ့သေည်"

ညှစ်ပြန်ပါသော်လည်းသူအညှစ်ခံရတုံးကကဲ့သို့နာအောင် အစ်အောင် မညှစ်ဘဲ ရဲရဲမြဲမြဲ မလွတ် အောင် ဆုတ်ကိုင်တားသည်"

"ကိုယ်ဖြုတ်လို့ပြုတ်မှဘဲ လွတ်နော်ပြုံး အားမနာနဲ့ညှစ်သာညှစ်"

ပြုံးကလည်း သည်တော့မှ အားမနာဘဲ အားကုန်ညှစ်တော့သည် အစွမ်းကုန်ပြုံးက ညှစ်မှန်း သိသည်နှင့် ပုံ (၆၇) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးယှက် လိုက်ပြီး ပုံ (၆၇-က) ကဲ့သို့ တအားဆောင့်တွန်းလိုက်ရာ....လက် ၂ ဘက်အား ပုခုံးအားများကို ပြုံးမတောင့် မခံနိုင်တော့ဘဲ လွတ်သွားလေတော့သည်။

ရီနှင့်မြင့်တို့ကလည်း ဟယ်ကနဲ လန့်၍အော်လိုက်သည်။

ဤနည်းကို ပြုံးမသင်ရသေး၍ သည်လိုဖြုတ်လိုက်နိုင်မှန်းမသိဘဲနေရာမှ ပြုတ်သွားသောကြောင့်အံ့အားသင့်ပြီး ကြည့်နေသည့်အချိန်တွင်ကြည်က ပုံ (၆၇-ခ) ကဲ့သို့ မြှောက်ထားသောလက် ၂-ဘက်ဖြင့်အုပ်ဆက်ကို ဆွဲချလိုက်ရာ မဟန်နိုင်ရှာဘဲ ခြမ်းပေါ်သို့ မှောက်ရက်သားကျသွားလေတော့သည်ပြုံးသာ ကြောင်ကျသင်မဘားပါလျှင် အတော်ခံရ ပေမည်ဖြစ်လေတော့သတည်း၊

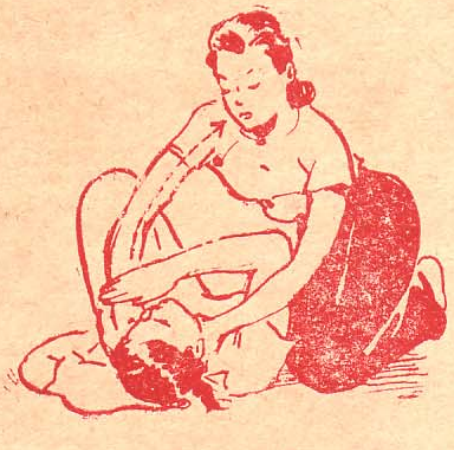
★

တချက်လွှတ် နည်းများနှင့် ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးတိုက်ပါ

ပုံ (၆၇)

(မျှဉ်းအတိုင်းလက်ကိုအားယူ၍)

ပုံ (၆၇-က)



(လည်မျိုကိုချိန်မှန်းကာ)

ပုံ (၆၇-ခ)

(တအားခုတ်ထည့်လိုက်ပါ)

လည်မျိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်နည်း

ပုံ(၆၇) ကဲ့သို့ သင်သည် ပက်လက်လန်လဲကျသွားစဉ်ရန်သူက သဲသဲမဲ လည်မျိုကိုညှစ်သတ်နေပြီဆိုလျှင် သင်ဘယ်လိုလုပ်၍ရုန်းထွက်မတ်နည်း။

ညှစ်သူကအပေါ်မှဒူးထောက်၍ ညှစ်ရသောကြောင့် တပမ်းသာနေသည် ကြမ်းပေါ်တွင်ပက်လက် လန်လဲကျနေသော သူကတပမ်းရှုံးနေမည်မှာ မုချဖြစ်သည်။

ဗန်တိုပညာသာ မတတ်လျှင် သင်လွတ်ဘို့ ခဲယဉ်းပေတော့မည် ဤလိုအသက်ရှူရပ်သွားနိုင်သည့် နေရာကို အပေါ်မှစီး၍ ညှစ်ထားခံရလျှင် မည်သူမျှ လူပြည်တွင်ကြာကြာနေရတော့မည်မဟုတ် မျက်လုံးများ ပြာဝေလာကာ သတိလစ်မေ့မြောသွားတတ်သည်။ သို့ကြောင့် သတိဒကောင်းပြီးအချိန် အားရှိနေသောအချိန်တွင်အမြန်ဆုံးလွတ်အောင် ရှောင်ကြရမည်- ရုန်းကြရမည်-တိုက် ကြရမည်။

အမြန်ဆုံးနည်းကား တချက်လွှတ် ချက်ကောင်းနေရာများကို ရိုက်ထဲ့လိုက်ရသည့် နည်းဖြစ်သည့်-မိမိအား အသေသတ်နေသူတဦးအား သွား၍များ မသနားလိုက်ပါနှင့်။

ပုံ(၆၇) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကို အားရပါးရ ဒူးထောက်၍ညှစ်ခံနေရပြီဆိုလျှင်- အတင်းရုန်းပြီးမထပါပါနှင့်အတင်းရုန်းပြီးထနေလျှင် သင်သာလျှင်ပို၍လည်ပင်းအစ်သွားပြီးအားကုန်သွားလိမ့်မည်သူကလည်း အပေါ်မှစီး၍ တိုးညှစ်လိုက်လိမ့်မည်-။

သို့ရာတွင် မစိုးရိမ်ပါနှင့် ကိုယ့်လည်းပင်းပေါ်တွင်သူ့လက် ၂- ဘက်ရှိနေသ၍ ကာလပတ်လုံး

လည်ပင်းညှစ် သည်ကလွဲ၍ တခြားရန်ပြုချက် ဘာကိုမျှ မပြုလုပ်နိုင်သည်ကို သတိမူရမည်။ အညှစ်ခံရသော သင့်တွင်မူကား လက် ၂-ဘက်လွတ်လျက်ရှိ၏၊ ထိုလွတ်နေသော လက်၂-ဘက်ဖြင့် "ဟုက်လှပြီ-ငါနိုင်ပြီ"ဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် လည်ပင်းကိုသာကုန်း၍ ညှစ်နေသော ရန်သူအား အမျိုးမျိုး ဒုက္ခပေးနိုင်သည်ကို ရန်သူ့အဖို့ အတာယ်မှာ တွေးတော ထားပါမည်နည်း။

သင်သာဗန်တိုပညာ၏ သဘောကိုသိနားလည်ပြီး သတ္တိရှိသူ မဟုတ်မခံ ဇပ်ဇပ်ကျဲ တယောက် ဆိုလျှင် ဤသို့မိမိလည်ပင်းလာညှစ်သည်ကို ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မည့်အစား-ခုခံဘို့ရန် ချက်ကောင်း အချိန် အခါပါ ကလားဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာနှင့်ခုခံပေလိမ့်မည်။

မိမိအားလည်ပင်းညှစ်၍အသေသတ်နေပြီကို ခံနေရပါလျက်နှင့် ဒေါသမထွက်သူဟူ၍ရှိမည်မထင် ခံပြင်းသောစိတ်ဖြင့် မှတ်လောက်သားလောက်အောင် ဆုံးမလိုသည့် စိတ်ထားမျိုး "ငါ့အကြောင်း သိပြီလားဟေ့"ဟု အစွမ်းပြ၍ တန်ပြန်ခပ်လိုသောသဘောမျိုး လူတိုင်း၌ရှိကြ၏။

ထိုစိတ်မျိုးလူတိုင်း၌ရှိကြသောကြောင့် အစွမ်းကုန်ကာကွယ်ပါဟု သတိပေး ညွှန်ကြားရန် လိုမည်မထင် "ဟောဒီလို....ဟောဒီလို" ခုခံ ကာကွယ်ပါဟုသာ ညွှန်ကြားပြသရန် လိုပေလိမ့်မည်။

လက်ဝါးစောင်း ဘယ်သို့ခုတ်ရမည် ဘယ်နေရာကို မူအားဖြင့် ခုတ်သင့်သည်ဟု သိလျက်ရှိသောသင်သည် အညှစ်ခံရပြီကို သိလျှင်သိချင်း ပုံ (၆၇) တွင် ညွှန်ပြထားသောများအတိုင်း အတွင်းဘက်မှ လက်ကိုအားယူပြီး ပုံ (၆၇-က) ကဲ့သို့ လည်မျိုကို ချိန်မှန်းကာ ပုံ (၆၇-ခ) ကဲ့သို့ အားကုန်ခုတ်ထဲ့လိုက်ပါလျှင် ညှစ်ထားသော လည်ပင်းပေါ်က သူ့လက်များကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လွှတ်လိုက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

လည်ပင်းသည်ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည် လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခပ်ဆပ်ဆပ် ခပ်ပြင်းပြင်း အခုတ်ခံရလျှင် အလွန်ခံရခက်သောဝေဒနာမျိုး ကြက်လည်ပင်းကို ဒုတ်နှင့်ရိုက်သည့်အခါ ဆန့်ငင်-ဆန့်ငင်နှင့် လဲကျသွားသည့် ဝေဒနာမျိုး ခံစားသွားရမည် အနည်းဆုံး ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးပြီး ညှစ်ထားသည့် လက်ကို တော့ ရုတ်သိမ်းသွားရပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

☆

★ မမှန်တာလည်းမလုပ်နှင့်
မဟုတ်လျှင်လည်း မခံနှင့်

လက်ညှိုးတချောင်းနှင့်ထိုး
ပုံ (၆၉)

အတွင်းမှ လက်ရုတ်ယူ၍ လက်ညှိုးနှင့်ထိုးပါ။

သင်သည်ကား လက်ဝါးစောင်း အကျင့်မရှိသူ တဦးဖြစ်နေပါက လက်ဝါးစောင်းခုတ်ထဲ့သည်ထက် လွယ်သောနည်းနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသေးသည်။ လက်ဝါးစောင်းနည်းကမှ ရုတ်တရက် မခုတ်တတ်၍ အခက်တွေ့ကောင်း အခက်တွေ့နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုနည်းကတော့ အလွန်ဘဲလွယ်ကူလှပါသည်။ ပုံ (၆၈) ကဲ့သို့ လက်ကို အတွင်းသို့ ရုတ်ယူ၍ လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်မည့်အစား ပုံ (၆၉) ကဲ့သို့ လည်မျိုကို လက်ချောင်းကလေးတချောင်းနှင့် ဆောင့်ထိုးထည့်လိုက်နိုင်လျှင် သူသည် ခေတ်လိုက် သလို အကြောများတွန့်ကနဲ ဖြစ်သွားပြီး ညှစ်ထားသော လက်ကိုလွှတ်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

လက်ချောင်းကလေးများပူး၍ထိုးပါ

သင့်လက်ညှိုးကလေး တချောင်းတည်းနှင့် ထိုးရမည်ကို လက်လန်သွားမှာစိုး၍ မထိုးရဲပါက လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ပူး၍ဖြစ်စေ လက်ညှိုး လက်ခလယ် လက်သူကြွယ် သုံးခုပေါင်း၍ဖြစ်စေ ညှစ်ထားသူ၏ လည်မျိုကို ထိုးထဲ့လိုက်ပါ။ လက်ညှိုးတချောင်း

မျက်လုံးကိုထိုးနည်း
ပုံ (၇၀)

လက်နှစ်ချောင်းနှင့် မျက်လုံးကိုထိုးပါ။

ထည်း ထိုးသည်ထက် ပို၍ ထိရောက် တာသွားပါလိမ့်မည်။

မျက်လုံးကိုထိုးနည်း

လက်ဝါးစောင်းနှင့်ခုတ်ရန် အဆင်မပြေသည့်အခါ၌ ၎င်းလက်ချောင်းကလေးများနှင့် လည်မျိုထိုးရန် အလျှင်းမသင့်သည့် အခါ၌ ၎င်းညှစ်ထားသူ မျက်လုံးကို ပုံ (၇၀) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများနှင့် ထိုးထည့်လိုက်ပါ။ မည်မျှသန်မာကြံ့ခိုင်သူဖြစ်စေကာမူ မျက်လုံးကန်းမည်စိုးသောကြောင့် သင့်အားဆက်၍ ညှစ်ထားလိမ့်မည် မဟုတ်ဘဲ မြန်မြန်ထက်ထက် လွှတ်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းသည် ပြခဲ့သောနည်းများထဲတွင်ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသောနည်းဖြစ်ပေသည် လေ့ကျင့်သည့်အခါများတွင် အသုံးမပြုရန် တိုက်တွန်းလိုရပေသည်။

တချက်နှင့် မလွှတ်သေးက-မလွှတ်မချင်း အားမလျှော့ဘဲ သူ့မျက်လုံးကို ဆက်ကာဆက်ကာ မညှာမတာ လွှတ်သည်အထိ ထိုးထည့်ပါလေတော့....

လည်ပင်းညှစ်ခြင်းအတွက် နည်းအသစ် စက်စက်

ပုံ (၇၀)

ပြန်လည်တွေ့ဆုံကြသော သူငယ်ချင်း

"ဒါထက် နှံ့သင်တန်းပြန်တက်နေတယ်ဆို ကိုယ်လဲသိတ်တက်ချင် ထာဘဲကွယ် စိတ်ကသာ ရှိတယ် ရှုံးကတဖက် ကျောင်းကတဖက် အားတဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ရောက်ပြန်တော့လဲသားရေး-နာရေးတွေရှုပ်နေတာနဲ့ မရောက်ရတာ အခုကိုယ်တို့အသိုက်ကလူဟောင်းတွေဘယ်သူတွေလာသေးလဲ"

"လူဟောင်းတွေထဲကတော့ သိတ်မှန်မှန် မလာနိုင်ကြပါဘူး နဲ့လို့ပါဘဲ သူတို့လဲ စိတ်ကသာရှိတာ လူက မရောက်နိုင်ကြဘူး- ဒါပေမဲ့မခိုင်တို့- မတင်ထွေးတို့ မစုရီတို့ မအေးရီတို့ ကြည်ကြည်တို့ကတော့- အားရင် အားသလို ပေါက်ပေါက် လာ တတ် ကြပါတယ်။ လူဟောင်းတွေမှန်မှန် မလာနိုင်ကြပေမဲ့ လူသစ်တွေကတော့ အားရစရာကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်နေပါတယ်- အခုဆိုရင် ဗန်တိုပညာမှာ ကိုင်ပေါက်နည်းတို့ ကိုင်ရှောင့်နည်းတို့ ကိုင်ပစ်နည်းတို့ ကြောင်ကျအကျတို့ ကောင်းကောင်းကြီးကြွမ်းကျင်နေတာ မေတွေ့ရရင် အံ့သြလိမ့်မည်။

"အမယ်-ကိုင်ပေါက်နည်းတွေတောင်သူတို့တတ်ကုန်ကြပြီ-တယ်အတတ်မြန်ကြပါလားကိုယ်တို့တောင် ကိုင်ပေါက်နည်းဆိုရင် များများ စားစား သင်ခဲ့ရတာ မဟုတ်ဘူးနော် ထမ်းရုံပိုးရုံ သဘောလောက်ဘဲလေ့ကျင့်ခဲ့ရတာ"

"ဟုတ်တယ်လေ နှံ့တို့ ရမတို့သင်တန်းတုံးကမှို့ဆရာကြီးတွေ မလုံ လောက်တာနဲ့ ကိုင်ပေါက်နည်းတွေ ဘယ်မှသင်ခဲ ရလို့လဲ အခု သင်တန်းသူတွေ အသစ်တွေက ဘောင်းဘီလဲ အကုန်ဝတ်လာတယ် မှို့ဆရာကြီးတွေဆိုရင်လဲ ၈ ခုတောင်ရှိနေတော့ ထင်သလိုမညှာ မတာ ပြ မညှာ မတာ လေ့ကျင့် ကြပေါ့ ထူးချွန်သွားတာပေါ့...."

"အလဲ....အကုန်ဘောင်းဘီဝတ်ကြတယ် တယ်ဟုတ်ကြပါလား ဒါဖြင့်အခုနှံ့သင်တန်းတက်နေတယ်ဆိုတော့ နှံ့လဲဘောင်းဘီဝတ်ကျနေတယ်ပေါ့"

"ဝတ်ရတာပေါ့ တမင် သက်သက်တော့ မချုပ်ပါဘူး ဘက်မင်တန် ရိုက်တဲ့ဘောင်းဘီနဲ့ဘဲ ကစားလို့ရလို့ အဆင်ပြေနေတယ်"....

"ကိုယ်တို့ထက်သာကုန်ပြီဆိုတော့မနေသာဘူးနှံ့ရေ-လာသင်ရတော့မှာဘဲ ကိုယ်က ဗန်တိုကိုင်ပေါက်နည်းတွေကိုကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကျိုးကျိုးပဲ့ပဲ့ လုပ်ချင်နေတာ အတော်ဘဲ နောက်အပတ်က စပြီးလာခဲ့မယ် ဒါထက်အခုသင်တန်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်ရောက်သွားပြီလဲ'

"အခုလား ၁၆ ကြိမ်ရှိသွားပြီ မေတို့သင်ခဲ့ရတာ ဘယ်နှစ်ပတ်ပါလိမ့်မှတ်မိသေးလား"....

"ဘယ်မမှတ်မိဘဲနေပါ့မလဲမေရယ်၆ ကြိမ်မြောက်မိုးရာသီသင်တန်းမဟုတ်လားဘာလိုလိုနဲ့ သင်တန်း ၁၀ ပတ်တောင်ခြားသွားပြီ လိုက်သင်လို့မှရ ပါဦးမလားမသိဘူး...."

"ဘယ်လောက်ဘဲ ခြားခြား စိတ်မပျက်ပါနဲ့ကွယ် လုပ်လို့ရပါတယ်- နှံ့တယောက်လုံးလဲ ရှိသေးတာဘဲ

ပုံ(၇၁) က

ဘယ်လက်အပေါ်သို့မြှောက်၍-

အမယ်လေး မင်းသင်တန်းသူ အသစ်ကလေးတွေနဲ့ မတွေ့သေးလို့-သိတ်ခင်တတ်- မင်တတ်- ပျော်တတ်ကြတာ ကိုယ်လဲအစက ဒို့လူဟောင်းတွေ မရှိတော့ ကြောင်နေမှာဘဲ ဆိုပြီး စိုးရိမ်နေတာ သူတို့နဲ့တွေ့တော့ အကုန်လုံး ဒီအတွေးတွေပျောက်ကုန်ပြီး သိတ်ခင်မင်သွားကြတာဘဲ လူဟောင်းတွေဆိုရင် အားလုံး လေးလေးစားစားဆက်ဆံကြပါတယ် မေတ္တိုလို အာဝိဇ္ဇန်းကောင်းကောင်းနဲ့ ဆိုရင် အနားကတောင် ခွါကြမယ်မဟုတ်ဘူး” ဟု သူသူငယ်ချင်း မပါပါအောင် ဆွယ်တရားဟော၍ နေလေသည်။

အမြီတံခါးဖွင့်ထားသောသင်တန်း

မေနှင့်နွဲ့တို့မှာ ၆-ကြိမ်မြောက် ဗလစ သိုင်းသင်တန်းသို့ တက်ရောက်သင်ကြားရာမှ စတင်တွေ့ဆုံပြီး သိကြွမ်းခင်မင်ကြယုံမက သင်တန်းပြီး ဆုံးသော်လည်း သံယောဇဉ် အမြင်တန်း၍ အမြဲမပြတ် ဆက်သွယ်သွားလာ နေကြသည်။

လူချင်းတွေ့တိုင်း မိတ်ဟောင်းများဆုံရာ မိတ်သစ်များတိုးရာ မိမိတို့တပျော်တပါး သင်ကြားခဲ့သောသိုင်းသင်တန်းအကြောင်းနှင့် မိတ်ဆွေဟောင်းများသတင်းကို တသ-သ ပြောမဆုံးအောင် ဖြစ်နေကြသည်။

ယခုလည်း နွဲ့တယောက်သိုင်းသင်တန်းပြန်တက်နေသည့်- ကြား၍ နွဲ့တို့အိမ်သို့ ထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည် သိုင်းဗန်တိုပညာရပ်များသည် စနစ်တကျ သင်ကြားရလျှင် အတတ် လွန်စွာ မြန်သည်။ အတတ်မြန်သော ပညာရပ်များကို မမေ့မပျောက်ရအောင်အဖန်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရန်လိုသည့် ထိုသို့ လေ့ကျင့်နိုင်ရာ သင်တန်းသူ ဟောင်းများသည် သင်တန်း အသစ်များတွင် ဝင်ရောက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ရန် အချိန်မရွေးခွင့်ပေးထားလေသည်။

ပုံ (၇၁) ခ

ညာခြေဆုတ်-ခါးလှည့်ရိုက်ချလိုက်ရာ လွတ်သွားတော့၏။

တတ်ပြီးသား ပညာများ ဆွေးနွေးကြရအောင်

အခု ၁၆-ကြိမ်သင်တန်းမှာဘာတွေသင်လို့ဘယ်အခြေရောက်နေပြီလဲ....”

