

ကျန်းမာရေးနှင့် ပူရှူးပညာ

By Yan Lin



(ခုတစ်လော ebook အသစ်တွေ မတင်နိုင်သေးတာနဲ့ ဆောင်းပါးလေးတွေပဲ တင်ပေးဖြစ်နေတယ်ဗျာ။ ဒီကနေ့တော့ ကိုရန်လင်း ရေးခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့် ပူရှူးပညာ ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးလေးကို ပြန်လည်မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ရေးထားတာတော့ ကြာပါပြီ။ ၂၀၁၁ တုန်းက ning website တစ်ခုမှာ ဖတ်ဖူးခဲ့တာပါ။ ကိုရန်လင်းဆိုမှာ [Thaing Wizard](#) မှာ ပြန်တင်ဦးမယ်လို့ ခွင့်တောင်းထားတာတောင် အတော်ကြာပါပြီ။ တင်မယ်၊ တင်မယ်နဲ့ ခုမှပဲ လုပ်ဖြစ်တော့တယ်ဗျာ။ ဒီဆောင်းပါးလေးကို နှစ်သက်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်ဗျာ။)

ကျန်းမာရေးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ပညာ

Posted on October 18, 2013 @ Thaing Wizard

- ဒီပိုစ်လေးကိုရေးရတာလည်း သူငယ်ချင်းများ ပုဂ္ဂိုလ်ပညာနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပျော်ရွှင်စွာ လေ့လာ လိုက်စားပြီး အသက်ရှည်ကာ အနာကင်းစေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ပညာဟာ လူပျင်းတို့ လေ့ကျင့်လို့မရတဲ့ပညာမျိုးပါ။ အင်အားသည် ကွန်ဖူး၏ရေသောက်မြစ် အင်အားမဲ့သော သိုင်းပညာသည် ဟန်ရေးပြပဲရှိပါမည်။ ပုဂ္ဂိုလ်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အင်အားနှင့် လျှင်မြန်ကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကွန်ဖူးဘုရင် လီရှောင်လုံ (Bruce Lee) က ပြောခဲ့ပါသည်။



- ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ခံပညာရပ်အားလုံးကို ပြောတာပါ။ တိုက်ခိုက်ရေးအတတ်ပညာလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တိုက်ခိုက်ရေးအတွက်သက်သက် လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ လုပ်ရှားမှုက ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုစေပါတယ်။

- တရုတ်ကွန်ဖူးကိုမှ ပုဂ္ဂိုလ်ပညာလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး အားလုံးသော ကိုယ်ခံပညာရပ်များကို ပြောတာပါ။ ကိုယ်ခံပညာဆိုတာလည်း ကိုယ်ခံရတာသက်သက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံတပ်ဖြစ်တဲ့ ပညာရပ်ပါ။

- ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အပျော့နဲ့ အမာဆိုပြီးရှိပါတယ်။ အမာဆိုတာကတော့ ပြင်ပအားသုံး တိုက်ခိုက်ရေးပညာများဖြစ်ပြီး အပျော့ဆိုတာကတော့ ရှိ (အတွင်းအား) ကိုပြောတာပါ။ ဥပမာ- မြန်မာ့လက်ပေတို့ ကရာတေးဒိုတို့ဟာ အမာသိုင်းများပါ။ ထိုက်ကျိချွမ်၊ ရှင်းယီ၊ ပါးကွ တို့ကတော့ အပျော့သိုင်းမျိုးများပါ။ အပျော့နဲ့ အမာဟာ အဖို့၊ အမခါတ်ဖြစ်ပြီး တွဲနေမှလည်း သဘာဝကျပါတယ်။ ကွဲနေရင် မပြီးပြည့်စုံပါဘူး။ အမာသိုင်းသက်သက် လေ့ကျင့်ပြီး အပျော့ခါတ်နည်းနည်းမှ မပါရင် ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်လက်နာကျင်ပြီး ဒဏ်ပြန်ထတာမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်တို့မြင်တွေ့နေရတဲ့ မြန်မာ့လက်ပေသမားဟောင်းကြီးများ အိုလာတဲ့အခါ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ နာတယ်လို့ မကြာခဏပြောတာကြားရသလိုပါ။ တစ်ချို့ တရားထိုင်ပြီး အပျော့ခါတ်ရရှိသူတွေတော့ ကျန်းမာကြပါတယ်။ ပထမဦးစွာ ရှိ (အတွင်းအား) လေ့ကျင့်နည်းကို ကျနော်သိသလောက်ပြန်တင်ပြပါမယ်။

အဆင့်(၁) ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်ကျန်းမာခြင်း လေ့ကျင့်စဉ်

- ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို တရုတ်လို **ခမ်းဖုကုန်း**လို့ခေါ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကရှိခဲ့တဲ့ ချို (အသက်စောင့်ခါတ်) ဟာ အသက်အရွယ် ကြီးလာတဲ့အခါ တဖြေးဖြေးချင်း လျော့နည်းလာပြီး ကျင်းလုလို့ခေါ်တဲ့ ချိုခါတ်သွားရာလမ်းကြောင်း ပျောက်ကွယ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်စဉ်က ချိုခါတ်သွားရာ လမ်းကြောင်းပြန်ဖွင့်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ မတ်တပ်ရပ်လျက်ဖြစ်စေ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

