

မြန်မာ့ရိုးရာလက်ပေ့ပညာကျင့်စဉ်များ-၁

By Ko Soe Gyi



The lai ka or "fight-dance"

Let Khamongkhat

Slapping the palm three times to the right elbow

Back kick

၂၂၆ ၉၅ ၉၅ ၀၂ ၂၅၅၄-၄၅၀၆၂

၄၆၄ ၃၅၅၅၀၅၅၅၅၅၅

၄၅၅၆၄ ၄၅ ၅၅၅၄ ၅၅၅၅ ၅၅၅၅

၅၅၅၅ ၅၅၅၅

Lethwei – Myanmar Boxing

- လက်သီးထိုးအားကောင်းအောင် ရေကို စတီး (သို့) သံခွက်နှစ်လုံးနှင့် နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး ပက်တင်ပါ။

- လက်သီးထိုးချက်ပြင်းအောင် လက်ထောက်မတင် (သို့) ဒိုက်ထိုးသည့် ပုံစံအတိုင်း ကျောက်စရစ်ခဲများ ကင်းရှင်း၍ မာကျောခြင်း မရှိသော မြေပြင်ပေါ်တွင် လက်သီးဆုပ်ဖြင့် ထောက်ပြီး ဒိုက်ထိုးပုံစံအတိုင်းနေပါ။ အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် ရှူထုတ်လိုက်သောအခါတွင် လက်သီးနှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခြေထောက်ဖြင့်ခုန်သလို လက်သီးနှစ်ဖက်အားခုန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ခုန်ရာတွင် ခြေထောက်များကို လိုက်၍မမြှောက်ရပါ။ ပုံမှန်အတိုင်း မြေပေါ်တွင်ဆန့်ထားပါ။ လက်သီးနှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက်ပင့်ခုန်လိုက်သဖြင့် ပြန်ကျသောအခါ မြေပြင်ကို အရှိန်နှင့်ကျမည်ဖြစ်သဖြင့် မှောက်ခုန်ရာတွင် ကိုယ့်ရဲ့ခံနိုင်အားကို ချိန်ဆပြီးမှသာ ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်စဉ်ကို စတင်ပြုလုပ်ခါစတွင် (၁၀)ကြိမ်သာ ပြုလုပ်ပါ။ (၅)ရက်လုပ် တစ်ရက်နားပါ။ ဤသို့ လေ့ကျင့်၍ ရက်ပေါင်း(၃၀) ပြည့်သောအခါ (၅)ကြိမ်တိုးပါ။ (၅)ရက်လုပ် တစ်ရက်နား၊ ရက်(၃၀) ပြည့်တိုင်း (၅)ကြိမ်တိုးဖြင့် အကြိမ်ရေ(၅၀)ထိ လုပ်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သတိပြုရန်မှာ အကြိမ်(၅၀) ပြုလုပ်နိုင်သောအခါ နောက်ထပ် အကြိမ်ရေ ထပ်မတိုးပါနဲ့တော့။ "ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်" ဆိုပြီး ဇောကြီးစွာနှင့် ထပ်မတိုးပါနဲ့။ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရသည့် အမာပိုင်းလေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သောကြောင့် မေတ္တာရပ်ခံရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကမာန်နှင့် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး အကြိမ်ရေများစွာလုပ်နိုင်အောင် ဆရာသမားစကား နားမထောင်ဘဲ ပြုလုပ်ခဲ့ သဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကြိမ်(၅၀)ထက် ပိုပြီးတော့မလုပ်ပါနဲ့မိတ်ဆွေ။

အကြိမ်ရေ(၅၀) လုပ်နိုင်ပြီဆိုပါက (၅)ရက်လုပ် တစ်ရက်နားဖြင့် ပုံမှန် အကြိမ်(၅၀)သာ ပြုလုပ်သွားပါ။ မိတ်ဆွေရဲ့ လက်သီးထိုးချက်များ မယုံနိုင်အောင် ပြင်းထန်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်စဉ်သည် ရှောင်လင်ကျင့်စဉ် အမှတ်(၄၃) ချောင်းနေသောကျား ကျင့်စဉ်နှင့် ဆင်တူသည်။ ချောင်းနေသောကျား ကျင့်စဉ်မှာမူ အဆင့်တွေ အနည်းငယ် ပိုပါသည်။

- လက်ခုံ၊ လက်ဝါး နှင့် လက်ဝါးစောင်း အရိုက်သန်အောင် ခြေသုတ်ကြိုးခွေ၊ ခြေသုတ်အုန်းဆံခွေတို့ကို ရိုက်ကျင့်ပါ။

- ဒူးတိုက်ပိုင်နိုင်အောင် ထင်း၊ သစ်သား (လူတစ်ယောက် ချိုးနိုင်သော အရွယ်အစား) ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ကိုင်၍ ချုပ်ဒူးတိုက်သည့်အတိုင်း တိုက်ချိုး၍ ကျင့်ပါ။ (ကျွန်တော်မိဘတွေက သစ်ခွဲစက်လုပ်တဲ့သူတွေဆိုတော့ လက်ပွဲသင်ခါစက ဒီဒူးတိုက်တာကို စက်ထဲသွားပြီး ထင်းချောင်းလေးတွေနဲ့ ကျင့်တာပေါ့ဗျာ။ လွယ်တယ်ထင်ပေမယ့် တကယ်ကျင့်တဲ့အခါကျ မလွယ်ဘူးဗျ။ တော်တော်ကျင့်ယူရတယ်။)