“အခုအပါတ်ဆိုရင် ဓါးနှစ်လက်သိုင်းက ၄-ကွက် ၅-မျိုးကို သင်ရနေတယ်၊ မြန်တိုက လည်ပင်းညှစ်တာကို ဖြုတ်တဲ့နည်းတွေသင်ပေးရနေတယ်”

"လည်ပင်းညှစ်တာကို ဖြုတ်တဲ့နည်း နဲ့ ဘယ်နှစ်နည်းတတ်သလဲ...."

"သင်ထားတာကတော့ ၁၀–နည်းသောက် ရှိလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ အကုန်လုံးကိုမှတ်မိလိမ့်မယ်တော့ထင်တယ်-ဒါပေမဲ့ လုပ်ကြည့်မှ သိမှာဘဲ ဘာဖြစ်လို့မေးတာလဲ"

"သိချင်လို့ပါ ဒီလိုသင်ပြီးပညာတွေကို ဆွေး နွေးရတာပေါ့- မကောင်းဘူးလား၊ အဲဒီ၁၀-နည်းအနက်နဲ့စိတ်ထဲမှာ အကောင်းဆုံးနှစ်သက်တဲ့နည်းတနည်းလုပ်ပြစမ်းပါလား....ပညာစမ်းတာတော့ မဟုတ်ဘူးနော် မသိလို့မေးတာပါ"

"နည်းတွေကတော့ အကောင်းကြီးဘဲ ဘယ်နည်းအကောင်းဆုံးလဲမေးရင်တောင်တော်တော်ဖြေရကြပ်တယ်၊ဒါပေမဲ့အခုနဲ့ကိုအနှစ်ချိုက်ဆုံးမေးတော့ဖြေရတာပေါ့ အခုပြမဲ့နည်းဟာ နည်းသစ်ဘဲ နဲ့တို၆-ကြိမ်မြောက်တုံးက မသင်လိုက်ရဘူး ဒီနည်းဟာမဆိုးဘူး လွယ်တယ် ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဘဲ ရှေ့ကလည်ပင်းညှစ်ညှစ် လွှတ်ဘို့တော့ အဲဒီနည်းနဲ့လုပ်ရင်ကြိမ်းသေသလောက်ဘဲ"

"ဒါဖလောက်ဘဲလားနဲ့ရယ် ဘာနည်းများမို့လဲကိုယ့်ကိုဖြစမ်းပါအုံး"

"ပြမယ်လာ လည်ပင်းညှစ်ပေးဟု ပြောသဖြင့်မေက နဲ့လည်ပင်းကို ညှစ်ရန် ဟန်ပြင်လိုက်သည်ဆိုလျှင်ဘဲ-

"ဟော့....မမတို့ဘာလုပ်နေကြတာလဲ ရန်ဖြစ်နေကြတာလား -မကြီးမငယ်နဲ့...." ဟု-မေ့ရဲ့ မောင်ရင်း မောင်သန်းထွန်းအသံပြကြီးနှင့် အော်ဝင်လာသဖြင့်-၂ဦးသားလန့်သွားပြီး နဲ့ကပြောမိပြောရာ "ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးကွယ် မမနဲ့ လည်ပင်းယားလို့ -မေ့ကိုစမ်းကြည့်ခိုင်းနေတာပါ...." ဟု လှီးလွှဲ ပြောလိုက်သည်။

မေကတော့-တွေ၍ သူ့မောင်ကလေးကိုကြည့်နေပြီး "ဒီမှာမောင်သန်းထွန်း မင်းမင်းမမနဲ့က ဗန်တိုတတ်တယ် မင်းလိုဗလကောင်းတဲ့ယောကျ်ားတယောက်ရဲ့ လည်ပင်းအညှစ်ကို အသာကလေး လွှတ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ပြောနေတယ် အဲတာ မမမေက မခံချင်လို့ မဟုတ်နိုင်ဘူးလို့ ညင်းနေတုံးမင်းရောက်လာတာဘဲ" ဟု နည်းသစ်၏ အစွမ်းအာနိသင်ကို သိလိုကြည့်လိုသောကြောင့် အား ဗလ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင်ကောင်းလှသည့် မောင်သန်းထွန်းအား ပရိယာယ်နှင့်ပြောလိုက်သည်။

မောင်သန်းထွန်းမှာ အတော် မခံချင်အောင် ဖြစ်သွားပြီး "ဒါတော့-မမနဲ့ကလွန်လွန်းတယ် ကျွန်တော်ညှစ်ထားမယ်လေ ရုန်းပေါ့ လွှတ်ရင် ကျွန်တော်ကရှုပ်ရှင်ပြမယ် မရုန်းနိုင်ဘဲ အရှုံးပေးရင် မမနဲ့ကရှုပ်ရှင်ပြရမယ် စိန်မလား" "နဲ့မှာမေရဲ့ဂျောက်တွန်းမှုကိုလုပ်ရအခက် ပြုရအခက်နှင့် အတော်အကြပ်ရိုက်သွားသည်-မထူးတော့ဘူး ရှင်းနေရင်လဲပိုနေမှာ ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး "ကဲ ဘာဘာ ညာညာ ပြောမနေနဲ့ မောင်သန်းထွန်း မမရှေ့ကလာပြီး လည်ပင်းကိုညှစ်စမ်း ဟုတ်ပြီမမက ၁-၂–၃- ရယ်လို့အော်လိုက်ရင် မညှာဘဲ အရမ်းညှစ်ပေတော့- မပြုတ်အောင်ကိုင်ထားအုံးနော် ကဲ– (၁-၂-၃) ဟု အော်လိုက်တော့သည်။

အော်လိုက်သည်နှင့်တိုး၍ ဖိညှစ်ရာ ထိုသို့တိုး၍ဖိညှစ်လျှင် ညှစ်ခြင်း။ပုံ (၇၁-က) ကဲ့သို့ခြေနောက်သို့ဆုတ်ပြီး ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ကာ ဘယ်လက် အပေါ်သို့ ထိုးမြှောက်ရာက ညှစ်ထားသော လက်၂-ဘက်ပေါ်သို့ ပုံ (၇၁-ခ) ကဲ့သို့ ထိုးစိုက်ချရာခါးလှည့်အားနှင့် တကိုယ်လုံးအားစုပေါင်း၍ ဖိချလိုက်သလိုဖြစ်သွားသောကြောင့် ညှစ်ထားသောလက် ၂-ဘက်အားမခံနိုင်ဘဲ ရှေ့သို့ဒရိုးဒရိုင်အရှိန်နှင့် တိုးစိုက်ကျသွားသဖြင့် ပြုတ်ထွက်သွားလေတော့သတည်း။

☆

လက်ဘမ်း လက်ချုပ် ဖြုတ်နည်းများ

မည်သည့်မိန်းကလေးမှ အလိုမတူသူတဦး၏ အဓမ္မလက်ကိုဆွဲ၍ စကားပြောခြင်း၊ သွားလိုရာ ခရီးကို တားဆီး ဟန့်တား ခံရခြင်း၊ လက်ကိုကိုင်၍ ဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်း၊ မလိုက်လို- မသွားလိုသည့် နေရာသို့ဇွတ်အတင်း ခေါ်ဆောင်သွားလာစေခြင်းများကို လိုလားနှစ်သက်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

မိမိထက်အားသာသူ သန်မာသူ တဦးက စာနာညှာတာစိတ် ကင်းမဲ့စွာဖြင့် ဤလိုဘမ်းဆီးချုပ်နှောင်၍အဓမ္မ အနိုင်ကျင့်နေပါလျှင် အားအင်မမျှတသူများအတွက် ပြုသမျှခံရပေတော့မည်၊ ဤသို့သောအပြုအမူမျိုးကို မည်သို့ပင်မနှစ်ချိုက်စေကာမူ အံကြိတ်၍ ခံရမည်ကလွဲ၍ ဘာများတတ်နိုင်ပါမည်နည်း။

သို့ရာတွင် အားနည်းသူများဘက်က ဝင်ရောက် အကာအကွယ် ပေးမည့် "**မန်တိုပညာ**" ကို အသင့် အတင့် လေ့လာ ထားသူ တယောက်ဆိုလျှင် ဤသို့ခံပြင်းဘွယ်ရာကောင်းသော အပြုအမူမျိုးကို အလွယ်တကူရုန်းကန်တားဆီး ဖြေထွက်နိုင်မည်သာမက လက်တုန့်ပြန်လိုပါကလည်း လက်တုန့်ပြန်နိုင်ပေထိမ့်ဦးမည်။

သို့ကြောင့် မိန်းခလေးများ အတွေ့ကြုံနိုင်ဆုံးဖြစ်သော "**လက်တဘက် ခြင်းဆွဲခေါ်ခြင်း၊ စုံကိုင်ဆွဲခေါ်ခြင်း၊ လက် ၂—ဘက်ကိုဆွဲကိုင်ချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးခြင်း**" များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှာဖွေရဆောင်း၍ ရေးသား တင်ပြလိုက်ပါသည်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းလျှင် ကောင်းသည်နှင့်အမျှ နည်းမျိုးစုံတတ်လျှင် တတ်သည်နှင့်အမျှ အသုံးဝင်အဘိုးတန်မည့် နည်းများဖြစ်၍ လေ့လာ လေ့ကျင့်ထားကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါသတည်း။

ခံနောက်မှ လည်ပင်းအညှစ်ဖြုတ်နည်း

ပုံ (၇၂)

ညှစ်သည်နှင့်လက်ကား-ခါလိမ်၍

(၇၂-က)

ညာခြေနောက်ရောက်အောင်ကစ် ဆုတ်ကာ ခြေ ၂-ချောင်းကို

ဘာကြောင့် မောင်လေး ရှုံးရသနည်း

"မမန္တကတယ်တော်ပါကလား၊ ကျွန်တော်၊ တကယ်ဘဲ ညှစ်ထားတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြုတ်သွားသလဲ တောင်မသိဘူး...." ဟု အံ့သြစွာဖြင့် မေးမြန်းနေသည့်....

"တော်တယ် ဘာတယ်လုပ်မနေနဲ့ မင်းကတိအတိုင်း ပစ်ချာပြရမယ်.... ဘယ်တော့ပြမလဲ အခု ညနေ ၆—နာရီခွဲပွဲ ဘယ်နှယ်လဲ...."

"ပြမှာပေါ့ ဂတိထားပြီးပြီဥစ္စာ ဒါထက် ဘာကြောင့်လွတ်သွားတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်စိတ်ထဲ မချင့်မချိုးဖြစ်နေတယ်.... ကျွန်တော့ကို ရှင်းပြပါလား မမန္တ"

"ပညာနဲ့ ဖြုတ်ထာကိုး မောင်လေးရဲ့ မောင်လေးက လက် ၂-ဘက်အားနဲ့ လည်ပင်းကို ညှစ်ထားတာ မမကဖြုတ်တော့ ခြေထောက်အားကော ပခုံးအားကော ခါးအား လက်အားကော တကိုယ်လုံးအားနဲ့ ဖိပြီးဖြုတ်လို့ ပြုတ်သွားတာကိုငါ့မောင်က ဗန်တိုမတတ်သေးတော့ မသိလိုက်ဘူးပေါ့...."

"သိတ်ပြီးကောင်းတဲ့ပညာပါလား ကျွန်တော်တောင်သင်ချင်လာပြီ အရင်တုန်းက မမမေတို့ သွားသွားနေတာသိသားဘဲ.... သူ့ဝါတနာနဲ့ သူသင်နေ

လို့ အတိုက်အခံမပြောချင်လို့သာကြည့်နေတာ စိတ် ထဲကတော့ အပိုအလုပ်တွေ သွားလုပ်နေတယ် ထင် တာ”

“ဟုတ်တယ်နွံ့ရဲ့ ဒီကောင်ကလေးက သူ့ဗလ သူသိပ်အားကိုးပြီး ဗန်တိုတို့ ဘာတို့ကို သိတ်အယုံ အကြည်ရှိလှတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုနွံ့နဲ့ကျမှ ဦးကျိုး သွားပြီး သင်ချင်လာယ်ဖြစ်တာ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် မေ ကတော့ ဝမ်းသာတာဘဲ သူသင်ရင် သူနဲ့မေ ကျင့် ဖေါ်တဦး တိုးလာတာပေါ့....”

ယောကျ်ား မိန်း မမရွှေး အသက်ကြီး ငယ် မရွေး တတ် ထားလိုက်တဲ့ပညာ တွေပါ မောင်သန်း ထွန်းရယ်.... ရန်ဆို တာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ် လို တွေ့ မယ် လို့ ကြိုတင်သိထား နိုင်တဲ့ ကိစ္စမှ မဟုတ် ဘဲ မိန်း ခ လေး မှ သင် ထိုက် တ ယ် ယောကျ်ား ကလေး မှ သင် ထိုက် တယ် အားရှိမှ သင် လို့ ရ တယ် အားမရှိရင် သင်လို့ မရဘူး ဆို တဲ့ အဟန့် အတား အချုပ် အ ချယ် တွေ ဗန်တိုပညာမှာ မရှိ ပါဘူး လူတိုင်း မိန်း ကလေးလဲ မိန်းက လေး အ လိုက် ယောကျ်ားကလေးလဲ ယောကျ်ားကလေး အလိုက် အားကြီးသူများလဲ အားရှိတဲ့ အလိုက် အားနည်း သူများလဲ အား နည်းတဲ့အလိုက် ဗန်တိုပညာက အ ရှော့အတင်းလုပ်ပြီးတက်အောင်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အခုကြည့်ပါလား မောင်သန်ထွန်းနဲ့ မမနွံ့ဆိုရင် လူ

ပုံ (၇၂-ခ)

ကုန်း၍ဇပ်ကနဲဆွဲမ- ချိပစ်လိုက်ရာ ဝုံးကနဲ- ကျသွားလေတော့သည်

ကောင်ချင်း အားချင်းဘယ်လောက်ကွာသလဲ ဒါပေ မဲ့ ပညာသာတော့ အနိုင်ရတာဘဲမဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော် အတော် သဘော ပေါက်သွားပါပြီ ကျွန်တော် ဒီပညာသင်ချင်လေ့လာ ချင်ရင် ဘယ်မှာ- ဘယ်လိုသွားသင်ရမှာလဲ....”

“အို-အလွယ်ကလေးပါ မမနွံ့တို့သွားသင်နေတဲ့ ဗ.လ.စ မှာ တပါတ်မှာ စနေနေ့ညနေနဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ မနက် ပိုင်း ၂- ချိန် ယောကျ်ားကလေး တွေ အတွက် သင် ပေးနေတယ်။ မေရဲ့ မောင် လေး ဆို ပြီး လျှောက် လွှာ ပုံ စံ သွား တောင်း လဲ ရ တာဘဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်အပတ် မမနွံ့ တောင်းလာခဲ့ပါမယ် သင်ဖြစ်အောင်သာ သင်ဘို့ကြိုးစါးနော်”

“ကျွန်တော် က ဂတိ တခု ပေးမိရင် အင်မတန် တည်ပါ တယ်- ဒါထက် မမ နွံ့ရှေ့က လည်ပင်း ညှစ်ထားတော့ ဖြုတ် ပြရှောင် ပြလို့ သိပါ ပြီ။ နောက်ကနေပြီး လည်ပင်း ညှစ်ထား ရင်ကော- ဘယ်လို လုပ်ပြီး ဖြုတ်မလဲမမ နွံ့တတ်ကဲ့လား တတ်ရင်ပြပေးပါ-”

“လက်ရောက် စော်ကားမှုမှန်သမျှကို ဖြုတ်တဲ့ နည်း ကာကွယ်တဲ့နည်းရှိပါတယ် ဘမ်းတဲ့နည်း ချုပ် တဲ့နည်းရှိရင် ဖြေတဲ့နည်းဖြုတ်တဲ့နည်းရှိတာဘဲ မသိ လို့ မတတ်သေးလို့ မရှောင်တတ် မဖြုတ်တတ်ရင်

သာရှိရမယ်- မောင်လေးမေးတဲ့နည်း လုပ်စမ်းကြည့်ရအောင် နောက်ကနေပြီး လည်ပင်းညှစ်ပေးစမ်းပါလား''

မောင်သန်း ထွန်းကထ၍နွဲ့လည်ပင်းကို နောက်ဝင်ပြီး ညှစ်ပေးလိုက်သည်။ ''အေး- ဟုတ်ပြီ-အာမှမနာပါနဲ့ ဒီ့ထက်ပိုပြီး ခပ်တင်း ညှစ်ထားစမ်းပ'' မောင်သန်းထွန်းက ပဋ္ဌမ နာသွားမည်စိုး၍ အားနာသောကြောင့် ဟန် ညှစ် ညှစ် ထားရာ ''အားမနာပါနဲ့'' ဆိုမှ အားနှင့်တိုး၍ တကယ်ညှစ်တော့သည်။ စမ်းသပ်လိုသည့် စိတ်ကလေးကလည်း ရှိနေသေးသောကြောင့် အတော်ကလေး အားစိုက် ညှစ်လိုက်ရာ နွဲ့လည်ပင်းသေးသေးသွယ်သွယ်ကလေးမှာ ကြီးမားတုတ်ခိုင်သော မောင်သန်းထွန်း၏ လက်ဆယ်ချောင်းကြားတွင်သနားစဘွယ် နစ်မြုပ်၍နေသည်။

ခပ်ကြမ်းကြမ်းဖြုတ်ပြလေပြီ

တိုး၍ညှစ်သည်ကို သိလိုက်သည်နှင့် ပုံ (၇၂) ကဲ့သို့ လက် ၂-ဘက်ကားပြီ ခါးလိမ်၍ ဘယ်ခြေဆုတ်ကာ ပုံ (၇၂-က) ကဲ့သို့ကုန်း၍ ဇပ်ကနဲ ခြေနှစ်ချောင်းကိုဆွဲမပြီး ပုံ (၇၂–ခ) ကဲ့သို့ တတောင်နှင့်ဖို၍ ပစ်ချလိုက်ရာ ဇုန်းကနဲ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့သူ ဇအောက်ခြေလွတ်ပြီး ကျသွားသောကြောင့် ညှစ်လက်များပြုတ်သွားလေတော့သည်။

''မမကာတယ်မြန်လိုက်တာကိုး ကျွန်တော့က ရှေ့ကို ဆွဲရုန်းမယ် အောက်မေ့ပြီး သတိထားနေတာ ဒီလိုလုပ်လိမ့်မယ်မထင်ဘူး''

''ဗန်တိုပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ မြန်ရမယ်-ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ တဘက်သားမသိရဘူး။ ဒါမှ ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ အခုလို ကာကွယ်နိုင်မယ်- နှေးနေမယ်ဆိုရင် တဘက်သားက ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ သိသွားပြီး အခက်တွေ့တတ်တယ်''

''ကျွန်တော်တော့ ဘာလုပ်လိုက်မှန်းတောင်မသိဘူး ကျသွားမှဘဲ ငါကျသွားပါလားဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ ဖြေးဖြေးပြန်ပြစမ်းပါအုံးမမရယ်-''

''ကဲ- လာလာပြန်ညှစ်ပေးအုံး ဒီတခါဖြေးဖြေးပြမယ် ဟုတ်ပြီ ဒီလိုနောက်က ညှစ်ထားလဲသူဟာ ရုတ်တရက်ခုခံကာကွယ်လိမ့်မည် မထင်ဘဲနဲ့ လည်ပင်းကိုသာ အမှတ်တမဲ့ ညှစ်ထားတတ်ထ မျိုးဘဲ။ ညှစ်ထာနဲ့ အခုလိုဇပ်ကနဲ ခါးလိမ်လှည့်ပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်ရင် အနေ အထား တမျိုးဖြစ်သွားလို့ သူမညှစ်နိုင်ဘဲ ရှိနေတုန်း ဟော ဒီလို ခြေ ၂-ချောင်းဆွဲမ ပစ်ချလိုက်ရင် ဘယ်မှာညှစ်ထားနိုင်အုံးမှာလဲ'' ဟုပြောရင်းလုပ်ပြလိုက်သည်။ ကျသွားမှာစိုး၍ ခပ်ထိမ်းထိမ်းလုပ်ပြသော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကြီးမားလှသဖြင့် မထိမ်းနိုင်ဘဲ မောင်သန်းထွန်းခမြာမှာ ပက်လက်ကျသွား ပြန်လေတော့သတည်း။

