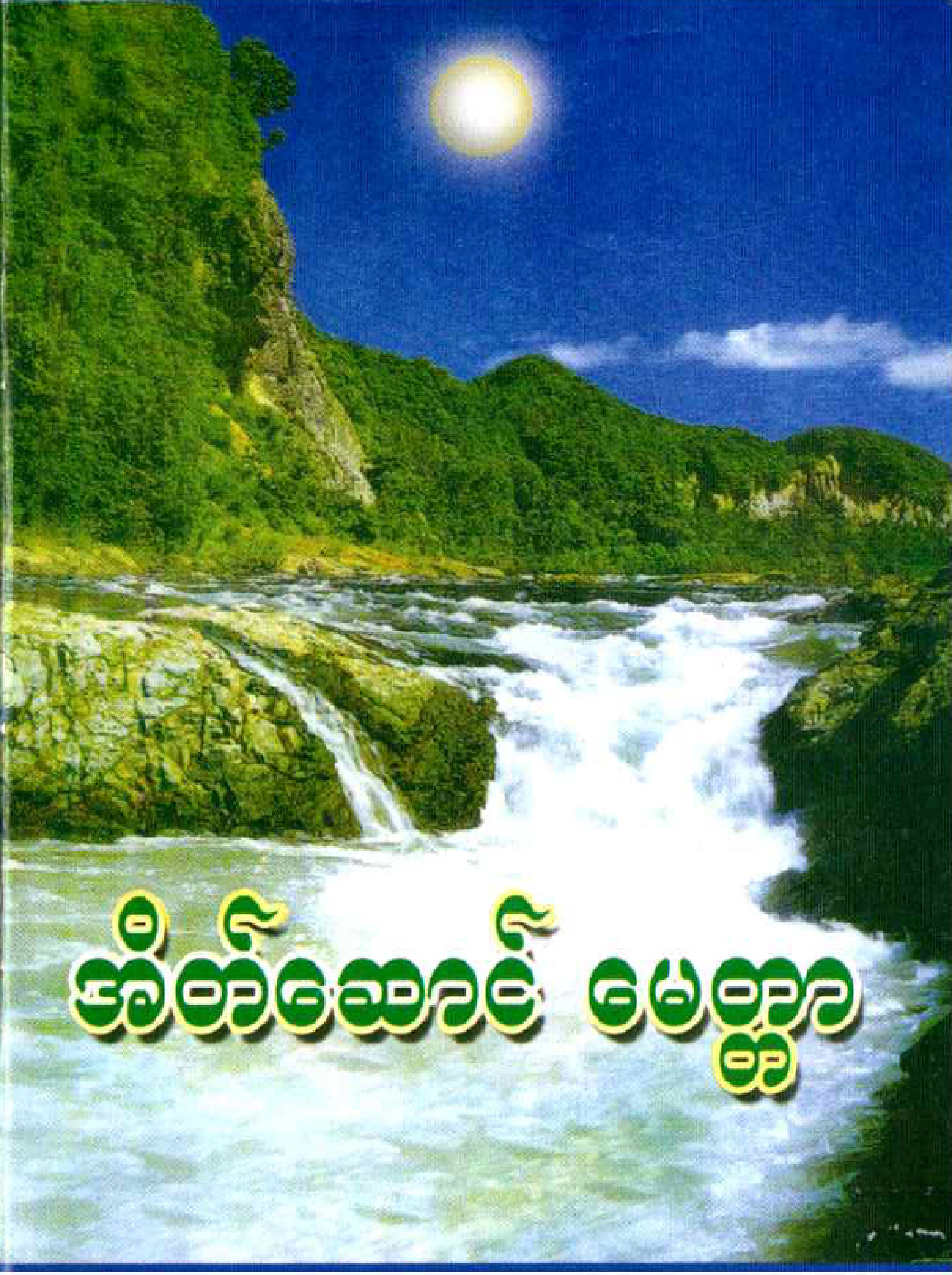
အိတ်ဆောင် မေတ္တာ

၁။ ဘာကြောင့် မိခင်ကမ္ဘာကြီးသည် တဖြည်းဖြည်း ပို၍ ပူနွေးလာသလဲ?

၂။ တဖြည်းဖြည်းပို၍ ပူနွေးလာသော ထိုမိခင်ကမ္ဘာကြီးကို ဘယ်လိုငြိမ်းအေးအောင် ပြုလုပ်မလဲ?

၃။ မေတ္တာကို ဘယ်လိုပွားကြမလဲ?

၄။ မေတ္တာပွားရင် ဘာ အကျိုးရသလဲ?

# ရည်သန်ချက်

လူသားတို့သည် တောတောင်၊ သစ်ပင်တို့ကို ဖြုန်းတီးကြသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် တို့ကို များစွာ အသုံးပြုလာကြသောကြောင့်လည်းကောင်း ယနေ့မျက်မှောက် မိခင် ကမ္ဘာမြေကြီးသည် ပို၍ ပို၍ ပူနွေးလာပေသည်ဟု ကမ္ဘာ့သုတေသီတို့က ပြောကြားလာပေပြီ။

ထိုလောကဓာတ်ပညာရှင်တို့၏ အတွေးအခေါ်သည် မှားသည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း အကြောင်းရင်းအမှန်တော့ မဟုတ်ပေ။ မိခင်ကမ္ဘာမြေကြီး ပိုမိုပူနွေးလာခြင်း၏ အကြောင်းအရင်း အမှန်တရားသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ နည်းပါးလာပြီး ကိလေ သာမီးတွေ များပြားလာ၍သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မေတ္တာ စသည့် ဗြဟ္မစိုရ်တရားတို့ကို ပွားများ အားထုတ်သည့် သူတော်စင်တို့ များပြားလာခဲ့သော် မိခင်ကမ္ဘာကြီးဟာ ပူနွေးမှုတွေ လျော့နည်း၍ ငြိမ်းချမ်းလာမည်မှာ မုချဖြစ်ပေမည်။ ထို သူတော်စင်တို့ မေတ္တာပွားများသည့်အခါ အလွယ်တကူ ပွားများ

နိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ ဤအိတ်ဆောင်မေတ္တာ စာအုပ်ငယ်ကို ရေးသားလိုက်ပါသည်။ မေတ္တာပွားများခြင်းဖြင့် ပူနွေးနေသော မိခင်ကမ္ဘာကြီးကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြုလုပ် ကြပါစို့။

ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်

# အိတ်ဆောင်မေတ္တာ

မေတ္တာဆိုတာ သတ္တဝါတို့၏အကျိုးကို လိုလားတဲ့ သဘောကို "မေတ္တာ" လို့ ခေါ်တယ်။ သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေချင်တာ မေတ္တာပဲ။ သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းစေချင်တာ မေတ္တာပဲ။ သတ္တဝါတွေ ပညာတတ်စေချင်တာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါစေချင်တာ၊ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေစေချင်တာ၊ ကြီးပွား ချမ်းသာစေချင်တာ၊ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေစေချင်တာ မေတ္တာတရားပဲ။ တကယ့် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဟာ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မထားဘူး။ ငြိတွယ်မှုလည်း ကင်းတယ်။ အဲဒီမေတ္တာဟာ အေးမြတဲ့

အရသာရှိတယ်။ ကျမ်းဂန်က ရေစင် ရေအေးနဲ့ တူတယ်လို့ မိန့်ဆိုတယ်။ ရေစင် ရေအေးဟာ သောက်သုံးတဲ့ သတ္တဝါတိုင်းကို အေးမြစေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မေတ္တာတရားဟာလဲ ပွားများသူတိုင်းကို အေးမြချမ်းသာစေတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ ပို၍ နားလည်လွယ်အောင် မေတ္တာကို အဲယားကွန်ဒီးရှင်းနဲ့ တူတယ်လို့ ပောလေ့ရှိတယ်။ အဲယားကွန်ဒီးရှင်းဟာ အအေးဓာတ်ကို ပေးနိုင်သလို မေတ္တာဟာလည်း အအေးဓာတ်ကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒီခေတ်မှာ လူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပူအိုက်လာတဲ့ အခါ အခန်းတွေ၊ အိမ်တွေ ပူလောင်လာတဲ့အခါ အဲယားကွန်းကို ဖွင့်ကြတယ်။ အဲယားကွန်း ဖွင့်လိုက်ရင်

ခန္ဓာအတွင်း အခန်းတွင်း တိုက်တွင်းမှာရှိတဲ့ အပူဓာတ်တွေ ကင်းသွားပြီး ငြိမ်းအေးလာတယ်။ စဖွင့်တဲ့အချိန်မှာတော့ အေးမြမှုဟာ မထင်ရှားသေးဘူးပေါ့။ ဖွင့်ချိန်ကြာလာတဲ့အခါ အေးမြမှုဟာ သိသာထင်ရှားလာတယ်။ ဖွင့်ချိန် ကြာလေ အေးမြလေ ဖွင့်ချိန်ကြာလေအေးမြလေဖြစ်တယ်။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီလောက် ကြာအောင် ဖွင့်လိုက် ရင် အပူဓာတ်တွေ လုံးဝ ကင်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရော တိုက်ခန်းတွေပါ အေးစိမ့်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လူတွေမှာ စိုးရိမ်မှု၊ ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ လောဘအပူ၊ ဒေါသအပူ စတဲ့ ကိလေသာပူတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ရှုပ်လာတဲ့အခါ မေတ္တာအဲယားကွန်း လေးကို ဖွင့်ပေး ပွားများပေးရတယ်။

စိတ်မိစီးမှုတွေ များလာရင်လည်း ဒီမေတ္တာတရားကို ပွားများရတယ်။ မေတ္တာတရားပွားလိုက်ရင် ထို စိတ်ပူလောင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ ကင်းပျောက်ပြီး စိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာလာပါတယ်။ စပွားများစ အချိန်မှာတော့ ဒီမေတ္တာရဲ့အေးမြမှု အရသာဟာ မသိသာမထင်ရှားသေးဘူးပေါ့။ ပွားများချိန် ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့မေတ္တာရဲ့အေးမြမှုအရသာဟာ သိသာထင်ရှားလာပါတယ်။ ပွားများချိန်ကြာလေ အေးမြချမ်းသာလေဖြစ်လာတယ်။ ဒီမေတ္တာ တရားပွားများခြင်းဟာ မိမိလည်း ချမ်းသာတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ချမ်းသာစေတယ်။ ဒီနေရာမှာ မေတ္တာပွားများလို့မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ချမ်းသာစေပုံနှင့် မြင်သူတိုင်း

တွေ့တဲ့ သတ္တဝါတိုင်းက ချစ်ခင်ကြတဲ့ သုဝဏ္ဏသာမ အကြောင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။

တစ်ချိန်က ဘုရားလောင်း သုဝဏ္ဏသာမဟာ မိဂသမ္မတ မြစ်ဘေးမှာ နေကြတဲ့ မျက်မမြင် ဖခင် ဒုကူလနှင့်မိခင်ပါရိကာတို့ကိုပြုစုလုပ်ကျွေးနေတယ်။ ထိုဘုရားလောင်း သုဝဏ္ဏသာမ မိသားစုဟာ အမြဲမသွေ မေတ္တာနှင့် နေကြတယ်။ ပွားများရှိန်ကြာလာတဲ့ သူတို့မေတ္တာဟာ သိပ်အားကောင်းလာတယ်။ အင်အားအလွန်ကောင်းလာတဲ့ သူတို့ရဲ့မေတ္တာကြောင့် သူတို့လည်း ငြိမ်းအေးချမ်းသာကြတယ်။ အဲဒီ မိဂသမ္မတမြစ်နားရှိ သတ္တဝါတွေလည်းငြိမ်းအေး ချမ်းသာကြတယ်။ အချင်းချင်း ချစ်ကြ ခင်ကြတယ်။ တစ်ဦးနှင့်

တစ်ဦး တစ်ကောင်နှင့် တစ်ကောင် ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်မှု မရှိကြဘူး။ ဘုရားလောင်း သုဝဏ္ဏသာမဟာ မိခင်ဖခင်များအတွက် ရေခပ်တဲ့အခါ သစ်သီးဝလံ ရှာတဲ့အခါ ကိန္နရာတွေ သားသမင် တွေကလည်း ကူညီကြ၊ ခပ်ပေးကြ၊ ရှာပေးကြရှာ သတဲ့။ ဒါဟာ မေတ္တာတရားရဲ့စွမ်းအားပဲ။

