# ឋានសួគ៌សម្រាប់មនុស្សល្អ

## និពន្ធដោយលោក ត.យ.លី

ប្រែសម្រួលនិងរៀបរៀងដោយ

**ភិក្ខុបញ្ញាវរោ ស៊ុយ សុវណ្ណ**

**បោះពុម្ពលើកទី១**

ចំនួន ១០.០០០ ច្បាប់

**ការផ្សាយរបស់**

វត្តអម្ពវនារាម (ហៅវត្តក្រយា) ឃុំក្រយា ស្រុកសន្ទុក ខេត្តកំពង់ធំ

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ព.ស. ២៥៥៥ គ.ស.២០១១

# ANYONE CAN GO TO HEAVEN
# JUST BE GOOD!

By: T Y Lee

Translated and prepared by:
Venerable Paññāvaro Suy Sovann

First Edition:
10,000 copies

A Publication of:
Wat Ambavanarama (Wat Kraya), Kraya Commune, Santuk District, Kampong Thom Province, Kingdom of Cambodia

B.E. 2555 C.E. 2011

ឈ្មោះសៀវភៅ "**ឋានសួគ៌សម្រាប់មនុស្សល្អ**"
អ្នកនិពន្ធ លោក **ត.យ. លី**

អ្នកបកប្រែ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ស៊ុយ សុវណ្ណ**

E-mail: sovann4u@gmail.com
http://krayayouth.wordpress.com

បោះពុម្ពលើកទី១ នៅថ្ងៃពុធ ៧ កើត ខែកត្តិក ឆ្នាំថោះ ព.ស. ២៥៥៥ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី២ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១១

ចំនួនបោះពុម្ព ១០.០០០ ច្បាប់ ( តម្លៃ ៣.៧០០ ដុល្លារ)
Amount Copies 10,000 Copies (Cost: USD 3,700)

ការផ្សាយរបស់ វត្តអម្ពវនារាម ( វត្តក្រយា), ខេត្ត កំពង់ធំ
គំរោងជំនួយការពុទ្ធិកសិក្សាខ្មែរ (KEAP)
( ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា)

បោះពុម្ពដោយ រោងពុម្ព **កសិកម្ម**, ភ្នំពេញ, ប្រទេសកម្ពុជា

# មាតិកាធម៌

អត្ថបទធម៌ ទំព័រ


អារម្ភកថាអ្នកបកប្រែ................................................ ក

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ................................................ ខ

សេចក្តីផ្តើមរបស់អ្នកនិពន្ធ.......................................... ១

នរណាក៏អាចកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌

- នរណា........................................................ ៣
- ឋានសួគ៌...................................................... ៥
- ធ្វើតែអំពើល្អ.................................................. ១១

ដើមកំណើតព្រះពុទ្ធសាសនា

- ព្រះពុទ្ធ....................................................... ២៣
- អរិយសច្ចៈ ៤ ប្រការ........................................ ២៥
- អដ្ឋង្គិកមគ្គ.................................................. ២៧
- ត្រៃលក្ខណ៍.................................................. ២៩
- បដិសន្ធិ...................................................... ៣០
- គម្ពីរពុទ្ធសាសនា.......................................... ៣១
- ប្រពៃណីពុទ្ធសាសនា...................................... ៣៤
- កម្ម បដិសន្ធិ និងភាពមិនស្មើគ្នានៃជីវិត............... ៣៨

ព្រះពុទ្ធសាសនា និងវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប.............................. ៤៥
ពុទ្ធសាសនា និងទេវកថា.................................................. ៤៨
សមាធិ និងអសុរកាយ................................................... ៥៤
ការជក់បារី និងព្រះពុទ្ធសាសនា......................................... ៥៥
មហិច្ឆតា និងសេចក្ដីសប្បាយរីករាយ................................ ៥៥
ការតមសាច់ ព្រះសង្ឃ និងសាច់សិប្បនិម្មិត........................ ៥៦
ឋានផ្សេងៗ.................................................................. ៦០
កិច្ចវត្តប្រចាំថ្ងៃ............................................................... ៦៤
សមាធិ ......................................................................... ៦៧
ការចែកបុណ្យកុសល...................................................... ៦៨
សតិ (ការរលឹកដឹង)........................................................ ៦៩
ការរៀនសូត្រ និងចែករំលែកនូវព្រះធម៌............................ ៧២
វិធីប្រតិបត្តិសមាធិដំបូង
- តើ "សមាធិ" ជាអ្វី? .......................................... ៧៤
- ការចាប់ផ្ដើមសមាធិ............................................ ៧៦
- ឥរិយាបថអង្គុយ................................................. ៨១
- បដិបត្តិ ២ យ៉ាង.................................................. ៨៣
- អានាបានុស្សតិ (ការរលឹកដឹងដង្ហើមចេញចូល).......... ៨៤

- ការប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវ.......................................... ៨៥
- ការវិភាគនៃការប្រតិបត្តិ...................................... ៨៦
- ជំនះការរាយមាយចិត្តក្នុងការចម្រើនអានាបានុស្សតិ....៨៨
- ការកំណត់ដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើម.................................. ៩១
- អានិសង្សនៃការចម្រើននូវអានាបានុស្សតិ..................៩៣
- វិធីចម្រើននូវមេត្តាភាវនា...................................... ៩៤
- វិធីប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវ............................................ ៩៤
- ការវិភាគលើការប្រតិបត្តិ.......................................៩៧
- ការកម្ចាត់បង់នូវឧបសគ្គ....................................... ៩៨
- ការបរិកម្ម និងការផ្សាយនូវមេត្តា........................... ៩៩
- ការជំនះភាពលំបាកក្នុងការចម្រើនមេត្តាភាវនា...........១០០
- អានិសង្សចម្រើនមេត្តា......................................... ១០១
- ការប្រុងប្រយ័ត្ន................................................... ១០៣
- ដំណើរការរីកចម្រើន............................................. ១០៥

# ទាចារអ្នកបកប្រែ

ការស្រមើស្រមៃរបស់មនុស្សអាចក្លាយជាការពិតខ្លះ ប្រសិនបើមនុស្សមានឆន្ទៈ វិរិយៈ ចិត្តៈ និងវិមំសា ចំពោះការបំពេញការងារទៅតាមការស្រមើស្រមៃរបស់ខ្លួន។

ជាការពិតយើងមានកំណើតជាខ្មែរ យើងតែងតែប្រាថ្នាចង់រស់នៅដោយសន្តិភាព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ដូចជាមនុស្សសត្វនៅទូទាំងពិភពលោកផងដែរ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅយើងមិនដឹងថា តើសេចក្តីសុខកើតចំពោះខ្លួនយើង ក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សសត្វទាំងពួងតាមរបៀបណា? សេចក្តីសុខលោកិយៈក្តី សេចក្តីសុខលោកុត្តរៈក្តីកើតមានឡើងតាមរយៈការធ្វើនូវអំពើល្អតាមផ្លូវកាយ វាចា និងចិត្ត។ ដូចគ្នាដែរ សម្បត្តិសួគ៌ដែលមនុស្សទាំងឡាយតែងតែប្រាថ្នាចង់បាននោះ ក៏សម្រេចបានតាមរយៈការព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អ ក្នុងពេលខ្លួននៅជាមនុស្សជាតិនេះឯង។ ចូរកុំរំពឹងទៅលើព្រះជាម្ចាស់ដែលធានាថា នឹងនាំអ្នករាល់គ្នាទៅឋានសួគ៌ឱ្យសោះ។ មនុស្សសត្វគ្រប់រូបមានសិទ្ធិស្មើគ្នាក្នុងការបាននូវសម្បត្តិសួគ៌ដោយគ្រាន់តែនាំគ្នាធ្វើនូវអំពើល្អក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនេះ។

ដូច្នេះសូមបងប្អូនប្រុសស្រីយាយតាពូមាមីងទាំងអស់ មេត្តាព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អជាមួយខ្លួនឯង ជាមួយអ្នកដទៃ និងពិភពលោកទាំងមូល ដើម្បីធានាបាននូវសម្បត្តិសួគ៌។ សូមអរព្រះគុណនិងអរគុណ!

# សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព សូមសម្តែងនូវកតញ្ញូតាធម៌ដឹងគុណ និងអរគុណសប្បុរសជនដូចមានរាយនាមខាងក្រោមៈ

-ព្រះតេជគុណគ្រប់ព្រះអង្គ ដែលជាក្រុមប្រឹក្សា និងជាសមាជិកនៃ **អង្គការអប់រំកុមារនិងយុវជន** ដែលមានទីតាំងនៅរាជធានីភ្នំពេញ ក្នុងការជួយចាត់ចែងការបោះពុម្ពផ្សព្វផ្សាយនូវសៀវភៅធម៌កន្លងមក។

- លោក **យូ បាន** (Mr. Yu Ban) ពីប្រទេសម៉ាឡេស៊ី (Malaysia) ដែលមានសទ្ធាជ្រះថ្លា ក្នុងការខ្នះខ្នែងស្វែងរកថវិកាជួយបោះពុម្ពសៀវភៅៈ

១- ឋានសួគ៌សម្រាប់មនុស្សល្អ

២- ព្រះពុទ្ធសាសនា និងបញ្ហាសម័យទំនើប “Buddhism and Problems of the Modern Age”,

៣- គាថាធម្មបទ “The Dhammapada”,

៤- ហេតុអ្វីបានជាមានពុទ្ធសាសនា? “*Why Buddhism?*”

៥- ខ្លឹមសារជីវិត “*The Purpose of Life*” សម្រាប់ចែកជាធម្មទានដល់សាធារណជន និងសូមអរគុណដល់អង្គការព្រះធម៌ជំនួយ

អាស៊ី (Dhamma Aid Asia), និង "មិត្តពុទ្ធសាសនិកម៉ាឡេស៊ី" "Malaysian Buddhist Friends" ទាំងអស់។

- ញោមឧបាសិកា **គីម ស៊ីមឿន**, ញោមមហាឧបាសិកា **សុខ អ៊ីម**, ញោមមហាឧបាសិកា **កាំង ហ៊ិចណៃ** និងញោមញាតិទាំងក្នុង និងក្រៅប្រទេសទាំងអស់ ដែលតែងតែជួយឧបត្ថម្ភដល់សមាគម-សមណនិស្សិតខ្មែរ នៅសហភាពមីយ៉ាន់ម៉ា។

- ព្រះតេជគុណ **ឈួម បួរ**, ឧបាសិកា **គង់ ជី**, ឧបាសិកា **ចយ សារឿន** និងពុទ្ធបរិស័ទចំណុះជើងវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្កទាំងអស់ដែលតែងតែជួយឧបត្ថម្ភដល់ខ្ញុំព្រះករុណាក្នុងការងារធម្មទាន និងបច្ច័យបួន។

- ញោមឧបាសិកា **សុន្ទរ៉ា** ហៅឧបាសិកា **មុំ**, ឧបាសិកា **ថវិកា**, ឧបាសិកា **វជីរដ្ឋា** ហៅឧបាសិកា **មេងហួ** មួយអន្លើដោយសីលវន្ត-សីលវតីនៅវត្តភ្នំសំបុក ខេត្តក្រចេះ ដែលជាសាសនូបត្ថម្ភរឹងមាំ។

- គំរោងជំនួយការពុទ្ធិកសិក្សាខ្មែរ Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP) ដែលតែងតែជួយផ្ដល់អាហា-រូបករណ៍ដល់សមណនិស្សិតខ្មែរទាំងក្នុង និងក្រៅប្រទេស ដើម្បីទទួលបាននការអប់រំខ្ពង់ខ្ពស់។ ក្នុងនោះផងដែរ សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះលោក **កែវ វិចិត្រ** អ្នកសម្របសម្រួលនៃ "គំរោងជំនួយការពុទ្ធិក-សិក្សាខ្មែរ" នៅប្រទេសកម្ពុជា ដែលបានចំណាយនូវកម្លាំងកាយនិង

កម្លាំងចិត្ត ក្នុងការជួយចាត់ចែងបោះពុម្ពផ្សព្វផ្សាយនូវសៀវភៅធម៌ដល់សាធារណជន ដើម្បីរួមចំណែកអភិវឌ្ឍន៍ធនធានមនុស្ស ក៏ដូចជាចូលរួមផ្សព្វផ្សាយនូវព្រះពុទ្ធសាសនានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

- លោក How Han Siong ពីប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ដែលបានខ្នះ-ខ្នែងស្វែងរកថវិកា ដើម្បីកសាងកុដិនៅក្នុងវត្តក្រយា ជាប្រយោជន៍ដល់សមណសិស្ស និងសិស្សបានស្នាក់អាស្រ័យសិក្សារៀនសូត្រ។

- សមណនិស្សិតខ្មែរគ្រប់ព្រះអង្គ និងញាតិញោមទាំងក្នុង និងក្រៅប្រទេសទាំងអស់ដែលបានផ្តល់ជាកំលាំងកាយចិត្តដល់ខ្ញុំ ក្នុងការ-ងារធម្មទាននេះ។

សូមអំពើជាកុសលតាមថែរក្សាលោកអ្នកគ្រប់ពេលវេលា!

សូមអរព្រះគុណ! សូមអរគុណ!

វត្តអម្ពវនារាម (វត្តក្រយា) ឃុំក្រយា ស្រុកសន្ទុក

ខេត្តកំពង់ធំ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ថ្ងៃទី ២៩ ខែមេសា ឆ្នាំ២០១១

# សេចក្តីផ្តើមរបស់អ្នកនិពន្ធ

ការចាប់អារម្មណ៍មកលើព្រះពុទ្ធសាសនា មានការកើនឡើងយ៉ាងលឿននៅទូទាំងពិភពលោក ជាពិសេសពីបុគ្គលដែលកំពុងតែស្វែងរកនូវចម្លើយក្នុងមនោគមផ្ទុយគ្នានៅក្នុងសម័យទំនើបនេះ ដែលពោរពេញដោយការតស៊ូបង្ហូរឈាម និងអំពើហឹង្សាគ្មានហេតុផល ។

ហេតុអ្វីបានជាចំណាប់អារម្មណ៍នេះ កើនឡើងលឿនយ៉ាងនេះ ជាពិសេសសម្រាប់ពួកលោកខាងលិច? ប្រហែលជាមកពីក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងៗយល់ថា ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាពាក្យអប់រំទូន្មានប្រៀនប្រដៅមួយដែល :

- សង្កត់ធ្ងន់លើករុណាធម៌ ខន្តីធម៌ និងមជ្ឈិមប្បដិបទា ។
- ផ្តល់នូវមាគ៌ាយ៉ាងច្បាស់សម្រាប់អប់រំផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត ។
- មិនមានជំនឿងងឹតងងុល ឬការគោរពដែលគ្មានការគិត ។
- ជំរុញឱ្យមានការសាកសួរ និងការស៊ើបអង្កេតនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅនេះ ។
- បង្រៀនយើងឱ្យមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពរបស់ខ្លួនឯង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

- អាចយល់ច្បាស់ មានបទពិសោធន៍ និងទទួលបាននូវលទ្ធផលភ្លាមៗ ។
- និយាយថាសាវ័កនៃសាសនាផ្សេងទៀត ក៏ត្រូវទទួលផលនៅជាតិក្រោយដែរ ។
- ត្រឹមត្រូវបំផុតជាមួយនឹងវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើប ។

# នរណាក៏អាចទៅកើតក្នុងឋានសួគ៌បានដែរ!

## នរណា!

*តើយើងចង់មានន័យយ៉ាងណាចំពោះពាក្យថា "នរណា"? តើព្រះពុទ្ធសាសនាមិននិយាយថា មានតែពុទ្ធសាសនិកប៉ុណ្ណោះដែលទទួលផលនៅជាតិក្រោយទេឬ?*

យោងតាមព្រះពុទ្ធសាសនា កន្លែងណាដែលយើងនឹងកើតទៀតបន្ទាប់ពីជាតិនេះ មិនមែនអាស្រ័យលើសាសនានោះទេ។ តាម-ពិត គ្មានតម្រូវការដើម្បីបួងសួង គោរព ឬសូម្បីតែមានជំនឿលើព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធក៏នឹងនាំឱ្យល្អនៅជាតិក្រោយនោះដែរ។

អ្វីដែលកើតឡើងចំពោះយើងគ្រប់រូបនៅជាតិក្រោយ វាអា-ស្រ័យនៅលើយើងទាំងអស់គ្នា គឺថាតើយើងប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើយ៉ាងណានៅបច្ចុប្បន្នជាតិនេះ។ មាគ៌ាទៅកាន់ឋានសួគ៌ គឺមិនមែនដោយ-សារជំនឿ ឬការគោរពបូជានោះទេ ប៉ុន្តែតាមរយៈការធ្វើនូវអំពើល្អ ហើយចៀសវាងការធ្វើនូវអំពើអាក្រក់។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានសម្តែងថា "ការគោរពចំពោះព្រះតថាគត អ្នកនឹងត្រូវបានសោយនូវសេចក្តីសុខ" នោះឡើយ។ ព្រះអង្គ

ទ្រង់មិនបានគំរាមកំហែងដាក់ទណ្ឌកម្មនរណាម្នាក់ថា អ្នកត្រូវតែជឿព្រះអង្គ ឬត្រូវតែធ្វើតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គក៏ទេដែរ ។

ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មិនមានរឿងអ្វីខុសឆ្គងនោះទេ ដែលមានការសង្ស័យ ឬសាកសួរព្រះអង្គ ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សជាច្រើនយកពេលវេលាខ្លះ ដើម្បីសិក្សាឈ្វេងយល់ពីវចនៈរបស់ព្រះអង្គ ។

ព្រះអង្គបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលម្នាក់ៗគួរតែស្វែងរក ឈ្វេងយល់ និងទទួលបាននូវសច្ចភាពដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយមិនត្រូវប្រកាន់យកនូវជំនឿងងឹតងងុលចំពោះនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយឡើយ ។ គ្រិសសាសនិកក្តី ហិណ្ឌូសាសនិកក្តី អ៊ីស្លាមសាសនិកក្តី ជិហ្វសាសនិកក្តី ពុទ្ធសាសនិកក្តី តៅសាសនិកក្តី សូម្បីតែអ្នកមិនជឿលើព្រះអាទិទេពក្តី សុទ្ធតែអាចសោយនូវសេចក្តីសុខនៅជាតិខាងមុខបានដូចគ្នា ។ ប៉ុន្តែជាការពិតណាស់ ពួកគេអាចសោយនូវសេចក្តីសុខនោះបាន លុះត្រាតែពួកគេជាមនុស្សល្អនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិនេះឯង ។

## ឋានសួគ៌!

*តើយើងចង់និយាយពីអ្វីពាក្យថា "ឋានសួគ៌"?*

គេអាចនិយាយបានថា "ឋានសួគ៌" ជាកន្លែងដែលយើងអាចកើតវិញ បន្ទាប់ពីយើងស្លាប់ទៅ។ វាក៏អាចជាសភាពនៃចិត្តមួយផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សឆេវឆាវម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍អាក្រក់ជានិច្ច ហើយងាយនឹងច្រឡោតខឹងណាស់។ មនុស្សប្រភេទនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនគាត់ រួមទាំងខ្លួនគាត់រងនូវសេចក្ដីសោកសៅ និងពិបាកចិត្តគ្រប់ពេលវេលា។ ផ្ទុយទៅវិញ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមិនមានចិត្តឆេវឆាវ មានតែចិត្តស្ងប់ ហើយតែងតែរស់នៅជាសុខជាមួយខ្លួនគាត់ និងអ្នកដទៃ។

ដោយសារតែសភាពនៃចិត្តអាក្រក់របស់គាត់ ជីវិតបុគ្គលឆេវឆាវប្រៀបបីដូចជាឋាននរកសម្រាប់គាត់ និងអ្នកនៅជុំវិញ។ មិនចាំបាច់និយាយថ្វីដល់អ្នកដែលមិនឆេវឆាវ និងអ្នកជុំវិញគាត់នឹងតែងតែរីករាយសប្បាយ ដូចជាជីវិតក្នុងឋានសួគ៌។

ពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ដល់ឱ្យយើងនូវបទពិសោធន៍នៃឋានសួគ៌នៅលើផែនដីនេះ ដោយបង្ហាញយើងនូវមធ្យោបាយដើម្បីសម្រេចបាននូវសភាពនៃចិត្តដ៏រីករាយ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ក្រៅពីសភាវចិត្ត ពុទ្ធសាសនាមានជំនឿថា មានឋានជាច្រើនទៀតនៅក្នុងចក្កវាឡនេះ ហើយកន្លែងទាំងនេះអាចជាកន្លែងនៃសេចក្ដីទុក្ខ ឬសេចក្ដីសុខ។ តាមប្រពៃណី ឋាននៃសេចក្ដីទុក្ខ (ឋានទាប) មានឋាននរកជាដើម ហើយឋាននៃសេចក្ដីសុខ ឬឋានខ្ពស់ មានឋានមនុស្ស និងឋានទេវតាជាដើម។ ឋានណាមួយដែលយើងនឹងចាប់បដិសន្ធិ អាស្រ័យលើកម្មដែលយើងបានសន្សំដោយខ្លួនឯងក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ ក៏ដូចជាកម្មដែលយើងបានសន្សំតាំងពីអតីតជាតិ។ កម្មនេះឯងជាផលនៃសកម្មភាព និងឥរិយាបថជាទម្លាប់របស់យើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