- ခြေထောက်တွေသန်အောင် ဒူးလောက်နက်သော ချောင်းရေထဲတွင် ဆန်၍ပြေးပါ။ ဒူးလောက်အနက်တွင် ပြေးနိုင်လာပါက ခါးအထိနက်သောနေရာတွင် ပြေးပါ။ ထို့နောက် ရင်စို့အနက်ထိ တိုး၍ပြေးပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်နေထိုင်ရာနေရာမှာ ချောင်း၊ မြစ်မရှိပါက ရှိပါသော်လည်း အန္တရာယ်များပါက၊ မြေပြန့်တွင် ခြေထောက်အား အလေးပတ်၍ ပြေးခြင်း၊ တောင်တက် ၍ ပြေးခြင်းတို့အား ပြုလုပ်ပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိုက်အနက်ခံနိုင်အောင် ချောင်းရေ၊ မြစ်ရေထဲသို့ အမြင့်မှ ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်း၊ ဘေးပိုင်းစသည်တို့နှင့် ရေနင့်ရိုက်မိအောင် ခုန်ချပါ။ စစချင်း တစ်ပေအမြင့်မှ စကျင့်ပါ။ ခံနိုင်လာပါက တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ ခြောက်ပေအမြင့်ကနေ ခုန်ချ၍ကျင့်ပါ။ (ရေနင့်ကျင့်တာပဲ လွယ်တယ်လို့မထင်နဲ့မိတ်ဆွေ။ ကျွန်တော်မိဘများ နေထိုင်ရာ ပွင့်ဖြူဆိုတဲ့ တောမြို့လေးမှာ မုန်းချောင်းရှိတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော် ကျင့်ခဲ့တာပေါ့။ စစကျင့်ချင်းက ရေထဲခုန်ချကျင့်တာ အလွန်စပ်တယ်ဗျ။ နာတာထက်ဆိုးတယ်။) ရေနင့်ခံနိုင်ရည်ရှိလာသောအခါ သဲပြင်ပေါ်သို့ပစ်ချ၍ ကျင့်ပါ။ တစ်ပေကနေစ၍ကျင့်ပြီး သုံးပေအမြင့်ထိကနေ ခုန်ပစ်ချ၍ပဲ ကျင့်ပါ။ လေးပေ၊ ငါးပေ၊ ခြောက်ပေအမြင့်တွေကနေ မလုပ်ပါနဲ့။ မရှုမလှ ခံသွားရပါလိမ့်မယ်ဗျာ။ ဒီလေ့ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်၍ ကြာသောအခါ အရေပြားတွေထူလာပြီး တော်တန်ရုံထိုးချက်၊ ရိုက်ချက်တွေကို မဖြူတော့ပါ။

- လက်ဖျံများ၊ ခြေသလုံးရိုးများကို သန်မာ၍ ခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင် ပထမ သစ်ကိုင်းလေးများ စုစည်း၍ လက်ဖျံ၊ ခြေသလုံးတို့ကို ခပ်သာသာလေး ရိုက်ကျင့်ပေးပါ။ ခံနိုင်လာပါမှ အားအနည်းငယ်စီတိုး၍ ရိုက်ပါ။ အချက်သုံးဆယ်လောက် မိမိအားနဲ့ ရိုက်နိုင်လာပါက ပါးလုံးမာမာတစ်တောင်ခန့်အရွယ်နှင့် ခပ်သာသာလို၍ကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းအားစိုက်ဖိလိုမ့်၍ ကျင့်ပါ။ နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် လွှစာ၊ သဲ၊ ကျောက်စရစ်ခဲအနည်းငယ်တို့ ရောထားသောအိတ်အား ကန်၍ကျင့်ပါ။ (ကျွန်တော်ကတော့ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို မကျင့်ခဲ့ရပါဘူး။ အဲဒီအစား “သံမဏိလက်သီး” ရဲ့ ခြေကန်ကျင့်နည်းကိုပဲ ကျင့်ခဲ့တာပါ။)

- ရှေးမြန်မာ့လက်ပွဲသမား တွေထဲမှာ သံမဏိလက်သီး ထိလိုက်တိုင်းကွဲ လို့ အမည်ရတဲ့ လက်ပွဲသမားကြီးတစ်ယောက်ကို ကြားဖူးကြပါသလားမိတ်ဆွေတို့။ သူ့ရဲ့လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်စဉ်လေးကိုပါ တစ်လက်စတည်း ဝေမျှလိုက်ပါတယ်။ သံမဏိလက်သီး ဟာ အရပ် ငါးပေနှစ်လက်မ သာရှိပြီး သူ့ခေတ်လက်ပွဲသမားတွေထဲမှာ လူလုံးလူဖန်သေးတဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘဝတစ်လျှောက် ထိုးသတ်ခဲ့တဲ့ ပွဲတိုင်းမှာ ရှုံးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ သရေတစ်ပွဲသာရှိခဲ့ပြီး ကျန်တဲ့ပွဲတွေအားလုံးမှာ အပြတ်အသတ်နိုင်ခဲ့တာချည်းပါပဲ။ သူ့လက်သီးနဲ့ ထိုးလိုက်တိုင်း တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကို ဘယ်နေရာထိထိ သူ့လက်သီးချက်ထိလိုက်တဲ့ နေရာတိုင်းဟာ ကွဲထွက်သွားတာချည်းပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့်လဲ သံမဏိလက်သီး ထိလိုက်တိုင်းကွဲ ဆိုတဲ့ အမည်ရခဲ့တာပါ။ သူ့ရဲ့ ဖြတ်လက်သီးကျင့်နည်း နှင့် ခြေကန်ကျင့်နည်း ကိုလဲ အောက်မှာ ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။