ဝေဿန္တရာမင်းဘဝတုန်းကလည်း ဆင်ဖြူတော်ကို လှူလို့ တိုင်းပြည်က မကျေနပ်တဲ့အတွက် တိုင်းပြည်က နှင်ထုတ်ခံရတယ်။ အဲဒီလို နှင်ထုတ်ခံရတဲ့အခါ မဒ္ဒီမိဖုရားနှင့် ဇာလီ၊ ကဏှာဇိန် တို့ကို ခေါ်ဆောင်၍ တိုင်းစွန်ပြည်ဖျားက ဝင်္ကဘာတောင် ပေါ်ကို သွားနေကြတယ်။ အဲဒီတောင်ပေါ် ရောက်တယ်

ဆိုရင်ပဲ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးဟာ မေတ္တာတရားကို ပွား များတယ်။ သူ့ရဲ့ မေတ္တာတရားကြောင့် ရှေးဦးစွာ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးရဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာလာတယ်။ ဆက်လက်ပွားများလို့ မေတ္တာ ပို မို အားကောင်းလာတဲ့အခါ သူ့မိသားစုရဲ့ကိုယ်စိတ်တွေပါ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာလာတယ်။ ဆက်ကာမပြတ် ပွားများ လို့ ပိုမိုမေတ္တာ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ဝင်္ကဘာ တောင်ရဲ့အရှေ့ဘက်မှာ (၃၆)မိုင်၊ အနောက်ဘက်မှာ (၃၆)မိုင်၊ တောင်ဘက်မှာ (၃၆)မိုင်၊ မြောက်ဘက်မှာ (၃၆)မိုင် ဒီအတွင်းရှိ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ကိုယ်စိတ် တွေပါ ငြိမ်းအေးလာကြပါသတဲ့။ ဒါဟာ ဝေဿန္တရာ မင်းကြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာကြောင့်

အများသူငါ အေးမြချမ်းသာတဲ့ သဘောပါ။ ဒီလိုသာ မေတ္တာပွားများတဲ့ သူတော်စင်တွေ များရင် ကမ္ဘာကြီး ပူလောင်စရာ မရှိပါဘူး ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းနေမှာ ပါ။

## မေတ္တာ ဘာဝနာ

အဲဒီမေတ္တာစိတ် မိမိသန္တာန်မှာ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်ပွားအောင် ပြုလုပ်တာကို "မေတ္တာ ဘာဝနာ" "မေတ္တာပွားများ တယ်" လို့ ခေါ်တယ်။ ပွားလို့ များလာပုံကို အနည်းငယ် ပြောချင်ပါ တယ်။ "ငါ့ဆရာ ကျန်းမာပါစေ၊ ငါ့ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ တစ်ကြိမ် ရွတ်ဆို၍ မေတ္တာပွားလိုက်ရင် မေတ္တာစိတ် တစ်စိတ် ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် "ငါ့ဆရာ ကျန်းမာပါစေ၊

ငါ့ဆရာ ချမ်းသာ ပါစေ" လို့ ရွတ်ဆိုပွားများလိုက်ပြန် တော့ နောက်ထပ် မေတ္တာစိတ် တစ်စိတ် ဖြစ်လာပြန် တယ်။ ဒီနည်းဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာပွားတဲ့ မေတ္တာရှင်ရဲ့ သန္တာန်မှာ မေတ္တာစိတ်တွေ များစွာ ဖြစ် လာတာပေါ့။ ဒါကိုပဲ မေတ္တာဘာဝနာ မေတ္တာပွားများ တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလို ပြောရခြင်းဟာ အများ နားလည်လွယ်အောင် ပြောရတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ် တော့ လက်ဖျစ်တစ်ခါတီး (တစ်စက္ကန့်) အချိန်လေး အတွင်းမှာပင် စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ဖြစ် တယ်လို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြား တော်မူခဲ့တဲ့အ တွက် "ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေ" လို့ ရွတ်ဆိုပွားစဉ် မှာပဲ မေတ္တာစိတ်တွေ ကုဋေကုဋာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ

မေတ္တာကို ပွားလို့ မေတ္တာတွေ များပြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ ပုံပဲ။ အဲဒီ မေတ္တာပွားနည်းဟာ (၂)နည်း ရှိတယ်။

## မေတ္တာပွားနည်း (၂)နည်း

မေတ္တာပွားတဲ့နည်းဟာ

(၁) မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ရုံမျှ ပွားနည်း၊

(၂) မေတ္တာရျာန် ရအောင်ပွားနည်းဟု (၂)နည်းရှိ တယ်။

(၁) မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ရုံမျှ ပွားနည်းကတော့ အထူး သတိထား လိုက်နာရှောင်ကြဉ်စရာမရှိပါဘူး။ ဘယ် ပုဂ္ဂိုလ် ကို ပွားရမယ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို မပွားရဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မိမိ ပွားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပွားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်သူ့ကိုစပွားရမယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုတော့စ မပွားရဘူး ဒီလိုလည်း မရှိပါဘူး။ စကားလုံးတိုတို နည်းနည်း ရွတ်ဆိုပွားရမယ်၊ စကားလုံး အရှည်ကြီး အများကြီး ရွတ်ဆို မပွားရဘူး၊ ဘယ်ဘာသာရပ်နဲ့ ဘယ်လိုပွားရမယ်၊ ဒီလိုလည်း မရှိပါဘူး။ မိမိနှစ်သက်တဲ့ ဘာသာရပ်နဲ့ ပွားနိုင်ပါတယ်။

(၂) ရှာန်ရအောင် မေတ္တာပွားတဲ့နည်းကတော့ သတိထား လိုက်နာ ကျင့်သုံးစရာ ရှောင်ကြဉ်စရာတွေ များစွာ ရှိပါတယ်။ ရှာန်ရအောင် မေတ္တာပွားလိုတဲ့ မေတ္တာရှင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းအောင် ရေမိုးချိုး၊ ဖြူစင်သန့်ရှင်း အနံ့ဆိုးကင်းတဲ့ အဝတ်ကိုဝတ်၊

