ការណែនាំពី
ការបដិបត្តិវិបស្សនា

ដោយ

ព្រះតេជគុណ បណ្ឌិត
ស៊ីលានន្ទភិវង្ស
អតីត សាកលវិទ្យាធិការនៃ
សាកលវិទ្យាល័យសាសនទូត
ថេរវាទអន្តរជាតិ

បកប្រែជាភាសាខ្មែរដោយ

លោក ព្រឹ ស៊ីណា

ព.ស ២៥៥៥ គ.ស ២០១២

មាតិកា

1. ការរៀបចំកាយ ១
2. ការដកដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ ១
3. ចូរមានសតិដឹង ៣
4. បង្កើនសមាធិ ៤
5. វិធីសាស្រ្តផ្ទុយ ៦
6. ប្រសិនបើវារវើរវាយ ៨
7. អារម្មណ៍ផ្ទះ ៩
8. អារម្មណ៍ភ្ញៀវ ១០
9. អារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ១១
10. ចេតសិក ១៣
11. សម្រាប់សកម្មភាពតូចតាច ១៥

12. ប្រសិនបើវាមិនបាត់ ១៧
13. ប្រសិនបើមានការចុកចាប់ ១៨
14. ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ១៩
15. នៅពេលមានវេទនាកើតឡើង ២១
16. ចូរកុំបណ្ដោយឱ្យចិត្តរបស់អ្នករវើរវាយ ២២
17. ចិត្តមួយចំពោះអារម្មណ៍តែមួយ ២៣
18. ការគិតទុកជាមុនជាឧបសគ្គ ២៥
19. ស្មារតីមិនមូលជាមិត្ត ២៧
20. ការដាក់ដៃ ២៩
21. ការដើរចង្ក្រម ៣០
22. វិធីសាស្ត្រក្នុងការដើរចង្ក្រម ៣៣
23. ពេលវេលាដើរចង្ក្រម ៣៨
24. ឃើញការកើត និងការរលត់ ៤៣
25. រក្សាការស្វាត់ដ៏ប្រសើរ ៤៤

ការណែនាំពីការបដិបត្តិវិបស្សនា

ការរៀបចំកាយ

ចូរជ្រើសរើសឥរិយាបថ ដែលងាយស្រួលបំផុតសម្រាប់អ្នក ដោយគួរឲ្យចូលចិត្តជាង គឺអង្គុយពែនភ្នែន។ ហើយរក្សាខ្នងរបស់អ្នកឲ្យត្រង់។ រក្សាវាឲ្យត្រង់មានន័យថា មិនងោកទៅមុខ ឬងោកថយក្រោយ។ ខ្នងរបស់អ្នកគប្បីមានអារម្មណ៍ត្រង់ស្រួល ដូច្នេះកុំធ្វើវាឲ្យរឹង ឬតឹងណែន។

ការដកដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ

គ្រាន់តែបន្ទូរអារម្មណ៍ និងដកដង្ហើមធម្មតា។ ចូរកុំព្យាយាមត្រួតត្រាដង្ហើម ដើម្បី

ធ្វើវាឲ្យវែង ឲ្យខ្លី ឬឲ្យជ្រៅ។ ចូរទុកឲ្យដង្ហើមចេញចូលតាមធម្មជាតិ តាមដែលអាចធ្វើបាន។ ឥឡូវនេះ ចូរផ្ដោតអារម្មណ៍មកលើដង្ហើមរបស់អ្នក។ ចូរដាក់ចិត្តរបស់អ្នក នៅត្រង់កន្លែងចូលនៃរន្ធច្រមុះ ដោយមានសតិដឹងពីដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ។ នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល មានសតិដឹងពីដង្ហើម តាំងពីខាងដើមរហូតដល់ខាងចុង អំឡុងពេលទាំងមូលរបស់ដង្ហើម។ ដង្ហើមមួយមានរយៈពេលប្រហែល ៤ ឬ ៥ វិនាទី។ ក្នុងអំឡុងពេល ៤ ឬ ៥ វិនាទី ទាំងនេះ ចូរព្យាយាមមានសតិពិតប្រាកដ ដឹងពីដង្ហើម។

ចូរមានសតិដឹង

ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត ធ្វើដូច្នេះអ្នកមានសតិពេញលេញ ដឹងពីដង្ហើម។ អ្នកអាចកំណត់ក្នុងចិត្ត ដូចជា "ចូល" នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល។ ការកំណត់ក្នុងចិត្តជួយរក្សាសតិរបស់អ្នកទៅលើអារម្មណ៍ នៅក្នុងករណីនេះគឺខ្យល់ដង្ហើម។ ប្រសិនបើការកំ-ណត់ក្នុងចិត្តរំខាន ដល់ការបដិបត្តិរបស់អ្នក អ្នកមិនចាំបាច់កំណត់វាទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែមានសតិពិតប្រាកដ ដឹងពីអារម្មណ៍។ ដូចគ្នាដែរ នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចេញ មានសតិដឹងពីដង្ហើម ក្នុងអំឡុងពេលទាំងមូលរបស់ដង្ហើម តាំងពីខាងដើមរហូតដល់ខាងចុង។ ម្តងទៀត

ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត ធ្វើដូច្នេះ អ្នកមានសតិពេញលេញ ដឹងពីដង្ហើមចេញៗ ហើយអ្នកអាចកំណត់ក្នុងចិត្ត ដូចជា "ចេញ" នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចេញៗ

បង្កើនសមាធិ

ចូរព្យាយាមមើលធម្មជាតិរបស់ដង្ហើមជាដាច់រូបរាង ឬទម្រង់របស់វាៗ ដង្ហើមគឺខ្យល់ៗ វាមានលក្ខណៈលាត ឬគាំទ្រ ហើយវាមានកិច្ចកម្រើកៗ ចូរព្យាយាមមើលលក្ខណៈមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខណៈទាំងពីរនេះជាដាច់រូបរាង ឬទម្រង់របស់វាៗ ពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ជួនកាលអ្នកអាចមើលឃើញខ្យល់

