

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်အားထုတ်နည်း



အမေရိကန်ဆရာတော် ဘန္တေဝိမလရံသီ ၏
A Practical, Bare-Bones Guide to Loving-Kindness Meditation စာအုပ်ကို ဦးဇောတိကာဘိဝံသ
မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ အမှာစကား

ဤဘာသာပြန်စာအုပ်ငယ်ကို အမေရိကန်ဆရာတော် ဘန္တေဝိမလရံသီ ၏ “A Practical, Bare-Bones Guide to Loving-Kindness Meditation” စာအုပ်ကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုထားပါသည်။ အမေရိကန်ဆရာတော်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံ မစ္စူရီပြည်နယ် စိန့်လူးဝစ်စ်မြို့ တောင်ဘက် မိုင် (၁၂၀)ခန့်ကွာဝေးသည့် အန်နာပိုလစ်မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကေသုံးဆယ်ကျယ်ဝန်းသောသစ်တောကိုယ်ယူပြီး “Dhammasukha Meditation Center” ထေရဝါဒသာသနာပြု တရားရိပ်သာ တည်ထောင်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟောကြားပြသ သာသနာပြု လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မလေးရှားနိုင်ငံ တို့မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ လေ့လာအားထုတ်ခဲ့ပြီး မြန်မာထိုင်းထေရဝါဒ လမ်းစဉ်(Tradition)ကိုယူကာ သာသနာပြုနေသော ရှားရှားပါးပါး ထေရဝါဒ အမေရိကန် ဘုန်းတော်ကြီးတပါး ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ(ဘာသာပြန်သူ)အနေနှင့် ယခုနှစ်(၂၀၀၇-၃) သွားရောက်ပါဆိုသီတင်းသုံးသောအခါ ယခင် (၂၀၀၄-၂၀၀၅) မိမိသွားရောက်နေထိုင်သီတင်းသုံးစဉ် နှစ်များက

ထက် ပိုပြီးအောင်မြင်နေသည်ကို တွေ့ရှိလာရပါသည်။ တရားရိပ်သာမှ နှစ်နာရီခန့်ကားမောင်းသွားရသည့် Cape Girardeau မြို့သို့ နှစ်ပတ်တကြိမ် သောကြာနေ့ညတိုင်း သွားရောက်၍ တရားဟော တရားပြခြင်း၊ အခြားပြည်နယ်များမှ လာရောက်၍ တရားစခန်းဝင်သူဦးရေ များပြားလာခြင်း၊ အနီးအနား မြို့ရွာများမှ လာရောက်၍ တရားနာ တရားထိုင်ကြခြင်း၊ အင်တာနက်ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာတရားပွဲများ ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သာသနာပြုနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အမေရိကန်လူမျိုးများကို အမေရိကန်ဘုန်းကြီးများကသာ ထိထိရောက်ရောက် သာသနာပြုနိုင်လိမ့်မည်ဆိုတာကို မိမိသိထားပြီးဖြစ်၍ ၎င်းတို့လူမျိုး အချင်းချင်း မည်သို့တရားဟောသည် မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းပြုသည် စသည်ဖြင့် မြန်မာများ ဗဟုသုတရစေရန်နှင့် အမေရိကန်ဆရာတော်၏ အောင်မြင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ အားထုတ်လိုက အားထုတ်နိုင်ရန် မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုလိုက်ပါသည်။ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုရာ၌ အမေရိကန်ဆရာတော်၏ စာအုပ်ပါမူရင်းအဓိပ္ပါယ်အတိုင်း ပြန်ဆိုထားပါသည်။ မိမိ(ဘာသာပြန်ဆိုသူ)၏ အာဘော်(အယူအဆ) မပါရှိပါ။

လေ့လာသူများအနေဖြင့် ဓလေ့ထုံးစံနှင့် နောက်ခံဘက်ကရောင်းမတူညီကြသော လူမျိုးများအကြား အတွေးအခေါ်ခြင်း အယူအဆခြင်း မတူညီကြသည်ကို ဦးစွာသတိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အရှေ့တိုင်းနှင့် အနောက်တိုင်းသားတို့၏ ကြည့်ပုံ မြင်ပုံယူဆပုံတို့သည် အခြေခံအားဖြင့် မတူညီကြပါ။ ကြီးပြင်းလာရသော ပတ်ဝန်းကျင် ဘာသာတရား မိရိုးဖလာဓလေ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းစသည် အခြေခံခြင်း မတူညီကြသဖြင့် လေ့လာပုံလေ့လာနည်းမှအစ မတူကွဲပြားခြားနားနေသည်တို့ကို ၎င်းတို့အတွင်း ဝင်ရောက်လေ့လာကြည့်သောအခါ တွေ့ရှိလာရပါသည်။ အချို့သောအရှေ့တိုင်းအယူအဆများကို သူတို့လက်ခံအောင်ပြောပြရခက်သလို သူတို့၏အယူအဆအချို့ကိုလည်း မိမိတို့အရှေ့တိုင်းသားများ လက်ခံဖို့အတော်ခက်ခဲပါသည်။ ဥပမာ “သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာ-ဟူသောပါဠိကို မိမိတို့က ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာငါးပါး သင်္ခါရတရားတွေ့အားလုံးဟာ ဖြစ်မှုပျက်မှုနှင့် အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်နေသောကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ချည်းပဲ”ဟု ယူကြသည်ကို သူတို့လက်မခံလိုကြပေ။

ထို့ကြောင့် ဤဘာသာပြန် စာအုပ်ကို လေ့လာရာ၌ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၏ အယူအဆနှင့် တိုင်းတာမကြည့်ဘဲ သူတို့အမြင်နှင့် သူတို့၏တွေ့ရှိချက်တို့ကို ဦးစွာလေ့လာပြီး ကိုယ်တိုင်

ကိုယ်ကျ အားထုတ်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြပါရန် အကြံပြုပါသည်။

ဘာသာပြန်သူ -

ဦးဇော်တိကာဘိဝံသ

RR1, Box 100

Annapolis, MO 63620, USA

Email: mandalay2007@aol.com

November 15, 2007

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း (Loving Kindness)