ကြောင့်ကြ စိတ်တွေ၊ ပူလောင်စိတ်တွေ ကင်းနိုင်သမျှ ကင်းစေ၍ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ထားရမယ်။ အဲဒီနောက် ငါးပါး သီလဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါးသီလဖြစ်စေ ခံယူကျင့်သုံးရမယ်။ (သီလ ဆောက်တည်တဲ့အခါ ဘုရားရှေ့မှာ ဖြစ်စေ၊ ရဟန်း သံဃာ တစ်ပါး ပါး ရှေ့မှာ ဖြစ်စေ၊ လူသူတော်စင် တစ်ဦးဦးထံဖြစ်စေ၊ သီလခံယူ ဆောက်တည် နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမရနိုင်ရင် မိမိစိတ်ထဲကပဲ " ငါ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပါ၏၊ ငါ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပါ၏" လို့ ရွတ်ဆို၍ ဆောက်တည်ကလည်း သီလဆောက်တည်ရာ ရောက်ပါတယ်။) အဲဒီနောက် တိတ်ဆိတ်သော နေရာကို ကပ်ဝင် နေထိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ခါးကို မတ်မတ်၊ ခေါင်းကို

တည့်တည့်ထား၍ ထိုင်ရမယ်။ အမျိုးသားများ ထိုင်သလို တင်ပလ္လင်ခွေ၍ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးများ ထိုင်သလို ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်စေ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် မျက်စိကို မှိတ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ထပ်ခါ ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားရမယ်။ သို့မဟုတ် ဒူးနှစ် ဖက်ပေါ်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြန့်၍လည်း ထားနိုင်ပါ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားစသည်ကို လျှော့ချပြီး အလိုက်သင့် ထိုင်ရမယ်။ ထိုင်ပြီးလျှင် မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဘုရားနှင့် ဆရာသမားအား "တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ် ကို အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏" ဟု ဆို၍ လှူဒါန်းရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ မေတ္တာပွားနိုင်ဖို့ ဘုရားရှင်အား မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှံလှူဒါန်းရတယ်။ တိတိကျကျ တစ်သွေမတိမ်း

အားမနာတမ်း ဆိုဆုံးမနိုင်ရန်အတွက် ဆရာသမားကို အပ်နှံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မအပ်နှံတောင်မှ ဆရာကောင်းရဲ့စကားကို ငါတိတိကျကျ လိုက်နာမယ်လို့ နလုံးသွင်းပြီး ကျင့်ကြံပွားများရမယ်။ အဲဒီနောက် အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ကို မိမိစိတ်နဲ့ အာရုံပြု၍ မေတ္တာပွားရမယ်။ ဥပမာ - ဆရာကို ပွားမယ်ဆိုပါက ဆရာကို အာရုံပြု၍ " ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာချမ်းသာပါစေ " လို့ စိတ်နဲ့ ရွတ်ဆို ပွားများရမယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပွားများရမယ်။ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူ၍ အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆို ပွားများ ရမယ်။

## မေတ္တာပွားများရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အစဉ်

မေတ္တာပွားတဲ့အခါ

(၁) မိမိကိုယ်ကို ပွားရမယ်၊

(၂) မိမိ ကြည်ညိုလေးစားသော ဆရာကို မေတ္တာပွားရမယ်၊

(၃) မိမိ အချစ်ခင်ဆုံး မိတ်ဆွေကို မေတ္တာပွားရမယ်၊

(၄) မချစ်မမုန်း မိတ်ဆွေကို မေတ္တာပွားရမယ်။

(၅) မုန်းသူကို မေတ္တာပွားရမယ်။

(၆) ရန်သူကို မေတ္တာပွားရမယ်၊

(၇) အားလုံးသတ္တဝါတို့ကို မေတ္တာပွားရမယ်။

# လင်္ကာ

(၁) မိမိကိုယ်အား သက်သေထား ပွားများရေး ဦးစွာ၊

(၂) ကြည်ညိုလေးမြတ် ချစ်ခင်အပ် ပွားလတ် ပထမာ၊

(၃) အလွန်ချစ်အပ် ခင်မင်အပ် ပွားလတ် ဒုတိယာ၊

(၄) မုန်းချစ်မဟူ လယ်လစ်လျူ ပွားမူ တတိယာ၊

(၅) ရန်သူကိုကား နောက်ဆုံးထား ရှုပွားအေးမေတ္တာ၊

## မေတ္တာ ပွားများနည်း

အဲဒီလို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ မိမိနားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပွားလျှင် ပို၍ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် မိမိ နားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ပွားမှ မေတ္တာပွားများမှုကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်တစ်စား မေတ္တာပွားမှုလည်း မေတ္တာစိတ် မေတ္တာသမာဓိ မြန်မြန်ဖြစ်တယ်။ မိမိ နားမလည်တဲ့ ဘာသာစကားနှင့် ပွားနေရင် မေတ္တာပွားမှုကို စိတ်မဝင်စားဘူး။ မေတ္တာကို စိတ်ဝင်တစား မပွားရင် မေတ္တာစိတ် မေတ္တာသမာဓိဖြစ်မှုလည်း အချိန်ကြာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိနားလည်သော ဘာသာစကားနှင့် မေတ္တာကို ပွားရမယ်။ မိမိက ပါဠိဘာသာ နားလည်ရင် ပါဠိဘာသာနဲ့

မေတ္တာပွားနိုင်တယ်၊ မိမိက အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နားလည် ရင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ မေတ္တာပွား နိုင်တယ်။ ဒီလို မဟုတ်ရင် မိမိရွတ်ဆိုပွားများမယ့် ဘာသာစကားရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည် သဘောပေါက်အောင် ရှေးဦးစွာ လေ့လာရမယ်။

မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ရွတ်ဆိုတဲ့ မေတ္တာစကား လုံး မများစေရဘူး။ မရှည်စေရဘူး။ ရွတ်ဆိုတဲ့ မေတ္တာ စကားလုံး နည်းနိုင်သမျှ တိုနိုင်သမျှ တိုစေရမယ်။ ရွတ်ဆိုမှုစကားလုံးတွေ သိပ်များပြားဆန်းကြယ်နေရင် မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်းဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲတယ် မေတ္တာ သမာဓိ မြန်မြန် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရွတ်ဆိုတဲ့ မေတ္တာ စကား လုံး နည်းနည်း တိုတိုနဲ့ ရွတ်ဆိုပွားများမှသာ အင်အား