☆

☆ သိသော့နည်ဖြင့် ခုခံရန်
လက်မနှေးပါနှင့်

လည်ပင်း၊ တတောင်ပိုက်ညှစ်ခြင်း ရုန်းဖြေနည်း

ပုံ (၇၃)

မေးစိနှင့် လည်ပင်းကပ်ထားပါ ဘယ်လက်က အောက်သို့ဆွဲချပြီး ညာလက်ကနှာနုကိုလှန်ချပါ။

ဘေးတိုက်လည်ပင်းညှစ်မယ်လေ

မောင်သန်းထွန်းသည် ကာယဗလ ဝါသနာအိုး ဖြစ်၍ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည်ကစားခုန်စား တိုင်းကို စိတ်ပါ ဝင်စားသည် ကာယဗ သန်မာ ထွားကြိုင်းစေမှုကို အထောက်အပန့်ပြုသော နဘမ်း ပညာကိုဂါသနာပါသည် နဘမ်းပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုက်ကူးထားသော ရုပ်ရှင်များကို မလွတ်တန်း ကြည့် သည် နဘမ်းစာအုပ်များကို အတော် အတန်ဝယ်၍ ဘတ်ဘူးသည် ထိုကြောင့် နဘမ်းနည်းများကို အတင့်အသင့်တီးမိခေါက်မိသူဖြစ်သည်ယခု-သူ့အမကြီး လည်ပင်းကို နောက်မှ ညှစ်ထားသည်ကို ဝုံးကနဲကျ အောင်အလုပ်ခံခဲ့ရ၍ ဘယ်လိုနည်းနဲ့များ လည်ပင်း ကိုဘမ်းရလျှင် ကောင်းမည်လဲဟု တွေးတောနေသည်။

ဆိုခဲ့သည်အတိုင်း နဘမ်းပညာ အခံရှိ၍ နဘမ်း ပညာတွင်နာမည်ကြီးသော (HEAD LOCK) ခေါ် တတောင်နှင့်လည်ပင်းညှစ်ဘမ်းနည်းကိုသူသတိရလာ သည်- ဤနာကျော် (HEAD LOCK) နည်းဖြင့်သာ အဘမ်းခံရပါက နဘမ်းသွားအချင်းချင်းပင်အတော် အားတိုက်ခွင်တိုက်ဖြုတ်ကြရသည်ကိုသူမြင်ဘူး တွေ့ ဘူးဖြစ်သောကြောင့် မမမေတို့ဒီတခါမရုန်းနိုင်မဖြုတ် နိုင်ဘဲ သူ့အား အရှုံး ပေးရတော့မှာပါကလားဟု တွေးတောကာ ဝမ်းထဲက ပြုံးလိုက်မိပါသေးသည်။

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

ဤလို ဘမ်းလိမ့်မည် ဟု-မျှော်လင့် မထားသော ကြောင့် အဘမ်းခံလိုက်ရသော်လည်းအဘမ်းခံရပြီဟု သိသိခြင်း ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို သိထားသော မေ့ အဘို**လယ်ပင်း၊ မအင့်အောင် မေးစိနှင့်လည်းပင်း ကို ကပ်ထားလိုက်သည်**- ထို့ကြောင့် လည်ပင်းကို ပိုင်ပိုင်အညှစ်ခံမည်အစား လည်ပင်းနှင့် တတောင် ကြားတွင် မေးစိဝင်၍ခုပေးလိုက်သည် လည်ပင်းကို တိုက်ရိုက် အညှစ်ခံရလျှင် ဘယ်နည်းနှင့် မခံနိုင်ဘဲ အရှုံးပေးလိုက်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း လည်ပင်းကြား တွင် မေးစိခံနေသောကြောင့် အိန္ဒြေမပျက်-ကာကွယ် တို့ နည်းများကို တွေးတောကြံဆံနေသည်- သည့်လို အချက်အလက်တွေကို မောင်သန်းထွန်းကတော့ ဘာ မျှ မသိဘဲ ဟူတ်လှပြီ ဟူသောအနေနှင့် ညှစ်ထား သည်။

ဘယ်လက်က ပုံ (၇၃) အတိုင်း အောက်သို့ တ အားဆွဲချလိုက်ပြီး ညာခြေနောက်သို့ ဆုတ်ကိုင်

လိုက်သဖြင့် အနေအထား ပျက်သွားသည့် အနေအထားပျက်သွားသောအချိန်တွင် ညာလက်က မျှားပြထားသည့်အတိုင်း နှာနုကို လက်သန်ကလေးဖြင့် လှန်ချလိုက်ရာ "အား"....ဟု-အော်၍ နှာလွန်းသောကြောင့် ညှစ်သည့်လက်များကို လွှတ်လိုက်ရလေတော့သည်။

"တယ်နာပါကလား မမမေ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်ထာလဲ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်နည်းဟုတ်လှပြီ- ပိုင်လှပြီဆိုပြီး ဘမ်းထားတာ"

"မမပြောခဲ့ပါပကော— ဘမ်းနည်းချုပ်နည်းရှိရင် ဖြေနည်းဖြုတ်နည်း ရှိတယ်ရယ်လို့လေ- အားနည်းတဲ့အတွက် အတွင်းကုံကြည့်ပြီး ရှန်းဖြေထွက်ရတာဘဲ အခုနည်းက မဖြေထွက်တတ်ရင် သေတောင်သေနိုင်တယ်ဆိုတာ မောင်သန်းထွန်းလဲ သိသားဘဲ မဟုတ်လား"

သိတာပေါ့- ဒီနည်းဟာ နဘမ်းမှာ အတော်ထင်ရှားတဲ့နည်းဘဲ အားတိုက် ခွန်တိုက်တောင် အတော်ဖြုတ်ရတာ မမမေ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဖြုတ်နိုင် လိမ့်မယ်မထင်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်ထာလဲ ကျွန်တော့်ကိုလဲ ပြန်ပြပါအုံး"

"အလွယ်ကလေးပါကွယ်- မောင်သန်းထွန်း မမလည်ပင်းကို ညှစ် ညှစ်ခြင်း ဘာလုပ်လိုက်တယ်ထင်သလဲ- ဘက်တဲ့တတောင်နဲ့ လည်ပင်းကြားကို မေးစိသွင်းလိုက်တယ်- မေးစိနေတော့ တော်ရုံ အဘမ်း အညှစ်ကို အချိန်ကြာကြာ ခုခံ ရှန်းထွက်နိုင်တယ်- မေးစိမခံဘဲ လည်ပင်းကိုသာ အတင်းညှစ်ခံနေရရင်ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး လည်ပင်း အစ်ထာနဲ့ လျှာထွက်နေမှာမဟုတ်လား"

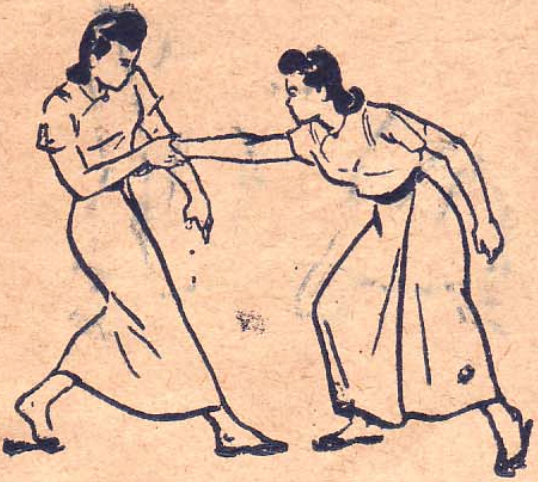
"ဒါကြောင့်ကို ကျွန်တော် တအားညှစ်ထာ တာကိုလည်ပင်းမအင့်ဘဲခံနိုင်တာကို ကျွန်တော်ကမမမေကို တယ်အကျင့်ကောင်းပါကလား— လည်ပင်းညှစ်ထာတောင် ဘာမှမဖြင့်ဘူးရယ်လို့ အတော်အံ့အားသင့်နေတာ"

အဲဒီအချက်ကလေးတွေဟာ ဗန်တိုပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဘဲ မပြောရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မသိနိုင်ဘူး- မေးစိသွင်းပြီး လက်တဘက်က အောက်ကို တအားဆွဲချပြီး ညာခြေနောက်ကို ဆုတ်လိုက်တာကို မောင်သန်းထွန်းသတိထားမိသလား အဲဒါ မညှစ်နိုင်အောင် အနေအထား ပြောင်းလိုက်ထာဘဲ ညှစ်ဘမ်းသူအနေအထား ပျက်တာနဲ့ ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်တဲ့နှာနုကို လှန်ချလိုက်တာဘဲ ဘယ်လောက်နာတယ် ဆိုတာ မောင်သန်းထွန်းကိုယ်တွေ့ဘဲမဟုတ်လား ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ အသုံးမပြုဘဲ တကယ့်အရေးမှ အသုံးဘို့ ဆရာများက သတိပေးကြတယ် ဟု သူ့မောင်လေးအား ရှင်းလင်း ပြောပြနေလေတော့သည်။

☆

ညာလက် ညာလက်ချင်း အဆွဲခံရလျှင်

ပုံ (၇၄)



လာလိုက်ခဲ့ဟု-ဒီလိုအဆွဲခံရလျှင်

ရှန်းကန်နင်းသော် မလွတ်သာ.

လက် ၂- ဘက်နှင့် ဆွဲခေါ်ခြင်းထက် လက်တဘက်ချင်းဆွဲခေါ်သည်က ရန်သူ့အထို အဆင်သင့်၏ လွယ်ကူ၏ ဘယ်သန်သော သူထက် ညာသန်သော သူက များသောကြောင့် ညာလက်နှင့် အဆွဲခံရမည် ကများ၏။

စာဘက်သူအား ပုံ (၇၄) ကဲ့သို့ လာလိုက်ခဲ့ ဟု ညာလက် ညာလက်ချင်း အဆွဲခံရလျှင် ဘာမျှ ကြောက်လန့်တုံ လှုပ်မနေပါနှင့်-

ပုံ (၇၄-က) ကဲ့သို့ အဆင်သင့်ရာ ခြေထောက် နှင့်လှမ်း၍ ကန်ထည့်လိုက်ပါ တချက်နှင့် သူ့ညို သူကြီးကို မထိသေးလျှင် နောက်ထပ်ဆင့်၍ ကန်ပါဦး၊မလွတ်မချင်း ဆင့်၍ဆင့်၍ ဆက်ကာဆက်ကာ ကန်နေပါက တချက်မထိ တချက်ထိပြီး သင့်အား လွတ်လိုက်ရပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းသည် ရှေ့မှဝင်ပြီး လက်တဘက်ဆွဲခြင်းကို အကောင်းဆုံးနှင့် အမြန်ဆုံး ခုခံကာကွယ်သောနည်း ဖြစ်သည်။

သင့်ဘီနပ်ဦးနှင့်သာ သူ့ညိုသူကြီးကို ထိထိရောက်ရောက် အကန်ခံရပါက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဆက်၍ကိုင်နိုင်မည်မဟုတ် လက်ကိုလာကိုင်ဆွဲသူ နေရာကလည်း သင်ဝင်၍ ကြည့်ပါဦး ကိုင်ဘို့ ဆွဲဘို့လောက်သာ သူစဉ်းစားထားမည်ဖြစ်သည် ရုန်းလျှင်ပို၍အားထုတ်ပြီး ဘမ်းမည်လောက်သာ ကြံ့ကြံ့ပိုပို သတိရှိကောင်းရှိမည်။ ဤလိုညိုသူကြီးကို ကန်လိမ့်မည်ဟု ဘယ်နည်းနှင့်မျှ တွေးတောထားပြီး သတိရှိနေမည် မဟုတ်ပေ။

ကန်သည့်အခါတွင် မကြည့်ဘဲ ကန်တတ်ရန်လိုသည် အမှန်စင်စစ် ရန်သူ၏ ခြေထောက် အောက်ပိုင်းကို ကန်ရန် မျက်စိနှင့်ကြည့်နေစရာလည်း မလိုပါ ဘယ်လိုဘဲကန်ကန် ထိမည်သာဖြစ်၏။

ပုံ (၇၄-က)

တအားလှမ်းပြီး သူ့ညိုသူကြီးကို ကန်လိုက်ပါ

ပုံ (၇၅)

ကန်ပြီးလက်ကိုတတောင်သွင်း၍ ဤလိုတုတ်ဆွဲလိုက်ပါ။

ပုံ (၇၆)

မကန်လိုကဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်နင်း ပြီးလည်း ဤသို့ရုန်းထွက်နိုင်၏

အချို့ ပါးနပ် လျှင်မြန်သူများနှင့် တွေ့၍ သင်၏ လေ့ကျင့်ကြွမ်းကြင် လျှင်မြန်ခြင်းမရှိသော ကန်ခြင်းမျိုးကို တချက်တလေ ရှောင်နိုင်ကောင်း ရှောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဤလိုအခါမျိုး၌ စိတ်မပျက်နှင့် စိတ်အားမလျော့လိုက်နှင့် မထိထိအောင် ဒလကြမ်းကန်တော့မယ်ဟေ့ဟူသော စိတ်ဆောင်၍ မမိ မိအောင် ခြေထောက်ကိုလိုက်၍ ကန်နေပါလျှင် တချက်မထိ တချက်ထိရမည်သာ၊ သင့်လက်ကို သူကိုင်ထားသမျှ သင်လှမ်း၍ကန်သည်ကို လွတ်အောင်ရှောင်တိမ်းနိုင်မည်မဟုတ်၍ သင့်လက်ကို သူအမြန်လွှတ်ပေးရလိမ့်မည်။

ဤနည်းသည် လွယ်၏ ဘောလုံးကန်သလိုလှမ်း၍ ကန်ရသည့် အလုပ်ဖြစ်၏။ ကလေးကလေးပင်လုပ်နိုင်၏ တခုသာလို၏ ကန်ရသည့် သတ္တိရှိဘို့တခုသာလိုပေသည်၊ မိမိအားအဓမ္မလက်ကို ဆွဲကိုင်ထားသူတယောက်အား မကန်ရဲစရာ ဘာမျှမရှိ အားနာစရာ ဘာမျှမရှိ သို့ကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီးသာ ကန်ထည့်လိုက်ပါလေတော့-

အာရုံအပြောင်းတွင်ရုန်းပါ

လက်ကို ဘမ်းကိုင်ဆွဲသူ၏ အာရုံသည် ပဌမလက်တွင် ရှိနေမည်- မိအောင်ဘမ်းမည်-ပါအောင်ဆွဲမည်- ရုန်းလျှင် အားစိုက်ဘမ်းမည် ဖလောက်သာ ဂရုစိုက်နေပြီး ဘမ်းထားသော လက်အပေါ်တွင်သာ ရှိနေမည်။

ဘမ်းသူ၏ စိတ်အာရုံလက်တွင် ရှိနေခိုက် ညိုသူကြီးကို သင်ကလှမ်းကန်လိုက်လျှင် ခြေထောက်နာလွန်း၍ ဘမ်းထားသော လက်အပေါ်တွင် အာရုံရှိတော့မည်မဟုတ်ဘဲ နာနေသောညိုသူကြီးသို့တွင်သာ အာရုံရောက်သွားပေတော့မည်။ ဤလိုအာရုံပြောင်းသွားခိုက် ပုံ (၇၅) ကဲ့သို့ တတောင်သွင်းပြီး တုတ်ဆွဲလိုက်လျှင် အလွယ်တကူနှင့် လွတ်သွားပေမည်။

ဖနောင့်နှင့်နင်း၍ ရုန်းထွက်နည်း

မကန်သာအောင် လူချင်း နီးကပ်နေသည့် အခါများ၌ ကိုင်ထားသူ၏ ခြေဖျားကလေးကို ပုံ (၇၆)

ကဲ့သို့ ဆောင့်နင်းပြီး ရုန်းထွက်နိုင်၏။ တချက်နှင့်နင်း၍ မမိလျှင် မမိမချင်းလိုက်၍ နင်းနေပါလျှင် လက်ကိုလွှတ်ပြီးထွက်ပြေးလိမ့်မည်။ ထွက်ပြေးသွားသည့်အခါ၌ သင်လက်လွှတ်နေပြီဖြစ်၍ ဘာမှရုန်းရှောင်ဖြုတ်စရာလိုတော့မည် မဟုတ်ပေ။

လေ့ကျင့်နည်း

တကဲ့အရေးတွင် ကန်ရဲ....နင်းရဲလေအောင် အလေ့အကျင့်လို၏။ စီးနေကျဖိနပ်ကိုစီးပြီးရှေ့ကရန်သူတဖယောက်ရပ်နေသည့်ပုံစိတ်ကမှန်း၍ဖိနပ်ဦးနှင့်ရှေ့ကို ခြေတက်န်းလှမ်းကန်ပါ၊ကန်သည့်အခါတွင် ဖိနပ်မကျွတ်စေရန် သတိထားရမည်၊ပဌမညာခြေထောက်နှင့်ကြိုးညောင်းအောင်ကျင့်ပါ ညောင်းလျှင် ဘယ်ခြေထောက်နှင့် ကြိုးညောင်းအောင်ကျင့်ပါ တဖန်ဘယ်ခြေရော ညာခြေရော လှမ်း၍ကန်သည့်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်သည့် အခါကတဲက အောက်ကိုငုံ့မကြည့်ပါနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုထိမ်းနိုင်အောင်ကန်ပါ ခြေထောက်ကို မရွှယ်ဘဲနှင့် ပြင်းပြင်းကန်တတ် အောင်သာ လေ့ကျင့်ပါလေတော့။

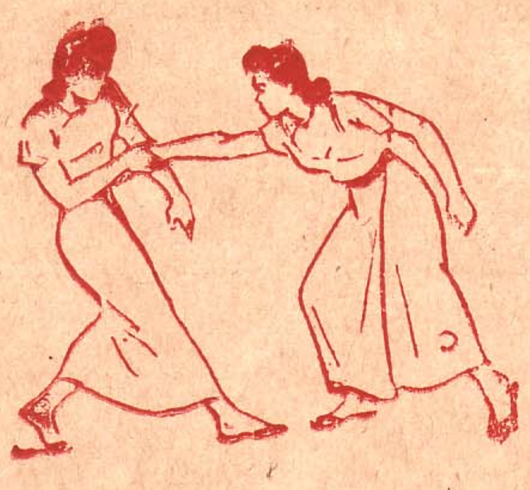
— ၀ —

☆ ကန်ဘို့ အဆင်သင့်လျှင် ကန်ပါ၊

နင်းဘို့ အဆင်သင့်လျှင် နင်းပါ၊

ချိန်ဆမနေပါနှင့်—

အကိုင်မခံ—အကာပ်မခံနှင့်



ဤလိုကိုင်ဆွဲသည်နှင့်

လွတ်နေသောလက်တဖက်ဖြင့် မျှားအတိုင်းခုတ်ချပါ

အကျင့်ကောင်းသောခင်ဂျမ်း

ခင်ဂျမ်းသည် လက်ဝါးစောင်းကို အတော်အား ကိုးသည် အားကိုးရ လောက်အောင် အကျင့်က ကောင်းနေပါသည်။

