សិក្ខាអំពីសមាធិ

ភាគ១

ឿបឿងដោយ:

ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ិត សុជាតិ

សមាជិកអ្នកនិពន្ធខ្មែរ

សិក្ខាអំពីសមាធិ ភាគ ១

ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ិត សុជាតិ

សិក្ខាអំពីសមាធិ

ភាគ ១

រៀបរៀងដោយ

ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ុត សុជាតិ

ចប់

បើបានជាមើលហើយ សូមមេត្តាល្បាយាមមើលខ្លួនខ្ញុំពីដើមទីរហូតដល់ទីបញ្ចប់នៃជីវិតចុងក្រោយផង ។ សូមកុំទុកខ្ញុំចោលឱ្យសោះបើអ្នកទុកខ្ញុំចោលអ្នកវមែងមិនដឹង អ្វីដែលគួរដឹងក្នុងលោកនេះមានរឿងភ័ាវជាច្រើនដែលអ្នកមិនដឹងមិនយល់។

ពេលទំនេរសូមកុំគិតរឿងឥតប្រយោជន៍មកជាក់ខ្លួនវានាំឱ្យសៅហ្មងចិត្ត។

អានច្រើនមើលច្រើនចម្រើនបញ្ញា

យល់ច្បាស់ដោយសារវិជ្ជាចេះដឹង ។

ដោយចំណាងល្អពីខ្ញុំ

អ៊ុត សុថាតិ

សមាជិកអ្នកនិពន្ធខ្មែរ

សៀវភៅ

សិក្ខាអំពីសមាធិ

ភាគ ១

រៀបរៀង

ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ុត សុជាតិ

ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់

ដោយព្រះសង្ឃ វត្ត ឃោសិតារាម

ស្ថានទីធ្វើ

វាយអក្សរកុំព្យូទ័រដោយ អ៊ុត សុជាតិ

វត្តឃោសិតារាម ខេត្តសៀមរាប
ធម្មទានដោយពុទ្ធបរិស័ទទូទៅ

វត្ត ឃោសិតារាម(ហៅវត្តតាទក) ខេត្តសៀមរាប
ថ្ងៃ ១៥ ដាច់ខែ បុស្ស ឆ្នាំ កុរ ឯកស័ក ព.ស ២៥៦៣
ទី ២៤ ថ្ងៃ សុក្រ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០២០ 🌷.🌷.🌷.🌷.🌷.🌷.សូមអនុមោទនា 🍀.🍀.

អារម្ភកថា

សៀវភៅនេះឲ្យឈ្មោះថា សិក្សាអំពីសមាធិ ភាគ ១ ព្រោះដាឧបករណ៍មួយសម្រាប់ដំនួយដួយដល់សិក្ខាកាមសិក្សារៀនសូត្រ ក្នុងការអប់រំចិត្តតាមបែបពុទ្ធសាសនាប្រកបព្រមដោយសមាទិដ្ឋិត្រឹមត្រូវក្នុងមាគ៌ានៃមគ្គដែលព្រះភគវាទ្រង់ត្រាស់ថាសីល សមាធិ បញ្ញាជាផ្លូវដ៏ប្រសើរក្រៃលែង ។ ខ្ញុំយល់ឃើញថាសត្វទាំងឡាយមានសេចក្តីស្លាប់គ្រប់គ្នាចៀសមិនផុតឡើយ ពីព្រោះមានប្រភពនៃកងទុក្ខមានជាតិទុក្ខជាដើម ។ គ្រប់សព្វសត្វទាំងឡាយសុទ្ធតែមាន **កម្មវដ្ត វិបាកវដ្ត កិលេសវដ្ត**ជារបស់ខ្លួនជាហេតុបច្ច័យស្ថិតជិតជាមនៅក្នុងចិត្តជាប់តភពតកំណើតរៀងមក ទើបប្រឹងប្រែងខិតខំសិក្សាស្រាវជ្រាវលើប្រធានបទនេះឡើង ។ ខ្ញុំស្រាវជ្រាវប្រមូលចង់ក្រងឡើងនូវខ្លឹមសារខ្លះៗដែលបានដកស្រង់មកពីការសិក្សាផ្នែកទ្រឹស្តីពុទ្ធសាសនាផ្ទាល់តែម្តង យកមកសិក្សាពិចារណាព្រោះសេចក្តីទុក្ខប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សក៏ត្រូវការអប់រំដោយ **កាយ វាចា ចិត្ត** ឲ្យបានជានិច្ច ។ ព្រោះក្នុងចិត្តនៃមនុស្សយើងគ្រប់រូប មានសេចក្តីទុក្ខរឿងរ៉ាវស្មុគស្មាញចាក់ស្រែះរាប់មិនអស់ដែលកប់ទុក្ខក្នុងចិត្តនៃបុគ្គលម្នាក់ៗ មានតែការអប់រំចិត្តតាមបែបសមាធិនេះទេ ឲ្យបានជាប្រចាំ ទើបញុំាងចិត្តរបស់អ្នកឲ្យសុខស្ងប់យល់ច្បាស់ដោយបញ្ញាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាស្នាដៃនេះ នឹងត្រូវបានចូលរួមចំណែកក្នុងការដួយដល់សង្គមជាតិមួយចំណុចខ្លះតែប៉ុណ្ណោះ អ្វីដែលអាចដួយបាននោះ ដើម្បីអភិវឌ្ឍសង្គមមួយនេះឲ្យមានការរីកចម្រើនដឿនលឿនលើគ្រប់វិស័យទៅបានទាល់តែមនុស្សមានគុណធម៌ប្រចាំជីវិត ។ ក្នុងបំណងក្រាថ្នារបស់ខ្ញុំបច្ចុប្បន្ននេះជាក្តីសង្ឃឹមរបស់ខ្ញុំចង់ឲ្យប្រទេសជាតិមួយមានសេចក្តីសុខសន្តិភាព ដូចបណ្តាអរិយប្រទេសដែលមានភាពរីកចម្រើន ។ សៀវភៅនេះនឹងជាដែនទីនៃជីវិត ចង្អុលបង្ហាញនៃការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាទើបសៀវភៅនេះ ខ្ញុំចាត់ទុកធាតុផ្សំនៃសង្គមមួយដែលចាំបាច់ត្រូវមានប្រជាពុទ្ធបរិស័ទចូលរួមចំណែកគ្រប់ទិសទីផងដែរ ទើបញុំាងគម្លឺរក្បួន ឬច្បាប់ផ្សេងៗតាមលំដាប់នៃការរស់នៅរបស់មនុស្សជាតិមួយឲ្យបានល្អប្រសើរប្រកបព្រមទៅដោយការយល់ដឹងមានកម្រិតខ្ពស់ទៅតាមរយៈនៃការសិក្សារៀនសូត្រ ។

មាតិកា

ឈ្មោះអត្ថបទ	ទំព័រ
អារម្ភកថា	ក
សីល សមាធិ បញ្ញា	១
ចិត្តយើង	២
សតិរលឹកដឹងនូវធម៌	៨
សមាធិ ៨ វិធីងាយៗដោយការធ្វើខ្លួនឯង	១១
សមាធិធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់	១៣
ការធ្វើសមាធិគឺដាវិធីហ្វឹកហាត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត	១៧
ការធ្វើសមាធិក្នុងរយៈពេលតែ ៨ សប្តាហ៍អាចធ្វើ ឲ្យការរៀនសូត្រ និងការចងចាំបានប្រសើរឡើង	១៩
គុណប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ	២៥
សមាធិបង្ខេកទេសប្រឆាំងនឹងស្ត្រេស	២៦
សមាធិកាត់បន្ថយភាពចាស់ជរា	២៨
សមាធិសម្រួលការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន	៣០
សូមចាប់ផ្តើមថ្ងៃនេះជាមួយយើងខ្ញុំ	៣១
សមាធិជួយឲ្យយើងរៀនពូកែ	៣២
ការធ្វើសមាធិជួយឲ្យធូរស្រាលបានយ៉ាងពេញទំហឹង	៣៦
ហេតុអ្វីបានជាយើងគួរធ្វើការសមាធិ?	៤៣
ការសមាធិគឺជាអ្វី?	៤៤
តើការសមាធិមានសារប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ?	៤៥
តើគួរធ្វើដូចម្តេចសម្រាប់ការទើបនឹងចាប់ផ្តើមសមាធិ?	៤៦

តើការសមាធិអាចនាំឲ្យមានផលវិបាកណាមួយដែរឬទេ?.....៤៧
តើអ្នកណាខ្លះអាចធ្វើការសមាធិបាន?.....៤៨
តើការតាំងសមាធិមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរទេ?.....៤៩
សិល្បៈនៃការរស់នៅ នៃវិបស្សនាសមាធិ.....៥១
ចូលតាមដានចិត្តទំនើបរបស់លោកអ្នក.....៦៨
មគ្គទេសក៍ណែនាំអំពីសមាធិ.....៧៣
អានាបានស្សតិ.....៧៥
សមាធិមាន ៣ កម្រិតតាមកម្លាំងនៃការប្រតិបត្តិពោលគឺ៖.....៧៦
អ្វីជាអារម្មណ៍របស់សមថសមាធិ ?.....៧៧
វិធីរំងាប់ការឃៃកអារម្មណ៍.....**៨០**
វិធីអនុវត្តន៍លំអិតក្នុងធ្វើការសមាធិនេះគឺធ្វើដូចខាងក្រោម៖.....៨១
សមាធិគឺជាការតាំងចិត្តមាំក្នុងចិត្តឲ្យស្ងប់.....៨៤
ភាវនាមានន័យថាការចម្រើនអប់រំចិត្ត.....៨៨
អប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់.....៩១
បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌មានតែការអស់ទៅ
សូន្យទៅត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស៨ប្រការ:.....៩៤
បណ្តុះចិត្តស្ងប់.....៩៧
តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើបចិត្តស្ងប់?.....៩៨
ពន្ធឹនាវាត្រៃលក្ខណ៍.....**១០៣**
វិសុទ្ធិទាំង ៥ យ៉ាងគឺ.....១០៦
អ្វីហ្នឹងជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនា?.....១០៨

វិធីងាយៗសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ.....១១០
ការអនុវត្តប្រភពប្រពៃណីចាស់.....១១២
ការដកដង្ហើម២យ៉ាង.....**១១៦**
ឋ្នាក់នៃអានាបានស្សតិ..... .....**១១៧**
ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ.....១២០
ផលវិបាកនៃការធ្វើសមាធិ.....១២២
សមាធិធ្វើឲ្យចិត្តនឹងស្មើ.....១២៥
របៀបហ្វឹកហាក់អង្គុយសមាធិ.....១២៩
ការតាំងសមាធិអាចបង្កើតការប្រែប្រួលក្នុងខួរក្បាលបាន.....១៣២
អ្នកធ្វើសមាធិត្រូវប្រមូលចិត្តឲ្យនៅមូលក្នុងទ្រូង.....១៣៣
ចង់ធ្វើសមាធិឲ្យស្មារតី និងផ្លូវចិត្តបានស្ងប់
គួរហ្វឹកហាត់តាមដំហានស្រាលៗទាំងនេះ.....១៣៥
វិធីសាស្ត្រធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់តាមបែបសមាធិ.....១៣៧
សមាធិមាន ២ ប្រភេទ គឺ.....១៣៨
ពិតទេថាការសមាធិអាចកាត់បន្ថយស្ត្រេសនិងបង្កើតសមត្ថភាពខួរក្បាល.....**១៤០**
សមាធិនិងការគេងពិតជាមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងលើដំណើរដោគដ័យ..... **១៤៣**
សមាធិគឺជាអ្វី? ១៤៦
ខ្លាចបាក់ទឹកចិត្តគួរស្វែងរកសន្តិភាពផ្លូវចិត្តពីសមាធិនិងយ៊ូហ្គា.....**១៤៨**
របៀបធ្វើសមាធិឲ្យផ្លូវចិត្តបានស្ងប់.....**១៥២**
ការសមាធិជារឿងរាល់ថ្ងៃពិតជាល្អខ្លាំងណាស់ចំពោះខួរក្បាលនិងផ្លូវអារម្មណ៍.....**១៥៤**
បើតាំងចិត្តថាតាំងសមាធិរយៈពេលមួយខែពេញអ្នកនឹងទទួលបានប្រយោជន៍ទាំងនេះ.....**១៥៦**
អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការតាំងសមាធិ.....**១៥៩**

ខាងក្រោមនេះជាអត្ថប្រយោជន៍ ដែលបានមកពីការសមាធិ ៖.....១៦០តើអ្វីជាសមាធិដ៏អស្ចារ្យ?.....១៦៤
ការតាំងសមាធិដែលអ្នកគួរតែធ្វើនៅពេលម៉ោងគេង.....**១៧១**
សមាធិជាឧសថបំបាត់ភាពតានតឹងផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត.....**១៧២**
ការតាំងសមាធិអាចបង្កើនភាពច្នៃប្រឌិតការគិតជាមពលនិងភាពដោគដ័យរបស់អ្នកបាន.....**១៧៣**
សមាធិមិនមែនជាធម៌សម្រាប់តែអ្នកចង់បាននិញ្ញានទេ?.....**១៧៤**
សមាធិគឺជាវិធីយោគីដើម្បីសម្រួលប្រមូលអារម្មណ៍អប់រំចិត្ត..... ១៧៦
តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងបើគ្រាន់តែអង្គុយសមាធិ ១០ ទៅ ១៥ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ? **១៧៧**
សមាធិអាចជួយរម្ងាប់ចិត្តភាយមាយរបស់សហគ្រិនបាន.....**១៧៨**
គុណប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ.....**១៨០**
សមាធិជួយឱ្យការងារកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់.....**១៨៦**
ការស្រាវជ្រាវថ្មីបង្ហាញថាការតាំងសមាធិអាចជួយដល់ការរៀននិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត.....**១៩០**
សមាធិដើម្បីក្លាយជាមនុស្សថ្មីពោរពេញដោយថាមពល.....១៩២
គួរមានឧកាសអប់រំចិត្តខ្លះដើម្បីទទួលថាមពលចិត្តនិងនរ(ធ្វើសមាធិ).....**១៩៣**
សមាធិតម្កល់ចិត្តតែមួយប្រកបដោយក្តីសុខស្ងប់..... ១៩៥
ការតាំងសមាធិជួយឱ្យគេងលក់ស្កប់ស្កល់.....**១៩៨**
សមាធិមុនពេលចូលដេកធ្វើឱ្យការចងចាំបានល្អ..... ១៩៩
អង្គុយសមាធិជួយឱ្យខួរក្បាលរហ័សរហួន!.....**២០០**
អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ ៦ បង្ហាញពីសមាធិ.....២០១
តើសមាធិជួយធ្វើឱ្យស្បែកមុខកាន់តែស្អាតដែរ ឬទេ?.....**២០៦**
៥ វិធីរំដោះខ្លួនចេញពីស្ត្រេស នាំឱ្យអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ.....២០៧
វិធីដម្អែកងូតនិងរក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់ពេលអ្នកកំពុងប្រឈមនឹងបញ្ហា.....២១០

ដេកមិនលក់មែនទេ? ធ្វើតាមវិធីសាស្ត្រទាំងនេះធានាថាដេកលក់ស្រួលណាស់
.....២១៣
គ្រាន់តែតាំងសមាធិអាចសម្រកទម្ងន់ដែរទេ? ២២១
មិនទឹកស្មានថាការធ្វើសមាធិមានអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យបែបនេះសោះសូមអានទាំងអស់គ្នា.....**២២៣**
យុវជនចាប់យកការសមាធិដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្ត.....២២៦
ធ្វើយ៉ាងណាបង្រៀនខ្លួនអ្នកកុំឲ្យមានការព្រួយបារម្ភឥតឈប់ឈរ.....២២៩
ពុទ្ធឱវាទ ស្តីពីការធ្វើសមាធិជាបទដ្ឋានសំខាន់នៃបញ្ញា.....២៣៥
ខ្លឹមសារនៃសេចក្តីសុខ.....២៣៨
ការពន្យល់នៃពាក្យអរិយសច្ចៈគឺៈអត្ថន័យរបស់អរិយសច្ចៈតាមប្រភពផ្សេងៗ.....២៤៧
សេចក្តីទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វ.....២៥៤
សមាធិជាបទដ្ឋាននៃបញ្ញា.....២៦៦
អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់.....២៦១
បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌ មានតែការអស់ទៅសូន្យទៅ ត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស៨ប្រការ.....២៦៤
មូលហេតុនៃទុក្ខ.....២៦៦
ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ.....២៦៧
ជីវិតស្ងប់ពិត.....២៧២
មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាកំពុងចាស់គ្រប់ខណៈ.....២៧៥
នេះជាវិធីអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់តាមក្បួនព្រះពុទ្ធសាសនា! អានហើនឹង
មានអារម្មណ៍ជ្រះថ្លា! ២៧៧
យោគាវចរទាំងឡាយគប្បីសិក្សាស្វែងយល់អំពីខ្យល់ទាំង១៦ចំណុចដូចខាងក្រោយនេះ.....២៨០
និយមន័យទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត.....២៨៧

សុខកាយដាមួយនឹងសុខចិត្ត.....**២៨៩**

អារម្មណ៍របស់វិបស្សនា.....**២៩០**

ត្រៃលក្ខណ៍.....**២៩២**

តើភាវនាជាអ្វី?.....២៩៤

តើអ្វីជាសារសំខាន់នៃការបួជារបស់ពុទ្ធសាសនិក?.....២៩៧

អារម្មណ៍របស់មនុស្សដែលស្លាប់.....២៩៨

វិធីចម្រើនមរណស្សតិ.....៣០០

លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ.....៣០២

វិធីធ្វើលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ.....៣០៣

ថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តដើម្បីធ្វើជាសហគ្រិនល្អ.....**៣១១**

ទស្សនៈនៃការធ្វើសមាធិផ្សេងគ្នា.....៣១៣

ការយល់ដឹងបញ្ញា៨យ៉ាងរបស់ព្រះពោធិសត្វ.....**៣១៦**

១០ វិធីងាយៗក្នុងការធ្វើសមាធិដោយខ្លួនឯង.. .....**៣១៩**

ដំរិតប្រចាំថ្ងៃគប្បីអប់រំចិត្តក្នុងសមាធិ ៣២០

កម្លាំងចិត្ត» ពិតជាមានតម្លៃណាស់សំរាប់មនុស្សស្រីពេលដំរិត

នាងពោរពេញទៅដោយសម្ពាធ.....**៣២៥**

សិក្សាព្រះសូត្រជាបទពិចារណា.....៣២៨

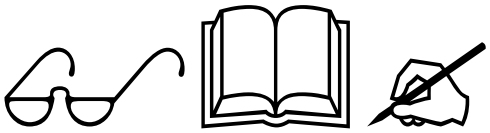
រឿង វិបស្សកភិក្ខុ.....៣៣៨

នវសីវថិកាបព្វៈអ្នកសិក្សាគប្បីពិចារណារូបកាយ ៣៤០

សមាធិ ៤ យ៉ាងគឺ៖.....**៣៤៤**

យោគាវចរទាំងឡាយកាលណាចិត្តប្រកបដោយសមាធិហើយរមែងមានបីតិទាំងនេះជាប្រភពនៃក្តីសុខក្នុងចិត្តកើតឡើងសម្រាប់អ្នកបដិបត្តិនោះ.....**៣៤៥**

យោគាវចរទាំងឡាយត្រូវដឹងនីវរណធម៌ ទាំងនេះដែលភវាំងសមាធិមិនឲ្យសម្រេច.....៣៤៦
ផ្លូវរំលត់ទុក្ខមាន៨.....៣៤៧
សត្វសេកចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន.....៣៤៨
ចិត្តមនុស្សយើងដូចជាសត្វមឹក ៣៥០
ចិត្តមនុស្សដូចជាស្លឹក..... ៣៥១
ចិត្តមនុស្សចាស់ដូចកូនក្មេង.....៣៥២
នាមអ្នកមានឧបការៈក្នុងកិច្ចការងារធម្មទាន.....៣៥៣
ឈ្មោះសៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ុត សុជាតិ.....៣៥៤
ឯកសារយោង.....៣៥៥



សីល សមាធិ បញ្ញា

សីល សមាធិ បញ្ញានេះជាឫសគល់បដិបត្តិរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា, សីលត្រូវរក្សាសីលឲ្យបរិសុទ្ធដើម្បីឲ្យចិត្តស្ងប់, វេលាណាចិត្តស្ងប់ ក៏កើតសមាធិពេលយើងរក្សានូវសមាធិនោះបានល្អហើយបញ្ញាក៏កើតឡើង ។ ធ្វើឲ្យយើងបានស្គាល់ភាពពិតរបស់ធម្មជាតិនៃចិត្ត ។ ឃើញទុក្ខកំពុងកើតឡើង ហើយឃើញហេតុដែលនាំឲ្យកើតទុក្ខ និងស្គាល់ផ្លូវដើម្បីឲ្យរួចផុតទុក្ខ ៕

១ សីលវិរតិចេតនាដែលវៀរចាកអំពើអាក្រក់, ការកាន់ឬប្រព្រឹត្តល្អដោយកាយវាចា, ការមិនប្រព្រឹត្តកន្លងសិក្ខាបទឬវិនយប្បញ្ញត្តិ ។ ការកាន់ចរិយាល្អ; ការសង្រួម; អង្គនៃចរិយា; ចរិត, ចរិយា; មារយាទល្អ; សេចក្តីល្អ; គតិ;លក្ខណៈ; និស្ស័យ; អធ្យាស្រ័យ; សភាព; ប្រក្រតី; ទម្លាប់; សណ្តាប់ធ្នាប់; ធម្មជាតិ; ធម្មតា ។

២ សមាធិ ដំណើរតាំងស៊ប់មាំនៃចិត្ត, ការបុះចិត្តស៊ប់ឬស្ទុងចិត្តក្នុងគន្លងអារម្មណ៍ដែលរំពឹង, ការនឹករំពឹងស្ទុងចិត្ត;ដំណើរស្ទុងចិត្តស៊ប់នៅក្នុងអង្គឈានចម្រើនសមាធិ ។

៣ បញ្ញា ប្រាជ្ញា សេចក្តីដឹងទូទៅ; សេចក្តីដឹងកើតអំពីការ រៀន, ស្តាប់, គិត, សួរ; ការដឹងច្បាស់នូវសេចក្តីពិតដោយបញ្ញា,ជាពិសេសបញ្ញានេះដឹងច្បាស់ក្នុងសច្ចធម៌ ដោយបញ្ញា ។

ចិត្តយើង

ចិត្តរបស់មនុស្សយើង ពិបាកនឹងទូន្មានណាស់មនុស្សយើង ដោយច្រើនចេះតែទូន្មានអ្នកដទៃ(ដោយប្រសប់ទៀតផង) ប៉ុន្តែត្រង់ អប់រំទូន្មានប្រៀនប្រដៅខ្លួនឯងវិញនៅខ្វះខាតរហូត ធ្វើឱ្យចិត្តចង្អៀតចង្អល់សៅហ្មងជានិច្ច។

យើងត្រូវទូន្មានចិត្តរបស់យើង ឱ្យបានជាមុនសិន ទើបសមជាមនុស្សល្អដោយពិត។ ហើយសឹមបន្តទៅដោះ ស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗទៀតតាមក្រោយ។ តាមពិតទៅសភាវៈចិត្ត គឺជានាមធម៌មួយបែបពិបាក នឹងទូន្មានណាស់ក៏ប៉ុន្តែ វាក៏មិនមែន ហួសវិស័យយើងដែរ ។ ចិត្តហ្នឹងឯងតែងតែត្រាច់រង្គាត់ រវើរវាយរសាប់រសល់អន្ទះអន្ទែងក្តៅក្រហាយជានិច្ច ។ ធម្មជាតិនៃចិត្តនេះលំបាក សែនលំបាកដូចជាកំពុង ស្តាប់ព្រះសង្ឃទេសនាក្តីមានកម្មវិធីចូលរួមអង្គប្រជុំក្តីចិត្ត រមែងមិនស្ងៀមមួយកន្លែងឡើយ ។ ពេលដើរពេលសម្រាកបើខ្វះនូវសតិគ្រប់គ្រង ហើយធ្វើឱ្យចិត្តនឹងត្រាច់ទៅរកគោលធម៌ ៥ ចំណុចដែលជាគ្រឿងរារាំងហាមចិត្តមិនឱ្យបានសម្រេចសេចក្តីល្អឡើយ។

១-ចិត្តនេះជាប់ដោយសេចក្តីស្រលាញ់ក្នុង អារម្មណ៍មានរូបជាដើម ដែលជាទីគាប់ចិត្តទាំងវត្ថុ មានវិញ្ញាណក្តីទាំងវត្ថុឥតវិញ្ញាណក្តី ក៏ពេញចិត្តទាំងអស់។ កាលណាបើចិត្តស្រលាញ់ជាប់ស្អិតល្អួត ក្នុងវត្ថុមានរូបជាដើម ហើយសូម្បីបើបើកបរយានយន្តក្តីឬ ក៏ធ្វើកិច្ចការងារអ្វីៗ ក៏គ្មានស្មារតីដែរព្រោះខ្វះសតិគ្រប់គ្រងដូចជីតារបស់ខ្ញុំដោយហោចទៅ សូម្បីតែក្រមានៅលើក្បាលរបស់គាត់ ក៏គាត់ភ្លេចដែរ ។

រឿងការមិនមានសតិស្មារតីនេះ មិនមែនសំដៅទៅលើចាស់តែម្យ៉ាងនោះទេ សូម្បីតែក្មេង បើមិនទូន្មានចិត្តទេនោះគឺដូចតែគ្នាហ្នឹង។

២-ចិត្តហ្នឹងតែងតែចងគំនុំគុំគួនអ្នកដទៃជានិច្ចមិនថា អ្នកនោះជាអ្នកណាទេ បើធ្វើឱ្យចិត្តខឹងហើយមានតែការព្យាបាទគ្នាមិនមានទីបំផុតឡើយ។ ត្រង់ចំណុចនេះលោកអ្នកប្រាជ្ញលោកឱ្យឈ្មោះថា ចិត្តនឹងពិបាកនឹងទូន្មានឱ្យជាចិត្តមួយស្ងប់ណាស់។

៣-ដំណើរដែលចិត្តរួញថយ និងដំណើរងងុយងោកងក់ពេលណាដែលមនុស្សយើងហួបច្រើនហួសហេតុ ពេកបណ្តាលឱ្យទៅជាខ្ជិលទៅវិញសូម្បីប្រាកបកិច្ចការងារអ្វីៗតិចតួចក្តីឬច្រើនក្តី បើលោកខ្ជិលចូលមកជ្រៀតជ្រែកមិនឱ្យយើងប្រកបកិច្ចការងារនោះបានសម្រេចឡើយ។ ដូចសម័យដើមមានព្រះរាជាមួយព្រះអង្គ ព្រះនាមព្រះបាទបសេនទិកោសលព្រះអង្គសោយ

ព្រះក្រយាច្រើនៗរហូតព្រះអង្គធាត់បើនិយាយទៅគឺព្រះអង្គ ជាប់ជំពាក់ក្នុងរស។ មនុស្សខ្ជិលប្រមាទនឹងការងារ ។

៤-ដំណើរដែលចិត្តរាយមាយ និងរសាប់រសល់សភាពនៃបុគ្គលដែលមិនមានការទូន្មានចិត្ត តែងតែបណ្តោយចិត្តទៅរកភាពមួហ្មងក្តៅក្រហាយជានិច្ច ។ សូម្បីធ្វើកិច្ចការអ្វីៗ ក៏មិនប្រាកដប្រជាព្រោះសភាពនៃចិត្តមិនបានគ្រប់គ្រងដោយល្អ ធ្វើឱ្យចិត្តរសាប់រសល់ជានិច្ចប្រៀបដូចជាត្រីដែលគេលើកឡើងចាកទីនៅគឺទឹកបោះទៅលើគោកដូច្នោះឯង។

៥-សភាពនៃចិត្តមានសេចក្តីសង្ស័យមិនចេះដាច់ ស្រេចទៅលើអ្វីមួយបន្តិចសង្ស័យរឿងនេះ បន្តិចសង្ស័យរឿងនោះធ្វើឱ្យចិត្តមិនដាច់ស្រេចក្នុងកិច្ចការឡើយ បើចិត្តនេះសោតក៏ងាយបុគ្គលណាប្រដៅ ឬទូន្មានបានឡើយចិត្តដែលអាចទូន្មានចិត្តបានគឺយកចិត្តជាអ្នកទូន្មានចិត្តបើចិត្តទូន្មានចិត្តបានហើយនោះកាន់ការអ្វីច្រើនសម្រេចដោយចិត្ត ចិត្តរបស់មនុស្សយើងពិបាក នឹងពិចារណាបើពិនិត្យឱ្យដល់ប្រៀបដូចជាសត្វ

ស្វាអីចឹងដែរ។ ចិត្តរបស់មនុស្សយើងនឹងពិចារណាពិនិត្យមើលទៅប្រៀបដូចជាសត្វស្វាយ៉ាងអញ្ចឹង។ចិត្តហ្នឹងកម្រនៅស្ងៀម ១ កន្លែងណាស់ ។ បុគ្គលទាំងឡាយណាមិនមានការអប់រំចិត្តហ្នឹងរមែងស្មុកស្មាញដូចជាគុម្ពឫស្សីយ៉ាងហ្នឹងឯង។

ធម្មជាតិ

ធម្មជាតិដែលមាននៅលើលោក យើងនេះគួរដល់ការពិចារណាទាំងរបស់មានវិញ្ញាណក្តីទាំងរបស់ ឥតវិញ្ញាណក្តីគួរដល់ការពិចារណាទាំងអស់។ យើងមើលក្នុងការពិចារណាមើលហើយមើលទៀត ។ កាលបើមើលឃើញនូវធម្មជាតិទាំងនោះហើយ តើធម្មជាតិមួយណា ដែលអ្នកពេញចិត្តហើយ គួរយកជាគ្រូសម្រាប់អ្នកទៅ ពីព្រោះខ្លឹមសាររបស់ អស់ទាំងនោះមានប្រយោជន៍ក៏មានមិនមានប្រយោជន៍ក៏មាន ។ មនុស្សយើងដែលរស់នៅលើលោកយើងនេះគួរសម្របខ្លួនយកធម្មជាតិណា ដែលល្អយកមកទុកជាក់ក្នុងសន្តានចិត្តដើម្បីអប់រំខ្លួន ។ តាមពិតទៅមនុស្សយើងវាមិនខុសអ្វីពីធម្មជាតិដែលស្ថិតនៅលើផែនដីយើងនេះទេ។ ធម្មជាតិខ្លះ

កាចធម្មជាតិខ្លះស្លូតបណ្តាធម្មជាតិទាំងនោះ តើអ្នកពេញចិត្ត មួយណា បើអ្នកពេញចិត្តមួយណាហើយដែលល្អអ្នកគិតថា ល្អគួរសាងគួរសន្សំអប់រំ បន្ថុំដុសខាត់សម្អាតសន្តានចិត្តទៅ ។ ការសិក្សារៀនសូត្រ ទៀតសោត មិនសំដៅទៅលើការរៀនទៅតាមសាលាតែម្យ៉ាងនោះទេ ។ សូម្បីអ្វីណាដែលមាននៅលើលោកនេះមើលទៅឱ្យតែចំណុចល្អៗ គួរយកជាគ្រូសម្រាប់ជីវិតរស់នៅបច្ចុប្បន្នដើម្បីប្រព្រឹត្តខ្លួនឱ្យបានល្អ ក្នុងដំណើរ ជីវិតគឺជាការហ្វឹកហាត់ចំណេះវិជ្ជាឱ្យចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិតជាប្រក្រតី ពុំ មែនជាការហ្វឹកហាត់ក្នុងចំណេះវិជ្ជាដទៃឡើយ ។ ការបង្កើតចំណេះ ដឹងទៅតាមរយៈនៃហេតុបួនចំណុចគឺ :

១-ស្តាប់រាល់ពាក្យពេចន៍ដែលលោកគ្រូអ្នកគ្រូ ឬក៏ថ្នាក់ដឹកនាំពួកគាត់បើកអង្គប្រជុំកន្លែងណាមួយពាក្យពេចន៍ល្អៗ របស់ពួកគាត់ ស្តាប់ឱ្យល្អដោយយោនិសោមនសិការៈ ទុកដាក់ក្នុងសន្តានចិត្ត គឺមេម៉ូរី (memory) (ខួរក្បាល)របស់យើង ។ បើសិនមេម៉ូរីខួរក្បាលយើងខ្សោយទេគប្បីរកអ្នកជំនួយការល្អៗឱ្យបានច្រើន។

២- គិតពិចារណារាល់ពាក្យសម្តីដែល អ្នកដទៃនិយាយទាំងល្អទាំងអាក្រក់រកហេតុផលឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន ទើបប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ប្រសើរក្នុងដំណើរជីវិត។ ការពិចារណាហ្នឹងទៀតសោតទាល់តែ

អាស្រ័យគួបផ្សំនឹងបញ្ហា ទើបប្រសើរជួនកាលគិតយូរៗ ទៅបណ្តាល ទៅជាជំងឺតានតឹងអារម្មណ៍ ក៏មានព្រោះអាស្រ័យគ្មានបញ្ហាជាហេតុ បញ្ហានេះសំដៅទៅដល់ការពិចារណាមានហេតុ មានផលច្បាស់លាស់ ក្នុងដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃបុគ្គលអ្នកមានបញ្ហា សូម្បីជីវិតរស់តែ ១ ថ្ងៃគឺជា មនុស្សប្រសើរ ។ យើងត្រូវហ្វឹកហាត់ខ្លួនជាមុនៗនឹងជឿអ្វីមួយមិនមែន ចេះតែជឿងាយៗនោះទេត្រូវមានវិចារណញ្ញាណគិតឱ្យបានច្បាស់។

៣-ត្រូវចេះសាកសួរនូវបញ្ហាណាមួយ ដែលមិនទាន់យល់នោះ ត្រូវសាកសួរឱ្យអស់បញ្ហាដែលជាគ្រឿងកង្វល់ក្នុងចិត្តមានមនុស្សជា ច្រើន មិនយល់ នឹងបញ្ហាហើយមិនហ៊ានសាកសួរដោយផ្ទាល់ មនុស្សយើង គ្រប់គ្នាគួរណាស់បណ្តុះគំនិត ឬក៏បង្កើតឆន្ទៈក្នុងការហ៊ានប្រឈមមុខ ចំពោះបញ្ហាដែលមានគឺសេចក្តីអន្ទះអន្ទែងក្នុងចិត្ត គឺបញ្ហាណាមួយដែល ជាគ្រឿងកង្វល់ ក្នុងចិត្តត្រូវដោះស្រាយ ទៅតាមរយៈនៃការសាកសួរ ចំពោះបណ្ឌិតដែលជាអ្នកចេះខាងផ្លូវលោកក្តី ផ្លូវធម៌ក្តី ប្រសិនបើជា យើងទុកវានាំឱ្យយើងសៅហ្មងក្នុងចិត្តត្រូវហ៊ានសួរកុំខ្លាចឡើយ។

៤-ការកត់ត្រាទុកនេះគឺជារឿងចាំបាច់មួយសម្រាប់ មនុស្សគ្រប់ គ្នាពីព្រោះខួរក្បាលចិត្តវិញ្ញាណរបស់មនុស្សយើង វាមិនអាចចាំបានរហូត នោះទេជួនថ្ងៃណាខែណាឆ្នាំណា ឬថ្ងៃនេះភ្លេចក៏ឃើញមាន ពីព្រោះ

សញ្ញាការចងចាំរបស់បុថុជ្ជននៅមានកម្រិត ។ ខួរក្បាលរបស់មនុស្ស យើងមិនមែនខួរក្បាលកុំព្យូទ័រនោះឡើយ ហើយមិនអាច ទទួលទិន្នន័យចាំ ឬទុកបានយូរដូចខួរក្បាលកុំព្យូទ័រនោះទេ ។ សូម្បីតែកុំព្យូទ័រផ្ទុកឯកសារ ជាច្រើនរាប់មិនអស់ក៏ពិតមែនហើយ ក៏មានពេលខ្លះ កុំព្យូទ័រក៏ចេះខូចដែរ។ ការកត់ត្រានេះគឺជាហេតុ មួយជំនួយផ្នែកខាងការបំបាត់ភាពតានតឹង ក្នុងខួរក្បាលយ៉ាងច្រើន យើងសង្កេតមើលមួយភ្លែតទៅអ្នកធ្វើការងារ ណាមួយ បើខ្វះការកត់ត្រាទុកហើយការងារនោះមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានរលូនល្អទេ ។ អ្នកប្រាជ្ញទាំងអស់ក្នុងលោកសុទ្ធតែមានការកត់ត្រាសម្រាប់ជាប្រវត្តិសាស្ត្រ បើមិនមានការកត់ត្រាទុកក្នុងខួរក្បាលទេ ក៏សរសេរទុកនឹងក្រដាស់ដែរ អ្នកប្រកបដោយអង្គទាំងបួននេះ ទើបសមជាអ្នកប្រាជ្ញដោយពិត ។ គួរណាស់យើងគ្រប់គ្នាគួរទន្ទេញពាក្យថា **សុ** ស្តាប់ **ចិ** គិត **បុ** សួរ **លិ** កត់ត្រា ឬក៏បំព្រួញឱ្យខ្លីមក គឺ **សុ ចិ បុ លិ** នេះជាអង្គរបស់បណ្ឌិតដោយពិត។

សតិរលឹកដឹងនូវធម៌

សតិរលឹកដឹងនូវធម៌ក្នុងពេល

សតិសម្បជញ្ញៈដាប់ដំពាក់ក្នុងរឿងអ្នកណាហើយយករឿង របស់អ្នកនោះឯង មកនិយាយ ។ ថាអ្នកនេះ ល្អយ៉ាងនេះ អ្នកនោះអាក្រក់យ៉ាងនោះ ហាក់ដូចជា អ្នកនោះមានមែនអីចឹង ។ កាលបើអប់រំបញ្ញាសម្នាទិដ្ឋិទល់នឹងសភាវៈរូបធម៌ និងមានធម៌យ៉ាងដូច្នេះហើយ នឹងបានសេចក្តីស្ងប់ ព្រោះថាធម៌ទាំងឡាយកាលណា បើមានហេតុមានបច្ច័យយ៉ាងណា វាត្រូវតែប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនោះឯង ការសន្សំអធ្យា ស្រ័យក្នុងសន្តានផ្សេងៗគ្នា ព្រោះហេតុដូច្នេះ ត្រូវតែយល់ ត្រូវតែជ្រាបថា ការប្រព្រឹត្តទៅនៃបុគ្គលម្នាក់ៗ គឺជាការប្រព្រឹត្តទៅនៃបរមត្ថធម៌ សុទ្ធ ខន្ធធាតុ អាយតនៈ សច្ចៈ ដូច្នេះសូម្បីកិលេសដែលកើតឡើងក្នុងសន្តាននេះ ក៏ជាតួសង្ខារធម៌ដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយសារហេតុបច្ច័យ ។ ដូច្នេះយើងមិនមានសេចក្តីប្រកាន់ចំពោះបុគ្គលទេព្រោះឥតមានបញ្ញាបានទល់នឹងសភាវៈនេះ ជាការបញ្ជាក់ដើម្បីដាស់តឿនស្មារតីយើងគ្រប់ៗគ្នា ដែលធ្លាប់តែដឹងរឿងរបស់បុគ្គលដទៃបានជាភ្លេចការពិចារណាចិត្តរបស់ខ្លួន ដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយអកុសល ជាការទាស់ចិត្តដោយសេចក្តីក្រោធជា បដិឃៈ បានជាភ្លេចដល់ការពិចារណាធម៌ខាងក្នុង គឺចិត្តរបស់ខ្លួន ព្រោះរវល់ជាប់ដំពាក់ក្នុងការពិចារណារឿងរបស់អ្នកដទៃ ដូច្នេះគប្បីមានសម្នាទិដ្ឋិចំពោះធម៌ ទាំងក្នុងទាំងក្រៅ គឺសភាវៈដែលប្រាកដឡើងមិនមែនយើងហើយ ខាងក្នុងគឺសភាវៈដែលសម្មតថាយើងដូច្នេះការអប់រំបញ្ញាគប្បីយល់ ឲ្យដាក់ច្បាស់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ប៉ុន្តែ

ដោយយើងមិនស្គាល់ធម៌ហេតុអ្វីបានដាមិនស្គាល់ធម៌?

ចម្លើយ ដំបូងបំផុតគឺការមិនស្គាល់ធម៌ ដោយសេចក្តីមិនគោរពស្តាប់ មិនយល់ចូលចិត្ត គឺធម៌ដែលព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងសុទ្ធតែបញ្ជាក់ទៅលើសភាវធម៌ដែលត្រូវដឹង ដើម្បីបើកនូវសភាពងងឹត ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈរលឹកដឹងនូវធម៌ ដែលធម៌នោះឯង កំពុងមានក្នុងដីវិតជាប្រក្រតីប្រចាំថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ថា នៅពេលដែលមើលទៅឃើញទូរទស្សន៍ ដូច្នេះមិនអាចយល់ចូលចិត្តថាត្រូវបដិបត្តិធម៌នៅពេលកំពុងឃើញទេ មើលទៅឃើញ តុ ទូ កៅអី មើលទៅឃើញម៉ាញ៉ូ ឃើញកូនចៅ បុរសស្ត្រី អ្នកនេះ អ្នកនោះនិងសម្ភារផ្សេងៗ ដល់ទៅឃើញអីចឹងទៅហើយ តើធ្វើម៉េចដើម្បីថា មានសតិសម្បជញ្ញៈនៅពេលឃើញនោះ រឭកដឹងក្នុងធម៌ ប៉ុន្តែតាមពិតនៅពេលឃើញនោះ មិនមែនឃើញទូរទស្សន៍ទេ មិនមែនឃើញម៉ាញ៉ូទេ មិនមែនឃើញសៀវភៅទេ មិនមែនឃើញប៊ិចទេ តែគឺរូបាយតនៈដែលប្រាកដឲ្យឃើញជារូបារម្មណ៍ ដូច្នេះបើរូបារម្មណ៍ជារូបាយតនៈ តើធម៌ឬមិនមែនធម៌គឺជាធម៌ដែលព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងថាជារូបខន្ធ គឺជារូបាយតនៈ នោះឯងជាអាយតនៈ ជារូបធាតុ ជាទុក្ខសច្ចៈនេះគឺជាធម៌ ប៉ុន្តែនៅពេលបើកភ្នែកទៅឃើញទូរទស្សន៍មិនបានឃើញធម៌ផង នេះមកពីធ្វើនេះគឺមកអំពីសក្កាយទិដ្ឋិ និងមកអំពីទោសដែលមិនបានស្តាប់ធម៌ឲ្យបានយល់ចិត្តអំពីសភាវៈធម៌ពិត ដល់ទៅមែនទែនទៅ គ្រាន់តែឮគេថា ទៅធ្វើ

ធម៌ទៅសំណាក់បដិបត្តិធម៌ ទៅចម្រើនធម៌ ឯណោះឯណោះចង់ទៅធ្វើធម៌នឹង គេដែរឃើញទេ! មិនទាន់ទាំងបានស្អីផង កើតភេគចង់មួយទៀត ហើយទាំងដែលចំណាង់ចង់ឃើញធម៌នេះ គឺជាធម៌មួយដែលមានក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មិនមានសតិអប់រំបដិបត្តិឃើញផង តើទៅបដិបត្តិដើម្បីឃើញធម៌ឯណាវិញ បើតែយ៉ាងហ្នឹងធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឃើញធម៌ពិត ធម៌មែនទៅ ។

សមាធិ៨ វិធីងាយៗដោយការធ្វើខ្លួនឯង

១រកកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់និងអង្គុយឲ្យបានស្រួលខ្លួន

២ សម្រួលឥរិយាបថដើងទាំងពីរឲ្យបានស្រួល

៣ អង្គុយឲ្យត្រង់ខ្លួង

៤ ដាក់ដើងស្តាំលើដើងឆ្វេងដាក់ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេងដោយមិនបាច់ប្រឹង

៥ ដកដង្ហើមមួយៗវែងៗចូលតាមច្រមុះ និងបញ្ចេញតាមមាត់

៦ ឱនមុខនិងបន្ធន់ភ្នែកចុះដោយកុំចាប់អារម្មណ៍ពីវត្ថុនៅខាងមុខ

៧ ត្រូវមានសតិដឹងថាចិត្តកំពុងគិតដល់រឿងអ្វី

៨ ពេលអារម្មណ៍រវើរវាយបង្វែរវាមកផ្តោតលើផ្លូវដង្ហើមវិញ ដោយមិនបង្ខំចូរធ្វើបែបនេះពី ១៥ ទៅ ៣០ នាទីបន្តាប់ភ្ញាក់ឬនឹងមុនចូលដំណេក ។ គ្មានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងសេចក្តីស្ងប់ឡើយសេចក្តីស្ងប់ គឺជាប្រភពនៃសេចក្តីសុខទាំងពួង សម្រាប់ជីវិតសត្វលោក ។ គ្មានសេចក្តីស្ងប់ជីវិតសត្វលោកគ្មានមធ្យោបាយផ្សេងដើម្បី

បង្កើតសេចក្តីសុខឡើយ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូនៃយើងទ្រង់សម្តែងថា ៖« **នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ** ពុំមានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងសេចក្តីស្ងប់ឡើយ» ។ សេចក្តីស្ងប់គឺជាសុខសន្តិភាពគ្មានដម្លោះគ្មានភាពចលាចល គ្មានការឈ្លានពាន គ្មានការព្យាបាទគ្នាទៅវិញទៅមក ។ សេចក្តីស្ងប់កើតក្នុងចិត្តបុគ្គលណាបុគ្គលនោះនឹងមានសេចក្តីសុខ ។ សេចក្តីស្ងប់កើតក្នុងគ្រួសារណាសមាជិកក្រុមគ្រួសារនោះ នឹងមានសុខភមង្គល ។ សេចក្តីស្ងប់កើតក្នុងសង្គមណា សង្គមនោះនឹងមានការរីកចម្រើន ។ សេចក្តីស្ងប់កើតឡើងលើពិភពលោក នោះប្រទេសទាំងឡាយនឹងសុខសន្តិភាពទាំងអស់គ្នា ។ ដើម្បីមានសន្តិភាពក្នុងចិត្តបុគ្គលគ្រប់រូបគប្បីរម្ងាប់នូវបាបធម៌ទាំងឡាយមានដូចជា លោភៈ ទោសៈ មោហៈ វៀរចាកការបៀតបៀនដ៏វិត និងការប្រណែនឈ្នានីសអ្នកដទៃជាដើម ។ ដើម្បីមានសន្តិភាពក្នុងគ្រួសារ សមាជិកគ្រួសារត្រូវគោរពវិន័យ មានសីលធម៌ សុជីវធម៌ ចៀសវាងការប្រព្រឹត្ត នូវអំពើអបាយមុខទាំងពួង និងចៀសវាងការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា តែត្រូវអត់ឱនឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ដើម្បីឲ្យសង្គម មានសុខសន្តិភាព និងការរីកចម្រើន ប្រទេសនោះចាំបាច់ត្រូវមានច្បាប់ត្រឹវិស័យក្នុងការដឹកនាំ រួមទាំងអ្នកដឹកនាំគ្រប់រូប ប្រកបដោយធម៌ ចេះអធ្យាស្រ័យគ្នា ទុកចិត្តគ្នាដាងបរទេស រួមគ្នាគិតប្រយោជន៍ជាតិ និងសុខទុក្ខប្រជាជនជាធំ ។ ចំណែកឯពិភពលោកទាំងមូលក៏ដូចេ្នះដែរ ដើម្បីចៀសវាងសង្គ្រាម ចាំបាច់ត្រូវតែមាន

ប្បាប់អន្តរជាតិ ដើម្បីធានាការគោរពអធិបតេយ្យគ្នាទៅវិញទៅមក និងមានទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ រវាងប្រទេសទាំងឡាយដើម្បីរក្សាលំនឹងចំណងមិត្តភាព ។ ទោះបីជា អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភពេញផ្ទះ មានកូនជាទីស្រឡាញ់ មានស្វាមីឬភរិយាជាទីគប្បីចិត្ត មានគ្រែ មានពូក មានខ្នើយ ជាទីត្រេកត្រអាល តែបើភ្លើងកំពុងតែឆេះក្រោមផ្ទះរបស់អ្នក តើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកមាននឹងអាចផ្តល់សុភមង្គលដល់អ្នកឯទៀតដែរឬទេ? សេចក្តីឧទាហរណ៍យ៉ាងណា ជីវិតពិតរបស់យើងគ្រប់រូបដែលរស់នៅក្នុងសង្គមក៏ដូច្នេះដែរ បើទោះបីជាអ្នកមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ក្នុងសង្គមក៏ដោយ តែប្រសិនបើសង្គ្រាមផ្ទុះឡើងភាពវឹកវរកើតមាននោះអ្នក ក៏មិនអាចមានឱកាសប្រើប្រាស់ទ្រព្យទាំងនោះដែរ ។ សេចក្តីសូប៉ដាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃសេចក្តីសុខ ក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលគ្រប់រូប ជាគ្រឹះនៃការចាប់ផ្តើមសុភមង្គល ក្នុងគ្រួសារ ជាឫសគល់នៃការអភិវឌ្ឍសង្គមជាមូលដ្ឋាននៃការចៀសវាងសង្គ្រាមក្នុងពិភពលោក ៕

សមាធិធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់

HealthCambodia.com » ផ្លូវចិត្ត » ទឹកចិត្តនិងស្ត្រេស្ស »

សមាធិធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់ កំហឹងជាទីប្រឹក្សាដ៏អាក្រក់ ដែលនាំឱ្យការប្រព្រឹត្តមិនបានត្រឹមត្រូវ ។ ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងជាការលំបាកបំផុត និងមិនងាយនឹងធ្វើបាន ។ ពាក្យគតិលោកនិយាយថាបើសិនជាមនុស្សគ្រប់រូបដឹងថា ខ្លួនឯង

កំពុងគិតអ្វី ឬធ្វើអ្វីនោះ ពិភពលោកពិតជាសន្តិភាពហើយ ។ មនុស្សធម្មតា មិនងាយគ្រប់គ្រងការគិត ឬអំពើរបស់ខ្លួនបានទាំងស្រុងឡើយ ។ តែមានវិធីជាច្រើនដើម្បីកាត់បន្ថយនូវកំហឹង ឬអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយទាំងឡាយ ដូចជាការសមាធិ ការលេងកីឡា ការធ្វើដំណើរកម្សាន្តជាដើម ។ សម្រាប់ការធ្វើសមាធិខ្មែរយើង មានរបៀបធ្វើផ្ទាល់ខ្លួនតាំងពីបុរាណកាលមកម្ល៉ះ ឯនៅលើពិភពលោក មានការសមាធិបែបយូហ្គា បែបសកល និងបែបវប្បធម៌ របស់ប្រទេសនីមួយៗទៀតផង ។ សមាធិបែបសកលជាលក្ខណៈងាយៗដែលអាចដួយរម្ងាប់ សេចក្តីក្រោធ និងតម្រង់ផ្លូវមករកការគិត និងប្រព្រឹត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយបញ្ញា ។

សមាធិ គឺជាការតម្កល់ចិត្តឱ្យស្ថិតនៅ ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយដើម្បីឱ្យបានសេចក្តីសុខស្ងប់ ដោយវៀរចាកសេចក្តីត្រេកត្រអាលទាំងឡាយវានាំឱ្យមានសេចក្តីសុខកាយ ត្រជាក់ចិត្ត ។

ពេលពិចារណាពីអារម្មណ៍មួយដែលឆ្ពោះទៅរកការសមាធិចិត្ត ដែលកើតចេញ ពីការភាវនានូវអ្វីដែលអរូបីយ៍ វាត្រូវបានគេអនុវត្តក្នុងគោលបំណងផ្សេងគ្នា ឬអនុវត្តផ្សេងគ្នាតែមានគោលដៅមួយដូចគ្នា គឺដើម្បីពិចារណាខ្លួនឯងរកហេតុផលផ្សេងៗនិងរម្ងាប់ចិត្ត ។ សមាធិសំដៅទៅត្រឹមចិត្ត ឯវិបស្សនាសំដៅទៅលើបញ្ញា ។

របៀបធ្វើសមាធិ

សមាធិមានច្រើនយ៉ាង ដូចជាយូហ្គា សមាធិបែបព្រហ្មញ្ញ បែបព្រះពុទ្ធ បែបភូមា បែបខ្មែរបច្ចុប្បន្នជាដើម តែវិធីធ្វើខុសគ្នាបន្តិចៗ ។ សមាធិត្រូវធ្វើត្រឹមតែមួយមោងប៉ុណ្ណោះ បើហួសនាំឲ្យដាប់ដៃដើងចង្កេះជាដើម ។ ការសមាធិគប្បីធ្វើនៅទីកន្លែងដែល ស្ងប់ស្ងាត់ ធំទូលាយមានខ្យល់អាកាសនិងបរិយាកាសល្អមិនមានការរំខានផ្សេងៗ ។ គប្បីផ្តាច់ចេញឲ្យអស់នូវការគិតខ្វល់ខ្វាយនិងកង្វល់ផ្សេងៗដែលនាំឲ្យចិត្តកម្រើក ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានក្តីអន្តរាយដល់គុណធម៌របស់ខ្លួន មុននឹងចូលទៅធ្វើការចម្រើនកម្មដ្ឋាន ។ ការសមាធិអនុវត្តបាននៅគ្រប់វ័យ ក្មេងអាយុ ៦ ឆ្នាំក៏អាចចូលរួមធ្វើសមាធិបានដែរ តែគេធ្វើរបៀបលេង ហើយពួកគេនឹងចូលទៅ ក្នុងការសមាធិដោយខ្លួនឯង អាចគួសវាសពួកគេឲ្យចូលទៅក្នុងការសមាធិ បន្ទាប់ពីសមាធិរយៈពេល១៥នាទី ។ ដាគោលការណ៍នៃ ការធ្វើសមាធិសកល សូមកុំឲ្យគិតអ្វីទាំងអស់ពេលធ្វើសមាធិ

ដោយគិតតែពីខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ហើយរក្សាឥរិយាបថដូចព្រះពុទ្ធអង្គ ដា
កាយវិការដើងស្តាំដាក់លើដើងឆ្វេង ឬដើងឆ្វេងដាក់លើដើងស្តាំ បត់ដើង ឬ
ពែនភ្នែន ។ ពេលធ្វើសមាធិ មិនកម្រើកមិននិយាយអ្វីទាំងអស់ មិនមើលមុខ
គ្នា ឱនមុខបុះបន្តិច ព្យាយាមមិនគិតអ្វីទាំងអស់ គិតត្រឹមតែខ្យល់ដង្ហើមចូល
ត្រដាក់ ចេញក្តៅ ប្រមុះ ឬខាងឆ្វេងខ្យល់ចូលច្រើនជាងខាងស្តាំ ដង្ហើមចូល
ខ្លះវែង ខ្លី ប្រមុះឆ្វេងធូរ ឬតឹងជាងស្តាំ ដោយ នឹកក្នុងចិត្ត ជារួមគឺពិនិត្យដង្ហើម
ចូល-ចេញ វែង-ខ្លី ប្រមុះធូរ-តឹងជាង ។ នៅក្នុងបច្ចេកទេសនេះ មានការ
តឹងរឹងបន្តិច ដូចជារក្សាខ្លួន តាមឥរិយាបថរបស់ព្រះពុទ្ធអង្គ ខ្លួនត្រង់បន្តិច ឱ
នមុខបន្តិច មិនគិតអ្វី ត្រូវតែធ្វើដោយស្ម័គ្រចិត្ត មិនត្រូវកម្រើក ត្រដាក់-ក្តៅ
មិនថ្លូរ ។ មិនចាំបាច់មានសម្លៀកបំពាក់ល្អពេកទេ សម្លៀកបំពាក់ធម្មតាក៏
អាចធ្វើបានដែរ ។ ការសមាធិអាចធ្វើបន្ទាប់ពីទំនេរពីការងារ សូមអនុវត្តជាប់
ពី១៥នាទីដល់មួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ វាជាការប្រពៃបំផុតសម្រាប់អ្នកហាត់
ដើម្បីសុខភាព ។ តាមទ្រឹស្តី ចំណង់ជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ បង្កើតដោយ
ខ្លួនឯងមានភ្នែក(មើលឃើញអ្វីល្អ ហើយចង់បាន) ប្រមុះ(ចង់ហិតតែក្លិន
ក្រអូប) អណ្តាត(ចង់ទទួលតែរសជាតិឆ្ងាញ់) ត្រចៀក(ឮអ្វីមិនល្អនាំឱ្យក្រោធ)
និងកាយវិញ្ញាណ(ចង់ប៉ះអ្វីដែលទន់មិនគ្រាត) ។ ការសមាធិបំបាត់ចំណង់ពិបាក
ប្រតិបត្តិ ណាស់ដោយមានបម្រាម ដូចជាហាមមិនឱ្យខឹងមិនឱ្យនិយាយកុហកឬត្រ

គោះបោះបោកដេរឬប្រមាថ ។ មិនខឹងនោះមានចិត្តស្ងប់ ហើយ ។ បើចិត្តមានការកម្រើក គឺមិនមានការស្ងប់ទេ ។ បើចិត្តស្ងប់នាំឲ្យបញ្ញាលូតលាស់ បើខឹងបញ្ញាមិនលូត ។ ការបំបាត់ចំណង់ទេ ដែលនាំឲ្យមានការស្ងប់ចិត្ត ។ មួយចំនួនដើម្បីឲ្យអ្នកអាចអនុវត្តលំហាត់ប្រាណផ្លូវចិត្តមួយនេះបានសម្រេច ។

ការធ្វើសមាធិគឺជាវិធីហ្វឹកហាត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ថ្ងៃនេះនឹងបង្ហាញពីដំហានស្រាលៗ និងស្មារតីរបស់អ្នកឲ្យបានស្ងប់ស្ងាប់ទៅហាក់ដូចជាងាយស្រួលប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធធ្វើចិត្តបាននោះទេលុះត្រាខិតខំប្រឹងបដិបត្តិទើបចិត្តបានសុខ ។

១. ស្វែកសម្លៀកបំពាក់ស្រួលខ្លួន និងកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ ។

២. អង្គុយថែនភ្នែនដាក់ដងខ្លួនឲ្យត្រង់ហើយសម្រួលអារម្មណ៍ ។ មិនត្រូវដាក់សម្ពាធទៅលើដៃឬកាន់របស់អ្វីឡើយ (អាចដាក់ដៃផ្ងារលើគ្នាចន្លោះដើង ឬលាដៃទាំងសងខាងដាក់លើភ្លៅក៏បាន) ។

៣. កំណត់ពេលសមាធិចាប់ពី ៣ទៅ ៥នាទី ។

៤. ព្យាយាមដកដង្ហើមតាមប្រមុះ ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើដង្ហើមចេញចូលរបស់ខ្លួន ដកចេញ ស្រូបចូល ធ្វើបែបនេះដដែលៗបន្ត ប៉ុន្តែកុំដាក់សម្ពាធលើវាខ្លាំងពេក ។ ដកចេញស្រូបចូលតាមលំនាំមួយៗឲ្យស្រួលខ្លួនហើយបន្ធូរអារម្មណ៍ ។

៥. បើសិនជាអ្នកបែកអារម្មណ៍ទៅលើការងារ ឬត្រូវបានរំខានដោយបរិយាកាសខាងក្រៅ ចូរកុំបង្ខំខ្លួនឯងឲ្យបំភ្លេចវាអី គ្រាន់តែប្រមូលមកលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមប្រមុះទៅបានហើយ ។

៦. ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អ្នកមិនគួរខំប្រឹងផ្ទង់អារម្មណ៍ខ្លាំងពេកវាហួតធ្វើឲ្យខ្លួនឯងជ្រួញចិញ្ចើមទេគ្រាន់តែញញឹមសម្រួលអារម្មណ៍បន្តិច ដកដង្ហើមចេញចូលមួយៗ ។

៧. ក្រោយ៣ ទៅ ៥នាទី ចូរបើកភ្នែកយឺតៗឡើងវិញ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលជាងមុនខ្លះ ៕

ការធ្វើសមាធិក្នុងរយៈពេលតែ ៨ សប្តាហ៍អាចធ្វើ ឲ្យការរៀនសូត្រ និងការចងចាំបានប្រសើរឡើង

ការធ្វើសមាធិ គឺពិតជាលំហាត់ប្រាណមួយសម្រាប់ចិត្តរបស់មនុស្សនេះបើ យោងតាមពួកអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលបានរកឃើញថាការធ្វើសមាធិអាចធ្វើឲ្យ ខួរក្បាលកាន់តែធ្លាតវៃឡើង ។ យោងតាមវេបសាយដេលីមែល ការអនុវត្ត បច្ចេកទេសតាំងសមាធិសាមញ្ញៗដូច ជាការផ្តោតលើការដកដង្ហើមរបស់អ្នក អាចជួយបង្កើតនូវសារធាតុពណ៌ប្រផេះកាន់តែក្រាសនៅក្នុងផ្នែកមួយចំនួននៃ ខួរក្បាល ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការរៀនសូត្រ និងការចងចាំ ដោយ វាជួយគ្រប់គ្រងលើអារម្មណ៍ និងសេចក្តីមេត្តារបស់មនុស្ស ។ ក្រុមអ្នកវិទ្យា សាស្ត្រអាមេរិកបានរកឃើញថា ការធ្វើសមាធិតែក្នុងរយៈពេល ០៨ សប្តាហ៍ អាចបង្កើតនូវការផ្លាស់ប្តូរ រចនាសម្ព័ន្ធខួរក្បាលបានយ៉ាងច្រើន ដែលជាទូទៅ ធ្វើឡើងដោយម៉ាស៊ីនស្កែន MRI ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែកប្រព័ន្ធសរសៃ ប្រសាទ នៃសាកលវិទ្យាល័យហាវើដ លោកស្រីវេដ្ឋបណ្ឌិត Sara Laza បាននិយាយ ប្រសិនបើអ្នក ប្រើប្រាស់ផ្នែកជាក់លាក់មួយនៃខួរក្បាលរបស់ អ្នក នោះវានឹងមានការលូតលាស់ ព្រោះអ្នកកំពុងតែប្រើវា ។ វាពិតណាស់គឺ ជាលំហាត់ប្រាណខួរក្បាល ។ ជាទូទៅមានគំនិតមួយលើកឡើងថា 'ប្រើវា

ឬក៏បាត់បង់វា' ។ វាប្រៀបបីដូចជាការពង្រីកសាច់ដុំអីចឹងដែរ" ។ នៅក្នុង
ការសិក្សាមួយធ្វើឡើងដោយលោកស្រីវេដ្ឋបណ្ឌិត Lazar និងសហសេវិក
របស់លោកស្រី អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ១៦ នាក់បានឲ្យគេស្កែនខួរក្បាលរបស់ពួកគេ
មុនពេល និងក្រោយពេលធ្វើការតាំងចិត្តឲ្យស្ងប់រយៈពេល៨សប្តាហ៍ ។ ការ
តាំងចិត្តឲ្យស្ងប់គឺជាទម្រង់ នៃការធ្វើសមាធិដ៏ពេញនិយមមួយ ដែលមាន
បំណងផ្តោតសំខាន់លើការ គិតទៅលើអារម្មណ៍រូបវន្តរបស់រាងកាយនិងផ្តាច់
ខ្លួនអ្នកពី"និយាយប៉ាច់ប៉ោចនៅក្នុងចិត្ត" ។ ពួកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តបានជួបប្រជុំ
គ្នាជាក្រុមប្រចាំសប្តាហ៍ ដែលក្នុងនោះពួកគេបានធ្វើលំហាត់ប្រាណដកដង្ហើម
ហាត់យ៉ូហ្គាជ្ជមៗ និង "ស្កែនលើរាងកាយ" ដោយផ្តោតការគិតរបស់ពួកគេតែ
លើផ្នែកមួយប៉ុណ្ណោះនៃរាងកាយ ។ ពួកគេក៏ត្រូវបានប្រាប់ឲ្យហាត់ប្រាណ
កន្លះម៉ោងរាល់ថ្ងៃផងដែរ ។ ការស្កែនតាមម៉ាស៊ីន MRI ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅ
មុនពេល និងក្រោយពេលម៉ោងធ្វើសមាធិ និងប្រៀបធៀបជាមួយពួកអ្នក
ស្ម័គ្រចិត្តដែលមិនបានចូលរួមម៉ោងធ្វើសមាធិ ។

ក្រោយ ៨ សប្តាហ៍ អ្នក ដែលចូលរួមធ្វើសមាធិ មានសារធាតុពណ៌
ប្រផេះនៅផ្នែកជាច្រើននៃខួរក្បាលក្រាស់ជាង ។ ផ្នែកទាំងនេះរាប់បញ្ចូលទាំង
ផ្នែក Hippocampus ខាងឆ្វេងជារចនាសម្ព័ន្ធរាងដូចក្រចកដើងសេះតូចមួយ
នៅក្នុងខួរក្បាលកណ្តាល ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការចងចាំការរៀនសូត្រ និងការ

គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ។ ផ្នែកផ្សេងទៀត "ដែលត្រូវបានពង្រឹង" គឺផ្នែកហៅថា Posterior Cingulate Cortex ដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការចងចាំ និងអារម្មណ៍, ផ្នែក Temporo-Parietal Junction ដែលទាក់ទងនឹង សន្តានចិត្តនិងផ្នែកខួរតូចដែលជួយសម្រួលដល់ចលនា ។ អ្នកដែលមិនបាន ចូលរួមការធ្វើសមាធិ ពុំបានជួបប្រទះនូវការផ្លាស់ប្តូរបានសម្ព័ន្ធខួរក្បាលនោះ ទេ ។ លោកស្រីវេជ្ជ បណ្ឌិត Lazar បាននិយាយថា លំហាត់ប្រាណខួរ ក្បាលជួយពង្រឹងកោសិកាប្រសាទ ដែលបង្កើតនូវសារធាតុពណ៌ប្រផេះដើម្បី បង្កើតទំនាក់ទំនងកាន់តែក្រាស់ឃ្មឹកក្នុងចំណោមសារធាតុគ្នាវា ៕

«តាំងសមាធិ»ជាប្រចាំនៅពេលណាខ្លះ ដើម្បីជីវិតដោគដ័យ?

ការ«តាំងសមាធិ» មិនត្រូវបានប្រជាជនខ្មែរ យកចិត្តទុកដាក់ឡើយនា ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ខណៈពេលអត្ថប្រយោជន៍របស់វា ត្រូវបានគេមើលរំលង នោះ ។ «តាំងសមាធិ» មិនត្រឹមជួយដល់បុគ្គលគ្រប់គ្នា រួចផុតពីក្តីលំបាកនៃ ចិត្តមិនស្ងប់ទេ ថែមទាំងអាចជួយដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាព្យាបាលដំងឺផ្លូវចិត្ត និង សម្រេចគោលបំណងដែលខ្លួនចង់ធ្វើថែមទៀត ។

ការ«តាំងសមាធិ» មិនត្រូវបានប្រជាជនខ្មែរយកចិត្តទុកដាក់ឡើយនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ខណៈពេលអត្ថប្រយោជន៏របស់វាត្រូវ

បានគេមើលរំលងនោះ ។ «តាំងសមាធិ»មិនត្រឹមតែជួយដល់បុគ្គលគ្រប់គ្នា រួចផុតពីក្តីលំបាកនៃចិត្តមិនស្ងប់ទេ ប៉ុន្តែទាំងអាចជួយ ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ព្យាបាលដំងឺផ្លូវចិត្ត និងសម្រេចគោលំណាងដែល ខ្លួនចង់ធ្វើថែមទៀត ។ ការតាំងសមាធិ ដោយប្រើអារម្មណ៍មកនៅចុងម្រាមដៃ ។

សុខភាព - មានឯកសារជាច្រើនបានចងក្រង និងមានមនុស្សល្បីជាច្រើនបានប្រព្រឹត្តការតាំងសមាធិនេះ ទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ។ ដើម្បីសម្របតាមកាលសូមលើកយកវិធីសាស្ត្រងាយៗ ការ«តាំងសមាធិ» ជាការប្រមូលអារម្មណ៍ ឬអាចនិយាយបញ្ជូសមកវិញ ថាជាការធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ឈប់ជាប់ជំពាក់នឹងអ្វីទាំងអស់ ។ ការប្រតិបត្តិ«តាំងសមាធិ» នឹងធ្វើឲ្យរូបរាងកាយប្រាជ្ញាស្មារតី មានភាពធូរស្រាលយ៉ាងច្រើន ហើយអ្នកដែលប្រតិបត្តិនូវការតាំងសមាធិនេះ ច្រើនសម្រេចនូវកិច្ចការផងទាំងពួងបានច្រើន ឬបានប្រសើរជាងអ្នកមិនប្រតិបត្តិ ។ ជាឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកចង់ផ្អាកធ្វើអ្វីមួយដែលមិនទាន់ដល់ពេលគួរឈប់ អ្នកត្រូវតាំងចិត្តឲ្យស្ងប់ ដកដង្ហើមឲ្យធូរពីទ្រូង ហើយព្យាយាមធ្វើការងារលំបាកទាំងនោះ ។ នៅពេលដែលអ្នកបានសម្រេចការងារបានជាផ្លែផ្កាវួចមកអ្នកនឹងយល់ថា ការតាំងចិត្តឲ្យស្ងប់ ដកដង្ហើមឲ្យវែងនេះហើយ ជាការ«តាំងសមាធិ» ។ ការតាំងសមាធិនេះ មិនមានរបៀប

របបលក្ខខណ្ឌអ្វីឡើយ ដែលខុសពីការតាំងសមាធិតាមកាលៈ ទេសៈមួយចំនួនខាងក្រោម ដែលអ្នកប្រតិបត្តិគួរត្រូវធ្វើជាប្រចាំ ៖

១.ពេលភ្ញាក់ពីដំណេក

បូរអ្នកចេញមកក្រៅ ហើយតាំងចិត្តហ្វឹកហាត់ និយាយអ្វីៗដែលល្អៗ ធ្វើអ្វីៗដែលល្អៗ ដូចជាការប៉ងទៅរកបុគ្គលិកលក្ខណៈ ឬបំណងប្រាថ្នាអ្វីមួយដែលខ្លួនចង់ធ្វើ ។ អ្នកចិត្តវិទ្យាមួយចំនួនបានឲ្យតម្លៃនៃការនិយាយខ្លាំងៗ នៅរឿងទាំងឡាយដែលខ្លួនចង់ធ្វើ ជាមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។

២.ពេលចូលបន្ទប់ទឹក

បូរអ្នកដួសទឹកឲ្យពេញផ្តិល ដើរត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើងក្នុងបន្ទប់ទឹកនោះ ៣-៤ដុំ កុំឲ្យក្រឡក ឬកំពប់បាន ។ ព្យាយាមធ្វើបែបនេះរាល់ថ្ងៃ អ្នកនឹងបានសប្បាយចិត្ត ទឹកមុខញញឹម ស្រស់បស់ ពេញមួយថ្ងៃ ។

៣.ពេលសិក្សា

ករណីនេះអ្នកនិពន្ធសៀវភៅខាងលើ បានបញ្ជាក់ពីចំណុចបីយ៉ាង ដូចខាងក្រោម ៖
-ទីមួយ ត្រូវគិតឲ្យបានមូល កុំឲ្យអារម្មណ៏រវើរវាយ ដោយតាំងចិត្តក្នុងការស្តាប់តែម្យ៉ាង ។ ទីពីរ ត្រូវហ៊ានសួរ និងឆ្លើយតបនឹងមេរៀននោះ មានការនឹកឃើញ និងយល់ ហើយកត់សម្គាល់ចំណាំទុក ដើម្បីបានចាំរហូតមួយជីវិត ។ និងទីបី គឺការយកមេរៀនចាស់ថ្មី មកស្រាវជ្រាវ និងប្រៀបធៀបគ្នាបាន ។

៤.ពេលហាត់កីឡា

ការហាត់កីឡា ធ្វើឲ្យរាងកាយរឹងមាំ និង ដាការហ្វឹកហាត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត ។ កំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ ត្រូវនឹកដល់ការអត់ធន់ក្នុងចិត្ត ទោះបីនៅក្នុងចំណោមមនុស្សទូទៅក៏ដោយ អ្នកមិនត្រូវបញ្ចេញ ឬសម្តែងឲ្យគេដឹង ឬបានឃើញដាច់ខាត ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នករងរបួសដោយប្រការណាមួយ អ្នកត្រូវតាំងចិត្តធ្វើឲ្យស្ងប់ ដោយមិនគិតអ្វីក្រៅពីធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់ដាច់ខាត ។ ការធ្វើបែបនេះអាការៈដែលឈឺនោះ នឹងបាត់ទៅដោយឯងៗ ។

៥.ពេលទទួលទានដំណេក

នាពេលចូលគេង អ្នកគួរនឹងថា ខ្លួននឹងធ្វើអំពើល្អរហូត ក្រោកពីព្រលឹមដាដើម ។ នាពេលដាក់ក្បាល ដល់កន្ទេលហើយ ត្រូវតាំងខ្លួនស្តិតក្នុងដង្ហើមចេញចូលតែប៉ុន្មាននាទី នឹងគេងលក់ដោយស្រួល ។

ការអង្គុយតាំងសមាធិតាមរបៀបណា?

ការអង្គុយតាំងសមាធិនេះ គួរធ្វើតាមអាយុដែលមាន ។ បើអាយុរបស់អ្នក ២០ឆ្នាំ គួរតែហាត់ឲ្យបាន២០ នាទីដូចគ្នា ។ ការហាត់នោះគឺត្រូវតាំងសតិនៅនឹងខ្យល់ដែលខ្លួនបានដក ។ មានន័យថាពេលដកដង្ហើមចូល នឹកក្នុងចិត្តថា (ខ្យល់ចូល) ខ្យល់ចេញ និងក្នុងចិត្តថា (ខ្យល់ចេញ) រហូតដល់ខ្យល់ឈប់ចេញចូលដោយមិនបង្ខំ ។ ពេលឈប់ចេញដាពេលដែលអ្នក

កំពុងដួបប្រទះនឹងចិត្តថ្មីរបស់ភាវៈចិត្តនៃដីវិត ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនិងស្រឡះ ៕

គុណប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ

សមាធិជាការអនុវត្តដ៏ចំណាស់មួយក្នុងពុទ្ធសាសនា ។ នៅពេលឮពាក្យថាសមាធិភ្លាម នោះគេនឹកគិតភ្លែតដល់ធម៌ដល់សាសនា ។ ប៉ុន្តែចាប់ពីជាង២០ ឆ្នាំចុងក្រោយនេះមក សមាធិ បានទទួលការស្វាគមន៍ពីសំណាក់ ពិភពវេជ្ជសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រ ។ សមាធិ មានគុណប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សម្រាប់សុខភាព ប្រសិនយើងអនុវត្តធ្វើជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ពី១០ ទៅ៣០ នាទីម្តង និងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។ ធ្វើសមាធិ អាចពន្យឺតភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមនៃខួរក្បាល និងជួយឱ្យខួរក្បាលមានសមត្ថភាពប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានទៀត កាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឡើងស្ត្រេស និង

សម្រួលដំណេក ។ នៅពេលឮពាក្យថា សមាធិ យើងនឹងនឹកគិតដល់ភ្លាម ដល់ការប្រារព្ធសាសនា ប៉ុន្តែតាំងពីឆ្នាំ១៩៧០មក គ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកចិត្ត សាស្ត្រជាតិអាមេរិក បានប្រែក្លាយសមាធិជាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលសម្រួលផ្លូវ ចិត្ត អារម្មណ៍ ដែលលែងមានលក្ខណៈសាសនា ។ នៅឆ្នាំ១៩៧៩ សាស្ត្រា ចារ្យវេជ្ជសាស្ត្រ Jon KabatZinn បានសម្រេចរៀប ចំជាកម្មវិធីសិក្ខា សមាធិរយៈពេល ៨ សប្តាហ៍មានឈ្មោះ ថា MBSR "Mindfulness based stress reduction" ដែលប្រែតាមពាក្យមួយបានថា កាត់បន្ថយស្ត្រេសទាំង នៅមានស្មារតីពេញ ។ តាំងពីនោះមក ការធ្វើសមាធិបានក្លាយជាជម្រើស កាន់តែប្រើនឡើងៗរបស់ពិភពវេជ្ជសាស្ត្រ ! ក្រុមគ្រូពេទ្យអាមេរិក បានចាប់ ផ្តើមមុនគេ បន្ទាប់មកគឺបាវ៉ង ។ សមាធិទំនងជាផ្តល់ប្រយោជន៍ច្រើនដល់ សុខភាព និងផ្តល់ឥទ្ធិពលល្អដល់ខួរក្បាល ដូចជា លើកទឹកចិត្ត កាត់បន្ថយ ស្ត្រេសបង្កើនការផ្តុំអារម្មណ៍បំភ្លេចការឈឺចុកចាប់ភ៉ាំរ៉ៃនិងជួយសម្រួលដំណេក ។

សមាធិបច្ចេកទេសប្រឆាំងនឹងស្ត្រេស

ជាច្រើនឆ្នាំចុងក្រោយមកនេះ សមាធិ លែងមានរូបភាពជាសាសនា ទៀតហើយ ! សមាធិត្រូវបានគេភាប់ជាបច្ចេកវិទ្យាប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការឡើង ស្ត្រេស និងដំងឺគេងមិនលក់ទៅវិញ ដ៏ពេញនិយម ។ នៅអឺរ៉ុប ជាក់ស្តែងនៅ បាវ៉ង គេអាចរកៀនធ្វើសមាធិ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាកលំហែ មិនមែន

នៅតែតាមទីវត្តអារាម ឬទីសាសនាទេ ។ សមាធិ គឺដាការផ្តល់ពេលវេលាឲ្យ ខ្លួនឯង អង្គុយនិងអង្កេតមើលស្ថានភាពអារម្មណ៍ ស្ងៀងរក ភាពស្ងប់ និងភាពធូរ ស្បើយ ឆ្ងាយពីភាពតុះកញ្ជ្រោល សំឡេង សម្ពាធពីថ្ងៃ ។ នៅពេលអារម្មណ៍ បានស្ងប់ មូលល្អ នោះស្ត្រេសក៏ធ្លាក់ចុះ ហើយការងងោកងង្គុយនឹងលេច ឡើង ដំណោកក៏បានស្ងប់ល្អដែរ ។ បង្កើតឱកាសស្ងប់ល្អ ចេះស្តាប់អារម្មណ៍ និងសរីរាង្គខ្លួនប្រាណ ផ្តោតឬផ្តុំអារម្មណ៍ទៅលើចលនាដង្ហើម ទៅលើពេល វេលាដាក់ស្តែង នេះហើយដាកម្មវត្ថុនៃហាត់រៀនធ្វើសមាធិ ដែលតែងអាច ប្រព្រឹត្តដាក្រុម (១ម្តងមួយម៉ោង) ដោយម្នាក់ឯង ។ ស្តាប់ទៅងាយទេ តែដា លំហាត់ដ៏លំបាក ។ ក្រៅអំពីដាលំហាត់សម្រាកលំហែអារម្មណ៍ ការធ្វើ សមាធិ ពិភពវេជ្ជសាស្ត្របានងាកមកជ្រើសរើសប្រើដាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលទប់ ស្កាត់ការលាប់ដំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬហៅថាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលអារម្មណ៍ ទាំងនៅ មានស្មារតីពេញលេញ ។ ដើម្បីប្រឈមរស់ដាមួយនឹងដំងឺមហារីក គ្រូពេទ្យ ឯកទេសនៅប្រទេសលោកខាងលិច ក៏បានស្នើឲ្យ អ្នកមានផ្ទុកដំងឺមហារីក អ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ឬអ្នកទើបងើបពីឈឺ ប្រតិបត្តិការធ្វើសមាធិ ដាប្រចាំ ។

សមាធិកាត់បន្ថយភាពចាស់ជរា

ស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទដ៏ក្រាស់ក្នុងលលាដ៏ក្បាលមនុស្ស មាននិន្នាការស្រកចុះទៅតាមភាពចាស់ជរារបស់យើង ។ ការធ្វើសមាធិ ការស្រកស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទផង និងទន្ទឹមពេលជាមួយគ្នានោះ វាក៏អាចបន្ថយល្បឿននៃភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមរបស់ខួរក្បាលផង ។ ការសិក្សាលើខួរក្បាលអ្នកធ្វើសមាធិ ជាច្រើនឆ្នាំ និងជាច្រើន ម៉ោង (ចាប់ពី ១៥០០០ ទៅ៣ម៉ឺនម៉ោង) សមាធិ ចាប់មានឥទ្ធិពលនិងចាប់មានប្រសិទ្ធភាពលើខួរក្បាល មិនឲ្យចាស់ជរាទៅតាមអាយុ ពោលគឺអ្នកធ្វើសមាធិ រក្សាមាឌខួរក្បាលបានល្អជាង និងស្រកចុះតិចជាងអ្នកមិនធ្វើសមាធិ ដែលមានវ័យស្របាលគ្នា ។ ជាធម្មតាខួរក្បាលមនុស្សយើងមានអារម្មណ៍មានញ្ញាណទទួលដឹងអ្វីៗសព្វយ៉ាងគឺដោយសារតែការផ្តល់សញ្ញាផ្តល់ព័ត៌មាន ប្រទាក់គ្នាឆ្លងពីប្រព័ន្ធប្រសាទ មួយទៅប្រព័ន្ធប្រសាទមួយទៀត ។ ហើយការធ្វើសមាធិនឹងសម្រួលឲ្យប្រព័ន្ធប្រសាទមានចំណងប្រទាក់ភ្ជាប់គ្នាថ្មីៗបន្ថែមទៀត ។ មានន័យថា បុគ្គលណាបានធ្វើសមាធិងាយនឹងចងចាំទទួលយកនិងឆាប់ចេះនូវអ្វីដែលថ្មី ព្រោះខួរក្បាលមានដំណើរការល្អ ។ ម្យ៉ាងវិញការធ្វើសមាធិទំនងជាបានមនុស្សយើង ឲ្យងាយសម្របខ្លួននៅនឹងស្ថានការណ៍ ព្រមទាំងមានទឹកចិត្តស្រស់ថ្លាប្រសើរឡើង ។

ការសិក្សាថ្មីបន្ថែម នឹងអាចវាយតម្លៃអំពីឥទ្ធិពលនៃការធ្វើសមាធិ ចំពោះការវិវឌ្ឍន៍នៃទំហំខួរក្បាល ដែលចេះតែរួញទៅ ទៅតាមវ័យចំណាស់ របស់មនុស្ស និងដែលធ្វើឲ្យមនុស្សចាស់បាត់បង់បន្តិចម្តងការយល់ដឹង និង ការចងចាំ ។ គ្រូពេទ្យឯកទេសមនុស្សចាស់ ចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ នឹងវិធី សាស្ត្រធ្វើសមាធិ ទាំងនៅមានស្មារតីពេញលេញ ។ ស្ត្រេស មានកង្វល់ និង ធ្លាក់ទឹកចិត្ត សុទ្ធសឹងជាកត្តាដែលនាំឆាប់កើត ឆាប់មានការវិវត្តដំងឺវង្វេងវង្វាន់ ហើយអ្នកស្រាវជ្រាវរកឃើញថា សមាធិ ជាវិធីសាស្ត្រមួយសម្រាប់ទប់ស្កាត់ ឬកម្រិតផលវិបាកនៃសង្គមព្រោះដំងឺវង្វេងវង្វាន់ ។ អ្នកស្រាវជ្រាវជាតិបាវ៉ាង ប៊ែលហ្សិក អង់គ្លេស អាល្លឺម៉ង់ ស្វីស អេស្ប៉ាញ កំពុងសិក្សារួមគ្នាលើមនុស្ស ចាស់ចាប់ពីអាយុ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅ អំពីឥទ្ធិពលនៃការធ្វើសមាធិ និងការសិក្សា ភាសាបរទេស ចំពោះភាពចាស់នៃខួរក្បាល ដែលនឹងអាចផ្តល់លទ្ធផលនៅក្នុង ពេលឆាប់ៗខាងមុខ ។

សមាធិសម្រួលការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន

ឥទ្ធិពលមួយទៀតរបស់សមាធិ គឺឥទ្ធិពលទៅ លើអារម្មណ៍ ! ខួរក្បាលមនុស្សមានពីរភាគ អារម្មណ៍វិជ្ជមាននៅភាគខាងឆ្វេង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាននៅខួរក្បាលផ្នែកខាងស្តាំ ។ ចំពោះអ្នកធ្វើសមាធិ ដែនអារម្មណ៍វិជ្ជមាននឹងរីកភលដាលឆ្លងទៅស៊ីខួងចូលដល់ ក្នុងដែនអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះហើយ ទើបនៅប្រទេសលោកខាងលិច មានអ្នកចូលចិត្តធ្វើសមាធិកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។ ថ្វីបើការធ្វើសមាធិ បាននាំឲ្យយើងមានភាពធូរស្បើយក្នុងអារម្មណ៍ពិតមែន សមាធិនេះធ្វើចិត្តយើងមានក្តីសុខបានយ៉ាងច្រើន ។ នេះបើគេដឿតាមការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រចំនួន២០ ដែលបានវិភាគឃើញថា ការធ្វើសមាធិ បាននាំឲ្យបុគ្គលអ្នកធ្វើនោះស្រស់ស្រាយ ចេះយោគយល់ចិត្ត អារម្មណ៍ល្អ បាត់ទុក្ខកង្វល់ ធ្លាក់ស្ត្រេសមែនទែនមានកម្រិតបំផុតចំពោះអត្តចរិត អាកប្បកិរិយាពីកំណើត ។ ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា ទោះធ្វើសមាធិដាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលដំងឺ ឬដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ក្តី ក៏សមាធិអាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ប្រសើរ តែអ្នកអនុវត្តធ្វើឲ្យបានដាប្រចាំដោយញឹកញាប់ ឬប្រសើរបំផុតត្រូវធ្វើដារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ប៉ុន្តែមិនមែនដាចំាបាច់ត្រូវទៅធ្វើនៅមជ្ឈមណ្ឌល ឬមណ្ឌលសាសនាទេ មានវិធីរៀនធ្វើសមាធិច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងណាស់និងធ្វើនៅតែផ្ទះតែម្នាក់ឯងក៏បាន ។ អ្វីដែលចាំបាច់ម្យ៉ាង គឺភាពស្ងប់ស្ងាត់!ហើយបើអ្នកគ្មានពេលទំនេរទេ១០ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយសម្រាប់ធ្វើសមាធិ ។

សូមចាប់ផ្តើមថ្ងៃនេះដាមួយយើងខ្ញុំ

ជ្រើសរើសទីស្ងប់ស្ងាត់ គ្មានទូរទស្សន៍ គ្មានទូរស័ព្ទ ... សូមស្តាប់និងនៅជាមួយខ្លួនអ្នក ...អង្គុយក៏បាន ទម្រេកខ្លួនក៏បាន តែកុំដេក ... ដកដង្ហើមមួយៗ ស្រូបខ្យល់ចូល ដកដង្ហើមចេញ .... ផ្តោតអារម្មណ៍តែទៅលើចលនាដង្ហើម ....ស្តាប់សភាពរាងកាយ ហើយបន្ធូរអារម្មណ៍ ... បន្តដកដង្ហើមវែងៗមួយៗ ហើយរាប់ដង្ហើមចេញរាប់ដង្ហើមចូលរបស់អ្នក ... តាមដានដំណើរខ្យល់ដងដង្ហើមរបស់អ្នកដែលចូលតាមរន្ធច្រមុះ រួចធ្លាក់ចុះទៅក្នុងពោះ ...ប្រសិនបើអ្នកបែកអារម្មណ៍ គិតដល់រឿងអ្វីផ្សេងសូមមើលបញ្ហានោះ... រួចងាកមកគិតអំពី ចលនាដង្ហើមរបស់អ្នកវិញ បន្តស្រូបចូល និងដកដង្ហើមចេញវែងៗ ... សូមកុំចុះចាញ់នៅពេលបែកអារម្មណ៍... ដាស់ស្មារតីត្រលប់ស្តាប់ដង្ហើមវិញ... អង្គុយសមាធិ ជួយឲ្យខួរក្បាលរហ័សរហួន

ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវនៃសាកលវិទ្យាល័យ ខេនទួគី សហរដ្ឋអាមេរិក បានធ្វើការស្រាវជ្រាវពីបញ្ហាធ្វើសមាធិរកឃើញថា ការធ្វើសមាធិ អាចជួយផ្លាស់ប្តូរវចនាសម្ព័ន្ធរបស់ខួរក្បាលនិង ជួយឲ្យមានសមត្ថភាពក្នុងការឆ្លើយតប និងធ្វើការងារកាន់តែធាប់រហ័សឡើង ។ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបាននិយាយថា ការធ្វើសមាធិដាប្រចាំ និងជួយឲ្យខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខ កាន់តែក្រាស់ឡើង ហើយខួរក្បាលផ្នែកនេះមានតួនាទី ឆ្លើយតបនឹងអ្វីដែលមកប៉ះទង្គិច ។ ការអង្គុយ

សមាធិ និងជួយឲ្យកោសិកាខួរក្បាលតភ្ជាប់គ្នា បានល្អប្រសើរឡើង ។ដាមួយគ្នានេះដែរ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបាននិយាយថា ក្នុងមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពី បំពេញការងារពេញមួយថ្ងៃរួចមក អ្នកទាំងអស់គ្នាគួរតែ ចំណាយពេលប្រហែល ៥ ទៅ ១០ នាទីសម្រាប់ធ្វើសមាធិ ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ ធូរស្រាលមកវិញ និងស្រលះខួរក្បាលបានល្អ ៕ មនុស្សមួយចំនួន ច្រើនយល់ច្រឡំថា សមាធិ ជាវិជ្ជាសម្រាប់ ព្រះសង្ឃ ជូនដី ឬមនុស្សចាស់តែប៉ុណ្ណោះ ជាហេតុធ្វើឲ្យគេយល់ថាការសិក្សាសមាធិជាការបង្ហាតពេលវេលា ឬដួនកាលមិនចង់ដឹង មិនចង់ឮទៀតផង ។ នេះក៏ព្រោះតែពួកគេមិនទាន់យល់ច្បាស់ពីសមាធិនិងអត្ថប្រយោជន៍របស់សមាធិ ។

សមាធិជួយឲ្យយើងរៀនពូកែ

សមាធិ មានន័យថា ការតាំងចិត្ត ឬការតម្កល់ចិត្តយ៉ាងមាំ ។ តាមការវិភាគពិចារណារបស់មហាវិទ្យាល័យនានាក្នុងពិភពលោកបានឃើញថាសមាធិជួយឲ្យយើងរៀនពូកែ សមាធិជួយឲ្យយើងមានសុខភាពល្អសមាធិជួយឲ្យយើងលេងកីឡាបានល្អ ។ល។ ដើម្បីឲ្យកើតសមាធិក្នុងចិត្តត្រូវ ហ្វឹក

ហាត់ចិត្តនិងអភិវឌ្ឍចិត្ត ។ ការហ្វឹកហាត់ចិត្ត គឺការរៀនស្គាល់ខ្លួនឯង និង
ស្គាល់ធម្មជាតិ ដោយចិត្តទៀងត្រង់និងជ្រះថ្លា ។ ការអភិវឌ្ឍចិត្ត គឺជាការ
លើកកំពស់ចិត្តរបស់ខ្លួន ប្រកបដោយគុណធម៌ សេចក្តីល្អសេចក្តីហ្មត់ចត់និង
សេចក្តីវិកវាយ ។ របៀបហ្វឹកអង្គុយសមាធិរបៀបអង្គុយគឺដើងស្តាំដាក់លើ
ដើងឆ្វេងដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង តាំងខ្លួនឲ្យត្រង់ធ្មេចភ្នែក ហើយតាំងសតិនៅ
នឹងដង្ហើមចេញចូល ។ ចូរដកដង្ហើមចូលឲ្យជ្រៅ ហើយបញ្ចេញវិញឲ្យវែង
យឺតៗ ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍នឹងខ្យល់ដង្ហើម ដង្ហើមចូលវែងក៏ដឹង ចូលខ្លីក៏ដឹង
ដង្ហើមចេញវែង ក៏ដឹងចេញខ្លីក៏ដឹង ។ ចូរអ្នកតាំងសតិឲ្យនៅ នឹងខ្យល់
(ដង្ហើម)ពេលចូលនឹកតែក្នុងចិត្តថាខ្យល់ចូលហ្ន៎ ពេលខ្យល់ចេញនឹកថាខ្យល់
ចេញហ្ន៎ ។ ចូរអ្នកសង្កេតមើលផងដែរថា តើខ្យល់មានលក្ខណៈដូចម្តេចខ្លះ?
ប្រសិនបើខ្យល់ចូលវែង ត្រូវកំណត់ក្នុងចិត្តថា ខ្យល់ចូលវែងហ្ន៎ ចូលខ្លីត្រូវ
កំណត់ថា ខ្យល់ចូលខ្លីហ្ន៎ ចេញខ្លីកំណត់ថា ចេញខ្លីហ្ន៎ ។ ត្រូវកំណត់អារម្មណ៍
បច្ចុប្បន្នឲ្យទាន់ គឺថាខ្យល់នេះវាយ៉ាងដូច្នេះឯង ។ ចូរកំណត់ឲ្យបានស្មើរហូត
ឃើញច្បាស់ថាខ្យល់ចេញចូលៗតិចទៅៗរហូតឈប់ចេញចូល ។

ពេលនោះចូរអ្នកកុំភ័យខ្លាចឲ្យសោះអ្នកមិនអីទេ គឺក្នុងពេលនេះឯង
ដែលអ្នកកំពុងតែបានជួបប្រទះ នឹងឋិតិថ្មីរបស់សភាវៈចិត្តនៃជីវិត ។ អ្នកនឹង
មានអារម្មណ៍ស្រឡះសប្បាយ ដោយរកវត្ថុអ្វីមកប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ ។

ប៉ុន្តែទោះបីដាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរអ្នកកុំបង្ខំខ្យល់ឈប់ខ្យសោះ ប្រសិនបើអ្នកបង្ខំវា វានឹងធ្វើខ្យអ្នកតប់ប្រមល់មួយរំពេច ។ ចូរបណ្តោយខ្យវាចេញចូលតាមធម្មជាតិចុះ អ្នកមានតាទីត្រឹមតែកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលណាដែលសមាធិអ្នករីកចម្រើនឡើងហើយនោះ វានឹងវិលមកចេញចូលៗតាមធម្មតាវិញ ហើយអ្នកនឹងដឹងថា ហាក់ដូចជាពុំមានខ្យល់ចេញចូល ។ ចូរអ្នកកំណត់ខ្យទាន់ដោយនឹកតែក្នុងចិត្តថាដឹងហ្ន៎ ។ សមាធិដើម្បីសុខភាពរាងកាយ ប្រសិនបើលោកអ្នក មានអារម្មណ៍ ថាអស់កម្លាំង ល្ហិតល្ហៃ រាងកាយមិនរវៀសរវៃ ខួរក្បាល ហាក់ដូចជា ស្មុគស្មាញនោះ ណែនាំឲ្យសាកល្បង បិទត្រចៀក បិទភ្នែក ហើយកាត់ផ្តាច់ការចាប់អារម្មណ៍ពីពិភពលោក ខាងក្រៅមួយរយៈ រួចហើយចិត្ត ផ្តោតទៅលើខ្យល់ដង្ហើមក្នុងមួយថ្ងៃត្រឹមតែ ៣-១២ នាទី ដោយព្យាយាម ធ្វើឲ្យបានរាល់ថ្ងៃនោះ លោកអ្នកនឹងបានឃើញពី ភាពប្រែប្រួលសុខភាពបានរឹងមាំ ខួរក្បាល ស្រឡះល្អ ស្ងើរតែ មិនគួរឲ្យជឿ។