នៅក្នុងចិត្ត ហើយជួនកាលឃើញរូបរាង ឬទម្រង់របស់ខ្យល់។ ប៉ុន្តែ ជាមួយការបដិបត្តិ នៅពេលសមាធិរបស់អ្នកកើនឡើង រូបរាង ឬទម្រង់នឹងបាត់ទៅវិញ ជាបន្តបន្ទាប់។ នៅសល់តែបរមត្ថសច្ចៈ ដែលជាវាយោធាតុ។

ចូរកុំឲ្យសតិរបស់ចូលទៅក្នុង ឬចេញក្រៅកាយ ជាមួយខ្យល់ដង្ហើម។ សតិដឹងរបស់អ្នកគួរធ្វើដូចជាឆ្មាំទ្វារ ដែលឈរនៅក្លោងទ្វារ ចាំមើលមនុស្ស នៅពេលគេចូលចេញនគរ។ ចូរព្យាយាមមានសតិដឹងពីដង្ហើម ឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។

វិធីសាស្ត្រផ្ទុយ

ប្រសិនបើពិបាករក្សាសតិ នៅត្រង់ផ្លូវចូលរន្ធច្រមុះ ហើយមានសតិដឹងពីដង្ហើម មានវិធីសាស្ត្រផ្ទុយមួយ។ អ្នកអាចព្យាយាមរក្សាសតិ នៅត្រង់ពោះ និងមានសតិដឹងពីចលនាប៉ោង និងផត នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ។ នៅក្នុងករណីនេះ ចូររក្សាសតិរបស់អ្នក នៅត្រង់ពោះ នៅពេលវាប៉ោងឡើង ពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល ចូរមានសតិដឹងពីចលនាប៉ោង ពីខាងដើមរហូតដល់ខាងចុង។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត ធ្វើដូច្នេះអ្នកមានសតិពេញលេញ ដឹងពីចលនា។ ហើយនៅពេលពោះផតចុះ ពេលអ្នកដក

ដង្ហើមចេញ ចូរមានសតិដឹងពីចលនាផត ពីខាងដើមរហូតដល់ខាងចុង។

អ្នកអាចកំណត់ក្នុងចិត្ត "ប៉ោង" នៅពេលពោះកំពុងប៉ោងឡើង និង "ផត" នៅពេលវាផតចុះ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើការកំណត់ក្នុងចិត្តរំខាន ដល់ការបដិបត្តិរបស់អ្នក អ្នកមិនត្រូវកំណត់វាទេ។ គ្រាន់តែមានសតិដឹងពីចលនាប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃពោះ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬមានសម្ពាធសង្កត់នៅក្នុងពោះ អ្នកអាចផ្តោតអារម្មណ៍លើវា។ នៅត្រង់នេះផងដែរ ការគូសបញ្ជាក់គឺត្រូវមានសតិដឹងពីចលនា ជាជាងរូបរាង ឬទម្រង់របស់ពោះ។ ទោះបីជាអ្នកមានសតិដឹង

ពីខ្យល់ដង្ហើម ឬចលនារបស់ពោះ តាមពិត អ្នកកំពុងមានសតិដឹងពីវាយោធាតុ។

អ្នកអាចព្យាយាមវិធីសាស្ត្រទាំងពីររួចប្រតិបត្តិឲ្យជាប់ តាមវិធីសាស្ត្រ ដែលងាយស្រួលជាង សម្រាប់អ្នក។

ប្រសិនបើវារវើរវាយ

ប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកអាចរក្សា នៅជាប់អារម្មណ៍មួយ វាជាការប្រសើរណាស់។ ប៉ុន្តែចិត្តមានទំនោររវើរវាយជារឿយៗ។ ដូច្នេះ នៅពេលអ្នកដាក់ចិត្ត ផ្ដោតទៅលើដង្ហើម ឬពោះ ចូរមានសតិ ប្រសិនបើវារវើរវាយ។ ចូរកុំស្ដីបន្ទោសខ្លួនឯង ឬមានអារម្មណ៍មាន

កំហុស។ ចូរគ្រាន់តែមានសតិដឹងពីការរវើរវាយទៅក្រៅ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ចេញទៅក្រៅ, ចេញទៅក្រៅ, ចេញទៅក្រៅ" ឬ "រវើរវាយ, រវើរវាយ, រវើរវាយ"។ ហើយនៅពេលការរវើរវាយបាត់ទៅ ចូរត្រឡប់មករកខ្យល់ដង្ហើម ឬចលនាពោះវិញ។

អារម្មណ៍ផ្ទះ

ខ្ញុំនឹងហៅខ្យល់ដង្ហើម ឬចលនានៃពោះ ថា "អារម្មណ៍ផ្ទះ" ពីព្រោះយើងតែងតែត្រឡប់មករកពួកវាវិញ បន្ទាប់ពីផ្តោតអារម្មណ៍ ទៅលើអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតណាមួយដែលលេចធ្លោ នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។

ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីមួយ នៅក្នុងការគិតរបស់អ្នក ចូរមានសតិដឹងពីការឃើញ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ឃើញ, ឃើញ, ឃើញ" រហូតដល់អារម្មណ៍នោះបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មកត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

អារម្មណ៍ត្រចៀក

ប្រសិនបើអ្នកឮអ្វីមួយ នៅក្នុងការគិតរបស់អ្នក ចូរមានសតិដឹងពីការឮ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកឮសម្លេងពិតប្រាកដ ចូរដាក់សតិទៅក្នុងត្រចៀក ហើយមានសតិដឹងពីការឮ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ឮ, ឮ, ឮ" រហូតសម្លេងបាត់ទៅវិញ។ បន្ទាប់មកត្រឡប់ទៅរកអារម្ម-

ណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកនឹកឃើញអ្វីមួយពីអតីត ចូរមានសតិដឹងពីការនឹកឃើញ ហើយប្រសិនបើអ្នកគិតពីអនាគត ចូរមានសតិដឹងពីការគិតពីអនាគត ឬប្រសិនបើអ្នកធ្វើគម្រោងអ្វីមួយពីអនាគត ចូរមានសតិដឹងពីការធ្វើគម្រោង។

អារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន

នៅពេលអ្នកចម្រើនវិបស្សនាភាវនា ចូរព្យាយាមនៅក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន ចូរព្យាយាមរស់នៅក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន និងព្យាយាមមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ ដែលលេចធ្លោ នៅ

ខណៈបច្ចុប្បន្ន។ ការកំណត់ដឹងអារម្មណ៍នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន គឺសំខាន់បំផុត ដូច្នេះ ចូរព្យាយាមកុំឲ្យខកខាន មិនបានមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកខកខាន ឬភ្លេចកំណត់ដឹងអារម្មណ៍ ហើយក្រោយមកអ្នកនឹកឃើញថា អ្នកបានខកខានមិនបានមានសតិដឹង ចូរមានសតិដឹងពីការខកខាន ឬការភ្លេចនោះ។ ចូរកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ខកខាន, ខកខាន" ឬ "ភ្លេច, ភ្លេច" មុនពេលត្រឡប់ទៅរកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកសម្លឹងមើលអ្វីមួយ ចូរមានសតិដឹងពីការសម្លឹងមើល។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុង

វិភាគ ចូរមានសតិដឹងពីការវិភាគ។ ហើយ ប្រសិនបើអ្នកវិនិច្ឆ័យអ្វីមួយ ចូរមានសតិដឹង ពីការវិនិច្ឆ័យ។ នៅពេលអ្នកចម្រើនវិបស្សនា ភាវនា ចូរផ្តោតសតិទៅលើអារម្មណ៍ តាមស-ភាពរបស់វាតែម្យ៉ាង ដោយមិនបន្ថែមអ្វីមួយ ដែលជារបស់អ្នកផ្ទាល់។ វាគួរតែជាសតិធម្ម-តាដឹងពីអារម្មណ៍ សតិដឹងធម្មតា តែខ្លាំងក្លា។

ចេតសិក

អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកធ្វើ អ្នកធ្វើជាមួយ សតិ ហើយចេតសិកអ្វីក៏ដោយដែលកើត ឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ចូរមានសតិដឹងពី ចេតសិកនោះ។ ប្រសិនបើមានការគិតក្នុង

ឧបាទាន តណ្ហា ឬឆន្ទះ ចូរមានសតិដឹងពីវា។ ចូរកុំមានអារម្មណ៍មានកំហុស ប៉ុន្តែ ចូរគ្រាន់តែមានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ឧបាទាន, ឧបាទាន" "តណ្ហា, តណ្ហា" ឬ "ឆន្ទះ, ឆន្ទះ"។ ហើយនៅពេលវាបាត់ទៅវិញ ចូរត្រឡប់ទៅរកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកតូចចិត្ត ឬខឹង ដោយហេតុផលណាមួយ ចូរមានសតិដឹងពីការតូចចិត្ត ឬកំហឹង ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "តូចចិត្ត, តូចចិត្ត" ឬ "កំហឹង, កំហឹង"។ ឬអ្នកអាចយកកំហឹងខ្លួនវា មកធ្វើជាអារម្មណ៍។ នៅក្នុងករណីនោះ ការចម្រើនភាវនាគឺទៅលើចេតសិក ដែលជាកំហឹង។ ចូរមានសតិដឹងពីវា ឬ

កំណាត់ក្នុងចិត្តថា "កំហឹង, កំហឹង, កំហឹង"។ ពេលវារលត់បាត់ ចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ហើយប្រសិនបើអ្នកបាក់ទឹកចិត្តរុញរាពីព្រោះអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្ងប់ មិនអាចផ្តង់សតិទៅលើអារម្មណ៍ ចូរធ្វើឲ្យការបាក់ទឹកចិត្ត ជាអារម្មណ៍នៃភាវនា។ ចូរមានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "បាក់ទឹកចិត្ត, បាក់ទឹកចិត្ត" ឬ "រុញរា, រុញរា" ហើយនៅពេលវាបាត់ទៅវិញ ចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

សម្រាប់សកម្មភាពតូចតាច

អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកធ្វើ ទោះបីសកម្ម-

ភាពតូចតាចក៏ដោយ ចូរធ្វើវាជាមួយសតិ។ ជាតួយ៉ាង ប្រសិនបើអ្នកត្រូវលេបទឹកមាត់ដំបូងចូរមានសតិដឹងពីចេតនាចង់លេប ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ចេតនា, ចេតនា, ចេតនា"។ ហើយនៅពេលអ្នកផ្ដុំទឹកមាត់ នៅក្នុងមាត់ ចូរមានសតិដឹងពីការផ្ដុំវា ហើយនៅពេលអ្នកលេបវាចូលទៅ ចូរមានសតិដឹងពីការលេប បន្ទាប់មកត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ ផ្លាស់ប្ដូរណាមួយ ចូរមានសតិដឹងពីចេតនាចង់ផ្លាស់ប្ដូរ បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្ដូរវាយឺតៗ ម្ដងមួយៗ និងជាមួយសតិ។ ប្រសិនបើអ្នកអារម្មណ៍រមាស់ កន្លែងណាមួយនៃរាងកាយ ចូរផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅ

ត្រង់កន្លែងដែលរមាស់នោះ ហើយមានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "រមាស់, រមាស់, រមាស់" រហូតដល់វាបាត់។ ហើយនៅពេលវាបាត់ ចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើវាមិនបាត់

