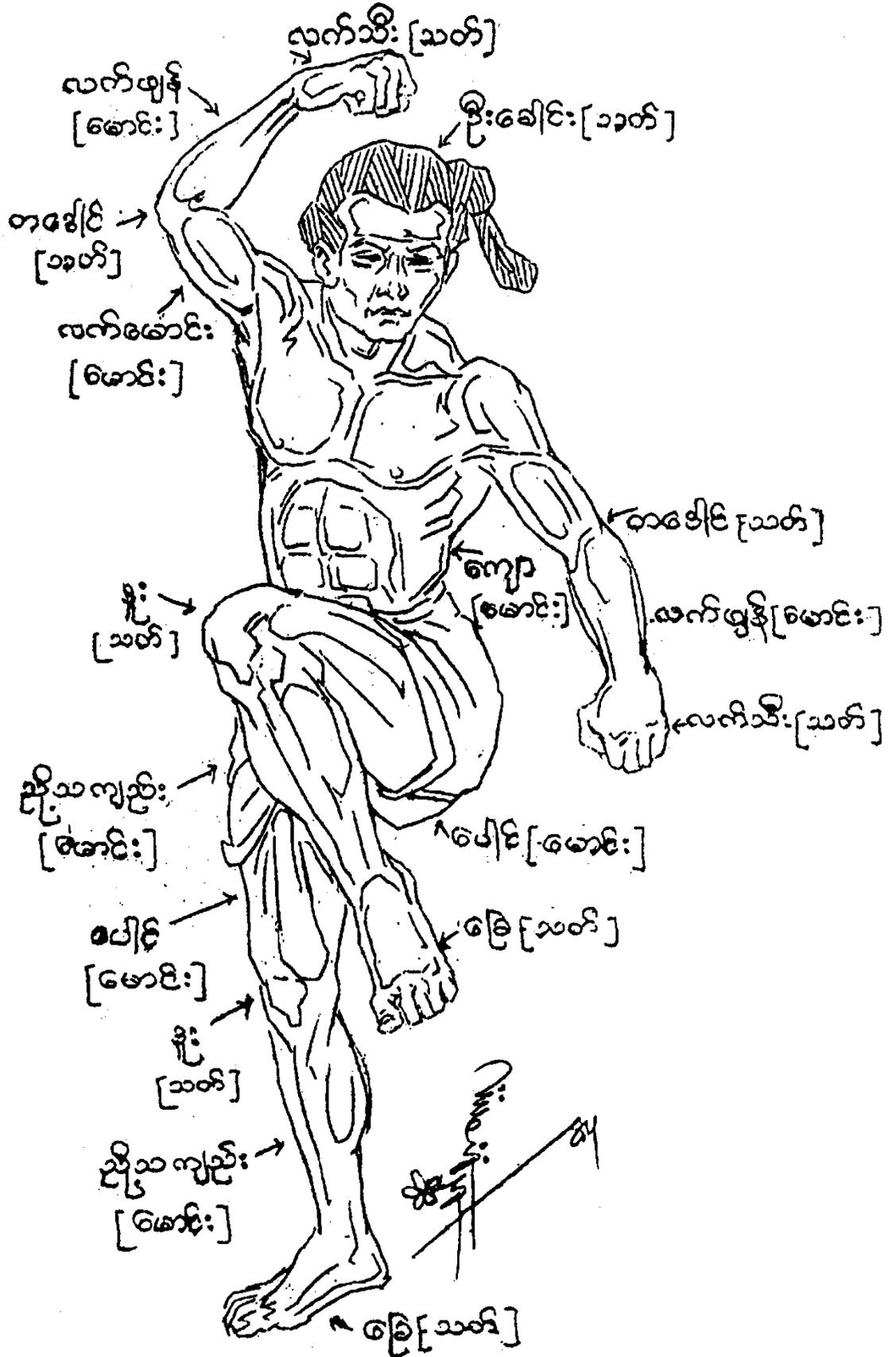


မြန်မာ နိုင်ငံသိုင်း အဖွဲ့ချုပ်

မြန်မာ့ကိုယ်ခံပညာ နိသျှည်း များ



မြန်မာ နိုင်ငံသို့ အဖွဲ့ချုပ်

မြန်မာနိုင်ငံသို့ အဖွဲ့ချုပ်
ကူးယူပို့ဆောင်ခြင်း

မြန်မာ့ကိုယ်ခံပညာ နိဒါန်း မှာ :

နည်း စံနစ် ကျမ်းကျင်မှု
အခြေခံ လေ့ကျင့်ရေး
အပိုင်း (၁)

လေ့ကျင့်မှုလိုက်နာချက်

၁။ မြန်မာ့အသိုင်းအား ကစား နည်း ပညာရပ်များ စံနစ်တကျတိုးတက် ပြန့်ပွား မျှအတွက် သင်ကြား လေ့ကျင့်သွား နိုင်ရေး နှင့် ရရှိပြီး သော အဆင့် အတန်းများ လေ့ကျင့်နည်း ပျောက်ပျက်မသွား စေရန် လေ့ကျင့်မှုများ နှင့် လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း များကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ရေး နည်းပညာ မှာ လူတို့၏ ကာယ၊ ဥပဏ၊ စိတ္တ စွမ်းအင်သတ္တိများ ဖြစ်ထွန်း ရရှိလာရေး အတွက် မရှိမဖြစ်ဖြစ်သည့် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

၂။ လေ့ကျင့်မှုရေးရာ လိုအပ်ချက်များတွင် စိတ်ပါဝင်စား မှုရှိရမည် တွေးခေါ်ကြံဆမှုနှင့် အမြော်အမြင်ရှိရမည်။ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်တိုက်ပြင်ဆင် မှု ရှိရမည်။ စံနစ်တကျလိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။ ရရှိသည့် ပညာ ရပ်များကို အလေးအနက်ထိန်းသိမ်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်သွား နိုင်ရမည်။

၃။ မြန်မာ့အသိုင်း ပညာစဉ်၊ သမဝင်္ဂကို ထိခိုက် ညစ်နွမ်း စေမည့် အား နည်းချက်များ၊ ချိယွင်းချက်များ ဖြစ်ပေါ်မလာစေရန် စောင့်ဆိုခြင်း စောင့်ဆိုထိန်းခြင်းကို အထူးဂရုပြု ကျင့်ကြံရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ကြား မှန်ယူချက်

မြန်မာ့အသိုင်း ရာသိုင်း ပညာသစ် ဂုဏ်အင်္ဂါ (ငါး) ပါး နှင့် ပြည့်ဝသော ပညာရပ်တခုဖြစ်သည်။

အမျိုးသား ရေး စိတ်ဓါတ်ကို ပြည့်ဝခိုင်မာ ရင့်ကျက် စေသော ပညာ ရပ်တခုဖြစ်သည်။

ဆိုဖြစ်အလှူအဝါဒစေတနာတို့ကို လိုက်နာမှတ်တမ်း များ ပြည့်ဝစေသော ပညာရပ်တခုအဖြစ် လူ့ဘဝအတွင်း မှာ ခိုင်မာစွာ ကိန်းအောင်း နေသည့် မွေးရာပါ သန္ဓေတခုလည်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သိုင်း ပညာကို စတင် လေ့ကျင့်မှု ပြုစေရမည်ဆိုသည့် နှင့် -

(၁) ဂုဏ်အင်္ဂါ (၅) ပါး ကို ဂါရဝပြုရမည်။

“ ဂုဏ်နာသုံး ၊ အမြတ်ဆုံး ဟု
ဦးလုံး ဝေဆာ ၊ ဆင်ပြီး တာမှ
မတတ်ပီတ ၊ စရိယကို
ဦးချရိုဏ္ဍိတ် ၊ မာန်နှိပ်ကွပ်လက်
တုလွတ်ပညာ ၊ သင်ဘွယ်ရတု
လျင်စွာတတ်မှု ၊ အကြောင်း ပြု၍ “ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။

(၂) မိမိကိုယ်ကို ဝေခင်း ရှောင်ကယ်ပိုး ထား ရာ “ အမိမြေ ” (ဝါ)
သင်တန်း ကွင်း ကိုအလေး ပြု (ဂါရဝ) ပြုပါ။

(၃) မိမိသည် ပညာစဉ် သမစဉ်ကို ရိုသေလေးစား လိုက်နာရမည့်
တာဝန် ရိုး ရာပညာကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း
ဝေခင်း ရှောင်ကယ်ရမည့်တာဝန် ၊ နိုင်ငံ့ထက်ရံခြံရေး နှင့် ကာ
ကွယ်ရေး ကို ဝေခင်း ရှောင်ကယ်ရမည့်တာဝန် ၊ ဤတာဝန် (၃)
ရပ်ကို ဝေခင်းသိခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်သည့် ဆိုင်း သစ္စာအဓိပ္ပာန်
(၅) ချက်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း ပြုပါ။

(၄) မိမိဆိုင်း ပညာကို ယုံကြည်ကိုးစား အားထား မှာနှင့် သင်ကြား
ခြင်း ပြုသည့် အချိန်မှစ၍ မိမိကိုယ်ကို ဘာသာ၊ သာသနာ ၊
နိုင်ငံ့စေတီကို ဝေခင်း ရှောင်ကယ်မှု ၊ ဝေခင်းထိန်း သူများ ဟူ၍
တစ်ကြိမ် ခိုင်ခြံစွာမှတ်ယူထား ခြင်း ပြုပါ။

(၅) မိမိ၏ဆရာအဆင့်ဆင့်ကို တွေ့သော နေရာတိုင်း အလေး ပြု
(ဂါရဝ) ပြုပါ။

ခွဲခြား သိမြင်မှတ်သား မှု

လေ့ကျင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အလေ့အထတူ ခုဖြစ် နေအောင် လျှင်လျှင် ပြုမှု
နေခြင်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

နေထိုင်သွား လာလုပ်ကိုင် စား သောက် မှု ဆိုသည်မှာ သည် လူတိုင်း
အတွက် အလေ့အထတူလို ခံနဲ့ စဉ်အခြံပြု နေရသည်။

ပြုမှု လုပ်ကိုင်ခြင်း ၊ စိတ်ပိုင်း ဖြင့်ပြုမှုခြင်း ၊ ရုပ်ပိုင်း ဖြင့် ပြုမှု
ခြင်း ၊ အထောက်အကူပစ္စည်း များ ဖြင့် ပြုမှုခြင်း ဟူ၍ ပြုမှုခြင်း (၃) ရပ်
ရှိသည်။

- (၁) စိတ်ပိုင်း ဆိုရတာတွေပေါ်မှာ (စိတ်ပိုင်း ဖြည့်ပြုမှုခြင်း)
- (၂) လက်နက်ပျက်စီးခြင်း (ဂုဏ်ကိုး ဖြည့်ပြုမှုခြင်း)
- (၃) လက်နက်ပျက်စီးခြင်း (အထောက်အကူပစ္စည်းဖြည့်ပြုမှုခြင်း)

လေ့ကျင့်မှုတွင် စူးစိုက်မှုဖြစ်သည့် အာရုံပြုစိတ် ရှိရမည်။ အာရုံပြုစိတ်သည် စာမေးမိမိခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း များ၏သဘောသဘာဝကို သိနားလည်သော စူးစိုက်မှုရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအခြေခံ၍သာ အရသာလုံး ဖျာပိဂ္ဂား ဖြစ်ပေါ်ရသည့်ဖြစ်၍ ဖျာပိဂ္ဂား နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိစွမ်းအင်အားလုံးကို ခွဲခြားပိုင်းခြား သိနားလည်ရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းမှာ သိုင်းပညာ၏ အခြေခံအချက်အလက်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အစိတ်အပိုင်း များ

“ သတ် ” ကိုး သတ်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် မွေးလာသည့်မှ သေဆုံးသွားသည့်အချိန်ထိ သေတူရှင်မကွာ စောင့်ကြပ်နေသော အမာပိုင်း (ကိုး) ခုရှိသည်။ အပြေဒုပိုင်း (ကိုး) ခု၊ စံနစ်ပိုင်း (ကိုး) များ၊ ဖျာပိဂ္ဂား ဟန်ချက် (ကိုး) လမ်း (ကိုး) ခုရှိသည်။ ထိုအမာပိုင်း (ကိုး) ခုကို “ သတ် ” ကိုး ခုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ထိုသတ်များသည် “ တားဆီးခြင်း ” “ ပိတ်ဆို့ခြင်း ” “ ခုခြင်း ” “ ခံခြင်း ” “ တိုက်ခြင်း ” ဆိုရတာမျိုးများ အတွက် အဓိကလက်နက်များ ဖြစ်သည်။

- “ လက်ခြေလေးရစ်
- မြေစောင့်ကြပ်
- ခေါင်းပါသတ် ကိုး သတ် ” ။

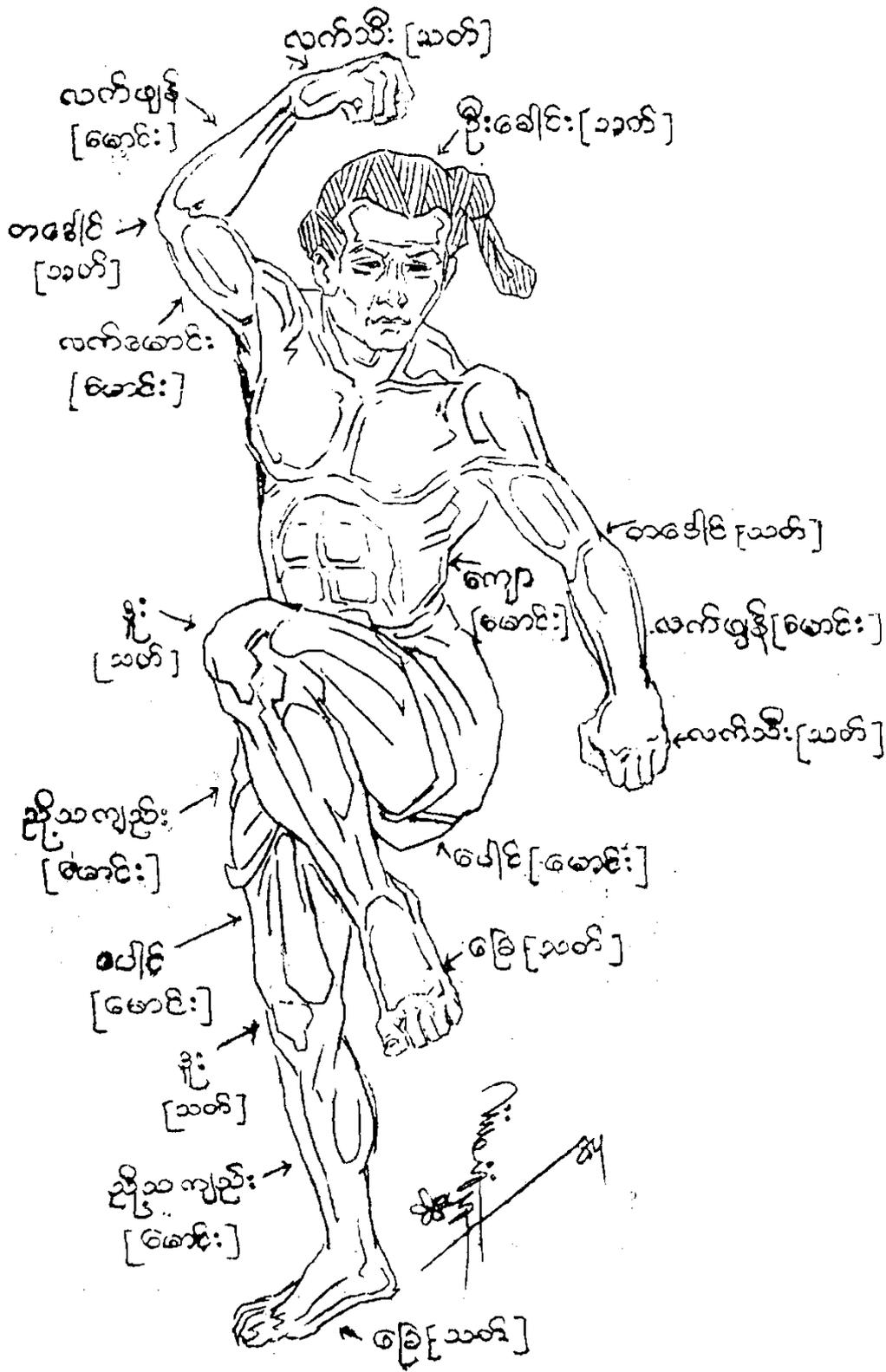
အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့် နည်းမှတ်လက်၁ဖြစ်သည်။ ပုံပြုဖျာပိဂ္ဂား မှာ ကိုကြည့်၍မှတ်ပါ။

အစိတ်ပိုင်းလေးခု

- ၁။ ခေါင်း ၂။ ဘယ်လက်သီး ၃။ ညာလက်သီး ၄။ ဘယ်တတောင်
- ၅။ ဘယ်ဒူး ၆။ ညာဒူး ၇။ ဘယ်ခြေ ၈။ ညာခြေ တို့ဖြစ်သည်။

“ မေောင်း ” ကိုး မေောင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပြေဒုပိုင်း (ကိုး) ခုရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို မေောင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။



ထို မေဝင်း များ သည် ရှေ့ငါးခြင်း ၊ တိမ်းခြင်း ၊ ကွယ်ခြင်း ၊ ကဝ
ခြင်း ၊ ပါယ်ခြင်း ၊ ခုတ်ခြင်း ၊ ညွတ်ခြင်း ၊ ခံခြင်း ၊ ညွတ်ခြင်း ၊ ယိုခြင်း ၊
ယိမ်းခြင်း ၊ လိမ်ခြင်း ၊ ခုန်ခြင်း ၊ ဖွဲခြင်း ၊ ဆိုင်ရဝှာပိဝှာ ၊ မှုများအတွက်
အဓိကလက် နက်များ ဖြစ်သည်။

“ ယိုကဝ ၊ ညွတ်ကဝ ကိုယ်ခန္ဓာ
ကိုး ဖြာတိုက် ခက် မေဝင်း ၊
ညိုသကည်း ၊ ပေါင်တန် မေဝင်း လေး တန်နှင့်
လက် ဖျန်လက် မေဝင်း မေဝင်း လေး မေဝင်းကို
ကျော မေဝင်းနှင့် ပေါင်း မေဝင်း ကိုး မေဝင်း တည့် ”

အလွတ်ကျက် မှတ်ရမည့် နည်း မှတ်လက် ဝါဖြစ်သည်။

ပုံဖြာပိဝှာ ၊ မှုများ ကိုကြည့်၍ မှတ်ပါ။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

၁။ တယ်လက် ဖျန် ၂။ ညာလက် ဖျန် ၃။ တယ်လက် မေဝင်း ၊ ၄။ ညာလက်
မေဝင်း ၅။ တယ် ပေါင် မေဝင်း ၆။ ညာ ပေါင် မေဝင်း ၇။ တယ်ခြေသုံး
၈။ ညာ ခြေသုံး ၉။ ခန္ဓာကိုယ် ကျော မေဝင်း တို့ဖြစ်သည်။

တိုက်ခြင်းခံနစ် (ကိုး) များ

သတ်နှင့် မေဝင်း တို့၏ အကျိုး ဆက်လျှင်ပိဝှာ ၊ မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ
သည့် အချက်မှာ ထိ ရေခက် သော ထိ တွေခံစား မှုတို့ ပင်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းပင်
အကြောင်း ပေါ်က ထိ ရေခက် သော ဤပြုမူချက်များ ကို ပြုမူကြ မည်သဖြစ်သည်။

ဤပြုမူချက်များ ကို “ တိုက် ” သည်ဟု သော အင်္ဂါရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထား
သည်။ အရ ဝတ္ထုတခုနှင့်တခု ထိ တွေခြင်း ကို “ တိုက် ” သည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

“ ထိုး ၊ ခုတ် ၊ ဂိုက် ၊ ထု
ပက် ပေါက် မှု နှင့်
ကန် တွန်း တွက် လှာ
သတ်ခြင်း ရာကား သဟာ ပေါ်လွင် ကိုးနတ်ရှင်သို့ ”

အလွတ်ကျက် မှတ်ရမည့် နည်း မှတ်လက် ဝါဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

၁။ ထိုး ၂။ ခုတ် ၃။ ဂိုက် ၄။ ထုခြင်း ၅။ ပက်ခြင်း ၆။ ပေါက်ခြင်း
၇။ ကန်ခြင်း ၈။ တွန်းခြင်း ၉။ တွက်ခြင်း များ ဖြစ်သည်။

လှုပ်ရှား ဟန်ချက် (ကိုး) လမ်း ၊ ကိုး ခွင်

လူတို့သည် အရပ် မျက်နှာကိုလိုက်၍ နေထိုင် စား သောက်ကြခြင်း ၊ အရပ် မျက်နှာကိုကြည့်၍ သွား လာလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ကြခြင်း ၊ အရပ် မျက်နှာ တို့အလိုက် ဝင်လာမည့် အန္တရာယ်များ ကို ရှောင်ရှား ကြခြင်း များ ကို နေ့စဉ် ပြုမူ နေကြရသည်။

အရပ် မျက်နှာလမ်း ၊ ဧရာဝတီ နှင့် မိမိခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှား ဟန်ချက် လိုက်ဘက်ညီမှသာလျှင်လည်း ကြီး ပွား ချမ်း သာခြင်း ၊ အန္တရာယ်ကင်း လွတ် ခြင်း နှင့် အောင်နိုင်ခြင်း တို့ကိုဖြတ် ပေါ် စေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် သာမန်အား ဖြင့် မျက်နှာမူရသောအရပ် (၃) မျက်နှာ ဒီဂရီ (၁၈၀) လမ်း ၊ ဧရာဝတီ ကို မျက်နှာပြုထား ရသည်။

သို့ရာတွင် ထိုလူ၌ အရပ် လေး မျက်နှာ ၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ၊ အရပ် ဆယ်မျက်နှာ (၃၆၀) ဒီဂရီစက်ဝန်း လမ်း ၊ ဧရာဝတီ များ က ဝန်း ဝိုင်း သိုင်း ခြံထား သည်။

သိုင်း သမား တစ်ယောက်သည် ဤလမ်း ၊ ဧရာဝတီ များ ကို သိရှိနားလည် ထား ခြင်း ဖြင့် အန္တရာယ်လမ်း ၊ ဧရာဝတီ များ ၊ ရှောင် ဖွတ်တတ်ခြင်း ၊ လွတ် ရသလမ်း ၊ ဧရာဝတီ ကို ရှောင် ဖွတ်တတ်ခြင်း စသည့်လှုပ်ရှား ဟန်ချက် ၊ လှုပ် တည်ဟန်ချက်ကို ထိန်း နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

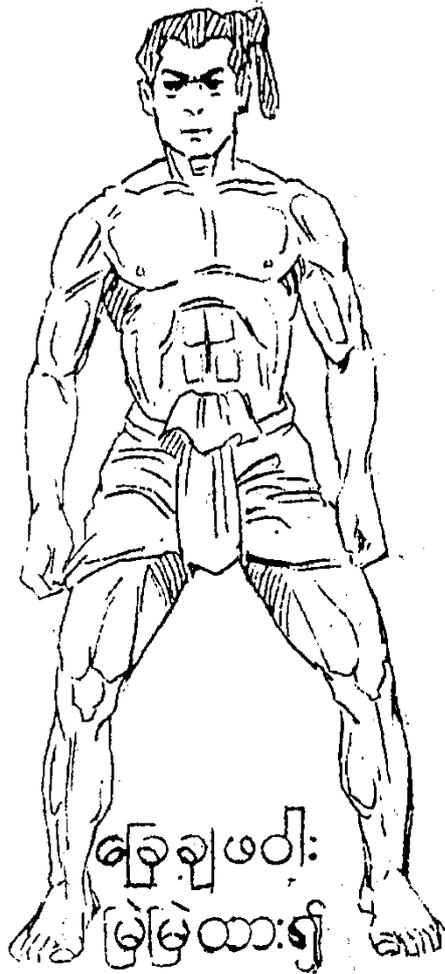
လေး မျက်နှာစု ဗဟိုပြု ၊
ပွား မှ ခွင်ကိုး ခွင် ၊

အလွတ်ကျက်မှတ်ရမည့်နည်း မှတ်လက် ဖြစ်သည်။
ပုံပြုလှုပ်ရှား မှကိုကြည့်ပါ။

ရပ် တည် ဟန် ချက်

သင်တန်း မှ အနောက်အား အသင့် ပုံစံ

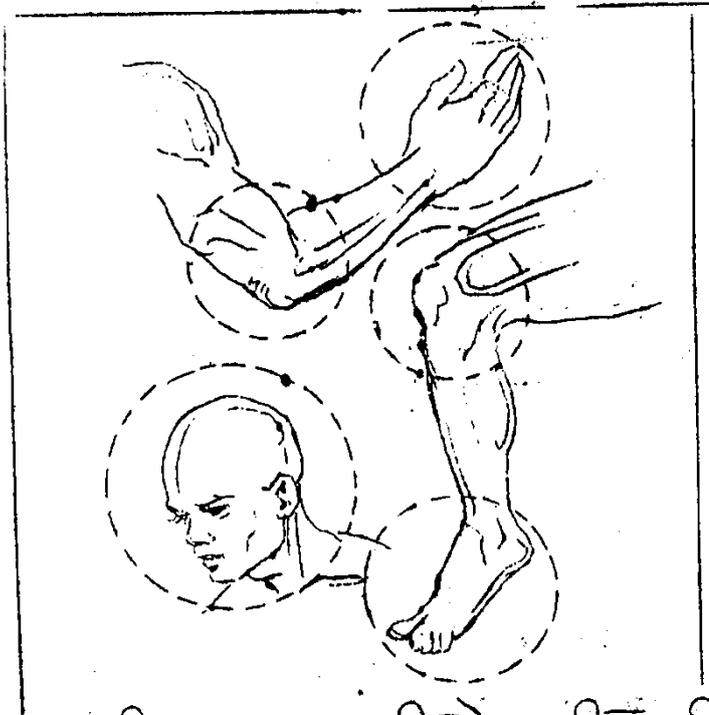
လက်သိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ရန် အနောက်အား သင့်ပုံစံ ရပ်တည် ဟန်ချက်သည် ၊ ကိုယ်ခန္ဓာတည်မတ်စွာရပ်ခြင်း ၊ မျဉ်း မတ် (၉၀) ဒီဂရီ၊ ဒူး၊ တဆင့်ချိုး၊ ခြေခွဲတစောင့်ထွာ ၊ လက်သီး ဆုတ် ၊ မေ့တင်း ကွေး ခါး ကပ် ၊ ရင် မေ့ ၊ မျက်မှောင့်တင်း ၊ ရှေ့ကြည့် အနောက်အား ဖြစ်ရမည်။



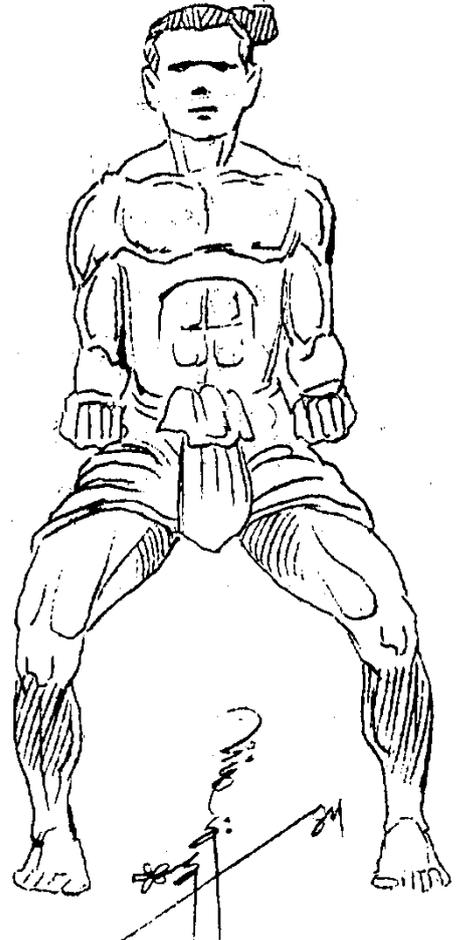
ခြေချဖဝါး
မြဲမြဲထား၍

၇ ဝတ်တည်ဟန်ချက်

ဖွက်ယူမူလ၊ သိုင်း အဝဝယ်
ခြေချဖဝါး၊ မြဲမြဲထား၍
ဣန္ဒြေစင်သား ဟန်ရှိ၊ မယိမ်း ယိုက်
နူး ခိုလဲ ဖျော့၊ ချက်ခို လျော့အာ
၇ ဝတ် မေ့အား လွင်း၊ မျက်မှောင်စင် နီ
၅၂၅ ဝင်း လေ့ရှိက်၊ ဦး မပိုက်စွင့်။ ။



လက်ခြေလေးရပ် မြဲစောင့်ကြည်
ခေါင်းပါသတ် ကိုးသတ်



Handwritten signature or mark at the bottom right of the page.

