The Essence

mgyoe.com

ရေခီကုထုံး

နှင့်

ရေခီဓာတ်၏တန်ခိုးစွမ်းအား

အောင်အေး(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

靈氣

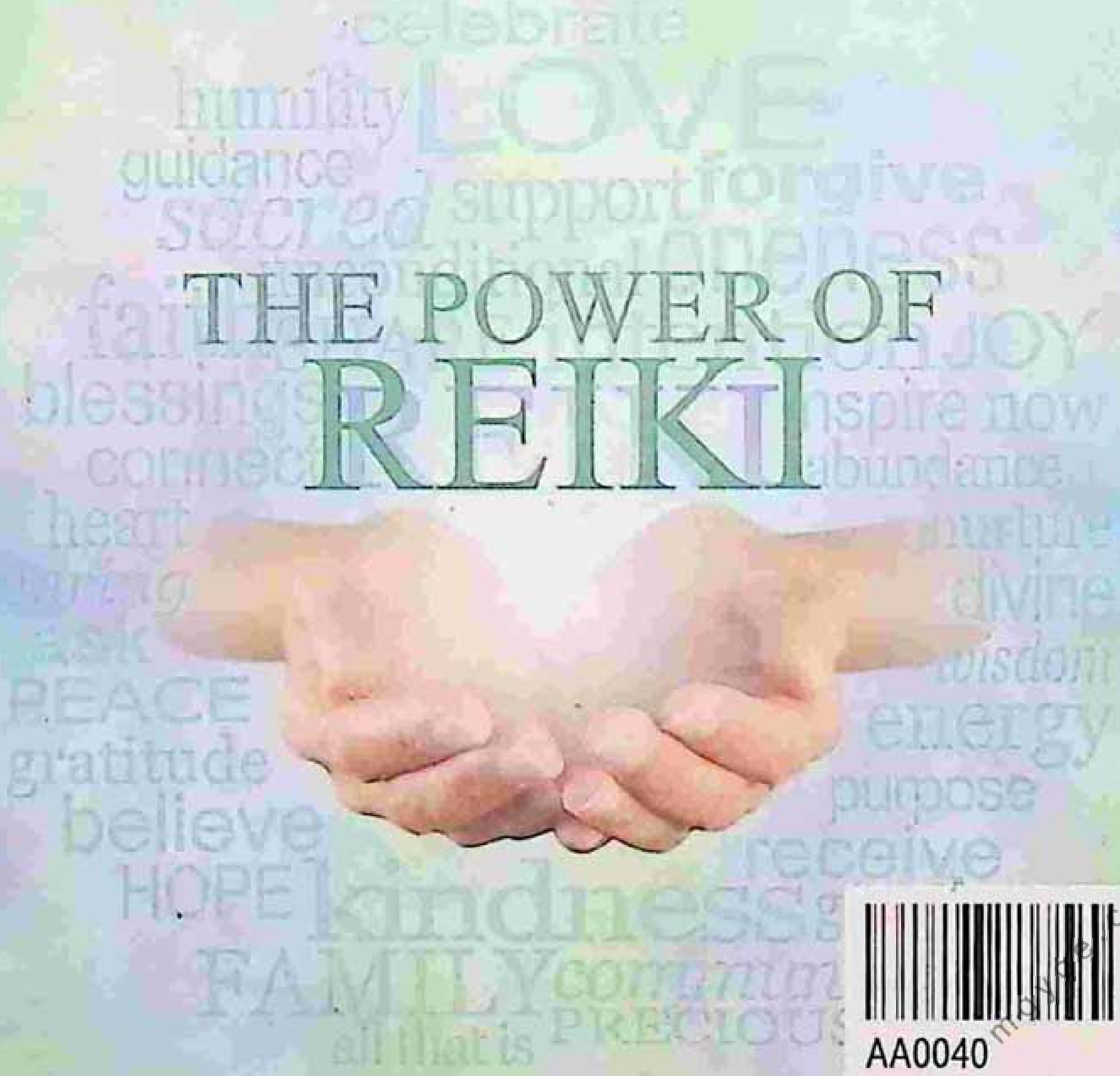
mgyoe.com

ဒုတိယအကြိမ်

mgyoe.com

မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လက်များဖြင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုသနိုင်၏။
သူတစ်ပါးကို ကုသနိုင်၏။
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိအားလုံးကို ကုသနိုင်၏။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
ဤလက်များကို ဖြတ်သန်း၍
စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ် ခွန်အားကြီး
စီးဆင်း ဝင်ရောက်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

THE POWER OF REIKI



AA0040
2,500.00 KS

mgyoe.com

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး(၀၀၅၃၈)၊
	-	စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ(၀၀၄၁၂)၊ စိတ်ကူးချိုချို
	-	၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
စာအုပ်ချုပ်	-	ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်
[illegible]		

အောင်အေး(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)
ရေခဲကုထုံးနှင့်ရေခဲဓာတ်၏တန်ခိုးစွမ်းအား/– ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၉။
(၂၀၀၃၊ စမ်းရေကြည်စာပေတိုက်၏ ပထမအကြိမ်မှ)
စာမျက်နှာ ၂၁၁ ++ မျက်နှာ၊
၁၃ စင်တီ x ၁၉ စင်တီ
(၁) ရေခဲကုထုံးနှင့်ရေခဲဓာတ်၏တန်ခိုးစွမ်းအား

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ က
- ရေခဲမိတ်ဆက် (မောင်ကျော်တိုင်) င

ပထမပိုင်း

၀ ရေခဲကုထုံး ၁
- မိတ်ဆက် ၁
- ရေခဲကုထုံး သမိုင်းနောက်ခံ ၈
- ဘယ်သူတွေကို ကုပေးမလဲ ၂၃
- မည်သို့ကုသမည်နည်း ၂၆
- ကုသစဉ် သတိပြုဖွယ် ၃၅
- ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ် ၄၃
- ရေခဲခာတ်စီးဝင်ရာ အဓိကဝင်ပေါက်ခုနစ်ခု ၄၆
- လူသားခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ရေခဲခာတ်သွင်းပေးရမည့်
- အချက်အချာနေရာ ၂၄ နေရာ ၅၂

mgyoe.com

mgyoe.com

- ရေခဲကုထုံးလေ့ကျင့်ကုသရမည့် အစီအစဉ်များ ၅၉
- ကိုယ်လုံးပြည့်မှသည် ချက္ကရ ထိန်းညှိခြင်းသို့ ၆၃

ဒုတိယပိုင်း

- ရေခဲဓာတ်၏ တန်ခိုးစွမ်းအား ၆၇
- ရေခဲပညာရှင်ဆရာမ
  တန်မာယာဟန်နာဗောက်၏ အမှာစာ ၆၉

အခန်း ၁

- ကျွန်မနှင့် ရေခဲ ၇၅
- ရေခဲနှင့်အတူ လှမ်းခဲ့သည့် ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းများ ၇၆
- ကျွန်မ၏ ဒုတိယအဆင့်ဒီဂရီ ၇၈
- ဒုတိယအဆင့်၏ သက်ရောက်မှုများ ၇၉
- ရေခဲကို ကျွန်မ ဘယ်လိုသုံးသလဲ ၈၀
- ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်း ၈၀
- ရေခဲဓာတ်နှင့်အတူ ၈၂
- ရေခဲအမွေဆက်ခံခြင်း ၈၃
- အင်္ဂလန်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း ၈၄
- နက်ရှိုင်းလှသော ဆက်သွယ်မှုတစ်ရပ် ၈၆
- ယဉ်ကျေးမှုသစ်တစ်ရပ် ၈၇

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း ၂

- ရေခဲ၏အဓိပ္ပာယ် ၈၈
- ဘာလဲဟဲ့ ရေခဲ ၈၉
- အထူးဓာတ်ညှိပေးမှုများ ၉၀
- မိမိကိုယ်မိမိ ကုသခြင်း ၉၁
- ရေခဲက ဘာလုပ်သလဲ ၉၁
- ရေခဲကို စိတ်ချလက်ချသုံးနိုင်သလား ၉၃
- ရေခဲ၏ သက်ရောက်မှုများ ၉၄
- ရေခဲ၏သတ္တိ ၉၅
- ချက္ကရများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဂလင်းအကျိတ်စနစ် ၉၅

အခန်း ၃

- ရေခဲအဆင့် ဒီဂရီများ ၁၀၀
- ရေခဲ သင်္ကေတများ ၁၀၀
- ပိုမိုအဆင့်မြင့်သော တုန်ခါမှုတစ်ရပ် ၁၀၁
- ဓာတ်ညှိပေးမှု၏ အရေးကြီးချက် ၁၀၃
- ရေခဲ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၅
- ပထမအဆင့် ဒီဂရီ ၁၀၇
- နေ့စဉ်ကုသမှု ၁၀၈
- စကားတစ်ခွန်းတော့ မှာပါရစေ ၁၁၀
- အမြန်အားဖြည့်နည်း ၁၁၁
- အမြန်အိပ်ပျော်စေသည့်နည်း ၁၁၃
- ဒုတိယအဆင့် ဒီဂရီ ၁၁၄

mgyoe.com

mgyoe.com

- ဒုတိယအဆင့် ဒီဂရီအတွက် ဓာတ်ညှိပေးမှု ၁၁၆
- အဝေးမှ အာရုံပြု၍ကုသခြင်း ၁၁၆
- တတိယအဆင့် ဒီဂရီ ၁၂၀
- ဓာတ်ညှိပေးမှု ၁၂၂

အခန်း ၄

- ရေခဲကုသမှုများ ၁၂၃
- ကုသမှုမစမီ ၁၂၃
- ဘယ်အချိန်မှာ ရေခဲကိုအသုံးချမလဲ ၁၂၄
- မိမိကိုယ်မိမိ ကုသခြင်း ၁၂၅
- ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ပွတ်သပ်ခြင်း ၁၃၃
- သူတစ်ပါးကို ကုသခြင်း ၁၃၃
- ဖြည့်စွက် လက်အနေအထားများ ၁၅၅
- အချိန်တို ကုသမှု ၁၆၃
- ဂျစ်ဘားရစ်(ရှ) ဘာဝနာ ၁၇၅
- ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီခြင်း ၁၇၇
- ချက္ကရနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့
  ဆက်စပ်သည်ကိုဖော်ပြသည့်ဇယား ၁၇၈
- စိတ်မနောပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသခြင်း ၁၈၀
- အဝေးက ကုသခြင်း ၁၈၀
- ချက္ကရထိန်းညှိခြင်း ၁၈၃
- ပထဝီဓာတ် (မြေဓာတ်) ရယူခြင်း ၁၈၈

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း ၅

- နေ့စဉ် နေထိုင်မှုဘဝထဲက ရေခဲ ၁၉၂
- အပင်များအတွက် ရေခဲ ၁၉၂
- တိရစ္ဆာန်များအတွက် ရေခဲ ၁၉၄
- ရှေးဦးသူနာပြု ရေခဲ ၁၉၅
- နေ့စဉ် ဖိစီးခံရမှုအတွက် ရေခဲ ၁၉၇
- နှလုံးသား ရေခဲ ၁၉၉
- ရေခဲကို အသုံးချခြင်း ၂၀၁
- တရားဘာဝနာ ပွားများခြင်း ၂၀၃
- ရေခဲဓာတ်နှင့် သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ၂၀၄
- ရေခဲဓာတ်သေတ္တာဖြင့် ကုသခြင်း ၂၀၅
- ရေခဲအစု ၂၀၆
- ရေခဲစက်ဝိုင်း ၂၀၉

နိဂုံး

- ရေခဲ အစီရင်ခံစာများ ၂၁၁

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ဓာတ်ဖွင့်ဓာတ်ညှိပေးခြင်းမရှိဘဲ
သင်္ကြတစာပေအတွင်းမှ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော ကျင့်စဉ်အတိုင်း
နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်ကြာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့်
ရေခဲ (ခေါ်) အသက်ဓာတ်ခွန်အားကို အသုံးချနိုင်စွမ်းရှိလာခဲ့သော

ရေခဲကုထုံးဆရာကြီး ဒေါက်တာ မီခါအိုဦးဆွေ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

(၁)

၁၉၉၈ ခုနှစ်ကတည်းက ဆရာမောင်ကျောက်တိုင်ပေး၍ ရေခီ စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ရခဲ့သည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ရောက်မှ ဘာသာပြန်ဖြစ်၏။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းတွင် ရေခီကုထုံးဟူသော အမည်နှင့် ၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇူလိုင်လမှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလအထိ အခန်းဆက် ဆောင်းပါးအဖြစ် ဖော်ပြခြင်း ခံရသည်။ အဆိုပါ ဆောင်းပါးများတွင် ကျွန်တော်သည် အောက်ပါသဘောကိုဆောင်သော တိုက်တွန်းမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။

ကျွန်တော်တို့သည် ရေခီပညာရှင်များနှင့် တွေ့ခွင့်မရသေး၊ ရေခီသင်တန်းများ တက်ရောက်ခွင့်မရသေးသော်လည်း ရေခီကုထုံးကို စိတ်ဝင်စားကာ တတ်မြောက်ချင်ပါသည်ဆိုလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ စာအုပ်ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရုံသာ ရှိပေသည်။ 'လေ့ကျင့်ရင်း ကုသ၊ ကုသရင်း လေ့ကျင့်' ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့စမ်းသပ်ခဲ့၏။

mgyoe.com

mgyoe.com

အချိန်မရသောကြောင့် 'ချက္ကရထိန်းညှိခြင်း' ကိုသာ စမ်းနိုင်ခဲ့သည်။ ရေခီဓာတ်ကို ကျွန်တော် ထိတွေ့ခံစားနိုင်ခဲ့သည်။ မိသားစုများ ကျန်းမာရေး မကောင်းဖြစ်သောအခါလည်း ရေခီနှင့် စမ်းသပ်ကုသပေးခဲ့သည်။ အတော်အထောက်အပံ့ပေးနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ယူပစ်သလို ပျောက်သွားအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ သူတို့လည်း ရေခီဓာတ်စီးဝင်ခြင်းကို ခံစားရကြောင်း ပြန်ပြောပြကြသည်။ ဤသို့ရေးပြနေသောကြောင့် ကျွန်တော် ရေခီပညာရှင်ဖြစ်နေပြီဟု မဆိုလိုပါ။ ကျွန်တော့် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု အောင်မြင်ကြောင်း တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော် ဘာသာပြန်ခဲ့သည့် ရေခီသင်တန်းစာအုပ်ကလေး ရေးသားပြုစုသူ ရှရီခရစ်ရှနား ပရာဆပ်ခက်ထရီ (Shree Krishpa Prasad Khattri) ကို အာရုံပြု၍ အရိုအသေပေးမိသည်။ သူ့လမ်းညွှန်စာပေကြောင့် ကျွန်တော် ရေခီဓာတ်နှင့် ထိတွေ့နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ သူသည် ရိုးရာရေခီပညာရှင်ဟု အမည်ခံယူထားသည်။ ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာလည်း ဖော်ပြထား၏။ ကျွန်တော်တော့ မဆက်သွယ်ဖြစ်သေး။ ဆက်သွယ်လိုသူများ ဆက်သွယ်နိုင်ကြရစေရန် သူ့လိပ်စာကို ဤနေရာတွင် ကျွန်တော် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

Shree Krishna Prasad Khattri
Traditional Reiki Master,
105/B, Lotus Apartment,
New Patiputra Cloony, Patna.

သို့သော် ဆရာခက်ထရီ၏ စာအုပ်ကလေးထဲတွင် ရေခီ

mgyoe.com

mgyoe.com

(၈)

သင်တန်းများအကြောင်း သိပ်မဟာ၊ သူတစ်ပါးကိုကူသပုံ လက်အနေအထားများမပါ။ ထို့ကြောင့် သည့်ထက် ပြည့်စုံသော စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ခွင့်ရပါစေဟု ဆုတောင်းနေခဲ့ပါသည်။

ဆုတောင်းပြည့်ပါသည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ ၁၇ ရက် ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ သီအိုဆိုဖီအသင်း၌ ကျင်းပသော ဝိသာခါပွဲတော်နေ့သို့ ကျွန်တော်တက်ရောက်ခဲ့ရာမှ ဆရာဦးတင်လှိုင်နှင့်ဆုံပြီး ရေခီစာအုပ်တစ်အုပ်ထပ်မံရရှိခဲ့ပါသည်။ မူရင်းတော့ မဟုတ်၊ မိတ္တူ ဖြစ်၏။ စာအုပ်အမည်မှာ The Power of Reiki ဖြစ်၏။ ပြုစုသူမှာ ရေခီပညာရှင် ဆရာမ တန်မာယာ ဟန်နာဗောက် (Tanmaya Honervogt) ဖြစ်သည်။ ဆရာမသည် သူကိုယ်တိုင် သင်တန်းတက်ခဲ့ပုံမှစ၍ ကုထုံးစနစ်များကို သရုပ်ဖော်ပုံပေါင်းများစွာနှင့် ရှင်းလင်းတင်ပြထားလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်လည်း ဝမ်းသာအားရနှင့်ဆက်လက်ဘာသာပြန်ခဲ့သည်။ ပန်းရွှေပြည်စာပေမှ ကိုရွှေသိမ်းမင်းနှင့် ညှိနှိုင်းကာ 'ရေခီကုထုံးနှင့် ရေခီဓာတ်၏ တန်ခိုးစွမ်းအား' စာအုပ်ကို ပိုင်းဝန်းအကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ကြပါသည်။ ဆရာမ တန်မာယာ ဟန်နာဗောက်ပြုစုသော 'ရေခီဓာတ်၏ တန်ခိုးစွမ်းအား' ကို သူ့ရေးဟန်အတိုင်း တိုက်ရိုက်ပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်၏။ ဆရာမသည် သူနှင့်ဆက်သွယ်လိုသူများ ဆက်သွယ်ကြရန် ကမ်းလှမ်းကာ လိပ်စာအပြည့်အစုံ ဖော်ပြ ထားသည်။

(၂)

ရေခီပညာရှင်ဖြစ်လိုသူများသည် ဆရာခက်ထရီထံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်စေ၊ ဆရာမ ဟန်နှာဖောက်ထံဖြစ်စေ စာရေးဆက်သွယ်ကာ ညွှန်ကြားမှု ခံယူသင့်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ရေခီကုထုံးနှင့် ကုသလိုသူများကား ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ဆရာခက်ထရီနှင့် ဆရာမ ဟန်နှာဖောက်တို့၏ နည်းစနစ်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်။ မိမိသည် ရေခီဓာတ်ဖွင့်ပေးခြင်း မခံရသေးသူ၊ ဓာတ်ညှိပေးခြင်း မခံရသေးသူ၊ ရေခီသင်တန်းများ မတက်ရသေးသူဖြစ်သော်လည်း ရေခီဓာတ်လွှတ်ပေး၍ရကြောင်း ဆရာမက ဆွေးနွေးတင်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်အနည်းအများတော့ ကွာမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ဖက်ကလည်း ဆေးဝါးကုသမှုလုပ်၊ တစ်ဖက်ကလည်း ရေခီကုထုံးနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကုသမှုလုပ်ဟူသော ပေါင်းစပ်သည့်နည်းနာကို ကျင့်သုံးသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းနေလျှင်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နေသည့်အနေနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ရေခီဓာတ်လွှတ်ပေးခြင်းအား နေ့စဉ် ပြုလုပ်သင့်ကြ၏။

