

“ချီ”အားတိုးအောင် ကျင့်နည်းများ (A Method of Increasing Chi)

U Pyi Thein

“ချီ”သည် အရှေ့တိုင်း သိုင်းသမားများ အရင်းအမြစ် ထား၍ လေ့လာသင်ကြားကြသည့် အတတ်ပညာဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် “ချီ”အပေါ် အမြင်ခြင်း မတူကြပေ။ အမြင်ခြင်း မတူကြ၍ လေ့ကျင့်ပုံလည်း မတူကြပေ။ တရုတ်ပညာရှင်များ “ချီ”ကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နို့စို့အရွယ် ကလေးငယ်ကဲ့သို့သော ပျော့ပျောင်းမှုမျိုး ရရန်အတွက် ဖြစ်၏။ “ချီ”သည် ဝမ်းတွင်းရှိ မွေးကတည်းက ပါလာသော မွေးသန္ဓေပါ ဖြစ်၏။ “ချီ”သည် အတွင်းစွမ်းအား ဖြစ်၏။ ၎င်းစွမ်းအား တိုးတက်လာစေအောင် မည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်ကို ဤအခန်းက ရေးသားဖော်ပြထား၏။ အချို့က “ချီ”ဟု ခေါ်၏။ အချို့က “စီ”ဟု ခေါ်၏။ အချို့က “ကီ”ဟု ခေါ်၏။ အရှေ့တိုင်း သိုင်းသမားများ အထူးသဖြင့် ဂျပန်၊ တရုတ်ပြည်နှင့် ကိုရီးယားပြည်မှ သိုင်းသမားများ လျှို့ဝှက်စွာ ကျင့်နည်းအတတ် ဖြစ်၏။ မြန်မာက သိဒ္ဓိတိုးနည်း၊ မှော်သွင်းနည်းဟု ခေါ်၏။ သမထတိုင်နည်းနှင့် ဆင်ဆင်တူ၏။ ဤသိုင်းသမားများ လျှို့ဝှက်ထားသည့် “ချီ” အားတိုးအောင်ကျင့်နည်းကို ဆက်လက်လေ့လာပါ။

“ချီ”အားတိုးအောင် ကျင့်နည်းများ

A Method of Increasing Chi



ရေပမာတည့်၊

လျင်စွာလှုပ်ရှား၊ စွမ်းပကား။

ငြိမ်သက်မှုမှာ၊ မှန်ပမာတည့်

ပညာရှင်များ၊ စွမ်းပကား။

ပဲ့တင်သံပမာ၊ တုံ့ပြန်ရာ၌

ပညာရှင်များ၊ စွမ်းပကား။

ကွယ်ပုဂံရာတွင်၊ မရှိအင်သို့

ကျွမ်းကျင်လိုက်စား၊ သိုင်းသမား။ ။

In motion, be like water

At rest like, a mirror

Respond, like the echo

Be subtle, as though man-existent.

-Taoist verse.

အာရှတိုက်တွင် ထင်ရှားသော ခုခံတိုက်ခိုက်ရေး ကိုယ်ခံပညာများသည် “ချီ”ခေါ် ပင်ကိုယ်အတွင်းအား အပေါ်၌ အရင်းအမြစ်ထား၍ သင်ကြားလေ့ကျင့်ကြ၏။ “တိုင်ချီ”နှင့် “အိုက်ကီတို” အတတ်ပညာများ၌ လည်း “ချီ”အပေါ် အခြေခံ၍ထား၏။ အခြား ကိုယ်ခံပညာရပ်များတို့တွင် “ချီ”အပေါ် အခြေခံထားသည်ကို တွေ့ရှိကြရ၏။

တရုတ်ပြည်ရှိ သိုင်းပညာရပ် များစွာတို့သည် “ချီ”အပေါ် အခြေခံထားကြ၏။ ရှောင်လင်သိုင်း ဂိုဏ်းအမျိုးမျိုး ရှိကြရာ “ချီ”အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ထားသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

ကျွန်တော်သည် ကိုယ်ခံပညာနယ်ပယ်အရပ်ရပ်သို့ လှည့်လည် လေ့လာခဲ့ရာတွင် ကိုယ်ခံပညာတိုင်းလိုလို “ချီ”အပေါ်၌ သူ့အမြင်နှင့်သူ ရှိနေကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အချို့သော ဂိုဏ်းများက “ချီ”အပေါ် ခပ်ပေါ့ပေါ့ သဘောထားကြ၏။ အချို့ဂိုဏ်းများက “ချီ”ကို အလေးအနက်ထားကြ၏။ ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ဂိုဏ်းနှင့်တစ်ဂိုဏ်း “ချီ”တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လေ့ကျင့်ကြပုံခြင်း မတူညီကြပေ။ ဂိုဏ်းအမျိုးမျိုး လေ့လာရင်း ထိုဂိုဏ်းအားလုံး၌ တူညီနေသည့် အချက်အလက်နှင့် ကျင့်ပုံကျင့်နည်း၊ အသုံးချပုံချနည်းများကို စိစစ်ရွေးထုတ်ပြီး အကျယ်တဝင့် အောက်ပါအခန်းတွင် ဆက်လက် ရေးသား သွားပါမည်။

