



ကမ္ဘောဇနန်းတွင်းလိုင်းရူးခါချန့်သိုင်းပြောင်းပြန်

Khu Kha Chant Thaing Byaung Byan

ကမ္ဘောဇ နန်းတွင်း ရူးခါချန့် သိုင်းပြောင်းပြန်၏ သမိုင်းစဉ်၊ သိုင်းပြောင်းပြန်နာယကဆရာကြီး ဦးမောင်လေး၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းချုပ်နှင့် ကမ္ဘောဇ နန်းတွင်း ရူးခါချန့် သိုင်းပြောင်းပြန်၏ အခြေခံ ကျင့်စဉ်များ

ကမ္ဘောဇနန်းတွင်းလိုင်းရူးခါချနဲ့သိုင်းပြောင်းပြန်

ကမ္ဘောဇ နန်းတွင်း ရူးခါချနဲ့ သိုင်းပြောင်းပြန်၏ သမိုင်းစဉ်

သိုင်းပြောင်းပြန်နာယကဆရာကြီး ဦးမောင်လေး၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းချုပ်

သိုင်းပြောင်းပြန်သည် ရှမ်းသိုင်းဖြစ်သည်။ ရှမ်းသိုင်းအကွက်တွေမှ တည်ထွင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တည်ထွင်ဖြန့်ဖြူးခဲ့သော ဆရာကြီးသည် ဆရာချယ် (ရှမ်းဆရာကြီး) ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး ဆရာချယ်မှာ တပည့်(၃)ဦး မွေးထုတ်ခဲ့သည်။ (၁)ဆရာကြီး ဦးမောင်လေး၊ (၂)ဆရာကြီး ဦးလုံ၊ (၃)ဆရာကြီး သောမ(ခေါ်)ဦးရွှေလှတို့ ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး ဦးလုံနှင့် ဦးသောမတို့သည် တပည့်မမွေးပါ။ ဆရာကြီး ဦးမောင်လေးမှ သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာကို ၁၆-နှစ်သား တွင် ပညာသင်၍ ၁၉-နှစ်သားတွင် ဆရာဖြစ်ယူခဲ့ ပါသည်။ ၁၂၈၀-ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာပြည်အနှံ့ သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာကို ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပါသည်။ တပ်မတော်သားများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ ရန်ကုန်ပင်မ တက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်(ကြည့်မြင်တိုင် နယ်မြေ)၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်(ဗိုလ်တထောင်နယ်မြေ)၊ ရန်ကုန်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်၊ ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်နှင့် ကျောင်းသား လူငယ်၊ အလုပ်သမားများစွာတို့ကို သင်ကြားပို့ချခဲ့ ပါသည်။

သိုင်းပြောင်းပြန်ဆရာကြီး ဦးမောင်လေးမှ တပည့်များကို စနစ်တကျဖွဲ့စည်း၍ သိုင်းပြောင်းပြန် ပင်မဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ်ခန့်ထား၍ အစဉ်အဆက်ဖွဲ့စည်းခဲ့ ပါသည်။ ဆရာကြီး ဦးအောင်ဌေး (ယခု မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ် သင်တန်းကျောင်းအုပ်ကြီး)၊ အထိ စနစ်တကျဥက္ကဋ္ဌရာထူးများဖြင့် သိုင်းပြောင်းပြန် ပညာကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာကြီး ဦးအောင်သိန်း (သန်လျင်) မှ ဆက်လက်၍ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ သိုင်းပြောင်းပြန်ဆရာကြီး ဦးမောင်လေးကွယ်လွန်ပြီး နောက်ပိုင်း၌လည်း ဆရာကြီး ဦးအောင်သိန်း (သန်လျင်) မှ မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ်တွင် သိုင်းပြောင်းပြန်ပင်မဦးစီးအဖွဲ့ နာယကအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ယူကာ သိုင်းပြောင်းပြန်ပင်မ တာဝန်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

ဆရာကြီးဦးမောင်လေးကို ဖခင် ဦးဘိုးအို၊ မိခင် ဒေါ်စာ(ခေါ်)ဖွားစာတို့မှ ၁၂၅၇၊ ပြာသိုလပြည့် ကျော်(၃)ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် မွေးဖွား သန့်စင်ခဲ့သည်။ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး မွေးဖွားရာ ဇာတိမှာ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ နမ့်(မံ)ခမ်းမြို့နယ်၊ နမ့်(မံ)လိုင်ကျေးရွာ တွင်ဖြစ်ပြီး ကြီးပြင်ရာအရပ်မှာ တံတေးမြို့အပိုင်၊ ဇာတိကုန်းကျေးရွာတွင်ဖြစ်သည်။ မွေးချင်းမောင်နှမ(၆)ယောက်ရှိသည့်အနက် ဆရာကြီး ဦးမောင်လေးမှာ ပဉ္စမမြောက် သားရတနာ ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး၏ မွေးချင်းမောင်နှမများမှာ ဒေါ်လှ၊ ဒေါ်မယ်အို၊ ဦးချစ်ထွေး၊ ဒေါ်အေးလှိုင်နှင့် ဒေါ်ငွေစိန်တို့ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး၏ ငယ်နာမည်မှာ စိုင်းစံဒွေးဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး ဦးမောင်လေးသည် ရှမ်းလူမျိုး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအနွယ်ဝင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။

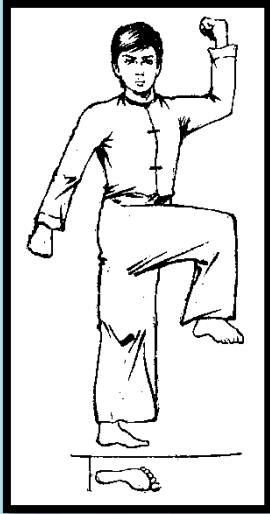
ဆရာကြီးဦးမောင်လေးသည် ဆရာချယ် ထံတွင် ၁၆-နှစ်သားမှ သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာကို စတင်ဆည်းပူးလေ့လာခဲ့ပြီး ၁၉-နှစ်သားတွင် ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။ ၁၂၈၀-ပြည့်နှစ်မှ စတင်၍ သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာရပ်များကို မြန်မာပြည် အနှံ့လှည့်လည်၍ သင်ကြားခဲ့လေသည်။ မြန်မာပြည် အနှံ့ သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာများကို သင်ကြားပို့ချ နေရင်းမှ ဆရာကြီးဦးမောင်လေးသည် ဒေါ်အေးရွှေနှင့် မေတ္တာမျှပြီး အိမ်ထောင်ပြုခဲ့လေသည်။ ကာလအတန်ကြာသော်အခါ ဆရာကြီး၌ သားသမီး ရတနာ(၃)ယောက် ထွန်းကားခဲ့လေသည်။ ဆရာကြီး ၏သားသမီးများမှာ ဒေါ်ညွန့်ရီ၊ ဦးမြသောင်း၊ ဒေါ်ထွေးရီတို့ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး သည် သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာများကို တပည့်၊ သား၊ မြေးများအားလက်ဆင့်ကမ်း သင်ကြားပေးနေရင်းမှပင် (၂၀.၃.၁၉၈၅)ခုနှစ်၊ အသက်(၉၁)နှစ်တွင် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်ခဲ့လေသည်။ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး နောက်ဆုံးခေါင်းချရာနေရာမှာ ယခုမြကျွန်းသာဝင်း (အနောက်ရန်ကင်း) တွင် ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ဆရာကြီးဦးမောင်လေး၏ သားသမီးများမှာလည်း ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ကုန်ကြပြီဖြစ်သည်။