គេមិនអាចកំណត់ ឬធ្វើស្ថិតិទំហំនៃអត្រាប្រជាជននៅលើផែនដីដែលជារង្វង់បិទជិតនោះទេ ព្រោះការចាប់បដិសន្ធិមិនមានកំណត់ថាមានតែក្នុងឋានមនុស្សឡើយ។ ក្រៅពីភពមនុស្ស នៅមានភពជាច្រើនទៀតក្នុងចក្កវាឡនេះ ជាកន្លែងដែលយើងអាចទៅចាប់បដិសន្ធិ ឬជាកន្លែងដែលបដិសន្ធិអាចកើតឡើង។

*ប្រសិនបើយើងធ្លាក់ទៅកើតនៅក្នុងឋាននរក តើយើងនឹងនៅទីនោះជារៀងរហូតឬ?*

ពុទ្ធសាសនិកមានជំនឿថា រយៈពេលដែលនឹងត្រូវសោយនូវសេចក្ដីទុក្ខនៅក្នុងឋាននរក វាអាស្រ័យលើទម្ងន់នៃអំពើអាក្រក់ដែល

បានសន្សំទុកមក។ គ្មានបុគ្គលណាម្នាក់នឹងត្រូវទទួលនូវសេចក្ដីទុក្ខក្នុងឋាននរកជារៀងរហូតឡើយ មិនថាបុគ្គលនោះបានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ច្រើនប៉ុណ្ណាក្នុងជីវិតនេះ។ ទោះបីជាសេចក្ដីទុក្ខនេះអាចមានរយៈពេលយូរក៏ដោយ តែសេចក្ដីទុក្ខនេះនឹងត្រូវបញ្ចប់នៅពេលណាអំពើអាក្រក់អស់សុពលភាព។ ដូច្នេះព្រះពុទ្ធសាសនាមិនយល់ស្របចំពោះទស្សនៈមិនសមហេតុសមផលនៃទណ្ឌកម្មគ្មានកំណត់ ចំពោះការធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ដែលមានកំណត់នោះឡើយ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏មិនគំរាមកំហែងសាសនិកនៃសាសនាដទៃ ពីទម្រង់នៃការធ្វើទារុណកម្មនោះទេ។ បុគ្គលម្នាក់ៗមានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសនូវជំនឿ និងមាគ៌ាផ្សេងៗសម្រាប់ខ្លួនឯង។

*តើយើងរស់នៅក្នុងឋានសួគ៌ជារៀងរហូតឬ? តើឋានសួគ៌ជាគោលដៅខ្ពស់បំផុតរបស់មនុស្សមែនទេ?*

មនុស្សសត្វទាំងឡាយដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អច្រើន និងសន្សំនូវកុសលកម្មច្រើនអាចទៅកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មិនទាន់សម្រេចព្រះនិព្វានទេនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានក្រើនរំលឹកយើងទាំងអស់គ្នា ឱ្យដឹកនាំជីវិតប្រកបដោយសុចរិត និងសីលធម៌ដើម្បីឱ្យយើងបានទៅកើតនៅក្នុងឋានខ្ពង់ខ្ពស់នោះឯង ហើយសំខាន់

ជាងនោះទៅទៀត គឺដើម្បីការពារខ្លួនយើងកុំឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងឋាននរក (ឋានថោកទាប)។ រីឯឋានសួគ៌មានរយៈពេលយូរអនេកអនន្តមែន ប៉ុន្តែវាមិនមែននៅជាអមតៈនោះដែរ។ សត្វក្នុងឋានសួគ៌នោះក៏នឹងត្រូវស្លាប់ (ចុតិ) ហើយត្រូវចាប់បដិសន្ធិនៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៅពេលណាមួយ ពេលកុសលកម្មរបស់ពួកគេអស់សុពលភាព។ ដោយសារហេតុនោះហើយ ទើបពុទ្ធសាសនិកមិនបានចាត់ទុកការកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌ថា ជាគោលដៅខ្ពស់បំផុតឡើយ។ សម្រាប់ពុទ្ធសាសនិកស្ទើរតែទាំងអស់ គោលដៅដ៏ឧត្តមបំផុត គឺសម្រេចបាននូវព្រះនិព្វាន។ គេបាននិយាយថា ននទ្ទភិក្ខុដែលត្រូវជាប្អូនប្រុសរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានអាក់អន់ចិត្ត នឿយណាយ និងធុញទ្រាន់នឹងជីវិតផ្នួស ហើយបានទូលប្រាប់ព្រះពុទ្ធថា ព្រះអង្គចង់លះបង់ចោលនូវឧត្តមភេទនេះ។ នៅពេលមួយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបាននាំននទ្ទភិក្ខុនេះ ទៅកាន់ឋានទេវលោកមួយ ហើយបានបង្ហាញននទ្ទភិក្ខុ នូវសេចក្តីរីករាយត្រេកអររបស់ឋាននោះ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានសន្យានឹងននទ្ទភិក្ខុថា ននទ្ទឯងក៏អាចសោយនូវសេចក្តីសុខសប្បាយរីករាយទាំងអស់នេះបាន ឱ្យតែននទ្ទប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌បានល្អប្រពៃ។ រឿងនេះបានដាស់តឿនក្រើនរំលឹកននទ្ទភិក្ខុ ហើយព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិយ៉ាងម៉ត់ចត់ ដើម្បីឱ្យបានទៅកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌នោះ។ ខណៈពេលកំពុងប្រតិបត្តិ ននទ្ទភិក្ខុបានកំណត់ដឹងច្បាស់បន្តិចម្តងៗថា

ព្រះនិព្វានជាសេចក្តីសុខស្ងប់ដ៏ឧត្តមបំផុត ជាងសេចក្តីសុខនៅឋានសួគ៌ ហើយព្រះអង្គបានរលាស់ចោលនូវសេចក្តីសន្យាជាមួយព្រះពុទ្ធ។

*អ៊ីចឹង! ចុះតើព្រះនិព្វានជាអ្វីដែរ?*

ប្រសិនបើមិនទាន់បានប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា និងមិនទាន់ធ្វើដំណើរតាមមាគ៌ាដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងទេ នោះព្រះ-និព្វានអាចជាទស្សនៈដ៏លំបាកក្នុងការកាន់យក ឬឈ្វេងយល់ណាស់។ វាមិនខុសអ្វីពីការព្យាយាមពន្យល់អំពីពណ៌ដល់មនុស្សខ្វាក់ ឬសម្លេងដល់មនុស្សថ្លង់នោះទេ។ ភាសាសាមញ្ញមិនអាចពន្យល់រៀបរាប់ដោយសព្វគ្រប់ពីព្រះនិព្វានឡើយ។ មានតែតាមរយៈបទពិសោធន៍ប៉ុណ្ណោះទើបអាចឈ្វេងយល់បាន។

ទោះជាយ៉ាងណា ដោយសង្ខេបខ្លី ព្រះនិព្វានគឺការអវត្តមាននៃតណ្ហា និងសេចក្តីទុក្ខទាំងឡាយ។ អ្នកសម្រេចនូវព្រះនិព្វានគឺជាបុគ្គលដែលបានកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីលោភ (លោភៈ) សេចក្តីក្រោធ (ទោសៈ) និងសេចក្តីវង្វេង (មោហៈ)។ ព្រះនិព្វានជាសភាពនៃបរមសុខតែម្យ៉ាង ដោយមិនមានបដិសន្ធិតទៅទៀត។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងប្រាប់យើងនូវរបៀបកាត់បន្ថយ និងបញ្ចប់នូវសេចក្តី

លោភលន់ សេចក្តីក្រោធខឹង និងសេចក្តីវង្វេងបន្តិចម្តងៗ នៅគ្រប់ទម្រង់ផ្សេងៗរបស់វា។ រឿងនេះអាចធ្វើទៅបាន មានតែតាមរយៈការចម្រើននូវសប្បុរសធម៌ និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ ខន្តី និងករុណាធម៌ សីល សមាធិ និងបញ្ញា។ ដូច្នេះឆ្លងកាត់ការប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌ដោយប្រពៃ ក្នុងចំណោមយើងទាំងអស់គ្នានេះ គង់មានបុគ្គលណាមួយអាចសម្រេចនូវសេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វាន សូម្បីតែនៅក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ននេះ។ ចូរសង្កេតពិនិត្យ និងព្យាយាមប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធ-វចនៈក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន។

> ចូរសោយនូវសេចក្តីសុខក្នុងឋានសួគ៌ ក្នុងពេលអ្នកនៅរស់ហ្នឹង ហើយ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ថ្ងៃស្លាប់នោះទេ។ ឋានសួគ៌គឺនៅបច្ចុប្បន្នជាតិនេះឯង រីឯរសនៃព្រះនិព្វានក៏នៅក្នុងជាតិនេះដែរ។

# ធ្វើតែអំពើល្អ!

និយាយដោយសង្ខេប ព្រះពុទ្ធវចនៈគឺបានដល់ ការវៀរចាកការប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំងពួង ការព្យាយាមបំពេញតែអំពើល្អ និងការជម្រះចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធចាកគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ។ នៅក្នុងទម្រង់នៃការប្រតិបត្តិប្រចាំថ្ងៃរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ តាមព្រះពុទ្ធវចនៈខាងលើនេះ យើងឃើញមានការធ្វើទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើនភាវនា។

*តើ "ទាន" ជាអ្វី?*

តាមធម្មតា ពាក្យនេះមានន័យថា "ឱ្យ" ឬ "បរិច្ចាគ" ឬ "ជួយអ្នកដទៃ"។ គេអាចប្រតិបត្តិនូវការឱ្យទាននេះតាមវិធីផ្សេងៗ។ អ្នកអាចធ្វើដូច្នោះ តាមរយៈការនិយាយស្ដី ដោយប្រើពាក្យពេចន៍ល្អដែលមានការលើកទឹកចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ។ សូម្បីឱ្យអ្វីមួយដែលសាមញ្ញបំផុត ដូចជាការញញឹមក៏អាចជួយអ្នកដទៃបានដែរ ប្រសិនបើស្នាម-ញញឹមនោះអាចធ្វើឱ្យពួកគេរីករាយឡើង និងធ្វើឱ្យភ្លឺថ្លាក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកអាចជួយយកអាសាបុគ្គលណាម្នាក់ ដែលត្រូវការជំនួយ។ អ្នកអាចស្ម័គ្រចិត្តជួយដោយកំលាំង និងការព្យាយាម ឬដោយ

ធនធានរបស់អ្នកដល់អ្នកដែលខ្សត់ខ្សោយ ។ អ្នកអាចចែករំលែកនូវចំណេះដឹងផ្នែកព្រះពុទ្ធចរនៈដល់បុគ្គលណាមួយ ដែលចាប់អារម្មណ៍ ។ នេះជាទានដែលប្រសើរជាងទានណាៗទាំងអស់ក្នុងលោក ។ ទោះជា-យ៉ាងណា អ្នកត្រូវព្យាយាមធ្វើនូវកិច្ចការទាំងអស់ ដោយមិនមានការកើតវិប្បដិសារី ការរើសអើង ឬមានអារម្មណ៍លាក់បាំង ។ ចូរធ្វើទានដោយសេចក្ដីអាណិតអាសូរ សេចក្ដីករុណា និងការយល់ចិត្ត ។

*ចុះតើ "សីល" ជាអ្វី?*

ពាក្យនេះមានន័យថា "ធម្មចរិយា ឬដំបូន្មាន" ហើយព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានមនុស្សគ្រប់រូប ឱ្យព្យាយាមរក្សានូវសិក្ខាបទប្រាំប្រការដូចខាងក្រោមនេះ :

១- វៀរចាកការសម្លាប់សត្វមានជីវិតទាំងឡាយ ។
២- វៀរចាកការកាន់យកទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ ដែលគេមិនបានឱ្យដោយកាយ ឬដោយវាចា ។
៣- វៀរចាកការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ។
៤- វៀរចាកការនិយាយពាក្យកុហក និងពាក្យខុស ។
៥- វៀរចាកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំញៀន ។

សិក្ខាបទទាំងនេះមិនមែនជាបទបញ្ញត្តនោះទេ ប៉ុន្តែជាក្រម-សីលធម៌ ដែលពុទ្ធបរិស័ទយកមកអនុវត្តប្រតិបត្តិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ហើយពុទ្ធបរិស័ទក៏មិនមែនអនុវត្តប្រតិបត្តិ នូវក្រមសីលធម៌ទាំងនេះដោយសារតែការខ្លាចទណ្ឌកម្មដែរ ប៉ុន្តែដោយសារពួកគេយល់ច្បាស់ថា ទង្វើដែលប្រាសចាកពីក្រមសីលធម៌នេះ រមែងធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់អ្នកដទៃផង និងខ្លួនឯងផង។ ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង ពេលណាយើងគ្មានបំណងចង់ឱ្យគេសម្លាប់ ឬធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួន យើងយល់ថា សត្វដទៃទៀតក្នុងភពផែនដីនេះក៏ប្រាថ្នាមិនចង់ឱ្យគេកាប់សម្លាប់ ឬបៀតបៀនដូច្នោះដែរ។ ដូចគ្នាផងដែរ នៅពេលយើងមិនចង់ក្លាយជាជនរងគ្រោះពីការលួច អំពើផិតក្បត់ ការកុហកបោកប្រាស់ យើងខ្លួនឯងគួរគប្បីវៀរចាកអំពើទាំងអស់នេះចំពោះអ្នកដទៃ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានគាំទ្រយ៉ាងពេញទំហឹង ចំពោះការវៀរចាកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ។ នេះគឺដោយសារតែថា នៅពេលណាអ្នកស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនហើយ អ្នកអាចប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើណាមួយដែលអ្នកមិនគួរគប្បីធ្វើទាល់តែសោះក្នុងជីវិត។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើឱ្យដាច់នូវសិក្ខាបទណាមួយ អ្នកត្រូវតែយល់ច្បាស់ថា តាមមាគ៌ាព្រះពុទ្ធសាសនា គឺត្រូវធ្វើឱ្យដឹងច្បាស់ថា អ្នក

បានធ្វើប្រាសចាកសិក្ខាបទមែនពិត ហើយចូរព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថ-ភាពរបស់អ្នក ក្នុងការកែប្រែខ្លួនឱ្យល្អឡើងវិញ ហើយបន្ទាប់មកចូរព្យាយាមរក្សាអនុវត្តប្រតិបត្តិនូវសិក្ខាបទនោះឱ្យបានល្អទៅឡើង ។

អ្វី១គ្រប់បែបយ៉ាងក្នុងលោកនេះ ត្រូវពឹងផ្អែកលើសីលធម៌ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ។ ដូច្នេះជាការល្អប្រសើរខ្លាំងណាស់ក្នុងការទន្ទេញសិក្ខាបទប្រាំឱ្យចាំស្ទាត់ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចរលឹកពីសិក្ខាបទទាំងនេះគ្រប់ពេលវេលា។ នៅពេលណាការរក្សានូវសិក្ខាបទទាំងប្រាំនេះ ក្លាយទៅជាសភាវគតិ និងជាផ្នែកមួយធំនៃអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក ពេលនោះលក្ខណៈវិជ្ជមានរបស់វាដែលបានចម្រើនឡើង នឹងកើតដោយងាយទៅតាមធម្មជាតិ ពោលគឺៈ

១- ការផ្ដល់ឱ្យនូវអភ័យ និងសេចក្ដីអាណិតអាសូរ ។

២- ការផ្ដល់នូវសេចក្ដីសន្ដោស និងចិត្តសប្បុរស ។

៣- ការផ្ដល់នូវជំនឿទុកចិត្ត និងទំនួលខុសត្រូវ ។

៤- ការគោរពឱ្យតម្លៃនូវសច្ចភាព និងមានវាចាពីរោះ ។

៥- ការផ្ដល់នូវជំនឿចិត្តខ្លួនឯង និងមានសតិស្មារតី ។

*តើ "ភាវនា" ជាអ្វី?*

"ភាវនា" មានន័យថា ការចម្រើនអប់រំចិត្ត ឬជាធម្មតាថា ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ (សមាធិ)។ គេអាចនិយាយបានថា សមាធិជាការធ្វើចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ដោយព្យាយាមអប់រំវាឱ្យកាន់តែងាយទ្វេឡើងក្នុងការចម្រើននូវចិត្តសប្បុរសធម៌ និងមេត្តាករុណា ហើយទីបំផុតឈានដល់ការចម្រើនឱ្យកើតនូវបញ្ញា។

ជាធម្មតាក្នុងពុទ្ធសាសនា "សមាធិ" ត្រូវបានបែងចែកជាពីរប្រភេទគឺ- សមថៈ និងវិបស្សនា។ សមថភាវនាមានទម្រង់ច្រើនបែបណាស់ ហើយមេត្តាសមាធិ គឺជាទម្រង់នៃសមាធិមួយ ចំណោមសមាធិដែលត្រូវប្រតិបត្តិយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងសមថភាវនា។ ប្រភេទសមាធិទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានផលប្រយោជន៍របស់វា។

ទោះជាយ៉ាងណា ជាធម្មតាគេបានទទួលស្គាល់ថា យើងត្រូវតែបន្តចម្រើនវិបស្សនាទៀត ទើបយើងអាចយល់ពីខ្លួនយើងច្បាស់លាស់ពិតប្រាកដ។ តាមរយៈការប្រតិបត្តិនេះហើយ ដែលយើងនឹងអាចយល់ជាក់ច្បាស់អំពីពុទ្ធវចនៈ និងឃើញនូវសភាវធម៌ផ្សេងៗកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញតាមសភាពពិតរបស់វា។ គេអាចនិយាយបានថា សមាធិគឺជាទម្រង់នៃការប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនាពិតប្រាកដ ព្រោះថាព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ ទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធតាមរយៈការប្រតិបត្តិ

សមាធិនេះដែរ។ តាមពិតយើងគួរចាប់ផ្តើមចម្រើននូវសមាធិក្នុងជីវិតរស់នៅនេះ ដោយមិនត្រូវរង់ចាំតែពេលវែងទេ។ យើងអាចចម្រើននូវសមាធិត្រឹមតែរយៈពេល ១០ ឬ ២០ នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬម្តង-ម្កាលក៏នឹងធ្វើឱ្យយើងបានប្រសើរផងដែរ។

*យើងគោរពថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ តើយើងចាំបាច់ត្រូវតែទៅវត្ត ឬធ្វើសក្ការបូជា ឬក៏បូជាយញ្ញ?*

ពុទ្ធសាសនិកមិនមែនធ្វើសក្ការបូជា ចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទេ។ យើងចាត់ទុកព្រះអង្គជាគ្រូរបស់យើងរាល់គ្នា ហើយយើងត្រូវគោរពថ្វាយបង្គំព្រះអង្គ។ ពុទ្ធបរិស័ទឱនគោរពថ្វាយបង្គំចំពោះព្រះពុទ្ធរូប (រូបសំណាកព្រះពុទ្ធ) គឺជាមាគ៌ាយ៉ាងសាមញ្ញមួយនៃការបង្ហាញពីសេចក្តីគោរព។ នេះគឺដូចគ្នាទៅនឹងការគោរពទង់ជាតិ ឬត្រូវក្រោកឈរឡើងពេលគេចាក់បទភ្លេងជាតិ។

ជាធម្មតា ការគោរពថ្វាយបង្គំព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ មិនមែនចាំបាច់តែទៅវត្តនោះទេ។ ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនធ្វើដូច្នេះមែន ព្រោះថានៅវត្តពួកគាត់អាចជួបជុំជាមួយនឹងសព្រហ្មចារី ឬដើម្បីរៀនសូត្រនូវព្រះ-ពុទ្ធវចនៈបន្ថែម។ នៅក្នុងពុទ្ធសាសនាមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ក្នុងការធ្វើសក្ការបូជាទេ ហើយពុទ្ធសាសនិកមិនដែលមានពិធីបូជាយញ្ញ

