ភាគ១១

ស្វែងរកការពិត

ពូកែគិតរើរវាយ ពូកែខឹង ពូកែតូចចិត្ត ពូកែច្រណែន ពូកែភ័យខ្លាច ពូកែអួត ពូកែរិះគន់មើលងាយគេ បើមិនអភិវឌ្ឍផ្លាស់ប្តូរទៅជាចិត្តស្ងប់ ចិត្តមេត្តា ចិត្តត្រេកអរតាមការមានបាន របស់អ្នកដទៃ ចិត្តក្លាហាន នឹងឈប់អំនួតទេ នោះអ្នកបានត្រឹមតែគេស្អប់ នឹងរងទុក្ខខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ។

សម្រាប់ជាធម្មទាន

ពស. ២៥៦៥

សេចក្តីបញ្ជាក់

រាល់សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោងនីដាមុនី

មិនសម្រាប់ធ្វើអាជីវកម្មនោះឡើយ

គោលបំណងតែមួយគត់ក្នុងការរៀបរៀងសៀវភៅទាំងអស់នេះឡើងគឺសម្រាប់ចែកជាធម្មទាន។

ទំនាក់ទំនងតាមរយៈ

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោងនីដាមុនី 012 78 25 50

លោក. សុះ កុសល 012 590 092 | 010 33 58 54

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង

សូមអនុមោទនា

អារម្ភកថា

ចំណងជើងសៀវភៅនេះមានឈ្មោះថា **ស្វែងរកការពិត ភាគ១១** ដែលបានសរសេរឡើងសៀវភៅលើកទី ១៨ ដែលក្នុងគោលបំណងតែមួយគត់គឺ **ចែកជាធម្មទាន។**

តើការពិតគឺជាអ្វី? ប្រសិនបើមនុស្សបានជួបហើយ តើមនុស្សព្រមទទួលយកវាដែរឬទេ? នៅពេលដែលអ្នកស្គាល់សច្ចៈ អ្នកអាចទទួលយកបាន ចេះរស់នៅជាមួយវា ព្រមរីករាយជាមួយដំណើរដែលទៀង នោះសេចក្ដីសុខនិងសុភមង្គលកើតមានឡើង បានលាភបាត់លាភ បានយសបាត់យស សរសើរ និន្ទា សុខ ទុក្ខ ការបាននិងការបាត់បង់ កើត ចាស់ ឈឺស្លាប់ គឺសុទ្ធតែជាជាច្បាប់ធម្មជាតិទាំងអស់ ព្រោះហេតុនេះហើយទើបសៀវភៅ **ស្វែងរកការពិត** ត្រូវបានសរសេរឡើង។ ដើម្បីឱ្យចិត្តរបស់អ្នកព្រមទទួលយកសច្ចៈលុះត្រាតែអ្នក ស្វែងរកវាឱ្យឃើញ យល់ឱ្យច្បាស់ ហើយរៀនលះ នូវការជាប់ប្រកាន់នៅក្នុងលោកនេះ ទើបសេចក្ដីសុខកើតចេញពីការទទួលយកវានេះឯង។ សៀវភៅដែលប្រិយមិត្តកំពុងតែកាន់អាននេះ គឺជាគន្លឹះសម្រាប់ឱ្យចិត្តរបស់អ្នក យល់ព្រមទទួលយករឿងដែលកើតនៅក្នុងលោកនេះ។

ថ្ងៃអាទិត្យ ១កើត ខែកត្តិក ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ពស ២៥៦៥
រាជធានីភ្នំពេញ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី០៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២១

សាស្ត្រាចារ្យ បេជ្ជបណ្ឌិត ថោង នីជាមុនី

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំព្រះករុណា សូមថ្លែងអំណរគុណ និងអរគុណចំពោះឧបាសក ឧបាសិកាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដែលបានលះបង់ពេលវេលាដ៏មានតម្លៃ កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត ព្រមទាំងប្រាក់កាក់មួយចំនួនចូលរួមដើម្បីបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឡើង។

ចំពោះសៀវភៅដែលបានចងក្រងនេះដែរ បើសិនជាប្រិយមិត្តអ្នកអានទាំងអស់ឃើញមានកំហុសឆ្គង ឬចំណុចខ្វះខាត សូមមេត្តាផ្តល់ដំណឹងមកខ្ញុំព្រះករុណាតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម ដោយសេចក្តីអនុគ្រោះផងចុះ។ ដូច្នេះនៅពេលក្រោយខ្ញុំព្រះករុណាអាចទទួលបាននូវការរៀបរៀងឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

<u>រាយនាមអ្នកមានឧបការៈក្នុងធម្មទាន</u>

- ***អ្នកត្រួតពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ***

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោង នីដាមុនី

សុះ កុសល

- ***កែសម្រួល នឹង វាយអត្ថបទ***

សុះ កុសល

- ***ផ្នែកបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ***

សុះ កុសល

មាតិកា

បដិសម្ភិទាមគ្គកើតឡើងដោយហេតុអ្វីខ្លះ? ១១
៣- បរិយត្តិ ១
៤- បុព្វយោគ ១
៥- អធិគម ១
តើធម៌អ្វីខ្លះជួយឱ្យបានសម្រេចសោតា? ២
សេចក្តីសុខរបស់មនុស្សពូកែ ៣
វិធីកាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាច ៤
រស់នៅដោយគ្មានការគិត ៥
តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលជិតស្លាប់? ៦
ព្រះធម៌ជាសិល្បៈដឹកនាំជីវិតក្នុងការរស់នៅ ៧
ការបួងសួងដែលមិនបានជាឋានៈ៥យ៉ាង ៩
យកឈ្នះការភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ ១០
មេសាសនាល្អ ១១
ការកំណត់ដឹងធាតុទាំងបួនក្នុងរូបកាយ ១២
អត្ថន័យការត្រាស់ដឹង ១៣
កត្តាដែលធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់ ១៣
កាមតណ្ហា ១៦

តើពុទ្ធសាសនាជាជំនឿ ជានិកាយ ឬជាព្រះធម៌? ១៧
១- ជំនឿគ្មានហេតុផល ១៧
២- និកាយ ១៧
៣- សាសនា ១៧
៤- ព្រះធម៌ ១៧
តើវិជ្ជាអ្វីខ្លះដែលជីវិតត្រូវមាន? ១៨
គុណតម្លៃនៃការគោរព ២០
តើចិត្តស្រលះស្ងប់ដោយហេតុណា? ២១
វត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុតក្នុងលោក ២២
កាយបី ២៣
បំបែកបញ្ញត្តិបើកបរមត្ថ ២៤
និព្វាន ២៥
តើមនុស្សមានទស្សនៈដូចម្តេចខ្លះ? ២៥
និទានធម្មៈ ២៧
លោកធម៌ ២៩
ត្រូវធ្វើជាម្ចាស់គំនិត ៣០
បើចង់ចេញចាកពីលោកពិតមែនសូមសិក្សារឿងមួយនេះចុះ ៣១
កំហឹងនិងភាពតានតឹងចិត្ត ៣២

កិច្ចចូលនិរោធសមាបត្តិ.. ៣៣
ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅកន្លែងខុសៗគ្នា ៣៤
១- ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅសំបកខួរក្បាល ៣៤
២- ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅផ្នែកកណ្តាលនៃខួរក្បាល.. ៣៤
៣- ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅបាតខួរក្បាល ៣៤
វិធីរំលត់ទុក្ខ.. ៣៥
រស់ជាមួយជីវិតខ្លួនឯង ៣៥
មានះតែងនាំមកនូវទុក្ខ.. ៣៦
បទពិសោធអប់រំកូនចៅ.. ៣៧
អត្ថន័យការគោរពព្រះបដិមា.. ៣៩
តួនាទីវិញ្ញាណ.. ៣៩
បាតុភូតចិត្ត ៤០
សុភមង្គលខាងក្នុងកំឡុងពេលសមាធិ... ៤១
ភាពខុសគ្នានិងដូចគ្នារបស់មនុស្ស... ៤២
បាបនិងបុណ្យ... ៤៣
ផ្លូវកណ្តាលគឺសទ្ធាជាគូនិងបញ្ញា ៤៤
វិធីកៀបតំរង់ចិត្ត ៤៥
ភាពសោកសៅនិងទុក្ខព្រួយ.. ៤៦

ស្មារតីភ្ញាក់រលឹក ៤៧
គ្រូល្អមិនជំរុញឱ្យផ្លាស់ប្តូរជំនឿសាសនា ៤៨
ហ្វឹកហាត់ចិត្ត ៤៨
មេត្តាករុណា ៤៩
ប្រើពេលពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមកន្លះម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ៥០
ពោធិបក្ខិយធម៌៣៧ប្រការ ៥០
គំនិតអវិជ្ជមាន ៥២
ខ្លឹមសារខួរក្បាល ៥៣
សេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះកូន ៥៤
ប្រភេទមនុស្សពូកែនិយាយ ៥៥
មរណៈធម៌នៃមហាឧបាសក ៥៦
ខន្តីដែលព្រះពុទ្ធសម្តែង ៥៨
សមិទ្ធិផលសម្រាប់អ្នកគោរពដើរតាមពុទ្ធសាសនា ៥៨
សោតាស្លាប់ហើយចប់ឬទេ? ៦០
ផ្លូវទៅកាន់និព្វាន ៦១
ព្រោះតែគំនិត ៦១
សារដែលព្រះពុទ្ធបានបញ្ជូនទៅកាន់ពិភពលោក ៦៣
មិនត្រូវដកដង្ហើមចោលពេលទំនេរ ៦៤

ប្រុងប្រយ័ត្នការគិត ៦៥
អាថ៌កំបាំងនៃការផ្លាស់ប្តូរ ៦៦
មុនចាប់ផ្តើមសមាធិ ៦៦
កំសាន្តភាសិត.. ៦៧
សារៈសំខាន់របស់សមាធិ ៦៨
ដំណើរពិតក្នុងធម្មជាតិ.. ៦៩
ការអត់ធ្មត់និងភាពរីករាយ ៧០
ភាពជាបុថុជ្ជន.. ៧០
ចិត្តស្ងប់ក្នុងជម្រៅសមាធិ ៧១
មហាបរិច្ចាគ៥.. ៧២
១- ធនំបរិច្ចាគ.. ៧២
៥- ជីវិតបរិច្ចាគ ៧២
ចំណង៥ប្រការ.. ៧៣
១- ចំណងដៃ.. ៧៣
៣- ចំណងជើង ៧៣
៤- ចំណងតណ្ហា.. ៧៣
ចរិយា៣.. ៧៤
១- គពុទ្ធត្ថចរិយា.. ៧៤

២- ញាតិតត្ថចរិយា..៧៤
៣- លោកត្ថចរិយា..៧៤
លោកធម៌៨និងដំណោះស្រាយ..៧៥
អត្ថន័យ ញញឹមនិងភាពស្ងៀមស្ងាត់..៧៦
ដើរចេញ.. ៧៧
ហានិភ័យ..៧៨

បដិសម្ភិទាមគ្គកើតឡើងដោយហេតុអ្វីខ្លះ?

បដិសម្ភិទាមគ្គកើតឡើងដោយហេតុដូចខាងក្រោម៖

១- **សវនៈ** គឺរៀន ស្ដាប់ ស្ដាប់បទពិសោធន៍បុព្វបុរស ប្រើវិញ្ញាណទាំង៦ជាវិធានមាសមិនអាចខ្វះបាន មើល ស្ដាប់ គិត សរសេរ និយាយ រំលឹក និងការពិភាក្សា។ អត់មានដេកតែមើលអត់សរសេរឬអត់ទន្ទេញនិយាយព្រៗបានទេ។

២- **បរិបុច្ឆា** គឺការសាកសួរ មិនត្រូវសំងំធ្វើចេះនៅពេលដែលខ្លួនមិនចេះនោះទេ សូម្បីតែព្រះពុទ្ធក៏ព្រះអង្គឈប់ទ្រឹងស្ដាប់លោកនេនសូត្រធម៌ដែរ។ ការធ្វើកិច្ចការទាំងមិនយល់នាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងឬដល់អ្នកដទៃ ដើម្បីបញ្ជាក់ការយល់ដឹង ព្រះពុទ្ធតែងតែសាកសួរឡើងវិញជានិច្ច។

៣- **បរិយត្តិ** បានដល់ការរៀនទ្រឹស្ដីឱ្យចេះប្រាកដ ចេះទ្រឹស្ដីច្បាស់ ការអនុវត្តន៍ក៏មិនសូវខុសដែរ។

៤- **បុព្វយោគ** ចេះទ្រឹស្ដីហើយត្រូវចុះទៅពិសោធឱ្យបានឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯង អត់មានព្រតាមគេ ថាតាមគេ ខ្ចីបញ្ញាគេប្រើនោះទេ។

៥- **អធិគម** គឺការបានយល់ច្បាស់ដោយខ្លួនឯង។ បញ្ញាថ្នាក់ស្ដាប់ (សុតមយបញ្ញា) គឺស្ដាប់ឱ្យយល់រួចយកទៅគិតត្រិះរិះនាំឱ្យកើតបញ្ញាក្នុងការគិតហៅថាចិន្តាមយបញ្ញា គិតយល់ហើយយកចេញទៅពិសោធឱ្យឃើញជាក់ច្បាស់ថែមទៀត (បញ្ញាថ្នាក់ភាវនាឬភាវនាមយបញ្ញា) ទើបបានចាក់ធ្លុះត្រាស់ដឹងធម៌ ហៅថាបដិវេធ ជាការដឹងអស់អាថ៌សេចក្ដី។ កើតជាមនុស្សមានការចេះដឹងពិតប្រាកដគឺត្រូវឆ្លងកាត់បីតំណាក់កាលគឺ៖

១- តំណាក់កាលសិក្សា ឬបរិយត្តិសទ្ធម្ម

២- ជាតំណាក់កាលអនុវត្តឬបដិបត្តិសទ្ធម្ម ៣ការដឹងអស់អាថ៌សេចក្តីឬបដិវេធសទ្ធម្ម។ នរជនណាមានការចេះដឹងដែលមិនទាន់បានឆ្លងកាត់តំណាក់កាលទាំងបីនេះទេ ចាត់ថាការចេះដឹងនោះមិនសមគួរឡើយ។ តើអ្នកបានបដិសម្ភិទា៤ ទទួលបានផលអ្វីខ្លះ?

លោកមានញាណចាក់ធ្លុះក្នុងអត្ថដ៏ជ្រាលជ្រៅ១ ប្រកាសលោកុត្តរប្រកបដោយសុញ្ញតា១ ហាមអកុសលនាំសត្វចេញចាកទុក្ខ១ (បដិសម្ភិទាមគ្គមាន២០០០ធម្មខន្ធ)។

តើធម៌អ្វីខ្លះជួយឱ្យបានសម្រេចសោតា?

ធម៌ដែលជួយឱ្យស្រេចសោតាបានមានដូចខាងក្រោមះ

១- សេពគប់សប្បុរសជាអ្នកមានសម្មាទិដ្ឋិ មានកម្មដ្ឋានបង្អែកជាទីពឹង។

២- ស្តាប់ព្រះសទ្ធម្ម ដើម្បីតំរង់ទិដ្ឋិខ្លួនឯងឱ្យត្រឹមត្រង់ល្អ។

៣- ធ្វើយោនិសោមនសិការៈជានិច្ច (បង្កើតគំនិតវិជ្ជមាន) ដើម្បីឃុំគ្រងរក្សាចិត្តកុំឱ្យប្រឡាក់ប្រឡូសអកុសលធម៌។

៤- បដិបត្តិធម៌សមគួរដល់ធម៌ គឺតាមចរិតអធ្យាស្រ័យ ព្រោះបើគ្មានការបដិបត្តិទេ មិនងាយនឹងបានពាល់ត្រូវចិត្តស្ងប់ណាស់ (រាប់ចាប់ពីឧបចារៈសមាធិឡើងទៅ) បើមិនធ្វើកម្មដ្ឋានទេ ក៏ត្រូវមានបរិកម្មឬយោនិសោមនសិការជាប់ជានិច្ចដែរ។ មានធម៌៤យ៉ាងនេះ នាំឱ្យចាក់ធ្លុះបរមត្ថសច្ចៈដោយបញ្ញា (ធម៌៤យ៉ាងនេះមិនអាចទទួលបានក្រៅតែពីការខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើដោយខ្លួនឯងឡើយ)។

សេចក្ដីសុខរបស់មនុស្សពូកែ

សេចក្ដីសុខរបស់មនុស្សពូកែធ្វើហីមានដូចជា៖

១- ខំញញឹមដាក់គេ គេមិនញញឹមដាក់វិញទេហីទៅ។

២- ខំជួយគេ គេមិនដឹងគុណវិញទេហីទៅ។

៣- ខំទុកកិត្តិយឱ្យគេ គេមិនឱ្យតំលៃវិញទេហីទៅ។

៤- ខំយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយគេ គេមិនយកចិត្តទុកដាក់វិញទេហីទៅ។

៥- ធ្វើគុណបានទោសក៏មិនខឹង មិនព្រួយ មិនក្ដៅក្រហាយ គេមិនស្គាល់ចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនទេហីទៅ។

៦- គេបោះបង់មិនរាប់រកទេហីទៅ កុំតែដើរសុំបាយគេស៊ី យប់មកដល់ថ្វាយបង្គំព្រះរួចប្រះខ្លួនដេកស្រមុកខុល គេមិនជឿថាយើងមានក្ដីសុខទេហីទៅ។ ស្រុកឥឡូវទាល់តែពូកែធ្វើហី បានរស់បានយូរ ព្រះលោកហាមរឿងមិនគួរគិតគឺ រឿងដែលកន្លងហួស១ រឿងមិនទាន់មកដល់១ រឿងដែលខ្លួនមិនអាចធ្វើបាន១ រឿងគ្មានហេតុផល១ រឿងលោកនេះ១ អ្នកណាគិតអាចឆ្កួតបាន។ អ្នកចេះធ្វើហីហើយនៅ?

មានប្រពន្ធដើមនិងប្រពន្ធចុងត្រូវប្ដីស្លាប់ចោលទៅ ពេលព្រឹកស្អែកត្រូវឡើងតុលាការចែកទ្រព្យគ្នាឱ្យកូន។ នាងប្រពន្ធដើមដេកគិតក្ដៅក្រហាយពេញមួយយប់ព្រោះមិនចង់ចែកទ្រព្យទៅឱ្យកូនចុង កាន់តែគិត កាន់តែក្ដៅចិត្ត រហូតសម្ពាធឈាមឡើងដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ងាប់មួយចំហៀងខ្លួនបញ្ជូនទៅពេទ្យ

ទាំងយប់បាត់ទៅ។ ព្រឹកឡើង លុះពេលវេលាបានមកដល់ តុលាការបានសួរទៅប្រពន្ធចុងថា តើនាងពេញចិត្តនឹងទទួលមរតកឱ្យកូនរបស់នាងទេ? ស្រាប់តែនាងបដិសេធដាច់អហង្ការមិនព្រមទទួលយកដាច់ខាតនាងថា នាងពិតជាមានសមត្ថភាពចិញ្ចឹមកូនរបស់នាងបានល្អ។ ទីបំផុតនាងដើមបានត្រឹមតែដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលងាប់មួយចំហៀងខ្លួន ព្រោះតែដេកព្រួយមុនការដោះស្រាយបញ្ហាបានមកដល់។ ទុក្ខសោកក្នុងលោកភាគច្រើនកើតមកពីការដេកគិតពង្រីកបញ្ហាមុនដំណោះស្រាយបានមកដល់នេះឯង ! ចប់ ! (នេះជារឿងពិតប្រឌិតឡើងដោយអ្នកនិពន្ធបើមិនជឿទេហីទៅ)

វិធីកាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាច

តើធ្វើដូចម្ដេចទើបបន្ថយការភ័យខ្លាចបានលោកតា? ការភ័យខ្លាចវាកើតមកពីគំនិត កើតពីការគិតរបស់ខ្លួនឯងសោះ បើមិនបានគិតទេតើខ្លាចវាកើតមកពីណា? នាំគ្នាខ្លាចខ្មោច មកពីបានដឹងមុនថាមានខ្មោច ធ្លាប់ឮគេនិយាយពីខ្មោច កូនខ្មែរនាំគ្នាខ្លាចខ្មោច កូនបារាំងមិនដឹងរឿងខ្មោចលង វាមិនដែលចេះខ្លាចខ្មោចអីវាទេ ពេលយប់វាខ្លាចតែចោរ ឈរនិយាយជាមួយខ្មោចក៏បាន។ ចេះគិតឱ្យខ្លាចហេតុអីមិនគិតឱ្យបាត់ខ្លាចផងទៅ ខ្លះភ័យខ្លាចស្លាប់អស់ជិតដប់ឆ្នាំ តែមិនទៅណានៅរស់អាដែល មិនឃើញងាប់ទៅណាផង ហាៗៗៗ ចាញ់បោកចិត្តអស់ជិតដប់ឆ្នាំចោលទទេ ម៉ាអាចិត្តកំហូច ពីថ្ងៃនេះទៅចាំតែអញចូលរួមខ្លាចជាមួយឯងតើ! ហាៗៗៗ អ្វីដែលអញធ្លាប់ធ្វើបានមកពីមុន អញត្រូវតែធ្វើឱ្យបាន។ ឈប់ចាញ់បោកចិត្តទៀតទៅចៅ វាគ្រាន់តែជារោគសញ្ញារបស់ខួរក្បាលដែលធ្វើការមិនបានល្អតែប៉ុណ្ណោះ ដឹងហើយលះចោល ឆ្ពោះទៅមុខទៀត បើចៅនៅតែខ្លាច តើ

ចៅអាចប្រឈមជាមួយការលំបាកម្តេចនឹងបានទៅ? លោកនេះមិនមានការងារសម្រាប់មនុស្សខ្លាចធ្វើទេចៅតា។ (ខ្លាចគឺជាទំរង់មួយនៃជំងឺផ្លូវចិត្តហៅថា Anxiety)

រស់នៅដោយគ្មានការគិត

តើមនុស្សអាចរស់ដោយគ្មានការគិតពីអនាគត និងការជាប់ជំពាក់បានដោយរបៀបណា? ពិតជាបាន! ដោយចាត់ទុកថា អ្វីៗត្រឹមតែជាការងារ កុំប្រកាន់ភ្ជាប់(ឧបាទាន) ធម្មជាតិកើតរលត់ៗ តើអ្នកណាបានអីពីរបស់កើតរលត់នោះទៅ? ដែលសូម្បីតែខ្លួនឯងក៏កើតរលត់ដែរនោះ។ ធ្វើតែបច្ចុប្បន្នឱ្យបានល្អបំផុតនោះ អនាគតជួបរឿងអាក្រក់ក៏មិនប្រកាន់ភ្ជាប់ មិនឈឺចាប់ មិនក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយអ្វីដែរ។ **ចុះអ្នកល្បីៗនៅក្នុងលោកនេះ តើគេជាមនុស្សអត់បានការឬលោកតា?** មិនមែនអញ្ចឹងទាំងស្រុងទេចៅ ល្បីដោយសារបញ្ញាលោកិយ ល្បីដោយសារទ្រព្យអាចមានសុខច្រើន តែបើមិនចេះប្រើគំនិតទេអាចជាប់រវល់ច្រើនផុងខ្លួនកាន់តែខ្លាំងផងក៏មាន ស្លាប់ដោយសារទ្រព្យក៏មាន ល្បីដោយសាររូបនិងសម្លេងល្បីមិនយូរឡើយ ល្បីដោយសារធម៌ល្បីមិនសាបសូន្យ ល្បីដល់ព្រះនិព្វាន ទោសដោយសាររូបនិងសម្លេងជាទោសមានតាំងពីពុទ្ធកាល មិនត្រូវធ្វើបុណ្យបួងសួងសុំឱ្យបានស្អាតលើសគេ ឱ្យបានសម្លេងល្អលើសគេជាដើមនោះទេ គប្បីបួងសួងថា សូមបានការបដិបត្តិធម៌ជាសុខហើយត្រាស់ដឹងឆាប់ (សុខាបដិបទា ខិប្បាភិញ្ញា) រួចផុតចាកទុក្ខទើបល្អ។

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលជិតស្លាប់?

អ្នកជិតស្លាប់ត្រូវនឹកឃើញអំពើល្អ ឯពួកញាតិត្រូវជួយដាស់តឿននៅពេលចុងក្រោយនេះឱ្យខំគិតតែរឿងល្អ រលឹកគុណព្រះរតនៈត្រ័យ រលឹកគុណអនុស្សតិទាំងដប់ រលឹកគុណមាតាបិតា គុណនៃសេចក្ដីល្អជាជាដើម សូម្បីធ្លាប់បានធ្វើអាក្រក់ពីមុនក៏ត្រូវលះអារម្មណ៍អាក្រក់ចេញហើយនឹករឿងល្អឡើង។ មានព្រានសន្ទួចប្រកបរបរ៥០ឆ្នាំ លុះវេលាជិតស្លាប់មកដល់ ព្រះចូឡបិណ្ឌបាតិយតិស្សត្ថេរលោកបាននិមន្តបិណ្ឌបាតកាត់មុខផ្ទះ ឃើញសភាពបែបនេះ លោកបានគង់ឈរនៅមុខផ្ទះ ប្រពន្ធព្រានឃើញហើយបានប្រាប់ប្ដី ហើយប្ដីប្រឹងនិយាយទាំងត្រដរខ្យល់ប្រាប់ប្រពន្ធឱ្យដេញលោកចេញទៅវិញព្រោះគ្មានអាហារដាក់ឱ្យលោកទេ ប៉ុន្តែលោកបាននិមន្តចូលដល់គ្រែដេកហើយបានដាស់តឿនឱ្យរក្សាសីល ព្រានសន្ទួចក៏បានងក់ក្បាលព្រមទទួលសីល៥ ប៉ុន្តែគាត់សូត្របានត្រឹមចប់ត្រៃសរណគមន៍ (ពុទ្ធំ ធម្មំ សង្ឃំ សរណំគច្ឆាមិ) ព្រានសន្ទួចក៏រឹងគាំងថ្គាមដាច់ខ្យល់ស្លាប់បាត់ទៅ។ ព្រះភិក្ខុបានពោលថា ការបានដល់ត្រៃសរណគមដោយគោរពក៏រួចពីអបាយភូមិដែរ។ ព្រានសន្ទួចបានកើតនៅជាន់ចាតុម្មហារាជិកា (ជាន់ទីមួយនៃទេវលោក) ពេលរាត្រីមកដល់បានវិលមកថ្វាយបង្គំលោកវិញក្នុងពេលលោកនៅក្នុងទីចង្ក្រម លោកបានប្រាប់ថា បើអ្នកបានទទួលសីលទៀត នឹងបានទៅកើតនៅជាន់ខ្ពស់ជាមិនខាន។

សំណួរសិក្សា៖ ហេតុអ្វីការបានទទួលសីលអាចបិទអបាយភូមិក្នុងរឿងនេះបាន?