ကမ္ဘောဇ နန်းတွင်း ရှူးခါချန့် သိုင်းပြောင်းပြန် ဆရာကြီးဦးမောင်လေး၏ ဓါတ်ပုံများစုစည်းမှု



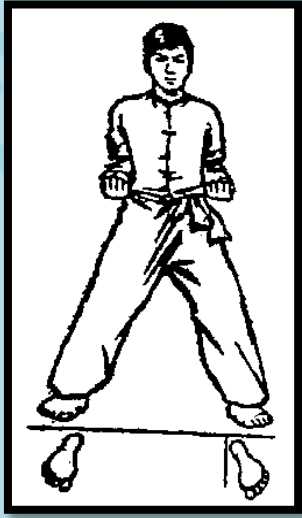
ကမ္ဘောဇ နန်းတွင်း ရူးခါချန် သိုင်းပြောင်းပြန်၏ အခြေခံ ကျင့်စဉ်များ

အခုန်ကျင့်ခြင်း။ ။အခုန်ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ခြေအောက်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ခိုင်ခန့်သန်မာစေသည်။ မြဲမြန်စေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပေါ့ပါးစေသည်။ သွက်လက်စေသည်။ အခုန်ကျင့်သူသည် ပထမဦးစွာ ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်ရသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တိုင်ကိုလည်းကောင်း၊ တန်းကိုလည်းကောင်း၊ ကျင်းတူး၍လည်းကောင်း ခုံရှည်ကိုအသုံးပြု၍ လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ရသည်။



ခြေတစ်ချောင်းထောက်-မ,ရပ်နည်း

(၁) **အလွတ်ခုန်ခြင်း။** ။နှစ်ကွက်အနေအထား အသင့်ရပ်လျက်မှ ညာခြေကို မ,ယူ၍ ညာခြေ-မ အနေအထားကိုယူပါ။ မြောက်ထားသော ညာခြေ အဖျားပိုင်းကို အပေါ်သို့ တတ်နိုင်သလောက် ထပ်၍ တင်မြှောက်ပါ။ ထိုမှ မူလညာခြေ နေရာသို့ ညာခြေကိုပြန်ချပါ။ တစ်ဆက်တည်းပင် ဘယ်ခြေအဖျားပိုင်းကို အပေါ်သို့ တတ်နိုင်သလောက် ပင့်မြှောက်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေ-မ အနေအထား ကိုရယူပါ။ အစပထမ၌ ခြေတစ်ဖက်ခြင်းက တဖြည်းဖြည်းပြောင်း၍ ပြုလုပ်ပြီး အလေ့အကျင့်များ လာသည်နှင့် တစ်ဆက်တည်း ခုန်၍ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ ညာခြေ-မ,မြှောက်၍ ပြန်ကျသည်နှင့် ဘယ်ခြေ ဆွဲမြှောက်၍ မ,သောအနေအထားအတိုင်းကို ပြောင်းယူပါ။ ထိုမှတစ်ဖန် ဘယ်ခြေ-မ အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်အောင် ခုန်ပြောင်း၍ယူပါ။



နှစ်ကွက်အနေအထား

(၂) **တိုင်ခုန်ခြင်း။** ။ဘိလပ်ရည်ပုလင်းအလွတ် တစ်ခုထဲတွင် သဲတစ်ဝက်ခန့်ထည့်၍ ထိုသဲထဲ၌ နှစ်တောင်ခန့်ရှည်သော တုတ်တစ်ချောင်းကို စိုက်ထည့်ထားပါ။ နှစ်ကွက်အသင့်အနေအထားတွင် ရပ်၍ တုတ်စိုက်ထားသော ပုလင်းကို မိမိရှေ့တည့်တည့် သုံးကွက်နေရာတွင်ထားပါ။ ညာခြေကို,မ၍ ညာခြေအနေအထားကို ယူပါ။ ပထမဦးစွာ မ,ထားသော ညာခြေကို စိုက်ထောင်ထားသော တိုင်အဖျားပေါ်မှကျော်ယူ၍ ဘယ်ခြေ-မ အနေအထားကို ယူပါ။ ထိုမှတစ်ဖန် ညာခြေ-မ အနေအထားရအောင် ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။ အစ၌ ခြေတစ်ဖက်ခြင်း ကျော်ယူ၍ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆက်တည်း ခုန်ကျော်ပါ။ တိုင်၏ အမြင့်သည် ကျင့်စတွင် ခါးလယ်မှစ၍ ရင်စို့၊ မျက်နှာ၊ ခေါင်းအထိ တဖြည်းဖြည်းမြင့်ပေးပါ။

(၃) **တန်းခုန်ခြင်း။** ။တိုင်ခုန်ခြင်းကျင့်စဉ်ကို အတော်အတန်လေ့ကျင့်မိသောအခါ တန်းခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရသည်။ တိုင်ခုန်လေ့ကျင့်ခြင်းကဲ့သို့ပင်၊ ပုလင်းထဲသဲထည့်၍ သဲထဲတုတ်စိုက်ထောင်ပါ။ တုတ်စိုက်ထားသော ပုလင်းနှစ်ခုကို သုံးတောင်ခန့် အကွာ၌ချထား၍ လေးတောင်ခန့်ရှည်သော တုတ်တစ်ချောင်း၏ အဖျားတစ်ဖက်စီကို ထိုတိုင်နှစ်ခု ၏ခါးလောက်အမြင့်ဆီမှ ကြိုးဖြင့်စည်းချည်ပါ။ တန်းထားသောတုတ်ကို မိမိ၏ ညာခြေဘက်ဘေး၌