ប្រសិនបើវាមិនបាត់ ប៉ុន្តែវាកាន់តែតានតឹង ចូរមានអំណត់ជាមួយវា ហើយកំណត់ក្នុងចិត្ត ដរាបតាមអ្នកអាច។ ប៉ុន្តែ បើសិនអ្នកគិតថា អ្នកមិនអាចទ្រាំវាបានទៀតទេ ហើយត្រូវអេះ ដំបូងត្រូវមានសតិដឹងពីចេតនាចង់អេះ។ បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្តូរដៃរបស់យឺតៗ ជាមួយសតិដឹង ទៅកាន់កន្លែងដែល

រមាស់ កំណត់ក្នុងចិត្តថា "យឺត, យឺត"។ នៅពេលម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះ ត្រូវកន្លែងរមាស់ ចូរមានសតិដឹងពីការប៉ះ។ នៅពេលអ្នកអេះ ចូរមានសតិដឹងពីការអេះ។ នៅពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរដៃរបស់អ្នក មកកន្លែងដើមវិញ ចូរមានសតិដឹងពីការផ្លាស់ប្តូរ។ នៅពេលដៃប៉ះដៃផ្សេងទៀត ភ្លៅរបស់អ្នក ឬជង្គង់ ចូរមានសតិដឹងពីការប៉ះ ហើយបន្ទាប់មកចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។

ប្រសិនបើមានការចុកចាប់

ប្រសិនបើអ្នកមានការចុកចាប់ នៅក្នុងរាងកាយ ចូរប្រព្រឹត្តដូចគ្នាដែរ។ ចូរផ្តោត

អារម្មណ៍ទៅលើវា ហើយមានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ចុកចាប់, ចុកចាប់, ចុកចាប់"។ ហើយនៅពេលវាបាត់ទៅវិញ ចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។ ប្រសិនបើវាមិនបាត់ទេ ប៉ុន្តែកាន់តែតានតឹង ចូរមានអំណត់ជាមួយវា ព្យាយាមនៅជាមួយវា និងកំណត់ក្នុងចិត្ត ដរាបតាមអ្នកអាច។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទ្រាំបានទៀតទេ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបាន។

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ

មុនផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ចូរមានសតិដឹងពីចេតនាចង់ផ្លាស់ប្តូរ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា

“ចេតនា, ចេតនា”។ បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្តូរឥរិយា-បថយឺតៗ ជាមួយសតិដឹង ម្តងមួយៗ។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរដៃរបស់អ្នកយឺតៗ ដំបូងចូរមានសតិដឹងពីចេត-នាចង់ផ្លាស់ប្តូរយឺតៗ។ បន្ទាប់មកផ្លាស់ប្តូរដៃយឺតៗ ជាមួយសតិដឹង ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា “យឺត, យឺត, យឺត”។ បន្ទាប់ពីអ្នកបានផ្លាស់ប្តូរហើយ ចូរត្រឡប់មករកអារម្មណ៍ផ្ទះវិញ។ អាចមានភាពតឹង ស្ពឹក ក្តៅ ឬត្រជាក់នៅក្នុងកាយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានវេទនាណាមួយ ចូរប្រព្រឹត្តដូចគ្នាដែរ ផ្តោតអារម្មណ៍លើវា មានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្ត។

នៅពេលមានវេទនាកើតឡើង

សំខាន់កុំសំគាល់វេទនាទាំងនេះ ថានៅជាមួយអ្នក។ ចាត់ទុកវា ថាជាវេទនា នៅខាងក្រៅ ឆ្ងាយពីអ្នក។ ដូច្នេះ អ្នកដូចជាអ្នកទស្សនា កំពុងមើលអ្វីមួយកើតឡើងពីចំងាយ អ្នកដឹងពីអ្វីកំពុងកើតឡើង ប៉ុន្តែមិនចូលពាក់ព័ន្ធជាមួយវា។ ប្រសិនបើអ្នកវេទនាជាសុខ ចូរមានសតិដឹងពីវាផងដែរ។ វេទនាអ្វីក៏ដោយ ទោះបីជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី ប្រសិនបើវាលេចធ្លោ អ្នកត្រូវតែមានសតិដឹងពីវា។

ដោយសង្ខេប ចូរមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ដែលអ្នកបានជ្រើសរើស ថាជាអារម្មណ៍ផ្ទះ ខ្យល់ដង្ហើមក្តី ចលនាពោះក្តី។ ព្យាយាម

នៅជាមួយវា ដរាបតាមអ្នកអាច។ ប៉ុន្តែ ផ្តោតអារម្មណ៍ផងដែរ ទៅលើការគិត អារម្មណ៍វេទនាផ្លូវកាយ និងសម្លេង នៅពេលវាលេចធ្លោឡើង នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ ទុកឲ្យសតិរបស់អ្នកច្បាស់ ក្នុងការត្រាច់ទៅស្របគ្នាជាមួយអារម្មណ៍ទាំងឡាយ។

ចូរកុំបណ្តោយឲ្យចិត្តរបស់អ្នករវើរវាយ

ជួនកាលចិត្តនឹងរវើរវាយ នៅពេលមានបទពិសោធន៍ ក្នុងការពិនិត្យមើលដង្ហើមថា "ចូល-ចេញ, ចូល-ចេញ"។ នៅក្នុងចិត្តយោគីអាចនិយាយថា "ចូល" នៅពេលដង្ហើមចេញ និង "ចេញ" នៅពេលដង្ហើមចូល។

ដូច្នេះ ចូរព្យាយាមធ្វើឲ្យច្បាស់។ អ្នកគប្បី កំណត់ក្នុងចិត្តថា "ចូល" នៅពេលវាចូល និង "ចេញ" នៅពេលវាចេញតែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ ចូរផ្ដោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត ហើយកុំបណ្ដោយឲ្យចិត្តរបស់អ្នករវើរវាយ។

