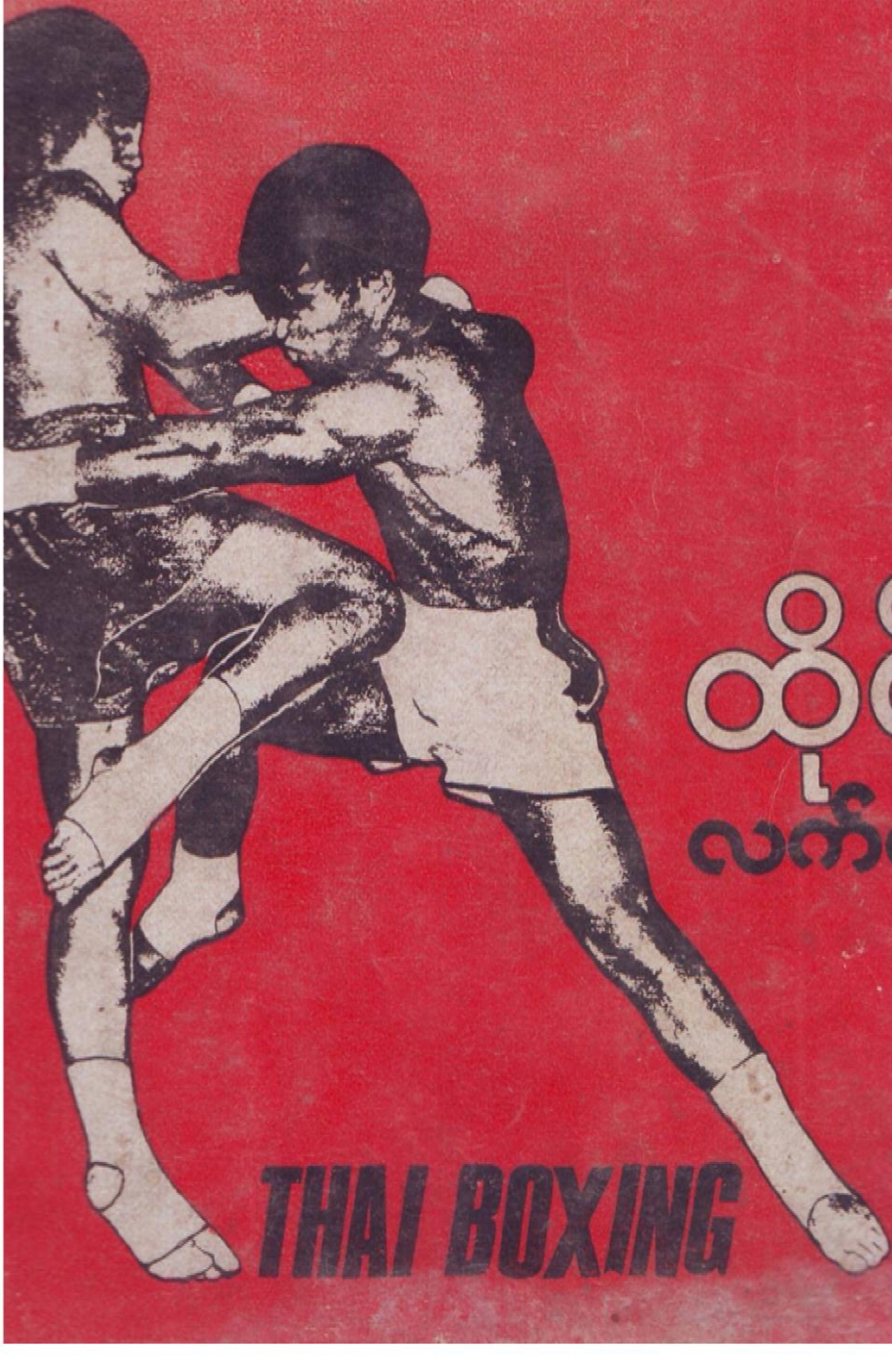
ကန်ပူးဝိုးမြင်း

(မြန်မာပြန်)



ထိုင်းလက်ဝှေ့

THAI BOXING

ကွန်ဖူးမိုးမြင့်

ထိုင်းလက်ဝှေ့

THAI BOXING

(ဖြန့်ချိရေး)

အင်ကြင်းမြိုင်စာပေ

အမှတ် ၁၄၈-၁၅၀၊ ၃၃-လမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၇၆၈၈၅

http://thaingwizard.wordpress.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၀၀၉)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၅၅)

- ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ ၃၀၀၀
- ၁၉၈၅ ခု၊ ဧပြီလ။
- မျက်နှာဖုံးရိုက်—ရာကျော်။
- မျက်နှာဖုံးပန်းချီ—ကျော်ဦး
- အတွင်းပန်းချီ ကျော်ဝင်း၊ ဝင်းမင်းသန်း။

တန်ဖိုး-၂၀ ကျပ်။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ

ဦးထွန်းလှိုင် (၃၅၄၇) အမှတ် ၇၅၊ ဝေပုလ္လ ၂-လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍—

ဦးကျော်ကက်လုံး ရာကျော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၀၁၄၁၈) အမှတ် ၁၄၈—၁၅၀ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်က တာဝန်ခံ ပုံနှိပ်သည်။

http://thaingwizard.wordpress.com

စာရေးသူအမှာ

ဤ ထိုင်းရိုးရာ လက်ဝှေ့စာအုပ်သည် ထိုင်း ကိုယ်ခံပညာကို ဖော်ထုတ်တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မျက်မှောက်ခေတ် ကိုယ်ခံပညာလောကတွင် ထိပ်တန်းရောက်နေသော ထိုင်းလူမျိုးတို့၏ရိုးရာ လက်ဝှေ့ကျင့်စဉ်စနစ်များနှင့် တိုက်ခိုက်ပုံများကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခံပညာကို ထင်ရှားပေါ်လွင်လာအောင် ကမ္ဘာ့ ကိုယ်ခံပညာများကို ကိုးကားခဲ့ကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံများထဲမှ ခေတ်နှင့်မညီမှုများကို ပယ်ထုတ်၍ အခြား ကိုယ်ခံပညာရပ်များထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို ထည့်သွင်း၍ မွမ်းမံပြင်ဆင်လိုက်ကြလေသည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ တိကျသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း များဆွဲခြင်း၊ ခေတ်မီသော ကျင့်စဉ်ကိရိယာများ ဖန်တီးခြင်း၊ ခိုင်မာသော ဥပဒေစည်းကမ်းများ ပြုစုခြင်း၊ ထိုင်း လက်ဝှေ့သမားများကို ငယ်စဉ်ကပင် မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလေသည်။

ရုပ်ရှင်—စာပေ ပြပွဲပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ကျင်းပ၍ အားပေးမြှင့်တင်ကြသောကြောင့် ထိုင်းရိုးရာလက်ဝှေ့သည် အားကစားအသွင်မှ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း အဆင့်သို့ပင် ရောက်ရှိသွားပေပြီ။

ထိုင်း လက်ဝှေ့သမားတို့သည် လက်ဝှေ့စင်မြင့်ပေါ်၌ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့် လက်နက်မဲ့ ကိုယ်ခံပညာကိုမဆို စိန်ခေါ်၍အလဲထိုးအနိုင်ယူနိုင်ကြလေသည်။

ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရှိအောင် ငယ်စဉ်ကပင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့လေသည်။

ထိုင်း လက်ဝှေ့သမား တယောက်သည် ဇွဲ-သတ္တိနှင့် အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ကစားရသည်။

http://thaingwizard.wordpress.com

ထိပ်တန်း ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားများသည် တနေ့ ၄-နာရီမှ ၈-နာရီအထိ လေ့ကျင့်ကြလေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ထိုင်း လက်ဝှေ့သမားများ၏ လက်သီး၊ ဒူး၊ တံတောင်၊ ခြေထောက်တိုက်ကွက်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျင့်ရမည့် နည်းစနစ်များကို ဖော်ပြပြီး အသုံးပြု တိုက်ခိုက်ရမည်ကို ရုပ်ပုံများနှင့် အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားပေသည်။

ကျွမ်းကျင်သူချင်း တန်ပြန် တိုက်ခိုက်ရမည့် အကွက်ကောင်းများကိုပါ ဖော်ပြထားသဖြင့် ကိုယ်ခံပညာရှင် ဝါသနာပါသူတိုင်း လွယ်ကူစွာ အတုယူ လေ့ကျင့်နိုင်ကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ အားနည်းချက်-အားကောင်းချက်များကို သိရခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရာကိုယ်ခံပညာများကို မြှင့်တင်ရာ၌ အထောက်အကူ ပြုပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူငယ်များ၏ ကိုယ်ခံပညာ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတများ တိုးပွားအံ့၊ ဝါသနာတူများကို တထောင့်တကွေ့မှ ကူညီနိုင်ပြီဟု ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်လျက်။

ဦးစိုးမြင့်

ကွန်ဖူးအထူးသင်တန်း

အမှတ် ၁၄၈/၃၈-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://thaingwizard.wordpress.com

(ကျွန်ုပ်အား ကမ္ဘာ့ကိုယ်ခံပညာ စာပေနယ်သို့ ခြေချနိုင်စေရန် သွန်သင်ပေးသော (သိုင်းဆရာကြီး-ဦးပြည်သိမ်း)နှင့်တကွ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အပေါင်းတို့အား ဤစာအုပ်ဖြင့် ဂါရဝပြုပါသည်။)

ကွန်ဖူး-စိုးမြင့်

http://thaingwizard.wordpress.com

မာတိကာ

၁။ ထိုင်းလက်ဝှေ့၏နိဒါန်း

၂။ စည်းကမ်းချက်များ

၃။ ခြေရွှေ့နည်းများ

၄။ လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်ခန်းများ

၅။ တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၆။ ခြေကန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၇။ ဒူးတိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၈။ တိုက်ခိုက်ရန် နေရာများ

၉။ လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များ

၁၀။ တံတောင်တိုက်နည်းစနစ်များ

၁၁။ ဒူးတိုက်နည်းစနစ်များ

၁၂။ ခြေကန် နည်းစနစ်များ

၁၃။ နိဂုံးချုပ်အမှာ

နိဒါန်း

ထိုင်းလက်ဝှေ့အကြောင်း တင်ပြချက်

ထိုင်းလက်ဝှေ့(မွေ့ထိုင်း) (Muay Thai) နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကိုယ်ခံပညာရပ်တမျိုး အနေဖြင့် စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ဤ ကိုယ်ခံပညာ(ဝါ) ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ခြင်း အတတ်သည် နောင် ကာလကြာမြင့်သောအခါ၌ ပရိသတ်ရှေ့၌ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည့် အားကစားအတတ် အသွင်တရပ် အနေဖြင့် ပြောင်းလဲလာခဲ့၏။

လူအချို့၏ ပြောကြားချက်မှာ ထိုင်းလက်ဝှေ့ အတတ်သည် 'ကွန်ဖူး' ခေါ် တရုတ်သိုင်းအတတ်မှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

ထို ကွန်ဖူးအတတ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံသို့ တရုတ်အမျိုးသားများ ယူဆောင်လာပြီး နောင် ကာလအတန်ကြာသောအခါ ၎င်းသည် တနည်းတဖုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆို၏။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ သိကြရသော ထိုင်း လက်ဝှေ့ အတတ်သည် စစ်တပ်၊ ရဲအဖွဲ့နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ စာသင်ကျောင်းများ၌ သင်ပြခြင်း ခံရ၏။

ထိုင်း လက်ဝှေ့သည် အလွန် အားစိုက်စွာ လေ့ကျင့်ရသော အားကစားတရပ် ဖြစ်၏။

၎င်းသည် ကိုယ်ခံပညာတရပ် အနေနှင့်လည်း အလွန်ထူးကဲ၏။ အခြားကိုယ်ခံပညာများ ၎င်းထက် မသာလွန်နိုင်ပေ။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် သူတို့၏မျိုးရိုးမှ ဆင်းသက်လာသော ဤ အားကစား အတတ်အပေါ် ဂုဏ်ယူကြ၏။

Base Ball ခေါ် ဘောလုံးကစားနည်း တမျိုးကို အမေရိကန်တွေ ဝါသနာပါသကဲ့သို့ပင် ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်ကို ထိုင်းလူမျိုးတို့ ဝါသနာ ပါကြပေသည်။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် ဤကဲ့သို့ ကျင်လည်စွာ ခြေနှင့်ကန်တတ်ပြီး သူတို့၏ တံတောင်နှင့် ဒူးကိုလည်း ဤမျှ ကျင်လည်စွာ အသုံးချတတ်ကြပေသည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် လူငယ်ကလေးများ အခွင့်ကြုံတိုင်း ခြေခတ်နှင့် ဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ကြသည်ကို သင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

ထိုင်းအမျိုးသားတိုင်းလိုလိုပင် ဤ လက်ဝှေ့အတတ်၏ အခြေခံနည်းများကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ထားလေ့ရှိ၏။ ရှေးခေတ်ကတည်းကပင်လျှင် ထိုင်းဘုရင်များနှင့် မင်းညီမင်းသားတို့သည် ဤအားကစားအတတ်ကို လေ့လာ လိုက်စားခဲ့ကြပေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် တိုက်ခိုက်ရာ၌ သီခြားထင်ရှားသော ဂုဏ်အင်္ဂါများသည် လက်ဝှေ့ပွဲများ၌ ခြေထောက်၊ ဒူးနှင့် တံတောင်တို့ကို အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်သည် လက်သီးနှင့်သာထိုးခွင့်ပြုထားသော အနောက်တိုင်း လက်ဝှေ့ကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်၊ ဒူးတိုက်၊ တံတောင်ရိုက်နည်းများကို ပေါင်းစပ်ကာ တိုက်ခိုက်ခွင့်ပြုထားလေသည်။

နိုင်ငံခြားသားပေါင်းများစွာ အဖို့ကတော့ ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်သည် ယှဉ်ပြိုင်ကစားသူ တယောက်နှင့်တယောက် ရက်ရက်စက်စက်ချရန်ကိုသာ ရည်သန်ပြီး မဖြစ် ဖြစ်သည့်နည်းနှင့် တိုက်ခိုက်သော ရှေးကလူရိုင်းများ၏ ရန်ပွဲနှင့် တူပေလိမ့်မည်။

အမှန်ကတော့ ထိုင်းလက်ဝှေ့ ထိုးတတ်နိုင်စေရန် အလို့ငှာ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ကြရပေသည်။

ကြေးတန်းစား လက်ဝှေ့သမားတယောက် တနေ့လျှင် ရှစ်နာရီတိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အထူးအဆန်း မဟုတ်ပေ။

ထိုင်းလက်ဝှေ့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ကာရာတေးနှင့် ကွန်ဖူးလေ့ကျင့်ရာမှာကဲ့သို့ ပုံသေ သတ်မှတ်ထားသော 'ဖောင်' သို့မဟုတ် 'ခတ'များ မရှိပေ။

ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရမည့် နေရာအပေါ် စူးစိုက်မှု၊ အားပါးတရ တိုက်ခိုက်မှု၊ အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်မှု၊ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်မှု အစရှိသည့် စွမ်းအင်များ ရရှိရေးအတွက် ထိုင်းလက်ဝှေ့ သမားတို့သည် တဦးနှင့်တဦး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နည်းနှင့် သဲအိတ်ထိုး နည်း လေ့ကျင့်ရပေသည်။

ထို့အပြင် ပြိုင်ပွဲများ၌လည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြရပေသည်။ တဦးနှင့်တဦး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နည်း လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ် အစိတ် အပိုင်း အချို့ကို အကာအကွယ်ပေးသော တန်ဆာပလာများတပ်ဆင် ကြရသည်။

တဦးနှင့်တဦး တိုက်ခိုက်ရာ၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ခိုက်ရပေ သည်။ တိုက်ခိုက်ချက်ကို ပြန်မရုပ်ရ။

ထို့ကြောင့် ထိုင်းလက်ဝှေ့ ပွဲတိုင်းသည် စိတ်တက်ကြွဖွယ် ကောင်းပြီး ရက်ရက်စက်စက် တအားတိုက်ခိုက်သောပွဲဖြစ်၏။

ဤအချက်များကို ထောက်ချင့်ခြင်းဖြင့် ထိုင်းလက်ဝှေ့သမား များသည် သူတို့ကို စိန်ခေါ်ခဲ့သော ကာရာတေးသမားနှင့် ကွန်ဖူး သမားများအပေါ် အစဉ်မပြတ် အဘယ်ကြောင့် အနိုင်ရခဲ့ကြောင်း လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုင်း လက်ဝှေ့တွင် လူကိုလှဲချနည်း၊ ကိုင်ပေါက်နည်းတို့ကို အားမပေးပေ။

ယင်းသို့ ပြုလုပ်လျှင် အမှတ် အလျှော့ခံရ၏။ စည်းကမ်းအရ တားမြစ်ထားသော အချက်များထဲတွင် ဦးခေါင်းနှင့်ဆောင့်ခြင်း၊ မျက်စိကိုနှိုက်ခြင်းနှင့် တဘက်သား အသက်မရှူနိုင်အောင် သူ၏ နှာခေါင်းကို (Glove)ခေါ် လက်အိတ်နှင့် ဖိခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့၏ စည်းကမ်းများသည် အနောက်နိုင်ငံ လက်ဝှေ့ စည်းကမ်းများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် လက်ဝှေ့မထိုးမီ ဘာသာရေးနှင့် စပ်ဆိုင်သော အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ရ၏။

ထိုအခမ်းအနားတွင် ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦးသည် သူတို့အလေးအမြတ်ထားသည့် နတ်-ဒေဝါ အစရှိသည်တို့ကို ကန်တော့ရ၏။

ထို့နောက် သူတို့၏ ရှင်ဘုရင်နှင့် သူတို့၏ ဆရာများကိုကန်တော့ရ၏။ သူတို့၏ ရှင်ဘုရင်ကို ကန်တော့ရာ၌ သူတို့သည် လက်နှစ်ဘက်ကို အမူအရာ တင့်တယ်စွာဖြင့် မြှောက်ယူကန်တော့ရ၏။ ဤသို့ကန်တော့ပြီးနောက် လက်ဝှေ့ရေးပြကြရ၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့ အတတ်တွင် အဖွဲ့ တခုနှင့်တခု ကန်တော့ဟန်၊ လက်ဝှေ့ရေးပြဟန် မတူကြပေ။

လက်ဝှေ့ပွဲ ကြည့်နေကြသူတို့သည် ထိုပဏာမ ကန်တော့ဟန်နှင့် လက်ဝှေ့ရေးပြဟန်တို့ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် မည်သူသည် မည်သည့်အဖွဲ့မှ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

တီးမှုတ်ခြင်းသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့၌ အရေးပါလှသော စိတ်အပိုင်းတခု ဖြစ်၏။

ထိုဆိုင်းအဖွဲ့၌ လူလေးယောက်ပါဝင်၏။ ထိုသူများမှာ နှဲသမားတယောက်၊စည်တီးသူနှစ်ယောက်နှင့် လင်းကွင်းတီးသူတယောက်ဖြစ်၏။ တီးမှုတ်ရာတွင် အတီးသမားတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်သူများ၏ ပြုမူချက်အပေါ် လိုက်၍ တီးမှုတ်သွားကြရ၏။

တီးမှုတ်သံများသည် ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦး သွက်လျှင် သွက်သလို၊ နှေးလျှင်နှေးသလို စည်းချက်လိုက်၍ တီးမှုတ်ကြရ၏။

ပွဲအစ ကန်တော့ပန်းဆင်ရာတွင် တီးမှုတ်ရသော အသံသည်တမျိုး၊ လက်ဝှေ့ရေးပြရာ၌ တီးမှုတ်ရသော အသံသည်တမျိုး၊ နှစ်ဦးသား ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ တီးမှုတ်ရသော အသံသည် တမျိုးဖြစ်၏။ ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦး လက်လေးလာသောအခါ သူတို့သွက်လာစေရန် အသံ့ငှာ နှဲသမားက မှုတ်ပေးနိုင်၏။

ထိုင်း လက်ဝှေ့သမား တယောက်သည် အင်္ဂလိပ် လက်ဝှေ့သမားတယောက်ကဲ့သို့ပင် လက်အိတ်စွပ်၊ ရှူးဖိနပ် ဝတ်ဆင်၏။

သူ၏ မျက်နှာကို ခြေနှင့်ကန်၊ ဒူးနှင့်တိုက်ခြင်း ခံနိုင်စေရန် အလို့ငှာ သူ၏ဘောင်းဘီတိုအတွင်း၌ ခွက်တခုကို ထည့်ချုပ်ထား၏။ ခြေမျက်စိ လည်မသွားစေရန် အလို့ငှာ ခြေအိတ် တပိုင်းပေါ်များကိုလည်း ဝတ်ဆင်ကြ၏။

အမှောင့်ပယောဂတွေကို ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားများသည် သူတို့၏ အစဉ်အလာ အရ လက်ဖွဲ့ အဆောင်အယောင် များကိုလည်း တပ်ဆင်ထားလေ့ရှိ၏။ မျိုးရိုး အစဉ်အလာအားဖြင့် သူတို့၏ ဦးခေါင်း၌ စည်းထားသော ကြိုး၊ သူတို့၏ လက်မောင်းရင်း၌ စည်းထားသော လက်ဖွဲ့တို့သည် သူတို့အား ကာယသိဒ္ဓိရှိပြီး မကျွမပြုနိုင်ပဲ ပြိုင်ပွဲ၌ အနိုင်ရရှိစေရန် အလို့ငှာ သူတို့ကိုအားတက်စေ၏။ ဇွဲသတ္တိရှိစေ၏။

အနောက်တိုင်း လက်ဝှေ့မှာ ကဲ့သို့ပင် ကြိုးဝိုင်းအတွင်း၌ ဒိုင်လူကြီး တယောက်သည် ယှဉ်ပြိုင်ပွဲကို ကြီးကြပ်ရ၏။ ယှဉ်ပြိုင်သူတွေရရှိသော အမှတ်များကိုရေးသားရန် ကြိုးဝိုင်းအပြင်၌ ဒိုင်လူကြီးတွေရှိ၏။ လက်ဝှေ့ပွဲအချိတိုင်းတွင် အနိုင်ရရှိသူအား ငါးမှတ်အထိပေးနိုင်၏။ လက်ဝှေ့သမားနှစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရာ၌ သူတို့အကြိတ်အနယ် ထိုးသတ်စေရန်အလို့ငှာ ပွဲကြည့်ပရိသတ်က လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသူများသည် လောင်းကြေးစားကြေး လုပ်ထားသူတွေဖြစ်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ပွဲများတွင် လုံးဝစိတ်ဝင်စားသူတွေ ဖြစ်၏။ လက်ဝှေ့ပွဲရုံကြီးတခုလုံး၌ သူတို့၏ အားပေးသံများ ဆူညံနေလျက်ရှိတော့၏။ ထိုင်းလက်ဝှေ့ပွဲကို ကြည့်နေသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ရှေးအခါက ရောမမြို့၌ (Gladiators.)ခေါ် ဓားခုတ်ပြိုင်သမားများ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေသည်ကို ကြည့်နေရဘိအလား သူ့ကိုယ်သူထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားများကို သူတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်အတိုင်း (အင်္ဂလိပ်လက်ဝှေ့မှာကဲ့သို့ပင်) ဖလိုင်းဝိတ်တန်း (၁၁၅ ပေါင်)မှ ဟဲဗီးဝိတ်တန်း (ပေါင် ၂၀၀)ကျော်အထိ အဆင့်အတန်း ခွဲခြားထားပေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့ပွဲများ၌ ဟဲဗီးဝိတ်တန်းသားများ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်သည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ပေသည်။

အကောင်းဆုံးပွဲတို့သည် ဖလိုင်းဝိတ်တန်းသားချင်း ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ခြင်းနှင့် လိုက်ဝိတ်တန်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ခြင်းများသည် ကြည့်လို့ အကောင်းဆုံး ပွဲများဖြစ်သည်ဟု အများက ယုံကြည်ကြပေသည်။

ဗန်ကောက်မြို့ပေါ်တွင် ထိုင်းလက်ဝှေ့ပွဲ ကျင်းပသောရုံကြီး နှစ်ရုံရှိပေသည်။ ၎င်းတို့၏ အမည်များမှာ လွန်ပီနီနှင့် ရာ(ဂျ)ဒမ်နမ်၊ လွန်ပီနီရုံတွင် တနှစ်ပတ်လုံး ကြာသပတေးနှင့် စနေနေ့များတွင် လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲကျင်းပ၏။ ရာ(ဂျ)ဒမ်နမ်ရုံတွင် အင်္ဂါနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲကျင်းပ၏။

ဂျပန်သိုင်းသမား အားလုံးတို့သည် အခွင့်ကောင်း ကြုံတိုင်း ထိုင်းလက်ဝှေ့ပွဲကြည့်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း ခံရ၏။ ဤသို့ ကြည့်ရှု ရခြင်းသည် ဘဝင်ခိုက် လှိုက်ဖိုစေသော အတွေ့အကြုံ တရပ်ဖြစ်၏။ ထိုအတွေ့အကြုံကို သင်ဘယ်တော့မှ မေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုင်းလက်ဝှေ့စတင်လေ့ကျင့်သူတယောက် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

ထိုင်းလက်ဝှေ့သည် တဦးနှင့်တဦး မညှာမတာ ရက်စက်စွာ ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ရသည့် အားကစားနည်းတရပ် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတွင် အလွန်အဆင့်မြင့်သော လောကကျင့်ထုံးတခုပါရှိပေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ခိုက် လက်ဝှေ့သမားများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်(၁၂) ခုရှိပေသည်။

၎င်းတို့မှာ....

(၁) သင်သည် အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အသင်းအပင်း အတွက် အသုံးဝင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

(၂) ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမည်။

(၃) သူတပါးတို့နှင့် ခိုက်ရန် မဖြစ်ပွားစေရ။

(၄) မိမိအပေါ်ရော တဘက်သားအပေါ်ပါ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ပါ။

(၅) ကြိုးစားစွာ ပြုလုပ်မှုအပေါ်၌ အမြဲစိတ်စူးစိုက်ထားပါ။

(၆) ကိုယ့်တိုင်းပြည်ကို ကိုယ်ချစ်ပါ။

(၇) သင်၏စိတ်ကူးချက်များသည် အပြုသဘော ဖြစ်စေရမည်။

(၈) ဗုဒ္ဓတရားတော်အတိုင်း အမှန်တရားကို သိမြင်ပြီး ဖြောင့်မှန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စေရမည်။

(၉) သင်ဝင်ရောက် လေ့ကျင့်သည့်အဖွဲ့၏ အမည်၊ သင့်ဆရာ၏ အမည်များအပေါ် သစ္စာရှိပါ။

(၁၀) မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါ။

(၁၁) ကြိုးဝင်းအတွင်း၌ ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ရာတွင် တဘက်သားကို မတရားသောနည်းဖြင့် အခွင့်ကောင်းမယူရ။

(၁၂) ဥပဒေစည်းကမ်းကို လေးစားပါ။

အထက်ပါ စည်းကမ်းများကို အလွတ်ရအောင် နှုတ်တိုက်ကျက်ပြီး ထိုစည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာရမည်။

အထက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို မလိုက်နာပဲ လက်ဝှေ့ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်သူကို မည်သူမျှ ကြိုက်မည် မဟုတ်ပေ။ လူများလက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သင်သည် အခြားလူများ၏ လေးစားမှုကို ခံယူလိုပါလျှင် တိုသူများကို သင်လေးစားရမည်။ ထိုအခါကျမှသာလျှင် သင်၏ ဘဝတာခရီး၌လည်း ပဋိပက္ခမှုမရှိပဲ သာယာဖြောင့်ဖြူး ပေလိမ့်မည်။

တန်ဆာပလာ

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ အောက်ပါပစ္စည်းများ လိုအပ်ပေသည်။

(၁) အဆောက်အအုံအတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အပြင်ဘက်၌ဖြစ်စေ ကျယ်ဝန်းသောနေရာ။

(၂) ခြေကန် လေ့ကျင့်ရန် အဆာ သွတ်ထားသော အိတ် (သဲအိတ်)သည် အလျား ၅ ပေ။ အနံ ၁၀ လက်မ လောက်ရှိစေရမည်။ အိတ်ထဲ၌ အလေးချိန် ပေါင်၁၃၂မှ ၂၂၀ လောက်ရှိသည့် သဲရှိစေရမည်။

(၃) လက်အိတ်များသည် တဘက်လျှင် အလေးချိန်၆အောင်စမှ ၈ အောင်စရှိစေရမည်။

(၄) အလေးမကိရိယာတစုံ။

(၅) Wrist-weights ခေါ် လက်ကောက်ဝတ်ကို ခဲပိုးသလို ပတ်ထားရမည့် ကိရိယာ။

(၆) ကြိုးခုန်ရန် ကြိုးတချောင်း။

(၇) မိမိကို မိမိတန်းလန်းဆွဲထားပြီး လက်မောင်း နှစ်ဘက် အားနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ကို မိမိဆွဲတင် လေ့ကျင့်ရန် တတန်းဘား။

(၈) ရရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင် ရေကူးကန်၊ ခရီးဝေးဝေးသို့ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အလေးမခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းတို့သည် မိမိအားအင်ပြည့်ဝမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက် ဖြစ်ပေရာ ၎င်းတို့ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားရပေ။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် လိုက်နာရမည့် နည်းစနစ်များ

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်သူတိုင်းသည် အောက်ပါ သော့ချက် ငါးခုကို မမေ့အပ်ပေ။

(၁) အင်အား၊ ၎င်းသည် အပြင်အားနှင့် "အတွင်း" အား နှစ်မျိုးစလုံးကို ဆိုလိုသည်။

(၂) ဇွဲသတ္တိနှင့် အနာခံနိုင်စွမ်း။

(၃) လျင်မြန်မှု။

(၄) ကောင်းစွာ တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်မှု။

(၅) လက်ဝှေ့ထိုးသတ်နည်းများ။

အထက်ပါ သော့ချက်များအနက်မည်သည့် သော့ချက်ကိုမဆို ချန်လှပ် ထားသူသည် လက်ဝှေ့သမားကောင်း မဖြစ်နိုင်ပေ။

ဥပမာ....ဤအချက်ကို စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။

လျင်မြန်မှု (သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်နည်း၊ ဇွဲသတ္တိ အစရှိသည်တို့) မရှိသော လက်ဝှေ့သမားတယောက်သည် သူ မည်မျှ ခွန်အားဗလနှင့် ပြည့်စုံစေကာမူ ထိုအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသူတဦးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါလျှင် ထိုဗလကြီးသူ တပန်းရှုံးမည်သာ ဖြစ်၏။

လက်ဝှေ့သတ်ရာ၌ အနိုင်ရရှိမှုသည် ခွန်အားဗလအပေါ်၌မတည်ပေ။ ထို့ကြောင့် လက်ဝှေ့အတတ် စတင်သင်ကြားသူသည် ဤသော့ချက်များကို စွဲမြဲစွာ မှတ်သားကာ သူ့အဖို့အများဆုံး အကျိုးရှိစေရန် အလို့ငှာ ထိုအချက်များနှင့်ပြည့်စုံစေရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

သင့်တော်သော လက်နက်များ မရှိ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း အသုံးမချတတ်ပဲနှင့် ကောင်းမွန်သောလုပ်ငန်းတခုကို မလုပ်နိုင်ပေ။

ကာယအားနှင့် သဘာဝလက်နက်များ

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် ယှဉ်ပြိုင်ဘိုက်ခိုက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ထိုးစစ်ဆင်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ခံစစ်ဆင်ရာ၌လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို များစွာ အသုံးချရပေသည်။ ထိရောက်စွာလည်း အသုံးချရပေသည်။ လောက သဘာဝကြီးသည် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သဘာဝ လက်နက်တိုက်ကြီးသဖွယ် တည်ဆောက်ထားလျက်ရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ....