- ငါးလက်မ၊ ခြောက်လက်မပတ်လည် တိုင်တစ်ခုတွင် အုန်းဆံဖတ် (အုန်းသီးခွံ) များအား ကိုယ့်ရဲ့ လက်သီးနှစ်ဖက်ရှေ့သို့ထိုးရန် အနေတော်အမြင့်တွင်ကပ်၍ချည်ထားပါ။ ထို့နောက် လက်ပွဲသမားတို့ အသင့်ပြင်ထားသည့် ပုံစံအတိုင်းနေပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ အသက်ကို ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ လက်သီးကိုချည်ထားသည့် အုန်းဆံဖတ်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ဖြောင့်လက်သီးထိုးနည်းနှင့် ထိုးရမည်။ လက်သီးနှင့် အုန်းဆံဖတ်ကိုမိမိရထိုးမိသည့်အခိုက် လက်သီးကိုပြန်ရုပ်လိုက်ပါ။ ဤသို့ပြန်ရုပ် သည့်အခါတွင် သတိထားရမည်မှာ လက်သီးနှင့် အုန်းဆံဖတ်မိမိရထိုးမိမှ ပြန်ရုပ်ပါ။ မထိုးမိဘဲ ပြန်မရုပ်ပါနှင့်။ တကယ်ထိုးသတ်သည့်အခါ အခက်တွေ့တတ်ပါတယ်။ မြန်ဆန်ရန်မလိုပါ။ အလေ့အကျင့်ရလာသည့်အခါ အလိုအလျောက်မြန်ဆန်လာပါလိမ့်မည်။ လောမကြီးပါနဲ့၊ အေးဆေးစွာသာလေ့ကျင့်ပါ။ လောကြီး၍ မြန်ဆန်စွာလေ့ကျင့်ပါက မထိရောက်သည့်အပြင် တကယ်ထိုးသတ်သည့်အခါနှင့် လမ်းပေါ်ကရန်ပွဲများတွင် အခက်အခဲတွေ့ရုံသာမက ဒုက္ခဖြစ်လိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့လေ့ကျင့်ခြင်း အား အစပိုင်းတွင် မိမိထိုးနိုင်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်သာထိုးပါ။ မထိုးနိုင်သည့်အခါ ရပ်လိုက်ပါ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်ပါက ဒဏ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ထိုးပါ။ ဘယ်၊ ညာနှစ်ဖက်ပေါင်း အကြိမ်ရေ(၁၀၀) ရသည်အထိ ပင်ပန်းမှုမရှိဘဲ ထိုးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ (၁၀၀)ထက်ပိုပြီး အကြိမ်ရေမတိုးပါနှင့်။

ဖြတ်လက်သီးထိုးနည်း

- ဖြတ်လက်သီးကို အနီးကပ်သတ်ပွဲများတွင် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်၍နေသောရန်သူအား ထိုးခြင်းနှင့် ပူးကပ်လုံးထွေးနေသည့် အချိန်တို့တွင် ဖြတ်လက်သီးကို အသုံးပြုကြသည်။ ဖြတ်လက်သီးကို ဒေါင်လိုက်လက်သီး၊ ဖြောင့်လက်သီး၊ ပိုက်လက်သီး အဆင်ပြေသလို သုံး၍ရသည်။)

- ငါးလက်မ၊ ခြောက်လက်မပတ်လည် တိုင်တစ်လုံးတွင် ပုဆိုးကို ခေါက်၍ကပ်ပြီး အပေါ်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်တို့တွင် ကြိုးနှင့်တိုင်ကို ကပ်ချည်ထားပါ။ အသင့်ပြင်ပုံစံအတိုင်းနေပြီး မိမိညာလက်ကိုဖြန့်၍ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားများသည် ပုဆိုးနှင့်ခပ်ဖွဖွထိနေပါစေ။ ထို့နောက် အသက်ကိုဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်သည့်အခါတွင် လက်သီးဆုပ်၍ ဒေါင်လိုက်လက်သီးဖြင့် ထိုးထုတ်လိုက်ပါ။ ပစ်မှတ်နှင့်လက်သီး ထိမိသည့်အခါ လက်သီးကိုပြန်ရုပ်၍ ခါးတွင်ကပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်လက်သီးဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ထိုးပါ။ ညာ၊ ဘယ် တစ်လှည့်စီ အေးဆေးဖြည်းညင်းစွာ ထိုးကျင့်ပါ။ လက်သီးနှစ်ဖက်ပေါင်း အကြိမ်ရေ(၁၀၀) ရသည်အထိ ထိုးနိုင်အောင်ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ အကြိမ်ရေ(၁၀၀)ထိ သက်တောင့်သက်သာ ထိုးနိုင်လာပါက ချည်ထားသည့်ပုဆိုးအား အခေါက်တစ်ခေါက်ဖြေ၍ (အဝတ်ဆိုပါက တစ်ထပ်လျှော့၍) တစ်လထိုးပါ။ နောက်ဆုံး ပုဆိုး (သို့) အဝတ်မပါပဲ ထိုးနိုင်လာသည်အထိကျင့်ပါ။ (ဖြတ်လက်သီးထိုးနည်း တော်တော်အသုံးဝင်ပါတယ်။ စွမ်းရည်ပြပွဲများတွင် သစ်သားပြားကို အနီးကပ်ဆတ်ပြီး ထိုးခွဲခြင်းကို ဤဖြတ်လက်သီးထိုးနည်းကို ကောင်းမွန်စွာ လေ့ကျင့်ထားသူဟာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။)