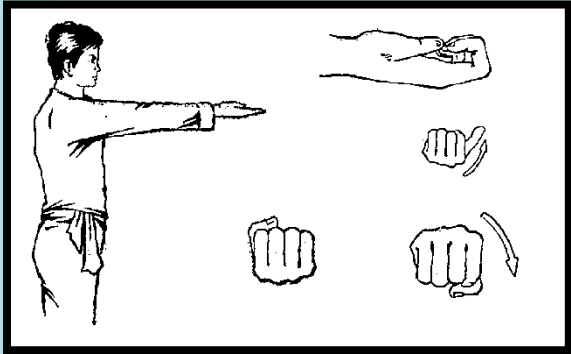
ထား၍ ညာခြေ-မ အနေအထားကိုယူပါ။ ထိုမှတန်း၏ တစ်ဖက်သို့ရောက်အောင် ညာခြေကို ကျော်၍ခုန်ပါ။ တစ်ဆက်တည်းပင်၊ ဘယ်ခြေကို ခုန်၍ကျော်ပါ။ ခြေနှစ်ဘက်စလုံးတန်းက ခုန်ကျော်ပြီးသည်နှင့် တစ်ဘက်သို့ ရောက်ရှိနေရမည့် အနေအထားသည် ဘယ်ခြေ-မ၊ အနေအထားဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဖန် တန်း၏တစ်ဘက်သို့ရောက်အောင် ပြန်၍ ခုန်ကျော်ပါ။ ညာခြေ-မ အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်ရမည်။ တိုင်ခုန်ရာ၌လည်းကောင်း၊ တန်းခုန်ရာ၌ လည်းကောင်း အသုံးပြုသောတုတ်များမှာ လွန်မင်းစွာ တောင့်တင်းခိုင်မာဖို့မလိုပေ။ အင်မတန်ကွေးညွတ် ခြင်းမျိုးမရှိသော၊ တုတ်ကို အသုံးပြု၍ရသည်။

(၄) ကျင်းခုန်ခြင်း။ ။တိုင်ခုန်ခြင်း၊ တန်းခုန်ခြင်းတို့ကို ကျွမ်းကျင်လာသောအခါ ကျင်းခုန်ရသည်။ အလျားနှစ်တောင်၊ အနံနှစ်တောင်၊ အနက်နှစ်တောင် ရှိသောကျင်းကိုမြေကြီး၌ တူးပါ။ ထိုကျင်း၏ အလယ်၌ ညာခြေ-မ အနေအထားဖြင့် ရပ်နေရာမှ မိမိ၏ ညာဘက်ဘေး၊ ကျင်းနှုတ်ခမ်းပေါ်သို့ ဘယ်ခြေ-မ၊ အနေအထားသို့ ရောက်အောင်ခုန်တက်ပါ။ ထိုမှတစ်ဖန် ကျင်းအလယ်သို့ ညာခြေ-မ၊ အနေအထားဖြင့်ရောက်အောင် ပြန်၍ခုန်ဆင်းပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျင်း၏အလယ်တွင် ညာခြေ-မ၊ အနေအထားဖြင့် ရပ်လျက်ရှိရာမှ ကျင်း၏ညာဘက် နှုတ်ခမ်းပေါ်သို့ ဘယ်ခြေ-မ၊ အနေအထားနှင့်ပင် ခုန်တက်ပါ။ ထိုမှတစ်ဖန်ကျင်းအလယ်သို့ ညာခြေ-မ၊ အနေအထားနှင့်ပင် ပြန်၍ခုန်ဆင်းပါ။ ထိုကဲ့သို့ပင် ကျင်း၏ ဘယ်နှုတ်ခမ်းသို့လည်းကောင်း အရှေ့ဘက် နှုတ်ခမ်းသို့လည်းကောင်း၊ အနောက်ဘက်နှုတ်ခမ်းသို့ လည်းကောင်း၊ ခုန်တက်ခြင်း၊ ခုန်ဆင်းခြင်း လေ့ကျင့်ပါ။ ညာခြေ-မ၊ အနေအထားနှင့် လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ ဘယ်ခြေ-မ အနေအထားနှင့် ထပ်၍လေ့ကျင့်ပါ။

(၄) စင်ခုန်ခြင်း။ ။အလျားနှစ်တောင်၊ အနံတစ်တောင်၊ အမြင့်နှစ်တောင်ရှိသော ခိုင်ခန့်သည့် မြေစိုက်ခုံ၊ (သို့မဟုတ်) ထိုင်ခုံတစ်လုံးကို ပြုလုပ်ပါ။ ကျင်းခုန်သကဲ့သို့ပင် မိမိ၏ညာဘက်ဘေး၌ ခုံထား၍ ညာခြေ-မ၊ အနေအထားကို ရယူပါ။ ထိုမှ ခုံပေါ်သို့ ခုန်တက်သောအခါ ဘယ်ခြေ-မ၊ အနေအထားသို့ ရောက်ရမည်။ ခုံပေါ်မှအောက်သို့ပြန်၍ ခုန်ချသော အခါ ညာခြေ-မ၊ အနေအထားသို့ ပြန်၍ရောက်ရမည်။

စင်ခုန်ခြင်းသည် ကျင်းခုန်ခြင်းနှင့် လွန်စွာမကွာ သော်လည်း၊ ကျင်းတူးရန် နေရာအခက်အခဲရှိခြင်း အတွက် အဆင်ပြေစေ၍ ဟန်ချက်အားကို ပို၍ဖြစ်ထွန်းစေသည်။ လေးကွက်ခုန်ခြင်း၊ တစ်ဝက် ခုန်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပေါ့ပါးဖြတ်လတ်မှု၊ ခြေတောက်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ သန်စွမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည် သာမက၊ ရင်ဆိုင်တိုက်နည်းစနစ် အဖြစ်လည်း အသုံးပြု၍ရသည်။ တစ်ဝက်ခုန်ခြင်း၏ အနေအထား၌ ရှိစဉ် ညာခြေဘက်မှ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်လာသည် နှင့် အနေအထားသို့ ပြောင်းယူပါ။ ရန်သူသည် မိမိ၏သတ်ကွင်းအတွင်း ရောက်သောအနေအထားကို ရပေမည်။

လက်သီးဆုပ်ခြင်းနည်းစံနှစ်။ ။လက်နှစ်ဘက်ကို ရှေ့ကိုဆန့်တန်းထုတ်ထားပါ။ လက်ဝါးကိုဖြန့်လျှက် ပက်လက်လှန်ထားပြီး လက်ချောင်းများ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု စေ့ထားပါ။ ပထမဦးစွာ နှစ်ဆစ်ချိုးလက်သီး အနေအထားမျိုးရအောင် လက်ချောင်းများ အဖျားပိုင်း ကို တင်းကြပ်စွာဆွဲ၍ ကွေးယူပါ။ ထိုမှတစ်ဖန် လက်သီးကို ကွေးဆုပ်၍ လက်သီးဆုပ်ခြင်း အနေအထားရရှိသည်။