နည်း မှတ်လက် ၁

ကွက်ယုမုလ၊ သိုင်း အဝဝယ်
ခြေချဖဝါး၊ ခြံခြံဆား ချ
ဖြောင့်သား ဟနီကို၊ မထိမ်း ယိုဘဲ
ဒူး ကိုလဲ ဖေ့သူ၊ ခက်ကို လေ့သူက
ဂင် မေ့အား ညွင်း၊ မက် မှောင်တင်း ချ
ရွာညွင်း လေ့ရှက် ဦး မငိုက်နှင်

(ပုံကိုကြည့်ပါ)

အခြေခံ(၆၃) မေ့တင်း အား လေ့ကျင့်ရေး

ဤကျင့်ဝင်္ဂဉာဏ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို “သိုင်း” ဟုသေ
ဝန်း ဝိုင်း လေ့ဝိုက်ကာ၊ ကာယံဗျာဝိဂ္ဂား မှာ နည်း နိဿည်း များ ပြုလုပ်နိုင်
ရန်အတွက် ပြုပြင်ပေး သည့် ကျင့်ဝင်္ဂဉာဏ်။

ဤကျင့်ဝင်္ဂဉာဏ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို အသုံး ချတန်ဆိုးကို
သိနား လည်စေရန်အတွက် ပြုလုပ်ရသော ကျင့်ဝင်္ဂဉာဏ်။

ဤကျင့်ဝင်္ဂဉာဏ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်း များကို အသုံး ပြုရ၍ ၊
ရပ်တည်မှုဟနီချက်နှင် ဗျာဝိဂ္ဂား မှာဟနီချက်များ မှန်စေရန်၊ အား ထိန်း ၊
အား ညွင်း ၊ အား ထုတ်မှန်စေရန်၊ လမ်း ကြောင်း မှန်စေရန်၊ ဝံနတ်
ဟုသော အဆစ်လိုက်၊ အဆင့်လိုက်၊ တွဲလုံး ၊ ခွဲလုံး ၊ ခွဲလုံး များ မှန်စေရန် ၊
ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နိုင်မှုနှင် သက်လုံကောင်း မှာ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရခြင်း
ဖြစ်သည်။ (အစကောင်း မှအစောင်း သေချာမည်ဖြစ်သည်။)

အခြေခံ(၆၃) မေ့တင်း အား ကျင့်နည်း စံနစ်

ပုံပြုဗျာဝိဂ္ဂား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

၁။ ခေါင်း တိုက် လေ့ကျင့်နည်း

- (၁) ခေါင်း ရှေ့ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၂) ခေါင်း နောက်ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၃) ခေါင်း ဘယ်ဆတ်တိုက်ခြင်း
- (၄) ခေါင်း ညာဆတ်တိုက်ခြင်း

} - ဆတ်အား ကိုအသုံး ပြုရမည်။

၂။ လက်သီး ထိုး လေ့ကျင့်နည်း

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| (၅) ဘယ်လက်သီး ဖြောင့်ထိုး | } | - လက်သီး ထိုး ရာ၌ မေ့ခင်း
အား မကုန် စေရ။
ထိုးလက်ကို ပြန်ရုတ်ရာတွင်
နောက်သို့ အောင့်ခြင်း သာ
ဖြစ် စေရမည်။ |
| (၆) ညာလက်သီး ဖြောင့်ထိုး | | |
| (၇) ဘယ်လက်သီး ပိုက်ထိုး | | |
| (၈) ညာလက်သီး ပိုက်ထိုး | | |
| (၉) ဘယ်လက်သီး ပင်ထိုး | | |
| (၁၀) ညာလက်သီး ပင်ထိုး | | |

၃။ လက်ဝါး စေခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| (၁၁) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ် (လည်ပင်း) | } | - ရွဲအား ကိုအသုံး
ပြုရမည်။ |
| (၁၂) ညာလက်ဝါး စေခင်း တည့်ခုတ် (- -) | | |
| (၁၃) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ် (အား နံ) | | |
| (၁၄) ညာလက်ဝါး စေခင်း တွက်ခုတ် (- -) | | |
| (၁၅) ဘယ်လက်ဝါး စေခင်း ဖြတ်ခုတ် (လည်ခြံ) | | |
| (၁၆) ညာလက်ဝါး စေခင်း ဖြတ်ခုတ် (- -) | | |

၄။ လက်ဖ နေခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| (၁၇) ဘယ်လက်ဖ နေခင်း တည့်တွန်း (ဝမ်း ခိုက်) | } | - ဆတ်အား ကိုအသုံး
ပြုရမည်။ |
| (၁၈) ညာလက်ဖ နေခင်း တည့်တွန်း (- -) | | |
| (၁၉) ဘယ်လက်ဖ နေခင်း ပင်တွန်း (မေးစေ့) | | |
| (၂၀) ညာလက်ဖ နေခင်း ပင်တွန်း (- -) | | |

၅။ လက်ဖုန် မေ့ခင်း လေ့ကျင့်နည်း

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| (၂၁) ဘယ်လက်ဖုန် မေ့ခင်း အတွင်းပိုက် | } | - ရွဲအား ၊ ဆတ်အား ပေါင်း
ရမည်။ |
| (၂၂) ဘယ်လက်ဖုန် မေ့ခင်း အပြင်ပိုက် | | |
| (၂၃) ညာလက်ဖုန် မေ့ခင်း အတွင်းပိုက် | | |
| (၂၄) ညာလက်ဖုန် မေ့ခင်း အပြင်ပိုက် | | |
| (၂၅) ဘယ်လက်ဖုန် အပေါ်ပင် | } | - ဆတ်အား ကိုအသုံးပြုရမည်။ |
| (၂၆) ဘယ်လက်ဖုန် ပိုက်ခုတ် (အောက်) | | |
| (၂၇) ညာလက်ဖုန် အပေါ်ပင် | | |
| (၂၈) ညာလက်ဖုန် ပိုက်ခုတ် (အောက်) | | |

၆။ တေဝင်္ဂ လောကုတ္တံနည်း

- (၂၉) ဘယ်တေဝင်္ဂ ရှေ့တိုက်
- (၃၀) ဘယ်တေဝင်္ဂ အောက်ထိုင်
- (၃၁) ဘယ်တေဝင်္ဂ ဘေး ခတ်
- (၃၂) ဘယ်တေဝင်္ဂ နောက် ဆင်္ဂါ
- (၃၃) ညာတေဝင်္ဂ ရှေ့တိုက်
- (၃၄) ညာတေဝင်္ဂ အောက်ထိုင်
- (၃၅) ညာတေဝင်္ဂ ဘေး ခတ်
- (၃၆) ညာတေဝင်္ဂ နောက် ဆင်္ဂါ



- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်နှင့် တွဲဖက်အားဖြင့်အသုံးပြုရမည်။

၇။ ဒူး လောကုတ္တံနည်း

- (၃၇) ဘယ်ဒူး ပင့်တိုက်
- (၃၈) ညာဒူး ပင့်တိုက်
- (၃၉) ဘယ်ဒူး ဝိုက်တိုက်
- (၄၀) ညာဒူး ဝိုက်တိုက်

ပင့်ဒူး တိုက် ဂါထုင်လက် ဝုံဆွဲနှိမ်
 ဟန်ချက်ယူရမည်။
 ဝိုက်ဒူး တိုက် ဂါထုင်လက် ဝုံဆွဲယူ၍
 ဟန်ချက်ယူရမည်။

၈။ ခြေ လောကုတ္တံနည်း

- (၄၁) ဘယ်ခြေ ဖျား ရှေ့ပင့်ခတ်
- (၄၂) ညာခြေ ဖျား ရှေ့ပင့်ခတ်
- (၄၃) ဘယ်ခြေ ဖျား ဝိုက်ခတ်
- (၄၄) ညာခြေ ဖျား ဝိုက်ခတ်
- (၄၅) ဘယ်ခြေ ခေါင်း ရှေ့ကန်
- (၄၆) ညာခြေ ခေါင်း ရှေ့ကန်
- (၄၇) ဘယ်ခြေ ခေါင်းဘယ် ဘေးကန်
- (၄၈) ညာခြေ ခေါင်းညာ ဘေးကန်

ရှေ့ခတ် ခြေဖျား မေဝင်းက
 မေဝင်းထိန်း ဟန်ချက် ပါရမည်။
 ဝိုက် ခြေဖျား ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်
 နှင့် မေဝင်းက၊ မေဝင်းထိန်း
 ဟန်ချက် ပါရမည်။
 မေဝင်း ခြေဖျားတွင်လည်း ငှင်း
 အတိုင်း ကျင့်သုံး ရမည်။
 ခြေနည်းစံနစ်ကိုအသုံးပြုရာတွင်
 မေဝင်းဆုံပတ်တောက်များ တွင်
 အားစီး ထား ရမည်။

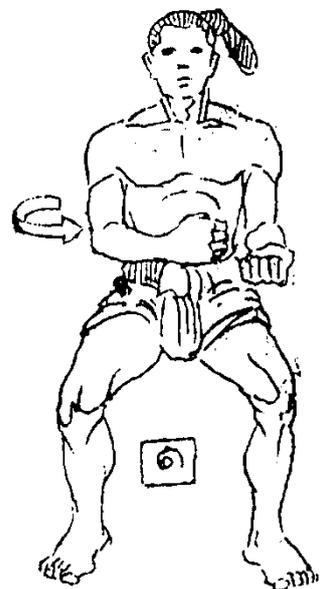
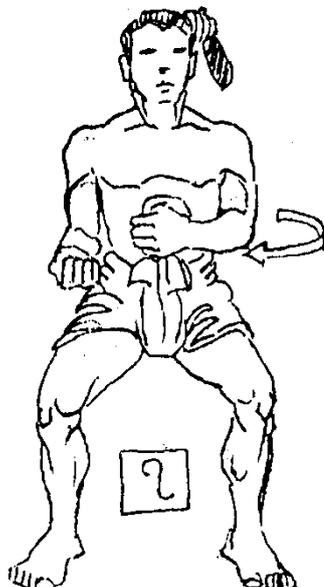
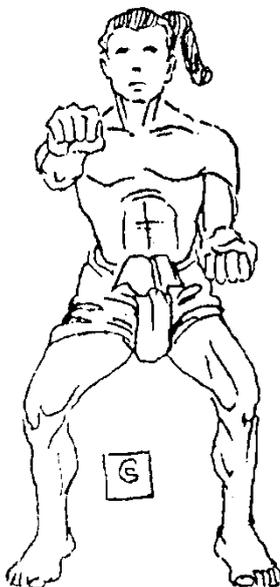
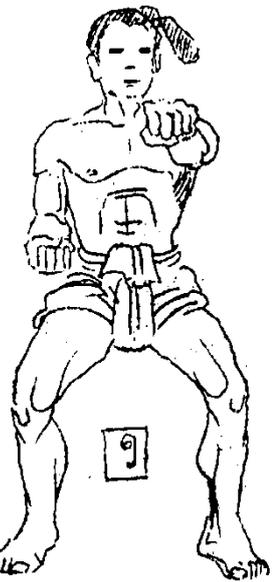
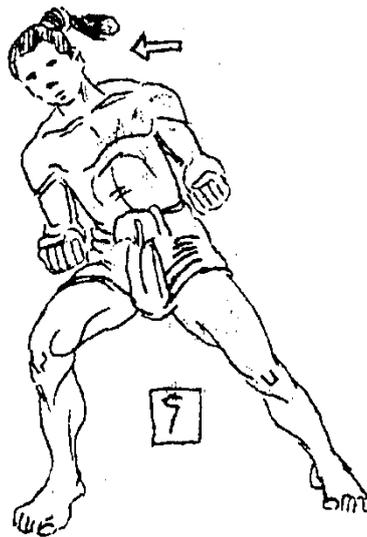
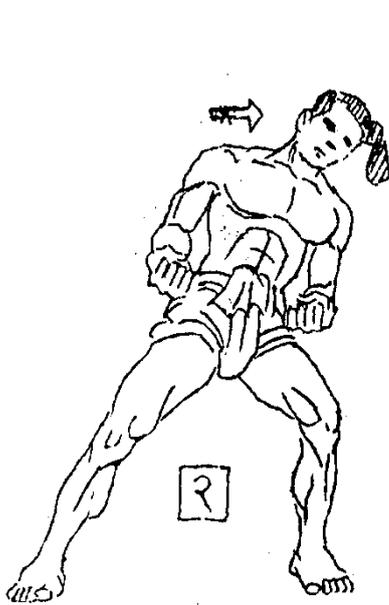
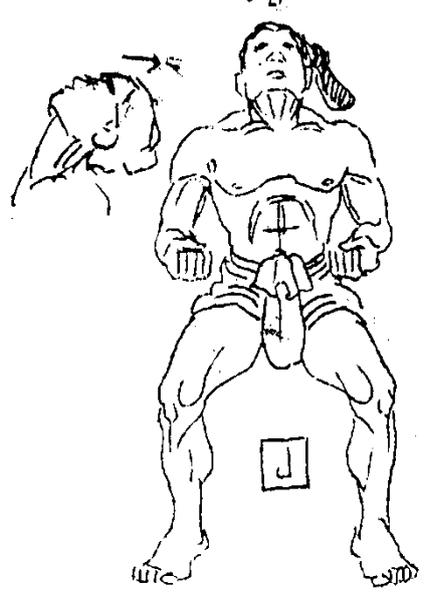
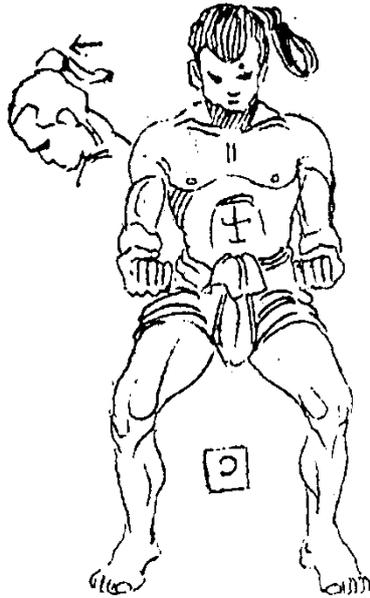
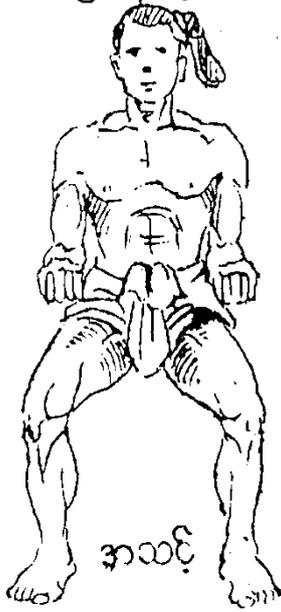
၉။ တိမ်း ထိုင် လောကုတ္တံနည်း

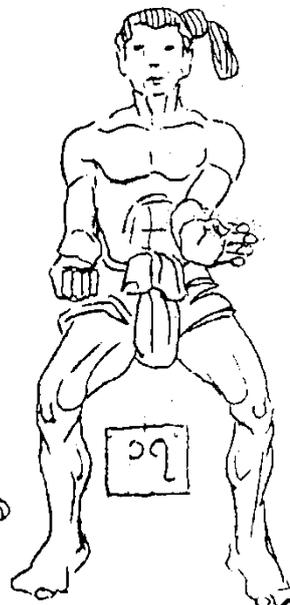
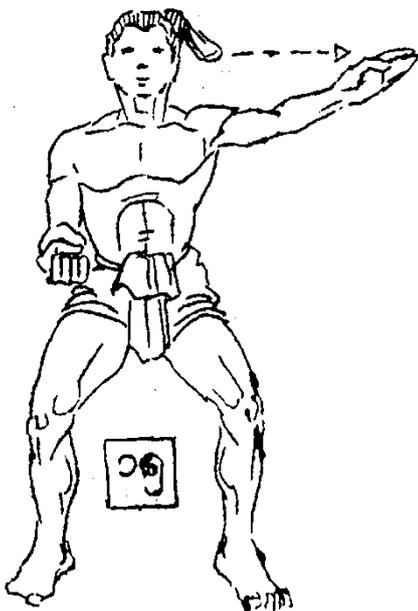
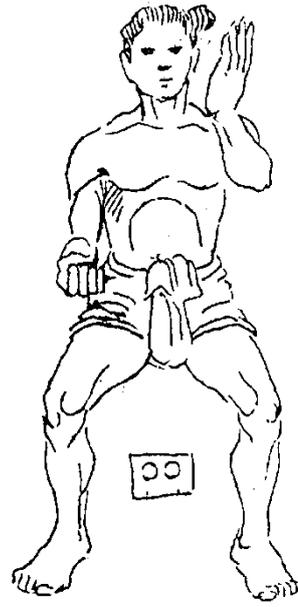
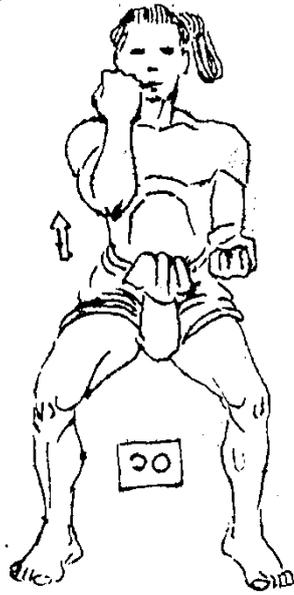
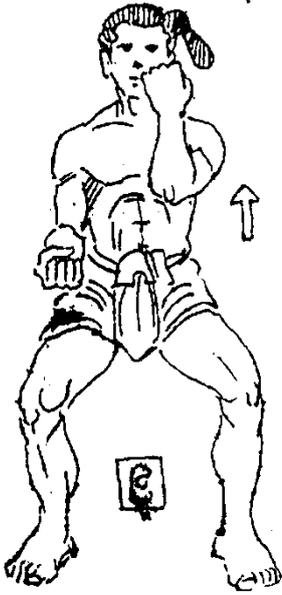
- (၄၉) ဘယ်တိမ်း ထိုင် - ထ
- (၅၀) ညာတိမ်း ထိုင် - ထ

လက်ဝုံ ဝိုက်ဘမ်း ဆွဲအား ယူ၍ထိုင်ရမည်။

အခြေခံ[၉]မောင်းအား ဝေလျှင်စဉ် [၆၃]နည်း

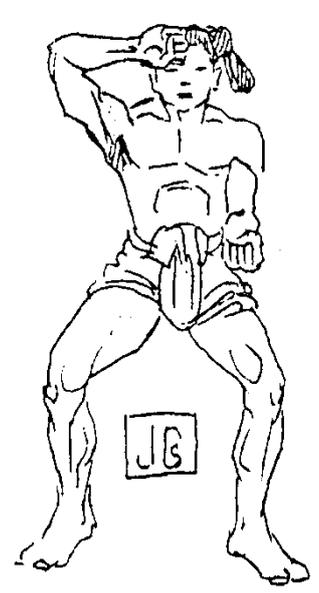
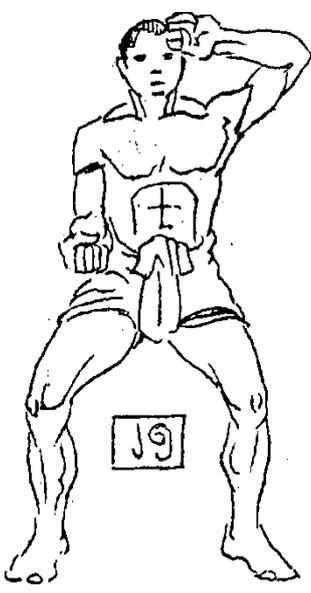
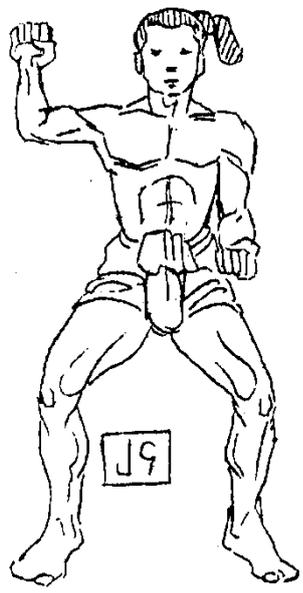
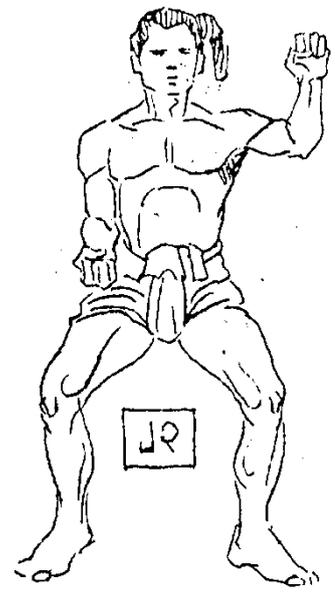
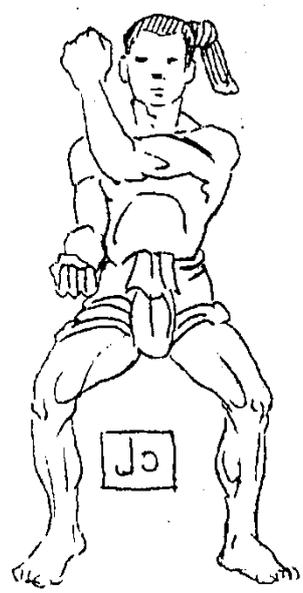
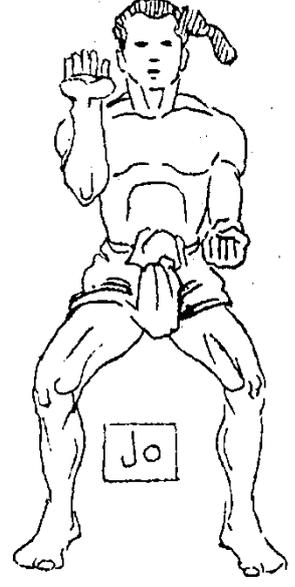
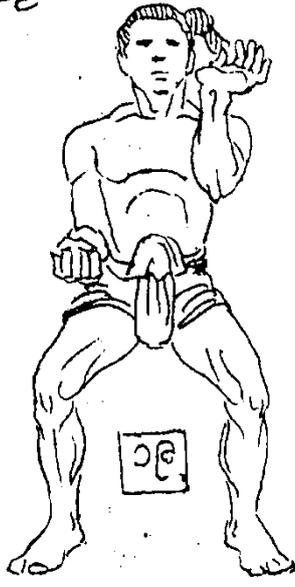
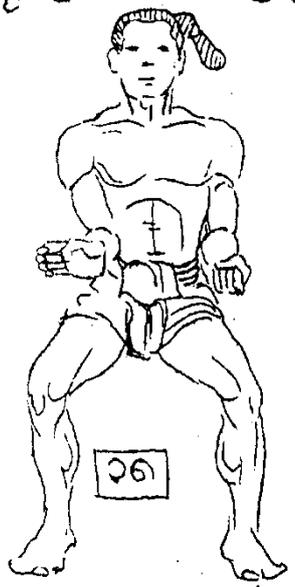
၅ ဝေလျှင်စဉ်-၁