នោះដែរ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា មាគ៌ាដ៏ប្រពៃបំផុតក្នុងការគោរពព្រះអង្គ គឺត្រូវប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលព្រះអង្គបានសម្ដែង។ នេះបានដល់ការប្រតិបត្តិប្រកបដោយបញ្ញាស្មារតី និងភាពរឹងមាំមួយផ្ទុយពីបុគ្គលពួកខ្លះដែលប្រឆាំងនឹងការទៅវត្តអារាម ហើយបែរជាយកពេលទំនេរដ៏មានតម្លៃមកធ្វើអំពើអាក្រក់វិញ។

*តើអ្វីជាសារសំខាន់នៃការបូជារបស់ពុទ្ធសាសនិក?*

តាមប្រពៃណី យើងសង្កេតឃើញថា ធូប ទៀន និងផ្កា ទាំងបីនេះជាវត្ថុសាមញ្ញសម្រាប់ធ្វើសក្ការបូជា។ ពុទ្ធសាសនិកដែលចេះដឹងពុទ្ធសាសនាជ្រៅជ្រះនឹងយល់ថា វត្ថុទាំងនេះមិនមែនជាការបូជាពិតប្រាកដទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជានិមិត្តសញ្ញារំលឹកស្មារតី។

ជាក់ស្ដែង ធូបរំលឹកយើងអំពីក្លិននៃពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដែលផ្សាយទូទៅពេញសាកលលោក។ ទៀនតំណាងឱ្យពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គដែលបំភ្លឺផ្លូវយើងក្នុងទីងងឹត។ រីឯផ្កាវិញ រំលឹកយើងអំពីជីវិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នានេះថា ស្ថិតក្នុងសភាពមិនទៀងទាត់ ប្រៀបដូចជាផ្កាដែលយើងបូជាយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ផ្កានៅកំពុងរីក គឺស្រស់ស្អាត និងមានក្លិនក្រអូបណាស់ ប៉ុន្តែវានឹងស្វិតស្រ-

ពោន និងប្រែរូបតែមួយប៉ប្រិចភ្នែកប៉ុណ្ណោះ។ យ៉ាងណាមិញ រូបយើងទាំងអស់គ្នានឹងចាស់បន្តិចម្តងៗ ហើយទីបំផុតក៏ដល់នូវសេចក្តីស្លាប់។

ដូច្នេះផ្កាបានរំលឹកយើងថា យើងគួរតែប្រើប្រាស់ពេលវេលារបស់យើងតាមដែលអាចធ្វើបាន ក្នុងការបំពេញនូវអំពើល្អចំពោះអ្នកដទៃនិងខ្លួនឯង ហើយប្រតិបត្តិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

*អីចឹងតើ "កម្ម" ជាអ្វីដែរ?*

តាមន័យត្រង់ "កម្ម" មានន័យថា "អំពើប្រកបដោយចេតនា" ហើយពាក្យនេះសំដៅលើជំនឿរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ នៅក្នុងទស្សនៈមួយដែលគេហៅថា "ទស្សនកម្មផល"។ យើងមានជំនឿថា កាលណាមានកម្ម ប្រាកដជាមានផល ទាំងនៅក្នុងជាតិនេះ និងជាតិខាងមុខ។

ដូច្នេះគេមិនអាចមើលឃើញនូវផលនៃកម្មដូចជារង្វាន់ ឬការដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះសកម្មភាពដែលបានធ្វើនោះទេ ប៉ុន្តែជាធម្មតា វាជាផលនៃចេតនាកម្មណាមួយនោះឯង។ កម្មល្អនឹងផ្តល់ផលល្អ រីកម្មអាក្រក់នឹងផ្តល់ផលអាក្រក់។ សូមលើកយកឧទាហរណ៍សាមញ្ញមួយមកបញ្ជាក់ ឧបមាបុគ្គលម្នាក់ជាអ្នកជក់បារី ផឹកស្រា និងបរិភោគច្រើនហួសប្រមាណ ដោយមិនមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់

ជាលទ្ធផលបុគ្គលនោះឯងងាយនឹងកើតជំងឺឡើងឈាម ហើយត្រូវរង ទុក្ខវេទនាជាអនេក។ រីឯបុគ្គលដែលចេះតមចំណីអាហារ និងចេះថែ-រក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អវិញ តែងតែមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខុ-មាលភាពល្អ សូម្បីតែពេលខ្លួនគាត់មានវ័យចំណាស់ក៏ដោយ។

ដូច្នេះបុគ្គលដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អ និងកម្មល្អច្រើននឹងសោយ នូវជីវិតដែលពោរពេញដោយសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ហើយអាចវិល មកកើតជាមនុស្ស ឬកើតនៅស្ថានទេវតានៅជាតិខាងមុខ។ ផ្ទុយទៅ វិញ បុគ្គលដែលបានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ច្រើន ហើយសន្សំនូវអកុសល កម្មច្រើនតែងមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយភាពលំបាក ហើយនឹងកើត នៅក្នុងអបាយភូមិទៀតផង។

"កម្ម" គឺប្រៀបបានទៅនឹងគ្រាប់ពូជ។ អ្នកត្រូវចេះជ្រើស រើសគ្រាប់ពូជដែលអ្នកចង់ដាំ។ ដូច្នេះសូមមេត្តានាំគ្នាដាំគ្រាប់ពូជល្អៗ ឱ្យបានច្រើន តាមលទ្ធភាពដែលយើងអាចធ្វើទៅរួច។

<u>សារសំខាន់នៃកម្ម:</u> កម្មគឺជាកម្មសិទ្ធតែមួយគត់ដែលយើង មានពិត ហើយដែលយើងយកតាមខ្លួនជាប់ជានិច្ចពីមួយជាតិទៅមួយ ជាតិ។ កាយកម្មក្តី វចីកម្មក្តី និងមនោកម្មក្តី គឺប្រៀបដូចជាគ្រាប់ពូជ ដែលយើងបានសាបព្រោះ ហើយនឹងត្រូវដុះឡើងពេលណាល័ក្ខខ័ណ្ឌ

អំណោយផល។ ដូច្នេះអ្នកណាដាំពូជបែបណា អ្នកនឹងទទួលផលបែបនោះ។

*ចុះតើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ ប្រសិនបើយើងបានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់យ៉ាងច្រើនរួចហើយ? តើយើងអាចស្នើសុំព្រះពុទ្ធឱ្យព្រះអង្គអត់ឱនទោសដល់យើងបានដែរទេ?*

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាគ្រូរបស់យើង តែព្រះអង្គមិនមែនជាបុគ្គលដែលយើងត្រូវគោរពបួងសួងសូមនូវការអភ័យទោសនោះទេ។ ពុទ្ធសាសនិកមិនមានជំនឿទៅលើបុគ្គលខាងក្រៅណាមួយ ដែលយើងត្រូវតែសុំនូវការអត់ឱនទោស ឬគោរពបូជាដើម្បីឱ្យរួចចាកទុក្ខទោសនោះឡើយ។ ប្រសិនបើពុទ្ធសាសនិកសុំនូវការអភ័យទោស គឺមានតែសុំអភ័យទោសពីសំណាក់បុគ្គលដែលពួកគេបានធ្វើខុសចំពោះគាត់ ប៉ុន្តែមិនមែនអ្នកទីបី ឬអ្នកដទៃផ្សេងនោះឡើយ។ ប្រសិនបើយើងមិនអាចសុំនូវការអភ័យទោស ឬសុំធ្វើការកែប្រែខ្លួនពីអ្នកដែលយើងធ្វើខុសទេ នោះយើងមានតែទុកឱ្យបញ្ហាទាំងអស់នោះជាមោឃៈ ហើយព្យាយាមរៀនសូត្រពីមេរៀននេះ ព្រមទាំងសូមនូវអភ័យដោយខ្លួនឯង។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានបង្រៀនយើងថា យើងម្នាក់ៗត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយយើងម្នាក់ៗក៏មាន

សមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការកំណត់ជោគវាសនារបស់ខ្លួនផងដែរ ។ ដូច្នេះមុនពេលធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ណាមួយ យើងគួរគប្បីគិតពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវព្យាយាមធ្វើតែអំពើល្អគ្រប់ពេលវេលាជំនួសវិញ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងប្រាកដថា តើសកម្មភាពនោះអាក្រក់ឬល្អ អ្នកអាចអនុវត្តនូវរូបមន្តគំរូផ្ទួផ្គងមួយ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងដូច្នេះថា “ប្រសិនបើការងារនោះបៀតបៀនខ្លួនឯងផង និងប៉ះ-ពាល់ដល់អ្នកដទៃផង ឬក៏ប៉ះពាល់ទាំងពីរភាគី ចូរកុំប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើបែបនោះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើការងារទាំងឡាយណាដែលមិនមានផលប៉ះពាល់ដល់អ្នកណាទេ ចូរធ្វើនូវអំពើល្អនោះជារៀងរហូតទៅ ។

> លោក អាប្រាហាម លីនខុលន៍ (Abraham Lincoln) និយាយថា: “ពេលណាខ្ញុំធ្វើនូវអំពើល្អ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ ប៉ុន្តែពេលណាខ្ញុំធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អសោះ ។ នោះហើយជាសាសនារបស់ខ្ញុំ” ។

*តើយើងអាចធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីជំនះនូវកម្មអាក្រក់ដែលយើងបានធ្វើរួចហើយ?*

យោងតាមច្បាប់កម្មផល កុសលកម្មមិនអាចកំចាត់ចោលនូវអកុសលកម្មបានដោយងាយៗទេ។ ប៉ុន្តែគ្រប់សកម្មភាពដែលយើងបានធ្វើរួចហើយ នឹងមានផលរបស់វា ទោះឆាប់ៗ ឬយូរ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានយកអំបិលនៅក្នុងទន្លេ មកធ្វើការប្រៀបធៀប ពេលព្រះអង្គទ្រង់ផ្តល់នូវឱវាទដល់បរិស័ទរបស់ព្រះអង្គដើម្បីកាត់បន្ថយនូវឥទ្ធិពលនៃកម្មអាក្រក់។ ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្តែងថា "អំបិលមួយស្លាបព្រាអាចធ្វើឱ្យទឹកមួយកែវប្រៃបាន ប៉ុន្តែអំបិលមួយស្លាបព្រានេះមិនអាចមានឥទ្ធិពលធ្វើឱ្យទឹកទន្លេប្រៃទេ។ ចូរអនុវត្តកាត់បន្ថយនូវអកុសលកម្មដែលអ្នកបានធ្វើរួចហើយ ដោយព្យាយាមប្រឹងប្រែងធ្វើនូវអំពើល្អឱ្យបានច្រើនឡើងៗ"។ ហើយការធ្វើកម្មល្អក្នុងទីនេះ គឺបានដល់ការធ្វើបុណ្យចែកទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើនភាវនា។

"ចូរកុំប្រមាថនូវអំពើបុណ្យដោយនិយាយថា វាមានប្រមាណតិច
នឹងមិនឱ្យផល។ តំណក់ទឹកភ្លៀងតែងបំពេញនូវពាងដែលបើកចំហ។
យ៉ាងណាមិញ ជនជាបណ្ឌិតតែងតែសន្សំនូវអំពើបុណ្យ
បន្តិចម្តងៗយ៉ាងដូច្នោះឯង។"

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

# ដើមកំណើតព្រះពុទ្ធសាសនា

## ព្រះពុទ្ធ

សិទ្ធត្ថគោតមទ្រង់ប្រសូត្រ នៅក្នុងត្រកូលគ្រួសារដែលគ្រប់គ្រងប្រទេសឥណ្ឌាជាង ២៥០០ ឆ្នាំ កន្លងមកហើយ។ បិតារបស់ព្រះអង្គជាព្រះមហាក្សត្រនៃត្រកូលនេះ ដែលស្ថិតនៅផ្នែកខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា ជាប់នឹងព្រំប្រទល់ប្រទេសនេប៉ាល់បច្ចុប្បន្ន។ ដោយសារព្រះអង្គជាកូនប្រុសតែមួយគត់នៃព្រះរាជា សិទ្ធត្ថគោតមបានរស់នៅយ៉ាងស្រណុកសុខសប្បាយ ដោយមានអាមាត្រ និងស្រីស្នំនៅជុំវិញ។ សូម្បីតែនៅក្នុងភាពជាយុវវ័យ ព្រះអង្គទ្រង់បានដឹងច្បាស់ថា ព្រះអង្គនឹងមិនអាចមានសេចក្ដីសប្បាយរីករាយជារៀងរហូត ក្នុងជីវិតបែបនេះឡើយ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានចាប់ផ្ដើមយល់ថា ឋានមនុស្សនេះគឺមិនអាចគេចផុតអំពី ជរា ព្យាធិ និងមរណៈទេ។ នៅក្នុងព្រះជន្មាយុ ២៩ ព្រះវស្សា ទេវតានិងតាបសឥសីបានរំលឹកព្រះអង្គឱ្យបានសម្រេចចិត្តលះបង់នូវជីវិតលោកីយ៍ ដែលពោរពេញដោយសេចក្ដីសប្បាយរីករាយក្លែងក្លាយ។ ព្រះអង្គសម្រេចចាកចេញពីប្រពន្ធ និងកូនដែលជាចំណងដៃគ្រួសារ ដើម្បីស្វែងរកនូវសេចក្ដីសុខអមតៈ។ រយៈពេល ៦ ឆ្នាំ នៃការស្រមើស្រមៃ និងការប្រតិបត្តិជាតាបសឥសី ព្រះអង្គបានយល់ជាក់

ច្បាស់ថា ការមិនប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិធូររលុងពេក និងការមិនប្រព្រឹត្ត-ប្រតិបត្តិតឹងពេកនេះហើយ ជាផ្លូវនាំព្រះអង្គឱ្យរកឃើញនូវចម្លើយដែលព្រះអង្គទ្រង់ប្រាថ្នាចង់បាន។

ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្រេចចិត្តធ្វើដំណើរតាម "មាគ៌ាកណ្តាល" ដែលជាមាគ៌ាមួយមិនធូរពេក ហើយក៏មិនតឹងពេកដែរ។ ព្រះអង្គបានគង់នៅក្រោមដើមពោធិព្រឹក្ស សម្រាកព្រះកាយ និងសោយនូវចង្ហាន់ល្អៗ ហើយបានតាំងចិត្តសច្ចាប្រណិធានមិនក្រោកចេញពីកន្លែងនោះដរាបណាព្រះអង្គមិនទាន់បានរកឃើញនូវចម្លើយ។ ក្រោយពីការហ្វឹក-ហាត់ចម្រើននូវសមាធិ បញ្ញាញាណក៏បានកើតចំពោះព្រះអង្គ។ ចាប់តាំងពីពេលនោះឯង ព្រះអង្គត្រូវបានគេហៅថា "ព្រះពុទ្ធ" ដែលមានន័យថា "អ្នកត្រាស់ដឹង"។ បន្ទាប់ពីព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះ-ពុទ្ធមក ព្រះអង្គបានចំណាយពេល ៤៥ ព្រះវស្សាទៀត ក្នុងការបង្ហាត់បង្រៀននូវអ្វីដែលព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹង ដល់មនុស្សក្នុងសាកលលោក។ ព្រះអង្គបានបង្កើតសមាគមសង្ឃ ហើយព្រះពុទ្ធសាសនាបានផ្សព្វផ្សាយទៅទូទាំងផ្នែកខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា។ ព្រះមហាក្សត្រ ព្រះអរិយៈ ឈ្មួញពាណិជ្ជករ និងអ្នកស្រុកស្រែទាំងឡាយបានក្លាយជាសាវ័ករបស់ព្រះអង្គ ហើយសូម្បីតែបច្ចុប្បន្នកាលនេះ មានមនុស្សរាប់មិនអស់ដែលកំពុងទទួលផលប្រយោជន៍ ពីការប្រតិបត្តិនូវពាក្យប្រៀន

ប្រដៅរបស់ព្រះអង្គក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានយាងចូលបរិ-និព្វានយ៉ាងស្ងប់នៅក្នុងព្រះជន្មាយុ ៨០ ព្រះវស្សា។

## អរិយសច្ចៈ ៤ ប្រការ

ការសម្រេចនូវការត្រាស់ដឹងជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាក់ច្បាស់នូវអរិយសច្ចៈទាំង ៤ ប្រការ គឺៈ

១- សព្វសត្វទាំងអស់ជាប្រធាននៃសេចក្តីទុក្ខ។

"ទុក្ខ" ជាធម្មតាប្រែថា "សេចក្តីលំបាក" ប៉ុន្តែតាមពិតទៅវាស្ថិតនៅព័ន្ធជុំវិញនៃអារម្មណ៏អវិជ្ជមាន ភាពតប់ប្រមល់ ការចង្អៀត-ចង្អល់ និងទុក្ខលំបាកផ្នែកខាងរាងកាយ។ សេចក្តីទុក្ខមានពិតប្រាកដព្រោះមនុស្សសត្វគ្រប់រូបក្នុងសាកលលោកនេះ គឺជាប្រធាននៃការចាស់ឈឺ ការប្រាសព្រាត់ពីបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ ការមិនបាននូវអ្វីដែលជាទីប្រាថ្នា ចាស់ជរា និងមរណៈ។

២- សេចក្តីទុក្ខកើតឡើងពីលោភៈ និងតណ្ហា។

មនុស្សសត្វទាំងអស់ ប្រាថ្នាចង់បាននូវសេចក្តីសប្បាយរីករាយហើយចង់គេចឱ្យផុតពីអារម្មណ៏មិនជាទីសប្បាយ។ វេទនាទាំងនេះអាចកើតតាមផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ហើយសេចក្តីទុក្ខកើតឡើងនៅពេលណាសេចក្តីលោភ និងសេចក្តីប្រាថ្នាមិនបានដូចបំណង។

៣- គេអាចយកឈ្នះសេចក្តីទុក្ខ ដោយរំលត់នូវសេចក្តីលោភ និងតណ្ហា ។

ព្រះនិព្វានជាកន្លែងស្ងប់ ដែលមិនមានលោភៈ ទោសៈ និង មោហៈ ហើយជាកន្លែងមិនមានសេចក្តីទុក្ខនៅលាយឡំ ។

៤- មាគ៌ានាំឱ្យចេញផុតពីសេចក្តីទុក្ខ បានដល់ "អដ្ឋង្គិកមគ្គ" ។

គេអាចកាត់បន្ថយ ឬធ្វើឱ្យចុះខ្សោយ និងរំលត់នូវសេចក្តីទុក្ខ បាននៅទីបំផុត ដោយធ្វើដំណើរតាមអដ្ឋង្គិកមគ្គទាំងប្រាំបីដែលព្រះ-ជិនស្រីទ្រង់បានសម្តែង ពេលនោះគេនឹងបានស្គាល់នូវរសនៃព្រះនិព្វាន ជាក់ជាមិនខាន ។

ពេលខ្លះព្រះពុទ្ធសាសនាត្រូវទទួលការរិះគន់ថា ជាសាសនាទុ-ទិដ្ឋិនិយមហួសហេតុ ព្រោះសាសនានេះហាក់បីដូចជានិយាយផ្តោតតែពី សេចក្តីទុក្ខច្រើនជាងសេចក្តីសុខ និងសេចក្តីរីករាយ ។ ទោះបីជាយ៉ាង-ណា សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីសប្បាយរីករាយនេះ ក៏ស្ថិតក្នុងសភាពមិន ទៀងទាត់ដែរ ព្រោះថាមនុស្សសត្វជាប្រធាននៃព្យាធិ ចាស់ជរា និង មរណៈ ហើយជាលទ្ធផល មនុស្សសត្វទាំងអស់ក៏ជាប្រធាននៃសេចក្តី ទុក្ខ ដោយមិនអាចប្រកែកបានឡើយ ។

តែផ្ទុយទៅវិញ ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាសាសនាមួយដែលប្រកប ដោយសច្ចភាព ព្រោះព្រះពុទ្ធទ្រង់បានបង្រៀនយើងពីរបៀបយកឈ្នះ

ឬរបៀបកាត់បន្ថយនូវសេចក្ដីទុក្ខ ព្រមទាំងយុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឱ្យសម្រេចបាននូវសេចក្ដីសុខអមតៈ ពោលគឺបានដល់ព្រះនិព្វាន។ ដោយសារការប្រតិបត្តិតាមអដ្ឋង្គិកមគ្គដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្ដែង យើងក៏អាចសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន សូម្បីតែក្នុងជាតិនេះផងដែរ។

## អដ្ឋង្គិកមគ្គ

១- សម្មាទិដ្ឋិ - ការយល់ និងការទទួលយកនូវព្រះអរិយសច្ចៈ ៤ ប្រការ។

២- សម្មាសង្កប្បៈ ចម្រើនចិត្តសប្បុរស មេត្តា និងករុណា។

៣- សម្មាវាចា — វៀរចាកការនិយាយកុហក និយាយញុះញង់គេ និយាយចាក់ចុចគេ និយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍។ ចូរចម្រើនព្យាយាមនិយាយពាក្យសច្ចៈ ពាក្យមានសន្តិភាព ពាក្យល្អ និងពាក្យមានប្រយោជន៍។