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့လွှတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ သင့်စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်နေသည်အချိန်ကို မှတ်သားပြီး အစပြုရပါမည်။ ကြည်နူးပျော်ရွှင်သည် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် အဲဒါဟာ သင့်ရဲ့နှလုံးသားအလယ်တည့်တည့်ကထွက်ပေါ်လာတဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုပါ။ ဒီနွေးထွေးတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင်းတမှု(sincere wish)တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ “ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပြည်ဝပါစေ၊ ငါ ငြိမ်းချမ်းအေးမြပါစေ” စသည်ဖြင့် လိုလားတောင်းတမှု ပြုရပါမယ်။ သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲက အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ အဲဒီလိုလားတောင်းတမှုကို ခံစားရင်း သင့်အတွက် အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ကုသိုလ်ဆန္ဒများ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဤနေရာမှာ အဓိကအရေးအကြီးဆုံးအရာက “ရိုးသားဖြူစင်မှု”ပဲဖြစ်တယ်။ သင့်ရဲ့လိုလားတောင်းတမှုဟာ ရိုးသားဖြူစင်မှုမရှိခဲ့လျှင် အဲဒီလိုလားတောင်းတမှုဟာ မန္တာန်တစ်ခုကို ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ဘက်သို့ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက

4

အမှန်တကယ် ခံစားမှုမပါ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘဲနဲ့ အကြောင်းအရာတခုကို ထပ်ခါတလဲလဲ နှုတ်လွှတ်ရွတ်ဆိုပြီး တောင်တနေသလိုမျိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် သင်ဟာ အခြားအကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားတွေးတောနေရင်း တခုခုကိုပေါ့ပေါ့ဆဆဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲရွတ်ဖတ်နေတဲ့ အဖြစ်မျိုးရောက်သွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း(spiritual friend)အပေါ်ထားရမယ်။ ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင်းတမှုဟာ သင့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရရှိဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့စုစည်းတဲ့အာရုံစူးစိုက်မှုအားလုံးကို အဲဒီအပေါ်အသုံးပြုဖို့ ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သိပ်ပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ “ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ”စသည်ဖြင့် ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိုလားတောင်းတမှုကို အဆက်မပြတ် ထပ်ခါထပ်ခါ မရွတ်ဆိုပါနဲ့။ ပို့သနေတဲ့ မေတ္တာဓာတ်အရှိန် အနည်းငယ်လျော့နည်းသွားမှသာ သင့်စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှု ပြန်လည်မြင့်တက်လာစေရန် လိုလားတောင်းတမှုကို ပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့ခြင်း (Relax Tension)

ယခုဖော်ပြမည်အရာဟာ ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိုလားတောင်းတမှုပြုလုပ်ပြီးတိုင်း သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်မှာ ဆွဲဆုပ်ထားသလို တင်းကြပ်မှုတောင်တင်းမှုတွေ(tension or tightness) ဖြစ်လာတာကို သတိပြုပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အဲဒါတွေနောက်ကို စိတ်မလိုက်ပါနှင့်။ စိတ်ကိုလျော့ပြီး အနားပေးလိုက်ပါ(Let it go)။ စိတ်ကိုပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြေလျော့ခြင်းဖြင့် တင်းကြပ်မှုများကို ထုတ်ပယ်လိုက်ပါ။ စိတ်လွတ်လပ်သွားမှုကို ခံစားပြီး အေးချမ်းမှု ပြန်ယူပါ။ သို့သော် ဒါကို တစ်ကြိမ်သာပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ တင်းကြပ်မှု တောင်တင်းမှုတွေဟာ ထွက်မသွားဘူးဆိုလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ စိတ်ဖြေလျော့မှုလုပ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်သွားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို ထုတ်ပယ်ပစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟာ သင်အမြဲတမ်းရှိနေရမယ်။ သင့်ရဲ့နေရာရင်း(home base) ပါ။ နေရာရင်းဖြစ်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်မသွားဘဲ ဖြေလျော့တဲ့စိတ် ဖြစ်နေစေရန် အဆက်မပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ မကြိုး

စားပါနဲ့။ သင့်ရဲ့တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို မေတ္တာ
ဓာတ်အာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာလေး ပြန်ဦးတည်လိုက်ပါ။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း (How to sit)

တရားထိုင်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝမလှုပ်ပါ
နဲ့။ သင့်ရဲ့ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။
သို့သော် တောင်တောင်တင်းတင်းကြီး မဖြစ်စေပါနဲ့။ ခါးဆစ်
ကျောရိုးဆစ်တွေကို သက်သက်သာသာဖြင့် တစ်ခုပေါ်တစ်ခုစနစ်
တကျ ထပ်ထားသလိုမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးထိုင်ပါ။ ဒီအနေ
အထားဟာ သင့်ရဲ့ရင်ဘတ်ကို အနည်းငယ်မြင့်တက်သွားစေကာ
မှီရာလေးတစ်ခုရသလိုဖြစ်နေပြီး မေတ္တာဓာတ်တွေ တဖွားဖွား
ထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် ပို၍လွယ်ကူစေပါတယ်။

သင့်ရဲ့ခြေထောက်တွေကို သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့
အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ခြေထောက်တွေကို တင်း
တင်းကြပ်ကြပ်ကြီး ခွေခေါက်ထားလျှင် သွေးကြောလည်ပတ်မှု
တွေရပ်ဆိုင်းသွားပြီး သင့်ခြေထောက်တွေ ထုံကျင်တာ၊ ပြင်းပြင်း
ထံထံနာကျင်တာတွေ ခံစားလာရလိမ့်မယ်။ ကူရှင်ဆိုဖာတို့
ကုလားထိုင်တို့နဲ့ ထိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်

အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားစပြုလာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့
ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။

**ထွက်ပေါ်လာသောအတွေးများ
(Upcoming Thoughts)**

အတွေးတွေဟာ ဘယ်တော့မှ သင့်ရဲ့ရန်သူမဟုတ်ဘူး။
ဒါကြောင့် အတွေးတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ သို့မဟုတ် အားစိုက်ပြီး
အဝေးသို့တွန်းထုတ်ပစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အတွေးတွေဆက်ကာ
ဆက်ကာ ဝင်လာပြီး သင့်ကိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ဝေးရာကို ဆွဲခေါ်
သွားပြီဆိုရင် သင်သတိထားရမှာက “သင့်မှာ မေတ္တာဓာတ်အရှိန်
နည်းနေသေးတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ကြည်နူးပျော်ရွှင်ဖို့အတွက်
ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင့်တမှု မပြုလုပ်နိုင်သေးဘူးဆိုတာ
ပါပဲ”။ အဲဒီအတွေးတွေကို နှလုံးမသွင်းဘဲ သူ့ဟာသူ ထွက်သွား
ပါစေ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ အတွေးရေအလျဉ်းကြောထဲ မျောနေရင်
တောင်မှ အတွေးတွေကို ထွက်သွားပါစေ။ အတွေးကို အတွေး
အတိုင်း သူ့ဟာသူ ရှိနေပါစေ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်လောက်
အရေးကြီးနေပါစေ အတွေးကိုဆက်မတွေးခြင်းဖြင့် ထွက်သွား
အောင်ပြုလုပ်ရမယ်။

