

အမျိုးသား အမျိုးသမီး  
ကာယဗလ

# ကိုယ်အလှ

ကိရိယာပွတ်

လေ  
လေ  
ကျင့်  
စဉ်



အမျိုးသား-အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်  
ဖရင့်မိုင်းလ်၏ ကိရိယာလွတ်

# ကိုယ်အလှ ၆လလေ့ကျင့်စဉ်

နှင့်

အလ်၊ အိမ်၊ လိုင်ဒါမင်း ၏

လှလင်/လှမ ကိုယ်အလှနှင့်

အသက် ၄၀-ကျော်တို့အတွက် ကျန်းမာနုပျိုရေး

## ကိရိယာလွတ် ၂-လ လေ့ကျင့်စဉ်

(နှစ်အုပ်တွဲ)

ထိပ်တင်ထွင် ပြန်ဆိုသည်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၆၆)  
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉၀၀)

အုပ်ရေး ၂၀၀၀  
စတုတ္ထအကြိမ်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှခင် (၀၁၂၀၅-မြိ)  
ဆန်းညွန့်ဦး စာအုပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၃၃၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးလှခင် (၀၁၀၂၀-မြိ)  
ဆန်းညွန့်ဦး ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၃၅၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊  
ရန်ကုန်မြို့။

ဤစာအုပ်သည်

အမျိုးသားတို့။ ။ ကာယဗလ ကိုယ်အလှအတွက်  
ကြွက်သား ပြည့်ဝလှပသော ကိုယ်  
ခန္ဓာပိုင်ရှင်ဖြစ်ရန်။

အမျိုးသမီးတို့။ ။ အချိုးကျကျ လှပဖွံ့ဖြိုးသော ကိုယ်  
ကာယပိုင်ရှင် ဖြစ်ရန်။

ဖရင့်မိုင်း၏

ကာယဗလ ကိုယ်အလှ၊ ကိရိယာလွတ် ၆-လလေ့ကျင့်စဉ်  
နှင့်

အာလံ၊ အီး၊ လိုင်ဒါမင်း၏

(ကိုယ်အလှ ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်စဉ်)

၎င်းမှာ ရက်သတ္တရှစ်ပတ် လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ကာယဗလလေ့ကျင့်စ လုလင်-လုံမများနှင့်

ဝသောသူများ ကိုယ်ရည်စစ်လာစေရန်၊

အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ တို့ အစဉ်အမြဲ နုပျိုဖျတ်လတ်

နေစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

၂ အုပ်ပေါင်း ၂ တွဲပေါင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ၂ အုပ်စလုံးမှာ လက်တွေ့လေ့ကျင့် အောင်မြင်ပြီး  
သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။



### အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုယ်အလှ

\*\*\*-\*\*\*-\*\*\*

အမျိုးသမီးများ ခန္ဓာကိုယ် လှပကြော့ရှင်း၊ တောင့်တင်း ဖိုပြည်၊ ကျန်းမာစေပြီး မြန်မာ့ဂုဏ်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ရေးအတွက် ဖော်ပြထားသော လေ့ကျင့်စဉ် ၂-မျိုးစလုံး အနက် မိမိနှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်စဉ်ကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်နိုင် ပါသည်။

ဤသို့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ဖော်ပြထားသော အကြိမ်များ အတိုင်း လုပ်ရန်မလိုဘဲ မိမိ မူလခွန်အားအပေါ်တွင် မူတည်၍ တတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်များမှ စတင်၍ လေ့ကျင့်ပြီး နေ့စဉ် တိုးနိုင်သမျှ အကြိမ်ကို တိုးသွား လေ့ကျင့်စေလို ပါသည်။

အဓိကမှာ မိမိအတွက် လှပကြော့ရှင်းသော ခန္ဓာကိုယ် ကို ရရှိနိုင်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ကိုထားကာ မိမိကိုယ် ကို မညာဘဲ အကြိမ်များနိုင်သလောက် များအောင် အာရုံ စူးစိုက် လေ့ကျင့်ပါ။

ဤတွင် လှလင်များကဲ့သို့ ဖုထစ်ဖောင်းကြွသော ကြွက်သားကြီးများ တက်လာမည် မဟုတ်ဘဲ သဘာဝ အလျောက် လှပကြော့ရှင်းကြံ့ခိုင်၍ ဖျတ်လတ် သွက်လက် သူကလေးများ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

လှလင်-လုံမ

ကိုယ်ခန္ဓာလှပရေးအတွက်

ကိရိယာလွတ် (၆)လ လေ့ကျင့်စဉ်

\* \* \*

- ၁။ ဤလေ့ကျင့်စဉ်များမှာ စမ်းသပ် အောင်မြင်ပြီးဖြစ်သော 'လက်တွေ့'နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ အမျိုးသားများ ကိုယ်ခန္ဓာ ထွားကျိုင်းသန်စွာ ဖုတ်ကျစ်လစ်သော ကြွက်သားများနှင့် ၆လ အတွင်း လှပသော ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်ရှင် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။
- ၃။ အမျိုးသမီးများ လေ့ကျင့်လျှင် အမျိုးသားများကဲ့သို့ ကြော့ရှင်း ခြောက်ပစ်ကင်းသော 'ကိုယ်အလှပိုင်ရှင်' မုချ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။
- ၄။ အမျိုးသမီးများ အတွက်မှ ဖော်ပြထားသော အကြိမ်အတိုင်း လုပ်ရန်မလိုဘဲ မိမိလုပ်နိုင်သည့် အကြိမ်အထိ တိုး၍ တိုး၍ လေ့ကျင့်သွားပါ။ လှပကြော့ရှင်း လာပါလိမ့်မည်။



### အထူးမှာကြားချက်



(က) မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို သူ့အလိုအလျောက် ခါးတုတ်၊  
 ဗိုက်ပူ၊ နှုတ်ပူ၊ ရှည်ချင်ရှည် ကံတရားစီမံရာဟု  
 ပစ်၍ ဖထားပါနှင့်။ အမြဲဂရုစိုက်ပါ။ ကျန်းမာ  
 တောင့်တင်းသူတစ်ယောက်ဟု အများက ငေးကြည့်  
 ရအောင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(ခ) ရှေးလူကြီးများ ခရီးသွားလျှင် ကိုယ်ပိုင် အင်အား  
 အသုံးပြု၍ သွားလာကြသည်။ ယခုခေတ်မှာမူ ယာဉ်  
 ရထားဖြင့်သာ အသုံးပြုကြသည်ဖြစ်ရာ ယခုခေတ်  
 လူများ (ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက်)  
 စနစ်ကျသော (အား)နှင့် (ကစား)နည်းတွေသာ  
 ရှိတော့သည်။

လူပျော့၊ လူညံ့၊ လူပိန်သေးကလေးများ ဖြစ်မနေစေဘဲ  
 လောကကို ရင်ဆိုင်ရဲသော (ခွန်အားနှင့် သတ္တိရှင်)ဘဝသို့  
 အခုပင် ကူးပြောင်းကြပါစို့။

အားကစား ကိရိယာများနှင့် လေ့ကျင့်ပါလျက်  
 ကြွက်သား မတက်သူများ ဤလေ့ကျင့်စဉ်ဖြင့်  
 ကြွက်သားလှများ မုချပင် ရလာစေရမည်။



PERFECT PHYSIQUE  
WITHOUT APPARATUS  
BY FRANK MILES

ဖရင့်မိုင်းလ်၏

အမျိုးသား-အမျိုးသမီးတို့အတွက်

ကာယဗလ ကိုယ်အလှ  
ကိရိယာလွတ်  
၆-လ လေ့ကျင့်စဉ်

ထိပ်တင်ထွန် ပြန်ဆိုသည်။



ယခင် ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးသူများအတွက်

- ၁။ တစ်လစာ လေ့ကျင့်စဉ်ကို တစ်လ ကုန်ဆုံးသည့် တိုင်အောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်သွားသင့်လေသည်။
- ၂။ နေ့စဉ် မလေ့ကျင့်လျှင် တစ်ရက်ခြားစီသာ လေ့ကျင့် သွားပါ။
- ၃။ ဖော်ပြထားသော အကြိမ်များမှာ အများဆုံး ရောက် ရှိရမည့် အကြိမ်များသာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ၁၄-ရက်အတွင်း ကန့်သတ်ထားသော အကြိမ်များ အထိ လုပ်နိုင်သူသည် ဒုတိယလေ့ကျင့်စဉ်သို့ ကူး ပြောင်းနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ဤသို့အားဖြင့် ကာယဗလ စတင်လေ့ကျင့်သူများ သည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရနိုင်သလောက် အကြိမ် များများရအောင် ကြိုးစား၍ လေ့ကျင့်သွားသင့်ပါသည်။
- ၆။ လေ့ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို တစ်လတိုင်အောင် လေ့ကျင့် သူသည် တစ်လပြည့်ချိန်၌ သတ်မှတ်ထားသော အကြိမ်များအထိ မလုပ်နိုင်သေးစေကာမူ နောက် တစ်လ လေ့ကျင့်စဉ်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။
- ၇။ အားနည်းသူများ။ ။ အနည်းဆုံး ၅ကြိမ်မှ စတင် နိုင်ပါသည်။
- ၈။ အားရှိသူများ။ ။ ၇-ကြိမ်၊ ၁၀-ကြိမ် တို့ဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ (၃-ရက် တစ်ခါ တစ်ကြိမ် တိုးသွားနိုင် ပါသည်။)

ကိုယ်အလှ

၉

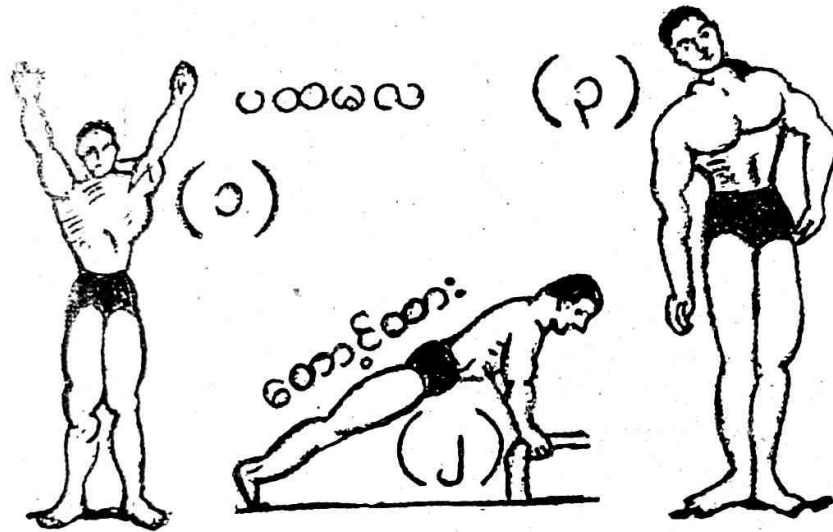
ကာယဗလ လေ့ကျင့်နေသူများ

- ၁။ အားကစား ကိရိယာများနှင့် လေ့ကျင့်နေပါလျက် ကြွက်သားမတက်ဘဲ ထိုင်းမှိုင်းနေသူများ ဤလေ့ကျင့်စဉ်များဖြင့် တစ်လစာကို ၇-ရက်စီ၊ သို့မဟုတ် ၁၄-ရက်စီ အချိန်ထား၍ အစဉ်လိုက် (ပြင်းပြင်းထန်ထန်) လေ့ကျင့်သွားပါက ကြွက်သားလှများ မုချ တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။
- ၂။ ဤလေ့ကျင့်စဉ် ၆-လ ပြီးဆုံးသွားပါက (အလေးအစရှိသော ကိရိယာများဖြင့်) လေ့ကျင့်သွားပါက မိုမိုလျင်မြန်လွယ်ကူစွာ စိတ်တိုင်းကျ ပြည့်စုံတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အလွန်ကြီးမားသော ကိုယ်ကာယကြီး ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ဝန်ခံလိုသော်လည်း (ကြွက်သား ပြည့်ဝလှသော) သဏ္ဍာန်ကို မုချရနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်သူများအတွက် ညွှန်ကြားချက်

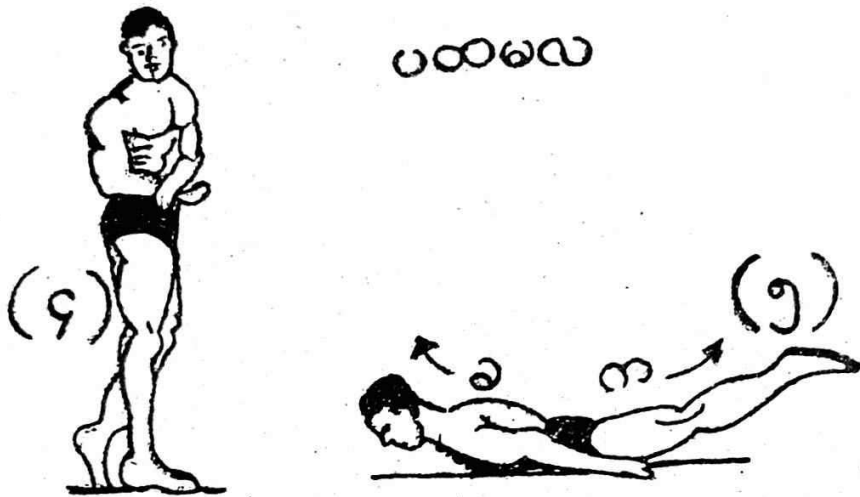
ရုပ်ပုံကလေးများကို (စေ့စပ်သေချာစွာကြည့်၍) စာပုဒ်များကိုလည်း တစ်လုံးစီ တစ်ပုဒ်စီ သေချာစွာ ဖတ်ရှုပါ။ ဝတ်ကျေဓတ်ကုန် လေ့ကျင့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ လေးနက်စွာ (ရည်ရွယ်ချက်အပြည့်ထား၍) မုချ ဖြစ်ရမည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လေ့ကျင့်ကြပါ။



- ၁။ လက် ၂ဘက်ကို ရှေ့တွင်ယှက်၍ ထွက်သက်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် လက် ၂ဘက်ကို ကိုယ်၏ဘေးမှ ဆန့်တန်း၍ မြောက်ရင်း အသက် ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ရှူသွင်းပါ။ (၆-ကြိမ်မှ ၁၂-ကြိမ်)
- ၂။ ခုံတစ်ခုပေါ် လက်တင်ထောက်၍ လက်ချည်း ကွေးချည် ဆန့်ချည် (၁၅-ကြိမ်) လုပ်ပါ။
- ၃။ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ဘေးတည့်တည့်သို့ ယိမ်းနိုင် သလောက် ယိမ်းချပါ။ လွယ်အောင် ခါးကော့ခြင်း၊ ကိုယ်လှည့်ခြင်းများ မပြုရ။ ခပ်သွက်သွက် (တစ်ဘက် ၁၅-ကြိမ်)

ကိုယ်အလှ

၁၁



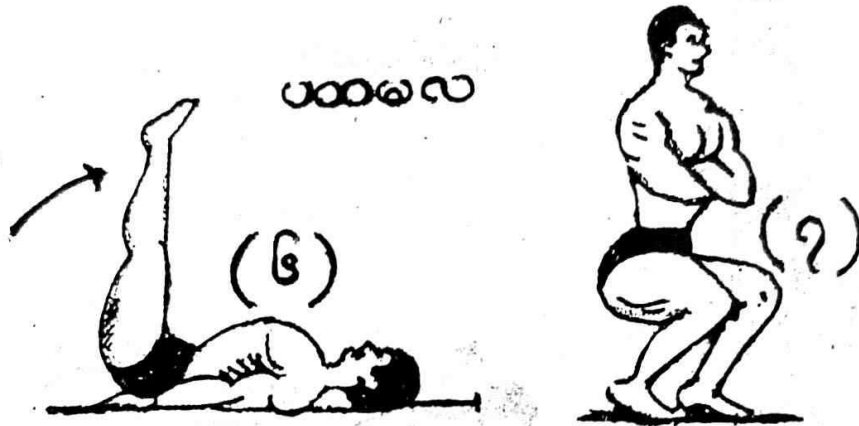
၄။ ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် (လက်ဝဲလက်၏ တွန်းကန်မှုကို) တော်လှန်၍ ကိုယ် ဆေးတွင် တွန်းကန်ထားသော လက်မောင်းကို ညာလက် သီး ညာပခုံးအနီး ရောက်သည်အထိ တဖြည်းဖြည်း ကွေးပါ။ ၁၀-ကြိမ်၊ ထို့နောက် လက်ပြောင်းလုပ်ပါ။

၅။ မှောက်လျက် ကြမ်းပြင်ကို လက်နှင့်တွန်း၍ ခြေဖျား ချည်း မြှောက်ပါ။ ထို့နောက် ခါးတွင် လက် ၂ ဘက် ယှက်၍ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ကော့ပါ။ ဤသို့အား ဖြင့် ခြေမြှောက်ပြန်ချ။ ရင်ကော့ ပြန်ချ။ အပြန်အလှန် ၁၀-ကြိမ်စီ။



၁၂

ထိပ်တင်ထွန်



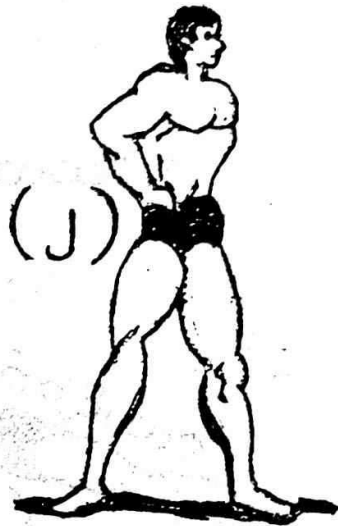
၆။ ပက်လက်အိပ်လျက် ဒူးများဆန့်ပြီး ခြေထောက်ကို ထောင့်မှန်ကျအောင် ၁၀-ကြိမ် မြှောက်ပါ။