ការធ្វើសមាធិមានច្រើន វិធីដោយការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានរកឃើញថា ៖ខួរក្បាលស្រឡះល្អ: ។ លទ្ធផលពិសោធនៅឯបរទេស បានរកឃើញថា ការអង្គុយសមាធិ ដួយបង្កើន ប្រតិកម្មរលកខួរក្បាល អាល់ហ្វា និងធីតា (រលកអគ្គិសនី ដួយកាត់បន្ថយ ភាពច្របូកច្របល់នៅក្នុងខួរក្បាល ទើបអាចធ្វើឲ្យចិត្តស្ងប់និងបានធូរស្រាលនៅក្នុងអារម្មណ៍ ។ ចំណែកការហ្វឹកហាត់

វិញ មិនពិបាកដូចដាការគិតនោះទេ គ្រាន់តែធ្វើសមាធិឱ្យបានរាល់ថ្ងៃរយៈពេល ២ ខែ ចំណែកផ្សេងៗនៃស្នូលសរសៃប្រសាទនឹងបានរឹងមាំឡើងវិញ ។**អារម្មណ៍ល្អ**: ការហ្វឹកហាត់សមាធិរាល់ថ្ងៃខួរក្បាល ត្រង់ចំណែកមានតួនាទី គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឱ្យល្អនឹងសៃងគិតច្របូកច្របល់ ។ ការធ្វើសមាធិ ប្រភេទខ្លះទៀត ដួយបង្កើត សាច់ដុំខួរក្បាលត្រង់ចំណែកកណ្តាលដែលពាក់ព័ន្ធ ជាមួយអារម្មណ៍យល់ចិត្តយល់ថ្នើមយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអ្នកដទៃ និងមិនចេះ ខ្លាចញញើតនោះលោកអ្នកអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានកាន់តែល្អឡើងនិង សៃងមើលឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួននៅទីបំផុត ក៏ប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សម្នាក់គួរឱ្យរស់នៅក្បែរបំផុត ។ **សួត និង បេះដូងរឹងមាំ** : សមាធិជាវិធីមួយដ៏វិសេសក្រៃលែងព្រោះវាដួយគ្រប់គ្រងប្រតិកម្ម នៃប្រព័ន្ធសរសៃ ប្រសាទឈ្មោះ បាភ៉ាស៊ីមប៉ាតេទិក ដែលជាចំណែកមួយគ្រប់គ្រងសភាវៈ សម្រាកឬស្ងៀមស្ងប់ (មួយផ្នែកទៀតនៃប្រតិកម្ម គឺរាងកាយនឹងបញ្ជូនឱ្យតបស្នងបែបតទល់ ឬចៀសវាង) ។ ចំណែកសួតវិញទទួលបានអុកស៊ីហ្សែនកើនឡើងនិងចង្វាក់បេះដូងចាប់ផ្តើម លោតចុះខ្សោយហើយដួយកាត់បន្ថយបន្ទុកការងារធ្ងន់ធ្ងរបស់សរសៃឈាម ។ ការអង្កុយសមាធិដួយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាម បានរហូតដល់ទៅ ៤ ចំណុចជាពិសេសមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការកាត់បន្ថយជំងឺបេះដូង ។

ការធ្វើសមាធិជួយឱ្យធូរស្រាលបានយ៉ាងពេញទំហឹង

ការធ្វើសមាធិ បានរាល់ថ្ងៃ ជួយបង្កើនចរន្តឈាមរត់ទៅចិញ្ចឹម ខួរក្បាលជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ខ្វាយខ្វល់ធ្វើឱ្យធូរស្រាលផ្លូវចិត្ត (បើចរន្តឈាមរត់ទៅកាន់ ខួរក្បាលបានកាន់តែល្អការចងចាំ ក៏បានល្អប្រសើរទៅ តាមនោះដែរ) ។ **ជួយគ្រប់គ្រងចំណង់** : លោកអ្នកដឹងដែរទេថា ការអង្គុយ សមាធិរាល់ថ្ងៃវាជួយកាត់បន្ថយកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងសរសៃឈាម ដែលជាដើមចមនៃភេគទឹកនោមផ្អែមជាពិសេសជួយកាត់បន្ថយនូវចំណង់អាហារប្រៃ បានទៀតផង ។ **ប្រព័ន្ធការពារភាងកាយបានរឹងមាំ** : ទ្រឹស្តីមួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការអង្គុយសមាធិបានពោលថា ការអង្គុយសមាធិ ជួយកាត់បន្ថយគំនិតក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានដែលដះផលអាក្រក់ដល់ប្រព័ន្ធការពារភាងកាយ ។ បំណែកទ្រឹស្តីមួយទៀតបានពោលថាការធ្វើសមាធិជួយឱ្យភាងកាយ ផលិតប្រព័ន្ធ ទប់ទល់ភេគាកាន់តែរឹងមាំឡើង ។ លើសពីនេះទៅទៀតក្រុមអ្នក ពិសោធ បានប្រាប់បន្ថែម ទៀតថា អ្នកអង្គុយសមាធិរាល់ថ្ងៃភាងកាយនឹងមាំមួន ហើយធន់នឹងការឆ្លងមេភេគព្រមទាំងអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ នៅពេលមាន របួសទៀតផង ៕ ការធ្វើវិបស្សនា (តាំងសមាធិ) អាចជួយមនុស្សឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរច្រើន ទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយតាមការសិក្សាថ្មីមួយបានបង្ហាញថា ការធ្វើវិបស្សនា (តាំងសមាធិឬ Meditate) ធ្វើឱ្យមនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរគួរឱ្យកត់

សម្គាល់ទាំងផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ។ នៅក្នុងគម្រោងសិក្សាស្រាវជ្រាវដ៏ធំមួយដែលមានឈ្មោះថា ReSource របស់ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រខាងណឺរូន នៃវិទ្យាស្ថាន Max Planck of Human Cognitive and Brain Sciences នៅក្នុងប្រទេសអាឡឺម៉ង់ (Germany) បានធ្វើការសិក្សាទៅលើមនុស្សចំនួន ៣០០នាក់នៅក្នុងរយៈពេល ៩ ខែ ដោយក្នុងមួយវគ្គៗមានរយៈពេល៣ ខែ ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការធ្វើវិបស្សនានេះ ត្រូវបានបែងចែកទៅជា៣ ផ្នែកផ្សេងៗគ្នា ដោយផ្នែកទី១ ផ្តោតសំខាន់ទៅលើការពង្រឹងនិងពង្រីកការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ ។ ផ្នែកទី២ ផ្តោតសំខាន់ទៅលើផ្លូវចិត្តនិងផ្នែកទី៣ ផ្តោតសំខាន់ទៅលើដំនាញនៃការវិភាគទៅលើការគិត ឬក៏ការវិភាគទៅលើវត្ថុឬរបស់អ្វីមួយ ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានធ្វើការ វាយតម្លៃពីរដងដោយការធ្វើតេស្តផ្នែកផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម ដោយលើកទី១ គឺជាការធ្វើតេស្តនៅក្នុងដំណាក់កាល នៃការចាប់ផ្តើមដំបូងនៃការធ្វើសមាធិ និង លើកទី២ គឺជាការធ្វើតេស្តនៅពេលដែលកម្មវិធីបានអនុវត្តចប់រយៈពេល ៣ ខែ ដោយមានការប្រើប្រាស់តិចនិចផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា វាមិនត្រឹមតែមានការផ្លាស់ប្តូរនូវផ្នែកនីមួយៗនៃខួរក្បាលប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏មានការផ្លាស់ប្តូរនូវផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃខួរក្បាលផងដែរ ដោយការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកនីមួយៗនៃខួរក្បាល

នេះ គឺអាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃការធ្វើសមាធិ ដែលអ្នកចូលរួមបានធ្វើការ ជ្រើសរើសនិងអនុវត្ត ។ អ្នកស្រី Veronika Engert បានមានប្រសាសន៍ថា «យើងមានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ផ្អើលខ្លាំងមែនទែននៅពេលយើងបានឃើញ ពីភាពរីកចម្រើនយ៉ាងលឿនគួរឲ្យកត់សម្គាល់របស់ក្រុមនីមួយៗនៃអ្នកចូលរួម ដែលចំណាយរយៈពេលត្រឹមតែ ៣ ខែ ប៉ុណ្ណោះ ព្រោះ ៣ ខែ វាមិនយូរទេ តែពួកគាត់អាចធ្វើបានយ៉ាងល្អ» ។ អ្នកស្រី Veronika Engertនៅក្នុងដំណើរការនៃការធ្វើវិបស្សនានេះអ្នកចូលរួមត្រូវបានបែងចែកទៅជា ៣ ក្រុមដោយក្រុមនីមួយៗមានការអនុវត្តន៍នៃការធ្វើវិបស្សនាទៅតាមប្រភេទខុសៗគ្នា ។ ការតម្រូវឲ្យអនុវត្តបែបនេះគឺដើម្បីឲ្យអ្នកស្រាវជ្រាវកាន់តែឃើញយ៉ាងច្បាស់ និងដឿងដាក់អំពីការផ្លាស់ប្តូរខុសៗគ្នាទៅតាមប្រភេទនៃវិបស្សនាដែលគាត់បានអនុវត្ត ។

បន្ទាប់ពីបានចំណាយរយៈពេល៣ខែក្នុងការអនុវត្តន៍វិបស្សនាដោយផ្តោតសំខាន់ទៅលើការស្គាល់ចិត្តខ្លួនឯងឬការគ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯង ក្រុមដដែលបានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទៅអនុវត្តន៍រូវដំណាក់កាលទី ២ និង ទី ៣ ។ ផ្នែកទី ២ ផ្តោតសំខាន់ទៅលើ ផ្លូវចិត្ត និង ផ្នែកទី ៣ ផ្តោត

សំខាន់ទៅលើ ដំនាញនៃការវិភាគទៅលើការគិត ឬក៏ការវិភាគទៅលើរបស់អ្វីមួយ ។ បន្ទាប់ពីបានអនុវត្តចប់ហើយ អ្នកស្រាវជ្រាវបានកត់សម្គាល់ឃើញថា វាវិតតែមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លាំងដោយការផ្លាស់ប្តូរនេះគឺទៅតាមដំណាក់កាលនីមួយៗនៃប្រភេទវិបស្សនា ។ អ្នកស្រី Veronika Engert បានបន្ថែមពីលើនេះថា «ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមទាំងនោះបានជ្រើសរើសវិបស្សនាប្រភេទការគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្តនោះយើង នឹងឃើញពីភាពខុសប្លែករវាងមុន និងក្រោយការធ្វើវិបស្សនា ដោយយើងសង្កេតឃើញថា ពួកគាត់អាចគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនឯង បានយ៉ាងល្អប្រសើរជាងកាលដែលគាត់ មិនទាន់បានអនុវត្តវិបស្សនា ។ »បន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់ នូវដំណាក់កាលនីមួយៗនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះហើយ អ្នកស្រាវជ្រាវបានធ្វើការសន្និដ្ឋានថា អ្នកចូលរួមមិនត្រឹមតែមានការផ្លាស់ប្តូរនូវផ្នែកផ្លូវចិត្តនោះទេ តែផ្លូវកាយរបស់ពួកគាត់ក៏មានការផ្លាស់ប្តូរគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ផងដែរ ។ សម្គាល់ៈ ផ្លូវចិត្តមានន័យថា ការគិតពិចារណា និងការគ្រប់គ្រងចិត្ត ។ ផ្លូវកាយគឺសំដៅទៅលើកាយវិការដែលសម្តែងចេញមករបស់បុគ្គល ។ ដើម្បីឲ្យការសិក្សាស្រាវជ្រាវនេះ រឹតតែមានភាពប្រាកដ អ្នកស្រាវជ្រាវបានធ្វើការតេស្តសាកល្បងដោយធ្វើការសួរសំនួរនិងតម្រូវឲ្យធ្វើការងារប្រភេទ Stress ខ្លាំង ។ ជាលទ្ធផល អ្នកស្រាវជ្រាវបានកត់សម្គាល់ឃើញថា អ្នកចូលរួមដែលបានអនុវត្តការធ្វើវិបស្សនា មានការ

គ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងបានល្អដាងរហូតទៅដល់ដឹត ៥០ ភាគរយឯណោះ ។ នេះរំលេចឲ្យយើងឃើញយ៉ាងច្បាស់ថា ការធ្វើសមាធិ ឫវិបស្សនា ពិតជាអាចជួយយើងខាងផ្នែកផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលយើងជួបប្រទះ នូវបញ្ហាតានតឹងស្មុគស្មាញច្រើន ។ មិនមែនត្រឹមតែការស្រាវជ្រាវរបស់បរទេសទេដែលបង្ហាញថាការធ្វើវិបស្សនាពិត ជាជួយអប់រំទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តនោះ សូម្បីតែអ្នកធ្វើវិបស្សនាមួយចំនួន និង ព្រះសង្ឃនៅក្នុងស្រុកខ្មែរយើងក៏ធ្លាប់បានសរសើរ អំពីផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើវិបស្សនានេះផងដែរ ។ រហូតដល់មានមតិយោបល់ខ្លះលើកឡើងថា បើចង់ស្គាល់ខ្លួនឯងឲ្យកាន់តែបានច្បាស់ ចូរចំណាយពេលខ្លះធ្វើវិបស្សនា ។ ដូច្នេះយើងអាចចូលរួមសាកល្បងធ្វើវិបស្សនាទាំងអស់គ្នាបានដើម្បីឲ្យដឹងថា តើវាពិតជាមានសារៈប្រយោជន៍ដូចដែលគេបានលើកឡើងឫយ៉ាងណា? រូបភាពតំណាងរូបពិតទេ ថាការសមាធិអាចកាត់បន្ថយស្ត្រេស និងបង្កើតសមត្ថភាពខួរក្បាលការ ធ្វើសមាធិគឺជាវិធីអស្ចារ្យមួយ ដែលអាចសម្អាតខួរក្បាល ចិត្តគំនិតនិងឱ្យរាងកាយបានសម្រាក ។ ការបន្ថយភាពតានតឹងនេះបានដះឥទ្ធិពលទៅដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់ខួរក្បាលយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានបង្ហាញថា ការធ្វើសមាធិត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការថយចុះភាពតានតឹង ដំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តថប់អារម្មណ៍ការឈឺចាប់ និងការគេងមិន

លក់ និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវគុណភាពនៃជីវិត ។ ការធ្វើសមាធិប្រាកដ
ណាស់ថាជាវិធីដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដែលរក្សាចិត្តបានស្ងប់ល្អនិងត្រជាក់ ។ លើសពី
នេះទៅទៀតមនុស្សដែលបានធ្វើសមាធិមានការជឿជាក់ថា ពួកគេបានកាត់
បន្ថយរឿងរ៉ាវស្មុគស្មាញយ៉ាងច្រើន និងកើនឡើងនូវការគិតវិភាគនិងចង
ចាំ ។ ទោះជាយ៉ាងណា វិទ្យាសាស្ត្រមិនបានតភ្ជាប់ចំណុចរវាងអ្វីដែល កើត
ឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលដែលបានសមាធិ និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនោះនៅឡើយ
ទេ ។ ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវពីសាកលវិទ្យាល័យនៃ Wisconsin រកឃើញមាន
កំណើនសកម្មភាពនៅផ្នែកខាងមុខនៃខួរក្បាល(តំបន់ដែលមានការដុំរុញឱ្យ
មានស្ម័យការគិត)នៅបន្ទាប់ពី ៨ សប្តាហ៍នៃការបណ្តុះបណ្តាលនៅ ក្នុងការសម
ធិ ។Sara Lazar ជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដំបូងបង្អស់ ដែលបានរៀបរាប់រឿង
ដំណាលអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ និងការចម្រើនសតិនៅលើខួរ
ក្បាលបានរកឃើញ**ថាការធ្វើសមាធិជាតន្ទឺះអាចផ្លាស់ប្តូរខួរក្បាលរបស់អ្នក** ។
នាងបានពន្យល់ថាការធ្វើសមាធិត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយ នឹងការថយចុះភាព
តានតឹងថយចុះការធ្លាក់ទឹកចិត្តថប់អារម្មណ៍ ការឈឺចាប់ និងការគេងមិនលក់
និងគុណភាពនៃជីវិតសម្រាប់ការកើនឡើងរយៈពេលយូរអង្វែង ។ ខណៈ
ពេលដែលបន្តការស្រាវជ្រាវរបស់នាង បានរកឃើញភាពខុសគ្នានៃកម្រិតខួរ
ក្បាលបន្ទាប់ពី៨សប្តាហ៍នៅក្នុងតំបន់ចំនួន ៥ ផ្សេងគ្នានៅក្នុងខួរក្បាលរវាង

២ ក្រុម ។ នៅក្នុងក្រុមដែលបានរៀនធ្វើសមាធិខួរក្បាលកើនឡើងនៅក្នុងតំបន់ចំនួនបួន ។

1. ភាពខុសគ្នាចម្បង ដែលយើងបានរកឃើញនៅក្នុងខ្លួន គឺចិត្តបារម្ភណ៍ និងរឿងពាក់ព័ន្ធខ្លួនឯង ។

2. ខួរក្បាលផ្នែកខាងឆ្វេង (hippocampus) ដួយក្នុងការរៀន ការយល់ដឹង ការចងចាំ និងបទប្បញ្ញត្តិផ្លូវចិត្ត ។

3. The Temporo Parietal Junction ឬ TPJ ដែលត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការទទួលយកទស្សនៈវិស័យ ការយល់ចិត្ត និងក្តីមេត្តា ។

4. តំបន់នៃដើមខួរក្បាលមួយហៅថា Pons ដែលជាកន្លែងមានសារធាតុបញ្ជូនសញ្ញាសរសៃប្រសាទដ៏ច្រើនត្រូវបានផលិត ។

បង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ថា ការស្រាវជ្រាវរបស់នាងផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាននៃការធ្វើសមាធិនៅលើខួរក្បាលមនុស្ស ដែលមានការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវមុខងារខួរក្បាល គឺជាចំណុំសំខាន់ពីរ ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងគួរធ្វើសមាធិ?

កាលពីមុនការធ្វើសមាធិហាក់ដូចជាពុំមានការចាប់អារម្មណ៍ ពីមនុស្សទូទៅ ឡើយដោយភាគច្រើនបានគិតថា ការសមាធិគឺសម្រាប់តែ មនុស្សចាស់ ឬ ព្រះសង្ឃប៉ុណ្ណោះ តែបច្ចុប្បន្ន ការសមាធិ ហាក់ដូចជាបានក្លាយទៅជាចំណុច កណ្តាលនៃប្រធានបទ ដែលតែងតែត្រូវបានលើកយកមកនិយាយ ក៏ដូចជា អនុវត្តជាញឹកញាប់នៅតាមព្រឹត្តិការណ៍ ព្រមទាំងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗ តាមសាលា និងស្ថាប័នការងារជាពិសេស ក៏មានមនុស្សមិនតិចហើយដែរ ដែលបានចាប់យកការធ្វើសមាធិ ជាទម្លាប់មួយសម្រាប់ការរស់នៅទៀតផង ។ “ជា ការពិតណាស់ មនុស្សសព្វថ្ងៃបានស្វែងយល់អំពីព័ត៌មានជាច្រើន រួមទាំងប ច្ចេកវិទ្យាដ៏ទំនើប ក៏ប៉ុន្តែពុំបានចំណាយពេលដើម្បីស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលជា

សេចក្តីសុខពីខាងក្នុងឡើយ ដោយយល់ថាសម្ភារ ដែលនៅជុំវិញខ្លួនដា
ចំណែកនៃសេចក្តីសុខ របស់ខ្លួនតែការពិត វាជាសេចក្តីសុខរយៈពេលខ្លី
ប៉ុណ្ណោះ ។ តាមរយៈការធ្វើសមាធិ វាធ្វើឲ្យយើងអាចយល់ ពីសេចក្តីសុខពិត
ប្រាកដដែលចេញពីខ្លួនយើងបាន ។ ” រៀនសមាធិ និងហ្វឹកហាត់ផ្លូវចិត្ត
ឬ Mind Fitness (Holistic) ។

ការសមាធិគឺជាអ្វី?

សមាធិឬតាមភាសាបាលី
ហៅថាភាវនាមានន័យថា
ការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត ឬផ្នត់
គំនិតឬការតម្កល់ចិត្តឲ្យនឹងការធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់ការធ្វើចិត្តស្ងប់នឹងត្រូវ
បានចែកចេញជាពីរ គឺ**សមថកម្មដ្ឋាន និងវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ដែល
សមថកម្មដ្ឋាន គឺជាការហ្វឹកហាត់ចិត្តឲ្យស្ងប់បង្កើនសន្តិភាពជាមួយខ្លួន
ឯង (របៀបគ្រប់គ្រងកំហឹងឬចិត្ត) និងវិបស្សនាកម្មដ្ឋានគឺជាការរៀនដើម្បីបង្កើនបញ្ញា
ស្មារតី ពោលគឺដើម្បីកាត់ផ្តាច់នូវសេចក្តីទុក្ខ(លោភៈ ទោសៈ មោហៈ) ។

តើការសមាធិមានសារៈប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ?

សមាធិពិតជាមានសារប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ សមាធិគឺអាចជួយឲ្យយើងរស់នៅជាមួយខ្លួនឯង និងក្រុមគ្រួសារដោយមានក្តីសុខ កាត់បន្ថយភាពតានតឹងនិងស្ត្រេសប្រចាំថ្ងៃ ហើយអាចរៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍នៅពេលមានកំហឹងនិងបង្កើនសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ជាពិសេសសមាធិអាចជួយធ្វើឲ្យយើងមានទំនុកចិត្តលើអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើផងដែរតាមរយៈ ការផ្តោតអារម្មណ៍លើការដកដង្ហើមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ស្របជាមួយនឹងការបង្ហាញអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការសមាធិ ក៏បានចែករំលែកផងដែរអំពីបទពិសោធន៍នៃការប្រសើរឡើងនៃគុណភាព ដ៏វិតរបស់លោកផ្ទាល់រហូតឈានដល់ការជាសះស្បើយ ពីដំងឺតាមរយៈការធ្វើសមាធិនេះ ។ គួរបញ្ជាក់ថា លោកធ្លាប់មានដំងឺតម្រងនោម និងបានទទួលការព្យាបាលរយៈ ពេលជាច្រើនឆ្នាំដែលឈានដល់ការទទួល ការវះកាត់ផងដែរ ក៏ប៉ុន្តែពុំទទួលបានលទ្ធផលល្អឡើយ ។ រហូតដល់ឆ្នាំ ២០០៦ លោកបានទៅរៀនបន្តនៅប្រទេសថៃ ដែលជាពេលលោកបានអនុវត្ត ពិតប្រាកដលើការធ្វើសមាធិ និងក្រោយមកនៅចុងឆ្នាំ ២០០៧ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មួយនៅប្រទេសថៃ លោកបានដំនះលើផលវិបាក និងភាពចុកចាប់នៃដំងឺ របស់លោកតាមរយៈការធ្វើការតាំងចិត្តសមាធិ រហូតអាចផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើប្រភពនៃភាពចុកចាប់ និងមានអារម្មណ៍ថាវាបានសាបរលាបទៅផងដែរហើយជាលទ្ធ

ផលលោកក៏បានជាសះស្បើយរហូតដល់សព្វថ្ងៃ ។ តែទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ លោកបានបញ្ជាក់ថាទាំងនេះគ្រាន់តែជាអ្វីដែលបានកើតឡើង ចំពោះលោកប៉ុណ្ណោះ ដូចនេះលោកនឹងមិនអះអាងឡើយថារឿងនេះនឹងអាចកើតមានចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា តែលោកនៅតែចាត់ទុកថា សមាធិជាផ្នែក មួយនៃជីវិតរបស់លោក និងចាប់ផ្តើមចែករំលែកអត្ថប្រយោជន៍ នេះតាមរយៈការបង្រៀនសមាធិទៅកាន់មនុស្សកាន់តែច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ។

តើគួរធ្វើដូចម្តេចសម្រាប់ការទើបនឹងចាប់ផ្តើមសមាធិ?

ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការសមាធិ យើងគ្រាន់តែត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើការសមាធិ (ត្រឹមត្រូវ) និងបន្តិចម្តងៗដោយមិនដាក់ការរំពឹងទុក ឬគ្រាន់តែ គិតថាអនុវត្តជាទម្លាប់ដើម្បីប្រយោជន៍ប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេលពី ១ ទៅ ៧ សប្តាហ៍ រហូតក្លាយជាទម្លាប់ យើងនឹងអាចសង្កេតឃើញពីការផ្លាស់ប្តូរ ជាបន្តបន្ទាប់ ។ ដំហានដំបូងយើងត្រូវផ្តោតលើការដកដង្ហើមចេញចូល ដែលមានន័យថាយើងបានចាប់ផ្តើមរៀនផ្តោត អារម្មណ៍លើអ្វីមួយដោយតម្រូវឲ្យយើងមានសតិនិងរលឹកជារឿយៗលើអ្វីដែលនៅជុំវិញខ្លួនឯង បានដូចជាការដកដង្ហើម ការគិតការដើរការនិយាយស្តី និងអ្វីផ្សេងៗដែលធ្វើឡើងដោយ ខ្លួនយើង ដើម្បីអាចឲ្យយើងគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងបាន ។ គួរបញ្ជាក់ថា ការធ្វើសមាធិដ៏ត្រឹមត្រូវ និងមានប្រសិទ្ធភាព គឺមានការចាប់ផ្តើមពីសមថកម្មដ្ឋាន

ដែលជាការរៀនតំកល់ចិត្តឲ្យនឹងស្ងប់និងរឹងមាំ ។ អ្នកអាចនឹងមានការគិតច្រើនពិបាកក្នុងការផ្តោតក្នុងរយៈពេលដំបូងប៉ុន្តែបន្តិចម្តងៗ អ្នកអាច សម្រួលការគិតឲ្យផ្តោតលើការដកដង្ហើមឬលើអ្វីមួយបានកាន់តែល្អ ។ បន្ទាប់ពីនោះយើងអាចសួរការណែនាំពីវៀមច្បងឬគ្រូដែលមានបទពិសោធន៍ពីរបៀបដែលគួរអនុវត្តដំហានណាបន្តទៀត ។ ក្រោយពេលដែលអ្នកបានយល់ដឹងអំពីការធ្វើសម្មាសមាធិ (បានត្រឹមត្រូវ) ហើយអ្នកអាចធ្វើការសមាធិនេះដោយខ្លួនឯងបានតាមរយៈការ មើលសៀវភៅបន្ថែម និងអនុវត្តបន្តបាន ។ ក្រោយពីរៀនអំពីសមថកម្មដ្ឋាន ដែលជាការគ្រប់គ្រងចិត្ត អ្នកអាចនឹងឈាន ដល់ដំហានបន្ទាប់គឺ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ដែលជាការស្វែងយល់អំពីឬសគល់នៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តដើម្បីអាចឈានដល់ការស្វែងរកដំណោះស្រាយបាន ។

តើការសមាធិអាចនាំឲ្យមានផលវិបាកណាមួយដែរឬទេ?

ក្នុងការធ្វើសមាធិពុំមានផលវិបាកអ្វីឡើយ រឯការលើកឡើងថា ការបុករួយស្រពន់ដៃដើង ឬភាពធុញថប់នៅអំឡុងពេលសមាធិ ពុំមែនជាផលវិបាកពីការសមាធិឡើយ វាជាផ្នែកមួយនៃការបុកចាប់ពីឥរិយាបថពីរូបភាពកាយរបស់យើងដែលដូចនឹងការដើរ ឈរ ឬអង្គុយរយៈពេលយូរដូច្នោះឯង ដែលផលវិបាកទាំងនេះ កើតឡើងទាល់តែការអនុវត្តសមាធិប្រព្រឹត្តទៅដោយមិនត្រឹមត្រូវ (មិញ្ចាសមាធិដែលជាសមាធិដោយពុំមានគ្រូណែនាំត្រឹមត្រូវ ឬមិន

ទៅតាមអ្វីដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានបង្រៀនពោលដាការស្រមើស្រមៃផ្តេសផ្តាស) ។ ថ្វីត្បិតតែយើងអាចរៀនពីការសមាធិតាមរយៈការអានសៀវភៅ តែដាការល្អ យើងគួរតែរៀនពីគ្រូបង្វឹក ឬរៀមច្បងដាមុនសិនដើម្បីចៀសផុតពីបញ្ហាមួយ ចំនួន ដែលដាក់ស្តែងមានមនុស្សមិនតិចទេដែលមាន ការរំពឹងទុកខ្ពស់ពេក លើការសមាធិនៅពេលដំបូងៗដោយគិតថាពួកគេ នឹងទទួលបានសេចក្តីសុខ ផ្លូវចិត្តបានភ្លាមៗ ។ ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលលើអ្វីក៏ដោយ រួមទាំងការ សមាធិនេះផងដែរ ទាមទារឲ្យយើងមានធន្លុះការប្តេជ្ញាចិត្តនិងពេលវេលា ក្នុងការ អង្កេតមើលលទ្ធផលបន្តិចម្តងៗ ។

តើអ្នកណាខ្លះអាចធ្វើការសមាធិបាន?

មនុស្សគ្រប់វ័យសុទ្ធតែអាចធ្វើសមាធិបាននៅគ្រប់ពេល និងកាលៈទេ សៈ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកដែលកំពុងតានតឹងខ្លាំង ឬស្ត្រេសខ្លាំង យកល្អគួរតែកុំធ្វើ ការសមាធិ លុះត្រាតែមានគ្រូបង្ហាត់នៅជាមួយ ចៀសវាងការនៅម្នាក់ឯង ដែលអាចបង្កដាទុក្ខទោសទៅវិញ ។

ល័ក្ខខ័ណ្ឌសម្រាប់ធ្វើការសមាធិបានល្អមានអ្វីខ្លះ?

ដើម្បីធ្វើការសមាធិបានល្អ លក្ខខណ្ឌដំបូងគេគឺទីតាំងស្ងប់ស្ងាត់ល្មម និងចៀសវាងការស្លៀកពាក់តឹងពេកដែលពិបាកដល់ការធ្វើឥរិយាបថសម

រម្យ ឬអ្នកអាចអង្គុយលើកៅអីដំនួសឲ្យការបត់ដើង ពែនភ្នែន ។ រយៈពេលដែលល្អ គួរតែមួយថ្ងៃ ១០នាទីមុនពេលចូលគេង៥នាទី និងមុនពេលចេញទៅធ្វើការ ឬទៅរៀន ៥ នាទី ឬអាចចាប់ផ្តើមជាមួយការសមាធិត្រឹម ២ ទៅ ៣នាទីក្នុងពេលម្តងៗសិន តែត្រូវប្រាកដផងថាអ្នកបានរៀបចំខ្លួនទាំងកាយនិងចិត្តឲ្យបានរួចរាល់ និងមានពេលគ្រប់គ្រាន់មុនពេលសមាធិ ។

តើយើងអាចរៀនពីការសមាធិនៅកន្លែងណាខ្លះ?

ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដែលកំពុងអនុវត្តសមាធិហើយ ឲ្យគួរតែបន្តអនុវត្តឲ្យខ្ជាប់ខ្ជួន រីឯអ្នកដែលចង់ធ្វើសមាធិ គួរតែចាប់ផ្តើមរៀន ព្រោះការធ្វើសមាធិជាផ្នែកមួយដែលជួយឲ្យដឹវិតមានភាពរុងរឿងសេចក្តីសុខ សុភមង្គល និង សេចក្តីល្អចំពោះខ្លួនឯងសង្គមនិងគ្រួសារ ។ ក្រោយពីមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងខ្លួនឯងហើយ អ្នកក៏អាចចែករំលែកក្តីសុខនេះទៅកាន់អ្នកដទៃផងដែរ ។ ការធ្វើសមាធិកាន់តែច្រើនអ្នកក៏នឹងកើនបញ្ញា ព្រមទាំងអភិវឌ្ឍស្មារតីនិងចិត្តគំនិតឲ្យដើរទាន់ការវិវឌ្ឍនៃបច្ចេកវិទ្យាផងដែរ ។

តើការតាំងសមាធិមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដែរទេ?

សេចក្តីភយការណ៍មួយពី Daily Mail បានឲ្យដឹងថា ការតាំងសមាធិអាចបណ្តាល ឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែតានតឹង ឬស្ត្រេសលើសដើម ។

រឿងនេះកើតឡើងដោយសារតែការសិក្សាមួយ ដែលធ្វើទៅលើអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធ
សាសនាចំនួន ៦០ នាក់ធ្វើការតាំងសមាធិក្នុងប្រទេសអាមេរិក ហើយក៏រក
ឃើញថាពួកគេមានការពិបាកកាន់តែខ្លាំងទាក់ទងនឹងការតាំងសមាធិនេះ ។

យ៉ាងណាមិញវានៅតែមិនទាន់ច្បាស់ថា លទ្ធផលនេះគឺដាបញ្ហាដ៏
សំខាន់ដែលអ្នកតាំងសមាធិ គ្រប់រូបទទួលបាននោះទេ ឬអាចទាក់ទងនឹង
អារម្មណ៍មិនស្ងប់ក៏ថាបានដែរ ។ ការសិក្សានេះធ្វើឡើងតែលើប្រទេសលោក
ខាងលិចប៉ុណ្ណោះ ដែលប្រើវិធីតាំងសមាធិតាមលក្ខណៈព្រះពុទ្ធសាសនាបែប
ទំនៀមទម្លាប់ជាពិសេសអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ ខាងតាំងសមាធិបែប
អវិជ្ជមាន ។ ដូច្នេះចំនួននៃអ្នកដែលបានប្រាប់នោះ និយាយថា ពួកគេបែរជា
មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ទៅវិញតាមរយៈការតាំងសមាធិនេះ ប៉ុន្តែមិនមែន
មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែបែបនេះទាំងអស់ទេ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការ
សិក្សានេះបានបង្កើតនូវចំណុច ដ៏សំខាន់មួយនៅពេលដែលមានអារម្មណ៍
ស្ងប់ស្ងាត់ ហើយការតាំងសមាធិក៏បានក្លាយទៅជារឿងដ៏ពេញនិយមមួយ
ប៉ុន្តែឥទ្ធិពលនៃការតាំងសមាធិក៏មិនមែនតែងតែផ្តល់ភាពវិជ្ជមាន ឬគ្មានផល
រំខានជានិច្ចនោះទេ ។ អ្នកខ្លះបានប្រាប់ថា ពួកគេមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ឬ
បង់សម្លាប់ខ្លួន ហើយមួយចំនួនតូចប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវការសម្រាកក្នុងពេទ្យ ។
មនុស្សភាគច្រើននៅដុំវិញពិភពលោកយល់ថា ការតាំងសមាធិអាចជារឿង

មានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែវាក៏អាចប្រឈមនឹងបញ្ហាបានដែរជាពិសេសនៅពេលអារម្មណ៍មានភាពតានតឹងខ្លាំង ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថា កាលណាភាវកាយផ្ទុកទៅដោយបទពិសោធន៍ ឬអារម្មណ៍អវិជ្ជមានកាន់តែខ្លាំង នោះអាចបញ្ជាក់ថា ពួកគេជាមនុស្សមានដំងឺបាក់ទឹកចិត្ត មានអារម្មណ៍ចង់សម្លាប់ខ្លួនឬបញ្ហាផ្លូវចិត្តផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវការពេទ្យព្យាបាល ៕

សិល្បៈនៃការរស់នៅនៃវិបស្សនាសមាធិ

ដោយលោកគ្រូស.ន.ហ្គោអង់កា (Talk given by Mr.S.N. Goenka in Bern, Switzerland) ។ ក្នុងការបកប្រែនេះ ខ្ញុំបានតាំងចិត្តធ្វើដោយប្រយ័ត្នប្រយែងបំផុត ក្នុងហានៈដាសិស្សចាស់ ដែលបានឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍ផ្លាស់ ដាច្រើនវគ្គវិបស្សនាមកហើយនៅមជ្ឈមណ្ឌល វិបស្សនា North Fork, រដ្ឋ California ហើយនៅតែប្រតិបត្តិ ដាប្រចាំអស់រយៈពេលដប់ប្រាំបីឆ្នាំមកហើយ ។ តែទោះជាប្រយ័ត្នយ៉ាងណា ក៏ប្រាកដជានៅមានខ្វះចន្លោះ ក្នុងការប្រើពាក្យពេចន៍ ឱ្យត្រូវនឹងបទេកទ្ទេសវិបស្សនា ដាពុំខានដែលសូមឱ្យមានការអភ័យទោសផងចុះ ។ វាអាចនឹងមានការបកប្រែផ្សេងទៀត ដែលមិនដូចគ្នាទាំងស្រុងនឹងអត្ថបទនេះ ដោយការជ្រើសរើសពាក្យកម្រិតនៃបទពិសោធន៍វិបស្សនា បំណេះដឹងផ្នែកភាសានិងអក្សរសាស្ត្ររបស់សិស្សវិបស្សនាម្នាក់ៗ ។ ដាការពិតដែលថាមានអ្នកមានបំណេះដឹងអក្សរ

សាស្ត្រជ្រៅជ្រះ តែមិនបានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍វិបស្សនាហើយក៏មានអ្នកយល់ជ្រួតជ្រាបពីវិបស្សនា តែអាចខ្វះចំណេះដឹងខាងអក្សរសាស្ត្រ ។ ការបកប្រែដែលធ្វើឡែកចាយដូននេះ ខ្ញុំធ្វើក្នុងចន្លោះម៉ោងអង្គុយវិបស្សនាក្នុងបន្ទប់ដ៏ស្ងាត់ជ្រងំ ដើម្បីឱ្យបច្ចេកទេសបានជ្រួតជ្រាបទៅក្នុងសតិអារម្មណ៍ ទាំងជ្រាបទៅក្នុងតួអក្សរ ដែលបង្ហាញខ្លួនម្តងមួយលើកញ្ចក់កំព្យូទ័រនេះ ។ សូមឱ្យការងារដ៏តូចតាចនេះ បានជាធម្មទានប្រកបដោយសារប្រយោជន៍ សម្រាប់មនុស្សទូទៅ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នកដែលមានឧបនិស្ស័យ និងមានបំណងកែលំអដ៏វិត ។ ដោយហេតុថា សេចក្តីសុខដែល អ្នកប្រតិបត្តិវិបស្សនាបានទទួល មានលក្ខណៈពិសេសពិបាកនឹងបកស្រាយឱ្យពិស្តារបាន ការអានអត្ថបទនេះ ដោយព្យាយាមយកចិត្តទុកដាក់ ជាមួយនឹងការប្រឹងប្រែងស្វែងយល់ឱ្យបានច្រើនបំផុតអាចជាដំហានដំបូង ទៅរកការកែលំអដ៏វិតឱ្យកាន់តែល្អប្រសើ ។សូមសព្វសត្វទាំងអស់ ប្រកបដោយសេចក្តីសុខសប្បាយ ។ យើងម្នាក់ៗស្វែងរកសន្តិភាពនិងសុខដុមរមនា ដោយព្រោះថានោះគឺជារបស់ដែលខ្វះក្នុងដីវិត ។ ពីពេលមួយទៅពេលមួយ យើងតែងមានបទពិសោធជាកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយ ក្តៅក្រហល់ក្រហាយនិងអារម្មណ៍អ័ព្ទអួ ។ ហើយកាលណាយើងរងទុក្ខវេទនាដោយសារទុគតិភាពទាំងនេះ យើងមិនទុកវាតែក្នុងខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ចែកចាយទៅឱ្យអ្នកដទៃទៀតផងដែរ ។ ភាពមួម៉ៅមិនសប្បាយចិត្ត

បានបង្ហាញបរិយាកាសដុំវិញអ្នកដែលមានអារម្មណ៍សៅហ្មងនោះ ហើយអ្នកដែលមកជួបមនុស្សនោះ ក៏នឹងទទួលផលអាក្រក់ដែរ ។ ដាការពិតហើយនោះមិនមែនជារបៀបរស់នៅដ៏ប៉ិនប្រសប់ទេ ។ យើងត្រូវតែរស់ដោយសន្តិភាពជាមួយខ្លួនយើង និងដោយសន្តិភាពជាមួយអ្នកដទៃ ។ ដារួមមនុស្សលោកជាសត្វលោករស់ជាសង្គម ដែលត្រូវតែរស់ជាសង្គម ហើយទាក់ទិននឹងគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ក៏ប៉ុន្តែតើយើងទាំងអស់គ្នាកំពុងតែរស់ដោយសន្តិភាពដោយរបៀបណាដែរ ? តើយើងមានបរិយាកាសចុះសម្រុងផ្លែក្នុងតាមរបៀបណា ហើយរក្សាសន្តិភាពនិងការស្រុះស្រួលដុំវិញខ្លួនយើងដើម្បីឲ្យអ្នកដទៃក៏អាចរស់នៅបានដោយសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាដែរឬទេ? ដើម្បីបន្ថែរបន្ថយអំពីទុគតិភាពរបស់យើង យើងត្រូវតែដឹងអំពីហេតុផលដើមរបស់វា គឺដើមហេតុដែលនាំឲ្យមានទុក្ខ ។ ប្រសិនបើយើងធ្វើការស៊ើបអង្កេតអំពីបញ្ហានេះមានការច្បាស់លាស់ថា ដារៀងរាល់ពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមកើតគំនិតអវិជ្ជមាន ឬក្តីសៅហ្មងក្នុងអារម្មណ៍ គឺវានាំឲ្យយើងមិនសប្បាយចិត្ត ។ ភាពអវិជ្ជមានក្នុងសតិអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ដែលចង្អៀតចង្អល់ ឬចិត្តសៅហ្មង មិនអាចកើតមានក្នុងពេលតែមួយជាមួយគ្នា នឹងសន្តិភាពនិងភាពស្រុះស្រួលបានទេ ។ តើយើងចាប់ផ្តើមមានភាពអវិជ្ជមានដោយរបៀបណា? ម្តងទៀត គឺដោយការស៊ើបអង្កេត វានឹងបានភ្លឺច្បាស់ ។ យើងមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេល

យើងដួបប្រទះនឹងអ្នកណាម្នាក់ ធ្វើនូវអកប្បកិរិយាដែល យើងមិនចូលចិត្ត ឬ ក៏យើងដួបនឹងអ្វីមួយកំពុងកើតមានដែលយើងមិនចូលចិត្ត ។ អ្វីដែលមិនចង់ បាននោះបានកើតឡើងហើយយើងក៏កើតមានភាពតានតឹងក្នុងខ្លួន ។ វត្ថុចង់ បានវាមិនកើតឡើងទេ មានឧបសគ្គមកភរភាំងផ្លូវ ហើយយើងក៏បង្កើតភាព តានតឹងទៀត យើងចាប់គួចចងចំណងខាងក្នុង ។ ហើយដារៀងរហូតក្នុង ជីវិតអ្វីៗដែលមិនចង់បានវាចេះតែកើតឡើងដាហូរហែ អ្វីដែលចង់បាន ដួនក៏ កើតឡើងដួនក៏មិនកើតឡើងទេហើយចរន្តនៃប្រតិកម្មនេះ ដាការគួចចំណង គឺ ចំណងដ៏លំបាកនេះ ដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសតិអារម្មណ៍ និងកាយសម្បទាទាំង មូលទៅជាតានតឹង និងពោរពេញទៅដោយភាព អវិជ្ជមានដែលជីវិតនឹងក្លាយ ទៅជាកំសត់វេទនាខ្លាំងណាស់ ។ ឥឡូវនេះដើម្បីនឹងដោះស្រាយបញ្ហា គឺត្រូវ រៀបចំកុំឱ្យអ្វីដែលមិនចង់បាននោះ កើតឡើងឱ្យសោះគឺថា អ្វីដែលចង់បាន នោះត្រូវតែកើតឡើងឱ្យដូចតាមសេចក្តីប្រាថ្នារបស់យើង ។ ទោះជាយើងត្រូវ ពង្រីកឫទ្ធិអំណាច ឬក៏អ្នកណាផ្សេងទៀតដែលអាចមកជួយនោះ ក៏ត្រូវតែមាន ឫទ្ធិអំណាច ដើម្បីឱ្យឃើញថា អ្វីដែលមិនចង់បាននោះមិនត្រូវកើតឡើង ហើយ អ្វីដែលយើងចង់បាននោះត្រូវតែកើតឡើង ។ ប៉ុន្តែរឿងនេះទៅមិនរួចទេ គ្មានអ្នកណា ម្នាក់ក្នុងលោកនេះ ដែលបានសម្រេចនូវសេចក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនទាំងអស់នោះ ទេហើយអ្វីៗត្រូវតែកើតឡើងសមស្របទៅតាមបំណងរបស់ខ្លួននោះ ក៏ទេដែរ

ដោយមិនដួបប្រទះនឹងអ្វីដែលមិនចង់បាននោះកើតឡើង ។ អ្វីៗតែងតែកើតឡើងផ្ទុយនឹងបំណងរបស់យើង តើយើងអាចបញ្ឈប់ការធ្វើប្រតិកម្មដោយងងឹតងងល់តទប់ដាមួយអ្វីដែលយើងមិនចូលចិត្តនោះបានទេ? តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ឈប់ការកកើត នូវភាពតានតឹងហើយតាំងខ្លួនបានក្នុងសន្តិភាព និងការចុះសម្រុង ?

នៅប្រទេសឥណ្ឌាក៏ដូចជានៅប្រទេសដទៃ អ្នកកាន់សីលប្រកបទៅដោយគតិបណ្ឌិតដំនាន់ដើម បានសិក្សាអំពីរឿងនេះ គឺពីទុក្ខវេទនារបស់មនុស្សលោក ហើយបានរកឃើញនូវដំណោះស្រាយ គឺបើកាលណាអ្វីដែលមិនចង់បានកើតឡើងហើយ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកចាប់ផ្តើមមានកំហឹង មានការភ័យ

ខ្លាចឬគំនិតអវិជ្ជមាន អ្នកត្រូវតែបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នកទៅលើអ្វីមួយ ផ្សេងវិញដោយរបៀបនេះ អារម្មណ៍មានសេរីភាព រួចពីកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយដំណោះស្រាយមាន ប្រសិទ្ធិភាពបានតែក្នុងកម្រិតមួយដែលស្មារតីភ្ញាក់រឭកល្អ ។ តាមភាពពិតការបង្វែរចំណាប់អារម្មណ៍ គឺថាអ្នកបានរុញច្រានភាពអវិជ្ជមាន ឱ្យកប់ជ្រៅទៅក្នុងការគ្មានសតិហើយនៅទីនោះអ្នកបន្តបង្កើត និងពង្រីកការចង្អៀតចង្អល់ដដែល ។ នៅផ្នែកខាងលើ មានស្រទាប់នៃសន្តិភាពនិងភាពស្រុះស្រួលមួយ ប៉ុន្តែនៅជ្រៅខាងក្នុងសតិអារម្មណ៍ មានភ្នំភ្លើងមួយដែលដេកសម្ងំដែលយូរឬក៏ឆាប់ នឹងត្រូវផ្ទុះឡើងយ៉ាងសន្ធោសន្ធៅ ។ អ្នកស្វែងយល់ការពិតផ្នែកក្នុងផ្សេងទៀត បានបន្តការស្រាវជ្រាវកាន់តែវែងឆ្ងាយហើយដោយដកពិសោធន៍ពីការពិតនៃសតិ និងទំនាក់ទំនងក្នុងខ្លួនគេមកក៏បានទទួលស្គាល់ថា ការបង្វិលចំណាប់ អារម្មណ៍ គឺគ្រាន់តែជាការគេចវេះពីបញ្ហាតែប៉ុណ្ណោះ ។ គេចវេះមិនមែនជាតំណោះស្រាយទេ អ្នកត្រូវ តែប្រឈមជាមួយបញ្ហា ។ នៅពេលដែលភាពអវិជ្ជមានកើតឡើង ក្នុងសតិអារម្មណ៍ គ្រាន់តែសង្កេតពិនិត្យហើយប្រឈមមុខនឹងវាទៅ ។ គ្រាន់តែអ្នកចាប់ផ្តើមសង្កេត ពិនិត្យភាពមិនបរិសុទ្ធផ្នែកផ្លូវចិត្តភ្លាម វាក៏ស្រាប់តែចាប់ផ្តើមបាត់បង់នូវកម្លាំងរបស់វាហើយរលាយបាត់ទៅយ៉ាងយឺតៗ ។

ដាតំណោះស្រាយល្អមួយគឺមានរំលើងចោលឬបំបាត់ចេញ ។ កប់
លប់អវិជ្ជមានក្នុងភាពអសតិនឹងមិនរំលាយវាបានទេ ហើយនឹងហុចលទ្ធភាព
ដល់វា ឱ្យអាចបញ្ចេញ បាតុភាព ដាកាយវិការឬវាចាសៅហ្មង នាំបង្កើតតែ
បញ្ហាច្រើនទៀតប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកគ្រាន់តែ សង្កេតពិនិត្យនោះការ
ចង្អៀតចង្អល់ នឹងរសាត់បាត់អស់ហើយអ្នករំដោះខ្លួនបានរួចផុតពីរឿងនេះ ។
ស្តាប់ទៅឮដូចជាអស្ចារ្យ ប៉ុន្តែវាអាចនឹងយកមកអនុវត្តបានឬទេ? វាមិនមែន
ងាយស្រួលក្នុងការ ប្រឈមដាមួយនឹងភាពមិនបរិសុទ្ធ របស់មនុស្សម្នាក់ៗ
នោះទេ ។ ពេលដែលកំហឹងកើតមានឡើងហើយ គឺវាគ្របដណ្តប់យើង
យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដែលយើងមិនទាំងដឹងខ្លួនផង ។ រួចហើយផ្ទុកដោយកំហឹង
ពេញសន្ធឹងយើងធ្វើសកម្មភាព និងនិយាយស្តីប៉ះពាល់ខូចខាតដល់ខ្លួនយើង
និងអ្នកដទៃ ។

ក្រោយមក នៅពេលដែលកំហឹងរសាយទៅ យើងក៏ចាប់ផ្តើមយំ និង
សំដែងការសោកស្តាយ ចាប់ផ្តើមសុំទោស ពីអ្នកនេះឬអ្នកនោះ ឬពីព្រះ “ ឱ
ខ្ញុំបានធ្វើកំហុសសុំអភ័យទោសឱ្យខ្ញុំផង! “ ។ ប៉ុន្តែនៅលើកក្រោយ ដែល
យើងមានស្ថានភាពប្រហាក់ប្រហែលគ្នា យើងក៏មានប្រតិកម្មដូចគ្នាដដែល
ទៀត ។ បន្តមានការសោកស្តាយដដែលៗបែបនេះមិនមានប្រយោជន៍សោះ
ទេ ។ ការលំបាកនោះគឺយើងមិនបានដឹងខ្លួន នៅពេលដែលភាពអវិជ្ជមាន

ចាប់ផ្តើមឡើង ។ វាចាប់ផ្តើមជ្រៅនៅក្នុងភាពអសតិ ហើយនៅពេលវាបាន មកដល់កម្ពស់នៃការមានសតិ វាមានកម្លាំងខ្លាំងដែល អាចគ្របដណ្តប់យើង បាន ហើយយើងក៏មិនអាចសង្កេតពិនិត្យវាបានទៀតទេ ។ ឧបមាថា ខ្ញុំត្រូវប្រើ លេខាធិការពិសេស ដើម្បីនៅរាល់ពេលដែលកំហឹងខ្ញុំវាពុះកញ្ជ្រោលឡើង លេខានោះ អាចប្រាប់ខ្ញុំភ្លាមថា“មើលចុះកំហឹងចាប់ផ្តើមទៀតហើយ!“ ។ ដោយខ្ញុំមិនអាចដឹង បានថា កំហឹងត្រូវផ្ទុះឡើងនៅពេលណាខ្ញុំ នឹងត្រូវរើសយកលេខាធិការឯកជនបីនាក់ ធ្វើការបីវេន ម្ភៃបួន ម៉ោងតែម្តង! ឧបមាថា ខ្ញុំមានលទ្ធភាពអាចធ្វើរឿងនេះបានទៅចុះ ហើយកំហឹងក៏ចាប់ផ្តើមឆេះឆួលឡើង ។ នៅពេលមួយនោះលេខាខ្ញុំបានប្រាប់ខ្ញុំ ថា: “មើលនោះន៎- កំហឹងបានចាប់ផ្តើមហើយ!“ អ្វីដា ដំបូងដែលខ្ញុំធ្វើ គឺស្តីបន្ទោសគេ: “អ្នកឯងឆ្កួត! តើខ្ញុំដួលអ្នកឯងមកដើម្បីបង្រៀនខ្ញុំឬ?“ ខ្ញុំបាន ត្រូវគ្របដណ្តប់ដោយកំហឹងដែលឧវាទល្អមិនអាចដួយបានទេ ។ ឧបមាថា គតិបណ្ឌិតអាចយកឈ្នះបានហើយខ្ញុំមិនបានស្តីបន្ទោសគេទេ ។ ផ្ទុយទៅ វិញខ្ញុំនិយាយថា៖ អរគុណអ្នកឯងច្រើនណាស់ហើយ ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំត្រូវ អង្គុយចុះដើម្បីសង្កេតពិនិត្យកំហឹងរបស់ខ្ញុំ ។ តើវាអាចនៅតែទៅរួចដែរឬទេ? នៅ ពេលដែលខ្ញុំអង្គុយធ្មេចភ្នែកហើយសាកល្បងពិនិត្យអ្វីដែលដា រូបភាពនៃ កំហឹងមកសណ្ឋិតក្នុងអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំមនុស្ស ឬព្រឹត្តិការណ៍ដែលនាំបង្កើត កំហឹង ។ ហើយនៅពេលនោះខ្ញុំមិនមែនពិនិត្យកំហឹងនោះទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែពិនិត្យក

ម្ខាងខាងក្រៅនៃកំហឹងនោះប៉ុណ្ណោះ ។ ការនេះគ្រាន់តែសម្រាប់ពង្រីកកំហឹងហើយយ៉ាងនោះ មិនមែនជាដំណោះស្រាយឡើយ ។ វាជាការពិបាកណាស់ក្នុងការពិនិត្យភាពអវិជ្ជមាន ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញ អារម្មណ៍ដែលមិន អាចមើលឃើញបណ្តាលមកពីវត្ថុខាងក្រៅដែលជាដើមចមនាំឲ្យកើតឡើង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយដូនណាម្នាក់ ដែលបានឈានទៅដល់ការពិតនៅទីបំផុត បានរកឃើញនូវដំណោះស្រាយពិតប្រាកដមួយ ។ លោកបានរកឃើញថា នៅពេលដែលភាពសៅហ្មងកើតឡើងក្នុងសន្តានចិត្តហើយ មានរឿងពីរដែលកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ក្នុងរូបកាយ ។ រឿងមួយនោះគឺដង្ហើមបានបាត់បង់នូវចង្វាក់ធម្មតារបស់ខ្លួន ។ យើងចាប់ផ្តើមដកដង្ហើមញាប់នៅពេលដែលភាពមិនចុះសម្រុងកើតមានក្នុងចិត្ត ។ រឿងនេះងាយស្រួលសម្រាប់ការសង្កេតពិនិត្យណាស់ ។ នៅស្រទាប់សើខាងក្រៅ ប្រតិកម្មដ៏វគីមីចាប់ផ្តើមក្នុងខ្លួនបង្កើតឲ្យមានវេទនារម្មណ៍ ។ ភាពសៅហ្មងតែងបង្កើតវេទនារម្មណ៍ឬអ្វីម្យ៉ាងនៅក្នុងខ្លួន ។ ការនេះនាំមកនូវតំណោះស្រាយមួយដែលអាចអនុវត្តបាន ។ មនុស្សធម្មតាមិនអាចសង្កេត ពិនិត្យភាពសៅហ្មងក្នុងចិត្ត ដែលមើលមិនឃើញនោះបានទេដោការភ័យខ្លាចកំហឹងឬតណ្ហាដែលមិនអាចឃើញបាន ។ ប៉ុន្តែដោយសារការហាត់រៀននិងកិច្ចប្រតិបត្តិដ៏ត្រឹមត្រូវ វាមានការងាយស្រួលក្នុងការ សង្កេតពិនិត្យដង្ហើមនិងវេទនារបស់ខ្លួនប្រាណ ដែលទាំងពីរនេះ មាន

ទំនាក់ទំនងផ្គាល់ដាមួយភាពសៅហ្មងនៃសតិអារម្មណ៍ ។ ការដកដង្ហើមនិង
វេទនារម្មណ៍នឹងដួយដោយរបៀបពីរយ៉ាង ។ ទីមួយគឺវានឹងដូចជាលេខាធិការ
ឯកជន ។ រៀងរាល់ពេលដែលភាពសៅហ្មងកើតមានក្នុងសន្តានចិត្តភ្លាម
ដង្ហើមនឹងចាប់ផ្តើមបាត់បង់នូវ ភាពប្រក្រតីរបស់វា វាចាប់ផ្តើមស្រែកថា ‘
‘មើលន៎ មានអ្វីមួយខុសធម្មតាហើយ!“ ហើយយើងមិនអាច ស្តីបន្ទោស
ដង្ហើមបានទេ:យើងត្រូវតែទទួលការព្រមាន ។ ក៏ដូចគ្នាដែរវេទនានឹងប្រាប់
យើង អំពីអ្វីមួយដែលអាចខុសធម្មតា ។ ហើយដោយបានទទួលការព្រមាន
យើងអាចចាប់ផ្តើមសង្កេតពិនិត្យខ្សល់ដង្ហើម ចាប់ផ្តើមសង្កេត ពិនិត្យ
វេទនាហើយយ៉ាងឆាប់រហ័សយើងឃើញថាភាពសៅហ្មងរលាយបាត់ទៅ ។
បាតុភូតផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយនេះ គឺដូចជាប្រាក់កាក់ដែលមានមុខពីរ ។ មុខ
ម្ខាងគឺការនឹកគិតនិងអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តហើយខាងម្ខាងទៀត គឺ
ដង្ហើមនិងវេទនានៃរូបកាយ ។ ការនឹកគិតឬអារម្មណ៍ភាពសៅហ្មងផ្លូវចិត្ត
ដែលកើតឡើង វាធ្វើបាតុភាពនៅក្នុងដង្ហើម និងវេទនា នាពេលនោះ ។ ដូច្នេះ
ទៅការសង្កេតពិនិត្យខ្សល់ដង្ហើមឬវេទនាជាការពិត គឺយើងសង្កេតពិនិត្យភាព
សៅ ហ្មងនៃសតិ-អារម្មណ៍ ។ ផ្ទុយពីរត់ចេញពីបញ្ហា យើងប្រឈមនឹងការ
ពិតដែលកំពុងកើតមាន ។ ដាលទ្ធផលយើងរកឃើញថា ភាពសៅហ្មងទាំង
នោះបាត់បង់នូវថាមពលរបស់ខ្លួន វាមិនអាចមានឫទ្ធអំណាចគ្របសង្កត់ មក

លើយើងតាមដូចវាធ្លាប់ធ្វើបានពីមុនមកទេ ។ បើយើងព្យាយាម វានឹងរលាយ រួបដាយថាហេតុ ដាមួយគ្នាហើយយើងចាប់ផ្តើមរស់នៅក្នុងដីវិតមួយប្រកបដោយសន្តិ ភាពនិងសុភមង្គលដីវិតមួយដែលរួចផុតពីភាពសៅហ្មងបន្តិចម្តងៗ ។

បច្ចេកទេសនៃការសង្កេតពិនិត្យខ្លួនឯងនេះ បង្ហាញចំពោះយើង នូវ ទិដ្ឋភាពពីរគឺខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ ។ ពីពេលមុនមក យើងមើលតែទៅក្រៅ ខ្លះបន្តោះការពិតខាងក្នុង ។ យើងមើលតែទៅខាងក្រៅ ដើម្បីបុព្វហេតុនៃ សុភមង្គល យើងតែងសាកល្បងដាក់កំហុសហើយផ្លាស់ប្តូរការពិតនៅ ខាង ក្រៅ ។ ដោយភាពល្ងង់ខ្លៅចំពោះការពិតខាងក្នុង យើងមិនដែលបានដឹង ថា បុព្វហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខឋិតនៅខាងក្នុង ក្នុងប្រតិកម្មដ៏ងងិតងងល់ដែលយើង មានចំពោះវេទនារម្មណ៍ដែលពេញចិត្តនិងមិនពេញចិត្ត ។ ឥឡូវនេះដាមួយ ការហ្វឹកហាត់ យើងមើលឃើញបានមួយចំហៀងទៀតនៃប្រាក់កាក់ ។ យើង អាចនឹងមានសតិដឹងអំពីខ្យល់ដង្ហើមរបស់យើង និងពីអ្វីដែលកើតឡើងខាងក្នុង ។ ទោះដាអ្វីក៏ដោយដង្ហើម ឬវេទនាយើងរៀនសង្កេតពិនិត្យ ដោយមិនឱ្យបាត់បង់ នូវតុល្យភាពនៃសតិអារម្មណ៍ ។ យើងឈប់ធ្វើប្រតិកម្ម និងឈប់ពង្រីក សោកនាដកម្មរបស់យើង ។ ផ្ទុយទៅវិញយើងបណ្តាយឱ្យភាពសៅហ្មងធ្វើ បាតុភាពរួចហើយក៏ឆ្លងផុតទៅ ។ អ្នកដែលអនុវត្តបច្ចេកទ្ធេសនេះកាន់តែខ្លាំង ភាពសៅហ្មងក៏កាន់តែរលត់រលាយ ។ បន្តិចម្តងចិត្តកាន់តែបានជ្រះស្រឡះពី

ភាពសៅហ្មងទៅជាបរិសុទ្ធ ។ ចិត្តបរិសុទ្ធតែងពោរពេញទៅដោយសេចក្តីស្រឡាញ់គឺសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនគិតពីខ្លួនឯង ចំពោះអ្នកដទៃទាំងអស់ ពោរពេញទៅដោយមេត្តាធម៌ចំពោះបភដ័យ និងទុក្ខលំបាករបស់អ្នកដទៃពោរពេញទៅដោយការរីករាយចំពោះដោគដ័យ និងសុភមង្គលរបស់អ្នកទាំងនោះ ពោរពេញទៅដោយឧបេក្ខាចំពោះមុខគ្រប់ស្ថានភាព ។ នៅពេលដែលអ្នកណាបានទៅដល់តំណាក់កាលនេះលំនាំជីវិតទាំងមូលផ្លាស់ប្តូរ ។ មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានទៀតទេ ទោះជាដោយវាចាឬកាយវិការ អ្វីដែលរំខានដល់សេចក្តីសុខនិងសុភមង្គលរបស់អ្នកដទៃ ។ ផ្ទុយទៅវិញសន្តានចិត្តដែលមានតុល្យភាពមិនគ្រាន់តែឋិតនៅក្នុងសន្តិភាពទេ ប៉ុន្តែទាំងបរិយាកាសជុំវិញ ក៏បានទទួលជ្រួតជ្រាបទៅដោយសន្តិភាពនិងភាពសុខដុមរមនា រួចវា ក៏ចាប់ផ្តើមមានឥទ្ធិពលទៅលើអ្នកដទៃហើយនឹងជួយអ្នកដទៃផងដែរ ។ ដោយរៀនរក្សាឱ្យខ្ជាប់ខ្ជួននូវសំនឹងចំពោះមុខអ្វីៗកើតមានខាងក្នុង អ្នកក៏ពង្រីកការកាត់ផ្តាច់ចំពោះអ្វីដែលដួបប្រទះនៅខាងក្រៅ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយការកាត់ផ្តាច់នេះមិនមែនជាការកៀចវេះ ឬព្រងើយកន្តើយចំពោះបញ្ហាទាំងឡាយនៃពិភពលោកដែរ ។ អ្នកដែលប្រតិបត្តិវិបស្សនាទៅជា ធាប់ទទួលបាននូវវេទនាវម្មណ៍ អំពីសេចក្តីទុក្ខសោករបស់អ្នកដទៃហើយព្យាយាមយ៉ាងពេញទំហឹងដើម្បីរំលែកទុក្ខសោក តាមតែវិធីដែលគេអាចធ្វើបានមិនមែនដោយ

របៀបកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយទេ ប៉ុន្តែដោយចិត្តដែលពោរពេញទៅដោយសេចក្តី
ស្រឡាញ់មេត្តានិងឧបេក្ខា ។ គេរៀនសូត្រអំពីភាពតោះតើយដោយចិត្តបុណ្យ
តើគេត្រូវដាក់ចិត្តដោយពេញលេញរបៀបណាក្នុងការជួយធុរៈអ្នកដទៃឱ្យអស់
ពីសមត្ថភាព ដែលនៅក្នុងពេលដាមួយគ្នានោះរក្សាបាននូវលំនឹងចិត្ត ។ ក្នុង
របៀបនេះ គេតែងឋិតក្នុងសន្តិភាពនិងភាពវឹកវាយ នៅពេលដែលធ្វើការងារ
ដើម្បីសន្តិភាពនិងសុភមង្គលរបស់អ្នកដទៃ ។ នោះហើយដាអ្វីដែលព្រះពុទ្ធ
លោកបានបង្ហាត់បង្រៀនគឺសិល្បៈមួយនៃការរស់នៅ ។ ព្រះអង្គមិនដែល
បង្កើតឡើង ឬប្រឿនប្រដៅនូវសាសនា ឬលទ្ធិណាមួយទេ ។ ព្រះអង្គមិន
ដែលបង្រៀនអ្នកដែលមករក ដើម្បីប្រតិបត្តិទំនៀមទម្លាប់ឬពិធី ឬទម្រង់ការ
គ្មានខ្លឹមសារណាមួយទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញព្រះអង្គបង្រៀនគេត្រឹមតែការសង្កេតពិនិ
ត្យធម្មដាតិតាមលក្ខណៈ មានមកស្រាប់ដោយពិនិត្យការពិតខាងក្នុង ។ ហេតុពីភាព
អវិជ្ជា យើងតែងមានប្រតិកម្មធ្វើឱ្យខូចខាតដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។ ប៉ុន្តែ
កាលណាគតិបណ្ឌិតមកដល់ហើយគតិនៃការសង្កេត ពិនិត្យការពិតតាមធម្ម
ដាតិរបស់វា ធ្វើឱ្យទម្លាប់នៃការធ្វើប្រតិកម្មធ្លាក់ជ្រុះបាត់ទៅ ។ នៅពេលដែល
យើងឈប់ធ្វើប្រតិកម្មដោយងងិតងងល់នោះ គឺយើងមានសមត្ថភាពចំពោះ
ទង្វើពិតប្រាកដ ដាសកម្មភាពដែលកើតចេញពីចិត្តមានតុល្យភាព ចិត្តដែល
មើលឃើញនិងយល់ការពិត ។ សកម្មភាពនោះប្រកបទៅដោយភាពវិជ្ជមាន

គំនិតឆ្នៃប្រឌិតមានប្រយាជន៍ សម្រាប់ខ្លួនយើងនិងអ្នកដទៃ ។ អ្វីដែលបំបាប់
នោះគឺឲ្យស្គាល់ខ្លួនឯង ដាឲវាទដែលអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងផ្តល់ឲ្យ ។ យើង
ត្រូវតែស្គាល់ខ្លួនឯង មិនមែនគ្រាន់តែដោយបញ្ញាញាណក្នុងវិស័យគំនិតនិង
ទ្រឹស្តីហើយក៏មិនត្រឹមតែដោយមនោសញ្ចេតនាឬភក្តីភាព ក្នុងការទទួលយក
ដោយងងិតងងល់នូវអ្វីដែលយើងបានឲ្ម ឬបានអាននោះទេ ។ ចំណោះដឹង
ប៉ុណ្ណឹងមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ ដាដំនួសយើងត្រូវតែដឹងការពិតឆ្លងតាមបទពិសោធន៍ ។
យើងត្រូវតែពិសោធដោយផ្ទាល់ នូវការពិតនៃបាតុភូតផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយនេះ ។ កិចូ
ប្រតិបត្តិតែប៉ុណ្ណឹងនឹងដួយឲ្យយើងបានរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខ ។

ការពិសោធន៍ផ្ទាល់នេះចំពោះការពិតឆ្លុក្នុងរបស់យើង គឺបច្ចេកទេស
នៃការសង្កេតពិនិត្យខ្លួនឯងនេះដាអ្វីដែលហៅថាវិបស្សនា ។ ភាសានៃប្រទេស
ឥណ្ឌាក្នុងរដ្ធកាលព្រះពុទ្ធអង្គគង់នៅវិបស្សនាមានន័យថា មើលឃើញតាម
ចក្ខុធម្មតាដោយភ្នែកអ្នកដែលបើកប៉ុន្តែវិបស្សនាគឺសង្កេតពិនិត្យអ្វីៗ តាមការ
ពិតរបស់វា មិនមែនគ្រាន់តែតាមមើលឃើញពីខាងក្រៅនោះទេ ។ ការពិត
ដែលប្រាកដឡើងចូលដល់ទីដម្រៅបាន លុះត្រាតែយើងចូលឲ្យបានដល់ទី
ជ្រៅបំផុតនៃសម្ព័ន្ធចិត្តនិងអាត្មីនទាំងមូល ។ នៅពេលដែលយើងបាន
ពិសោធពីការពិតនេះ នោះយើងនឹងឈប់ធ្វើប្រតិកម្មដោយងងិតងងល់ នឹង
ឈប់បង្កបង្កើតភាពអវិជ្ជមាន ហើយដោយធម្មជាតិទម្លាប់ចាស់ក៏ថយចុះដា

លំដាប់ ។ យើងនឹងបានរំដោះរួចពីទុគតិភាព ហើយស្គាល់សេចក្តីសុខដ៏ពិត ប្រាកដ ។ ការហ្វឹកហាត់ក្នុងវគ្គវិបស្សនាសមាធិមានបីដំហាន ។ ដំហាន ដំបូងអ្នកត្រូវតែវៀរចាកអំពីសកម្មភាពទាំងឡាយ ទោះដោយកាយឬវាចា ដែលរំខានដល់សន្តិភាពនិងភាពសុខដុមរបស់អ្នកដទៃ ។ អ្នកមិនអាចធ្វើកិច្ច ប្រតិបត្តិដើម្បីរំដោះខ្លួនចេញពីភាពសៅហ្មងក្នុងចិត្តបានទេ ប្រសិនបើក្នុង ពេលដាមួយគ្នានោះ នៅតែបន្តធ្វើសកម្មភាពដោយកាយនិងវាចា ដែល កាន់តែពង្រីករឿងនេះទៅវិញ ។ ដូច្នេះមានច្បាប់សីលធម៌មួយដាចាំបាច់ ក្នុង ដំហានទីមួយនៃកិច្ចប្រតិបត្តិ ។ អ្នកត្រូវតែទទួលយកនូវការមិនសម្លាប់មិន លួចមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមមិនកុហកនិងមិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង ។ ដោយវៀរ ចាកពីសកម្មភាពទាំងនេះ អ្នកបានអនុញ្ញាតិឱ្យសតិអារម្មណ៍ស្ងប់រម្ងាប់គ្រប់ គ្រាន់ល្មមដើម្បីអាចបន្តការងារទៅមុខទៀត ។ ដំហ៊ានដាបន្ទាប់ ត្រូវពង្រីក ការគ្រប់គ្រងទៅលើចិត្តដ៏ច្របូកច្របល់នេះដោយបង្វឹកវាឱ្យចេះ នៅនឹងស្ងៀមលើវត្ថុ មួយគឺខ្យល់ដង្ហើម ។ អ្នកសាកល្បងដាក់ការប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើការដកដង្ហើម ឱ្យបានយូរបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ នេះមិនមែនដាការហាត់ដក ដង្ហើមទេអ្នកមិនត្រូតបញ្ជាទៅលើការដកដង្ហើមទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកសង្កេត ពិនិត្យដង្ហើមតាមធម្មជាតិរបស់វាតាមភាពដែល វាចូលតាមភាពដែលវាចេញ ។ ដោយរបៀបនេះអ្នកកាន់តែបានរំងាប់អារម្មណ៍ ដើម្បីឱ្យវាលែងទទួលឥទ្ធិពល

ពីភាពអវិជ្ជមានដ៏ខ្លាំងក្លា ។ នៅពេលជាមួយគ្នានោះ អ្នកធ្វើសមាធិចិត្ត ធ្វើ
ចិត្តឱ្យមុតអាចចោះទម្លុះបានមានសមត្ថភាពអាចស្វែងយល់ជ្រៅជ្រះពីធម្មជាតិ
នៃចិត្ត ។ ដំហានទាំងពីរដំបូងនេះ រស់ក្នុងដីវិតប្រកបដោយសីលធម៌ ហើយ
គ្រប់គ្រងចិត្តជាការចាំបាច់ណាស់ ហើយមានសារៈប្រយោជន៍ក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិ
ប៉ុន្តែវាបំបាត់ភាពអវិជ្ជមានបាន លុះត្រាតែអ្នកឈានដំហានទីបី ទៅរកការធ្វើ
ចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធផុតប្រឡាក់ប្រឡូសដោយពង្រីកការយល់ដឹងពីធម្មជាតិដែលនៅ
ជុំវិញដីវិតរបស់អ្នកដោយការសិក្សា ។ នេះគឺវិបស្សនាឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍
ពិតរបស់អ្នកផ្ទាល់ដោយ ការសង្កេតពិនិត្យតាមលំដាប់លំដោយនិងប្រាស
ចាកតណ្ហា ចំពោះបាតុភូតចរន្តចិត្តប្រែប្រួលមិនឈប់ឈរដែលបង្ហាញឡើង
ជាវេទនា ។ នេះឯងជាគោលបំណងចុងក្រោយ នៃការប្រៀនប្រដៅរបស់
ព្រះពុទ្ធគឺសម្អាតចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបរិសុទ្ធដោយសង្កេតពិនិត្យខ្លួនឯង ។ បច្ចេក
ទេសនេះអាចប្រតិបត្តិបានចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា ។ ម្នាក់ៗសុទ្ធតែប្រឈមមុខ
ជាមួយបញ្ហានៃសេចក្តីទុក្ខ ។ គឺជាដំងឺសាកលដែលត្រូវព្យាបាលដោយ ឧស
ចសាកលមិនមែនដោយការប្រកាន់និកាយអ្វីមួយទេ ។ នៅពេលដែលអ្នក
ណាម្នាក់រងទុក្ខដោយគេមានកំហឹង វាមិនមែនជាកំហឹងព្រះពុទ្ធកំហឹងហ៊ិនឌូ
ឬកំហឹងគ្រិស្តទេ ។ កំហឹងគឺកំហឹង ។ នៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់ក្រហល់
ក្រហាយដោយមានកំហឹង វាមិនមែនជាការក្តៅក្រហាយគ្រិស្តដូវិសឬមូស្លឹម

ទេ ។ ឧសថព្យាបាលក៏ត្រូវតែជាសាកលដែរ ។ វិបស្សនាគឺជាឧសថនោះឯង ហើយ ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់នឹងប្រាថនាចោលច្បាប់នៃការរស់នៅដែលគោរព សន្តិភាព និងភាពសុខដុមរមនារបស់អ្នកដទៃនោះទេ ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ ដំទាស់ ក្នុងរឿងពង្រីកការយល់ដឹងជ្រៅជ្រះអំពីធម្មជាតិនៃចិត្ត ឲ្យទៅជាធម្ម ជាតិផ្ទាល់របស់ខ្លួនដោយការងារនេះអាចផ្តល់ លទ្ធភាពឲ្យរំដោះចិត្តចេញរួច អំពីភាពអវិជ្ជមាន ។ វិបស្សនាជាមាគ៌ាសាកល ។ សង្កេតពិនិត្យការពិត ដោយសង្កេតពិនិត្យការពិតក្នុងចិត្តគឺយល់ដឹងពីខ្លួនឯងដោយចំពោះ ដោយ ឆ្លងកាត់តាមការពិសោធន៍ ។ នៅពេលដែលអ្នកប្រតិបត្តិគឺអ្នកបន្តរំដោះខ្លួន អ្នកឲ្យរួចផុតពីទុគតិភាពនិងភាពសៅហ្មងផ្លូវចិត្ត ។ ពីសម្បកក្រៅនៃការពិត អ្នកអាចចោះទម្លុះទៅដល់ការពិតបំផុតនៃចិត្តនិងរូបធាតុ ។ រួចអ្នកពុះពារឿង នេះ ហើយពិសោធការពិតមួយដែលហួសពីចិត្តនិងរូបធាតុ ហួសពីពេល វេលានិងអវកាសហួសពីល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃច្បាប់ទំនាញផែនដី គឺភាពពិតនៃការរួច រំដោះទាំងស្រុងអំពីភាពចង្អៀតចង្អល់ ភាពសៅហ្មង ពីទុក្ខវេទនាទាំងអស់ ។ ទោះជាគេដាក់ឈ្មោះថាអ្វីឲ្យក៏ដោយការពិតទីបំផុតនេះ គឺសមហេតុសមផល ហើយគឺជាគោលដៅចុងក្រោយនៃមនុស្សគ្រប់គ្នា ។ សូមឲ្យអ្នកទាំងអស់បាន ដកពិសោធអំពីការពិតនៃទីបំផុតនេះ ។ សូមឲ្យមនុស្សទាំងអស់បានរួចរំដោះពីទុគ្គតិ

ភាព ។ សូមឱ្យគេបានទទួលសន្តិភាពពិតប្រាកដ សុខដុមរមនាពិតប្រាកដសុភមង្គលពិតប្រាកដ ។ សូមឱ្យសព្វសត្វទាំងអស់បានសុខសប្បាយ ។

ចូលតាមដានចិត្តទំនើបរបស់លោកអ្នក

អត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិដាមួយនឹងភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រដាច្រើន បានបង្ហាញអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិដែលដាហេតុនាំឱ្យមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងៗ ចាប់ផ្តើមមានចំណាប់អារម្មណ៍ និងសាកល្បងធ្វើការសមាធិ ។ តើការធ្វើសមាធិមានន័យដូចម្តេច? មានមតិយោបល់ដាច្រើនបានលើកឡើងថា ការធ្វើសមាធិមានន័យថា ការធ្វើឱ្យស្មារតីជ្រះថ្លាទាំងស្រុង ដោយធ្វើការអង្គុយដោយស្ងប់ស្ងៀម ខណៈដែលមិនមានគិតអ្វីទាំងអស់នៅក្នុងខួរក្បាល ។ នេះដាទង្វើដែលមិនអាចទៅរួចឡើយ ។ យើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធសឹងដាមនុស្សវល់ដែលមានរឿងរ៉ាវដាច្រើនត្រូវការគិតដូច្នេះការបង្ខាំងការគិតទាំងស្រុង មិនអាច

ធ្វើទៅរួចទៀយ ។ ការធ្វើសមាធិគឺមិនមែនដាការបង្ខាំងការគិតនោះទេតែវាដាការប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍និងគំនិតឱ្យនៅមួល ។ ការអនុវត្តការធ្វើសមាធិ ដាទូទៅចាប់ផ្តើមពីការអង្គុយដោយស្ងប់ស្ងាត់ហើយចាប់ផ្តើមគិតឡើងវិញនូវព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានកន្លងផុតទៅ ។ ក្នុងពេលវេលានេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមានឱកាសស្វែងយល់ ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងវិញ្ញាណឬអារម្មណ៍របស់ អ្នកនិងដើម្បីធ្វើការស្វែងយល់ពីបេះដូងភាងកាយនិងគំនិតរបស់អ្នក ។

អ្នកក៏នឹងទទួលបានឱកាសសម្រាប់ ការស្វែងយល់ពីអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួន អ្នកនិងការ អភិវឌ្ឍអារម្មណ៍ឬវិញ្ញាណនៃការយល់ដឹង ឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង ។ ទង្វើដែលទទួលបានវិញ្ញាណនៃការយល់ដឹង ទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ នឹងជួយអ្នកផ្តោតអារម្មណ៍លើគោលដៅកាន់តែយល់ច្បាស់ពីទំនាក់ទំនងការរាប់អានជាមួយអ្នកដទៃដោយប្រើប្រាស់អារម្មណ៍និងការ បង្កើនភាពដឹងគុណសម្រាប់ អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកើតមានឡើងក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ នៅក្នុងសៀវភៅ Mediation Made Easy របស់លោកបណ្ឌិត Lorin Roche បានពិព័រណ៌នាអំពីដំណើរនៃការសមាធិថា «វាជាការអនុវត្តការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាព ដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍កាន់តែធំធេង» ។ បើសិនជាអ្នកនៅតែមានមន្ទិលសង្ស័យ សូមសាកល្បងពិចារណាលើការសិក្សាតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រដែលបានបង្ហាញ អំពីអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទាក់ទង នឹងការអនុវត្តការធ្វើសមាធិរួមមានការពង្រឹងសុខភាពរាងកាយសេចក្តី សុខសុភមង្គលការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង និងសមត្ថភាពផលិតកម្មរបស់អ្នក ។ ប្រសិទ្ធផលទាំងនេះ គឺជាកត្តាដែលធ្វើឱ្យការសមាធិទទួលបានប្រជា

ប្រិយភាពខ្លាំងក្នុងចំណោមសហគ្រិនអត្តពលិក និងបុគ្គលល្បីៗដាច្រើនទៀតរួមទាំង Oprah, Arianna Huffington, Russell Simmons, Sir Paul McCartney, Kobe Bryant, Ellen Degeneres និងបុគ្គលល្បីៗដាច្រើនទៀត ។ ការស្ងើចសរសើរភាពដោគដ័យ និងសមិទ្ធផលទាំងឡាយរបស់បុគ្គលល្បីៗខាងលើដាអ្វីដែលមិនអាចប្រកែកបាន បុគ្គលទាំងនោះបានលើកឡើងថា ការសមាធិ គឺដាចំណែកមួយនៃកត្តានាំពួកគេទៅរកដោគដ័យ និងសុខភាពរឹងមាំទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ។ នាពេលនេះយើងបានដឹងហើយថាការសមាធិមានអត្ថប្រយោជន៍ធំៗដាច្រើនដល់ពេល ដែលយើងត្រូវដឹងថា តើយើងត្រូវអនុវត្តការធ្វើសមាធិយ៉ាងដូចម្តេច? នេះដាអាថ៌កំបាំង ដ៏តូចមួយទាក់ទងនឹងការធ្វើសមាធិនោះ គឺកុំបារម្ភពីភាពខុសឆ្គងក្នុងការធ្វើសមាធិ ។ ទីកន្លែងនិងរយៈពេលនៃការធ្វើសមាធិគឺស្ថិតនៅលើដម្រើសទាំងស្រុងរបស់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ។ ការអង្គុយពែនភ្នែនលើវាលស្មៅរយៈពេល 10 នាទី? ការអង្គុយក្នុងរថយន្តអំឡុងពេលសម្រាកទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់រយៈពេល 5 នាទី?

ការអង្គុយក្នុងកៅអីក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវរយៈពេល ២០ នាទី? ទាំងនេះ
សុទ្ធសឹងជាវិធីសាស្ត្រដ៏ប្រពៃដូចៗគ្នា សម្រាប់ការធ្វើសមាធិ ។
គំនិតយោបល់ចុងក្រោយសម្រាប់ការធ្វើសមាធិ គឺស្តាប់ពីខ្លួនអ្នកដូច
ជាអ្នកកំពុងស្តាប់តន្ត្រីសំណព្វចិត្ត ឬកំពុងទទួលទានអាហារ ដែលអ្នក
ចូលចិត្ត ។ ការសមាធិល្អសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ
មកហើយការធ្វើសមាធិត្រូវបាន គេប្រើដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពជាច្រើនដូច
ជាការធ្លាក់ទឹកចិត្តភាពតានតឹង ការថប់អារម្មណ៍និងអ្វីៗជាច្រើនផ្សេង
ទៀត ។ ក្នុងអំឡុងពេលត្រីមាសចុងក្រោយនៃការមានផ្ទៃពោះ ការ
ធ្វើសមាធិ អាចជួយឲ្យអ្នកត្រៀមខ្លួនបានល្អ សម្រាប់ការសម្រាលកូន
ដែលនឹងខិតដិតមកដល់ ។ វានឹងជួយអ្នកឲ្យដឹងអំពីអារម្មណ៍សូប៉ស
ស្ងាត់និងស្រឡះខ្លួន ដោយដៀសវាងភាពតានតឹង និងការថប់
អារម្មណ៍ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកកំពុងសម្រាលកូនជាលើកដំបូង ។
ចូរបង្កើតទម្លាប់នៃការអនុវត្តការសមាធិជារៀងរាល់ថ្ងៃ ៕

មគ្គទ្ទេសក៍ណែនាំអំពីសមាធិ

1. ការបដិបត្តិអានាបាណស្សតិបឋម គួរធ្វើឡើងនៅក្នុងសាល ឬបន្ទប់ស្ងប់ស្ងាត់ដែលសមស្របសម្រាប់ការចម្រើនកម្មដ្ឋាន ។

2. អ្នកចូលរួមត្រូវតែស្តាប់ការណែនាំ ហើយបដិបត្តិដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ អ្នកបដិបត្តិត្រូវអង្គុយបញ្ឈរខ្នងឲ្យត្រង់ ហើយត្រូវរក្សាអរិយស្ងាត់ទាំងស្រុង ក្នុងអំឡុងពេលបដិបត្តិទាំងមូល ។

3. ទោះបុគ្គលដែលជាអ្នករៀបចំ ឬក៏នរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតក៏ដោយ មិនត្រូវផ្តល់សេចក្តីណែនាំអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ ទោះជាដោយផ្ទាល់ឬក៏តាមការថតទុកក្តី ពោលគឺមានតែសេចក្តីណែនាំដែលបានថតទុករបស់លោកស.ន. ហ្គោឥនកា ប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចផ្តល់ជូនបាន ។

4. គ្មានការគិត ប្រាក់អ្វីទាំងអស់ចំពោះ ការចូលរួមបដិបត្តិអានាបាណស្សតិបឋមនេះ**សម្គាល់ ៖** អ្នកចូលរួមបដិបត្តិអានាបាណស្សតិបឋមនេះ នឹងមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាឮ"សិស្សចាស់"នៅក្នុងប្រពៃណីនេះឡើយ ។ ពួកគេមិនអាចចូលរួម

នៅក្នុងកម្មវិធីផ្សេងទៀតដែលបានកំណត់ថា "សម្រាប់សិស្ស ចាស់ប៉ុណ្ណោះ" ឡើយ ។

អានាបានស្សតិ

ការរំលឹកដង្ហើមចេញ-ចូលហៅថា អានាបានស្សតិបានដល់ខ្យល់ ៤ ត្រកូល: ។

១-ការដកដង្ហើមចេញវែងក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញវែង កាលដកដង្ហើមចូលវែងក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលវែង ។

២-កាលដកដង្ហើមចេញខ្លីក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចេញខ្លី កាលដកដង្ហើមចូលខ្លី ក៏ដឹងច្បាស់ថា អាត្មាអញដកដង្ហើមចូលខ្លី ។

៣-អាត្មាអញនឹងដាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺដកដង្ហើមចេញទាំងអស់ខ្យប្រាកដទើបដកដង្ហើមចេញ អាត្មាអញនឹងដាអ្នកដឹងច្បាស់នូវកាយ គឺ ដកដង្ហើមចូលទាំងអស់ខ្យប្រាកដ ទើបដក ដង្ហើមចូល ។

៤-អាត្មាអញ នឹងដាអ្នករម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺដកដង្ហើមចេញ ទើបដកដង្ហើមចេញអាត្មាអញនឹងដាអ្នករម្ងាប់នូវកាយសង្ខារ គឺ ដកដង្ហើមចូល ទើបដកដង្ហើមចូល ។

សមាធិមាន ៣ កម្រិតតាមកម្លាំងនៃការប្រតិបត្តិពោលគឺ៖

១- **ខណិកសមាធិ** គឺ សមាធិ ដែលចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ ឬចិត្តស្ងប់កើតឡើងមួយដួរខណៈតែមិនបានយូរប៉ុន្មានក៏រលត់ទៅ ។

២- **ឧបចារសមាធិ** គឺ សមាធិ ដែលចិត្តស្ងប់រំងាប់ ប្រាសចាកនិវរណៈ ទាំង ៥ តែមិនដាអារម្មណ៍របស់អង្គឈានមានបឋមជ្ឈានដាដើមនោះទេប៉ុន្តែ អារម្មណ៍របស់ឧបចារសមាធិនេះ គឺដា អារម្មណ៍សមាធិដែលចិត្តស្ថិតក្នុងសភាពដិតបានឈានសមាបត្តិ ។

៣- **អប្បនាសមាធិ** គឺសមាធិចិត្ត ដែលតង់ស៊ុបក្នុងអារម្មណ៍នៃឈានសមាបត្តិមានរូបជ្ឈានដា ដើមដែលចិត្តខណៈ នោះកំពុងសោយអារម្មណ៍ដែលដាអង្គនៃឈានមាន វិតក្ក វិចារ បីតិ សុខ ចិត្តេកគតា រួមដាអង្គ ៥ ។

អ្វីជាអារម្មណ៍របស់សមថសមាធិ ?