ចិត្តមួយចំពោះអារម្មណ៍តែមួយ

យកចិត្តទុកដាក់នឹងអារម្មណ៍តែមួយ ក្នុងពេលតែមួយ។ ចិត្តមិនអាចយកអារម្មណ៍ ពីរ ឬច្រើន មកជាអារម្មណ៍ក្នុងពេលតែមួយ បានទេ។ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមយកអារម្មណ៍ច្រើនជាងមួយ ក្នុងពេលតែមួយ អ្នកនឹង មានអារម្មណ៍រាយមាយ មិនមានអារម្មណ៍

ស្ងប់។ ដូច្នេះ ចូរយកអារម្មណ៍ដែលលេចធ្លោជាងគេមកធ្វើជាអារម្មណ៍ មានសតិដឹងពីវាបន្ទាប់មកបណ្តោយតាមវា។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចសម្រេចចិត្តថា ណាមួយលេចធ្លោជាងគេ ចូរគ្រាន់តែយកអារម្មណ៍មួយ រួចមានសតិដឹងពីវា ហើយបណ្តោយតាមវា។

អ្វីដែលសំខាន់បំផុត នៅក្នុងសមាធិនេះគឺត្រូវមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ ដែលកំពុងកើតឡើង នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។អារម្មណ៍នោះអាចជាអារម្មណ៍ផ្ទះ ឬអារម្មណ៍ផ្សេងៗ។ ដរាបណាអ្នកមានសតិដឹងពីវា នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន អ្នកកំពុងធ្វើត្រូវ គឺអ្នកកំពុងប្រតិបត្តិសមាធិ។

សតិដឹងពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ជាសមាធិច្រើនដូចសតិដឹងពីអារម្មណ៍ផ្ទះដែរ។ អារម្មណ៍អាចខុសៗគ្នា នៅខណៈពេលផ្សេងគ្នា ប៉ុន្តែគួរមានសតិដឹងជានិច្ច សតិដឹងពីអារម្មណ៍នេះ ឬសតិដឹងពីអារម្មណ៍នោះ។

ការគិតទុកជាមុនជាឧបសគ្គ

ហើយ សូមកុំមានការគិតទុកជាមុន។ ការគិតទុកជាមុនល្អ នៅពេលវាជម្រុញទឹកចិត្តយើងឲ្យបដិបត្តិ ប៉ុន្តែនៅពេលយើងកំពុងជាប់បដិបត្តិ វាក្លាយជាឧបសគ្គចំពោះសមាធិនិងជាឧបសគ្គចំពោះការបដិបត្តិ។

តាមពិត ការគិតទុកជាមុនគឺជាទម្រង់

ដ៏អន់ខ្សោយរបស់លោកៈ ដែលជាអកុសល។ ដូច្នេះ ចូរកុំសង្ឃឹមថានឹងទទួលបានលទ្ធផល កុំសង្ឃឹមថានឹងសម្រេចធម៌ កុំសង្ឃឹមសូម្បីបានចិត្តស្ងប់។ ចូរគ្រាន់តែទុកវា ហើយមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ ប៉ុន្តែការគិតទុកជាមុនអាចកើតឡើង ជំនួសឲ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។ ប្រសិនបើវាកើតឡើង ចូរកុំមានចិត្តខឹងក្តៅក្រហាយ ដោយសារវា ចូរកុំប្រយុទ្ធប្រឆាំងជាមួយវា ប៉ុន្តែចូរគ្រាន់តែមើលនិងមានសតិដឹងពីវា ឬកំណត់ក្នុងចិត្តពីវារួចទុកវាឲ្យបាត់ទៅវិញ ដោយខ្លួនវា។

ស្មារតីមិនមូលជាមិត្ត

នឹងមានស្មារតីមិនមូលជាច្រើន ក្នុងអំឡុងពេលប្រតិបត្តិ ប៉ុន្តែចូរចាត់ទុកពួកវាជាមិត្ត មិនមែនជាសត្រូវ ឬអ្នកឈ្លានពានទេ។ ទោះបីពួកវាមិនបានទទួលស្វាគមន៍ ចូរកុំមានចិត្តខឹងក្តៅក្រហាយ ដោយសារពួកវា។ ចូរគ្រាន់តែទទួលយកពួកវា មានសតិដឹងពីវា និងបណ្តោយតាមវា។ ចូរកុំតឹងណែននៅក្នុងចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ ឬមានចិត្តអន្ទះអន្ទែង អំពីការមិនទទួលបានលទ្ធផល ឬមិនមានចិត្តស្ងប់។ ចូររក្សាចិត្តរបស់អ្នកឲ្យគេចផុតពីការព្រួយបារម្ភ និងការអន្ទះអន្ទែងទាំងនេះ និងគ្រាន់តែមើលវា ឬមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍

នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ អ្នកគួរតែលំហែទាំងកាយ ទាំងចិត្ត។

នៅពេលចម្រើនសមាធិ ដោយអង្គុយ អ្នកអាចបិទភ្នែក ឬបើកភ្នែក។ ប្រសិនបើអ្នកបិទភ្នែក អ្នកអាចចៀសវាងស្មារតីមិនមូលបាន អ៊ីចឹងចូរបិទវា។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើបិទភ្នែកធ្វើឲ្យចិត្តរបស់អ្នកមិនមូល អ៊ីចឹងចូរបើកវាព្រឹមៗ រួចមើលកម្រាលឥដ្ឋ ឬមើលទៅមុខប្រហែល ៥០ ឬ ៦០ សង់ទីម៉ែត្រ។ ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ការបិទភ្នែកគឺល្អ ពីព្រោះគេអាចចៀសវាងស្មារតីមិនមូល តាមរបៀបនេះ។