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

ကိုင်သည်နှင့် လက်ဝါးစောင်း ခုတ်၍ဖြုတ်နည်း

လှနှင့်မြတို့ ယခုအပတ် တိုင်းရင်းမေထဲတွင် ပါသောဗန်တို့ခဏ်းများကိုလေ့ကျင့်နေသည့် "ရှန်းကန်နည်းကတော့ ကောင်းပါတယ် ဒါပေမဲ့ရန်သူမဟုတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတယောက်က လာကိုင်တာကို ညီသူကြီးပိတ်ကန်ရမယ် ဆိုတော့ ရက်စက်ရာ ကျမနေဘူးလားမြရာ" ဟုလှကမေးလိုက်သည့် "ဘယ်သိမလဲမြရာ....ကိုယ်လဲ မင်းလိုဘဲ သင်ဘူးတာမှ မဟုတ်ဘဲ ဟောပြောရင်းဆိုရင်းဟိုကလာတာ ဂျမ်းမဟုတ်လားသူလို မေးကြည့်ရအောင်" ဟု ပြောကာ ဂျမ်းကို လှမ်းခေါ်လိုက်၍ ဂျမ်းက အနားကပ်လာသည်။ "ဗန်တို့ပညာမေးချင်လို့ ခေါ်တာပါဂျမ်းရယ် ရှန်းကန်နည်းဟာလူစိမ်းသူစိမ်းကိုသာမညှာမတာ လုပ်လို့ကောင်းလိမ့်မယ်ထင်တယ် သူငယ်ချင်းချင်း ဆွဲခေါ်တဲ့အခါမျိုးမှာသုံးရင် မကောင်းဘူးထင်လို့ဂျမ်းဒီပြင်နည်းတွေသိရင် မေးမလို့ခေါ်တာပါ" ဟု မြကဆက်၍မေးလိုက်သည် "အကိုင်မခံချင်ရင်ဖြုတ်ရတာလွယ်ပါတယ်ကွာ ကိုင်ကိုင်ခြင်း ဖြုတ်ပေါ့ကိုယ်ကနဲနဲတော့ လျှင်ရတယ် ကိုယ်အသားလာကိုင်လို့ ထိတာနဲ့ လက်ဝါးစောင်းနဲ့ခုတ်ချလိုက်ရင် ပြုတ်ထာချဉ်းပါဘဲ။ ဂျမ်းကို ကိုင်လိုက်စမ်း" ဟုသူညာလက်ကိုထိုးပေးလိုက်သည်။ မြကညာလက်နှင့်ဇပ်ကနဲပုံ (၇၇) ကဲ့သို့ဆွဲကိုင်လိုက်သည် ကိုင်ဆွဲလိုက်၍အသားကိုထိသည်နှင့်ပုံ (၇၇-က) တွင်မျှားပြထားသည့်အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်း နှင့် ခုတ်ချလိုက်ပြီး ဆောင့်ဆွဲလိုက်ရာ "အမယ်လေး သေပါပြီတော့၊ ကြွင်သွားတာဘဲ" ဟုမြကအော်ပြီး လွှတ်လိုက်လေတော့သည်။

ပုံ(၇၀)

တတောင်မျှားအတိုင်းချိုးသွင်းပြီး

ဘမ်းလက်ကိုအမိပြန်ဘမ်းလိုက

"ရှန်းကန်နည်းဟာ အချင်းချင်း လေ့ကျင့်လို့ မကောင်းလို့၊သူ့ကိုမေးပါတယ်။ တအား ခုတ်ချလိုက်ထာ လက်မကလေးတော့ကျိုးပြီ အောင့်မေ့တာဘဲ ဂျမ်းရယ်ဖြေးဖြေးလုပ်မြရင်လဲမြတို့ သိပါတယ်ကွာ။"

"အဖြစ်ကလဲ သဲ့လိုက်တာ ဘယ်လောက်များနာတါမှတ်လို့ဖြေးဖြေးကလေးလုပ်ထာဘဲဟာဗန်တိုတတ်ချင်ရင်ဒါလောက်တော့အနာခံရတယ် သိလား.... ဒါမှ– ကိုယ်ခံရမှတသက် ဒီနည်းကိုစွဲသွားမှာ၊ ဒါကြောင့် တမင်ခတ်ဆပ်ဆပ်ရိုက်ချလိုက်ထာ သိလား။ "ဟု ဂျမ်းကပြော သည်။

"ဂျမ်းပြတဲ့ လက်ဝါးစောင်းနဲ့ ကိုင်လက်ကိုခုတ်ချတဲ့နည်းတော့ သိပါပြီ ...။ ဒါပေမဲ့ ကိုင်သူကို အမိပြန်ဘမ်းချင်တယ်ဆိုရင်–ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘမ်းရမလဲ။ ဂျမ်းသိရင်ပြပေးပါလား ဒါပေမဲ့-ခုနကလို နာမယ်ဆိုရင်တော့- မပြပါနဲ့တော့ကွာ....။"

"အော်....ပြန်အမိဘမ်းတဲ့နည်းလား။ တတ်သားဘဲ။ လွယ်လဲလွယ်ပါတယ်။တခါပြရင်-မြတို့လှတို့ မှတ်မိပါတယ်။ နည်းနဲနဲကျဘို့ဘဲလိုတယ်။ မနာပါဘူး၊ ဒီနည်းကဘာမှနာစရာမရှိဘူး။ ဇာလာ–ကိုယ်ပြပေးမယ်...." ဟု လှကို ခေါ်လိုက်သည်။

"မနာဘူးဆိုတာ- တာဝန်ခံတယ်နော်.... ဒါ့ဂျမ်းကိုကိုင်ရဲမှာ။ ကဲ ...ညာလက်– ညာလက်ချင်းကိုင်မယ်နော်...."ဟု ဂျမ်းညာလက်ကို လှညာလက်ဖြင့် ပြန်၍ ကိုင်လိုက်သည်။

တတောင်သွင်း၍ လက်ပြန်လိမ်ဘမ်းနည်း

ကိုင်သည်နှင့်ပုံ(၇၀)တွင် မျှားပြထားသလို တထောင်ကို ချိုးလိုက်ရာ လှ့လက်ဖမိုးကို ချိတ်ဆွဲဘမ်းလိုက်ပြီးပုံ(၇၀–က)တွင် မျှားထားသလို တအားလိမ်ဆွဲလိုက်ရာ၊ လှကလေး ကြော့ကော့နေအောင် ဘမ်းမိသွားလေတော့သည်။

"ဟော့....ဂျမ်း လွှတ်တော့၊ နာတယ်ကွ-ဆင်ကျီစားရာ ဆိပ်မခံသာ ဆိုတာလို မင်းအသာကလေး လုပ်ပေမဲ့ ဒီမှာနာလှပြီ" ဟု ပြောမှ လွှတ်လိုက်သည်။

ပုံ(၇၀–က)

လက်ကောက်ဝတ်ကိုပြန်ဖမ်း၍တအားလိမ်လိုက်လျှင် ဤသို့မိနေတော့မည်

ဂျမ်းကဆက်၍ "ဒီတတောင်သွင်း လက်ပြန်လိမ် ဘမ်းနည်းကို သေသေ ချာချာ စနစ် ကျကျ တတ်ရင်–ရန်သူကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ညာရမဲ့သူငယ်ချင်းကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး အလွတ်ရုန်းပြီး ပြန်ဘမ်းနိုင်ကဲ့နည်းဘဲ၊ တတောင် အချိုးမှာ ဖြတ်ကနဲချိုးတတ်ဘို့ရယ်။ တတောင်သွင်းတာမှန်ဘို့ရယ်၊ အဲဒီ ၂-ချက်ဘဲ အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒီ ၂-ချက် ကိုသာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တတ်နေရင် ကိုယ့်ထက် နှစ်ဆ အားသာ သူကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး ခုခံကာကွယ်နိုင်ပါတယ်ကွယ် ..."ဟုစိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းလင်း ပြနေတော့သတည်း။

....o....

လက်ခေါက်လှန်ချိုးနည်း

နည်းကောင်းတခုလဲ ရှိပါသေးတယ်

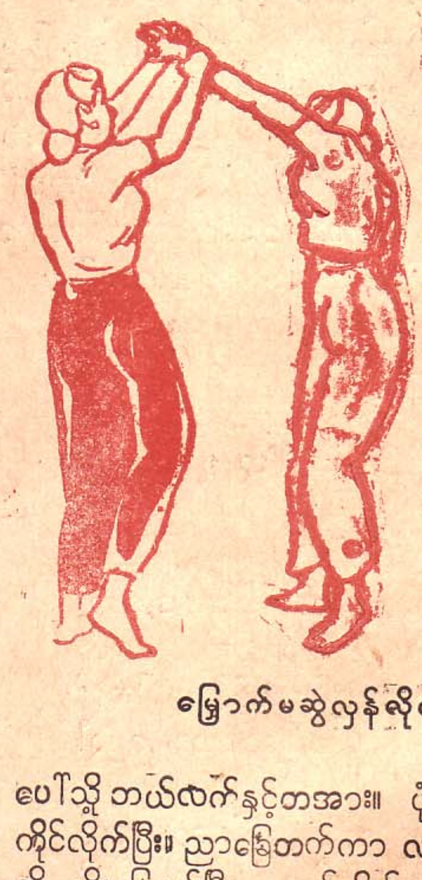
ပုံ(၇၉)

သူ့လက်ဖမိုးပေါ်သို့ ဤလိုအုပ်ကိုင်ပြီး

"လှတို့ မြတို့ကိုပြလက်စနှင့် နည်း ကောင်း တနည်းဆက်ပြလိုက် အုံးမယ်။ ဒီ တခါ တော့ ညာလက်နဲ့ မကိုင်နဲ့၊ ကိုယ့်ညာလက်ကို မြဘယ် လက် နဲ့ ကိုင် ကြည့်စမ်း ကိုယ် လုပ် ပြမယ်"ဟု ဂျမ်းက ဝါ သနာကြီးသူမီမီ–ဆူ တတ်သည့်နည်းများကို သူငယ်ချင်းများအား စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြသရန် ပြင်ဆင်နေသည်။

မြကထိုင်ရာမှထပြီး၊ "ဂျမ်းရယ်မြကိုတော့ပညာရှိမနှိပ်စက်ပါနဲ့ကွယ်....။ မြက–လှလိုတောင့်တောင့်တင်းတင်းသန်သန်မာမာမဟုတ် ဘူး နော်"ဟုပြောဆိုထလာပြီးဂျမ်းညာလက်ကို သူ့ဘယ်လက်နှင့် ကိုင်ဆွဲလိုက်သည်။

ပုံ[၇၉–က]



မြှောက်မဆွဲလှန်လိုက်ပါ

" မနာပါဘူး ကွာဒီနည်းကအင်မတန် လွယ် လွန်းလို့မြတို့ကို ပြမလို့ပါဘဲ ကိုယ်မြုတ်ပြမယ်။ အေသေချာချာကြည့်ထား"ဟု ပြော ရင်း က အကိုင်ခံရသောလက်ကို–လက်သီးဆုတ်လိုက်ပြီး အောက်သို့စိုက်ထားလိုက်သည်။ ကိုင် ထားသောမြ့လက်ဖမိုးပေါ်သို့ ဘယ်လက်နှင့်တအား။ ပုံ(၇၉)ကဲ့သို့ဆုတ်ကိုင်လိုက်ပြီး၊ ညာခြေတက်ကာ လက်နှစ်ဘက် စလုံးကို ထိုးမြှောက်ပြီး မ,တင်လိုက်ရာ လက်ခေါက်ကို လှန်ချိုးလိုက်သလို ဖြစ်သွား၍ပုံ(၇၉က–)ကဲ့သို့မြ့ ခမြာမှာ လက်ကြီးတန်းပြီး မိနေလေတော့သည်။

လက်မြန်ခြေမြန်နှင့်မြူလုစ်ပါ

ဂျမ်းက နာသွားမည်စိုး၍ ဆက်မလုပ်ဘဲ၊ ရပ်ပစ်လိုက်ပြီး၊ "ဘယ်နှယ် သဘောပေါက်ကဲ့လား မြ—ဒီနည်းနဲ့ လုပ်ရင် မြဆက်ပြီး ကိုင်ထား နိုင်ပါအုံးမလား...."

"ဟာ....ဘယ် ကိုင်ထား နိုင်မှာလဲ။ အခုဂျမ်းဖြေးဖြေးကလေး လုပ်ထာတောင် ကြောထဲက မြက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တကယ်များ လုပ်လိုက်ရင်လက်ပြင်တခုလုံး ကျိုးသွား မလား မသိဘူး" ဟု မြက သူ့လက်ပြင်ကို သူ့နှိပ်ရင်းက ပြောနေသည်။

လှကဝင်၍"သိတ်သန်တဲ့—ယောကျ်ားတယောက်က ဘမ်းရင် လွတ်ပါ့မလား ဂျမ်းရယ်ဒီနည်းကို မှန်တာ ပြောရမယ်ဆိုယင်ကိုယ်—သိတ်မကြိုက် ဘူးပြော့တယ်ထင်တယ်...."

"ဘာ— ပြော့တယ်၊ ဖြေးဖြေးကလေး—ညာညလုပ်ပြတာကိုအမိရဲ့၊ ရန်သူဆိုယင် ဒီလိုလုပ်မတဲ့လား။ လှကိုင်လေ ဂျမ်းလုပ်ပြမယ်။ ဒါမှ ဒီနည်းလွတ်နိုင်တယ်မလွတ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ချိန်နိုင်မယ်" ဟု သူ့လက်ကို လှဘက်သို့ထိုး၍ပေးလိုက်သဖြင့် လှမှာ ဘာမှန်းမသိဘဲကိုင်လိုက်ရသည်။

ကိုင်သည်နှင့် ဘယ်လက်က လှလက်ဖမိုးပေါ်သို့ တအား အုပ်ရိုက်လိုက်ပြီး ဆုတ်၍မိသည်နှင့် ညာခြေတက်၍လက်၂ ဘက် စလုံးထိုးမြှောက် လိုက်လေရာလှမှာ တောင့်ထားမည်ဟုစိတ်ကူးခဲ့သော်လည်း အချိန်မရလိုက်ဘဲ ဂျမ်းလုပ်လိုက်ပုံက မြန်ဆန်းလွန်း၍ လက်လှန်ချိုးခံလိုက်ရ၍ အနာစခံလိုသဖြင့် "ဟုတ်တယ်" ဒီနည်းဟာ လွတ်နိုင်တယ်" ဟု ဂျမ်းကျေနပ်အောင် အော်၍ပြောလိုက်လေတော့သတည်း။

....o....

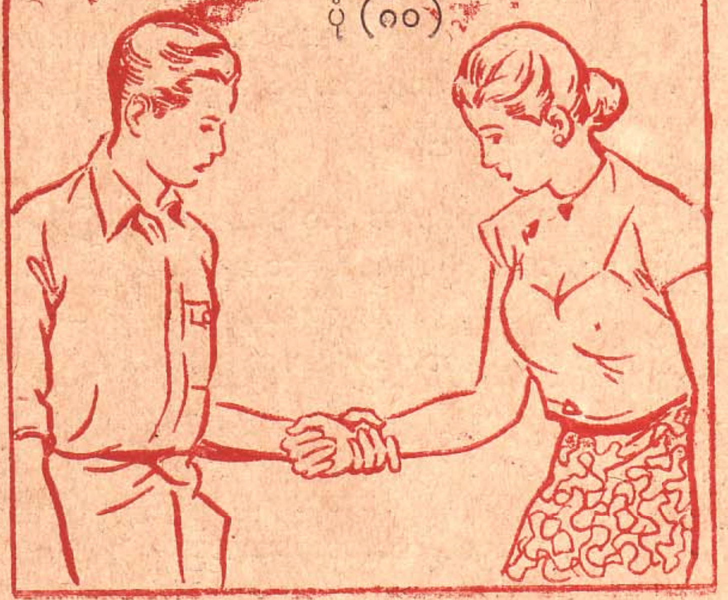
☆ နည်းများကို လေ့ကျင့်ရာ၌

ဖြေးဖြေးမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပြီးမှ

မြန်မြန်လေ့ကျင့်ပါ

ဒီလိုကိုင် ဒီလိုဆုတ်က ဒီလိုဖြုတ်ပါ

ပုံ (၁၀)



ဤလိုကိုင်လျှင်လက်မနှင့်လက်ညှိုးကြားက
တတောင်ရှေ့သို့တိုး၍

အားမဲ့သောလက်ချောင်းကလေးများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသေးငယ်ဆုံး အားအင် အချိနဲ့ဆုံးသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများထဲတွင် လက်ချောင်းကလေးများ ပါဝင်နေလေသည်။ လက်ကိုကိုင်ဆွဲ၊သူ၏ လက်သည်ပြုတ်တူကဲ့သို့မလွတ်အောင်ဘမ်းဆီးနိုင်သည့်သတ္တိ–အစွမ်းမရှိ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိအသေးငယ်ဆုံးသောလက်ချောင်းကလေးများနှင့်ဆုတ်ကိုင်ခြင်း။ ဆွဲငင်ခြင်း။ ဘမ်းကိုင်ခြင်းဖြစ်၍၊ မမြဲသော သဘောရှိ သည်ကို သင်သိထားရန် လိုသည်။

ရင်အုပ်ကြီး ဖြိုးမောက်ကျယ်ပြီးသန်မာလှသူသည်၎င်း၊ ၁၆ လက်မရှိသော လက်မောင်းပိုင်ရှင်သည်၎င်း၊ ရင်အုပ်တွင်သာအားရှိကြပြီးလက်မောင်းတွင်သာ အားရှိကြပြီး။ လက်ချောင်းကလေးများတွင်သူလို–ငါလိုပင် သန်မာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

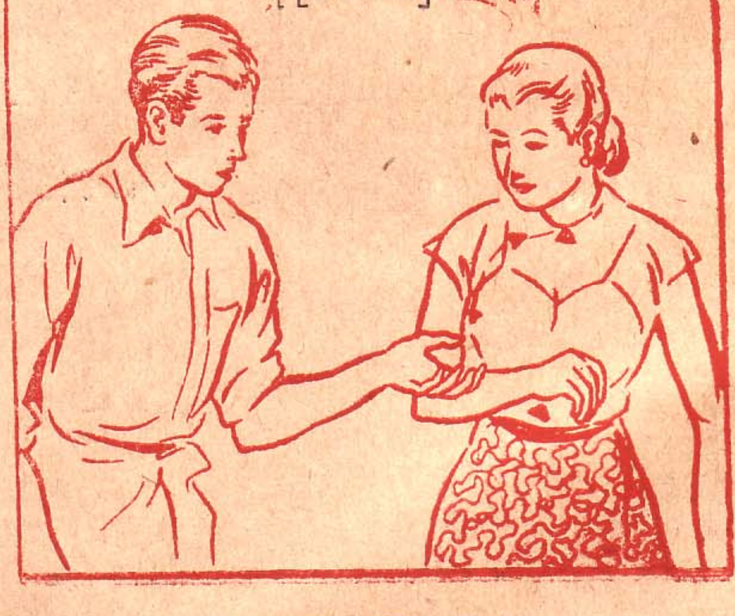
ထို့ကြောင့် ရင်အုပ်ကောင်းကောင်း ဗလကောင်းလူထွား တဦး၏ ကိုင်တွယ် ဆွဲငင်ခြင်းကိုလည်းမကြောက်ပါနှင့် တုပ်ခိုင်ကြီးမားသော လက်မောင်း ရှင်၏ အကိုင်–အဘမ်းကိုလည်း မတုံလှုပ်မစိုးရိမ်ပါနှင့် သင်ရုန်းလိုလျှင် အချိန်မရွေး ရုန်းနိုင်သည်ဟူသောစိတ်ဖြင့်ခေါင်းအေးအေးထား၍ခုခံတွန်းလှန် ရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။

လက်ချောင်းကလေးများသည် အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမဟုတ်။ အားရှိသော အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း မဟုတ်သည့် လက်ချောင်းကလေးများနှင့် သူ့ထက်ပို၍ အားရှိသော လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖြစ်စေ။ လက်မောင်းကို ဖြစ်စေ လွတ်အောင် မဘမ်းဆီးနိုင်ဟု သာ သင် သဘောပေါက်ထားရပေမည်။

လက်မလက်ညှိုးကြားက ဆွဲဆောင့်ဖြုတ်နည်း

ရျက်နှာချင်းဆိုင် ရှေ့မှ သင့်–ညာ လက်ကောက်ဝတ်ကို သူ့ဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်း,ကိုင်,ဆုတ်ဆွဲပြီဆိုကြပါစို့။ အလွတ်ရုန်းလိုပါက အကိုင်ခံရသည့် လက်သီးကို ဆုတ်လိုက်ပါ၊ လက်သီးဆုတ်ပြီး ကိုင်သူ၏

ပုံ [၁၀ က]



ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ

လက်မနှင့်လက်ညှိုးဆုံသည့်နေရာကိုကြည့်ပြီးပုံ(၁၀) ကဲ့သို့ လက်ကိုထောင်လိုက်ပါ။ထိုသို့လက်ကိုနေရာပြင်သည့်သဘောမှာ နည်းစံနစ်မှန်ကန်စွာ ရှန်းဖြေထွက်နိုင်ရန် ညွှန်ကြားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါင်လိုက်ထောင်ပြီးသည်နှင့် တတောင်ကို ရှေ့သို့ ဇပ်ကနဲ ထိုးသွင်း လိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်း လက်ကောက်ဝတ်ကိုနောက်သို့တုပ်ဆွဲလိုက်လျှင်၊ ပုံ (၁၀က–) ကဲ့သို့ လွတ်သွားပေတော့မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

....၀....