ពាក្យថា សមាធិ ប្រែថា ចិត្តស្ងប់ នេះមិនមែនសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវជាសម្មាសមាធិទាំងអស់ទេ ។ ឯមិច្ឆាសមាធិ គឺ សមាធិ ខុសចាកគន្លងធម៌ឬសមាធិចិត្តដែលប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវិបស្សនូបក្កិលេសថា ជាលោកុត្តរៈមាន មគ្គផល និព្វាន ហើយលះបង់ការប្រតិបត្តិចម្រើនភាវនាចោលព្រោះហេតុដូច្នេះសមាធិចិត្តជា សម្មាសមាធិ ទៅបាន ឬអដ្ឋកថាចារ្យទាំងឡាយពោលថា ត្រូវផ្តោតចិត្តទៅលើអារម្មណ៍ណាមួយនៃអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានទាំង ៤០ យ៉ាងតាមអធ្យាស្រ័យឬចរិតរៀងៗខ្លួននៃបុគ្គលម្នាក់ៗ ។

វិធីដែលនឹងចម្រើននោះ

ដូច្នេះឧបាសកឧបាសិកា មុនដែលនឹងចម្រើនកម្មដ្ឋាន នោះត្រូវពិចារណានូវទោសនៃកាមគុណឲ្យឃើញច្បាស់ថា រូប សំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្ស ទាំង៥ នេះ រមែងកើត ទោស ទុក្ខផ្សេងៗឬនឹងពិចារណានូវខន្ធ ៥ ឲ្យឃើញ

ជាដា អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តាគឺឲ្យឃើញថា រូបក្ខន្ធនេះមិនទៀង តែងវិនាស ទៅដោយហេតុផ្សេងៗមានវិនាសដោយចំហាយក្តៅ ត្រជាក់ជាដើម រូបនេះរមែងនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខព្រួយរូបនេះរមែងបែកធ្លាយជាធម្មតា រកខ្លឹមសារគ្មានសោះឡើយវេទនាខន្ធ សញ្ញាខន្ធ សង្ខារក្ខន្ធ វិញ្ញាណក្ខន្ធ សោតក៏ជាអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តាដូចគ្នា នឹង រូបក្ខន្ធនោះដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀត គប្បីពិចារណាធម៌ដែលជាទីសង្វេគនោះថា ជនទាំងឡាយដែលកើតមកក្នុងលោកនេះរកទីពឹងពុំនាក់ ឲ្យមាំមួននោះពុំមាន សុទ្ធតែជាអ្នកកំព្រាម្នាក់ឯងមានមាតា បិតា ស្វាមី ភរិយា កូន ប្រុស ស្រីមិត្តសម្លាញ់មានទ្រព្យសម្បត្តិក៏ទុកដូចជាគ្មាន ព្រោះថាជនទាំងឡាយមានមាតាបិតាជាដើមនោះ មិនអាចនឹងបែងចែក នូវសេចក្តីសុខទុក្ខឲ្យដល់គ្នាបានឡើយមិនអាច នឹងជួយការពារឬជួនដំណើរគ្នាទៅក្នុងកាលដែលមរណាសង្គ្រាមមកដល់ចំពោះរូប នីមួយៗនោះបានឡើយ ពេលដែលមរណាសង្គ្រាមមកដល់ខ្លួនសត្វទាំងអស់ ក៏ជាអ្នកឥតមានគ្នីគ្នាឡើយបើប្រទះបានសេចក្តីទុក្ខ ដែលកើតអំពីអកុសលកម្ម ដែលខ្លួនធ្វើហើយក្នុងកាលមុនស្លាប់នោះ ក៏ត្រូវតែទទួលយកនូវសេចក្តីទុក្ខ

នោះដោយឆាប់រហ័ស ឬបើប្រទះបានសេចក្តីសុខ ដែលជាផលនៃកុសលកម្ម ដែលខ្លួនបានកសាងមកហើយក្នុងពេលមុនស្លាប់នោះ ក៏ត្រូវទទួលសោយសុខដោយបរិបូណ៌ចំពោះតែខ្លួនមួយប៉ុណ្ណោះទោះខ្លួនមានទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងលោកនេះតិចច្រើនប៉ុន្មានៗក្តីក៏មិនអាចយកទៅផងបានឡើយ ។

កាលបើឧបាសកឧបាសិកា បានពិចារណាដូច្នេះហើយ ក៏នឹងឃើញថាសព្វមនុស្សប្រុសស្រីទាំងអស់ នឹងរកគ្នីគ្នាមកជាទីពឹងពុំនាក់ឲ្យបាន អាំមួននោះពុំមានឡើយឃើញតែគុណទាំងឡាយមានគុណ **ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ** និង **ទានសីល ភាវនា**ជាដើមនេះឯង ទើបជាទីពឹងដ៏វិសេសអាច នឹងជួយឧបត្ថម្ភគាំពារទំនុកបម្រុង ក្នុងកាលដែលមច្ចុសង្គ្រាមមកដល់ផ្តាច់ផ្តិល នូវជីវិតិន្ទ្រិយរបស់សត្វទាំងពួងនោះឲ្យសុខបានស្រួលរៀងដរាបទៅដល់លោកខាងមុខទៀតបាន ។

ឧបាសកឧបាសិកា កាលបើពិចារណាឃើញសេចក្តីយ៉ាងនេះហើយក៏នឹងមានចិត្តខ្ជនទៅកាន់**ពុទ្ធគុណ ធម្មគុណ សង្ឃគុណ**បើឃើញថា ចិត្តរបស់ខ្លួនខ្ជនទៅកាន់គុណ ព្រះរតនត្រ័យហើយគប្បីពិចារណានូវព្រះនាមរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ទាំង ១០ ព្រះនាម

មាន**អរហំ**ជាដើម ខ្ញុំបានកើតសេចក្តីជ្រះថ្លាក្នុងព្រះនាមទាំងនោះ ហើយគប្បីលើកឡើងនូវព្រះនាមទាំងនោះមកភាវនា គឺថាយកគុណទាំងនោះមកនឹករំពឹងតែក្នុងចិត្តម្យ៉ាងមិនបានបញ្ចេញ វាចាខ្ញុំលាន់ឮឡើយ ។ ឯកិច្ចដែលនឹងអង្គុយចម្រើនភាវនានោះក្នុងបាលីដែលជាពុទ្ធភាសិតបង្គាប់ថាអង្គុយពែនដើង ហើយធ្វើកាយខ្ញុំត្រង់ល្មមស្រួលបែរមុខខ្ញុំចំទៅមុខតម្កល់ស្មារតីខ្ញុំនឹងនៅក្នុងអារម្មណ៍ ដែលខ្លួនបម្រុងនឹងលើកឡើងមកកាន់វិធីភាវនានោះ ។

វិធីរម្ងាប់ការបែកអារម្មណ៍

ពង្រឹងស្មារតី.អារម្មណ៍មួល និងល្អពិចារណាអ្វីក៏បានល្អពិតណាស់ទាំងគេទាំងខ្ញុំ តែដល់វ័យដែលគេនិយមហៅថាពេញវ័យនោះ ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនស្រួល រវើរវាយ គិតច្រើននាំអោយមានអារម្មណ៍មិនសូវមួលប៉ះពាល់ខ្លាំងជាងគេ គឺទៅលើការសិក្សា និងការងារតែម្តង ។ ជាក់ស្តែងវាបានកើតឡើងមកលើរូបខ្ញុំតែម្តងកាលពីខ្ញុំសិក្សាឆ្នាំទីមួយនៅសាកលវិទ្យាល័យ ។ ប៉ុន្តែជាសំណាងល្អ ខ្ញុំបានជួបមិត្តភក្តិម្នាក់ឈ្មោះតារា គាត់បានណែនាំខ្ញុំ ខ្ញុំធ្វើការសមាធិរាល់ៗយប់មុនចូលដំណេក ។

វិធីអនុវត្តន៍លម្អិតក្នុងធ្វើការសមាធិនេះគឺធ្វើដូចខាងក្រោម ៖

១-អង្គុយតែនភ្នែនដោយដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង

២-ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង

៣-បិទភ្នែក

៤-ដកដង្ហើមចូលនិងដកដង្ហើមចេញឲ្យវែងៗ

៥-ប្រមូលអារម្មណ៍គិតតែពីការដកដង្ហើមចូល និងចេញប៉ុណ្ណោះរយៈពេល១៥ ទៅ ៣០ នាទីរាល់ៗថ្ងៃ(ឧ.គិតថា អារម្មណ៍ខ្ញុំចូលហើយអារម្មណ៍ខ្ញុំចេញហើយ)« **អានាបាណស្សតិ យស្ស អបរិបុណ្ណា អភាវិតា កាយោបិ ឥញ្ជិតោ ហោតិ ចិត្តម្បិ ហោតិ ឥញ្ជិតំ** ។»អាណាបាណស្សតិដែលអ្នកណាមិនបានអប់រំឲ្យ បរិបូណ៌កាយក្តី ចិត្តក្តីរបស់អ្នកនោះតែងញាប់ញ័រ ។” អានាបាណស្សតិគឺ ការចម្រើនទូវអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋានប្រែថា កម្មដ្ឋានដែលរលឹកខ្យល់ចេញ ចូលជាអារម្មណ៍ ។ បុរសស្ត្រីណាមិនបានអប់រំបានសេចក្តីថា មិនបាន ចម្រើនឲ្យកើតមានឡើងក្នុងសន្តានចិត្តទេ កាយក្តី ចិត្តក្តីរបស់បុរសស្ត្រីនោះ រមែងញាប់ញ័រតក់ស្លុតរន្ធត់ខ្លាចនឹងសេចក្តីស្លាប់ជាធម្មតា មកពីមិនបាន ចម្រើនអាណាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាននោះឯង ។ (ដកស្រង់ចេញពី ខុទ្ទក

និកាយបដិសម្ភិទាមគ្គនិងធ្វើអត្ថាធិប្បាយដោយ មហាសោម សុវណ្ណ)ពន្យល់ន័យ “ អានាបាណាសតិ” ខ្យល់ដង្ហើមចេញ” “ខ្យល់ដង្ហើមចូល”) ខ្យល់ដង្ហើមចេញនិងខ្យល់ដង្ហើមចូល ។ ក្នុងគម្ពីរកែសព្វពន្យល់សេចក្តីថា លោកអ្នកប្រាជ្ញពួកខ្លះយល់ថា អាន (= អស្សាស) “ខ្យល់ដង្ហើមចូល”, អាបាណ (=បស្សាស) “ខ្យល់ដង្ហើមចេញ” ដូច្នេះវិញ, ក៏គង់បានសេចក្តីថា “ខ្យល់ដង្ហើមចូលចេញឬចេញចូលដូចគ្នា គឺប្រើការបានដូចគ្នា ក៏បានឬហៅប្រើវិធីភាវនាភាប់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ។ (ខាងផ្លូវឆ្វេងក្រៅពីបែប កម្មដ្ឋាន)ប្រើវិធីភាវនាភាប់ខ្យល់ដង្ហើមដែរ ។ **អានាបាណស្សតិ** កម្មដ្ឋានមានវិធីតាំងស្មារតីភាប់ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលជាអារម្មណ៍(ហៅកាត់ខ្លីត្រឹមតែ **អានាបា**ក៏បានដែរ ។ « អនុស្សតិ » ប្រែថាការរលឹក,អារម្មណ៍ដែលគួររលឹកដល់រឿយៗមាន ១០ យ៉ាងគឺ ១ ពុទ្ធានុស្សតិរលឹកដល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺបង្អោនចិត្តរលឹកដល់និងពិចារណាគុណរបស់ព្រះអង្គ ។

២-ធម្មានុស្សតិ រលឹកដល់ព្រះធម៌ គឺបង្អោនចិត្តរលឹកដល់ និងពិចារណាគុណរបស់ព្រះធម៌ ។
៣-សង្ឃានុស្សតិ រលឹកដល់ព្រះសង្ឃ គឺបង្អោនចិត្តរលឹកដល់ និងពិចារណាគុណរបស់ព្រះសង្ឃ ។

៤-សីលានុស្សតិ រលឹកដល់សីល គឺបង្អោនចិត្តរំលឹកពិចារណាសីលរបស់ខ្លួនដែលបានប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិបានល្អបរិសុទ្ធ ។

៥-ចាគានុស្សតិ រលឹកដល់ការបរិច្ចាគ គឺបង្អោនចិត្តរលឹកដល់ទានដែលខ្លួនបានបរិច្ចាគហើយនិងពិចារណាឃើញគុណធម៌ គឺសប្បុរសធម៌នេះដែលមានក្នុងខ្លួន ។

៦- ទេវតានុស្សតិ រលឹកដល់ទេវតា គឺបង្អោនចិត្តរលឹកទេវតាទាំងឡាយ ដែលខ្លួនធ្លាប់ស្គាល់ និងពិចារណាឃើញគុណធម៌ដែលញុំងបុគ្គលឲ្យកើតជាទេវតានោះៗតាមធម៌ដែលមាននៅក្នុងខ្លួន ។

៧- មរណស្សតិ រលឹកដល់សេចក្តីស្លាប់ដែលនឹងត្រូវមកដល់ខ្លួនជាធម្មតា ពិចារណាដើម្បីកុំឲ្យកើតសេចក្តីប្រមាទគឺការធ្វេសប្រហែស ។

៨- កាយគតាសតិ សតិដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយ គឺកំណត់ពិចារណាកាយនេះឲ្យឃើញថាប្រកបដោយផ្នែកផ្សេងៗ ដែលមិនស្អាត មិនល្អ គួរអង្អៀស គួរខ្ពើមរអើម ជាមធ្យោបាយឲ្យដឹងនូវសភាវៈពិតនៃកាយនេះដើម្បីមិនឲ្យស្រវឹងល្អក់វង្វេងនឹងរូបកាយ ។

៩-អានាបាណស្សតិសតិកំណត់ខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូល ។

១០- ឧបសមានុស្សតិ ការរលឹកនូវធម៌ជាទីស្ងប់ គឺរលឹកនិងពិចារណាគុណ

របស់ព្រះនិព្វាន ដែលជាទីរម្ងាប់កិលេសនិងសេចក្តីទុក្ខ ។ វិធីសាស្ត្រដំបូងនៃការធ្វើសមាធិ ឬអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន ។

សមាធិគឺជាការតាំងចិត្តមាំក្នុងចិត្តឯស្ងប់

សមាធិ គឺជាការតាំងចិត្តមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ឬការដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍នោះៗដោយសច្ចភាព ។ **សមាធិមានពីរយ៉ាង គឺ សមថកម្មដ្ឋាន និងវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន** ។

សមថកម្មដ្ឋានគឺជាការគ្រៀកចិត្ត ឬចងចិត្តឲ្យជាប់ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយមិនបណ្តោយឲ្យចិត្តត្រាច់ចរទៅរកអារម្មណ៍ផ្សេងៗ សមថសមាធិមាន៣កម្រិតតាមកម្លាំងនៃការប្រតិបត្តិ ៖

១-**ខណិកសមាធិ** គឺសមាធិដែលចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយឬចិត្តស្ងប់កើតឡើងមួយដួរខណៈតែមិនបានយូរប៉ុន្មានក៏រលត់ទៅ ។

២-ឧបចារសមាធិ គឺសមាធិដែលចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ប្រាសចាកនិវរណៈទាំង ៥ តែមិនជាអារម្មណ៍របស់អង្គឈានមានបឋមជ្ឈានជាដើមនោះទេ ប៉ុន្តែអារម្មណ៍របស់ឧបចារសមាធិនេះគឺជាអារម្មណ៍សមាធិដែលចិត្តស្ថិតក្នុងសភាពដិតបានឈានសមាបត្តិហ្នឹងឯង ។

៣-**អប្បនាសមាធិ** គឺសមាធិចិត្តដែលតង់ស៊ុបក្នុងអារម្មណ៍នៃឈានសមាបត្តិមានរូបជ្ឈានជាដើមដែលចិត្តខណៈនោះកំពុងសោយអារម្មណ៍ដែលជាអង្គនៃឈានមានវិតក្ក វិចារបីតិ សុខ ចិត្តេកគតារួមជាអង្គ ៥ ។

បុះអ្វីទៅជាអារម្មណ៍របស់សមថសមាធិ?

ពាក្យថាសមាធិប្រែថា ចិត្តស្ងប់នេះមិនមែនសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវជាសម្មាសមាធិទាំងអស់ទេ ឯមិច្ឆាសមាធិគឺសមាធិខុសចាកគន្លងធម៌ ឬសមាធិចិត្តដែលប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវិបស្សនូបក្កិលេសថា ជាលោកុត្តរៈមានមគ្គ ផលនិញ្ញានហើយលះបង់ការប្រតិបត្តិចម្រើនភាវនាចោលព្រោះហេតុដូច្នេះសមាធិចិត្តជាសម្មាសមាធិទៅបានកេចិអាចារ្យ ឬអដ្ឋកថាចារ្យទាំងឡាយពោលថា ត្រូវផ្តោតចិត្តទៅលើអារម្មណ៍ណាមួយនៃអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានទាំង ៤០ យ៉ាងតាមអធ្យាស្រ័យឬចរិតរៀងៗខ្លួននៃបុគ្គលម្នាក់ៗ The basic methods of breathing meditation វិធីធ្វើអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន How to do breathing meditation ឥរិយាបទនៃការធ្វើសមាធិ និងពិចារណាកសិណ មានអាការៈ៣២ជាដើម The postures of meditation ខ្យល់ ៤ក្រុម Four Kinds of Air of meditation ការវៀរចាកបញ្ហាវេរាមុនពេលធ្វើសមាធិ Undertake the precepts before doing meditation **ដំណើរនៃធម៌ដែលកើតឡើងតាមលំដាប់ The proces**

s of the Dhamma aring orderly ពិចារណាអាការៈ ៣២ ប្រការ រៀបហ្វឹក ហាត់ឲ្យកើតសមាធិចិត្ត (ឬចិត្តស្ងប់) មាន ៤០

វិធីដែលហ្វឹកហាត់តម្រូវទៅតាមចរិតអាធ្យាស្រ័យរបស់មនុស្ស

១. កសិណ១០

(ហ្វឹកហាត់ដាមួយ ដីទឹកភ្លើងខ្យល់ ពណ៌លឿងខៀវក្រហមស អាកាសនិងពន្លឺ)ជាហេតុនាំឲ្យកើតឬទ្ធិបាដិហារ្យត្រូវដា មួយទោសៈ ចរិតនិងគ្រប់ចរិត ។

២. អាសុភ១០

ត្រូវដាមួយអ្នកមានរាគៈចរិត ។

៣. អនុស្សតិ១០(ពុទ្ធា ធម្មា សង្ឃា សីលា ចាគា ទេវា មរណា ឧប សមា កាយគតា និងអានាបា)ត្រូវដាមួយវិតក្ក ពុទ្ធិ និងសទ្ធាចរិត ។

៤. ព្រហ្មវិហារធម៌ ៤

(មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា)សម្រាប់ទោសៈចរិត ។

៥. អរូបឈាន ៤

(អាកាសានញ្ចាយតនៈឈាន វិញ្ញាណញ្ចាយតនៈឈាន អាកិញ្ចញ្ញាយតនៈឈាន និង នេវសញ្ញានាសញ្ញាយតនៈឈាន) ។

៦. ចតុធាតុវវដ្ឋានៈ

(ភាវនាទៅលើធាតុទាំងបួនគឺមហាភូតរូប៤) ។ នេះជាវិធីហ្វឹកហាត់ក្នុងការអប់រំចិត្តរបស់ពុទ្ធសាសនា ដែលមិនមែនជារឿងសាមញ្ញទេ ការអប់រំកាយយើងមើលឃើញបាន តែការអប់រំចិត្តមិនអាចមើលឃើញបានឡើយ សូមសាធុជនដែលមានការប្រាថ្នាក្នុងការហ្វឹកហាត់ត្រូវសេពគប់កល្យាណមិត្តដែល ជាអ្នកបានសម្រេចក្នុងកម្មដ្ឋានណាមួយជាបង្អែកហើយ ឬបានអានទ្រឹស្តីក្នុងការប្រតិបត្តិបានយល់ច្បាស់ល្អហើយទើបសមគួរដល់ការហ្វឹកហាត់ ។ ធម្មជាតិរបស់ចិត្តឃ្លេងឃ្លោងពិបាករក្សា ។

ភាវនាមានន័យថាការចម្រើនអប់រំចិត្ត

ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ (សមាធិ) ។ គេអាចនិយាយបានថាការសមាធិជាការធ្វើចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធដោយព្យាយាមអប់រំ វាឲ្យកាន់តែងាយទ្វេឡើង ក្នុងការចម្រើនទូវចិត្តសប្បុរសធម៌ និងមេត្តាករុណា

ហើយ ទីបំផុតឈានដល់ការចម្រើន ឲ្យកើតនូវបញ្ញា ។ ដាធម្មតា ក្នុងពុទ្ធសាសនាសមាធិត្រូវបានបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺសមថនិងវិបស្សនា ។ សមថភាវនាមានទម្រង់ច្រើនបែបណាស់ហើយមេត្តាសមាធិ គឺជាទម្រង់នៃសមាធិមួយចំណោមសមាធិទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានហេតុផលប្រយោជន៍របស់វា ។ ទោះជាយ៉ាងណា ដាធម្មតាគេបានទទួលស្គាល់ថា យើងត្រូវតែបន្តចម្រើនវិបស្សនាទៀត ទើបយើងអាចយល់ពីខ្លួន យើងច្បាស់លាស់ពិតប្រាកដ ។ តាមរយៈការប្រតិបត្តិនេះហើយដែលយើងនឹងអាចយល់ដាក់ច្បាស់អំពីពុទ្ធវចនៈ និងឃើញនូវសភាវធម៌ផ្សេងៗកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញតាមសភាពពិតរបស់វា ។ គេអាចនិយាយបានថា សមាធិគឺជាទម្រង់នៃការប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនាពិតប្រាកដព្រោះថា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធតាមរយៈការប្រតិបត្តិសមាធិនេះដែរ ។ តាមពិតយើងគួរចាប់ផ្តើមចម្រើននូវសមាធិក្នុងជីវិតរស់នៅនេះ ដោយមិនត្រូវរង់ចាំតែពេលវែងទេ ។ យើងអាចចម្រើននូវសមាធិត្រឹមតែរយៈពេល ១០ ឬ ២០ នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬម្តងម្កាលក៏នឹងធ្វើឲ្យយើងបានប្រសើរផងដែរ ។ យើងគោរពថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ

តើយើងចាំបាច់ត្រូវតែទៅវត្ត ឬធ្វើសក្ការបូជាឬក៏បូជាយញ្ញ? ពុទ្ធ
សាសនិកមិនមែនធ្វើសក្ការបូជា ចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទេ ។ យើង
ចាត់ទុកព្រះអង្គជាគ្រូរបស់យើងរាល់គ្នា ហើយយើងត្រូវគោរពថ្វាយ
បង្គំព្រះអង្គ ។ ពុទ្ធបរិស័ទឱនគោរពថ្វាយបង្គំចំពោះព្រះពុទ្ធរូប (រូប
សំណាកព្រះពុទ្ធ) គឺជាមាគ៌ាយ៉ាងសាមញ្ញមួយនៃការបង្ហាញពី
សេចក្តីគោរព ។ នេះគឺដូចគ្នាទៅនឹងការគោរពទង់ជាតិ ឬត្រូវក្រោក
ឈរឡើងពេលគេចាក់បទភ្លេងជាតិ ។ ជាធម្មតាការគោរពថ្វាយបង្គំ
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមិនមែនចាំបាច់តែទៅវត្តនោះទេ ។ ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទ
ជាច្រើនដូច្នេះមែន ព្រោះថានៅវត្តពួកគាត់អាចជួបជុំជាមួយ នឹង
សព្រហ្មចារីឬដើម្បីរៀនសូត្រនូវព្រះពុទ្ធវចនៈបន្តែម ។ នៅក្នុងពុទ្ធ
សាសនាមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ក្នុងការធ្វើសក្ការបូជាទេ ហើយពុទ្ធ
សាសនិកមិនដែលមានពិធីបូជាយញ្ញនោះដែរ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ
ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មាគ៌ាដ៏ប្រពៃបំផុតក្នុងការគោរពព្រះអង្គគឺត្រូវ
ប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលព្រះអង្គបានសម្តែង ។ នេះបានដល់ការប្រតិបត្តិ
ប្រកបដោយបញ្ញាស្មារតី និងភាពរឹងមាំមួយផ្ទុយពីបុគ្គលពួកខ្លះដែល

ប្រឆាំងនឹងការទៅវត្តអារាម ហើយបែរជាយកពេលទំនេរដ៏មានតម្លៃ
មកធ្វើអំពើអាក្រក់ទៅវិញ ។

អប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់

ការអប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិឬ
សមថភាវនានិងម្យ៉ាងទៀតអប់រំឲ្យស្ងប់
ផងលះផ្តាច់ផងដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា ។
សមាធិឬសមថភាវនាចំណុចនេះសំដៅ
ដល់ការចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍
សមាធិយ៉ាងណាមួយ ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ
ពោលគឺមិនរវើរវាយងាកវេទៅ ក្នុងរឿងដទៃនៅពេលនោះសេចក្តីសុខ
ក៏កើតឡើង ។ ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែង
រក ឬសម្លឹងរករបស់ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯង និងមានសេចក្តី
សុខនៅដោយខ្លួនឯងពោល គឺមិនមានរវល់ដោយអំណាចកិលេស
ចូលមករំខាននិងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង ។ ការ
ដែលចិត្តរបស់មនុស្សរវើរវាយ ត្រាច់ទៅនេះត្រាច់ទៅនោះ ព្រោះ

ហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ ដោយអំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវសេចក្តីសុខ ដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិ ហើយមានការពេញចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្តីសុខសម្រាន្តរាងកាយក៏រឹងប៉ឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រ មិនងេងងោង បាត់បង់អស់នូវការហត់នឿយដាដើមទាំងនេះព្រោះមកអំពីសុខសម្រាន្តនៃចិត្ត បានផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទ និងគ្រប់ចំណែកនៃរាងកាយ ។ នៅពេលចិត្តបានទទួល សេចក្តីសប្បាយនេះហើយភាពជាសុខប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយអស់កាលដ៏យូរ អាចតាំងនៅរហូត ដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន ។ វិបស្សនាភាវនាជាឋម គឺត្រូវស្តាប់ព្រះធម៌ឲ្យយល់ច្បាស់ដល់នូវព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹកសមាទានសីលមានសទ្ធាជឿជាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្ត ទៅតាមកម្មរបស់ខ្លួន ។ គោលសំខាន់ គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ឲ្យចិត្តនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ក្នុងពេលដេក ដើរឈរ អង្គុយ ឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។ វិបស្សនាភាវនាគឺជាការគ្រប់គ្រងនូវ

ឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការសង្រួមភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ
ចិត្តមិនឲ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្ត
បាននៅពេលឃើញរូប ឬ ឮសំឡេងជាដើម ។វិបស្សនាភាវនាមាន
ភាពប្រណីត និងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយសំវរៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែ
មានដំនួយអំពីឥន្ទ្រិយសំវរសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំវរសីល ជាអាហារ
នៃសុចរិត ៣ ជាអាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើនទូវសតិ
ប្បដ្ឋាន៤ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវនា ។ ឥន្ទ្រិយសំវរសីល មិនមែន
ជាការស្រាវជ្រាវរកវរកសេចក្តីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់
តែប្រៀប បី ដូចជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិ
ប្បដ្ឋានវិញគឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាងកម្រិត
សតិថ្នាក់សំវរសីល ។ ជាសតិផ្នែកតាមដានស្រាវជ្រាវនិងនាំមកនូវ
បញ្ញាចែកខន្ធធាតុអាយតនៈ ដុសខាត់កម្ចាត់នូវមោហៈអវិជ្ជា ដែល
មោហៈ អវិជ្ជា នេះនាំឲ្យវង្វេងប្រកាន់ខន្ធធាតុអាយតនៈថា ជាសត្វ
បុគ្គលតួខ្លួន ។អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្ក្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺសម្មាទិដ្ឋិនិង
សម្មាសង្កប្បៈ ជាបញ្ញាសិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ និងសម្មាអាជីវ

ជាសីលសិក្ខា ឯអង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាម:សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ ជាសមាធិសិក្ខា ឬចិត្តសិក្ខា ។ បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិងចរណៈ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្ប:ជាវិជ្ជា ឯអង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណៈ ។

បើសង្គ្រោះជាសមថ:និងវិបស្សនាវិញសម្មាទិដ្ឋិនិងសម្មាសង្កប្ប ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថៈ ដូច្នេះសីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថ ឬក្រុមចរណៈ(ការសង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គគម្ពីអភិធម្ម) ។ ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជាបច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ញាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ញាក៏មានការពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្ថ គ្រប់កាលទាំង ៣ ឃើញបច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធ ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌មានតែការអស់ទៅ សូន្យទៅត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស៨ប្រការ

១- មានការលះបង់នូវភវទិដ្ឋិ (យល់ថាមានព្រលឹងតួខ្លួនត្រូវទៅកើតក្នុងភពថ្មី ក្រោយពីស្លាប់ព្រោះមិនបានឃើញថាបដិសន្ធិជាផលវិបាករបស់កម្មនេះជាភវទិដ្ឋិ) ។

២-មានការលះបង់នូវសេចក្តីត្រេកអរ និងសេចក្តីត្រូវការប្រាថ្នាក្នុងដីវិត (នេះមិនមែនដាបែបទោមនស្ស របៀបដូចមនុស្សខ្លះមិនប្រាថ្នាការរស់នៅនោះឡើយអានិសង្សទី ២ នេះសំដៅត្រង់ប្រាសចាកតណ្ហាក្នុងដីវិត) ។
៣-មានភាពសុះសាប្រឹងប្រែងស្វែងរកបុណ្យកុសលគ្រប់ពេល និងគ្រប់ផ្លែកដែលបំពេញបាន ។
៤-មានអាជីពបរិសុទ្ធ ។
៥-មានការលះបង់នូវសេចក្តីខ្ជល់ខ្ជាយក្នុងការធ្វើបាប ។
៦-មានការប្រាសចាកនូវភ័យ ។
៧-បាននូវខន្តីនិងសោរច្ចៈ ។
៨-កម្ចាត់បង់បាននូវការស្រឡាញ់និងការស្អប់មិនបង្កប់នូវគំនុំទុកក្នុងសន្តាន ។ វិបស្សនាភាវនា គឺដាភ្លើងដុតនូវបាបធម៌ និងកិលេសផ្សេងៗឲ្យរីងស្ងួត រហូតដាច់ដាសមុច្ឆេទ លែងត្រឡប់មកវិញ ព្រោះការបានសម្រេចនូវអរិយមគ្គដាលោកុត្តរ ។ នេះដាសេចក្តីសង្ខេបដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា ។ រួមសេចក្តីថា ឧបសមៈ គឺសេចក្តីស្ងប់នេះដាគុណដាតិដែលចាំបាច់ដ៏ក្រៃលែង សម្រាប់ដីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយ

បំពេះណាស់នោះ គឺសូប់ចាកកិលេសដែលជាហេតុនៃសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ និងការដំពាក់វាក់វែនទាំងឡាយ ។ បើមនុស្សក្នុងលោកយើងនេះ ជួយនាំគ្នារម្ងាប់នូវកិលេសក្នុងសន្តានខ្លួនឯង គ្រប់ៗគ្នា ពិភពលោកយើងនេះនឹងបានសុខសូប់ត្រជាក់ជាងសព្វថ្ងៃ រាប់រយពាន់ដង ព្រោះកិលេសដែលមាននៅខាងក្នុងសន្តាននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗ នោះឯង បានប្តែងឫទ្ធិចេញមកទម្លាយគ្នានឹងគ្នាឲ្យក្តៅក្រហាយ ក្រវល់ក្រវាយជានិច្ចរហូតមក ។ ការជួយគ្នារក្សានូវសេចក្តីសូប់ក្នុងចិត្តរៀងៗខ្លួន គឺជាការជួយដល់ពិភពលោកជួយដល់សង្គមដ៏ធំ ឲ្យបានសូប់ម៉ាំមួន និងគង់វង្សបិតថេរជាពិតប្រាកដ ។

បណ្តុះចិត្តស្ងប់

បណ្តុះចិត្តស្ងប់**ខុងជឺ**និយាយថា ដីវិតសាមញ្ញណាស់ តែមនុស្សទទួចធ្វើឲ្យដីវិតស្មុគស្មាញ ។ ពាក្យនេះពិតជាមានអត្ថន័យឆ្លុះបញ្ចាំងពីសច្ចភាពក្នុងដីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃណាស់ ។ ដីវិតរបស់យើងច្រើនតែស្អុកកករដានិច្ច ។ ដោយសារតែយើងខ្លួនយើងជាជាង ដោយសារកត្តាខាងក្រៅ ។ សូមសាកល្បងគិតមើលចាប់តាំងពីក្រោកពីដំណេករហូតមកដល់កន្លែងធ្វើការ តើយើងបានធ្វើអ្វីខ្លះឲ្យដីវិតរបស់យើងសៅហ្មង ។ ពេលបើកបរតាមផ្លូវយើងតែងតែងទើសចិត្តនឹងអ្នកនេះ ទើសចិត្តនឹងអ្នកនោះថា បើកបរមិនចេះគិតឬទើសចិត្ត

នឹងភ្លើងស្ពុបថាយូរពេកដាដើម ។ យើងហាក់ដូចជាប្រញាប់ណាស់ដោយការពិតទៅ យើងមិនមានការប្រញាប់អ្វីសោះ ។ ចិត្តរបស់យើងចង់បើកម៉ូតូ ឡានឲ្យលឿនដូចចិត្ត ។ល។ ដីវិតរបស់យើងហាក់ដូចជាមិនបានសូប់សុខសោះ ។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើបចិត្តសូប់?

- អប់រំចិត្ត ៖ ចិត្តជាធម្មជាតិដែលអាចអប់រំបាន ។ ដើម្បីឲ្យចិត្តសូប់ គេត្រូវចេះអប់រំចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពោលគឺកុំបណ្តោយចិត្តឲ្យធ្វើតាមតែចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ដូចក្នុងករណីធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ បើយើងមិនមានការប្រញាប់ទេ យើងគួរជាស់តឿនខ្លួនឯងថាយើងត្រូវ បើកបរតាមធម្មតាមិនមានអ្វីជាប្រញាប់ទេ ។ យើងត្រូវមានសតិរលឹកដឹងជានិច្ចនូវទង្វើរបស់ខ្លួន គឺកុំធ្វើតាមតែចិត្តធ្វើអ្វី ក៏ដោយត្រូវស្ថិតក្រោមការពិចារណាជានិច្ច ។

-សុខចិត្ត ៖ មនុស្សយើងច្រើនតែប្រកាន់ថាគំនិតរបស់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើតាមខ្លួន លុះដល់គេមិនធ្វើតាមក៏កើតក្តីខឹងក្តៅក្រហាយ ។ មនុស្សយើងច្រើនតែយល់ថារឿងនេះ ត្រូវធ្វើបែបនេះទើបត្រឹមត្រូវ លុះដល់គេមិនធ្វើតាមបែបនោះ ក៏យល់ថាខុសរួចក៏

ប្រកាន់ខឹងភ្លាម ។ មនុស្សយើងច្រើនគិតថាពិភពដុំវិញគួរតែមានសភាពបែបនេះ បែបនោះ ឧទាហរណ៍ ផ្លូវនេះគួរតែមានភ្លើងស្តុប ផ្លូវនេះគួរតែពង្រីកឲ្យធំ ឬថាថ្ងៃនេះមិនសមនឹងមានភ្លៀងទេ ។ល។ លុះដល់ពិភពខាងក្រៅ មិនសមតាមគំនិតរបស់ខ្លួន ក៏ទៅជាសៅហ្មងចិត្ត ។ ត្រង់ចំនុចនេះយើងគ្រាន់តែបើកចិត្តទទួលស្គាល់ថា ជីវិតគឺអីចឹង មនុស្សផ្សេងគ្នាគំនិតផ្សេងគ្នា អ្វីដែលត្រូវកើតវាគង់តែនឹងកើតឡើង ឬយើងគ្រាន់តែចាត់ទុកថាអ្វីៗ ដែលកើតឡើងគឺដូចជាខ្សែភាពយន្តមួយរឿងតែប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រាន់តែសុខចិត្តទទួលប៉ុណ្ណោះចិត្តរបស់យើងនឹងស្ងប់សុខ ។

- ផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ដោយឥតលក្ខខណ្ឌ ៖ មនុស្សយើងស្រឡាញ់អ្វីមួយច្រើនតែមានលក្ខខណ្ឌ ។ ស្រឡាញ់មនុស្សម្នាក់ គឺចង់ឃើញគេធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដែលខ្លួនពេញចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ចង់ឲ្យគេយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឲ្យបានច្រើន ចង់ឲ្យគេយល់ចិត្តចង់ឲ្យគេចំណាយពេលជាមួយខ្លួនឲ្យបានច្រើន ។ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជាលក្ខខណ្ឌ ។ បើស្រឡាញ់គេហើយគេមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួន នោះចិត្តទៅជាក្តៅក្រហាយនៅមិន

សុខ ។ ដូចនេះឃើញថាមនុស្សយើងចេះតែចង់ផ្គាប់ចិត្តខ្លួនឯងគ្រប់ពេល សូម្បីតែក្តីស្រឡាញ់ក៏ត្រូវការផលតបស្នងដែរ ។ កុំថា ឡើយសេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះមនុស្សទោះ បី ជាចំពោះសត្វ ក៏ត្រូវការលក្ខខណ្ឌ ដែរ ។ ឧទាហរណ៍យើងស្រឡាញ់ឆ្មា យើងចិញ្ចឹមវាផ្តល់អាហារឲ្យវា តែយើងចង់ឲ្យវាចាប់កណ្តុរ ឬមួយចង់ឲ្យវាចេះបន្លោបង់ក្រៅផ្ទះ ។ល។ តែបើវាមិនបានធ្វើដូចចិត្តយើងគិតទេយើងបែរជាមិនសុខចិត្តទៅវិញ ។ ដូច្នេះវិធីមួយដែលនាំទៅដល់ចិត្តសូប៉ាន គឺរៀនផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ដោយឥតលក្ខខណ្ឌ ពោលគឺស្រឡាញ់ដោយមិនចង់បានផលតបស្នងអ្វីទាំងអស់ ។ វិធីសាស្ត្រមួយដួយបណ្តុះសេចក្តីស្រឡាញ់ឥតលក្ខខណ្ឌ គឺការបណ្តុំកូនឈើ ពីព្រោះឈើមិនចេះនិយាយមិនចេះធ្វើឲ្យមនុស្សខកចិត្តឡើយ ។ នៅពេលអនុវត្តដោគដ័យទៅដើមឈើហើយ គេអាចបន្តអនុវត្តន៍លើ សត្វមានជីវិតហើយចុងក្រោយគឺមនុស្សទូទៅ ។

- សម្រាកចិត្ត ៖ ដារៀងរាល់ថ្ងៃគេគួររកពេលវេលាសម្រាកចិត្តយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន ១០ នាទី (សូមអានបន្ថែម វិធីសាស្ត្រសម្រាកខ្លួ

រក្សាល) ។ មុនពេលគេង និងពេលក្រោកពីដំណេក គេគួរតាំងចិត្ត ថា ចិត្តរបស់ខ្ញុំសូប់ស្ងាត់ល្អបរិសុទ្ធដាដរាប ។ ចូរតាំងចិត្តដូច្នេះដារៀងរាល់ថ្ងៃ ចិត្តនឹងកាន់តែសូប់ទៅៗដាពុំខាន ។ គ្មានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងសេចក្តីសូប់ឡើយ! **សេចក្តីសូប់ គឺជាប្រភពនៃសេចក្តីសុខទាំងពួង សម្រាប់ជីវិតសត្វលោក ។ គ្មានសេចក្តីសូប់ជីវិតសត្វលោកគ្មានមធ្យោបាយផ្សេងដើម្បីបង្កើតសេចក្តីសុខឡើយ** ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូនៃយើងទ្រង់សម្តែងថា ៖ **«នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ** ពុំមានសេចក្តីសុខណា ស្មើនឹងសេចក្តីសូប់ឡើយ» ។ សេចក្តីសូប់ គឺជាសុខសន្តិភាព គ្មានជម្លោះ គ្មានភាពចលាចល គ្មានការឈ្លានពាន គ្មានការព្យាបាទគ្នាទៅវិញទៅមក ។ សេចក្តីសូប់ កើតក្នុងចិត្តបុគ្គលណា បុគ្គលនោះនឹងមានសេចក្តីសុខ ។ សេចក្តីសូប់កើតក្នុងគ្រួសារណា សមាជិកក្រុមគ្រួសារនោះនឹងមានសុភមង្គល ។ សេចក្តីសូប់ កើតក្នុងសង្គមណា សង្គមនោះនឹងមានការរីកចម្រើន ។ សេចក្តីសូប់កើតឡើងលើពិភពលោកនោះប្រទេសទាំងឡាយ នឹងសុខសន្តិភាពទាំងអស់គ្នា ។ ដើម្បីមានសន្តិភាពក្នុងចិត្ត បុគ្គលគ្រប់រូបគប្បីរម្ងាប់

នូវបាបធម៌ទាំងឡាយ មានដូចជា លោភៈ ទោសៈ មោហៈ វៀរចាក
ការបៀតបៀនដ៏វិត និងការប្រណែនឈ្នានីសអ្នកដទៃជាដើម ។
ដើម្បីមានសន្តិភាពក្នុងគ្រួសារ សមាជិកគ្រួសារត្រូវគោរពវិន័យ មាន
សីលធម៌ សុជីវធម៌ ចៀសវាងការប្រព្រឹត្តនូវអំពើអបាយមុខទាំងពួង
និងចៀសវាងការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា តែត្រូវអត់ឱនឲ្យគ្នាទៅវិញទៅ
មក ។ ដើម្បីឲ្យសង្គម មានសុខសន្តិភាព និងការរីកចម្រើន ប្រទេស
នោះចាំបាច់ត្រូវមានច្បាប់ត្រឹវិស័យក្នុងការដឹកនាំ រួមទាំងអ្នកដឹកនាំគ្រប់រូប
ប្រកបដោយធម៌ ចេះអធ្យាស្រ័យគ្នា ទុកចិត្តគ្នាដាងបរទេស រួមគ្នាគិត
ប្រយោជន៍ជាតិ និងសុខទុក្ខប្រជាជនជាធំ ។ ចំណែកឯ ពិភពលោក
ទាំងមូលក៏ដូច្នេះដែរ ដើម្បីចៀសវាងសង្គ្រាម ចាំបាច់ត្រូវតែមានច្បាប់អន្តរ
ជាតិ ដើម្បីធានាការគោរពអធិបតេយ្យគ្នាទៅវិញទៅមកនិងមានទំនាក់ទំនង
អន្តរជាតិរវាងប្រទេសទាំងឡាយដើម្បីរក្សាលំនឹងចំណងមិត្តភាព ។

ទោះបីជា អ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភពេញផ្ទះ មានកូនជា
ទីស្រឡាញ់ មានស្វាមី ឬភរិយាជាទីគប្បីចិត្ត មានដៃគ្រ មានពួក មាន
ខ្ញើយជាទីត្រេកត្រអាល តែបើភ្លើងកំពុងឆៃឆេះក្រោមផ្ទះរបស់អ្នក តើ

អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកមាន នឹងអាចផ្តល់សុភមង្គលដល់អ្នកទៀតដែរ ឬទេ ? សេចក្តីឧទាហរណ៍យ៉ាងណា ដីវិតពិតរបស់យើងគ្រប់រូប ដែលរស់នៅក្នុងសង្គមក៏ដូច្នេះដែរ បើទោះបីជាអ្នកមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ក្នុងសង្គមក៏ដោយ តែប្រសិនបើសង្គ្រាមផ្ទុះឡើង ភាពវឹកវរកើតមាន នោះអ្នកក៏មិនអាចមានឱកាសប្រើប្រាស់ទ្រព្យទាំងនោះដែរ ។ សេចក្តីសូប់ ជាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃសេចក្តីសុខ ក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលគ្រប់រូប ជាគ្រឹះនៃការចាប់ផ្តើមសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ ជាឫសគល់នៃការអភិវឌ្ឍ សង្គមជាមូលដ្ឋាននៃការចៀសវាងសង្គ្រាមក្នុងពិភពលោក ។ ចង់ធ្វើសមាធិ ឲ្យស្មារតីនិងផ្លូវចិត្តបានសូប់ គួរហ្វឹកហាត់តាមដំហានស្រាលៗ ទាំងនេះ

ពន្លឺនាវាត្រលក្ខណ៍

សតិបដ្ឋានត្រៃលក្ខណ៍វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន កម្មវិធីចំរើន វិបស្សនាកម្ម
ដ្ឋាន ២គ្គទីវ -កាលបើព្រះយោគាវចរមានបំណងនឹងចំរើនន្ទូវ
វិបស្សនានោះគប្បីឲ្យដឹងអត្ថនៃវិបស្សនាភាវនាដូច្នេះថា: បុគ្គលអ្នក
ធ្វើវិបស្សនាបញ្ញា ដែលខ្លួនឃើញក្នុងអារម្មណ៍ហើយមាន ក្នុងចិត្ត
ដោយចេតនាណាចេតនានោះឈ្មោះថាវិបស្សនាភាវនា ។ ក៏ឯ
វិបស្សនាភាវនានេះ ព្រះយោគាវចរនឹងចំរើន គប្បីសិក្សាឲ្យដឹងច្បាស់ នូវធម៌៣
ប្រការដាមុនសិនគឺ:

- ១- ធម៌ដាភូមិ ដាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនា
- ២- ធម៌ដាឫសគល់ ដាហេតុឲ្យកើតឡើងហើយតាំងនៅ
  របស់វិបស្សនា
- ៣- ដាតួវិបស្សនា ។

អ្វីដាភូមិដាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនានោះ ?

សង្ខារធម៌ដែលបច្ច័យប្រជុំតាក់តែងឡើងគឺ ឧបាទិន្នក: ដែលនាមធម៌
អាស្រ័យ និងអនុបាទិន្នក: ដែលនាមធម៌មិនអាស្រ័យ ឬថា នាម និង
រូបដែលចែកចេញទៅដោយប្រការផ្សេងៗមានខន្ធ ៥ អាយតន:១២

ធាតុ ១៨ ឥន្ទ្រិយ ២២ ដាដើមទាំងអស់នេះគឺជាភូមិ ជាអារម្មណ៍
របស់វិបស្សនា ។ អ្នកដែលចំរើនវិបស្សនានោះ ត្រូវរៀនធម៌ដែលជា
ភូមិជាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនានោះ ឲ្យដឹងច្បាស់លាស់ជាមុន ហើយ
គប្បីសាកសលោកអ្នកចេះដឹងនូវអត្ថនិងធម៌ឲ្យដឹងសេចក្តីពិតប្រាកដ
បំណានល្អ ទើបគួរនឹងចំរើនវិបស្សនាបាន ។

អ្វីជាឬសគល់ជាហេតុកើតឡើងតាំងនៅរបស់វិបស្សនានោះ ?

សីលវិសុទ្ធិ សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសីល១ **ចិត្តវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃចិត្ត
គឺឧបចារសមាធិ និងអប្បនាសមាធិ ១ វិសុទ្ធិទាំង ២ នេះឯង ជាឬ
សគល់ ជាហេតុកើតឡើង តាំងនៅរបស់វិបស្សនា ។ អ្នកដែលនឹងចំ
រើននោះត្រូវប្រតិបត្តិឲ្យជាអ្នកមានសីលបរិសុទ្ធ និងចិត្តបរិសុទ្ធ ដោយ
សមាធិជាមុន ទើបគួរនឹងចំរើនវិបស្សនាបាន ។ បើជាអ្នកមានសីល
មិនបរិសុទ្ធ មិនមាន សមាធិ ចិត្តភយមាយហើយ ក៏ជាអ្នកអភ័ព្វមិន
គួរនឹងចំរើនវិបស្សនានោះបានឡើយ ។ ព្រោះថាសីលនិងសមាធិជា
កម្លាំង ឲ្យកើតវិបស្សនា ។

វិសុទ្ធិទាំង ៥ យ៉ាងគឺ

- ១- **ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការឃើញ
- ២- **កង្ខាវិតរណវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធ នៃឃើញច្បាស់ កន្លងបង់សេចក្តីសង្ស័យបាន
- ៣- **មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការដឹងពិតឃើញពិត នេះជាផ្លូវ នេះមិនមែនជាផ្លូវ
- ៤- **បដិបទាញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ** សេចក្តីដឹងច្បាស់ឃើញច្បាស់នូវផ្លូវប្រតិបត្តិដែលជាហេតុឲ្យអរិយមគ្គកើតឡើង
- ៥- **ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការដឹងការឃើញ នូវករណីយកិច្ចដែលជាចំណែកនៃលោកុត្តរៈ គឺឃើញក្នុងមគ្គ៤ ដោយជាក់ច្បាស់តាម លក្ខណៈនិងសភាវៈមិនវង្វេងទៅតាមសម្មតិ លោកវោហារ ថាជាសត្វខ្លួនប្រាណយើងគេឡើយដែលជាតួទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ ។ ទាំងជាហេតុនិងជាបច្ច័យ កន្លងកង្ខាក្នុងកាលទាំង៣ ចេញបាន គឺមិនសង្ស័យថាយើងច្បុតមកពីទីណា? យើងជាអ្វី? យើងនឹងទៅ កើតក្នុងទីណា? ទេវបុត្រទេវតាមានឬមិនមាន? ដែលជាតួកង្ខាវិតរណ

វិសុទ្ធិ ។ វិបស្សនាញាណទាំង៩ មានឧទយព្វយញ្ញាណ ជាដើម មាន
អនុលោមញ្ញាណ ជាទីបំផុត ឈ្មោះថាបដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។
អរិយមគ្គទាំង៤នេះឈ្មោះថា ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ។ វិសុទ្ធិទាំង៥
ប្រការនេះឯង ជាតួវិបស្សនា ។ ម៉្យាងទៀតបញ្ញាដែលយើងដឹងពិត
ឃើញពិតក្នុងសភាវការកើតឯងរបស់សង្ខារ គឺឃើញថា ជារបស់មិន
ទៀងជាទុក្ខ ជាអនត្តា ឃើញច្បាស់ថា របស់ឯណាមិនទៀងតែកាល
ណាកើតឡើងហើយ រលត់បាត់បង់ ទៅវិញ របស់នោះជាទុក្ខពិត បើ
របស់ឯណាជាទុក្ខរបស់ នោះជាអនត្តាមិនមែនជាខ្លួនជាប្រាណ របស់
នោះមិនគួរបើនឹងប្រកាន់ប្រកៀក ថាជារបស់យើង ដោយអំណាច
តណ្ហា ឧបាទាន មានៈនិងទិដ្ឋិឡើយ ។ ព្រោះថាខ្លួនប្រាណ-យើងគេ
មិន មានទេ បញ្ញាដែលពិចារណាឃើញជាក់ច្បាស់យ៉ាងនេះដរាប
ដល់កើតនិព្វិទា (នឿយណាយ)ស្អប់ខ្ពើមសង្ខារ កើតវិភគៈ ប្រាស
ចាកសេចក្តីតម្រេក ត្រេកអរក្នុងសង្ខារ វិមុត្តិរួចផុតចាកកិលេសទាំង
អស់នេះជាតួវិបស្សនាទាំងអស់ដូចគ្នា ។ សាធុជនអ្នកបំពេញសេច
ក្តីព្យាយាម បដិបត្តិក្នុងវិបស្សនាដូចបានពោលមកនេះធ្វើឲ្យបរិបូណ៌

ហើយក៏បានឈ្មោះថាចំរើនវិបស្សនាដោយល្អ នេះជាសេចក្តីអធិប្បាយដោយសង្ខេបក្នុងវិបស្សនានេះ ។ ឯសេចក្តីពិស្តារដូចមានតទៅនេះ ៖

អ្នកដែលចំរើនវិបស្សនា គប្បីឲ្យជាអ្នកបរិសុទ្ធដោយសីល បរិសុទ្ធដោយទិដ្ឋិ ហើយគប្បីដឹងលក្ខណៈ កិច្ច ហេតុ-ផល របស់វិបស្សនានោះឯង ។

អ្វីហ្នឹងជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនា?

សភាវៈការកើតឯងរបស់សង្ខារ គឺជារបស់មិនទៀង, ជាទុក្ខ, ជាអនត្តាពិត ។ សេចក្តីឃើញថា សង្ខារជារបស់មិនទៀងជាទុក្ខជាអនត្តា ដាក់ច្បាស់យ៉ាងនេះឯងជាលក្ខណៈគ្រឿងសំគាល់របស់វិបស្សនា ។ បើការដឹងឃើញយ៉ាងដទៃទៅមិនត្រូវតាមន័យដូចពោលមកខាងលើនេះក៏មិនមែនជាវិបស្សនាឡើយ ។

អ្វីហ្នឹងជាកិច្ច និងជាគុណរបស់វិបស្សនា?

សេចក្តីងងឹតគឺមោហៈ ការភ័ន្តច្រឡំក្នុងសង្ខារ ថាជារបស់ទៀង ថាសុខ ថាខ្លួន-ប្រាណឯណា បិទបាំងបញ្ជាមិនឲ្យឃើញច្បាស់ នូវរបស់ពិតនៃសង្ខារ សេចក្តីកំចាត់បង់ងងឹតចេញបានអស់ មិនវង្វេង

ក្នុងសង្ខារថាជារបស់ទៀងទាត់ ជារបស់សុខជាខ្លួន-ប្រាណជារបស់ល្អនេះឯងជាកិច្ចជាគុណវិបស្សនា ។

អ្វីហ្ន៎ជាផលរបស់វិបស្សនា?

សេចក្តីឃើញពិតទូទៅក្នុងសង្ខារទាំងពួង ថាជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តាសេចក្តីងងឹតគឺមោហៈ ការវង្វេងបួលមក តាំងនៅមិនបាន ព្រោះមានពន្លឺភ្លឺស្វាងកើតឡើងនេះឯងជាផលរបស់វិបស្សនាក្នុងបទនេះ ។

អ្វីជាហេតុកើតឡើង ហើយតាំងនៅ របស់វិបស្សនា?

ចិត្តដែលមិនភាយមាយតាំងនៅ ខ្ជាប់ខ្ជួនឯណានីមួយ ដោយអំណាចសមាធិនេះឯងជាហេតុកើតឡើងតាំងនៅរបស់វិបស្សនា ។ វិបស្សនានោះ រមែងអាស្រ័យសមាធិ ទើបកើតឡើងតាំងនៅបាន បើមិនបានចំរើនសមាធិឲ្យកើតមុនហើយ ក៏មិនអាចចំរើនវិបស្សនា ឲ្យកើតឡើងបានព្រោះថាសមាធិជាហេតុឲ្យកើត វិបស្សនាដោយន័យនេះ អ្នកដែលមានសីលមិនបរិសុទ្ធ មិនបានសមាធិ នឹងមកពោលអួតថា ខ្លួនបានសម្រេចវិបស្សនាភាវនាយ៉ាងនេះមិនគួរដឿឡើយ ។ ព្រោះសីលបរិសុទ្ធ ជាហេតុឲ្យកើតសមាធិ សមាធិជាហេតុ ឲ្យកើត

វិបស្សនា វិបស្សនាជាហេតុឲ្យកើតអរិយមគ្គ អរិយមគ្គជាហេតុ ឲ្យកើតអរិយផលជាធម៌តាមនិយមមានយ៉ាងនេះ មិនប្រែប្រួល ទៅជាយ៉ាងដទៃឡើយ ។ អ្នកដែលចំរើនវិបស្សនាគប្បីឲ្យដឹង លក្ខណៈ កិច្ច ហេតុ-ផល របស់វិបស្សនាដោយប្រការដូច្នេះ ។

វិធីងាយៗសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ

ការធ្វើសមាធិមិនមែនជារឿងដែលគួរឲ្យភ័យខ្លាចនោះទេ ផ្ទុយទៅវិញវាអាចជួយឲ្យអ្នកមានភាពធូរស្រាល ក្នុងចិត្តកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ជំងឺឈឺចាប់ក្នុងចិត្តភ្លាំរៃ និងការពិបាកចិត្តផ្សេងៗ ។ ដោយយល់ឃើញពីគុណសម្បត្តិវាបែបនេះហើយ ទើបយើងបានពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកដំនាញពីរបៀប ធ្វើសមាធិប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមដំបូង ។ ដូច្នេះអ្នកអាចមើលការណែនាំខាងក្រោមបាន៖

១. ចាកចេញពីបន្ទប់ដែលពោរពេញដោយសម្លេង

ទីកន្លែងណាក៏អ្នកអាចធ្វើសមាធិបានដែរ ប៉ុន្តែការជ្រើសរើសទីកន្លែងដែលស្ងប់ស្ងាត់ នឹងធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើមដើម្បីងាយស្រួលបិទភ្នែកផ្តុំអារម្មណ៍ ។

២. បង្កើតពន្លឺ

ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សធាប់ងងុយគេង អ្នកអាចធ្វើសមាធិនៅក្នុងកន្លែងណាដែលមានពន្លឺធម្មជាតិគ្រប់គ្រាន់ ។ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើប្រាស់ទៀនដែលមានពន្លឺស្រទន់ដើម្បីធ្វើ ឱ្យអារម្មណ៍អ្នកស្ងប់ និងអាចរំសាយភាពតានតឹងចេញពីខ្លួនបានល្អ ។

៣. ប្រយ័ត្នកាយវិការអ្នក

ការធ្វើសមាធិមិនចាំបាច់ប្រើតែកាយវិការមួយទេ អ្នកអាចអង្គុយ គេង ឬលុតជង្គង់ក៏បាន ឱ្យតែអ្នកមានអារម្មណ៍ងាយស្រួល ។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវប្រឹងក្តាប់ដៃ ប្រឹងនៅត្រង់ថ្ពាម គងអន្ទាក់ខ្លា ដាក់ដៃខ្វែងគ្នា ឬកាយវិការណាដែលដូចជារុំព័ទ្ធខ្លួនឯងនោះឡើយ ។

៤. ទៀងទាត់ ការធ្វើសមាធិអំឡុងពេលព្រឹកព្រលឹម ឬមុនពេលគេងទៀងទាត់ពិតជាមានប្រយោជន៍ល្អច្រើនដល់ស្មារតីអ្នក ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចធ្វើវានៅក្នុងពេលផ្សេងបាន ប្រសិនបើអ្នកគិតថាវាមានប្រសិទ្ធភាពជាងពេលព្រឹម និងពេលមុនគេង ។ ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំធ្វើ វាឱ្យបានទៀងទាត់ជាប្រចាំ និងមានភាពអំណត់ចំពោះលទ្ធផល ។

៤. ផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើដង្ហើមចេញចូល

ដើម្បីប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ អ្នកអាចព្យាយាមផ្តោតអារម្មណ៍លើការដក ដង្ហើមចេញនិងចូល អង្កេតលើក្បាលពោះអ្នកដែលកំពុងផតប៉ោងៗ តាមដង្ហើម ។ ព្យាយាមផ្តោតអារម្មណ៍អ្នកលើរាងកាយ និងដង្ហើម អ្នកម្តងហើយម្តងទៀត នោះអ្នកនឹងភ្លេចទុក្ខកង្វល់គ្រប់យ៉ាង ។

៥. ចាប់ផ្តើមពីតិចទៅច្រើន

ការចាប់ផ្តើមពីរយៈពេល៣ទៅ ៥ នាទីក្នុងការធ្វើសមាធិគឺជារឿងល្អប្រសើរសម្រាប់អ្នកទើបចាប់ផ្តើម ។ ព្យាយាមធ្វើបែបនេះរៀងរាល់ថ្ងៃរហូតក្លាយជាទម្លាប់ សឹមបង្កើនវាទៅដល់១៥, ២០, ឬ៣០ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។ **ការអនុវត្តប្រភពប្រពៃណីចាស់**

វិធីដាប្រពៃណី ដែលព្រះពុទ្ធបានប្រទានឲ្យ ក្នុងអានាបានស្សតិសូត្រ គឺចូលទៅក្នុងព្រៃហើយអង្គុយក្រោមម្លប់ឈើ រួចពិនិត្យមើលដង្ហើម ។ បើដង្ហើមវែង ឲ្យដឹងប្រាកដថា ដាដង្ហើមវែង បើដង្ហើមខ្លីឲ្យដឹងប្រាកដថាដាដង្ហើមខ្លី ។ នៅពេលដែលដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ យោគាវចរ(អ្នកធ្វើសមាធិ)ត្រូវ:

- បង្ហាត់ចិត្តឲ្យដឹង អារម្មណ៍មួយឬច្រើនៈ កាយទាំងមូល បីតិ សុខៈ ចិត្ត និងដំណើរនៃចិត្ត ។
- បង្ហាត់ចិត្តឲ្យប្រុងប្រៀបចំពោះ អារម្មណ៍មួយឬច្រើនៈ ការប្រែប្រួល ការមិនដាប់ដំពាក់ ការឈប់ និងការបោះបង់ ។
- សភាពស្មើសភាពពេញចិត្ត ឬសភាពរួចរំដោះនៃចិត្ត ។

វិធីក្រៅគម្ពីរបិដក ដែលគេនិយមប្រើសព្វថ្ងៃ មានមូលដ្ឋាន ក្នុង <u>វិសុទ្ធិមគ្គ</u> មាន៤ដំណាក់ៈ

១- ភាប់ដង្ហើមចេញពី១ដល់១០ រួចសារឡើងវិញដដែលៗ

២- ភាប់ដង្ហើមចូលពី១ដល់១០ រួចសារឡើងវិញដដែលៗ

៣- ដាក់សតិលើដង្ហើម ដោយមិនភាប់

៤- ដាក់សតិនៅត្រង់រន្ធច្រមុះ លើបបូរមាត់ ដែលដង្ហើមចេញចូល ។

ប្រភពសម័យថ្មី

ដំបូងដើម្បីឲ្យការហាត់បានដោគជ័យ គេត្រូវបូជាកម្លាំងចិត្ត ដើម្បីការហាត់ហើយដាក់ទិសដៅសម្រាប់ពេលធ្វើសមាធិ ។ គេអាចសម្រេចចិត្តថាត្រូវធ្វើអានាបានស្សតិ នៅពេលអង្គុយ ឬដើរ ឬឆ្លាស់ដើរនិងអង្គុយជាមួយគ្នា ។ បន្ទាប់មកគេអាចប្រុងស្មារតី លើដង្ហើមតាមច្រមុះ: ការប៉ះក្នុងរន្ធច្រមុះនៃខ្យល់ចូលម្តងៗ ហើយនិងការដឹង អំពីខ្យល់ចេញម្តងៗនៅលើបបូរមាត់លើ ។ ដូនកាលគេតន្យល់យោគាវចរ ឲ្យដឹងដង្ហើមព្រមគ្នា នៅចំណុចក្រោមផ្ទឹតបន្តិច ហើយនិងក្រោមផ្លែនៃកាយ ។ យោគាវចរអាចភប់ ដង្ហើមចូល១ ២

៣ រហូតដល់១០ ហើយចាប់ផ្តើមពី១មកវិញ ។ ដូនកាលអ្នកខ្លះរាប់ដង្ហើម ចេញ ១ ២ ៣ លើដង្ហើមដែលដកចេញ និងចូលទាំង២ ។ កាលណាគេ ច្រឡំលេខគេត្រូវចាប់ផ្តើមពីដំបូងមកវិញ ។ តាមការអនុវត្តិន៍ ទូន្មានទៅក្នុង ប្រពៃណីហ្សេន The Three Pillars of Zen គេរាប់ដង្ហើមចូល១ ២ ៣ មួយរយៈ រួចហើយប្តូរទៅរាប់ ដង្ហើមចេញវិញ ។ កាលណាការរាប់របស់គេ ឈឹងមានកំហុស គេត្រូវប្រុងស្មារតីទៅលើតែដង្ហើម ដោយមិនរាប់ទៀតទេ ។ មានយោគាវចរខ្លះ ប្រើតែវិធីរាប់ដង្ហើមនេះ អស់មួយជីវិត ។ ចំពោះសិស្សថ្មី គេទូន្មានឲ្យធ្វើខ្លីៗ ប្រមាណ១០ឬ១៥នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ គ្រូឬអ្នកបង្ហាញផ្លូវ ណាមួយ ទុកជាអ្នកសំខាន់ ក្នុងការហាត់រៀន របស់ពុទ្ធសាសនិក ដូចគ្នានឹង សង្ឃ ដើម្បីការណែនាំ ។ កាលណាសតិរបស់គេ លោតចេញពីដង្ហើម ដែល អាចកើតឡើង ចំពោះអ្នកហាត់រៀនថ្មី និងចាស់ដូចគ្នា ព្រោះគំនិតរាយមាយ ឬអ្វីមួយមករំខាន ពេលនោះគេគ្រាន់តែ ត្រឡប់ស្មារតីរបស់គេ ទៅលើដង្ហើម វិញ ។ លោកហ្វីល្ឌបហ្គោលដិន បាននិយាយថា ការហាត់ រៀនសំខាន់ មាន នៅពេលដែលយោគាវចរ ដាក់សតិប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រឡប់មកលើដង្ហើមវិញ ។

ការដកដង្ហើម ២ យ៉ាង

អានាបានស្សតិដាបច្ចេកទេស ដែលគេប្រើជាទូទៅ ដោយដាក់សតិមូលទៅលើដង្ហើម នៅពេលដកដង្ហើមចេញចូល តាមធម្មតារបស់វា ។ លើកលែងតែរបៀប ដែលហៅថាដើមឫស្សី នៅពេលនោះគេដកដង្ហើមចេញចូលដាច់ៗ ដូចគេយកដៃច្បូតដើមឫស្សី ។ ក្នុងការច្រៀងក្នុងបំពង់ក throat singing ជាទូទៅក្នុងចំណោម ភិក្ខុទិបេនិងមុងហ្គោល ដង្ហើមចេញយឺតហើយវែងក្នុងពេលសូត្រធម៌ ជាការអនុវត្តន៍ដ៏សំខាន់ ។ សម្លេងនៃការសូត្រធម៌ ក៏ប្រើដើម្បីផ្ងង់ស្មារតី ទៅក្នុងអារម្មណ៍មូលតែមួយ នៃសមាធិដែរ នៅពេលដែលការដឹងខ្លួនរលត់ទៅ ព្រោះវិញ្ញាណបានត្រូវស្រូបចូលទៅក្នុងវិស័យ នៃសម្លេងសុទ្ធ ។ ក្នុងការចម្រើនសមាធិរបស់ហ្សេន Zen គំនូសសំខាន់គឺស្ថិតនៅលើការរក្សាថាមពលនៅត្រង់ពោះ)dantian or tanden, elixir field) ហើយដង្ហើមចេញយឺតហើយវែង សម្រាប់ឲ្យបាននូវឯកគ្គតាចិត្ត ។ អារម្មណ៍មូលតែមួយ)ការបង្ហាញតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ បានឲ្យឃើញថា អានាបានសតិ ដួយពង្រឹងដល់ការផ្ងង់ស្មារតី ដល់ការយល់ដឹង

ពន្យារពេលកុំឲ្យខួរក្បាលចាស់ ទ្រុឌទ្រោមតាមធម្មជាតិ ហើយបង្កើនគុណភាពនៃរូបធាតុប្រផេះ grey matter របស់ខួរក្បាលដែលទាក់ទងទៅនឹងមនសិការៈ ។

ឋ្នាក់នៃអានាបានស្សតិ

ដាផ្លូវការណ៍ អានាបានសតិមាន១៦ ឋ្នាក់ ឬការស្មឹងស្មាធិ៍ ១៦ បែបដែលចែកជាក្រុម៤ៗតទៅទៀត ។ ក្រុម ៤ ទី ១ ទាក់ទងទៅនឹងការផ្ងង់ស្មារតីលើដង្ហើម (កាយសង្ខារ) ។ ក្រុម៤ទី២ទាក់ទងនឹងការផ្ងង់ស្មារតីលើវេទនាទាំងឡាយ(ចិត្តសង្ខារ) ។ ក្រុម ៤ ទី ៣ ទាក់ទងនឹងការផ្ងង់ស្មារតីលើចិត្តទាំងឡាយ ។ ក្រុម៤ទី៤ទាក់ទងនឹងការផ្ងង់ស្មារតី លើធម៌ទាំងឡាយ (ប្រៀបធៀបសម្មាសតិនិង <u>សតិបដ្ឋាន</u>) ។ អានាបានសតិត្រូវចម្រើន រៀងតាមឋ្នាក់ ដាលំដាប់លំដោយ ចាប់ផ្តើមពីទី១ឡើងទៅ ទោះបីដាយោគាវចរ បានហាត់រៀនគ្រប់ទាំង១៦ ឋ្នាក់ហើយក៏ដោយ ។

សតិបដ្ឋាន	**អានាបានស្សតិ**	ក្រុម៤
๑.ពិចារណាអំពីកាយ	๑. ដកដង្ហើមវែង	ក្រុម៤ទី១
	๒. ដកដង្ហើមខ្លី	

	๓.ពិសោធន៍ក្នុងកាយទាំងមូល	
	๔. រម្ងាប់កាយសង្ខារ	
๒.ពិចារណាអំពីវេទនា	๕. ពិសោធន៍បីតិ	ក្រុម៤ទី២
	๖. ពិសោធន៍សុខៈ	
	๗. ពិសោធន៍ចិត្តសង្ខារ	
	๘. រម្ងាប់ចិត្តសង្ខារ	
๓. ពិចារណាអំពីចិត្ត	๙. ពិសោធន៍ចិត្ត	ក្រុម៤ទី៣
	๑๐. ធ្វើចិត្តឲ្យរីករាយ	
	๑๑. ធ្វើចិត្តឲ្យបុះក្នុងសមាធិ	
	๑๒. ធ្វើចិត្តឲ្យរួចរំដោះ	
๔. ពិចារណាអំពីធម៌	๑๓. ពិចារណាអំពីអនិច្ចំ	ក្រុម៤ទី៤
	๑๔. ពិចារណាពីការថយរាគៈ	
	๑๕. ពិចារណាអំពីការឈប់	

ផលប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ

នៅពេលដែលលោកអ្នកមានការតានតឹងចិត្ត ការធ្វើសមាធិមានប្រយោជន៍ច្រើនដល់ការបន្ថយភាពតានតឹង និងនាំឲ្យការ ត្រិះរិះ ឬសញ្ជឹងគិតពិចារណាប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។ ការសមាធិមួយរយៈលោកអ្នកនឹងអាចមើលឃើញពីខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃបានយ៉ាង ច្បាស់លាស់តាមរយៈការពិចារណាយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់ ។ សមាធិអាចកាត់បន្ថយកំហឹង ចិត្តលោភ និងសេចក្តីកង្វល់ទាំងឡាយ នាំឲ្យមាន ការគិតដ៏ប្រពៃ មានចិត្តនឹងនរ ឬចិត្តស្ងប់ ។ ចិត្តស្ងប់ គឺពេលគេបន្ទោសក៏មិនខឹង គេដេរក៏មិនខឹង អាចជាគុណសម្បត្តិដ៏ប្រពៃរបស់ការ ធ្វើសមាធិ ។ សមាធិជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះចិត្ត តាំងចិត្តឲ្យនឹង ទប់កំហឹងឲ្យបានល្អ នាំឲ្យស្រឡះចិត្តរម្ងាប់ចិត្តរម្ងាប់អារម្មណ៍ឆេវឆាវជាដើម ។ ការសមាធិអាចបង្កើនវិជ្ជាដែលគេសំដៅទៅលើការរៀនសូត្រការត្រិះរិះ ព្រោះវាជួយឲ្យបង្រួមនូវឥរិយាបថ អាចប្រមូលនូវការគិត និងអាចគិតបានល្អ ។ មានសមាធិ មានការគិតដោយត្រឹមត្រូវមិនងាយ

ខុស ។ ការសមាធិរយៈពេលយូរ ឬដល់កម្រិតមួយ នឹងនាំឲ្យចម្រើន
ដល់វិបស្សនា យល់ច្បាស់ថានាមរូប មានកាយ ចិត្ត វិញ្ញាណ ដែល
មានរូប វេទនា សង្ខារ គឺជារបស់មិនទៀង ទុក្ខ អនត្តា ។ នេះមិនបាន
រៀបរាប់ដល់អត្ថប្រយោជន៍ ផ្នែកសិល្ប៍សាស្ត្រ អរូបិយ៍ ដែលដឿ
ថាអាចមើលដឹងពីអតីត ឬអនាគត អាចប្រើ កម្លាំងចិត្តបញ្ជូមនុស្ស
ឬរបស់របរជាដើម ដែលត្រូវការអនុវត្តទ្រឹស្តីច្រើនទៀតទៅតាមផ្នែក
នីមួយៗដែលអ្នកប្រាថ្នា ។ បើអត្ថាធិប្បាយដល់កម្រិតចិត្តស្ងប់ ឬ
ចិត្តបរិសុទ្ធ គឺមិនងាយរកមានទេ ព្រោះត្រូវការពេលវេលាយូរ និងការ
លះបង់ច្រើន ។ ការដម្រុះចិត្ត មិន ឲ្យមានការលោភលន់ ការត្រេក
ត្រអាល ចិត្តច្រណែន ចិត្តឈ្នានីស និងការខឹង វានាំឲ្យស្ងប់ ។ គេ
មិនអាចបំភ្លឺបានដោយងាយទេអំពី ផលប្រយោជន៍ដ៏មហិមាពីការធ្វើ
សមាធិនេះ ។ ការកាន់ចិត្តឲ្យនឹងវានាំឲ្យស្រឡះមិនសាងអំពើបាប ។ មាន
សមាធិនាំឲ្យទប់ចិត្តបានមិន ងាយខឹង មានមេត្តា យល់ឃើញថាមាន
ខ្លួនបរិសុទ្ធល្អ ។ អវិជ្ជានាំឲ្យកើតហេតុ បើកម្ចាត់វាមិនអស់ទេនាំ
ឲ្យកើតហិង្សា ។ ចិត្តនឹងនរ អាចស្គាល់ច្បាស់ពីចិត្តខ្លួនឯងចិត្តអ្នក

ដទៃអ្វីជាទុក្ខ គ្មានអ្វីជារបស់អមតៈទេ កុំសប្បាយកុំអរ ។ បើមិន កម្ចាត់វាទេ មិនងាយមានបញ្ញា ឬចិត្តស្ងប់ទេ ។ ជារួម សមាធិ ឬ វិបស្សនាគឺជាការរៀនអំពីខ្លួនឯង ឆ្លុះចិត្តខ្លួន ឯង ។ គ្មានសេចក្តីសុខ ឯណាដែលស្មើនឹងសេចក្តីស្ងប់ទេ ។

ផលវិបាកនៃការធ្វើសមាធិ

ដាទូទៅការសមាធិគួរអនុវត្តត្រឹមតែមួយម៉ោងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយថ្ងៃវាល្អ បំផុតសម្រាប់អ្នកដែល រៀនសមាធិដើម្បីបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ឬដើម្បីសុខភាពចិត្ត ។ ករណីអង្គុយធ្វើសមាធិយូរអាចបង្កការដាប់ចង្កេះ ស្ពឹកខ្នង ឬដៃដើងដាដើម ។ ការធ្វើសមាធិត្រូវអនុវត្តដោយការរក្សាចិត្តស្ងប់ បើចិត្តមិននឹង បញ្ញាមិនលូតទេ មានចិត្តហើយទើបអាចឈានដល់មានបញ្ញាដែលអាចឈ្នះអវិជ្ជា ។ ចិត្តកម្រើកហើយ ធ្វើចិត្តក៏មិនស្ងប់ដែរ ។ ដូច្នេះការកម្រើកចិត្តនាំឱ្យការសមាធិ មិនបានទទួលផល ហើយអាចខាតបង់ថែមទៀត ។ បើមានចិត្តខឹង គឺទោសៈច្រណែន វានាំឱ្យកើតហេតុផ្សេងៗ មកពីមិនអាចគ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯងបាន ។

សូមចូលរួមនៅក្នុងការសមាធិឱ្យបានច្រើន ដែលអាចដាប្រយោជន៍ដល់សង្គម ចៀសវាងអំពើអសីលធម៌ ដូចជាឪពុករំលោភកូន បងសម្លាប់ប្អូនជាដើម ដែលទាំងនេះជាប្រតិកម្មដែលនាំមកពីចិត្តរំខាន ។ បើមានសមាធិអាចគ្រប់គ្រងចិត្តគាត់ គាត់នឹងយល់ ភ្លាមថាការគិតនេះវាខុស ។ សមាធិជាថាមពលដែលជួយឱ្យការប្រព្រឹត្តបាន

ល្អ ទប់ចិត្តគាត់មិនឱ្យមានប្រតិកម្មដោយចិត្តវិទ្យា ដូចជាគេ ដេរ មិន ប្រកាន់ខឹងជាដើម ។ សមាធិមានប្រយោជន៍ យ៉ាងច្រើនសម្រាប់ភាង កាយដែលអ្នកគួរដឹង នៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមនុស្សគ្រប់គ្នាតែង តែជួបប្រទះនូវភាពតានតឹង និងវិបត្តិដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមានភាពស្មុគ ស្មាញ គិតច្រើន រវើរវាយ គេងមិនលក់ ហូបបាយមិនបាន ជាហេតុ នាំឱ្យមានដំងឺផ្លូវចិត្ត និងកត្តាជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យចិត្តមិនបានសុខ ។ តើគួរធ្វើបែបណា ដើម្បីអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ និងមានសេចក្តីសុខ? សមាធិ គឺជាថ្នាំដ៏ពូកែស័ក្តិសិទ្ធិដួយព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តឱ្យភាព រឹងមាំ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យមនុស្សមានចិត្តរឹងប៉ឹង អាចគ្រប់គ្រងចិត្តកុំឱ្យទៅ គិតច្រើន ស្មុគស្មាញរញ៉េរញ៉ៃច្រើនបាន ។ បន្ថែមពីនេះការធ្វើ សមាធិទៀងទាត់អាចកាត់បន្ថយ សំពាធឈាមពីការឡើងខ្ពស់ ការ ឈឺចុកចាប់ភុំរ៉ៃនិងធ្វើឱ្យខួរក្បាលមានភាពស្រឡះស្រស់ថ្លា ។ ប៉ុន្តែ មានមនុស្សមិនច្រើននោះទេចំណាយពេលធ្វើសមាធិរាល់ថ្ងៃ ។ វិធី អប់ផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់មានរហូតដល់ជាង ៤០ វិធីដូចជាសមាធិ ការធ្វើវិបស្សនាការចម្រើនភាវនា ការយកពន្លឺភ្លើងទៀនជាគោលធ្វើ

ឱ្យចិត្តស្ងប់ ការនឹកគុណព្រះពុទ្ធដាដើម ។ របៀបមួយដែលងាយស្រួលធ្វើ ហើយមនុស្សដាច្រើននិយមធ្វើ គឺអាណាបាសតិដែលមានន័យថា ការកំណត់ដំណើរចេញចូលផ្លូវដង្ហើម ។

សមាធិធ្វើឱ្យចិត្តនឹងស្មើ

អាណាបាណស្សតិគឺជាប្រភេទសមាធិមួយ សម្រាប់ធ្វើឱ្យចិត្តនឹងស្មើ មិនឃ្លេងឃ្លាងមិនត្រេកអរ មិនរំភើប និងមិនភ័យរន្ធត់ពោលគឺតម្កល់ចិត្តឱ្យស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍ តែមួយដើម្បីឱ្យបានសេចក្តីសុខសូប់ដោយវៀរចាកសេចក្តីត្រេកត្រអាលទាំងឡាយវានាំឱ្យមានសេចក្តីសុខកាយ ត្រជាក់ចិត្ត ។ គេអាចអនុវត្តសមាធិបែបនេះបាន៤របៀប គឺដេក ដើរ ឈរ និងអង្គុយ ។ សមាធិមានដើមកំណើតតាំងមុនសម័យព្រះពុទ្ធត្រាស់ដឹង ដោយមានអ្នកចូលព្រៃធ្វើសមាធិ ធ្វើចិត្តឱ្យនឹងសូប់ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ដឹងបានបន្ថែមវិបស្សនាមួយទៀតដែលធ្វើចិត្តនឹងស្វែង រកសច្ចធម៌នៅក្នុងធម្មជាតិ ។ ការធ្វើសមាធិមានប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់មនុស្ស ព្រោះជាថ្នាំព្យាបាលនិងជាជម្រកផ្លូវចិត្ត ដែលជួយបំបាត់អារម្មណ៍តានតឹង ស្ត្រេសនិងទប់ស្កាត់សម្រាមផ្លូវចិត្ត មានដូចជាកំហឹង ការច្រណែនឈ្នានីសប្រច័ណ្ឌ តូចចិត្ត អន់ចិត្ត ខឹងក្រោធ ស្អប់ ហួងហែង រវើរវាយ ភ័យខ្លាចព្រួយបារម្ភរិះរកគ្រប់វិធីបំផ្លាញអ្នកដទៃដែលយាយីចូលមករំខាននៅក្នុងចិត្ត ។

«សមាធិនេះ អាត្មាថាដាច់ខ្នាំពព្យាបាលដំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយយើងទាំងអស់គ្នា សុទ្ធតែមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តគ្រប់គ្នា អីចឹងទាំងអស់គ្នា ទាំងនៅផ្ទះ ទាំងអ្នកធ្វើការងាររដ្ឋឯកជន ទាំងក្មេងទាំងចាស់ គួរតែមានពេលសម្រាប់អប់រំចិត្ត ធ្វើសមាធិហ្នឹងឱ្យបាន រឿយៗទៅ៥នាទី១០នាទី តាមដានខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូល ឬក៏ផ្សាយមេត្តាចិត្តដល់ខ្លួនឯង ដល់មនុស្សជុំវិញខ្លួន» ។ តែយ៉ាងណាព្រះអង្គបញ្ជាក់ថា ការធ្វើសមាធិក៏ចាំបាច់ត្រូវមានការដឹកនាំពីគ្រូអាចារ្យផងដែរ ដើម្បីកុំឱ្យចិត្តបែកទ្វេងរវើរវាយទៅណា ។

ដើម្បីធ្វើឱ្យការតាំង
សមាធិមានប្រសិទ្ធភាព
អ្នកសមាធិគប្បីធ្វើនៅទី
កន្លែងដែលស្ងប់ស្ងាត់មាន
ខ្យល់អាកាសនិងបរិយាកាសល្អ មិនមានការរំខានផ្សេងៗ ។ យើងអាចជ្រើសរើសរបៀបមួយណា ក៏បានដែលយល់ថា ងាយស្រួលក្នុងចំណោមរបៀបទាំង

បួន ។ ប្រសិនបើជ្រើសរើសយកវិធីអង្គុយ មុនដំបូងត្រូវអង្គុយពែន
ភ្នែន ឬបត់ដើង តែត្រូវអង្គុយធ្វើខ្នងឲ្យត្រង់ បន្ទាប់មកបិទភ្នែក និងដក
ដង្ហើមមួយៗ និងត្រូវតាំងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ ។ សម្រាប់អ្នកដែល ទើបតែ
ចាប់ផ្តើមអាចមាន ការពិបាក អារម្មណ៍មិននឹងន ។ បែបនេះគួរធ្វើ
អារម្មណ៍ធម្មតាមួយៗ ហើយប្រសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ និង
ច្របូកច្របល់ សាកល្បងដកដង្ហើម វែងៗម្តងទៀតរួចសម្រួល និង
ផ្តោតអារម្មណ៍ ។ ប្រសិនជាធ្វើវាទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ អ្នកពិតជាទទួល
បានអារម្មណ៍ល្អ និងស្ងប់ ។ ជាការណ៍ពិតនៅពេលដែលយើងមាន
អារម្មណ៍វិជ្ជមាន ចិត្តរបស់យើងក៏ស្ងប់ស្ងាត់ សាច់ដុំរបស់យើង
សម្រាកចុះ ហើយទទួលបាននូវអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ សម្ពាធឈាម
ទាប ហើយប្រការសំខាន់នោះ គឺអត្រាចង្វាក់បេះដូងបានថយចុះ
ដែលជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រ ឲ្យរាងកាយយើង
មានសុខភាពល្អប្រសើរ ។ ទន្ទឹមនេះដែរ ការគិតដោយវិជ្ជមាន គឺជា
មធ្យោបាយ មួយកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្ត ក៏មានប្រសិទ្ធភាព
បំផុត ។នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន ធ្វើ

ឲ្យយើងងាយបង្កើតនូវភាពយោគយល់ និងចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃ នៅជុំវិញខ្លួនយើងព្រមទាំងបានបង្កើតទស្សនៈសុទិដ្ឋិនិយម ហើយមិនអស់សង្ឃឹមក្នុងការរស់នៅ ។ ផ្ទុយទៅវិញនៅពេលដែលយើងមានគំនិតអវិជ្ជមាននៅក្នុងអារម្មណ៍ វាអាចបង្កឲ្យមានផលអាក្រក់ជាច្រើនដល់សុខ ភាពរបស់យើងទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ ការដែលមនុស្សមួយចំនួនចូលចិត្ត គិតអវិជ្ជមាន អាចបណ្តាលមកពីបញ្ហាស្ត្រេសនឹងការងារការសិក្សា ឬបញ្ហាដែលកើតឡើងប្រចាំថ្ងៃ ។

របៀបហ្វឹកហាត់អង្គុយសមាធិ

មនុស្សមួយចំនួន ច្រើនយល់ច្រឡំថាសមាធិ ជាវិធ្លាសម្រាប់ ព្រះសង្ឃ ជូនដី ឬមនុស្សចាស់តែប៉ុណ្ណោះ ជាហេតុធ្វើឲ្យគេយល់ថា ការសិក្សាសមាធិជា ការបង្ខាតពេលវេលា ឬជូនកាលមិនចង់ដឹង មិនចង់ឮទៀតផង ។ នេះក៏ព្រោះ តែពួកគេមិនទាន់យល់ច្បាស់ ពីសមាធិនិងអត្ថប្រយោជន៍ របស់សមាធិ ។ សមាធិ មានន័យថា ការតាំងចិត្ត ឬការតម្កល់ចិត្តយ៉ាងមាំ ។ តាមការវិភាគ ពិចារណារបស់មហាវិទ្យាល័យនានា ក្នុងពិភពលោកបានឃើញថា សមាធិ ជួយឲ្យយើងរៀនពូកែ សមាធិជួយឲ្យយើងមានសុខភាពល្អ សមាធិជួយឲ្យ យើងលេងកីឡាបានល្អ ។ល។

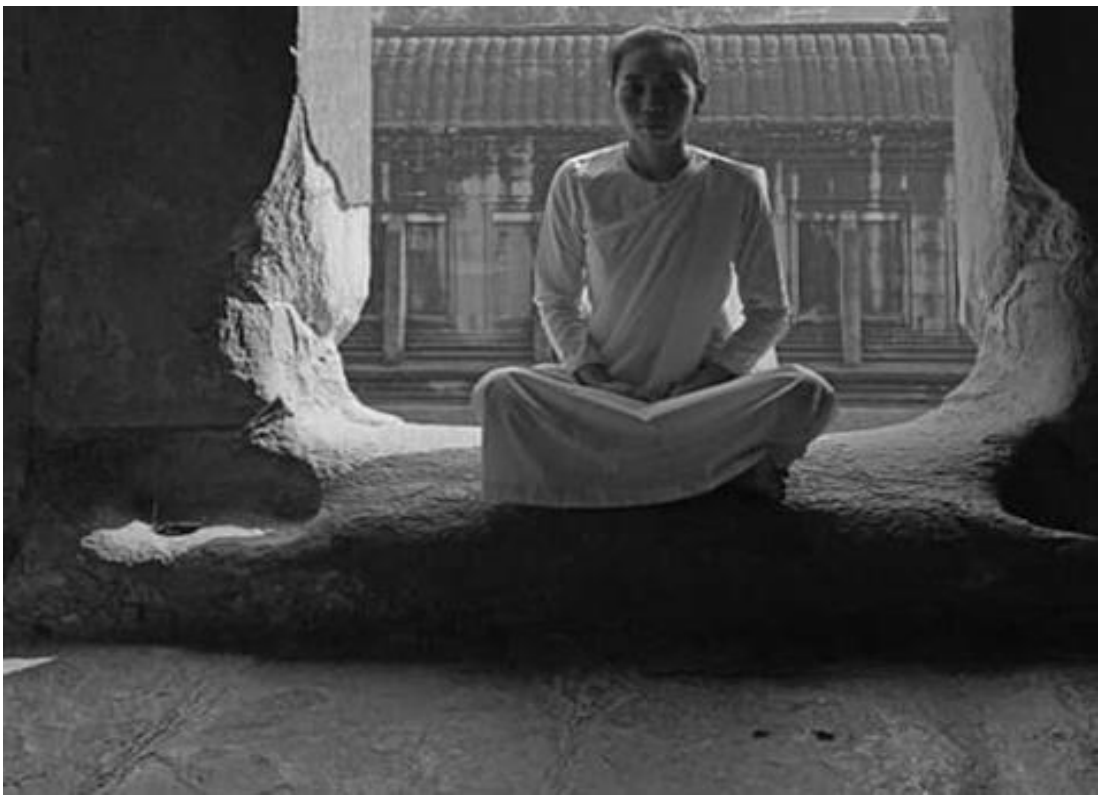
ដើម្បីឲ្យកើតសមាធិក្នុងចិត្តត្រូវ ហ្វឹកហាត់ចិត្ត និងអភិវឌ្ឍន៍ចិត្ត ។ ការ ហ្វឹកហាត់ចិត្ត គឺការរៀនស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្គាល់ធម្មជាតិ ដោយចិត្តទៀងត្រង់ និងជ្រះថ្លា ។ ការអភិវឌ្ឍន៍ចិត្ត គឺជាការលើកកំពស់ចិត្តរបស់ខ្លួន ប្រកបដោយ គុណធម៌ សេចក្តីល្អ សេចក្តីហ្មត់ចត់ និងសេចក្តីរីករាយ ។

របៀបហ្វឹកអង្គុយសមាធិ

របៀបអង្គុយគឺដើងស្តាំដាក់លើដើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង តាំង ខ្លួនឲ្យត្រង់ ធ្មេចភ្នែក ហើយតាំងសតិនៅនឹងដង្ហើមចេញចូល ។ ចូរដកដង្ហើម ចូលឲ្យជ្រៅ ហើយបញ្ចេញវិញឲ្យវែងយឺតៗ ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍នឹងខ្យល់ ដង្ហើម ដង្ហើមចូលវែងក៏ដឹង ចូលខ្លីក៏ដឹង ដង្ហើមចេញវែងក៏ដឹង ចេញខ្លីក៏

ដឹង ។ ចូរអ្នកតាំងសតិឲ្យនៅនឹងខ្យល់ (ដង្ហើម) ពេលចូលនឹកតែក្នុងចិត្តថា ខ្យល់ចូលហ្ន៎ ពេលខ្យល់ចេញនឹកថា ខ្យល់ចេញហ្ន៎ ។ ចូរអ្នកសង្កេតមើលផងដែរថា តើខ្យល់មានលក្ខណៈដូចម្តេចខ្លះ? ប្រសិនបើខ្យល់ចូលវែង ត្រូវកំណត់ក្នុងចិត្តថា ខ្យល់ចូលវែងហ្ន៎ ចូលខ្លីត្រូវកំណត់ថា ខ្យល់ចូលខ្លីហ្ន៎ ចេញខ្លីកំណត់ថា ចេញខ្លីហ្ន៎ ។ ត្រូវកំណត់អារម្មណ៍បច្ចុប្បន្នឲ្យទាន់ គឺថាខ្យល់ប្រាណនេះ វាយ៉ាង ដូច្នេះឯង ។ ចូរកំណត់ឲ្យបានស្មើរហូតឃើញច្បាស់ថា ខ្យល់ចេញ ចូលៗៗ តិចទៅៗៗ រហូតឈប់ចេញចូល ។ពេលនោះចូរអ្នកកុំភ័យខ្លាចឲ្យ សោះ អ្នកមិនអីទេ គឺក្នុងពេលនេះឯងដែលអ្នកកំពុងតែបានជួបប្រទះ នឹងឋិតិថ្នីរបស់សភាវៈចិត្តនៃជីវិត ។ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រឡះសប្បាយ ដោយរកវត្ថុអ្វីមកប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយចូរអ្នកកុំបង្ខំឲ្យខ្យល់ឈប់ឲ្យសោះ ប្រសិន បើអ្នកបង្ខំវា វានឹងធ្វើឲ្យអ្នកតប់ប្រមល់មួយរំពេច ។ ចូរបណ្តោយឲ្យវាចេញចូលតាមធម្មជាតិចុះ អ្នកមានន័យត្រឹមតែកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលណាដែលសមាធិអ្នកវឹកចម្រើនឡើងហើយនោះ វានឹងវិលមកចេញចូលៗៗតាមធម្មតាវិញ ហើយអ្នកនឹងដឹងថា ហាក់ដូចជាពុំមានខ្យល់ចេញចូល ។ ចូរអ្នកកំណត់ឲ្យទាន់ដោយនឹកតែក្នុងចិត្តថា ដឹងហ្ន៎ ។

ការតាំងសមាធិអាចបង្កើតការប្រែប្រួលក្នុងខួរក្បាលបាន



យោងទៅតាមសេចក្តីរាយការណ៍របស់ Daily Mail បានឲ្យដឹងថា ការតាំងសមាធិត្រូវបានគេអះអាងថាជាវិធី ដ៏ស្ងៀមស្ងាត់មួយដើម្បីទទួលបានភាពឆ្លាតវៃកាន់តែល្អជាងមុន។ រឿងនេះបានមកពីអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា ទោះបីជាតាំងសមាធិរយៈពេលខ្លីក៏ដោយក៏អាចពង្រឹងដល់ទំនាក់ទំនងរវាងតំបន់ជាច្រើនក្នុងខួរក្បាល ក្នុងការសម្របសម្រួលដល់ការឆ្លើយតបខាងផ្លូវអារម្មណ៍បានដែរ។ ការសិក្សានេះបានធ្វើការប្រៀបធៀបលទ្ធផល នៃការស្កេនខួរក្បាលលើមនុស្ស

ដែលបានតាំងសមាធិរយៈពេល ១១ម៉ោង និងរយៈពេលមួយខែ ដែលវាត្រូវបានគេដឹងថាជាវិធីមូលដ្ឋានមួយក្នុងការងាប់អារម្មណ៍។ អ្នកដែលទទួលបានការតាំងសមាធិ របស់ពេលខាងលើត្រូវបានគេរកឃើញថា មានការប្រែប្រួលទៅ លើតំបន់ពណ៌សរបស់ខួរក្បាល ឬហៅថា CoronaRadiata ។ ដោយសារតែការសិក្សានេះមានចំនួនមនុស្សចូលរួមតិច ហើយមានតែអ្នកមានសុខភាពល្អវ័យក្មេងនោះដូច្នេះវាមិនអាចទាញ អំណះអំណាងគ្រប់គ្រាន់ថា ការប្រែប្រួលខួរក្បាលទាំងនេះជាប់ទាក់ទងគ្នានឹងការប្រែប្រួលឥរិយាបថភាពវៃឆ្លាតឬផ្លូវអារម្មណ៍ឡើយ។ សរុបទៅ ការសិក្សានេះប្រហែលជាត្រូវការការស្វែងយល់ឥទ្ធិពលនៃការតាំងសមាធិបន្ថែមទៀតចំពោះខួរក្បាល ប៉ុន្តែគេគ្រាន់តែដឹងថា វាមានប្រយោជន៍ច្រើនចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត៕

អ្នកឆ្វើសមាធិត្រូវប្រមូលចិត្តឱ្យនៅមូលក្នុងខ្លួន

បុគ្គលដែលមានសេចក្តីប្រាថ្នា ដើម្បីសម្អាតចិត្តឱ្យបានបរិសុទ្ធផូរផង់ល្អ ប្រាសចាកអកុសលផ្សេងៗ នឹងបានធ្វើចិត្តនឹង សូប់ ងាយស្រួលក្នុងការឃុំ

គ្រងត្រូវធ្វើសមាធិដើម្បីអប់រំចិត្ត ។ ការធ្វើសមាធិដំបូងយើងត្រូវស្វែងរកទីសេនាសនៈសមគួរ គឺស្ងប់ស្ងាត់ល្អដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការពិចារណា ។ យោគាវចរគប្បីអង្គុយផ្គត់ភ្នែនឱ្យមាំល្អ ព្រោះការអង្គុយផ្គត់ភ្នែននេះ ជាឥរិយាបថនាំមកនូវភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រព្រឹត្តិចុះឡើងនៃខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូលផង ជាឧបាយនៃកិរិយាកាន់យកដោយជុំវិញនូវអារម្មណ៍ផង។ ការអង្គុយតាមទម្លាប់ជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេងដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេងយកម្រាមមេដៃទល់គ្នា ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ល្អ ការតាំងកាយឱ្យត្រង់នាំឱ្យស្បែកសាច់ សរសៃមិនទ្រោមចុះ វេទនាមិនចុកចាប់ ហើយស្បែក សាច់ សរសៃមិនទ្រោមចុះសង្កត់គ្នាជាដើម ។កាលបើវេទនាមានសភាពបែបនេះហើយ ចិត្តក៏មានអារម្មណ៍មូលល្អ កម្មដ្ឋានមិនធ្លាក់ចុះ ក៏ចូលដល់សេចក្តីចម្រើនដ៏ទូលំទូលាយល្អ ។ បន្ទាប់មកត្រូវតម្កល់សមាធិ គឺស្មារតីឱ្យមានមុខឆ្ពោះទៅរកអានាបានុស្សតិកម្មដ្ឋានដែលខ្លួនត្រូវចម្រើនតទៅ ។ ត្រង់វិធីនេះជាកិច្ចសំខាន់បំផុត ព្រោះអ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន បើមានចិត្តរាយមាយអណ្តែតអណ្តូងនោះក៏ធ្វើមិនកើតដែរ ដូចនេះមុននឹងប្រារព្ធដើម្បីនឹករកខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលគួរប្រមូលចិត្ត ឱ្យមូលដកចេញអំពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ហើយតម្កល់ស្មារតីឱ្យរឹងមាំល្អ ។ កាលបើប្រមូលចិត្តមូលក្នុងទ្រូងល្អហើយ យោគាវចរត្រូវមានស្មារតីរលឹកនូវខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ក្នុងន័យនេះសូមយល់ចុះថា អារម្មណ៍តែមួយ ចិត្តតែមួយដែលកំពុងប្រាកដក្នុងវេលានេះ គឺខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម៉្យាង ។ អ្នកធ្វើសមាធិ គប្បីជាអ្នកមានចិត្តស្ថិតនៅខាង ក្នុងទ្រូង តាំងនៅមាំស៊ប់ហើយអកុសលធម៌មិនអាចមកគ្រប់គ្រងសង្កត់ចិត្តបាន ឡើយ ។

កាលបើចិត្តតាំងនៅល្អយ៉ាងនេះហើយ គប្បីបញ្ជូនស្មារតីរលឹកតាមដានខ្យល់ដក ដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម៉ាង ។

ចង់ធ្វើសមាធិឲ្យស្មារតនិងផ្លូវចិត្តបានសូប់ គួរហ្វឹកហាត់តាមជំហានស្រាលៗដាំងនេះ

ការធ្វើសមាធិ គឺជាវិធីហ្វឹកហាត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងស្មារតីរបស់អ្នកឲ្យបានស្ងប់ ស្ដាប់ទៅហាក់ដូចជាងាយស្រួល ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចធ្វើបានដោយជោគជ័យទេ។ ថ្ងៃនេះ កញ្ញា នឹងបង្ហាញពីជំហានស្រាលៗមួយចំនួន ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចអនុវត្តលំហាត់ប្រាណផ្លូវចិត្តមួយនេះបានសម្រេច។

១. ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្រួលខ្លួន និងកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់។

២. អង្គុយពែនភ្នែន ដាក់ដងខ្លួនឲ្យត្រង់ ហើយសម្រួលអារម្មណ៍។ មិនត្រូវដាក់សម្ពាធទៅលើដៃ ឬកាន់របស់អ្វីឡើយ (អាចដាក់ដៃផ្ងារលើគ្នាចន្លោះជើង ឬលាដៃទាំងសងខាងដាក់លើភ្លៅក៏បាន)។

៣. កំណត់ពេលសមាធិចាប់ពី ៣ទៅ ៥នាទី។

៤. ព្យាយាមដកដង្ហើមតាមច្រមុះ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើដង្ហើមចេញចូលរបស់ខ្លួន ដកចេញ ហឺតចូល ធ្វើបែបនេះដដែលៗបន្ត ប៉ុន្តែកុំដាក់សម្ពាធលើវាខ្លាំងពេក។ ដកចេញហឺតចូលតាមលំនាំមួយៗឲ្យស្រួលខ្លួន ហើយបន្ធូរអារម្មណ៍។