နောက်မှီကိုမှီပြီး မထိုင်ပါနဲ့။ နောက်မှီကို မှီထိုင်လျှင် ကျောဘက်
ကနေ အထက်သို့တက်မယ် အင်အား(energy)တွေရပ်ဆိုင်း
သွားပြီး အိပ်ချင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သက်သက်သာသာ
ဖြစ်ရုံသာ ထိုင်ပါ။

ထိုင်နေစဉ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝမလှုပ်ပါနဲ့။ ခြေမ
တို့လက်ချောင်းတို့ကို မလှုပ်ပါနဲ့။ မကုတ်ပါနဲ့။ မပွတ်သပ်ပါနဲ့။
ခန္ဓာကိုယ်ကို ရမ်းမနေပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို လုံးဝမ
ပြောင်းပါနဲ့။ အမှန်တကယ် သင့်ရှေ့မှာရှိနေတဲ့ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်
လို မလှုပ်မယှက်ထိုင်နိုင်လျှင် အဲဒါဟာ အကောင်းဆုံးအနေ
အထားပဲ။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုဟိုဒီဒီရွေ့နေလျှင် သင့်ရဲ့
အားထုတ်မှုကို အကြီးအကျယ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီး လုံးဝ
အလျှင်အမြန်တိုးတက်မှုရမှာမဟုတ်ဘူး။

ထိုင်နေချိန်အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့နှလုံးသားအလယ်ဗဟိုက
နေ နွေးထွေးတဲ့မေတ္တာဓာတ်အရှိန်တွေ ဖြာထွက်လာနေချိန်မှာ
အဲဒီမေတ္တာဓာတ်တွေကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားကနေ ခံစားပြီး ရိုးသား
ဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင့်တမှု ပြုလုပ်လာပြီဆိုလျှင် သင့်ရဲ့စိတ်
အစဉ်ဟာ အဝေးကိုတဖြေးဖြေးထွက်သွားပြီး အခြားဟိုဟိုဒီဒီ

ဤနေရာမှာ သိပ်ပြီးအရေးကြီးတဲ့ အခြားအဆင့်
(step)တစ်ခုကတော့ ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို သတိပြုခြင်းပဲ။

**ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို သတိပြုခြင်း
(Notice Tension)**

သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းမှာ သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့စိတ်မှာ ဆုပ်ကိုင်
ထားသလိုတင်းကြပ်မှုတွေ မသက်မသာဖြစ်မှုတွေကို သတိပြုမိ
လျှင်ပြုမိချင်း ၎င်းတို့ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ(relax)။ တင်းကြပ်
မှုတွေ မသက်မသာဖြစ်မှုတွေ ပွင့်ထွက်ပြီးရှင်းသွားတဲ့အရသာကို
ခံစားပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပွင့်လင်းပြီး ပြေလျော့သွားတဲ့ အရ
သာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက် သင့်စိတ်ဟာ ငြိမ်းအေး
ပြီး ငြိမ်သက်မှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက်လျှင် အတွေး
တွေမရှိတော့ဘဲ စိတ်ဟာ ပြည်ပြည်ဝဝ ချွင်းချက်မရှိ ကြည်
လင်သန့်ရှင်းပြီး တက်ကြွလာလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ချက်
ချင်းဆိုသလိုပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီကို ပြန်လည်ဦးတည်ပေးလိုက်
ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မေတ္တာဓာတ်ဖြန့်ခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်
ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလား တောင့်တမှု
(wish)ကို ပြုလုပ်ပါ။

သင်္ခါရဝိတိယာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်အပြင်ထွက်ပြီး အခြားအကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်လောက်များများ တွေးတယ်ဆိုတာကို ဂရုစိုက်ရန်မလိုပါ။ အမှန်တကယ်ဂရုစိုက်ရမှာက အတွေးက သင်္ခါရဝိတိယာကို နောက်ယှက်နေတာကို သိမြင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရဝိတိယာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ စိတ်လှုပ်ရှားမှု(sensation or emotional feeling)တခုခုက ဆွဲခေါ်သွားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း အလားတူနည်းလမ်းကိုပဲ အသုံးပြုရမယ်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကနေ စိတ်ကိုရွှေ့သွားအောင်ပြုလုပ်တဲ့ အနှောက်အယှက်တွေကို သတိထားပြီး ထွက်သွားစေဖို့ပဲ (Let it go) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သင်္ခါရဝိတိယာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်စိတ် တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့လိုက်ပြီး(relax)၊ သင်္ခါရဝိတိယာကနေတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာ ပြန်လည်ဦးတည်လိုက်ပါ(redirect)။

ရှုမှတ်မှုသတိသမ္ပဇဉ် အားကောင်းလာစေခြင်း (Strengthen Awareness)

အနှောက်အယှက်တွေကို ထွက်သွားစေသည်အခါတိုင်းနဲ့ သင်္ခါရဝိတိယာပိုင်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုရဖို့အတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့

တစ်ခုတည်းကိုသာ ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာပါ။ ဒီမေတ္တာပွားများမှုကို ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုအဖြစ် သဘောထားပြီး ခက်ခဲစွာတိုက်ခိုက်မှုတခုအဖြစ် သဘောမထားပါနဲ့။

အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပြီးတိုင်း ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့ပေးမှုရဲ့ အရေးပါပုံကို အထူးဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဒီကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေကို ထွက်သွားစေခြင်းဟာ သင်္ခါရဝိတိယာနဲ့ တဏှာ(craving)ကို ထုတ်ပယ်ပစ်လိုက်တာနဲ့အတူတူပဲ။ ဒီသဘောတရားကိုနားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တဏှာဟာဆင်းရဲအားလုံး(ဒုက္ခ)ရဲ့အကြောင်းရင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ (တကယ်တော့) ဒီကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေက အတ္တနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ‘ငါ’ဟူသောမှားယွင်းတဲ့ အယူအဆကို ညွှန်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တဏှာနှင့် အတ္တအယူအဆ (Craving and Ego-Identification)

တဏှာနှင့် ‘ငါ’ဟူသောမှားယွင်းတဲ့အယူအဆဟာ အမြဲတမ်း သင်္ခါရဝိတိယာခေါင်းနဲ့စိတ်မှာ တင်းကြပ်မှုအဖြစ်နဲ့ ထင်ထင်