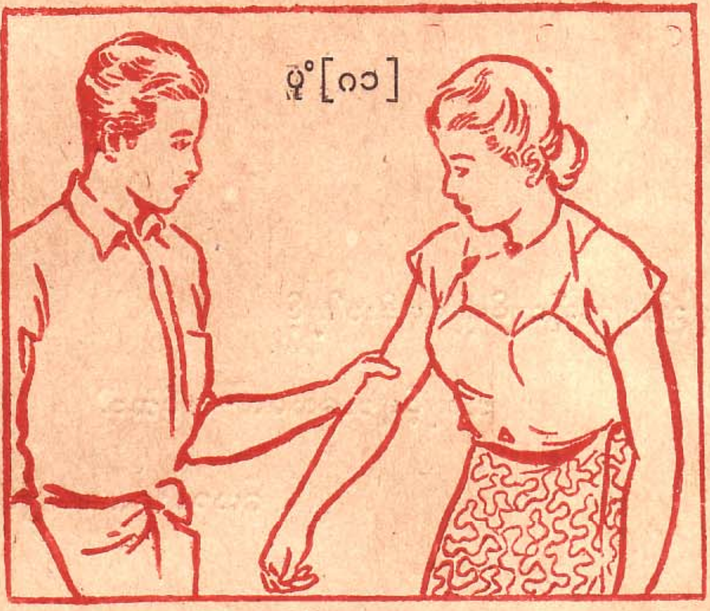
အကိုင်မခံနဲ့ ဖြုတ်ပါ

လက်မောင်းကိုလာဆွဲလျှင်

ပုံ [၁၁] ကဲ့သို့ လက်မောင်းကိုလာဆွဲပြီး လာလိုက်ခဲ့လို့ အတင်းခေါ်နေလျှင် သင်ဘယ်လို လုပ်မလဲ....,ဒီလိုဘဲညှိမ်ခံမနေပါနှင့် ကိုင်သည်နှင့် ဘယ်ခြေဆုတ်ပြီး ပုံ [၁၁က] ကဲ့သို့ ဆောင့်ဆွဲ ရုန်းထွက်လိုက်ပါလျှင် ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်သွားပါလိမ့်မည်။

ညာလက်မောင်းကို ဘယ်လက်နှင့် လာကိုင်ဆွဲလျှင်ဘယ်ခြေနောက်သို့ဆုတ်ပြီးလက်မောင်းကို ကွေး၍ ခါးဘယ်ဘက်သို့အလိုက်သင့်လှဲကာ ဆောင့်ဆွဲ လိုက်လျှင် ကောင်း ကောင်းကြီးလွတ်ပေသည်။

ဘယ်လက်မောင်းကို ညာလက်နှင့် လာဘမ်းဆွဲလျှင် ညာခြေနောက်သို့ ကြဲကြဲဆုတ်လိုက်၍ ခြေမြေကြီးအကျနှင့်တချိန်တည်း တတောင်ကွေး ပြီး ညာဘက်သို့အလိုက်သင့်ခါးလှည့်ကာ ဆောင့်ဆွဲရုန်းလိုက်လျှင်လွတ်သွားရပေမည်။



ကိုင်တာကိုငိုင်ကြည့်မနေဘဲ

သတိထားရမည့်အချက်များ

လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆွဲဘမ်းခြင်းလက်မောင်းကို ကိုင်ဘမ်းခြင်းများကို အထက်တွင်ညွှန်ပြခဲ့သောနည်းများနှင့်ရုန်းရှောင်ဖြေထွက်လိုလျှင်ယခုရေးသားမည်ဖြစ်သောသတိထားရမည့် အချက်ကလေးများကို သိထားထိုက်ပေသည်။

၁။ ကိုင်သူ၏ လက်မ နှင့် လက်ညှိုး ဆုံသည့်နေရာကို ကြည့်ရမည်။

၂။ ထိုနေ ရာ မှ ဆောင့်ဆွဲ ရုန်း ထွက်ရမည်။

၃။ ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်သည့်အခါ၌ ခါးအလိုက် သင့် လှည့်ပြီး ခါးအားပါပါရမည်။

၄။ ရုန်းထွက်သည့်အခါ၌မျှင်း၍ အားချင်းပြိုင် မရုန်းဘဲ ဝုန်းကနဲဒိုင်းကနဲ ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ရမည်။

၅။ ဤနည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ၌လွတ်မှ လွတ်ပါ့မလား၊ ရမှ ရပါ့မလား–ဟူသောသံသယ မထားဘဲ၊လွတ်ရမည်။ ပြုတ်ရမည်၊ နိုင်ရမည် ဟူသောမာန်ဖြင့် မလွတ်မခြင်း၊ မပြုတ်မခြင်း ရုန်းထွက်ရမည်။ ရုန်းထွက်သည့် အခါ၌ ဖြေးဖြေး ညင်းညင်း ရုန်းမထွက်ဘဲ ဆောင့်၍တအား ရုန်းထွက်ရန်အထူးလိုအပ်လှသည်။

ပုံ [၁၁-က]

ဘယ်ခြေပြုတ်၍ဆွဲဆောင့်ပြုတ်ပါ

ဤနည်းကို အလေ့အကျင့်များလေအောင် သင်၏သူငယ်ချင်း များအား ပုံ [၁၁] ကဲ့သို့ ကိုင်ခိုင်းပါ။ ကိုင်ခိုင်းပြီးရုန်းထွက်သည့်အလေ့ ကို များများပြုလုပ်ပါ။ ကိုင်ခိုင်းသည့် အခါ၌ အားနွဲ့ - ပါးနားနှင့် လွှတ်ပေး—အရှော့ပေး မည့်သူမျိုးကို အကိုင်မခိုင်းပါနှင့်၊ အင်တိုက် အားတိုက် လွှတ်မသွားအောင် ဇွဲနှင့်ကိုင်မည့် သူမျိုးကိုသာ ရွေး၍ သင်ကအကိုင်ခိုင်းပါ။

သို့မဟုတ်လျှင် အလျှော့ပေးသူ—အားနာ တတ်သူကလျော့ပေး၍လွှတ်သွားသည်ကို သင် ကအဟုတ်ကြီးထင်ပြီးထင်နေလျှင်တကယ်ကိုင် စာကယ်ဘမ်း—တကယ်ဆွဲထူ လူစိမ်းရန်သူနှင့် တွေ့မှ သင်မဟာအရှက်တော်ကွဲ၍ နေပေလိမ့် မည်။

....၀....

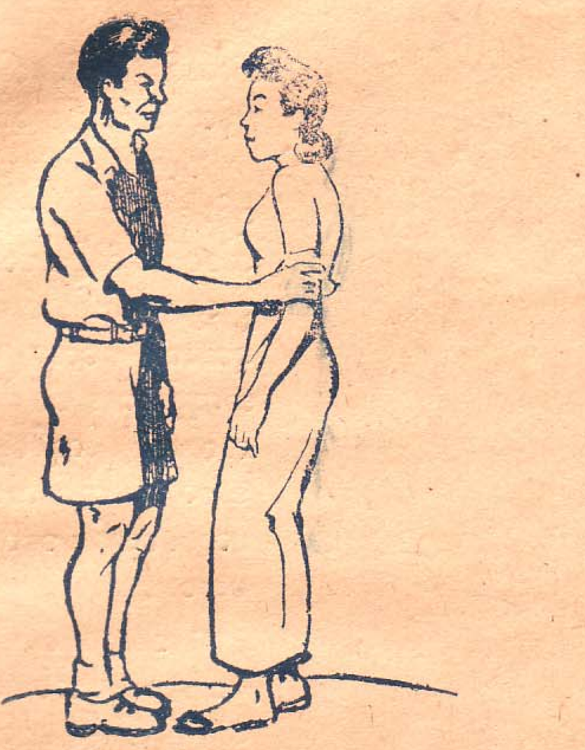
☆ နည်းများကိုကျင့်ရန်မပျင်းပါနှင့်

အကျင့်များလေလေ—သင့်အဘို့

ကောင်းလေလေဖြစ်သည်၊

ဇွတ်တိုးကိုင်သူအား လည်မျိုကို ထိုးပါ

ပုံ (၁၂)



လက်လာကိုင်သည်နှင့် လွတ်နေသောလက်ဖြင့်....

ပုံ (၁၂–က)

လည်မျိုကိုဤသို့ထိုးထည့်ပါ

ရန်သူလား မိတ်ဆွေလား ခွဲခြားခုခံပါ

လက်မောင်းကို လာကိုင်ဆွဲတိုင်း ရန်သူဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပေမည်၊ စေတနာကောင်းဖြင့် ဆွဲငင်ခေါ်ဆောင်သူဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတတ်တည်။ စေတနာကောင်းဖြင့် လာ၍လက်မောင်းကို ကိုင်ဆွဲပေမင့် အလိုမတူလျှင်မနှစ်သက်လျှင် ဖြုတ်အောင် ဖြုတ်ချင်ကြမည်မှာ လူတိုင်း၏ဆန္ဒတွင်ရှိကြသည်။

အကိုင်အဆွဲ အဘမ်းအဆီးမခံလိုဘဲ မဖြုတ်တတ်မလုပ်တတ်။ မကာကွယ်တတ်၍ သည်အတိုင်း ကြည့်နေရလျှင်ခံပြင်းဘွယ်ရာကောင်းလှသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခုခံရအောင်လည်း ရန်သူမဟုတ်ဘဲ စေတနာကောင်းနှင့်လာစေ၊ လိုက်စေ၊ လိုသောကြောင့်ကိုင်ဆွဲခေါ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေလျှင် ပြီးခဲ့သည့် အခန်းတွင်ရေးသားခဲ့သော ပုံ [၁၁] နှင့် [၁၁–က] ကဲ့သို့ ခြေဆုတ်– ဆွဲဖြုတ်နည်းဖြင့် ကာကွယ်ရန်သင့်သည်။

အတင့်ရဲသူဇွတ်သမားဆိုလျှင်

သို့ရာတွင်ရိုးရိုး တန်းတန်း–အေးအေး ဆေးဆေးနှင့်ဖြုတ်မရ။ ရှန်းမရမည့် မူးမူးရူးရူး ဇွတ်သမား တယောက်က ပုံ [၁၂] ကဲ့သို့ ကိုင်ထားမည်၊ ဘမ်းထားမည်ဆိုလျှင် ညှာညှာတာတာလုပ်မနေပါနှင့် တော့ ပုံ [၁၂က] တွင် မျှားပြထားသည့် အတိုင်းလည်မျိုကို လက်ချောင်း ကလေး များစု၍ တအား ထိုးထည့်လိုက်ပါ။

အထိမခံနိုင်သည့် ချက်ကောင်း နေရာ ဖြစ်သောကြောင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ကိုင်ထားသော လက်ကိုလွှတ်၍ သူ့လည်မျိုကိုနောက်တကြိမ်မထိုးရန် ကာကွယ်ရပေတော့မည်။ တချက်နှင့်မှမလွှတ်လျှင် မလွှတ်မချင်း ဇက်တိုက်ဆက်၍ထိုးပါလေ။ မလွှတ်ဘဲ ဘယ်နည်းနှင့်မျှနေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

....o....

ကိုယ်ကဖမ်းလျှင် ဒီလို ဖမ်းပါ

မသိလို့မေးပါရစေ

"ဂျမ်း၊ ကိုယ်မသိလို့ မေးပါရစေ။ ဗန်တိုတတ်တဲ့သူကို ဘယ်လိုမှ လက်ကိုဘမ်းထား လို့မရဘူးလား။ သူမဖြုတ်နိုင်တဲ့နည်းကော မရှိဘူးလား" ဟု လှကနက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပြီး စပ်စပ်စုစု ဂျမ်းအား မေးနေပြန်သည်။

"ဘမ်းနည်း ရှိရင်တော့ ဖြုတ်နည်း ရှိတာဘဲလှ၊ နည်းမသိလို့ ခံရတာရယ် ကိုယ်ထက် ပညာသာပြီး ဆက်ဦးလို့ခံရတာရယ် အဲဒီအခါမျိုးမှာသာ ဘမ်းလို့ရရင်၊ ရမသာဘဲ…"။

'ဒါဖြင့် လှတယောက်ယောက်ကို ကိုယ်က သွား

ပုံ (၁၃)

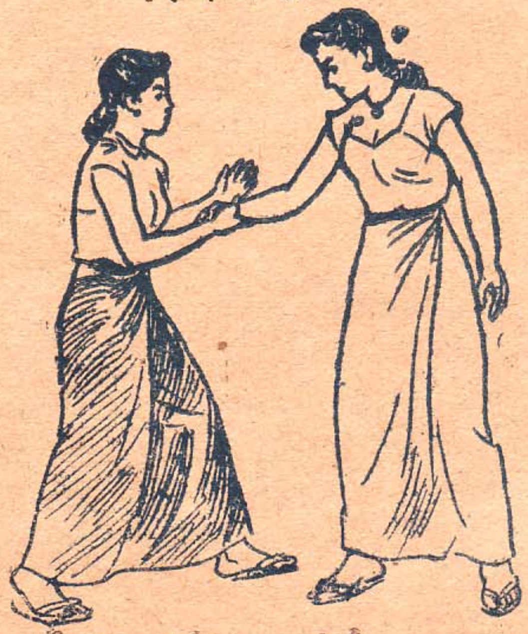
ကန့်လန့်ဖြတ်ဇပ်ကနဲဆွဲလိုက်၍ မိသည်နှင့်

လက်ဆွဲ ဘမ်းတို့တော့ အတော် ခက်သွားဘဲ။ မတော် သူကဗန်တိုတတ်နေလို့ ကိုယ့် ပြန်လုပ်လိုက်ရင်အခက်ဘဲ။'

'ဒီလိုလဲမမှတ်နဲ့လေ 'လှ' ဂျမ်း မပြောခဲ့ပါပကော ပညာသာရင်။ အကျင့်ဆောလို့ လက် ဦးသွားရင် ဗန်တိုသမားလဲ ခံရတာဘဲ– ဒီတော့ ကိုယ်က အကျင့်သာအောင် ဂျမ်းတို့လို တတ်ရုံမဲ့ မိကျင့်နေရတယ်အလှ, အကျင့်ကောင်းလေလေ။ ပိုတော်လာလေလေဘဲ မဟုတ်လား။

' ဒါဖြင့် ဂျမ်းက လှတယောက်ကို ဘမ်းမယ်ဆိုရင် လှပြောတာ– ဒီပြင် ဘမ်းနည်း မဟုတ်ဘူး လက်ကို

ပုံ (၁၃–က)



ဘယ်ခြေတက်၍တတောင်ကို

ပုံ (၁၃–ခ)

ဒူးညွှတ်ပြီးတအားသာချိုးလိုက်လျှင် ဤလိုမိနေတော့မည်

ဆွဲဘမ်းတာကိုပြောတာနော်။ အဲဒီလူက မန်တို့တတ်ချင်လဲ တတ်နေမယ်ဆိုရင် ဂျမ်းဘယ်လို သူ့ကိုဖမ်းမလဲ။’

‘ဘမ်းနည်းတွေ ရှိပါတယ်— လက်မောင်း ဆွဲချိုးနည်းလို့ခေါ်တယ်။ ညာညာချင်း။ ဘယ်ဘယ်ချင်း ဘမ်းရတယ်။ ကိုယ်က ဘမ်းမယ်ဆိုရင်ဥပမာ ညာညာချင်း ဘမ်းချင်တယ်ဆိုပါတော့ ဗျုံးကနဲ။ ဇပ်ဇာနဲ သူ့လက်ကိုဘမ်းဆွဲလိုက်လို့ကိုင်မိတာနဲ့ကိုယ့်ဘက်ကို တအားဆောင့်ဆွဲပြီး ဘယ်ခြေတက်၍တတောင်နဲ့ ဖိချိုးလိုက်ရင်တော့ ဘာမှကိုတတ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီနည်းကို— ကိုယ်, ဖော့ကို မြမည် ဖြုတ်နိုင်ရင် ဖြုတ်တော့ဟုတ်လား—ဟု ဂျမ်းက ပြောပြောဆိုဆို ညာခြေတက်၍ (ပုံ ၇၃) ကဲ့သို့ လှမ်းကိုင်လိုက်ပြီး ပုံ (၇၃—က) ကဲ့သို့ဆွဲဆောင့်လိုက်ကာညာခြေတက်၍ တတောင်ကို ဖိချိုးလိုက်ရာ ပုံ (၇၃—ခ) ကဲ့သို့ ကောင်းကောင်းကြီး မိသွားတော့သည်။

‘ကောင်းတယ်— ကောင်းတယ်—ဒီးဘမ်းနည်းကို လှ,ကြိုက်တယ် အဲဒီဘမ်းနည်းကို သေသေ ချာချာ ဈင့်ပြီးထားမယ်ဟု လှသဘောကျသည့် အလျောက် ဝမ်းသာအယ်လဲပြောပြနေလေတော့သတည်း။

—o—

☆ ဘမ်းလိုက ဘယ်နေရာကိုဘမ်းမည်ကိုသူမသိပါစေနှင့်

ဘယ်လက်ကိုဘမ်းလိုလျှင်-ညာလက်ကိုကြည့်ပါ။

ညာလက်ကိုဘမ်းလိုလျှင်ဘယ်လက်ကိုကြည့်၍ဘမ်းပါလေ၊

ကိုယ့်ကို ဘမ်းက ဒီလိုဖြုတ်ပါ

ပုံ [၇၄]

တောင့်မခံဘဲလိမ်သည့်ဘက်သို့အလိုက်သင့် မျှားပြထားသလိုလှည့်၍....

အားနှင့်ခွင်နှင့် သေသေ ချာချာ မိမိရရဘမ်းကိုင်လိမ်ချိုးထားလျှင် မည်သည့် ဗန်တိုသမားမှ ဖြုတ်နိုင်မည်မဟုတ်ဟု အထင် ရှိကြသည်။ ဗန်တိုပညာကို အားနှင့်ယှဉ်၍ပြုရသောအတတ်ပညာတခုဟု သူတို့အထင်ရှိနေ၍ပြောကြခြင်းဖြစ်ဟန်တူသည်။ ဗန်တိုပညာသည်အားချင်းယှဉ်၍သူနိုင်ကိုယ်နိုင်ပြိုင်ပြီးအနိုင် အထက် သတ်ပုတ် လုံးထွေးရသည့် နဘမ်းပညာမဟုတ် ဖြတ်လတ် လျင်မြန်ခြင်း၊ပြေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် ရန်သူ့အားနှင့် ရန်သူကိုပြန်၍ အသုံးပြုပြီး အနိုင်ယူသောပညာတရပ်ဖြစ်ပေသည်။

လက်ကိုတအားဆွဲလိမ်ခံရလျှင်

မိမိထက် အားကြီးသူတယောက်က ပုံ(၇၄) ကဲ့သို့ တအားဆွဲလိမ်ချိုးလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကြင်သောကြောင့် တရာတွင် ၉၀-ယောက် လောက်သည် အညံ့ခံအရှုံးပေးရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းနည်းကို အပြင်လက်လိမ် ဘမ်းနည်းဟု ခေါ်သည်။ အားကြီးသူများက အားသေးသူများကို ဘမ်းလေ့—ဘမ်းထ၊သုံးလေ့သုံးထ—ပြုလေ့ပြုထ၊ရှိသည်။

ဖြုတ်နည်း ရှန်းနည်းကို မသိလျှင် အလွန်ခက်ခဲ၍ကြောက်စရာကောင်းသော ဘမ်းနည်းတရပ်ဖြစ်သော်လည်း ရှန်းနည်း၊ဖြုတ်နည်း၊ ဖြေနည်းသိသော ဗန်တိုသမား တယောက်အား သွား၍ ဘမ်းလျှင်။ပြုံးပြုံးကလေးနှင့်ညင်ညင်သာသာ လွယ်လွယ်ကူကူရှောင်ပြလိုက်လိမ့်မည်။

အချို့ဗန်တိုပညာအကြောင်းနားမလည်သူများက

ဆွဲလိမ်သည်နှင့်ကိုယ်လှည့်၍ဖြုတ်ပါ

ပုံ(၇၄)ကိုသေသေချာချာကြည့်ပါ၊ဘယ်လောက်ဗိုင်သည့် ဘမ်းနည်းတရပ်ဖြစ်ပါသလဲ၊ ၎င်းလိုတအားဆွဲလှန်ချိုးခြင်းကိုပြန်၍ ရှန်းနေလျှင်၊ အားချင်းမမျှ၍ လက်မောင်းတခုလုံးသာ ကျိုးချင်ကျိုးသွားမည်၊လက်ဆစ်များလွဲချင်လွဲသွားမည်၊ အလွယ်တကူနှင့် ရှန်း၍ ရမည်ကား မဟုတ်ပါ။

