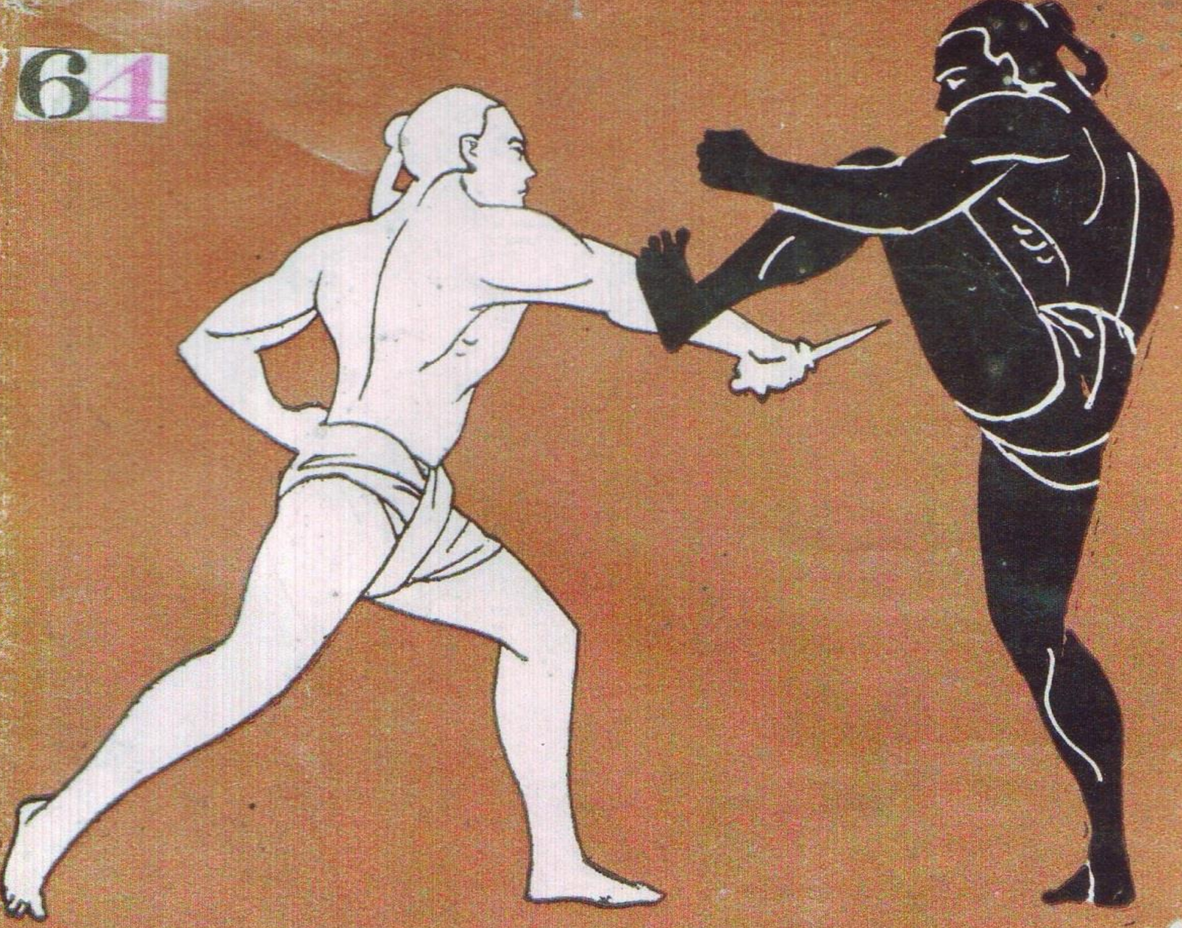
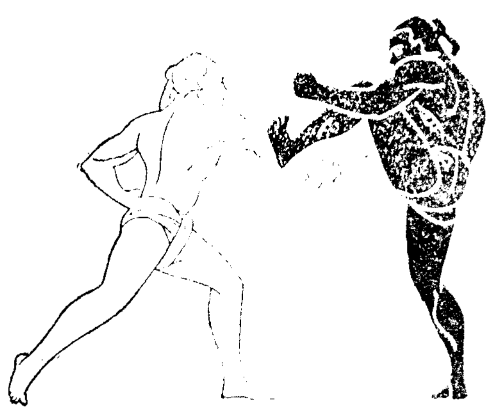
64



ညှိုးနှက်သော ဗန်တိုဗန်ရှည် နည်းများ

သိုင်းဦးချစ်သန်း

လျှို့ဝှက်သော ဗန်တို ဗန်ရှည်နည်းများ



ဗန်တိုနည်းပေါင်း ၁၂၀

ဗန်ရှည်နည်းပေါင်း ၁၄

ရုပ်ပုံပေါင်း ၁၆၄

ရေးသူ ။ ။ဦးချစ်သန်း။

ပုံနှိပ်သူ ။ ။ဒေါ်မြမြ၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၅၉၊
စပယ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၂၀၀၊ လမ်း ၅၀၊ ရန်ကုန်။

ထုတ်ဝေသူ ။ ။ဦးချစ်သန်း၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၇၁၊
သိုင်းမန်တိုမန်ရှည် ဖြန့်ချိရေးဌာန၊ အမှတ် ၆၄၊
ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

စ စ် တ ည ဖို ဂ်

မေမြို့

<u>ဦးကျူ သောက်ခံဝေ</u>

ဤကျောင်းမှ နေ၍ဝင်တ ခေတ်ကောင်း ဝင်စံသည့် ကော်မှု မြန်
စွာ သော ဗိုလ် ကျောင်းများ သား ဆောက်အမည်ပါရှိ ချစ်မှ ဆိုင်ကြီး နိုင်၊
အတတ်ပညာ ရပ်များ ကို မိမိတတ်ကျွမ်း သမျှ စိတ် ရောက်ပါ ... နှင့်
နှာဖြင့်သား ကြီး မ ဒန်တက်သွန်သင်ပြသပေး ခဲ့ပါသည်။

ထိုမှ ရှိလ်ကြီး အား ငင်း ၏ပညာရပ်များ ကို ဤစစ်တည်းဖိုဂ် နေ
ဖြင့် လေး ဝ၁း ရက်ပြုဖိုက်ဖိုက်တွဲ ဦး ကျူ အစ်သည့်အပြင် – ဤဝင်တည်းဖိုင် ၏
ရာဇဝင်တ လျှောက်ရှင်သ ရေး ပါသည့်ပိုယ်မှုင်း ပညာရပ်တ ခုအဖြစ်နေ ... နှင့်၊
တင်ထား အစ် ကြောင်း အနေး အညွှတ် လေး ... ဆောက် ...
တင်အစ်ပါသည်။

ဦးရစ်သန်း

မေမြို့

ရက်စွဲ၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ် မေလ (၂၀) ရက်။

ဗိုလ်မှူး ...
ကျောင်းအုပ် ...
(သိဂိုပ်ပ္ပနီ အယ်(လ်) ...)

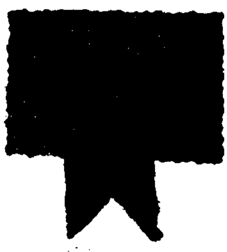
တိုင်းလေ့ကျင့်ရေး နှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်း

မြောက်ပိုင်း

မေမြို့

မြန်မာသိုင်းဆရာကြီး ဦးချစ်သိန်း အား မေမြို့ရှိ တိုင်းလေ့ကျင့်ရေး နှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်း တွင် မြောက်ပိုင်းတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်မှ ဦးစီးပြုလုပ်သည့် မြန်မာသိုင်းပညာသင်တန်းအမှတ်စဉ် ၂/၅၈ သင်တန်းတွင် တက်ရောက်၍ ဦးဆောင်သွန်သင်ပြသသဖြင့် များစွာ ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း။

တပ်ရင်းမှူး
တိုင်းလေ့ကျင့်ရေး နှင့် ဖြည့်တင်းရေးတပ်ရင်း
မေမြို့



စာအမှတ်___________

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန

ရက်စွဲ၊ ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ - ၄ - ရက်။

<u>ထောက်ခံစာ</u>

ဦးချစ်သန်း၊ အဘ၊ သိုင်း၊ ဗန်တို၊ ဗန်ရှည်ကြိုးပါကျင်းကျေး [illegible] သူတဦး အဖြစ်၊ ၁၉၄၄ ခုနှစ်၊ ဂျပန်ခေတ်ကာလကတည်းက သိကျွမ်းခဲ့ပါသည်။

ဗမာ့တပ်မတော်၊ စံပြစစ်တပ်ခွဲ၄င်း၊ ဗမာ့ကာကွယ်ရေး [illegible] တပ်မတော်သားများအား၄င်း၊ မြန်မာပြည်အလိုရင်၊ ကာကွယ်ရေး [illegible] တပ်များအား၄င်း၊ အာဏာလုယူဝယ်၊ မောင်း၊ မယ်များ၊ ဝန်ထမ်း [illegible] သားများအား၄င်း၊ ရဲအရာရှိသင်တန်းများ၄င်း၊ သူ၏ [illegible] ရပ်များကို၊ ဖြန့်ဖြူးသင်ကြားပေးခဲ့သဖြင့်၊ မျိုးချစ်စိတ်ရှိသူ၊ သိုင်းဆရာတဦး အနေနှင့်နာမည်ရခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်၊ လွတ်လပ်ရေး ရပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင်လည်း၊ လူငယ်အမျိုးသား အမျိုးသမီး မြောက်များစွာတို့အား၊ ၁၀-လ-၀ ဌာန ရှုပ်ပုံ၊ မစဉ်တကိုက်သင်ကြားပြသပေးခဲ့ [illegible] အပြင်၊ ....

၁။ ဗမာ့တပ်မတော်၊ တပ်ယိမ်း၊ သင်တန်းများ

၂။ ဗမာ့တပ်မတော်ဝိုင်စမ်း၊ ဆောက်လုပ်ရေး သင်တန်း [illegible]

၃။ ဗမာ့ရေတပ်မတော်သင်တန်းများ

၄။ စံပြတပ်ရင်း ဆောင်ယှား၊ ဆောင်ကြဉ်များ

၅။ ရန်ကုန်၊ နေပြည်တော်ရဲ့အတတ်သင်ကျောင်းများ [illegible] သင်ကြားပြသပေးရသော၊ ပိုင်း [illegible] ကြောင်း၊ ကောင်းစွာသိရှိပါသည်။

သိုင်း၊ ဗန်တိုပညာရပ်များကို၊ ခေတ်မှီ [illegible] သင်ကြားအားပေး [illegible] အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး [illegible] မြန်မာ့စိတ်ရင်း [illegible] ကောင်း [illegible] သင်ကြား [illegible] တဦးဖြစ်ကြောင်း၊ ထောက်ခံပါသည်။

(သာကြူး)

ဝန်ကြီး

ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန

(B)

(၀)

ရန်ကုန်ရဲမင်းကြီးရုံး

ရန်ကုန်မြို့

ဦးချစ်သန်း (သိုင်းဆရာကြီး) အား

ရဲ အတတ်သင်ကျောင်းတွင် ရန်ကုန်ရဲအဖွဲ့မှ ဦးစီးပြုလုပ်သည့်

ပဉ္စမအပါတ်- အမျိုးသမီး ၄ သင်တန်းတွင်

တက်ရောက်၍ ဦးဆောင်သွန်သင် ပြသသဖြင့် များစွာ ကျေးဇူး

ဥပကာရ တင်ရှိပါကြောင်း။

နေ့စွဲ ၁၇-၁၀-၆၀ ။

ရဲမင်းကြီး
ရန်ကုန်ရဲအဖွဲ့

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ထောက်ခံစာများ	
၂	အမှာ	က မှ ဂ
၃	နိဒါန်း	ဃ မှ ည
	အခန်း ၁။	
	မန်တိုပညာ	
၄	နည်းကောင်း ၁၆ နည်း	၃ မှ ၂၀
၅	အားနည်းသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ...	၂၁ မှ ၅၈
၆	အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်များ ..	၅၉ မှ ၇၀
၇	လက်ဝါးစောင်းအသုံးပြုပုံပြုနည်းများ ...	၇၁ မှ ၁၀၃
၈	လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်းများ	၁၀၄ မှ ၁၀၈
၉	လက်ဖဝါးလက်ဖနောင့်အသုံးပြုပုံပြုနည်းများ	၁၀၀ မှ ၁၁၉
၁၀	လက်ဖဝါးသန်မာအောင်လေ့ကျင့်နည်းများ	၁၂၀ မှ ၁၂၂
၁၁	ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်အကြောင်း ...	၁၂၃ မှ ၁၂၄
၁၂	ခန္ဓာလက်နက် ၄။ ဒူးတိုက်ပုံတိုက်နည်းများ	၁၂၆ မှ ၁၃၂
၁၃	ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်ခြေဖဝါးဖြင့် တိုက်နည်းများ	၁၃၃ မှ ၁၄၈
၁၄	ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်းများ	၁၄၉ မှ ၁၅၆
၁၅	ခန္ဓာလက်နက် ၀။ လက်သီး	၁၅၇ မှ ၁၇၈
၁၆	ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး ...	၁၇၉ မှ ၁၈၇
၁၇	လက်မဖြင့်ထိုး၍ခုခံကာကွယ်နည်းများ ...	၁၈၈ မှ ၁၉၂
၁၈	လက်ချောင်း လက်စောင်းသန်အောင် လေ့ကျင့်နည်းများ	၁၉၃ မှ ၁၉၄

မာတိကာ

အမှတ်စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အခန်း ၂။	
	ဗန်ရှည်ပညာ	
၁၉	ဗန်ရှည်နည်း ၁။ နှင့် ၂။ လက်အဖြောင့်ထိုးခြင်း	၁၉၆ မှ ၁၉၉
၂၀	ဗန်ရှည်နည်း ၃။ ဓါးရိုးဖြင့်တိုက်ခိုက်နည်း	၂၀၀ မှ ၂၀၁
၂၁	ဗန်ရှည်နည်း ၄။ မိုးခုတ်ကို တန်ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၂ မှ ၂၀၃
၂၂	ဗန်ရှည်နည်း ၅။ ပိုင်းခုတ်ကိုတန်ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၄ မှ ၂၀၅
၂၃	ဗန်ရှည်နည်း ၆။ တွက်ခုတ်ကိုတန် ပြန်တိုက်နည်း	၂၀၆ မှ ၂၀၇
၂၄	ဗန်ရှည်နည်း ၇။ လက်နက်အကျချနည်း ...	၂၀၈ မှ ၂၀၉
၂၅	ဗန်ရှည်နည်း ၈။ တက်ရှောင်ပြီး လက်နက်အကျချနည်း ...	၂၁၀ မှ ၂၁၁
၂၆	ဗန်ရှည်နည်း ၉။ တက်ရှောင်၍ အောက်စီးမှတိုက်နည်း ...	၂၁၂ မှ ၂၁၃
	အခန်း ၃။	
	အမျိုးသမီးကဏ္ဍ	
	ဗန်တိုပညာ	
၂၇	လက်ဝါးစောင်းသုံးနည်း	၂၁၆ မှ ၂၂၂
၂၈	လက်ဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၂၃ မှ ၂၃၅
၂၉	တဘောင်ဖြင့်တိုက်ခြင်း	၂၃၆ မှ ၂၄၃
၃၀	ခြေဖဝါးဖနောင့်ဖြင့် ခုခံနည်းများ ...	၂၄၄ မှ ၂၄၇
၃၁	လက်သီးဖြင့်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ ...	၂၄၈ မှ ၂၅၁
၃၂	လက်စောင်းဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၅၂ မှ ၂၅၃
၃၃	လက်မဖြင့်ခုခံနည်းများ	၂၅၈ မှ ၂၅၉
၃၄	**ဗန်ရှည်ပညာ။**	၂၆၀ မှ ၂၇၇

၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ပဌမပါတ် ရဲအမျိုးသမီး သင်တန်းဆင်းပွဲ၌ ရဲမင်းကြီး ဝဏ္ဏကျော်ထင်-ဦးသန်းက၊ ၁၉၅၃ ခုနှစ်မှစ၍ ရဲအဖွဲ့ဝင်များအား သိုင်း ပညာသင်ကြားပြသခဲ့သဖြင့် ဂုဏ်ပြုဆုများ ချီးမြှင့်နေပုံ။

တပြည်သစ်မှ သိုင်းပညာခေါင်းဆောင်နှင့် စာရေးသူ-ဦးချစ်သန်း ၁၉၆၁ ခု၊ ကမ္ဘောဇဟော်တယ်၌ပြုလုပ်သည့် တရုပ်မြန်မာ သိုင်းပညာ နှီးနှောပွဲအပြီးတွင်ရိုက်ကူးထားပုံ။

http://thaingwizard.wordpress.com/

အမှာ

သိုင်းပညာရှင်များ၏ တာဝန်သိမှု

ဗန်တို ဗန်ရှည် အတတ်သည် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှု အနုပညာလည်း ဖြစ်သည်။ ရှေးဟောင်း ကာကွယ်တိုက်ခိုက်မှုစစ်ပညာလည်းဖြစ်သည်။ ရိုးရာအားကစားပညာလည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအတတ်ပညာကို တာဝန်သိသော သိုင်းပညာရှင်များ၏ ထိမ်းသိမ်းမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နောင်းလူများအား လက်ဆင့် ကမ်းခဲ့မှုများကြောင့် ယခုခေတ်လူငယ်များတွေ့ရှိ သိမှတ် သင်ကြားနိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ ရှေ့ခေတ် သိုင်းပညာရှင်များက လျှို့ဝှက်ထားခဲ့ကြပါလျှင် ယခုခေတ်နောင်းလူတို့ သိခွင့်တတ်ခွင့်များ ရနိုင်ကြမည်မဟုတ်ပေ။

ပညာကိုအားပြတ်အောင်မပြုနှင့်

ကျွန်ုပ်တို့ဆရာ့ ဆရာများ၏တာဝန်ကျေမှုများကြောင့် ဤပညာများကို ကျွန်ုပ်တို့ သင်ကြားခွင့်ရရှိကြရာ....ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း တဆင့်ပြန်လည်းဖေါ်ထုတ်ဖြန့်ဖြူးပေးရန် တာဝန်များယူကြဘို့ သင့်ကြပေသည်။

ပညာတခုကို ငါမှလွဲ၍ ငါ့သားသမီးငါ့တပည့်ရင်းမှလွဲ၍ မည်သူမျှမတတ်စေရ၊မသိစေ ရ၊ မမြင်စေရ၊ ဟူသော အယူအဆသည် များစွာကျဉ်းမြောင်းလှပေသည်။ မိမိချစ်မြတ်နိုးသော ပညာရပ်တခုကို မိမိဘာသာ အားပြတ်အောင်ပြုသည်နှင့် လည်းတူပေသည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

အပြစ်တင်မစောပါနှင့်

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

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

လူဆိုးသူထိုးများသည် ဇွဲ၊ဝီရိယ၊လုံ့လနှင့် အ ပင်ပမ်းခံနိုင်မှုတို့ပေးနိုင်ကြသူများ မဟုတ်ပါ။သို့မ ပေးနိုင်၍ ခိုးဆိုးနေသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာကို ငွေကြေးတခုတည်း ပေးနိုင်ရရှိ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထိုက်တန်သော အချိန်၊ထိုက် တန်သော ဇွဲလုံ့လ၊ သည်းခံမှုများနှင့် အစဉ် တ စိုက်၍လေ့ကျင့်မှုများပေးနိုင်မှသာ တတ်မြောက် နိုင်သည့်အတတ်ပညာဖြစ်ပေသည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

ထိုက်သူစံ မထိုက်သူခံ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာများ အသုံးချမှု ပျောက်ပြောက်ထားစေကာမူ ပညာကို အလွဲသုံးစား မတရားသုံးစွဲကြသောကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်မှု လမ်းများပိတ်၍ ဒုက္ခရောက်ရကြသူများအတန်ပင် မြင်တွေ့ခဲ့ဘူးပါသည်။

စာအုပ်ပါ ဗန်တိုဗန်ရှည် နည်းများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးစွဲသူများ အဘို့ ကာယသိဒ္ဓိဆေး၊ပီယသိဒ္ဓိဆေး ဘေးအန္တရာယ် မရှိစေမည့် အစွမ်းထက်သည့် ဆေးများအနေနှင့် အကျိုးပေးလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် မတော်မလျော်သည့် နေရာများတွင် အသုံးပြုမိလျှင်ငြင်း၊ မထိုက်မတန်ပြုကျင့်မိလျှင်ငြင်း၊ အလွဲသုံးစားပြုမိလျှင်ငြင်း၊ အကျိုးရှိစေမည့်ဆေး မဖြစ်ခဲစေဘဲ အကျိုးယုတ်မည့်ဘေးများနှင့်သာ ဆုံကြုံတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထိုက်သိစံ၍ မထိုက်သူခံကြရလိမ့်မည်။

ကောင်းသော ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းသော စိတ်ထားနှင့် တရားသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသုံးပြုနိုင်ပါစေ။ အမှန်တရား ဘက်မှ အမြဲတမ်းရပ်တည်ကာ ယင်းပညာများကို အားထားနိုင်ကြပါစေ....ဖြန့်ဖြူးထိန်းသိမ်း နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

စာရေးသူ။

http://thaingwizard.wordpress.com/

နိဒါန်း

ဗန်တိုပညာ

လက်နက်မဲ့ ခုခံကာကွယ်နည်းများကို ဗန်တို ပညာဟု ခေါ်သည်။ လက်နက်မကိုင်ပဲ ခံခုကာ ကွယ်နည်းများဖြစ်၍ **နက်လက်မဲ့သိုင်း**ဟု တနည်းခေါ်ဆိုကြသည်။ **လက်သိုင်း**ဟုလည်းအတို ကောက် ခေါ်ဆိုကြသည်။ **လက်ရေး**ဟု လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။

ဗန်ရှည်ပညာ

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

ဓါးရှည် တုတ်ရှည် လှံရှည်ကြီးများကို ကိုင် တွယ်ခုခံမှ ဗန်ရှည်ဟုခေါ်သည်မဟုတ်ပါ။ ခဲတန် မှဉ်းတန် ဖေါင်တိန်စသည်ပစ္စည်း ကလေးများကို လက်နက်သဘောကိုင်၍ ခုခံလျှင် ဗန်ရှည်ပညာ တွင် အကြုံးဝင်လာပေသည်။

ဗန်ရှည်ပညာကို **လက်နက်ကိုင်သိုင်း**ဟု တနည်းခေါ်ဆိုရေးသားကြသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။

ဗန်တိုဗန်ရှည်

'ဗန်တိုဗန်ရှည်တတ်သလား' ဟု မေးတတ်ကြ အဓိပ္ပါယ်မှာ လက်နက်ကိုင်သိုင်းရော လက်နက် မဲ့သိုင်းပါ တတ်သလားဟု မေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဗန်တိုပညာနှင့် ဗန်ရှည်ပညာသည် တွဲ၍နေသော ကြောင့် ခွဲခြားသင်ယူရန် မသင့်ပေ။

ရန်သူ၏ လက်နက်ကို ဗန်တိုပညာက အရယူ ပေးလိမ့်မည်။ ရန်သူ၏ လက်နက် မိမိလက်ထဲ

http://thaingwizard.wordpress.com/

ရောက်လာသည့်အခါဗန်ရှည်ပညာက အ ပါလ
၍တာဝန်ယူသွားလိမ့်မည်။

သိုင်းပညာ

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

သိုင်းအက

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

ဓါးဖြင့်ရိုးရိုးကခြင်းကို ဓါးအကဟုခေါ်သည်. ဓါးအကတွင် ရန်ကိုကာကွယ် သည့် ဟန်ပန် အမူအ ရာနှင့် နည်းစနစ်များ ထည့်သွင်းကပြသည့်အခါ ဓါးအကဟု မခေါ်တော့ပဲ ဓါးသိုင်းအကဟု ခေါ် ကြသည်။

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

http://thaingwizard.wordpress.com/

ဗန်တိုဗန်ရှည်အတတ်

ဗန်တိုဗန်ရှည်အတတ်ပညာ၌ ရန်သူကိုတချက်တည်းနှင့် မေ့လဲသွားအောင်....အရိုးအဆစ် ကျိုးပဲ့သွားပြီး....မလှုပ်နိုင် မထနိုင်အောင်ပြုနိုင် စွမ်းရှိသော နည်းများပါဝင်၏။ အချို့နည်းများသည် ရန်ပြုလိုသူ တဘက်သား၏ အသက်ကို စိုးရိမ်ရသည်အထိ တန်ပြန် ဒါဏ်ခတ်နိုင်သောနည်းများဖြစ်သည်။သို့ဖြစ်သောကြောင့်အလွဲသုံးစားပြုလုပ်မည့် မသမာသူများလက်သို့မရောက်ရှိစေရန် ရှေးခေတ်သိုင်းဆရာကြီးများသည် လွန်စွာ အရေးတကြီးသား၍ ထိန်းသိမ်းကြသည်။

ဗန့်တို ဗန်ရှည်သင်ကြားပုံ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ဆရာကြီးများသည် သူတို့၏ပညာများကိုများစွာ လျှို့ဝှက်ကြ၏၊ တန်ဘိုးထားကြ၏၊ တပည့်ခံမည့်သူ၏ အကျင့်စာရိတ္တ၊ မျိုးရိုး၊ အလုပ်အကိုင်၊ထောက်ခံချက်၊စသည်တို့ကို ကြည့်ချိန်ဆပြီးမှ ပညာပေးလေ့ရှိ၏။ မိမိတို့၏ ရင်သွေးသားသို့မ်းပင်ဖြစ်ကာမူ အကျင့် စာရိတ္တ အတွက်စိတ်မချရပါက သင်ကြားမပေးကြပေ။

ရှေးခေတ်က သိုင်းပညာ သင်ကြားကြမည့်သူများသည် ဥပုသ်သီတင်းသီလများရက်ရှည်စောင့်ကြရသည်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း ကုသိုတ်ကောင်းမှုလုပ်ငန်းရပ်များကိုအမိဋ္ဌာန်ယူ၍အနည်းအများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်နိုင်မှသာဆရာကြီးများက သူတို့၏ သိုင်းပညာရပ်များ သင်ကြားပေးရန် သဘောတူလက်ခံလေ့ရှိသည်။

ဗန်တို ဗန်ရှည်ကစားခြင်း

ဗန်တို ဗန်ရှည် ကစားခြင်းသည် သိုင်းပ ာ တတ်မြောက်ရန်လေ့ကျင့်ပုံ လေ့ကျင့်နည်း ဂ စားပုံကစားနည်းတမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ထိုကဲ့အရေး တွင်လက်နက်မဲ့ဖြင့်၎င်း လက်နက်ဖြင့်၎င်း (ကိ ယ် ရေးကြိုက သက်လုံကောင်းစေရန်) ကာကွ ယ် နည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ဘို့ အားကစားနည်း များဖြင့်အလေ့ အကျင့် ယူနိုင်စေရန်ဆရာ့ ဆ ရာ ကြီးများက သတ်မှတ်၍တပည့်တို့အား လေ့ကျင့် စေလေသည်၊ ၎င်းသင်ရိုး သင်နည်းများ ကို ပျော်ရွှင်စွာ အလေ့အကျင့်ယူခြင်းဆိုင်ရာ ကစား နည်းများကို **ဗန်တိုဗန်ရှည် ကစားခြင်း** ဟု ခေါ်သည်။

ဗန်တို ဗန်ရှည်ကစားခြင်း အလေ့အထသည် သက္ကရာဇ် ၈-ရာစုနှစ်လောက်က မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာသည်ဟု အထောက် အထားများ ဖြင့် ဆိုကြ၏။ ခရစ် သက္ကရာဇ် ၃၀၀ အတွင်း တောင်ပိုင်း အိန္ဒိယ နိုင်ငံများမှ တရုတ်နိုင်ငံ မှ တဆင့် မြန်မာ ယိုးဒယား ကမ္ဘောဒီယား စ စသော နိုင်ငံများသို့ အဆင့်ဆင့် ပြန့်ပွားခဲ့ သည်ဟု သုတေသီတို့က တင်ပြကြသည်။ ထို အ ချိန်များထက်စော၍ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေ သည်ဟု ဆိုကြသည့် အထောက်အထားများကို လည်းတွေ့ရှိရသည်။ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာများရောက်ရှိသည့် အချိန်ထက် မြန်မာနိုင် ငံ သို့ ရောက်ရှိသည် အချိန်က ပို၍ စောသည်ဟု တွေ့ရှိရသည်။

အားဗလနှင့် ဗန်တိုဗန်ရှည်

ဗန်တိုဗန်ရှည်တတ်လျှင် မိမိထက် အင်အားဗလသာသည်လည်းဖြစ်စေ လက်နက် ပစ္စည်းသာလည်းဖြစ်စေ တယောက်ထက် များသည့်ရန်သူလည်းဖြစ်စေ ကောင်းစွာ ခုခံကာကွယ်နိုင်သည်။

ကတိသစ္စာငါးချက်

ရှေးအခါက သိုင်းသစ်တပည့်များကြိမ်ဆိုကြရသည် ကတိသစ္စာငါးချက်သည် အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

၁။ အနန္တော အနန္တ ငါး ပါး ကို ဦးထိပ်ထားပါမည်။ မည်သည့် အခါမျှ ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါ။
၂။ မိမိအား မျက်ရည်ပေါက်သုံးကြိမ် သုံးခါကျအောင် မပြုမူပါဘဲ ဤပညာကို အသုံးမပြုပါ။
၃။ သေရည်သေရက် မူးရစ်သောက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။
၄။ သူတပါး သားမယားအား ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါ။
၅။ ဥပ္ပဇ္ဈယ် ဆရာ၏ ခွင့်ပြုချက်ရမှတဆင့် ပြန်လည်သင်ကြားပါမည်။

သိုင်း ဗန်တို ဆရာကြီးများ အမိက ထား၍ တောင်းခံသည့် ကတိသစ္စာ နှစ်ချက်မှာ....

၁။ သေရည် သေရက် မူးရစ်သောက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည် ဆိုသည့် အချက်နှင့်....

၂။ သူတပါး သားမယားအား ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်းမပြုပါဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်နှစ်ချက်ကို စောင့်ထိန်းသော ဖနံ့ရှည်သမားတဦးသည် အောင်မြင် ကျော်ကြားသော သိုင်း ပညာရှင် တဦး ဖြစ်လာရန် ခရီးရှင့်လျက်ရှိသည်ဟု ဆရာ့ ဆရာများ ပမာဆ ယုံကြည်ကြပေသည်။

အာရှလူငယ်နှင့် ဗ-လ-စ ခေတ်တွင် သိုင်းပင် တပည့်များလိုက်နာရသော ဝန်ခံကတိ ငါးချက်မှာ....

၁။ သိုင်းပညာ၏ ဂုဏ်ကို စောင့်သိရိုသေ ပါမည်။

၂။ မိမိထက် အသက် အရွယ် အင်အား ပညာချို့တဲ့ငယ်ရွယ်သူများအား ဤ ပညာဖြင့်နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းခြင်းမပြုပါ။

၃။ အစဉ်အလာအားဖြင့်ရှိသေလေးစားခဲ့သူများအား ဤပညာတတ်ခါမှ မထေမဲ့မြင်ပြုခြင်း လက်ရောက် စော်ကားခြင်း များ မပြုမလုပ်ပါ။

၄။ ဤပညာဖြင့် တိုင်းပြည်၏ ရန်ကို ခုခံကာ ကွယ် ရန် အမြဲ ထား ပါမည်။

၅။ ဤပညာပြန့်ပွား တိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းရပ်များတွင် အတတ်နိုင်ဆုံးအား ပေးလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ကူညီပါမည်။

(၉)

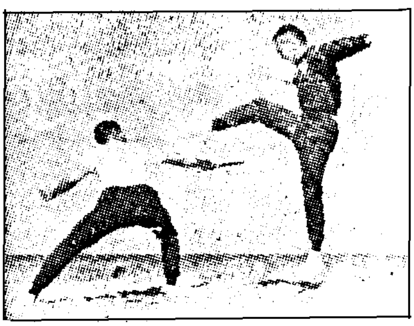
ကစားပုံ ကစားနည်း အမျိုးမျိုး

ဗန်တိုဗန်ရှည်တက်မြောက်ကျွမ်းကျင် အလေ့အကျင့်များစွာလို၏။ အလေ့အကျင့်ယူရာ၌ တဦးနှင့်တဦး ရန်သူလိုသဘောထား၍ ခုခံကာကွယ် တိုက်ခိုက် ရိုက်နှက်ကြလျှင်တဦးမဟုတ် တဦး ထိခိုက် ဒဏ်ရာအန္တရာယ် ရကြမည်သာ ဖြစ်၏။

အပျော်ကစားသည့် အားကစားစိတ်ဓါတ်ဖြင့် အလေ့ကျင့်ယူကြမှသာ အထိအခိုက်အန္တရာယ် နည်းပါးကြမည်။ သင်ကြားလေ့ကျင့်သူအချင်းချင်း ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ကြမည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းမှလည်း အလေ့ အကျင့်ကို ခံ့မင်နှစ်သက်လာပြီး အစဉ်တစိုက် သင်ကြားလေ့ကျင့်လိုကြမည်ဖြစ်လေသည်။

အခန်း ၁။

ဗန်တိုပညာ



F. 1.

ဗန်တိုပညာ

ဗန်တို ဟုလည်း ခေါ်သည်၊ လက်သိုင်းဟုလည်းခေါ်သည်။ လက် နက် မဲ့ သိုင်း ဟုလည်း ခေါ်သည်။ မည်သည့် လက် နက် ကိုမျှ ကိုင်စွဲခြင်းမပြုဘဲ ခုခံ တိုက် ခိုက် သည့် လက်ရုံးရည် အတတ်ဖြစ်သည်။

ဗန် တို ပ ညာ ၏ နယ်ပယ်သည် ကျယ်ဝန်းသည်။ အင်္ဂလိပ် လက်ဝှေ့၊ မြန်မာလက်ဝှေ့၊ န ဘမ်း အ တတ်၊ ဂျပန် ဂျူ ဒို အတတ်၊ ဂျူဂျစ်ဆုအတတ်၊ အိုင်ကီဒို၊ ကရာတေး၊ ဆုမော အတတ်များ၊ တ ရုပ် သိုင်း ဆန် ချွင်း အတတ်၊ ထိုက်ကြည် ချွင်း အ တတ်၊ ဆင်ဂီ၊ ပတ်ကွာ၊ ရှောင်လင် အ တတ် ပညာများ သည် ဗန်တို ပညာခွင်၌ အကြုံးဝင်လျက်ရှိ၏။

အမာဗန်တိုနှင့် အ ပြော့ ဗန်တိုဟူ၍လည်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ မြန်မာ့လက်ဝှေ့ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်အကွဲအပြဲ မတွန့်မဆုတ် ထိုးရသောနည်းများကို အ မာ ဗန် တို ဟု ခေါ် သည်။ တိမ်းရှောင်ယိမ်းနွဲ့၍ မိမိအားအထိမခံဘဲ အနိုင်ယူသည့် ဗန်တိုနည်းများကို အပြော့ဗန်တိုဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

နည်းကောင်း ၁၆ နည်း

သိသလိုလိုနှင့် မသိသော....
သိပါလျက် ဂရုမပြုမိသော....
ဂရုပြုပါသော်လည်း လက်တွေ့
မကျင့်သုံးမိသော—
အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်
နည်းကောင်းများ ရှိလေသည်။
၎င်းအရေးကြီးသော နည်းများအနက်....
အဓိကကျသောနည်းကောင်း
၁၆ နည်းကို သတိပေးဖော်ပြလိုက်ပါသည်
တဘက်စာမျက်နှာကို လှန်လှောလေ့လာ
မှတ်သားကြပါလေ။ ။

၁။ ရန်သူကို ကြောပေးခုခံသည်ထက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

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

နောက်မှ ရိုက်သည့် နည်းများကို သင်ဘယ်မျှ ကျွမ်းကျင်စွာ ခုခံကာကွယ်တတ်သည်ဖြစ်စေကာမူ ရန်သူ့ကိုကြောပေး၍ မထားပါနှင့်၊ မတတ်သာ လွှန်းမှနေပါ။

၂။ ရန်သူကိုရင်ပေး၍ ခုခံသည်ထက် ပခုံး ပေး၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

ခန္ဓာကိုပြားလိုက်ထား၍ ပခုံးနှစ်ဘက်ကို က လန့်ဖြတ် ထား ကာ ရန်သူအား ရင် ဆိုင် ခြင်း ရင်ပေး၍ခုခံသည်ဟု ခေါ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်စောင်းလိုက်ထား၍ ရန်သူအ မျက်နှာချင်းဆိုင် ခုခံခြင်းကို ပခုံးပေး ခုခံသည် ခေါ်သည်။

ရင်ပေးခုခံသည့်အခါ (မိမိကိုယ်ကိုပြားလို ကန့်လန့်ကြီး ထားရသောကြောင့်) ထိကွင်း ကွက် ကျယ်ဝန်းသည်။

ပခုံးပေး ခုခံခြင်းသည် (ခန္ဓာကိုယ်ကို စေ လိုက်ထား၍မျက်နှာချင်းဆိုင်ခုခံရသောကြောင့် ထိကွင်းထိကွက် ကျဉ်းသည်။ သို့ကြောင့်ရန်သူ ရင်ပေး၍ မခုခံပါနှင့်၊ ပ ခုံး ပေး ၍ ခုခံပါ။

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

ခေါင်းကိုကြည့်ပြီး ခြေ ကို ရိုက် တတ် သည်။ အောက်ကို ကြည့်ပြီး အပေါ်ကို ရိုက် တတ်သည်။ ထိုသို့အရိုက်ခံရခြင်းများသည် ရန်သူ၏မျက်နှာကို အကြည့်မှားမိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရန်သူ့မျက်နှာသည် အမိကထား၍ ကြည့်စရာ မဟုတ်၊ ရန်သူ့မျက်နှာက သင့်ကို အန္တရာယ်မပြုနိုင်၊ ရန်သူ့ လက်နက် ကိုင်လက်ကသာ သင့်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။

ရန်သူ့မျက်နှာကို အကြည့်မှား ယုံစားမိလျှင် ရန်သူ၏ပရိယာယ်ကြောင့်ကွင်းတွင် သင်အမိခံရလိမ့်မည်။ သို့ကြောင့်ရန်သူ့မျက်နှာကိုကြည့်၍ ခုခံသည်ထက် ရန်သူ၏ လက်နက်ကိုင်လက်ကိုကြည့်၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်ဟု ဆရာများမှာတတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ ခြေနှစ်ဘက်ဘေးခွဲရပ်၍ခုခံသည်ထက် ခြေနှစ်ဘက် ရှေ့နောက် ထား၍ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

ခြေနှစ်ဘက်ဘေးခွဲရပ်၍ ခုခံလျှင်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြားလိုက်-ကန့်လန့်ထားရသဖြင့် ထိကွင်းထိကွက် ကျယ်ပြန့်သောကြောင့် ရန်သူ့အကြိုက် ဖြစ်ပေ၍ မကောင်းမွန်ပေ။ ခြေနှစ်ဘက် ရှေ့နောက်ထား၍ခုခံလျှင်မူ ခန္ဓာကိုယ်တစောင်းဖြစ်နေ၍ ထိကွင်း ထိကွက်ကျဉ်းမြောင်းသွားသောကြောင့် မိမိအား ထိဘို့.... ခိုက်ဘို့ခဲယဉ်းသွားပေ၏။ ထို့ပြင် ရန်သူကိုပြန်၍အထိ အမိဘိုက်ခိုက်ရာ၌ ခြေရှေ့နောက်ထားသော အနေအထားက ပို၍ထိအောင် မိအောင်တိုက်ခိုက်ခုခံနိုင်ပေသည်။

၅။ လက်နှစ်ဘက် အောက်တွဲလောင်းချ၍ ခုခံသည်ထက် လက်နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာအထက်ပိုင်း၌ထား၍ ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိ ကွင်း ထိ ကွက်နေ ရာ သေကွင်း သေကွက် ချက်ကောင်းနေရာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာထက်ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင်သာ များပြားသည်။

ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားလျှင် (တ ယောက် နှင့် တ ယောက်) အောက်ပိုင်းကိုတိုက်ခိုက်သူ ရှားသည့် အပေါ်ပိုင်းကိုသာ အထိအမိ တိုက်ခိုက် ထိုးခုတ်တတ်ကြသည်။

လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်ဘေးတွင် ချထားသည့် အခါ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသို့ ရောက်နေသည်။ ရုတ်တရက် ဒီ့ပေါ်ပိုင်းကို (တိုက်ခိုက်ခြင်းရ၍) ကာကွယ်ရသည့်အခါ အလှမ်းကွာမှ လာနေရ၍ နှောင့်နှေးရသည်။ ရန်သူ့ ရိုက် ချက် က လျှင်မြန်လွန်းလျှင် တခါတရံ မမှီနိုင်တော့ဘဲ အထိခံရတတ်သည်။

သို့လိုလက်နှေး၍ခံရခြင်းမရှိရလေအောင်လက်နှစ်ဘက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းတွင် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါလေ။

၆။ ကိုယ်ကို တသမတ်ထဲ တောင့်တောင့်ကြီးထား၍ ခုခံကာကွယ်သည်ထက် (တကယ်တမ်း မကာကွယ်မီကာလတွင်) ခန္ဓာကိုယ်ရှိကြွက်သားများကို သက်တောင့် သက်သာ ဖြေလျော့ထားပြီးရန်အခြေအနေကို စောင့်သည်က ကောင်းသည်။

ကိုယ်ကို တသမတ်ထဲတောင့်တောင့်ကြီးထား၍ ခုခံကာကွယ်ခြင်းသည် လျင်မြန် ဖြတ်လတ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ မလိုအပ်ပါဘဲလျက် အင်အားကို အချိုးနှီး ကုန်ခမ်းစေသည်။

တကယ်တမ်းမခုခံ မကာကွယ်မီ ကာလတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိကြွက်သားများကို ဖြေလျော့၍အနားပေးထားသင့်သည်။ သို့မှသာ တကယ့်အခြေအနေတွင် (အနားရ၍ အားအင်ပြည့်ဝနေသော ကြွက်သားများ၏ စွမ်းအားကြောင့် အဟုန်ပြင်းစွာနှင့် တက်ဆုတ်ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်လိမ့်မည်။)

၇။ ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အတွင်း ဝင်၍ ခုခံသည်ထက် ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အပြင်သို့ ထွက်၍ ခုခံ ကာကွယ် သည် က ကောင်းသည်။

ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်နှင့် အလိုက် သင့်အလွယ်တကူ အထိအမိ တိုက်ခိုက်နိုင်သော နေရာတွင်သင် တည်ရှိနေလျှင် (ရန်သူ၏) အတွင်း ဝင်နေသည်ဟု ခေါ်သည်။

ရန်သူ၏ လက်နှစ်ဘက်အလိုက် မသင့်ဘဲ ရုတ်တရက် အလွယ်တကူ (မိမိအား) အထိအမိတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းသောနေရာတွင် သင်ရှိနေခြင်းကို ရန်သူ့အပြင်တွင် နေခြင်းဟုခေါ်သည်။

အတွင်းဝင်နေသည့် အခါ ဘေး အန္တရာယ်များသည်။ အပြင် ထွက်နေသည် အခါ ဘေး အန္တရာယ်နည်းသည်။ ဘေးအန္တရာယ်နည်းသည့် အပြင်မှခုခံ ကာကွယ်ပါလေ။

၈။ ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို စောင့်၍ ခုခံကာကွယ်သည်ထက် သူ့ကို ထိုးခွင့်ရိုက်ခွင့် လုံးလုံး မပေးဘဲထားသည်က ကောင်းသည်။

* ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို စောင့်၍ခုခံ ကာကွယ်ရသည့် အခါလည်းရှိသည်။

* ရန်သူ့အထိုးအရိုက်ကို မစောင့်ဘဲ၊ မိမိက လက်မြန်ခြေမြန်နှင့် စတင်တိုက်ခိုက်ရသည့် အခါ လည်းရှိသည်။

မိမိကလက်မြန်ခြေမြန်နှင့် စတင် တိုက်ခိုက်နေခြင်းသည် ရန်သူ့ကို ထိုးခွင့် ရိုက်ခွင့် မပေးခြင်း မည်သည်။ ရန်သူအလှမ်းမမှီသည့် နေရာတွင် နေခြင်း၊ ရန်သူရှိရာသို့ မသွားခြင်း၊ လုံလောက်သော အကာအကွယ်များ ယူထားခြင်း၊ များသည် ရန်သူ့ကို ထိုးခွင့်ရိုက်ခွင့် မပေးဘဲ ထားခြင်းမည် သည်။

၉။ ဘက်ဘမ်း ချုပ်နှောင်မှ ကာကွယ်ရုန်းထွက်သည်ထက် မဘက်မဘမ်း မချုပ်မနှောင်မိခင် ကြိုတင် ကာကွယ် ရုန်းဖြေထွက်သည်က ပို၍ကောင်းသည်။

ဘက်ဘမ်းချုပ်နှောင်မှ ကာကွယ် ရုန်းထွက်သည့် နည်းကောင်းများရှိပါသည်။ စိတ်ချရသော နည်းများဖြစ်လျှင်အားလည်းကိုးထိုက် ပါသည်။

သို့ရာတွင် 'အဘက်မခံနှင့်' 'အဖမ်းမခံနှင့်' အချုပ်မခံနှင့်ဆိုသည့် ဆရာများ၏ မှာစကားအတိုင်း မဖက်မိခင် မဖမ်းမိခင်း မချုပ်မိခင် ကြိုတင် ကာကွယ်ပါ အသင့်ပြင်ပါ။ မတတ်သာ၍ (ဘက်ဖမ်းချုပ်နှောင်မိ သွားသည့်အခါမှ ရုန်းဖြေထွက်သည့် နည်းများကို အသုံးပြုပါ။

၁၀။ ရန်သူ၏ အခြေအနေ ကောင်းနေလျှင် သူ့အခြေအနေကိုဖျက်ပြီးမှခုခံကာကွယ်သည်က ကောင်းသည်။

ရန်သူက လက်နက်အခြေအနေ အင်အားအခြေအနေ .... အနေအထား အခြေအနေများ ကောင်းမွန်နေပြီး....မိမိကသိုအခြေအနေနှင့်မညီမျှမှုရှိပါက....