ဆရာခက်ထရီနှင့် ဆရာမဟန်နှာဖောက်တို့၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့် သင်ကြားပြသမှုတို့သည် စာဖတ်သူများ အားလုံးကို အကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးနှင့် မမြင်ရသော စွမ်းအားများကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။ ။

အောင်အေး (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေဒီမိတ်ဆက်

ယခုခေတ်တွင် ရှေးကမရှိခဲ့ဖူးသော ရောဂါဆန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေသည်။ ကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါများ။ ရောဂါပေါ်လာလျှင် ယင်းရောဂါကိုကုသရန် ဆေးကို ရှာဖွေရသည်။ တီထွင်ရသည်။ ကုထုံးဟောင်းတွေ၊ ဆေးဟောင်းတွေဖြင့် ကုသမရသောအခါတွင် ဆေးသစ်တွေ၊ ကုထုံးသစ်တွေ ရှာရပြန်သည်။

ရောဂါသစ်တစ်မျိုးကို ကုထုံးအသစ်၊ ဆေးအသစ်ဖြင့် ကုသမှု ကြာမြင့်လာသောအခါတွင် 'ဆေးပြီး' သွားသဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ချေ။ ထိုအခါတွင် သမားရိုးကျဆေးဝါး၊ သမားရိုးကျဆေးပညာဘောင်ကို ကျော်လွန်ပြီး သမားရိုးကျလွန် ဆေးပညာကို ရှာဖွေလေ့လာရပြန်သည်။ အလွန်အားကိုးရသော ဆေးသိပ္ပံပညာဖြင့် မကုသနိုင်သော ရောဂါများအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာများဘက်သို့ လှည့်လာရသည်။ FOLK MEDICINE ခေါ် ရိုးရာဆေးဝါးများကိုပင် အားကိုးလာရတော့သည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ အရှေ့တိုင်းဆေးပညာ၊

mgyoe.com

mgyoe.com

ရိုးရာဆေးပညာတို့ဖြင့် မလုံလောက်သောအခါ ပယောဂကု ပညာ၊ ရှာမင်ဆေးပညာ၊ ပရာနကုထုံးဆေးပညာ၊ တရုတ် အပ်စိုက်ကုထုံးပညာစသော သမားရိုးကျလွန် ဆေးပညာဘက် သို့ ရောက်လာရသည်။

၁၉၈၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသရန်အတွက် ရုပ်ခန္ဓာကို ကုသခြင်းသာမက စိတ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကုသရန်အတွက် သမား ရိုးကျဆေးပညာတစ်မျိုးတည်းဖြင့် မလုံလောက်တော့ကြောင်း ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိလာသည်။ ထို့ကြောင့် သမားရိုးကျဆေးပညာနှင့် သမားရိုးကျလွန် ဆေးပညာအားလုံး ပါဝင်သော 'ဥဿုံကုထုံး' HOLISTIC MEDICINE သို့ ရောက်လာသည်။ ဘက်စုံဆေးပညာဟုလည်းကောင်း၊ ဘက်စုံကုထုံးဟုလည်းကောင်း ခေါ်နိုင်ပါမည်။ 'ဥဿုံ ကုထုံး' ဟူသော ဝေါဟာရမှာ ဆေးပညာ၊ ဆေးကုနည်းဟူသမျှ မကြွင်းမကျန် လုံးဝဥဿုံပါဝင်သော ကုထုံးဟု ဆိုလိုပါသည်။

ရေခီကုထုံးမှာ ဥဿုံကုထုံးတွင် ပါဝင်သည်။ ရေခီ ကုထုံးသည် ဂျပန်ပြည်က စတင်ပေါ်ပေါက်သည်။ အမည် ကပင် ဂျပန်အမည်ဖြစ်သည်။ 'ရေ' ဆိုသည်မှာ 'မဟာစကြ ဝဠာအနှံ့တွင်ရှိသော' ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပြီး 'ခီ' မှာ တရုတ် ဝေါဟာရ 'ချီ' မှ 'ကီ'၊ 'ကီ' မှ 'ခီ' ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်၏။

ယင်း 'ကီ' ကိုပင် သိုင်းဆရာတို့က 'အတွင်းအား' ဟု ခေါ်သည်။ 'အတွင်းအား' ခေါ် 'ကီ' ဖြင့် ရောဂါကို ကုသနိုင်သည်။ တစ်ဦး၏အားကို အခြားတစ်ဦးထံသို့ ကူးပြောင်းပေးနိုင်သည်။ ရေခီနှင့် အလားတူ ကုထုံးများမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဂျင်ရှင်ဂျူဆူ၊ ဂျိုရေ၊ မိုကာရီတို့ ဖြစ်သည်။ ဂျိုရေကုထုံးမှာ ဂျပန်မှ မိုကိချိအိုကာဒါ တီထွင်သောကုထုံး ဖြစ်သည်။ မိုကာရီကုထုံးမှာ ဂျပန်က မိုကာရီတီထွင်သော ကုထုံးဖြစ်သည်။ မိုကာရီကုထုံးအသင်းမှာ အိန္ဒိယတွင် တိုးတက်လျက်ရှိပြီး ဘင်ဂလိုတွင် ဆေးခန်းဖွင့်ကုသပေးလျက် ရှိသည်။ ဂျိုရေကုထုံးနှင့် မိုကာရီကုထုံးတို့သည် ဆေးဝါးမပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိမတို့ဘဲနှင့် မန္တန်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်စွမ်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ကုသသောနည်း ဖြစ်သည်။

တရုတ်ပြည်တွင်ကား ရှေးခေတ်ကပင် တိုက်ကျိချုန်ကုထုံး၊ ချိကုံး ကုထုံးစသော ‘ကီ’ ကို အသုံးပြုသော ပညာရပ်များရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ တရုတ်ယဉ်ကျေးမှု ဂျပန်ပြည်သို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် ဤရောဂါကုထုံးများလည်း တစ်ပါတည်း ရောက်ရှိသွားသည်။ နောက်မှ ဂျပန်အမည်တပ်ပြီး ရေခိကုထုံး၊ ဂျိုရေကုထုံး၊ ဂျင်ရှင်ဂျူဆုကုထုံး၊ မိုကာရီကုထုံးဟူသော အမည်များဖြင့် ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း တရုတ်ဂျပန် ရောဂါကုထုံးများမှာ ဆေးဝါးဓာတ်စာ အပ်စိုက်မပါဘဲ လူကိုယ်တွင်းက ထွက်ပေါ်လာသော စွမ်းအားကို အသုံးပြု၍ ကုသခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းကုထုံးများကို စွမ်းအင်ကုထုံး သို့မဟုတ် ဇီဝစွမ်းအင်ကုထုံးဟု အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များက ခေါ်ကြသည်။

အိန္ဒိယတွင်လည်း ပရာနကုထုံး ရှိသည်။ လူတွင် ရုပ်ခန္ဓာအပြင် ပရာနခန္ဓာခေါ် အသက်ဇီဝတည်မှီရာ ရုပ်နုခန္ဓာရှိသည်။ ယခင် ပရာနခန္ဓာသည် အသက်ဇီဝဓာတ်များကို

mgyoe.com

mgyoe.com

သိုလှောင်ထားပြီး မိမိ၏အသက်ဇီဝ ဖြစ်သော ပရာနအသက်ဓာတ်ဖြင့် သူတစ်ပါး၏ရောဂါများကို ကုသနိုင်သည် ဟူသောအယူမှာ အတိတ်ကာလ ရှေးခေတ်ကပင် စတင်ရှိခဲ့သည်။ သမားတော် ဇီဝက ခေတ်ကပင် ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ခေတ်သစ်တွင် ပရာနကုထုံးမှာ တိမ်ကောသလိုဖြစ်သွားရာမှ လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်က ပြန်လည်ပေါ်ထွန်းလာပြန်သည်။

ဖိလစ်ပိုင်၊ မနီလာမြို့ကမှ တရုတ်ဖိလစ်ပိုင်ကပြား မစ္စတာချောက ဦးစီး၍ မနီလာမြို့ ကမ္ဘာ့ပရာနကုထုံး ဖောင်ဒေးရှင်း တည်ထောင်ပြီး အိန္ဒိယပြည် ဘင်ဂလိုတွင် ကမ္ဘာ့ပရာနကုထုံး ရိပ်သာဖွင့်လှစ်ပြီး ပရာနကုထုံးဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသပေးလျက် ရှိသည်။

အိန္ဒိယပြည်သည် သမားရိုးကျလွန် ရောဂါကုထုံးများ ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားရာ လယ်ယာမြေကောင်း ဖြစ်သည်။ ရေခဲကုထုံးကိုလည်း ၁၉၈၉ ခုနှစ်က အမေရိကန်လူမျိုး ပေါ်လာဟိုရန်က ယူဆောင်လာပြီး မန်ဗေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် စတင်ဟောပြောပို့ချ လက်တွေ့ကုသပြသည်။ ယခုအခါတွင်ကား အပိုလိုဆေးရုံကြီးတွင်လည်းကောင်း၊ နယူးဒေလီ အာရှံလော ဆေးရုံကြီးတွင်လည်းကောင်း ရေခဲကုထုံးဖြင့် ရောဂါကုသပေးလျက် ရှိသည်။ နယူးဒေလီမြို့ရှိ အောရိုဗင်ဒိုရိပ်သာတွင် ဗီရာပန်ခေါင်းဆောင်၍ ရေခဲကုထုံးဖြင့် ကုသပေးလျက်ရှိရာ တစ်ပတ်လျှင် ခြောက်ရက် နေ့စဉ် လူနာ ၃၀ ကျော်လောက်ကို ကုသပေးလျက် ရှိသည်။ မြန်မာပြည်မှ အိန္ဒိယသို့ ဘုရားဖူးသွားခရီးသည်များလည်း အိန္ဒိယပြည်ရောက်ခိုက် ရေခဲကုထုံးကုသမှုကို ခံယူကြသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

စင်စစ်အားဖြင့် ရေခီကုထုံး ဂျပန်တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်ကပင် ဖြစ်သည်။ ၁၉ ရာစုတွင် သာသနာပြု မိကောဥဆက ရေခီကုထုံးကို ပြန်လည်တွေ့ရှိပြီး နှစ်ဆယ်ရာစုတွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ပြန့်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရေခီအစရှိသော အရှေ့တိုင်း သမားရိုးကျလွန် ကုထုံးများ ကမ္ဘာ့တစ်ခွင် ပျံ့နှံ့နေစဉ်တွင် ခေတ်သိပ္ပံ ဆေးပညာရှင်များကလည်း သိပ္ပံပညာ၊ ဆေးပညာတို့ကို တိုးချဲ့လေ့လာလျက် ရှိသည်။ သုတေသနပြုလျက် ရှိသည်။ သိပ္ပံဆေးပညာရှင်များအနက် ဒေါက်တာချော်ပရာ၊ ဒေါက်တာအင်ဒရူးဝေး၊ ဒေါက်တာ ဘရုပ်ပ္ပိုင်းစသော M.D ဘွဲ့ရဆေးညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ သမားရိုးကျ သိပ္ပံဆေးပညာနယ်ကို ကျော်လွန်သွားသည်။ အိန္ဒိယတိုင်းရင်းသားဒေါက်တာချော်ပရာသည် အမေရိကန်တွင် ထင်ရှားကျော်ကြားသူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ကွမ်တန်ဟီးလင်းကျမ်းမှာ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်သည်။ အသေးငယ်ဆုံး ဇီဝကလာပ်ဖြစ်သော GENEတွင် CODE ခေါ် သင့်တော်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်သော 'အသိ' ရှိသည်။ စိတ်စွမ်းအင်ကို ခံယူနိုင်သော အသိရှိသည်။ ဂျင်းခေါ် ဇီဇကလာပ်ကို စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို ကုသပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ရောဂါကုထုံးကို 'ကွမ်တန်စွမ်းအင်ကုထုံး' ဟု ခေါ်သည်။ ဒေါက်တာအင်ဒရူးဝေးကလည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိရောဂါကို မိမိဘာသာ ကုသနိုင်သည်။ ကိုယ်အင်္ဂါတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဥပမာ ဓားရှမိခြင်းကို ဘာဆေး

mgyoe.com

mgyoe.com

မျှမလိမ်းဘဲ သူ့အလိုလို မကြာမီ ပျောက်သွားသည်မှာ ကိုယ်တွင်းက အလိုလိုထွက်ပေါ်သော သဘာဝကုထုံးအရ ဖြစ်သည်ဟု ကျမ်းတစ်စောင် အခိုင်အမာ ရေးပြသည်။ ANTI BODY ခေါ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းက သူ့အလိုလို၊ သူ့သဘာဝအရ ချွတ်ယွင်းမှုဒဏ်ရာ၊ ရောဂါပေါ် လာလျှင် ကုသပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ယင်း အင်တီ ဘော်ဒီခေါ် ကိုယ်ခံအား ဓာတ်လျော့ကျသွားခြင်းကိုပင် AIDS ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည် SPONTANEOUS HEALING ကျမ်းဖြင့် သက်သေထူထားပါသည်။ (ယင်း ကျမ်းကို မြန်မာဘာသာပြန်ပြီးပြီဟု သိရသည်)

ဒေါက်တာ ဘရပ်ပ္ဂျိုင်းကမူ တစ်မူထူးသည်။ ဒေါက်တာ ပ္ဂျိုင်းသည် ကာလီဖိုးနီးယား ဆေးတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ကုသသောအခါ ဆေးသိပ္ပံနည်းဖြင့် ကုသမရ သော ရောဂါများကို ကုသရန် နည်းလမ်းရှာဖွေရာမှ တွေ့ရှိ သော သူ၏ကိုယ်ပိုင်ကုသနည်း ဖြစ်သည်။ သူ့နည်းကို 'ပ္ဂျိုင်းကုထုံး' ဟု အမည်ပေးသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ချက္ကရခေါ် စွမ်းအင်များ ထွက်ပေါ်ရာ ပွိုင့်များ ရှိသည်။ ယင်းချက္ကရများကို ပြုပြင်ရာတွင် သူ၏စိတ်စွမ်းအင်နှင့် ဇီဝစွမ်းအင် (ဝါ) ပရာနစွမ်းအင်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ပ္ဂျိုင်းကုထုံးကိုပင် 'စေပိုင်ကုထုံး' COMMANDTHERAPY ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ယခု ကုမ်ရာသီခေတ်ဦးတွင် အရှေ့တိုင်းဆေးပညာရှင် များ၊ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များသည်ရှိပြီး သမားရိုးကျ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆေးပညာ ဘောင်ကိုကျော်၍ သမားရိုးကျလွန် ဆေးပညာဖြင့် ကုမ်ရာသီ လူ့ဘောင်သစ်ကို ကြိုဆိုလျက်ရှိနေပြီ။ မြန်မာပြည်တွင်လည်း အောင်အေး (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်) က 'ရေခဲကုထုံး' ဆေးပညာဖြင့် ကြိုဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ ခေတ်မီအေးချမ်းသာယာ ရောဂါဘယကင်းသော မြန်မာ့လူ့ဘောင်သစ်ကြီးမှာ လက်တစ်ကမ်း၊ ခဲတစ်ပစ်သာ လိုတော့သည်ဟု ဆိုချင်ပါတော့သည်။

မောင်ကျောက်တိုင်

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

霊気

ရေခီ (Reiki) ဟု အသံထွက်ပြီး
စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော
ဂျပန်စာနှစ်လုံး

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေခီကုထုံး မိတ်ဆက်

ရေခီ သို့မဟုတ် စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားသုံး ကုထုံးအကြောင်း ရေးသားထားသည့် စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကို စာရေးဆရာကြီး မောင်ကျောက်တိုင်ထံက ရရှိခဲ့ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားပြုစုထားသော ထိုစာအုပ်ငယ်သည် ရေခီကုထုံးကို သင်ယူလေ့လာနေသည့် သင်တန်းသားများအတွက် ရည်စူး ထုတ်ဝေထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ရေခီကုထုံးအကြောင်း အခြေခံကျကျ သိရှိနားလည်ခွင့်ရခဲ့ပါ၏။

ရေခီ (Rei Ki) ဆိုသည်မှာ ဂျပန်ဘာသာစကားဖြစ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်မှာ 'စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ်ခွန်အား' ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခွန်အားကို အသုံးပြုကာ ရောဂါများကို ကုသသည့်ပညာအား ရေခီကုထုံးဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုခွန်အားကို အသုံးပြုကာ ရောဂါကုသည့် ပညာရှင်အား ရေခီပညာရှင်များက ခေါ်နိုင်ပေသည်။ ရေခီသမားတော်များက ရေခီကုထုံးနှင့် ဝေဒနာရှင်များအား ကုသပုံကို ဗွီဒီယိုနှင့် မှတ်တမ်းတင် ရိုက်ကူး

mgyoe.com

mgyoe.com

ထားကြသည်။ အမှတ်တမဲ့ကြည့်လျှင် ယုံနိုင်စရာပင် မရှိ။ လက်နှစ်ဖက်နှင့် ပွတ်သပ်ထိတွေ့သည်ကို ခံယူရင်း ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသွားကြ၏။

အမှတ်တမဲ့ကြည့်လျှင် ရေခီသမားတော်များက အတွင်းအားသုံး၍ ကုသနေသလိုပင်။ အနှစ်နှစ်အလလက စုဆောင်းထားသော အတွင်းအားများကို ထုတ်သုံးကုသပေးသည်ဟု ထင်မှတ်မှားစရာ ကောင်းသည်။

အမှန်မှာ ကုသသူက မည်သည့်ခွန်းအားမျှ စိုက်ထုတ်စရာ မလိုပေ။ စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားကို အသုံးချတတ်ဖို့သာ လိုပေသည်။ ထိုသို့ အသုံးချတတ်ရန် လေ့လာဆည်းပူးကြရမည်ဖြစ်၏။

လေ့လာဆည်းပူသူသည် လေ့လာဆည်းပူးနေရင်းနှင့်ပင် ရေခီဟုခေါ်သော စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားဆိုသည်မှာ မိမိဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်သိရှိလာမည်ဆို၏။ သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ မိမိမှာရှိနေသော ဒေါသတရားနှင့် ပူပင်သောကများကို ဆန်းစစ်လာနိုင်မည်။

ဤအရာများသည် မိမိထံသို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရောက်လာကြပါသနည်း။ အဆိုပါဒေါသနှင့် သောကတို့သည် မိမိထံသို့ လက်ချည်းဗလာလာကြလေသလော။ လက်ဆောင်ပစ္စည်း တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီးနှင့် လာကြလေသလော။