ပုံ[၇၄]ကဲ့သို့ သင့်အား အဘမ်းခံနေရပြီဆိုလျှင် အားချင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ပြိုင်၍ ပြန်ရှန်းရန် မည့်သည့်အခါမျှ မကြိုးစား မစဉ်းစားပါနှင့် သူလိမ်သည်ဘက်ကိုသာ အလိမ်ခံရသည့်လက်ကိုအလိုက် သင့်လိုက်ပေးပြီး၊ ပုံ[၇၄]တွင် မျှားပြထားသလို ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ပြီး၊ ဘယ်ဘက်မှ သမင်လည်ပြန်ဘမ်းသူကိုမြင်အောင်ကြည့်လိုက်လျှင် ပုံ [၇၄-က] ကဲ့သို့သောအနေအထားသို့ ရောက်သွားတော့မည်။

မျက်ခွက် လက်ပြန်ရိုက်

ဝဲဘက်မှ သမင်လည် ပြန်လှည့်ကြည့်၍ ဘမ်းသူကို ပုံ [၈၄–က] ကဲ့သို့မြင်ရသည်နှင့် မျှားပြထားသလို မျက်ခွက်ကို လက်ပြန်ရိုက်ထည့်လိုက်နိုင်သည်။ လက်ပြန်မျက်ခွက်မရိုက်လိုဘဲ လည်မျိုလက်ဝါးစောင်း ခုတ်လိုကလည်း ခုတ်ထဲ့လိုက်နိုင်သည်။

မျက်ခွက်ကိုလည်းမရိုက်လို၊ လက်ဝါးစောင်းလည်းမခုတ်လိုက အနည်းဆုံး ဘမ်းထားသူ တန့်သွားအောင် လန့်သွားပြီး အာရုံ ပြောင်းသွားအောင် မျက်ခွက်ကို မနာအောင် လှမ်းပုတ်လိုက်ပါ။

မျက်ခွက်ဆီသို့ လက်ဝါးလာလျှင် သူ့အဘို့ လန့်သွားပြီး မျက်စိမှိတ်သွားမည်။ လက်ကို ဖမ်းဆွဲထားသည့်စိတ်ဇောအာရုံ၊အနဲနှင့်အများပြောင်းသွားမည်၊ ဤလိုအာရုံပြောင်းအောင်ပြု လုပ်ခြင်းသည် ဗန်တိုပညာ၏ သဘောသကန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့် ရန်သူဆိုလျှင်၊မျက်ခွက်ကိုလက်ပြန်ရိုက်ပါ၊ လည်ပင်းကိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။ မညှာပါနှင့် ဖြန်းကနဲမျက်ခွက် လက်ပြန်အရိုက်ခံရလျှင်-ဆက်ပြီးဘမ်းနိုင်ဦးမည်လား။ရန်သူမဟုတ်ဘဲ၊ ညှာညှာတာတာပြုလုပ်ရမည့်သူဆိုလျှင်တော့၊ မျက်ခွက်ကို မနာအောင် တွန်းရုံပုတ်ရုံလောက် ပုတ်လိုက်ပါ။

တတောင်နှင့် ဖိပြီးလက်ဆွဲဖြုတ်ပါ

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

ဤနည်းကိုအသုံးပြုသည့်အခါ၌

၁။ ပုံ (၈၄) ကဲ့သို့လှည့်သည့်အခါတွင်၊ ခြေအနေ

ပုံ (၈၄–က)

ဝဲဘက်မှသမင်လည်ပြန်မြင်အောင်ကြည့်ကာ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။

ပုံ (၈၄–ခ)

မျက်ခွက်ကိုရိုက်၍ လန့်သွားသည်နှင့် ဘယ်လက်က အောက်သို့ဖိချပြီး ညာလက်က ဆောင့်ဆွဲတင်ပါ။

အထား မပျက်မပြောင်းဘဲ၊ ခြေဖျားကလေး များထောက်၍၊ မျှားအတိုင်းလှည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။
၂။ ဝဲဘက်မှ၊ သမင်လည်ပြန်၊ မြင်အောင်လှည့် ကြည့်ပါ။
၃။ မျက်ခွက်ကိုရိုက်ပါ။
၄။ တတောင်အားနှင့်ဖိချသည့်အခါ၊ တကိုယ်လုံး အလေးချိန်ပါ ပေါင်း၍၊ ဖိချတတ်ရန် ကျင့်ပါ။
၅။ အကိုင်ခံရသည့်လက်ကို၊ ခါးလှည့်၍၊ ဆောင့် ဆွဲရုန်းထွက်ရန်၊ အရေးကြီးလှပေသည်၊

ဘယ်လက်ဘယ်လက်ချင်း အပြင်လိမ်ဖမ်းက ညာလက်ဖမ်းခံရသလို အလိုက်သင့်လိုက်ပေးပြီး ရုန်းထွက်ပါ။

....၀....

နောက်မှ လက်နှစ်ဘက် ဖမ်းဆွဲခြင်းကို ရုန်းမြေထွက်နည်း။

ပညာစမ်းကြရအောင်

"ဟေ့အတင့်၊ ဟိုမှာဂျမ်းတယောက်ငေး နေတုံး အလစ်ဝင်ပြီး၊ ရိုက်ကြည့်ရအောင်၊ သူ့ဗန်ကို၊ တော်တယ်လို့ နာမည်ကြီးနေတယ် ကိုယ်တော့ မယုံမါဘူး ကွာ၊ အခုလိုအလစ်ဝင် ရိုက်ရင် ခံရမှာပါ...." ဟုမြမြခင်က၊ အတင့်ကိုအဖေါ်စပ်နေသည်။ သတ္တိကောင်းအတင့်က "ယူ့ဘာသာ ယူသွား စမ်းပါလား။ အတင့်တော့ မလုပ်ရဲပါဘူး။ ဂျမ်းက ခပ်ကြမ်းကြမ်း ရယ်မတော် အရမ်းလုပ် လိုက်လို့၊ ဒုက္ခများနေ ပါအုံး၊ မယ်ကွာ...." ဟုပုခုံးလေးတွန့်၍၊ ခါး ခါးသီးသီးငြင်းနေသည်

ပုံ [၇၅]

ဤလိုလက်၂ဘက်ကိုနောက်မှဆွဲထားလျှင်

ဤသို့စိုးနှစ်သားတိုင်ပင် သည့် နေရာသို့ ခိုင်ခိုင် ရောက်လာ၍။ "ဟေ့ဒီ ၂–ယောက် တိုးတိုးတိုး တိုးနဲ့ဘာဆိုမန်းမန်းနေ ကြတာလဲ၊ ပြောစမ်းပါ အုံး ဆရာမ လက်ပွေ့ အိပ်ထဲ၊ ကျွတ်ကလေး တွေ သွား ထည့်မလို့ လား၊ မင်းတို့မကိုင်ရဲရင် ငါသွား ထည့်ပေးမယ်၊ ကျွတ် သား လေး တွေ ဘယ်မှာ– တွေ့ထား သလဲ"

"ကြံကြီးစီရာ၊ ခိုင် ခိုင်ရယ်၊ ဆရာမ လက် ကိုင် အိပ်ထဲ ကျွတ် ပေါက်စ ကလေး တွေ သွားထည့် ရအောင်လို့ မင်းဘဲ စိတ်ကူးပေါက် ဖလေ"

"ဒါဖြင့် မင်း တို့က ဘာတွေ တိုင်ပင် နေ

တာလဲ၊ တိုးတိုးတိုးတိုးနဲ့ ခေါင်ခြင်း ခွေပြီး၊ တိုင်ပင်ရလောက်အောင်၊ ဘာများ အရေးကြီးလို့လဲကွာ။ နိုင်မှသိရဘူးလား''

''တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ နိုင်ရယ်။ ဂျမ်းတယောက်တို့မှာငေးနေတုံး နောက်ကသွားရိုက်ကြည့်ရအောင်လို့ အတင့်ကိုတိုင်ပင်နေတာ သူကသိတ်သတ္တိကောင်းတာ၊ မလုပ်ရဲ ဘူးတဲ့''

''အိုမင်းတို့အယဲကိုယ်မပါ ချင်ပါဘူး။ သတ္တိကောင်း တွေ ဘဲ သွားစမ်း ကြည့် ပေါ့။ ဘယ်နှယ်၊ သူ့ဘာသူ နေတဲ့ ဥစ္စာ နေက်ကသွားရိုက်ကြည့်မယ်တဲ့ ဘယ်လိုစိတ်တွေပါလိမ့်'' ဟုတတွတ်တွတ်ပြောပြီးသွက်မည့်ဟန်ပြင်တော့သည်။

''သူကဗန်တို တတ်တယ် ဆို ပြီး၊ ဆောင့်ကြွားကြွား နေလွန်းလို့ပါ၊ ရန်သွား စတာမှုဟုတ်ပါ ဘူး။ သူဘယ်လောက်တတ်တယ် ဆိုတာလဲ။ သိ ချင်လို့သူတို့ကို တိုင်ပင်ပါတယ်၊ တကတဲ၊ ရန်တွေ့ သွားလိုက်တာဟု။ နိုင်နိုင်ကိုပြောပြနေသဖြင့်၊ ''ဘယ်လို သွား၊စမ်းချင်လို့လဲ၊ ဒါလောက် ငေး နေရင်တော့၊ မတော်တဆထိသွားရင်မကောင်းဘူး၊မညာစမ်းတယ်ဆိုတာ ၊သူလဲမနာအောင် ကိုယ်ကလဲသာအောင်။ သူခုခံလို့လဲ၊ ကိုယ့်မှာ ဘေးမရှိအောင်။ စီစဉ်ရတယ်။အချင်းချင်းတွေဆိုတော့။သူစိတ်ဆိုးသွားမဲ့စမ်းခြင်းမျိုးလဲ ရှောင်ရသေး တယ်၊ မြမြခင်။'' ဟု နိုင်နိုင် က ပြောပြနေသည်။

''ဒါဖြင့်ဘယ်လိုစမ်းရင် ကောင်းမယ်ထင်သလဲ။''

''လက် ၂ ဘက်နောက်က ဘမ်းဆွဲပြီး မလွှတ်အောင်ချုပ်ထားနိုင်ရင်ကိုယ်တို့နိုင်တာပေါ့။ သူမှာလဲဘယ်မှာနာမှာမို့လဲ။''

''ဒါဖြင့် နိုင်နိုင်သွားဆွဲပါလား။နိုင်နဲ့ပိုပြီးရင်းနှီးတော့စိတ်ဆိုးမှာမဟုတ်ဘူး၊ —နောက်ပြီး— မြထက်နိုင်ကပိုလဲ သန် မာလို့၊ မလွှတ်အောင်ကိုင်ထါးနိုင်မယ် မဟုတ်လား။

'ကိုယ့်သိတ်မြှောက်မနေပါနဲ့ကွာ ကိုယ်ကလဲအမြှောက်ကြိုက်ပါအသာ ဒီနေရာက စောင့်နေ ကိုယ်သွား ဆွဲခဲ့မယ် ဟု-ပြော၍ပြီး ခြေဖျားကလေး ထောက်ကာ ဂျမ်းနောက်သို့ အသံမကြားအောင်သွား လေတော့သည်။

နိုင်–ဂျမ်းနောက်သို့ရောက် သည် နှင့် ပုံ [၁၅] ကဲ့သို့နောက်က အတင်းစင်၍ ဆွဲလေက ''အိုဘယ်သူလဲဘာလုပ်ထာလဲ လန့်လိုက်ထာ'' ဟုအော်၍နောက်သို့လှဲ့ကြည့်လိုက်သည့်တွင်သူငယ်ချင်းနိုင်ကိုပြုံးဖြီးဖြီးကြီးတွေ့ ရသဖြင့်။

''ဘာအရှုးထတာလဲ နိုင်နိုင်၊ ကလေးမဟုတ်ဘာမဟုတ်နဲ့ လွှတ်ပါ နာတယ်''

''မလွှတ်ဘူး ဟိုနေရာက နောက်ပြန်လိုက်ခဲ့မှလွှတ်မယ်'' ဟု ပြောယင်း နောက်သို့ ၄၊၅ လှမ်းမျှအတင်းဆွဲ၍သွားလေသည်၊ စကားပြောနေရင်း အမှတ်မဲ့ဆွဲပြေးသောကြောင့် ဂျမ်းကမရုန်းသာဘဲ အလိုက်သင့်နောက်သို့ဆုတ်ပေးလိုက်သည်။

ပုံ(၁၅–က)

ညာလက်ကိုပက်လက်လှန်ပြီးဆောင့်ထိုးစင်ကာ ထိုင်ချလိုက်၍

ပုံ[၁၅–ခ]

ညာလက်ကိုအောက်သို့ဆွဲပြီးဘယ်လက်ကို အပေါ်ထိုးတင်လိုက်ကာ

ပုံ [၁၅–ဂ]

မြန်မြန်မတ်တတ်ရပ်လိုက်လျှင်ဤသို့ ကောင်းကောင်းကြီးမိတော့သည်

"လွှတ်ပါဆိုမှနိုင်နိုင်ရယ် ဘာလို့လူများကိုလာပြီးအနိုင်ကျင့်နေရတာလဲ ရှုးတယ်ဆိုတာအကောင်းမှတ်လို့လား နာပါတယ် လူမြင် မကောင်း သူမြင်မကောင်း ကလေးလဲမဟုတ်ဘဲနဲ့။"

"မလွှတ်ဘူးလာ မြင့်တို့နေရာရောက်အောင် ဒီအတိုင်းလိုက်ခဲ့မှ လွှတ်မယ်" ဟု ပြောမှ မြင့်မြင့်ခင်ကြည့်နေမှန်း သိရသည် မည်သူမျှ မမြင်ဘူးထင်၍ အညှံ့ခံတောင်းပန်နေသော်လည်း မြမြခင်လို လူစိမ်းကြည့်နေမှန်းသိသွားသည် အခါတွင် ရှက်စိတ်များဝင်လာသည်။ ဤမျှလောက်တောင်းတောင်း ပန်ပန်ပြောနေပါရက်နှင့် ဇွတ်အတင်းအနိုင်ကျင့်နေသည့် နိုင်နိုင်ကိုလည်း စိတ်ဆိုးသွားသည်။

'လွှတ်ဆိုလွှတ်နိုင်နိုင်၊နာသွားရင်ဂျမ်းကိုစိတ်မဆိုးနဲ့"ဟု ငေါက်ဆတ်ဆတ် ပြောလိုက်သဖြင့် နိုင်မှာဆွဲမပြေးတော့ဘဲ ရပ်ပြီးကိုင်ထားသည်။

'ကိုယ့်ကိုကြောက်ပါပြီလို့ ပြောရင်လွှတ်မယ်' ဟု– တောင်းဆိုချက်အသစ်တခု တိုးလာပြန်သဖြင့်၊ ကဲ မယ်မင်းကြီးမ- မိရွှေနိုင် - ဘယ်တော့မှတော့ ကြောက်ပြီးလို မပြောဘူး မင်းမြမြကိုင် - နိုင်သမျှကိုင်ပေတော့....ဟု ပြောပြော ဆိုဆို ပုံ(၁၅က)ကဲ့သို့ညာလက်ကို။ ပက်လှန်ဆောင့်တွန်းပြီးထိုင်ချလိုက်ကာ (၁၅–ခ)ကဲ့သို့လျှင် မြန်မြန်ဘယ်လက်ကိုတွန်းပြီး ညာလက်ကိုဆွဲချလိုက်ရာ လက်လိမ်၍ မိသွားတော့သည်၊ လက်လိမ်သွားရုံဖြင့် အားမရသေးဘဲ ပုံ(၁၅–ဂ)ကဲ့ သို့ မတ်တတ်ထပြီး ဘယ်လက်ကတတောင်ကိုတွန်းကာ ညာလက်က အပေါ်သို့ဆွဲလိုက်ရာ နိုင့်ညာလက်မောင်း တခုလုံးကို ကလန့်ချိုးလိုက်သလိုဖြစ်သွားသောကြောင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာလွန်း၍ ကိုယ်အရှုံးပေးပြီ၊ ဂျမ်းလွှတ်ပါတော့" ဟုတောင်းပန်ရရှာလေတော့ သတည်း။

စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ဆွဲခြင်းကို ရှန်းထွက်နည်း

မည်သည့်အခါမျိုးတွင် ဤနည်းဖြင့် ဘမ်းဆီးတတ်ကြသနည်း

လက်မ ၂ ချောင်းကို အတွင်းတွင် ထား၍၊ ပုံ (၇၆) ကဲ့သို့ စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ထားခြင်းမျိုးကို မည်သည့်အခါများတွင် သင်တွေ့ရကြုံရတတ်သည်များကို သိထားဘို့ လိုလိမ့်မည်။

မိမိက လှမ်းရိုက်လိုက်သည့်အခါများတွင် ဘမ်းမိဘမ်းရာ ဆုတ်မိဆုတ်ရာ ဘမ်း ဆုတ် ထား တတ်သည်။ ဥပမာ မိမိက ဒါး မြှောင်နှင့် ထိုးလျှင်၎င်း၊ ဒုတ်ဖြင့် ရိုက်လျှင်၎င်း အရိုက်ခံရသူက မထိအောင် ကာကွယ်ရာက ရိုက်လက်ကို ဘမ်းဆီး လှမ်းကိုင်လိုက်သည့် အခါတွင် ဤလိုကိုင်ဆုတ်နည်း မျိုးဖြင့် မိသွားတတ်ပေသည်။

ပုံ [၇၆]

ဤသို့လက်မ ၂-ချောင်းအောက်မှထား၍ ဘမ်းဆုတ်ကိုင်ဆွဲလျှင် လက်သီးဆုတ်လိုက်ပြီး

မိမိလက်တွင် လက်နက်ကြီး ကိုင်ထားပါလျက် ယက်ကန်ယက်ကန်နှင့် အဘမ်း အဆွဲခံနေရပါလျှင် မည်မျှ ရှက်စရာ ကောင်းမည်နည်း။ ဖြုတ်ရရှန်းရအောင်လည်း လက်တဘက်အားနှင့် လက် ၂ ဘက်အားဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် ပုံ (၇၆) ကဲ့သို့ လက်သီးဆုတ်ပြီး အတွင်း ဘက် တွင်ရှိသောသူ၏ လက်မကလေး ၂ ချောင်းဘက်မှ ပုံ (၇၆-က) ကဲ့သို့ အောက်မှ လျှိုကိုင်ကာ မျှားပြထားသလို တအား ဆောင့်ဆွဲ လိုက် ပါလျှင် ပုံ (၇၆-ခ) ကဲ့သို့ အဘယ်မှာ မလွတ်ဘဲ ခံနိုင်ပါမည်နည်း။

ဆောင့်ဆွဲသည့် အခါ သားမျှင်း၍မဆွဲဘဲရှိသမျှအား နှင့် တချက် တည်း ဆောင့်ဆွဲ လိုက် ရန် သာ မမေ့ပါလေနှင့်။

ပုံ [၇၆-က]

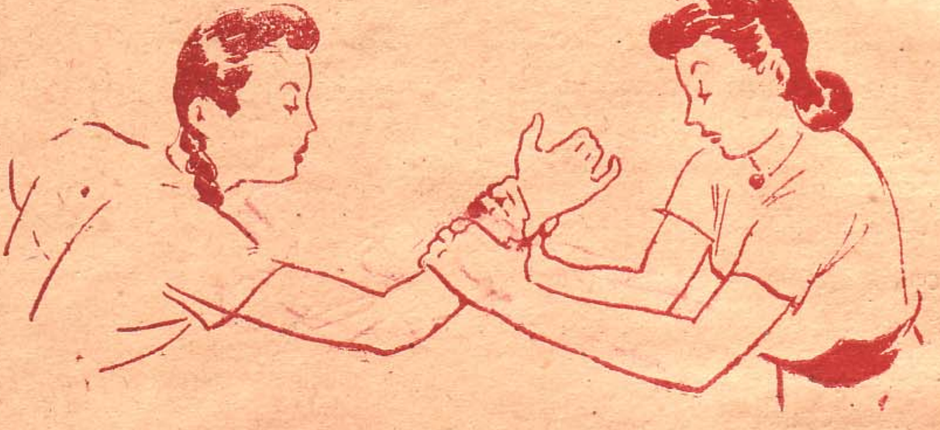
လွတ်သောလက်ဖြင့် အောက်မှ
ရှိုကိုင်ကာ

ပုံ [၇၆-ခ]

မျှားပြထားသည့်အတိုင်း
တအား ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ

စုံဘမ်းအကိုင်ဖြုတ်နည်းတမျိုး

ပုံ [၈၇]



ဤလိုတအားမိမိရရဆုတ်ထားခြင်းခံရလျှင် လွတ်နေသောလက်ဖြင့်
ကိုယ့်လက်ကိုအောက်မှ လျှို၍ကိုင်ပြီး မိမိတတောင်ကို
အပေါ်သို့ထောင်လိုက်ပါ။

