ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត

សំរាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ

ដោយ

ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ**

ព.ស.២៥៥៣ គ.ស.២០០៩

www.hoksavann.org

ចែកជាធម្មទាន

ប្រវត្តិរូបសង្ខេប
ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក សាវណ្ណ

ឃឃឃ❃ឃឃឃ

ប្រសូត ថ្ងៃ១០មីនា១៩៤០ នៅឃុំព្រៃកប្បាស ស្រុកព្រៃកប្បាស ខេត្តតាកែវ ប្រទេសកម្ពុជា, ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ** ជាបុត្រទី៣ក្នុងបណ្តាបុត្រទាំង៥នាក់ បិតានាម **ហុក ហៃ** មាតានាម **សុខ ឃឹម**។ ព្រះជន្ម១៥ឆ្នាំ បានបួសជាសាមណេរ លុះព្រះជន្ម២១ឆ្នាំ បានបំពេញឧបសម្បទាជាភិក្ខុ។ កាលប្រព្រឹត្តការណ៍ឆ្នាំ១៩៧៥ ព្រះអង្គបានភៀសខ្លួនទៅប្រទេសថៃ បន្ទាប់មកបានទៅរស់នៅទីក្រុងម៉ុងរេ-អាល់ ប្រទេសកាណាដា នៅថ្ងៃ២៣មេសា១៩៨១។

កាលពីកុមារភាព ព្រះអង្គបានសិក្សាអក្សរសាស្រ្តជាតិចប់បឋមសិក្សា។ ពេលចូលកាន់ផ្នួស ព្រះអង្គបានសិក្សាធម្មវិន័យទាំង៣ថ្នាក់ត្រីទោឯក បានសិក្សានៅពុទ្ធិកសិក្សា ជាប់ពុទ្ធិកបឋមសិក្សា ពុទ្ធិកមធ្យម

សិក្សាបឋមភូមិនិងទុតិយភូមិ និងពុទ្ធិកមហាវិទ្យាល័យព្រះសីហនុរាជ។ ឆ្លៀតទៅរៀនអក្សរសាស្ត្រនិងមនុស្សសាស្ត្រនៅសាកលវិទ្យាល័យភ្នំពេញ។ ក្រៅពីសិក្សាគន្ថធុរៈ ព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិវិបស្សនាធុរៈអស់ជាច្រើនឆ្នាំ។ នៅបរទេស ព្រះអង្គបានសិក្សាបន្តជាប់អនុបណ្ឌិត (Master's degree) ទីបំផុត ជាប់បណ្ឌិតទស្សនាវិជ្ជាផ្នែកព្រះពុទ្ធសាសនា (Doctor of Philosophy on Buddhism) នៅសាកលវិទ្យាល័យញូដេល្លី នៃប្រទេសឥណ្ឌា នៅថ្ងៃ២៨កុម្ភៈ២០០៤។

នៅក្នុងប្រទេសក៏ដូចជានៅក្រៅប្រទេស ព្រះអង្គបានជួយ សង្គមខ្មែរយ៉ាងច្រើនផ្នែកបញ្ញាស្មារតី ដោយវិធីទេសនាពន្យល់តាមមាគ៌ាព្រះពុទ្ធសាសនា។

មាតិកាអត្ថបទ

ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត

ក. រោគផ្លូវកាយ ១
ខ. រោគផ្លូវចិត្ត ៧
១. ហេតុនៃទុក្ខផ្លូវចិត្ត ៩
២. បំបាត់ទុក្ខមិនត្រូវតាមហេតុ ១៥
៣. រឿងជីវិតអ្នកស្រែ ២០
៤. ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត
តាមវិធីព្រះពុទ្ធសាសនា ២៥
៥. ការពិចារណាកម្មផលនាំឲ្យវិបត្តិផ្លូវចិត្តធូរស្រាល
-រឿងនាងបដាចា ៣២
៦. ចិត្តឲ្យឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយ ៤៣
៧. -អ្នកចិត្តវិទូពិសោធផ្លូវចិត្ត
-រឿងនាងកីសាគោត្តមី ៥៣

៨. -បុរសម្នាក់ទូន្មានសេដ្ឋី
-ជំនឿលើព្រហ្មលិខិត ៥៩
៩. សម្លាប់ខ្លួននៅស្ពានជ្រោយចង្វា ៦៦
១០. ព្រះសង្ឃអប់រំអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ៧៣
១១. ដំណោះស្រាយទុក្ខដល់ឫសគល់ ៧៩
- នាមអ្នកបរិច្ចាគបច្ច័យបោះពុម្ព

ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត

ក. រោគផ្លូវកាយ

ព្រះពុទ្ធសំដែងថា រោគរបស់មនុស្សសត្វមានពីរប្រការ គឺរោគកើតផ្លូវកាយមួយ រោគកើតផ្លូវចិត្តមួយ។ ចំពោះរោគផ្លូវកាយ ព្រះអង្គបានសំដែងថា រូបរាងកាយរបស់មនុស្សសត្វកើតអំពីធាតុទឹកដីភ្លើងខ្យល់ កើតឡើងស្ថិតនៅនិងទីបំផុតត្រូវរលាយទៅវិញ គឺកាលណាមានជាតិ តែងតែមានជរាព្យាធិនិងមរណៈ។ តាមគម្ពីរព្រះអភិធម្មបញ្ជាក់ទៀតផង រូបរាងកាយរបស់មនុស្សគ្មានអ្វីក្រៅពីខន្ធ៥ឡើយ គឺរូបវេទនាសញ្ញាសង្ខារនិងវិញ្ញាណ ហើយខន្ធ៥នេះប្រព្រឹត្តទៅជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តា។ ដូច្នេះបញ្ជាក់ថា កាលណាមានរូបតែងតែកើតមានជម្ងឺគ្រប់ជំពូក គ្រាន់តែកើតមានជម្ងឺតិចច្រើនជាងគ្នាប៉ុណ្ណោះតាមអំពើកម្មផល

របស់ខ្លួន។ ជីវិតរបស់មនុស្សសត្វទាំងឡាយដែលអាចរស់នៅបានអាស្រ័យចំណីអាហារ ការដកដង្ហើមចេញចូល ធាតុអាកាសល្អ ឥរិយាបថប្រព្រឹត្តទៅស្មើគ្នា បើខ្វះកត្តាណាមួយ ជីវិតនឹងទទួលការលំបាករហូតបាត់បង់ជីវិត។ ដូច្នេះ ជីវិតរស់នៅដោយលក្ខខណ្ឌបែបនេះ ជាជីវិតផុយស្រួយណាស់ ដូចពុទ្ធភាសិតថា *កិច្ឆំ មច្ចាន ជីវិតំ* ប្រែថា ជីវិតរបស់សត្វទាំងឡាយរស់នៅបានដោយកម្រ។

វិធីដោះស្រាយរោគផ្លូវកាយ ព្រះពុទ្ធបានណែនាំឲ្យមនុស្សប្រើថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល ដូចព្រះអង្គបានអនុញ្ញាតដល់ភិក្ខុសង្ឃឲ្យប្រើថ្នាំនៅពេលមានជម្ងឺ ដែលហៅថា *គិលានភេសជ្ជបច្ច័យ*។ ការព្យាបាលនេះ គឺជាការសម្រួលដល់ធាតុ ព្រោះរូបរាងកាយជាធាតុឯថ្នាំដែលយកមកព្យាបាលនោះក៏ជាធាតុ។ ព្រះពុទ្ធ

សាសនា បង្រៀនពុទ្ធសាសនិកជនឲ្យមានអនាម័យ គឺវិធីការពារកុំឲ្យមានរោគ ដើម្បីឲ្យជីវិតដែលជាអនត្តានេះ រស់នៅបានយូរក្នុងបំណងធ្វើអំពើល្អឲ្យបានច្រើនក្នុងការរំដោះទុក្ខមានជាតិទុក្ខជាដើម។ ដូចពុទ្ធភាសិតមួយបទពោលថា *អរោគ្យា បរមា លាភា* ប្រែថា ការមិនមានរោគជាលាភដ៏ប្រសើរ។ ព្រះពុទ្ធបានប្រៀបរូបកាយរបស់មនុស្សសត្វ ដូចជាយន្តយានគ្រប់ប្រភេទ ដោយប្រើពាក្យថា *សរីរយន្តំ* ប្រែថា សរីរយន្ត, *យាបនីយំ* ប្រែថា ដើរទៅមុខ ឬប្រព្រឹត្តទៅមុខ ដូចបេះដូងដើរ សួតដកដង្ហើមចេញចូលជាដើម បើវាដើរមិនប្រក្រតី នឹងធ្វើឲ្យជីវិតមានជម្ងឺ។

ពុទ្ធសាសនាក៏ទទួលស្គាល់តាមផ្លូវវេជ្ជសាស្ត្រថា ជម្ងឺបណ្ដាលមកពីមេរោគធ្វើឲ្យខូចអង្គធាតុណាមួយនៃរូបរាងកាយ ហើយថ្នាំអាចព្យាបាលឲ្យជាបាន បើ

ថ្នាំនោះមានឥទ្ធិពលសម្លាប់មេរោគនោះបាន។ សព្វថ្ងៃនេះ បច្ចេកវិទ្យាផ្នែកការព្យាបាលជម្ងឺនេះ មានការលូតលាស់ខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែ ទោះបីបានលូតលាស់យ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏ពុំអាចព្យាបាលឲ្យមនុស្សបាត់ឈឺ រហូតនិងផុតពីចាស់និងស្លាប់បានឡើយ។ ការព្យា-បាលនេះ គ្រាន់តែពន្យាពេលស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ ការចាស់ឈឺស្លាប់នេះផុតពីសមត្ថភាពរបស់វិទ្យាសាស្ត្រដែលអាចដោះស្រាយបាន។ ចំណែក ព្រះពុទ្ធដោះស្រាយបាន គឺការបានសម្រេចព្រះនិព្វាន ដោយបាលីថា *អមតំ និព្វានំ* ប្រែថា និព្វានមិនស្លាប់។

ដូចបានពោលមកហើយ វិធីដោះស្រាយតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា ពេលមនុស្សមានជម្ងឺ មិនឃើញព្រះពុទ្ធបង្រៀនឲ្យមនុស្សបន់ស្រន់បួងសួងអង្វរករឲ្យទេវតា ព្រះឥន្ទ ព្រះព្រហ្ម ឬសុំឲ្យព្រះអង្គជួយឲ្យជារោគ

ឡើយ។ ជំនឿមនុស្សជំនាន់ដើម កាលណាបើមាន ភ័យគ្រុបសង្កត់ មានជម្ងឺដម្កាត់បៀតបៀនជាដើម តែង តែបន់ស្រន់វត្ថុខាងក្រៅដោយយល់ថាអាចជួយខ្លួន បាន។ សម័យក្រោយមក ដោយមានការជឿនលឿន ខាងចំណេះចេះដឹង ជំនឿបែបនេះបានត្រូវចុះខ្សោយ ពេលមានជម្ងឺបែរមករកថ្នាំឬនាំទៅពេទ្យឲ្យព្យាបាល ស្របតាមវិធីរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា។ ព្រះពុទ្ធសាសនា សំដែងថា ផលអ្វីមួយកើតឡើង ព្រោះមានហេតុរបស់ វា ដូចមនុស្សមានជម្ងឺ ព្រោះមានហេតុនាំឲ្យមានជម្ងឺ ដូចអាការៈក្នុងខ្លួនដើរមិនប្រក្រតី មកអំពីខូចផ្នែកណា មួយ ពុំមែនខ្មោចបិសាចធ្វើឲ្យឈឺឡើយ ហើយទេវតា ព្រះឥន្ទព្រះព្រហ្មក៏ពុំអាចធ្វើឲ្យបាត់ឈឺដែរ។ វិធីដោះ ស្រាយជម្ងឺផ្លូវកាយតាមព្រះពុទ្ធសាសនា ស្របតាម វិទ្យាសាស្ត្រផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ គឺត្រូវប្រើថ្នាំព្យាបាល ហើយជម្ងឺខ្លះត្រូវវះកាត់។ បើព្យាបាលមិនជា បាន

ន័យថា ពេលវេលាកំណត់អាយុដែលត្រូវស្លាប់បានមកដល់ហើយ ស្របតាមកម្មផលរបស់ខ្លួនដែលបានសាងមក ពុំមែនជាព្រះព្រហ្មលិខិតលោកចារមកទេ។ បើស្លាប់ដោយចាស់ជរា បានន័យថាជាទោសរបស់វដ្តសង្សារ ដែលអ្នកណាក៏ពុំអាចជៀសវាងបាន ទោះបីខ្លួនមានកុសលផលបុណ្យច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ តួយ៉ាងដូចជាព្រះពុទ្ធ ព្រះអង្គមានបារមីដ៏ខ្ពស់ ក៏ត្រូវជរាញាំញីក្នុងព្រះកាយរបស់ព្រះអង្គ ក៏ត្រូវរំលត់ខន្ធបរិនិព្វានក្នុងព្រះជន្ម៨០។

២. រោគផ្លូវចិត្ត

ក្រៅពីទុក្ខកើតពីការចាស់ឈឺស្លាប់តាមផ្លូវកាយ មានទុក្ខច្រើនប្រភេទទៀតកើតពីផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន សុទ្ធសាធ។ ប៉ុន្តែ មនុស្សមិនសូវរវល់យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះទុក្ខឬរោគផ្លូវចិត្តឡើយ។ ដូចជាប្រាថ្នាអ្វីមួយមិនបានសំរេចដូចប្រាថ្នាក៏កើតទុក្ខ។ បាត់បង់វត្ថុឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ចិត្តក៏កើតទុក្ខដោយការសោកស្តាយ។ ជួបវត្ថុឬមនុស្សដែលមិនពេញចិត្ត ចិត្តក៏កើតទុក្ខ ដោយសារតែស្អប់វាចេះតែជួបមុខ។ សេចក្តីទុក្ខទាំងនេះ កើតពីការស្រឡាញ់និងការស្អប់ ដែលជាកិលេសគ្រឿងសៅហ្មងចិត្តរបស់មនុស្សសត្វបុថុជ្ជនទូទៅ។ បើសេចក្តីទុក្ខមានកម្រឹតខ្លាំង មនុស្សអាចធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងក៏មាន។

ចិត្តជាធម្មជាតគ្មានរូបសណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយអ្វីឡើយ គឺជានាមធម៌ ប៉ុន្តែវាមានការពិតរបស់វា គឺចិត្តជាធម្មជាតចេះនឹកគិតទៅរកអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ចេះសោមនស្សរីករាយពេលដែលបានទទួលអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្ត ចេះទោមនស្សតូចចិត្តពេលដែលបានទទួលអារម្មណ៍មិនជាទីគាប់ចិត្ត។ រូបនិងចិត្តកើតរលត់គ្រប់ខណៈ ដែលហៅថា *ខណិកមរណៈ* ប្រែថា ស្លាប់តាមខណៈ។ នេះជា*បរិណាមទុក្ខ* គឺទុក្ខកើតអំពីការប្រែប្រួលដូរផ្លាស់នៃចលនារូបធម៌និងនាមធម៌។ ប៉ុន្តែចិត្តកើតរលត់រហ័សជាងរូប ដូច្នេះ សេចក្តីទុក្ខដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវចិត្ត ច្រើនជាងផ្លូវរូប នេះជាសេចក្តីទុក្ខដ៏ល្អិត។