៥. បើសិនជាអ្នកបែកអារម្មណ៍ទៅលើការងារ ឬត្រូវបានរំខានដោយបរិយាកាសខាងក្រៅ ចូរកុំបង្ខំខ្លួនឯងឲ្យបំភ្លេចវាអី គ្រាន់តែប្រមូលមកលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមច្រមុះទៅបានហើយ។

៦. ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង អ្នកមិនគួរខំប្រឹងផ្ទង់អារម្មណ៍ខ្លាំងពេករហូតធ្វើឲ្យខ្លួនឯងជ្រួញចិញ្ចើមទេ គ្រាន់តែញញឹមសម្រួលអារម្មណ៍បន្តិចដកដង្ហើមចេញចូលមួយៗ។

៧. ក្រោយ ៣ទៅ ៥នាទី ចូរបើកភ្នែកយឺតៗឡើងវិញ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលជាងមុនខ្លះ៕

វិធីសាស្ត្រធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់តាមបែបសមាធិ

បើមាននរណាមានវិធីសាស្ត្រធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ ហើយគិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបានចិត្ត នោះក៏មានកម្លាំងខ្លាំងហើយប្រើប្រយោជន៍បានយ៉ាងច្រើនដែលមិនអាចស្មានដល់។ សមាធិ មានន័យថាដំណើរស្លុងចិត្តស៊ប់នៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ឬរឿងណាមួយតែមួយរឿង និងអាចកាត់ផ្តាច់ការមានអារម្មណ៍ការនឹកគិតក្នុងរឿងផ្សេងៗទៀតចេញទៅបាន។

សមាធិមាន ២ ប្រភេទ គឺ

លោកិយសមាធិ = ការធ្វើសមាធិទាក់ទងទៅនិងរឿងលោកិយ។

លោកុត្តរសមាធិ = ការធ្វើសមាធិក្នុងផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនាដែលឆ្លងផុតចាកលោក។

ក្នុងនេះនិយាយតែសមាធិក្នុងផ្លូវលោក (លោកិយសមាធិ) តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះនឹងបានប្រើជាប្រយោជន៍ក្នុងកិច្ចការងារផ្សេងៗ ។ អ្នកដែលមានសមាធិមាន ២ ប្រភេទ គឺមួយប្រភេទមានមកពីកំណើត មួយប្រភេទទៀតអាស្រ័យលើការហ្វឹកហាត់។

ចិត្តរបស់មនុស្សយើងតែងតែគិត ហើយច្រើនតែរេ មិននៅស្ងៀមទើបកំលាំងរបស់វា បែកខ្ចាត់ខ្ចាយទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ។ ហើយបើនរណាដឹងវិធីសាស្ត្រធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់និងគិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបានចិត្តនោះក៏នឹងមានកំលាំងមហាសាល នឹងប្រើប្រយោជន៍បានយ៉ាងច្រើន ដែលមិនអាចនឹកស្មានដល់។

មនុស្សដែលមានសមាធិខាងផ្លូវលោក នៅពេលធ្វើកិច្ចការងារអ្វីក៏គិតតែរឿងមួយ ហើយរមែងកើតគុណប្រយោជន៍ច្រើន។ ពោលគឺនឹងធ្វើឲ្យគេគិតបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ គិតយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងមិនឆាប់ហត់នឿយផងដែរ។ អ្នកដែលហាត់បានដូចនេះ បើសិនមិនមែនមានមកពីកំណើតនោះទេអាចនឹងចាប់ផ្តើមហាត់ដូចតទៅនេះ៖

- ត្រូវបញ្ឈប់ទម្លាប់ព្រួយបារម្ភ ព្រោះការព្រួយបារម្ភជាសត្រូវនឹងសមាធិ (អ្វីដែលមិនទាន់មកដល់ កុំព្រួយបារម្ភនឹងវា)។
- ត្រូវបញ្ឈប់ការនិយាយរវើរវាយ ព្រោះការនិយាយរវើរវាយជាការបំផ្លាញសមាធិដោយខ្វះសតិ គ្រប់គ្រង។
- ត្រូវហាត់គិតឲ្យមានរបៀបនិងហាត់គិតម្តងមួយរឿយៗ។ រឿងណាដែលមិនត្រូវការ ក៏បំភ្លេច ចោលទៅ។
- ហាត់ធ្វើចិត្តផ្តោតទៅលើរឿងដែលកំពុងធ្វើ។ ក្នុងពេលដំបូងបើបារម្ភថា មានការងារផ្សេងទៀតមិនទាន់មានធ្វើ ក៏អោយយកក្រដាស់មកកត់ការងារដែលនឹងត្រូវធ្វើទុក ដើម្បីការពារ ភ្លេច ហើយធ្វើការនោះម្តងមួយមុខ។
- ត្រូវហាត់ធ្វើការតាមលំដាប់សំខាន់របស់ការងារ។
- កុំបណ្តោយចិត្តអោយអណ្តែតអណ្តូង។
- ត្រូវបញ្ឈប់ទម្លាប់ព្យាបាទអ្នកដទៃ។
- ធ្វើការងារដោយសេចក្តីស្រលាញ់និងយកចិត្តទុកដាក់និងការងារ ។

វិធិសាស្ត្រខាងលើនេះជាការការពារការបាត់បង់សមាធិ និងការបណ្តុះសមាធិក្នុងការធ្វើការងារផងដែរ ។ ប្រការសំខាន់ក្នុងការហ្វឹកហាត់សមាធិ គឺកុំយកទៅប្រើក្នុងផ្លូវដែលខុស ដែលហៅថា មិច្ឆាសមាធិព្រោះវានឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់យើងនៅពេលក្រោយ។

ពិតទេថាការសមាធិអាចកាត់បន្ថយស្ត្រេសនិងបង្កើតសមត្ថភាពខួរក្បាល

ការធ្វើសមាធិគឺជាវិធីអស្ចារ្យមួយ ដែលអាចសម្អាតខួរក្បាល ចិត្តគំនិត និងឱ្យរាងកាយបានសម្រាក។ ការបន្ថយភាពតានតឹងនេះបានជះឥទ្ធិពលទៅដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់ខួរក្បាលយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានបង្ហាញថា ការធ្វើសមាធិត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការថយចុះភាពតានតឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តថប់អារម្មណ៍ ការឈឺចាប់ និងការគេងមិនលក់ និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវគុណភាពនៃជីវិត។ការ

ធ្វើសមាធិប្រកដណាស់ថាជាវិធីដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដែលរក្សាចិត្តបានស្ងប់ល្អ និងត្រជាក់។ លើសពីនេះទៅទៀត មនុស្សដែលបានធ្វើសមាធិមានការជឿជាក់ថាពួកគេបានកាត់បន្ថយរឿងរ៉ាវស្មុគស្មាញយ៉ាងច្រើន និងកើនឡើងនូវការគិតវិភាគ និងចងចាំ។ទោះជាយ៉ាងណា វិទ្យាសាស្ត្រមិនបានតភ្ជាប់ចំណុច រវាងអ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលដែលបានសមាធិ និងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនោះនៅឡើយទេ។ ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវពីសាកលវិទ្យាល័យនៃ Wisconsin រកឃើញមានកំណើនសកម្មភាពនៅផ្នែកខាងមុខនៃខួរក្បាល (តំបន់ដែលមានការជំរុញឱ្យមានស្ងប់ការគិត) នៅបន្ទាប់ពី ៨ សប្តាហ៍នៃការបណ្តុះបណ្តាលនៅក្នុងការសមាធិ។ Sara Lazar ជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រដំបូងបង្អស់ ដែលបានរៀបរាប់រឿងដំណាល អំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ និងការចម្រើនសតិនៅ លើខួរក្បាលបានរកឃើញថាការធ្វើសមាធិ ជាគន្លឹះអាចផ្លាស់ប្តូរខួរក្បាលរបស់អ្នក។ នាងបានពន្យល់ថាការធ្វើសមាធិត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយ នឹងការថយចុះភាពតានតឹង ថយចុះការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ថប់អារម្មណ៍ ការឈឺចាប់ និងការគេងមិនលក់ និងគុណភាពនៃជីវិតសម្រាប់ការកើនឡើងរយៈពេលយូរអង្វែង។ ខណៈពេលដែលបន្តការស្រាវជ្រាវរបស់នាង បានរកឃើញភាពខុសគ្នានៃកម្រិតខួរក្បាលបន្ទាប់ពី ៨សប្តាហ៍នៅក្នុងតំបន់ចំនួន ៥ផ្សេងគ្នានៅក្នុងខួរក្បាលរវាង

២ ក្រុម ។ នៅក្នុងក្រុមដែលបានរៀនធ្វើសមាធិខួរក្បាលកើនឡើងនៅក្នុងតំបន់ចំនួនបួន។

1. ភាពខុសគ្នាចម្បង ដែលយើងបានរកឃើញនៅក្នុងខ្លួន គឺចិត្តបារម្ភនិងរឿងពាក់ព័ន្ធខ្លួនឯង។
2. ខួរក្បាលផ្នែកខាងឆ្វេង (hippocampus) ជួយក្នុងការរៀន ការយល់ដឹង ការចងចាំ និងបទប្បញ្ញត្តិផ្លូវចិត្ត។
3. The Temporo Parietal Junction ឬ TPJ ដែលត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់

ជាមួយនឹងការទទួលយកទស្សន:វិស័យការយល់ចិត្តនិងក្តីមេត្តា។

4. តំបន់នៃដើមខួរក្បាលមួយហៅថា Pons ដែលជាកន្លែងមានសារធាតុបញ្ជូនសញ្ញាសរសៃប្រសាទដ៏ច្រើនត្រូវបានផលិត។

បង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ថា ការស្រាវជ្រាវរបស់នាងផលប៉ះពាល់វិជ្ជមាននៃការធ្វើសមាធិនៅលើខួរក្បាលមនុស្ស ដែលមានការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវមុខងារខួរក្បាល គឺជាចំណុចសំខាន់ពីរ។

សមាធិនិងការគេងពិតជាមានឥទ្ធិពល

យ៉ាងខ្លាំងលើដំណើរជោគជ័យ

កម្លាំងចិត្តសហគ្រិនដែលជំរុញឱ្យអ្នកធ្វើការដោយគ្មានគិតរឿងនឿយហត់ក្នុងទស្សនវិស័យរបស់អ្នកជាកត្តាសំខាន់មួយនៃការបង្កើតក្រុមហ៊ុន ឬពាណិជ្ជកម្មពីដំណាក់កាលដំបូងទៅ។ គ្មានស្ថាប័នការងារអស្ចារ្យណាមួយដែលបង្កើតឡើងដោយមិនមានការលះបង់ពីបុគ្គលដែលមានសុបិន្តធំជាងការពិតនោះទេ។ ប៉ុន្តែកម្លាំងជំរុញដដែលនេះក៏អាចជះឥទ្ធិពលមិនល្អដល់សុខភាព របៀបបំពេញការងារ និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដែរ ប្រសិនបើមិនបានពិនិត្យមើលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

សម្គាធផ្លូវអារម្មណ៍ ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ និងគំនិតមិនជ្រះស្រឡះ ជាកត្តាបំផ្លាញដំណើរជោគជ័យរបស់សហគ្រិន ហើយមានតែការរៀនគ្រប់គ្រងកត្តាអវិជ្ជមាន ទាំងអស់នេះទេ ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកសម្រេចបានតុល្យភាពក្នុងជីវិត និងបង្កើនឱកាសដើម្បីជោគជ័យ។ តាមពិតទៅ អ្នកនឹងអាចរក្សាបានសីលធម៌ការងារដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបង្កើតក្រុមហ៊ុនដ៏រីកចម្រើនមួយ ប្រសិនបើអ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួនឯងដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសកាត់បន្ថយសម្គាធអារម្មណ៍សមាធិ និងទម្លាប់នៃការគេងត្រឹមត្រូវ ។ ខាងក្រោមនេះជាហេតុផលទាំងបីដែលនឹងជួយជំរុញ ចិត្តអ្នកឱ្យចំណាយពេលបន្ថែមលើការធ្វើសមាធិ ហាត់ធ្វើចិត្តឱ្យរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នគេងបានត្រឹមត្រូវ៖

១/ធ្វើសមាធិដើម្បីពង្រឹងខួរក្បាលឡើងវិញ សហគ្រិនដែលមានជីវិតមមាញឹកខ្លាំងតែងតែគេចរឿងធ្វើសមាធិ ដោយចាត់ទុកថាវាជាការខ្ជះខ្ជាយពេលវេលា និងជារឿងសម្រាប់អ្នកកាន់សាសនា។ ទោះជាយ៉ាងណា វិទ្យាសាស្ត្រពិតជាបានរកឃើញភស្តុតាងដែលបញ្ជាក់ថាការធ្វើសមាធិទៀងទាត់អាចមានប្រយោជន៍ដល់សហគ្រិន និងមនុស្សដែលមានជីវិតរវល់ខ្លាំង ។ ការធ្វើសមាធិទៀងទាត់បង្កើនកម្រិតនៃកោសិកាខួរក្បាល និងកាត់បន្ថយកម្រិត នៃអារម្មណ៍អន្ទះសាបានច្រើន។ រាងកាយយើងត្រូវការលំហាត់ប្រាណដើម្បីធ្វើការបានប្រសិទ្ធភាពចិត្តយើងក៏ត្រូវការលំហាត់ចិត្តដើម្បីមានសុខភាពល្អដែរ។

២/ ហាត់ធ្វើចិត្តឱ្យរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជួយពង្រឹងការផ្តោតចិត្ត និងគំនិតច្នៃប្រឌិតមេដឹកនាំពាណិជ្ជកម្ម និងសហគ្រិនល្បីឈ្មោះដូចជាលោក Richard Branson លោកស្រី Arianna Huffington និងលោក Steve Jobs ជាដើមសុទ្ធតែឱ្យតម្លៃខ្ពស់ដល់សារៈសំខាន់នៃការហាត់ធ្វើចិត្តឱ្យរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។ នៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សដែលមានការងារកាន់តែច្រើន កាន់តែមានការផ្តោតចិត្តរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នបានតិចតួចបំផុតដោយសារ តែការរំខានពីឧបករណ៍ទំនាក់ទំនងនិងពេលវេលាមិនគ្រប់គ្រាន់។ ជំនួសឱ្យការរស់នៅរបៀបនេះ អ្នកគួរតែព្យាយាមយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅក្នុងគ្រប់សកម្មភាពរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃ ហើយការហ្វឹកហាត់របៀបវិជ្ជមានបែបនេះនឹងក្លាយទៅជាទម្លាប់ល្អរបស់អ្នក ដែលអាចជាឱសថសម្រាប់ព្យាបាលបញ្ហាបង្កឡើងពីសង្គមដូចសព្វថ្ងៃនេះ។ ការយកចិត្តទុកដាក់លើពេលបច្ចុប្បន្នអាចជួយសម្រួចការផ្តោតចិត្ត អភិវឌ្ឍជំនាញក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងបង្កើតកម្រិតនៃគំនិតច្នៃប្រឌិត។ សម្រាប់សហគ្រិន អត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់នេះជាគ្រឿងផ្សំ ដ៏អស្ចារ្យនៅក្នុងរូបមន្តដើម្បីជោគជ័យ។
៣/ គេងក្នុងរបៀបវៃឆ្លាតដើម្បីធ្វើការកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពគ្មានរណាម្នាក់អាចប្រកែកអំពីឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានចំពោះ សុខភាពនិងការងារដែលបណ្តាលមកពីការគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់ទេ។ ទោះជាបទពិសោធន៍នេះមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចដឹងបាន ក៏អ្នកនៅតែឆ្ងល់ថាហេតុអ្វីបាន

ជាសហគ្រិនជាច្រើននៅតែ និយាយអំពីពេលវេលារាប់ម៉ោងដែលគេត្រូវចំណាយធ្វើការនៅពេលយប់ ។ ប្រសិនបើការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន លើខួរក្បាលដូចគ្នា នឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនិងថ្នាំញៀនដែរ អ្នកមានហេតុផលសំខាន់មួយក្នុងការរក្សាសុខភាពឱ្យល្អតាមរយៈ ការរក្សាទម្លាប់នៃការគេង ក្នុងរបៀបដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់គឺប្រយ័ត្នកុំគេងច្រើនជ្រុល និងកុំគេងតិចពេករហូតដល់មិនអាចផ្ដង់ស្មារតីធ្វើការបានល្អនៅពេលថ្ងៃ។ ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ សហគ្រិនត្រូវស្វែងរកវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយសម្ពាធអារម្មណ៍ កុំខ្វល់ខ្វាយច្រើនពេក និងរក្សាគំនិតវិជ្ជមាន ដើម្បីធ្វើការមានប្រសិទ្ធភាព និងជៀសផុតពីការរងទម្ងន់ច្រើនជ្រុល។

សមាធិគឺជាអ្វី?

សមាធិគឺជាការតម្កល់ចិត្តអោយស្ងប់ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយគឺតម្កល់នឹងអ្វីក៏បានឧទាហរណ៍

1 តម្កល់នឹងចិត្តនឹកដល់ព្រះពុទ្ធ

2 តម្កល់ចិត្តនិងព្រះធម៌

3 តម្កល់ចិត្តនឹងព្រះសង្ឃ

4 តម្កល់ចិត្តនឹងខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ។ល។

ទីតាំងរបស់ចិត្តទាំង ៧ ដ្ឋាន
ជ្ឈានទី១ រន្ធច្រមុះ
ប្រុសខាងស្តាំ
ស្រីខាងឆ្វេង
ជ្ឈានទី២ គល់ភ្នែក
ប្រុសខាងស្តាំ
ស្រីខាងឆ្វេង
ជ្ឈានទី៣ កណ្តាលខួរក្បាល
ជ្ឈានទី៤ ត្រង់កន្លឹត
ជ្ឈានទី៥ កណ្តាលបំពង់ក
ជ្ឈានទី៦ ត្រង់ផ្តិត
ជ្ឈានទី៧ លើកឡើងមកខាងលើ២ធាប់ដៃ
២ ធាប់ដៃ
១
២
៣
៤
៥
៦
៧

ខ្លាចឃក់ឆីកចិត្ត ត្រូវស្វែងរក សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ពីសមាធិ និងយ៉ូហ្គា

Hello គ្រូពេទ្យ" មានអត្ថបទពិសេសចង់ណែនាំទៀតហើយ លើកនេះ ពាក់ព័ន្ធការធ្វើសមាធិ និងយ៉ូហ្គា ដឹងថាមានផលប្រយោជន៍ខ្លាំងប៉ុណ្ណា អត់ ពិសេសគ្នាយើងកំពុងរងសម្ពាធផ្លូវចិត្តខ្លាំងតែម្តង។ ចង់ដឹង! ខាងក្រោមនេះ គឺជាចម្លើយ។

តាំងពីទសវត្សរ៍ឆ្នាំ ៧០ សមាធិនិងយ៉ូហ្គាត្រូវបានគេសិក្សាឃើញថា ជាការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត សម្រាប់សុខភាពផ្លូវ

ចិត្តពិសេសជំងឺបាក់ទឹកចិត្តនិងជំងឺថប់អារម្មណ៍ ។ មានការសិក្សាជាច្រើនសុទ្ធតែរកឃើញប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ដោយធ្វើសមាធិនិងយ៉ូហ្គា ជាហេតុនាំឲ្យវិធីព្យាបាលកាន់តែពេញនិយមនាពេលបច្ចុប្បន្ន។

១- សមាធិ ធ្វើសមាធិបានជាការផ្តោតអារម្មណ៍ លើអ្វីមួយកំពុងកើតឡើង។ សមាធិ ជាការសង្កេតអ្វីកំពុងកើតឡើងពីខាងក្នុង ឧទាហរណ៍ អ្វីយើងបានគិត មានអារម្មណ៍ ទទួលអារម្មណ៍ពីរាងកាយ និងការសង្កេតអ្វីកើតឡើងពីខាងក្រៅដូចជា ប្រតិកម្មជុំវិញខ្លួន បើកចិត្តឲ្យទូលាយ មិនវាយតម្លៃអ្វីមួយដោយមិនបានពិចារណា។ ធ្វើសមាធិជួយយើងអាចប្រឈមមុខ និងយកចិត្តទុកដាក់គ្រប់ស្ថានភាពលំបាកទាំងឡាយ។ ដោយសារសមាធិ ទាមទារឲ្យយកដកដង្ហើមមួយៗ អាចជួយឲ្យយើងធ្វើចិត្តស្ងប់ រកឃើញសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត មានអត្ថប្រយោជន៍ទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍។ អាចនិយាយបានថា អត្ថប្រយោជន៍ផ្លូវចិត្តនិងការគិតសំខាន់បំផុតទាំង ៥ ទទួលបានពីការធ្វើសមាធិ៖

– ចេះសង្កេត ដឹងច្បាស់ពីអ្វីកំពុងកើតឡើងក្នុងខួរក្បាលយើង និងអាចពិនិត្យមើលឃើញពីផលប៉ះពាល់របស់វាមកលើអារម្មណ៍និងសកម្មភាពរបស់យើង

– ចេះកំណត់ និងទប់ស្កាត់ភាពរវើរវាយ ដែលអាចបន្តែមភាពស្មុគស្មាញមកលើយើង។

–ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់គួរឲ្យធុញទ្រាន់។

– បង្កើតចន្លោះរវាងការគិតពិចារណា និងប្រតិកម្មជួយឲ្យយើងឈប់

ធ្វើអ្វីដែលអត់ប្រយោជន៍។

– បង្កើតអារម្មណ៍មានសន្តិភាព និងសុខមាលភាព ពង្រឹងសេចក្តីសប្បុរស និងមេត្តាធម៌ ។ ដើម្បីដឹងថា ការធ្វើសមាធិរបស់យើងជោគជ័យ ឬមិនជោគជ័យ មនុស្សជាច្រើននិយាយពីការគិតយ៉ាងល្អិតល្អន់របស់ពួកគេតាមរយៈវិធីជាច្រើន។ គ្នាយើងខ្លះ អាចទទួលបានភាពភ្លឺស្វាង តាមរយៈពន្លឺ ខណៈខ្លះទៀតស្គាល់តាមរយៈចំងាយ រូបភាព និងពណ៌នៃអារម្មណ៍។ គ្នាយើងខ្លះទៀតអាចនឹងថាខ្លួនជោគជ័យជាមួយអារម្មណ៍អ្វីមួយ ប៉ុន្តែពិបាកនឹងពិពណ៌នា ហើយពេលខ្លះទទួលបានបទពិសោធន៍ពីការធ្វើសមាធិ ស្ថិតនៅចំណុចសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តខ្ពស់បំផុត ជាភាពកក់ក្តៅ និងសន្តិភាពចេញពីក្នុងខ្លួនយើងផ្ទាល់។ ទាំងអស់នេះ គឺបញ្ជាក់ពីជោគជ័យនៃការធ្វើសមាធិម្តងៗ។

២- យ៉ូហ្គា មានដើមកំណើតពីប្រទេសឥណ្ឌា បន្សល់ទុកដោយបុព្វបុរសឥណ្ឌារាប់រយពាន់ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ខណៈជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកនេះយ៉ូហ្គា ត្រូវគេចាត់ទុកជាប្រព័ន្ធអនុវត្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាព សម្រាប់ទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍។ តាមរយៈការហាត់ យ៉ូហ្គា យើងនឹងបានទទួលការហ្វឹកហាត់ឲ្យខួរក្បាលសម្រាក ដោយការដកដង្ហើមវែងៗនិងផ្តោតអារម្មណ៍នៅពេលយើងទប់ដង្ហើម ។ ហាត់យ៉ូហ្គាមិនគ្រាន់តែល្អសម្រាប់រាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ជ្រាលជ្រៅ អាចធ្វើឲ្យផ្លូវចិត្តមានសុខភាពល្អទៀតផង។

កម្រិតហាត់ យ៉ូហ្គា អាចចាប់ផ្តើមពីវិធីហាត់ថ្នមៗនិងសម្រាក ទៅដល់វិធីពិបាកត្រូវការប្រឹងប្រែងខ្លាំង។ ជម្រើសរបៀបនីមួយៗ អាស្រ័យលើសមត្ថភាពនៃរាងកាយនិងចំណង់ចំណូលចិត្តយើងម្នាក់ៗ។ **Hatha យ៉ូហ្គា** ជាជម្រើសមួយដ៏សាមញ្ញបំផុតសម្រាប់ហាត់ មានធាតុផ្សំបីយ៉ាង មានឥរិយាបថរាងកាយ (**Asanas**) អនុវត្តគ្រប់គ្រងដង្ហើមចេញចូល ភ្ជាប់ទៅនឹង **Asanas** និងធ្វើសមាធិឬសម្រួលអារម្មណ៍រយៈពេលខ្លី ។ គុណសម្បត្តិយ៉ូហ្គាជួយផ្លាស់ប្តូរខួរក្បាល អារម្មណ៍និងបង្កើតសុខភាពផ្លូវចិត្តដូចជា៖

–បង្កើនសុខមាលភាពរូបរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត.។

–ជួយព្យាបាលជំងឺថប់អារម្មណ៍និងបាក់ទឹកចិត្ត។

–បង្កើនការចងចាំនិងប្រមូលអារម្មណ៍។

–កាត់បន្ថយឥទ្ធិពលបណ្តាលមកពីអារម្មណ៍តក់ស្លុត។

– ទប់ស្កាត់បញ្ហាផ្លូវចិត្តទាំងអស់ ដែលភាគច្រើនតែងកើតមានចំពោះវ័យជំទង់។ ជាទូទៅពេលយើងស្វែងយល់ពី យ៉ូហ្គានិងសមាធិ គួរចាំថា ទាំងសុខភាព ទាំងអារម្មណ៍ និងមានភាពខុសគ្នាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃជួយឲ្យយើងហ៊ានប្រឈម តស៊ូជាមួយការប្រកួតប្រជែងថ្មីៗជានិច្ច។ ជំនឿចិត្ត ភាពជឿជាក់ ក្នុងខ្លួនយើង នៅតែមានដដែល អ្វីយើងត្រូវធ្វើសង្កេតនិងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួន ត្រូវចេះស្វែងរកក្តីសុខសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ក្នុងករណីមានសំណូរ ឬមន្ទិលសង្ស័យជុំវិញសុខ

ភាពអ្នកជម្រើសល្អបំផុត សូមពិគ្រោះនិងប្រឹក្សាយោបល់ផ្ទាល់ជាមួយពេទ្យជំនាញ។ Hello Health Group មិនចេញវេជ្ជបញ្ជា មិនធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឬការព្យាបាលជូនទេ៕

របៀបធ្វើសមាធិឲ្យខ្លួនចិត្តបានស្ងប់

សមាធិគឺជា ការតាំងចិត្តមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ឬការដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍នោះ ដោយសច្ចភាព ។ **ការធ្វើសមាធិ** គឺជាវិធីហ្វឹកហាត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងស្មារតីរបស់លោកអ្នកឲ្យបានស្ងប់។ បើស្តាប់ទៅហាក់ដូចជាងាយស្រួល ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចធ្វើបានដោយជោគជ័យទេ។ ថ្ងៃនេះ ខ្មែរណាស់ នឹងបង្ហាញពីជំហានស្រាលៗមួយចំនួនដើម្បីឲ្យអ្នកអាចអនុវត្តលំហាត់ ប្រាណផ្លូវចិត្តមួយនេះបានសម្រេច ។ សូមអនុវត្តន៍ដូចខាងក្រោមនេះ៖

១. ស្វែកសម្លៀកបំពាក់ស្រួលខ្លួន និងកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់។

២. អង្គុយពែនភ្នែន ៖ដាក់ដងខ្លួនឲ្យត្រង់ ហើយសម្រួលអារម្មណ៍។ មិនត្រូវដាក់សម្ពាធទៅលើដៃ ឬកាន់របស់អ្វីឡើយ (អាចដាក់ដៃផ្ងារលើគ្នាចន្លោះជើង ឬលាដៃទាំងសងខាងដាក់លើភ្លៅក៏បាន)។

៣. កំណត់ពេលសមាធិ៖ ចាប់ពី ៥ទៅ ១០នាទី។

៤. ព្យាយាមដកដង្ហើម៖ តាមច្រមុះ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើដង្ហើមចេញចូលរបស់ខ្លួន ដកចេញ ស្រូបចូល ធ្វើបែបនេះដដែលៗបន្ត.... ប៉ុន្តែកុំដាក់សម្ពាធលើវាខ្លាំងពេក។ ដកចេញស្រូបចូលៗ តាមលំនាំមួយៗឲ្យស្រួលខ្លួន ហើយបន្ទូរអារម្មណ៍។

៥. បើសិនជាអ្នកបែកអារម្មណ៍៖ ទៅលើការងារ ឬត្រូវបានរំខានដោយបរិយាកាសខាងក្រៅ ចូរកុំបង្ខំខ្លួនឯងឲ្យបំភ្លេចវាអី គ្រាន់តែប្រមូលមកលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតាមច្រមុះទៅបានហើយ។

៦. ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង៖ អ្នកមិនគួរខំប្រឹងផ្ងង់អារម្មណ៍ខ្លាំងពេកហួតធ្វើឲ្យខ្លួនឯងជ្រួញចិញ្ចើមទេ គ្រាន់តែញញឹមសម្រួលអារម្មណ៍បន្តិច ដកដង្ហើមចេញចូលមួយៗ។

៧. ក្រោយ ៣ទៅ ៥នាទី៖ ចូរបើកភ្នែកយឺតៗឡើងវិញ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលជាងមុនខ្លះ៕

ការសមាធិជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពិតជាល្អខ្លាំងណាស់ចំពោះខួរក្បាលនិងផ្លូវអារម្មណ៍

ជាការពិតណាស់ ការសមាធិ
ជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងថេរវេលាច
ន្លោះពី១០ ទៅ៣០នាទីម្តង
ពិតជាទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍
ច្រើនណាស់ចំពោះខួរក្បាល
និងផ្លូវអារម្មណ៍។ខាងក្រោមនេះ
ជាការសង្ខេបជូននូវអត្ថប្រយោជន៍ដែលទទួលបានពីការសមាធិ៖

- បង្កើនសមត្ថភាពខួរក្បាល
- ធ្វើឱ្យខួរក្បាលមានដំណើរការល្អឡើងវិញបន្ទាប់ពីចំណាយកម្លាំងពេញមួយថ្ងៃ ។
- ពន្យឺតភាពចុះខ្សោយរបស់ខួរក្បាល បានន័យថា ធ្វើឱ្យយើងមិនងាយភ្លេចភ្លាំងចំណេះដឹងរបស់យើងនៅរក្សាទុកជាមួយយើងបានយូរ ។
- បង្កើនភាពវ័យឆ្លាតដល់ខួរក្បាល
- បន្ថយស្ត្រេស
- បង្ការជម្ងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍សប់ល្អ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានល្អ មិនគិតច្រើនដែលអាចបំភ្លេចរឿងរ៉ាវមួយចំនួន

- ការរកឃើញដ៏អស្ចារ្យមួយទៀត ដែលបានមកពីការសមាធិនោះគឺ បង្កើនផ្តត់គំនិងវិជ្ជមានក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក បានន័យថាការសមាធិជម្រុញ ឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងគិតតែរឿងវិជ្ជមាន និងបន្តយគំនិតអវិជ្ជមានក្នុង ខ្លួនបានយ៉ាងពិតប្រាកដ៕

កាត់បន្តយអាការឈឺក្បាលដាមួយការធ្វើសមាធិ! “ការសិក្សាមួយ បានបង្ហាញថា ៧២ភាគរយនៃអ្នកដំងឺ ដែលទទួលបានការហ្វឹកហាត់ សមាធិដាប្រចាំ អាចដួយបន្តយការឈឺចាប់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព”

ងាយស្រួល ៣យ៉ាង ក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ

(សុខភាព)៖ ដោយផ្អែកទៅលើការ

សិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាការ ធ្វើសមាធិ(ស្មិងស្មាធ៍)ទៀងទាត់អាច កាត់បន្តយការឡើងខ្ពស់នៃសំពាធ ឈាមការឈឺចុកចាប់រុំរ៉ែនិងធ្វើឲ្យ ខួរក្បាលមានភាពស្រឡះ ស្រស់ថ្លា។ ប៉ុន្តែមានមនុស្សមួយចំនួនមាន ការរុញរា ក្នុងការអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់ ធ្វើសមាធិពី ៥ ទៅ ១០នាទី ជា រៀងរាល់ថ្ងៃ។ដូច្នេះខាងក្រោមនេះជាវិធីងាយស្រួល ជំនួយដល់អ្នក ក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិ ក្នុងការកាត់បន្តយភាពតានតឹង៖

១.ដំបូងអ្នកត្រូវរកកន្លែងដែលមាន

ជាសុកភាពនិងឆ្ងាយពីសំឡេងរំខាន មនុស្សមួយចំនួនធំធ្វើសមាធិក្នុងបន្ទប់។ អ្នកត្រូវបត់ជើងនៅលើកៅអី ឬកន្លែងផ្សេងៗនិងអង្គុយធ្វើខ្នងឲ្យត្រង់ហើយប្រសិនជាវាមានការលំបាកក្នុងការធ្វើខ្នងឲ្យត្រង់អ្នកអាចសាកអង្គុយផ្អែកជញ្ជាំង។

២.ជំហានបន្ទាប់ ធ្វើការបិទភ្នែក និងដកដង្ហើមមួយៗ។ មនុស្សមួយចំនួនមានការពិបាក ក្នុងការដកដង្ហើមធំវែងៗ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវព្យាយាមធ្វើវា បន្ទាប់មកធ្វើការដកដង្ហើមចេញចូលពីក្នុងពោះ ឲ្យបានវែងៗ។ ការអនុវត្តន៍នឹងធ្វើឲ្យអ្វីៗងាយស្រួល។

៣. ជំហានចុងក្រោយ អ្នកត្រូវតាំងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់។ ធ្វើអារម្មណ៍ធម្មតាមួយៗ ហើយប្រសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ និងច្របូកច្របល់សាកល្បងដកដង្ហើមវែងៗម្តងទៀត រួចធ្វើការសំរួល និងផ្តោតអារម្មណ៍។ ប្រសិនជាធ្វើវាទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃអ្នកពិតជាទទួលបានអារម្មណ៍ល្អនិងស្ងប់៕

បើតាំងចិត្តថា តាំងសមាធិរយៈពេលមួយខែ ពេញអ្នកនឹងទទួលបានប្រយោជន៍ធំធេងនេះ

អ្នកខ្លះប្រហែលជាគិតថាការតាំងសមាធិ គឺជារឿងល្អសម្រាប់តែអ្នកបួសទេ។ តែតើអ្នកមានដឹងទេថា វាក៏ជាវិធីដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ដោះស្រាយរឿងជាច្រើនក្នុងជីវិតសម្រាប់មនុស្សទូទៅដែរ។ អ្វីដែលល្អនោះ

គឺថា ការតាំងសមាធិមិនទាមទារឲ្យមាន ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អ្វីឡើយ។ វាគ្រាន់តែត្រូវការពេលវេលាអ្នកបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ (អាន: ស្បែកកូនរបស់អ្នកនឹងស្អាតហើយមិនរមាស់បើធ្វើតាមវិធីនេះ តើកូនស្រីរបស់អ្នកចេះតែរមាស់ស្បែកមែនទេ?)លើសពីនេះទៅទៀត ការតាំងសមាធិយ៉ាងហោចណាស់ ៥ ទៅ ១០នាទី ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ គឺពិតជាគ្រប់គ្រាន់ណាស់ហើយ។ អ្នកជំនាញនិយាយថា វាគឺជារឿងល្អដែលអ្នកអាចសាកល្បងតាំងសមាធិបែបនេះយ៉ាងហោចណាស់មួយខែដើម្បីទទួលបានប្រយោជន៍ដូចខាងក្រោមនេះ៖

បន្ថយស្ត្រេស

បើសិនជាអ្នកចង់ឲ្យមានផលិតផលការងារឬក្តីស្រមៃក្លាយទៅជាការពិត វាពិតជារឿងធម្មតាទេដែលអ្នកត្រូវ បន្ថយស្ត្រេសចេញពីក្នុងក្បាល។ ជាអកុលសការស្ត្រេសជាប់ច្រើនថ្ងៃអាចបង្កជាផលវិបាកដល់សុខភាពផ្លូវកាយនិងចិត្តបាន ។ ក្នុងករណីដែលអ្នកមានភាពនឿយហាត់ពេញមួយថ្ងៃចូរពិចារណាតាំងសមាធិ ពីរ បី នាទីដើម្បីបន្ថយស្ត្រេសអ័រម៉ូនពីក្នុងចរន្តឈាមវាគឺជារឿងល្អបំផុត។

រក្សាសម្ពាធឈាមឲ្យនៅធម្មតា

ការដែលស្ត្រេសខ្លាំងពេកអាចធ្វើ ឲ្យលើសសម្ពាធឈាមបាន។ បើសិនជាអ្នកស្ត្រេសជាប់ អាចនឹងធ្វើឲ្យការលើសសម្ពាធឈាមមិនអាចចុះមកធម្មតាវិញបានឡើយ។ កាលណាអ្នកមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម វានឹងក្លាយជាកត្តានាំឲ្យកើតជំងឺបេះដូងបាន។

ស្រកទម្ងន់

វាគ្មានអ្វីជាអាថិកំបាំងឡើយដែលថា ការញ៉ាំអាហារច្រើនជាងតម្រូវការ និងមិនបានហាត់ប្រាណទៀងទាត់ អាចបណ្តាលឲ្យឡើងទម្ងន់នោះទេ។ ប៉ុន្តែមិនមាននរណាដឹងថា ស្ត្រេសក៏អាចធ្វើឲ្យធាត់បានដែរ។ ការញ៉ាំអាហារទាំងខ្លួនស្ត្រេស នឹងធ្វើឲ្យងាយឡើងទម្ងន់ណាស់។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបការតាំងសមាធិជាទៀងទាត់ អាចសម្រកទម្ងន់បាន។

បន្ថយការថប់អារម្មណ៍ និងបាក់ទឹកចិត្ត

សព្វថ្ងៃនេះ មានមនុស្សជាច្រើនក្នុងពិភពលោកនេះកំពុងតែមានបញ្ហាថប់អារម្មណ៍ និងបាក់ទឹកចិត្ត ហើយវាក៏មានមូលហេតុខុសៗគ្នាច្រើនដែរ ប៉ុន្តែភាគច្រើនដោយសារតែជីវិតពោរពេញទៅដោយភាពតានតឹងខ្លាំងពេក។ ដូច្នេះការតាំងសមាធិនឹងជួយបំបាត់ការថប់អារម្មណ៍ និងថប់អារម្មណ៍បាន តាមរយៈបន្ថយស្ត្រេស។

ពង្រឹងដល់ការគេង

រឿងនេះមានប្រយោជន៍ជាពិសេសតែម្តងបើសិនជាអ្នកមិនអាចគេងបានពី ៧ ទៅ ៩ម៉ោងក្នុងមួយយប់ទេ។ ការដែលតាំងសមាធិបានគ្រប់គ្រាន់ វានឹងជួយបន្ធូរអារម្មណ៍ដើម្បីឲ្យលង់លក់ក្នុងសុបិន្តបាន។ (<u>អាន:ថ្នាំងងុយគេង ពេលអ្នកគួរប្រើ</u>) ការតាំងសមាធិ ក៏អាចជាវិធីដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីចៀសវាងការមើលទូរទស្សន៍ លេងហ្គេម ឬលេងបណ្តាញសង្គមឥតប្រយោជន៍ផងដែរ៕

អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការតាំងសមាធិ

ការសមាធិគឺការមានចិត្តផ្តោតទៅលើអ្វីមួយជាទូទៅមនុស្សមានសមាធិជាមនុស្សដែលមានស្មារតីជាប់ និងខ្លួនមិនរសាត់អណ្តែតទៅកន្លែងផ្សេងៗពេលដែលធ្វើអ្វី នឹងអាចធ្វើបានយ៉ាងស្ទាត់មានប្រសិទ្ធភាពនិងសក្តានុពល។ សមាធិពិតជាមានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនលើសលប់ ជា

ពិសេសសិស្ស ឬ អ្នកធ្វើការដែលទទួលបានលទ្ធផលមិនសូវល្អ ឬចង់ពង្រឹងសមត្ថភាពនៃការគិត។ អ្នកអាចធ្វើការសាកល្បងបង្វឹកខ្លួនឯងអោយក្លាយទៅជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានសមាធិ មានចិត្តផ្តោតទៅលើការងារ ឬការសិក្សា។ តាមរបាយការណ៍លទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវទាក់ទង នឹងការហាត់ធ្វើសមាធិរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របាន អោយឃើញថា អ្នកដែលធ្វើសមាធិអស់រយៈពេលច្រើនឆ្នាំ ខួរក្បាលផ្នែកគ្រប់គ្រងការទាក់ទង ការរៀនសូត្រ ផ្នែកទទួលអារម្មណ៍ នឹងរបៀបធ្វើការគឺល្អជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ធ្វើសមាធិ។

ខាងក្រោមនេះជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលបានមកពីការសមាធិ៖

- មានការចងចាំប្រសើរជាងមុន
- ការប្រើអុកស៊ីសែន និង អត្រានៃការដកដង្ហើមថយចុះ
- រលកខួរក្បាលរបស់អ្នកធ្វើសមាធិ និងមានរបៀបរៀបរយជាងមុន
- មានស្មារតីមិនភ្លេចភ្លាំង និងដឹងខ្លួនជានិច្ចថាខ្លួនកំពុងធ្វើអ្វី
- មានសមត្ថភាពក្នុងការសិក្សា និងងាយយល់ជាងមុន
- បន្ថយនូវទិដ្ឋិមាន:ទាំងឡាយដែលមាននៅក្នុងខ្លួនមានក្តីមេត្តាករុណា និងយល់ចិត្តថ្លើមអ្នកដទៃ
- បន្ធូរនូវភាពតប់ប្រម៉ល់ក្នុងចិត្ត ស្រស់ស្រាយ និងស្ងប់ស្ងាត់
- ទុកចិត្តលើខ្លួនឯង និងមានសមត្ថភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត

- មិនលិចលង់នៅក្នុងអតីតកាល

ពេលវេលាដែលសមស្របក្នុងការធ្វើសមាធិ

ពេលដែលសមរម្យបំផុតគឺពេលព្រឹកព្រលឹម ពេលដែលហាត់ធ្វើដំបូងគួរតែធ្វើរយៈពេលប្រហែល ១០នាទី និងបន្តបន្ថែមបណ្តើរបណ្តើរហូតដល់មានអារម្មណ៍ថាចិត្តចាប់ផ្តើមស្ងប់ហើយ។ ពេលដែលហាត់ស្ទាត់ហើយអ្នកអាចហាត់បានពេលដែលអ្នកត្រូវការ។

ទីតាំងធ្វើសមាធិ

កន្លែងនិងបរិយាកាសក៏ជាចំណែកមួយដែលជួយដល់ការសមាធិផងដែរ គឺគួរតែទៅរកកន្លែងណាស្ងាត់ៗ និងមានពន្លឺសមរម្យ និងមានព្រះពុទ្ធរូប នឹងជួយអោយចិត្តស្ងប់មានចិត្តសមាធិកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព មិនគួរហាត់នៅលើគ្រែទេ ព្រោះថាបរិយាកាសនេះអាចធ្វើឲ្យយើងងងុយគេងបាន តែក្រោយពេលយើងហាត់ស្ទាយជាទំលាប់ហើយនោះយើងចង់ហាត់ទីណាក៏បាន។

ការអនុវត្ត

ដំណាក់កាលទី១រាប់លេខដើម្បីបំភ្លេចនិងសម្រួលអារម្មណ៍អោយមូលអង្គុយបែបព្រះពុទ្ធ ដាក់ខ្លួនអោយត្រង់ ក្បាលត្រង់ ដើម្បីអោយគ្រប់ផ្នែកបានធូរស្បើយ រួចដកដង្ហើមចេញចូលយឺតៗ ប្រហែល២ទៅ៣ដង បន្ទាប់មក *រាប់ខ្យល់ដកដង្ហើម*ដូចតទៅនេះ ៖

(ដកដង្ហើមចូលរាប់១) (ដកដង្ហើមចេញរាប់១)

(ដកដង្ហើមចូលរាប់២) (ដកដង្ហើមចេញរាប់២)

(រាប់ជាបន្តបន្ទាប់ រហូតដល់ ៥ រួចហើយរាប់ត្រលប់ពី១សារជាថ្មី)

(រាប់រហូតដល់ ៦ រួចរាប់ចាប់ផ្តើមពី១សារជាថ្មី)

(រាប់រហូតដល់ ៧ រួចរាប់ចាប់ផ្តើមពី១សារជាថ្មី)

(រាប់រហូតដល់ ៨ រួចរាប់ចាប់ផ្តើមពី១សារជាថ្មី)

(រាប់រហូតដល់ ៩ រួចរាប់ចាប់ផ្តើមរាប់ត្រលប់ពី១សារជាថ្មី)

(រាប់រហូតដល់១០ រាប់ថាមួយជុំ)

(ហើយរាប់ចាប់ពី ១ មក ៥ សារជាថ្មីម្តងទៀត)

ខាងក្រោមជាលំនាំពន្យល់ជាលេខ ដើម្បីអោយអ្នកងាយយល់ និងកាន់តែច្បាស់

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥ – ៦៦

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥ – ៦៦ – ៧៧

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥ – ៦៦ – ៧៧ – ៨៨

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥ – ៦៦ – ៧៧ – ៨៨ – ៩៩

១១ -២២ – ៣៣ – ៤៤ – ៥៥ – ៦៦ – ៧៧ – ៨៨ – ៩៩ – ១០១០

ក្នុងការហាត់ដំបូងអាចនឹងនៅមិនទាន់មានសមាធិគ្រប់គ្រាន់ ដោយពេលខ្លះអ្នកអាចរាប់លេខខុស ឬពេលខ្លះអាចមានគំនិតផ្សេងជ្រៀតចូលធ្វើអោយអ្នកភ្លេចរាប់លេខមួយខណៈ។ ចូរគិតថាគឺជារឿងធម្ម

តាពេលដែលមានគំនិតផ្សេងចូលមកចូរទទួលយក ហើយបណ្តោយអោយវាហួសទៅ កុំយកមកគិតបន្ត ទីបំផុតអ្នកអាចរាប់លេខបានជាបន្តបន្ទាប់និងមិនខុសទៀតទេព្រោះមានសមាធិល្អជាងមុន។ ដំណាក់កាលទី ២ បន្តប្រមូលអារម្មណ៍ដោយបន្តរាប់លេខតាមចង្វាក់ដង្ហើមអោយលឿនជាងមុន ពេលដែលស្ងប់ច្រើនហើយសូមរាប់អោយបានលឿនជាងនេះគឺ៖

(ដកដង្ហើមចូលរាប់១) (ដកដង្ហើមចេញរាប់ ១ ២)

(ដកដង្ហើមចូលរាប់ ១ ២ ៣) (ដកដង្ហើមចេញរាប់ ១ ២ ៣ ៤)

(ដកដង្ហើមចូលរាប់១ ២ ៣ ៤ ៥) (ដកដង្ហើមចេញរាប់ពីទី១ សារជាថ្មី)

(រហូតដល់ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រាប់ថាមួយជុំ)ហើយរាប់ ១ដល់៥ សារជាថ្មី

១ ២ ៣ ៤ ៥

១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦

១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧

១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨

១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩

១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០

ដំណាក់កាលទី៣ ប្រើបាស់ដង្ហើម

ពេលដែលដង្ហើមបានរហ័ស និងមិនខុសហើយ បង្ហាញថាចិត្តអ្នកស្ងប់ខ្លាំងហើយ ពេលនេះចូរប្រើស្មារតីទទួលដឹងខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលតែ

ម្យ៉ាងគត់ ពោលគឺផ្ចង់អារម្មណ៍តែជាមួយខ្យល់ដង្ហើមម្យ៉ាងគត់ ដោយមិនបាច់រាប់លេខ និងមិនគិតរឿងអ្វីទាំងអស់ ដោយមានភាពស្ងប់ប៉ុណ្ណោះដែលប្រើវាជាប្រាជ្ញាជាបន្តទៀត។

ពេលដែលហាត់រៀងរាល់ថ្ងៃហើយ នឹងសង្កេតឃើញថាជីវិតរបស់អ្នកនឹងផ្លាប់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយមិនបាច់ចំណាយប្រាក់ឡើយ៕

ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ៖ ខួរក្បាលមិនល្អក៏អាចរៀនពូកែបានដែរ

តើអ្វីជាសមាធិដ៏អស្ចារ្យ?

Maharishi Mahesh Yogi គឺជាស្ថាបនិកនៃកម្មវិធីសមាធិ Transcendental ដូចដែលវាអាចរកបាននៅលើពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ ។ គាត់បានទទួលចំណេះដឹងនេះជាទិដ្ឋភាពជាក់ស្តែង នៃវិទ្យាសាស្ត្រឱកបុរាណរបស់ប្រទេសឥណ្ឌាពីចៅហ្វាយ Swami Brahmananda Saraswati របស់គាត់ហើយបានផ្សព្វផ្សាយវានៅទូទាំងពិភពលោកពី 1958 ។ ថ្ងៃនេះវាបង្ហាញពីសក្តានុពល ដ៏មហិមាសម្រាប់ចំណេះដឹងជាក់ស្តែងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ការធ្វើសមាធិ Transcendental គឺជាបច្ចេកទេសដ៏សាមញ្ញធម្មជាតិ និងគ្មានការប្រឹងប្រែងដែលនាំយកចិត្តទៅរកប្រភពនៃគំនិតកម្រិតនៃស្មារតីសុទ្ធសាធ។ វាដូចជារលកដែលរាលដាលនៅលើផ្ទៃសមុទ្រនិងក្លាយទៅជាសមុទ្រគ្មានព្រំដែន។ ដូចគ្នានេះដែរគំនិតដឹងខ្លួន ក្លាយជាស្ងាត់នៅពេលដែលវាធ្លាប់មានបទពិសោធន៍នៃស្មារតីសុទ្ធសាធ។ ហើយស្មារតីបរិសុទ្ធនេះគឺជាវាលនៃភាពច្នៃប្រឌិតបញ្ញានិងសុភមង្គលគ្មានកំណត់។ នេះគឺជាតំបន់ដែលច្បាប់ធម្មជាតិមាន។ នៅពេលដែលយើងចេញទៅក្រៅការធ្វើសមាធិគំនិតរបស់យើងមានថា មពលកាន់តែច្រើនគំនិតច្នៃប្រឌិតនិងបញ្ញាហើយវាត្រូវបានធ្វើកាន់តែច្រើនឡើងស្របតាមច្បាប់ធម្មជាតិ។ ការធ្វើសមាធិ Transcendental តម្រូវឱ្យមានការខិតខំប្រឹងប្រែងទេព្រោះវាជាធម្មជាតិ។ វាត្រូវបានផ្អែកលើគោលការណ៍សាមញ្ញបំផុតដែលជា: ទំនោរធម្មជាតិនៃចិត្តមនុស្ស គឺដើម្បីផ្លាស់ទីឆ្ពោះទៅរកសុភ

មង្គលកាន់តែច្រើន។ យើងមិនចាំបាច់ត្រូវការការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីទៅកន្លែងដែលមានសុភមង្គលច្រើនជាងនោះទេ។ បច្ចេកទេសសមាធិ Transcendental គឺគ្រាន់តែដើម្បីជំរុញគំនិតនៅក្នុងទិសខាងស្តាំ។ ធម្មយាត្រាធម្មជាតិឆ្ពោះ ទៅរកមហាសមុទ្រនៃសុភមង្គលនៅខាងក្នុងនេះ បង្កើនការទាក់ទាញនៃចិត្តនិងបង្កើតការទាក់ទាញរីកលូតលាស់។ ការទាក់ទាញនេះកាន់តែទាក់ទាញស្មារតី។ វាគឺជាចលនា spontaneous នៃចិត្តចូលឆ្ពោះទៅរកសុខ:។ » "ការធ្វើសមាធិអន្តរកាលតម្រូវ ឱ្យគ្មានការផ្តោតអារម្មណ៍គ្មានការគ្រប់គ្រងនៃចិត្ត។ ការផ្តោតអារម្មណ៍បង្កើតភាពតានតឹង។ ការធ្វើសមាធិTranscendental គឺជាបច្ចេកទេសថាមវន្តដែលនាំមកនូវចិត្ត ពីកម្រិតរាក់ដល់កម្រិតនៃការយល់ដឹងបន្ថែមទៀត ។ « ស្មារតី transcendental គឺរដ្ឋនៃស្មារតីមានភាពស្ងប់ស្ងាត់សន្តិភាពនិងរួបរួម, កម្រិតនៃជីវិតដែលជាកន្លែងដែលទាំងអស់ភ្ជាក់ពីសក្តានុពលនៃច្បាប់ធម្មជាតិ ប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិត និងការដែលបានមកពីសកម្មភាពបច្ចុប្បន្ន ទាំងអស់ក្រោកឡើងសណ្តាប់ធ្នាប់ ។ នេះគឺជាវាលបង្រួបបង្រួមនៃច្បាប់ធម្មជាតិ។ Physics Quantum បានបង្ហាញថាមានវាលបង្រួបបង្រួមមួយនៃច្បាប់ ទាំងអស់នៃធម្មជាតិដែលជាមូលដ្ឋាននៃសកម្មភាពទាំងអស់ ។ នៅពេលយើងឆ្លងកាត់ពេលដែលគំនិតហួសពីសកម្មភាពល្អបំផុតរបស់យើង យើងឈានដល់កំរិតបញ្ញាកម្រិតខ្ពស់ដែល«ដឹងអ្វីៗទាំងអស់»។ ហើយយើងចាប់ផ្តើមមានគំនិតច្បាស់លាស់

ដោយឯក ឯងដែលមានន័យថាសុចរិត គំនិតមានប្រយោជន៍សំរាប់ទាំងអស់គ្នា និងអនុញ្ញាតឱ្យយើងដឹងពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ នេះគឺជារដ្ឋនៃការត្រាស់ដឹង ។ »មនុស្សដែលមានជំនឿទាំងអស់អនុវត្តការសមាធិអន្តោប្រវេសន៍ហើយ វាមិនជ្រៀតជ្រែកសាសនារបស់ពួកគេទេ។ ផ្ទុយទៅវិញមនុស្សនិយាយថា វាបានពង្រឹងការអនុវត្ត និងការយល់ដឹងអំពីសាសនារបស់ពួកគេ ។ ការធ្វើសមាធិ Transcendental គឺគ្រាន់តែជាវិធីមួយដើម្បីសម្រាលគំនិតមួយ; អ្វីដែលមនុស្សធ្វើមុន ឬក្រោយមិនមានអ្វី ដែលត្រូវធ្វើជាមួយសមាធិដោយខ្លួនឯងនោះទេ។ យើងនឹងក្លាយទៅជាសកម្មជាង និងធ្វើសកម្មភាពបន្ថែមទៀតស្របតាមច្បាប់ធម្មជាតិ។ ការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រច្រើនជាង 600 បានបង្ហាញថានៅគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់យើងចិត្ត របស់យើងសុខភាពរាងកាយ និងអាកប្បកិរិយារបស់យើងការអនុវត្តន៍សមាធិ Transcendental នឹងនាំមកនូវលទ្ធផលវិជ្ជមាន។សាសនាមិនមានអ្វីដែលត្រូវធ្វើជាមួយវាទេ។ មិនមានអ្វីត្រូវធ្វើទេតែចាប់ផ្តើមអនុវត្ត។ »

បច្ចេកទេសងាយស្រួលប្រែប្រួលទៅទាំងអស់

ការធ្វើសមាធិ Transcendental គឺជាបច្ចេកទេសនៃការសំរាកលំហែយ៉ាងជ្រាលជ្រៅនិងការអភិវឌ្ឍស្មារតីមួយ។ វាត្រូវបានគេអនុវត្តការអង្គុយ, បិទភ្នែក, 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាចក្នុងអត្រានៃការ 15 20 នាទីក្នុងមួយសម័យ។ វាងាយស្រួលក្នុងការរៀន

សាមញ្ញណាស់និងរីករាយក្នុងការអនុវត្ត។ វាផ្តល់ឱ្យរាងកាយនិងចិត្ត ជាសភាពមួយដ៏ពិសេសនៃការសម្រាក: ខណៈពេលដែលចិត្តខណៈពេលដែលនៅសល់ដាស់ល្អឥតខ្ចោះ calms ចុះនិងបទពិសោធន៍មួយ សូប់ស្ងាត់ខាងក្នុង ដ៏អស្ចារ្យរាងកាយឈានដល់រដ្ឋមួយនៃការសំរាក លំហែយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ។ អ្វីដែលនៅសេសសល់នោះបានរំលាយភាពតានតឹងនិងភាពតានតឹងដែលមានក្នុងសរីរវិទ្យានាំឱ្យមានភាពរស់រវើកនៃរាងកាយបង្កើនការច្នៃប្រឌិតនិងបញ្ញា និងរៀបចំសម្រាប់សកម្មភាពប្រកបដោយថាមភាពនិងប្រសិទ្ធភាព។ការធ្វើសមាធិ Transcendental គឺមានលក្ខណៈជាសកលនិងជាប្រព័ន្ធក្នុងវិធីសាស្ត្ររបស់ខ្លួន។ វាមិនត្រូវការការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ របបអាហារសាសនាឬទស្សនវិជ្ជានៃជីវិតទេ។ បច្ចេកទេសនេះអាចអនុវត្តបានចាប់ពីអាយុ 10 ជាមួយនឹងពេលវេលាសមាធិដែលសមស្របសម្រាប់ក្មេងជំទង់ពី 10 ទៅ 20 ឆ្នាំ។ កុមារដែលមានអាយុក្រោម 10 រៀនបច្ចេកទេសប្រែប្រួលទៅតាមអាយុរបស់ពួកគេ។ សកលនិងប្រព័ន្ធនៅក្នុងវិធីសាស្ត្ររបស់ខ្លួន, នេះបច្ចេកទេសសមាធិ Transcendental អាចរៀនបានដោយមិនគិតពីអាយុការកាន់កាប់និងវប្បធម៌ ។ វាតម្រូវឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរបៀបរស់នៅរបបអាហារជំនឿសាសនាឬទស្សនវិជ្ជា។ នៅពាសពេញពិភពលោកមនុស្សមក ពីគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈបានទទួលយកវាដូចជានិស្សិតនិស្សិតវេជ្ជបណ្ឌិតនាយកប្រតិបត្តិអ្នកនេសាទមេផ្ទះ ឬអ្នកចូល

និវត្តន៍។ វាត្រូវបានប្រែប្រួលយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះទៅនឹងជីវិតសកម្មហើយ ការអនុវត្តរបស់វាសមនឹងធម្មជាតិចូលទៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ **វាខុសពីទម្រង់នៃសមាធិផ្សេងទៀត** ឬបច្ចេកទេសនៃការអភិវឌ្ឍផ្ទាល់ខ្លួននិងការអនុវត្តណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធ នឹងការប្រមូលផ្តុំឬការសញ្ជឹងគិត។ វាជំពាក់ប្រសិទ្ធិភាពរបស់វាចំពោះភាពសាមញ្ញដាច់ខាតរបស់វា: ការប្រមូលផ្តុំគ្មានការប្រឹងប្រែងឬការគ្រប់គ្រងនៃចិត្ត។ គ្រូបង្រៀនដែលមានលក្ខណៈ សម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់បង្រៀនវាថាជាផ្នែកមួយនៃវគ្គសិក្សាសមាធិ ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធដើម្បីទទួលបានវគ្គសិក្សាដែលត្រឹមត្រូវនិងងាយស្រួលក្នុងការចាប់ផ្តើម។ តើការធ្វើសមាធិ Transcendental នាំមកនូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងដូចម្តេច?

ភាពតានតឹងកំពុងធ្វើ ឱ្យខូចសុខភាពសុភមង្គលភាពច្នៃប្រឌិតនិងផលិតភាព។ ការស្រាវជ្រាវវិទ្យាសាស្ត្ររាប់រយដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅលើសមាធិអន្តោប្រវេសន៍បញ្ជាក់ ពីប្រសិទ្ធភាពរបស់វាក្នុងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង នូវមុខងារខួរក្បាលពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនិងផលប៉ះពាល់ជាច្រើនទៀត។ លោក Les ទីបន្ទាល់ពីមនុស្ស ដែលបានអនុម័តការធ្វើសមាធិ Transcendental និយាយអំពីគាត់ អត្ថប្រយោជន៍ នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃការថយចុះការថប់អារម្មណ៍ការគ្រប់គ្រងស្ត្រេសកាន់តែប្រសើរឡើងគុណភាពនៃការគេងកាន់តែប្រសើរឡើង និងការអស់កម្លាំងតិចសុខភាពសរសៃឈាម

បេះដូងនិងសុខភាពល្អប្រសើរជាងមុនទាំងមូល។ នៅលើកម្រិតផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណមនុស្សទាំងនេះ និយាយអំពីការអភិវឌ្ឍភាពច្នៃប្រឌិត បង្កើនការចងចាំនិងភាពច្បាស់លាស់នៃចិត្តបង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង សន្តិភាពខាងក្នុងនិងស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងសកម្មភាព។ សន្តិភាពខាងក្នុងនេះ និងការអភិវឌ្ឍនៃស្មារតីដែលអមនឹងវាគឺជាការបញ្ចេញមតិដោយផ្ទាល់ នៃលំនឹងនិងសុខភាព នៃសរីរវិទ្យាដែលបានរកឃើញដោយការសំរាក ដ៏ជ្រាលជ្រៅដែលបង្កឡើងដោយសមាធិ។ **សម័យនីមួយៗអនុញ្ញាតឱ្យសរីរវិទ្យាទទួលបានការសម្រាកកាន់តែជ្រៅ** ថា ការគេងលក់ស្តប់ស្តល់ ខណៈពេលដែលគំនិតនៅតែជាស់ ហើយខួរក្បាលទទួលបានស្ថានភាពនៃដំណើរការដ៏អស្ចារ្យ ។ រដ្ឋបានមកដល់ដូច្នេះកន្លែងដែលចិត្តមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ប៉ុន្តែប្រុងប្រយ័ត្ន និងកាយសម្បទានៅសល់គឺជាស្ថានភាពនៃ "ការប្រុងប្រយ័ត្ននៅសល់": ស្មារតី transcendental, បានរៀបរាប់ដោយអត្ថបទបុរាណនៅក្នុងន័យនៃ "ស្មារតីសុភមង្គល" និង assimilable, ដើម្បីយល់ពីធម្មជាតិរបស់ខ្លួន, 'វាលបង្រួបបង្រួម' នៃរូបវិទ្យាគីមីសម័យទំនើប. កាន់តែច្រើន វេជ្ជបណ្ឌិតនិងចិត្តសាស្ត្រ សូមផ្តល់អនុសាសន៍សមាធិអន្តោប្រវេសន៍ដល់អ្នកជំងឺរបស់ពួកគេ។ ប្រសិទ្ធិភាពរបស់វាត្រូវបាន វាស់ដោយវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវឯករាជ្យនៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួនដែលមានច្រើនជាង ការងារវិទ្យាសាស្ត្រ 650 ដែលច្រើនជាង 300 ត្រូវបានគេបោះពុម្ពផ្សាយនៅក្នុងទិទានប្បវត្តិដែល

មានភាពល្បីល្បាញលើពិភពលោក ។ មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃនេះមានសក្តានុពល ដ៏ធំធេងនៃចំណេះដឹងជាក់ស្តែងសម្រាប់ មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងសម្រាប់សង្គមក៏ត្រូវមានសមាធិក្នុងការអប់ចិត្ត។

ការតាំងសមាធិដែលអ្នកគួរតែធ្វើនៅពេលម៉ោងគេង

អារម្មណ៍ដែលច្របូកច្របល់ អាចធ្វើ ឲ្យអ្នកមិនអាចគេងលក់បានស្រួលឡើយ។ ហើយទម្លាប់នៃការតាំងសមាធិបន្ធូរអារម្មណ៍ ប្រហែលជាអាចធ្វើឲ្យរលកច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្តអ្នករសាត់បាត់បាន។

ខាងក្រោមនេះខ្ញុំ នឹងបង្ហាញអំពីលក្ខណៈខ្លះៗ អំពីការតាំងសមាធិនៅពេលម៉ោងគេង៖

- ចូរគិតទៅលើការតាំងសមាធិដែលរម្ងាប់អារម្មណ៍ ហើយផ្តោតសំខាន់តែទៅលើសម្លេង និងអារម្មណ៍ដឹងនៅជុំវិញខ្លួនបានហើយ។

• ចូរសាកល្បងលើការតាំងសមាធិបែបយកចិត្តទុកដាក់ ដោយផ្តោតសំខាន់ទៅលើអ្វីមួយច្បាស់លាស់ ។ អ្នកអាចជ្រើសរើសរបស់អ្វីមួយដូចជាពន្លឺភ្លើងទៀនជាដើម។

• ធ្វើការតាំងសមាធិបែបណែនាំ ដែលអ្នកអាចធ្វើវាតាមអ្នកដែលបង្រៀនអ្នកតាំងសមាធិ ។ អ្នកប្រហែលជាតម្រូវឲ្យបន្ធូរសាច់ដុំទាំងអស់ក្នុងខ្លួន ឬស្រមើស្រមៃទៅលើអ្វីដែលសន្តិភាព ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលធូរស្រាលក្នុងអារម្មណ៍ស្រាប់។

សមាធិជាទិសថបំបាត់តាពតានតឹងផ្ទូវកាយផ្ទូវចិត្ត

ការតាំងសមាធិអាចធ្វើ ឲ្យអារម្មណ៍មានភាពធូរស្រាល ហើយវាក៏អាចបំបាត់ភាពតានតឹងខាងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តដែរ ។ ដើម្បីយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីរឿងនេះ សូមណែនាំនូវវិធីដូចខាងក្រោម៖

១-ផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅលើការដកដង្ហើម ជ្រៅៗ និង យឺតៗ ។

២-ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការបន្ធូរអារម្មណ៍ គ្រប់កន្លែងនៃរាងកាយ ។

៣-ចូរធ្វើការបន់ស្រន់ ធម្មតាៗម្តងហើយម្តងទៀត ។

៤-ចូរតាំងសមាធិដូចការដែលអ្នកដើរ ដោយផ្ចង់អារម្មណ៍ទៅលើជំហាន យឺតៗ នីមួយៗជាជាងគិតទៅលើគោលដៅដែលអ្នកដើរ ។

៥-ចូរអានអ្វីមួយដោយផ្តោតទៅលើអត្ថន័យផ្ទាល់ខ្លួន ។ ចូរស្តាប់ចម្រៀងដែលមានភ្លេងស្រទន់ៗ

៦-ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការដឹងគុណ សេចក្តីអាណិត និងស្រឡាញ់ទៅលើមនុស្សពិសេសណាម្នាក់ សត្វ ឬរបស់អ្វីមួយ(ប្រភពពី៖ Heal t h.com.kh) ។

ការតាំងសមាធិអាចបង្កើនភាពច្នៃប្រឌិត ការគិត ជាមពល និងភាពជោគជ័យរបស់អ្នកបាន

ការតាំងសមាធិត្រូវបានគេណែនាំក្នុងការព្យាបាលបញ្ហាផ្លូវជីវិតជាយូរលង់ណាស់មកហើយ។ នៅពេលនេះជាពេលដែលអ្នកត្រូវដឹងពីសារៈសំខាន់

និងគួរចាប់ផ្តើមអនុវត្តវា។

១) កាត់បន្ថយការស្ត្រេស៖ ជំងឺស្ត្រេសរ៉ាំរ៉ៃនេះនឹងធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមអ្នកកើនឡើងដែលនាំឲ្យអ្នកមានភាពកង្វល់មិនសប្បាយចិត្តក្នុងជីវិត។ ពេលអ្នកតាំងសមាធិអារម្មណ៍របស់អ្នក នឹងសូប់ដែលនាំឲ្យកាត់បន្ថយនៃកម្រិតស្ត្រេសរបស់អ្នក។

២) សុខភាពបេះដូង៖ អ្នកដែលឧស្សាហ៍តាំងសមាធិនឹងកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល នឹងជំងឺគាំងបេះដូង។

៣)ផ្តែកផ្លូវចិត្ត៖ សមាធិអាចជួយកាត់បន្ថយ នៃបញ្ហាដែលអត់ប្រយោជន៍ជាច្រើនក្នុងជីវិតអ្នក។ ការតាំងសមាធិក៏ជួយកាត់បន្ថយនូវគំនិតអវិជ្ជមានហើយក៏នឹងជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អជាងមុន។

៤) ភាពឆ្នៃប្រឌិត៖ សារៈសំខាន់មួយនៃការតាំងសមាធិនោះគឺភាពឆ្នៃប្រឌិត។ អ្នកដែលតាំងសមាធិហាក់ដូចជាមានសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើកិច្ចការងារជាងមនុស្សដទៃ៕

សមាធិមិនមែនជាធម៌សម្រាប់តែអ្នកចង់ចាននិព្វានទេ?

សមាធិនេះជាវិធីបន្សុទ្ធចិត្ត ជម្រះចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធថ្លាចាកនីវរណធម៌ទាំងពួង ជាធម្មជាតិឃុំគ្រងចិត្តបានល្អប្រពៃទៀតផង ។ សមាធិនេះមិន

មែនត្រឹមតែជាធម៌សម្រាប់យោគាវចរ អ្នកមានដំណើរចង់បានឈាន ចង់បាន និព្វាននោះទេមនុស្សគ្រប់រូប ក៏អាចសិក្សារៀនសូត្របដិបត្តិបានដែរ ព្រោះវាមានផលប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តផង និងសុខភាពផ្លូវកាយផង ។ ព្រះតេជគុណសុមង្គលោ (Sumanglo) លោកបានសរសេរថា៖ «ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា ថ្នាំដែលល្អជាងគេបង្អស់ក្នុងចំណោមថ្នាំទាំងឡាយក្នុងលោកសម្រាប់អ្នកជំងឺ គឺ សមាធិនេះឯង ។ បុគ្គលដែលមានសេចក្តីប្រាថ្នាដើម្បីសម្អាត ចិត្តឱ្យបានបរិសុទ្ធ ផូរផង់ល្អ ប្រាសចាកអកុសលផ្សេង។ នឹងបានធ្វើចិត្តនឹង សូប់ ងាយស្រួលក្នុង ការឃុំគ្រង ត្រូវធ្វើសមាធិដើម្បីអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់រម្ងាប់ ។ ការធ្វើសមាធិដំបូងយើង ត្រូវស្វែងរក ទីសេនាសន:សមគួរ គឺស្ងប់ស្ងាត់ល្អដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការ ពិចារណា ។ អ្នកធ្វើសមាធិ គប្បីអង្គុយផ្គត់ភ្នែនឱ្យមាំល្អ ព្រោះការអង្គុយផ្គត់ភ្នែន នេះ ជាឥរិយាបថនាំមកនូវភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រព្រឹត្តចុះឡើងនៃខ្យល់ដក ដង្ហើមចេញចូលផង ជាឧបាយនៃកិរិយាកាន់យកដោយជុំវិញនូវអារម្មណ៍ផង ។ ការអង្គុយតាមទម្លាប់គឺជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេងយក ម្រាមមេដៃទល់គ្នា ដកដងខ្លួនឱ្យត្រង់ល្អ ។ ការតាំងកាយឱ្យត្រង់ល្អនាំឱ្យស្បែក សាច់ សរសៃមិនទ្រោមចុះ វេទនាមិនចុកចាប់ ហើយស្បែក សាច់ សរសៃមិនទ្រោមចុះ សង្កត់គ្នាជាដើម ។ កាលបើវេទនាមានសភាពបែបនេះហើយ ចិត្តក៏មានអារម្មណ៍ មូលល្អ កម្មដ្ឋានមិនធ្លាក់ចុះ ក៏ចូលដល់សេចក្តីចម្រើនដ៏ទូលំទូលាយល្អ ។ បន្ទាប់មកត្រូវតម្កល់សមាធិ គឺស្មារតីឱ្យមានមុខឆ្ពោះទៅរកអានាបានុស្សតិកម្មដ្ឋាន ដែលខ្លួនត្រូវចម្រើនតទៅ ។ ត្រង់វិធីនេះជាកិច្ចសំខាន់បំផុត ព្រោះអ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន បើមានចិត្តរាយមាយអណ្តែតអណ្តូងនោះក៏ធ្វើមិនកើតដែរ ដូចនេះ មុននឹងប្រារព្ធដើម្បីនឹករកខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលគួរប្រមូល

ចិត្ត ឱ្យមូលដកចេញអំពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗហើយតម្កល់ស្មារតីឱ្យរឹងមាំល្អ។ កាលបើប្រមូលចិត្តមូលក្នុងទ្រូងល្អហើយ អ្នកធ្វើសមាធិត្រូវមានស្មារតីរលឹកនូវខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ។ ក្នុងន័យនេះសូមយល់ចុះថា អារម្មណ៍តែមួយចិត្តតែមួយដែលកំពុងប្រាកដក្នុងវេលានេះ គឺខ្យល់ដកដង្ហើមចេញនិងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម្យ៉ាង។ អ្នកធ្វើសមាធិគប្បីជាអ្នកមានចិត្តស្ថិតនៅក្នុងទ្រូងតាំងនៅមាំស៊ប់ហើយ អកុសលធម៌មិនអាចមកគ្រប់គ្រងសង្កត់ចិត្តបានឡើយ ។ កាលបើចិត្តតាំងនៅល្អយ៉ាងនេះហើយ គប្បីបញ្ជូនស្មារតីរលឹកតាមដានខ្យល់ដកដង្ហើមចេញនិងខ្យល់ដកដង្ហើមចូលតែម្យ៉ាង៕

សមាធិគឺជាវិធីយោគីដើម្បីសម្រួលប្រមូលអារម្មណ៍អប់រំចិត្ត

សមាធិគឺជាវិធីយោគីដើម្បីសម្រួលប្រមូលអារម្មណ៍អប់រំចិត្ត ដែលគេនិយមប្រតិបត្តិដ៏ច្រើនលើសលប់នៅទូទាំងពិភពលោក ព្រោះវិធីនេះមានគុណប្រយោជន៍ច្រើនដល់សុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាគុណប្រយោជន៍ខ្លះៗនៃសមាធិ ដែលលោកអ្នកគប្បីប្រតិបត្តិ៖

១. គុណប្រយោជន៍ដល់រាងកាយ: សមាធិអាចជួយឲ្យសម្ពាធឈាមក្នុងខ្លួនថយចុះ និងកាត់បន្ថយកម្រិតលំហូរឈាម។ វាក៏អាចជួយបង្កើនប្រព័ន្ធបន្សុំ បង្កើនថាមពលរាងកាយគ្រប់គ្រងជំងឺគេងមិនលក់ ហើយថែមទាំងផ្តល់គុណប្រយោជន៍ជាច្រើនទៀតដល់សព៌ាង្គកាយទាំងមូលផងដែរ។

២. គុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត: សមាធិអាចជួយធ្វើឲ្យមានស្មារតីនឹងធឹងល្អ កាត់បន្ថយភាពឆាប់តក់ស្លុត និងមានជំនឿចិត្ត កាត់បន្ថយកំហឹង បង្កើនសុភមង្គល អភិវឌ្ឍអព្ភន្តរញ្ញាណ ធ្វើឲ្យចិត្តស្រស់ថ្លា និងមានសេចក្តីសុខសូប់ មានសមត្ថភាពខ្ពស់ក្នុងការវិភាគ ហើយជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងការភ័យខ្លាច។

៣. គុណប្រយោជន៍ដល់សង្គម: សមាធិមានអានុភាពអាចជួយកាត់បន្ថយអសន្តិសុខ អំពើហិង្សា និងបទល្មើសផ្សេងៗនៅក្នុងសង្គម។ លើសពីនេះទៅទៀត វាមានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សចេះបណ្តុះចិត្តមេត្តា ករុណា អាណិតស្រឡាញ់គ្នាប្រកបដោយសាមគ្គីភាព ដោយបញ្ចៀសបាននូវភាពរើសអើងនានា៕

តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងបើត្រាន់តែអង្គុយសមាធិ ១០ ទៅ ១៥ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ?

សុខភាពៈការស្រាវជ្រាវបានឱ្យដឹងថាការធ្វើសមាធិ(ស្ងៀងស្ងាត់)ងាយៗឱ្យបានទៀងទាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុង ១ ថ្ងៃធ្វើម្តងហើយក្នុងមួយដងរយៈពេល ១០- ១៥នាទីម្តងជួយសម្រួលដល់ផ្លូវអារម្មណ៍ (ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ល្អ) បង្កើនសុខភាពផ្លូវចិត្ត បន្ថយការឡើងសម្ពាធឈាម សម្រួលដល់ចលនាខួរក្បាល និងជួយឱ្យខួរក្បាលបានសម្រាក ហើយ

បន្តយហានិភ័យដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងបន្តយការឈឺចាប់នៃជំងឺពុំរ៉ៃ។ ការណែនាំ៖ ជាដំបូងអ្នកត្រូវរកកន្លែងស្ងាត់គ្មានសំឡេងរំខាន ហើយអង្គុយបត់ជើងដោយធ្វើខ្នងឱ្យត្រង់។ ប្រសិនបើមានការលំបាកក្នុងការធ្វើខ្នងឲ្យត្រង់ អ្នកអាចសាកអង្គុយផ្អែកជញ្ជាំង។ បន្ទាប់មកបិទភ្នែករបស់អ្នក និងដកដង្ហើមធំមួយៗវែងៗ ហើយព្យាយាមធ្វើអារម្មណ៍ឬតាំងអារម្មណ៍ឱ្យស្ងប់ជាការស្រេច៕

សមាធិអាចជួយរម្ងាប់ចិត្តរាយមាយរបស់សហគ្រិនបាន

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមានដែលមានន័យថា ចិត្តស្ងាដែលសំដៅលើសភាពរបិលរប៉ូចនៅមិនស្ងៀមនិងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ចិត្តរាយមាយដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាននេះ ចាប់យើងធ្វើជាចំណាប់ខ្មាំង និងនាំយើងឱ្យធ្លាក់ក្នុងផ្លូវ នៃការភ័យខ្លាចអន្ទះសា និងឈានទៅរកលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។ សម្រាប់ពុទ្ធសាសនិក ការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរម្ងាប់ចិត្តស្ងាគឺជាជំហានសំខាន់បំផុតដើម្បីជៀស ឱ្យផុតពីភាពប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន

និងរកឱ្យឃើញភាពសុខសប្បាយផ្លូវចិត្ត។ ចំពោះសហគ្រិន ចិត្តស្វាកាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងមនុស្សទូទៅព្រោះគេត្រូវប្រឈម នឹងហានីភ័យ ឱកាស ការភ័យខ្លាច និងឧបសគ្គជាប្រចាំ។ ប្រសិនបើមិនបានពិនិត្យនិងគ្រប់គ្រងចិត្តស្វាឱ្យបានដិតដល់ទេ វាអាចនឹងនាំអ្នកទៅរកបរាជ័យដោយមិនដឹងខ្លួន។ ដើម្បីយកឈ្នះលើចិត្តស្វា ដំបូងត្រូវព្រមទទួលស្គាល់ចិត្តស្វានោះ។ វិធីធ្វើសមាធិដែលមានឥទ្ធិពលបំផុតគឺត្រូវរៀនស្គាល់សភាពរបស់ចិត្តស្វា និងមិនចាត់ទុកវាថាជាសត្រូវរបស់អ្នកទេ វាជាផ្នែកមួយនៃចិត្តរបស់អ្នក ។ ចិត្តស្វាមិនមែនជាវត្ថុដែលអ្នកត្រូវព្រងើយកន្តើយទេ ប៉ុន្តែវាជាចិត្តមួយប្រភេទដែលអ្នកត្រូវរៀនបង្ក្រាបនិងរៀនរស់នៅជាមួយសភាពពិតនៃសច្ចធម៌ ។ កម្លាំងដ៏មានឥទ្ធិពលរបស់ចិត្តស្វាអាច ជាកត្តាជំរុញសហគ្រិន ឱ្យស្ទុះស្វាទៅមុខជានិច្ចហើយសហគ្រិនអាចទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ ពីកម្លាំងចិត្តបែបនេះបានប្រសិនបើគេអាចគ្រប់គ្រងមិនឱ្យវារាលដាលហួសព្រំដែន។ ការរៀនទទួលយកផ្នែកវិជ្ជមាននៃចិត្តស្វានិងការច្រានចោលផ្នែកអវិជ្ជមាននៃចិត្តប្រភេទនេះ គឺជាគន្លឹះក្នុងការស្វែងរកតុល្យភាព។ សហគ្រិនងាយនឹងបាត់បង់តុល្យភាពណាស់នៅក្នុងពិភពលោកដែលមានទំនាក់ទំនងគ្រប់ពេលនិងបត់បែនយ៉ាងរហ័សដូចសព្វថ្ងៃនេះ ។ មានមនុស្សតិចនាក់ណាស់ដែលអាចផ្គាច់ទំនាក់ទំនង និងធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់បានត្រឹមតែមួយរយៈពេលខ្លី។

ហេតុដូច្នេះហើយ ជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលសហគ្រិនត្រូវរកពេលសូប់ស្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីធ្វើចិត្តឱ្យសូប់។ មានតែពេលសូប់ស្ងាត់ទេដែលចិត្តរបស់មនុស្សយើងអាចមើលឃើញការពិតអំពីខ្លួនយើងនិងស្ថានភាពជុំវិញខ្លួន។ ការធ្វើសមាធិត្រូវការទាំងការអត់ធ្មត់និងវិន័យផ្ទាល់ខ្លួន ។ វាមិនមែនជាវត្ថុដែលអ្នកអាចចាប់យកភ្លាមតាមការនឹកឃើញបានទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវបង្កើតវាឱ្យទៅ ជាទម្លាប់ទៀងទាត់មួយ ហើយទីបំផុតវានឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសមត្ថភាពដែលអាចគ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯងបានគ្រប់កាល:ទេស:។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើសមាធិ

ធ្វើសមាធិអាចទប់ស្កាត់ភាពចាស់ជរាសមាធិជាការអនុវត្តដ៏ចំណាស់មួយ ក្នុងពុទ្ធសាសនា។ នៅពេលឮពាក្យថាសមាធិភ្លាម នោះគេនឹកគិតភ្លែតដល់ធម៌ដល់សាសនា។ ប៉ុន្តែចាប់ពីជាង២០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះមក សមាធិ បានទទួលការស្វាគមន៍ ពីសំណាក់ពិភពវេជ្ជសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រ។ សមាធិ មានគុណប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សម្រាប់សុខភាព ប្រសិនយើងអនុវត្តធ្វើជាប្រចាំ រៀងរាល់ថ្ងៃ ពី១០ ទៅ៣០

នាទីម្តងនិងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ ធ្វើសមាធិ អាចពន្យឺតភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមនៃខួរក្បាល និងជួយឱ្យខួរក្បាល មានសមត្ថភាពប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានទៀត កាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឡើងស្ត្រេស និងសម្រួលដំណេក។នៅពេលឮពាក្យថាសមាធិ យើងនឹងនឹកគិតដល់ភ្លាម ដល់ការប្រារព្ធសាសនា ប៉ុន្តែតាំងពីឆ្នាំ១៩៧០មក គ្រូពេទ្យឯកទេសផ្នែកចិត្តសាស្ត្រជាតិអាមេរិក បានប្រែក្លាយសមាធិជាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលសម្រួលផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ ដែលលែងមានលក្ខណៈសាសនា។ នៅឆ្នាំ១៩៧៩ សាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជសាស្ត្រ Jon Kabat-Zinn បានសម្រេចរៀបចំជាកម្មវិធីសិក្សាសមាធិរយៈពេល ៨ សប្តាហ៍មានឈ្មោះ ថា MBSR "Mindfulness based stress reduction" ដែលប្រែតាមពាក្យមួយបានថា កាត់បន្ថយស្ត្រេសទាំងនៅមានស្មារតីពេញ។ តាំងពីនោះមក ការធ្វើសមាធិបានក្លាយជាជម្រើសកាន់តែច្រើនឡើងៗរបស់ពិភពវេជ្ជសាស្ត្រ ! ក្រុមគ្រូពេទ្យអាមេរិក បានចាប់ផ្តើមមុនគេ បន្ទាប់មកគឺបារាំង។ សមាធិទំនងជាផ្តល់ប្រយោជន៍ច្រើនដល់សុខភាព និងផ្តល់ឥទ្ធិពលល្អដល់ខួរក្បាល ដូចជា លើកទឹកចិត្ត កាត់បន្ថយស្ត្រេស បង្កើនការផ្តុំអារម្មណ៍ បំភ្លេចការឈឺចុកចាប់រ៉ាំរ៉ៃ និងជួយសម្រួលដំណេក។

សមាធិបច្ចេកទេសប្រឆាំងនឹងស្ត្រេស

ជាច្រើនឆ្នាំចុងក្រោយមកនេះ សមាធិលែងមាន រូបភាពជាសាសនាទៀតហើយ ! សមាធិត្រូវបានគេរាប់ជាបច្ចេកវិទ្យាប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការឡើងស្ត្រេសនិងជំងឺគេងមិនលក់ទៅវិញ ដ៏ពេញនិយម។ នៅអឺរ៉ុប ជាក់ស្តែងនៅបារាំង គេអាចរករៀនធ្វើសមាធិ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាកលំហែ មិនមែននៅតែតាមទីវត្តអារាម ឬទីសាសនាទេ។ សមាធិ គឺជាការផ្តល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯង អង្គុយនិងអង្កេតមើលស្ថានភាពអារម្មណ៍ ស្វែងរក ភាពស្ងប់ និងភាពធូរស្បើយឆ្ងាយពីភាពពុះកញ្ជ្រោល សំឡេង សម្ពាធពីថ្ងៃ។ នៅពេលអារម្មណ៍បានស្ងប់មូលល្អ នោះស្ត្រេសក៏ធ្លាក់ចុះ ហើយការឯងោកឯងុយនឹងលេចឡើង ដំណោកក៏បានស្ងប់ល្អដែរ។ បង្កើតឱកាសស្ងប់ល្អ ចេះស្តាប់អារម្មណ៍និងសរីរាង្គខ្លួនប្រាណ ផ្តោតឬផ្តុំអារម្មណ៍ទៅលើចលនាដង្ហើម ទៅលើពេលវេលាជាក់ស្តែង នេះហើយជាកម្មវត្ថុនៃហាត់រៀនធ្វើសមាធិ ដែលតែងអាចប្រព្រឹត្តជាក្រុម(១ម្តងមួយម៉ោង)ដោយម្នាក់ឯង។ ស្តាប់ទៅងាយទេតែជាលំហាត់ដ៏លំបាក ។ ក្រៅអំពីជាលំហាត់សម្រាកលំហែអារម្មណ៍ ការធ្វើសមាធិ ពិភពវេជ្ជសាស្ត្របានងាកមកជ្រើសរើសប្រើជាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលទប់ ស្កាត់ការលាប់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬហៅថាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលអារម្មណ៍ទាំងនៅមានស្មារតីពេញលេញ ។ ដើម្បីប្រឈមរស់ជាមួយនឹងជំងឺមហារីក គ្រូពេទ្យឯកទេសនៅប្រទេ

សលោកខាងលិចក៏បានស្នើឱ្យ អ្នកមានផ្ទុកជំងឺមហារីកអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ឬអ្នកទើបងើបពីឈឺ ប្រតិបត្តិការធ្វើសមាធិ ជាប្រចាំ។

សមាធិកាត់បន្ថយភាពចាស់ជរា

ស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទដ៏ក្រាស់ក្នុងលលាដ៏ក្បាលមនុស្ស មាននិន្នាការស្រកចុះទៅតាមភាពចាស់ជរារបស់យើង។ ការធ្វើសមាធិពន្យឺតការស្រកស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទផង និងទន្ទឹមពេលជាមួយគ្នានោះវាក៏អាចបន្ថយល្បឿននៃភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមរបស់ខួរក្បាលផង ។ ការសិក្សាលើខួរក្បាលអ្នកធ្វើសមាធិជាច្រើនឆ្នាំនិងជាច្រើន ម៉ោង (ចាប់ពី ១៥០០០ ទៅ៣ម៉ឺនម៉ោង) សមាធិ ចាប់មានឥទ្ធិពល និងចាប់មានប្រសិទ្ធភាពលើខួរក្បាល មិនឱ្យចាស់ជរាទៅតាមអាយុពោលគឺបើតាមរូបភាពខាងក្រៅវិញអ្នកធ្វើសមាធិ រមែងរក្សាសម្រស់បានយ៉ាងល្អជាងនិងស្រកចុះតិចជាងអ្នកមិនធ្វើសមាធិដែលមានវ័យស្របាលគ្នា។ ជាធម្មតាខ្លួនប្រាណមនុស្សយើងមានអារម្មណ៍ មានញាណទទួលដឹងអ្វីៗសព្វយ៉ាងគឺដោយសារតែការផ្តល់សញ្ញាផ្តល់ព័តមាន ប្រទាក់គ្នាឆ្លងពីប្រព័ន្ធប្រសាទមួយទៅប្រព័ន្ធប្រសាទមួយទៀត។ ហើយការធ្វើសមាធិនឹងសម្រួលឱ្យប្រព័ន្ធប្រសាទ មានចំណងប្រទាក់ភ្ជាប់គ្នាថ្មីៗ បន្ថែមទៀត។ មានន័យថា បុគ្គលណាបានធ្វើសមាធិ ងាយនឹងចងចាំ ទទួលយកនិងឆាប់ចេះនូវអ្វីដែលថ្មីព្រោះខួរក្បាលមានដំណើរការល្អ។ ម្យ៉ាងវិញការធ្វើសមាធិទំនងជាបានមនុស្សយើង ឱ្យងាយសម្របខ្លួននៅនឹង

ស្ថានការណ៍ ព្រមទាំងមានទឹកចិត្តស្រស់ថ្លាប្រសើរឡើង។ ការសិក្សាថ្មីបន្ថែម នឹងអាចវាយតម្លៃអំពីឥទ្ធិពលនៃការធ្វើសមាធិចំពោះការវិវឌ្ឍនៃទំហំខួរក្បាលដែលចេះតែរួញទៅ ទៅតាមវ័យចំណាស់របស់មនុស្ស និងដែលធ្វើមនុស្សចាស់បាត់បង់បន្តិចម្តងការយល់ដឹង និងការចងចាំ។ គ្រូពេទ្យឯកទេសមនុស្សចាស់ ចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងណាស់ នឹងវិធីសាស្ត្រធ្វើសមាធិ ទាំងនៅមានស្មារតីពេញលេញ។ ស្ត្រេស មានកង្វល់ និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត សុទ្ធសឹងជាកត្តាដែលនាំឆាប់កើត ឆាប់មានការវិវត្តជំងឺវង្វេងវង្វាន់ ហើយអ្នកស្រាវជ្រាវលើក ឃើញ សមាធិ ជាវិធីសាស្ត្រមួយសម្រាប់ទប់ស្កាត់ ឬកំរិតផលវិបាកនៃសង្គមព្រោះជំងឺវង្វេងវង្វាន់។ អ្នកស្រាវជាវ ជាតិបារាំង បែលហ្សិក អង់គ្លេស អាល្លឺម៉ង់ ស្វីស អេស្ប៉ាញ កំពុងសិក្សារួមគ្នាលើមនុស្សចាស់ចាប់អាយុ៦៥ឆ្នាំឡើងទៅអំពីឥទ្ធិពលនៃការធ្វើសមាធិ និងការសិក្សាភាសាបរទេសចំពោះភាពចាស់នៃខួរក្បាល ដែលនឹងអាចផ្តល់លទ្ធផលនៅក្នុងពេលឆាប់ៗខាងមុខ។

សមាធិសម្រួលការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

ឥទ្ធិពលមួយទៀតរបស់សមាធិ គឺឥទ្ធិពលទៅលើអារម្មណ៍ ! ខួរក្បាលមនុស្សមានពីរភាគ អារម្មណ៍វិជ្ជមាននៅភាគខាងឆ្វេង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាននៅខួរក្បាលផ្នែកខាងស្តាំ។ ចំពោះអ្នកធ្វើសមាធិដែនអារម្មណ៍វិជ្ជមាននឹងរីករាលឆ្លងទៅស៊ីខ្វងចូលដល់ក្នុងដែនអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។ ដោយសារតែមូលហេតុនេះហើយ ទើបនៅប្រទេសលោកខាងលិច មានអ្នកចូលចិត្តធ្វើសមាធិកាន់តែច្រើនឡើងៗ។ ថ្វីបើការធ្វើសមាធិ បាននាំឱ្យយើងមានភាពធូរស្បើយក្នុងអារម្មណ៍មែន ប៉ុន្តែសមាធិគ្មានឥទ្ធិពលលើអាកប្បកិរិយារបស់យើងទេ។ នេះបើគេជឿតាមការសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រចំនួន២០ ដែលបានវិភាគឃើញថា ការធ្វើសមាធិ បាននាំឱ្យបុគ្គលអ្នកធ្វើនោះ ស្រស់ស្រាយ ចេះយោគយល់ចិត្តអារម្មណ៍ល្អ បាត់ទុក្ខកង្វល់ ធ្លាក់ស្ត្រេសមែន តែមានកំរិតបំផុតចំពោះអត្តចរិក អាកប្បកិរិយាពីកំណើត។ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា ទោះធ្វើសមាធិជាវិធីសាស្ត្រព្យាបាលជំងឺ ឬដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍ក្តី ក៏សមាធិអាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់លុះតែអ្នកអនុវត្តត្រូវឲ្យបានជាប្រចាំ ដោយញឹកញាប់ ឬប្រសើរបំផុតត្រូវធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមិនមែនដាច់ខាតត្រូវទៅធ្វើនៅមជ្ឈមណ្ឌល ឬមណ្ឌលសាសនាទេ មានវិធីរៀនធ្វើសមាធិច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងណាស់ និងធ្វើនៅតែផ្ទះ តែម្នាក់ឯងក៏បាន។ អ្វីដែលចាំ

បាច់ម្យ៉ាង គឺភាពស្ងប់ស្ងាត់ ! ហើយបើអ្នកគ្មានពេលទំនេរទេ ១០នាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ គឺគ្រប់គ្រាន់ហើយសម្រាប់ធ្វើសមាធិ។

សូមចាប់ផ្តើមថ្ងៃនេះ ជាមួយយើងខ្ញុំ

ជ្រើសរើសទីស្ងប់ស្ងាត់ គ្មានទូរទស្សន៍គ្មានទូរស័ព្ទ ...សូមស្តាប់និងនៅជាមួយខ្លួនអ្នក ...អង្គុយក៏បាន ទម្រេតខ្លួនក៏បាន តែកុំគេង ... ដកដង្ហើមមួយៗ ស្រូបខ្យល់ចូល ដកដង្ហើមចេញ .... ផ្តោតអារម្មណ៍តែទៅលើចលនាដង្ហើម ....ស្តាប់សភាពរាងកាយ ហើយបន្ធូរអារម្មណ៍ ... បន្តដកដង្ហើមវែងៗមួយៗ ហើយរាប់ដង្ហើមចេញរាប់ដង្ហើមចូលរបស់អ្នក...តាមដានដំណើរខ្យល់ដកដង្ហើមរបស់អ្នកដែលចូលតាមរន្ធច្រមុះ រួចធ្លាក់ចុះទៅក្នុងពោះ ...ប្រសិនបើអ្នកបែកអារម្មណ៍ គិតដល់រឿងអ្វីផ្សេងសូមមើលបញ្ហានោះ... រួចងាកមកគិតអំពី ចលនាដង្ហើមរបស់អ្នកវិញ បន្តស្រូបចូល និងដកដង្ហើមចេញវែងៗ ... សូមកុំចុះចាញ់នៅពេលបែកអារម្មណ៍... ដាស់ស្មារតីត្រលប់ស្តាប់ដង្ហើមវិញ...

