

အပိုင်းအနေနဲ့ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို စတုတ္ထဈာန်အဆင့်(fourth meditation level)အထိ ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဤစတုတ္ထဈာန်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့ 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။ သို့ပေမယ့် အချက်အလက်တွေ ပိုသိရဖို့ သင်စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် မဇ္ဈိမနိကာယ သုတ္တန်ပါတ်(၆၂) မဟာစူဠောဝါဒသုတ်၊ သုတ္တန်ပါတ်(၂၇) စူဠဟတ္ထိပဒေါပသုတ်တို့လို သုတ်တွေကို စတင် ဖတ်ရှုလေ့လာကြည့်ပါ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်ချက်တွေဟာ သင်အတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုမယ်။ ဒီနည်းလမ်း အတိုင်းကျင့်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရမယ်။

တွေ့ပါပဲ။

ဒီအချိန်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာ သင်ရဲ့စိတ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့နဲ့ အဲဒီရှုပ်ထွေးနေတဲ့အတွေးတွေကို ထုတ်ဖယ်ပြစ်ဖို့ အချိန်ပါပဲ။ သင်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ။ တယောက်ယောက်ကို ပျော်စေချင်တဲ့ဆန္ဒလေး မွေးမြူလိုက်ပါ။ မေတ္တာဓာတ် မေတ္တာခံစားမှုကို သင်ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းထဲမှာ ဘယ်သူ့ကိုပို့ရမယ်ဆိုတာ အဓိကမကျပါဘူး။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင့်နောက်က လမ်းလျှောက်လိုက်နေတဲ့သူလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သင်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်လဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သို့မဟုတ် သတ္တဝါအားလုံးလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒီနေရာမှာ အဓိကအချက်ကတော့ ရိုးသားဖြူစင်တဲ့အလိုဆန္ဒနဲ့ ပြုံးပျော်ခံစားပြီး မေတ္တာပို့ဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းကို နေ့အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်နိုင်သလောက် များများလုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

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