ការដាក់ដៃ

នៅក្នុងវិបស្សនា មិនមានច្បាប់តឹងរ៉ឹងក្នុងការដាក់ដៃនោះទេ។ អ្នកអាចដាក់ដៃនៅកន្លែងណាក៏បាន តាមអ្នកចូលចិត្ត។ អ្នកអាចដាក់ដៃនៅលើភ្លៅ នៅលើជង្គង់ ឬនៅកន្លែងណា ដែលអ្នកចង់ដាក់។ អ្វីដែលសំខាន់នៅក្នុងសមាធិនេះគឺត្រូវមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ បើអ្នកមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន អ្នកបានធ្វើ នូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកកំពុងធ្វើត្រូវ។

នៅពេលអ្នកកំពុង នៅក្នុងធម្មសិក្សាដូចនេះ ចូររក្សាសតិដឹង នៅជាមួយអ្នកជានិច្ច។ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកធ្វើ គួរធ្វើជាមួយ

សតិ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចអង្គុយពេញមួយថ្ងៃ ពីព្រោះរាងកាយរបស់អ្នកត្រូវការ ផ្លាស់ប្តូរ ឥរិយាបថផ្សេងៗ។ បញ្ហានេះដោះស្រាយបាន ដោយការដើរចង្ក្រម។

ការដើរចង្ក្រម

ដើម្បីបដិបត្តិការដើរចង្ក្រម អ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ពីឥរិយាបថអង្គុយទៅឥរិយាបថឈរ។ មុនក្រោកពីបង្គុយ មានសតិដឹងពីចេតនាចង់ក្រោកឡើង ឬនិយាយដាក់ខ្លួនឯងថា "ចេតនា, ចេតនា, ចេតនា"។ បន្ទាប់មកក្រោកឡើងយឺតៗ រក្សាសតិរបស់អ្នកពេញរាងកាយទាំងមូល និងផ្តោតអារម្មណ៍លើ

ចលនាក្រោកឡើង។ នៅពេលអ្នកក្រោកឈររួច ចូរមានសតិដឹងពីការឈរ បន្ទាប់មកបដិបត្តិការដើរចង្រ្កម។

ដើម្បីបដិបត្តិការដើរចង្រ្កម ចូរជ្រើសរើសផ្លូវសម្រាប់ដើរចង្រ្កម រួចដើរចង្រ្កមទៅមកៗ។ នៅពេលដើរចង្រ្កម អ្នកត្រូវបង្កើតជំហាន។ នៅពេលបង្កើតជំហាន ដំបូងអ្នកលើកប្រអប់ជើងរបស់អ្នក បន្ទាប់មកបោះវាទៅមុខ រួចដាក់វាចុះ។ បន្ទាប់មកយោលខ្លួនរបស់អ្នកបន្តិច ដើម្បីប្តូរទម្ងន់។ ក្នុងអំឡុងពេលចម្រើនចង្រ្កមភាវនា ចូរព្យាយាមមានសតិដឹងពីចលនាទាំងនេះ។ សតិរបស់អ្នកត្រូវដាក់លើចលនានៃប្រអប់ជើង។ ដូច្នេះ អ្នកមិន

ចាំបាច់បារម្ភពីសតិដឹងពីដង្ហើម ឬចលនាពោះប៉ោងផត នៅពេលអ្នកចម្រើនចង្រ្កមភាវនា។

ដូច្នេះ រក្សាសតិរបស់អ្នកលើប្រអប់ជើង។ នៅពេលអ្នកលើកប្រអប់ជើង ចូរមានសតិដឹងពីការលើក។ នៅពេលអ្នកបោះវាទៅមុខ ចូរមានសតិដឹងពីការបោះទៅមុខ ហើយនៅពេលអ្នកដាក់វាចុះ ចូរមានសតិដឹងពីការដាក់ចុះ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត ធ្វើដូច្នេះអ្នកមានសតិពេញលេញ ដឹងពីចលនាទាំងនេះ។ បន្ទាប់ពីដាក់ប្រអប់ជើងមួយចុះ ចូរយោលខ្លួនរបស់អ្នកបន្តិច នៅពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់របស់អ្នក។ ហើយនៅពេលអ្នកផ្លាស់

ប្តូរទម្ងន់ ចូរមានសតិដឹងពីការផ្លាស់ប្តូរ រក្សាសតិទៅលើរាងកាយទាំងមូល។ បន្ទាប់មកឈានទៅមុខមួយជំហានទៀត មានសតិដឹងពីការលើក ការបោះទៅមុខ ការដាក់ចុះ និងការផ្លាស់ប្តូរ។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការដើរចង្ក្រម

ដើរចង្ក្រមរហូតដល់ចុងផ្លូវ។ ឈប់នៅទីនោះ មានសតិដឹងពីការឈប់។ ហើយនៅពេលអ្នកមានចេតនាចង់ត្រឡប់ក្រោយ មានសតិដឹងពីចេតនានោះ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ចេតនា, ចេតនា, ចេតនា"។ បន្ទាប់មកត្រឡប់យឺតៗ ជាមួយសតិដឹង ឬកំណត់ក្នុងចិត្តថា

"ត្រឡប់, ត្រឡប់"។

នៅពេលដើរចង្ក្រម ចូរបើកភ្នែកអ្នកត្រឹមៗ និងសម្លឹងមើលផ្លូវដើរពីមុខអ្នក ៧០ ឬ ៨០ សង់ទីម៉ែត្រ។ ចូរកុំក្រឡេកមើលលើ ឬ ចោលកន្ទុយភ្នែកមើលនេះ មើលនោះ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបានក្រឡេកឡើងលើ អ្នកត្រូវមានសតិដឹងពីការក្រឡេកមើលឬការឃើញ។ ចូរកុំបិទភ្នែករបស់អ្នក បើពុំនោះទេ អ្នកអាចដួល។ បើកវាតិចៗ និងសម្លឹងចុះក្រោម ផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិតចលនា នៅពេលអ្នកឈាន។

ប្រសិនបើអ្នកជាយោគី ទើបបដិបត្តិដំបូង និងមិនមានបទពិសោធន៍ក្នុងការដើរចង្ក្រម អ្នកអាចចាប់ផ្តើមមានសតិដឹងត្រឹមការ