សមាធិជួយឱ្យការងារកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់

តើមានអ្វីជាឧបករណ៍បង្កើនប្រសិទ្ធភាព ការងាររបស់លោកអ្នក? សហគ្រិននិងអ្នកមានអាជីពភាគច្រើន ប្រហែលឆ្លើយថាជាកម្មវិធីគ្រប់គ្រងគម្រោង ឧបករណ៍តាមដានពេលវេលា ឬឧបករណ៍បច្ចេកវិទ្យាទំនើប ដែលគេរចនាឡើង ដើម្បីជួយធ្វើការបានច្រើន ក្នុងរយៈ

ពេលខ្លី។ ទោះជាយ៉ាងណា នៅមានវិធីមួយទៀតដែលមិនចាំបាច់ ចំណាយអ្វី សោះហើយទទួលបានទាំងប្រសិទ្ធភាពនិងកម្រិតនៃបញ្ញារបស់អ្នក។

វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អឥតខ្ចោះនេះ គឺការធ្វើសមាធិ។ ការធ្វើសមាធិឱ្យចិត្តមូល ជាការអនុវត្តដើម្បីជម្រុះចិត្ត ពីគំនិតនិងអារម្មណ៍រំខានផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងទាំងក្នុងពេលដឹងខ្លួនខ្លះនិងក្នុងពេលមិនដឹងខ្លួនខ្លះ។ ការធ្វើសមាធិគឺលោកអ្នក គ្រាន់តែអង្គុយស្ងៀមនៅកន្លែងណាមួយ ដែលមិនសូវមានសំឡេងនិងការរំខាន រួចហើយចាប់ផ្តើមផ្តោតចិត្តលើអារម្មណ៍ជាក់លាក់តែមួយដូចជា ការដកដង្ហើមជាដើម។នៅពេលណាគំនិតរំខានអណ្តែត ចូលក្នុងចិត្តរបស់លោកអ្នក ការងារដែលលោកអ្នក ត្រូវធ្វើនៅពេលនោះគឺសម្គាល់ដឹង អារម្មណ៍បែបនោះ និងបណ្តោយឱ្យវាកើតឡើងមួយដំណើរ រួចហើយត្រឡប់ទៅរកអារម្មណ៍ គោលវិញគឺការដកដង្ហើម ។ នៅពេលអនុវត្តបែបនេះញឹកញាប់ និងទៀងទាត់ លោកអ្នកនឹងមានភាពស្ទាត់ជំនាញ ហើយអាចផ្តោតលើអារម្មណ៍ នៃការដកដង្ហើមបានយូរ និងធ្វើឱ្យចិត្តឆាប់មូល។ ហេតុអ្វីបានជាការអនុ

វត្តធ្វើសមាធិបែបនេះ មានសារៈសំខាន់និងជាឧបករណ៍ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្កើនផលិតភាពការងារបស់លោកអ្នក?

១/ ពេលវេលានិងភាពងាយស្រួលអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យបំផុត នៃការធ្វើសមាធិបែបនេះ គឺមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចអនុវត្តបាន នៅគ្រប់ពេលវេលានិងគ្រប់ទីកន្លែង ដោយមិនតម្រូវឱ្យមានឧបករណ៍អ្វី ជាជំនួយបន្ថែមឡើយ។ លោកអ្នកអាចអនុវត្ត ធ្វើសមាធិក្នុងរយពេលពីរបីនាទី នៅចន្លោះពេលធ្វើការ មុនពេលក្រោកពីដំណេក ឬក្រោយពេលក្រោកពីដំណេក។ លោកអ្នកក៏អាចធ្វើសមាធិ នៅក្នុងរថយន្ត ក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងការិយាល័យ។

២/ ការដឹងអារម្មណ៍និងគ្រប់គ្រងខ្លួនផលិតភាពនៃការងាររបស់លោកអ្នក មានសមាមាត្រទៅនឹងស្ថានភាព នៃអារម្មណ៍របស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នក មានអារម្មណ៍មិនល្អនៅពេលព្រឹក ដូចជាការជួបរឿងស្ទះចរាចរណ៍ ឬធាតុអាកាសមិនល្អជាដើម វាអាចនឹងធ្វើប៉ះពាល់ដល់ប្រសិទ្ធភាពនៃការងាររបស់លោកអ្នក ពេញមួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែតាមរយការមានសមាធិ លោកអ្នកអាចញែកចិត្តលោកអ្នក ដាច់ពីអារម្មណ៍ខាងក្រៅ និងអាចគ្រប់គ្រង ប្រតិកម្មតបទៅនឹងស្ថានការណ៍ក្នុងរបៀបមួយដែលលោកអ្នក ចង់បានជាជាងបណ្តោយ តាមស្ថានការណ៍។ លោកអ្នកប្រហែលនៅតែចេះខឹង មានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់ ឬរងសម្ពាធដដែល ប៉ុន្តែអារម្មណ៍អវិជ្ជមានទាំងអស់នោះ នឹងរលាយបាត់ទៅវិញយ៉ាងឆាប់ដោយមិនមានឥទ្ធិពលច្រើនលើរូបលោកអ្នកឡើយ។

៣/ ការបំផុតគំនិតនិងការគិតគ្រប់ជ្រុងជ្រោយចិត្តរបស់លោកអ្នកត្រូវការពេលវេលាទំនេរ ដើម្បីធ្វើការនៅពេលបំផុសគំនិត ឬព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាស្មុគស្មាញ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាលោកអ្នក តែងតែមានគំនិតល្អៗនៅពេលងូតទឹក ឬពេលនៅស្ងៀមតែម្នាក់ឯង។ ការចំណាយពេលទំនេរ មិនធ្វើនិងមិនគិតអ្វីសោះយ៉ាងទៀងទាត់ ជាការផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្លួនឯង ដើម្បីបណ្តុះគំនិត។ ការអនុវត្តបែបនេះក៏ជួយបញ្ចៀសលោកអ្នក ពីការចំណាយពេលច្រើនជ្រុល លើគំនិតរំខាននៅពេល ដែលលោកអ្នកព្យាយាមផ្តោតចិត្ត គិតរឿងសំខាន់ដែរ។

៤/ការគេងការសិក្សាតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ បានបង្ហាញថាការធ្វើសមាធិទៀងទាត់ ជួយលោកអ្នកឱ្យគេងលក់ ស្តប់ស្តល់នៅពេលយប់។ ពេលលោកអ្នកមានទម្លាប់ប្រើប្រាស់ចិត្ត ដែលជ្រះស្រឡះ និងលែងមានអារម្មណ៍រវើរវាយច្រើន លោកអ្នកនឹងលែងសូវមានអារម្មណ៍ រំខានពេលគេង ដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកឆាប់គេងលក់ ហើយគេងលក់ក្នុងរបៀបដែលស្ងប់ជាងមនុស្សទូទៅ។ ការគេងបានគ្រប់គ្រាន់ ជួយលោកអ្នកឱ្យផ្តោតចិត្ត បានមូលនៅពេលធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ។ ការគេងបានគ្រប់គ្រាន់ជាទម្លាប់ សំខាន់បំផុតមួយ ដែលអ្នកគួរតែមានដើម្បីខ្លួនឯង ហើយការធ្វើសមាធិអាចជួយឱ្យលោកអ្នក ឱ្យទទួលបានលទ្ធផលនេះ កាន់តែឆាប់និងមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។

ការស្រាវជ្រាវថ្មីបង្ហាញថា ការតាំងសមាធិ អាចជួយដល់ការរៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការតាំងសមាធិមិនត្រឹមជួយដល់សុខភាពរាងកាយ ថែមទាំងជាគន្លឹះនៃសុខមាលភាពផ្លូវចិត្ត។ នៅពេលថ្មីៗនេះការសិក្សាថ្មីមួយបានបង្ហាញឲ្យដឹងថា ការតាំងសមាធិ បានជំរុញដល់សមត្ថភាពនៃការរៀនទៀតផង។ការស្រាវជ្រាវពីសាកលវិទ្យាល័យ Surrey នៅចក្រភពអង់គ្លេសបានចាប់យកការតាំងសមាធិមួយប្រភេទមកសិក្សា ដែលទាមទារឲ្យផ្តោតអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន និងមើលលទ្ធផលថាមានឥទ្ធិពលអ្វីចំពោះការរៀននៃអ្នកតាំងសមាធិឬទេ។ ការតាំងសមាធិប្រភេទនេះទាមទារឲ្យអ្នកអនុវត្តបំភ្លេចកិច្ចការ ឬបញ្ហាក្នុងចិត្តឲ្យអស់ ហើយផ្តោតអារម្មណ៍លើការដកដង្ហើមចេញនិងចូលយឺតៗមួយៗ និងផ្តោតលើវត្ថុដែលខ្លួនគេកំពុងប៉ះ ដូចជា ជើងប៉ះជាមួយនឹងឥដ្ឋ ឬ ក៏សីតុណ្ហភាពក្នុងទីកន្លែងដែលសមាធិជាដើម។

សាស្ត្រាចារ Bertram Opitz ដែលទទួលបាន Ph.D ពីសាកលវិទ្យាល័យ Surrey បានឲ្យដឹងថា "ការអនុវត្តបែបនេះជាប្រចាំជួយពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរាងកាយ ជួយដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងកាត់បន្ថយបញ្ហាស្ត្រេសយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព"។អ្វីដែលគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍

ខ្លាំង គឺការអនុវត្តតាំងសមាធិបែបនេះ បានជួយជំរុញសមត្ថភាពខួរក្បាលក្នុងការរៀនតាមរយៈតំណត្រឡប់វិជ្ជមាន ដែលបានន័យថា ខួរក្បាល យើងអាចចាប់បានលឿនជាងមុន តាមរយៈការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ពីមុនៗមក។

ការតាំងសមាធិផ្តើមទៅលើដង្ហើមគេបានសិក្សាលើសំណាកចំនួន៣៥ នាក់ក្នុងនោះ២៣នាក់ជាអ្នកអនុវត្តការតាំងសមាធិជាប្រចាំនិង១២ នាក់ទៀតពុំដែលសោះឬ ម្តងម្កាល។គេបានតេស្តសមត្ថភាព ដោយជ្រើសរើសរូបភាពដែលរៀបចំទុករួចជាស្រេច ដែលក្នុងចំណោមរូបភាពទាំងនោះមានមួយត្រឹមត្រូវ។ លទ្ធផលបង្ហាញថា ក្រុមសំណាកដែលធ្វើសមាធិជាប្រចាំមានភាគរយខ្ពស់ជ្រើសរើសរូបភាពដែលត្រឹមត្រូវ ជាងក្រុមដែលពុំបានអនុវត្តការតាំង សមាធិ។សាស្ត្រាចារ្យ Bertram Opitz បានឲ្យដឹងទៀតថា "មូលហេតុមួយនៃលទ្ធផលនេះ អាចបណ្តាលមកពីអង់ភ្លូចប្រសាទនៃប្រព័ន្ធប្រសាទ ដែលដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការដឹកនាំ

ព័ត៌មានពីកោសិកាណឺរ៉ូនមួយទៅណឺរ៉ូនមួយទៀត ។ ជាក់ស្តែងអ្នកតាំងសមាធិមានបរិមាណសារធាតុDopamineខ្ពស់ ដែលជាអាំងភ្លូចប្រសាទដ៏សំខាន់ ក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការចងចាំរយៈពេលខ្លី ការរៀនសូត្រនិងចលនានៃរាងកាយទៀតផង"។ ដូច្នេះការតាំងសមាធិយ៉ាងហោចណាស់ ៣ ទៅ៤ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ មិនត្រឹមដើម្បីសុខភាពនៃរាងកាយទេ តែដើម្បីថែទាំនិងពង្រឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ៕

ការតាំងសមាធិផ្តោតទៅ

លើដង្ហើមយកចិត្តគិត

តែដង្ហើមតែមួយប៉ុណ្ណោះ។

សមាធិដើម្បីក្លាយជាមនុស្សថ្មីពោរពេញដោយថាមពល

ការតាំងសមាធិគឺជាផ្នែកមួយនៃពុទ្ធសាសនាវាមិនមែនសម្រាប់តែព្រះសង្ឃដូនជីឬអាចារ្យប៉ុណ្ណោះទេតែវាផ្នែកមួយសម្រាប់

ពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយដើម្បីប្រណិប័តឲ្យក្លាយ ជាពុទ្ធសាសនិកមួយរូបដ៏ពេលលេញ ។ ហេតុអ្វីបានជាការតាំងសមាធិជាមានសារៈសំខាន់? ដោយសារវាធ្វើឲ្យអ្នកដែលអនុវត្តស្ងប់ចិត្ត ពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន មិនឆេវឆាវ មិនតានតឹងនឹងអ្វីដែលខ្លួនមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ជាលទ្ធផលធ្វើ ឲ្យអ្នកធ្វើសមាធិពេញចិត្តចំពោះបច្ចុប្បន្នភាព និងអ្វីទាំងឡាយដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនគេ។ ក្រៅពីផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ វាក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រវាប់មិនអស់ផងដែរដូចជាជួយសម្រួលប្រព័ន្ធរំលាយ សម្រួលចង្វាក់បេះដូង និងធ្វើឲ្យដកដង្ហើមងាយស្រួលជាងមុនជាដើម។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើការតាំងសមាធិ អ្នកអាចចូលរួមបានល្ងាចថ្ងៃច័ន្ទពីរដងក្នុងមួយខែនៅ Impact Hub Phnom Penh ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមែនជាសមាជិក Impact Hub អ្នកត្រូវបង់ប្រាក់ ២ ដុល្លារសម្រាប់ការចូលរួមម្តង។ បើទោះបីជាអ្នកមិនដែលអនុវត្តសោះក៏ដោយក៏អ្នកអាចចូលរួមបានដែរ។

ត្រូវមានឱកាសអប់រំចិត្តខ្លះដើម្បីឧទ្ធូលថាមពលចិត្តនិងន(ធ្វើសមាធិ)

មនុស្សដែលដេកមិនលក់ ឬទាល់តែយប់ជ្រៅឬនៅពេលជិតភ្លឺបានខ្លួនដេក

លក់ តើបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វី?រាង

កាយមនុស្សគួរតែសម្រាក ឲ្យស្រួលក្រោយពីបញ្ចេញកម្លាំងពលកម្ម ពេញនៅពេលថ្ងៃតែបែរជាពេលយប់ នៅតែដេកមិនលក់ពោលគឺមិនបានសម្រាក។ ក្រោយពេលភ្ញាក់ មានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង ហៅវហាត់ មិនចង់ធ្វើកិច្ចការអ្វីទេ ហើយកត្តាដែលត្រូវដោះស្រាយភ្លាមគឺត្រូវធ្វើសមាធិឲ្យល្អ។ ពេលយើងធ្វើសមាធិ ត្រូវប្រមូលអារម្មណ៍ឲ្យមកនៅកន្លែងតែមួយ ហើយប្រើវិញ្ញាណគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនឲ្យបានពេលនោះ យើងអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានហើយ។ ពេលគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានហើយ យើងចង់បញ្ជាខ្លួនឲ្យឯងសម្រាក ឬដេកលក់ នៅម៉ោងណាក៏បាន ហើយរាងកាយនឹងទទួលបានការសម្រាកយ៉ាងល្អ ភ្ញាក់ពីព្រលឹមឡើង ក៏ធ្វើឲ្យខួរក្បាលយើងស្វាងស្រឡះ ហើយអាចបន្តកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបានយ៉ាងល្អថែមទៀតផង។

ការធ្វើសមាធិ ឬធ្វើវិបស្សនា មានគុណសម្បត្តិច្រើនណាស់ ហើយសូមកុំយល់ច្រលំថា៖ ការធ្វើសមាធិ សម្រាប់ឃាយជី តាជី អាចារ្យ លោកសង្ឃ **ធុតង្គ** ...។ល។ ចូរយល់ថា៖ ការធ្វើសមាធិ ឬវិបស្សនា សម្រាប់ប្រើក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ និងប្រើសម្រាប់កិច្ចការទាំងពួង។សមាធិមានដើមកំណើតតាំងមុនសម័យព្រះពុទ្ធគ្រាស់ដឹង ដោយមានអ្នកចូលព្រៃធ្វើសមាធិ ធ្វើចិត្តឱ្យនឹង សូប ប៉ុន្តែនៅពេលដែលព្រះពុទ្ធបានគ្រាស់ដឹងបានបន្ថែមវិបស្សនាមួយទៀត ដែលធ្វើចិត្តនឹងធឹង

ហើយអាចស្វែងរកសច្ចៈធម៌នៅក្នុងធម្មជាតិពិតៗ ។ ជីវិតនិងមានថាមពលផ្លូវចិត្ត ពេលដែលចិត្តប្រកបដោយការអប់រំ ទើបឈ្មោះថាខ្លាំង ព្រោះមនុស្សដែលខ្លាំងជាមនុស្សដែលអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន ហើយអាចគ្រប់គ្រងពេលវេលាបាន ទើបជាមនុស្សខ្លាំងពិតប្រាកដ។

សមាធិតម្កល់ចិត្តតែមួយប្រកបដោយក្តីសុខស្ងប់

សមាធិគឺជាការតម្កល់ចិត្តឱ្យស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយដើម្បីឱ្យបានសេចក្តីសុខស្ងប់ដោយវៀរចាកសេចក្តីត្រេកត្រអាលទាំងឡាយវានាំឱ្យមានសេចក្តីសុខកាយត្រជាក់ចិត្ត។ ពេលពិចារណាពីអារម្មណ៍ មួយដែលឆ្ពោះទៅរកការសមាធិចិត្តដែលកើតចេញពីការភាវនានូវអ្វីដែលអរូបីយ៍ វាត្រូវបានគេអនុវត្តក្នុងគោលបំណងផ្សេងគ្នា ឬអនុវត្តផ្សេងគ្នាតែមានគោលដៅមួយដូចគ្នា គឺដើម្បីពិចារណាខ្លួនឯងរកហេតុផលផ្សេងៗ និងរម្ងាប់ចិត្ត។ សមាធិសំដៅទៅត្រឹមចិត្ត ឯវិបស្សនាសំដៅទៅលើបញ្ញា។

របៀបធ្វើសមាធិ

សមាធិមានច្រើនយ៉ាង ដូចជាយូហ្គា សមាធិបែបព្រហ្មញ្ញ បែបព្រះពុទ្ធ បែបភូមា បែបខ្មែរបច្ចុប្បន្នជាដើម តែវិធីធ្វើខុស គ្នាបន្តិចៗ។ សមាធិត្រូវធ្វើត្រឹមតែមួយម៉ោងប៉ុណ្ណោះ បើហួសនាំឱ្យជាប់ដៃជើងចង្កេះជាដើម។ ការសមាធិគប្បីធ្វើនៅទីកន្លែងដែល សូប់ស្ងាត់ ធំទូលាយមានខ្យល់អាកាស និងបរិយាកាសល្អមិនមានការរំខានផ្សេងៗ។ គប្បីផ្តាច់ចេញឱ្យអស់នូវការគិតខ្វល់ខ្វាយ និង កង្វល់ផ្សេងៗដែលនាំឱ្យចិត្តកម្រើក ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានក្តីអន្តរាយដល់គុណធម៌របស់ខ្លួនមុននឹងចូលទៅធ្វើការចម្រើនកម្មដ្ឋាន។ ការសមាធិអនុវត្តបាននៅគ្រប់វ័យ ក្មេងអាយុ៦ឆ្នាំក៏អាចចូលរួមធ្វើសមាធិបានដែរ តែគេធ្វើរបៀបលេង ហើយពួកគេនឹងចូលទៅ ក្នុងការសមាធិដោយខ្លួនឯង អាចគូសវាសពួកគេឱ្យចូលទៅក្នុងការសមាធិ បន្ទាប់ពីសមាធិរយៈពេល១៥នាទី។ ជាគោលការណ៍នៃ ការធ្វើសមាធិសកល សូមកុំឱ្យគិតអ្វីទាំងអស់ពេលធ្វើសមាធិ ដោយគិតតែពីខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ហើយរក្សាឥរិយាបថដូចព្រះពុទ្ធអង្គ ជាកាយវិការជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ឬជើងឆ្វេងដាក់លើជើងស្តាំ បត់ជើង ឬពែនផ្នែន។ ពេលធ្វើសមាធិ មិនកម្រើក មិននិយាយអ្វីទាំងអស់ មិនមើលមុខគ្នា ឱនមុខចុះបន្តិចព្យាយាមមិនគិតអ្វីទាំងអស់ គិតត្រឹមតែខ្យល់ដង្ហើមចូលត្រជាក់ ចេញក្តៅ ច្រមុះ ខាងឆ្វេងចូលខ្យល់ច្រើនជាងខាងស្តាំ ឬខាងឆ្វេងខ្យល់ចូលច្រើនជាងខាងស្តាំ ដង្ហើមចូលខ្លះវែង ខ្លី ច្រមុះឆ្វេងធូរ ឬតឹងជាងស្តាំ

ដោយ នឹកក្នុងចិត្ត ជារួមគឺពិនិត្យដង្ហើមចូល-ចេញ វែង-ខ្លី ច្រមុះធូរ-តឹង ជាង។ នៅក្នុងបច្ចេកទេសនេះ មានការតឹងរឹងបន្តិច ដូចជារក្សាខ្លួន តាមឥរិយាបថរបស់ព្រះពុទ្ធអង្គ ខ្លួនត្រង់បន្តិច ឱនមុខបន្តិច មិនគិតអ្វី ត្រូវតែធ្វើដោយស្ម័គ្រចិត្ត មិនត្រូវកម្រើក ត្រជាក់-ក្តៅមិនថ្លូរ។ មិន ចាំបាច់មានសម្លៀកបំពាក់ល្អពេកទេ សម្លៀកបំពាក់ធម្មតាក៏អាចធ្វើ បានដែរ។ ការសមាធិអាចធ្វើបន្ទាប់ពីទំនេរពីការងារ សូមអនុ វត្តចាប់ ពី ១៥ នាទីដល់មួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ វាជាការប្រពៃបំផុតសម្រាប់អ្នក ហាត់ដើម្បីសុខភាព។ តាមទ្រឹស្តី ចំណង់ជាហេតុដែលនាំ ឱ្យកើតទុក្ខ បង្កើតដោយខ្លួនឯងមានភ្នែក(មើលឃើញអ្វីល្អ ហើយចង់បាន) ច្រមុះ (ចង់ហិតតែក្លិនក្រអូប) អណ្តាត(ចង់ទទួលតែរស ជាតិឆ្ងាញ់) ត្រចៀក (ឮអ្វីមិនល្អនាំឱ្យក្រោធ)និងកាយវិញ្ញាណ(ចង់ប៉ះអ្វីដែលទន់មិនគ្រាត)។ការ សមាធិបំបាត់ចំណង់ពិបាកប្រតិបត្តិ ណាស់ដោយមានបម្រាម ដូចជា ហាមមិនឱ្យខឹង មិនឱ្យនិយាយកុហក ឬត្រគោះបោះបោក ជេរ ឬប្រមា ថ។ មិនខឹងនោះមានចិត្តស្ងប់ ហើយ។ បើចិត្តមានការកម្រើក គឺមិន មានការស្ងប់ទេ។ បើចិត្តស្ងប់នាំឱ្យបញ្ញាលូតលាស់ បើខឹងបញ្ញាមិន លូត។ ការបំបាត់ចំណង់ទេ ដែលនាំឱ្យមានការស្ងប់ចិត្ត។

ការតាំងសមាធិជួយឲ្យគេចលក់ស្អប់ស្អល់

អារម្មណ៍ដែលច្របូកច្របល់អាចធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចគេងលក់បានស្រួលឡើយ។ហើយទម្លាប់នៃការតាំងសមាធិបន្ធូរអារម្មណ៍ប្រហែលជាអាចធ្វើឲ្យរលកច្របូកច្របលក្នុងចិត្តអ្នករសាត់បាត់បាន។ ខាងក្រោមនេះខ្ញុំនឹងបង្ហាញអំពីលក្ខណៈខ្លះៗអំពីការតាំងសមាធិនៅពេលម៉ោងគេងៈ ចូរគិតទៅលើការតាំងសមាធិ ដែលរំងាប់អារម្មណ៍ហើយផ្តោតសំខាន់តែទៅលើសម្លេងនិងអារម្មណ៍ដឹងនៅជុំវិញខ្លួនបានហើយចូរសាក ល្បងលើការតាំងសមាធិបែបយកចិត្តទុកដាក់ ដោយផ្តោតសំខាន់ទៅលើអ្វីមួយច្បាស់លាស់។ អ្នកអាចជ្រើសរើសរបស់អ្វីមួយដូចជា ពន្លឺភ្លើងទៀនជាដើមធ្វើការតាំងសមាធិបែបណែនាំ ដែលអ្នកអាចធ្វើវាតាមអ្នកដែលបង្រៀនអ្នកតាំងសមាធិ ។ អ្នកប្រហែលជាតម្រូវឲ្យបន្ធូរសាច់ដុំទាំង

អស់ក្នុងខ្លួន ឬស្រមើស្រមៃទៅលើអ្វីដែលសន្តិភាព ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដែលធូរស្រាលក្នុងអារម្មណ៍ស្រាប់៕

សមាធិមុនពេលចូលដេកធ្វើឲ្យការចងចាំបានល្អ

១ ដល់ពេលបិទភ្លើងចូលដេក ហើយឬនៅ? មុនពេលចូលដេកក្នុងយប់នេះ សូមបបួលគ្រប់គ្នាធ្វើសមាធិដើម្បីបន្ថែមថាមពលដល់ការចងចាំរបស់**យើង។ មាន**មនុស្សច្រើននាក់ណាស់ប្រហែលជាសង្ស័យហើយថា ការធ្វើសមាធិមុនពេលចូលដេកអាចជួយឲ្យ មានការចងចាំបានល្អយ៉ាងម៉េចទៅ? ចម្លើយនោះ គឺការធ្វើសមាធិមុនពេលចូលដេកអាចជួយកម្ចាត់ជាបញ្ហាស្ត្រេស និងអារម្មណ៍ចម្រុះដែលបញ្ជាមកសន្សំទុកក្នុងមួយថ្ងៃៗបានយ៉ាងល្អ។ នៅពេលបានអនុវត្តហើយនោះ ខួរក្បាលនឹងបានរសាយមានថាមពលដើម្បីត្រៀមទទួលស្គាល់ការណ៍ក្នុងថ្ងៃថ្មី ។

២ ចូលចាប់ផ្តើមទាំងអស់គ្នាដេកបិទភ្នែកដកដង្ហើមចេញចូរឲ្យរសាយគ្រប់ផ្នែករាងកាយ ។

៣ ធ្វើចិត្តឲ្យសប្បាយៗក្នុង អារម្មណ៍ផ្តោតដង្ហើមដកចេញចូលឲ្យបានគ្រប់ខណៈ។

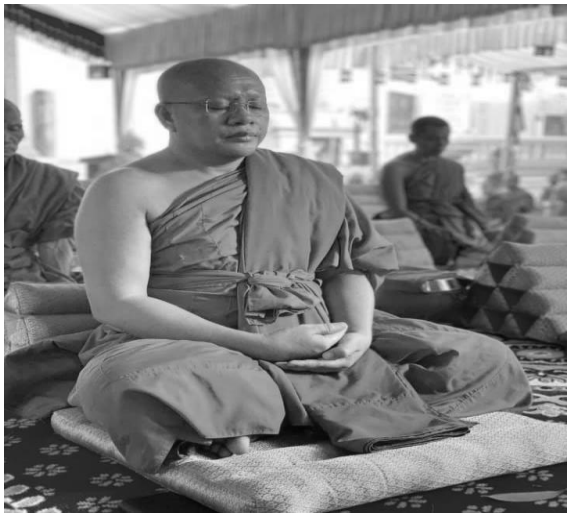
គ្រប់ផ្នែករាងកាយ ឬក៏យើងរលឹកនឹកពាក្យថា ពុទ្ធ ដោយកំណត់ភាវនាក្នុងចិត្តផ្តោតអារម្មណ៍ ឬដោយកំណត់ដង្ហើមចូលថា ទ្ធោ ចេញ ដង្ហើមខ្យល់ជាមួយអារម្មណ៍ភាវនានោះឯង។

៤ ចិត្តរបស់យើង រមែងច្របូកច្របល់នៅមិនសុខ សូមអ្នកបញ្ចេញ សំឡេងខ្យល់គ្រប់រាល់ដកដង្ហើមចេញចូលមួយៗជំនួសវិញ អារម្មណ៍ តានតឹងនឹងប្រសើរឡើង។ សមាធិមុនពេលចូលដេកមិនចាំបាច់ត្រូវប្រើពេលយូរនោះទេអាចចាប់ផ្តើមពី ១០ នាទី១៥-រួចហើយបង្កើនពេលវេលាសន្សឹមៗបន្តិចម្តងៗពីមួយថ្ងៃមួយថ្ងៃ ។ សូមអនុវត្តឲ្យបានរាល់យប់ធានាថាខួរក្បាលរបស់អ្នកនឹងស្រស់ថ្លាជាក់ជាមិនខាន។

អត្ថុយសមាធិជួយឲ្យខួរក្បាលរហ័សរហួន!

(សុខភាព)៖ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវនៃសាកលវិទ្យាល័យខេនទូគីសហរដ្ឋអាមេរិកបានធ្វើការស្រាវជ្រាវពីបញ្ហាធ្វើសមាធិក៏យើញថា ការធ្វើសមាធិអាចជួយផ្លាស់ប្តូរចនាសម្ព័ន្ធរបស់ខួរក្បាលនិងជួយឲ្យមានសមត្ថភាព ក្នុងការឆ្លើយតបនិងធ្វើការងារកាន់តែឆាប់រហ័សឡើង ។ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបាន

និយាយថា ការធ្វើសមាធិជាប្រចាំ និងជួយឲ្យខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខ កាន់តែក្រាស់ឡើង ហើយខួរក្បាលផ្នែកនេះ មានតួនាទីឆ្លើយតបនឹងអ្វី ដែលមកប៉ះទង្គិច។ ការអង្គុយសមាធិ និងជួយឲ្យកោសិកាខួរក្បាល តភ្ជាប់គ្នាបានល្អប្រសើរឡើង។ ជាមួយគ្នានេះដែរក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវបាន និយាយថា ក្នុងមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីបំពេញការងារ ពេញមួយថ្ងៃរួចមក អ្នក ទាំងអស់គ្នាគួរ តែចំណាយពេលប្រហែល ៥ ទៅ ១០ នាទីសម្រាប់ធ្វើ សមាធិ ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលមកវិញ និងស្រឡះខួរក្បាល បានល្អ ៕ **អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្តមាន ៦ ចំណុចបង្ហាញពីសមាធិ**



សមាធិនិងទំរង់ដទៃទៀតនៃការ បណ្តុះបណ្តាលផ្នែកស្មារតីកាន់ តែមានប្រជាប្រិយភាពជារៀង រាល់ឆ្នាំ។ ការកើនឡើងនៃចំនួន អ្នកអនុវត្តគឺជាភស្តុតាងដែល មិនអាចប្រកែកបានអំពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះ ។ ពាក្យនេះភាគច្រើនទាក់ទង នឹងន័យសាសនាប៉ុន្តែការពិត គឺផ្ទុយពី ជំនឿដែលមានប្រជាប្រិយការ អនុវត្តនេះមានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់

ហើយ គួរត្រូវបានធ្វើឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមធ្វើចំណង់ចំណូលចិត្តនេះនៅពេលដែលអ្នកដឹង ពីអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗដែល វាអាចនាំមកនូវសុខភាពរបស់អ្នក។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត ចំនួន ៦ ដែលបានបង្ហាញពីសមាធិដែលអ្នកត្រូវដឹង:

1. ផ្តល់នូវកម្លាំងផ្លូវចិត្ត &វៃឆ្លាតអារម្មណ៍

ការធ្វើសមាធិដោយខ្លួនឯង គឺជាការព្យាបាលដែលមានប្រយោជន៍បំផុតសម្រាប់មនុស្ស ដែលមានបំណងចង់បានការវិនិច្ឆ័យខ្លួនឯង ។ ទង្វើនៃការតាំងសមាធិត្រូវ បានតម្រង់ឆ្ពោះទៅរកការយល់ដឹងកាន់តែប្រសើរឡើងអំពីកត្តាផ្សេងគ្នាដែលជាជីវិត និងជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់។ ជានិច្ចកាលការអនុវត្តនេះត្រូវបាន គេបង្ហាញឱ្យឃើញពីភាពប្រសើរឡើងនៃកម្លាំងផ្លូវចិត្តក៏ដូចជាការយល់ដឹងផ្លូវចិត្ត។ ជាលទ្ធផលមនុស្សម្នាក់កាន់តែរឹងមាំនិងឆ្លាតជាងការសម្រេចចិត្ត។

2. បង្កើនអានុភាពរបស់ខួរក្បាល

មូលហេតុសំខាន់មួយទៀតដែលសមាធិគួរតែជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកគឺសមត្ថភាពរបស់វាក្នុងការបង្កើនអានុភាពនៃការចងចាំ។ដូចដែលយើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថា មានបញ្ហាច្រើនឬប្រសើរជាងនេះ អ្នកដែលមានការប៉ាន់ប្រមាណខ្ពស់មិនមែនដោយសារតែភាពចាស់ទៅ ។ នោះទេប៉ុន្តែដោយសារតែការថយចុះ នៃសមត្ថភាពខួរក្បាលរបស់ខួរ

ក្បាលរួមទាំងការយល់ដឹង។ ការពិតនេះគឺជាភស្តុតាងច្បាស់លាស់ចំពោះព្រះសង្ឃ ឬស្មរបន្ទាល់អ្នកទាំងនេះជាញឹកញាប់ធ្វើសមាធិជាច្រើនដែលនេះ ជាមូលហេតុដែលពួកគេនៅតែស្រួចទោះជាមានអាយុចាស់ក៏ដោយ។

3. គ្រប់គ្រងបញ្ញត្តិសុខភាពនិងអារម្មណ៍

រឿងមួយដ៏ល្អបំផុតអំពីការធ្វើសមាធិ គឺជាការពិតដែលថាវាជារឿយៗនាំឱ្យចិត្តនិងទប់ចិត្ត ។ ការវិនិច្ឆ័យប្រសើរជាងមុនដែលទទួលបានពីការតាំងសមាធិថេរ ជាញឹកញាប់ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវទម្រង់ផ្សេងៗនៃបញ្ហាថប់អារម្មណ៍។ ការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯងនិងការពង្រឹងឥទ្ធិពល នៃខួរក្បាលរបស់ខួរក្បាលវាមានប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់មនុស្សហើយ វានឹងជួយកាត់បន្ថយការថប់អារម្មណ៍។ ប្រសិនបើអ្នក ជាមនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍កាន់តែញឹកញាប់ជាង ធម្មតាអ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិនៅដើមថ្ងៃនេះ។

4. បន្ថយភាពតានតឹងការថប់អារម្មណ៍

ភាពតានតឹងនិងការថប់អារម្មណ៍ជាប់ទាក់ទងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់គាត់ក៏ដូចជាកត្តា

មួយចំនួនដូចជាជំងឺថប់អារម្មណ៍ជាដើម ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងធ្វើសមាធិគាត់ត្រូវបានគេនាំយកទៅក្នុងស្ថានភាពខុសប្លែក ពីចិត្តជារដ្ឋដែលគាត់គ្មានភាពតានតឹងការថប់អារម្មណ៍និងការcorrosion ។ ជានិច្ចកាលការធ្វើវានឹងជួយឱ្យមនុស្សកាន់តែប្រុងប្រយ័ត្ន នឹងឃើញអ្វីផ្សេងៗគ្នាហើយនឹងអាចឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពខុសៗគ្នា ។ នេះគឺដោយសារតែនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ចូលរួមក្នុងសមាធិ ចំណេះដឹងខ្លួនឯងត្រូវបានកើនឡើង ។ ហេតុដូច្នេះមនុស្សម្នាក់កាន់តែមានសមត្ថភាពក្នុងការកម្ចាត់ឬកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក៏ដូចជាការថប់អារម្មណ៍។ នៅក្នុងការទំនាក់ទំនង,ថ្នាំមួយចំនួនត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់បុគ្គលនិងក្លែងធ្វើលទ្ធផលដូចគ្នា។ ឱសថឆ្លាតវៃដូចជារបៀបដែលគេហៅវានៅលើទីផ្សារ គឺជាថ្នាំគ្រាប់ដែលបង្កើនថាមពលរបស់ខួរក្បាលក្នុងការធ្វើចលនានៅកំពូល ។ ហេតុដូច្នេះសូមប្រាកដថាត្រូវពិនិត្យមើលប្រយោជន៍ ពតិមាន nootropics នៅពេលដែលអាចប្រើបាននៅពេលដែលថ្នាំទាំងនេះកំពុងតែមានប្រសិទ្ធិភាពជាងមុនទៅលើអ្នកជំនាន់ក្រោយ។

5. កែលម្អអារម្មណ៍និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

សុខុមាលភាពផ្នែកចិត្តសាស្ត្ររបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាលទ្ធផលនៃសមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងរាល់ទម្រង់នៃការថប់អារម្មណ៍ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ អត្ថិភាពរបស់មនុស្សម្នាក់គឺការប្រយុទ្ធជាប្រចាំដើម្បីកម្ចាត់គ្រប់កត្តាដែលអាចធ្វើឱ្យរារាំងស្ថានភាពខួរក្បាលនិង

សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យមានលក្ខណៈល្អឥតខ្ចោះ។ ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើសមាធិ ជាទៀងទាត់ដូចនេះ វាត្រូវបានបង្ហាញឱ្យឃើញពីការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង នូវអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តទាំងមូល។

6. កាត់បន្ថយរោគសញ្ញាជំងឺ Panic Disorder

ជាចុងក្រោយការធ្វើសមាធិក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការកាត់បន្ថយរោគសញ្ញានៃភាពភ័យស្លន់ស្លោ។នៅពេលការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯងរបស់មនុស្សកាន់តែកើនឡើងគាត់កាន់តែមានសមត្ថភាពប្រឈមមុខ នឹងបញ្ហាប្រឈមទាំងអស់នៅក្នុងជីវិត។ នៅក្នុងពន្យារវេជ្ជសាស្ត្រភាពច្របូកច្របល់គឺជាបទពិសោធជាញឹកញាប់នៃការភ័យខ្លាចដោយ គ្មានហេតុផលឬបុព្វហេតុណាមួយ។ ខួរក្បាលរបស់មនុស្សម្នាក់មានអានុភាពខ្លាំងដែលវាអាចអានបានរវាងបន្ទាត់ព្យាករណ៍លទ្ធផល ក៏ដូចជាគណនាដំណោះស្រាយផងដែរ។ នៅពេលស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់ មនុស្សមិនមានស្ថេរភាពការភ័យស្លន់ស្លោចូលមកនិងវាយប្រហារជនរងគ្រោះដែលងាយរងគ្រោះ។

តើសមាធិជួយធ្វើឲ្យស្បែកមុខកាន់តែស្អាតដែរឬទេ?

តើសមាធិជួយធ្វើឲ្យស្បែកមុខកាន់តែស្អាតដែរ ឬទេ? សមាធិ គឺជាការតម្កល់ចិត្ត ឬអារម្មណ៍ឲ្យនៅនឹងលើអ្វីមួយរហូតដល់កើតមានភាពសប់សុខនៅក្នុងអារម្មណ៍។ មនុស្សជាច្រើនគិតថាសមាធិ ជះឥទ្ធិពលតែលើអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះប៉ុន្តែតាមការស្រាវជ្រាវសមាធិ ក៏មានឥទ្ធិពលលើសម្រស់ផងដែរ ។ **តើសមាធិជួយដល់សម្រស់របស់អ្នកដូចម្តេចខ្លះ? សាកអានមើលទៅ!**

- ការអង្គុយសមាធិ អាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ក្នុងអារម្មណ៍ដែលជាមូលហេតុធ្វើឲ្យអ្នកកើតមុន។
- ជួយធ្វើឲ្យស្បែកមានសភាពភ្លឺថ្លា ដោយសារប្រព័ន្ធដំណើរការរបស់ឈាមប្រសើរឡើងជំរុញឲ្យការបញ្ចេញកាកសំណល់ពីរាងកាយបានល្អ.។

- ជួយបង្កើនបុគ្គលិកលក្ខណៈ ឲ្យមើលទៅមានថាមពល និងមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកាន់តែខ្លាំងឡើង។
- ជួយបង្កើនអ័រម៉ូន។
- ជួយដល់ការបញ្ចុះទម្ងន់ ព្រោះថាការអង្គុយសមាធិ អាចជួយដល់ការគ្រប់គ្រងការទទួលទាន របស់អ្នកមិនឲ្យឃ្លានហួសហេតុ។
- បង្កើនភាពវិជ្ជមានដល់ចិត្តគំនិត ជួយឲ្យអ្នកមិនឆាប់ចាស់៕

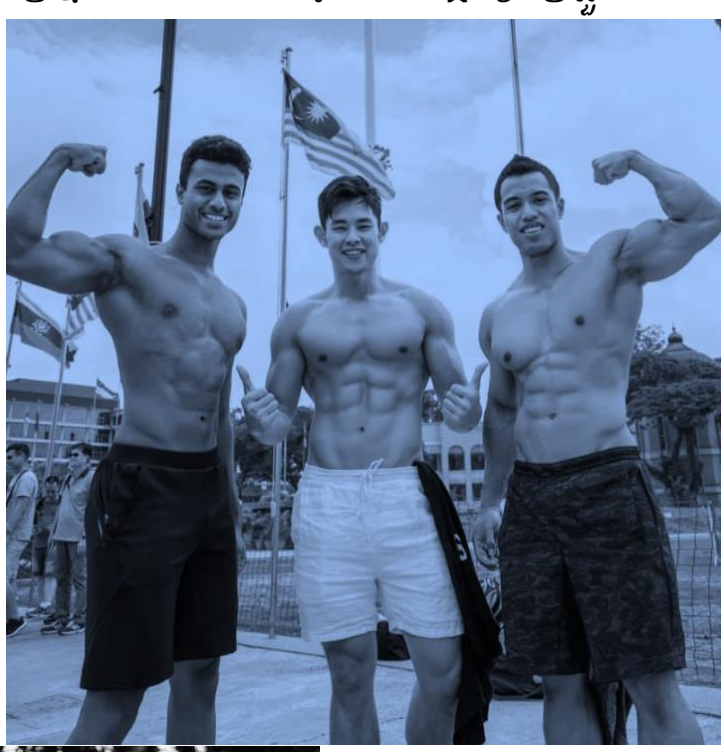
៥ វិធីរំដោះខ្លួនចេញពីស្ត្រេសដាំឲ្យអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ

វិបត្តិគ្រួសារ ស្នេហា សម្ពាធការងារ ការសិក្សា និងហិរញ្ញវត្ថុ ជាមូលហេតុចម្បងៗដែលធ្វើឲ្យមនុស្សរស់នៅក្នុងសម័យនេះ ប្រឈមនឹងបញ្ហាស្ត្រេសដែលនាំឲ្យប៉ះពាល់នូវការងារ និងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ហើយបើមិនព្យាបាល ឬទប់ស្កាត់ទាន់ពេល បញ្ហានឹងអាចវិវឌ្ឍទៅជាជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺកាចសាហាវផ្សេងៗទៀតផង។ ដូច្នេះថ្ងៃនេះ Sabay នឹងរៀបរាប់ពីវិធីគេចចេញពីបញ្ហាស្ត្រេស ៥ ចំណុច ដើម្បីឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ និងចិត្ត។

១. ដកឃ្លាពីបញ្ហាដែលកំពុងប្រឈម

ដើម្បីឲ្យជីវិត និងជីវភាពកាន់តែប្រសើរពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ នរណាៗក៏ត្រូវប្រឈមពុះពារធ្វើគ្រប់យ៉ាងដើម្បីផែនការនានាបានសម្រេច ។ សកម្មភាពទាំងនេះបានបង្កជាសម្ពាធដល់មនុស្ស ដែលធ្វើឲ្យអ្នកចង់

ទម្លាក់ចោល។ តែនោះមិនមែនដំណោះស្រាយទេ យកល្អអ្នកគួរដកឃ្លា និងសម្រាកពីវាសិន មុននឹងបន្តការប្រយុទ្ធម្តងទៀត នៅពេលដែលខ្លួនមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល និងរួចរាល់។ ក្រៅពីនោះ ការឆ្លៀតពេលសម្រាក ក៏នឹងជួយឲ្យអ្នកមានគំនិតថ្មីៗ ដើម្បីធ្វើឲ្យខ្លួនកាន់តែរីកចម្រើនផងដែរ។



២. ហាត់ប្រាណ

ការហាត់ប្រាណមិនត្រឹមតែជួយឲ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អទេវាក៏អាចឲ្យអ្នកមានចិត្តគំនិតស្រស់ថ្លាផងដែរ។

អ្នកអាចរើសយកវិធីហាត់ប្រាណងាយៗដូចជា ដើរ រត់ រាំ ឬហែលទឹកមកអនុវត្តជាប្រចាំយ៉ាងហោចណាស់២០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃនោះបញ្ហាថប់

អារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងរសាយមិនខាន។

៣.ព្យាយាមញញឹម នឹងសើចឲ្យបានច្រើន

ខួរក្បាលរបស់មនុស្សគឺផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងអារម្មណ៍ និងទឹកមុខដែលអ្នកបញ្ចេញមក។ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស្ត្រេសវានឹងបញ្ហាចេញមកច្បាស់ៗតាមរយៈទឹកមុខ។ដូច្នេះអ្នកគួរព្យាយាមសើចឬញញឹមដើម្បីបន្លប់បញ្ហាទាំងនោះអ្នក នឹងមានអារម្មណ៍ថារីករាយជាងមុន ក៏ដូចជាធ្វើឲ្យស្ថានការណ៍កាន់តែប្រសើរឡើងផងដែរ។

៤. ស្វែងរកអ្នកប្រឹក្សា

ការនិយាយប្រាប់ឬសុំជំនួយពីអ្នកដទៃមិនប្រាកដថាអាចជួយអ្នកដោះស្រាយវាបាន១០០% នោះទេតែហោចណាស់វាអាច

ជម្រុះអារម្មណ៍មួហ្មងមួយចំនួនចេញពីខួរក្បាលខ្លះដែរ ។ ដូច្នេះអ្នកគួរ រកមិត្តភ័ក្តិ ឬមនុស្សគួរឲ្យទុកចិត្តណាម្នាក់ ដើម្បីនិយាយប្រាប់រឿង ពិបាកៗទៅពួកគេ។ តែត្រូវប្រាកដថា ម្នាក់នោះ ជាមនុស្សដែលចេះ លើកទឹកចិត្ត និងយល់ពីអ្នក។ ពុំដូច្នោះ អ្នកអាចនឹងមានបញ្ហាទៅវិញ ក្រោយគ្នាញែរទៅកាន់ពួកគេ។

៥. សមាធិ

ការសមាធិនិងការបួងសួងចេញ ពីចិត្តពិតជាអាចរំដោះអ្នកចេញ ពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តបានច្រើនបាន ព្រោះវានាំឲ្យរាងកាយនិងខួរ ក្បាលអ្នកបានសម្រាកស្រប ពេលអ្នកផ្តោតអារម្មណ៍។ ដូចការហាត់ប្រាណដែរសមាធិ នឹងជួយអ្នករំលាយអារម្មណ៍ច្របូក ច្របល់ និងទទួលបានលទ្ធផលភ្លាមៗ៕

វិធីដម្ងូះកង្វល់ និងរក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់ពេលអ្នកកំពុងប្រឈមនឹងបញ្ហា

ទុក្ខកង្វល់ មិនថាជាតូចឬធំ ធ្ងន់ឬស្រាលទៅតាមទំហំតែងកើតមាន ចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នាដោយមិនអាចអាក់ខានបានឡើយ។ កង្វល់ធ្វើឱ្យ

មនុស្សមានភាពច្របូកច្របល់វិលវល់ក្នុងចិត្តរកកលនឹងគិតអ្វីមិនចេញ សម្រេចអ្វីដោយមិនប្រាកដ។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីជម្នះទុក្ខកង្វល់ និងធ្វើឱ្យចិត្តមានសភាពស្ងប់៖

១. បណ្តោយចិត្តបំភ្លេចចោល

ក្នុងស្ថានភាពខ្លះអ្នកគិតថាអ្នកបានទៅដល់ទីទាល់ច្រកមួយដែលគ្មានផ្លូវនឹងអាចចាកចេញមកវិញបាន។ តែជីវិតមិនមែនបែបនេះនោះទេ ។ នេះមិនមែនជាទីបញ្ចប់របស់ពិភពលោកនោះទេ។ បើសិនជាអ្នកគិតថាអ្នកត្រូវជាប់គាំង គួរបណ្តោយឱ្យទាំងពេលវេលានិងស្ថានភាពនោះហួសទៅ។ បែបនេះអ្នកអាចធ្វើឱ្យចិត្តមានសភាពស្ងប់និងគ្មានកង្វល់ ។

២. ដកដង្ហើមឱ្យវែង

ការដកដង្ហើមឱ្យវែងជាវិធីសាស្ត្រមួយដែលអាចជួយឱ្យអ្នកចាកផុតពីកង្វល់។ព្យាយាមដកដង្ហើមឱ្យបានវែងនៅពេលគិតថាអ្នកកំពុងតែស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាក្រក់មួយ។

ស្រមៃក្នុងចិត្តថារាល់កង្វល់ទាំងឡាយរសាយបាត់ទៅអស់តាមខ្យល់ដង្ហើមចេញរបស់អ្នកអស់ហើយ។ បន្ទាប់មក គិតឱ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅទៅនឹងបញ្ហា ព្រោះអ្នកអាចនឹងនឹកឃើញវិធីដោះស្រាយកាន់តែបានប្រសើរជាងមុន។

៣. ញ៉ាំអាហារដោយរីករាយ

បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត អ្នកគួរទទួលទានអាហារដែលមានសារធាតុកាបូហៃដ្រេត (Carbohydrate) ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត។ អ្នកគួរទទួលទានអាហារមួយចំនួនដូចជា នំប៉័ងធ្វើពីម្សៅធញ្ញជាតិ ដំឡូង ធញ្ញជាតិផ្សេងៗ និងពោត ។ល។ ព្រោះវាជួយក្នុង ការបញ្ចេញអ័រម៉ូនម្យ៉ាងឈ្មោះសេរ៉ូតូនីន (Serotonin)ដែលធ្វើឱ្យយើងមានភាពរីករាយ និងកាត់បន្ថយទុក្ខកង្វល់របស់អ្នក។

៤.កំណត់គោលដៅតូចមួយ

ការមានគោលដៅធំក្នុងចិត្ត គឺទាមទារពេលវេលាយូរអង្វែងដើម្បីសម្រេចដែល អ្នកប្រហែលជានឹងមាន

អារម្មណ៍ហាត់នឿយ ឬរសាប់រសល់នៅមិនសុខទាក់ទងនឹងលទ្ធផលរបស់វា។ ជម្រើសល្អគឺគួរតែញែកវាមកជាដំណាក់តូចៗដើម្បីធ្វើបន្តិចម្តងៗជាការល្អ។

៥. តាំងសមាធិ

ការធ្វើសមាធិគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការធ្វើចិត្តរបស់អ្នកឱ្យមានសភាពស្ងប់និងចាកផុតពីកង្វល់។ អ្នកអាចរកពេលដើម្បីធ្វើសមាធិ ក្នុងរយៈពេលខ្លីមួយបើទោះជាមានភាពមមាញឹកយ៉ាងណាក៏ដោយ។

ការធ្វើសមាធិនឹងជួយលាងជម្រះ ចិត្តរបស់អ្នកឱ្យជ្រះស្រឡះពីការគិតអវិជ្ជមាន និងបានមកវិញនូវគំនិតវិជ្ជមានគ្រប់គ្រាន់។ គួរធ្វើសមាធិនៅទីវាលណាមួយរៀងរាល់ពេលព្រឹកព្រលឹម៕

ដេកមិនលក់មែនទេ?ធ្វើតាមវិធីសាស្ត្រងាយនេះធានាថាដេកលក់ស្រួលណាស់

មនុស្សមួយចំនួនបានបន្ទោសទៅលើការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យា ការបង្កើតវេបសាយ បណ្តាញ

សង្គមដូចជាហ្វេសប៊ុកអ៊ីនស្តាក្រាម... ដែលធ្វើអោយពួកគេមានទំនោរប្រើប្រាស់ច្រើនហួស រហូតប៉ះពាល់ដល់ការទទួលទានដំណេករបស់ពួកគេ។ ចុះអ្នកយល់យ៉ាងណាវិញ បើសិនដឹងថា បញ្ហាដេកមិនលក់ក៏កើតមានលើសត្វដូចគ្នានោះ? ឬក៏បញ្ហាដេកមិនលក់នេះបណ្តាលមកពីតំណពូជ? ទោះជាបណ្តាលមកពីអ្វីក៏ដោយ អស់កង្វល់ជាមួយបញ្ហាដេកមិនលក់ ដោយអ្នកគ្រាន់តែអនុវត្តវិធីទាំង 12 ចំណុចខាងក្រោមនេះ ធានាថាភ្នែកទន់ងងុយគេងមិនខាន ៖

១ បិទភ្លើង

តម្រូវការដំបូងបំផុតក្នុងការគេងអោយលក់ស្រួលនោះ គឺបរិយាកាសដ៏ឥតខ្ចោះនៅក្នុងបន្ទប់ គេង។ ភាពងងឹតងាយនឹងអោយអ្នកលង់លក់ក្នុងដំណេកដូច្នេះអ្នកគប្បីបិទភ្លើងក្នុងបន្ទប់អោយអស់ ។ សូម្បីតែពន្លឺស្រាលៗដែលចាំងពីកុំព្យូទ័រ ឬ iPad ក៏អាចអោយអ្នកក្រគេងលក់ដូចគ្នា។ មានការពន្យល់បែបវិទ្យាសាស្ត្រវេជ្ជសាស្ត្រផងដែរអំពីហេតុផលនេះ ៖ ពន្លឺតិចក្តីច្រើនក្តីដែលបានចាំងចូលក្នុងភ្នែក នឹងសាយភាយទៅដល់ផ្នែកមួយនៃខួរក្បាល ដែលគ្រប់គ្រងការដេក។ ដូច្នេះហើយបន្ទប់កាន់តែងងឹត អ្នកកាន់តែឆាប់ដេកលក់។

២សមាធិ

ការតាំងសមាធិជាដំណោះស្រាយរបស់បញ្ហាជាច្រើនរួមទាំងបញ្ហាដេកមិនលក់ផងដែរ។ យោងតាមការសិក្សាមួយនៅ Standford ក្នុងឆ្នាំ2009 បានបង្ហាញថា អ្នកដែលបានអនុវត្តកម្មវិធីតាំងសមាធិដើម្បីអោយឆាប់គេងលក់នោះអាចងងុយ គេងបានលឿនជាងអ្នកដែលមិនបានតាំងសមាធិដល់ទៅ ២ដង។

៣ចូលដេក និងភ្ញាក់អោយបានទៀងទាត់ .

ការពិតមួយដែលអ្នកជំនាញតែងតែប្រាប់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះគឺការចូលគេងអោយបានទៀងម៉ោងជារៀងរាល់យប់ ប៉ុន្តែដោយសារការរវល់

អ្នកប្រហែលជាមិនអាចធ្វើបាននោះទេ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ការចូលគេងទៀងទាត់ និងក្រោកពីគេងទៀងទាត់ នឹងធ្វើអោយខួរក្បាលរបស់អ្នករក្សានូវការចងចាំពេលវេលានៃទម្លាប់ការគេងរបស់អ្នកបាន។

៤ចៀសវាងដេកថ្ងៃយូរពេក .

តាមរយៈអ្នកជំនាញបានអោយដឹងថាបើអ្នកមិនអត់ងងុយឬនឿយហត់ណាស់ណាទេ អ្នកមិនត្រូវគេងថ្ងៃលើសពី 20-25 នាទីនោះឡើយ ព្រោះវានឹងធ្វើអោយអ្នកគេងមិនងាយលក់នៅពេលយប់។

៥ប្រេងផ្កាឡាវេនឌ័រ .

ផ្កាឡាវែនឌ័រមានក្លិនក្រអូបគួរអោយចូលចិត្តនិងមានប្រយោជន៍ក្នុងការភ្ញោចអោយឆាប់គេងលក់ផងដែរ។ ការសិក្សាមួយចំនួនបានបង្ហាញថាការហិតក្លិនផ្កាឡាវែនឌ័រ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងរយៈពេល10 នាទីអាចជួយអោយអ្នកគេងលក់ស៊ប់យ៉ាងរហ័ស។

៦នឹកដល់កន្លែងដែលធ្វើអោយអ្នកសប្បាយរីករាយ .

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានលើក ឡើងថា បើអ្នកចង់អោយ ឆាប់គេងលក់ អ្នកគួរតែ នឹកទៅដល់កន្លែងដែល អ្នកចូលចិត្ត ឬចង់ទៅ ហើយនឹកដល់រឿងរ៉ាវ ទាំងឡាយដែលធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា។ ការធ្វើបែបនេះ អាចអោយអ្នកបញ្ឈប់ការបារម្ភឬការគិតច្រើនរបស់អ្នកមុនពេលគេង។

៧ស្តាប់ភ្លេង .

ការស្តាប់ភ្លេងដែលមានចង្វាក់យឺតៗ ត្រឹម 60 ទៅ 80 ក្នុងមួយនាទីមាន ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអោយអ្នកគេង លក់បានយ៉ាងឆាប់ និងស្តប់ស្តល់។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ វាអាចជួយបន្ថយ កម្រិតតានតឹងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

៨មើលសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ .

សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់កំឡុងពេលអ្នកគេងមិនគួរក្តៅពេកឬត្រជាក់ហួសពេកទេ។ យោងតាមអ្នកជំនាញបានអោយដឹងថាសីតុណ្ហភាពសមស្របសម្រាប់ដំណេកគឺចន្លោះពី 65°F ទៅ 75°F។ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពបន្ទប់របស់អ្នក ឬអាចប្រើប្រាស់ភួយតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក។

៩ ប្រើវិធីដកដង្ហើម .4-7-8

វាគឺជាវិធីពេញនិយមជាងគេមួយដែលត្រូវបានពន្យល់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត Andrew Weil សម្រាប់អោយអ្នកមានបញ្ហាគេងមិនលក់អនុវត្ត ៖

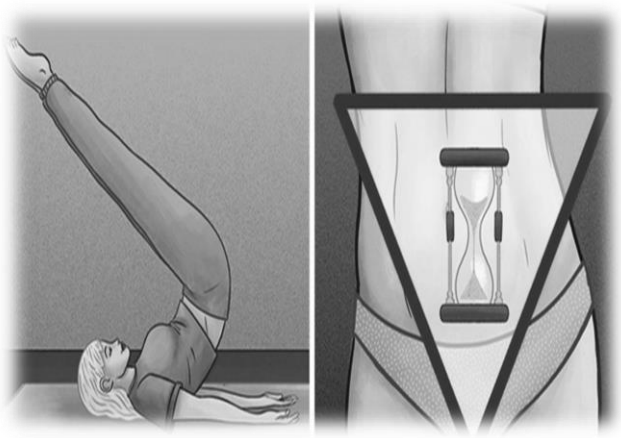
- ដំបូង យកចុងអណ្តាតរបស់អ្នកទល់នឹងផ្នែកខាងក្រោយនៃអញ្ចាញធ្មេញខាងមុខ
– ដកដង្ហើមតាមមាត់
– រាប់ក្នុងចិត្តដល់ ៤ នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះ ដោយរក្សាមាត់របស់អ្នកបិទ។
– ខ្ទប់ដង្ហើមរបស់អ្នក ហើយរាប់ក្នុងចិត្តដល់ ៧។
– បន្ទាប់មក រាប់ក្នុងចិត្តដល់ ៨ នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចេញតាមមាត់
– ធ្វើបែបនេះអោយបាន ៤ដង។

១០សរសេរការគិតរបស់អ្នកលើក្រដាស .

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចដេកលក់ចាប់បិចអ្នកសរសេរអ្វីដែលអ្នកបានគិតលើសៀវភៅ។ វាអាចជាកំនាព្យ រឿង ឬរូបភាពផ្សេងៗ។ការធ្វើបែបនេះធ្វើអោយអ្នកអាចបញ្ចេញអ្វីដែលនៅសល់ក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកអស់ ហើយនៅពេលខួរក្បាលអ្នកស្រឡះ អ្នកនឹងងាយងងុយគេង។

១១ ហាត់ប្រាណ និង .Yoga

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និង Yoga ទៀងទាត់ មិនត្រឹមតែជួយអោយអ្នកស្រកទម្ងន់ ព្យាបាលជម្ងឺនោះទេ ថែមទាំងជួយអោយអ្នកឆាប់គេងលក់ស្រួលផងដែរ។យោងតាមការសិក្សារបស់សាកលវិទ្យាល័យ Northwe



sternក្នុងឆ្នាំ ២០១៣ បានអោយដឹងថាអ្នកដែលធ្វើលំហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ នឹងគេងលក់បានយូរជាងធម្មតាដល់ទៅ៤៥នាទីទៀត។

១២ ផឹកទឹក .Cherry

ជាទូទៅការផឹកទឹកដោះគោក្តៅមួយកែវ អាចជួយអោយអ្នកគេងលក់ស្រួលប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកផឹកហើយគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេ មានដំណោះស្រាយមួយទៀតដែលប្រសើរជាងនេះ។ អ្នកអាចផឹកទឹក Cherry ព្រោះ ផ្លែ Cherriesសម្បូរអរម៉ូនមេឡាតូនីន(Melatonin) និងអាស៊ីតអាមីនេ ទ្រីបតូជាន (Tryptophan) ដែលជួយរក្សាតុល្យភាពវដ្តនៃការដេក និងការក្រោក។

គ្រាន់តែតាំងសមាធិអាចសម្រកទម្ងន់ដែរទេ?

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ដឹងឬលឺច្រើនអំពីរបបអាហារឬថ្នាំបំប៉នដែលអាចសម្រកទម្ងន់ពីមនុស្សជុំវិញខ្លួនហើយ។ ប៉ុន្តែមុនពេលដែលអ្នកសម្រេចចិត្តសាកល្បង វាដើម្បីសម្រកទម្ងន់ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមិនប្រើវិធីតាំងសមាធិដំបូងគេសិនទៅ? អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របាននិយាយថា ការចំណាយពេលប្រហែល ២០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងការតាំងសមាធិ ពិតជាអាចជួយសម្រកទម្ងន់បាន។ ខាងក្រោមនេះ អ្នកនឹងសិក្សាដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាការតាំងសមាធិអាច ប្រើដើម្បីជាវិធីសាស្ត្រជួយសម្រកទម្ងន់យើងបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ហើយតាមបែបធម្មជាតិទៀត។ទម្លាប់ញ៉ាំអាហារមិនល្អ និងរបៀបរស់នៅបែបស៊ីដេក។មិនមែនគ្រាន់តែជាដើមហេតុនោះទេយើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថា ការដែលមានទម្លាប់ញ៉ាំអាហារលឿនដូចជា ដំឡូងបារាំងចៀនភីហ្សាប៊ឺហ្គឺនំដូណាតឬហាតដក សុទ្ធតែអាចធ្វើឲ្យចង្កេះរីកធំបាន។ រឿងដែលដូចគ្នាដែរនោះគឺថា ការអង្គុយមើលទូរទស្សន៍ និងគេងលើគ្រែច្រើនម៉ោងជាប់ ក៏ធ្វើឲ្យមានបញ្ហានេះដែរ។ អ្នកជំនាញនិយាយថា មូលហេតុមួយដែលធ្វើឲ្យឡើង

ទម្ងន់ ឬធាត់ជ្រុលគឺសម្តៅទៅលើភាពមានស្ត្រេសច្រើនក្នុងខ្លួន។ មានន័យថា អ្នកអាចនៅឆ្ងាយពីអ្វីៗ ដែលមានជាតិស្ករច្រើន និងចំណាយពេលឲ្យច្រើនវិញនៅកន្លែងហាត់ប្រាណ។

ស្ត្រេសអ័រម៉ូនអាចធ្វើឲ្យកកកុញជាតិខ្លាញ់

គ្រូពេទ្យបាននិយាយថា ស្ត្រេសធ្វើឲ្យរាងកាយផ្ទុកអ័រម៉ូនកាន់តែច្រើន។ រឿងនេះគឺធ្វើឡើងដើម្បីការពាររាងកាយពីឥទ្ធិពលអាក្រក់ជាច្រើនរបស់ស្ត្រេស។ យ៉ាងណាមិញ បញ្ហាមួយអាចកើតឡើងដែរបើសិនជាមនុស្សម្នាក់មានស្ត្រេសជាប់រហូត។ រឿងអវិជ្ជមានមួយក្នុងចំណោមរឿងជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យស្ត្រេសកាន់តែច្រើន អាចធ្វើឲ្យកកកុញកោសិកាជាតិខ្លាញ់ច្រើន។ អ្នកពិតជាមិនអាចបន្ធោសរាងកាយបានឡើយដោយសារតែរឿងនេះអ្វីដែលរាងកាយធ្វើគឺដើម្បីការពារសរីរាង្គក្នុងខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។

ស្ត្រេសអ័រម៉ូនអាចធ្វើឲ្យញ៉ាំច្រើនបានដែរ

តើអ្នកមានសម្គាល់ឃើញទេថា អ្នកងាយនឹងមានអារម្មណ៍ឃ្លានគ្រប់ពេលដែលអ្នកស្ត្រេសទេ?នេះដោយសារតែរាងកាយអ្នកផ្តល់អារម្មណ៍ថាកាលណាមានអ្វីញ៉ាំ វាកាន់តែធ្វើឲ្យមានភាពធូរស្រាលក្នុងចិត្ត។ ជាអកុសលវាមិនមែនតែងតែនាំឲ្យមានលទ្ធផលវិជ្ជមាននោះទេ តែវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកធាត់បាន។

ការតាំងសមាធិនឹងជួយដោះស្រាយបញ្ហាស្ត្រេសកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព

ដោយសារតែអ្វីៗ ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនោះ គឺជាឥទ្ធិពលរបស់ស្ត្រេស ដូច្នេះយកល្អ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាដែលកំពុងតែរស់នៅក្នុងជីវិតដែលមានភាពតានតឹងខ្លាំង គួរតែមានទម្លាប់តាំងសមាធិជាទៀងទាត់ផង។ អ្នកចាប់ផ្តើមប្រហែលជាអាចធ្វើរឿងនេះ ៥នាទីក្នុងមួយដង និងចំនួនពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដោយម្តងនៅពេលព្រឹក និងម្តងទៀតនៅពេលល្ងាច។ បន្ទាប់មក អ្នកអាចបន្ថែមពេលវេលាមក ២០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃបានហើយ៕

មិនទឹកស្មានថាការធ្វើសមាធិមានអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យបែបនេះសោះសូមអានទាំងអស់គ្នា

សមាធិគឺជាការអនុវត្តដែលបុគ្គលម្នាក់ហ្វឹកហាត់ចិត្ត ឬជំរុញស្មារតីសមាធិគឺជាពាក្យសំដៅទៅលើ ការអនុវត្តជាទូលំទូលាយមួយដែលរួមបញ្ចូលទាំងបច្ចេកទេសដែលបង្កើតឡើងដើម្បីជំរុញការសម្រាក កសាងកម្លាំងខាងក្នុងឬថាមពលនៃជីវិត។តើអ្នកបានដឹងពីអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យនៃការធ្វើសមាធិដែរឬទេ ?

លោក ហឹម សំណាង ប្រធានក្រុមហ៊ុន Passion Indochina Travel បាននិយាយថា៖ យោងតាមការស្រាវជ្រាវរបស់មហាវិទ្យាល័យធំៗជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោករកឃើញថា៖ អ្នកដែលប្រើវេជ្ជបញ្ជាសុទ្ធសាធ (ប្រើថ្នាំពេទ្យតែមួយមុខ) គេឃើញអត្រាស្លាប់ជាងដប់ម៉ឺននាក់ក្នុងមួយឆ្នាំ។ចំណែកឯ អ្នកដែលអនុវត្តគោលការណ៍បីយ៉ាង: ហាត់ប្រាណ សមាធិ និងហូបអាហារធម្មជាតិដែលមានសុវត្ថិភាព គេឃើញអត្រាស្លាប់ក្នុងអាយុមិនក្រោម ៧០ ឆ្នាំទេ (សុទ្ធតែអាយុចិតសិបប៉ែតសិបឡើងទៅទើបស្លាប់)។ ប្រហែលដល់ពេលហើយដែលយើងត្រូវចាប់ផ្តើមរកវិធីព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ ដ៏ល្អបំផុត <<< សមាធិជាឱសថព្យាបាលកាយចិត្ត >>> ។ លោក ហឹម សំណាង បានប្រាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យនៃការធ្វើសមាធិ ដូចខាងក្រោម៖

១- ជួយជម្នះភាពតានតឹង កាត់បន្ថយតានតឹងអារម្មណ៍ (Stress) ជួយឲ្យដេកលក់ស្ងប់។

២- ជួយជំរុញឲ្យមានគំនិតច្នៃប្រឌិត

៣-កែលម្អទំនាក់ទំនងគ្រួសារឲ្យមានភាពជិតស្និទ្ធ និងជីវិតផ្លូវភេទបានល្អ

៤- រក្សាទម្ងន់ និងការឃ្លានអាហារ (មិនឃ្លានពេក មិនខ្ជើមបាយ)

៥- ធ្វើឲ្យការរំលាយអាហារបានល្អ និងមានសំពាធឈាមទាប

៦- កាត់បន្ថយវិបត្តិចង្វាក់បេះដូង ការគាំងបេះដូង ការរលួយសាច់ដុំបេះដូង និងដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល

៧- ព្យាបាលជំងឺថប់អារម្មណ៍(Anxiety)

៨- ជួយព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression)

៩- ព្យាបាលជំងឺឈឺពើតចុកចាប់លើរាងកាយដែលបណ្តាលមកពីការគិត(Psychosomatic disorder)

១០- ជួយកាត់បន្ថយកំហឹងក្រោធ ការរង្វេងចិត្តគិតរាយមាយ កាត់បន្ថយការឈឺ (ពេលស្លាប់មិនសូវមានការឈឺចាប់) កែលម្អការយល់ដឹង និងការចងចាំ

១១- បង្កើនការប្រមូលស្មារតី ការផ្តោតចិត្តគិត មិនរាយមាយ មានការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបំពេញការងារមិនភ្លេចមុខ ភ្លេចក្រោយ (ចងចាំបានល្អ)

១២- រក្សាអាយុកោសិការប្រសាទ (Neurone) ឲ្យនៅវែង បង្កើនទំហំសាច់ខួរក្បាលមិនស្វិតទ្រោម ។

១៣- កាត់បន្ថយការស្ទះសរសៃឈាមបេះដូងបាន៦០%។លោក ហ៊ឺម សំណាង បន្ថែមថា ឥទ្ធិពលរបស់សមាធិមានពាសពេញរាងកាយ គឺការជួសជុលស្ងួយភាព កន្លែងណាខុសប្រក្រតី ធ្វើឲ្យមានប្រក្រតីភាពឡើងវិញ (ដោយការស្រូបចូលនៃហាមពលចក្រវាឡ)។ សមាធិមិនមែនមានប្រយោជន៍តែក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះទេ វានាំឲ្យកើតភាពស្មោះត្រង់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ដែលជាបុព្វហេតុដ៏ពិតប្រាកដនៃសន្តិភាពពិភពលោក នឹងការរីកចំរើនក្នុងការបំពេញការងារតទៀតផង ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថាៈ ផ្លូវរួចរំដោះតថាគតបានរកឃើញហើយ ការប្រតិបត្តិគឺអាស្រ័យលើខ្លួនអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ! ។

យុវជនចាប់យកការសមាធិដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្ត

យុវវ័យក៏អាចសមាធិឲ្យចិត្តភាពស្ងប់ស្ងាត់បានផងដែរ។ តាមពិតទៅការប្រើវិធីសមាធិស្មិងស្មាធ៍ ដកដង្ហើមចេញ និងចូលមួយនេះមិនមែនមានភាពងាយស្រួលដូចជាការគិតឡើយ។ រយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំបន្ទាប់ពីបានឃើញចាស់ៗព្រះសង្ឃដូនជី និងមានជនបរទេសផងដែរនោះបានងាកមកចាប់អារម្មណ៍ ច្រើនលើវិធីធ្វើសមាធិនេះរួមទាំងមានសិស្សនិស្សិតផងដែរ ។ «គ្មានជនណាអាចជាម្ចាស់នៃអារម្មណ៍ខ្លួនឯងបានឡើយ។ តើមានមូលហេតុអ្វី? នេះក៏ព្រោះតែពួកគេចង់

កាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្តនិងចង់បានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ។ យុវជន យុវតីដែលចូលចិត្តសមាធិនោះភាគច្រើនជាសិស្ស ព្រោះពួកគេចង់ទទួលបានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់មុនពេលប្រឡងនិងរៀនមេរៀននានា ។ មនុស្សយើងរមែងតែទទួលនូវបន្ទុកបញ្ហា ជាច្រើនដូច្នេះយើងចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកនូវកន្លែងណាមួយសម្រាប់ ធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តស្ងប់ស្ងាត់នឹងន ។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាវិធីធ្វើសមាធិនេះ ក៏អាចជួយដល់សុខភាពមនុស្សផងដែរ ដូចជាជំរុញការផ្តាច់បារីកាត់បន្ថយជំងឺតានតឹងផ្លូវចិត្ត និងជួយឲ្យមនុស្សចាស់អាចបង្កើនការចងចាំបានជាដើម។ នេះបើតាមអ្នកស្រាវជ្រាវ នៃសាកលវិទ្យាល័យផេនស៊ីលវ៉ានៀសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ចំណែកការសិក្សាមួយទៀតក៏បានបង្ហាញវាក៏ជាវិធីមួយអាចពាក់ព័ន្ធ នឹងភាពប្រសើរឡើងនៃហ្សែនមនុស្សទៀតផង។ ការសមាធិ វាធ្វើឲ្យយើងស្គាល់ពីខ្លួនឯង មានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ។ អ្នកមានជំងឺមួយចំនួនបន្ទាប់ពីបានអង្គុយសមាធិអស់រយៈពេលបីម៉ោងមកស្រាប់តែមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយនិងប្រសើរឡើង ។ ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិវារាល់ថ្ងៃ ។ ក្រោយមកខ្ញុំក៏ក្លាយជាមនុស្សមានសុខភាពល្អនិងស្មារតីមាំមួន។ មនុស្សភាគច្រើនតែងបានប្រើថ្នាំជំនួយឲ្យងងុយដេកពេលខ្លួនដេកមិនលក់ តែវាជាទម្លាប់មួយអាក្រក់ចំពោះសុខភាពមិនដូចការសមាធិនោះទេ។ ការសមាធិមានច្រើនយ៉ាង ដូចជាអង្គុយស្មឹងស្មាធ៍ ការធ្វើសមាធិដោយការផ្តេកខ្លួនដើរ និងឈរជាដើម។ ពួក

យុវជនប្រឈមនឹងបញ្ហាច្រើនយ៉ាង ហើយពួកគេមិនចង់ធ្វើអ្វីក្រៅពីមើលទូរទស្សន៍និងលេងអ៊ីនធឺណិតនោះទេ ។ ដូច្នេះហើយបានពួកគេមានបំណងចង់ស្វែងរកវិធីបំបាត់ ទុក្ខបញ្ហាពួកគេនៅកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អតាមបែបអប់រំធ្វើសមាធិ ។ យ៉ាងណាមិញមានមនុស្សជាច្រើនថា សមាធិភាគច្រើនសម្រាប់តែមនុស្សចាស់ ការយល់ដូចនេះមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ ៕ ការធ្វើសមាធិមានតែសម្រាប់សាសនិកប៉ុណ្ណោះការយល់បែបនេះមិនត្រូវ។ តែពេលនេះដឹងហើយថាការធ្វើសមាធិ វាត្រូវមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការជម្រះក្តីសៅហ្មង ឬកាត់បន្ថយភាពតានតឹងអារម្មណ៍ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរ និងដេកបានលក់ស្រួលមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំទៀតផង។ វាល្អណាស់សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងប្រើវាក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯង។ សម្រាប់ការធ្វើសមាធិ អ្នកប្រណិប័តន៍ឲ្យបានជាប្រចាំទើបជាការល្អ ។ ដើម្បីរកវិធីរំសាយអារម្មណ៍អាក្រក់និងស្វែងរកភាពស្ងប់ស្ងាត់។ ពេលពួកគេបានប្រតិបត្តិវិធីសមាធិពួកគេមានអារម្មណ៍ថាបានធូរស្បើយក្នុងចិត្តនិងអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្រេវក្រោធឆេវឆាវបានទៀតផង៕

ធ្វើយ៉ាងណាបង្រៀនខ្លួនអ្នកកុំឱ្យមានការព្រួយបារម្ភឥតឈប់ឈរ

វាមានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអាចជាការបង្ហាត់បង្រៀនខួរក្បាលរបស់អ្នកកុំឱ្យមានការបារម្ភឥតឈប់ឈរដែលជាការរំខានយ៉ាងខ្លាំងនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃនិងការធ្វើអ្វីផ្សេងៗទៀត។ ការព្រួយបារម្ភគឺជារឿងមួយដែលមិនល្អ ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើងយ៉ាងខ្លាំងទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ហើយវាក៏អាចធ្វើឱ្យកើតទៅជាជម្ងឺផ្សេងៗផងដែរ។ ការបារម្ភគឺមិនល្អឡើយ ព្រោះវាជារឿងដែលមិនច្បាស់លាស់មួយ ជារឿងដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបានដោយងាយ ដូច្នេះខាងក្រោមជាវិធីសាស្ត្រងាយៗដែលអ្នកអាចអនុវត្តតាម ដើម្បីបង្ហាត់បង្រៀនខួរក្បាលអ្នកឱ្យស្រឡះ កុំឱ្យមានការបារម្ភដែលឥតឈប់ឈរទាំងនោះ។

ជាដំបូងដើម្បីកាត់បន្ថយការបារម្ភទាំងនោះ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមពីការសរសេរ។ វានឹងធ្វើចិត្តអ្នកស្រឡះជាងមុន វាអាចរៀបចំការគិតរបស់អ្នក ក៏ដូចជាអាចបង្កើនការចងចាំរបស់អ្នកទៀតផង។ ដូច្នេះ បើអ្នកមានការបារម្ភ អ្នកត្រូវសរសេររឿងរ៉ាវដែលធ្វើឱ្យអ្នកបារម្ភ ភ័យព្រួយនោះចូលក្រដាសសៀវភៅឬទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ ការសរសេររឿងទាំងនោះចេញមក អាចកាត់បន្ថយរឿងរ៉ាវស្មុកស្មាញទាំងនោះចេញពីចិត្តអ្នក ដូចអ្នកយករឿងនោះទៅប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ដូច្នោះដែរ។

ជាមួយគ្នាផងដែរនៅពេលអ្នកសរសេរ អ្នកក៏អាចរកដំណោះស្រាយដល់រឿងទាំងនោះផងដែរ។សម្អាតរបស់របរដែលមិនស្អាតចេញពីមុខអ្នកឱ្យអស់ជាពិសេសនៅកន្លែងគេង បរិវេណពូក ឬសម្អាតបន្ទប់ទាំងមូល ពីព្រោះភាពស្មុគស្មាញដែលមាននៅក្នុងបន្ទប់អ្នកក៏អាចបង្កជាអារម្មណ៍មិនល្អ អារម្មណ៍បារម្ភព្រួយមួយដែរ។ទីពីរវិញទៀត គឺការធ្វើសមាធិ។ សមាធិជួយឱ្យចិត្តអ្នកស្ងប់ជាងមុន ជួយឱ្យអ្នកសម្អាតអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញចេញពីចិត្ត ការសមាធិចំណាយពេលតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះវាមិនរំខានពេលវេលាអ្នកប៉ុន្មានទេ។

យោងតាមការស្រាវជ្រាវ នៅក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រចិត្ត សាស្ត្រមួយការធ្វើសមាធិ គឺមានអត្ថប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ការកាត់បន្ថយការថប់អារម្មណ៍ សម្រាប់បុគ្គលជាពិសេស អ្នកដែលរកឃើញថាខ្លួនឯងតែងមានអារម្មណ៍មិនល្អ និងបារម្ភជានិច្ចឥតឈប់ឈរ។ យ៉ាងហោចណាស់ ក្នុងមួយថ្ងៃអ្នកគួរតែបង្វែរការគិតរបស់អ្នកពីរឿងទាំងនោះ ទៅគិតអ្វីដែលល្អៗជាងនោះ រឿងដែលធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្តជំនួសវិញ រឿងដែលតែងតែកើតមានក្នុងចិត្តអ្នកជារឿយៗដោយមិនដឹងខ្លួន ហើយរំខានត្រូវបោះចោល និងគិតរឿងអ្វីផ្សេងដែលនៅចំពោះមុខ។ អ្នកអាចអនុវត្តដោយឈប់គិតពីវា ត្រឹម ៣០ វិនាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយធ្វើវាពីរ ទៅ បីដង ដដែលៗ យូរៗទៅវានឹងធ្វើឱ្យអ្នកទំលាប់ឈប់គិតពីរឿងនោះហើយ។ វាក៏ជួយដល់ខួរក្បាលរបស់អ្នកកុំឱ្យមានភាពនឿយហាត់ នឹងការគិតដដែលៗ នោះផងដែរ វាជួយបំបាត់ស្ត្រេសពីអ្នក ។ ទីបីវិញគឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។ ទោះ បីវាជាការទៅក្លឹបហាត់

ប្រាណឬជាការដើរ**តិចៗ**
ឬរត់តិចៗវាសុទ្ធតែជួយ
កាត់បន្ថយការបារម្ភពីចិត្ត
អ្នកហើយក៏ផ្តល់ថាមពល
ល្អៗដល់រាងកាយយើង
ផងដែរដូចជាធ្វើឱ្យរាង

កាយមាំមួន និងធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្តឡើយវិញ។ ហាត់ប្រាណក៏ជួយ

ទ្រទ្រង់សុខភាពយើងទាំងមូលផងដែរ ដូចជាជួយគ្រប់សម្ពាធឈាមជាដើម។ វាទ្រទ្រង់ដល់ខួរក្បាលយើងការគិតរបស់យើងនិងផ្តល់ភាពខ្លាំង ភាពឈ្លាសវៃ ជួយសម្រួលអារម្មណ៍តានតឹង និងបារម្ភចេញពីយើងក៏ដូចជាការគេងរបស់យើងផងដែរ។បើការបូកបញ្ចូលគ្នារវាងការហាត់ប្រាណនិង ការធ្វើសមាធិទៀតនោះកាន់តែប្រសើរ ហើយដែលធ្វើវានៅកន្លែងដែលពោរពេញដោយធម្មជាតិ ព្រៃឈើស្រស់ស្អាត ជុំវិញក៏ល្អប្រសើរផងដែរសម្រាប់ការកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភទាំងនោះ៕

អត្ថបទល្អផ្សេងទៀត៖ តើអ្នកធ្លាប់ជួបនូវអារម្មណ៍តប់ប្រមល់បន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងដែរឬទេ? កុំភ័យព្រួយបារម្ភឡើយ ខាងក្រោមនេះសុទ្ធតែជាដំណោះស្រាយយើងជឿថា មនុស្សភាគច្រើនមិនមែនជាមនុស្សដែលចូលចិត្តពេលវេលាពេលព្រឹកនោះទេជាធម្មតាយើងបានលឺហើយថាមនុស្សភាគច្រើនបានរអ៊ូពីភាពខ្ជិលច្រអូសរបស់ខ្លួនបន្ទាប់ពីក្រោកពីគេងរអ៊ូពេលអារម្មណ៍តប់ប្រមល់របស់ពួកគេ ហើយយើងជឿថាអ្នកកំពុងតែអាននេះ ក៏ធ្លាប់ជួបរឿងទាំងអស់នោះដែរ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាមិញ កុំបារម្ភអ្វីឡើយ ថ្ងៃនេះយើងនឹងប្រាប់ពីវិធីដោះស្រាយ និងគេចពីបញ្ហាទាំងនោះ ពីជីវិតរបស់អ្នក។

១. ធ្វើលំហាត់ប្រាណ

ក្រោយពីក្រោកពីគេងភ្លាមបើដឹងថាអ្នកកំពុងតែមានអារម្មណ៍មិនល្អហើយ មានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ នៅមិនសុខ ឬមិនសប្បាយចិត្ត អ្នកអាចចំណាយពេលបន្តិច ធ្វើលំហាត់ប្រាណ បញ្ចេញញើស បញ្ចេញភាពធុញថប់ពីក្នុងខ្លួន។

២. ឈប់ប្រៀបធៀបខ្លួនឯងជាមួយអ្នកដទៃ

ដើម្បីការពារអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ឱ្យកើតឡើង លើយើងជាញឹកញាប់ ក្រោយពីក្រោកពីគេងព្យាយាមឈប់គិតពីអ្នកដទៃ ឈប់គិតថាគេល្អជាងខ្លួន ឈប់បង្អាប់ខ្លួនឯង ហើយបែរមកលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ហើយគិតអ្វីដែលជារឿងវិជ្ជមានមកលើខ្លួនយើង។

៣. រកចំណុចចាប់ផ្តើមនៃអារម្មណ៍មិនល្អនោះ

បើភ្លាមៗនោះយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ យើងត្រូវគិតរកចំណុចចាប់ផ្តើមនៃអារម្មណ៍នោះ ថាវាកើតឡើងដោយសារអ្វី កើតពីណា បន្ទាប់ពីរកឃើញមូលហេតុហើយយើងត្រូវ បោះបង់វាចោល រួចផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់ខ្លួនឯងជាប្រញាប់។

៤. ត្រូវចងចាំថាអ្វីៗអាចផ្លាស់ប្តូរបាន

បើសិនជាយើងមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញ មិនស្រលះចិត្ត ឬបារម្ភពីរឿងអ្វីមួយដែលកើតឡើងយើងត្រូវចាំថាអ្វីៗ សុទ្ធតែអាចផ្លាស់ប្តូរបានបើសិនជាយើងចង់ប្តូរវាមិនថាអ្វីៗក៏ដោយ ព្រោះវានឹងកើតចេញពីខ្លួនយើងផ្ទាល់។

៥. ត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់

មិនថាជាមួយអ្នកណា មិត្តភ័ក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ ឬខ្លួនឯងក៏ដោយ យើងត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់ជានិច្ច ព្រោះវានឹងមិនធ្វើឱ្យយើងមានការព្រួយបារម្ភនៅពេលក្រោយ នៅពេលដែលយើងកុហកគេ ភាពស្មោះត្រង់នឹងផ្តល់ឱ្យយើងនូវភាពវិជ្ជមានក្នុងជីវិត និងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។

៦. បញ្ចេញពីអារម្មណ៍របស់យើង

ពេលខ្លះកាលដែលយើង មិនមានការលាក់បាំងរឿងច្រើននៅក្នុងចិត្តក៏អាចជួយឱ្យយើងមិនមានភាពតប់ប្រមល់ ឬនៅមិនសុខភាពឡើយ បើយើងបញ្ចេញឱ្យអស់ទៅ វាធ្វើឱ្យយើងស្រលះចិត្តជាងមុន។

៧. អនុវត្តសមាធិ

រាល់ពេលព្រឹកបន្ទាប់ពីក្រោកពីគេង យើងអាចអនុវត្តការសមាធិដើម្បីជំរះចិត្ត ធ្វើចិត្តឱ្យស្រស់ថ្លាឡើងវិញ សមាធិនឹងបំបាត់ភាពស្មុគស្មាញពីក្នុងខ្លួនយើង ធ្វើឱ្យយើងចិត្តត្រជាក់ មិនតប់ប្រមល់រាល់ពេលព្រឹក។

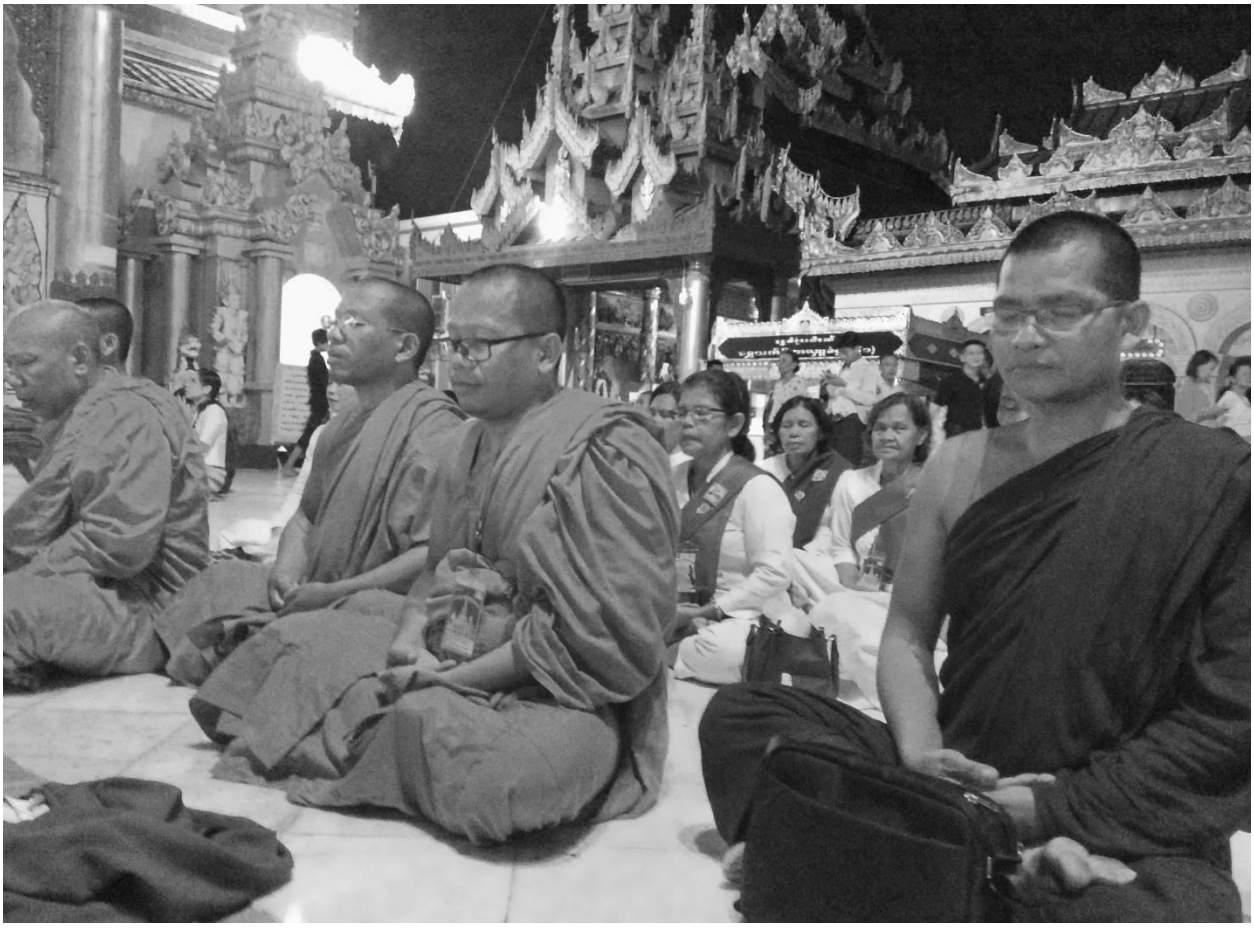
៨. ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់មិនល្អចេញ

ពេលខ្លះបើយើងនៅតែធ្វើទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃដដែលៗ អាចធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញក្នុងចិត្ត ឬធុញទ្រាន់ ដូច្នេះបើវាកើតឡើង យើងត្រូវចេះបត់បែន តាមកាល:ទេស: ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ដែលធ្វើឱ្យយើងស្មុគស្មាញចេញ៕

ឫទ្ធិអាទ ស្តីពីការធ្វើសមាធិជាបទដ្ឋានសំខាន់នៃបញ្ញា

នៅមានអ្នកយល់ច្រឡំច្រើនណាស់អំពីពាក្យថា សមាធិដែលជាបទដ្ឋានរបស់បញ្ញា គឺគេនៅយល់ច្រឡំថាត្រូវតែធ្វើសមាធិជាមុនសិន

ចាំទៅធ្វើវិបស្សនាតាមក្រោយ ។ តាមពិតពាក្យនេះមិនមែនមានន័យសេចក្តីដូច្នេះទេ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺពុំបានសម្តែងថាមុននឹងចម្រើនវិបស្សនានោះអ្នករាល់គ្នាត្រូវតែធ្វើសមាធិសិនទេព្រះអរិយៈទាំងឡាយក៏ពុំបានសម្តែងយ៉ាងនេះដែរ ។



បើតាមសម្រង់ពី «សៀវភៅជំនួយសតិភាគ ៤» គេហទំព័រ ៥០០០ ឆ្នាំ ក៏បានឲ្យដឹងថា៖ «ពាក្យថា សមាធិគឺជាបទដ្ឋានរបស់បញ្ញា គឺដោយសេចក្តីថា កាលបុគ្គលមាន ប្រក្រតីចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ ដែលរឿយៗ

នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ទើបមានសម្មាសមាធិ ដែលបុគ្គលចម្រើនល្អតាមចរិតអធ្យាស្រ័យនោះ វាជាគ្រឿងទ្រទ្រង់ធ្វើឲ្យមានប្រយោជន៍ចំពោះបញ្ញា គឺទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ បានដល់សេចក្តីបរិសុទ្ធក្នុងការឃើញនាមរូប ។ បើបុគ្គលណាមិនបានចម្រើនសតិប្បដ្ឋានរឭកឿយៗនូវរូបធម៌ នាមធម៌ជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថ ៤ នោះទេ រូបដែលសមាបត្តិក្តី អរូបសមាបត្តិក្តី មិនមានប្រយោជន៍អ្វីទៅដល់ បញ្ញាទិដ្ឋិវិសុទ្ធិនោះឡើយ។ ពោលគឺសមាបត្តិនោះ មិនអាចជាបទដ្ឋាននៃបញ្ញាបានទេប្រៀបបីដូចជាយកជីទៅចាក់នៅលើដីទទេ ទោះបីជាមានជីច្រើនប៉ុនណាក្តី ក៏ដំណាំមិនមែនដុះអំពីជីនោះឡើយ»។

