

# ဂါမဝါသီပွဲကျောင်း လက်ပေ့၊ သိုင်းအတတ်ပညာ အကျဉ်း

---

*ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေးသားသူ-စိုးကြီး*

မျောက်လေးကွက်ချိုး၊ ကျားကိုးကွက်သွား၊ နဂါးကြေးလှန်၊ ကမ္ဘာပန်းခူး၊ ဘီလူးပန်းဆွဲ၊ ပုလဲတွဲသီ၊ နကျည်ပျားတုတ်၊ ကျားပုတ်လက်ကြမ်း၊ ဝက်ဝံဝမ်းခွဲ၊  
မျောက်လွဲမြေလူး၊ ကျွဲဦးတိုက်ခွေ၊ မောင်းလွဲမွေ့သည်၊ လက်ပေ့လက်ပန်း၊ ဆယ့်နှစ်ခန်းတည်း။

---

ဂါမဝါသီပွဲကျောင်း လက်ပွဲ၊ လက်ပမ်း သိုင်းအတတ်ပညာ အကျဉ်း

- ရှေးမြန်မာတို့သည် ပွဲကျောင်းလက်ပွဲလက်ပမ်းအတတ်ကို အောက်ပါကဗျာ နှင့် မှတ်သားလွယ်အောင် ဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

မျောက်လေးကွက်ချိုး၊ ကျားကိုးကွက်သွား၊  
 နဂါးကြေးလှန်၊ ကမ္ဘာ့ပန်းခူး၊  
 ဘီလူးပန်းဆွဲ၊ ပုလဲတွဲသီ၊  
 နကျည်ပျားတုတ်၊ ကျားပုတ်လက်ကြမ်း၊  
 ပက်ဝံပမ်းခွဲ၊ မျောက်လွဲမြေလူး၊  
 ကျွဲဦးတိုက်ခွေ၊ မောင်းလွဲမွေ့သည်၊  
 လက်ပွဲလက်ပမ်း၊ ဆယ့်နှစ်ခန်းတည်း။

- မျောက်လေးကွက် မှာ ခြေလေးကွက်ကို မျောက်၏ လျင်မြန်ခြင်းဖြင့် ခုန်၍ ရွေ့ရ၏။

- ကျားကိုးကွက်သွား ၌ မြေပြင်ပေါ်၌ မိန်းမထိုင် ထိုင်ချ၍ ကျားသတ္တဝါ၏ ဟန်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရမည်။

- ကျွဲဦးတိုက်ခွေ လေ့ကျင့်ခန်းမှာမူ အလွန်ပင်ပန်း၏။ ခိုင်ခံ့တောင့်တင်းသော တိုင်တစ်တိုင်၌ ကိုယ့်ရဲ့ဦးခေါင်းနှင့်တိုင်း၍ အုန်းဆံဖတ်များကို ချည်နှောင်၍ ခေါင်းဖြင့်ဆောင့်ပြီး လေ့ကျင့်ရ၏။ ကျွဲဦးတိုက်ခွေလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်အောင်မြင်သောအခါ ခေါင်းတိုက်ချက်သည် ရန်သူ၏ရင်ပကို အမြောက်ဆန်မှန်သလို ခံစားသွားရအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်မည်။ ဤကျင့်စဉ်

ပြီးဆုံးအောင်မြင်သောအခါ ရှေ့သို့၊ နောက်သို့၊ ဘယ်သို့၊ ညာသို့ ခေါင်းဆတ်ခြင်းလေးမျိုးကို လေ့ကျင့်ရပြန်၏။ ထိုခေါင်းဆတ်သော လေ့ကျင့်ခန်း၌ အိုးများကိုကြိုးဖြင့်ဆိုင်း၍ ခေါင်းဖြင့်ဆတ်ရ၏။ အိုးများ ကွဲအောင်လေ့ကျင့်ရမည်။ ထို့နောက် အုန်းသီးအခွံကျွတ်များကို ကွဲအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။