ရေခီသည် လေ့လာဆည်းပူးနေသူထံသို့ လေ့လာရန် အခြေအနေအချက်အလက်များ၊ ဆရာသမားများကို ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မည်။ ဆရာသမားတို့ကလည်း လေ့လာဆည်းပူးနေသူကို အားပေးကူညီခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြသခြင်း ပြုလုပ်ကြပါလိမ့်မည်ဟု ဆို၏။ လေ့လာဆည်းပူးသူသည် ရေခီက ပို့ပေးသော ကမ္ဘာသစ်ဆီသို့ရောက်သွားလိမ့်မည်ဟု ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ထို့အပြင် ရေခီဟုခေါ်သော ခွန်အားသည် အလွန်တရာ ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ရာကောင်းပြီး တုနှိုင်းစရာ ကင်းမဲ့သည်ဟု ရေခီဆရာတို့က ခံယူထားကြသည်။ သူတို့၏ရှင်းပြချက်အရ ရေခီသည် ရေဒီယိုလှိုင်းကဲ့သို့ သွားနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆို၏။

ထို့ကြောင့် ရေခီကုထုံးကို အဝေးမှလည်း အသုံးချ ကုသပေးနိုင်လေသည်။ သို့သော် ရေခီသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် မဟုတ်။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရောင်ခြည်လည်း မဟုတ်၊ အိပ်စရေးခေါ် ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်လည်း မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ရေခီသည် လူသားကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၊ တစ်သျှူးအသားမျှင်များနှင့် နာဗ်ကြောများကို မဖျက်ဆီးနိုင်ချေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ရေခီကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်။ စိတ်ချလက်ချ ကုသမှုခံယူနိုင်ကြောင်း အာမခံကြသည်။

ရေခီ၏ထူးခြားသော ဂုဏ်သတ္တိတစ်ခုမှာ ပိုးသားအလွှာများ၊ အောက်ခံပိတ်သားများ၊ ကြွေထည်ပစ္စည်းများ၊ ခဲသတ္တုများ၊ သစ်သားနှင့် သံမဏိ စသည့်အရာများကို ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

နောက်ထပ် ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ ရေခီကိုအသုံးပြုပြီး သူတစ်ပါး၏ ရောဂါဝေဒနာကို ကုသပေးနိုင်သကဲ့သို့ မိမိ၏ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း မိမိဘာသာ ကုသခံယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရေခီဆရာ သို့မဟုတ် ရေခီပညာရှင်တို့က ရေခီဓာတ်သည် တစ်ပါးတည်းသော ထူးကဲမြင့်မြတ်သည့် ဖြစ်တည်မှု၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြွင်းမဲ့ အနန္တဂုဏ်ရှင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အဆက်မပြတ် ထုတ်လွှင့်နေနိုင်စွမ်းရှိသည့် ခွန်အားရှင်တစ်ဦးထံမှ လာသည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။

ရေခီဓာတ်သည် မည်သည့် တန်ခိုးစွမ်းအားနှင့်မျှ နှိုင်းယှဉ်၍မရ

mgyoe.com

mgyoe.com

နိုင်သော မျက်စိနှင့်မမြင်ရသည့် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ခိုးစွမ်းအားဖြစ်၏။ ဤတန်ခိုးစွမ်းအား၏ တည်နေရာကို လက်ညှိုးထိုးပြ၍လည်း မရ၊ ပမာဏကို တိုင်းတာပြ၍လည်း မရ။ သာမန်လူသားတို့ နားလည်နိုင်ရန် ခက်ခဲသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားအဖြစ် တည်ရှိနေသည်။

စကြဝဠာအတွင်းရှိ သက်ရှိတိုင်းအပေါ်သို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သက်ရောက်မှု ရှိနေ၏။ နိုးနေသည်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ ဤခွန်အားကို လက်ခံရရှိနေမည်သာတည်း။

ဖြစ်ပုံမှာ ဤခွန်အားကို လက်ခံရရှိနေသော သက်ရှိတိုင်းက အသုံးမချတတ်ခြင်းပင်။ အကယ်၍သာ ဤခွန်အားကို အသုံးချတတ်မည်ဆိုလျှင် ရောဂါဝေဒနာများကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်သော သတ္တိရှိ၏။

မည်ကဲ့သို့ အသုံးချမည်နည်း။

ကျွန်တော်တို့၏ လက်များကိုသုံးကာ အသုံးချရပေမည်။ **ဘုရားပေးသောလက်** ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်ကို ကြားဖူးသည် မဟုတ်ပါလော။

တကယ်မှာလည်း ကျွန်တော်တို့သည် မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်သည် လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးပြုကာ အသက်ရှင်နေကြသည် မဟုတ်ပါလော။ ကျွန်တော်တို့သည် ဤလက်နှစ်ဖက်နှင့် အလုပ်လုပ်နေကြ၏။ ဤလက်နှစ်ဖက်နှင့် အစာစားကြ၏။ ယခုလည်း ရေခီဓာတ်ကို ဤလက်နှစ်ဖက်နှင့်ပင် ဆုပ်ကိုင် အသုံးချကြပါစို့။

ရေခီကို လူတိုင်းအသုံးချခွင့်ရှိကြပါသည်။ အသားအရောင် ခွဲခြားခြင်း မရှိ၊ လူမျိုးခွဲခြားခြင်း မရှိ။ အသက်ကြီးသည်၊ ငယ်သည် မကန့်သတ်။ ရေခီဓာတ် အသုံးချပုံကို လေ့လာဆည်းပူးရန် အသင့်ဖြစ်နေသူထံသို့ လေ့လာဆည်းပူးရန် နည်းလမ်းများ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။
mgyoe.com

mgyoe.com

ဤစာကို ဖတ်ရှုနေသော စာရှုသူပင်လျှင် ရေခဲအသုံးချပုံကို လေ့လာဆည်းပူးရန် အသင့်ဖြစ်နေသူများ စာရင်းထဲ ပါဝင်နေပါပြီ။ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆက်လက်လေ့လာသွားလိုစိတ် ရှိ မရှိအပေါ်မှာသာ မူတည်နေတော့သည်။

လေ့လာရရှိသည့် ရေခဲအသုံးချပုံ နည်းလမ်းဥပဒေများကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေခဲစာတတ်ကို တုံ့ပြန်ခံစားနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဤကမ္ဘာလောကကြီး အတွင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ လိုလားတောင့်တနေသော အရာအားလုံးကို ရရှိလာလိမ့်မည်။ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း အစရှိသည့် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေသော အရာများနှင့် ကြုံတွေ့ကြရမည်။ ထို့အပြင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်လာမည်ဟု ဆိုသည်။

ရေခဲစာတတ်နှင့် ပထမဆုံးဆက်သွယ်မှုဟု ခေါ်ခေါ်၊ ရေခဲစာတတ်ကို ရှေးဦးစွာ အသုံးချတတ်သွားခြင်းဟု ပြောပြော ထိုသို့သော အဆင့်ရောက်သောအခါ လေ့လာသူ၏လက်များသည် ထူးခြားလာလိမ့်မည်။

မည်သို့ ထူးခြားလာမည်နည်းဟုဆိုလျှင် လေ့လာသူ၏ လက်များသည် ရောဂါဝေဒနာရှိသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပေါ်၌ အုပ်မိုးမိသည်ဖြစ်စေ၊ ထိတွေ့မိသည်ဖြစ်စေ အလိုလို တုန်ခါလာမည်။ တုန်လှိုင်းများ ဖြာထွက်သွားခြင်းပင်။ အဆိုပါ တုန်လှိုင်းများက ရောဂါဝေဒနာကို ကုခြင်း ဖြစ်၏။

ပေါ်ပေါက်နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။ သွေးထွက်နေသော ဒဏ်ရာဖြစ်လျှင် ချက်ချင်းသွေးတိတ်သွားလိမ့်မည်။ ရေခဲ၏ အစွမ်းပြခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြင့် ပြင်းထန်သည်းသန်သော ရောဂါများကိုပါ ကုသလာနိုင်တော့သည်။ လူသားများကိုသာ ကုသပေးနိုင်သည် မဟုတ်။ သစ်ပင်ပန်းမန်များ၊ ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်

mgyoe.com

mgyoe.com

များကိုပါ ကုသပေးနိုင်လေသည်။

ဤကုထုံးသည် ကုသချိန် တိုတောင်းလှ၏။ ပြင်းထန်သော ရောဂါများကို ကုသသည့်အခါမှာပင် မိနစ်အနည်းငယ်သာ အချိန်ပေးရ၏။ နာတာရှည်ရောဂါများကို ကုသသည့်အခါမှသာ အချိန်ယူကုသရလေသည်။

ထို့ကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါများကို ကုသတော့မည်ဆိုလျှင် ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါအတိုင်းအတာတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ရောဂါရှာဖွေရန်အတွက်ဆိုလျှင် ရေခီသမားတော်တို့သည် လူနာကို ခုတင်ပေါ် ပက်လက်အိပ်ခိုင်း၏။ လူနာသည် အဝတ်အစားများ ချွတ်ပစ်ရန် မလိုသော်လည်း ခါးဝတ်ခါးစားတို့ကြောင့် တင်းကျပ်တောင့်တင်းမှု ဖြစ်မနေစေရ။ ချောင်ချောင်ချိချိ ဖြစ်နေစေရမည်။

ထို့နောက် ရေခီသမားတော်သည် လက်ဝါးနှစ်ဖက်နှင့် လူနာ၏ မျက်နှာပေါ် မိုးကာ ရောဂါရှာဖွေသည်။ ရောဂါရှာဖွေသည်ဆိုသော်လည်း တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကုသခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ပထမဦးဆုံး မျက်လုံးက စ,သည်။ ထို့နောက် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ လည်မျို စသဖြင့် အောက်သို့တဖြည်းဖြည်း ဆင်းယူသွား၏။ ဤသို့ဖြင့် အတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ဦးနှောက်အခြေရှိ အဆီကျိတ်၊ လည်မျိုအကျိတ်တို့ကိုပါ စစ်ဆေးကုသပြီး ဖြစ်သွားလေသည်။

ဆက်လက်ပြီး ရင်အုပ်ပိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတို့သို့ လက်ဝါးနှစ်ဖက် အုပ်မိုးကာ စစ်ဆေးကုသ၏။ ထိုအခါ နှလုံး၊ အစာအိမ်၊ အူမကြီး၊ သည်းခြေအိတ်၊ မျိုးရိုးဗီဇအကျိတ် အစရှိသည့် အတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့အတွက်ပါ စစ်ဆေးကုသရာ ရောက်တော့သည်။

တစ်ဖန် လူနာကိုမှောက်လျက် အိပ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ကျောပိုင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ကို လက်ဝါးနှစ်ဖက်နှင့် စမ်းသပ်ကုသပြန်သည်။ အထူးသဖြင့် အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်ဖြင့် ဆီးအကျိတ်တို့ကို ရည်စူးခြင်း ဖြစ်၏။

ဤသို့ဖြင့် လူနာကိုပက်လက်၊ မှောက်လျက် စမ်းသပ်စဉ် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပွားသောနေရာ ရောက်ပါက ရေခဲသမားတော်၏ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းထိပ်များတွင် ထူးခြားသောတုံ့ပြန်မှုကို ခံစားရလေသည်။

များသောအားဖြင့် တုန်ခါသောလှိုင်းများ ဖြစ်လာ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် ဤနေရာ၌ ရောဂါဝေဒနာရှိနေပြီဆိုသည်မှာ ထင်ရှား၏။ ဝေဒနာသည် ချက်ချင်းဆိုသလို သက်သာသွားမည်ဖြစ်သော်လည်း လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီဟူ၍ကား မဆိုသာသေး။ ဝေဒနာဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်က ရှိနေသေးသည်။

ထိုဇာစ်မြစ်ကို နေ့စဉ် ကုသပေးရန်လို၏။ ထိုဇာစ်မြစ် ပျောက်ကင်းသွားမှသာ ကုသမှုကို ရပ်ဆိုင်းရသည်။ ထိုအခါမှလည်း ရောဂါပျောက်ပြီဟု ပြောနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ရေခဲကုထုံးနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သက်စရာ အကောင်းဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ 'ရောဂါဝေဒနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း' ဖြစ်၏။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း လူတိုင်း သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

ရေခဲကုထုံးနှင့် သူတစ်ပါးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်မိမိလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသမှု ပြုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် ရေခဲကုထုံးအား လေ့လာသင့်သည် ကတော့ အမှန်ပင်။

ကျွန်တော်တို့သည် ရေခဲကုထုံးကို မလေ့လာမီ ရေခဲကုထုံး ပေါ်ပေါက်လာရာ သမိုင်းနောက်ခံကားကို ရှေးဦးစွာ လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေခီကုထုံး သမိုင်းနောက်ခံ

စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော ရေခီဓာတ်ကို ရောဂါဝေဒနာ ကုသည့်ဘက်၌ အသုံးချခဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သမိုင်းနောက်ခံကားကို ရေခီပညာရှင်အဆက်ဆက် တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားဆိုသလို ပြောကြား ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြ၏။

ရေခီကုထုံးကို စတင်အုတ်မြစ်ချခဲ့သူ၏ အမည်မှာ ဒေါက်တာ မိခါအို ဦးဆွေ (Dr Mikao USui)ဖြစ်ပါသည်။ ရာစုနှစ်အလှည့်အပြောင်း ကာလတစ်ခုဖြစ်သော ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်က ဦးဆွေသည် ဂျပန်ပြည်၊ တိုကျိုမြို့တွင်ရှိသော ဒိုရီရှူ၀ါတက္ကသိုလ်အမည်ရှိ ခရစ်ယာန်တက္ကသိုလ်ငယ်ကလေးတစ်ခု၌ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူရသူ ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူသည် ခရစ်ယာန် ဓမ္မဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာဦးဆွေသည် စာသင်နှစ်အတွင်း တနင်္ဂနွေနေ့ ဘာသာရေးအခမ်းအနားများ၌ ဦးဆောင်ကျင်းပသူ လုပ်ခဲ့ရသည်။ တစ်ခုသော တနင်္ဂနွေတွင် ကျောင်းသားကြီးတစ်ယောက်သည် လက်မြှောက်၍ ခွင့်ပန်ကာ ဦးဆွေအား မေးခွန်းထုတ်လာ၏။ သူ့ကြောင့် ဦးဆွေ၏ ဘဝတစ်ခုလုံး လုံးဝပြောင်းလဲသွားခဲ့ရလေသည်။ သူ့မေးပုံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေခဲ (ခေါ်) စကြဝဠာ အသက်ခွန်အားကို
လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခံယူနေပုံအား သရုပ်ဖော်ထားသည့် ဤပုံကားချပ်ကို
ရေခဲသမားတော်များ၏ နေအိမ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

မေးနည်း၊ ပြောပုံပြောနည်းများကို ကြည့်ပါဦး။

"ကျမ်းစာထဲမှာ ရေးထားတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ဆရာ လက်ခံပါသလား ဆရာ"

ဒေါက်တာဦးဆွေက လက်ခံပါကြောင်း ဖြေကြားခဲ့၏။ ထိုအခါ အဆိုပါ ကျောင်းသားသည် ဤသို့ အတွန့်တက်ပါလေတော့သည်။

"ကျမ်းစာထဲမှာ ရေးထားတာတွေကတော့ ယေရှုဟာ လူနာတွေကို ကုတယ်။ ကုလို့လည်း ပျောက်တယ်။ ပြီးတော့ ရေပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်တယ်။ လျှောက်လို့လည်း ရတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဆရာ လက်ခံတယ်ဆိုတာ ဖတ်ပြီး လက်ခံတာမျိုးပဲ။ မျက်စိနှင့်မြင်ရလို့ လက်ခံထားတာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒါမျိုးကို 'မျက်ကန်းယုံကြည်မှု''လို့ ခေါ်တာ မဟုတ်လား ဆရာ။

ဆရာ့အတွက်တော့ ဘဝမှာ ဒီလောက်နှင့် ကျေနပ်ရပ်တန့်သွား

mgyoe.com

mgyoe.com

တဲ့ သဘောပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဒီလောက်နဲ့ မကျေနပ်နိုင်ဘူး ဆရာ။ မျက်စိနှင့်မြင်ရမှ ယုံမှာ''

ထိုကျောင်းသား၏စကားသည် ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ ရင်ထဲ၌ မျိုးစေ့တစ်စေ့ ချပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားလေ၏။ နောက်တစ်နေ့မှာပင် ဦးဆွေသည် တက္ကသိုလ် ဥက္ကဋ္ဌအလုပ်က ထွက်ပစ်လိုက်သည်။

အမေရိကန်သို့ အရောက်သွားလိုက်၏။ ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်တွင် တက်ရောက်ပညာသင်ကြားသည်။ ကျမ်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ ဒီဂရီတစ်ခု ရသည်အထိ ကြိုးစားခဲ့၏။

အဓိကအားဖြင့် ယေရှုနှင့် ယေရှု၏ တပည့်သာဝကများသည် လူနာများကို မည်သို့ကုသ ကယ်တင်ခဲ့သနည်းဆိုသည့် အချက်အား ဖော်ထုတ်လိုခြင်းပင်။ သို့သော်လည်း ဖော်ထုတ်၍ မရခဲ့။

ထိုသို့ရှိစဉ် သူသည် မိရိုးဖလာ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ပြောကြားလေ့ရှိသော ဗုဒ္ဓ၌ ရောဂါဝေဒနာများကို ကင်းပျောက်စေသည့် တန်ခိုးစွမ်းအားရှိသည်ဆိုသည့်စကားကို တွေးတောမိသည်။ သို့ဖြင့် သူသည် ဂျပန်သို့ ပြန်လာခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးကျောင်းများသို့ လှည့်လည်သွားရောက်ခဲ့သည်။ ရောဂါဝေဒနာများ ကုသရေးနည်းနာကို သိရှိသူ၊ စိတ်ဝင်စားသူ တစ်ဦးတလေနှင့် တွေ့လိုတွေ့ငြား လှည့်လည်ရှာဖွေခဲ့သည်။ သူစုံစမ်း မေးမြန်းသည့်အခါ ရရှိသည့်အဖြေမှာ တစ်မျိုးလည်းသာတည်း။

''ငါတို့ဟာ စိတ်ဒုက္ခတွေကို ပျောက်ကင်းအောင် လုပ်နေကြတာ၊ ရုပ်ဒုက္ခတွေအတွက် လှည့်မကြည့်အားဘူး''

အချိန်အတန်ကြာပြီးနောက် ရုပ်ဒုက္ခတွေကို ကုသရေး၌ စိတ်ဝင်စား သော ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်းအား ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဒေါက်တာဦးဆွေသည် အဆိုပါ ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်း၏ ကျောင်းထိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆရာတော်ကြီးထံ ခွင့်ပန်ကာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို အမှီပြုပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်စာပေများကို လေ့လာခဲ့၏။ သို့ပါသော်လည်း သူလိုချင်နေသော ကုထုံးကုနည်းများကို မတွေ့ရပေ။