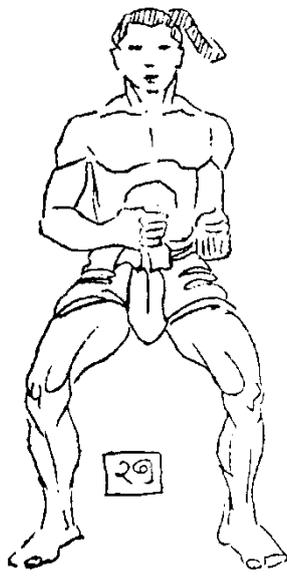
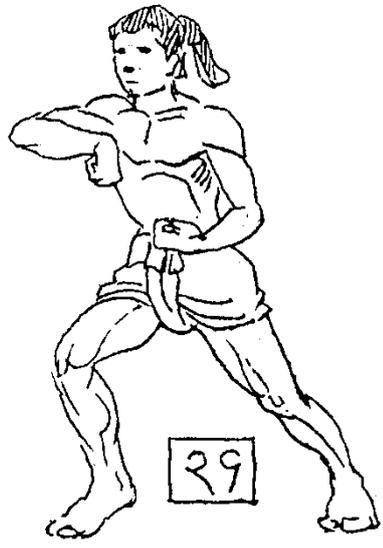
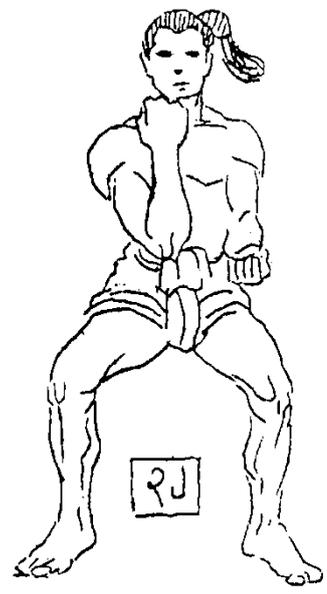
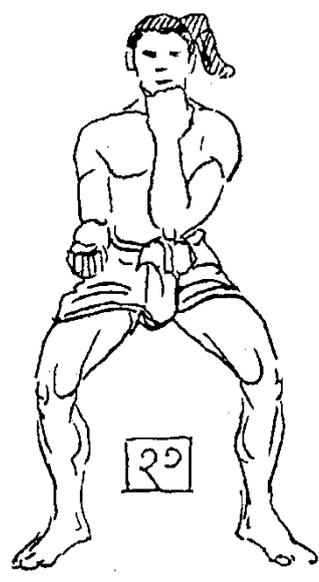
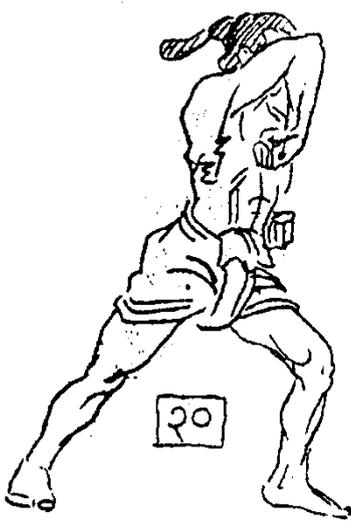
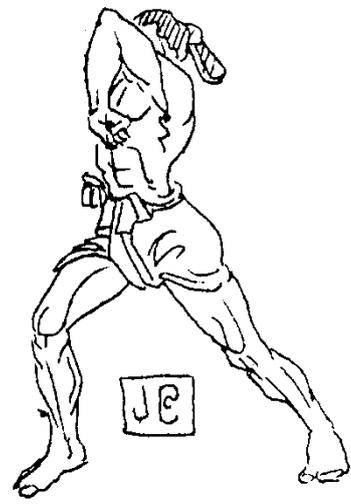
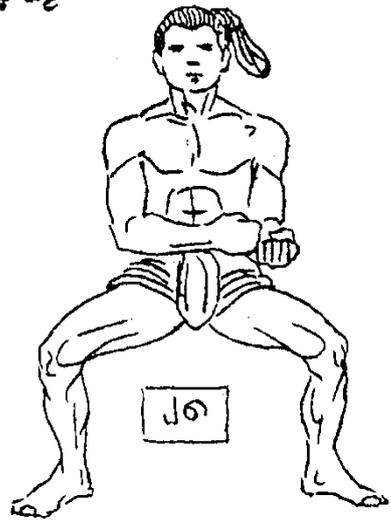
၉-အောက်ခြေ: ၆၃-၂၅၅၅

စာမျက်နှာ-၃



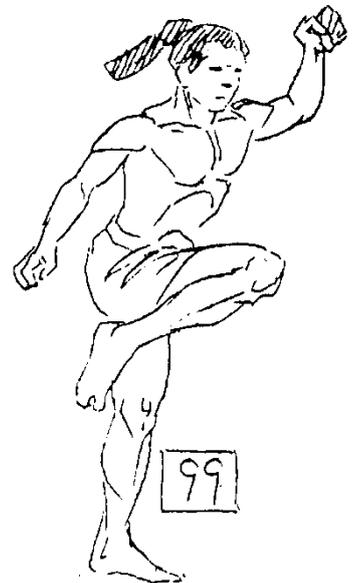
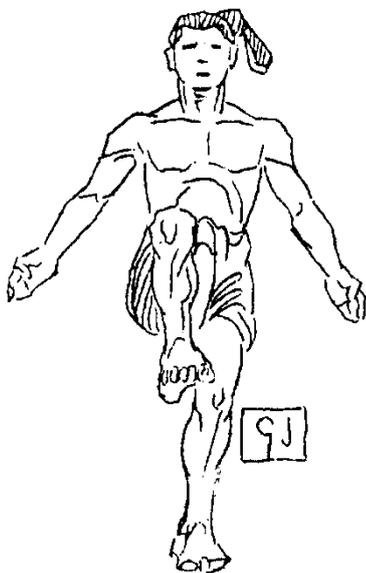
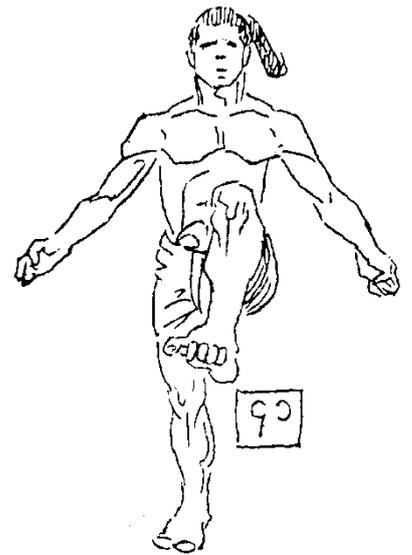
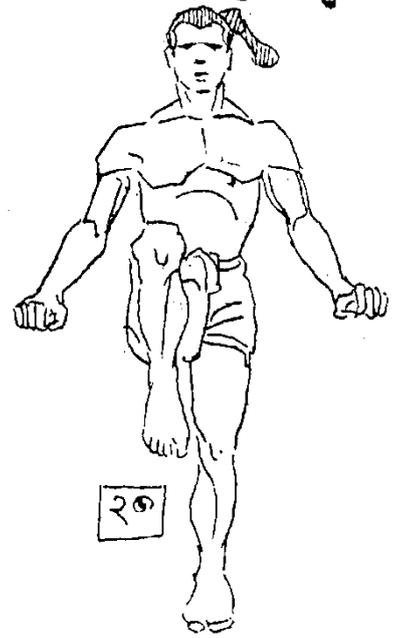
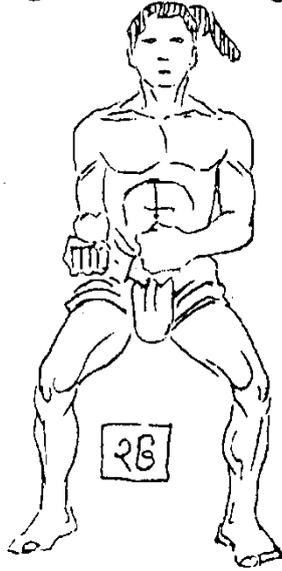
၆ - မောင်းကား - ၆၃ - ၂၅၀၆

စာမျက်နှာ ၄



၉-အလောင်းအား-၆၃-ကျင့်စဉ်

စာမျက်နှာ-၅



၉- အလင်းစား-၆၃-၇၆-၈၃

စာမျက်နှာ . ၆



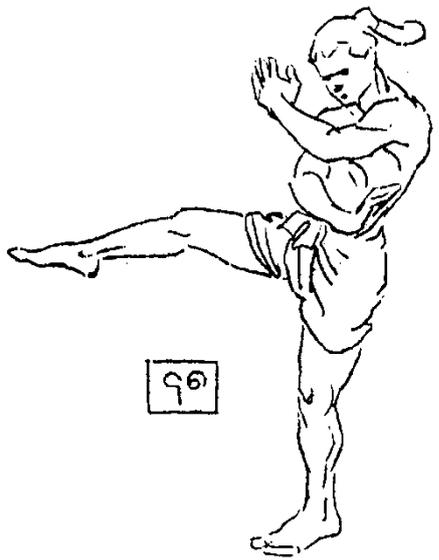
၇၇



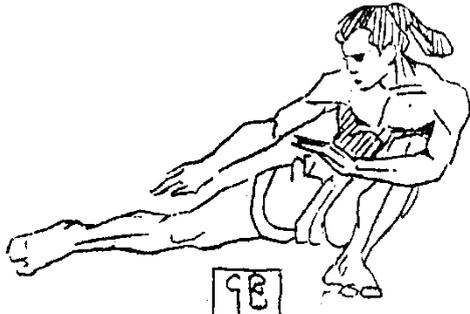
၇၈



၇၉



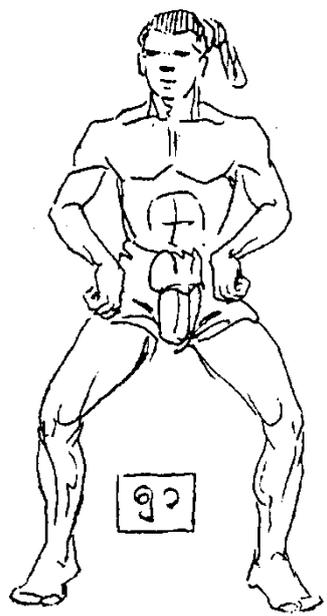
၈၀



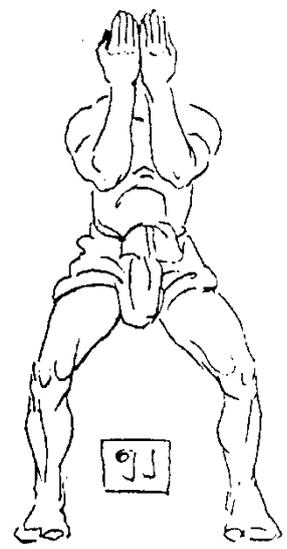
၈၁



၈၂



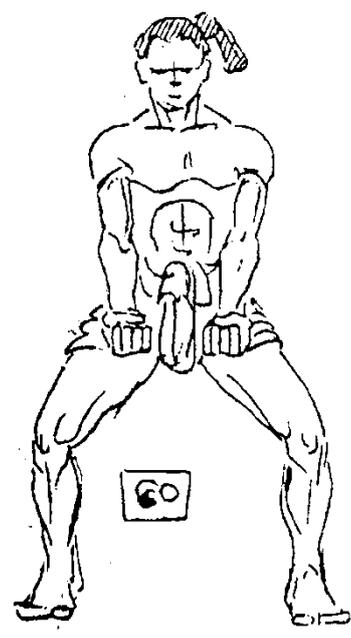
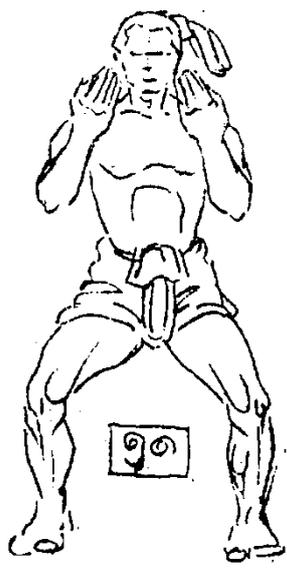
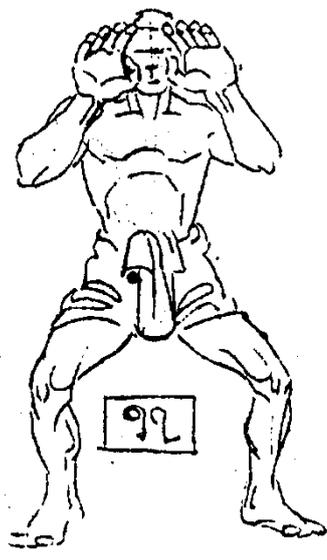
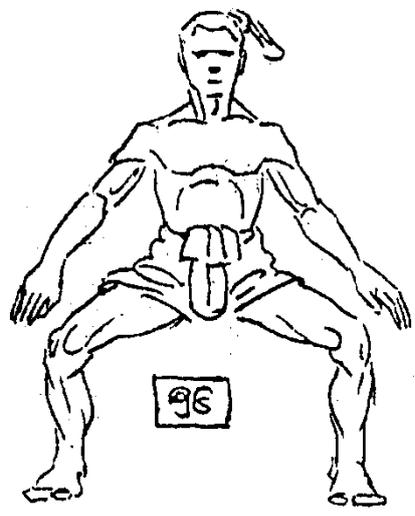
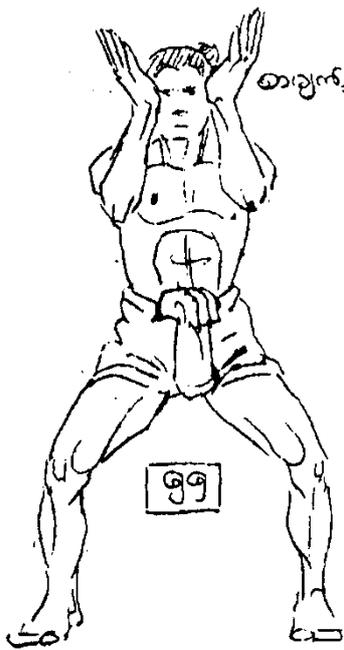
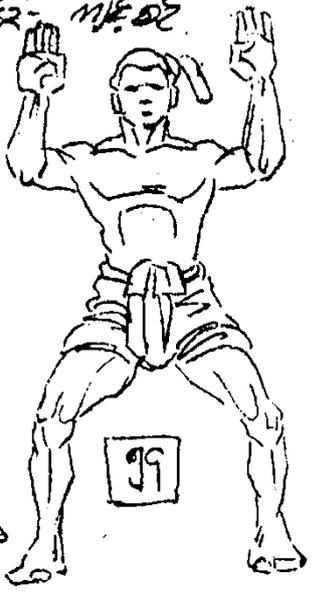
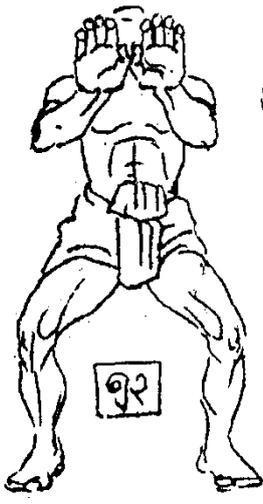
၈၃



၈၄

၉- မောင်းခတ် (၆) - ၁၅.၀၅

တစ်ဖက် - ၅



၁၀။ လက်စုံ (၁၀) နည်း၊ လေ့ကျင့်နည်း

- (၅၁) လက်ဝါး စုံ အောက်ဘေး ရိုက်က ဝ
- (၅၂) လက်ခုံစုံ မှန်နှာရိုက်
- (၅၃) လက်ဖက်ခုံစုံ မှန်နှာရိုက်
- (၅၄) လက်ဖက်ခုံစုံ ရိုက်က ဝ ခွဲ (အပေါ်)
- (၅၅) လက်ဝါး စေ့ခုံစုံလယ်ပင်း ခုတ်
- (၅၆) လက်ဖက်ခုံစုံ အောက်ဘေး ရိုက်ခွဲက ဝ
- (၅၇) လက်ဖက်ခုံစုံ မောင်းရင်းထိုးနှိုက် (လက်ခုံမှောက်)
- (၅၈) လက်ဖက်ခုံစုံ အရှိုက်ညှိပင်နှိုက် (လက်ဝါး လှန်)
- (၅၉) လက်ဖက်ခုံစုံ အဆစ်စုံနား ဆုံညှိရိုက်
- (၆၀) လက်သီးစုံထုတ်ပက်ပေါက် (လက်သီးလှန်ပေါက်)
- (၆၁) လက်သီး စုံ အောက်ထိုး (ခက်အောက်)
- (၆၂) လက်သီး စုံအပေါ်ညှိထိုး (နားထင်)
- (၆၃) လက်ဝါး စုံခါး ညှိထွန်း ရိုက်

- ဆတ်အားများ
ဖြင့်အသုံးပြု
ရမည်။

လက်သီးစုံစုံ ပညာကို လေ့ကျင့်စေရမည်ဆိုပါမှ ဤ (၆၃) မောင်းအား ကျင့်စဉ်ကို ပထမဦးစွာ ဟန်၊ မာန်၊ ဌာန်၊ အသံ ပြည့်စုံစွာ လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

(၆၃) မောင်းအား ကျင့်စဉ်ကို လျှပ်ရှား ဟန်ချက်၊ တွဲလုံး၊ ခွဲလုံး၊ ဆွဲလုံး များ ဖြင့်လေ့ကျင့်ရမည်။

အခြေခံအပိုင်း (၁) လက်ရေး ကျင့်စဉ် (၁၀၀) ရက်

ဤလေ့ကျင့်စဉ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသုံးပြုနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများ၏ အသုံးပြုခြင်း စံနစ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်ရသော လက်ရေး ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရသည့် အားလမ်းကြောင်းများ ဟန်ချက်မှန်ရမည်။ အားမှာ ဆတ်အား၊ ထောက်အား၊ လွှဲအား၊ များခွဲခြားသုံးမျှ - လမ်းကြောင်းမှာ - မျဉ်းမတ်၊ မျဉ်းဖိုင်များ၊ ခွဲခြားသုံးမျှ ဟန်ချက်မှာ - ယိမ်းခြင်း၊ တိမ်းခြင်း၊ ညှိခြင်း၊ ယိုခြင်း များကို ခွဲခြားသုံးမျှ စသော လျှပ်ရှား မှာစစ်များ မှန်ကန်ရမည်။ မှန်ကန်မှလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမည်ဖြစ်သည်။

- အ နေအထ ၁ : အသင်္ဃိ -

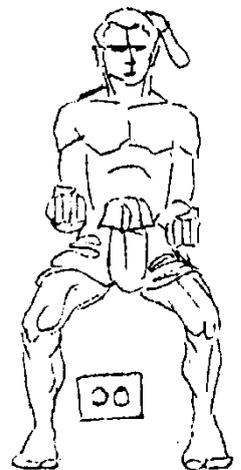
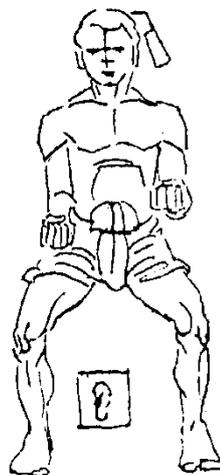
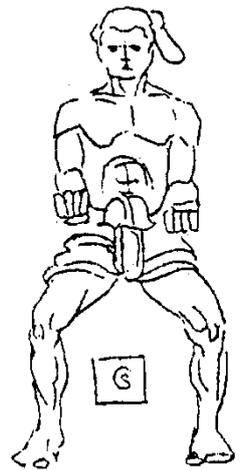
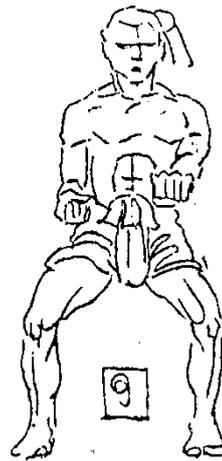
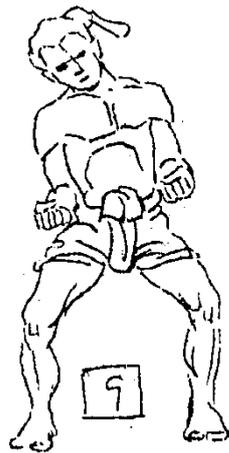
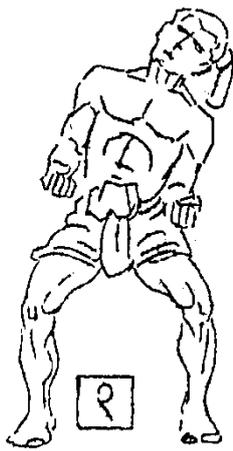
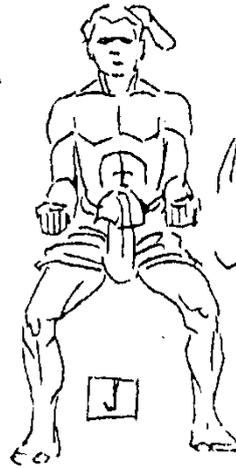
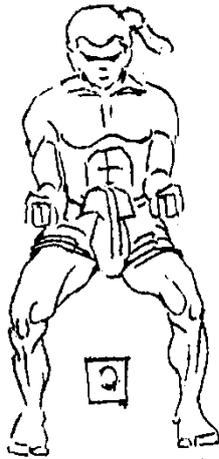
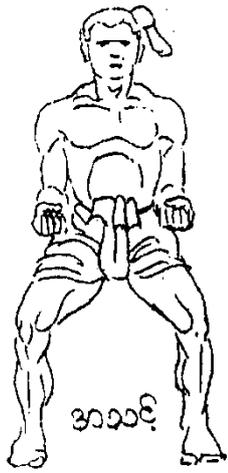
- ၁။ ခေါင်း ရှေ့တိုက်
- ၂။ ခေါင်း နေဘက်တိုက်
- ၃။ ခေါင်း ဘယ်တိုက်
- ၄။ ခေါင်း ညာတိုက်
- ၅။ ဘယ် ဖြေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၆။ ညာ ဖြေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၇။ ဘယ် စေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၈။ ညာ စေ ဝင်္ဂလက်သီး ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၉။ ဘယ်လက်သီး ရွန်ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၁၀။ ညာလက်သီး ရွန်ထိုး (ဆတ်ထိုး)
- ၁၁။ ဘယ် ဝိုက်လက်သီး ထိုး
- ၁၂။ ညာ ဝိုက်လက်သီး ထိုး
- ၁၃။ ဘယ် ပင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၁၄။ ညာ ပင်္ဂလက်သီး ထိုး
- ၁၅။ ဘယ်လက်သီး လက်ပြန် ဝိုက်
- ၁၆။ ဘယ်လက်သီး လက်ပြန် - ပြန် ပေါက်
- ၁၇။ ညာလက်သီး လက်ပြန် ဝိုက်
- ၁၈။ ညာလက်သီး လက်ပြန် - ပြန် ပေါက်
- ၁၉။ ဘယ်လက်သီး - လက်ခုံဖြင့် ဘေး ဝိုက်
- ၂၀။ ညာလက်သီး ဆုတ်ထုချ
- ၂၁။ ညာလက်သီး - လက်ခုံဖြင့် ဘေး ဝိုက်
- ၂၂။ ဘယ်လက်သီး ဆုတ်ထုချ
- ၂၃။ ညာလက် ခေါက်အဆစ်ဖြင့် ဘယ် ပါတ်ထိုး
- ၂၄။ ညာလက် ဖျန်ဖြင့် အောက် ဝိုက်က ဝ
- ၂၅။ ဘယ်လက် ခေါက်အဆစ်ဖြင့် ညာ ပါတ်ထိုး
- ၂၆။ ဘယ်လက် ဖျန်ဖြင့် အောက် ဝိုက်က ဝ
- ၂၇။ ညာလက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး တည့်ခုတ်
- ၂၈။ ဘယ်လက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး တည့်ခုတ်
- ၂၉။ ညာလက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး တွက်ခုတ်
- ၃၀။ ဘယ်လက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး တွက်ခုတ်
- ၃၁။ ညာလက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး ဖြတ်ခုတ်
- ၃၂။ ဘယ်လက် ဝါး စေ ဝင်္ဂလက်သီး ဖြတ်ခုတ်

- ၃၃။ ညွှာလက် ဝါး လှန်အတွင်း စေတနာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစေရန်
- ၃၄။ ဘယ်လက် ဝါး လှန်အတွင်း စေတနာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစေရန်
- ၃၅။ ညွှာလက် ဝါး စေတနာဖြင့် တည်တံ့စေရန်
- ၃၆။ ဘယ်လက် ဝါး စေတနာဖြင့် တည်တံ့စေရန်
- ၃၇။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၃၈။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၃၉။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၄၀။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၄၁။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၄၂။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင်
- ၄၃။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် စေတနာဖြင့် တည်တံ့စေရန် (ဘယ်ဘက်သို့)
- ၄၄။ ညွှာလက်ဆစ် ခုန်ဖြင့် လက်ပြန်ရန် (ညွှာဘက်သို့)
- ၄၅။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် စေတနာဖြင့် တည်တံ့စေရန် (ညွှာဘက်သို့)
- ၄၆။ ဘယ်လက်ဆစ် ခုန်ဖြင့် လက်ပြန်ရန် (ဘယ်ဘက်သို့)
- ၄၇။ ညွှာလက်ဆစ် ခုန်ဖြင့် အပေါ်ရောက်
- ၄၈။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် အောက်တည်ရောက်
- ၄၉။ ဘယ်လက်ဆစ် ခုန်ဖြင့် အပေါ်ရောက်
- ၅၀။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် အောက်တည်ရောက်
- ၅၁။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၅၂။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် သို့မဟုတ်
- ၅၃။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် အောက်ရောက် ပါယ်
- ၅၄။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၅၅။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် သို့မဟုတ်
- ၅၆။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် အောက်ရောက် ပါယ်
- ၅၇။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၅၈။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၅၉။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၆၀။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် အပေါ်ပင်က
- ၆၁။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၆၂။ ဘယ်လက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၆၃။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၆၄။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်
- ၆၅။ ညွှာလက် ဖ နေရာတို့တွင် ပါယ်

- ၆၆။ ည၁တ တေ၁ ငီရဲ၁၁၁ ရှေ့၁၁၁ ရိုက်
- ၆၇။ ည၁တ တေ၁ ငီ နေ၁၁၁ ဆေ၁ ငီ
- ၆၈။ ည၁တ တေ၁ ငီအ ပေါ် ပ ငီရိုက်
- ၆၉။ ဘယ်တ တေ၁ ငီ ရှေ့တိုက်
- ၇၀။ ဘယ်တ တေ၁ ငီ အေ၁၁၁ ထေ၁ ငီ
- ၇၁။ ဘယ်တ တေ၁ ငီ ဘေး ခတ်
- ၇၂။ ဘယ်တ တေ၁ ငီရဲ၁၁၁ ရှေ့၁၁၁ ရိုက်
- ၇၃။ ဘယ်တ တေ၁ ငီ နေ၁၁၁ ဆေ၁ ငီ
- ၇၄။ ဘယ်တ တေ၁ ငီအ ပေါ် ပ ငီရိုက်
- ၇၅။ ည၁ ဒူး ပ ငီတိုက်
- ၇၆။ ဘယ်ဒူး ပ ငီတိုက်
- ၇၇။ ည၁ ဒူး ဝိုက်တိုက်
- ၇၈။ ဘယ်ဒူး ဝိုက်တိုက်
- ၇၉။ ည၁ ဒူး ရိုက် ပါယ်
- ၈၀။ ဘယ်ဒူး ရိုက် ပါယ်
- ၈၁။ ည၁ ခြေ ဖျား ပ ငီခတ်
- ၈၂။ ဘယ် ခြေ ဖျား ပ ငီခတ်
- ၈၃။ ည၁ ခြေ ဖျား ဝိုက် ခတ်
- ၈၄။ ဘယ် ခြေ ဖျား ဝိုက် ခတ်
- ၈၅။ ည၁ ခြေ ဖျား ည၁ ချိုရိုက် ပါယ်
- ၈၆။ ဘယ် ခြေ ဖျား ဘယ် ချိုရိုက် ပါယ်
- ၈၇။ ည၁ ခြေ ဖျား နေ၁၁၁ ချိုဝိုက်က နီ
- ၈၈။ ဘယ် ခြေ ဖျား နေ၁၁၁ ချိုဝိုက်က နီ
- ၈၉။ ည၁ ခြေ စေ၁ ငီ ရှေ့ ရှေ့က နီ
- ၉၀။ ဘယ် ခြေ စေ၁ ငီ ရှေ့က နီ
- ၉၁။ ည၁ ခြေ စေ၁ ငီ ထေ၁ ငီက နီ
- ၉၂။ ဘယ် ခြေ စေ၁ ငီ ထေ၁ ငီက နီ
- ၉၃။ ည၁ ခြေ စေ၁ ငီ ည၁ ဘေး က နီ
- ၉၄။ ဘယ် ခြေ စေ၁ ငီ ဘယ် ဘေး က နီ
- ၉၅။ ည၁ ခြေ စေ၁ ငီ နေ၁၁၁ ချိုက နီ
- ၉၆။ ဘယ် ခြေ စေ၁ ငီ နေ၁၁၁ ချိုက နီ
- ၉၇။ ည၁ ခြေ ဦး ဖြ ငီထိုး
- ၉၈။ ဘယ် ခြေ ဦး ဖြ ငီထိုး

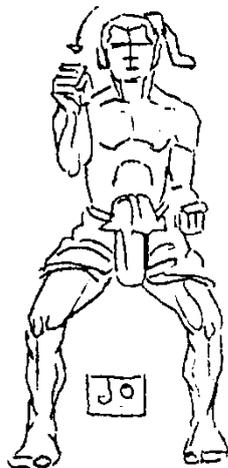
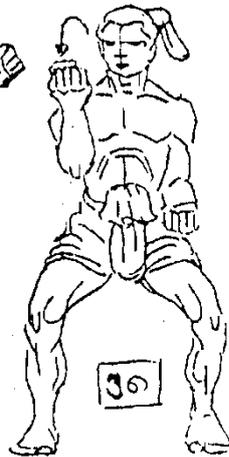
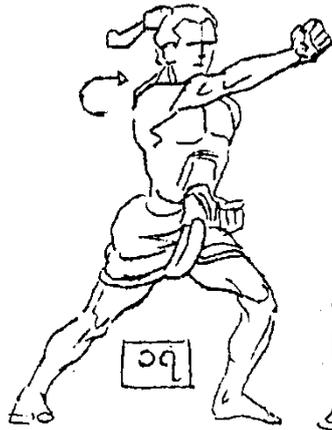
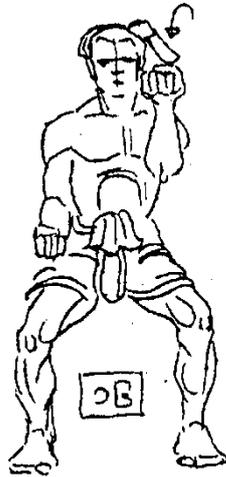
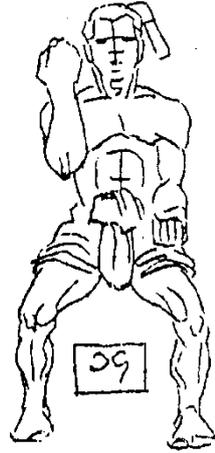
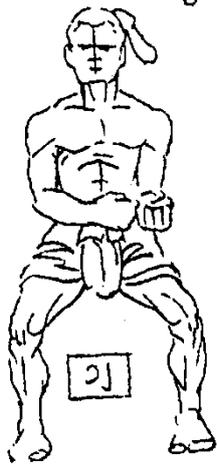
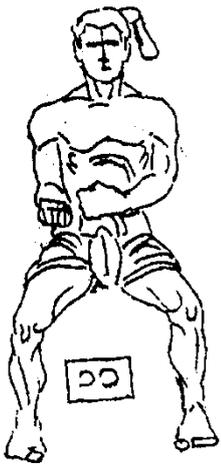
အခြေခံ အပိုင်း ၁) လက်ထူးနည်း (၁၀၀)

အပိုင်း ၁.