ព្រះធម៌ជាសិល្បៈដឹកនាំជីវិតក្នុងការរស់នៅ

១- អ្នកណាបានមើលឃើញហើយទាស់ភ្នែក អ្នកនោះនៅជាកូនក្មេងនៅឡើយទេ។

២- អ្នកដែលបានឮហើយទាស់ត្រចៀក អ្នកនោះក៏នៅតែជាកូនក្មេងនៅឡើយដែរ។

ព្រះពុទ្ធបានបង្រៀនមនុស្សឱ្យក្លាយជាមនុស្សចាស់ ចាស់ចិត្ត ចាស់គំនិត ចាស់ភ្នែក ចាស់ត្រចៀក បានឃើញ បានឮ ឱ្យចេះឃើញចេះឮ កុំចេះតែខាងទើសខាងទាស់ ឱ្យចេះព្រម ចេះនិយាយបានត្រឹមត្រូវ។ ពាក្យថា « ចេះ » គឺសំដៅដល់សេចក្ដីសុខនេះឯង ផែនដីនេះមិនមែនជារបស់យើងតែម្នាក់ឯងទេ បើយើងចង់បានវាតែម្នាក់ឯងក៏ទុក្ខ បើយើងប្រគល់ឱ្យទៅគេទាំងអស់ក៏ទុក្ខ ព្រោះហេតុនេះទើបត្រូវចេះគិតចេះលៃលកឱ្យបានសមរម្យ ព្រះធម៌គឺជាសិល្បៈដឹកនាំជីវិតក្នុងការរស់នៅនេះឯង។

ត្រូវហោះឱ្យខ្ពស់ទើបមើលបានឆ្ងាយ មុននឹងឃើញពន្លឺត្រូវចេះសម្អាតភាពងងឹតឱ្យបានអស់ជាមុនសិន។ រៀនធម៌ បដិបត្តិតាមធម៌ ដូចម្ដេចទើបដឹងថាជាការរៀនត្រូវ បដិបត្តិត្រូវ?

បុគ្គលនោះនឹងមានការសំគាល់ថា ក្នុងចិត្តគេ មានសភាពរីករាយស្រស់ថ្លាស្រទន់ ស្ងប់ស្ងាត់ចាកកាម ចាកកំហឹង ចាកទុក្ខព្រួយ មិនគិតច្រើនវង្វេងវាយមាយ និងការមិនរំជួលចិត្តងាយៗ។ ហារនិយាយស្ដីមានហេតុមានផលត្រឹមត្រូវ មានមេត្តាករុណានិងបញ្ញាមិនបៀតបៀនខ្លួនឯងនិងមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ មានសុចរិតបីតាមកាយវាចាចិត្ត និយាយស្ដីស្មោះត្រង់ប្រកាន់សច្ចៈយុត្តិធម៌ មិន

រិះគន់ប្រមាទមាក់ងាយអ្នកដទៃ គឺឈានទៅកាន់សន្តិភាពតាមកាយវាចាចិត្ត កាន់តែរឹងមាំឡើងៗ។ ប៉ុន្តែបើក្រោយពីបានសិក្សារៀនសូត្រធម៌វិន័យហើយ បែរជាក្លាយទៅជាមនុស្សទន់ខ្សោយតាមផ្លូវចិត្ត គ្មានការតស៊ូព្យាយាម ក្លាយជាកាចមានះមិនចេះស្តាប់គេឯង គ្មានអ្វីប្រែប្រួលតាមផ្លូវចិត្តសោះ នោះគឺជាការសិក្សាសេពគប់ មិនសមគួរតាមធម៌ មិនត្រូវទំនងតាមធម៌ហើយ។ នេះជាបច្ចវេក្ខណៈញាណដែលបុគ្គលគប្បីដឹងច្បាស់ដោយខ្លួនឯង បើមិនអាចដឹងបានទេ ឬក៏ដឹងតែពីត្រូវតែឯងនេះគឺជាមិច្ឆាវិមុត្តិ (រួចផុតខុស ដឹងខុសផ្លូវ) ហើយ។ បើទោះជាត្រូវជួបព្យុះគ្រោះកំណាចធំយ៉ាងណា ក៏មិនត្រូវបិទភ្នែកព្រមស្លាប់ ត្រូវបើកភ្នែកមើលឱ្យបានច្បាស់ ហើយមិនត្រូវអស់សង្ឃឹមមុនពេលដោះស្រាយបញ្ហាឡើយ។ លោកនេះគ្មានអ្វីដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបាននោះទេ ព្រោះសេរីភាពចុងក្រោយរបស់មនុស្សគឺការគិត ព្រះធម៌បង្រៀនមនុស្សឱ្យមានភាពរឹងមាំតាមផ្លូវចិត្តបែបនេះឯង។

ការបួងសួងដែលមិនបានជាឋានៈ៥យ៉ាង

ការបួងសួងដែលមិនបានជាឋានៈ៥យ៉ាងមានដូចខាងក្រោម៖

១- សូមកុំឱ្យអាត្មាអញចាស់

២- សូមកុំឱ្យអាត្មាអញឈឺ

៣- សូមកុំឱ្យអាត្មាអញស្លាប់

៤- សូមកុំឱ្យបានជួបការព្រាត់ប្រាស់

៥- សូមកុំឱ្យអាត្មាអញមានការបាត់បង់។

នេះជាសាមញ្ញភាពរបស់ជីវិត ដែលត្រូវហ្វឹកហាត់ត្រៀមចិត្តរស់នៅជាមួយបម្រែបម្រួលទាំងនេះដោយការសុខចិត្ត ការព្រម។ ដើម្បីកុំឱ្យងាយជួបបញ្ហានេះ គឺមានតែពឹងលើសតិបញ្ញាស្មារតីខ្លួនឯង ការមិនប្រមាទធ្វេសប្រហែស បើយើងសាងហេតុមិនល្អ មិនមានការប្រុងប្រយ័ត្ន យើងនឹងងាយជួបក្តីវិនាសទ្រព្យ វិនាសទាំងជីវិតទៅទៀតផងក៏មាន ហើយកុំចាំបាច់ដើររកគ្រូទាយឱ្យគេមកបន្ទោសដូនតាខ្លួនឯងថា គាត់ខឹង គាត់មកកាច់អញ្ចេះអញ្ចុះអី។ បើយើងជាអ្នកដឹងគុណមិនត្រូវចោទប្រកាន់គាត់ទេ។ ការបួងសួងសុំក្តីសុខ ក៏ចេះតែបួងសួងទៅ ប៉ុន្តែបើមិនបានសម្រេច ក៏មិនត្រូវក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយធ្វើអីដែរ ព្រោះនេះជាការពិត (សច្ចៈធម៌) នៃជីវិត។ ការជឿលើកម្លាំងទេវតា ជឿលើវិញ្ញាណដូនតា គឺយើងត្រូវធ្វើបុណ្យឧទ្ទិសជូនពួកគាត់ទេ មិនគួររំខានដល់ពួកគាត់ឡើយ ពេលនៅរស់ពួកគាត់បំរើយើងហើយ ឥឡូវគាត់ស្លាប់បាត់អស់ហើយ តើត្រូវនៅពឹងអ្វីគាត់ទៀត? ខ្លះដល់ទៅប្រើឱ្យគាត់មកជួយហៅម៉ូយឱ្យ ឱ្យគាត់ចាំការពារផ្ទះសំបែង ឱ្យគាត់ជួយ

ព្យាបាលជំងឺជាដើម នេះជាអំពើបាបដែលធ្វើដោយមិនដឹងខ្លួន។ ធ្វើតែបុណ្យ អ្នកនឹងក្លាយជាអ្នកមានបុណ្យ បើធ្វើតែបាប អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សមានបាប។

យកឈ្នះការភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់

យកឈ្នះការភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ដោយកម្មដ្ឋានមរណានុស្សតិ (ជួយព្យាបាល Anxiety ប្រភេទ Phobia) បើយើងជាមនុស្សខ្លាចក្តីស្លាប់ ត្រូវចេះពន្យល់លួងលោមចិត្តខ្លួនឯង ពែនភ្នែនតាំងកាយឱ្យត្រង់ដកដង្ហើមឱ្យស្រួលហើយពិចារណាថា លោកយាយលោកតាដែលកើតពីលោកយាយទួតលោកតាទួតជាអ្នកស្លាប់ជាអ្នកមិនទៀង ឥឡូវពួកលោកក៏ស្លាប់បាត់អស់ទៅហើយ ពួកលោកដែលកើតពីរបស់មិនទៀងដូច្នេះ តើនឹងរកសភាពទៀងមកអំពីណាបាន? លោកឪពុកអ្នកម្តាយដែលកើតពីលោកយាយលោកតាដែលមិនទៀង លោកក៏មិនទៀងដូចគ្នា ឯអាត្មាអញដែលកើតពីពួកលោកដែលមិនទៀង តើនឹងទៀងម្តេចនឹងបាន? អាត្មាអញគង់នឹងស្លាប់ដូចគ្នា។ ព្រះពុទ្ធលោកមានឫទ្ធិចេស្តាបារមីដល់ម្លោះ ក្នុងពេលតែមួយលោកឱ្យគេបានឃើញដល់ទៅបីឋាន ក៏លោកបរិនិព្វានដែរ ព្រះសារីបុត្តព្រះមហាមោគ្គល្លានមានឫទ្ធិដល់ម្លោះគង់នឹងកន្លងក្តីវិនាសមិនបាន ចុះអាត្មាអញជាជនថយថោកដល់ម្លេះ តើនឹងស្វែងរកភាពគង់វង់មកពីណាបាន? អាត្មាអញគង់នឹងស្លាប់ទៅជាធម្មតាទេ។ រួចហើយពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលឬអាចភាវនា មរណំៗៗៗដូច្នេះក៏បាន។ បើវានៅតែភ័យត្រូវឧស្សាហ៍ទៅជួយបុណ្យសពគេ ហើយបង្ខំចិត្តខ្លួនឯងថា អាត្មាអញគង់នឹងដល់នូវសភាពបែបនេះជាធម្មតា។ បើនៅតែខ្លាចទៀត ត្រូវគិតថា ក្តីស្លាប់គឺជាការបែកគ្នាទេ ពេលយើងមិននៅ អ្វីៗគឺបិតនៅក្នុងភាពធម្មតាទេ ផ្ទះនៅដដែល ដើមឈើក្បែរផ្ទះនៅដដែល

ពួកទៅរៀនក៏ទៅរៀន អ្នកណាត្រូវទៅផ្សាក៏ទៅផ្សា អ្នកណាបោះឆ្នោតក៏បោះឆ្នោត បោះហើយឈ្លោះគ្នាវ៉ៃគ្នាបែកក្បាលបែកត្បូងហូរឈាមរហាមតែអញ្ចឹងទេ។ លោកនេះពោរពេញដោយការស៊ីគ្នា បើយើងមិនស៊ីគេគឺមានតែគេស៊ីយើង តោស៊ីខ្លាស៊ីនាគ (ពស់ធំៗ) តែមមង់រុយស៊ីក្បាលតោ ក្បាលខ្លា។ ក្នុងនាមជាពលរដ្ឋកិច្ចទាំងឡាយយើងបានបំពេញហើយ ឥលូវជាពេលដែលយើងត្រូវចាកចេញទៅការងារដែលបានរៀបចំរួចអស់ហើយអត់មានអីត្រូវអាល័យទៀតទេ ធ្មេចភ្នែកដកដង្ហើមឱ្យបានស្រួលពិនិត្យវេទនាយកពុទ្ធគុណជាអារម្មណ៍ ពុទ្ធោៗអត់ធ្មត់តែបន្តិចក៏ចប់មួយអត្តភាពបាត់ទៅហើយ។ កិច្ចនេះជួយសម្រួលដល់អ្នកកើតជំងឺខ្លាចស្លាប់ (Special Anxiety disorder) ដែលឮភ្លេងខ្លងខែកមិនបានខ្លាចលិចអាច់លិចនោមរត់រកពេទ្យជួយឬរត់ចោលផ្ទះជាដើម។ នេះជាដំណើរការខុសប្រក្រតីរបស់ខួរក្បាលទេ (Special phobia)។

មេសាសនាល្អ

ប្រសិនបើគេជាមេសាសនាដែលល្អ គេមិនបង្រៀនមនុស្សឱ្យមានសង្គ្រាមទេ មិនដឹកនាំមនុស្សឱ្យមានការបែកបាក់ឡើយ។ ដរាបណាមនុស្សម្នាក់ចូលរួមក្នុងសង្គ្រាមដែលព្យាយាមការពារឬវាយប្រហារនោះទង្វើនេះមិនមែនជារឿងពិសិដ្ឋនោះទេ។ ជារឿងធម្មតាទេ ទ្វេរភាគីដែលឋិតនៅក្នុងស្ថានភាពសមរភូមិមួយ វាមានតែក្ដីមហន្តរាយទាំងអស់គ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សម្នាក់កាលបើចិត្តមិនផុតស្រឡះពីការមានះប្រកាន់ទេ គេមិនរំពឹងថាសេចក្ដីបង្រៀនរបស់គាត់មានភាពអស្ចារ្យនឹងមានលក្ខណៈសាមញ្ញនោះទេ ដូចជាការព្យាយាមដឹកនាំមនុស្សឱ្យធ្វើល្អ

មិនមានការបែងចែកនិងនាំមនុស្សឱ្យប្រយុទ្ធនឹងសភាវៈអាក្រក់ជាដើម។ ព្រះពុទ្ធសាសនាពិតជាបានបំពេញលក្ខខណ្ឌទាំងនេះបានយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ការកំណត់ដឹងធាតុទាំងបួនក្នុងរូបកាយ

តាមគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ អដ្ឋកថាចារ្យលោកពន្យល់ ពេលអង្គុយសមាធិឱ្យយកចិត្តពិនិត្យមើល ផ្នែករឹងៗប៉ះភ្នែនជាធាតុដី ផ្នែករាវសើមហូរដែលមានទឹកមាត់ទឹកសំបោរជាដើមនេះជាធាតុទឹក ផ្នែកក្តៅៗអប់អ៊ុនរាងកាយគឺជាធាតុភ្លើង ចំណែកឯផ្នែករហើយៗមានខ្យល់ដង្ហើមជាដើម ជាធាតុខ្យល់។ រូបកាយមានគ្រឿងផ្សំពី ដី (Calcium , Alluminium , Phosphor , ...) ទឹក (H2O) ភ្លើងជាចំហេះអង់ស៊ីមនាំឱ្យមានកំដៅ (Calorie , ATPase) ខ្យល់គឺ O2 , CO2 , N2។ល។ មានអង្គធាតុគីមីជាច្រើនទៀត បើនិយាយឱ្យខ្លីរូបកាយធ្វើពីកលាបៈរូបឬអាតូមតែប៉ុណ្ណឹងទេ។ យោគាវចរអាចកំណត់ដឹងមួយបែបទៀត ៖

ក្រោយពេលស្លាប់ ធាតុខ្យល់ចេញមុនគេ = សពឈប់ដកដង្ហើម ដាច់ធាតុខ្យល់។ បន្ទាប់មកធាតុភ្លើងរលត់ = សពចាប់ត្រជាក់ បន្ទាប់មកទៀតធាតុទឹកចំរើនឡើង = សពចាប់ផ្តើមហើមប៉ោងរលួយហូរទឹកចេញ ចុងក្រោយគេគឺឆ្អឹងដែលនិងក្លាយជាធូលី (ប្រទានដោយលោកម្ចាស់Savuth Chea)។

អត្ថន័យការត្រាស់ដឹង

ការត្រាស់ដឹងមិនមែនមានន័យថា ត្រូវក្លាយទៅជារូបសំណាកដូចជារូបបដិមាព្រះពុទ្ធនោះទេ។ មនុស្សដែលមានការត្រាស់ដឹងនៅតែចេះគិតជាធម្មតាទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយក៏គេដឹងច្បាស់ពីដំណើរការនៃការគិត រួចហើយគេមិនចេះនិយាយពាក្យថា៖ ពេញចិត្តនិងមិនពេញចិត្ត និងពាក្យថាអស់សង្ឃឹមនោះទេ។ មនុស្សធម្មតាដឹងហើយថាជីវិតពិតជាមានទុក្ខវេទនាដោយសារអី តែពួកគេបែរជាមិនខំស្វែងរកវិធីបញ្ចប់មូលហេតុរបស់វា «អារម្មណ៍គ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ គំនិតគ្រាន់តែជាគំនិតប៉ុណ្ណោះ» ឯការជាប់ស្អិតក្នុងអារម្មណ៍និងគំនិត (ឧបាទាន) គឺជាទុក្ខ ត្រូវខំរកមធ្យោបាយលះបង់ការប្រកាន់ទើបអាចបញ្ចប់រាល់បញ្ហារបស់យើងបាន។

កត្តាដែលធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់

ចិត្តស្ងប់ទៅបានដរាបណា លះដាច់រាល់ធម៌ជាអតីត លះដាច់រាល់ធម៌ក្នុងបច្ចុប្បន្ន លែងត្រេកអរក្នុងធម៌ជាអនាគត ចិត្តតាំងនៅមូលស្មើក្នុងអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានដែលត្រូវកៀបតំរង់ដោយសតិនិងបញ្ញាដ៏បរិសុទ្ធ គឺឃើញច្បាស់តាមដំណើរធម្មជាតិពិតនៃជីវិតដែលត្រូវតែលះបង់។ អ្នកអាចឆ្លើយថា បែបនេះធ្វើមិនបានទេលោកម្ចាស់ ត្រូវហើយបើអ្នកនៅមិនទាន់ត្រូវទុក្ខដុតផងរោលផងទេនោះ គឺអ្នកនៅតែត្រដាបត្រដួសជាមួយអារម្មណ៍ក្នុងលោកជានិច្ច ហូរទឹកភ្នែកទឹកសំបោរហើយក៏នៅតែចូលចិត្ត ព្រះអរិយៈទាំងឡាយលោកមិនដូចយើងទេ លោកនឿយណាយធុញទ្រាន់នឹងភាពដដែលៗនេះណាស់។

វេលាមួយភិក្ខុទាំងឡាយបានចូលក្រាបទូលសួរព្រះពុទ្ធថា ៖ ចិត្តពួកខ្ញុំព្រះអង្គមិនស្ងប់សោះ ធ្វើសមាធិមិនបានសម្រេច តើគួរធ្វើបែបណាទៅព្រះអង្គ? ព្រះពុទ្ធទ្រង់ឈ្មៀងព្រះនេត្រទតមើលនិស្ស័យសត្វបន្តិចទើបត្រាស់ពន្យល់ៈ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សម័យណាទិដ្ឋិ(ការយល់ឃើញ)កើតឡើងហើយ សម័យនោះចិត្តរមែងរាយមាយរារែកសង្ស័យមិនដាច់ស្រេចខ្លះ គិតខុសខ្លះ គិតត្រូវខ្លះ រួចហើយក៏ប្រកាន់ក្នុងទិដ្ឋិទាំងនោះ ការគិតឃើញថា ខ្លួនជារបស់ខ្លួន ខ្លួនជាម្ចាស់នៃខ្លួន ខ្លួនឋិតក្រោមអំណាចខ្លួន ការមានះប្រកាន់ថាខន្ធ៥ជារបស់ខ្លួន មិនមែនជាការឃើញតាមសេចក្តីពិតនោះទេ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សភាវៈដែលទទេរ ហើយអ្នកទាំងឡាយកាន់យកថាជារបស់ពិត ទើបចិត្តអ្នកកើតមានភាពស្មុគស្មាញឡើង ធ្វើឱ្យចិត្តលែងស្ងប់។ អ្នកទាំងឡាយ ចូរលះទិដ្ឋិ មានះ តណ្ហា ឧបាទានចេញ ទើបចិត្តស្ងប់ទៅបាន។ ភិក្ខុទាំងឡាយសួរបន្ត ព្រោះហេតុនេះ ខ្ញុំព្រះអង្គត្រូវលះចោលគំនិតទាំងអស់ទៅឬព្រះអង្គ? ព្រះពុទ្ធត្រាស់តបថា គុណជាតិនិព្វានគឺស្ងប់ណាស់ បើអ្នកទាំងឡាយបង្កើតភាពវឹកវរនៅក្នុងចិត្ត ហើយចង់បានភាពស្ងប់ តើនេះជាកាយើងបានចិញ្ចឹមមាត់អស់មួយជីវិត យើងបារម្ភតែពីអ្វីដែលត្រូវនាំចូលមាត់ មិនសូវបារម្ភពីអ្វីដែលនាំចេញពីមាត់នោះទេ យើងបានប្រើភ្នែកពេញមួយជីវិត យើងបង្ហូរទឹកភ្នែកដើម្បីតែខ្លួនឯង មិនសូវដែលបានបង្ហូរទឹកភ្នែកដើម្បីអ្នកដទៃទេ យើងបានប្រើត្រចៀកពេញមួយជីវិត ប៉ុន្តែយើងចង់ស្តាប់តែពាក្យសរសើរ មិនចង់ស្តាប់ពាក្យរិះគន់និន្ទា ដោយមិនដឹងថាមនុស្សរីកចំរើនបាន គឺដោយសារតែសម្លេងរិះគន់នោះទេ។ **ចាំណា**! ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថា អាយតនៈទាំង៦ (ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត) បើមនុស្សមិនបានអប់រំវាឱ្យបានល្អទេ កុំសង្ឃឹមថាការរស់នៅមានក្តីសុខឱ្យសោះនោះ វាអាចសម្លាប់យើងបានគ្រប់ពេលវេលា។ មានថ្ងៃមួយ

នាងព្រាហ្មណីបានប្រើប្តីឱ្យទៅ អញ្ជើញព្រាហ្មមកទទួលភោជនាហារ នាយព្រាហ្ម បានដើរចេញទៅ បានជួបនឹងសាមណេរបួនអង្គ ដែលសុទ្ធតែជាព្រះខីណាស្រព ក៏បាននិមន្តលោកមកទទួលអាហារ ស្រាប់តែប្រពន្ធស្រែកជេរថា៖ រំបល់យក៍ ហៅក្មេងៗរមិករមក់មិនទាន់ដឹងអី មកបានការអី! ចំមែន ឆាប់នាំគ្នាចេញទៅចាំខាងក្រៅរបងសិនទៅ។ ប្តីបានរត់ទៅក្រៅ បានជួបព្រះសារីបុត្តនិងភិក្ខុសង្ឃកំពុងនិមន្តបិណ្ឌ ក៏និមន្តលោកទៅផ្ទះ ព្រះសារីបុត្តគ្រាន់តែឃើញសាមណេរលោកក៏និមន្តបកក្រោយវិញទៅ។ ពេលនោះ សក្កទេវរាជបាននិមិត្តកាយជាតាព្រាហ្មដើរចូលមក ហើយទៀងលើផ្ទះ នាងព្រាហ្មណីបានស្រែកជំទាលខ្លាំងៗថា អើរ៉ឺ ទៅហៅបានតាចាស់ងងឹតងងល់មិនដឹងមុខក្រោយពីណាមកទៀតហើយរ៉ើយ! ស្រែកផងអូសដៃឥន្ទព្រាហ្មយកទៅទះតប់ផង ឥន្ទព្រាហ្មក៏និមិត្តកាយជាព្រះឥន្ទហើយក្រាបថ្វាយបង្គំសាមណេរទាំងបួនព្រះអង្គទើបនិយាយប្រកាសគុណសាមណេរ ទើបព្រាហ្មណ៍និងប្រពន្ធជ្រះថ្លាបានថ្វាយអាហារដល់លោក។ ពេលទៅដល់វត្តភិក្ខុទាំងឡាយបានដឹងរឿងនេះ បានសួរសាមណេរថា គេធ្វើដាក់ដូច្នេះ តើពួកលោកឯងក្រោធទេ? សាមណេរតបថា ករុណាមិនក្រោធទេ ភិក្ខុទាំងឡាយមិនជឿ ទើបដឹកដៃទៅក្រាបទូលដល់ព្រះពុទ្ធ ព្រះមានព្រះភាគត្រាស់ថា គឺយ៉ាងនោះហើយសាមណេរលោកមិនកើតសេចក្តីក្រោធទេ ព្រោះលោករលត់ក្តីក្រោធអស់ទៅហើយ តថាគតពោលថា បុគ្គលណាមិនក្រោធតបចំពោះជនដែលកំពុងមានក្តីក្រោធ បុគ្គលនោះគឺបានរលត់ហើយនូវជាតិជរាព្យាធិមរណៈ។ សេចក្តីទុក្ខទោសទាំងឡាយនៅក្នុងលោក ក្តីកង្វល់ទាំងឡាយនិងបញ្ហាទាំងពួង គឺកើតពីការមិនដឹង(អវិជ្ជា)ទាំងអស់ បុគ្គលគប្បីទំលាយអវិជ្ជាដោយវិជ្ជាចុះ។ ពិតឬទេ? និព្វានគឺជាការលះបង់ផ្លូវចិត្ត ដើម្បីតាំងមាំក្នុងភាពទទេស្អាត ភិក្ខុទាំងឡាយបានយល់

ច្បាស់ ហើយទើបក្រាបបង្គំលាព្រះមានព្រះភាគទៅបំពេញកម្មដ្ឋានត្រាតែបានទទួលជោគជ័យ។

កាមតណ្ហា

នេះហើយតើកាមតណ្ហា យើងស្គាល់មុខមាត់ឯងហើយ ដើមកំណើតរបស់ឯងគឺមកពីការគិត បើគ្មានការគិតទេ កាមឯងក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ ឱ្យតែមានការគិត យើងទៅនៅក្នុងអតីតខ្លះ ទៅនៅក្នុងអនាគតខ្លះ យើងនៅជាមួយបច្ចុប្បន្នបានតិចតួចណាស់ ឱ្យតែមានការគិត យើងមួរម៉ៅក្តៅក្រហាយអន្ទះអន្ទែងខ្លះ ត្រេកត្រអាលស្រើបស្រាលខ្លះ ត្រេកអរខ្លះ អស់សង្ឃឹមខ្លះ កំសត់កើតទុក្ខខ្លះ មានសង្ឃឹមខ្លះ។ ដើម្បីកុំឱ្យមានទុក្ខព្រោះតែការគិត សមាធិអាចជាន់សង្កត់សង្កិនគំនិតដែលមិនសមហេតុផល សតិតាមរលឹកដឹងទាន់ការគិត អាចបង្វែរតំរង់ការគិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវទើបអាចស្រាកស្រន់ពីការឈឺចាប់ ព្រោះតែគំនិតខ្លួនឯងបាន។ ត្រូវហ្វឹកហាត់ចិត្តឱ្យមានវិធីគិតបែបដឹងទាន់ កុំបណ្តែតបណ្តោយឱ្យវាគិតពាសវាលពាសកាលតាមតែក្បាលចិត្តឱ្យសោះ។ ការសិក្សាតំបូងរបស់មនុស្ស គួរតែជាការសិក្សាពីផ្លូវចិត្ត តំបូងត្រូវស្គាល់ក្រុមចិត្តល្អនិងអាក្រក់ ហើយព្យាយាមបណ្តុះពូនជ្រុំ ថែទាំចិត្តល្អ ដែលមានស្រាប់ឬដែលទើបបានបណ្តុះជាថ្មី (ឧបេក្ខាចិត្ត)។ ជាបណ្តើរៗត្រូវព្យាយាមសម្លាប់ តិះដៀល ដើម្បីរំដោះខ្លួនកុំឱ្យឋិតក្រោមអំណាចចិត្តអាក្រក់ ស្គាល់មុខវាហើយកុំធ្វើតាមវា ដើម្បីកុំឱ្យវាមានអំណាចគ្រប់សង្កត់ឬបញ្ជាមកលើយើងបាន។ លក្ខណៈរួមរបស់វា គឺជាហ្លួច (Flux) នៃសារធាតុជីវៈគីមី ដែលអស្ថេរភាពនាំឱ្យកើតនិងរលត់ទៅមិនអាចតាំងនៅរឿងរហូតបានឡើយ កើតរលត់ៗ ការប្រកាន់ខ្ជាប់គឺជាទុក្ខ។ក្រុមចិត្តអាក្រក់ (ឬចិត្ត

អវិជ្ជមាន) បានកើតឡើង ត្រូវមានស្មារតីដឹងទាន់ហើយត្រូវចេះពិចារណាបំលែងឱ្យមកជាចិត្តល្អឬចិត្តវិជ្ជមានវិញទើបមានក្តីសុខ។

តើពុទ្ធសាសនាជាជំនឿ ជានិកាយ ឬជាព្រះធម៌?