သူလေ့လာခဲ့သည်မှာ ဂျပန်ဘာသာနှင့် ပြန်ဆိုထားသော ဗုဒ္ဓ ကျမ်းဂန်များဖြစ်သောကြောင့် မပြည့်မစုံဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မိပြန် သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် တရုတ်စာကို အပြင်းအထန် သင်ယူပြီး နောက် တရုတ်ဘာသာနှင့် ရေးသားပြုစုထားသော ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များကို ဆက်လက် လေ့လာပြန်၏။ သို့သော်လည်း အဆင်မပြေနိုင်သေး။

သို့ဖြင့် ဒေါက်တာဦးဆွေသည် တစ်မျိုးစဉ်းစားပြန်၏။ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ မူရင်းစာပေသည် သက္ကတဘာသာ မဟုတ်ပါလော။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာကို သက္ကတဘာသာနှင့် လေ့လာမှသာ ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက် နိုင်မည်။ အခြားဘာသာသို့ မပြန်ဆိုဖြစ်သေးသော ကျမ်းဂန်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည့် အလားအလာ ရှိနေပေသည်။

သူသည် စဉ်းစားမိသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင်လုပ်သူ ဖြစ်၏။ သက္ကတဘာသာကို ဆက်လက်သင်ယူပြီး သက္ကတဘာသာနှင့် ရှိနေ သော မဟာယာန ဗုဒ္ဓစာပေများကို လေ့လာပြန်၏။

နောက်ဆုံး၌ကား သူ့လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝသွားခဲ့၏။ အမည်နာမ တိတိကျကျမသိရသော သာဝကတစ်ဦး ပြုစုထားသည့် ကျမ်းစာအုပ် တစ်အုပ်ထဲတွင် သူလိုချင်နေသော ကုထုံး ပုံသေနည်းများကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ အားထုတ်မှုသည် အဟောသိကံ မဖြစ်ဟု ဆိုနိုင်၏။ သုတေသနကာလ ခုနစ်နှစ် ကြာမြင့်ချိန်တွင် လမ်းစ ကို သူတွေ့လေပြီ။ လမ်းဆုံးသို့ကား မရောက်သေး။

ပုံသေနည်းကို ရရှိခြင်းသည် တန်ခိုးစွမ်းအားကို ရရှိခြင်း မဟုတ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

တန်ခိုးစွမ်းအားရဖို့ဆိုလျှင် ထိုပုံသေနည်းများအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပေမည်။

သူသည် ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်းက ဆရာတော်ကြီးထံ ပြန်သွား၏။ ထိုပုံသေနည်းများအကြောင်း ဆွေးနွေး၏။ ထိုကျင့်စဉ်များအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လိုကြောင်းလည်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်သည်။ ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ စဉ်းစားချက်မှာ တောင်တစ်တောင်ပေါ်တက်၍ တောရဆောက်တည် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဖြစ်၏။

ဆရာတော်ကြီးက စိုးရိမ်သည်။ တစ်ဦးတည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးလှ၏။ အသက်ကိုပါ ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်သည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ သတိပေးချက်ကို ဒေါက်တာဦးဆွေ မခံယူပေ။ မိမိ၏ပြင်းပြလိုအင်ဆန္ဒကြောင့် ဤမျှအဝေးကြီးလာခဲ့ပြီးမှ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ရန် မစဉ်းစားတော့ပါဟု လျှောက်တင်လိုက်လေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ဒေါက်တာဦးဆွေသည် တောင်တစ်တောင်ပေါ် တက်ကာ ၂၁ ရက် အဓိဋ္ဌာန်စခန်း သတ်မှတ်ပြီး တရားအားထုတ်ခဲ့သည်။ တရားစထိုင်သည်နှင့် သူ့ရှေ့တွင် ကျောက်ခဲ ၂၁ ခဲ အသင့်ချထားသည်။ တစ်ရက် ကုန်လွန်သွားသည်နှင့် ကျောက်ခဲတစ်ခဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်မည်ဖြစ်၏။

၂၁ ရက်မြောက်သောနေ့တွင် ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ အာရုံထဲ၌ မိုးကောင်းကင်ပေါ်မှ အလင်းတန်းတစ်တန်း သူ့ထံ ဦးတည်ပြီးလာနေသည်ကို မြင်ရ၏။ သူသည် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မိသော်လည်း မလှုပ်မရှားဘဲ ဇွဲနှင့် တောင့်ခံလိုက်သည်။

အလင်းတန်းသည် သူ့ထံသို့ တိုက်ရိုက်ထိမှန်လေရာ မဟာန်နိုင်ဘဲ ပက်လက်လန် လဲကျသွားရသည်။ ထို့နောက် သူ့မျက်လုံးထဲတွင်

mgyoe.com

mgyoe.com

အလင်းရောင် ပူစီဖောင်းများကို အစဉ်လိုက် အထပ်လိုက် မြင်တွေ့ရတော့၏။

ဤသို့ မြင်တွေ့ဖို့လိုသည်ဟု စာထဲမှာ သူဖတ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။ ကျင့်စဉ်၏ အညွှန်းအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ **အလင်းရောင် ပူစီဖောင်းများသည် သူ၏သညာအသိ (မှတ်ဉာဏ်) ထဲသို့ ပေါက်ကွဲ တိုးဝင်သွားကြလေသည်။**

အဆိုပါအာရုံထဲတွင် ခေတ္တမျှ မိန်းမောသွားခဲ့ပြီးနောက် ဒေါက်တာဦးဆွေ အသိပြန်ဝင်လာသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို မခံစားရကြောင်း သူ့ကိုယ်သူ သတိပြုမိ၏။

တောင့်တင်းနေခြင်းလည်း မရှိ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းလည်း မဖြစ်။ လွန်ခဲ့သော ၂၁ ရက် တရားစမထိုင်မီ အချိန်တုန်းကအတိုင်းပင် လန်းဆန်းနေ၏။

သည်လိုဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြီးဆုံး အောင်မြင်သွားပြီဖြစ်သော ဒေါက်တာဦးဆွေသည် လာလမ်းအတိုင်း တောင်ပေါ်မှ ပြန်ဆင်းခဲ့သည်။ လမ်းတွင် ခလုတ်တိုက်မိသောကြောင့် သူ့ညာဘက်ခြေမက ခြေသည်းကြီး လန်သွားခဲ့၏။ နာကျင်လွန်းသောကြောင့် သူသည် ခြေမကို ညာဘက် လက်ဖဝါးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ရင်း ကျန်ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် ခုန်ဆွခုန်ဆွ လုပ်နေမိလေသည်။

အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည်မှာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် နာကျင်မှု ပျောက်ကွယ်၏။ လက်ဖဝါးကို ဖြည်ကြည့်လိုက်သောအခါ သွေးယိုထွက်ခြင်းလည်း မရှိ၊ အကောင်းပကတိ ဖြစ်နေပေပါပြီ။ သူ့လုပ်ရပ်သည် ဆေးကုသသည့်နည်းနှင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်သွားပုံရ၏။

တောင်ခြေသို့ရောက်သောအခါ သူသည် ဆာလောင်လာသောကြောင့် စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ရှေ့သို့သွားကာ နံနက်စာမှာလိုက်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆိုင်ရှင်အဘိုးကြီးက သူ့ကို ဆိုင်ရှေ့သစ်ပင်ရိပ်အောက်က စားပွဲနှင့်ခုံရှည်တွင် နားနားနေနေ စောင့်ခိုင်းသည်။

ထို့နောက် ဆိုင်ရှင်အဘိုးကြီးသည် ဒေါက်တာဦးဆွေအတွက် နံနက်စာကို သွက်သွက်လက်လက် လုပ်ပေးလေသည်။ ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ အသွင်အပြင်မှာ ကြည့်လိုက်သည်နှင့်ပင် အတော်ဆာနေသည့်ပုံ ပေါ်နေဟန်ပင်။

တစ်ခဏမျှ ကြာသောအခါ ဒေါက်တာဦးဆွေထံသို့ ဆိုင်ရှင်အဘိုးကြီး၏သမီးက နံနက်စာ လာပို့သည်။ မိန်းကလေး၏ မျက်လုံးများသည် နီရဲနေ၏။ ငိုထားသည်နှင့် တူသည်။ ညာဘက်ပါးတစ်ခုလုံး ရောင်ကိုင်းနေလေသည်။ အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်သောအခါ သွားကိုက်သည့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသည်မှာ သုံးရက်ခန့်ရှိပြီဟု သိရ၏။

ဒေါက်တာဦးဆွေက မိန်းကလေး၏ ရောင်နေသောပါးကို ကိုင်ကြည့်၍ ရမလားဟု မေးလိုက်သည်။ မိန်းကလေးက ခွင့်ပြုသောအခါ သူက လက်ကို ခွက်သဏ္ဍာန်လုပ်၍ ရောင်နေသောပါးအား အုပ်ထားလိုက်သည်။

တစ်ခဏအတွင်းမှာပင် သွားကိုက်ဝေဒနာသည် ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ အုပ်ထားသောလက်ကို ဖယ်ကြည့်လိုက်သောအခါ အရောင်လည်း ကျသွားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဒေါက်တာဦးဆွေသည် သူစိတ်ကူးယဉ် မျှော်မှန်းခဲ့သည့် ကုထုံးကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရရှိလေပြီ။

ထိုနေ့ညနေတွင် သူသည် သူ့ကိုအားပေးခဲ့သော ဆရာတော်ကြီးကျောင်းထိုင်ရာ ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ အရောက်သွားခဲ့သည်။ သူရောက်ရောက်ချင်းပင် ဆရာတော်ကြီး အဆစ်ရောင်ရောဂါဒဏ်ကြောင့် အိပ်ရာထဲလဲနေကြောင်း ဆီးပြောကြသည်။

ထိုသို့ပြောလာသူများကို စိတ်မပူကြဖို့ သူက ပြန်ပြောခဲ့သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သူသည် ရေကို အရင်ချိုးလိုက်၏။ သန့်စင်သွားသောအခါ ဗိုက်ဖြည့်လိုက်သည်။ ထို့နောက် ဆရာတော်ကြီးထံသွားပြီး အားပေးခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူ၏ဆေးလက်များဖြင့် ဆရာတော်ကြီး၏ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်လေသည်။

ဒေါက်တာဦးဆွေသည် လျှို့ဝှက်နက်နဲသော ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့၏။ ထိုကျင့်စဉ်အတိုင်းလည်း ကျင့်ကြံအားထုတ် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ခဲ့လေပြီ။

နောက်ပိုင်းတွင် သူသည် ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခု၌ ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် နေထိုင်ကာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်သူများအား ကယ်တင် ကုသပေးခဲ့သည်။ သူကုသပေးခဲ့သူများသည် လူငယ်များဖြစ်ကြသည့်အလျောက် ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသည်နှင့် အလုပ်ရှာ ထွက်သွားကြလေသည်။

ခုနစ်နှစ်ခန့်သော အချိန်ကာလအတွင်းတွင် ထိုလူငယ်များသည် ဒုက္ခသည်စခန်းသို့ ပြန်ရောက်လာကြ၏။ သူစတင်တွေ့ရှိစဉ်က အခြေအနေအတိုင်းပင် စားရမဲ့မဲ့၊ သောက်ရမဲ့မဲ့၊ ရောဂါဝေဒနာများလည်း စွဲကပ်လျက် ပြန်ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်၏။ သူတို့အား ဒေါက်တာဦးဆွေက စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်သောအခါ အဖြေထွက်လာသည်။

သူတို့ထံမှာရှိသော ရောဂါဝေဒနာများသည် ဒေါက်တာဦးဆွေကုသပေးလိုက်သောကြောင့် ပျောက်ကင်းသွားကြသော်လည်း အကျင့်စရိုက်ဟောင်းများကား ပျောက်မသွားခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် စရိုက်ဟောင်းများအတိုင်း နေချင်သလိုနေရင်း စားဝတ်နေရေးလည်း ထိခိုက်၊ ရောဂါဝေဒနာများလည်း ပြန်လည်ကပ်ငြိလာခဲ့ကြခြင်းပင်။

မိမိသည် သူတို့အား ရောဂါကိုသာ ကုပေးခဲ့ပြီး ဘဝကို ချဉ်းကပ်ရှုမြင်ပုံ ရှုမြင်နည်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းအသစ်တစ်ခုအား သင်မပေးလိုက်မိကြောင်း ဒေါက်တာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဦးဆွေ သတိပြုမိသွားသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည် ရုပ်ဝေဒနာကို ကုသရုံသာမက စိတ်စေတနာကိုလည်း ပြုပြင်ထိန်းကျောင်း သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားလေသည်။

သို့ဖြင့် ဒေါက်တာဦးဆွေသည် ဒုက္ခသည်စခန်းမှ ထွက်ခွာခဲ့၏။ စိတ်အားထက်သန်သူများကို ရှာဖွေကာ သင်ကြားပေးခြင်း အလုပ် စတင်လုပ်တော့သည်။

ရေခီဓာတ်အားသုံး ဆေးကုသနည်းများအပြင် ရေခီကုထုံး၏ မူဝါဒ သဘောတရားများနှင့်အညီ မိမိတို့၏ အတွေးအခေါ်များကိုပါ ပြုပြင်တည်ဆောက်သွားနိုင်အောင် သင်ကြားပေးခဲ့၏။

သူ့တပည့်များထံမှ ရှေ့တန်းအရောက်ဆုံး တပည့်မှာ ချူကျိုးရို ဟာယာရှိ (Chujiro Hayashi) ဟုခေါ်သော အငြိမ်းစားရေတပ် အရာရှိ တစ်ဦး ဖြစ်၏။

မိမိ၏ဘဝသက်တမ်း ကုန်ဆုံးခါနီးအချိန်၌ ရောက်လာသောအခါ ဒေါက်တာဦးဆွေသည် ဒေါက်တာဟာယာရှိအား ရေခီပညာရှင်ကြီး တစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခဲ့၏။ ပညာအမွေ ဆက်ခံသူအဖြစ်နှင့် ဦးဆောင်မှုနေရာကို ယူစေခဲ့သည်။ ဒေါက်တာဟာယာရှိကလည်း စနစ် တစ်ခု၏ အရေးပါမှုကို သဘောပေါက်သူဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သူသည် ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ ကုထုံးစနစ်ကို မှတ်တမ်း မှတ်ရာများ ပြုစုသိမ်းဆည်းထားခဲ့သည်။ သူ၏ထက်မြက်မှုကြောင့် တိုကျိုမြို့တွင် ဆေးခန်းတစ်ခန်း ထောင်နိုင်ခဲ့၏။ ထိုဆေးခန်းမှနေ၍ ရောဂါဝေဒနာသည်များကို ကုသပေးသည်သာမက ရေခီကုထုံး၊ ရေခီ ဆေးပညာကိုပါ ဖြန့်ဖြူးပေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာဦးဆွေ၏ စနစ်ကို အမွေဆက်ခံပြီး ဆက်လက်ဖြန့်ဖြူးခဲ့သူအဖြစ် ဒေါက်တာ ဟာယာရှိကို အသိအမှတ် ပြုနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒေါက်တာ ဟာယာရှီကို ဒေါက်တာဉီးဆွေ၏ ပထမမျိုးဆက်ဟု သတ်မှတ်မည်ဆိုလျှင် ဟာဝါယို တာကာတာ (Hawayo Takata) အမည်ရှိ အမျိုးသမီးကို ဒုတိယမျိုးဆက်ဟု သဘောထားရပေလိမ့်မည်။

အဆိုပါအမျိုးသမီးသည် ဟာဝိုင်ယီသူ ဖြစ်၏။ သူမသည် ၁၉၃၅ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်သို့ ရောက်လာခဲ့သည်။ အကျိတ်တစ်ခုကို ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရန် ရောက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ တိုကြို (Tokya) ရှိ ခွဲစိတ်ဆေးရုံ တစ်ရုံတွင် တက်ရောက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် ပြင်ဆင်နေစဉ်မှာပင် မခွဲစိတ်ဘဲနှင့်လည်း ဤအကျိတ်ကို ပျောက်ကင်းစေမည့် နည်းလမ်း တစ်ခုခုရှိနိုင်ကြောင်း တွေးမိလေသည်။ ထိုအတွေးကို ဖွင့်ဟမေးမြန်း ကြည့်ရာမှ ခွဲစိတ်ဆေးရုံပိုင်ရှင်က သူမကို ရေခီဆေးခန်းရှိရာသို့ လိုက် ပို့ပေးလေသည်။

မစ္စစ်တာကာတာသည် ရေခီကုထုံးနှင့် ကုသမှုခံယူရာ ရောဂါ ဝေဒနာ သက်သာသည်နှင့်အမျှ ရေခီကုထုံးအပေါ်မှာလည်း စိတ်ဝင်စား မှု ပြင်းပြလာခဲ့၏။ ဤသို့နှင့် သူမ၏ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွား သောအခါ သူမသည် ရေခီကုထုံးကို မတတ်တတ်အောင် သင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်တော့သည်။

အစပိုင်းတွင် ရေခီဆေးခန်းက သူမ၏ဆန္ဒကို မလိုက်လျောခဲ့ပေ။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် သူမသည် ရေခီပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာ ဟာယာရှီထံသို့ ကိုယ်တိုင်သွားတွေ့ကာ သူမ၏ဆန္ဒကို အလေးအနက် တင်ပြခဲ့သောကြောင့် သင်ယူခွင့်ရခဲ့၏။

ရေခီကုထုံးကို မတတ်တတ်အောင် သင်ယူမည်ဖြစ်သောကြောင့် မတတ်မချင်း ဂျပန်ပြည်မှမပြန်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့သည်။ သူမသည် သမီးနှစ်ယောက်နှင့်အတူ ဒေါက်တာဟာယာရှီ၏အိမ်တွင် နေထိုင်ကာ ရေခီကုထုံးအား လေ့လာသင်ယူခဲ့၏။

mgyoe.com

mgyoe.com

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စိတ်ပါဝင်စားစွာ သင်ယူလေ့ကျင့်သောကြောင့် မစ္စစ်တာကာတာသည် တစ်နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ ရေခဲကုထုံးပညာကို ကောင်းမွန်စွာ တတ်မြောက်ပြီး ဟာဝိုင်ယီသို့ ပြန်နိုင်ခဲ့လေသည်။ ဟာဝိုင်ယီသို့ ပြန်ရောက်သောအခါ သူမသည် ရေခဲကုထုံးဖြင့် ကုသမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။

မကြာမီ အတောအတွင်းတွင် ဒေါက်တာဟာယာရှိသည် သမီးတစ်ယောက်နှင့်အတူ ဟာဝိုင်ယီသို့လိုက်လာကာ သူမအား ကူညီလေ့ကျင့်ပေးခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြင့် ၁၉၃၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ဟာဝါယိုတာကာတာသည် ဦးဆွေထူထောင်ခဲ့သော ရေခဲကုထုံးဆိုင်ရာ ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံခဲ့ရလေသည်။ အသိအမှတ်ပြု အခမ်းအနားပြီးသွားသောအခါ ဒေါက်တာဟာယာရှိနှင့် သမီးဖြစ်သူတို့ ဂျပန်သို့ ပြန်သွားကြ၏။

