

မယ်။ အကျိုးရလဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ 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 သင့်ရဲ့မျက်နှာမှာ မေတ္တာရောင်သန်းပြီးလှပနေမယ်။ သင့်ရဲ့စိတ် ဟာ ပိုပြီးကြည်လင်သန့်ရှင်းပေါ့ပါးနေမယ်။ အမှန်စင်စစ် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် အာနာပါနုကမ္မဋ္ဌာန်း(ထွက်လေဝင်လေရှု မှတ်မှုထက် ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်မှုကို (သုတ္တန်တွေမှာ) အကြိမ်များစွာ ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အရေးပါပုံကို ဘယ်လို ရှုမြင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သင် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

**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