

အမှန်တကယ် ခံစားမှုမပါ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘဲနဲ့ အကြောင်းအရာ တခုကို ထပ်ခါတလဲလဲ နှုတ်လွှတ်ရွတ်ဆိုပြီး တောင့်တနေ သလိုမျိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် သင်ဟာ အခြား အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားတွေးတောနေရင်း တခုခုကိုပေါ့ ပေါ့ဆဆဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲရွတ်ဖတ်နေတဲ့ အဖြစ်မျိုးရောက် သွားလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီး ဆုံးသူငယ်ချင်း(spiritual friend)အပေါ်ထားရမယ် ရိုးသား ဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင့်တမှုဟာ သင့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရရှိဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့စုစည်းတဲ့အာရုံစူးစိုက်မှုအားလုံးကို အဲဒီ အပေါ်အသုံးပြုဖို့ ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သိပ်ပြီးအရေးကြီးပါ တယ်။ “ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ”စသည်ဖြင့် ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိုလားတောင့်တမှုကို အဆက်မပြတ် ထပ်ခါထပ်ခါ မရွတ်ဆိုပါနဲ့။ ပို့သနေတဲ့ မေတ္တာဓာတ်အရှိန် အနည်းငယ်လျော့နည်းသွားမှသာ သင့်စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှု ပြန်လည်မြင့်တက်လာစေရန် လိုလားတောင့်တမှုကို ပြုလုပ်ပါ။

experience of Nibbāna. And this is true. But, when Loving-Kindness Meditation is practiced as part of the Brahma Viharas then it will take the meditator to the fourth Jhāna or meditation level. This is where the Lord Buddha tried to have all of the students who practiced meditation get to. The fourth meditation level is where the meditator experiences deep states of equanimity.

According to the suttas, there are three different paths that can be taken once the meditator reaches this level. They can take one directly to the experience of Nibbāna. We will not go into more detail at this time, because it may cause some confusion. But if you are interested, in having more information please start reading suttas like sutta 62 *The Mahācūlovāda Sutta* in the Middle Length Discourses of the Buddha. Or you can read sutta 27 *The Cūlahatthipadopama Sutta* in the same