အမိုက်ခံဇွတ်တိုး၍ မဝင်ပါနှင့် .... ဇွတ်ပေ၍လည်း မဆုတ်မရှောင်ဘဲ 'မခုခံပါနှင့် ရန်သူ့အခြေအနေပျက်အောင် အမိက ထား၍ ဖျက်ရမည် (မိမိတတ်မြောက်သော နည်းများနှင့် ပရိယာယ်ပေါင်း၍) ဖျက်ပါ။

သူ့အကြိုက်ကိုလိုက်.... သူ့အငိုက်ကို စောင့်ပြီး သူအခြေအနေ ကောင်းမနေသည်ကို ဖျက်ပါ။ သူ့အခြေအနေကို ဖျက်နိုင်မှ ခုခံတိုက်ခိုက်ပါ။

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

ရန်သူ၏ ထိုးခုတ်ရိုက်နှက်ချက်ကို ရှောင်တိမ်းခုခံပြီး....ရန်သူကို အကွဲအလဲအကျ ချနိုင်ရုံမျှနှင့် ကြေနပ်၍ မနေပါနှင့်....ရန်သူ့လက်ထဲတွင်လက်နက်ရှိနေသေးသမျှ သင့်အဘို့စိတ်မချရပါ။

သို့ဖြစ်၍ ရန်သူ့လက်ထဲက လက်နက်ကိုလွတ်ကျသွားအောင်နှင့် ရန်သူ့လက်ထဲက လက်နက်မိမိလက်ထဲသို့ ရောက်ရှိရေးကိုသာ ရည်ရွယ်ချက်ထား၍ ခုခံကာကွယ်ပါ။

၁၂။ လက်နက်ကိုအရလုစဉ်အခက်တွေ့လျှင် အကျချသည်က ကောင်းသည်။

ရန်သူ့လက်နက်ကိုအရလုသည့်နည်းများရှိပေသည်။သို့ရာတွင်လက်နက်အရလုခြင်းထက် လက်နက်ကိုအကျချမှ ပို၍သင့်လျော်မည်ထင်လျှင် လက်နက်ကို အကျချပါ။ လက်နက်လုနည်းများကို အသုံးချ၍ အခက်တွေ့နေလျှင် သော်၎င်း ဆက်ရန်မည်သို့မျှမသိဘဲအခက်တွေ့နေလျှင်၎င်း လက်နက်ကို -အရလုခြင်းထက် ထိုလက်နက် ရန်သူ့ လက်ထဲက ကျရေးကိုသာ ဂရုပြု၍ ပြောင်းလဲ တိုက်လိုက်ပါ။

သို့ကြောင့် လက်နက်ကို အရ လု၍ အခက်တွေ့လျှင် အကျချသည် ကကောင်းသည်ဟု မှာခြင်းဖြစ်သည်။

၁၃။ တဦးတယောက်တည်းကိုမဲ၍ခုခံသည် ထက်ပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက်ရှိလူများကိုပါ သတိ မူ၍ခုခံသည်က ကောင်းသည်။

တဦးတယောက်တည်းကို လိုအပ် သည်ထက် ပို၍ မဲတိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပေသည်။

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

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

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

* ရှေ့ကိုသာ အာရုံထားလွန်းပြီး ဘေးနှစ်ဘက်နှင့် နောက်ကို သတိမမူမိသောကြောင့်သိုင်းသမားကောင်းများပင် တခါတရံ အငိုက်မိပြီး ခံရတတ်သည်။

'ခုံ တိုက်ခိုက် ပြီဟေ့' ဟု ဆိုသည်နှင့် ရှေ့နောက်ဝဲယာ ၄ မျက်နှာ၌ ရန်သူရှိသည်သဘောထား၍ခုံ ကာကွယ် တိုက်ခိုက်ပါ။အသင့်ပြင်ပ။

F. 2

၁၅။ လက်ကိုသာအားကိုးခုခံသည်ထက်ခြေကောလက်ပါအားကိုးခုခံ သည်ကကောင်းသည်။

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

လက်နှစ်ဘက်နှင့် ခုခံ ကာကွယ်နည်းများကို အားကိုးနိုင်သလို ခြေထောက် နှစ်ဘက်နှင့် ကာကွယ်နည်းများကိုလည်း အားထားနိုင်ပေသည်။

လက်နှစ်ဘက်ကိုသာ အသုံးပြုကာကွယ်တတ်သူထက်လက်ကောခြေပါအသုံးပြု ကာကွယ်တတ်သူက ပို၍တပမ်းသာသည်မှာ မှေတာဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ခြေနှင့် ခုခံ ကာကွယ်နည်းများကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားပါလေ။

**၁၆။ ရန်သူကို အလဲအကွဲသွေးထွက် သံ
ဖြစ်အောင် ခုခံကာကွယ်သည်ထက် အနိ
အတန့်အားဖြင့် (ရန်သူကမိမိကို) ရန်မပြုနို
ရုံလောက်သာ ခုခံကာကွယ်သည်က ကောင်
သည်။**

ရန်သူကို အလဲအကွဲ သွေးထွက် သံယို ဖြ
အောင် ခုခံကာကွယ်လိုက်မိလျှင် အား အရှိန်
အသုံးပြုရသောကြောင့် ခြေလွန် လက်လွန် ဖြ
တတ်သည်။ မူလက သူ့အပြစ်သူ့အလွန်မှ ကိုယ်
အပြစ် ကိုယ့်အလွန်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဥပဒေ
ကျူးလွန်မိရာ ရောက် လျှင် လည်း ရုံး....ဂါ
ဆောင်သို့ မရောက်ချင်ဘဲ ရောက်ရတတ်သည်
အနိုင်နဲ့နဲ့အရှုံးများဖြစ်ရတတ်သည်။

မိမိကိုရန်မပြုနိုင်ရုံလောက်သာ ခုခံ ကာကွ
ခြင်းသည်ခြေလွန်လက်လွန် မဖြစ်စေဘဲ တက်သ
ဆုဘ်သာ အခြေ အနေ တွင် ရှိနေ သောကြော
ပို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။

ရန်ပွဲတိုင်း အောင်ပွဲခံချင်သလား

ဆင့်နားရွက်ကို ချွန်းနှင့်ပေါက်၍ လိုရာခိုင်း နိုင်၏။

နွားနှာနုကို နဖါးထိုး၍ ဝန်တံပိုးဆွဲစေ၏။

မြင်းပါးစောင်ကို ဇက်ကြိုးတတ်၍ သွားလိုရာသို့ စီးနိုင်၏။

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

သို့ဖြစ်၍ သင့်ရန်သူသည် နွား ကဲ့ သို့ အား ကောင်းပြီး မြင်း ကဲ့ သို့ လျင် မြန် က ဆင် ကဲ့သို့သော ခွန်အား ကြီးမားသူ ဖြစ်ပါစေ။ မကြောက်ပါနှင့် သူ၏ အားနည်းသော အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း များ ကို သာ သင်က အရ အမိ တိုက်ခိုက်ပါ။

အပိုင်း (၂)

"အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ"

ပြိုင်ဘက်၏ အားနည်းချက်ကို ရှာပါ

မိမိနှင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရမည့် သူ၏အားနည်းချက်ကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ၊ တွေ့အောင်ရှာပါ၊ မိအောင်တိုက်ပါ ဟုဆရာများ မှာလေ့ရှိသည်။

အားနည်းချက်ဟူသည်
ပြိုင်ဘက်၏-
က။ ပညာအရာ၌ အားနည်းချက်၊
ခ။ စိတ်ဓါတ်အရာ၌ အားနည်းချက်၊
ဂ။ အလေ့အကျင့် အမောသက်လုံအရာ၌ အားနည်းချက်၊
ဃ။ ခန္ဓာကိုယ်၏အားနည်းချက်များကိုဆိုလိုသည်။

• ရွေးတိုက်ရန်နေရာ၊

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

အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဟူသည်။

ဖြေးဖြေးသာသာ ထိရုံနှင့် နာကျင်ခြင်းရှိသော [illegible]အနှိုန်နှင့် ထိလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် အလွန်နာကျင်ခြင်း[illegible] ထိလျှင် မူးမေ့လဲပြိုကျိုးပဲသွားနိုင်သော ကိုယ်အင်္ဂါ [illegible] များကို ခေါ်သည်။

[မည်မျှအား ဗလကြီးနိုင်ပြည့်စုံ၍ [illegible] ကောင်း မွန်သူ ဖြစ်စေကာမူ အားနည်းသော အင်္ဂါ[illegible]စိတ်အပိုင်း များကို ထိထိမိမိ အတိုက်ခံရ[illegible] [illegible] တိုက်ခိုက်ရန် အင်အားများ [illegible] ပေသည်။]

အခြားအခေါ်အဝေါ်

ပြိုင်ဘက်၏ အားနည်းချက်ကို. သိုင်းပညာရှင် အချို့က **ရန်သူ၏ ပြေ့ကွက်များဟု** ခေါ်သည်။သိုင်းပညာရှင် အသိုင်းအဝန်း အချို့တို့ကအားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများကို **အပြေ့နေရာများ** ဟုခေါ်သည်။

အချို့ သိုင်း ပညာရှင် အသိုက် အဝန်းများက အား နည်းသော အင်္ဂါအစိပ် အပိုင်းများဟုလည်း မခေါ်ဝေါ် အပြေ့ နေရာများဟုလည်း မသုံးနှုံးဘဲ ၎င်းအခေါ် အ ဝေါ်အသုံးအနှုံးများအစား **ချက်ကောင်းနေရာ များ** ဟုခေါ်သည်။

မည်သို့ အခေါ်အဝေါ် ကွဲသည်ဖြစ်စေကာမူ၊

၁။ **အားနည်းသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊**

၂။ **အပြေ့နေရာများနှင့်**

၃။ **ချက်ကောင်းနေရာများသည်**

အဓိပ္ပါယ်ထပ်တူ ထပ်မျှ ဖြစ်သည်။

၎င်းကဏ္ဍ အကြောင်းကိုဆက်လက် ရေးသားတင်ပြရာ၌ ချက်ကောင်း နေရာများဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားသွား ပါမည်။

မှတ်ရန် နှစ်နေရာ၊

ချက်ကောင်းနေရာများသည်

၁။ **အကြောဆုံသည့် နေရာများနှင့်**

၂။ **အဆစ် အဆက် အကွေး အဆန့် နေရာ များတွင်ရှိကြသည်။**

ချက်ကောင်းနေရာများကို အလွယ်တကူ မှ သားလိုပါက အထက်ပါ နေရာနှစ်ခုကိုသာ သတိရလိုက်ပါ၊ မည်သည့်နေရာကို တိုက်ခိုက်ရမည်ဟု အဖြေ လိုလို ပေါ်လာလိမ့်မည်။

အချို့အကြောဆုံသည့် နေရာများသည် လက် ီးနှင့် ထိုး၍လည်း မထိနိုင် လက်ဝါးနှင့် ရိုက်၍လည်း မမိနိုင် လက် ကလေးနှင့်ထိုးမှ ထိသည်။ ခံရသူအတွက် လက်သီးနှင့်ထိုး၍မနာ လ ဝါးနှင့်ရိုက်၍ မဖြုံ လက်မကလေးနှင့်ထိုးမှ 'အမယ်လေးအဘလေး' ကြရသည့်နေရာများရှိပေသည်။

ဥပမာ....မျက်လုံးသည် အထိမခံနိုင် အထိ ခံနိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။ 'အဘယ်ကြောင့်နည်း သေ အကြောကလေးများ ယှက် သန်း ဆုံစီးရာ အကြောဆ သည့် နေရာများဖြစ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

လက်ကောက်ဝတ်ကိုတွန်းလှန်ချိုးလျှင်နာသ ၍ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။အဆစ်-အဆက်-အကွေး-အဆ ့ နေရာဖြစ်သောကြောင့် နာရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

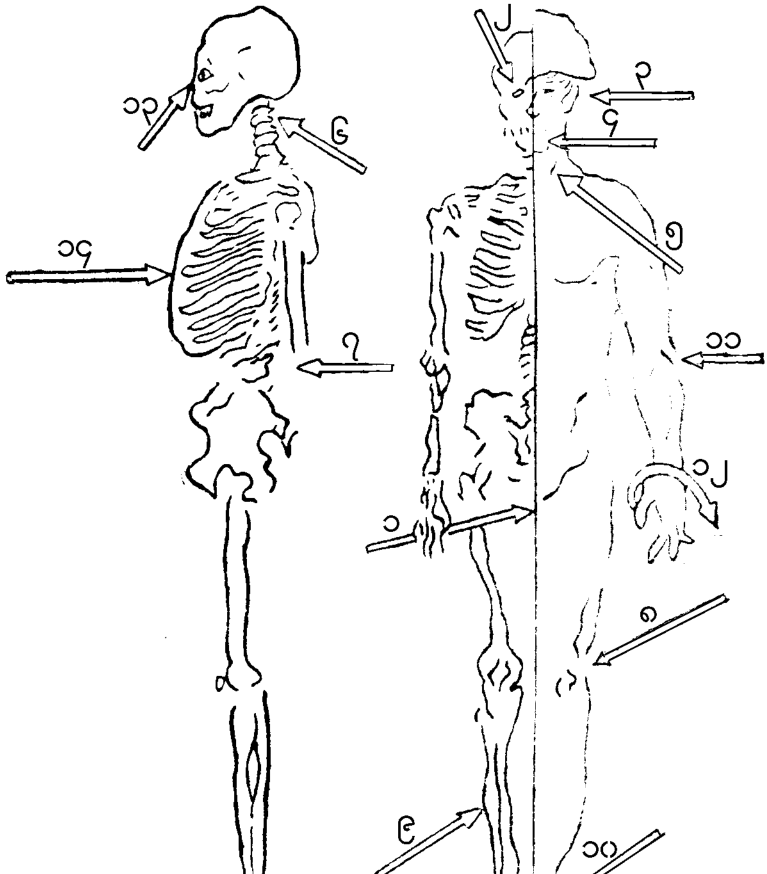
ဤဥပမာကဲ့သို့ အခြားအကြောဆုံသည့် နေ ာနှင့် အဆစ်အဆက် အကွေး အဆန့်နေရာများကို မိမိတ ာသာ သဘောပေါက်အောင် တွေးဆမှတ်ယူပါလေ။

ချက်ကောင်းနေရာများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ချက်ကောင်းနေရာ ၁၀၀ ကျော်ရှိသည်။ ဦးခေါင်းမှ ခြေထောက် အထိ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိသဖြင့် တနေရာမဟုတ် တနေရာကို အလွယ်တကူ တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ မျက်နှာကို ကာထား လျှင် ညှို့သွားကြီးကို ကန်လိုက်နိုင်သည်။ အောက်ပိုင်းကို ဂရုပြုနေလျှင် အပေါ်ပိုင်းကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

တရာကျော်မျှသော ချက်ကောင်းနေရာများကိုမှတ်မိရန်ခဲယဉ်း သူများအတွက် တဘက်စာမျက်နှာတွင်ပြထားသော ချက်ကောင်းနေရာ ၁၄-ခု ကို လေ့လာပါ။ ထို ၁၄-နေရာကို တနေရာမဟုတ် တနေရာ ကိုရွေးချယ်ခုခံပါ၊ တိုက်ခိုက်ပါ။

ချက်ကောင်းနေရာ ၁၄ ခုကို ပြသောပုံစံ



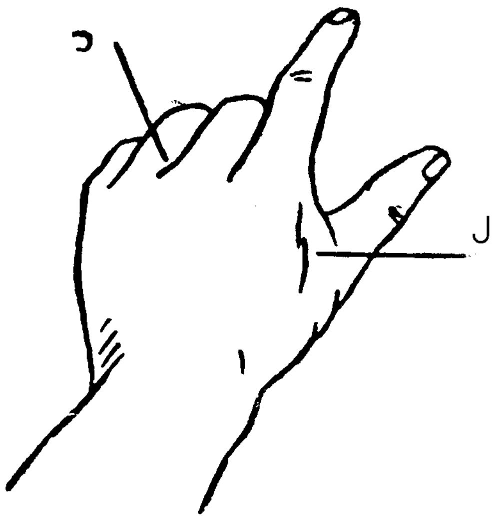
(၁) ဝွကြား
(၂) မျက်လုံး
(၃) နားအုံတပိုက်
(၄) မေးစိ
(၅) လည်မျို
(၆) လည်ဘေးနှစ်ဖက်နှင့်ဇက်
(၇) ကျောက်ကပ်
(၈) ဒူးနှင့်တခေါက်ခွက်
(၉) ညို့သူကြီး
(၁၀) ခြေဖမိုး
(၁၁) တဒေါင်ဆစ်
(၁၂) လက်ကောက်ဝတ်
(၁၃) နာန
(၁၄) ရင်ဝ

လက်ခုံပေါ်မှ ချက်ကောင်းနေရာ

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

တစ်နံပါတ် ထိုးထားသော လက်သူကြွယ်နှင့် လက်ခလယ်ဆုံရာ နေရာကိုငင်း၊နှစ်-နံပါတ်ထိုးထားသော လက်မနှင့်လက်ညှိုးဆုံရာ ငှဆုံနေရာကိုငင်း၊ အမာခံပစ္စည်းတခုခုနှင့် ရူးရူးစိုက်စိုက် ထိုးလိုက်နိုင်ပါက အလွန်နာကျင်သောကြောင့် ရန်သူသည် သင့်အားအရှုံးပေးရပေလိမ့်မည်။

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



ပုံ ၂

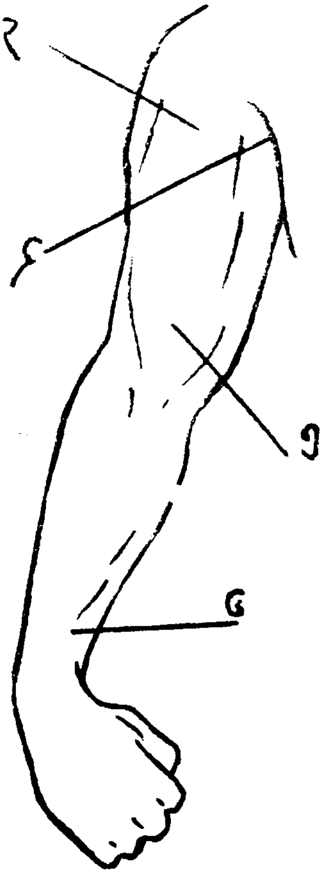
သင့်လက်ကို လာဆွဲသူ သင့်အင်္ကျီအဝတ် ၊ ထည်ကို ဆုပ်ဆွဲကာ ပစ္စည်းတခုခုကိုဆွဲကိုင်လုယူသူ သင့်လည်ပင်း ဝင်ညှစ်သူသင့် ဆံပင်ဝင်ဆွဲသူများအား ပုံ ၂ တွင် ပြထားသော တ နှင့်—နှစ်နေရာ များကို ထိုး၍ ခုခံဖြေထွက်ပါ အနိုင်ယူပါ။

လက်မောင်း–လက်ဖျံနပေါ်က ချက်ကောင်းနေရာများ

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

'သုံး'နှင့်'လေး'နံပါတ် ထိုးပြထားသော နေရာများကိုလက်မ နှင့်လည်း ထိုးနိုင်သည်။ မာသောပစ္စည်း၊ တ ခု ခု နှင့် လည်း ထိုး နိုင်သည်။ အနူလက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထိုး၍လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

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



ပုံ(၃)

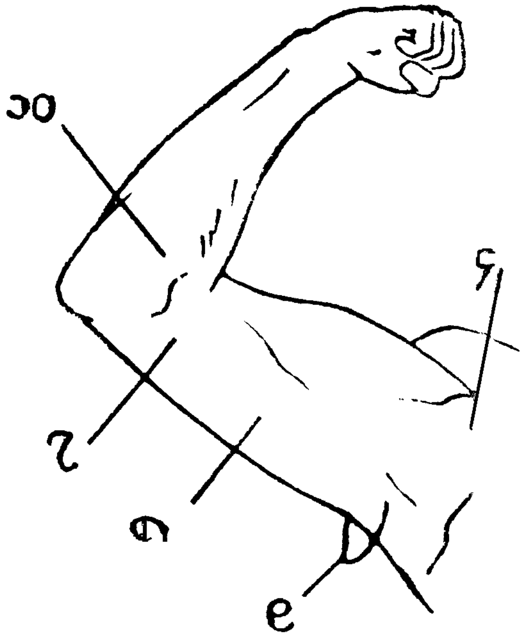
‘ခြောက်’နံပါတ်နေရာသည် အကြောဆုံသည့် ေ ာက်ကောက် ဝဝင်အဆစ်အဆက်နေရာဖြစ်၍၊ အ ွှန်အရေးပါသော က်ကောင်း နေရာတခုဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကို အမာခံပဥ္စည်းတခုခုနှင့် ်င်းလက်ဝါး စောင်း၊ လက်မ၊ လက်သီးတို့နှင့် ၎ ်း ထိုးရိုက်ခုတ်ချပ ါ ာ၊ရန်ပြုသော သည့် လက်သည်ရှင်တရက်မလှုပ်နိုင်မရှားနိုင်အောင်နာ ျင် ထုံထိုင်း သွား လိမ့်မည်။

တတောင်အနီးမှချက်ကောင်းနေရာများ။

'ခုနစ်'နံပါတ်ထိုး၍ပြထားသောနေရာသည်ထိလျှင် ကျင်သော နေရာဖြစ်သည်။ ဤချက်ကောင်းနေရာကို လက်မ ကလေးနှင့် ရှုးရှုး စိုက်စိုက်ထိုးရုံမျှဖြင့်သင့်အားရန်သူကအရှုံးပေးရမည့်နေရာဖြစ်သည်။

'ရှစ်'နံပါတ် ထိုးပြထား သော နေ ရာ သည် လူသိနည်း သော ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်။ အနူလက်သီးဆုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လက်သီးချွန်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမာခံပစ္စည်းတခုခုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထိုး၍အနိုင်ယူနိုင် သော၊ နေရာဖြစ်သည်။

'ခုနစ်'နှင့် 'ရှစ်'နံပါတ်ထိုးထားသောနေရာများကို လေ့လာ မှတ်သားလိုပါက တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ'၄'ကို သေချာစွာကြည့် ရှုပါ။



ပုံ(၄)

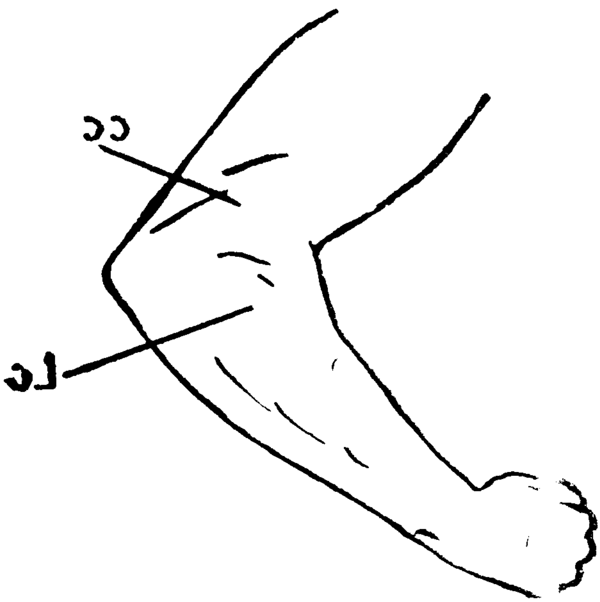
'ကိုး'နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော ချက်ကောင်းနေရာကိုကြည့်ပါ။ ၎င်းအကြောဆုံနေရာသည် အထိုး၊ အကိုင်၊ အဆွဲ၊ အညှစ်မခံနိုင်သည့် ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ လက်နက် ခုခု ကိုင်ထားသူကို၊ လက်နက်ချလိုလျှင်၎င်း၊ ပစ္စည်းတခုခုကိုင်ထ းသူကို လွှတ်ချစေလိုလျှင်၎င်း၊ သင်၏လက်မ လက်ညှိုးပေါင်း၍ 'ကိုး' နံပါတ်နေရာကို ထိုးညှပ်ဆွဲယူလိုက်ပါ၊ သင့်ရန်သူသည် နာကျင်လွန်း၍ သင့်အလိုဆန္ဒကိုလိုက်လျော အရှုံးပေးရပါလိမ့်မည်။

'တဆယ်' နံပါတ်ထိုး၍ ပြထားသော နေရာ ကို၊ လက်မဖြင့်ထိုး၍ အနိုင်ယူနိုင်သည့်ပြင် အနုလက်သီးဆုပ်ဖြင့်လည်း ထိုး၍တိုက်နိုင်သည်။ အမာခံပစ္စည်းတခုခုဖြင့် ထိုး ဆောင့်၍လည်း ရန်သူကို အရှုံးပေးစေနိုင်သည်။

F. 3.

‘တစ်ဆယ့်တစ်’ နေရာသည် လူသိနည်းသော ချက်ကောင်း နေရာတခုဖြစ်သည်။ ဓါးရိုး၊ တုတ်တို၊ ထီးရိုး၊ ခဲတန်၊ ဖေါင်တိန်စသည့် အမာခံပစ္စည်းများဖြင့် ရူးရူးစိုက်စိုက်ထိုးဆောင့်တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူနိုင်သောချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကို လက်ဖနောင့်၊ လက်ဝါးစောင်း၊ လက်မ၊ လက်သီး ချွန်များဖြင့် ထိုးဆောင့်၍၊ အနိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

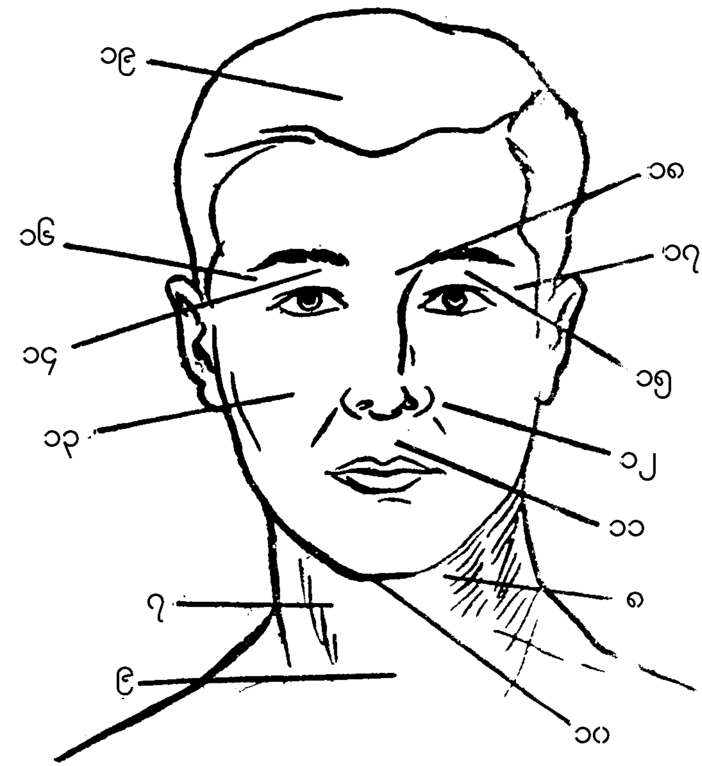
‘တစ်ဆယ့်နှစ်’ နေရာသည် **အကြောဆုံ** ချက်ကောင်းနေတခုဖြစ်သည်။ အနူလက်သီးဆုပ်ဖြင့်ရင်း၊ လက်သိုးချွန်ဖြင့်ရင်း၊ လက်မဖြင့်ရင်း၊ ထိုးလျှင်မခံနိုင်သော နေရာဖြစ်သည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခပ်ပြင်းပြင်း ခပ်ဆတ်ဆတ်ခုတ်လိုက်က လက်တခုလုံးမလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်အောင်၊ နာကျင်သွားလိမ့်မည်။ တုတ်၊ ဓါးအဖျားပိုင်းဖြင့် **‘ဆယ့်နှစ်’** နံပါတ်နေရာကို ရိုက်မိ၊ ထိုးမိသွားလျှင်၊ ရန်သူ့အဘို့ရှုံးခြေပေါ်ပြီး၊ သင့်အဘို့နိုင်ခြေ ပေါ်လာပေမည်။



ပုံ (၅)

မျက်နှာပေါ်ရှိချက်ကောင်းနေရာများ။

ရန်ဟူ၍ဖြစ်လာကြလျှင်မျက်နှာကိုသာ ဦးတည်၍ သဲသဲမဲမဲ ခုခံတိုက်ခိုက်တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းနေရာတဝိုက်တွင် ချက်ကောင်းနေရာများမည်မျှရှိသည်ကိုကားသိသူနည်းပါးလှသည်။ မျက်နှာပေါ်၌ တခုကောင်းနှစ်ခုကောင်း ချက်ကောင်းနေရာများကို သိသူများကလုံးဝမသိသူများကို အနိုင်ယူသွားတတ်ကြပေသည်။ မျက်နှာပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများကို အကုန်အစင်သိလျှင်မူကား ဘယ်မှာရှုံးနိုင်ပါမည်နည်း။



ပုံ(၆)

မျက်နှာ၊ခေါင်းနှင့် လည်ပင်း နေရာဘက်တွင် ရှိသော ချက်ကောင်းနေရာများကို ပုံ(၆)တွင်ကြည့်၍ လေ့လာပါ။

ခုနစ်နှင့်ရှစ်နေရာ။ လက်မဖြင့်ဖိ၍၊ လက်ချောင်းထိပ်လေးများဖြင့်ဖိ၍၊အနုလက်သီးဆုပ်, လက်သီးချွန်များဖြင့်ထု၍၊ ထိုး၍ တိုက်ခိုက်ခံနိုင်သည်။ထို့ပြင်ထိုနေရာများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်း ခုတ်၍ တိုက်ခိုက်ခံနိုင်ပေသည်။

ကိုးနံပါတ်နေရာ။ ခုနစ်,ရှစ်တွင် တိုက်ခိုက်ရန်ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း တိုက်ခိုက်ခံပါ။

တစ်ဆယ်နေရာ။ လက်မှ၄ သမားများ အလဲထိုးရန် ချိန်မှန်းသောမေးသီးဖျား နေရာဖြစ်သည်။ အမှာခံ ပစ္စည်းများဖြင့်ထိုးရန်, ဆောင့်ရန် ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သည်။

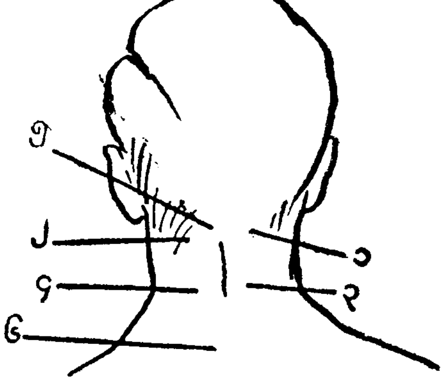
ဆယ့်တစ်နေရာ။ အပေါ်နှုတ်ခမ်း အလယ်နေရာဖြစ်သည်။ လက်မနှင့်ဖိ,လှန်ထိုးတွန်းရန် ချက်ကောင်းနေရာဖြစ်သည်။ အမာခံ ပစ္စည်းများနှင့်ထိုး၊ဆောင့်၍လည်း ခုခံရန်သင့်သော နေရာဖြစ်သည်။

ဆယ့်နှစ်နေရာ။ ၎င်းနေရာသည် လက်မသို့မဟုတ် လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိုးဖိ၍ ရန်သူအား အနိုင်ယူနိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။ အလွန်နာကျင်သော နေရာဖြစ်၍ အနည်းငယ်ထိရုံမျှနှင့် သင်အားအရှုံးပေးသွားလိမ့်မည်။

ဆယ့်သုံး, ဆယ့်လေး, ဆယ့်ငါး, ဆယ့်ခြောက်, ဆယ့်ခုနစ်, ဆယ့်ရှစ်, နေရာများ။

၎င်းနေရာများကိုလည်း အမာခံ ပစ္စည်းများ,ခန္ဓာ လက်နက်ဖြစ်သော လက်မ, လက်စောင်း, လက်ချောင်းထိုး, အနူလက်သီးနှင့် လက်သီးချွန်များဖြင့် အသုံးပြု တိုက်ခိုက်ရန်ကောင်းသော နေရာများဖြစ်ကြသည်။

ဆယ်ကိုးနေရာ။ ဤနေရာကို လက်ဝါးစောင်း, လက်သီးဆုပ်,များဖြင့် ထိုးရန်ခုတ်ရန်သင့်သည်။ အမာခံ ပစ္စည်းများကိုလည်း အလျဉ်းသင့်က အသုံးပြုရန်သင့်ပေသည်။



ပုံ(၇)

ဇက်ပိုးပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ

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

မိမိအား အန္တရာယ်အမှန်တကယ်ပြုနိုင်သည့် ကြောက်စရာကောင်းသော ရန်သူမျိုးကိုသာ ဤနေရာများကိုရွေး၍ တိုက်ခိုက်ပါ။

အသိအကျွမ်း သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ဖြစ်ကြသော ရန်ပွဲမျိုးတွင် ထိုနေရာများကို မတိုက်ခိုက်ပါနှင့်၊ စောင့်စည်းပါ။ ကိုယ့်အသက်ကိုလာလုသော ရန်သူလိုလူနှင့် သူများကို လိုက်လံ သတ်ဖြတ်နေသော၊ ရာဇဝတ်ကောင် လိုလူများကိုသာ ထိုညွှန်ပြထားသည့် ဇက်ပေါ်မှ ချက်ကောင်းနေများကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်ပါ။

အမာဖြင့်အပျော့ကိုတိုက်ခြင်း။

အားရှိသောခန္ဓာ လက်နက်များကို အမာဟုခေါ်ပြီး၊ အားနဲသောခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို အပျော့ဟုခေါ်ဆိုကြောင်း ရေးသားရှင်းလင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍၊ ရန်သူကို ရင်ဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်ရာ ခုခံကာကွယ်ရာ၌၎င်း၊ တိုက်ခိုက်တွန်းလှန်ရာ၌၎င်း၊ သင်၏ခန္ဓာလက်နက်များဖြင့် သူ၏အပျော့ပိုင်း ချက်ကောင်းနေရာများကို ချိန်မှန်းရွေးချယ် တိုက်ခိုက်ပါဟု အထူးမှာလိုသည်။

အမာ အမာချင်းမတိုက်နှင့်။

လက်သီးနှင့်ခေါင်းကို ထိုးခြင်းသည် အမာ-အမာချင်းတိုက်သည်ဟုခေါ်သည်။ထိုသို့တိုက်ခိုက်မိလျှင်လက်သီးလည်းနာပြီး၊ခေါင်းလည်းနာမည်ဖြစ်သည်။ တိုက်သူရော၊ခံသူပါ၊ နာကျင်ကြမည်သာဖြစ်၍၊ အမာ-အမာချင်းမတိုက်မိရန် သတိကြီးစွာထားကြရမည်။

အပြော့ဖြင့်အမာကို မတိုက်ခိုက်မိစေနှင့်။

အမာ-အမာချင်း မတိုက်ခိုက်မိအောင် သတိထားသလို၊ အပြော့နှင့်အမာကို မတိုက်ခိုက်မိစေရန်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။ ဥပမာ လက်ချောင်းကလေးတချောင်းဖြင့် ရန်သူ၏တတောင်သို့ သွား၍တိုက်ခိုက်လျှင် အပြော့ဖြင့်အမာကို တိုက်ခိုက်မိခြင်းဟုခေါ်သည်။ ထိုသို့တိုက်ခိုက်မိလျှင် မိမိ၏လက်ချောင်းကလေးသာ ကျိုး၍နာကျင်ပြီး ရန်သူ၏တတောင်ကား နာမည်မဟုတ်ပေ။

အပြော့ချင်းမတိုက်ခိုက်နှင့်။

မိမိ၏ ညှိုသကြီးနှင့် ရန်သူ၏ညှိုသကြီးကို ရိုက်ခတ်မိက၊ နှစ်ဦးစလုံးမသက်သာ၊ အလွန်နာကြလိမ့်မည်။ ထိုသို့သော [illegible]ခြင်းကို အပြော့အပြော့ချင်း တိုက်ခိုက်မိသည်ဟုခေါ်သည်။ မပြုလုပ်အပ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အမာဖြင့်အပြော့ကိုတိုက်ရမည်။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်မျိုကိုရိုက်ခြင်း လက်သီးဖြင့်ဝမ်းဗိုက်ကိုထိုးခြင်းများသည်၊ အမာဖြင့်အပြော့ကိုတိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဥပမာအရ၊ မိမိ၏အမာဖြင့် ရန်သူ၏အပြော့ကို ရွေးချယ်ချိန်ဆ၍ တိုက်ခိုက်ခုခံပါ။ မိမိ၏အမာဖြင့် ရန်သူ၏အမာနေရာကို၎င်း, မိမိအပြော့နေရာဖြင့် ရန်သူ၏အမာနေရာကို၎င်း၊ မတိုက်ခိုက်မိအောင် အထူးပင် သတိပြုပါ။

ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်တတ်ရန်ညွှန်ပြသည့်စံပြဇယား။

စာဖတ်သူတို့ရန်အမျိုးမျိုးကို ချက်ကောင်းနေရာ ရွေးချယ်၍ အလွယ်တကူခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် မှတ်စုသဘော၊ ထုတ်နုတ်၍ တဘက် စာမျက်နှာတွင်၊ ပေးထားပါသည်။ သေချာစွာ ဂရုပြု၍၊ ကြည့်ရှုပါ၊ လေ့လာပါ၊ အသုံးပြုပါဟု ညွှန်ကြား လိုပါသည်။

လေ့လာရာ၌ ရန်ပြုချက်အမျိုးအစား၊ ချိန်မှန်းခုခံရမည့် ရန်သူ၏ ချက်ကောင်းနေရာ၊ သင်ကအသုံးပြုရမည့် အမာပိုင်းခန္ဓာလက်နက်ဟူ၍ ရှင်းလင်းစွာခွဲခြား တင်ပြထားပါသည်၊ ထိုသို့ခွဲခြားတင်ပြထားသည့်အတိုင်းလေ့လာရန်နှင့်လိုက်နာရန် ထပ်မံနှိုးဆော် တိုက်တွန်းပါသည်။

[illegible]	ရန်အမျိုးအစား	သင်က တိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူ့ ချက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ခန္ဓာလက်နက်
၁	က။ ရှေ့မှ ဖက်ဖမ်း ဆွဲညှစ်ထား၍ လူချင်းပူးကပ်နေသည့်အခါ။ ခ။ နောက်မှ ဖက်ဖမ်းဆွဲညှစ်ထား၍ လူချင်းပူးကပ်နေသည့်အခါ။	ငွေကြား	ဒူးဖြင့်တိုက်ပါ ဖနောင့်ဖြင့် ကန်ဆောင့်ပါ လက်ဖြင့်ညှစ်ပါ
၂	က။ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း ခ။ ဆံပင်ဆွဲခြင်း ဂ။ ရှေ့မှနေ၍ ဆွဲကိုင်ချုပ်နှောင်ရန်ကြိုးပမ်းခြင်း	မျက်လုံး	လက်ချောင်း က လေးများဖြင့်ထိုးပါ လက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးပါ အနူလက်သီးချုပ်ဖြင့် ထိုးပါ လက်ခနှင့်မိ ထိုးပါ
၃	က။ လက်နက်ကိုင်ရန်သူကို လက်နက်ချရန် ခ။ လူတဦးကို လည်ညှစ် အသေသတ်နေခိုက် နောက်မှ ဝင်၍ ကယ်ခြင်း	နားအုံတဝိုက်	လက် ဝါး စောင်းဖြင့်ပုတ်ပါ။ လှန်တွန်းချပါ။

အမှတ်စဉ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်ကတိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူ့ချက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့် သင်၏ အမာပိုင်း ခန္ဓာလက်နက်
	ဂ။ ရှေ့မှ ဂျိုင်းအောက်ကနေ၍ ဖလျှိုက်ထားခြင်း ဃ။ နောက်မှဂျိုင်းအောက်က လျှိုဖက်ထားခြင်း။		လက်မနှင့် ထိုးဖွဲ့ပါ
၄	က။ စော်ကားရန် ရှေ့မှ ဝင်လာသူ ခ။ လူချင်း ပူးကပ်ရန် ကြိုးပမ်းသူ	မေးစိ	လက်ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းပါ ခုတ်ပါ၊ လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ၊ ခုတ်ပါ
၅	က။ လည်ပင်း ညှစ်၍ ထားခြင်း ခ။ လက်တဘက်ကို လာဆွဲ၍ မိမိ၏ လက်တဘက်က လွတ်နေသည့် အခါ။ ဂ။ ဆံပင်ကိုဆွဲ ထားခြင်း ဃ။ ဂျိုင်းအောက်မှ နေ၍ ခါးကို ရှေ့မှ ဖက်ထားခြင်း	လည်မျို	လက်ဖနောင့် ဖြင့် တွန်းပါ၊ လက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးပါ လက်စောင်း လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိုးပါ၊ လက်မဖြင့် ထိုးပါ လက်မနှင့် လက်ညှိုးပူး၍ ထိုးပါ၊

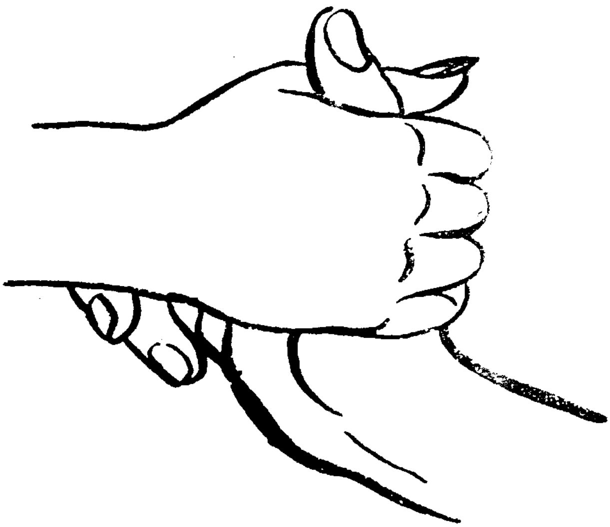
ပုံစံနံပါတ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်က တိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူ၏ ချက်ကောင်းနေရာ	သင် အသုံးပြုရမည် သင်၏ အမာပိုင်း ခြေလက်နက်
၆	က။ လည်ပင်းကိုညှစ်ထားခြင်း ခ။ ရှေ့မှ လူ ကိုမဲပြီး ညှင်းပမ်းနေခိုက် မိမိက ဝင်၍ကူခြင်း ဂ။ ရန်သူ၏ လက်မှ လက်နက်ကို အကျချရာ၌ အခက် အခဲ အကြိတ် အနယ် ဖြစ်နေခြင်း၊	လည်ပင်း ဘေးနှစ်ဘက် နှင့် ဇက်	လက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ၊ လက်သီးဒွန်ထိုးပါ၊ အနူလက် သီးဆုပ် ထိုးပါ၊ လက်မြှောင့်ထိုးပါ၊
၇	က။ ရှေ့လူကိုမဲ၍ ညှဉ်းပမ်းနေစဉ်နောက်မှ ဝင်၍ ကူခြင်း ခ။ ရန်သူ ကို ကျော နောက်မှ နေ၍ဖမ်း ထားစဉ် ရုန်းကန် နေခြင်း။	ကျောကုန်းရှိ ကျောက်ကပ် နေရာ	အနူလက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထိုးပါ တံတောင်ဖြင့်ရိုက်ပါ
၈	က။ ရှေ့မှ ရန်ပြုရန်ဝင် လာခြင်း၊ ခ။ ရှေ့မှဖက်ထားခြင်း ဂ။ တဦး တယောက်ကို မဲ၍ညှဉ်းပမ်းနေစဉ် မိမိက ကြားမှ ဝင် ကယ်သည့် အခါ၊	ဒူးနှင့် တကောက် ခွက်	ခြေဖျားစောင်းဖြင့် ကန်ပါ နင်းပါ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကန်ပါ နင်းပါ

ပညာခန်းအမှတ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်ကတိုက်ခိုက်ရမည့်ရန်သူ့ချက်ကောင်းနေရာ	သင်အသုံးပြုရမည့်သင်၏အမာပိုင်းခန္ဓာ လက်နက်
၉	က။ ရှေ့မှ ဝင်၍ဘက်ဘမ်းချုပ်နှောင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ ခ။ ရှေ့မှ ရိုက်နှက်ထိုးခုတ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊	ညိုသူကြီး	ခြေဦးဖြင့် ထိုးကန်ပါ ခြေဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်ကန်ပါ ဆောင့်နင်းပါ
၁၀	က။ ရှေ့မှ တင်းတင်း ကျုတ်ကျုတ် ဘက်ထားခြင်း ခ။ နောက်မှ တင်းတင်း ကျုတ်ကျုတ် ဘက်ထားခြင်း ဂ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဆွဲခေါ်ခြင်း။	ခြေဖမိုး	ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် နင်းပါ- ပေါက်ပါ။ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် နင်းပါ
၁၁	က။ ရန်သူ၏ လက်နက်အကျချရန်နှင့် ခ။ ရန်သူနောက်ထပ်ရန်မမူနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍-	တတောင်ဆစ်	လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးဖြင့်ဖိပါချိုးပါ လက်ဖျံဖြင့် ရိုက်ချိုးပါ ဒူးတင်၍ဖိချိုးပါ ခြေဖနောင့် ဆောင့်ကန်ပါ ချိုးပါ။

အမှတ်စဉ်	ရန်အမျိုးအစား	သင်က တိုက်ခိုက်ရမည့် ရန်သူ့ချက်ကောင်းနေရာ	သင့် အသုံးပြုရမည့် အမောင်း ဓနွာ လက်နက်
၁၂	က။ ဆံပင်ဆွဲခြင်း ခ။ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း ဂ။ ဖက်ဖမ်းဆုပ်ကိုင်ခြင်း ဃ။ လက်နက် ကိုင် ထားခြင်း	လက်ကောက်ဝတ်	လက်ဝါးစောင်းနှင့်ခုတ်ပါ။ လက်ဝါးဖြင့် ခမ်းပိတ်ရိုး လှည့်ပင်ပါ။ လက်ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းလှန်ချိုးပါ
၁၃	က။ ရှေ့ကနေ၍ပွေ့ဖက်ဖမ်းချုပ်ထားခြင်း ခ။ လူချင်း နီးကပ်ရန်ကြိုးပမ်းနေခြင်း	နှာခေါင်း	လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ၊ လှန်တွန်းလျှင် လက်မဖြင့်ထိုးဖို့ပါ
၁၄	က။ ရှေ့မှ ဝင်ပွေ့ ဖက်ဖမ်းချုပ်ထားခြင်း ခ။ လူချင်း နီးနီးကပ်ကပ် သတ်ပုတ်နေခိုက်ဖြစ်ခြင်း	ရင်ဝ	လက်သီးဖြင့် ထိုးပါ၊ သထောင်ဖြင့် ခုတ်ပါ၊ လက်ဖနောင့်ဖြင့်တွန်း ခေါင်းဖြင့် တိုက်ပါ။

ချက်ကောင်းကိုရွေးချယ်တိုက်နည်း ၁။

လက်မကိုလှန်ချိုးခံရကလက်တခုလုံးလွှတ်နိုင်မည်မဟုတ်၊ ရန်သူ့
လက်မောင်းကိုချိုးရန်မလွယ်သော်လည်း လက်မတချောင်းကိုပုံ (၈)
ကဲ့သို့ လက်ချောင်းငါးချောင်း အားဖြင့်လှန်ချိုးရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်။



(ပုံ ၈)

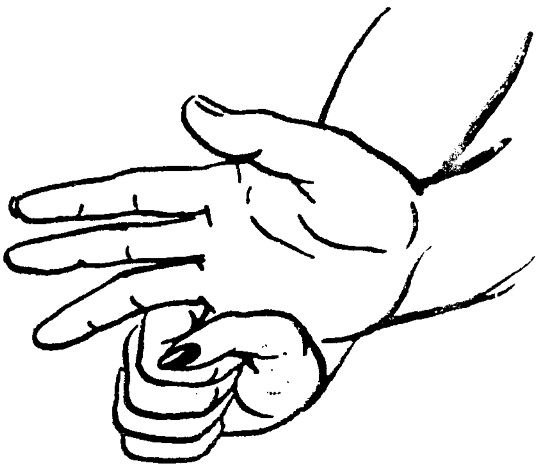
မိမိအားဘက်ဘမ်း ချုပ်နှောင်ဘမ်းဆီးသော သူ၏ ကိုင်အား ဖမ်းအားသည် လက်မအပေါ်တွင်ရှိသည်၊ လက်မသည် ကိုင်အား၏အခရာဖြစ်နေသည်။ ရန်သူ၏လက်မ-နာနေလျှင်သင့်ခေါင်းတောမ်း၍လည်း မရ ကိုင်၍လည်းမရ ထိုး၍လည်းမရပေ၊ သို့ကြောင့် ရန်သူ့လက်မကို ဆွဲဆုပ် လှန်ချိုးတတ်အောင် မှတ်သားထားပေါ၊ လေ့ကျင့်ထားပေါ။ ရန်သူ့ခေါင်းကိုလုလိုလျှင်၎င်း ရန်သူကသင့်အား ဘက်ဘမ်းချုပ်နှောင် ထားလျှင်၎င်း သူ၏လက်မကိုပုံ (၈) ကဲ့သို့လှန်ချိုးနိုင်ပေါ။

ချက်ကောင်းကိုရွေးချယ်တိုက်နည်း ၂။

လက်သန်းဆွဲလှန်ချိုးနည်း။

လက်ချောင်းကလေးများအနက် လက်သန်းသည် အချိန့်ဆုံး အသေးဆုံးအငယ်ဆုံးဖြစ်သည်၊ လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးဆုပ်ထားလျှင် အားရှိပြီးတချောင်းစီ သီးခြားရှိနေသည့်အခါတွင် အားမရှိပေ။ ၎င်းအချက်များကို သဘောပေါက်ထားရန် လိုပေသည်။

ဆွဲသူ,ဘက်သူ,ညှစ်သူ,ပစ္စည်းလုသူများကို ပုံ (၉) ကဲ့သို့လက်သန်းကလေးများကို လှန်ချိုး၍ခုခံပါ။ သင့်ထက်မည်မျှ အားအင်သာသူဖြစ်စေကာမူ သင့်အားအရှုံးပေး၍ သွားရပါလိမ့်မည်။

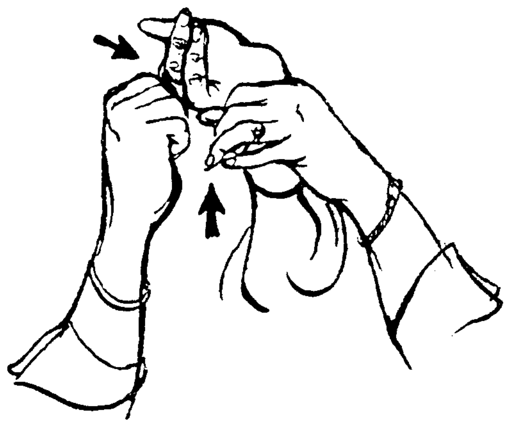


ပုံ (၉)

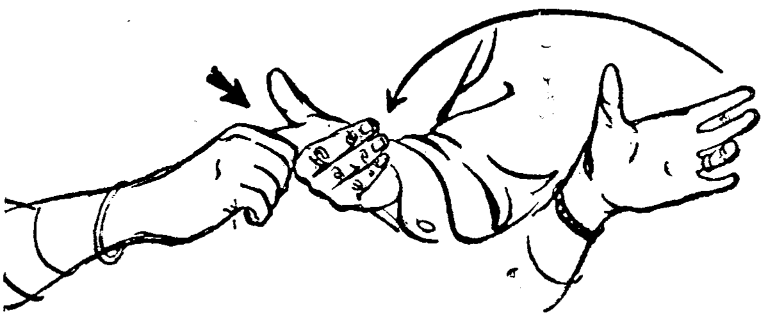
သင့်လက်ကိုဆွဲသူ
သင့်ခါးကိုလာဘက်သူ
သင့်ပစ္စည်းကိုလာလုသူ
သင့်ဆံပင်ကိုဝင်ဆွဲသူ
သင့်လက်နက်ကို အားပြိုင်လုသူအား
အခြားရှေ့ရှေ့ဝေးဝေးတွေးမနေဘဲ
ပုံ (၉) ကဲ့သို့ လက်သန်းက ဓားလေး တ
ချောင်းကို သာ သွန် ချိုး လိုက်ပါ။
သင်အနိုင်ရသွားပါလိမ့်မည်။

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၃။

ဘက်ခြင်း,ဘမ်းခြင်း,ဆွဲကိုင်ခြင်း,အားပြိုင်၍လုခြင်းများပြုသည့် အခါတွင် လက်ချောင်းကလေးများအားနှင့် ပြုလုပ်ရပေသည်။ ၎င်း လက်ချောင်းကလေးများကို နာကျင်အောင်, ကျိုးပဲ့အောင်ပြုလုပ်ရန် မခက်ခဲ လွယ်ကူပေသည်။ လူတယောက်အား အလဲထိုးရန် အကျိုးချိုးရန်ခက်သော်လည်း သူ၏လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန် ချိုးပစ်ရန် လွယ်ကူပေသည်။သို့ဖြစ်၍ တဖက်စာမျက်နှာတွင် ပြထား သော လက်ချောင်းကလေးများ ဆွဲဖြုံ၍ချုံခံပုံချုံခံနည်း နှစ်ခုကို စာဖတ် သူ **သင့်ဘာသာ**ပေါက်အသုံးပြုနိုင်စေရန် တင်ပြလိုက်ပါသည်။