គេជឿវិទ្យាសាស្រ្តក៏មកតែពីគេបានសិក្សារៀនសូត្ររហូតយល់ចូលចិត្ត គេបានដឹងពីគោលការណ៍រាក់ជ្រៅរបស់វិទ្យាសាស្រ្ត ហេតុនេះបើគេចង់ដឹង ចង់សិក្សាពីពុទ្ធសាសនា គេត្រូវតែសិក្សារៀនសូត្រពីពុទ្ធសាសនាឱ្យបានត្រឹមត្រូវល្អ កុំមិនទាន់បានដឹងអីសោះ ក៏វាយតំលៃតិះដៀលផ្តល់ភាពអយុត្តិធម៌មកលើពុទ្ធសាសនា ព្រោះតែឃើញគំរូមិនល្អរបស់ជនខិលខូចមួយចំនួន បង្ហាញតាមពិធីកម្មផ្សេងៗ តាមការបោកប្រាស់ជាដើម។

១- **ជំនឿគ្មានហេតុផល** ជាជំនឿងងឹតងងល់ ជំនឿផ្ទាប់មុខ ប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីការយល់ដឹងរបស់ខ្លួនផង ពេលខ្លះយើងចេះមិនដល់បែរជាចោទគេថាខុសផងក៏មាន។ យល់ច្បាស់ហើយសឹមជឿ គឺជាជំនឿក្នុងពុទ្ធសាសនា។

២- **និកាយ** គឺជាក្រុមមនុស្សដែលមានជំនឿទៅលើមនុស្សម្នាក់។

៣- **សាសនា** ប្រែថា ជាការប្រៀនប្រដៅអប់រំមនុស្សឱ្យមានក្តីសុខ។ គេចាត់ថាជាសាសនា ទាល់តែមាន មេសាសនា មានប្រវត្តិទីតាំងច្បាស់លាស់ មានគម្ពីរធម៌ មានអ្នកដើរតាមជាច្រើនលាននាក់ឡើងទៅ។

៤- **ព្រះធម៌** ជាច្បាប់ធម្មជាតិសកល មិនចំពោះជាតិសាសន៍ណាមួយ មានការប្រតិបត្តិមិនប្រកាន់ជាតិសាសន៍ជាដើម។ តើពុទ្ធបរិស័ទគប្បីខឹងស្អប់ជាមួយអ្នកណា ខឹងជាមួយអ្នកមិនគោរពជឿតាមព្រះពុទ្ធឬ? មនុស្សម្នាក់លើកដៃទះតប់គ្នា

បាន ព្រោះតែត្រូវកំហឹងគ្របសង្កត់ លុះកំហឹងរលត់បាត់ទៅ គេលើកដៃលែងរួចហើយ។ មនុស្សម្នាក់ប្រមាទពុទ្ធសាសនា ព្រោះតែគេមិនយល់ (អវិជ្ជា) បើគេបានយល់ហើយ គេពិតជាមិនផ្តល់ភាពអយុត្តិធម៌ដល់ពុទ្ធសាសនានោះទេ។ ពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ សុទ្ធតែជាព្រះពោធិសត្វ ឬជាព្រះអរហន្តក្នុងថ្ងៃអនាគត ព្រោះបច្ចុប្បន្នគេកំពុងតែប្រឹងប្រយុទ្ធជាមួយអំពើអាក្រក់ ប្រយុទ្ធបានឈ្នះជាស្ថាពរនៅពេលណា គេក៏ក្លាយជាព្រះអរហន្ត ជាព្រះពុទ្ធគ្រប់គ្នានៅពេលនោះ ក្រោយពីបានត្រាស់ដឹងនូវអនុត្តរសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណហើយ ក៏មកប្រោសអ្នកទាំងអស់នោះដដែល ដើម្បីដឹកនាំពួកគេឱ្យបានរួចចាកទុក្ខទាំងអស់គ្នា ហេតុនេះពុទ្ធបរិស័ទល្អគេមិនដែលខឹងស្អប់អ្នកណាម្នាក់ឡើយ។ បើទោះជាមានសត្វដែលប្រទុស្តនឹងការអប់រំ មិនព្រមទទួលយកការប្រៀនប្រដៅក៏ដោយ នៅពេលសត្វទាំងនោះបានជួបទុក្ខ គេរមែងស្វែងរកផ្លូវដោះស្រាយ ការដើរខុសពីផ្លូវនេះ(មគ្គមានអង្គ៨)គឺមិនអាចចេញចាកទុក្ខបានឡើយ។

តើវិជ្ជាអ្វីខ្លះដែលជីវិតត្រូវមាន?

វិជ្ជាដែលជីវិតត្រូវមានគឺ៖

១- ការហាត់ត្រាប់តាមដោយមិនចាំបាច់អភិវឌ្ឍ (សភាវគតិ) និងចេះអភិវឌ្ឍបន្ថែម។

២- វិជ្ជាដែលត្រូវស្វែងរកជោគជ័យក្នុងជីវិតៈ វាមាន៥ចំណុច

ក- កុំគិតពីអនាគតរហូតភ្លេចបច្ចុប្បន្នថាខ្លួនត្រូវធ្វើអ្វី។

ខ- សម្រេចចិត្តថាធ្វើហើយ កុំឱ្យស្ដាយក្រោយ ត្រូវធ្វើវាឱ្យបានម៉ត់ចត់ឱ្យបានល្អបំផុត។

គ- កុំគិតមើលបំណាំថាកិច្ចការនោះជារបស់អ្នកដទៃ (របស់ថៅកែទេមិនមែនជារបស់អញទ្បើយ) ត្រូវធ្វើដោយក្ដីស្រឡាញ់និងប្រុងប្រយ័ត្ន កុំខ្លាចការគំរាមកំហែងពីនរណាម្នាក់ ការងារត្រូវមានទស្សនៈវិស័យមានហេតុផលច្បាស់លាស់ កុំឱ្យភាពប៉ិនប្រសប់ឬឯកសណ្ឋានរបស់អ្នកដទៃមកបន្ទុចបង្អាក់បានឱ្យសោះ។

ឃ- បើត្រូវបរាជ័យ ចូរបរាជ័យឱ្យសមនឹងតំលៃរបស់វា បើមិនដូច្នោះទេអ្នកគ្មានថ្ងៃនឹងបង្កើតភាពខុសប្លែកគ្នាបានទ្បើយ។ កុំខ្លាចការបាក់មុខនិងភាពអាម៉ាស់ តែត្រូវខ្លាចការបាក់ទឹកចិត្តនិងការសុំចុះចាញ់ឯណេះវិញ គ្មានអ្នកណាគេមកចាប់អារម្មណ៍រឿងនេះស្មើនឹងខ្លួនយើងទ្បើយ។

ង- ត្រូវចេះស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ព្រោះបើយើងមានក្ដីស្រឡាញ់ វានឹងធ្វើឱ្យយើងមានក្ដីសុខជាងយើងស្អប់។ ជីវិតគឺដូចជាទឹកមួយកែវ បើដាក់អំបិលចូលទៅវានឹងមានរសប្រៃ វិធីកែរសជាតិប្រៃមាន២យ៉ាង ១គឺព្យាយាមយកគ្រាប់អំបិលចេញ (ពុះពារដោះស្រាយជាមួយឧបសគ្គ) ពីរគឺបន្ថែមទឹកសាបទៅក្នុងកែវ(បង្កើនក្ដីស្រឡាញ់ រីករាយជាមួយបញ្ហា)។ ការព្យាយាមកំចាត់អ្វីដែលខ្លួនមិនពេញចិត្តគឺជាការលំបាកបំផុត អ្វីដែលប្រសើរគឺព្យាយាមបំពេញសេចក្ដីស្រឡាញ់ឱ្យបានច្រើន ព្រោះថា បើសេចក្ដីស្រឡាញ់ច្រើនប៉ុណ្ណា ភាពរីករាយក៏ច្រើនប៉ុណ្ណឹងដែរ។ កុំវាស់ជោគជ័យរបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង ចូរវាស់សេចក្ដីសុខរបស់ខ្លួននិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនឯងវិញ។

៣- វិជ្ជាចុងក្រោយសម្រាប់ជីវិតគឺ ការរៀនលះបង់នូវអ្វីៗទាំងអស់ លះបង់ការ

មានះប្រកាន់ និងការហាត់ស្លាប់ឱ្យបានស្រួល ដែលមានក្នុងការអប់រំពុទ្ធសាសនា យ៉ាងសំបូរហូរហៀរ។

គុណតម្លៃនៃការគោរព

គោរពចាស់ទំទៅបើសិនជាអ្នកនៅក្មេង ការគោរពមិនបានបន្ទាបតំលៃអ្នកនោះទេ គោរពមាតាបិតាទៅ ព្រោះការដឹងគុណម្ដាយឪពុកមិនដែលធ្វើឱ្យអ្នកធ្លាក់ដុនដាបនោះទេ ជួយអ្នកទន់ខ្សោយទៅ បើអ្នកជាមនុស្សខ្លាំង ការចេះជួយគ្នាមិនបានធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាទន់ខ្សោយឡើយ សារភាពកំហុសទៅបើសិនជាអ្នកខុស ការសារភាពវាបញ្ជាក់ពីការចេះទទួលខុសត្រូវ។ ភាពប្រែប្រួល បានធ្វើឱ្យអ្នកចាស់ទៅរាល់ថ្ងៃទេ ហើយថ្ងៃណាមួយ អ្នកនឹងត្រូវដេកមួយកន្លែង ជីវិតទុរពលទ្រុឌទ្រោមគ្រាំគ្រាបែបនេះហើយ ចិត្តត្រូវបានចោមរោមដោយវិប្បដិសារីយ៍ទៀត តើការរស់នៅនឹងលំបាកយ៉ាងណាទៅ? អ្វីៗនៅក្នុងលោកជារបស់ដីសោះ វាគ្រាន់តែជាដុំថ្មដុំគ្រួសទេ កុំឱ្យក្ដីលោភលន់និងកំហឹងក្រោធអាចគ្របសង្កត់ចិត្តអ្នកបានឱ្យសោះ។ មនុស្សរីករាយមិនមែនមកពីគេមានអ្វីសព្វយ៉ាងក្នុងជីវិតនោះទេ គេរីករាយព្រោះតែគេបានធ្វើរឿងត្រឹមត្រូវក្នុងជីវិតគេឯណោះទេ។ បើសិនអ្នកគិតផ្ដោតទៅលើតែការឈឺចាប់ នោះជីវិតអ្នកនឹងកាន់តែឈឺចាប់ ហើយនឹងបន្តឈឺចាប់តទៅទៀតមិនឈប់ឈរ (ច្បាប់ស្រូបទាញ) ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកគិតថាវាគឺជាមេរៀន នោះជីវិតអ្នកនឹងបន្តរីកចំរើនឡើង។

លោកនេះ វាគ្មានទុក្ខសោកណាមួយជារបស់យើងពិតប្រាកដនោះទេ ហើយក៏គ្មានការរីករាយណាមួយនៅបិតថេរជាមួយយើងជានិច្ចនោះដែរ អ្វីៗសុទ្ធតែត្រូវ

ប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរទេ ហេតុនេះទើបជីវិតគឺជាការធ្វើដំណើរ ចូរឆ្ពោះទៅមុខទៀតចុះ។

តើចិត្តស្រលះស្ងប់ដោយហេតុណា?

លោកតា! ចិត្តស្រលះស្ងប់ ដោយហេតុណាទានហើយចិត្តស្ងប់នាំឱ្យបានផលអ្វីខ្លះដល់អ្នកបដិបត្តិទាន តើចិត្តដែលស្ងប់ហើយ អាចប្រែប្រួល ឈប់ស្ងប់ ឬចិត្តស្ងប់គ្រប់ទីណាក៏បាន បើយើងប្រាថ្នាស្ងប់ទាន? សាធុ ៗ សំណួរល្អ! តើចិត្តស្ងប់មានលក្ខណៈដូចម្តេច? គឺចិត្តមិនមានអារម្មណ៍ត្រូវគិត មិនមានការគិតពីរឿងស្រឡាញ់ស្អប់ ចិត្តមិនមានអារម្មណ៍ពាល់ត្រូវ សុខមូលស្មើក្នុងភាពថ្លាស្អាតតែមួយហៅថា ឯកគ្គតាចិត្ត។ ហេតុនាំឱ្យចិត្តស្ងប់គឺ ដោយកម្លាំងសីល សមាធិបញ្ញានេះឯង ព្រោះអធិសិក្ខាទាំងបីនេះប្រយុទ្ធលះការប្រកាន់ក្នុងអារម្មណ៍ (ការប្រាថ្នាអារម្មណ៍មិនចេះឆ្អែតហៅថាតណ្ហា ការបានអារម្មណ៍មកហើយមិនអាចព្រលែងចោលបានហៅថាឧបាទាន) ចិត្តដែលនៅមានតណ្ហាឧបាទានជាចិត្តអន្ទះអន្ទែង មួរម៉ៅក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយខ្លះ បារម្ភមុនខ្លះ ចង់បានខ្លះ មិនមានក្តីសុខស្ងប់ឡើយ។ ចិត្តស្ងប់មានផលសម្បើមណាស់ សឹងមិនអាចពណ៌នាបានសេចក្តីសុខស្មើដោយសេចក្តីស្ងប់មិនមានឡើយ(ពុទ្ធដីកា)គុណភាពចិត្តស្ងប់មានច្រើនតំណាក់កាលដូចក្មេងទើបតែរៀនចេះដើរ បើទើបតែចេះថ្មីៗងាយដួលទៅវិញ (ចិត្តស្ងប់ថ្មីៗ) ក្មេងចេះដើរស្ទាត់ហើយមិនងាយដួលទៅវិញ តែអាចដួលម្តងៗនៅពេលជំពប់ជើង (ចិត្តស្ងប់បាត់បង់ម្តងម្កាលនៅពេលជួបបញ្ហាធំៗ) ក្មេងមានសតិប្រុងស្មារតីលែងដួលទាល់តែសោះ (ចិត្តសល់តែសតិនិងបញ្ញាលែងមានស្រឡាញ់ស្អប់ លែងមានការមានះប្រកាន់ លែងអាល័យ លែងភ័យខ្លាច ចិត្តស្ងប់

ជារៀងរហូត) ចិត្តស្ងប់មិនអាចកើតឡើងទទេរៗដោយមិនធ្វើសីល សមាធិ វិបស្សនាបានជាដាច់ខាត។ វិញ្ញាណដែលមានបច្ច័យតាក់តែងហើយរមែងចូលទៅកាន់ភពដទៃសមគួរទៅតាមផលកម្មដ៏ឆ្អិនរបស់ខ្លួន ចំណែករូបចាស់ឈានកន្លងភពនោះមិនមានទេ ប៉ុន្តែរូបក្នុងភពថ្មីដែលវៀរចាកហេតុអំពីភពមុននោះក៏មិនមានដែរ។ វិញ្ញាណដែលនៅចន្លោះភពតាំងនៅជាអរូបធម៌សិន សំណុំនាមធម៌នោះហៅថាអមនុស្ស ភ្នែកមនុស្សធម្មតាមើលមិនឃើញឡើយ រង់ចាំកម្មចាត់ចែង (ជនកកម្ម ជាកម្មនាំឱ្យមានកំណើតទៀត)។ ចិត្តស្ងប់លែងតោងយកអារម្មណ៍ក្នុងលោក (អស់ឧបាទានក្នុងអារម្មណ៍) ជាចិត្តដាច់ពូជ លែងមានកំណើតតទៅទៀតហើយ។

វត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុតក្នុងលោក

វត្ថុដ៏មានតំលៃបំផុតក្នុងលោកនេះគឺការពិត អ្នកត្រូវខំសន្សំយល់ដឹងពីវាឱ្យបានច្រើន ដើម្បីទុកការពារខ្លួននៅពេលជីវិតបានជួបឧបសគ្គ ព្រោះមនុស្សភាគច្រើនមិនអាចទទួលយកការពិតបានទេ កុំឱ្យការពិតបាត់បង់ពីចិត្តអ្នកឱ្យសោះ។ តើការពិតមានអ្វីខ្លះ?

១- មានជួបត្រូវតែមានព្រាត់ មានកើតត្រូវតែមានចាស់ ឈឺ ស្លាប់។

២- មានការមានះប្រកាន់ ត្រូវតែមានការទើសចិត្ត មានការទើសចិត្តត្រូវតែមានទុក្ខ រូបមួយមានទុក្ខមួយ រូបច្រើនមានទុក្ខច្រើន មានញាតិច្រើនត្រូវតែមានទុក្ខច្រើនជាធម្មតា។

៣- លោកនេះមិនមែនជារបស់យើងតែម្នាក់នោះទេ កុំចេះតែចង់បានអីហើយសង្ឃឹមថាបានដូចចិត្តនោះ សង្ឃឹមខ្លាំងខកចិត្តក៏ខ្លាំង។

ពេលខ្លះការមិនបានដូចចិត្តគឺជាភ័ព្វសំណាងមួយផងក៏មាន។ ទីបំផុតត្រូវចាំថា អ្វីៗដែលយើងមាន អ្វីៗដែលយើងបានជួបសុទ្ធតែត្រូវលះបង់ទៅវិញទាំងអស់ ហេតុនេះត្រូវហាត់លះបង់នៅក្នុងចិត្តឱ្យហើយទៅ ពេលការពិតបានមកដល់យើងបានញញឹមមុនគេ។

កាយបី

កាយបីមានដូចខាងក្រោម៖

១- **រូបកាយ** សាងពីដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់។

២- **នាមកាយ** ជាវេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ។

៣- **ធម្មកាយ** នាមរូបជាសង្ខតៈ និងអសង្ខតៈ (រូបសាងនូវមគ្គផល និព្វាន សង្ខតៈ និងអសង្ខតៈ គឺបិតនៅក្នុងកាយ)។ នរក សួគ៌ និព្វានមាននៅក្នុងកាយនេះទាំងអស់ ស្រេចហើយតែលើចេតនាកាន់យកតែប៉ុណ្ណោះ។

បំបែកបញ្ញត្តិបើកបរមត្ថ

ពេលធ្វើសមាធិមិនមែនអ្នកធ្វើទេ គឺសទ្ធា វីរិយៈ សតិ សមាធិ បញ្ញាកុសលចេតនា វាបំពេញកិច្ចរបស់វាទេ មិនមែនជាយើងឡើយ។ មោហៈកើតឡើងសតិតាមដឹងទាន់ បើសតិរលត់ មោហៈដើរតួទៅតាមសភាវៈរបស់វា នាមធម៌តាមមើលនាមធម៌គ្នាវា បើអ្នកគិតថាខ្លួនឯងជាអ្នកធ្វើ ខ្លួនឯងបាននេះបាននោះ វាជាសក្កាយទិដ្ឋិទេ កុំចាញ់បោកវាឱ្យសោះ សូម្បីសតិបញ្ញាក៏មិនមែនជាអ្នកដែរ។ បើអ្នកដាំឈើ អ្នកគ្រាន់តែដាក់ជីរស្រោចទឹក ឈើនឹងលូតលាស់ចេញផ្លែផ្កា ទៅតាមធម្មជាតិរបស់វា អ្នកមិនអាចចាត់ចែងគ្រប់គ្រងសភាវៈរបស់វាបានទេ ថៃទាំសីលហើយធ្វើសមាធិជាមគ្គ ផលក៏កើតឡើងតាមសភាវៈរបស់វា (អាកាលិកោធម៌) ហើយការធ្វើដំណើរ អ្នកពិតជាបានឃើញទេសភាពនានាតាមដងផ្លូវ តែអ្នកបានត្រឹមតែឃើញយកអីមិនបាននោះទេ ចាំទេសភាពច្រើនពេកនាំតែហត់ចិត្តឥតអំពើពេលធ្វើសមាធិបានឃើញអីក៏ត្រឹមតែដឹង ដឹងហើយទៅមុខទៀត លះចោលការឃើញទាំងអស់ ព្រោះគោលដៅគឺដើម្បីលះឧបាទាន (ការជាប់ប្រកាន់) ចោលទេពេលលះអស់ទៅ ដល់និព្វានគឺអស់អីនិយាយតែម្តងហើយ ព្រោះអស់ប្រកាន់អស់តួខ្លួន តើនឹងគិតថាបានអីទៀតទៅ? អ្នកបាននិព្វានពិតប្រាកដគឺស្ងៀមលោកអស់អីនិយាយហើយ។ ព្រះបាទមិលិន្ទទូលសួរព្រះនាគសេនថា៖ ព្រះអង្គគឺជាព្រះអរហន្តឬ? ព្រះនាគសេនឆ្លើយថា ផ្លូវមាន ឱ្យតែមានអ្នកដើរ គង់មានអ្នកដល់ជាធម្មតា បើអាត្មានៅមានអាសវៈ អាត្មានៅតែកើតទៀត បើអាត្មាអស់អាសវៈ អាត្មាលែងកើតទៀតហើយ នេះបានចំជាចម្លើយព្រះអរហន្តពិតប្រាកដ។ សូមក្រាបបង្គំអ្នកដែលខិតខំបញ្ចប់សង្សារវដ្តរបស់ខ្លួនដោយគោរព ។

និព្វាន

និព្វាន(Nivanna)ការដកចេញនូវតណ្ហា ជាការបានដល់គោលដៅបញ្ចប់ទុក្ខ ជាតំណាក់កាលខ្ពស់បំផុតនៃការប្រតិបត្តិធម៌ ជាសភាពចិត្តដែលអស់តណ្ហាឧបាទាន។ ចិត្តធម្មតាគឺដូចជាភ្លើងកំពុងឆេះ ការប្រតិបត្តិធម៌គឺជាការខិតខំពន្លត់ភ្លើង លុះភ្លើងរលត់អស់ឥតសេសសល់ជានិព្វាន។ បញ្ញាថ្នាក់ឈ្លាសវៃអាចយល់បានយ៉ាងងាយ តែបញ្ញាថ្នាក់ពាល់ត្រូវតែទាល់តែបានបដិបត្តិធម៌ទើបដឹងបាន ក្នុងបិដកបានកត់ត្រាព្រះពុទ្ធីកាថា ភិក្ខុកាលបានចូលសមាបត្តិរឿយៗ ឈ្មោះថាបានបញ្ជូនចិត្តទៅកាន់ព្រះនិព្វានរឿយៗហើយ។

តើមនុស្សមានទស្សនៈដូចម្តេចខ្លះ?

ម្ចាស់សៀវភៅគឺ ព្រះអរហន្តទាំងឡាយ៥០០ព្រះអង្គលោកបានព្យាករណ៍ទុកឱ្យមកជាស្រេចហើយថា ក្រោយពីបានសិក្សាក្នុងគម្ពីរនេះរួចហើយ ដោយសារតែសតិបញ្ញាបារមីរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗនាំឱ្យមានទិដ្ឋិផ្សេងៗគ្នា ក្នុងការអធិប្បាយធម៌វិន័យ នាំឱ្យមានការយល់ឃើញខុសគ្នាបដិបត្តិខុសគ្នា ធ្វើសីលសមាធិវិបស្សនាខុសគ្នា រហូតបែកបាក់គ្នាកើតជានិកាយផ្សេងៗជាច្រើនផងក៏មានដែរ។ សេចក្តីសំខាន់ក្នុងការយល់ឃើញគឺ ៖

១- ពួកគម្ពីរនិយម ក្រុមនេះយល់ថាមិនត្រូវធ្វើអ្វីនិយាយអ្វីឱ្យខុសពីគម្ពីរជាដាច់ខាត។

២- ក្រុមនេះយល់ព្រមតាមបិដក ហើយព្យាយាមយកទិដ្ឋិរបស់ខ្លួនមកបកស្រាយសំរបតាមគម្ពីរ។

៣- ក្រុមនេះស្តាប់តាមថាតាមតែពាក្យគ្រូរបស់ខ្លួនទាំងអស់ (រៀនប្រកាន់គ្រូ

ការពារគ្រូសូម្បីតែគ្រូនាំខុសក៏គ្មានឱ្យអ្នកណាប៉ះបានឡើយ)។

៤- ក្រុមនេះយកទិដ្ឋិរបស់ខ្លួនទៅបកស្រាយពុទ្ធដីកា តាមតែការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន ជាអត្តនោមតិដែលអាចនាំទៅដល់ការយល់ខុសបដិបត្តិខុសក៏មាន។ សត្វលោកគួរឱ្យករុណាណាស់!ការដែលឥន្ទ្រិយមិនទាន់ចាស់ក្លា ការដែលបារមីមិនទាន់ទុំជោរ គឺជៀសមិនផុតពីជ្រកក្រោមគំនរទិដ្ឋិដូចៗគ្នា ម្ល៉ោះហើយត្រូវគេចជៀសទៅឯណាឱ្យវាផុតពីទំនាស់បាន? បើម្ចាស់គម្ពីរគេទាយទុកមកហើយថាក្រោយពីបានអានហើយច្បាស់ជាមានទំនាស់នឹងគ្នា? បិដកជាធម្មនុញ្ញរបស់ពុទ្ធសាសនា ដែលមតិភាគច្រើនតាំងពីបូរាណកាលបាននាំគ្នាយល់ថាមិនត្រូវបកស្រាយជំទាស់ ហើយត្រូវនាំគ្នាយកចិត្តទុកដាក់សិក្សារៀនសូត្រឱ្យបានល្អ ចូរឃើញអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ឱ្យបានល្អឈ្មោះថាជាអ្នកបរិសុទ្ធិដោយទិដ្ឋិហើយ។