များမကြာမီမှာပင် ဒေါက်တာဟာယာရှိသည် ထူးဆန်းသော အာရုံတစ်ခုရကာ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်သိမြင်လာခဲ့၏။ လာမည့်အနာဂတ်တွင် အမေရိကန်နှင့် ဂျပန်တို့ စစ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ သူသည်လည်း ရေခဲပညာရှင်အဖြစ် ဆက်လက်ရပ်တည်၍ ရတော့မည်မဟုတ်ဘဲ ဂျပန်ရေတပ်တွင် ပြန်လည်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရလိမ့်မည်။ ဤသို့ ကြိုသိခဲ့သောအခါ ဒေါက်တာဟာယာရှိသည် မိသားစုကိစ္စများကို အစီအစဉ်တကျ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ခဲ့၏။

ထိုအချိန် အတောအတွင်းတွင် ဟာဝိုင်ယီရှိ မစ္စစ်တာကာတာသည်လည်း ထူးဆန်းသောအိပ်မက်တစ်ခု မြင်မက်ခဲ့၏။ ထိုအိပ်မက်သည် အနာဂတ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ဖော်ပြခဲ့သောကြောင့် သူမသည် ဆရာဖြစ်သူ ဒေါက်တာဟာယာရှိရှိရာ ဂျပန်သို့ အမြန်လိုက်သွားလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သူမက အိပ်မက်အကြောင်း ပြောပြသောအခါ ဒေါက်တာဟာယာရှီကလည်း သူသိမြင်ထားသမျှကို အစုံအလင် ပြန်ပြောပြလေသည်။ စစ်ဖြစ်တော့မည့်အကြောင်း၊ ဘယ်ဘက်က နိုင်မည့်အကြောင်း၊ သူမအနေဖြင့် ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ကြောင်း ပြောပြခဲ့၏။

စင်စစ် မစ္စစ်တာကာတာသည် ရေခဲကုထုံးအား ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည့် တာဝန်ကို အလိုလိုလက်ခံရယူပြီးသား ဖြစ်သွားခြင်းပင်တည်း။ ဤသို့ဖြင့် သူမသည် ဒေါက်တာဟာယာရှီ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဟာဝိုင်ယီသို့ ပြန်ခဲ့ရ၏။

သူမသည် ရေခဲကုထုံးကို စနစ်တကျအသုံးပြုပြီး ကုသခဲ့ရာ နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားသော ရေခဲပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့၏။ သူမ၏ပညာအမွေကို မြေးမလေးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဖီးလစ်ဖူရှုမိုတိုက ဆက်ခံရရှိခဲ့လေသည်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် မစ္စစ်တာကာတာ ကွယ်လွန်သောအခါ မြေးမလေး ဖီးလစ်ဖူရှုမိုတိုက ရေခဲပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် ဆက်လက် ရပ်တည်ခဲ့လေသည်။

ယခုအခါ သူမသည် မျက်မှောက်ခေတ် ရေခဲကုထုံးဆိုင်ရာ ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားပြပေးသော ဆရာမကြီးတစ်ဦးအဖြစ်လည်းကောင်း ရပ်တည်နေလေသည်။

သူမ၏ခေတ်အခါတွင် ရေခဲကုထုံးသည် ကမ္ဘာအနှံ့ ပျံ့နှံ့လာ၏။ ယခုအခါ ဤဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုနေသူ သင်သည်ပင်လျှင် ရေခဲကုထုံး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာနေလေပြီ။ သင်သည်ပင်လျှင် စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်စာတင်ခွန်အား ဖြစ်သောကြောင့် သင်ထိမိတို့မိသမျှအရာဝတ္ထု သက်ရှိသက်မဲ့များအပေါ်၌ ထိုခွန်အားက သက်ရောက်မှုပြုသည့် သဘောရှိကြောင်း အစဉ်အမြဲ သတိရပါ။

သင်သည် ရေခဲကုထုံးကို လေ့လာသင်ယူမည်ဆိုလျှင် အခြေခံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပထမအဆင့် တတ်မြောက်သည်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သောက၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခတို့ လျော့နည်းသွားကြောင်း ကိုယ်တွေ့သိရှိလာလိမ့်မည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကောင်းပြီ။ ဤသို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အာနိသင်ထက်မြက်လှသော ရေခဲကုထုံးကို မည်သည့်နည်းဖြင့် သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်ပါသနည်း။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လေ့ကျင့်ယူသည့်နည်းဖြင့် သင်ယူရပါလိမ့်မည်။ 'လေ့ကျင့်ရင်း ကုသ၊ ကုသရင်း လေ့ကျင့်' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း လုပ်ရပါမည်။

သို့သော်လည်း မည်သူမဆို သည်အတိုင်း ထ၍လေ့ကျင့်၊ ထ၍ ကုသ၍ မဖြစ်ပေ။ စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ်ခွန်အားကို ခံယူပြီး အသုံးပြုမည့်သူသည် အရည်အချင်းတစ်ခုတော့ ရှိဖို့ လိုပေသည်။

ထိုအရည်အချင်းမှာ မေတ္တာဖြစ်၏။ ရေခဲကုထုံးကို သင်ယူလေ့ကျင့်မည့်သူသည် မိမိကိုယ်မိမိ မေတ္တာတရား ရှေ့ထားတတ်သူဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူရပေမည်။ ဒေါသကြီးသူများနှင့် လားလားမျှ မအပ်စပ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ရေခဲပညာရှင်များက 'မေတ္တာတရား' ၏ အရေးကြီးပုံကို စာစပ်ထားကြ၏။ ထိုစာကို ဘာသာပြန်ဖော်ပြရလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ဘဝ ဘာကိုရသလဲ

မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ ယုံကြည်ချက်ဟာ
တစ်ယူသန်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရဲ့။
မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုဟာ
သဘောထားဆိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေရဲ့။

mgyoe.com

mgyoe.com

မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ ညွှန်ကြားချက်ဟာ
အာဏာပြခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရဲ့။
မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ အခွင့်အာဏာဟာ
ပေါက်ကွဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရဲ့။
မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ တရားစီရင်မှုဟာ
ဘက်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေရဲ့။
မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ဘဝ ဘာကိုရသလဲ။
မကောင်းတာတွေကိုပဲ ရလေရဲ့။

ထို့အပြင် ရေခီပညာရှင်တို့သည် 'ရေခီမူဝါဒများ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အချို့ကို ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

ရေခီမူဝါဒများ

ဒီနေ့အဖို့ရာ ငါဟာ…
ကျေးဇူးသိတတ်သူအဖြစ် ရှင်သန်မယ်။
ဒီနေ့အဖို့ရာ ငါဟာ…
စိုးရိမ်သောက ပွားမနေတော့ပါ။
ဒီနေ့အဖို့ရာ ငါဟာ…
ဒေါသတရား ပွားမနေတော့ပါ။
ဒီနေ့အဖို့ရာ ငါဟာ…
ငါ့အလုပ်ကို ရိုးသားစွာ လုပ်မယ်။
ဒီနေ့အဖို့ရာ ငါဟာ…
သက်ရှိအရာတိုင်းကို လေးစား၊ မေတ္တာတရားကို ဖော်ကျူးမယ်။

ဤမျှလေ့လာရလျှင် ရေခီကုထုံးအား သင်ကြားတတ်မြောက်လိုသူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲယူရမည်ဆိုသည်ကို

mgyoe.com

mgyoe.com

သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပါပြီ။ မေတ္တာတရား ရှေ့ထားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပွားများ ကြရပေမည်။

ရေခီကုထုံးကို အသုံးပြုကုသနေချိန်တွင် အရေးကြီးသော သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု ရှိနေပါသေးသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်မှာ ဆေးကုသနေချိန်၌ လူနာရော ပညာရှင်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ စားနေကြရန် ဖြစ်သည်။ အဆီဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ်များကို လျှော့ပေါ့စားသုံးပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ သင့်လျော်သလို ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြရပေမည်။ ရာသီအလိုက် ပေါ်ထွက်နေသော သစ်သီးများကိုလည်း စားသုံးနိုင်သည်။ သားငါး လုံးဝမစားရ။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်နေသော လူနာများဆိုလျှင် နွားနို့၊ သကြားဖြူနှင့် ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာများကိုပါ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ထားရမည်။

ထို့အပြင် ရေခီပညာရှင်ရော လူနာပါ အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသုံးရမည်။ အလွန်အကျွံ ဝအောင်စားသောက်ခြင်းသည် ရောဂါများကို ဖြစ်စေ၏။ သင့်တင့်ရုံမျှသာ စားကြရပေမည်။ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ပူပင်သောကဖြစ်နေချိန်တွင် အစာမစားသင့်။ ထမင်းစားပွဲရှိရာသို့ လာပြီဆိုလျှင် စိတ်လက်ပေါ့ပါး လန်းဆန်းနေရမည်။

ထိုကဲ့သို့ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးမှာ ရောဂါများ အမြန်ပျောက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ရေခီကုထုံးသည် စိတ်ကူးယဉ်ကုထုံး မဟုတ်၊ စိတ္တဇဆန်ဆန် စဉ်းစားစိတ်ကူးထားသော ကုထုံးမဟုတ်။ တကယ်လုပ်လျှင် အဟုတ်ဖြစ်သော သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ကုထုံးတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်သူတွေကို ကုပေးမလဲ

ရေခဲကုထုံးကို လေ့ကျင့်သင်ယူကြမည့်သူများသည် **'လေ့ကျင့်ရင်း ကုသ၊ ကုသရင်း လေ့ကျင့်'** ကြရမည်ဖြစ်ရာ မည်သူတွေကို ကုသပေးမည်နည်းဟူသော မေးခွန်း ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။

ပထမဦးဆုံး မိမိကိုယ် မိမိ ကုသရမည် ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ပညာရှင်လုပ်မည့်သူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာသော ဟန်ပန်အမူအရာ ပေါ်လွင်လာပေလိမ့်မည်။

ဒုတိယအားဖြင့် မိမိ၏ မိသားစုဝင်များကို ကုသပေးရမည်။ မိသားစု ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့်အတူ ဆိုးတူကောင်းဖက် ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေကြသူများဖြစ်ရာ မိမိ ရရှိထားသော အကျိုးကျေးဇူးကို ခွဲဝေခံစားဖို့ လိုပေသည်။

နောက်ဆုံးကျမှသာ တောင်းဆိုလာသောသူများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။ တောင်းဆိုချက်သည် အရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေခဲကုထုံးသည် စိတ်အားထက်သန်မှု အပေါ်တွင် အခြေခံထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။

စိတ်အားထက်သန်မှုရှိစွာ တောင်းဆိုလာသော လူနာကိုသာ ကုသ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပေးရမည်။ ပညာရှင်၏ စကားကိုလည်း နားမထောင်၊ စိတ်အားထက်သန်မှု လည်း မရှိသော လူနာများကို ကုစ၍လည်း ပျောက်မည်မဟုတ်ပေ။

သို့သော်လည်း လုံးဝစကားမပြောနိုင်၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲ လဲနေသော ကိုးမား (Coma) ဝေဒနာရှင်များအတွက် လည်းကောင်း၊ ကလေးသူငယ် ဝေဒနာရှင်များအတွက် လည်းကောင်း 'ကိုယ်တိုင် တောင်းဆိုမှ…' ဟူသော အချက်အလက်နှင့် ကန့်သတ်မထားသင့်ပေ။ အဆိုပါ ဝေဒနာရှင်များ၏ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက တောင်းဆိုလာလျှင် လည်း ကုသပေးသင့်ပေသည်။

ထို့အပြင် မိမိကို နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိပြီး တာဝန်ယူနိုင်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အားလည်း ကာယကံရှင်က မတောင်းဆိုသည့်တိုင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

အဓိက နားလည်ထားရမည်မှာ ရေခီသမားတော်တစ်ဦးသည် မည်သည့် လူနာနှင့် ပတ်သက်၍မဆို ကုမည်၊ မကုဟူ၍ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ရေခီသမားတော် တစ်ဦးသည် လူနာ၏ လိုအင်ဆန္ဒကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။ လူနာအပေါ်၌ မိမိ ၏လိုအင်ဆန္ဒအတိုင်း ချုပ်ကိုင်ခြင်းမပြုရ။

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ သိကျွမ်းခြင်းမရှိသော ယာဉ်တိုက်မှုလူနာများ ကို ရုတ်တရက် ကုသပေးရခြင်းမျိုး ရှိနိုင်၏။ ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် အထူးသတိပြုရမည်မှာ မိမိ၏ကုသမှုစွမ်းရည် အဆင့်အတန်းကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း မပြုရ၊ မိမိအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိစေရန် စည်းရုံး သည့်သဘော မဖြစ်စေရ။ လိုအပ်ချက်အရ မလွှဲမရှောင်သာ ကုသပေးခြင်း မျိုးသာ ဖြစ်သင့်၏။

အကုသခံမည့် လူနာများနှင့် ပတ်သက်၍ အသက်အရွယ် အကန့် အသတ် မရှိပေ။ မွေးကင်းစကလေးမှစ၍ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်နေသူများအထိ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကုသပေးနိုင်သည်။

ထို့အပြင် ဆရာဝန်များ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်များနှင့် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေသည့် လူနာများ၏ ဆန္ဒအရလည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များ၏ သဘောတူညီချက်အရလည်းကောင်း ပူးတွဲဆက်စပ်ပြီး ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် သစ်ပင်ပန်းမန်များကိုလည်း ကုသပေးနိုင်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။ စင်စစ် စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ် ခွန်အားသည် စကြဝဠာတစ်ခုလုံးနှင့် ပတ်သက်နေသည်ဖြစ်ရာ ပတ်သက် နေသမျှအပေါ် ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလေသည်။

ကုသပေးရမည့်သူများနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောပေါက်ပြီဆိုလျှင် ‘မည်သို့ ကုမည်နည်း’ ဟူသော ကုထုံးနည်းနာများကို ဆက်လက်လေ့လာကြပါစို့။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

မည်သို့ ကုသမည်နည်း

မိမိကိုယ် မိမိ ကုသမည်ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပညာရှင်လည်းဖြစ်၊ လူနာလည်း ဖြစ်ပေသည်။ သူတစ်ပါးကို ကုသပေးမည်ဆိုလျှင်ကား မိမိက ပညာရှင်ဖြစ်၍ မိမိ ကုသပေးမည့်သူက လူနာ ဖြစ်သွား၏။

မိမိကိုယ်မိမိ ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကို ကုသပေးသည်ဖြစ်စေ ရေခီကုထုံးနှင့် ကုသခံတော့မည့် လူနာသည် အဝတ်အစားကို ချောင်ချောင် ချိချိ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ကုသခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်၏။

ယောကျ်ားလူနာများသည် မျက်မှန်တပ်ပါက မျက်မှန်ကို ကုသမှု ခံယူချိန်တွင် ချွတ်ထားရမည်။ စွပ်ကျယ်အင်္ကျီ၊ တိုက်ပုံအင်္ကျီ၊ ဂျာကင်အင်္ကျီ စသည့် လှုပ်ရှားမှုကို အသန့်အသတ် ဖြစ်စေသည့် အင်္ကျီများ ချွတ်ထားရမည်။ ဖိနပ် မစီးရ။ ခါးပတ်နှင့် ခါးစည်းကြိုးများ ဖြုတ်ထားရမည်။ အင်္ကျီ ဘောင်းဘီအိတ်များတွင် ဘာမျှထည့်မထားရ၊ အလွတ် ဖြစ်စေရမည်။

မျက်မှန်တပ်ပါက မိန်းမလူနာများသည်လည်း ယောကျ်ားလူနာများကဲ့သို့ပင် မျက်မှန် ခေတ္တချွတ်ထားရန် လိုသည်။ ခေါင်းစည်းပဝါ၊

mgyoe.com

mgyoe.com

လည်စည်းပဝါများ စည်းမထားရ။ ဖိနပ်မစီးရ။ ခါးပတ်မပတ်ရ။ ဆွဲကြိုးဘယက် အစရှိသည့် လည်ဆွဲရတနာများ လည်ပင်းတွင် ဆွဲမထားစေရ။ အမျိုးသမီးများ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိသော ဘော်လီအင်္ကျီ၊ ဘရာစီယာ၊ ကိုယ်ကျပ် အင်္ကျီများ ခေတ္တချွတ်ထားရမည်။

အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ဆေးခန်းမှာဖြစ်စေ ရေခ်ိကုထုံးနှင့် ကုသပေးမည့် အခန်းတစ်ခန်း သီးသန့်လိုအပ်သည်။ အဆိုပါ အခန်းသည် ကျယ်သည် ဖြစ်စေ၊ ကျဉ်းသည်ဖြစ်စေ အဓိကအားဖြင့် ဆိတ်ငြိမ်ဖို့ လိုသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ အေးအေးချမ်းချမ်းဖြစ်ဖို့ လိုသည်။

ပညာရှင်နှင့်လူနာ နှစ်ဦးတည်းရှိရမည်ဟု မတောင်းဆိုပါ။ လူနာရှင်များ ရှိနေနိုင်သည်။ အမျိုးသားပညာရှင်နှင့် အမျိုးသမီး လူနာဆိုလျှင် လူနာရှင်များ ရှိနေဖို့ ပိုမိုလိုအပ်သည်။

လူနာရှင်များ မလာနိုင်လျှင်လည်း သက်သေဖြစ်လောက်သည့် အဖော် တစ်ဦးနှစ်ဦးကို ပညာရှင်က ခေါ်ထားရမည်။ ရေခ်ိပညာရှင်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အထိပါးခံ၍ မဖြစ်ပေ။

ရေခ်ိကုထုံးနှင့် ကုသနေစဉ်အတောအတွင်း အနားမှာရှိနေသော လူများသည် စကားပြောခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။ ကလေးသူငယ်များ၊ သိတတ်မှုမရှိသည့် လူငယ်ကလေးများကို အနားမှာ မရှိစေရ။ ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းဖို့ လိုအပ်သည်ကို အားလုံးက သဘောပေါက်ထားရမည်။

အဆိုပါ ရေခ်ိဆေးကုခန်းကလေးသည် လူနာများအတွက် စိတ်သက်သာရာ ရစေသည့် သီးသန့်ခန်းကလေး ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြင့် ကုချက်များလည်း ထိရောက်အောင်မြင်လာမည်ဖြစ်၏။