၇။ ခြေချောင်း ၁၀-လက်မခွဲ၍ လက်ပိုက်ပြီး ထိုင်ထ အကြိမ် ၂၀-လုပ်ပါ။

ကိုယ်အလှ



ဒုတိယလ

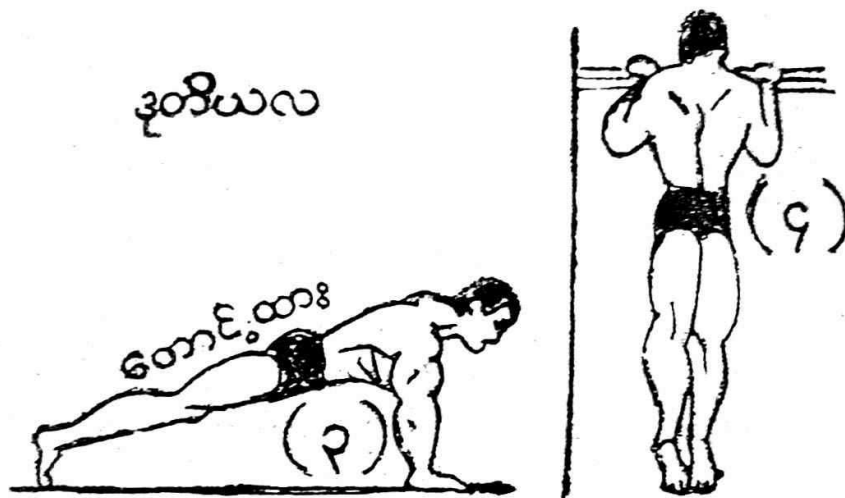


၁။ လက်ချောင်းကလေးများ ကိုယ်နောက်တွင် ယှက်၍ အသက်ပြည့်ဝစွာ ရှုသွင်းရင်း ပခုံးနှစ်ခုနောက်သို့ ဆွဲပြီး လက်ခုံများကို မှောက်ချပါ။ (ဦးခေါင်း မငုံ့ရ)။  
၁၄-ကြိမ်လုပ်ပါ။

၂။ ခါးထောက်၍ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ဘယ်ညာ တစ်ဘက်စီ လှည့်နိုင်သလောက် (၀၁) ရောက်နိုင် သလောက်ထိ လှည့်ပါ။ (ဒူးမကွေးညွတ်စေရ) တစ်ဘက်  
၁၀-ကြိမ်စီ။

၁၄

ထိပ်တင်ထွင်



၃။ ကြမ်းပြင်မှာ လက်ထောက်၍ လက်ချည်း ကွေးချည် ဆန့်ချည် အကြိမ် ၂၀ လုပ်ပါ။

၄။ တံခါးဘောင်မှာဖြစ်စေ၊ တန်းတစ်ခုပေါ်မှာဖြစ်စေ လက်ဖဝါးများ မိမိဖက်လှည့်တင်၍ ရင်အုံကို တန်းနှင့် ထိအောင် ဆွဲတင်ပါ။ (တံခါးဘောင်ပေါ်ရှိ ဖုန်များကို ခါပစ်ပြီးမှ တက်ပါ) ၁၅-ကြိမ် လုပ်ပါ။

ကိုယ်အလှ

၁၅

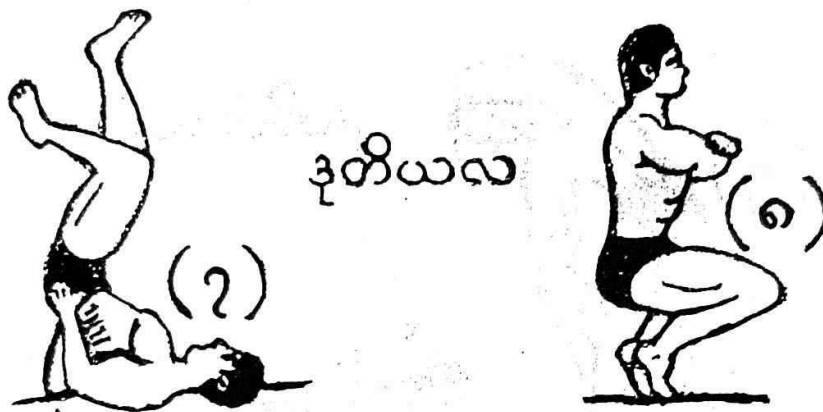


ဒုတိယလ

၅။ လက်မောင်း တစ်ဖက် ဦးခေါင်းနောက်မှာကပ်၍ ကွေးထားပြီး ကျန်တစ်ဖက် ဆန့်၍ချရင်း၊ ယင်းဘက်သို့ ကိုယ်ကိုယ်မ်းချပါ။ ထို့နောက် လက်ပြောင်း၍ အခြားတစ်ဘက်စီသို့ ယိမ်းပါ။ အပြန်အလှန် ၁၀-ကြိမ်စီ။

၆။ ခြေကိုချည်း ပထမ ၁၄-ကြိမ် မြှောက်ပြီးမှ ရင်ကိုချည်း ၁၄-ကြိမ် မြှောက်ပါ။





၇။ တင်ပါးကို လက် ၂-ဘက်နှင့် ပင့်ထောက်ပြီး ခြေ နှစ်ချောင်းကို ဘိုင်စကယ်စီးသကဲ့သို့ ညောင်းသည်အထိ လှည့်ပေးပါ။

၈။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၍ ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက် ကာ ထိုင်,ထလုပ်ပါ။ ထ,သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့် မြှောက်ပြီးမှ ခြေဖနောင့် ပြန်ချပါ။ ၂၅-ကြိမ်။

(၁) လက်နှစ်ဘက်ကိုဘေးမှ ဆန်တန်း၍ မြှောက်သွားရင်း အသက်ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ရှသွင်းပါ။ သက်ပြန်ချစဉ် ထွက်သက် ထုတ်ပါ။ ရင်မြင့်စဉ်တွင် တင်ပါးနှင့် နောက်စေ့သာလျှင် ကြမ်းနှင့်ထိပါစေ၊ ၁၀ကြိမ်လုပ်။

တတိယလ

(၁)

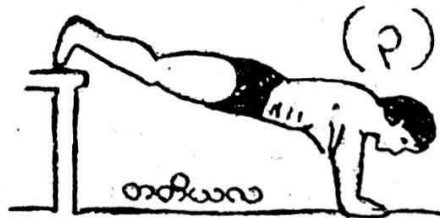


(၂) လက်နှစ်ဘက်ခါးအောက်သွင်းပြီး၊ ခြေနှစ်ချောင်း ပူးဆန်ထောင်ပါ။ ခါးသည် လက်များသို့ ထိကပ် လာလိမ့်မည်ဖြစ်ရာ၊ ခြေပြန်ချသောအခါ လက်များမှာ ခါးကွာမသွားရအောင် ဝမ်းမိုက် ကြွက်သားများကိုထောင်၍ ခြေပြန်ချပါ။ ခေတ္တမျှ အကြောတွေ လျှော့ချပြီး ပြန်လုပ်ပါ။ အသက်အောင် မထားမိရန် သတိပြုပါ။ ၁၀-ကြိမ်။



(၂)

(၃) ခြေထောက်များကို ကုလားထိုင်ပေါ်တင်၍ လက်ချည်း ကွေးချည် ဆန်ချည် ၁၅-ကြိမ်လုပ်ပါ။



(၃)

(၄) ညာဘက်သို့ချည်း အကြိမ် ၂၀ ယိမ်းပြီး မှတ်တမ်းသို့ချည်း အကြိမ် ၂၀-ယိမ်းပါ။



(၄)



တဝိယလ



(၅) ရင်ရောခြေရောတစ် ပြိုင်နက်မြှင့်ပါ။ အကြိမ် ၂၀

(၆) ခြေနှစ်ချောင်း ပူးဆန့် ဦးခေါင်း နောက်ဝေးနိုင်သ လောက်ဝေးစွာ ကြမ်းသို့ ထိပါ။ ၅ကြိမ်။

(၇) လက်ဖဝါးများအပြင် ဘက်လှည့်ပြီးတန်းကို ကိုင် ၍ ရင်ဘတ်နှင့်တန်း ထိ အောင် ကိုယ်ကို ဆွဲတက် ပါ။ ၁၅-ကြိမ်။

(၈) ခြေနှစ်ချောင်း ၁၂- လက်မမှ ၁၅-လက်မအထိ ချဲ့၍ ခါးထောက်ပြီးထိုင်ပါ။ ထိုမှ ကိုယ်ဘေး တည့်တည့် သို့ ယိမ်းထားပြီးပြန်ထပါ။

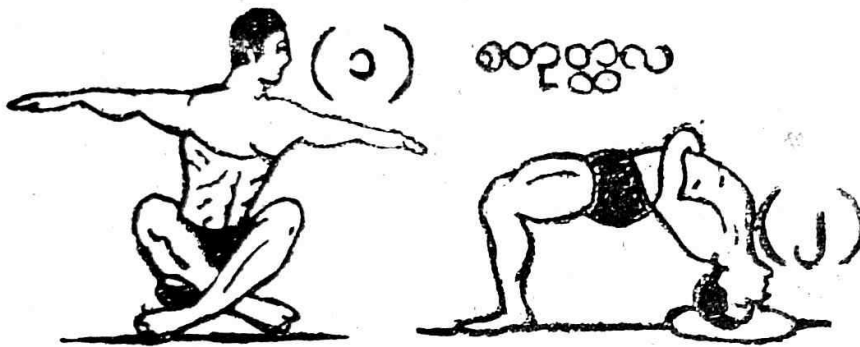
(ထို့နောက်) အခြား တစ် ဘက်သို့ ယိမ်းပြီးထပါ။ အ ကျင့်ရလာလျှင်ခါး ထောက် မည့်အခါ လည်ပင်း နောက်

တွင် လက်နှစ်ဘက် ယှဉ်၍ လုပ်ပါ။ အကြိမ် ၂၀စီ။

ကိုယ်အလှ

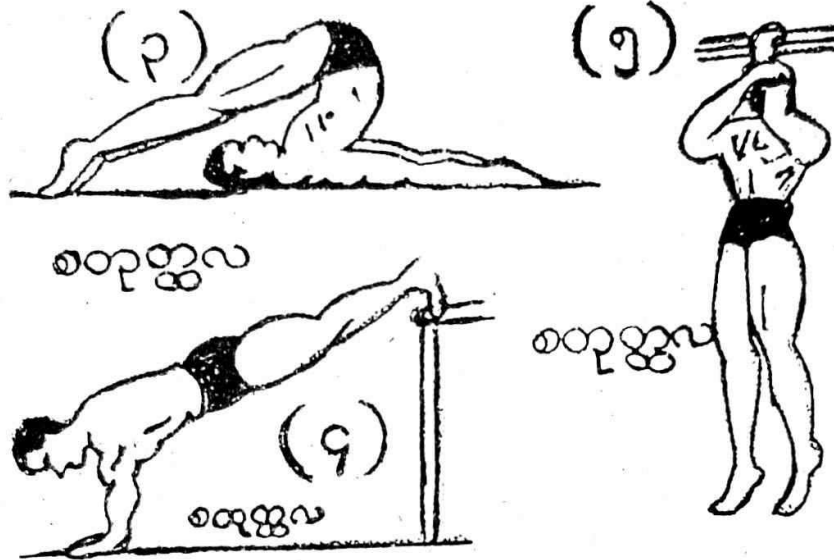
၁၉

စတုတ္ထလ



(၁) တင်အောက်တွင် ခေါင်းအုံးချပြီး တင်ပလ္လင် ချိတ်၍ ထိုင်နေရာမှ ကိုယ်မတ်မတ် ဖြင့် ဆန့်တန်းပြီး ခါးအထက် ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ဝိုင်း လှည့်ပါ။ ထိုမှ ဘယ်ဘက်သို့ ဝိုင်းလှည့်ပါ။ ဦးခေါင်းမငုံဘဲ သွက်သွက် တစ်ဘက်အကြိမ် ၂၀-စီပြည့်အောင် အပြန်အလှန် လှည့်ပါ။

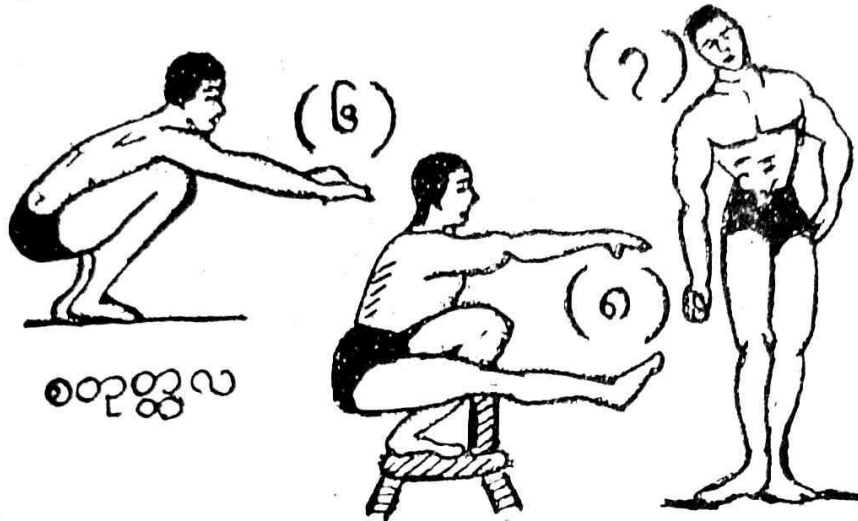
(၂) ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေဖနောင့်နှစ်ခုကို ၁၈-လက်မခန့် ချဲ့ပြီး တင်ပါး အနီးသို့ ဆွဲ၍ ဒူးထောက်ပါ။ ထိုနောက် ဦးခေါင်းအောက် ခေါင်းအုံး ခံ၍ ခါးကော့မြှင့်ပါ။ ဦးခေါင်း နဖူးပေါ် ရောက်သည်အထိမော့ပါ။ ရင်အုံပေါ် လက် ပိုက်၍ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ၁၅-ကြိမ်။



- (၃) ခြေနှစ်ချောင်း ပူးဆန့်၍ ဦးခေါင်းနောက် ဝေးနိုင်သလောက်ဝေးစွာ ကြမ်းပြင်သို့ထိပါ။ အကြိမ် ၂၀။
- (၄) ကုလားထိုင်အစား စားပွဲခုံပေါ် ခြေဖျား တင်၍ လုပ်ပါ။ ၁၅-ကြိမ်။
- (၅) လက်ဝါးတစ်ဖက် မိမိဘက်လှည့်၍ တံခါးဘောင်ကို ကိုင်ပြီး ထိုလက်၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို အခြားတစ်ဖက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်လျက် ကိုယ်ကိုဆွဲ၍ တက်ချည်ချချည်ပြုပါ။ ထိုနောက် လက်ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖက် ၁၅-ကြိမ်စီ၊ အမျိုးသမီးများ ဤသို့မပြုနိုင်က ၂-ဖက်ဖြင့်ဆွဲတက်ပါ။

ကိုယ်အလှ

၂၁



- (၆) ခြေ ၂-ချောင်း ကောင်းစွာချဲ့၍ ဆောင်ကြောင့် ထိုင်ပြီး ကိုယ်ကို ရှေ့သို့လည်းကောင်း၊ နောက်သို့လည်းကောင်း ရောက်နိုင်သလောက်အထိ ရောက်အောင် ရှေ့တို့ နောက်ငင် ယိမ်းထိုးပါ။ အရှိန်နှင့် မယိမ်းဘဲ ကြွက်သာ အားနှင့်သာ ယိမ်းထိုးပါ။ (၁၀)-ကြိမ်။
- (၇) ခြေစုံထား၍ ကိုယ်ဘေးတည့်တည့်သို့ယိမ်းပြီး လက်ကို ပေါင်အောက်သို့ ပွတ်ချ။ ပြန်မတ်၍ ပထမထက်ပို၍ နိမ့်စွာ တစ်ဖန် ယိမ်းချပါ။ ဤသို့ ၃-ကြိမ် ယိမ်းပြီးမှ အခြားတစ်ဘက်သို့ ယိမ်းချပါ။ တစ်ဘက် ၁၅-ကြိမ်စီ
- (၈) ကုလားထိုင်ပေါ် တက်၍ လက်ရန်းကို လက်တစ်ဖက်နှင့် ကိုင်လျက် အခြားလက်တစ်ဖက်နှင့် ပေါင်ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းပြီး ခြေတစ်ချောင်းတည်း နှင့် ၁၅-ကြိမ် ထိုင်ထပြုပါ။ ထို့နောက် ခြေလက်များနှင့် ပြောင်း၍ လုပ်ပါ။ (ခြေဖျား မထောက်ရ)

၂၂

ထိပ်တင်ထွင်

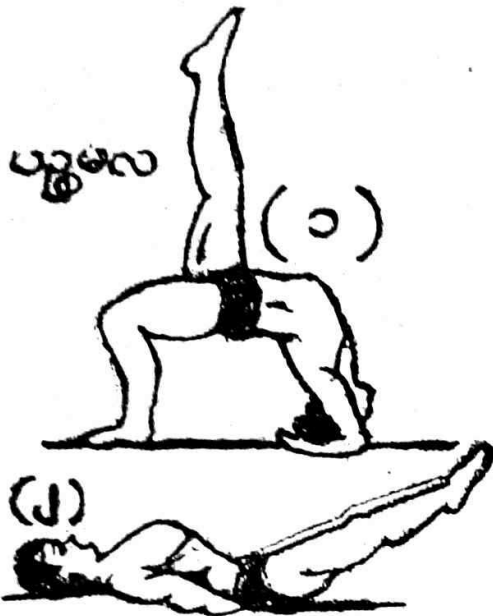


- (၉) လေ့ကျင့်ခန်း ၃-အတိုင်းမှ ခြေတစ်ချောင်းစီ ခူးမကွေးစေဘဲ မြှောက်ချည် ချချည် ပြုလုပ်ပါ။ အကြိမ် ၃၀။
- (၁၀) ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှင့် တွန်းထောက်ထားကာ ကိုယ်ကို ကြွမြှင့်ပါ ၁၀- ကြိမ်။



ကိုယ်အလှ

၂၃



ပတ္တမလ

(၁) လက်များ ဦးခေါင်း အနီးမှ ထောက်၍ ခြေတစ်ချောင်း အလယ်ဘက်သို့ တိုးရွှေ့ပြီး အခြားတစ်ချောင်းကို ဆန့်မြှောက်၍ ထောင်ပါ။ ထို့နောက် ခြေပြောင်းပါ။