និទានធម្មៈ

បើមានបុគ្គលបានសម្រេចមគ្គផល សូម្បីដល់ភ្លើងឆេះកាលក៏ត្រូវនៅរង់ចាំសិន។ នេនមួយអង្គលោកជាសិទ្ធិវិហារិក(សិស្ស)ព្រះសារីបុត្ត លោកតែងប្រារព្ធចបញ្ចកម្មដ្ឋាន (កេសា លោមា នខា ទន្តា តចោ) រៀងរាល់ព្រឹក។ តែព្រឹកនេះចិត្តរបស់លោកបានរួចផុតពីការប្រកាន់នៅវេលាទៀបភ្លឺ ធ្វើឱ្យព្រះអរុណោទ័យនៅទ្រឹងអស់រយៈពេលយូរ សព្រហ្មចារីយ៍(មិត្តនេន)របស់លោកដែលតែងមកហៅលោកទៅបោសទីធ្លាវត្តមានការងឿងឆ្ងល់ជាខ្លាំង។ ព្រះសារីបុត្តបានជ្រាបរឿងនេះដោយញាណរបស់លោក សម័យដែលសិស្សបានមកក្រាបថ្វាយបង្គំ លោកបានអនុញ្ញាតិឱ្យនេនចេញប្រកាសសាសនានៅស្រុកឆ្ងាយមួយ។ នៅទីនោះមហាជនបាននាំគ្នាផ្គត់ផ្គង់លោកព្រោះបានដឹងថាលោកជាសិស្សព្រះសារីបុត្ត តែត្រូវខកចិត្តជាខ្លាំងព្រោះលោកឱ្យពរគេត្រឹមតែពាក្យថា សូមបានក្តីសុខរួចផុតចាកទុក្ខចុះ។ មហាជនលែងចង់ជ្រះថ្លានឹងនេន រាត្រីមួយព្រះសារីបុត្តបានប្រមើលមើលសុខទុក្ខរបស់សិស្សដោយញាណទើបលោកជ្រាបរឿងនេះ លុះវេលាព្រឹកលោកបានទូលសុំព្រះមានព្រះភាគដើម្បីចេញទៅសួរសុខទុក្ខសិស្ស ព្រះអាណាវរណៈញាណព្រះអង្គក៏ទ្រង់និមន្តទៅជាមួយដែរព្រមដោយព្រះភិក្ខុសង្ឃ៥០០អង្គ។ មហាជនបានរីករាយជ្រះថ្លាថ្វាយភត្តាហារជាពន្លឹក។ វេលាឆាន់រួចព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ឱ្យនេនឡើងសម្តែងធម៌ពន្យល់អំពីពរថាសូមបានក្តីសុខរួចផុតចាកទុក្ខនោះ តើមានន័យដូចម្តេច? បានក្តីសុខលុះត្រាមនុស្សមានសីល លោកក៏ពន្យល់ពីអង្គរបស់សីល ដើម្បីមានក្តីសុខក្នុងចិត្តលោកក៏ពន្យល់ពីសមាធិ ដើម្បីបានក្តីសុខរួចផុតចាកទុក្ខពិតប្រាកដ លោកក៏ពន្យល់ពីវិបស្សនា ហើយពន្យល់ពីគុណរបស់ព្រះ

និព្វាន រហូតដល់ទាបភ្លឺមហាជនជក់ចិត្តសឹងមិនចង់ដណ្តាំបបរថ្វាយព្រះ ព្រះអរហន្ត(នេន)លោកបានស្មូតមង្គលសូត្រជាកិច្ចបញ្ចប់ មហាជនបានស្រក់ទឹកនេត្រាហើយសុំខមាទោសលោកគ្រប់ៗគ្នា (ខ្មែរយើងនិយមថា ត្រុកៗអ្នកស្រុកមើលងាយរលាស់គូទខ្វាយមានឧត្តមានភ័ណ ឧត្តុះបានដល់ហិរិនិងឧត្តប្បះជាលោកបាលធម៌ដែលជាសោភណភាពជីវិត)។ ហើយព្រះមានព្រះភាគត្រាស់សរសើរប្រាប់អ្នកស្រុកថា គឺដោយសារតែនេននេះហើយទើបអ្នកស្រុកបានឃើញព្រះចមភពនិងមហានាគទាំងឡាយមានព្រះអគ្គសាវ័កទាំងគូ និងព្រះអានន្ទជាដើម ហើយព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ សួរនេនថា សព្វថ្ងៃតើនេនរស់នៅឯណា យើងចង់ឃើញទីនោះ? នេនបាននាំមុខជួរសង្ឃតំរង់ទីស្នាក់នៅ (តើល្អយ៉ាងណាទៅដែលក្មេងអាយុ៧ឆ្នាំដើរនាំមុខព្រះ សសៀរតោងតាមញកភ្នំ?) ខ្ញុំស្រក់ទឹកភ្នែកបណ្តើរចុចយកតួអក្សរបណ្តើរ ទឹកភ្នែកបីតិហៀរជោគរំនែតា ជ្រះថ្លានឹងមហាបុរសដែលមិនជាប់ជំពាក់ក្នុងលោក នឹកអាណិតអ្នកដែលមិនដឹងធម៌ អាណិតជាងគេគឺមនុស្សអាក្រក់បំផុតដែលត្រូវលិចអណ្តែតក្នុងលោកសន្និវាសជាអង្វែង។ ដល់កំពូលភ្នំព្រះពុទ្ធបានទតឃើញមហាសមុទ្ទ ហើយត្រាស់សួរនេនថា នេន! កាលអ្នកបានឃើញសមុទ្ទដូច្នេះតើគិតឃើញដូចម្តេច? នេនតបថា ខ្ញុំព្រះអង្គមានការត្រិះរិះយ៉ាងនេះថា សេក្តីព្រាត់ប្រាស់ញាតិក្នុងលោក ទុក្ខសោករបស់សត្វមានតំណក់ទឹកភ្នែកច្រើនលើសតំណក់ទឹកក្នុងមហាសាគរនេះទៅទៀតព្រះអង្គ។

សាធុ សាធុ សាធុ !ប្រពៃហើយនេន (ព្រះត្រាស់តប) កន្លែងនេនស្នាក់នៅគឺជាញកភ្នំមួយ ព្រះពុទ្ធត្រាស់សួរថា នេន ការស្នាក់នៅទីនេះ តើនេនមានការគិតឃើញដូចម្តេច? នេនតប បរពិត្រព្រះអង្គខ្ញុំព្រះអង្គត្រិះរិះយ៉ាងនេះថា ក្នុងលោកនេះ មិនមានទីណាដែលគ្មានគំនរឆ្អឹងឡើយព្រះអង្គ ការនៅក្នុងក្រុងនៅក្នុងព្រៃគឺ

ដូចគ្នាទេ។ ព្រះមានព្រះភាគ អនុមោទនាថា សាធុ សាធុ សាធុ ប្រពៃណាស់នែន ចំពោះឃោនិសោមនសិការរបស់អ្នក។ ដែលគួរឱ្យខ្ញុំព្រះករុណាគោរពស្មើដោយជីវិតណាស់។

លោកធម៌

មើលក្បាលទាជាគំរូទៅមុជក្នុងទឹក ហើយមិនដែលចេះទទឹកក្បាលម្តងណាឡើយ មិនដូចជាមនុស្សទេ មនុស្សមុជក្នុងលោកនេះទទឹកលោកធម៌ជោគក្បាលរលាស់មិនងាយស្ងួតឡើយ ឱ្យតែដាក់ដឹងតែជាប់ បានគេសរសើរទៅដេកអរមួយអាទិត្យ បានគេស្តីបន្ទោសទៅដេកបង្ហូរទឹកភ្នែកបីខែ ខ្លះចាំអស់មួយជីវិតផងក៏មាន គិតឱ្យច្បាស់ទៅមើលតើបានការអី? លោកធម៌ជាធម៌ដែលមានក្នុងលោកនេះជាធម្មតា វាជារបស់លោកនេះទេ យើងមកនៅក្នុងលោកនេះត្រូវតែជួបវាអញ្ចឹង ហើយគេចមិនបានទេ តែព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថា បុគ្គលកាលបើលោកធម៌ពាល់ត្រូវហើយ មិនរង្គើញាប់ញ័រជាបុគ្គលដ៏ឧត្តម។ ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីកុំឱ្យរង្គើដោយសារវា? ត្រូវមានស្មារតីដាស់តឿនខ្លួនឯងជាប់ជានិច្ចនៅពេលបានជួប បានលាភ-បាត់លាភ បានយស-បាត់យស សរសើរ-និន្ទា សុខ-ទុក្ខ វាត្រឹមតែជាលោកធម៌ហើយរក្សាចិត្តស្ងប់ឱ្យនៅជាធម្មតា «គឺធម្មតាគ្រប់ស្ថានភាពដែលខ្លួនបានជួប ទើបជាមនុស្សខ្លាំង រឹងមាំពិតប្រាកដ»។ ជីវិតគឺជារលក បេះដូងបើគ្មានរលកទេ គឺជាបេះដូងងាប់។

ត្រូវធ្វើជាម្ចាស់គំនិត

ប្រសិនបើយើងយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ក្នុងការធ្វើខ្លួនឱ្យក្លាយទៅជាចៅហ្វាយនៃគំនិតនិងអារម្មណ៍របស់យើងជំនួសឱ្យការធ្វើខ្លួនជាទាសករនៃគំនិត និងមនោសញ្ចេតនារបស់យើង ប្រសិនបើយើងពិតជាយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការដឹកនាំជីវិតដែលនឹងមានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនយើងនិងអ្នកដទៃ យើងត្រូវតែជ្រើសរើសទង្វើដ៏ត្រឹមត្រូវក្នុងមគ្គមានអង្គ៨ ព្រោះយើងមិនមែនចេះតែអាចធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងជីវិតយើងបាននេះទេ តែយើងពិតជាអាចធ្វើរឿងនេះបាន។ យើងមិនអាចចំណាយពេលយប់នៅកន្លែងដែលនាំឱ្យដាច់សីល ហើយបន្ទាប់មកក្រោកពីម៉ោង5 ព្រឹកដើម្បីទៅធ្វើការនោះទេ តាមពិតយើងអាចធ្វើបានប៉ុន្តែវាមិននាំឱ្យជីវិតមានដំណើរការល្អនោះទេ។ យើងត្រូវសម្រេចចិត្តក្នុងជីវិតរបស់យើងនូវអ្វីដែលពិតជាសំខាន់ចំពោះយើងហើយលះបង់ចោលនូវអ្វីដែលមិនសំខាន់ ថែមទាំងបំផ្លាញសុភមង្គលក្នុងជីវិតបានទៀតផង ភាពសាមញ្ញនោះគឺការលះបង់ទង្វើនាំឱ្យដាច់សីលដោយឥតស្តាយស្រណោះ នៅពេលដែលធម៌កាន់កាប់វិបុលភាពរបស់យើង ធម៌នឹងគ្របដណ្តប់លើជីវិតរបស់យើងកាន់តែច្រើន ដូច្នេះយើងបាត់បង់នូវចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះអ្វីផ្សេងទៀត ដែលពីមុនហាក់ដូចជាមានសារៈសំខាន់ចំពោះយើងណាស់ ធម៌ជួយផ្តាច់ភាពញៀនជាមួយអារម្មណ៍ភ្លើតភ្លើតបាន ជីវិតត្រៀមទទួលយកភាពរីករាយជាថ្មី។

បើចង់ចេញចាកពីលោកពិតមែនសូមសិក្សារឿងមួយនេះចុះ

មានភិក្ខុចាស់មួយអង្គគង់ក្នុងល្អាងគុហាបូរាណនាជើងភ្នំមួយ ក្រោយមកមានភិក្ខុកំឡោះពីរអង្គនិមន្តមកគង់ទីនោះដែរ។ មិនបានមួយថ្ងៃផងភិក្ខុកំឡោះបានសារស័ព្ទនឹងភិក្ខុចាស់ថា យីអឺ! លោកម្ចាស់រូបចំលាក់ក្នុងល្អាងនេះ អីក៏ស្អាតម្លេះហ្ន៎។ លោកតាតបថា ប្រសើរហើយលោកដ៏មានអាយុ ដែលលោកមានចក្ខុ អាត្មាគង់ក្នុងល្អាងនេះ៦០ឆ្នាំមកហើយ អាត្មាមិនដែលដឹងថាក្នុងល្អាងនេះមានអ្វីផងទេ ការផ្លាស់ប្តូររដូវកាលម្តងៗអាត្មាបានដឹងដោយសារតែផ្កាបបោសវាជ្រុះមកមាត់ល្អាងតែប៉ុណ្ណោះ។ ភិក្ខុកម្លោះទាំងពីរជ្រះថ្លានឹងការសំរួមឥន្ទ្រិយរបស់លោក បាននិមន្តតាមភូមិពោលសរសើរលោក ដំណឹងនេះបានជ្រាបដល់ព្រះរាជា លោកចង់បានធ្វើបុណ្យជាមួយលោកម្ចាស់អង្គនោះ ក៏ចេញបញ្ជាឱ្យមហាមាត្រទៅនិមន្តលោកមកវាំង តែលោកប្រកែកមិនព្រមទៅដោយឆ្លើយថា អាត្មាមានបច្ច័យ៤គ្រប់គ្រាន់ហើយ បើអាត្មាត្រូវការអ្វីពីក្នុងលោកនេះសមនឹងអាត្មាត្រេកអរនឹងការបានជួបព្រះរាជា តែនេះអាត្មាអត់ត្រូវការអីផងហ្នឹង។ ព្រះរាជាបានជ្រាបដំណឹងនេះរឹងរឹតតែជ្រះថ្លា ទើបបាននាំចង្ហាន់មកចាំប្រគេនលោកនៅមាត់ល្អាង។ ភិក្ខុទាំងបីអង្គបាននិមន្តមកទទួលភត្តាហារ ភិក្ខុចាស់បានឱ្យពរថា សូមបានក្តីសុខរួចផុតចាកទុក្ខចុះ ពោលហើយលោកនិមន្តចេញទៅ ឯភិក្ខុកម្លោះនាំគ្នាញ័រសាច់ទទ្រើកព្រោះខ្លាចព្រះរាជា។ ដល់គុហា ភិក្ខុកម្លោះបានបន្ទោសលោកថា នេះគឺជាព្រះរាជាណាលោកម្ចាស់ ហេតុអ្វីឱ្យពរគេខ្លីយ៉ាងនេះ? លោកតាតបថា អាត្មាមើលមិនឃើញព្រះរាជាទេ អាត្មាមើលឃើញត្រឹមតែដីទឹកភ្លើងខ្យល់ រួបរួមគ្នាឱ្យកើតជានាម

និងរូបតែប៉ុណ្ណោះ លោកនេះមានត្រឹមតែនាមនិងរូបតែប៉ុណ្ណឹងទេ។ សីលល្អ មានសតិសព្វកាល មិនមានអ្វីក្នុងលោកនេះអាចធ្វើឱ្យរំជួលចិត្តបានឡើយ។

កំហឹងនិងភាពតានតឹងចិត្ត

កំហឹងនិងភាពតានតឹងចិត្ត បានក្លាយជាតួអង្គអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងជីវិតមនុស្ស ដែលគ្មានអ្នកណាចង់បានឱ្យវានៅក្នុងជីវិតរបស់គេនោះទេ។ ដើម្បីផ្តល់វិធីជាក់ស្តែងដើម្បីយកឈ្នះពួកវាគឺត្រូវ ៖

១- ស្គាល់ហេតុរបស់វា គឺមកពីការទើសចិត្ត ការមានះប្រកាន់ ការរលត់សតិតាមមើលចិត្តមិនទាន់ និងការគិតតាមផ្លូវអវិជ្ជមានលឿនពេក។

២- ស្គាល់ផលរបស់វាគឺ នាំឱ្យមានជំលោះទាស់ទែង នាំឱ្យមានការលំបាកទំនាក់ទំនង នាំឱ្យបាត់មិត្ត នាំឱ្យក្តៅក្រហាយចិត្តខ្លួនឯង នាំឱ្យមានពៀរវេរា។

៣- ដំណោះស្រាយ ត្រូវមានស្មារតីពិចារណាពីទុក្ខទោសរបស់កំហឹងរឿយៗ រក្សាសីល ធ្វើសមាធិឱ្យបានទៀងទាត់ ផ្សាយមេត្តាចិត្ត ចំរើនមេត្តានិងការអត់ធន់ ចំរើនវណ្ណៈកសិណានិងវិបស្សនា សុទ្ធតែជាគន្លឹះទប់ទល់ជាមួយកំហឹងនិងការតានតឹងចិត្តទាំងអស់។

កិច្ចចូលនិរោធសមាបត្តិ

បោថិលៈបរិព្វាជកបានទូលសួរព្រះមានព្រះភាគដូច្នេះថា ព្រះអង្គ! នៅពេលចូលនិរោធសមាបត្តិ សញ្ញានិងញាណមួយណាកើតមុនទៅព្រះអង្គ? ព្រះមានព្រះភាគត្រាស់តបថា ម្នាលបោថិលៈ សញ្ញារមែងកើតមុន ញាណកើតតាមក្រោយ សម័យណាចិត្តតាំងនៅក្នុងនិរោធសមាបត្តិ គឺរលត់វេទនានិងសញ្ញា រលត់សង្ខារបីតាមលំដាប់ គឺ វចីសង្ខារ១ (រលត់វិតក្កៈ វិចារៈ) កាយសង្ខារ១(រលត់ខ្យល់ដង្ហើម) និង ចិត្តសង្ខារ១ (រលត់វេទនានិងសញ្ញា) សម័យណាចិត្តចេញចាកសមាបត្តិ សង្ខារបីយ៉ាង នេះដឹងឡើងមកវិញតាមលំដាប់។ ចុះបើរលត់ខ្យល់ដង្ហើម តើយោគាវចរដាច់សង្ខារទេព្រះអង្គ? (បរព្វាជកទូលសួរបន្ត) ព្រះមានព្រះភាគត្រាស់តបថា ម្នាលព្រាហ្ម សត្វដែលមិនមានដង្ហើមក្នុងលោកនេះ គឺអ្នកមុជក្នុងទឹកមួយ ទារកនៅក្នុងផ្ទៃម្តាយមួយ សត្វស្លាប់មួយ និង យោគាវចរកំពុងចូលសមាបត្តិមួយ (រាប់ពីឈានទី៤ឡើងទៅ)។ ម្នាលបោថិលៈ យោគាវចរអ្នកចូលនិរោធសមាបត្តិមិនដាច់សង្ខារនោះទេព្រោះ ភ្លើងធាតុនៅមាន១ អាយុនៅមាន១ដោយន័យដូច្នេះឯង។ សាធុ ៗ ច្បាស់ហើយព្រះអង្គ ពោលហើយព្រាហ្មណ៍បានក្រាបបង្គំលាព្រះមានព្រះភាគចាកចេញទៅ។ ចំណាំ! អ្នកដែលអាចចូលនិរោធបានគឺជា អានាគាមីបុគ្គល និងព្រះអរហន្ត មុនចូលលោកពិចារណាពីអាយុសង្ខារ១ (បើត្រូវអស់អាយុនៅក្នុងសមាបត្តិលោកមិនចូលទេ) លោកឧទ្ទិសដ្ឋានចិត្តមុនចូល១។

ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅកន្លែងខុសៗគ្នា

នេះបើតាមដុកទ័រជនជាតិរុស្ស៊ី ដែលបានទទួលពានរង្វាន់ណូបែលពិភពលោកនៅឆ្នាំ ១៩៨៥ លោកបានពន្យល់ថា ៖

១- **ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅសំបកខួរក្បាល** មនុស្សបែបនេះ មានបញ្ញាញាណខ្ពង់ខ្ពស់លំដាប់ពិភពលោក មានចក្ខុវិស័យត្រចះត្រចង់ ដូចជា អាញស្តាញ ញូតុន ជាដើម គឺបាតុភូតចិត្តនៅលើសំបកខួរក្បាលនេះហើយដែលធ្វើឱ្យមនុស្សខុសប្លែកពីសត្វមនោសញ្ចេតនាមនុស្សក្រុមនេះគឺស្រឡាញ់មនុស្សដូចគ្នា។

២- **ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅផ្នែកកណ្តាលនៃខួរក្បាល** មនុស្សក្រុមនេះមានៈ អាត្មានិយមខ្លាំង ជឿលើខ្លួនឯង មិនងាយជឿអ្នកដទៃ ច្រើនមានជោគជ័យក្នុងផ្នែកជំនួញ មនោសញ្ចេតនាប្លែកៗរបស់គេ គឺស្រឡាញ់សត្វពួកថនិកសត្វ អ្នកខ្លះរហូតរួមរ័ក្សជាមួយឆ្កែ គោ ជ្រូក។

៣- **ថាមពលចិត្តផ្តុំនៅបាតខួរក្បាល** មនុស្សក្នុងក្រុមនេះមានកម្លាំងកាយចំឡែកខុសពីមនុស្សធម្មតា ដូចជារត់អត្តពលិកឈ្នះគេមួយពិភពលោក អ្នកប្រដាល់មួយពិភពលោក អ្នកឡើងភ្នំបានខ្ពស់បំផុត ចូលចិត្តប្រើកម្លាំងកាយដែលអ្នកដទៃធ្វើតាមមិនបាន។ មនោសញ្ចេតនាប្លែកៗរបស់ពួកគេ គឺស្រឡាញ់សត្វពួកល្មូន អ្នកខ្លះស្រឡាញ់ពស់ (ក្មេងស្រីក្នុងរូប) អ្នកខ្លះស្រឡាញ់ក្រពើ។ អ្នកទទួលឯតទគ្គកម្មលើកទីពីរក្នុងការបកស្រាយពីមុខងាររបស់ខួរក្បាលគឺដុកទ័រជនជាតិអាមេរិច ដែលបានអធិប្បាយពីមុខងារ ខួរក្បាលផ្នែកខាងស្តាំនិងខាងឆ្វេង ដែលខាងឆ្វេងបញ្ចេញគំនិតអវិជ្ជមាន ខាងស្តាំបញ្ចេញគំនិតវិជ្ជមាន។

វិធីរំលត់ទុក្ខ

តើមានវិធីសាស្រ្តណា ដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថានភាពដ៏គួរឱ្យភ័យខ្លាចចំពោះទុក្ខលំបាកទាំងឡាយនោះរលត់បាត់ទៅ? ពិតជាអាច គឺយើងដោះស្រាយទៅតាមចតុរារិយសច្ចៈ។ ប៉ុន្តែជាបណ្តោះអាសន្នយើងអាចប្រើការឈឺចាប់របស់វាដើម្បីសម្គាល់ភាពដូចគ្នារបស់យើងជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ហេតុអ្វីក៏គេឆ្លងកាត់វាបាន ហើយយើងធ្វើមិនបាន? ចាប់តាំងពីសត្វមានជីវិតទាំងអស់ទទួលរងនូវការប៉ះទង្គិចដ៏ខ្លាំងជាមួយអារម្មណ៍ដែលពួកគេមិនចង់បាន ហើយមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងអ្វីដែលពួកគេចង់បាន ធ្វើឱ្យសត្វមានជីវិតទាំងអស់សុទ្ធតែមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចៗគ្នា។ ចង់មានក្តីសុខច្រើន គឺត្រូវតែធ្វើជាអ្នកចំបាំង ច្បាំងជាមួយចិត្តខ្លួនឯងដែលចេះតែចង់ពង្រីកបញ្ហានោះឱ្យបាន ដោយយកព្រះធម៌ជាអាវុធចុះ។

រស់ជាមួយជីវិតខ្លួនឯង

អ្នកដទៃមិនយល់ពីជីវិតរបស់អ្នក គ្មានបញ្ហាទេ ព្រោះអ្នកត្រូវរស់នៅជាមួយជីវិតខ្លួនឯងទេ អ្នកកើតមកនេះមិនមែនដើម្បីឱ្យមនុស្សទាំងអស់ត្រូវស្វែងយល់ពីអ្នកនោះឡើយ ប៉ុន្តែជីវិតមនុស្សត្រូវរស់នៅមានគ្នីគ្នា ត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាសង្គម ហេតុនេះ គេត្រូវស្វែងយល់ពីខ្លួនឯងដើម្បីសម្របសម្រួលជាមួយអ្នកដទៃគឺជារឿងដែលអាចទៅរួច ព្រោះបើចង់ឱ្យអ្នកដទៃមកសម្របសម្រួលតាមយើងគឺមិនអាចទៅរួចទេ ព្រោះហេតុនេះ៨៤០០០នៃការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធមានរសតែមួយ គឺសំដៅលើការអប់រំចិត្តខ្លួនឯង អប់រំនាមធម៌តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះដើម្បីបានរួចចាកទុក្ខ មិនមែនយកទៅអប់រំអ្នកដទៃដែលគេមិនចូលចិត្តឡើយ ចាំទុក ។

មានះតែងនាំមកនូវទុក្ខ

បុគ្គលកាលបើមានការប្រៀបធៀបហើយ តែងប្រកាន់ក្នុងការយលឃើញរបស់ខ្លួនដែលអាចនាំមកនូវទំនាស់ ការប្រៀបធៀបមានបីយ៉ាង៖

១- មានះប្រៀបធៀបឃើញខ្លួនអន់ជាងគេ (បន្ទោកតំលៃខ្លួនឯង គិតឱ្យថយថោកអន់អាប់ដោយខ្លួនឯង)។

២- មានះប្រៀបធៀបឃើញខ្លួនស្មើគេ(បំផ្លាញបញ្ញាខ្លួនឯងព្រោះមិនព្រមស្ដាប់បញ្ញាគេ អាងតែថាគេក៏ស្មើខ្លួនឯងដែរ)។

៣- មានះប្រៀបធៀបឃើញខ្លួនប្រសើរលើសគេ (នាំឱ្យមានក្ដីប្រមាទព្រហើនកោងកាច ក្រអឺតក្រអោង)។

តើត្រូវប្រៀបធៀបដូចម្ដេចដើម្បីឱ្យបានល្អ? គឺមិនចាំបាច់គិតប្រៀបធៀបពីអ្វីទាំងអស់ កុំយកជីវិតខ្លួនឯង ទៅប្រៀបនឹងជីវិតអ្នកដទៃ ជីវិតទាំងអស់សុទ្ធតែមានអត្ថន័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់វាទេ។ កុំប្រៀបធៀបព្រះអាទិត្យនិងព្រះច័ន្ទ ព្រោះពន្លឺមានសម្រស់មិនដូចគ្នាឡើយ។ កុំមានះមិនព្រមផ្លាស់ប្ដូរព្រោះច្បាប់ធម្មជាតិគឺប្រែប្រួលផ្លាស់ប្ដូររាល់នាទីទេ។

បទពិសោធអប់រំកូនចៅ

បទពិសោធអប់រំកូនចៅដោយពុទ្ធបរិស័ទសាលាធម្មសភាចំការត្របែកៈ

១- ធ្វើជាគំរូល្អដល់កូនគ្រប់ស្ថានភាព មិនត្រូវឱ្យកូនឃើញគំរូមិនល្អឡើយ ពាក្យសម្ដីអប់រំមិនសូវមានឥទ្ធិពលដូចការត្រាប់តាមឡើយ។

២- ម៉ែឪកុំឈ្លោះប្រកែកគ្នាឱ្យកូនឃើញនាំបាក់ទឹកចិត្តកូន កូនអស់សង្ឃឹម ពិបាករកទីពឹងហើយបណ្ដោយចិត្តទៅធ្វើរឿងមិនល្អបាន។ កុំរវល់តែឈ្លោះគ្នា បោះបង់ពេលវេលាថែទាំកូន ចំណាយពេលជិតស្និទ្ធនៅជាមួយកូន ស្ដាប់ការលំបាកដែលកូនមានហើយជួយផ្ដល់ពិសោធដល់កូនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។ ណែនាំឱ្យកូនប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការសេពគប់មិត្ត ឱ្យចេះថែទាំខ្លួន។

៣- ផ្ដល់ព្រហ្មវិហារធម៌ចំពោះកូន ពង្រឹង IQ-EQ-SQ ឱ្យបានល្អដល់កូនដើម្បីយកជាទីពឹងក្នុងជីវិតរបស់គេ។

៤- ពេលប្ដីឬប្រពន្ធប្រដៅកូន មិនត្រូវលូកមាត់កាន់ជើងកូនឱ្យកូនបានចិត្តឬគិតខុសទេ បើចង់ឱ្យកូនស្រឡាញ់ខ្លួនឯងត្រូវខំពន្យល់កូនឱ្យដើរផ្លូវត្រឹមត្រូវ មិនមែនខំនិយាយយកល្អខ្លួនឯងហើយទំលាក់កំហុសដាក់ប្ដីឬប្រពន្ធឡើយ។