ထိုသို့ဆိုရာ၌ ကျွန်တော်သည် “ချီ”နှင့်ပတ်သတ်သော ကျမ်းတစ်စောင် ပြုလုပ်လိုသည့် ဆန္ဒမရှိပါ။ ရေးသားဖော်ပြရန်လည်း နေရာမရှိ၊ အခြေအနေ လည်း မပေးသေးပါ။ “ချီ”ဟူသည် ဝမ်းတွင်းရှိ မွှေးကတည်းက ပါလာသော မွှေးသန္ဓေပါ အားဖြစ်သည်။ ထိုအားသည် လူကို တောင့်တင်းစေသည့် အားမဟုတ်ဘဲ ပျော့ပျောင်းစေသည့် အားဖြစ်ကြောင်းကို စာဖတ်သူတို့ သိရှိကြလျှင် ကျွန်တော့်အဖို့ လုံလောက်ပါပြီ။

တရုတ်ပြည်မှ ကြီးကြာဖြူ သိုင်းဆရာကြီး ထပ်တလဲလဲ သတိပေးလေ့ရှိသည့် “အားမစိုက်နှင့်၊ အားမစိုက်နှင့်” ဆိုသော စကားကလေးကို ယခုတိုင် ကျွန်တော် သတိရလျက် ရှိပါသည်။ အားလူးလာ ပြန်ခတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ဆရာကြီး၏ လက်မောင်းများတွင် အားအပြည့် ရှိနေပုံရ၏။ ထိုလက်မောင်းသည် ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း မဟုတ်ပါ။ တရုတ်ကိုယ်ခံပညာရှင်များ “ချီ”ကို လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူကို နို့စို့အရွယ် ကလေးကဲ့သို့သော ပျော့ပျောင်းမှုမျိုး ရရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

“ချီ”ကို ချက်အောက်တည့်တည့် ကိုယ်တွင်းရှိ နေရာများကို အားယူစုရုံးပြီး သေချာကျနစွာ စံနစ်တကျ အသုံးပြုပါလျှင် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အာပေါ အစိုင်အခဲ၊ သို့မဟုတ် ဝါယော အစိုင်အခဲကဲ့သို့ အစွမ်းသတ္တိရှိ၏။ ထိုသတ္တိမျိုး၊ ထိုအရည်အသွေးမျိုး ရရှိစေရန် “ချီ”ကို အစိုင်အခဲကဲ့သို့ စုပေါင်းမိလာအောင် ပြုလုပ်ပေးရ၏။ ထိုသို့သော သတ္တိထူးများ ရရှိလာသည့်အခါ၌ ထိုသတ္တိစွမ်းရည်မှ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာသည့် အကျိုးတရားကား လွန်စွာ ကြီးမားလှပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် “ချီ”၏ အံ့မခန်းလိလိ စွမ်းရည်များကို မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခန်း၌ မပတ်သတ်သော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်နေသဖြင့် ၎င်းအကြောင်းများကို မရေးဘဲ ချန်လှပ်ထားလိုပါသည်။

“ချီ”ခေါ် အတွင်းအား၊ သို့မဟုတ်၊ ပင်ကိုယ်အားများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ စုဆောင်းရရှိရန် လေ့ကျင့်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းများသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

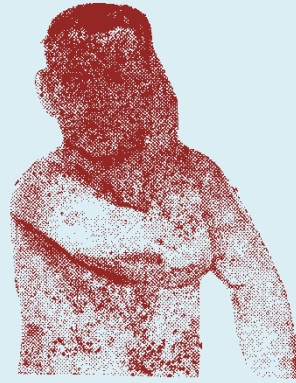
ဖော်ပြမည့် နည်းများကို အင်ဒိုချိုင်းနားတစ်ခုရှိ ကိုယ်ခံပညာရှင်ဆရာကြီးများထံမှ ရရှိခဲ့ပါသည်။

သင့်အား မည်သူမျှ အနှောက်အယှက် မပေးနိုင်သော ဆိတ်ငြိမ်သည့် အခန်းတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထိုအခန်းထဲရှိ မီးများကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ဆိတ်ငြိမ်ပြီး မီးပိတ်ထားသည့် အခန်းထဲ၌ တစ်နေ့လျှင် ၁၅-မိနစ် အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။