ឈាន។ នៅក្នុងករណីនេះ អ្នកអាចដើរលឿនបន្តិច និងកំណត់ក្នុងចិត្តថា "ឈាន, ឈាន, ឈាន"។ នៅពេលអ្នកក្លាយជាងាយស្រួលក្នុងការពិនិត្យមើលជំហានហើយ អ្នកនឹងឃើញថា ជំហានមួយគឺជាការផ្សំគ្នានៃចលនាតូចៗជាច្រើន ដែលចលនាមួយក្នុងចំណោមចលនាទាំងឡាយគឺការលើកប្រអប់ជើង។

គ្រប់ពេលប្រអប់ជើងលើកឡើង ចូរមានសតិដឹងពីការលើក ឬកំណត់ថា "លើក, លើក, លើក"។ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលកំណត់ អ្នកអាចកំណត់ចលនាមួយផ្សេងទៀត ដូចជា ការបោះប្រអប់ជើងទៅមុខ ថា "លើក, បោះ, លើក, បោះ" ជា

ដើមៗ ហើយនៅពេលអ្នកងាយស្រួលក្នុងការកំណត់ដំណាក់កាលពីរនេះ បន្ទាប់មកបន្ថែមមួយទៀត គឺការដាក់ប្រអប់ជើងចុះ "លើក, បោះ, ដាក់ចុះ, លើក, បោះ, ដាក់ចុះ" ជាដើមៗ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិតចលនាទាំងនេះៗ ធ្វើរបៀបនេះ អ្នកអាចយកលំនាំតាមការបដិបត្តិបន្តិចម្តងៗ។

ប្រសិនបើអ្នកផ្តោតអារម្មណ៍ ឲ្យជិតចលនាទាំងនេះ អ្នកនឹងរកឃើញខ្លួនឯងថាធ្វើចលនាយឺតៗ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ប៉ុន្តែចូរកុំបង្ខំខ្លួនឯង ឲ្យធ្វើចលនាយឺតទៅៗ។ ចូរគ្រាន់តែផ្តោតអារម្មណ៍ ឲ្យជិតចលនាទាំងឡាយ ហើយការយឺតទៅៗនឹងកើតឡើងដោយស្វ័យ

ប្រវត្តិ។ បន្ទាប់មក ប្រសិនបើអ្នកផ្តោតអារម្មណ៍ឲ្យជិត អ្នកនឹងកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីៗជាច្រើនថែមទៀត លើសពីខ្ញុំអាចដាក់បញ្ចូលក្នុងការណែនាំទាំងនេះ។

ទោះបីអ្នកកំពុងបដិបត្តិសមាធិ ដោយឥរិយាបថអង្គុយ ឬដើរចង្ក្រម អ្នកគ្រាន់តែមើល អ្នកមិនបង្កើតអ្វីបន្ថែមទៀតទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសតិដឹង ពីអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្នតែម្យ៉ាង អ្នកមិនកំពុងនឹកស្រមៃទេ។ ចូរកុំរកមើលអារម្មណ៍ និងកុំនឹកស្រមៃរកវាផងដែរ។ កត់សម្គាល់ ឬមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ នៅខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ត្រឹមទេអ្វី ដែលនៅទីនោះ។

ពេលវេលាដើរចង្ក្រម

យោគីគួរបដិបត្តិការដើរចង្ក្រម នៅពេលចូលសាលសមាធិ និងពេលចេញពីសាលសមាធិ។ អ្នកក៏ត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍ផងដែរទៅលើសកម្មភាពដែលទាក់ទង ដូចជាការបើក និងការបិទទ្វារ ឬការដោះទ្រនាប់ជើង និងការពាក់ទ្រនាប់ជើង។ សកម្មភាពទាំងនេះត្រូវធ្វើជាមួយសតិ។

ដោយសារអ្នកតែងតែមានសតិ ដឹងជានិច្ច អ្នកក៏ត្រូវមានសតិដឹងផងដែរ នៅពេលបរិភោគអាហារ។ វាប្រហែលជាថា អ្នកបាត់សតិពេលកំពុងបរិភោគអាហារ ដូច្នេះចូរផ្ដោតអារម្មណ៍ ឲ្យជិតសកម្មភាពតូចៗ ដែល

ពាក់ព័ន្ធៗ មានសកម្មភាពពាក់ព័ន្ធច្រើនជាង សកម្មភាពមួយ គឺការបរិភោគអាហារជាមួយ ស្លាបព្រាៗ មានការមើលអាហារ ការចាប់កាន់ ចាន ស្លាបព្រា សម ការដាក់អាហារលើចាន ការដាក់អាហារទៅក្នុងស្លាបព្រា ការលើកអាហារដាក់ចូលមាត់ ការបើកមាត់ អាហារប៉ះ មាត់ ការដាក់អាហារចូលក្នុងមាត់ ការទំពារ អាហារ ការលេបអាហារ និងការដឹងរសជាតិៗ

ដូច្នេះមានសកម្មភាពជាច្រើន ដែល ពាក់ព័ន្ធៗ ចូរមានអំណត់ៗ ដំបូងអ្នកនឹង ភ្លេចមានសតិដឹងអ្វីៗជាច្រើន ប៉ុន្តែកុំមាន អារម្មណ៍មានកំហុសៗ ចូរព្យាយាមមានសតិ ដឹងពីសកម្មភាពទាំងនេះឲ្យបានច្រើន តាម

ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយជាមួយការបដិ-បត្តិ អ្នកអាចមានសតិដឹងពីសកម្មភាពទាំងនេះកាន់តែច្រើនឡើងៗ។ គោលបំណងនៃការបរិភោគអាហារជាមួយសតិ គឺដើម្បីរក្សាសតិដឹងកុំឲ្យខូច និងជៀសវាងការរំខានដោយអារម្មណ៍ដទៃផ្សេងទៀត។