(၁) ဦးခေါင်း။
(၂) ပါးစပ်။
(၃) ပခုံး။
(၄) တံတောင်။
(၅) လက်မောင်း။
(၆) လက်ဝါးစောင်း။
(၇) လက်သီး။
(၈) လက်ချောင်းကလေးများ။
(၉) ဒူး။
(၁၀) ခြေသလုံး။
(၁၁) ခြေမဝမ်းဗိုက်ပိုင်း။
(၁၂) ခြေဖနောင့်။
(၁၃) တင်ပါးတို့ဖြစ်၏။

သင့်လက်ဝှေ့လေ့ကျင့်ရာတွင် ဤ အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးချရမည်။ ဤသို့ အသုံးချရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်တိုက်ခိုက်နည်းများ၏ အရည်အသွေး ပိုတက်လာစေရန်အတွက် ဖြစ်၏။

ခြေထောက်နှင့် ကန်နည်းကဲ့သို့သောနည်းတွင် ကန်ရာ၌ တင်ပါးမှ အပြင်ဘက်သို့ အားစိုက်ကာ ကန်ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် တင်ပါးကြွက်သားအား ကောင်းအောင် မလေ့ကျင့်ထားပဲ ခြေထောက်နှင့် ကန်ခြင်းသည် ကန်အားမရှိမည်သာဖြစ်၏။ ထို့အပြင် လက်ဝှေ့သမားသည် သက်လုံကောင်းမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက် အပြေးနှင့် လမ်းလျှောက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

အားကစားသမား အနည်းငယ်တို့သည် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တာဝေးပြေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို မနှစ်ခြိုက်ကြသော်လည်း သင်၏ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံး ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ ကုန်ကျစရိတ် မရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အခွင့်ကောင်း ယူအပ်ပေသည်။

အတွင်းအား

သတိပြုစေလိုပါသည်။ မည်သည့်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှု လေ့လာခြင်းဖြင့် မည်သူမှ အတွင်းအားအစစ်အမှန်အကြောင်း နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် အတွင်းအား အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့် မရေးလိုပါ။ အတွင်းအား ရရှိရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နည်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အချိန်ကာလ တာရှည်စွာ လေ့ကျင့်ကြရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သူမျှသင်လို့ မရနိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်သို့၏ အတွင်းအား အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှ ထိုးထွင်းသိမြင်လာပေလိမ့်မည်။

ဇွဲသတ္တိ

ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ သင်သည် လျှပ်စစ်လက်သလို လျင်မြန်စေရမည်။ အနိုင်ရစေရန် အလို့ငှာ သင်၏လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် သင့်ရန်သူ၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းထက် လျင်မြန်စေရမည်။

ဤ အတွေးအခေါ်သည် အမေရိကန်ပြည်မှ သေနတ်သမားများ ရန်သူကို အနိုင်ရစေရန် အလို့ငှာ မိမိ၏သေနတ်ကို ၎င်း၏လက်ထဲမှ လျင်မြန်စွာ ထုတ်ယူရမည်ဟူသော အတွေးအခေါ်နှင့် အလားတူပင်ဖြစ်၏။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ လျင်မြန်မှုသည် လိုအပ်သော အရာတခုဖြစ်၏။ အကြောင်းသော်ကား အနိုင်ရရှိသူသည် ပို၍လျင်မြန်သူဖြစ်ခြင်းကြောင်းတည်း။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ် ပိုမိုလေးနက်စွာ မရေးသားနိုင်ပေ။

သင်လက်ဝှေ့ထိုး လေ့ကျင့်တိုင်း သင်တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများတွင် လျင်မြန်မှုသည် အဓိကဖြစ်စေရမည်။ နှေးကွေးစွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် နည်းစနစ် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့သည် အသုံးမဝင်လှပေ။

တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်မှု

လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်တိုခိုက်မှုသည် ညွှတ်ချင်းချင်းတတ်မြောက်နိုင်သည့်အရာ မဟုတ်ပေ။ ၎င်းကို တတ်မြောက်ရန် အချိန်ပေးဖို့ လိုပေသည်။ သို့သော် တတ်မြောက်လာသည့် အချက်သည် တတ်မြောက်ရကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်အာမခံနိုင်သည်မှာ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ သင် လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်သော စွမ်းရည်သည် သင်နေ့စဉ် မှန်မှန် လေ့ကျင့်မှု၊ တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်း မှန်ကန်မှုနှင့် Timing. ခေါ်အချိန်ကိုက်စွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နည်း မှန်ကန်မှုအပေါ် တည်ပေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်

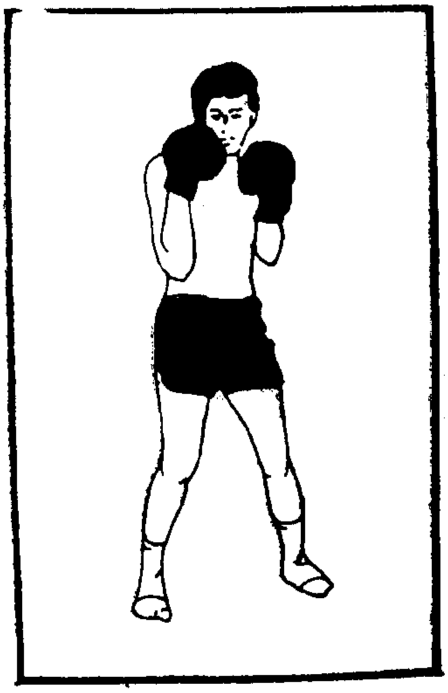
ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် ပါဝင်သည့်အချက်များမှာ ရှေးက ထိုင်းလက်ဝှေ့ သမားကြီးများ တီထွင်ခဲ့သော လက်ဝှေ့ သတ်နည်းအားလုံးနှင့် သတ်ပုံသတ်နည်းမျိုးစုံတို့ကို ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်မှုဖြစ်၏။ တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွတ်ကင်းအောင် ဘေးသို့ တိမ်းရှောင်နည်း။ ငုံ့ရှောင်နည်းတို့သည်လည်း အရေးပါသော နည်းများအဖြစ် ယူဆခြင်းခံရ၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့သည် အကျိုး သက်ရောက်မှုများစွာ ရရှိရေးအတွက် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် အလေးအနက်ထား၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအရ လက်ဝှေ့မထိုးခင် သက်ဆိုင်ရာများသို့ တီးမှုတ်သံအလိုက် ကန်တော့ပန်းဆင်ခြင်း မပါပဲနှင့် ထိုင်းလက်ဝှေ့မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်နှင့် ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတို့သည် ၎င်းတို့ကို တွေ့မြင်ဖူးသော နိုင်ငံခြားသားတို့၏ လေးစားမှုကို ခံယူကြရ၏။ ထိုနိုင်ငံခြားသားတွေသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတို့၏ ပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်မှု အလွန်ဇွဲသတ္တိရှိမှုနှင့် တိုင်းတပါးမှ လာရောက် ယှဉ်ပြိုင်သူတွေကို အလဲထိုးနိုင်မှုများအပေါ် သက်သေခံနိုင်ကြပေသည်။

"ခြေရွေ့နည်း"

၁



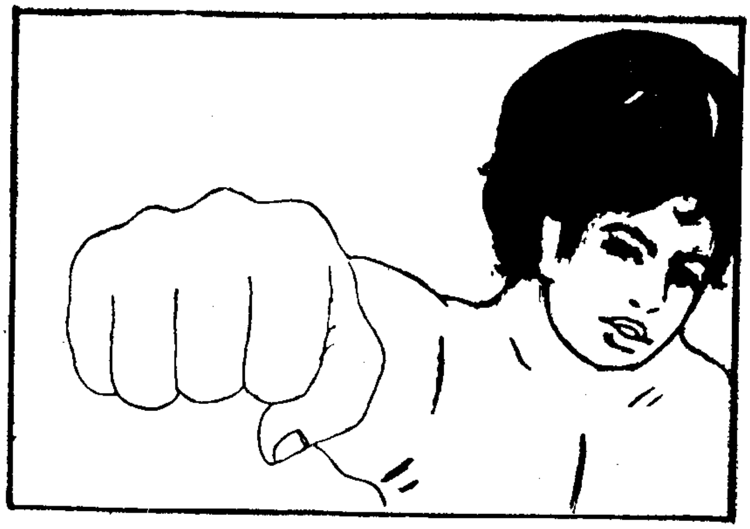
၂

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်သူသည် ခုခံကာကွယ် ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်နည်းများမတတ်ခင် ခြေရွှေ့ပုံရွှေ့နည်းကိုအလျင်သင်ကြားရသည်။ သူသည် ခြေရွှေ့နည်းများကျွမ်းကျင်လာသောအခါသူ၏လက်မောင်းနှစ်ဘက်ကိုအသုံးမပြုပဲ ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွတ်အောင် ခေါင်းငုံ့ရှောင်၊ ဘေးတိမ်းရှောင် နေရာရွှေ့ပြောင်းရှောင်နိုင်လေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတို့၏ ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် အနောက်တိုင်း လက်ဝှေ့သမားတို့၏ရပ်နည်းရပ်ဟန်နှင့် ဆင်တူ၏။ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သူတယောက်သည် အစဉ်မပြတ်ပြောင်းရွှေ့နေခြင်းဖြင့် သူ၏ ရန်သူထက် တပန်းသာစေနိုင်၏။ တနေရာတည်း၌ ရပ်နေသူသည် တိုက်ခိုက်ချက် အထိခံရလွယ်၏။ နေရာရွှေ့ရှားနေသူတယောက်ကို တိုက်ခိုက်ရန်မှာ မလွယ်လှပေ။ **အစဉ် မပြတ်** လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ရန် အထူးလိုအပ်လှ၏။

မိမိကိုယ်ကို ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်ချက်ကို ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ သင်၏ လက်နှစ်ဘက်ကို မြှောက်ပြီး သင်၏မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်ကို ကာထားဖို့ လိုသည်။ သင့်ဟန်ချက်ကောင်းစေရန်အလို့ငှာ **ပုံ(၁)အတိုင်း** ညာခြေ ရှေ့ထုတ်ခင်းထားရန် သို့မဟုတ် **ပုံ (၂) အတိုင်း** ဘယ်ခြေရှေ့ထုတ် ခင်းထားရန်လိုပေသည်။

လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ခန်းများ



၃

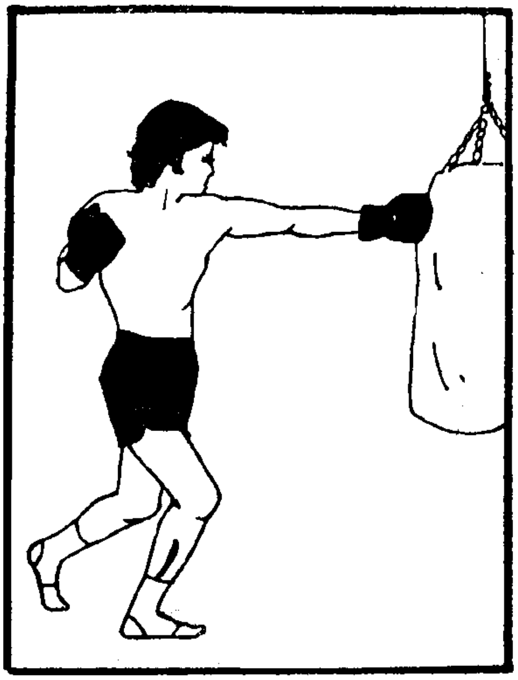
သင်၏ရန်သူကို လက်သီးနှင့်ထိုးရာတွင် ပုံ(၃)အတိုင်း လက်သီးထိပ်ရှိ လက်ကောက်ကြီးနှစ်ခုနှင့် ထိအောင်ထိုးရမည်။

လက်သီးဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ပြိုင်ဘက်ကို ပွဲသိမ်း ထိုးနည်းဖြစ်သည်ဟုယူဆခြင်းခံရသည်။ ဤနည်းကို လေ့ကျင့်ရာ၌ သဲအိတ်ကို သင်၏တကိုယ်လုံးအား၊ ခြေထောက်များရှိ ကြွက်သားအား၊ လှမ်းတက်ထိုးသည့်အား သုံးမျိုးပေါင်းပြီး ထိုးရမည်။

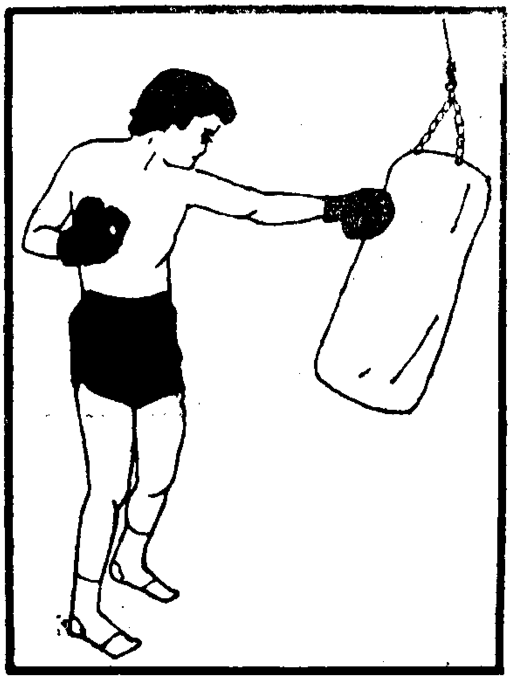
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၄) အတိုင်း အသင့်အနေအထားမှ ရှေ့ခြေတ လှမ်းတက်လိုက်ပါ။ သဲအိတ်တည့်တည့်ကို တကိုယ်လုံး အားနှင့် ဖိထိုးပါ။

ပခုံးအားနှင့်အဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းကိုထိုးရာတွင်ပခုံးလိုက်၍ ထိုးခြင်းဖြင့် ထိချက်ပြင်းထန်စေသည်။ ဤသို့ထိုးရာ၌ သင်၏ပခုံးကြွက်သား၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား၊ နောက်ကျောကြွက်သားများ တပြိုင်တည်း လှုပ်ရှားရန် လိုပေသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၅) အတိုင်း ခြေစုံခွဲရပ်လိုက်ပါ၊ သဲအိတ်ကို လက်သီးဖြောင့်နှင့် ပခုံးလိုက်ပြီး ပြင်းထန်စွာပစ်ထိုးလိုက်ပါ။



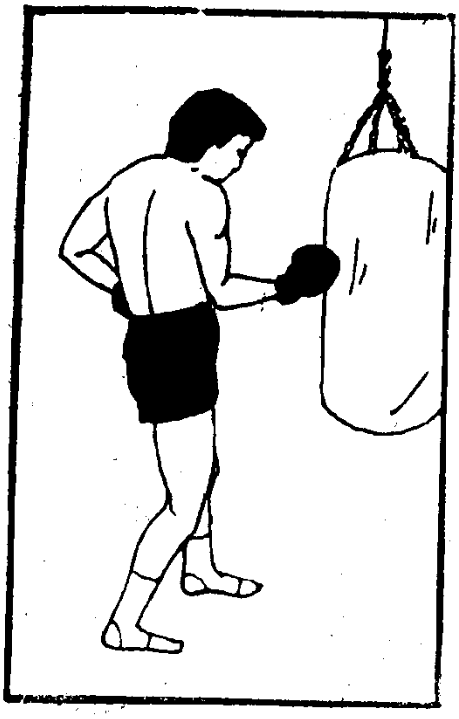
၄



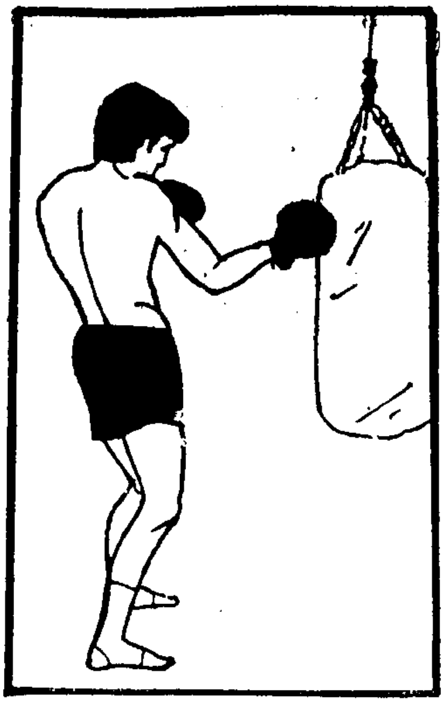
၅

ဝိုက်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် လက်မောင်းကို ရှေ့တအား မဆန့်ရ။တံတောင် ကွေးထားရမည်။ ထိုးနည်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ထိုးနည်းတို့ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၆) **အတိုင်း** သဲအိတ်အနီးသို့ ခြေရှေ့တလှမ်း တက်ပါ။ သင်၏ဘယ်လက်မောင်းကို သင်၏ကိုယ်အနီး၌ ကပ်ထားရမည်။ သင်၏ညာလက်မောင်းကိုရှေ့သို့အနည်းငယ်ထုတ်၍တံတောင်ကို (၄၅) ဒီဂရီ ကွေးထားရမည်။ သင်၏ခါးကိုလှည့်ပြီး သဲအိတ်ကို ညာလက်သီးနှင့် ထိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဗယ်ဝိုက်လက်သီး ဆက်တိုက်ထိုး၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။



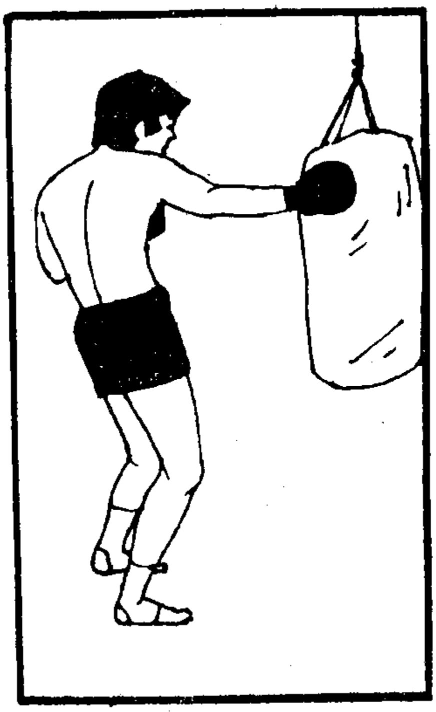
၆



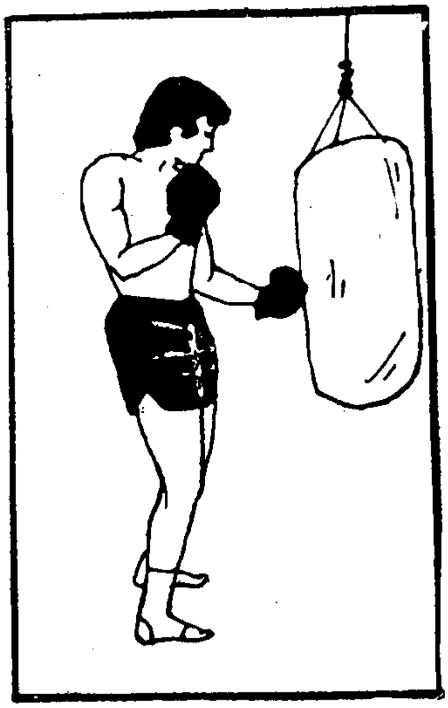
၇

ပုံ (၇) အတိုင်း ရန်သူ၏ ပါးစောင်ရိုးကို ဝိုက်လက်သီးနှင့် အထိုးလေ့ကျင့်ရန်မှာလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။ သို့သော်သဲအိတ်နှင့် လေ့ကျင့်ရာ၌ ပိုမြင့်သောနေရာကို ချိန်ရွယ်ထိုးရမည်။

လွှဲထိုးနည်း။ ။ဤလက်သီးထိုးချက် အရှိန်သည် ကျောက်ခဲ တလုံးကို ကြိုးသေးသေးတချောင်းနှင့် ချည်နှောင်ပြီးဝှေ့ယမ်းသည့်အရှိန်နှင့် အလားတူပင်ဖြစ်၏။ ဤလက်သီးထိုးချက်သည် ဆင်ကိုပင်အလဲထိုးနိုင်သော လက်သီးထိုးချက်ဖြစ်သည်ဟု လူအများကသိကြ၏။



၈



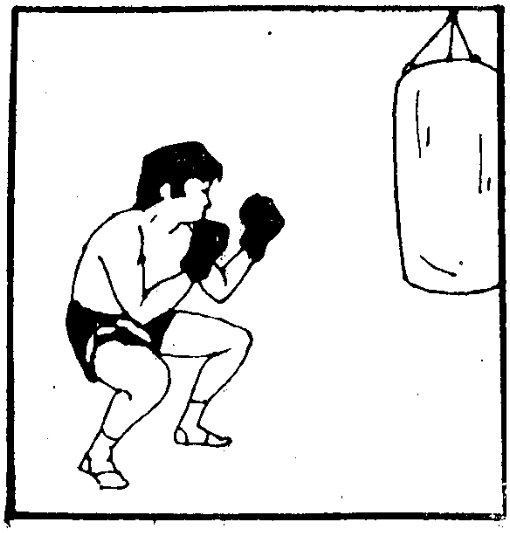
၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၈) **အတိုင်း** သဲအိတ်ရှေ့၌ရပ်ပြီး ကိုယ်ကို လက်ယာရစ်၊ ထို့နောက် လက်ဝဲရစ်လှည့်ကာ သဲအိတ်ကို သင်၏လက်သီးနှစ်လုံးနှင့် တအားလွှဲထိုးရမည်။

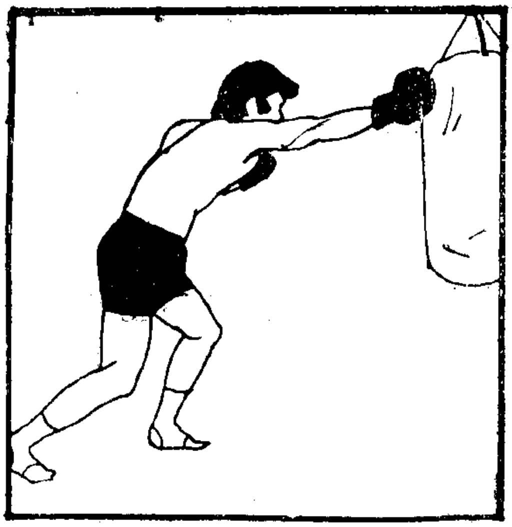
ပင့်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ပင့်လက်သီးနှင့် ဝိုက်လက်သီး ခြားနားချက်မှာ ဝိုက်လက်သီးသည် ဟင်ပါးအရှိန်နှင့် ထိုးရခြင်းဖြစ်၏။ ပင့်လက်သီး၏အားမှာ ပခုံးနှစ်ဘက်မှထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၉) **အတိုင်း**သဲအိတ်ရှေ့၌ ရပ်ကာ ဒူးညွှတ်ထားပါ။ သင့်ကိုယ်လည်း ရှေ့သို့အနည်းငယ်ရောက်နေစေရမည်။ ပခုံးအားကိုယူ၍ ဗယ်ညာလက်သီးများ အပေါ်သို့ပင့်ထိုးပါ။

ရှေ့ခုန်ထိုးနည်း။ ။ဤလက်သီးထိုးနည်း၏ အရှိန်အားသည် ရှေ့သို့ ခုန်တက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ထိုင်နေရာမှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အလွန် အသုံးဝင်ပေသည်။



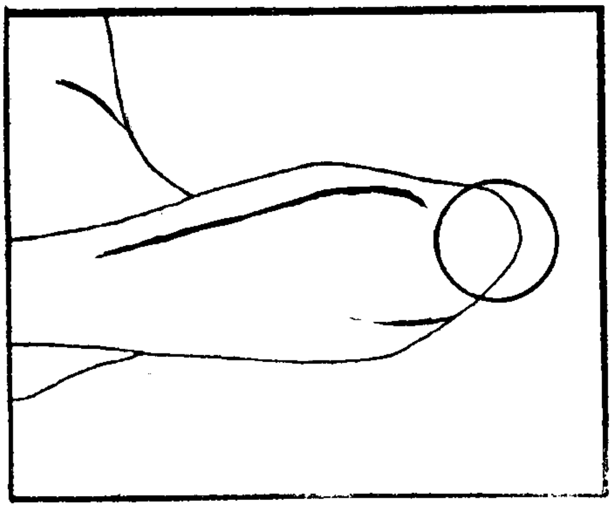
၁၀



၁၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။**ပုံ (၁၀) အတိုင်း၊** အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှထိုင်ချလိုက်ပါ။သင်သည် ကိုက်ငါးဆယ်အပြေးစတင်ရာတွင် ခြေနှစ်ဘက်အားနှင့် သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ပုံ (၁၁) အတိုင်း သဲအိတ်ကိုလက်သီးဖြင့် အားကုန်ထထိုးလိုက်ပါ။

တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

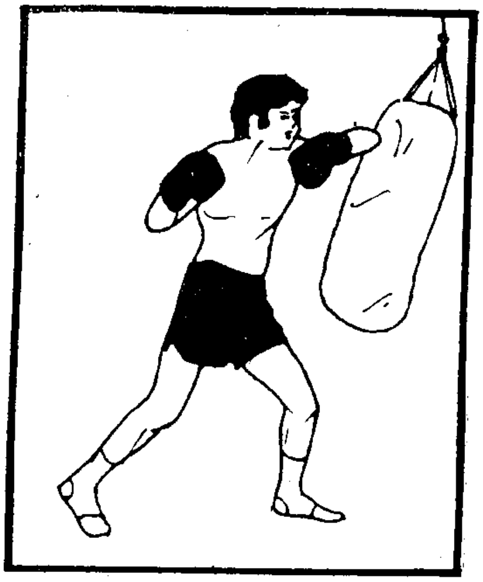


၁၂

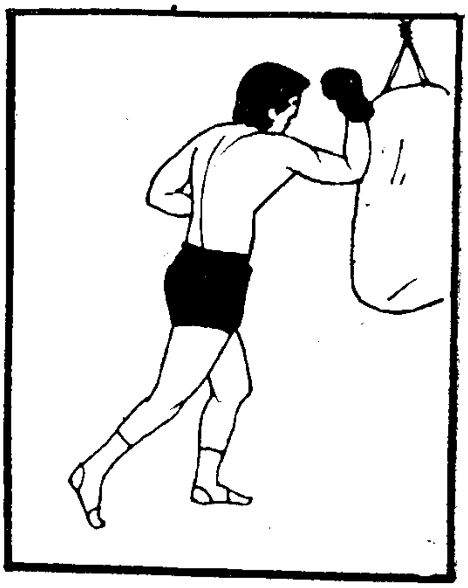
တံတောင်သည် အားကြီးသော လက်နက်တခု ဖြစ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်ထိရောက်ပေသည်။ အသုံးပြုနည်း လေးမျိုးရှိသည်။ (၁) တံတောင် တိုက်နည်း။ (၂) ရှေ့တည့်တည့်သို့ တွန်းထိုးနည်း။ (၃) တံတောင်ပင့် တိုက်နည်း။ (၄) တံတောင်ထောင်းနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

တံတောင်ဘေးတိုက်ရိုက်နည်း။ ။၎င်းသည် တံတောင်နှင့် တိုက်ခိုက်နည်းများအနက် အခြေခံအကျဆုံးသော နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အားသည် ပုခုံးကို ရှေ့သို့ လှဲလိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ တံတောင် သွားလမ်းကြောင်းသည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၃) **အတိုင်း** သဲအိတ်ရှေ့၌ ရပ်ပြီး ဘယ်ခြေတက်၍ ဘယ်တံတောင်ဖြင့် အရိုက်လေ့ကျင့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ညာတံတောင်ကိုလည်း ရိုက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



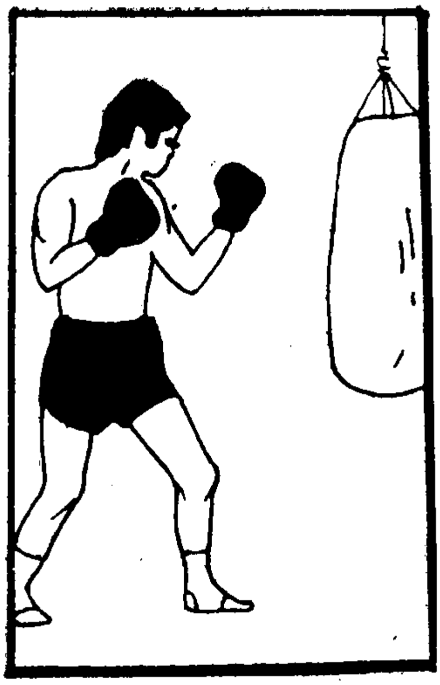
၁၃



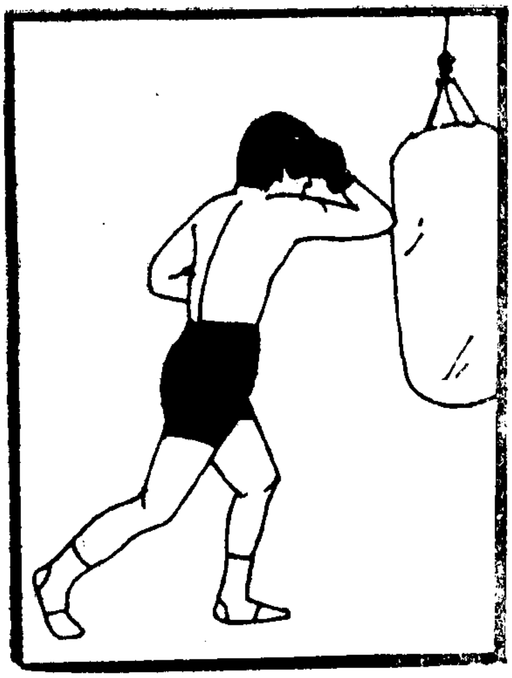
၁၄

တံတောင်ရှေ့တည့်တည့်တွန်းထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် လက်သီးနှင့် ရှေ့ခုန်ထိုးသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ ခြားနားချက်မှာ လက်သီးအစား တံတောင် သုံးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၄) **အတိုင်း** သဲအိတ်ကို တံတောင်နှင့် တွန်းထိုးပါ။ သင့်လက်မောင်း ဗွီ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် တင်းတင်း ကွေးထားရမည်။ သင့်တတောင်ထိုးချက်ကို ပခုံးအားနှင့် တွန်းပို့ပေးရမည်။



၁၅

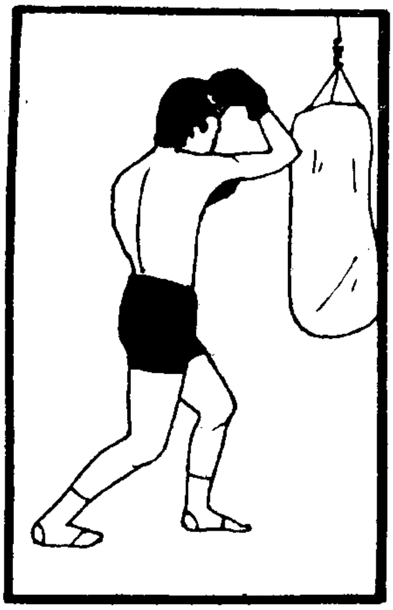


၁၆

တံတောင်ပင့်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် တံတောင်နှစ်ဘက် ရှေ့ထုတ်ကာ ထားရာမှ ရုတ်တရက်ထွက်ပေါ်လာသော နည်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၅) **အတိုင်း** ဘယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်အနေအထားရပ်နေပါ။ ရုတ်တရက် ညာခြေဖျားထောက်ပြီး ပုံ (၁၆) **အတိုင်း**ညာတံတောင် ပင့်တိုက်လိုက်ပါ။ ခါး၊လက်မောင်း၊ပခုံးအားများကို တပြိုင်တည်း အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ မေးနှင့် ရင်ဘတ်တို့ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

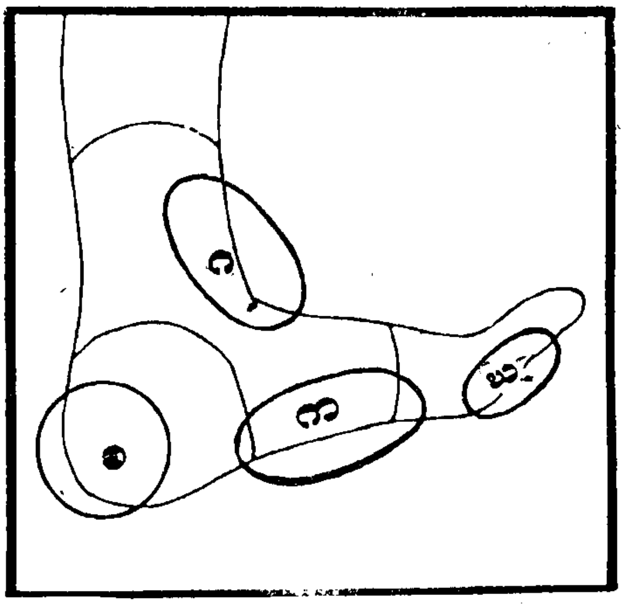
တံတောင်နှင့် ထောင်းနည်း။ ။ဤနည်း၏အရှိန်အားသည် မြှောက်ထားသော တံတောင်ကို အောက်သို့ ဆောင့်ထောင်းချလိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အလွန်အန္တရာယ်များသည်ဟု အများစုက ထင်မှတ်ကြသည်။



၁၇

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၁၇)အတိုင်း တံတောင်ကို ကွေးထားလျက် အထက်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် တံတောင် အောက်သို့ထောင်းချလိုက်ပါ။ သင့်လက်မောင်းကို ဗွီပုံသဏ္ဌာန် တင်းတင်း ကွေးထားရမည်။