១. ហេតុនៃទុក្ខផ្លូវចិត្ត

មនុស្សភ្ញាក់ពីដំណេក កាយមិនទាន់ចាប់ធ្វើការអ្វីផង ចិត្តចាប់ធ្វើការមុនរួចទៅហើយ ដោយគិតពីការងារប្រចាំថ្ងៃ លាយឡំដោយការព្រួយបារម្ភក្នុងចិត្តផង។ ចិត្តបានសម្រាកខ្លះតែនៅពេលទទួលទានដំណេកលក់ដោយមិនយល់សប្តិ។ បើចិត្តចេះតែគិតមិនសម្រាកសោះ មិនយូរប៉ុន្មានរូបរាងកាយនឹងទៅជាឈឺ ដោយកាយនិងចិត្តមានទំនាក់ទំនងគ្នា។ ទុក្ខកើតអំពីការបាត់បង់វត្ថុនិងជនជាទីស្រឡាញ់និងជាទីគោរព។ សេចក្តីថា ជនណាមួយជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ពេញចិត្តវត្ថុណាមួយ ពេលណាវត្ថុនោះខូចឬបាត់បង់ទៅ ជននោះក៏កើតទុក្ខដោយនឹកស្តាយវត្ថុនោះ។ ក៏ដូចគ្នានឹងជនណាមួយដែលជាទីគោរពនិងជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួនបានទទួលគ្រោះថ្នាក់មានវិបត្តិ

ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ក៏សោកស្តាយមានចិត្តក្រៀមក្រំយំសោកស្តាយស្រណោះ។ បើជនដែលបាត់បង់ទៅនោះជាទីស្រឡាញ់ខ្លាំងចិត្តក៏កើតទុក្ខខ្លាំង បើស្រឡាញ់ល្មមចិត្តកើតទុក្ខក៏ល្មម បើស្រឡាញ់តិចចិត្តកើតទុក្ខក៏តិច។ ផ្ទុយទៅវិញ បើជនដែលបាត់បង់ទៅនោះមិនជាទីស្រឡាញ់សោះ សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តក៏គ្មានសោះ។ ត្រង់នេះហើយបានជាព្រះពុទ្ធសំដែងថា សេចក្តីទុក្ខសេចក្តីសោកការភ័យខ្លាចកើតចេញមកពីសេចក្តីស្រឡាញ់។ ឧទាហរណ៍ ជនម្នាក់បានយំសោយសោកព្រោះកូនខ្លួនស្លាប់ ប៉ុន្តែបើកូនអ្នកដទៃស្លាប់ ជនដដែលនេះគ្មានយំសោយសោកសោះឡើយ។ នេះបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ជននោះយំមកពីការស្រឡាញ់កូនខ្លួន ឯកូនអ្នកដទៃស្លាប់មិនយំស្តាយមកពីមិនស្រឡាញ់។

ការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តមួយបែបទៀត គឺសេចក្ដីទុក្ខកើតពីសេចក្ដីប្រាថ្នាមិនបានសម្រេចដូចបំណង។ សេចក្ដីថា បុគ្គលគ្រប់រូបតែងតែមានសេចក្ដីប្រាថ្នាបែបណាមួយដើម្បីការរស់នៅឲ្យបានសេចក្ដីសុខចំរើនក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។ បើសេចក្ដីប្រាថ្នានោះបានសម្រេចដូចបំណង ចិត្តក៏ត្រេកអររីករាយសប្បាយ បើមិនបានសម្រេចដូចបំណងទេ ចិត្តក៏កើតទុក្ខ។ មួយទៀតសេចក្ដីទុក្ខកើតពីការជួបប្រទះវត្ថុនិងមនុស្សសត្វពុំជាទីស្រឡាញ់។ សេចក្ដីថា មានវត្ថុខ្លះនិងជនខ្លះពុំជាទីស្រឡាញ់ដល់អ្នកខ្លះ។ បើជួបប្រទះវត្ថុនិងជនដែលមិនជាទីស្រឡាញ់នោះ ចិត្តរមែងកើតទុក្ខដោយប្រាថ្នាឲ្យវត្ថុនិងជននោះឃ្លាតចេញទៅ ដូចពាក្យខ្មែរពោលថា ឯងស្អប់ហើយចេះតែជួបមុខ។ សេចក្ដីទុក្ខប្រភេទនេះកើតពីការមិនពេញចិត្តគឺស្អប់។ ពាក្យខ្មែរមួយឃ្លាពោលថា ចង្អៀតផ្ទះចង្អៀតចុះកុំឲ្យតែចង្អៀតចិត្ត

ចង្អៀតផ្ទះអាចប្រជ្រៀតគ្នារស់នៅជាមួយគ្នាបាន បើចង្អៀតចិត្តវិញពុំអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបានឡើយ។ ចង្អៀតចិត្តគឺចិត្តមិនត្រូវគ្នា ខ្វែងយោបល់គ្នា មានទំនាស់គ្នាពីរឿងអ្វីមួយ។ ដូច្នេះ **ស្រឡាញ់ក៏ទុក្ខ ស្អប់ក៏ទុក្ខ**។

សេចក្តីទុក្ខមួយទៀត គឺសេចក្តីទុក្ខកើតពីសង្គមជិះជាន់គ្នាពុំគោរពសិទ្ធិគ្នា បៀតបៀនគ្នាដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗ ធ្វើឲ្យសង្គមមនុស្សឈឺចាប់ទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្ត។ សេចក្តីទុក្ខបែបនេះ គេឃើញមាននៅពាសពេញពិភពលោក ចំពោះប្រទេសដែលពុំមានអារ្យធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ ពុំមានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស។

ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ បានឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍គួរឲ្យរន្ធត់ចាប់ពីឆ្នាំ១៩៧០មក ដោយចម្បាំង ដោយការឈ្លានពានពីបរទេស ដោយរបបផ្តាច់ការ ដោយការ

សម្លាប់រង្គាល។ សភាពការណ៍នេះបានធ្វើឲ្យប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ព្រាត់ប្រាសគ្នា ខ្លះនៅសល់ពីស្លាប់ជរាពិការកើតជម្ងឺនៅមានការភ័យតក់ស្លុតខូចផ្លូវចិត្ត។

សេចក្តីទុក្ខមួយប្រភេទទៀតកើតពីបុគ្គលខ្លួនឯង គឺកើតពីចិត្តប្រែប្រួលទៅតាមលោកធម៌ គឺធម៌សំរាប់លោកធម៌ទាំង៨ គឺសុខទុក្ខមានលាភឥតលាភមានយសឥតយសសរសើរនិន្ទា។ លោកធម៌ទាំង៨នេះមានគ្រប់បុគ្គលសាមញ្ញទូទៅ។ សេចក្តីថា ពេលណាបុគ្គលបានសេចក្តីសុខមានលាភមានយសមានគេសរសើរ ចិត្តក៏ត្រេកអរ បើពេលណាបានទទួលសេចក្តីទុក្ខមិនមានលាភមិនមានយសមានការនិន្ទា ចិត្តក៏ទោមនស្សតូចចិត្ត។ ចំពោះព្រះអរិយបុគ្គលមានព្រះពុទ្ធជាដើម ព្រះអង្គមានព្រះទ័យស្ងប់រម្ងាប់ពុំមានព្រះទ័យឡើងចុះទៅតាមលោកធម៌ទាំង៨នេះឡើយ។

ទុក្ខមួយប្រភេទទៀតកើតពីកំហុសខ្លួនឯង ដោយខ្លួនឯងប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិត ប្រព្រឹត្តអបាយមុខ ក៏មានទោសតាមផ្លូវលោកនិងតាមផ្លូវធម៌។ តាមផ្លូវលោករដ្ឋបានដាក់ទោសទណ្ឌកម្មតាមកម្រឹតទោសដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្ត។ តាមច្បាប់ធម៌ដែលជាច្បាប់ធម្មជាតិ (natural law) នឹងបានទទួលសេចក្តីទុក្ខក្នុងពេលណាមួយ ក្នុងន័យថាធ្វើអាក្រក់នឹងបានទទួលផលអាក្រក់។ នៅពេលទទួលសេចក្តីទុក្ខបែបណាមួយ ដោយសារផលអាក្រក់របស់ខ្លួនក្នុងបច្ចុប្បន្ន ចិត្តក៏កើតទុក្ខ ហើយយល់ខុសថា នេះជាអំពើកម្មរបស់ខ្លួនពីអតីតជាតិ ឬក៏បន្ទោសព្រះព្រហ្មលិខិតថាលោកចារមកឲ្យខ្លួនមានទុក្ខដូច្នេះ តាមពិតជាកម្មលិខិតរបស់ខ្លួនក្នុងបច្ចុប្បន្នវិញទេ។

២. បំបាត់ទុក្ខមិនត្រូវតាមហេតុ

រួចមកហើយ កាលណាមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត បុគ្គលខ្លះបានលេបថ្នាំឲ្យដេកលក់ ផឹកឬជក់គ្រឿងញៀនគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីបំភ្លេចទុក្ខ។ សកម្មភាពនេះ ពុំអាចបំបាត់ទុក្ខឡើយ ភ្ញាក់ឡើងសេចក្ដីទុក្ខនៅដដែល ថែមទាំងធ្វើឲ្យខូចសុខភាពឲ្យកើតជម្ងឺទៀតផង។ បុគ្គលខ្លះកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តខ្លាំងវង្វេងស្មារតីទៅជាធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងដោយវិធីចងកលេបថ្នាំពុលលោតចូលផ្លូវរទេះភ្លើងលោតចូលក្នុងទឹកជាដើម។ វិធីបែបនេះ ជាគំនិតយល់ខុស ធ្វើឲ្យជីវិតខ្លួនស្លាប់ផង ហើយទុក្ខផ្លូវចិត្តនឹងត្រូវបន្តទៅជាតិមុខទៀត ព្រោះបច្ចុប្បន្ន គេពុំបានរំលត់ហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តនេះ។ ការស្លាប់គ្រាន់តែឃ្លាតចេញពីបញ្ហាមួយពេលប៉ុណ្ណោះ។បុគ្គលខ្លះកាលណាកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តក៏លើកដៃសំពះបន់ស្រន់

ទេវតាព្រះឥន្ទព្រះព្រហ្មខ្មោចបិសាចអារក្សអ្នកតា ខ្មោចដូនខ្មោចតាឬបន់ព្រះឲ្យជួយឲ្យខ្លួនបាត់កើតទុក្ខ ។ មធ្យោបាយនេះ ក៏ពុំមានហេតុផលដែលជួយខ្លួនឲ្យបាត់ទុក្ខឡើយ។ បុគ្គលខ្លះទៀត ពេលមានទុក្ខក៏យល់ថារាសីខ្លួនចុះបានជាចេះតែរសប់រសល់ចេះតែព្រួយចិត្ត ក៏រកវិធីដោះស្រាយតាមទម្លាប់ដែលធ្លាក់ធ្វើមក គឺរកគ្រូទស្សន៍ទាយនិមន្តព្រះសង្ឃសូត្រមន្តរំដោះគ្រោះលើករាសីដាក់ខ្សែកថាកន្សែងយន្ត ដើម្បីការពារទប់ទល់កុំឲ្យសេចក្ដីទុក្ខធ្លាក់មកលើខ្លួនបាន។ សេចក្ដីទុក្ខផ្លូវចិត្ត វត្ថុខាងក្រៅខ្លួនពុំអាចជួយខ្លួនឲ្យបាត់ទុក្ខឡើយ។ បុគ្គលមួយជំពូកទៀត ពេលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តពុំស្វែងរកគ្រូដោះស្រាយផ្លូវចិត្តទេ បែរជាទៅរកគ្រូពេទ្យឲ្យព្យាបាលរោគផ្លូវកាយ មិនត្រូវតាមហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តទៅវិញ ព្រោះវិបត្តិ

ផ្លូវចិត្តមកពីមានហេតុអ្វីមួយនាំឲ្យមានវិបត្តិ បើមិនដោះស្រាយហេតុដែលនាំឲ្យមានវិបត្តិនោះទេ វិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះនៅតែមានដដែល ការចាក់ថ្នាំការលេបថ្នាំពុំអាចព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តបានឡើយ។

ការកើតវិបត្តិផ្លូវចិត្តឬរោគចិត្តនេះមានទម្ងន់ណាស់ បើមិនឆាប់ដោះស្រាយទេទុកយូរទៅអាចខូចដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ដោយសារការព្រួយចិត្តដេកមិនលក់បរិភោគមិនបាន។ ដំបូងព្រួយផ្លូវចិត្ត វាឲ្យឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយ ធ្វើឲ្យកាយទ្រុឌទ្រោមថមថយកម្លាំង ព្រោះកាយនិងចិត្តមានទំនាក់ទំនងគ្នា។ បុគ្គលខ្លះមានវិបត្តិស្នេហា មិនបន្ទោសកំហុសខ្លួនឯងក្នុងបច្ចុប្បន្នទេ ទៅបន្ទោសព្រះព្រហ្មលិខិត ឬបន្ទោសកម្មពីអតីតជាតិ។ ពិតមែនតែព្រះពុទ្ធពោលអំពីកម្មពីអតីតជាតិរបស់បុគ្គលមួយរូបៗ ប៉ុន្តែព្រះអង្គឲ្យគិតអំពីអំពើរបស់ខ្លួនក្នុងបច្ចុប្បន្នផង ក្រែងបច្ចុប្បន្នជឿខុស សេព

គប់ខុស សម្រេចចិត្តខុសនាំឲ្យខ្លួនទទួលរងទុក្ខវេទនាដូច្នេះ។ ពេលនេះ យើងមិនទាន់និយាយអំពីដំណោះស្រាយតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនាអំពីរោគផ្លូវចិត្តនេះទេ។ យើងសូមនិយាយអំពីដំណោះស្រាយតាមវេជ្ជបណ្ឌិតខាងចិត្តវិទ្យាខ្លះអំពីការកែរោគផ្លូវចិត្តនេះ។ មធ្យោបាយនោះ គឺគេឲ្យអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះទៅហាត់ប្រាណឲ្យដើរលេងកំសាន្តដើម្បីប្តូរអារម្មណ៍ និងការលួងលោមផ្លូវចិត្ត។ មធ្យោបាយនេះ យើងយល់ថាពុំបានដោះស្រាយបញ្ហាចំហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខឡើយ ព្រោះត្រឡប់ពីការដើរកំសាន្តវិញសេចក្តីទុក្ខនៅដដែល។ មធ្យោបាយមួយទៀត បើកើតទុក្ខខ្លាំង វេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យថ្នាំដេកលក់រំងាប់អារម្មណ៍ គឺធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ស្ងប់មិនឲ្យគិតច្រើន។ យើងទទួលស្គាល់ថាថ្នាំអាចមានប្រសិទ្ធិភាព គឺធ្វើឲ្យអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្ងប់បានមួយដងមួយគ្រាដែរ ប៉ុន្តែដល់ពេលអស់

អំណាចថ្នាំ បញ្ហានៅដដែល អ្នកនោះនៅតែកើតទុក្ខដដែល។ នេះពុំមែនជាវិធីដោះស្រាយដើម្បីឲ្យអ្នកនោះឈប់ព្រួយចិត្តឡើយ។ គឺជាវិធីដោះស្រាយមិនចំបញ្ហា ព្រោះការព្រួយចិត្តមកពីមានហេតុអ្វីមួយនាំឲ្យព្រួយចិត្ត។

៣. រឿងជីវិតអ្នកស្រែ

យើងនៅចាំថា មានរឿងមួយឈ្មោះរឿង ជីវិតអ្នកស្រែ។ រឿងនោះទំនងជាចេញមកពីប្រទេសបារាំង អ្នកនិពន្ធជាតិខ្មែរ។ យើញរូបភាពនិងដំណើររឿងតាមរយៈវីដេអូ។សូមលើកយករឿងនេះមករៀបរាប់ដោយសេចក្ដីសង្ខេប ព្រោះជារឿងទាក់ទងនឹងផ្លូវចិត្ត។

គ្រួសារកសិករមួយមានប្ដីប្រពន្ធនិងកូនស្រី៣នាក់។ ប្ដីភ្ជួរស្រែមុតជើងនឹងដែកគោលមានរបួសយ៉ាងធ្ងន់។ ប្រពន្ធមិនបាននាំប្ដីទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាលមុខរបួសតាមវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបទេ បែរជាឲ្យគ្រូខ្មែរផ្សំថ្នាំបូរាណស្មោះផ្លុំត្រង់មុខរបួសនោះ។ មុខរបួសត្រង់ជើងនោះកាន់តែហើមធំឡើងដោយសាររុំនឹងក្រណាត់មិនស្អាតធ្វើឲ្យមេរោគចូលពីក្រៅទៅផង ប្ដីនោះក៏ទទួលមរណភាពទៅ។ បន្ទាប់ពីប្ដីស្លាប់ នាងជាប្រពន្ធ