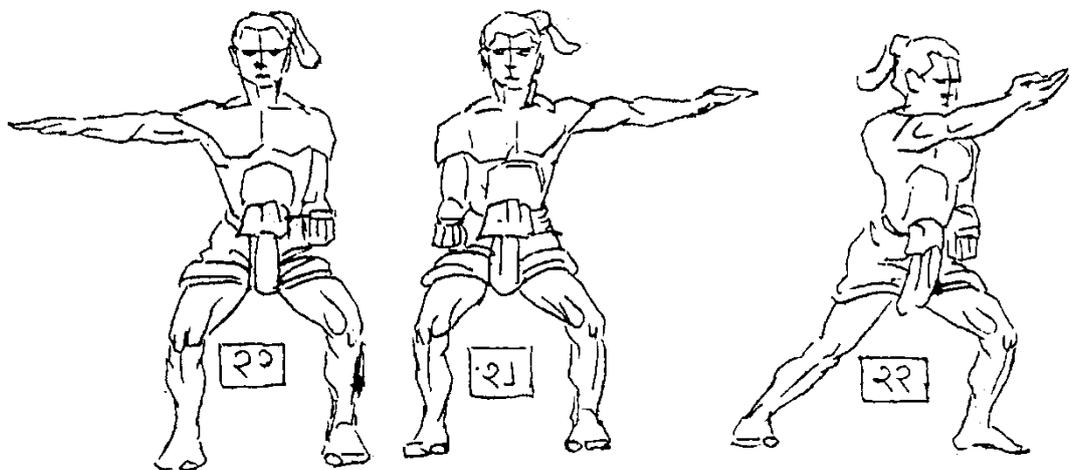
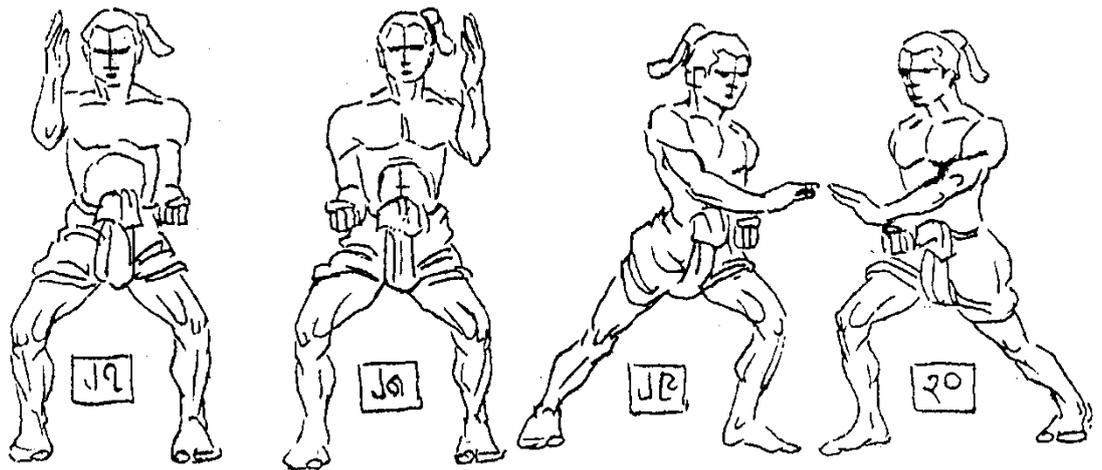
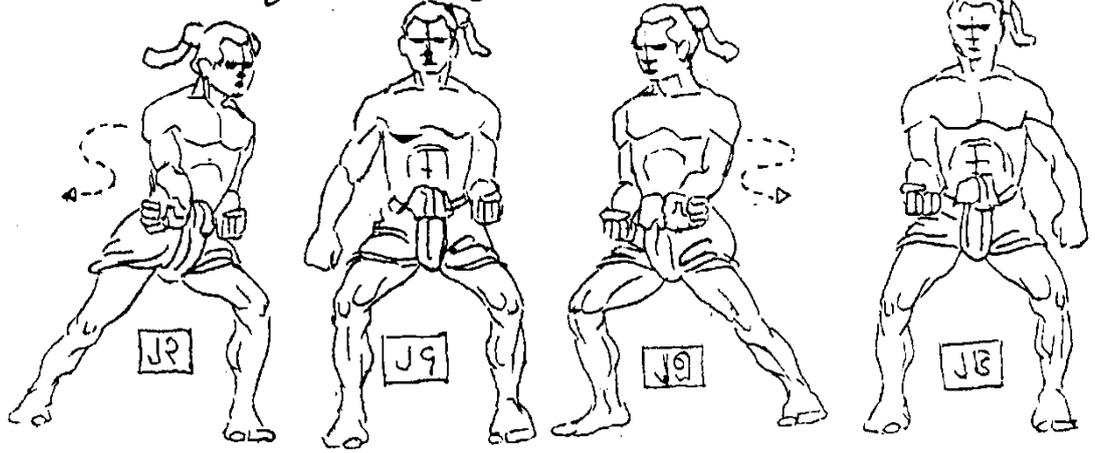
အပိုင်း ၁ - လက်စွဲ (၁၀၈)

အမျိုးအနွယ် - ၂



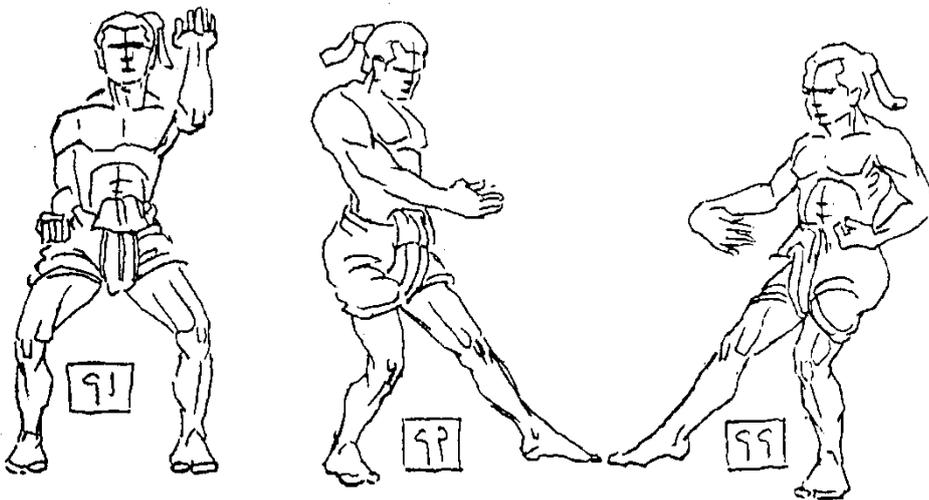
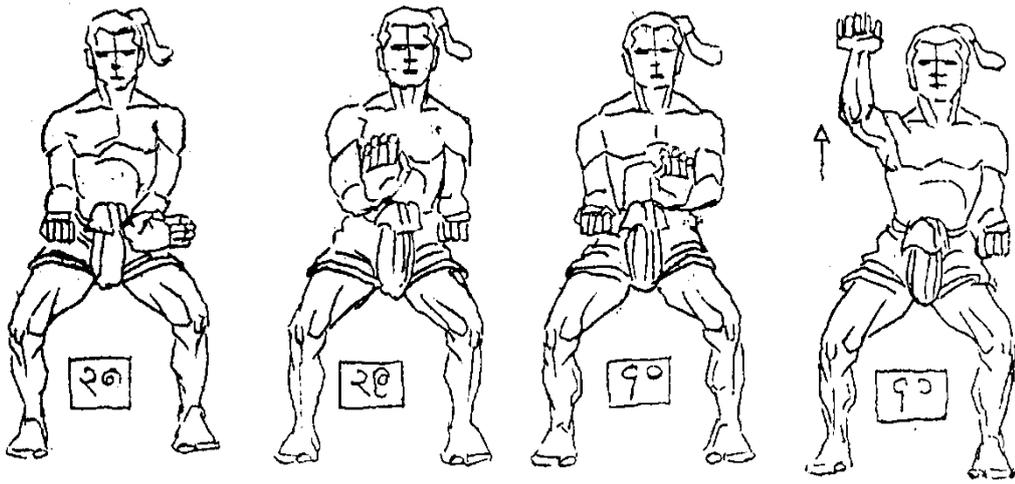
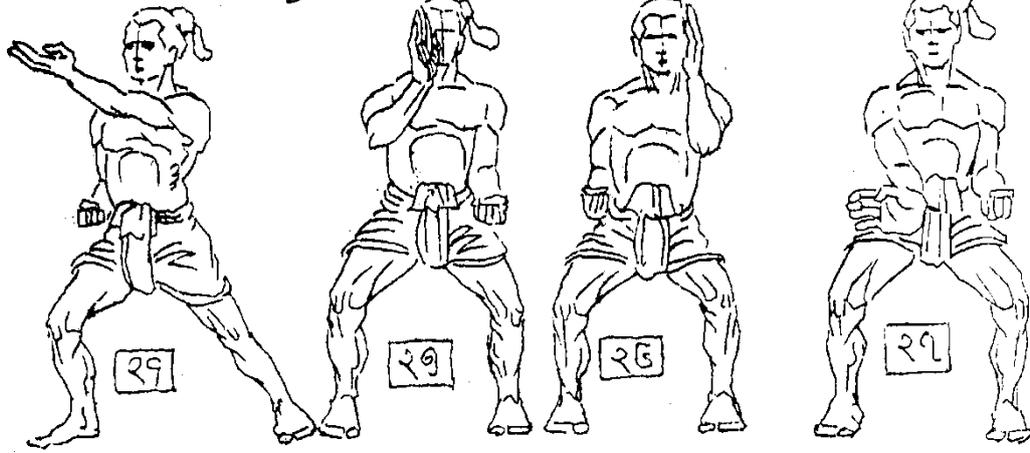
အပိုင်း ၁ - ပုဂံအား (၁၀၀)

ခါးမှန်နီ - ၃



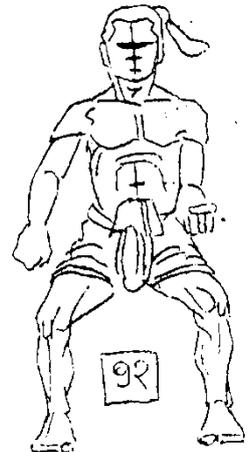
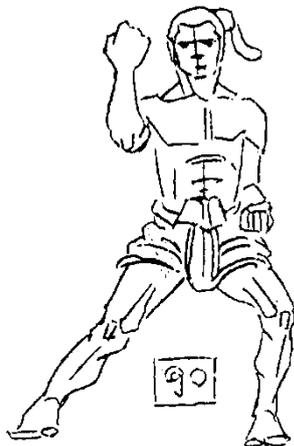
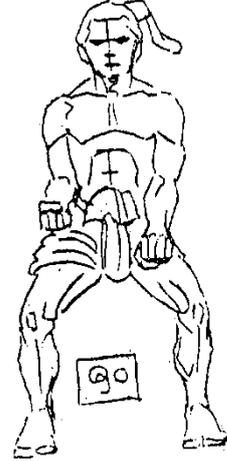
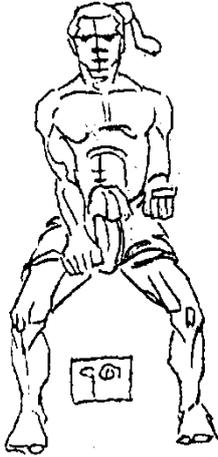
ଆଧିକ: ୧. ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯୯୯ - ୨୦୦୧.

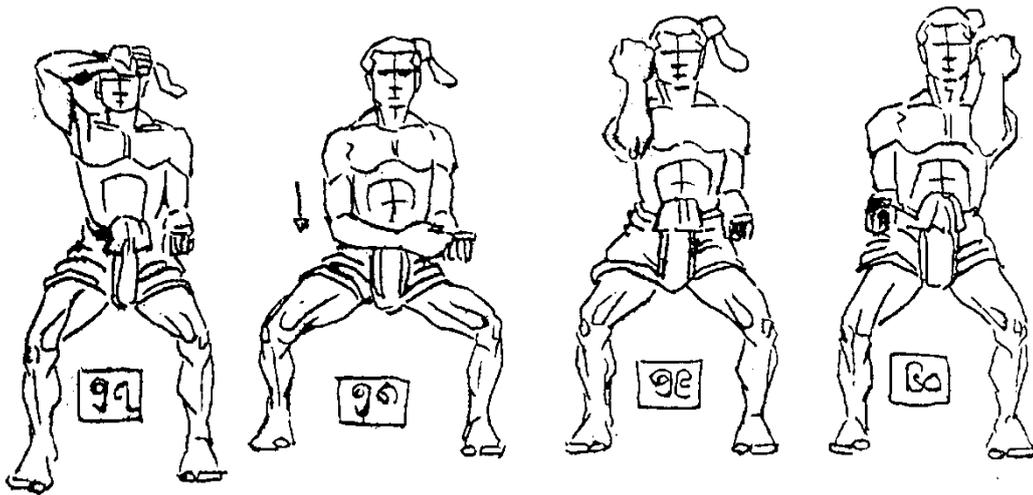
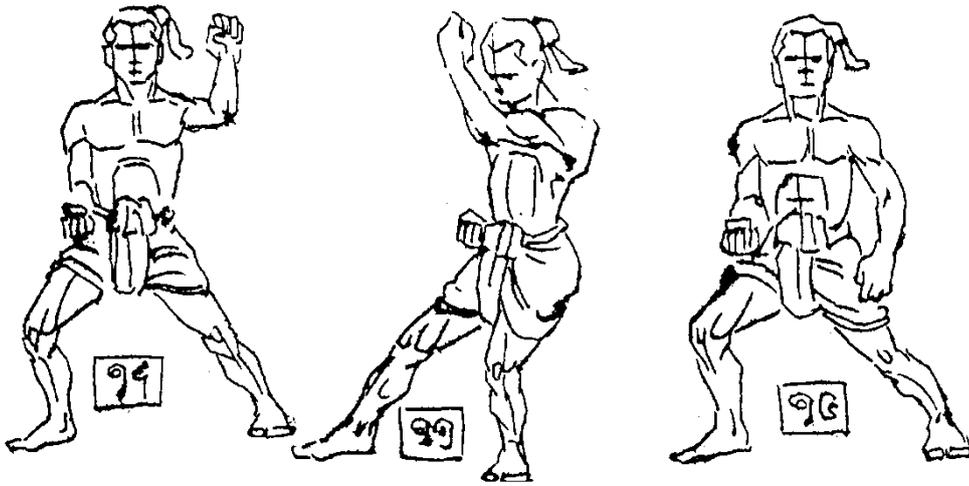
କାୟାକ୍ରୀଡ଼ା - ୨.



ଆମ୍ଭେ :- ୨ - ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ :- ୨୦୦୮

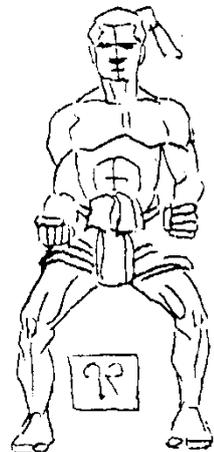
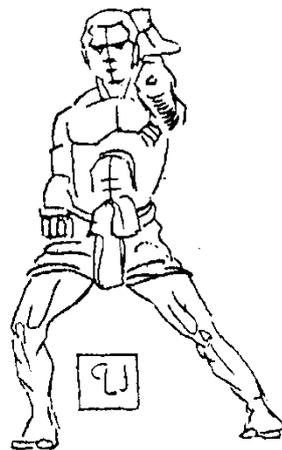
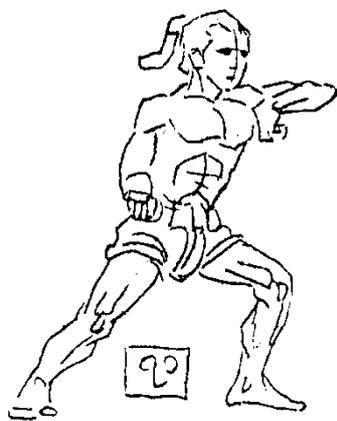
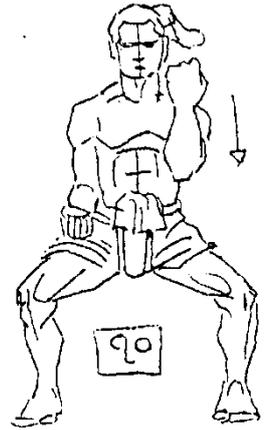
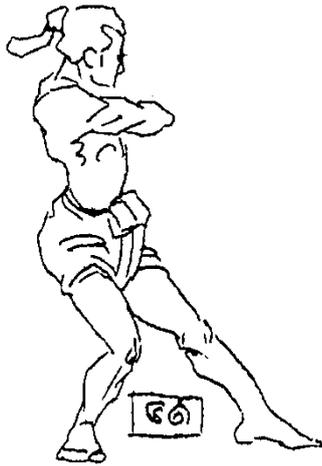
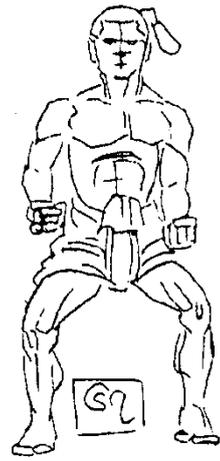
ଆକର୍ଷଣ - ୨ -

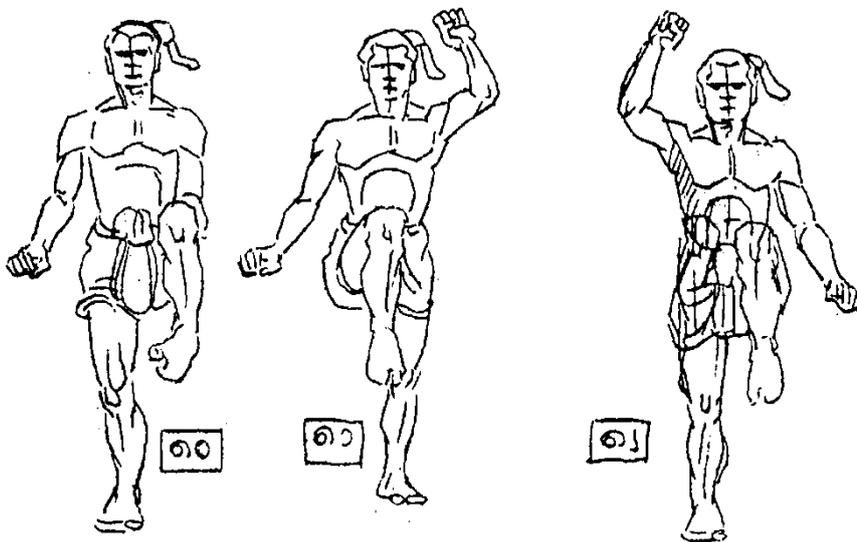
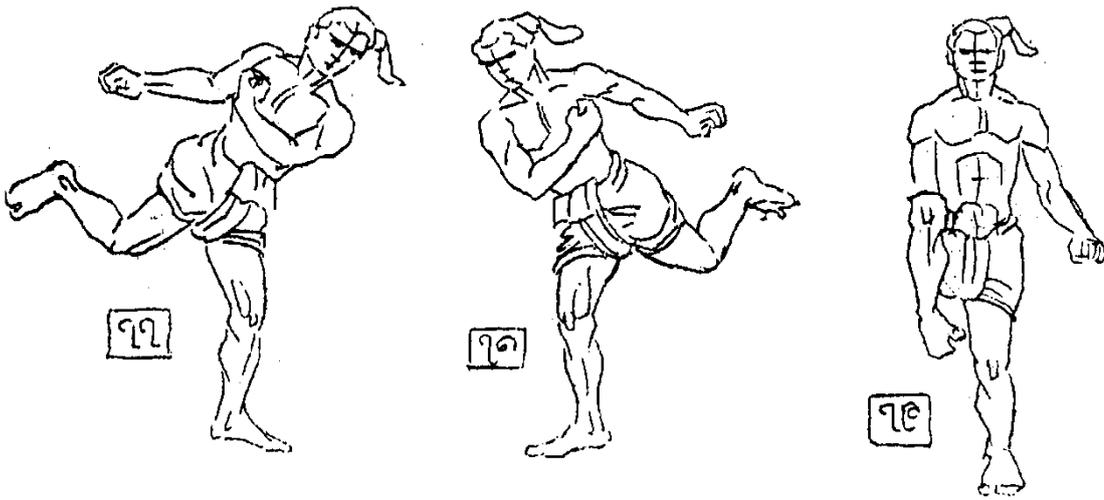
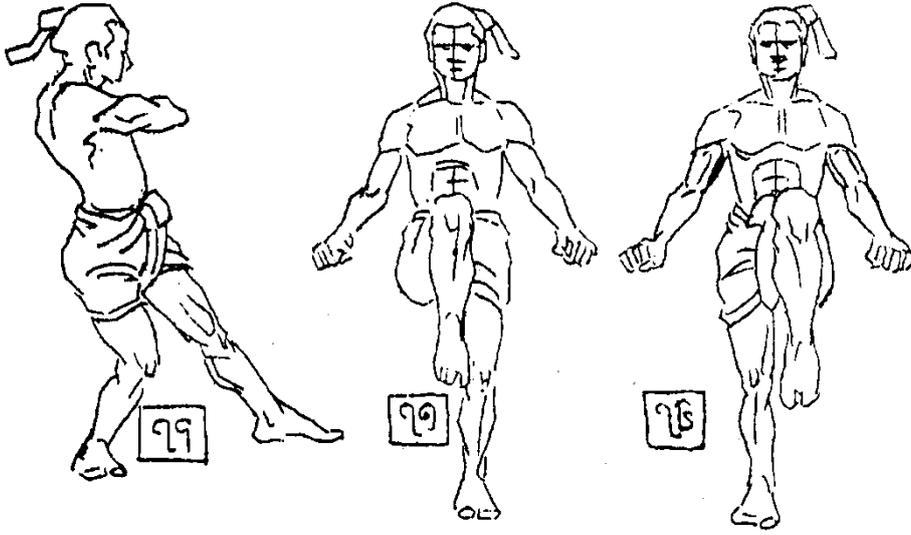




ଆପ୍ଟି: - ୨ - ମାନକଗୁ: - ୨୦୭

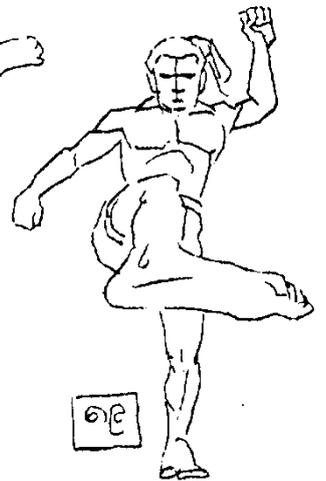
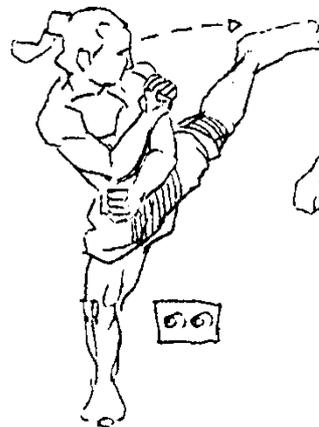
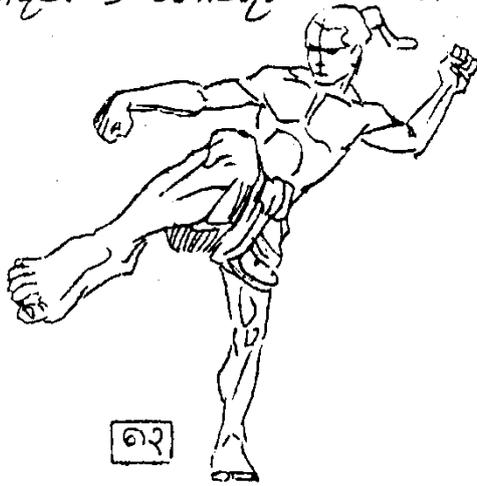
ଶାଖାମୂଳ - ୨