ခြေတက်၍တတောင်နှင့်ဖိဖြုတ်နည်း

ဤနည်းသည် မှန်မှန် ကန်ကန် ဖြုတ်တတ်လျှင် မည်သည့် စုံဘမ်းနည်းစုံကိုင် နည်းကို မဆို အပြုတ် ဖြုတ်နိုင်သည့် သတ္တိစွမ်း ရှိပေသည်။ စုံကိုင် ဘမ်းဆွဲခြင်းကိုလည်း ဤနည်းနှင့်ဖြုတ်နိုင်၏။စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ခြင်းကိုလည်း ဤနည်းဖြင့် ဖြုတ်နိုင်ပေသည်။

တခါတရံလက်မ ၂ ချောင်း အရှာခက်၏

စုံကိုင်ဘမ်းခြင်းများကို ရုန်းရှောင် ဖြေထွက်ရန် လက်မကလေး ၂ ခြောင်းရှိသည်ဘက်မှ ရုန်းထွက်ပါဟု ပြီးခဲ့သည် အခန်းများတွင် ရေးသားခဲ့၏။ လက်မကလေး နှစ်ခြောင်း အပေါ်တွင်ရှိလျှင် အပေါ်မှဆွဲ၍ ရုန်းထွက်ပါ၊ လက်မကလေး ၂ ခြောင်း အောက်တွင်ရှိလျှင် အောက်မှ ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါဟု ညွှန်ကြားခဲ့၏၊ လူတရာတွင် ၉၈ ယောက်လောက်အား လက်တဘတ်ကို စုံဘမ်းဆွဲစမ်းပါဟု နိုင်းလျှင် ဖေါ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်း စုံကိုင် ဘမ်းဆုတ်ခြင်း ဤ ၂ နည်းဖြင့်သာ၊ ဘမ်းကြပေလိမ့်မည်၊ သို့ရာတွင် အချို့လူများသည် လက်မတတခြောင်းကို အပြင်တွင်ထားပြီး လက်မကလေး တခြောင်းကို အတွင်းတွင်ထားကာ တမင်လုပ်၍ ဘမ်းဆီးတတ်၏၊ ဤလို-ညှစ်၍ ကိုင်ထားသည့်အခါ၌ အောက်တွင်လည်း လက်ဆယ်ခြောင်း အပေါ်တွင်လည်း လက်ဆယ်ခြောင်းအထက်အောက်ဘယ်ဘက်ကမှ ရုန်းထွက်ရန် မလွယ်ကူဘဲအခက်တွေ့ရတတ်၏။

သည့်လိုအခါမျိုး၌ စိတ်ကိုမလျှော့လိုက်ပါနှင့် သဘာဝမကျသော ကိုင်နည်းမျိုးဖြင့်၊ ဘယ်လိုဘဲ ကိုင်ချုပ်ဘမ်းဆီးထားစေကာမူ၊ ဘမ်းနည်းရှိလျှင် ဖြုတ်နည်းရှိရမည် ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း နည်းတနည်းရှိပါသေးသည်။

အကိုင်ခံရသော လက်ကို လက်သီးဆုတ်လိုက်ပါ လွတ်နေသောလက်က လက်သီးဆုပ်ထားသော အကိုင်ခံရသည့် လက်ကိုအောက်မှလျှို၍ အုပ်ကိုင်လိုက်ပြီး အကိုင်ခံရသောလက်ကို ပုံ(၈၇–က)ကဲ့သို့ အ

ပုံ [၁၇-ဃ]

ပုံ [၁၇-င]

တတောင်အပေါ်ထောင်ပြီးညာခြေတက်၍တတောင်အား—တကိုယ်လုံးအားနှင့်
ဖိချလိုက်လျှင် အဘယ်မှာမလွတ်ဘဲခံနိုင်ပါမည်နည်း၊ လွတ်ရပေမည်။

ပေါ်သို့ထောင်လိုက်ပါ၊ တတောင်အပေါ်သို့ ထောင်လိုက်၍ သူလက်လိမ်ဖယ်သွားသည်နှင့် ညာခြေတက်၍၊ ကိုင်ထားသောသူလက် ၂ ဘက်၊ အပေါ်သို့များပြထားသည့်အတိုင်း၊ တတောင်ႏား တကိုယ်လုံးအားနှင့် ဖိချလိုက်လျှင် ပုံ(၁၇—ခ)ကဲ့သို့ မဘမ်း မကိုင်နိုင် ဘဲလွတ်သွားရပေတော့မည်၊ လွတ်သွားသည်နှင့် ညာလက်က သူ့များခွက်ကို လက်ပြန်လှမ်းရိုက်လိုက်လျှင်၊ နောက်ထပ်ပြန်ဘမ်းရန်၊ သူစိတ်ကူးနိုင်ပါဦးမည်လား။

....o....

လက် ၂—ဘက်ကို ဘစ်းဆွဲခံရလျှင်

ဖနောင့်နှင့်ဆောင့်နင်းပါ

ပုံ [၁၀]

တတောင်ကို မျှားပြထားသလို
ချိုးလိုက်ပြီး၊ ရှေ့တလှမ်းတက်၍....

ပုံ [၁၀—က]

ဖနောင့်နှင့် ခြေဖျားကို တက်နင်းကာ
အလွတ်ရုန်းထွက်ပါ

လာလိုက်ခဲ့မပြေးနဲ့

"မလိုက်ဘူးလားလိုက်မလား"

"ဟင့်အင်း မြင့်မလိုက်ချင်ဘူး မလိုက်ပါရစေနဲ့"

"ကောင်းကောင်းခေါ်လို့မရရင် အတင်းဆွဲခေါ်ရလိမ့်မယ် ဘာရမလဲ"

မြင့်သည် ဖျိုဖေါ်ဝင်စ အလွန် ရှက်တတ်သော သူငယ်မကလေးဖြစ်သည်။ သီချင်းအဆို အလွန်ဝါသနာပါသည်၊ သူ့အသံကလေးမှာလည်း အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ကောင်းမွန်လှသည်။ သည်လိုသီချင်းအဆိုဝါသနာပါပြီး အသံကောင်းသူကလေးမှန်း သူ့မိတ်ဆွေလူစီခင်သိ၍ မွေးနေ့ပါတီတွင် သီချင်းဆိုရန် ခေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ လူစိမ်းသူစိမ်း ယောကျ်ားကလေးများရှေ့ပွင် မဆိုဘူး၍ တမင် ရှောင်ထွက်လာကာမှ လူစီက ဇွတ်အတင်း ဆွဲခေါ်နေပါပကော....

'မြင့်ကို ဒီလိုဇွတ် အတင်း မလုပ်နဲ့လူစီ လွှတ်ပါ မြင့်ရှက်လို့မဆိုချင်တာပါ။'

'မရဘူး စကားများမနေနဲ့အမိ၊ ကောင်းကောင်းညိမ်ညိမ်ကလေးလိုက်ခဲ့၊ ရုန်းမနေနဲ့ အလှတွေပျက်ကုန်မယ် ဟုခပြာပြောဆိုဆို ပုံ (၁၀) ကဲ့သို့ အတင်းဇွတ်ဆွဲခေါ်တော့သည်။

"လွှတ်၊လူစီရယ် ဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့ မြင့်စိတ်ဆိုးလိမ့်မယ်။"

'ဆိုးချင်လဲဆိုးကွာ မလွှတ်နိုင်ဘူး။'

အားချင်းပြိုင်၍ ရုန်းလျှင် မလကောင်းပြီး သန်မာလှသည့် လူစီကိုမနိုင်မှန်း မြင့်သိသည်။ လိုက်သွား၍ တော့မဖြစ်၊ အရှက်ကွဲရတော့မည်၊ အိုဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်

လွတ်အောင်တော့လုပ်မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပြီး၊ လူစီဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်နှင့်တလှမ်း ရှေ့သို့တက်ပြီး အမှတ်တမဲ့လိုလို လူစီခြေဖျားကလေးကို ဖနောင့်နှင့် ကြိတ်နင်းလိုက်တော့သည်။

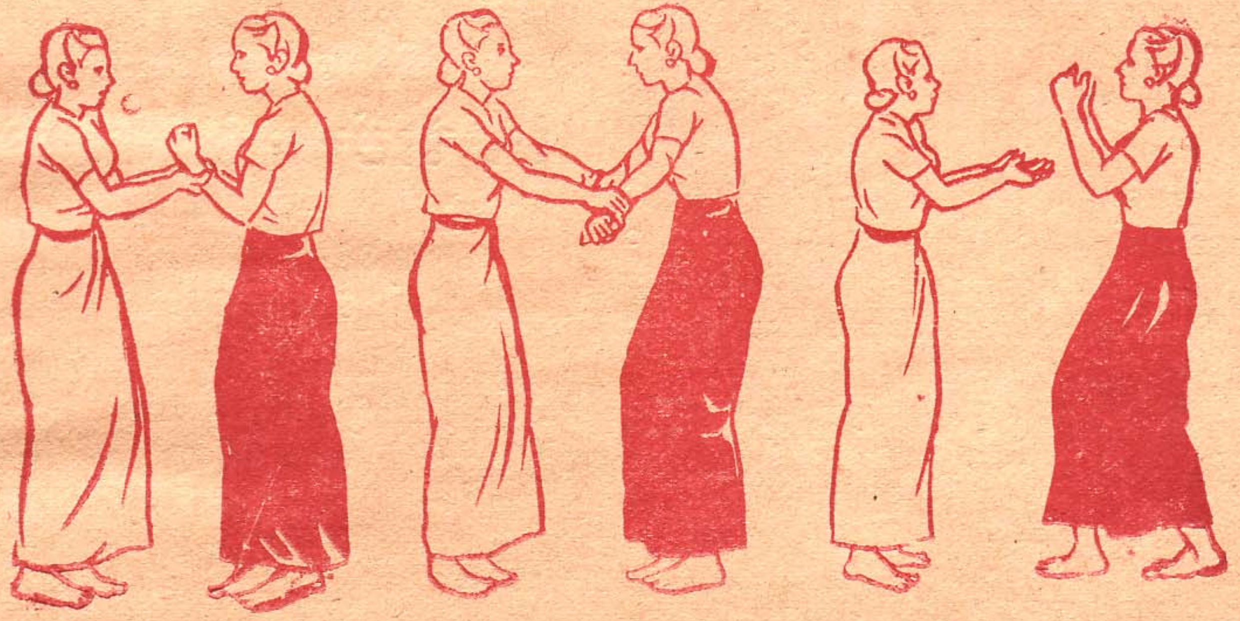
"အောင်မယ်လေးသေပါပြီ"ဟုအော်ပြီးအောက်ငုံ့ကြည့်နေစဉ်၊ ပုံ [၁၁–က] ကဲ့သို့ ဆွဲဆောင့် ရုန်းထွက်ပြီး ထွက်ပြေးလေတော့သတည်း။

☆

လက် ၂–ဘက် အဆွဲကိုအလွတ်ရုန်းနည်းတနည်း

ဆောင့်ဆွဲ ရုန်းထွက်နည်း

ပုံ (၁၉) ပုံ(၁၉–က) ပုံ (၁၉–ခ)



ဤလိုကိုင်သည်ကို... ဤလိုအရှိန်ယူ၍.... ဤသို့ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ။

"မြင့် လူစီကတိုင်နေတယ်၊ မြင့်ကသူခြေထောက်ကို ဆောင့်နင်းပြီး ထွက်ပြေးတယ်ဆို ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ"

"ညကစိန်စိန့်မွေးနေ့ ပါတီမှာပေါ့ကွာ၊ မြင့်ကို အတင်းဘဲ သီချင်းဆိုခိုင်းတယ်၊ သီချင်းဆို မှာစိုးလို့ ရှောင်နေတဲ့ ဉစ္စာကို ဇွတ်ဆွဲခေါ်တယ်၊ မြင့်အမျိုးမျိုး တောင်းပန်ပါတယ်၊မလိုက်ပါရစေနဲ့လို့ ဒါပေမဲ့သူက အတင်းဇွတ်ဆွဲခေါ်တာနဲ့ ဖနောင့်နဲ့ ခြေဖျားနင်းပြီး အလွတ်ရုန်းခဲ့ရတယ်၊ ဘာလဲအတော်နာသွားလို့လား။

"နာလား မနာလားတော့ မသိဘူး....ခြေဖျားကလေး တွေတော့ ညိုနေတာဘဲ.... ရုန်းတာတော့ ရုန်းပေါ့ကွာ....ဒီလိုနာအောင်လုပ်ပြီးမှ– ရုန်းခဲ့တယ်ဆိုတာတော့မင်းလွန်နေတာပေါ့၊"

"ဟုတ်ပါတယ်–မြင့် စိတ်မကောင်း ပါဘူး-ရှက်ရှက်နဲ့မို့လုပ်မိသွားတာပါ–ဒီပြင် ရုန်းထွက် နည်းလဲ ဖြူဖြူက သင်ပြီးမှမထားဘဲ၊ ရှေ့က ဘမ်းတာမှန်သမျှကို ခြေဖျား နင်းရမယ်လို့ ဖြူကဘဲ-ပြထားတဲ့ ဉစ္စာ ဒီနည်းနဲ့လုပ်ခဲ့ရတာပေါ့-"

"ဟုတ်သားဘဲ....ဒီပြင် နည်းတွေ မြင့်ကို သင်မှ ဖထားရသေးဘဲ။ လာလာအခု သင်ပေးမယ်။ လက် ၂-ဘက်ရှေ့ကဆွဲတာကို နာအောင် မရုန်းထွက်ချင်ဘူးဆိုရင်....ဖြူလက်ကို ကိုင်ထားစမ်း ဖြုတ်ပြမယ်" ဆိုသဖြင့် မြင့်ကကိုင်လိုက်သည်နှင့်ပုံ (၈၉–က) ကဲ့သို့ လက် ၂–ဘက်ကို ဆန့်ကာ အရှိန် ယူလိုက်ပြီး.... ပုံ [၈၉-ခ] ကဲ့သို့နောက်သို့ထအားဆောင့်ဆွဲလိုက်ရာ လွတ်သွားသဖြင့်....

"ဒီနည်းမြင့်ကို စောစောကသင်ထားရင်–လူစီမ နာ●စရပါဘူးဖြူရယ်"ဟုမြင့်က စိတ်မကောင်းစွာနှင့် ပြောလိုက်လေတော့သတည်း။

စုံကိုင်ဆွဲခြင်းကိုဖြုတ်နည်း ရုန်းထွက်နည်းများ

ဟာကွက်ကို ကြည့်ပါ

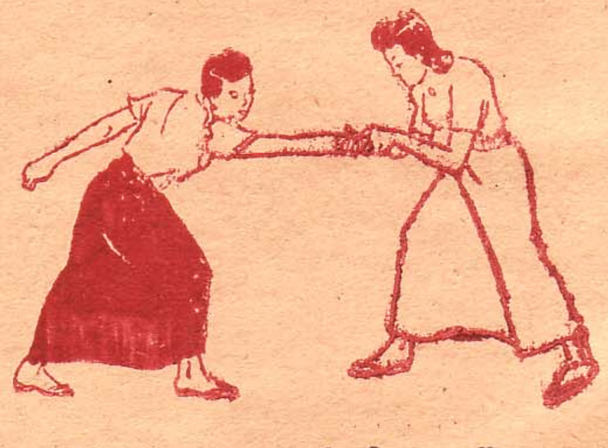
လက်တဘက်ကို....လက် ၂ ဘက်နှင့် စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခံရပါကတဘက်အားနှင့် နှစ်ဘက်အားဖြစ်သောကြောင့် ဆွဲသူ၏ အလိုသို့လိုက်လျှော ပါသွားရမည့် မှာဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။

အားသေး သူထက် အားကြီးသူက အားချင်းပြိုင်သည့် အခါတွင်သာ မည် မဟုတ်ပါလား။ အားသာသူအား အားသေးသူက ဥာဏ်ကူ၍ ခုခံရမည်၊ပညာကူ၍ တွန်းလှန်ရမည်၊ သို့မှသာအားကြီးတိုင်း အနိုင်ကျင့်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

ရန်ကို ခုခံကာကွယ်ရာ၌ အားကြီးတိုင်း အနိုင်ရနိုင်သည်မဟုတ်၊ အားသေးတိုင်း ရှုံးရမည် မဟုတ်၊ ●ချားထိုး သကဲ့သို့ အကွက် ဟာသည်ကို မြင်သောသူက စားသွားနိုင်သည့် သဘောပင်ဖြစ်သည်။

မိမိက ဟုတ်လှပြီထင်ပြီး အနိုင်ကိုင်ဆုတ်ဘမ်းဆွဲ ထား ပေမင့်၊ ဟာသည့်နေရာမှ ရုန်းဖြေထွက်လျှင်မလွဲတန်းလွတ်နိုင် ပေသည်။ သို့ကြောင့် ခုခံသူတဘက်သူ သည်၊ လက် ကို ဘမ်းဆွဲ သူ၏ သတိမထားသော အား အနည်းဆုံးနေရာကို ရွေးချယ်ကြည့် တတ်ဘို့ လို၏၊ ထိုသို့သော ဟာသည့် အကွက်ကို ကြည့်တတ်ဘို့လည်း အရေးသံသည်။ ဘမ်းနည်း ဆွဲနည်း ဆုတ်နည်း ဘယ်နှစ်မျိုးနှင့် ဘမ်းကိုင်ဆွဲခေါ်နိုင်သည်ကို ပဌမဦးဆုံးသိထားဘို့လိုပေသည်။

ပုံ (၉၀)



ဤလိုလက်မ ၂-ချောင်းကို အပေါ်မှထား၍ စုံကိုင်ဆွဲခေါ်ခံရပါက လက်သီးဆုတ်၍ တတောင် တဆစ်ချိုး–ချိုးလိုက်ကာ....

စုံကိုင်ဆွဲနည်း–ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ

စုံကိုင်ဆွဲခြင်းကို ၂–မျိုး ၂-စားခွဲခြားနိုင်၏။

(၁) စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်း။

(၂) စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်ခြင်း။

ဟုခွဲခြား နိုင်ပေသည်။ (စုံကိုင် ဘမ်းဆွဲသည့်အခါတွင်) ကိုင်ဆွဲသူ၏ လက်မကလေး ၂-ချောင်းသည် အပြင်ဘက် အပေါ်တွင် ရှိနေသည်။ (စုံကိုင်ဘမ်းဆုတ်သည့်အခါတွင်) ကိုင်ဆွဲ သူ၏ လက်မ ကလေး ၂–ချောင်းသည် အောက်ဘက် အတွင်းဘက်၌ ရှိသည်။

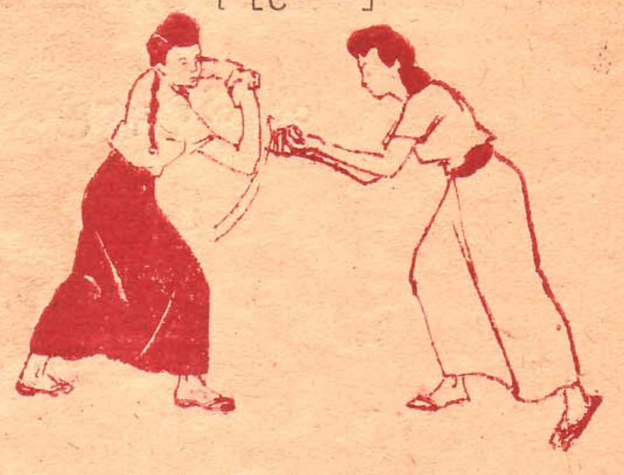
စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်း–အဖြုတ်အရှောင်

တစုံ တယောက်ကသင့် လက်ကို ရှေ့မှ ပုံ [၉၀] ကဲ့သို့ စုံကိုင်ဘမ်း ဆွဲ နည်း ဖြင့် တအား အတင်း ဆွဲ

ပုံ [၉၀–က]

လက်သီးဆုတ်ထားသောမိမိလက်ကို
အပေါ်မှ အုပ်ဆွဲပြီး ...