တောင်တမူပြုလုပ်တိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကနေဖြစ်စေတဲ့ တင်းကြပ်မှုတွေကိုဖြေလျော့ပါ။ သင်္ခါရဝိတိယာ ငြိမ်းအေးတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုဖြစ်လာတဲ့ နှလုံးသားခံစားမှုဆီသို့ ပြန်လည်ဦးတည်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုလျှင် သင်္ခါရဝိတိယာသတိသမ္ပဇဉ်(mindfulness, awareness)ဟာ ပိုအင်အားကောင်းလာပြီး ပိုထက်မြက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်္ခါရဝိတိယာအောင်လုပ်သင့်တယ်ဆိုပြီးတော့လဲ ကိုယ်ကိုကိုယ်အပြစ်မတင်နဲ့။ သင်္ခါရဝိတိယာတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေဟာ တိုက်ခိုက်ပစ်ရမယ် ဖျက်ဆီးပစ်ရမယ် ရန်သူတွေဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့လဲ ကိုယ်ကိုကိုယ်အပြစ်မတင်ပါနဲ့။

အဲဒီလိုအပြစ်တင်မှုတွေ နှလုံးသားထဲမှာမကျော့တဲ့ အတွေးတွေခံစားချက်တွေမှာ မကျေနပ်မှုအလိုမကျမှု(aversion) တွေ ပါလာတယ်။ မကျေနပ်မှုအလိုမကျမှု(aversion)ဆိုတာ နှလုံးသားမှာ မေတ္တာဓာတ် ကိန်းဝပ်ပွားများအောင်အားထုတ်မှု(Loving-Acceptance)ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သာ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဖြန့်ဝေပို့လွှတ်မှု (Loving-Kindness)နဲ့ မေတ္တာဓာတ် ကိန်းဝပ်အောင်ပွားများမှု(Loving-Acceptance)ဟာ စကားလုံးအားဖြင့် မတူသော်လည်း အခြေခံအဓိပ္ပါယ်အားဖြင့် မေတ္တာ

ရှားရှားဖော်ပြပါတယ်။ ဒီတင်းကြပ်မှုကို ထွက်သွားစေလိုက်ပြီဆိုရင် အမှန်တကယ် သင်္ခါရဝိတိယာအရာဟာ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့အတူ တဏှာနဲ့ ‘ငါ’ဟူသောမှားယွင်းတဲ့အယူအဆကို နှင်ထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ သင်္ခါရဝိတိယာ ဖြူစင်အောင်လုပ်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်္ခါရဝိတိယာ ပိုပျော်ရွှင်လာလိမ့်မယ်။ အချိန်တိုင်း တဆင့်ပြီးတဆင့် ပေါ့ပါးမြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေးထိုင်နေစဉ် သင်္ခါရဝိတိယာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိလာနိုင်တယ်။ ယားတာ ပူတာ တောင့်တာ တင်းတာ ချောင်းဆိုးချင်တာ နှာချေချင်တာ နာတာ ကျင်တာ စသည်ဖြင့် ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သင်္ခါရဝိတိယာကို လုံးဝမလှုပ်ပါနဲ့။ အဲဒီခံစားမှုတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ သင်္ခါရဝိတိယာ ချက်ချင်းပဲ အဲဒီခံစားမှုတွေဆီကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ယားမှု ချောင်းဆိုးချင်မှုစတာတွေကို သူဟာသူနေပါစေ။ စိတ်အာရုံစိုက်မှုကို ၎င်းတို့ဆီသို့ ဦးမတည်ပါနှင့် (၎င်းတို့နောက်ကို စိတ်လိုက်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့)။ သူ့အလိုလို ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လုပ်တဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ဟာ “ဒီဟာကို ငါ ထွက်သွားစေချင်တယ်။ ဒီဟာ ငါ့ကိုနှောက်ယှက်နေတာ ရပ်သွားပါစေ။ ဒီအရသာကို ငါမလိုချင်ဘူး။ ဘာ

ကြောင့် ဒီဟာ ထွက်မသွားတာလဲ။ ဒီဟာ ပျောက်သွားရင်ကောင်းမယ်” စသည်ဖြင့် ခံစားမှုနောက်ကိုလိုက်ပြီး စဉ်းစားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီအတွေးတွေ စိတ်ခံစားမှုတွေကို သင်လက်ခံပြီးဆက်ဆံနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ ၎င်းတို့ဟာ ပိုပိုကြီးလာ ပိုပိုပြင်းထန်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်တကယ်ပဲ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ (ကြီးကြီးမားမား ဖြေရှင်းရမည့်ကိစ္စ)အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် သင်ဆက်ပြီးမထိုင်နိုင်တော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့ရမည့်အခြေအနေသို့ ရောက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်ချက်အရ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်အကြောင်းကြောင့်မှ လုံးဝမရွေ့ပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့မည်အစား စိတ်ရွေ့ရှားမှုတွေကို လိုက်ကြည့်ပါ။

ဒါကြောင့် ငါတို့ဘာလုပ်နိုင်သလဲ? စိတ်ကိုရှင်းလင်းသွားအောင်ဖွင့်ပေးပြီး ခံစားမှုတွေကို သူ့အတိုင်းထားဖို့(လျစ်လျူရှုထားဖို့) လိုအပ်ပါတယ်။

10

ကန်တဲ့သဘောတရား(Truth Dhamma of the present moment)သာဖြစ်တယ်။ ဒီဓမ္မတရားကို ကိုင်တွယ်ပုံက မလိုအပ်ဘဲ ဆင်းရဲဝေဒနာခံစားရမှာလား မခံစားရဘူးလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါမယ်။ ယားတာကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းနဲ့ ယားတာကိုထွက်သွားစေမဲ့ နည်းလမ်းကို စဉ်းစားဖို့ ကြိုးစားခြင်းဟာ သေးငယ်တဲ့နာကျင်မှုနဲ့ ကြီးမားတဲ့နာကျင်မှုနှစ်ရပ်လုံးကို ပိုပြီး ဖြစ်စေပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး (Five Aggregates)

ငါတို့မှာ ဒီစိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဖွဲ့စည်းပေးထားတဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့အရာငါးမျိုး ရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို ခန္ဓာငါးပါး(Five Aggregates)လို့ ခေါ်တယ်။ ၎င်းတို့ကတော့-ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)၊ သိမှတ်မှု(သညာ)၊ ကြံစည်မှု(သင်္ခါရ)နဲ့ သိမှု(စိတ်)တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သင်မြင်ရတဲ့အတိုင်း ခံစားမှုဝေဒနာတွေ¹နဲ့ ကြံစည်မှုအတွေးတွေဟာ တခြားစီဖြစ်တယ်။ ငါတို့ရဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတွေကို ငါတို့ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားရင် ငါတို့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်းက ဝေဒနာကို ပိုကြီးထွား

စိတ်ပွင့်လင်းသွားခြင်း (Open Up)