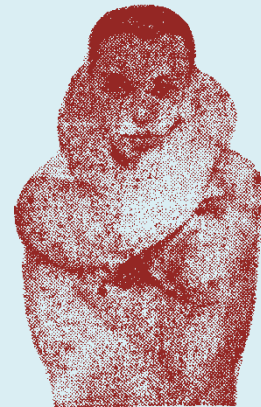
ပုံ (၉-က)

သက်သာသလို ထိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ထားပြီး တစ်မိနစ်လျှင် ဆယ်ကြိမ်ထက် မများအောင် လေကို မှန်မှန်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် ပြုလုပ်ပါ။ လေကို ရှူသည့်အခါ၌ နှာခေါင်းမှရှူပြီး၊ ရှူလေကို ပြန်ထုတ်သည့်အခါမူ ပါးစပ်မှ ပြန်ထုတ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ် ပြုလုပ်ရာ၌ အသံမမြည်စေရပါ။ ရှူသည့်အခါ၌ လျှာကို အာခေါင်၌ ကပ်ထားပါ။ သင့်ဘယ်လက်ဝါးနှင့် ညာဘက်နားရွက် ကို လုံအောင်အုပ်ပါ။ ပုံ(၉-က)ကို ကြည့်ပါ။ လက်ဝါးဖြင့် အုပ်သည့်အခါ၌ ဖိဖိတင်းတင်း မအုပ်ရပါ။ အသက်ကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန် ရှူထုတ် ရှူသွင်းပြီး ကိုယ်ကို ဖြော့လျက်ထားရန်မှအပ အခြား ဘာကိုမျှ မတွေးတောရပါ။



ပုံ(၉-ခ)

ငါးမိနစ် ပြည့်သည့်အခါ လက်ပြောင်း၍ ပုံ(၉-ခ) ကဲ့သို့ ညာလက်ဖြင့် ဘယ်နားရွက်ပေါ်သို့ အုပ်ထားပြီး ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ငါးမိနစ်တိတိ အသက်ကို ရှူထုတ် ရှူသွင်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ(၉-ဂ)

ငါးမိနစ် ပြည့်ပြန်သည့်အခါ၌ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပုံ(၉-ဂ) ကဲ့သို့ နားရွက် နှစ်ခုကို ကြက်ခြေခတ် အုပ်ထားပြီး လေကို ရှူထုတ် ရှူသွင်း ယခင်က လက်တစ်ဖက်ခြင်း အုပ်၍ ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာ၌ ညာဘက်လက်မောင်းသည် ဘယ်လက်မောင်း၏ အထက်သို့ ရောက်နေစေရမည်။ လက်နှစ်ဖက် အုပ်၍ အသက်ရှူထုတ်ခြင်း လေ့ကျင့်နည်းကိုလည်း ငါးမိနစ်တိတိ ပြုလုပ်ပါလေ။

“ချီ”အားတိုးတက်ရန်၊ ပြည့်ဝရန် လေ့ကျင့်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းသည် ဤနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်လွယ်လွန်းလှပါတကားဟု သင့်စိတ်ဝယ် ထင်မြင် ယူဆကောင်း ယူဆမိပေလိမ့်မည်။ ယုံပါ။ သင့်ဘဝ သက်တမ်းတစ်လျှောက်၌ သင့်အလိုဆန္ဒကို ရွေးချယ်ပါလျှင် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခံပညာ အတတ်ပညာ သင်ကြားလေ့လာလိုပါလျှင် အလွယ်ဆုံးနည်းကိုသာ လိုက်ပါ။ မှန်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ဆယ့်ငါးမိနစ်မျှသာ ကြာပြီး လေ့ကျင့်သည့် အခါမှာလည်း ကုလားယောဂီကြီးများ ကိုယ်အနေအထား အမျိုးမျိုးပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ရ သကဲ့သို့ မခက်ခဲပါ။ လွယ်ကူသော်လည်း ရရှိမည့် အကျိုးအာနိသင် မသေးငယ်ပါ။ ထူးထူးခြားခြား သိလိုလျှင် ဆယ့်လေးရက်ဆက်တိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ ဆယ့်လေးရက် ကုန်ဆုံးသည့်အခါ၌ သင်တွေ့ရှိရမည့် ထူးခြားချက်များမှာ- အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