ပုံ [၉၀–ခ]



ဤလိုတအားဆောင့်ဆွဲလိုက်လျှင်
လွတ်သွားရပေမည်။

နေပြီဆိုလျှင် ဘာမျှ စိုးရိမ် ပူပန်ပြီး မနေပါနှင့်၊ အဘမ်း ခံရသော လက်ကို လက်သီး ဆုတ်လိုက်ပြီး စုံကိုင် ဘမ်းဆွဲ နည်းနှင့်လား၊ စုံကိုင် ဘမ်းဆုတ် နည်းနှင့် ကိုင်ဆွဲသည်လား ဆိုသည်ကို၊ ကြည့်လိုက်ပါ၊ လက်မကလေး ၂–ချောင်းအပေါ်တွင် ရှိနေလျှင် ကိုင်သူ၏ လက်ချောင်းကလေးများ ပက်လက်လန်နေပြီး ကျန်သူ့ လက်ချောင်း ကလေး (၈) ချောင်း သည်၊ အောက်ဘက်တွင်ရှိနေမည်။

လက်မကလေး ၂-ခု အားနှင့်၊ လက်ချောင်းကလေး [၈] ချောင်းအား ဘယ်သင်းက ပို၍အင်အားကြီးမားပြီး မြဲမြဲမြန်မြန်ကိုင်နိုင်မည့်နည်း။ လက်ချောင်း [၈] ချောင်းအားက ပို၍မြဲမြဲ မြန်မြန် ကိုင်ဆွဲ ဘမ်းဆီးနိုင်ပေမည် သို့ဖြစ်လျှင် အင်အားကြီးမားပြီးအကိုင်အဆွဲမြဲမြန်မည့် လက်ချောင်း [၈] ချောင်းဘက်မှမည်သည့်အခါမျှ ဆောင့်၍များ မရုန်းထွက်ပါနှင့်၊ လက်မကလေး ၂-ချောင်းရှိသော ဘက်မှသာ အမြဲတစေ ရုန်းဖြေထွက်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။

ဤအချက်ကို ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်နေသော သင်သည်၊ ပုံ [၉၀] ကဲ့သို့ စုံကိုင် ဘမ်းဆွဲခြင်းခံရသည့် အခါတွင် ကိုင်ဆွဲသူ၏ လက်မကလေး ၂–ချောင်းအပေါ်တွင်ရှိသည်အောက်တွင်ရှိသည် ကို ကြည့်၍ သိသည်နှင့် ပုံ (၉၀–က) ကဲ့သို့ လက်

၂=ဘက်ကိုပြင်း၍ [၉၀-ခ] ကဲ့သို့ တအားဆောင့်ဆွဲ ရုန်းထွက်ပါလေတော့။

စုံကိုင်ဘမ်းဆွဲခြင်းကိုအပြုတ်ဖြုတ်သည့် အခါတွင်သတိထားရသော အချက်များ

၁။ အဆွဲ-အကိုင် ခံရသည်နှင့်၊ ကိုင်သူ့ လက်မကလေး ၂–ချောင်း၊ဘယ်နေရာတွင်ရှိသည်ကို ကြည့်ဖတ်ရမည်။

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

၃။ လွတ်နေသော လက်က ဆုတ်ထား သော လက်သီးအပေါ်သို့ ပုံ (၉၀–က) ကဲ့သို့ အုပ်ကိုင်၍ နောက်သို့လက်အား ၂–ခုနှင့်သာမက၊ တကိုယ်လုံးအားနှင့်ဆောင့်ဆွဲလိုက်ရမည်။

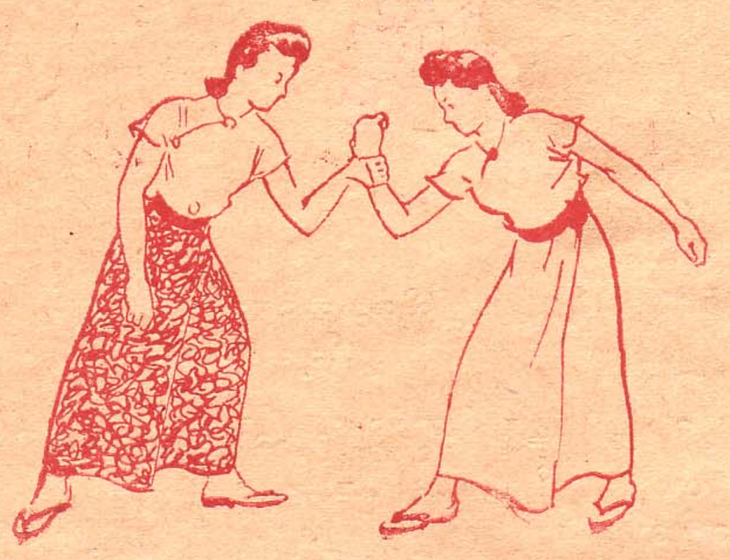
၄။ အထက်ပါ နံပါတ်။ တစ်။ နှစ်။ သုံး။ တွင် ရေးသား ထားသော ညွှန်ကြား ချက်များကို တရှိန်တည်း၊တဆက်တည်း၊ ထိထိ၊ မိမိ၊ မှန်မှန်၊ကန်ကန်၊ ပြုလုပ်ရုန်းထွက်တတ်ရန် ကြိုးစားရမည်။

☆

အတွင်းလက်လိမ်ဘမ်းချိုးခြင်းများကို ရှောင်နည်း

ပင့်ရိုက်ဆွဲချနည်း။

ပုံ [၉၁]



ညာလက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် ဤလိုအဘမ်းအလိမ်ခံရလျှင်....

လက်ကိုလိမ်၍ ဘမ်းချိုး အနိုင် ကျင့်သောအလေ့အထသည် အတော်ပြန့်နှံ့နေသည်၊ အား သာသူများက အားနဲ သူများအား အထူးသဖြင့် လက်ကို လိမ်ချိုး၍ အနိုင့်ကျင့်တတ်သည်။

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

၁။ အပြင် လက်လိမ်ဘမ်းချိုးနည်း။

၂၊ အတွင်း လက်လိမ်ဘမ်းချိုးနည်း ဟု၊ ခွဲခြား၍ သိထားထိုက်၏။

မျက်နှာ ချင်း ဆိုင်တွင် ရှိသော လူ တယောက်၏ ညာလက်ကို၊ မိမိညာ လက်ဖြင့် ဘမ်းလိမ်ချိုးခြင်း၊ သူ့ဘယ် လက်ကိုမိမိဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်းလိမ်ချိုး ခြင်း များသည်၊ အပြင်သို့ ဆွဲလိမ်ချိုး ရသော နည်းများ ဖြစ်၍ အပြင်လိမ် ဘမ်းနည်း ဟု ခေါ်သည်၊

မျက်နှာခြင်းဆိုင်တွင် ရပ်နေသော လူ တယောက်၏ ညာလက်ကို ဘယ် လက်ဖြင့်၎င်း၊ ဘယ်လက်ကို ညာလက် ဖြင့်၎င်း၊ ဆွဲလိမ် ဘမ်းရာ၌ အတွင်း ဘက်သို့ ရွှေ့၍ ဆွဲဘမ်း—လိမ်—ရသော နည်းများဖြစ်၍၊ အတွင်းလက်လိမ်ဘမ်း နည်းဟုခေါ်သည်။

အပြင်လက် လိမ်ဘမ်း နည်းများကို လွန်ခဲ့သည့်စာမျက်နှာများတွင် ရေးသား ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခု နည်းပေး ရေးသားမည့်၊ နည်း များမှာအတွင်းလက်လိမ် ဘမ်းခြင်းများ အတွက်—ဖြုတ်နည်း ကာကွယ်နည်းများ ကို ရေးသား ဖေါ်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ [၉၁] ကဲ့သို့ သင့်ညာလက်ကို

ပုံ [၉၁—က]

လွှတ်နေသောလက်ဖြင့် အောက်မှပင့်ရိုက်လိုက်ပြီး....

ပုံ [၉၁-ခ]

မျှားအတိုင်း....အောက်သို့ ဆောင့်ဆွဲရုန်းထွက်ပါ

သူ့ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွဲကိုင်လိမ်ဆွဲဘမ်းဆီးခြင်းခံရလျှင် အားချင်း ပြိုင်၍ ပြန်မရုန်းပါနှင့် လိမ်သည့်ဘက်သို့ လက်ကိုလှည့်၍ အလိုက်သင့် အပါ ခံလိုက်ပြီး.... ပုံ (၉၁—က) ကဲ့သို့လွတ်နေသော ကျန်လက်တဘက် ဖြင့် အောက်မှတအားပင့်ရိုက်လိုက်ပြီး ပုံ (၉၁—ခ) ကဲ့သို့ ကိုင်လက်ကို အောက်သို့ ဆောင့်ဆွဲလိုက်လျှင် ကောင်းကောင်းကြီးလွတ်သွားပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်နည်း

၁။ လက်လိမ်ခံရသည်နှင့်—လက်သီးကို ဆုတ်ပြီး လက်ကိုပက်လက်လှန်ထားပါ။

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

၃။ ပင့်ရိုက်လိုက်သည့်—အချိန်နှင့် တချိန်တည်း အကိုင်ခံရသော လက်ကို တအား ဆောင့်၍ ဆွဲပြီး လွတ်အောင်ရုန်းထွက်ရမည်။

၄။ ကိုင်သည်နှင့် ပင့်ရိုက် ဆွဲဆောင့် ဖြုတ်တတ်ရန်၊ ပုံ (၉၁) (၉၁—က) (၉၁—ခ) တို့ကို သေသေ ချာချာ လေ့လာ၍ လေ့ကျင့် စေလိုပါကြောင်း။

—o—

လက်ဆွဲအိတ်ကိုင်နည်း

ပုံ [၉၂]

(အဖေါ် အပေါင်းနှင့် လမ်းထွက်သည့်အခါတွင် သင့်လက်ဆွဲအိတ်ကို ကိုင်ချင်သလိုကိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် သင်တဦးတည်း လမ်းထွက်သည့်အခါ၌ သန်ရာလက်ဖြင့် စက်ပိုင်းပုံအတိုင်း မြဲမြဲကိုင်၍သွားပါလေ။)

ဆိုင်ပိတ်ချိန်

"အလို-ခင်မြမြက ဆိုင်တောင်ပိတ်နေပါကလား စောလှချီလား—ဒေါ်ဒေါ့အပြန်တောင် မစောင့်တော့ဘူးလား...."

"နေပါစေ ဒေါ်ဒေါ် ဦးလေးလာကြိုတာနဲ့လမ်းမှာ တွေ့မှာပါဘဲ၊ စောလဲ စောသားဘဲ မြဘာသာပြန်ပါမယ်"

ခင်မြမြက တယောက်ထဲ ပြန်ရန် ဟန်ပြင် နေသဖြင့် ဆိုင်နီ ခြင်း ဒေါ်ဒေါ်ကမေးနေသည်။

ခါတိုင်း ညနေပိုင်းတွင် ဦးလေးက အိမ်မှ အမြဲလာ၍ ကြိုသည်၊ အလွန် မအားမလပ်သည့်အခါများတွင် မောင်ခိုင် လမ်းသို့ ပြန်ရမည် ဖြစ်သော ဒေါ်ဒေါ်က အိမ်တိုင် ရာရောက်လိုက်၍ ပို့သေ့ရှိသည်၊ သည်နေ့၊သူငယ်ချင်းတယောက် နေမကောင်းသည်ကို၊ ဆေးရုံဖွင့်ချိန်အမှီ သွားမေးလို၍ အိမ်သို့ မြန်မြန်ပြန်လိုသည်၊ ဦးလေးကိုလည်း စောစော လာကြိုရန် မပြောလိုက်မိ၊ ခါတိုင်း ကြိုနေကြ အချိန်မှ ပြန်ရလျှင်၊ ဆေးရုံပိတ်သွားတော့မည်၊ ဒေါ်ဒေါ်နှင့်ပြန်ရအောင်လည်း သူ့ဆိုင်အပိတ်ကို စောင့်ရဦးမည် ဖြစ်၍ ဘာမျှ ထူးတော့မည်မဟုတ်၊ သို့ကြောင့် မည်သူ၏ လိုက်အပို့ကိုမှ မစောင့်ဘဲ အိမ်ပြန်ရန်ကိုသာ စိတ်စောပြီး ပြန်ခဲ့သည်။

တယောက်ထည်း ပြန်လေပြီ

မဂိုလမ်း သူတို့ရွှေဆိုင်နှင့် ၂၈–လမ်း သူတို့နေအိမ်ကား ဝေးလှသည်မဟုတ်၊ လမ်းချင်း ကပ်လျက်ရှိသည် ထိုကြောင့်လည်း အဘိုးတန်ပစ္စည်းများ ပါသည် လက်ကိုင်အိပ်ကို ကိုင်၍ အဖေါ်မပါဘဲ ပြန်လာရဲခြင်းဖြစ်သည်၊ လာကြိုမည်ဖြစ်သော သူ့ဦးလေးနှင့်လည်းလမ်းတွင် ဆုံလိမ့်မည်–ဟူသော အတွေးကလည်း ရဲဆေးတင်ထားသည်နှင့်တူသည်။

အလုခံရပြီ

ရွှေဆိုင်တန်းမှ မဂိုလမ်း လမ်းကူးယက်ကို ခပ်သုတ်သုတ်ဖြတ်၍ ဖရေဇာလမ်း ပလက်ဖေါင်းပေါ်က ခပ်မှန်မှန် ရှောက်ခဲ့သည်။ ၂၈–လမ်း၊ သူတို့လမ်းထိပ်သို့ ရောက်ခါနီးသောအခါ သူ့ရှေ့မှ လူတယောက် ဘွားကနဲလာရပ်ပြီး လက်ကိုင်အိပ်ကို ဆွဲတော့သည်၊ လက်ကိုင် အိပ်ကို လှမ်းဆွဲသည်–ဟု သိသည်နှင့် ပုံ (၉၂–က) ကဲ့သို့ ခပ်တင်းတင်း ခပ်မြဲမြဲပိုက်၍ ကိုင်ထားလိုက်သည်။

ဤသို့စနစ်တကျ သတိထား၍ ကိုင်ထားပြီး ဖြစ်သော လက်ကိုင်အိပ်ကို အလွယ်တကူနှင့် ပါသွားအောင် မဆွဲလိုက်နိုင်ဘို့ ဖြစ်သွားသည်။

လူဆိုးက ဇပ်ကနဲ၊ တချက်ထဲ ဆွဲလိုက်၍ ပါမလာသောအခါ အဘင်း ရှေ့သို့တလှမ်းတိုးပြီး အပါဆွဲ

ပုံ [၉၄-က]

လက်ကိုင်အိပ်ကို ဆွဲပြီဟုသိသည်နှင့် သူ လက်အိတ်ကို မထိခင်--ခပ်တင်း တင်း ခပ်မြဲမြဲပိုက်၍ကိုင်ထားလိုက်သည်။

ပုံ [၉၂-ခ]ပုံ

သူရှေ့သို့ တလှမ်းတိုးပြီး ဆွဲသော အခါ ညာခြေတလှမ်းတက်လိုက် ပြီး မေးကို တွန်းလိုက်သဖြင့်---

[၉၂-ဂ]

မဟန်နိုင်တော့ဘဲ နောက်ပြန်လဲကျသွား လေတော့သည်။

ဘော့သည် ခင်မြမြကလည်း အတင်း ညှစ်ပိုက်ထား ပြီး၊ ညာခြေရှေ့သို့တလှမ်း ပုံ (၉၂-ခ) ကဲ့သို့တက်၍ ညာလက်နှင့် မေးကို လှန်းတွန်းလိုက်သဖြင့် ကောင်း ကောင်း မဆွဲနိုင်ဘဲဖြစ်သွားသည်၊ အနားက လူများ မှာ လက်ပွေ့အိပ်ကို လုံကတဲက အံ့အားသင့်ပြီး ကြည့်နေရာ ယခုလို တဆင့်တက်ပြီး သဲသဲမဲမဲ လု သည့်ကို တွေ့ရသောအခါ ...ဟော့—ဘာ လုပ်တာလဲ၊ ဟာ ...ခါးပိုက်နှိုက်ဘဲ၊ ဘမ်း-ဘမ်း-နှင့် အော်ကြ သည်။”

ကြာကြာ—အားချင်းပြိုင်၍ ရုန်းနေလျှင် သူလက် ထဲပါသွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်၊ ဘယ်လက်က သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ဆွဲ လိမ်လှည့်လိုက်ပြီး ညာလက်က မေးကို တအား တွန်းချလိုက်မိသည်၊ ရှက်လည်းရှက်၊ ကြောက်လည်ကြောက်နှင့် အရမ်း ပြုလုပ်လိုက်၍ လူဆိုးမှာ နောက်ပြန် ပက်လက်လန်လဲ ကျသွားသည်၊ နောက်ပြန်လဲအကျတွင် သမ္မတလင်း နှင့်ဆောင့်မိသွားသဖြင့်၊ ပြန်အထ၌ ဒရီးဒရိုင်နှင့်ဖြစ် နေသည်၊ အလုသမား လူဆိုးမှန်း ကွဲကွဲပြားပြား သိသည်နှင့် ဘေးကလူများက ဝိုင်း၍ ရိုက်ကြ—နှက် ကြသည်မှာ ခင်မြမြ မကြည့်ဝံ့အောင်ပင် ဖြစ်သည်၊ သို့ကြောင့် အနီးဘွင် ကျနေသော လက်ပွေ့အိပ်ကို ကမျာကရာ ကောက်ကိုင်ပြီး လူအုပ်ကြီးကို အမြန် ဆုံး ရှောင်ကွင်း၍ လမ်းထဲသို့ဝင်လာတော့သည်-ဗန် တို၊ညာ လေ့လာထားသည့်အတွက် ခုလို အရေး တွင် သောင်းချီ၍ တန်သည့် စိန်ရွှေရတနာများ ပါ သော လက်ကိုင်အိပ် လူဆိုးလက်သို့မပါသွားရသည် ကို ခင်မြမြသက် ဘယ်သူကပို၍သိနိုင်ပါမည်လဲ။

☆

နိဂုံးအမှာ

ဤစာအုပ်ပါနည်းများသည် လက်ရောက် ဆေးကုသမှုများကို ခန့်ကာကွယ်သော နည်းများဖြစ်သည်။ ဤအဆင့် တတ်မြောက်သူသည်၊ ဗန်တိုပညာကို ရှေ့ဆက်၍ အလွယ်တကူ လိုက်နိုင်တော့မည့်သာဖြစ်သည်၊

စာကိုဘတ်ပြီး ပုံကိုကြည့်ရုံမျှနှင့် ကွမ်းကွမ်း ကြင်ကြင် တတ်မြောက်လိမ့်မည် မဟုတ်သေးသည်ကို သတိ ပြုရပေမည်။ သည်းခံ၍၊ ဖွဲ့ဂိဂိနှင့်နားလည်အောင် အထပ်ထပ်အပြန်ပြန် ဘတ်ကာ၊ ပုံကိုကြည့်၍ ရူးရူးစိုက်စိုက် လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် တကဲ့ အရေးတွင် အတိုးတန်စွာအသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

နားမလည် သဘော မပေါက်သော နည်းများ ရှိပါက ဗ၊လ၊စ၊ သိုင်းသင်တန်းသား-သင်တန်းသူတဦးဦးအား၊ ရှင်းလင်းပြသခိုင်းပါလျှင်၊ ဝမ်းပမ်းတသာ အကူအညီပေးကြပါလိမ့်မည်။

မေးမြန်းရန်ဘဦးဘယောက်နှင့်မျှ မသိကွမ်းပါလျှင်လည်း ဗ၊လ၊စ၊ ရွာနချုပ်၊ အမှတ် ၆၄၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်းသို့ တနင်္ဂနွေနေ့ နေ့လည် ၁-နာရီမှ ၃-နာရီအချိန်တွင် လာရောက်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ရပ်ဝေးမှ မေးမြန်းလိုက၊ စာဖြင့်မေးမြန်းနိုင်ကြပါသည်၊

တိုင်းရင်းဆေး

မူရင်းစာအုပ် ရှေ့မျက်နှာဖုံး

ဝိုဒင်း ဂျူဒိုသင်ခန်းများ
ဝမ်းမြောက်ဘွယ်
ဆိုင်း၊ ဆရာကြီး–ဦးမြည်သိမ်း၊က

★ လက်နက်ကိုင် တပ်သားများနှင့်
★ ဂျူဒိုသမားများအတွက်

☆ ခုတ်မှု၊ ဓားရောက်ရှောင်နည်းများ။
☆ လှံ ထိုးပိုး ရှောင်နည်းများ။
☆ ချုပ်နည်းများ။
☆ သိမ်းနည်း–ဆီးနည်း–ချုပ်နှောင်နည်းများ။
၁၀၀-ကျော် ပုံ ရုပ်ပုံပေါင်း ၁၅၀-ဖြင့် ခမ်းခမ်း-နားနား ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပြီ ......

ဦး နှုရမည့် .... စာအုပ်ဦးဇေ ကန့်သန့်ပွက်ရှိသည်၊

တအုပ် ၃ .... မှာကြားရန်၊

အမှတ်-၆၄-ကိုယ်ဝံ့ ဝံ့ကိုယ်ချင်းလမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

မူရင်းစာအုပ် နောက်ကျောဖုံး

စာအုပ်ဟောင်း၊စာအုပ်ကောင်းများကို မပျောက်ကွယ်စေချင်သောစေတနာဖြင့် ပြန်လည်မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

1-9-2010 (SAT)