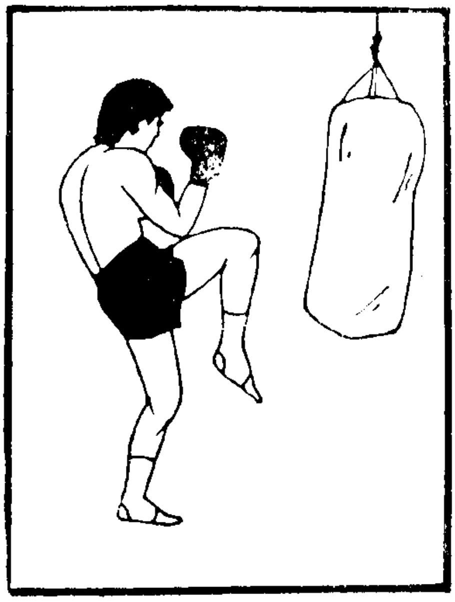
ခြေကန်လေ့ကျင့်ခန်းများ



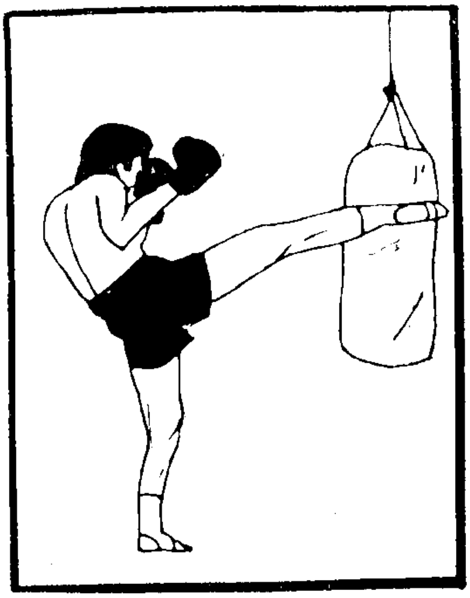
၁၈

ပုံ (၁၈) အတိုင်း ကန်ရမည်။ ခြေအစိတ်အပိုင်းများမှာ (က)ခြေဖောင်း၊ (ခ) ခြေဖနောင့်၊ (ဂ) ခြေဖမိုး၊ (ဃ) ခြေမဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ခြေဝိုက်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည်ထိုင်းလက်ဝှေ့၏ အခြေခံအကျ ဆုံးသောကန်နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ထိုင်းလက်ဝှေ့ပညာ၌ အလွန်အရေး ပါသော တိုက်ခိုက်နည်းလည်းဖြစ်၏။ ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်တွင်ဤနည်းကို အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။ ဤကန်နည်း၏အရှိန်အားသည် တင်ပါးလှုပ်ရှား မှုမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။



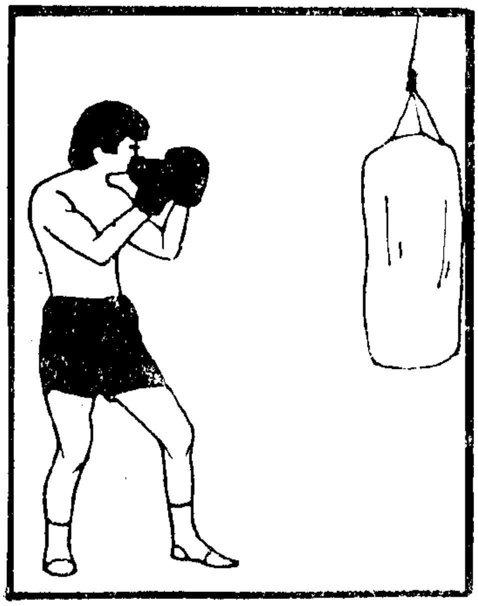
၁၉



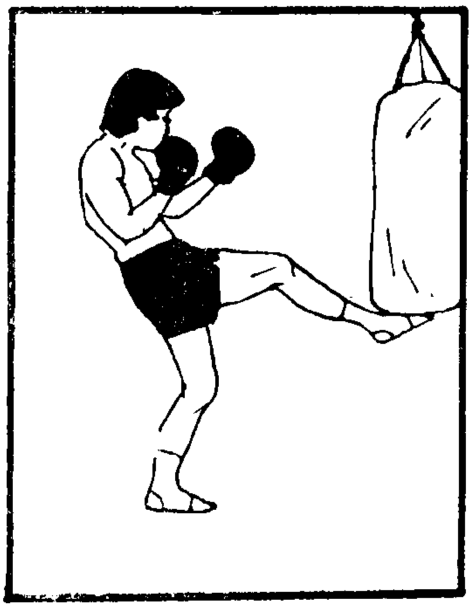
၂၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။အသင့်ပြင် အနေအထားရပ်နေရာမှ ဗယ်ခြေကို ဗယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ရွှေ့လိုက်ပါ။ ။ပုံ (၁၉) အတိုင်း သင့်ညာဒူးကို ရင်ဘတ်အထက်ပိုင်းနှင့် တည့်တည့်ရှိသည့် နေရာသို့ မြှောက်လိုက်ပါ၊ တင် ပါးနှစ်ဘက်ကို အလိုက်သင့်လှည့်ကာ ပုံ (၂၀) အတိုင်း သဲအိတ်ဘေးကိုညာ ခြေထောက်နှင့် ဝိုက်ကန်ပါ၊ ကန်အားပြင်းထန်စေရန် အောက်ခြေထောက် ကို ခြေဖျားထောက်ပြီး အလိုက်သင့်လှည့်ပေးနိုင်လေသည်။ သင့်ခြေဖမိုးနှင့် ရန်သူ၏လည်ပင်းကိုထိအောင် ကန်ရမည်ဖြစ်သည်။

ခြေအတည့်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် အလွန် အခြေခံကျကာ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသုံးဝင်ဆုံးသော ကန်နည်း ဖြစ်သည်။ ကန်ချက်၏ အရှိန်အားသည် မြေပြင်မှအပေါ်သို့ တည့်မတ်စွာထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။



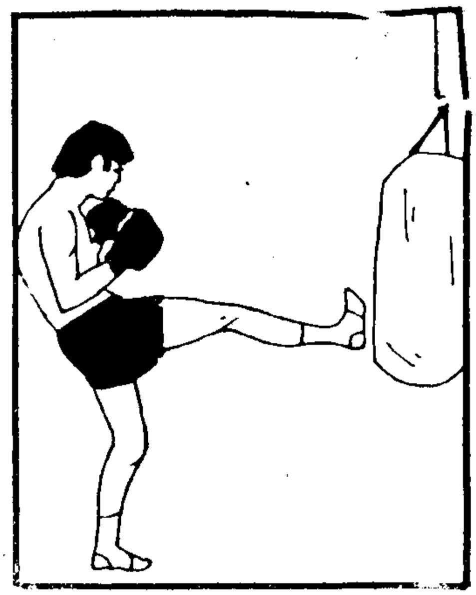
၂၁



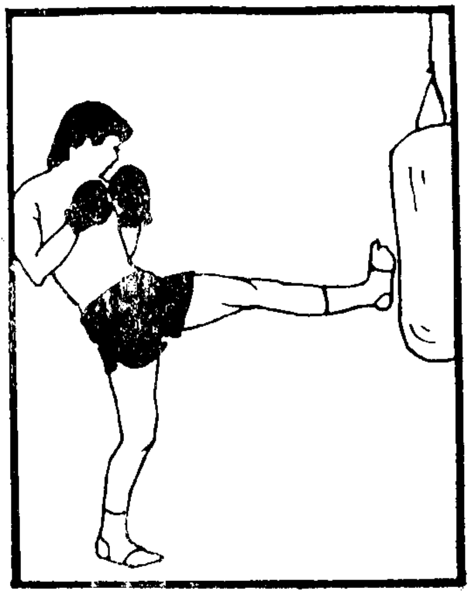
၂၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၂၁)**အတိုင်း** ဗယ်ခြေရှေ့ခင်းပြီးအသင့်ပြင် အနေအထားနှင့်ရပ်နေပါ။ ထို့နောက် ပုံ(၂၂)**အတိုင်း** သဲအိတ်ဖင်ပိုင်းကို ညာခြေဖျားနှင့် ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်နည်း၌ ခြေဖမိုးအဓိကဖြစ်သည်။

ရှေ့တည့်တည့်သို့ ခြေဖဝါးနှင့် ကန်နည်း။ ။ဤကန်နည်းသည် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အများဆုံးအသုံးဝင်သည်၊ ရန်သူဟန်ချက် ပျက်စေရန်၊ သို့မဟုတ် နောက်လန်သွားစေရန် ကန်နည်းဖြစ်သည်။



၂၃



၂၄

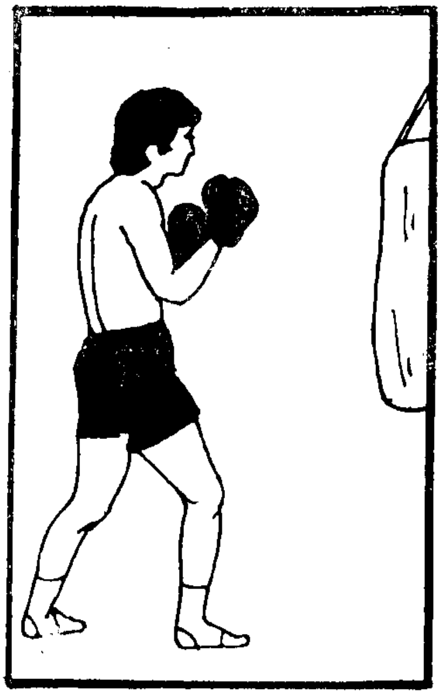
လေ့ကျင့်ခန်းချက်။ ။ပုံ (၂၃) **အတိုင်း**အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ရပ်နေရာမှ ညာခြေကိုခါးနှင့်တပြေးတည်းရှိအောင်မြှောက်လိုက်ပါ၊ထို့နောက် ရန်သူ၏ ကိုယ်အလယ်ပိုင်းကို သင့်ခြေဖဝါးနှင့် ဆောင့်ကန်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ရင်ဘတ်အထက်သို့ မကန်နှင့် သင့်ဟန်ချက်ပျက်သွားတတ်သည်။

ခြေဖနောင့်အဖြောင့်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် အထက်နည်းကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။ ခြေဖဝါးနှင့် ခြေဖနောင့်သာ ကွာခြား၏။ ခြေဖနောင့်နှင့် ဆောင့်ကန်ခြင်းသည် ပို၍ အထိနာစေ၏။

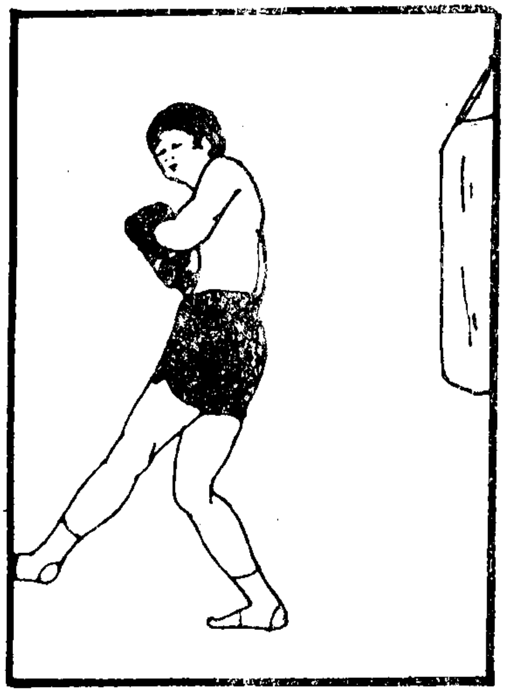
လေ့ကျင့်ခန်းချက်။ ။ညာခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၂၄) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေမြှောက်၍ဖနောင့်နှင့် ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

နောက်ပြန်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် နောက်မှ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်သောရန်သူကို ခုခံရာ၌ အသုံးဝင်၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၂၅) **အတိုင်း** ညာခြေရှေ့ခင်းပြီး အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။



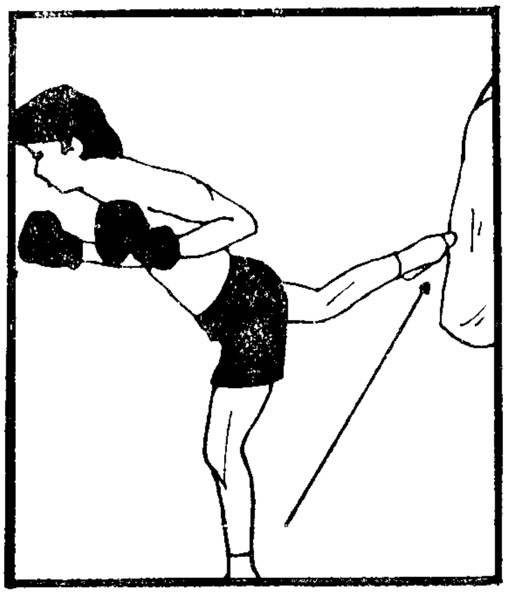
၂၅



၂၆

ပုံ (၂၆) **အတိုင်း**သဲအိတ်ကို ကျောပေးရပ်လိုက်ပါ။

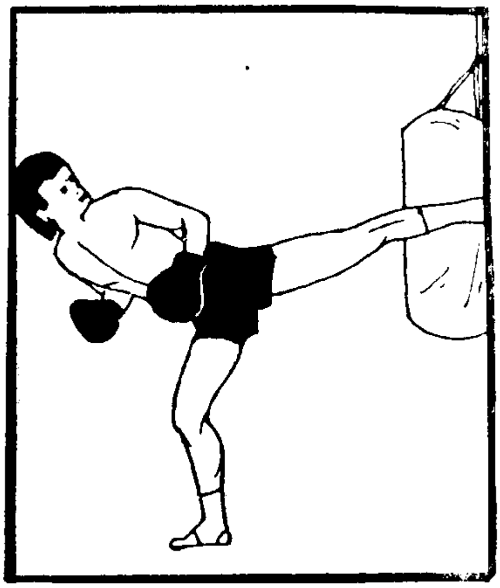
ထို့နောက် ပုံ(၂၇) **အတိုင်း** ညာ သို့မဟုတ် ဗယ်ဖဝါး ကန့်လန့်ထား၍ သဲအိတ်ကို တအားဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။



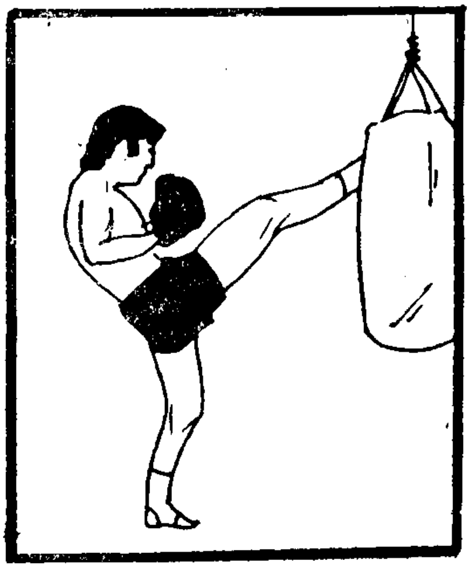
၂၇

ဖနောင့်နှင့် နောက်ပြန် လွှဲကန်နည်း။ ။ဤနည်း၏ အရှိန်အား သည် မိမိ၏ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ညာခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၂၈) **အတိုင်း** ကိုယ်ကိုဗယ်ဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ဤလှည့် လိုက်သောအရှိန်အားနှင့်ပင် ဗယ်ခြေဖနောင့်ကို နောက်ပြန်လွှဲပြီးကန်လိုက် ရမည်။ တချိန်တည်းကန်မည့်နေရာကို လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။



၂၈

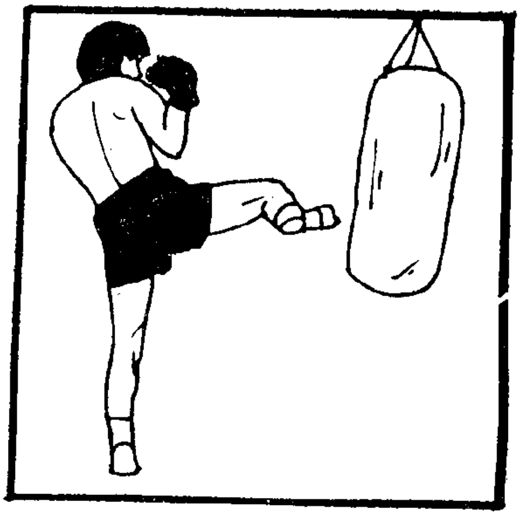


၂၉

မောင်းတံပုံစံကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် ရန်သူ၏ခေါင်းကို လက် ပြန်ရိုက်နည်းနှင့် ဆင်တူသည်။

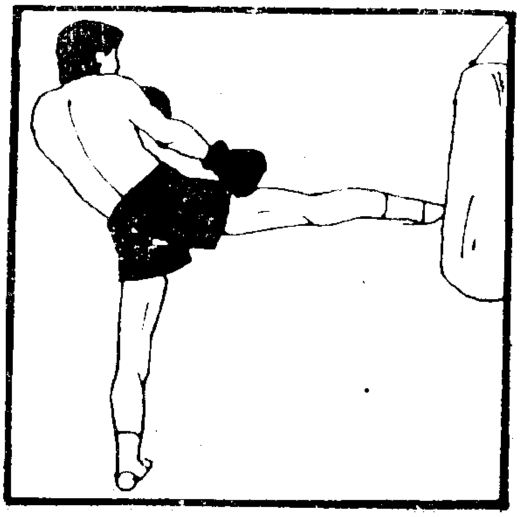
ညွှန်ကြားချက်။ ။ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။ ပုံ (၂၉) **အတိုင်း** ညာခြေကိုဗယ်ဘက်သို့ လွှဲပြီး မြှောက်လိုက် ပါ။ ဤလွှဲရှိန်နှင့်ပင် ညာခြေပြန် ကန်လိုက်ပါ။ ကန်အားပိုပြင်းစေရန် ကန် စဉ် ခါးကိုတည့်လိုက်ပါ။

ဘေးတိုက်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် ကရာတေးသမားတို့ ကန်နည်းနှင့် ဆင်တူ၏။ ခြားနားချက်မှာ ကရာတေးက ခြေစောင်းနှင့် ထိအောင်ကန်ပြီး ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတို့က ခြေဖဝါး (သို့မဟုတ်) ခြေဖနောင့်နှင့် ထိအောင် ကန်ခြင်းဖြစ်သည်။



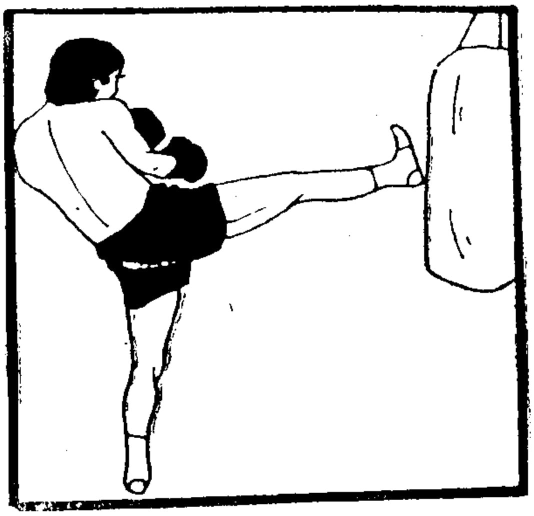
၃၀

ညွန်ကြားချက်။ ။ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။ ပုံ(၃၀)**အတိုင်း** ညာခြေကို ခါးနှင့် တပြေးတည်း ရှိအောင် အထက်သို့မြှောက်ယူလာပါ။ ပုံ(၃၁)**အတိုင်း** ညာခြေဖဝါးကို ကန့်လန့်ထား၍ ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။



၃၁

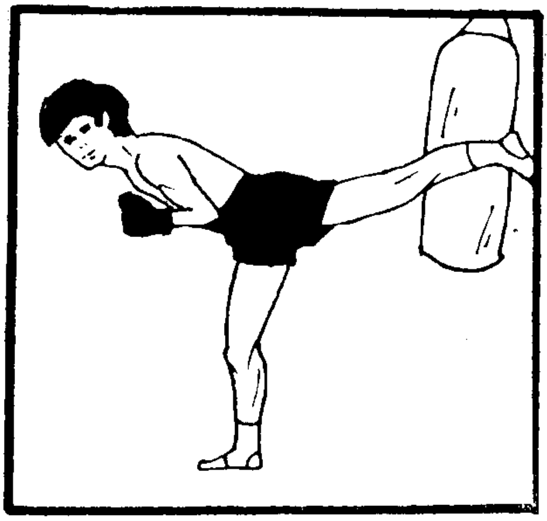
ခြေဖနောင့်ကြီးကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် ရန်သူ ဆက်လက် မတိုက်ခိုက်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ သူ၏ရင်ဘတ်ကို ဖနောင့်ကြီးဖြင့် ဆောင့်ကန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းကိုအသုံးပြုရာတွင် ရန်သူ သင်နှင့်သိပ်နီးနေလျှင်မသုံးရပေ။ သင့်ဟန်ချက်ပျက်သွားစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



၃၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၃၂) **အတိုင်း** ကိုယ်အနည်းငယ်စောင်း၍ ဖနောင့်ကြီးဖြင့် သဲအိတ်ကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

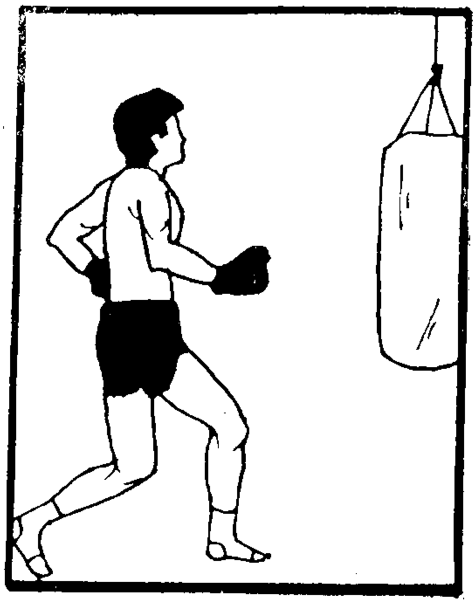
မိကျောင်းအမြီးရိုက်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် မိကျောင်းအမြီး ရိုက်နည်းမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အမြီးသည် ၎င်း၏သွားကဲ့သို့ပင် အပြင်းထန်ဆုံး၊ အရက်စက်ဆုံးလက်နက်ဖြစ်သည်။



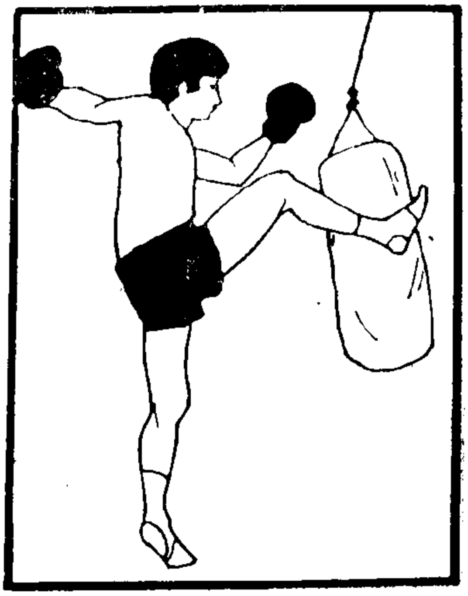
၃၃

ညွန်ကြားချက်။ ။ဗယ်ခြေရှေ့ခင်းပြီး အသင့်ပြင်အနေအထားရပ် နေရာမှ ပုံ(၃၃) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေကို ဗဟိုပြုပြီး ဗယ်ဘက် လှည့်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းညာခြေကိုအထက်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ၊ သင့်ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန် လှည့်လိုက်သောအခါ ခြေထောက်သည် အောက်သို့တရှိန်ထိုး ကျလာမည်။ ခြေအား၊ ကိုယ်အလေးချိန်အား၊ အရှိန်အားပေါင်း၍ ရိုက်ချလိုက်ပါ။

ခုန်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည် ရန်သူဟန်ချက်ပျက်နေခိုက် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အလစ်ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်ရန်လည်း ဖြစ်သည်။ ဤကန်နည်း၌ ကန်သည့်အရှိန်နှင့် အားသည် ရန်သူရှိရာသို့ လွှားခုန်ဝင်ပြီး ကန်ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။



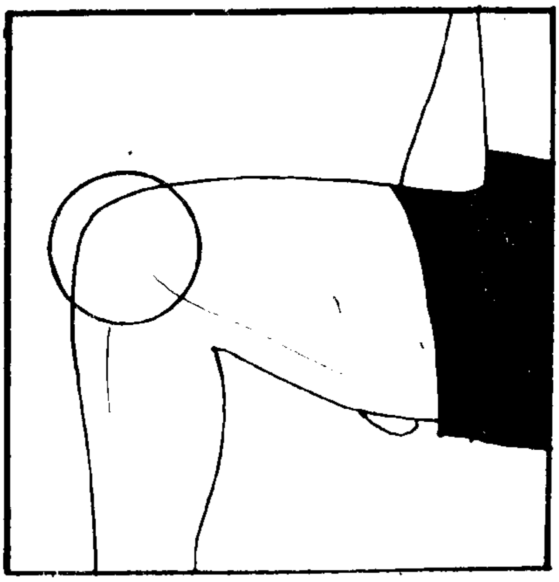
၃၄



၃၅

ညွှန်ကြားချက်။ ။အသင့်ပြင် အနေ အထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၃၄) **အတိုင်း**ပြေး၍ အရှိန်ယူလိုက်ပါ။ ထို့နောက်လေထဲသို့ ခုန်လိုက်ပါ။ ဗယ်ခြေလေထဲမြောက်နေရာမှအကျတွင် ပုံ (၃၅) **အတိုင်း** ညာခြေဖြင့်ကန်လိုက်ပါ။

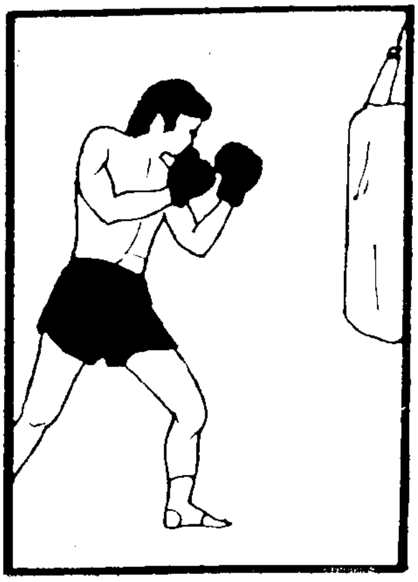
ဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ



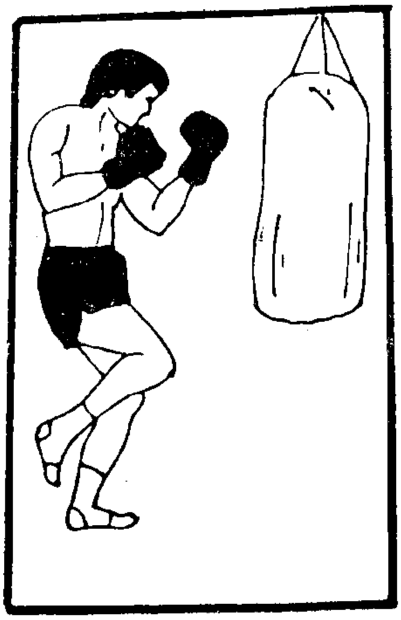
၃၆

ပုံ (၃၆) တွင် ဝိုင်းပြထားသည့်နေရာနှင့်ထိအောင် တိုက်ရမည်။ ဒူးကိုမြင့်မြင့်မြှောက်၍ ဗွီပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ကွေးထားရမည်။

တည့်ဒူးတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် ဒူးတိုက်နည်းထဲတွင် အခြေခံကျသော နည်းတခုဖြစ်သည်။ အရှိန်အားသည် အထက်သို့တည့်တည့်ထောင်တက်လာသည့်ဒူးမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

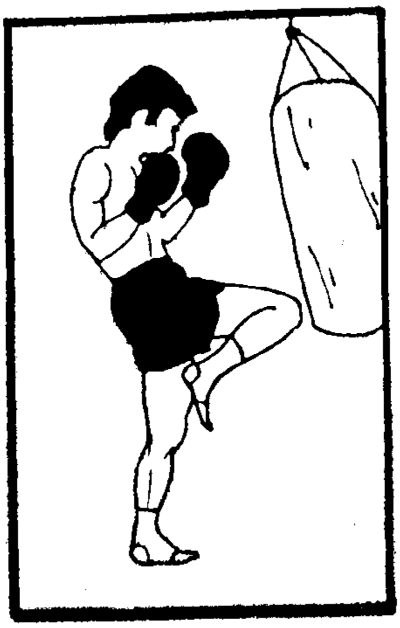


၃၇



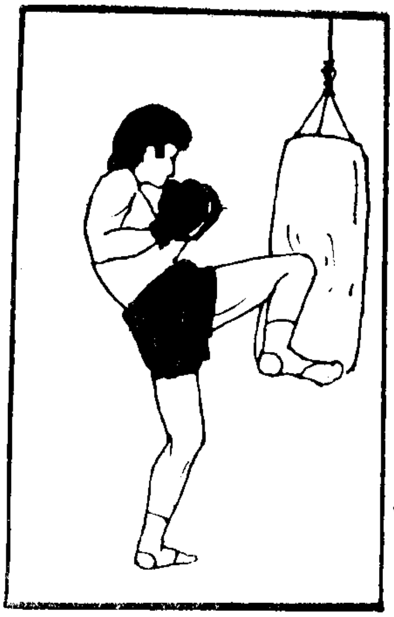
၃၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၃၇) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း ရပ်လိုက်ပါ၊ တာတိုပြိုင်ရန် အသင့်ပြင်ဘိအလား ခါး ရှေ့သို့အနည်းငယ်ကုန်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပုံ (၃၈) **အတိုင်း** ညာဒူးကို မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၃၉) **အတိုင်း**အတိုင်း သဲအိတ်ကိုဒူးနှင့် ပစ်တိုက်လိုက်ပါ။

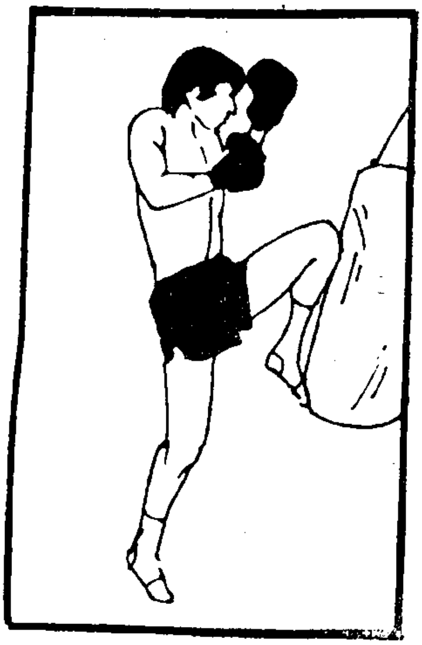


၃၉

ဝိုက်ဒူးတိုက်နည်း။ ။ဤနည်း၏အရှိန်နှင့် အား သည် ဒူးအထက် မြောက်ပြီး တင်ပါးနှစ်ဘက်ကို ဆတ်ကနဲလှည့်လိုက်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။



၄၀



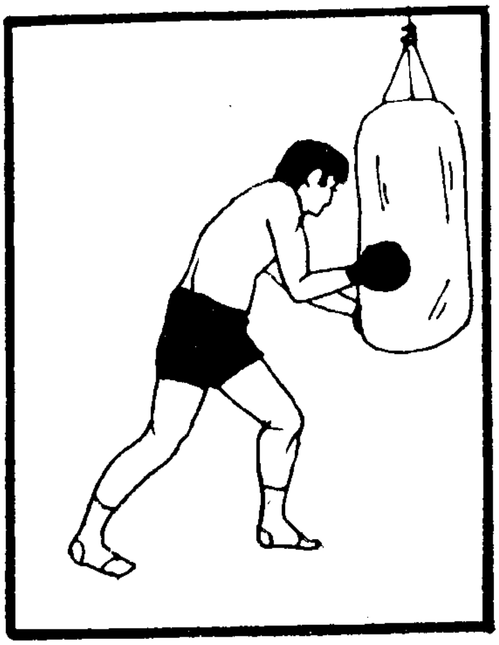
၄၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။ဗယ်ခြေရှေ့ထားပြီး အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေပါ။ပုံ(၄၀) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေနှင့်အတူ တင်ပါးနှစ်ခုကို လှည့်၍ ညာဒူးမြှောက်ကာ ခါးလှည့် ဝိုက်ဒူးတိုက်လိုက်ပါ။

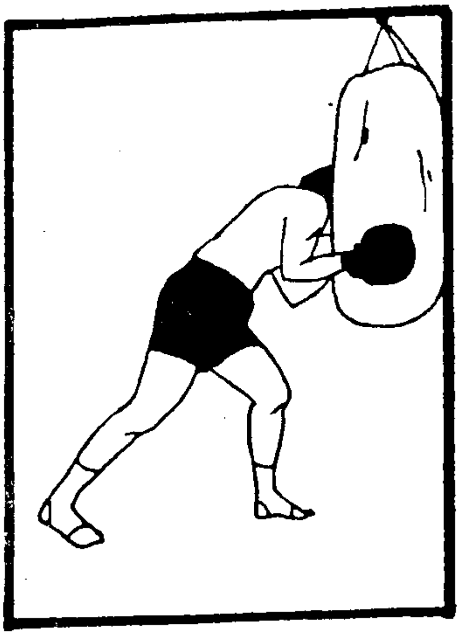
ဒူးပျံတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းကို နောက်ဆုံးတိုက်ခိုက်ခြင်း အနေဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ဤနည်း၏အရှိန်အားသည် တကိုယ်လုံးအားနှင့် ခုန်ဝင်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သဲအိတ်ရှေ့မှာ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်ပြီး ညာဒူးမြှောက်လိုက်ပါ။တချိန်တည်းမှာပင်ခုန်၍ ပုံ (၄၁) **အတိုင်း** ဗယ်ဒူးပြောင်းတိုက်လိုက်ရမည်။

ပူး၍တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းကို လက်သီးနှင့် ထိုးရန်၊ ခြေထောက်နှင့်ကန်ရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် နီးကပ်လွန်းရာတွင် အသုံးပြု၏။