ပုံ (၁၀)
လက်ညှိုးလက်သန်း ဆွဲဆန့်ချိုးနည်း



ပုံ (၁၁)
လက်ညှိုး၊ လက်သူကြွယ်ဆွဲဖြန်နည်း

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၄။

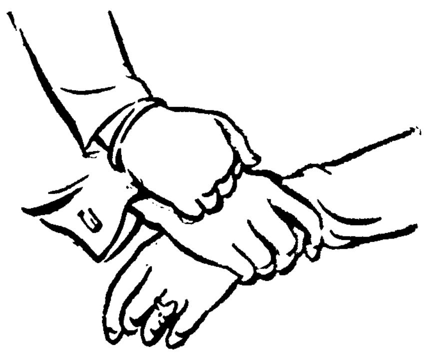
လက်ကိုလာဆွဲသူ, ကိုင်သူ, ချုပ်သူအား လက်မကိုလှန်ချိုးခုခံနည်း, လက်သန်းကိုလှန်ချိုးခုခံနည်း, လက်ချောင်းများကို ဆွဲဖြုပစ်နည်း, လှန်ချိုးပစ်နည်းများ သင်ကြားပြသခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

တခါတရံ ရန်သူကဆုပ်အား....ညှစ်အား ကောင်းမွန်နေ၍ လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန်ချိုးရန်ငှင်း, ဆွဲဆုတ်ပစ်ရန်ငှင်း, ဆွဲဖြုပစ်ရန်ငှင်း အခက်အခဲတွေ့ရတတ်ပေသည်။ ထိုလိုအခက်အခဲတွေ့ရသည့်အခါမျိုးဘွင် လက်ချောင်းကလေးများကို ဆွဲလှန်ချိုးပစ်မည့်အစား ဆွဲကိုင်သူလက်၏ လက်ခုံအကြောဆုံချက်ကောင်းနေရာများကိုလက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးခြင်း, အနူလက်သီးဆုတ်ဖြင့်ထိုး၍ဘိုက်ခိုက်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

လက်သီးချုန်ဖြင့်
ထိုးနည်း

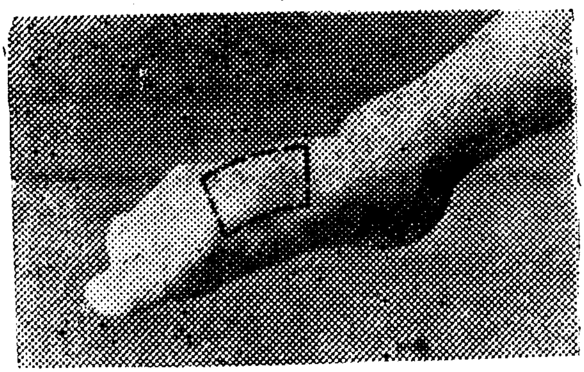
ပုံ (၁၂)

အနူလက်သီးဆုံတ်ဖြင့်
ထိုးနည်း



ပုံ (၁၃)

ချက်ကောင်းရွေးချယ်တိုက်နည်း ၅။



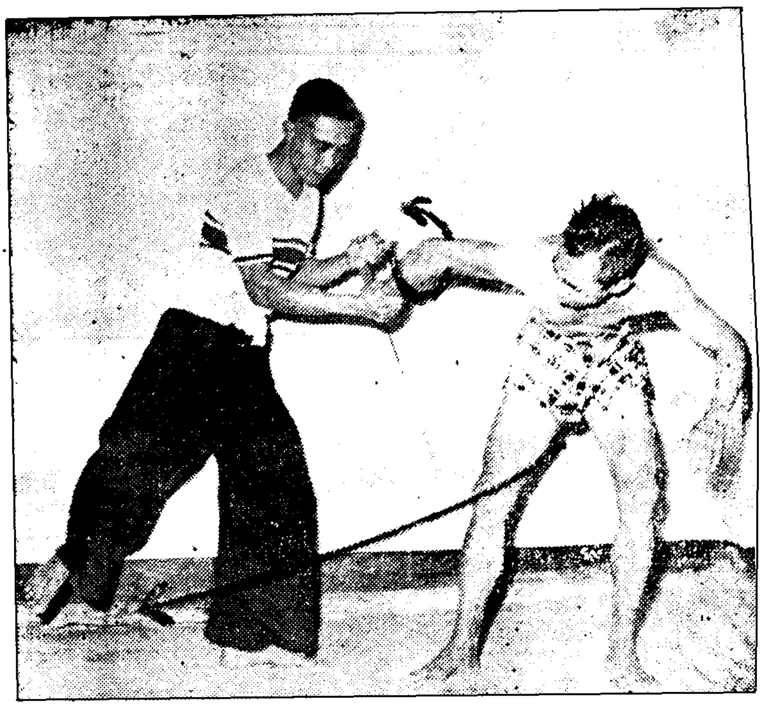
ပုံ ၁၄

ငွကြားခြေခတ်၍လက်နက်လုနည်း

ဓါးကိုင် ရန်သူနှင့်လူချင်းပူးမိသွား၍ ဓါးကိုလုသည့်အခါ အလွယ်တကူနှင့် ချောချောမောမော ရချင်မှရပေလိမ့်မည်။ ချောချော မောမော အလွယ်တကူလု၍မရသည့်အခါ ပုံ ၁၄ (က) အတိုင်း ငွ ကြားကိုခတ်လိုက်ပြီးမှ ပုံ ၁၄ (ခ) ကဲ့သို့ ခြေဆုတ် လက် လိမ်ချိုးပြီး လက်နက်ကိုအရလုလျှင် အလွယ်တကူရရှိလာပါလိမ့်မည်။

ခြေနှင့်ခတ်သည့်အခါ ပုံ ၁၄-ခြေပခုံပေါ်တွင်အမဲစက်ပြထား သည့် နေရာနှင့်ခတ်ပါ။

ပုံ ၁၄ က



ပုံ ၁၄ ခ

ဓါးကိုင်လက်ကို ဖမ်းကိုင်ထားပြီး ပုံ ၁၄ (က) ကဲ့သို့ခတ်ပါ၊
ခတ်ပြီး ပုံ၁၄ (ခ) ကဲ့သို့ညာခြေဆုတ် လက်လိမ်၍လက်နက်ကိုလုပါ။

အခန်း ၁ - တွင် အားနည်းသောအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ အကြောင်းကို အဓိကထား၍ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ အားနည်းသော အင်္ဂါအစိပ်အပိုင်းများ (ဝါ) အပြော့နေရာများ (ဝါ) ချက်ကောင်းနေရာများကို ဗန်တိုဗန်ရှည် သမားများသိထားရန် အထူးလိုအပ်ပါ၏။ သို့သိထားမှ မိမိ၏ပြိုင်ဘက်....မိမိ၏ ရန်သူကိုယှဉ်ပြိုင်ခုခံတိုက်ခိုက်ရသည့်အခါတွင် ၎င်းချက်ကောင်းနေရာများကို တိုက်ခိုက်ရန် သဘောပေါက် အကွက်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်သည့်အခါ ချက်ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ခိုက်ရန် သဘောပေါက်ရုံမက ရန်သူကမိမိ၏ချက်ကောင်းနေရာများကို မတိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ကြိုတင်သတိရှိကြဘို့ လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ကြစေရန် စာရေးသူကရည်ရွယ်၍ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ။

အပိုင်း ၃။

အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်များ

အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်များ

မွေးသန္ဓေပါ ခန္ဓာလက်နက်

အချို့ကအဖော် အားကိုးဖြင့်ရဲ၏၊ သတ္တိရှိ၏။ အချို့က လက်နက်အားကိုးဖြင့်ရဲ၏၊ သတ္တိရှိ၏။ ထိုသူများအဘို့ အဖော်မရှိသည့်အခါ လက်နက်မရှိသည့်အခါ၊ သတ္တိကြောင်နိုင်၏၊ ကြောက်စိတ်ဝင်နိုင်၏.... အခက်တွေ့နိုင်၏။ လူအဖော်သည်နေရာတကာ အချိန်မရွေးလိုက်၍ မစောင့်ရှောက်နိုင် လက်နက်အဖော်ကိုလည်း သွားလေရာရာသို့ နေရာမရွေးယူဆောင်သွားနိုင်သည်မဟုတ် မိမိနှင့်အရိပ်ပမာ ထက်ချပ်မကွာနေရာမရွေး, အချိန်မရွေးလိုက်ပါ စောင့်ရှောက်နိုင်သည့်လက်နက်များမှာ မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်များဖြစ်သည်။

မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်သည် အခြားမဟုတ် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အားရှိသောအင်္ဂါ အစိပ်အပိုင်းများပင် ဖြစ်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၌....

ဓားကဲ့သို့အားထားရသော **လက်ဝါးစောင်း** တုတ်ကဲ့သို့ အားထားရသော **တံတောင်နှင့်လက်ဖျန်** တူတချောင်းကဲ့သို့ လည်ခစောင်းအောင် ထုနှိုင်ရိုက်နိုင် တိုက်နိုင်သော **လက်ဖနောင့်, လက်သီး, ဒူး, ခြေဖနောင့်....**

စူးကဲ့သို့ထိုး၍ ကာကွယ်ခုခံနိုင်သော **လက်စောင်းလက်ချောင်းကလေးများ** ရှိနေသည်ကို သင်သတိပြုမိပါရဲ့လား .... ဆိုခဲ့သည့် ခန္ဓာအစိပ်အပိုင်းများသည် ခံနိုင်ရည်လည်းရှိ မာလည်းမာ....အားလည်းကောင်းသဖြင့် သဘာဝကပေးထားသော လက်နက်များ ဟုလည်း ခေါ်သည်၊ မွေးသန္ဓေပါ လက်နက်များဟုလည်းခေါ် သည်။

အဖေါ်ကြီးကိုးယောက်

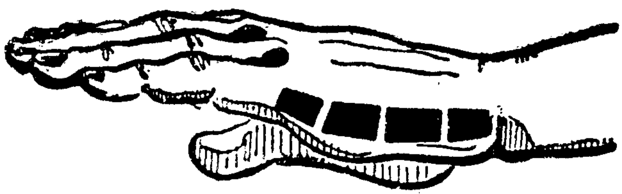
ဇန်တိုဇန်ရှည်သမား သင်သည်တယောက် ထီးထီး ရှိသည် မဟုတ်၊ သင့်အားအမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်နေသည့် သက်တော်စောင့် အဖေါ်ကြီး ကိုးယောက်ရှိပေသည်။ ၎င်းသက်တော်စောင့်အဖေါ် ကြီးကိုးယောက်သည် သင်သွားလေရာရာသို့ နေ့ရာမရွေး .... အချိန် မရွေးသင်နှင့်ထပ်ချပ်မကွာပါပြီးသင့်အားစောင့်ရှောက် ကာကွယ်ရန် အသင့်ရှိနေကြပေသည်။

ရင်းတို့၏အမည်များမှာ

၁။ လက်ဝါးစောင်း
၂။ လက်ဖနောင့်
၃။ တတောင်
၄။ ဒူး
၅။ ခြေဖနောင့်
၆။ ခြေဝါးစောင်း
၇။ ခေါင်း
၈။ လက်သီး
၉။ လက်စောင်း တို့ဖြစ်သည်။

အဖေါ်ကိုးယောက်နှင့် ခုခံပါ၊တိုက်ခိုက်ပါ၊အားကိုးပါ၊ သူတို့ကိုမမေ့မထားပါနှင့်။

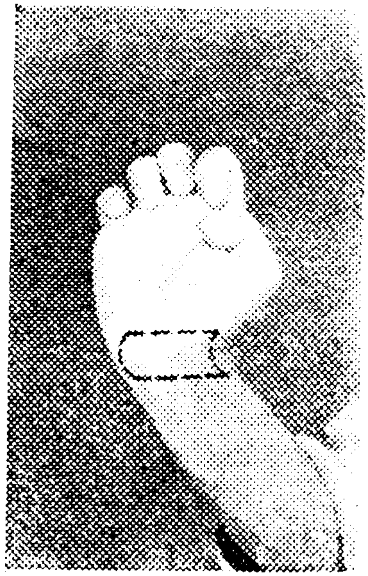
ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း



ပုံ(၁၅)

လက်သန်းဘက်ကလက်ဝါး၏စောင်းဖြင့် (ပုံ၁၅-ကိုကြည့်ပါ) ကာကွယ်ခုခံသည့် လက်ဝါးစောင်းနည်းများ ဇန်တိုပညာတွင်အတန်ပင်များပေသည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာနိုင်, ခုတ်နိုင်, ရိုက်နိုင်တားနိုင်သည်၊ လက်ဝါးစောင်းအကျင့်ကောင်းသူ၏ လက်သည်တုတ်ကဲ့သို့မာသည်။ အုပ်နီခဲကိုဂရင်း၊ ပျဉ်ပြားကိုဂရင်း ကျိုးအောင်ရိုက်နိုင်ခုတ်နိုင်ကြသည်။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ရန်သူကို မေ့အောင်လည်း ခုတ်နိုင်၏။ လဲအောင်လည်းရိုက်နိုင်၏။ ကျိုးအောင်လည်း ချိုးနိုင်၏။ ရန်သူလက်နက်ကိုလည်း အကျချနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် လက်ဝါးစောင်းသည်ခန္ဓာလက်နက် ၁ ဖြစ်လာ၏။ အလေ့အကျင့်ကောင်းရန် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ရန်သာလိုအပ်ပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၂။ လက်ဖနောင့်

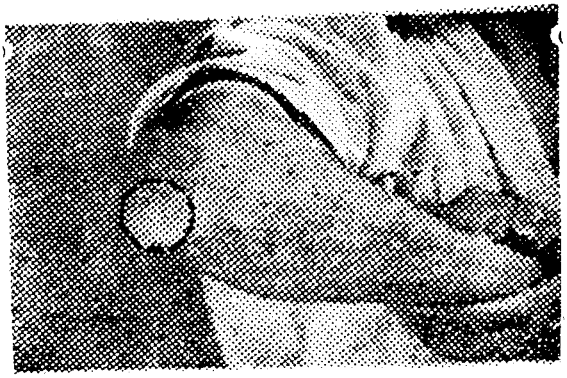


ပုံ (၁၆)

လက်ဝါး၏ အောက်ပိုင်းတွင် အစက်ကလေးများဖြင့် လေးထောင့် ပုံသဏ္ဍာန်ပြထားသောနေရာသည် ခံနိုင်ရည်အရှိဆုံး, အမာဆုံး, အားအရှိဆုံးနေရာဖြစ်သည်။ မြေပါးပြင်းပုံသဏ္ဍာန်ထား၍ ရန်သူ့အားတိုက်ခိုက်ခုခံရသဖြင့် မြွေဟောက်ပါးပြင်း လက်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

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

ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်



ပုံ (၁၇)

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

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

ခန္ဓာလက်နက်၄။ ဒူး

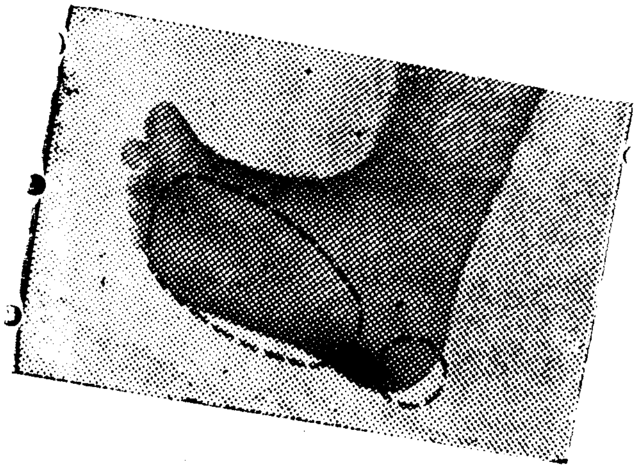
ပုံ (၁၈)

လက်သီးနှင့် တ ချက် ထိုးမိသည်ထက် ဒူးနှင့် တချက် တိုက်မိသည်က ပို၍အထိနာသည်။ ပြင်းထန်းသည်။ သူရ ေးနီးနီးကပ်ကပ်လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရသော ရန်ပွဲမျိုးတွင် ခန္ဓာလက်နက်၄ (ဒူး) ကိုမှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးချတတ်လျှင် ရန်ပွဲကိုအမြန်ဆုံး သ ာအနိုင်ဖြင့် အဆုံးသတ်နိုင်လိမ့်မည်။

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

F. 5.

ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်, ခြေဖဝါး

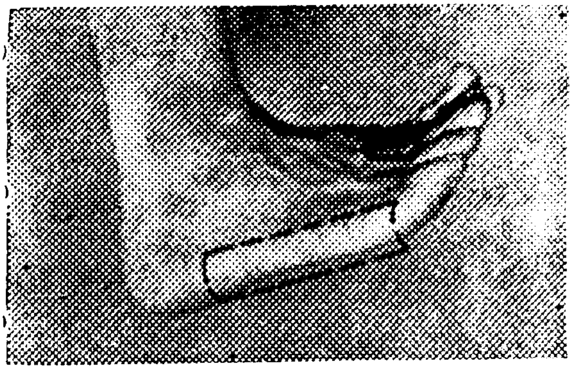


ပုံ (၁၉)

ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာတွင် ဖနောင့်ကိုအားထား၍ တိုက်ခိုက်ခုခံနည်းများရှိလေသည်။ လက်ဖနောင့်ကို အားထားသကဲ့သို့ ခြေဖနောင့်ကို အားထားရသည့်နည်းများရှိ၏။ အမဲစက်ဝိုင်းထားသော ဖနောင့်နေရာသာမက ခြေဖဝါးရှေ့ပိုင်းနေရာသည်လည်း အားရှိသောနေရာဖြစ်၍ ခုခံရန်နှင့်တိုက်ခိုက်ရန် အသုံးပြုကြပေသည်။

ဖနောင့်နင်း, ဖနောင့်ဆောင့်, ဖနောင့်တား, ဖနောင့်ပေါက်, ဖနောင့်ဖိနည်းများ စုံလင်အောင် တတ်ထားမှသာ၊ ဗန်တိုသမားကောင်းပီသမည်ဖြစ်၍ သေချာသင်ကြား လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်း



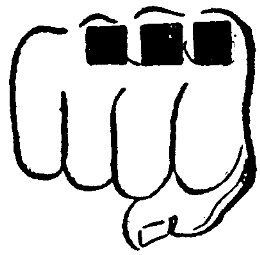
ပုံ(၂၀)

ခြေဖဝါးစောင်းဆောင့်နည်း, ကန်နည်း, နင်းနည်း, ဖယ်နည်း များဖြင့် ခုခံတတ်လျှင် ရန်သူ ၃-၄-ဦး သင့်အနားကပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ခြေဖဝါးစောင်းသည်လည်း လက်ဖဝါးစောင်းကဲ့သို့ သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည်သမားများ အားထားကြသည်ဖြစ်၍ ခန္ဓာလက်နက် ၆ အနေနှင့် အရေးရှိလျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန်တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၇။ ခေါင်း

ခေါင်းတိုက်-ခေါင်းရိုက်-ခေါင်းဆောင့်-ခေါင်းဆတ်-ခေါင်းခွေ့-ခေါင်းဖွေ့နည်းများဗန်တိုဗန်ရှည် ပညာ၌ ရှိပေယည်။ ဗန်တိုအမာပိုင်းပညာရပ်ဖြစ်သော မြန်မာလက်ဝှေ့သတ်ပုတ်သည့်အခါ၌ ဆိုခဲ့သည့်ဦးခေါင်း အသုံးပြုသည့်နည်းများ အတော်အတန်အသုံးပြုသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေမည်။ခြေမအားလက်မအား ကြုံတွေ့ရသည့် အနီးကပ်ရန်ပွဲများတွင် ဦး ခေါင်းနှင့် တိုက် ခိုက် နည်းသည် များစွာ အရာရောက်အသုံးဝင်ပေသည်။သို့ကြောင့် ခန္ဓာလက်နက် ၇ ဖြစ်သော ဦးခေါင်းအသုံး ပြုနည်းများကိုတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာ့လက်နက် ဂ။ လက်သီး

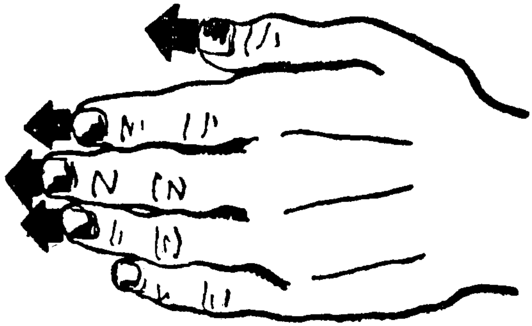


ပုံ(၂၁)

ရန်ဖြစ်လျှင် လက်သီးကို အားထားကြသူများသည် သို့ရာတွင် လက်ဝှေ့ ဆည်းပူးသူများမှအပ လက်သီးဆုပ်ပုံ ထိုးပုံများကို စနစ်တကျ သိရှိနားလည်ကြသူများမဟုတ်ပေ။

ဗန်တိုပညာတွင် လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်း အမျိုးမျိုးအစားစားရှိလေသည်။ လက်သီးဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်း ကွဲပြားသလို ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံဝင်နည်းများသည်လည်း တခုနှင့်တခု မတူညီကြပေ။ သို့ကြောင့်လက်သီးဆုပ်ပုံ မျိုးစုံဖြင့် အသုံးချပုံ ချနည်းများကို ဗန်တိုဗန်ရှည်သမားတယောက်ဖြစ်သော သင့်အတွက် လေ့လာသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားရန်လိုပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး



ပုံ (၂၂)

လက်ချောင်းကလေးများသည်၊ တခုချင်း အနေနှင့် ချိနဲ့သော်လည်း၊ ပူးကပ်စုစီး၍တိုက်ခိုက်သည့်အခါ ချိနဲ့ခြင်းမရှိတော့ဘဲ၊ အားကောင်း၍လာပြန်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့်ပုံ (၂၂) ကဲ့သို့ ပူးစု၍ထိုးခြင်းကို**လက်စောင်းထိုး**သည်ဟုခေါ်သည်။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ သုံးချောင်းအားနှင့် စုယူ၍ ထိုးခြင်းကိုလက်စောင်းထိုးသည်ဟုခေါ်သည်။ လက်စောင်းထိုးသည့်အခါ၊ ရန်သူ၏ အမာနေရာများကိုမထိုးဘဲ အပြော့နေရာများကိုသာ ထိုးတိုက်ကြရမည်။ လိုအပ်သည့်အချိန်၌ လိုအပ်သလိုအသုံးပြုနိုင်ပါက ခန္ဓာလက်နက် (၉) ဖြစ်သော၊ လက်စောင်းထိုးနည်းသည် ရန်သူအားဓါးဖြင့်ထိုးဘိသကဲ့သို့ စူးရှနာကျင်စေပေသည်။

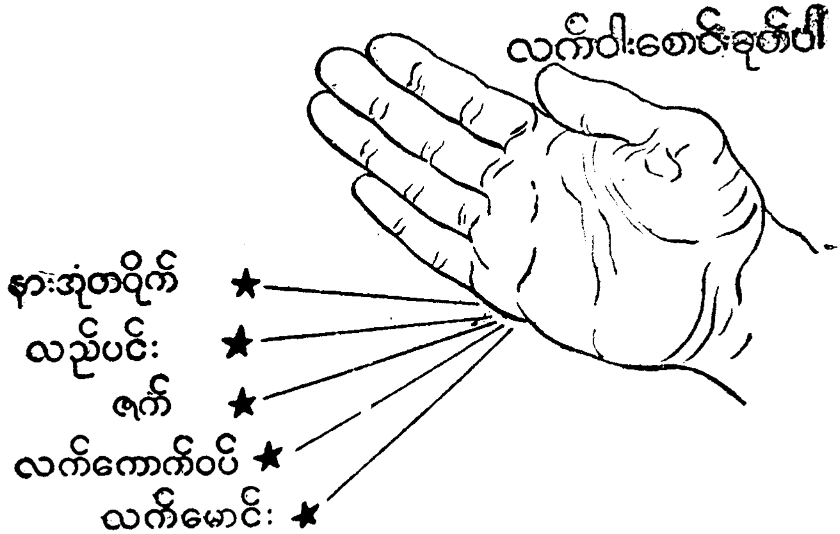
ခန္ဓာလက်နက် (၁) လက်ဝါးစောင်း
အသုံးပြုပုံ ပြနည်းများ

ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း

လက်သန်းဘက်မှ လက်ဝါး၏စောင်းဖြင့် ကာ၍ရင်း၊ ရိုက်၍ရင်း၊ ခုတ်၍ရင်း ခုခံတိုက်ခိုက်သောနည်းများကို ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်းနည်းများဟု ခေါ်သည်။ ဗန်တိုပညာများ၌ လက်ဝါးစောင်းခုတ်တတ်ရန်၊ လက်ဝါးစောင်းကာတတ်ရန်၊ လက်ဝါးစောင်း ရိုက်တတ်ရန် အထူးလိုပေသည်။ တတ်သိကျွမ်းကျင်မှ ရန်သူကိုကောင်းစွာ ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ပေမည်။

ဓါး လက်နက်ကိုင်ဆောင်၍၊ မိမိကို ခုတ်ရန် ဝင်လာသူ တဦး အား လက်ဝါးစောင်း ကောင်းသူ တယောက်အဘို့ မိမိလက်ထဲ၌ တုတ်ဓါးလက်နက်မပါသော်လည်းလက်ဝါးစောင်းဖြင့်၊ရန်သူ၏လက်နက် အကျချလိုက ချနိုင်၏။ ရန်သူ လဲပြို ကျိုးပဲ့သွားအောင်လည်း ပြုစွမ်းနိုင်၏။ရန်သူ ဆက်လက် မတိုက်ခိုက် နိုင်အောင်လည်းလက်ဝါး စောင်းဖြင့် ကာကွယ် တားဆီးထားနိုင်၏။သို့ဖြစ်၍ လက်ဝါးစောင်း ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်အောင် စံနစ်တကျ သင်ကြား လေ့ကျင့်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုပေသည်။

လက်ဝါးစောင်းခုတ်ကောင်းသည့်နေရာများ



ပုံ(၂၃)

လက်ဝါးစောင်းသည် အားရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တခုဖြစ်သည့်အပြင် ၁။ နံပါတ် ခန္ဓာ လက်နက်လည်း ဖြစ်သည် ဟု ရှင်းလင်းရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ ရန်သူနှင့်ရင် ဆိုင်ရသည့်အခါတွင်၊ ရန်သူ၏ချို့နဲ့သောနေရာ၊ အပြော့နေရာ၊ ချက် ကောင်းနေရာများကို ရွေးချယ်ချိန်မှန်း၍ တိုက်ခိုက်ရန်၊ အထူးမှာ ကြားလိုပေသည်။ ပုံ(၂၃) တွင် ပြထားသော၊နားအုံတဝိုက်၊ လည်ပင်း၊ ဇက်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်မောင်းနေရာများသည် အပြော့နေရာများ၊လက်ကောက်ဝတ်၊ ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်၍၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန်ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အမာ နေရာဖြစ်သော နဖူး၊ ခေါင်း၊ဒူး၊ ပခုံးစသော နေရာများကို လက် ဝါးစောင်းဖြင့် မခုတ် မိအောင်သတိပြုပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း

(တွက်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း ခုခံခြင်း)

လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ပုံခုတ်နည်း အမျိုးမျိုးအစားစား ရှိသည့်အနက်—

၁။ အပြင် ခုတ်လက်ဝါးစောင်းခေါ် တွက်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း။

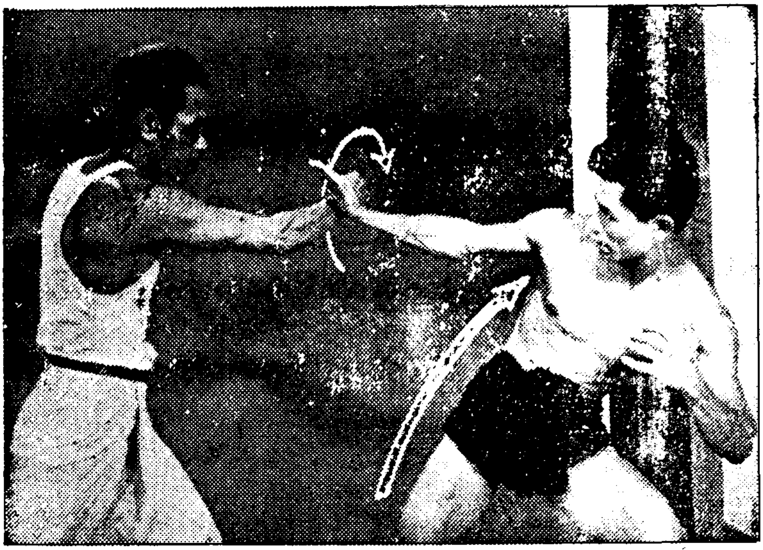
၂။ အတွင်းခုတ်လက်ဝါးစောင်း ခေါ် ဝိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်း။

၃။ အောက်မှ အထက်သို့ လှန်၍ ခုတ်သည့် လှန်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း။

၄။ အထက်မှ အောက်သို့ စိုက်ခုတ်ချသည့် စိုက်ခုတ်လက်ဝါးစောင်း များသည် အသုံးများသော လက်ဝါးစောင်းခုတ်နည်းများဖြစ်ကြပေသည်။

၎င်းတို့အနက် ညာဖြောင့်လက်သီးနှင့် ညာဝိုက်လက်သီးများကို ညာအပြင်ခုတ် လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ရှောင်တိမ်းခုခံပြထားပုံကို တဘက်စာမျက်နှာ ပုံ၂၄-တွင် ပြထားသည်။

ပုံ ၂၄ ကဲ့သို့ သင်ညာ ခြေရှေ့ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေခိုက် ရှေ့ကလူတယောက်က ညာဖြောင့်လက်သီး သို့မဟုတ်ညာဝိုက်လက်သီးဖြင့် အထိုးခံရလျှင် သင့်ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို ပထမဦးဆုံး အရင်နောက်သို့တိမ်းရှောင်ပြီးမှ (မြွားဖြူအတိုင်း ကိုယ်ကိုတိမ်း၍ရှောင်ပါ) သင့်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်တွက် ခုတ်ပါ၊ သို့မဟုတ်ပါဘဲ လျက် ကိုယ်ကိုတောင့်တောင့်ကြီးပေခံ၍ ခုခံလျှင် ရန်သူ၏ လက်သီး သွားရာလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ဝင်နေသောကြောင့် တချက်မထိတချက်ထိသွားနိုင်ပေသည်။ သူ၏လက်သီးရှိရာ လမ်းကြောင်းအတွင်းမှ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်လဲ့ထွက်ပါ။ လွတ်ကင်းသွားမှ ပုံ-၂၄ ကဲ့သို့လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တွက်ခုတ်ပါ။



ပုံ(၂၄)

ပုံ (၂၄)ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို မတိမ်းဘဲ လက်ဝါးစောင်းကအရင်ထွက်၍ ခုခံပါလျှင် လက်ဝါးစောင်း လျှင်မြန်မှုကြောင့်တခါတရံမိကောင်းမိမည်။စိတ်ချရသည်ကားမဟုတ်ပေ။ကျန်နေသော ဘယ်လက်သီးတလုံး မမျှော်လင့်ဘဲ ဆက်တိုက်ဝင်လာပါက ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ ခုခံသူအဘို့ ထိခိုက်သွားနိုင်လေသည်။ မူလလက်သီး တချက် ထိုးလိုက်ကထဲကပင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်ထားပြီးဖြစ်က ဘယ်လက်သီး ဆက်တိုက် ဝင်လာစေဦးတော့ အလှမ်းမမှီ၍ ထိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

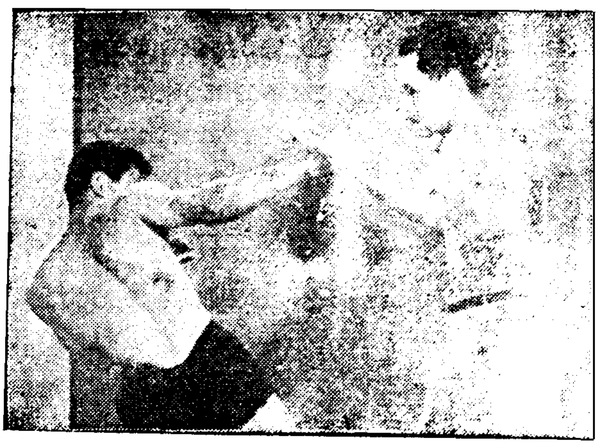
သို့ဖြစ်၍ လက်သီးထိုးချက်များကို ရှောင်တိမ်းခုခံသည့်အခါ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုယ် ပထမပုံ(၂၄)မှာပြသည့်အတိုင်း နောက်ကိုယိမ်းတိမ်းရှောင်ပြီးမှ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံပါလေ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း ၂။

(ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးနှင့် ဘယ်ဝိုက်လက်သီးကိုခုခံခြင်း)

ညာခြေရှေ့တက်၍ထားခိုက် ပုံ ၂၄ ကဲ့သို့ ရန်သူကညာလက်သီးဖြင့်စ၍မထိုးဘဲ ပုံ ၂၅ ကဲ့သို့ ဘယ်ဝိုက် လက်သီးဖြင့်ဖြစ်စေ ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးဖြင့်ဖြစ်စေ စတင်၍ ထိုးလိုက်ကောင်း ထိုးလိုက်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ထိုးလိုက်လျှင် ပုံ ၂၅ ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့တိမ်းပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန် တွက်၍ ခုတ်လိုက်ပါ။ သင့်လက်ဝါးစောင်းအတွက် မှန်ပြီးအခုတ်ပြင်းလျှင် ဤတချက်နှင့်ပင် ဆက်လက် မထိုး နိုင်ဘဲ လက် လျှော့၍ သွားလိမ့်မည်။ ဆက်၍ဝင်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်လျှင်မူကား ခုတ် ထား သော လက် ဝါးစောင်းလက်နှင့်ပင် ညာလက်ကို ဘမ်းဆုပ်ကိုင် ပြီး မြှား အတိုင်း ဆွဲလိမ်ဘမ်းလိုက်ပါ။

လက်ဝါးစောင်း အခုတ်မှန်အောင် လေ့ကျင့်ပါ....လက်ဝါးစောင်းအခုတ်မှန်လျှင် မည်သို့ကဲ့သို့ဆက်၍ ခုခံကာကွယ်ရမည်ကို သင်အလိုလိုအကွက်မြင်လာပါလိမ့်မည်။



ပုံ (၂၅)

ပုံ (၂၅) တွင် ပြထားသော ရှောင်တိမ်း ခုခံသည့် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်အနေအထား ပုံစံကိုသတိပြုပါ။ ၎င်း အနေ အထားအတိုင်းဘယ်လက်သီးနှင့်စ၍ ထိုးခြင်းကို ခေါင်းက အရင် တိမ်း၍ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်သီးထိုးခုခံနည်း

(ညာဝိုက်လက်သီးကို အတွင်းမှခုခံခြင်း)

ညာခြေရှေ့တက်ထားခိုက် အတင်းဝင်၍ ညာလက်သီးဖြင့် ဝိုက်ထိုးခြင်းကို ပုံ ၁၆ ကဲ့သို့ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် အတွင်းမှ ပိုင်းခုတ်၍ ခုခံတိုက်ခိုက်ပါ။

သင်သည် သူ့လက်သီးနှစ်လုံးအတွင်း၌ ရှိနေသည်ကို သတိပြုပါ။ သူ့လက်သီးမှိုနိုင်သည့် လက်သီးသွားရာလမ်းကြောင်းအတွင်း၌ သင်ရှိနေ၍ သင်ကပို၍ဂရုစိုက် ခုခံရမည်။ ညာလက်သီးကို ခုခံပြီးသည့်အခါ ဘယ်လက်သီးကိုဂရုပြုပါ။ လက်သီးနှစ်လုံးစလုံးကို ဂရုပြု၍ အကောင်းပါးစွာ ခုခံကာကွယ်ရမည့် အနေအထားဖြစ်သည်။

ကိုယ်နှင့်ခေါင်းကို နောက်သို့တိမ်းထားပြီးမှ လက်ဝါးစောင်းထွက်၍ခုတ်ဖယ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့တိမ်းထားခြင်းမှန်လျှင် လျှပ်ပျက်သလို သူ့လက်သီးများ ထွက်လာဦးတော့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

ပုံ (၂၆)

လက်ဆစ်ကို ခုတ်ပြီး လည်ပင်းကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပါ

ပုံ (၂၆) ကဲ့သို့လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကိုသက်ဝါးစောင်း ခုတ်ချပြီးသည်နှင့် ထိုလက်ဝါးစောင်းလက်ဖြင့် သူ့လည်ပင်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်တွက်လှန်ခုတ်လိုက်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လက်ကိုလည်း အခုတ်ခံရ, လည်ပင်းကိုလည်း အခုတ်ခံ သည့်အခါ ဆက်၍သင့်အား တိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

လက်ကောက်ဝတ်နေရာသည် အဆစ် အဆက် နေရာဖြစ်၍ နူနယ်ပြီးထိလျှင် အလွန်နာသောနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာကိုလက်ဝါးစောင်းဖြင့်သင်ကပြင်းပြင်းခုတ်နိုင်လျှင်တချက်တည်းနှင့်ပင် သူ၏ လက် နာကျင် ကျိုးပဲ့ သွား နိုင်သည်။ မှက်နှာ-လည်ပင်းကို ဆက်၍ ခုတ်နိုင်လျှင်ကား နိုင်ဘို့ပို၍သေချာသွားလေသည်

လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လည်ပင်းကို ခုတ်ပြီးသည်နှင့် သင့်မျက်နှာနှင့် ကိုယ်ကို အောက်သို့ငုံ့ကိုင်းသွားပြီး ဆက်လက်ခုခံရန်အတွက် ပြင်ပါလေ။

လက်ကိုမခုတ်သာက လက်မောင်းကြွက်သားကိုခုတ်

အားအရှိန်ပြင်းစွာနှင့် ဝင်လာ၍ လူ့ချင်းအလွန်နီးကပ်သွားသောကြောင့် ပုံ ၂၆ ကဲ့သို့ လက်ကောက်ဝတ်ကိုခုတ်ရန် အဆင်မပြေလျှင် လက်မောင်းကြွက်သားကိုခုတ်ပြီး လည်ပင်းကိုလက်ပြန်တွက်ပါ။ သင့်လက်မောင်းကြွက်သားကို သင်ပြန်၍ခုတ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက်ထုံကျင်ပြီး နာဆည်ကိုသင်တွေ့ရမည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါအားထည့်ပြီးခုတ်လိုက်ပါက ရန်သူ့အတွက်အဘယ်မျှ နာကျင်မည်ကို သင်ချင့်ချိန်နိုင်ပါသည်။

ညွှတ်ထိုင်၍ အစေ့အထားပြောင်းပါ။

ဘယ်ရောညာပါ လက်သီးနှစ်လုံးစလုံးပြ၍ အတင်းဝင်ထိုးလျှင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ဦးစွာ တိမ်းထားပြီး ဝင်လာသောလက်သီးများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပိုင်းခုတ်ရန် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

လက်သီးချက်အလွန်လျင်မြန်သူကိုဒင်း၊ တယောက်ထက်ပိုသောသူများက ဝိုင်း၍ထိုးခြင်းကိုဒင်း၊ နောက်သို့တိမ်းရှောင်ရန် မလွတ် မကင်းစိတ်မချရဟု ထင်လျှင်ဒင်း ၊လက်သီးရိပ်တွေ့လိုက်သည်နှင့် ဆပ်ကနဲဖင်ထိုင်ချ၍ရှောင်လိုက်ပါ။ မည်သည့်လက်သီးများကိုမဆို သင်လွတ်သွားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ သူမထိုးရသေးလျှင်လည်း အောက်စီးတွင်ရှိသောသင့်ကို အပေါ်စီးဟွင် ရှိနေသောသူက ထိုးရန်အခက်တွေ့သွားမည်။ ညွှတ်ထိုင်ရှောင်ပြီးမှ အကွက်ကိုကြည့်ပြီး ဥကြားနေရာ ဝမ်းဗိုက်နှင့် အရှိုက်နေရာများကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာခုတ်ပါ။

ဘယ်ကစ၍ထိုးတတ်သည်

ပုံ ၁၃ ကဲ့သို့ ဘယ်ထောက်လက်သီးဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးဖြစ်စေ၊မျက်ခွက်သို့ဝင်လာလျှင် ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုသူ့လက်သီးနှင့်ဝေးအောင်နောက်သို့ယိုင်လဲ့ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်တွက်၍ ခုတ်လိုက်ပါ။ သင်ညာလက်ဝါးစောင်း အကျင့်ကောင်းသူဖြစ်ပါက ဤတချက်ထည်းနှင့်ပင် ထိုးသူလက်လျှော့သွားလိမ့်မည်။ ဆက်၍ထိုးလျှင်ဤနည်းအတိုင်း လက်ဝါးစောင်းဖြင့်သာ ဆက်၍ တိုက်ပါ။

ဘယ်ထိုးပြီး ညာလက်သီးဝင်လာလျှင်

ဘယ်လက်သီးဖြင့် ထိုးပြီး ညာလက်သီး ဆင့်ဝင်လာလျှင်ပုံ ၂၅-ကဲ့သို့ လက်ဝါးစောင်းတွက်ခုတ်ထားရာက ပုံ ၂၆ ကဲ့သို့ ပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံရမည်ပြင် တဆက်တည်း သူ့လည်မျိုကိုလက်ပြန်တွက်ခုတ်လိုက်ရမည်။

ညာထိုးပြီးဘယ်လက်သီးဝင်လာလျှင်

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

လက်ဝါးစောင်းမည်သို့သုံးရမှန်းမသိလျှင်

တွက်ခုတ် လက်ဝါးစောင်း သုံးရမည်လား၊ ပိုင်းခုတ်လက်ဝါးစောင်းသုံးရမည်လားဟု မဝေခွဲနိုင်လျှင် ရပ်ပြီး ဘွေ့ခေမနေပါနှင့်ညွှတ်ထိုင်ချရှောင်ပြီး အချိန်ဆွဲလိုက်ပါ။ ထိုအချိန်အတွင်း စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစား၍ရသောနည်းဖြင့် ဆက်လက်တိုက်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓါးခုတ်ခြင်းကိုခုခံနည်း

ဘယ်ညာလက်ဝါးစောင်း နှစ်ချက်။

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

ပုံ ၂၇ ကိုကြည့်ပါ။ ခေါင်းကိုချိန်ရွယ်၍ ဓါးဖြင့် ခုတ် ခြင်း ကို ခုခံကာကွယ်ထားပုံကို ပြ ထား ပါ သည်။ ဓါး ကိုင် လက် ၏ လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကို ဘယ် လက် ဝါး စောင်း ဖြင့် ခုတ်ဖယ်ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် မြားပြထားသည့်နေရာဖြစ်သည့် (လည်ပင်း, လည်ဘေး, နားအုံ) များသို့ ဆက်၍ခုတ်လိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ဤသို့ခုတ် ခြင်းအားဖြင့် လက်နက်လည်း အကျချရားရောက်သည့်ပြင် နောက်ထပ် မခုတ်နိုင်, မရိုက်နိုင်အောင် ညာလက်ဝါးဆောင်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ခုတ်ထားခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

မြား တို့ပြထားသည့် လက်ကောက်ဝတ်နေရာ၊ အစက်ဖြင့်ပြ ထားသော မြားရှည်နေရာကိုသတိပြုကြည့်ပါ။ ဘယ် ဒုံးနား တွင် ပြ ထားသော မြားသည် ဒုံးသွတ်၍ လက်ဝါးစောင်းခုတ်နည်း ပြထားပုံ ဖြစ်သည်။

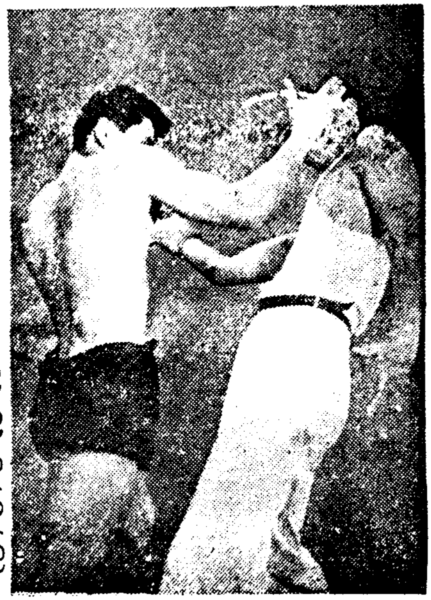
ပုံ(၂၇)

ဘယ်ညာလက်ဝါးစောင်း ဆင့်ခုတ်၍ လက်နက်အကျချကာ ပြန်မလှန်နိုင်အောင် လက်ဝါးစောင်းနှစ်ချက် သုံးထားပုံကို ပြသည့် စံပြပုံစံဖြစ်သည်။

သင့်မျက်နှာကို လက်သီးဖြင့် ထွက်ထိုးခြင်း
သင့်ခေါင်းကို တုတ်ဖြင့် ရိုက်ခြင်း
သင့်လည်ပင်းကို ညာလက်ဖြင့် ဝါးကိုင်၍ ဖိုင်းနှတ်ခြင်း

စသည့် ရန်မျိုးကို ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ ၂၇ ကဲ့သို့ကာပြီး၊ ထိုကာသည့် လက်နှင့် အမိအရ ဆုတ်ကိုင်ဘမ်းထားပါ။ ရန်ပြုသည့် လက်ကို ဖမ်းမိပြီး မည်ကဲ့သို့ ဆက် လက် ပြုလုပ်ရမည်ကို မသိအောင်ဖြစ်ရတတ်သည်။ရန်သူကညာလက်,မိမိကဘယ်လက်ဖြစ်၍ကြာကြာအားပြိုင်၍ ဆုတ်ကိုင် ဖမ်းထားနိုင်မယ် မဟုတ်ပေ၊ လွတ်နေသော ညာလက်ဖြင့် ရန်သူက သင့်အားပြန်၍ ရန်မူမည်ကိုလည်းစိုးရိမ်ရသေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ညာလက်ဝါးစောင်းက ပုံ ၂၈ ကဲ့သို့ မျက်နှာလည်ပင်းကို ခုတ်ထည့်လိုက်ရမည်။ နှေးနေ၍ မဖြစ်, ငေးနေ၍ မဖြစ်, မြန်မြန်ခုတ်မှဖြစ်မည်။

လက်ဝါးစောင်းသုံးချက် ဆင့်ခုတ်နည်း။



ဥပမာ-ရန်သူက သင့်ခေါင်းကို တုတ်ဖြင့် ရိုက်လိုက်သည် ဆိုကြပါစို့၊ သင်က ဘယ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ကာပြီး ပုံ (၂၀) တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ပင် ဆက်၍ ဆုတ်ဘမ်းနိုင် ပြီး၊ ဆက်လက်၍ မည်ကဲ့သို့ခုခံရန်မသိဘဲ ဖြစ်နေစဉ် အခါမျိုးတွင် ယခု ဖော်ပြမည့် လက်ဝါးစောင်းသုံးချက်ဆင့်ခုတ် ပြီးအသုံးပြုပါ။ သင်အနိုင်ရရှိလိမ့်မည်။ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားရမည် ဆိုလျှင်-

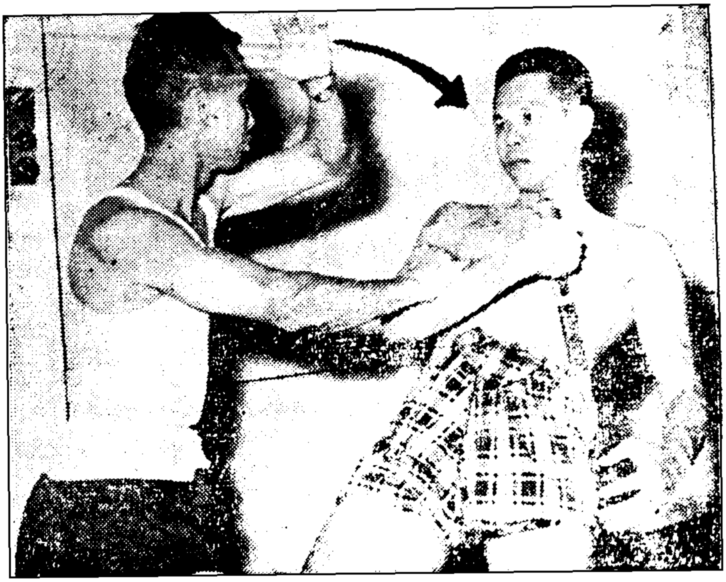
ပုံ (၂၀)

ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်တုတ်ကိုင်လက်ကို၊ ဖယ် ဖမ်း မိသည်နှင့်၊ ညာလက်ဝါးစောင်းက၊ တုတ်ကိုင်သူ၏ လက်မောင်းကို၊ ခုတ်လိုက်ပါ။ လက်မောင်းကို ခုတ်ပြီးသည်နှင့် တဆက်တည်း လည်မျိုကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပါ။ လည်မျိုကို လက်ပြန်တွက်ခုတ်ပြီးသည်နှင့်ဆက်တိုက် ထိုလက်နှင့်ပင်၊ ပုံ (၂၀) တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း၊ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းသို့လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းဆက်တိုက် သုံးချက် ခုတ်နေစဉ်တွင် ဘယ်လက်ကလက်နက်ကိုင် ရန်သူ့လက်ကို၊ မြဲမြဲဆုပ်ဘမ်းထားပါ၊ မလွှတ်လိုက်ပါနှင့်။