ကောင်းတဲ့ မေတ္တာစိတ် မေတ္တာသမာဓိ မြန်မြန်ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ – ဆရာ ကျန်းမာပါစေ၊ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ ဒီလောက်ဆိုရင် ရွတ်ဆိုပွားများရမည့် မေတ္တာစကားလုံးဟာ ပြည့်စုံ လုံလောက်ပါပြီ။ ပွားတဲ့အခါမှာလည်း ရွတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ် ကို သိလျက်ပွားများရမယ်။

## ကျန်းမာ ချမ်းသာ

"ကျန်းမာ" ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ (၉၆)ဖြာသော ရုပ်ဆင်းရဲတွေ ကင်းတဲ့သဘောပဲ။ "ချမ်းသာ" ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ စိတ်မှာ လောဘပူ ဒေါသပူ မရှိတဲ့ သဘော။ စိုးရိမ်မှု၊

ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ တောင့်တမှု၊ စတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကင်းတဲ့သဘောပဲ။ ဒီအဓိပ္ပါယ်လေးကို စိတ်က သိလျှက် ဆင်ခြင်လျှက် စိတ်နှင့်ပဲ "ဆရာ ကျန်းမာပါစေ၊ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုပွားများ ရမယ်။ အသက်ကို ပုံမှန် ရှူရမယ်။

အဲဒီလို ပွားတဲ့အခါ ပေါ့လျှံ့လျှံ့ မပွားရ၊ စူးစူး စိုက်စိုက် ပွားရတယ်။ ပေါ့လျှံ့လျှံ့ပွားနေရင် မေတ္တာစိတ် မေတ္တာသမာဓိ မြန်မြန် မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ပြန်လည်း အင်အား ကောင်းကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက် ပွားမှ မေတ္တာစိတ် မေတ္တာသမာဓိ မြန်မြန်ဖြစ်တယ်၊ အင်အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာသမာဓိကိုရတယ်၊

ဒါ့ကြောင့် စူးစူး စိုက်စိုက်နဲ့ မေတ္တာပွားများပါ။ မေတ္တာပွားတဲ့အခါ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ် တကယ် ကျန်းမာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ် အင်အားကောင်း ကောင်းဖြစ်အောင် ဂရုစိုက် ပွားများရမည်။ ရွတ်ဆိုမှု စကားလုံးပေါ်မှာ စိတ်တင်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ ရွတ်ဆိုနေရုံမျှ မဖြစ်စေရဘူး။ စကားလုံးပေါ်မှာ စိတ်တင်နေရင် မေတ္တာ စိတ် အားနည်းသွား တတ်တယ်။(မေတ္တာစိတ်လုံးဝ မဖြစ်ဘဲလည်းရှိတတ်တယ်။) နောက် သတိပြုစရာက အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာစတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်း စိတ်မှာ ပေါ်လာအောင် ပုံဖော်ဖို့ မလိုဘူး။ မိမိစိတ်က အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ဆီ ညွှတ်ပြီး ကျန်းမာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ စိတ် အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်အောင်သာ ရွတ်ဆိုပွားများ

ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့ ပွား နေစဉ် အပွားခံ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပုံ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတဲ့အခါလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလိုပုံပေါ်လာလည်းပွားများမြဲမေတ္တာကိုသာမပြတ် ဆက်လက်ပွားများ ရမှာဖြစ် တယ်။ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ပုံ ပေါ်မလာလို့လည်း စိတ်ညစ်ဖို့ မဟုတ်။ ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ် အောင် ဖော်နေဖို့လည်း မလို။ ပုံပေါ်အောင် ဖော်နေရင် မေတ္တာအင်အား ပျော့သွား တတ်တယ်။ လုံးဝလည်း ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ပေါ်လာသည့်ပုံကို စိတ်စိုက် နေပြန်ရင်လည်းမေတ္တာစိတ်ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အပွားခံပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန် ပေါ် မပေါ်ကို ဂရု မစိုက်ဘဲ ပွားများမြဲ မေတ္တာကိုသာ ပြတ်မသွား အောင် ရပ်မနေအောင် ဆက်ကာဆက်ကာ ပွားများ ပေးရမှာ

ပါ။ ချာဂျင် (Charging) ပြည့်နေတဲ့ နာရီရဲ့လက်တံ လေးလိုပေါ့။ အင်အားကောင်းကောင်း ဖြစ်အောင် ဆက်လက်ပွား များပေးပါ။ (မေတ္တာပွားတယ်ဆိုတာ မေတ္တာစိတ် အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်အောင် ပွားများမှုကိုသာ မေတ္တာပွားတယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ ပုံသဏ္ဍာန် များပြားလာအောင် ဖော်ထုတ်နေတာကို မေတ္တာပွား တယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကို အထူးသတိပြုဖို့ လို ပါတယ်။) မေတ္တာပွားနေစဉ် ဖြစ်လာတဲ့ စဉ်းစားစိတ် စိတ်ကူး စိတ်တွေကိုလည်း စိတ်က ဂရုမစိုက်ဘဲ ဥပေက္ခာပြု၍ ပွားများမြဲ မေတ္တာကိုသာ ဆက်လက် မပြတ် ပွားများရတယ်။ ထုံမှု၊ ကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဝမ်းသာ နှစ်သက်ဆိုတဲ့

ချမ်းသာတဲ့ ခံ စားမှု ထို ခံစားမှု သဘောတွေကိုလည်း ဂရုမစိုက်ပါနဲ့ ဥပေက္ခာ ပြုပြီး ပွားများမြဲ မေတ္တာကိုသာ မပြတ် ဆက်လက်ပွားများ ရတယ်။ အဆင်းမြင်တဲ့အခါ၊ အသံကြားတဲ့အခါ စသည်မှာလည်း ထိုအဆင်း ထို အသံ စသည်တို့ကို ဂရုမစိုက်ပါနဲ့ ဥပေက္ခာပြုပြီး မေတ္တာ ကိုပဲ ဆက်လက် မပြတ် ပွားများရပါမယ်။

## မေတ္တာ စ၍ မပွားရသူ

ရှာန်ရအောင်မေတ္တာပွားများလိုသော မေတ္တာ ရှင် သည် မိမိမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မိမိအလွန်ချစ်ခင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ မချစ် မမုန်းပုဂ္ဂိုလ် နှင့်ရန်သူတို့ကို စ၍ မေတ္တာ မပွားရကြောင်းဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ဆို ထား

ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာစပွားရင် မေတ္တာမဖြစ်ဘဲ ဒေါသအမျက် ထွက်တတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိအလွန်ချစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို စ၍ မေတ္တာပွားရင် ထိုသူ၏ ချမ်းသာဆင်းရဲကို တွေးပြီး စိုးရိမ် ပူဆွေးမှုဖြစ်ခါ မေတ္တာဖြစ်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မချစ်မမုန်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို စ၍ မေတ္တာပွားလျှင် မေတ္တာဖြစ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရန်သူကိုစ၍ မေတ္တာပွားလျှင် မေတ္တာမဖြစ်ဘဲ ဒေါသချည်း ဖြစ်လာတတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း မေတ္တာကို ရှာန်ရအောင်ပွားလိုသော မေတ္တာရှင်ဟာ (၁) မိမိမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၂) မိမိအလွန်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၃) မိမိ မချစ်

မမုန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ (၄) ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုစ၍မေတ္တာမပွားရကြောင်း ကိုပါ ဖွင့်ပြတော်မူပါတယ်။

## သီးခြား မေတ္တာမပွားရသူ

ဈာန်ရအောင် မေတ္တာပွားသော မေတ္တာရှင်သည် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ ပွားရမည်။ လိင်မတူပုဂ္ဂိုလ်ကို သီးခြား မေတ္တာမပွားရ။ (အမျိုးသမီးအတွက် အမျိုးသား၊ အမျိုးသား အတွက် အမျိုးသမီးသည် လိင်မတူဖြစ်သည်။) ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် လိင်မတူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သီးခြားမေတ္တာပွားရင် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် မဖြစ်ဘဲ တဏှာရာဂ ဖြစ်တတ်သောကြောင့်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ သာဓကနှင့်တကွ ဖွင့်ပြထားတယ်။

ဒါကြောင့် လိင်မတူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သီးခြားမေတ္တာမပွားရ။

## လုံး၀ မေတ္တာ မပွားရသူ

ရှာန်ရအောင် မေတ္တာပွားလိုသော မေတ္တာရှင်သည် အသက်ရှင်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ မေတ္တာပွားရမည်။ သေပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာ လုံး၀ မပွားရ။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် မေတ္တာ သမာဓိ မရနိုင်သော ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဒါကိုလည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ သာဓကနှင့်တကွ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

## လင်္ကာ

၁။ မုန်းသူစစ်စစ် အလွန်ချစ် မချစ် မမုန်းသူ။

၂။ ရန်သူထည့်ကာ လေးယောက်မှာ စဗွာ မပွားဟူ။

၃။ လိင်မတူကား သီးပိုင်းခြား မပွားရသသူ။

၄။ သေသူမုန်းက ဘယ်တော့မှ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

## မေတ္တာပွားများချိန်

မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ထိုင်ရင်းလည်း ပွားနိုင်သည်။ ရပ်ရင်းလည်း ပွားနိုင်သည်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်းလည်း ပွားနိုင်သည်။ လှဲလျောင်းရင်းလည် ပွားနိုင်သည် ဟု မေတ္တသုတ် ဒေသနာတော်မှာ မိန့်ဆိုထားတယ်။

ဒ္ဒါကြောင့် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊လျောင်း ဣရိယာပုထ် လေး

ပါးလုံးမှာ မေတ္တာပွားရမယ်။ စားခိုက်၊ သောက်ခိုက်၊

မျက်နှာသစ်ခိုက်၊ ရေချိုးခိုက် အလုပ်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်

တဲ့ အခိုက်မှာလည်း မေတ္တာပွားရမယ်။ မေတ္တာပွား

ရင်းနဲ့ စားရ၊ သောက်ရ၊ ဆိုင်ရာအလုပ် လုပ်ရမယ်။

နိုးနေသမျှ အမြဲတမ်း မေတ္တာနဲ့ နေရမယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်

ရတယ်။

## မေတ္တာပွားများပုံ

၁။ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ မိမိစိတ်ဖြင့်

မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ "ငါ ကျန်းမာပါစေ၊ ငါ ချမ်းသာ

ပါစေ" ငါ ကျန်းမာပါစေ၊ ငါ ချမ်းသာပါစေ"လို့ အကြိမ်

ကြိမ် စိတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုပွားများရမယ်။ အသက်ကို

ပုံမှန်ရှု၍ ရွတ်ဆိုပွားများရမယ်။ စိတ်အား စိုက်၍ ရွတ်ဆိုပွားများရမယ်။ မိမိ တကာယ်ကျန်းမာ ချမ်းသာ စေလိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်အောင် ပွားများရမယ်။ ထိုသို့ ပွားများ သော်လည်း အစပိုင်းမှာ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်တာကို သိချင်မှ သိမယ်၊ မေတ္တာ၏ ချမ်းသာ အေးမြမှုအရသာကို လည်း ခံစားရသေးမယ် မဟုတ်ပါ။ ရွတ်ဆိုရုံမျှ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ ဒါပေမယ့် ရွတ်ဆို၍ ပွားများချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သိရပါမယ်။ မေတ္တာ၏ ချမ်းသာ အေးမြတဲ့ အရသာကိုလည်း ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်နဲ့သာ မရပ်မနား အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပြီးသာ ပွားများပေးပါ။

ယခုလို မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားခြင်းဟာ အပ္ပနာရျာန်ရအောင်ပွားခြင်းတော့မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားလို့ အပ္ပနာရျာန်ကို မရနိုင်ကြောင်း ဝိဘင်းပါဠိတော် စသည်တို့၌ ဟောတော်မူပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပွားခြင်းဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြစ်အောင် ပွားများရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ချင်းစာတရားဟာ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ရဲ့အရှက်အရောင်ဖြစ်တယ်။ အမိပွါယ်က ငါ ကျန်းမာချင်သလို သူလည်း ကျန်းမာချင်မှာပဲ၊ ငါချမ်းသာချင်သလိုအားလုံး သတ္တဝါတွေလည်း ချမ်းသာချင်ကြမှာပဲ။

(၂) မိမိကိုယ်ကိုမေတ္တာပွားလို့ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ကြာတဲ့အခါ မိမိကြည်ညို လေးစားတဲ့ ဆရာ တစ်ဦးဦး