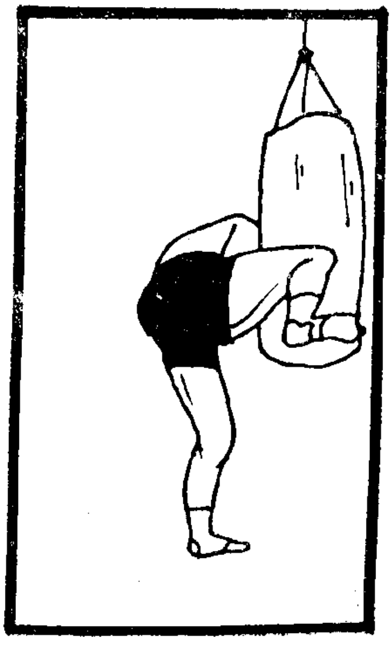


၄၂



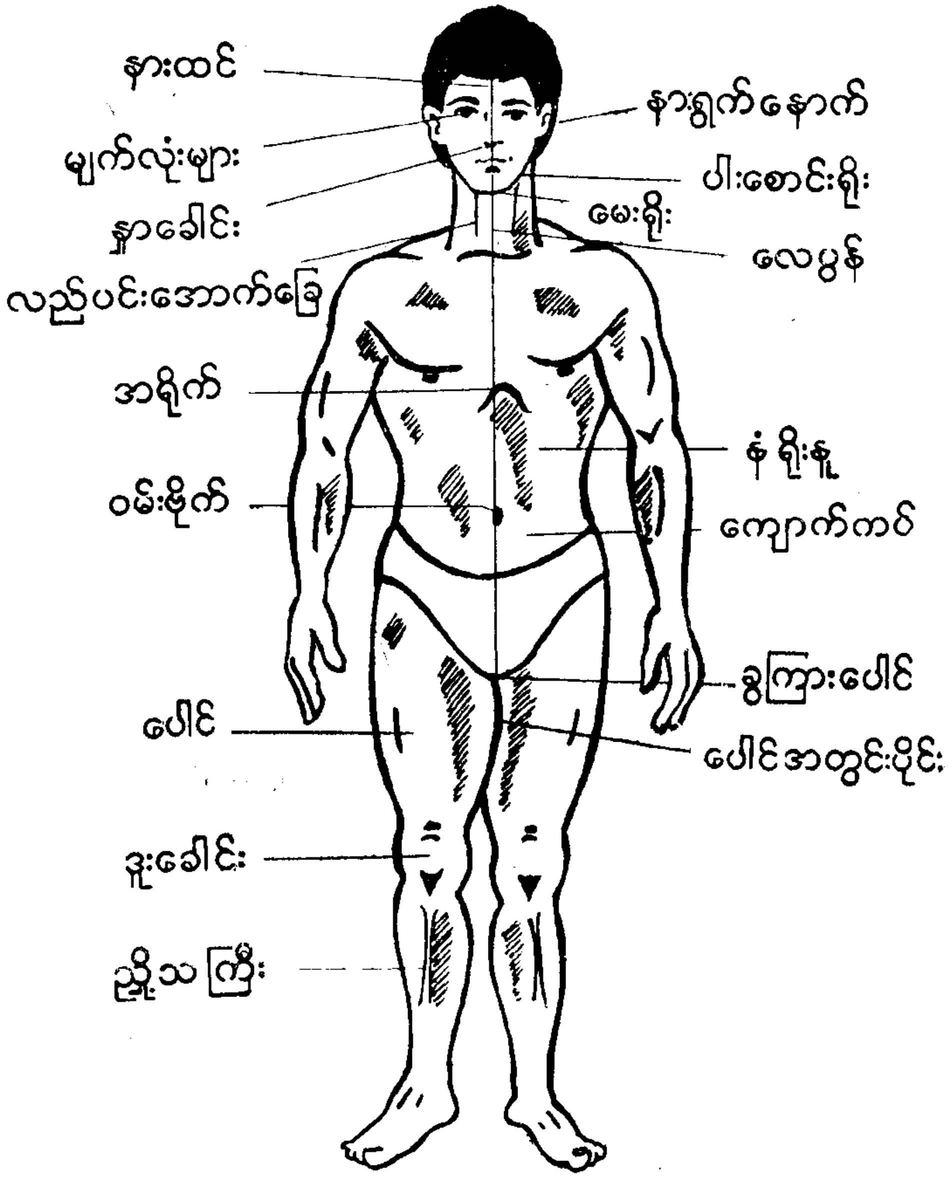
၄၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၄၂) **အတိုင်း** သဲအိတ်ရှေ့ရပ်၍ သဲအိတ်ကို ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၄၃) **အတိုင်း** သဲအိတ်ကိုလက်နှစ်ဘက်ဖြင့် သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူလိုက်ပါ။ ပုံ (၄၄) **အတိုင်း** သဲအိတ်ကို မြဲမြဲကိုင်၍ သင့်ညာဒူးဖြင့် ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။ တိုက်ရမည့်နေရာသည် ရန်သူ၏ နံရိုးများဖြစ်၏။



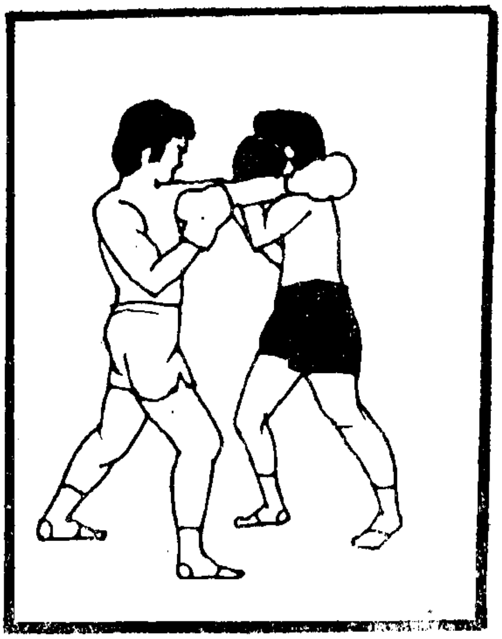
၄၄

တိုက်ခိုက်ရန်နေရာများ


နားထင်
နားရွက်နောက်
မျက်လုံးများ
ပါးစောင်းရိုး
နှာခေါင်း
မေးရိုး
လေပွန်
လည်ပင်းအောက်ခြေ
အရိုက်
နံရိုးနု
ဝမ်းဗိုက်
ကျောက်ကပ်
ခွကြားပေါင်
ပေါင်
ပေါင်အတွင်းပိုင်း
ဒူးခေါင်း
ညှို့သကြိုး

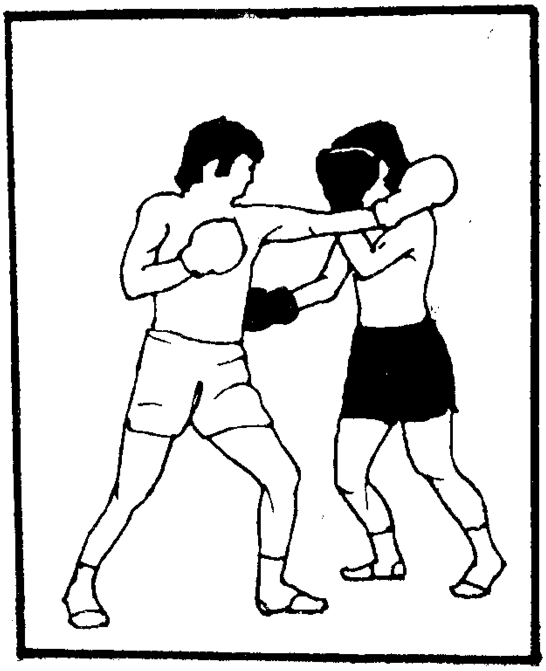
{လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များ}

လက်သီးထိုးချက်ကို အပြင်ဘက်မှတားနည်း။ ။ဤ တားနည်းသည် အခြေခံအကျဆုံးနည်းတခုဖြစ်သည်။ ရန်သူ၏ လက်သီးကို တားပြီးနောက် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်သည်။



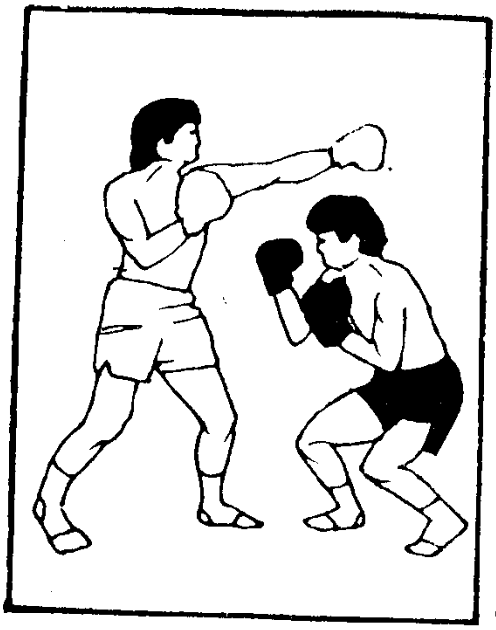
၄၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညာခြေတက်၍ ဗယ်လက်နှင့်မျက်နှာသို့ ထိုးချက်ကို သင့်ညာခြေရှေ့သို့ရွှေ့တက်ပြီး **ပုံ (၄၆) အတိုင်း** ဗယ်လက်မြောက်ကာတားလိုက်ပါ။ သင့်ရန်သူ၏လက်သီးသည် ဘေးသို့ ချော်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ညာလက်သီးက သူ့နံရိုးကို ပုံ (၄၇) **အတိုင်း** ပင့်ထိုးလိုက်ပါ။

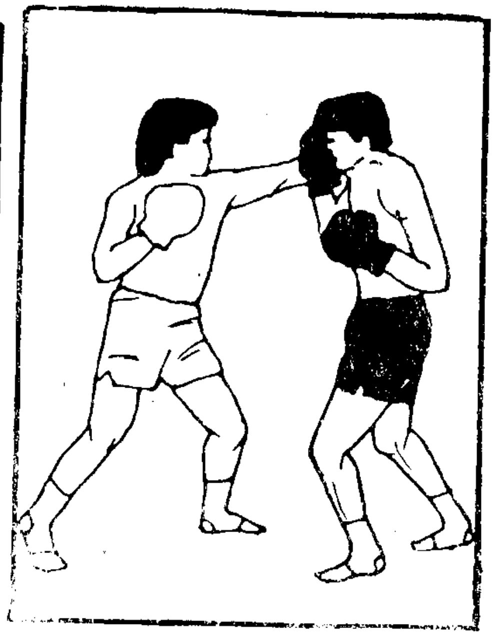


၄၇

ငုံ့ရှောင်နည်း။ ။ရန်သူ၏ထိုးချက်ကို ငုံ့ရှောင်ခြင်းသည် အဓိက ကျသောနည်းတခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ထိုးလိုက်သောလက်သီးကို ရှောင်ပြီးနောက် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်၏။



၄၈



၄၉

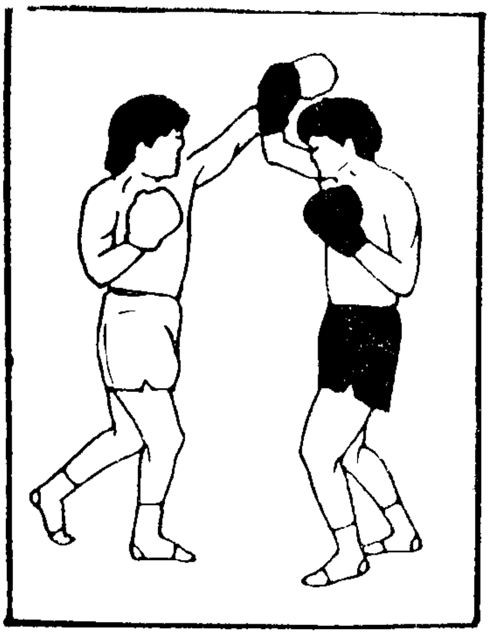
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့် ရန်သူက ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်ခြင်းကို ပုံ (၄၈) **အတိုင်း** ငုံ့ရှောင်လိုက်ပါ။ သူ့လက်သီး သင့်ခေါင်းပေါ်မှ ကျော်ထွက်သွားလျှင် သူ့ဆီသို့ခုန်ဝင်ပြီး လက်သီးဖြောင့်နှင့် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ပါ။

လက်သီးထိုးချက်ကိုအတွင်းမှတားနည်း။ ။ဤနည်းသည်ရန်သူ၏ အတွင်းပိုင်းကိုဝင်၍ တိုက်ခိုက်သောနည်းဖြစ်သည်။

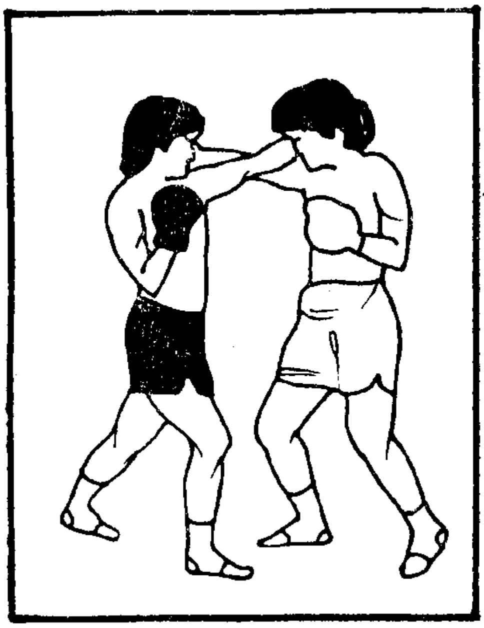
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၄၉) **အတိုင်း** ရန်သူ၏ ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် ထိုးချက်ကို သင့်ဗယ်ခြေ အတွင်းဝင်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ပယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ဗယ်လက်က ရန်သူကို တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်လိုက်ရမည်။

ပင့်ကာတားနည်း။ ။ဤနည်းသည် ကရာတေးအတတ်မှကာနည်းနှင့် ဆင်တူ၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့် ရန်သူက ညာခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာထိုးချက်ကို **ပုံ(၅၀) အတိုင်း** သင့်ဗယ်ခြေရှေ့တက်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ပင့်ကာလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်လက်သီး သို့မဟုတ် တံတောင်ဖြင့်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်လိုက်ပါ။



၅၀



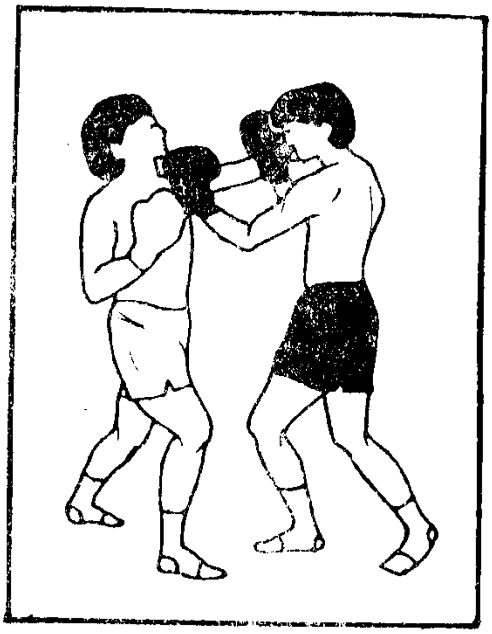
၅၁

လက်သီးနှင့်တပြိုင်တည်းဝင်ထိုးနည်း။ ။သင့် ရန်သူဝင်ထိုးလျှင် သူ၏အတွင်းဘက်ကိုရအောင်ယူ၍ တိုက်ခိုက်ရမည်။

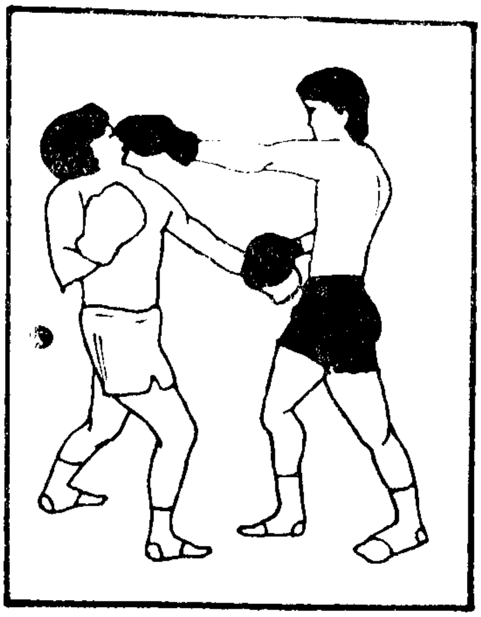
ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညာခြေတက်၍ ညာလက်ဖြင့်ထိုးလျှင် **ပုံ(၅၁) အတိုင်း** သင့်ညာခြေအတွင်းဝင်ပြီးသင့်ဗယ်လက်ကသူ့ညာလက်ကိုဖြတ်၍ ကာထိုး ထိုးလိုက်ပါ။ ဤသို့ တိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် သူ့ချိန်ရွယ်ချက် လွဲချော်သွားစေသည်။

ကာ၍ပင့်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ကာကွယ်ပြီးသည်နှင့် တပြိုင်တည်း တိုက်ခိုက်ပြီးဖြစ်နေစေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညာခြေဘက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာတက်ထိုးခြင်းကို ပုံ(၅၂)**အတိုင်း**သင့်ညာလက်ဖြင့် ကာကွယ်၍တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ဗယ်လက်သီးဖြင့် ရန်သူ၏မေးရိုးကို ပင့်ထိုးလိုက်ပါ။



၅၂

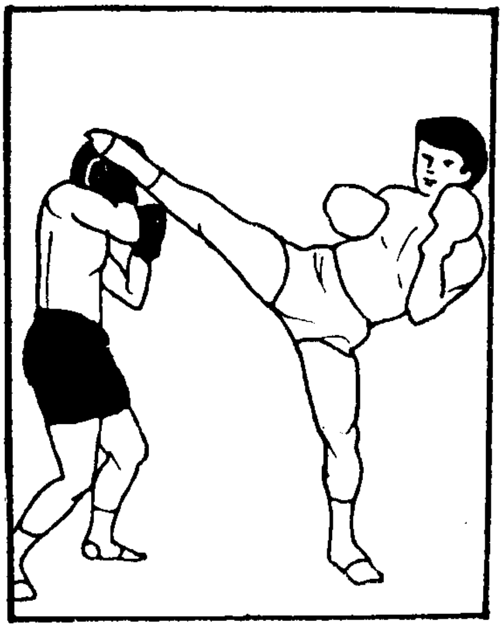


၅၃

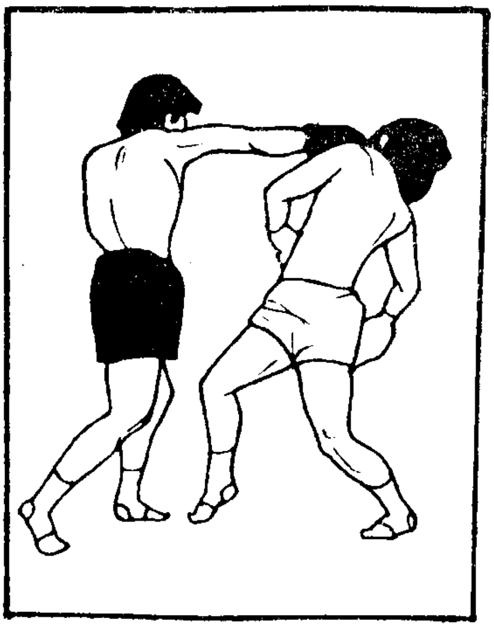
အောက်ခုတ်ကာ၍ အပေါ်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် အောက်ပိုင်းထိုးချက်ကိုကာကွယ်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် အပေါ်ပိုင်းကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ပြီးဖြစ်နေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက အောက်ပိုင်းကို ဗယ်လက်ဖြင့် တက်ထိုးသည်ကို ပုံ(၅၃)အတိုင်း သင့်ညာလက်က အောက်ခုတ်ကာ၍ သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ရန်သူ၏မျက်နှာကို ထိုးလိုက်ပါ။

မျက်နှာကန်ချက်ကိုကာ၍ တန်ပြန် တိုက်ခိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ၏လွှဲချော်သွားသော ကန်ချက်မှ အနေအထား ပျက်မှုကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။



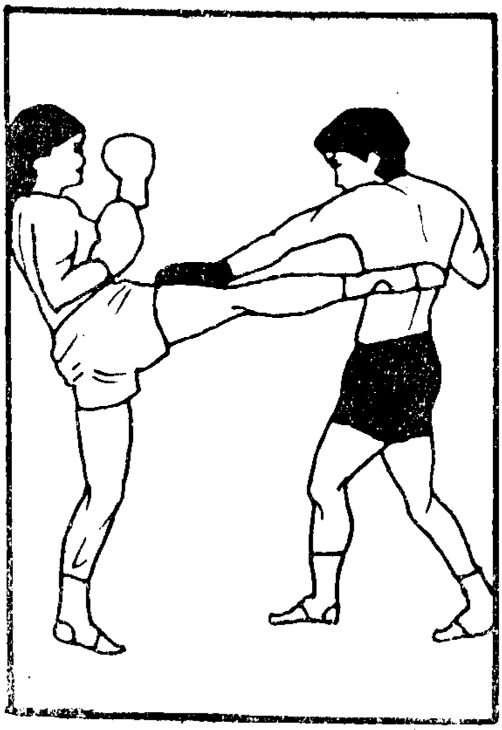
၅၄



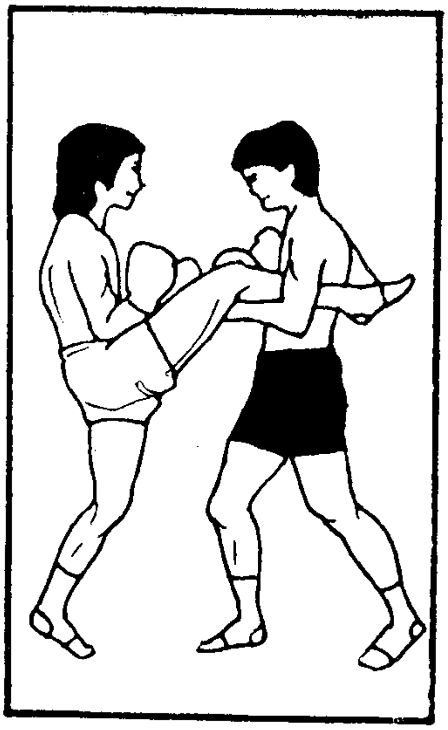
၅၅

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူသည် ညာခြေစောင်းဖြင့် သင့်မျက်နှာသို့ ကန်လိုက်ခြင်းကို ပုံ (၅၄) **အတိုင်း**သင့်ကိုယ်ကို ဗယ်ဘက်ညွှတ်ပြီးညာလက်ဖြင့်ကာလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရန်သူ၏ ခြေအကျတွင် ပုံ (၅၅) **အတိုင်း** သင့်ညာလက်သီးဖြောင့်ဖြင့် သူ့မေးသို့ ပစ်ထိုးလိုက်ပါ။

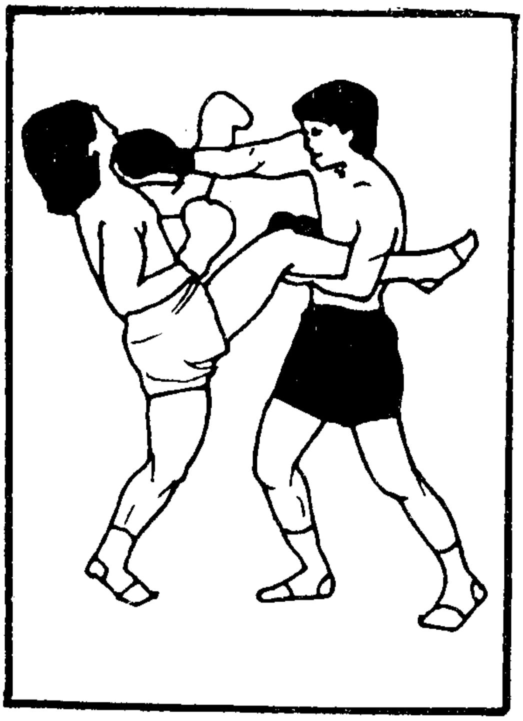
ရစ်ဖမ်း၍တိုက်ခိုက်နည်း။ ။သင့် ရန်သူ၏ ကန်လိုက်သော ခြေထောက်ကို ရစ်ဖမ်းလိုက်ပါက သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်မှု အနေအထား ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။



၅၆



၅၇



၅၈

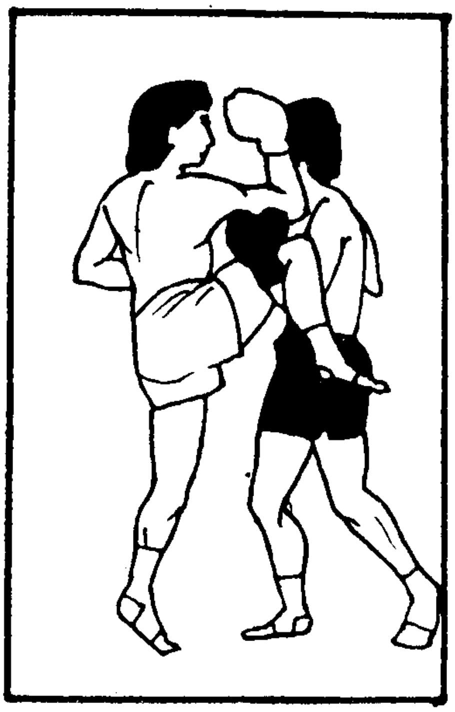
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၅၆) **အတိုင်း** ရန်သူသည်သင်၏ဘေးကို ခြေခုံဖြင့် ဝိုက်ကန် လိုက်လိမ့်မည်။

ပုံ (၅၇) **အတိုင်း**—သင်ဗယ်လက်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ရစ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ ဗယ်လက်ကို မြဲမြဲညှပ်ထားပါ။

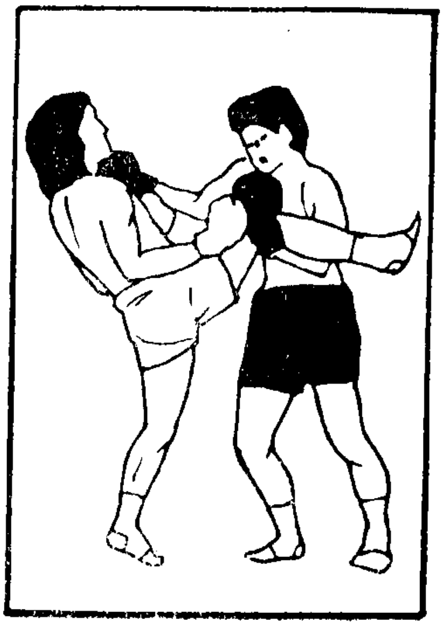
ပုံ (၅၈) **အတိုင်း** – သူ့ဟန်ချက် ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ညာခြေရှေ့တိုး၍ ညာလက်သီးဖြောင့်ဖြင့် သူ၏ မေးကို ထိုးလိုက်ပါ။

ပင့်ဖမ်း၍လက်သီးဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ဒူးဖြင့်တိုက်သူအား တန်ပြန်အနီးကပ်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ဘေးသို့ ဝိုက်တိုက်လိုက်သောရန်သူ၏ ညာဒူးကို ပုံ (၅၉) **အတိုင်း** သင့်ဘယ်လက်ဖြင့် ပင့်တင်ဖမ်းလိုက်ပါ။



၅၉

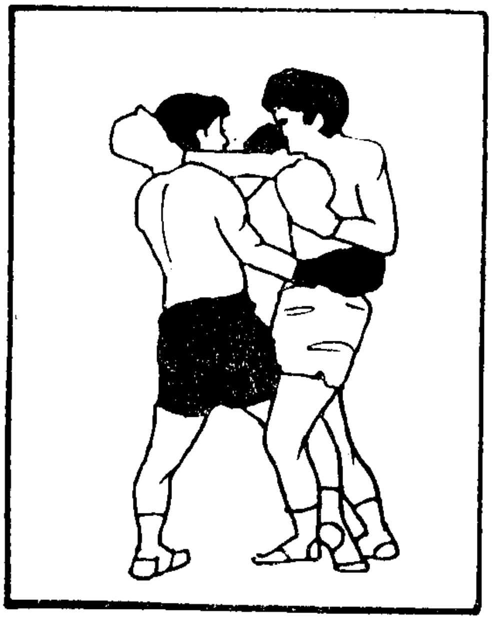


၆၀

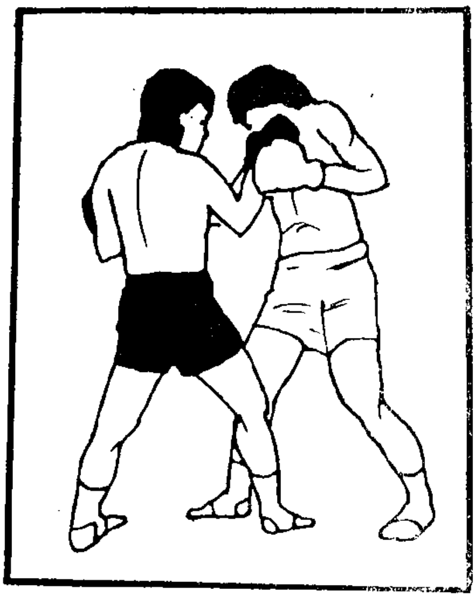
ထို့နောက် သင့်ဘယ်လက်ကိုပင့်တင်လိုက်လျှင် ရန်သူနောက်သို့ လန်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤအချက်ကိုအခွင့်ကောင်းယူ၍ သင့်ညာခြေ ရှေ့တက်ပြီး ညာလက်က ပုံ (၆၀) **အတိုင်း** မျက်နှာကိုထိုးလိုက်ပါ။

ခြေကိုအတွင်းမှ ချိတ်လှဲနည်း။ ။အနီးကပ် တိုက်ခိုက်မှုတိုင်း၌ ဤခြေချိတ်လှဲနည်းသည် ထိရောက်လှသည်။ရန်သူသည် ထုံးစံအတိုင်းအပေါ် ပိုင်းထိုးချက်ကိုသာ အလေးပေးနေစဉ် အောက်ပိုင်းလွတ်နေခိုက်ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၆၁) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူက အနီးကပ်၍ ညာလက်သီးဖြောင့်တလုံးထိုးလိုက်စဉ် သူ့လက်သီးကိုသင့်ဗယ်လက်ဖြင့်ပုတ် ထုတ်လိုက်ပါ၊ ထို့နောက်သူ့ဗယ်ခြေကို သင့်ညာခြေဖြင့်ချိတ်ပြီး ညာလက် က သူ့ကိုတွန်းလှဲချလိုက်ပါ။



၆၁



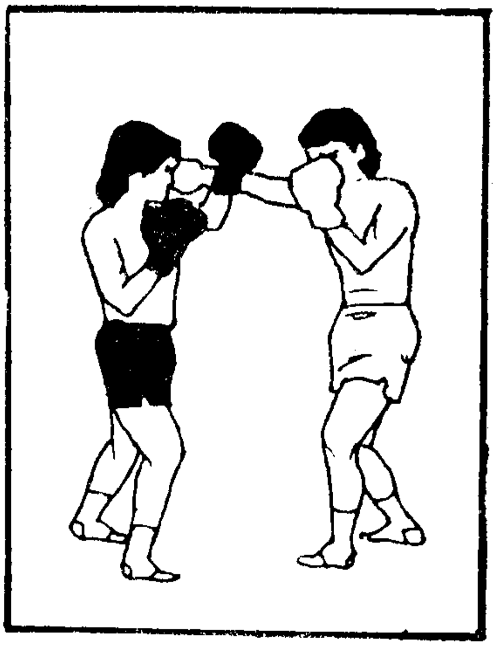
၆၂

ပွဲသိမ်းပင့်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ရန်သူကိုလက်သီး တလုံးတည်းဖြင့် ပွဲသိမ်းအကျချနည်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညာခြေတက်၍ညာလက်ဖြင့်ထိုးချက် ကို ပုံ (၆၂) **အတိုင်း** သင့်ညာခြေရှေ့တက်၍ သင့်ဗယ်လက်ကသူ့လက် သီးကို ကာထားလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ညာလက်သီးကသူ့မေး ကိုပင့်ထိုးလိုက်ပါ။

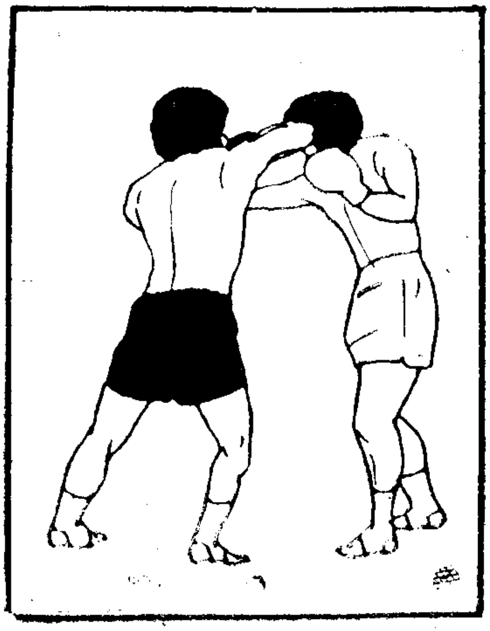
တံတောင်တိုက်နည်းစနစ်များ

နားထင်ကိုတံတောင်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည်ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် အခြေခံအကျဆုံးနည်းဖြစ်သကဲ့သို့ အန္တရာယ်အကြီးဆုံး တိုက်ခိုက်ချက်လည်းဖြစ်သည်။