သံမဏိလက်သီး၏ခြေကန်လေ့ကျင့်စဉ်

- ကိုယ့်ရဲ့ ခြေဖျားကနေ ခါးအထိအမြင့်ကို တိုင်းပါ။ နောက်ထပ် လေးပေထပ်ပေါင်းပါ။ (ကိုယ့်ရဲ့ ခြေဖျားကနေခါးအထိ အမြင့်သုံးပေရှိတယ် ဆိုပါစို့။ နောက်ထပ် လေးပေထပ်ပေါင်းပါက ခုနှစ်ပေ) ခုနှစ်ပေရှည်တဲ့ ငါးလက်မ၊ ခြောက်လက်မပတ်လည် အလုံးဖြောင့်တိုင်လုံးတစ်လုံးကို မြေကြီးထဲတွင် သုံးပေအနက်တွင်းတူး၍ စိုက်ပါ။ ဒါဆိုမြေပေါ်မှာ တိုင်ဟာလေးပေ ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။ မြေပေါ်ပေါ်နေတဲ့တိုင်ကို အဝတ်စများဖြင့် ငါးလက်မအထူရအောင် ကျကျနနစည်းပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပြီးပါက ခြေကန်ကျင့်ရန် ရပါပြီ။ ထိုတိုင်ရှေ့တွင် လက်ပုခင်းသည့်ပုံစံအတိုင်း ရပ်နေပါ။ အသက်ကို ဖြေးညင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။ ရှူထုတ်လိုက်သည့် အခါတွင် ခြေကို ပတ်ခြေကန်နည်းအတိုင်း ခြေခွင်ဖြင့် ပိုက်ကန်လိုက်ပါ။ စတင်တွင် အားစိုက်၍ မကန်ပါနဲ့။ အနေတော်အားထည့်၍သာ ကန်ပါ။ ဘယ်၊ ညာတစ်ဖက်စီ ဆယ်ကြိမ်ကန်ပါ။ ထို့နောက် ခြေခုံဖြင့် ပြောင်းကန်ပါ။ ခြေခုံဖြင့် ဘယ်၊ ညာ ဆယ်ကြိမ်စီ ပတ်ခြေကန်နည်းအတိုင်း ကန်ပြီးလျှင် ခြေစောင်းဖြင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်းအတိုင်း ကန်ပါ။ ဤသို့ကန်ခြင်းအား ခြေခွင်၊ ခြေခုံ၊ ခြေစောင်းတို့ဖြင့် ဘယ်၊ ညာတစ်ဖက်လျှင် ဆယ်ကြိမ် ကန်ကျင့်ပါ။ သုံးလကြာလျှင် စည်းထားသော အဝတ်များအား တစ်လက်မ လျှော့လိုက်ပါ။ သုံးလပြည့်တိုင်း တစ်လက်မ

စီလျှော့ရင်း နောက်ဆုံး အဝတ်များ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ တိုင်လုံးချင်း ကန်နိုင်သည့် အဆင့်အထိရောက်အောင်ကျင့်ပါ။ ထိုအဆင့်ထိရောက်လျှင် မိတ်ဆွေရဲ့ ကန်ချက်တွေဟာ ကြောက်စရာကောင်းအောင် ပြင်းထန်လာပါလိမ့်မည် ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။ အဝတ်ငါးလက်မအထူနဲ့ သုံးလကျင့်ပြီးရင်ကိုပဲ ကန်ချက်တွေဟာ တော်တော်ပြင်းထန်နေပါပြီ။ (ကျွန်တော်ကတော့ အဝတ်ကို နှစ်လက်မထိလျှော့ပြီး သုံးလကျင့်ပြီး ခုချိန်ထိ ဤကန်နည်းကို မကျင့်ဖြစ်တော့ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ မြတ်စောညီနောင်အဖွဲ့က “သမထ”ဆန်သည့် ကန်နည်းကိုသာ ဆရာကြီးများကဲ့သို့ တိုင်ပေါ်တွင် မဟုတ်ဘဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်သာ ကျင့်ဖြစ်ပါတော့တယ်။)

- တွဲလုံး၊ ထိုးလုံးများ အရှိန်ကောင်းအောင် တွဲလောင်းချိတ်ထားသော ခရမ်းသီး (သို့) ကလေးကန်သည့် ဘောလုံးအရွယ် ကျစ်လျစ်စွာ လုံးထားသည့် အဝတ်လုံးများ၊ ခုခေတ်မှာဆိုရင်တော့ အားကစားဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သည့် ထက်အောက် ကြိုးပါသောဘောလုံး (လက်သီးအမြန်ထိုးသည့် ဘောလုံးမဟုတ်၊ ကျွန်တော်ရန်ကုန်ရောက်တုန်း ဝယ်တုန်းကတော့ တစ်လုံးကို နှစ်သောင်းပေးရပါတယ်။ ဆိုင်လိပ်စာ လိုချင်လျှင်တော့ ပြန်ရှာပေးပါမယ်) ဆယ်လုံးကို ခြေ၊ လက်၊ တံတောင်၊ ဒူးအတွဲစုံနှင့် ထိအောင် ထိုးသတ်လေ့ကျင့်ရမည်။ ကျင့်ဖန်များလာသော် အရှိန်ကောင်းလာသလို ဟန်ချက်တွေပါ ကောင်းလာ၏။

- တွဲလုံးများ ပိုင်နိုင်လာအောင် လက်သီးနောက်က တံတောင်၊ တံတောင်နောက်က ပခုံး၊ ပခုံးနောက် ခေါင်း (ချိုစောင်း) နှင့် ဆက်တိုက်ပြီးလျှင် ဖမ်းချုပ်နည်း၊ ပင့်ဒူး၊ ပိုက်ဒူး၊ ဒူးစုံကျင့် ထို့နောက် ခါးပေါ်ပေါက်ချ စသည်ဖြင့် တွဲလုံးများ၊ ချုပ်နည်းများ၊ ကိုင်ပေါက်နည်းများအား ကျင့်ဖက်မပါပဲ တစ်ကိုယ်တည်း အမြဲကျင့်ပါ။

- ဟန်ချက်များနှင့် ထိုးသတ်ချက်များ ပိုမိုအားကောင်းစေရန် ပထမ ခါးလောက်နက်သော ရေထဲတွင် လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်၊ တွဲလုံးများကို ရေဆန်ကို မျက်နှာမူ၍ ကျင့်ပါ။ ရေစီးနှင့် မျောမပါသွားအောင် ကျင့်နိုင်သောအခါ ရင်ဘတ်အထိနက်သောရေတွင် ကျင့်ရမည်။ (ချောင်း၊ မြစ်မရှိလည်း ရေကူးကန်မှာ ကျင့်ပေးပါ...။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ ကျွန်တော်ကျင့်တဲ့နည်းလေး ပြောပါ့မယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်တွေထဲက သစ်ပင်သဏ္ဍာန်ကျင့်စဉ် (Tree Posture) ကို အရင်ကျင့်ဗျာ။ ငါးမိနစ်လောက် နေနိုင်လာပြီဆို ဟန်ချက်တော်တော်ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီအတိုင်းရပ်ပြီး လက်သီးထိုး၊ ခြေကို တစ်ဖက်ခြင်း ဒဲ့ဖနောင့်၊ ပတ်ခြေ၊ တို့ကို အားသိပ်မစိုက်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းကျင့်ပါ။ နောက်ပိုင်းကျမှ အားထည့်ပြီးကျင့်ပါ။

