

မေတ္တာပွားနည်း

ခွင့်လွှတ်မှု သုံးမျိုး

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို တကယ့်ကိုဘေးရန်တွေ ကင်းဝေးပြီး ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ် ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းနေတာဖြစ်တယ်။

သူများကိုစိတ်ချမ်းသာ စေချင်ရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းစေချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ချမ်းသာနေရမယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေရှိနေရမယ်။ မိမိကိုယ် တိုင်ကမှ စိတ်တွေမအေးချမ်းဘူးဆိုရင် သူများအပေါ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်တွေထားနိုင်မလဲ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုငြိမ်းချမ်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုတိုင်ငြိမ်းချမ်းအောင် ခွင့်လွှတ်မှုသုံးမျိုးကို လုပ်ရမယ်။

- (၁)ကိုယ်က သူများကို ပြစ်မှားစော်ကားထားခဲ့ဘူးရင် သူများကိုခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ရမည်။
- (၂)သူများကကိုယ့်ကို ပြစ်မှားစော်ကားထားခဲ့ဘူးရင်လည်း ကိုယ်ကခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။
- (၃)ပြင်မရတဲ့ အမှားမျိုး ကျူးလွန်မိခဲ့ဘူးရင် “နောင်ဒါမျိုး ထပ်ပြီး မဖြစ်စေရဘူး” ဟုစိတ်ကို ခိုင်မာပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရမည်။

အစဦးဆုံးမေတ္တာ မပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ

(၁)ရန်သူ၊(၂)မုန်းသူ၊(၃)မချစ်မမုန်းသူ၊(၄)အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အစဦးဆုံး မေတ္တာမပို့သင့်ပါ။ရန်သူကို စတင်မေတ္တာပို့ရင် မေတ္တာစိတ်မဖြစ်ဘဲ ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်လာသည်။ မုန်းသူလည်း မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါ။ မချစ်မမုန်းသူလည်းချက်ချင်း မေတ္တာထားဖို့ ခက်ခဲသည်။ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူလည်းမေတ္တာစိတ်မဖြစ်နိုင်ဘဲ ပူပန်သောကစိတ်သာဖြစ်တတ်သည်။ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ် များ ကို အစဦးဆုံး မေတ္တာမပွားရပါ။

သီးသန့် မေတ္တာမပို့သင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ

(၁)လိင်ကွဲပြားသူ၊(၂)ကွယ်လွန်သူတို့ကို သီးသန့် မေတ္တာမပို့သင့်ပါ။ လိင်ကွဲသူကို တဦးတည်းစိတ်စိုက်ပြီး မေတ္တာပို့နေရင် ရာဂစိတ်တွေ ဝင်လာတတ်သည်။ ကွယ်လွန်သူသည်လည်း ဘယ်ဘုံဘဝ ရောက်သွားမုန်းမသိနိုင်သဖြင့် အာရုံပြုဖို့ ခက်ခဲသည့်အတွက် သမာဓိ ဖြစ်ရန် မလွယ်ကူပါ။

မေတ္တာပို့နည်းနှစ်မျိုး

မေတ္တာပို့တဲ့အခါ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်ပို့ခြင်းနှင့် ဈာန်သမာဓိဖြစ်အောင် ပို့ခြင်းဟု နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ထိုတွင် ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင်သာ ပို့လိုရင် လိင်မတူတဲ့ ဆရာ၊ မိဘများကို သီးသန့်တဦးချင်း မေတ္တာပို့ နိုင်သည်။

ဒေါသဆိုးကျိုးနှင့် သည်းခံမှု အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိုတင်စဉ်းစားရခြင်း

“ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဘယ်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ဘာမှ ခွဲခြားမသိနိုင်သဖြင့် အမှားတွေဆက်တိုက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ဒေါသဖြစ်နေသူရဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းတွေ ဟာလည်း ပူလောင်ပျက်စီးသွားတတ်ပြီး အတူနေပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာလည်းအပူဟပ်ပြီးဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေ၊ပျက်စီးစေတယ်။ မလိုလားသူ တွေကလည်း ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး ပြစ်တင်ဝေဘန် ပြောင်လှောင်ကြကာ ဝိုင်းရယ်မောစရာဖြစ်နေသဖြင့် ရှက်စရာဖြစ်လိမ့်မယ်။မိတ်ဆွေကောင်းတွေလည်းလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရပြီး၊အကျိုး စီးပွားလည်း ပျက်စီး ရလိမ့်မယ်” ဟုမေတ္တာပွားမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်ဒေါသ၏ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။

“ စိတ်မတိုမိအောင် စိတ်ကိုနိုင်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရာ ရနိုင်မယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားသူ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူသာဒေါသ အလိုမလိုက်ဘဲနေနိုင်ပြီး ကိုယ်အလိုကျပဲ ဒေါသစိတ်ကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သည်းခံတာဟာ အရုံးပေးတာမဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းအနိုင်မရနိုင်တဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ ဒေါသစိတ်ကို အနိုင်ရယူသောဖြစ်တယ်။” ဟုစသည်ဖြင့် သည်းခံမှုအကျိုးကျေးဇူးတွေကို လည်း ကြိုတင်တွေးတောထားရမည်။

မေတ္တာ၏ ရန်သူများ

မေတ္တာ၏အနီးရန်သူဆိုသည်မှာ ပူလောင်မှုတွေရှိနေတဲ့ ချစ်ခင်မှုမျိုးတွေ၊ မိသားစုအပေါ် ချစ်ခင် တွယ်တာမှုတွေဖြစ်သည်။

အဝေးရန်သူဆိုသည်မှာကား စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသအကြိတ်အခဲ အဖုအထစ်တွေ၊ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ၊ အတ္တမာန်မာနတွေဖြစ်သည်။

ဒေါသစိတ်၊ အာဇာတစိတ်များ ပယ်ဖျောက်နည်း

မေတ္တာပွားနေစဉ်အချိန်တွင် တယောက်ယောက်အပေါ် စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်စိတ်တွေ မေ့ပျောက်မရလောက်အောင် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေရင်၊အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာကောင်းတဲ့အချက် ကောင်းတဲ့အကွက် လေးတွေ ရှာဖွေကြည့်ရမည်။ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်အမူအရာလေးတွေ ကောင်းတာတွေ့ရင် အဲဒါကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်စိတ်ကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါ။ အပြောအဆိုလေးတွေ လိမ္မာယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တာတွေ့ရင် ယင်းအပြုအမူကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းလိုက်ပါ။အပြောအဆိုနဲ့ ကိုယ်အမူအရာ မဟန်ပေမဲ့ စိတ်သဘောထားဖြောင့်မတ်ရိုးသားနေတာတွေ့နိုင်ပါသည်။ ယင်းရိုးသားတဲ့စိတ်နှလုံးသားကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အမုန်းစိတ်ကို ဖျောက်ပြစ်ရမည်။

ကိုယ်အမူအရာ၊နှုတ်အမူအရာကလည်းညွှံ့၊စိတ်ထားကလည်းမမှန်တာမျိုး တွေ့လာခဲ့ရင် ရောဂါဝေဒနာ အကြီးအကျယ်ခံစားနေရတဲ့ လူမမာကိုတွေ့ကရတဲ့အခါ ကိုယ်လည်းဘာမှမတတ်နိုင်သဖြင့် သနားစိတ်ဖြင့် ကြည့်နေရသလို ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို ကရုဏာစိတ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်စိတ်ကို ဖြေလိုက်ပါ။

ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာလည်း ကောင်း၊ စိတ်ထားလည်း ကောင်းနေရင် ယင်းကောင်းကွက် များကို ကြည့်ကာ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသစိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ရမည်။

ကိုယ့်ကိုအမြဲတမ်း ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ရန်သူဖြစ်နေရင် “ဘဝသံသရာမှာ ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့ဘူးလို့ ဒီလိုလာဆုံကြတာ ” ဟုအောက်မေ့ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းစိတ်ကို ဖြေရမည်။ မိမိရဲ့ဒေါသစိတ်ကိုပြေပျောက် သွားအောင် ဖြေတတ်မှသာ မေတ္တာပွားရတာလွယ်ကူပါသည်။