လက်သီးဆုပ်နည်းစံနှစ်

လက်သီးထိုးခြင်းစံနှစ်

(၁) အလွတ်ထိုးခြင်း။ ။ညာခြေရွှေ့တက်ထား သောညာခြေသို့ထိုင်အနေအထားကို ရယူပါ။ ထိုအနေအထားမှ ဘယ်လက်သီး-ညာလက်သီး၊ ညာလက်သီး-ဘယ်လက်သီး၊ နှစ်လုံးတွဲ၍ ဖြောင့်လက်သီးကိုလေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖန် ဘယ်-ညာ-ဘယ်၊ ညာ-ဘယ်-ညာ သုံးလုံးတွဲ၍ ဖြောင့်လက်သီး ကိုလေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ပင် ဘယ်-ဘယ်-ညာ၊ ညာ-ညာ-

ဘယ်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ဖြောင့်လက်သီးကဲ့သို့ ပင် ပင့်လက်သီးကိုလည်းကောင်း၊ ပိုက်လက်သီးကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်လုံးတွဲ၊ သုံးလုံးတွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ဖြောင့်လက်သီးကို ပင့်လက်သီးနှင့်တွဲ၍လည်းကောင်း၊ ပိုက်လက်သီးနှင့် တွဲ၍လည်းကောင်း၊ ပိုက်လက်သီးနှင့် ပင့်လက်သီးကို တွဲ၍လည်းကောင်း၊ ဖြောင့်လက်သီး၊ ပိုက်လက်သီး၊ ပင့်လက်သီး သုံးမျိုးတွဲ၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။

(၂) သဲထိုးခြင်း။ ။အလျားတစ်တောင်၊ အနံတစ်တွာ၊ အမြင့်တစ်တွာရှိသော သစ်သားခွက်အတွင်း၌ ဖုံ၊ ခဲ မပါသော သဲကို ခွက်ပြည့်လျှံ နီးပါးထည့်ပါ။ ထိုသဲထည့်ထားသော ခွက်ကို အမြင့် တစ်ထောင့်တစ်ထွာခန့်ရှိသော ထိုင်ခုံပေါ်တွင်တင်၍ နှစ်ကွက်ရပ်လျက် အနေအထားဖြင့် ဘယ်-ညာ လက်သီးထိုးကျင့်ရသည်။

(၃) တိုင်ထိုးခြင်း။ ။အရှည်ခြောက်ပေခန့်ရှိ ငါးပတ်လည် ပျဉ်းကတိုးတိုင်၏ ထိပ်တစ်ဘက်မှ တစ်ပေခန့်ထိကို တစ်လက်မခွဲခန့် သုံးထောင့် ပုံတွင်းထုတ်၍ နံဘေး၌ ရာဘာပြားအထူ တစ်လက်မခွဲခန့်ကို ကပ်ထားပါ တိုင်၏ကျန်အစ တစ်ဘက်ကို တစ်ပေခွဲခန့်ထိ မြေကြီးထဲ၌ မြမြစွာ စိုက်ထောင်ပါ။ ဘယ်ခြေရှေ့ထုတ်ထားသော ခြေသံထိုင်အနေအထားမှ ညာဖြောင့်လက်သီးကို တစ်ချက်ခြင်း၊ ထိုးကျင့်ပါ။ ညာခြေသံထိုင်သို့ပြောင်း၍ ဘယ်ဖြောင့်လက်သီးကိုလည်း လေ့ကျင့်ထားပါ။ ကျင့်စဉ် အတန်ငယ်နာသော်လည်း ကျင့်သားရလာ သောအခါ တိုင်ကိုရှေ့နောက်ယိမ်းညွတ်အောင်ထိုး အားတက်လာမည်။ ထိုအခါ ရာဘာပြားကို အောက်ဘက်သို့ အနည်းငယ် ရွှေ့ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့သောတိုင်မျိုးကိုပင် ခါးစောင်း အမြင့်ခန့်ပြုလုပ်၍ ခြေကန်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

လက်ဖျံကြိတ်ခြင်း။ ။သိုင်းပြောင်းပြန်သမားတိုင်း အတွက် အရေးပါသောကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏လက်ကို တုတ်တစ်ချောင်းကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် လက်ဖျံကြိတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရသည်။ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်နေစဉ် ပေါင်နှစ်ဘက်ပေါ်သို့ တုတ်ရှည်တချောင်းကို ကန့်လန့်ဖြတ်တင်ပါ။ လက်သီးကကျစ်လှစ်ပါအောင် ဆုပ်ထားသော လက်ဖျံနှစ်ခုကို တုတ်ပေါ်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်တင်၍

ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လက်ဖျံ၏ အပြင်ပိုင်းကဖိ၍ လှိမ့်ကြိတ်ပေးပါ။ ရေအိုးတင် အနေအထားဖြင့် လက်ဖျံကြိတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါက အထိုင်အားရော၊ လက်ဖျံကြိတ်အားကိုပါ တိုးတက် စေသည်။

စက်သီးဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

(၁) အမြင့်ဆွဲခြင်း။ ။၇-တောင်ခန့် အမြင့်တွင် စက်သီးတစ်လုံးကိုချိတ်ဆွဲပါ။ ၁၀-တောင်ခန့်ပေးသော နေရာတွင် ညာခြေသံထိုင် အနေအထားကိုရယူ၍ ကြိုးတဖက်ကို ကိုင်ထားပါ။ စက်သီးမှ ဖြတ်၍ ထွက်လာသော ကျန်ကြိုးတဖက်စတွင် အလေးကို တပ်ဆင်ထားပါ။ ရေဆွဲသကဲ့သို့ပင် ခြေသံထိုင်အပြည့် ဖြင့် ကြိုးကိုတဖြည်းဖြည်း ဆွဲယူပါ။ အလေးနှင့် စက်သီးထိသော အခါကြိုးကို တဖြေးဖြေးပြန်လျှော့ ချပေးပါ။ ဤသို့အားဖြင့် လက်၏ဆုပ်ကိုင်အားနှင့် ခြေ၏သန်မာခိုင်ခံ့မှုကို လေ့ကျင့်သည်။