သတိပြုရန်

- တိုက်ခိုက်ရေးပညာတွေ ကျင့်တဲ့အခါမှာ အများစုက လောကြီးပြီး တတ်ချင်ဇောများတယ်ဗျ။ စိတ်မလောပါနဲ့၊ တစ်ဆင့်ချင်း ဖြည်းဖြည်းကျင့်ပါ။ နည်းတစ်ခုကိုပိုင်နိုင်လာမှ နောက်တစ်နည်း ပြောင်းကျင့်ပါ။ နောက်တစ်ခုက အငယ်ပိုင်းကလေးတွေက ဒီပညာသင်ပြီးရင် လမ်းပေါ်မှာ အစွမ်းပြချင်သဗျ။ သင်တန်းမှာ လေ့ကျင့်ဖော်နဲ့ ကျင့်တာ၊ ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ပြိုင်တာတွေနဲ့ လမ်းပေါ်မှာက အများကြီးကွာတယ်ဗျ။ အကွက်ဆွဲနေလို့မရဘူး။ လက်နီးလက် ခြေနီးခြေ အသုံးပြုတတ်ရမယ်။ စိတ်အေးအေးထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ငါတတ်တယ်ဆိုပြီး လုပ်တော့ ခံလာရတာပဲတွေ့ရတယ်ဗျ။ အဲဒီတော့ ပိုင်နိုင်အောင်ကျင့်ပါ။ ပွဲတိုးရတော့မယ်ဆို စိတ်အေးအေးထားပါ။

- နောက်ထပ်ပြောချင်တာက အခု ကျွန်တော်အထက်က ရေးခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်တွေသာမက တခြားသော သိုင်းပညာတွေ အကုန်ပေါ့ဗျာ၊ မလေ့ကျင့်မီ အကြောလျှော့ပါ။ လုပ်ပြီးလျှင်လည်း အကြောလျှော့ပါ။ အကြောတွေ တင်းနေရင် ဒဏ်ဖြစ်ရုံမကဘူး၊ ပြိုင်ပွဲတွေ၊ လမ်းပေါ်က သတ်ပွဲတွေမှာပါ အခက်တွေ့မှာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဆို စိတ်ရောကိုယ်ပါ လျှော့ချပြီး ရင်ဆိုင်ပါ။

- ကျွန်တော် ပထမဆုံး သင်ခဲ့ရတာ "လက်ပွေ့" ပါပဲ။ တွဲလုံးတွေကတော့ အစမှာ ဆရာသင်ပေးတဲ့ အတိုင်းကျင့်ရတာပါ။ နောက်ကျဆရာက နည်းစနစ်တွေကို အမြဲပုံသေမထားဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ တကယ်ချပြီဆို စနစ်အတိုင်း မသွားဘဲ အလျဉ်းသင့်သလိုလုပ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

- အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်စဉ်သုံးခုနဲ့ ခြေကန်လေ့ကျင့်စဉ်တို့ကို ကျွန်တော်စတင်ကျင့်ရတုန်းက တော်တော်ကို စိတ်မရှည်ခဲ့တာပါ။ ဘာလို့ဆိုတော့ ကျွန်တော့်ဆရာက စစချင်း ဆယ်ကြိမ်စီပဲထိုးခိုင်း၊ ကန်ခိုင်း၊ ငါးရက်လုပ် တစ်ရက်နားခိုင်းပေါ့။ နောက်မှ သဘောပေါက်တော့တယ်။ ငါးရက်လုပ် တစ်ရက်နားခိုင်းတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်အားဖြည့်ခိုင်းတာပါပဲ။ နို့မို့ဆို ကားတစ်စီး ဆီပြတ်တဲ့အခါဖြစ်သလို လူလဲအနားမပေးရင် ကောင်းကောင်း ဒုက္ခရောက်တာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် မိတ်ဆွေတို့ အထက်ပါ လေ့ကျင့်စဉ်တွေသာမက အခြားသောပညာရပ်တွေ၊ လေ့ကျင့်စဉ်တွေကိုလဲ ငါးရက်လုပ် တစ်ရက်နားပြီးတော့ ကျင့်ပါလို့ပြောပါရစေ။ လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်ချက်တွေ ပြင်းအောင်ကျင့်တော့ တစ်နေ့မှာ ဘယ်ဆယ်ကြိမ်၊ ညာဆယ်ကြိမ်ပဲ လုပ်ရတာဆိုတော့ အားမရဘူးပေါ့ဗျာ၊ အချိန်ကလဲ ကြာတာကိုး။ အဲဒီတော့ ဆရာမသိအောင် အိမ်ရောက်ရင် ထပ်လုပ်တာပေါ့။ ဖြစ်ချင်ဇောနဲ့ အားကိုလဲ အကုန်ထည့်လုပ်တာပေါ့။ နောက်ဆုံးရလဒ်ကတော့ ဒဏ်ဖြစ်တာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် မိတ်ဆွေတို့ အထက်ဖော်ပြပါ လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်နည်းတွေ ကျင့်တော့မယ်ဆို စစချင်း ဆယ်ကြိမ်သာ လုပ်ပါ။ ငါးရက်လုပ် တစ်ရက်နားပြီး ပြန်လုပ်တဲ့အခါ ငါးကြိမ်စီ တိုးသွားပါ။ နောက်ဆုံး ဘယ်၊ ညာနှစ်ဖက်ပေါင်း အကြိမ်ရေ(၁၀၀)စီ လုပ်နိုင်ပြီဆို ထပ်မတိုးပါနဲ့တော့။