- ဤအဆင့်အောင်မြင်မှ သတ်ကိုးသတ်၊ မောင်းကိုးမောင်း ကို လေ့ကျင့်ရသည်။ သတ်ကိုးသတ် ဆိုသည်မှာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ တိုက်ခိုက်ရာတွင် အဓိကအားကိုး၍ အသုံးပြုရသော အမာပိုင်းကိုးနေရာဖြစ်၏။ မောင်းကိုးမောင်း ဆိုသည်မှာ တိုက်ခိုက်ရာ၌ ရှောင်ခြင်း၊ တိမ်းခြင်း၊ ကွယ်ခြင်း၊ ကာခြင်း၊ ပယ်ခြင်း၊ ခုတ်ခြင်း၊ ညှပ်ခြင်း၊ ခံခြင်း၊ ညွတ်ခြင်း၊ ယှိုခြင်း၊ ယိမ်းခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ လွှဲခြင်းပြုလုပ်ရာ၌ အသုံးပြုသောအပိုင်းကို မောင်းဟုခေါ်သည်။

- ထို့ကြောင့် သတ်ကိုးသတ်ဖြစ်သည့် ခေါင်း၊ ဘယ်လက်သီး၊ ညာလက်သီး၊ ဘယ်တံတောင်၊ ညာတံတောင်၊ ဘယ်ခူး၊ ညာခူး၊ ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေတို့သည် သတ်ကိုးသတ် အမာပိုင်းကိုးခုဖြစ်ရာကား ထိုနေရာများမာကျောစေရန် လေ့ကျင့်ရ၏။ ထို့အတူ မောင်းကိုးမောင်းဟူသော ဘယ်လက်ဖျံ၊ ညာလက်ဖျံ၊ ဘယ်လက်မောင်း၊ ညာလက်မောင်း၊ ဘယ်ပေါင်၊ ညာပေါင်၊ ဘယ်ခြေသလုံး၊ ညာခြေသလုံးနှင့် ကျောကုန်းစသည့် မောင်းကိုးမောင်းကိုလည်း သွက်လက်လှုပ်ရှားနိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ရပြန်သည်။

- ရှေးမြန်မာတို့သည်ခြေကိုရွှေ့၍ သိုင်းကွက်နင်းရသော ခြေကွက်များကို မြန်မာ့စစ်တုရင်ပညာ နှင့် သုံးပုံဖဲပညာ တို့တွင် မြှုပ်နှံထားခဲ့သည်။ ခြေကွက်များမှာ နယ်ကွက်၊ လေးကွက်ခေါ် စစ်ကဲကွက်၊ ငါးကွက်ခေါ် ဆင်ကွက်၊ ခုနစ်ကွက်ခေါ် မြင်းကွက်၊ ရှစ်ကွက်ခေါ် ရထားကွက်၊ ဆယ့်နှစ်ကွက်ခေါ် မင်းကြီးကွက်တို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းအကွက်များကို စစ်တုရင်ပညာနှင့် သုံးပုံဖဲတို့တွင် လေ့လာနိုင်သည်။ (ဥပမာ-သုံးပုံဖဲရှိ ကုတင်၊ ဆင့်စာ၊ မဲအိုး၊ ပေါ၊ ရင်း၊ ထင် အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။ ပုံများကို အခက်အခဲကြောင့်မဖော်ပြနိုင်သည်ကို တောင်းပန်အပ်ပါသည်။)

- စစ်တုရင်ကွက်၊ သုံးပုံဖဲကွက်များကို မြေပေါ်၌ ချဆွဲကာ သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင် ခြေချ၍ အမှားအယွင်းမရှိပဲ မြန်ဆန်သွက်လက်စွာ ခြေရုပ်ခြေသိမ်းများစွာဖြင့် လှုပ်ရှားကစားနိုင်အောင် ကျင့်ရသည်။

- ထို့ပြင် ပွဲကျောင်းလက်ပေပညာနှင့် ဗန်တိုလက်သိုင်းပညာ တို့တွင် အားဖြိုခြင်းကိုးမျိုး၊ အားလွှဲခြင်းသုံးမျိုး ဟူ၍ရှိသည်။ ရန်သူ၏ အရိုက်နှင့်ချက်ကို ကန်ထိုး၍ အားဖြိုခြင်း၊ ကျောရိုး၊ ခါးဆစ်ကို ကန်ကျောက်၍ အားဖြိုခြင်း၊ လည်မျိုနှင့် ကပ်ပယ်အိတ်ကို တစ်ချိန်တည်း တိုက်ခိုက်၍ အားဖြိုခြင်း၊ နှစ်ဖက်သော ပေါင်တန်ကို ထိုးနှက်၍ အားဖြိုခြင်း၊ ချိုင်းကြားနှစ်ဖက်ကိုထိုး၍ အားဖြိုခြင်း၊ ဒူးဆစ်၊ တံတောင်ဆစ်ကို ထိုးရိုက်ကန်ကြောက်၍ အားဖြိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အတွင်းအပြင် ပေပိုက်၍ ရန်သူ၏အားကိုလွှဲခြင်း၊ ပင့်ထုတ်ဖိပုတ်၍အားလွှဲခြင်း၊ တွန်းပုတ်၍