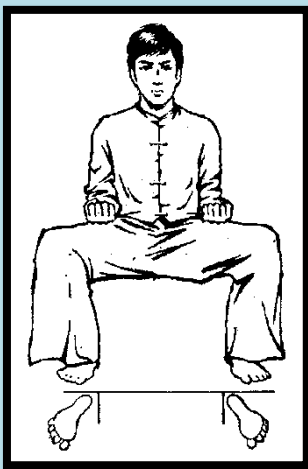
(၂) အနိမ့်ဆွဲခြင်း။ ။မြေပြင်မှ အမြင့် ၁-တောင် ခန့်တွင် စက်သီးတစ်လုံး ၊ အမြင့် ၇-တောင်ခန့်တွင် စက်သီးတစ်လုံးနှင့် ကြိုး၊ အလေးတို့ကို ပုံပြုပါအတိုင်း တပ်ဆင်ပါ။ အမြင့်ဆွဲခြင်းကဲ့သို့ပင် ကြိုးကိုဆွဲသည်။ အနိမ့်ဆွဲခြင်းသည် အမြင့်ဆွဲခြင်းထက် ခြေ၏ သန်မာတောင့်တင်းမှုကို ပို၍ ဖြစ်စေသည်။

(၃) မ၊ ခွဲ လေ့ကျင့်ခြင်း။ ။စက်သီးကို အမြင့်တွင် ၁-လုံး၊ အနိမ့်တွင် ၁-လုံးထား၍ လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၂-ကွက်တွင် အသင့်အနေအထားရပ်လျက် ရှိရာမှ လက်ကဆုတ်ထောင်သောအခါ ညာလက်ဖျံတွင် ချည်ထားသော ကြိုးမှတဆင့် အမြင့်တွင် ချိတ်ဆွဲထား သောအလေးကို ဆွဲတင်သည်။ ညာခြေ-မ အနေအထားကို ရယူလာသောအခါ ညာလက်သည် အောက်သို့ ရိုက်ချခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် အမြင့်စက်သီးမှ အလေးသည် အောက်သို့လျှော့ကျ သည်။ ညာခြေ-မ၊ယူသော အနေအထားကြောင့် ခြေကျင်းဝတ်တွင် ချည်ထားသောကြိုးမှ အဆင့်အနိမ့် တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စက်သီးရှိအလေးကိုဆွဲယူ မ၊တင်သည်။ ထိုအနေအထားမှ ညာလက်ကိုပြန်ခွဲချ သောအခါ အမြင့်တွင်ရှိသော စက်သီးမှအလေးသည် အပေါ်သို့တက်လာ၍ အနိမ့်စက်သီးမှ အလေးသည် အောက်သို့ပြန်၍ ကျဆင်းသည်။ စက်သီး ၂-လုံးဖြင့် ညာလက်၊ ညာခြေနှစ်ဘက်အားကို လေ့ကျင့်သကဲ့သို့

စက်သီး၄-လုံးဖြင့် ညာလက်၊ ညာခြေနှင့် ဘယ်လက်၊ ဘယ်ခြေတို့၏ ဘေးဘက်အားကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သော စက်သီး၊ အလေးတို့နှင့် တွဲ၍ လေ့ကျင့်ရသော ကျင့်စဉ်များ၌ အလေးချိန်ကို တဖြည်းဖြည်းတိုးရသည်။

အခုန်ကျင့်ခြင်း

(၁) **တစ်နေရာတည်းတွင်ခုန်ခြင်း။** ။ ရေအိုးတင်ထိုင်ထားရာမှ နေရာရွေ့လျားမှုမရှိဘဲ အပေါ်သို့ အခုန်ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။



ရေအိုးတင်ရပ်နည်း

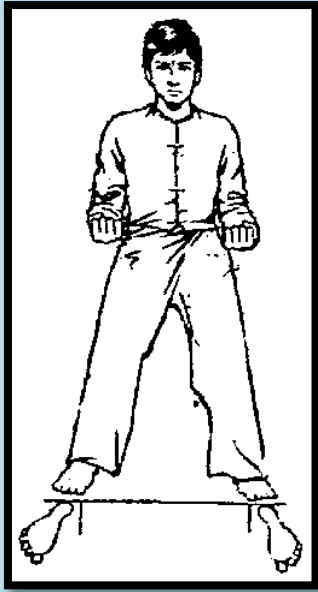
(၂) **ပတ်လည်ခုန်ခြင်း။** ။ ရေအိုးတင်ထိုင်ထားသော အနေအထားနှင့် အရှေ့ဖက်သို့ မျက်နှာမူရာမှ ပထမဦးစွာအပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှခုန်တက်ပါ။ ပြန်အကျတွင်နောက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူလျက် အနေအထားဖြစ်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာကိုလေထဲတွင် လှည့်ပေးပါ။ ထပ်၍ခုန်ပါ။ ပြန်အကျသည် မြောက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူလျက် အနေအထားဖြစ်၍ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ခုန်ရာတွင် မျက်နှာမူရာအရပ်သည် မူလမျက်နှာမူရာ အရှေ့ဖက်ဖြစ်ရမည်။ ပတ်လည်ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်၍ ကျွမ်းကျင်သော အခါ စက်ဝိုင်းကိုလေးစိတ်စိတ်၍ လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် စက်ဝိုင်းနှစ်စိတ်ခုန်ပြီးသော အနေအထားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရသည်။ အရှေ့ဖက်ကို မျက်နှာပြုထားရာမှ လေထဲသို့ခုန်၍ ပြန်ကျသောအခါ အနောက်ဖက်သို့ မျက်နှာပြုလျက် အနေအထားဖြစ်ရ၍ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ခုန်သော အခါ မူလအရှေ့ဖက်ကို ပြန်လည်မျက်နှာမူပြီး

ဖြစ်ရမည်။ စက်ဝိုင်း၏လေးစိတ်ကို တစ်စိတ်စီ-လေးခါ အခုန်ကျင့်ခြင်းနှင့် နှစ်စိတ်စီ-နှစ်ခါအခုန်ကျင့်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သောအခါ ပတ်လည်အပြည့်ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရသည်။ အရှေ့ဖက်ကို မျက်နှာပြု၍ ထိုင်ထားရာမှ ခုန်တက်လိုက်ပြီး လေထဲတွင်ကိုယ်က တစ်ပတ်လှည့်၍ မူလအရှေ့ဖက်ကို မျက်နှာမူပြီးသော အနေအထားကို ပြန်ရယူခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ အခုန်လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ်ယိမ်းယိုင်ခြင်း မူလနေရာမှရွေ့ခြင်းမရှိအောင် လေ့ကျင့်ရသည်။