ရေခ်ိဓာတ်၏ အရှိန်အဝါကြောင့်လည်း အခန်းကလေး၌ ဟိတ်တန်ခိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သင်သည် ယခုမှ စတင်လေ့လာသူဖြစ်လျှင်လည်း အဆိုပါ သီးသန့် ခန်းကလေးကို ထူထောင်ရမည်။ စတင်လေ့လာသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ အရင် ကုသရမည်ဖြစ်ရာ အဆိုပါ သီးသန့်ခန်းကလေးတွင် ကုသလေ့ကျင့် ခြင်းဖြင့် အဆင်ပြေမည် ဖြစ်၏။

ကြုံရာနေရာတွင် ကြုံသလိုလေ့ကျင့်နေလျှင် ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ကို ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ယခုမှ စတင်လေ့ကျင့်သူကို 'ပထမအဆင့် လေ့ကျင့်သူ' ဟု ခေါ်၏။ ပထမအဆင့် လေ့ကျင့်သူများသည် တကယ်တမ်းဆိုလျှင် ဒုတိယအဆင့် ရေခဲပညာရှင်များထံက သင်ယူရမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့ သင်ယူရန် အခွင့်အရေး မရှိလျှင်ကား စာတွေ့နှင့်ပင် လေ့ကျင့်ရပေလိမ့် မည်။

ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် ရေခဲကုထုံးကျင့်စဉ်များကို ကျင့်နေဆဲ၌ပင် ရေခဲပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ခွင့်ရနိုင်သည်ဟူ၍လည်း မျှော်လင့်ထားသင့် သည်။

ပညာသင်ကြားခြင်း နယ်ပယ်တွင် 'တပည့် လိမ္မာ၊ ဆရာ လာအံ့' ဟူသော ဆိုရိုးစကားသည် ထင်ရှား၏။ အထူးသဖြင့် နက်နဲဆန်းကြယ် သည့် ပညာရပ်များတွင် ပို၍ မျှော်လင့်နိုင်သည်။

နက်နဲဆန်းကြယ်စွာပင် ဆရာသမားများ ပေါ်ပေါက် ရောက်ရှိလာ တတ်၏။

ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ရေခဲသီးသန့်ခန်းကလေး တစ်ခန်း အတွင်း၌ မိမိကိုယ်မိမိ ကုသရင်း စတင်လေ့ကျင့်ကြတော့မည် ဆိုပါစို့။ လဲလျောင်းရန် ခုတင်၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင်တို့ ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မျက်နှာ သစ်၊ ခြေ လက် ဆေးကြောနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရမည်။

အဆိုပါ သီးသန့်ခန်းကလေးတွင် လူနာရှင်များထိုင်ရန် စားပွဲ၊

mgyoe.com

mgyoe.com

ကုလားထိုင်များမှအစ ဖန်တီးထားရမည်။ နောင်အခါ မိမိကိုယ်မိမိ သာမက သူတစ်ပါးကိုပါ ကုသပေးမည်ဟု ရည်စူးထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လေ့ကျင့်သူသည် လွတ်လပ်ချောင်ချိသော အဝတ်အစားများဖြင့် အခန်းထဲသို့ဝင်မည်။ အင်္ကျီကျပ်ကျပ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အပြင် ဘောင်းဘီဖင်ကျပ်များကိုလည်း ရှောင်ရမည်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက်ကား ပုဆိုး၊ ထဘီတို့သည် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။

ရေခဲကုထုံးသည် လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးပြု၍ ကုသရသည်ဖြစ်ရာ မကုသမီ လက်ဆေးဖို့လို၏။ ဆပ်ပြာသုံးကာ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ရေဘုံပိုင်ခေါင်းက ကျနေသော အောက်တွင် ဆေးကြောခြင်း ဖြစ်၏။ ဆေးပြီးလျှင်လည်း အဆိုပါရေတွင် မိနစ်ဝက်ခန့် ဆက်လက်ခံထားသင့်ပေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ မူလက သူ့သဘာဝနှင့်သူ လည်ပတ်နေသည့် စွမ်းအင်များကို ဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ရေဘုံပိုင်ခေါင်းကို မဖန်တီးနိုင်လျှင်လည်း ရေဇလုံထဲတွင် ဖလားဖြင့် လောင်းဆေးနိုင်ပါသည်။

လက်ဆေးခြင်းကိစ္စသည် အရေးပါသည်မှန်သော်လည်း မဆေးဘဲလည်း ကုသ၍ ရပါသည်။ အချို့သော အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် ရေရှာ၍ ရမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် လက်မဆေးဘဲနှင့်လည်း စွမ်းအင်လည်ပတ်မှုကို ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်သည့် နည်းတစ်မျိုးကို သုံးရပါမည်။

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူး၍ စုံဆယ်ဖြာ လက်အုပ်မိုးကာ ရှိခိုးသည် သဏ္ဍာန်ဖြင့် မိမိရှေ့တွင် မမြင့်လွန်း မနိမ့်လွန်း မြှောက်ချီထား

mgyoe.com

ရမည်။ လက်ဖဝါးပြင်၏ မည်သည့်နေရာတွင်မှ 'အား' မထည့်ဘဲ လက်ချောင်းထိပ် ကလေးများတွင် 'အား' ထည့်ကာ အပြန်အလှန် တွန်းဖိပါ။ တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် ဖိကပ်ပြီး တွန်းပါ။

သို့သော် လက်ချောင်းများကောက်၍ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် ကွာထွက်သွားသည်အထိ တအား မတွန်းရ။ လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်း စသည့် အစုံလိုက် အစုံလိုက်သော လက်ချောင်းထိပ်အားလုံးတွင် ညီမျှသော 'အား' ဖြင့် တွန်းပါ။

လက်ချောင်းထိပ်အသီးသီး၌ သွေးတိုးနေသည်များကို ခံစားသိရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့် ဖိကပ်တွန်းပြီးသည်နှင့် မူလလည်ပတ်နေသော စွမ်းအင်များ ပြတ်တောက်သွားပြီဖြစ်၍ ကုသရန် အသင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။

ထို့ကြောင့် လက်ဆေးသည့်နည်းဖြစ်စေ၊ လက်ချောင်းထိပ်ချင်း ဖိတွန်းသည့်နည်းဖြစ်စေ သင့်လျော်ရာ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း မှတ်သားပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လက်ဖဝါးများတွင် နဂိုမူလက သူ့သဘာဝနှင့် သူ လည်ပတ်နေသော စွမ်းအင်များ ပြတ်တောက်သွားစေရန် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ပြတ်တောက်သွားမှ ရေခီခေါ် စကြဝဠာဆိုင်ရာ အသက်ဓာတ်က စီးဝင်လာမည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ စီးဝင်လာမှလည်း ကုသခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤအချက်သည် ရေခီကုထုံး၏ အရေးပါလှသောအချက်ဖြစ်၏။ တကယ့်သော့ချက်ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ လက်ဖဝါးရှိ စွမ်းအင်အနေအထားများကို ပြောင်းလဲခြင်း မပြုလုပ်ဘဲနှင့် ကိုင်တွယ်ကုသခြင်း ပြုလုပ်၍ မရပေ။ မူလစွမ်းအင်များကို ဖြတ်တောက်လိုက်မှ ရေခီဓာတ် ပေါ်လာမည်။ ထိုရေခီဓာတ်ပေါ်လာသော လက်ဖဝါးများနှင့် ကုသရန်လိုအပ်သော နေရာပေါ်သို့

mgyoe.com

mgyoe.com

အုပ်မိုး ထိတွေ့ပေးခြင်းဖြင့် ထိုနေရာအား ရေခဲဓာတ်စီးဝင်စေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အုပ်မိုးထိတွေ့ရာတွင် အထူးသတိပြုရမည့် အချက်တစ်ချက်မှာ လက်ချောင်းများကို ကားမထားဘဲ ပူးကပ်ထားရမည်ဖြစ်၏။ လက်ချောင်းများကို ကားထားမည်ဆိုလျှင် ရေခဲဓာတ်သည် ပြန့်ကျဲသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိရောက်မှု မရှိနိုင်တော့ပေ။

အုပ်မိုးထိတွေ့ပေးရာတွင် နောက်ထပ် သတိပြုရမည့် အချက်တစ်ချက်မှာ ခွက်တစ်ခွက်နှင့် အုပ်သကဲ့သို့ မာမာတောင့်တောင့်ကြီး မအုပ်မိရန် ဖြစ်သည်။ မိမိ အုပ်မိုးပေးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း၏ အနိမ့် အမြင့် အဖုအထစ်ကို လိုက်ပြီး အလိုက်သင့် အုပ်မိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ လက်ဖဝါး အကြောအခြင်တို့သည် ပြေလျော့နေရန် လိုသည်။ သို့မှသာ မိမိ အုပ်မိုးပေးသည့် အစိတ်အပိုင်းနှင့် တစ်သားတည်း ထိကပ်သွားမည်ဖြစ်ပေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အရေးကြီးသည့် အုပ်မိုးပေးရမည့် နေရာ ၂၄ နေရာရှိ၏။ 'ရေခဲကုထုံး၏ သော့ချက်နေရာများ' ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ထိုသော့ချက်နေရာများကို အစီအစဉ်အတိုင်း အုပ်မိုးထိတွေ့သွားရမည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ကုသလျှင်လည်း ထို ၂၄ နေရာ၊ သူတစ်ပါးကို ကုသပေးလျှင်လည်း ထို ၂၄ နေရာပင် ဖြစ်လေသည်။

စတင်လေ့ကျင့်သူ တစ်ဦးသည် တစ်နေရာကို ရှစ်မိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်အထိ အချိန်ယူပြီး အုပ်မိုးစေရန် လိုသည်။ လေ့ကျင့်မှု သက်တမ်းကြာလာလျှင်ကား ဤမျှ အချိန်ပေးစရာ မလိုတော့ပါ။ လေ့ကျင့်သူ၏ ဇီဝအာရုံခံစားမှု စနစ်သည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေခီဓာတ်နှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် ချိတ်ဆက်မိနေလိမ့်မည်။ မိမိ၏ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်တွင် ရေခီဓာတ်လှိုင်းကို ခံစားသိရှိလာလိမ့်မည်။ ရေခီဓာတ်ကို ဖမ်းယူပို့ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား မြင့်မားလာပြီဆိုလျှင် ကုသမှုအချိန်၊ သို့မဟုတ် အုပ်မိုးထိတွေ့ပေးရမည့် အချိန်သည်လည်း တိုတောင်းလာလိမ့်မည်။

ထို့အတူပင် ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် နေရာပေါ်တွင်ကား ရောဂါအနအရင့်ကိုလိုက်ပြီး အချိန်ကြာကြာ အုပ်မိုးပေးရပေလိမ့်မည်။ ကျင့်သားရပြီးသူသည် အုပ်မိုးပေးခြင်း ရပ်ရမည်၊ မရပ်ရမည်ကို အလိုလိုသိ၏။

လက်ဖဝါးတွင် မြွေတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ရစ်ခွေလှုပ်ရှားနေသော ရေခီဓာတ်လှိုင်းသည် အတက်နှင့် အဆုတ်၊ အစနှင့်အဆုံး ရှိ၏။

တစ်ကြိမ်ဆုံးသွားသော်လည်း လက်ဖဝါးကို မရုပ်သိမ်းလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တက်လာလိမ့်မည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တက်လာမည်ကို စောင့်မနေပါနှင့်တော့။ သော့ချက်နေရာ တစ်နေရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအတွက် ရေခီဓာတ်လှိုင်း တစ်ကြိမ်ရလျှင် လုံလောက်ပါပြီ။

ထိုကဲ့သို့ ရေခီဓာတ်လှိုင်း တစ်ကြိမ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိစေရန် လိုအပ်သည့်အချိန်မှာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို လိုက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ထိုအစိတ်အပိုင်း၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု အခြေအနေကို လိုက်၍သော်လည်းကောင်း တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ တူမည်မဟုတ်ပေ။

ရေခီကုထုံး၏ သော့ချက်နေရာ ၂၄ နေရာကို အစီအစဉ်အတိုင်း အုပ်မိုးရာတွင် တစ်နေရာပြီးတိုင်း လက်တစ်ခါဆေးရန် မလိုပေ။ မိမိ၏ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်တွင် ရေခီဓာတ်စိမ့်ဝင်မှု အလျဉ်ရနေပြီဖြစ်သောကြောင့် တစ်နေရာပြီးလျှင် နောက်တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့အုပ်မိုးပေးရုံသာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်ပါသည်။ ၂၄ နေရာလုံး ပြီးဆုံးသွားပြီဆိုမှသာ လက်ဆေးရန် လိုပါသည်။ လက်ဆေးပြီးလျှင် စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့် ရေအေးဖြင့် လောင်းပေးရန် လိုသည်။ စီးဆင်းနေသော ရေခဲဓာတ်အလျဉ်ကို ပိတ်ပစ်လိုက်သည့်သဘောပင်တည်း။

လက်ဆေးရန် အခက်အခဲရှိလျှင် လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများ ဖိတွန်းသည့် 'စုံဆယ်ဖြာ' နည်းကို စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့် အသုံးချပေးရမည်။ ဤသို့ဖြင့် ရေခဲကုထုံး ကုသမှုအစီအစဉ် ပြီးဆုံးပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် မိမိကိုယ် မိမိ ရေခဲကုထုံးနှင့် ကုသလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် မိသားစုဝင်များ၊ ကုသပေးပါဟု တောင်းဆိုလာသူများကို ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် သူတစ်ပါးကို ကုသည့်အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များကိုပါ ဆက်လက်လေ့လာထားသင့်၏။

ထို့အပြင် ရေခဲကုထုံး သော့ချက်နေရာ ၂၄ နေရာသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ချက္ကရ ရေခဲဓာတ်စီးဝင်ရာ မဏ္ဍိုင်နေရာများကို အခြေခံပြီး သတ်မှတ်ထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် အဆိုပါ ချက္ကရများ အကြောင်းကိုလည်း အနည်းအကျဉ်း သိရှိထားသင့်။ ဤသို့ဖြင့် အခြေခံသဘောတရား အချို့ကို ဆုပ်မိကိုင်မိပြီဆိုလျှင် လက်တွေ့ကုသသည့်အခါ နားဝေတိမ်တောင် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ရေခဲကုထုံး၏ သော့ချက်နေရာ ၂၄ နေရာကို မဖော်ပြမီ ကုသစဉ် သတိပြုဖွယ်အချို့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အချို့ကို ဦးစွာ တင်ပြလိုပါသည်။

ယခုအခါ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်တွင် ရေခဲဓာတ်ခံယူသည့် လျှို့ဝှက်နည်းနာကို ကျွန်တော်တို့သိသွားကြပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ရေခဲဓာတ်သွင်းပေးရမည့် အရေးကြီးနေရာ ၂၄ နေရာကို သိရန်သာ လိုတော့၏။ ထို ၂၄ နေရာကို မဖော်ပြမီ ကုသစဉ် သတိပြုဖွယ်အချို့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရာ သိမှတ်ဖွယ်အချို့ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုသည်။ သဘောတရားအရ ရှင်းမှ လက်တွေ့လုပ်သည့်အခါ ပီပြင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သဘောတရားများကို ဦးစွာလေ့လာကြပါစို့။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ကုသစဉ် သတိပြုဖွယ်

(၁) သက်သောင့်သက်သာ ရှိရမည်

ရေခိပညာရှင်ကော လူနာပါ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၌ သက်သောင့် သက်သာ ရှိမည့်အကြောင်း ဖော်ပြပြီးခဲ့ပါပြီ။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသာမက စိတ်ရော လူပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေစေရမည်။ စိတ်ကို လွတ်လပ်သက်သာ စွာ လျှော့ချထားပြီး အကြောအခြင်များ တောင့်တင်းမနေစေဖို့ သတိပြုရန် ကို လူနာအား သတိပေးပါ။

ပညာရှင်လည်း ထို့အတူပင်။ ပညာရှင်က ပို၍အရေးကြီး၏။ ကုသ ချိန်တွင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့်မျှ ပူပင်သောက ရောက်မနေစေရ။ တင်းကျပ်သော အာရုံစူးစိုက်မှု မရှိစေရ။ တစ်ဖက်တွင် လျော့ရဲလွန်း သော စိတ်ပျံ့လွင့်မှုလည်း မဖြစ်စေရ။ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော တည်ကြည်မှု (သမာဓိ) သာလျှင် ပညာရှင်၌ ကိန်းအောင်းနေရမည်။

ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အရေးကြီးသော့ချက်နေရာ၌ အုပ်မိုးပေး ထားသော မိမိ၏ လက်ဖဝါးများ၌ ခံစားရမည့်ခံစားမှုကို သတိပြုနေရ မည်။

စတင်လေ့ကျင့်သူတစ်ဦးကား ဤခံစားမှုကို သတိပြုမိရန် မလွယ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပေ။ သို့မဟုတ် မှန်ကန်စွာ သတိပြုမိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင်ကား မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သက်သောင့်သက်သာရှိရေးကို ဂရုစိုက်ရာတွင် လူနာအတွက် လိုအပ်သော ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများပါ အသင့်ဆောင်ထားရမည်။ ရေခီဆေးကုခန်းကလေးအတွင်း၌ အခြားဆေးခန်းများမှာကဲ့သို့ ဆေးဝါးများ၊ ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ မလိုအပ်သော်လည်း ခေါင်းအုံးကြီးငယ် သုံးလေးလုံး၊ စောင်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ စသည့် အသုံးအဆောင်အချို့ရှိရန် လိုအပ်၏။

လူနာကို ခုတင်ပေါ်၌ လဲလျောင်းစေသောအခါ ခေါင်းအုံး အုံးခိုင်းရမည်။ ဒူးအောက်နေရာ၊ တံကောက်ကွေးနေရာများတွင် ခေါင်းအုံးငယ် တစ်လုံးစီ ခုပေးထားရမည်။ သို့မှသာ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လူနာကို ထိုင်ခိုင်းထားသည့်အခါ၊ လိုအပ်သော ပုံစံအမျိုးမျိုး လုပ်ခိုင်းသည့်အခါတို့၌လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးရမည်။

အထူးသတိထားရမည်မှာ လူနာ၏ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ကြက်ခြေခတ် အနေအထားမျိုး မထားမိစေရန် လိုသည်။ အဆိုပါ အနေအထားသည် ရေခီဓာတ် စီးဆင်းလည်ပတ်မှုအား အနှောင့်အယှက်ပေး၏။

အချို့လူနာများသည် ချမ်းနေတတ်သဖြင့် စောင်ခြုံပေးရန် စောင်ကို အသင့်ဆောင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးကုသရင်း ချွေးထွက်လာတတ်သော လူနာများအတွက် သန့်ပြန့်သော မျက်နှာသုတ်ပဝါများလည်း ဆောင်ထားရန် လိုသည်။

မျက်စိမှ မျက်ဝတ်ထွက်လာတတ်သော လူနာများအတွက် သုတ်သင်ပေးနိုင်ရန် ချောမွေ့နူးညံ့သော တစ်ရှူး (tissue) စက္ကူများလည်း အသင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှိသင့်ပေသည်။ သောက်ရေသန့်နှင့် ရေနွေးတို့လည်း လိုအပ်၏။ ဤကဲ့သို့ လိုလေသေးမရှိရအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည်လည်း လူနာအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