ကိုဒုတိယမေတ္တာပွားရမယ်။ (ဆရာကိုမေတ္တာမပွားမီ ဆရာ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ဆင်ခြင်လျှင် ပို၍ ကောင်း တယ်။) ဆရာကို မေတ္တာပွားတဲ့အခါ အမျိုးသားများ အတွက် အမျိုးသားဆရာ အမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုးသမီး ဆရာဖြစ်စေရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် တဏှာရာဂ ဖြစ်မှု ကင်း၍ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် ရရန် ဖြစ်တယ်။ ထို့နောက် ဆရာကို စိတ်ဖြင့် အာရုံပြု၍ " ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" " ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မရပ်မနား ရွတ်ဆိုပွားများပေးပါ။ ဒီနည်း အတိုင်းထိုင်၍ပွားများနေစဉ်မှာ " ဆရာကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ

စိတ်နဲ့ ရွှတ်ဆို၍မေတ္တာပွားပါ။ ဆရာကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ပွားများပေးပါ။ မေတ္တာ သန့်သန့်ဖြစ်အောင် ပွားပေးပါ။ မျှော်လင့်ချက်တွေ မပါစေနဲ့။ ကြောက်စိတ်တွေ မပါစေနဲ့။ ရပ်ရင်းလည်း "ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ စိတ်နဲ့ ရွှတ်ဆို၍ ဆရာကိုသာ မေတ္တာ ပွားပါ။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်းလည်း "ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ စိတ်နဲ့ ရွှတ်ဆို၍ ဆရာကိုသာ မေတ္တာပွားပါ။ လှဲလျောင်းနေရင်းလည်း "ဆရာ ကျန်းမာပါစေ ဆရာ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ စိတ်နဲ့ ရွှတ်ဆို၍ ဆရာကိုသာ မေတ္တာ ပွားပါ။ စားနိုက် သောက်နိုက် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ကိစ္စ

ဆောင်ရွက်တဲ့အချိန်မှာလည်း ဆရာကိုပဲ မေတ္တာပွားရမယ်။ နိုးနေသမျှ တစ်ချိန်လုံး ဆရာကိုသာ မေတ္တာပွားပါ။ မေတ္တာစိတ် တဖွားဖွားဖြစ်အောင် ပွားများပေးပါ။ စိတ် တည်ငြိမ်မှု ဧကဂ္ဂတာ၊ ဝမ်းသာမှု ပီတိ၊ ချမ်းသာမှု သုခ တရားတွေ ဖြစ်လာသည်အထိ ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်ကာဆက်ကာ ပွားများ ပေးပါ။

(၃) ဆရာကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာစိတ်တွေ အင်အား ကောင်းကောင်း ဖြစ်လာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ဝမ်းသာမှု ချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ မိမိ အရင်းနှီးဆုံး အချစ်ခင်ဆုံး မိတ်ဆွေကို တတိယ မေတ္တာပွားရမယ်။ အဲဒီ မိတ်ဆွေဆိုတာ အမျိုးသားများအတွက် အမျိုးသားမိတ်ဆွေ၊ အမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုး

သမီးမိတ်ဆွေ ဖြစ်စေရမယ်။ အဲဒီ အချစ်ဆုံး မိတ်ဆွေ ကို အာရုံပြု၍ " အချစ်ဆုံး မိတ်ဆွေ ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေ" " အချစ်ဆုံး မိတ်ဆွေ ကျန်းမာပါ စေ ချမ်းသာပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါထပ်ခါ မရပ် မနား နှိုးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မေတ္တာပွားရမယ်။ မေတ္တာစိတ် အင်အား ကောင်းလာသည်အထိ ပွားရ မယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ချမ်းသာမှုများ ဖြစ်လာသည်အထိ ပွား များရမယ်။

(၄) မိမိ အချစ်ဆုံး မိတ်ဆွေကို မေတ္တာပွား၍ မေတ္တာစိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်လာပြီး မေတ္တာအင်အား ကောင်းလာပြီဆိုတဲ့အခါ မိမိ မချစ်မမုန်း ရိုးရိုး မိတ်ဆွေ ကို စတုတ္ထ မေတ္တာပွားရမယ်။ "မချစ် မမုန်းမိတ်ဆွေ

ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေ" "မချစ် မမုန်းမိတ်ဆွေ ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေ"လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မရပ်မနား နိုးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မေတ္တာ ပွားရမယ်။

(၅) မိမိရဲ့မချစ်မမုန်း မိတ်ဆွေကို မေတ္တာပွား၍ မေတ္တာစိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်လာပြီး မေတ္တာအင်အား ကောင်းလာပြီဆိုတဲ့အ ခါ မိမိမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပဉ္စမ မေတ္တာပွားရမယ်။ "မုန်းသူ ကျန်းမာပါ စေ ချမ်းသာ ပါစေ"လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မရပ်မနား နိုးနေ သမျှကာလပတ်လုံး မေတ္တာပွားရမယ်။ (ဒီနေရာမှာ တစ်ခု သတိပေးချင်ပါတယ် မိမိမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာ ပွားတဲ့အခါမှာ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်ဘဲ မုန်းစရာ

တွေကို တွေးတောပြီး ဒေါသတရားတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ မေတ္တာကျေပွန်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဆရာကို ပြန်၍ မေတ္တာပွားရမယ်။ ဆရာကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာအင် အား ကောင်းလာတဲ့အခါကျမှ မိမိမုန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်၍ မေတ္တာ ပွားရမယ်။ မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ပြီး မေတ္တာပွားလို့ ရပြီဆိုရင် ထိုမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပင် ဆက်လက်၍ မေတ္တာ ပွားသွားရမယ်။ အကယ်၍ မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာပွားလို့ မရသေးဘူးဆိုရင် ဆရာကိုပဲ ဒုတိယ အကြိမ်ပြန်၍ မေတ္တာပွားရမယ်။ ဆရာကိုပွားလို့ မေတ္တာ အင်အား ကောင်းလာပြီဆိုရင် မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်ပွားကြည့်ပါ။ မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားလို့ ရသွားပြီဆိုရင် ကိုယ်

မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆက်ကာမပြတ် ပွားရမယ်။ ဒီနည်းဖြင့် မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာပွားလို့ ရသည်အထိ မေတ္တာ ကျေပွန်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်၍ ပြန်၍ မေတ္တာ အင်အား ယူကာ မေတ္တာ ဆက်သွယ်၍ ဆက်သွယ်၍ ပွားများရမယ်။) မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာစိတ် တဖွားဖွား ဖြစ်လာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ဧကဂ္ဂတာ၊ ဝမ်း သာမှုပီတိ၊ ချမ်းသာမှု သုခတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ အောင် အထိ မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားရမယ်။ (မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို စိတ်ထဲမှာ မုန်းစိတ်တွေ ပျောက်ပြီး ချစ်ခင်စိတ်တွေ အင်အားကောင်းစွာ သက်ရောက်လာ အောင် အထိ မေတ္တာပွားရမယ်။)

(၆) မုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွား၍ မေတ္တာ စိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆင့်မမေတ္တာပွားရမယ်။ (ရန်သူကို မေတ္တာပွားပုံကို လည်း မုန်းသူကို မေတ္တာပွားတဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း ပွားများရမယ်။ အကယ်၍ မိမိမှာ မုန်းတဲ့သူလည်း မရှိ ရန်သူလည်း မရှိဘူးဆိုပါက နံပါတ်(၇)ဖြစ်သော အားလုံးသတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပွားရမယ်။)

(၇) ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားလို့ မေတ္တာစိတ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သတ္တမအာနေနဲ့ အားလုံး သတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပွားရမယ်။ “ အားလုံး သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ ချမ်းသာကြပါစေ”

"အားလုံး သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မရပ်မနား နီးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မေတ္တာပွားရမယ်။ မေတ္တာစိတ်အင်အား ကောင်းသည်အထိ ပွားရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ဝမ်းသာမှု ချမ်းသာမှုတွေ ပို၍ ပို၍ အားကောင်းလာ သည်အထိ မေတ္တာပွားများရမယ်။ မေတ္တာရှင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အပေါ်မှာ ဒါဟာ ငါ့ရဲ့မိတ်ဆွေ ပဲ ဒါဟာ ငါ့ရဲ့ရန်သူပဲလို့ ခြားနားမှုမရှိ နို့ရည်နှင့် ရေ ရောထားသလို တသားတည်း ဖြစ်အောင် ပွားများရမယ်။ နို့ရည်နှင့် ရေကို ရော၍ မွှေပြီးတဲ့အခါ ဒါဟာဖြင့် ရေပဲ ဒါဟာဖြင့် နို့ရည်ပဲလို့ ခွဲခြား၍မရအောင် တသားတည်း ဖြစ်သွားသလို မေတ္တာရှင်ရဲ့မေတ္တာဟာလည်း အားလုံး

အပေါ် တသားတည်း ဖြစ်သွားစေရမယ်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်သည်ကို မေတ္တာကျေပွန်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို နေ့ရောညပါ မေတ္တာပွားၡ မေတ္တာဖြင့် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို "ဗြဟ္မဝိဟာရီ" လို့ မေတ္တာသုတ်ဒေသနာတော်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တယ်။ "ဗြဟ္မဝိဟာရီ" ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဗြဟ္မာများနေထိုင်သလို နေထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဘာသာပြန်ရမယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အများအားဖြင့် မေတ္တာနဲ့ပဲ နေလေ့ရှိတယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်က ဗြဟ္မာများလည်း မေတ္တာနဲ့ပဲ နေလေ့ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မေတ္တာနဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တူတယ်။ ဗြဟ္မာနဲ့လည်း တူတယ်လို့

ပြောရမယ်။ ထိုကဲ့သို့ ပွားများ၍ မေတ္တာ ကျေပွန်ပြီဖြစ်သော မေတ္တာရှင်ဟာ မိမိ မေတ္တာပွားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။

## မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

နေ့ရော ညပါ အမြဲ မေတ္တာနဲ့ နေလို့ မေတ္တာ အင်အား ကောင်းလာသော မေတ္တာရှင်မှာ မေတ္တာ၏ အကျိုးတရားများဖြစ်ပေါ်ရရှိလာပါတယ်။ ခုအဲဒီအကျိုးတရားများကို ပြောပါမယ်။ အကျဉ်းပဲပြောမယ်။ အကျယ် မပြောတော့ဘူး။ ဘာ့ကြောင့်လဲ မေးရင် မေတ္တာ ဂုဏ်ရည်စာအုပ်မှာ အကျယ် ပြောပြီးဖြစ်လို့ပါ။

အကျယ်သိလိုတဲ့ ယောဂီဟာ အဲဒီမေတ္တာဂုဏ်ရည် စာအုပ်မှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရခြင်း၊

(၂) ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ယာက နိုးရခြင်း၊

(၃) အိပ်မက်ကောင်းများ မြင်မက်ရခြင်း၊

(၄) လူအများ ချစ်ခင်ခြင်း၊

(၅) နတ်အများ ချစ်ခင်ခြင်း၊

(၆) နတ်အများ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊

(၇) လက်နက် အဆိပ်၊ မီး စသည့်အန္တရာယ်များ မထိရောက်နိုင်ခြင်း၊

(၈) စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊

(၉) မျက်နှာကြည်လင်ခြင်း၊

(၁၀) မတွေမဝေ ချမ်းချမ်းသာသာ သေရခြင်း၊

(၁၁) သေပြီးနောက် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

## လင်္ကာ

- အိပ်လည်း ချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာ အိပ်မက် သည်။

- လူရော နတ်ပါ ချစ်ခင်တာ စောင့်ရာ နတ်တို့ သည်။

- လက်နက် ဆိပ်မီး မဖျက်ဆီး အပြီး စိတ် တည် ကြည်။

- မျက်နှာကြည်လေ မတွေ့ဝေ အသေကောင်းလှသည်။
- ပြဟ္မာ့ဘုံလား ဆယ့်တစ်ပါး ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

ဒါကြောင့် သူတော်စင်များဟာ အကျိုးတရားကောင်းမွန်များပြားတဲ့ ဤမေတ္တာတရားကို နေ့ရောညပါ ပွားများခြင်းဖြင့် ပူနွေးလာနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ငြိမ်းအေးအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။

**ချမ်းမြေ့မြိုင်ဆရာတော်**

**အရှင်ဏ္ဍနွက**

**ချမ်းမြေ့မြိုင်ရိပ်သာကျောင်း**

**မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။**

# အိတ်ဆောင် မေတ္တာ