ပထမဆုံးအနေနှင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစသည်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအကြောင်း စဉ်းစားတွေးတောမှုတွေဆီသို့ ရောက်သွားတာကို သတိပြုပါ။ သတိပြုပြီးတာနဲ့ အဲဒီအတွေးတွေကို ထွက်သွားပါစေ(let go)။ အတွေးတွေကို အတွေးတွေအတိုင်းပဲ ရှင်းရှင်းလေးထားလိုက်ပါ(let them be)။ ဒုတိယအနေနဲ့ သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တင်းကြပ်မှုတွေကို သတိထားပြီး ၎င်းတို့ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ(relax)။ စိတ်ခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း အဲဒီဖြစ်ပေါ်တဲ့နေရာတိုက်မှာ လက်သီးဆုပ်လိုတင်းကြပ်မှု ဖြစ်နေတာဟာ စိတ်အတွက်(စိတ်ရဲ့)သဘာဝတရားသာဖြစ်ပါတယ်။ လက်သီးဆုပ်လိုဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတင်းကြပ်မှုဟာ ပဋိပက္ခ(ဒေါသ)တရားသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထားပြီး ယားတာစတဲ့ခံစားမှုတွေကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပါ။ တင်းကြပ်မှုတွေဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ထွက်ခွာမသွားလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူးဆိုတာကို သတိရပါ။

ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်စုံတရာဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် လက်ရှိအခိုက်အတန့်အတွက် မှန်

စေ ပိုပြင်းထန်စေပါတယ်။ အမှန်တကယ် ဝေဒနာဟာ သိပ်ကြီးထွားသွားတဲ့အတွက် တကယ်အရေးပေါ်အခြေအနေ (အမှန်တကယ်ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့ဒုက္ခ)အဖြစ် ဦးတည်သွားပြီး အဲဒီဝေဒနာတွေကို ဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တဲ့အထိ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ရွေ့ရတော့မယ်။ တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်း သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်လေး ရွေ့လိုက်ရင်တောင်မှ အဲဒါဟာ သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုအရှိန်ကို ပျက်ပြားစေပြီး အစမှ ပြန်စရမယ့်အခြေအနေကို ရောက်သွားပါတယ်။

မှတ်ချက်။⁽¹⁾။ ခံစားမှုဝေဒနာအကြောင်းကို ပြောသည်အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု (mental feeling)နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု (physical feeling)တို့ နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ၎င်းခံစားမှုနှစ်မျိုးလုံးကို 'ဝေဒနာ' ဟု တမျိုးတည်းခြုံငုံပြောဆိုပါသည်။

ဒါကြောင့် စိတ်ခံစားမှုအကြောင်းစဉ်းစားတဲ့ အတွေးတွေကို ထွက်သွားစေခြင်းဟာ ခံစားမှုဝေဒနာကို အတွေးတွေနဲ့ ထိမ်းချုပ်လိုတဲ့ဆန္ဒကို ထွက်သွားစေခြင်းလိုလဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒုက္ခချုပ်ရာနိရောဓဆီသို့ တိုက်ရိုက်ဦးတည်

သွားတဲ့ တဏှာကိုထွက်သွားစေခြင်းလိုလဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

နောက်ထပ်သတိထားရမှာက စိတ်ခံစားမှုရှိတဲ့ နေရာ တစ်ခုမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားသလို စိတ်တင်းကြပ်မှု တွေဖြစ်ပြီး ၎င်းတင်းကြပ်မှုဆီသို့ရောက်သွားတဲ့ အလိုမကျမကျ နှပ်တဲ့(aversion)စိတ်ကို ထွက်သွားစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစတဲ့စိတ်ခံစားမှုကို သူ့အတိုင်းသူဖြစ်နေပါစေ။ ၎င်းကို လေထဲမှာ လွင့်မျောနေတဲ့ပူဖောင်းလေးကဲ့သို့ ရှုမြင် ပါ။ ပူဖောင်းလေးဟာ လေထဲမှာ သူ့ဟာသူ လွတ်လွတ်လပ် လပ် လွင့်မျောနေပါတယ်။ လေဟာ ဘယ်အရပ်ကပဲတိုက်တိုက် ပူဖောင်းလေးဟာ လေထဲမှာ လေလမ်းကြောင်းအတိုင်း လွင့် မျောနေပါလိမ့်မယ်။ လေဟာ အခြားလမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး တိုက်ခတ်လျှင်လည်း ပူဖောင်းလေးဟာ လုံးဝတွန်းလှန်ခြင်းမရှိ ဘဲ ၎င်းလေလမ်းကြောင်းအတိုင်း လွင့်မျောသွားပါတယ်။

ဒီအားထုတ်မှုဟာ လက်ရှိအခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့အရာတိုင်းကို ဘယ်လို ကြည့်နူးပျော်ရွှင်စွာနဲ့ လက်ခံရမယ် ဆိုတာကို လေ့လာခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယခုနောက်ထပ်တဖန် သင့် ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာဖြစ်လာတဲ့ မထင်ရှားသော ကိုယ်စိတ်တင်း ကြပ်မှုကိုသတိပြုပြီး ဖြေလျော့ပါ(relax)။ သင့်ရဲ့ညင်သာတဲ့

ဖြေလျော့ပါ (Relax)

ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့ပါ။ ခံစားမှုဖြစ်ရာ တစ်ခုမှာရှိတဲ့ တင်းကြပ်တဲ့စိတ်ကို အနားပေးပါ (let go/ release)။ သူ့ဟာသူ ရှိနေပါစေ(let it be/don't push)။

ပြန်လာပါ (Come Back)

သင့်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်လာပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဟူသည် သင့်နှလုံးသားမှ ကြည်နူးပျော်ရွှင်တဲ့ ခံစားမှု ဖြာထွက် လာခြင်း၊ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ လို လားတောင်တမှု ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ အဲဒီတောင်တမှုကို သင့်နှလုံး သားနဲ့ ခံစားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဓာတ်ဖြာထွက်ခြင်း (Radiating Love)

အတွေးနဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို သူ့အတိုင်းသူ ဖြစ်နေ စေမှသာ အဆင်ပြေမည်ဆိုတာကို သတိရပါ။ အကြောင်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်အရ ဤကဲ့သို့ထားမှသာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ “မခုခံနဲ့(သို့မဟုတ်)မတွန်းထုတ်နဲ့၊ စိတ်ကို နူးညံ့

မေတ္တာစူးစိုက်မှုကို သင့်နှလုံးသားမှ ဖြာထွက်လာတဲ့ ကြည်နူး ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှုနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တောင် တမှု ပြုလုပ်တဲ့ဘက်ဆီသို့ ညင်ညင်သာသာ ပြန်ဦးတည်ပါ။

ဒီစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု အမျိုးမျိုးရဲ့ သဘာဝအမှန်က သူတို့ဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ထွက်မသွားကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကနေ ၎င်းစိတ်ခံစားမှုဆီ၊ စိတ်ခံ စားမှုကနေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ဖြစ်နေပါ လိမ့်မယ်။ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟူသည် သင့်နှလုံးသားမှ ကြည်နူး ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှု ဖြာထွက်လာခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှု အတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင်တမှု ပြုလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။) ဒီအဖြစ်မျိုးဖြစ်လာတိုင်း အလားတူနည်းနဲ့ သင် ကျင့်သုံးနိုင်တယ်ရပါမယ်။

ထွက်သွားပါစေ (Let Go)

အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို ထွက်သွား စေပါ။

သိမ်မွေ့စေပြီး၊ ပြုံးနေပါ”ဟူသောစကားကို သတိရနေလျှင် သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုကို ပိုပြီးအကူအညီဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ အတွေး တွေ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်နေတာထက်ပိုပြီး အခြားတခုခု ဖြစ်လာအောင် အားထုတ်မှုမပြုဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ ရှိနေပါ စေ။ ဒီအချိန်မှာ သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ် မွေ့တဲ့(တခါတရံမှာကြမ်းတမ်းတဲ့) တင်းကြပ်မှုတွေ တောင်တင်း မှုတွေကို ဖြေလျော့ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်အာရုံ ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာလေး ပြန်လည်ဦးတည် လိုက်ပါ။

ဆယ်မိနစ်ခန့် ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း (spiritual friend) ဆီသို့ ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့မေတ္တာတရားကို စတင်ပို့လွှတ်ပါ။ အခင် မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်း (spiritual friend)ဆိုသည်မှာ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို စဉ်းစားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သင့်နဲ့ လိင်တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (ဥပမာ-သင်ဟာယောက်ျားဖြစ်လျှင် ယောက်ျားသူငယ်ချင်း၊ မိန်း မဖြစ်လျှင် မိန်းမသူငယ်ချင်း) ဖြစ်ရပါမယ်။ အသက်ထင်ရှားရှိ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်ရပါမယ်။ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦး မဖြစ်ရ

ဘူး။ ဒီစကားဟာ ယခုလက်ရှိ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစတင်အားထုတ် တဲ့အခါကို ဆိုလိုပါတယ်။ နောက်ပိုင်းအချိန်တွေမှာတော့ သင့် မိသားစုအားလုံးကို မေတ္တာပို့လွှတ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုသင်တန်း ချိန်ကာလအတွင်းမှာတော့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့ အခြားသူငယ် ချင်းတဦးကိုပဲ ရွေးချယ်ပါ။

သင့်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းတယောက်ကို စတင်မေတ္တာပို့သည်နှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ကို မပြောင်းပါ နှင့်။ တရားအားထုတ်မှုရဲ့တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ (တတိယ)ဈာန် ရသည်အထိ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းတဦးတည်းနဲ့သာ မေတ္တာပို့ပြီးနေပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သန့်ရှင်းစင် ကြယ်တဲ့အလိုဆန္ဒတခုအနေဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်မေတ္တာပို့တဲ့အခါ မှာ “အေးချမ်းတဲ့ငြိမ်သက်တဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှု ငါကိုယ်တိုင် အလိုရှိသလို ဒီခံစားမှုဟာ သင့်အတွက်လည်း ဖြစ်ပါစေ။ သင် ချမ်းသာပါစေ ပျော်ရွှင်ပါစေ ငြိမ်းချမ်းပါစေ”လို့ စိတ်ထဲကနေ ပြောဆိုပြီး သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဆီသို့ အေးချမ်းတဲ့မေတ္တာဓာတ် ခံစားမှုကိုလည်း စတင်ဖြန့်ဝေပါ။ သင့်အတွက် အလွန်ရိုးသား ဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင်တမှု(sincere wish)ကိုခံစားဖို့နဲ့ ၎င်း ခံစားမှုကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ရှိနေစေဖို့ အလွန်ပဲအရေး ကြီးပါတယ်။

ကြယ်တဲ့အလိုဆန္ဒပြုလုပ်မှုနဲ့ ၎င်းအလိုဆန္ဒကို သင့်နှလုံးသားနဲ့ ခံစားမှုကိုတော့ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ (ဖြစ်တဲ့ပေါ်မူတည်ပြီး အနည်းငယ် အလျော့အတင်းရှိနိုင်ပါတယ်) အချိန်ကုန်လွန်စေရ မယ်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်မိတ်ဆွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှု ကြီးထွား လာဖို့အတွက် ခံစားမှုကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်အချိန် ရဲ့ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ သင့်မိတ်ဆွေကို ပုံရိပ်ဖော်ဖို့အတွက် အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုလျှင် မေတ္တာခံစားမှုဟာ ဒီကမ္မ ဋ္ဌာန်းရဲ့ အလွန်အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်ဆို တာနဲ့ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဟာ အရေးမကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာ သင်တွေ့လာရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ပုံရိပ်ဖော်တဲ့ အပေါ်မှာ အားထုတ်မှုအနည်းငယ်တော့ ရှိနေစေချင်တယ်။ တဖြေးဖြေးနဲ့ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာ ပိုပြီး လွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။

ပြုံးပျော်ခြင်း (Smiling)

ဤနည်းဟာ ပြုံးပျော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ် နည်းပါ။ တရားထိုင်ပြီး သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်း အပေါ် (သို့မဟုတ်)သင့်ကိုယ်တိုင်အပေါ် မေတ္တာတရားကိုဖြန့်ဝေ ပို့လွှတ်နေချိန်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပြုံးနေပါ။ တရားအားထုတ်

ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (Visualization)

သင့်ရဲ့စိတ်ဗျက်စိအာရုံမှာ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ပြီးလည်းကြည့်ရပါမယ်။ ဥပမာ- ဓာတ်ပုံ တပုံနှင့်အလား တူစွာ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်တယ်။ သို့မ ဟုတ် ရုပ်ရှင်ထဲမှာမြင်နေရသလို လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ပုံကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်တယ်။ အတိအကျပုံဖော်ကြည့်ရန် မလိုအပ်ပေ မယ်။ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာကိုကြည့်တဲ့အခါ သူပြုံးနေတာ သူပျော်နေတာကို ကြည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြည့်ခြင်းက သင့်ကို ပြုံးဖို့ ပျော်ဖို့ အမြဲသတိပေးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပုံဖော်ကြည့်ခြင်းဟာ အနည်းငယ် ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ မသဲမကွဲ မှု့မှိုင်းမှိုင်းဖြစ်နေနိုင်တယ်။ အဝေးကြီးက ကြည့်နေရ သလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ အဝေးမှာတခဏတွေ့ရပြီး ပျောက်သွားနိုင် တယ်။ မည်သို့ပဲဖြစ်စေ သိပ်အားစိုက်ဖို့မကြိုးစားပါနဲ့။ သိပ်အား စိုက်ကြိုးစားလျှင် ခေါင်းကိုက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုံးဝပုံရိပ်ဖော်မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်လျှင် သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေ ကို သူ့ရဲ့နာမည်ကိုအသုံးပြုပြီး သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲသို့ ရောက် အောင် ဆောင်ယူပါ။ သင့်ရဲ့ အားထုတ်ချိန်(၃၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို မေတ္တာဖြန့်ဝေတဲ့အပေါ်မှာ အချိန်ကုန်စေရပါမယ်။ သန့်ရှင်းစင်