ကြိုတင်၍လက်ဝါးစောင်းဖြင့်တိုက်ခိုက်နည်း

သင့်လက်တကမ်းအတွင်း၌ ရန်သူသည်သူ၏ခါးထဲမှဓါးမြှောင်ကိုထုတ်နေသည်ကို အချိန်မီတွေ့ရှိရလျှင်၊ဓါးမြှောင်ဆွဲထုတ်ပြီးသည်ထိမစောင့်ပါနှင့်။ဓါးမြှောင်ကို၊ခါးထဲမှဋ္ဌင်း၊ ဓါးအိမ်မှဋ္ဌင်း မ ထုတ် နိုင်အောင်တားဆီးရမည်။ ထိုလိုအရေးကြီးသည့် ကာလမျိုး၌ လက်ဝါးစောင်းကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်သူ တယောက်ဖြစ်လျှင် ဦးဦးဖျားဖျားအနိုင်ရရှိပေလိမ့်မည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင်၊ ပြထားသည့် ပုံ(၂၉) ပုံစံအနေ အထားကို သေချာစွာ ကြည့်ပါ၊ ဓါးအိမ်မှ ဓါးထုတ်ရန် လက်ပြင် ခိုက်သင့်ညာလက်ဖြင့် တွန်းတားထားပါ။ လက်ထွက်အားခန္ဓာကိုယ်ယိုင်အားကို အသုံးပြု၍တွန်းတားလိုက်နိုင်ပါက ဓါးထုတ်သူသည် နောက်သို့ယိုင်သွားပြီးကိုယ်ဟန်အနေအထားပျက်၍သွားလိမ့်မည်။ ကိုယ်ဟန်အနေအထားပျက်လျက်ရှိစဉ် ရတ်တရက် ဓါးကို ထုတ်နိုင်ခြင်း၊ထိုးနိုင်ခြင်းများ မပြုနိုင်ပေ။ထိုကဲ့သို့ မိမိအား ရန်မပြုနိုင်သော စိတ်ချရသည့်အခြေအနေတွင် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းက မျက်ခွက် သို့မဟုတ် လည်မျိုကို ချိန်မှန်း၍ လက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ မချိ,မဆန့်, နာကျင်သွားပြီးသင့်အား ဆတ်လက်ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။



ပုံ(၂၉)

ဓါးမြှောင် ဆွဲထုတ်ရန်ဟန်ပြင်သည်နှင့် ညာလက်ဖြင့် အမြန် ဆုံးတွန်းတားထားပြီး၊ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် မျက်နှာ၊ လည်မျို တို့ကို ခုတ်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်လိုက်၍၊ မှန်ကန်နေမိုက်တွင် ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် ဘောလုံးကန်သကဲ့သို့ သူ၏ ကိုယ် နောက်ဘက် မှ ကန်လိုက်ပါ။ မဟန်နိုင်ဘဲ နောက်သို့ ပက်လက်လှန်၍ လဲကျသွား လိမ့်မည်။

သတိပြုရန် -- လျင်လျင်မြန်မြန်ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ရဲရဲ စံ့စံ့ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိက ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တကယ်အရေးတွင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုတင်၍ အသေအချာ ပြုလုပ်ထားပါ။

ပုံ(၂၉—က)

ပုံ(၂၉—က) ပုံစံ အနေအထားသည် ခါးမှ ဂါးမြှောင်ထုတ်သူအား ညာလက်ဖြင့် တွန်းတားကာ၊ဘယ်ခြေဖြင့် ရန်သူ့တကောက်ခွက်၊ သို့မဟုတ် ခြေဖနောင့်ကို၊ ဘော်လုံးကန်သလို ကန်ပြီးဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်မျိုကို ခုတ်ချထားသည့်အပြည့်အစုံ ပုံစံအနေအထားဖြစ်သည်။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓါးသမားကို ခုခံနည်းများ။

ဓါးသမားကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း ၁။

ပုံ (၃၀)

ဓါးဖြင့် စုံကိုင်၍ သင့်ခေါင်းကို ခုတ်ချ လာသူအား၊ လက်ဝါးစောင်းအားကိုးဖြင့် ခုခံ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် နည်းတနည်းကိုတင်ပြလိုပါသည်။ ပုံ (၃၀) ကဲ့သို့ စုံကိုင်၍ ဓါးမိုးဝင်လာသူနှင့်ရင်ဆိုင်ရလျှင်၊ လက်နှစ်ဘက်ကို ခါးဆီသို့ယူလာပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့် တွက်ခုတ်ရန်အသင့် ပြင်ပါ။

ပုံ (၃၀—က)

သင့်ခေါင်းကို၊ ဓါးဖြင့် စုံကိုင်၍ခုတ်ချလိုက်သည်နှင့်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဘယ်ဘက်သို့ ယိမ်းနွဲ့ထိုင်ချပြီး၊ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်သကဲဆစ်ကို၊ ခုတ်ချလိုက်ပါ။ ပုံ(၃၀-က)ကိုကြည့်ပါ၊ ဘယ်ဘက်သို့ တိမ်းညွှတ်ရှောင်ချလိုက်ရုံနှင့် ဓါးချက်မထိဘဲကောင်းစွာလွတ်ကင်းသွားမည်ကို တွေ့ရှိရမည်၊ ဤပုံ၌ တချက်ထဲနှင့်ရန်သူ့လက်မှ ဓါးလွတ်ကျအရှုံးပေးသွားနိုင်သော ဤနည်းကိုအစွမ်းအကုန်အလေ့ကျင့်များပြုလုပ်ထားပါလေ။

ဓါးသမားကိုလက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ခုခံနည်း ၂။

ပုံ ၃၀–က၊ ကဲ့သို့ ညွတ်ထိုင်ချပြီး လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ရသည့်နည်းကို အသုံးမပြုလိုက၊ တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ညာခြေရှေ့တလှမ်းတိုးတက်ပြီး၊ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ကာ၊ ဓါးကိုင်လက်ကို၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် နာကျင်အောင်ခုတ်ချရသည့် နည်းကောင်း တခုရှိပေသည်။

ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ချလိုက်သည့် အားအရှိန်နှင့် ရန်သူ၏ ဓါးကိုင်လက်ခေါင်းဆီသို့ ကျလာသည့်အား အရှိန်နှစ်ခုပေါင်းမိလျှင်၊သင့်လက်ဝါးစောင်းသည်နှစ်ဆပို၍ပြင်းသွား လိမ့်မည်။ ထိုနှစ်ဆပြင်းသည့် အားအရှိန်ဖြင့် ဓါးကိုင်လက် ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို၊ လက်ဝါးစောင်း ခုတ်မိလျှင် ကိုင်ထားသော ဓါး လွတ်ကျသွားနိုင်ပေသည်။

ပုံ (၃၁)

ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ပြီး၊ လက်နက် အကျချပုံကို ပြထားသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။

ဓါးသမားကို လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြင့် ခုခံနည်း ၃။

ခေါင်းကို ခုတ်ချလိုက်သည့် ဓါးသမား၏ လက်ကို ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ(၁၃)ကဲ့သို့ ခုတ်ဖယ်ရန်ညွှန်ပြပြီး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဤကဲ့သို့ညာလက်ဝါးစောင်း (ညာခြေတက်၍) ခုတ်ဖယ်လိုက်သော်လည်း၊ ရန်သူ၏ လက်နက်မကျဘဲ ရှိပြီး ရန်သူကလည်း အရှုံးပေးပုံ မပေါ်သည့် အခါမျိုးတွင်၊ ယခုဖေါ်ပြမည့် အခြေခံ လက်ဝါးစောင်းဆင့်ခုံတ်နည်းကို ဆက်လက် ပြုလုပ်နိုင်ရန်၊ နည်းပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပုံ(၃၁)ကဲ့သို့ ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်း ခုတ်ဖယ်ပြီးသည့်နှင့် ထိုလက်ဝါးစောင်းခုတ်သည့်လက်နှင့်ဓါးကိုင်လက်ကို ဆုပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ ထိုသို့ဆုတ်ဖမ်းပြီး၊ ညာလက်က ဓါးဆီသို့ ဆွဲယူပါ။ ဘယ်ခြေ ပုံ(၃၂)ကဲ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ရန်သူ၏ ဓါးကောက်ခွက်ကို မြားပြထားသည့် အတိုင်း ကန်ပါ။ ဘယ်လက်က လက်ပြန် မြားပြထားသည့် အတိုင်း လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့အခြေခံလက်ဝါးစောင်းနည်းမှန်စွာ၊ ပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပုံ(၃၂-က) ကဲ့သို့ပက်လက်လန်၍လဲကျအရှုံး ပေးသွားရလိမ့်မည်။လဲကျသွား ပုံ(၃၂-က) အနေ အထားကို ကြည့်ပါ။

ပုံ(၉၂)

ပုံ(၃၂-က)

အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဓားမြှောင်သမားကို လက်နက်အကျချနည်းများ

အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်း

အပေါ်မှအောက်သို့ခုတ်ချသည့် လက်ဝါးစောင်းနည်းဖြစ်၍၊ အပေါ်စီး လက်ဝါးစောင်းနည်းဟုခေါ်သည်။ စိုက်လက်ဝါးစောင်း ဟုလည်းခေါ်သည်။ ၎င်းလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံကာကွယ်ရန်အဆင် ပြေသော၊ ရန်ပြုချက်များမှာ....

(၁) **ဓားမြှောင်အဖြောင့်လက်တန်းထိုးခြင်း။**
(၂) **လက်သီးပင့်ကော်ထိုးခြင်း။**
(၃) **ခါးအောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ အတင်းဝင်၍ ဘမ်းဆီးခြင်းစသည့်**ရန်ပြုချက်များဖြစ်သည်။

၎င်းတို့ကို အပေါ်စီးလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍၊ တိုက်ခိုက်ရန် သင့်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသောပုံပါနည်းမှာ၊ ဝမ်းဗိုက် နှင့်လည်မျိုကို၊ဓားမြှောင်ဖြင့် အဖြောင့် လက်တန်းတို့၍တိုက်ခိုက်ခြင်း ကိုခုခံကာကွယ်ထားသည့် ပုံစံ အနေအထားဖြစ် သည်။ ပုံ(၃၃)ကို ကြည့်ပါ။ ဓားမြှောင်ဖြင့် ထိုးလိုက်ခြင်းကို၊ ညာခြေ ဆုတ်ရှောင်ပြီး၊ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ချထားသည့်အနေအထားကို သင်တွေ့ ရမည်။ သင့်လက်ဝါးစောင်းသည်၊ 'အုတ်ခဲ ခွဲနိုင်အောင်'ပြင်းထန်မာ ကျောနေပါက၊ ဓားမြှောင်လွှတ်ကျသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ပုံ(၃၃)

ညာခြေဆုတ်၍၊ ဘက်လက်ဝါးစောင်း နည်းဖြင့်လည်းခုတ်ချနိုင်သည် ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်း ခုတ်ချနိုင်သည်။ ခုတ်ချသည့်အခါ ဓားကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ဖြစ်သော၊ အပြော့နေရာကို၊ တည့်တည့်မတ်မတ်၊ ခုတ်မိအောင် အလေ့အကျင့်ပြုထားပါ။

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

လက်သီးပင့်ကော်ထိုးခြင်းကိုလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း။

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

အောက်ပိုင်းဝင်ဘမ်းလျှင်ခုခံနည်း။

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

ခန္ဓာအောက်ပိုင်းကို အတင်းဝင်ဖမ်းပြီဟု သိလျှင်သိခြင်း၊ ညာခြေတလှမ်း နောက်သို့ဆုတ်လိုက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဖက်သူ၏ဇက်ကိုခုတ်ချလိုက်ပါ။ ဆက်လက်၍ဖက်နိုင်ဘဲ အရှုံးပေးသွားရလိမ့်မည်။ ညာခြေမဆုတ်နိုင်ဘဲ ရှိသည့်အခါ ဘယ်ခြေတလှမ်းနောက်သို့ဆုတ်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဇက်ပိုးကိုခုတ်ပါ။

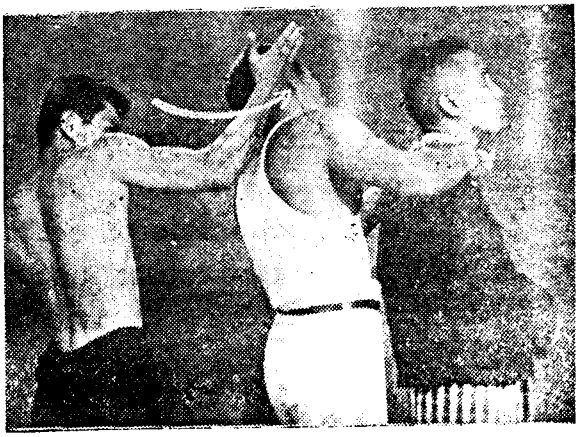
လက်ဝါးစောင်းဖြင့် အသက်တချောင်း
ကယ်ဆယ်နည်း

လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ချက်ကောင်းရိုက်၍

ကယ်ဆယ်နည်း

ဘေးရန်ကိုမိမိတဦးတည်း ကာကွယ်တတ်ရုံဖြင့် မပြီးသေး။မိမိတတ်သော ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာဖြင့် အခြားသူများကိုလည်း ကယ်ဆယ်နိုင်မှကောင်းပေသည်။

ဥပမာ-ပုံ ၃၄-ကဲ့သို့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားနေသော အရေးအခင်း၊ အနိုင်ကျင့် အသေသတ်နေသော ရန်ပွဲမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင်သင်တတ်သော ဗန်တိုပညာ၊သင်တတ်သော လက်ဝါးစောင်းပညာဖြင့် ကယ်ဆယ်ခွင့်ကြုံပြီဟု အောက်မေ့ရပေမည်။ နောက်ဘက်မှ၊ ပုံ ၃၄ အတိုင်း လည်ဘေးသို့ဖြစ်စေ, နားအုံနားထင်သို့ဖြစ်စေ၊လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍ ရန်ပွဲကိုရပ်စဲစေရမည်။ သင်ကလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပြီး.... ပါးစပ်ကလည်း (လည်ပင်းညှစ်ခြင်းကို) ''လွှတ်''ဟုအသံးပေး၍ ခုတ်ရန်ဖြစ်သည်။



ပုံ ၃၄

တဘက်သားအား အနိုင်ကျင့်အသေသတ်နေသူအား လွှတ်ပါဟု ပါးစပ်မှတောင်းပန်နေရုံ ပြောဆိုနေရုံဖြင့် လွှတ်မည်မဟုတ်ပေ။ ဒေါသတကြီး....အင်အားနှင့်ညှစ်နေသူကို တော်ရုံတန်ရုံအားဖြင့် ခုတ်ဖြုတ်၍ ရမည်မဟုတ်။ အချိန်ကြာလျှင်အညှစ်ခံရသူအတွက် အခြေအနေဆိုးလာမည်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍လက်လွန်ခြေလွန် ဖြစ်သွားလျှင် အညှစ်ခံရသူရော ညှစ်သူပါဒုက္ခတွေ့ကြမည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှ ကယ်ဆယ်ရန်တနည်းသာရှိလေသည်။ပုံ ၃၄-အတိုင်းနောက်ကနေ၍ ချက်ကောင်းနေရာကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်၍ အဖြုတ်ခိုင်းရန်သာဖြစ်သည်၊

လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်း ၁။

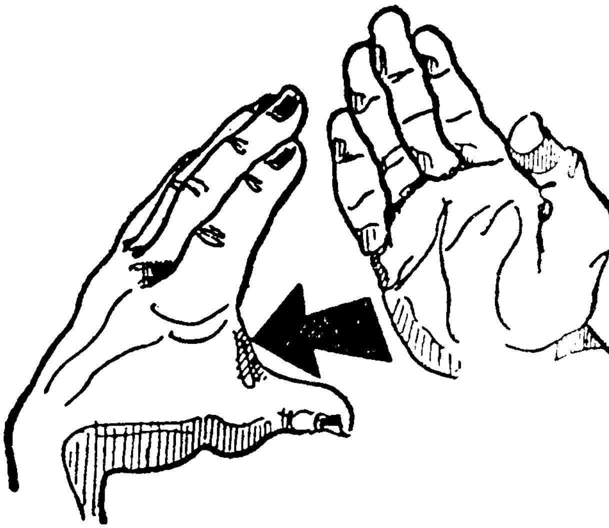
စစ်သားသည် သူ၏သေနတ်လက်နက်ကို အမြဲတမ်းတိုက်ချွတ်ပြုပြင်၍ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နေရသည်။ ဓားသမားသည်လည်း မိမိကိုင်သည့် ဓါးကို သံချေးမတက်အောင်၊အရောင်လက်အောင်၊ ထက်မျက်အောင်၊သွေးရသည်၊ ဆေးရသည်၊တသသပြုပြင်ပေးရသည်။ ထို့အတူ လက်ဝါးစောင်းသမားသည်လည်း မိမိလက်ဝါးစောင်း လက်နက်ကိုထက်သည်ထက်ထက်အောင် သွေးကြရသည်။

လက်ဝါးစောင်း သမားကောင်းတို့မည်သည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံရသည်။

မိမိ၏လက်ဝါးစောင်းသည်....

—လေကဲ့သို့အလွန် လျင်မြန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရသည်။
—အားအရှိန်ပြင်းထန်ခြင်းလည်း ရှိရမည်။
—ထိသမျှသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားစေအောင် မာကျော၍ခံနိုင်ရည်ရှိသော အရည်အသွေးလည်းရှိရမည်။

အထက်ပါ အချက်များနှင့်ပြည့်စုံသောလက်ဝါးစောင်း သမားကောင်းဖြစ်လာစေရန် အမာခံပစ္စည်းများကို ပဌမအလေ့အကျင့်မရှိစဉ်မကျင့်ပါနှင့်။တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ ၃၅ ကဲ့သို့ လက်လက်ချင်းအခုတ်ကျင့်ပါ။



ပုံ (၃၅)

ဘယ်လက်ဝါးကိုဖြန့်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ထားသည့် အပေါ်သို့ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဖြေးဖြေးသာသာကစ၍ခုတ်ပါ။ ခုတ်ရင်းအားထည့်၍ခုတ်ပါ။ အားကိုတိုး၍တိုး၍ ထည့်ခုတ်ပေးပါ။ လက်ဝါးခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိခုတ်ပါ။ ခံနိုင်ရည်မရှိသည့် အခြေတွင်ရပ်ပါ။ တဖန်ညာလက်ဝါးဖြန့်၍ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဖြေးဖြေးသာသာကစ၍ ခုတ်ရင်းအားထည့်၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်အထိ ခုတ်ပေးပါ။

လက်ဝါးပေါ် လက်ဝါးစောင်းအခုတ် လေ့ကျင့်ပြီးသည့်အခါ ပုံ ၃၅ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ညှိုး လက်မ လက်ခွကို လက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။ ညာလက်ဝါးစောင်းတလှည့် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းတလှည့်ခုတ်ပေးပါ။

လက်ဝါးစောင်းထက်အောင်သွေးနည်း ၂။

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

လက်ဝါးစောင်းနှစ်ခုစလုံး သန်မာလာစေရန်နှင့်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်သည့်အခါ မိမိအဘို့မနာမကျင်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခုတ်နိုင်သည့် အရည်အသွေးရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ လက်ဝါးစောင်းချင်းမည်သို့မည်ပုံ အခုတ်လေ့ကျင့်ရမည့်နည်းများကို လက်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

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

ပုံ (၃၆)

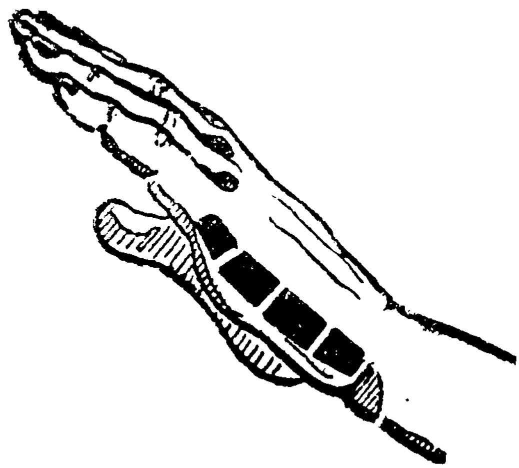
ပုံ ၃၆ ကဲ့သို့ လက်ဝါးစောင်းနှစ်ခုကို ထောင်ထားပါ။ ပုံတွင် ပြထားသောမြားအတိုင်း လက်ဝါးစောင်း ကြွက်သားချင်းခုတ်ပါ။ ခုတ်သည့်အခါ လက်သန်းနှစ်ခုမထိခိုက်မိပါစေနှင့်။ ဘယ်လက်ကိုအပေါ်က, ညာလက်ကိုအောက်ကထား၍ အင်္ဂလိပ်စာလုံး အိပ် (စ်) (X) သဏ္ဍာန်အခုတ်ကျင့်ပါ။ ပဌမဖြေးဖြေးသာသာစ၍ခုတ်ပါ။ တဖြေးဖြေးအားထည့်ခုတ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ခံနိုင်ရည်ရှိသည် အထိခုတ်ပါ။ အနည်းငယ်အနာခံခုတ်ပါ။ နောင်တွင်အလိုလိုမာကျောပြီး အနာခံနိုင်လာသည်ကို တွေ့ရှိရမည်။

ဘယ်လက် အပေါ်က ထားပြီး ညောင်းလာ၊ နာလာသည် အထိ လေ့ကျင့်ပြီးလျှင်နားပါ။ နားပြီးညာလက်ကိုအပေါ်ကထား၍ တဖန်လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မှသာလက်နှစ်ဘက်စလုံး အကျင့် ညီလာပြီး ဘယ်ညာလက်ဝါးစောင်းကောင်း တယောက်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

လက်ဝါးစောင်းသမားအတွက်ညွှန်ပြချက်

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

ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် အပင်ပန်း အနာခံ၍ လေ့ကျင့်ခံယူသွားနိုင်သည်နှင့်အမျှ လေးစားအပ်သော လက်ဝါးစောင်း သမားကောင်း တဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



ခန္ဓာလက်နက် ၂

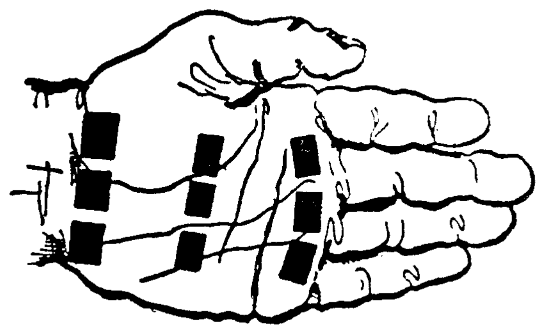
လက်ဖနောင့်,လက်ဝါးအသုံးပြုပုံအသုံးပြုနည်းများ

ခန္ဓာလက်နက် ၂၊ လက်ဖဝါး, လက်ဖနောင့်

လက်ဖဝါး, လက်ဖနောင့်သည် အားရှိသောခန္ဓာလက်နက်တခုဖြစ်သည်။ လက်ဖမိုးထက် လက်ဖဝါးသည် အရေထူသည်။ အသားများသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ အထိအနာခံနိုင်သည်။

ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာ၌ လက်ဖဝါးသည် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ ရှေးက မင်းလက်ဝါးအမည်ရှိသော မြန်မာသူရဲကောင်းသည် ရန်သူများနှင့် အနီးကပ်တိုက်ခိုက်ရာ၌ လက်ဝါးကိုအသုံးပြု၍ တိုက်ခိုက်ခဲ့သည်ဟုသိရှိရသည်။ မင်းလက်ဝါး၏ လက်ဝါးတချက်အရိုက်ခံရရုံမျှဖြင့် အသက်ထွက်ရသောသူများ ရှိသည်ဟု ဘတ်မှတ်ခဲ့ရဘူးလေသည်။ သို့အထောက်အထားများကို တွေ့ရှိရသဖြင့် လက်ဖဝါး လက်ဖနောင့် အသုံးပြုသည့် (လက်ဝါးအသုံးပြုခြင်း) နည်းများသည် ရှေးအခါကပင် အထင်အရှားအသုံးပြုခဲ့သည်ဟု အမှတ်အသားပြုရပေသည်။

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



ပုံ(၃၇)

လက်ကောက်ဝတ်နှင့် အနီးဆုံးပြထားသော အမဲစက် လိုင်းနေရာသည် လက်ဖနောင့် နေရာဖြစ်သည်။ ဤနေရာဖြင့် **တွန်းလည်း တွန်း နိုင်သည်။ ရိုက်လည်းရိုက်နိုင် သည်။** ကာကွယ်ရန်ထက် **တိုက်ခိုက်သည့် အခါ** အသုံးချဘို့ ကောင်းသည်။

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

လက်ချောင်းကလေးများနှင့်နီးသောအမဲစက်လိုင်းနေရာသည် **‘ပုတ်ရန်’ ‘ရိုက်ရန်’ ‘တွန်းရန်’ ‘ဖိရန်’ ‘ဆုပ်ရန်’ ‘ကိုင်ရန်’** များအတွက် အသုံးဝင်သည်။ ဤသုံးနေရာစလုံး အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

လက်ဖနောင့်တွန်းနည်း

ပုံ (၃၈)

ရန်ပြုသည့် လက်, သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင် လက်ကိုအမိ အရ ဖမ်းဆုပ်ပြီးသည်နှင့် မိမိခါးဆီသို့ 'ဆတ်ကနဲ' ဆွဲယူပါ။ ဆတ်ကနဲ ခါးဆီသို့ ဆွဲယူ၍ အခြေပျက်သွားသည်နှင့် ပုံ ၃၈ ကဲ့သို့ ညာလက်ဖနောင့်ဖြင့်'မေးစိ' ကို ချိန်မှန်း၍ တွန်းပါ။ မေးစိကိုမထိဘဲ လွဲချော်သွားလျှင် **အပေါ်နှုတ်ခမ်း** သို့မဟုတ် **နှာနုကို**လှန်၍ တွန်းပါ။

တွန်းသည့် အခါ တတောင်ဆန့်**အားကို အမိက** အားထား၍ တွန်းပါ။ဒုတိယ အားထားရမည့် **နေရာမှာ ညာပခုံးအားဖြစ်သည်။** ညာလက်ကိုဆန့်တန်းပြီး....ခါးဘယ်ဘက်လှည့်အားဖြင့်ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်လျှင် လယ်ပြီး ပက်လက်လန်လဲကျသွားလိမ့်မည်။ သို့နှင့်မှ လဲကျမသွားလျှင် ညာခြေနောက်ပေါက် ချိတ်၍ အလဲချပါ။

လက်ဖနောင့်ရိုက်နည်း

လက်နက်ကိုင် လက်ကို ဘယ်လက်နှင့် ဖမ်းဆုတ်ကိုင်ပြီး—ညာလက်ဖနောက်ဖြင့် ပုံ ၃၉ ကဲ့သို့ ရိုက်ချလိုက်ပါ။ **နှာနု၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်း၊ နားအုံ** တစိုက်သို့ ချိန်မှန်း၍ ရိုက်ပါ။ တချက်နှင့် ရိုက်မရလျှင် နှစ်ချက်,သုံးချက် ဆက်၍ ရိုက်ပါ။ လက်ဖနောင့်ဖြင့် ရိုက်နေသည့် အချိန်၌ ဘယ်လက်ကို မြဲမြဲဆုတ်ပြီးဆန့်ထားပါ။ လက်ဖနောင့်နှင့် ရိုက်ပြီး မေးစိကို ပုံ၃၇ ကဲ့သို့ လက်တဆန့် တွန်း ချ နိုင်သည်။ တွန်းသာလျှင် တွန်းချပါ။ မတွန်းသာ အောင် နီးကပ်နေမှ လက်ဖနောင့်ဖြင့် ရိုက်ပါ။

ပုံ (၃၉)

လက်တဘက်ကရင်ဘတ်အင်္ကျီစကို သို့မဟုတ်ညာလက်ကို ဆွဲထားပြီး ကျန်လက်တဘက်ကဓါးမြှောင်ဖြင့်မိုးရွယ်ထားလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

ရင်ဘတ်အင်္ကျီစကို ပုံ (၄၀) ကဲ့သို့ဘယ်လက်ဖြင့် ဆွဲပြီး ညာလက်က ဓါးမြှောင်ဖြင့် ခြိမ်းရွယ်ချိမ်းချောက်၍ ပစ္စည်းတောင်းနေပြီ ဆိုကြပါစို့.....သင်ဘယ်ကဲ့သို့အလွတ်ရုန်းထွက်မည်နည်း။ရင်ဘတ်ကို ဆွဲထားသည့် အင်္ကျီစကို အလွတ်ရုန်းလျှင် ဓါးမြှောင်ဖြင့် အထိုးခံရလိမ့်မည်။ အလွတ်ဆုတ်၍ရှောင်ရန်လည်း အင်္ကျီစကိုဆွဲထား၍ ဆုတ်ရှောင်ရန် မဖြစ်နိုင်၊ ဓါးမြှောင်ကို လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာဖမ်းရန်လည်း ဓါးမြှောင်ဦးနှင့် လက်ဝါးစောင်း ကောင်းစွာ မလွတ်နိုင်။ထိသွားလျှင် မသက်သာလှ။လှုပ်ရှုံဖြင့်ပင် ချိန်ရွယ်ထားသူက ထိုးချလိုက်လျှင် သွေးရဲရဲဖြာတော့မည်။ ဤလိုအခက်တွေ့နေရသည့် အကျဉ်း အကျပ် အခက်အခဲနေရာမျိုးတွင် လက်ဝါးစောင်းထက် လက်ဖနောင့်၊ လက်ဝါးအသုံးပြုဘတ်သူက တပမ်းသာလှပေသည်။

မည်ကဲ့သို့ ရုန်းထွက်မည်နည်း။ ပုံ (၄၀) တွင် ပြထားပေသည်။ ၎င်းမြားပြထားသည့် အတိုင်း လက်ဝါး အပေါ်ပိုင်း အစက်ပြထားသည့် နေရာကို ရုတ်တရက်တွန်းပုတ်လိုက်ပါ။ မြားအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် တွန်းပုတ်လိုက်နိုင်ပါက သူ့ခန္ဓာကိုယ်လယ်၍ ထွက်သွားလိမ့်မည်။ ပုံ (၄၀-က) ကဲ့သို့လယ်ထွက်သွားလိမ့်မည်။

ပုံ (၄၀)

မြားအတိုင်းလက်ဝါးနှင့် ပုတ်လိုက်ပါ

ပုံ(၄၀-က)

ဘယ်လက်ဝါးဖြင့်တွန်းပုတ်လိုက်လျှင် အထက်ပါ ပုံအတိုင်း ဓါးသမား ခန္ဓာကိုယ်လယ်၍ ထွက်သွား လိမ့်မည်။ ပုတ်သည့်အခါခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုနောက်သို့ တိမ်းယိမ်းထားပြီးမှပုတ်ပါ။

ပုံ(၄၀—ခ)

ပုတ်လိုက်သည့် ဘယ်လက်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ၄၀—ခ တွင် ပြထားသည့် အတိုင်းလက်ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းထာ ါ။ ဓါးဦးကို မိမိကိုယ်နှင့် အလှမ်းကွာသည်ထက် ကွာအောင် နှ်းထားပါ။ ပုံတွင် ပြထားသည့် မြားဦးနေရာကို ညာလက် သွားဆုပ် ဖမ်းပါ။ ဘယ်တတောင် အတွန်းကို မရပ်ပဝ်လို ါနှင့်ဦး....

[ပုံ (၄၃—၈)]

ဂါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်ခြနေရာကို မိမိရရကိုင်မိသည်နှင့်ဘယ်လက်ဖနောင့်ကို တတောင်ဆစ် အပေါ်သို့ဆွဲတင်ထားလိုက်ပါ။ ညာလက်က လက်ကောက်ဝတ်ကို လိမ်ပါ။ ဘယ်လက်က လက်ဖနောင့်ဖြင့် ရန်သူ့တတောင်ဆစ်နေရာကိုတွန်းချိုးပါ၊ တချိန်တည်းမှာပင် ပြထားသော မြားများအတိုင်း ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပြီး တွန်းပါ ညာလက်ဆွဲရမည့် ဘက်နှင့် ဘယ်လက်တွန်းရမည့် နေရာကိုမြားများ ပြထားသည်။ ၎င်းအတိုင်းတွန်းဆွဲပါ။ မိမိရှေ့၌ မှောက်ရက်လဲကျသွားပါလိမ့်မည်။

လက်ဖနောင့်လက်ဝါး

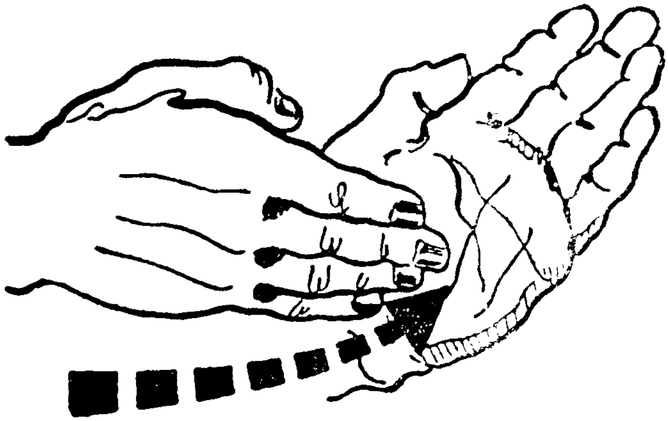
အသုံးကျပုံများ

ဗန်တို ဗန်ရှည် ပညာ၌ လက်ဖနောင့်နှင့် လက်ဝါးအသုံးကျပုံနမူနာများကို စာမျက်နှာ ဂဂ–၉၆ တွင် ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ရန်ပြုသတ်ပုတ်ရာ၌ရင်း ခုခံကာကွယ်ရာ၌ရင် လက်ဖနောင့်လက်ဝါးနေရာများသည်များ စွာ အရေးကြီးပေသည်။ ၎င်းနေရာများကို နှစ် တကျ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုနိုင်လျှင် ပင်ပန်း နာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ အနှောင်အဖွဲ့မှ၎င်း အကျဉ်းအကျပ်မှ၎င်း နာကျင်ထိခိုက်မည့် လက်သီး, တုတ်ဓါး ရန်မှ၎င်း လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ခန္ဓာလက်နက် ၂ ဖြစ်သော လက်ဖ ဝါးနှင့် လက်ဖနောင့် နေရာများအသုံးချပုံများကို နှိက်နှိက်ချွတ်ချွတ် စိစိစစ်စစ်လေ့လာဆည်းပူး၍ ကာကွယ် တိုက်ခိုက်ပါဟု ညွှန်ကြားလိုပါသည်။

လက်ဖနောင့် လက်ဝါး သန်မာအောင် လေ့ကျင့်နည်း ၁။

လက် ချောင်း က လေး မျှားဖြင့် အ ရိုက် ကျင့် ခြင်း

လက်ဝါးလက်ဖဝါးသန်မာအောင်၊ ရိုက်အား ရှိသလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်မလေ့ကျင့်ဘဲ မရ၊ လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ အလေ့အကျင့် မရှိသော လက်ဖဝါးလက်ဖနောင့်ဖြင့် ရန်သူအား လဲအောင် ရိုက်နိုင်သော်လည်း မိမိလက်ဖဝါးသည် သက်သာမည်မဟုတ် ရောင်ကိုင်းပြီးဆေးကုယူရပေမည်။ သို့ကြောင့် မာလည်းမာ,ခံနိုင်ရည်လည်ရှိအောင် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လေ့ကျင်သည့်အခါ၊ အစပဌမတွင် အရမ်းကာရော မကျင့်ရ၊သာသာဖြေးဖြေးက စ၍ ကျင့်ရမည်။ ကျင့်သားရမှ အားထည့်၍ လေ့ကျင်သွားရမည်။ သာသာ ဖြေးဖြေးဆို၍ မိမိကိုယ်ကိုအနာခံနဲနဲမှမခံဘဲ အသက်သာခိုလွန်းသော လေ့ကျင့်ပုံမျိုး အထိလည်း ရောက်မသွားစေလို။ အနည်းငယ် အနာခံ၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အလွန် အမင်း အနာခံခြင်းမျိုးကို အစ ပဌမပိုင်းတွင် ရှောင်ပါ။

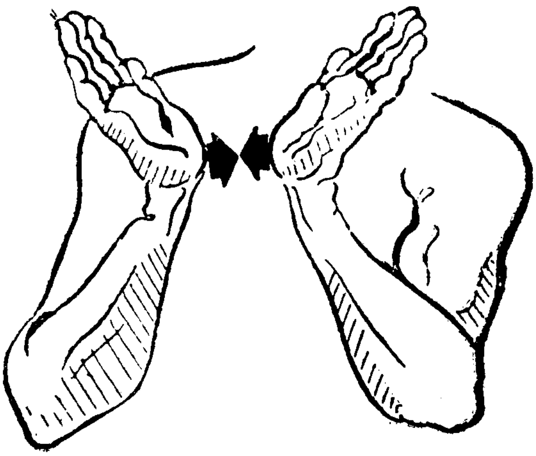


ပုံ (၄၁)

ပုံ ၄၁ တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ၊ ညာလက်ဝါး၏ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ပုံ တွင် ပြထားသည့် အတိုင်းရိုက်ပေးပါ။ လက်ဖနောင့်နေရာ၊ လက်ဖဝါးအလယ်နေရာနှင့် အပေါ်နေရာ၊လက်ချောင်းကလေးများနေရာ၊အမှုံ့ကိုပေါ်အောင် ညာလက်ချောင်း စုထားသောအားဖြင့် ရိုက်ပုတ်ပေးပါ။ ညာလက်ဝါးကိုအရိုက်ခံရသည့်ဘက်ကထားပါ။ ဘယ်လက်ချောင်းကလေးများနှင့် ရိုက်ပေးပါ။

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

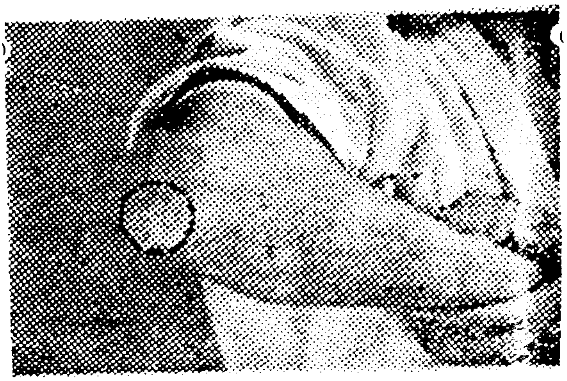
လက်ဖနောင့် လက်ဝါး သန်မာအောင် လေ့ကျင့်နည်း။



ပုံ (၄၂)

လက်ဖနောင့်ဖြင့် အရိုက် ကျင့် နည်း

ကျင့်ပုံကျင့်နည်းမှာ ပဌမ ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း လက်ဖနောင့်ချင်း အရိုက်ကျင့်ပါ။ လက်ဖနောင့်ချင်း အရိုက်ကျင့်၍ အနည်းငယ်နာကျင်လာသည့်အခါနားပါ။ နားပြီးဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ။ ဘယ်လက်ဝါးအပေါ်သို့ ညာလက်ဖနောင့်ဖြင့် ရိုက်ပေးပါ။ ဘယ်လက်ဝါးတခုလုံးကို ညာလက်ဖနောင့်ဖြင့် အသာအယာရိုက်ရာမှ အားထည့်၍ အရိုက်ကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက်ကျင့်ပါ။ တဖန် ညာလက်ဝါးဖြန့်ပြီး ဘယ်လက်ဖနောင့်ဖြင့် အရိုက်ကျင့်ပါ။



ခန္ဓာလက်နက်-၃။တတောင်

တတောင်ကိုသုံး၍ရန်မရှုံး

လက်ဝါးစောင်း, လက်ဖနောင့်, လက်ဝါးတို့ အသုံးမပြုနိုင်လောက်အောင် နီးကပ်နေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် တတောင်ကို အသုံးချတတ်ပါက ရန်ပွဲတွင် ဘယ်အခါမျှ ရှုံးမည်မဟုတ်ဘဲ အနိုင်ရမည့် ဘက်ကများပေသည်။

မြန်မာလက်ဝှေ့ပွဲများတွင် တတောင်အသုံးပြုပုံများကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ တတောင်သည်အားရှိသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာလက်နက်-၃-ဟုဗန်တိုဗန်ရှည် ပညာတွင် အသိအမှတ်ပြုပြီး အသုံးများပေသည်။

တတောင်သုံး၍ ခုခံနည်း အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ **တတောင်ခံ တတောင်ကာ၊ တတောင်တား၊ တတောင်တိုက်၊ တတောင်ရိုက်၊ တတောင်တွက်၊ တတောင်ထောင်း** စသည်ဖြင့် နည်း အမျိုးမျိုးရှိပေရာ ၎င်းနည်းများ စုံစုံလင်လင် တတ်မြောက်သည်နှင့် အမှု အနီးကပ်ရန် ပွဲများတွင် နိုင်ခြေများပေသည်။

တတောင် အသုံးပြုနည်း စံပြနည်းများကို အမျိုးသမီးကဏ္ဍာပိုင်းတွင် ရုပ်ပုံများနှင့် တင်ပြထား၍ ဆက်လက်လေ့လာစေလိုပါသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၄ ဒူး။

ခန္ဓာလက်နက် ၄ ဒူး။

ဒူးသည် အားရှိသော ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တခု ဖြစ်သည်။ ထွေးလုံးသတ်ပုတ်ရသော ရန်ပွဲများ၊ နီးနီးကပ်ကပ် တော့တော့ ဆိုင်ဆိုင် နင်လားငါလား အားချင်း၊ သတ္တိချင်း ယှဉ်ပြိုင်၍ မဆုတ်တန်း, မလွှတ်တန်း, စွမ်းရည်ချင်းပြိုင်ရသည့် အခါများ၌ ဒူးသည် များစွာ အားထားရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗန်တိုဗန်ရှည်ပညာတွင် ဒူးသည် ခန္ဓာလက်နက် ၄ အနေဖြင့် အားထားအသုံးပြုခြင်း ခံရပေသည်။

ဒူးကို ခန္ဓာလက်နက် အနေဖြင့် အသုံးပြုသည့် အခါ၌ ဆန့်တန်း၍ အသုံးမပြုဘဲ ကွေး၍ အသုံးပြုရသည်။ ဒူးသည် ကွေးထားမှ အားရှိသည်။ တိုက်ခိုက်၍ ကောင်းသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဆန့်တန်းထားလျှင် အားမရှိ။ အနာမခံနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ ဒူးဖြင့် ဆန့်တန်း၍ မတိုက်ခိုက် မခုခံ မိပါစေနှင့်။

ဒူးနှင့် တိုက်ရမည့် နေရာများမှာ၊ ငွကြား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နံဘေး ရင်ဝ၊ မေးစိ၊ မျက်ခွက်၊ မြီးညှောင့်ရိုး၊ တင်ပဆုံ၊ ကျောက်ကပ် နေရာ၊ ကျောကုန်းနေရာ များဖြစ်သည်။

ဒူးတိုက်ကောင်းစေရန် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း နေရာများ သန်မာကြံ့ခိုင်ခြင်းရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနေရာ သန်မာကြံ့ခိုင်ခြင်းမရှိပါဘဲလျက် ဒူးတိုက်ကောင်းတယောက် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာအောက်ပိုင်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေမည့် အားကစား နည်းများနှင့် တုတ်သိုင်း၊ ဓါးသိုင်း ပညာများကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ဒူးတိုက်နည်း

ဒူးတိုက်နည်းများတွင် ပင့်တိုက်နည်း၊ လွှဲဘိုက်နည်း၊ ခုန်တိုက်နည်း၊ စောင်းတိုက်နည်း၊ များဟူ၍ရှိသည့် အနက်ပင့်တိုက်နည်းစံပြပုံစံတခုကို စာဘတ်သူများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် တင်ပြလိုပါသည်။

ရင်ဆိုင်၍ ပူးကပ် သတ်ပုတ်ရသည့် အခါမျိုးတွင် ဒူးဖြင့် ဥကြား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဝ၊ မေးဖျား၊ မျက်နှာ၊ နေရာတို့ကို အဆင်သင့်သလို အခြေအနေပေးသလို ပင့်တိုက်နိုင်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ (၄၃) ကို ကြည့်ပါ၊ လူချင်းထွေးလုံးရစ်ပတ် နီးနီးကပ်ကပ် သတ်ပုတ်နေရသည့် အခါမျိုးတွင် သူ့လက်နှစ်ဘက်ကို အတွင်းမှ ကိုင်တားထားပြီး ညာဒူးဖြင့် ဥကြားကိုပင့်တိုက်လိုက်၍ ခွေပြော့ကျသွားပုံကို ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

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

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

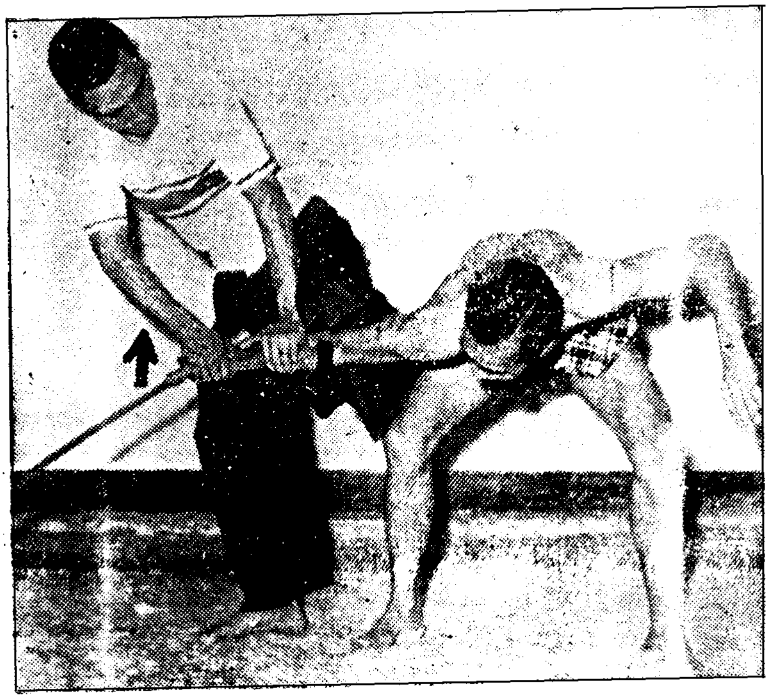
ပုံ(၄၃)

ညာသန်လျှင် ညာဒူးဖြင့်တိုက်ပါ၊ ဘယ်သန်လျှင် ဘယ်ဒူးဖြင့် တိုက်ပါ။

F. 9.

ဒူးဖိချိုးနည်း

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



ပုံ(၄၄)

လက်လက်ချင်း မနိုင်က၊ ဓါးကိုင်လက်ကို ဒူးကကူ၍ ချိုးပါ။

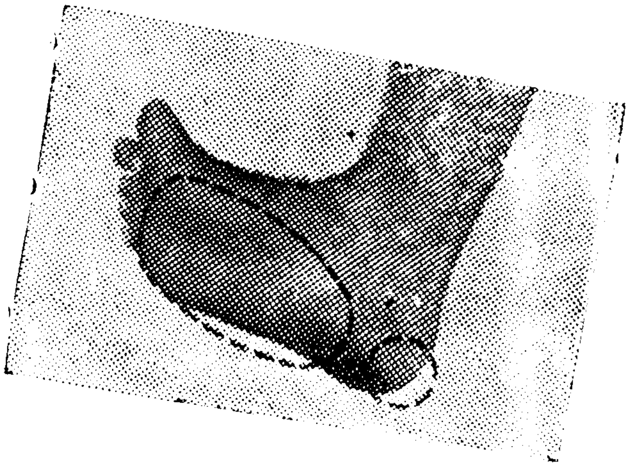
ရန်သူ မှောက်ရက်လဲအကျတွင် တခေါင်ပေါ်သို့ရင်း, လက်မောင်းအပေါ်သို့ရင်း ဇက်ပေါ်သို့ရင်း ဖိချိုး၍ အနိုင်ယူနည်း ညွှန်ကြားခဲ့ပြီ။ ပက်လက်လဲအကျတွင် ပြန်မထနိုင်အောင်, ဒူးဖြင့် ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သောနံကြား,ဝမ်းပိုက်, လက်မောင်း လည်မျို, မျက်နှာများသို့ဖိ၍ထားပြီး, အနိုင်ယူတတ်ရန်လည်း ညွှန်ကြားလိုပါသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၄။

ဒူးအသုံး သဘောပေါက်ရန်သာ

ဒူးပင့်တိုက်နည်းနှင့် ဒူးဖိချိုးနည်း ဒူးဖိထားနည်းများကို စံပြပုံစံများပြသ၍ သင်ကြားပြီးပါပြီ။

ဒူးအသုံးပြုနည်းများမှာ မြန်မာ ဗန်တိုဗန်ရှည် ပညာ၌ များစွာ ကျယ်ဝန်းစွာ ရှိပါသည်။ ဥပမာ-ဒူးလွဲ၊ ဒူးပျံ၊ ဒူးတား၊ ဒူးဖိ၊ ဒူးတိုက်၊ ဒူးရိုက်၊ ဒူးဆို့၊ ဒူးခံ နည်းဟူ၍ ဒူးအသုံးပြုနည်းများစွာရှိလေရာ၌အခန်း ကဏ္ဍတွင်အသေးစိတ်တင်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာလက်နက်များအနေဖြင့် အသုံးပြုတတ်ရန်သာ သဘောယူအားဖြင့် တင်ပြနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အလျဉ်းသင့်ပါက ခန္ဓာလက်နက် ၄ ဒူးအသုံးပြုနည်းအသေးစိတ်ကို တင်ပြရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



ခန္ဓာလက်နက် ၅။

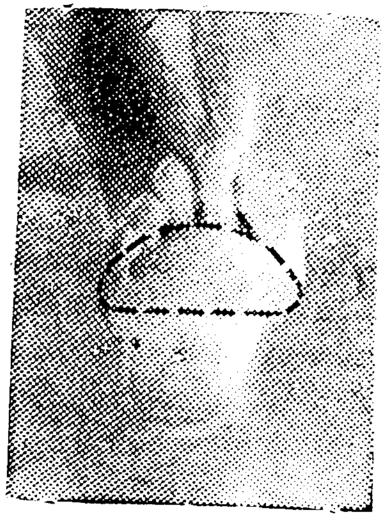
ခြေဖနောင့် ခြေဖဝါး

ခန္ဓာလက်နက် ၅။ ခြေဖနောင့်ခြေဖဝါး

ဗန်တို့သမားသည် လက်ဖြင့်ခုခံကာကွယ်ရမည့် နည်းများကို ကျွမ်းကျင်တတ်သိ နားလည်ရသလို ခြေဖြင့်ခုခံ ကာကွယ်ရမည့်နည်းများကိုလည်း ကျွမ်းကျင်တတ်သိ နားလည်ထားကြရသည်။

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

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ ၄၅ ကို ကြည့်ပါ။ အနက်စက်ကွင်းပြထားသော နေရာများကိုဂရုပြုပါ။ ခြေဦးထိုးကန်သည့်အခါနှင့်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်သည့်အခါများတွင် ၎င်းနေရာများဖြင့်ကန်ရပေသည်။



ပုံ(၄၅)

မိမိ၏ထံသို့ ခြေတလှမ်းတိုးပေါ်လာသောသူ၏ ညှို့သကြီးနေရာကို ပုံ ၄၅ တွင်ပြထားသည့် ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းနေရာဖြင့် ထိုးကန်လိုက်လျှင်ပိုးထိသကဲ့သို့တွန့်သွားပြီးနောက်လက်ရန်မှုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ရန်သူ၏လက်, ရန်သူ၏တံတောက်ခွက်,တို့ နင်းသည့်အခါတွင်လည်း ဤခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းနေရာဖြင့်နင်းရသည်။ ဆောင့်ကန်ရာ၌လည်း ဤနေရာဖြင့်ပင် ဆောင့်ကန်ရပေသည်။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁။

ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်ခြင်း

ဒူးကိုမြှောက်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ဒူးဆန့်၍ဆောင့်ကန်ခြင်းကို အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

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

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၂။

ခြေဖနောင့်ဖြင့်ဆောင့်ကန်ခြင်း

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

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့် ၂ ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် အသုံးပြုတတ်လေအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပုံ(၄၆)

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁၊ စံပြပုံစံ

တဘက်စာမျက်နှာတွင် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁၊ စံပြပုံစံကိုပြထားပါသည် (ပုံ ၄၇ ကိုကြည့်ပါ)။

ခြေတန်သည် လက်တန်ထက်ပို၍ရှည်သည်။ လက်တကမ်း လက်တလှမ်းမမှီသည့်နေရာကို ခြေနှင့်ဆောင့်ကန်က အလှမ်းမှီသည်။ ခြေတန်သည်လက်ထက်ပို၍ ရှည်သည်သာမက လက်ထက်လည်းပို၍ အားအရှိန်ပြင်းသည်။ လက်ဖြင့်ရိုက်၍ မယှိုင်မလဲသူကိုခြေဖြင့်တိုက်က မခံနိုင်၊ယိုင်လဲလေသည်။ သို့လိုအရေးပါအရာရောက်၍လည်း ခန္ဓာလက်နက် ၅ ဟု ဗန်တိုသမားများ အမည်တတ်၍ အထူးလေ့လာကြဟန်ဘူသည်။

လက်မအားသည့်အခါ

လက်နှစ်ဘက်စလုံးတွင် အဘိုးတန်ပစ္စည်းများ တပွေ့တပိုက်ကိုင်ထား၍ လက်ကမအားဘဲလက်ဖြင့်၍ ခုခံတိုက်ခိုက် သည့် နည်းများအသုံးမဝင်ဘဲဖြစ်နေသည့်အခါမျိုး....