(၁၀-ကြိမ်စီ။)

(၂) လက်နှစ်ဘက် ခါးအောက်သွင်းပြီး ခြေနှစ်ချောင်းပူးဆန့် ထောင်ပါ။ ခါးသည် လက်များသို့ ထိကပ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်၍ ခြေ

ပြန်ချသောအခါ လက်များ

မှ ခါး ကွာမသွားရအောင် ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများကို တောင်၍ ခြေပြန်ချပါ။ ခေတ္တမျှ အကြောတွေ လျှော့၍ နားပြီး တစ်ဖန်ပြန်လုပ်ပါ။ အသက် အောင်မထားမိရန် သတိပြုပါ။ ၁၅- ကြိမ်။

(၃) ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှင့် တွန်းထောက်ထားကာ ကိုယ်ကို ကြွမြှင့်ပါ။ (၁၅-ကြိမ်)

၂၄

ထိပ်တင်ထွင်

ပဉ္စမလ

(၄) စာပွဲရုံအစား ပို၍ မြင့်သောဗီရိုငယ်၊ သို့မဟုတ် စာအုပ်စင်ပေါ်တွင် ခြေမြှင့် တင်၍ ၁၀-ကြိမ်လုပ်ပါ။



(၅) လက်နှစ်ချောင်း အပေါ် မြောက်၍ ကိုယ်ကို ဘေး တည်တည်သို့ ယိမ်းနိုင် သ လောက် ယိမ်းချပါ။ တစ် ဖက်အကြိမ်၂၀-စီ၊ ( လက်မ ချင်းချိတ်ဆွဲ မြောက်ပင် ထားပြီး ယိမ်းလျှင် သာ၍ ကောင်း၏) ။



ကိုယ်အလှ



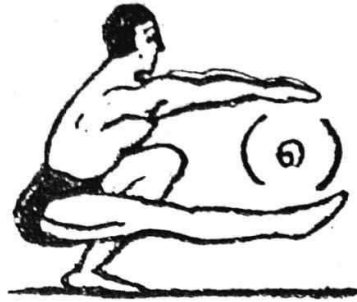
(၆) လက်ဝါးမှောက်လျက် ကိုင်၍ စတုတ္ထလ အမှတ် ၅-တွင် ကဲ့သို့ လက်တစ် ဘက်စီ ဆွဲတက်ပါ။ အကြိမ် ၂၀စီ။



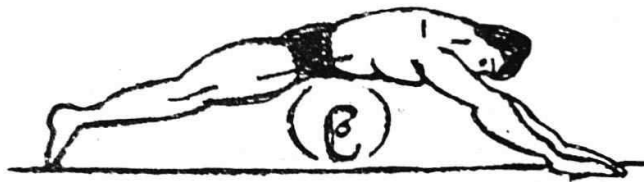
(၇) ခြေနှစ်ချောင်း ကောင်းစွာ ချဲ့၍ ဆောင်ကြောင့် ထိုင်ပြီး ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ သော်လည်းကောင်း၊ နောက်သို့ သော်လည်းကောင်း၊ (ရောက်နိုင်သလောက် အထိ) ရောက်အောင် ရှေ့တိုး နောက်ငင် ယိမ်းထိုးပါ။ အရှိန်နှင့် ယိမ်းထိုးပါ။ ၁၅-ကြိမ်။

၂၆

ထိပ်တင်ထွင်



ပဉ္စမလ



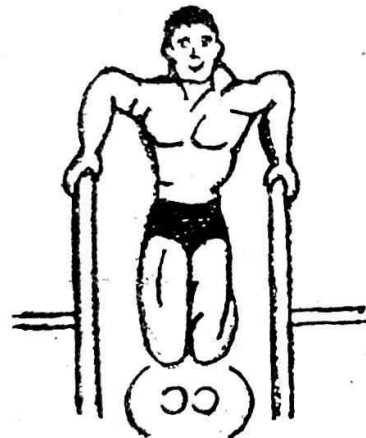
- (၈) ခြေနှစ်ချောင်းပူး၍ ရပ်နေရာမှ လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေတစ်ဖက် ရှေ့သို့တန်း၍ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ထိုင်ချည် ထချည် ၁၅-ကြိမ် ပြုပြီးနောက် ခြေပြောင်း၍ လုပ်ပါ။
- (၉) ဝမ်းလျားမှောက်ပြီး လက်နှင့်တွန်းထပါ။ ထို့နောက် ခြေကို နောက်သို့ လျော့သွားပါ။ ခြေအောက်တွင် လျော့သွားသည်စက္ကူ၊ စက္ကူခေါက်များ ခံထားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်၊ ခြေနှစ်ခုတွား၍ ဆုတ်သွားပါ။ အကျင့်ရလာလျှင် ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ရင်ဘတ်ကြမ်းပြင် ထိအောင် လျော့ကျ သွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုမှ ခြေများ ပြန်၍ရှေ့သို့တိုးလာကာ မူလနေရာသို့ ပြန်ရောက်လျှင် လက်ကွေးချ၍ ခေတ္တ အနားယူပြီး တစ်ဖန် ပြန်လုပ်ပါ။ (၁၀-ကြိမ်)။

ကိုယ်အလှ

၂၇



ပစ္စမလ

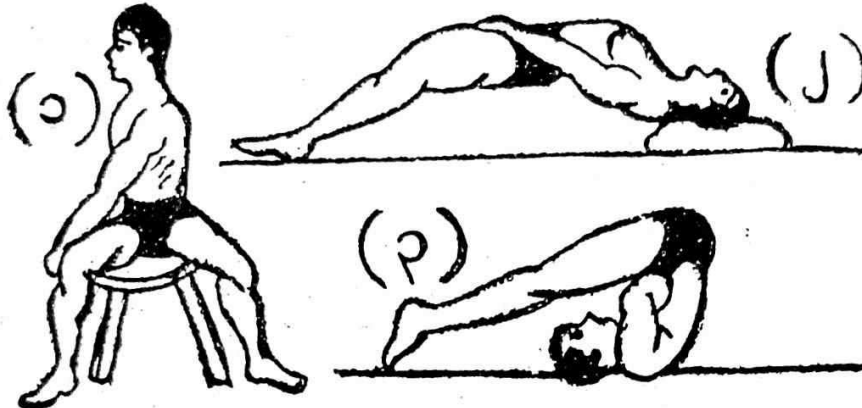


- (၁၀) ခြေနှစ်ချောင်းပူးဆန့်၍ ဦးခေါင်းနောက် ဝေးနိုင်သလောက်ဝေးစွာ ကြမ်းပြင်သို့ ထိပါ။ လက်နှစ်ဖက်ရင်တွင် ပိုက်ထား ပြီး အကြိမ် ၂၀- လုပ်ပါ။
- (၁၁) ကုလားထိုင် လက်ရန်း ၂-ခုကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်း ဒူးကွေး ကြွမြင့်၍ လက်အား သက်သက်ဖြင့် ကိုယ်ကို နှိပ်နိုင် သလောက်မှ မြင့်နိုင်သလောက် အထိ လက်ကွေး ချည် ဆန့် ချည် ၁၅-ကြိမ်လုပ်ပါ။

၂၈

ထိပ်တင်ထွဋ်

ဆဋ္ဌမလ



ဆဋ္ဌမလ

- (၁) ခွေးခြေ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင် တစ်ခုခုပေါ် ထိုင်၍ ခါးအ ထက် ကိုယ်ကို ဘယ်ညာ အပြန်အလှန် လှည့် နိုင်သလောက် လှည့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်း၍ အားယူနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖက်အကြိမ် ၂၀- စီ။
- (၂) ဦးခေါင်းအောက်တွင် ခေါင်းအုံးခံ၍ ဖနောင်နှင့် ဦးခေါင်း သာလျှင် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေအောင် ခါးကော့ကာ ကိုယ်ကို ခူးမကွေးဘဲ မြင့်နိုင်သလောက် မြင့်ပါ။ ၁၅- ကြိမ်။
- (၃) ခြေချောင်း ပူးဆန့်၍ ဦးခေါင်းအနောက် ဝေးနိုင် သလောက် ဝေးစွာ ကြမ်းပြင်သို့ ထိပါ။ လက်နှစ်ဖက် ရင်တွင် ပိုက်ထား ပြီး အကြိမ် ၂၀။

ကိုယ်အလှ

၂၉



(၄) လက်မောင်း ၂-ခု ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်၍ ဒူးထောက်ပါ။ လက် ခုံချင်း နီးကပ်စွာ ထား၍ တံတောင် ၂-ခုချထားပါ။ ထိုမှ ခြေတစ်ချောင်း စီ ထောင်ပြီး ပူးထားလိုက်ပါ။ ထိုပုံသဏ္ဍာန် (က) မှ (ခ) သို့ လက်များ ဆန့်တွန်း၍ မြှောက်ပါ။ ထိုနောက် (ညောင်းသည်တိုင် အောင်) လက်များကို ဆန့်ချည်၊ ကွေး ချည် ပြုလုပ်ပါ။

(လေ့ကျင့်စဉ်တွင်) နံရံတစ်ခု အနီးတွင် လုပ်သင့်ပါသည်။ ၁၀-ကြိမ် လုပ်နိုင်လျှင် လူတော်၊ ၁၀-ကြိမ်ကျော်လျှင် လူဇော် -

လုလင်ဖြစ်စေ၊ လုံမဖြစ်စေ ဤလေ့ကျင့်ခန်း (၄) ကို ပြုလုပ် ရာ၌ အဖော်တစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် နှစ်ဦး၏ အကူအညီကို ယူပါ။

တံတောင်ဆစ်များ ထောက်၍ မလုပ်နိုင်ပါလျှင် ဦးခေါင်းကို ခေါင်းအုံးတစ်လုံးပေါ်ထိထား၍ လက်ဖဝါးများ ကြမ်းပြင်တွင် ထောက်ထားပြီး ခြေဖဝါး အိမ်နံရံတွင် မှေးထောင် ထားရာမှ လက်တွန်း ဆန့်ပါ။ လုံမများ ဤသို့ပင် မလုပ်နိုင်က ပဉ္စမလအမှတ် ၄ ကို ပင် အကြိမ်တိုး ၍ ပြုလုပ်ပါ။



(၅) တင်ပါးကို ပင့်ထောင်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို ဘိုင်စ ကယ်စီး သကဲ့သို့ ညောင်း သည်အထိ လှည့်ပေးပါ။



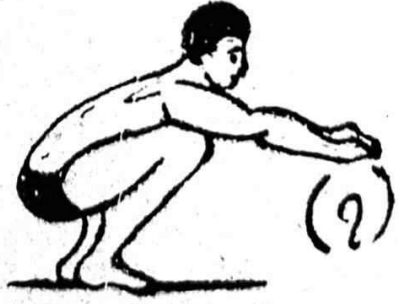
(၆) လက်ဖဝါး မိမိဘက်သို့ လှည့်ကိုင်ပြီး တစ်ဘက်ထဲ ချည်ကြိမ်စီရအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ (အားနည်းသော လက်ကို အရင်လုပ်ပါ)။



တစ်ဖန် ၆-ကြိမ်ကျော် လုပ် နိုင်လျှင်လူဇော်၊ တစ်ဘက် တည်းအားနှင့် မရသေး၍ အခြားလက် တစ်ဘက်က ဆုပ်ကိုင်၍ ကူညီရဦးမည် ဖြစ်ပါသော် ဆုပ်ကိုင် ထား သော လက်ချောင်း ကလေး များကို တစ်ချောင်းစီ လျှော့သွားရာမှ နောက်ဆုံး လက်ချောင်း ၂-ခုဖြင့်သာ ဆုပ်ကိုင် ကူညီခြင်းပြုပါ။

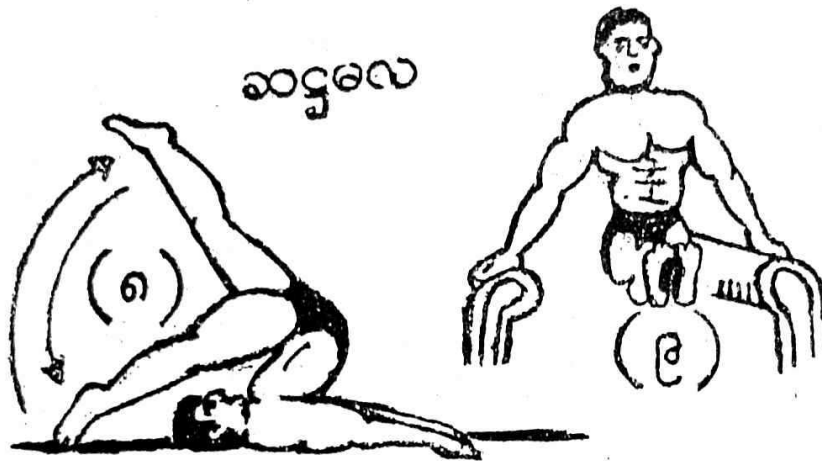
ဆင့်မြတ်

(၇) စတုတ္ထလ အမှတ် ၆- အတိုင်း အကြိမ် (၂၀)။

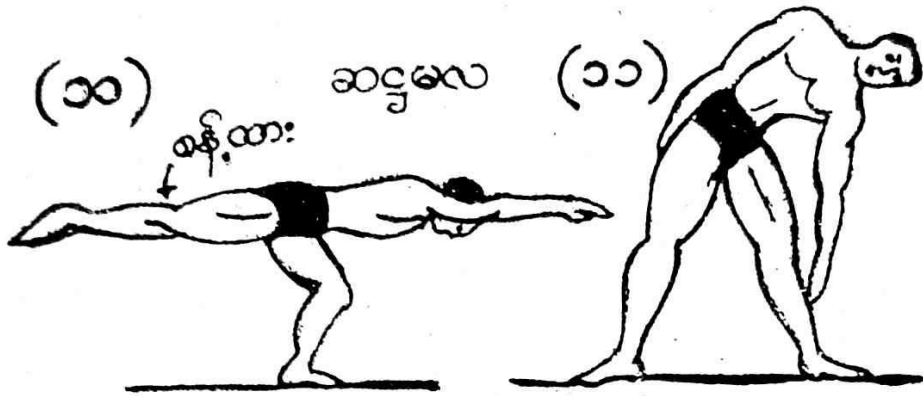


ကိုယ်အလှ

၃၁



- (၈) စတုတ္ထ အမှတ် (၉)အတိုင်း (ညောင်းသည့်အတိ)
- (၉) ပဉ္စမလ အမှတ် (၁၀)ကို ခြေနစ်ချောင်း ပူးကာ ရှေ့တွင် တန်း လျက် လုပ်ပါ။ အကြိမ် ၂၀။



(၁၀) လက်ဝဲ ခြေပေါ် အားပြုရပ်ပြီး လက်နှစ်ဘက် ဦးခေါင်း အထက် မြှောက်ထားပါ။

ထိုနောက် လက်ယာခြေကို နောက်သို့ တန်းလျက် မြှောက်သွား၍ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ မျဉ်းပြေးသဏ္ဍာန် ကိုင်ပါ။ ထိုနောက် တစ်ဖန် လက်ဝဲခြေကို ကွေးနိုင်သလောက် ကွေးချပြီး ဖြည်းဖြည်း ပြန်ဆန်ပါ။ ခြေတစ်ဘက် ၁၀-ကြိမ် စီ။

၁၁) စတုတ္ထ အမှတ် (၇) အတိုင်း ခြေချ၍ အကြိမ် ၂၀-လုပ်ပါ။

( ၆-လ လေ့ကျင့်စဉ် ပြီး၏။ )



လုလင်/လုံမများ အတွက် ကိုယ်အလှ

နှင့်

သက်ကြီး ရွယ်အိုတို့  
ကျန်းမာနုပျိုရေးအတွက်

အာလ်၊ အီး၊ လိုင်ဒါမင်း၏

ကိရိယာလွတ်

၂-လ လေ့ကျင့်စဉ်

ပိန်သောသူများ ဝဖြိုးလာစေရန်  
ဝသောသူများ ကိုယ်ရည်စစ်လာစေရန်  
လေ့ကျင့်ခန်းများ

### ပဉ္စဂုဏ် အဟံဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ

#### နိဒါန်း

ဤလိုင်ဒါမင်း၏ ‘ကိုယ် အလှအတွက် ကိရိယာလွတ် ကာယဗလ လေ့ကျင့်စဉ်များ’သည် ကာယဗလကို စတင် လေ့ကျင့်စ လုလင်လုမပျိုများနှင့် အသက် ၄၀-ကျော် အိုမင်း ရင့်ရော်စပြုသူများ အဖို့ ပြန်လည် နုပျိုရေးအတွက် များစွာမှပင် သင့်လျော်လေသည်။

ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်စဉ်များ စတင်လေ့ကျင့် သူများ ကား အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ မရွေး၊ အခြေခံကာယဗလများ တကယ်ပင် ပြည့်ဝလှပ လာသည်မှာ လက်တွေ့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်စဉ်များသည် ပိန်သောသူများ ပြည့်ဖြိုးလာ စေရေး နှင့် ဝလွန်းသော သူများ ကိုယ်ရေစစ်ရေးအတွက်လည်း အလွန်ပင် သင့်လျော်လှသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကာယဗလ လေ့ကျင့်ရန် ကိရိယာ တန်ဆာပလာ မရှိသူ၊ ကာယဗလ လိုက်စားလိုပါလျက် ကာယဗလ လိုက်စားလျှင် ဒဏ်ပိလေမည်လားဟု ကြံဖန်တွေးတော စိုးရွံ့ နေသူများ အတွက် လည်း လုံးဝပင် ဒဏ်ပိနိုင်စရာ မရှိသဖြင့် များစွာပင် သင့်လျော် လှပေသည်။