៥- កុំតឹងតែងដាក់កូនពេកត្រូវចេះសរសើរលើកទឹកចិត្ត កុំបង្អាប់បន្ទុះកូនខ្លួនឯង រួមសុខទុក្ខជាមួយកូន ធ្វើជាម្លប់ជាទីពឹងដល់កូន។ កុំហាមមាត់កាត់កាល់កូនមុនឱ្យសោះ ព្រោះបើកូនកាត់កាល់យើងចិត្តយើងមិនដាច់ឡើយ ភារៈម៉ែឪចប់ត្រឹមតែអំពើល្អ ទើបស្លាប់ទៅមិនឈឺចាប់ពេក។

៦- កុំនិយាយត្អូញត្អែរការលំបាកដាក់កូនពេក សំណូមពរតែអ្វីដែលគេអាចជួយបានទៅបានហើយ។

៧- កុំដាក់ទណ្ឌកម្ម តែត្រូវឱ្យគេចេះសន្យាព្រមទទួលកំហុសដោយខ្លួនឯង បើខុសបែបនេះទៀតតើកូនត្រូវធ្វើមិច? ហើយត្រូវអនុវត្តតាមពាក្យសន្យាដោយគ្មានការលើកលែង។

« បង្កើតកូនជាការងាយ តែការចិញ្ចឹមកូនឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋល្អទើបជាការលំបាក» កូនដែលមកកើតជាមួយយើង មិនដឹងថាវាតាមមកសងគុណឬមកតាមចងពៀរនោះទេ តែភារៈរបស់យើងចប់ត្រឹមតែអំពើល្អ ប៉ុន្តែអ្វីដែលយើងគ្រប់គ្រងមិនបានត្រូវចេះព្រលែងចោលតាមផ្លូវចិត្ត គឺដើម្បីសេចក្តីសុខខ្លួនឯង កុំប្រយុទ្ធជាមួយកូនដែលកើតពីសាច់ខ្លួនឯងអី។ សូមតែកូនរស់នៅមានក្តីសុខ ចប់កិច្ចយើងហើយគ្មានអ្នកណាចិញ្ចឹមកូនដើម្បីបានអីពីកូននោះទេ។ រឿងនេះពិតជាលំបាកបន្តិចមែន តែយើងនៅតែព្យាយាមដើម្បីពួកគេជានិច្ច ពេលខ្លះកាំបិតមិនអាចចិតដងឯងបានឡើយ គេអាចអញ្ជើញពូឬអ៊ុំ ឬ តាយាយវាមកជួយបាន ឬបំបែកកូនឱ្យទៅនៅជាមួយក៏បាន។

អត្ថន័យការគោរពព្រះបដិមា

រូបបដិមារបស់ព្រះពុទ្ធ ព្រះហស្តរបស់ព្រះអង្គបានដាក់ចុះនៅលើភ្លៅចង្អុលយកធរណីជាសាក្សីពីការបំពេញបារមីគ្រប់អស់ហើយ ហើយស្នាមញញឹមមេត្តាករុណារបស់ព្រះអង្គរំឭកយើងឱ្យខិតខំសាងអំពើល្អ បង្កើតសេចក្តីសុខសាន្តនិងសេចក្តីស្រឡាញ់នៅក្នុងខ្លួនយើង។ ទឹកអប់និងគ្រឿងក្រអូបរំឭកយើងអំពីឥទ្ធិពលនៃគុណធម៌ដែលពាសពេញ ចង្កៀងបំភ្លឺរំឭកយើងពីពន្លឺនៃចំណេះដឹងនិងផ្កាដែលងាយស្វិតស្រពោនរលាយបាត់ឆាប់រហ័ស រំឭកយើងអំពីភាពអនិច្ចាមិនអមតៈ។ ពេលយើងឱនកាយថ្វាយបង្គំ យើងបង្ហាញពីការដឹងគុណដល់ព្រះពុទ្ធចំពោះអ្វីដែលការបង្រៀនរបស់ទ្រង់បានប្រទានដល់យើង។ នេះគឺជាលក្ខណៈនៃការថ្វាយបង្គំពុទ្ធសាសនា។

តួនាទីវិញ្ញាណ

វិញ្ញាណមានតួនាទីដឹង ប្រគល់អ្វីៗឱ្យវិញ្ញាណជាអ្នកដឹងទៅយើងមិនស្ងវខ្វល់ពេក។ ភ្នែកឃើញរូប តើយើងជាអ្នកឃើញឬចក្ខុវិញ្ញាណជាអ្នកឃើញ ត្រចៀកឮសម្លេង តើយើងជាអ្នកឮ ឬសោតវិញ្ញាណជាអ្នកឮ? បើយើងជាអ្នកឃើញ ចិត្តនឹងគិតឱ្យកើតស្រឡាញ់ស្អប់ ដែលគ្រាន់តែជាទុក្ខ ព្រះអរិយៈទាំងឡាយជ្រាបច្បាស់រឿងនេះទើបលោកប្រើសតិរាំងចិត្តឱ្យត្រឹមតែឃើញ ត្រឹមតែឮ។ យល់ត្រង់នេះឱ្យបានច្បាស់ទើបការរស់នៅមានក្តីសុខ។

បាតុភូតចិត្ត

បាតុភូតចិត្តអាចបំលែងឥតឈប់ឈរ បើអ្នកបណ្តុះភាពស្ងប់ស្ងាត់ វាបំលែងឱ្យមានបញ្ញាខ្លាំងក្លាអាចយល់ចាក់ធ្លុះជ្រៅដល់ជំរៅនៃបញ្ហា អាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយចក្រវាឡបានយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៀតផង។ បើអ្នកបណ្តុះភាពរាយមាយ វាបំលែងឱ្យមានការភ្លេចភ្លាំងច្រើន ធ្វើការងារគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ងាយនឹងមានកំហុស។ បើអ្នកចេះប្រើខួរក្បាលអ្នកបានល្អ ចេះគ្រប់គ្រងចិត្តគំនិត ពេលខ្លះសូម្បីតែសភាវគតិ (Instinct) ក៏វាបំលែងទៅជាចំណេះដឹងបានយ៉ាងស្ទាត់ជំនាញផងដែរ។ ថាមពលចិត្តផ្ទៃបាត (Subconscious) គឺជា អង់តែនជីវិតដែលនៅចាំជួយថែរក្សាការពារអ្នកគ្រប់ពេលវេលា ចូរថែទាំវាដោយការមិនគិតរាយមាយចុះ។ គ្រាប់ពូជនៃការរងទុក្ខវេទនានៅក្នុងខ្លួនអ្នក ថ្វីត្បិតតែវាមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា ប៉ុន្តែក៏វាមិននៅរង់ចាំរហូតដល់អ្នកត្រូវរងទុក្ខវេទនាច្រើនទៀតទេ បើអ្នកចេះអនុញ្ញាត្តិឱ្យខ្លួនឯងមានសុភមង្គលនោះ។ និយាយជាមួយខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់ ថាតើអ្នកត្រូវរស់នៅជាមួយការឈឺចាប់ ឬ ត្រូវរស់នៅជាមួយភាពរីករាយទៅ? និយាយប្រាប់ខ្លួនឯងដោយស្មោះពីការកែប្រែ វាគឺជាការនិយាយទៅកាន់ចក្រវាឡហើយចក្រវាឡនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមិនខាន។ អ្នកមិនត្រូវផ្តន្ទាទោសដោយសារតែកំហឹងនោះទេ តែអ្នកនឹងត្រូវទទួលទណ្ឌកម្មដោយសារតែកំហឹងរបស់អ្នក។ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍កំសត់ឈឺចាប់ខ្លោចផ្សាយ៉ាងណាក៏ដោយក៏គ្មានអ្នកណាអាណិតអ្នកជាងខ្លួនឯងទេ អ្នកដទៃគេគិតតែរឿងរបស់គេ គេគ្មានពេលគិតពីរឿងរបស់អ្នកឡើយ អារម្មណ៍កំសត់ត្អូញត្អែររបស់អ្នក ពេលខ្លះគេលបធុញថប់នៅក្នុងពោះគេទៀតផង ក្រោកឈរឱ្យរឹងមាំឡើងដើម្បីជួយខ្លួនឯង។

សុភមង្គលខាងក្នុងកំឡុងពេលសមាធិ

ស្ថានភាពនៃសុភមង្គលពីខាងក្នុងអំឡុងពេលអនុវត្តសមាធិ គឺពិតជាត្រូវបានគេផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយកម្មវត្ថុសិក្សាតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រយ៉ាងជាក់លាក់។ ការសិក្សាជាច្រើនបានរកឃើញថា៖

១- មានការកើនឡើងដ៏សំខាន់ (50%) នៃ 5-HIAA serotonin metabolite បន្ទាប់ពីសមាធិបាន 20នាទី សេរ៉ូតូនីនគឺជាអរម៉ូនសុភមង្គលរបស់យើងហើយសេរ៉ូតូនីនដែលមានកម្រិតទាបពេកគឺទាក់ទងទៅនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការគេងមិនលក់ ការឈឺក្បាលប្រកាំង និងអស្ថេរភាពអារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ឡើងចុះ) និងការញៀនក្នុងការគិតជាដើម។ល។ មុនពេលពួកគេអនុវត្តសមាធិ កម្រិតនៃក្រុមសេរ៉ូតូនីនត្រូវបានវាស់រួចជាស្រេច គេឃើញថាវាមានកម្រិតទ្វេដងខ្ពស់ជាងក្រុមដែលមិនបានសមាធិ ហើយវាបង្ហាញលទ្ធផលកាន់តែល្អចំពោះអ្នកដែលបានធ្វើសមាធិក្នុងរយៈពេលកាន់តែយូរនិងការអនុវត្តសមាធិជាអចិន្ត្រៃយ៍។

២- មានការបញ្ចេញអ័រម៉ូនអង់ដ័រហ្វីនជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ នឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍រីករាយថ្លាស្អាត បំបាត់ស្ត្រេសនិងការថប់បារម្ភ។

៣- មានការចងចាំល្អ ព្រោះផ្ទៃកប្រផេះនៃសំបកខួរក្បាលឡើងកំរាស់ខុសពីមនុស្សដែលមិនបានសមាធិ។

៤- មានការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ផ្ចត់គំនិត នឹងមានផលប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀត។

«ចិត្តដែលចុះស្ងប់យ៉ាងជ្រៅ បានព្រលែងចោលការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្តនាំឱ្យជាពីជំងឺផ្លូវចិត្តជាច្រើនប្រភេទ ចិត្តបើកវិមាត្រយ៉ាងធំបកប្រែរលកសញ្ញាក្នុងចក្រវាឡនាំឱ្យ

គេអាចដឹងហេតុការណ៍ជាមុន នឹងស្រូបយកភាពរលូនមកឱ្យជីវិតសមតាមក្ដីប៉ងប្រាថ្នា»។

ភាពខុសគ្នានិងដូចគ្នារបស់មនុស្ស

មនុស្សជាង៨ពាន់លាននាក់នៅលើពិភពលោកនេះគឺខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែមានរឿងមួយដែលមនុស្សទាំងអស់មានដូចគ្នា គឺយើងទាំងអស់គ្នាចង់សប្បាយ។ សុភមង្គលគឺដូចជា ទំនាញផែនដីហើយចិត្តនឹងត្រូវបានដកចេញពីបទពិសោធរីករាយបែបលោកិយ បើសិនជាយើងចេះលះបង់នូវគំនិតដែលជាប់ប្រកាន់ជាមួយអារម្មណ៍ក្នុងលោកនេះហៅថា លោកុត្តរចិត្តដែលមានសុភមង្គលដល់កំពូល។ អ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើគឺត្រូវដាក់គំនិតក្នុងទិសដៅដ៏ត្រឹមត្រូវដែលកើតពីការយល់ច្បាស់ពីផលវិបាកនៃគំនិតជាប់ប្រកាន់អារម្មណ៍ក្នុងលោកដែលជាទុក្ខ ហើយបន្ទាប់មកអនុញ្ញាតឱ្យអ្វីៗដំណើរការតាមធម្មជាតិពិតរបស់វា ឬ បើចង់ជួយតំរង់ក៏ត្រឹមតែនិយាយហេតុផល មិនដល់ថ្នាក់បង្ខិតបង្ខំអ្វីទាំងអស់។ អនុញ្ញាត្តិឱ្យអ្វីប្រព្រឹត្តទៅដែលមានន័យថាយើងមិនព្យាយាមគ្រប់គ្រងឬផ្តោតគំនិត។ អនុវត្តបែបនេះបានគឺតម្រូវឱ្យមានបច្ចេកទេសជាក់លាក់និងការសិក្សាម៉ត់ចត់ត្រឹមត្រូវដើម្បីទទួលបានសុខុមាលភាពដ៏ពិតប្រាកដ។

បាបនិងបុណ្យ

ក្នុងរឿងបាប បុណ្យគុណទោស នរកប្រេតសួគ៌និព្វានអស់នេះពិតជាមានពិតមែន ហើយការត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធក៏មានពិតមែនដែរ។ ព្រះពុទ្ធលោកពិតជាមិនកុហកទេ ព្រោះថា បើព្រះពុទ្ធលោកកុហកតែមួយម៉ាត់ ក៏លោកមិនបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធដែរ។ ម៉្យាងទៀត ការខិតខំព្យាយាមសន្សំបារមីអស់កាលជាយូរអង្វែងរាប់កប្បក្នុងសង្សារវដ្ត ព្រះជាតិចុងក្រោយនេះសឹងតែដាច់សង្ខារ ដើម្បីបានត្រាស់ដឹង បើដើម្បីតែបានមកកុហកប៉ុណ្ណឹងដូចជាមិនចាំបាច់ខំអ្វីដល់ម្លឹងឡើយ គឺព្រោះតែមហាករុណាទិគុណដ៏ធំធេង ដើម្បីបានចំឡងសត្វលោកឱ្យបានឆ្លងផុតពីអន្លង់ទុក្ខ ទើបព្រះអង្គតស៊ូប្ដូរផ្ដាច់បែបនេះ។ បានកើតជាមនុស្ស ត្រូវខិតខំសិក្សារៀនសូត្រទាំងចំណេះវិជ្ជាផ្លូវលោកផ្លូវធម៌ ដើម្បីកុំឱ្យមានក្ដីប្រមាទ ការចេះមិនច្បាស់នាំឱ្យមានកំហុសធំណាស់ កុំនាំបាបដាក់ខ្លួនអី ខាតថ្លៃកំណើតមនុស្ស។ រៀនរស់ជាមួយជីវិតដោយក្ដីរីករាយ រស់ដោយមិនចាំបាច់មានការឈឺចាប់ តាមរយៈការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធ ដែលលោកបានបំផុសគំនិតឱ្យមនុស្សរាប់លាននាក់ ជ្រើសយកសេចក្ដីសុខសន្តិភាព ការស្រឡាញ់រាប់អាន ការព្យាយាមផ្លាស់ប្ដូរជីវិតដែលវេទនា ឱ្យមកជាការអនុវត្តតាមវិធីគិតត្រូវដើម្បីជីវិតខ្លួនឯង នឹងការរស់នៅស្គាល់តំលៃជីវិតមនុស្សដូចគ្នា។ ការដេកមិនអាចជួយអ្វីដល់អ្នកបានទេ បើអ្នកដេកទាំងកើតទុក្ខនោះ តើអ្នកកើតទុក្ខដោយសារអ្វី? សូមគិតឱ្យបានច្បាស់ទៅមើល តាមពិតអ្វីៗគឺពិតជាបានចាប់ផ្ដើមពីខ្លួនឯងទាំងអស់ សូមស្រឡាញ់ខ្លួនឯងជាមុន ព្រោះដោយសារតែការស្រឡាញ់នេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមិនអាចគិតអាក្រក់ និយាយអាក្រក់ ធ្វើរឿងអាក្រក់បាន។

ផ្លូវកណ្តាលគឺសទ្ធាជាគូនិងបញ្ញា

បើទោះបីជា មាននរណាម្នាក់បានសូត្របទគម្ពីរពិសិដ្ឋមានអត្ថន័យដល់កំពូលយ៉ាងណាក៏ដោយ ទោះបីជាមានការដឹកនាំឱ្យហ្វឹកហាត់ប្រតិបត្តិផ្តាច់អាហារ ផ្តាច់ដេក ផ្តាច់និយាយ ផ្តាច់ការជួបជាមួយមនុស្ស ហើយឈរហាលថ្ងៃដាំក្បាលចុះក្រោម ឬដោតអណ្តាតបន្ទោងដោយដុំថ្ម យកប្រដាប់ភេទទៅញល់នឹងដុំភ្លើងយ៉ាងតឹងតែងបែបណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែការបង្រៀនក្នុងការអនុវត្តឱ្យមានបញ្ញា មានការយល់ដឹងពីហេតុផល យល់ដឹងពីគុណទោស ពីបាបបុណ្យ យល់ដឹងពីការលះបង់ការស្រលាញ់ស្អប់និងការភាន់ច្រលំវង្វេងឃើញត្រូវថាខុស វង្វេងមិនដឹងការពិតនិងភាពក្លែងក្លាយ ដោយប្រាជ្ញាពិតប្រាកដ និងការដាំបណ្តុះស្មារតីរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីការមានះប្រកាន់ (ឧបាទាន) គឺពិតជាសំខាន់ហើយត្រឹមត្រូវជាងអ្វីៗទាំងអស់ ការបង្រៀននេះពិតជាទទួលបានពរជ័យពីជីវិតបរិសុទ្ធនិងការបានរួចចាកទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

១- **អត្តកិលមថានុយោគៈ** ជាការធ្វើកាយឱ្យលំបាក ជាផ្លូវថោកទាបមិនប្រព្រឹត្តិទៅដើម្បីការត្រាស់ដឹងឡើយ ផ្លូវនេះព្រះពោធិសត្វធ្លាប់បានធ្វើយ៉ាងតឹងតែងលើសគេក្នុងលោកសឹងតែដាច់សង្ខារ តែមិនបានទទួលការត្រាស់ដឹងឡើយ។

២- **កាមះសុខល្លិកានុយោគៈ** ការធ្វើជីវិតឱ្យជាប់ជំពាក់នឹងកាម ធ្វើជីវិតឱ្យធូរថយ ផ្លូវនេះក៏ព្រះពោធិសត្វលោកបានដើរហើយ ទាំងដើរលើសគេនៅក្នុងលោកនេះទៀតផង (ស្រីបំរើកាមរាប់រយពាន់នាក់នៅចាំគាល់បំរើ) តែមិនបានទទួលការត្រាស់ដឹងអ្វីដែរ។

៣- **មជ្ឈិមបដិបទាៈ** គឺជាផ្លូវកណ្តាល(Balance) រវាងផ្លូវអមទាំងពីរខាងលើ

ទើបនាំឱ្យមានការត្រាស់ដឹង។ ពុទ្ធបរិស័ទសូមដើរតាមទំនងធម៌តាមដែលព្រះមានព្រះភាគបានត្រាស់ពន្យល់ទុកឱ្យ កុំចេះតែនាំគ្នាធ្វើតាមចិត្តនឹកឃើញហើយប្រកាសថាជាធម៌វិន័យអី ក្រែងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនទាំងបច្ចុប្បន្ននិងបរលោកនាយ។

វិធីរៀបគំរង់ចិត្ត

ពេលមានបញ្ហា មិនមែនជាពេលត្រូវក្ដាប់ដៃខាំបបូរមាត់ស្រែកឡូឡាឬសំរក់ទឹកភ្នែកនោះទេ តែជាការពិនិត្យចលនាចិត្តនិងវិភាគត្រិះរិះពិចារណាពីហេតុផលរបស់រឿងរ៉ាវទាំងនោះ ឱ្យបានម៉ត់ចត់។ អ្នកចិត្តវិទ្យាខ្លះឱ្យដំបូន្មានថា ត្រូវដើរចេញពីស្រ្ដេស ដើរចេញពីបញ្ហាទៅមើលទេសភាព ក្រោកទៅផឹកកាហ្វេមួយកែវ បង្វែរការគិត ដោយផ្ដោតចិត្តទៅគិតរឿងផ្សេងជាដើម តែតាមយោបល់ខ្ញុំ ដែលខ្ញុំបានរៀនសូត្រពីព្រះពុទ្ធខ្ញុំយល់ថា ត្រូវយកពេលអង្គុយហាត់ពិនិត្យចលនាចិត្ត ពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមក្នុងទីកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ដើម្បីកុំឱ្យចិត្តវាំរំជួលញាប់ញ័រ នៅពេលដែលបានជួបហេតុការណ៍ខាងក្រៅឱ្យចិត្តមានថាមពលនឹងធឹងមាំមួន មិនរំជួលញាប់ញ័រងាយៗ ហើយហាត់សំរួមការគិតឱ្យបានល្អ កុំចេះតែប្រតិកម្មងាយៗទៅនឹងហេតុការណ៍ខាងក្រៅ។ ការអត់ធ្មត់ដោយការខាំមាត់ វាដូចជាការដែលខំសង្កត់សត្វខ្លាកុំឱ្យរើ ពេលណាមួយដែលខ្លាវាមានកម្លាំងវានឹងរើមកខាំសង្គ្រប់ខ្ទេចខ្ទីរអស់ជាមិនខាន (ណែក!អញទ្រាំមិនមាត់មកយូរហើយ ឃើញខ្លាក្រាបកុំស្មានថាខ្លាសំពះឱ្យសោះណា មនុស្សដូចអញនេះមិនមែនធម្មតាទេរើយ ការគិតបែបនេះនាំឱ្យកំហឹងពុះពោរឡើងកាន់តែខ្លាំងទេ) ធម្មជាតិរបស់ខ្លា វាអាចសំរួមបាន តែវានៅតែស៊ីសាច់ដដែលទេ ចិត្តក្រោធក៏ដូចគ្នា ពេលភ្លេចខ្លួនរលត់សតិ ប៉ះហេតុនាំ

ឱ្យទាស់ចិត្តខ្លាំង ចិត្តក្រោធស្មុះចេញមុខមកភ្លែត ព្រលះគេឯងដូចជ្រូកពុលជាមិនខាន។ ការបង្ហាញកំហឹងរបស់មនុស្សម្នាក់ វាគ្រាន់តែជាការបើកបង្ហាញពីកំរិតយល់ដឹងនិងភាពអសីលធម៌របស់មនុស្សនោះតែប៉ុណ្ណោះ តើបានការអីពីភាពគំរោះគំរើយទាំងអស់នោះ? ក្រៅតែពីបានទទួលភាពថោកទាប។ បើសិនជីវិតយើងវាអមតៈទៅសុំខំបញ្ចេញអំនួត ឬបើធ្វើអញ្ចឹងទៅវាគ្រាន់បើចាំធ្វើ តែនេះងាប់សោះ។ ខ្លះខំយកសតិជាលេខា ចាំពេលណាកំហឹងកើតឡើងចាំប្រាប់គ្នា ដល់ពេលកំហឹងកើតឡើងគំហុកពេក សតិខំប្រាប់ថាលោកម្ចាស់កំហឹងកើតឡើងហើយ ចិត្តបែរជាថា ហ្អែងកុំចេះ ស្រេចតែអញ ទុកឱ្យអញយិតវាម៉ាអស់ដៃសិន។ អញ្ចឹងហើយបានត្រូវហ្វឹកហាត់គិតពិចារណាឱ្យបានច្រើនទុកជាមុន គឺគិតពីបញ្ហាទុក្ខដែលតែងមានជាធម្មតារបស់សត្វលោកជាទូទៅ កុំគិតឱ្យឃើញថាខ្លួនជាអ្នកប្រសើរគ្រាន់បើតែម្នាក់ឯងអី ។

ភាពសោកសៅនិងទុក្ខព្រួយ

មូលហេតុនៃភាពសោកសៅនិងការទុក្ខព្រួយរបស់យើង គឺជាឯកសារតភ្ជាប់ (ការប្រកាន់ខ្ជាប់មិនលែង) ទៅគ្រប់ទម្រង់ផ្សេងៗគ្នានៃសព្វវត្ថុនៅក្នុងលោក។ ប្រសិនបើយើងចង់យកឈ្នះទុក្ខព្រួយ យើងត្រូវលះចោលការជាប់ជំពាក់ទាំងអស់ មិនត្រឹមតែចំពោះមនុស្សសត្វប៉ុណ្ណោះទេតែថែមទាំងទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទះសម្បែងថែមទៀតផង (ប្រើប្រាស់ធម្មតាតែកុំហួងហែង កុំអាល័យ) នេះគឺជាសេចក្ដីពិតចុងក្រោយក្នុងការរកឃើញច្បាប់ធម្មជាតិ វាគឺជាមេរៀនដែលបញ្ជាក់ថាការស្លាប់ហើយត្រូវបានកើតទៀតគឺដោយសារតែឧបាទាននេះឯង។ ឯកសារតភ្ជាប់ (សំណុំរឿងក្នុងភវង្គ) ផ្ដល់ឱ្យយើងនូវអ្វីៗជាច្រើនដើម្បីបំពេញនូវអារម្មណ៍របស់យើងនិង

ដើម្បីដឹកនាំជីវិតក្នុងលោកិយធម៌។ ប៉ុន្តែការជាប់ចិត្តដូចគ្នានេះបានក្លាយជាទីបញ្ចប់មូលហេតុនៃការឈឺចាប់របស់យើង ដោយសារការលះការមានះប្រកាន់ចោលទាំងស្រុង។ លុះត្រាតែយើងបានរៀនមេរៀននេះដែលបើកបង្ហាញថាសេចក្តីស្លាប់អាចវាយប្រហារយើង ហើយបំពេញឱ្យយើងដោយការភិតភ័យតក់ស្លុតខ្លាចការបាត់បង់ទៅ។ ការពិតត្រូវបានបង្ហាញដោយព្រះពុទ្ធថា «ការស្លាប់នឹងដកយកបុរសឬស្ត្រីម្នាក់ចេញបើទោះបីជាគាត់ជាប់ជំពាក់នឹងកូនចៅនិងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គាត់យ៉ាងណាក៏ដោយ វាដូចជាទឹកជំនន់ដ៏ធំមួយបានគួចយកអ្នកភូមិដែលកំពុងតែដេកលង់លក់ក្រោមអំណាចក្តីប្រកាន់ដូច្នោះដែរ»។ ពាក្យនេះមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នកភូមិនេះមិនបានដេកលក់ទេនោះហើយគេមានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងសីល សមាធិ បញ្ញា នោះការបំផ្លិចបំផ្លាញដែលបង្កឡើងដោយទឹកជំនន់អាចត្រូវបានជៀសវាងជាមិនខាន។