လက်နှစ်ဘက်စလုံး ဒါဏ်ရာရ၍ လက်ဖြင့်ခုခံရန် မတတ်နိုင်သည့်အခါမျိုးတွင် ခြေကိုအားကိုးရတော့မည်။ ခြေကိုအားကိုးရသည့်အခါ၌ ရှေ့တည့်တည့်သို့ အဖြောင့်ဆောင့်ကန် နည်းသည်လွယ်လည်းလွယ်သည်။ မြန်လည်းမြန်သည်။ ပြင်းလည်းပြင်းသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗန်တိုသမားများအားကိုးကြသည်။ အားကိုးနိုင်အောင်လည်း ခြေအဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်းကို အထူးလေ့လာထားကြသည်။

ပုံ (၄၇) ကိုကြည့်ပါ အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့်အသုံးပြုထားသည်ကိုတွေ့ရမည်။ ညာသန်လျှင်ညာဖြင့်ကန်ပါ၊ ဘယ်သန်လျှင်ဘယ်ဖြင့်ကန်ပါ။

ပုံ (၄၇)

ခြေကိုမြင့်မြင့်မ,ပြီး မြောက်မြောက် ကန်နိုင်သူဖြစ်က ရင်ဝနှင့် မျက်နှာ လောက်ကိုမှန်းကန်ပါ။ ခြေမမြောက်သူ မြင့်မြင့် မကန်နိုင်သူဖြစ်က ဒူးဆစ် နေရာ ပေါင်ရင်း နေရာ ငွဆုံနေရာ၊ ဝမ်းပိုက်နေရာများကို ချိန်မှန်းကန်ပါ။

ကန်သည့်အခါ ဒူးကိုမြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်အောင်မြှောက်ပြီးမှ ဆောင့်ကန်ပါ။ သို့မှသာနည်းမှန်လမ်းမှန်ကန်ခြင်းမည်သည်။

လက်သီးသမားကို ဘယ်ခြေအဖြောင့်ဆောင့်ကန်ရန်ပဌမအဆင့်ရှောင်နည်း။

သင့်ညာခြေရှေ့မှာထားပြီးရပ်နေခိုက် လက်သီးသမားကရှေ့ကနေပြီး ပုံ ၄၇ ကဲ့သို့ ညာလက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်သည်ဆိုကြပါစို့။ ထို့ပြင် သင့်လက်နှစ်ဘက်တွင် ဘာမျှကိုင်မထားဘဲ လွတ်နေသည့်အခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည်ဟု ဆိုပါစို့....

မိမိမျက်နှာသို့ ဝင်လာသောလက်သီးကို မရှောင်၍မဖြစ်, မတိမ်း၍မဖြစ်, ရှောင်ရမည်၊တိမ်းရမည်၊ ရှောင်တိမ်းပြီးမှသာ ပြန်၍တိုက်ခိုက်ရမည်။ အကယ်၍တိမ်းရှောင်၍ လွတ်ပုံမပေါ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့်ခုတ်ကာရမည်။ မည်ကဲ့သို့ခုတ်ကာရမည်ကို ဘယ်လက်နားတွင် မြားပြထားသည်။၎င်းအတိုင်းလက်ဝါးစောင်းခုတ်ကာရမည်။

မျက်နှာကိုလက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်သည်ဖြစ်၍ မျက်နှာကစ၍အရင်ဆုံးတိမ်းရမည်၊ ထိုနောက်ကိုယ်နောက်သို့ ယိမ်းယိုင်ပစ်လိုက်ရမည်။ ညာခြေကျဉ်းဝတ်တွင် မြားဖြူပတ်ပြထားသည့်အတိုင်း ညာခြေဖနောင့်ကိုလှည့်၍ ရှောင်လိုက်ပါ။

ပုံ (၄၇)

ခေါင်းတိမ်း, ခြေလှည့်, ကိုယ်နေ [illegible] ပြောင်းပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ဝင်လာသောလက်သီးကို (အစက်များ [illegible] သည့် အတိုင်း) လက်ဝါးခေါင်းခုတ်ဖယ်ဘမ်းလိုက်ပါ။ [illegible] ခြေ [illegible] အစက်ဖြူပြထားသည့်အတိုင်းဒူးမြှောက်ယူလိုက်ပြီး အစက် [illegible] ပြထား [illegible] သည့်အတိုင်း ခြေထောက်ဖြင့် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ရန်ဖြစ်သည် [illegible] ခေါင်းငုံ့ထားပုံ, ခြေလှည့်ပြီးကိုယ်ယိမ်းထားပုံနှင့် အစက်မြားများ [illegible] ခေါင်း ခုတ်တတ်ရန်၊ ခြေမြှောက်၍ အဖြောင့်ဆောင့်ကန်တတ် [illegible] ပြထားပါသည်။ သတိပြု၍သေသပ်စွာလေ့လာ၊ လေ့ကျင့်ကြ [illegible] လေ။

ဒုတိယအဆင့်လက်ဖမ်းပုံနှင့် ဆောင့်ကန်ပုံပြခြင်း

ပုံ ၄၇ တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ခေါင်း,ကိုယ်,ခြေ, လက်လှုပ်ရှား ရှောင်တိမ်း ကာကွယ်ပြီး .... လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဝင်ထိုးသည့် ညာလက်သီးကို ဆုပ်ဖမ်းထားပါ၊ (သို့ရာတွင်ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကိုနောက်သို့ ယိုင်မြဲယိုင်ထားပါ။ ခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို ပြန်မထောင်လာမိအောင်၊ထို့ထက်သူ့လက်သီးတကမ်းအတွင်းသို့ ခေါင်းပြန်ဝင်မသွားအောင် သတိပြုပါ)

ပုံ ၄၇ အတိုင်း တိမ်းရှောင်ကာကွယ်ပြီး ပုံ ၄၇-က ကဲ့သို့ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းကာ ဘယ်ခြေဖြင့်အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ရန် တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားပါသည်။ ဆောင့်ကန်သည့် အခါတွင်လည်းကိုယ်နောက်သို့ ယိုင်ပြီးမှဆောင့်ကန်ပါ။

ပုံ ၄၇ ကဲ့သို့ တိမ်းရှောင်ကာကွယ်တတ်ပြီး ပုံ ၄၇-က ကဲ့သို့ဘယ်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်တတ်ရန်မှာ ပုံကိုကြည့်ရုံ ညွှန်ကြားချက်ကိုဖတ်ရုံမျှဖြင့် သင်တတ်မြောက်လာမည်မဟုတ်ပေ။ ကျင့်ဖော်တယောက်ကိုရှာ၍ ထိုးခိုင်းပါ။ သင်က ပုံ ၄၇ အတိုင်း တိမ်းရှောင်ကာကွယ်ပါ။ တဆက်တည်း ပုံ ၄၇-က ကဲ့သို့ ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်း၍ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ပါ။

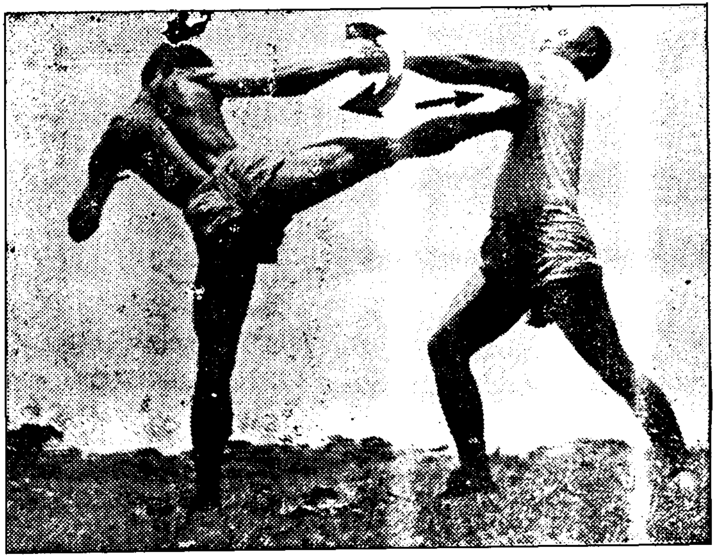
ပုံ (၄၀-က)

ဝင်လာသော လက်သီးကို ပုံ ၄၀ ကဲ့သို့ ရှောင်တိမ်းပြီး ဘယ်လက်ဝါး စောင်းဖြင့် ခုတ်ဖမ်း၍မိမိရရ ပြန်ဖမ်းပါ။ ပြန်သည်နှင့် ပုံ ၄၀ က-အတိုင်းအဖြောင့်ဆောင့်ကန်ပါလေ။

ဤနည်းကိုတဦးတည်း အဖော်မပါဘဲ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်လာအောင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ညာခြေရှေ့မှာထားပြီး ပတ်တတ်ရပ်ပါ။ ညာခြေခြေကျဉ်းဝတ်တွင် ဖော်ပြထားသော မြှားအတိုင်း လှည့်၍ တပါတည်းခေါင်းနှင့် ကိုယ်ကိုပါလှည့်ကာ နောက်ဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်ရှောင်ထားပြီး.... ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ကာ[illegible]သည့် ဟန်ပြုပါ။ပြုပြီးဘယ်ခြေကို ဒူးအရင်းမြောက်ယူပြီး.... [illegible] ၄၀ မြှားများ အတိုင်း အဖြောင့်ဆောင့်ကန်ပါ။ ပုံ ၄၀-က ကဲ့သို့ ခြေဖြောင့်ဖြောင့် တန်းတန်းကန်ပါ။ ပြီးလျှင်ဘယ်ဒူးကို ခေါင်ဆီသို့ ပြန်ယူပြီးပြန် ဆောင့်ကန်ပါ။ ဘယ်ခြေမြေသို့ မကျသေးစေဘဲ တဆင့် ဆောင့်ကန်ပါ။ ဤအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

လက်သီးသမားကို ညာခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်း

ဘယ်ခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းကို တင်ပြရှင်းလင်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုညာခြေအဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းကို ဆက်သက် တင်ပြပါမည်။ညာခြေရှေ့သို့တက်၍ထားခိုက်ဘယ်လက်သီးဖြင့်စတင် တိုက်ခိုက်သူအား ခေါင်းနောက်သို့ယိမ်း, ကိုယ်နောက်သို့တိမ်းရှောင် ကာ၊ ဝင်ထိုးသောလက်သီးကို ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ဖယ်ဘမ်း ရမည်။ ကိုယ်နောက်သို့ တိမ်းရှောင်ထား၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် သည် ဘယ်ခြေအပေါ်တွင် အများဆုံး စုပုံတင်ထားသောကြောင့် ညာဒူး၊ အလွယ်တကူ မြှောက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရမည်။ ညာဒူးကိုအ မြန်ဆုံးမြှောက်ပြီး အဖြောင့်ဆောင့်ကန်လိုက်နိုင်ပါ။ ပုံ ၄၉ တွင်ပြ ထားသော ညာခြေအဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်းကို အလွယ်တကူသင်ယူ လုပ်လာနိုင်မည်ကို သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။



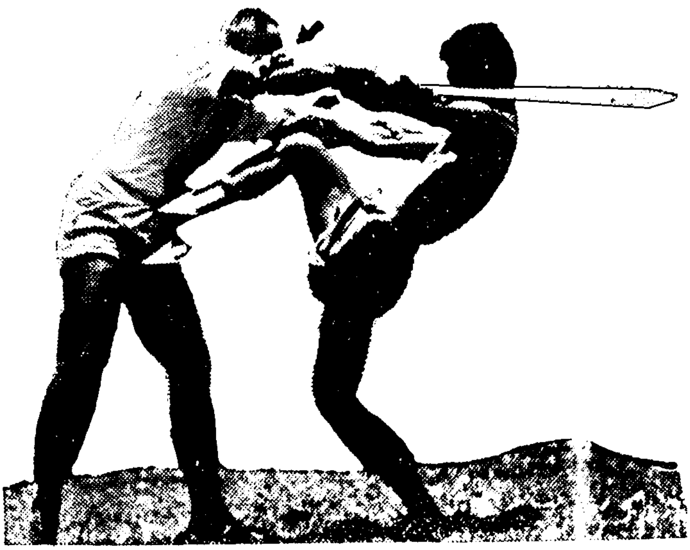
ပုံ (၄၉)

ဘယ်လက်သီးဖြင့်ဝင်ထိုးသူကိုခေါင်းနှင့်ကိုယ်နောက်သို့ တိမ်းရှောင်၍လွှတ်သည်နှင့် ညာခြေဖြင့်ဆောင့်ကန်လိုက် [illegible] ကန်၍သွက်သွားသဖြင့်အနားသို့ ကပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ခြေတန်သည် လက်တန်ထက်ရှည်သည်ဟု ရှင်းလင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။လက်သီးနှင့်ခြေထောက်တပြိုင်တည်း ထိုးကန်ကြလျှင် လက်သီးကမထိဘဲ ခြေထောက်သမားကသာ အထိ ကန်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရမည်။ သို့ကြောင့်တိုက်ခိုက်ရမည့်ရသူကို လက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းထက် ခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ပါ။ မို၍အလှမ်းလည်းမီသည်။ ပြင်းလည်းပြင်းသည်။ အထိလည်းနာသည်။ တချက်တည်းနှင့် ရန်ပွဲကိုလည်းအပြီးသတ်နိုင်သည်။

ဗိုက်ကန်ပစ်ပေါက်ချနည်း

ခေါ်သမားကို ကာကွယ်ပြန်ဘမ်းပြီး ညာခြေထောက်ဖြင့်ဝမ်း ဗိုက်ကိုဆောင့်ကန် ပုံပြထားသည်ကို တဘက်စာမျက်နှာပုံ ၅၀တွင် တွေ့ရမည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဤသို့ပြန် ကိုင်၊ ဘမ်း လိုက်ပြီး ပက် လက်လှန် အိပ်ချလိုက်ကာ ခြေထောက်ဆောင့်ကန်၍ ပစ်ပေါက်ချ လိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့အချိန်ကိုက် ပစ်ပေါက်ချလိုက်နိုင်ပါကခေါ် သမားသည် သင့်ကိုယ်အပေါ်မှကျော်၍ ဂွမ်းပြန်ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းကိုဗိုက်ကန် ပစ်ပေါက်ချနည်းဟု ခေါ်သည်။

ဥပမာ ခေါ်ကိုင်သမားက သင့်ကိုရှေ့ကနေ၍ ခုတ်ချလိုက်ပြီ ဆိုကြပါစို့၊ ဘယ်ခြေအနည်းငယ် ရှေ့သို့တိုးတက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါး စောင်းဖြင့် ခေါ်ကိုင်လက်ကိုခုတ်ဖယ်ပြီး ထိုခုတ်ဖယ်သည့်လက်ဖြင့် ပြန်ဘမ်းပါ။ ညာလက်ကသူ့ ဘယ်လက်ကိုရှဘ်တရက် (လက်မောင်း ရင်းကနေ၍) ဘမ်းဆုပ်ကိုင်ပြီး ညာဒူးမြှောက်ကာ ဆောင့်ကန်ပါ။ ဝဲကြား, အရှိုက်,ဝမ်းဗိုက်တို့ကို ဆောင့်ကန်မိက ခေါ်သမားသည် မချိမဆန့်ခံရလိမ့်မည်။



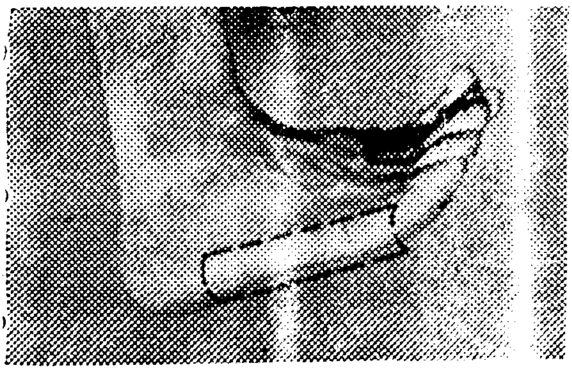
ပုံ (၅၀)

ပုံအတိုင်းဆောင့်ကန်ပြီး ရုတ်တရက်ပက် လက်လှန်လှဲချ၍ ပစ်ကန်ပေါက်ချလိုက်ပါ။ ပုံ ၅၀ အနေအထားမှ လှဲဖယ်ချသည့်အခါ တင်ပါးကိုဖနောင့်ဖြင့်ကပ်၍ ပထမယိုင်ချပါ။ ထိုသို့ပိုင်ချပြီးမှ ပက်လက်လှန်အိပ်၍ ကန်ပစ်ပေါက်ချလိုက်ပါ။ ကန်သည့်အခါ ဘမ်းထားသည့်လက်များ လွတ်ထွက်မသွားအောင် ပုံအတိုင်းဖမ်းပါ။ ကန်လိုက်၍သူကနောက်သို့ ဆုတ်သွားသည့်အခါ သင်ကခြေတပေါင်ကျိုးခုန်၍လိုက်ပေးပါ။ သူကရှေ့သို့အားပြု၍ ဝင်လာသည့်အခါမျိုးကျမှ ရုတ်တရက်ကန်၍ပစ်ပေါက်ချလိုက်ရန် သတိပြုပါ။

အဖြောင့်ဆောင့်ကန်နည်း ၁ နှင့် ၂။

အဖြောင့် ဆောင့်ကန်နည်းများဖြင့် လက်သီးသမားကို ရှောင်ပုံ-တိမ်းပုံ-ခုခံပုံများကို ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။

ဓါးသမားကိုလည်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ကာကွယ်ပြီး လက် နှစ်ဘက် စလုံးကို ပြန်ဘမ်းကာ ခြေ ဖြင့် ဆောင့် ကန် ခြင်း, ထိုင် လှဲ ချ၍ ကိုင် ပေါက် နည်း များလည်း ရေးသားတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ခြေဖဝါးအသုံးချနည်းဖြစ်သော ခြေအဖျားပိုင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နည်း, ခြေဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများကို အသုံးချနိုင်သည့် အထိ ကျွမ်းကျင်လာစေရန် ခန္ဓာလက်နက် ၅ အခန်းတွင် ရှင်းလင်း တင် ပြ ခဲ့သော အ ချက် များ ကို အထူးဂရုပြု၍ ဆက်လက်လေ့လာပါ။



ခန္ဓာလက်နက် ၆။

ခြေဖဝါးစောင်း

တယောက်ထက် ပိုသောရန်ကို ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ခုခံနည်း ၁။

ခြေဝါးစောင်းသည် လက်ဝါးစောင်း ကဲ့သို့ အသုံးပြုတတ်လျှင် အားကိုးရသော ခန္ဓာလက်နက်တခုဖြစ်သည်။ ခြေသန်းဘက်က ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဘေးတိုက်ဆောင့်ကန်ခြင်း, ဆောင့်နင်းခြင်းများကို အကွက်ကျကျခုခံတတ်လေအောင် ဗန်တိုသမားများ သင်ကြားလေ့လာကြရသည်။

မျက်နှာချင်းဆိုင် ရန်သူအား ကိုယ်အနည်းငယ် လှည့်ပေးပြီး ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဥကြား, ရင်ဝ, မျက်နှာတခုခုမှိရာနေရာကိုဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ အကယ်၍လက်သီးဖြင့်ထိုးရန် ဝင်လာသူဖြစ်က သင့်ခြေတန်သည် သူ့လက်တန်ထက် ရှေသောကြောင့် သင့်ခြေထောက်ကသာ သူ့ကိုယ်ကို ဦးစွာထိသွားမည်ဖြစ်၍ သူ့လက်တန် သင့်အားလာထိတော့မည်မဟုတ်ပေ။

တဦးချင်းယှဉ်ပြိုင်ရသည်မဟုတ်ဘဲ တယောက်ထက်များသောရန်နှင့်တွေ့ကြုံနေရ၍ လက်မအားဘဲဖြစ်နေသည့်အခါတွင် ခြေဝါးစောင်းကန်နည်းသည် များစွာအသုံးကျလေသည်။

စံပြ — ဥပမာ သင်က လူဘယောက်နှင့် ထွေးလုံးသတ်ပုတ်နေခိုက် ညာဘက်ဘေးမှ သူ၏အဖေါ်က ဝင်လာပြီး သင့်အားရန်ပြုရန်ကြိုးပန်းသည်ဆိုလျှင် တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ ၅၁ အတိုင်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ အနှားကပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ပုံအတိုင်းမျက်နှာကိုမကန်နိုင်က ဥကြား,ရင်ဝ နေရာများကို ချိန်မှန်း၍ ခပ်နိမ့်နိမ့် ကန်နိုင်ပါသည်။

ပုံ (၅၁)

ရှေ့ကလူကိုမဲ၍ တိုက်နေခိုက်လက်နှစ်ဘက်မအေ ဘဲရှိနေစဉ် ညာဘက် ဘေးမှသူ၏အပေါ်က ကျရန်ဝင်လာက ပုံ ၁ အတိုင်း ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပါ။ ဘေးမှဝင်လာသူအား ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ပုံ ၅၁-အတိုင်း ဆောင့်ကန်ပြီး ထိုမြို့ကို ခါက်သို့မချဘဲ မူလရင်ဆိုင်သတ်ပုတ်နေသူကို ဒူးဖြင့် (ကိုယ်ကိုဆွဲ၍) တိုက်ပါ။

တယောက်ထက်ပိုသောရန်သူကို ခြေဝါးစောင်းဖြင့် ခုခံနည်း ၂။

ရန်အခြေအနေ။ ။တစ်ယောက်က နောက်မှ ဘီလူးဂုတ်ချိုးနည်းဖြင့် ဘမ်းထားသည်။ ထိုသို့ဘမ်းထား၍ လက်နှစ်ဘက်မအားဘဲရှိနေစဉ် သူ၏အဖေါ်ကရှေ့မှနေ၍ ပြေးဝင်ထိုးသည်။

အထက်ပါရန်အခြေအနေမျိုးနှင့် သင်တွေ့ကြုံရလျှင် ခြေဝါးစောင်းကျင့်ထားသောသင့်အဘို့ လွန်စွာအသုံးဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

သင်ညာသန်ဖြစ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ပေးပြီး ကိုယ်ကိုနောက်ဘက်သို့ယိုင်၍ ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပါ။ ပြေးဝင်လာသည့်အရှိန်နှင့် ဆောင့်ကန်လိုက်သည့်အရှိန် နှစ်ခုပေါင်း၍ ခံရမည့် လက်သီးသမားအဘို့ သက်သာမည်မဟုတ်။ ထိုနှင့်မှအလျော့မပေးသေးဘဲ လှည့်ပတ်၍ထိုးရန်ကြိုးပမ်းနေကလည်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ပင် ဆောင့်ကန်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။ အလျော့မပေးပါနှင့်။

ပုံ (၅၂)

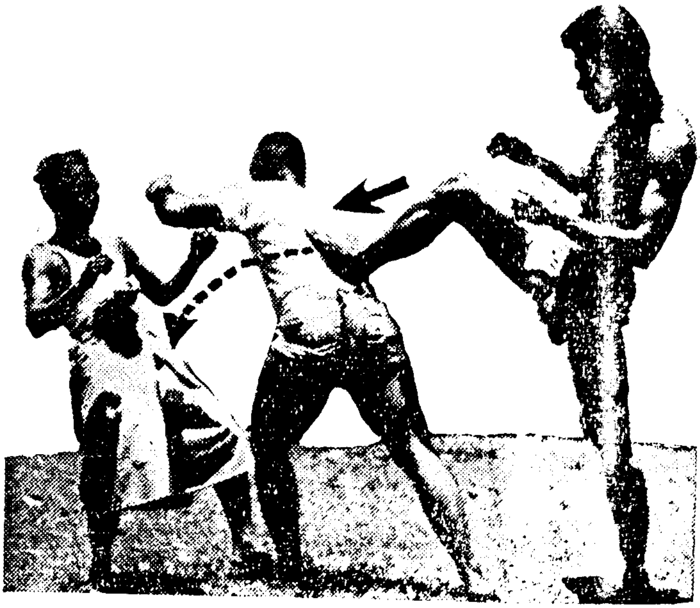
ဤနည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ နောက်ကဘီလူး ဝှတ်ချိုး ဘမ်းထားသူဘက်သို့ အလိုက်သင့်လိုက်ယိုင်ပေးပြီး ဘယ်ခြေထောက်အပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် စုပုံဘင်ထားကာ ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်ပါ။ ဆောင့်ကန်လိုက်သော သင့်ခြေဝါးစောင်းသည် သူ့ဗိုက်အား သွား၍ နှုတ် ဆက် လိုက်ပါလိမ့်မည်။ တချက်ဖြင့် နာပုံမရလျှင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ညာခြေထောက်ကို ပြန်မချဘဲ ဆောင့်ကန်ပါ။ ခြေဝါးစောင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နေခိုက် သူ့လက်သီး အလှမ်းမမီအောင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နောက်သို့ယိုင်ထားပါ။

ရှေ့ကလူအား ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပြီး၊ ၎င်း ခြေပြန်အကျတွင် (နောက်ကဘမ်းထားသူ၏ [illegible]ကို ဆောင့် နင်း ဆောင့်ကန်၍ ဖြုတ်ပါ။ ရုန်းထွက်ပါ။

ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ကယ်ဆယ်နည်း

ခြေဝါးစောင်း လျင်လျင်မြန်မြန် ကန်တတ်သူအဘို့ မိမိအတွက် ကာကွယ်ခုခံဘို့သာ အသုံးပြုနိုင်သည်မဟုတ်မူဘဲ သူတပါးအားလည်း ခြေဝါးစောင်းဖြင့်ပင်ဝင်၍ ကယ်ဆယ်နိုင်ပေသည်။

စံပြ။ ဥပမာ၊ မိမိ၏မျက်မှောက်၌ အားကြီးသူ တယောက်က အားနည်းသူ တယောက်ကို ဓားမြှောင်ဖြင့် ထိုးရန်ကားဝင့်လိုက်သည့်အခါမျိုး....လည်ပင်းကို ဝင်ညှစ်ရန်ကြိုးပမ်းနေသည့်အခါမျိုး ....လက်သီးဖြင့်ထိုးရန် ချိန်မှန်းနေသည့် အခါမျိုးတွင် ထိုသူ၏နောက်မှဒင်း ဘေးမှဒင်း ခြေဘဝါးစောင်းဖြင့်ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ရန်ပြုမည့်သူအခြေပျက်သွားပြီး သူ၏ဓားချက်၊လက်သီး၊ ချက်ရန်ပြုချက်၊ များ တိမ်းချော်ပျက်ပြား သွားပေလိမ့်မည်။



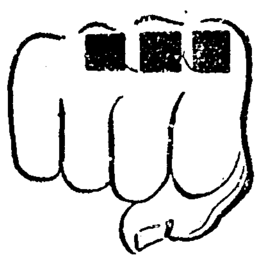
ပုံ(၅၃)

လက်ဖြင့်ဝင်ဆွဲလျှင် မမီသည့်အခါမျိုးတွင် ဘယ်ခြေတပေါင်ကျိုးခုန်၍ ညာခြေထောက်ဖြင့် ပုံ၅၃အတိုင်းမြီးညှောင့်ရိုး သို့မဟုတ် **တင်ပါးဆုံသို့မဟုတ်ကျောကုန်း** နေရာများကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ ချိန်ရွယ်ချက် ပျက်ပြားသွား၍ သင်ကယ်ဆယ်လိုသည့် သူအဘို့ သက်သာသွားလိမ့်မည်။

မမီမကန်းဖြစ်နေသေးလျှင် ဘယ်ခြေတပေါင်ကျိုးပေါ်၍ ခုန်ပြီး ညာခြေဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ပါ။ ကန်သည့်အခါသင့်လက်နှစ်ဘက်ကို ကာကွယ်ရန်အသင့်ပြင်ပါ။

တယောက်ထက်ပိုသောရန်သူ
များနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင်

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



ခန္ဓာလက်နက် ၈။ လက်သီး

ခန္ဓာလက်နက် ၈။ လက်သီး

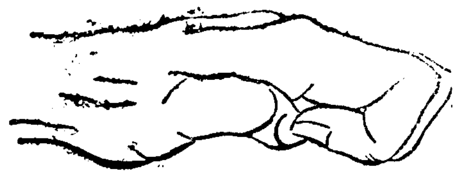
ခန္ဓာလက်နက် ၈ ကို လက်သီးဟုချုံ၍ ခေါ်ဆိုထားသည်။ အများသိကြသည့် အနောက်တိုင်းလက်ေ၀့သမားများ ထိုးကြသည့် လက်သီးများကိုသာ လက်သီးဟုခေါ်သည်မဟုတ်။ အခြားအမျိုးအစား လက်သီးများကိုလည်း ဗန်တိုသမားက လက်သီးဟုခေါ်ကြပေသည်။

လက်သီးအမျိုးအစားများမှာ။

နှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီးခေါ် (အနူ့လက်သီးဆုပ်)
လက်သီးချွန်
တဝက်ဆုပ်လက်သီး
အပြည့် ဆုပ်လက်သီးဟူ၍ အမည်ခေါ် အဝေါ်များရှိလေသည်။ထို့ပြင်ထိုးလက်သီး, ဆုပ်လက်သီး, ထုလက်သီး, ခေါက်လက်သီး,လက်သီးပျံစသည်ဖြင့်လည်း စိတ်ခွဲခြား၍ခေါ်ဆိုလေ့လာသင်ကြားရပေသည်။

လက်သီးတမျိုးတည်း ဆုပ်တတ်ထိုးတတ်, အသုံးပြုတတ်သူထက် လက်သီးမျိုးစုံဆုပ်တတ် ထိုးတတ်အသုံးပြုတတ်သူက တကဲ့အရေးတွင် တပမ်းသာပြီး နှာတဖျားဖြင့် အနိုင်ရတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်သီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များကို စုံစိစွာ တင်ပြရေးသားသွားပါမည်။ ရှေးဦးစွာနှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီးဟုခေါ်သည့် အနူလက်သီးဆုပ် လက်သီးအကြောင်း တင်ပြပါမည်။

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးခေါ်(အနူလက်သီးဆုတ်)



ပုံ(၅၄)

လက်ဝါးဖြန့်ပြီး လက်နှစ်ဆစ်ပြန်ချိုးလိုက်ပါ။ လက်မကလေးက လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများကို ပုံအတိုင်းခံထားပါ။ ဤလက်နှစ်ဆစ်ချိုးနည်းကို အနူလက်သီးဆုပ်နည်းဟူ၍ ခေါ်သည်။ အနူ၏ လက်များတိုနေ ကုတ်နေသလို သင်တန်းသားများ နားလည်လွယ်စေရန် ဤနာမည်ကို ဆရာ့ဆရာများပေးထားခဲ့ကြဟန်တူသည်။ နာမည်ဆိုးသော်လည်း အဘိုးတန်အသုံးဝင်သည့် ထိုးနည်းတခုဖြစ်၍ ဗန်တိုသမားများအားထားကြသည်။

သူ့အသုံးသူ့စွမ်းရည်

လက်သီးမဝင်သော နေရာများကိုသူကဝင်သည်၊ လက်သီးမတိုးသောနေရာများကို သူကတိုးသည်။ လက်ဝါးစောင်း, လက်စောင်းမဖြို့သော နေရာများကို သူပေါက်သွားလျှင် ခဲဝပ်ပေါက်သလို တုံပြီး ပုံရက်လဲကျသွားနိုင်သည်၊ သို့ကြောင့် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးကို နှစ်သက် အသုံးပြုသူများသည်။

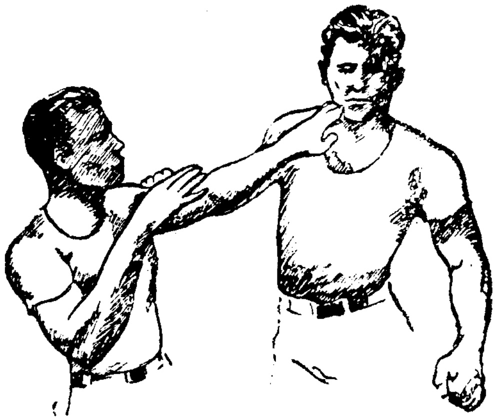
နေရာရွေး၍တိုက်ပါ။ အမာခံနေရာများကိုရှောင်ပါ ရန်သူ၏ အားနဲ့ချိနဲ့သော အကြောဆုံနေရာများ အရိုး အဆစ်အဆက် နေရာများကိုသာ ရွေး၍ထိုးပါ။ ခုခံပါ။

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးလက်တွေ့အသုံးချနည်းများ
ဖေါ်မထိုးဘဲဝှက်ထိုးနည်း

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

ပုံ ၅၅ ကိုကြည့်ပါ၊ ခုခံသူ၏လက်ပခုံးသည် ရန်သူနှင့်မို၍ နီးနေသည်။ ဘယ်လက်ဖြင့်ထိုးနိုင်မှ မြန်လည်း မြန်၊မှန် လည်း မှန်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဘယ်လက်နှင့်ထိုးမည်ဟု တဘက်သားကြို တင်သိနေက တိမ်းရှောင်ကာကွယ်နိုင်၍၊ မိမိထိုးချက်အလဟဿဖြစ်သွားမည်။ ထိုးလျှင်ထိမှကောင်းသည်။ ထိုးတိုင်းထိစေရန်ပရိယာယ် ကူရမည်။ ဘယ်လက်နှင့်ထိုးရန် ကြံရွယ်ကာဘယ်လက်ကိုမပြဘဲ ညာလက်နှင့်ထိုးရန်ပြလိုက်ပါ။ ရန်သူကညာလက်နှင့် ထိုးတော့မည်ဟု အထင်ရှိနေခိုက် ဘယ်လက်ထွက်၍ထိုးလျှင် အငိုက်ခံရ၍ ရှောင်နိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုးနည်းကလည်းမှန်နေသည်၊ ပရိယာယ်ကလည်း ကောင်းနေသည်ဆိုပါက ထိုးတိုင်းထိရပေမည်။

ထို့အတူ ညာလက်နှင့်ထိုးရန် ကြံရွယ်ပါက ဘယ်လက်နှင့် ထိုးဟန်ပြပြီး ညာလက်နှင့်ထိုးပါလေ။



ပုံ(၁၁)

ညာပါးစောင်ကို ချိန်မှန်း၍ထိုးသည်ကို ပြထားသော ပုံဖြစ်သည်။ ညာလက်ကိုဟန်ပြပြီးမှ ဘယ်လက်နှင့်ဆတ်ကနဲ အဖြောင့်ထိုးပါ။

မျက်နှာဥ္စရှိသောချက်ကောင်းနေရာများ

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့်ထိုးရန် မျက်နှာဥ္စရှိသော ချက်ကောင်းနေရာများကို ပဌမစတင်လေ့လာကြပါစို့။ အောက်နှုတ်ခမ်း၊ အောက်မေးစေ့နေရာ၊ နှာခေါင်းအောက် အပေါ်နှုတ်ခမ်းနေရာ၊ ပါးစောင်ရိုးနေရာ၊ ပါးအလယ်တည့်တည့်နေရာ၊ မျက်လုံးအောက်နှာခေါင်းနှင့် တပြေးတည်းနေရာ၊ နားထင်နေရာ၊ နားအောက်ချိုင့်ခွက်နေရာ၊ မျက်လုံးချိုင့်ခွက်နေရာ၊ မျက်လုံးနှစ်ခုကြား နှာရောင်နေရာ၊ များသည် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးထိုးရန် ချက်ကောင်းနေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

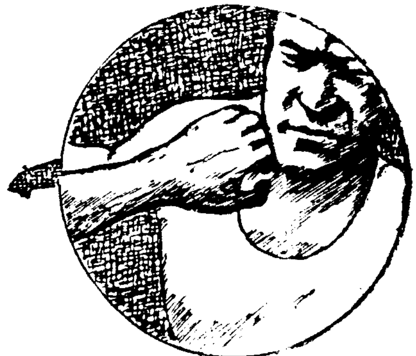
မိမိထက်အရပ်နိမ့်သူ မိမိနှင့် အရပ်အမောင်း တူသူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့် အခါများတွင် မျက်နှာရှိချက်ကောင်း နေရာများကို ရွေးထိုးပါ။

မိမိထက် အရပ်မြင့်သူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင် မျက်နှာကိုမမဲဘဲ **ဝမ်းဗိုက်, အရိုက်, ရင်ဝ, နံကြားဝဲဆုံ** နေရာများကို ရွေးချယ်တိုက်ပါ။

ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ဤသို့ကျင့်ပါ

ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်ပါ၊ မိမိ၏ညာနှစ်ဆစ်ချိုး လက်သီးဖြင့်မိမိဘယ်လက်ဝါးကို အသာအယာထိုးပေးပါ။ ထိုသို့အသာအယာထိုးရာက အနည်းငယ်အားထည့်၍ထိုးပေးပါ။ တဖန်ညာလက်ဝါးဖြန့်ပြီး ဘယ်နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးနှင့် အသာအယာထိုးပေးပါ။ ဤကဲ့သို့နေ့စဉ်ကျင့်ပေးလျှင် တဖြေးဖြေးခံနိုင်ရည်ရှိလာလိမ့်မည်။ မာသောအရာဝတ္ထုများကို နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးနှင့် တိုက်ရိုက်အထိုး မကျင့်ပါနှင့်။ အလွန်ကျင့်သားကောင်းပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသူဖြစ်စေကာမူ မာသောအရာဝတ္ထုများကို အထိုးကျင့်က အဝတ်ထူထူခေါက်ခံပြီးမှ ဖြေးဖြေးသက်သာအထိုးကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိမှအားထည့်ထိုးပါ။

နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးထိုးရန်စံပြပုံစံများ



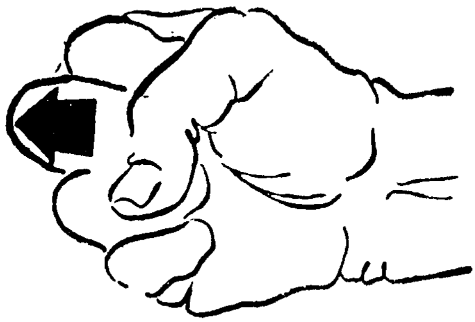
ပုံ (၅၆)
ဘယ်လက်ဖြင့် ပါးစောင် ရိုးထိုးထား သည် ကို အနီးကပ်ပြထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။

ပုံ (၅၇)
ဘယ်လက်ဖြင့် အောက် နှုတ်ခမ်းနှင့်မေးစိကြား ချိုင့်ခွက်နေရာကို ထိုး၍ပြ ထားခြင်းဖြစ်သည်။

လက်သီးချွန်ထိုးနည်း

လက်သီးကို ရိုးရိုးဆုပ်သကဲ့သို့ မဆုပ်ဘဲ၊ လက်ခလယ်ကို နှစ်ဆစ်ချိုးထား၍ ကျန်လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ညှစ်ဆုပ်လိုက်ပါ။ တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၅၈ အတိုင်း လက်သီးချွန်ဆုပ်နည်း အတိုင်း ဆုပ်နိုင်သွားလိမ့်မည်။

အကြောဆုံနေရာများ၊ အဆစ်အဆက်နေရာများ၊ အရိုးနုံများနှင့် အရိုးကြားနေရာ များသည် လက်သီးချွန်ထိုးရမည့်နေရာများဖြစ်သည်။ ထိုနေရာများကို ရိုးရိုးလက်သီးဖြင့်ထိုး၍ မထိနိုင်။ လက်သီးချွန်ဖြင့်ထိုးမှထိသည်။ အချို့ချက်ကောင်း ခြနေရာများသည် ရိုးရိုးလက်သီးနှင့်ထိုး၍ ရူးရူးဝါးဝါးမနာ။ လက်သီးချွန် ထိထိမိမိ အထိုးခံရလျှင်ကား ခံနိုင်စွမ်းမရှိအောင် ရူးရှနာကျင်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗန်တိုသမားများသည် လက်သီးချွန်ကိုလည်း ထိုးတတ်အောင်နှင့် ထိုးနိုင်အောင်အလေ့အကျင့် ကောင်းကြရပေသည်။



ပုံ (၅၈)

လက်သီး ချွန်ဆုပ်တတ်အောင် ပုံ ၅၈ အတိုင်း အဆုပ် ကျင့်ပါ။ ညာလက်ရော ဘယ်လက်ပါ။ အဆုပ်ကျင့်ပါ။ ဆုပ်တတ်လာ သည့်အခါ ဘယ်လက်ဝါးဖြန့်၍ ညာလက်သီးချွန်အထိုးကျင့်ပါ။ အသာ အယာထိုး၍ကျင့်ပါ။ အလေ့အကျင့်ကောင်းလာမှအားဟုန်၍အထိုး ကျင့်ပါ။ ညာလက်သီးချွန်ကျင့်ပြီးသည့်အခါတွင် ဘယ်လက်သီးချွန် ကို ညာလက်ဝါးထဲသို့ အထိုးကျင့်ပါ။

လက်သီးချွန် ထိုးရမည့်နေရာများကို အလွတ်ရအောင်လေ့ လာပါ။ မှတ်သားထားပါ။

လက်သီးချွန်လက်တွေ့အသုံးချနည်းပုံစံများ

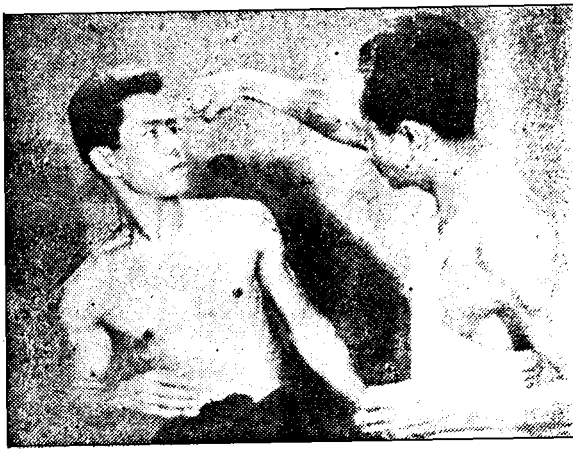
ပုံစံ ၁။ မျက်လုံးနှစ်ခုကြားချိုင့်ခွက်

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၅၉ သည် မျက်လုံးနှစ်ခုကြားချိုင့်ခွက်ထဲသို့ ညာလက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးရန်ပြထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ မြားဖြူထိုး၍ပြထားသည်ကိုသတိပြုပါ။

ပုံစံ ၂။ မျက်လုံးနေရာတဝိုက်

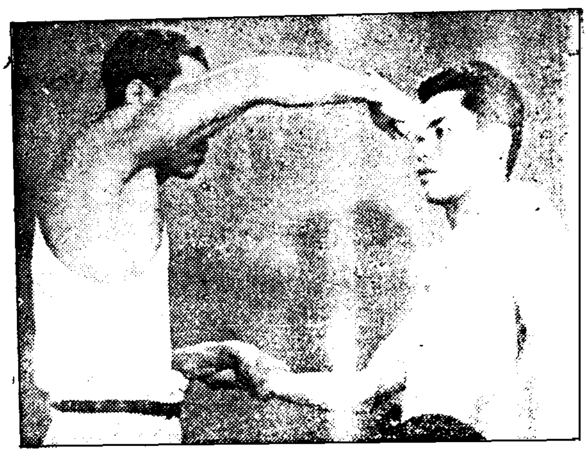
လက်နက်ကိုင် ရန်သူ့ လက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် ဘမ်းဆုပ်ကိုင်ဘမ်းထားနိုင်သည့် အခြေအနေသို့ အရောက်တွင် နောက်ထပ်ရန်မမူနိုင်အောင် ညာလက်သီးချွန်ဖြင့် ပုံ ၆၀ မြားဖြူပြထားသည့် အတိုင်း မျက်လုံးနေရာတဝိုက်ကိုထိုးနိုင်ကြောင်းပြထားသောပုံစံဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။လက်သီးချွန်ထိုးရန် ပြထားသောပုံစံပါ နေရာများကို အချင်းချင်းထိုး၍ အလေ့ အကျင့် မပြုပါနှင့်။ ရန်ပွဲတိုင်း၌လည်း အသုံးမပြုပါနှင့်။မိမိထက်အားဗလလက်နက်လူအင်အား သာလွန်နေသည့် ရန်မျိုးကို သာအသုံးပြုဘို့ကြံရွယ်ပါ။



ပုံ (၅၉)

လက်သီးချန်ဖြင့် မျက်လုံးနေရာတဝိုက်ထိုးနည်း။



ပုံ (၆၀)

သက်သီးချန်ဖြင့် မျက် လုံးနှစ်ခုကြားချိင့်ခွက်ထိုးနည်း။

ပုံစံ ၃။ နားအုံနေရာတဝိုက်

လက်နက်ကိုင်ရန်သူအား ဗန်တိုနည်းဖြင့် ရှောင်တိမ်းဝင်ဘမ်း၍ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ဖမ်းမိသော်လည်း ရန်သူကရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေ၍ မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးတွင် ရန်သူညိမ်သက်သွားစေရန်နှင့် အရှုံးပေးအညံ့ခံစေရန် လက်သီး ချွန်ဖြင့် နားအုံနေရာတဝိုက်ကိုထိုးနိုင်ကြောင်း ပြသထားသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ ပုံ ၆၁ ကိုကြည့်ပါ။

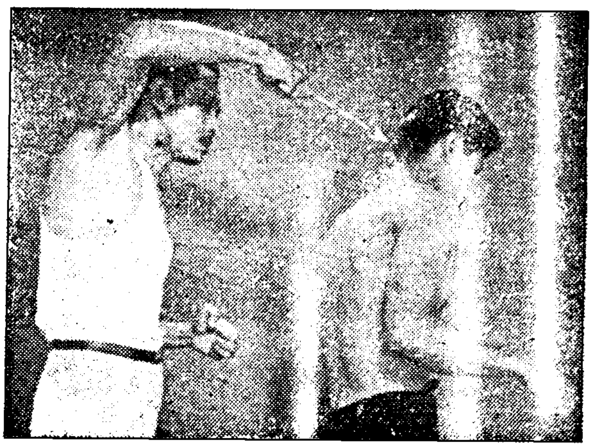
ပုံစံ ၄။ ဇက်ပေါ်ရှိနေရာများ

ပုံ ၆၃ တွင် ပြထားသော ဇက်ပေါ်ရှိချက်ကောင်းနေရာများကို လက်သီးချွန်ဖြင့် ထိုးနိုင်ကြောင်း ပြသထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ ၎င်းဇက်ပေါ်ရှိနေရာကို လက်သီးချွန်အထိုးခံရက မေ့လဲသွားနိုင်သည်အထိ ပြင်းထန်သောကြောင့် ထိုက်တန်သောရန်ကိုသာ အသုံးပြုဘို့ သတိပေးလိုပါသည်။