ကိုယ်အလှ

၃၅

ဤကိရိယာလွတ် ကာယဗလ လေ့ကျင့်စဉ်များကား မိမိ၏ ရှိရင်းစွဲ ခွန်အားကိုပင် မိမိအလိုရှိသလို ပေါ့စေလိုက ပေါ့ ပေါ့ပြင်းထန်စေလိုက ပြင်းထန်စွာ၊ မလျော့မတင်း လေ့ကျင့်လို ကလည်း မလျော့မတင်း၊ မိမိဆန္ဒအလျောက် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ခွန်အားကို မိမိအလိုရှိသလို မိမိ ပိုင်နိုင်စွာ အလျော့အတင်း ပြုလုပ် လေ့ကျင့်သွားနိုင်လေရာ၊ လုလင် လုံမ၊ ကျား မ မရွေး နေရာမရွေး အချိန်မရွေး၊ ဘေးဥပဒ် ကင်းရှင်းမှုကို စိတ်ချ စွာဖြင့် တကယ်တမ်း လှပရေး၊ နုနယ်ပျိုမြစ်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေး၊ ကြည်ရွှင်သွက်လက်ရေးတို့ကို မိမိဘာသာ မိမိစိတ်ကြိုက် ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လေ့ကျင့်စဉ်များကား အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ကမ္ဘာကျော် ကာယဗလ နည်းပြဆရာကြီး (အာလ်၊ အီး၊ လိုင်ဒါမင်း)၏ စာပေးစာယူ စနစ်ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချခဲ့သော (အဘယ်ခေတ်တွင်မှ မရိုးနိုင်သည့်) လေ့ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အေးအေးလူလူ နှစ်ရှည်လများ အချိန်ယူလေ့ကျင့် နိုင်သူများ အဖို့ “လိုင်ဒါမင်း၏ ရက်သတ္တပတ် ရှစ်ပတ်လေ့ကျင့် စဉ်”ကို ဦးစွာ ပထမ လေ့ကျင့်လိုက်ပြီး သည်နောက်တွင်မှ “ဖရင့်မိုင်းလ်၏ (၆)လ လေ့ကျင့်စဉ်” ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့် သင့်ကြောင်း အကြံပေးအပ်ပါသည်။

အလျင်အမြန်ပင် ဖြတ်လမ်းမှ ကာယဗလ ကြီးထွား လှပ လိုသည်ဆိုပါမူ ဖရင့်မိုင်း၏ ၆-လ လေ့ကျင့်စဉ်ကိုသာ ရွေး ကောက် လေ့ကျင့်လိုက်ပါရန် တိုက်တွန်း အပ်ပါသည်။

ကိရိယာလွတ် လေ့ကျင့်စဉ်များ ပြီးဆုံးသွား ချိန်၌ တိုးတက် ပြင်းထန်သော ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့် လိုသေးသည်ဆိုပါက အလေး ဘားတို့ ဘားရှည် အစရှိသဖြင့် ကာယဗလ လေ့ကျင့်ကိရိယာများကို သုံးစွဲ၍ တစ်ဆင့်တက်ကာ လေ့ကျင့်သွားပါရန် တိုက်တွန်း အပ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ပြင်းထန်စွာ မလေ့ကျင့်လိုဘဲ နုပျိုကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းစွာဖြင့်ပင် အသက်ရှည်လိုသော (၄၀)ကျော် အရွယ်များ ကိုမူ ဆရာကြီး လိုင်ဒါမင်း ညွှန်ပြထားသော ရာသက်ပန် လေ့ကျင့်ရမည့် တစ်သက်တာ လေ့ကျင့်ဇယားကိုပင် မိမိတို့ အလိုရှိသလို တည်းဖြတ် ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်သွား ကြပါရန် တိုက် တွန်းအပ်ပါသတည်း။

လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝပါစေသော

ထိပ်တင်ထွဋ်



ကိရိယာလွတ် ကာယဗလလေ့ကျင့်စဉ်

အထွေထွေညွှန်ကြားချက်များ

၁။ နေမထွက်မီနံနက် စောစောထပါ။ ကိုယ်လက် သုတ်သင် သန့်ရှင်းပြီးလျှင် ပြတင်း၊ သို့မဟုတ် တံခါးပေါက် ၂- ခုရှိသည့်အခန်းတွင်း တွင် လေ့ကျင့်ခန်းယူပါ။ ပြတင်းပေါက်နှင့် တံခါးများကို ဟင်းလင်း ဖွင့် ထားပါ။

ဆောင်းတွင်း အခါလေ့ကျင့်ရာ၌ အနွေးထည်များ ဝတ် ဆင်၍ သာ လေ့ကျင့်ပါ။ ရင်ဘတ်များကို လေအေး အတိုက်မခံပါ နှင့်။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ရာ၌ ပြတင်းကို မျက်နှာမူ၍ မရပ်ပါနှင့်။ ရင်ဘတ်ကို လေအေး တိုက်ရိုက် မတိုက်ခတ်စေခြင်း ဌာ ပြတင်းကို ဘေးတိုက်ရပ်၍သာ လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိသည် နှလုံးနှင့် အဆုတ်များ အားနည်းသူဖြစ်ပါက အအေး တိုက်ရိုက် မတိုက်ခတ် နေစေရန် သတိပြုပါ။

၃။ ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအတွင်း ထမင်းစားပြီးစ တစ်နာရီ အတွင်းလေ့ကျင့်ခန်းမယူပါနှင့်။

မိမိစိတ်တွင် အနှောင့်အယှက် တစ်ခုခုဖြစ်နေခြင်း ကြောင့် စိတ်အာရုံ မစူးစိုက်ချိန်မျိုး၌ ကာယဗလ လေ့ကျင့်မှုကို မပြုသင့်ပါ။ ထို အချိန်မျိုး၌ စိတ်စူး စိုက်ဖို့ရာ မလိုအပ်သည့် ပြေးခုန်ကစားတစ်ခုခု၊ (သို့မဟုတ်) လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုသာ ပြုသင့်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့်သာလျှင် စိတ်အ နှောင့်အယှက် ဖြစ်မှုများကို မေ့ပျောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ မဖြစ်စေသင့်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ကြောင့်ကြ မှုများသည် အသက်ကို တိုစေနိုင်ပါသည်။

မိမိသည် အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်က ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အိပ်ပျက်သောနေ့များ၌ (သို့မဟုတ်) အိပ်ပျက်ပြီး နောက်တစ်နေ့ ၌ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်း မယူပါနှင့်။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်းယူရာ၌ တစ်ကိုယ်လုံး နွမ်းနယ် ထိုင်းမှိုင်း အားအင်ကုန်ခန်းသွားလေ က်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲသွား လောက်အောင် လေ့ကျင့်မှု လွန်ကျူးခြင်း မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၅။ ယခုဖော်ပြမည့် ကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိ သက်သာသလို မိမိအားလပ်သလို တစ်နေ့တာ၏ မည်သည့် အချိန်ပိုင်းတွင်မဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ် မိမိ သတ်မှတ် လေ့ကျင့်ချိန်ကို (အချိန်)မှန်ကန်စေလိုပါသည်။

(ဤကာယဗလနည်းပြဆရာကြီး (လိုင်ဒါမင်း)က နံနက်စောစော နေဝန်းမထွက်မီ မှန်မှန်လေ့ကျင့် ရန် တိုက်တွန်း ထားပါသည်။)

ကာယဗလ၌ ခြင်္သေ့၏ ခွန်အားများကို ဆောင်ပါစိတ်ကို လှုပ်ရှား ဖောက်ပြန်မှုများကို နိုင်နင်းစွာ ချုပ်တည်းပါ။ စိတ်ဖောက် ပြန်လှုပ်ရှားမှုများ၏ ကျေးကျွန်မဖြစ်ပါစေလင့်၊ (ဝါ) မကောင်း သောစိတ်၏ အလိုဆန္ဒများကို မလိုက်လျောပါနှင့်။

**ဘာသာပြန်သူ၏ ဖြည့်စွက်ချက်**

အလဟဿ အတင်းအဖျင်းပြောကာ အချိန်ကုန်စေ သူများ အားအားရှိ မိန်းမအကြောင်း ပြောတတ်သူများကို ရှောင် ကြဉ်ပါ။ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့သော စာအုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုယ်အလှ

၃၉

မိမိအချိန်၊ ငွေ၊ ခွန်အားကို ကောင်းရာ၌သာ သုံးစွဲပါ။

အစားအသောက်

၁။ အသက်ရှင်စေခြင်းငှာ စားသောက်ပါ။ အစားကြူးရန် အသက်ရှင်နေသူတစ်ဦး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ မဆာလောင်ဘဲ မစားသောက် ပါနှင့်။ ဆာလောင်ချိန်တွင်မှ စားသောက်ပါ။

၂။ အဆွေ စားသောက်သမျှတိုင်းသည် ခွန်အားမဖြစ်ပါ။ အစာကြေသွားသော အစားအစာများသည်သာ ခွန်အား ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ ရိုးရိုးသားသား အစာများသည် အစာကြေလွယ် ပါသည်။ အစာကြေလွယ်သည် အစားအစာများသည်သာ အစာအိမ်နှင့် အစာခြေ ကိရိယာများကို အလုပ်နည်းစေပါသည်။ ထူးဆန်းထွေပြားလွန်းသော အစားအစာမျိုးစုံတို့ကား အစာကြေကိရိယာကို အလုပ်ပိုပေးခြင်း၊ အစာကြေရန် မလွယ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၄။ အစားအစာများကို ပါးစပ်တွင်းမှာပင် တစ်ဝက်ခန့် ကြေညက်သည်အထိ ကောင်းစွာ ဝါးပေးပါ။

၅။ ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီအတွင်း ရေတဝကြီး မသောက်သင့်ပါ။ ထမင်းနှင့် အတူရေများများ သောက်က အစာခြေသည် အရည်များကို တန်ခိုးလျှော့စေသဖြင့် အစာမကြေနိုင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၆။ မိမိ၏ နောက်ဆုံးပိတ် စားသောက်သည့် အစာမှာ သကြားခဲများ၊ အချိုရည်များ မဖြစ်သင့်ပါ။ ဒိန်ခဲစိမ်း ( သို့မဟုတ်)

နို့ဖြစ်သင့် ပါသည်။ သို့မှသာ အစာကြေလွယ်ပါသည်။

၇။ နံနက်တွင် အစားအစာ ၂-ကြိမ်နှင့် နို့တစ်ခွက် စားသောက်သင့်ပါသည်။ ကော်ဖီတွင် (ကတ်ဖိန်း) အဆိပ်ဓာတ် ပါသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

၈။ အစားအစာဖြင့် ဇီဝိယစ်မှုကို ရှောင်ကြဉ်၍ မျှတစွာ စား သောက်ပါ ။

၉။ တစ်နေ့တာ အစားကြူးခြင်းသည် တစ်လတာမျှ အစား လျော့စားခြင်းထက်ဆိုးလေသည်။

ထမင်းစားချိန်များအကြား အထူးထူး အပြားပြား မပြတ် မလပ်စားခြင်းသည် အစာခြေကိရိယာများကို ဖျက်ဆီးစေ၍ ဝမ်း ချုပ်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကား ကိုယ်တွင်းရောဂါများရ အစမူလ ပင်ဖြစ်လေသည်။

၁၀။ ညစာသည် ပေါ့ပါးရမည်။ ညဉ့်အိပ်ရာဝင်၌ ဝမ်း ထက် ဝမ်းပြည့်ရုံမျှသာ စားသောက်အပ်သင့်၏။ ဝမ်းပြည့်လွန်းက အိပ်မက်ဆိုး များမက်ကာ အိပ်ရာ၌ လန်နိုးခြင်း အိပ်မပျော်ခြင်း များ ဖြစ်တတ်လေသည်။

၁၁။ သစ်သီး သစ်နှံများ အထူးသဖြင့် လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်သီး ဇီးသီး၊ သံလွင်သီး၊ သဖန်းသီး၊ သစ်တော့သီး၊ စိမ်းနုသော ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ၊ အထူးသဖြင့် ဆလပ်ရွက် မုန်လာဥဝါနှင့် အရည်ရွမ်းသော အသီးအရွက်များကို များများ စားသောက်ပေးပါ။

တစ်နေ့လျှင် (၆)မှ (၇) ဖန်ခွက်အထိ ရေသောက်ပါ

ကိုယ်အလှ

၄၁

ဝမ်းချုပ်စာများကို လျှော့ပေါ့စားသောက်ပါ။

ဝမ်းချုပ်လျှင်လေ့ကျင့်ရန်

အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းကား ဝမ်းချုပ်မှုကို ကုစားရန် အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ပက်လက်စန့်စန့်အိပ်ရာမှ ခြေ ၂-ချောင်းပူး၍ မျက်နှာ ကြက်ဆီသို့ ထောင်မတ်ပါ။ တင်ပါးကို မြှောက်ထောင်၍ လက်ဖမိုး ၂-ခုဖြင့် ထောက်ထားပါ။ ထိုမှ (ဇောက်ထိုး စက်ဘီး စီးဟန်) ခြေနှစ်ချောင်းကို စက်ဝိုင်းလှည့်ပါ။ ပြင်းထန်လျှင်မြန် နိုင်သမျှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် (၃-မိနစ်ခန့်) လှုပ်ရှားပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်သားများနှင့် အကြောများကို ကောင်းစွာနိပ်နှယ်ပေး သကဲ့သို့ ဖြစ်စေခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့သည် အူသိမ်အူမ အားလုံးကို ကောင်းစွာ လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အခြားသော ကာယဗလ လေ့ကျင့် ခန်းများနှင့် ပူးတွဲ၍ မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပေးသင့်လေသည်။

**အဝတ်အစား**

၁။ အဝတ်အစား ကြပ်ကြပ်များသည် သွေးသား လှုပ်ရှား မှုကို မလွယ်ကူစေသဖြင့် အရပ်ရှည်မှု ထွားကျိုင်းမှုကိုပါ ဟန့်တား လေသည်။

၂။ ဝတ်စား တန်ဆာသည် သန့်ရှင်းသင့်ပေသည်။ မကြာခဏ ဖွပ်လျှော်သင့်ပေသည်။ တတ်နိုင်ပါက ဆောင်းတွင်း မိုးတွင်းအခါ နေရောင်တွင် လှန်းသင့်ပေသည်။

၃။ ချွေးတိတ်လျှင် ဝတ်စားထားသည် အဝတ်ကို ချွတ်သင့်၏။ စစ်သည်တော်များ၏ ကျန်းမာမှုစစ်ဆေးရသည့် အရည်အချင်း ပြည့်ဝသည့် ဆရာဝန်များ ကွေ့ကြုံရသည်မှာ ကာလ ရှည်ကြာစွာ အဝတ်အစား မလဲဘဲ နေလေ့ရှိသော စစ်သားများ၏ အပေါ်ယံအရေပြားများကို ရောဂါပိုးမွှားများ ကိုက်ခဲထားသဖြင့် ကိုယ်ရေပြား ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိခြင်းပင်တည်း။

၁။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်မှန်မှန် ရေအေး (သို့မဟုတ်) ရေနွေးဖြင့် ချိုးပေးပါ။ ရေအေးကား ပိုမို ကောင်းမွန် ပါပေသည်။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူ၍ဖြစ်စေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်စေ၊ ချွေးများထွက်ပြီး ချွေးတိတ်ချိန်၌ ရေချိုးသင့်ပေသည်။

၃။ နံနက်စောစော ရေအေးချိုးခြင်းသည် သွေးသား လှုပ်ရှား လည်ပတ်မှုကို လျင်မြန်စေ၍ ကိုယ်အင်္ဂါကို ထကြွ နိုးကြားလာစေကာ ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရုံမျှမက စိတ်ကိုပါ သန့်ရှင်း စင်ကြယ် ကြည်လင်စေသည်။

၄။ ရေချိုးစဉ်၌ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အပေါက်ကလေးများ အတွင်းမှ ချေးညှော်များ သန့်ရှင်းသွားအောင် ကောင်းစွာ ပွတ် တိုက်ပေးသင့်လေသည်။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ချောမွေ့စေကာ သဘာဝ အလှထက် ကိုယ်ပေါ်တွင် ရှိအပ်သည့် အဆီများ ကုန်သွားသည် အထိဆပ်ပြာ အတိုက် မလွန်သင့်ပေ။

ကိုယ်အလှ

၄၃

၆။ ဦးခေါင်းထိပ် မှ ခြေဖျားအထိ ရေအေးလောင်း၍  
ချိုးပါ။ ရေချိုးလျှင် ခြေဖျားမှ အစပြု၍ ဦးခေါင်းထိပ် အထိ  
လောင်းချိုးပါ။

ဦးခေါင်းကို မချိုးဘဲ ချန်ထားပါက ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပူရှိန်  
သည် နဖူးသို့ တက်ကာ မျက်လုံးနှင့် ဦးကျောက်ကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေ  
တတ်လေသည်။

အအိပ်

အိပ်ခြင်းကား ကျန်းမာလာစေရန် အကောင်းဆုံး အရေး  
အကြီးဆုံးသော အားတိုးဆေးဖြစ်လေသည်။

၁။ ကောင်းမွန်အေးချမ်းစွာ အိပ်မပျော်က ကိုယ်ခန္ဓာ  
အင်အား အလျော့ပါးစေ၍ ရောဂါ ထွေထွားများ ကပ်ငြိလွယ်စေ  
နိုင်လေသည်။

၂။ နောက်ကျလွန်းစွာ (အိပ်အံ့ဆဲဆဲတွင်မှ) ညစာ  
စားသောက်ပါက အိပ်မပျော်အောင် ဖန်တီးတတ်လေသည်။

၃။ မိမိစိတ်အာရုံများ လွန်စွာ လှုပ်ရှား ခြင်း မဖြစ်စေရန်  
ကာကွယ်ထားပါလေ၊ (လောကဝံတရား ကြံကြံခံနိုင်၍ စိတ်နှလုံး  
ငြိမ်းအေးစေရန် ဘာသာရေး စာအုပ်ကောင်းများကို ဖတ်ရှုလျက်  
တရားပြည့်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။)

၄။ အိပ်ခန်းအတွင်း၌ လေများလွယ်ကူစွာ ဝင်ထွက်  
သွားလာနိုင်ပါစေ။ နွေအခါ လေဝင်လေထွက် ရှိတတ်သော  
အိပ်အပေါ်ထပ်များ၌သာ အိပ်သင့်ပေသည်။

၅။ အငန်ဓာတ်များသော အစားအစာများကို ရှောင်  
ကြဉ်ပါ။ ညစာကို နောက်ကျလွန်းစွာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