(၂) လူနာကို ရှင်းအောင် မေး၊ ရှင်းအောင် ဆွေးနွေးထားရမည်

လူနာ၏ ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာကို ရှင်းအောင် မေးရမည်။ လတ်တလော အကြီးစားခွဲစိတ်ကုသမှုများ လုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း မေးရမည်။ သို့မှသာ လက်ဖြင့် ဖိအုပ်၍ရသော နေရာ၊ မရသော နေရာတို့ကို ခွဲခြားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဦးစားပေး၍ ရေခဲဓာတ် သွင်းပေးရမည့် နေရာတို့ကိုလည်း သတ်မှတ်နိုင်လိမ့်မည်။

လူနာကို ရှင်းအောင်မေးရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုကဲ့သို့ နေရာများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်အတွက်သာမက ရောဂါဝေဒနာ၏အဆင့်၊ အနုအရင့်ကိုပါ ခွဲခြားသိရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ လူနာကိုဖြစ်စေ၊ လူနာရှင်ကို ဖြစ်စေ ရှင်းအောင် ဆွေးနွေးထားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရေခဲကုထုံးသည် ကျွမ်းနေသော ဝေဒနာများကိုပင် ကုသပေးမည် ဖြစ်သော်လည်း မုချ ကုစားနိုင်လိမ့်မည်ဟုကား အာမခံချက်ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ရောဂါသည် ကျွမ်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ပြန်ကောင်း မကောင်းဆိုသည်မှာ ပညာရှင်၏ကံနှင့် လူနာ၏ကံဖြစ်ကြောင်း ရှင်းအောင် ဆွေးနွေးထားရမည်။ လူနာကို ပြောပြရန် မသင့်တော်ပါက လူနာရှင်ကို ပြောပြထားရမည်။

ထို့အပြင် ရေခဲကုထုံးနှင့် ကုသနေစဉ် ခံစားရမည့် အခြေအနေများကိုလည်း ကြိုတင်မိတ်ဆက် ဆွေးနွေးထားရမည်။ ရေခဲကုထုံး၏ သဘာဝ

mgyoe.com

mgyoe.com

အရ တစ်ကြိမ်ကုရုံနှင့် ယူပစ်သလို ပျောက်သွားသည့် ဝေဒနာများလည်း ရှိပေသည်။

အကြိမ်ကြိမ် ကုသပေးရသည့် ဝေဒနာများတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည်မှာ ပထမ သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ် ကုသပေးပြီးသည်နှင့် ဝေဒနာသည် ပိုမိုပြင်းထန်လာတတ်သည်။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၌ အကြောင်းနှစ်ရပ် ရှိသည်။ ပထမအကြောင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၌ ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအရဖြစ်စေ ရေခဲခာတ်အား၏ လှုံ့ဆော်မှုကို ခံရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဒုတိယအကြောင်းမှာ ငြိမ်းခါနီး ထတောက်သည့် ဖယောင်းတိုင်ကဲ့သို့ ပျောက်ခါနီးတွင် ဝေဒနာပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဆက်လက်ကုသလိုက်လျှင် သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းသွားပေလိမ့်မည်။ ဤဓမ္မတာသဘောကို ဆွေးနွေးပြောပြထားပါ၏။

(၃) နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမည်

ရေခဲပညာရှင်၏ အပြောအဆိုသည် လည်းကောင်း၊ အထိအတွေ့သည်လည်းကောင်း နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမည်။ ရေခဲခာတ် ခံယူပြီးသောလက်ဖဝါးများနှင့် အုပ်မိုးပေးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းရာတွင်ဖြစ်စေ နူးညံ့သိမ်မွေ့စေရမည်။ လသားအရွယ် ကလေးငယ်ကို ကိုင်တွယ်သကဲ့သို့ တယုတယ ဖြစ်ရမည်။ ကြမ်းတမ်းမှုသည် ရေခဲခာတ်လှိုင်းများကို ပျက်ပြားစေ၏။

(၄) လိုအပ်လျှင် အဝေးမှကုရမည်

အဝေးမှ ကုရမည်ဆိုသည်မှာ တစ်လံနှစ်လံအကွာက ကုသခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။ လူနာ၏အသားကို မထိဘဲ တစ်လက်မ

mgyoe.com

mgyoe.com

နှစ်လက်မ အကွာအဝေးမှနေ၍ လက်ဖဝါးများနှင့် အုပ်မိုးပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဤကဲ့သို့ ခပ်ခွာခွာမှနေ၍ ရေခဲဓာတ် ပေးလွှတ်ခြင်းသည် ဝါရင့် ရေခဲပညာရှင်ကြီးများမှသာ ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်သော်လည်း ကုသရင်း လေ့ကျင့်နေရသည့် မိမိအနေနှင့် လိုအပ်လျှင် သုံးရပေလိမ့်မည်။

ဥပမာ- တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေပြားပေါ်တွင် ဝဲစွဲနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်စွာ မီးလောင်ခံထားရလျှင်သော်လည်းကောင်း မည်သို့မျှ ထိတွေ့ကုသ၍ မရတော့ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌လည်း အုပ်မိုးပေးရမည့်နေရာတွင် ကျောက်ပတ်တီး စည်းထားခြင်းမျိုး ဖြစ်နေတတ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ ကုသပေးရမည့် ကလေးငယ်သည် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေပြီး မိမိကလည်း မနိုးစေချင်သည့်အခါမျိုး ရှိတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင် လက်နှင့်မထိဘဲ ခပ်ခွာခွာမှ ရေခဲဓာတ် ပေးလွှတ်ပေးရပါလိမ့်မည်။

(၅) မိမိပညာကို တန်ဖိုးထားရမည်

ဤအချက်သည် ရေခဲပညာရှင်တစ်ဦးအဖို့ အလေးအနက်ရှိရမည့် အဓိကအချက် ဖြစ်သည်။ စင်စစ် ရေခဲပညာရှင်မှ မဟုတ်၊ မည်သည့် ဝိဇ္ဇာပညာရှင်ပင် ဖြစ်စေ မိမိပညာကို မိမိ တန်ဖိုးမထားပါက အောင်မြင်မှုရမည် မဟုတ်။ ရေခဲပညာရှင် တစ်ဦးအဖို့မူ ပို၍ပင် အလေးဂရုပြုရန် လိုသည်။

မည်သည့် ဆေးဝါးကိုမျှ မသုံး၊ မည်ကဲ့သို့သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၏ အကူအညီကိုမျှ မယူဘဲ လက်ချည်းသက်သက် ဆေးကုနေ

mgyoe.com

mgyoe.com

ပါသည်ဆိုသော ရေခဲပညာရှင်အား မယုံသင်္ကာနှင့် လှောင်ပြောင်ချင်သူများ ဒုနှင့်ဒေး ဖြစ်နေမည်မှာ သေချာလှ၏။

ထို့ကြောင့် မိမိသည် ရေခဲကုထုံးကို ဆုပ်ဆုပ်ကိုင်ကိုင် မရှိသေးဘဲနှင့် သူတစ်ပါးကို မကုသသင့်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချပြီဖြစ်သောကြောင့် သူတစ်ပါးကို ကုသပြီဆိုလျှင်လည်း မိမိပညာကိုမိမိ တန်ဖိုးထားတတ်ရမည်။ အလေးအနက် ရှိရမည်။ အခြားသော သက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်များနှင့် တစ်တန်းတစ်စားတည်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ရပေမည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ရေခဲကုထုံးကို စတင်လေ့ကျင့်သူအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ကုသခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်၏။ ရေခဲဓာတ်သည် မိမိ၌ တကယ်စီးဝင်နိုင်သည်။ မိမိ၏လက်ဖဝါးများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရေခဲဓာတ် စီးဝင်သွားသည်။ တုံ့ပြန်မှုများရှိသည် စသဖြင့် ထူးခြားချက်များကို ခံစားသိရှိလာခြင်းဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါများ ပျောက်ကင်းခြင်း၊ ပိုမိုနုပျိုသန်စွမ်းလာခြင်း၊ မရရှိဖူးသေးသော သမာဓိစွမ်းအားများရရှိခြင်း စသည်ဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ခံစားရသောအခါ မယုံကြည်ပါနှင့်ဟူ၍ပင် ပြော၍ရမည် မဟုတ်တော့ပေ။

ထိုကဲ့သို့ ပေါ်ပေါက်လာသော ယုံကြည်မှုအား မိမိ၏ မိသားစုဝင်များကို ကုသရင်း ပိုမိုခိုင်မာလာအောင် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်းတောင်းဆိုလာသူများကို ကုသပေးသည့်အချိန်တွင်ကား ထိုသူသည် 'လေ့ကျင့်ရင်း ကုသ၊ ကုသရင်း လေ့ကျင့်' နေသော ရေခဲပညာရှင်ပေါက်စတစ်ဦးဖြစ်နေပေပြီ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ့ဆိုသကဲ့သို့ မိမိပညာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ကို မိမိ တန်ဖိုးမထား ဖြစ်မည်စိုးသောကြောင့် ရေခဲပညာရှင်ကြီးများက အစဉ်အဆက် သတိပေးခဲ့ကြပုံရပါသည်။

(၆) မကုသမီ ပြုရမည့် ပရိက်ကို အလေးအနက် ပြုရမည်

မကုသမီပြုရမည့် ပရိက်ဆိုသည်မှာ 'ကျေးဇူးစကားဆိုခြင်း' ဖြစ်၏။ လူနာကို ကုသရန် အသင့်ပြင်ပြီးသောအခါ 'ကျေးဇူးစကားဆိုခြင်း' အား နှုတ်မှ ထုတ်ဟရွတ်ဆိုရမည်။ ထိုသို့ရွတ်ဆိုပြီးမှ မိမိ လက်ဖဝါးများသို့ ရေခဲဓာတ်ရောက်ရှိစေရေးနည်းနာကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ရေအေးလောင်းချခြင်း၊ သို့မဟုတ် စုံဆယ်ဖြာ လက်ထိပ်များ ဖိနှိပ်ခြင်းနည်းများကို ဆိုလိုသည်)

ထို့နောက် သော့ချက်နေရာ ၂၄ နေရာ၊ သို့မဟုတ် ကြိုတင်ရွေးချယ် စီစဉ်ထားသော သော့ချက်နေရာများ၌ ရေခဲဓာတ် လွှတ်ပေးရန် ဖြစ်၏။

ရွတ်ဆိုရမည့် ကျေးဇူးစကားမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ ကျွန်ုပ် (အမည်) သည် ဤနေရာ၌ ဖြစ်တည်နေရခြင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

၂။ ကျွန်ုပ်သည် ဤနေရာ၌ လာရောက်ဖြစ်တည်နေသော စကြဝဠာ အသက်ဓာတ်ခွန်အား 'ရေခဲ' အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

၃။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဘဝထဲတွင် လာရောက်ဖြစ်တည်နေကြသော ကျေးဇူးရှင် မိဘများဖြစ်သည်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

၄။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ဘဝထဲတွင် လာရောက်ဖြစ်တည်နေကြသော ကျေးဇူးရှင် ဆရာအပေါင်းတို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

၅။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ထာဝစဉ် တည်ရှိတော်မူသော ဘုရားသခင် အရှင်အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ (မိမိကိုယ်မိမိ ကုသရန်

mgyoe.com

mgyoe.com

အတွက်ဆိုလျှင် ဤတွင် ပြီးပါပြီ။ သူတစ်ပါးကို ကုသမည်ဆိုလျှင်
ကား ကုသခံမည့်သူကိုပါ ကျေးဇူးစကား ဆိုရပါမည်)

၆။ ကျွန်ုပ်ထံမှ ရေခီကို လက်ခံယူမည်ဖြစ်သော (လူနာအမည်) အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျေးဇူးစကားဆိုပြီးသောအခါ 'ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရန်အတွက် ရေခီဓာတ် စီးဆင်းပါစေသတည်း' ဟု ရွတ်ဆိုကာ မိမိ၏ လက်ဖဝါးများသို့ ရေခီဓာတ်ရောက်ရှိစေရေး အစီအစဉ်စမည်။ ထို့နောက် တစ်ဆက်တည်းဆိုသလို ကုသရမည်။

အထက်ပါ ကျေးဇူးစကားအစီအစဉ်သည် နိုင်ငံတကာ ရေခီပညာရှင်များ အသုံးပြုနေကြသည့် အစီအစဉ်ကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်၍ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့အမြင်နှင့်မူ အစီအစဉ်မကျသလို ဖြစ်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍သာ ကျွန်တော်သည် ရေခီကုထုံးနှင့် ကုသခွင့်ရခဲ့ပါမူ ကျေးဇူးစကားမဆိုမီ နမောတဿ သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုမည်။ ထို့နောက် ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ အစချီကာ အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ကန်တော့မည်။ ထို့နောက်မှ မိမိကိုယ်မိမိနှင့် ရေခီဓာတ်ကို ကျေးဇူးတင်မည်။ သူတစ်ပါးကို ကုသရပါမူ ကုသခံမည့်သူကိုပါ ကျေးဇူးတင်မည် စသည်ဖြင့် စဉ်းစားခန်းဝင်မိပါသည်။

စင်စစ် ပရိကံဆိုသည်မှာ မိမိ ဆောင်ရွက်တော့မည့်လုပ်ငန်းကို ဝစီကံနှင့် လှုံ့ဆော်ခြင်းဖြစ်ပေရာ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်းသည် ဦးတည်ချက်ကို ပျက်မသွားစေနိုင်ပါ။

ဤသည်မှာ ကြိုတင်မိတ်ဆက်ထားရန် လိုအပ်သော ကုသစဉ် သတိပြုဖွယ်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်

ရေခဲကုထုံးကို သင်ယူလေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်အချို့ကို လေ့လာထားရမည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် စကြဝဠာအတွင်းရှိ အခြားသော သက်ရှိသက်မဲ့များနည်းတူ 'ပင်ကိုသဘာဝ' အရ ရေခဲဓာတ် စီးဆင်းလည်ပတ်မှုရှိသည်။ ရေခဲဓာတ် စီးဆင်းလည်ပတ်မှု မှန်ကန်နေလျှင် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေပြီး၊ မမှန်မကန် ဖြစ်နေလျှင် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းတော့သည်။

ရေခဲဓာတ်သည် လူသားခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သည့်အပေါက်မှ ဝင်ပြီး စီးဆင်းလည်ပတ်ပါသနည်း။ အတော်ပင် ဖြေရခက်သော မေးခွန်း ဖြစ်၏။ တကယ်မှာလည်း လူသား၏ ဣရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကြီးပေါ်တွင် 'ရေခဲဝင်ပေါက်' ဟု ထောက်ပြစရာ အပေါက်မရှိပေ။

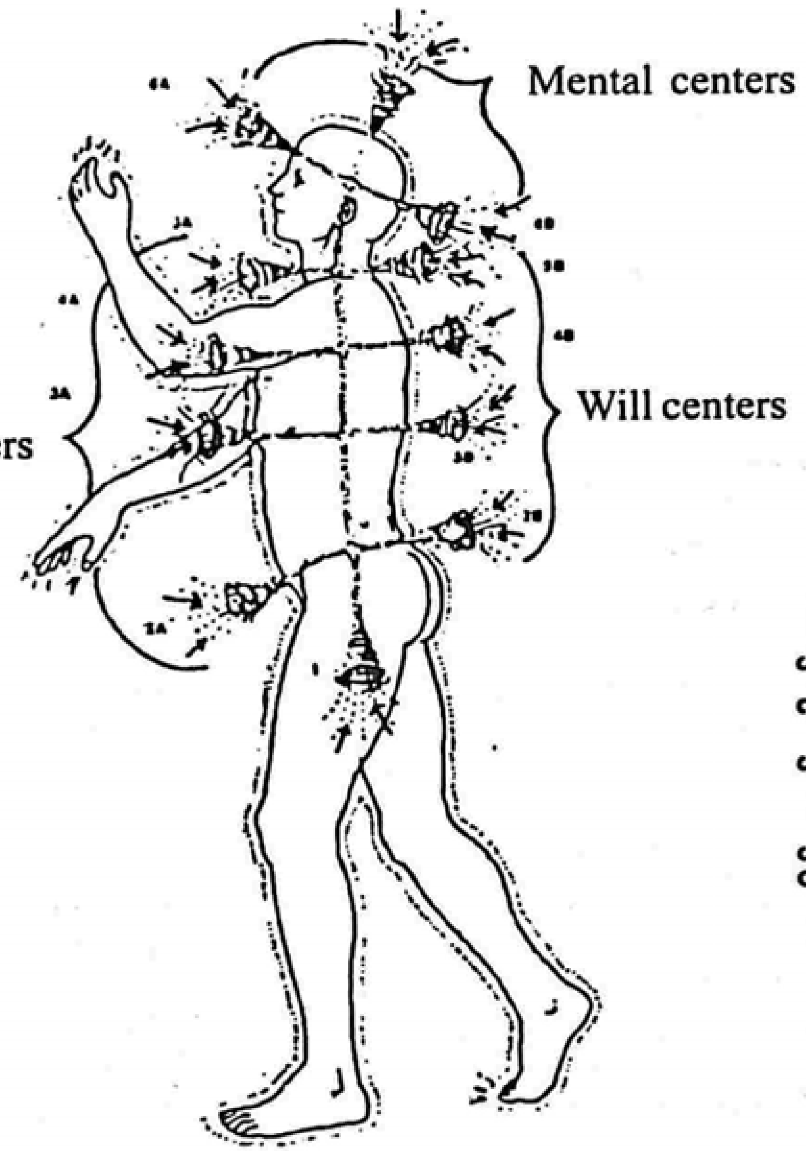
ရေခဲဓာတ်သည် လူသား၏ ရုပ်နုခန္ဓာပေါ်ရှိ ချက္ကရဟုခေါ်သော ဝင်ပေါက်များမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မျက်စိနှင့်မြင်ရမှ ယုံမည်ဆိုသော သူများအတွက် ဣရှင်းပြချက်သည် မထိရောက်နိုင်ပေ။ သို့သော် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားပြီး မှန်းဆယုံကြည်နိုင်သူများအတွက် အကျဉ်းချုပ်ပြီး ရှင်းပြလိုပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အသိဉာဏ်မနောဆိုင်ရာ
ဝင်ပေါက်များ



ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာ (မျဉ်းဆက်)
ပိုကြီးသော အီသာဓာတ်ခန္ဓာ (မျဉ်းပြတ်) တို့နှင့် ချက္ကရ (ခေါ်)
ရေခီဓာတ်ဝင်ပေါက် ခုနစ်ပေါက်

mgyoe.com

mgyoe.com

လူသားတွင် မျက်စိနှင့်မြင်ရသည့် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိသကဲ့သို့ မျက်စိနှင့်မမြင်ရသော ရုပ်နုခန္ဓာများ ရှိပါသေးသည်။ ၄င်းရုပ်နုခန္ဓာများအား နတ်မျက်စိရသူ ပညာရှင်များ မြင်နိုင်ကြသည်။ အဆိုပါ ရုပ်နုခန္ဓာတစ်ခုဖြစ်သည့် အီသာဓာတ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ချက္ကရခေါ် ရေခီဓာတ်ဝင်ပေါက်များ ပါ၏။