ဇက်ပေါ်ရှိနေရာများကိုသာမက ကျောရိုးတဘက်တချက်တွင်ရှိသောနေရာများ၊ ကျောက်ကပ်ရှိသော နေရာများ၊ကိုလည်း လက်သီးချွန်ထိုးနိုင်သည့် နေရာများဖြစ်ကြောင်း သိထားထိုက်ပေသည်။

ပုံ (၆၁)

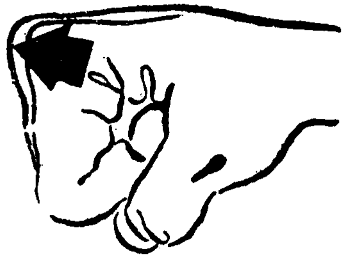
လက်သီးချွန်ဖြင့် နားအုံ နေရာတဝိုက် ထိုးပါ။



ပုံ (၆၂)

လက်သီးချွန်ဖြင့် ဇက်ပေါ်ရှိချက်ကောင်း နေရာကို ထိုးပါ။

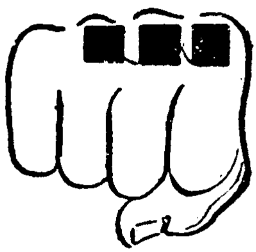
အရစ်သားဆုပ်၊ လက်ဖွေ့သမားဆုပ်၊ လက်သီး



ပုံ (၆၃)

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

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



ပုံ (၆၃-က)

ပုံ (၆၃-က) သည်ဆုပ်ပုံဆုပ်နည်းကို ဘေးတိုက်ပြထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လက်ဝှေ့တွင် ဤဆုပ်နည်းတခုသာ လက်ခံသည်။ အမဲစက် ပြထားသောနေရာ, မြားနက်ပြထားသော နေရာများဖြင့်သာ ထိုးခွင့်ရှိသည်။ အခြားနေရာများဖြင့် ထိုးခွင့်မပြုပေ။ ပုံ ၆၃ နှင့်ပုံ ၆၃က-များသည် တတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးသည့်လက်သီးများ ဖြစ်သည်။ ထိုးသည့်အခါ အမာနေရာများကိုမထိုးဘဲ အားနည်းသည့် အပြော့နေရာများကို ရွေးချယ်ထိုးပါ။

လက်သီး။ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်း

အနူဆုပ်လက်သီးနှင့် ယခုညွှန်ကြားမည့် လက်သီးသည်ဒုတိယ လက်ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်းတူညီသော်လည်း လက်သီး ဆုပ်ပုံ ဆုပ်နည်းကွာ ခြားသည်။အနူဆုပ်လက်သီး (ပုံ ၅၄ ကိုပြန်ကြည့်ပါ) ဆုပ်ပုံမှာဒုတိယ လက်ဆစ်ချိုးထားသည် မှန်သော်လည်း တတိယလက်ဆစ်ကို ချိုးမ ထားပေ။ ယခုလက်သီးမှာလက်သီးဆုပ်ထားရာမှ တတိယလက်ဆစ် ချိုးပြီး ဒုတိယ လက်ဆစ်နှင့် ထိုးခြင်းဖြစ်၏။ ပုံ ၇၇ ကိုကြည့်ပါ။

ဤကဲ့သို့ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးခြင်းကို အင်္ဂလိပ်လက်ဝှေ့ စည်းကမ်းက ခွင့်မပြုပေ။ မြန်မာလက်ဝှေ့တွင်ကား အသုံးပြုခွင့်ရှိ၏။ ရန်ဖြစ်ကြသည့်အခါ မည်သည့်စည်းကမ်းကို မျှ လိုက်၍ မနေနိုင်။ ထိုးကွက်ပေါ်လျှင် ထိုးမှသာနိုင်ပေမည်။ ထိုးကွက်ပေါ်လျက်မထိုးနိုင် လျှင်ရှုံးရပေမည်။

ပုံ (၆၄)

လက်ခုံရိုးဖြင့်ထိုးခြင်း (ပုံ ၆၄) နှင့် လက်သီး ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့်ထိုးခြင်း နှစ်မျိုးတွင်မည်သည့်ထိုးနည်းက ပို၍ကောင်းပါသနည်းဟု စာရေးသူကို တပည့်များကမေးလေ့ရှိကြသည်၊ နှစ်နည်းစလုံး သူ့အကွက်ထဲဝင်လာလျှင် ကောင်းတာချည်းပင်ဟု စာရေးသူကဖြေလေ့ရှိပါသည်။ အကွက်မဝင်ဘဲထိုးလျှင် လက်နာရုံကလွဲ၍ဘာမျှ အကျိုးမသက်ရောက်သည့်အခါများရှိပေသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးတိုးတတ် အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသူနှင့် တမျိုးတည်းထိုးတတ် သူတို့ယှဉ်လျှင် နှစ်မျိုးစလုံး ထိုးတတ်သူက အသာရနိုင်သည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။

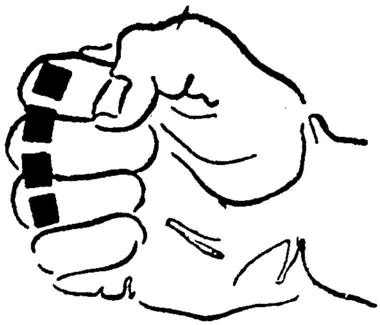
လက်သီးဆုပ်၍ ပုံ ၆၄ ကဲ့သို့ ဒုတိယလက်ဆစ်ဖြင့် ထိုးရမည့်ထိုးချက်သည် ဆတ်၍ထိုးရမည့်ထိုးချက်ဖြစ်သည်။ ဆတ်၍ထိုးရသောကြောင့် ထိုးချက်မြန်သည်။ အထိနာသည်။ ရူးရူးဝါးဝါးနာကျင်စေသည်။ နံ့ကြိုနံ့ကြားစသည့် အဆစ်အဆက်ကြားထဲကို ဝင်အောင်ထိအောင်ထိုးနိုင်လျှင် တချက်ဆို ဆိုသလောက် အဆိုးတင်သိမ့်မည်။

မှောက်၍သာ မဟုတ် လက်သီးကို ပက်လက် လှန်၍လည်း ထိုးနိုင်သည်။

ခုတ်လက်သီး

ထိုးရန်အဆင်မပြေသည့်အခါခုတ်လက်သီးကိုအသုံးပြုရသည်။ မိမိထိုးလိုက်သည့် လက်သီးကို သူကရှောင်လိုက်၍ တိမ်းချော်လွတ်ထွက်သွားသောအခါ လက်သီးတလုံးအချိုးနှိုးအဖြစ် ခံမည့်အစား ထိုလက်သီးဖြင့်ပင် ဆက်၍ထိုးခုတ်လိုက်နိုင်ပေသည်။

တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ (၆၅) လက်သီးဆုပ်ပုံနှင့် အမဲစက်ကြီးများ ပြထားသော နေရာကို သတိပြုကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းအမဲစက် နေရာများဖြင့်ခုတ်တတ်, ရိုက်တတ်ရလေအောင် လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ခုတ်လက်သီးကို အသုံးပြုသည့်အခါ လက်တခုလုံး၏ အား ကို အသုံး ပြု ခြင်း ထက် လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်အားကို အများဆုံးအသုံးပြုသင့်ပေသည်။ လက်သီးဆုပ်အားနှင့်ခုတ်အားကောင်းအောင်နှင့်၊ ၎င်းဆုပ်အား ခုတ်အား ကောင်းသည်နှင့်အမျှ လက်မနာဘဲခံနိုင်ရည်ရှိအောင် အလေ့အကျင့်ရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။



ပုံ (၆၅)

အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ ခုတ်လက်သီးကိုသွား၍အသုံးမပြုပါနှင့်။ သင့်လက်မခံနိုင်အောင် နာကျင်ပေလိမ့်မည်။ ခုတ်ရမည့်နေရာလက်နက်သည်အရိုးစုများ၊ အရိုးသေးများကို အရေပြားပါးပါးကလေးဖြင့် ဖုံးထားသောနေရာများဖြစ်၍ အလေ့အကျင့်မရှိလျှင်နှံခံနိုင်စွမ်းမရှိဘဲဖြစ်တတ်သည်။ အလေ့အကျင့်ရှိပြန်လျှင်ကား အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်ကို တွေ့ရှိကြရမည်။

မာအောင်နှင့်မနာအောင်ကျင့်နည်း

ညာလက်သီးကို ပုံ ၆၅ ကဲ့သို့ဆုပ်ပါ၊ ဘယ်လက်ဝါးကိုဖြန့်ပါ။ အမဲစက်ပြထားသော နေရာများဖြင့် ဖြန့်ထားသော လက်ဝါးကိုဆ၍....ဆ၍....အခုတ်ကျင့်ပါ။

နောက်တနည်းမှာ မျက်နှာသုတ်ပုဝါထူထူကို လေးခေါက်ခေါက်၍ စားပွဲပေါ်တွင်တင်ထားပါ၊ ၎င်းအပေါ်သို့ ဖြေးဖြေးသာသာကစပြီး အခုတ်ကျင့်ပါ။

နောက် တနည်းမှာ-ဆိုခဲ့သည့်လေ့ကျင့်နည်းများဖြင့် အကျင့်ကောင်းလာပါက သဲအိပ်ဖွဲ့အိပ်တွေများ ပြုလုပ်ပြီး၎င်းတို့ကိုအခုတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ထုလက်သီးများ (တဝက်ဆုပ်ထုလက်သီး)

လက်သီးကိုထိုးရန်နှင့်ခုတ်ရန် အသိများကြသည်။ လက်သီးဆုပ်ပြီးထိုးသာလျှင်ထိုးရမည်၊ ခုတ်သာလျှင် ခုတ်ရမည်၊ဆိုသည့်အကြောင်းများကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယခုအခန်းတွင်လက်သီးနှင့်ထုနိုင်သည့်အကြောင်းများ ဆက်လက်ရေးသားပါမည်။

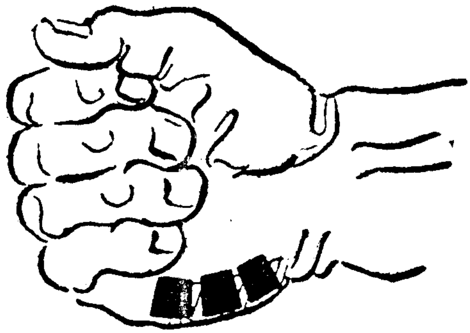
ပုံရှိ အမဲစက် ပြထားသော နေရာများသည် ထုရန်နေရာဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာဖြင့်၊ပြိုင်ဘက်၏ ချက်ကောင်းအပြော့နေရာများကိုအလျင်းသင့်သလိုထု၍ တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မျက်နှာပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ လည်ပင်းတဝိုက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ ဝမ်းဗိုက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ၊ ကျောဘက်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများကို ပုံ ၆၆ တွင် ပြထားသော တဝက်ဆုပ် လက်သီးဖြင့်ထု၍ တာကွယ်တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။

(အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီး)

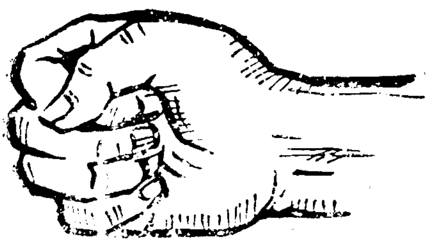
လက်သီးကို ပြည့်ပြည့် ဝဝ တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် ဆုပ်၍ ထုခြင်းကို အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီးဟု ခေါ်သည်။ ပုံ ၆၇ ကိုကြည့်ပါ။ အားတိုက်အင်တိုက် ထုရမည့်အခါမျိုး၌ အပြည့်ဆုပ် ထုလက်သီးက ပို၍သင့်တော်သည်။ လျင်လျင်မြန်မြန် ခြောက်ရုံလှန့်ရုံပြုလုပ်ရမည့်အခါမျိုး၌ တဝက်ဆုပ်ထုလက်သီးက အသုံးတည့်လေသည်။

ပြိုင်ဘက်ကို ဒဏ်ရာ မရစေဘဲ ခုခံ တိုက်ခိုက် ရမည်ဆိုလျှင် ထုလက်သီးသည် များစွာအားကိုးရပေလိမ့်မည်။

တဝက်ဆုပ်ထု
လက်သီးဆုပ်ပုံ



ပုံ (၆၆)



အပြည့်ဆုပ်ထု
လက်သီးဆုပ်ပုံ

ပုံ (၆၇)

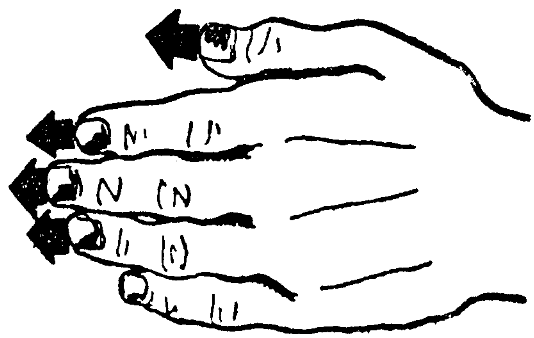
အပြည့်ဆုပ်ထုလက်သီးအသုံးပြုနည်းပုံစံများ

ပုံ ၆၆ ပါအတိုင်း ပါးစောင်နှင့် နှုတ်ခမ်းကြားရှိ ချက်ကောင်းနေရာကို အပြည့်ဆုပ်လက်သီးဖြင့်ထု၍ ခုခံ ပုံကို ပြ ထား သည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ ဤနေရာကို ရုတ် တ ရက် ခတ်ဆတ် ဆတ်အထုခံရပါက ဒဏ်ရာမပေါ်ဘဲ မြိလဲသွားနိုင် ပါသည်။

ပုံ (၆၈)

ပုံ ၆၉ကဲ့သို့အနီးကပ် လာသောရန်သူအား အပြည့်ဆုပ် လက်သီး ဖြင့် ထုချလိုက်ပါ။ မွှန်ထူသွားပြီး သင့်အားဆက် လက် ရန်မူ နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ပုံဘွင် ပြထားသော ပုံစံ သည် နှာခေါင်း ထိပ်နှင့် အပေါ် နှုတ်ခမ်းကို ခွ၍ လျင်မြန်စွာထုချလိုက်ပါ။ မျက်လုံးများပြာသွားပြီး စကားမေးမရဘဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ပုံ (၆၉)



ခန္ဓာလက်နက် ၉။
လက်ချောင်းထိုး

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုး

ခန္ဓာလက်နက် ၉ကို လက်စောင်းထိုးနည်းဟုလည်းခေါ်သည်။ လက်ချောင်းထိုးနည်းဟုလည်းခေါ်သည်။

လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၃-ခုကိုအဓိကထားရှဲ၍စုပူး ထိုးရသည်။ လက်မတခုတည်းနှင့်လည်းထိုးရသည့်နည်းများရှိသည်။

လက်စောင်းနည်း (၀၁) လက်ချောင်းထိုးနည်း ၃-မျိုးရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ....၁။ **မှောက်လက်စောင်း**

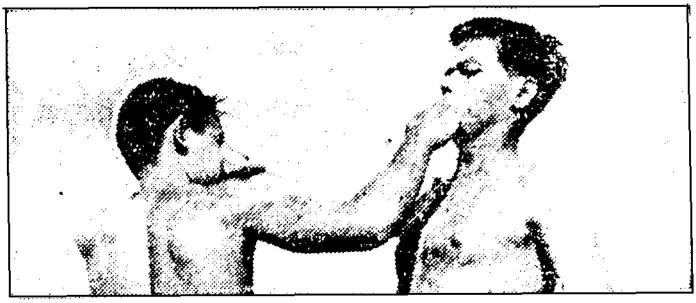
၂။ **လှန်လက်စောင်း**

၃။ **ဒေါင်လက်စောင်း** တို့ဖြစ်သည်။

မှောက်လက်စောင်းနှစ်နေရာ

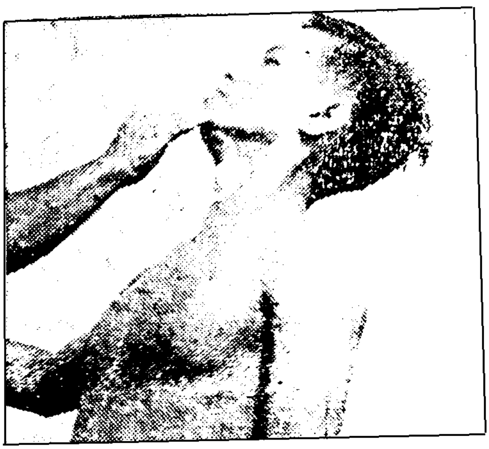
တဘက်စာမျက်နှာတွင် ပြထားသော ပုံ (၇၀) ကိုကြည့်ပါ။ နှာခေါင်း ၀ နှင့် အပေါ် နှုတ်ခမ်းဆုံရာနေရာကို မှောက်လက်စောင်းဖြင့် ထိုးပြထားသော ပုံစံဖြစ်သည်။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် ၃-ချောင်းစုပေါင်းအားဖြင့် ထိုနေရာကို မြွေပေါက်သလို ပေါက်ထိုးလိုက်ပါ။ အခံရခက်လောက်အောင် နာကျင်ပြီး နောက်ဆုတ်သွားရလိမ့်မည်။

မေးစိသည်အကြောဆုံသည့် ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်။ တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၇၀ အတိုင်းမြွေပေါက်သလို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် စုပူးပေါက်ထိုးလိုက်ပါက ဓာတ်လိုက်သလိုတုန်လှုပ်ယိုင်လဲသွားနိုင်သည်။ သင့်အားရန်မူရန် ဝင်လာသူဖြစ်က ဤတချက်ပေါက်ထိုးလိုက်ရုံမျှဖြင့် ၀ူး၀ူး၀ါး၀ါးနာကျင်ပြီး အရှုံးပေးသွားရပါလိမ့်မည်။



ပုံ(၇၀)

နှာခေါင်းဝနှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းဆုံရာချက်ကောင်းနေရာ



ပုံ(၇၁)

မေးစိရှိချက်ကောင်းနေရာ....

ဒေါင်လက်စောင်း ထိုးစံပြပုံစံ။ ပုံ(၇၂)

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

လှန်လက်စောင်းထိုးပြ စံပြပုံစံ။ ပုံ(၇၃)

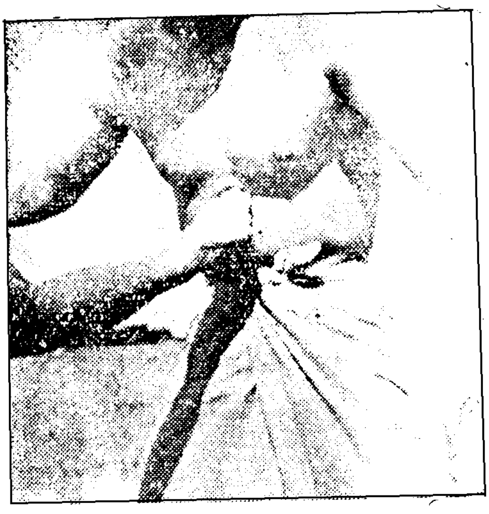
လက်ကိုကိုယ်ဘေးတွင် ချထားရာက လူချင်းနီးကပ်လာပြီး ရန်မူမည့်သူကို ပုံ(၇၃)အတိုင်း လှန်လက်စောင်းဖြင့် ရင်ဝကိုထိုးလိုက်နိုင်ပါသည်။ လူချင်းနီးကပ်လွန်း၍ ထိုးရန်အခက်တွေ့နေက ခြေတလှမ်းနောက်ဆုတ်၍ထိုးပါ။

ပုံ-၇၃ အတိုင်း ရင်ဝကို လှန်လက်စောင်းထိုးနိုင်ရုံမက လည်မျိုနှင့် မေးအောက်နေရာ ကြားသို့လည်း လှန်လက်စောင်းထိုးနိုင်ပါသည်။

ထိုးသည့်အခါ မရွယ်ဘဲ ဆတ်ကနဲထိုးပါ။

ခေါင်လိုက်
လက်စောင်းထိုး

ပုံ (၇၂)



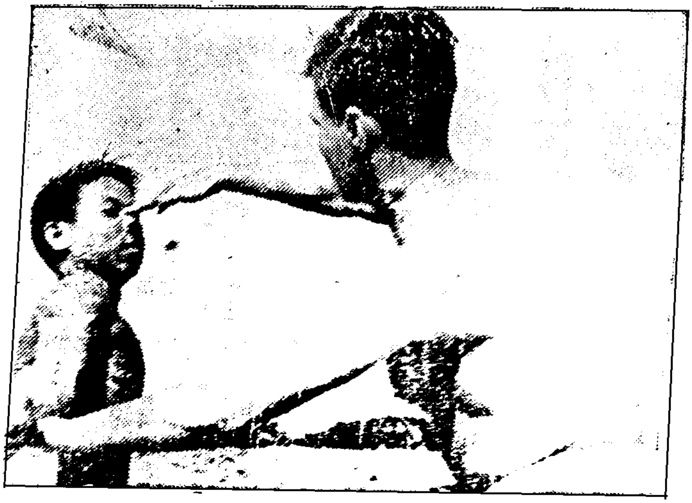
လှန်လက်စောင်းထိုး

ပုံ (၇၃)

မှောက်လက်စောင်းအသုံးပြုနည်းများ (ပုံ-၇၄-၇၅)

ပုံ ၇၄ ကိုကြည့်ပါ။ မှောက်လက်စောင်းဖြင့် မျက်လုံးကိုထိုး၍ ခုခံတိုက်ခိုက် ပုံကိုပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းကလေးများသည် နုနယ်သေးသွယ်သော ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာ လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်မည် မဟုတ်ဟု သာမာန်အားဖြင့် တွေးထင်နိုင်ပေသည်။ တချောင်းချင်းအားဖြင့် နုနယ်သေးသွယ်သည် မှန်သော်လည်း လက်ချောင်းကလေးများကို စု၍၊ ထိုစုပေါင်းအားနှင့် တိုက်ခုက်သည့်အခါတွင် အားကောင်းသော ခန္ဓာလက်နက်များကဲ့သို့ အားထားအားကိုးနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ပုံ ၇၄-တွင် ညွှန်ပြထားသည့် တိုက်ခုက်ရန် နေရာများမှာ မျက်လုံးဖြစ်သည်။ မျက်လုံးသည် အလွန်နုနယ်သည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် ထိခုက်မိရုံဖြင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုနေရာကို လက်သီးဖြင့်ထိုး၍ မထိနိုင်ပေ။ လက်သီးဖြင့်ထိုးခြင်းထက် လက်စောင်းဖြင့် ပုံ ၇၄ ကဲ့သို့ ထိုးခြင်းက ပို၍ အထိနာ၏။ ထိုတချက်တည်းနှင့် နိုင်ခြေပေါ်နိုင်၏။

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



ပုံ(၇၄)
မျောက်လက်စောင်းဖြင့် မျက်လုံးကို ထိုးနည်း။

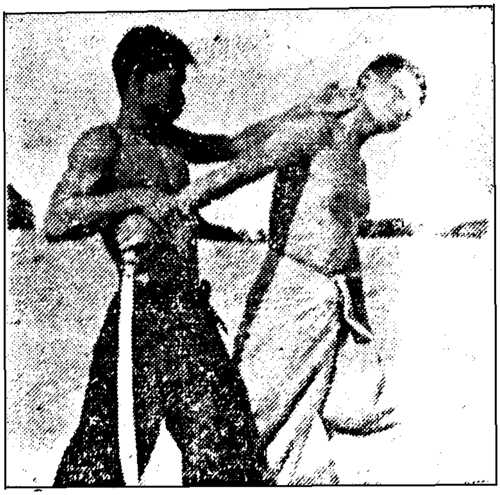
မျောက်လက်စောင်းဖြင့်
လည်မျို ကိုထိုး နည်း။

ပုံ(၇၅)

ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းဖြင့် လက်နက်အကျချနည်း။

ဓါးသမားကိုအပြင်ဘမ်းနည်းဖြင့် ဖမ်းလိုက်ပြီး ထိုဓါးသမားက လက်နက်ချရန် ငြင်းဆန်နေပါက ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းဖြင့် ထိုး၍ လက်နက်အကျချနည်းကို တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၇၆ တွင်ပြထား ပါသည်။ ဒေါင်လိုက်လက်စောင်းထိုးရမည့် နေရာမှာ နားအောက် အစွန်းချိုင့်ခွက်မေ့ကြောနေရာများဖြစ်ပါသည်။ ညာလက်က ဓါးကိုင် လက်ကိုဆွဲပြီး ဘယ်လက်က နားအောက်ရှိချက်ကောင်းနေရာကို တ အားထိုးလိုက်ပါ။ အောင့်သည့်ဝေဒနာနှင့် စူးစူးရှရှ နာသည့်ဝေဒနာ နှစ်ခုပေါင်း၍ခံရသောကြောင့် လန့်၍ဓါးကို လွှတ်ချလိုက်ရပါလိမ့်မည်။

ဒေါင်လိုက် လက်စောင်းထိုးသည့်အခါ လက်ချောင်းကလေး များကို လက်ခလယ်၌ လာ၍စုကပ်ပြီး ထိုးရန်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၇၆)

ရန်သူ့လက်နက်ကို အရလု၍ခုတ်အခက်အခဲတွေ့ရသည့် အခါမျိုးဥ္စရင်း၊ ရန်သူ့လက်နက်အကျချရန်အခက်အခဲနှင့် တွေ့ရသည့်အခါမျိုးတွင်ရင်း၊ ပုံ ၇၆ ကဲ့သို့ နားအောက်ချက်ကောင်းနေရာကို ဒေါင်လိုက်လက်ခစောင်းဖြင့် ထိုး၍ လက်နက်ချခိုင်းနိုင်ပေသည်။ တခါတရံ လက်နက်ကိုင်ထားသူသည် အလွန်နာကျင်သော်လည်း နာလေလေ လက်နက်ကိုဇွတ်မှိတ်၍ကိုင်ထားလေလေဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းသို့နာလေ ကိုင်ထားလေဖြစ်ရသည်မှာ လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သင်က အမိန့်အာဏာသံနှင့်"လက်နက်ချလိုက်" "ချလွှတ်လိုက်" ဟုအမိန့်ပေးပြီး နားအောက်သို့စူးစူးစိုက်စိုက် ချောင်းခါးကိုမြန်မြန်ဆန် ဆွတ်ချပေးပါလိမ့်မည်။

လက်မထိုးခုခံကာကွယ်နည်းများ။

ပုံ(၇၇)

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

ဥပမာ-သင်ကရန်သူ့မျက်နှာကို တအားတွန်းထားသည်ဆိုကြပါစို့။ ရန်သူကလည်း အနာခံ၍ အလျှော့မပေးဘဲသင့်ထံသို့ဇွတ်တိုးဝင်လာပြီဆိုလျှင်ပုံ-၇၇ ကဲ့သို့လက်မကမျက်လုံးကို တိုးပြီး ကျန်လက်ချောင်းလေးချောင်းက နားရွက်ကိုကုတ်ပြီးဆုတ်ထားပါ။ နားရွက်ဆုတ်အားနှင့် လက်မထိုးအားပေါင်းလိုက်ပါက ထွန့်ထွန့်လူးအောင် နာသွားပါလိမ့်မည်။

ပုံ (၇၈)

အနီးကပ်သတ်ပုတ်ရသည့်ရန်ပွဲများတွင် ပုံ ၇၈ ကဲ့သို့ နားအောက် ချိုင့်ခွက်နေရာကို ထိုး၍ ရန်သူကိုအရှုံးပေးစေသည့် နည်းကို လူသိနည်းပေသည်။ပုံ ၇၈ တွင်ပြထားသည့် အတိုင်းနားအောက်ချိုင့်ခွက်နေရာကို လက်မကလေးနှင့်ထိုးထည့်ပါက နားလွှန်း၍ ရန်သူကသင့်ကိုအရှုံးပေးသွားရပါလိမ့်မည်။

လက်'မ'ထိုးဖြုတ်နည်းများ

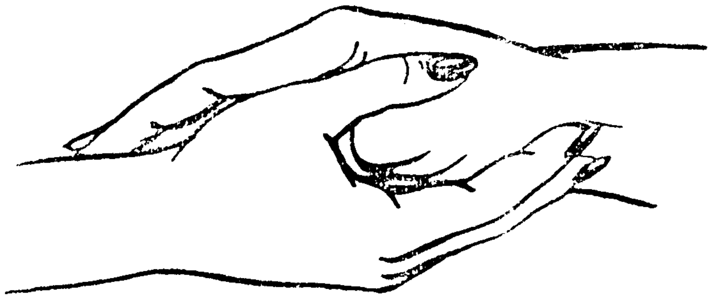
လက်မဖြင့်ချက်ကောင်းနေရာများဖြစ်သော မျက်လုံး၊ပါးစောင်၊ တို့ကို ထိုးရန်နှင့် ဖဲ့ရန်ညွှန်ပြခဲ့ပြီး ပါပြီ,အလားတူ အကြောဆုံသည့် နေရာများကို ထိုး၍ ရန်ပြုလာသူအား အိခြေမပျက် ခုခံနိုင်သည့်နည်း များကိုထပ်မံတင်ပြလိုပါသည်။

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

ယခုတင်ပြမည့် လက်မနှင့် ထိုးဖြုတ်နည်းများသည် အကြမ်း နည်းမဟုတ်ဘဲအနုနည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုးရမည့်နေရာမှာ **လက်မနှင့် လက်ညှိုး ၆ ဆုံနေရာ နှင့် လက်ခုံပေါ်ရှိ အကြောဆုံနေရာ** ဖြစ်ပါ သည်။တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ ၉၇နှင့်၇၀ ကိုကြည့်။ အောက်ပါရန်ပြု ချက်များကို လက်မထိုးဖြုတ်နည်းများဖြင့် ခုခံရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။

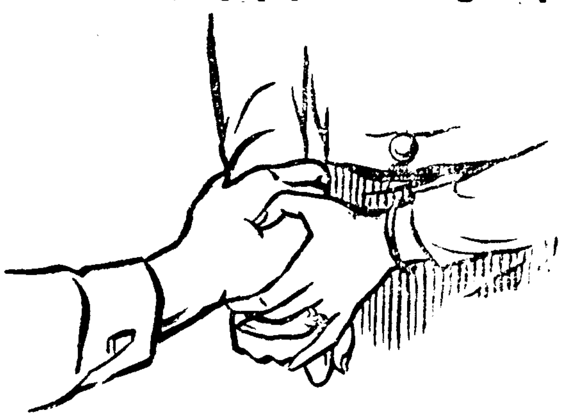
ရန်ပြုချက်များမှာ—

လက်ကိုလာကိုင်ခြင်း—ဆွဲခြင်း
ခါးပုံစ ကို လာဆွဲခြင်း
လည်ပင်းလာညှစ်ခြင်း
ဆံပင်ဆွဲခြင်း
အင်္ကျီစကိုလာဆွဲခြင်း စသည့် ရန်အမျိုးအစားများကို ပုံ ၇၉-နှင့်-၇၀ ကဲ့သို့ လက်မဖြင့်ထိုးဖြုတ်ခုခံပါ။



ပုံ (၇၉)

သူ့လက်မလက်ညှိုးခွဆုံကို သင့်လက်မဖြင့် ထိုးပါ



ပုံ (၈၀)

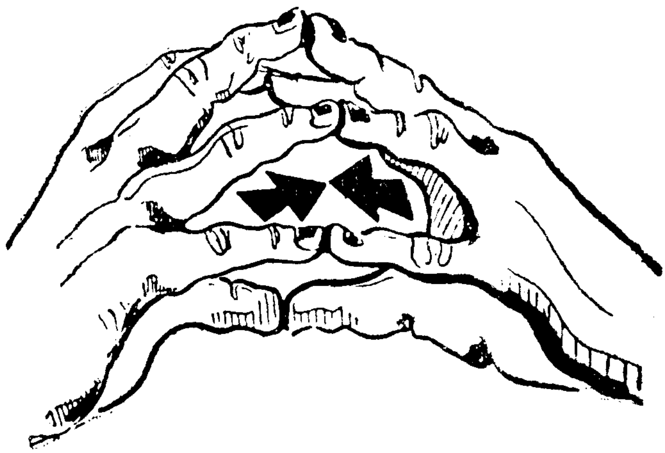
သူ့လက်ခုံပေါ်ရှိ အကြောဆုံနေရာကို သင့်လက်မဖြင့် ထိုးပါ။

သက်စောင်း၊ လက်ချောင်း၊ လက်မသန်အောင် လေ့ကျင့်နည်း

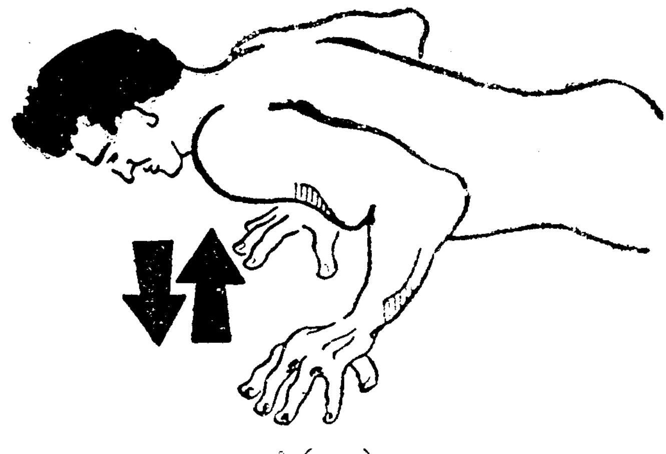
ခန္ဓာလက်နက် ၉ ဖြစ်သော လက်ချောင်းကလေးများ သန်မာ တောင့်တင်းအားရှိပြီး ကြံ့ခိုင်သည်ထက် ကြံ့ခိုင်စေရန် အချိန်ရတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးရန်လိုအပ်ပေသည်။

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

အထူးလေ့ကျင့်နည်းမှာ တဘက်စာမျက်နှာရှိပုံ (၇၀) ကဲ့သို့ လက်ချောင်းကလေးများချင်း တေ့၍ တွန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ကောင်းသော နည်းတနည်းရှိပါ သေးသည်။ ၎င်းမှာကြမ်းပေါ်၌ လက်ချောင်းကလေးများအားနှင့်၊ တကိုယ်လုံးအားကို ဖေးထားပြီး မှောက်လျက်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချီမြှင့်ချီပြုလုပ် လေ့ကျင့်ရသောနည်း ဖြစ်လေသည်။ ပုံ ၇၁ ကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းပုံ အတိုင်း လက်ချောင်း ကလေးများအားနှင့် ကိုယ်ကို အနှိမ့်အမြှင့် ပြုလုပ်ရသည့် နည်းဖြစ်ပသည်။ ါ



ပုံ (၈၁)
လက်ချောင်းကလေးများချင်းတေ့၍ တွန်းနည်း



ပုံ (၈၂)
လက်ချောင်းကလေးများအားဖြင့် မှောက်လျက်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချ
မြှင့်ချီလေ့ကျင့်နည်း။

F. 13.

ဗန်တိုပညာ၏လျှို့ဝှက်ချက်

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

ယင်းအဓိကလျှို့ဝှက်ချက်များကို ပြီးခဲ့သည့်အခန်းများတွင် မကွယ်မဝှက် အကျဉ်းရုံး၍ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ဥာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုရန်မှာ စာဖတ်သူ၏တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ဗန်ရှည်အခန်းကို တင်ပြပါဦးမည်။

အခန်း ၂

ဗန်ရှည်ပညာ

ဗန်ရှည်ပညာကို လက်နက်သိုင်းဟု တနည်း ခေါ်ဆိုသည်။တုတ်သိုင်း, ဓါးသိုင်း,လှံသိုင်း,နာဂီခတ(ဂျပန် လှံသိုင်း)ကင်ဒို (ဂျပန်ဒါးသိုင်း) စသော ပညာရပ်များသည် ဗန်ရှည်ပညာဖြစ်သည်။ မည်သည့် လက်နက် မဆို (အတို အရှည်) ကိုင်တွယ်၍ ခုခံ တိုက်ခိုက်ခြင်းအတတ်ကို ဗန်ရှည်ဟု ခေါ်သည်။

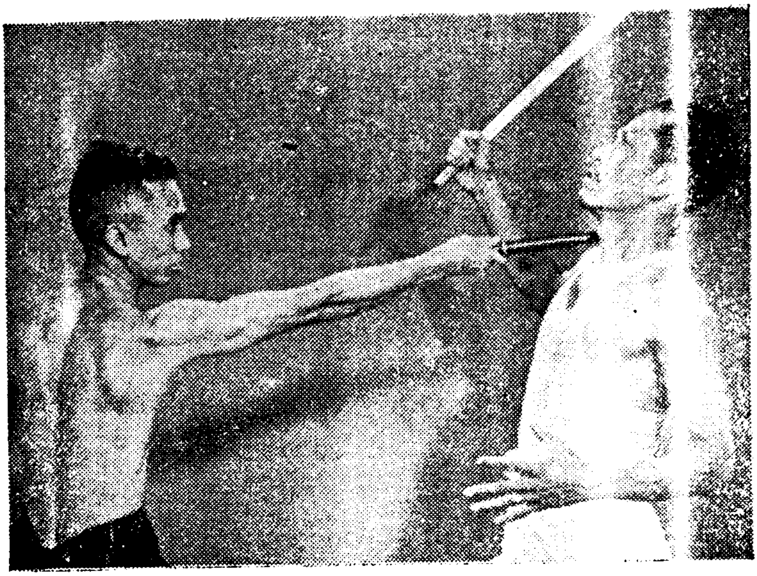
အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်း တခု

စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ တောင်းပန်၍လည်းမရရှောင်လွှဲ၍လည်းမရအောင် ကြုံတွေ့ရသည့်ရန်မျိုး၊ မိမိကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ချမ်းသာပေးတော့မည်မဟုတ်သောရန်မျိုး၊ ကိုသူ့အရိုက်သူ့အတိုက်ကို အမိုက်ခံ၍ စောင့်မနေဘဲ မိမိက လက်မြန် ခြေမြန်ဖြင့် စတင်တိုက်ခိုက်ရပေမည်။

သူ့အခုတ်သူ့အရိုက်ကို စောင့်နေလျှင် သူ့အတိုက်ကိုကိုယ်က ကာကွယ်ရသူ အနေနှင့်သာ အထိတ်ထိတ်အလန့်လန့်စောင့်နေရလိမ့်မည်။ မဟုတ်မူဘဲ ကိုယ်ကစ၍ တိုက်ခိုက်နိုင်ပါက အခြေအနေပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ မိမိ၏ လက်ဦးချက်ကြောင့် မူလ တိုက်ခိုက်ရန်လာသူအဘို့ ကာကွယ်သူအနေနှင့်သာ အလုပ်များသွားလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မိမိအား ရန်မူရန် လာသူသည် မိမိ၏ စတင် တိုက်ခိုက်နိုင်မှုကြောင့် ကာကွယ်သူအနေသို့ ရောက်ရှိပြီး အလုပ်များနေစဉ် မိမိအဘို့ သူ၏ တိုက်ခိုက်မှုရန်အတွက် စိတ်ချနေရမည်ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် **စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်နည်းတရပ်ဖြစ်သည်**ဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကောင်းဆုံးသော ခုခံကာကွယ်**နည်းတရပ်ဖြစ်သည်** ဟုသာ ဆိုသည်ကိုသတိပြုပါ၊ **အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်နည်းဟု မဆိုပါ**။ ၎င်းအချက်ကိုသတိချပ်ပါ။ အခြေအနေက စတင် တိုက်ခိုက်မှ တော်မည်ဟုဆိုမှသာ အသုံးပြုပါ။ အခြေအနေက မတောင်းဆိုဘဲ စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်စတင်တိုက်ခိုက်သူအတွက် အန္တရာယ်ရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရန်အခြေအနေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၁
လက်အဖြောင့်ထိုးခြင်း



ပုံ (၈၃)

ရန်သူက မိမိကို ခုတ်ရန် ဓါးဝင့် ဓါးမိုးလိုက်သည် နှင့်ပုံ ၈၃ ကဲ့သို့ လက်တဆန့်အဖြောင့်ထိုးနည်းဖြင့်မိရာကို ထိုးလိုက်ပါ။ ညာခြေ တက်၍ ထိုးလျှင်ညာလက်တွင် တုတ်တိုကိုင်၍ ပုခုံး-လက်-တုတ်တ ဖြောင့်တည်း ထား၍ ထိုးပါ။

လက်တဆန့်အဖြောင့် ထိုးခြင်းသည် အခြား မို, ပိုင်,ဘွက်ပင့်, ရိုက်ချက်များ ထက်ထိချက် လျင်မြန်သည်။

သူကရွယ်ရုံမျှရှိသေးသည့်အချိန်တွင် မိမိက ပုံ၈၃ကဲ့သို့ခါးထောက် လိုက်နိုင်ပါက သင့်အား ဆက်၍ ခုတ်နိုင်ရိုက်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ လက် မြောက်အရှုံးပေးသွားပါလိမ့်မည်။သို့ဖြစ်၍ ပုံ ၈၃ အတိုင်း ညာခြေ တက်၍လက်တဆန့်အဖြောင့်ထိုးနည်းကို အလေ့ကျင့်ပြုထားပါလေ။

ဗန်ရှည်နည်း ၂

မျက်နှာကိုဖမ်းထောက်ခြင်း

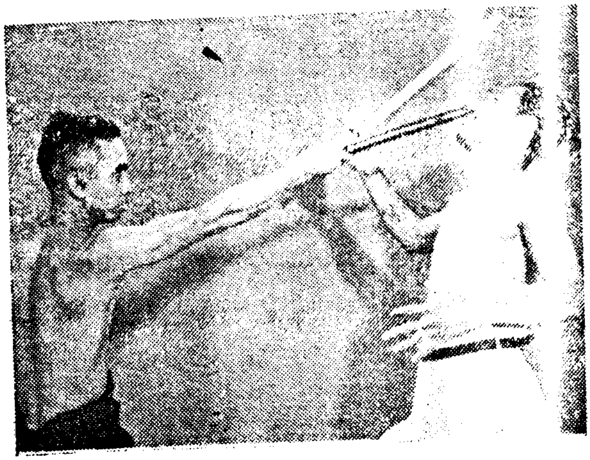
ဗန်ရှည် **နည်း** (၁) ကဲ့သို့ လည်ပင်းကို မထိုးလိုဘဲ မျက်နှာကို ထိုးလိုက ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့အပေါ်နှုတ်ခမ်းလောက်ကိုဘမ်း၍ ထိုးလိုက်ပါ။ နှာခေါင်းဝကိုထိမိကာမှန်ထူပြီးအလွန်နာကျင်သွားလိမ့်မည်။သင့်အား ရိုက်နိုင်မည်ဝေးစွ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ရန်ပင် အဘော် ကြိုးစား နေရပေမည်။ ပုံ၈၄ ကဲ့သို့မျက်နှာကို‘ဘမ်းထောက်ခိုက် သူ၏ ဓါးကိုယ့်ဘက်သို့ ဝင်လာလျှင် သူ့ဓါးဖျားကို ထိုးထားသည့် မိမိဓါးဖြင့် ခတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဓါးဖျားကိုခတ်ရန် အဆင်မသင့်လျှင် ဓါးကိုင်လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။

အကွာအဝေးခန့်မှန်းခြင်း

ဗန်ရှည်နည်း ၂ ဖြင့် ထိုးလိုက အကွာအဝေးကို ချိန်ဆတတ်ရန် လိုသည်။ လက်ဆန့်ရုံဖြင့် မှီမည်လား၊ ခြေတက်လက်ဆန့်မှ မှီနိုင်မည်လား၊ ခြေစိတ်စိတ်တက်လျှင် မှီလောက်ကဲ့လား၊ ခြေကျဲကျဲတက်မှ မှီမည်လား၊ လက်လည်းမဆန့်သာ မဆုတ်သာ ဖြစ်နေသလား၊ စသည်ဖြင့် အကွာအဝေးတာကို မှန်မှန်ဖြင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရမည်။ အလှမ်းဝေးနေလျှင် ခြေတလှမ်းတိုး၍ထိုးပါ။ အလွန်နီးကပ်နေ၍ လက်တဆန့်မထိုးနိုင်လျှင် ခြေတလှမ်းနောက်ဆုတ်၍ တိုးပါလေ။ ညာခြေတက်တန်က တက်ထိုးပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ်တန်က ဆုတ်၍ ထိုးရန် ဆိုလိုပါသည်။

အခြေအနေကိုသုံးသပ်ခြင်း။

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



ပုံ(၈၄)

ရန်သူ့ထက် သင်က လက်ထွက်,လက်ထုတ်, ျင်မြန်စွာဖြင့် ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့ "ထိုးနိုင်ရမည်" ဆိုသည့် သိုင်းဆော ်ပုဒ် အတိုင်း ပုံ ၈၄ ကဲ့သို့ ထိုးလိုက်၍ မထိလျှင်၎င်း လွဲချော်သွာ လျှင်၎င်း မမိ မကာမိ ဖြစ်နေလျှင်၎င်း၊ ထိုးလိုက်သည့်လက်ကို ပြန်ရု အချိန်မရွေး ရုပ်နိုင်ရမည်။ ထိုးထားသည့် လက်ကို အချိန်မရွေး ြန်ရုပ်နိုင်သလို ထိုးထားသည့်လက်ကိုလည်း ရှေ့သို့ဆက်၍ တိုက်ခိုက် နိုင်ရမည်။

ပုံ ၈၄ ကို ကြည့်ပါ၊ တုတ်တိုနှင့် မျက်နှာကို ဘမ်းထောက် လိုက်၍ မိမိအား ခုတ်မည့်သူမချိမဆန့် ခေါင်းနောက်လန်သွား၍ သူ့ဓါး သင့်ဆီကို ဝင်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။သို့ရာ ွင်မို၍ သေချာ စေရန် ထိုးထားသော သင့်ဓါးဖြင့် သူ၏ဓါးကိုဖြစ်စေ, သူ၏ဓါးကိုင် လက်ကိုဖြစ်စေ ထိုးပြီးသည်နှင့် ခုတ်ချပါ။ခုတ်ချပါ။ ုတ်သည့်အခါ (လက်ကို မရုပ်ဘဲ) ထိုးလျက်သားမှ ဆက်တိုက်ခုတ် ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၃။

ဓါးရိုးဖြင့် ဆောင့်နည်း

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

ဗန်ရှည်နည်း ၃ သည် ရန်သူ့ထံအတင်းဝင်ပြီး ရန်သူ၏ဓါး ကိုင်လက်ကို ဘယ်လည်ဖြင့် အမိအရ ဖမ်းကာ မိမိ၏ လက်နက် (တုတ်, ဓါး) အရင်းပိုင်းဖြင့် ရှတ်တရက် ဆောင့်ခြင်း,တွန်းခြင်း ပြုရသောနည်းဖြစ်လေသည်။

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

လက်နက်ကိုင်လက်ကိုဖမ်းခြင်း

ပုံ (၈၅)

တုတ်ဓါး၏ အဖျားပိုင်းဖြင့် သင်က အတင်းဝင်ထိုးခုတ်လိုက်၍ လူချင်းနီးကပ်သွားပြီဆိုလျှင် ပဌမဦးစွာ သင်ကြည့်ရှု ကာကွယ်ရမည့် အလုပ်သည် ရန်သူ၏လက်နက်ကိုင် လက်ဖြစ်သည်။ လွတ်နေသော သင်၏လက်ဖြင့် ဓါးကိုင်လက်ကို ဖမ်းဆုတ်ကိုင်ပါ။ ဤသို့ဦးစွာ ရန်သူ့ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ဖမ်းဆီးရန်ညွှန်ကြားခြင်းမှာ ရန်သူ့လက်နက် ဖြင့် သင့်ကို မထိခိုက်စေရန် တားဆီး အကာအကွယ်ယူထားစေခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ဖမ်းမိသည်နှင့် ပုံ (၈၅) ကဲ့သို့ မျက်နှာနှင့်နားအုံနေရာ များကို တုတ်၏အရိုးပိုင်း, အနှောင့်ပိုင်းဖြင့် ထုပါ, ဆောင့်ပါ။ လက် နက်ကိုင်လက်ကို သင်က ဖမ်းမိပြီး ထုဆောင့်ရန် နှောင့်နှေးနေလျှင် ရန်သူကလည်း သင့်လက်နက်ကိုင် လက်ကိုပြန်၍ ဖမ်းလိုက် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိလက်နက်ကိုင်လက်ကို မဖမ်းမိခင် လျှင်လျှင်မြန်မြန် ထုဆောင့်ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၄။

ရန်သူ့အတိုက်ကိုစောင့်ခြင်း

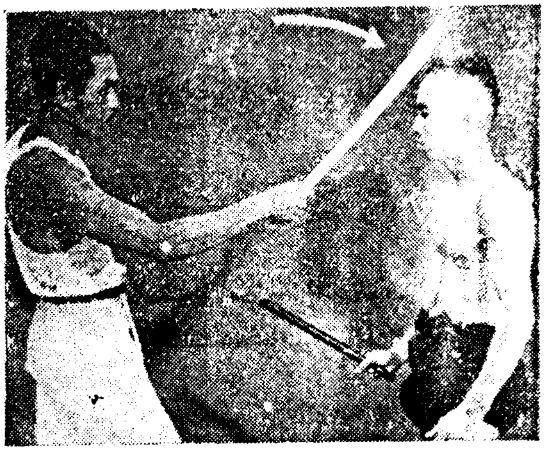
ရန်သူ့ထံသို့ဝင်၍ မထိုးသာ မခုတ်သာသည့်အခါ ရန်သူ့အခုတ်အထိုးကိုစောင့်၍ ခုခံကာကွယ်ရပေသည်။ "အတက်ရဲရမည်၊ အဆုတ်ဆွဲရမည်" ဟူသော သိုင်းဆိုရိုးစကားများရှိပေသည်။ တက်သာလျှင် ရဲရဲကြီးတက်၍ ထိုးရ ခုတ်ရမည်။ မတက်သာလျှင် ရန်သူ့ဓါးဦး တုတ်ဖျားဦးတည်လာသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို ဆွဲ၍ ရှောင်တိမ်းရမည်။ ထိုရန်သူဓါးဦးတုတ်ဖျား ဦးတည်လာသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှ စတင်ဆွဲသိမ်းပြီးက ခြေထောက်ကို ဆုတ်ရမည်ဟုဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆွဲလှည့်လိမ်းခြင်း