៤- សម្មាកម្មន្តៈ វៀរចាកការកាប់សម្លាប់ ការលួចឆក់ប្លន់ និងការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ។ ចូរព្យាយាមចម្រើននូវអភ័យ បង្កើននូវសេចក្ដីស្មោះត្រង់ និងភាពជឿជាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

៥- សម្មាអាជីវៈ វៀរចាកការងារណាដែលទាក់ទងការកាប់សម្លាប់ (ទាំងមនុស្ស និងសត្វ) ការលក់សាច់សត្វ ការជួញដូរមនុស្ស សព្វាវុធយុទ្ធភណ្ឌ ថ្នាំពុល និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ។ ការងារទាំង-ឡាយណាដែលប្រាសចាកក្រមសីលធម៌ និងខុសច្បាប់ក៏គប្បីចៀសវាងផងដែរ។

៦- សម្មាវាយាមៈ ព្យាយាមទប់ស្កាត់នូវអំពើអកុសលដែលមិនទាន់កើត កុំឱ្យកើតឡើងបាន ព្យាយាមកម្ចាត់ចោលនូវគំនិតអកុ-សលដែលកើតឡើងហើយឱ្យអស់ពីសន្តាន ព្យាយាមបំពេញនូវកុសលដែលមិនទាន់បំពេញឱ្យបានច្រើនឡើង ព្យាយាមរក្សានូវកុសលដែលបានចម្រើនឡើងហើយ ឱ្យនៅគង់វង្ស ថែមទាំងព្យាយាមចម្រើនឱ្យកាន់តែច្រើនឡើងៗ។

៧- សម្មាសតិ — ការកំណត់ដឹងនូវកាយ ឥរិយាបថនៃកាយ និងវេទនា។ ការកំណត់ដឹងនូវចិត្ត និងអារម្មណ៍របស់ចិត្ត បានដល់ចិត្ត និងវេទនារម្មណ៍។

៨- សម្មាសមាធិ — ប្រតិបត្តិសមាធិដើម្បីអប់រំចិត្តឱ្យផ្តោតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ហើយឱ្យមានវិន័យ ដើម្បីចម្រើននូវបញ្ញា។

## ត្រៃលក្ខណ៍

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ភពទាំងអស់សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងត្រៃលក្ខណ៍ទាំងបីយ៉ាងគឺៈ

*-អនិច្ចលក្ខណៈ*

សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀង ហើយអ្វីៗគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលទៅជាអ្វីមួយផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍ យើងទាំងអស់គ្នាគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការចាស់ជរា។ សូម្បីតែហ្វូងនៃតារាក្នុងលំហមេឃក៏ស្ថិតក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលដែរ។

*-ទុក្ខលក្ខណៈ*

ដោយសារតែសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀងទាត់ ដូច្នេះភពគឺស្ថិតក្នុងសភាពជាទុក្ខ។ ជារឿយៗ យើងតែងតែមានសេចក្ដីត្រេកត្រអាលចំពោះវត្ថុដែលជាទីរីករាយ ហើយទោមនស្សចំពោះវត្ថុដែលមិនជាទីរីករាយ នេះជាលទ្ធផលដែលបានមកពីការប្រែប្រួលមិនចេះឈប់ឈរនៃភពនោះឯង។

*-អនត្តលក្ខណៈ*

រូបរាងកាយនេះមិនស្ថិតស្ថេរឡើយ។ "ខ្លួន" ដែលយើងគ្រប់គ្នាសន្មតថាមាន គឺគ្រាន់តែប្រមូលផ្ដុំឡើងដោយនាមនិងរូប ដែលតែងតែប្រែប្រួលដោយសារហេតុបច្ច័យនោះឯង។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

## បដិសន្ធិ

ដោយសារមិនមានរូបតួខ្លួនជាអមតៈ ទើបព្រះពុទ្ធសាសនាបដិសេធនូវភពនៃវិញ្ញាណជាអមតៈ ដែលឆ្លងពីជាតិមួយទៅជាតិមួយផ្សេងទៀត ។ យោងតាមព្រះពុទ្ធសាសនា ចិត្ត ឬវិញ្ញាណនេះផ្លាស់ប្តូរពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយទៀត ។

នៅក្នុងសេចក្តីឧបមាមួយ មនុស្សមានអាយុ ៧០ ឆ្នាំ គឺមិនផ្សេង ហើយក៏មិនស្រដៀងទៅនឹងរូបគាត់ដែលនៅអាយុ ២០ ឆ្នាំដែរ ។ ភាពផ្សេងគ្នានិងដូចគ្នា គឺបានដល់នាម និងរូបទាំងពីរប្រភេទនេះឯង ។ យ៉ាងណាមិញ ចិត្ត ឬវិញ្ញាណដែលផ្លាស់ប្តូរពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយទៀត ក៏មិនផ្សេង ហើយក៏មិនដូចទៅនឹងចិត្តវិញ្ញាណនៃជាតិមុខដែរ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានរកឃើញថា ភពទាំងអស់សុទ្ធតែមានត្រៃ-លក្ខណ៍ដូចគ្នា ។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគេដុតភ្លើងពីទៀនមួយ ទៅដុតទៀនមួយផ្សេងទៀត ភ្លើងទៀនទីពីរគឺមិនដូចនឹងភ្លើងទៀនទីមួយ ហើយក៏មិនខុសពីភ្លើងទៀនទីមួយផងដែរ ។ នេះសូម្បីតែភ្លើងទៀនទីពីរមានកំណើតមកពីភ្លើងទៀនទីមួយក៏ដោយ ។ កម្មគឺត្រូវជាប់តាមជាមួយចិត្តជានិច្ចទៅក្នុងជាតិខាងមុខ ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជំហានដំបូង ទស្សនៈទាំងនេះជាទស្សនៈដែលលំបាកក្នុងការទទួលយក។ ប៉ុន្តែតាមពន្លឺនៃបញ្ញា និងការយល់ដឹង ដោយអំណាចការចម្រើននូវវិបស្សនា ការយល់ជាក់ច្បាស់ និងការកំណត់ដឹងនូវទស្សនៈដែលប្រកបដោយសច្ចភាពនេះ ក៏នឹងកើតមានឡើងដល់អ្នកប្រតិបត្តិជាបន្តបន្ទាប់។

## គម្ពីរពុទ្ធសាសនា

ព្រះពុទ្ធវចនៈដែលយើងហៅថាព្រះធម៌នោះ ត្រូវបានរៀបចំតាមលំដាប់ក្នុងគម្ពីរបីប្រភេទដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ គម្ពីរទាំងបីនោះត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថា "ព្រះត្រៃបិដក"។ ចំនួននៃពុទ្ធវចនៈនេះគឺទូលំទូលាយណាស់ ហើយគេចាត់ទុកជាពាក្យសព្វវចនាធិប្បាយ។ ទោះបីជាមានការផ្លាស់ប្តូរ និងការត្រួតពិនិត្យសើរើនូវពុទ្ធវចនៈក្នុងព្រះត្រៃបិដកឡើងវិញច្រើនលើកច្រើនសាក៏ដោយ ក៏ព្រះពុទ្ធវចនៈនៅតែធរមានយ៉ាងរឹងមាំ ថែមទាំងត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃរហូតដល់ ៩០ ភាគរយនៃព្រះពុទ្ធវចនៈដែលមិនខូចខាត។ រឿងនេះគឺដោយសារតែនៅពេលដែលពុទ្ធវចនៈត្រូវសូត្រ គឺត្រូវសូត្រដោយព្រះសង្ឃរាប់រយអង្គ ហើយសូត្រជាមួយគ្នាក្នុងពេលតែមួយ។ នៅទីបំផុតព្រះពុទ្ធវចនៈត្រូវបានសរសេរឡើងមុនគ្រិសសករាជ ៨០ ឆ្នាំ ដោយសមាគមសង្ឃដ៏

ធំបានអនុវត្តធ្វើការងារនេះជាសហភាព។ ដូច្នេះការផ្លាស់ប្តូរ ឬកែប្រែព្រះត្រៃបិដកពិតជាពិបាកបំផុត។ ការរៀបចំបោះពុម្ពឡើងវិញនូវអត្ថ-បទដើមដែលមានរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះ គឺត្រូវបានគេរក្សាយ៉ាងល្អក្នុងប្រទេសស្រីលង្កា។

*-សុត្តន្តបិដក*

សុត្តន្តបិដកត្រូវបានចែកជាប្រាំគម្ពីរដោយឡែកពីគ្នា សុត្តន្ត-បិដកផ្ទុកនូវព្រះពុទ្ធវចនៈមួយផ្នែកហៅថា "ព្រះសូត្រ" ដែលទ្រង់បានសម្តែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ និងព្រះសូត្រជាច្រើនទៀតទ្រង់បានសម្តែងដោយអគ្គសាវ័ករបស់ព្រះអង្គ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានទទួលជោគជ័យយ៉ាងអស្ចារ្យបំផុត ក្នុងពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គព្រោះព្រះអង្គបានប្រើភាសាមនុស្សសាមញ្ញ ដែលហៅថាភាសាបាលី។ ព្រះអង្គបានសម្របសម្រួលលក្ខណៈ និងបែបបទនៃព្រះសូត្ររបស់ព្រះអង្គ ដោយព្រះអង្គទ្រង់បានប្រើទស្សនៈធម្មតាសម្រាប់មនុស្សសាមញ្ញ ហើយព្រះអង្គទ្រង់បានប្រើទស្សនៈជ្រៅបន្តិច សម្រាប់អ្នកដែលបានសិក្សាអប់រំច្រើន ហើយទ្រង់ប្រើទស្សនៈខ្ពស់បំផុតសម្រាប់អ្នកស្តាប់ជាបញ្ញវន្តទាំងឡាយ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្តែងព្រះធម៌ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ចាប់តាំងពីអ្នកស្រែចំការដល់ព្រះមហាក្សត្រ។

ពុទ្ធវចនៈរៀបចំអប់រំណែនាំ ចំពោះអាកប្បកិរិយាបុគ្គលផ្ទាល់រហូតដល់លំដាប់ទស្សនវិជ្ជាដែលខ្ពស់ៗ មានដូចជាទស្សនវិជ្ជានយោបាយ និងទស្សនវិជ្ជាសង្គម ជាដើម។ ព្រះសូត្រទាំងអស់គឺអាចយកទៅអនុវត្តនៅក្នុងសង្គមជាក់ស្តែងតាមរយៈការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ព្រះសូត្រមិនគ្រាន់តែត្រូវបានសម្តែងអស់រយៈពេលជាង ២៥០០ ឆ្នាំកន្លងហើយនោះទេ ប៉ុន្តែពុទ្ធវចនៈនៅតែសមហេតុផលជានិច្ចសព្វថ្ងៃនេះ។

*-វិនយបិដក*

ព្រះវិន័យត្រូវបានបែងចែកជាប្រាំគម្ពីរ ហើយព្រះវិនយបិដកទ្រង់បានផ្ទុកនូវក្បួនខ្នាត (ច្បាប់) និងពាក្យណែនាំសម្រាប់ព្រះសង្ឃ ឬសមាគមសង្ឃ និងដូនជី។ ព្រះសង្ឃ និងដូនជីត្រូវរស់នៅស្មើភាពគ្នា ហើយគេអាចចាត់ទុកថា សមាគមសង្ឃជាទម្រង់នៃការគ្រប់គ្រងមួយមានលក្ខណៈប្រជាធិប្បតេយ្យដំបូងគេបង្អស់ ដែលមានរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

*-អភិធម្មបិដក*

មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ព្រះអភិធម្មជាពុទ្ធវចនៈដ៏ជ្រាលជ្រៅល្អិតសុខុម ហើយព្រះអភិធម្មបិដកនេះគឺជាការចូលទៅយ៉ាងជិតនៃខ្សែជីវិតស្មុគស្មាញ ថែមទាំងជាទស្សនវិទ្យាចំពោះព្រះធម៌ទៀតផង។

អភិធម្មបិដកទ្រង់បានផ្ទុកនូវព្រះពុទ្ធវចនៈតាមលំដាប់ និងត្រូវបានបែងចែកទៅជាប្រាំពីរគម្ពីរ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងនូវព្រះធម៌ដ៏បវរទុកមក តែទោះបីជាយ៉ាងណា គង់មានអដ្ឋកថាចារ្យជាច្រើននាពេលបច្ចុប្បន្នចាត់ទុកថា ព្រះអភិធម្មជាការងាររបស់ព្រះសង្ឃសាវ័កជំនាន់ក្រោយ ដែលបានខំប្រឹងចម្រាញ់នូវពុទ្ធវចនៈនេះឱ្យទៅជាប្រភេទទស្សនៈដ៏អស្ចារ្យ។ ព្រះអភិធម្មបានពន្យល់អំពីសម្មតិសច្ចៈផង និងបរមត្ថសច្ចៈផង។ ការវិភាគពីវិថីចិត្តរបស់មនុស្សសត្វ ហើយត្រួតពិនិត្យតាមដាននូវភាពផ្សេងគ្នានៃនាមនិងរូប គឺមានពន្យល់យ៉ាងល្អិតនៅក្នុងព្រះអភិធម្មនេះឯង។ ទស្សនៈជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងបរមត្ថសច្ចៈ និងសម្មតិសច្ចៈ ក្នុងព្រះអភិធម្ម បានប្រឆាំងទៅនឹងការងាររបស់ទស្សនវិទូ និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើបមួយចំនួន។

## ប្រពៃណីពុទ្ធសាសនា

*ហេតុអ្វីបានជាមានបវេណីពុទ្ធសាសនាផ្សេងៗគ្នា?*

ព្រះពុទ្ធសាសនាបានប្រសូត្រឡើងអស់រយៈពេលជាង ២៥០០ ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ឆ្លងកាត់រយៈពេលដ៏យូរអង្វែងនេះ យើងឃើញមានប្រពៃណីធំៗបីផ្សេងគ្នាបានវិវឌ្ឍន៍កើតឡើង។ ការរីកចម្រើនទាំងនេះ

បានផ្លាស់ប្តូរ ព្រោះថាព្រះពុទ្ធសាសនាបានធ្វើតាមល័ក្ខខ័ណ្ឌ និងវប្បធម៌នៃប្រទេសទាំងឡាយដែលសាសនានេះបានផ្សាយទៅដល់។

ទោះបីជាយ៉ាងណា ពុទ្ធវចនៈបានស្ថិតនៅរឹងមាំបំផុត ថ្វីដ្បិតលក្ខណៈខាងក្រៅអាចមានប្លែកគ្នាខ្លះ តែខ្លឹមសារនៃពុទ្ធដីកានៅដដែលដូចគ្នានឹងបវេណីមុនៗដែរ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ការព្រមព្រៀងគ្នានៃវចនៈ ឬ "ចំណុចរួមគ្នា" រវាងបវេណីផ្សេងៗគ្នាត្រូវបានប្រជុំធ្វើឡើងដោយមហាសន្និបាតមន្ត្រីសង្ឃពិភពលោក នៅក្នុងប្រទេសស្រីលង្កាកាលពីឆ្នាំ ១៩៦៦។ ពុទ្ធបរិស័ទទទួលយកនូវភាពផ្សេងពីគ្នា និងពិចារណានូវបវេណីផ្សេងៗទៀត ប្រៀបបានដូចជាផ្លូវផ្សេងៗគ្នា ប៉ុន្តែឆ្ពោះទៅកាន់ទិសដៅដូចគ្នា។ តាមពិតបវេណីផ្សេងៗបានជំនួយ និងជំរុញការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឆ្ពោះទៅរកភាពរីកចម្រើន។

*ដោយខ្លីតើអ្វីជាបវេណីពុទ្ធសាសនាផ្សេងៗទាំងអស់នេះ?*

បវេណីថេរវាទជាបវេណីដែលចំណាស់បំផុត និងអភិរក្សនិយមបំផុតផងដែរ។ បវេណីថេរវាទគឺនៅកៀកបំផុតទៅនឹងទម្រង់ដើមនៃព្រះពុទ្ធសាសនាដែលសម្តែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់។ បវេណីនេះសាមញ្ញជាងបវេណីផ្សេងទៀតក្នុងដំណើរការប្រតិបត្តិ មានកម្ម-

ពិធីបុណ្យតិចតួច ដោយយកព្រះវិន័យជាធំ ជាមួយនឹងក្រមសីលធម៌ និងការប្រតិបត្តិនូវសមាធិ។

បវេណីមហាយានបានផ្តើមប្រតិស្ឋាន នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា រវាង ២០០ ឆ្នាំមុនគ្រិស្តសករាជ និង ១០០ ឆ្នាំនៃគ្រិស្តសករាជ។ មហាយានបានអនុវត្តតាមវប្បធម៌អាស៊ីផ្សេងៗ ដោយអនុវត្តធាតុផ្សំផ្សេងៗ នៃសាសនាហិណ្ឌូ និងសាសនាតៅ។ ពុទ្ធសាសនាមហាយានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើករុណាធម៌ និងជំនឿ ក្នុងគោលដៅជួយអ្នកដទៃឱ្យត្រាស់ដឹង។ និកាយហ្សិន (Zen), និឈិរេន (Nichiren) និងព្យូលែន (Pureland) គឺស្ថិតនៅក្នុងពុទ្ធសាសនាមហាយាន។

វ៉ាជ្រយាន (Vajrayana) ឬបវេណីទីបេគឺបានកើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ប្រហែលជា ៧០០ ឆ្នាំនៃគ្រិស្តសករាជ នៅពេលព្រះសង្ឃពុទ្ធសាសនាឥណ្ឌា បាននាំនាំមកនូវព្រះពុទ្ធសាសនាដល់ប្រទេសទីបេគឺ ជាមួយនឹងការប្រតិបត្តិ។ ប្រពៃណីនេះបានបូករួមបញ្ចូលជាមួយធាតុនៃជំនឿក្នុងស្រុក ផ្តល់ឱ្យនូវការប្រតិបត្តិយ៉ាងឯកដល់ប្រពៃណីពុទ្ធសាសនាវ៉ាជ្រយាន។ បវេណីពុទ្ធសាសនាវ៉ាជ្រយានបានផ្តេកផ្តួលទៅនឹងកម្មពិធីបុណ្យច្រើន មានដូចជា ការសូត្រមន្ត និងការអធិដ្ឋានក្នុងចិត្តជាដើម។ មេដឹកនាំនៃពុទ្ធសាសនាវ៉ាជ្រយានដ៏ល្បីបំផុតគឺព្រះតេជគុណដាឡៃឡាម៉ា។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា បវេណីផ្សេងៗគ្នានេះត្រូវបានគេគិតថា ប្រៀបបានទៅនឹងរសជាតិនៃការរ៉ែមកី វាមានទ្រង់ទ្រាយដូចគ្នាពិត ប៉ុន្តែមានរសជាតិខុសគ្នាទៅតាមអធ្យាស្រ័យរបស់មនុស្ស។

*នៅក្នុងបវេណីព្រះពុទ្ធសាសនា តើហេតុអ្វីបានជាពាក្យដូចគ្នា ហើយបែរជាប្រកបផ្សេងគ្នា?*

កាលពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ធរមាននៅ ភាសាដែលបានប្រើជាទូទៅគឺភាសាបាលី ដែលផ្ទុយពីភាសាសំស្ក្រឹត ព្រោះភាសាសំស្ក្រឹតភាគច្រើនប្រើដោយពួកព្រាហ្មណ៍ និងព្រះសង្ឃសាសនាហិណ្ឌូ។ ព្រះសម្មា-សម្ពុទ្ធបានជ្រើសនិយាយ និងសម្តែងព្រះធម៌ជាភាសាបាលី ព្រោះព្រះ-អង្គចង់ឱ្យមនុស្សច្រើនអាចសិក្សាឈ្វេងយល់ និងបានទទួលនូវផលប្រ-យោជន៍ពីពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ។

ជាទូទៅសាលាពុទ្ធសាសនាថេរវាទប្រើភាសាបាលី ចំណែកឯសាលាពុទ្ធសាសនាមហាយានប្រើភាសាសំស្ក្រឹតជាធំ។ ឧទាហរណ៍ពាក្យភាសាបាលីមានដូចជា ធម្មៈ កម្មៈ និងនិព្វាន។ ចំណែកភាសាសំស្ក្រឹតនៃពាក្យទាំងនេះ គឺ ធម៌ កម៌ និងនិពាន។ ហើយកូនសៀវភៅនេះប្រើការប្រកបជាភាសាបាលី ព្រោះជាភាសាដែលព្រះអង្គបានប្រើផ្ទាល់ក្នុងការសម្តែងព្រះធម៌។

# កម្ម បដិសន្ធិ និងភាពមិនស្មើគ្នានៃជីវិត

*តើច្បាប់កម្មផលមានពន្យល់អំពី "ហេតុអ្វីបានជាមានភាពមិនស្មើគ្នាខ្លាំងយ៉ាងនេះ នៅជុំវិញខ្លួនយើង" ដែរទេ?*

មនុស្សតែងតែសង្ស័យអំពីភាពស្មើគ្នានៃជីវិត និងហេតុអ្វីបានជាមនុស្សកើតមកមិនស្មើគ្នា។ គេតែងតែសាកសួរថា ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលខ្លះមានសុខភាពល្អម៉្លេះ ហើយបុគ្គលខ្លះទៀតកើតមកមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយច្រើន? ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលខ្លះកើតនៅក្នុងត្រកូលអ្នកមានទ្រព្យស្តុកស្តម្ភ រីឯបុគ្គលខ្លះទៀតកើតនៅក្នុងត្រកូលអ្នកក្រីក្រ? ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលខ្លះ អាចរស់នៅរីករាយនឹងជីវិតដ៏សម្បូរបែបនេះបានយូរអង្វែង ហើយបុគ្គលខ្លះទៀតមានអាយុខ្លី ដោយមានគ្រោះថ្នាក់អំពើហិង្សា ឬគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជាដើម?