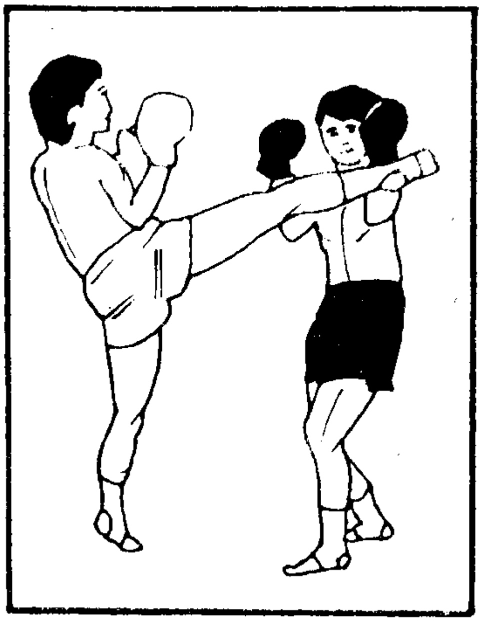
၆၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၆၃) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူ၏ညာဖြောင့်လက်သီးကို သင့်ညာဘက်သို့သွတ်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့်ပယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သူ့လက်သီး ပြန်မရုပ်မီ သင့်ဗယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းပြီး ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် လွတ်နေသော သူ့ဗယ်နားထင်အား ပုံ (၆၄) **အတိုင်း** ညာခြေတက်၍ ညာတံတောင်ဖြင့် တိုက်လိုက်ပါ။

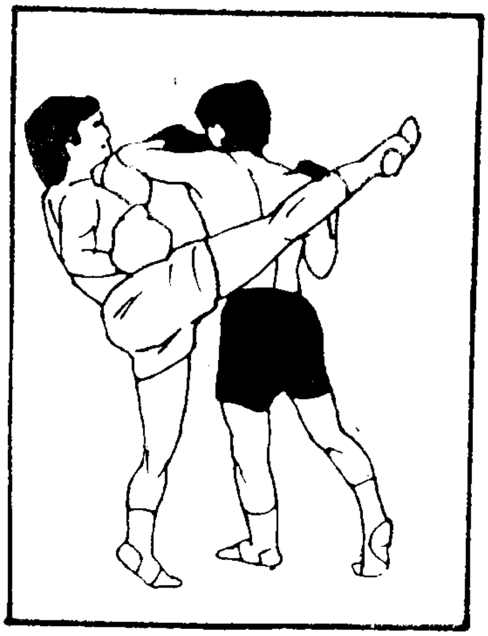


၆၄

မေးကိုတံတောင်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ၏ ညာခြေဖြင့်ဝိုက်ကန်ချက်ကိုတားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် လျင်မြန်စွာ အတွင်းဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သတိထား၍လုပ်ဆောင်ရမည်။



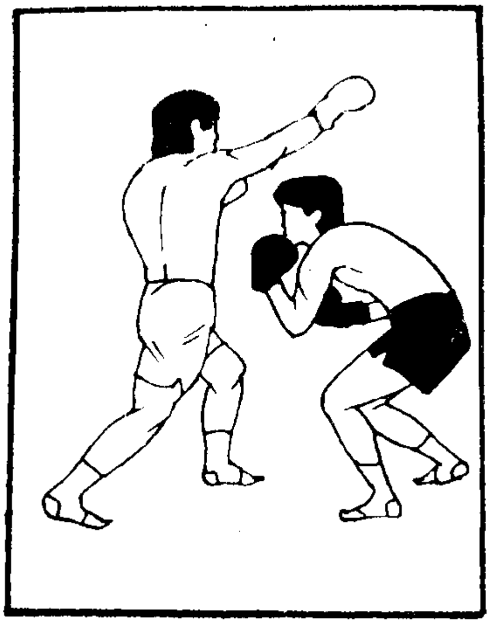
၆၅



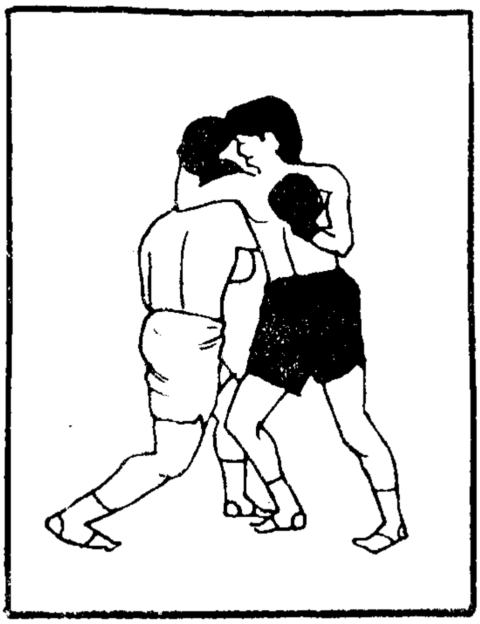
၆၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာခြေဝိုက်ကန်ချက်ကို**ပုံ** (၆၅) **အတိုင်း** ခါးလှည့်၍ သင့်လက်ဖျံနှစ်ဘက်ဖြင့် တားဆီး ကာကွယ်လိုက်ပါ။ ထိုနောက်ပုံ (၆၆) **အတိုင်း**လျင်မြန်စွာ ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်တံတောင်ဖြင့် သူ့မျက်နှာကိုတိုက်လိုက်ပါ။

ဇက်ပိုးကိုတံတောင်ထောင်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည်သင့်ရန်သူ အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရ၍ သေသွားစေနိုင်သဖြင့် သေရေးရှင်ရေး ကြုံမှသာ အသုံးပြုပါလေ။ သင့်လေ့ကျင့်ဘက်နှင့် လေ့ကျင့်နေစဉ်အထူးသတိထား၍ ပြုလုပ်ပါ။



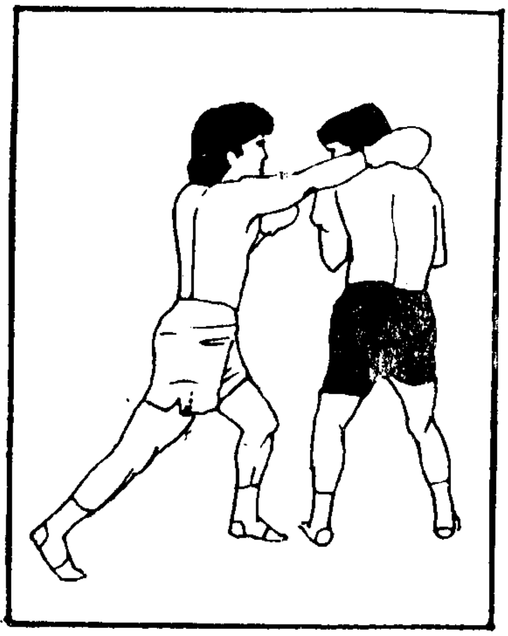
၆၇



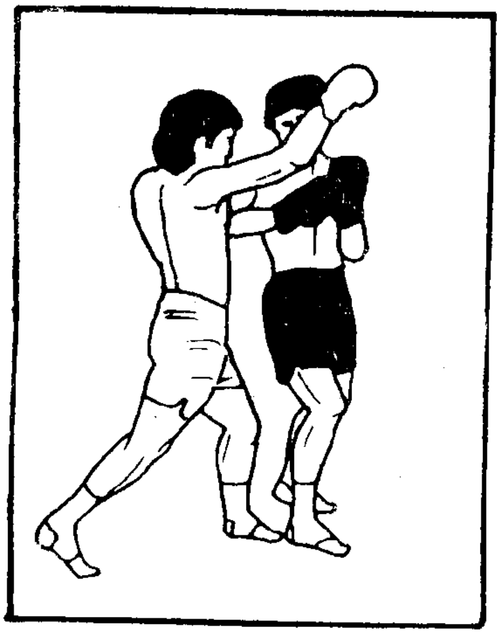
၆၈

ညွန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၆၇) **အတိုင်း** ငုံ့ရှောင်ပေးလိုက်ပါ။ သူ့လက်သီး လွဲချော်၍ အရှိန် လွန်သွားစဉ် ပုံ (၆၈) **အတိုင်း** ညာခြေတက်၍ ညာတံတောင်ဖြင့် သူ့ ဇက်ပိုးကို ထောင်းချလိုက်ပါ။

နောက်ပြန်တံတောင်တွက်နည်း။ ။ဤနည်းကို အများက ကဗျာဆန်ဆန်ပျက်ပြုန်းခြင်းဟု အမည်ပေးထားသည်။ အလွန်အသုံးဝင်ပြီး ထိရောက်မှုရှိသော တိုက်ကွက်တခုဖြစ်သည်။



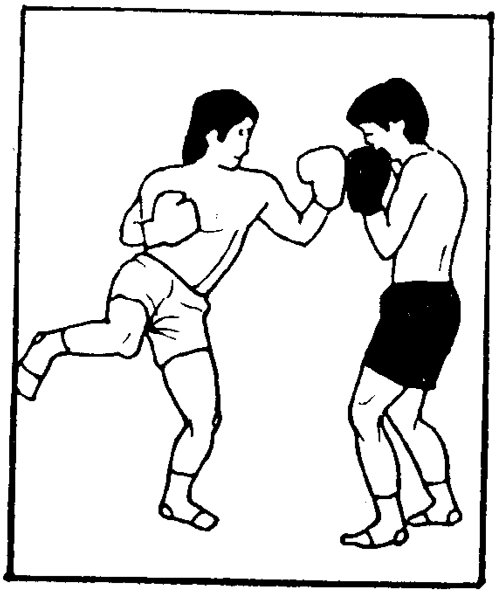
၆၉



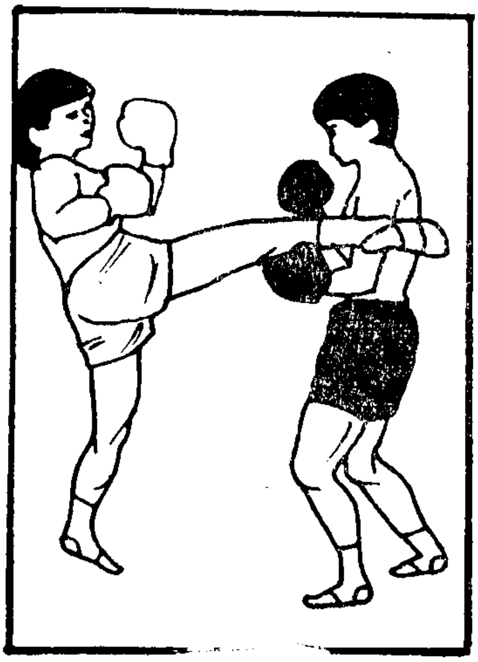
၇၀

ညွန်ကြားချက်။ ။အရှိန်ပြင်းစွာ ထိုးဝင်လာသော သင့်ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၆၉) **အတိုင်း** သင့်ဗယ်ခြေရှေ့ရွှေ့၍ ရှောင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်သင့်ညာခြေကိုပုံ(၇၀) **အတိုင်း** ရွှေ့လိုက်ပါ၊ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ခါးကိုလှည့်၍ ညာတံတောင်ဖြင့် သူ၏နံဘေးကို **နောက်ပြန်တွက်လိုက်ပါ။**

ပေါင်ကိုထောင်းချိုးနည်း။ ။ရန်သူ၏ အဓိကကျသော ခြေကို ချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် လက်သီးဘယ်လောက်ပင်ကောင်းသော လက်ဝှေ့သမား မဆို ထိရောက်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။

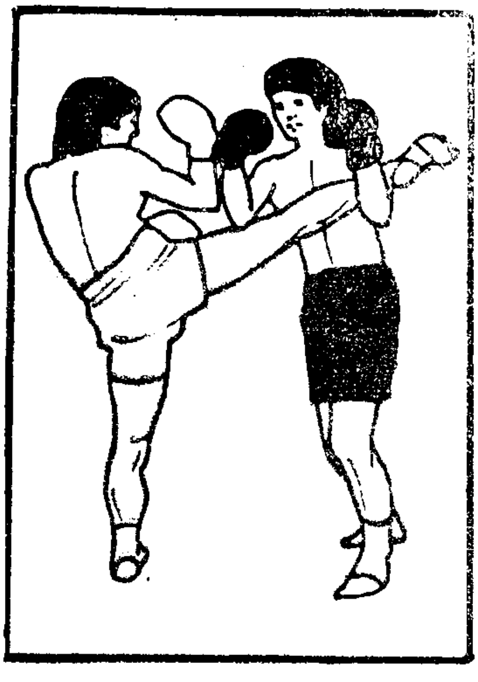


၇၁



၇၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၇၁) **အတိုင်း** အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။ ရန်သူသည်သင့်ကိုကန်ရန် ညာခြေမြှောက်လာလိမ့်မည်။



ပုံ (၇၂) **အတိုင်း**—သူ၏ညာခြေကို သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ပင့်၍ ဖမ်းလိုက်ပါ။

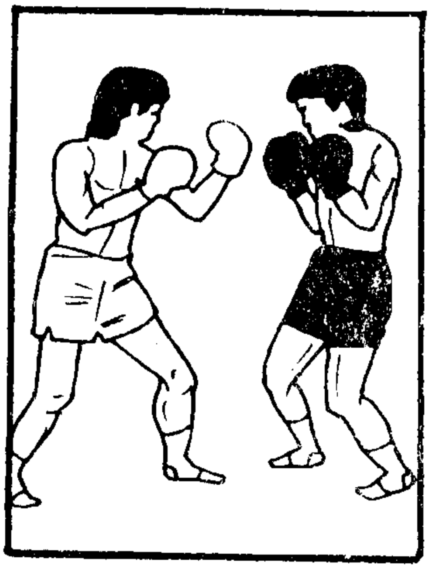
ထို့နောက် ပုံ (၇၃) **အတိုင်း** ဗယ်လက်က မြှောက်၍ ညာတံတောင် ဖြင့် သူ့ပေါင် ရိုး ကို ထောင်းချိုး ချလိုက်ပါ။

၇၃

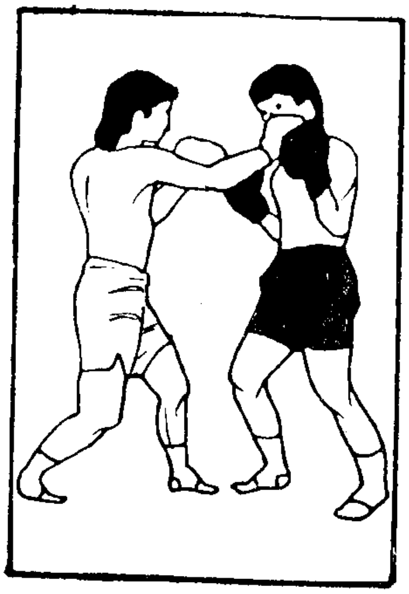
မေးနှင့်ညှပ်ချိုးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ဦးခေါင်းအချိန်ကိုက် တိကျစွာလှည့်နိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ အဓိက တိုက်ကွက်အဖြစ် အသုံး မပြုသင့်ပေ။ အလျဉ်းသင့်၍ အကွက်ဝင်မှသာအသုံးပြုရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။**ပုံ (၇၄) အတိုင်း** အသင့်ပြင်ပြီး အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

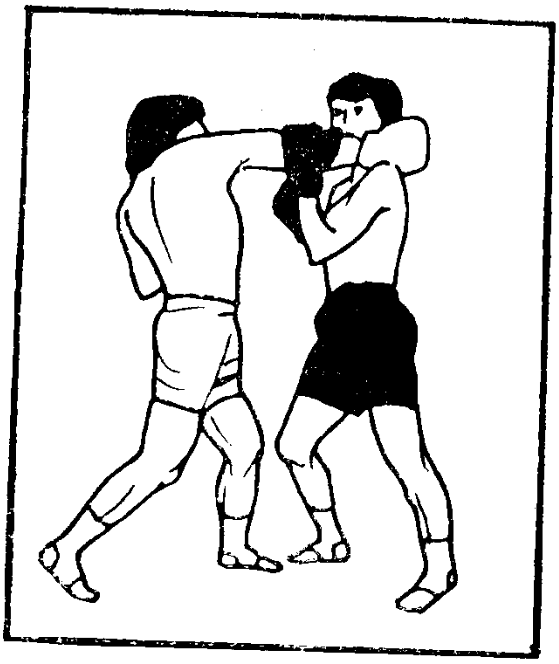
ပုံ (၇၅) **အတိုင်း** ရန်သူသည် ဗယ်ခြေတက်၍ ညာဘက်ဖြောင့်လက်သီး ဖြင့် မျက်နှာကို တက်ထိုးလိမ့်မည်။



၇၄



၇၅

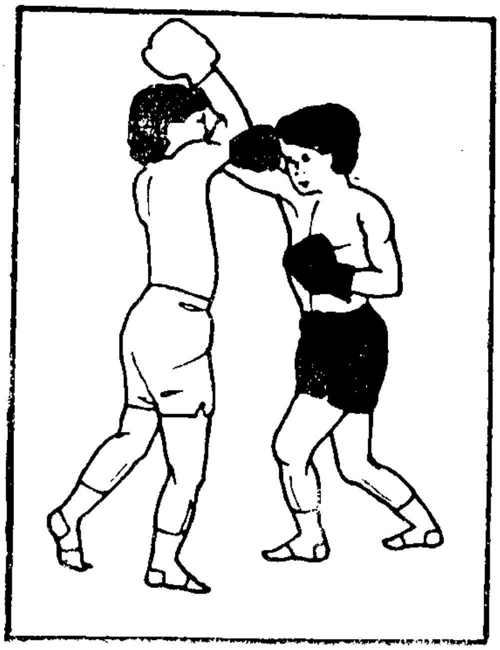


၇၆

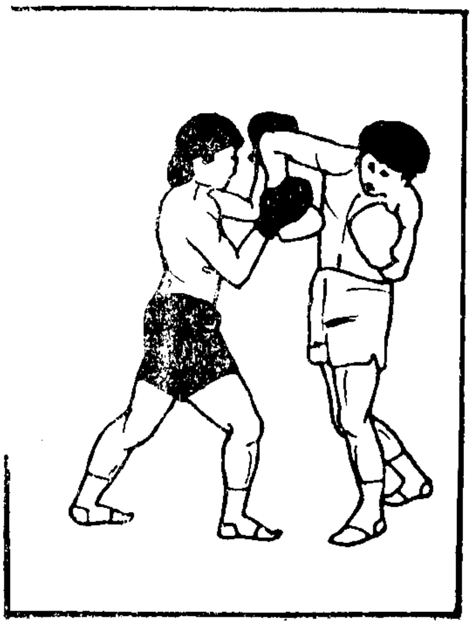
ထိုအခါ ပုံ (၇၆) **အတိုင်း** သင့်ညာခြေရှေ့ရှေ့ရှောင်လိုက် လျှင် သူ့လက် သင့် ဗယ်ပခုံး ပေါ်တွင် တင်နေလိမ့်မည်။ သင့် ဗယ်လက်က သူ့တံတောင်ဆစ် ကိုပင့်၍ သင့်ခေါင်းကိုဗယ်ဘက် သို့ဆတ်ကနဲ လှည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် သူ့ တံတောင်ဆစ်ကို ချိုးပစ် လိုက်ပါ။

တံတောင် ထောင်းချက်ကို ကာကွယ်နည်း။ ။ဤနည်းသည် အားကုန်ထောင်းချလိုက်သော ရန်သူ၏တံတောင်နှစ်ဘက်ကို တားဆီးနည်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူသည် ညာခြေတက်၍ တံတောင်နှစ်ဘက်ဖြင့် စုံထောင်းချက်ကို ပုံ(၇၇)အတိုင်း ဗယ်ခြေဘက်၍ ညာလက်မျှဖြင့် ပင့်ခံပြီးတွန်းလိုက်ပါ။ လွှတ်နေသော သူ့အောက်ပိုင်းကို သင့်ဗယ်လက်သီး ဒူးတို့ဖြင့် စိတ်ကြိုက်တိုက်ခိုက်လိုက်ပါ။



၇၇



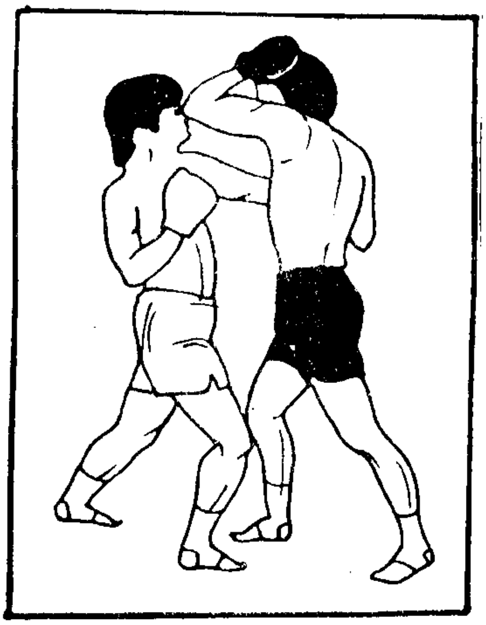
၇၈

တန်ပြန်ချီးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် တံတောင်နှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ရာ၌ထိရောက်မှုရှိလှသည်။

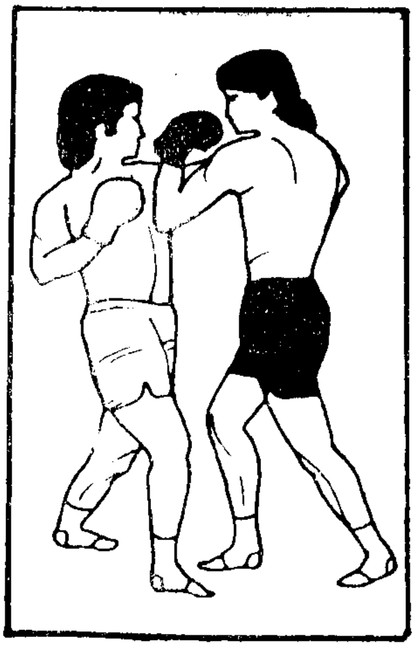
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာတံတောင်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ချက်ကို ပုံ(၇၈)**အတိုင်း** ညာခြေတက်၍ သူ့ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းခေါက်လိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်လက်က သူ့တံတောင်ဆစ်ကို တွန်းထားလိုက်ရမည်။ ညာလက်အပေါ်ပင့်၊ ဗယ်လက်အတွန်း တပြိုင်တည်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူ့လက်မောင်းဆစ် ပြုတ်ထွက်သွားလိမ့်မည်။

တံတောင်တိုက်ကွက်သုံးချက်။ ။ဤနည်းစနစ်များသည် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်ရမည်။

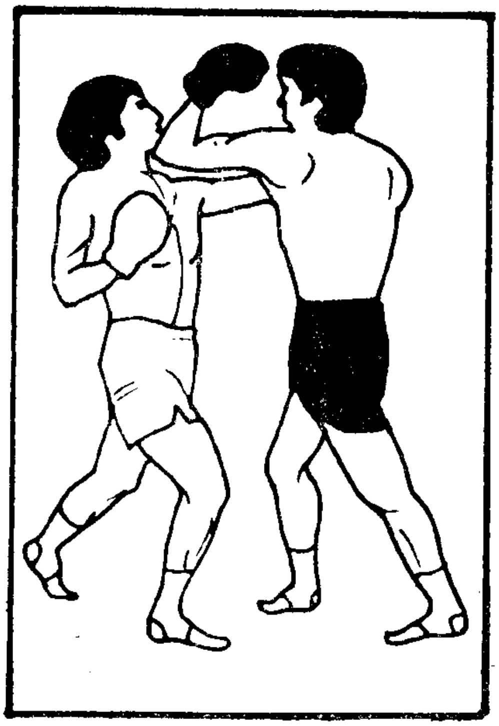
ညွှန်ကြားချက်။ ။ညာခြေတက်၍ ဗယ်လက်သီးဖြောင့်ဖြင့် ထိုးလိုက်သော သင့်ရန်သူ၏လက်ကို သင့်ညာလက်ဖြင့် ပယ်လိုက်ပါ၊ တပြိုင်တည်း ပုံ (၇၉) **အတိုင်း** ဗယ်တံတောင်ဖြင့် မျက်နှာကိုထောင်းချလိုက်ပါ။



၇၉



၈၀

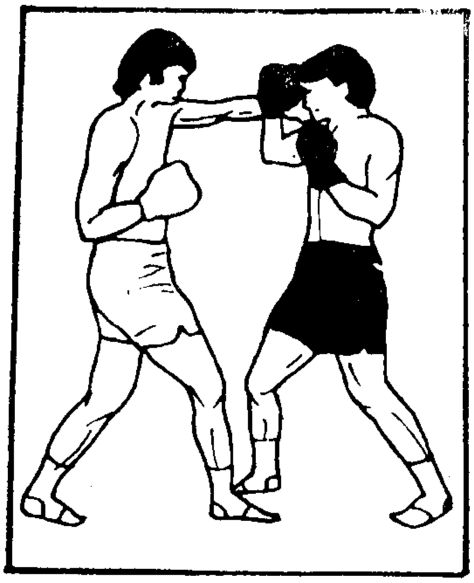


ပုံ (၈၀) **အတိုင်း** ရင်ဝကို ဗယ်တံတောင်ဖြင့် ထောင်းပါ။

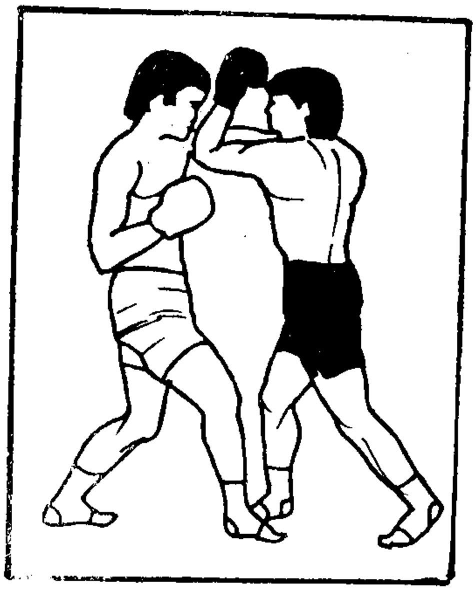
ပုံ (၈၁) **အတိုင်း**-မေးရိုးကိုလည်း ဗယ်တံတောင်ဖြင့် ပင့်တိုက်လိုက်ပါ။

၈၁

ကြိုးကြာတောင်ပံချိုးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည်သင့်ရန်သူ၏ပခုံးဆစ်ကို ချိုးပစ်သောနည်းဖြစ်သည်။



၈၂



၈၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် သင့်ရန်သူ တက်ထိုးလိုက်သော ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကို **ပုံ(၈၂) အတိုင်း** ညာခြေ တက်၍ ညာလက်ဖြင့် ပယ်လိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်တံတောင်ဖြင့် **ပုံ (၈၃) အတိုင်း** သူ့ပခုံးဆစ်ကို ပြင်းထန်စွာ တိုက်ချိုးလိုက်ပါ။

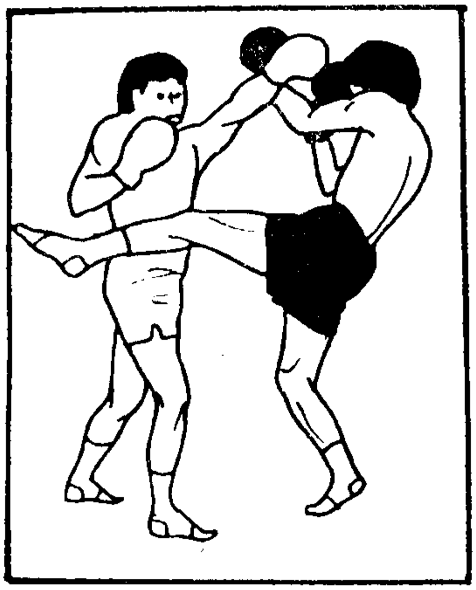
ပုံ (၀၄) ဤနေရာသည် ပခုံး၏ အဓိက အချက်အချာ နေရာ ဖြစ်သည်။ ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်မှုကို ဤနေရာသို့ထောက်တားလိုက်ပါကအလွန် ထိရောက်လှသည်။ တံတောင်ဖြင့် မိမိက တိုက်ခိုက်လျှင်လည်း ဤနေရာကို ထောက် တားဆီးခြင်းခံရပါက အလွန်အန္တရာယ်များလှသည်။

၀၄

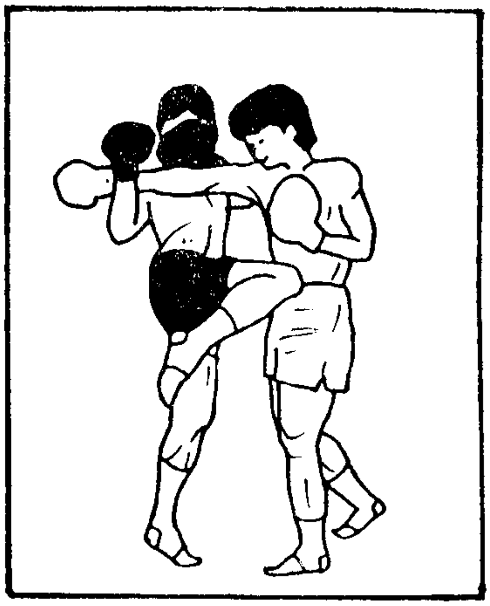
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်လေ့ကျင့်ဖော်ဖြင့် လေ့ကျင့်စဉ် ဤနေရာကို လက်ဝါးဖြင့်သာ တွန်းလေ့ကျင့်ပါ။

ဒူးတိုက်နည်းစနစ်များ

ဗယ်ဝိုက်ဒူးတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ အပေါ်ပိုင်းကို မဲထိုးနေခိုက် ပွင့်နေသောသူ၏အောက်ပိုင်းကို ဒူးဖြင့်တိုက်ပစ်ရမည်။



၁၅



၁၆

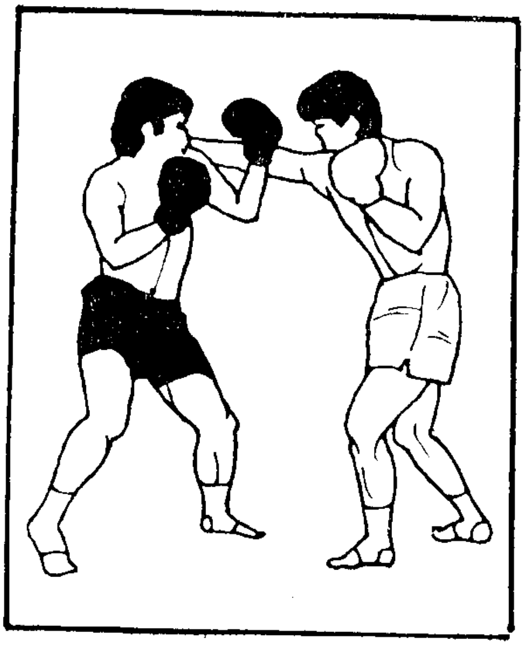
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်သီးကို ပုံ (၁၅) **အတိုင်း** ဗယ်လက်ဖြင့်ပယ်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ဗယ်ဒူးကိုမြှောက်ပြီး အရှိန်လွန်လာသော သူ့နံဘေးကိုလွှဲတိုက်လိုက်ပါ။ မမီပါက ကန်ပစ်လိုက်ပါ။

ဖမ်းချုပ်ဝိုက်ဒူးတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် သင့်ရန်သူ၏လက်ကို ညှပ်ဖမ်းမိသည်နှင့် တပြိုင်တည်း သူပြန်ရုန်းရန် ကြိုးစားနေစဉ် တိုက်ခိုက်ပစ်ရန်ဖြစ်သည်။

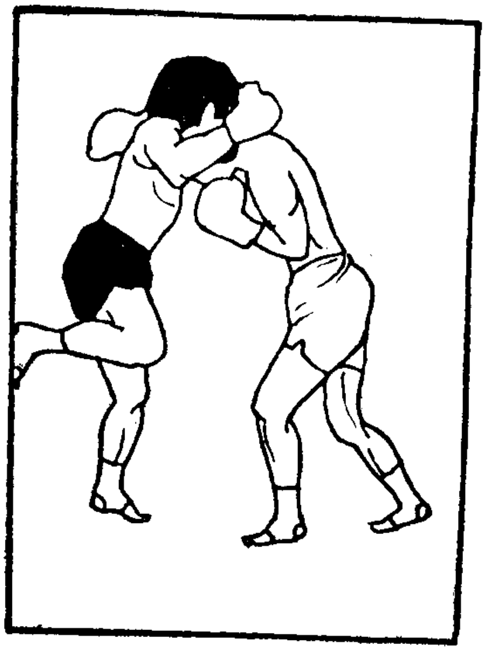
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ညာ လက်သီးကို ပုံ (၁၆) **အတိုင်း**ရှောင်၍ သင့်ညာလက်ဖြင့်ပင် ညှပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ သူ့တံတောင်သင့်မျက်နှာမတိုက်နိုင်အောင် သင့်ဗယ်လက်ကတွန်း၍ ညှပ်ဖိထားလိုက်ပါ၊ လွတ်နေသော သူ့ရင်ဝကို ညာဒူးဖြင့် ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။