យំសោកបោកខ្លួន ដោយនឹកប្តីផង ដោយគិតថាបន្ទុកការងារនឹងត្រូវធ្លាក់មកលើខ្លួនផង។ តាមដំណើររឿងនាងប្រពន្ធពុំមែនកើតទុក្ខតែមួយថ្ងៃពីរថ្ងៃហើយបាត់ទៅវិញទេ នាងកើតទុក្ខដើរទ្រហោយំគ្មានបាយគ្មានទឹក កូនយកបាយទៅបញ្ចុកក៏មិនព្រមទទួល ព្រោះវង្វេងវង្វាន់ឡប់ស្មារតី។ មេភូមិនិងចាស់ទុំខ្លះនៅក្នុងភូមិបានធ្វើទ្រុងធំមួយ ហើយចាប់ដាក់ក្នុងទ្រុងបិទទ្វារយ៉ាងជិតកុំឲ្យរត់ទៅណា។ ដោយឃើញថា វិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះគ្មានបានធូរស្រាលសោះ ទើបចាស់ទុំអ្នកនៅភូមិផងរបងជាមួយលួងលោមឲ្យជិះរទេះយកទៅមន្ទីរពេទ្យ។ ក្នុងរឿងមិនបានបញ្ជាក់ថា ពេទ្យព្យាបាលបែបណាទេ ស្រាប់តែពីរបីថ្ងៃឃើញដឹករទេះត្រឡប់មកវិញ ឃើញនៅតែឆ្កួតដដែល។ រឿងនោះត្រូវ

បញ្ចប់ដោយនាងនោះនៅតែឆ្កួតស្រែកឡូឡាពេញភូមិដដែល។

លើករឿងនេះមក ពិនិត្យមើលគំនិតអ្នកនិពន្ធដែលបញ្ចប់រឿងដោយឲ្យអ្នកឆ្កួតចិត្តនៅតែឆ្កួតដដែលដូចនេះគ្មានតម្លៃអ្វីឡើយ។ ដូចមធ្យោបាយដាក់ក្នុងទ្រុង មធ្យោបាយដឹកទៅមន្ទីរពេទ្យ ត្រឡប់មកវិញនៅតែឆ្កួតដដែល។ យើងមិនដឹងថា អ្នកនិពន្ធនោះចង់ឲ្យរឿងរបស់ខ្លួនទៅជាយ៉ាងណាទេ ដើម្បីឲ្យអនុសាសន៍ដល់អ្នកទស្សនា។ យើងក៏មិនដឹងថាអ្នកនិពន្ធនិងអ្នកដឹកនាំរឿងជាពុទ្ធសាសនិកជនឬក៏កាន់សាសនាណាមួយទេ។ ការពិតនាងឆ្កួតចិត្តដោយនឹកប្ដីនិងអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតនៅពេលដែលប្ដីស្លាប់ទៅ។ ការទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាលរោគផ្លូវកាយ មិនអាចធ្វើឲ្យនាងបាត់ឆ្កួតឡើយ។ បើអ្នកនិពន្ធរឿងនេះជាពុទ្ធសា-

សនិកជនគួរនាំនាងចូលទៅវត្តព្រះពុទ្ធសាសនាដើម្បីឲ្យព្រះសង្ឃជួយពន្យល់ធម៌អាថ៌ឲ្យនាងដកចិត្តចេញពីប្ដីដែលស្លាប់ ឲ្យនាងពិចារណាកម្មផល ឲ្យពិចារណានូវសង្ខារដែលកើតឡើងហើយតែងតែស្លាប់ទៅវិញ ហើយតែងតែមានការព្រាត់ប្រាសគ្នាជាធម្មតា។ កាលណានាងពិចារណាឃើញភាពពិតជាសច្ចធម៌នេះ នាងនឹងបានជាសះស្បើយបាត់ឆ្កួតផ្លូវចិត្តដោយសារឱសថគឺព្រះធម៌ ព្រោះសេចក្ដីទុក្ខរបស់នាងកើតពីការស្រឡាញ់ប្ដីដែលបាត់បង់ជីវិតទៅ។ បើរឿងនេះបញ្ចប់ដោយឲ្យនាងបាត់ឆ្កួតដោយសារព្រះធម៌បែបនេះ ជារឿងមានតម្លៃដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ណាស់ ជាការលើកតម្លៃពិតរបស់ព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនាផង ហើយជាការណែនាំអ្នកទស្សនាឲ្យដឹងរូបមន្តមួយសំរាប់កែឬព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តផង ហើយស្របតាមទំនៀម

ទម្លាប់ខ្មែរដែលគោរពព្រះពុទ្ធសាសនាផង។ នាង *បដាចា*មានវិបត្តិធ្ងន់ជាងនាងក្នុងរឿងជីវិតអ្នកស្រែនេះទៅទៀត តែព្រះពុទ្ធព្យាបាលឲ្យជាដោយឱសថគឺព្រះធម៌។ ដូច្នេះរឿងនេះគ្មានតម្លៃ សំរាប់អ្នកទស្សនាឡើយ។

៤. ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត តាមវិធីព្រះពុទ្ធសាសនា

អ្នកសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាបានដឹងហើយថា ព្រះពុទ្ធសាសនាដែលសំដែងឡើងដោយព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ បានសំដែងជាគោលសំខាន់ថា អ្វីទាំងអស់ទាំងមានវិញ្ញាណទាំងឥតវិញ្ញាណកើតមានតាមហេតុរបស់វា គឺហេតុផលឬកម្មផលតែងមានសម្ពន្ធភាពទាក់ទងគ្នា ។ បានសេចក្ដីថា ហេតុមួយបានកើតឡើងតែងមានផលរបស់វា ឬកម្មមួយបានកើតឡើងតែងចេញជាផលមួយស្របតាមហេតុរបស់ខ្លួន។ គេអាចពោលម៉្យាងទៀតថា ផលមួយបានកើតឡើងដោយអាស្រ័យមានហេតុឬកម្មមួយបានកើតឡើង។ ត្រង់នេះបញ្ជាក់ថា គ្មានផលណាមួយបានកើតឡើងដោយគ្មានហេតុឬកម្មរបស់វាឡើយ។ នេះជាច្បាប់ធម្មជាតសកល

សូម្បីក្រុមអ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវខាងវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែករូប ក៏ទទួលស្គាល់សច្ចភាពដែលសំដែងឡើងដោយព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់នេះដែរ។ ធម្មជាតិទាំងនោះមានហេតុផលក្នុងខ្លួនរបស់វាដូចពុទ្ធសាសនានិយាយអំពីហេតុផលរបស់ចិត្តចេតសិករូបនិព្វាន ឬដូចអ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្រនិយាយអំពីរូបវិទ្យានិងគីមីវិទ្យាដែលវិភាគផ្នែករូប ក៏ឃើញមានហេតុផលក្នុងខ្លួនរបស់វា គ្មានព្រះជាម្ចាស់ណាបង្កើតឡើងឡើយ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ដឹងការពិតនេះដែលហៅថាសង្ខារតាមរយៈវិបស្សនាវិជ្ជា។ ការរៀបរាប់មកខាងលើនេះបានហុចឲ្យយល់យ៉ាងច្បាស់ថា ការកើតទុក្ខឬការព្រួយចិត្តមកអំពីមានហេតុដែលនាំឲ្យព្រួយ។ **ដូចនេះ ដើម្បីរំលត់វិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះ ត្រូវរំលត់ហេតុរបស់វា វិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះក៏ត្រូវរលត់** ។ អ្នកប្រាជ្ញចិត្តវិទ្យាបច្ចុប្បន្ននេះមានដំណោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះដែរ

ប៉ុន្តែដោះស្រាយមិនចំបញ្ហាឬមិនចំហេតុរបស់វាដែលកើតឡើងឡើយ ដូចជាលួងលោមអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តឲ្យសប្បាយខាងផ្លូវកាមគុណរូបសម្លេងក្លិនរសសម្ផស្សឬដាក់ថ្នាំឲ្យដេកលក់ជាដើម។ មុននឹងយល់អំពីដំណោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សតាមឧត្តមគតិព្រះពុទ្ធសាសនានេះ អ្នកសិក្សាគួរយល់អំពីតម្លៃនៃការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធជាបន្តទៅទៀត ដោយកន្លែងខ្លះប្រៀបមកវិទ្យាសាស្ត្រ។

អ្នកសិក្សាខ្លះចង់ដឹងថា តើព្រះពុទ្ធត្រាស់ដឹងវិទ្យាសាស្ត្រឬទេ? តើអ្វីជាវិទ្យាស្ត្រ? វិទ្យាសាស្ត្រគឺជាក្បួនវិជ្ជាដែលរកឃើញការផ្សំធាតុតាមអាយតនៈធម្មតា ឬតាមប្រដាប់សំរាប់ពិសោធន៍ដូចរូបវិទ្យាគីមីវិទ្យាជាដើម។ ចំណែកព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់វិញ ទោះបីព្រះអង្គពុំបានសំដែងថា ធាតុនេះបើយកទៅផ្សំជាមួយធាតុ

នោះនឹងកើតជាវត្ថុឈ្មោះនេះក៏ដោយ ក៏ព្រះអង្គបាន សំដែងថា វត្ថុគ្រប់យ៉ាងកើតឡើងពីគ្រឿងផ្សំ(សង្ខារ) (Corps composé, component)។ ព្រះពុទ្ធដីកា ត្រង់ចំណុចនេះ ត្រូវចាត់ទុកថាព្រះអង្គជាគ្រូវិទ្យា សាស្ត្រ ព្រោះអ្វី? ព្រោះថា បើគេវិភាគតាមគីមីវិទ្យា និងរូបវិទ្យាទៅគ្មានអ្វីដែលកើតឡើងប្រាសចាកការ ផ្សំធាតុឡើយ។ ប៉ុន្តែមុខងារព្រះអង្គមិនសំដែងអំពី ការបង្កើតសម្ភារៈឡើយ គឺព្រះអង្គសំដែងអំពីសេចក្តី ទុក្ខនិងការចេញចាកទុក្ខ(និព្វាន) ដើម្បីរំលត់ទុក្ខរបស់ មនុស្សសត្វឲ្យចេញផុតអំពីការកើតចាស់ឈឺស្លាប់។ ត្រឡប់មកប្រធានបទដើមវិញ រូបដែលមានរោគក្តី ចិត្តដែលមានរោគ(ទុក្ខផ្លូវចិត្ត)ក្តី គឺជាផលដែលកើត ចេញមកអំពីហេតុដែលនាំឲ្យមានរោគ។ បានសេចក្តី ថា រូបដែលមានជម្ងឺ គឺបណ្តាលមកអំពីហេតុឬអំពើ

(កម្ម)របស់ធាតុធ្វើការមិនតាមប្រក្រតី ដោយមានខូច អាការៈណាមួយឬបណ្តាលមកពីមេរោគណាមួយ។ ឯចិត្តដែលសប្បាយនិងកើតទុក្ខ ក៏បណ្តាលមកអំពី ហេតុឬអំពើ(កម្ម)របស់ចិត្តបានទទួលអារម្មណ៍ជាទី គាប់ចិត្តឬមិនគាប់ចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ សិស្សប្រឡង ជាប់បានទទួលសញ្ញាប័ត្រ សិស្សនោះមានការសប្បាយ រីករាយចិត្ត មកអំពីបានជោគជ័យពីការសិក្សា។ ការ ប្រឡងជាប់ជាហេតុ ការសប្បាយចិត្តជាផល។ ផ្ទុយ ទៅវិញ សិស្សកាលណាប្រឡងធ្លាក់តែងកើតទុក្ខ។ ការប្រឡងធ្លាក់ជាហេតុការកើតទុក្ខជាផល។ ហេតុអ្វី បានជាសិស្សនោះកើតទុក្ខ ព្រោះមកអំពីប្រឡងធ្លាក់។ ដំណោះស្រាយតាមមាគ៌ាព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវឲ្យ សិស្សពិចារណានូវភាពពុំទៀងនៃអ្វីទាំងអស់ កុំឲ្យ មានការតូចចិត្ត ត្រូវខំប្រឹងប្រែងសិក្សាជាថ្មីទៀត នឹង បានជោគជ័យគឺប្រឡងជាប់នៅពេលក្រោយទៀត។

អ្នកប្រកបការងារចិញ្ចឹមជីវិត ដូចអ្នកធ្វើជំនួញជួញដូរផ្សេងៗ បើរកស៊ីចំណេញ ចិត្តតែងសប្បាយរីករាយ បើរកស៊ីខាតចិត្តតែងកើតទុក្ខ។ ដើម្បីបំបាត់ការកើតទុក្ខព្រោះរកស៊ីខាត ត្រូវរកមធ្យោបាយជាថ្មី ឬសិក្សាចំណេះបន្ថែមអំពីបច្ចេកទេសនៃការធ្វើជំនួញ ហើយប្រកបការងារបន្ត ទោះបីបានជោគជ័យក្តីមិនបានក្តី ត្រូវលះបង់ការព្រួយចិត្តព្រោះមធ្យោបាយគ្រប់យ៉ាងបានប្រើហើយ ដោយពិចារណាឲ្យឃើញការពិតថា អ្វីទាំងអស់ក្នុងលោកពុំទៀងត្រូវតែបន្តការងារដោយសេចក្តីសង្ឃឹម។ បើរបស់បាត់ត្រូវស្វែងរក បើរកពុំឃើញទេ ត្រូវដកចិត្តពីការស្តាយរបស់នោះ ដោយពិចារណាថារបស់អ្វីក្នុងលោកមិនមានខ្លឹមសារតែងតែបាត់បង់និងខូចខាតជាធម្មតា សូម្បីរូបរាងកាយរបស់ខ្លួនក៏ស្ថិតនៅក្នុងភាពពុំទៀងដូចគ្នា។ បើក្រុមគ្រួសារ

មានម្តាយឪពុកកូនចៅមានជំងឺ ត្រូវនាំទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីព្យាបាល បើមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តត្រូវបញ្ជូនឲ្យអ្នកជំនាញខាងចិត្តវិទ្យា ជាពិសេសអ្នកប្រាជ្ញខាងព្រះពុទ្ធសាសនាជួយពន្យល់ឲ្យលះបង់នូវហេតុដែលនាំឲ្យមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះ។ បើមានវិបត្តិផ្លូវស្នេហាត្រូវពិចារណាមើល តើគួរសម្រួលគ្នារស់នៅជាមួយគ្នាតទៅទៀតបានឬមិនបាន បើសម្រួលគ្នាអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបាន ក៏សម្រួលគ្នាទៅ បើមើលឃើញថា ទោះបីសម្រួលគ្នាបាន ក៏មិនអាចរស់ជាមួយគ្នាបានយូរអង្វែងឡើយ ដោយសារទស្សនៈគឺយោបល់និងការប្រព្រឹត្តផ្សេងគ្នា ក៏គួរចែកផ្លូវគ្នាដើរទៅ កុំឲ្យខូចផ្លូវចិត្តព្រោះតែជួបមុខគ្នារាល់ថ្ងៃហើយចិត្តមិនត្រូវគ្នា។