(၃) **ရေအိုးတင်ခုန်ခြင်း။** ။ ရေအိုးတင်ထိုင်ခြင်း အနေအထားကိုယူပါ။ ထိုအနေအထားမှ မိမိ၏ ညာဘက်ကို တတ်နိုင်သမျှ ပေးပေးမြင့်မြင့် ရောက်အောင်ခုန်ပါ။ ခုန်သောအနေအထားသည် လည်းကောင်း၊ ပြန်ကျသောအနေအထားသည် လည်းကောင်း ရေအိုးတင်အနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ ညာဘက်သို့ခုန်ပြီးနောက်၊ မိမိ၏ အရှေ့ဘက်သို့ ခုန်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်သို့ခုန်ပါ။ ထို့နောက် အနောက်ဘက်သို့ ခုန်ပါ။ မိမိ အစပြုခဲ့သော မူလနေရာသို့ ပြန်လည်ရယူသည်။ ၁-တွင် ဘယ်ခြေ၊ ၂-တွင် ညာခြေမှယူ၍ ရေအိုးတင်ထိုင်ထားရာမှ ၃-တွင် ဘယ်ခြေ၊ ၄-တွင် ညာခြေအနေအထား ရောက်အောင်ခုန်ယူပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် ၅-တွင် ဘယ်ခြေ၊ ၆-တွင် ညာခြေသို့ခုန်ပါ။ ထိုမှတစ်ဆင့် ၇-တွင် ဘယ်ခြေ၊ ၈-တွင် ညာခြေရောက်အောင်ခုန်ပါ။ ထိုမှ ၁-တွင် ဘယ်ခြေ၊ ၂-တွင် ညာခြေရောက်အောင် ခုန်သည်။

လက်

(၁) **အသင့်အနေအထား။** ။ ဖနောင့်နှစ်ခု၏ အကွာအပေးသည် တစ်ထောင့်တစ်ထွာရှိ၍ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကော့ခြင်း၊ ကုန်းခြင်း မရှိသော အနေအထားဖြစ်သည်။ အဖိုးသင်စဉ်ကအတိုင်း လက်ကိုခါးထောက်သော အနေအထားအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ သင်တန်းမောင်းရာ၌ ကျစ်ကျစ် ပါအောင်ဆုပ်ထားသော လက်သီးကိုပက်လက် အနေအထားဖြင့် ပေါင်ရင်းတွင် ကပ်ထားရသည်။



အသင့်ပြင်ရပ်နည်း

(၂) **ဘယ်လက်ထောင်။** ။အသင့်အနေအထားမှ ညာခြေသေ့ထိုင် အနေအထားရယူပါ။ (စစ်မှန်သော ခြေသေ့ထိုင်အနေအထားသည် ခြေဖျား၊ ခူး၊ မျက်စေ့တစ်တန်းတည်း ရှိရမည်။ ဘယ်လက်ဖျံသည် မျက်နှာ၊ ခေါင်းကိုလှုံအောင် တစ်ခါတည်း ခုတ်ယူသည်။ ရှေ့တည့်တည့်မှ ကြည့်လျှင် ဘယ်တံတောင်ဆစ်နှင့် ညာပုခုံးတို့သည် တစ်တန်းတည်း အနေအထား ရှိသည်။ ဘယ်လက်မောင်းသည် မြေပြင်နှင့် အပြိုင်ရှိ၍ အောက်သို့ နိမ့်ကျခြင်း၊ အပေါ်သို့ မြင့်တက်ခြင်းမရှိစေရ။ ညာလက်သီး၏ အတွင်းဘက် နှင့် ခေါင်းကြားအကွာမှာ တစ်ထွာရှိသည်။

(၃) **ပယ်။** ။ဘယ်ခြေသေ့ထိုင် အနေအထားကို ရယူ၍ ဘယ်လက်ဖျံ၏ အပြင်ပိုင်းနှင့် ရိုက်ပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တွန်းဖယ်ခြင်းမဟုတ်။ ထိုးလားသော ရန်သူ၏လက်ကို တုတ်တစ်ချောင်းနှင့် ဖြတ်ရိုက်သကဲ့သို့ ပြင်းထန် လုံလောက်သည့်မာကျောမှုရှိသော ပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပယ်သောလက်၏ထိပ်သည် တံတောင်ဆစ်၊ ခူး၊ ခြေဖျားတို့သည် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းပေါ်၌ရှိသည်။ ဘယ်လက်သီးနှင့် ခေါင်းအကြားသည် တစ်ထွာအကွာ အဝေးရှိ၏။ ဘယ်လက်မောင်းသည် နိမ့်လျော့ခြင်း မြင့်တက်ခြင်းမရှိသော အနေအထားသည် မှန်ကန်သော ပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၄) **လက်ခုတ်ခြင်း။** ။သိုင်းပြောင်းပြန်ပညာကို စတင်သောအခါ နှစ်ကွက်အနေအထားမှ စတင်သည်။ နှစ်ကွက်ပြီးသောအခါ သုံးကွက်၊ ငါးကွက်၊ ခြောက်ကွက်၊ ခုနစ်ကွက်၊ ရှစ်ကွက်၊ ကိုးကွက်၊ ဆယ်ကွက်၊ ဆယ့်တစ်ကွက်၊ ဆယ့်နှစ်ကွက်၊ တစ်ဆယ့်သုံးကွက်၊ တစ်ဆယ့်လေးကွက် စသည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ကြရသည်။ နှစ်ကွက်အနေအထားဖြင့် ပယ်-ခုတ်-မ-ခွဲ ကို ကျွမ်းကျင်၍ သုံးကွက်သို့ ပြောင်း၍ ကစားရာတွင် ဘယ်လက်ပယ်၍ ရှေ့တစ်ကွက်သို့ ညာခြေတက်ပြီး၊ ညာလက်ခုတ်သည်။ ညာခြေသေ့ထိုင် အနေအထားဖြစ်သည်။ ညာလက်မောင်းသည် မောင်းပြည့်ဖြစ်၍ လက်သီးနှင့် ခေါင်းသည် တစ်ထွာကွာသည်။ လွန်အောင်ခုတ်သည်။