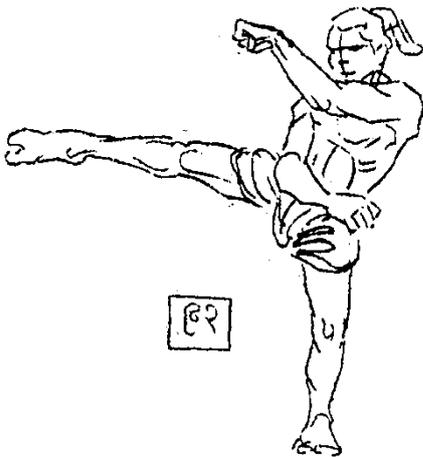
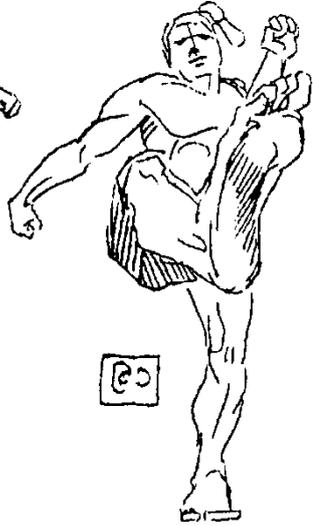
ଆପଣ:- ୧-୧୩୧:- ୨୦୦-

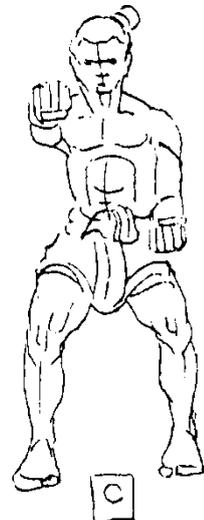
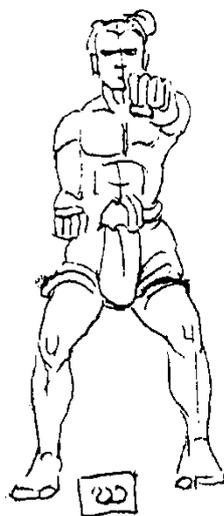
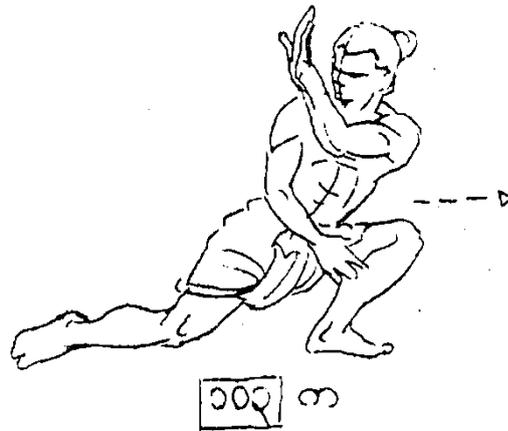
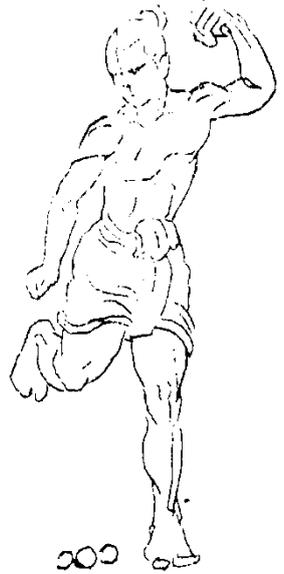
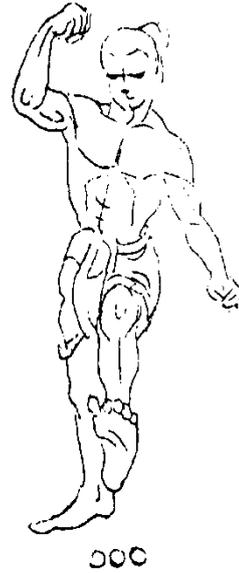
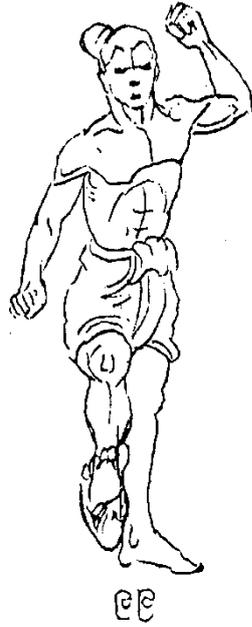
ଶାସ୍ତ୍ରାଣ୍ଡା - ୧



ଅଧିକ: - ୨ - କ୍ରମିକ: - ୨୦୬ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ୨୦



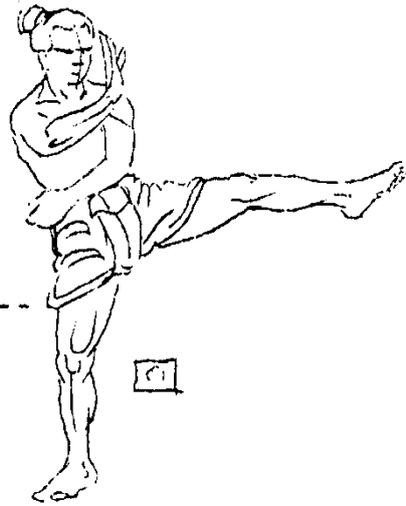




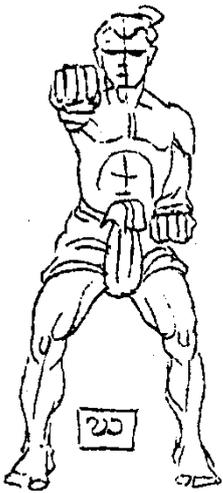
୨୦୨ - ୩



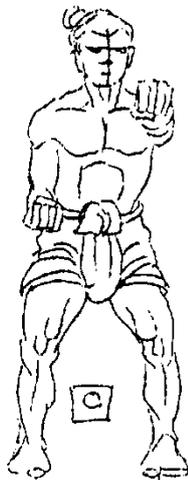
୨



୧



୨୦



୧



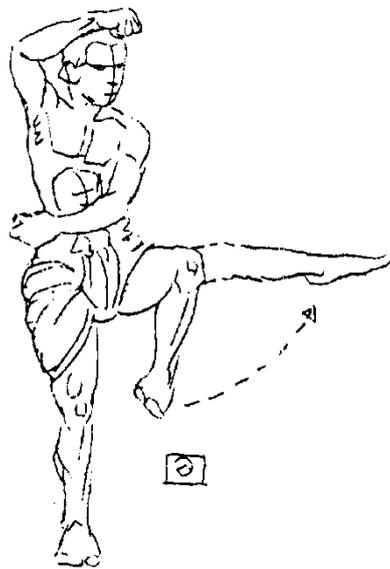
୨୦୨ ୩



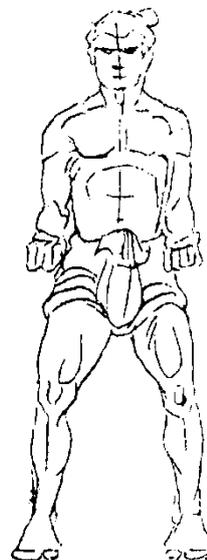
୧



୨୦୩ ୩



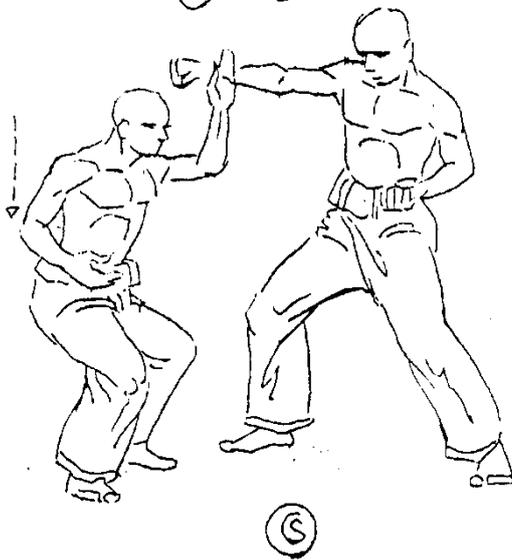
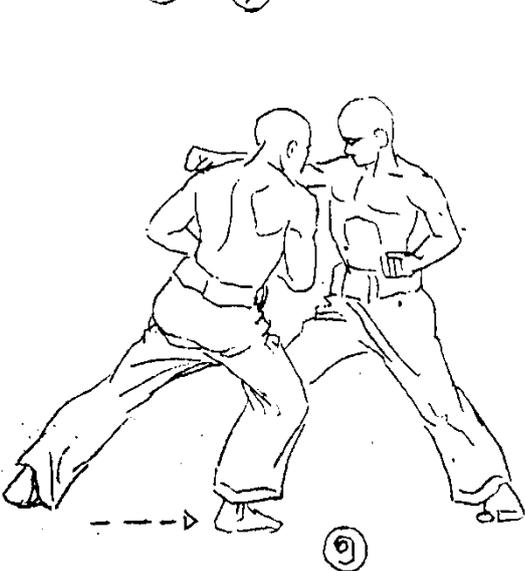
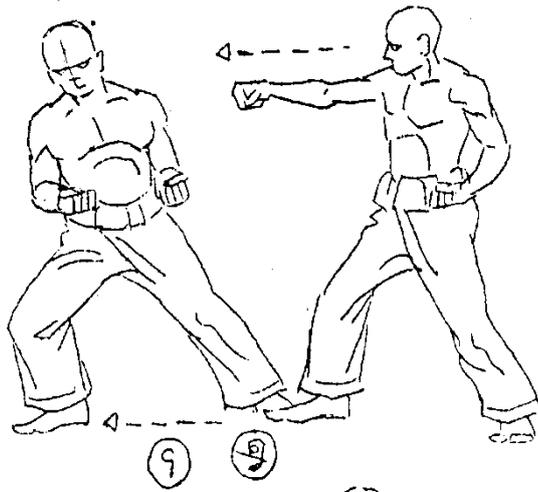
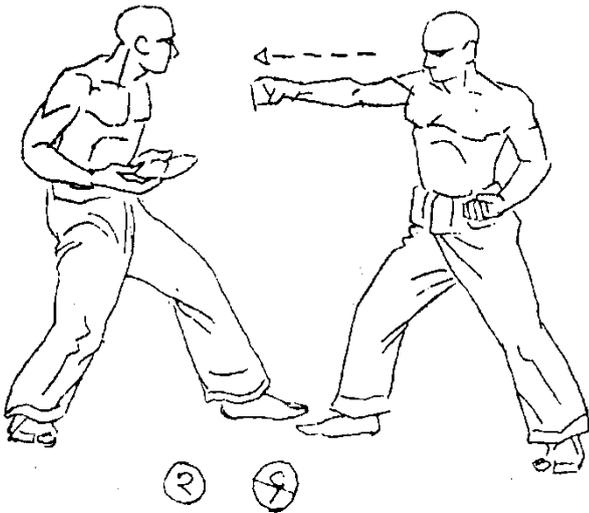
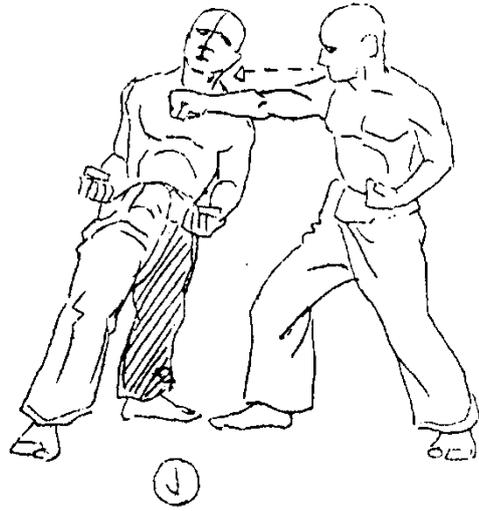
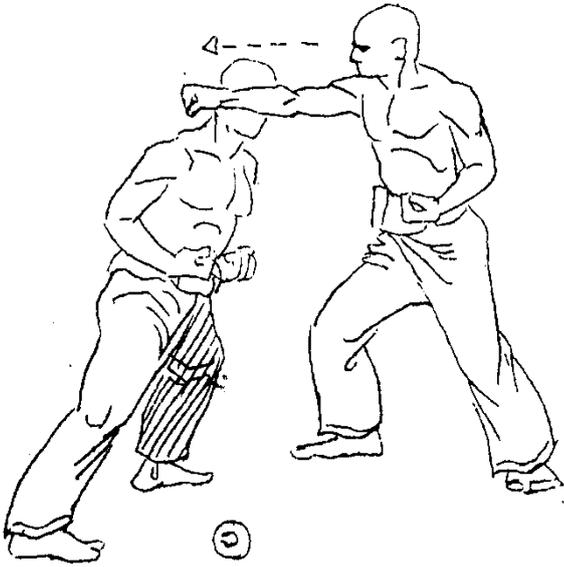
୧



အခြေခံသိုင်းပညာ နည်းစနစ် နှင့် လေ့ကျင့်ရေး ၊ အခြေခံအပိုင်း ၀

လက်နှက်ဆဲ ဓာတ်ကွယ် နည်းစနစ်များ

လက်ထိုးထိုး - ရှောင်နည်းစနစ်။



- ၉၉။ ညာဖ နေဝင်တည့်ကန်
- ၁၀၀။ ဘယ်ဖ နေဝင်တည့်ကန်
- ၁၀၁။ ညာဖ နေဝင်ဖြင့် နေဝက် သို့နင်း
- ၁၀၂။ ဘယ်ဖ နေဝင်ဖြင့် နေဝက် သို့နင်း
- ၁၀၃။ ဘယ်တံစီး ထိုင်၍ အထတွင် ညာသို့လက်ဝါး စုံခုတ်
- ၁၀၄။ ညာတံစီး ထိုင်၍ အထတွင် ဘယ်သို့လက်ဝါး စုံခုတ်
- ၁၀၅။ ဘယ်သို့ခုန်၍ ညာသို့ညာခြေစောင်းကန်
- ၁၀၆။ ညာသို့ခုန်၍ ဘယ်သို့ဘယ်ခြေစောင်းကန်
- ၁၀၇။ ညာခြေဘယ်သို့ ကြောဝင်လိမ့်ဝင်၊ လှည့်၍ ဘယ်ခြေစောင်းကန်ပြီး ညာပိုက်ခြေထပ်ဆင့်ကန်
- ၁၀၈။ ဘယ်ခြေညာသို့ ကြောဝင်လိမ့်ဝင်၊ လှည့်၍ ညာခြေစောင်းကန်ပြီး ဘယ်ပိုက်ခြေဖြင့် ထပ်ဆင့်ကန်။ ။

ရှောဝင် တံစီး ခြင်း

သိုင်း ပညာသတ္တိ ကာကွယ်ခြင်း (ဝါ) ရှောဝင်ခြင်း သဘောကို ဆောဝင် သည့်။

ရှောဝင်တံစီး ကွယ်ကခြင်း သဘောမပါသည့် တိုက်ခိုက်မှုများ သည့် သိုင်း ပညာအဆင့်သို့မရောက်သေးပါ။ အန္တရာယ်များ လှသော တိုက်ခိုက်ရေး သမား သက်သက်သလွင်ဖြစ်သည်။

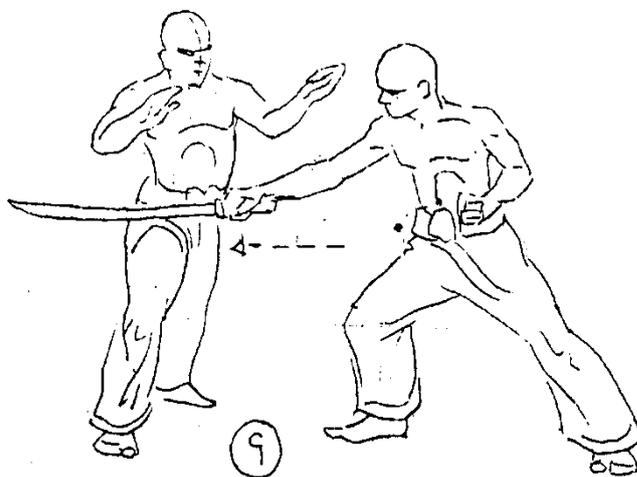
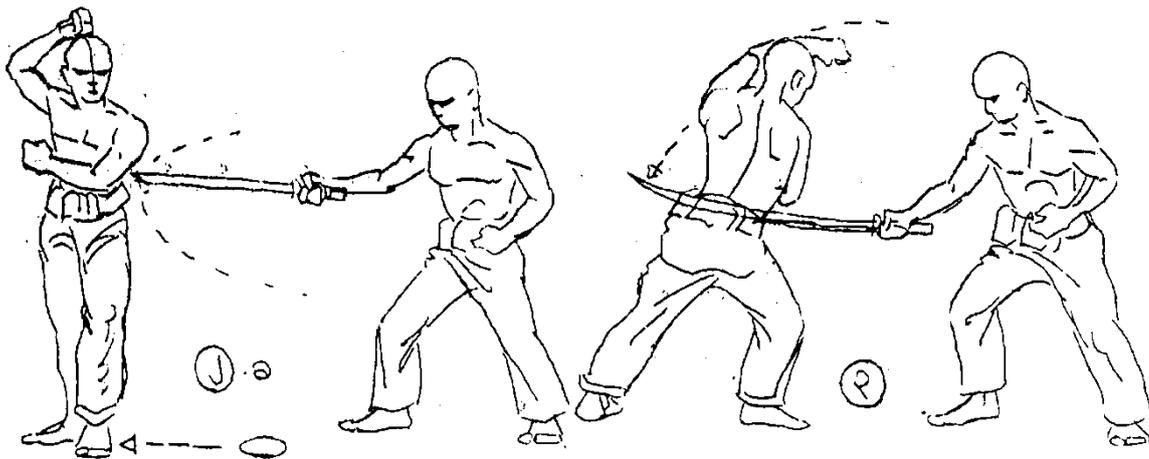
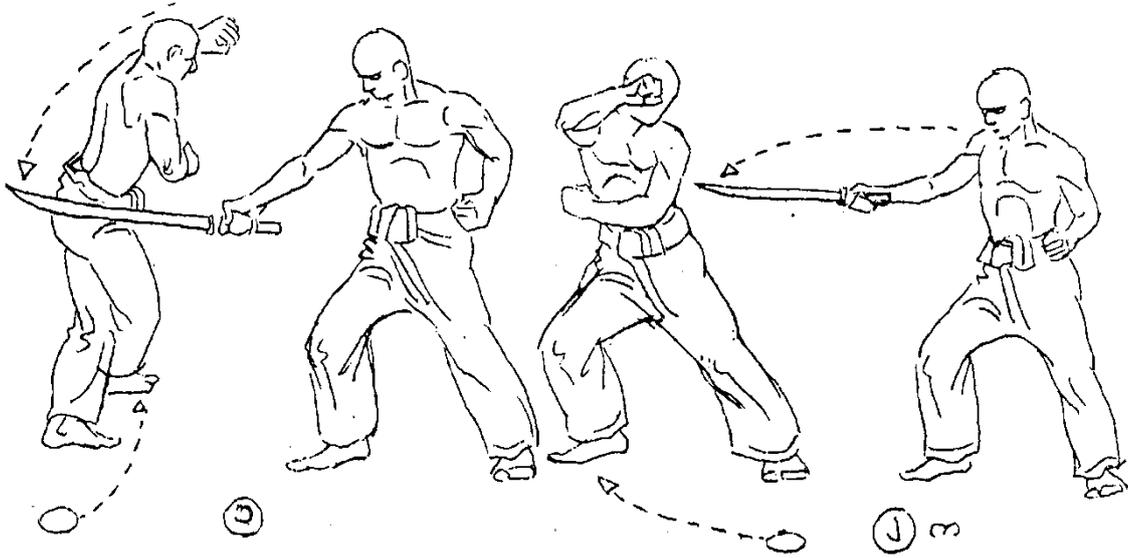
- ထို့ကြောင့်-
- (၁) ရှောဝင်ခြင်း သည့် ပထမ
 - (၂) တိုက်ခြင်း သည့် ဒုတိယ
 - (၃) ခိုက်ခြင်း သည့် တတိယ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရှောဝင်တံစီး၊ ကွယ်က၊ ခု၊ ခံ ခြင်း အင်္ဂါ(၆)ပါး သည့် သိုင်း ပညာ၏အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဟုသတ်မှတ်သည်။

တိုက်၊ ခိုက်အင်္ဂါ(၂)ပါး ကို ကိုယ်ချင်း ဝါမှကင်း သော သူတို့၏ အပြု အမူဟု သတ်မှတ်သဖြင့် အတု ခိုင်ဆုံး ဆင်ခြင်ချက်ထိန်း သည်။ ရှောဝင်ရှားသည်။

အခြေခံ ရှောဝင်နည်း စနစ်များ (လက်သီး ထိုး)

- ပုံပြုဖျက်ရှား များ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- (၁) ရင်လက်အနေအထားမှ ယိမ်း၍ ရှောဝင်ခြင်း
- (၂) ရင်လက်အနေအထားမှ ပုခုံး ခွဲ၍တံစီး ရှောဝင်ခြင်း
- (၃) ရင်လက်အနေအထားမှ ခုတ်၍ ရှောဝင်ခြင်း



1986

(၄) ရဝီလုကီအ နေအထာ : မှ တက်၍ ရှေ့ခင်ခြင်း

(၅) ရဝီလုကီအ နေအထာ : မှ ထိုင်၍ ရှေ့ခင်ခြင်း

အခြေခံ ရှေ့ခင် နည်း စနစ်များ (ခါး ရှေ့ခုတ်)

(၁) ခြေ ဧြော ခင်လိမ် ရှေ့ခင်ခြင်း (မိုး ခုတ်ခါး)

(၂) ခြေဆုတ် နေဘက်ယို ရှေ့ခင်ခြင်း (ပိုင်း ခါး)

(၃) ခြေတက် ရှေ့ခင်ခြင်း (ပိုင်း ခါး)

(၄) ပူးခုံး တိမ်း ခါး ယို ရှေ့ခင်ခြင်း (ထိုး ခါး)

ပုံပြုဖျာဝီရှား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အပိုင်း (၁) အခြေခံ လက်သီး ထိုး တာကွယ်နည်း စံနစ်

စံနစ်ဆိုသည်မှာ အကန့်လိုက်၊ အဆစ်လိုက်၊ အဆင့်လိုက် ဖျာဝီရှား ခြေခြင်း ဖြစ်၍ သင်တန်း မှုအရ အမှတ်ဝင် ခေါ်၍ အဆင့်လိုက် ဖျာဝီရှား လေ့ကျင့်သွား ရမည်။

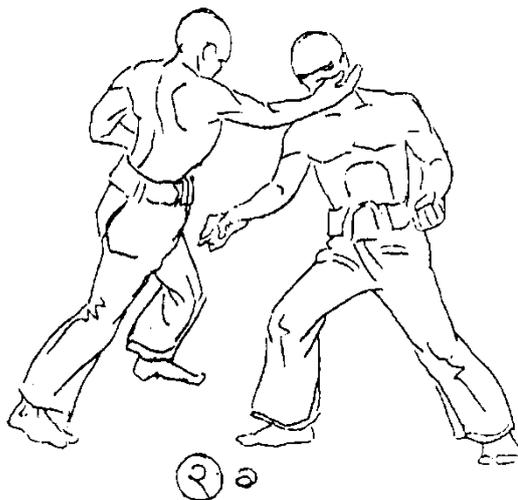
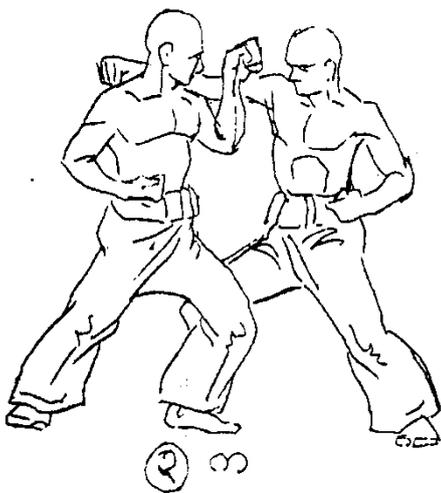
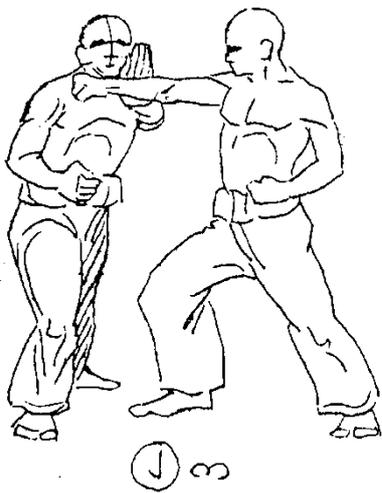
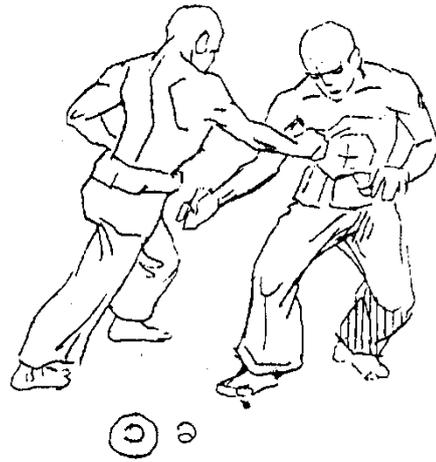
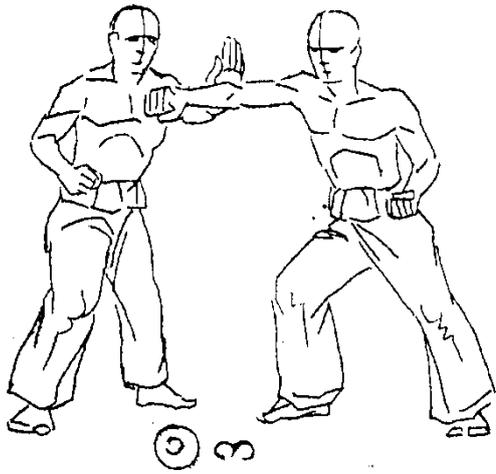
- = လေ့ကျင့်ခန်း ၀၇နီ အနေအထာ : အသင့် ဟုအမိန့်သံအရ ခြေခွဲ ရဝီတည်မှာ အနေအထာ : အသင့် ဟန်ချက်ကို ယူထား ရမည်။
- = လေ့ကျင့်ခန်း ၀ - ဟုအမိန့်သံအရ အမှတ်ဝင်ဖြင့် ဖျာဝီရှား လေ့ကျင့်မှာ ပြုရမည်။
- = အနေအထာ : - ဟုအမိန့်သံအရ မူလ ခြေခွဲ ရဝီတည်မှာ အနေအထာ : အသင့်ဟန်ချက်ကို ပြန်ယူရမည်။
- = ပုံပြုဖျာဝီရှား မှာများ ကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ရန် ပြုချက် ဖျာဝီရှား ကိက္ကယ်မှာ ဟန်ချက် စံနစ်