၆။ နူးညံ့သော အိပ်ရာပေါ်တွင် အိပ်ခြင်း၊ (နူးညံ့သော ပိုးဖဲ အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်အိပ်ခြင်းတို့သည် ညစ်ညမ်းသော အိပ်မက်များကို မက်စေတတ်သဖြင့် မာကျောသော အိပ်ရာပေါ်တွင်သာ အိပ်သင့်ပါသည်။)

၇။ နေ့ခင်းအခါ ထမင်းစားပြီး အိပ်နေတတ်ခြင်းသည် အပျင်းကို အားပေးကာ အသည်းကို ဥပါဒ်ပေးတတ်၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

၈။ ကျောခင်းကာ ပက်လက်အိပ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါလေ။

**စတင်လေ့ကျင့်ကြပါစို့။**

သက်သာလွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ကြပါစို့။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ရှေ့ရက်သတ္တပတ်၏ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လွယ်ကူသွားစေပါလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အဆွေကြွက်သားများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို လှပစွာ စတင်ပြောင်းလဲပေးကာ ခွန်အားကိုလည်း တစ်စတစ်စ တိုးတက်လာစေပါလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် နှလုံးအိမ်၊ အဆုတ်နှင့် သည်းခြေ စသည်များကို ထိခိုက်လာအောင်လည်း မပြင်းထန်ကြပါချေ။

ကာယဗလ တိုးတက်ရေးအတွက် မည်သည့် ကိုယ်ကာယ အစိတ်အပိုင်း၊ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမဆို မိမိနှစ်ချိုက်သလို ရွေးကောက် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်အလှ

၄

သို့ရာတွင် ခြေထောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်းများကား ကိုယ်အထက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများထက် အဆုတ်အားကို ပိုမို အသုံးပြုလျက် ပိုမိုခက်ခဲ ပင်ပန်း တတ်သောကြောင့် စိတ်မပါ လက်မပါဖြစ်တတ်ချေရာ၊ ဤခြေအောက်ပိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပင် ဦးစွာပထမ လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

သင်ခန်းစာတိုင်း၏ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းသည် (အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်း)ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဤအသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို စနစ်တကျ၊ ရင်ခေါင်းအပြည့်အဝ ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် လေ့ကျင့်ပါက ရင်အုပ်ကို ကျယ်ကာ ကြီးမားလာစေရုံမူမက၊ ခွန်အားလည်း တိုးတက်စေကာ သွေးများကိုလည်း စင်ကြယ်လာစေပါလိမ့်မည်။

ဤအချက်ကို အစဉ်သတိပြုလျက် အိမ်ပြင်ပတွင် ရောက်ရှိနေတိုင်း သတိတရဖြင့် အသက်ဝဝကြီး ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်သင့် ချေလေသည်။

ဆရာနှင့်တပည့် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး စိတ်ချယုံကြည်ကြစို့ ယခုအချိန်မှစ၍ အဆွေ၏ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်အား အပ်နှံကာ အဆွေ၏ ကာယဗလတိုးတက်ရေးအတွက် အကျွန်ုပ် တာဝန်ပင် ထားလိုက်ပါ။ အဆွေမျှော်လင့်ထားသည်ထက်ပင် တိုးတက်လာပါအံ့ဟု အကျွန်ုပ် စိတ်ချယုံကြည်ပါ၏။

အဆွေအား အကျွန်ုပ်ကို စိတ်ချယုံကြည်ရန်နှင့် ရက်သတ္တပတ်စဉ် ပြုလုပ်သွားမည့် သင်ခန်းစာများအပေါ်

တွင်ပါ စိတ်ချယုံကြည်ရန် မှာကြားလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်က အဆွေအပေါ်တွင် စေတနာ ထက်သန်စွာ ထားရှိလျက် အစပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ညွှန်ပြသွားမည့် သင်ခန်းစာများအပေါ်တွင်ပါ စိတ်ချယုံကြည်ရန် မှာကြားလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်က အဆွေအပေါ်တွင် စေတနာထက်သန်စွာ ထားရှိလျက် အစပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ညွှန်ကြားဘိသကဲ့သို့၊ အဆွေလည်း ရိုးသားစွာဖြင့် ကျွန်ုပ် ညွှန်ပြသမျှကို အကြီးစားဆုံး (နေ့စဉ်လက်တွေ့လိုက်နာ လေ့ကျင့်ဖို့ရာ) လိုအပ်လေသည်။

သင်ခန်းစာများကို နေ့စဉ်လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖို့ရာ ဆိုသော အချက်သည် အလွန်ပင် အရေးကြီးလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် (နေ့စဉ်မှန်မှန်) မပျက်မကွက် လေ့ကျင့်မှုကို များစွာ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခဲ့သူဖြစ်လေသည်။

**မိုးမလင်းမီ ကိစ္စပြီးပါစေ**

အကောင်းဆုံးသောအချိန်မှာ နိုးလျှင်နိုးချင်း နံနက်စောစော အချိန်ပင်ဖြစ်လေသည်။ နံနက်မိုးလင်းလျှင် မိမိပြုဖွယ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပြီး ဖြစ်သင့်လေသည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ ညနေချိန်ရှေ့ဆိုင်းလိုက်ပါက ကိစ္စတစ်ခုခုသည် အဆွေအား လေ့ကျင့်ခန်းယူမှုကို ဟန့်တားလိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာ လေ့ကျင့်မှုသည် ပျက်ကွက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပျက်သော တစ်နေ့တာတိုင်းသည် အဆွေ၏ တိုးတက်ရေး၌ ကြီးစွာသော အတား အဆီးများပင် ဖြစ်နိုင် လေသည်။

ကိုယ်အလှ

၄၇

တစ်နေ့တာတိုင်း၏ အရေးကြီးပုံကို အဆွေသည် ကျွန်ုပ်  
နှင့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် လေ့ကျင့်လျှင်ပင် ထင်ရှားစွာ  
သိမြင်လာပါ လိမ့်မည်။

တစ်နေ့မှ မပျက်ပါစေနှင့်

မိမိသည် နံနက်ပိုင်း၌ လေ့ကျင့်မှုကို မပြုလုပ်ပါသော်၊  
အခြား မည်သည့်အချိန်အခါတွင်မဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါ၏။  
သို့ရာတွင် တစ်နေ့ တွင်မှ လေ့ကျင့်ခန်း မပျက်ပါစေလင့်။

**ပထမရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်စဉ်**

**(၁) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း**

ကိုယ်မတ်မတ် ခြေစုံရပ်ပါ။ နှာခေါင်းမှ ဖြည်းညှင်းစွာ  
ဝင်သက် ၀၀ရှုပါ။ ရှုသွင်းရာ၌ ၃မှ ၅စက္ကန့် ရှုသွင်းသွားပါ။  
ထို့နောက် ရင်ခေါင်းပြည့်ချိန်၌ ၃ မှ ၅စက္ကန့်အထိ ဝင်လေ့ကို  
အောင်ကာ အသက်အောင်ထားပါ။ ထိုမှတစ်ဖန် ၃မှ ၅စက္ကန့်  
ကြာရှည်စွာ ထွက်သက်ကို နှာခေါင်းမှပင် ဖြည်းညှင်းစွာ ထုတ်  
လိုက်ပါ။

ဝင်သက်ရှုသွင်းခိုက် ခြေတန်းများကို မတ်မတ်ထားပါ။  
ရင်အုပ် ရှေ့သို့ မောက်ကြွလာပါစေ။ မျက်နှာကို ရှေ့တည့် တည့်  
သို့ကြည့်ပါ။ ဝမ်း ဗိုက်များ ဖြည်းညှင်းစွာ ပြည့်ဖောင်းလာပါစေ။  
ထိုနောက်တွင် ၃မှ ၅ စက္ကန့်အထိ အသက်အောင်ထားရန်  
ဖြစ်ပါသည်။

ထွက်သက် ထုတ်ချိန်၌ ဦးခေါင်းကို ငုံ့ကာ ဝမ်းဗိုက်ကို

အတွင်း သို့ ရှုပ်ပေးပါ။ ဤအသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို (နေ့စဉ်) အကြိမ် ၁၀မှ ၂၀-အထိ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(၂) ထိုင်ထ-ရိုးရိုး

မတ်မတ်ရပ်ပါထိုမှ ဒူးများကို အဆုံးထိကွေးကာ ခြေဖနောင့်များပေါ် ထိုင်မိသည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ထိုခနာက် တစ်ဖန် ခြေများ ဆန့်သည်အထိ ပြန်ထပါ။

ထိုင်ရာမှ စနစ်မှန်စွာ ပြန်ထနည်းကား ခြေများဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ပြင်းထန်နိုင်သမျှ ပြင်းထန်စွာ ကန်၍ ထခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ပြန်မတ်လျှင် ဒူးများကို စူးစိုက်ကာ ဆန့်လိုက်၊ တောင့်လိုက် ပါဦး။

တစ်ခါထိုင်ပြီး၍ တစ်ခါပြန်ထတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်သည် နှစ်ဆမျှ လေးဘိသကဲ့သို့ အားစိုက်ကာ ပြန်ထပါလေ။

လေ့ကျင့်ခန်းယူရာ၌ မိမိအဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ယူသည်ဆို သည်မှာ အရေးမကြီးပါ။ မိမိမည်ကဲ့သို့ စနစ်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်သည် ဆိုသည်သာ ပိုမိုအရေးကြီးပြီး ပိုမိုထိရောက်ပါ သည်။

ဤထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အခက်အခဲဆုံး ဖြစ် အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မှသာ ပေါင်အပေါ်ပိုင်းသည် ခုံး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မှသာ ပေါင်အပေါ်ပိုင်းသည် ခုံး၍ လုံး၍ လာပါ လိမ့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပေါင်များ အဟန်ငယ်ညောင်းသည် အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ၁၂-ကြိမ်။

ကိုယ်အလှ

၄၉

(၃)

ပေါင်ဆန့်တန်းထုတ်

မတ်မတ်ရပ်နေရာမှ လက်ယာခြေဖနောင့်ကို လက်ဖမိုးဖြင့် ပင့်ကိုင်၍ လက်ယာခြေကို မြှင့်နိုင်သမျှ မြှင့်ပါ။ ဤနေရာမှ လက်ယာဘူး ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ယာလက်ကို ဆွဲထားသော အားကို ရုန်း၍ လက်ယာခြေကို ဆန့်ထုတ်ရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပေါင်နောက် ကြွက်သားများ ဖောင်း ကြွလာပါလိမ့်မည်။ ၁၀-ကြိမ် ဆန့်ထုတ်ပြီးလျှင် လက်ဝဲဘက် ခြေနှင့် လက်ဝဲလက်ကို ပြောင်းကိုင်ကာ ဆန့်တန်းမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။

(၄)

ခြေဖဝါးများ မကြွစေဘဲ မျဉ်းပြိုင်ထားရှိထိုင်ထ

ခြေ (၂)ချောင်း ၁၂-လက်မခန့်ချဲ့၍ ခြေဖဝါးများ ရှေ့တည့် တည့်သို့ မျဉ်းပြိုင်ချထားပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခြေဖနောင့်များ မကြွစေဘဲ ခါးမတ်မတ်ဖြင့် ထိုင်ချပါ။ တစ်ဆုံးထိ ထိုင်ပြီး ချိန်၌ ဒူးကို ဆပ်၍ ကွေးထိုင်ချကြည့်ပါဦး။ ။ ဤနောက်ဆုံး ကြိုးစားထိုင်ချခြင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်း၏ အနှစ်သာရပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခြေသလုံး ညှို့သကြီးများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်၍ ခြေသလုံး သားများ လုံး၍လာပါလိမ့်မည်။ ၁၅-ကြိမ်နှင့် (အထက်) လေ့ကျင့်ပါ။

(၅) ခြေသလုံးလေ့ကျင့်ခန်း

ခြေတစ်ဖက်တည်း ခြေဖျားထောက်ရပ်ကာ ၎င်းတစ်ဖက် တည်းဖြင့်ထိုင်ပါ။ မတ်မတ်ထပြီးလျှင် ခြေသလုံးများ ကိုက်တတ်သည် အထိ ခြေဖနောင့်ကို အစွမ်းကုန်မြှင့်လိုက်ပါဦး။

ခြေသလုံး ကြွက်သားကား လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် အသား သေနေသဖြင့် တော်ရုံတန်ရုံ လေ့ကျင့်ရုံမျှဖြင့် မထိရောက် နိုင်ပေရာ၊ ကိုက်တတ်သည်အထိ ခြေဖနောင့် အစွမ်းကုန် မြှင့်ခြင်း၊ ကိုက်တတ်သည် အထိ ( အကြိမ်များစွာ) လေ့ကျင့်ပေးဖို့ရာ လိုအပ်လှပေသည်။

ခြေဖျားပိုင်းကို ၂-လက်မ တုံးပေါ်တင်၍ လေ့ကျင့်ပါက ပိုမို လျင်မြန်စွာ ထိရောက်နိုင်ပါသည်။ ခြေတစ်ဖက်ကို အစွမ်းကုန် ညောင်းကိုက်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပြီးလျှင် ခြေတစ်ဖက်သို့ ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။

(၆) ကိုယ်ဘေးယိမ်း

ဦးခေါင်းအထက် (လက်တစ်ဆန့်)တွင် လက်မချင်း ချိတ်ဆွဲလျက် ခါးအထက်ကို ဘယ်ညာသို့ အပြန်အလှန် ယိမ်း နိုင်သမျှ ယိမ်းချပါ။ တစ်ဘက် ၁၀-မှ ၁၅ကြိမ်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရာ၌ အသက်၀၀ ရှသွင် ကာ အောင်ထားပြီး တစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ အပြန်အလှန် သက်သက်သာသာ ယိမ်းနိုင်သမျှ ယိမ်းပြီးမှ ထွက်သက်ကုန်

ကိုယ်အလှ

၆

အောင် ထုတ်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် ဝင်သက်တစ်ဖန် ၀၀ရှုသွင်းက အောင်ထားပြီး တစ်ဘက် တစ်ချက်ဆီသို့ သက်သက်သာသ ယိမ်းနိုင်သမျှ အကြိမ်များများ ယိမ်းပါဦး။ အသက်အောင်ထားပြီး မချိမဆန် ယိမ်းရန်မဟုတ်ပါ။ သက်သက်သာသာ ယိမ်းနိုင်သမျှ အကြိမ် ယိမ်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၇) ကိုယ်လိမ်လှည့်

ခြေ ၂-ချောင်း ၁၅-မှ ၁၈-လက်မအထိချဲ့၍ မတ်မဝ ရပ်ပါ။ လက် ၂-ဖက်ကို (ပခုံးနှင့် တစ်ပြေးတည်း) ကိုယ်ဘေးတွဲ ဆန့်တန်းမြှင့်ထားပါ။ ဝင်သက်ဖြည်းညှင်းစွာ ရှုသွင်းရင်း ခ် အထက်ကိုယ်ကို ယာဘက်သို့ လိမ်လှည့်ပါ။ ထွက်သက် ဖြည့် ညှင်းစွာထုတ်ရင်း ခါးအထက် ကိုယ်ကို လက်ဝဲဘက် တစ်ဖ လိမ်လှည့်ပါ။ လည်ပင်းကိုပါ လှည့်နိုင်သမျှ လိမ်လှည့် ကြည့်သွား ခြင်းဖြင့် လည်ပင်းကိုပါ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တစ်ဘက် ၁၀ကြိမ် ကိုယ်လိမ်လှည့်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်စလူများသည် ခြေ ၂-ဖက်ကို အနည်းငယ် ရွေ့လျားခြင်းနှင့် ဒူးဆစ်တွင် ကွေးညွတ်ခြင်းများ ပြုတတ်ကြသည်။

ဤသို့ ပြုမိပါက လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်စလူများသည် ခြေ ၂-ဖက်ကို အနည်းငယ်ရွေ့လျားခြင်းနှင့် ဒူးဆစ်တွင် ကွေး ညွတ်ခြင်းများ ပြုတတ်ကြသည်။



ဤသို့ပြုမိပါက လေ့ကျင့်ခန်း၏ တန်ဖိုး လျော့ပါးသွား  
တတ်ပါသည်။ ထိုသို့မဖြစ်စေခြင်းငှာ ခြေ ၂-ချောင်း ဒူးနှစ်ဖက်ကို  
စနစ်စနစ်ကြီး တောင့်ထားဖို့ရာ အထူးပင်လိုအပ်လှပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို လိမ်လှည့်ခြင်း၌ ခါးမှသာလျှင် လှုပ်ရှား  
လိမ်လှည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

(၈)

လက်တွန်းဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း

ကြမ်းပြင်တွင် ဝမ်းလျား စန့်စန့်မှောက်ပါ။ လက်ဖဝါး  
၂-ဖက်ကို ရင်အုပ်၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်စီ၌ ကြမ်းပေါ်တွင်  
ထောက်ပါ။ ထို မှောက်လျက်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ (ဒူးကိုကြမ်းပြင်မှ မကြွ  
စေဘဲ) တံတောင်ကို ဆန့်ကာ (ဒူးအထက် ကိုယ်ကို) ကြမ်းပြင်မှ  
(လက်တစ်ဆန့်သို့) တွန်းမြှင့် တင်ပါ။ ထိုမှ (ဝင်သက် ရှုသွင်းရင်း)  
တံတောင်များကို ကွေးညွတ်ချကာ၊ မေးစေ့နှင့် ကြမ်းပြင်ထိပါ  
ထိုမှတစ်ဖန် လက် ၂-ဖက် တွန်းဆန့်ပြီး ထွက်သက်ကို ထုတ်ပါ။  
၁၅-မှ ၂၀ကြိမ်အထိ။

(ဤ၌ ညွှန်ပြထားသည်အတိုင်း အသက်ရှုရ ခက်ပါလျှင်  
မိမိ ရှုတတ်သလိုပင် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို မှန်မှန် ရှုသွားပါ  
အချို့သော နည်းပြဆရာများက လက်တွန်းဆန့်ခိုက် ဝင်သက်  
ရှုသွင်းရန် လက်ကွေး ချခိုက်၊ ထွက်သက် ထုတ်ရန် တိုက်တွန်းလေ့  
ရှိပါသည်။)



### ဒုတိယရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်ခင်း

(၉) လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်(၁)ကိုပင် ၁၅မှ ၂၀ကြိမ်အထိ။

(၁၀) ကိုယ်နောက်ကော့ရှေ့ကုန်း

ခြေနှစ်ချောင်း အနည်းငယ်ချဲ့ ရပ်လျက် ဦးခေါင်းအထက် လက်တစ်ဆစ်၌ လက်ချောင်း ချိတ်ဆွဲကာ ကိုယ်နောက်သို့ ဖြည်းညှင်း စွာ ကော့ပါ။ ထိုမှ တစ်ဖန် လက်ဖျားများ ကြမ်းပြင်သို့ ထိသည်တိုင်အောင် ခါးအထက် ကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်ဆီသို့ ဖြည်း ညှင်းစွာ ကုန်းချပါ။ ခြေ ၂-ဘက်ကို မကွေးညွှတ်စေဘဲ တောက် လျှောက် တောင့်ထားပါ။

(၁၁) မောင်းကွေး

လက်ယာလက်ကို ကိုယ်ဘေးတွင် တွဲလောင်းချထားပါ။ ထိုလက်ယာလက်ဖျက်ကို ပက်လက်လှန်ထားသော လက်ယာ လက်ကောက်ကို လက်ဝဲလက်ဖဝါးဖြင့် အပေါ်မှ ဖိအုပ်ကိုင်ပါ။

လက်ဝဲလက်၏ တွန်းအားကို ဆန့်ကျင်လျက် လက်ယာ လက်မောင်းကို ကွေးကာ လက်ယာလက် လက်သီးဆုပ်ကို လက်ယာပခုံးဆီသို့ ကွေးတင်ပါ။ လက်ဝဲလက်ဖြင့် အားစိုက်၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းလေ ပို၍ အကျိုးရှိလေ၊ ထိရောက်လေပင် ဖြစ်လေသည်။

တရွေရွေဖြင့် လက်ယာ လက်သီးဆုပ်၊ လက်ယာ ပခုံး အနီးသို့ ရောက်လျှင် လက် ၂-ဘက်စလုံးကို (လုံးဝ အကြော

လျှော့လိုက်ကာ) လက် ၂-ဘက်ကို မူလနေရာသို့ ပြန်လျှော့ချပြီး တစ်ဖန် ပြန်တွန်းကွေးပါ။

ဤ၌ လက်ယာလက်ကို ပြန်၅စဉ်ခိုက်၌ တောင့်တင်းမှု ရုန်းကန်မှုများ လုံးဝမပြုဘဲ လက်နှစ်ဖက်စလုံး၏ အကြောများကို လုံးဝလျှော့ကာ မူလနေရာသို့ ပြန်ဆန့်ရင်း သတိပြုပါ။

ဤသို့ပြုမှသာလျှင် သွေးများသည် လွယ်ကူစွာ သွားလာ နိုင်ပါသည်။ အကွေးတွင်ရော အဆန့်တွင်ပါ။ လက်မောင်းကို တောင့်တင်းထား ပါက သွေးများ လွယ်ကူစွာ မလှည့်ပတ် မသွား လာနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။ ညာဘက်ညောင်းလျှင် လက်ဝဲဘက် သို့ ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ လက်မောင်း ကြွက်သားများအဖို့ အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်လျက် ရှေ့တွင် လေ့ကျင့်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် လက်ချောင်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

(သတိ) တစ်ဆုံးထိဆန့်ရာမှ တစ်ဆုံးထိကွေးပါ။ လေ့ကျင့်သော လက်မောင်းကို (တစ်ဆုံးထိ) ဆန့်တားရာမှ (တစ်ဆုံးထိ) ကွေးတင်ရန် အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။

(၁၂) ကိုယ်လိမ်လှည့်ကုန်းချ

ခြေ ၂-ချောင်း ၂-ပေခန့်ချဲ့၍ ခါးထောက်ကာ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ (ခါးအထက်ကိုယ်ကို) ညာဘက်သို့ လိမ်လှည့်ပြီး ခါးမှ ရှေ့သို့ညွှတ်ချပါ။ လက်ဖျားထောက်ကို ညာထောက်ခြေဖျား

ကိုယ်အလှ

နှင့်ခပ်ခွာခွာ ရှေ့နားသို့ ကြမ်းပြင်၌ထိပါ။

ထိုနေရာမှလက်နှစ်ဖက်ပြန်ရုပ်၊ ခါးပြန်ထောက်ပြီး ခါးထောက်ကိုယ်ကို သယ်ဖက်သို့ တစ်ဖန် ပြန်လှည့်ပါ။ သယ်ဖက်သို့တစ်ဖန် ခါးကိုညွှတ်ချပြီး လက်ဖျားနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်သို့ လက်ဝဲခြေဖဝါး၏ ရှေ့နားဆီသို့ပြန်လိမ်လှည့် ပြန်ကုန်းချပါ။

ဤသို့အားဖြင့် ကိုယ်တစ်ဖက် တစ်ချက်စီသို့ ၈ ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ်စီအထိ ထောက်ပါ။

(၁၃) လက်တွန်းဆန့်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၈)တွင်ကဲ့သို့ ကြမ်းပြင်တွင် ဝမ်းလျား မှောက်ထားရာမှ လက်တွန်းဆန့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဒူးမှ ခြေဖျားအထိ ကြမ်းပြင်တွင် ထိထားကာ တွန်းဆန့်ခြင်း အစား ကြမ်းပြင်တွင် ခြေဖျားများနှင့်လက်ဖဝါးများသာ ထိစေလျက် (တစ်ကိုယ်လုံးကို) တောင့်လျက် ကြမ်းပြင်မှ ကြွတက်အောင် မြှင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤ လေ့ကျင့်ခန်းအမည်ကို ( လက်တွန်းဆန့်မြှင့်) သို့မဟုတ် (တွန်းထ) ဟု ခေါ်တွင်ပါသည်။ ရင်အုံ ကြွက်သားများ အတွက် အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လက်မောင်း နောက်ကြွက်သားများကို အထူးကြီးသွားစေလျက် ဝမ်းမိုက်ကြွက်သားများကိုပါ သန်စွမ်းစေပါသည်။

နောက်ရက်သတ္တပတ်များ၌ ယခုထက်ခက်ခဲစေသည့် လေ့ကျင့်နည်းများကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည်။ လောလော

ဆယ်တွင်မူ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်နိုင်သမျှ (အကြိမ်များများ) လေ့ကျင့်ပေးဖို့သာ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

(၁၄) လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း

- (က) ဦးခေါင်းကို စက်ဝိုင်းလှည့်ပတ်ပါ။
- (ခ) ဦးခေါင်းကို ဘေးဝှစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ အပြန်အလှန် ယိမ်းချပါ။
- (ဂ) ဦးခေါင်း ရှေ့သို့ ငုံ့ချနိုင်သမျှ ငုံ့ချပြီးနောက်သို့ လှန်နိုင်သမျှအထိ တစ်ဖန် မော့လှန်ပါ။ တစ်မျိုးလျှင် ၁၅-ကြိမ်မှ ၂၅-ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

ရှေ့ရက်သတ္တပတ်များ၌ ပိုမိုခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ယခုကြိုတင် ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ထားစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆောင်၍ မလေ့ကျင့်ရပါ။ ဆောင်၍ လေ့ကျင့်မိသဖြင့် ဇက်ကြော နာသွားပါက ရက်ပေါင်းများစွာ ဇက်စောင်းနေပါလိမ့်မည်။

အလေ့အကျင့် အတန်ငယ်အချိန်အထိ မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားလျက်သာ လေ့ကျင့်ပါ။ မျက်လုံးဖွင့်၍ လေ့ကျင့်ပါက ဦးခေါင်း မူးဝေလာတတ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ရင်း ဦးခေါင်း မူးဝေလာပါက အမူးပျောက်သည်အထိ ခေတ္တငြိမ်သက်စွာ ထိုင်၍ အနားယူပါ။

ပြည့်ဖြိုးသော လည်ပင်းများကား အလွန်ပင် ကြည့်ရှု၍ တင့်တယ်သောကြောင့် ဤလည်ပင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဂရုတစ်စိုက် လေ့ကျင့်ပါ။

### တတိယရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်ခင်း

ဤရက်သတ္တပတ်တွင် လည်ပင်းကို အထူးစူးစိုက်  
လေ့ကျင့်ပေးရတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုပေးထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရှောင်လွှဲဘဲ  
ရိုသေစွာ လေ့ကျင့်ပါကနောက်တစ်လအတွင်း၌ သင်၏ လည်ပင်း  
သည် အနည်းဆုံး တစ်လက်မခန့် လှပစွာ တိုးတက်ကြီးထွားလာ  
ပါလိမ့်မည်။

အင်္ကျီအသစ်များချုပ်ရာ၌ လည်ပင်းပေါက် ပိုမိုကျယ်စွာ  
ချုပ်ရခြင်း၊ ကိုယ်အတိုင်းအတွာကြီးထွားလာသဖြင့် အင်္ကျီကို  
ပိုမိုကြီးမားစွာ ချုပ်ရခြင်းများကို လက်တွေ့ကြုံရခြင်းဖြင့် သင်သည်  
စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွပေတော့အံ့။

လည်ပင်းမှာ စနစ်မှန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို  
အချိန်အနည်းငယ်မျှ ယူမိလျှင် အလွန်လျင်မြင်စွာ ကြီးထွားလာ  
လေ့ရှိကြောင်း ချစ်လှလင်သည် ကိုယ်တွေ့ ကြုံရပါလိမ့်မည်။

ယခု ရက်သတ္တပတ် လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်စ ပထမ  
တစ်ရက်နှစ်ရက်တွင် ဖြည်းညှင်း ငြင်သာစွာ လေ့ကျင့်ပါ။ စလျှင်စ  
ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ပါက ဇက်စောင်းခြင်း တောင့်တင်း  
ခြင်းများကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်စ တစ်ရက် နှစ်ရက်တွင် ဖြည်းဖြည်းသက်သာ  
စတင်ပြီးသည့်နောက် နောက်ပိုင်းရက်များ၌ အကြိမ်တိုင်းတွင်  
ခပ်မှန်မှန် အင်အား ခပ်ပြည့်ပြည့်သွင်း၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါလေပြီ။

သို့ရာတွင် လည်ပင်းကြွက်သားများကို အတင်းတရကြမ်း ပြင်းထန်စွာ မလေ့ကျင့်ပါလေနှင့်၊ လည်ပင်းများ အတန်ငယ် ညောင်းညာလျှင်ပင် ရပ်နားလိုက်ပါ။

(၁၅)

လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်(၁)ကိုပင်(၁၅)မှ (၂၀)ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

(၁၆) ဦးခေါင်းကိုဘယ်ညာတွန်း

ဦးခေါင်း၏ ယာဘက်တွင် လက်ယာဖမိုးဖြင့် ထောက်ကာ ဦးခေါင်းကို လက်ဝဲဘက်သို့ ယိမ်းကျသွားအောင် အားစိုက်တွန်းပါ။ ထိုစဉ်ခိုက် လည်ပင်းများက တောင့်ခံပေးသွားပါ။

ထိုနောက် လက်ဝဲလက်ဖမိုးဖြင့် ဦးခေါင်းကို ယာလက်ဘက်သို့ ယိမ်းကျသွားအောင် အားစိုက်တွန်းပေးပါ။

တစ်ဘက်လျှင် (၁၅) (၂၅) ကြိမ်။

(၁၇) ဦးခေါင်းကိုရှေ့တွန်းငုံ့

နောက်စေ့တွင် လက် ၂-ဘက်ယှက်ထိုး ဖိအုပ်ကိုင်လျက် ဦးခေါင်းကို ကိုယ်ရှေ့ ရင်ရိုးဆီသို့ ငုံ့ကျသွားအောင် တွန်းချပါ။ လည်ပင်းများ က တောင့်ခံပေးရင်း မေးစေ့သည် ညှပ်ရိုးဆီသို့ ငုံ့ဆင်းသွားပါစေ၊ လည်ပင်းက အားစိုက်၍ တောင့်ခံလေးအကျိုးသက်ရောက်လေပင် ဖြစ်လေသည်။ (၁၅ မှ ၂၀) ကြိမ်အထိ။

(၁၈) ဦးခေါင်းကိုနောက်သို့တွန်းလှန်

လက်ယာလက်ဖမိုးဖြင့် မေးစေ့တွင် တွန်းကာ လည်ပင်းကြွက်သားများက အစွမ်းကုန် တောင့်ခံရင်း ဦးခေါင်းကို နောက်

ကိုယ်အလှ

၅၈

သို့ မော့လှန်သွားပါ။ (၁၅)ကြိမ်။

(၁၉)ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်လျက် နောက်စေ့ကိုတွန်း၊ ကုန်းချ  
ကုလားထိုင်တစ်ခုပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါး ၂-ခုကို  
ကြမ်းပြင်တွင် ချထားပါ။ နောက်စေ့တွင် လက်ချောင်းများ  
လက်ယက်ထိုး ဖိလျက် ဦးခေါင်းကို ဒူး ၂-ခုအကြားသို့ ငုံ့  
ဆင်းသွားသည်အထိ လက် ၂-ဘက်အားဖြင့် ဖိချသွားပါ။  
လည်ပင်းကျောရိုးက တောင့်ခံသွားပါ။ (၁၀ ကြိမ်)။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ လည်ပင်း ကြွက်သားများကိုသာမက  
ကျောရိုးများကိုပါ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း  
တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အာရုံကျောများကိုပါ သန်စွမ်း ကြည်လင်  
လာပါလိမ့်မည်။ အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင်ထက်  
လည်ပင်း လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အကြိမ်များပိုမို ပေးထားသည်က  
သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

လည်ပင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရာ၌ (အစွမ်း  
ကုန်) တောင့်ခံ အားစိုက်မလေ့ကျင့်သင့်ပါ။ သင့်တင့်ရုံ ချင့်ချိန်  
တောင့်ခံသွား စေလိုသဖြင့်သာလျှင် အကြိမ်များစွာကို ပိုမို များ  
ပြားစွာပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်မှစ၍ သူများကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်ရာ၌ သင်၏  
ရှုထောင့်သည် ပြောင်းလဲသွားပေတော့အံ့။ သူတစ်ထူးအား  
ကြည့်ရှုရာ ထိုသူ၏ မျက်နှာကိုလည်းကောင်း၊ ပခုံးကိုလည်း  
ကောင်း ကြည့်ရှုရမည့် အစား လည်ပင်းများကိုပင် သင်သည့်



ကြည့်ရှုပေတော့အံ့။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျယ်၍ ဖြောင့်စင်းသော လည်ပင်းကို မြင်လိုက်ရခြင်းဖြင့် လည်ပင်းအောက်ခြေ၌ ပြည့်ဖြိုးသော ကာယဗလရှိနေသည်ကို သင်သည် ခန့်မှန်းနိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။ လည်ပင်းသေးသိမ်သော သူများကား ကာယဗလလည်း သေးငယ်တတ်ချေသည်တကား။

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် သူ၏ ကာယဗလကို အဝတ်အစားဖြင့် ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သော်လည်း လည်ပင်းကိုမူ ကောင်းစွာ ဖုံးကွယ်ခြင်း မရှိပါချေ။ ကော်လာ အပြည့်ကျယ်ဝန်းစွာ ဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန် လှပသည့်လည်ပင်းကို ကြည့်ရှုရသည်မှာ ကြီးလုံးကြီးများကို အကြောကြီးများနှင့် တကွအရုပ်ဆိုးလှသည့် လည်ပင်းငယ်ငယ်သိမ်သိမ်ကို ကြည့်ရသည်ထက် ကောင်းမွန်တင့်တယ်လှပါပေသည်။

လည်ပင်းကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကား ဦးကျောက်၏ သွေးသားများကိုပါ စင်ကြယ်ကြည်လင် ရွှင်လန်းစွာ သွားလာစေသောကြောင့် သင်၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ မှတ်ဉာဏ်များသည်လည်း ထက်သန်ကြည်လင် လာနိုင်ပေသည်။

ယခု ဖော်ပြခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ မလေ့ကျင့်မီနှင့် လေ့ကျင့်ပြီးဆုံးချိန်တွင် တိုင်းထွာကြည့်ပါက အနည်းငယ်မျှ ပြောင်းလဲတိုးတက်လာခဲ့ပြီကို ဝမ်းသာစွာ တွေ့ကြုံပေလိမ့်အံ့။ လက်မောင်းနှင့် ရင်အုပ်များသည်လည်း တိုးတက်လာကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

### စတုတ္ထရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်စဉ်

ဤရက်သတ္တပတ်တွင် ကြွက်သားများကို အမြောင်းလိုက် ပြတ်သားစွာ ပေါ်လွင်လာစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)ကို ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ကြွက်သားများကို ရှေ့ယခင်က လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးသည်နှင့် မတူစေဘဲ၊ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ထူးထူးခြားခြား လေ့ကျင့် ပေးမည်ဖြစ်၍ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ခုမကျန် လေ့ကျင့် ပေးဖို့ရာလိုအပ်ပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများ အားသွန်ခွန်စိုက် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြင့်သာ သင်၏ ကာယဗလများ အလွန်လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာ ပါလိမ့်မည်။

(၂၀)

လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်(၁)ကို ပင် (၅) (၂၅)ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့် ပေးပါ။

(၂၁)

### ဒူးနှစ်ဖက်ဆွဲခွာခြင်း

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ လက် ၂-ဖက်ယှက်၍ လက်ဖမိုး ၂-ခု ကို (ဒူးတစ်ခု၏ ထိပ်နားအတွင်း ပိုင်းတွင်) ပေါ်မှ အုပ်ကိုင်ကာ လက် ၂-ဖက်ဖြင့် ဒူး ၂-ခုကို ဆွဲ၍ထားပါ။ ထိုစဉ်ခိုက် ခြေ ၂-ချောင်းက ပြင်းထန်စွာ တောင့်ထားပြီး၊ တဖြည်းဖြည်းခြင်း သာ လျော့ပေးပါ။