(၅) **မ။** ။ညာခြေကို မ,ယူ၍၊ ဘယ်ခြေတစ်ချောင်း တည်းထောက်ထားသော အနေအထားဖြစ်သည်။ ကွေးထားသော ညာပေါင်၏ အနေအထားမှာ မနိမ့်လွန်း မမြင့်လွန်း၊ ရေအိုးတင်အနေအထား ဖြစ်သည်။ ခတ်ခြေ၊ တားခြေအတွက်၊ ခူးကို ရင်ဝနှင့်ထိအောင် တတ်နိုင်သလောက် မ,မြှောက်ခြင်းများရှိသော်လည်း အားလုံးတစ်ပြေးညီ သင်တန်းမောင်းရာ၌ မ,ထားသော ခြေ၏ အနေအထားက ရေအိုးတင်အနေအထားဖြင့်သာ လေ့ကျင့်ရန်သတ်မှတ်သည်။ လက်သီးဆုပ်သကဲ့သို့ ခြေဖျားများကို ကွေးယူထား၍ အတွင်းဘက်သို့ခြေကို အနည်းငယ်ခွင်ထားသည်။ ဘယ်ခြေ၏ခူးခေါင်းနှင့် ညာခြေ၏ဖနှောင့်တို့သည် တစ်ထွာအကွာရှိသည်။ ညာခူးအထက်တစ်ထွာအကွာမှ ဖြတ်ရိုက်ခတ် ဆင်းလာသော ညာလက်သည် တံတောင်ဆစ် ကွေးခြင်းမရှိချေ။ ဘေးမှကြည့်က ဘယ်ခြေနှင့် တစ်ဖြောင့်တည်းရှိသည်။ ခါးကင်းအဖြစ်ရှိသော ဘယ်လက်သည် အပေါ်ကင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းယူ၍ ဘယ်လက်မောင်းသည် မောင်းပြည့်ဖြစ်ပြီး လက်သီး နှင့် ခေါင်းအကြားအကွာသည် တစ်ထွာဖြစ်သည်။ မ,သောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ အောက်ခတ်သော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ အပေါ်ကင်းကို ပယ်သောလက်အဖြစ် (သို့မဟုတ်) ခုတ်လက်အဖြစ်၊ အသုံးပြုသော်လည်း အပေါ်ကင်းဖြစ်သော ဘယ်လက်သီးသည် အပြင်လှည့်ခြင်း၊ အတွင်းလှည့် ခြင်းမရှိဘဲ ကြားတွင် တည့်မတ်စွာရှိသည်။

(၆) ခွဲ။ ။မထားသောညာခြေကို မူလနေရာသို့ ဖြန့်ခွဲချထားသော ဘယ်ခြေသို့ထိုင်အနေအထား ဖြစ်သည်။ ဘယ်အပေါ်ကင်းကို ခါးကင်းအဖြစ်ပြောင်း ယူ၍ ညာလက်ဖျံဖြင့် ခုတ်ခွဲသည်။ ပယ်-ခုတ်-မ-ခွဲသည် သိုင်းပြောင်းပြန်၏ ပင်မအသက်သွေးကြော ဖြစ်သည်။ ပယ်ခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခုတ်ခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မခြင်းတစ်ခု တည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခွဲခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရန်သူကို အပြတ်ချ၍ရသည်။ နာအောင်လုပ်၍ရသည်။ ကျိုးအောင်လုပ်၍ရသည်။ သေအောင်လုပ်၍ရသည်။

ဓား

(၁) ဘယ်ဓားခုတ်ထောင်။ ။ခုတ်ယူလိုက်သောအခါ ဒါးသည် ဦးခေါင်း၊ မျက်နှာ နှင့် ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ပြည့်လုံစွာယူသည်။ ဘယ်လက်ခုတ်ထောင် အနေအထားကဲ့သို့ပင် ဓားနှင့်ကိုယ်သည် ဝေးလွန်း ခြင်း၊ နီးလွန်းခြင်း မရှိရပေ။ နိမ့်လွန်းခြင်း၊ မြင့်လွန်းခြင်းလည်း မရှိစေရ။

(၂) ပင့်ခုတ်။ ။ဓားသွားရာ လမ်းကြောင်းသည် နိမ့်လွန်း၊ မြင့်လွန်း၊ ဝေးလွန်း၊ နီးလွန်းခြင်း မရှိစေရပေ။ လက်သိုင်းလေ့ကျင့်ရာတွင် ပယ်သော အနေအထားမျိုးဖြစ်သည်။ ပင့်ခုတ်ကို ကာကွယ်ရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ တိုက်ခိုက်ရန် အတွက် လည်းကောင်း သုံးသည်။

(၃) စလွယ်ခုတ်။ ။တိုက်ချက်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်း များသည်။ ကာတိုက်တိုက်၍လည်း ရသည်။ စလွယ်ခုတ်သော ဓား၏လမ်းကြောင်း တိကျပီသ ရမည်။

(၄) အောက်ခုတ်။ ။တုတ်တွင် မွှေသောအခါ ခြေအစားတုတ်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဓားတွင်လည်း အောက်ခုတ်၌ ခြေနေရာတွင် ဓားဖြစ်သည်။ အောက်ခုတ်ဓားသည် စလွယ်ခုတ် ထားရာမှ တစ်ဆက်တည်း အောက်သို့ ဆွဲယူခုတ်ချခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓားချက်သည် အရှိန်လွန်၍ ထွက်သွားခြင်း မရှိစေရ။ လှုပ်ရှားမှုကို မထိန်းနိုင်ခြင်းမျိုးလည်း မရှိစေရ။

(၅) ခွဲခုတ်။ ။လက်တွင် မ-ခွဲ၊ တုတ်တွင် မွှေ-ခွဲ။ ဓားတွင် အောက်ခုတ်-ခွဲခုတ် ဖြစ်သည်။

(၆) ပိုင်းခုတ်။ ။ပင့်ခုတ်၊ စလွယ်ခုတ်-အောက်ခုတ်၊ ခွဲခုတ် ကဲ့သို့ပင် ပင့်ခုတ်၊ ပိုင်းခုတ်၊ အောက်ခုတ်၊ ခွဲပိုင်းခုတ်ကို ကစားသည်။ ပိုင်းဓားသည် မြေပြင်နှင့် အပြိုင်သွားသည်။ ပင့်ခုတ်၊ စလွယ်ခုတ်ကဲ့သို့ပင် အရေးပါသော ဓားချက်ဖြစ်သည်။

(၇) ကြက်ခြေထပ် - ကန်ခွဲ။ ။ကြက်ခြေယုက်၍ ထပ်တင်ထားသော ဓားကို ခြေဖြင့်ကန်ခွဲခြင်း ဖြစ်သည်။ ကစားကွက်များကို စတင်ရာတွင် အသုံးပြုခြင်းများသည်။