ពុទ្ធសាសនិកមានជំនឿថា ភាពខុសគ្នាទាំងនេះគឺមិនមែនកើតឡើងព្រោះតែឱកាស ឬគំនិតនៃព្រះអាទិទេពដែលមិនអាចមើលឃើញនោះឡើយ។ យើងមានជំនឿថា កម្មនិងផលរបស់កម្មនេះឯង ដែលបានបន្សល់ទុកនូវភាពផ្សេងគ្នាទាំងនេះក្នុងជីវិតមនុស្ស។

*ចុះប្រសិនបើយើងមិនចងចាំនូវអ្វីដែលបានធ្វើ កាលពីជាតិមុនទេ តើវាមានយុត្តិធម៌ដែរឬ ចំពោះការទទួលរងទុក្ខក្នុងជាតិនេះ ពីអ្វីដែលយើងបានធ្វើខុសក្នុងជាតិមុន?*

ចូរចាំក្នុងចិត្តថា កម្មមិនមែនជាប្រព័ន្ធផ្តល់នូវរង្វាន់ ឬការដាក់ទណ្ឌកម្មនោះទេ។ ធម្មតាកម្មជាច្បាប់ធម្មជាតិ ដែលមានចេតនាកម្មណាមួយនឹងត្រូវទទួលផលរបស់វា នៅពេលណាល័ក្ខខ័ណ្ឌដល់ព្រមល្អហើយ។ សូមលើកយកឧទាហរណ៏ពីបុគ្គលម្នាក់ដែលស្រវឹងស្រា ហើយដើររអិលធ្លាក់ចូលក្នុងប្រឡាយទឹក។ គាត់បានបាក់ជើង។ បុគ្គលនោះអាចមិនមានការចងចាំពីការដួល និងការឈឺចាប់ទេ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែស្ថិតក្នុងសភាពឈឺចុកចាប់នៃអំពើរបស់គាត់។

ដូចបានរៀបរាប់មកខាងដើមហើយថា កម្មអាចត្រូវបានគេយល់ឃើញថាដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិ។ ប្រសិនបើអ្នកដាំគ្រាប់ប៉ោម នោះដើមប៉ោមនឹងដុះឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកដាំគ្រាប់ស្វាយ ដើមស្វាយនឹងដុះឡើង។ នេះគ្រាន់តែជាច្បាប់កម្មផលប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះយុត្តិធម៌ និងការចងចាំមិនមែនជាកត្តាធំនៅក្នុងកម្មទេ ព្រោះច្បាប់កម្មផលនេះផ្តល់នូវភាពយុត្តិធម៌យ៉ាងសុក្រឹតបំផុតចំពោះមនុស្សសត្វគ្រប់រូប និងគ្រប់ភពទាំងអស់។

*ប្រសិនបើមានបដិសន្ធិពិត ចុះតើហេតុអ្វីទើបមនុស្សមិនចង ចាំនូវអតីតជាតិ?*

ការចងចាំនៃអតីតកាលស្ថិតនៅក្នុងចិត្ត។ ជាធម្មតា យើងមិន អាចចូលទៅដល់ការចងចាំទាំងនេះទេ ព្រោះចិត្តរបស់យើងមិនច្បាស់ ឬមិនមានវិន័យគ្រប់គ្រាន់។ ជាក់ស្តែង មនុស្សតិចតួចណាស់អាចដឹង នូវអ្វីមួយដែលពួកគាត់បានធ្វើ សូម្បីត្រឹមតែមួយខែកន្លងទៅប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងណា ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ក្មេងៗមួយចំនួន ដែលមានចិត្តនៅថ្លាស្អាត អាចរំលឹកដឹងនូវអ្វីដែលគេបានធ្វើពីជាតិមុន របស់គេដោយឯកឯង។

អ្នកចិត្តវិភាគបស្ចឹមប្រទេសមួយចំនួន កំពុងតែប្រើវិធីសាស្ត្រ នៃការសណ្តំ (ឆ្មុង) ដើម្បីជួយអ្នកជំងឺដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ហើយ អ្នកជំងឺទាំងអស់នេះទំនងជាអាចរំលឹកជាតិរបស់គេបាន នៅក្រោមវិធី ព្យាបាលបែបនេះ។ គេនិយាយថា ព្រះសង្ឃដែលមានចិត្តអប់រំល្អបំផុត និងជាអ្នកដែលអាចចូលជ្រៅក្នុងសមាធិក៏អាចរំលឹកអតីតជាតិបាន។

*ប្រសិនបើយើងមិនដឹងអ្វីសោះនាពេលអនាគត ចុះតើហេតុអ្វីយើងត្រូវព្រួយបារម្ភ?*

បញ្ហានេះជាអាកប្បកិរិយាអាត្មានិយមមួយ ដែលបង្ហាញពីការខ្វះទទួលយកការពិត។ រឿងនេះមិនខុសអ្វីពីមាតាបិតាដែលគ្មានទំនួលខុសត្រូវចំពោះអនាគតកូន និងគ្រួសារ ដោយនាំគ្នាចាយវាយខ្ជះខ្ជាយនូវទ្រព្យសម្បត្តិដែលខ្លួនមានអស់រលីង គ្មានបន្សល់ទុកសម្រាប់កូន។ ពួកគាត់មិនដឹងប្រាកដថា តើអ្វីនឹងត្រូវកើតឡើងចំពោះកូនរបស់ពួកគាត់ឡើយ។ ចំណែកឯឪពុកម្តាយដែលមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះកូនៗជាទីស្រឡាញ់វិញ ពួកគាត់នឹងព្យាយាមធ្វើអ្វីៗតាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីធានាខុសត្រូវចំពោះកូនចៅ ទោះបីជាពួកគាត់នឹងឃើញនូវលទ្ធផល ឬអត់។ យើងគប្បីយកដំណើរស្រដៀងនេះសម្រាប់ទៅថ្ងៃអនាគតរបស់យើង។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តី រឿងនេះមាននិយាយនៅក្នុងគម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនាថា ទេវតាមួយចំនួន និងសត្វនរកខ្លះក៏អាចរលឹកដឹងនូវជាតិរបស់ខ្លួនផងដែរ។ ពួកទេវតា និងនរកទាំងនោះបានរៀបរាប់នូវអំពើដែលបានផ្តល់ផលក្នុងពេលចាប់បដិសន្ធិរបស់គេ។ ដូច្នេះ ភស្តុតាងទាំងនេះជាការលើកទឹកចិត្តមនុស្សគ្រប់រូបក្នុងពិភពលោកនេះ ឱ្យព្យាយាម

អស់ពីសមត្ថភាព ក្នុងការធ្វើនូវអំពើល្អក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួនក្នុងជាតិនេះ ។

ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ពុទ្ធសាសនិកគួរតែប្បឹងប្រែងព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងជាតិនេះ ទោះបីជាយើងនឹងបានទទួលផលល្អនៅក្នុងជាតិខាងមុខ ឬអត់ ។ មានពុទ្ធភាសិតមួយក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលបានផ្តល់នូវគំនិតអប់រំអំពីជីវិតដូច្នេះថា៖

> "ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា តើជីវិតរបស់អ្នកយ៉ាងណាកាលពីអតីតៈ ចូរអ្នកក្រឡេកមើលជីវិតបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា តើជីវិតរបស់អ្នកនឹងទៅជាយ៉ាងណាក្នុងពេលអនាគតនោះ ចូរអ្នកក្រឡេកមើលជីវិតក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះចុះ ។"

*តើមានភស្តុតាងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រដែរទេស្តីអំពីបដិសន្ធិ?*

តាមពិតទៅ យើងឃើញមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងកំណត់ត្រាឯកសារល្អៗជាច្រើននៃប្រជាជនទាំងឡាយ ដែលជាអ្នកចងចាំនូវអតីតជាតិរបស់គេរួមមានទាំងកុមារផងដែរ ។ ហើយមានរឿងដែល

ជាភស្តុតាងខ្លីៗរាប់មិនអស់ពីបស្ចឹមប្រទេស ដែលលោកអ្នកស្រាវជ្រាវលោកខាងលិចបានសិក្សាទាក់ទងនឹងបដិសន្ធិនេះ។

គេបានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវរឿងនេះ ទាំងនៅក្នុងអាស៊ី និងលោកខាងលិច ដោយអនុវត្តល័ក្ខខ័ណ្ឌតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ព្រម-ទាំងមានការពិនិត្យតាមដានយ៉ាងដិតដល់បំផុត។ សេចក្តីសន្និដ្ឋានបានសម្រេច គឺមិនគ្រាន់តែបដិសន្ធិដែលជាការពិតទេ ថែមទាំងមានភស្តុ-តាងដែលទទួលយកបានទៀតផង។

ឧទាហរណ៍ លោក ខារ៉ូល បូវម៉ែន (Carol Bowman) បានសរសេរសៀវភៅជាច្រើនអំពីក្មេង ដែលអាចរំលឹកឃើញនូវអតីតជាតិរបស់គេ។ សៀវភៅទាំងនេះមិនមែនជាសៀវភៅបែបសាសនា ឬអប់រំចិត្តទេ ប៉ុន្តែជាអត្ថបទដ៏ល្អ ឆ្លងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវផ្អែកទៅលើការស៊ើបអង្កេត និងការស្រាវជ្រាវតាមការធ្វើពិសោធចំពោះក្មេងៗជាង ១00 នាក់។

លោកសាស្ត្រាចារ្យ អ៊ាន ស្តេវិនសុន (Ian Stevenson) ជាគ្រូពេទ្យវិកលចរិកដ៏ជំនាញ និងជានាយកនៃផ្នែកសិក្សាអំពីផ្លូវចិត្តនៅសាកលវិទ្យាល័យវឺជិនៀ សហរដ្ឋអាមេរិក។ លោកបានបោះពុម្ពផ្សាយឯកសារស្រាវជ្រាវរបស់លោក ដែលផ្តោតសំខាន់លើការសិក្សាស្រាវ

ជ្រាវសហគមន៍ និងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ដោយបង្ហាញពីមនុស្សដែលអាចចងចាំអតីតជាតិរបស់គេរហូតដល់ទៅ ៣០០០ ករណី។

អ្នកស្រាវជ្រាវល្បីៗ និងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះដទៃទៀតចំពោះប្រធានបទនេះមានដូចជា លោកបណ្ឌិត ជិម ទូកឺ (Dr. Jim Tucker) លោកបណ្ឌិត រ៉េមុន មូឌី (Dr. Raymond Moody) និងលោក ថុម៉ាស ស្រូដឺ (Thomas Shroder)។

លោក ហិនរី ហ្វដ (Henry Ford) បានមានប្រសាសន៍ថា:

> "ការងារមិនមានប្រយោជន៍ទេ ប្រសិនបើយើងមិនអាចប្រើបទពិសោធន៍របស់យើងនៅក្នុងជាតិផ្សេងទៀត។ ទេពកោសល្យគឺជាផលនៃបទពិសោធន៍ក្នុងជាតិជាច្រើន។ ទាំងអស់នេះហើយធ្វើឱ្យខ្ញុំជឿជាក់ថា យើងនៅទីនេះសម្រាប់គោលបំណងមួយ។ យើងនឹងត្រូវបន្តដំណើរទៅទៀត។ ចិត្តនិងការចងចាំនេះ គឺមិនមានទីបំផុតទេ។"

# ព្រះពុទ្ធសាសនា និងវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប

*តើព្រះពុទ្ធសាសនាប្រឆាំងនឹងវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបដែរទេ?*

ក្នុងចំណោមសាសនាធំៗទាំងអស់នៃពិភពលោក ពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមិនមានជំទាស់ ឬប្រឆាំងធំដុំណាមួយចំពោះរបកគំហើញនៃវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបទេ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនមានអភូតហេតុដែលបង្កើតឡើង ថែមទាំងមិនមានបំណងសន្មតបាតុភូតធម្មជាតិឱ្យទៅជាហេតុមួយដែលហួសពីធម្មតានោះដែរ។

វិទ្យាសាស្ត្រទទួលយកយ៉ាងពេញទំហឹង នូវទ្រឹស្តីនៃការវិវត្តដែលជាការបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់នូវពុទ្ធវចនៈស្តីពីអនិច្ចភាព។ ដូច្នេះវាមិនមានភាពលំបាកចំពោះអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប ដែលប្រើនូវកំទេចកំទីនៅសល់ កាបូន និងភស្តុតាងនៃភូគម្ពសាស្ត្រ ដើម្បីកំណត់នូវអាយុរបស់ផែនដីប្រមាណ ៤.៥ កោដិ ឆ្នាំនោះឯង។ របកគំហើយទាំងនេះតាមពិតទៅ បានបញ្ជាក់និងគាំទ្រនូវព្រះពុទ្ធវចនៈ ដែលថា ផែនដីជាភពមួយមានអាយុរាប់កល្ប។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងយ៉ាងពិសេសថា មានប្រព័ន្ធផ្កាយរាប់មិនអស់នៅក្នុងភព ហើយថាពិភពលោករបស់យើងនេះគឺដូចជាបណ្តុំនៃធូលីប្រៀបទៅនឹងភាពធំធេង និងភាពផ្សេងៗនៃសាកល។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ព្រះអង្គទ្រង់មិនទទួលស្គាល់ថា ព្រះអាទិទេពជាអ្នកបង្កើតនូវផែនដីនេះ ឬថាជាអ្នកបង្កើតនូវមនុស្សសត្វលោកនោះឡើយ ។

ឆ្លងតាមការប្រើប្រាស់តារាវិទ្យា ផ្កាយរណប និងវិទ្យុចាប់សំឡេង យើងអាចសង្កេតឃើញផ្កាយរាប់សែន និងកញ្ចុំផ្កាយរាប់រយនៅក្នុងសាកល ថែមទាំងយល់ជាក់ច្បាស់ថា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានធ្វើការសង្កេតយ៉ាងល្អបំផុតអំពីទីកន្លែងរស់នៅរបស់យើងក្នុងលោកធាតុ ។

ទស្សនៈព្រះពុទ្ធសាសនាស្តីអំពីពេលវេលា ស្ថិតក្នុងបរិបទមួយជាសាកល ហើយត្រឹមត្រូវបំផុតជាមួយនឹងវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើប ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានវាស់នូវអាយុកាលរបស់សាកលលោកជា "កល្ប" ដែលជាអំឡុងពេលយូរអង្វែង ដោយមិនអាចគណនាបាន ប៉ុន្តែព្រះអង្គទ្រង់បានផ្តល់នូវសេចក្តីប្រៀបធៀបមួយថា ដូចជាកំណាត់សូត្រដែលគេបោសនូវកំពូលភ្នំជារៀងរាល់មួយរយឆ្នាំម្តង ។ ពេលវេលាដែលធ្វើឱ្យភ្នំរាប ដោយអំណាចនៃការបោសនឹងកំណាត់សូត្ររៀងរាល់មួយរយឆ្នាំម្តងនេះ គឺប្រហែលជារយៈពេលមួយកល្ប ។ ដូច្នេះតាមពុទ្ធសាសនាលោកធាតុនេះ គឺទំនងជាអាចស្របទៅនឹងការស្មានរបស់វិទ្យាសាស្ត្រសម័យបច្ចុប្បន្ន ដែលមានប្រហែលជា ១៣.៧ រយកោដិឆ្នាំ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានពិពណ៌នា គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុតថា សាកលលោកនេះគឺស្ថិតក្នុងសភាពតគ្នានៃការពង្រីក និងការបង្រួម

ហើយថា សាកលលោកនេះមានរយៈពេលយូរ ដោយមិនអាចស្រមៃ-ស្រមៃបានឡើយ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានប្រមើលមើលនូវទ្រឹស្តីសាកលដែលស្ថិតក្នុងសភាពប្រែប្រួលអស់រយៈពេលជាង ២៥00 ឆ្នាំកន្លងមកហើយ។

នៅក្នុងព្រះសូត្រមួយ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានកាន់ទឹកមួយពែង ហើយទ្រង់បានត្រាស់ថា នៅក្នុងទឹកមួយពែងនេះមានសត្វមានជីវិតរាប់មិនអស់។ អស់រយៈពេលយូរមកហើយ គ្មានបុគ្គលណាមួយបានយល់ពីអ្វីដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់នោះទេ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះយើងអាចមើលឃើញភាវៈរស់ទាំងអស់នោះនឹងកែវយឹត តាមពិតទៅមានសព៌ាង្គកាយចំរុះរាប់មិនអស់នៅក្នុងពែងទឹក។ អ៊ីចឹង វាអាចមានវត្ថុជាច្រើនទៀត ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ទុកមក ប៉ុន្តែយើងមិនទាន់ស្រាវជ្រាវរកឃើញ និងមិនទាន់បានដឹង។

# ព្រះពុទ្ធសាសនា និងទេវកថា

*នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ហេតុអ្វីបានជាមិនមានជំនឿទៅលើព្រះអាទិទេពដែលបានបង្កើតសាកលលោក?*

ពុទ្ធសាសនិកទោរទន់ទៅរកសេចក្តីពិតចំពោះបញ្ហា ហើយមិនជឿទៅលើជំនឿទេវកថា ដូចជាថាពិភពលោកនេះត្រូវជបចេញពីស៊ុត ឬត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយបុរសចំណាស់ដែលមានពុកមាត់ពណ៌សវែង។ ប្រសិនបើអ្វីមួយដែលយើងមានជំនឿ គឺថាសាកលលោកនេះបានកើតឡើងប្រាកដដោយមិនមានបុគ្គលណាបង្កើតនោះទេ។

ប្រសិនបើគេនិយាយថា សត្វប្រកបដោយតេជានុភាព ឬវិចិត្រករប៉ិនប្រសប់បានបង្កើតនូវសាកលលោកនេះ អ៊ីចឹងថាតើអ្នកណាជាអ្នកបង្កើតសត្វនោះ? ហើយចុះប្រសិនបើសត្វប្រភេទនោះស្ថិតស្ថេរជាអមតៈ អ៊ីចឹងវារឹងរឹតតែមិនគួរឱ្យជឿទៅទៀត ដែលថាសាកលលោកនេះតែងតែនៅជាភពជារៀងរហូត។

ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ពុទ្ធបរិស័ទពិតជាមិនមានជំនឿទៅលើព្រះអាទិទេពបែបនោះទេ ចុះប្រសិនបើខ្លួនជាអ្នកបង្កើតពិភពលោកនិងសព្វសត្វទាំងអស់ ហេតុអ្វីក៏បណ្តោយឱ្យសត្វដែលខ្លួនបង្កើតរងទុក្ខ-វេទនានៅក្នុងឋាននរកជារៀងរហូត។ ហើយប្រសិនបើព្រះអាទិទេព