မေတ္တာတရား၏ အာရုံပြုရာ

မေတ္တာဆိုတာ ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက်မရှိတဲ့ သတ္တဝါကို အာရုံပြုသည်။ထို့ကြောင့် မေတ္တာပွားတဲ့အခါ ကိုယ်ပွားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါကို စိတ်ထဲမှာမြင်အောင် ထင်ရှားအောင် အာရုံပြုထားရမည်။ ပို့စပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အာရုံပြုရတာခက်ခဲတတ်သည်။ ပွားပါများရင် အာရုံယူရတာ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။

အစဦးဆုံး မေတ္တာပွားရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်

မေတ္တာပွားရင် မေတ္တာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့အတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စတင်ပြီး မေတ္တာပို့ရမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီး “ငါသည်ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာလို့၊ချမ်းသာပါစေ” စသည်ဖြင့် မိမိနှစ်သက်သလို လေ့လာသင်ယူထားဘူးသည့်အတိုင်း ဘယ်ဘာသာ စကားနဲ့မဆို ငြိမ်းအေးတဲ့စိတ်၊ စာနာတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပွားနေရမည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေတ္တာပို့နေစဉ် “ငါဟာဘေးရန်တွေကင်းပြီး ကျန်းမာချမ်းသာစွာနေချင်သလို သတ္တဝါတွေ၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းငါ့လိုနေချင်ကြမှာဘဲ” ဟု သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာအကျိုးလိုလားစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာမည်။ထိုစိတ်မျိုးတွေကို မေတ္တာဟုခေါ်သည်။မေတ္တာစိတ်တွေ ဖြစ်နေ မှ မေတ္တာပွားမှုဟာ ထိရောက်ပါသည်။

မေတ္တာတရားဖြစ်အောင်ပြုနည်းအသွယ်သွယ်

မေတ္တာပွားနေစဉ် ရေအေးအေးကို ခွက်တခုထဲထည့်ပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ရေကန်၊မြစ်၊ ချောင်းစသည်ဖြစ်ဖြစ် ရှိနေတဲ့ ရေရဲ့အေးချမ်းမှုကို ကြည့်ပြီး “ ဒီရေတွေ အေးချမ်းနေသလိုသတ္တဝါတွေလည်း အေးချမ်းစွာနေကြရင် ကောင်းမှာဘဲ ” ဟုကိုယ့်စိတ်ကိုအေးချမ်းအောင် မေတ္တာဓာတ်တွေဖြစ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပန်းပွင့်အဖြူလေးတွေရဲ့ ဖြူစင်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကြည့်ပြီး သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်းချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။လမင်း၊ကောင်းကင်၊ပင်လယ်၊သမုဒ္ဒရာ စတာတွေကိုကြည့်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ် ငြိမ်းချမ်းအောင်ပြုနိုင်သည်။

မေတ္တာပွားပုံ အစီအစဉ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစတင်ပြီး မေတ္တာပွားသဖြင့် ကိုယ်စိတ်တွေငြိမ်းချမ်းလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်အလွန် လေးစားမြတ်နိုးတဲ့ မိမိနှင့်လိင်တူသော ပုဂ္ဂိုလ် တဦးဦးကိုမေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာစိတ်တွေ ပိုအားကောင်းလာ အောင် မိမိလေးစားသော လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်လေး၊ငါးဦးဆက်တိုက်ပွားနိုင်ရင်ကောင်းပါသည်။ ကိုယ်ကအမျိုးသား ဖြစ်နေရင် လေးစားစရာအမျိုးသားများ၊ မိမိမှာ အမျိုးသမီးဖြစ်နေရင် လေးစားစရာအမျိုးသမီးများကို မေတ္တာပွားရမည်ဟုဆိုလိုသည်။ လေးစားစရာပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ့်မှာသိထားတာများများမရှိရင်တရားစခန်းတွင်တွေ့မြင်ရတဲ့အမျိုးသမီးယောဂီအချင်းချင်း၊အမျိုးသားယောဂီအချင်းချင်း ...