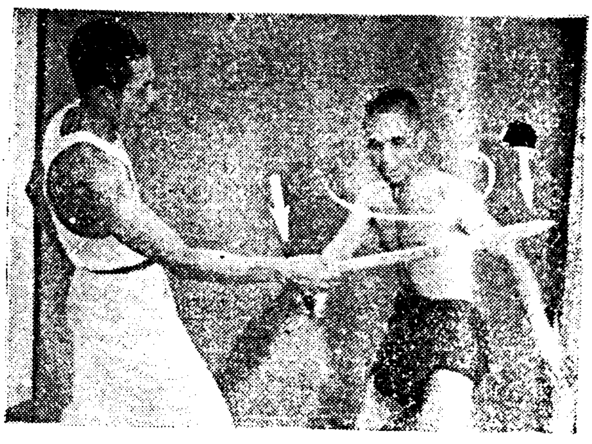
ပုံ ဂ၅ ကိုကြည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်ခေါင်းတခြမ်းကို တုတ်ဓါးဖြင့် ချိန်မှန်း၍ ခုတ်လိုက်သည်။ ခုခံသူ့သည် တက်လည်း မတက် ဆုတ်လည်းမဆုတ်သဖြင့် ခေါင်းကို ထိသွားပေသည်။ သို့ရာတွင် ပုံ ဂ၅ ပြထားသော အစက်မြားကောက်အတိုင်းသာ ပခုံးနှင့်ခေါင်းကို ဆွဲလှည့်ပေးလိုက်လျှင် ပုံ ဂ၅ ကဲ့သို့ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကို လာ၍ ထိမည်မဟုတ်ဘဲ ပုံ ဂ၅ ကဲ့သို့ ဓါးဦးတုတ်ဖျား လွတ်သွားသည် ကို ကြုံတွေ့ရလိမ့်မည်။

လက်နက်အကျချခြင်း

ဗန်ရှည်နည်း၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်မှာ မထိအောင် တိမ်းရှောင်ပြီး....လက်နက်ကိုင် လက်ကို ရိုက်ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပုံ (ဂ၅ က) ကို ကြည့်ပါ။ မြားဖြူသွားရာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တခြမ်းကို ဆွဲလှည့်ရှောင် လိုက်၍ သူ့ဓါး ကိုယ် ကို မထိဘဲ လွဲချော်သွား၍သည်နှင့် ကိုင်ထားသော ဓိမိတုတ်ဖျားဖြင့် ရန်သူ့ဓါးကိုင်လက် (လက်ကောက်ဝတ်နား) ကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။ လက်နက်လွတ်ကျသွားလိမ့်မည်။ ဓါးဖျားကိုလည်းရိုက်ချနိုင်သည်။



ပုံ (၈၆)



ပုံ (၈၆-က)

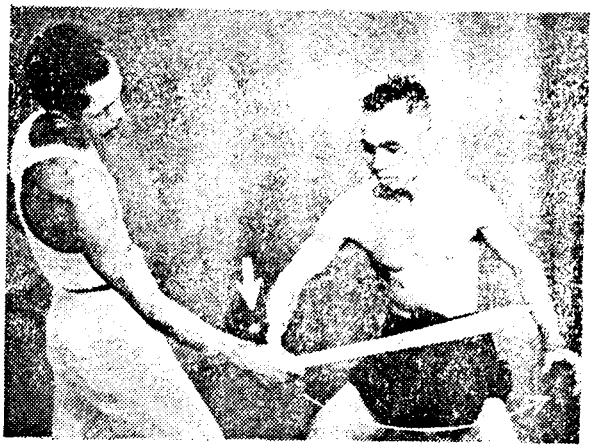
အလွန်လျင်မြန်စွာ ခုတ်ခြင်းခံရပါက ဘယ်ပခုံးဆွဲရှောင်၍ ဓါးအဖျားပိုင်းကို ခုတ်ချပါ။ သာမာန်မြန်နှုန်းဖြင့် ခုတ်ပါက ဓါးကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်နားကို ခုတ်ချပါ။ ခုတ်ချ၍လက်နက် လွတ်ကျသွားလျှင် မျက်နှာသို့ လက်ပြန် တွက်လိုက်ပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၅

ဝိုင်းခုတ်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊

သင်ကာတုတ်တိုကလေးတချောင်းကိုင်၍ ရပ်စောင့်နေစဉ် ရန်သူကဓါးဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်တခြမ်းကို စလွယ်သိုင်းဝိုင်းခုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ဗိုက်ကို တည့်တည့်ချိန်၍ ဓွတ်ထိုးခြင်းများပြုလုပ်လျှင် အလွယ်ဆုံးနည်းကလေးတခုကို သင့်အား ပုံဖော်ပေးလိုပါသည်။ ဤနည်းကလေးကို သင်သိထား ... တတ်ထားလျှင် လူအတော်များများ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ကြသည့် စလွယ်သိုင်း ဝိုင်းခုတ်ခြင်းနှင့် တည့်တည့်ဓွတ်ထိုးခြင်း နှစ်ခုကိုသင်မှုစရာ၊ကြောက်စရာ လိုတော့မည်မဟုတ်ပေ။

မည်ကဲ့သို့ တိမ်းရှောင်၍ တန်ပြန် တိုက်ခိုက်ရသည်ကိုတဘက်စာမျက်နှာတွင် ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်၊ ကြည့်ပါ။



ပုံ (၈၇)

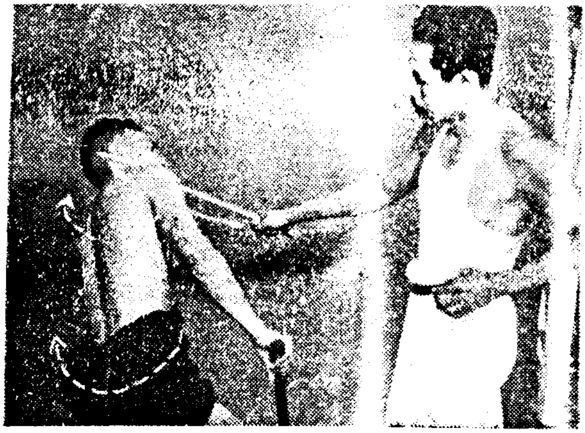
ရှေ့ကအားအရှိန်နှင့် ပြေးဝင်လာပြီး သင့်ဝဲဘက် ပခုံးကိုချိန်မှန်း၍ စလွယ်သိုင်းခုတ်ချလိုက်ပြီ ဆိုကြပါစို့၊ ပုံ ၈၆ ကဲ့သို့မတက်မဆုတ်ဘဲ ကြောင်၍ပေရပ်မခံလိုက်ပါနှင့်။ ခံလိုက်လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်စလွယ်သိုင်းပြတ်သွားလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ ပဋ္ဌမ အဆင့် အနေနှင့် ဘယ်ပခုံးနောက်သို့ ဆွဲတိမ်းပြီး ဘယ်ခြေ ဆုတ်ရှောင်လိုက်ပါ။ တိမ်းဆွဲဆုတ်ရှောင်၍ လွတ်သွားသည်နှင့် သင်ကိုင်ထားသော တုတ်ဖျားဖြင့် ပုံ ၈၇ တွင်ပြထားသော မြားတိုအဖြူနေရာကို ရိုက်ချလိုက်ပါ။ ခတ်ပြင်းပြင်းခတ်ဆတ်ဆတ်ရိုက်ချလိုက်လျှင် လက်နက် လွတ်ကျသွားလိမ့်မည်။ သူ့လက်နက်ကိုပြန်မကောက်နိုင်အောင် မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းကိုမှန်း၍တွက်ရိုက်လိုက်ပါ။

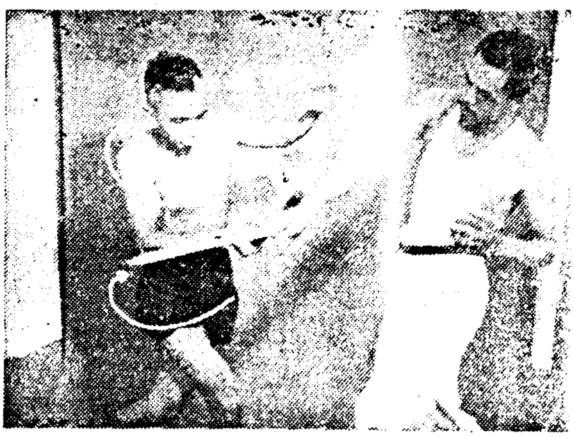
ဗန်ရှည်နည်း ၆။

တွက်ရိုက်တွက်ခုတ်ခြင်း

ညာခြေကရှေ့၊ ဘယ်ခြေက နောက် တွင်ထား၍ ရပ်နေစဉ် ပုံ (၈၈) ကဲ့သို့တွက်၍ ခုတ်ခြင်းခံရသည်ဆိုကြပါစို့။ မည်သို့ တိမ်းရှောင်ခုခံမည်နည်း။ တွက်ခုတ်လိုက်လျှင် ရန်သူ့ဓါးနှင့်အနီးဆုံး ဖြစ်သော ညာလက်နှင့်ညာပခုံးကိုဦးစွာထိခိုက်လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုံ (၈၈) တွင်ပြထားသော အစက်မြားအတိုင်း ညာပခုံးနှင့် ညာခါးကိုဆွဲရှောင်လိုက်ရမည်။ ပုံ (၈၈-က) အနေ အထားသည် ညာပခုံးနှင့် ညာခါးဆွဲရှောင်လိုက်၍တွက်ရိုက်,တွက်ခုတ် ဓါးချက်မထိဘဲ လွတ်နေသည့် ပုံဖြစ်သည်။ ပို၍သေချာစေရန်နှင့် လွတ်စေရန် မိမိလက်ထဲတွင်ရှိသော တုတ်ဖြင့် လက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်ပါ။ ဓါးကိုင်လက်၏ လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်ကို ခုတ်ချလိုက်ပါက လက်နက် လွှတ်ကျသွားလိမ့်မည်။



ပုံ (ဂဂ)



ပုံ (ဂဂ—က)

တွက်ရိုက် တွက်ခုတ်ခြင်းရက်ဗေရက်ခံရလျှင် ညာပါး ခါး နဲ့ လှည့်ရှောင်ပြီး လက်ထဲတွင်ရှိသောတုတ်ဖြင့်လ ါပြန် အမြန်းဆုံး ရိုက်ချပါ။ ပြင်းပြင်းဆတ်ဆတ်ရိုက်ချလိုက်နိုင်လျှင် ရန်သူ့လက်ထဲက ဓါးလွှတ်ကျသွားလိမ့်မည်။

ဗန်ရှည်နည်း ၇။

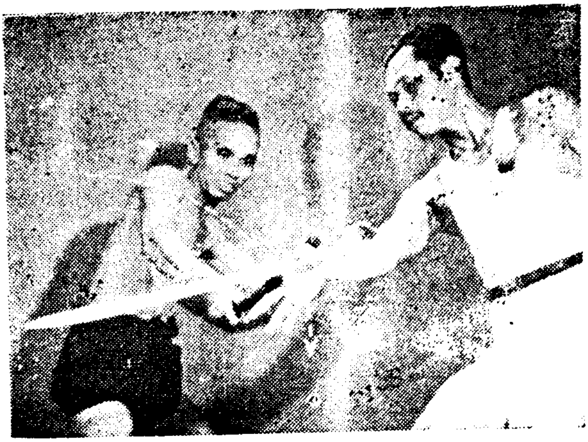
မိုးတွက်ခုတ်နည်း

စလွယ်သိုင်း တွက်ခုတ်ချခြင်းကို မိုးတွက်ခုတ်ဟု ခေါ်သည်။ ရှေ့မှနေ၍ လည်ပင်းနှင့် ကိုယ်ကိုလက်ပြန်တွက်ခုတ်တတ်သည်။ ခြေနှစ်ဘက် ဘေးတိုက်ခွဲရပ်နေ ခိုက် ရှဘ်တရက် ဝင်၍ အ တွက် ခံ ရ လျှင် မတက်သာ မဆုတ်သာ မတိမ်းသာ မရှောင်သာဘဲ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့မတိမ်းသာ မရှောင်သာဘဲ အခတ်ကြုံရလျှင် ပုံ (၁၉) ကဲ့သို့သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်ဘေးသို့ ယိမ်းယိုင် လှဲလိုက်ချလိုက်ပြီး....သူ့ဓါးဖျားဖြင့် ရုတ်တရက် ဝေးအောင် ရှောင်ပါ။

ယိမ်းယိုင် လှဲချရန် အစက်မြားဖြင့်ပြထားသည်ကို သတိပြုပါ။ ၎င်းအစက်မြားညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ယိုင်လဲချပါ။ တိမ်းရှောင်ပါ။

ခေါင်းနှင့် ပခုံးဆီသို့ ဓါးဦးကျလာသည်ကို ဘယ်ဘေးသို့ ယိမ်းယိုင်,တိမ်းရှောင်ပါ။ လွတ်သည်နှင့် ညာလက်တွင်ရှိသော တုတ်ဖျားဖြင့် လက်ပြန်ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချ၍ ဓါးလွတ်ကျသွားသည့် အခါ လည်မျို သို့မဟုတ် မျက်နှာကို ပင့်ရိုက်လိုက်ပါ။



ပုံ (၈၉)

ဘယ်ဘက်သို့ ယိမ်းလွဲရှောင်ပြီး လှတ်သည်နှင့် မရွေးမနှောင်း ခါးကိုင်လက်ကို လက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်ပါ။ လက်ပြန် ရိုက်ချ၍ လက်နက်ကျသွားလျှင် သွားခြင်း လည်ပင်းနှင့် မျက်နှာကို ပင့်ရိုက်ပါ။

သူ့လက်နက်ကိုင် လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကို လက်ပြန်ရိုက်ချသည့်အခါ အချိန်ကြို့ကြာမနေဘဲ အမြန်ဆုံးရိုက်တတ်ဘို့အရေးကြီးသည်။ အမြန်ဆုံး ရိုက်နိုင်ရန်မှာ မချိန်မရွယ်ဘဲ လက်ဆစ်အားနှင့် ဆတ်၍ လက်ပြန်ရိုက်တတ်မှဖြစ်မည်။ ထိုသို့ရိုက်တတ်ရန်အလေ့အကျင့်များပြုလုပ်ပေးပါ။

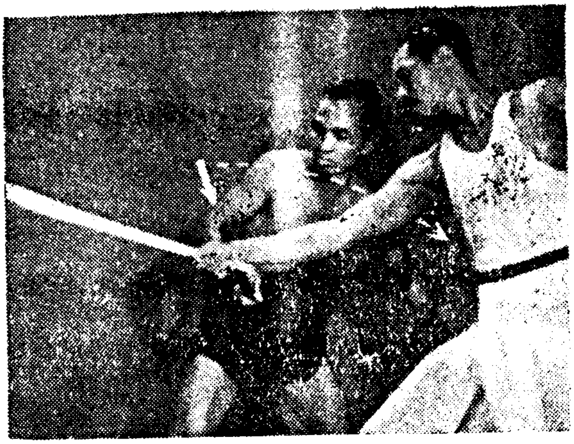
မန်ရှည် ၈။

ဘယ်ခြေတက်ရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ချနည်း

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

ညာပခုံးဆွဲရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း
ညာပခုံးဆွဲ ညာခြေဆုတ်ရှောင်၍ လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း
ဘယ်ဘေးသို့ ယိုင်လှဲချပြီး လက်ပြန်ရိုက်ခြင်း စသည့်နည်းသုံးနည်းကို သင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

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



ပုံ(၉၀)

ခြေဘေးတိုက်ခွဲရပ်စောင့်နေရာမှ **ဘယ်**ခြေကိုရှေ့**သို့ထိုးတက်** ရှောင်ပြီး မြှား**ပြုထားသည့်** လက်ကောက်ဝတ်နေရာကို လက်**ပြန်**ရိုက်ချပါ။လက်**နက်လွှတ်ကျ**အောင် ရိုက်ချပါ။တချက်တည်းနှင့် လက်န**က်** မကျပါက ့တုတ်နှင့် လက်**ကို**ဖိချထားပါ။

ဗန်ရှည်နည်း ၉။

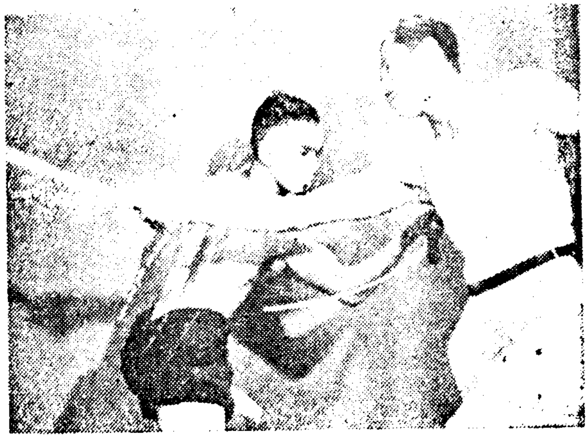
ဘယ်ခြေလှမ်းတက်၍ ပင့်ခုတ်ခြင်း

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

သူ၏ဓါး မိမိ၏ ကိုယ်ဘေးသို့ ဝင်လာသည်နှင့် ပုံ(၉၁) တွင်ပြထားသော အစက်မြားများအတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ယိမ်းယိုင်စိမ်းလိုက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ တက်ရှောင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ တက်လိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်းမှာပင် မိမိလက်၌ရှိသော တုတ်တိုကလေးသို့မဟုတ် ဓါးတိုကလေးဖြင့် ပင့်တင်ခုတ်လိုက်ပါ။ ခုတ်သည့်အခါချိုင်းနှင့် ဝမ်းပိုက်ကို ချိန်မှန်း၍ ပင့်တင်ခုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့သို့တက်သည့်အခါ တင်ကလေးနှင့် ခါးကခလေးကော့၍ပေးလိုက်ပါ။ ထိုသို့ခါးကော့ပေးခြင်းအားဖြင့်ပို၍လည်း လွတ်သည့်ပြင် ပင့်ခုတ်သည့်အခါ၌လည်း အရှိန်ပြင်းစေပါသည်။

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

ဘယ်ခြေတက်
ပင့်ခုတ်ပြီး



ပုံ (၉၁)

လက်ပြန်ဇက်ကို
ရိုက်ချလိုက်ပါ။

မလှန်နိုင်ဘဲရှေ့
သို့စိုက်ကျသွား
ပါလိမ့်မည်။

ပုံ (၉၁-က)

အခန်း ၃။

အမျိုးသမီးကဏ္ဍ

အမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်သည့် ငြှိုဝက်သောဗန်တိုဗန်ရှည် နည်းများကို အထူးထုတ်နုတ် တင်ပြလိုက်ပါသည်။ အမျိုးသမီးကဏ္ဍဆို၍ အမျိုးသားများနှင့် မသင့်တော်သည့် နည်းများဟုမယူဆစေလိုပါ။ သိပ္ပံနည်းပို၍ကျသောနည်းများကို အားနွဲ့သောမိန်းကလေးများအတွက် သီးသန့်ထုတ်နုတ်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။အားရှိသောအမျိုးသားများ အသုံးပြုလျှင်ပို၍ အစွမ်းထက်မျက်လာနိုင်ပေသည်။

ခန္ဓာလက်နက် ၁။ လက်ဝါးစောင်း

နည်း ၁။

ရန်ပြုရန်ဝင်လာသူအား လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ဆီးကြိုတိုက်ခြင်း

ရှေ့ကလူတယောက်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနေခိုက် ဘယ်ဘက်ဘေးက ရန်ပြုရန် ဒေါသတကြီး ဝင်လာသူတယောက်ကို မြင်တွေ့ရလျှင် ပုံ (၉၂) အတိုင်းဘယ်ဒူးကလေးအသာညွှတ်၍ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်မျိုကိုလက်ပြန်ဆီး၍ခုတ်ပါ။ ဘေးကဝင်၍ အနှောက်အယှက်ပေးသည့် သူကို လည်မျို သို့မဟုတ် မျက်နှာသို့ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ထိုသို့ အခုတ်ခံရလျှင် ဆက်လက် ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ နောက်ဆုတ်ပြန်လှည့်ပြေးလိမ့်မည်။ညာဘက်ဘေးမှဝင်လာလျှင် ညာဒူးညွှတ်ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ရှေ့က ဝင်လာလျှင် ညာသန်လျှင် ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဘယ်သန်လျှင် ဘယ်ခြေတက်၍ ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။

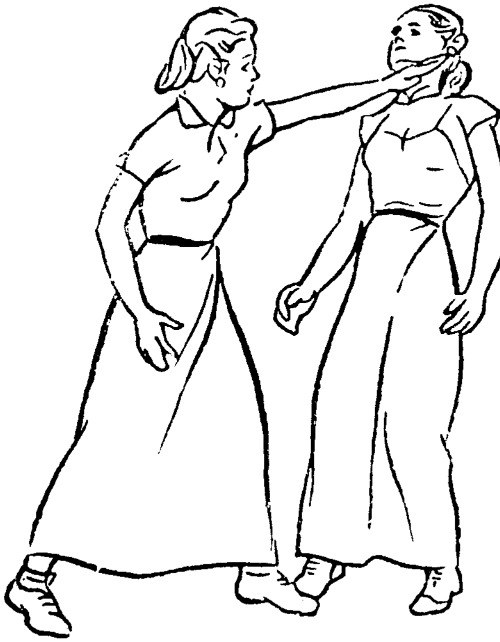
နည်း ၂။

အဝမှဝင်ဆွဲသူအားခုခံခြင်း

သင့်ညာလက်တွင် လက်ပွေ့အိပ်သို့မဟုတ် အဘိုးတန်ပစ္စည်းတခုခုရှိနေသည်။ ရန်သူကဘယ်ဘေးမှဝင်၍ ပစ္စည်းရှိသော သင့်ညာလက်ကိုဆွဲသည်။ သင့်လက်ကိုဆွဲသည်နှင့် ပုံ (၉၃) အတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လည်ပင်း,မျက်နှာတခုခုကိုလက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ ဘက်လက်ဝါးစောင်း လက်ပြန်ခုတ်သည့်အခါ ညာလက်ကိုလည်းဆွဲရုန်းပါ။ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့်လည်း ပင့်ကန်လိုက်ပါ။ လက်ကိုမဆွဲနိုင်ဘဲ ပက်လက်လန်လဲကျ အရှုံးပေးသွားပါလိမ့်မည်။

ရှေ့ကဝင်၍ ညာလက်ကိုအဆွဲခံရလျှင် ဘယ်ခြေရှေ့တလှမ်းတက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လက် ပြန်ခုတ်ပါ။

ဘယ်လက်ကို အဆွဲခံရလျှင် ညာခြေတလှမ်း ရှေ့တက်ပြီး ညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် လက်ပြန်ခုတ်ပါ။



ပုံ (၉၂)

ညာဒူးညွှတ်ပြီး ညာ
လက် ဝါး စောင်း
ဖြင့်လက်ပြန်ခုတ်ပါ။

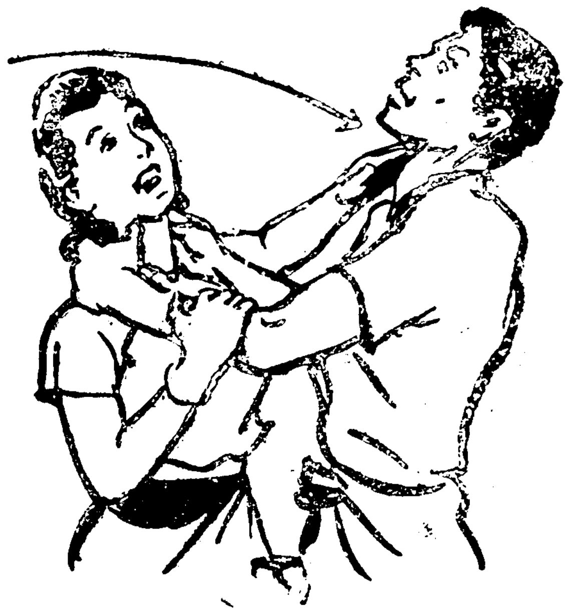
ပုံ (၉၃)

ခြေရှေ့တလှမ်းတက်ပြီး
ဘယ် လက်ဝါး စောင်း
ဖြင့်ခုတ်ပါ။

နည်း ၃။

လည်ပင်းညှစ်၍အနိုင်ကျင့်ခြင်း

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



ပုံ(၉၄)

လည်ပင်းညှစ်ခံရသည်နှင့် (အညှစ်, အအစ်သက်သာအောင်) လက်တဘက်ကသူညှစ်လက်တဘက်ကို ဆွဲချပါ။ ကျန်လက်တဘက်က ပုံ(၉၄)အတိုင်း လက်ပြန်လက်ဝါးစောင်းခုတ်ပါ။ ညာသန်လျှင်ဘယ်လက်ဖြင့် ဆွဲချပြီးညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဘယ်သန်လျှင်ညာလက်ဖြင့်ဆွဲချပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ တချက်ဖြင့်ခုတ်မရလျှင် ၄-၅-၆ချက်ဆက်၍ ခုတ်ပါ။ လည်မျို၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်း၊ နားအုံနေရာများကို ချိန်မှန်း၍ခုတ်ပါ။

နည်း ၄။

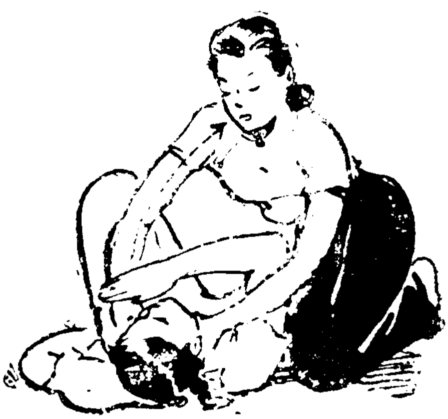
အိပ်နေခိုက်လည်ပင်းအညှစ်ခံရခြင်း

အိပ်နေစဉ်တွင်၎င်း၊ လုံးထွေးသတ်ပုတ်ရာက ပက်လက်လန် လဲကျပြီး ပုံ ၉၅ကဲ့သို့ လည်ပင်းညှစ်ခံရလျှင်၎င်း၊ ဘာမျှအကြောက် မလွန်ပါနှင့် အစိုးရိမ်လည်းမကြီးပါနှင့်။ ခန္ဓာလက်နက် ၁၊ ဖြစ်သော လက်ဝါးစောင်းကို သတိရလိုက်ပါ။ အညှစ်သက်သာအောင်ဘယ် လက်ဖြင့် သူ့ညာလက်ကို အောက်သို့ဆွဲချပါ။ ညာလက်ကိုမြားအ တိုင်း သူ့လက်နှစ်ဘက်ကြားသို့ သွင်းယူပါ။ သွင်းယူပြီးပုံ(၉၅-က) တွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းလက်ပြန်လက်ဝါးစောင်းဖြင့်လည်ဘေး ကို ခုတ်လိုက်ပါ။ အညှစ်ခံရသူသည် ရုတ်တရက်ဖြစ်၍၎င်း နာကျင် လွန်း၍၎င်း ညှစ်လက်များကိုလွှတ်လိုက်ရလိမ့်မည်။

ညာလက်ဝါးစောင်း အဆင်သင့်လျှင် ပုံ(၉၅)ကဲ့သို့ ညာ လက်ဝါးစောင်းသွင်းပြီး ပုံ(၉၅-က)ကဲ့သို့ လက်ပြန်ခုတ်လိုက်ပါ။ မခုတ်မီဘယ်လက်ဖြင့် သူ့ညာညှစ်လက်ကို ဘေးနှင့်အောက်ဘက်သို့ ဆွဲချပါ။၍သို့ဘယ်လက်က ဘေးနှင့်အောက်သို့ဆွဲရသည့် အကြောင်း မှာ လည်ပင်းအအစ်သက်သာရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သင်ကလက်ဝါး စောင်း လက်ပြန်ခုတ်ရန် အရွယ်တွင် သူသည် ကိုယ်ကို နောက် သို့ တိမ်း၍မရှောင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဘယ်လက် ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်မည်ဆိုလျှင် သင့်ညာလက်ဖြင့် သူ့ဘယ်ညှစ် လက် ကိုအောက်နှင့် ဘေးဘက်သို့ဆွဲထားပြီး ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဝင်၍ ခုတ်ပါ။

ပုံ (၉၅)

ပုံ (၉၅) အတိုင်း လက်ဝါး စောင်း သွင်းပြီး ပုံ (၉၅က) တွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းလက်ပြန်လက်ဝါးစောင်း ခုတ်ပါ။ ခုတ်၍ လွတ် သည် နှင့် လက်ဖနောင့်ဖြင့် မျက် နှာ ကို တွန်း၍၎င်း၊ ခြေထောက် ဆောင့်ကန်၍၎င်း၊ လူချင်း ကွာအောင် တိုက်ပြီး မြန်မြန်မတ်တတ်ရပ်ပါ။



ပုံ (၉၅က)

နည်း ၅။

ပိုင်းခုတ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ရှေ့ကရန်မူသူကိုတိုက်ခြင်း

ပုံ (၉၆)

အတွင်း ခုတ်လက်ဝါးစောင်းလည်း ခေါ် ပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်းလည်း ခေါ် သည်နည်းဖြင့် ဆီး၍ ခုတ်ပါ။ သင့်ပခုံးသို့မဟုတ် လက်ကိုလာ၍ ကိုင်လျှင် ကိုင်ချင်း ပုံ ၉၆ အဘိုင်းညာလက်ဝါးစောင်းဖြင့် ချက်ကောင်းနေရာများကိုခုတ်ပါ။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ပိုင်းခုတ်လိုက်၍ သူက နောက်ဆုတ်ရှောင်သွားလျှင် လက်ပြန်တွက် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ဆက်ခုတ်ပါ။ အလွန်နီးကပ်နေလျှင် ဘယ်ခြေဆုတ်ပြီးညာပိုင်းခုတ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။ ဝေးနေလျှင် ညာခြေတက်၍ ညာပိုင်း ခုတ် လက်ဝါးစောင်းဖြင့်ခုတ်ပါ။

(အမျိုးသမီး ကဏ္ဍ)

ခန္ဓာလက်နက် ၂။

လက်ဖနောင့်ဖြင့်ခုခံနည်းများ

နည်း ၁။

ဆီးကြို၍တိုက်ခြင်း

ဖက်ဖမ်းချုပ်နှောင်မိမှ ကာကွယ် ရုန်းထွက်သည်ထက် မဖက် မဖမ်းမိခင် ကြိုတင် တိုက်ခိုက်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။ ရှေ့က သင့်ကိုရန်မူရန် ဝင်လာလူတဦးကို သူ၏ အဖက်အဖမ်း အချုပ်အနှောင်ကို ခံပြီးမှ ရုန်း ဖြေ ထွက်မည်လား, မ ဖက် မဖမ်း နိုင်မီ ဆီးကြို၍တိုက်မည်လား ဟု စာဖတ်သူအားမေးလိုပါသည်။

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

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

နည်း ၂။

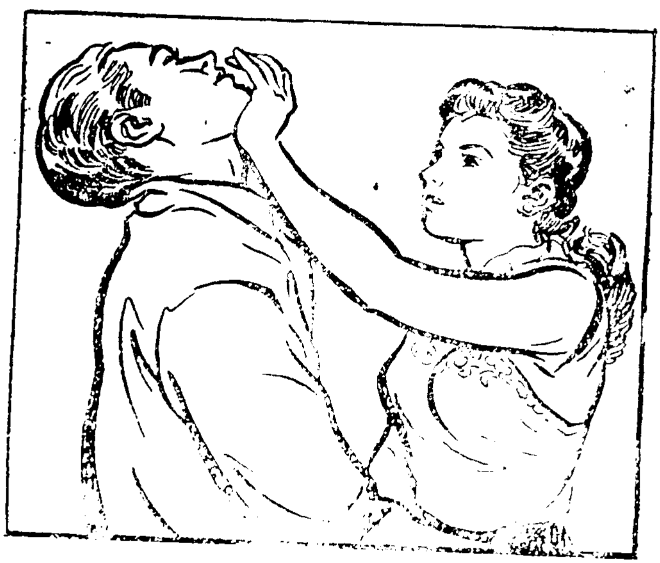
ဆွဲကိုင်ဖက်ဖမ်းမိမှ တွန်းထွက်ခြင်း

ခါးကိုဖက်၍ လူချင်းနီးကပ်အောင်အပြုခံရလျှင် လက်ဖနောင့် နှင့် မေးကို ပုံ (၉၈) တွင် ပြထားသည့်သလို တွန်းပါ။ ဘယ်လက် ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းသည့်အခါ ညာပုခုံးနောက်ဆွဲပြီး ညာလက်ဖနောင့် ဖြင့်(တတောင်တဆန့်) တွန်းပါ၊

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

နှာခေါင်းကို
သွန်းချနည်း

ပုံ (၉၇)



မေးကို
သွန်းချ
နည်း

ပုံ (၉၈)

F. 15.

နည်း ၃။

ဝင်ပွေ့သည်ကို တန်ပြန်တိုက်ခြင်း

လက်ရောက် စော်ကားမှုများကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကြုံတွေ့ရလျှင် အရှက်အကြောက်ကြီးသူများသည် မျက်လုံးပြာပြီး ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အကြောက်လွန်၍ရင်း၊ ဒေါသမွန်၍ရင်း၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်ကို မလုပ်ဘဲ မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်သည်ကို လုပ်မိတတ်ကြသည်။

အကြောက်မလွန်ဘဲ သတိရှိယဖြင့် မည်သို့ခုခံကာကွယ်ရမည်ဆိုသည့် အကွက်ကောင်းကို သွေးအေးအေး ခေါင်းရှင်းရှင်းဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြုလုပ်သင့်သော နည်းကောင်းများကိုအလိုလိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

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

ညာလက်ဖြင့် ခါးကို ဝင်ပွေ့လျှင် သင့်ညာလက်က မေးကို တွန်းပါ။ ညာဒူးဖြင့် ဥကြားကို တိုက်ပါ။ တိုက်သည့်ညာဒူး အကျတွင်....ဘယ်လက်ဖြင့် လက်မောင်းရင်းကို ဆောင့်တွန်းပါ။

ဤလိုအပွေ့ခံရလျှင် ညာလက်ဖြင့် မျက်နှာကို တွန်းနိုင်သည်-

ပုံ (၉၉)

ဘယ်လက်ဖြင့်လည်းမေးကို တွန်းချလိုက်နိုင်သည်။

ပုံ ၉၉-က)

နည်း ၄။

မေးတွန်းခြေချိတ်ချခြင်း

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

သို့ရာတွင် ဖက်ဖမ်းသူက အနာခံပြီး ဆက်လက်၍ ဖက်ဖမ်းရန်ငင်း ရန်သူ့ညာလက်ဖြင့် ဆံပင်ဖမ်းဆွဲခြင်း, ပါးကို ရိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်ငင်းကြိုးပမ်းနေသေးလျှင်သင်ဘယ်လက်ဖြင့်ရန်မူသော ရန်သူ့ညာလက်ကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ ညာလက်ဖြင့် မေးကိုတွန်းပါ။ ညာခြေကသူ့ညာခြေသော နောက်ဖက်ရောက်အောင်တက်ပြီး ဖနောင့်ဖြင့် ခြေချိတ်ပေါက်ချပါ။ ပက်လက် လန်လဲကျပြီး အရှုံး ပေးသွားရပါလိမ့်မည်။

ဘယ်လက်ဖြင့် ပုတ်ထုတ်၍ ညာ
လက်ဖြင့် မျက်နှာကို ကုတ်နည်း
တွန်းနည်း

ပုံ (၁၀၀)

ညာခြေထောက်ဖြင့်
ဖနောင့်ခံ ချိတ်၍ လက်
ဖြင့်တွန်းလှဲချနည်း

(၁၀၀-က)

နည်း ၅။

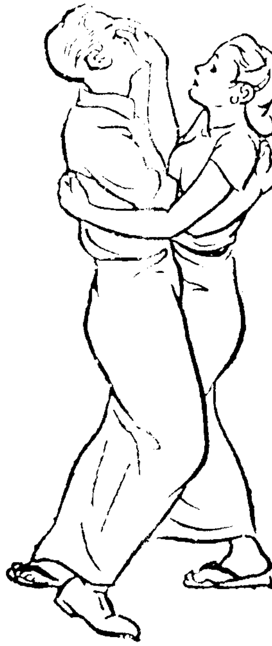
လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခါးဝင်ဖေ့ဆွဲခြင်းကို ခါးပြန်ဘက်၍ နှာနုလှန်တွန်းချနည်း။

ရှေ့ဖက်ကချင်း နှစ်ဘက်အောက်က ရှေ့ဖက်က လက်လျှိုပြီး ပုံ ၁၀၁ ကဲ့သို့ ဖေ့ဖမ်းကာ လူချင်း ကပ်သွားအောင် ဆွဲ ယူနေ သည်။ ယောကျာ်းအားလည်း ဖြစ်လက်နှစ်ဘက်အားဖြင့်လည်းဆွဲယူ သည်ဖြစ်သောကြောင့် သူ့ဘက်သို့ ပါသွားရန် သေချာသလောက် ဖြစ်နေသည်။ အားချင်းဆန့်ကျင်၍ရုန်း နေလျှင်လွယ်မည် မဟုတ်။ သို့ဖြစ်၍ ဆန့်ကျင့်ဘက် မရုန်းဘဲ သူဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်ကို ယူပြီးညာ လက်ဝါးဖြင့် မျက်နှာကို ရိုက်လိုက်ပါ။

(၁၀၁)
ဤသို့လက်နှစ်ဘက်နှင့်အဆွဲခံရလျှင်

သူဆွဲလိုက်သည့် အရှိန်နှင့် လက်ထုတ်၍ မျက်နှာကို တွန်းရိုက်လိုက်သည့် အရှိန်နှစ်ခုပေါင်းသွားပြီး ရိုက်ချက်တွန်းချက် အရှိန်ပို၍ ပြင်းသွားလိမ့်မည်။

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



ပုံ (၁၀၁-က)

ညာလက်ကို အတွင်းသို့ သွင်းယူပြီး မျက်နှာကို တွန်းပါ၊ ကုတ်ပါ...

(ပုံ ၁၀၁-ခ)

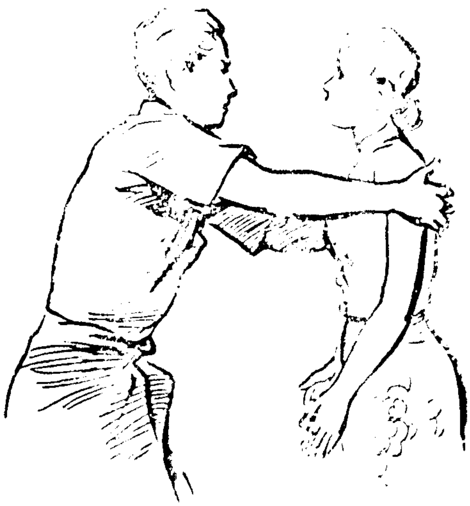
ခါးကို ဆွဲပြီး မျက်နှာကို တွန်းချလိုက်ပါ။ တွန်းသည့်အခါ ခြေတလှမ်းတက်၍ တွန်းပါ။

နည်း ၆။

လက်ဖနောင့်ဖြင့် တွန်းတားခြင်း။

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ(၁၀၂)ကဲ့ဟု သင့်ရှေ့က ဝင်၍ဖက် ဖမ်းသည်ဆိုကြပါစို့ —

သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ သူ့မျက်နှာကို ကြောင်ကြည့်ပြီး ပေရပ်နေလျှင် သူ့ရင်ခွင်ထဲသို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ သူ့ လက်နှစ် ဘက်သင့်ဆီသို့ လာနေသည်ကို မြင်နေပါလျက် ဘာ့ကြောင့် ညိမ်ခံနေမည်နည်း။ မမိဘမိ အခြေအနေမျိုး ပိုင်နိုင်စွာ မဖက်မိခင် အခြေအနေမျိုးတွင် ပုံ(၁၀၂ က) ကဲ့သို့ လက်ဖနောင့် နှစ်ခုဖြင့် ဝမ်းပိုက်ကို ဆောင့်တွန်းလိုက်ပါ။ မဖက်နိုင်ဘဲ လန်၍ နောက်ဆုတ် သွားပါလိမ့်မည်။ ရင်ဝအောက်နားလောက်လို မှန်း၍ လက်တဆန့် ဆောင့်တွန်းလိုက်ခြင်းခံရလျှင် အလွန် ရှုးစူးရှရှ အောင့် နာကာ နောက်ဆုတ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။



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

ပုံ (၁၀၂)

မြားပြထားသည့် ရင် ပနေရာကိုဆောင့် တွန်း လိုက် ပါ။ အလှမ်း မမီ လျှင် ဒူးညွှတ်တွန်းပါ။ ဝင်လာသူ၏ အား အ ရှိန်ကြီးမားနေလျှင် ခြေ တ လှမ်း နောက် ကို ဆုတ်၍တွန်းပါ။ တွန်း သည့် အခါ မြန် မြန် ဆောင့်ဆတ်ဆတ် တွန်း ပါ။

ပုံ (၁၀၂-က)

နည်း ၇။

ဝမ်းပိုက်ကိုတွန်းရန် မလွယ်ကူသည့်အခါ အပေါ်ပိုင်းကိုတိုက်ရန်

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

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

သူ့လက်များ ကိုယ်အပေါ်
ဘက်တွင် ရှိနေက အောက်
ပိုင်း ရင်ဝကိုဆောင့်တွန်းပါ။

ပုံ(၁၀၂)

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

ပုံ(၁ ၄-က)

ခန္ဓာလက်နက် ၃။ တတောင်ခုခံနည်းများ

ရင်ဝကို ချိန်မှန်းတိုက်ခိုက်ခြင်း

နည်း ၁။

မိမိရှေ့က ဝင်လာသူကိုတတောင်ဖြင့် ရင်ဝကိုမှန်း၍ ပုံ(၁၀၄)ကဲ့သို့ တတောင် ဖြင့်၊ဆီး၍ကြားခံ ထားနိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် တတောင် ဖြင့် ဆီး၍ရိုက်ပါ။

ညာဘေး မှဝင် လာလျှင်ရင်ဝ ကို တ တောင့် ဖြင့် တွက်လိုက်ပါ။

ပုံ(၁၀၄)

နည်း ၂။

ပါးစောင်နှင့်နားထင်ကို ချိန်မှန်း [illegible]ရိုက်ခြင်း

ညာဘေးက ဝင်လာလျှင် ဝင်လာသူ၏ မျက်နှာ အမြင့်နှင့် အညီ တတောင်ကို မ,၍တိုက်ပါ။ တတောင်မ,လိုက်ရုံဖြင့် ဝင်လာသူ၏ အရှိန် ပြင်းလျှင်ပြင်း သလို **ပါး၊ နား ထင်၊ မျက်နှာ** ကိုဝင်၍ ဆောင့်မိလိမ့်မည်။

ပုံ (၁၀ [illegible])

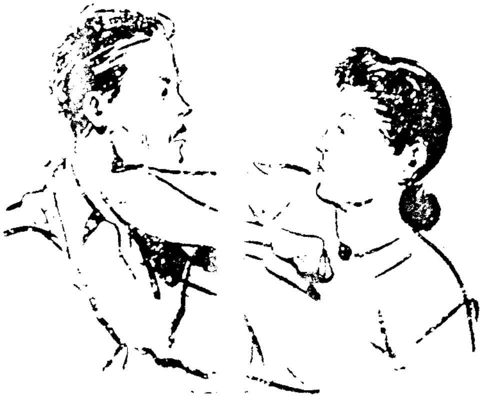
[illegible]ဘားမှမဝင်ဘဲ ရှေ့ကဝင်လာ[illegible]လျှင် ပုံ([illegible]) အ[illegible]တိုင်းတတောင် နှင့်မျက်နှာကိုဆီး၍ရိုက် ပါ။ လူချင်းကပ်လွန်းနေ[illegible]ပြီး[illegible] ခြေတလှမ်း **နောက်သို့ဆုတ်ပြီး ညာတတောင်ဖြင့်ရိုက်ပါ။** [illegible]) ကိုကြည့်ပါ။

နည်း ၃။

လည်မျိုကို ချိန်မှန်း၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း

ညာဘေးက ဝင်လာလျှင် ညာတ တောင် ကို လည်မျိုအမြင့်သို့ ချိန်မှန်း၍ မတင်ခံထားပါ။ ညာ ဘေး နောက် ကျ ကျ လောက် မှ ဝင် လာ သူ ကို ညာ တ တောင်ဖြင့် **တွက်၍ခုခံပါ။**

ရှေ့တည့်တည့်မှ ဝင် လာသူကို ပုံ(၁၀၆) အ တိုင်း **လည်မျိုကို**တတောင်ဖြင့်တိုက်ပါ။



[illegible](၁၀၆)

နည်း ၄။

ခါးလှည့်၍တွက်ခြင်း

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

နည်း ၅။

နံကြားကိုတတောင်ဖြင့်ဆောင့်တွက်ခြင်း

နောက်ကနေ၍ လည်ပင်းကို ပုံ(၁၀၈)ကဲ့သို့ဖမ်းဆီး၍အနိုင်ကျင့်သတ်ပုတ်ဟတ်သည်၊ နံကြားကို တတောင်ဆောင့်တွက်နည်းမသိသူအဘို့ကအသက်ရှူကျပ်ပြီး ဘေးတွေ့နိုင်သည်။သို့ဖြစ်၍ ပုံ(၁၀၈) တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တတောင်ဖြင့်ဆောင့်၍တွက်၍ ရုန်းထွက်ပါ။ ဝချက်ဖြင့်တွက်မရလျှင် ဆက်ကာဆက်က တွက်၍ ရုန်းဖြေထွက်ပါ။

ခါးကိုဖက်၍ ထားသော် လည်းလက် များ လွတ် နေ လျှင် ပုံအတိုင်းလည်ပင်းနှင့် မျက် နှာ ကို တ တောင် ဖြင့် လှည့်တွက်ပါ။

ပုံ (၁၀၇)

လှည်မျိုကို နောက်က မောင်း ရင်းသွင်း၍ ညှစ်ထားပါက တ တောင်ဖြင့် နံကြားသို့ဆောင့် တွက်ပါ။ တချက်ဖြင့် တွက်မရ ကဖြုတ်ပေးရသည့်အထိ ဆက် ကာဆက်ကာ တွက်ပါ။ ထိုသို့ တွက်လိုက်၍ အဖမ်း အချုပ် လျော့သွားသည့် အချိန် တွင် ကိုယ်ကို ဆောင့်ရုန်း၍ ထွက် ပါ။

ပုံ (၁၀၈)

နည်း ၆။

မောင်းရင်းသွင်း၍ နောက်က ဖမ်းညှစ်ခြင်းကိုရုန်းထွက်ခြင်း။

တဘက်စာမျက်နှာရှိ ပုံ (၁၀၉) ကဲ့သို့ နောက်က မောင်းရင်းသွင်း၍ လည်ပင်းကို ပိုက်ညှစ်ဖမ်းထားလျှင် အားနဲ့သူ တဦးအဖို့ မဆိုထားပါဦး၊ အားရှိသူအမျိုးသား တယောက်အဖို့ပင် ရုန်းဖြေထွက်ရန် ခက်လှပေသည်။

သို့ရာတွင် အညှစ်ခံရသည့်ကို သိလျှင်သိခြင်း **မေးစိကိုညှစ်လက်အတွင်းသို့ သွင်းလိုက်ပါ။** လက်နှင့် လည်မျိုအကြားမေးစိကိုကြားခံလိုက်လျှင် လည်အစ်သက်သာသွားမည်။ **မေးစိကိုသွင်း၍ရပြီး**သည်နှင့် ပုံ (၁၀၉) တွင်ပြထားသောမြားအတိုင်းဘယ်တတောင်ဖြင့် တွက်ရန်အရှိန်ယူပါ။ လက်အရှိန်ယူပြီး ဆက်ကာဆက်ကာ ဆောင့်တွက်ပါ။ ဤတတောင်နောက်ပြန် (ခါးလှည့်၍) တွက်နည်းကို တတောင်စည်တီးနည်းဟု ခေါ်သည်။စည်တီးသလို တတောင်နှင့် တွက်၍ ခုခံသောကြောင့် တတောင်စည်တီးနည်းဟု ခေါ်သည်။

တတောင်စည်တီးချက်မှန်လျှင်ပုံ (၁၀၉-က) ကဲ့သို့လည်ပင်းညှစ်ထားသူသည် သင့်အားလွှတ်လိုက်ရမည်သာဖြစ်၏။ ရင်ဝ, နံတိုကြား, ဝမ်းပိုက်, စသည့်အပြော့နေရာများကို တတောင်ဖြင့် အတွက်ခံရလျှင် အလွန် နာ သည့် ချက် ကောင်း နေ ရာ များ ဖြစ် သည်။ ပုံ (၁၀၉-က) ကဲ့သို့အညှစ်အဖမ်းလွတ်သွားခိုက်တွင် ရှေ့သို့ညာခြေတလှမ်း တက်ပြီး ဝဲဘက်မှသူကိုပြန်၍ လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ နောက်တွင်ရှိသောရန် သူကို မျက်နှာချင်းဆိုင် တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

ပုံ (၁၀၈)

တခေတာင်ဖြင့် လည်ပင်းကြားမေးစိသွင်းပါ။ ညာလက်က ညှစ်လက်ကို ဆွဲချပါ။ ညာဘက်ကိုခါး ထိုးပြီး ဘယ်တတောင်ဖြင့် တွက်ရန် အရှိန်ယူပါ....