នោះដឹងជាមុនថា ការបង្កើតរបស់ខ្លួនត្រូវដៅតម្រង់ទៅក្នុងឋាននរក ចុះហេតុអ្វីព្រះអាទិទេពនោះបង្កើតនូវសេចក្តីទុក្ខច្រើនម្ល៉េះ? ពុទ្ធបរិស័ទមិនមានជំនឿចំពោះព្រះអាទិទេពបែបនោះទេ ព្រោះថាព្រះអាទិទេពស្ទើ ជួនកាលបង្កើតនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការអភ័យ ហើយពេលខ្លះទៀតបង្កើតនូវការចងគំនុំ គ្មានយុត្តិធម៌ គ្មានមេត្តា ថែមទាំងរីករាយក្នុងគំនរទុក្ខអ្នកដទៃទៀតផង ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ទូន្មានយើងគ្រប់គ្នា មិនឱ្យពាក់ព័ន្ធខ្លួនទៅនឹងការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះ ព្រោះការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះគ្មានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះ ។ ព្រះអង្គទ្រង់នាំនូវសេចក្តីឧបមានៃបុរសម្នាក់ដែលត្រូវគ្រាប់ព្រួញពិស ព្រមទាំងមិនចង់ឱ្យគេដកព្រួញនោះចេញពីខ្លួនរហូតដល់គាត់បានដឹងថា តើអ្នកណាបាញ់ព្រួញនេះ? ហេតុអ្វីបានគេបាញ់គាត់? ហើយតើប្រភេទពិសអ្វីនៅនឹងព្រួញនេះ? ទោះជាយ៉ាងណា វាជាការងាររបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ក្នុងការដកព្រួញពិសនេះចេញ ហើយព្យាបាលនូវរបួសគាត់ មិនមែនឆ្លើយនូវសំនួររបស់បុរសនោះទេ យ៉ាងណាមិញ រឿងនេះជាតួនាទីរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក្នុងការចង្អុលបង្ហាញយើងពីរបៀបដកខ្លួនយើងចេញអំពីសេចក្តីទុក្ខ ហើយព្រះអង្គទ្រង់មិនឆ្លើយនឹងសំនួរដែលស្រមើស្រមៃបែបនោះឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងថា យើងគប្បីគិត និងផ្តោតឱ្យបានច្រើនទៅលើ

អ្វីដែលជាបញ្ហាពិត ពោលគឺការប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធសាសនារបស់យើងនោះឯង ។

*អ៊ីចឹងព្រះពុទ្ធសាសនាមិនគំរាមកំហែងអ្នកមិនជឿ ជាមួយនឹងទណ្ឌកម្មនៅក្នុងឋាននរកទេឬ?*

ពិតជាមិនមានឡើយ! ការគំរាមកំហែងបែបនោះអាចមានកាលពីសម័យបុរាណ គឺក្នុងគោលបំណងរក្សាមនុស្សឱ្យនៅមួយកន្លែងមួយអន្លើដោយប្រើការសន្យា ជាឈ្នាប់នៃការទទួលរង្វាន់ក្នុងឋានសួគ៌ផងដែរ ។ ដំណើរការប្រភេទនេះ គឺតម្រូវឱ្យមនុស្សចូលរួមក្នុងក្រុមសាសនា ដោយគំរាមពីការដាក់ទណ្ឌកម្មក្នុងឋាននរក និងការធានាអះអាងផ្តល់នូវរង្វាន់ក្នុងឋានសួគ៌ជាដើម ។

ពុទ្ធបរិស័ទនឹងមិនទទួលយកនូវទស្សនៈ នៃព្រះអាទិទេពដែលមានភាពច្រណែន ដោយផ្តន្ទាទោសមនុស្សដែលខ្លួនជាអ្នកបង្កើត សូម្បីពួកគេគ្រាន់តែជ្រើសរើសសាសនាផ្សេងនោះឡើយ ។ ជាក់ស្តែងគ្រប់ជាតិសាសន៍ទាំងអស់ តែងតែមានសេរីភាពនៃជំនឿ សេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ និងសេរីភាពនៃការប្រតិបត្តិតាមសាសនា ដែលខ្លួនគិតថាល្អ និងមានប្រយោជន៍ ដូចមានចារនៅក្នុងធម្មនុញ្ញនៃអង្គការសហប្រជាជាតិ ( មាត្រាទី១៨) ។ ការធ្វើទារុណ្ឌកម្មទៅលើមនុស្សជាតិនៅលើ

ផែនដីនេះត្រូវបានហាមប្រាម ។ អ៊ីចឹងតើវាអាចទៅរួចឬ ដែលព្រះអាទិទេពបានបង្កើតយើងទាំងអស់គ្នា ឱ្យជាមនុស្សមានអារម្មណ៍មិនថោកទាប? ដូច្នេះពុទ្ធបរិស័ទយល់ឃើញថា ការគំរាមនៃទារុណកម្មនៅក្នុងនរកបែបនេះពិបាកជឿណាស់ ។

ជាឧទាហរណ៍ តើគេនឹងបញ្ជូន ឬអនុញ្ញាតឱ្យសត្វប្រភេទណាឆេះនៅក្នុងឋានដ៏ក្ដៅសន្ធោសន្ធៅជារៀងរហូត? ចូរយកដុំភ្លើងធ្វើជាឧទាហរណ៍ ។ ចូរកាន់ដុំភ្លើងនោះនៅក្នុងបាតដៃរបស់អ្នក ។ តើអ្នកអាចអត់ទ្រាំនឹងការឈឺចាប់រយៈពេលពីរបីវិនាទីបានទេ? ចុះតើអ្នកអាចដាក់ដុំភ្លើងនោះក្នុងបាតដៃរបស់បុគ្គលដទៃត្រឹមមួយនាទី ហើយឈរសំឡឹងមើលពួកគេស្រែកទ្រហោយំ ដោយភាពទុក្ខព្រួយបានទេ? តើអ្នកអាចធ្វើអំពើឃោរឃៅនោះ ចំពោះបុគ្គលណាមួយជារៀងរហូតបានដែរទេ? អំពើសាហាវឃោរឃៅបែបនេះ គឺហួសពីការស្រមើស្រមៃរបស់ព្រះអាទិទេពហើយ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ប្រសិនបើវាស្ថិតក្នុងអំណាចរបស់អ្នកក្នុងការបញ្ឈប់នូវសេចក្ដីទុក្ខសោកសង្រេងគ្មានទីបំផុតនេះ តើអ្នកមិនបញ្ឈប់វាទេឬ? ចុះបើអ្នកជាបុគ្គលមានវិចារណញ្ញាណ និងមានហេតុផលគ្រប់គ្រាន់ តើអ្នកមិនឈប់ធ្វើនូវអំពើឃោរឃៅបែបហ្នឹងទេឬ? នេះជា

រឿងអយុត្តិធម៌ និងសាហាវឃោរឃៅបំផុត ចំពោះបុគ្គលដែលមានហេតុផលសមរម្យណាមួយ និងក្រោមកាលៈទេសៈដ៏សមប្រកប ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានប្រើការគំរាមកំហែង ឬក៏បង្ខិតបង្ខំនរណាម្នាក់ ឱ្យទទួលយកពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់មានជំនឿទៅលើសេរីភាពនៃគំនិត ។ ព្រះអង្គទ្រង់ទទួលស្គាល់ថា មនុស្សគ្រប់រូបមិនមែនសុទ្ធតែទទួលយកនូវពាក្យប្រៀនប្រ-ដៅរបស់ព្រះអង្គឡើយ ហើយថាមនុស្សមានដំណើរការវិវឌ្ឍន៍ដោយផ្សេងៗពីគ្នា ថែមទាំងជ្រើសរើសនូវមាគ៌ាផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ធ្វើដំណើរទៀតផង ។ ព្រះអង្គទ្រង់ពេញចិត្តសម្តែងពន្យល់នូវពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះអង្គ ព្រោះជាទ្រឹស្តីមានលក្ខណៈល្អឥតខ្ចោះ និងសមហេតុផល ហើយចង់ឱ្យមនុស្សយល់ដឹងនូវពាក្យទូន្មានទាំងនេះ ដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ គ្មានសេចក្តីភ័យខ្លាចចំពោះទណ្ឌកម្មណាមួយអំពីព្រះអង្គឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនមានការគំរាមកំហែង ឬការផ្តល់នូវរង្វាន់ឡើយ ប៉ុន្តែជាវិជ្ជា និងការយល់ដឹង ។

លោក អាល់ប៊ើត អេនស្តាញ (Albert Einstein) មានប្រសាសន៍ថា: "ព្រះពុទ្ធសាសនាមានលក្ខណៈមួយដែលគួររំពឹងថា ជាសាសនាពិភព-លោកសម្រាប់អនាគត ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាល្អពិសិដ្ឋលើសលប់ពីព្រះអា-

ទិទេព ដោយចៀសផុតពីជំនឿងាប់ក្រឡា និងទេវវិទ្យា។ ព្រះពុទ្ធ-សាសនាគ្របដណ្តប់លើផ្នែកទាំងពីរនៃធម្មជាតិ និងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត ហើយផ្អែកទៅលើទស្សនៈសាសនាមួយ ដែលប្រាថ្នាចង់បានពីបទពិ-សោធន៍នៃវត្ថុទាំងឡាយ ទាំងធម្មជាតិ ថែមទាំងផ្លូវចិត្ត ដូចជាក្រុមមួយដ៏មានខ្លឹមសារ។ ប្រសិនបើមានសាសនាណាមួយដែលដោះស្រាយនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់វិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើបបាន នោះគឺច្បាស់-ហើយថា មានតែព្រះពុទ្ធសាសនាប៉ុណ្ណោះ។"

## សមាធិ និងអសុរកាយ

*តើសមាធិអនុញ្ញាតឱ្យព្រាយបិសាច ឬអសុរកាយចូលមកសណ្ឋិតក្នុងចិត្តឬទេ?*

ព្រះពុទ្ធសាសនាត្រូវបានប្រតិបត្តិក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ហើយទៅតាមវប្បធម៌ផ្សេងៗអស់រយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំកន្លងមក។ សមាធិនេះត្រូវបានបង្រៀន និងប្រតិបត្តិនៅទូទាំងពិភពលោក ហើយកំពុងតែទទួលបាននូវប្រជាប្រិយភាពយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសនៅប្រទេសលោកខាងលិច។

សហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិយ៉ាងធំ កំពុងបញ្ជូនបុគ្គលិក និង អ្នកប្រតិបត្តិការរបស់ខ្លួនដើម្បីសិក្សា និងធ្វើការដកពិសោធនូវវិធី-សាស្ត្រនេះ។ ពួកគេយល់អំពីផលប្រយោជន៍នៃការចម្រើនសមាធិក្នុង ការពង្រឹងនូវកាគ្រប់គ្រង និងសំអាតនូវចិត្ត ក៏ដូចជាការរៀបចំកាត់-បន្ថយនូវភាពស្មុគស្មាញ ការឈឺចុកចាប់ ការបដិឃៈ និងសេចក្តីក្រេវ-ក្រោធ។

អ្នកជំនាញខាងជំងឺសរសៃប្រសាទ នៅក្នុងសាកលវិទ្យាល័យ វេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាស្សាចូសេត ដោយសិក្សាពីរលកខួរក្បាលនៃមនុស្សដែល បានចម្រើនសមាធិទៀងទាត់ បានបង្ហាញថា ពួកគេមានសេចក្តីសុខ និងស្ងប់ជាងមនុស្សដែលមិនបានចម្រើនសមាធិ។ អ្នកស្រាវជ្រាវនៅ សាកលវិទ្យាល័យកាលីហ្វនីញ៉ា ក្នុងមណ្ឌលសុខភាពសានហ្វ្រង់ស៊ិស្កូ បានបង្ហាញថា ដោយសារតែការចម្រើននូវសមាធិ ពុទ្ធសាសនិកពិតជា មានសេចក្តីសប្បាយ និងស្ងប់ជាងប្រជាជនដទៃទៀតក្នុងពិភពលោក។ មនុស្សមួយចំនួនមិនលើកទឹកចិត្តពួកយើង ក្នុងការប្រតិបត្តិសមាធិទេ ព្រោះតែសេចក្តីភ័យខ្លាចផ្ទុយពីវិចារណញ្ញាណរបស់ខ្លួននោះឯង។ រឿង នេះ យើងគួរគប្បីប្រើនូវភាពវៃឆ្លាតដើម្បីពន្យល់ពួកគេឱ្យយល់ចូលចិត្ត និងចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិសមាធិដូចយើងដែរ។

## ការជក់បារី និងព្រះពុទ្ធសាសនា

*តើការជក់បារីប្រឆាំងនឹងព្រះពុទ្ធសាសនាដែរឬ?*

និយាយឱ្យងាយស្ដាប់ទៅ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនគិតថា ការជក់-បារីជាការខុសនឹងក្រមសីលធម៌ទេ។ ទោះជាយ៉ាងណា អ្នកប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធសាសនាតឹងរ៉ឹងដែលជាអ្នកមានទម្លាប់នេះ តាមធម្មតាតែងបោះបង់វាចោល។ នេះគឺព្រោះតែថា ការជក់បារីនេះគឺជាទម្រង់នៃតណ្ហា និងការជាប់ជំពាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ព្រោះវាធ្វើឱ្យញៀនយ៉ាងខ្លាំង។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ការជក់បារីនេះធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀតផង ដោយសារឥទ្ធិពលនៃផ្សែង។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្វីមួយប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង មិនមែនជារឿងវិជ្ជមានទេក្នុងព្រះពុទ្ធសា-សនា។

## មហិច្ឆតា និងសេចក្ដីសប្បាយរីករាយ

ព្រះពុទ្ធសាសនាបង្រៀនពីសេចក្ដីសុខ ប៉ុន្តែមនុស្សមានមហិ-ច្ឆតានៅក្នុងការងារ ហើយចង់បានជីវិតប្រសើរសម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្លួនផងដែរ។ តើគេអាចសម្រុះសម្រួលនូវរឿងនេះដោយរបៀបណា?

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ពិតណាស់ហើយថា ព្រះពុទ្ធសាសនាគិតថាការពេញចិត្តជាសីលធម៌មួយ ព្រះពុទ្ធសាសនាយល់ស្របផងដែរថា បុគ្គលម្នាក់ៗអាចប្រកាន់យកនូវមាគ៌ាផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីសម្រេចនូវសេចក្ដីស្ងប់ និងសេចក្ដីសុខរបស់ខ្លួន។ ក្នុងករណីបែបនេះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានឱ្យប្រ-កាន់យកនូវមាគ៌ាកណ្ដាល។

ចូរកុំមានមហិច្ឆតាខ្លាំងក្លាពេក ព្រោះអ្នកអាចបង្កផលប៉ះ-ពាល់ ឬធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ដល់អ្នកដទៃក្នុងការសម្រេចនូវមហិច្ឆតារបស់អ្នក។ ហើយចូរកុំរីករាយសប្បាយខ្លាំងពេក ព្រោះការរស់នៅរបស់អ្នក និងគ្រួសារត្រូវមានឥទ្ធិពលផ្ទុយគ្នា។

## ការតមសាច់ ព្រះសង្ឃ និងសាច់សិប្បនិម្មិត

*តើពុទ្ធសាសនិកចាំបាច់ត្រូវតែតមសាច់ឬ?*

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ការតមបរិភោគសាច់ ឬមិនតមអា-ស្រ័យលើអធ្យាស្រ័យរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ អ្វីដែលត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមិនមែនភាពបរិសុទ្ធនៃការតមសាច់នោះទេ ប៉ុន្តែគឺជាភាពបរិសុទ្ធនៃចិត្ត។

តាមពិតទៅ ពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនតែងយល់ថា ភាពឃោរឃៅបានពាក់ព័ន្ធនឹងការបរិភោគសាច់ នោះគឺគ្មានអ្វីប្រសើរជាងសាច់សត្វដែលគ្មានពំនឹងនោះឯង ។ ហើយពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនទទួលជោគជ័យក្នុងការលះបង់នូវតណ្ហា និងចំណង់ក្នុងការបរិភោគនូវសាច់ ហើយក៏ក្លាយជាអ្នកតមបរិភោគសាច់តាមបំណងរបស់ខ្លួន ។

ទោះបីជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើការតមមិនបរិភោគសាច់ពិបាកខ្លាំងពេក អ៊ីចឹងចូរអ្នកប្រកាន់យកនូវមាគ៌ាដែលសមរម្យចំពោះអ្នក ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ការតមមិនបរិភោគសាច់ យ៉ាងហោចណាស់ម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយខែគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អមួយ ក្នុងការប្រតិបត្តិនូវករុណា-ធម៌ចំពោះសព្វសត្វទាំងឡាយ ដែលវៀរចាកការបរិភោគសាច់ដោយយោនិសោមនសិការៈនៅក្នុងថ្ងៃនោះឯង ។

សៀវភៅមួយក្បាល និពន្ធដោយលោក ហ្វីលីប កាភ្លី (Philip Kapleau's) មានចំណងជើងថា "ស្រឡាញ់ជីវិតទាំងអស់គ្នា" បានដោះស្រាយយ៉ាងល្អបំផុត ចំពោះទស្សនៈពុទ្ធសាសនាស្តីអំពីការតមមិនបរិភោគសាច់ ។

*ហេតុអ្វីបានជាព្រះសង្ឃខ្លះឆាន់សាច់?*

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានបដិសេធ មិនហាមប្រាមចំពោះការឆាន់សាច់ក្នុងចំណោមបរិស័ទរបស់ព្រះអង្គទេ។ ព្រះអង្គមានហេតុផលច្បាស់លាស់បំផុតចំពោះរឿងនេះ ព្រោះអាហារបន្លែសមរម្យមិនអាចមាននៅក្នុងតំបន់ខ្លះ ឬកម្រមាននៅក្នុងរដូវហួតហែង។ ជាឧទាហរណ៍ អាហារបន្លែត្រូវបានកំណត់ជាដាច់ខាតបំផុតនៅទីកន្លែងជាច្រើន មានទីបេតឹ៍ជាដើម។

ព្រះសង្ឃគង់នៅបានអាស្រ័យចង្ហាន់បិណ្ឌបាត ហើយប្រសិន-បើចង្ហាន់បិណ្ឌបាតត្រូវបានកំណត់តែចង្ហាន់បន្លែនោះ រឿងនេះច្បាស់ជាដាក់បន្ទុកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើឧបាសក ឧបាសិកា ដែលផ្គត់ផ្គង់នូវព្រះ-សង្ឃ។ ដូច្នេះហើយទើបព្រះសង្ឃឆាន់នូវអ្វីដែលបរិស័ទប្រគេន សូម្បីតែសាច់ ប្រសិនបើសាច់សត្វនោះមិនត្រូវបានគេសម្លាប់សម្រាប់ព្រះអង្គទេនោះ។

ថ្វីដ្បិតតែសព្វថ្ងៃនេះព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមជាច្រើនពេញចិត្តនឹងឆាន់អាហារបន្លែ ប៉ុន្តែវាគួរឱ្យកត់សំគាល់ផងដែរថា ព្រះសង្ឃទាំងអស់នៅក្នុងបវេណីពុទ្ធសាសនាមហាយាន គឺជាអ្នកតមមិនឆាន់សាច់តឹងរ៉ឹងណាស់។

*តើអ្នកតមសាច់ដែលបរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតនោះ មិនជាអ្នកលាក់ពុតទេឬ? ហេតុអ្វីក៏បរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតទៅវិញ?*

សាច់សិប្បនិម្មិតគឺជាអាហារបន្លែដ៏ល្បី ផលិតអំពីសនេហជាតិ (ជាតិស្អិតនៃម្សៅ) មានដូចជា សណ្តែកសៀង ផ្សិត ដែលធ្វើឱ្យដូចជាទ្រង់ទ្រាយ និងមានរសជាតិនៃសាច់ពិតៗ។ ជួនកាលអ្នកតមបរិភោគសាច់ត្រូវទទួលរងនូវការចោទប្រកាន់ពីបទធ្វើពុត ព្រោះពួកគេអះអាងចៀសវាងពីការបរិភោគសាច់ ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាបរិភោគសាច់សិប្ប-និម្មិតគ្រប់ប្រភេទទៅវិញ។ ជាទូទៅអ្នកតមសាច់មិនមានបំណងប្រាថ្នាបរិភោគអ្វីដែលទាក់ទងនឹងសេចក្តីទុក្ខ និងការសម្លាប់នៃសត្វឡើយ។ ដូច្នេះពួកគេគិតថា សាច់សិប្បនិម្មិតមិនមែនជាសាច់ពិតនោះទេ ប៉ុន្តែជាអ្វីមួយដែលផ្តល់ឱ្យនូវភាពផ្សេងគ្នាចំពោះការតមរបស់ខ្លួន។

សាច់សិប្បនិម្មិតត្រូវបានផលិតធ្វើឡើង ដើម្បីទាក់ទាញនូវអ្នកបរិភោគសាច់ ឱ្យងាកមកតមបរិភោគសាច់វិញ។ ឧទាហរណ៍ វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកបរិភោគសាច់ចង់ក្លាយជាអ្នកតមសាច់វិញ ព្រោះថាម្ហូបបែបនេះ អាចធ្វើជាស្ពានចម្លងអ្នកដែលបរិភោគសាច់ ឱ្យទៅជាអ្នកតមបរិភោគសាច់វិញដោយងាយ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតគឺនៅតែប្រសើរជាងការបរិភោគសាច់សត្វពិតដែរ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា៖