- အားလုံးသောမိတ်ဆွေများ ကျွန်တော်တိုက်ခိုက်ရေးပညာတွေထဲမှာ ဆရာနဲ့အသေအချာ လေ့ကျင့်တာ မြန်မာ့လက်ဝှေ့ပညာ ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီပညာကို သင်ပေးသူ၊ နောက်ပြီး တခြားသော တိုက်ခိုက်ရေး ပညာအမျိုးအစားများအား ရှင်းလင်းသင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ဆရာနာမည်က ဦးအောင်ဝင်း ပါ။ ပွင့်ဖြူမြို့ က ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်များ၊ သူ့ရဲ့လက်ရေးနဲ့ မှတ်ထားတဲ့ နည်းစနစ်များအား ကျွန်တော့်အား အကုန်ပေးခဲ့တာပါ။

- ဗန်တိုပညာ ကိုတော့ မင်းဘူးမြို့၊ မြန်မာ့လက်ရုံးတံခွန် သိုင်းသင်တန်းမှာ သူငယ်ချင်းသုံးယောက်နဲ့ အတူ သင်ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အခြေခံခြေကွက်နဲ့ ဓါးမြှောင်သမားကို ခုခံတိုက်ခိုက်နည်း၊ အခြေခံတုတ်သိုင်းတို့အထိပဲ သင်ကြားခဲ့ရပါတယ်...

- ဆရာဦးအောင်ဝင်း က လက်ဝှေ့ပညာ နဲ့ အထက်ဖော်ပြပါ ကျင့်စဉ်တွေကို သင်ကြားပေးခဲ့ပြီး၊ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းရဲ့ အဖိုး က မိုးကြိုးလက်သီး(၁၆)ချက် ဆိုတဲ့ လက်သီးထိုးနည်း၊ ဝက်အူရစ် လက်သီးထိုးနည်း၊ နှစ်ဆင့်ထိုးနည်း တို့ကို သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ငယ်တုန်းက သင်ခဲ့ရတာဆိုတော့ မိုးကြိုးလက်သီး(၁၆)ချက် ကို လေ့ကျင့်ခဲ့ပေမယ့် သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ဆရာကြီးဦးစင်ချိုင် ကိုလဲ နာမည်သာသိပြီး ကျန်တဲ့အကြောင်း မသိခဲ့ရပါဘူး။ နောက်မှ ဟင်္သာတလျှပ်စစ် က ဆရာဦးကြည်ဝင်း ရဲ့ ဆောင်းပါးတွေကြောင့် သဘောပေါက်ခဲ့ရတာပါ။ နောက်များမှ ဗန်တိုလက်သိုင်းလေ့ကျင့်စဉ် နဲ့ ဗန်းမော်ကွန်ဖူးပညာစဉ် က လျှပ်စစ်လက်သီး တို့ကို ထပ်တင်ပေးပါဦးမယ်ဗျာ။

ဆက်ပါဦးမည်...

မြန်မာ့ရိုးရာလက်ပေ့ပညာကျင့်စဉ်များ-၂

By Ko Soe Gyi

ဗန်တိုလက်သိုင်းအမာပိုင်းကျင့်စဉ်

ပထမအဆင့်

- သစ်သားမောင်းဆုံ (သို့) အဝကျယ်သံပုံးထဲတွင် ပထမအဆင့် အနေနှင့် သဲများထည့်၍ လက်ချောင်းများ စုထိုးခြင်း၊ ကားထိုးခြင်း၊ လက်ခေါက်ချွန် (အနုလက်သီး) (လက်သီးဆုပ်၍ လက်ခလယ်ကို အနည်းငယ်ချွန်၍ ရှေ့သို့ထုတ်ထားသည့်လက်သီး) နှင့် ထိုးခြင်း၊ လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အချက်(၅၀)စီ ထိုးနှက်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ လက်စုထိုးခြင်း၊ လက်ဖြန့်ထိုးခြင်း၊ လက်ခေါက်ချွန်ထိုးခြင်း၊ လက်သီးထိုးခြင်း တစ်မျိုးလျှင်(၅၀)၊ လေးမျိုးပေါင်းအချက်(၂၀၀)စီ ဖြစ်သည်။ ဤ ပထမအဆင့် ကို သုံးလတိတိ ရက်ပေါင်း(၉၀) နေ့စဉ်မပျက်မကွက် လေ့ကျင့်ရမည်။

- လေ့ကျင့်ပြီးတိုင်း မိမိ၏ဆီးများ ထည့်ထားသောခွက်ထဲတွင် လက်နှစ်ဖက်ကို နာရီဝက်စိမ်ထားရမည်။ နာရီဝက်စိမ်ပြီးလျှင် အပြင်တွင် နောက်ထပ်နာရီဝက်ထားပြီးမှ လက်ကိုရေဆေးရမည်။ ဆီး (သို့) ကျင်ငယ်ရေနှင့် မစိမ်ချင်လျှင် ဆေးဖက်ဝင်ဆေးမြစ်၊ ဆေးခေါက်၊ ဆေးရွက်များနှင့် ပြုလုပ်ဖော်စပ်ထားသော ဒဏ်ကြေဆေးရည် ကောင်းကောင်းထဲတွင် စိမ်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်