- ၁။ ဖြေ ဝင်လက်သီး ရန် - ညာပုခုံး ဆွဲ၍ဘယ်သို့ယိမ်း ရှေ့ခင်
 - ဘယ်လက်ဝါး ခေဝင်း ဂိုက် ခုတ်ချ
 - ညာ ဖြေ ဝင်လက်သီး ဖြင့်အရှိုက်ထိုး
 - အနေအထာ : သင့်
 - (အား လမ်း ဧြော ခင်း ခွဲ၍ထိုက် နည်း)
- ၂။ ဖြေ ဝင်လက်သီး ရန် - ညာပုခုံး ဆွဲ၍တိမ်း ရှေ့ခင်
 - ဘယ်လက်ဝါး ခေဝင်း ဖြင့်ဂိုက် ခုတ်ပုတ်ချ
 - ညာလက်ဝါး ခေဝင်း ဖြင့်လည်ပင်း သို့ခုတ်ဖြတ်
 - အနေအထာ : သင့်
 - (အား ချင်း ပေါင်း ခွဲထိုက် နည်း)

လက်ဖျားထိုး ကျိတ်ကွယ်နှစ်:

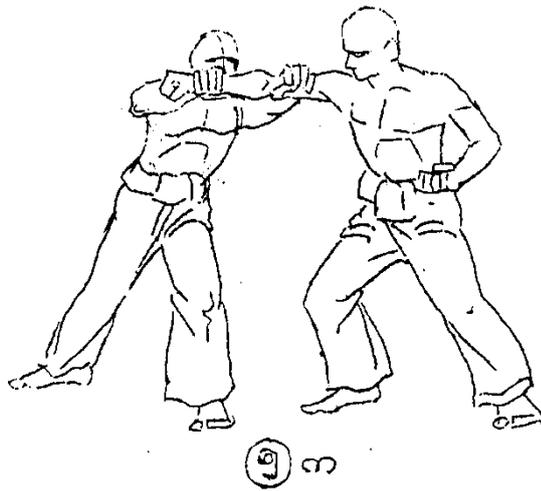
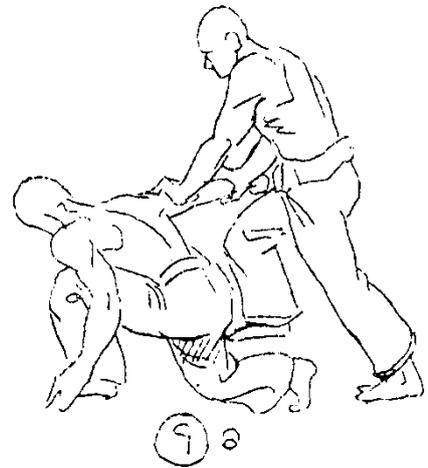
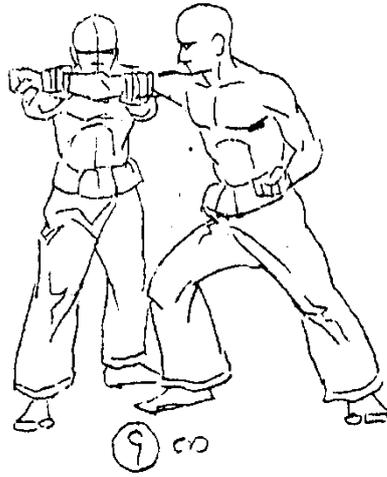
အခြေခံအပိုင်း ၅



Handwritten signature and date
 1986

လက်သီးထိုးကိစ္စဝင်နည်း

အခြေခံအပိုင်း ၁



Handwritten signature and date
 ၂၀၁၆

၃။ ဖြောင့်လက်သီး ရန် - ဘယ်ခြေခွန်း (အတွင်းလမ်း) တက်
 - ဘယ်လက်ဖျန်ဖြင့်ရိုက်ပါယ်
 - ညာလက်ဝါး ဝေဝင်းဖြင့်လယ်ပင်း သို့တည့်ခုတ်
 - အနေအထား သင့်
 (အားခြင်းဆိုင်ရွှေ့ဝတ်ပျက်ဝင်တိုက်နည်း)

၄။ ဖြောင့်လက်သီး ရန် - ရုတ်လက်မှညာပုခုံး ခွေတိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်စုံရိုက်တား ဘမ်း ဆုတ်
 - ညာခြေဆုတ်၍ မေဝင်း ခွေကဒူး တင်ဖိချိုး
 - အနေအထား သင့်
 (အားခြင်း ပေါင်း ရှိတိုက်နည်း)

၅။ ဖြောင့်လက်သီး ရန် - ညာခြေဆုတ်တိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်စုံရိုက်တား ဖမ်း
 - (ရန်ပြုသုကလက်ပြန်ရုတ်သင်္ဃာ)
 ညာခြေလိုက်တက်
 - လက်ဖေ ဝေဝင်းဖြင့်လက်ဖျန် မေဝင်း ဆင်ကိုဖိချိုး
 - အနေအထား သင့်
 (အား ပေါင်းခြင်း ၊ အား ဆန်ခြင်း ပြု၍တိုက်
 ခိုက်ခြင်း)

၆။ ဖြောင့်လက်သီး ရန် - ဘယ်ပုခုံး ခွေတိမ်း ရှောင်
 - ဘယ် / ညာလက်ဝါး စုံရိုက်တား ဖမ်း
 - ဘယ်ခြေဆုတ်၍ ညာတေဝင်ဖြင့်လည်ပင်း ကို
 ရိုက်လှဲချ။
 - အနေအထား သင့်
 (အား ပေါင်း ရွှေ့ဝတ်ပြက်အတွင်းလမ်း မှတိုက်လှဲ
 ခြင်း)

ရပ်တည်လျက် ဓါး မြှောင် (၉) ချက်

အ နေအထာ သင့်။ ။ ဓါး မြှောင်ကို ဓါး သွား အောက်စိုက်၍ ကိုင်းထာ လျက် မှ မြင်း ထိုင် - ထိုင်၍ ရပ် နေရမည်။

၁။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း စလွယ် ဓါး ထိုး

၂။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ တွက် စလွယ် ဓါး ထိုး

၃။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပင့် စလွယ် ဓါး ထိုး

၄။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ ပက် စလွယ် ဓါး ထိုး

၅။ ဘယ်ပုခုံး တိမ်း ၍ ပိုင်း ဓါး ထိုး

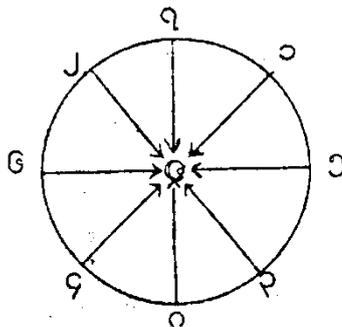
၆။ ညာပုခုံး တိမ်း ၍ တွက် ဓါး ထိုး

၇။ မြင်း ထိုင် - ထိုင်၍ မိုး ဓါး ထိုး

၈။ ဘယ် ခြေညှိတ်၍ ပင့် ဓါး ထိုး (ဓါး မြှောင်ကို ဓါး သွား ရှေ့ဦး ညွှန်သည် အ နေအထာ သို့ ပြောင်း ကိုင်ပြီး မှ ထိုး ပါ)

၉။ ညာပုခုံး ဆွဲ၍ ဓါး မြှောင်ကို ဓါး ဆီညှိယိုပြီး ဘယ် ခြေပြန်ညှိတ်၍ တန်း ထိုး ဓါး ထိုး ပါ။

- အ နေအထာ သင့်



အပိုင်း (၁) အခြေခံလက်နက်ပွဲ ဓါး မြှောင်ရန် ကာကွယ်နည်းစံနစ်

ရန် ပြုချက်

လျှပ်ရှား ဟန်ချက်စံနစ်

၁။ ဓါး မြှောင်တန်း ထိုး ရန် - ညာပုခုံး ဆွဲ၍ တိမ်း ရှေ့ဝင်

- ညာလက်သီး ဖြင့်လက်ဆစ်ကို ဂိုက်ထုချ

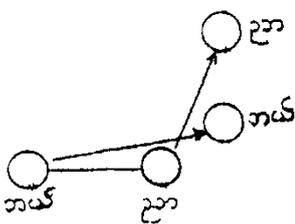
- ဘယ်လက်သီး လက်ခုံဖြင့် မျက်နှာသို့ လက်ပြန် ပေါက်ဂိုက်ပါ။



၇ နိ ပြု ချက်

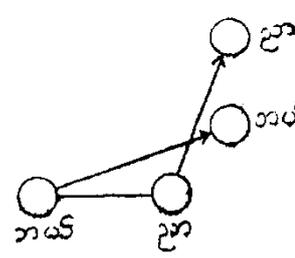
ပျော်ရွှား ကိစ္စယ် မှာ ဟန်ချက် စံနစ်

၂။ ခါး မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ၇ နိ



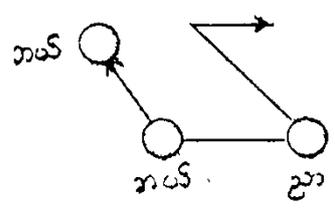
- ညာ မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ခင်း၊ ဘယ် မြော လိုက် (အတွင်းလမ်း)
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက်တား ပါယ်
- ညာတ တော ခင်းဖြင့် အရှိန်ကို ဆောင့်တိုက်။
- (ပျော်တပြန်အတွင်း လမ်း ဝင်၍ အား ဆိုင်တိုက်ခြင်း)

၃။ ခါး မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ၈ လွယ် ၇ နိ



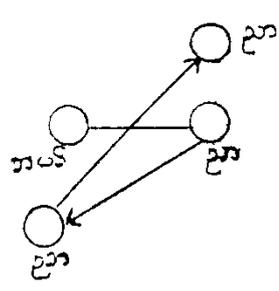
- ညာ မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ခင်း၊ ဘယ် မြော လိုက် (အတွင်း လမ်း)
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက် ခုတ်
- ညာလက် ဝါး ခင်း ဖြင့် လည်မျိုကို ဖြတ် ခုတ်
- ညာလက် သီး ဖြင့် အရှိန် သို့ ပင့်ထိုး
- အ နေထား သင့်
- (အား လမ်း ကြော ခင်း လွှဲအတွင်း လမ်း ဝင်၍ ဟန်ချက် ဖျက်တိုက်ခြင်း)

၄။ ခါး မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ၈ လွယ် ၇ နိ



- ဘယ် မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး (အပြင်လမ်း)
- ဘယ်လက် ဖျန်ဖြင့် - လက် ဖျန်ကို ရိုက် ပါယ်
- ညာလက် ဝါး ခင်း ဖြင့် လည်မျိုကို တည့် ခုတ်
- ညာ မြော မရွှေ မြော ခင်း ဖြင့် ၇ နိ သူညာ ဖ နေ ခင်း ကြော ခင်းကို ရိုက် လွဲ ချ
- ညာလက် သီး ဖြင့် ၇ နိ တစ်ကို ထု ချ
- အ နေထား သင့်
- (ပျော်တပြန်အား ခင်း ဆိုင် ဝင်ပြီး ရိုက် လွဲ ချခြင်း)

၅။ ခါး မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ၇ နိ

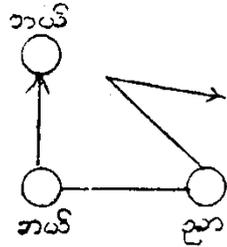


- ညာ မြော ခင်းတစ်ကြိမ်ထိုး ခင်း
- ဘယ်လက် ဝါး ဖ နေ ခင်းဖြင့် လက် ဖျန်ကို တွန်း ဖမ်း ခုတ်
- ညာလက် ဖြင့် ၄ နိ လက် ကောက် ဝတ်ကို ဖမ်း ခွဲ တွန်း
- ဘယ်လက် မှ ၄ နိ လက် ဖျန်ကို အဘက် နေရာ သို့ ညှစ် ၍ ဘယ်လက် မှ ၄ နိ လက် ကောက် ဝတ်ကို ခွဲ ကွေး ပြီး ၄ နိ ခါး ဖြင့် တိုက် သို့ ပြန်ထိုး သွင်း
- အ နေထား သင့်

ရန် ပြုချက်

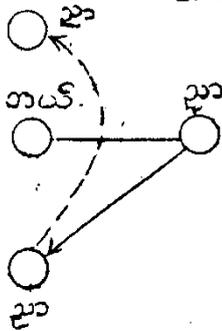
ပျက် ဝှား ဟန်ချက် စံနစ်

၆။ ဓါး မြေ ဝင်တွက်ထိုး ရန်



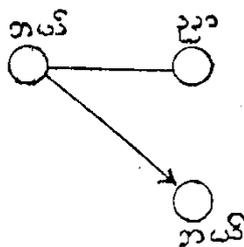
- ဘယ် ခြေ ဝှေ့တက်၊ ညာ ပုခုံး တိမ်း ဝှေ့ ဝင်
 - ဘယ်လက် ဖုန်ဖြင့် ခုတ်တား ထွန်း
 - ညာလက်သီး ဖြင့် နံ့ဆိမ် သို့ထိုး
 - ညာ ခြေ စေ့ ဝင်း (အပြင်) ဖြင့် ငှင်း ဖိ
 - ဒူး ဆစ်တ ကောက် ကွေး အား နင်း ချ
 - အ နေထား သင့်
- (အား လွှဲဟန် ချက် ဖျက်တိုက် နည်း)

၇။ အင်္ကျီဆွဲ၍ ဓါး မြေ ဝင်ဖြင့်
ထောက်ထား သည့် ရန်



- ညာ ခြေ နေ ဝက်ဆုတ် ဝှေ့ ဝင်
- ဘယ်လက် ဖ နေ ဝင်ဖြင့် ဓါး ကို ငါလက် ဆစ်အား
- တမ်းထွန်း ပြီး ၊ ညာလက်ဖြင့် ပြေ ဝင်း ယူ
- တမ်း
- ဘယ်လက်ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲလက် ကောက် ဝတ်ကို ဆုတ်
- ဖမ်း ပြီး ညာ ခြေတက်၍ လက် ဖုန် နှစ် ခုကို
- လိမ် ချီး
- အ နေထား သင့်

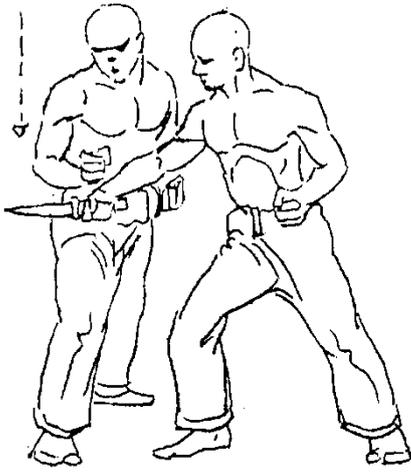
၈။ အင်္ကျီဆွဲ၍ ဓါး မြေ ဝင်ဖြင့်
ထောက်ထား သည့် ရန်



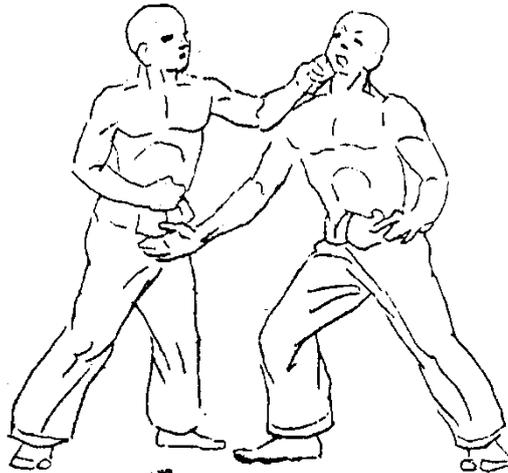
- ဘယ် ခြေဆုတ် ဝှေ့ ဝင်
- ဘယ်လက် ဖုန်ဖြင့် ဓါး ကို ငါလက်ကို အောက် ခတ်
- ပယ်
- ညာလက်သီး ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲသို့ထိုး
- ညာလက် ဖုန်ဖြင့် အင်္ကျီဆွဲလက်အား ခုတ်၍ ရိုက်
- ဖြတ်
- အ နေထား သင့်

ခါးဖြောင်ထိုး ကာကွယ်နည်း

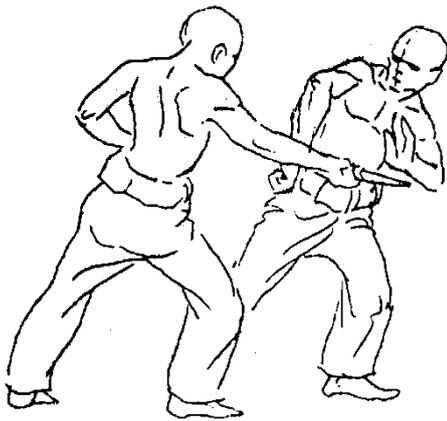
အခြေခံအပိုင်း ၁



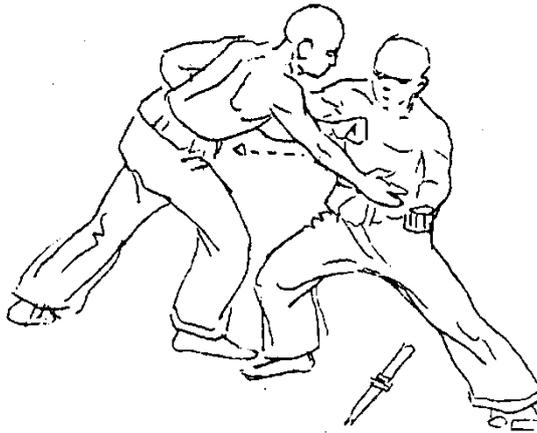
၁ ခ



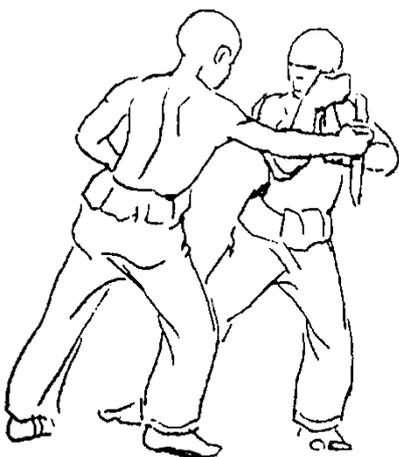
၁ ခ



၁ ခ



၁ ခ



၁ ခ

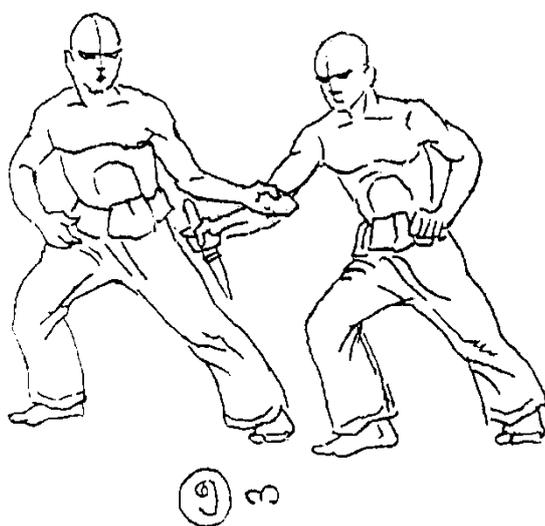
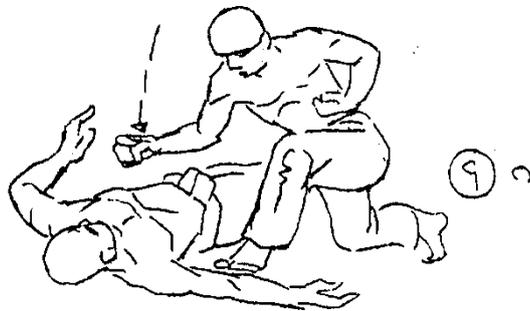
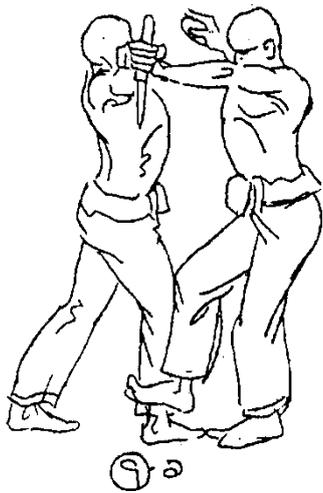
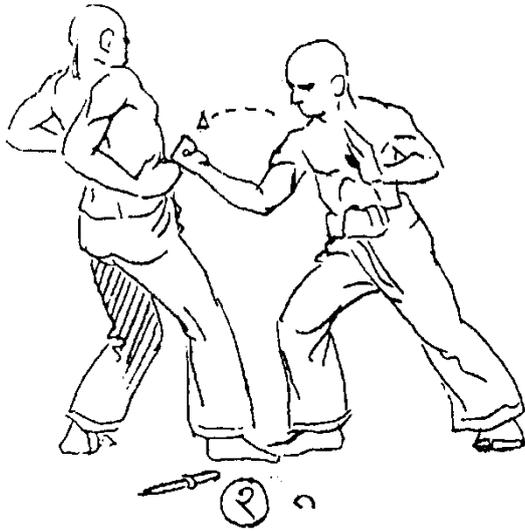


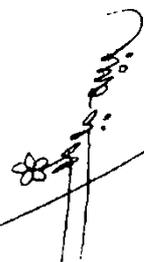
၁ ခ

Handwritten signature and date: 1966

ဝါးဖြောင့်ထိုးကျိကွယ်နည်း

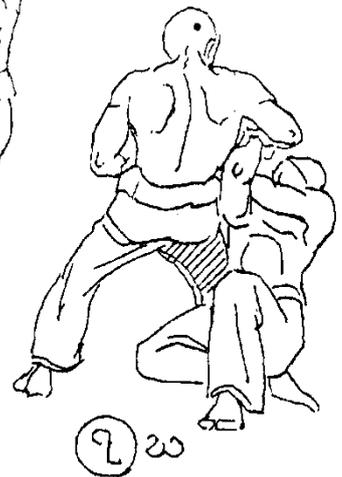
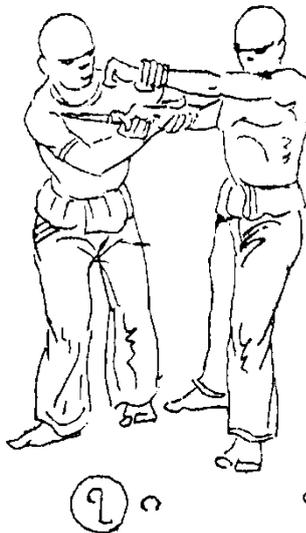
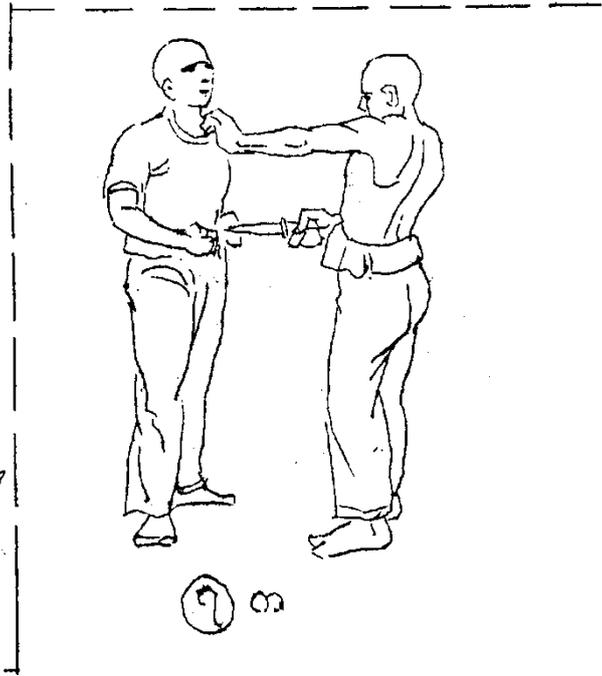
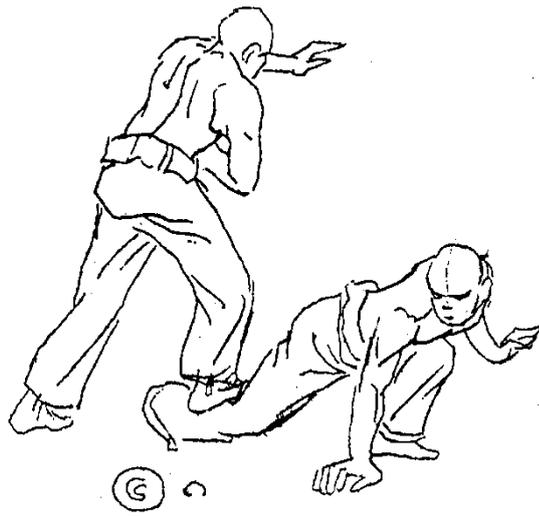
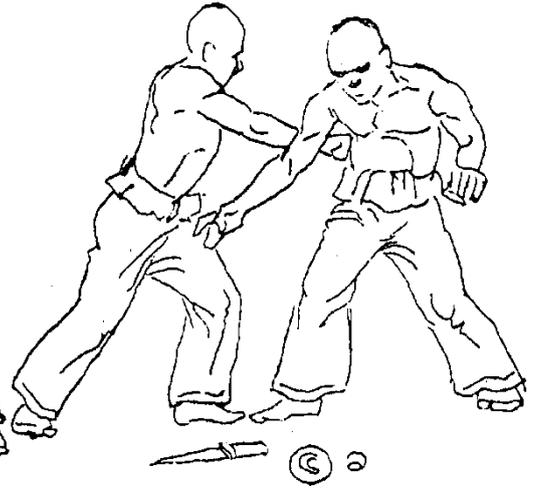
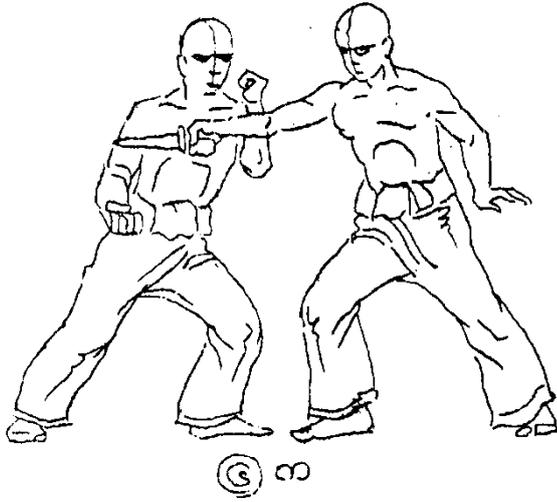
အခြေခံအပိုင်း ၁