"សព្វសត្វទាំងអស់ស្រឡាញ់ជីវិត មនុស្សសត្វស្រឡាញ់នូវសេចក្ដីសុខ។ ការយកខ្លួនឯងជាការប្រៀបធៀប អ្នកមិនគួរប៉ះពាល់ ឬសម្លាប់ ថែមទាំងមិនគួរប្រើគេឱ្យធ្វើបាប ឬសម្លាប់នូវសត្វដទៃទេ"។

## ឋានផ្សេងៗ

*តើឋានផ្សេងៗទៀតមានអ្វីខ្លះ? ហើយតើវាជាកន្លែងពិតប្រាកដដែរទេ?*

តាមប្រពៃណី ពុទ្ធសាសនិកបានកត់សំគាល់ឃើញថា មានឋានផ្សេងៗគ្នា។ ឋានទាំងអស់នោះមានដូចជា នរក ប្រេត តិរច្ឆាន អសុរកាយ មនុស្ស និងឋានទេវតា។ ក្នុងចំណោមឋានទាំងអស់នេះ មានឋានតិរច្ឆាន និងឋានប្រេតនៅជាមួយឋានមនុស្សយើងផងដែរ។

គេនិយាយថា ឋានទេវតា និងឋាននរកមានកម្រិតផ្សេងគ្នា។ ដើម្បីឱ្យងាយយល់ចំពោះរឿងនេះ និងបានជាគតិផងនោះ ចូរអ្នកយកពិភពលោកយើងសព្វថ្ងៃនេះមកធ្វើជាឧទាហរណ៍ជាក់ស្ដែង។ បច្ចុប្បន្ននេះមាន ១៩៣ ប្រទេសក្នុងពិភពលោក លាតសន្ធឹងកាត់ទ្វីបទាំង ៧។ ការរស់នៅរបស់ប្រជាជនក្នុងប្រទេសដែលមានសន្តិភាព សេរីភាព និង

មានអាកាសធាតុគួរជាទីរីករាយ គឺផ្ទុយពីមនុស្សសត្វដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសរីកវរដោយសង្គ្រាមបង្ហូរឈាម បែកបាក់ដោយសារតែសេចក្ដីស្រេចឃ្លាន និងជំងឺ។ នេះជារឿងជាក់ស្ដែងមួយដែលយើងមើលឃើញក្នុងសង្គម។ សូម្បីតែក្នុងពិភពលោកដែលយើងកំពុងរស់នៅនេះក៏មានភាពផ្សេងៗគ្នាយ៉ាងឆ្ងាយផងដែរ។

ដូច្នេះឋានសួគ៌ជាភពមួយដែលគួរទទួលស្គាល់ថា ល្អនិងមានសេចក្ដីសុខសប្បាយជាងប្រទេសដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងលោកនេះ ចំណែកឯឋាននរកវិញ ជាកន្លែងដែលលំបាកយ៉ាកយ៉ាប់ជាងប្រទេសមួយចំនួននៅលើផែនដីនេះ។ សូម្បីតែវាមានកម្រិតផ្សេងគ្នាយ៉ាងណា គេក៏អាចធ្វើការប្រៀបធៀបទៅនឹងប្រទេសផ្សេងគ្នាក្នុងទ្វីបនីមួយៗ ដែលស្ថានភាពនៃការរស់នៅរបស់ប្រជាជនក្នុងប្រទេសខ្លះ បានល្អប្រសើរជាង ឬអាក្រក់ជាងប្រទេសផ្សេងទៀត។

មានទស្សនៈដែលគួរជ្រើសរើស ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្ដែងដោយប្រៀបធៀប នៅពេលព្រះអង្គទ្រង់សម្ដែងអំពីឋានផ្សេងៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ជាក់ស្ដែង បុគ្គលដែលរងនូវសេចក្ដីទុក្ខពីអសមត្ថ-ភាពផ្នែករាងកាយ មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឡប់សតិ (វិកលចរិក) ប្រៀបដូចកើតនៅឋាននរកដូច្នោះ។ បុគ្គលណាមួយដែលដឹកនាំជីវិតដោយលំបាកវេទនា ក្រីក្រ កំសត់ទុរគត ស្វះស្វែងរកអាហារដោយលំបាកដើម្បីរស់

ប្រៀបដូចកើតក្នុងឋានតិរច្ឆាន។ ចំពោះមនុស្សដែលគិតតែពីមានបាន អាត្មានិយម ជិះជាន់ ធ្វើបាបអ្នកទន់ខ្សោយ ជាមនុស្សមិនចេះស្កប់ស្កល់នឹងចំណង់របស់ខ្លួន ប្រៀបបានដូចកើតនៅក្នុងឋានប្រេត។ ចំណែកឯបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលល្មោភនឹងអំណាច ធ្វើសង្គ្រាម កាប់សម្លាប់គ្នាដើម្បីអំណាច និងទ្រព្យសម្បត្តិ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃរងគ្រោះដោយសារខ្លួន ប្រៀបដូចកើតនៅក្នុងឋានអសុរកាយ។ រីឯបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលកើតក្នុងត្រកូលអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន មានរូបសម្ផស្សស្អាត និងមានសុខភាពល្អ ប្រៀបដូចកើតនៅក្នុងឋានទេវលោក។

នរក ប្រេត តិរច្ឆាន និងអសុរកាយ គឺជាឋានដែលពោរពេញដោយសេចក្ដីទុក្ខសោកសង្រេង ចំណែកឯឋានសួគ៌វិញ គឺជាកន្លែងដែលពោរពេញដោយសេចក្ដីសប្បាយរីករាយ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់សម្ដែងថា ឋានទាំងអស់នេះមិនមែនជាកន្លែងដែលសមរម្យក្នុងការប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធសាសនាទេ ថែមទាំងមិនអាចញ៉ាំងកុសលកម្មរបស់ខ្លួនឱ្យចម្រើនឡើងបានទៀតផង។ រឿងនេះមកពី សត្វកើតនៅក្នុងអបាយភូមិតែងតែរងនូវសេចក្ដីទុក្ខសោកឥតស្រាកស្រាន្ត រីឯសត្វដែលកើតក្នុងឋានសួគ៌វិញរមែងតែងតែរីករាយសប្បាយនឹងកាមគុណទាំង ៥ ឥតឈប់ឈរផងដែរ។

ដូច្នេះ ដោយសារតែឋានមនុស្ស ជាឋានមួយដែលមានទាំង សេចក្ដីទុក្ខ និងសេចក្ដីសុខ ទើបគេចាត់ទុកថា ជាកន្លែងដ៏ល្អសមរម្យ បំផុត ក្នុងការប្រតិបត្តិនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ។ម្យ៉ាងវិញទៀត ឋានមនុស្សផ្ដល់នូវឱកាសដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដើម្បីធ្វើនូវ អំពើល្អ និងសន្សំនូវកុសលកម្មឱ្យបានច្រើនឡើងៗ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងទៀតថា ទេវតាពួកខ្លះបានប្រតិបត្តិ នូវព្រះធម៌របស់ព្រះអង្គ ហើយអាចបានសម្រេចនូវព្រះនិព្វានផងដែរ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យព្យាយាម ធ្វើនូវអំពើល្អ ដើម្បីបានកើតក្នុងឋានសមរម្យមាន ឋានទេវតា ឬឋាន មនុស្សជាដើម។

ទោះបីជាភពទាំងប្រាំមួយនេះមានពិតប្រាកដ ឬអត់ វាក៏គ្មាន បញ្ហានោះដែរ។ អ្វីដែលជាបញ្ហាពិត គឺថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យ បានកើតក្នុងកំណើតដ៏សមរម្យ។ នេះជារឿងដ៏សំខាន់ណាស់ ដើម្បីបាន កើតជាមនុស្ស ឬជាទេវតា ព្រោះនៅក្នុងឋានទាំងពីរនេះ យើងអាច សិក្សារៀនសូត្រ និងប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធវចនៈ ថែមទាំងអាចសម្រេច នូវព្រះនិព្វានផងដែរ។

# កិច្ចវត្តប្រចាំថ្ងៃ

## ការវន្ទនា ត្រៃសរណគមន៍ និងសីល ៥

មិនមានក្បួនពិបាក និងឆាប់រហ័សទេ ប៉ុន្តែការប្រតិបត្តិប្រចាំថ្ងៃដ៏ល្អមួយគួរគប្បីចាប់ផ្តើមពីការគោរពព្រះពុទ្ធ យកព្រះអង្គជាទីពឹង និងបន្ទាប់មករក្សានូវសិក្ខាបទប្រាំ។ អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ នៅខាងមុខព្រះពុទ្ធរូប ប៉ុន្តែក៏មិនមានបញ្ហាអ្វីដែរ ប្រសិនអ្នកមិនមានព្រះពុទ្ធរូប។

អ្នកអាចធ្វើបទនមស្ការចំពោះព្រះពុទ្ធ និងបង្ហាញនូវការដឹងគុណចំពោះព្រះធម៌ដោយសូត្រនូវការគោរពតាមប្រពៃណីចំនួនបីដងៈ

នមោ តស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស (បីចប់)

វីកិរិយានមស្ការថ្វាយបង្គំនៃខ្ញុំព្រះករុណា ចូរមានដល់ព្រះដ៏-មានព្រះភាគអង្គនោះ ព្រះអង្គជាព្រះអរហន្តដ៏ប្រសើរ ទ្រង់ត្រាស់ដឹងនូវញេយ្យធម៌ទាំងពួង ដោយប្រពៃចំពោះ ព្រះអង្គឥតមានគ្រូអាចារ្យណាប្រដៅព្រះអង្គឡើយ។

តាមប្រពៃណី ពុទ្ធសាសនិកអះអាងខ្លួនឯងជាពុទ្ធសាសនិកដោយការសូត្រថា "យកព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ" ដែលជាត្រៃសរណគមន៍ជាទីពឹងទីរលឹក។ ពេលអ្នកសូត្រពាក្យនេះ វាអាចជួយឱ្យ

អ្នកមើលឃើញនូវព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ និងព្រះសង្ឃតាមផ្លូវចិត្តដោយសូត្រថា៖

*ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះពុទ្ធជាទីពឹងទីរលឹក។

*ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះធម៌ជាទីពឹងទីរលឹក។

*សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក។

*ទុតិយម្បិ ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះពុទ្ធជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង។

*ទុតិយម្បិ ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះធម៌ជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង។

*ទុតិយម្បិ សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង។

*តតិយម្បិ ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះពុទ្ធជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់បីដងផង។

*តតិយម្បិ ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះធម៌ជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់បីដងផង។

*តតិយម្បិ សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ* ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-សង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់បីដងផង ។

ការទទួលសិក្ខាបទប្រាំគួរតែសូត្រតាមធម្មតា និងតាំងចេតនាវៀរចាកតាមផ្លូវចិត្ត ដោយព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នក ដើម្បីរក្សានូវក្រមសីលធម៌ជាមូលដ្ឋានដូចខាងក្រោមនេះ :

*១- បាណាតិបាតា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ* = ខ្ញុំព្រះ-ករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយាធ្វើសត្វមានជីវិតឱ្យធ្លាក់ចុះកន្លង គឺសម្លាប់សត្វ ។

*២- អទិន្នាទានា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ* = ខ្ញុំព្រះ-ករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយាកាន់យកនូវវត្ថុដែលគេមិនបានឱ្យដោយកាយ ឬដោយវាចា ។

*៣- កាមេសុ មិច្ឆាចារា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ* = ខ្ញុំព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិ-យាប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ។

*៤- មុសាវាទា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ* = ខ្ញុំព្រះ-ករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា-ពោលនូវពាក្យកុហក ។

*៥- សុរាមេរយមជ្ជប្បមាទដ្ឋានា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ* = ខ្ញុំព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកហេតុជាទីតាំងនៃសេចក្ដីប្រមាទ គឺផឹកនូវទឹកស្រវឹង គឺសុរា និង មេរ័យ ។

## សមាធិ

ប្រសិនបើមានពេលសម្រាប់សមាធិ មនុស្សមួយចំនួនគួរប្រតិបត្តិនូវទម្រង់នៃសមាធិដែលពួកគេជ្រើសរើស មានវិបស្សនាជាដើម ចំណែកឯអ្នកដទៃទៀតចាប់ប្រតិបត្តិនូវមេត្តាភាវនា ។ មនុស្សភាគច្រើនចូលចិត្តចម្រើននូវមេត្តាសមាធិ ព្រោះការប្រមូលចិត្តដំបូងគឺជាសភាពស្ងប់ និងមូលល្អ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ទាំងអស់នេះគឺជាជម្រើស និងការពេញចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗប៉ុណ្ណោះ ហើយចូររក្សាទុកក្នុងចិត្តថា សូម្បីតែការចម្រើនសមាធិពេលខ្លីក៏មានផលប្រយោជន៏ដែរ ។

ទោះជាយ៉ាងណា វាជាការល្អណាស់ក្នុងការចម្រើនសមាធិតាមកាលវេលា ជាពិសេសនោះ គឺមេត្តាសមាធិ ឬមេត្តាភាវនា ។ នេះជាវិធីចម្រើនគុណសម្បត្តិនៃមេត្តា និងករុណា ហើយមិនមែនផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ ចំពោះតែមនុស្សដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវផ្សាយចំពោះសព្វសត្វមានជីវិតទាំងអស់ ដែលរស់រាននៅក្នុងភពផែនដី

នេះ មិនថា តូច មធ្យម ធំ មើលឃើញ មើលមិនឃើញ ជិត ឬឆ្ងាយ ឡើយ ។

## ការចែកបុណ្យកុសល

សមាធិជាកុសលកម្មមួយ ហើយហុចផលជាអំពើល្អ ។ មាគ៌ាដ៏ល្អបំផុតមួយក្នុងការដាស់តឿនឱ្យធ្វើសមាធិនោះ គឺដើម្បីផ្សាយនូវអំពើល្អជាមួយអ្នកដទៃ ដូចដែលគេស្គាល់ថា ការរំលឹកអំពីការបរិច្ចាគនូវទាននោះឯង ។

ដោយគ្រាន់តែចែករំលែកបុណ្យកុសល ដែលអ្នកបានបំពេញតាមផ្លូវចិត្តដល់សព្វសត្វទាំងអស់ ហើយនឹងជាមួយញាតកាទាំងឡាយដែលបានស្លាប់ទៅហើយ ។ នេះអាចនាំឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗចេះធ្វើនូវទាន ហើយឱ្យសត្វមានជីវិតទាំងអស់ ចែករំលែកនូវសេចក្តីសុខចម្រើននៃអំពើល្អរបស់អ្នកផងដែរ ។

តាមពិតការចែករំលែកបុណ្យកុសលនេះ ភាគច្រើនគេធ្វើនៅបន្ទាប់ពីការធ្វើអំពើល្អណាមួយ ។ ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំរើការងារជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការជួយបុគ្គលគ្មានសំណាង បន្ទាប់ពីការ

បរិច្ចាគទានជួយដល់ចាស់ជរា អ្នកក្រីក្រ ឬអ្នកជម្ងឺ ឬសូម្បីតែបន្ទាប់ពីការសម្ដែងនូវព្រះធម៌ដល់អ្នកដែលចូលចិត្ត។

បុគ្គលម្នាក់ៗ តែងតែលិចអណ្ដែតនៅក្នុងដំណើរជីវិតនេះ។ ភាពតប់ប្រមល់ និងភាពលំបាកទាំងឡាយ អាចរំសាយបានតាមរយៈការប្រតិបត្តិនូវមេត្តាភាវនា និងចាគភាវនា។ បន្ទាប់ពីការប្រតិបត្តិ ប្រសិនបើអ្នកមានតម្រូវការចាំបាច់ អ្នកអាចធ្វើការស្នើសុំតាមផ្លូវចិត្តនូវជំនួយ ពីសត្វណាមួយដែលអាចជួយអ្នកបាន ក្នុងពេលវេលាតឹងតែងណាមួយដែលអ្នកកំពុងប្រឈមមុខ។

ពឹងផ្អែកលើកម្មពីអតីតកាលរបស់អ្នក វាអាចទៅរួចផងដែរ ដែលថា រឿងរ៉ាវនឹងត្រូវផ្លាស់ប្ដូរឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងឆាប់រហ័ស។ ប្រសិនបើដូច្នេះ ចូរកុំភ្លេចថ្លែងនូវអំណរគុណ និងអរគុណផងដែរ។

## សតិ (ការរលឹកដឹង)

អ្វីៗតែងតែកន្លងហួសទៅ ប៉ុន្តែតម្លៃអស្ចារ្យគឺការរលឹកដឹងនូវសតិ រមែងនៅគង់វង្សជានិច្ច។ តម្លៃនេះទាក់ទងទៅនឹងការប្រតិបត្តិនូវវិបស្សនា ដែលតែងតែបង្កើននូវការដឹងខ្លួនជានិច្ច ថែមទាំងមានលទ្ធ-ភាពមើលឃើញនូវវត្ថុដែលកើតឡើងតាមធម្មជាតិរបស់វា។ ការប្រ-តិបត្តិនេះបានបង្ហាញឱ្យឃើញនូវផលប្រយោជន៍ ដូចជាមានសុខុមាល-

ភាពល្អ ថែមទាំងអាចនាំឱ្យបុគ្គលអ្នកប្រតិបត្តិបានធូរស្រាលពីស្ថាន-ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត។

អ្នកមិនមែនរលឹកនូវសតិតែក្នុងពេលសមាធិនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែរលឹកដឹងនូវសតិនេះជារឿយៗ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកគួរគប្បីមានស្មារតីជានិច្ច ជាពិសេសនៅពេលណាអ្នកធ្វើអ្វីមួយ ដូចជាដេក ដើរ ឈរ និងអង្គុយ ជាដើម។ សូម្បីតែរលឹកដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើមដែលអ្នកកំពុងតែដកចេញ-ចូល ក៏ជាជំហានដ៏សំខាន់មួយផងដែរ។

ចូរកំណត់ដឹងនូវកាយវេទនា (តាមវិញ្ញាណទាំង៥) ចិត្តវេទនា និងធម្មារម្មណ៍។ ចូររលឹកដឹងនូវសភាវៈទាំងអស់នេះ និងកំណត់ដឹងតាមប្រក្រតី ទោះបីជាវាវិជ្ជមាន អវិជ្ជមាន ឬសម្បីតែអព្យាក្រឹត។

វាជារឿងសាមញ្ញក្នុងការឈានបកក្រោយ ឬការរលឹកដឹងនូវអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។ ឧទាហរណ៍ ពេលទូរសព្ទរោទ៍ ចូរកំណត់ដឹងនូវសំលេងដែលអ្នកឮ បំណងរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លើយតបទូរសព្ទ ចលនាតាមផ្លូវកាយទៅដល់កន្លែងទូរសព្ទជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាចព្យាយាមកំណត់ដឹងខ្លួនអ្នកនិងចលនា ពេលអ្នកកំពុងដើរពីបន្ទប់មួយទៅបន្ទប់មួយទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍បន្ថែមទៀតគឺថា នៅពេលអ្នកមានទោសៈកើតឡើង។ ចូរបែរក្រោយមួយជំហាន ហើយគិតពិចារណា។ ចូរទាញអា-

រម្មណ៍ឱ្យទៅឆ្ងាយពីបុគ្គល ឬស្ថានភាពដែលអ្នកកំពុងខឹងជាមួយ ហើយដោយគ្រាន់តែកំណត់ដឹងនូវសេចក្ដីក្រោធនេះត្រឹមតែ "ខឹង, ខឹង"។ ចូរស្វែងរកប្រភពនៃសេចក្ដីក្រោធខឹងក្នុងខ្លួនអ្នក តើហេតុអ្វីបានជាអ្នកខឹងសម្បា? ហើយតើអ្នកខឹងសម្បានឹងវត្ថុអ្វី? តាមមធ្យោបាយនេះ អ្នកអាចវាស់បាននូវថាមពលនៃសេចក្ដីខឹងសម្បារបស់អ្នកផងដែរ។

វាមិនមែនជាការងាយទេ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងអាចកំណត់ដឹងថា តើទោសៈនេះកើតដោយរបៀបណា ហើយវានឹងរលត់ទៅវិញបន្តិចម្ដងៗដោយរបៀបណាផងដែរ។ នៅទីបំផុត អ្នកនឹងអាចស្ថិតក្នុងសភាព-ស្ងប់ និងរលឹកឃើញជានិច្ចក្នុងការប្រឈមមុខនឹងការរំសាយចិត្ត និងភាពលំបាកទាំងឡាយ។