- ဒုတိယအဆင့် တွင် ဆန်များကိုထည့်၍ ပထမအဆင့်မှာကဲ့သို့ပင် လက်ချောင်းစုထိုးခြင်း၊ ကားထိုးခြင်း၊ လက်ခေါက်ချွန်၊ လက်သီးဆုပ်တို့နှင့် ထိုးခြင်းတို့ကို တစ်မျိုးလျှင် အကြိမ်(၅၀)စီ ထိုးနှက်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဆန်များကို မှုန့်သွားသည်အထိ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မပျက်မကွက် ထိုးနှက်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဆန်များမှုန့်သွားလျှင် ဆန်အသစ်ထပ်ထည့်၍ မှုန့်သွားသည်အထိ ထပ်မံလေ့ကျင့်ပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ထည့်သော ဆန်များမှုန့်သွားအောင် ထိုးနှက်လေ့ကျင့်ပြီးပါက ဒုတိယအဆင့် အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။

တတိယအဆင့်

- နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော တတိယအဆင့် တွင် ဆန်ကာချထားသော ဆန်စေ့အရွယ် ခန့် ကျောက်စရစ်ခဲ (ကျောက်စရစ်ခဲများကို ဆန်ကာထဲတွင်ထည့်၍ ဆန်စေ့ချသလို ချလိုက်သောအခါ ဆန်ကာအောက်မှကျလာသော ကျောက်စရစ်ခဲအသေးများကို မိမိထည့်မည့် မောင်းဆုံ (သို့) အဝကျယ်သံပုံးထဲတွင် အပြည့်ထည့်ရမည်။ ဤအဆင့်သည် စစချင်းလေ့ကျင့်ရမည့်အတွက်

ပြင်ဆင်ရသည်ပင် အလွန်ပင်ပန်းသည်) များကိုထည့်၍ ထိုးနှက်လေ့ကျင့်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဤအဆင့်ကိုကျင့်ခါစတွင် မိမိ၏ လက်ချောင်း၊ လက်ခေါက်ချွန်၊ လက်သီးတို့နှင့် ထိုးနှက်သောအခါတွင် နာကျင်မှုကို အလွန်ခံစားရမည်။ ထို့ကြောင့် ဤအဆင့်ကို ကျင့်ခါစမှ တစ်လ (ရက်ပေါင်း ၃၀) ထိ၊ ပထမနှင့် ဒုတိယအဆင့် တို့ကဲ့သို့ အားမာန်ဖြင့်မထိုးဘဲ ခံသာရုံသာ အင်အားကို အလျော့အတင်းပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ရမည်။ တစ်လပြည့်၍ အသားကျသောအခါမှပင် အင်အားကို တိုး၍တိုး၍ လေ့ကျင့်သွားရမည်။ ဤအဆင့်တွင် လက်ချောင်းစု၊ ကားထိုးခြင်း၊ လက်ခေါက်ချွန်ထိုးခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ထိုးခြင်းတို့ကို ပထမနှင့် ဒုတိယအဆင့် ကဲ့သို့ တစ်ပေါင်းတည်းမလုပ်ရပေ။ လက်ချောင်းပြီးမှ လက်ခေါက်ချွန်၊ လက်ခေါက်ချွန်ပြီးမှ လက်သီး တစ်မျိုးစီသွားရမည် ဖြစ်သည်။

- ဤ တတိယအဆင့် တွင် လက်ချောင်းများနှင့် စုထိုးခြင်း၊ ကားထိုးခြင်းတို့ကို ကျောက်စရစ်များထဲသို့ တစ်မျိုးလျှင် အချက်(၅၀)စီ၊ နှစ်မျိုးပေါင်း အချက်(၁၀၀) နှင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါင်း အချက်(၂၀၀) တိတိ လက်ကောက်ဝတ်မြုပ်သည်အထိ ထိုးထည့်နိုင်လျှင် လက်ချောင်းများနှင့်ထိုးနှက်ခြင်းအဆင့် အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။

- လက်ခေါက်ချွန်နှင့် ထိုးနှက်လေ့ကျင့်သောအခါတွင်လည်း လက်တစ်ဖက်လျှင် အချက်(၅၀) နှင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါင်း အချက်(၁၀၀) လက်သီးမြုပ်ဝင်သွားသည်အထိ ထိုးထည့်နိုင်မှ လက်ခေါက်ချွန် (အနုလက်သီး) အဆင့် အောင်မြင်မည်ဖြစ်သည်။

- လက်သီးနှင့်ထိုးနှက် လေ့ကျင့်သောအခါတွင် မိမိ၏ လက်သီးဖြင့် ထိုးလိုက်သည့်အရှိန်ကြောင့် သစ်သားမောင်းဆုံ (သို့) အဝကျယ်သံပုံးထဲတွင် ထည့်ထားသော ကျောက်စရစ်ခဲများ တစ်ဝက်တိတိ အပြင်သို့ စဉ်ထွက်ကုန်သည်အထိ ထိုးနှက်နိုင်မှ အောင်မြင်မည်ဖြစ်သည်။

- ဤကျင့်စဉ်သည် ရှေးမြန်မာတို့၏ အလွန်ပြင်းထန်သော ပန်တိုလက်သိုင်း အမာပိုင်းကျင့်စဉ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဇွဲလုံ့လနှင့် အပင်ပန်းခံနိုင်မှုတို့ ကောင်းမှသာ လေ့ကျင့်အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အများစုမှာ ဒုတိယအဆင့်တွင် လက်လျော့သွားကြတာများသည်။ (ကျွန်တော်လည်း အပါအဝင်ပေါ့ဗျာ)

- အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော တိုက်ခိုက်ခြင်းအတတ်ပညာရပ်ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို သုံးဆင့်လုံးအောင်မြင်ပြီးသောသူတစ်ယောက်သည် တစ်ဖက်ရန်သူက မိမိထက် ခွန်အားဗလသာလွန်ကြီးမားသူဖြစ်ပါစေ၊ တစ်ချက်တည်းထိုးနှက်ရုံနှင့် သေသွားစေနိုင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ အဆင့်ကုန်မဆိုထားဘိ ပထမအဆင့်ကို အောင်မြင်အောင်လေ့ကျင့်ထားသောသူသည်ပင် မိမိထက် ခွန်အားဗလသာလွန်သောသူအား တစ်ချက်ဆိုတစ်ချက် အလွန်အထိနာသွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးခေတ်ပန်တိုပညာရှင်ကြီးများသည် တပည့်တိုင်းကိုသင်မပေးဘဲ သည်းခံစိတ်ရှိပြီး၊