ស្មារតីភ្ញាក់រលឹក

នៅពេលអ្នកមានស្មារតីភ្ញាក់រលឹក មើលឃើញលោកនេះតាមការពិតហើយគ្មានអ្នកណាអាចធ្វើឱ្យអ្នកកើតទុក្ខបានទៀតឡើយ ព្រោះគ្មានបញ្ហាទេ ទាំងអស់គ្នារស់នៅលើផែនដីនេះសុទ្ធតែមានពេលវេលាកំណត់រៀងៗខ្លួន អ្នកមកកាន់ផែនដីនេះគឺដើម្បីសង្កេតពិនិត្យហើយសិក្សាដើម្បីអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ រួចហើយអ្នកចាកចេញពីផែនដីនេះទៅវិញទេ។ **ឆ្កែធំនិយាយថា** អាអូនអើយ! មួយជាតិនេះយើងរស់បានតែម្តងទេ។ **ឆ្កែតូចបដិសេធ** ខុសហើយ យើងស្លាប់តែម្តងទេ តែយើងអាចរស់បានរាល់ថ្ងៃ បានហើយទៅមុខទៀតចុះ កុំគិតច្រើនពេកធ្វើអី។

គ្រូល្អមិនជំរុញឱ្យផ្លាស់ប្តូរជំនឿសាសនា

គ្រូល្អមិនជំរុញឱ្យគេផ្លាស់ប្តូរជំនឿសាសនាទេ គ្រូល្អគឺជួយផ្លាស់ប្តូរការគិតខុសរបស់សិស្ស ជួយបើកភ្នែកសិស្សឱ្យចេះមើលឃើញការពិត ជៀសផុតពីការវង្វេងភាន់ច្រឡំ ជួយឱ្យរួចផុតពីអន្លង់អវិជ្ជាដើម្បីក្លាយខ្លួនជាមនុស្សពិតប្រាកដឱ្យការរស់នៅមានក្តីសុខ មិនលំបាកផ្លូវចិត្តក្នុងការរស់នៅ។ ប៉ុន្តែការរួចផុតខុស (មិច្ឆាវិមុត្តិ) ដោយការប្រតិបត្តិខុស (មិច្ឆាបដិបទា) ក៏មានច្រើនណាស់ដែរ គ្រូល្អមិនដែលបង្ខំអូសទាញសិស្សឱ្យដើរតាមគំនិតខ្លួនដោយខ្វះការពិសោធជាមុននោះទេ។ គោមេហ្វូងតែងនាំហ្វូងរបស់ខ្លួន ឱ្យចុះអន្លង់ទឹកដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់បានយ៉ាងណា មេហ្វូងគោដែលមិនមានការពិសោធច្បាស់លាស់តែងនាំហ្វូងរបស់ខ្លួនចុះអន្លង់ទឹកគួចគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់អស់ដូច្នោះដែរ។

ហ្វឹកហាត់ចិត្ត

ដឹងហើយថា អ្វីៗកើតឡើងសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវតាមហេតុផល តែហេតុអីពេលខ្លះយើងបែរជាទទួលយកមិនបានទៅវិញ? នេះគឺមកពីយើងមិនបានហ្វឹកហាត់ចិត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ ដើម្បីទទួលយកហេតុការណ៍ដែលយើងបានជួបដែលត្រឹមតែជាលោកធម៌។ យើងភ្លេចខ្លួនរលត់សតិ ពេលឃើញគេស្លាប់ យើងគិតថាមានតែគេទេដែលស្លាប់ យើងមិនស្លាប់ឡើយ បើមានសតិដឹងទាន់គេគិតថា សូម្បីតែអាត្មាអញក៏គង់តែនឹងស្លាប់នៅថ្ងៃណាមួយដែរ សភាពបែបនេះគង់តែមានដូចគ្នា ហេតុនេះទាន់នៅមានជីវិតត្រូវរូតរះធ្វើអំពើល្អឱ្យហើយ កុំចាំស្តាយក្រោយនៅពេលជិតស្លាប់បានមកដល់។

មេត្តាករុណា

មេត្តាករុណា គឺការស្រឡាញ់រាប់អាននិងការអាណិតអាសូរមិនមែននិយាយអំពីសប្បុរសធម៌តែម៉្យាងនោះទេ ការអាណិតអាសូរគឺនិយាយអំពីការយល់ដឹងដោយបញ្ញាជ្រាលជ្រៅណាស់។ ការអាណិតអាសូរក្នុងន័យទូទៅ គឺសេចក្តីសប្បុរសនឹងជាការបង្ហាញពីការយល់ដឹងមួយ ប៉ុន្តែជាការយល់ដឹងដែលចាំបាច់ត្រូវបានរួចផុតពីស្នាមប្រឡាក់នៃការចាប់អារម្មណ៍ (អាណិតអាសូរតែមិនខ្លោចផ្សាចិត្តខ្លួនឯង) ការអាណិតអាសូរពិតប្រាកដគឺជាឧត្តមសេនីយ៍នៃឧបេក្ខាចិត្ត (ចិត្តមិនបាត់បង់តុល្យភាព) វាគឺជាការបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ដែលមិនអាចបែកចេញពីការយល់ដឹងដោយបញ្ញា។ និស្ស័យធម្មជាតិនេះដែលជាការអាណិតអាសូរពិតប្រាកដមិនចាំបាច់ត្រូវបានបង្កើតឬត្រូវបានសម្តែងជាអ្វីមួយដូចជា "ការអាណិតអាសូរយំអោបសម្រក់ទឹកភ្នែកឡើយ "។ យើងឃើញមេរៀននេះដែលបង្ហាញជាគំរូក្នុងព្រះបរមគ្រូដ៏អស្ចារ្យរបស់យើង ព្រះអង្គបំពេញកិច្ចការធំៗជាច្រើនដោយការអាណិតអាសូរពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែមិនតំរូវឱ្យព្រះអង្គហូរទឹកភ្នែកនិងការបញ្ចេញនូវមតិក្តុកក្តួលឬក៏បញ្ចេញសកម្មភាពអ្វីឡើយ ព្រោះលោកនេះគឺតែអញ្ចឹង ហើយព្រះអង្គគ្រាន់តែពន្យល់ឱ្យបានរួចរំដោះពីអវិជ្ជាតែប៉ុណ្ណោះ។ លោកនេះមិនមានអ្វីសំខាន់ជាងការយល់ដឹងដើម្បីបញ្ចប់ការកើតទៀតនោះទេ ព្រោះបើនៅតែមានកើតគឺនៅតែមានទុក្ខដដែលទេ ទាល់តែឈប់កើតបានចប់ទុក្ខវេទនា លះឧបាទានទើបជារឿងត្រឹមត្រូវ។

ប្រើពេលពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមកន្លះម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ

សូមប្រើពេលសម្រាកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើម ត្រឹមតែកន្លះម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយភាពស្មោះត្រង់អត់ចង់បានអ្វីទាំងអស់ពីសមាធិ «ត្រឹមតែជាការសម្រាក» រីករាយស្រាលថ្លា គឺចម្រើនប្រចាំថ្ងៃឱ្យក្លាយជាផ្នែកមួយនៃពេលវេលាក្នុងជីវិតរបស់អ្នក នោះអ្វីៗនឹងត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកបំពេញនូវវត្ថុបំណងល្អៗជាច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាភាពកក់ក្តៅស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងចិត្ត កើនទំនុកចិត្តនិងការជឿជាក់ក្នុងការរស់នៅ មានការលើកទឹកចិត្តដោយការបំផុសគំនិតវិជ្ជមាននិងការដឹងគុណចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន។ រួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើសីល សមាធិនិងវិបស្សនា នាំឱ្យបញ្ញាកើតឡើងដោយផ្ទាល់ ជាមួយនិងសំណួរចម្លើយអំពីខ្លឹមសារពិតនៃជីវិតដែលអ្នកអាចស្វែងរកឃើញដោយខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ពោធិបក្ខិយធម៌៣៧ប្រការ

ពោធិបក្ខិយធម៌ទាំង៣៧ប្រការ បរិញ្ញា៣ ត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ អរិយសច្ចៈ៤ វិសុទ្ធិ៧ មូលប្រជុំចុះក្នុងភ្នែនអានាបាតែមួយជាចក្កធម៌ ពេលពត់ភ្នែនលើកចិត្តមើលខ្យល់ដង្ហើមជាវិតក្កៈ តាមមើលខ្យល់ចេញចូលជាវិចារៈ ចិត្តលែងតោងអារម្មណ៍ថយមកសំងំឆ្អែតភ្លឺថ្លាស្អាតជាបីតិ សេចក្តីសុខក្នុងភ្នែនក្រៃលែងកើតឡើងជាសុខៈ ចិត្តតាំងនៅមូលស្មើក្នុងអារម្មណ៍តែមួយជាឯកគ្គតា បានបឋមឈានជាអារម្មណូបណិឈាន។ ឃើញនាមធម៌អាស្រ័យរូបធម៌ច្បាស់ ខ្យល់ចេញចូលជារូប-ដឹងខ្យល់ចេញចូលជានាម(វិញ្ញាណ) ខ្យល់ចេញចូលជារូប-ដឹងខ្យល់ប៉ះជានាម (ផស្សៈ) ខ្យល់ចេញចូលជារូប-ដឹងការសោយអារម្មណ៍ជាមួយខ្យល់ជានាម(វេទនា) ខ្យល់ចេញចូលជារូប-ចាំថាខ្យល់ជានាម(សញ្ញា) ខ្យល់ចេញ

ចូលជារូប-បង្ហោនចិត្តគិតជានាម(ចេតនា) ឃើញនាមធម៌អាស្រ័យរូបធម៌ មានត្រឹមតែរូបនិងនាមចែកដាច់ពីគ្នាដែលមិនមែនជាសត្វបុគ្គលមិនមែនតួខ្លួន មានត្រឹមតែខ្យល់ហូរទៅហូរមកក្នុងកាយ (និសត្តោ និជីវោ សុញ្ញោ) នាមរូបបរិច្ឆេទញ្ញាណដែលជាញាណទីមួយនៃវិបស្សនាកើតឡើង ជាទិដ្ឋិវិសុទ្ធិផង ជាបរិញ្ញាកិច្ចផង។

កំណត់បច្ច័យនាមនិងរូប ផ្នែករឹងៗជាធាតុដី ផ្នែករាវជ្រាបសើមហូរជាធាតុទឹក ផ្នែកក្តៅៗជាធាតុភ្លើង ផ្នែករហើយៗជាធាតុខ្យល់ រូបកើតពីដីទឹកភ្លើងខ្យល់ជារូប ដឹងថារូបកើតពីដីទឹកភ្លើងខ្យល់ជានាម ដឹងគឺជាញាណឬបញ្ញាវិសុទ្ធិ ខ្យល់សព្វរទៅមកក្នុងកាយព្រោះមានករជកាយ មានក្តោងច្រមុះ មានចិត្ត ទើបមានខ្យល់ បើចិត្តរលត់ខ្យល់ក៏រលត់ បញ្ញាវិសុទ្ធិឃើញការកើតរលត់របស់ខ្យល់ ជាលក្ខណូបណិឈាន (ឈានកើតពីការសម្លឹងឃើញការកើតរលត់ គឺឃើញនិច្ចំ) ឃើញទុក្ខំ (ការកើតរលត់បៀតបៀន) ឃើញអនត្តា(នាមនិងរូបកើតពីបច្ច័យគ្មានខ្លួនឯង) ផុតការសង្ស័យ (កង្ខាវិតរណៈវិសុទ្ធិ) ជាតីរណៈបរិញ្ញាផង ចូលមគ្គាមគ្គញាណទស្សនៈវិសុទ្ធិផង ព្រោះកំណត់ដឹងនាមរូបកើតរលត់ ឆ្លងកាត់វិបស្សនូបក្កិលេសបានព្រោះឃើញត្រៃលក្ខណ៍ធម៌។ ខ្យល់ចេញចូលជាតួទុក្ខសច្ចៈ ការកាន់យកខ្យល់ដង្ហើមដោយទិដ្ឋិ (ថាជារបស់ខ្លួន) និងតណ្ហា ជាសមុទយសច្ចៈ ការរលត់ខ្យល់ដង្ហើមជានិរោធសច្ចៈ កិច្ចបដិបត្តិជាមគ្គសច្ចៈ។ សរុបមក ព្រះកម្មដ្ឋានអានាបានុស្សតិប្រកបព្រមដោយ ពោធិបក្ខិយធម៌ទាំង៣៧ប្រការកើតរួមជាមួយ (មិនបានអធិប្បាយព្រោះវែងពេក) បានឈានពីរទាំងសមថៈនិងវិបស្សនា (អារម្មណូបណិឈាននិងលក្ខណូបណិឈាន) បរិញ្ញា៣ ត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ អរិយសច្ចៈ៤ និង វិសុទ្ធិ៧ មូលក្នុងភ្នែនតែមួយដើម្បីឧបាទិសេសនិព្វាន អនុបាទិសេសនិព្វាន

ឬ អនុបាទាបរិនិព្វានដោយន័យសង្ខេបខ្លីយ៉ាងនេះឯង។ សូមយោគាកុលបុត្រ បានពិសោធឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯង ដើម្បីបានរួចចាកទុក្ខក្នុងកាលដ៏ខ្លីទៅចុះ សូមអនុមោទនា។

គំនិតអវិជ្ជមាន

គំនិតអវិជ្ជមានបង្កើតនូវថាមពលអវិជ្ជមានមួយ ដែលបានលួចយក ថាមពលដែលជាកម្លាំងជីវិតដ៏សំខាន់របស់អ្នក វាធ្វើឱ្យអ្នកងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឱ្យខ្មោចមើលងាយអាចចូលសណ្ឋិតក្នុងខ្លួនអ្នក ឬអាចកាច់ឱ្យអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺរហូតបាត់បង់ជីវិតបានផងក៏មាន។ បើជាអ្នករកទទួលទានវិញ ហើយមានគំនិតអវិជ្ជមានពុំឈប់ឈរ កុំសង្ឃឹមឱ្យសោះថាអ្នកអាចរកឃើញពន្លឺរុងរឿងនៃជីវិតបាន កុំចិញ្ចឹមគំនិតបែបនេះឱ្យសោះ។ ត្រូវរិះរកមធ្យោបាយនាំយកគំនិតវិជ្ជមានត្រឡប់មកវិញ ដូចជាលុបបំបាត់គំនិតបំពុលខ្លួនឯង (លោភៈ ទោសៈ មោហៈ) ប្រមូលផ្តុំការតាំងចិត្តឈប់គិតរឿងអាក្រក់ (សម្មាវាយាមៈនិង សម្មាសតិ) ផ្តោតចិត្តគិតតែរឿងល្អ រឿងដែលគួរគិត ប្រើកម្លាំងចិត្តស្មុះស្មារចាកចេញពីអំពើអាក្រក់ ធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាអំពូលភ្លើងមួយដែលភ្លឺចិញ្ចាចចិញ្ចែង បំភ្លឺខ្លួនឯងផង និងជួយបំភ្លឺអ្នកដទៃផង។ ពេលខ្លះយើងពិតជាមិនចង់និយាយពីអារម្មណ៍ខ្លួនឯងទេ ព្រោះយើងមិនចង់ ប៉ុន្តែត្រូវគិតថាហេតុអីបានជាវាដូច្នេះ? ត្រូវខំគិតរកមើលអ្វីដែលល្អពីរឿងអាក្រក់ រកមើលភាពរីករាយពីភាពកំសត់ រកភាពធូរស្រាលពីការឈឺចាប់ ត្រូវគិតពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យគំនិតខ្លួនឯងមានភាពរីករាយអស្ចារ្យ ចាកផុតពីគំនុំនិងការស្អប់ខ្ពើម ចាំណា! មិនថាផ្ទះធំប៉ុណ្ណា មិនថារថយន្តទំនើបប៉ុណ្ណា មិនថាលុយក្នុងធនាគារច្រើនយ៉ាងណា មឈូសនៅតែមានទំហំប៉ុនគ្នាទេកូនអើយ។

ខ្លឹមសារខួរក្បាល

ខ្លឹមសារនៃខួរក្បាលមកទល់បច្ចុប្បន្ននេះគឺពិបាកពន្យល់ណាស់ ដូច្នេះយើងមើលវាពីចំណុចអវិជ្ជមាននៃទស្សនៈដែលមានន័យថា គំនិតមិនមានខ្លួនឯងទេ គំនិតគ្មានខ្លួនឯងទេ? ព្រោះវាកើតពីបច្ច័យជាច្រើនចូលរួមបង្កើតគំនិត បើគ្មានការចងចាំទេ បើគ្មានការយល់ដឹង គ្មានការសិក្សាទេ គំនិតក៏មិនមានដែរ (ដែកពីរដុំទង្គិចគ្នាចេញផ្កាភ្លើង ផ្កាភ្លើងគ្មានខ្លួនឯងទេ អន្លូងទូងស្គរចេញជាសម្លេង សម្លេងគ្មានខ្លួនឯងទេ វាកើតពីបច្ច័យ)។ ការសង្កេតមើលគំនិតតើវាកើតឡើងដូចម្តេច? ដំបូងយើងឃើញថាវាមិនមែនជាអ្វីមួយដែលកើតឡើងបន្តគ្នាឬឈប់ឬគោរពតាមលក្ខខណ្ឌអ្វីមួយនោះទេ ព្រោះវាកើតរលត់មិនឋិតនៅក្រោមអំណាចយើង នេះជាការពិត។ ពីពេលចាប់ផ្តើមហើយតាំងនៅរួចរលត់ទៅ វាគ្មាននាំមកនូវបញ្ហាអីទាំងអស់ បើយើងមិនចាប់អារម្មណ៍ជាមួយវាឬមិនបន្តគិតជាមួយវា ត្រូវមានសតិដឹងទាន់យន្តការនេះ ត្រឹមតែដឹងទាន់វាក៏ទ្រឹងលែងសូវហួរទៅមុខទៀត តែមនុស្សភាគច្រើនតែងតែដឹងទាន់ហើយគិតភ័យបារម្ភពីការគិតច្រើន ដែលបង្ករការលំបាកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ បង្កើតជាគំនិតក្នុងទំរង់ផ្សេងមួយទៀតដូចជាការភ័យខ្លាចជាដើម។ គំនិតគ្រាន់តែជាចរន្តនៃភាគល្អិតៗរត់ក្នុងកោសិកាប្រសាទ អង្គភាពដ៏សំខាន់ឬសារធាតុនៃចិត្តមិនមែនជាអ្វីដែលអាចត្រូវបានបង្ខូច ឬស្អិតដោយការចាប់យកវត្ថុនិងវត្ថុនោះទេ វាមិនមានស្នាមប្រឡាក់ពីសកម្មភាពទាំងនោះឡើយ យើងកុំតែធ្វើតាមវាទៅបានហើយ។ លើសពីនេះទៀតនៅពេលដែលយើងសម្លឹងមើលសារធាតុសំខាន់នៃគំនិតយើងឃើញថាទោះជាយើងខំស្វែងរកវាយ៉ាងណាក៏ដោយទោះបីយើងវិភាគវាយ៉ាងណាក៏ដោយគ្មានអ្វីដែលត្រូវរកឃើញនោះទេ។ មិន

មានអង្គភាពណាមួយដែលយើងអាចរកបានដោយការស្រាវជ្រាវ ការវាយតម្លៃនិងការវិភាគទេ។ មិនថាយើងស្វែងរកសារធាតុសំខាន់ប៉ុណ្ណាក៏ដោយយើងមិនអាចរកវាឃើញបានឡើយ។ អ្នកប្រាជ្ញស្វែងរកដែលជាអ្នករកមើលសារធាតុសំខាន់ៗនៃចិត្តមិនអាចរកវាបានទេ ដូច្នេះវាត្រូវបានគេនិយាយថាសារធាតុសំខាន់នៃចិត្តខ្លួនវាគឺទទេស្អាត។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានដឹកនាំពិសោធទៅលើអង្គភាពចិត្តនិងចេតសិកដែលអូសទាញចិត្តឱ្យគិត គឺគ្រាន់តែជារូបភាពថាមពលដែលអាស្រ័យគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយគឺការមានៈប្រកាន់ (ឧបាទាន សក្កាយទិដ្ឋិ ឬអាត្មានិយម) នេះតែមួយគត់ដែលនាំឱ្យចិត្តគំនិតមានបញ្ហា។

សេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះកូន

និយាយជាមួយលោកឪពុកអ្នកម្តាយដោយការគោរព ព្រោះនេះជាសុជីវធម៌របស់ជាតិខ្មែរ «សម្តីសជាតិមារយាទសពូជ» ថ្ងៃមួយឪពុកអាយុ៨០ អង្គុយលើកៅអីក្បែរកូនអាយុ៣០ ស្រាប់តែមានសត្វក្អែកហោះមកទុំនៅមាត់បង្អួច ឪពុកសួរកូនថា សត្វអីនឹងកូន? កូនឆ្លើយថា សត្វក្អែក! ឪពុកសួរម្តងទៀតថា សត្វអីនឹងកូន? កូនឆ្លើយថា ក្អែក! ឪពុកនៅតែសួរកូនទៀត សត្វអីនឹងកូន? កូនតបយ៉ាងតឹងសរសៃក ថាក្អែកៗហើយនៅតែសួរដដែលៗ បើមិននិយាយទេក៏គ្មានអ្នកណាគេថាឪឯងគទេ! ឪពុកនៅតែសួរកូន សត្វអីនឹងកូន? កូនស្រែកគំហកខ្លាំងៗ ថាក្អែក! យីហ៊ី។ ឪពុកបានតោងកៅអីក្រោកហើយដើរចូលបន្ទប់ទាញយកសៀវភៅកំណត់ត្រាដ៏ចំណាស់របស់គាត់ចេញមកបង្ហាញហើយឱ្យកូនអានឱ្យគាត់ស្តាប់៖ ពេលកូនប្រុសជាទីស្រឡាញ់ស្មើកែវភ្នែករបស់ខ្ញុំបានអាយុពីរឆ្នាំ គេបានឃើញសត្វក្អែក គេសួរខ្ញុំថា សត្វអីនឹងប៉ា? ខ្ញុំឆ្លើយថា សត្វក្អែក! គេនៅតែសួរខ្ញុំដដែលៗ

ថាសត្វអីនឹងប៉ា? គេសួរខ្ញុំដដែលៗ ដល់ទៅជិតម្ភៃដង តែខ្ញុំមិនបានក្តៅក្រហាយចំពោះសំណួរទាំងនេះទេ ខ្ញុំរឹងរឹតតែស្រឡាញ់កូន មេត្តាដល់កូនសឹងលេប។ កូនអានចប់ មានវិប្បដិសារីយ៍ជាខ្លាំង ទើបពោលសុំទោសលោកប៉ា។ ឪពុកបានលើកដៃអង្អែលស្មាកូនហើយពោលថា ឪពុកម្តាយគ្រប់រូប សុទ្ធតែហ៊ានឡើងភ្នំចូលព្រៃខ្លា ដើរកាត់ព្យុះទឹកកក ដើម្បីទៅរកកូន ដើម្បីការពារកូនឱ្យមានក្តីសុខ ហ៊ានឆ្លងកាត់ការលំបាកសព្វបែបយ៉ាង សូម្បីទទួលការប្រមាថពីកូនក៏មិនគុំគួនទុក នេះហើយជាទឹកចិត្តឪពុកម្តាយ។ តើអ្នកបានក្រាបថ្វាយបង្គំលោកឪពុកអ្នកម្តាយរបស់អ្នកដោយគោរពហើយនៅ? កុំចាំដល់ពេលបង្ហូរទឹកភ្នែកស្តាយក្រោយនៅពេលបែកគ្នាបានមកដល់ឱ្យសោះនោះ។

ប្រភេទមនុស្សពូកែនិយាយ

មនុស្សប្រភេទណាទើបជាមនុស្សដែលពូកែនិយាយបំផុត? គឺជាមនុស្សដែលនិយាយមិនសូវខុស និយាយដឹងកាលៈទេសៈ ដឹងចិត្តដឹងទិដ្ឋិនិងអធ្យាស្រ័យអ្នកស្តាប់ ដឹងកំរិតយល់ដឹងរបស់អ្នកស្តាប់ និយាយតែពាក្យដែលមានប្រយោជន៍ ក្នុងបំណងឱ្យអ្នកស្តាប់ទទួលបានក្តីសុខ មិនចង់ឱ្យអ្នកណារបួសចិត្តក្រោយពីបានឮពាក្យពេជន៍របស់ខ្លួន មនុស្សបែបនោះត្រូវតែជាមនុស្សដែលប្រកបដោយសតិសម្បជញ្ញៈនិងមានបញ្ញាស្មារតីនេះឯង។ ប៉ុន្តែក៏នៅមានមនុស្សដែលមិនចេះឈឺចាប់ដោយសារិប្បដិសារីយ៍ គេអាចនិយាយបានដោយមិនដឹងក្បាល មិនដឹងកន្ទុយអ្វីទាំងអស់ តាមន័យចំអកគេក៏ជាមនុស្សដែលពូកែនិយាយបំផុតដែរ។ តាមន័យខាងលើ មនុស្សដែលបរិបូរណ៍ដោយសតិសម្បជញ្ញៈគឺមានតែអ្នករស់ផុតពីតណ្ហាតែប៉ុណ្ណោះ ចំពោះកាមជនដូចជាពួកយើងនិយាយតែងមាន

ការខុសត្រូវជាធម្មតា ព្រោះហេតុនេះការណាមិនគួរប្រកាន់ មិនត្រូវប្រកាន់ពាក្យសំដីគ្នាច្រើនពេកទេ នាំតែបាត់ញាតិ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា មនុស្សក្នុងលោកអ្នកដែលមិនបានត្រូវគេតិះដៀល រមែងមិនមាន សូម្បីតែព្រះពុទ្ធក៏ត្រូវគេដេញតាមជេរប្រទេចដែរ ហើយចុះយើង?ម៉េចក៏ចង់បានឱ្យតែគេសរសើរគ្រប់រឿងម្ល៉េះ? ទៅមិនរួចទេ។ ដំណោះស្រាយទំនាស់ដោយទិដ្ឋិនិងអធ្យាស្រ័យ បើគេជាមនុស្សល្អគេមិនខ្លាចនឹងស្តាប់ការពិតនោះឡើយ ចូរវិភាគវែកញែកពីហេតុផលឱ្យបានច្បាស់លាស់ ដោយទុកបញ្ហានោះជាបញ្ហាសកល ការពន្យល់មិនត្រូវប្រឹងអូសទាញឱ្យគេធ្លាក់ក្នុងគន្លងគំនិតរបស់យើងឡើយ។ ចូរផ្តល់សិទ្ធិស្វ័យសំរេចដល់គេ យើងគ្រាន់តែជួយបង្ហាញពីជំរើសតែប៉ុណ្ណោះ នេះគឺជាសន្តិភាពនៅក្នុងការទំនាក់ទំនង។

មរណៈធម៌នៃមហាឧបាសក

មរណៈធម៌នៃមហាឧបាសកដ៏ឆ្នើមក្នុងពុទ្ធសាសនា គឺលោកមហាសេដ្ឋីនាម អានាថបិណ្ឌិកសេដ្ឋី វេលាដែលលោកហៀបមរណា ទុក្ខវេទនាកើតឡើងខ្លាំងណាស់ តែលោកបានឱ្យទាសីទៅនិមន្តព្រះពុទ្ធឱ្យលោកបានថ្វាយបង្គំជាចុងក្រោយ។ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់មិននៅ ពេលនោះព្រះសារីបុត្តនិងព្រះអានន្ទបាននិមន្តមក ព្រះសារីបុត្តបានសួរថា ម្នាលគហបតី តើទុក្ខវេទនាកើតខ្លាំងណាស់ឬ? ម្នាលគហបតី ចូរអ្នកដកដង្ហើមឱ្យស្រួលឡើង!ហើយចូរអ្នកសិក្សាដូច្នេះថា លោកនេះមិនមែនជារបស់យើងឡើយ ទាំងវិញ្ញាណដែលអាស្រ័យលោកនេះក៏មិនមែនជារបស់យើងដែរ លោកខាងមុខមិនមែនជារបស់យើងឡើយ ទាំងវិញ្ញាណដែលអាស្រ័យលោកខាងមុខក៏មិនមែនជារបស់យើងដែរ ទេវលោកព្រហ្មលោកមិនមែន