၆၂

ထိပ်တင်ထွင်

ဒူးနှစ်ခု(၀၁) ပေါင် ၂ဖက် ကျယ်ကျယ်ကားထားချိန်၌ ခြေကြောလက်ကြောတွေအားလုံး လျှော့လိုက်ကာ ဒူး၂-ခုကို ပြန်၍ ပူးလိုက်ပါ။ တစ်ဖန်ပြန်၍ အားသွန်ခွန်စိုက် ဆွဲခွာပါ။ ၁၅-ကြိမ်ခန့်လေ့ ကျင့်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပခုံးများနှင့် ကျောပြင်ကြွက်သားများကို ကြီးထွားလာစေပါလိမ့်မည်။ ကြာရှည်စွာ ဆောင်ကြောင့် ထိုင်နေခြင်းဖြင့် ဒူး၂-ဖက်ကို ပြည့်ဖို့လောစေကာ ကြွက်သားများကို အချို့ကျ လှပလာစေပါလိမ့်မည်။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အပြောင်းအလဲ လေ့ကျင့်ရန်မှာ ဆောင်ကြောင့်ထိုင်လျက်ပင် ဒူး၂-ခုကို ချဲကားထားရှိရာမှ ဒူး ၂-ခုထိပ်နားကို အပြင်မှ လက်ဖမိုး ၂-ခုဖြင့် အားစိုက်ကာ တွန်း၍စေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ခြေထောက်များက ပြင်းထန်စွာ တောင့်ထားပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ လျှော့ပေးပါ။

ဤသို့သော လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရင်အုံ ရင်အုပ်ကြွက်သားများနှင့် ပေါင်အပြင်ဘက် ကြွက်သားများပါ ပြည့်ဖို့၍ လာပါလိမ့်မည် (၁၅ ကြိမ်)။

(၂၂) လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်(၁) လက်တွန်းဆန့်မြှင့် ကိုပင် လေ့ကျင့်ပါ။

(၂၃) လက်နှစ်ဖက် ရင်အုံရှေ့မှာတွန်း  
ရင်အုံရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ချောင်းကလေးများကို လက်ယှက်ထိုး ဆုပ်ကိုင်ဖျစ်ညှစ်ကာ ကိုယ်၏ ဘယ်ဘက်သို့

ကိုယ်အလှ

၆၃

လည်းကောင်း၊ ညာဘက်သို့လည်းကောင်း ရောက်နိုင်သမျှအထိ အပြန်အလှန် တွန်းရွှေ့သွားပါ။ လက်တစ်ဖက်က တွန်းလျှင် တစ်ဖက်က အခွမ်းကုန်တောင်ခံပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ အလျော့ပေးပါ။ တောင်ခံမှု၌ ပြင်းထန်လေလေ ကာယဗလနှင့် ခွန်အားတက်လေလေပင် ဖြစ်လေသည်။ ရင်အုံကြွက်သားများကို တိုက်ရိုက်ထိစေသဖြင့် ရင်အုပ်များ ပြတ်သားစွာ ပေါ်လွင်လာ ပါလိမ့်မည်။ ၁၀-ကြိမ်မှ ၁၅ ကြိမ်အထိ။

(၂၄) ပခုံးနှစ်ဖက်နောက်ကိုဆွဲ

လက် ၂ဖက်ကို နောက်ကျောတွင် စန့်စန့်ချထားကာ လက်တစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းကလေးများ လက်ယှက်ထိုး ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။

ထိုမှ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို နောက်တည့်တည့်သို့ ရောက်နိုင် သမျှအထိ ဆွဲလှန်ပါ။

တစ်မျိုးရေးရလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်ကို မတ်နိုင်သမျှ အထိ မတ်မတ်ဆန့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၁-ကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပခုံးများနှင့် ကျောရိုးများ ရှေ့သို့ခုံးခြင်း လုံးခြင်းများကို နောက်သို့ တစ်ဖန်လှန်၍ ဖြေပေးခြင်း၊ စန့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးခြင်း စာဖတ်ခြင်း စသည်တို့၌ ကိုယ်ရှေ့ ကုန်းရ လွန်းသဖြင့် နေခင်းနေလည် သတိရတိုင်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပေးသင့် လှပေသည်။ လက်ပြင်ကုန်းနေသူများအဖို့လည်း ပြေပြစ်ဖြောင်မတ် သွားနိုင်လေသည်။

သင်၏ ဤအတွက် အကြံဉာဏ်အနည်းငယ်မျှ

ထပ်မံတင်ပြပါရစေ။ သင်၏ ကြီးပွားချမ်းသာရေးနှင့် လှပရေး အတွက် ကျွန်ုပ်သည် မည်မျှ စိတ်အားထက်သန်နေသည်ကို ရိပ်စားမိနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို အစဉ်သဖြင့် သဘာဝကျစွာ အလှအပ ပြုပြင်ထားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူကို ဥပမာရုပ် ဖြင့်သာလျှင် ဆုံးဖြတ်တတ်လှလေသည်။ ဤအချက်ကို သတိပြု ကာ သွားလာထိုင်ရပ်သမျှ မားမားမတ်မတ် ရှိစေချင်ပါသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကို အတွင်းသို့ ရှုပ်ထားပါ။ ရင်အုပ်ကို မြင့်မြင့် ပင့်ထားပါ။ မိမိ၏ မေးစေ့ကို ပင့်ထားရန် မစိုးရွံ့ပါနှင့်။ ဤသို့ တိုက်တွန်းခြင်းနှင့် သင်၏ ရင်အုပ်ကို လိုသည်ထက်ပို၍ ကော့ထားရင်း ပခုံးကို မြင်သာလွန်းစွာ ကော့လန်အောင် လှန် ထားရန် တိုက်တွန်းနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ စစ်သည်တော် တစ်ဦးကဲ့သို့ မတ်မတ်စန့်စန့် ပုံသဏ္ဍာန်ကိုဆောင်ရန် မိမိနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် နေသူထက် မိမိပိုမိုခွန်အား သန်စွမ်းသည်ဟု စိတ်အာရုံဝယ် ထင်မြင်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

(အကယ်မှန်ကန်အောင်လည်း မိမိကိုယ်ကို ကြီးစား ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော ပုထုဇဉ်ထက် သာလွန်စေရန် မိမိက စာရိတ္တကို မြဲမြံစွာ ထိန်းသိမ်းပါ။)

မိမိကိုယ်ကို သန်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြုပြင်ပြင်ဆင် မထားဘဲ ပိုသီပတ်သီဖြင့် သူတစ်ပါး အမြင်မခံပါလေနှင့်။

လူငယ်များအဖို့ ဥပမာရုပ်သည် အရေးကြီးဆုံး အဓိကပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်စိတ်ဖြင့် သန်ရှင်းမှု

ကိုယ်အလှ

၆၅

အနေဖြင့်လည်းကောင်း ရိုးသားမှုအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာရိတ္တ  
ကြံ့ခိုင် မြင့်မြတ်မှုဖြင့်လည်းကောင်း ရိုးသားစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်  
ပြုပြင်မြှင့်တင်ထားရှိခြင်းဖြင့် သင်၏ ဥပဓိရုပ်မှာ မြင်ရသူတို့အဖို့  
ထူးခြားစွာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါလိမ့်မည်။

မိမိ၏ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အမှုအယာများ လှပရေး၊  
ယဉ်ကျေးရေး၊ ကြံ့ခိုင်မြင့်မြတ်ရေးကို အစဉ်စိတ်စောလျက်  
ရှိနေတိုင်း အဆွေ၏ ကြွက်သားများ လှပမှုကို အားပေးနေသည်  
မည်ပါ၏။ သန်စွမ်းမှု၊ ကြီးထွားမှု လှပမှုကို အစဉ်တွေးတော  
ယုံကြည်နေခြင်းမျှဖြင့်ပင် ကြွက်သားများ အမှန်ပင် တိုးတက်ကြီး  
ထွားသန်စွမ်း လှပလာနိုင်လေသည်။

မိမိထက် ပိုမိုကြီးထွား သန်စွမ်းသူတစ်ဦးနှင့် ပေါင်း  
ဖော်သွားလာ နေထိုင်ခြင်းပင် မိမိသည် လေ့ကျင့်ခန်း မယူဘဲ  
လျက် မိမိကျန်းမာ သန်စွမ်းလာနိုင်၏။ မိမိထက် လိမ္မာရေးခြား  
ရှိကာ ပိုမိုယဉ်ကျေး မြင့်မြတ်သူတစ်ဦး၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြံ့ခိုင်  
သန်စွမ်းသူ တစ်ဦးနှင့် ပေါင်းဖော်ပါက ထိုသူ၏ အရည်အချင်း  
စာရိတ္တများ မိမိထံကူးစက်၍ မိမိတွင် သာ၍ တိုးတက်လာမည်  
ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်တို့ကား စိတ်ဓာတ်တန်ခိုး၏ လွှမ်းမိုးမှုကို  
ထင်ရှားစွာ ပြသခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မိမိ၌ မိမိထက်ခွန်အားသန်စွမ်းသူ အဖော်တစ်ဦး အစဉ်  
အမြဲမရှိပါက ကာယဗလလှပသူများ၏ ဓာတ်ပုံများကိုပင် ရှာဖွေ  
စုဆောင်းထားရှိလေ့လာပါလေ။ ဤနည်းဖြင့် မိမိ၏ ကာယအလှ  
စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်လေသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း: တစ်ရက်မျှ မပျက်ပါစေနှင့်**

အထူးသတိပေးလိုသည်မှာ မိမိလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့တစ်နေ့ မပျက်ရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကူး သက်သက်ဖြင့် ကိုယ်ကာယအလှ ကို တောင့်တရုံမျှနှင့် (ကာယဗလ)ကို မရနိုင်ပဲ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား မှန်မှန်ကန်ကန် လက်တွေ့ကြိုးစာ လေ့ကျင့်မှသာလျှင် အလှပဆုံးသော ကာယဗလ ကို မုချရမည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

နောက်ရက်သတ္တပတ်၌ သင်၏ လက်မောင်းများ ကြီးထွား လှပရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်များကို ပေးပါဦးအံ့။

**ပဉ္စမရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်ခင်း**

ဤ ရက်သတ္တပတ်၌ သင်၏ စိတ်အာရုံကို သင်၏ လက်မောင်းများအပေါ်ဝယ် အများဆုံး စူးစိုက်စေလိုပါသည်။

(လက်မောင်း) တည်းဟူသော ကာယ အစိတ်အပိုင်းမှာ အလွန်အကျွံကြီး သန်စွမ်းအောင်လည်းကောင်း၊ အလွန်အကျွံကြီးမားအောင်လည်းကောင်း ပြုလုပ်၍ မရစေကောင်းသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

လက်မောင်းများ တိုးတက်ကြီးထွားပြည့်ဖြိုးလာသည်နှင့် အမျှတစ်ကိုယ်လုံး အချိုးကျလှပလာသည်ကိုပါ ကြုံတွေ့ရပါစေ လိမ့်အံ့။ များစွာသော အားကစားသမားတို့၌ ကိုယ်ကာယနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းတွင် အတော်ပင်ကြီးခိုင်ကြသော်လည်း လက်မောင်းများတွင်မူ သေးငယ်နေသည်ကို တွေ့ရတတ်

ကိုယ်အလှ

၆၇

လှပေရာ၊ သင်အားဂုဏ်ပြုလောက် သည့် လက်မောင်းများပိုင်ရှင် ဖြစ်လာစေအံ့သောငှာ ကျွန်ုပ်သည် အစွမ်းကုန် ကူညီလမ်းညွှန် ပြသပါအံ့။

(၂၅)

လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ်(၁)ကိုပင် (၁၅)မှ (၂၅)ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

(၂၆) မောင်းပြန်မောင်းကွေး

လက်ယာလက်ကောက်ဝတ်ကို လက်ဝဲလက်ချောင်းများ ဖြင့် အပေါ်ကို အုပ်ကိုင်ထားပြီး လက်ယာလက်ကို ရှေ့တွင် ဆန့်တန်းထား ပါ။

ထိုနေရာမှ လက်ဝဲလက်၏ အစွမ်းကုန်တွန်းလှန်မှုကို ရုန်း၍ လက်ယာ လက်သီးကို ပခုံးဆီသို့ကွေးပါ။ လက်ဝဲ လက်က တွန်းလှန် လေလေ၊ လက်ယာလက်က ပိုမိုသန်စွမ်းလေလေ ပင်ဖြစ်ပါသည်။

လက်ယာလက်သီးဆုပ်ကို အပေါ်လှန်ထားမည်အစား အောက်သို့ မှောက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤ နည်းအား ဖြင့် လက်ဖျံကြွက်သားများကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေခြင်း လက်မောင်းအိုးကို ပိုမို ရှည်လျားလာခြင်းများ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ (ဒုတိယသင်ခန်းစာ) တွင်ဖော်ပြ ထားသော (မောင်းကွေး)နှင့် တူညီသော်လည်း လက်ကို မှောက်ကာ ကွေးတင်သောကြောင့် ပိုမိုခက်ခဲ ပင်ပန်းစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ လက်တစ်ဘက် ၁၀-ကြိမ်။



(၂၇) ခြေတစ်ချောင်းဖြင့်လက်တွန်းဆန့်မြှင့်

ကြမ်းပြင်တွင် ဝမ်းလျားစန့်.စန့်.မှောက်နေရာမှ လက်ချောင်းများနှင့် (လက်ချောင်းများဖြင့်သာ) ကြမ်းပြင်တွင် ထောက်ထားပါ။

ထိုနောက် ခြေတစ်ချောင်းကို စန့်စန့်ပင် တန်းလျက် မြှောက် ထားလိုက်ပါ။ ခါးများ မညွတ်စေဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း စန့်စန့်ပင် တန်းထားပါ။

ထိုပုံသဏ္ဍာန်မှ တံတောင်ဆစ် ၂-ခုကို ကွေးချပြီး ရင်အုံကို ကြမ်းပြင်သို့ ထိလှနီးအထိ ကိုယ်ကို နှိမ်လျှော့ချပါ ထိုနောက် လက်အားသက်သက်ဖြင့် တစ်ဖန်တွန်းမြှင့်ပါ။

ခြေကို တစ်ဖက်စီ အပြန်အလှန် မြှင့်လျက် လက်များနှင့် ရင်အုပ်ညောင်းသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

(၂၈) ဘေးတိုက်မောင်းကွေး

လက်ယာလက်ကို လက်ယာပခုံးနှင့် တစ်ပြေးတည် နီးပါး မြှင့်ကာ ဆန့်တန်းထားရာမှ လက်ယာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်လက် ဖဝါးဖြင့် အပေါ်က အုပ်ကိုင်တွန်းထားပြီး လက်ယာ လက်သီးဆုပ်ကို လက်ယာပခုံးအနီးသို့ ရောက်သည် အထိ မောင်းကွေးပါ။

လက်ယာလက်မောင်းကို တစ်ဆုံးအထိ ဆန့်တန်းထား ရှေးမှ တစ်ဆုံးအထိ ကွေးချပြီးချိန်၌ လက် ၂ -ဖက်စလုံး အကြေ ကို လျှော့ ကာ ပြန်ဆန့်၍ ပြန်ကွေးတင်ပါ။

ကိုယ်အလှ

၆၉

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မောင်းအိုးများကို မောက်ကြွ လုံးတက် လာပါလိမ့်မည်။ လက်တစ်ဖက်ပြီးမှ တစ်ဖက် ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ၁၀-ကြိမ် စီ။

(၂၉) ပက်လက်စက်ဝိုင်းလှည့်ခြင်း

ပက်လက် စန့်စန့်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်က ခါးထောက် ထားပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို (ဒူးဆန့်လျက်) ပေါင်ကား ခါးမြင့် မြှောက်ပါ။ ခြေတစ်ချောင်းစီ ပြိုင်တူလေထဲတွင်၊ (ဒူးဆန့်လျက်) စက်ဝိုင်းလှည့်ပါ။ ၅-ပတ်မှ ၁၀ပတ်ထိ လှည့်ပါ။ ထိုနောက် ခြေ ၂-ချောင်းလုံး ကြမ်းပြင် သို့ ပြန်နိမ့်ချ။ အကြောလျှော့ပါ။ ဤသို့ ၅ ပတ် ၁၀ ပတ်အထိ စက်ဝိုင်းလှည့်ပြီး ခြေဆစ် ခါးပြန်ချလျှင် ၁-ကြိမ်ဟု ယူဆပါ။ ဤနည်းဖြင့် ၃-မှ ၁၂-ကြိမ်အထိ ပြန်လုပ်ပါ။

ရံဖန်ရံခါ၌ အပြောင်းအလဲအဖြစ် ခြေနှစ်ချောင်းပူး လျက် စက်ဝိုင်းလှည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများ အတွက် အလွန်ကောင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ခါးဆစ်များနှင့် ကျောရိုးကိုလည်း စန့်မတ်သွားစေပါလိမ့်မည်။

(၃၀)

ပထမ သင်ခန်းစာ၏ လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ် (၂) ထိုင်ထ ရိုးရိုးကိုပင် ညောင်းသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

၄။ ဤနေရာ၌ လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်ကာ မဖော်ပြခဲ့သော အချက်တစ်ခုကို ဖော်ပြရပါတော့အံ့။ မေ့လျော့၍ မဖော်ပြခဲ့ခြင်းကား မဟုတ်ပါချေ။ လေ့ကျင့်၍ အရှိန်အတော်ရရှိ

လာချိန်တွင်မှ ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ဖတ်ရှုလေ့လာသွားသူသည် ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နိုင်ပေအံ့ဟု ယုံကြည် ထားမိသော ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

(တွန်းလှန်အား)ကို (အားစိုက်ဖိနှိပ်ကာ) လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၌ စိတ်စူးစိုက်ရမည်မှာ အားစိုက်ဖိနှိပ် လှုပ်ရှားသော ကြွက်သားပင် ဖြစ်ပါသည်။