နေစဉ်အတွင်း သင့်မျက်စိကို မှိတ်ထားရင်တောင်မှ သင့်မျက်စိ ကို ပြုံးထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ရှိနေ တဲ့ ခက်ထန်တင်းမာမှုတွေကို ထွက်သွားအောင် ကူညီပေးလိမ့် မယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အပြုံးအနည်းငယ်တင်ထားပါ။ နှလုံးသားထဲမှာလည်း အပြုံးထည့်ထားပါ။ ကောင်းမွန်လာတဲ့ အပြုံးဟာ သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုကို အချိန်တိုင်းမှာ အများဆုံးအကူ အညီပေးလိမ့်မယ်။ အထူးအားဖြင့် တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်းမှာ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ငါတို့ပြုံးဖို့ များများလေ့လာလိုက်စား လေလေ စိတ်ဟာပိုပြီးတော့ပျော်ရွှင်လေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဤနည်းဟာ အနည်းငယ်ရှေးပေါပေါလို ထင်ကောင်းထင် နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိထား တယ်။ ငါတို့ရဲ့ ပါးစပ်နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဘက်ဟာ သိပ်ပြီးအရေးပါ တယ်။ နှုတ်ခမ်းတွေရဲ့ အနေအထားဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ စိတ် အခြေအနေတွေကို ထင်ဟပ်စေတယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းနှစ်ဘက် ထောင်စွန်းတွေ အောက်သို့ကွေးကျနေမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ် အတွေးတွေဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေဖို့နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာဖို့အတွက် ဦးတည်နေတယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဘက် ဟာ အထက်သို့ကွေးတက်နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ ပိုပြီးပေါ့ပါး တက်ကြွလာမယ်။ ပိုပြီးသန့်ရှင်းကြည်လင်လာမယ်။ ဒါ့ကြောင့်

ပျော်ရွှင်မှုဟာ အမြဲတမ်းလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဒီသိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့တွေ့ရှိချက်ကို သတိရနေဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အပြုံးတခုဟာ အားလုံး သော ခံစားမှုအမျိုးမျိုး အတွေးအမျိုးမျိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင့်ရဲ့ အမြင်(perspective)ကို ပြောင်းလဲသွားအောင် ကူညီပေးနိုင် လို့ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာတိုင်းနဲ့ သင့်ရဲ့စိတ် ဦးတည်သွားလာတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးပေါ်မှာ ပြုံးပျော်မှု ဖြစ် အောင် သတိရနေဖို့ ကြိုးစားပါ။ အတိုချုပ်အားဖြင့် အရာအား လုံးပေါ်မှာ သင်စွမ်းနိုင်သလောက် ပြုံးရွှင်ပါ။

စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း (Dullness of Mind)

သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ် ချင်း(spiritual friend)သို့ သင်ပို့လွှတ်နေတဲ့ မေတ္တာတရား က ပိုပြီးရိုးသားဖြူစင်လေ(sincere) ပိုပြီးစိတ်ဆန္ဒပြင်းပြလေ (enthusiastic) အိပ်ငိုက်ချင်တဲ့စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့ စိတ်တွေဟာ ပိုပြီးနည်းသွားလေလေ သင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ငိုက်တဲ့စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကွေးညွတ်ကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို

ကွေးညွတ်ကျသွားလျှင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့ပြီး မတ်မတ် ပြန် ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကွေးကျသွားမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့ရပါမယ်။ သို့သော် မကြာခဏ မလုပ်ပါနှင့်။

သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းစပြုလာပြီလို့ သင်သိ လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဆီသို့ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပြုပေး ပါ။ သင်အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ရမယ့်အရာတခုခုကို သင့် သူငယ်ချင်းလုပ်နေတာကို မြင်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သူတို့ကသင်ကို လိုလိုလားလား ကူညီနေတာတွေ၊ သူတို့က သင်ကို ပျော်ရွှင် အောင် လုပ်နေတာတွေ၊ သူတို့နဲ့အတူ ရယ်မောနေတာတွေကို အာရုံထဲမှာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းက သင့်ရဲ့စိတ် ဝင်စားမှုနဲ့အင်အားတွေကို တိုးပွားလာစေပြီး သင့်ရဲ့လေးလံထိုင်း မှိုင်းနေတဲ့စိတ်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ဖို့ စတင်လိုက်ပြီဆိုလျှင် အနည်းဆုံး မိနစ်သုံးဆယ်နဲ့ စတင်ပါ။ ပထမဆယ်မိနစ်ခန့် မိမိ ကိုယ်ကို မေတ္တာပို့ပါ။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေကို သင့်ရဲ့အခင်မင် အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းဆီသို့ မေတ္တာပို့ပါ။ တချိန်လုံး သူငယ် ချင်းတဦးတည်းဖြစ်ရမည်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။ သင့်ရဲ့အားထုတ် မှုဟာ ပိုပြီး ကောင်းလာပြီဆိုရင် သင်ဟာပိုပြီးသက်သက်သာသာ

ဖြစ်လာတာ ခံစားရလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့အချိန်ကန့်သတ်မှု အတိုင်း အတာနဲ့ အဆင်ပြေမယ်ဆိုလျှင် အဆင်ပြေသလောက် အချိန် အကြာကြီးထိုင်နိုင်တယ်။ သို့သော် စထိုင်ခါစမှာ တနေ့ မိနစ် (၃၀)ထက်တော့ မနည်းပါစေနဲ့။ သင်အချိန်ရလျှင် ရသလောက် များများထိုင်ပါ။

တက်ကြွနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း (Active Meditation)