ជារបស់យើងឡើយ ទាំងវិញ្ញាណដែលអាស្រ័យទេវលោកព្រហ្មលោកក៏មិនមែនជារបស់យើងដែរ ចូរអ្នកធ្វើចិត្តឱ្យមានសេរីភាពរួចចាកពីការអាល័យទាំងពួង ហើយប្រារព្ធចំពោះគុណព្រះនិព្វានឡើង លោកគហបតីបានស្តាប់ចប់ ដង្ហើមលោកបានស្ងប់ជាងមុន តែទឹកភ្នែកបានរមៀលកាត់ផែនថ្ពាល់របស់លោក ព្រះអានន្ទឃើញដូច្នោះក៏ពោលថា ម្នាលគហបតី!តើអ្នកលិចក្នុងទ្រព្យឬលិចក្នុងពពួកញាតិ? កុំយ៉ាងនោះឡើយ។ ព្រះករុណាគុណម្ចាស់ (លោកសេដ្ឋីតប) ខ្ញុំព្រះអង្គមិនបានលិចក្នុងទ្រព្យ ទាំងមិនបានលិចក្នុងពពួកញាតិឡើយ ខ្ញុំព្រះអង្គពិតជាសោកស្តាយដែលបានអង្គុយក្បែរព្រះមានព្រះភាគជាយូរមកហើយ មិនដែលបានស្តាប់ធម៌មានសភាពបែបនេះឡើយ។ អំណឹះតទៅសូមឱ្យធម៌នេះបានបង្រៀនដល់មនុស្សទូទៅផងកុំបង្រៀនតែព្រះភិក្ខុសង្ឃឡើយ។ ព្រះសារីបុត្តលោកបានទទួលសាធុៗដោយតុណ្ហីភាព ក្រោយមកទើបព្រះបរមគ្រូលោកបានពុទ្ធានុញ្ញាត្តិឱ្យសាវ័កបានបង្រៀនធម៌ដែលមានអត្ថជ្រាលជ្រៅដល់បរិស័ទជាទូទៅ។ នេះជាគុណបំនាច់ដ៏ធំរបស់លោកសេដ្ឋីមុនពេលធ្វើមរណៈកាល៕

ខន្តីដែលព្រះពុទ្ធសម្តែង

ខន្តីដែលព្រះពុទ្ធបានសម្តែងមិនមែនអត់ធន់បែបល្ងង់ខ្លៅនោះទេ តែត្រូវអត់ធន់ដោយបញ្ញាគឺយល់ពីបញ្ហាជីវិត យល់ពីមារយាទអ្នកដទៃនិងខ្លួនឯង។ ជីវិតគឺតែអញ្ចឹងទេ មនុស្សគឺតែអញ្ចឹងឯង គ្នាច្រើនបញ្ហាក៏ច្រើនម្នាក់ៗចង់បានតែពាក្យត្រូវសូម្បីតែខ្លួនធ្វើខុសក៏ដោយ។ ការអត់ធន់មិនមែនមានន័យថាគេពូកែនៅស្ងៀមមើលមិនឃើញ ស្តាប់មិនឮគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ខន្តីអត់ធ្មត់មានន័យថា គេពូកែយល់ពីបញ្ហាជីវិត រួចហើយរក្សាអាកប្បកិរិយាបានយ៉ាងល្អបំផុតគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់។

សមិទ្ធិផលសម្រាប់អ្នកគោរពដើរតាមពុទ្ធសាសនា

ឧបសគ្គមួយសំរាប់មនុស្សមួយចំនួន ដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាមព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាការសង្ស័យ។ ការសង្ស័យថា ព្រះពុទ្ធមានមែនឬអត់ ព្រះធម៌គ្រាន់តែជាទស្សនៈវិជ្ជាអប់រំចិត្ត ស្លាប់មិនដឹងកើតទៀតឬអត់ ផលកម្មគ្មានទេក៏មិនដឹងពាក្យថាកម្មផលគ្រាន់តែសម្រាប់បោកមនុស្សល្ងង់ឱ្យដើរតាមទេ មនុស្សឆ្លាតគេមិនជឿតាមឡើយ ធ្វើអាក្រក់គឺកាន់តែមានទៅទេ សីលកាន់តែធ្វើឱ្យមនុស្សក្រីក្រជាដើម។ល។ សង្ស័យថាអ្នកឋានៈទាបម្នាក់មិនអាចឈានមុខគេឆ្ពោះទៅរកនិព្វានបានទេ ឬនិព្វានមិនដឹងជាមានឬអត់ផង មិនដែលស្គាល់និព្វានផងហើយនាំគ្នាខំប្រឹងរក អ្វីៗមិនមែនជាការពិតទេ។ តាមពិតព្រះពុទ្ធបានថ្លែងថាព្រះអង្គមិនមែនជាអ្នកសង្គ្រោះទេ ព្រះអង្គគ្រាន់តែបង្ហាញផ្លូវ អ្នកទាំងអស់គ្នាដើរដោយខ្លួនឯង ធម៌វិន័យទាំងអស់បើជួយខ្លួនឯងបានកាន់យកចុះ មិនបានបង្ខំ មិនបានអូសទាញឡើយ។ បញ្ហានេះគឺនៅឆ្ងាយពីអ្វីដែលមនុស្សប្រាថ្នាចង់ក្លាយខ្លួនគេឱ្យមាន

ក្តីសុខណាស់ ព្រោះគេចង់បានក្តីសុខតាមរយៈការបន់ស្រន់បួងសួងតែប៉ុណ្ណោះ។ ផ្ទុយទៅវិញព្រះពុទ្ធបានអះអាងថា ឱ្យតែជាមនុស្សបានដើរតាមផ្លូវមានអង្គ៨ សុទ្ធតែអាចដឹងពីសេចក្តីពិតដ៏អស្ចារ្យគឺនិព្វាន។ ដូច្នេះហើយ ទើបព្រះពុទ្ធសាសនាមានការព្រួយបារម្ភអំពី របៀបដែលមនុស្សប្រុសឬស្រីដែលដើរតាមផ្លូវអប់រំចិត្តយ៉ាងច្បាស់លាស់នៃវប្បធម៌ផ្លូវចិត្ត និងការអភិវឌ្ឍដើម្បីឱ្យមានការយល់ដឹងដូចគ្នា ប៉ុន្តែបែរជាដើរផ្លូវខុសទៅតាមទិដ្ឋិមានះរបស់ខ្លួនទៅវិញ។ បន្ទាប់ពីការសោយទិវង្គតរបស់ព្រះអង្គនឹងឆ្លងកាត់ជាច្រើនសតវត្សមកហើយ មនុស្សរាប់ពាន់លាននាក់បានឆ្លងកាត់ស្ថានភាពភ្ញាក់រលឹកឡើង និងមិនគ្រាន់តែជាព្រះសង្ឃទេ អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះទាំងឡាយក៏ដូចគ្នា។ ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាការបង្រៀនដែលពន្យល់អំពីរបៀបសម្រេចបាននូវសុភមង្គល ទទួលបាននៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗនៅទីនេះនិងឥឡូវនេះ។ មនុស្សជាច្រើនបានអះអាងថា បានទទួលចំណេះដឹងត្រឹមត្រូវតាមរយៈការអនុវត្តរបស់ពួកគេ គោលបំណងរបស់ព្រះពុទ្ធគឺដើម្បីបង្រៀនធម៌សម្រាប់ការលើកកម្ពស់និងរំដោះមនុស្សទាំងអស់ពីភាពល្ងង់ខ្លៅ និងការរងទុក្ខលំបាកវេទនា។ ដោយប្រាថ្នាចង់ប្រកាសព្រះធម៌ដល់មនុស្សទាំងអស់ ព្រះពុទ្ធបានចាត់ទុកពិភពលោកថា ជាក្រុមមនុស្សតែមួយមិនមែនជាសង្គមដែលមានក្រឡាផ្ទៃសិប្បនិម្មិតដែលបែងចែកដោយពូជសាសន៍សាសនានិងឋានៈនោះទេ។ ខណៈដែលវាជាការពិតថាសប្បុរសធម៌ គុណធម៌ សីលធម៌និងប្រធានបទដទៃទៀតត្រូវបានបង្រៀនជាទូទៅដល់ពួកអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនានិងការអនុវត្តព្រះអង្គបានអះអាងថា "ជីវិតដ៏បរិសុទ្ធនេះបានក្លាយទៅជាជោគជ័យនិងការរីកចម្រើនរាលដាលពេញនិយមឈានទៅដល់មហាជនដែលបានប្រកាសយ៉ាងល្អិតល្អន់ក្នុងចំណោមទេវតានិងមនុស្ស" ដូច្នេះជារឿយៗករណីដែលមានសមិទ្ធផល

គោលដៅជោគជ័យ ភាគច្រើននៃពួកយើងគឺពឹងផ្អែកទៅលើគោលបំណងច្បាស់លាស់និងការខិតខំព្យាយាមរបស់យើងផ្ទាល់។ ព្រះពុទ្ធបានដាស់តឿនទាំងអស់គ្នាឱ្យចាប់ផ្ដើមដោយការឧស្សាហ៍ព្យាយាមពីឥឡូវនេះ ពេលនេះ។

សោតាស្លាប់ហើយចប់ឬទេ?

តើអ្នកបានសោតាស្លាប់ទៅហើយមិនចប់ទេឬ? មិនមែនចប់ទេចៅសោតាមានច្រើនពួកខ្លះបរិនិព្វានក្នុងជាតិនឹង ខ្លះនៅកើតស្លាប់៦ដងខ្លះ៧ដងជាដើម។ ក្មេងនោះកើតមកហៅថា អ្នកមានបុណ្យក៏បានព្រោះល្អក្រៃលែងពីកំណើតជាងម៉ែជាងឪចេះធ្វើបុណ្យដាក់ទានចេះស្រឡាញ់អំពើល្អស្រឡាញ់សីលឆ្លាតវាងវៃ ប៉ុន្តែបើម៉ែឪមិនបង្កលក្ខណៈឱ្យគេបានបំពេញបារមីទេគេនឹងចែកឋានភ្លាម ហេតុនេះហើយទើបចាស់ៗសំគាល់ឱ្យតែក្មេងល្អខុសក្មេងធម្មតា គាត់ប្រញាប់យកទៅវត្តផ្ញើនឹងលោកឱ្យបួសរៀនវិញទើបមិនព្រាត់គ្នា។ សោតាខ្លះមកកើតបង្គ្រប់ជាតិមួយភ្លែតក៏វិលទៅឋានដែលមានសេចក្ដីសុខជាងនេះសុខក្នុងកម្មដ្ឋាន ម៉ែឪមិនដឹងរឿងនេះគេសឹងបាត់បង់ជីវិតតាមកូនជាទីស្រឡាញ់ ដែលគេគ្រាន់តែជាអ្នកដំណើរឆ្លងភពសោះ នេះហើយឧបាទានជាមេទុក្ខ នេះអញ នេះកូនប្រពន្ធប្ដីអញ ម៉ែឪអញ នេះទ្រព្យអញដែលតាមពិតអ្វីៗសុទ្ធតែជារបស់ដីសោះ។

ផ្លូវទៅកាន់និព្វាន

ផ្លូវទៅកាន់និព្វានខ្ពស់ហើយវែងឆ្ងាយ ខ្ពស់គឺទាល់តែចិត្តមិនទាបថោក ដោយសារលោកនេះ វែងព្រោះជាប់ប្រកាន់ ឆ្ងាយព្រោះរវល់តែវង្វេងខុសផ្លូវពិតប្រាកដ។ និព្វានគឺនៅក្នុងចិត្ត សង្សារវដ្តក៏នៅក្នុងចិត្តដែលសុទ្ធតែជាគំនរសង្ខារចាស់ថ្មី សីលរារាំងអារម្មណ៍អាក្រក់ឬគំនរសង្ខារថ្មី សមាធិពន្លាសង្ខារចាស់ៗឱ្យរសាត់ចេញ វិបស្សនាគឺដុសខាត់សំអាតស្នឹមចិត្តនៅផ្ទៃបាតឱ្យស្អាតស្រឡះ ដើរខុសពីផ្លូវនេះចាត់ថាវង្វេងហើយ ព្រោះផ្លូវនេះជាផ្លូវដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយនិងអគ្គសាវ័ក អគ្គសាវិកា ព្រះអរិយៈទាំងឡាយលោកដើររួចហើយ។

ព្រោះតែគំនិត

ចិត្តនេះតក់ស្លុតជានិច្ច ចិត្តនេះរន្ធត់ជានិច្ច ទាំងក្នុងកិច្ចមិនទាន់កើត ទាំងក្នុងកិច្ចដែលកើតហើយ បើសេចក្តីមិនរន្ធត់តក់ស្លុតមាន តើអ្វីជាហេតុនាំឱ្យមិនមានការរន្ធត់តក់ស្លុតនោះទៅព្រះអង្គ? (នេះជាសំណួរចំពោះព្រះមានព្រះភាគជាម្ចាស់) ព្រះអង្គត្រាស់តបថា ក្រៅពីអង្គធម៌ជាគ្រឿងត្រាស់ដឹងចេញ តបៈធម៌ជាគ្រឿងដុតបង់នូវបាប ក្រៅពីការសំរួមឥន្ទ្រិយ ក្រៅពីការលះបង់នូវសង្ខតៈធម៌ទាំងពួងឱ្យបានដល់និព្វាន តថាគតរកមើលមិនឃើញនូវសួស្តីរបស់សត្វទាំងឡាយឡើយ។ ស្តាប់ចប់សុព្រហ្មទេវបុត្រនិងទេពអប្សរបានតាំងក្នុងសោតាបត្តិផលហើយវិលថ្កានទៅកាន់ទេវលោកវិញហោង។ ចិត្តមានន័យថាគិតពិចារណា ចិត្តមានន័យដូចមនោ មនោវិញ្ញាណ ដែលវាមានលក្ខណៈជាថាមពលដែលញ័រជានិច្ចផ្សាយចេញខ្លះស្រូបចូលខ្លះ។ សេចក្តីរន្ធត់តក់ស្លុតក្នុងលោកមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងគ្រប់ច្រកល្ហកលើផែនដីនេះ សត្វលោកតែងតក់ស្លុតនឹងរូប តក់ស្លុតទៅនឹង

សម្លេងក្លិនរសសម្ផស្សពាល់ត្រូវកាយនិងអារម្មណ៍ទាំងពួង តក់ស្លុតនឹងការបែកធ្លាយជាដើម។ ដរាបណាសត្វលោកមិនមានការប្រព្រឹត្តិអំពើបាប សំរួមការគិតឱ្យបានប្រពៃលះការប្រកាន់និងទង្វើដែលជាប់ដោយការប្រកាន់ចេញ (លះសង្ខតៈធម៌) ដល់នូវនិព្វានផុតទើបអស់ការភិតភ័យរន្ធត់តក់ស្លុតបាន។ សច្ចៈធម៌កាយនេះនៅមិនយូរប៉ុន្មានឡើយ តែវិញ្ញាណប្រាសទៅហើយ ត្រូវដួលដេកសង្កត់លើផែនដីដូចជាអង្កត់អុសរកប្រយោជន៍គ្មាន។ អ្វីៗគឺត្រូវបានបញ្ចប់ជាស្ថាពរ កំហឹងចងអាឃាត ព្យាបាទ ការឈឺចាប់តូចចិត្ត ការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយព្រោះខកបំណង ការឈឺចាប់ព្រោះត្រូវគេបោះបង់ចោល ឈឺចាប់ព្រោះត្រូវទទួលការប្រមាថពីអ្នកដទៃ ឬពីសាច់ញាតិខ្លួនឯងជាដើមត្រូវបានបញ្ចប់ទាំងស្រុងព្រោះតែវិថីចិត្តលែងកើតឡើងដើម្បីគិតតទៅទៀត។ ពេលស្លាប់ទៅបាត់ តើមានពេលឯណាមកគិតរឿងអញ្ចឹងៗបានទៀតទៅ? ដែលនៅរស់ទេក៏ចេះតែគិតឱ្យឈឺចាប់ខ្លួនឯងអត់ប្រយោជន៍ គិតឃើញតែម្នាក់ឯងវិនិច្ឆ័យក៏ខ្លួនឯង សាងអារម្មណ៍ធ្វើបាបចិត្តខ្លួនឯង តាំងសម្រក់ទឹកភ្នែកចុកណែនទ្រូងតែម្នាក់ឯង អ្នកមិនខ្វល់ច្រើនដេកលក់ធ្វើងើយ អត់ឈឺក្បាលអីបន្តិច ប្លែកតែក្បាលឯងក្តៅសឹងរលាកជើងចៃអស់ ក្តៅទ្រូងអោបដើមចេកស្លោក ស្មើរស្លាប់ស្មើររស់តែម្នាក់ឯង ព្រោះតែគំនិត។

សារដែលព្រះពុទ្ធបានបញ្ជូនទៅកាន់ពិភពលោក

សារដែលព្រះពុទ្ធបានបញ្ជូនទៅកាន់ពិភពលោកគឺ លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សឈ្លាសវៃរួចផុតពីការសង្ស័យ ចេះបន្សុទ្ធគំនិតប្រកបដោយសក្តានុពល មិនមែនគ្រាន់តែបានបញ្ឈប់អំពើអាក្រក់ប៉ុណ្ណោះទេ នៅបានបង្ហាញពីឫសគល់នៃអំពើអាក្រក់និងមូលហេតុនៃការរងទុក្ខវេទនា ពន្យល់ពីវិធីដោះស្រាយឱ្យមានសុភមង្គល ឱ្យមានខ្លួនជាទីពឹង មានសេរីភាពខាងការគិត លោកអប់រំតែពីការពិត គ្មានជំនឿងងឹតងងល់នាំឱ្យវង្វេង ឱ្យស្គាល់អ្វីត្រូវផ្លាស់ប្តូរនិងមិនផ្លាស់ប្តូរ។ ជាមេរៀនវិទ្យាសាស្ត្រ មានទ្រឹស្តីនិងការអនុវត្តដែលអាចពិសោធបាន ជាកំពូលទស្សនៈវិជ្ជានិងចិត្តវិទ្យា ជាវិទ្យាសាស្ត្រដែលគ្មានការប្រចុយប្រចាន ក្នុងច្បាប់កម្មផលគឺល្អជាងការប្រៀនប្រដៅណាៗទាំងអស់ ដែលអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រអាចយកធ្វើជាមេរៀនប្រតិបត្តិតាមបាន។ បង្រៀនបំបាត់ការភ័យខ្លាច ការស្អប់ខ្ពើម ការបែងចែក ដោយទំលាក់ចុះនូវការមានះប្រកាន់ នាំឱ្យមានការរួបរួមដោយប្រើសេចក្តីស្រឡាញ់ ការអត់ធន់ ការព្យាយាម លះបង់ចោលជ័យជំនះនិងការបរាជ័យ ដើម្បីរួមរស់ក្នុងសុខសន្តិភាពទប់ស្កាត់ការផ្ទុះឡើងនៃសង្គ្រាមបង្ហូរឈាមគ្នា។ ព្រះពុទ្ធអង្គបានពន្យល់ពីតំលៃសមភាពរវាងភេទ ប្រជាធិបតេយ្យ តុល្យភាពអំណាចសេដ្ឋកិច្ចនិងសង្គមគ្មានការរំលោភផ្ទៃកនយោបាយ ដាក់ចុះភាពមានះរឹងរូសដើម្បីជជែកគ្នាដោយសន្តិភាព។ មេរៀនមានបង្ហាញភាពអស្ចារ្យខាងបញ្ញាញាណ បំលែងពីភាពល្ងង់ខ្លៅឱ្យមានបញ្ញា ឱ្យជំនឿសាសនាទាំងអស់ចុះសម្រុងគ្នា (មិនត្រូវគោរពតែជំនឿខ្លួនឯងហើយដាក់ទោសជំនឿអ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យជំនឿខ្លួនឯងលូតលាស់ ត្រូវជួយបំរើជំនឿអ្នកដទៃផងដែរ បើអ្នកបំផ្លាញជំនឿអ្នកដទៃ ឈ្មោះថាអ្នកបានជីកកប់ជំនឿ

ខ្លួនឯង នេះជាបណ្ដាំស្ដេចអាសោកមហារាជដែលជាពុទ្ធោបដ្ឋាកដ៏ល្បីមួយព្រះអង្គក្រោយពីព្រះពុទ្ធបានបរិនិព្វានទៅប្រមាណជា២០០ឆ្នាំ)។ សារុបមកព្រះពរដែលព្រះពុទ្ធបានប្រទានចំពោះពិភពលោកគឺជាការ ប្រកាសសេចក្ដីសុខសុភមង្គលសកល អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងគឺបើកទូលាយ នាំឱ្យមានសុភមង្គលក្នុងជីវិត។ អ្នកមិនអាចយល់ដឹងពីនិព្វានបាននោះទេ បើសិនអ្នកមិនទាន់យល់ពីតំលៃសន្តិភាពចិត្ត សាធុៗ សូមសព្វសត្វបានទទួលសេចក្ដីសុខក្រោមម្លប់ព្រះធម៌ មានសម្មាទិដ្ឋិដោយសារធម្មទាននេះផងទៅចុះ។

មិនត្រូវដកដង្ហើមចោលពេលទំនេរ

បើអ្នកទំនេរមិនត្រូវដកដង្ហើមចោលទាំងមិនដឹងខ្លួននោះទេ ចូរអង្គុយចុះហើយពែនភ្នែនដាក់ដៃស្ដាំលើដៃឆ្វេងជើងស្ដាំលើជើងឆ្វេង ដកកាយឱ្យត្រង់ហើយបិទភ្នែក យកចិត្តឬស្មារតីមកពិនិត្យត្រង់រន្ធច្រមុះ ដឹងខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល (ខ្យល់ចូលដឹងថាចូល ខ្យល់ចេញដឹងថាចេញ) ធ្វើយ៉ាងនេះឱ្យបានយូរ១៥ទៅ២០នាទីឬ៣០នាទីទៅមួយម៉ោង។អ្នកនឹងជួបការលំបាកពីរយ៉ាង៖

១- ចិត្តចេះតែរត់ចោលការដឹងខ្យល់ វាទៅលេងខាងក្រៅចោលរូបកាយហៅថាចិត្តរាយមាយ។ អ្នកកុំមួរម៉ៅជាមួយវា (ភាពរាយមាយ) ត្រូវទាញចិត្តមកពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមវិញ។

២- គឺការចុករោយស្រពន់ តាមកជើងចង្កេះជាដើម អ្នកកុំមួរម៉ៅជាមួយវាត្រូវយកចិត្តមកពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមវិញដដែល។ កាលបើអ្នកធ្វើបានថ្មីកហើយ ចិត្តឈប់រាយមាយ ការឈឺពឹតចុកចាប់ក៏លែងមាន សេចក្ដីសុខក្នុងកាយចិត្តបាន

កើតឡើង អ្នកនឹងបានជាសះស្បើយពីជំងឺជំកាត់ជាច្រើន។ ផលប្រយោជន៍ពីវិធីនេះគឺ ជាការសំរាកកាយចិត្តដ៏អស្ចារ្យ តែជាការហ្វឹកហាត់ឱ្យកើតសតិដ៏ខ្លាំងក្លា រកគ្មានក្នុងលោក មិនមានការអប់រំកាយចិត្តណាឱ្យប្រសើរដូចបាននោះឡើយ។ សូមសាកល្បងធ្វើដោយការព្យាយាម អ្នកនឹងទទួលបានសន្តិភាពចិត្តយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ប្រុងប្រយ័ត្នការគិត

ពេលបានជួបសុខមិនត្រូវត្រេកត្រអាលភ្លើតភ្លើននឹងសុខនោះពេកទេ ព្រោះសុខនោះមិនឋិតនៅទៀងទាត់ជាមួយយើងឡើយ ពេលបានជួបទុក្ខក៏មិនចាំបាច់ទោមនស្សជាមួយទុក្ខពេកដែរ ព្រោះវាក៏ឋិតនៅមិនទៀងដូចគ្នា សុខក្តីទុក្ខក្តីសុទ្ធតែមកពីការគិតរបស់យើងទាំងអស់ បើចេះគិតឱ្យកើតទុក្ខម៉េចមិនចេះគិតឱ្យកើតសុខផងទៅ កុំល្ងង់គិតឱ្យកើតទុក្ខដាក់ខ្លួនឥតប្រយោជន៍ មនុស្សសុទ្ធតែស្លាប់សោះហ្នឹង។ បញ្ហាដែលអ្នកបានជួបមានតំលៃត្រឹមតែ១០%ទេ តែប្រតិកម្មចិត្តរបស់អ្នកទៅលើបញ្ហានោះវិញមានដល់ទៅ៩០%ឯណោះ ដូច្នេះត្រូវចេះប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់គ្រងការគិតឱ្យបានល្អផង កុំអាងចេះតែគិតបានប្រឹងតែពីគិត ពេលថ្ងៃហុយដូចផេះ ពេលយប់ឆេះដូចភ្លើង បើម៉្លេះៗខួរក្បាលស៊ូនៅជាមួយយើងមិនបានយូរទេ។

អាថ៌កំបាំងនៃការផ្លាស់ប្តូរ

អាថ៌កំបាំងនៃការផ្លាស់ប្តូរ គឺអ្នកត្រូវផ្តោតទៅលើថាមពលដែលអ្នកមាន ការតាំងចិត្ត ការអត់ធន់ ការកាត់ចិត្ត ការតស៊ូព្យាយាម មិនមែនត្រូវតស៊ូប្រយុទ្ធជាមួយរឿងចាស់ ប៉ុន្តែត្រូវបង្កើតអ្វីដែលថ្មី។ ពេលខ្លះ អ្នកចង់ធ្វើអំពើល្អណាស់ តែបែរជាមានគំនិតថា ហួសពេល មិនអីទេ មនុស្សអាក្រក់គឺដឹងខ្លួនខុសហើយមិនព្រមកែប្រែមនុស្សដែលមានការកែប្រែផ្លាស់ប្តូរ មិនមែនជាមនុស្សអាក្រក់ឡើយ។ កូនៗ អ្នកត្រូវធ្វើជាមនុស្សល្អតាំងពីឥឡូវនេះទៅ ពុំនោះទេជីវិតអ្នកនឹងដូចជាសំរាមតាមចិញ្ចើមថ្នល់ ហើយពុកម៉ែនឹងត្រូវថោកជាងឡានដឹកសំរាមទៅទៀត ព្រោះបានបង្កើតតែសំរាមនាំឱ្យស្អុយដល់សង្គម។