အတွင်းအပြင်ကို တိုက်ဖျက်၍ အားလွှဲခြင်းစသော အားလွှဲခြင်း သုံးမျိုးဖြစ်သည်။

- ရှေးမြန်မာ့ပွဲကျောင်းသားများသည် စိတ်ဓါတ်တည်ငြိမ်၍ မိမိတို့၏ သိုင်းပညာရပ်များ ထက်မြက်အောင် သမာဓိကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ရသည်။

- နဖူးအား“လ”အက္ခရာ၊ ညာပခုံး“ယ”၊ ဘယ်ပခုံး“ဝ”၊ ညာလက်“ဟ”၊ ဘယ်လက်“သ”၊ ညာဒူး“ည”၊ ဘယ်ဒူး“င”၊ ဘယ်ခြေဖျား“အ”၊ ညာခြေဖျား“င”၊ ရင်ဝအား“သုည(ဝ)”ဟုမှတ်ရ၏။

- မိမိ၏စိတ်ကို သုညနေရာသို့ ပို့ထားပါ။ ဘာကိုမှ အာရုံမပြုပါနှင့်။ သုညသက်သက်၊ ဗလာသက်သက်ထားပါ။ “လ”လို့အော်ရင် စိတ်ကို နဖူးကိုရွှေ့လိုက်ပါ။ “ဝ”လို့အော်ရင် စိတ်ကို ဘယ်ပခုံးကိုရွှေ့ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို ရှေ့မှအော်ခိုင်းပြီး ကျင့်ပါ။ အော်သောသူက ဖြည်းဖြည်းအော်၍ အက္ခရာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား အချိန်ညီမျှအောင် ခေါ်ပေးရမည်။

- ပွဲကျောင်းသားများသည် တိုက်ခိုက်ရာ၌ “စ”ဟူသော အက္ခရာကို အသံလုံပြီး အသံကို တိခနဲပြတ်ခနဲဖြစ်အောင် အော်ပြီးမှ တိုက်ခိုက်ကြသည်။ ရန်သူနှင့် ရင်တိုက်ခိုက်သည့်အခါ မိမိအသံသည် လက်နက်တစ်ခုကဲ့သို့ အားကိုးရသည်။ “စ”ဟူသောအသံကို ရင်ခေါင်းမှအသံနှင့် လည်ဖျားမှအသံ ပေါင်း၍ထုတ်ရ၏။ ပြီးလျှင် လည်ကိုအစ်စေ၍ အသံကိုဖြတ်ပစ်ရ၏။ အသံကိုစာဖြင့် ရေးပြ၍

မဖြစ်နိုင်ပါ။ မည်မျှအင်အားရှိ၍ အစွမ်းထက်သောအသံဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ကြည့်ပါဟုသာ ပြောလိုပါသည်။

(စကားချပ် - တိုက်ခိုက်ရေးပညာလေ့ကျင့်သူများ သည် အဟန့်ကောင်းရန်လည်း လိုအပ်သည်။ မိမိ၏ မျက်လုံးအကြည့်၊ အသံ၊ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုတို့သည် တစ်ဖက်ရန်သူအား ရှိန်သွား၊ တန်သွားအောင် လေ့ကျင့်ထားရပေမည်။)

- မြန်မာတို့၏ သိုင်းပညာရပ်များတွင် တိရစ္ဆာန်တို့၏ဟန်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရသောပညာများလည်းရှိသည်။ တချို့ကို မြန်မာ့အကပညာရပ်များ တွင် မြှုပ်နှံထားသည်။