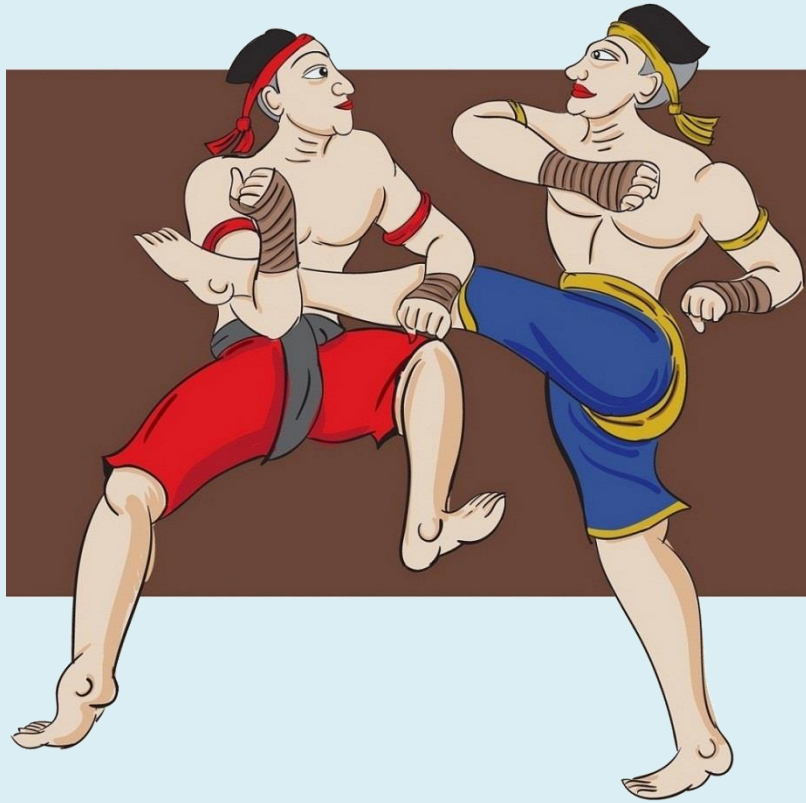
- (၁) သင်၏လျှာ အနည်းငယ်မာပြီး တောင့်တောင့်တင်းတင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။
- (၂) သင့် လက်ဝါးများ နားရွက်ဖြင့် ထိထားသည့် အခါ၌ အေးနေပြီး မထိသည့် အချိန်များ၌ ချွေးများထွက်၍ နေပေလိမ့်မည်။
- (၃) သင်၏ ကိုယ်တစ်ခုလုံး ပေါ့၍ လာလိမ့်မည်။ သင့်စိတ်ထဲက သင်သည် ကောင်းကင်သို့

ပျံတက်နိုင်မည်ဟု အထင်ရောက်လောက်အောင်ပင် သင်၏ကိုယ်သည် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

ဆိုခဲ့သည့် အချက်များကား သတိပြု၍ ကြည့်လျှင် မြင်နိုင်သည့် အချက်များ ဖြစ်၏။ သတိပြု၍ ကြည့်ပါသော်လည်း မမြင်နိုင်သော ထူးခြားချက်များ လည်း ရှိပါသေးသည်။ လက်မောင်းများတွင် ပင်ကိုယ်အား “ချီ” ပြည့်ဖြိုးလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းလာပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လျင်လျင်မြန်မြန် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထူးခြားချက်များ သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်စေ သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန်မှာမူ အချိန်အနည်းငယ် ပို၍ ကြာပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့သော “ချီ” စွမ်းရည်များ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း သတိပေးပါရစေ။ လေ့ကျင့်သည့်အခါ၌ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့ထားပြီး လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ထိုသို့ မလေ့ကျင့်ဘဲ တင်းတင်းမာမာ လေ့ကျင့်ပါက မတိုးတက်ဘဲ ရှိလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်နည်းမှန် လမ်းမှန်ကျနေပြီး အစဉ်တစိုက် လေ့ကျင့်သူဖြစ်ပါက အင်အားနှင့် ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေး တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာ လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခံစွမ်းရည်များ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပိုမိုတိုးတက်လာပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများ တရှိန်ထိုး တိုးတက်၍ လာပေလိမ့်မည်။

(မှတ်ချက်။ ။ ယခုဖော်ပြပါ ဆောင်းပါးမှာ ၁၉၆၉-ခုနှစ်က ဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်း ဘာသာပြန်ဆို ထုတ်ဝေခဲ့သော လျှို့ဝှက်သော ကမ္ဘာ့သတ်ပုတ်နည်းများ စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းစာအုပ်အတိုင်းပင် မပြင်မဆင် မဖြည့်စွက်ဘဲ (သတ်ပုံအချို့ပြင်ဆင်သည်မှလွဲ၍) ဆရာကြီး ဘာသာပြန်ခဲ့သည့်အတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ အဆိုပါစာအုပ်၏ မူရင်းမှာ John F. Gilbey ၏ Secret Fighting Arts Of The World ဖြစ်ပါသည်။ နောင်များမှာမှ အခွင့်အခါသင့်လျှင် အဆိုပါ ဘာသာပြန်စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးကို စာစီရိုက်ပြီး ebook ပြုလုပ်ပေးပါဦးမည်။)



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