တွန်းကန်ပေးသော (ဝါ) အတားအဆီးပြုသော ကြွက်သားများကို စိတ်စူးစိုက်ရန် မဟုတ်ပါ။

ဥပမာ- လေ့ကျင့်ခန်း ၂၆ နှင့် ၂၀ မောင်းကွေး လေ့ကျင့်မှုများ၌ မောင်းကွေးတင်မှုကိုပင် စိတ်စူးစိုက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မောင်းကို ပြန်ဆန်သွားချိန်၌ လက် ၂-ဖက်၏ အကြောအားလုံးကို လျှော့လိုက်ကာ တွန်းသောလက်က သာမန်အားဖြင့်ပင် တွန်းဆန် ပေးလိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤ၌ အားစိုက်၍ တွန်းပေးရန်မလို တော့ပါ။

ဤသို့ ကြွက်သားများကို တောင်ပြီး တွန်းလှန် ရုန်းကန်ဆန့်ကျင်မှုကို ကျော်လွန်အောင် စိတ်စူးစိုက် ဖိနှိပ် လှုပ်ရှားပေးလိုက်၊ အကြောတစ်ဖန် လျှော့ချလိုက်နှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းကား ကာယဗလ လေ့ကျင့်စ လုလင်များအဖို့ ကြွက်သားများ ပိုမိုထိရောက် ကောင်းမွန်စေပါသည်။



### ဆဋ္ဌမဂ္ဂသတ္တပတ်လေ့ကျင့်ခဉ်

သင်၏ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကောင်း (၂) ခု ပေးပါအံ့။ တစ်ခုမှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အဆင့်အတန်းမီ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုပင်ဖြစ်လျက် သင့်အား အကျိုးထူးများကို ခံစားရပါလိမ့်မည်။ သင့်တွင် ဝမ်းဗိုက်ပတ်လည်နှင့် တင်ပါးပတ်လည်တွင် အဆီများရှိနေပါက အားလုံးပင် ကိုယ်ရည်စစ်သွားပါလိမ့်မည်။

(၃၁)

လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်(၁)ကိုပင် (၁၅)မှ (၂၅)ကြိမ်အထိ အလေ့ကျင့်ပါ။

### (၃၂) အိပ်ရာမှထ

ပက်လက်စန့်စန့်အိပ်ပါ။ ခြေဖျားပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှ မကြွစေရန် တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ဖိထားပါ။ လက်(၂)ဖက်ကို ဦးခေါင်းအထက်တွင် မြှောက်ထားလျက် ပက်လက်အိပ်ရာမှ ခါးကုန်းထပါ။ လက်ဖျားများ ခြေဖျားများသို့ ကုန်း၍ ထိပါ။ ပက်လက်တစ်ဖန် ပြန်လှန်အိပ်ပါ။

### တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်း

အပြောင်းအလဲအားဖြင့် ခွေးခြေ ထိုင်ခုံတစ်ခုကို ကုတင်အနီးတွင် ထားရှိထိုင်ပါ။ ခြေဖျားများကို ကုတင်အောက်တွင် သွင်းထားပြီး (ဦးခေါင်းနှင့် ကြမ်းပြင်ထိသည် တိုင်အောင်) ခါးနောက်သို့ ကော့လှန်ချပါ။

ထိုမှတဖန် ခါးပြန်မတ်လျက် ထိုင်ခုံပေါ် ပြန်ထိုင်ပါ။  
ဤသို့ ပြုစဉ်ခိုက် လက် ၂-ဖက်ကို ဝမ်းမိုက်တွင် ကပ်ထားပါ။

**ပိုမိုခက်ခဲစေရန်**

အထက်ပါအတိုင်း ရက်သတ္တပတ်မျှ လေ့ကျင့်ချိန်၌  
ပိုမိုခက်ခဲ စေရန် လက် ၂-ဖက်ကို ဦးခေါင်းအထက် မြှောက်ဆန်  
ထား၍ ထိုင်ချည် နောက်လှန်ချချည် ပြုလုပ်ပါ။

ထိုမှတစ်ဆင့် ကြမ်းပြင်တွင် စာအုပ်ထူများ၊ အလေး  
ပြားများ ချထားပြီး လက်ဖြင့်ကောက်ယူကာ အိပ်ရာမှ ကပါ။ ဤ၌  
လက်ကို တံတောင်ဆစ်မကွေးဘဲ ဦးခေါင်းအထက်တွင် ထားသင့်  
ပါသည်။

ဤသို့အားဖြင့် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ခက်ခဲလာအောင်  
လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများမှာ ပိုမိုတိုးတက်သန်စွမ်း  
လာရလေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ရာ မပြောင်းလဲဘဲ  
ဤအတိုင်းချည် နေ့စဉ်ရက်ဆက် လေ့ကျင့်နေပါက ကြာလျှင်  
ငြီးငွေ့(ပင်ပန်းလာတတ်လေသည်)။ ထိုအခါ တိုးတက်ခက်ခဲ  
အောင် ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ရခြင်း၌ မူလကထက်ပင် စိတ်ပါ  
ပျော်ရွှင်လာမိ၍ မခက်ခဲဘဲ ပို၍ပင် လွယ်ကူလာတတ်သည်ကို  
တွေ့ရလေသည်။

**(၃၃) ကျောကော့မြှင့်**

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဝမ်းလျား စန့်စန့်မှောက်ပါ။ လက် ၂-  
ဖက် ကို တင်ပါးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

ကိုယ်အလှ

၇၃

ထိုမှ ဒူး ၂-ဖက်ကို မကွေး ညွတ်ဘဲ ကြမ်းပြင်မှ ကြွနိုင်သမျှ ကြွမြင့် မြှောက်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ ဦးခေါင်းနှင့် ရင်အုပ်ကို ကြမ်းပြင်မှ မြင့်နိုင်သမျှ ကြွမြင့်ကာ လည်ပင်းကိုပါ နောက်သို့ မော့လှန်မြှင့်ပါ။ ထိုစဉ်ခိုက်၌ ရင်အုပ်အလယ်ပိုင်းမှ ပေါင်လယ်အထိသာ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ရာ၌ ခက်ခဲသော်လည်း ကျောပြင်နှင့် ကျောရိုး အောက်ပိုင်း ခါးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရက်သတ္တ(၂)ပတ်လေ့ကျင့် ပြီးချိန်၌ သင်၏ အောက်ပိုင်း ခါးသည် အတော်ပင် သန်စွမ်းနေပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခွန်အား အများဆုံးမှာ ကျောအောက်ခါးပိုင်း တွင် ရှိနေသောကြောင့် ကျောအောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အထူးပင် ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်သင့်လှပေသည်။ အောက်ပိုင်း ကျောနှင့် ခါးမသန်စွမ်းပါက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ခွန်အားနည်း ပါးနေတတ်လျက်၊ အောက်ပိုင်း ကျော သန်စွမ်းလာသည်နှင့်အမျှ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ခွန်အားပြည့်စုံ စိတ်ဓာတ်ကြွရွှင်လန်းလာမြဲ ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ခါးကြောများနာကျင်သွားပါက ကြာရှည်စွာ အိပ်ရာထဲတွင် လဲနေတတ်သဖြင့် ယခုအပတ်၏ ခါးလေ့ကျင့် ခန်းများကို ပြင်းထန်စွာ ဆောင်၍ မလေ့ကျင့်ပဲ စတင်စ ရက်များ၌ ဖြည်းဖြည်း သက်သာစွာပင်လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်း ၂-ခုကို ၂-ရက် ၃-ရက် ကြာမျှ လေ့ကျင့်ပြီးချိန်တွင်မူ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆက်၌ လေ့ကျင့် နိုင်ပေပြီ။

ထို့ပြင် လေ့ကျင့်ခန်း ၂-ခုကို တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပူးတွဲလေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းလိုပေသည်။

တစ်ခုကို လေ့ကျင့်၍ ညောင်းသွားချိန်၌ ကိုယ်ကို လှိမ့် လိုက်ပြီးမှ နောက်တစ်ခုကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင်သဘောကျသလို ဤလေ့ကျင့်ခန်း ၂-ခုကို တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ချိန်စီခွဲ၍ ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်နိုင် ပါသည်။

### သတ္တမရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်စဉ်

ဤရက်သတ္တပတ်၌ သင်အမှန်ပင် သဘောကျ နှစ်ချိုက် မည် တွန်းကန်အားသုံးသည် လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းငယ်ကို ဖော်ပြဦးအံ့၊ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင်၏ ကြွက်သားများကို ပိုမိုပြတ်သားစွာ အုပ်စိုးနိုင်နင်းလာပါလိမ့်မည်။

(၃၄)

လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်(၁)ကိုပင် ၁၅မှ ၂၅ ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

၃၅)ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ခြေတင်၍ လက်တွန်း ဆန့်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်၁၃ကို ပြောင်းလွှဲ လေ့ကျင့်ခြင်း

ကိုယ်အလှ

၇၅

ဖြစ်ပါသည်။ ခြေဖျားပိုင်းကို ကုလားထိုင် (ထိုင်ခုံ) ပေါ်တင်၍ လက်များကို ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး မြောင့်မတ်စွာ ဆန့်ထားလျက် လက်ချည်းကွေးချည် တွန်းဆန့်ချည် ပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ အကြိမ်များနိုင်သမျှ များများ ပြုလုပ်ပါလေ။

(၃၆) စိတ်ကူးဖြင့် အလေးမခြင်း

ကိုယ်ကိုကုန်းညွတ်ပြီး (စိတ်ကူးဖြင့်) အလွန်လေးလံသော ကျောက်ခဲတုံးကြီးတစ်ခု သို့မဟုတ် အလေးဘားရှည်တစ်ခု တစ်ခုကို ကောက်ယူကာ ပခုံးပေါ်တင်ဟန်ပြုပါ။ ပခုံးမှ တစ်ဖန် ဦးခေါင်းအထက် လက်တစ်ဆန်သို့ တွန်းပင့်တင်ပါ။ အစအဆုံးကို ၅-ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ် အထိ ပြုလုပ်ပါ။

ခွန်အားစိုက်ထုတ်နိုင်သမျှ စိုက်ထုတ်ကာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ကြွက်သားများ အမြောင့်လိုက်ဖောင်းကြွပြည့်ဖို့ တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်နည်းကား ဦးခေါင်းအထက်သို့ အလေးကြီးများ (မ) ခြင်း၊ အစားလေးလံသောအလေးကြီး သို့မဟုတ် တံခါးမကြီးကို မိမိဆီသို့ ယူခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အနီးမှ ကိုယ်အရှေ့ လက်တစ်ဆန်ကို အစွမ်းကုန် အားစိုက်၍ တရွေရွေ တွန်းဆန့် သွားခြင်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ (အဆွဲ)နှင့် (အတွန်း)ကို လေ့ကျင့်ပါက ဆွဲလိုက် တွန်းလိုက် အပြန်အလှန် ဆက်တိုက်ပူးတွဲ မလေ့ကျင့်ပါနှင့်။



(အဆွဲ)ကိုချည်း ညောင်းညာသည်အထိ၊ မိမိကျေနပ်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုမှ ခေတ္တ ထိုင်အနားယူပြီးမှ (အတွန်း)ကို ချည်း တစ်ဖန် ညောင်းညာသည်အထိ လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

(အဆွဲ)ရော၊ (အတွန်း)ရော ဆက်စပ်လေ့ကျင့်ပါက သွေးကြောများ အနားမနေရဘဲ တင်းကြပ်နေတတ်ပါသည်။

ထိုအတူ အဆွဲကိုချည်း လေ့ကျင့်ရာ၌ မိမိဘက်တစ်ဆုံး ထိ ဆွဲပြီးချိန် အကြောလျှော့လိုက်ပါဦး၊ ပြီးမှ တစ်ဖန်ပြန်၍ ဆွဲရန်ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူပင် အတွန်းများကို လေ့ကျင့်ရာ၌ လက်တစ် ဆန်သို့ တွန်းပြီးတိုင်း တစ်ခါ အကြောလျှော့ရန် သတိပြုသင့်ပါ သည်။

ဤအချိန်အထိ ကျွန်ုပ်ပေးခဲ့သမျှသော လေ့ကျင့်ခန်း အားလုံးလိုလိုတွင် (လက်မောင်းများကို အသုံးပြုရသည်ချည်း) ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း လက်မောင်းများကို အလွန်အကျွံ ကြီးမားစေရန် လည်းကောင်း၊ အလွန်ကျူးသန်စွမ်းစေရန် လည်းကောင်း မတတ် နိုင်စကောင်း ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် လက်မောင်းများကို ကြီးစားအားထုတ်လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်ဟု စွဲမြဲစွာ ယုံကြည် ထားသောကြောင့်ပင်တည်း။

ထို့အပြင်.....

လက်မောင်းများကို လေ့ကျင့်တိုင်းကျောပြင်၊ ကျောကုန်း

ကိုယ်အလှ

၇၇

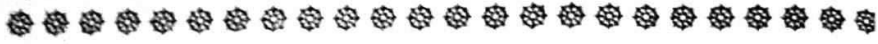
နှင့် ရင်အုပ်များကိုပါ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ရသည်ချည်း ဖြစ်ပါလေသည်။

ထို့ကြောင့် လက်မောင်းကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ တစ်ကိုယ်လုံး ပိုမိုအချိုးကျ လှပလျက် စိတ်အားလုံးဝယ် ပိုမို ကြံ့ခိုင်တက်ကြွ ရွှင်လန်းလာမည် ဖြစ်လေသည်။

ယခုအပတ် တိုးတက်ပေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိ၏ လေ့ကျင့်ဇယားတွင် တိုးဖြည့်ထည့်သွင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါက ထပ်ဖြည့် လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

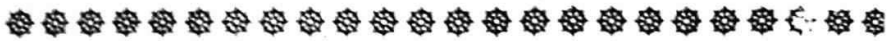
အကယ်၍ အချိန်မရခြင်း၊ ပင်ပန်းလွန်းခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ပါမူ ဆင်ဆင်တူသော လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ကို ဖြုတ်လိုက်နိုင်ပါသည်။





### ရက်သတ္တပတ် အစဉ်လိုက်

### လေ့ကျင့်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ



ပထမ သင်ခန်းစာ၏ လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ် ၁ အသက်ရှု  
လေ့ကျင့်ခန်းကို အခြားလေ့ကျင့်များ မစတင်မီ နေ့စဉ် နေ့တိုင်  
၁၅-ကြိမ်မှ အကြိမ် ၂၀ အထိ (ဦးစွာ ပထမ) လေ့ကျင့်ပါ။

ပထမရက်သတ္တပတ်အတွင်း

ပထမ ရက်သတ္တပတ် ပထမ

သင်ခန်းစာ၏ လေ့ကျင့်ခန်း

အားလုံးကို လေ့ကျင့်ပါ။

ဒုတိယရက်သတ္တပတ်အတွင်း

လေ့ကျင့်ခန်းအမည် (၂) (၄)

(၈)နှင့် တကွ ဒုတိယ ရက်သတ္တ

ပတ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို

လေ့ကျင့်ပါ

တတိယရက်သတ္တပတ်အတွင်း

လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ် (၂)

(၁၁) (၁၂) (၁၃) နှင့် တတိယ ရက်သတ္တပတ်

၏ လေ့ကျင့် ခန်းများ (အားလုံး)

ကိုယ်အလှ

၇၉

စတုတ္ထရက်သတ္တပတ်တွင်

လေ့ကျင့်ခန်းအမှတ် (၂) (၁၃)  
(၁၆) (၁၇) (၁၈) နှင့် စတုတ္ထ  
ရက်သတ္တပတ်၏ လေ့ကျင့်ခန်း  
များအားလုံး။

ပဉ္စမရက်သတ္တပတ်တွင်

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) (၁၃) (၂၃)  
(၂၄) နှင့် ပဉ္စမ ရက်သတ္တပတ်၏  
လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံး။

ဆဋ္ဌမရက်သတ္တပတ်တွင်

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) (၂၆) (၂၇)  
(၂၈) နှင့် ဆဋ္ဌမ ရက်သတ္တပတ်၏  
လေ့ကျင့် ခန်းများ အားလုံး

သတ္တမရက်သတ္တပတ်တွင်

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) (၂၇) (၃၂)  
(၃၃) နှင့် သတ္တမရက်သတ္တပတ်၏  
လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံး

အဋ္ဌမရက်သတ္တပတ်တွင်

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) (၁၃) (၂၇)  
(၃၂) (၃၃)

သတ္တမ ရက်သတ္တပတ် လေ့ကျင့် ပြီးဆုံးချိန်၌  
 အစဉ်အမြဲ တစ်သက်တာ ဆက်လက် လေ့ကျင့်သင့်သော  
 လေ့ကျင့်ဇယား

လေ့ကျင့် ခန်းအရေ အတွက်	လေ့ကျင့် ခန်းအမှတ်	အကြိမ်	ကြာတတ်သော အချိန်
၁	၁	၁၅	၃မိနစ်
၂	၂	၂၅မှ ၃၅အထိ	၂မှ ၃မိနစ် အထိ
၃	၆	တစ်ဘက်၁၀ကြိမ်	စက္ကန့် ၃၀ အထိ
၄	၇	တစ်ဘက် ၈ ကြိမ်	။ ၂၄အထိ
၅	၁၀	၈ ကြိမ်	။ ၂၄အထိ
၆	၁၁	တစ်ဘက် ၆ ကြိမ်	၂ မိနစ်
၇	၁၂	တစ်ဘက် ၄ ကြိမ်	၂ မိနစ်
၈	၁၃	၁၅ မှ ၂၀ ကြိမ်	၁ မှ ၃၃ မိနစ်
၉	၂၃	တစ်ဘက် ၅ ကြိမ်	၁၃ မိနစ်
၁၀	၂၄	၁၅ မှ	၁ မိနစ်
၁၁	၂၆	တစ်ဘက် ၆ ကြိမ်	၄ မိနစ်
၁၂	၂၉	တစ်ဘက် ၆ ကြိမ်	စက္ကန့် ၄၀
၁၃	၃၆	၅	၁၃ မိနစ်
၁၄	၃၃	၆	။
၁၅	၃၂	၆	။
၁၆	၁၆	ညောင်းသည်ထိ	၁- မိနစ်
၁၇	၁၇	။	။