 ၁၉၆၆

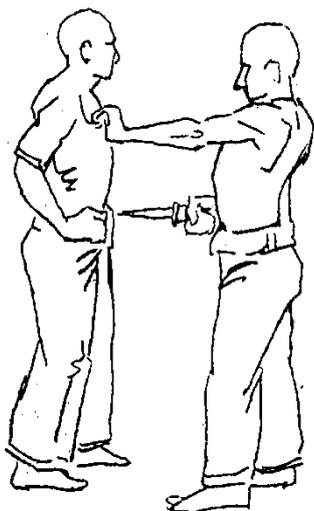
ဝါးဖြောင်ထိုး ကိစ္စရပ်များ

အခြေခံအပိုင်း ၁

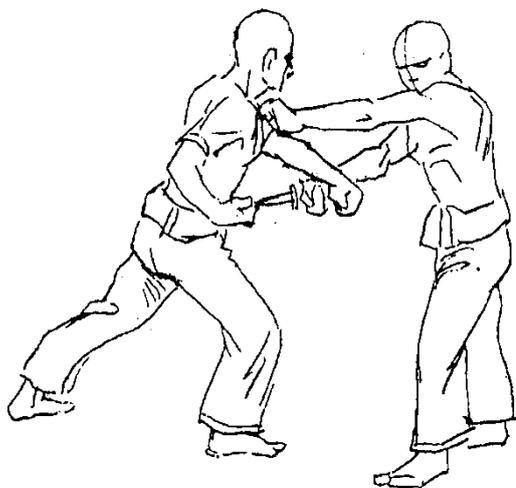


၏:မြောင်လှို:ကာကွယ်နည်း:

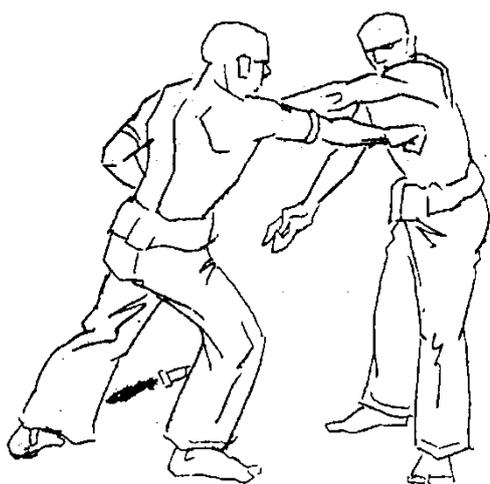
မာမြေခံအပိုင်း: ၅



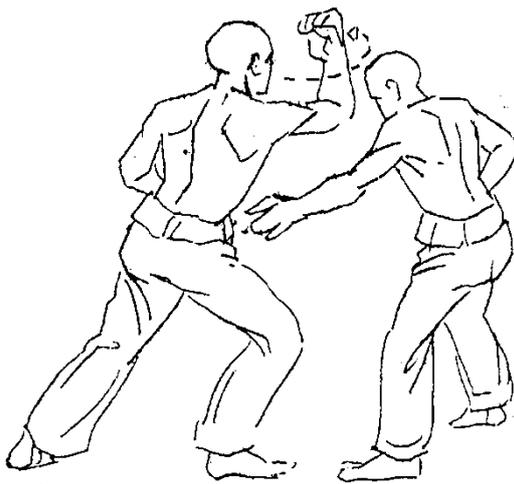
၆) ခ



၆) ခ



၆) ခ

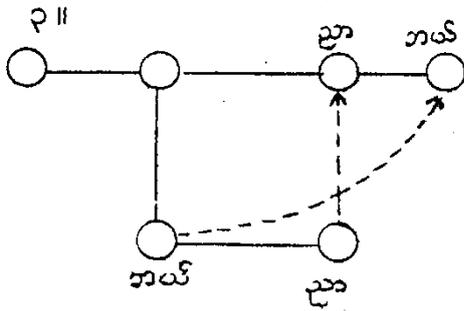


၆) ခ

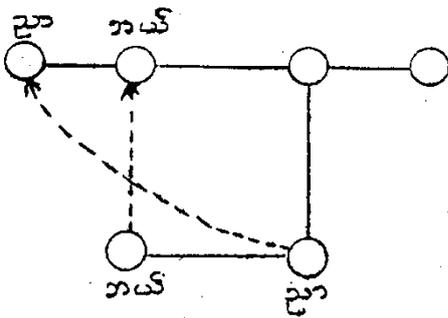
Handwritten signature and date: 1986

ခြေ ထွက်

လျှင် ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

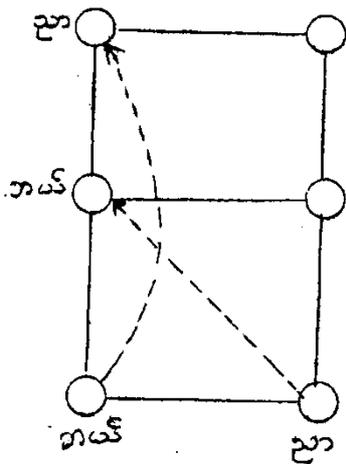


- ညာ ခြေ - ညာ ရွေ့တက်ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေညာ ခြေ ဘေး သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး ပိုင်း စလွယ် ခါး ခုတ် (လိုက် ပိုင်း)
- ဘယ် ခြေ မူလ နေရာ ဝပြန်တက်၊ ညာ ခြေပြန် ဆုတ်၍ထွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (ထွက်ဆင်း)



- ဘယ် ခြေ - ဘယ် ရွေ့တက်၊ ညာ ခြေဘယ် ခြေ ဘေး သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး ထွက် ခါး ခုတ် (လိုက် ထွက်)
- ညာ ခြေ မူလ နေရာ ဝပြန်တက်၍ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေ မူလ နေရာ ဝပြန်ဆုတ်၍မိုး ခါး ခုတ် (ခွဲ ခုတ်)

၄။



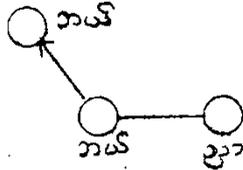
- ညာ ခြေ - ဘယ် ခြေ ရွေ့တက်ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ နေ့ဘက်သို့လှည့်၍ဆုတ်ပြီး မိုး ခါး ခုတ် (နေ့ဘက်လှည့်မိုး ခုတ်)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ ရွေ့တက်၊ ညာ ခြေ မူလ နေရာ ဝပြန်ဆုတ်၍ထွက် စလွယ် ခါး ခုတ် (ထွက် ဆင်း)
- ဘယ် ခြေ - ညာ ခြေ ရွေ့တက်၍ညာ ခြေဘယ် ဘယ် ခြေ နေ့ဘက်လိုက်ဆုတ်၍ထွက် ခါး ခုတ် (လိုက်ထွက်)
- ညာ ခြေ - ဘယ် ခြေ ရွေ့တက်၍ထိုး ခါး ထိုး (တက် ထိုး)
- ဘယ် ခြေ မူလ နေရာ ဝပြန်ဆုတ်မိုး ခါး ခုတ် (ခွဲ ခုတ်)

အပိုင်း (၁) အခြေခံ လက်နက်မဲ့ မီးရှည်ရန် ကာကွယ်နည်း စံနစ်များ

ရန် ပြု ချက်

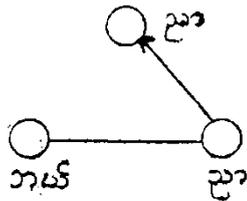
လျှင်ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

၁။ မီးရှည်ဖြင့် မိုးခုတ်သည့်ရန်



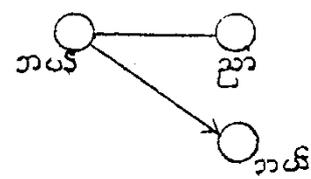
- ဘယ် ခြေတက်၍ ညာပုခုံးကို ဖြေရှင်း
- ညာ ခြေဖျား ဖြင့် ဝိုက်ကို ဝိုက်ခတ်
- အနေထား သင့်
- (အား လွှဲဟန် ချက် ဖျက်ထိုက် နည်း)

၂။ မီးရှည်ဖြင့် မိုးခုတ်သည့်ရန်



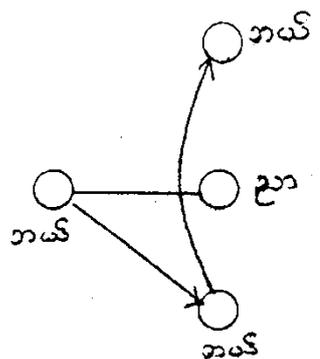
- ညာ ခြေ ချွန်း တက်
- လက်ယက်ထိုး ပင့်တင်
- (ဘယ်အတွင်း၊ ညာအပြင်၊ မီး ကိုင်လက်မောင်း ဆစ်အထက်ကို ထွန်း မိရမည်။)
- ဘယ်လက်မှ မီး ကိုင်လက် ကောက်ဝတ်ကို ဘမ်း လိမ် ပါယ်ပြီး
- ညာလက်သီး ဖြင့် အဖျက်ထိုး ၍ ညာလက်ဝါး စောင်းဖြင့် လည်ပင်း ခုတ်ချ
- အနေထား အသင့်
- (အား ချင်း ဆိုင်၍ ဟန် ချက် ဖျက်ခြင်း)

၃။ မီးရှည်ဖြင့် အဖျက်ပြင်း စွာထိုး သေခံရန်



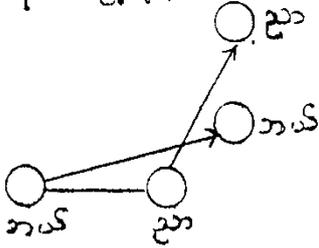
- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ တိမ်း ရှောင်
- (ညာလက် ပက်လက်လှန် - ဘယ်လက် ဆုတ်၍ မီး ကိုင်လက်ကို ဘမ်း ဆွဲယူ)
- ညာတစောင်ဖြင့် အဖျက်ကို ဆတ်၍ ဆောင့်ထိုက်
- အနေထား အသင့်

၄။ မီးရှည်ဖြင့် အဖျက်ပြင်း စွာထိုး သေခံရန်



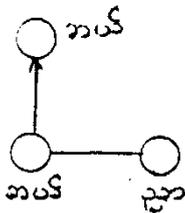
- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ တိမ်း ရှောင်
- (ဘယ်လက် အောက်ညာလက်အပေါ်လက်စုံဆုတ် ၍ မီး ကိုင်လက်အား ဘမ်း ဆုတ်)
- ညာလက်ဖြင့် လက်ပြန်လှန်၍ ဘယ် ခြေလိုက်တက်
- ဘယ်လက် ဖျန် မောင်း ဖြင့် မီး ကိုင်လက်ဆစ် အား ဂိုက်ချိုး
- အနေထား သင့်

၅။ ဓါးရှည်ဖြင့်ပိုင်းစလွယ်
ခုံတ်သည့်ရန်



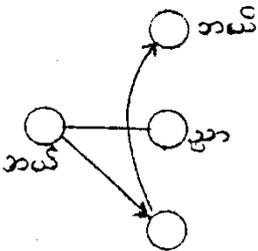
- ညာ ခြေတက်၍ဘယ် ခြေလိုက်၍ညာလက် ဖျန်ဖြင့်ခုတ်
- ညာလက် ဖျန်ဖြင့်ခုတ်ပြီး ၎င်း လက်ဝါးခေါင်းဖြင့် ထွက်ဖြတ်ခုတ်
- ဓါး နွဲ့ပြီး ဘယ်ပိုက်လက်သီး ဖြင့်နံအိမ်ကိုထိုး (အတွင်း ဝင်ဆိုင်၍အား ဖြတ်တိုက်ခြင်း)

၆။ ဓါးရှည်ဖြင့်ထွက် ဓါး ခုတ်



- ဘယ် ခြေ ရှေ့တက်၍ညာ ပုခုံး တိမ်း ရှေ့ဝင်
- ဘယ်လက် ဖျန် (သို့မဟုတ်) လက်ဝါး ဖြင့် ဓါးကိုင်လက် ဖျန်ဆစ်အား ပိတ်ထွန်း ခုတ်
- ညာ ဖြောင့်လက်သီး ဖြင့်နံအိမ်ကိုထိုး
- ညာ ခြေ စေ့ဝင်း (အတွင်း ဖြင့်) ဖြင့် ဒူး ကောက်ခွက် ကွေး ကိုနင်း ချ
- အ နေထား သင့်

၇။ ဓါးရှည်ဖြင့်ပိုင်းခုတ်၍ ထပ်မံထွက် ခုတ်သည့်ရန်



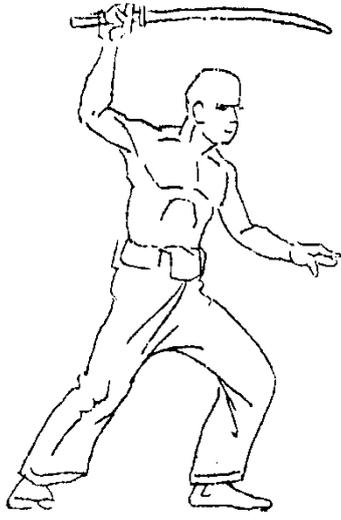
- ဘယ် ခြေဆုတ်၍ယို ရှေ့ဝင် (ဓါး လွန်)
- ထွက် ဓါး (ပြန်ဝင် ဓါး) ကိုဘယ် ခြေပြန်တက်၍လက် ဖျန် ၂ဘက်ဖြင့်ပိုက်တား ဘမ်း ဆွဲ
- ညာ ဒူး ဖြင့်အရှိုက်သို့ပိုက်တိုက်
- ညာ ခြေ နောက်သို့ပြန်အချ၊ ဓါး ကိုင်လက် ကိုဆွဲ၍ ဖိချီး

တုတ် နည်း ပညာ များ

အမှတ်စဉ်တုတ်

အသင့်။ ။ ခြေနှစ်ဘက် ခွဲ၍တုတ်ကို မြေထွင် ထေ့ဘက်၍ညာလက်ထွင်ကိုင်ထား

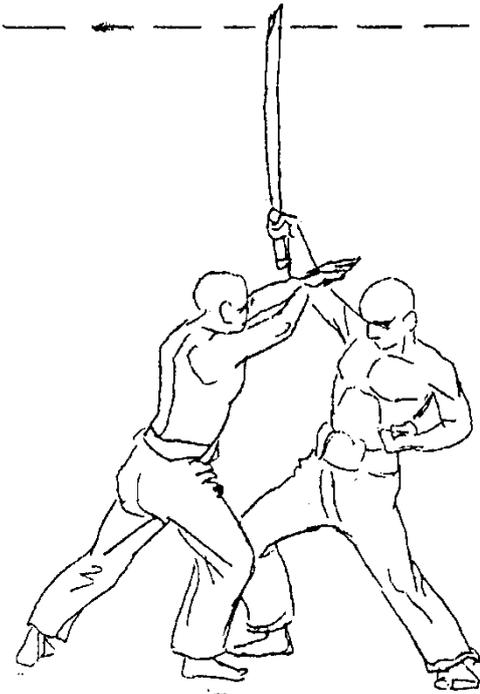
- ၁။ ညာ ခြေဘယ်သို့ပူး
- ၂။ တုတ်ကိုညာ ခြေ ဘေး သို့ဆွဲယူ
- ၃။ တုတ်ကို ရှေ့သို့ပြန်တုတ်ညာ ခြေပြန် ခွဲ
- ၄။ ညွတ်ထိုင်ပြီး တုတ်ကိုင်လက်ကို အောက်သို့ ရှေ့ကိုင်၍တုတ်ကိုမတင်
- ၅။ ဘယ်လက်ဖြင့်ညာလက် အောက်တုတ်စကိုကိုင်
- ၆။ ညာ ခြေ ချွန်း တက်၊ စလွယ်စီး ရိုက်
- ၇။ ညာ ခြေ မ၍တုတ်အဖျား ကို အောက်ဆိုက်၍လက်ပြန်ရိုက်ကော (တင်ပါး နောက်သို့)



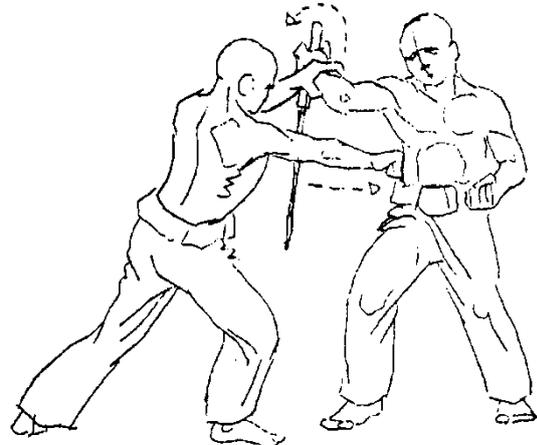
၁ ၁



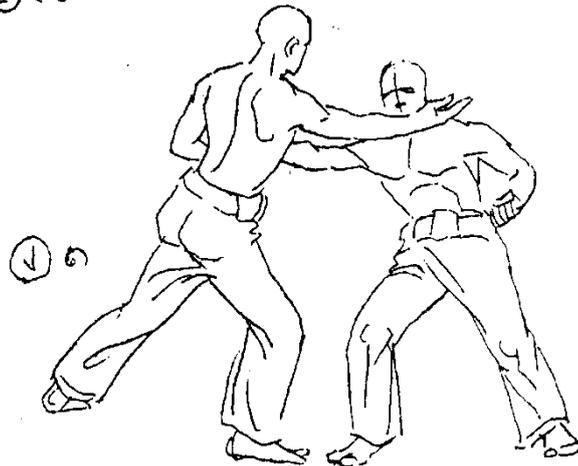
၁ ၂



၁ ၃



၁ ၄

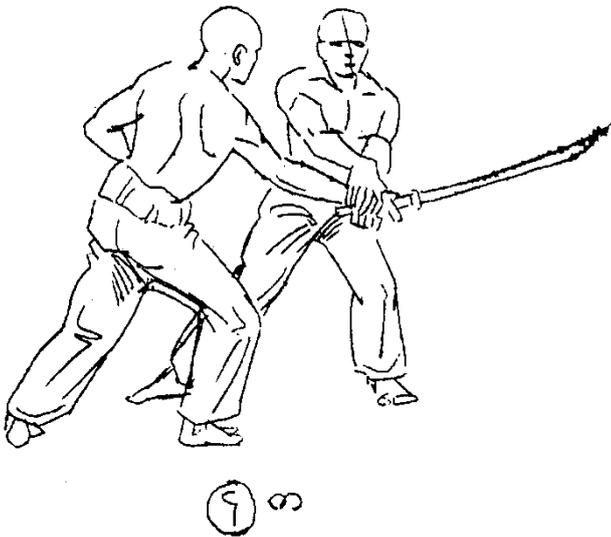
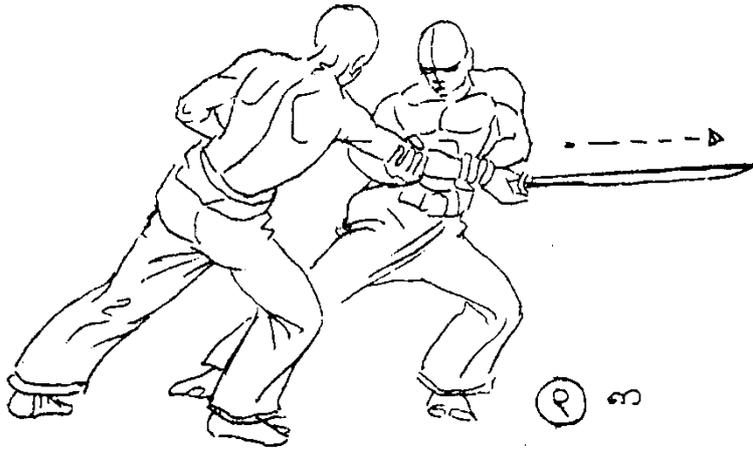


၁ ၅

Handwritten signature and date: 1486

ခါးရှည်စွယ်ကာကွယ်နည်း

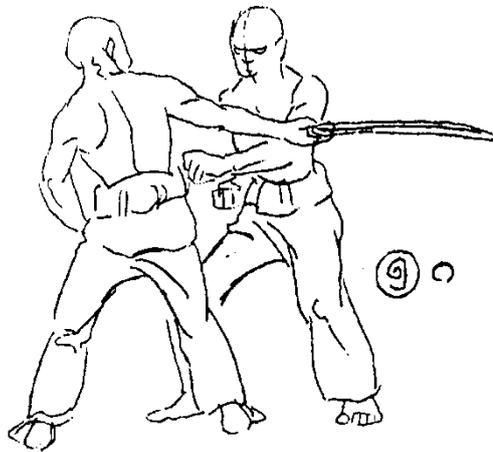
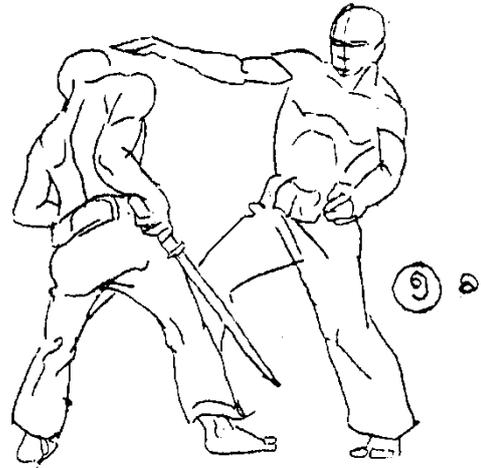
အခြေခံအပိုင်း ၉



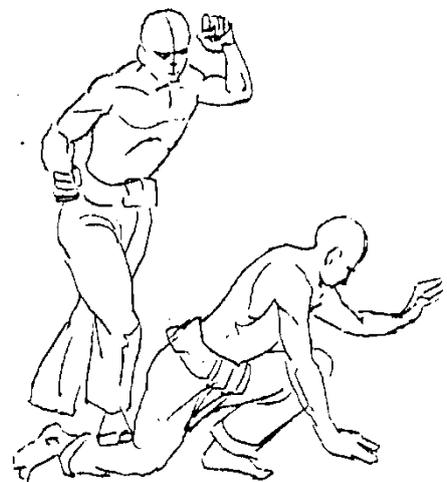
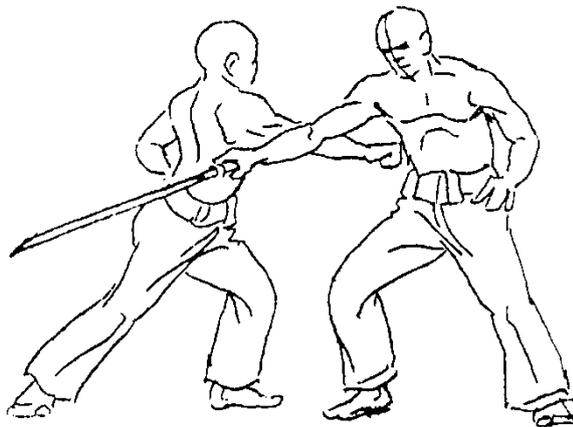
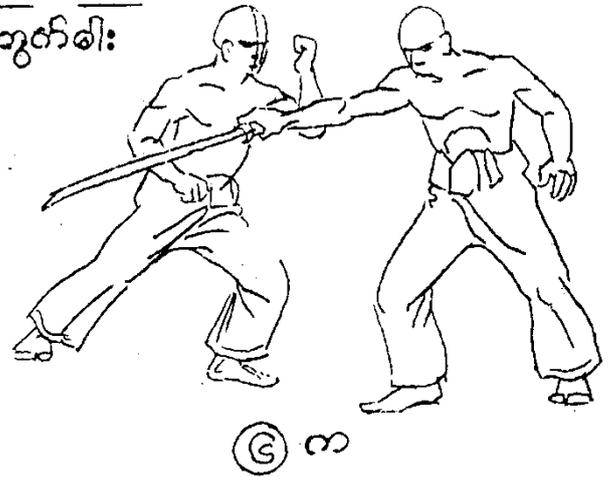
Handwritten signature and date: 1976

ဝါးရှည်စုတ်ကံ ကွယ်နည်း

အခြေခံဆပိုင်း ၅



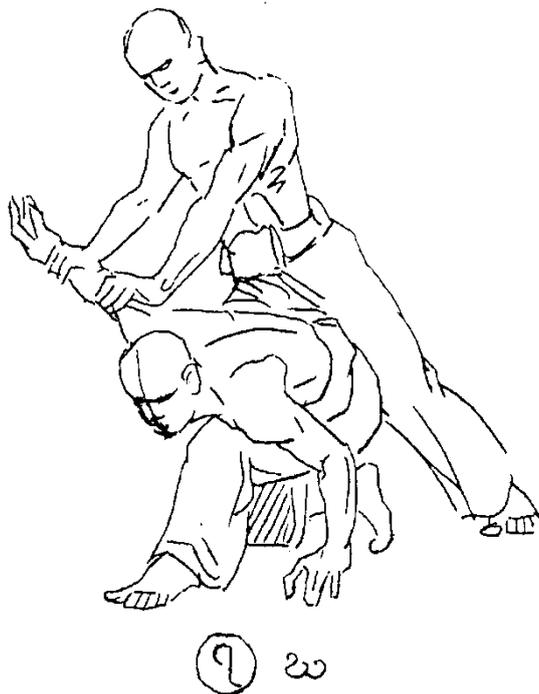
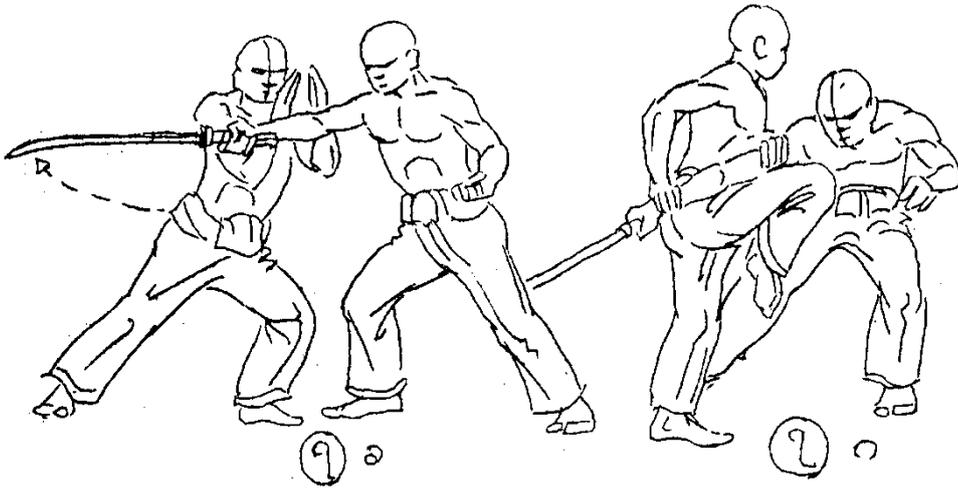
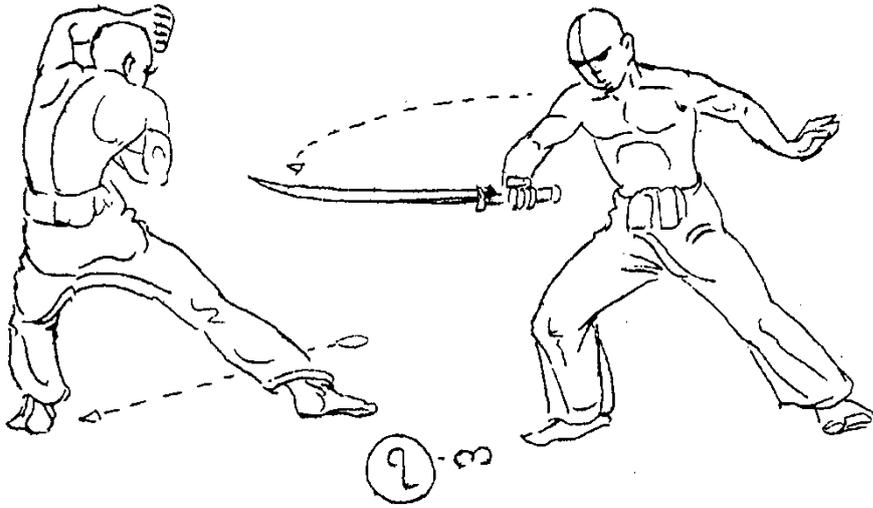
တွက်ခါး



A handwritten signature and the date '14/6' are written in the bottom left corner.