ដូច្នេះផងដែរ នៅពេលអ្នកផឹកអ្វីមួយចូរផឹកវាជាមួយសតិ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកលាងចាន ស្វាបព្រា ឬកែវ ចូរធ្វើវាជាមួយសតិ។ បើតាមព្រះតេជគុណ មហាស៊ី "ពេលវេលាសម្រាប់យោគីសម្រាក គឺនៅពេលដែលយោគីទទួលទានដំណេក"។ ក្នុងអំឡុងពេលភ្ញាក់ដឹងខ្លួន យោគីត្រូវចាប់ផ្តើមបដិបត្តិសតិ

ដឹង។ ការមានសតិដឹងនៅក្នុងការបដិបត្តិសមាធិមិនមានន័យថា មានតែនៅពេលយោគីនៅក្នុងសាលសមាធិនោះទេ។

អ្នកនៅកន្លែងណាក៏ដោយ ក្នុងអំឡុងពេលធម្មសិក្សា អ្នកត្រូវបដិបត្តិសតិដឹង។ សកម្មភាពនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ក៏ត្រូវធ្វើជាមួយសតិដែរ។ អ្នកចូលទានដំណេកជាមួយសតិ ហើយភ្ញាក់ដឹងខ្លួនជាមួយសតិ។ ហើយការបដិបត្តិចាប់ផ្តើម ជាមួយខណៈពេលភ្ញាក់ដំបូង នៅពេលព្រឹក។

នៅពេលអ្នកចូលទានដំណេក ចូរចូលទានដំណេកជាមួយសតិ ឬកំណត់ក្នុងចិត្តពីសកម្មភាពដែលពាក់ព័ន្ធ ដូចជា ការ

ទម្រេតខ្លួនចុះ ការដាក់ដងខ្លួនទៅលើគ្រែ ការប៉ះដងខ្លួនជាមួយគ្រែ ការដាក់ក្បាលលើខ្នើយ និងការដណ្តាប់ភួយ។ អ្នកបានធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់នេះជាមួយសតិ ហើយចុងក្រោយដាក់ខ្លួននៅលើគ្រែ បន្តការមើលដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញ ឬការប៉ោង និងការផតនៃពោះ។ ចូរទុកឲ្យការដេកលក់ចូលមក ពេលអ្នកកំពុងបដិបត្តិសតិដឹង។

ចូរកុំបារម្ភថា អ្នកនឹងមិនអាចដេកលក់ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងកំណត់ក្នុងចិត្តអំឡុងពេលកំពុងដេក។ នៅពេលអ្នកនឿយហត់ ហើយរាងកាយរបស់អ្នកពិតជាត្រូវការដេក អ៊ីចឹងអ្នកនឹងដេកលក់។ ប៉ុន្តែអ្នកចូល

ទានដំណេកជាមួយសតិ។ ព្រឹកស្អែកពេលអ្នកភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ចូរព្យាយាមមានសតិដឹងពីខណៈពេលដំបូងពេលភ្ញាក់ បន្ទាប់មកមានសតិដឹងពីការក្រោកឡើងពីគ្រែ ការទៅបន្ទប់ទឹក ជាដើម។

ឃើញការកើត និងការរលត់

ក្នុងអំឡុងធម្មសិក្សា រក្សាសតិដឹងជាមួយអ្នកជានិច្ច ព្រោះសតិនឹងបង្កើនកម្លាំងជំរុញទឹកចិត្ត។ អ្នកចម្រើនសតិដឹង តាមរបៀបនេះ ដើម្បីទទួលបានសមាធិ ហើយនៅពេលអ្នកមានសមាធិចាស់ក្លា អ្នកចាប់ផ្ដើមមើលឃើញអារម្មណ៍ បានយ៉ាងច្បាស់។

អ្នកចាប់ផ្តើមមើលឃើញធម្មជាតិនៃអារម្មណ៍ និងការកើតឡើង និងការរលត់ទៅរបស់វាផង ដែរ។ ដូច្នេះ គួរមានសតិដឹងជានិច្ច។

រក្សាការស្ងាត់ដ៏ប្រសើរ

ដើម្បីចៀសវាងការមិនមានសតិ ចូរកុំធ្វើអ្វីមួយ ដែលអាចធ្វើឲ្យស្មារតីមិនមូល ឬរំខានដល់អ្នក ឬយោគីដទៃទៀត។ ការជជែកគឺធ្វើឲ្យអារម្មណ៍មិនមូល ដូច្នេះសំខាន់ត្រូវរក្សា "ការស្ងាត់ដ៏ប្រសើរ" ចូរកុំជជែក លើកលែងតែវាចាំបាច់បំផុត។ បើពុំនោះទេ ចូរគ្រាន់តែរក្សាការស្ងាត់។ នេះដើម្បីប្រយោជន៍ដល់អ្នក ក៏ដូចជាយោគីដទៃទៀតផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកបដិបត្តិរបៀបនេះ ចូរមានសតិដឹងពីអារម្មណ៍ខណៈពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយស្ងាត់ជំនាញចំពោះអ្វីក៏ដោយ ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់អ្នក សមាធិនឹងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា។ ហើយនៅមានពេលអ្នកនឹងអាចចាក់ធ្លុះទៅក្នុងធម្មជាតិពិតនៃលោក។

ឥឡូវដល់ពេលអ្នកដើរចង្ក្រម។ ដំបូងត្រូវមានសតិដឹង ពីចេតនាចង់ក្រោកឡើង។ បន្ទាប់មកក្រោកឡើងយឺតៗ បន្ទាប់មកបដិបត្តិការដើរចង្ក្រម។

ភ្នំពេញ ១២ កើត ខែ ផល្គុន ឆ្នាំ ថោះ

ត្រីស័ក ពុទ្ធសករាជ ២៥៥៥

ថ្ងៃ អាទិត្យ ទី ៤ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០១២