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ကုလားထိုင်တို့ ကူရှင်တို့အပေါ်မှာ ထိုင်မှသာ အားထုတ်ရတဲ့ တသီးတသန့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်ပါ။ မည်သည့်အချိန်မဆို အားထုတ်လိုရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတခု ဖြစ်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ အားထုတ်နိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းတခု ဖြစ်ပါတယ်။ ငါတို့ တတွေ အမှတ်တမဲ့ မရေမရာအတွေးတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး အကြိမ်များစွာ လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြတယ်။ (အဲဒီအခါတွေမှာ) သတိ ရရင် ရသလောက် ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘာကြောင့် ငါတို့ အားမထုတ်နိုင်ရမှာလဲ။ သင့်ရဲ့အိမ်ကနေ သင့်ရဲ့ကားဆီ၊ သင့်ရဲ့ ကားကနေ သင့်ရဲ့အလုပ်ဆီ သင်လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ဘာလုပ်နေသလဲ။ ပျင်းရိပြီးငွေ့နေသလား(Ho hum)။ အများဆုံးဖြစ်နိုင်တာက အမှတ်တမဲ့မရေမရာ အတွေး

တွေပါပဲ။

ဒီအချိန်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့စိတ် ဘာ လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့နဲ့ အဲဒီရှုပ်ထွေးနေတဲ့အတွေး တွေကို ထုတ်ဖယ်ဖြစ်ဖို့ အချိန်ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ တယောက် ယောက်ကို ပျော်စေချင်တဲ့အန္တလေး မွေးမြူလိုက်ပါ။ မေတ္တာ ဓာတ် မေတ္တာခံစားမှုကို သင့်ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းထဲမှာ ဘယ်သူ့ကိုပို့ရမယ်ဆိုတာ အဓိကမကျပါဘူး။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင့်နောက်က လမ်းလျှောက်လိုက်နေတဲ့သူလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သင့်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်လဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ် သတ္တဝါအားလုံးလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒီနေရာမှာ အဓိကအချက်ကတော့ ရိုးသားဖြူ စင်တဲ့အလိုဆန္ဒနဲ့ ပြုံးပျော်ခံစားပြီး မေတ္တာပို့ဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းကို နေ့အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်နိုင်သလောက် များများလုပ်ဖို့ ကြိုးစား ပါ။

မေတ္တာပို့လွှတ်မှုနဲ့ မေတ္တာဓာတ်အရှိန် ဖြာထွက်မှုတို့ အပေါ်မှာ များများအာရုံပြု(focus)နိုင်လေ ငါတို့ဟာ ငါတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အပြုသဘောဆောင် တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်လေ ဖြစ်စေလိမ့်

မယ်။ အကျိုးရလဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် သင်္ခါရဝိတဟာ ကြည်လင် ပေါ့ပါးပြီး တချိန်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သိပ် ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပါဘဲ။

**မေတ္တာအကျိုး
(Benefits of Loving-Kindness)**

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လျှင် အကျိုးများစွာ ရရှိနိုင် ပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူအိပ်ပျော်နိုင်တယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နိုင်တယ်။ အိပ်ယာနိုးလာတဲ့အခါ လွယ်လွယ်ကူကူပေါ့ ပေါ့ပါးပါး နိုးလာမယ်။ လူတွေ ချစ်ခင်မယ်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်လျှင် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရတာထက် ပိုပြီးတော့ သင်္ခါရဝိတဟာမှာ မေတ္တာရောင်သန်းပြီးလှပနေမယ်။ သင်္ခါရဝိတ ဟာ ပိုပြီးကြည်လင်သန့်ရှင်းပေါ့ပါးနေမယ်။ အမှန်စင်စစ် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း(ထွက်လေဝင်လေရှု မှတ်မှု)ထက် ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်မှုကို (သုတ္တန်တွေမှာ) အကြိမ်များစွာ ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အရေးပါပုံကို ဘယ်လို ရှုမြင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သင် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အပိုင်းအနေနဲ့ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို စတုတ္ထဈာန်အဆင့်(fourth meditation level)အထိ ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဤစတုတ္ထဈာန်ကို ကမ္မ ဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့ သင်တန်းသားအားလုံး ရောက်ရမည့် နေရာအဖြစ် မြတ်စွာဘုရား သတ်မှတ်ပေးခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ စတုတ္ထဈာန်အဆင့်ဟာ ဥပေက္ခာရဲ့ နက်နဲတဲ့အခြေအနေတွေကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို တွေ့ရှိခံစားစေလိုတဲ့နေရာ ဖြစ်တယ်။

သုတ္တန်တွေအရ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒီ(စတုတ္ထဈာန်) အဆင့်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့လမ်း သုံးလမ်း ရှိပါတယ်။ အားလုံး သောလမ်းတွေဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ တိုက်ရိုက် ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ယခုအချိန်မှာ ဒီလမ်းတွေအကြောင်းကို အသေးစိတ်ရှင်းပြဖို့ အချိန်မတန်သေးပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ သိပ်ရှုပ်ထွေးသွားမှာစိုးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေ မယ် အချက်အလက်တွေ ပိုသိရဖို့ သင်စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် မဇ္ဈိမနိကာယ သုတ္တန်ပါတ်(၆၂) မဟာစူဠောဝါဒသုတ်၊ သုတ္တ န်ပါတ်(၂၇) စူဠဟတ္ထိပဒေါပသုတ်တို့လို သုတ်တွေကို စတင် ဖတ်ရှုလေ့လာကြည့်ပါ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်ချက်တွေဟာ သင် အတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုမယ်။ ဒီနည်းလမ်း အတိုင်းကျင့်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရမယ်။

**မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်နိဗ္ဗာန်
(Loving Kindness and Nibbāna)**

ဗြာဟ္မဝိဟာရကျင့်စဉ်အတိုင်း လိုက်ပြီးကျင့်ကြံပွားများ မယ်ဆိုလျှင် သင်အားထုတ်နေတဲ့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် တိုက်ရိုက်ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဗြာဟ္မဝိဟာရ ဟူသည် (၁)မေတ္တာ-သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ အလိုဆန္ဒနဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု(Loving-Kindness) (၂)ကရုဏာ-မိမိထက်နိမ့်ကျတဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနားညှာတာမှု (Compassion) (၃)မုဒိတာ-မိမိထက်မြင့်တဲ့ သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာ ဝမ်းမြောက်မှု(Sympathetic Joy)နဲ့ (၄)ဥပေက္ခာ- မိမိထက်နိမ့်တဲ့မြင့်တဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံးအပေါ်မှာ စိတ်ကို တန်းတူညီမျှထားမှု(Equanimity)တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဤဗြာဟ္မ ဝိဟာရတရားကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မူရင်းတရားတော်ဖြစ်တဲ့ သုတ္တန်တွေမှာ အကြိမ်များစွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက “ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းသက် သက်က ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် တိုက်ရိုက်မပို့ ဆောင်နိုင်ဘူး”လို့ အကြိမ်များစွာပြောကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါမှန် ပါတယ်။ သို့သော် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဗြာဟ္မဝိဟာရရဲ့ အစိတ်

အမှန်တကယ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ရောက်ရှိသွားမယ်ဆို တာကို အလွန်ရိုးသားစွာနဲ့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