မျက်နှာကိုဒူးချွန်ဖြင့်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်မှာ ခေါင်းကို ဆွဲတိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

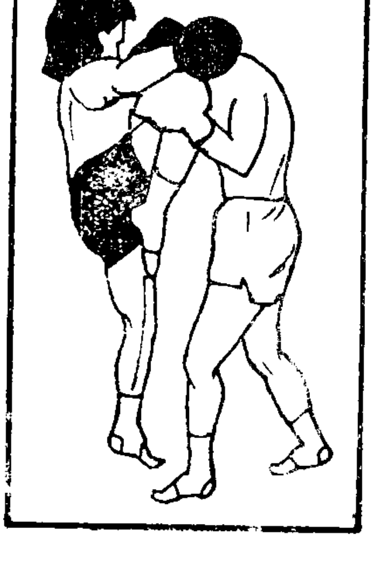
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၁၇)အတိုင်း ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို သင့်ဗယ်ခြေရှေ့တက်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ကာလိုက်ပါ။



၁၇



၁၈



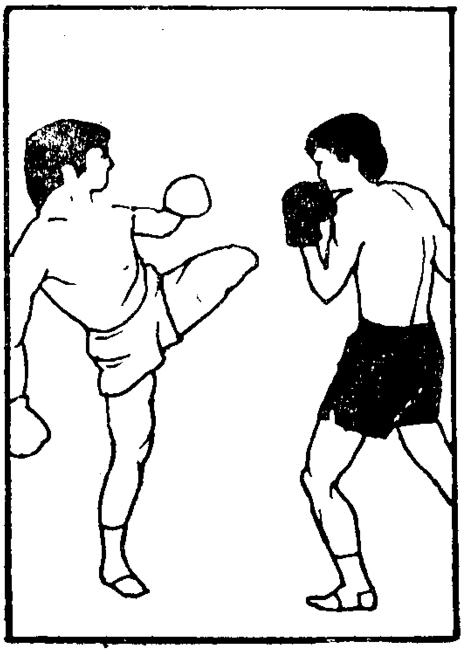
ပုံ(၁၈) **အတိုင်း** ညာလက်က သူ့ခေါင်းကို ဆွဲနှိမ်လိုက်ပါ။

ပုံ(၁၉)**အတိုင်း** ညာဒူးကိုမြှောက်ပြီး အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် သူ့မျက်နှာကို ဆွဲတိုက်လိုက်ပါ။

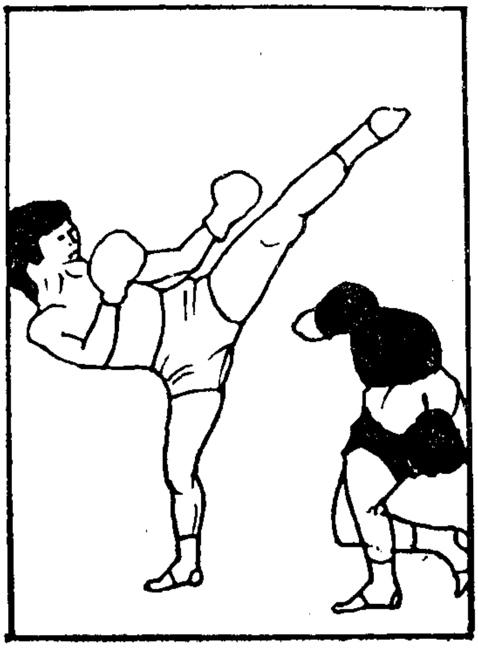
၁၉

တန်ပြန်ဒူးတံတောင် တွဲသုံးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ရန်သူ၏ ဝိုက်ကန်လိုက်သော အရှိန်လွန်မှုကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ လျင်မြန်စွာတိုက်ခိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

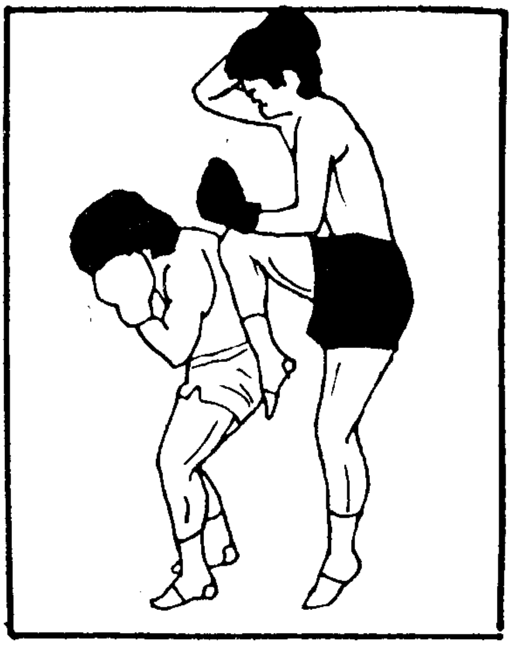
ညွှန်ကြားချက်။ ။**ပုံ (၉၀) အတိုင်း** အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ရန်သူက ဝိုက်ခြေကန်ရန် မြှောက်လိုက်သည်။ **ပုံ (၉၁) အတိုင်း** သူ့ဗယ်ဝိုက်ခြေကိုငုံ့၍ရှောင်လိုက်ပါ။ သူအရှိန်လွန်သွားပေလိမ့်မည်။



၉၀



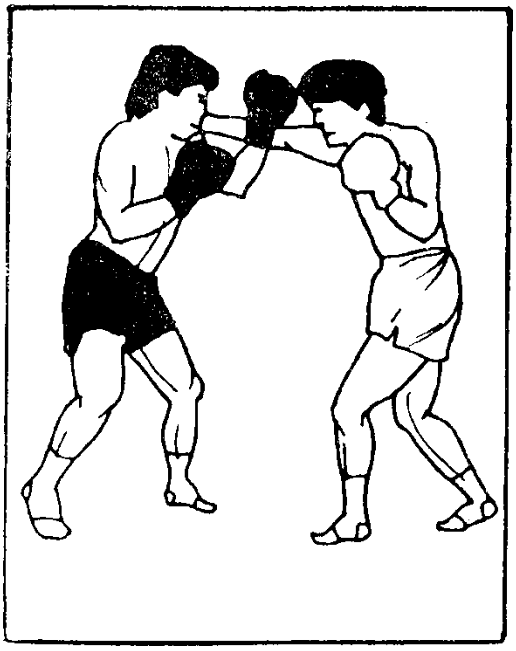
၉၁



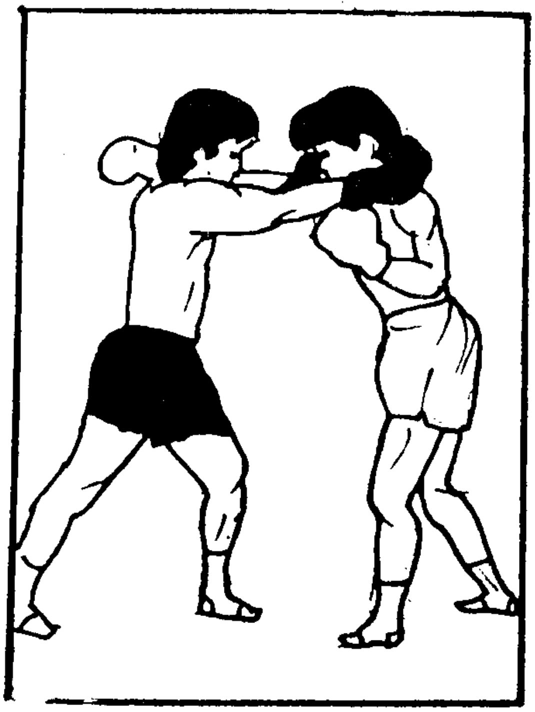
၉၂

ပုံ (၉၂) အတိုင်း အရှိန်လွန်၍ လည်ကျသွားသော သူ့နောက်ပိုင်းကို ခုန်၍ ညာဒူး ညာတံတောင်စုံ ထောင်းချလိုက်ပါ။

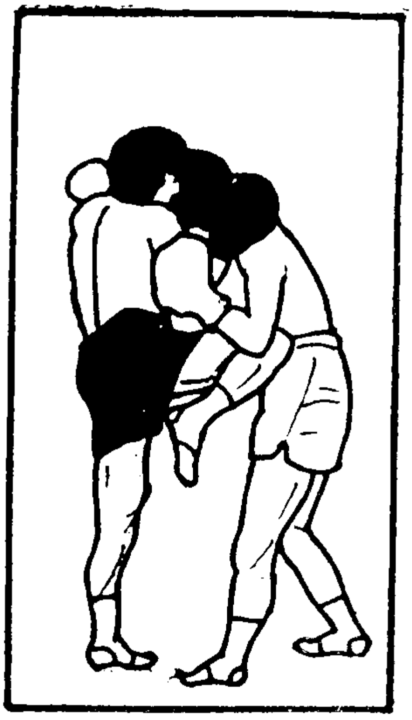
နံဘေးကိုဖမ်းတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် မျက်နှာကိုဆွဲတိုက်သောနည်းနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူပါသည်။



၉၃



၉၄



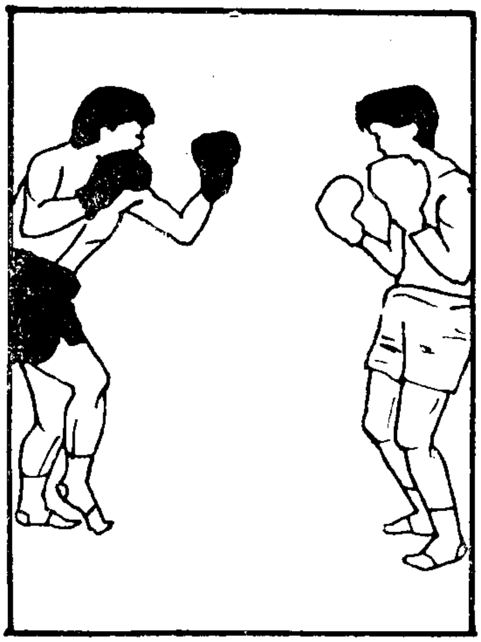
၉၅

ညွှန်ကြားချက်။ ။အရပ်မြင့်သော သင့် ရန်သူ၏ ညာ ဖြောင့် လက်သီးကို ပုံ (၉၃) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ် လက်မြှင့် ကာလိုက်ပါ။

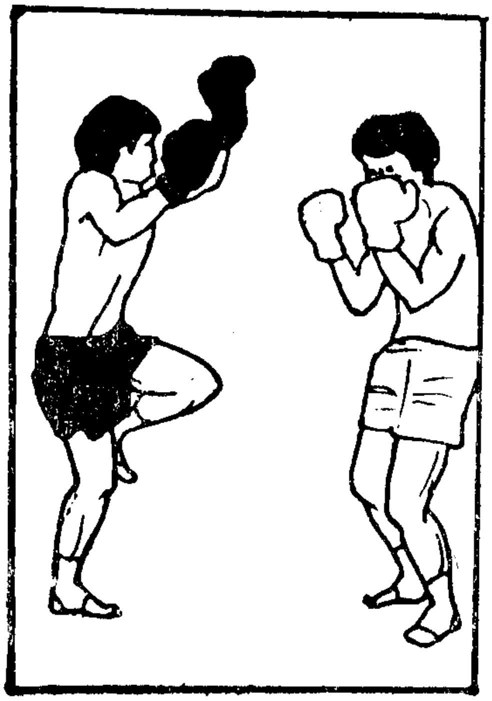
ပုံ (၉၄) **အတိုင်း** သင့်ညာလက်က သူ့ခေါင်းကို ဖမ်းကိုင်ဆွဲချလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၉၅) **အတိုင်း** ညာ ဒူးဖြင့် သူ့နံဘေးကို ပြင်းထန်စွာ ဆွဲတိုက် ပစ်လိုက်ပါ။

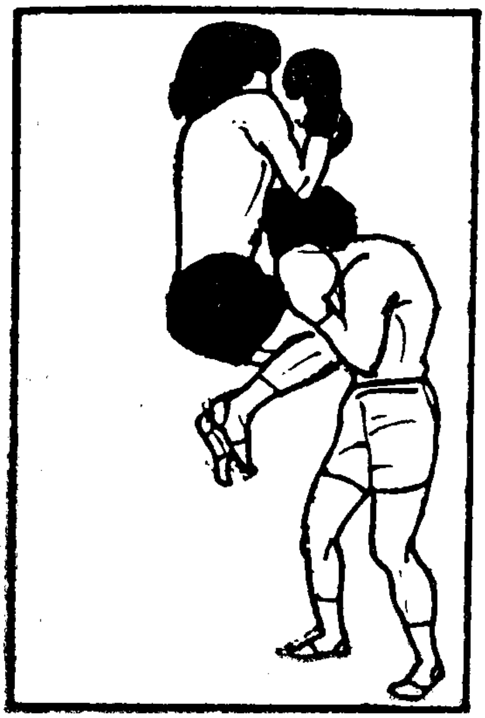
ဒူးပျံနှစ်လုံးတွဲတိုက်နည်း။ ။ဤနည်း စနစ်သည် ပွဲသိမ်း နည်း ဖြစ်သည်။ သင့်ရန်သူဟန်ထိန်းမှုပျက်သွားစဉ်ဖြစ်စေ၊ မောပန်းနေစဉ်ဖြစ်စေ ထိရောက်စွာ မကာကွယ်နိုင်မီ အသုံးပြုရမည်။



၉၆



၉၇



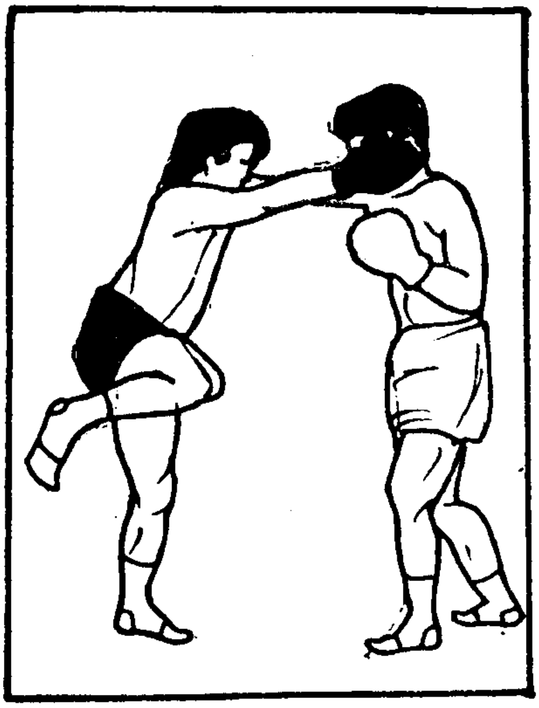
ရှင်းကြားချက်။ ပုံ (၉၆) **အတိုင်း** အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေရာမှ အနည်းငယ် ဝပ် ပေးလိုက်ပါ။

ပုံ (၉၇) **အတိုင်း** အားယူ၍ ပယ်ဒူးမြှောက်လိုက်ပါ။

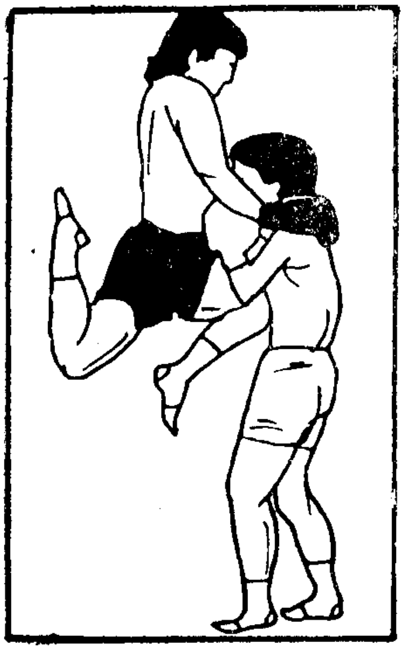
ထို့နောက် ပုံ (၉၈) **အတိုင်း** ခုန်ပြီး ဒူးနှစ်ဘက် ရင်ဝကို စုံတိုက်စဉ် တစ်ပြိုင်နက် နှစ်ဘက်က လည်း ခေါင်းကို ထောင်းချလိုက်ပါ။

၉၈

ပရိယာယ်ဖြင့် ဒူးပျံရင်ဝတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် အရပ်ရှည်သောရန်သူကို အနီးကပ်တိုက်ခိုက်မှု၌ ရုတ်တရက် အသုံးပြုရမည်။



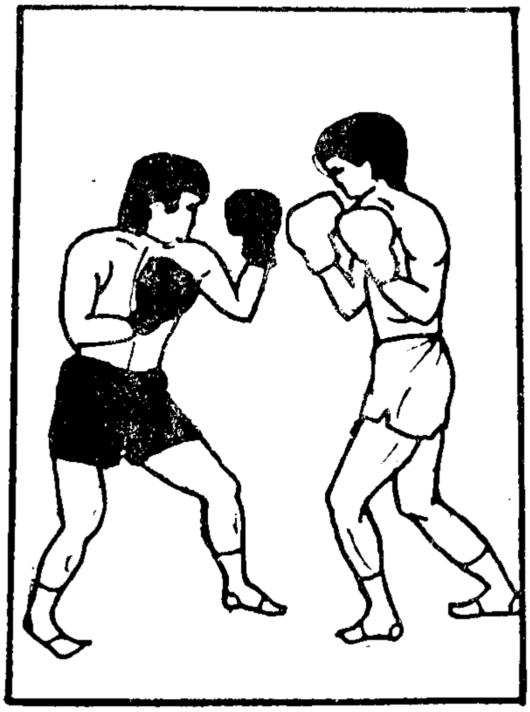
၉၉



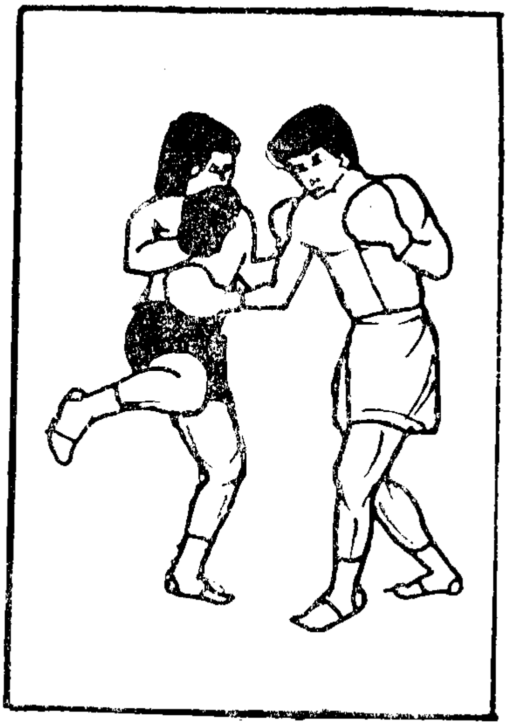
၁၀၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၉၉) **အတိုင်း** ရန်သူ၏ခေါင်းကို ညာခြေဖြင့် ကန်ရန်ဟန်ပြလိုက်ရမည်။ ထိုအခါ သူ လက်ဖြင့်တားဆီးရန် ကြိုးစားလာလိမ့်မည်။ ဤအခွင့်ကောင်းတွင် သင့်လက်နှစ်ဘက်ကရုတ်တရက်သူ့ခေါင်းကို ဆတ်ကနဲဆွဲပြီး ဗယ်ဒူးပျံဖြင့် သူ့ရင်ဝကိုအရှိန်ပြင်းစွာ ပုံ (၁၀၀) **အတိုင်း** ခုန်တိုက်လိုက်ပါ။

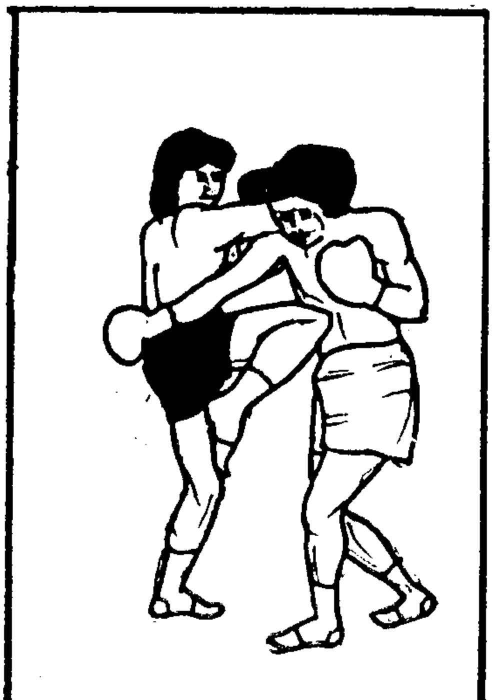
ရင်ဝသို့ဆွဲတိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် အနိမ့်ပိုင်း ထိုးချက်ကို ကာကွယ်ပြီး တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။



၁၀၁



၁၀၂



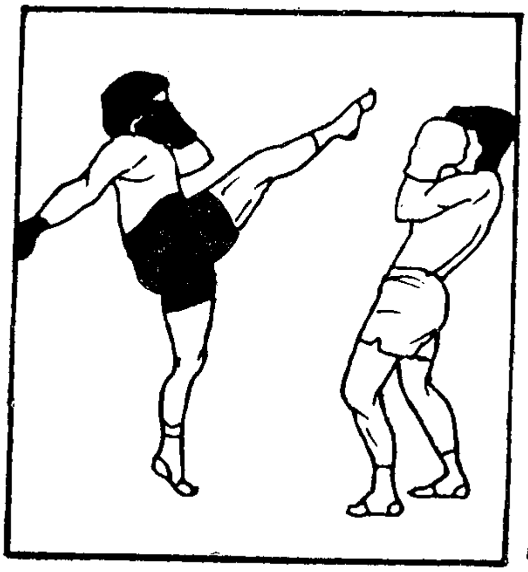
၁၀၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၁၀၁) **အတိုင်း** အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေပါ။

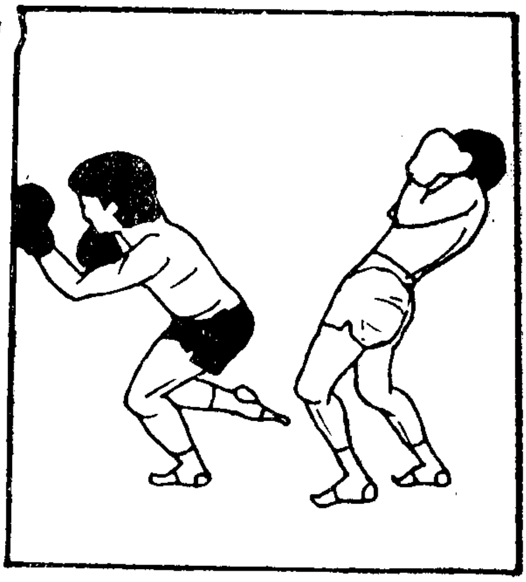
ထို့နောက် သင့်ရန်သူ၏ ရင်ဝ တက်ထိုးချက်ကိုပုံ(၁၀၂) **အတိုင်း** ဗယ်လက်ဖြင့် ခုတ်တားဆီးပြီး ညာဒူးမြှောက်လိုက်ပါ။

သူ အရှိန် လွန် သွား လျှင် ပုံ (၁၀၃) **အတိုင်း** ညာလက်ကဂုတ် ဆွဲနှိမ်ပြီး ညာဒူးက ရင်ဝကို အရှိန် နှင့် ဆောင့်တိုက်လိုက်ပါ။

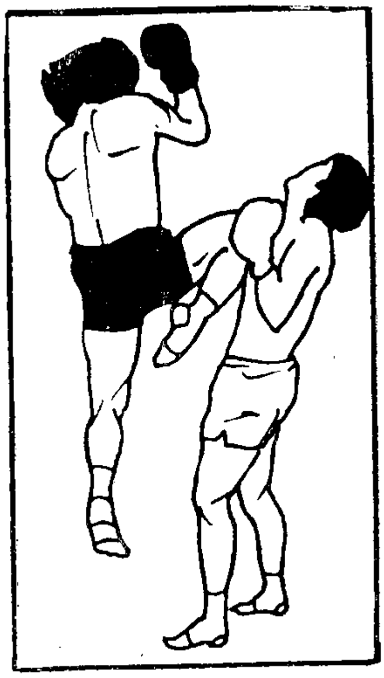
ပရိယာယ်ဖြင့် ဒူးပျံမျက်နှာတိုက်နည်း။ ။ဤ နည်း စနစ်သည် လှည့်စားမှုကိုသုံးပြီး တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အထူးလေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။



၁၀၄



၁၀၅



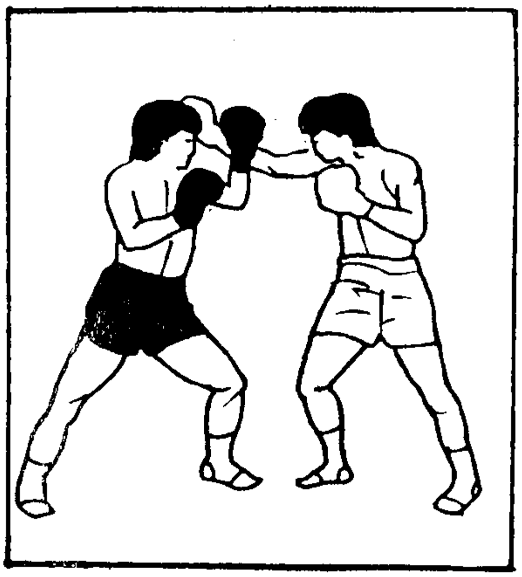
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၀၄) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူကို ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။

သူရှောင်လိုက်သဖြင့် ပုံ (၁၀၅) **အတိုင်း** အရှိန်လွန်ပြီး သင့်ညာခြေ ပြန်ချလိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူ တိုက်ခိုက်ရန် ရှေ့တိုးလာပေလိမ့်မည်။

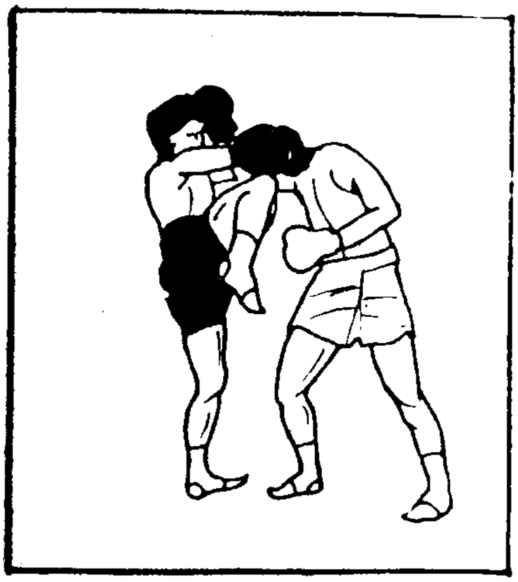
ထို့နောက် ဗယ်ခြေ မြှောက်၍ အားယူကာ ကိုယ်တပတ် လှည့်၍ ပုံ (၁၀၆) **အတိုင်း** ညာဒူးပျံဖြင့် မေးကို ခုန်တိုက်လိုက်ပါ။

၁၀၆

ဒိုက်ဒူးနားထင်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်း စနစ် သည် မျက်နှာကို ဆွဲတိုက်နည်းနှင့်ဆင်တူသည်။



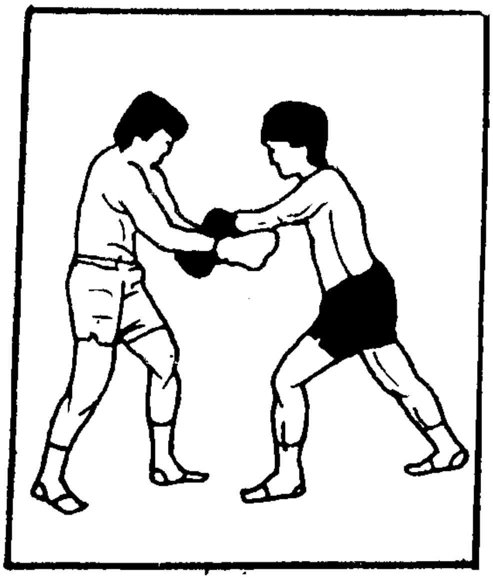
၁၀၇



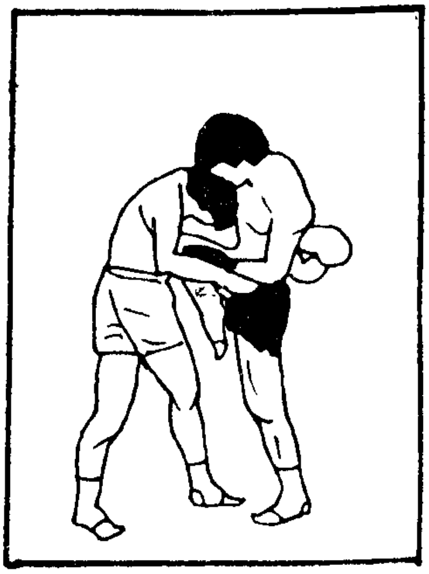
၁၀၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ညာခြေတက်၍ညာဖြောင့်လက်သီးထိုးချက်ကို ပုံ (၁၀၇) **အတိုင်း** ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် ကာကွယ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပုံ (၁၀၈) **အတိုင်း** ညာလက်က ခေါင်းကိုဆွဲနှိမ်ပြီး ညာဝိုက်ဒူး သူ့နားထင်ကို ပြင်းစွာတိုက်လိုက်ပါ။

ရှေ့ဒူးအဖြောင့်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည်ဒူးတိုက်ပညာ၏ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ အထိရောက်ဆုံးလည်းဖြစ်ပါသည်။ တိုက်ခိုက်ရမည့်နေရာများမှာပေါင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဝ၊ ပခုံးနှင့် ခေါင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။



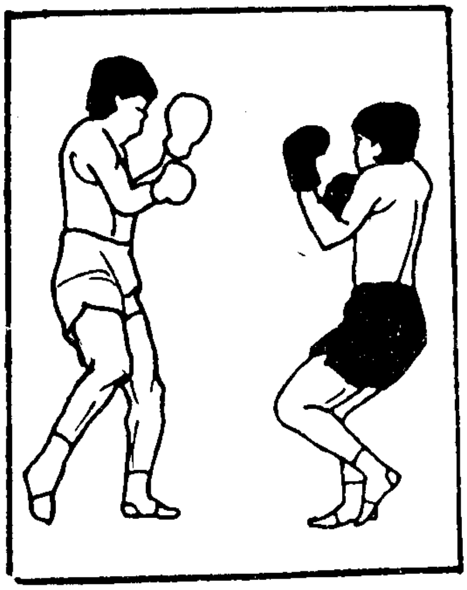
၁၀၉



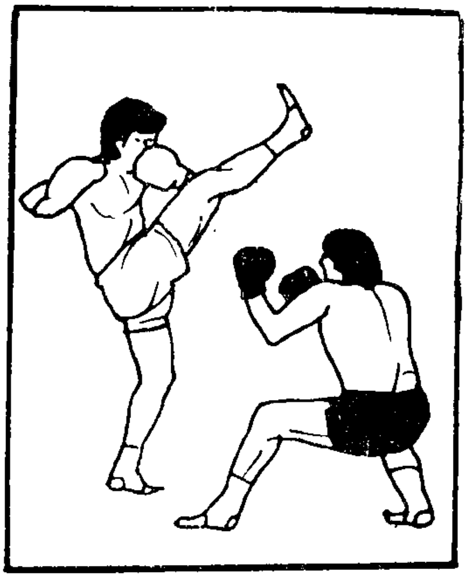
၁၁၀

ညွန်ကြားချက်။ ။ရန်သူ သင့်ကို ဖမ်းချုပ်ရန် လက်နှစ်ဘက် ရှေ့ထုတ်၍ ဝင်လာသည်ကို **ပုံ(၁၀၉) အတိုင်း** သင့် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခွဲထုတ်လိုက်ပါ။ လွတ်နေသော သူ့အရှိုက်ကို ပုံ (၁၁၀) **အတိုင်း**ညာဒူးဖြင့် အဖြောင့်ဆွဲတိုက်လိုက်ပါ။

တန်မြန်ဒူး ကျောက်ကပ်ကို တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ၏ဝိုက်ကန်သောခြေကို ငုံ့ရှောင်ပြီး ရန်သူအရှိန်လွန်၍ ကျောပေး နေခိုက် ဝင်တိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။



၁၁၁

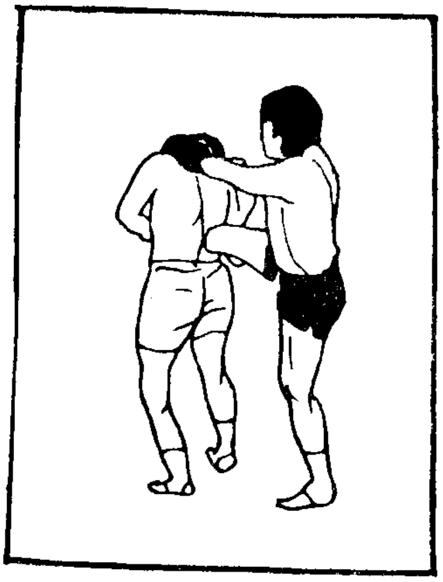


၁၁၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ရပ်နေစဉ်သင့်ရန်သူ သည် ပုံ(၁၁၁)**အတိုင်း** ကန်ရန် ညာခြေကိုမြှောက်လိုက်သည်။