៥. ការពិចារណាកម្មផល នាំឲ្យវិបត្តិផ្លូវចិត្តធូរស្រាល -រឿងនាងបដាចា

វិបត្តិខ្លះមានសភាពដ៏ធ្ងន់ដែលមិនអាចវិលត្រឡប់ឲ្យដូចដើមវិញ ដូចសមាជិកគ្រួសារបានទទួលមរណភាព ពុំអាចរស់ឡើងវិញបាន ធ្វើឲ្យបុគ្គលដែលពុំបានពិចារណាតាមផ្លូវធម៌មានការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តយ៉ាងខ្លាំងដោយការសោកស្ដាយនូវជនដែលជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន។ សេចក្ដីទុក្ខបែបនេះបានត្រូវរលត់ បើបុគ្គលពិចារណាតាមផ្លូវធម៌ថា របស់អ្វីទាំងអស់ទាំងមានវិញ្ញាណទាំងឥតវិញ្ញាណតែងតែស្លាប់និងបាត់បង់ទៅតាមកម្មផលរបស់ខ្លួន ហើយការព្រាត់ប្រាសគ្នាក៏តែងមានជាធម្មតា។ ការយំសោយសោក ក៏ពុំអាចរស់ឡើងវិញបានឡើយ ថែមទាំងធ្វើឲ្យជីវិតរបស់

ខ្លួនដែលកំពុងរស់នៅមានទុក្ខថែមទៀត។

ព្រះពុទ្ធបានសំដែងធម៌ទេសនាប្រោសនាងបដាចា ដែលមានទុក្ខជាទម្ងន់ដោយជនជាទីស្រឡាញ់របស់នាងបានទទួលមរណភាព មានសេចក្ដីដំណាល ដោយសេចក្ដីសង្ខេបថា នាងបដាចាជាបុត្រីមហាសេដ្ឋីម្នាក់ បានស្រឡាញ់បុរសជាខ្ញុំបំរើម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ ហើយទាំងពីរនាក់បានលួចរត់ទៅនៅក្នុងជនបទមួយ ព្រោះខ្លាចមាតាបិតា។ រស់នៅជាមួយប្ដីអស់កាលជាច្រើនឆ្នាំ នាងបដាចាសម្រាលកូនបានពីរនាក់។ ថ្ងៃមួយ បុរសជាប្ដីទៅរកអុស ត្រូវពស់ចឹកស្លាប់នៅក្នុងព្រៃគុម្ពោតមួយ។ នាងបានឃើញហើយ ក៏ទ្រហោយំសោយសោកស្ដាយប្ដីដែលកំសត់កម្រជាមួយគ្នាបានត្រូវបាត់បង់ជីវិត។ ដោយអស់សង្ឃឹម នាងក៏សម្រេចធ្វើដំណើរទៅភូមិកំណើតបំណងទៅសុំទោសមាតាបិតាឲ្យលើកទោសឲ្យនាងដោយដឹកដៃកូនបងពកូនប្អូន។

នាងបានធ្វើដំណើរឆ្លងស្ទឹងមួយដែលមានទឹករាក់ល្មមសំរាប់មនុស្សចាស់។ នាងមិនអាចយកកូនទាំងពីរទៅជាមួយគ្នាតែម្តងបានឡើយ នាងបានទុកកូនធំនៅត្រើយម្ខាង ពកូនតូចទៅដាក់ត្រើយម្ខាងមុន។ លុះដាក់កូនតូចរួចហើយក៏ត្រឡប់មកយកកូនធំ។ ជាអកុសល នាងដើរបានដល់ពាក់កណ្តាលស្ទឹង ស្រាប់តែមានសត្វឥន្ទ្រីយ៍ដ៏ធំមួយបោះពួយឆាបយកកូនប្អូនរបស់នាងហើរបាត់ទៅ។ នាងភ័យណាស់ ខំលើកដៃទាំងពីរទះបង្អើលសត្វផងស្រែកយ៉ាងខ្លាំងផង។ ឯកូនធំដែលនៅត្រើយម្ខាង ស្មានថាម្តាយបក់ដៃហៅខ្លួនក៏ដើរចុះទៅក្នុងទឹក ត្រូវខ្សែទឹកកួចបាត់ទៅ។ ឃើញទិដ្ឋភាពដ៏រន្ធត់ដូចនេះ នាងស្រឡាំងកាំងហាក់ដូចជាគ្មានស្មារតីក្នុងខ្លួន ខំឡើងមកលើគោកវិញដោយក្តីអស់សង្ឃឹម។ នាងបានធ្វើដំណើរទៅមុខទៀតដោយគ្មានទិសដៅ។ នៅតាមផ្លូវនាងភ្លេចស្មារតីម្តងៗរត់

ទៅឱបបុរសឃ្វាលគោម្នាក់ត្រូវគេច្រានដួលដោយគេសំគាល់ថាជាមនុស្សឆ្កួត។ លុះដឹងខ្លួនក្រោកឡើងធ្វើដំណើរទៅទៀត ឃើញគេបីកូន ក៏ស្ទុះទៅដណ្តើមកូនពីគេ ត្រូវគេច្រានដួលទៀត។ នេះជាសញ្ញាខុសរបស់នាងវង្វេងថាជាប្តីនិងកូនរបស់ខ្លួន។ ពេលមានស្មារតីដឹងខ្លួនម្តងៗ នាងស្រែកទ្រហោយំក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តស្រែកហៅស្វាមីនិងបុត្រទាំងពីរ។ នៅតាមផ្លូវនាងបានទទួលដំណឹងដ៏ក្រៀមក្រំមួយទៀតពីឈ្មួញរទេះដែលមកពី*ក្រុងសាវត្ថីថា* ម្តាយឪពុករបស់នាងបានទទួលមរណភាពទាំងពីរនាក់កន្លងមួយអាទិត្យហើយដោយគ្រោះថ្នាក់ខ្យល់ព្យុះបក់បោករលំគេហដ្ឋានកិនស្លាប់។

ដោយកុសលផលបុណ្យជាឧបនិស្ស័យដែលនាងបានកសាងពីអតីតជាតិ បានជម្រុញនាងឲ្យបោះជំ

ហានឈានទៅដល់*វត្តជេតពន*ដែលជាអារាមរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់គង់នៅ។ គាប់ជួនពេលនោះ ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូកំពុងសំដែងធម៌ទេសនាតាមកម្មវិធីប្រចាំថ្ងៃក្នុងពុទ្ធកិច្ចទាំងប្រាំ។ នាងបដាចាមានការហេវហត់អស់កម្លាំង ភ្នែកទាំងពីរជោគជាំដោយទឹកភ្នែក ទឹកមុខស្រងូតស្រងាត់ខោអាវក្រខ្វក់ដាច់ដាច ខំបោះជំហានដោយសន្សឹមៗ ធ្វើដំណើរចូលទៅនៅក្នុងចំណោមពុទ្ធបរិស័ទដែលកំពុងស្តាប់ធម៌។ ពួកគេបានឃាត់ដំណើរនាងដោយមានគំនិតថា នាងនេះមានកាយសៅហ្មងពុំគួរចូលមកជួបព្រះពុទ្ធទេ។ បន្ទាប់ពីទតឃើញនាងហើយ ព្រះពុទ្ធមានព្រះពុទ្ធដីកាទៅកាន់ពុទ្ធបរិស័ទថា ចូរអ្នកទាំងឡាយកុំឃាត់នាងអី ចូរបើកផ្លូវឲ្យនាងចូលមកជិតតថាគតចុះ ពេលនេះជាពេលសមគួរដល់នាងហើយ។ ពេលចូលទៅជិតព្រះ

ពុទ្ធ ទើបនាងមានស្មារតីរលឹកឃើញកាលនាងនៅក្មេងតូចថា នេះជាតួអង្គព្រះពុទ្ធដែលកាលនាងនៅជាកុមារីតែងឮមាតាបិតានាងពោលសរសើរអំពីគុណធម៌និងធម៌ទេសនារបស់ព្រះអង្គ ប៉ុន្តែពេលនោះនាងនៅតូចពេកមានការរៀនខ្វាសច្រើនពុំបានយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ធម៌ទេសនាព្រះអង្គទេ។ នាងលុតជង្គង់បង្អោនខ្លួនថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដោយសេចក្តីគោរពដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុតក្នុងអាការៈថា សូមព្រះសម្ពុទ្ធជាកំពូលនៃអ្នកប្រាជ្ញមេត្តាប្រោសនាងខ្ញុំព្រះអង្គដែលកំពុងមានទុក្ខដ៏ធ្ងន់ផង។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រាស់ថា **នាងបដាចា ចូរក្រោកឡើងតាំងស្មារតីឲ្យរឹងមាំ ពិចារណានូវខន្ធ៥ដែលកើតឡើងហើយត្រូវរលត់ទៅវិញ ហើយការព្រាត់ប្រាសគ្នាក៏តែងមានជាធម្មតាចំពោះមនុស្សសត្វនៅក្នុងភពបី។ ចូរនាងដកចិត្តចេញពីជនទាំងឡាយដែលជាទីស្រឡាញ់របស់នាងដែលបាត់បង់ជីវិតទៅ ព្រោះគេទាំង**

ឡាយប្រព្រឹត្តទៅតាមអំពើរបស់គេហើយ។ ចូរនាងក្រឡេកមកមើលខ្លួនរបស់នាងវិញ ព្រោះខ្លួននាងក៏ពុំខុសពីជនទាំងនោះដែរ សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមអំពើរបស់ខ្លួន។ ព្រះអង្គបានពន្យល់នាងឲ្យដកចិត្តចេញពីជនទាំងនោះតទៅទៀតថា បើនាងយំទួញសោកស្ដាយជនទាំងនោះ ជាការឥតប្រយោជន៍ព្រោះជនទាំងនោះពុំអាចរស់ឡើងវិញបានផង ហើយធ្វើឲ្យរូបកាយរបស់នាងទ្រុឌទ្រោមទៅដោយសារចិត្តក្រៀមក្រំផង ដូច្នេះ ចូរនាងមានចិត្តជាឧបេក្ខាពិចារណាកម្មផលរបស់សត្វដែលតែងតែកើតមានយ៉ាងនេះឯង។

បន្ទាប់ពីបានស្ដាប់ធម៌ទេសនាពន្យល់អំពីហេតុដែលនាំឲ្យនាងមានទុក្ខនិងមធ្យោបាយចេញចាកទុក្ខមក នាងបានយល់ច្បាស់ហាក់ដូចជាទីងងឹតហើយគេយកប្រទីបទៅបំភ្លឺ។ ការក្រៀមក្រំចិត្តបានធូរស្រាល

បន្តិចម្តងៗ ហាក់ដូចជាគេដកសដែលមានពិសចេញពីខ្លួននាង។ នាងមានកម្លាំងកាយកម្លាំងចិត្តឡើងវិញ ទោះបីនាងត្រូវអត់អាហារអត់ដំណេកជាច្រើនថ្ងៃមកហើយក៏ដោយ ហាក់ដូចជាត្រូវថ្នាំលើកម្លាំងដែលគ្រូពេទ្យយ៉ាងជំនាញទៅចាក់ឲ្យនាង។ នាងមានសេចក្តីអៀនខ្មាសដោយសម្លៀកបំពាក់ពុំសមរម្យ ស្បែកឡើងសម្បុរអាក្រក់ ដោយសារតែសេចក្តីទុក្ខក្រៀមក្រំអស់ជាច្រើនថ្ងៃ ដែលផ្ទុយពីនាងកាលនៅជាកុមារី នាងមានរូបឆោមលោមពណ៌ស្រស់បស់ល្អស្អាតជាបុត្រីគ្រួសារអ្នកមានស្តុកស្តម្ភម្នាក់។ ជាថ្មីទៀតនាងបដាចាបានលើកដៃទាំងពីរថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ដោយសេចក្តីគោរពដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុត ហើយក្រាបទូលព្រះអង្គដោយក្តីរំភើបរីករាយរបស់ខ្លួនថា បពិត្រព្រះពុទ្ធបរមគ្រូជាកំពូលនៃអ្នកប្រាជ្ញ ចិត្តរបស់ខ្ញុំព្រះ

អង្គបានជាសះស្បើយពីសេចក្ដីទុក្ខក្រៀមក្រំនោះ ហើយដោយឱសថគឺព្រះធម៌របស់ព្រះអង្គ។ ខ្ញុំព្រះអង្គយល់ច្បាស់ថាព្រះអង្គជាព្រះពុទ្ធរបស់មនុស្សលោកត្រាស់ដឹងឡើងដើម្បីប្រយោជន៍ដល់មនុស្សលោក ព្រះអង្គជាវេជ្ជបណ្ឌិតយ៉ាងជំនាញក្នុងការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សសត្វដូចជាខ្ញុំព្រះអង្គនេះឲ្យជាសះស្បើយ បើពួកគេសុខចិត្តប្រតិបត្តិតាមការណែនាំរបស់ព្រះអង្គ។ នាងបដាចាបានថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដោយវាចាថា ខ្ញុំព្រះអង្គសូមយកព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹកចាប់ពីពេលនេះតទៅ។ ឆ្លងតាមការពិសោធរបស់ខ្ញុំព្រះអង្គ ខ្ញុំព្រះអង្គមានការនឿយណាយក្នុងសម្បត្តិលោកីយ៍ សូមព្រះអង្គមេត្តាអនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំព្រះអង្គបានបួសជាភិក្ខុនីដើម្បីប្រតិបត្តិធម៌ឲ្យដល់នូវទីបំផុតនៃសេចក្ដីទុក្ខ។ តាម

សេចក្ដីដំណាលក្នុងរឿងនេះថា នាងបដាចាបានត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យបួសជាភិក្ខុនី ហើយខំប្រតិបត្តិធម៌រហូតបានសម្រេចជាព្រះអរហត្តផលកាត់ផ្ដាច់នូវកិលេសតណ្ហាមាននាមថា *បដាចាថេរី*។

រឿងនេះបញ្ជាក់ថា នាងបដាចាដែលកើតទុក្ខនេះពុំមែនទុក្ខដោយមានជម្ងឺផ្លូវកាយទេ គឺកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តដោយសោកស្ដាយចំពោះជនដែលជាទីស្រឡាញ់របស់នាងបានស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅ។ បើមិនបានជួបព្រះពុទ្ធទេ នាងនឹងត្រូវស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក្នុងរយៈកាលប៉ុន្មានថ្ងៃខាងមុខ ដោយការព្រួយចិត្តខ្លាំងអត់អាហារ អត់ដេកនាំឲ្យសរីរៈរាងកាយមានជម្ងឺ។ កាយនិងចិត្តមានសម្ពន្ធភាពទាក់ទងគ្នា កាលណាព្រួយចិត្តវាឲ្យឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយ ព្រោះការគិតរវើរវាយគ្មានសម្រាកនាំឲ្យរញ្ជួយដល់អាការៈរាង

កាយដូចជាបេះដូងដើរខុសប្រក្រតីទៅជាកើតជម្ងឺ។ ជម្ងឺរបស់នាងបដាចាជាជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ពុំមែនជាជម្ងឺផ្លូវកាយទេ ប៉ុន្តែបើទុកឲ្យយូរនឹងកើតជម្ងឺផ្លូវកាយថែមទៀត ជាកុសលល្អនាងបានជួបព្រះពុទ្ធបានដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះឲ្យជាសះស្បើយ នាងមិនទាន់កើតជម្ងឺផ្លូវកាយនៅឡើយ គ្រាន់តែហេវហត់អស់កម្លាំងប៉ុណ្ណោះ។ បើមិនចេះរបៀបដោះស្រាយ គេបញ្ជូននាងទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិគ្រោះជម្ងឺផ្លូវកាយ ទោះបីវេជ្ជបណ្ឌិតមានជំនាញដ៏ខ្ពស់ក៏ដោយ ក៏មិនអាចមើលជម្ងឺនាងឲ្យជាសះស្បើយ បើគេមិនដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តរបស់នាងទេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចព្យាបាលរោគផ្លូវកាយ បើការកើតទុក្ខរបស់នាងនាំឲ្យមានជម្ងឺដល់ផ្លូវកាយផង។