- ရှေးဦးစွာ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး အသက်ကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ရှူပါ။ စိတ်ထဲမှ မိမိခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ပိုက်ကွန်ယက်ပုံ အတွင်းအားသွားရာ လမ်းကြောင်းကိုပုံဖော်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းချိန်မှာ ခြေဖဝါးအလယ်ရှိ ယုံချွမ်သွေးပေါက်မှ ငယ်ထိပ်ရှိ ပိုင်ပေးသွေးပေါက်သို့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရွေ့ဝါရောင်အတွင်းအားအဖြစ် စီးဆင်းပေးပါ။ ရှူထုတ်ချိန်မှာတော့ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖဝါးကို ပြန်စီးဆင်းပေးပါ။ တစ်ခေါက်လျှင် ၁၀-ကြိမ်မှ အကြိမ်-၁၀၀ အတွင်း တစ်နေ့-၃-ခေါက် မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါက ၁-လခွဲမှ ၃-လအတွင်း ကျန်းမာရေး သိသိသာသာ ကောင်းမွန်တိုးတက်လာပြီး သာမန်ထက် ပိုမိုလန်းဆန်းလာမှာပါ။

(မှတ်ချက်... ဆေးလိပ်ရှောင်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။)

အဆင့်(၂) ချို (အတွင်းအား) စုစည်းခြင်းကျင့်စဉ်

- ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ တရုတ်လို **ချိုကုန်း**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စင်္ကြာဝဠာနဲ့ ပထဝီရဲ့အားကို စိတ်နဲ့ညှိယူတဲ့လေ့ကျင့်စဉ်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး လေ့ကျင့်မှုအားကောင်းရင် ၁-နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း သိသာလာပါလိမ့်မယ်။ သက်တောင့်သက်သာထိုင်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လေ့ကျင့်စဉ်အချိန်မှာ ပူပင်မှုတွေကို အားလုံးမေ့ပျောက်နေစေရပါမယ်။ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ် စင်္ကြာဝဠာမှ အတွင်းအားနှင့် ကမ္ဘာမြေမှ ပထဝီအတွင်းအားတို့သည် ဝင်လေနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စီးဝင်လာပြီး ချက်အောက်လက်-၂-လုံးခန့်အကွာအဝေးရှိ ထျန်းကျင်သွေးပေါက်မှာ စုစည်းပေးပါ။ ပြန်ပြီးရှူထုတ်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မကောင်းသော အညစ်အကြေးများ လေနှင့်အတူ ပါသွားစေရပါသည်။ စိတ်တန်ခိုးသုံးလေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး လေ့ကျင့်အား ကောင်းလျှင်ကောင်းသလို အကျိုးရှိပါသည်။ လေ့ကျင့်ရင်း ချက်အောက်နေရာမှ ပူလာမှန်းသိပါက မိမိမှာရှိသောချိုခါတ်သည် သေချာပြီဖြစ်ကြောင်း သိလာရပါမည်။

အဆင့်(၃) ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အတွင်းအား ဖြန့်လွှတ်ခြင်း လေ့ကျင့်စဉ်

- ချက်အောက်မှအတွင်းအားရှိလာပါက ဆီးခုံနှင့်မူလနေရာ ဖြေးဖြေးချင်း အသွားအပြန်ပို့လွှတ်ပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်ကြာလို့ အောင်မြင်လာပါက မြီးညှောင့်ရိုးအထက်ရှိ ဝေလွီသွေးပေါက်သို့ ရောက်အောင်ထပ်ပြီး ကျင့်ရပါမည်။ တစ်နေရာကို သေသေချာချာရောက်မှ အဆင့်တက်ရပါမည်။ ရပါက ဆက်လက်ပြီး အခြားသွေးပေါက်များဖြစ်သည့် ကျော၊ လည်ကုတ်၊ နောက်စေ့အောက်၊ ငယ်ထိပ်၊ မျက်ခုံးကြား၊ မေးစေ့၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်အထက်၊ ရင်ဘတ်အလယ်၊ အရှိုက် တို့အထိ ပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။ နောက်ဆုံး မူလနေရာအထိ ရောက်ပါက လေ့ကျင့်မှုပထမအဆင့်အောင်မြင်ပါပြီ။ ဒီအတိုင်း အသွားအပြန်ရအောင် လန့်ချီကျင့်နေရပါမည်။ မည်သည့်အချိန်မဆို အတွင်းအားထုတ်ပြီး ရွေ့လျားနိုင်မှ လေ့ကျင့်ခန်းနောက်တစ်ခုကို ဆက်ရပါမည်။ ပုခုံးရှိ(ကျင်ကျန်)သွေးပေါက်၊ လက်မောင်း(ချိုးချို)၊ လက်ဖျံ(လေ့ကွမ်း) နှင့် လက်ဖဝါးရှိ(လောက်ကုန်း)သွေးပေါက် တို့အထိ ပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။ လက်ဖဝါးအထိပို့နိုင်ပြီဆိုပါက အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောင်မြင်ပါပြီ။ ပဋိနာကံနာမလွဲ၍ တော်ရုံတန်ရုံရောဂါသည်များအား အတွင်းအားပြောင်းအားလွှဲနည်းဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