ပုံ (၁၀၈-က)

အရှိန်ယူပြီးခါးအား, လက်ဒ ားပေါင်း၍အား, ကုန် [illegible]က်လိုက်ပါ။ ပုံအတိုင်း လွတ်သွားပါလိမ့်မည်။

F.16

နည်း ၇။ တတောင်ကာ၍ခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်း

(က) သင့်ပါးကို ရှေ့က ရိုက်ခြင်း, ဆံပင်ကို ဆွဲခြင်း, လက်သီးဖြင့် ထိုးခြင်း စသည့် ရန်ပြုချက်များကို အချိန်ရလျှင် လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ပါ။ ကာပါ။ တားပါ။ အချိန်မရ လိုက်ပါက ပုံ(၁၀၉) ကဲ့သို့ မျက်နှာကို တတောင်ကြား တွင်ဝှက်ပြီးတတောင်ဖြင့် ကာပါ။ပါးကို 'ဖြန်းကနဲ' လာထိမည့်သူ့လက်ဝါးသည်သင့်တတောင် ချွန်ချွန် ကလေးကို လာ၍ မိတ်ဆက်လိမ့်မည်။ တတောင်ဖြင့် မျက်နှာ ဝှက်ကာသည့် အခါတွင် ဒူးကို ညွှတ်၍ ကိုယ်နှိမ့်ပြီးမှကာပါ။ ပုံ(၁၀၉) ကဲ့သို့ တတောင်ခံပြီး လက်ဝါးစောင်းဖြင့် မျက်နှာကိုလက်ပြန်ခုတ်ပါ။မျက်နှာကိုထိရန်ခဝဲနေလျှင်ပါးရိုက်သည့် လက်ကို ခုတ်ဖမ်းပါ။

ပုံ(၁၀၉)
တတောင်ဖြင့် ခံပြီး လက်ဝါးစောင်းလက်ပြန်ခုတ်ပါ။

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

(ဂ) လက်ဝါး စောင်း လက်ပြန်ခုတ်ရန် အဆင်မပြေက ပုံ(၁၀၉-ခ) တွင်ပြထားသော မြားအတိုင်းအတွင်းကနေ၍ သူ့လက်နှစ်ဘက်ကို တွန်းတားထားပါ။ဤသို့ပြုရသည့် ရည်မှန်းချက်မှာ-ရန်သူ ဖနောက်ထပ်ရန်မမူနိုင်အောင်တားထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပုံ (၁၀၉-က)

ဘယ်ရောညာပါဆင့်၍ ရိုက်သူကိုတတောင်နှစ်ခုစလုံး သုံး၍ ကာပါ။ ကာပြီး လက် ဝါးစောင်းဖြင့်ပြန်တိုက်ပါ။

ပုံ (၁၀၉-ခ)

နောက်ထပ်ရန်မမူနိုင်အောင် အတွင်းမှပုံပါ မြားအတိုင်း တွန်း ပမ်းတားထားပါ။

ခန္ဓာလက်နက် ၅။

ခြေဖဝါးခြေဖနောင့် အသုံးပြုပုံ

နည်း ၁။ ခြေဦးထိုးကန်ခြင်း

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

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

ပုံ (၁၁၁)

မိနပ်စီးထားလျှင် မိနပ်ဦးဖြင့်ထိုးကန်ပါ။ မိနပ်မပါလျှင်ခြေဖဝါးထိပ်ဖြင့်ထိုးကန်ပါ။ ဘယ်ခြေထောက် အဆင်ပြေလျှင်ဘယ်ခြေဦးဖြင့် ကန်ပါ။ညာခြေထောက်အဆင်ပြေလျှင် ညာခြေဦးဖြင့် ထိုးကန်ပါ။အလှမ်းမမီလျှင်ခြေတပေါင်ရှိုးခုန်တက်ပြီးကန်ပါ။နီးကပ်လွန်းလျှင်ခြေတပေါင်ရှိုး ခုန်ဆုတ်ပြီးကန်ပါ။

ခန္ဓာလက်နက် ၆။ ခြေဖဝါးစောင်းအသုံးပြုပုံ

သင့်လက်နှစ်ဘက်တွင် ပစ္စည်းတခုခုကိုင်ထား၍ လက်နှစ်ဘက်စလုံးမအား မလပ်သည့်အခြေအနေတွင် သင့်လည်ပင်းကိုဝင်ညှစ်လျှင် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုလိုအခါမျိုး၌ ခြေကိုသာအားကိုး ခုခံရပေမည်။

ပုံ (၁၁၁)

ညာခြေရှေ့တွင်ထားပြီး ရပ်နေခိုက်လည်ပင်းကို ဝင်ညှစ်သည်ဆိုကြပါစို့-သူ့လက်ဖြင့်လည်ပင်းဝေးအောင် ကိုယ်ကိုနောက်သို့ယိုင်တိမ်းလိုက်ပါ။ ကိုယ်ကိုယိုင်တိမ်းလိုက်သည်နှင့် တချိန်တည်းညာခြေထောက်ကို မသိမသာဒူးမ၍ မြှောက်ယူလိုက်ပါ။

ပုံ (၁၁၁—က)

ပုံ (၁၁၁) ကဲ့သို့ ရုတ်တရက်ခြေမြှောက်လျှင်ပြီး ရှေ့တက်ထားသော ခြေထောက်ကိုဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။ သူညာခြေတက်ထားလျှင် ညာခြေကိုကန်ပါ၊ သူဘယ်ခြေတက်ထားလျှင် ဘယ်ခြေကို ကန်ပါ။ ကန်သည့်အခါ ဒူးဆစ်ထက်ပို၍ မြင့်မြင့်မကန်ပါနှင့်....ဒူးဆစ်၊ ညို့သူကြီး, ခြေကျင်းဝတ် နေရာများလောက်ကို မှန်း၍ကန်ပါ။ ပုံ (၁၁၁က) ကိုကြည့်ပါ။ ဒူးဆစ်ကိုခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင့်ကန်လိုက်၍ လည်ပင်းညှစ်ရန်နှင့် လက်သီးဖြင့် ထိုးရန်ဝင်လာသူ တဦး အခြေပိုင်သွားသည်ကို သင်တွေ့ရပါမည်။ ထို (၁၁၁-က) အနေအထားမျိုးတွင် ညာလက်ဖြင့်မျက်နှာကိုကိုက်ပ သော ဖြင့် မျက်နှာကိုတွန်းလျှင် နောက်သို့ပြန်လန်၍ သဲကျသွားပါလိမ့်မည်။

ရင်ဝကိုထိုးတိုက်ခြင်း နည်း ၁။

ပုံ (၁၁၂)

ရှေ့ကဝင်၍ ရန်ပြုရန် ဝင်လာသူကို ပုံ (၁၁၂) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့် (အနူလက်သီးဆုပ်) ရင်ဝကိုလက်အဖြောင့်ထိုးလိုက်ပါ။ ရင်ဝကိုမထိဘဲချော်သွားဦးတော့ နံတိုကိုသွား၍ထိလိမ့်မည်။ သူကအရပ်မြင့်လွန်းပြီးကိုယ်ကအရပ်နိမ့်သူဖြစ်လျှင်မျက်နှာကိုထိုးတိုက်ရန်မသင့်ပေ။ မျက်နှာကိုတိုက်မည့် အစားအောက်ပိုင်းနေရာများရှိ ရင်ဝ, နံကြား, ဝမ်းပိုက်တို့ကိုတိုက်ပါ။ ဆိုခဲ့သည့် အပြောနေရာများသည် နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီးဖြင့်ထိုးရန်အလွန်ကောင်းမွန်သည်။ ထိုးသည့်အခါ-လက်အားနှင့် ခါးအားပေါင်း၍ ထိုးပါ။

နည်း ၂။ မျက်နှာကိုထိုးတိုက်၍အနိုင်ယူခြင်း

ပုံ (၁၁၃)

သင့်ထက် အရပ်မြင့်သူဖြစ်က အောက်ပိုင်းကို တိုက်ခြင်းထက် မျက်နှာကို၊တိုက်ခြင်းက ပို၍ အဆင်ပြေသည်။ သူ့လက် နှစ်ဘက် အောက်ဘက်တွင်ရှိနေသည့်အခါမျိုးတွင် ကိုယ်လုံးကိုထိုးမည့်အစား မျက်နှာကိုတိုးပါ။ညာပခုံးနောက်သို့ ဆွဲထားပြီး ဘယ်ပခုံထိုးအားနှင့် ရန်သူ့မျက်နှာ (မေးစိနှင့် အပေါ်ဘက်ခမ်း) နေရာကို ထိုးပြထားသည်ကို ပုံ (၁၁၃)၌ တွေ့ရှိရမည်။ညာပခုံးနောက်သို့ ဆွဲထားသဖြင့် ဘယ်လက်ထိုးအား၊ ထွက်အား၊ပို၍ ကောင်းမွန် မှန်ကန်လာသည်ဆိုသည့် အချက်ကိုကောင်းစွာသဘောပေါက်ရန် လိုသည်။

နည်း ၃။

ရှေ့ကဝင်၍ဘက်ဘမ်းသူကို လက်သီးဖြင့်ထုချခြင်း

သင့်ပခုံးနှင့်လက်မောင်းအိုးကို ရှေ့ကနေ၍ဖက်ဖမ်းပြီ ဆိုကြပါစို့၊ ပုံ (၁၁၄) ကဲ့သို့ လက်နှစ်ဘက်ကို အတွင်းသို့ ရုတ်တရက်ယှက်လိုက်ပြီး လက်သီးဆုတ်လိုက်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသော လိုင်းများ အတိုင်းဆုတ်ထားသော လက်သီးနှစ်ခုဖြင့် မျက်နှာကိုအားကုန်ဆောင့်ထုလိုက်ပါ။ **နှာနေရာ၊ ပါးစောင်နေရာ၊ မျက်လုံးနေရာ၊ မေးစိနေရာများသည်** လက်သီးဖြင့်ထုချ၍ရှုန်းထွက်ရန်ကောင်းသောနေရာများ ဖြစ်သည်။

ရှေ့မှဖက်ဖမ်းခြင်း, ဆံပင်ဆွဲခြင်း, လည်ပင်း ညှစ်ခြင်းစသည့် ရန်အမျိုးအစားများကို လက်နှစ်ဘက်အတွင်း လှည်ယှက်၍ လက်သီးဆုတ်ပြီး လက်ဖနောင့် နှစ်ခုဖြင့်ထုလိုက်ပါ။ ထုသည့်အခါ မျက်နှာကို ချိန်မှန်း၍ထုပါ။ ထုလိုက်၍ဖက်အား ပြေသွားသည့် အခါ ပခုံးနှစ်ဘက်ကိုတွန်းပြီးလျှင် လူချင်းခွါလိုက်ပါ။

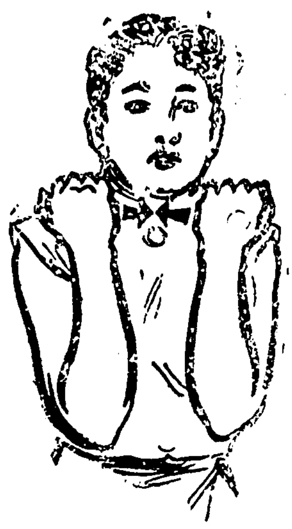
နည်း ၄။

ထုလက်သီးသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း

ထုလက်သီးသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ပဌမလက်သီး နှစ်ဘက်ကိုဆုတ်ပါ။ ဆုတ်ထားသည့် လက်သီးနှစ်ခုကို ပက်လက်ထားရာက ပုံ (၁၁၅) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်သီးနှစ်ခုအထု လေ့ကျင့်ပါ။မြားနက်နှစ်ခုပြထားသည်ကို သတိပြုပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်းအစတွင် သာသာ ဖြေ့ဖြေ့ထု၍လေ့ကျင့်ပါ သာသာအထုလေ့ကျင့်ပြီးမှ ပြင်းပြင်းမာမာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်ကို ပုံ (၁၁၅) တွင်ကြည့်ပါ။

လက်နှစ်ဘက်ကို အတွင်း သို့ယူ၍လက်သီးဆုတ်ပါ၊ထုပါ။

ပုံ(၁၁၄)



ထုလက်သီးမာအောင် ပုံအတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပုံ(၁၁၅)

ခန္ဓာလက်နက် ၉။ လက်စောင်းထိုးအသုံးပြုပုံ။

နည်း ၁။

မျက်လုံးကိုထိုးတိုက်ခြင်း

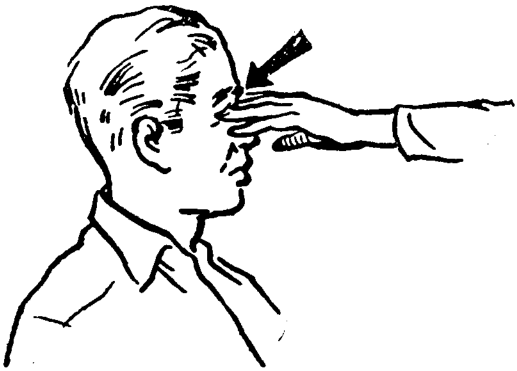
မျက်လုံးသည် ချက်ကောင်းနေရာတခုဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် အထိုးခံရလျှင် အလွန်နာပေသည်။နာရုံ တွင်မကစိတ်ခေတ်ကျပြီး ကြောက်ရွံ့အရှုံးပေးစေသည်အထိအကျိုး သက်ရောက်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန် သူ၏မျက်လုံး ကို ပုံ(၁၁၆)ကဲ့သို့လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် တိုက်ခိုက်တတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ရှေ့မှရန်ပြုရန်ဝင်လာသောရန်သူကို ဆီးကြို၍ လက် မြန်ခြေမြန်ဖြင့် ပုံ(၁၁၆) အတိုင်း တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။ မိမိအား ဖက်ဖမ်းချုပ်နှောင်ထားခြင်းကို လွတ်နေသော လက်တခုခုဖြင့် မျက် လုံးကိုတိုက်ခိုက်ပါ။ အနှောင်အဖွဲ့ အကိုင်အချုပ်မှ အလွယ်အကူ လွတ်မြောက်သွားသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

နည်း ၂။

လည်မျိုကိုထိုးတိုက်ခြင်း

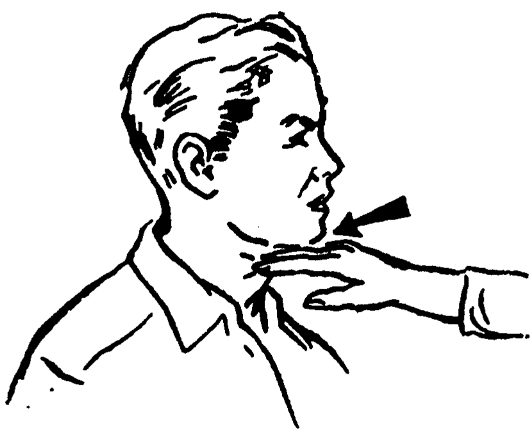
လည်မျိုကိုပုံ(၁၁၇)ကဲ့သို့အထိုးခံရပါက မျက်လုံးကိုထိုးသ လိုအထိနာသည်။ မျက်နှာကိုထိုးရန်အဆင်မပြေသည့် အခါ မျိုးတွင် လည်မျိုကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ပုံ(၁၁၇)ကဲ့သို့တိုက်ပါ။ အဆင်ပြေသည့် လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် လည်မျိုကို ထိုးတိုက်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန်ပွဲကို အနိုင်ယူပါ။

လက်စောင်းဖြင့်
မျက်လုံးကို ထိုး
တိုက်နည်း။



ပုံ(၁၁၆)

လက်စောင်းဖြင့်
လည်မျိုကို ထိုး
တိုက်နည်း။



ပုံ(၁၁၇)

(လက်မဖြင့် ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်နည်းများ)

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

လူချင်း နီးကပ်ကပ်စွာ လုံးထွေးတွန်းထိုး သတ်ပုတ်နေရသည့် အချိန်အခါမျိုးတွင် လက်မ၏ အရေးပါ အရာရောက်ပုံကို တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

ရန်သူ၏ မေးစေ့ကို ပုံ(၉၇)ကဲ့သို့ သင်က တအားတွန်း ထားသည်ဆိုကြပါစို့။ သို့တွန်းထားပါလျက် ရန်သူက အလျှော့ အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်လက်ရန်မူရန် ကြိုးပမ်းနေလျှင် မေးကို တွန်း ထားသည့် လက်ဖနောင့်ကို အတွန်း မပျက်စေဘဲ အနေ အထား ပြောင်းလိုက်ရမည်။ပြောင်းပုံပြောင်းနည်းမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။မေးကို တွန်းထားရာမှ နှာခေါင်းပေါက်ကို ကပ်ပွတ်တွန်းပြီး လက်မ က မျက်လုံးထဲသို့ ထိုးစိုက်သွင်း လိုက်ရမည်။ ပုံ(၁၁၈)ကဲ့သို့ လက်မဖြင့် မျက်လုံးကို အထိုးခံရလျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မှ ဆက်လက် ရန်မူနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ သင့်အလိုသို့ လိုက်ရပါလိမ့်မည်။

နည်း ၁။

လက်မဖြင့် မျက်လုံးကို ထိုးတိုက်နည်း။

ပုံ (၁၁၈)

မျက်လုံးကို လက်မဖြင့် ထိုးနှိပ်အဆင်မပြေခဲ့သော် မျက်လုံးကို ထိုး မည့်အစား လက်မဖြင့် ပါးစောင် နေရာကို ထိုး ပါ၊ ထွဲဖို့ပါ။ ပါးစောင် နေရာသည် ချက်ကောင်း နေရာ တခုဖြစ် သည်။ လက်မဖြင့် ထိုးပံ့ဖြင်း ခံရကမခံမရပ်နိုင်အောင် နာ ကျင်ပြီး အရှုံးပေးရမည့် နေရာတခုဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် မေးအောက်အခြေ့နေရာ၊ နားအောက် ချိုင့် ခွက်နေရာ၊ လည်ဘေး အကြောနေရာ များကိုလည်း လက်မ ဖြင့်ထိုး၍ တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူနိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို သင်သိ ထားရပေမည်။

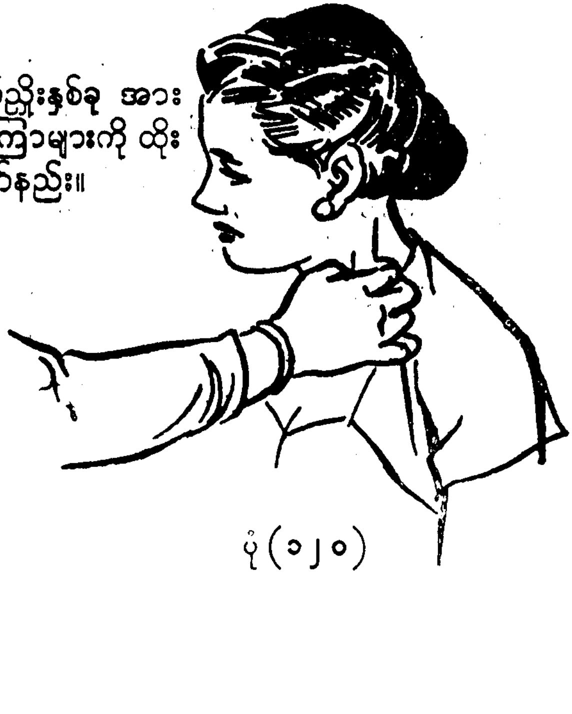
နည်း ၂။

လက်မဖြင့် နားအောက် ချိုင့်ခွက်ဖြစ်နေရာကိုထိုးတိုက်နည်း။

ပုံ (၁၁၉)

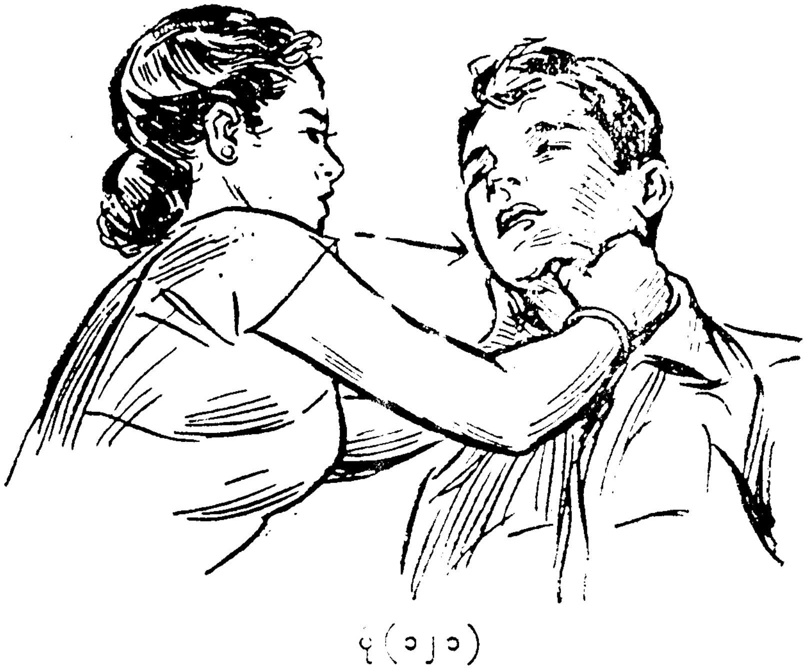
နည်း ၃။

လက်မ လက်ညှိုးနှစ်ခု အားလည်ပင်း မြှားကြောများကို ထိုးဖြင့် ညှပ်က သေ်နည်း။



ပုံ (၁၂၀)

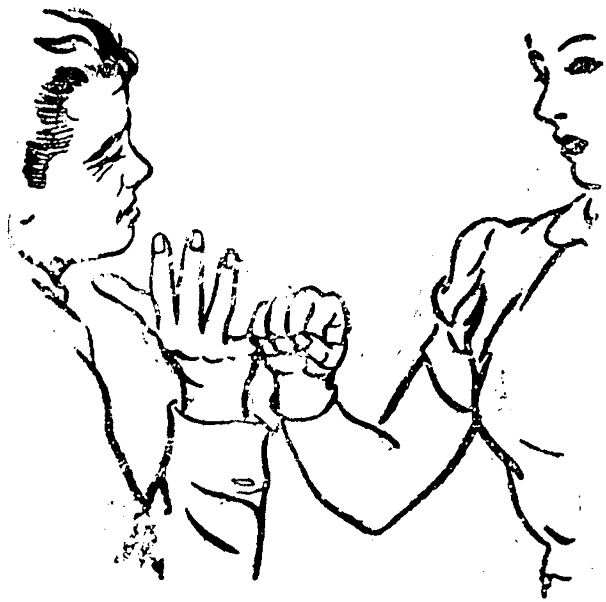
နည်း ၄။
လက်မဖြင့်မေးအောက်အခြေနေရာကို ထိုးတိုက်နည်း



ပုံ (၁၂၁)

လက်သန်းဆွဲလှန်ချိုးနည်းများ

နည်း ၁။



ပုံ (၁၂၂)

ရှေ့မှဝင်၍ လက်ရောက်စော်ကားသူကို လက်လှန်ချိုးနည်း။

လက်ချောင်းကလေးများအနက် လက်သန်းသည် အားအသေးဆုံး အငယ်ဆုံးအနုဆုံး လက်ချောင်းကလေးဖြစ်သည်။ လက်ကိုဆွဲသူ, ဆံပင်ဆွဲသူ, လက်ပင်းညှစ်သူ, ပစ္စည်း ဝင်လုသူ, ပခုံးကိုင်သူသည် လက်ချောင်းကလေးငါးချောင်းအားကို အမှီကထား၍ ကိုင်ရသည်၊ ဆွဲရသည်၊ ညှစ်ရသည်၊ ဖမ်းရသည်။ ၎င်းလက်ချောင်းကလေး ၅ ချောင်းကို စုပေါင်း အသုံးချသည့် အခါ အားရှိသည်။ တချောင်းချင်းတခုချင်းအသုံးပြုသည့်အခါ အားမရှိပေ။ ခုခံသည့်အခါ တခုချင်းကိုဆွဲလှန်ချိုး၍ တိုက်ခိုက်ပါ။

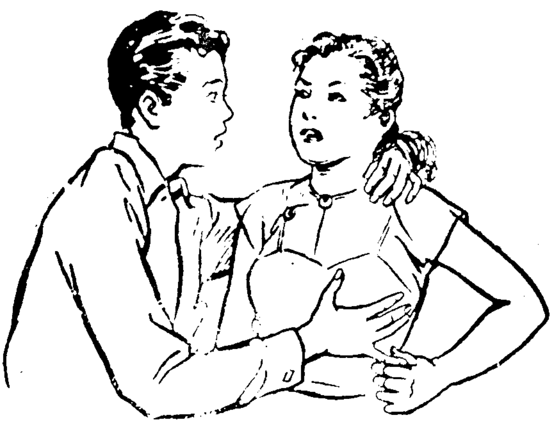
နည်း ၂။

ဘယ်ဘေးသို့မဟုတ် နောက်ဖက်က ဝင်လာပြီး လက် ရောက် စော်ကား ခြင်းပြုရန်ကြိုးပမ်း သူကို ပုံ(၁၂၃)တွင်မြှားပြထား သည့်အတိုင်းညာလက်ဖြင့် လက်သန်းကို ဆွဲလှန် ချိုးပါ။

ပုံ(၁၂၃)

နည်း ၃။

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



ပုံ(၁၂၄)

(အမျိုးသမီးကဏ္ဍ)

ဗန်ရှည်ပညာ

လက်နက်မဲ့ ခုခံကာကွယ်နည်းများကိုဗန်တိုပညာ ဟုခေါ်၍ လက်နက်ကိုင် ခုခံကာကွယ်နည်းများကို ဗန်ရှည်ပညာဟု ခေါ်ဆိုကြောင်းပြီးခဲ့သည့် အခန်းများ၌ သင်ကြားဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ လက်နက်အတိုကလေးကို ကိုင်သည်ဖြစ်စေ လက်နက်အနေဖြင့် သုံးစွဲခုခံသည့်သဘော သက်ရောက် သွား လျှင် ဗန်ရှည်ပညာတွင် အကြုံးဝင်လာကြောင်း သိထားရန် လိုအင်ပေသည်။

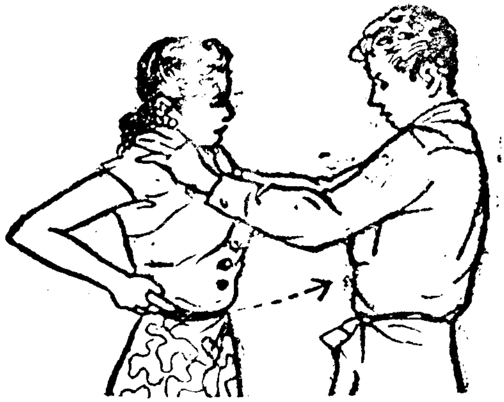
နည်း ၁။

အမာခံအတိုအထွာပစ္စည်းဖြင့်ထိုးတိုက်နည်း။

ရန်သူကို ရန်သူလိုသဘောထားပြီး မညှာမတာခုခံမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည့် အခြေအနေဆိုးဖြင့် ကြုံတွေ့နေရသည့်အခါတွင် သင့်လက်ထဲ၌ အမာခံ လက်နက် အတိုအထွာ ပစ္စည်းကလေး တခုခုကို ရရာလွယ်ရာရှာပြီးကိုင်တွယ်ထားပါ။ ခါးတို, တုတ်တို, ကပ်ကျေးမြင်းတန်,ဖေါင်တိန် ရပ်တောင် (ပိတ်ထားသည်) စသည့် ပစ္စည်းတခုခုကို မသိမသာကိုင်ထားပါ။ ရန်သူမသိအောင်ကိုင်ထားနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

မမီမကမ်း မထိတထိမခုခံပါနှင့်။ လက်တကမ်းမမီဘဲ မတိုက်ပါနှင့်။ ကပ်လာပါစေ....လည်ပင်းညှစ်လိုက ညှစ်ပါစေ။ သူ့လက်မီလျှင် ကိုယ့်လက်လည်းမီပေသည်။ ပုံ(၁၂၅) ကဲ့သို့ လက်တလှမ်းအမီနေရာသို့ သေသေချာချာ ရောက်ရှိလာလျှင် ကိုင်ထားသောအတိုလက်နက်ဖြင့် အဖြောင့်, တအားထိုးပါ။ ပုံ(၁၂၅) ကဲ့သို့ ရင်ဝနေရာကို ထိုးပါ။ ဆက်ကာဆက်ကာထိုးပါ။ ထိုးရမည့်နေရာများသည် ဝမ်းပိုက်, ရင်ဝ, နံကြား လည်မျိုနှင့် မျက်နှာနေရာများဖြစ်သည်။ မယုံမရဲ မပြုပါနှင့်။ သတ္တိရှိရှိဖြင့် ထိုးပါ။ ခုခံပါ။

လက်တကမ်းအတွင်း ကပ်လာပါစေ၊ သေသေချာချာမိ လောက်မှ လက်ထဲရှိ အမာခံပစ္စည်းဖြင့် မြားပြထားသည့် အတိုင်း....



ပုံ (၁၂၅)

ဆောင့်ထိုးပါ။မမိလျှင် ခြေတက်ထိုးပါ။ တချက်ထိုးမိလျှင် ဆက်တိုက် ထိုးပါ။ ထိုးရန် အလှမ်းမှီ သရွေ့ ဆက်ထိုးပါ။ သူ ဆုတ်ခပြေးမှရပ်ပါ။

ပုံ (၁၂၅-က)

http://thaingwizard.wordpress.com/

နည်း ၂။

တဖက်ကိုင်အရှည်လက်နက်ဖြင့်''လက်ညှိုးထိုး''ထိုးတိုက်နည်း

တဖက်ကိုင် လက်နက်ဆိုသည်မှာ လက်တဖက်ဖြင့် နိုင်နိုင်နင်း နင်းကိုင်နိုင်သည့် လက်နက်အမျိုးအစားများကိုဆိုလိုပါသည်။ တုတ်တို့,ထီး,မျဉ်းလုံး စသည့် လက်တဖက်ဖြင့် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ပေါ့ပေါ့ ပါးပါး ကိုင်တွယ်ခုခံနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ခုခံ ကာကွယ်ခြင်းကို တဖက်ကိုင်အရှည်လက်နက်ဖြင့် ထိုးတိုက်နည်းဟု ခေါ်သည်။

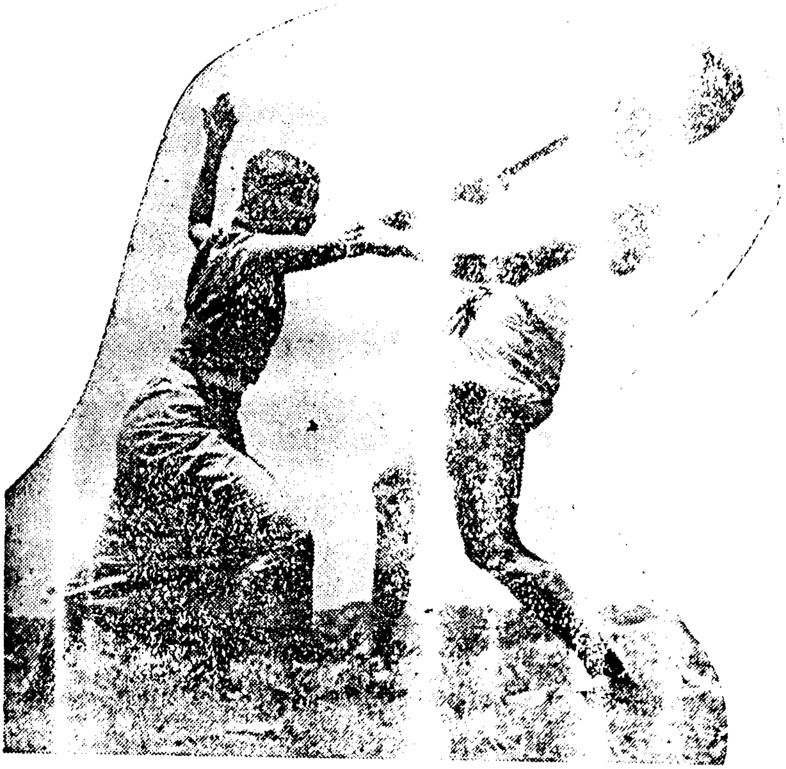
အမှာခံအတိုအကွာပစ္စည်းဖြင့် လက်တကမ်းအတွင်း အဝင်ခံ၍ ထိုးတိုက်ခုခံရန် ဗန်ရှည်နည်း ၁ တွင် ညွှန်ပြပြီးခဲ့ပြီ။ ယခုဗန်ရှည်နည်း ၂ တွင် တဖက်ကိုင် အရှည် လက်နက်ဖြင့် စတင် ထိုးတိုက်ရန် သင်ပြပါဦးမည်။

စံပြ-ဓါးမြှောင်ဖြင့် သင့်အားထိုးရန် ရှေ့က ပြေးဝင်လာပြီဆိုပါစို့။ သင့်လက်ထဲတွင် ထီးတလက်ကိုင်ထားသည့် အခြေအနေမျိုးဖြင့် ဤသို့ကြုံတွေ့ရလျှင် ပုံ(၁၂၆)ကဲ့သို့ သင့်လက်တွင်ရှိနေသော ထီးဖြင့်ရန်သူ့မျက်နှာကို လှမ်းထောက်လိုက်ပါ။မျက်နှာကို တိုက်ရိုက်အထိအမိထိုးနိုင်လျှင် ဤတချက်ဖြင့် ရန်ပွဲသည်အရှုံးအနိုင်ပေါ်ချေပြီ။

မျက်နှာကိုမထိုးမိဘဲ။ လွဲချော်သွားလျှင် အခက်တွေ့နိုင်သည်ဟု စာဖတ်သူက စောတကတက်ကောင်း တက်နိုင်ပေသည်။ မထိဘဲလွဲချော်သွားဦးတော့ ထိုထိုးသည့် လက်နက်ဖြင့်ပင်ဓါးမြှောင်ကိုင်လက်ကို ရိုက်ချနိုင်ပါသည်။ လက်ထွက်မြန်နေပြီဖြစ်၍ ဓါးကိုင်လက်ကို အလွယ်တကူ ရိုက်ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုး၍လည်းမျက်ခွက်ကိုမထိ, လက်ကိုရိုက်ရန် လည်းအဆင်မပြေလျှင်(ပုံ ၁၂၆)လက်ညှိုးထိုးအနေအထားမှ ရှေ့စိုက် နေသော ခန္ဓာကိုယ်, လက်နှင့် ပါးကိုနောက်သို့ပြန်ဆွဲပြီး ဝက်စွယ်ပြ အနေအထားသို့ ပြောင်းလိုက်ပါ။ ၎င်းဝက်စွယ်ပြ အနေအထားသို့ ပြောင်းလိုက်နိုင်လျှင် ဓါးမြှောင်သမား ဝင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်တော့ပါ။

http://thaingwizard.wordpress.com/



ပုံ(၁၂၆)

ညာခြေတက်၍ရင်း ဘယ်ခြေဆုတ်၍ လက်ညှိုးထိုးနည်းဖြင့် ထိုးပါ။ သင့်လက်တွင်ရှိသော တဘက်ကိုင် အရှည် လက်နက်ဖြင့်ထိုးနိုင်ပါသည်။ မျက်နှာနှင့် လည်မျိုကို အထိ ထိုးနိုင်လျှင် ကိစ္စပြတ်နေပြီဖြစ်သည်။ ဆက်လက်ရန် မလိုတော့ပေ။ သို့ရာတွင် မျက်နှာ လည်မျိုတို့ကို ငြိ၍မထိလျှင် လက်ညှိုးထိုးအနေအထားဖြင့် ဓါးကိုင်လက်ကို ခုတ်လိုက်ပါ။ လက်ပတ်ခိုက်သိုက ဝက်ခုယ်ပြ အနေအထားသို့ရုတ်တရက်ပြောင်းလိုက်ပါ။

http://thaingwizard.wordpress.com/

နည်း ၃။

ဝက်စွယ်ပြမှ ဓါးမြောင်တွက်ထိုးကိုခုခံနည်း

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

ဝက်စွယ်ပြအနေအထားဖြင့် အသင့်ပြင်ထားခိုက် ဓါးမြောင် သမားက အတင်းဝင်၍ တွက်ထိုးလျှင် ပုံ(၁၂၇) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ဓါးမြောင်ကိုင် လက်ဆစ်ကို ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချသည့် အခါ လက်ကိုမရွယ်ဘဲ လက်ပြန် အမြန်ဆုံးရိုက်ချပါ။ ရိုက်ပြီး ဖိထားပါ။ ပုံ(၁၂၆) အနေအထားမှ ခြေနောက်ထပ် တက်၍ထိုးလျှင် ခုခံသူသည် ညာခြေတလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြီး လက်ပြန် ရိုက်ချလိုက်ရမည်။ ချိန်မှန်းရိုက်ချရမည့်နေရာမှာ-ဓါးသမား၏ ဓါးကိုင်လက် ပခုံနှင့် လက်ကောက်ဝတ်လက်ဆစ်တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာများကို လက်ပြန်ခုတ်ချပါ။ နောက်ထပ်ဆက်မခုတ်နိုင်အောင် ဖိထားပါ။ တချက်ရိုက်ချ၍ မကျလျှင်ဆက်ကာ ဆက်ကာ လက်ပြန်ရိုက်ချပါ။ သင့်ကိုင်ထားသည့် လက်နက် အဖျားပိုင်းဖြင့် ထိအောင်ရိုက်နိုင်လျှင် သူ့လက်နက် လွတ်ကျသွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သူ့ဓါးဖျားကို မထိအောင်ရှောင်ပြီး ကိုယ့် တုတ်ဖျားဖြင့် သူ့ကို ထိအောင်ရိုက်ပါလေ။

http://thaingwizard.wordpress.com/

ပုံ(၁၂၇)

ဓါးမြောင်ဖြင့်တွက်ထိုးခြင်းကို ဝက်ဝှယ်ပြအနေအထားမှ လက်ပြန်ရိုက်ချအနိုင်ယူနည်း။

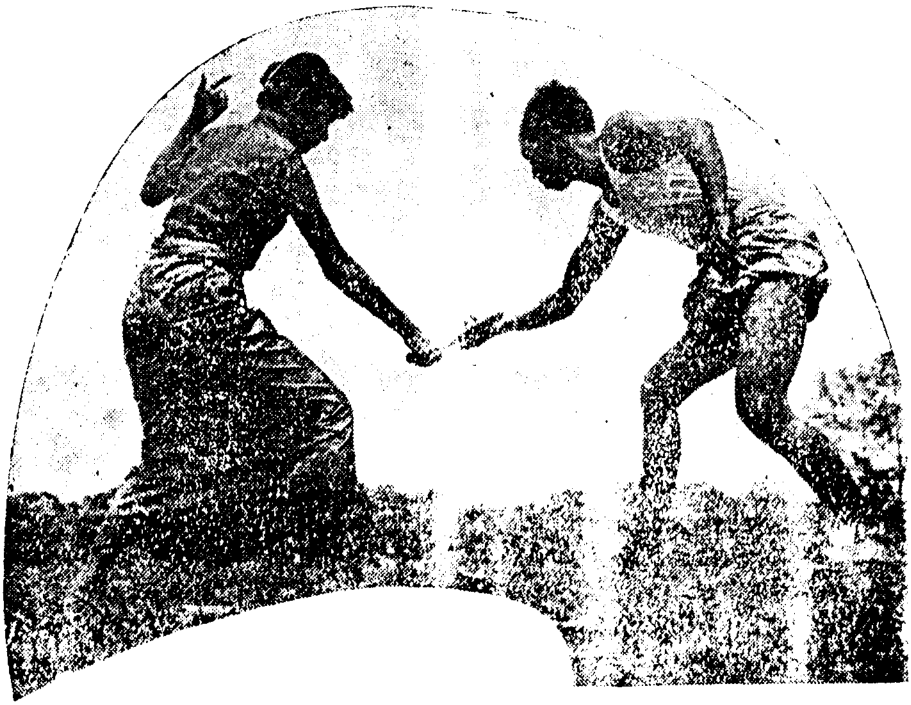
http://thaingwizard.wordpress.com/

နည်း ၄။
ဝက်ဖွယ်ပြမှ ဓါးမြောင်မိုးပိုင်းထိုး ခုခံနည်း

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

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

http://thaingwizard.wordpress.com/



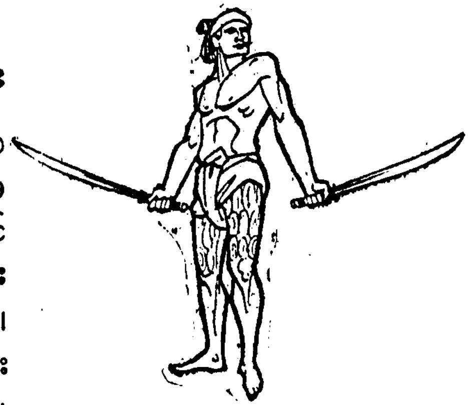
ပုံ (၁၂၉)

မိုးပိုင်းထိုးကို ပုံအတိုင်းရှောင်၍ လက်နက်ကိုင်လက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်ကိုခုတ်ရိုက်ချပါ။ ရိုက်ချသည့်အခါလက်ကောက်ဝတ် လက်ဆစ်လှည့်အားကို အများဆုံးထည့်၍ခုတ်ပါ။ ပခုံးဆွဲအား၊ ဒူးညွှတ်အား၊ လက်မောင်းအကျအားများ စုပေါင်း၍ခုတ်နိုင်အောင် အလေ့အကျင့်ယူပါ။ လက်နက်ကိုင်လက်ကို ခုတ်သည့်အဓိပ္ပါယ်မှာ ရန်သူ့လက်ထဲက လက်နက်ကျသွားအောင်ရိုက်ချခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည်။

(ကြော်ငြာ)

၁၉၆၄-ခု၊ အစိုးရစာပေဆုရ မြန်စာဂုဏ် ကျော်မြင့်ရေး

မြန်မာ့ရိုးရာ
သိုင်းပညာသမိုင်း



မြန်မာ သိုင်း ပညာ၏ သမိုင်း အစဉ်အဆက်၊ ခေတ်အဆက်ဆက် သိုင်း ပညာ ရှင်များ၊ အဘယ့်ကြောင့် သိုင်းဟုခေါ်ရပုံ၊ သိုင်းသင်နည်း၊ ကန်တော့ပွဲပေးနည်း၊ ဓါးရေး ၃၇ ချင်း၊ လှံရေး ၃၇ ချင်း၊ အကြောင်းများကို ကျမ်းစာအုပ် ၇၄ အုပ် ကိုးကား တင်ပြကာ သုတေသနပြုလုပ်ထားသည်။

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

<u>မှာရန်။</u> သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်ဖြန့်ချီရေးဌာန။
၆၄ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း။ ရွှေဂုံတိုင်စာတိုက်။
ရန်ကုန်မြို့။

(ကြော်ငြာ)

မြန်မာ့နည်းဖြင့်

လက်သီးထိုး ခုခံနည်းများ။

ယခုခေတ် ရန်ပွဲ၌ ကြုံတွေ့ရတတ်သော လက်သီးထိုး မျိုးစုံကို မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် ခုခံကာကွယ် တိုက်ခိုက်ကြရန် သရုပ်ပြ ဓါတ်ပုံပေါင်းများစွာဖြင့် လူတိုင်း နားလည်နိုင်အောင် တင်ပြထားသည်။

အရပ်သားထိုး၊ လက်ဝှေ့သမားထိုး၊ အရိုင်းထိုး၊အယဉ်ထိုး၊ ချုပ်ထိုး၊ ဖက်ထိုး၊ သံစွတ်လက်သီးထိုးနှင့် တယောက်ကို အများက ဝိုင်းထိုးခြင်းများ ခုခံသည့်နည်းကောင်း ၅၀ ကျော်ပါဝင်သည်၊အမြန်မှာပါ။

အဘိုး ၃ ကျပ်။

မှာရန်။ သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည် ဖြန့်ချီရေးဌာန။
၆၄-ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ကြော်ငြာ)

ဂျူဒိုပညာတတ်ချင်သလား၊ တော်ချင်သလား၊

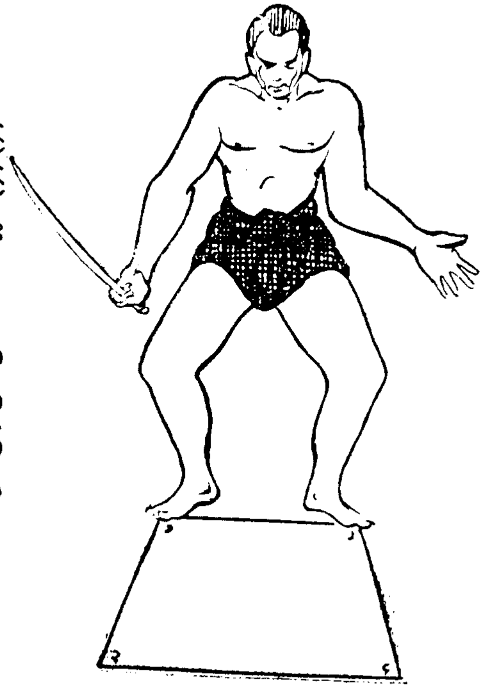
ဂျူဒိုတတ်သူရော မတတ်သူပါ၊ လက်ကိုင်ထားရမည့် စာအုပ်ကောင်းဖြစ်သည်။ တတိယအကြိမ်ပြင်ဆင်ရိုက်နှိပ်သားသည်။ မြန်မာပြည် ဂျူဒိုအဖွဲ့ချုပ်၏ ဂျူဒိုအဆင့်အတန်းခွဲခြားခြင်း သက်ကြီး သက်လတ် သက်ငယ် တန်းခွဲများအချပ်ပိုပါဝင်သည်။

ဂျူဒိုနည်းများအပြင် ဓါးသမားကို ကိုယ်လွတ်တိုက်ခိုက်နည်း။ တရားခံဖမ်းနည်း။ လက်နက်ချခိုင်းနည်းများပါဝင်သည်။ ၅ အုပ်ထက်မနည်းမှာလျှင်အထူးနှုံးဖြင့် ပို့ပေးပါမည်။ တအုပ်ခြင်းလည်းမှာနိုင်သည်။ လိပ်စာနှင့်စာအုပ်ဦးရေသာထည့်ရေးပါ။ အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့ပေးမည်။ တအုပ် ၃ ကျပ်။

<u>မှာရန်။</u> သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်ဖြန့်ချီရေးဌာန၊ ၆၄-ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

(ကြော်ငြာ)

သိုင်း ဦးချစ်သန်းရေး



အကွက်သိုင်း

အကွက်မပိုင် - သိုင်းမနိုင်
အကွက်မကျင် - သိုင်းမလျင်
အကွက်မကျွမ်း - သိုင်းမစွမ်း
ဟုဆိုရိုးရှိသည်။

အကွက်မသိလျှင်သိုင်း ပညာရှင်အမည့်မခံယူနိုင်။အအကွက် တတ်မှ သိုင်းတတ်မည်။အကွက်နားလည်သူအဖို့ကား လွယ်လွယ် ကလေးဖြင့်အနိုင်ယူနိုင်သည်။

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

တအုပ် ၅-ကျပ်။

<u>မှာရန်။</u> သိုင်းဗန္ဓုတိုဗန်ရှည် ဖြန့်ချိရေးဌာန၊ ၆၄-ကိုယ့်မင်း ကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။

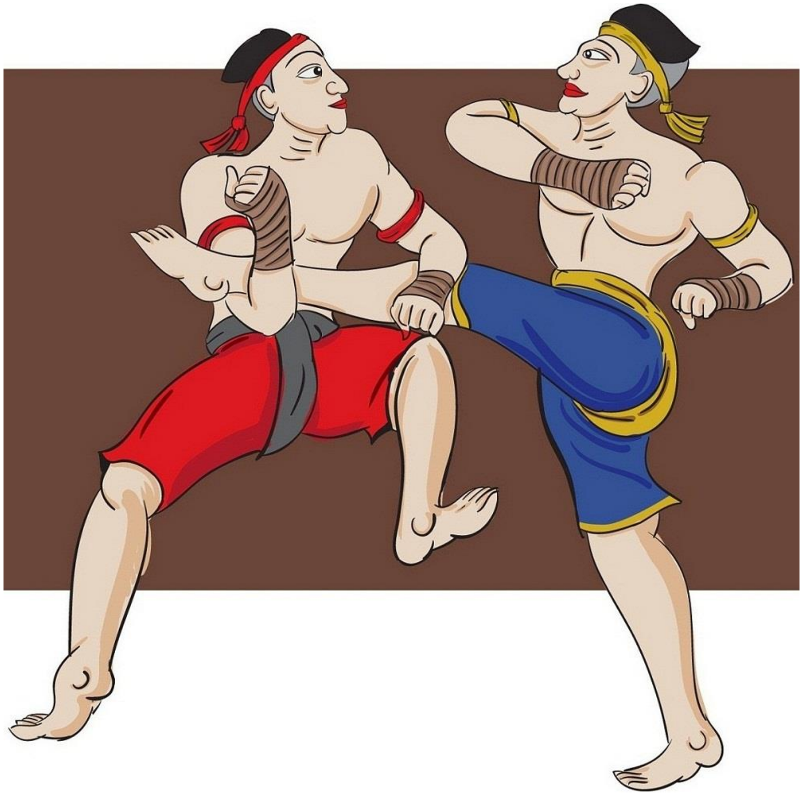
(ကြော်ငြာ)

သိုင်းဗန်တို ဗန်ရှည်ဖြန့်ချိရေးဌာန၏ ထွက်ဆဲ စာအုပ်များ

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

(အထက်ပါစာအုပ်များမှာ မထွက်ဖြစ်သေးပါ။ စီစဉ်ပြုစုဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ထွက်လျှင် မှာထားသူများထံ အရောက်ပို့ပေးပါမည်။ ကြိုတင်မှာထားပါ။)

သိုင်းဗန်တိုဗန်ရှည်ဖြန့်ချိရေးဌာန၊
၆၄၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at
http://thaingwizard.wordpress.com

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at
www.facebook.com/ThaingWizard

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com