មុនចាប់ផ្តើមសមាធិ

មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ អ្នកត្រូវតែមានការអប់រំចិត្តឱ្យមានមេត្តាករុណា ការអាណិតអាសូរជាមុនសិន ពេលខ្លះអ្នកទើបតែមានកំហុសនាំឱ្យមានការស្តាយក្រោយ ទើបតែមានជំលោះនាំឱ្យមានការក្តៅក្រហាយចិត្ត ទើបតែមានការបាត់បង់ នាំឱ្យមានការឈឺចាប់ខ្លោចផ្សា ពេលធ្វើសមាធិ គ្មានអ្វីក្រៅពីការអង្គុយគិតរឿងដែលកន្លងហួសនោះទេ ហេតុនេះអ្នកត្រូវឈ្លាសក្នុងការដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍មួរហ្មងទាំងនោះ។ តែមិនអីទេ ព្រោះសមាធិ គឺជាការអនុវត្តការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍មិនល្អទាំងនោះចោលចេញ កាត់បន្ថយកំហុសនិងកំហឹង ដើម្បីឱ្យមានការលើកលែងទោសឱ្យខ្លួនឯងនឹងលើកលែងទោសឱ្យអ្នកដទៃ។ បើសិនជាលទ្ធផលរបស់សមាធិមិនទទួលបានក្តីមេត្តា ការអាណិតអាសូរ ការអនុគ្រោះកើតមានក្នុងចិត្តអ្នកទេ មានន័យថា អ្នកធ្វើពិសោធនេះខុសទ្រឹស្តីហើយ អ្នកត្រូវ

ស្វែងយល់សាជាថ្មី។ សមាធិដែលគេអាចធ្វើបានគ្រប់ចរិតគឺ មេត្តាភាវនា១ មរណានុស្សតិ១ កាយគតាសតិ១ និង អាសុភកម្មដ្ឋាន១ ជាសព្វដ្ឋកម្មដ្ឋាន។

កំសាន្តភាសិត

១- មនុស្សខ្លះគិតថា មនុស្សខ្លាំងមិនដែលចេះមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់នោះទេ តែតាមពិតមនុស្សខ្លាំងគឺជាមនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់បំផុត ប៉ុន្តែគេមានការយល់ដឹងពីវារួចហើយពូកែទទួលយកតែប៉ុណ្ណោះ។

២- គេបោកយើងបាន មិនមែនមកពីគេពូកែបោកនោះទេ គឺមកពីយើងពូកែជឿ។

៣- គ្មានការជេរប្រទេចណាមួយដែលនាំឱ្យមនុស្សរីកចំរើនហើយកែប្រែបាននោះទេ សូម្បីតែរវាងម្តាយឪពុកនិងកូន ព្រោះការជេរគឺកើតពីទោសៈចិត្ត វានាំឱ្យមានការឈឺចាប់និងភាពចំរូងចំរាស់តែប៉ុណ្ណោះ។

៤- មនុស្សអាចកូពីចរិតអធ្យាស្រ័យ អាកប្បកិរិយា សម្លេងនិងពាក្យសម្តីពីគ្នាបាន អ្នកនឹងក្លាយទៅជាអ្នកណាដែលអ្នកចំណាយពេលនៅជាមួយគេច្រើនបំផុត ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការសេពគប់។

៥- ការដើរចេញគឺប្រសើរជាងការនៅធន់ទ្រាំជាមួយអ្វីដែលខ្លួនមិនចូលចិត្ត។

សូមពិចារណាតាមការគួរ។

សារៈសំខាន់របស់សមាធិ

សមាធិជាបច្ចេកទេសតាមដឹងចិត្តដឹងអារម្មណ៍ ហើយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរភាពអវិជ្ជមានរបស់វា។ ចិត្តគឺដូចជាផ្ទះមួយ បើផ្ទះនោះងងឹត គេត្រូវស្វែងរកភ្លើងមកបំភ្លឺ មិនមែនរកភ្លើងយកមកដុតនោះទេ កំហឹងនិងការភ័យខ្លាច គឺដូចជាភ្លើងអគ្គីភ័យ ដែលគេត្រូវតែរកវិធីពន្លត់ឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។ អ្នកមិនមានសមាធិ គឺពិតជាសប្បាយនឹងដុតបំផ្លាញចិត្តខ្លួនឯងដោយមិនដឹងខ្លួន អ្នកមានសមាធិ គេប្រើសតិដើម្បីស្វាគមន៍គ្រប់អារម្មណ៍ទាំងអស់។ ដួងចិត្តត្រូវបានថែទាំដោយអាហារគឺសមាធិដើម្បីថែរក្សាចិត្តឱ្យមានក្តីសុខ បើអ្នកអង្គុយក្បែរមនុស្សដែលមានចិត្តស្ងប់ អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សស្ងប់ស្ងាត់ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកអង្គុយជិតមនុស្សមានចិត្តរវើរវាយ អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សរវើរវាយ ទៅជាភ័យខ្លាចឬស្អប់ខ្ពើម បើអ្នកធ្វើការជាមួយខ្យល់ដង្ហើម អ្នកនឹងបានសម្រាកការគិត ជាមួយនឹងភាពច្បាស់លាស់ហើយស្ងាត់ស្ងៀម។

ដំណើរពិតក្នុងធម្មជាតិ

ដំណើរពិតក្នុងធម្មជាតិ គឺអត់មានអ្នកបានអីពីលោកនេះទៅទេ ហេតុនេះ អ្នកណាសំគាល់ថា ខ្លួនបានអី បានប្តី បានប្រពន្ធ បានកូន បានទ្រព្យសម្បត្តិ មាសប្រាក់កិត្តិយស គឺជាប់ តែជាប់គឺចាញ់លោកនេះ អ្នកលះរាល់ជាប់គឺជាអ្នកឈ្នះយ៉ាងពិតប្រាកដ «តាមន័យនេះមិនមែនឱ្យដើរចេញឬបោះបង់ចោលនោះទេ នៅជាមួយជាធម្មតាតែត្រូវចេះលះការជាប់ជំពាក់តាមផ្លូវចិត្ត»។ ធម្មជាតិគឺកើត រលត់ រលត់កើត ពីអ្វីដែលគ្មានប្រែជាមាន ពីអ្វីដែលមានប្រែជាគ្មាន ដីគឺជាម្ចាស់រាល់កម្មសិទ្ធនៅក្នុងលោក ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាទីពឹងនៃលោក ព្រះអង្គជ្រាបច្បាស់ដោយញាណទើបប្រៀនប្រដៅសត្វលោកឱ្យលះឧបាទាន ការប្រកាន់មាំថាទៀងថាសុខ ថាជារបស់ខ្លួន ដែលផ្ទុយពីដំណើរពិតនៃធម្មជាតិ ជាបុព្វហេតុនៃទុក្ខ ដើម្បីលះបានពិតប្រាកដគឺត្រូវដើរតាមលំនាំសីល សមាធិ វិបស្សនា ទើបត្រឹមត្រូវតាមធម៌។

ការអត់ធ្មត់និងភាពរីករាយ

ការអត់ធ្មត់និងភាពរីករាយក្នុងការនិយាយ គឺការបានជួបបញ្ជិតដែលជាវាគ្មិនសាសនារបស់មនុស្ស លោកបានជួយបំភ្លឺគំនិតឱ្យមានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកមិនងប់ជ្រប់ក្នុងគំនិតអាត្មានិយមឬឧបាទាននេះឯង។ ការពិភាក្សាយ៉ាងទៀងទាត់អំពីធម៌អាថ៌ ការបានស្តាប់ធម៌សប្បុរស រឿងរ៉ាវទាំងនេះមានក្នុងចំណោមអ្នកទទួលបានជោគជ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការរស់នៅនេះហើយ។ រីករាយក្នុងការស្តាប់ធម៌ទើបជាការរីករាយដ៏ពិតប្រាកដ បើអ្នកចង់កើតទុក្ខ ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្នកណាជួយឱ្យអ្នករីករាយបានទេ ប៉ុន្តែបើអ្នកចង់រីករាយក្នុងធម៌ ក៏គ្មានអ្នកណាអាចយកភាពរីករាយនោះពីអ្នកបានដែរ។

ភាពជាបុថុជ្ជន

គំនិតបុថុជ្ជនមិនដែលចេះគ្រប់ទេ ហេតុនេះហើយចិត្តរបស់គេមិនដែលបានសម្រាកម្តងណាឡើយ។ កល្យាណបុថុជ្ជនតែងរៀនការពារចិត្តមិនឱ្យប៉ះពាល់ជាមួយភាពច្របូកច្របល់នៃលោកនេះ ធ្វើឱ្យចិត្តមានសេរីភាពជាខណៈៗ មានសុភមង្គលជាខណៈៗ (តទង្គនិព្វាន ជានិព្វានខណៈ) បានម្តងម្កាលដែរ។ រៀនប្រើភាពស្មោះត្រង់ចំពោះសេចក្តីល្អ ដើម្បីការពារចិត្តឱ្យគេចចេញពីចំណង់ផ្សេងៗដែលមិនចាំបាច់ គឺភាពស្មោះត្រង់នេះហើយដែលជាអំណាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងចេញពីកំហុសក្នុងការរស់នៅ។

ចិត្តស្ងប់ក្នុងជម្រៅសមាធិ

ពេលចិត្តចុះស្ងប់ក្នុងសមាធិយ៉ាងជ្រៅ លោកនេះគឺសូន្យទទេរ សូន្យចាកតួខ្លួន សូន្យចាកសត្វបុគ្គល សូន្យចាកវត្ថុជារបស់ខ្លួន វាមានត្រឹមតែចន្លោះលំហដែលទទេរស្អាតដូចជាលំហាមេឃ មហាសមុទ្រនិងខ្យល់ហើយចន្លោះទាំងនោះហាក់បីដូចជានៅខាងក្នុងក៏មានដែរ ពេលនោះយើងអាចអនុញ្ញាតឱ្យរឿងទាំងមូលលេចចម្រុះឡើងហើយរលាយទៅជាមួយគ្នា ដោយគ្មានការបែងចែក យើងអាចអនុញ្ញាតឱ្យរឿងរ៉ាវទាំងមូលរលាយចូលគ្នានិងចូលទៅក្នុងទំហំដ៏ធំមួយដែលទទេរស្អាត។ ការអនុវត្តគឺអំពីការអនុញ្ញាតឱ្យមានកន្លែងទំនេរជាច្រើនដែលចិត្តចេះសម្រាកពីការគិតបានទាំងស្រុង នៅសល់តែសភាពដឹងភ្លឺថ្លាស្អាតល្វឹងល្វើយ វាគឺជាការសិក្សាអំពីរបៀបតភ្ជាប់អង់តែនជីវិតជាមួយទំហំដ៏ធំទូលាយនៃថាមពលចក្រវាឡ ដែលថាមពលខាងក្នុងត្រូវស្រូបទាញចូលជាមួយទំហំដ៏ធំទូលាយនៃបន្ទុកថាមពលនៅខាងក្រៅ។ វាគឺជាការរៀនសម្រាកយ៉ាងទន់ភ្លន់និងបើកចិត្តទូលាយទៅព្រមទទួលយកហេតុការណ៍ខាងក្រៅ ដើម្បីតភ្ជាប់ជាមួយអារម្មណ៍ថាមានវិសាលភាពក្រៃលែងណាស់នៅអនន្តចក្រវាឡ។ អាកាសមិនមានទីបំផុត វិញ្ញាណមិនមានទីបំផុត លោកនេះសូន្យទទេរ ការចាំអារម្មណ៍ថាមានក៏បាន ថាគ្មានក៏បាន។

មហាបរិច្ចាគ៥

មហាបរិច្ចាគ៥ដែលជាកិច្ចការព្រះពោធិសត្វ ៖

១- **ធនំបរិច្ចាគ** លោកនេះបើគ្មានការលះបង់ទ្រព្យដើម្បីសង្គ្រោះគ្នាទេគឺមិនបានក្តីសុខឡើយ ព្រោះអ្វីៗក្នុងលោកគឺសុទ្ធតែជាប់ទាក់ទងគ្នាដោយហេតុនិងផលមិនអាចមានធម្មធាតុអ្វីផ្តាច់ចេញទៅទោលតែឯងបាននោះទេ។ព្រោះហេតុនេះបណ្ឌិតទាំងឡាយតែងគិតគូរសុខទុក្ខអ្នកដទៃឱ្យដូចជាសុខទុក្ខខ្លួនឯងដូច្នោះដែរ។

២- **ភរិយាបរិច្ចាគ** ដើម្បីរក្សាថាមពលចិត្តឱ្យស្ងប់ចុះយ៉ាងជ្រៅក្នុងសមាធិក្នុងការពិចារណាពីហេតុផលក្នុងលោក និងការដោះស្រាយបញ្ហាទុក្ខហើយកុំឱ្យមានការល្អក់កករចិត្តព្រោះតែការអាល័យទើបសូម្បីតែភរិយាក៏លោកហ៊ានបរិច្ចាគលះដាក់ជាទានដែរ។

៣- **បុត្របរិច្ចាគ** លោកលះការអាល័យរហូតដល់ទៅការដាក់បុត្រជាទានទៀតផង។

៤- **អង្គបរិច្ចាគ** លោកលះបង់អវៈយវៈជាទានដោយឥតអាល័យ។

៥- **ជីវិតបរិច្ចាគ** លោកលះបង់ទាំងជីវិតដាក់ឱ្យជាទានដល់អ្នកទាំងឡាយណាដែលត្រូវការ។ លោកនេះមិនមែនជារបស់យើងឡើយ រូបរាងកាយសុទ្ធតែជារបស់ខ្ចីគេ ជារបស់ធម្មជាតិសុទ្ធសាធ អ្នកណាចង់គេចវេសមិនចង់ប្រគល់ឱ្យធម្មជាតិវិញអ្នកនោះមានទុក្ខធំហើយ។

ចំណង៥ប្រការ

ចំណង៥ប្រការដែលសត្វលោកមិនងាយរើខ្លួនរួច

១- **ចំណងដៃ** គឺចំណងប្តីប្រពន្ធ ឱ្យតែមានហើយមិនងាយនឹងដោះរួច។

២- **ចំណងក** គឺចំណងកូន បានអីមួយម៉ាត់នឹកដល់កូន ពេលរៀបស្លាប់ក៏នៅតែនឹកបារម្ភពីកូន សុខចិត្តធ្លាក់នរកជំនួសកូន។

៣- **ចំណងជើង** បានដល់ចំណងទ្រព្យ ទៅណាមិនរួចព្រោះតែទព្យ ត្រូវទ្រព្យចងជើងរហូតដល់កើតជាប្រេត ឬ សត្វតិរិច្ឆានព្រោះតែទ្រព្យ។

៤- **ចំណងតណ្ហា** ធម្មជាតិនៃចិត្តគឺរស់មិនផុតពីតណ្ហានោះឬ តណ្ហាក្នុងរូប ក្នុងសម្លេង ក្នុងរស ក្នុងក្លិន រហូតដល់វិទ្យាសាស្ត្រចាត់ថា មនុស្សអស់តណ្ហាជាជំងឺទៀតផង។

៥- **ចំណងភព** ព្រោះតែអវិជ្ជា នាំឱ្យមានការកើតស្លាប់ ស្លាប់កើតរាប់មិនអស់។ ចំណងទាំង៥នេះ មានតែព្រះភិក្ខុសង្ឃប៉ុណ្ណោះដែលលោកស្រាលស្ទើង បើបុថុជ្ជនគឺគ្មានថ្ងៃស្រាលឡើយ មានតែក្រាស់ទៅៗ តែប៉ុណ្ណោះ។ ព្រះពោធិសត្វលោកខំប្រឹងដោះចំណងនេះ ត្រូវប្រើពេលយ៉ាងយូរ ទីបំផុតបារមីទុំជោរជំរុញឱ្យលោកសម្រេចចិត្តដើរចេញពីចំណងជាស្ថាពរ។ ភិក្ខុខ្លះនៅបានសុខក្រោមវិហារធម៌ហើយ តែត្រូវរាគៈតណ្ហាគ្របសង្កត់ ទីបំផុតត្រូវត្រឡប់មកចូលចំណងវិញ។

ចរិយា៣

ចរិយាបីដែលព្រះមានព្រះភាគបានសម្ដែងមានដូចជា៖

១- **គពុទ្ធត្ថចរិយា** ការបានកើតមកជាមនុស្ស បើមិនចេះស្វះស្វែងរកចំណេះវិជ្ជាមកទុកដាក់ក្នុងខ្លួនទេ គឺមិនហៅថាជាមនុស្សពេញលក្ខណៈឡើយ។ ត្រូវចេះសាងខ្លួនឱ្យបានជាទីពឹងរបស់ខ្លួន មិនត្រូវចេះតែដើរទីពឹងគេគ្រប់យ៉ាងនោះទេ។

២- **ញាតិតត្ថចរិយា** ធ្វើខ្លួនឱ្យបានជាទីពឹងរបស់ខ្លួនហើយ ត្រូវឱ្យបានជាទីពឹងនៃពពួកញាតិផង មិនមែនរស់យករួចតែខ្លួនហើយគិតថាខ្លួនឯងគ្រាន់បើនោះទេ ដោយហោចទៅសូម្បីប្រទេសជាតិក៏ដូចគ្នា ជាពលរដ្ឋម្នាក់ត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យបានជាទីពឹងរបស់ជាតិ ត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះកិត្តិនាមនិងកិត្តិយសរបស់ជាតិ។

៣- **លោកត្ថចរិយា** តាមពិតមនុស្សម្នាក់ៗកើតមកហើយគួរបានជាទីពឹងនៃលោក ទើបសក្តិសមនឹងការបានកំណើតមកជាមនុស្ស តែហេតុអីក៏មនុស្សចេះតែធ្វើខ្លួនឱ្យកាន់តែលំបាកទៅៗ? ព្រោះតែអវិជ្ជា ការមិនដឹងថាលោកនៅតែជារបស់លោកឥតមានអ្នកណាយកអ្វីអំពីលោកនេះទៅបានឡើយនោះទេ ទើបចេះតែចង់គ្រប់គ្រងលោក លិចចុះក្នុងលោក លោកនេះមិនឋិតនៅក្រោមអំណាចរបស់យើងឡើយ។ ចរិយាបីដែលព្រះពុទ្ធចង់ទូន្មានមនុស្ស គឺត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យបានជាទីពឹងនៃខ្លួន បន្ទាប់មកឱ្យបានជាទីពឹងនៃពពួកញាតិនិងបានជាទីពឹងនៃលោកសន្និវាសទាំងមូលនេះផង។ ពាលតែងធ្វើកម្មឱ្យមិនបានជាទីពឹងនៃខ្លួនសព្វៗកាល ការគប់ពាលនឹងនាំមកនូវក្ដីវិនាស។

លោកធម៌៨និងដំណោះស្រាយ

រលកលោកធម៌ទាំង៨មាន បានលាភ-បាត់លាភ បានយស-បាត់យស សរសើរ-និន្ទា សុខ-ទុក្ខ ធម៌៨យ៉ាងនេះវាជារឿងរបស់លោកនេះ ឱ្យតែយើងនៅជាប់ក្នុងលោកនេះ យើងត្រូវតែជួបជាធម្មតា សូម្បីតែព្រះពុទ្ធក៏ដោយ ក៏ព្រះអង្គត្រូវគេជេរប្រមាថ ត្រូវគេសរសើរ បានលាភ បានយស ត្រូវគេលបធ្វើឃាតជាធម្មតា ទាល់តែចូលនិព្វានផុតទើបលែងជួបរឿងនេះ។ រឿងរបស់សមុទ្រគឺមានសត្វកាចៗ ចាំខាំត្របាក់លេប មានរលកធំៗរ៉ើពន្លិច បើយើងចុះទៅក្នុងសមុទ្ទយើងតែងតែបានជួបរឿងនេះជាធម្មតា ហេតុអីពេលបានជួបរឿងនេះយើងបែរទៅជារករឿងបន្ទោសសមុទ្ទទៅវិញ? រឿងនៅក្នុងលោកនេះក៏ដូចគ្នា យើងមិនអាចចង់បានតែលាភ យស សរសើរ សុខ ហើយបដិសេធមិនចង់ជួបការ បាត់លាភ បាត់យស ការស្តីបន្ទោស និងទុក្ខលំបាកវេទនាបានទេ ព្រោះលោកនេះគឺតែអញ្ចឹង។ ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយលោកធម៌៨ ការរស់នៅត្រូវមានសតិស្មារតីកំណត់ដឹងខ្លួនទាន់ជានិច្ច ថាអ្វីៗត្រឹមតែជាលោកធម៌ដែលកើតរលត់មិនទៀងទាត់ អ្វីៗនៅក្រោមអំណាចត្រៃល័ក្ខណ៍ទាំងអស់ (មិនទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តា) យល់ច្បាស់ត្រៃល័ក្ខណ៍ដោះស្រាយឱ្យចិត្តព្រមទទួលយកបញ្ហាបានសព្វយ៉ាងទាំងអស់។ ពេលបានជួបសុខ យើងមិនត្រូវសប្បាយរីករាយត្រេកត្រអាលភ្លើតភ្លើនជាមួយសុខនោះពេកដែរ ព្រោះជីវិតនេះមិនមែនចេះតែសុខរហូតនោះទេ ហើយបើបានជួបទុក្ខ យើងក៏មិនត្រូវលិចចុះក្នុងទុក្ខនោះពេកដែរ ព្រោះទុក្ខនោះមិនមែននៅជាមួយយើងរហូតនោះទេ ត្រូវចាំថា លោកនេះអ្វីៗមិនទៀងឡើយ ហេតុនេះវាគ្មានអ្វីជាវិបត្តិរបស់យើងរហូតនោះទេ។ បានលាភបានយស ត្រូវចេះថែរក្សា កុំសប្បាយភ្លេចខ្លួន

ពាក្យសរសើរស្មើនឹងសម្លាប់ ព្រោះវាមិនមានប្រយោជន៍ដូចជាពាក្យរិះគន់ទេ ពាក្យរិះគន់ស្មើនឹងដឹកដៃទៅប្រាប់កំណប់ដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឱ្យបានល្អ យើងមិនមែនចេះតែមើលឃើញកំហុសខ្លួនឯងបានគ្រប់ពេលនោះទេ។ បុគ្គលកាលបើលោកធម៌ពាល់ត្រូវហើយមិនក្រើកញាប់ញ័រគឺជាបុគ្គលដ៏ឧត្តម។

អត្ថន័យ ញញឹមនិងភាពស្ងៀមស្ងាត់

ពាក្យថា ញញឹម និង ភាពស្ងៀមស្ងាត់ មានអត្ថន័យដូចខាងក្រោម៖

១- **ញញឹម** ដើម្បីដើរចូលទៅដោះស្រាយបញ្ហាដោយគ្មានការភ័យខ្លាច។

២- **ស្ងៀមស្ងាត់** គឺអត់ធន់ដើម្បីដើរចេញពីបញ្ហា។

មនុស្សតែងគិតថា ភាពក្លាហានគឺគ្មានការភ័យខ្លាចទេ តែតាមពិតភាពក្លាហានគឺជាសកម្មភាពឆ្ពោះទៅមុខ ទោះបីជាមានការភ័យខ្លាចយ៉ាងណាក៏ដោយ។ មនុស្សក្លាហានមិនមែនគ្មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនោះទេ ប៉ុន្តែគេគឺជាមនុស្សដែលហ៊ានប្រឈមជាមួយការភ័យខ្លាច។ ប៉ុន្តែការជ្រើសរើសជាមួយនឹងការប្រយុទ្ធរបស់អ្នកពេលខ្លះជ្រើសយកភាពស្ងប់ស្ងាត់ប្រសើរជាងការប្រយុទ្ធដើម្បីការពារហេតុផល។ លោកនៃគំនិត លោកនៃបញ្ហា លោកនៃវិបត្តិ លោកនៃភាពរុងរឿង លោកនៃការកសាង លោកធម៌ លោកយ៉ាងណាក៏ដោយក៏លោកទៅ តែអត្ថន័យរបស់ពាក្យថាលោកៈប្រែថា នឹងវិនាសទៅតែប៉ុណ្ណោះ ត្រៀមខ្លួនអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អឱ្យហើយទៅ ដើម្បីឱ្យវិញ្ញាណបានស្រូបចូលថាមពលបរិសុទ្ធិនៃចក្រវាឡ កុំឱ្យមានការវិលត្រឡប់មកកើតទៀត។

ដើរចេញ

ការដើរចេញ មិនមែនមានន័យថាយើងចុះចាញ់នោះទេ យើងដើរចេញគឺដើម្បីឱ្យគេបានមើលឃើញពីតំលៃពិតរបស់យើង ព្រោះយើងស្គាល់ខ្លួនឯងបានច្បាស់ហើយ ទង្វើកន្លងមកវាមិនមែនជាកំហុសរបស់យើងទេ។ ពេលខ្លះការដើរចេញវាអាចជាដំណោះស្រាយដ៏ល្អមួយ ដើម្បីបង្ហាញភាពខ្លាំងរបស់ខ្លួនឯង ប៉ុន្តែបើគិតឱ្យដល់ទីជំរៅនៃបញ្ហានោះគឺ វាបានត្រឹមតែការខាតបង់ពេលវេលាតែប៉ុណ្ណោះ «ឈ្លោះគ្នាតើបានអីមកវិញ?» ភាពម្លូរម៉ៅក្តៅក្រហាយ ខ្លោចផ្សា ចាយវាយគ្មានគិត នេះហើយគឺជាភាពជោគជ័យរបស់មនុស្សចុះចាញ់ភាពមានះរបស់ខ្លួនឯង។ លោកនេះ តើទៅរកមនុស្សឯណាឱ្យបានដូចទៅនឹងចិត្តយើងគ្រប់ដប់នោះ? ថាពស់កណ្តឹងទៅវាកាច ស្រាប់តែបានជួបលើកក្រោយជាពស់វែកក្របីផងក៏មានដែរ។

ហានិភ័យ

នៅពេលដែលយើងទទួលយកហានិភ័យពីបញ្ហា (ភ័យតក់ស្លុតមុនគិតពីដំណោះស្រាយ) គឺយើងបានដាក់ខ្លួនយើងទៅក្នុងស្ថានភាពដែលយើងមិនធ្លាប់មានមកពីមុន គឺដូចជាបានទំលាក់ចោលសមត្ថភាពខ្លួនឯងទៅក្នុងភក់ជ្រាំដោយមិនដឹងខ្លួន។ យើងបានទាញយកសក្តានុពលដែលខំលាក់ទុកក្នុងខ្លួនរបស់យើងទៅបោះចោលលែងស្វែងរកឃើញជំនាញដែលយើងមាន។ ការទទួលយកហានិភ័យមុនការគិតពិចារណា គឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះកំណើនបញ្ហាឱ្យកាន់តែរីកធំឡើង ប៉ុន្តែវាក៏សំខាន់ណាស់ដែរដើម្បីយើងយកហានិភ័យនោះមកទុកជាបទពិសោធនៅថ្ងៃមុខ ទុកដាស់តឿនយើងឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យមានកំហុសនៅថ្ងៃមុខ។ សូមអនុញ្ញាតឱ្យព្រះធម៌បង្រៀនអ្នកឱ្យចេះប្រថុយនិងការទទួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពរបស់អ្នកចុះ អ្វីទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើគឺទទួលយកមេរៀនដែលព្រះពុទ្ធបានបង្រៀនយកទៅប្រតិបត្តិក្នុងផ្លូវជីវិត ដើម្បីឱ្យអ្នកមានភាពរឹងប៉ឹងក្នុងការរស់នៅនេះឯង។

សៀវភៅបោះពុម្ពរួច

ទំនាក់ទំនងតាមរយៈ:

012 590 092 | 010 33 58 54

ISBN-978-9924-360-73-5