တုတ်

(၁) စီးတုတ်။ ။အမှတ်စဉ်တုတ်ကို အပိုင်အနိုင် လေ့ကျင့်မှုရလာသောအခါ စီးတုတ်ကို ပို၍ မှန်ကန်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်းအတွက် လက်ပြောင်းစီးရိုက်ကို နှစ်ကွက်အနေအထားဖြင့် သင်ကြားရသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လက်ပြောင်း-စီးရိုက်-မွှေ-ခွဲဖြင့်၊ ၃-ကွက်ကိုလည်းကောင်း၊ လက်ပြောင်း-စီးရိုက်၊ မြေကြိတ်နောက်လှည့်ဖြင့် ၅-ကွက်ကိုလည်းကောင်း လေ့ကျင့်ရသည်။

(၂) လိမ်တုတ်။ ။စီးတုတ်ကို လေ့ကျင့်မှုရသောအခါ လိမ်တုတ်ကို ဆက်၍ သင်ကြားရသည်။ လိမ်တုတ်ကို တုတ်ချက်မှန်စေရန်နှင့် ပုံစံကျစေရန်အတွက် တုတ်ထမ်း အလိမ်ကို သင်ကြားရသည်။ တုတ်ထမ်း အလိမ်နှင့် လိမ်တုတ်ကို လေ့ကျင့်ရယူပြီးမှ ညာလိမ်ရိုးကို သင်ကြားရသည်။ ညာလိမ်ရိုးကို စတင်လေ့ကျင့်သော အနေအထားအား ညာလိမ်ဘယ်စီးအနေအထား ဟုခေါ်သည်။ လိမ်တုတ်လေ့ကျင့်မှုကို စနစ်မှန်စွာရယူပြီးသောအခါ ညာလိမ်ရိုးကို ခုန်ထိုးခုန်ဆုတ်နှင့်တွဲ၍ သင်ကြားရ သည်။ ထိုသို့ညာလိမ်ရိုးကို လေ့ကျင့်မှုရယူရာတွင် ခုန်ထိုးခုန်ဆုတ်နှင့် တွဲ၍ လေ့ကျင့်ခြင်းကို ခြေဆော့သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။ ခုန်ထိုးသော အခါ နောက်ခြေသည် ရှေ့ခြေကိုလာပူပြီးမှ ရှေ့ခြေသည် ရှေ့သို့ရှေ့လျားသည်။ ခုန်ထိုးထား သောအခါ တုတ်ဦးသည် ယိမ်းယိုင်မှုမရှိဘဲ၊ ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းဖြောင့်တန်းစွာရှိ၍ ဘယ်ညာလက် နှစ်ဖက်သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပူးကပ်စွာရှိမှသာ

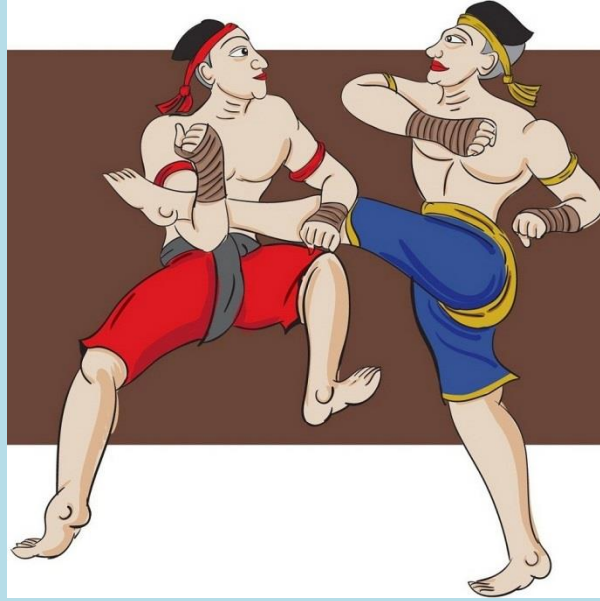
မှန်ကန်သော ထိုးတုတ်ကိုရရှိမည်။ ခြေမြှောက်
ကလော်၍ တက်လိမ်ခြင်းသည် လိုက်တုတ်ဖြစ်သည်။
တစ်ဖက်လူက ကိုယ်ကိုပင်တိုက်ပြီး ပြန်ဆုတ်သွား
ခြင်းကို အပိုင်အနိုင်လိုက်တိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် ခုန်ထိုးခုန်ဆုတ်က တစ်ခု၊ ခြေမြှောက်တာ
ကတစ်ပိုင်း၊ ကလော်တာကတစ်ချက်၊ တက်လိမ်တာ
ကတစ်ခုဖြင့် အဆက်အစပ်ပြတ်စွာ မကစားရပေ။

ခုန်ထိုးခုန်ဆုတ်ခြေမြှောက်ကလော်တက်လိမ်ကို
တစ်ဆက်တည်း ညီညာသေသပ် လျင်မြန်စွာ
ကစားရသည်။ ညာလိမ်ခုန်ထိုး ခုတ်ဆုတ်
ကစားခြင်းကို “ခြေဆော့သည်” ဟုအမည်ပြု၍
ညာလိမ်ခုန်ထိုးခုန်ဆုတ်ပတ်ဆုတ် ကစားခြင်းကိုမူ
“လက်ဆော့သည်” ဟုအဓိပ္ပာယ်ပြု၍ ရသည်။



The End

မှတ်ချက်။ ။ယခု **Thaing Wizard** မှ ပြုလုပ်ခဲ့သောစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ <http://khukhachant.per.mm/> မှ ကူးယူထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ website သည် ယခုအခါတွင် ဖျက်သိမ်းလိုက်ပြီဖြစ်သောကြောင့် ဝါသနာရှင်များ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် ebook ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါသည်။ ဤ ebook တွင် ပါဝင်သည့် ပုံအချို့မှာ ဆရာကြီး ဦးအောင်သိန်း (သန်လျင်) ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သော ကမ္ဘောဇနန်းတွင်းခူးခါချနဲ့ သိုင်းပြောင်းပြန်လက်သိုင်း [ပထမတွဲ] မှ ကူးယူဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါစာအုပ်နှင့် ဆရာကြီး ဦးမောင်လေး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်များကို ရယူလိုပါက ဒီနေရာ (<http://thaingwizard.wordpress.com/2013/07/18/thaing-byaung-byan-books/>) မှ download ရယူနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းစာအုပ်များအပြင် အခြားသော မြန်မာလိုရေးသားထုတ်ဝေထားသော သိုင်းစာအုပ်များကိုလည်း ဒီနေရာ (<http://thaingwizard.wordpress.com/martial-arts-book-in-myanmar/>) မှ download ရယူနိုင်ပါတယ်ဗျာ။ လိုအပ်တာများရှိပါက thaingwizard@gmail.com သို့ email ပေးပို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါကြောင်း...



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