ထို့နောက် သူအရှိန်ကုန်လွှဲကန်လိုက်သောအခါသင်သည်ပုံ (၁၁၂) **အတိုင်း** ထိုင်ရှောင်ပေးလိုက်ရမည်။

အရှိန်လွန်၍ သူလည်ကျသွားစဉ်ကျောပေးနေသော သူ့ကျောက်ကပ်ကို ပုံ(၁၁၃) **အတိုင်း** ညာဒူးဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။



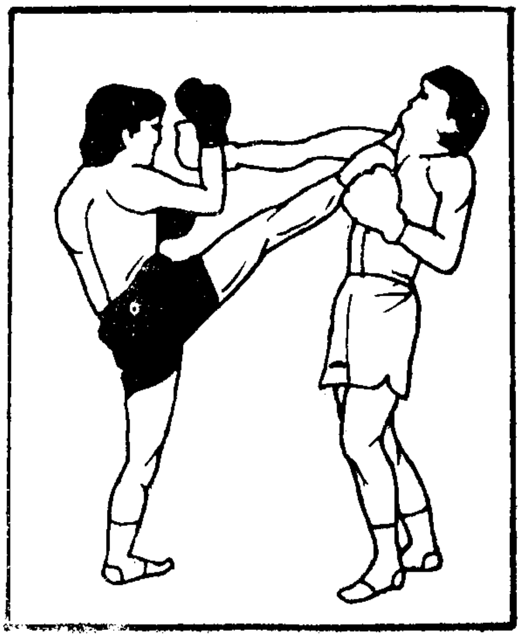
၁၁၃

ဤတိုက်ကွက်၌ ညာဝိုက်ဒူး၏ အရှိန်အားသည် ခါးကို လှည့်လိုက်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ နေရာ မှန်ကန်မှုနှင့် အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်မှုရှိအောင် အကြိမ်ရေများများ ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရမည်။

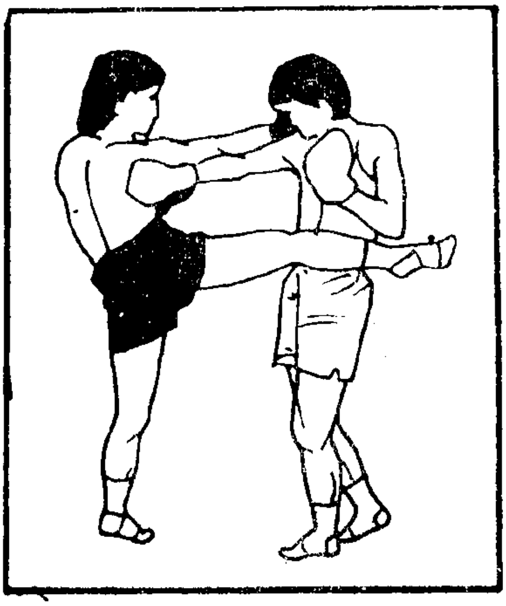
ခြေကန်နည်းစနစ်များ

အဖြောင့်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် လွယ်လွန်းသော်လည်း ထိရောက်မှုပြင်းထန်လှသည်။ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တချိန်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၁၁၄) **အတိုင်း** ညာလက်ဖြင့် ခုတ်တားပြီး ညာခြေဖျားဖြင့် မေးကို ကန်လိုက်ပါ။



၁၁၄



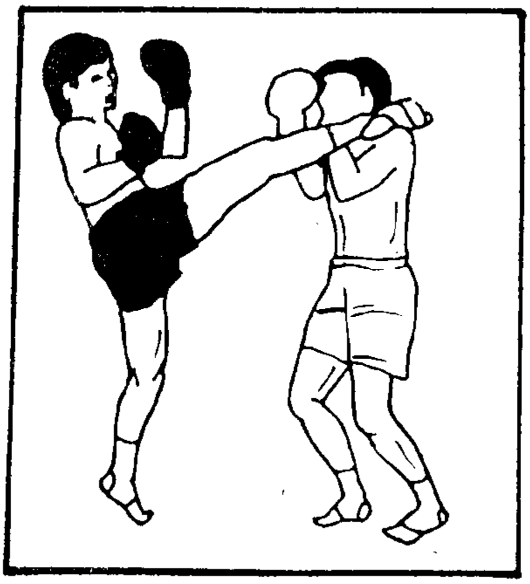
၁၁၅

နံဘေးကိုခြေသလုံးရိုးဖြင့်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ဘယ်အခါမဆို အားထားလောက်သည်။

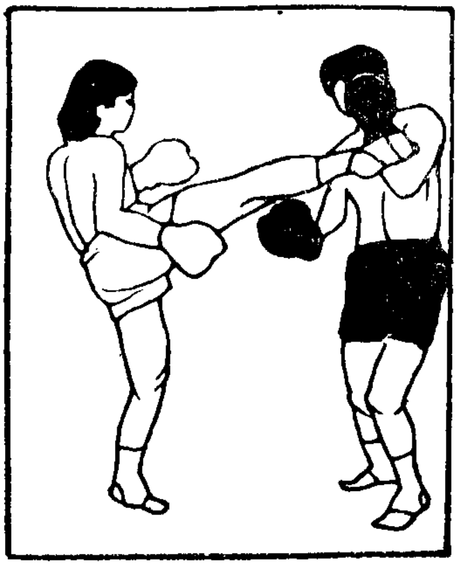
ညွှန်ကြားချက်။ ။အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ရပ်နေပါ။ သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကို သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ပုတ်ထုတ်လိုက်ပြီး ခါးကို ဆတ်ကနဲ လှည့်ရှောင်လိုက်ပါ၊ တချိန်တည်းမှာပင် ညာခြေနှင့် ညာလက်က ပုံ (၁၁၅) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူကို ကန်ထိုး ထိုးလိုက်ပါ။

ပခုံးထမ်းချိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် တားဆီးပြီးသည်နှင့် ရန်သူ၏ ခြေကိုထမ်းလိုက်ရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူက ပုံ(၁၁၆) အတိုင်း ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်လိုက်လျှင် ခါးလှည့်၍လက်နှစ်ဘက်ဖြင့်တားလိုက်ပါ။



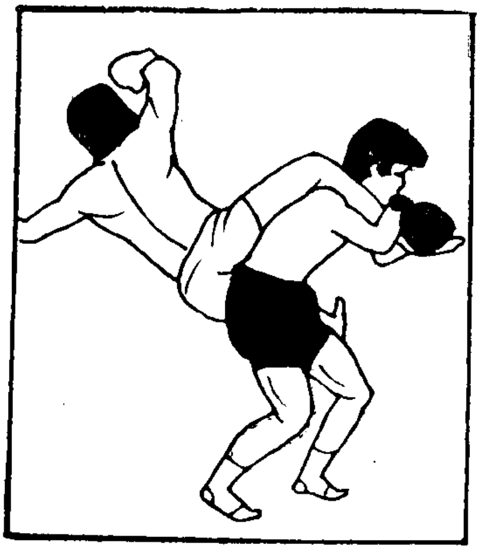
၁၁၆



၁၁၇

ထို့နောက် ပုံ(၁၁၇)**အတိုင်း** သူ့ခြေကို ခါးလှည့်၍ညာလက်က တံတောင်ဆစ်ခွက်၊ ဗယ်လက်က ခြေဖျားညှပ်ထားပြီး ရှေ့တက်ကရက်ဖမ်းလိုက်ပါ။

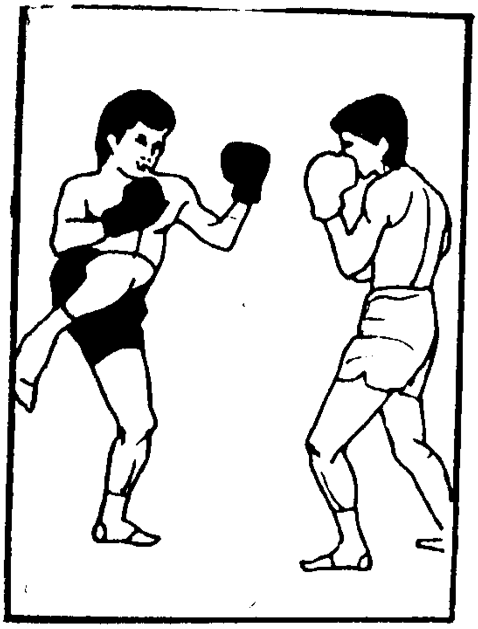
ပြီးလျှင်ပုံ (၁၁၈) **အတိုင်း** ညာခြေရှေ့တက်၍ ညာပခုံးပေါ် ထမ်းလိုက်ပါ။ ဤနည်းသည်လျင်မြန်မှုရှိရန် အထူးလိုအပ်လှသည်။



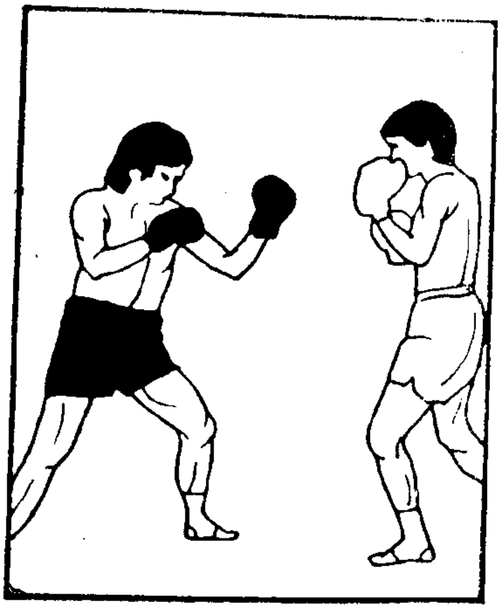
၁၁၈

ဤသို့ထမ်းလိုက်သဖြင့်သူ့ဗယ်ခြေသည် လွတ်ထွက်သွားကာဟန်ချက်ပျက်ပြီး ပြိုလဲကျသွားပေလိမ့်မည်။ ညာလက်နှင့်ဗယ်လက်သည် သူ့ခြေကိုမြဲမြဲကိုင်ထားရမည်။ သို့မှသာသူ့ခြေ ထပ်မံ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးပေလိမ့်မည်။

ပွဲသိမ်းဒိုက်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ထိုင်း လက်ဝှေ့၏ အဓိကနည်းဖြစ်သည်။ ဒူးတိုက်ရာ၌ အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး ဗိုင်ဗိုင်ထိပါက ပွဲသိမ်းသွားစေပါသည်။ ရန်သူ၏ ခေါင်းကို ထိရန်မလိုပါ။ လည်ပင်းကို ထိလျှင် လုံလောက်ပါသည်။



၁၁၉

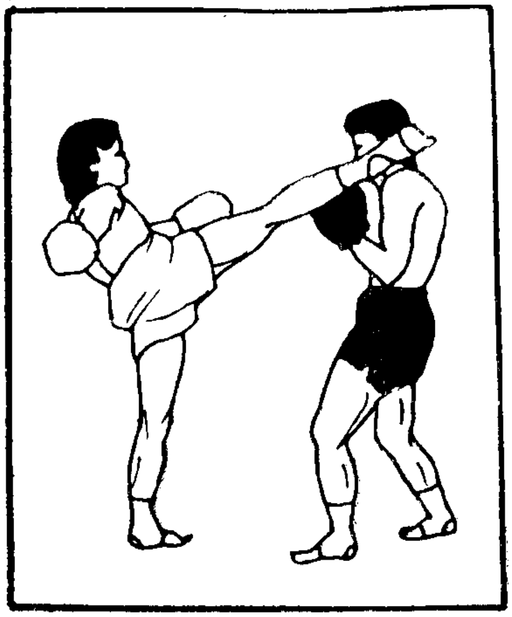


၁၂၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၁၉) **အတိုင်း** အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၁၂၀) **အတိုင်း** ညာခြေကိုခါးနှင့်အညီ မြှောက်ယူလာပါ။ ဤသို့မြှောက်ယူစဉ်သင့်လက်နှစ်ဘက်သည် အပေါ်ပိုင်းကိုအသင့်ပြင်ကာကွယ်သော အနေအထားအတိုင်း ရှိနေရမည်။

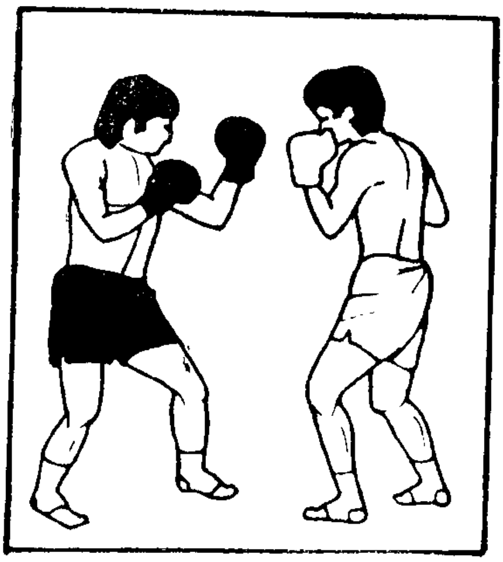
ဗယ်ခြေကိုဗဟိုပြုပြီး ညာတင်ပါးအား၊ ညာလက်လွှဲအားကိုပေါင်းစပ်၍ ပုံ (၁၂၁) **အတိုင်း** ပြင်းထန်စွာ လည်ပင်းကို ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်ချက်



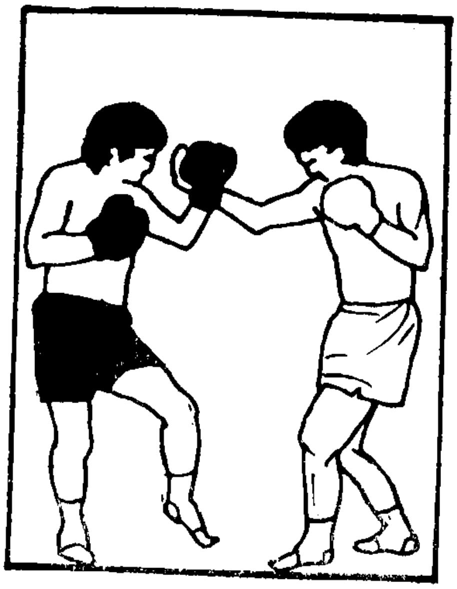
၁၂၁

သည် ခြေကန်နည်းစနစ်များ၏ အထိရောက်ဆုံးကန်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပွဲတွေ့အသုံးချနိုင်စေရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အတွင်းမှယှည်းဘီးသဏ္ဍာန်ခြေပြန်ကန်နည်း။ ။ထိုင်းလက်ဝှေ့ အတတ်တွင် မည်သည့်အနေအထားနှင့်မဆို ကန်တတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရသည်။ ဤအတွင်းမှ (ခြေပြန်) ကန်နည်းသည် ခက်ခဲသော်လည်းအလေ့အကျင့်များလာလျှင် ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးချနိုင်ပေလိမ့်မည်။



၁၂၂

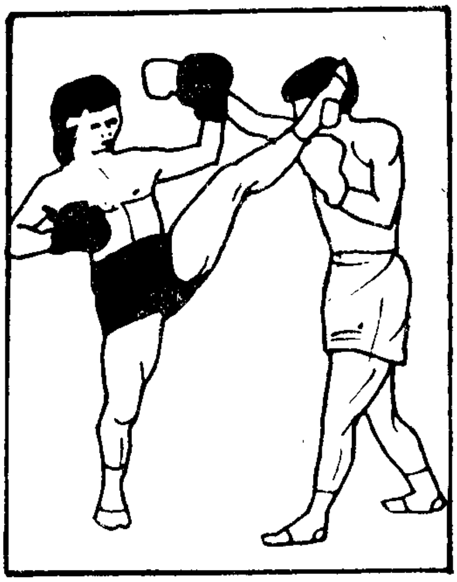


၁၂၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၂၂) **အတိုင်း** အသင့် အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

ပုံ (၁၂၃) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူ၏ညာဖြောင့်လက်သီးကိုဗယ်လက်နှင့် ကာလိုက်စဉ် ဗယ်ခြေကိုအနည်းငယ်ဆုတ်ပြီး မြှောက်လိုက်ပါ။

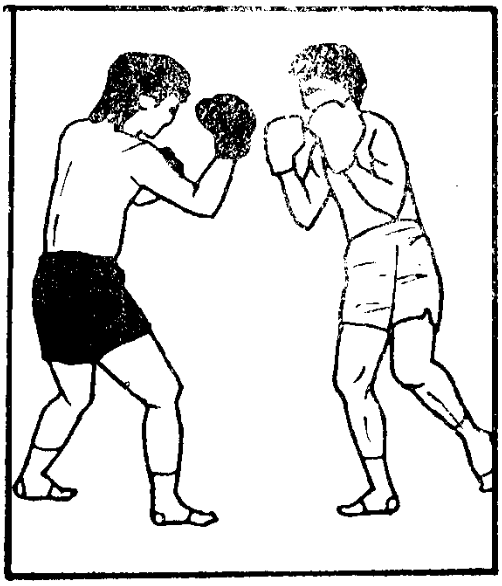
ပုံ (၁၂၄)**အတိုင်း** သင့်ညာခြေပေါ်တွင် တကိုယ်လုံးအားတင်ပြီး သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် သူ့ခေါင်းကို (ခြေပြန်) ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်နည်းသည် သင့်ရန်သူ၏ ဗယ်နားထင်ကို လက်ပြန်လွှဲရိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်မှုရှိသည့်ပြင်



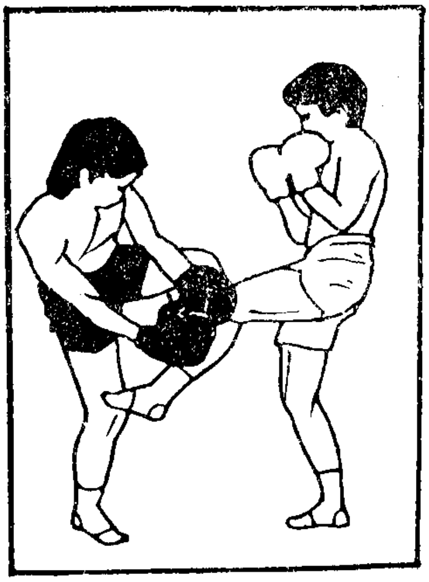
၁၂၄

ပြင်းထန်သော သင့်ခြေပြန်အားကို သူ့လက်ဖြင့် ရုတ်တရက် ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ခြေမျက်စိ ခြေခုံဘေးနှင့်ထိအောင် ကန်ရမည်။

အမြင့်ဗိုင်းကိုတန်ပြန်ခိုက်ကန်နည်း။ ။ဤတန်ပြန်ကန်နည်း စနစ်များသည် ခံစစ်၌အလွန်အရေးပါသော တိုက်ကွက်များဖြစ်သည်။ သင့်ရန်သူသည် မမျှော်လင့်ပဲ သင်၏တန်ပြန်ကန်ချက်ကို ခံလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။



၁၂၅

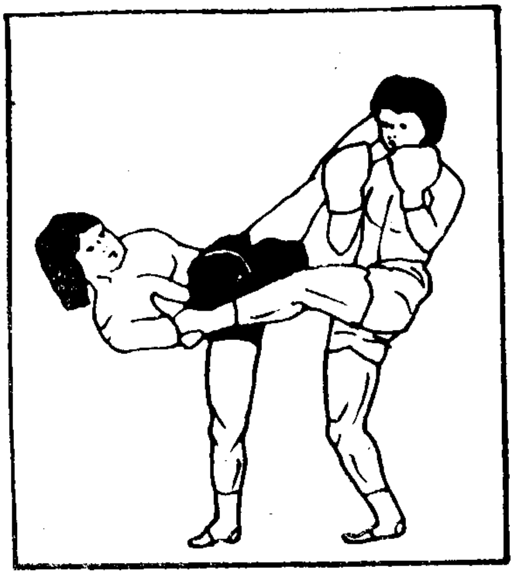


၁၂၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၂၅) **အတိုင်း** အသင့်ရပ်နေရာမှ သင့်ရန်သူသည် ဗယ်ခြေကိုကန်ရန် မြှောက်လာပေလိမ့်မည်။

ပုံ(၁၂၆) **အတိုင်း**—သူ့ဗယ်ခြေကိုသင့်လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဖိတားဆီးထားပြီး သင့်ညာခြေကိုမြှောက်ယူလိုက်ပါ။

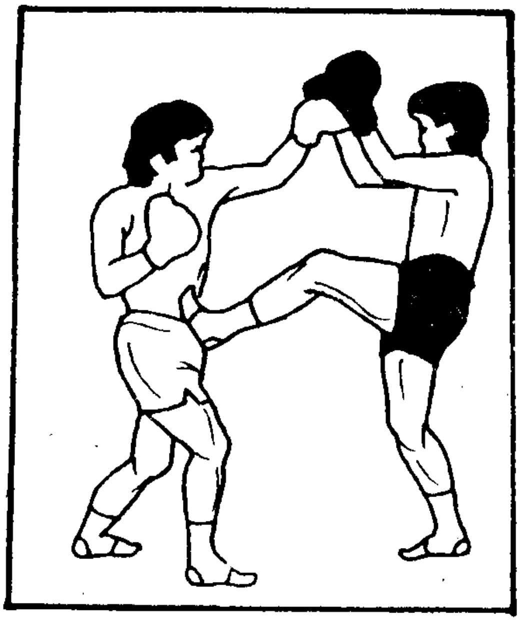
ပုံ (၁၂၇) **အတိုင်း**–သင့်ဗယ်ဝိုက်ခြေဖြင့် သူ့လည်ပင်းကို ပြင်းထန်စွာကန်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ကန်ရာ၌ သင့်လက်နှစ်ဘက်သည်သူ့ခြေကိုဖိထားလျက်နှင့် ရုတ်တရက်မြောက်ကန်ပစ်ရမည်။ နံဘေး၊ လည်ပင်း၊ ဦးခေါင်း



၁၂၇

မည်သည့်နေရာမဆို လွတ်သလိုကန်ပစ်ရမည်။ သင့်ခြေခုံ ခြေသလုံးရိုးတို့ဖြင့် ထိအောင်ကန်ရမည်ဖြစ်သည်။

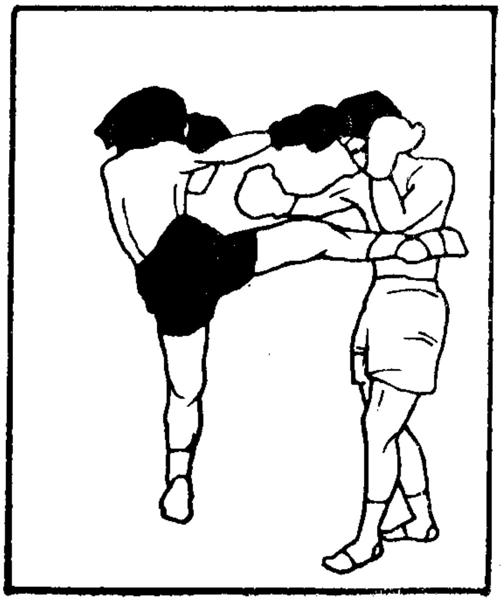
ထောက်ကန်နည်း။ ။ဤထောက်ကန်နည်းသည် ဘောလုံး ကန်နည်းကဲ့သို့ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အတူ ထောက်ခြေကို တပြိုင်တည်း အသုံးပြုရမည်။ ဤကန်ချက်ကြောင့် သင့်ရန်သူဟန်ချက်ပျက်သွားနိုင်သည်။



၁၂၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကိုပုံ (၁၂၈) အတိုင်း လက်ဖျံနှစ်ဘက်ဖြင့် ပိတ်ကာထားလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် သူ့ဗိုက်ကို ထောက်ကန် ကန်လိုက်ပါ။

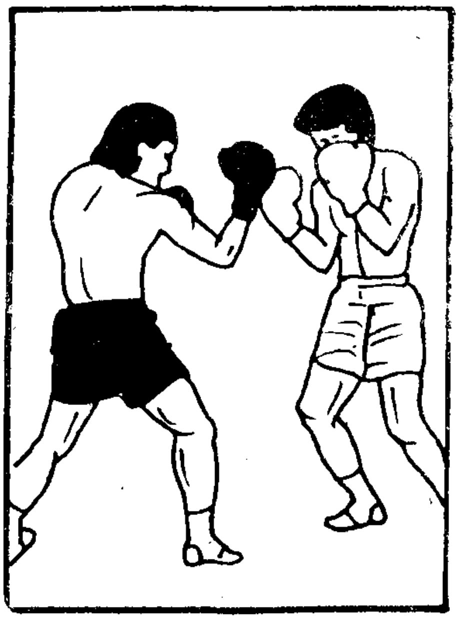
ရင်ဘတ်ကို ဒိုက်ကန်နည်း။ ။ဤကန်နည်းသည် ပရိယာယ် ဆင်ပြီး ရန်သူကို အကြောင်ရိုက်ကန်နည်းဖြစ်သည်။



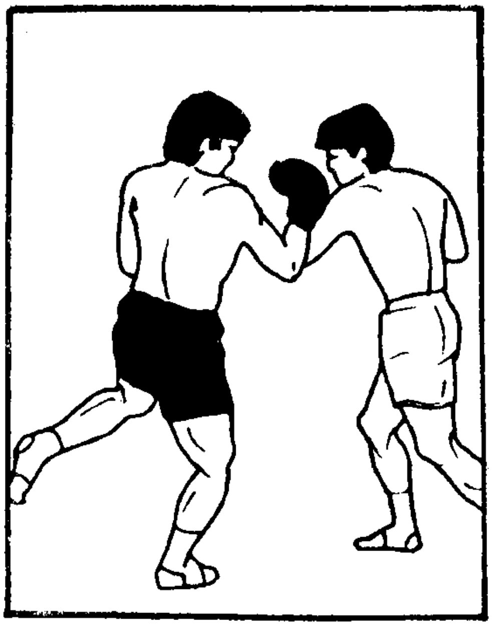
၁၂၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်သီးကို သင့်ဗယ်ခြေ ဘေးသို့ခုန်ရှောင်၍ ပုံ (၁၂၉) **အတိုင်း** ညာလက်သီးက သူ့မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင်ညာဝိုက်ခြေက သူ့ရင်ဘတ်ကို ဖြတ်ကန် ပစ်လိုက်ပါ။

မိကျောင်းအမြီးရိုက် ကန်နည်း။ ။ဤ နည်း စ နစ် သည် သင့် ခြေဖနောင့်ဖြင့်ရန်သူ၏ ကျောက်ကပ်သို့ ပေါက်ကန်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ပိုင်ပိုင်ထိမိပါက မရှုမလှခံသွားရပေမည်။ပေါင်းစပ်ထားသောအင်အားဖြင့် ဘေးနှင့် နောက်ပိုင်းကိုသာ တိုက်ခိုက်ရမည်။



၁၃၀

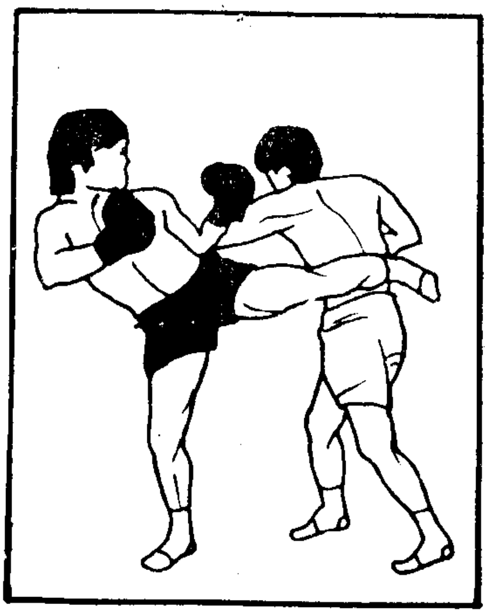


၁၃၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၃၀) **အတိုင်း** အသင့် အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

ပုံ (၁၃၁) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်သီးကို သင့်ညာလက်ဖြင့်ခုတ်ကာလိုက်စဉ် ဗယ်ခြေကို မြှောက်ယူလိုက်ပါ။

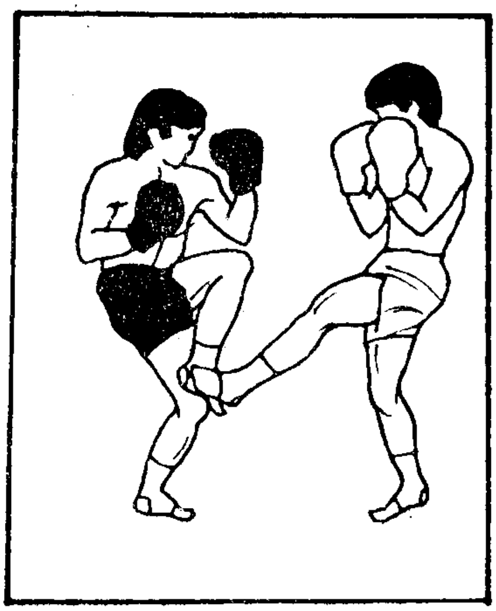
ပုံ (၁၃၂) အတိုင်းအရှိန်လွန်ထွက်သွားသောရန်သူ၏ နောက်ပိုင်းကို သင့်ဗယ်ခြေလှဲပြီး ကျောက်ကပ်သို့ ဖနောင့်ဖြင့် ပြန်ပေါက်ကန်လိုက်ပါ။ ဤနည်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း အလွန်ထိရောက်သောနည်းဖြစ်သည်။



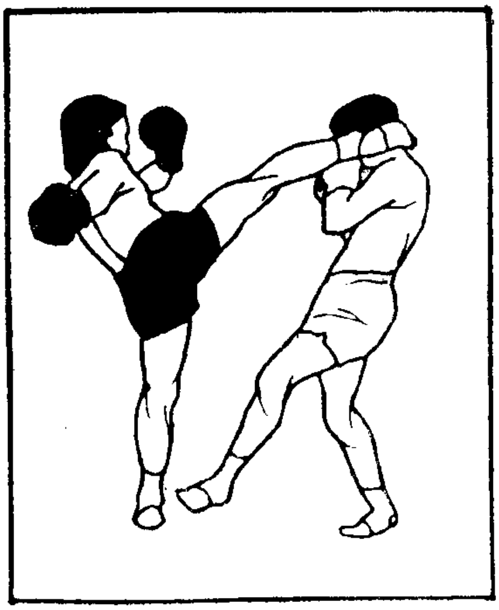
၁၃၂

ခြေဖနောင့်ဖြင့် သေသေချာချာ ထိမိပါက ပွဲသိမ်းသွားလိမ့်မည်။ ခါးအား၊ ခြေလှဲအား၊ အရှိန်အားတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကန်လိုက်ရမည်။

တားဆီးချက်ကိုဖောက်၍တန်ပြန်ကန်နည်း။ ။ဤနည်းသည်သင့်ညာခြေမြောက်စဉ် သင့်ရန်သူကထောက်၍ ပိတ်ထားပါက ဖောက်၍ တန်ပြန် ကန်သောနည်းဖြစ်သည်။



၁၃၃

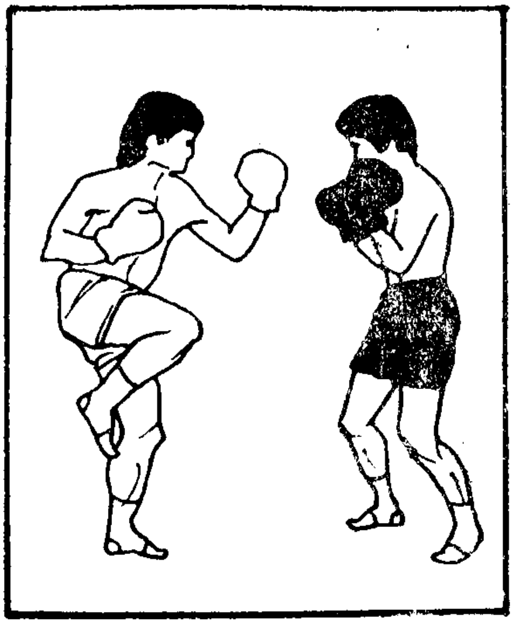


၁၃၄

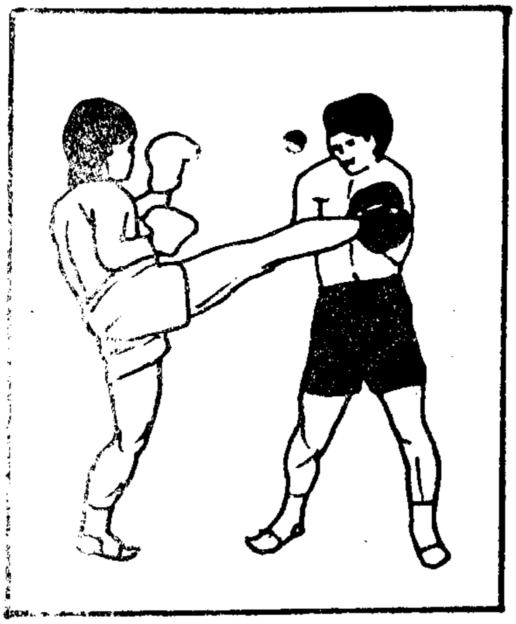
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၃၃) **အတိုင်း** သင့် ရန်သူသည် သင့် အဖြောင့်ကန်ချက်ကိုသူ့ ဗယ်ခြေဖြင့် ပိတ်ဆို့တားဆီးထားပါလျှင် ၎င်းညာခြေကိုပင်ပြောင်း၍ ဗယ်ခြေကို ဗဟိုပြုကာ တင်ပါးအားကိုယူပြီး သူ၏ လည်ပင်းကို **ပုံ (၁၃၄) အတိုင်း** ဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။