- တစ်ဖက်ရန်သူ၏ ထိုးနှက်ချက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကာ၍ဖျက်ပစ်နိုင်သော လက်ဆစ်လှည့်အက၊ ကိန္နရာကျောက်ကြည့်ဟန်အက၊ လိမ်ထားသော လက်များကို အလိုက်သင့်ဖြေထုတ်နိုင်သော ဆီမီးခွက်အက၊ တစ်ဖက်ရန်သူအားခေါင်းတွင်စိုက်ထားသော ဆံထုံးဖြင့် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်းဖြင့် တိုက်ခိုက်သော ပန်းစိုက်အကနှစ်မျိုး၊ တစ်ဖက်ရန်သူ၏ တိုက်ကွက်ကို ပုတ်နိုင်ပယ်နိုင်သော မှန်တော်ရှုအက၊ တစ်ဖက်ရန်သူ၏ လည်မျိုနှင့်မျက်လုံးကို ထိုးဖောက်နိုင်သော ကျောက်ကောက်အက၊ တစ်ဖက်ရန်သူ၏ ခြေထောက်အား ကန်ချိုးသည့်

တစ်ပင်တိုင်ကကွက်၊ တစ်ဖက်ရန်သူအားတိုက်ခိုက်ရင်း သွက်လက် စွာရှောင်တိမ်းနိုင်သည့် မင်းသားလက်အက၊ ရန်သူကိုကျောပေး၍ တံတောင်နှင့်တွက်သည့် အတောင်ပံခတ်၍ ကသောငှက်အက အစရှိသည်ဖြင့်ပါဝင်၏။

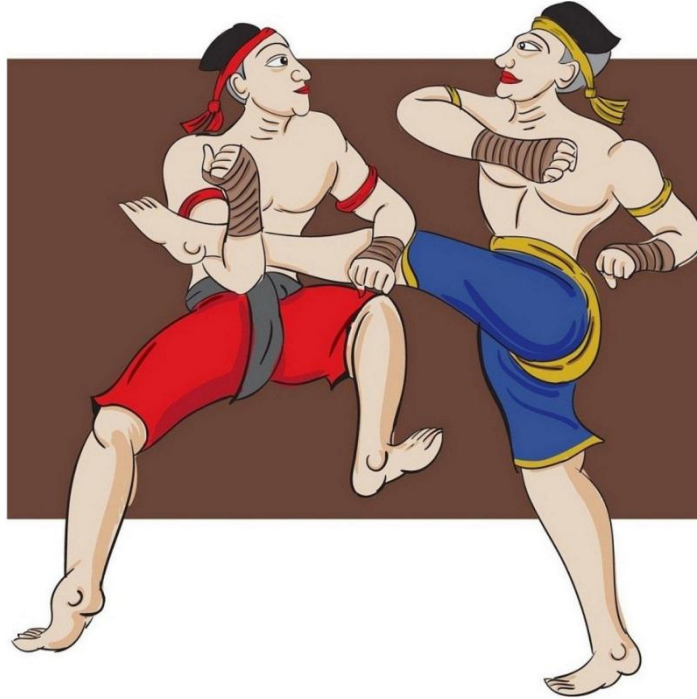
- ဂဠုန်၊ ကြောင်၊ ဗျိုင်း၊ စွန်၊ မျောက်၊ မြွေစသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ဟန်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သောပညာများမှာလည်း တိုင်းတစ်ပါးပညာများမဟုတ် ရှေးမြန်မာ့ပညာစစ်များဖြစ်ကြသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ယခုကျွန်တော်တင်ပြထားတဲ့ ပွဲကျောင်းပညာအကျဉ်းဟာ ဆရာမင်းသိင်္ခရေးသားခဲ့တဲ့ “ပြောထုံးဖြစ်အောင်ငနက်ခေါင်” စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ထားခြင်းပါ။ သုံးပုံဖဲ၊ စစ်တုရင်ကွက်၊ အကဟန်များအား ပုံနှင့်တကွ လေ့လာလိုသူများ “ပြောထုံးဖြစ်အောင်ငနက်ခေါင်” စာအုပ်ကိုသာ ရှာဖွေဖတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်ဗျာ။)

- ဗဟုသုတရစေရန်နှင့် လေ့ကျင့်လိုသူများ အဆင်ပြေစေရန်အတွက် မှတ်သားထားသည်များမှ ပွဲကျောင်းပညာအကျဉ်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။  
စိုးကြီး





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](http://www.facebook.com/ThaingWizard)

You can discuss about Martial Arts at [www.facebook.com/groups/thaingwizard](http://www.facebook.com/groups/thaingwizard)

If you want to tell about something you can contact via [thaingwizard@gmail.com](mailto:thaingwizard@gmail.com)