ម្យ៉ាងទៀតសមាធិប្រៀបដូចជាថ្មសំលៀងកាំបិត បញ្ញាប្រៀបដូចដាវសម្រាប់កាប់ចាក់ខ្មាំងសត្រូវដាវមិនកើតអំពីថ្មទេ។ ចំណែកឯថ្មគ្រាន់តែសម្រាប់សំលៀងឲ្យដាវមុតតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះត្រូវតែស្តួដែកឲ្យកើតបានជាដាវកាំបិតពិត។ យ៉ាងណាមិញវិបស្សនាត្រូវតែកើតមកអំពីសតិប្បដ្ឋានបដិបត្តិ ដោយផ្តើមសតិរឭកឿយៗ សង្កេតពិនិត្យជីវិតប្រចាំថ្ងៃ តាំងពីសតិទន់ខ្សោ ដូចជាផ្សាំបណ្តុះពូជដំណាំ ឬដូចជាការស្តួដែក ដើម្បីធ្វើដាវផងដែរ»។ បុគ្គលណាដែលធុញទ្រាន់ មិនយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងការចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ បុគ្គលនោះមានឈ្មោះថាខ្ជើមឆ្ពើមអរិយមគ្គអង្គ។ បើទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយបញ្ញាត្រូវតែមានយោនិសោមនសិការ ជាបទដ្ឋានគឺធ្វើទុកនៅក្នុងចិត្តតាមទំនងនៃហេតុ

ផលចំពោះឧបាទានក្ខន្ធ ៥ កាលបើមានបទដ្ឋានយ៉ាងនេះ គឺអាចឲ្យសម្រេចសោតាបត្តិមគ្គ ជាដើមបាន សូម្បីមិនមានសមាបត្តិជាជំនួយក៏ដោយ។ បុគ្គលសម័យកាលព្រះពុទ្ធគង់ព្រះជន្មនៅបានសម្រេចមគ្គផលច្រើនជាអនេកដោយមិនសម្រេចឈានសមាបត្តិគឺមានបឋមជ្ឈានជាដើមនោះ។ ឧទាហរណ៍ ឧបាសិកា វិសាខា ឬឧបាសក អនាថបិណ្ឌិក: ។ល។ពួកគាត់គឺជាអរិយបុគ្គលអស់ជីវិត ក៏មានបដិសន្ធិនៅក្នុងកាមសុគតិភព ព្រោះតែមិនឈានសមាបត្តិហ្នឹងឯង។ សម្រង់សៀវភៅដដែលបន្ថែមថា៖ «បុគ្គលមិនគួរមានការហ្វឹងហែង ការធ្វើសមាធិនោះទេ្បីយ ព្រោះថានៅក្នុងសតិភាវនាគឺជាការចម្រើនន្ទវសតិប្បដ្ឋាន ឬមានសមាធិជាខណិកសមាធិរួមនឹងសតិ។ សតិប្បដ្ឋានជាលោកិយ មានមគ្គអង្គ ៥ គឺមានសម្មាទិដ្ឋិ ១ សម្មាសង្កប្ប: ១ សម្មាវាយាម: ១ សម្មាសតិ ១ សម្មាសមាធិ ១។ មគ្គទាំងអង្គ ៥ នេះ កាលដែលចម្រើនឲ្យច្រើនហើយ ក៏រមែងបានគ្រប់អង្គ ៨ ប្រការ ជាលោកុត្តរ ព្រោះថា ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៥ គឺមហាកុសលញាណសម្បយុត្ត មានតទង្គប្បហានគឺជាកិច្ច មានព្រះនិព្វានជាទីបង្អោនទៅនេះដោយសារមហាកុសលញាណសម្បយុត្តិគឺជាវិបស្សនាញាណ ដែលមានបរមត្ថធម៌ជាអារម្មណ៍»៕

ខ្លឹមសារនៃសេចក្តីសុខ

មនុស្សចំនួនច្រើនណាស់ ដែលមិនបានសម្លឹងមើល ដល់ជីវិត

របស់ខ្លួនឯង មិនបានពិចារណាដល់ខន្ធលោកនេះ ដែលជាសង្ខារ បានសម្លឹងត្រឹមតែថា យើងនឹងយកការចេះ ដឹងក្នុងច្បាប់ធម្មជាតិ ដែលមាននៅជុំវិញពិភពលោកមក ប្រើក្នុងបំណងបំពេញតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏ស្ទុះទៅក្នុងលោកតាមការចេះដឹងនោះរហូតដល់មានសេចក្តីដឹងខ្លួនថា យើងនេះជាមនុស្សពូកែ មានសមត្ថភាពអស្ចារ្យអាចយកឈ្នះធម្មជាតិបាន។ មនុស្សលោកយើងដែលស្ថិតនៅក្នុងសភាពដូច ពោលមកនេះឯង បានធ្លាក់ខ្លួនក្លាយទៅជាទាស:នៃវត្ថុទាំងឡាយ បានយកជីវិតទៅផ្ញើទុកជាមួយនឹងវត្ថុខាងក្រៅបណ្តោយឱ្យសុខទុក្ខរបស់ខ្លួន ស្ថិតនៅក្នុងអំណាចនៃវត្ថុខាងក្រៅនោះៗជាគ្រឿងកំណត់ទៅវិញខ្លួនឯង មិនជាឥស្សរៈឡើយ ។ ដោយវល់តែស្ទុះទៅក្នុងលោកក៏មិន មានឱកាសបានដឹងថា ជីវិតខ្លួនឯងគឺជាអ្វីមិនធ្លាប់គិត មិនធ្លាប់ពិចារណានេះបានសេចក្តីថា នៅមិនទាន់បានយល់ដឹងដល់ច្បាប់ធម្មជាតិតាមពិត គឺធម្មជាតិនៃជីវិតរបស់ខ្លួនឯងនៅមិនទាន់ស្គាល់ឡើយ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានទូន្មានឱ្យមានសតិទល់គ្នានឹង សេចក្តីពិតនៃសភាវធម៌ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ឱ្យមានបញ្ញាព្រមទទួលយកសេចក្តីពិត ក្រែបយករសជាតិនៃសេចក្តីពិតគ្រប់យ៉ាង ។ បើយើងបានអប់រំចិត្តរបស់យើងឱ្យស្ថិតនៅ ជាមួយនឹងសេចក្តីពិតគ្រប់គ្រាគ្រប់វេលាហើយសេចក្តីពិត ដែលកើតឡើងនោះ វាមិនបានវាយប្រហារមកលើចិត្តរបស់យើងឡើយ តែបើយើងមិនបានអប់រំចិត្ត មិន

មានបញ្ញាទទួលយកការពិត នៅពេលមានរឿងអ្វីមួយមកដល់ ជីវិតសតិមិនបានកើតឡើងទេនោះ ចិត្តរមែងញាប់ញ័រ តក់ស្លុត ហើយសេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងមកបៀតបៀនដល់ចិត្តសន្តាន។ ដោយអាស្រ័យហេតុដូច្នេះ ទើបព្រះពុទ្ធសាសនាបានណែនាំឱ្យយើងមានការអប់រំចិត្តដោយការចម្រើន សតិប្បដ្ឋានរលឹកដឹងនូវការពិត ។ កាលបើបានដឹងបាន យល់ចូលចិត្តនូវការពិតហើយ ជាទីបំផុត ការដឹងការយល់ ចូលចិត្តនូវការពិតនោះឯង រមែងធ្វើឱ្យយើងមានចិត្តសប្បាយសុខសូប់ស្អាតផូរផង់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ អ្វីៗដែលជាសេចក្តីពិតគឺជា សច្ច: ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងចំពោះអាឡវកយក្ខថា **សច្ចំ ហវេ សាធុ តរំ រសានំ** សច្ច:ហ្នឹងឯងមានរសឆ្ងាញ់ជាងអស់រសទាំងពួង ។ មនុស្សចំនួនច្រើនរមែងមាននូវបញ្ហាទោះបីថា មាននូវការចេះដឹង អំពីច្បាប់ធម្មជាតិក្រៅខ្លួនយ៉ាងណាក៏ ដោយការចេះដឹងនោះ វាមានប្រយោជន៍ត្រឹមតែជួយឱ្យគេធ្វើ ឬផលិតអ្វីៗបានច្រើនៗប៉ុណ្ណោះប៉ុន្តែការធ្វើ ឬផលិតអ្វីៗបានច្រើនៗនោះយើងអាចសង្កេតឃើញមានចំណុចមិនល្អផងដែរ។

ចំណុចមិនល្អម៉្យាង គឺការបំពេញតាមអំណាចនៃកិលេសសេចក្តីប្រាថ្នាការចង់បានកាលណា បើចេះតែបំពេញទៅតាមអំណាចនៃកិលេសយ៉ាងនេះ កិលេសរមែងធំទៅៗ ម្ល៉ោះហើយ សេចក្តីត្រូវការក៏កាន់តែច្រើនឡើងៗធ្វើឱ្យសត្វលោកខ្វះកន្លះជានិច្ច។ ចំណុចមិន ល្អ ម៉្យាងទៀត គឺការដែលចេះតែធ្វើឱ្យមនុស្សលោកស្រួល ឡើងៗ តាមរ

យ:នៃសម្ភារ:ទំនើបៗ សេចក្តីរីករាយភ្លើតភ្លើន ក៏ចេះតែចម្រើន ព្រោះតែប្រាជ្ញាយល់ដឹងព្រមដោយ ស្មារតីរបស់មនុស្ស មានការលូតលាស់មិនទាន់ឧបករណ៍ ប្រើប្រាស់ក្នុងលោក ម្ល៉ោះហើយ វាធ្វើឱ្យមនុស្សលោក ស្រវឹងនឹងសម្ភារភ្លាយទៅជាទាស:នៃវត្ថុទាំងពួង ជ្រៅ ទៅៗ នឹងធ្វើឱ្យមានការបៀតបៀនគ្នា ក៏ច្រើនឡើងៗដែរ។ តាមពិតសេចក្តីត្រេកត្រអាលរបស់សត្វលោកដែល ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងវត្ថុបំណងផ្សេងៗនោះ គឺវាអាស្រ័យតណ្ហា ក្នុងចិត្តហ្នឹងឯង បើយើងមិនយល់ដល់ការពិតនេះទេ យើងចេះតែចង់បានមិនមានទីបំផុតឡើយ ។ សត្វលោករមែងមើលឃើញថា អ្វីៗជាខាងក្រៅនោះ វាល្អ វាសម ស្អាត ងាយស្រួល ។ល។ បានជាភ្លេចគិតថា បើលោភ: តណ្ហាមិនមានក្នុងចិត្តទេ អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកមិនជាទី ត្រេកត្រអាលឡើយ ហើយបានជាភ្លេចគិតម៉្យាងទៀតថា ការបំពេញតាមបំណងប្រាថ្នា ធ្វើឱ្យតណ្ហារឹតតែធំ ដូច្នេះ តើពេលណាទើបខ្លួនឯងលែងត្រូវការចង់បានបើបានដូចជាមិនបានយ៉ាងនេះ។បើមនុស្សយើង បានរលឹកដឹងទាន់ចំពោះការពិតទោះជាការពិតនោះ វាជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ គឺមិនគួរជាទីប្រាថ្នា យ៉ាងណាក៏ដោយ ឬថា ជីវិតរបស់ខ្លួនឯងមិនសម្បូរទៅ ដោយសម្ភារ:ផ្សេងៗដែលវាជាការពិតម៉្យាងនៃជីវិតនោះ ជីវិតរមែងសុខសប្បាយ ហៅថាជីវិតមានសេចក្តីសុខដែលជា ឥស្សរ:លើខ្លួនឯង នេះព្រោះហេតុតែបានយល់ដឹងដល់ ការពិតនៃជីវិត ដែលជាសង្ខារលោកហ្នឹងឯង ចំពោះ

មនុស្សដែលរស់នៅដោយបញ្ញា គេអាច ចាប់យកចំណុចខ្លឹមសារនៃជីវិត និងចំណុចខ្លឹមសារនៃ សេចក្តីសុខបាន ពោលគឺគេមាននូវគុណធម៌ដែលជា ខ្លឹមសារនៃជីវិត និងគេមាននូវសេចក្តីសុខប្រចាំចិត្តសន្តាន ដែលសម្រេចបានមកពីការយល់ដឹងនូវរឿងពិតរបស់ជីវិត គេមិនមែនមានសុខទុក្ខទៅ តាមតែការកំណត់ចាត់ចែងអំពីរបស់ខាងក្រៅនោះទេ។ ចំពោះមនុស្សដែលរស់នៅដោយមិនមានបញ្ញា មិនសិក្សាឱ្យយល់ការពិតរបស់ជីវិត គេមិនអាចចាប់យក ខ្លឹមសារនៃសេចក្តីសុខបានឡើយ ថែមទាំងមិនយល់ថា ខ្លឹមសារនៃសេចក្តីសុខនោះ ដូចម្តេចផងទេ ម្ល៉ោះហើយ គេក៏មិនអាចរស់នៅជាសុខដោយបញ្ញាខ្លួនឯងបានដែរ គឺ គេត្រូវផ្ញើសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនជាមួយនឹងរបស់ខាងក្រៅ។ មុនដំបូងគឺអាស្រ័យនូវបច្ច័យ៤ តាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ ធម្មជាតិ លុះគេបាននូវសេចក្តីសុខតាមរយៈនៃបច្ច័យ៤ ហើយ គេក៏ក្លាយទៅជាទាសៈនៃវត្ថុខាងក្រៅនោះឯង ។ ដែលថាជាទាសៈ ព្រោះសភាពរបស់ចិត្តមានការក្រវល់ក្រវាយក្តៅក្រហាយអន្ទះសា ប្រព្រឹត្តទៅរកវត្ថុសម្ភារៈផ្សេងៗ គឺមិនជាឥស្សរៈលើរបស់ទាំងអស់នោះឡើយ ។ មនុស្សដែលមិនមានបញ្ញាក្នុងការរស់នៅ រមែងខ្វះខាតនូវសេចក្តីសុខដែលជាខ្លឹមខាងក្នុង ការបាននូវវត្ថុ សម្ភារៈមាននូវអំណោយសុខច្រើនឡើងៗ គឺជាការពង្រីក នូវភាពនៃខ្លួនឯងដែលជាទាសៈ ដូច្នេះវត្ថុសម្ភារៈដែលបាន បន្ថែមមកកាន់តែច្រើនឡើងៗនោះ ទើបវាមិនមែនឱ្យតែ សេចក្តីសុខប៉ុណ្ណឹងទេ គឺបន្ថែម

នូវកិលេសផងបន្តែមនូវទុក្ខក្នុងភាពជាទាស:ផង។

សរុបមក សេចក្តីសុខមាន ២ យ៉ាង សេចក្តីសុខប្រភេទទី១ គឺជាសេចក្តីសុខជាប់ដោយ វត្ថុបម្រុងបម្រើខាងក្រៅ អាស្រ័យវត្ថុនោះៗមកជួយ ។ វត្ថុខាងក្រៅនោះមានច្រើន លោកហៅថា អាមិស រហូតដល់មនុស្សដែលនៅជុំវិញទាំងអស់ ។ បើមិនមាននូវ របស់ទាំងអស់នេះទេក៏មានសេចក្តីដឹងខ្លួនថាខ្វះខាតហើយក៏កើតទុក្ខ ។ សុខទុក្ខរបស់មនុស្សយើងបែបនេះ ផ្ញើទុកនឹងរបស់ខាងក្រៅ គឺយើងមិនអាចរស់នៅជាសុខ ទៅបាន បើមិនមាននូវរបស់ទាំងអស់នេះទេ ។ សេចក្តីសុខនេះមិនបានមាំទាំយឺនយូរឡើយ ព្រោះដោយសារវា ជាប់ជាមួយនឹងរបស់ខាងក្រៅហ្នឹងឯង ។ គួរសង្កេតឱ្យ ឃើញថា នៅពេលខឹងក្តីភ័យតក់ស្លុតក្តី ទោមនស្សអាក់អន់ចិត្តក្តី ក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយក្តី និងអ្វីផ្សេងៗទៀត ដែលមានលក្ខណៈមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលឃើញពេល ឮជាដើម នេះគឺជាការបញ្ជាក់ដល់សភាពដែលមិននូវខ្លឹមសារនៃសេចក្តីសុខ បណ្តាយឱ្យអស់នូវសេចក្តីសុខ រលើងអំពីចិត្តសន្តាន ដូច្នេះទើបពុទ្ធបរិស័ទត្រូវព្យាយាម កំណត់ដឹងនូវសេចក្តីពិតក្នុងពេលនោះៗត្រូវឱ្យកើតមាននូវសេចក្តីសុខប្រភេទទី ២ ។ សេចក្តីសុខប្រភេទទី ២ គឺសេចក្តីសុខដែលកើត ក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯង នៅដក់ក្នុងចិត្តជាប្រចាំ ដោយមិន បានអាស្រ័យរបស់ខាងក្រៅ ដូចជាលាភសក្ការៈ កិត្តិយស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ការគោរពរាប់អាននិងពាក្យសរសើរជា

ដើមឡើយ។សេចក្តីសុខប្រភេទបែបនេះ ជាសេចក្តីសុខមាន ភាព ស្រស់ថ្លា ដែលអាចគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯងបាន តាម អំណាចនៃបញ្ញា ដ៏ភ្លឺស្វាង ។ ព្រោះអាស្រ័យសេចក្តីសុខ ប្រភេទទី ២ នេះ ទើបព្រះ សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា សច្ចៈហ្នឹងឯង មានរសឆ្ងាញ់ជាង អស់រសទាំងពួង ។ សេចក្តីសុខប្រភេទក្រៃបយកន្លងរសជាតិពីការពិត បែបនេះ មនុស្សភាគច្រើនពុំមានឡើយ។ មនុស្សយើងនេះ ច្រើនតែ សង្ឃឹមចំពោះសេចក្តី សុខចាកវត្ថុខាងក្រៅ ដោយមិនសូវជាបានគិតថា អាត្មា អញនឹងត្រូវមានពេលវេលារស់នៅតែឯង ដោយវត្ថុទាំងឡាយនោះ មិនអាច នឹងនៅស្ថិតស្ថេរជាមួយអាត្មាអញជា រៀងរហូតទៅបានឡើយ ។ បើថាបាន នៅជាមួយ ក៏វាមិន អាចប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តប្រាថ្នារបស់យើងដែរ ព្រោះរបស់ ទាំងអស់វាស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ធម្មជាតិ វាប្រព្រឹត្តទៅតាម ហេតុបច្ច័យរបស់វា។នៅក្នុងកងទុក្ខ ១២កង មានទុក្ខម៉្យាងកើតឡើង ក្នុងចិត្ត គឺប្រាថ្នារបស់ណាហើយមិនបាននូវរបស់នោះ វា រមែងជាទុក្ខ តាមកម្លាំងនៃសេចក្តីប្រាថ្នាហ្នឹងឯង។ ច្បាប់ ធម្មជាតិ គឺការប្រព្រឹត្តទៅ តាមហេតុបច្ច័យ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ដាស់តឿនអំពីការពិតនៃធម្មជាតិ នេះជារឿយ ៗ ព្រះអង្គបន្ថែមផ្នូនហើយផ្នូនទៀត ដើម្បីឱ្យពុទ្ធបរិស័ទ បានយល់បានដឹងនូវសេចក្តីពិតនៃធម្មជាតិដែលជារបស់ធម្មតា ហើយ ម៉្យាងទៀត ព្រះអង្គទ្រង់ទូន្មានឱ្យពុទ្ធបរិស័ទ សមាទានកាន់យកនូវ សម្មាទិដ្ឋិ ការយល់ត្រូវ ដឹងទាន់នូវហេតុ បច្ច័យ ឱ្យជាទីតាំងនៃដំណើរ

ផ្លូវ មិនគប្បីកាន់យកនូវ សេចក្តីប្រាថ្នា ការចង់បានដោយតណ្ហា ឱ្យជាទីតាំងនៃ ដំណើរផ្លូវឡើយ។ការបានយល់ដឹងនៅក្នុងហេតុ-បច្ច័យ គឺបានដឹងថា អ្វីៗវាមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមការចង់បានរបស់យើងទេ ប៉ុន្តែបើយើងត្រូវការឱ្យវាប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងណា យើងត្រូវដឹង ហេតុ-បច្ច័យ ហើយប្រព្រឹត្តធ្វើនូវហេតុបច្ច័យនោះៗ ដើម្បី ឱ្យសម្រេចផលយ៉ាងនោះតាមដែលយើងត្រូវការ កុំរវល់ តែប្រាថ្នា ឱ្យអ្វីៗប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តចង់បានគឺវាប្រព្រឹត្ត ទៅមិនបានឡើយ។បុគ្គលដែលសម្លឹងមើលអ្វីៗទៅតាមហេតុ-បច្ច័យ រមែងមានសេចក្តីស្ងប់ចិត្តផង និងបានជាឥស្សរៈលើខ្លួន ឯងច្រើនឡើងផង បណ្តេញនូវតណ្ហាមិនឱ្យចេះតែជា ឥស្សរៈលើជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ។ជាទីបំផុតនៃជីវិតនេះ ទ្រព្យសម្បត្តិនិងញាតិមិត្តបងប្អូនជួយអ្វីក៏មិនបានដែរ ដូចជាកំពុងឈឺធ្ងន់នៅលើគ្រែ សម្រាប់ស្លាប់ រហូតដល់ដៃជើងកម្រើកមិនបានមាត់និយាយមិនរួច ធ្វើអ្វីក៏មិនបាន អ្នកណាជួយក៏មិនបាន ដាក់ អាហារក៏មិនចូល បានត្រឹមតែបន្តក់ទឹកតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែអ្វី ដែលនៅមានហើយអាចធ្វើការបាន គឺចិត្តហ្នឹងឯងពេលនោះ បើយើងធ្លាប់តែមាននូវសេចក្តីសុខ ដែលអាស្រ័យ នឹងអាមិសគឺអ្វីៗនៅខាងក្រៅចិត្តរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះយើង រមែងមាននូវសេចក្តីទុក្ខសេចក្តីក្តៅក្រហាយតែម៉្យាង។ ផ្ទុយមកវិញបុគ្គលដែលបានហ្វឹកហាត់ចិត្តរបស់ខ្លួនដោយបញ្ញាដឹងទាន់នូវសភាវៈពិតតាមដូចដែលបានពោលមកហើយនោះគេអាចធ្វើចិត្តឱ្យមាននូវសេចក្តីសុខគឺបស្សទ្ធិ ដែល

ជាហេតុជិតរបស់សុខៈ និងសមាធិកាលគេហាត់ចិត្តទុកបានដោយល្អយ៉ាងនេះហើយ ទោះបីគេដេកឈឺ ម្នាក់ឯងនៅលើគ្រែសម្រាប់ស្លាប់ ដែលអ្វីៗ ឬអ្នកណាៗក៏ ជួយមិនបានដែរនោះ គេក៏នៅតែមានសេចក្តីសុខស្ងប់ក្នុងចិត្តដដែល។នេះជាសេចក្តីសុខដែលជាឥស្សរៈ មានខ្លួនឯងជាទីពឹងចំពោះខ្លួនពិតប្រាកដ ដូច្នេះសូមពុទ្ធសាសនិកជន សិក្សាឱ្យបានជ្រាបច្បាស់ថា ខ្លឹមសារពិតប្រាកដរបស់ជីវិត ដែលយើងត្រូវការនោះគឺជាអ្វី ។ យើងខំសន្សំនូវទ្រព្យ សម្បត្តិផ្សេងៗមក ដើម្បីសេចក្តីសុខ ប៉ុន្តែសេចក្តីសុខក្នុង ពេលជាទីបំផុតនោះគឺនៅត្រង់ចិត្តរបស់យើង ដែលយើង បានហ្វឹកហាត់អប់រំជារឿយៗរាល់ថ្ងៃមក ។ យើងត្រូវអប់រំសន្សំនូវ បស្សទ្ធិ គឺសេចក្តីស្ងប់ ឱ្យជាប្រក្រតីធម្មតាក្នុង ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មានជីវិតរស់នៅជាមួយនឹងបញ្ញា ដឹងទាន់សភាវៈពិតបានយ៉ាងសម្បូរ មានសតិសព្វកាល ពិចារណា ឃើញខន្ធលោក ដោយនូវសភាពសូន្យ ទទេចាកខ្លឹមទៀង ខ្លឹមសុខ និងខ្លឹមខ្លួន សម្រេចបាននូវ បស្សទ្ធិ សុខៈ និងសមាធិជាគោលធម៌ប្រចាំជីវិត និងជាសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃរបស់យើង ហើយយើងមិនព្រមឱ្យអ្នកណាមកទម្លាយធ្វើ ឱ្យវិនាសបានឡើយនេះឯងគឺជាខ្លឹមសារដ៏ពិតប្រាកដរបស់ជីវិតដែលយើងត្រូវការនោះ។

ពេលដែលយើងបានជួបជាមួយនឹងអ្នកណា យើងក៏បានទទួលនូវអារម្មណ៍ខាងក្រៅចូលមក ពេលខ្លះយើង ត្រូវអារម្មណ៍ដែលចូលមកនោះ បោកខ្ទប់ចិត្តរបស់យើង ដូចជា បានឮពាក្យរបស់អ្នកដទៃ

និយាយស្តីបន្ទោសមកដល់ យើងជាដើម ដោយយើងខ្វះនូវស្មារតី និងខ្វះការតាំងចិត្ត រក្សានូវសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃ ធ្វើឱ្យពាក្យសម្តីរបស់អ្នកដទៃវាយទម្លាយនូវទ្រព្យសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃរបស់យើងនោះឱ្យវិនាសបាត់បង់សេចក្តីរីករាយក្នុងកុសលក្តី សេចក្តីសុខ សូប៌ក្តី ចិត្តនឹងធឹងក្តី ក៏បានសាបសូន្យអស់អំពីក្នុងចិត្តរលីងពុំមានសល់ឡើយ។ អនិដ្ឋារម្មណ៍គឺអារម្មណ៍មិនជាទីប្រាថ្នា នៅក្នុង ជីវិតរបស់យើងម្នាក់ៗ មានច្រើនណាស់ បើយើងមិនមាន ប្រក្រតីចម្រើនសតិទេ យើងមិនអាចនឹងសន្សំនូវសេចក្តី សុខ សូប៌កប់ទុកក្នុងសន្តានចិត្តបានឡើយ ព្រោះហេតុ ដូច្នេះ ទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ឱ្យសន្សំនូវ សេចក្តីសុខ តាមរយៈនៃការទូន្មានចិត្ត ជាទីបំផុតទ្រង់ ត្រាស់ថា ការអស់ទៅនៃតណ្ហាឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។

ការពន្យល់នៃពាក្យអរិយសច្ចៈតឹៈអត្ថ

ន័យរបស់អរិយសច្ចៈតាមប្រភពផ្សេងៗ

១-សេចក្តីទុក្ខមានពិត

២-សេចក្តីទុក្ខកើតមកពីតណ្ហា

៣-សេចក្តីទុក្ខរលត់កាលណាតណ្ហារលត់

៤-ការរួចអំពីទុក្ខ អាចធ្វើបាន ដោយការប្រតិបត្តិអដ្ឋង្គិកមគ្គ ។
ពាក្យបាលីថាសច្ច: និងពាក្យសំស្ក្រឹតថាសត្យ ទាំងពីរនេះមានន័យថា

សេចក្តីពិត ឬរបស់ជាក់ស្តែង ។ ដោយទុកពាក្យនេះក្នុងចិត្ត អ្នកចេះដឹងម្នាក់ប្រកែកថា អរិយសច្ច ៤ មិនគាំទ្រការអះអាងតាមខាងលើនេះថាជាសំណើការពិត ឬលទ្ធិជំនឿទេ ។ ប៉ុន្តែអរិយសច្ច ៤ នេះ អាចឃើញជារបស់ពិត ឬសេចក្តីពិតដែលព្រះពុទ្ធពិសោធន៍ឃើញ។ តាមសំយុក្តអាគមនៃសាលាសវ៉ាស្តិវាទ Saṃyukta Āgama of the Sarvās tivādaគ្រឹះនៃការបង្រៀនអរិយសច្ច៤មានដូចតទៅ:

១-អរិយសច្ច:នៃទុក្ខគឺដូច្នេះ

២-អរិយសច្ច:នៃប្រភពនៃទុក្ខគឺដូច្នេះ

៣-អរិយសច្ច:នៃការរំលត់ទុក្ខគឺដូច្នេះ

៤-អរិយសច្ច:នៃផ្លូវដែលនាំឲ្យដល់ការរំលត់ទុក្ខគឺដូច្នេះ ។ រំឭងឆ្ងាយទៀតការបកស្រាយខ្លះ នៃធម្មចក្កប្បវត្តនសូត្រមានសេចក្តីពន្យល់ន័យអំពីអរិយសច្ច ៤ ចំណែកខ្លះទៀតគ្មានការពន្យល់ន័យទេ ។

អរិយសច្ច៤

១-ធម្មជាតិនៃសេចក្តីទុក្ខ(ទុក្ខអរិយសច្ច:)

"នេះគឺអរិយសច្ច: នៃធម្មជាតិរបស់ទុក្ខ ជាតិជាទុក្ខ ជរាជាទុក្ខ ព្យាធិជាទុក្ខ មរណ:ជាទុក្ខ សេចក្តីស្តាយស្រណោះសេចក្តីយំខ្សឹកខ្សួលសេចក្តីឈឺចាប់ សេចក្តីទោមនស្ស សេចក្តីអស់សង្ឃឹម គឺជាទុក្ខ ការជួបប្រសព្វជាមួយ របស់មិនជាទីពេញចិត្ត គឺជាទុក្ខ ការឃ្លាតចេញអំពីអ្វី

ដែលជាទីពេញចិត្ត គឺជាទុក្ខ មិនបានអ្វីដែលចង់បាន គឺជាទុក្ខ ដោយសង្ខេប បញ្ចក្ខន្ធប្រកបដោយឧបាទាន (ការជាប់ជំពាក់ចិត្ត) គឺជាទុក្ខ ។

២-ប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ(ទុក្ខសមុទយអរិយសច្ច:) "នេះគឺអរិយសច្ច: នៃប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ តណ្ហាដែលនាំឲ្យកើតភពថ្មី ប្រកប ដោយសេចក្តីត្រេកត្រអាល និងរាគ: ស្វែងរកសេចក្តីត្រេកត្រអាល ជិតនិងឆ្ងាយ គឺកាមតណ្ហាភវតណ្ហានិងវិភវតណ្ហា។

៣-ការរលត់ទៅនៃទុក្ខ(ទុក្ខនិរោធអរិយសច្ច:)"នេះគឺអរិយសច្ច: នៃការរលត់ទៅនៃទុក្ខ ការរលត់អស់ ឥតមានសេសសល់ និងការឈប់នៃតណ្ហានោះ ការបោះបង់ចោល ការរលាស់ចោលវា ការបាននូវសេរីភាពអំពីវាមិនអាស្រ័យដោយសារវា។

៤-ផ្លូវទៅកាន់ការរំលត់ទុក្ខ(ទុក្ខនិរោធគាមិនីបដិបទាអរិយសច្ច:)

"នេះគឺអរិយសច្ច: នៃផ្លូវទៅកាន់ការរំលត់ទុក្ខ គឺអរិយដ្ឋង្គិកមគ្គ (មគ្គដ៏ប្រសើរ ប្រកបដោយអង្គ៨ប្រការ): សម្មាទិដ្ឋិ សម្មាសំកប្ប: សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្ត: សម្មាអាជីវ: សម្មាវាយាម: សម្មាសតិ សម្មាសមាធិ ។

សេចក្តីទុក្ខកើតដោយហេតុ១៣យ៉ាងៈ

១.ដោយសារការកើតមក

២.ដោយសារចាស់ជរា

៣.ដោយសារជម្ងឺ

៤.ដោយសារសេចក្តីស្លាប់

៥.ដោយសារការក្រៀមក្រំចិត្ត

៦.ដោយសារការខ្សឹកខ្សួល

៧.ដោយសារការលំបាកផ្លូវកាយ

៨.ដោយសារការលំបាកផ្លូវចិត្ត

៩.ដោយសារចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត

១០.ដោយសារមិនបានរបស់ជាទីស្រឡាញ់

១១.ដោយសារព្រាត់របស់ជាទីស្រឡាញ់

១២.ដោយសារមិនសម្រេចបំណង

១៣. ដោយសារការប្រកាន់ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ រូប វេទនា សញ្ញាសង្ខារ.. ថាជាខ្លួនឯងជារបស់ខ្លួនឯង(ទស្សនវិជ្ជាព្រះពុទ្ធ) សេចក្តីទុក្ខ យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែទទួលសោយនូវអារម្មណ៍ជាទុក្ខនេះ។ តើយើងទទួលនូវអារម្មណ៍ជាទុក្ខបែបនេះ ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ?ត្រង់ហ្នឹងហើយ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានបញ្ញត្តិថាជា "ទុក្ខ" មិនមែនចាំបាច់សំដៅដល់ការឈឺចាប់ ឬសេចក្តីសោកសៅនោះទេ នេះជារបៀបកំណត់ដឹងធម្មតានៃពាក្យនេះ។យើងរមែងទទួលនូវអារម្មណ៍ណា ជាទុក្ខទោមនស្សនេះ។ យើងមិនដែលពេញចិត្តទៅនឹងអ្វី ដែលយើងបាននោះទេ យើងរឹតតែចង់បានរបស់នោះហើយចង់បានទៀត។ យើងចង់បោះបង់របស់នោះចោល នៅពេលដែលយើងបានវាហើយ ព្រោះរបស់នោះបាត់បង់នូវភាពទាក់ទាញរបស់វា។ យើងហៅការបាត់បង់នោះថា ភាពមិនទៀង។

ដូច្នេះមួយជីវិតរបស់យើងៗ ព្យាយាមប្រកាន់ភ្ជាប់ទៅនឹងរបស់ទាំងនោះ។ ហើយយើងតែងតែទទួលនូវអារម្មណ៍ជាទុក្ខជានិច្ច ព្រោះខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងវត្ថុទាំងឡាយដែលយើងប្រកាន់មាំនោះ គឺនៅត្រង់យើងត្រូវចេះជំនះ លើចំណុចខ្សោយរបស់យើងហ្នឹងឯង ។ ហើយព្យាយាមដើម្បីដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនសប្បាយចិត្ត។នេះទើបជាគោលបំណងក្នុងជីវិតរបស់យើង។ដើមឈើពឹងខ្លួនឯងជាមុន ប្រឹងប្រែងតាំងតែអំពីគ្រាប់ពូជតូចមួយរហូតដល់ធំ រួចហើយទើបបានជាទីពឹងឲ្យដល់អ្នកដទៃ ។ ធម្មជាតិមនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា គឺអាចប្រឹងប្រែងជួយខ្លួនឯង ហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួនរហូតទាល់តែបានដល់នូវសេចក្តីសម្រេច ធ្វើជាទីពឹងនៃខ្លួនឯងបាន រួចហើយក៏បានធ្វើជាទីពឹងឲ្យដល់អ្នកដទៃដូច្នោះដែរ។ មនុស្សនិងសត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែបានទទួលនូវប្រយោជន៍សន្ធឹកសន្ធាប់អំពីដើមឈើ រាប់តាំងពីគ្រឿងស្លៀកដណ្តប់ទីជ្រកនៅអាស្រ័យ ថ្នាំកែរោគ អាហារបរិភោគ រហូតដល់គ្រឿងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗរាប់មុខមិនអស់។

មនុស្សយើង កើតមកដើម្បីសាងខ្លួនឯងឲ្យជាប្រយោជន៍ដល់មនុស្សផងគ្នានិងសត្វលោកទាំងឡាយ ។ មនុស្សត្រូវចេះទូន្មានខ្លួនប្រឹងប្រែងសិក្សាស្រាវជ្រាវ ឲ្យដូចជាឫសឈើចាក់ចុះទៅក្នុងដែនដីញ៉ាំងដើមឲ្យធំ នឹងមាំមួនរឹងប៉ឹងល្អទ្រាំទ្រចំពោះខ្យល់ចំពោះកម្តៅថ្ងៃបាន។ មនុស្សយើងបើមិនរឹងប៉ឹងទេ លុះដល់ធំឡើង ក៏ជាមនុស្សទន់

ខ្សោយនឹងដួលរលំបានដោយងាយ នៅពេលដែលបានជួបជាមួយនឹង ឧបសគ្គផ្សេងៗគឺជាអ្នកបរាជ័យចាញ់ជីវិតខ្លួនឯង ។ ស្លឹកឈើ នៅ ពេលដែលធំពេញទី ក៏រមែងផ្លាស់ប្តូរ ពីពណ៌ខៀវបៃតងមកជាពណ៌ លឿង ហើយក៏ជ្រុះចុះមកលើផែនដី ត្រឡប់ក្លាយទៅជាជី។មនុស្ស យើងក៏នឹងដល់ភាពមិនទៀតនៃជីវិត កើត ចាស់ ឈឺ ហើយក៏ស្លាប់ ព្រាត់ប្រាសគ្នាទៅ ។ស្លឹកឈើទុំជ្រុះ ដើម្បីឲ្យស្លឹកថ្មីដុះបន្តយ៉ាងណា មនុស្សយើងកាលដល់ពេលហើយ ក៏ត្រូវចាកលោកទៅ ដើម្បីអោយ មនុស្សកើតមកក្រោយៗបំពេញកិច្ចការជាបន្តក៏យ៉ាងនោះដែរ ។គ្រប់ យ៉ាងមានការប្រែប្រួលជានិច្ចឲ្យតែជាសង្ខារធម៌ ។ ដើមឈើទ្រាំនៅ ហាលថ្ងៃ ហាលខ្យល់ ហាលភ្លៀងដើម្បីជាម្លប់ដល់ពួកមនុស្សសត្វ ទាំងឡាយ ។ មនុស្សយើងពេលខ្លះក៏ត្រូវព្រមលំបាកដៃរដើម្បីធ្វើជា ជម្រកឲ្យដល់អ្នកដទៃ។ ដើមឈើជាធម្មជាតិមាននៅ ឲ្យមនុស្សយើង សិក្សារៀបចំដំណើរជីវិតឲ្យមានប្រយោជន៍ពិតៗ។ គួរមើលដើមឈើ ជាគួយ៉ាងបានភ័ស្តុតាងដាស់តឿន ចិត្តដើមឈើទ្រាំក្តៅទ្រាំខ្យល់ពិត ទុកដូចជាមិត្តឲ្យទីជ្រក ។ តណ្ហានាំមុខងងឹតជ្រប់ក្នុងកាមសេចក្តី ស្រឡាញ់រវាងស្រីនិងប្រុស តាមការពិតគឺ សេចក្តីប្រាថ្នា ព្រោះត្រូវការ ចង់បានមកឲ្យខ្លួនឯង ។ សេចក្តីប្រាថ្នានេះហៅថា "កាម" ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីយកមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់មកគ្រប់គ្រងហួងហែង ជាការចុះ ទុនដោយការសង្ឃឹមផលតបស្នងពីអ្នកម្ខាងទៀត ។ ដូចជាពាក្យ

និយាយថា " ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក " មានសេចក្តីបង្កប់នៅក្នុងចិត្តអ្នក និយាយគឺ " ខ្ញុំ (ត្រូវការសេចក្តី) ស្រឡាញ់ (អំពី) អ្នក"ហ្នឹងឯង។ បើអ្នកម្ខាងទៀត មិនសម្តែងសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬមិនមានទំនាក់ទំនងក្នុងការស្រឡាញ់តបមកវិញទេនោះ គេនឹងខូចចិត្តថ្លើម ហើយពោលរំលឹកៗនូវទឹកចិត្តព្រមទាំងអំពើរបស់គេដូចជាថា " ខ្ញុំឧស្សាហ៍ជួយទំនុកបម្រុងដល់អ្នក ខ្ញុំលះបង់នូវអ្វីៗច្រើនយ៉ាងដើម្បីអ្នក ខ្ញុំស្មោះចំពោះ... ហេតុដូចម្តេចបានជាមិនយល់មិនឃើញ មិនស្រណោះដល់ទឹកចិត្តរបស់ខ្ញុំអីចឹង " ដូច្នេះជាដើម ។ នេះជាការសម្តែងឲ្យឃើញថា ការចុះទុនគឺដើម្បីសង្ឃឹមផល ដល់ទៅមិនបានការស្រឡាញ់តបក៏ខូចចិត្តពិតជាលង់មែន ។ ម៉្យាងទៀត សេចក្តីស្រឡាញ់រវាងស្រីនឹងប្រុសនេះ គឺជាធម្មជាតិរបស់មនុស្សដែលមិនបានលះនូវកាមតណ្ហា ។ ដរាបណាដែលអ្នកទាំងពីរបិតនៅក្នុងក្របខណ្ឌនៃប្រពៃណីជាតិ និងបិតនៅក្នុងសីលធម៌ដ៏ល្អស្អាត ដរាបនោះ វាមិនជាអ្វីឡើយនៅក្នុងសង្គមមនុស្សនេះ ស្រឡាញ់គ្នាទៅចុះ បើជាគូគ្រង ឬគូព្រេងជាមួយគ្នាទៅហើយនោះ កុំតែរំលោភបំពានឆក់ដណ្តើមនូវកម្មសិទ្ធរបស់គេ។ មិនមែនថាស្រឡាញ់គ្នា ជាគូគ្រងត្រឹមត្រូវហើយមិនមានទុក្ខនោះទេ វាតែងតែមានជាធម្មតា ដូចជាមានការទាស់ចិត្តគ្នាខ្លះ របៀបដូចអណ្តាតនិងធ្មេញ រួចទៅត្រូវគ្នាវិញ និងមានទុក្ខផ្សេងៗទៀត ព្រោះហេតុតែការស្រឡាញ់ហួងហែងហ្នឹងឯង។ តែបើមិនគ្រប់គ្រងចំណង់តណ្ហា ឲ្យបិត

នៅក្នុងក្របខណ្ឌប្រពៃណី និងសីលធម៌ទេ មានមួយហើយមិនល្មម ត្រូវការមានពីរមានបី ឬក៏ប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមដោយប្រការផ្សេងៗ មានការរំលោភបំពានដណ្តើមកម្មសិទ្ធអ្នកដទៃជាដើម យ៉ាងនេះទុក្ខទោសភ័យវិបត្តិនឹងតាមមកជាប្រាកដ ផ្ទះដែលធ្លាប់តែសុខសប្បាយក៏ក្លាយទៅជាកន្លែងក្តៅក្រហាយឈ្លោះប្រកែកវាយតប់ មានរឿងប្តឹងផ្តល់ ឬរហូតដល់ជ្រុលសម្លាប់នាំ ឲ្យជាប់គុកជាប់ច្រវ៉ាក់ទៀតផង។ បើការស្រឡាញ់ នោះជ្រុលជ្រួសហួសព្រំដែននៃសីលធម៌ មិនមានលោកបាលធម៌គឺហិរិនិងឱត្តប្ប: (ខ្មាសខ្ពើមបាប ខ្លាចបាប) គ្រប់គ្រងទេ គឺវាចូលដល់តណ្ហាងងឹតមុខ កាមរាគ:បាំងភ្នែក ស្បែកមុខក្រាស់ សម្លឹងឃើញភេទផ្ទុយគ្នា ថាជាវត្ថុសម្រាប់កំសាន្តសប្បាយឬសម្រាប់ស្រាយចំណង់ការស្រេកឃ្លានរបស់ខ្លួនទៅទាំងអស់ មិនរៀរសូម្បីតែកូនតូចកូនបង្កើត ឬកូនប្រសារ ដូចមានដំណឹងដែលកើតមានគួរឲ្យស្តុតសង្វេគក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ។

សេចក្តីទុក្ខរបស់មនុស្សសត្វ

ជីវិតមនុស្សនៅក្នុងលោកិយនេះ គឺសុទ្ធតែមានទុក្ខទាំងអស់។ ហើយពាក់កណ្តាលនៃមនុស្សទាំងអស់នោះ គឺមានទុក្ខដោយសារការខ្ជិល ច្រអូសពេក ឯពាក់កណ្តាលផ្សេងទៀត គឺមានទុក្ខដោយសារការឧស្សាហ៍ព្យាយាមច្រើនពេក ។ មនុស្សជាទូទៅតែងយល់ឃើញថា

រឿងនៃសេចក្តីទុក្ខនោះ គឺនៅតែជាអមត: ដោយមិនផុតរលត់នោះ ឡើយ លុះត្រាតែចូលព្រះបរិនិព្វាន។ ជាការពិតណាស់ មនុស្សក្នុង លោកទាំងអស់ គឺសុទ្ធតែមានទុក្ខទាំងអស់ ដូចៗគ្នា ដោយមិនចំពោះ ថា អ្នកនោះ គេជាអ្នកខ្ជិលច្រអូស ឬជាមនុស្ស ឧស្សាហ៍ព្យាយាមនោះ ឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើគេមើលឲ្យស៊ីជម្រៅបន្តិច ទៅទៀត នោះ នឹងឃើញថា សេចក្តីទុក្ខទាំងអស់នោះ គឺកើតចេញមកអំពី ការមាន ចំណងមិនចេះចប់ និងការធ្វើអ្វីមួយដោយមិនមានតុល្យភាព។ តែការ បរិយាយនៅក្នុងទីនេះ គឺនិយាយអំពីការធ្វើអ្វីមួយ ដោយមិនមានភាព ស្មើគ្នា។ គឺយើងមិននិយាយអំពីសេចក្តីទុក្ខដែលកើតចេញមកអំពីការ មាន ចំណង់មិនចេះចប់នោះឡើយ។តាមទស្សន:មនុស្សទូទៅដែល មើលឃើញថា អ្នកណាខ្ជិលច្រអូសពេក និងអ្នកណាដែលឧស្សាហ៍ ព្យាយាមច្រើនពេកនោះ គឺតែងតែមើលទៅលើរឿងលុយកាក់ជាមូល ដ្ឋានហ្នឹងឯង ព្រោះរឿងលុយកាក់នោះ គឺជារឿងដែលមនុស្សតែងតែ យកចិត្តទុកដាក់ជាងរឿងណាៗទាំងអស់។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ការ មើលឃើញទាំងអស់នោះ គឺប្រសិនបើអ្នកណាខ្ជិលច្រអូសពេក អ្នក នោះ នឹងមានជីវភាពក្រីក្រ ដោយសារតែមានលុយតិចពេកនោះឯង ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកណាឧស្សាហ៍ព្យាយាមច្រើនពេក អ្នកនោះ នឹង មានជីវភាពធូរធារ ហើយក្លាយជាមនុស្សមានបាន ក្នុងពេលវេលានៃ ការរស់នៅ។ ក៏ប៉ុន្តែ ការមើលឃើញទាំងអស់នេះ មិនមែនជា ចម្លើយ

ច្បាស់លាស់ និងត្រឹមត្រូវទាំងស្រុងនោះទេ ដោយសារតែមានកត្តាផ្សេងទៀតបានបង្ហាញថាៈការឧស្សាហ៍ព្យាយាមច្រើនពេក ក៏មិនបានធ្វើ ឲ្យមនុស្សក្លាយទៅជាអ្នកមានបាននោះឡើយ ។ ឯការខ្ជិលច្រអូសពេក ក៏មិនបានធ្វើឲ្យមនុស្សក្លាយទៅជាក្រីក្រទាំងអស់នោះដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញ គឺថែមទាំងមានបានជាខ្លាំងទៀតផង។ តើរឿងទាំងនេះ យើងគួរយល់យ៉ាងណា? គឺច្រកនៃការរកលុយហ្នឹងឯង។ ដោយសេចក្តីថាប្រសិនបើអ្នកណាមានច្រកនៃការរកលុយបានធំអ្នកនោះ នឹងក្លាយជាមនុស្សមានបាន ដោយមិនកំណត់ថា អ្នកណាឧស្សាហ៍ព្យាយាមច្រើនពេកឬខ្ជិលច្រអូសជ្រុលពេកនោះឡើយ។

សមាធិជាបទដ្ឋានឆែបញ្ញា

មានអ្នកយល់ច្រឡំច្រើនណាស់ អំពីពាក្យថាសមាធិជាបទដ្ឋានរបស់បញ្ញា គឺយល់ច្រឡំថាត្រូវធ្វើសមាធិឱ្យ បានសិនចាំធ្វើវិបស្សនាតាមក្រោយ ។ តាមពិតពាក្យនេះមិនមែនមានន័យ មានសេចក្តី ដូច្នេះទេព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធពុំបានសំដែងថា មុននឹងចំរើនវិបស្សនាអ្នករាល់គ្នាត្រូវធ្វើសមាធិសិន ព្រះអរិយៈទាំងឡាយ ក៏

ពុំបានសំដែងយ៉ាងនេះដែរ។ ពាក្យថា សមាធិជា បទដ្ឋានរបស់បញ្ញា គឺដោយសេចក្តីថា កាលបុគ្គលមាន ប្រក្រតីចំរើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ រឿយៗក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ទើបសម្មាសមាធិដែលបុគ្គលចំរើនដោយល្អតាមចរិតអធ្យាស្រ័យ នោះជាគ្រឿងទ្រទ្រង់ឱ្យមានប្រយោជន៍ចំពោះបញ្ញា គឺទិដ្ឋិវិសុទ្ធិបានដល់ សេចក្តីបរិសុទ្ធក្នុងការឃើញនាមរូប។ បើបុគ្គលណាមិនបានចំរើនសតិប្បដ្ឋានរលឹករឿយៗនូវរូបធម៌នាមធម៌ជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថបួនទេនោះរូបសមាបត្តិក្តី អរូបសមាបត្តិក្តី មិនមានប្រយោជន៍អ្វីដល់ បញ្ញាទិដ្ឋិវិសុទ្ធិឡើយ ពោលគឺ សមាបត្តិនោះ មិនអាចជា បទដ្ឋាននៃបញ្ញាបានទេ ប្រៀបបីដូចយកជីទៅចាក់លើដី ទទេទោះបីជីច្រើនប៉ុណ្ណាៗក្តីក៏ដំណាំមិនមែនដុះអំពីជីនោះឡើយ។

សីលប្រៀបដូចជាផែនដី ស្រែចំការ សមាធិប្រៀប ដូចជីសំរាប់ដាក់ដំណាំឱ្យបានល្អ បញ្ញាប្រៀបដូចដំណាំមាន ដូង ចេក ក្រូច ខ្នុរ ជាដើម ដំណាំមិនមែនដុះចេញអំពីជីទេ គឺត្រូវមានពូជនៃដំណាំនោះពិតៗចំណែកជី គ្រាន់តែសំរាប់ ជួយឱ្យដំណាំល្អតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែបើមិនមានដំណាំទេនោះជីក៏មិនមានប្រយោជន៍អ្វីដែរ។

ម៉្យាងទៀត សមាធិប្រៀបដូចជាថ្មសំលៀងកាំបិត បញ្ញាប្រៀបដូចដាវសំរាប់កាប់ចាក់ខ្ទាំងសត្រូវ ដាវមិនមែន កើតអំពីថ្មទេ គឺកើតអំពីដែក វាដោយឡែកផ្សេងអំពីថ្ម ចំណែកថ្មគ្រាន់តែសំរាប់សំលៀងឱ្យដាវមុតតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះត្រូវតែស្លដែកឱ្យកើតបានជាដាវកាំបិតពិតៗ

យ៉ាង ណា វិបស្សនាត្រូវតែកើតមកអំពីសតិប្បដ្ឋានបដិបត្តិ ដោយ ផ្តើម សតិរលឹកវើយៗ សង្កេតពិនិត្យជីវិតប្រចាំថ្ងៃ តាំងតែ អំពីសតិទន់ខ្លី ដូចជាផ្សាំបណ្តុះពូជដំណាំឬដូចជាការស្លដែកដើម្បីធ្វើដាវដែរ។ បុគ្គល ណាធុញទ្រាន់ មិនយកចិត្តទុក ដាក់ក្នុងការចំរើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ បុគ្គល នោះឈ្មោះថាខ្ជើមឆ្អើមអរិយមគ្គអង្គ ៨ ពិតៗ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ ដោយបញ្ញាត្រូវតែមាន **យោនិសោមនសិការ** ជាបទដ្ឋាន គឺធ្វើទុកក្នុង ចិត្តដោយ ទៅតាមទំនងនៃហេតុផលចំពោះឧបាទានក្ខន្ធ ៥ កាលបើ មានបទដ្ឋានយ៉ាងនេះ អាចឱ្យសំរេចនូវសោតាបត្តិមគ្គជាដើមបាន សូម្បីមិនមានសមាបត្តិជាជំនួយក៏ដោយ។

បុគ្គលសម័យព្រះពុទ្ធគង់ព្រះជន្ម នៅបានសម្រេចមគ្គផលច្រើន ជាអនេក ដោយមិនមានបានសំរេចឈានសមាបត្តិមាន បឋមជ្ឈានជា ដើម ឧទាហរណ៍ដូចជា ឧបាសិកា វិសាខា ឬឧបាសក អនាថបិណ្ឌិក: ។ល។ ជាអរិយបុគ្គលអស់ជីវិតទៅក៏មានបដិសន្ធិក្នុងកាមសុគតិភព ព្រោះមិនមានឈានសមាបត្តិហ្នឹងឯង។ បុគ្គលមិនគួរហួងហែងសមាធិ ឡើយព្រោះនៅក្នុងសតិភាវនា គឺការចំរើនសតិប្បដ្ឋាន មានសមាធិ ជា **ខណិកសមាធិ** រួមជាមួយសតិ ។

សតិប្បដ្ឋានដែលនៅជាលោកិយ មានមគ្គអង្គ ៥ គឺ សម្មាទិដ្ឋិ ១ សម្មាសង្កប្បៈ ១ សម្មាវាយាមៈ ១ សម្មាសតិ ១ សម្មា សមាធិ ១ មគ្គអង្គ ៥ នេះកាលដែលចំរើនឱ្យច្រើនហើយ ក៏រមែងបានគ្រប់នៅអង្គ ៨

ប្រការជាលោកុត្តរព្រោះថាការចំរើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ គឺមហាកុសលញ្ញាណសម្បយុត្តមានតទង្គប្បហានជាកិច្ច មានព្រះនិព្វានជាទីបង្អោនទៅនេះដោយសារមហាកុសលញ្ញាណសម្បយុត្ត គឺជាវិបស្សនាញាណ មានបរមត្ថធម៌ជាអារម្មណ៍។

វិបស្សនាញាណ មិនមែនមានឰជនៅ ក្នុងសមាបត្តិ៨ទេ ទោះជាសមាបត្តិណាមួយក៏ដោយ ពីព្រោះសមាបត្តិ ៨ មិនមានអារម្មណ៍នាំឱ្យកើតវិបស្សនាមានតែសតិប្បដ្ឋានទេ ដែលមានអារម្មណ៍នាំមកនូវវិបស្សនាពុទ្ធបរិស័ទគួរសិក្សាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។ បុគ្គលណាពោលថាចំរើនសមាធិជាមុនសិនសឹមចំរើនវិបស្សនាជាក្រោយឈ្មោះថាពោលប្រឆាំង នឹងសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ដែលសំដែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ សតិថ្នាក់សតិប្បដ្ឋានមានការ ស្តាប់ព្រះធម៌ចាំបានច្បាស់លាស់ហើយយល់ចូលចិត្តចំពោះសភាវធម៌ ពិតក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃជាបទដ្ឋាន ។ ព្រះអរហន្ត បរិបូណ៌ដោយសីលសមាធិបញ្ញាដូច្នេះសីលសមាធិបញ្ញា ដែលបរិបូណ៌ក្នុងអរហត្តមគ្គនោះព្រោះសតិប្បដ្ឋានបដិបត្តិ ។

សីលសមាធិបញ្ញា ឈ្មោះថា អនុបុព្វសិក្ខា គឺ សិក្ខាតាមលំដាប់ បានដល់លំដាប់តាំងអំពីសោតាបត្តិមគ្គមក ។ សោតាបន្នបុគ្គល និងសកទាគាមិបុគ្គលបរិបូណ៌ដោយសីលសិក្ខា តែមិនទាន់បរិបូណ៌ដោយសិក្ខាពីរទៀតព្រះអនាគាមីបរិបូណ៌ដោយសីលសិក្ខា និងសមាធិសិក្ខា

តែមិនទាន់ធ្វើឱ្យបរិបូណ៌នូវបញ្ញាសិក្ខា ។

អនុបុព្វសិក្ខា ដែលបរិបូណ៌តាមលំដាប់នៃមគ្គ ៤ ព្រោះអាស្រ័យសតិប្បដ្ឋានបដិបត្តិ មិនមែនព្រោះអាស្រ័យសេចក្តីប្រកាន់តួខ្លួន ជាអ្នកធ្វើឱ្យបរិបូណ៌ទេ។ បុគ្គលដែលមិនបានអប់រំចំរើនសតិប្បដ្ឋាន មិនបានដឹងថាធម៌ទាំងឡាយកើតអំពីហេតុទេរមែង ជាប់ដោយសេចក្តីប្រកាន់ថាធម៌ទាំងឡាយកើត អំពីតួខ្លួនជាអ្នកធ្វើឱ្យកើតឡើងតាមពិត សីលសមាធិបញ្ញាមិនមានបរិបូណ៌សំរាប់បុថុជ្ជនទេ ដូច្នេះបើមិនអប់រំសតិប្បដ្ឋានជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថទាំងបួនទេពិត ជាមិនមានអនុបុព្វសិក្ខាឡើយ ។ អនុបស្សនា ៧ និងវិបស្សនាញាណ ជាដើម ជាអនុបុព្វបដិបទា គឺបដិបទាជាលំដាប់រហូតដល់អរហត្តមគ្គ ។

អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

ការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិ ឬសមថភាវនានិងម៉្យាងទៀត អប់រំឱ្យស្ងប់ផង លះផ្តាច់ផង ដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា ។ សមាធិឬសមថភាវនាចំណុចនេះសំដៅដល់ការ ចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍សមាធិយ៉ាងណាមួយ ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ ពោលគឺមិនរវើរវាយងាកអេទៅក្នុងរឿងដទៃនៅពេលនោះសេចក្តីសុខក៏កើតឡើង។ ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែងរក ឬសម្លឹងរករបស់ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯងនិង មានសេចក្តីសុខនៅដោយខ្លួនឯង ពោលគឺមិនមានវល់ដោយអំណាចកិលេសចូលមករំខាន និងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង។ការដែលចិត្តរបស់មនុស្សរវើរវាយគ្រាច់ទៅនេះគ្រាច់ទៅនោះ ព្រោះហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ ដោយ អំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវ សេចក្តីសុខដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិហើយ មានការពេញ

ចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្តី សុខសម្រាន្ត រាងកាយក៏រឹងបឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រ មិនងេងងោងងោកងុក់ បាត់បង់អស់នូវការហាត់នឿយជាដើម ទាំងនេះព្រោះមកអំពីភាពសុខ សម្រាន្តនៃចិត្តបានផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទនិងគ្រប់ចំណែក នៃរាងកាយ ។ នៅពេលចិត្តបានទទួលសេចក្តីសូប៉ងនេះហើយ ភាពជាសុខ ប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយ អស់កាលដ៏យូរ អាចតាំងនៅរហូតដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន។វិបស្សនាភាវនា ជាបឋមគឺត្រូវស្តាប់ព្រះធម៌ឱ្យយល់ច្បាស់ ដល់នូវព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះ សង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក សមាទានសីល មានសទ្ធាជឿថាសត្វទាំងឡាយ ប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរបស់ខ្លួន ។ គោលសំខាន់គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយ សតិសម្បជញ្ញៈ ឱ្យចិត្តនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ក្នុងពេលដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។ វិបស្សនា ភាវនា គឺជាការគ្រប់គ្រងនូវឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការសង្រួម ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត មិនឱ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្តបាន នៅ ពេលឃើញរូប ឬឮសំឡេងជាដើម។ វិបស្សនាភាវនាមានភាពប្រណីតនិងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយសំវរៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែមានជំនួយអំពីឥន្ទ្រិយសំវរសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំវរ សីល ជាអាហារនៃសុចរិត ៣ (គឺកាយសុចរិត វចីសុចរិត និងមនោ សុចរិត) សុចរិត ៣ ជា អាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើននូវ

សតិប្បដ្ឋាន៤ ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវនា។

ឥន្ទ្រិយសំវរសីល មិនមែនជាការស្រាវជ្រាវរាវរក សេចក្តីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់តែប្រៀបបីដូច ជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន វិញ គឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាង កម្រិតសតិថ្នាក់សំវរសីល ។ ជាសតិផ្នែកតាមដានស្រាវជ្រាវនិងនាំមកនូវបញ្ញាចែកខន្ធធាតុអាយតន: ដុសខាត់កម្ចាត់នូវ មោហ:អវិជ្ជា ដែលមោហ:អវិជ្ជានេះនាំឱ្យវង្វេងប្រកាន់ខន្ធធាតុអាយតន:ថាជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួន។

អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្គ្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺសម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្ប:ជាបញ្ញាសិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្ត: និង សម្មាអាជីវ:ជាសីលសិក្ខាឯអង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាម: សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិជាសមាធិសិក្ខាឬចិត្តសិក្ខា ។ បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិងចរណ: សម្មាទិដ្ឋិនិងសម្មាសង្កប្ប:ជាវិជ្ជាឯអង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណ: ។ បើសង្គ្រោះជាសមថ: និងវិបស្សនាវិញ សម្មាទិដ្ឋិ និង សម្មាសង្កប្ប: ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថ: ដូច្នេះ សីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថ: ឬក្រុមចរណ: (ការ សង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គ គម្ពីរអភិធម្ម)។ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជាបច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ញាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ញាក៏ មានការ

ពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្ថគ្រប់ កាលទាំង ៣ ឃើញ បច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធ ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌មានតែការរសាត់ធៅសូន្យធៅត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស ៨ ប្រការ

១-មានការលះបង់នូវ**ភវទិដ្ឋិ** (យល់ថាមានព្រលឹង តួខ្លួនត្រូវទៅកើតក្នុងភពថ្មី ក្រោយពីស្លាប់ ព្រោះមិនបាន ឃើញថា បដិសន្ធិជាផលវិបាករបស់កម្មនេះជា**ភវទិដ្ឋិ**)។

២-មានការលះបង់នូវសេចក្តីត្រេកអរ និងសេចក្តីត្រូវ ការប្រាថ្នាក្នុងជីវិត(នេះមិនមែនជាបែបទោមនស្សរបៀបដូចមនុស្សខ្លះមិនប្រាថ្នាការរស់នៅនោះឡើយអានិសង្សទី ២ នេះសំដៅត្រង់ប្រាសចាកតណ្ហាក្នុងជីវិត)។

៣-មានភាពស្ទុះស្ទាប្រឹងប្រែង ស្វែងរកបុណ្យកុសល គ្រប់ពេលនិងគ្រប់ផ្នែកដែលអាចបំពេញបាន។

៤-មានអាជីពបរិសុទ្ធ។

៥-មានការលះបង់នូវសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយក្នុងការធ្វើបាប។

៦-មានការប្រាសចាកនូវភ័យ។

៧-បាននូវខន្តីនិងសោរច្ចៈ។

៨-កម្ចាត់បង់បាននូវការស្រឡាញ់ និងការស្អប់ មិន បង្កប់នូវគំនុំទុកក្នុងសន្តាន។ វិបស្សនាភាវនា គឺជាភ្លើងដុតនូវបាបធម៌ និងកិលេស ផ្សេងៗ ឱ្យរីងស្ងួត រហូតដាច់ជាសមុច្ឆេទ លែងត្រឡប់មក វិញ ព្រោះការបាន

សម្រេចនូវអរិយមគ្គជាលោកុត្តរ។ នេះជាសេចក្តីសង្ប់ដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា។ រួមសេចក្តីថា ឧបសម: គឺសេចក្តីសង្ប់នេះ ជាគុណជាតិដែលចាំបាច់ដ៏ក្រៃលែងសម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយ ចំពោះណាស់នោះ គឺសង្ប់ចាកកិលេសដែលជាហេតុនៃសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយនិងការជំពាក់វាក់វិនទាំងឡាយ។ បើមនុស្សក្នុងលោកយើងនេះ ជួយនាំគ្នារម្ងាប់នូវកិលេសក្នុងសន្តាននៃខ្លួនឯងគ្រប់ៗគ្នា ពិភពលោកយើងនេះនឹងបានសុខសង្ប់ត្រជាក់ ជាងសព្វថ្ងៃ រាប់រយពាន់ដង ព្រោះកិលេសដែលមាននៅ ខាងក្នុងសន្តាននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗនោះឯង បានប្លែងឫទ្ធិចេញមកទម្លាយគ្នានឹងគ្នាឱ្យក្តៅក្រហាយក្រវល់ក្រវាយជានិច្ចរហូតមក។ ការជួយគ្នារក្សានូវសេចក្តីសង្ប់ក្នុងចិត្តរៀងៗខ្លួន គឺជាការជួយដល់ពិភពលោកជួយដល់សង្គមដ៏ធំឱ្យបាន សង្ប់មាំមួន និងគង់វង្សបិតថេរជាពិតប្រាកដ។

មូលហេតុនៃទុក្ខ

ក្នុងអរិយសច្ច: ៤ មូលហេតុនៃទុក្ខព្រះមានព្រះភាគត្រាស់សម្តែងសង្ខេបថា « គឺឧបាទានក្ខ័ន្ធ៥ ជាមេទុក្ខ » ហេតុនេះបើយើងចង់បានក្តីសុខពិតប្រាកដ ត្រូវខំលះឧបាទានដែលប្រែមកថា លះការប្រកាន់មាំ ! ។ តើឧបាទាននោះមានអ្វីខ្លះ ? ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ពន្យល់ទៀតថា ឧបាទានមាន៤យ៉ាង តើអ្វីខ្លះ ?

១- កាមុបាទាន: លោភ:ជាប់ជំពាក់ក្នុងកាម ដែលមានកិលេសកាមនិងវត្ថុកាមត្រូវលះបង់ចេញ។

២- សីលព្វតុបាទាន: ការប្រកាន់មាំក្នុងផ្លូវខុស ធ្វើខ្លួនដូចគោ ដូចសុនខថាជាផ្លូវរួចចាកទុក្ខបំពេញមិច្ឆាសីលប្រាសចាកមគ្គមានអង្គ ៨ ជាដើម ។

៣- អត្តវាទុបាទាន: ការប្រកាន់មាំក្នុងតួខ្លួន គឺសក្កាយទិដ្ឋិ ប្រកាន់ថា រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ជារបស់ខ្លួន មានតួខ្លួននៅក្នុងខន្ធ៥ (មានព្រលឹងទៀងទាត់នៅក្នុងខ្លួនដែលមិនប្រែប្រួលតាមកម្ម)។

៤- ទិដ្ឋុបាទាន: ការប្រកាន់មាំក្នុងទិដ្ឋិ ប្រកាន់ថាការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវជាងគេ ជាប់ប្រកាន់ក្នុងគំនិតទាំងពួងដែលគ្មានហេតុផល ប្រកាន់ស្អិតក្នុងគំនិតខ្លួនឯង ។ លះឧបាទានតាមទ្វារទាំង៦ លះការគិតការជាប់ជំពាក់ការអាល័យ ការខឹងក្រោធជាមួយលោកនេះ

ឲ្យបានទើបផុតទុក្ខ បើលះមិនបានទេមិនរួចពីភពបី កំណើត៤ គតិ៥ វិញ្ញាណដ្ឋិតិ៧ និងសត្តាវាស៩ ដែលសរុបមកត្រឹមតែភព ជាតិកំណើត ដែលមានតែទុក្ខនេះទេ ! តស៊ូព្យាយាមឡើង ! កុំរវល់តែទើសជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវទើសជាមួយខ្លួនឯងជានិច្ចបានរួចចាកទុក្ខបាន ! ។

ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ

ការកសាងកម្លាំង ចិត្តរឹងមាំតើការកសាង កម្លាំងចិត្តរឹងមាំគឺជាអ្វី?ការ

កសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ គឺជាវិធីអប់រំ និងទូន្មានចិត្តជាប្រចាំឲ្យមានសុទិដ្ឋិនិយម និងការគិតដែលមានប្រយោជន៍ដល់ចិត្តធ្វើ ឲ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានភាពរឹងមាំ អាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាក្នុងជីវិតរស់នៅប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន ។ ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំគឺជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនិងគ្រប់វ័យ។ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមានការគិតអាចបង្កើតនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ទឹកចិត្តសប្បាយរីករាយ ការគុំគួន ការខូចចិត្ត ។ល។ នៅពេលដែលយើងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើងបានល្អហើយ ចិត្តយើងមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ស្រស់ស្រាយ ភ្លឺថ្លា និងសុទិដ្ឋិនិយម។ មានពុទ្ធភាសិតមួយល្បះពោលថា « ចិត្តដែលគេទូន្មាន ឬគ្រប់គ្រងបានល្អហើយរមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ»។ ក្នុងមួយថ្ងៃៗ គេអាចប៉ាន់ប្រមាណឃើញថាមនុស្សម្នាក់បានប្រើប្រាស់ការគិតប្រមាណពី ៣០.000 ទៅ ៥0.000 គំនិតផ្សេងៗគ្នា។ **យើងអាចចែកការគិតទាំងអស់ជាបួនប្រភេទសំខាន់ៗគឺ៖**

១-ការគិតឥតប្រយោជន៍:គឺជាការប្រើគំនិតដែលមានលក្ខណៈខ្ជះខ្ជាយឥតប្រយោជន៍ពីរឿងអតីតកាល ឬអនាគតដែលពុំជាក់លាក់ រួមទាំងគំនិតមន្ទិលសង្ស័យផ្សេងៗ ដោយបង្កើតអារម្មណ៍រវើរវាយដែលមិនពិតរួមនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលមិនចាំបាច់។

២-ការគិតប្រកបដោយទស្សនអវិជ្ជមាន:គឺជាគំនិតអវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលគិតឡើងហើយ ធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។ ការក្រោធ

ខឹងការគុំគួន ការស្អប់ខ្ពើម ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត គំនិតប្រកាន់ឬវើសអើង (ជាតិសាសន៍ ក្រុម ពូក) ការច្រណែននិន្នា រួមនឹងគំនិតអវិជ្ជមានផ្សេងទៀតគឺសុទ្ធតែធ្វើឲ្យចិត្តរបស់យើងកក្រើករញ្ជួយ ល្អក់កករគ្មានភាពសុខសាន្តក្នុងអារម្មណ៍។

៣- ការគិតដែលមានប្រយោជន៍: ជាគំនិតទាំងឡាយដែលមានភាពជាក់លាក់ ពុំស្រមើស្រមៃដែលបង្កើតបានជាផែនការសម្រាប់ខ្លួនក្នុងដំណើរជីវិត ដូចជាការសិក្សា ការប្រកបមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត ការផ្តួចផ្តើមគំនិតជួយដល់អ្នកដទៃ។ល។

៤- ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន: គឺជាអារម្មណ៍ដែលនាំមកនូវផលប្រយោជន៍ចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ហើយបង្កើតបាននូវភាពស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងអារម្មណ៍ សុទិដ្ឋិនិយម ការអធ្យាស្រ័យ និងសេចក្តីសង្ឃឹម។ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន គឺជាថាមពល ដ៏មហិមាបង្កើតឲ្យមានកម្លាំងចិត្តអាចឲ្យយើងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ បង្កើតបាននូវភាពសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្តក្នុងដំណើរជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយ។ផលមិនល្អនៃការគិតប្រកបដោយទស្សន:អវិជ្ជមាននៅពេលដែលយើងមានគំនិតអវិជ្ជមាននៅក្នុងអារម្មណ៍ វាអាចបង្កឲ្យមានផលអាក្រក់ជាច្រើន ដល់សុខភាពរបស់យើងទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ ពេលដែលយើងព្រួយបារម្ភ ក្រោធខឹង ច្រណែន ស្អប់ខ្ពើម គុំគួន ជាដើម អារម្មណ៍អវិជ្ជមានទាំងនេះ បង្កើតឲ្យយើងមានការតានតឹងចិត្ត ធ្វើឲ្យសាច់ដុំរបស់យើង

ឡើងតឹង បេះដូងដើរញាប់ បណ្តាលឲ្យដំណើរឈាមមានចលនាប្រែប្រួលខុសធម្មតា ធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ បង្កឲ្យមានការឈឺចាប់លើរាងកាយដូចជាការឈឺក្បាលឈឺក អស់កម្លាំងកាយថប់ៗ ក្នុងអារម្មណ៍ពិបាកដកដង្ហើម។ល។ផលនៃការគិតប្រកបដោយ ទស្សនវិជ្ជមាន នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍វិជ្ជមាន ចិត្តរបស់យើងក៏ស្ងប់ស្ងាត់ សាច់ដុំរបស់យើងសម្រាកចុះ ហើយទទួលបាននូវអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ សម្ពាធឈាមទាប ហើយប្រការសំខាន់នោះ គឺអត្រាចង្វាក់បេះដូងបានថយចុះ ដែលជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រ ឲ្យរាងកាយយើងមានសុខភាពល្អប្រសើរ។ ទន្ទឹមនេះដែរ ការគិតដោយវិជ្ជមាន គឺជាមធ្យោបាយមួយកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តក៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។ នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន ធ្វើឲ្យយើងងាយបង្កើតនូវភាពយោគយល់ និងចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃនៅជុំវិញខ្លួនយើង ព្រមទាំងបានបង្កើតទស្សនសុទិដ្ឋិនិយម ហើយមិនអស់សង្ឃឹមក្នុងការរស់នៅ។ តើត្រូវកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងបណ្តុះទស្សនវិជ្ជមានតាមរបៀបណា? ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងការបណ្តុះបណ្តាលទស្សនវិជ្ជមានឲ្យកើតមានឡើង ក្នុងអារម្មណ៍របស់យុវជនយើង មានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលជាកត្តាធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងមាំ និងល្អប្រសើរជាប្រចាំ។ " មានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គ្មានភាព

តានតឹងចិត្តគ្មានអំពើហឹង្សាគ្មានជម្លោះគ្រប់យ៉ាង។ ដើម្បីកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងបណ្តុះនូវទស្សនវិជ្ជមាន យុវវ័យយើងគួរខំហ្វឹកហាត់ជាប្រចាំនិងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើង ឲ្យបានប្រសើរតាមវិធីសាស្ត្រមូលដ្ឋានមួយចំនួនខាងក្រោមនេះ

+ ព្យាយាមកាត់បន្ថយការរគិតដែលពុំចាំបាច់ និងគំនិតអវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលតែងតែផុសឡើងជាប្រចាំនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់យើង។

+ ហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ និងកសាងទស្សនសុទិដ្ឋិនិយមតាមរយៈការសិក្សាកម្រងទស្សនៈរបស់ព្រះពុទ្ធដែលជាទស្សនវិជ្ជាដ៏ល្អប្រសើរបំផុតមានចំណាស់និងជាប្រពៃណីដ៏យូរលង់ណាស់មក ហើយនៅប្រទេសកម្ពុជាយើងក្នុងវិស័យអប់រំសីលធម៌ចរិយាធម៌និងការអប់រំចិត្តឲ្យមានអារម្មណ៍សន្តិភាព។

+ ការបណ្តុះភាពរឹងមាំក្នុងចិត្ត ដើម្បីបង្កើតការជឿទុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯង និងឲ្យតម្លៃខ្ពស់ក៏ដូចជាការគោរពខ្លួនឯងផ្ទាល់ (គឺមិនធ្វើការវាយតម្លៃទាបចំពោះខ្លួនឯង)។

+ ហ្វឹកហាត់ជាប្រចាំនូវវិធីសាស្ត្រសម្រាកកាយ-ចិត្ត និងរបៀបធ្វើសមាធិ គួបផ្សំនឹងការហាត់ប្រាណ ការលេងកីឡាផ្សេងៗ ដែលជាមូលដ្ឋាននៃការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្ត។ ត្រូវព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាឲ្យសកម្មភាពទាំងនេះក្លាយជាទម្លាប់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ យើង។ ហេតុផលសំខាន់គឺ បើយើងពុំចេះវិធីសាស្ត្រក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដែលកើតឡើងជាប្រចាំចំពោះខ្លួនយើងទេនោះ យើងក៏ពុំអាចបណ្តុះគំនិតសុទិដ្ឋិនិយមឬអារម្មណ៍វិជ្ជមានបានឡើយ។

ជីវិតស្លូបពិត

សម័យមួយព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់គង់នៅលើភ្នំ គិជ្ឈកូដ ទៀប ក្រុងរាជគ្រឹះ គ្រានោះឯង យក្សឈ្មោះសក្ក: បាន ចូលទៅរកព្រះដ៏ មានព្រះភាគ លុះចូលទៅដល់ហើយ ទើបពោល គាថា នឹងព្រះដ៏ មានព្រះភាគថាការប្រៀនប្រដៅបុគ្គលដទៃណាៗ មិនសមគួរដល់សម ណៈដូចជាលោក ដែលជាអ្នកលះបង់នូវកិលេសជាគ្រឿងដោតក្រង មានចិត្តផុតស្រឡះជាអ្នកស្ងប់រំងាប់ហើយនោះទេ។ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ថា ម្នាលសក្ក: ការនៅ ជាមួយគ្នាបានកើតឡើងដោយហេតុ ណាបុគ្គលអ្នកមានប្រាជ្ញាមិន គប្បីអនុគ្រោះនូវហេតុនោះដោយត្រឹម តែចិត្តទេ បើបុគ្គលមានចិត្តជ្រះថ្លាប្រៀនប្រដៅបុគ្គលដទៃដោយពាក្យ ណាទុកជាបុគ្គល ដទៃនោះមិនប្រកបខ្លួនតាមពាក្យនោះ ក៏ដោយការ ប្រៀនប្រដៅនោះ ក៏ឈ្មោះថាការអនុគ្រោះដោយការអាណិតអាសូរ ដែរ។នៅក្នុងព្រះសូត្រមួយនេះ បានបញ្ជាក់ប្រាប់ឱ្យយើងយល់អំពី គំនិតរបស់យក្សដែលគិតថា បុគ្គលអស់កិលេសហើយចាំបាច់មកវល់ ប្រដៅអ្នកដទៃធ្វើអ្វីទៀត ត្រូវតែជាបុគ្គលស្ងប់ៗម្នាក់ឯង មិនគប្បីមក ធ្វើកិច្ចទូន្មានប្រៀនប្រដៅអ្នកណាៗឡើយ ។ នេះគឺជាគំនិតល្ងង់ខ្លៅ របស់យក្សឈ្មោះសក្ក:នោះ ដោយយក្សនោះអត់បានដឹងឡើយថា ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់អស់កិលេសហើយ ទ្រង់ប្រកបដោយព្រះញាណគ្រប់

យ៉ាងព្រះអង្គត្រាស់ទេសនាប្រោស សត្វតាម អធ្យាស្រ័យនៃអ្នកស្តាប់ រហូតដល់អ្នកស្តាប់ដឹងច្បាស់នូវធម៌ពិត តាមដោយព្រះហឫទ័យមហាករុណារបស់ព្រះអង្គ។ យក្សល្ងង់ខ្លៅនោះ អត់ជ្រាបអំពីសេចក្តីស្ងប់ពិតប្រាកដទេចេះតែថា ព្រះអង្គមានព្រះហឫទ័យផុតស្រឡះហើយ ចាំបាច់មកវល់ជាមួយ នឹងអ្នកដទៃធ្វើអ្វីទៀត ។ មានតែបុគ្គលអ្នកអប់រំចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ ទើប អាចជ្រាបដឹងអំពីការស្ងប់នូវអភិសង្ខារពិតប្រាកដព្រោះការស្ងប់ នេះ គឺជាផលនៃសតិប្បដ្ឋានប្បដិបត្តិ។ មិនមែននៅត្រង់មិន និយាយ មិនធ្វើការងារអ្វីៗ ឬព្រោះនៅព្រៃម្នាក់ឯងនោះទេ ហើយ ក៏មិនមែនការបានសម្រេចនូវរូបជ្ឈាន និង អរូបជ្ឈាននោះដែរ ការស្ងប់នូវអភិសង្ខារព្រោះបានលះបង់នូវអវិជ្ជា ។ ការស្ងប់នូវ អភិសង្ខារតាមលំដាប់ និង ជារៀងរហូតនោះ គឺចាប់ពីព្រះសោតាបន្នបុគ្គលទៅ។ ទោះជាព្រះសោតាបន្នបុគ្គលនោះមានគ្រួសារជាឃរាវាសមានការងារជាមុខរបរ រហូតដល់ត្រូវមានរឿងយំ សោកយ៉ាងណាក៏អភិសង្ខារដែលលះបានហើយនោះ មិនត្រឡប់ មកជាការមិនស្ងប់វិញនោះឡើយព្រោះថា ព្រះនិព្វានមានសេចក្តីស្ងប់ដ៏ទៀងទាត់អត់ប្រែប្រួល។ ការស្ងប់នូវអភិសង្ខារនេះ មិនមានវិធីរៀបចំចាត់ចែងធ្វើ យ៉ាងណា ឬត្រូវតែទៅរស់នៅយ៉ាងណានោះឡើយ ព្រោះការស្ងប់នូវអភិសង្ខារដោយការលះបង់នូវអវិជ្ជា ។ អវិជ្ជាខណៈនេះឯង គឺខណៈដែលមានសភាវធម៌ជាធម៌ដែលមានពិត ហើយអត់ឃើញអត់

ដឹងនូវធម៌ពិតដែលមិនមែន ជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួនត្រឹមតែជាបរមត្ថ ។ នៅពេលខ្លះ អាចពោលថា ពួកឯងនេះធ្វើឱ្យយើងលំបាកណាស់អញ មិនចេះនៅជាមួយឯងទេអញទៅរកសូប់ស្ងាត់តែម្នាក់ឯងវិញ ... ។ បដិបត្តិធម៌មិនឃាត់អធ្យាស្រ័យនោះឡើយ ព្រោះធ្លាប់សន្សំជាឧបនិស្ស័យមកហើយ តែជីវិតរស់នៅគ្រប់ពេលវេលាគឺមិនមានអ្វីក្រៅអំពីរូបធម៌និងនាមធម៌ក្នុងលោកទាំង ៦ ទេ លោកទាំង ៦ សុទ្ធតែជាលោកស្ងាត់គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់គ្រាន់តែថា លោកដ៏សូប់ស្ងាត់នេះត្រូវទៅដល់ដោយបញ្ញា។ ព្រោះមិនបានស្តាប់ឱ្យយល់សត្វលោកត្រូវឃ្លាង ឬ ត្រូវគេចចេញ អំពីធម៌ពិត ហើយក៏មិនបានដល់នូវសេចក្តីសូប់ដ៏ពិតប្រាកដឡើយ។ ពិតមែនតែលោកនេះកំពុងរឹកវរដោយគ្រោះធម្មជាតិ ដោយកិលេសក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗ ទាំងដែលរឹកវរដោយជរា ព្យាធិ មរណៈ និងអកុសលវិបាកផ្សេងៗប៉ុន្តែនេះ វាជាលោកនៃគំនិតប៉ុណ្ណោះ កាលដែលពុទ្ធបរិស័ទបាន ចូលដល់លោកក្នុងអរិយវិន័យដោយបញ្ញាពុទ្ធបរិស័ទនឹងបានក្រៃបន្លូវរសនៃការមិនរឹកវរដោយពិត ។ ការដែលមិនរឹកវរក្នុងចិត្តមិនមានកង្វល់មិនមានសេចក្តីប្រកាន់នេះឯងជាទីពឹងជាព្រះនិព្វានជាទីអស់ទៅនៃជរានិងមរណៈ។

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាកំពុងចាស់គ្រប់ខណៈ

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាកំពុងចាស់គ្រប់ខណៈ ចាស់ជានិច្ចចាប់តាំងពីកើតមក ។ កំពុងមើល កំពុងស្តាប់ខណៈនេះក៏កំពុងចាស់ កំពុងដេកលក់ក៏ចាស់ ភ្ញាក់ឡើងក៏ចាស់ ។ គ្រប់គ្នាកំពុងទៅសន្សឹមៗរកឈាបនដ្ឋាន ឬរករណ្តៅកប់សពខ្លួនឯង មិនមានអ្នកណាម្នាក់គេចផុតបានឡើយ ។ ជីវិតមនុស្សយើងខ្លីណាស់ មានកំណត់ប្រមាណ ៦០-៧០ឆ្នាំ ប៉ុណ្ណោះ លើសជាងនេះមានតិចនាក់ណាស់ ឯមនុស្សស្លាប់មុនកំណត់នេះមាន

ច្រើនជាង។ ដែលយើងរាប់ថាយើងមានអាយុបានប៉ុណ្ណោះ ឬប៉ុណ្ណោះ តាមដែលពិត គឺយើងរាប់ខាងអស់ទៅតែប៉ុណ្ណោះមិនមែនរាប់ខាងបាន នោះទេ្បីយ ធំទេ្បីងៗ ពេញវ័យក្រមុំកំលោះ ក៏សប្បាយចិត្តថា ខ្លួនមានអាយុច្រើនហើយ... តែសូមគិតដូច្នេះផងចុះ គឺប្រៀបដូចយើងកើតទេ្បីងភ្លាម យើងក៏ចាយអាយុរបស់យើងភ្លាមទៅហើយ គឺចាយរហូតអស់ ។ ឥឡូវនេះ យើងមិនដឹងថា តើយើងនៅសល់អាយុតិចប៉ុនណាទៅនេះទេ ។អ្នកដែលកើតមកយូរហើយ ត្រូវដឹងថា អាយុរបស់ខ្លួនកំពុងស្រកស្រុត តិចចុះទៅជាលំដាប់ ដូចប្រាក់ក្នុងកាបូបដែលចេះតែយកចាយអ៊ីចឹងឯង ។ មនុស្សយើងភាគច្រើន ហេតុដូចម្តេចបានជាមិនចូលចិត្តឲ្យខ្លួនចាស់ នឹកដល់ចាស់ នឹកដល់ចាស់ពេលណាក៏កើតទុក្ខ? ព្រោះខ្លាចបាត់ស្អាត ខ្លាចគេមិនស្រឡាញ់ ឬឈប់ស្រឡាញ់.. ដូច្នេះហើយ ទើបខំព្យាយាមបិទបាំងនូវសភាពចាស់ជារបស់ខ្លួន ទុកមិនឲ្យប្រាកដដល់ក្រសែភ្នែកនៃអ្នកដទៃ ដោយចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ឬមនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួន ។ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីដែលចាស់ជារាវមិនបាត់ទៅណាទេ្បីយ ទីបំផុត ការបិទបាំងក៏លែងមានប្រសិទ្ធិភាព ។ កាលបើមិនព្រមទទួលយកការពិត ទើបមានទុក្ខផ្លូវចិត្តកើតទេ្បីង ។ យើងខ្លាចចាស់ យើងនៅតែចាស់ដដែល ។ យើងខ្លាចវាធ្វើអ្វី យើងត្រូវតែទទួលយកការពិត ដែលគ្រប់គ្នាកើតមកហើយមិនអាចគេចផុតទៅបាន គ្រាន់តែយើងធ្វើខ្លួនឲ្យបានសមរម្យនឹងវ័យ

ប៉ុណ្ណឹងទៅ គឺជាការប្រពៃហើយ ។ យើងសាងល្អឲ្យខ្លួនឯង ប្រើពេលវេលាដែលនៅមានជួយដល់សាសនា និងសង្គមជាតិ ដូច្នេះមនុស្សទាំងឡាយគេនឹងត្រេកអរ ហើយលើកតម្កើងយើងសរសើរយើងថា " ចាស់យ៉ាងមានគុណតម្លៃ" ។ ព្រមចាស់តាមវ័យគ្មានអ្វីគួរខ្លាចចាស់ចិត្តអង់អាចអំណាចគុណធម៌ កុំចាស់តែវ័យចិត្តភ័យញាប់ញ័រចាស់អត់គុណធម៌ចាស់គ្មានតម្លៃ ។

នេះជាវិធីអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់តាមក្បួនព្រះពុទ្ធសាសនា!អានហើយនឹងមានអារម្មណ៍ថ្លៃថ្លា!