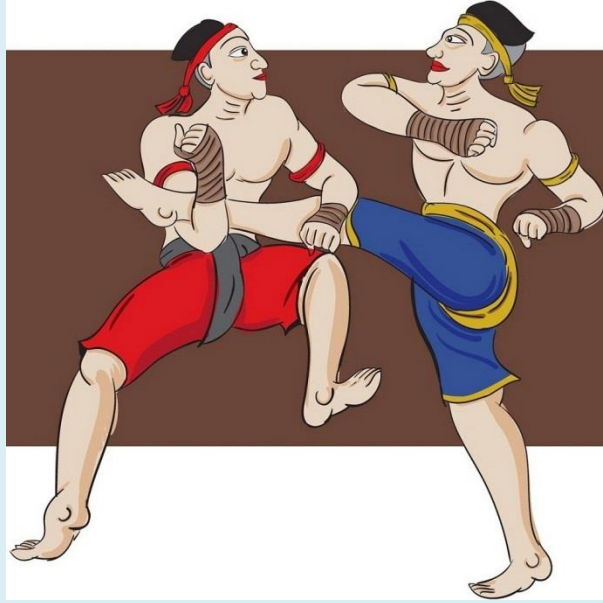
- ကုသပေးနည်းမှာ လက်ဖဝါးမှ အတွင်းအားကို ဝေဒနာရှင်အား ဝမ်းဗိုက်မှ ပို့လွှတ်ရပါသည်။ မိမိစိတ်နှင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပို့လွှတ်ပေးပါ။ သို့ပေမယ့် အသားချင်းမထိပါစေနှင့်။ ထိမိက ဝေဒနာရှင်မှာ သာမန်လူဖြစ်၍ အတွင်းအားကို တစ်နေရာတည်းမှာ ချက်ချင်း အလုံးအရင်းလိုက် လက်ခံရသောအခါ ရောဂါမပျောက်ဘဲ ဆရာဝန်တို့ ၆-နှစ်လောက် ကုလို့မပျောက်တဲ့ အတွင်းဒဏ်ရာ ရတတ်ပါသည်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်ကြားဖူးတာပါ။

- ကျွန်တော်အားတဲ့အခါ တိုက်ခိုက်ရေးသုံးအတွင်းအားလေ့ကျင့်နည်းကိုလည်း မျှဝေဖို့ဆန္ဒရှိပါသည်။ စာရိုက်မကျွမ်းသောကြောင့် ဒီဘလော့ကိုတောင် ၂-ရက် ရေးခဲ့ရပါသည်။ စာအုပ်ကြည့်ခိုးချခြင်း မဟုတ်သည့်အတွက် စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံနှင့် စာစီမကျခြင်းများကိုတော့ နားလည်ပေးပါ။ မှားနေတဲ့နေရာရှိပါကလည်း အားမနာစတမ်းထောက်ပြခဲ့ကြဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ အမေဘက်ကပါတဲ့ မျိုးရိုးလိုက်ဆရာဝန်ကုလို့ မပျောက်တဲ့ရောဂါရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ခံရမခံရ ဆိုတာတော့ မသေချာပါဘူး။

- အဲဒီရောဂါဖြစ်လာခဲ့ရင်တောင် သာမန်လူတစ်ယောက်လောက် ရပ်တည်နိုင်အောင် ဒီပညာကို ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တည်းက အသည်းစွဲခဲ့တာပါ။

- ဒါပေမယ့် ခက်ခက်ခဲခဲ ဆရာရှာခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်လို ဝါသနာပါသူများ ကျွန်တော့်လို ဆရာရှာမခက်ကြဖို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ မိမိပညာ "ကြောင်လက်သည်ဖွတ်" လျှို့ဝှက်တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ပြီး ပညာကို သေရွာယူမသွားချင်လို့ကတစ်ကြောင်း၊ ပြီးတော့ ဆရာတော်ဦးသုမင်္ဂလရဲ့ ဆုံးမစကားလို "ပညာကိုရောင်းစားတဲ့ ပညာသည်" မဖြစ်စေဘဲ မိမိပညာကို ရှင်သန်နေစေတဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ကြိုးစားနေခြင်းကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် စာရိုက်မကျွမ်းသည့်ကြားက လက်ညောင်းခံ အချိန်ကုန်ခံ မျှဝေပေးတဲ့ ကျွန်တော့်စေတနာကို ဝါသနာရှင်များ နားလည်လက်ခံရင် ကျွန်တော်ရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။
ရန်လင်း



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://thaingwizrd.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/thaingwizrd

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