ဤကန်ချက်သည် ရန်သူ၏ ခါး၊ ခေါင်းတို့ကိုလည်းလွှတ်သလိုကန်ပစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့ပညာ၏ အားအကိုးဆုံးကန်ချက်ဖြစ်သည်။ ပိုင်ပိုင်ထိမိပါက ပွဲသိမ်းသောကန်ချက်လည်းဖြစ်သည်။ ခါးအား၊ ခြေလွှဲအား၊ အရှိန်အားတို့ကို ပေါင်းကန်နိုင်အောင်အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဆစ်ကိုဖမ်းလိမ်ချိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် မြန်မြန်နှင့် မှန်မှန် လုပ်နိုင်မှ ထိရောက်ပေလိမ့်မည်။ ပိုင်ပိုင် အသုံးချနိုင်ပါလျှင် သင့်ရန်သူ ထပ်တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။



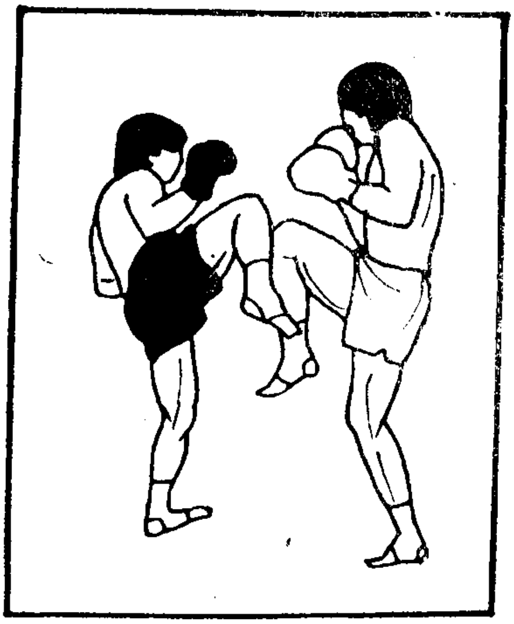
၁၃၅



၁၃၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၃၅) **အတိုင်း**သင့်ရန်သူသည်ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်ရန် မြှောက်လိုက်ပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သင့်၏ဘေးသို့ဝိုက်ကန် လိုက်လိမ့်မည်။ပုံ (၁၃၆) **အတိုင်း** သင့်ခါးကို လှည့်ပြီး သူ့ ညာခြေကို ဗယ်လက်ဖြင့် တားဖမ်းလိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်လက်က သူ့ဖနောင့်ကိုတွန်း၊ ညာလက်ကခြေဖျားကိုဆွဲလိုက်ခြင်းဖြင့်သူ့ခြေဆစ်ကိုလိမ်ဖြုတ်သလိုဖြစ်သွား ပေလိမ့်မည်။

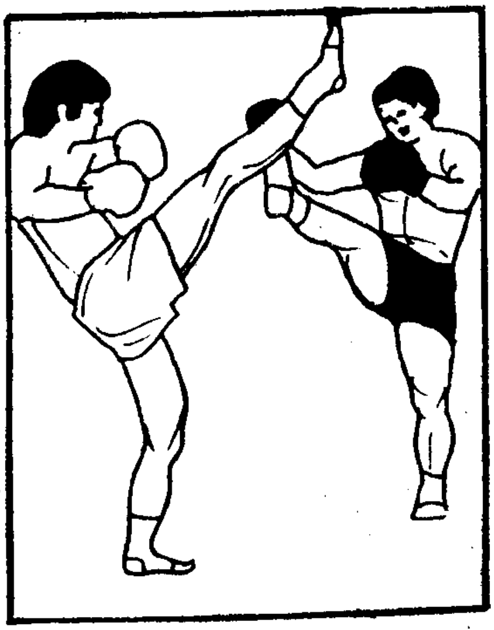
ဒူးတိုက်ချက်ကို တား၍ ကန်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ရန်သူ၏ ဒူးတိုက်ချက်ကို တားဆီးပြီးသည်နှင့် ကန်ချက်ကို တွဲသုံးလိုက်ရမည်။



၁၃၇

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ ဒူးတိုက်ရန် ခြေ မြှောက် နေစဉ် သူ့ဒူးကို ပုံ (၁၃၇) **အတိုင်း** ညာခြေသလုံးဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်ပိတ်တားလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ညာဝိုက်ခြေဖြင့် သူ့နားထင်ကို ကန်လိုက်နိုင်ပါသည်။

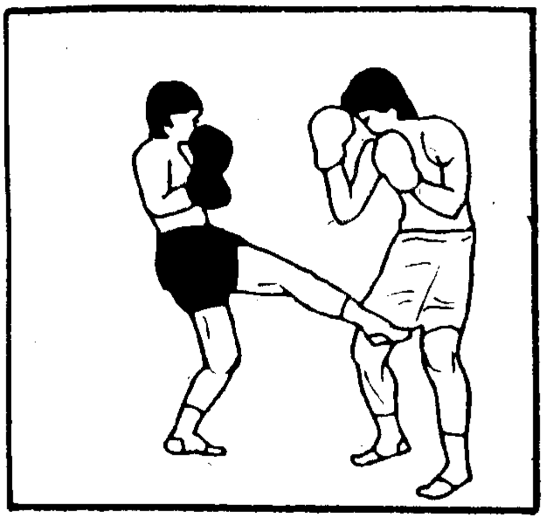
ရှေ့မှ ဝိုက်ကန်ချက်ကို တားနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ၏ကန်ချက်ကို တားဆီးပိတ်ဆို့ရာ၌ တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်ပါသည်။



၁၃၈

ဩွန်ကြားချက်။ ။မှုံ (၁၃၈) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူ၏ ညာဝိုက်ကန်ချက်ကို သင့်ညာခြေဖဝါးဖြင့် သူ့ခြေသလုံးအား ဖြတ်ကန်တားဆီးလိုက်ပါ။

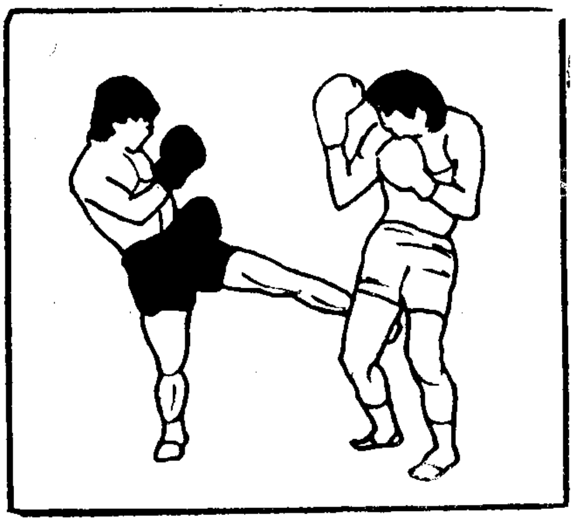
အတွင်းမှ ဒူးဆစ်ကိုကန်ချိုးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ခွာတိုက်ရာ၌ သင့်ရန်သူ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ခြေပေါ် သူ မရပ်နိုင်လျှင် သင့်ကို တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။



၁၃၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ မျက်နှာကို ထိုးမည့်ဟန်ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ သူ အပေါ်ပိုင်း အာရုံစိုက်နေခိုက် ပုံ(၁၃၉) **အတိုင်း** ညာခြေဖြင့် သူ့ဒူးဆစ်အတွင်းပိုင်းကို လွှဲကန်လိုက်ပါ။

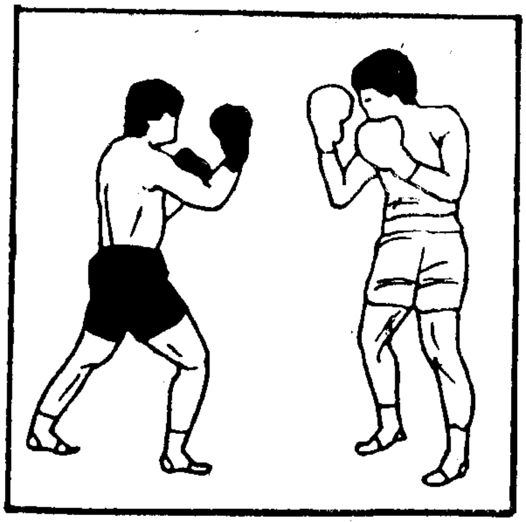
အပြင်မှဒူးဆစ်ကို ကန်ချိုးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် သင့်စိတ်ကြိုက်နေရာများကို ပြောင်းလဲအသုံးချတိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။



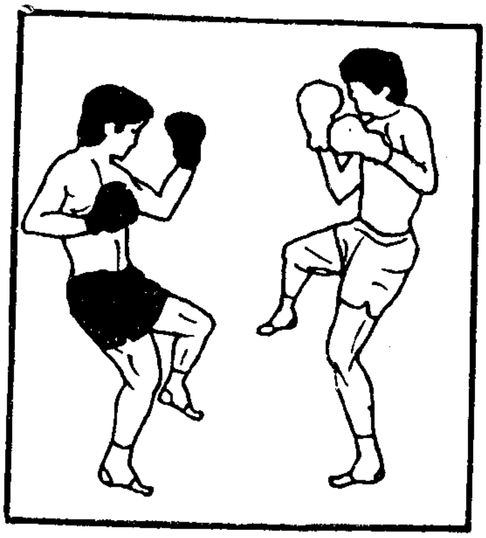
၁၄၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူကို အပေါ်ပိုင်းအာရုံစိုက်စေရန် လက်သီး (သို့မဟုတ်) ခြေကို ဟန်ပြလိုက်ပါ၊ သူအာရုံပြောင်းနေခိုက် ပုံ (၁၄၀) **အတိုင်း** သင့်ဗယ်ခြေက သူ့ညာတံခေါက်ခွက်အား လွှဲကန်ပစ်လိုက်ပါ။

ကိုယ်နှိမ့်၍ နောက်ခြေကို ကန်ချီးနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ဝိုက်ကန်ချက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန် ထိရောက်လေသည်။ သင့်ရန်သူ မလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်စေပြီး အချိန်ကိုက် လုပ်နိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။



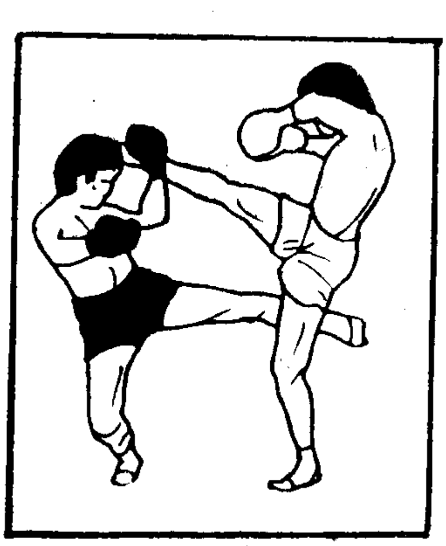
၁၄၁



၁၄၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၄၁) **အတိုင်း** အသင့်ပြင်အနေအထား နှင့် ရပ်နေပါ။

ပုံ (၁၄၂) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူသည် ဝိုက်ကန်ရန် ခြေမြှောက်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချလိုက်ပါ။

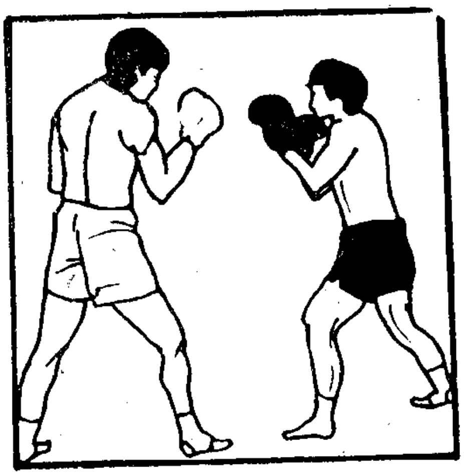


၁၄၃

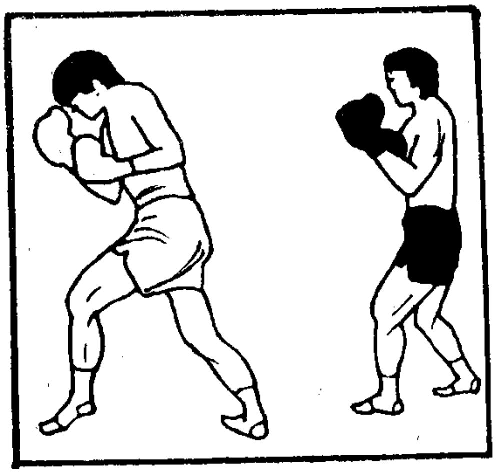
ပုံ (၁၄၃) **အတိုင်း** ဗယ်လက်ထောင်ကာပြီး ကိုယ်ကို နှိမ့်ထားလိုက်ပါ။ လွတ်နေသော သူ့နောက်ခြေကို သင့်ဗယ်ခြေသလုံးရိုးဖြင့် ကန်ချီးလိုက်ပါ။ ဤသို့ ကန်ချီးရာတွင် ပေါင်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေသလုံး မည်သည့်နေရာမဆို ကန်ပစ်နိုင်သည်။အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မြန်ဆန်မှု၊ ပြင်းထန်သော အားအရှိန်ရမှုတို့ကို အထူး အလေး ပေးလေ့ကျင့်ရမည်။

နောက်ပြန်ကန်ချက်ကို တားနည်း။ ။ထိုင်းလက်ဝှေ့ ပညာတွင် မည်သည့်ကန်ချက်ကို မဆို ပိတ်ဆို့ တားဆီး ကာကွယ်နိုင်လေသည်။ ဤနည်းသည် ကာကွယ်ရုံသာ မဟုတ် တိုက်ခိုက်လိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်မှုရှိလှသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၄၄) **အတိုင်း** အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေလိုက်ပါ။

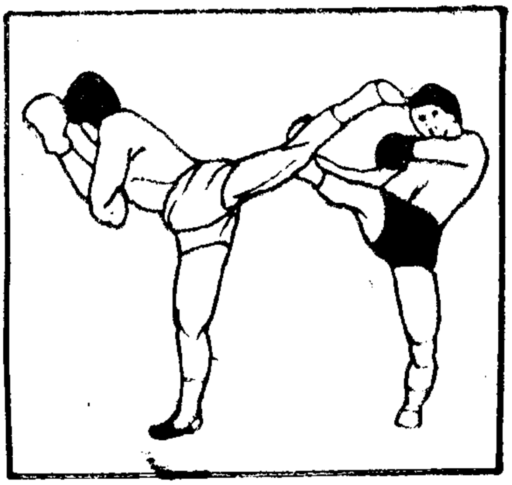


၁၄၄



၁၄၅

သင့်ရန်သူသည် နောက်ဖနောင့်နှင့် ဝိုက်ကန်ရန် ပုံ (၁၄၅) **အတိုင်း** ကျောလှည့်လိုက်လိမ့်မည်။

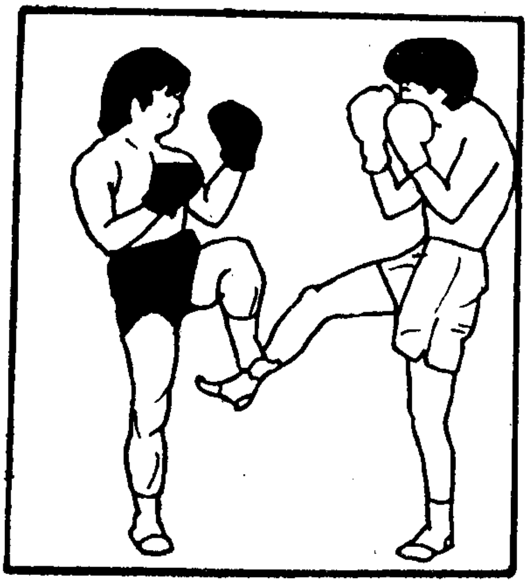


၁၄၆

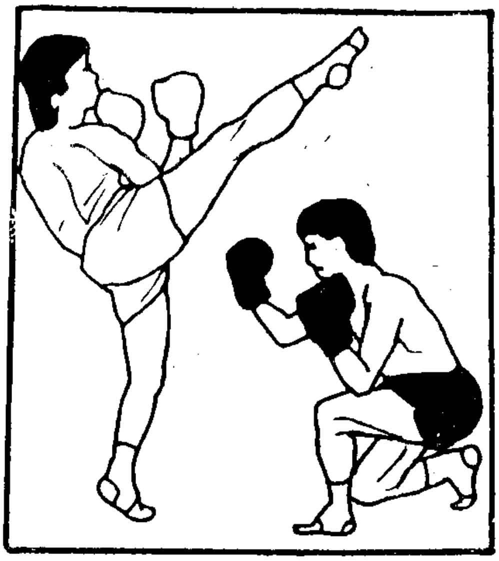
ပုံ (၁၄၆) **အတိုင်း** သူ၏ဗယ်နောက် ဖနောင့်ဝိုက်ကန်ချက်ကို သင့် ညာခြေ အဖြောင့်ဖြင့် တားကန် ကန်လိုက်ပါ။ ဤ ကန်ချက်သည် သင့် ရန်သူ၏ မိကျောင်းအမြီးယမ်း ခြေကိုဖြတ်တိုက်ခသော နည်းကောင်းတခု ဖြစ်သည်။ ခြေသလုံး၊တံခေါက်ခွက်၊ ပေါင်လယ် မည်သည့်နေရာ မဆို တားဆီးပိတ်ဆို့နိုင်သည်။ မြန်ရန်နှင့် မှန်ရန် ဦးစားပေး လေ့ကျင့်ပါ။

အမြောင့်ကန်ချက်ကိုတားနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် အလွန် လွယ်ကူပါသည်။ မည်သည့် အမြောင့်ကန်ချက်ကို မဆို နင်းတားဆီးနိုင်ပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာခြေ အမြောင့် ကန်ချက်ကို ပုံ(၁၄၇) **အတိုင်း** ခုန်၍ သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် နင်းတားလိုက်ပါ။



၁၄၇



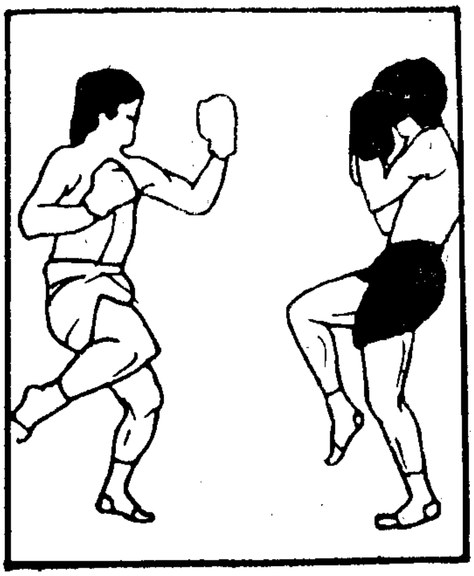
၁၄၈

ငုံ့ရှောင်နည်း။ ။ဤနည်းသည် အပေါ်ပိုင်းလက်သီး(သို့မဟုတ်) အမြင့်ဝိုက်ကန်ချက်များကို ရှောင်ရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၁၄၈) အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ အမြင့်ပိုင်း ညာခြေဝိုက်ကန်ချက်ကို ငုံ့ထိုင်ရှောင်ပေးလိုက်ပါ။

http://thaingwizard.wordpress.com

ဝိုက်ကန်ချက်ကိုတားနည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေစဉ် မော့ပန်းလာပါက ဝိုက်ကန်လိုက်သော သူ့ခြေကို ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ရာ၌ ထိရောက်လှပေသည်။

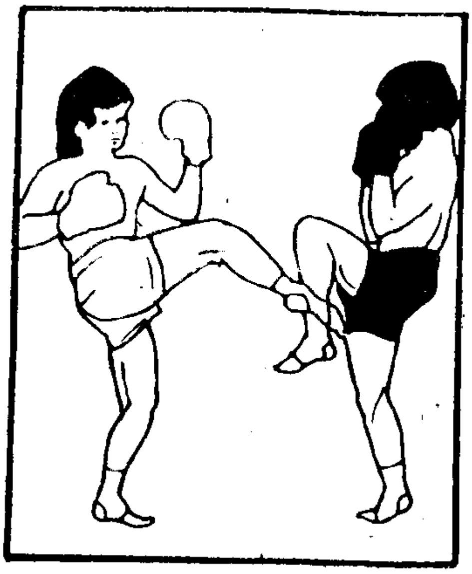


၁၄၉

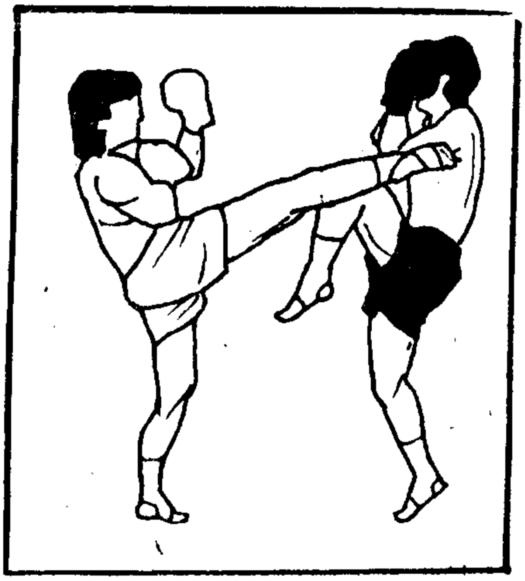
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၄၉) အတိုင်း သင့်ရန်သူသည် သင့်ကို ကန်ရန် ညာခြေမြှောက်လာလိမ့်မည်။

http://thaingwizard.wordpress.com

ပုံ (၁၅၀) **အတိုင်း** သင့်ဗယ်ဒူးကို မြှောက်ပြီး သူ့ခြေကို တားဆီးထားပါ။ ဤသို့တားဆီးရာ၌ ဒူးနှင့်တံတောင် နီးနိုင်သမျှ နီးကပ်အောင် အားထည့်မြှောက်ထားပါ။



၁၅၀

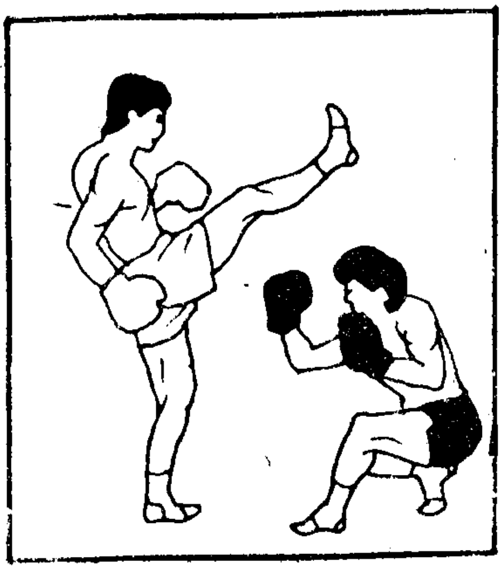


၁၅၁

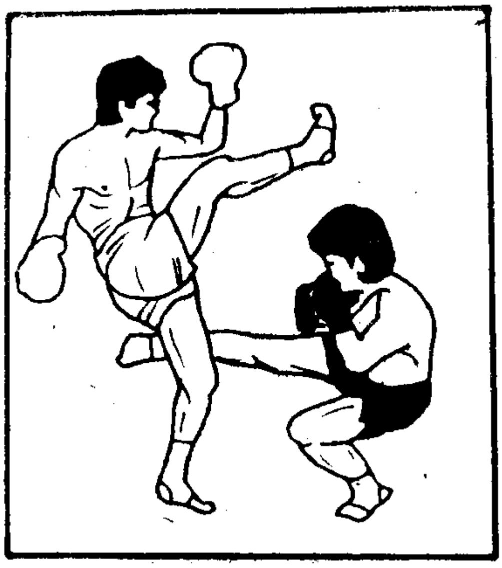
ပုံ (၁၅၁) **အတိုင်း** သူ၏အပေါ်ပိုင်း ကန်ချက်ကို ဒူးရော လက်ပါ မြှောက်၍ ပိတ်ဆို့ ကာကွယ်ထားရာ၌ ညာခြေကို အားထည့်ထားရမည်။ ရန်သူ၏ အပြင်းထန်ဆုံး ဝိုက်ကန်ချက်များသည် သင်၏နံဘေး၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်းများကို ထိမိပါက သက်သာလှမည်မဟုတ်ချေ။ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အတူ တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမည်။

http://thaingwizard.wordpress.com

ထိုင်ရှောင်၍ အပြင်မှကန်နည်း။ ။ဤနည်းစနစ်သည် လွတ်နေသော ရန်သူ၏ နောက်ခြေကို ဖြိုခြင်းဖြစ်သည်။



၁၅၂



၁၅၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၅၂) **အတိုင်း** သင့်ရန်သူ၏ အပေါ်ပိုင်း ဝိုက်ကန်ချက်ကို ထိုင်ရှောင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လွတ်နေသော သူ့ ဗယ်ပေါင်ကိုထိုင်လျက်အနေအထားမှ ပုံ (၁၅၃) **အတိုင်း** ညာခြေသလုံးရိုးဖြင့် ရိုက်ချိုးလိုက်ပါ။ ဤနည်းစနစ်သည် ခက်ခဲသော်လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်လာပါက ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ပေးခပလိမ့်မည်။ ဗယ်ခြေသည် တကိုယ်လုံး၏အားကို ထိန်းထားရသဖြင့် ၎င်းကို ခိုင်မာမှုရစေရန် ဟန်ထိန်းမှုနှင့် အားပါမှုကို အထူးဦးစားပေး လေ့ကျင့်ပေးရပေမည်။

http://thaingwizard.wordpress.com

နိဂုံးချုပ်အမှာ

ထိုင်း လက်ဗွေ့သမားတယောက် ဖြစ်ရန် (၁) အခြေခံ ခြေရွှေ့လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၂) လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၃) တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၄) ခြေကန် လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၅) ဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် တိုက်ခိုက်ရန် ပြသထားသည့် နေရာများကို သေချာစွာ မှတ်သားထားပြီး တမျိုးချင်း ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

လက်သီး၊ တံတောင်၊ ခြေ၊ ဒူးတို့၏ ထိုး၊ တိုက်၊ ကန်ချက်များ နေရာမှန်လာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများ သွက်လက် လျင်မြန်လာခြင်း၊ အားအရှိန်များ ပြင်းထန်လာခြင်း စသည့်အချက်များနှင့် ပြည့်စုံလာလျှင် လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ဘက်နှင့် တွဲဖက်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဤကဲ့သို့ ပူးတွဲလေ့ကျင့်ရာ၌ နှစ်ဦးစလုံး အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်ပြီးသား ဖြစ်နေရမည်။ အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ အနစ်နာခံနိုင်ခြင်း၊ ဇွဲလုံ့လရှိခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ကြီးမားခြင်း စသည့် အချက်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံရပေမည်။

တပုံခြင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် အထပ်ထပ် ဖတ်ရှု လေ့လာပြီးမှသာ နှစ်ယောက် ပူးတွဲ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။ ထိရောက်မှုရှိသော တိုက်ကွက်ကောင်း တကွက် ရရှိရန် နည်းစနစ်တခုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပေးရပေလိမ့်မည်။

မည်သည့်ပညာရပ်မဆို မကျွမ်းကျင်ခင် အခက်အခဲတော့ ရှိစမြဲပင်။ ဤအဆင့်ကို ကျော်လွှားရန် တခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ လေ့ကျင့်ချိန်ပေါင်းများစွာ၊ အကြိမ်ရေများစွာ၊ ချွေးပေါင်းများစွာထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းမှ တပါး အခြားနည်းလမ်း ဤပညာတွင် မရှိပါ။

ဤစာအုပ်၏ အခန်းစဉ်များကို ခုန်ကျော်ခြင်းမရှိပဲ တကွက်ခြင်း လက်တွေ့ အသုံးချ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ ညက်ညောလာအောင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ လေ့ကျင့်ပေးပါက မကြာမီ အချိန်အတွင်းတွင် ထိုင်းလက်ဝှေ့ပညာ၏ အနှစ်သာရကို သင် သဘောပေါက် နားလည်လာပါလိမ့်မည်။

ထွန်းမှူးစိုးမြင့်

http://thaingwizard.wordpress.com

ဤစာအုပ်

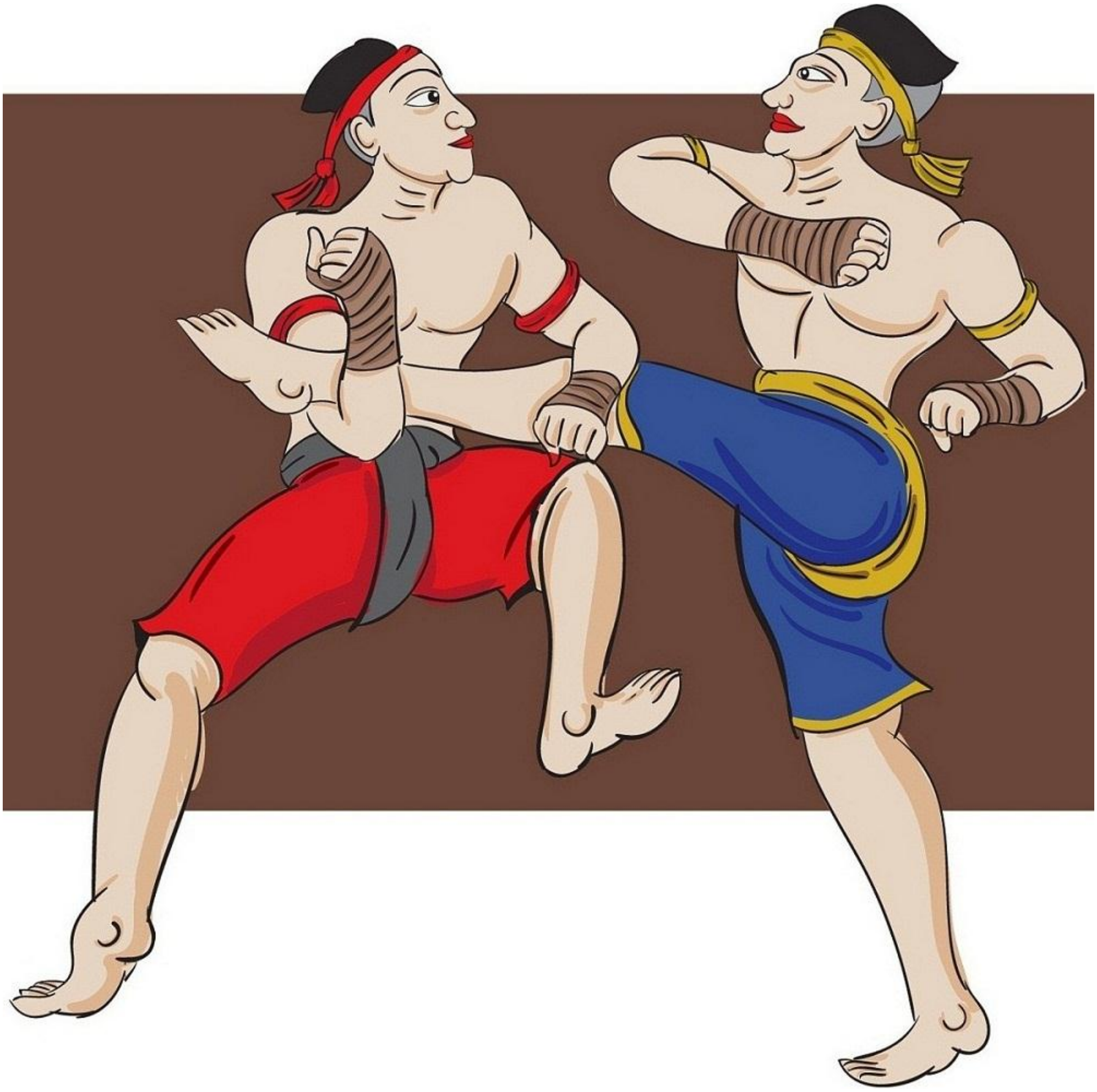
ထိုင်းရိုးရာ လက်ဝှေ့ပညာသည် အာရှတိုက်၏ ဂုဏ်ယူအားထားဖွယ်ရာ ကိုယ်ခံပညာတရပ် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်တိုက်ခိုက်ရေး ပညာရှင်ကိုမဆို စင်မြင့်ပေါ်တွင် စိန်ခေါ် အလဲထိုး အနိုင်ယူနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့ ကိုယ်ခံပညာနယ်ပယ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အကောင်းဆုံးနှင့် အပြင်းထန်ဆုံးပညာအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုထားကြသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတယောက် ဖြစ်ရန် မည်ကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ယူရသည်ကို ရုပ်ပုံပေါင်းများစွာဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ပညာရှင်ချင်း စင်မြင့်ပေါ်တွင် အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်လျှို့ဝှက် တချက်လွှတ် ပွဲသိမ်းချက်ကောင်းနည်းများကို ဖော်ပြထားသဖြင့် ကိုယ်ခံပညာ ဝါသနာရှင်တိုင်း လေ့လာသင့်သောစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

(ဤစာအုပ်ဖြင့် မရှင်းလင်းသော အကွက်များကို သင်တန်းကျောင်းတွင် လာရောက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။)



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