ការអប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិ ឬសមថភាវនានិងម្យ៉ាងទៀតអប់រំឲ្យស្ងប់ផង លះផ្តាច់ផងដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា។សមាធិឬសមថភាវនាចំណុចនេះសំដៅដល់ការចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍សមាធិយ៉ាងណាមួយ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់ នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ ពោលគឺមិនរវើរវាយងាកវេទៅក្នុងរឿងដទៃនៅពេលនោះសេចក្តីសុខក៏កើតឡើង។ ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែងរក ឬ សម្លឹងរករបស់

ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯង និងមានសេចក្តីសុខនៅដោយខ្លួនឯង ពោលគឺមិនមានរវល់ដោយអំណាចកិលេសចូលមករំខាន និងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង ។ ការដែលចិត្តរបស់មនុស្សរវើរវាយ ត្រាច់ទៅនេះត្រាច់ទៅនោះ ព្រោះហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ ដោយអំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវសេចក្តីសុខ ដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិហើយ មានការពេញចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្តីសុខសម្រាន្ត រាងកាយក៏រឹងប៉ឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រមិនងេងងោងងោកងក់ បាត់បង់អស់នូវការហាត់នឿយជាដើមទាំងនេះ ព្រោះមកអំពីសុខសម្រាន្តនៃចិត្តបានផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទ និងគ្រប់ចំណែកនៃរាងកាយ ។ នៅពេលចិត្តបានទទួលសេចក្តីស្ងប់យ៉ាងនេះហើយ ភាពជាសុខប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយ អស់កាលដ៏យូរអាចតាំងនៅរហូតដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន ។ វិបស្សនាភាវនាជាបឋមគឺត្រូវស្តាប់ព្រះធម៌ឲ្យយល់ច្បាស់ដល់នូវព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹកសមាទានសីល មានសទ្ធាជឿថាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរបស់ខ្លួន ។ គោលសំខាន់គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយសតិសម្បជញ្ញៈឲ្យចិត្តនៅជាមួយ នឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្នក្នុងពេលដេក ដើរ ឈរ អង្គុយឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។

វិបស្សនាភាវនាគឺជាការគ្រប់គ្រងនូវឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការ សង្រួមភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត មិនឲ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្តបាន នៅពេលឃើញរូប ឬ ឮសំឡេងជាដើម ។ វិបស្សនាភាវនាមានភាពប្រណីតនិងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយសំវរៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែមានជំនួយអំពីឥន្ទ្រិយសំវរសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំវរសីល ជាអាហារនៃសុចរិត ៣ ជាអាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវនា ។

ឥន្ទ្រិយសំវរសីលមិនមែន ជាការស្រាវជ្រាវរាវរកសេចក្តីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់តែប្រៀបបីដូចជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន វិញ គឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាងកម្រិតសតិថ្នាក់សំវរសីល ។ ជាសតិផ្នែកតាមដានស្រាវជ្រាវនិងនាំមកនូវបញ្ញាចែកខន្ធធាតុអាយតនៈ ដុសខាត់កម្ចាត់នូវមោហៈអវិជ្ជា ដែលមោហៈអវិជ្ជានេះនាំឲ្យវង្វេងប្រកាន់ខន្ធធាតុអាយតនៈថាជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួន ។ អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្គ្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺ សម្មាទិដ្ឋិនិងសម្មាសង្កប្បៈ ជាបញ្ញា សិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ និង សម្មាអាជីវៈជាសីលសិក្ខា ឯអង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាមៈសម្មាសតិ និង សម្មាសមាធិ ជាសមធិសិក្ខា ឬ ចិត្តសិក្ខា ។ បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិង ចរណៈ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាវិជ្ជា ឯអង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណៈ។បើសង្គ្រោះជាសមថៈ និង វិបស្សនាវិញ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មា

សង្កប្ប: ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថ: ដូច្នេះសីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថ: ឬក្រុមចរណ: ។ ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជាបច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ញាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ញាក៏មានការពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្ថគ្រប់កាលទាំង ៣ ឃើញបច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធឃើញបដិសមុប្បាទធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

យោគាវចរទាំងឡាយគប្បីសិក្សាស្វែងយល់អំពីខ្យល់ទាំង ១៦ បំណុចដូចខាងក្រោមនេះ

ដង្ហើមទី ២

ដកដង្ហើមចូលខ្លី អ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូលខ្លី ដកដង្ហើមចេញខ្លី អ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញខ្លី ។ ការដកដង្ហើមទាំងពីរបែបខាងលើនេះអាចឲ្យអ្នកកាត់ផ្តាច់ នូវការភ្លេចភ្លាំង និងសេចក្តីកង្វល់ឥតប្រយោជន៍។ ជាមួយគ្នានេះដែរ អាចបណ្តាលឲ្យអ្នកមានការគិតគូរត្រឹមត្រូវ និងជួបប្រទះនូវជីវិតបច្ចុប្បន្ន។ ការភ្លេចភ្លាំងគឺការបាត់បង់គំនិតត្រឹមត្រូវ ការដកដង្ហើមដោយការយល់ដឹង អាចនាំឲ្យយើងត្រឡប់មកគិតអំពីជីវិតវិញ។

ដង្ហើមទី ៣

ដកដង្ហើមចូល គឺអ្នកដឹងនូវរូបកាយទាំងមូលរបស់អ្នក ដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹងនូវរូបកាយទាំងមូលរបស់អ្នក។ ដង្ហើមនេះ អាចឲ្យអ្នកចម្រើនភាវនាលើរូបកាយ និងទាក់ទងផ្គាល់ជាមួយ នឹងរូបកាយរបស់អ្នក។ ការដឹងអំពីរូបកាយទាំងមូល និងអំពីផ្នែកនីមួយៗនៃរូបកាយ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមើលឃើញនូវវត្តមានដ៏អស្ចារ្យ នៃរូបកាយរបស់អ្នក និងដំណើរនៃការកើតនិងស្លាប់ដែលមិន ឲ្យជាប់នៅក្នុងរូបកាយរបស់អ្នកផង។

ដង្ហើមទី ៤

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកទាំងមូលនៅហ្មឹងននិងសុខស្រួល។ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកទាំងមូលនៅហ្មឹងននិងសុខស្រួល។ ដង្ហើមទី ៤ នេះ អាចជួយអ្នកឲ្យយល់ដឹងនូវសភាពហ្មឹងននិងសុខស្រួលនៃកាយ គឺពេលនេះហើយដែលកាយនិងចិត្ត និងដង្ហើមស្រុះស្រួលគ្នាជាធ្លុងមួយ។

ដង្ហើមទី ៥

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងមានអារម្មណ៍រីករាយ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងមានអារម្មណ៍រីករាយ។

ដង្ហើមទី ៦

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងមានអារម្មណ៍សប្បាយ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញនឹងមានអារម្មណ៍សប្បាយ ។ ជាមួយនឹងដង្ហើមទាំងពីរនេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យនៃអារម្មណ៍។ ដង្ហើមទាំងពីរនេះបង្កើតឲ្យមានសភាពស្ងប់ស្ងៀម និងរីករាយ ដែលអាចចិញ្ចឹមទុកក្នុងកាយនឹងចិត្ត ដោយសារការបញ្ឈប់នូវគំនិតរប៉ាត់រប៉ាយ និងភ្លេចភ្លាំងហើយអ្នកនឹងដឹងខ្លួនឯងវិញនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ។ សុភមង្គលនិងសេចក្តីរីករាយក៏កើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក អ្នករស់នៅក្នុងសភាពអស្ចារ្យនៃជីវិត ដែលអាចក្រេបរសជាតិនៃសេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់ និងរីករាយ ដែល

កើតមាននៅក្នុងអារម្មណ៍ ។ តាមការជួបប្រទះក្នុងជីវិតដ៏អស្ចារ្យនេះ ហើយទើបអ្នកដូរអារម្មណ៍ បណ្តាលឲ្យទៅជាអារម្មណ៍រីករាយបាន ។ ដូច្នេះអារម្មណ៍ទាំងពីរនេះ ពិតជាធ្វើឲ្យអ្នកសប្បាយរីករាយ។

ដង្ហើមទី ៧

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកដឹងនូវសកម្មភាពនៃគំនិត ឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹងនូវសកម្មភាពនៃគំនិត ឬអារម្មណ៍ទាំងឡាយនៅ ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ។

ដង្ហើមទី ៨

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកធ្វើឲ្យសកម្មភាពនៃគំនិតនិងអារម្មណ៍ទាំងឡាយក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកស្ងប់និងសុខស្រួល អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកធ្វើឲ្យសកម្មភាពនៃគំនិតនិងអារម្មណ៍ទាំងឡាយក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកស្ងប់និងសុខស្រួល។ ជាមួយនឹងដង្ហើមទាំងពីរ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមើលឃើញវែងឆ្ងាយនូវអារម្មណ៍នោះសប្បាយក្តី មិនសប្បាយក្តី ឬនៅកណ្តាលធម្មតាក្តី និងអាចឲ្យអ្នកធ្វើនូវអារម្មណ៍ស្ងប់ និងសុខស្រួលបាន បើអ្នកដឹងអំពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ហើយអាចមើលជ្រៅទៅដល់ឫសគល់ និងធម្មជាតិរបស់វា អ្នកពិតជាអាចទប់ និងធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះស្ងប់និងសុខស្រួលបាន ទោះបីជាអារម្មណ៍នោះជាគំនិតអាក្រក់កើតឡើងអំពី លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ក៏ដោយ ។

ដង្ហើមទី ៩

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកដឹងនូវទឹកចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ អ្នកដឹងនូវទឹកចិត្តរបស់អ្នក ។

ដង្ហើមទី ១០

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងធ្វើឲ្យចិត្តរបស់អ្នកសប្បាយនិងសុខស្រួល អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងធ្វើឲ្យចិត្តរបស់អ្នកសប្បាយនិងសុខស្រួល។

ដង្ហើមទី ១១

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល និងកំពុងផ្ទង់ចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញនិងកំពុងផ្ទង់ចិត្តរបស់អ្នក។

ដង្ហើមទី ១២

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងដកចិត្តរបស់អ្នក អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុង ដកចិត្តរបស់អ្នក ។

ជាមួយនឹងដកដង្ហើមទាំង ៤ នេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យទី ៣ ដែលជាចិត្ត ។ ដង្ហើមទី ៩ អាចនាំឲ្យអ្នកស្គាល់នូវសភាវៈទាំងអស់នៃចិត្ត ដូចជាសញ្ញាខន្ធ គឺការពិចារណា ការប្រកាន់ ការសប្បាយ ការកើតទុក្ខ និងការមានមន្ទិលសង្ស័យ។ អ្នកសង្កេតពិនិត្យនិងស្គាល់នូវសភាវៈទាំងនេះ ដើម្បីមើលឃើញជ្រៅទៅ ក្នុងសកម្មភាពនៃចិត្តឬ

អារម្មណ៍ពេលសកម្មភាពនៃចិត្ត ឬអារម្មណ៍ ត្រូវបានសង្កេតពិនិត្យនិង ទទួលស្គាល់រួចហើយ អ្នកអាចប្រមូលចិត្តរបស់អ្នក និងធ្វើចិត្តនោះឲ្យ ស្ងប់និងសុខស្រួលបាន។ ចិត្តនេះកើតឡើងដោយអារម្មណ៍ទី ១០ និង ទី១១ ។ ដង្ហើមទី ទី ១២ អាចធ្វើឲ្យអ្នករួចចាកផុតពីឧបស័គ្គទាំងអស់នៃ ចិត្ត ដោយសារការភ្លឺស្វាងនៃចិត្តរបស់អ្នក ទើបអ្នកអាចមើលឃើញនូវឫសគល់នៃសង្ខារវិញ្ញាណនិងអាចឈ្នះនូវឧបសគ្គទាំងអស់បាន ។

ដង្ហើមទី ១៣

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល អ្នកកំពុងពិនិត្យ នូវធម្មជាតិមិនទៀង ទាត់ អនិច្ចំនៃធម្មទាំងអស់។ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងពិនិត្យ នូវធម្មជាតិ មិនទៀងទាត់ នៃធមិទាំងអស់ ។

ដង្ហើមទី ១៤

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងចម្រើនភាវនានូវវិមុត្តិ ការ រំដោះទុក្ខ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងចម្រើនភាវនានូវវិមុត្តិ ។

ដង្ហើមទី ១៥

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងចម្រើនភាវនានូវវិមុត្តិ ការ រំដោះទុក្ខ អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងចម្រើនភាវនានូវវិមុត្តិ ។

ដង្ហើមទី ១៦

អ្នកកំពុងដកដង្ហើមចូល នឹងកំពុងចម្រើនភាវនាឧបេក្ខា អ្នក

កំពុងដកដង្ហើមចេញ នឹងកំពុងចម្រើនភាវនានូវឧបេក្ខា ជាមួយនឹង ដង្ហើមទាំង ៤ នេះ អ្នកអាចឆ្លងកាត់វិស័យនៃធម្មារម្មណ៍ នឹងសមាធិ ចិត្ត ដើម្បីពិនិត្យមើលនូវធម្មជាតិពិតនៃធម្មទាំងអស់ជាដំបូង គឺការ សង្កេតពិនិត្យទៅលើ ធម្មជាតិមិនទៀងនៃធម៌ទាំងអស់ ព្រោះតែធម៌ ទាំងអស់មិនទៀងទាត់ហើយ បានជាធម៌ទាំងអស់នោះត្រូវវិនាសសាប សូន្យ ។ នៅពេលដែលអ្នក បានយល់ច្បាស់នូវធម្មជាតិមិនទៀងទាត់ និងការវិនាសសាបសូន្យនៃធម៌ទាំងអស់ អ្នកពិតជាមិនប្រកាន់ជាប់ ដោយការវិលកើតវិលស្លាប់ នៅក្នុងវដ្តសង្សារ ពុំចេះចប់នោះឡើយ ។ ដោយសារហេតុនេះហើយ អ្នកអាចរួចខ្លួន និងសម្រេចនូវវិមុត្តិ ការផុត ទុក្ខ ការរួចខ្លួនមិនមែនមានន័យថា គេចវេះឬរត់ចេញពីជីវិតនោះទេ រួច ខ្លួនក្នុងទីនោះ មានន័យថា រួចខ្លួនអំពីចំណងតណ្ហានិងវិលវល់ នៅក្នុង វដ្តសង្សារដែលមានធម៌ជាប្រធាន ។ នៅពេលដែលអ្នកមានឧបេក្ខា និងសម្រេចនូវវិមុត្តិ អ្នកពិតជាអាចរស់នៅបានយ៉ាងសុខស្រួល និងសប្បាយ រីករាយ នៅក្នុងជីវិតនេះមិនមានអ្វីអាចនឹងចងអ្នកបានទៀតទេ ៕

នេះហើយជាការប្រៀនប្រដៅ របស់ព្រះសាស្តា ដូចម្តេចដែល ហៅថាការពិនិត្យជ្រៅទៅក្នុង កាយ ចិត្ត និងធម្មារម្មណ៍ តាមវិធីដក ដង្ហើមទាំងយ៉ាងនេះ ។

ព្រះសមណគោតមបរមសាស្តា ទ្រង់បានដាក់វិធីដកដង្ហើមទាំ ង ១៦ នេះ ឲ្យអនុវត្តនៅក្នុងការហាត់រៀនពោជ្ឈង្គ ៧ ផងដែរ គឺ សតិ ១ ធម្ម

វិចយ ១ វិរិយ ១ បីតិ ១ បស្សធិ ១ សមាធិ ១ និង ឧបេក្ខា ១ ។

ភិក្ខុនិងភិក្ខុនីទាំង ៣ ពាន់អង្គ បានស្តាប់ការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ដោយសេចក្តីរីករាយ និងកក់ក្តៅជាទីបំផុត នៅក្នុងរាត្រីពេញបូណ៌មី ខែកត្តិក ក្រោមពន្លឺព្រះចន្ទថ្លា ។

ឱយមន័យទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អគឺជាបំណងប្រាថ្នាទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានកំណត់ថា សុខភាពចែកចេញជាបួនផ្នែកគឺ សុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ ជំនឿស្មារតីនិងសុខភាពសង្គម។សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវកាយមានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ បុគ្គលដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវកាយមាំមួន ពុំមានជម្ងឺដម្កាត់ប្រចាំកាយ រមែងញុំាងឲ្យជីវិតរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃប្រកបដោយសេចក្តីសុខ និងភាពស្រស់ថ្លាជាប្រចាំ។ អ្នកឯកទេសខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត បានឯកភាពគ្នាជាទូទៅថា

អ្នកដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺជាបុគ្គលដែលមានអារម្មណ៍ជ្រះថ្លា មានអាកប្បកិរិយា និងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួន មានសមត្ថភាពអាចដោះស្រាយបញ្ហា ឬវិបត្តិផ្សេងៗដោយអារម្មណ៍វិជ្ជមាន និងអាចបំពេញការងារក្នុងជីវិតរស់នៅបានយ៉ាងល្អប្រសើរ។ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យុវជនគ្រប់ៗរូបត្រូវតែចេះថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួនទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ និង សុខភាពផ្លូវចិត្តឲ្យបានល្អប្រសើរ។ ការបង្កើនចំណេះដឹងអំពីរបៀបថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត គឺជាវិធីមួយចាំបាច់បំផុតសម្រាប់យុវជន គ្រប់រូបក្នុងការឈានទៅផ្លាស់ប្តូរនូវអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបថ ព្រមទាំងទង្វើផ្សេងៗដែលមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យក្លាយទៅជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពបឋម។

សុខកាយជាមួយនឹងសុខចិត្ត

សុខមានពីរយ៉ាង គឺសុខកាយ និងសុខចិត្ត។ សេចក្តីសុខផ្លូវកាយនោះបិតនៅត្រឹមមួយរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ ឯចំណែកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញអាចបិតនៅអស់កាលយូរមានរហូតដល់បិត នៅបន្តអស់មួយជីវិតទៀតផង។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបគួរមានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នកុំដូរសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ជាមួយនឹងសេចក្តីសុខផ្លូវកាយឲ្យសោះ កុំឲ្យក្តៅក្រហាយស្តាយក្នុងកាលខាងក្រោយឡើយ។ តែបើលះបង់សេចក្តីសុខផ្លូវកាយដើម្បីបាននូវសេចក្តីផ្លូវចិត្តវិញ ត្រូវប្រញាប់ធ្វើឲ្យឆាប់ចុះ នឹងបានផលស្ងប់ត្រជាក់មានទីពឹងដ៏ប្រពៃពិតប្រាកដ។

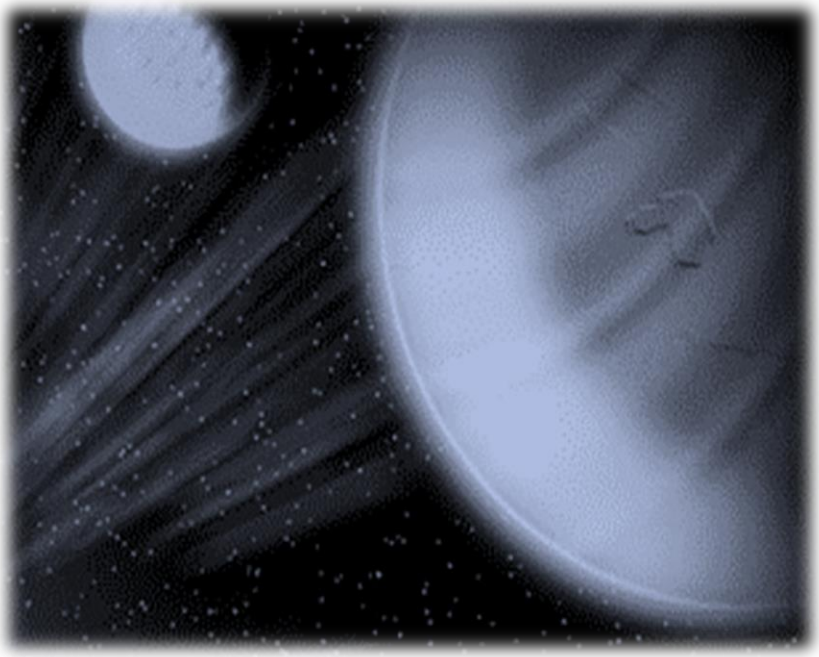
អារម្មណ៍របស់វិបស្សនា

ការចំរើនសតិប្បដ្ឋានក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃត្រូវអាស្រ័យសេចក្តីអត់ធន់គឺខន្តីធម៌សេចក្តីអត់ធន់នេះគឺហាមឃាត់នូវចំណង់ដែលចង់បានសតិបញ្ញាច្រើនៗ ព្រោះបើមិនមាននូវសេចក្តីអត់ធន់ទេនោះ លោភៈ វានឹងនាំឱ្យឃ្លាតចាក អំពីសេចក្តីព្យាយាមក្នុងការសង្កេតពិនិត្យ រលឹកសិក្សានូវសភាវធម៌តាមពិតក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ការមិនមានសតិច្រើនៗក្នុងមួយថ្ងៃៗនោះ មិនមែន ព្រោះយើងមិនចំរើនសតិ ឬ ព្រោះយើងមិនបានបង្គាប់សតិ ប្រើសតិនោះ ទេ តាមពិតព្រោះហេតុរបស់សតិមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ ជាចាំបាច់ត្រូវឱ្យបានដឹងថា តើសតិ-វិបស្សនាមានលក្ខណៈយ៉ាងណាហើយ តើសតិ វិបស្សនាមានការរលឹក ដឹងអ្វី ឃើញច្បាស់នូវអ្វី ហើយក្នុងពេលណា កន្លែងណាដូច្នេះត្រូវរៀន ត្រូវស្តាប់ ត្រូវសន្ទនាឱ្យបានយល់ច្បាស់។សតិមានមានការរលឹកដឹងជាលក្ខណៈ វិបស្សនាមាន ការឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាដោយលក្ខណៈ ។ រលឹកដឹងអ្វី ឃើញច្បាស់នូវអ្វី? សភាវធម៌ក្នុងជីវិត

ប្រចាំថ្ងៃ គឺជាអារម្មណ៍របស់សតិ-វិបស្សនា ព្រោះថា ជីវិត ប្រចាំថ្ងៃនេះ មិនមែនយ៉ាងដទៃ ក្រៅអំពីសេចក្តីពិតឡើយ បើមិនរលឹកសិក្សា ឱ្យទាល់តែបានជាក់ច្បាស់ថា សភាវធម៌ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មិនមែនជា សត្វបុគ្គលតួខ្លួនទេនោះ គឺដាច់ខាតប្រាកដជាមិនអាចដឹងថា ការចាក ផុតទុក្ខនោះ នៅត្រង់ការរំលត់សេចក្តីប្រកាន់ឡើយ ហើយក៏នៅ តែ មានការប្រកាន់ចំពោះសភាវធម៌ជាដដែលឈ្មោះថា បុថុជ្ជនអាស្រ័យ វដ្ត:។ការមានខន្តី មិនឱ្យមានចំណង់ចង់បានសតិច្រើនៗ ដែលចំណង់ នេះវានាំឱ្យទៅរកការប្រព្រឹត្តិខុសនោះ ការមាន នូវខន្តីនេះ នាំឱ្យមាន ការចំរើននូវសេចក្តីព្យាយាម សង្កេតពិនិត្យរឿយៗ ចំពោះរូបធម៌ និង នាមធម៌នៅពេលដែល កំពុងប្រាកដ តាមផ្លូវភ្នែក ផ្លូវត្រចៀក ផ្លូវច្រមុះ ផ្លូវ អណ្តាត ផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។សតិ-វិបស្សនា មានការស្រាវជ្រាវរាវ រកការពិតនៅ ក្នុងសភាវធម៌ ដូច្នេះទើបសតិប្បដ្ឋានវិបស្សនា មានតែ រូប ធម៌ នាមធម៌ ជាបរមត្ថសុទ្ធជាអារម្មណ៍ គឺមិនមានបញ្ញត្តិ ទាំងអស់ ជាអារម្មណ៍ឡើយ ដោយបញ្ញត្តិមិនមែនជាសភាវ ធម៌ពិត បញ្ញត្តិមិន មាននូវសភាវលក្ខណៈ មិនមាននូវការ កើត ការរលត់ ដូចជាសភាវធម៌ ទេ ។បុគ្គលអ្នកចំរើនសតិប្បដ្ឋានមិនបាន ឃើញសតិ-វិបស្សនា មាន ការចំរើនឡើង កើតឡើងដោយតួខ្លួនជាអ្នកឱ្យចំរើនឱ្យកើត នោះ ឡើយ គឺបានដឹង បានឃើញតាមពិត នូវការចំរើនឡើង កើតឡើងនៃ សតិ-វិបស្សនានោះ ព្រោះហេតុពិតៗ សូន្យចាកតួ ខ្លួនជាអ្នកបង្គាប់

បញ្ចាសតិ សូន្យថាកតួខ្លួន ក្នុងលោកភ្នែក សូន្យថាកតួខ្លួនក្នុងលោកត្រចៀក សូន្យថាកតួខ្លួនក្នុងលោកច្រមុះ សូន្យថាកតួខ្លួនក្នុងលោកអណ្តាត សូន្យថាក តួខ្លួនក្នុងលោកកាយ សូន្យថាកតួខ្លួនក្នុង លោកចិត្ត តាមពិតធម៌ទាំងឡាយកើតអំពីហេតុ ។

ត្រៃលក្ខណ៍



ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ភពទាំងអស់សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងត្រៃលក្ខណ៍ទាំងបី យ៉ាងគឺ:

-អនិច្ចលក្ខណៈ សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀង ហើយអ្វីៗ

គឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃ ការប្រែប្រួលទៅ ជាអ្វីមួយផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍ យើងទាំងអស់គ្នាគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការចាស់ជរា។ សូម្បីតែហ្វូងនៃតារាក្នុងលំហមេឃក៏ស្ថិតក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលដែរ។

-ទុក្ខលក្ខណៈ

ដោយសារតែសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀងទាត់ ដូច្នេះភពគឺស្ថិតក្នុងសភាពជាទុក្ខ។ ជារឿយៗ យើងតែងតែមានសេចក្តីត្រេកត្រអាលចំពោះវត្ថុដែលជាទីរីករាយ ហើយទោមនស្សចំពោះវត្ថុដែលមិនជាទីរីករាយ នេះជាលទ្ធផលដែលបានមកពីការប្រែប្រួលមិនចេះឈប់ឈរនៃភពនោះឯង។

-អនត្តលក្ខណៈ

រូបរាងកាយនេះមិនស្ថិតស្ថេរឡើយ។ ខ្លួនដែលយើងគ្រប់គ្នាសន្មតថាមាន គឺគ្រាន់តែប្រជុំដោយនាមនិងរូប ដែលតែងតែប្រែប្រួលដោយសារហេតុបច្ច័យនោះឯង។

ត្រៃលក្ខណ៍

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ភពទាំងអស់សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងត្រៃលក្ខណ៍ទាំងបីយ៉ាងគឺ:

-អនិច្ចលក្ខណៈ

សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀង ហើយអ្វីៗគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលទៅជាអ្វីមួយផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍ យើងទាំងអស់

គ្នាគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការចាស់ជរា ។ សូម្បីតែហ្វូងនៃតារាក្នុងលំហាមេឃក៏ស្ថិតក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលដែរ។

-ទុក្ខលក្ខណៈ

ដោយសារតែសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀងទាត់ ដូច្នេះភពគឺស្ថិតក្នុងសភាពជាទុក្ខ។ ជារឿយៗ យើងតែងតែមានសេចក្តីត្រេកត្រអាលចំពោះវត្ថុដែលជាទីរីករាយ ហើយទោមនស្សចំពោះវត្ថុដែលមិនជាទីរីករាយ នេះជាលទ្ធផលដែលបានមកពីការប្រែប្រួលមិនចេះឈប់ឈរនៃភពនោះឯង។

-អនត្តលក្ខណៈ

រូបរាងកាយនេះមិនស្ថិតស្ថេរឡើយ។ ខ្លួន ដែលយើងគ្រប់គ្នាសន្មតថាមាន គឺគ្រាន់តែប្រមូលផ្តុំដោយនាមនិងរូប ដែលតែងតែប្រែប្រួលដោយសារហេតុបច្ច័យនោះឯង។

តើភាវនាជាអ្វី?

ភាវនាមានន័យថាការចម្រើនអប់រំចិត្ត ឬជាធម្មតាថាការតម្កល់ចិត្តត្រូវ (សមាធិ)។ គេអាចនិយាយបានថាការសមាធិជាការធ្វើចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធដោយព្យាយាម

អប់រំវាឲ្យកាន់តែងាយទ្វេឡើងក្នុងការចម្រើននូវចិត្តសប្បុរសធម៌ និងមេត្តាករុណាហើយទីបំផុតឈានដល់ការចម្រើនឲ្យកើតនូវបញ្ញា។ ជាធម្មតាក្នុងពុទ្ធសាសនា សមាធិ ត្រូវបានបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺ សមថៈ និងវិបស្សនា។ សមថភាវនាមានទម្រង់ច្រើនបែបណាស់ ហើយមេត្តាសមាធិ គឺជាទម្រង់នៃសមាធិមួយ ចំណោមសមាធិទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានហេតុផលប្រយោជន៍របស់វា ។ ទោះជាយ៉ាងណា ជាធម្មតាគេបានទទួលស្គាល់ថា យើងត្រូវតែបន្តចម្រើនវិបស្សនាទៀត ទើបយើងអាចយល់ពីខ្លួន យើងច្បាស់លាស់ពិត ប្រាកដ។ តាមរយៈការប្រតិបត្តិនេះហើយ ដែលយើងនឹងអាចយល់ជាក់ច្បាស់អំពីពុទ្ធវចនៈ និងឃើញនូវសភាវធម៌ផ្សេងៗកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញតាមសភាពពិតរបស់វា។

គេអាចនិយាយបានថា សមាធិគឺជាទម្រង់ នៃការប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនាពិតប្រាកដ ព្រោះថាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ ទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធតាមរយៈការប្រតិបត្តិសមាធិនេះដែរ។ តាមពិតយើងគួរចាប់ផ្តើមចម្រើននូវសមាធិក្នុងជីវិតរស់នៅនេះ ដោយមិនត្រូវរង់ចាំតែពេលវែងទេ។ យើងអាចចម្រើននូវសមាធិត្រឹមតែរយៈពេល ១០ ឬ ២០ នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬម្តង ម្កាលក៏នឹងធ្វើឲ្យយើងបានប្រសើរផងដែរ។យើងគោរពថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ តើយើងចាំបាច់ត្រូវតែទៅវត្ត ឬធ្វើ

សការបូជាឬក៏បូជាយញ្ញ?ពុទ្ធសាសនិកមិនមែនធ្វើសក្ការបូជា ចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទេ។

យើងចាត់ទុកព្រះអង្គជាគ្រូរបស់យើងរាល់គ្នា ហើយយើងត្រូវគោរពថ្វាយបង្គំព្រះអង្គ។ ពុទ្ធបរិស័ទឱនគោរពថ្វាយបង្គំចំពោះព្រះពុទ្ធរូប (រូបសំណាកព្រះពុទ្ធ) គឺជាមាគ៌ាយ៉ាងសាមញ្ញមួយនៃការបង្ហាញពីសេចក្តីគោរព។ នេះគឺដូចគ្នាទៅនឹងការគោរពទង់ជាតិ ឬត្រូវក្រោកឈរឡើងពេលគេចាក់បទភ្លេងជាតិ។ ជាធម្មតា ការគោរពថ្វាយបង្គំព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ មិនមែនចាំបាច់តែទៅវត្តនោះទេ។ ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនដូច្នេះមែនព្រោះថានៅវត្តពួកគាត់អាចជួបជុំជាមួយនឹងសព្រហ្មចារី ឬដើម្បីរៀនសូត្រនូវព្រះពុទ្ធវចន:បន្ថែម។ នៅក្នុងពុទ្ធសាសនាមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ក្នុងការធ្វើសក្ការបូជាទេ ហើយពុទ្ធសាសនិកមិនមែនមានពិធីបូជាយញ្ញនោះដែរ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មាគ៌ាដ៏ប្រពៃបំផុតក្នុងការគោរពព្រះអង្គ គឺត្រូវប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលព្រះអង្គបានសម្តែង។ នេះបានដល់ការប្រតិបត្តិប្រកបដោយបញ្ញាស្មារតី និងភាពរឹងមាំមួយផ្នែកពីបុគ្គលពួកខ្លះដែលប្រឆាំងនឹងការទៅវត្តអារាម ហើយបែរជាយកពេលទំនេរដ៏មានតម្លៃមកធ្វើអំពើអាក្រក់ទៅវិញ។

តើអ្វីជាសារសំខាន់នៃការបូជារបស់ពុទ្ធសាសនិក?

តាមប្រពៃណី យើងសង្កេតឃើញថា ធូប ទៀន និងផ្កា ទាំងបីនេះជាវត្ថុសាមញ្ញ សម្រាប់ធ្វើសក្ការបូជា។ ពុទ្ធសាសនិកដែលចេះដឹងពុទ្ធសាសនាជ្រៅជ្រះនឹងយល់ថា វត្ថុទាំងនេះមិនមែនជាការបូជាពិតប្រាកដទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជានិមិត្តសញ្ញារំលឹកស្មារតី។ ជាក់ស្តែង ធូបរំលឹកអំពីក្លិន នៃពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដែលផ្សាយទូទៅពេញសាកលលោក។ ទៀនតំណាងឲ្យពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គដែលបំភ្លឺផ្លូវយើងក្នុងទីងងឹត។ រីឯផ្កាវិញ រំលឹកអំពីជីវិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នានេះថា ស្ថិតក្នុងសភាពមិនទៀតទាត់ ប្រៀបដូចផ្កាដែលយើងបូជាយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ផ្កានៅកំពុងរីក គឺស្រស់ស្អាត និងមានក្លិនក្រអូបណាស់ ប៉ុន្តែវានឹងស្វិតស្រពោននិងប្រែរូបតែមួយប៉ប្រិចភ្នែកប៉ុណ្ណោះ។ យ៉ាងណាមិញ រូបយើងទាំងអស់គ្នានឹងចាស់បន្តិចម្តងៗ ហើយទីបំផុតក៏ដល់នូវសេចក្តីស្លាប់ ។ ដូច្នេះផ្កាបានរំលឹកយើងថា យើងគួរគប្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលារបស់

យើងតាមដែលអាចធ្វើបាន ក្នុងការបំពេញនូវអំពើល្អចំពោះអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯង ហើយប្រតិបត្តិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

អារម្មណ៍របស់មនុស្សជិតស្លាប់

មនុស្សយើង ក្នុងពេលជិតស្លាប់ ចិត្តចុងក្រោយបំផុតហៅថា ចុតិចិត្ត ឬ ចុតិវិញ្ញាណ តែងតែឃើញនូវអារម្មណ៍ ៣ យ៉ាងគឺ ៖ កម្មារម្មណ៍ ១ (អារម្មណ៍នៃកម្ម), កម្មនិមិត្តារម្មណ៍ ១ (អារម្មណ៍នៃកម្មនិមិត្ត), គតិនិ

មិត្តារម្មណ៍ ១ (អារម្មណ៍នៃគតិនិមិត្ត), ឬហៅខ្លីថា កម្មកម្មនិមិត្តគតិនិមិត្តឯណានីមួយគឺឃើញតែមួយទេ។

កម្មារម្មណ៍ខាងកុសល (អារម្មណ៍នៃកម្មជាកុសល) គឺឃើញខ្លួនឯងកំពុងធ្វើទានរក្សាសីល. . . ខាងអកុសល គឺឃើញខ្លួនឯងកំពុងស្លាប់សត្វលួចទ្រព្យគេជាដើម កម្មនិមិត្តារម្មណ៍ខាងកុសល គឺ ឃើញគ្រឿងប្រដាប់ធ្វើបុណ្យកុលសដូចជាត្រៃចីវរ កុដិ សាលា ព្រះវិហារៈជាដើម . . . ខាងអកុសល គឺឃើញគ្រឿងប្រដាប់ធ្វើបាប ដូចជា ដាវ លំពែង ធ្នូ ស្នាជាដើម។គតិនិមិត្តារម្មណ៍ខាងកុសល គឺ ឃើញ វិមាន ប្រាសាទ រាជវាំង. . . ខាងអកុសល គឺឃើញកន្លែងឃុំឃាំង ឃើញយប់ងងឹតគួរឲ្យភ័យខ្លាច . . . (. . .) លុះឃើញអារម្មណ៍នេះឯណានីមួយហើយ ក៏ចាប់អារម្មណ៍នេះជាប់, មុននឹង ចុតិចិត្ត នេះរលត់ វាបានប្រគល់អារម្មណ៍នេះ ព្រមទាំងសំណុំរឿងនៃកម្មចាស់ទាំងអស់ឲ្យទៅ បដិសន្ធិចិត្ត, បដិសន្ធិចិត្តទទួលយកហើយ ក៏បំពេញតួនាទីទៅចាប់ភពថ្មីទៀតក្នុងកន្លែងដ៏សមគួរដល់កម្រិតនៃវិញ្ញាណនោះ។

វិធីចម្រើនមរណស្សតិ

ព្រះយោគាវចរមានបំណងចម្រើនមរណស្សតិនោះគប្បីជាអ្នកចូលទៅកាន់ទីស្ងាត់ពួនសម្ងំ (ក្នុងសេនាសន: ដែលសមគួរ)ហើយញុំាងមនសិការឲ្យប្រព្រឹត្តទៅ ដោយត្រូវទំនងថា **មរណំ ភវិស្សតិ ជីវិតិន្ទ្រិយំ ឧបច្ឆិដ្ឋិស្សតិ** សេចក្តីស្លាប់នឹងមាន ជីវិតិន្ទ្រិយនឹងដាច់ ដូច្នេះ ឬថា **មរណំ មរណំ** ស្លាប់ស្លាប់ ដូច្នេះក៏បាន ព្រោះកាលមនសិការ ដោយមិនត្រូវទំនង សេចក្តីសោកនឹងកើតឡើងព្រោះការរឭក ដល់សេចក្តីស្លាប់របស់ឥដ្ឋជនដូចសេចក្តីសោក កើតដល់មាតាអ្នកឲ្យកំណើត ព្រោះបានរឭកដល់សេចក្តីស្លាប់ របស់បុត្រជាទីស្រឡាញ់ដូច្នោះ, **បាមោជ្ជ**នឹងកើតឡើងព្រោះរឭកដល់សេចក្តីស្លាប់របស់អនិដ្ឋជន បាមោជ្ជនឹងកើតឡើងព្រោះរឭកដល់សេចក្តីស្លាប់របស់អនិដ្ឋជន ដូចការរីករាយ កើតឡើងដល់ជនមានពៀរនឹងគ្នាទាំងឡាយព្រោះកាលរឭក ដល់សេចក្តីស្លាប់របស់វេរីជន ដូច្នោះសេចក្តីសង្វេគ រមែងមិនកើតឡើងព្រោះរឭកដល់សេចក្តីស្លាប់របស់**មជ្ឈត្តជន** ដូចការតក់ស្លុតមិនមាន ដល់អ្នករកស៊ីធ្វើ

បុណ្យខ្មោច ព្រោះឃើញសាកសពអ្នកស្លាប់នោះ សេចក្តីតក់ស្លុត នឹងកើតឡើង ព្រោះរឭកដល់សេចក្តីស្លាប់របស់ខ្លួន ដូចការភ័យខ្លាចកើតឡើងដល់បុគ្គលមានជាតិកំសាក ព្រោះឃើញពេជ្ឈឃាតលើកដាវឡើងដូច្នោះ។ ការកើតឡើងនៃសេចក្តីសោកទាំងឡាយនោះ រមែងមានដល់បុគ្គលដែលគ្មានសតិ មិនសង្វេគ និងមិនមានញ្ញាណ ព្រោះហេតុនោះ**ព្រះយោគាវចរ** គប្បីមើលឃើញសត្វដែលត្រូវសម្លាប់ និងដែលស្លាប់ ឯងៗក្នុងទីនោះៗ ហើយពិចារណាដល់សេចក្តីស្លាប់របស់ពួកសត្វដែលស្លាប់ដែលវាមានសម្បត្តិ (គឺការដល់ព្រមនៃមូលផ្សេងៗ) ដែលខ្លួនបានធ្លាប់ឃើញមក ប្រកបសតិ សង្វេគ និងញាណ ចូលទៅមនសិការឲ្យប្រព្រឹត្តទៅក្នុងន័យថា **មរណំ ភវិស្សតិ** សេចក្តីស្លាប់នឹងមានដូច្នេះជាដើមចុះព្រោះថា កាល (មនសិការ) ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះ ចាត់ថាប្រព្រឹត្តទៅដោយត្រូវទំនងមានន័យថា ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយឧបាយ (ត្រូវផ្លូវ) ពិតហើយចំពោះ**ព្រះយោគាវចរ** រូបខ្លះ (មានឥន្ទ្រិយចាស់ក្លា) ញុំាងមនសិការឲ្យប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះប៉ុណ្ណោះនីវរណៈទាំងឡាយនឹងសូប់រម្ងាប់សតិ ដែលមានសេចក្តីស្លាប់ជាអារម្មណ៍នឹងតាំងមាំកម្មដ្ឋាននឹងដល់ឧបចារសមាធិបាន។

លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ

តើលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយគឺជាអ្វី?

លំហាត់សម្រាកចិត្ត កាយគឺជាបច្ចេកទេសនៃការប្រើប្រាស់សមាធិ (ជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ល្អ)គួបផ្សំ នឹងលំហាត់ដកដង្ហើមការ សម្រួលសាច់ដុំ និងសម្រួលឥរិយាបថឲ្យបានសម្រាកព្រមជាមួយនឹងចិត្ត ដែលជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្ត។ នៅពេលដែលយើងមានការតានតឹងចិត្តយើងគប្បីហ្វឹកហាត់ និងអនុវត្តជាប្រចាំនូវលំហាត់សម្រាកចិត្ត -កាយមួយ ឬច្រើនប្រភេទទៅតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

លំហាត់ទាំងនេះមាន៤ប្រភេទគឺ៖

១-លំហាត់ដកដង្ហើម

២-លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ

៣-លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗ

៤-លំហាត់សមាធិតាមរបៀបផ្សេងៗ ។ ដើម្បីធ្វើលំហាត់ចិត្ត -កាយ

នីមួយៗដូចខាងលើ យើងគួរមានសម្លៀកបំពាក់ធូររលុង រើសទីកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់គ្មានការរំខាន។ គួរធ្វើលំហាត់ឲ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ គឺពេលព្រឹក១ដង ពេលល្ងាច ១ដងនៅមុនពេលបរិភោគអាហារ។ យើងអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់ណាមួយដែលងាយស្រួលសម្រាប់ខ្លួនឬធ្វើលំហាត់ផ្សេងៗទៀតតាមតែយើងអាចធ្វើបាន។

វិធីធ្វើលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ

១-លំហាត់ដកដង្ហើម ក្នុងពេលដែលផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានការរំខាន

ដំណើរដកដង្ហើមរបស់យើងមានលក្ខណៈខ្លី។ និងមិនធម្មតា បើយើងអាចប្រឆាំងនឹងការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយអាចបង្កើតឡើងនូវភាពសុខសាន្តផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់យើងបាន។ ដើម្បីធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើម យើងអាចជ្រើសរើសយកឥរិយាបថ ដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់យើងដូចជា ឈរ អង្គុយលើកៅអី ឬដេកត្រង់ខ្លួនលើគ្រែក្នុងលក្ខណៈ សម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ហើយដកដង្ហើមចេញចូលវែងៗរយៈពេល២ទៅ៣នាទី ឬអាចលើសពីនេះ។ តាមធម្មតាយើងសម្គាល់ឃើញថា ដើមទ្រូងរបស់យើងមានចលនាពេលណាយើងដកដង្ហើមចេញ-ចូល។ ចំពោះការធ្វើលំហាត់នេះ យើងត្រូវរៀនធ្វើចលនាពោះរបស់យើង រួមជាមួយនឹងការដកដង្ហើម។ យើងនឹងសង្កេតឃើញថា ដើមទ្រូងនិងពោះរបស់យើង ក៏រីកឡើងនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចូល។ យើងត្រូវរៀនដកដង្ហើមចូល និងចេញយឺតៗជាបន្តបន្ទាប់ឲ្យបានវែងៗ។ យើងអាចនឹងធ្វើលំហាត់នេះដោយងាយស្រួល ប្រសិនបើយើងប្រមូលអារម្មណ៍ឲ្យមូលទៅលើពោះ ដែលវានឹងរីកឡើងសន្សឹមៗនៅពេលយើងដកដង្ហើមចូលវែងៗ។ បន្ទាប់ពីនោះមក យើងដកដង្ហើមចេញដោយស្ងប់ប្រវត្តិដើម្បីឲ្យសាច់ដុំទ្រូងនិងពោះបានសម្រាក។ យើងគួរព្យាយាមធ្វើបែបនេះយ៉ាងយឺតៗនិងជាបន្តបន្ទាប់ ដោយការដកដង្ហើមពុំឲ្យឮសូរសម្លេង។ ក្នុងការធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមនេះ យើងត្រូវព្យាយាមបំភ្លេចចោលរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមាន

ទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងដោយខិតខំប្រមូលអារម្មណ៍របស់យើង
សមាធិតែលើការដកដង្ហើមចេញនិងចូល តាមរយៈការរាប់លេខ ឬនឹក
ក្នុងអារម្មណ៍នូវពាក្យដូចជា " ពុទ្ធោ " គឺ " ពុទ្ធ " ពេលដកដង្ហើមចូល
និង " ទ្ធោ " ពេលដកដង្ហើមចេញ។ តាមបែបនេះជាបណ្តើរៗ យើងត្រូវ
បង្កើនរយៈពេលនៃការពោលពាក្យ " ពុទ្ធោ " នេះ ឬបង្កើនចំនួននៃការ
រាប់តាមខ្យល់ដកដង្ហើម។ ការដកដង្ហើមនេះ មិនត្រូវប្រឹងធ្វើដោយ
លំបាកនោះឡើយ គឺត្រូវធ្វើដោយសម្រួលជានិច្ច ក៏ប៉ុន្តែត្រូវព្យាយាម
គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍សមាធិ របស់ខ្លួនលើខ្យល់ដកដង្ហើមឲ្យបានល្អ។
លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗក្នុងខណៈ ដែលយើងមានការ
តានតឹងចិត្ត ពេលនោះសាច់ដុំទាំងឡាយ នឹងស្ថិតនៅក្នុងសភាព
កន្ត្រាក់និងតានតឹង។ ព្រមជាមួយគ្នានេះដែរ អាការៈមួយចំនួនក៏បាន
លេចចេញលើរាងកាយរបស់យើងដូចជា ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង ពោះក
ឈឺសន្លាក់ដៃជើងខ្សោយកម្លាំងនិងនឿយហត់។ ក្រៅពីនេះអាការៈ
ដែលកើតឡើងលើផ្លូវចិត្តមានដូចជា ការភ័យខ្លាច អារម្មណ៍មួម៉ៅ ឬ
ងាយភ្ញាក់ផ្អើលក្នុងចិត្តជាដើម។ អាការៈផ្នែកផ្លូវចិត្តនេះ បានជម្រុញឲ្យ
មានការកន្ត្រាក់សាច់ដុំជាប្រចាំ ជាហេតុនាំឲ្យមានរោគសញ្ញាលើរាង
កាយដូចខាងលើ។ ការអនុវត្តលំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗដូច
ខាងក្រោមនេះ រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹង
ចិត្តដ៏មានប្រសិទ្ធភាពដូចជាលំហាត់ដង្ហើមខាងដើមដែរ។ ដើម្បីធ្វើលំ

ហាត់សាច់ដុំជាដំណាក់ៗ យើងត្រូវផ្ងង់អារម្មណ៍លើផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយក្នុងស្ថានភាពដេកត្រង់ខ្លួន បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមគិតពីម្រាមជើងជាដំណាក់ៗរហូតដល់ក្បាល គឺ ម្រាមជើងប្រអប់ជើងទាំងសង្ហាង កជើង សាច់ដុំកំភួនជើង ក្បាលជង្គង់ សាច់ដុំភ្លៅ ត្រគាក ចង្កេះ គូទ ខ្នង ក្បាល ពោះ ដើមទ្រូង ម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងសងខាង កំភួនដៃ កែងដៃ ដើមដៃ ស្មា ក កញ្ចឹងក ក្បាល មុខ និងច្រមុះ។ ពេលគិតត្រង់កន្លែងណាមួយរួចហើយ ត្រូវទុកសាច់ដុំកន្លែងនេះឲ្យស្ថិតក្នុងលក្ខណៈសម្រាកដូចជា។

+ គិតដល់ម្រាមជើង បន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា " ម្រាមជើងខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ!"។

+ គិតដល់ប្រអប់ជើង បន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា " ប្រអប់ជើងរបស់ខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ!"។

+ គិតដល់កជើងបន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា " ក ជើងរបស់ខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ"។

អនុវត្តន៍វិធីដូចខាងលើនេះត្រង់ផ្នែកនីមួយៗ ដូចបានរៀបរាប់ខាងដើមជាដំណាក់ៗ និងបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ក្បាល មុខនិងច្រមុះ ។ លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗនេះ នៅពេលដែលយើងអនុវត្តបានល្អប្រសើរហើយនោះ ចិត្តរបស់យើងបានស្ងប់ចុះយ៉ាងល្អ ចំណែកឯរាងកាយ ក៏បានស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសម្រាកមួយ ដ៏ស្ងៀមស្ងាត់

ប្រៀបបីដូចជាគល់ឈើមួយដែលនៅនឹងថ្កល់។

៣-លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗ

លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗជាវិធីសាស្ត្រសមាធិបែបបុរាណមួយបែបក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រសមាធិផ្សេងៗទៀត ដែលអាចបង្កើនឲ្យមានភាពសុខសាន្តផ្នែកអារម្មណ៍ នឹងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តបានយ៉ាងល្អ។ អ្នកធ្វើលំហាត់សមាធិដោយពោលពាក្យផ្ទួនៗនេះ ត្រូវសម្រួលឥរិយាបថ ឲ្យបានធូរស្រួលតាមតែចិត្តយើងចង់ធ្វើ បន្ទាប់មកក៏ព្យាយាមបំភ្លេចចោលនូវរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ហើយចាប់ផ្តើមបិទភ្នែកសមាធិដោយពោលក្នុងអារម្មណ៍ ឬ ពោលខ្សឹបៗនូវពាក្យដដែលៗឧទាហរណ៍ដូចជាពាក្យថា " ពុទ្ធោ " ជាដើម ឬក៏ជាគាថាខ្លីៗណាមួយនៃព្រះធម៌របស់ព្រះពុទ្ធដែលយើងចេះក៏បានដូចជា៖

- **ចិត្តំ ទន្តំ សុខាវហំ** (មានន័យថា ចិត្តដែលគេទូន្មានបានហើយ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ។
- **ចិត្តំ គុត្តំ សុខាវហំ** (មានន័យថា ចិត្តដែលគេគ្រប់គ្រងបានហើយ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ។
- **ន ហិ សាធុ កោធោ** (មានន័យថា សេចក្តីក្រោធ មិនល្អសោះឡើយ ។)
- អនត្ថជននោ កោធោ (មានន័យថា សេចក្តីក្រោធ បង្កនូវសេចក្តីវិនាស។)
-**នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ** (មានន័យថា មិនមានសេចក្តីសុខណា ក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់ឡើយ។) ការពោលពាក្យផ្ទួនៗដដែលៗនេះ គឺអាចអនុវត្តទៅតាមចង្វាក់នៃខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងចូលដោយពោលពាក្យ "

ពុទ្ធ " នៅពេលដកដង្ហើមចូល និង ពាក្យ " ទ្ធោ " នៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗនេះ ក៏អាចអនុវត្តផងដែរតាមរយៈការទន្ទេញក្នុងអារម្មណ៍ (ភាវនា) នូវពាក្យដដែលៗ ឬគាថាខ្លីណាមួយដែលជាពាក្យប្រៀនប្រដៅ របស់ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូដែលយើងចេះតាម រយៈឧទាហរណ៍ដូចបានលើកឡើងខាងដើម។ ការផ្ចង់អារម្មណ៍ពោលពាក្យដដែលៗនេះ អាចអនុវត្តក្នុងរយៈពេលប្រមាណជា១០នាទី ឬលើសពីនេះតាមតែលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

៤-លំហាត់សមាធិផ្សេងៗ

សមាធិ គឺជាការហ្វឹកហាត់ចិត្ត ប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ឲ្យមូលតាមរយៈការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ប្រកបដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងវិន័យខ្ពស់បំផុត ។ សមាធិ គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដែលមានចំណាស់ ជាយូរយារណាស់មកហើយក្នុងប្រទេសកម្ពុជានិងនៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួនទៀតនៃទ្វីបអាស៊ី ។ នៅក្នុងការអនុវត្តលំហាត់ សមាធិបែបបុរាណ យើងអាចប្រើប្រាស់ឥរិយាបថអង្គុយពែនភ្នែនឲ្យត្រង់ខ្លួន ដោយដាក់ជើងស្តាំត្រួតលើជើងឆ្វេង ដោយបាត់ដៃស្តាំត្រួតលើបាតដៃឆ្វេង ហើយមេដៃទាំងពីរដាក់ទល់គ្នា (ស្ទើរប៉ះ ស្ទើរមិនប៉ះ) ។ ចំពោះការអង្គុយបែបនេះ ត្រូវមានឥរិយាបថដែលសម្រាកយ៉ាង ស្រួលបំផុតដោយ មិនមានការខំប្រឹងឡើយ។ ចំពោះអ្នកដែលពុំស្ទាត់ជំនាញក្នុងការអង្គុយបែបនេះ អាច

អង្គុយសំយុងជើងលើកៅអីដោយដាក់ដៃ ទាំងពីរលើភ្លៅដូចអធិប្បាយខាងដើម ឬ ប្រើប្រាស់ឥរិយាបថផ្សេងៗទៀតដែលយើងយល់ថា ធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើងបិត ក្នុងស្ថានភាពសម្រួលឥរិយាបថណាមួយឲ្យបានសម្រាកយ៉ាងស្រួលបំផុតហើយពុំតឹងតែងចំពោះខ្លួនយើង។ បន្ទាប់ពីអង្គុយសម្រួលឥរិយាបថ បានស្រួលហើយយើង អាចបិទភ្នែកប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍សមាធិទៅលើខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងចូល តាមដំណើរខ្យល់ដង្ហើមជាធម្មតា ក្នុងនោះត្រូវតាំងអារម្មណ៍ឲ្យដឹងថា ខ្លួនយើងដកដង្ហើមចូល (ដឹង) និងដកដង្ហើមចេញ (ដឹង) ដោយរក្សាអារម្មណ៍កុំឲ្យឃ្លាតឆ្ងាយពីការដកដង្ហើមចេញចូលនោះ ឬក៏អនុវត្តដូចគ្នានេះដែរ ក៏ប៉ុន្តែបើកភ្នែកព្រិចៗសម្លឹងចុះស្របតាមចុងច្រមុះគួបផ្សំនឹងការដកដង្ហើម ។ បច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកជំនាញការផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តបានអភិវឌ្ឍរបៀបសមាធិដោយផ្ចង់អារម្មណ៍លើខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ-ចូលមួយបែបទៀតដែលមាន៣ដំណាក់កាលគឺ៖

១-ដកដង្ហើមចូល

២-ទប់ដង្ហើម(រក្សាខ្យល់ដកដង្ហើមក្នុងសួតប្រហែល៣វិនាទី)

៣-ដកដង្ហើមចេញ។

វិធីសាស្ត្រនេះមានគុណប្រយោជន៍មួយចំនួនបន្ថែមគឺ ធ្វើឲ្យអ្នកសមាធិផ្ចង់អារម្មណ៍លើការដកដង្ហើមបានល្អជាងវិធីសាស្ត្របុរាណ ។ ម្យ៉ាងទៀតអាចរក្សាខ្យល់ដកដង្ហើម ដែលស្រូបចូលក្នុងសួតបានរយៈ

ពេលយូរធ្វើឲ្យឈាមអាចស្រូបយក អុកស៊ីសែនបានយ៉ាងល្អប្រសើរ លើសពីការដកដង្ហើមធម្មតា។ ក្រៅពីរបៀបសមាធិដោយផ្ងង់អារម្មណ៍លើខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល យើងអាចជ្រើសរើសវត្ថុផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនយើងធ្វើជាគោលការ ផ្តោតអារម្មណ៍ទៅរកវត្ថុនោះ ដូចជាផ្កាឈូក ផ្កាផ្សេងៗ អណ្តាតភ្លើងទៀន ឬពណ៌ផ្សេងៗជាដើម ។ បន្ទាប់មកយើងក៏ចាប់ផ្តើមចម្រើនសមាធិ ប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍បើកភ្នែកសម្លឹងមើលទៅវត្ថុ ដែលយើងបានកំណត់នោះ ដោយព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យជ្រះថ្លារីករាយ បំភ្លេចទុក្ខកង្វល់ និងរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ហើយក៏ចាប់ផ្តើមគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍សមាធិ កុំឲ្យបែកចេញពីវត្ថុដែលយើងសម្លឹងនោះ។

បើអារម្មណ៍របស់យើងបែកទៅគិតអំពីផ្សេងទៀត យើងត្រូវព្យាយាមទាញ អារម្មណ៍របស់យើងមកកាន់វត្ថុដែលយើងកំពុងផ្តោតនោះវិញដោយសន្សឹមៗ តាមរយៈការដកដង្ហើមចេញនិងចូលមួយដងយ៉ាងវែងជាការរំលឹកចិត្ត ឲ្យងាកមករកវត្ថុដែលយើងកំពុងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅរកនោះ។ ការធ្វើសមាធិបែបនេះ ត្រូវធ្វើនៅពេលដូចគ្នាជាប្រចាំ និងនៅទីកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់គ្មានការរំខាន ។ យើងអាចប្រើប្រាស់ពេលវេលាវែង ឬខ្លីក្នុងការធ្វើសមាធិតាមតែយើងអាចធ្វើបាន (៥នាទី ១០ នាទី២០នាទីឬវែងជាងនេះ)។

ថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីធ្វើជាសហគ្រិនល្អ

នៅពេលយើងនិយាយគ្នារឿងសហគ្រិនភាព ប្រធានបទភាគច្រើនស្ថិតនៅជុំវិញសមិទ្ធផល និងការពេញចិត្តដែលទទួលបានពីការបង្កើតសមិទ្ធផលឬស្នាដៃអ្វីម្យ៉ាង។ ប៉ុន្តែការទទួលបានទាំងនេះជាផ្នែរនៃការលះបង់យ៉ាងធំ។ យោងតាមការស្ទង់មតិថ្មីៗនេះបង្ហាញថា៣០ ភាគរយនៃសហគ្រិនមានសម្ពាធផ្លូវចិត្តពេញមួយជីវិត ២៩ ភាគរយទៀតកំពុងតែមានបញ្ហាមិនអាចផ្តោតចិត្តគ្រប់គ្រាន់លើកិច្ចការ ហើយ ២៧ ភាគរយទៀតមានបញ្ហាអារម្មណ៍អន្ទះសា។

សុខភាពផ្លូវចិត្ត បើមិនគិតគូរទេ អាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ពាណិជ្ជកម្មរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង នៅពេលយើងត្រូវការសម្រេចចិត្ត បើអារម្មណ៍អន្ទះសាចូលមកលាយឡំ វាអាចនឹងបណ្តាលឱ្យអ្នកវាយតម្លៃមិនបានត្រឹមត្រូវ គឺឱ្យតម្លៃខ្ពស់ពេក ឬមើលស្រាលពេកចំពោះលទ្ធផល។ សម្ពាធផ្លូវចិត្តក៏បង្កឱ្យមានលទ្ធផលស្រដៀងគ្នានេះដែរលើការសម្រេចិត្ត ហើយវាអាចនឹងនាំទៅរកទស្សនៈទុ

ទិដ្ឋិនិយមកាន់តែខ្លាំង មិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់ទិន្នន័យដែលមាន ដើម្បីសម្រេចចិត្តឱ្យបានល្អបំផុតឡើយ។

សរុបមកបើសុខភាពផ្លូវកាយនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកមិនល្អ ហើយ អ្នកពិបាកធ្វើការណាស់។ តើអ្នកប្រតិកម្មតបទៅនឹងពត៌មាន ដែលមិនរំពឹងទុកដោយរបៀបណា? ប្រសិនបើអ្នកឆាប់ប្រើអារម្មណ៍ពេក អ្នកនឹងខឹង ឬមានអារម្មណ៍នៅមិនសុខ ដែលជាមូលហេតុនៃក្តីបារម្ភ។ ដូចគ្នានេះដែរចំពោះការរិះគន់ក្នុងន័យស្ថាបនា។ ជាធម្មតាអ្នកប្រហែលជាព្រមទទួលយកការរិះគន់ប្រភេទនេះ ប៉ុន្តែបើស្រាប់តែអ្នកមិនអាចទទួលយកបាន ឬចេសចំពោះការឱ្យយោបល់ខុសចិត្តអ្នក វាអាចជាសញ្ញាប្រាប់ថា អ្នកកំពុងតែមានអារម្មណ៍តានតឹងច្រើនពេកហើយ។ រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អគឺការផ្លាស់ប្តូរចិត្តញឹកញាប់ ឬពិបាកសម្រេចចិត្តរហូត ដល់អ្នកចាប់ផ្តើមព្រងើយកន្តើយចំពោះទំនួលខុសត្រូវក្នុងការងារ ។ ជីវិតជាសហគ្រិនត្រូវរងបន្ទុកធ្ងន់ណាស់ ហើយអារម្មណ៍អន្ទះសា អារម្មណ៍តានតឹង និងសម្ពាធផ្លូវចិត្តមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយទេ។ អារម្មណ៍ទាំងនេះគ្រាន់តែជា ប្រតិកម្មធម្មតាចំពោះស្ថានភាព ដែលអ្នកជួបប្រទះប៉ុណ្ណោះ។ ដរាបណាអ្នកស្គាល់រោគសញ្ញា អ្នកនឹងត្រៀមខ្លួនបានល្អ។ វិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីត្រៀមខ្លួនទប់ទល់ នឹងអារម្មណ៍

ទាំងអស់នេះគឺការធ្វើសមាធិ។ ក្រុមហ៊ុនធំៗដូចជា Google, Nike និង Yahoo ជាដើមសុទ្ធតែលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកឱ្យហាត់ធ្វើសមាធិ។

ឧស្សន:ឆែការធ្វើសមាធិផ្សេងគ្នា

សង្ឃ័យថា មិនបានធ្វើសមាធិ ឈ្មោះថាមិនបាន បដិបត្តិធម៌ ឬមិនបានសម្រេចមគ្គផល។ម៉្យាងទៀតសង្ឃ័យថា ចម្រើនវិបស្សនាតើចាំបាច់ធ្វើសមាធិជាមុនដែរឬទេ ។ ការសង្ឃ័យទាំងនេះ ព្រោះមកអំពីមិន ដឹងវិបស្សនាមានសភាវលក្ខណៈដូចម្តេច ។ កាលដែលមិនដឹងមិនស្គាល់តួវិបស្សនាតាមពិត គឺមិនអាចចម្រើនវិបស្សនាបានឡើយ

ទោះជាធ្វើសមាធិបានសម្រេចប៉ុនណាក៏ដោយ ។ វិបស្សនា គឺការ
យើញច្បាស់យើញធម៌ពិតតាមពិត ។ វិបស្សនាចម្រើនឡើងលះបង់
ការសង្ស័យក្នុងបដិបត្តិធម៌ចំណុច ដែលអស់សង្ស័យនៅត្រង់យើញ
ច្បាស់ថាធម៌ទាំងឡាយអាស្រ័យបច្ច័យកើតឡើង។ ពុទ្ធបរិស័ទយើង
នៅជំពាក់ចិត្តនឹងបដិបត្តិធម៌កាលដែល អានព្រះត្រៃបិដកហើយ ក៏
ទទួលសេចក្តីបានថាព្រះពុទ្ធបរមគ្រូ ត្រាស់ប្រាប់ឱ្យយើងបដិបត្តិធម៌
ដូច្នេះយើងត្រូវបដិបត្តិតាម ។ ពុទ្ធបរិស័ទ ស្តាប់បានត្រង់ពាក្យថា
យើងបដិបត្តិធម៌ប៉ុន្តែមិនដឹងថា អ្វីជាបដិបត្តិធម៌ឡើយ ។ បដិបត្តិធម៌
ជាធម៌ពិតមួយផ្នែក អាស្រ័យបច្ច័យកើតឡើង បដិបត្តិកិច្ចរបស់ខ្លួន
អ្នកបដិបត្តិផ្សេងទៀតជាយើង ជាគេមិនមាន ឡើយគឺមានតែធម៌
បដិបត្តិប៉ុណ្ណោះ។ ពុទ្ធបរិស័ទខំប្រឹងឱ្យខ្លួនឯងបានជាអ្នកបដិបត្តិ ប៉ុន្តែ
ធម៌ពិត នៅក្នុងទឹងងឹតឈឹងពោរពេញដោយបមាទធម៌ព្រោះហេតុតែ
មិនមានសតិថ្នាក់សតិប្បដ្ឋាន ។មានតែសតិថ្នាក់សតិប្បដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ
ដែលអុជប្រទីបបញ្ញាធ្វើឱ្យធម៌ពិតប្រាកដក្នុងពន្លឺភ្លឺស្វាង។ កាលដែល
ធម៌ពិតប្រាកដនូវ សភាពសូន្យចាកសត្វបុគ្គល សូន្យចាកតួខ្លួនហើយ
នោះសេចក្តីសង្ស័យថាបដិបត្តិធម៌ដូចម្តេច ត្រូវរៀបចំអារម្មណ៍បែប
ណាឱ្យសតិរលឹកដឹងត្រូវអង្គុយត្រូវដើរបែបណា ឬត្រូវបដិបត្តិពេល
ណា ។ល។ មិនមានឡើយព្រោះអ្នកបដិបត្តិ ជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួនមិន
មានទេ។ ក្នុងការអប់រំចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ក៏ជាការចម្រើនសម្មាសមាធិ

ផងដែរ គឺមានលក្ខណៈចាប់សេចក្តីពិតនៃធម៌ពិតបានជាប់ មាំទាំ បញ្ញាក៏ចម្រើនឡើង ។ បញ្ញាថ្នាក់វិបស្សនា មានឧបការៈ ដល់សមាធិ ដែលជាវិហារធម៌ដូច ជាសមាធិក្នុងអនុស្សតិជាដើម។ កុសលធម៌ ទាំងឡាយមានឧបការៈដល់គ្នា ស្រេចតែកម្លាំង នៃកុសលធម៌នោះៗ ។ សតិ ប្បដ្ឋានប្បដិបត្តិកម្ចាត់បង់នូវឆន្ទរាគៈ សូម្បីក្នុងកុសលធម៌ នេះជា បដិបទាវិសុទ្ធិមិនប្រព្រឹត្តទៅដោយការជាប់នៅក្នុងលោក។សតិប្បដ្ឋាន ប្បដិបត្តិមិនមានការឆ្ងល់ ហើយក៏មិនមានការខ្វាយខ្វល់សាងធម៌អ្វី ទាំងអស់ពោលគឺ មិនសាងអារម្មណ៍ដើម្បីឱ្យសតិរលឹកឡើយ ស្រេច ហើយតែធម៌ពិតខណៈនេះប្រាកដលក្ខណៈពិត នេះជាគួបដិបត្តិធម៌ ដែលជាដួងប្រទីប។សតិប្បដ្ឋានប្បដិបត្តិ អត់គិតធ្វើសមាធិ អត់គិត ចម្រើនសតិ អត់គិតចម្រើនវិបស្សនា អត់គិតធ្វើសីល អត់រៀបចំធ្វើអ្វីៗ ជាមុនសិនទាំងអស់ គឺថាសេចក្តីពិតនៃធម៌ពិត ប្រាកដមកជាអារម្មណ៍ នៃ សេចក្តីសូប៌នូវអភិជ្ឈា និង ទោមនស្ស នេះជាសតិប្បដ្ឋានប្បដិបត្តិ ជាភាពភ្លឺស្វាងកម្ចាត់ងងឹត។គំនិតដែលគិតបដិបត្តិធម៌ ហើយរៀបចំ ជីវិតឱ្យខុសពីប្រក្រតីដើម្បីបដិបត្តិធម៌ទាំងដែលមិនមែន ជាវិហារធម៌ មិនមែនជា អធ្យាស្រ័យ បែបនេះ មិនងាយសាបសូន្យពីបុថុជ្ជនឡើយ ព្រោះបថុជ្ជុ នខ្វល់នឹងខ្លួនឯងអស់កាលជាអង្វែងណាស់មកហើយហើយក៏កំពុងរសាត់អណ្តែតតទៅ ទៀត ព្រោះសកម្មភាពជាអភិសង្ខារ។

ការយល់ដឹងបញ្ញា៨យ៉ាងរបស់ព្រះពោធិសត្វ

ថ្ងៃមួយពេលដែល ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់គង់នៅឯឧទ្យាន កេសាកាឡានាភ្នំសំសមារាគីរី ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់ទៅកាន់ ភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយតថាគតចង់ ប្រាប់អ្នករាល់គ្នា អំពីការយល់ដឹង បញ្ញា៨យ៉ាង របស់ព្រះពោធិសត្វ ។ ព្រះអនុរុទ្ធ ធ្លាប់មានព្រះថេរដីកា នូវការយល់ដឹង ទាំង៨យ៉ាងនេះ ពីមុនរួចមកហើយ ការយល់ដឹងនេះ ត្រូវបានទូន្មាន ដោយព្រះពោធិសត្វ ដើម្បីជួយអ្នកដទៃ ឲ្យមានជ័យជំនះលើការភ្លេចភ្លាំង និងទទួលពន្លឺ នៃការត្រាស់ដឹង ។ ការយល់ដឹងទាំង៨យ៉ាងនោះគឺ៖

ទី១ គឺការដឹងថា ធម៌ទាំងអស់មានសភាពមិនទៀងទាត់ មិនតាំងនៅយូរ អនិច្ចំ និងមានសេចក្តីវិនាស ទៅជាធម្មតា អនត្តា ។ ដោយសារការចំរើន ភាវនាលើធម្មជាតិ អនិច្ចំនិងអនត្តា នៃធម៌ទាំងអស់ អ្នកនឹង អាចគេចចេញជុត អំពីសេចក្តីទុក្ខ និងបានទទួល នូវពន្លឺត្រាស់ដឹង សេចក្តីស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្តនិងសេចក្តីរីករាយ។

ទី២ គឺការដឹងថា មានតណ្ហាច្រើន នាំមកនូវទុក្ខក៏ច្រើន ។ ការលំបាកវេទនាទាំងអស់ពិតជាកើតឡើងពីតណ្ហានិងលោភៈ។

ទី៣ គឺការដឹងថា ការរស់នៅធម្មតា និងការមានប្រាថ្នាតិចតួច នាំឲ្យមានសេចក្តីសុខ សេចក្តីរីករាយ និងសុភមង្គល ។ ការរស់នៅធម្មតា អាចមានពេលវេលា និងការសញ្ជឹងគិតបានច្រើន ដើម្បីនឹងហាត់រៀន ព្រះធម៌វិន័យនិងជួយដល់អ្នកដទៃ។

ទី៤ គឺការដឹងថា មានតែការខំប្រឹងប្រែង ដោយវិរិយភាព ប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចនាំឲ្យទៅដល់ពន្លឺត្រាស់ដឹង ។ ការខ្ជិលច្រអូស និងការឈ្លក់វង្វេង ក្នុងតម្រេកតណ្ហាជាឧបស័គ្គធំបំផុតចំពោះការសិក្សា។

ទី៥ គឺការដឹងថា អវិជ្ជាជាប្រភព នៃការវិលកើតវិលស្លាប់ មិនចេះចប់មិនចេះហើយ អ្នកត្រូវតែចងចាំជានិច្ច ចំពោះការស្តាប់ និងការសិក្សា ដើម្បីពង្រឹងការយល់ដឹងនិងសំនួនវោហាររបស់អ្នក។

ទី៦ គឺការដឹងថា ភាពក្រីក្រពិតជា បង្កើតឲ្យមាន សេចក្តីស្អប់និងកំហឹង ។ បុគ្គលដើរតាមមាគ៌ាធម៌ ពេលសិក្សា អាចពិចារណាឃើញថា មនុស្សគ្រប់ៗរូប ទោះបីជាមិត្តភ័ក្តិក្តី ទោះបីជាសត្រូវក្តី សុទ្ធតែមានសភាព ដូចៗគ្នា និងមានសិទ្ធិស្មើៗគ្នា បុគ្គលនោះនឹង មិនទាំងផ្តន្ទាទោស ដល់ជនដែលប្រព្រឹត្តខុស ពីពេលមុន និងមិនទាំងស្អប់ ដល់ជនដែលធ្វើឲ្យអន្តរាយនាពេលបច្ចុប្បន្ន។

ទី ៧ គឺការដឹងថា យើងរស់នៅក្នុងលោកនេះ ដើម្បីជួយទូន្មាន និងសង្គ្រោះដល់អ្នកដទៃដូច្នេះយើងមិនត្រូវជាប់ជំពាក់ ជាមួយនឹងវត្ថុលោកិយទេ បុគ្គលដែលចាកចោលផ្ទះហើយទៅបួស មានសិទ្ធិទទួលកម្មសិទ្ធ តែស្បង់ចីវរ ៣

សម្រាប់និងបាត្រ ១ ប៉ុណ្ណោះ ។ បុព្វជិតអង្គនោះរស់នៅតាមសភាពធម្មតា និង
មើលទៅកាន់សព្វសត្វលោកទាំងអស់ដោយចក្ខុនៃមេត្តាជានិច្ច។

ទី៨ គឺការដឹងថា យើងមិនត្រូវសិក្សា សម្រាប់ការត្រាស់ដឹង តែខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ
ទេប៉ុន្តែត្រូវបូជាកាយនិងចិត្តទាំងស្រុងដើម្បីជួយដឹកនាំ អ្នកដទៃទៀតឲ្យបាន
ដល់ទ្វារនៃការត្រាស់ដឹងផងដែរ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយទាំងអស់នេះហើយជា
ការយល់ដឹងជាបញ្ញារបស់ព្រះពោធិសត្វ ។ ព្រះពោធិសត្វគ្រប់ព្រះអង្គតែងតែ
ពិចារណាដល់សេចក្តីយល់ដឹងទាំង ៨ ប្រការនេះទើបព្រះអង្គបានទទួលនូវ
ពន្លឺត្រាស់ដឹង ។ ទោះទីកន្លែងណាក៏ដោយ ឲ្យតែព្រះពោធិសត្វ យាងទៅដល់
ព្រះអង្គតែងតែប្រើសេចក្តីយល់ដឹងទាំង ៨ ប្រការនេះដើម្បីបើកចិត្តគំនិតបើក
ភ្នែកនិងអប់រំអ្នកដទៃដើម្បីឲ្យរកឃើញផ្លូវនៃពន្លឺត្រាស់ដឹងគឺវិមុត្តិសុខ។

១០ វិធីងាយៗក្នុងការធ្វើ
សមាធិដោយខ្លួនឯង

១ ដើងស្តុតងលើដើងឆ្វេង

២ រកកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់និងអង្គុយឲ្យបានស្រួលខ្លួន

៣ សម្រួលឥរិយាបថដើងទាំងពីរឲ្យបានស្រួល

៤ អង្គុយឲ្យបានត្រង់ខ្នង

៥ ដាក់ដៃលើដើងដោយមិនបាច់ប្រឹង

៦ ដកដង្ហើមមួយៗវែងៗចូលតាមច្រមុះនិងបញ្ចេញតាមមាត់

៧ ខ្ទនមុខនិងបន្ធូរន់ភ្នែកចុះដោយកុំចាប់អារម្មណ៍ពីវត្ថុនៅខាងមុខ

៨ ត្រូវសតិដឹងថា តើចិត្តកំពុងគិតដល់រឿងអ្វី

៩ ពេលអារម្មណ៍រវើរវាយបង្វែរវាមកផ្តោតលើផ្លូវ
ដង្ហើមវិញដោយមិនបង្ខំ ។

១០ បរិភោគអាហារឲ្យស្គាល់ប្រមាណកុំឲ្យប្រើនពេក
ចូរធ្វើបែបនេះពី ១៥ ទៅ ៣០ នាទីបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ឬនិងមុន
ចូលដំណេក ។

ជីវិតប្រចាំថ្ងៃគប្បីរមៀបរំចិត្តក្នុងសមាធិ

សមាធិគឺជាការតាំងចិត្តមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ឬការដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍នោះៗដោយសច្ចភាព ។ ជាការតម្កល់ចិត្តនឹងមិនរំភើប មិនភ្ញាក់ផ្អើលមិនត្រេកអរមិនភ័យរន្ធត់ក្នុងរឿងអ្វីទាំងអស់ ជាការចងក្រៀកចិត្តមិនឲ្យឃ្លេងឃ្លាង។ សំខាន់ណាស់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃពេលខ្លះ យើងមើលរំលងអំពីសមាធិនេះ ព្រោះថាសមាធិនេះមានប្រយោជន៍ណាស់ដោយយើងមិនអាចខ្វះបានក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

កាលណាជីវិតរបស់យើងខ្វះសមាធិ មានន័យថា ជីវិតរបស់យើងមានសភាព ដោយមិនរលូននោះទេនៅពេលដែលយើងបាត់សមាធិឈ្មោះថា គឺបាត់នូវសតិបើតាមវិធីសាស្ត្រព្រះពុទ្ធសាសនាគឺវិធីក្រៀកចិត្ត ឬយកសមាធិមួយក្នុងការចងចិត្តចងអារម្មណ៍ កុំយកវាឃ្លេងឃ្លោងញាប់ញ័រទៅតាមសភាពខាងក្រៅព្រោះថា ជីវិតរបស់យើងនេះចិត្តរបស់យើងមានសភាពប្រែប្រួលរហ័សលឿនមិនមាន ឥទ្ធិពលអ្វីលឿនរហ័សស្មើនឹងចិត្តនេះបានទេនៅក្នុងលោកីយ៍នេះ ។ នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាលោកឲ្យតម្លៃសមាធិនេះខ្លាំងណាស់ជាផ្នែករបស់ជីវិតរបស់យើងពេលខ្លះយើងមើលរំលងសមាធិនេះតែម្តង ដោយសារយើងយល់ថាសមាធិទាល់តែវ័យចាស់ហើយទាល់យើងទៅបួស ក្នុងទីអារាមទៅធ្វើសមថភាវនា នៅក្នុងព្រៃបៃបទៅបានយើងហៅថាសមាធិ តាមពិតការយល់បៃបនេះមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ គឺយើងយល់ផ្ទុយពីព្រះពុទ្ធសាសនាមិនថាធ្វើអ្វីទេទាំងការរៀនសូត្រ ទាំងការសិក្សាអ្វីៗក៏ដោយ បើប្រាសចាកសមាធិពោលគឺការតម្កល់ចិត្តស្មើ ការតម្កល់ចិត្តនឹងស្ងប់ បៃបនិងហើយធ្វើអីមិនបាន**ជោគជ័យទេ គោលបំណងសមាធិក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមានការបង្ហាញគោល ៥ យ៉ាងដែលលោកអ្នកធ្វើសមាធិបានសម្រេចផលក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នពេលដែលធ្វើសមាធិ៖**

១ **ទិដ្ឋធម្មសុខវិហារសមាធិ** មានន័យថាហាត់ធ្វើសមាធិដើម្បីឲ្យជីវិតត្រជាក់ត្រជំជា សុខក្នុងភពបច្ចុប្បន្នទាន់ភ្នែក មើលឃើញយើងប្រើប្រាស់សមាធិ ដើម្បីប្រយោជន៍អារម្មណ៍យើងមូល យើងនឹងផ្ងង់នឹងស្មឹងស្មាធ៍ ទៅយើងធ្វើកិច្ចការអ្វីៗក៏សម្រេចដូចយើងរៀនយើងចាំមេរៀន បើយើងអត់មានសមាធិពេលនោះយើងអត់ចងចាំពេលខ្លះយើងនិយាយ ក៏ដោយបើយើងឥតមានសមាធិនៅក្នុងចិត្តមិនដឹងថា យើងនិយាយរឿងអីមិនដឹងនិយាយដល់ណាដល់វគ្គណា វាបាត់ដោយសារតែយើងមិនបានចងក្រៀកចិត្តយើង។

២ **សតិសម្បជញ្ញៈសមាធិ** សមាធិនេះមានប្រយោជន៍ខ្លាំងហាត់សមាធិនេះ ដើម្បីឲ្យកើតសតិសម្បជញ្ញៈ ជាប្រយោជន៍ដល់ការសិក្សារៀនសូត្រ ព្រោះធ្វើឲ្យកើតសេចក្តីចាំល្អមានសតិល្អនិងបញ្ញាល្អដោយផ្តើមពីសមាធិនេះដែរ មូលហេតុអីព្រោះថាសតិ សម្បជញ្ញៈមានន័យថា ការភ្ញាក់រលឹកត្រូវនិងការតម្កល់ចិត្តត្រូវក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ជាការប្រសើរក្រៃលែងក្នុងការធ្វើកិច្ចការងារអ្វីក៏ដោយមិនថា បើកបរមិនថារៀនសូត្រមិនថានៅទីកន្លែងណាទេកាលណា ប្រាសចាកធម៌នេះមួយធ្វើឲ្យយើងមាន

សញ្ញាវិបល្លាសប្រែប្រួលធ្វើឲ្យសតិយើងមិនចាំមិននឹងនរ ហើយយើងនឹងជួបនៅមហន្តរាយដោយសារតែការបាត់បង់នៅសមាធិនេះឯង។

៣ **ញ្ញាណទស្សនៈសមាធិ** សមាធិគឺការហ្វឹកហាត់ចូលដល់កម្រឹតខ្ពស់ ហើយសមាធិ ឲ្យកើតការយល់ដឹងកើតការឃើញ ដូចជាការឃើញព្រះពុទ្ធរូបព្រះចេតិយឃើញពន្លឺផ្សេងៗនិង ឃើញវិបស្សនូបក្កិលេសមាន

១០ ប្រការជាដើម ញាណក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគឺប្រកបដោយបញ្ញាឃើញច្បាស់ចាក់ធ្លុះច្បាស់ត្រឹមត្រូវតែម្តង ជាប្រយោជន៍សំខាន់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

៤ **អាសវក្ខយសមាធិ** សមាធិ គឺការហ្វឹកហាត់ឲ្យអស់ទៅនៃ អាសវៈកិលេសដោយសមុច្ឆេទប្បហានកិលេសក្នុងគោលដៅ ឲ្យសម្រេចនៅមគ្គផលនិព្វាន ជាបរិយោសានមានន័យថា ចុងក្រោយសមាធិគឺឯកន្តបរមសុខតែម្តងដែលជា ចុងក្រោយរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាយ៉ាងណា មិញចិត្តរបស់យើងត្រូវតែទូន្មានចិត្តឲ្យដើរផ្លូវកណ្តាលផ្លូវត្រង់ធ្វើ ចិត្តនឹងឲ្យមូលកិច្ចការទាំងពួង និងសម្រេចអ្វីៗផ្តើមចេញពីចិត្តទាំងអស់ កាលណា បើធ្វើចិត្តមិន ត្រង់មិនស្មើតាមប្រក្រតីទេ ចិត្តរាយមាយកិច្ចការរបស់យើងរមែងមិនបានសម្រេចសូម្បីកិច្ចការងារ តូចក្តី ធំក្តីផ្តើម

ចេញពីចិត្តនេះ ទាំងអស់ជាសមុដ្ឋានជាហេតុជាដើមចមទាំងអស់តែ
ម្តង ។ តាមពិតវិធីសាស្ត្រធ្វើសមាធិមិនមានអ្វីដែលថាពិបាកនោះទេ
យើងត្រូវរកកន្លែង ១ សំគួរចាប់ផ្តើមប្រមូលអារម្មណ៍ទាំងក្នុងអុកវីសឬ
ការយាល័យកន្លែងធ្វើការកន្លែងណា ក៏អាចធ្វើសមាធិបានដែរឲ្យកន្លែង
នោះវាសមរម្យ គួរដល់អារម្មណ៍របស់យើងតើអាចស្ងប់ស្ងាត់ទេប្រមូល
បានអារម្មណ៍បានមូលទេ ប្រសិនបើយើងប្រមូលអារម្មណ៍មូលក្នុងខ្លួន
ហើយអាចធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់នេះជាអត្ថប្រយោជន៍របស់សមាធិការ ដែល
បិទភ្នែកវាជាវិធីសាស្ត្រ ក្នុងការប្រមូលអារម្មណ៍ទេ ព្រោះអារម្មណ៍យើង
កាលណាវាឃើញវាជាប់ភ្នែក នឹងវាជាគូគ្នាជាមួយនឹងរូបកាលណា បើ
ឃើញរូបនឹងវាជាប់បែបនេះ វាជាធម្មតាកាលណាបើឃើញវាដិតជាប់
ហើយវាបញ្ជូនទៅអារម្មណ៍ធ្វើអារម្មណ៍នឹងអត់ស្ងាត់ទេ ទើបបុរាណ
យើងឲ្យយើងបិទភ្នែក កាលវិធីសាស្ត្របិទជាប្រយោជន៍ ១ ជួយបាំងកុំ
ឲ្យឃើញរូបនឹង កុំឲ្យវត្ថុនិងរូបក្នុងទីនេះសំដៅលើវត្ថុដែលនៅជុំវិញខ្លួន
យើងទាំងអស់នឹងជាវិធីសាស្ត្រ ១ ល្អយើងបិទភ្នែកជួយកាត់បន្ថយ
អារម្មណ៍រហូតដល់ ៥០ ភាគរយឯណោះប្រសិនបើយើងទាញអារម្មណ៍
ខាងក្នុង ១ ទៀតថែមមក៥០ភាគរយទៀតចប់បរិបូរណ៍តែម្តងស្ងប់គឺចិត្ត
យើងត្រជាក់ល្អញ៉ាំងប្រយោជន៍ឲ្យកើតមាន ក្នុងបច្ចុប្បន្នច្រើនតែម្តង

ដោយអំណាចគុណនៃសមាធិបដិបត្តិនោះឯង។ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងការរស់នៅជីវិតប្រចាំថ្ងៃមនុស្សគ្រប់គ្នាភពប្រសព្វ និងបញ្ហាតានតឹងនិងវិបត្តិដែលត្រូវប្រឈរមុខផ្សេងៗគ្នាដូច្នេះហើយព្រះពុទ្ធសាសនាបានបង្រៀនមនុស្សឲ្យចេះធ្វើសមាធិដែលជាផ្នែកមួយអប់រំចិត្តដឹកនាំចិត្តទៅរកផ្លូវត្រូវផ្លូវស្ងប់។

កម្លាំងចិត្ត»ពិតជាមានតម្លៃណាស់សំរាប់មនុស្ស

ស្រីពេលជីវិតឆាបពោរពេញទៅដោយសម្ពាធ

ព្រោះក្នុងជីវិតអ្នកវាពោរពេញទៅដោយសម្ពាធ និងបញ្ហាព្រោះនៅក្នុងចិត្តអ្នក វាពោរពេញទៅដោយវិបត្តិ និងការអត់ទ្រាំ។ ក៏ព្រោះតែនៅក្នុងការគិតរបស់អ្នកបានឱ្យនិយមន័យទៅលើការសម្តែងភាពអត់ទ្រាំ និងការលាក់បាំងទាំងអស់ដែលអ្នកមាន ថានោះគឺជាភាពរឹងមាំ!ហេតុនេះទើបអ្នកយល់ ថាអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលនាងបង្ហាញនោះគឺជាភាពទន់ជ្រាយ។ **នាងទន់ជ្រាយ? នាងយំ នាងរៀបរាប់ នាងបានបង្ហាញពីវិបត្តិផ្លូវចិត្តទៅកាន់អ្នកពិតមែន!** តែ

មួយសន្ទុះក្រោយនាងធូរ.. នាងឈប់យំ នាងឆ្លុះកញ្ចក់មើលស្ថានភាពខ្លួនឯង រួចជូតទឹកភ្នែក។ នាងបានក្រោកទៅប្រឈមមុខជាមួយបញ្ហា នាងបានស្វែងយល់ពីដើមហេតុ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយនៃបញ្ហា ចុងក្រោយនាងដោះស្រាយវា។ នៅពេលវេលាបន្ទាប់ នាងបានដោះស្រាយបញ្ហាចប់ នាងបានចាប់ផ្តើមថ្មីជាមួយមេរៀន និងបទពិសោធន៍ដែលនាងមាន។ នាងញញឹម នាងសើច នាងមានក្តីសុខ។ អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលនាងមានគឺពិតប្រាកដចុះអ្នក? ប៉ុន្មានដងហើយដែលអ្នកចង់យំតែបែរបង្ខំខ្លួនឯងឱ្យសើច? ប៉ុន្មានដងហើយ ដែលអ្នកចង់បង្ហាញអារម្មណ៍ពិតចេញមកក្រៅ តែបែរបង្អាក់ ដោយខ្លាចពាក្យថាទន់ជ្រាយ?សូរថាប៉ុន្មានដងហើយ ដែលអ្នកត្រូវការកម្លាំងចិត្តពីមនុស្សយល់ចិត្ត តែបែរជាត្រលប់មកសម្ងំនៅម្នាក់ឯង ដោយខ្លាចពាក្យពីរម៉ាត់គឺការប្រមាថ? ចុះអ្វី ដែលអ្នកទទួលបានពីការទ្រាំ សម្តែង និងការលាក់បាំងទាំងនេះ? ស្នាមញញឹមបោកប្រាស់ ភាពរឹងមាំក្លែងក្លាយ និងកិត្តិយសជាមនុស្សពូកែទ្រាំ ទាំងគ្រាំដោយទុក្ខនិងវិបត្តិ ទាំងអស់នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកដឹងច្បាស់នៅក្នុងចិត្ត ត្រូវទេ? ចុះហេតុអ្វីបានជាអ្នកនៅតែបន្ត?ហេតុអី?