៦. ចិត្តឲ្យឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយ

ជម្ងឺផ្លូវកាយប្រភេទខ្លះមកអំពីការព្រួយផ្លូវចិត្ត ដូច្នេះ វេជ្ជបណ្ឌិតបើពិនិត្យមើលអាការៈក្នុងខ្លួនអ្នកទៅពិគ្រោះជម្ងឺឃើញនៅល្អទាំងអស់ ប៉ុន្តែអ្នកជម្ងឺប្រាប់គ្រូពេទ្យថា ខ្ញុំឈឺនេះឈឺនោះ ដូចពោលថា ខ្ញុំឈឺក្បាលណាស់ជាដើម។ ជួនកាលឈឺក្បាលបណ្តាលមកពីការគិតច្រើនដោយពិបាកចិត្តពីរឿងអ្វីមួយ។ ការគិតច្រើនគ្មានសម្រាកធ្វើឲ្យចលនាសរសៃប្រសាទ ក៏ខំប្រឹងធ្វើការខ្លាំងខុសប្រក្រតីទៅជាឈឺក្បាល។ បើគេទៅសម្រាកឈប់គិតឈប់ព្រួយចិត្ត ការឈឺក្បាលនោះក៏បាត់ទៅឯង នេះផ្លូវចិត្តឲ្យឥទ្ធិពលមកលើផ្លូវកាយ។ហេតុផលដូចពោលមកនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតគួរសួរប្រវត្តិរបស់អ្នកជម្ងឺដើម្បីរកហេតុដែលនាំឲ្យមានជម្ងឺ បើពិនិត្យផ្លូវកាយគ្មានឃើញកើតរោគអ្វីទេ។ ពុទ្ធ

សាសនាពោលថា ចិត្តជាធម្មជាតមានកម្លាំងមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់មកលើផ្លូវកាយ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលម្នាក់ត្រូវពស់ចឹក បើបុគ្គលនោះពុំទាន់ដឹងថាពស់ដែលចឹកនោះមានពិសទេ បុគ្គលនោះនៅមានស្មារតីនិយាយបានដើរបាន ប៉ុន្តែបើដឹងថាពស់ដែលចឹកនោះជាពស់ពិស បុគ្គលនោះទៅជាសន្លប់ក៏មាន។ ដូចគ្នានឹងអ្នកដែលត្រូវគ្រាប់កាំភ្លើង បើមិនទាន់ឃើញឈាមទេបុគ្គលនោះនៅដើរបាន លុះពេលឃើញឈាមបុគ្គលនោះដួលសន្លប់ភ្លាម ដែលខ្មែរហៅថាកំរោលគ្រុបនេះឯង។ ហេតុអ្វីបានជាសន្លប់? បានជាសន្លប់ព្រោះបុគ្គលនោះភ័យតក់ស្លុតមានចិត្តធ្លាក់ចុះអស់សង្ឃឹមដោយយល់ថា បើពស់ចឹកឬត្រូវគ្រាប់កាំភ្លើងកម្រមានជីវិតរស់ណាស់។ ការភិតភ័យនេះនាំឲ្យចលនាបេះដូងដើរញាប់ខុសធម្មតារហូតដល់គាំង

ក៏មាន។ សភាពការណ៍នេះកើតឡើងដោយចិត្តមានឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយ។

ដោយចិត្តតែងមានឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយបែបនេះហើយ បានជាអ្នកមានជម្ងឺធ្ងន់ គ្រូពេទ្យតែងលាក់មិនប្រាប់នូវអាការៈនៃជម្ងឺនោះ ដោយបារម្ភអ្នកជម្ងឺមានការភ័យតក់ស្លុតខ្លាំងនាំឲ្យជម្ងឺឈឺកាន់តែធ្ងន់ឡើងថែមទៀត។ គេតែងប្រើវិធីនិយាយលួងលោមអ្នកជម្ងឺឲ្យសប្បាយចិត្តឲ្យមានសេចក្ដីសង្ឃឹមក្នុងការព្យាបាលនេះ។ កាលណាបើចិត្តមានសេចក្ដីសង្ឃឹម ចិត្តតែងមានកម្លាំងជម្ងឺល្មមៗអាចឆាប់ជា បើជម្ងឺធ្ងន់អាចជួយសម្រួលដល់ការព្យាបាល។ តាមធម្មជាតិមនុស្សមានទុក្ខបើមានគេទទួលដឹងឮជួយឈឺឆ្អាលជួយរំលែកទុក្ខតែងមានការរីករាយចិត្តមានការកក់ក្ដៅក្នុងចិត្ត។

មុនឆ្នាំ១៩៧០ នៅមន្ទីរពេទ្យសហភាពសូវៀតភ្នំពេញនៃប្រទេសកម្ពុជា នៅយប់មួយមានអ្នកជម្ងឺម្នាក់ឈឺចុកពោះ បានសុំថ្នាំអ្នកយាមស្រ្តីម្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ អ្នកយាមពុំហ៊ានឲ្យថ្នាំអ្វីទាំងអស់ព្រោះពុំមានវេជ្ជបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយខ្លួនមានឋានៈជាគិលានុប្បដ្ឋាយិកា(infirmière, nurse) ពុំមានសិទ្ធិឲ្យថ្នាំឡើយបើគ្មានបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិត។ អ្នកជម្ងឺត្អូញឈឺហើយមកសុំច្រើនដងពេក នាងពេទ្យទាល់គំនិតបានរកឃើញមធ្យោបាយមួយ ក៏ប្រាប់អ្នកជម្ងឺថាទៅកន្លែងវិញចុះ ចាំខ្ញុំយកថ្នាំទៅជូនក្រោយ។ នាងពេទ្យបានយកទឹកទទេកន្លះកែវឲ្យអ្នកជម្ងឺបញ្ឆោតថាជាថ្នាំ ហើយពោលថានេះជាថ្នាំចុកពោះអញ្ជើញពិសារចុះ។ ពីរបីម៉ោងក្រោយមក អ្នកយាមបានទៅសួរអ្នកជម្ងឺថាម៉េចទៅពិសារថ្នាំបាត់ចុកពោះហើយឬនៅ? អ្នកជម្ងឺ

បានឆ្លើយយ៉ាងសុភាពដោយអំណរគុណថា ថ្នាំនេះពូកែណាស់ បាត់ឈឺពោះដូចជាគេបេះ សូមអរគុណ។

ការបាត់ឈឺពោះនេះដោយឥទ្ធិពលផ្លូវចិត្ត ព្រោះអ្នកយាមពុំមែនឲ្យថ្នាំចុកពោះទេគឺឲ្យទឹកសុទ្ធដែលខ្មែរហៅថាទឹកទន្លេឲ្យអ្នកជម្ងឺផឹក។ ឈឺពោះបានត្រូវបាត់ទំនងជាការផ្សំដោយឥទ្ធិពលផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជម្ងឺដោយការសង្ឃឹមថាខ្លួននឹងបានជាដោយថ្នាំនេះ (ទឹកដែលអ្នកយាមបញ្ឆោត)ផង ដោយជម្ងឺនោះស្រាលហើយជាតិទឹកអាចជួយសម្រួលជម្ងឺក្នុងក្រពះផង។

ចំពោះការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តនេះ មានរឿងរ៉ាវពិតជាច្រើន មានអ្នកខ្លះបានទទួលដំណឹងពុំល្អ ដែលទាក់ទងនឹងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន ឬទាក់ទងនឹងគ្រួសារខ្លួន ក៏ញ័រខ្លួនដោយការភិតភ័យការព្រួយការទោមនស្សតូចចិត្តតាមទំហំហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង ដែលធ្វើឲ្យ

ចលនារាងកាយជាពិសេសចលនាបេះដូងដើរខុសប្រក្រតី។ ជួនកាលបានទទួលអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្តខ្លាំងឬទទួលជ័យជំនះដែលពុំធ្លាប់កើតមានក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ក៏ធ្វើឲ្យចលនារាងកាយដើរខុសប្រក្រតីដែរ។ ដូចអ្នកខ្លះត្រូវឆ្នោតរាប់លានដែលធ្វើឲ្យចិត្តរំភើបត្រេកអរខ្លាំងធ្វើឲ្យបេះដូងដើរញាប់ខុសសង្វាក់ធម្មតាស្ទើរសន្លប់។ ដូចអ្នកកីឡា អ្នកសិល្បៈបានទទួលជោគជ័យក្នុងការប្រណាំងប្រជែងចិត្តត្រេកអរខ្លាំងទៅជាយំចេញទឹកភ្នែក។ ពុទ្ធសាសនាពោលថាកាយនិងចិត្តរបស់មនុស្សសត្វសង្ខារតាក់តែងមកមានភាពត្រឹមត្រូវណាស់(Harmony) បើធ្វើឲ្យវាដើរខុសប្រក្រតីខុសធម្មតាពីធម្មជាតិរបស់វា នឹងធ្វើឲ្យកាយនិងចិត្តនេះទៅជាមានជម្ងឺ។ មិនខុសគ្នាពីគ្រឿងម៉ាស៊ីននៃយន្តយានគ្រប់ប្រភេទ បើប្រើវាហួសកម្រឹតម៉ាស៊ីននឹងដើរខុសប្រក្រតីឬខូចឈប់ដើរតែម្តង។

ការបំបាត់សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តម៉្យាងទៀត គឺត្រូវតាំងចិត្តឲ្យស្មើររវាងរបស់ជាទីគាប់ចិត្តនិងមិនគាប់ចិត្ត កុំសោមនស្សនិងទោមនស្សឲ្យខ្លាំងខុសប្រក្រតី។ តាមន័យនេះបញ្ជាក់ថា ការទោមនស្សតូចចិត្តក៏ទុក្ខការសប្បាយរីករាយខ្លាំងក៏ទុក្ខ។ផ្លូវចិត្តនេះមានកម្លាំងមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ មានខ្លះមានទ្រព្យសម្បត្តិមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែគេពោលថា គេពុំបានសុខទេ ពុំបានសុខដោយគេមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តដោយហេតុណាមួយ។ ដូចនេះ ទ្រព្យសម្បត្តិនិងសុខភាពផ្លូវកាយពុំអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានសុភមង្គលពេញបរិបូរណ៍ឡើយ បើពុំមានសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្តទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ មានអ្នកក្រីក្រខ្លះខ្សត់ខ្សោយទ្រព្យសម្បត្តិ ប៉ុន្តែគេរស់នៅដោយសេចក្តីសប្បាយដោយគេគ្មានវិបត្តិផ្លូវចិត្តរស់នៅដោយសេចក្តីសន្តោសរកស៊ីប្រកបដោយធម៌។

ព្រះអរហន្តទាំងឡាយមានព្រះសម្ពុទ្ធជាដើម ព្រះអង្គមានព្រះទ័យនៅស្មើជានិច្ចមិនសោមនស្សនិងទោមនស្សចំពោះអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្តនិងមិនគាប់ចិត្ត។ ទោះបីរូបកាយទទួលទុក្ខវេទនាមានជម្ងឺជាដើមក៏ព្រះទ័យព្រះអរហន្តនៅស្មើជានិច្ច។ ដូច្នេះបញ្ជាក់ថា ព្រះអរហន្តមានព្រះទ័យស្ងប់ពុំមានសេចក្តីទុក្ខប្រព្រឹត្តទៅក្នុងព្រះទ័យឡើយ។ ការមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះតែងកើតមានជាទូទាំងប្រទេសក្រីក្រទាំងប្រទេសដែលមានសេដ្ឋកិច្ចលូតលាស់ ព្រោះបុគ្គលដែលមិនបានអប់រំផ្លូវចិត្តតាមផ្លូវធម៌ចិត្តតែងតែប្រែប្រួលទៅតាមលោកធម៌គឺធម៌សម្រាប់លោកជានិច្ច។ ការចំរើនលូតលាស់ខាងសេដ្ឋកិច្ចតែម៉្យាង ពុំអាចធ្វើឲ្យមនុស្សនិងសង្គមមនុស្សបានសុខសន្តិភាពឡើយ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវមានសីលធម៌មេត្តាធម៌ដែលជាគុណសម្បត្តិរបស់មនុស្សទើបបានសុខចំរើន។ មានហេតុ

ច្រើនយ៉ាងណាស់ដែលនាំឲ្យមានការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្ត ដូចជាការរស់នៅជាមួយគ្នា បើចិត្តមិនត្រូវគ្នាពិបាករស់នៅជាមួយគ្នាណាស់ មិនថាតែអ្នកដទៃទេ សូម្បីម្តាយឪពុកបងប្អូនកូនចៅប្តីប្រពន្ធ បើខ្វះធម៌មេត្តាខ្វះធម៌សង្គ្រោះខ្វះការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមកតាមឋានៈរបស់ខ្លួនទេ កម្ររស់នៅជាមួយគ្នាបានយូរអង្វែងណាស់។ ធម៌សង្គ្រោះគ្នានិងធម៌គោរពគ្នានៅក្នុងសង្គមគ្រួសារនិងសង្គមប្រទេសជាតិព្រះពុទ្ធបានសំដែងរួចហើយ។ ដូចគ្នានេះពាក្យខ្មែរក៏បានពោលថា **ចង្អៀតផ្ទះចង្អៀតចុះ កុំឲ្យតែចង្អៀតចិត្ត**។ ចង្អៀតផ្ទះអាចប្រជ្រៀតគ្នារស់នៅជាមួយគ្នាបានឲ្យតែចិត្តត្រូវគ្នា ប៉ុន្តែបើចិត្តមិនត្រូវគ្នាវិញ ពិបាករស់នៅជាមួយគ្នាណាស់។ បើបញ្ហាល្មមអាចសម្រួលគ្នាបាន បើប្រកាន់មានះរៀងខ្លួនថ្ងៃណាមួយអាចបែកគ្នា។

ការកើតទុក្ខខ្លះ កើតអំពីអំពើរបស់ខ្លួនឯង ដូចជាបុគ្គលខ្លះមានការលោភលន់ខ្លាំងក៏ប្រព្រឹត្តអំពីទុច្ចរិតលួចប្លន់ពុករលួយ មានទោសៈខ្លាំងក៏ប្រព្រឹត្តការព្យាបាទលួចសម្លាប់អ្នកដទៃ ក៏ក្តៅក្រហាយផ្លូវចិត្តភ័យខ្លាចរត់គេចខ្លួនខ្លាចរដ្ឋចាប់បានយកទៅកាត់ទោស ឬខ្លាចគេព្យាបាទវិញ។ ដើម្បីរំលត់ទុក្ខបែបនេះកុំឲ្យកើតមាន ត្រូវកុំប្រព្រឹត្តធ្វើ បើជ្រុលធ្វើត្រូវឈប់កុំប្រព្រឹត្តធ្វើតទៅទៀត។ សេចក្តីទុក្ខខ្លះ កើតអំពីបរិយាកាសសង្គមជុំវិញខ្លួនជិះជាន់គ្នារំលោភច្បាប់ ប្រជាពលរដ្ឋរស់នៅដោយការភ័យខ្លាច រស់នៅមួយថ្ងៃសំរាប់មួយថ្ងៃ ថ្ងៃនេះរស់នៅគេចផុតពីការគាបសង្កត់គម្រាមកំហែង សំរាប់ថ្ងៃស្អែកមិនដឹងជាយ៉ាងណាទៀតទេ។ ចិត្តភ័យខ្លាចបានត្រូវរលត់ ពេលណាមនុស្សគ្រប់ឋានៈដែលជាសមាជិករបស់សង្គមនាំគ្នាគោរពច្បាប់ទាំងអស់គ្នា ឲ្យទៅជាប្រទេសនីតិរដ្ឋ។

៧. -អ្នកចិត្តវិទូពិសោធផ្លូវចិត្ត -រឿងនាងកីសាគោតមី

ផ្លូវចិត្តនេះ បើកើតទុក្ខខ្លាំងអាចឲ្យឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ទៅលើផ្លូវកាយ អាចឲ្យកាយដល់នូវសេចក្តីស្លាប់បាន ដូចមានរឿងមួយនិយាយថា មានអ្នកចិត្តវិទូម្នាក់(Psychologist) មានបំណងចង់ពិសោធមើលកម្លាំងចិត្តរបស់មនុស្ស តើមានឥទ្ធិពលដល់កម្រឹតណាដល់រូបរាងកាយ។ ថ្ងៃមួយអ្នកចិត្តវិទូនោះបានសុំអ្នកទោសអស់ជីវិតម្នាក់ពីនាយកពន្ធនាគារ គេក៏បានអនុញ្ញាតឲ្យតាមពាក្យសុំ។ អ្នកចិត្តវិទូបាននិយាយប្រាប់អ្នកទោសនោះថា ខ្ញុំនឹងសម្លាប់អ្នកឯងដោយសម្រកឈាមហើយវាល់មើលដោយចង់ដឹងថាតើឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានប៉ុន្មានលីត្រ។ បើអ្នកយល់ព្រមឲ្យខ្ញុំធ្វើការពិសោធបែបនេះ អ្នកនឹងមាន