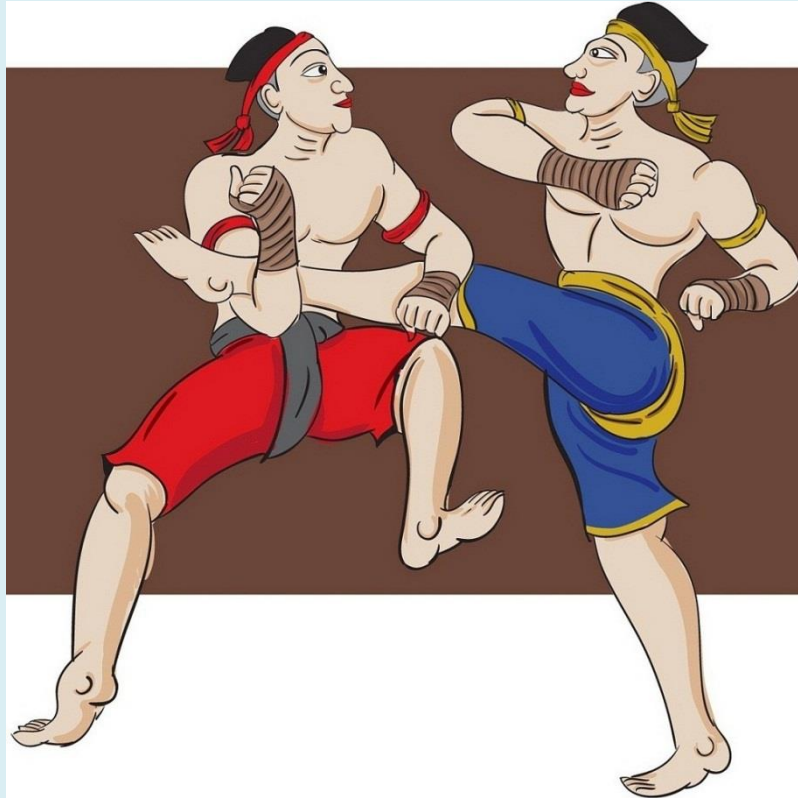
အနစ်နာခံလိုစိတ်ရှိသည့် တပည့်များကိုသာ ရွေးချယ်သင်ကြားပေးသည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်အောင်မြင်သွားပြီဆိုလျှင် တိုက်ခိုက်ရေးပညာဘက်၌သာမက ကုသရေးအပိုင်း ဖြစ်သည့် အနိပ်ပညာ၊ အကြောကိုင်ပညာ တို့အတွက်ပါ အလွန်အသုံးဝင်သည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

အထူးသတိပြုရန်

- ဤကျင့်စဉ်ကိုလေ့ကျင့်ရာတွင် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယကျင့်စဉ်များကို နေ့စဉ် မပျက်မကွက်လေ့ကျင့်ရမည်။ ရက်မပျက်ရ။ ရက်ပျက်လျှင် အစကနေ ပြန်လေ့ကျင့်ရမည်။ လေ့ကျင့်ပြီးတိုင်း မိမိ၏ ဆီး (သို့) ကျင်ငယ်ရည် (သို့) ဒဏ်ကြေဆေးရည်များထဲတွင် နာရီဝက် - မိနစ်(၃၀)တိတိ စိမ်ပေးရမည်။ စိမ်ပြီးလျှင် အပြင်တွင် နာရီဝက်တိတိ ဘာမှမထိမကိုင်ဘဲ ထပ်ထားပြီးမှ ရေဆေးရမည်။ ကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ကြံနေစဉ်အတွင်း အပူ၊ အစပ်ဖြစ်သော အစားအစာများနှင့် ငရုတ်သီးကို လုံးဝမစားရ။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း လုံးဝမသောက်ရ။ မစားရ။ ဤအချက်များကို မလိုက်နာနိုင်လျှင် လုံးဝမကျင့်ပါနှင့်။ မလိုက်နာနိုင်ဘဲ လေ့ကျင့်မိပါက မိမိတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အတွင်းဒဏ် အပြင်းအထန်ဖြစ်၍ မရှုမလှဒုက္ခဖြစ်မည်။

စာကြွင်း - ဤကျင့်စဉ်မှာ ကျွန်တော့်ဆရာသမား ကျွန်တော့်အား ပေးခဲ့သော လက်ရေးမူများထဲမှ နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာသမားကလည်း ဤကျင့်စဉ်ကိုကျင့်မည် ဆိုလျှင် ဖော်ပြထားသည့် လိုက်နာရန်များကို အတိအကျလိုက်နာရန် ထပ်ဆင့် သတိပေးပြောကြားသေးသည်။ ထို့အပြင် အကောင်းဆုံးက မိမိကိုထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် ဆရာသမားဖြင့်လေ့ကျင့်တာ အကောင်းဆုံးဟု ပြောကြားခဲ့သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို အစတွင် ကျွန်တော်ပြန်လည်ဖော်ထုတ် ရေးသားပေးရန်မရှိပါ။ သို့သော်လည်း ကိုယ့်လူမျိုး၏ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်ပညာတစ်ခုကို ပျောက်ကွယ်သွားမည်စိုးသည့်အတွက် (ပါသနာရှင်၊ ပညာရှင်များလေ့ကျင့်ရန် (သို့) လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ပညာကိုသေရွာမယူစတမ်း ကျွန်တော်လေ့လာစုဆောင်းသမျှထဲက မျှဝေလိုက်ပါသည်။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။



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