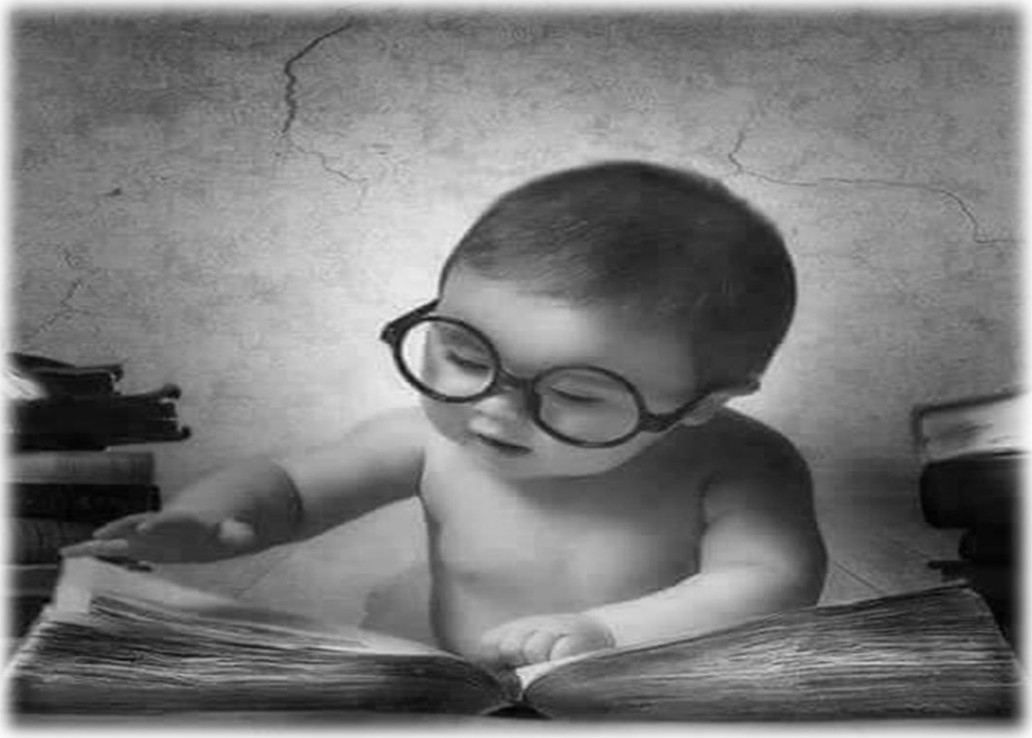
ទារកយំនៅពេលកើត អ្នកបានចាត់ទុកថានោះគឺជាធម្មជាតិ និងភាពស្មោះត្រង់របស់ទារក

តែហេតុអ្វីបានជានៅពេលដែលនាងយំអ្នកបែរជាចាត់ទុកថានោះវាគឺជាភាពទន់ជ្រាយទៅវិញ? ការពិតទៅទោះបីជាទារកឬនាង ឬក៏ជានរណាម្នាក់ក្រៅពីនាងក៏ដោយ ក៏ការសើចយំ វានៅតែជាធម្មជាតិ វានៅតែជាសភាវនៃអារម្មណ៍ វានៅតែជាការស្តែងចេញពីភាពស្មោះត្រង់ដដែល។

ភាពខុសប្លែកគ្នា វាស្ថិតនៅត្រង់ គំនាបនៃផ្នត់គំនិត របស់មនុស្សក្នុងសង្គមតែប៉ុណ្ណោះឯង។ ចុះហេតុអី អ្នកបែរជាផ្តល់អំណាចឱ្យវា? ហេតុអី!?បើអ្នកចង់យំអ្នកអាចយំបាន! ព្រោះ

ភាពរឹងមាំ និងភាពទន់ជ្រាយពិតប្រាកដគេមិនបានឱ្យនិយមន័យ ទៅលើទឹកភ្នែក ឬមួយស្នាមញញឹមរបស់អ្នកនោះឡើយ! ប៉ុន្តែគេមើលទៅលើរបៀបដោះស្រាយបញ្ហានិងមើលទៅលើ លទ្ធផលជាក់ស្តែង របស់អ្នកទៅវិញទេ។ បើអ្នកចង់យំ អ្នកអាចយំបាន! អ្នកគ្រាន់តែជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលយល់ពីទឹកភ្នែកនិងភាពស្មោះត្រង់របស់អ្នក។ នរណាម្នាក់នោះអាចជាមិត្តជាគ្រួសារសាច់ញាតិ ឬអាចជាគ្រូពេទ្យចិត្តសាស្ត្រជាដើម... ។ បញ្ចេញវាឱ្យអស់ហើយចាប់ផ្តើមរៀនធ្វើជាមនុស្សរឹងមាំពិតប្រាកដ។ នាងជឿថាអ្នកអាចធ្វើបាននាងបានជឿអ្នក! ចុះអ្នកជឿលើខ្លួនអ្នកទេ?។

សិក្ខាព្រះសូត្រជាបទពិចារណា



អកុសលរាសិសូត្រ ទី២

[៥២] ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលកាលពោលថា គំនរអកុសល (បើ) ពោលឲ្យត្រូវ គួរហៅថា នីវរណៈ ៥ យ៉ាង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ គំនរអកុសលទាំងអស់ ក៏គឺនីវរណៈទាំង ៥ យ៉ាងនេះ។ នីវរណៈ ៥ តើដូចម្តេច។ គឺកាមច្ឆន្ទនីវរណៈ១ ព្យាបាទនីវរណៈ១ ថីនមិទ្ធនីវរណៈ១ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចនីវរណៈ១ វិចិកិច្ឆានីវរណៈ១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលកាលពោលថា គំនរអកុសល (បើ) ពោលឲ្យត្រូវ គួរហៅថា នីវរណៈ ៥ យ៉ាងនេះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ គំនរអកុសលទាំងអស់ ក៏គឺនីវរណៈ ៥ យ៉ាងនេះ។

សមាធិភាវនាសូត្រ ទី១

[៥២] ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមាធិភាវនា [ចូរមើលតាមនយលក្ខណៈ ក្នុងសង្គីតិសូត្រ ទីឃនិកាយ ឆដ្ឋមភាគ បាដិកវគ្គ។] នេះមាន ៤ យ៉ាង។ សមាធិភាវនា ៤ យ៉ាង ដូចម្តេចខ្លះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីនៅជាសុខ ក្នុងបច្ចុប្បន្ន ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបាននូវញាណទស្សនៈ [ចូរមើលតាមនយលក្ខណៈ ក្នុងសង្គីតិសូត្រ ទីឃនិកាយ ឆដ្ឋមភាគ បាដិកវគ្គ។] ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ

ដើម្បីសតិ និងសម្បជញ្ញៈ ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមាធិភាវនា ដែល បុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បី អស់ទៅ នៃអាសវៈទាំងឡាយ ១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ចុះសមាធិភាវនា ដែល បុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីនៅជា សុខ ក្នុងបច្ចុប្បន្ន តើដូចម្តេច។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងសាសនា នេះ ស្ងាត់ចាកកាមទាំងឡាយ ស្ងាត់ចាកធម៌ ជាអកុសលទាំងឡាយ ហើយ បានដល់នូវបឋមជ្ឈាន ប្រកបដោយវិតក្កៈ ប្រកបដោយវិចារៈ មានបីតិ និងសុខ ដែលកើតអំពីសេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់ ជាអារម្មណ៍ សម្រេច សម្រាន្តនៅ ព្រោះរម្ងាប់នូវវិតក្កៈ និងវិចារៈ ក៏ចូលទៅកាន់ទុតិយជ្ឈាន ជាធម្មជាតិកើតមានក្នុងសន្តាននៃខ្លួន ប្រកបដោយសេចក្តីជ្រះថ្លា គឺ សទ្ធា មានសភាពជាចិត្តខ្ពស់ឯក មិនមានវិតក្កៈ មិនមានវិចារៈ មានតែ បីតិ និងសុខ កើតអំពីសមាធិ គឺបឋមជ្ឈាន សម្រេចសម្រាន្តនៅ ព្រោះ ប្រាសចាកបីតិផង ជាបុគ្គលព្រងើយកន្តើយផង មានសតិ និងសម្បជ ញ្ញៈផង ទទួលយកនូវសុខ ដោយនាមកាយផង ព្រះអរិយទាំងឡាយ តែងសរសើរ នូវបុគ្គល ដែលបាននូវតតិយជ្ឈាននោះថា ប្រកបដោយ ឧបេក្ខា មានស្មារតី មានធម៌ជាគ្រឿងនៅជាសុខ ដូច្នេះ ព្រោះតតិយ ជ្ឈានណា ក៏បានដល់ នូវតតិយជ្ឈាននោះ សម្រេចសម្រាន្តនៅ ព្រោះ លះបង់ នូវសេចក្តីសុខផង លះបង់នូវសេចក្តីទុក្ខផង មានសោមនស្ស និងទោមនស្សអស់ទៅ ក្នុងកាលមុនផង ក៏បានដល់នូវចតុត្ថជ្ឈាន ជា

ធម្មជាតិ មានអារម្មណ៍មិនមែនជាទុក្ខ មិនមែនជាសុខ គឺជាឧបេក្ខា មានសតិ ដ៏បរិសុទ្ធ ដោយឧបេក្ខា សម្រេចសម្រាន្តនៅ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ នេះជាសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗហើយប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីនៅជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ន។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយចុះសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យ រឿយ ៗ ហើយប្រព្រឹត្តទៅដើម្បី បាននូវញាណទស្សន:តើដូចម្តេច។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយភិក្ខុក្នុងសាសនានេះធ្វើទុកក្នុងចិត្តនូវអាលោកសញ្ញា (សេចក្តីសំគាល់ក្នុងពន្លឺ) អធិដ្ឋាន នូវទិវាសញ្ញា (សេចក្តីសំគាល់ក្នុងវេលាថ្ងៃ) គឺថា ក្នុងវេលាថ្ងៃយ៉ាងណា វេលាយប់ ក៏យ៉ាងនោះ ក្នុងវេលាយប់យ៉ាងណា វេលាថ្ងៃ ក៏យ៉ាងនោះដែរ។ ភិក្ខុមានចិត្តសូប់ស្ងាត់ មិនមានកិលេស ជាគ្រឿងរួបរឹត តែងចំរើនចិត្ត ដែលប្រកបដោយពន្លឺ ដោយប្រការដូច្នេះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ នេះជាសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ តែងប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីបាននូវញាណទស្សន:។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ចុះសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយ ៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីសតិ និង

សម្បជញ្ញៈ តើដូចម្តេច។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ វេទនាទាំងឡាយ របស់ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ តែងកើតឡើងប្រាកដ តែងឋិតនៅប្រាកដ តែងដល់នូវសេចក្តីអស់ទៅវិញប្រាកដ សញ្ញា... ប្រាកដ វិតក្កៈទាំងឡាយ តែងកើតឡើងប្រាកដ តែងឋិតនៅប្រាកដ តែងដល់នូវសេចក្តីអស់ទៅវិញប្រាកដ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ នេះជាសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយៗ ហើយ ប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីសតិ និងសម្បជញ្ញៈ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយចុះសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន ហើយ បានធ្វើឲ្យរឿយ ។ហើយប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីអស់ទៅ នៃអាសវៈទាំងឡាយ តើដូចម្តេច។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ ពិចារណាឃើញរឿយ ។ នូវទីកើត និងទីរលត់ ក្នុងឧបាទានក្ខន្ធទាំង ៥ ថា រូបដូច្នេះការកើតឡើងនៃរូបដូច្នេះសេចក្តីអស់ទៅ នៃរូបដូច្នេះ វេទនាដូច្នេះការកើតឡើងនៃវេទនាដូច្នេះសេចក្តីអស់ទៅ នៃវេទនាដូច្នេះសញ្ញាដូច្នេះការកើតឡើង នៃសញ្ញាដូច្នេះ សេចក្តីអស់ទៅ នៃសញ្ញាដូច្នេះសង្ខារទាំងឡាយដូច្នេះ ការកើតឡើងនៃសង្ខារទាំងឡាយដូច្នេះសេចក្តីអស់ទៅនៃសង្ខារទាំងឡាយដូច្នេះ វិញ្ញាណដូច្នេះ ការកើតឡើងនៃវិញ្ញាណដូច្នេះ សេចក្តីអស់ទៅ នៃវិញ្ញាណដូច្នេះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយនេះជាសមាធិភាវនា ដែលបុគ្គលបានចំរើន បានធ្វើឲ្យរឿយៗ ហើយប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអស់នៃអាសវៈទាំងឡាយ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយសមាធិភាវនាមាន ៤ យ៉ាង នេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ

សេចក្តីនេះ តថាគតបានពោលហើយ ក្នុងបុណ្ណប្បញ្ហា ត្រង់បារាយនវគ្គ ព្រោះសំដៅយកសមាធិភាវនានុ៎ះ។

បុគ្គលបានពិចារណា នូវសភាពធម៌ដ៏ថោកទាប និងឧត្តម ក្នុងលោក សេចក្តីរំភើបចិត្តបន្តិចបន្តួច របស់បុគ្គលណា មិនមានក្នុងលោក តថាគតពោលថា បុគ្គលនោះ ជាអ្នករម្ងាប់ (នូវសឹកសត្រូវ គឺកិលេស) មិនមានផ្សែង គឺសេចក្តីក្រោធ មិនមានទុក្ខ មិនមានសេចក្តីប្រាថ្នា ឈ្មោះថា ឆ្លងនូវជាតិ និងជរាបាន។

វិបល្លាសសូត្រ ទី៩

[៥០] ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាសទាំងឡាយនេះ មាន ៤ យ៉ាង។ វិបល្លាស ៤ យ៉ាង តើដូចម្តេចខ្លះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាសថា ទៀង ក្នុងរបស់ដែលមិនទៀង ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាសថា ជាសុខ ក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខ ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាសថា ខ្លួន ក្នុងរបស់ដែលមិនមែនខ្លួន ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាស ថា ស្អាត ក្នុងរបស់ដែលមិនស្អាត ១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាវិបល្លាស ចិត្តវិបល្លាស និងទិដ្ឋិវិបល្លាស មាន ៤ យ៉ាងនេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាសនេះ មាន ៤ យ៉ាង។

មិនវិបល្លាស ៤ យ៉ាង តើដូចម្តេចខ្លះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាស ថា មិនទៀង ក្នុងរបស់ដែលមិនទៀង ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាសថា ជាទុក្ខ ក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខ ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាស ថាមិនមែនខ្លួន ក្នុងរបស់ដែលមិនមែនខ្លួន ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាស ថា មិនស្អាត ក្នុងរបស់ដែលមិនស្អាត ១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សញ្ញាមិនវិបល្លាស ចិត្តមិនវិបល្លាស និងទិដ្ឋិមិនវិបល្លាស មាន ៤ យ៉ាងនេះឯង។

សត្វទាំងឡាយ ដែលមិច្ឆាទិដ្ឋិបៀតបៀនហើយ ជាអ្នកមានចិត្តរវើរវាយ មានសញ្ញាទៅប្រាសហើយ រមែងមានសេចក្តីសំគាល់ថា ទៀង ក្នុងរបស់ដែលមិនទៀង មានសេចក្តីសំគាល់ថា សុខ ក្នុងរបស់ដែលជាទុក្ខ មានសេចក្តីសំគាល់ថា ខ្លួនក្នុងរបស់ដែលមិនមែនខ្លួន មានសេចក្តីសំគាល់ថា ល្អ ក្នុងរបស់ដែលមិនល្អ ជនទាំងនោះ ឈ្មោះថា ជាអ្នកប្រកបក្នុងយោគៈរបស់មារ មិនដល់នូវព្រះនិព្វាន ជាទីក្សេមចាកយោគៈបានឡើយ សត្វទាំងឡាយ តែងមានប្រក្រតីដល់នូវជាតិ និងមរណៈ រមែងទៅកាន់សង្សារវដ្ត លុះព្រះពុទ្ធទាំងឡាយ ទ្រង់កើតឡើង ក្នុងលោកវេលាណា ក៏ទ្រង់ធ្វើនូវពន្លឺ។ ព្រះពុទ្ធទាំងនោះ ទ្រង់សំដែងនូវព្រះធម៌ គឺសច្ចៈ ៤ នេះ ដែលជាធម៌ប្រព្រឹត្តទៅកាន់ទីរំលត់

ទុក្ខ ពួកសត្វ ដែលប្រកបដោយប្រាជ្ញា លុះបានស្តាប់ព្រះធម៌ របស់ព្រះពុទ្ធទាំងនោះហើយ ក៏ត្រឡប់ងាកចិត្តរបស់ខ្លួន បានឃើញនូវរបស់ដែលមិនទៀងថា មិនទៀង ឃើញនូវរបស់ដែលជាទុក្ខ ថាជាទុក្ខ បានឃើញថា មិនមែនខ្លួន ក្នុងរបស់ដែលមិនមែនខ្លួន បានឃើញរបស់ដែលមិនល្អ ថា មិនល្អ (ជនទាំងនោះ) ជាអ្នកសមាទាន នូវសម្មាទិដ្ឋិ បានរួចចាកទុក្ខទាំងពួង។

ឧបក្កិលេសសូត្រ ទី១០

[៥១] ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យ សៅហ្មង ដោយឧបក្កិលេសទាំងឡាយណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេសរបស់ព្រះចន្ទនិងព្រះអាទិត្យទាំងឡាយនេះមាន ៥ យ៉ាង។ ឧបក្កិលេស ៥ យ៉ាង តើដូចម្តេចខ្លះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យ សៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេស របស់ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យទាំងឡាយនោះ គឺ ពពក ១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យ សៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេស របស់ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យទាំងនោះ គឺទឹកសន្សើម ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យ សៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេស របស់ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យទាំងឡាយនោះ គឺផ្សែង ឬធូលី ១ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រះចន្ទ

និងព្រះអាទិត្យសៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេស របស់ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យទាំងឡាយនោះ គឺរាហុអសុរិន្ទ ១។

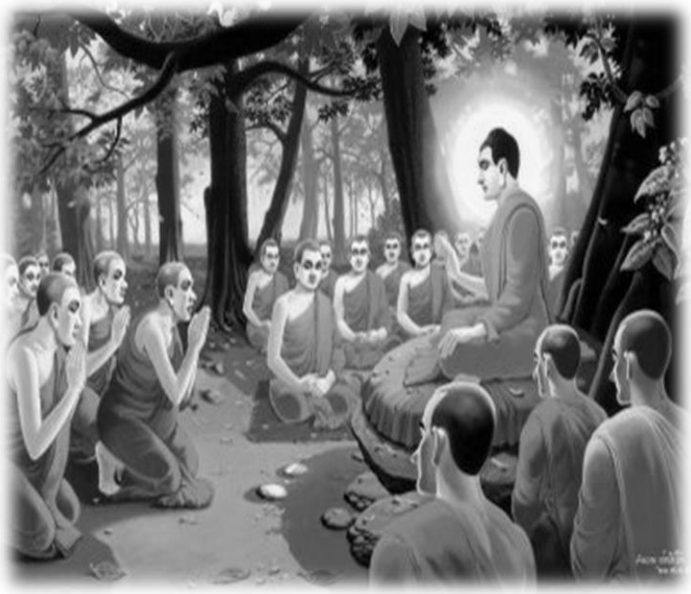
ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យ សៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសទាំងឡាយណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺមិនរុងរឿងឧបក្កិលេសរបស់ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យទាំងឡាយ មាន ៤ យ៉ាងនេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ទាំងឡាយពួកមួយសៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសទាំងឡាយណា រមែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេសទាំងឡាយ របស់ពួកសមណព្រហ្មណ៍មាន ៤ យ៉ាងនោះដែរ។ ឧបក្កិលេស ៤ យ៉ាង តើដូចម្តេចខ្លះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ទាំងឡាយពួកមួយ ផឹកនូវសុរា និងមេរ័យ មិនវៀរចាកការផឹកនូវសុរា និងមេរ័យទេ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយសមណព្រហ្មណ៍ទាំងឡាយ ពួកមួយសៅហ្មង ព្រោះ

ឧបក្កិលេសណា តែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង នេះជាឧបក្កិលេស របស់ពួកសមណព្រហ្មណ៍ទី១។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយសមណព្រហ្មណ៍ ទាំងឡាយពួកមួយ សេពនូវមេថុនធម្ម មិនវៀរចាកការសេពមេថុនធម្ម ឡើយ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ ពួកមួយ សៅហ្មង ដោយឧបក្កិលេសណាតែងមិនក្តៅមិនភ្លឺមិនរុងរឿង នេះជាឧបក្កិលេស របស់សមណព្រហ្មណ៍ទី ២ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ ទាំងឡាយពួកមួយ ត្រេកអរនូវមាសនិងប្រាក់ មិនវៀរចាកការទទួល នូវមាសនិងប្រាក់ឡើយ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ ទាំងឡាយពួកមួយសៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេសណា តែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិនរុងរឿង នេះជាឧបក្កិលេស របស់ពួកសមណព្រហ្មណ៍ទី ៣ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយសមណព្រហ្មណ៍ពួកមួយ ចិញ្ចឹមជីវិតដោយមិច្ឆា ជីវៈមិនវៀរចាកមិច្ឆាជីវៈឡើយ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយសមណព្រហ្ម ណ៍ពួកមួយសៅហ្មងព្រោះឧបក្កិលេសណា តែងមិនក្តៅ មិនភ្លឺ មិន រុងរឿងនេះជាឧបក្កិលេសរបស់ពួកសមណព្រហ្មណ៍ ទី៤។ ម្នាលភិក្ខុ ទាំងឡាយ សមណព្រហ្មណ៍ ពួកមួយ សៅហ្មង ព្រោះឧបក្កិលេស ទាំងឡាយណាតែងមិនក្តៅមិនភ្លឺ មិនរុងរឿង ឧបក្កិលេស របស់ពួកសមណ ព្រហ្មណ៍ មាន ៥ យ៉ាងនេះឯង។

សមណព្រហ្មណ៍ ពួកមួយ ជាអ្នកសៅហ្មងដោយរាគៈនិងទោសៈ ត្រូវអវិជ្ជារួបរឹតហើយ មានប្រក្រតីរីករាយ ចំពោះរូបជាទីស្រឡាញ់ ជា

ជនល្ងង់ រមែងផឹកនូវសុរា និងមេរ័យ សេពនូវមេថុនធម្ម ត្រេកអរចំពោះប្រាក់ និងមាស។ សមណព្រហ្មណ៍ ពួកមួយ ចិញ្ចឹមជីវិត ដោយមិច្ឆាជីវៈ សមណព្រហ្មណ៍ ពួកមួយ មិនស្អាត ប្រកបដោយធូលី រមែងមិនក្តៅមិនក្តី ព្រោះឧបក្កិលេសទាំងឡាយណា ឧបក្កិលេសទាំងនុ៎ះ ព្រះសម្ពុទ្ធជាផៅពង្ស នៃព្រះអាទិត្យ បានត្រាស់ទុកហើយ ពួកសត្វត្រូវសេចក្តីងងឹតគ្របសង្កត់ហើយ ជាខ្ចុំនៃតណ្ហាប្រព្រឹត្តទៅ តាមខ្សែនៃតណ្ហាញុាំងអត្តភាពដ៏ក្លៀវក្លាឲ្យចំរើនឡើង តែងកាន់យកនូវភពថ្មី។ ចប់រោហិតស្សវគ្គ ទី៥ ។

រឿងភិបស្សកភិក្ខុ



ព្រះបរមសាស្តាទ្រង់ប្រារព្ធនូវភិក្ខុអ្នកបំពេញនូវវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ចំនួន ៥០០ រូប ។ ភិក្ខុទាំងនោះបានរៀននូវកម្មដ្ឋានក្នុងសំណាក់ព្រះសាស្តា ហើយបានថ្វាយបង្គំសុំលាព្រះអង្គទៅបំពេញសមណធម៌ក្នុងព្រៃស្ងាត់មួយតែមិនអាចសម្រេចមគ្គផលបានឡើយ ទើបប្រឹក្សាគ្នា ថា "យើង នឹងទៅក្រាបទូលព្រះសាស្តាដើម្បីសុំផ្លាស់កម្មដ្ឋានថ្មីទៀត"លុះមកដល់ពាក់កណ្តាលផ្លូវ

ស្រាប់តែឃើញថ្ងៃបណ្តើរកូន ហើយបានចម្រើនមរីចិកម្មដ្ឋាននោះ និមន្តមកតាមផ្លូវជារឿយៗ រហូតមកដល់វត្ត ។ក្នុងពេលនោះ មានភ្លៀងបង្អុរធ្លាក់ជោកជាំ ពពុះទឹកបានប៉ោងឡើងហើយក៏បែកទៅវិញ ដោយអំណាចកម្លាំងនៃខ្សែទឹកហូរ ។ ពួកភិក្ខុទាំងនោះ បានឈរចាំមើល ហើយក៏បានកំណត់យកមកធ្វើ ជាអារម្មណ៍ថា អត្តភាព របស់អាត្មាអញនេះ ក៏ដូចជាពពុះទឹកនេះដែរ មានការកើតឡើង ហើយបែកធ្លាយទៅវិញជាធម្មតា” ។

ព្រះសាស្តា ទ្រង់គង់នៅក្នុងព្រះសុគន្ធកុដិ ទ្រង់ទតព្រះនេត្រឃើញពួកភិក្ខុទាំងនោះ ទើបទ្រង់បញ្ចេញព្រះរស្មីទៅ ហាក់បីដូចជាទ្រង់ប្រថាប់គង់នៅ ក្នុងទីចំពោះមុខនៃភិក្ខុទាំងឡាយនោះ ហើយទ្រង់ត្រាស់នូវព្រះគាថានេះថា ៖

យថា បុព្ពុឡកំ បស្សេ យថា បស្សេ មរីចិកំ

ឯវំ លោកំ អវេក្ខន្តំ មច្ចុរាជា ន បស្សតិ ។

បុគ្គល ឃើញនូវពពុះទឹក យ៉ាងណា ឃើញនូវថ្ងៃបណ្តើរកូន យ៉ាងណា, ស្តេចមច្ចុរាជ មិនឃើញអ្នកពិចារណាខន្ធលោកជាដើម យ៉ាងនោះទេ ។

ឧទសីនថិកាបព្វៈអ្នកសិក្សាគប្បីពិចារណារូបកាយ

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ មួយទៀត ភិក្ខុគប្បីឃើញសរីរៈស្លាប់ ដែលគេចោល ក្នុងព្រៃស្មសាន ទោះស្លាប់ហើយអស់១ថ្ងៃក្តី ស្លាប់ហើយអស់២ថ្ងៃក្តី ស្លាប់ហើយអស់៣ថ្ងៃក្តី ដែលកំពុងហើម មានពណ៌ខៀវ (ដោយច្រើន) មានខ្ទុះហូរចេញ (តាមទ្វារទាំង៩) ដូចម្តេចមិញ។ ភិក្ខុនោះក៏បង្ហោនសរីរៈស្លាប់នោះ មកប្រៀបផ្ទឹមនឹងកាយនេះឯងថា សូម្បីកាយនេះសោត ក៏គង់នឹងមានសភាពជារបស់គួរខ្ពើមយ៉ាងនេះ គង់នឹងក្លាយទៅជាឧទ្ធុមាតកអសុភជាដើម យ៉ាងនេះ នឹងកន្លងចាក ឧទ្ធុមាតកអសុភជាដើមនោះពុំបានឡើយ។ ភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗ នូវកាយ ក្នុងកាយជាខាងក្នុង (ដោយការកំណត់នូវអសុភ មានអសុភកំពុងហើមជាដើម)ជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ ដូច្នេះ។បេ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗនូវកាយក្នុងកាយ ជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ យ៉ាងនេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ មួយទៀត ភិក្ខុគប្បីឃើញនូវ សរីរៈស្លាប់ ដែលគេចោលក្នុងព្រៃស្មសាន ដែលក្អែកកំពុងចឹកស៊ីក្តី ដែលពួកត្មាត កំពុងជញ្ជែងស៊ីក្តី ដែលពួក ត្រដក់កំពុងចឹកស៊ីក្តី ដែលពួកស្វាន កំពុង កកេរស៊ីក្តី ដែលពួកចចក កំពុងខាំស៊ីក្តី ដែលពួកបាណកជាតិផ្សេងៗ កំពុងស៊ីក្តី។ ភិក្ខុនោះ (ក៏បង្ហោន សរីរៈស្លាប់នោះ) មកប្រៀបធៀប នឹងកាយនេះឯងថា សូម្បីកាយនេះឯង

សោត ក៏គង់នឹងមានសភាព ជារបស់គួរខ្ពើមយ៉ាងនោះ គង់នឹងក្លាយទៅជាយ៉ាងនោះនឹងកន្លងនូវភាពយ៉ាងនោះពុំបានឡើយ។ ភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗ នូវកាយក្នុងកាយជាខាងក្នុង (ដោយការកំណត់នូវអសុភ មានអសុភ ដែល កំពុងហើមជាដើម) ជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤នេះ។បេ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗ នូវកាយក្នុងកាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ យ៉ាងនេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយមួយទៀត ភិក្ខុគប្បីឃើញ សរីរៈស្លាប់ដែលគេចោលក្នុងព្រៃស្មសាន មានតែរាងឆ្អឹង ព្រមទាំងសាច់ និងឈាម មានសរសៃជាគ្រឿងចង យ៉ាងណាមិញ។បេ។ នៅតែរាងឆ្អឹង ឥតមានសាច់ តែនៅប្រឡាក់ដោយឈាម មានសរសៃ ជាគ្រឿងចង។បេ។ នៅមានតែរាងឆ្អឹង ឥតមានសាច់ និងឈាម មានតែសរសៃ ជាគ្រឿងចង។បេ។ នៅតែរាងឆ្អឹងទទេ មិនមានសរសៃចងរួបរឹត ខ្ចាត់ខ្ចាយ រាត់រាយទៅ ក្នុងទិសតូចនិងទិសធំ គឺឆ្អឹងដៃ ទៅដោយឡែក ឆ្អឹងជើងទៅដោយឡែក ឆ្អឹងស្មងទៅដោយឡែក ឆ្អឹងភ្លៅទៅដោយឡែក ឆ្អឹងចង្កេះទៅដោយឡែក ឆ្អឹងខ្នងទៅ ដោយ ឡែក ឆ្អឹង ជំនីរ ទៅដោយឡែក ឆ្អឹងទ្រូង ទៅដោយឡែក ឆ្អឹងដើមដៃទៅដោយឡែក ឆ្អឹងស្មាទៅដោយឡែក ឆ្អឹងក ទៅដោយឡែក ឆ្អឹង ចង្កាទៅដោយឡែក ឆ្អឹងធ្មេញទៅដោយឡែក ឆ្អឹងក្បាលទៅដោយឡែក។ ភិក្ខុនោះ (ក៏បង្ហោនសរីរៈស្លាប់នោះ) មកប្រៀបផ្ទឹមនឹងកាយនេះឯងថាសូម្បីកាយនេះសោត ក៏គង់នឹងមាន

សភាព ជារបស់គួរខ្ពើមយ៉ាងនេះ គង់នឹងមានប្រភេទ (ក្លាយទៅ) ជាយ៉ាងនោះនឹងកន្លងចាកសភាពយ៉ាងនោះពុំបានឡើយ។ ភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗនូវ កាយក្នុងកាយជាខាងក្នុង(ដោយការកំណត់នូវអសុភ មានឧទ្ធុមាតកាសុភជាដើម) ជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ យ៉ាងនេះក្តី។បេ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗ នូវកាយ ក្នុងកាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ យ៉ាងនេះឯង។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ មួយទៀត ភិក្ខុគប្បីឃើញ សរីរៈ ស្លាប់ ដែលគេចោលក្នុងព្រៃស្មសាន នៅសល់តែរាងឆ្អឹងទទេ មានពណ៌ស ដូចជាពណ៌នៃសង្ខ យ៉ាងណាមិញ...។ សល់តែរាងឆ្អឹង រោយរាយជាពំនូក។ កន្លងទៅមួយឆ្នាំហើយ...។ នៅសល់តែរាងឆ្អឹងទទេ ពុកផុយខ្ទេចខ្ទី ជាលំអិត តូច លំអិតធំ។ ភិក្ខុនោះ (បង្ហោនសរីរៈស្លាប់នោះ) មកប្រៀបធ្ងឹមនឹងកាយនេះឯងថា សូម្បីកាយនេះ សោត ក៏គង់នឹងមានសភាពជារបស់គួរខ្ពើមយ៉ាងនោះ គង់នឹងមានប្រភេទ ក្លាយទៅជាយ៉ាងនោះ នឹងកន្លងចាកសភាពយ៉ាងនោះ ពុំបានឡើយ។ ភិក្ខុ ពិចារណា ឃើញ រឿយៗ នូវកាយក្នុង កាយ ជាខាងក្នុង (ដោយការកំណត់ នូវអសុភ ដែលសត្វ កំពុងចឹកស៊ីជាដើម) ជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ ដូច្នេះក្តី ពិចារណាឃើញរឿយៗ នូវកាយ ក្នុងកាយជាខាងក្រៅ ជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ក្តី ពិចារណាឃើញ រឿយៗ នូវកាយ ក្នុងកាយ ជាខាងក្នុង និងខាងក្រៅជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ក្តី ពិចារណា

ឃើញរឿយៗ នូវសមុទយធម៌ក្នុងកាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ ក្តីពិចារណាឃើញនូវវយធម៌ក្នុងកាយជាប្រក្រតី គ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ ក្តីពិចារណាឃើញរឿយៗនូវសមុទយធម៌ និងវយធម៌ ក្នុងកាយជាប្រក្រតីគ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ ក្តីពុំនោះសោតស្មារតីរបស់ភិក្ខុនោះក៏ផ្ទង់ឡើងចំពោះថា កាយនេះមានមែន (តែមិនមែនសត្វ មិនមែនបុគ្គល មិនមែនស្រី មិនមែន ប្រុសជាដើម) គ្រាន់តែជាទីកំណត់ ដើម្បី ឲ្យកើតប្រាជ្ញា ដើម្បីឲ្យចម្រើនស្មារតីប៉ុណ្ណោះ។ ភិក្ខុនោះមានចិត្តមិនអាស្រ័យ (តណ្ហានិស្សយ និងទិដ្ឋិនិស្សយ)ផង មិនប្រកៀកប្រកាន់អ្វីតិចតួច ក្នុងលោកផង ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយភិក្ខុពិចារណាឃើញរឿយៗនូវកាយក្នុងកាយគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤យ៉ាងនេះឯង។នវសីវថិកាបព្វៈ។

មជ្ឈិមនិកាយមូលបណ្ណាសក(ព្រះត្រៃបិដកលេខ ២០)

សីលជម្រះបញ្ញា បញ្ញាជម្រះសីល
ព្រោះមានសមាធិជាបច្ច័យ ។

សមាធិ៤យ៉ាងគឺ៖

១សមាធិភាគិយសមាធិ: សមាធិដែលជាចំណែកនៃភាវនាចេរ ។

២ហានភាគិយសមាធិ:សមាធិជាចំណែកនៃសេចក្តីវិនាស ។

៣វិសេសភាគិយសមាធិ:សមាធិជាចំណែកវិសេស ។

៤និព្វេធភាគិយសមាធិ: សមាធិដែលជាចំណែកនៃកិរិយាទម្លាយនូវកិលេស ។

យោគាវចរទាំងឡាយកាលណាចិត្តប្រកបដោយសមាធិហើយរមែងមានបីតិទាំងនេះជាប្រភពនៃក្តីសុខក្នុងចិត្តកើតឡើងសម្រាប់អ្នកបដិបត្តិនោះ

បីតិសេចក្តីផ្អែមចិត្តជ្រួតជ្រាបដោយអំណរមាន ៥ ប្រការគឺ

1. **ខុទ្ទកាបីតិ** សភាពផ្អែមចិត្តតិចតួច កើតព្រឺភេមហៀរទឹកភ្នែក
2. **ខណិកាបីតិ** បីតិអស់រយៈមួយខណៈៗឲ្យកើតសភាពឆ្ងាចៗដាខណៈខ្លីៗដូចផ្លេកបន្ទោរ
3. **ឧក្កន្តិកាបីតិ** បីតិដែលខ្ចេលៗឡើងមួយស្របក់ៗ ក្នុងកាយដូចរំយោលរលកខ្លប់ច្រាំង
4. **ឧព្វេង្គាបីតិ** បីតិលឿនលយ ឲ្យកើតអាការស្រាលខ្លួនអណ្តែតឡើងលើអាកាស ឬឲ្យកើតចិត្តរីកសំពោងចេញអាការដោយមិនបានតាំងចិត្ត ដូចជាឧទានដាដើម
5. **ផរណាបីតិ** សភាពផ្អែមចិត្តផ្សាយសព្វសព៌ាង្គកាយ ។

យោគាវចរទាំងឡាយត្រូវដឹងនីវរណធម៌ ទាំងនេះដែលរារាំងសមាធិមិនឲ្យសម្រេច

ពាក្យថា នីវរណធម៌ (Nīvaraṇa, hindrances) គឺជាពាក្យនៅក្នុងភាសាសំស្ក្រឹត និង ភាសាបាលី ដែលមានន័យថា ធម៌រារាំង, ឃាត់ខាំងទប់ចិត្តមិនឲ្យងាកទៅរកអំពើជាកុសល ។ ទ្រឹស្តីពុទ្ធនិយមអះអាងថា នីវរណធម៌ គឺជាអកុសលចេតសិក ដែលរារាំងមិនឲ្យសមាធិឈាន កើតឡើងបានហើយដែលនាំឲ្យចិត្តចាកឆ្ងាយពីព្រះនិព្វាន ។ នីវរណធម៌គឺជាទំនាស់នៃសមាធិ ។ នីវរណធម៌ មាន ៥ យ៉ាងគឺ ៖

១- **កាមច្ឆន្ទៈ** (Kāmacchanda) : សេចក្តីប្រាថ្នា ឬ ការពេញចិត្តចំពោះ កាម;

២- **ព្យាបាទៈ** (Byāpāda, Vyāpāda) : គំនុំ ឬ សេចក្តីគុំកួនធ្វើឲ្យអ្នកដទៃវិនាស;

៣- **ថីនមិទ្ធៈ** (Thīna-middha) : ការប្រអូសធុញទ្រាន់និងការងងុយដេក (sloth-torpor);

៤- **ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ** (Uddhacca-kukkucca) : សេចក្តីភាយមាយនិង សេចក្តីរសាប់រសល់ឬក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត;

៥- **វិចិកិច្ឆា** (Vicikicchā) : សេចក្តីសន្ទិះសង្ស័យមិនដាច់ស្រេចក្នុងចិត្ត ។

ផ្លូវរំលត់ទុក្ខមាន៨

- សម្មាទិដ្ឋិ ការយល់ត្រូវ } បញ្ញា
- សម្មាសង្កប្ប ការគិតត្រូវ } បញ្ញា
- សម្មាវាចា ការនិយាយត្រូវ } សីល
- សម្មាកម្មន្ត ការងារត្រូវ } សីល
- សម្មាអាជីវ ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ } សីល
- សម្មាវាយាម ការព្យាយាមត្រូវ } សមាធិ
- សម្មាសតិ ការរលឹកត្រូវ } សមាធិ
- សម្មាសមាធិ ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ } សមាធិ

សត្វសេកចម្រើនសតិបញ្ញាន

តំណាលមកថាអ្នករបាំ ម្នាក់ដើរចាប់កូនសេកមកហ្វឹកហាត់។នាងនៅអាស្រ័យភិក្ខុនី រេលាទៅក៍ទៅ (តែខ្លួន) ភ្លេចកូនសេក ពួកសាមណេរី ក៍ចាប់វាមកចិញ្ចឹមទុក។ ដាក់ឈ្មោះឲ្យថាពុទ្ធរក្ខិត (រក្សាពុទ្ធ)។ វាឆ្លើយថាអ្វីថា ម៉ែម្ចាស់ ព្រះថេរីសួរមានមនសិការភាវនាអ្វីខ្លះទេ? បក្សីឆ្លើយថាមិនមានទេ ម៉ែម្ចាស់។ ព្រះថេរីនិយាយថា ឯងអើយ ធម្មតាអ្នកនៅក្នុងសម្នាក់បព្វជិតមិនគួរ នឹងរស់នៅដោយបណ្តោយ អត្តភាពចោល (បណ្តោយខ្លួន) គួរប្រារព្ធមនសិការឯណាមួយ ហើយបានប្រាប់ថា តែយ៉ាងដទៃឯងមិនអាច (ធ្វើបាន) ចូរស្វាធ្យាយ (បរិកម្ម) ថា អដ្ឋិ អដ្ឋិ ឆ្អឹង ឆ្អឹង ។ វាតាំងនៅក្នុងឱវាទរបស់ព្រះថេរី ត្រាច់ស្វាធ្យាយថា អដ្ឋិ អដ្ឋិ ឆ្អឹង ឆ្អឹង ។ ថ្ងៃមួយ ពេលព្រឹកវាទំនៅលើចុងសសរហោលកំដៅថ្ងៃ បក្សីមួយបានយកក្រញាំក្រចកឆាបយកទៅ។ វាស្រែកឮសំឡេង ចេចចេច ។

សាមណេរទាំងឡាយបានឮសំឡេងស្រែក ទើបនិយាយថា ព្រះម៉ែម្ចាស់ ពុទ្ធរក្ខិត: ត្រូវខ្លែងឆាបយកទៅហើយ នាងទៅជួយឲ្យវាព្រលែងហើយនាំគ្នាកាន់យកដុំដីជាដើមដេញតាមទៅ ឲ្យវាព្រលែងទាល់តែបាន ។ ព្រះថេរីសួរវា ដែលគេជួយនាំមកទំនៅខាងមុខថា ពុទ្ធរក្ខិត:វាលាបក្បីឆាបយកទៅឯងគិតដូចម្តេច?វាឆ្លើយថា ព្រះម៉ែម្ចាស់ នាងខ្ញុំមិនបានគិតយ៉ាងដទៃទេ នាងខ្ញុំគិតដល់គំនរឆ្អឹងប៉ុណ្ណោះ យ៉ាងនេះថា គ្រោងឆ្អឹងនេះឯងឆាបយកគ្រោងឆ្អឹងទៅ គ្រោងឆ្អឹងនឹងបែកធ្លាយខ្ចាត់ខ្ចាយទៅ។ មិនថា សូម្បីក្នុងទីណា។ ល្អហើយ ល្អហើយ ពុទ្ធរិក្ខិត: (ការមនសិការយ៉ាងនេះ) នឹងជាបច្ច័យនៃការអស់ទៅនៃភពរបស់អ្នកក្នុងកាលអនាគត ។ សូម្បីសត្វតិរច្ឆានក្នុងជនបទនោះ ក៏ប្រកបមនសិការក្នុងសតិប្បដ្ឋាន ដូចដែលពោលមកហើយនេះ ព្រោះដូច្នោះ ព្រះមានព្រះភាគកាល នឹងទ្រង់ញុាំង ការចម្រើនក្នុងសតិប្បដ្ឋាននោះឯង ឲ្យកើតដល់គេទាំងនោះទើបបានត្រាស់ព្រះសូត្រនេះទុក។

ចិត្តមនុស្សយើងដូចជាសត្វមឹក បាតាលមហាសមុទ្រ វារមែងនៅមិនស្ងៀម ១ កន្លែងនោះឡើយ នេះជាធម្មជាតិរបស់សត្វយ៉ាងណាមិញចិត្តរបស់មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាកាលណាមិនបានទូន្មានឲ្យល្អទេរមែងមិនបាននូវក្តីសុខឡើយ ។

ចិត្តមនុស្ស

ដូចជាស្លឹក

ឈើត្រែង

ខ្យល់បក

ចោកប៉ះ

ពាល់ត្រែងនៅ

មិនស្ងៀម ចិត្តមនុស្សមិនខុសអីអំពីធម្មជាតិ ទាំងនេះ

នោះទេរមែងត្រាច់ទៅរកអារម្មណ៍ជាទីប្រាថ្នានៃចិត្ត ។

ចិត្តមនុស្សចាស់ដូចកូនក្មេង

នាមអ្នកមានឧបការៈក្នុងកិច្ចការងារធម្មទាន

ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឯកធម្មោ មេន សឿន

ភិក្ខុ អគ្គធម្មោ សាន សុជាតិ

ភិក្ខុបញ្ញាលង្ការោ សេន សាវ៉ែន

គុណម្ចាស់ ចរណធម្មោ អៀក សុគន្ធ

ញោមអ្នកគ្រូពេទ្យ ចាន់ ធី

ឧបាសិកា ចែ គឹម លី

ឧបាសក អាំង ប៊ុនស៊ុយ

បង ប៉ែន សុវណ្ណា

ឧបាសិកា តូច

ឧបាសិកា សរ យាត

ឧបាសិកា សារ៉ូន

ឧបាសិកា វឿន

ឧបាសិកា រុន

ឧបាសិកា វឿន

ឧបាសក អ៊ុក ចន្ថា

ប្អូន ថេន

ចរណធម្មោ វ៉ែន ថៃ ជាព្រះលេខា អនុគណ

ស្រុកសូនិគមនឹងព្រះគ្រូចៅធិការ

ភិក្ខុ គុណ ធម្មោ ស៊ុន ប៊ុន ឡុង

ឧបាសក ឃុត សេង

ឧបាសិកា អ៊ឹម រុំ

ឧបាសក ម៉ម ហ៊ត់

ឧបាសក អាំង តឹកឡាយ

ឧបាសិកា ឈឹម ឡាង

ឧ.សិ.ឃី ដីបត៍

ឧបាសក គី ឡេង

ឧបាសិកា ខុម

ឧបាសិកា ឱម សារ៉ែន

ឧបាសិកា ស៊ុន គិម ហឿ

ឧបាសិកា សេង ជាវណ្ណា

ឧបាសិកា ម៉ា សៀម

លោក ប្អូន ឆ្លាត

ឈ្មោះសៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយខ្ញុំព្រះករុណា អគ្គាភាព ភិក្ខុ សមថធរោ អ៊ិត សុជាតិ

១ ពុទ្ធកិច្ចទាំង ៥ ប្រការអមដោយរូបភាព

២ ឱ ! ហៅហ្វាយខ្ញុំ

៣ សូមកុំចងពៀរគ្នា

៤ ប្រជុំអសុភកម្មដ្ឋាន

៥ ធម្មជាតិ

៦ ព្រះរាជកិច្ច

៧ អត់បញ្ញា

៨ ឱវាទលោកសេដ្ឋី

៩ អាថ៌កំបាំង កាយ វាចា ចិត្ត

១០ គំនិតពិចារណា

១១ មហាសង្គ្រាមលោក ភាគ ១

១២ ព្រះសីលវត្ថេរ

១៣ ឱ ! កូន ខ្ញុំ

១៤ សិក្សាអំពីសីល

១៥ សិក្សាព្រះធម៌ ភាគ ១

១៦ បេះដូងសន្តិភាព

១៧ អធ្យាស្រ័យរបស់មនុស្ស

១៨ ទស្សនៈរបស់ខ្ញុំ ភាគ ១

១៩ វដ្តដ៏វិត

២០ ឱ!កម្មខ្ញុំ

២១ មរណៈកថា

២២ សិក្សាអំពីសមាធិ ភាគ ១

ឯកសារយោង

អដ្ឋកថា បដិសម្ភិទាមគ្គ របស់បិដកលេខ៧០ ទំព័រ៨១ទៅ, ដកពីសុត្តន្តបិដក បដិសម្ភិទាមគ្គ លេខ៧០ទំព័រ១២១ ឃ្នាប៩៨ទៅ,និងព្រះវិន័យបិដកភាគ១ ទំព័រ២២៨ ឃ្នាប១៧៨)និងចេញពីសុត្តន្តបិដកខ្មែរលេខ១៧-១៨-២២-៨១ ។ល។ និងដកពីវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទេសទាំង៤ភាគ ដាពិសេសដកពីវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទេសភាគ៣ ,និងវិមុត្តិមគ្គ ។ ក្នុងសំយុត្តនិកាយ សគាថវគ្គ សក្កសូត្រ បិដកលេខ ៣០ , ទំព័រ ២០៨ (មានក្នុងវិសុទ្ធិមគ្គសមាធិនិទ្ទេសភាគ៣ទំព័រ ២១ ទៅនិងមានក្នុងគម្ពីរដទៃៗទៀត) សៀវភៅ សមាធិ សំរាប់ កុមារ កុមារី យុវជន យុវតី រៀបរៀងដោយ ព្រះបាឡាត់ សម្បត្តិ ចន្ទសុវណ្ណ (ម៉ា សុវិន ភិក្ខុ) ព.ស ២៥៣៦ ។ វិសុទ្ធិមគ្គ (អង់គ្លេស ៖ Visuddhimagga ឬ The Path of Purification) គឺជាពុទ្ធិកធម្មបរិយាយ (ដីកា) នៃពុទ្ធសាសនានិកាយថេរវាទ រៀបរៀងដោយព្រះពុទ្ធឃោសាចារ្យ (Buddhaghosa) នៅប្រទេសស្រីលង្កា ។ ក្នុងគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ ភាគ៣ (ការសង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គ គម្ពីអភិធម្ម) (សៀវភៅ កើត-ស្លាប់ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុ ងិន ភេន) ។

អដ្ឋកថាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ទំព័រ២៣

សៀវភៅ"បទពិចារណា" «សៀវភៅដំនួយសតិភាគ ៤»

សៀវភៅដំនួយសតិភាគ១៦ សៀវភៅ ៤៨ ធម្មទស្សន៍

ដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅសុខចិត្ត សៀវភៅ មរណស្សតិ

សៀវភៅយុវជននិងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

ឈ្មោះញាតិញោមចូលចោះពុម្ពសៀវភៅអប់រំ(សិក្សាអំពីសមាធិ) តាម រយៈ ឧបាសិកា តូច ខណ្ឌដង្កោ សង្កាត់ប្រទះឡាងរាជធានីភ្នំពេញ

ព្រះគ្រូចៅអធិការ ឯកធម្មោ មេន សឿន ...៥០០០០រ
លោកម្ចាស់ អភិធម្មបាលោ អឿង សុធា វត្តស្វា
មាស ៥០០០០រ
ឧ ស ក្បៀល គាំ ឧ បា ស៊ីប សាក់.....៥០០០០រ
ឧ ស ស៊ីម ដោក ឧ សិ ចាន់ ទូច ឧ សិ ស៊ីប ចា
ន់ មុនី ៣៦០០០រ
ឧ សិ ណិម ភូមិអង្គ .....៣៥០០០រ.
ឧ.ស មៅ ឧ សិ ភាព.....២២០០០៥
ឧ សិ តុប សារឿន ២១០០០រ
លោក ឡុង ចាន់នី និលស្រី អឡង់រមៀត
....២១០០០រ
.ឧ សិ ហ្គី អាង ២១០០០រ
ឧសិ សួន សួយ.....១៥០០០រ
ស៊ីក សារឿន ១៥០០០រ
ជន ចាន់ ដារា.....១៥០០០រ
វង់ ពុទ្ធា ១៥០០០រ
តុប ម៉ារីណា.....១៥០០០រ
បៀច ផល្លី.....១០០០០រ
តុន សោភណ្ឌ.....១០០០០រ
ឧ.សិ. សូ ចំរើន ១០០០០រ
ម៉ែល ដានី ស្វាមី.....១០០០០រ
.អ៊ឹម សារ ក្រុមគ្រួសារ.....១០០០០រ
សោ សុភា.....១០០០០រ
លោក ប៉ុន អ្នកស្រីមៅ ១០០០០រ
ប្ញ សា វុន ១០០០០រ
គីម បញ្ញា គីម សេរីរិទ្ធ អ៊ុក ចិន្ត្រា..... ១០០០០រ
លោក លុយ ចិន្ត្រា..... ១០០០០រ
លោកគ្រូ បញ្ញាលង្ការោ សេន សារ៉ែន.....១០០០០០រ
លោកម្ចាស់ ចិន វិចិត្ត ៥០០០០រ
លោកម្ចាស់ ធារិទ្ធ ៣០០០០រ
លោកម្ចាស់ វុន សុច័ន្ទ..... ២១០០០រ
លោកម្ចាស់ សុខ ហៃ ២០០០០រ
លោកម្ចាស់ សាន សែន..... ២០០០០រ
លោកម្ចាស់ មៅ ចំរើន..... ១៥០០០រ
លោកម្ចាស់ វង្ស សំ អន ១៥០០០រ
លោកម្ចាស់ សូវិឆាយ ១០០០០រ
លោកម្ចាស់ សាង ពិសិដ្ឋ ១០០០០រ
ឧ ស សួន ឧ បា សុគ យ៉ុន យាយ ទូច ..៦៣០០០០រ
ឧ សិ អ៊ី សុខេម ប្រទះឡាង ៣៥០០០រ
លោក អុល សុខ យស ភូមិស្រែ ក្នុង សង្កាតន្ទោក
.....៣៥០០០រ
ឧ សិ ឌួង សុជាន..... ២១០០០រ
ឧ ស ស៊ូ សុខ ឧ សិ ប៊ុន សុន ភូមិ អង្គ ...២០០០០រ
លោក ពទ ឡូ អ្នកស្រីពៅ បុត្រភូមិភា..... ២១០០០រ
កូនគ្រួសម្បត្តិ ស្រៃញរ ២១០០០រ
រ្ញ រ៉ែ យ៉ា ភូមិព្រៃធំ សង្កាត់ ព្រៃ ស ២១០០០រ
ឧ សិ អ៊ូ ម៉ូវ ភូមិភា..... ៥$
លោក វុទ្ធី អ្នកស្រី បុច ណា វិន បុត្រ.....១៧០០០រ
ឧ សិ ទូច ប៊ឹង ធំ ១៦០០០រ
ឧ សិ ស៊ុក ខាន់ ១៥០០០រ
ឧ សិលុយ នឹម បុត្រ ១៥០០០រ.....១៥០០០រ
ស្រស់ វុទ្ធី បុត្រ ១៥០០០រ
ឧ សិ សូត្រចុន ស្វាមី.....១៤០០០រ
.លោកគ្រូច ជួប អ្នក យិន សុវណ្ណ.....១៤០០០រ

ឧ ស សុិម សុខន ១០០០០រ
ឧ សិ ទឹម ឃុន ភូភា.....១០០០០រ
លោក សំវ៉ាន់ ឌី ភរិយាបុត្រភ្នំពេញ.... ១០០០០រ
ឧ ស មី ឧ សិ ជូ បុត្រ ១០០០០រ
សុខ សាន ផល លក្ខិណា បឹងធំ.....១០០០០រ
ឧ.សិ សាវ៉ាត់ ភូមិឆេះរទេះ..... ១០០០០រ
ជាង សាន សំណង់ វត្តស្វាយមាស.....១០០០០រ
ជាង សីហា..... .....១០០០០រ
ជាង វិចិត្ត..... ១០០០០រ
ជាង ពេជ.....១០០០០រ
ជាង ហេង..... ១០០០០រ
ជាង សុធារី ស្រុកព្រះស្តេច.....១០០០០រ
លោក អូ កំសាន អ្នកស្រី មី បុប្ផា ១០០០០រ
នាង ឆេង ១០០០០រ
លោក ជា ណេ.....១០០០០រ
ឧ.ស អូ សាវ អ្នកស្រី សុខន. ១០០០០រ
ឧ.សិ រឿង កប បុត្រផលសុភក្តីភរិយាបុត្រ
.....១០០០០រ
សំបុប្ផា.....១០០០០រ
អុល សុឃឿន ១០០០០រ
លោកគ្រូ សំសុធន អ្នកស្រី ជីវី.....១០០០០រ
នួន ថាន ប្រទេះឡាង.....១០០០០រ
ចេង សារុត សុទ្ធា ធីប ឃឿន ១០០០០រ
នូ សារ៉ន ប្រទេះឡាង ១០០០០រ
ភ័ណ សុនាត.....១០០០០រ
ឧ.សិ ឃុត សីម កូនចៅ.....១០០០០រ
លោក មី ហ៊ឹម អ្នកស្រីលំដាប់ លក្ខិណា
.....១០០០០រ
លោក ងូវ ហាង ខន បុត្រ ១០០០០រ
ឧ សិ ហ៊ឹង រុំ បុត្រ ១០០០០រ
អ្នកស្រី សួន សុជាត ស្វាមី ១៥០០០រ
អ្នកស្រី សួន សុជានី ១៥០០០រ
លោក គីម ឯក វា..... ១៥០០០រ
ឧ ស ចាន់ ថា ឧ សិ ឃូចាន់ ថា..... ១៥០០០រ
ឧ ស អ៊ឹក សាយ ឧ សិ ជា ពៅ ១៥០០០រ
អ៊ឹ ហាក់ វី ញឹក សុីថា ១៥០០០រ
អ៊ិល សុភា តា ខ្មៅ ១៥០០០រ
អ្នកស្រី សុីណាក ប្រទេះឡាង ១៥០០០រ
ឧ.ស ពាន ឧ សិ ស៊ុន ១០០០០រ
ឧ ស សូត្រ វន ភរិយា បុត្រ ១០០០០រ
សោ វាសនា.....១០០០០រ
លោក សួន សារី ភរិយា.....១០០០០រ
លោក វ៉ាន់ សារីភរិយាបុត្រ.....១០០០០រ
ឧ សិសាំង ឃុំម មុភិ ភូមិភា.....១០០០០រ
ម៉ារី ចាន់ ថុន ១០០០០រ
ឡោ សុភ័ក្រ.អេម ចិន្តា ១០០០០រ
មិនសុភា ១០០០០រ
សោ ចាន់ ណារី.....១០០០០រ
អ្នកស្រីឱ្ង បុប្ផា បុត្រ.....១០០០០រ
គ្រូ អាង យាយ ខុន ១០០០០រ
ឧ សិ សីម ឡូត ១០០០០រ
ជាត់ សំអូន ភ្លើង ឆេះរទេះ.....១០០០០រ
លោក សាំង យង់ តាខ្មៅ..... ..១០០០០រ
ផល ឌីណា ភូមិដើមពោធ៍..... .....១០០០០រ
ទឹង ឯក ១០០០០រ
ឧ សិ ឈៀង សាក់ បុត្រ.....១០០០០រ
ឧ.សិ ទន់ បុត្រ.....១០០០០រ
ឧ ស យឺន ឡុន ឧ សិ ឡាន.....១០០០០រ
វណ្ណា រិទ្ធិ រដ្ឋា បុត្រប្រទេះឡាង.. .....១០០០០រ
លោក ផល យាយសាយភូមិអង្គ.....១០០០០រ

ឧ សិ ភីម សូដា.....១០០០០រ
ឧ ស ហម ឃុន ឧ សិ ឆូតូ..... ១០០០០រ
ចេក ពៅ ១០០០០រ
ពេទស្រី បុត្រ.....១០០០០រ
ឧ សិ រឿង សសុកុល.....១០០០០រ
នួន ថុន ភរិយាបុត្រ ១០០០០រ
ឧ ស សែម សុំ ឧ សិ ខៀវ យ៉ង់ ១០០០០រ
អាង សុភី ១០០០០រ
ឧ សិ ហែម ប៊ុន ណាត.....១០០០០រ
ធា ចិន្តា ១០០០០រ
ឧ សិ អ៊ី វណ្ណៈ បុត្រ ១០០០០រ
អាបខាន់ បង អ៊ិត.....៧០០០រ
លោក តា សាន យាយអុំ.....៧០០០រ
នាង ចិល ចាន់ បុត្រ.....៧០០០រ
ឧ សិ បូង វណ្ណ.....៧០០០រ
ស្រែង សុភា បុត្រ.....៧០០០រ
ស្រ៊ិន បុនណារី ៧០០០រ
ជា សំ.....៧០០០រ
កង សុខ ៧០០០រ
លោក ស៊ុំ ខេមរា អ្នកស្រី សើរ លាភ.....៧០០០រ
អ៊ូរ សុភាព ប្រេង ៧០០០រ
យិន សាន ណ្ណា រិទ្ធិ.....៧០០០រ
ឧ សិ ជិន សំអុល ៧០០០រ
បង ប៉ាង សមអុល.....៧០០០រ
ព្ធ ទីន បងនី.....៧០០០រ
ឧ សិ នួន សំអឿន.....៧០០០រ
ឧ ស ចាន ថា សែម មរកត..... ៧០០០រ
ថា សាទម.....៧០០០រ
មៅ វាតខេត្ត កំពង់ចាម.....៧០០០រ
ឧ សនួន សុជានិត.....៧០០០រ
ឡេង ផល្លីន ស្រុកស្អាង..... ១០០០០រ
សោ សុភា.....១០០០០រ
លោក យាយ ឃុន កែវ.....១០០០០រ
ឧ.សិ ហែម ចាន់ ស៊ី.....១០០០០រ
ឧ សិ មុំ តាកែវ ១០០០០រ
សុ ផុន ខេត្ត ពោធិសាត់.....១០០០០រ
ហែម វ៉ាន់ នី ស្វាមី បុត្រប្រទេះឡាង.....១០០០០រ
សោ វាសនា ១០០០០រ
នេត សុគុន្ធា ១០០០០រ
ឧ ស តុប លន់ ឧ សិ អ៊ុយ ថាន ១០០០០រ
បង រីម ១០០០០រ
ឯម សុផល.....១០០០០រ
ផន នី បុត្រ.....១០០០០រ
តាប៊ូ យាយ មៀក ១០០០០រ
ឧ ស ប៊ឿន ឧ សិ សូ ភូមិតាំងរនាម..... ១០០០០រ
សុខ សីម ភរិយា បុន បុត្រ.....១០០០០រ
ឧ សិ ជុំ សាមុំ កម្ពុជាក្រោម.....១០០០០រ
ឧ សវង់ ពេញ ឧ សិ ហែល ស៊ី ប៉ុន.....១០០០០រ
ប៊ឿន សុគូ.....៧០០០រ
ហែល សុផល ជាសំខាន់.....៧០០០រ
សោម សុភា.....៧០០០រ
រឿង សម្ផស្ស ប៊ុនលី សូលីដា សាដាវី ៧០០០រ
ប៉ន ហ៊ែល សុភាពស្រីនិត បញ្ញាផាន់ ណា.៧០០០រ
ស សុធារិន ៧០០០រ
ឧ សិ វ៉ាយ សារុន ៧០០០រ
រុំ ដានី ៧០០០រ
អុល សុធារី.....៧០០០រ
ឧ សិ រស់ សុកន ភូមិអង្គ.....៧០០០រ
ស្រីភា.....៧០០០រ
ច្រឺ សុខា ភូមិភា.....៧០០០រ

សុធារី ៧០០០រ
ឧ សិឈីវ សេង.....៧០០០រ
ឧ សិ សុគន្ធ ព្រៃឬស្សី.....៧០០០រ
និម ស្រី ណែត ភូមិបែកចាន..... ៧០០០រ
នុត ស៊ី ណា ៧០០០រ
លោក ស្រី ឆេង គឹម សេងបុត្រ..... ៧០០០រ
ជុំ តូ បាំងស៊ីថន នុត សារឿន ៧០០០រ
សាប ស៊ីនួន បឹងធំ.....៧០០០រ
ពៅ ជាប់.....៧០០០រ
ឧ ស មុំម ព្រៀង ឧ សិ ឃុតយឿន ៧០០០រ
វន អ៊ីន បឹងធំ.....៧០០០រ
ចាន់ ណាសារី.....៧០០០រ
អុល មៅ ៧០០០រ
ឧ សិ ចាន់ធំ ស្វាយមាស.....៧០០០រ
ពេជ្រ សុជាតិ បុត្រ ក្មួយ.....៧០០០រ
ឃុត ឃ៉ុង ឃីប នី.....៧០០០រ
ឧ សិឡុង ចេង ៧០០០រ
ឧ សិលិម ៧០០០រ
ជុំ សារីម ៧០០០រ
យស សុភី ៧០០០រ
អ៊ុំថា បុត្រ.....៧០០០រ
ឧ ស ហែត ភឿន ភ្លើងឆេះរទេះ.....៧០០០រ
យាយ អៀង យិយ.....៧០០០រ
ឧ សិ អ៊ូ ជាត់ ភ្លើង ឆេះរទេះ.....៧០០០រ
ជីវិ.....៧០០០រ
យីម សំភី.....៧០០០រ
អ៊ឹង សើរ បឹង ធំ.....៧០០០រ
ឡាច សាឡី ៧០០០រ
ភួង ស្រីមាច ភូមិទឹកថ្លា ៧០០០រ
ឧ សិ លីវ ព្រៃរមាស.....៧០០០រ
កូក គឹមស្រ៊ី ស្រុកស្អាង.....៧០០០រ

សមរោះ ឃ្លោម ទ្រូម ឃុត សេខ ដៅ ចេ្ត តេមណាត ឆិខឃ្លោមទ្រូម ម៉ែម ចឺរ ដៅ ចេ្ត ឡូអេន ឥឡូ(ចេ្តតេតេម៉ង់ឡឺ)

ឧ ស ម៉ម ហ៊ិត ឧ សិ ស្ង ហុង.....២១០០០រ
លោក ពៅ វណ្ណ សេដ្ឋា លោក ស្រី មៅ ចន្ធី កូន
.....១៥០០០រ
ឧ ស ឃុត សេង ឧ សិ ចែ គឹម លី និងកូនចៅ
.....៧០០០រ
ឧ សិ ម៉ម ចន្តា និង ស្វាមី ៧០០០រ
លោក ម៉ម ចន្តា អ្នកស្រី ណាក់ ពិសិដ្ឋជាវិ និងកូន
.....៧០០០រ
ឧ.សិ ជា ប៉ា ត កូន ចៅ ៤០០០រ
ឧ.សិ ជិប វ៉ាត ២១០០០រ
ឧ.សិ ង៉ែត ឆៃ រ៉ន ព្រមទាំងបុត្រកូនចៅ....២១០០០រ
ឧ.សិ. អ៊ឹម សុភា ព្រមទាំងបុត្រចៅ.....២៥០០០រ
លោកគ្រូ ម្ចាស់ អគ្គធម្មោ សាន សុ ជាតិ.....៧០០០០រ
លោក មាស សារ៉ន និង ឧ សិ លឹម ចំរើន ...៧០០០០រ
ឧ ស អ៊ឹម ស៊ុន និង ឧ សិ ស្វាយ សុ ខេន និង កូនចៅ
.....៤២០០០រ
ឧ សិ សេង លាន និងស្វាមីព្រមទាំងកូនចៅ ២១០០០រ
ឧស ហុង ប៊ុន ធី ឧ សិ ខ្លាំ សម្បត្តិ កូកចៅ...៣៥០០០រ
ឧ សិ ម៉ាន់ សេង ព្រមទាំងបុត្រ កូនចៅ ៣៥០០០រ
នួន ចន្ទ ៣០០០០រ
លោក ឡុង នី..... ៣០០០០រ
ចៅ យ៉ីន ជីមី និង ភរិយាព្រមទាំងកូន..... ២១០០០រ
លោក ប៊ូ សំបាន លោក ស្រី អ៊ឹក ទូច ២១០០០រ
លោក អ៊ិត ទី អ្នកស្រី ទូច ២០០០០រ

ឧ.ស ជូ ស៊ាន ថិ និង ឧ សិ ប្លែក សាពុំ .១៥០០០៛
ឧ.សិ អ៊ុត រៀម .....១៥០០០៛
ឧ សិ យស សារ៉ុំ និងកូនចៅ .....១៥០០០៛
ង្វន ចាន់ លី និងរិន ចាន់ សេរី .....១៥០០០៛
ឧ សិ ប៊ី សំអាត .....១៥០០០៛
ឧ សិ ខៀវ គឹម លាភ .....១៥០០០៛
អៀង ជា នី (ហៅពេជ្រ) និង ភ័ត សៃ លាម
.....១៥០០០៛
ឧ សិ អ៊ុក ហួរ លោក លេន សារ៉ូ .....១៥០០០៛
ឧ សិ អុក សុខ ឧ ស រស់ ជា .....១៥០០០៛
ឧ ស ឃី សារី .....១៥០០០៛
ហុង ឧប្បល វណ: .....១៥០០០៛
ឧ សិ ជួង ណៃ ហោន .....១៥០០០៛
សុខ រាជ្យ .....១៥០០០៛
ឧ សិ ហ៊ិត ឈុន ឡាង .....១៥០០០៛
លោក ស្រី ស៊ា នាង យ៉ាន មារ៉ា ..... ១០០០០៛
លោក លាង អាន អ្នកស្រី ពៅ សុធា .... ១០០០០៛
ឧ សិ មៅ ខេន .....១០០០០៛
ឈុត សាអែម ព្រមទាំងបុត្រ កូនចៅ ..... ១០០០០៛
សៅ ពៅ និង លោក តន់ ហួន ..... ១០០០០៛
រឿន រ៉ូ យាយ៉ាំ មុំ ..... ១០០០០៛
តន់ ភ្លាញព្រមទាំងបុត្រចៅ ..... ១០០០០៛
ស្រីឡុ និងរតន និងស្រី ល័ក្ខ ..... ១០០០០៛
ឧ សិ សៀ សៀម នឹង ស្វាមី ផ្ទះណាក់ អង្គរ តូច
.....១០០០០៛
ឧ សិ សំ លីវ ..... ១០០០០៛
ឧ សិ សី សារ៉ន ..... ១០០០០៛
ឧ សិ ស្រី អូន និង ស្វាមី ..... ១០០០០៛
ឧ សិ ឡេង ស្រី មុំ ..... ១០០០០៛
ឧ សិ ហ្វាត់ ជល និង កូនចៅ ..... ៧០០០៛
ទាយក ចេម ជៀម និង ឧ សិ ម៉ាត់ ស៊ន់ .....១៧០០០៛
ឧ.សិ. អ៊ឹម សុភា ព្រមទាំងបុត្រចៅ.....១៥០០០៛
ឧ សិ អ៊ឹង គីម ហ៊ាង .....១៥០០០៛
សោម គិម ហុង.....១៥០០០៛
សុន ចាន់រី និង ឆើន សុឃន .....១៥០០០៛
មាស អូន .....១៥០០០៛
អ៊ំ រង្វា .....១៥០០០៛
ឧ សិ ឈុត សា វ៉ុន .....១៥០០០៛
ឡៅ សុគី (មុំ) .....១៥០០០៛
លោកស្រី គឹម សា ឯម លោក កែម សម្បត្តិ និងកូន នាង
កែម លុព្យន .....១៥០០០៛
ឧ.សិ ណៃ ម៉ាប់ ទូច នី ព្រមទាំង កូនចៅ.....១៥០០០៛
ឧ សិ ព្រហ្ម រ៉ាស៊ី និងកូនចៅ ឧ សិ ចុង វណ្ណ រឿន កូនចៅ
.....១៥០០០៛
លោក សុខ វ៉ាន់ ណា និង ទូច ចាន់ណា ភរិយាកូន
..... ១៥០០០៛
លឹម កៀក .....១៥០០០៛
រ៉ែន ច័ន្ទ តារា .....១៥០០០៛
ឧ សិ អូន ផល្លី .....១៥០០០៛
ឧ.សិ រៀម រាំព្រមទាំងចៅ ..... ១៥០០០៛
ឧ ស ព្រំ ធន.....១០០០០៛
ឧ សិ ស្វាយ សុ ខៀន លី លី .....១០០០០៛
ឧ ស ជួង មុំ ភរិយា កូនចៅ..... ១០០០០៛
ឧ.ស យក់ ហៀម និង ភរិយាកូនចៅ..... ១០០០០៛
ហុង ប៊ុន ធ្វើ ..... ១០០០០៛
ហង្ស លឿង គង់ ប៊ុន ហៃ ..... ១០០០០៛
ឧ សិ តាំង លី ហ៊ាង ..... ១០០០០៛
សី សា ណៃ ..... ១០០០០៛
ជិម នឿន និង លោក សួង ផន សុភក្តី .....១០០០០៛
ឧ ស ឡោ ពនិន្ទ ឧ សិ ប៊ូ សំបូរ ..... ១០០០០៛

ឧ.សិ លី ឈាន ព្រមទាំងបុត្រកូនចៅ.....១០០០០៖
ឧ.សិ ឈុន ផល្លី ព្រមទាំងកូនចៅ .....១០០០០៖
ពុធ ការវ៉ែ.....១០០០០៖
ប្រាក់ ផល្លា .....១០០០០៖
ឧ.សិ សី សារឿន.....១០០០០៖
ឧ សិ ជេត ខេន ព្រមទាំងកូនចៅ .....១០០០០៖
ឧ សិ ឯក ម្ជិះ .....៨០០០៖
ឧ សិ គាំង ណៃ ជាម ....៧០០០៖
រូត ឡេង អ៊ីម កូនចៅ .....៧០០០៖
ឧ.សិ តាន់ ឆៃ ណា កូនចៅ ..... ៧០០០៖
ឧ.សិ តាន់ ប៊ុន គី ប៉ូលី កូនចៅ .....៧០០០៖
គង់ ជូ រឿន .....៧០០០៖
ឧ.សិ. នូ ធា .....៧០០០៖
យស សារេម ..... ៧០០០៖
ឧ សិ ភេម ភាវ ..... ៧០០០៖
ឧ សិ ច័ន្ទ តឿ និងស្វាមីព្រមទាំងបុត្រ ..... ៧០០០៖
ឧ សិ ហ្វី ឆៃ រឿន ....៧០០០៖
ឧ ស ឈៀម ឆុង ..... ៧០០០៖
ឧ សិ អូន ខន និងអូរ សៀម ព្រមទាំងបុត្រ..៧០០០៖
ឧ សិ រើ រ៉ាន់ ហម ..... ៧០០០៖
ឧ សិ ណាប់ ហ៊ាន់ ..... ៧០០០៖
សុត នៅ បាត់ជំបង .....៧០០០៖
ស៊ីត់ ....៧០០០៖
ឧ សិ កាន់ ញើង ឯ .....៧០០០៖
ឈឹម ប៉ូលីន.....៧០០០៖
ឧ សី ហ៊ុង ហាត.....៧០០០៖
ឧ សិ កាន់ ញី .....៧០០០៖
ឧ សិ ខុង សារុន .....៧០០០៖
លោក ស៊ីន ម៉ៅ និងភរិយា ព្រមទាំងកូនៗ ៧០០០៖
ខុង ណា រ៉ាន់ .....៧០០០៖
យ៉ុត ផល្លី យ៉ុន និង ស្វាមីព្រមទាំងបុត្រ .....១០០០០៖
ឧ សិ មុត សុខឿន និងកូនចៅ ..... ១០០០០៖
យាយ អូនព្រមទាំងបុត្រនិងចៅ ..... ១០០០០៖
មុត យឿនព្រមទាំងកូនចៅ ..... ១០០០០៖
ឈុត ចន្ថា និងព្រមទាំងកូន..... ១០០០០៖
ឧ ស ខៀវ យីន និងភរិយា ..... ៩០០០៖
ឧ សិ ថាប់ សៀវ ទាយក ឡីក ច្រុធ .....៨០០០៖
ឧ សិ តាន់ សា ម៉ានី.....៧០០០៖
ឧ សិ វណ្ណ ឌី .....៧០០០៖
ឧ សិ ទូច សារើន ..... ៧០០០៖
ស្ទ ភឿន ត្រពាំងសេះ គោកចក..... ៧០០០៖
ឧ.សិ លំ សាត .....៧០០០៖
វណ្ណី .....៧០០០៖
តា ថាន់ ណៃម .....៧០០០៖
ឧ.ស យិន សុផល ភរិយា ព្រមទាំងកូនចៅ ៧០០០៖
ឧ.សិ សំរិទ្ធិ ថូ កូនចៅ.....៧០០០៖
ឧ សិ ធី .....៧០០០៖
ឧ សិ មុត សារឿន .....៧០០០៖
ឧ សិ ថាប់ សៀវ ទាយក ឡីក ច្រុធ .....៨០០០៖
ឧ សិ មុត សាមឿន.ហាស់ សុនឿន កូនចៅ ៧០០០៖
ម៉ា សារុធ .....៧០០០៖
លោក ហ៊ាយ តុង និង ភរិយាព្រមទាំងកូនៗ ...៧០០០៖
មាស ថាវ រី ..... ៧០០០៖
ឧ សិ រុន .....៧០០០៖
អៀ ចាន់ និងមូង ពាន .....៧០០០៖
ម៉ាន់ សូម .....៧០០០៖
លីវ រ៉ាន់ ព្រមទាំងស្វាមីនិងកូន .....៧០០០៖
ឧ សិ ចក់ រឿន .....៧០០០៖
មូង ពង់ .....៧០០០៖
ឧ សិ ម៉ាន់ ត្ទ ..... ៧០០០៖

ថូក អឹម ៧០០០រ
ឧ សិ សឿន ព្រឹក ៧០០០រ
ឧ សិ វ៉ាន់ យ៉ង់.....៧០០០រ
ឧ សិ ចាន់ ថន ៧០០០រ
ឧ សិ ផែន ហួរ ៧០០០រ
ឧ សិ គឹម រៀម ៧០០០រ
ឧ ស គេម ឡម ៧០០០រ
ផេង សុង៉ា ៧០០០រ
ប៊ូ សម្បត្តិ ៧០០០រ
សៅ សុខា ជូន ស្រី អុំ ៧០០០រ
ឧ សិ អេង លាង ៧០០០រ
ឧ សិ ជូន គឹម អឿ ៧០០០រ
ឧ សិ យ៉ាប់ សឿត ៧០០០រ
ឧ សិ នឹម ញេន ៥០០០រ
ឧ.ស ណាប់ សារុធ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រចៅ
....៥០០០រ
ឧ.សិ. ជុំ ជាន់ ៥០០០រ
ឧ.ស តា ឡុង ភរិយា កូនចៅ ៤០០០រ
យ៉ាង នាង ៣០០០រ
ឧ.ស មៅ ឃិន.....២០០០រ
ហៀម ស៊ី ថន ៤០០០រ
ឧ ស គឹម សាយ ៤០០០រ
យាយ ហៀត ៤០០០រ
ចាន់ ប្រាវ ១០០០រ
យាយ ហាស់ សារី ៧០០០រ
លោក នួន វិបុល អ្នកស្រី មុតសារឹម ៧០០០រ
លោក មុត យឺន ៧០០០រ
ឌៀន ឡាត ៧០០០រ
ឧ សិ សិាន សារុន ៧០០០រ
គង ចុល ខៀវ ផល លា ៧០០០រ
ឧ ស លិន ហ៊ា ៧០០០រ
មុត យី និងវ៉ាន់ អឿ ៧០០០រ
ឧ ស ប៊ុយ និង ឧ សិ ហ៊ុយ សិាប ៧០០០រ
លឹម ឌៀង ៥០០០រ
ឧ សិ ម៉ាន់ លឿប និងស្វាមីកូន.....៥០០០រ
ឧ សិ ទេព សុខា ៥០០០រ
ឧ សិ សី រិន ៥០០០រ
ឧ សិ ភូង ម៉ារី ៥០០០រ
យាយ រឿង ៣០០០រ
ឧ សិ ស៊ី យាយ រឿង ៣០០០រ
ឧ សិ ញើង សាវ៉ាន់ យាយ រឿង ៣០០០រ
សូត ជា
.....
២០០០រ
ឧ ស ប៉េន វ កូនចៅ ២០០០រ
ច្រឹក សុវណ្ណ ៤០០០រ
អឹ សុ ឃុន ៤០០០រ
ឧ សិ សាត រ័ម ២០០០រ

តាមរយៈ ឧបាសិកា ឡឿន នៅ កំពង់ តាយ៉ង ស្រុក ពួក

សាមណៈ សិស្ស ចាន់ ថា ៥០០០០រ
សាមណេរ រឿន រ័ន..... ២០០០០រ
ភិក្ខុ សាំ សួង ២០០០០រ
សាមណេរ កែម ២០០០០រ
រាប កឹរុំ និងរាប កីរាក់ ២៨០០០រ
រិន មិនា..... ៤០០០០រ
គេជៈគុណ ណៃ គុលា ៣០០០០រ
គេជៈគុណ រឿន វាសូ ៣០០០០រ
សាមណេរ ផល្លី ២១០០០០រ
សាមណេរ ឯម ស៊ី ណែត..... ២០០០០រ

វុន រស្មី ២៥០០០រ
ងួន សំអាត ២០០០០រ
ឧ សិ វ៉ាញ រុំ ទាយិកា ញ៉ុង រដ្ឋា វ៉ាញ វុន...១៧០០០រ
ពេជ្រ សុឃិន ១៥០០០រ
ឧ សិ ព្រហ្ម វ៉ាស៊ី នឹងកូនចៅ ឧ សិ ចុង រណ្ណ រឿន កូន..... .....១៤០០០រ
លោក សៅ សិន់ និង អ្នកស្រី ញ៉ុង ម៉ូលី ព្រមទាំង បុត្រចៅៗ ឧ ស ពៅ សុខុម ឧ សិ ឯម ស៊ីណា និង កូន ចៅ ១៥០០០រ
ប៊ិត គិម យិន និងស្វាមី ព្រមនិងបុត្រ អ្នកគ្រូ មឿនគិ មហាំង..... ១៤០០០រ
ថាន់ វ៉ាន់ ១០០០០រ
សុខ សុវណ្ណា ងី..... ១០០០០រ
សាមណេរ វិន រង ១០០០០រ
សាមណេរ ថុន ថង ១០០០០រ
ឧ សិ វ៉ាញ ពៅ ១០០០០រ
អ៊ំ គីស នៅភ្នំគ្រោម.....១០០០០រ
មីង នី ១០០០០រ
រីម ចរិយា ១០០០០រ
ឧ សិ ប៊ុង ណានិន ថេន.....៧០០០រ
យាយ ចក ៧០០០រ
យាយ ពិប ៧០០០
ឧ.សិ មាន់ គិម យ៉ន..... ៥០០០រ
សរ សៅ ៧០០០រ
យាយ រឿម.....៧០០០រ
ស៊ឹ ចាន់ ថា ៧០០០រ
ចាន់ ថាវ ៧០០០រ
ឧ.សិ ៥០០០រ
ម៉ាជួន ៧០០០រ
យឹម ឈឿត ៥០០០រ
សាមណេរ តុង យ៉ុង ១៥០០០រ
សាមណេរ ជា សុធា ១៥០០០រ
រាយ អ៊ិន នាង ម៉ាប..... ១៥០០០រ
អុន សំអាងនិងស្វាមី ព្រមទាំងកូន ភួងម៉ាសីន និង ស្វាមី ព្រមទាំងកូន
.....
១៤០០០រ
សាមណេរ ហួន ហាក ១០០០០រ
សាមណេរ សាន់ ដា ១០០០០រ
ជា ស្រីពៅ ១០០០០រ
សាមណេរ វិសាល.....១០០០០រ
ឧ ស ថាង សុក្រ ៧០០០រ
អាចារ្យ ធំ ស្រុក ៧០០០រ
យាយ ហៀម ៧០០០រ
ឧ សិ មាន់ គិម យ៉ន.....៧០០០រ
ឧ សិ ពៅ មៅ.....៧០០០រ
ម៉ា លុប ៧០០០រ
ឧ សិ យ៉ាន ៧០០០រ
ឧ សិ ថាង នី.....៧០០០រ
ឧ សិ ប៊ុន ឡាយ.....៧០០០រ
ស៊ឹ ខន ៧០០០រ
ស៊ឹ លីន ៧០០០រ
ឧ.សិ ប៊ុន ធាវី.....៧០០០រ
ព្រហ្ម សាម៉ន និងកូនចៅ ៧០០០រ
ស៊ឹ សារុំ ៧០០០រ
យាយ ឆោ ៧០០០រ
គីម សាន រដ្ឋា ៧០០០រ
អុន សាអែម និងស្វាមី.....៥០០០រ
មីង គង់និង ស្វាមី ៥០០០រ
ថន សារ៉ុន និងទេព ច័ន្ទនិមិត្តនិងកូន ៣០០០រ

ឈ្មោះញាតិញោមចូលចោះពុម្ព (សិក្ខាអំពីសមាធិ)កំពង់ក្តីតាមរយៈឧ.សិ ឈឹម ឡាង

សារុបប្រាក់ ញោម ឈឹម ឡាង .៤៧៨០០០រ
- ឧ.សិ. អ៊ឹង គឹម ហួយ កូនចៅ.....២១០០០រ
- ឧ.សិ.សំផល្លា ឧ សិ ឆ្លក សិន ហៅក្រូក.....
....២១០០០រ
- ឧ.សិ ងោ គឹម អេង.. .....១៤០០០រ
- ឧ.ស សុំម ញ៊ី ៧០០០រ
- ឧ.សិ ជិវ ហួយ លោក ទី សី.....៧០០០រ
- ឧ.សិ ខ្មៅ វត ជួន ៧០០០រ
- ឧ.សិ ង៉ា សុភារី.....៧០០០រ
- ឧ.សិ ខៀវ គឹម ជន..... .....៧០០០រ
- ឧ.សិ សុឹង គឹម លាង.....៧០០០រ
- ឧ.សិ.សៅ យន់ ប៊ិន ឡុន ៧០០០រ
-ឧ.សិ ញក់ ៧០០០រ
-ឧ.សិ សេង អូន.....៧០០០រ
-យាយ ចិន..... .....៦០០០រ
យាយ សី..... ១០០០រ

ឧ សិ វិ ជីវ៉ ឧ សិ សេង គន្ធា (មុំ) ២១០០០រ
-ឧ.សិ ឈឹម ឡាង.....១៥០០០រ
-ឧ.សិ. យ៉ុម ១១០០០រ
-ងួន សុខ.....១០០០០រ
-ឧ.សិ ងិន ម៉ាន.....១០០០០រ
-កាត់ សាវន ៧០០០រ
-ជា គឹម ឡុត.....៧០០០រ
-សំរិទ្ធ៍ ភូមិ ពន្លឺ ព្រះផុស.....៧០០០រ
-មឹង ហួ ៧០០០រ
-ឧ.សិ.រ៉ែម ៧០០០រ
ឧ សិ ហ៊ាក វត្ត កូនចៅ..... ៧០០០រ
ណាល ឡោម ៧០០០រ
អិន មត ៧០០០រ
-ឧ.សិ យឿម ៥០០០រ
-យាយ រួន ២០០០រ
-យាយ រិន ១០០០រ

ញាតិញោមចូលចោះពុម្ព (សិក្ខាអំពីសមាធិ) សៅខាងលួសតាមរយៈឧ.សិ ឱមសារ៉ែន

១-ឧ.សិ. ថា ឧ.សិ.លី និងកូន យាយ រឿន យាយ សេរ.....១០៥០០រ
២-នាង.មុំ នាង ឡុង នាង ហៀន នាង នី ព្រម ទាំងបុត្រធីតា.....១២៥០០រ
៣-លោក ធឿន.នាង ឡាស ព្រមទាំងបុត្រធីតា ១៤០០០រ
ឧ សិ នល់ ឧ សិ ឱម សារ៉ុន . ព្រមទាំងកូន ១១០០០រ
៤-ឡេង សុខា និងស្វាមី. ព្រមទាំងបុត្រ.១០០០០រ
៥-លោក រ៉ែម និងភរិយា. ព្រមទាំងបុត្រ.១០០០០រ
៦-ឧ.សិ. នុន ឧ.ស ញ៊ើ ១០០០០រ
២១-ឧ.សិ. សុខា ប្អូន ក្មួយ.....១៤០០០រ
២២-លោក រី អ្នកស្រី សំណាង . ព្រមទាំងកូន ៥០០០រ
២៣-ពុទ្ធ រិស័ទ្ធរួម ១៤០០០រ
២៤-នាង ភាព នាង ថាញ នាង ឌួង នាង ហាន នាង ឯគី នាង និតនាង ភាន់.....១៣០០០រ
២៥-ឧ.សិ. ឡាយ និងកូន ១០០០០រ
២៦-ឧ.សិ. ខាន់ និងកូន ដូចទាវ.....១០០០០រ
២៧-នាង ស និង កូន ១០០០០រ
២៨-ឧ.ស សីត់ និងយាយ តោ .ភរិយា ព្រមទាំង បុត្র.....១០០០០រ
២៩-ទាយិកា លាង និង ដូចទាវ .ព្រមទាំងបុត្រ

៧-ឧ.សិ. ម៉ន នួន លោក យឺន រ៉ុម.....១០០០០រ
៨-ឧ.សិ. យឹប សុខា ជាង និងកូនចៅ....១០០០០រ
៩-ឧ.សិ. ទូច ម៉ាឡេន ស្វាមី កូនចៅ។...១០០០០រ
១០-ធាង សូ មិន ហៅ ប៉ុក និងកូន.....១០០០០រ
១១-ឧ.សិ.មិនស្គាល់ឈ្មោះ ១០០០០រ
១២-លោកពេទ្យ ចាន់ទី នាង សៀម ឫទ្ធ រុមនិង
កូន ១០០០០រ
១៣-នាង កូឡាប និងស្វាមី កូន ១០០០០រ
១៤-ទាយិកា ឡូនភូមិចំបក់ ស្វាមីកូន....១០០០០រ
១៥-ឧ.សិ.ចិន្តា.....៧០០០រ
១៦-ទូចនិងស្វាមី.ព្រមទាំងបុត្រ.....៧០០០រ
១៧-ប៊ិប និងស្វាមី. ព្រមទាំងបុត្រ.....៧០០០រ
១៨-នាង ប៊ិបនិងស្វាមី. ព្រមទាំងបុត្រ.....៧០០០រ
១៩-ឧ.សិ. ព្រមទាំងកូនចៅ.....៥០០០រ
២០-នាង សូវ និងស្វាមី. ព្រមទាំងបុត្រ....៧០០០រ
២១-នាង មុំ នាងស៊ីវ ហេង លោក គី ៧០០០រ
២២-.ទាយិកា ឆវ៉ា ដូចទាវ ព្រមទាំងកូន..៧០០០រ
២៣-. ឧ សិ ឡង ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
២៤-ឧ សិ តូច មុំ . ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
២៥-ឧ ស កុំ ឧ សិ កញ្ញា . ព្រមទាំងកូន..៧០០០រ
២៦.ទាយិកា ហៅ និងស្វាមី ព្រមទាំងកូន៧០០០រ
២៧-ទាយិកា ណាត់ . ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
២៨-ទាយិកា ណៃ ស្វាមី . ព្រមទាំងកូន...៧០០០រ
២៩-ហ៊ុង សោ ភា និងស្វាមី.ព្រមទាំងកូន៧០០០រ
៣០-ស្រី ប៊ុន ហុង . ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
៣១-ឧ សិ វ៉ាន ស្វាមី . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០រ
៣២-ឧ សិ យ៉ាន . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០រ
៣២-ឧ សិ ញឹម ខន . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០រ
៣៣-នាង គ និង ស្វាមី . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០រ
៣៤-នាង ហួច ស្វាមី. ព្រមទាំងកូន.....៥០០០រ
.....១០០០០រ
៣០-អ្នកគ្រូ សេម គឹម អង ១០០០០រ
៣១-ឧ.សិ. ឱម សារ៉ូន និង ព្រមទាំងបុត្រ
.....១០០០០រ
៣២-លោក ហ៊ុ អ្នកស្រី ម៉ន់..... ៧០០០រ
៣៣-ឧ.សិ. កង ង៉ែ ៧០០០រ
៣៤-ឧ.សិ. រ៉ន និងកូន ចៅ ដូចទាវ.....៧០០០រ
៣៥-ឧ.សិ. រឿង និង ស្វាមី កូន.....៧០០០រ
៣៦-នាង តក់ និង ស្វាមី កូន.....៧០០០រ
៣៧-លោកគ្រូ សុិននិងស្រីវត្តនិងកូន ៧០០០រ
៣៨-លោក ឈី និងកវិយោ កូន.....៧០០០រ
៣៩-នាងហ៊ីង និង ស្វាមី កូន ៧០០០រ
៤០-ទាយិកា ហ៊ីង និងស្វាមី. ព្រមទាំងកូន៧០០០រ
៤១-លោក ភាក់ នាងខុម . ព្រមទាំងកូន.៧០០០រ
៤២-ឧ សិ តាំង នី . ព្រមទាំងកូន ថ្នល់ត្រង់
.....៧០០០រ
៤៣-ឧ សិ កាន់ យេត និង . ព្រមទាំងកូន..៧០០០រ
៤៤-ឧ ស អ៊ុក យេន ឧ សិ អាំង សេរី..... ៧០០០រ
៤៥-ឧ សិ វិន កុង ផ្ង . ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
៤៦-ឧ សិ វុន . ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
៤៧.ឧ សិ រ៉ែន ព្រមទាំងកូន.....៧០០០រ
៤៨-ឧ សិ ស្រី យ៉ុម ៧០០០រ
៤៩-ឧ ស . ប្ង ឧ សិ នី ព្រមទាំងកូន..... ៧០០០រ
៥០-ឧ សិ នុត ឆុំ ឧ សិ ជាន់ . ព្រមទាំងកូន
.....៧០០០រ
៥១-ឃឹម ចាន់ ឧ សិ ហាង់ សំណុក . ព្រមទាំងកូន
.....៧០០០រ
៥២-ទាយិកា សុខា និងស្វាមី.ព្រមទាំងកូន៧០០០រ
៥៣-នាង ច្រឹប និងលោកមុត រី. ព្រមទាំងកូន
.....៧០០០រ

៧៥-ឧ សិ ឃឿន . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០៛	៥៤-ឧ សិ ទឹម ហៀម និង . ព្រមទាំងកូន..៧០០០៛
៧៦-គាង ដានី និងស្វាមី . ព្រមទាំងកូន...៥០០០៛	៥៧-ទន់ សុគន្ធី . ព្រមទាំងកូន.....៥០០០៛
៧៧-ឧ សិ នួន . ព្រមទាំងកូន.....១០០០៛	៥៨-ឧ សិ សៅ កាយ . ព្រមទាំងកូន.....៣០០០៛
៥៦-ឧ សិ ជា . ព្រមទាំងកូនដូចទាវ .....៧០០០៛	៥៩-ឧ សិ ឡុង សម្បត្តិ ហៅ សៀម.....៣ ០០០៛
៥៥-ឧ សិ អ៊ិន និងស្វាមី . ព្រមទាំងកូន...៧០០០៛	៦០-ឧ សិ កែវ សេរី .....២០០០៛

ឈ្មោះញាតិញោមតាមរយៈ: ញោមអ៊ុក ចន្ថា ចូលចោះពុម្ពសៀវតៅ (សិក្សាអំពីសមាធិ)

-ឧ ស អ៊ុក ចន្ថា និង ភរិយា .....១៥០០០៛	-ឧ.សិ ឈឿង នង នៅចុងកៅស៊ូ.....១៤០០០៛
- ឧ.សិ. ឈីវ ហ៊ុន លី នៅចុងកៅស៊ូ...១៤០០០៛	-ឧ.សិ ស៊ឹម វ៉ាង .....១៥០០០៛
- ឧ.សិ.វើត គឹម ណៃ . .....១៤០០០៛	-ឧ.សិ.ទន់ ចិន្តា .....១៥០០០៛
- នីប នាង .....១០០០០៛	-ឧ.ស លឹម វ៉ែង ស៊ាង ឧ សិ គឺ ឆេង ណាង
- ជួង វណ្ណនី .....១០០០០៛	បន្ទាយចាស់.....១៤០០០៛
- ឭ ហាំ .....៨០០០៛	-ឧ.សិ សរ សារ៉ន .....១០០០០៛
- ឧ.សិ. ហាស់ ផល្លា .....៨០០០៛	-ឧ.សិ.តិច សុខ ឃី ព្រមទាំងកូនចៅ ....១០០០០៛
- សេង សុផារិទ្ធិ.....៨០០០៛	-សំ ទូរ .....១០០០០៛
- ម៉ា ភី..... ៨០០០៛	-លី ង៉ាន់.....១០០០០៛
- ម៉ក់ ទូច.....៧០០០៛	-សូល ឈុន ឈាង អ៊ិច សុគន្ធី ព្រមទាំងកូន
- អ៊ឹង ហ្គិច សៀម..... ៧០០០៛	....១០០០០៛
-ឧ.សិ..... .....១០០០០៛	-គឹម លី.....១០០០០៛
-ឧ.សិ.....១០០០០៛	-គឹម ជីម .....១០០០០៛
- គីក គូម៉ា.....៧០០០៛	-លោក ចៅ គិម ហ៊ូរ ឧបាសិកា ជា ហ៊ឹង..៧០០០៛
.ជួង ខាន់ ..... ៧០០០៛	-ឧ.សិ ហៃ ឡេង សូគ៌.....៧០០០៛
.ហោ ឈុន ហ៊ាង ..... ៧០០០៛	.ឧ.សិ សូរ និងចៅសុខណា..... ៧០០០៛
.ឱង ម៉ន់ ថន ..... ៧០០០៛	.ឧ.សិ .ភោគ ផែន..... ៧០០០៛
.ឱង់ ចាន់ ថន ..... ៧០០០៛	.ភេម សុជា ..... ៧០០០៛
.ឧ.សិ ព្រំ លន ..... ៧០០០៛	.ជឹម សារិន ..... ៧០០០៛
.ឃុត សូត ..... ៧០០០៛	.ឧ.សិ ហាស់ ស៊ី វណ្ណ ..... ៧០០០៛
.អ៊ឹម សៀម ..... ៧០០០៛	.ប៊ុត ម្លិះ និង ឧ សិ ហាស់ នីមនិង ឧ ស នួន ស៊ូន
.ឧ.សិ មុយ ម៉ុច និងកូនចៅ ..... ៧០០០៛	ពិសិដ្ឋ. .....៧០០០៛
.ឧ.សិ តាន់ គឹម ស៊ាង ..... ៧០០០៛	សេង វណ្ណ..... ៧០០០៛
.ឧ.សិ ប៊ុន ស..... ៥០០០៛	.ឧ.សិ គ្រាន់ យ៉ាវ.....៧០០០៛

.ឈិត ឈាន ៥០០០រ
.ឧ.សិ អ៊ុង សារឿន ៣០០០រ
.យាយ គាំ..... .....៣០០០រ
.ឧ.សិ .សុ ភាព..... ៣០០០រ
.ឧ.សិ វ៉ាន់ នី ២០០០រ
.ឃីម អូន ៧០០០រ
.ព្រាប វណ្ណ ៧០០០រ
ហុន ពៅ..... ៥០០០រ
.ឧ.សិ ហាង គុណ ៥០០០រ
.អឹ ឃួ ២០០០រ

ឈ្មោះញាតិញោមចូលចោះពុម្ពមកពីកន្លែងទីផ្សេងៗ(សិក្ខាអំពីសមាធិ)

ញោមអ្នកគ្រូពេទ្យ ចាន់ ធី នៅខាងស្រុកអង្គរជុំព្រម
ទាំងញាតិធម៌ ៥០០០០រ
ទេសនានៅ វត្តពូក ពុទ្ធបរិស័ទ ៤១៨០០០រ
តាមរយៈ ឧបាសិកា រឿន និង ឧបាសិកា សា រុន
ឧ ស ឧ សិ សាលាឆទានភូមិទឹកលៃទឹកថ្លា
.....៤២០០០រ
ឧ សិ រឹម ប្រេង និងស្វាមី..... ៥ ក្បាល
ទាយិកា មៅ ប៉ាច ២១០០០រ
លោក សោម សុខម ភរិយា អានសុនាង ..២១០០០រ
ឧ ស ប៊ូ ញឹប ឧ សិ ផ្លុង ឈឿន ១៥០០០រ
ឧ សិ សុខ ខេន និងស្វាមី.....១៤០០០រ
ឧ សិ ឡុក យេន និងស្វាមី..... ១៤០០០រ
ទាយិកា ផ្លុង សេក និងស្វាមី.....១៤០០០រ
ទាយិកា ញឹប ស៊ីនួន និងស្វាមីកូន.....១០០០០រ
ឧ សិ ណុប សារឿន ១០០០០រ
ឧ សិ លី ប្រើច ពូកចាស់ ១០០០០រ
ទាយក ឆេង ឃី ទាយិកា ស៊ុយ ១០០០០រ
ទាយិកា ហោង ស្រី ពៅ.....១០០០០រ
ឧ ស ហ៊ុម ហោម ឧ សិ ញឹម សុនី.....៧០០០រ
ឧ សិសុខ និង ឧ ស វ៉ន់ ៧០០០រ
ឧ សិ ព្រៀន ៧០០០រ
នាង យេន និងស្វាមី ៧០០០រ
លោក ញឹប ស៊ីណា ៧០០០រ
ចរណធម្មោ នៃ ថៃ ជាព្រះលេខា អនុគណ
ស្រុក សូនិគម នឹងព្រះគ្រូចៅធិការ ព្រមទាំងពុទ្ធ
បរិស័ទវត្តលោមប្រលឹង .....៥០ក្បាល
ឧ សិ ភួង យ៉ង ឧ សិ មន់ សឿន ឧ សិ មាស
ម៉ៃ ឧ ស ព្រំ សន និង ស៊ុន គិម ហៀ ព្រមកូន
ចៅ ឧ សិ ថោង សារ៉ូន ព្រមកូន សរុបទឹកប្រាក់
.....៥៤០០០០រ
ញោម អាំង តឹកឡាយ អាស្រមផ្កា ឈួក.....
..... ១៨០០០០រ
ងួន ហុក និង ភរិយា ព្រមទាំងកូន .....៥០$
ឧ,ស គីម ប៉ោ អេង និងឧ,សិ អ៊ាង ផល្លា និង
ឧ,សិ អេង ម៉ារ៉ុ ព្រមទាំងបុត្រនិងចៅៗ.....១០០០០០រ
ញោម នាង និងស្វាមីព្រមទាំងកូនចៅ ១០០០០០រ
ឧ សិ ហោង សុខ ហ៊ី.....១០០០០០រ
បង នួន ណេង ជីន ស្រ៊ុនព្រមទាំងកូនចៅ១២០០០០រ
តាមរយៈ ឧបាសក អាំងប៊ុនស៊ុយ.....១២០០០០រ
ឧ សិ ដុក អៀម ២០០០០រ
លោកធ្វរ សំអាងនិង ភរិយា យ៉ុង ស៊ីម៉ុន.....២០០០០រ
ឧ,សិ យ៉ុង សុទ្ធារ៉ា.....២០០០០រ
កូន ស្រី កញ្ញា ជិម មុន្នីរតនា.....២០០០០រ
កូន ប្រុស ជិប មុន្នីរតនៈ.....២០០០០រ
ឧ សិ ឆេង..... ១៤០០០រ
សួន..... ១៤០០០រ

ឧ សិ ចាន់ លា ឧ ស លឹម ហាក់..... ៧០០០រ	អាត់ ៧០០០រ
នៅ ទឹកវិលសរុបទឹកប្រាក់.....១០០$	ឧ ស ភ័ន់ ៧០០០រ
ម៉ា អឿន..... ៧០០០រ	ជល ៧០០០រ
ម៉ា ឆេង ៧០០០រ	ឧ សិ ខុម ៧០០០រ
ឧ សិ ច្រិប ៧០០០រ	ឧ សិ វណ្ណា ៧០០០រ
សិន់ ៧០០០រ	ឧ សិ ឆៃ នី..... ៧០០០រ
សា មឿយ ៧០០០រ	ឧ សិ ចរិយា ៧០០០រ
សេទ ៧០០០រ	ឧ សិ ឡាន់ ៧០០០រ
ឧ ស ឈុន ៧០០០រ	ផ្ទេញ..... ៧០០០រ

សុំទោស

ប្រសិនបើមានចាត់ឈ្មោះឬសរសេរខុសយ៉ាងណានោះ សូមមេត្តាអភ័យទោសផង ព្រោះសំណេរខ្លះសរសេរមិនបានច្បាស់ពិចាកមើលពេកព្រោះអាត្មាចាស់ហើយ ។ បុណ្យ ដែលបានធ្វើហើយមិនចាត់ទៅណាទេ សូមព្រះករុណាគ្រប់ព្រះអង្គ ញាតិញោមគ្រប់គ្នា ត្រេកអរអនុមោទនា ! កុសល ថ្នាក់ធម្មទាននេះ សូមអនុមោទនា!។

សេចក្តីថ្លែងអំណរអរគុណ

ខ្ញុំព្រះករុណា សូមថ្លែងអំណរគុណ យ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ ព្រះករុណាគ្រប់រូប មួយអន្លើដោយញាតិញោមពុទ្ធបរិស័ទទូទៅផងដែរ ។ ដែលមានកុសលឆន្ទៈជួយក្នុងកិច្ច ការងារធម្មទាននេះឡើង ដោយអាស្រ័យមានការផ្តល់កម្លាំងចិត្តអំពីសំណាក់ព្រះករុណាក៏ ដូចជាញាតិញោម ក៏ផ្តើមឱ្យកើតជាសៀវភៅមួយក្បាលនេះឡើងទុកសម្រាប់ជាសាធារណ ប្រយោជន៍ទូទៅ ។

អាត្មាភាព សូមប្រគេនពុទ្ធពរនិងជូនពរទាំង ៤ ប្រការគឺ អាយុ ១ វណ្ណៈ ១ សុខៈ ១ ពលៈ ១ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតទៅជាប្រការ ដទៃឡើយ។

អ្នកដឹងនូវសេចក្តីល្អរបស់អ្នកដទៃគឺជាធំឡើមនៃមនុស្សល្អ ។

ពេញចិត្ត

មតិរិះគននិងកែលម្អ អំពីសំណាក់មជ្ឈដ្ឋានទូទៅបើមិត្តៗអ្នកអានចង់រិះគន់ឬមានយោបល់ផ្សេងៗ**សូមទំនាក់ទំនងលេខទូរស័ព្ទ**ដូចខាងក្រោម៖

០៩០ ៦៩ ៦៩ ០៩,០១២ ៨៩ ០០ ២២
០៧០ ៨៩ ០០ ២២

វត្តឃោសិតារាម(ហៅវត្តតាទក)ខេត្តសៀមរាប

ថ្ងៃ ១៥ ដាច់ខែ បុស្ស ឆ្នាំ កុរ ឯកស័ក ព.ស ២៥៦៣

ទី ២៤ ថ្ងៃ សុក្រ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០២០ 🌷.🌷.🌷.🌷.🌷.សូមអនុមោទនា 🍀.🍀.

បុណ្យ

សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ

ការសន្សំបុណ្យនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង។

សូមអនុមោទនា!!!

សិក្សាសីលសមាធិបញ្ញា

១.សិក្ខាសីលសមាធិបញ្ញា
ប្រកាសធម៌ពិតត្រប់ជីកផ្ទៃដ
២.សីលជាគុណធម៌ជាចាតទ្រ
ប្រតិបត្តិតាមធម៌ចានល្អប្រពៃ
៣.សមាធិប្រែជាតម្កល់ចិត្តមាំ
ស្គាល់ចិត្តអាក្រាក់ល្អទំប្រមូល
៤.បញ្ញាមានបីស្ដីតាមដីកា
ជាឲ្យស្គាប់គិតត្រប់ជីដែលស្គាល់

ដែលព្រះសាស្ដាទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង
ទ្រង់ប្រោសសម្ដែងបញ្ញាកាក់អត្ថន័យ។
ប្រសើរពេកបវរដល់ប្រុសស្រី
សីលធម៌ពិតមានតម្លៃជាំចិត្តមូល។
ចិត្តស៊ូកាយទំទ្រាំខ្យល់ចេញចូល
គុណធម៌ចានជាំចូលថ្ងៃថ្លាឧត្តម។
ជាបែបសាស្ដាទ្រង់ប្រោសផ្ដល់
ទៅតាមហេតុតាមផលនៃភាវនា។

សមាជិក អ្នកនិពន្ធខ្មែរ អ៊ុត សុជាតិ

ISBN-13: 978-99963-911-2-5

9 789996 391125 >

សិក្សាអំពីសមាធិ ភាគ ១
ភិក្ខុសមថធរោ អ៊ុត សុជាតិ