ထိုဝင်ပေါက်များသည် ကတော့ပုံရှိပြီး ရေခီဓာတ်သည် ကတော့၏ အဝကျယ်သည့်ဘက်မှ နေ၍ (ဆီကတော့ထဲသို့ စီးဝင်သကဲ့သို့) စီးဝင်လေသည်။

အီသာဓာတ်ခန္ဓာကို အချို့က ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာ၏ 'မိတ္တူခန္ဓာ' သို့မဟုတ် 'အမြွာခန္ဓာ' ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာထက် အရွယ်အစားအားဖြင့် အတန်ငယ် ပိုကြီးနေသည်မှအပ ပါဝင်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ထပ်တူဖြစ်နေသောကြောင့် ထိုသို့ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။

ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာတွင် အသည်းနှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်တို့ရှိသကဲ့သို့ အီသာဓာတ်ခန္ဓာတွင်လည်း အီသာဓာတ်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော အသည်းနှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်တို့ ပါရှိလေသည်။

အီသာဓာတ်ခန္ဓာက ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာထက် ပိုသာသည်မှာ ချက္ကရများ ပါရှိခြင်း ဖြစ်၏။ ချက္ကရ (Chakre) များကို ဗဟိုချက်မ (Center) များဟုလည်း ခေါ်သေးသည်။ ရေခီဓာတ် စီးဝင်ရာ အရေးပါသည့် ဝင်ပေါက်များဟု နားလည်ထားနိုင်ပါသည်။ အဓိကဝင်ပေါက် ခုနစ်ပေါက် ရှိပါသည်။

*

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေခီဓာတ်စီးဝင်ရာ အဓိကဝင်ပေါက် ခုနစ်ခု

(၁) အရင်းအမြစ် ချက္ကရ (Root Chakra)

အရင်းအမြစ် ချက္ကရကို မူလဒါရ (Muladhara)ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ပေါက်သည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်၏ ကျောက်ကပ်များ၊ သည်းခြေအိတ်နှင့် ကျောရိုး အစရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သည်။

ဤဝင်ပေါက်မှနေ၍ ရေခီဓာတ်သွင်းပေးလျှင် အဆိုပါ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုမည် ဖြစ်၏။

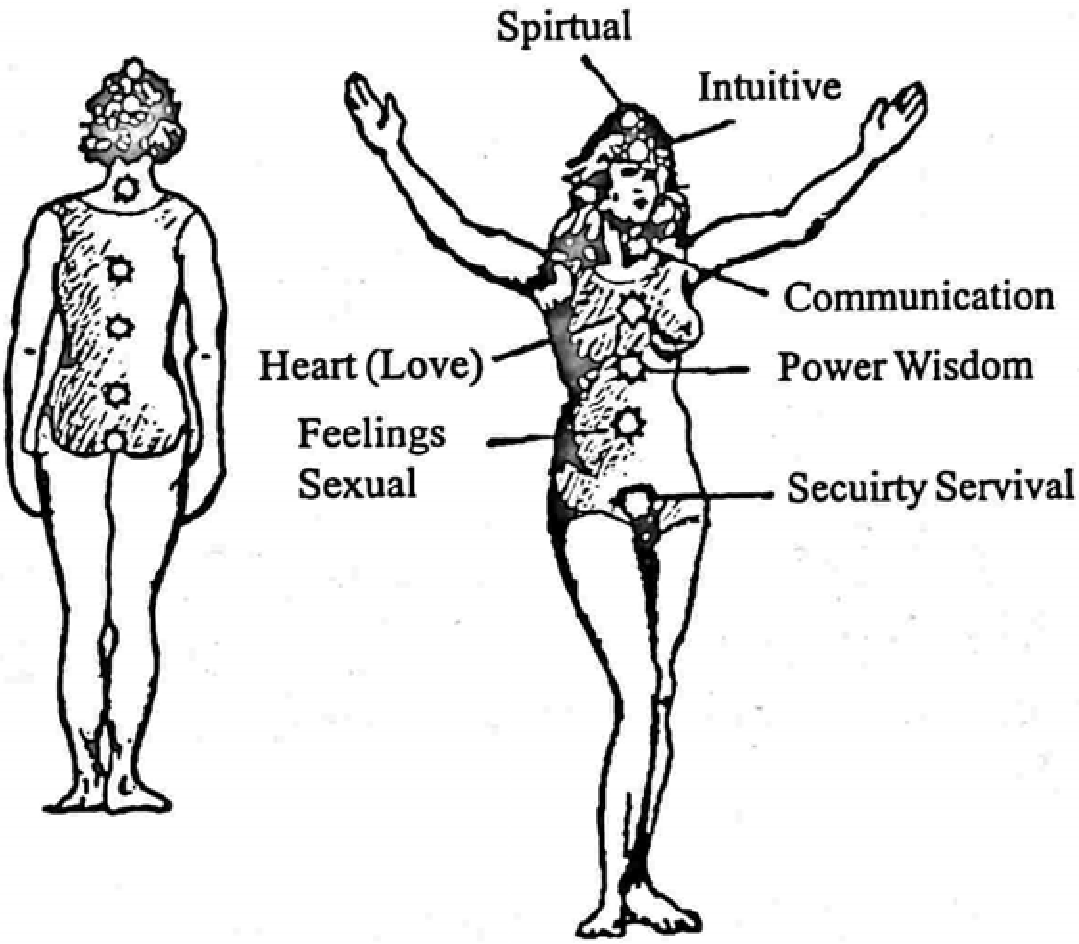
ထို့အပြင် ဤဝင်ပေါက်သည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်း၊ ပိုလျှံနေသောဓာတ်များ စွန့်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတို့နှင့်လည်း ဆက်စပ်နေ၏။

ဤဝင်ပေါက်နေရာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ရှင်သန်မှုအသက်ကို အထောက်အကူပြုကြောင်း သတိပြုရမည်။ တန်ခိုးစွမ်းအားများ နိုးကြားစေနိုင်သော နေရာလည်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကုဏ္ဍလိနီ (Kundalini)ဟု ခေါ်သော တန်ခိုးသိဒ္ဓိကို

mgyoe.com

mgyoe.com



ရေခဲဓာတ်စီးဝင်ရာ အဓိကဝင်ပေါက် ခုနစ်ခု (ရှေ့ + ကျော)

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်စေတတ်သော 'စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ ထိုင်ခုံ' ဟုပင် တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ ရေခီဓာတ်သွင်းပေးခြင်းကို ရှောင်လွှဲ၍မရကြောင်း သဘောပေါက်ထားရမည်။ လူသားတို့၏ အင်္ဂါဇာတ် နေရာ၌ရှိ၏။

(၂) သရက်ရွက် ချက္ကရ (Splenic Chakra)

သရက်ရွက် ချက္ကရကို ဆွာဒစ် သားနား (Swadhisthana) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၄င်းဝင်ပေါက်သည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ မျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်၏။ ထို့အပြင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဖိုမဆိုင်ရာ ခံစားမှုနှင့် စွမ်းအင်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေ၏။

ထို့ကြောင့် ဤဝင်ပေါက်မှ ရေခီဓာတ် သွင်းပေးခြင်းဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကိုလည်းကောင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပေသည်။ လူသားတို့၏ ချက်နေရာတွင်ရှိ၏။

(၃) နေစွမ်းအင် နပ်ကွန်ရက် ချက္ကရ (Solar Plexus Chakra)

နေစွမ်းအင် နဗ်ကွန်ရက် ချက္ကရကို 'မန်နိပူရ' (Manipura) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၄င်းဝင်ပေါက်သည် နဗ်ကြောခေါ် အာရုံကြောကွန်ရက်ဇဟိုနှင့် ပတ်သက်နေသောကြောင့် ဤနာမည်ကို ရထားခြင်းဖြစ်၏။ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ကြသော အစာအိမ်၊ အသည်း၊ သည်းခြေအိတ် စသည့် အစာချေခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိ၏။

mgyoe.com

mgyoe.com

ထို့ကြောင့် ဤဝင်ပေါက်မှနေ၍ ရေခီဓာတ် သွင်းပေးလျှင် အစာချေအင်္ဂါများနှင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းများကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုပေသည်။

ထို့အပြင် ဤဝင်ပေါက်နေရာသည် တန်ခိုးစွမ်းအားနှင့် အသိဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ၏ ဗဟိုချက်မလည်း ဖြစ်သည်။ အဓိကဝင်ပေါက် အမှတ် ၁ တွင်လည်း တန်ခိုးစွမ်းအားများ နိုးကြားစေနိုင်သောနေရာဟု ပါရှိရာ ခွဲခြားမှတ်သားဖို့တော့ လို၏။ ဝင်ပေါက် အမှတ် ၁ မှ တန်ခိုးစွမ်းအားသည် ဖန်တီးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သော ထင်ဟပ်ချက်များဆိုင်ရာ တန်ခိုးစွမ်းအား၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သိဒ္ဓိ၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်များဆိုင်ရာ တန်ခိုးစွမ်းအား ဖြစ်၏။

ယခု အဓိကဝင်ပေါက် ၃ ၏ တန်ခိုးစွမ်းအားမှာ အထွေထွေတန်ခိုးစွမ်းအား ဖြစ်သည်။ အသိဉာဏ်ပညာနှင့်လည်း ပတ်သက်နေသောကြောင့် အရေးပါလှကြောင်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ လူသားတို့၏ ဝမ်းဗိုက်အထက်နားတွင် ရှိ၏။ (ရုပ်အင်္ကျီဝတ်ထားသူ တစ်ဦးအတွက်ဆိုလျှင် တတိယ ကြယ်သီးနေရာ ဖြစ်ပေသည်။)

(၄) နှလုံးသား ချက္ကရ (Heart Chakra)

နှလုံးသား ချက္ကရကို 'အနာဟာတာ' (Anahata) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ပေါက်နေရာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်၏ နှလုံးသား၊ အဆုတ်များ၊ အသည်း၊ သွေး၊ လေ စသည့် လည်ပတ်မှုစနစ်တို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ သနားကရုဏာ စသည့် ခံစားမှုတရားများနှင့်လည်း ပတ်သက်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာမှ ရေခီဓာတ်သွင်းပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားတို့ကို တိုက်ရိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com

အကျိုးပြုပေသည်။ လူသားတို့၏ ရင်သားနှစ်ခုအကြား ရင်ညွန့်နေရာတွင် တည်ရှိ၏။

(၅) လည်မျို ချက္ကရ (Throat Chakra)

လည်မျိုချက္ကရကို ဝိသျုဒ (vishudda) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ပေါက်နေရာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်၏ လည်မျို၊ လည်ချောင်း၊ အဆုတ်တို့နှင့် ပတ်သက်သည်။

အသံအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ (စကားပြောခြင်း) လုပ်ငန်း၊ အတ္တကို ထင်ဟပ်ပြခြင်း လုပ်ငန်းတို့နှင့်လည်း ဆက်စပ်သည်။ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း နတ်တို့၏ အသံကို တုပပြောဆိုခြင်း၊ နတ်တို့ကြားအောင် အသံလှိုင်းပြောင်း၍ ပြောဆိုခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းတို့သည် ဤဝင်ပေါက်နေရာနှင့် သက်ဆိုင်၏။ လူသားတို့၏ လည်မျိုနေရာတွင် ရှိသည်။

(၆) တတိယမျက်လုံး ချက္ကရ (Third Chakra)

တတိယမျက်လုံး ချက္ကရကို 'အက်ဂျနာ' (Ajna) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ပေါက်နေရာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ဦးနှောက်အခြေရှိ အဆီကျိတ်၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်သော အာရုံကြော (နဗ်ကြော) အစုအဝေးတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုဆိုင်ရာ ဗဟိုချက်ဖြစ်၏။

တန်ခိုးသိဒ္ဓိအရာ၌လည်း နတ်တို့၏ မျက်စိကဲ့သို့ အမြင်ထူးမြင်ရသော တန်ခိုးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ လူသားတို့၏ နဖူးအလယ်နှာရောင်နှင့် တည့်တည့်နေရာ၌ တည်ရှိ၏။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၇) သရဖူ ချက္ကရ (Crown Chakra)

သရဖူ ချက္ကရကို 'ဆာဟက်စ်ရာရာ' (Sahasrara) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ပေါက်နေရာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ထင်းရှူးသီးပုံ အကျိတ်၊ ဦးနှောက်အပေါ်ပိုင်း၊ ညာဘက်မျက်လုံးတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ နာမ်တရားပိုင်းအရ ဆိုလျှင်လည်း ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတ္တ၏ လုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာမှ ရေခီဓာတ် သွင်းပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်နှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများအား တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။ လူသားတို့၏ ဦးခေါင်းထိပ်တည့်တည့်တွင် တည်ရှိသည်။

သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် ဆက်စပ် လေ့လာပါရန်

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ရေခီဓာတ်၏ အဓိကဝင်ပေါက် ခုနစ်ခုသည် လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးကြီးသောနေရာများ ဖြစ်သည်။ သေကွင်းနေရာများဖြစ်သဖြင့် သိုင်းသမားများ အသေအလဲ ကာကွယ်ကြသောနေရာများဖြစ်သည်။ ရေခီပညာရှင်များအတွက်လည်း မဖြစ်မနေ ရေခီဓာတ်သွင်းပေးရမည့်နေရာများ ဖြစ်သည်။

ဤနေရာများကို မထိလို၊ မကိုင်လိုပါဟု ဆိုလျှင် ရေခီပညာရှင် မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အထိမခံ၊ အကိုင်မခံလိုပါဟုဆိုလျှင် ရေခီကုထုံးနှင့် ကုသခံ၍ မဖြစ်ပါ။

တစ်ခုတော့ ရှိပါသည်။ အဆင့်မြင့် ရေခီသမားတော်များသည်ကား ထိစရာ၊ ကိုင်စရာ မလိုဘဲ တစ်လက်မ နှစ်လက်မ အကွာခန့်မှ ဓာတ်အား လွှတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါ၏။

သို့သော် ပါရမီရှင်တို့မှလွဲ၍ အဆင့်မြင့်ဆိုသည်မှာ အဆင့်နိမ့်မှ တက်လှမ်းရသည် ဖြစ်သောကြောင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း (touching)

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆိုသည်မှာ မည်သို့မျှ ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်ပါ။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော အနာကြီးရောဂါကဲ့သို့ ကူးစက်ဝေဒနာများအား ကုသရာ၌လည်းကောင်း၊ ထိ၍မရနိုင်လောက်အောင် ဒဏ်ရာရထားသူများအား ကုသခြင်း၌လည်းကောင်း ခြွင်းချက်အခြေအနေ အနည်းအကျဉ်းမှာသာလျှင် ကြိုးစားပြီး မထိဘဲ မကိုင်ဘဲ ရေခီဓာတ်လွှတ်ပေးရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ လေ့ကျင့်နေဆဲ ပညာရှင်များသည် ကုသချိန်ကို ပိုပြီးယူရပါလိမ့်မည်။

ရေခီဓာတ် စီးဝင်ရာ အဓိကဝင်ပေါက် ခုနစ်ခုကို အရေးတကြီးရှင်းပြရခြင်းမှာ ရေခီဓာတ်သွင်းပေးရမည့် အချက်အချာနေရာ ၂၄ နေရာလုံးအတွက် အချိန်မရလျှင် ဤခုနစ်နေရာကိုသာ ရွေးချယ်၍ သွင်းပေးရန် ဖြစ်သည်။

ဤခုနစ်နေရာတွင် ရေခီဓာတ်သွင်းသည့်အခါ ပေါင်းစပ်ပြီး ညှိယူသည့် ချက္ကရ ထိန်းညှိခြင်း (Chakra Balaencing) နည်းကို သုံးရပါသည်။ ထိုနည်းကို သီးခြားဖော်ပြပေးပါမည်။ ရှေးဦးစွာအားဖြင့် ရေခီဓာတ်သွင်းပေးရမည့် အချက်အချာနေရာ ၂၄ နေရာကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ (ပုံများနှင့်တကွ ဆက်စပ်လေ့လာပါရန်)

လူသားခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ရေခီဓာတ် သွင်းပေးရမည့် အချက်အချာနေရာ ၂၄ နေရာ

ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ပိုင်း

၁။ မျက်လုံးများ

၂။ နားထင်များ

၃။ နားရွက်များ

၄။ နဖူးနှင့် နောက်စေ့

mgyoe.com

mgyoe.com

၅။ လက်နှစ်ဖက်နှင့် အုပ်ရမည့် ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်း
၆။ လည်မျို
၇။ သိုင်းရွိုက် (Thyroid)နှင့် သိုင်းမတ် (Thymus)လည်မျိုအကျိတ် များအတွက် ရင်ဘတ်နေရာ
၈။ ရင်ညွန့်နေရာ
၉။ နေစွမ်းအင် နာဗ်ကွန်ရက်ဗဟိုအတွက် ဝမ်းဗိုက်အထက်နေရာ
၁၀။ အသည်းအတွက် ညာဘက်နံစောင်းနေရာ
၁၁။ အဆုတ်၏ ထိပ်ဖျားပိုင်းများအတွက် ရင်အုံနှစ်ဖက်
၁၂။ အစာချေရည်ထုတ်ပေးသော အကျိတ် (Pancreas)နှင့် သရက်ရွက် (Spleen)တို့အတွက် လက်ဝဲနံစောင်းနေရာ
၁၃။ ဟာရာ ချက္ကရ (Hara Chakra) ဟုလည်း ခေါ်သော သရက်ရွက် ချက္ကရဖြစ်သည့် ချက်နေရာ
၁၄။ အရင်းအမြစ် ချက္ကရဖြစ်သော မျိုးပွားအင်္ဂါဆိုင်ရာနေရာ
၁၅။ ဒူးခေါင်းများ
၁၆။ ခြေကျင်းဝတ်များ
၁၇။ ခြေဖဝါးများ
၁၈။ ပခုံးများ
၁၉။ သိုင်းရွိုက် (Thyroid)နှင့် သိုင်းမတ် (Thymus)လည်မျိုအကျိတ် များအတွက် ကုပ်ပိုးနေရာ
၂၀။ နှလုံးသားချက္ကရ နောက်တက် ကတော့အကွက်၊ ဘယ်ဘက်လက်ပြင် နေရာ
၂၁။ နေစွမ်းအင် အာရုံကြော (နဗ်ကြော) ကွန်ရက် နောက်ဘက်ကတော့ အကွက် ခါးအထက်ပိုင်းနေရာ။
၂၂။ ကျောက်ကပ်များအတွက် ခါး ဘယ် ညာနေရာ

mgyoe.com