ឈ្មោះក្នុងប្រវត្តិវិទ្យាសាស្ត្រពិភពលោក។ អ្នកទោសនោះគិតថាបើអញមិនស្លាប់នៅពេលនេះទេ ថ្ងៃក្រោយនៅតែស្លាប់ដដែល ព្រោះគេកាត់ទោសប្រហារជីវិតរួចទៅហើយ ក៏នៅស្ងៀមគ្មានឆ្លើយអ្វីឡើយ។ នៅពេលយប់អ្នកចិត្តវិទូបានយកអ្នកទោសនោះឲ្យអង្គុយលើកៅអីក្នុងបន្ទប់ងងឹតមួយ ដោយចងអ្នកទោសជាប់នឹងកៅអី ហើយនៅខាងក្រោមជើងបុរសនោះ គេដាក់ធុងមួយឲ្យបុរសនោះដឹងថាដើម្បីសម្រកឈាម។ ទន្ទឹមគ្នានឹងអ្នកចិត្តវិទូធ្វើជាអារជើងដោយឡាមឲ្យឈឺបន្តិច នៅក្បែរនោះគេបើកទឹកឲ្យស្រកតក់ៗ ជាស្នូរឲ្យបុរសនោះឮឲ្យសំគាល់ខុសថាឈាមរបស់ខ្លួនស្រក។ បន្ទាប់ពីប្រើល្បិចបញ្ឆោតនេះចប់សព្វគ្រប់ហើយ អ្នកចិត្តវិទូក៏ដើរចេញពីទីនោះទៅ។ មួយយប់ទើសភ្លឺ អ្នកទោសនោះចេះតែគិតថា ឈាមអញកំពុងស្រក កាលណាឈាមចេញអស់ពីខ្លួន អញនឹង

ស្លាប់។ ភ្លឺឡើង អ្នកចិត្តវិទូបើកទ្វារចូលទៅមើល ឃើញអ្នកទោសនោះដាច់ខ្យល់ស្លាប់ទៅហើយ។ តើស្លាប់ដោយហេតុអ្វី? បើឈាមក្នុងខ្លួនអ្នកទោសនោះគ្មានស្រកមួយដំណក់សោះ។អ្នកចិត្តវិទូអាវជើងបុរសនោះគ្រាន់តែជាល្បិចប៉ុណ្ណោះមិនទាំងចេញឈាមផងឯការឮស្នូរតក់ៗនោះ គឺជាស្នូរទឹកដែលគេបើកពីរ៉ូប៊ីណេឲ្យស្រកនៅបន្ទប់ម្ខាងក្បែរនោះ។ ឯអ្នកចិត្តវិទូនិយាយប្រាប់អ្នកទោសថា ចង់ដឹងឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានប៉ុន្មានលីត្រនោះ គ្រាន់តែជាល្បិចចង់ដឹងកម្លាំងផ្លូវចិត្តប៉ុណ្ណោះ ព្រោះអ្នកវិទ្យាសាស្រ្តដឹងរួចហើយឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានប៉ុន្មានលីត្រនោះ មិនចាំបាច់សម្លាប់វាស់មើលឡើយ។ ការពិសោធរបស់អ្នកចិត្តវិទូនេះបានលទ្ធផលយ៉ាងច្បាស់ថាចិត្តមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ទៅលើផ្លូវកាយ។ យោលតាមន័យ

របស់ព្រះពុទ្ធសាសនា អ្នកទោសនោះស្លាប់ដោយសារការភ័យការអស់សង្ឃឹមកម្លាំងផ្លូវចិត្តបានត្រូវធ្លាក់ចុះ ដែលបណ្តាលឲ្យចលនាបេះដូងទៅជាគាំងឈប់ដើរ មកអំពីមានសញ្ញាសំគាល់ខុសថា ឈាមរបស់ខ្លួនស្រក ខ្លួនពិតជាស្លាប់។

សេចក្តីស្លាប់ជាការភ័យតក់ស្លុតរបស់មនុស្សសត្វទូទៅ វៀរលែងតែព្រះអរិយបុគ្គលមានព្រះពុទ្ធជាដើម ព្រោះមនុស្សសត្វនៅជាប់ចិត្តនឹងជីវិតរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីបន្ថយនូវការតក់ស្លុតនេះ ព្រះពុទ្ធឲ្យពិចារណានូវ *មរណានុស្សតិ* គឺការនឹងរឭករឿយៗនូវសេចក្តីស្លាប់ ដោយពិចារណាថាមនុស្សគ្រប់ឋានៈតែងតែមានសេចក្តីស្លាប់នេះគ្រប់គ្នា សូម្បីព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ក៏ព្រះអង្គរំលត់ខន្ធបរិនិព្វាននៅទីបំផុតដែរ។ ជម្ងឺកើតផ្លូវកាយឲ្យឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវចិត្ត គឺធ្វើឲ្យចិត្តភ័យតក់ស្លុតទៅជាជម្ងឺផ្លូវចិត្តមួយជាន់ទៀត។ មួយទៀត កាលណា

មានសេចក្តីស្លាប់តែងតែមានការព្រាត់ប្រាសគ្នា បើមិនបានពិចារណាតាមផ្លូវធម៌ទេ មនុស្សខ្លះកើតទុក្ខខ្លាំងរហូតដល់វង្វេងស្មារតី ដូចជារឿង*នាងកីសាគោតមី* នៅក្នុងធម្មបទនៃគម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនា នាងបីកូនដែលស្លាប់ទៅរកគ្រូជួយកូននាងឲ្យរស់ឡើងវិញ។ ពេលទៅជួបព្រះពុទ្ធ ព្រះអង្គត្រាស់ថា តថាគតចេះប្រោសកូននាងដែលស្លាប់ឲ្យរស់ឡើងវិញបាន ប៉ុន្តែព្រះអង្គដាក់លក្ខខណ្ឌថា ចូរនាងរកគ្រាប់ស្ពៃចំពោះគ្រួសារណាដែលគ្មានមនុស្សស្លាប់មកផ្សំធ្វើថ្នាំ។ បន្ទាប់ពីស្វែងរក នាងក្រាបទូលព្រះពុទ្ធថា ខ្ញុំព្រះអង្គរកពុំបានទេ ព្រោះគ្រប់គ្រួសារសុទ្ធតែមានមនុស្សស្លាប់។ ពេលវេលាដល់ហើយ ទើបព្រះពុទ្ធត្រាស់ថា ម្នាលនាងកីសាគោតមី នាងបានពិសោធខ្លួននាងហើយ មនុស្សកើតមកតែងតែស្លាប់គ្រប់គ្នា ចំណែក

កូននាងក៏ស្ថិតនៅក្នុងចំណោមនេះដែរ គ្មានជនណា ជៀសវាងបានឡើយ។ ចូរនាងដកចិត្តចេញពីកូន ដែលស្លាប់នេះ ហើយមានស្មារតីឡើងពិចារណានូវ រូបរាងកាយរបស់នាងដែលមានលក្ខណៈមិនខុសគ្នា ពីកូនជាទីស្រឡាញ់របស់នាងដែលស្លាប់នេះឡើយ ព្រោះថា *សង្ខារ*(ខន្ធ៥)ទាំងឡាយដែលកើតឡើង ហើយ តែងតែវិនាសទៅវិញជាធម្មតា។ ដោយធម្មរស របស់ព្រះពុទ្ធធ្វើឲ្យនាងមានស្មារតីឡើងវិញ ហើយ ពិចារណាធម៌តាមការបំភ្លឺរបស់ព្រះអង្គធ្វើឲ្យនាងបាន ជាសះស្បើយជម្ងឺផ្លូវចិត្តក្នុងពេលនោះទៅ។ នេះជា បច្ចេកទេសរបស់ព្រះពុទ្ធក្នុងការសំដែងធម៌ប្រោស នាងកីសាគោតមីដែលមានទុក្ខខ្លាំងវង្វេងស្មារតី ដោយ ឲ្យនាងពិសោធឃើញការពិតខ្លួនឯង ទើបព្រះអង្គ ទាញមកបញ្ជាក់ជាក្រោយ។

៨. -បុរសម្នាក់ទូន្មានសេដ្ឋី
-ជំនឿលើព្រហ្មលិខិត

ការកើតវិបត្តិផ្លូវចិត្តមានច្រើនប្រភេទ ដូច្នេះបច្ចេកទេសសំរាប់យកទៅដោះស្រាយក៏ត្រូវមានច្រើនយ៉ាងស្របតាមប្រភេទនៃវិបត្តិ។ បុគ្គលកំពុងកើតទុក្ខខ្លាំងជួនកាលពន្យល់ចំវិបត្តិតែម្តងពុំមានប្រសិទ្ធិភាពឡើយ ត្រូវបង្កើតជាបញ្ហាមួយឲ្យស្របតាមវិបត្តិនោះទុកឲ្យអ្នកមានវិបត្តិនោះ យកបញ្ហានោះមកពិចារណាប្រៀបធៀបនឹងបញ្ហារបស់ខ្លួន។ដូចសេដ្ឋីម្នាក់បានយំសោយសោកស្តាយកូនដែលស្លាប់ រហូតទៅឱបផ្នូរថៃមទៀត។ ពេលនោះមានបុរសម្នាក់ចង់ទូន្មានសេដ្ឋីនោះ បានសំដែងអាការៈធ្វើជាយំយកដៃជូតទឹកភ្នែកដូចសេដ្ឋីនោះដែរ។ សេដ្ឋីឃើញហើយសួរថា នែយុវជនដ៏មានរូបស្អាត អ្នកឯងយំកើតទុក្ខពីរឿងអ្វីដែរ?

បុរសនោះឆ្លើយថា ខ្ញុំយំចង់បានព្រះអាទិត្យនិងព្រះចន្ទមកលេង ព្រោះព្រះអាទិត្យនិងព្រះចន្ទទាំងពីរនេះជាបងប្អូននឹងគ្នា បើខ្ញុំមិនបានព្រះអាទិត្យនិងព្រះចន្ទទាំងពីរនេះមកលេងទេខ្ញុំនឹងស្លាប់មិនខាន។ សេដ្ឋីពោលដោយអស់សំណើចថា នែយុវជនល្ងង់អ្នកឯងឆ្កួតហើយ អ្នកឯងចង់បានទាល់តែស្លាប់ក៏មិនបានព្រះអាទិត្យនិងព្រះចន្ទមកលេងដែរ។ ឱកាសល្អហើយទើបបុរសនោះសួរទៅវិញថា នែលោកសេដ្ឋី! យើងទាំងពីរនាក់អ្នកណាល្ងង់ជាង ព្រោះខ្ញុំចង់បានព្រះអាទិត្យនិងព្រះចន្ទជាវត្ថុឃើញប្រាកដ ចំណែកលោកវិញយំទួញសោកពីកូនស្លាប់ដែលពុំប្រាកដ កាយកូនរលាយជាដីទឹកភ្លើងខ្យល់អស់ទៅហើយ បើលោកយំរហូតដល់ស្លាប់ក៏កូនមិនអាចរស់ឡើងវិញបានឡើយ។ សេដ្ឋីភ្ញាក់ខ្លួនព្រើតបន្ទាប់ពីឮសំដីនោះមកពិចារ

ណាទៅឃើញថា ខ្លួនឯងល្ងង់ជាងយុវជននោះមែន មិនឆ្លើយតបអ្វីឡើយ ដើរចេញពីផ្ទះឈប់យំមានការ អៀនខ្មាសដោយសារថាឲ្យគេជ្រុលបែរមកប៉ះលើខ្លួន ឯងវិញ។ នេះជាមធ្យោបាយមួយបែបដែលពន្យល់ មនុស្សដែលកំពុងកើតទុក្ខឲ្យកើតបញ្ញាយល់ត្រូវ ដើម្បីលះនូវសេចក្តីទុក្ខនោះ។ បើពន្យល់ឲ្យចំៗថា សូម លោកសេដ្ឋីឈប់យំសោយសោកព្រោះកូនលោក ស្លាប់ទៅហើយមិនអាចរស់ឡើងវិញឡើយ សេដ្ឋី នោះច្បាស់ជាស្តាប់មិនបាន បើយកបញ្ហាចង់បានព្រះ អាទិត្យនិងព្រះចន្ទទើបគាត់យល់។ បានសេចក្តីថា គាត់យល់ដោយការប្រៀបធៀប។ ព្រះពុទ្ធសាសនា ពោលថា អប់រំមនុស្សសត្វឲ្យបានជោគជ័យគឺអប់រំ តាមឧបនិស្ស័យរបស់មនុស្សសត្វនិងស្របតាមពេល វេលា។ បើគេយកសេដ្ឋីនោះទៅព្យាបាលរោគផ្លូវ

កាយនៅមន្ទីរពេទ្យ សេចក្ដីទុក្ខរបស់គាត់មិនអាចបាត់ឡើយ ព្រោះទុក្ខរបស់គាត់ស្ថិតនៅក្នុងចិត្តរបស់គាត់វិញទេ។

មានអ្នកខ្លះកើតទុក្ខពីរឿងអ្វីមួយ មិនពិចារណារកហេតុទេ បែរជាយល់ថាបណ្ដាលមកពីព្រះព្រហ្មលិខិត។ ព្រហ្មលិខិត គឺជាជំនឿមួយបែបដែលយល់ថាសេចក្ដីសុខទុក្ខចំរើនវិនាសរបស់មនុស្សសត្វ ថាបណ្ដាលមកពីព្រះព្រហ្មលោកចារមកដូច្នេះ ដូចជាយល់ថា នាងនេះនិងអ្នកនេះបានគ្នាជាប្ដីប្រពន្ធក្ដីបែកគ្នាក្ដីបានអាយុប៉ុន្មានស្លាប់ទៅវិញក្ដីមកអំពីព្រះព្រហ្មដាក់កម្រឹត។ មានខ្លះមានវិបត្តិស្នេហាមិនពិចារណារកមូលហេតុពិតទេ ក៏បន្ទោសទៅលើព្រះព្រហ្មលិខិតដូចគ្នា។ ពាក្យព្រះព្រហ្មលិខិតនេះបានត្រូវពួកអ្នកចម្រៀងនិងអ្នកនិពន្ធរឿងលើកយកមកនិយាយជា

ញឹកញាប់។ ជំនឿទៅលើព្រះព្រហ្មលិខិតនេះ គឺជំនឿតាមសាសនាព្រាហ្មណ៍ ដែលយល់ថាព្រះព្រហ្មឲ្យសុខឲ្យទុក្ខ ពុំមែនជាជំនឿរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាឡើយ។ ជំនឿក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជំនឿលើកម្មផល។ សេចក្ដីថា មនុស្សសត្វបានសុខទុក្ខវិនាសមកអំពីអំពើល្អអាក្រក់របស់ខ្លួនពុំមែនជាព្រះព្រហ្មលិខិតឡើយ។ ដូច្នេះ អ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាត្រូវជៀសវាងជំនឿភ័ន្តច្រឡំបែបនេះ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដែលបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធ ក៏ដោយសារការកសាងបារមីធម៌ទាំងឡាយមានទានបារមីជាដើម ពុំមែនព្រះព្រហ្មឬព្រះជាម្ចាស់អង្គណាមួយឲ្យព្រះអង្គត្រាស់ដឹងឡើយ។ បើមានជំនឿខុសប្រតិបត្តិខុសបានផលក៏ខុសដែរ។ ដើម្បីកុំឲ្យមានកំហុស បើមានបញ្ហាអ្វីមួយកើតឡើងនាំឲ្យខូចចិត្ត ត្រូវពិចារណាដោះស្រាយតាមយថាហេតុឲ្យបានឆាប់កុំទុកយូរ ព្រោះនាំឲ្យការខូចទឹកចិត្ត