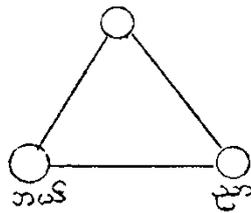
မီးရှည်ဆတ်ကိက္ခယနည်း

အခြေခံအပိုင်း ၁



Handwritten signature and date
 ၂၀၁၆

- ၈။ ည၁ ခြေကို ဘေး သို့ ခွဲ ချပြီး စလွယ်စီး ရိုက်ပါ။
- ၉။ တုတ်ကိုဘယ်လက်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ
- ၁၀။ ဘယ် ခြေ ရွှေတုတ်ကိုပြန်ချ
- ၁၁။ ဘယ် ခြေည၁သို့ပူး
- ၁၂။ တုတ်ကိုဘယ် ခြေ ဘေး သို့ ဆွဲယူ
- ၁၃။ တုတ်ကို ရွှေသို့ပြန်တုတ်ဘယ် ခြေပြန်ခွဲ
- ၁၄။ ညွတ်ထိုင်ပြီး တုတ်ကို ငါလက်ကို အောက်သို့ ရွှေကို ငါ၍တုတ်ကို မတင်
- ၁၅။ ည၁လက်ဖြင့် ဘယ်လက် အောက်တုတ်စကိုကို ငါ
- ၁၆။ ဘယ် ခြေ ခွန်း တက်၊ စလွယ်စီး ရိုက်
- ၁၇။ ဘယ် ခြေ မ၍တုတ်အဖျား ကို အောက်ဆိုက်၍လက်ပြန် ရိုက်က၁
- ၁၈။ ဘယ် ခြေကို ဘေး သို့ ခွဲ ချပြီး စလွယ်စီး ရိုက်ပါ။
- ၁၉။ တုတ်ကိုည၁လက်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ
- ၂၀။ ည၁ ခြေ ရွှေသို့တုတ်ကိုပြန်ချ



တုတ်ကစား သည့် (၃) ကွက် ခွန်း ခြေကွက်

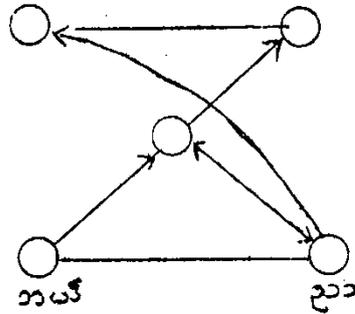
(၅) ကွက်တုတ်ကစား နည်း

အသင့်အနေထား ။ ။ ဘယ်လက် မှောက်၊ ည၁လက်လှန်ကို ငါထား ပြီး တုတ်စကို ည၁ ဘေး တွင်ထား ပါ။

- ၁။ ည၁ ခြေ ခွန်း တက်၊ ည၁စီး ရိုက် (ည၁တက်စီး ရိုက်)
- ၂။ ည၁ ခြေပြန်မ၊ ည၁ နောက်သို့က၁ (ခြေမတုတ် ထောက်က၁)
- ၃။ ည၁ ခြေ ဘေး သို့ပြန်ချ၍စီး ရိုက် (ခွဲရိုက်)
- ၄။ လက်ကိုဘယ်သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ (လက် ပြောဝင်း)
- ၅။ ဘယ် ခြေ ခွန်း တက်၊ ဘယ်တက်စီး ရိုက် (ဘယ်တက်စီး ရိုက်)
- ၆။ လက်ကိုည၁သို့ ပြောဝင်း ကို ငါ (လက် ပြောဝင်း)
- ၇။ ည၁ ခြေ ထောင့်တန်း တက်၍စီး ရိုက် (ည၁တက်စီး ရိုက်)
- ၈။ ကျော နောက်သို့ပြန်လှည့်၍လက် ပြောဝင်း (နောက်လှည့်လက် ပြောဝင်း)
- ၉။ ဘယ် ခြေ မ၍ဘယ် နောက်သို့က၁ (ခြေမ တုတ် ထောက်က၁)
- ၁၀။ ဘယ် ခြေဘယ်သို့ခွဲ ချပြီး စီး ရိုက် (ခွဲရိုက်)

၁၁။ လက်ကိုညှပ်လက်ညှို့ ပြောဝင်း ကိုင် (လက် ပြောဝင်း)

မှတ်ချက်။ ။ ဤတွင်အသွား ဆုံး ရှိအပြန်ကိုအထက် ပါအတိုင်း အဝမှပြန် ရှိရှိကတလေ့ကျင့်ရမည်။



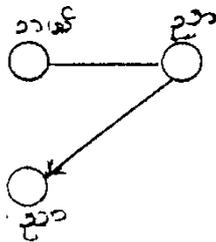
(၅) တွက်တုတ်ကစား သည့် ခြေတွက်

အပိုင်း (၁) အခြေခံတုတ် ရှေ့ခြင်း အတိုက် နည်း စနစ်များ

ရန် ပြုချက်

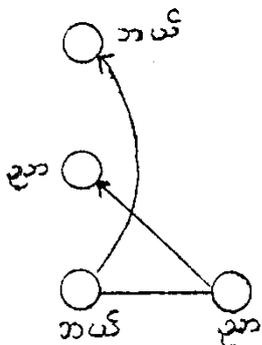
လှုပ်ရှား ဟန်ချက် စံနစ်

၁။ စုံကိုင်မိုး တုတ်ရန်



- ရပ်လျက်တုတ် ထောက်ကိုင်အ နေအထား မှ
- ညာ ခြေ နေဘက်သို့တုတ် ရှေ့ငံပြီး တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွဲဆွဲကိုင်၍ အောက်စဖြင့်ရိုက် ပါယ်။
- မျက်နှာသို့မှင်း တုတ်စဖြင့်ပင်ထိုး
- အနေထား သင့်

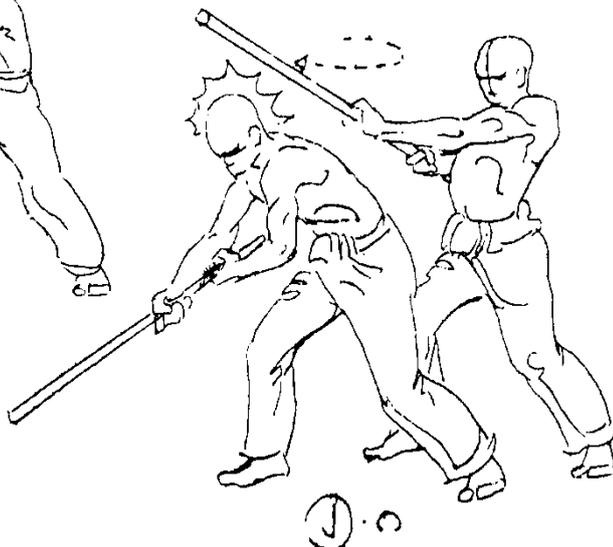
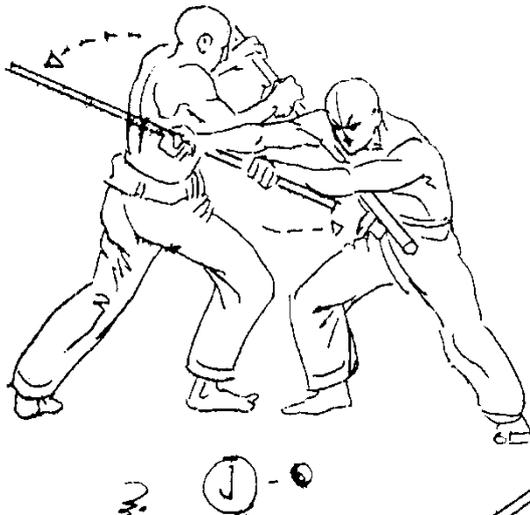
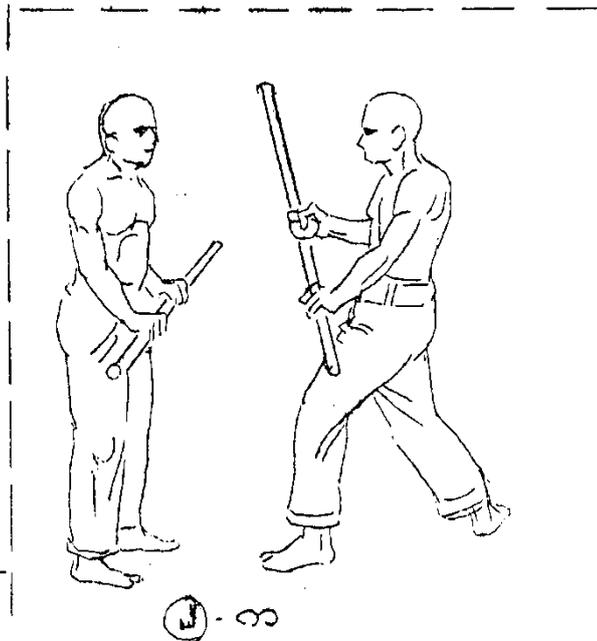
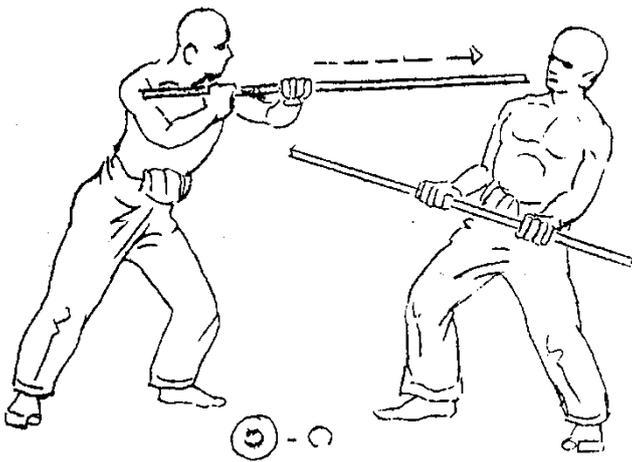
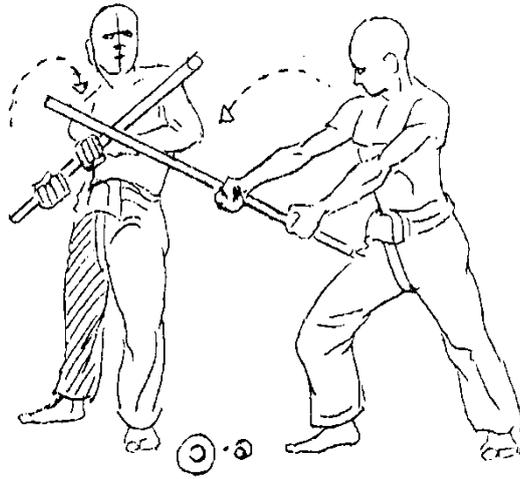
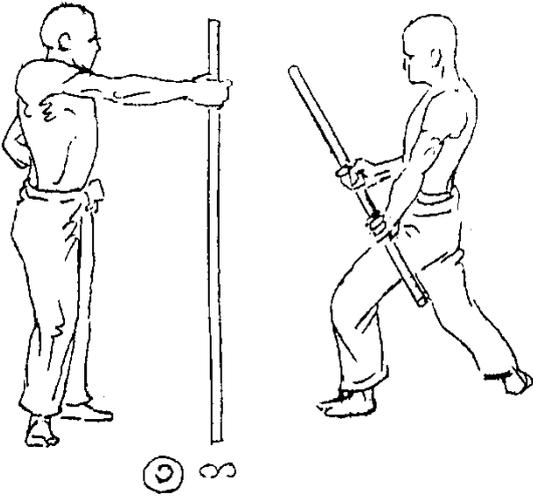
၂။ စုံကိုင်မိုး တုတ်ရန်



- ရပ်လျက်တုတ်ကိုဘယ်ဆွဲ၊ ညာလှန်ကိုင်ထား ရာမှ
- ညာ ခြေဘယ် ခြေ ရှေ့သို့တုတ်ညွတ် ရှေ့ငံပြီး ညာတုတ်စဖြင့်ပင်စလွယ်ဖြတ်ရိုက် (တုတ်ကိုင် လက်ညှို့)
- ဘယ် ခြေကိုရိုက်သူ၏ နေဘက်ဘက်သို့ ပိတ်ဟက်၍ ဘယ်တုတ်စ ပြောဝင်း ဆွဲယူပြီး ရိုက်သူ၏ ခေါင်း နေဘက်ဆက်ကိုရိုက်ချ။
- အနေထား သင့်

တုတ်ရှည်ရိုက် ကျိကွယ်နည်း:

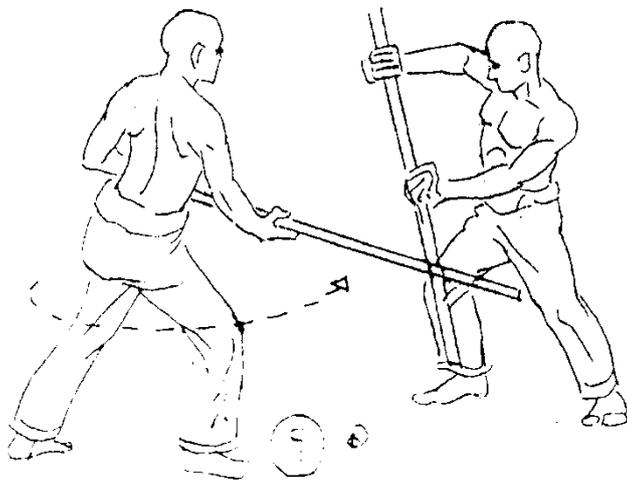
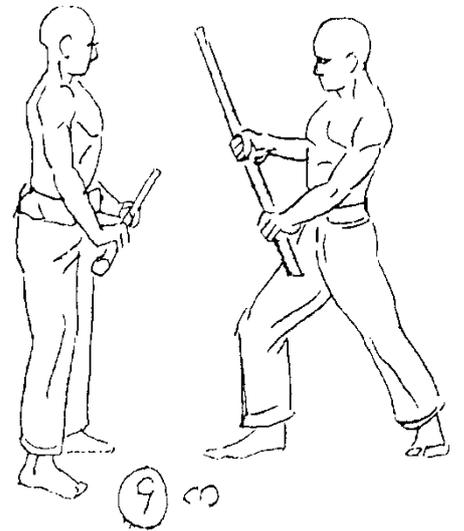
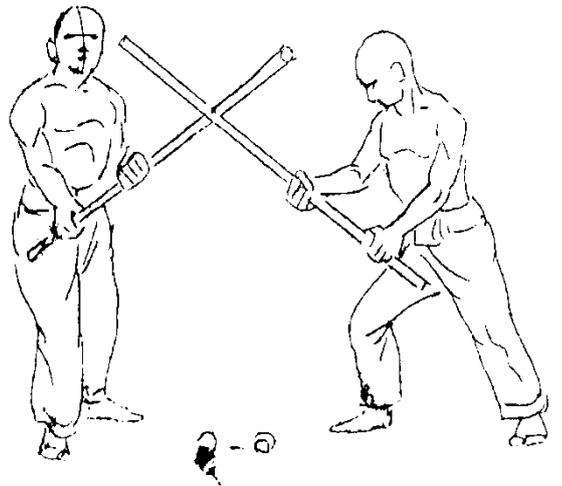
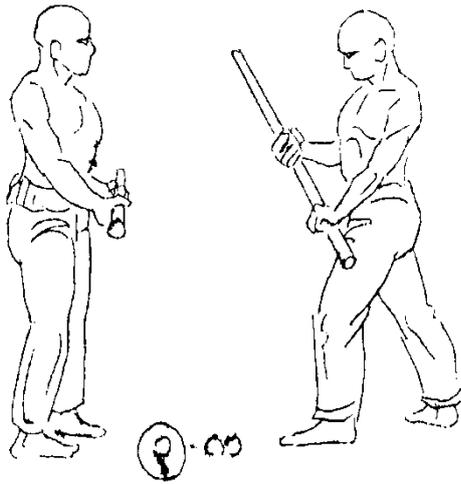
အခြေခံအပိုင်း ၁



Handwritten signature and date:
 1986

တုတ်ရှည်ရှိက်ကိတွယ်နည်း:

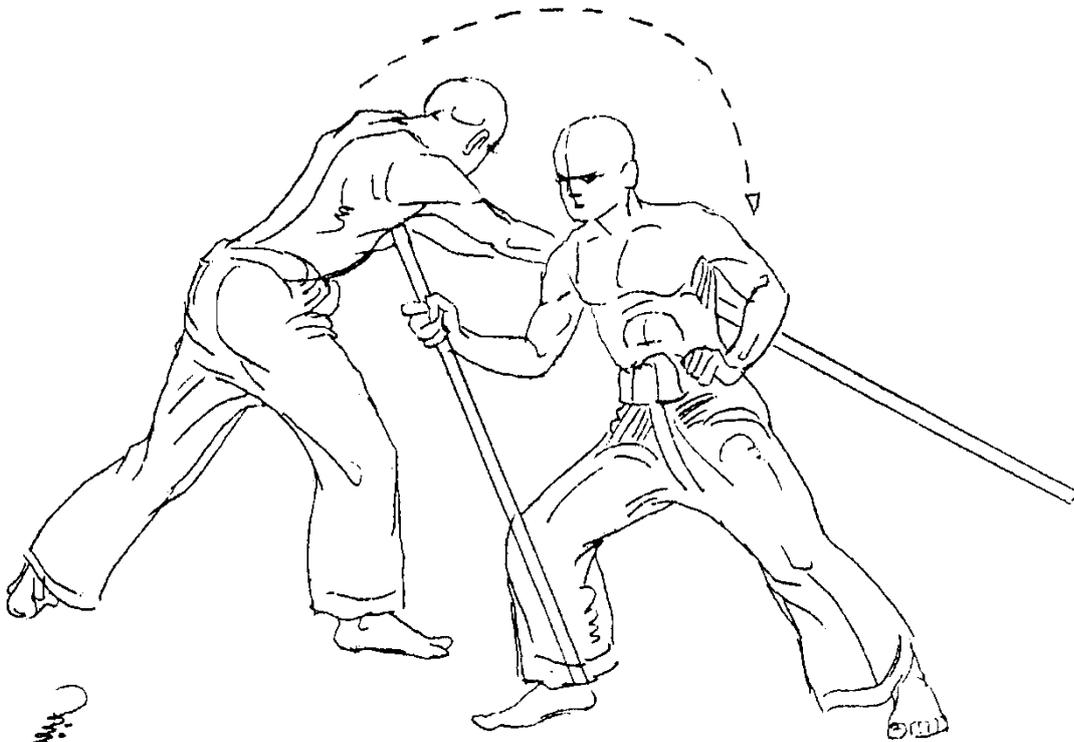
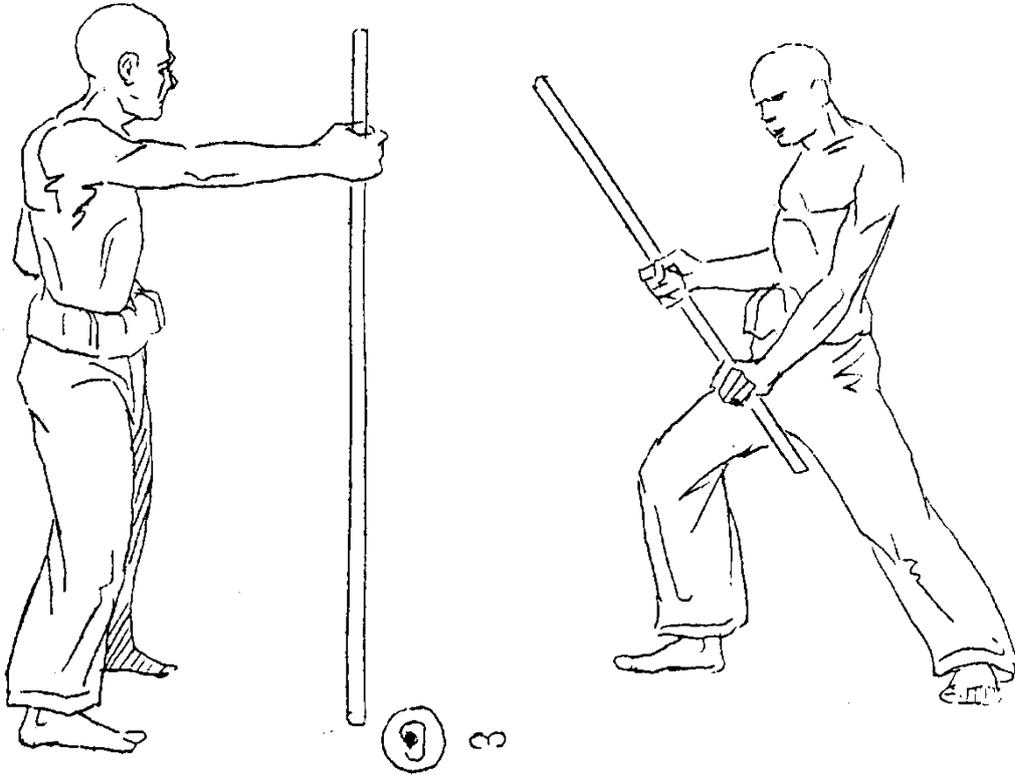
အာခြေခံအပိုင်း: ၉



၉၉၆

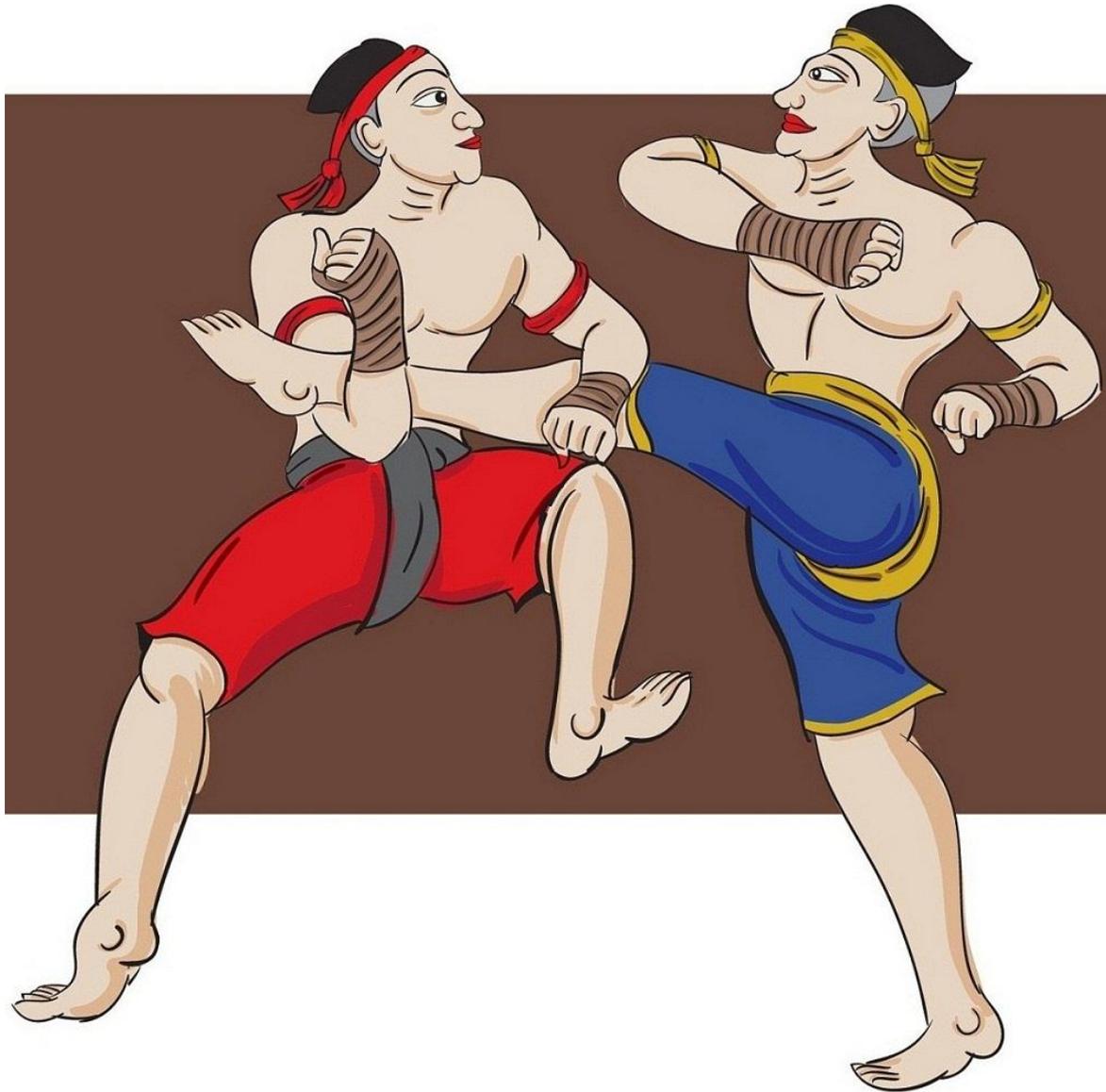
တုတ်ရွတ်ရိုက် ကာကွယ်နည်း

အခြေခံအပိုင်း - ၉



၉ - ခ

1966



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