.....

တရားစခန်းမဟုတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ဓမ္မ မိတ်ဆွေတွေထဲမှ လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာပွားပါ။ ပြီးတော့ကိုယ့်ဆရာ၊ မိဘတွေကိုဆက်ပြီးပို့ပါ။ မေတ္တာစိတ်တွေဖြစ်လာပြီမို့ လိင်မတူပေမဲ့လည်းပွားနိုင်ပါပြီ။ ကိုယ့်အပေါ်ကျေးဇူးများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် တဦးချင်းသီးသန့်ပွားနိုင်က ပိုကောင်းသည်။
ပြီးရင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတွေ၊ ဆွေမျိုးသားခြင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို ဆက်ပြီးပွားရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပိုပြီးတဲ့အခါ မချစ်မမုန်းသူတွေ၊ မုန်းတဲ့သူတွေ၊ ရန်သူတွေ၊ သတ္တဝါတွေကို ဆက်လက်မေတ္တာပွားပါ။ ပြီးတော့ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ ကိုယ့်ရုပ်၊ ရွာ၊ ကိုယ့်မြို့၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်ကမ္ဘာ၊ ကိုယ့်စကြာဝဠာနှင့်စကြာဝဠာ အားလုံးမှာ ရှိတဲ့သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးမေတ္တာဆက်ပို့ရမည်။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ မေတ္တာများ

မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းပို့ရတဲ့ မနောကံမေတ္တာသာ လိုအပ်သည်မဟုတ်ပါ။ ကာယကံ၊ ဝစီကံမေတ္တာတွေလည်း လိုအပ်သည်။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာရှိမှ မနောကံမေတ္တာဆိုတာဖြစ်သည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံမေတ္တာကင်းနေရင် စိတ်ထဲက မနောကံမေတ္တာမရှိနိုင်ပါ။

ကာယကံမေတ္တာဆိုတာ အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပေါင်းအသင်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှအကူအညီပေးတာ၊ ပံ့ပိုးတာ၊စောင့်ရှောက်တာဖြစ်သည်။ ဝစီကံမေတ္တာဆိုတာကတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ် တွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ မေတ္တာစေတနာဖြင့် ချိုသာသိမ်မွေ့စွာ ပြောပြတာဖြစ်သည်။သူများအပေါ်မှာ ထိုကာယကံမေတ္တာ ဝစီကံမေတ္တာ မထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မနောကံမေတ္တာဖြစ်ဖို့မလွယ်ကူပါ။

သူများက ကိုယ့်အပေါ်မှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံမေတ္တာထားတာကို သဘောကျရင် ကိုယ်ကအရင်ဦးအောင် ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာတွေပြုဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

မေတ္တာပွားများရကျိုး ၁၁-မျိုး

- ၁။ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရခြင်း၊
- ၂။ ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးရခြင်း၊
- ၃။ အိပ်မက်ဆိုး မမြင်မက်ခြင်း၊
- ၄။ လူတို့ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံယူရခြင်း၊
- ၅။ သားရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ နတ်၊ ဘီလူး၊ ပြိတ္တာတို့၏ ချစ်မြတ်နိုးမှုကို ခံယူရခြင်း၊
- ၆။ ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
- ၇။ မေတ္တာပွားသူအား မီး၊ အဆိပ်၊ လက်နက်တို့ မဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း၊
- ၈။ လျင်မြန်စွာ သမာဓိရလွယ်ခြင်း၊
- ၉။ မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်ခြင်း၊
- ၁၀။ မတွေမဝေ သေရခြင်း၊
- ၁၁။ ထိုထက်လွန်မြတ်သော အရဟတ္တဖိုလ် မရနိုင်သေးသော်လည်း ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်နိုင်ခြင်း။
(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်-၃၊၅၄၂။ မေတ္တသုတ်)