មានទម្ងន់កាន់តែធ្ងន់ឡើង ដែលនាំឲ្យពិបាកដោះស្រាយនៅពេលក្រោយ។ បើដោះស្រាយខ្លួនឯងពុំរួចទេ គួររកចាស់ទុំឬទៅថ្វាយបង្គំព្រះសង្ឃព្រះពុទ្ធសាសនាឲ្យលោកជួយដោះស្រាយ នេះបើកើតមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ដូចព្រះពុទ្ធបានទេសនាពន្យល់នាងបដាចានិងនាងកីសាគោតមីដែលកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តឲ្យជាសះស្បើយដោយឱសថ គឺ*ព្រះធម៌*។

មានអ្នកខ្លះចេះតែប្រមូលរឿងរ៉ាវរបស់អ្នកដទៃមកទុកក្នុងខ្លួនដែលធ្វើឲ្យចិត្តខ្លួនក្តៅក្រហាយជំនួសគេ។ នេះជាសកម្មភាពឥតប្រយោជន៍ ត្រូវតែលះបង់ដើម្បីធ្វើឲ្យចិត្តខ្លួនស្ថិតនៅក្នុងសភាពស្ងប់ដែលជាមូលដ្ឋាននៃសេចក្តីសុខ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានណែនាំថាបុគ្គលម្នាក់ៗគប្បីត្រួតពិនិត្យមើលចិត្តរបស់ខ្លួនកុំឲ្យអកុសលចិត្តកើតឡើង ព្រោះអកុសលចិត្តមាន

លោភៈទោសៈមោហៈជាដើមនេះជាភ្លើងកិលេស មានឥទ្ធិពលដ៏ខ្លាំងក្លាដុតចិត្តបុគ្គលឲ្យក្តៅក្រហាយជានិច្ច។ ព្រះពុទ្ធសាសនាពោលថា បើឈ្នះសេចក្តីអាក្រក់ខ្លួនឯងឈ្មោះថាជាជ័យជំនះដ៏ប្រសើរដែលធ្វើឲ្យចិត្តខ្លួនបរិសុទ្ធប្រាសចាកសត្រូវខាងក្រៅ។ មនុស្សគ្រប់រូបគប្បីរស់នៅដោយការមិនបៀតបៀន ត្រូវយកមកជំនួសវិញនូវធម៌មេត្តាជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃ។ នេះជាធម៌របស់បុគ្គលជាសប្បុរសមានព្រះពុទ្ធជាដើម ព្រោះព្រះអង្គមានព្រះនាមថា *អរហំ* មានព្រះទ័យបរិសុទ្ធផុតចាកសេចក្តីអាក្រក់គ្រប់យ៉ាង ទើបព្រះអង្គសំដែងធម៌ទេសនាប្រោសមនុស្សសត្វជាក្រោយ មានការប្រោសមនុស្សសត្វដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តឲ្យមានស្មារតីល្អឡើងវិញជាដើម។

៩. សម្លាប់ខ្លួននៅស្ពានជ្រោយចង្វា

នៅស្ពានជ្រោយចង្វារាជធានីភ្នំពេញប្រទេសកម្ពុជា មានមនុស្សលោតសម្លាប់ខ្លួនពី៣០នាក់ទៅ៤០នាក់ រៀងរាល់ឆ្នាំ។ តាមអ្នករាយការណ៍ពត៌មានថា អ្នកដែលលោតសម្លាប់ខ្លួននោះ ជាយុវជននិងយុវនារីខ្មែរ។ ក្នុងបណ្ដាអ្នកលោតចូលក្នុងទឹកសម្លាប់ខ្លួនត្រូវគេស្រង់ឲ្យរួចជីវិតបានជាច្រើនដែរ តែខ្លះស្រង់មិនទាន់បានត្រូវស្លាប់។ តាមចម្លើយអ្នកដែលបានរួចជីវិតបាននិយាយថា ពួកគេមានវិបត្តិស្នេហាដោយក្បត់ចិត្តគ្នា ឈឺចិត្តពេកមិនអាចរស់នៅបានក៏សម្រេចចិត្តសម្លាប់ខ្លួន។

ដំណោះស្រាយបញ្ហាដោយមធ្យោបាយសម្លាប់ខ្លួនបែបនេះ គួរឲ្យស្ដាយពុំមែនជាដំណោះស្រាយសំរាប់កូនចៅជាអ្នកគោរពព្រះពុទ្ធសាសនាឡើយ។ បញ្ហា

នៅជាបញ្ហាដដែលហើយនឹងបន្តទៅជាតិក្រោយទៀត ព្រោះការព្រួយចិត្តកើតទុក្ខមិនបានដោះស្រាយឲ្យរួចស្រឡះក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ន។ ព្រះពុទ្ធសាសនាហាមមិនឲ្យសម្លាប់ខ្លួនឡើយ ចំពោះព្រះសង្ឃបើភិក្ខុណាធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងត្រូវអាបត្តិទុក្កដ។ ពាក្យខ្មែរក៏មាននិយាយថា កុំសម្លាប់ខ្លួនព្រះប្រោសមិនរួចឡើយ។ ក្នុងអរិយសច្ច៤ ទុក្ខសច្ចបានដល់រូបរាងកាយនិងចិត្ត (ខន្ធ៥) របស់មនុស្សត្រូវកំណត់ដឹង។ បានសេចក្ដីថាខ្លួនពិតមែនជាទុក្ខ ប៉ុន្តែត្រូវថែរក្សាដើម្បីឲ្យជីវិតរស់នៅបានយឺនយូរដើម្បីបន្តបំពេញសេចក្ដីល្អឲ្យបានច្រើន មិនត្រូវសម្លាប់ខ្លួនឡើយ។ ឯធម្មជាតិដែលត្រូវសម្លាប់គឺតណ្ហាដែលជាហេតុនាំឲ្យកើតខន្ធ៥វិញទេ។

ពុទ្ធសាសនាពោលថា *នត្ថិ អត្តសមំ បេមំ* ប្រែថា សេចក្ដីស្រឡាញ់អ្វីមិនស្មើនឹងស្រឡាញ់ខ្លួនឡើយ។

បានសេចក្តីថា ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួនលើសស្រឡាញ់អ្វីទាំងអស់។ ដូច្នេះ ត្រូវថែរក្សារូបរាងកាយឲ្យមានសុខភាពល្អអាយុយឺនយូរ មិនត្រូវសម្លាប់ខ្លួនព្រោះតែសេចក្តីស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ហើយមិនបានសម្រេចដូចបំណងឡើយ។ ពុទ្ធសាសនាពោលថាសេចក្តីទុក្ខការភ័យខ្លាចសេចក្តីសោកកើតពីសេចក្តីស្រឡាញ់ កាលណាជនឬរបស់ជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួនបាត់បង់ទៅក៏កើតទុក្ខ។ ការប្រាថ្នារបស់ណាមិនបានសម្រេចដូចប្រាថ្នាក៏កើតទុក្ខ។ ដូច្នេះ មូលហេតុដែលនាំឲ្យយុវជននិងយុវនារីខ្មែរលោតចូលក្នុងទឹកពីលើស្ពានជ្រោយចង្វាសម្លាប់ខ្លួនមកអំពីសេចក្តីស្រឡាញ់ហើយជនជាទីស្រឡាញ់បាត់បង់ទៅ។

យុវជននិងយុវនារីដែលបានត្រូវស្រង់ឲ្យរួចជីវិត បើមិនដកចិត្តចេញពីជនជាទីស្រឡាញ់ដែលបានបាត់

បង់ទៅទេ ចិត្តកើតទុក្ខនៅតែមានដដែល។ វិធីដោះស្រាយតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា ចំពោះបញ្ហាការបែកចិត្តគ្នានេះ គឺទីមួយត្រូវនិយាយសម្របសម្រួលគ្នាបង្ហាញហេតុផលក្រែងមានការយល់ខុសបានជាមានចិត្តបែកគ្នានេះ បើវិធីទីមួយនេះពុំមានប្រសិទ្ធិភាពទេត្រូវយកវិធីទីពីរមកដោះស្រាយ គឺលះបង់កាត់ចិត្តអស់អាល័យឈប់គិតគូរដកចិត្តចេញពីប្តីប្រពន្ធឬពីគូស្នេហាឬសង្សារនោះដើម្បីកុំឲ្យខូចផ្លូវចិត្ត។

គេបែកចិត្តចេញពីខ្លួន ខ្លួននៅតែនឹកអាឡោះអាល័យមិនដាច់ចិត្តចេញពីគេរហូតធ្វើអត្តឃាតសម្លាប់ខ្លួនបែបនេះ ចាត់ជាមធ្យោបាយល្ងង់ខ្លៅ។ ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន កុំស្រឡាញ់អ្នកដទៃជាងស្រឡាញ់ខ្លួនរហូតសម្លាប់ខ្លួនឯង ឈ្មោះថាជាអ្នកស្អប់ខ្លួនឯងវិញទេ។ ការកើតមកជាមនុស្សមានតម្លៃណាស់ត្រូវតែតស៊ូតាំងស្មារតីឲ្យរឹងប៉ឹងព្យាយាមដោះស្រាយគ្រប់

បញ្ហាទាំងអស់ដែលចោទឡើងក្នុងជីវិត មិនត្រូវយកការស្លាប់ជាដំណោះស្រាយបញ្ហាឡើយ។ មួយទៀតការស្លាប់ដើម្បីបញ្ឈឺចិត្តគូស្នេហារបស់ខ្លួន ក៏គ្មានប្រយោជន៍អ្វីសោះ ក្រៅតែពីជីវិតរបស់ខ្លួនបានត្រូវស្លាប់។ ផ្ទុយទៅវិញត្រូវតែមានសេចក្ដីក្លាហាន បើគេដាច់ចិត្តពីខ្លួន ខ្លួនត្រូវតែដាច់ចិត្តពីគេ ដូចពាក្យខ្មែរថា ខ្វះអីប្រុសពេញដីស្រីពេញនគរ នេះបើចង់មានប្ដីប្រពន្ធតទៅទៀត មិនចង់ទៅបួសជាព្រះសង្ឃឬធ្វើជាដូនជីទេ។

ជម្ងឺរបស់យុវជននិងយុវនារីដូចពោលខាងលើនេះ ជាជម្ងឺផ្លូវចិត្តដោយវិបត្តិស្នេហា ត្រូវនាំអ្នកទាំងនោះទៅរកចាស់ទុំឬព្រះសង្ឃព្រះពុទ្ធសាសនាដែលមានជំនាញខាងផ្លូវចិត្តជួយពន្យល់ណែនាំផ្លូវធម៌ឲ្យឃើញការពិតថា អ្វីទាំងអស់តែងតែមានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្ដូរតាមច្បាប់ធម្មជាតិ មិនទៅតាមបំណងរបស់ខ្លួនឡើយ គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មផលដែលខ្លួនបានក

សាង។ កាលណាយុវជននិងយុវនារីដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តទាំងនោះស្តាប់បាន សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តនឹងត្រូវរលត់ ដោយការដកចិត្តពីជនជាទីស្រឡាញ់ដែលបាត់បង់ទៅហើយដែលមិនអាចវិលត្រឡប់មកដូចដើមវិញ។ កំណើតមនុស្សជាកំណើតកសាងឆ្ពោះទៅរកការរំដោះទុក្ខ ដូច្នេះត្រូវតាំងស្មារតីឲ្យរឹងមាំ កុំឲ្យចិត្តប្រែប្រួលទៅតាមអារម្មណ៍ខាងក្រៅដូចជារឿងស្នេហារវាងបុរសនិងស្ត្រីនេះជាដើម។ ការសោកស្តាយនូវវត្ថុឬជនជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួនដែលបាត់បង់ទៅ ទោះបីយំសោកស្តាយយ៉ាងណា ក៏មិនអាចវិលត្រឡប់មកដូចដើមវិញឡើយ។ ដូច្នេះ ការទួញសោកនោះជាការឥតប្រយោជន៍ នាំឲ្យខូចចិត្តរបស់ខ្លួនវិញទេ។ ការនាំអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តឲ្យចូលវត្តដើម្បីឲ្យព្រះសង្ឃជួយអប់រំផ្លូវចិត្តដូចពោលមកហើយ ពុំមែនចូលវត្តត្រឹមតែឲ្យព្រះសង្ឃសូត្រមន្តរំដោះគ្រោះលើករាសី

ស្រោចទឹកប៉ុណ្ណោះឡើយ សំខាន់នៅត្រង់ការពន្យល់ហេតុផលឲ្យដកចិត្តពីការជាប់ជំពាក់នេះឯង។ បើព្រួយចិត្តរហូតកើតជម្ងឺផ្លូវកាយ ត្រូវនាំទៅមន្ទីរពេទ្យព្យាបាលរោគផ្លូវកាយផង។

១០. ព្រះសង្ឃអប់រំអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត

តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ ពេលមានសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្លួនមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តតែងនាំទៅវត្តដើម្បីឲ្យព្រះសង្ឃជួយដោះស្រាយ។ ព្រះសង្ឃគប្បីជួយដោះស្រាយដោយសួរដំណើរហេតុដែលនាំឲ្យមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះ ហើយដោះស្រាយទៅតាមហេតុដែលនាំឲ្យខូចផ្លូវចិត្ត។ ដំណោះស្រាយគ្មានអ្វីក្រៅពីការពន្យល់ធម៌អាចឲ្យឃើញហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខផ្លូវចិត្ត។ របស់បាត់ រកស៊ីខាត ប្រឡងធ្លាក់ជាដើម ត្រូវខំព្យាយាមជាថ្មី បើព្យាយាមបានសម្រេចដូចបំណង ការទោមនស្សតូចចិត្តក៏ត្រូវរលត់ ការរីករាយចិត្តក៏កើតឡើង។ បើមិនសម្រេចដូចបំណង ចិត្តនៅតែកើតទុក្ខដដែល ដូចនេះត្រូវប្រើវិធីទីពីរ គឺការលះបង់ឈប់គិតឈប់ស្តាយ ដោយពិចារណាឲ្យឃើញការពិតថា

របស់អ្វីទាំងអស់តែងតែប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរមិនទៀងទាត់ កាលណាពិចារណាឃើញការពិតនេះហើយ ការទោមនស្សតូចចិត្តក៏ត្រូវរលត់។ ព្រឹត្តិការណ៍ខ្លះមានទម្ងន់ខ្លាំង ដូចជាមានសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់បានត្រូវស្លាប់ បើមិនយកផ្លូវធម៌មកពិចារណាឲ្យឃើញការពិតទេ មានបុគ្គលខ្លះសោកស្តាយខ្លាំងរហូតដល់វង្វេងស្មារតី។ សេចក្តីទុក្ខនេះកើតពីការបាត់បង់ជនជាទីស្រឡាញ់ដែលបាត់បង់ជីវិតទៅ។ ដូច្នេះ ព្រះសង្ឃមានភារកិច្ចជួយណែនាំពន្យល់ឲ្យលះបង់នូវជនជាទីស្រឡាញ់ដែលមិនអាចរស់ឡើងវិញបាន ដោយពន្យល់បន្ថែមអំពីកម្មផលរបស់មនុស្សសត្វ ដែលតែងតែប្រព្រឹត្តទៅតាមអំពើរបស់ខ្លួន (*កម្មុនា វត្តតី លោកោ*)។

ការគ្រាន់តែសូត្រមន្ត ស្រោចទឹកដាក់ខ្សែកថាកន្សែងយន្ត ពុំមែនជាមធ្យោបាយធ្វើឲ្យអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត

បានជាសះស្បើយឡើយ។ វិធីនេះគ្រាន់តែជាការលើកទឹកចិត្តបានខ្លះ ប៉ុន្តែមិនអាចបំបាត់អ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តបានឡើយ ព្រោះមិនបានបំបាត់ហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ។ ដូចក្នុងអរិយសច្ច៤ ទុក្ខសច្ច សេចក្ដីទុក្ខកើតពីការកើតឡើងនៃខន្ធ៥មានរូបខន្ធជាដើម មានមូលហេតុពី **អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន** និង **កម្ម**។ យ៉ាងណាមិញ អ្នកកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តខ្លះកើតអំពីការបាត់បង់ជនជាទីស្រឡាញ់ ដើម្បីរំលត់ទុក្ខនេះ ត្រូវដកចិត្តចេញពីការស្រឡាញ់ សេចក្ដីទុក្ខក៏ត្រូវរលត់។ ចំណែកកន្សែងយន្តទឹកមន្តជាដើមមិនអាចធ្វើឲ្យទុក្ខរលត់បានឡើយ ព្រោះពុំមែនជាវិធីដោះស្រាយត្រូវតាមហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ។ ព្រះសង្ឃគប្បីពន្យល់ឲ្យឃើញហេតុផលថា ការយំសោកយ៉ាងណា ក៏ជនដែលស្លាប់បាត់ជីវិតទៅហើយមិនអាចរស់ឡើងវិញឡើយ ដូច្នេះការយំសោកនោះជាការឥតប្រយោជន៍

នាំឲ្យខូចផ្លូវចិត្តវិញទេ ត្រូវតែតាំងស្មារតីឲ្យរឹងប៉ឹងបន្តជីវិតរបស់ខ្លួនតទៅទៀត ដោយពិចារណាឃើញភាពគ្មានខ្លឹមសារនៃសង្ខារទាំងឡាយរួមទាំងខ្លួនអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តផង។

តាមការសង្កេត ព្រះសកម្មភាពរបស់ព្រះពុទ្ធក្នុងការជួយរំដោះទុក្ខមនុស្សសត្វដោយវិធីសំដែងធម៌ទេសនាបង្ហាញផ្លូវប្រតិបត្តិដូចព្រះអង្គបង្ហាញមគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ថាជាផ្លូវប្រតិបត្តិទៅកាន់ការរំលត់ទុក្ខមានជាតិទុក្ខជាដើម ពុំមែនព្រះអង្គប្រទានទឹកមន្តខ្សែកថា កន្សែងយន្តជាវិធីរំលត់ទុក្ខឡើយ។ ក្រោយពេលត្រាស់ដឹង ព្រះអង្គបានព្យាយាមសំដែងធម៌ទេសនាប្រោសមនុស្សគ្រប់ឋានៈ ស្តេច សេដ្ឋីគហបតី អ្នកមានអំណាច អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ឲ្យមានធម៌ក្នុងខ្លួន យកអំណាចយកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួនទៅបំរើសង្គម។ ពេលនាងបដាចាមកថ្វាយបង្គំ

ព្រះពុទ្ធ ព្រះអង្គសំដែងធម៌ទេសនាប្រោសឲ្យនាងដកចិត្តចេញពីជនជាទីស្រឡាញ់របស់នាងដែលស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅ មិនឃើញព្រះអង្គប្រទានទឹកមន្តដើម្បីឲ្យនាងបាត់កើតទុក្ខឡើយ។ មួយទៀត ពេលដែលនាងកីសាគោតមីដែលកើតទុក្ខខ្លាំងរហូតវង្វេងស្មារតីខំបីកូនដែលស្លាប់ដើររកព្រះពុទ្ធឲ្យជួយកូននាងឲ្យរស់ឡើងវិញ ព្រះអង្គឲ្យនាងពិសោធដោយខ្លួនឯង ដោយឲ្យរកគ្រាប់ស្ពៃចំពោះផ្ទះណាដែលមិនមានមនុស្សស្លាប់។ ទីបំផុតទើបនាងមានស្មារតីឡើងវិញដឹងច្បាស់ថា ទីណាក៏មានមនុស្សស្លាប់ដែរ។ ត្រង់នេះបញ្ជាក់ថា ការសោយសោករបស់នាងបានត្រូវរលត់ដោយសារធម៌ទេសនារបស់ព្រះអង្គ ពុំឃើញព្រះអង្គសូត្រធម៌ស្រោចទឹកឲ្យនាងបាត់កើតទុក្ខឡើយ។ ដើម្បីជាការសម្របសម្រួលតាមទំនៀមទម្លាប់ផងតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធផង

ព្រះសង្ឃអ្នកអប់រំចំពោះអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត គួរពន្យល់ដូចន័យដែលបានពោលមកខាងលើនេះ ជាមួយគ្នានឹងការសូត្រធម៌ជូនពរលើកកម្លាំងផ្លូវចិត្តផង។

១១. ដំណោះស្រាយទុក្ខដល់ឫសគល់

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ដើម្បីដោះស្រាយឬព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តឲ្យដល់ឫសគល់ដែលចាត់ជាឱសថដ៏សក្តិសិទ្ធិនោះ គឺពិចារណាតាមផ្លូវ*វិបស្សនា*។ *វិបស្សនា* ប្រែថា ការឃើញច្បាស់តាមសេចក្តីពិតដោយ *លោកុត្តរបញ្ញា* នូវកាយនិងចិត្តដែលចែកជាខន្ធ៥ជា *អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង*អនត្តា*។ កាលណាពិចារណាឃើញសច្ចធម៌ ថាខ្លួនពុំមែនជារបស់ខ្លួនមិនជាប់ចិត្តនឹងខ្លួនហើយ ការជាប់ចិត្តរបស់ខាងក្រៅខ្លួនក៏មិនមានដែរ។ បើចិត្តមិនជាប់ សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តក៏មិនមានសោះឡើយ ព្រោះសេចក្តីទុក្ខកើតអំពីការជាប់ចិត្តស្រឡាញ់ ហើយរបស់ជាទីស្រឡាញ់បានបាត់បង់ទៅ។ *អនិច្ចំ* ប្រែថា រូបធម៌និងនាមធម៌(ខន្ធ៥) តែងមានចលនាកម្រើក

ជានិច្ច។ *ទុក្ខំ* ប្រែថារូបធម៌និងនាមធម៌តែងតែប្តូរផ្លាស់គ្រប់ខណៈ។ *អនត្តា* ប្រែថា រូបធម៌និងនាមធម៌ តែងតែអស់ទៅសូន្យទៅពុំមែនជាតួខ្លួនពិតឡើយ។ ការឃើញដួងកែវកំណើត គឺ *អនិច្ចំ ទុក្ខំ* និង *អនត្តា* របស់ខ្លួននេះហើយ ទើបធ្វើចិត្តឲ្យនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ដែលធ្លាប់ប្រកាន់ថាជាខ្លួន តាមពិតខន្ធ៥នេះជាតួទុក្ខ។ កាលណាមិនប្រកាន់ខន្ធ៥របស់ខ្លួនហើយ ខន្ធរបស់អ្នកដទៃក៏អស់ប្រកាន់ដោយស្វ័យប្រវត្តិដែរ ការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តក៏ត្រូវរលត់ក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

ការជាប់ចិត្តឬស្រឡាញ់ជនណាម្នាក់ឬវត្ថុណាមួយមកអំពីសំគាល់ថា ជននោះឬវត្ថុនោះល្អមានខ្លឹមសារ លុះជននោះឬវត្ថុនោះបាត់បង់ទៅ ក៏កើតទុក្ខ។ បើឃើញថា ខ្លួនពុំមែនជាខ្លួន តើការចង់បានវត្ថុខាងក្រៅខ្លួនដើម្បីអ្វី? បានសេចក្តីថា បើបញ្ញាឃើញតាមពិត

ថា ខ្លួនពុំមែនជាខ្លួនឬខ្លួនពុំមែនជារបស់ខ្លួន ការជាប់ចិត្តនឹងជនឬវត្ថុខាងក្រៅខ្លួនក៏មិនកើតមានឡើយ។ ដូច្នេះ ការពិចារណាដោយវិបស្សនាឲ្យឃើញសភាពពិតនៃជីវិតរបស់មនុស្សសត្វដែលតែងតែមានការដូរផ្លាស់តាមច្បាប់ធម្មជាតិ ចាត់ទុកជាឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិសំរាប់កំចាត់នូវសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត។ វិបស្សនាជាមធ្យោបាយជាន់ខ្ពស់ដែលអាចជីករំលើងឫសគល់នៃសេចក្តីទុក្ខឲ្យអស់ដោយគ្មានសេសសល់ បើពុំបានសម្រេចដល់ធម៌ជាន់ខ្ពស់ថ្នាក់ព្រះអរិយបុគ្គលទេ វិបស្សនាអាចកំចាត់បង់នូវភាពតានតឹងនិងនាំឲ្យជាសះស្បើយនូវជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ព្រមទាំងមានសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហាគ្រប់យ៉ាងដែលចោទក្នុងជីវិតទាំងអស់។ បើចិត្តស្ថិតនៅក្នុងវិបស្សនារមែងជាចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ ជាចិត្តស្ថិតនៅនឹងជាកណ្តាល ពុំញាប់ញ័រទៅ

តាមអារម្មណ៍ដែលប្រែប្រួលនៅក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្នឡើយ។ **សីលជាគ្រឹះមូលដ្ឋាននៃសមាធិចិត្ត។ សមាធិជាចិត្តស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយជាកុសល។** វិបស្សនាទុកដូចជាអតិសុខុមទស្សន៍ឆ្លុះបញ្ចាំងមើលការពិតក្នុងខន្ធ៥ប្រកបដោយអនិច្ចំ ទុក្ខំ និងអនត្តាក្នុងជីវិតពិតរបស់ខ្លួន។ ការឃើញការពិតប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតនេះហើយ ដែលនាំឲ្យចិត្តនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ដែលជាតួទុក្ខ។ កាលបើចិត្តនឿយណាយក្នុងខន្ធ៥ ការជាប់ចិត្តរបស់ខាងក្រៅខ្លួនក៏ត្រូវរលត់។ កាលណាមិនជាប់ចិត្តក្នុងសត្វ(របស់មានវិញ្ញាណ)និងសង្ខារ(របស់មិនមានវិញ្ញាណ) ហើយចិត្តរមែងមិនកើតទុក្ខ ទោះបីរបស់ទាំងនោះប្រែប្រួលបែបណាក៏ដោយ។

ការពិចារណាវិបស្សនា គួរពិចារណាតាម*សតិបដ្ឋាន*៤។ *សតិបដ្ឋាន* ប្រែថា ការតាំងសតិពិចារណារឿយៗនូវកាយ *វេទនា* *ចិត្តៈ* និង*ធម្មៈ* (អារម្មណ៍ដែលចិត្តតោង)។ ការពិចារណានូវកាយគឺគ្រប់ចលនារាងកាយដូចជាខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមចុងច្រមុះជាដើម ត្រូវកំណត់ដឹង។ *វេទនា* ជាសុខជាទុក្ខ ពុំមានជាសុខជាទុក្ខដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមផ្លូវកាយនិងចិត្តត្រូវកំណត់ដឹង។ *ចិត្តៈ* គឺចិត្តមានប្រភេទបែបណាងាករេទៅកាន់អារម្មណ៍ណាត្រូវកំណត់ដឹង។ *ធម្មៈ* បានដល់អារម្មណ៍ដែលចិត្តនឹកគិតត្រូវកំណត់ដឹង។ ការកំណត់នេះដើម្បីកុំឲ្យចិត្តជាប់ដោយបញ្ញាកើតឡើងឃើញច្បាស់នូវកាយវេទនាចិត្តនិងធម្មៈ ពុំមែនជាសត្វជាបុគ្គលមានសភាពសោះសូន្យទទេ ហើយអាចកំណត់បានគ្រប់ឥរិយាបទទាំង៤ដេកដើរឈរអង្គុយ។

ដូចបានពោលមកហើយ រោគមានពីរយ៉ាង គឺ **រោគកើតផ្លូវកាយ១ រោគកើតផ្លូវចិត្ត១**។ រោគកើតផ្លូវកាយត្រូវព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល។ ឯរោគផ្លូវចិត្ត ត្រូវប្រើឱសថគឺព្រះធម៌ ដោយប្រើវិធីពីរយ៉ាង គឺត្រូវប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិត បើពុំអាចដោះស្រាយបានទេ ត្រូវលះបង់ចោលកុំយកចិត្តទុកដាក់គិតតទៅទៀត។ ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្រប់ឋានៈបានទទួលទុក្ខវេទនាដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ខ្មែរ អ្នកសល់ពីស្លាប់កើតមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តដោយការបាក់បែកគ្រួសារ។ នៅពេលនេះគួរលះបង់ចោលឲ្យជ្រះស្រឡះ ដោយតាំងស្មារតីឲ្យរឹងមាំ បន្តដំណើរជីវិតឲ្យល្អទៅទៀត រស់នៅដោយសេចក្តីសង្ឃឹមដោយពិចារណាថា អ្វីទាំងអស់តែងតែ

មានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច តែងប្រព្រឹត្តទៅមិនទៅតាមបំណងរបស់មនុស្សសត្វឡើយ។

នាមអ្នកបរិច្ចាគបច្ច័យបោះពុម្ព

១. អ្នកស្រី **ស៊ូហ្សាន សាន** និងកូន	$៤៥០
២. ឧបាសិកា **ឡៀង យ៉ុង** និងកូនចៅ	$៣០០
៣. ឧបាសិកា **ទេព នឹម** និងកូនចៅ	$៣០០
៤. អ្នកស្រី **អ៊ា ទុងហួង**	$២៥០
៥. ឧបាសិកា **សេង ស៊ត** និងកូនចៅ	$២៣០
៦. លោក **អ៊ឹម អ៊ន** និងអ្នកស្រី **សុជាតា**	$១០០
៧. ឧបាសិកា **លឹម វួចហ៊ាង** និងកូនចៅ	$១០០
៨. កុមារី **ជូលីយ៉ា ដារីណា ផាវ**	$១០០
៩. យុវជន **ចន្ទដារា អ៊ឹម**	$១០០
១០. ឧបាសិកា ហួត សៀក	$១០០
១១. ឧបាសិកា **មាស សារី** និងកូនចៅ	$៧០
១២. កុមារា **ប្រិនដិន, វ៉ៃ អិនតែ**	$៥០
១៣. អ្នកស្រី **មុយឡាង** និងបុត្រាពីរនាក់	$៥០

១៤. ឧបាសិកា **តាន់ ស៊ីវឡេង** ស្វាមីនិងកូនចៅ $៦០

១៥. ឧបាសិកា **វ៉ួច គីន** និងកូនចៅ $៤០

១៦. លោក **ឆាវា វ៉ាន់** និងអ្នកស្រី **លី វន** $៣០

១៧. ឧបាសិកា **ញ៉ឹក ឡឿង** និងកូនចៅ $២០

១៨. ឧបាសិកា **អឿង លាងជុន** និង

ឧបាសក **ប៉ុង អាន** $២០

១៩. លោក **នុន ស្បៃ** និងភរិយា $២០

២០. ឧបាសិកា **យូ បាត់** $២០

២១. ឧបាសិកា **ម៉ែន មឿង** $២០

២២. **តាន់ មុយហ៊ាង** និងគ្រួសារ $២០

២៣. ឧបាសិកា **ចឹក វរុន** និងកូនចៅ $១០

២៤. ឧបាសិកា **មាឃ ឡាញ់** និងកូនចៅ $១០

២៥. ឧបាសិកា **ងួន សុភី** ស្វាមីនិងកូន $១០

២៦. ឧបាសិកា **នេប ដារា** $៧

ទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង:

ក. ព្រះភិក្ខុ **ទិប៊ុល** ០១១ ២២៥ ៥៤៧ និង

០១២ ៣១២ ៩០៨

ខ. ឧបាសិកា **ស៊ីមឿន** ០១២ ២២១ ៥០៥

បោះពុម្ពលើកទី១នេះ ចំនួន ១០ ០០០ក្បាល