ការសង្កត់ធ្ងន់គឺការដឹងខ្លួនក្នុងពេល "បច្ចុប្បន្ន"។ អតីតកាលសូម្បីតែមួយនាទីកន្លងទៅ ក៏ជាពេលស្លាប់និងកន្លងហួសទៅហើយ។ អនាគតកាលក៏ជាពេលមិនទាន់កើតឡើង ហើយវាមិនអាចបានដូចអ្វីដែលរំពឹងទុកនោះទេ។ គំនិតគឺមិនត្រូវផ្ដោតទៅអតីតកាល ឬក៏ស្រមើស្រមៃទៅក្នុងអនាគតកាល។ ចូរកំណត់ដឹង និងរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ដូចដែលពេលវេលាមកដល់។ ពេលនោះអ្នកពិតជាកំពុងតែរស់នៅពិតប្រាកដ ហើយអាចឃើញនូវជីវិតកើតឡើងតាមសភាវៈពិតរបស់វា។

# ការរៀនសូត្រ និងចែករំលែកនូវព្រះធម៌

ប្រសិនបើអ្នកមានពេលវេលា ចូរព្យាយាមរៀនសូត្រនូវព្រះធម៌ខ្លះៗក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នកចែករំលែកនូវព្រះធម៌ដល់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ ឱ្យដូចជាអ្នកចែកនូវវត្ថុដ៏ប្រណីតដល់មនុស្សទាំងឡាយ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្ដែងថា មាគ៌ានេះហើយដែលអ្នកអាចតបគុណចំពោះមាតាបិតារបស់អ្នក ដែលបានបង្កើតអ្នកមកក្នុងលោកនេះ ហើយបីបាច់ថែរក្សាអ្នកតាំងពីកំណើត គឺអ្នកត្រូវបង្រៀនពួកគាត់និងណែនាំពួកគាត់ឱ្យស្ថិតក្នុងព្រះធម៌។

សម្រាប់បុគ្គលដែលមានកូន រឿងដ៏អស្ចារ្យមួយចំណោមរឿងផ្សេងៗ ដែលអ្នកអាចធ្វើបានសម្រាប់ពួកគេ គឺការចែករំលែកចំណេះព្រះធម៌នេះ ហើយផ្ដល់ដល់ពួកគេនូវមូលដ្ឋាននៃពាក្យប្រៀនប្រដៅនេះឯង។ ពេលអ្នកចែករំលែកនូវព្រះធម៌ វាជាកំណប់ទ្រព្យសម្រាប់ជាតិនេះ និងអនាគតជាតិផងដែរ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្ដែងថា ការធ្វើទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើនភាវនា គឺដើម្បីបាននូវសន្តិភាព និងសេចក្ដីសុខនៅក្នុងជាតិនេះ និងសេចក្ដីសុខក្នុងជាតិខាងមុខ ព្រមទាំងសេចក្ដីសុខស្ងប់ និង

សេរីភាពក្នុងព្រះនិព្វាន។ ពាក្យទូន្មានទាំងនេះ គឺងាយនឹងប្រតិបត្តិតាមនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានកំហុស ដូច្នេះ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានកំហុសម្តងម្កាល ចូរកុំព្រួយបារម្ភខ្លាំងពេក ប៉ុន្តែ សូមអ្នករក្សាការព្យាយាមធ្វើល្អជានិច្ច។ ចូរព្យាយាមអនុវត្តនូវមាគ៌ារបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។

# **វិធីប្រតិបត្តិសមាធិដំបូង**

*<u>ការពន្យល់ពីរបៀបប្រតិបត្តិសមាធិសម្រាប់អ្នកដំបូង និងគ្រូដំបូង</u>*

*តើ "សមាធិ" ជាអ្វី?*

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា "សមាធិ" ត្រូវបានគេឱ្យន័យល្អបំផុតថា ជាការចម្រើនចិត្ត ឬការអប់រំចិត្ត (ចូរចងចាំថា កាយក៏ត្រូវបានបូកបញ្ចូលផងដែរ)។ ឆ្លងកាត់ការចម្រើនសមាធិ ចិត្តរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តទៅរកភាពរីកចម្រើនផ្នែកស្មារតីពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកពិតប្រាកដ ពោលគឺចិត្តថ្លាស្អាតល្អ ជាហេតុធ្វើឱ្យការយល់ដឹងចំពោះខ្លួនឯងអាចកើតឡើង។ អ្នកក្លាយជាបុគ្គលរលឹកដឹងខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ បរិស្ថានជុំវិញយ៉ាងប្រពៃ ព្រមទាំងបរមត្ថសច្ចៈផងដែរ។

សមាធិធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយរីករាយចំពោះខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។ មានភាពស្ងៀមស្ងាត់ដ៏ស្រស់បំព្រង និងខ្លាំងក្លានៅកណ្ដាលនៃជីវិតរបស់អ្នកផ្ទុយពីខ្យល់ដែលនៅជុំវិញអ្នក។

សមាធិដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្ដែងមានពីរប្រការគឺៈ សមថសមាធិ បានដល់ការស្ងប់ចិត្ត និងវិបស្សនាសមាធិ។ ខ្ញុំសូមបង្រៀននូវអានាបានុស្សតិ និងមេត្តានុស្សតិទុកជាការនឹករលឹកប្រតិ-

បត្តិ។ "នឹករលឹក" ក្នុងន័យមួយថា វាផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវស្ថិរភាព និងជាមេរៀន ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកមានមាគ៌ាដ៏ល្អក្នុងការដឹងនូវដំណើរការរីកចម្រើនរបស់អ្នក។

មនុស្សជាច្រើនត្រូវការចាប់ផ្ដើមចម្រើន នូវសមថភាវនា ដែលជាចំណុចផ្ដើមនៃសមាធិ ឬសិក្សាឈ្វេងយល់ពីដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃនីវរណធម៌ ឬក៏ការកំណត់ដឹងតាមដែលវាកើតឡើង។ ការបែកខ្ញែកនូវអារម្មណ៍ទាំងនេះ តែងតែកើតឡើងក្នុងទម្រង់នៃទម្លាប់ចិត្តអវិជ្ជ-មានដែលរវើរវាយមាន កាមច្ឆន្ទៈ ព្យាបាទៈ ថីនមិទ្ធៈ ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ និងវិចិកិច្ឆា។

នៅពេលចិត្តមានសេចក្ដីស្ងប់កាន់តែខ្លាំងឡើង១ ហើយចិត្តរបស់អ្នកកាន់តែស្ថិតនៅជាឯការម្មណ៍ អ្នកនឹងទទួលបាននូវពន្លឺនៃបញ្ញាចំពោះសភាវៈពិតនៃធម្មជាតិទាំងឡាយ ពោលគឺបញ្ញាថ្នាក់វិប-ស្សនាបានកើតឡើង។ នេះគឺជាការឃើញនូវរសនៃសមាធិ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវចាប់ផ្ដើមបន្ដពិចារណា ទៅលើសាមញ្ញលក្ខណៈទាំងបីយ៉ាងនៃភពទាំងឡាយមាន អនិច្ចលក្ខណៈ ទុក្ខលក្ខណៈ និងអនត្តលក្ខណៈ។

## ការចាប់ផ្ដើមសមាធិ

វិធីដ៏ប្រពៃបំផុតក្នុងការចាប់ផ្ដើមសមាធិ គឺត្រូវចូលរួមនៅក្នុងថ្នាក់សមាធិដែលដឹកនាំដោយលោកគ្រូមានបទពិសោធន៍។ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ចម្រើនសមាធិហើយ អ្នកគួរគប្បីចូលរួមធ្វើសមាធិ។ ទីកន្លែងដ៏ល្អគឺជាទីកន្លែងដែលមានដំណោះស្រាយ ឬយ៉ាងហោចណាស់ ជាកន្លែងមានប្រយោជន៍ដល់នាមរូបចំពោះការអភិវឌ្ឍខ្លួន។

ទោះជាយ៉ាងណា នៅខាងក្រោមនេះអាចជាការណែនាំដល់បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលចូលចិត្តចាប់ផ្ដើមសមាធិ ប៉ុន្តែជាបុគ្គលដែលមិនមានមធ្យោបាយទៅជួបលោកគ្រូ ឬជាបុគ្គលដែលនៅឆ្ងាយពីវត្ត ឬមណ្ឌលសមាធិ។

*- ជីវិតត្រឹមត្រូវ*

មុនពេលចាប់ផ្ដើមចម្រើននូវសមាធិ គឺតម្រូវថា បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវចាប់ផ្ដើមដោយរស់នៅប្រកបដោយសីលធម៌ និងវិន័យត្រឹមត្រូវ។

ជាមូលដ្ឋាន ជីវិតមានវិន័យគឺផ្អែកទៅលើការរក្សានូវសីលប្រាំជាក្រមសីលធម៌របស់ពុទ្ធសាសនិកដ៏សាមញ្ញបំផុត ពោលគឺការវៀរ

ចាកពីការបៀតបៀនជីវិតសត្វ ការលួចយកទ្រព្យអ្នកដទៃ ការប្រព្រឹត្ត ខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ការនិយាយកុហក និងការប្រើប្រាស់នូវគ្រឿង ញៀនផ្សេងៗ។ ចំពោះអ្នកមិនមែនជាពុទ្ធសាសនិក ទាំងនេះជាដំបូន្មាន ជីវិតចម្បង: ស្រឡាញ់ជីវិត រក្សាជីវិត ស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ស្រឡាញ់នូវ សច្ចភាព ហើយជាពិសេសបំផុតត្រូវរក្សានូវចិត្តរបស់អ្នកកុំឱ្យរវើរ-វាយ។

ការរៀបចំរបស់អ្នកសម្រាប់ការចម្រើនសមាធិ ក៏បូកចូលក្នុង ការគេចចេញពីកំហុស និងសេចក្តីសង្ស័យពីក្នុងចិត្តរបស់អ្នក និងដឹកនាំ នូវជីវិតប្រកបដោយក្រមវិន័យ។ ប្រសិនបើ អ្នកមានអារម្មណ៍អវិជ្ជ-មានដោយសារអំពើណាមួយ ឬក៏ដោយគំនិត ជាការល្អណាស់ក្នុងការ តម្រង់ទិសដៅវាឡើងវិញ តាមលទ្ធភាពដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ការ សង្ស័យណាមួយចំពោះពុទ្ធវចនៈ ឬវិធីប្រតិបត្តិត្រូវសំអាតចេញឱ្យអស់ ដោយហោចទៅ ចូរអ្នកលះបង់នូវគំនិតអវិជ្ជមានខាងដើម។

*- សំលៀកបំពាក់ និងអាហារសមរម្យ*

សំលៀកបំពាក់ធម្មតា និងមិនតឹងណែន ដែលគ្របដណ្តប់រូប រាងកាយរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាគឺពិសេសណាស់។ វាជាការឆ្លាតវៃបំផុត ក្នុងការរៀបចំសំលៀកបំពាក់បំបាត់រងារទុកជាស្រេច ប្រសិនបើអ្នក

នៅក្នុងទីកន្លែងត្រជាក់។ ចូរយកទ្រនាប់អង្គុយសមាធិ ឬជើងម៉ាដោយខ្លួនឯង។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកអាចបត់ ឬមូរភួយរបស់អ្នកធ្វើទ្រនាប់អង្គុយ។

ការដឹងប្រមាណក្នុងការបរិភោគ គឺពិតជាមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់។ ការបរិភោគច្រើនហួសប្រមាណបណ្តាលឱ្យធ្ងន់ និងងោកងុយ ហើយការបរិភោគតិចតួចពេកក៏ធ្វើឱ្យទន់ខ្សោយផងដែរ។ អាហារមិនល្អក៏អាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់លើអ្នកផងដែរ។

*- បរិស្ថានល្អ*

កន្លែងសមាធិគួរតែនៅឆ្ងាយ ស្ងាត់ និងមានសុវត្ថិភាព។ នៅជុំវិញហ៊ុមព័ទ្ធដោយធម្មជាតិស្អាត ក៏រឹងរឹតតែជួយឱ្យប្រសើរណាស់។ កន្លែងល្អសម្រាប់ចម្រើនសមាធិអាចជាអាស្រមនៅភ្នំស្ងាត់ នៅតំបន់ដាច់ស្រយាល ឬក៏នៅក្នុងវត្តដែលស្ងប់ស្ងាត់។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ទីកន្លែងស្ងាត់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ក៏អាចត្រូវប្រើសម្រាប់សមាធិផងដែរ។ ពេល-វេលាដ៏ល្អបំផុតក្នុងការធ្វើសមាធិ គឺនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើសមាធិ។

ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកបានសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែមិនមែនដេកច្រើននោះទេ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណសុខភាព ប្រកាន់យកទម្រង់

នៃការដើរចង្ក្រមជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬធ្វើយោគៈ ឬការពត់ខ្លួនធម្មតា។ ប្រសិនបើអ្នកនៅកន្លែងធ្វើសមាធិ ចូរកុំព្យាយាមអានឱ្យសោះ ព្រោះរឿងនេះធ្វើឱ្យសៅហ្មង និងសម្រើបនូវចិត្តរបស់អ្នក ដូច្នេះវានឹងរារាំងនូវលទ្ធភាពក្នុងចម្រើនសមាធិ។

- *សេរីភាពនៃបុគ្គល*

ប្រសិនបើអ្នកមានពេលវេលាស្ទុគស្មាញ វាជាការល្អណាស់ក្នុងការលះបង់នូវគំនិតដែលថា ការងារមិនទាន់ធ្វើហើយ សាច់ញាតិ មិត្តសកម្មភាពសង្គម និងការសិក្សា ដែលទាញអ្នកឱ្យចេញឆ្ងាញពីសមាធិ។ ចូរព្យាយាមបំបែកខ្លួនអ្នកពីពិភពលោកនេះ។ ជាការល្អបំផុតដែលអ្នកត្រូវបិទទូរសព្ទរបស់អ្នក សូម្បីដាក់សម្លេងស្ងាត់ ដើម្បីកុំឱ្យមានអ្វីមកឆាឆៅនូវសេចក្ដីស្ងប់ក្នុងចិត្តរបស់អ្នក។

- *កល្យាណមិត្ត*

ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គួរគប្បីមានតែភាពវិជ្ជមានតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ រឿងនេះក៏នឹងធ្វើឱ្យច្បាស់នូវសភាពនៃចិត្តដ៏សុខស្ងប់ជាទូទៅមួយ ហើយជួយទ្រទ្រង់នូវទឹកចិត្តចំពោះការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក។ ការប្រតិបត្តិសមាធិរបស់អ្នកនឹងរីកចម្រើនទៅមុខជា

និច្ច ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ក្នុងការទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដែលអ្នកចាត់ទុកជាមិត្តអប់រំចិត្តរបស់អ្នក។

*- ការរៀបចំខ្លួន*

ជាធម្មតា យោគីថ្មីតែងយល់ថា សមាធិពិបាកណាស់ ប្រសិន-បើចាប់ផ្ដើមចម្រើនសមាធិតែម្ដងនោះ។ ដូច្នេះ ជាបឋមអ្នកអាចផ្ដើមពីការសូត្រធម៌ដែលអ្នកចេះចាំស្ទាត់ជំនាញពីរបីមេសិន បន្ទាប់មកអ្នកអាចអនុវត្តចម្រើនសមាធិ។ បើមិនដូច្នោះ អ្នកគ្រាន់តែយកពេលវេលាអង្គុយធម្មតា ទម្រាំតែអារម្មណ៍របស់អ្នកមូល។ ម្យ៉ាងវិញទៀត អ្នកអាចចាប់ផ្ដើមឡើងដោយអានសៀវភៅណែនាំពីសមាធិផ្សេងៗ។

នៅក្នុងអាកាសធាតុសើម អ្នកគួរគប្បីផ្ដល់អារម្មណ៍បន្ថែមទៅលើអនាម័យ និងភាពស្អាត។ ការជម្រះសំអាតមុនការចម្រើនសមាធិមិនមែនគ្រាន់តែធ្វើឱ្យស្រស់បំព្រងឡើងនោះទេ ប៉ុន្តែជួយធ្វើឱ្យសត្វមូសមិនមកឆានៅអ្នកទៀតផង។

ប្រសិនបើ អ្នកនៅក្នុងទីកន្លែងថ្មី ជាការប្រសើរក្នុងការចាប់ផ្ដើមពីមេត្តាភាវនា ផ្សាយបុណ្យកុសលចំពោះមនុស្សសត្វនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។

# ឥរិយាបថអង្គុយ

ក- ជើង៖ ឥរិយាបថដ៏ល្អបំផុតគឺការអង្គុយពែនភ្នែន នោះគឺប្រសិន-បើអ្នកធ្លាប់ធ្វើ ឬដឹងនូវយោគៈ។ អង្គុយនៅលើទ្រនាប់រាបស្មើ ហើយខ្វាស់ជើងរបស់អ្នក ដោយចុងជើងនីមួយៗដាក់លើភ្លៅផ្ទុយគ្នា។ ប្រសិនបើរបៀបនេះពិបាកខ្លាំងពេក ចូរសាកល្បងពែនភ្នែនពាក់កណ្តាល។ ជើងឆ្វេងដាក់នៅលើឥដ្ឋ ហើយជើងស្តាំដាក់លើភ្លៅឆ្វេង។ ប្រសិនបើវិធីនេះពិបាក អ៊ីចឹងចូរសាកល្បងពែនភ្នែកតាមធម្មតា ឬហៅថា "ឥរិយាបថភូមា" ពោលគឺជើងទាំងពីរដាក់នៅលើឥដ្ឋ។ ជើងម្ខាងគួរដាក់ខ្វាស់នៅខាងមុខជើងម្ខាងទៀត។ គួរកត់ចំណាំថា ឥរិយាបថផ្កាឈូកនេះងាយជាងគេសម្រាប់ប្រជាជនមកពីអាស៊ី ដែលធ្លាប់បានអង្គុយក្នុងឥរិយាបថបែបនេះតាំងពីក្មេងៗមក។ ប្រសិនបើ ឥរិយាបថទាំងអស់នេះនៅតែពិបាកទៀត ចូរអ្នកព្យាយាមប្រើកម្រាលតែមួយជាន់ ឬក៏ប្រើឱ្យបានច្រើនជាន់ ហើយអង្គុយដោយជង្គង់និងជើងក្រោមរបស់អ្នកនៅលើឥដ្ឋ។ ហើយជម្រើសចុងក្រោយបង្អស់នេះ ចូរអ្នកសាកល្បងប្រើជើងម៉ា ឬក៏កៅអី (ប៉ុន្តែមិន

មែនកម្រាលទន់ដែលនាំឱ្យស្រុតទេ) ហើយចូរអ្នកអង្គុយដោយសតិជានិច្ច។

ខ- ដៃ : ចូរលើកដៃថ្នមៗដាក់ខាងមុខកាយរបស់អ្នក ប្រអប់ដៃឆ្វេងដាក់លាត ហើយដៃខាងស្តាំងដាក់ខ្នងដៃទៅលើបាតដៃខាងឆ្វេង។ ចូររក្សានូវម្រាមដៃស្របគ្នា ហើយចុងមេដៃប៉ះនឹងខាងលើបាតដៃថើៗ។

*-ដើមដៃ:* ចូររក្សានូវដើមដៃតាមធម្មតា និងនៅជុំវិញស្រាលៗ ហើយដាក់នៅឆ្ងាយអំពីកាយបន្តិច។ ប្រសិនបើដាក់ដៃនៅជិតកាយពេក ធ្វើឱ្យមានកំដៅដែលនឹងបណ្តាលឱ្យងងុយដេក។

គ- ខ្នង : ចូររក្សាកាយឱ្យត្រង់ ជាពិសេសនៅត្រង់ចង្កេះ។ នេះមិនមែនគ្រាន់តែការពារការឈឺខ្នងនោះទេ ប៉ុន្តែអាចជួយរក្សានូវចិត្តឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធ និងកាន់តែជាក់ច្បាស់ថែមទៀត។

ឃ-ភ្នែក : ចូរបិទភ្នែកដើម្បីចៀសវាងការទាក់ទាញអារម្មណ៍ តែ-ប្រសិនបើអ្នកងងុយដេក អ៊ីចឹងចូរបើកភ្នែកពាក់កណ្តាលហើយសំឡឹងមើលចុះក្រោមតាមបន្ទាត់នៃច្រមុះឆ្ពោះទៅខាងចុង ឬក៏ខាងស្តាំ ទៅខាងមុខ ( ប្រហែលជា ៤៥ ដឺក្រេ មើលទៅកាន់ផ្ទៃ) ។

ង-មាត់ ៖ ចូររក្សាថ្គាមតាមធម្មតា ធ្មេញប៉ះគ្នាសើៗ ហើយបបូរមាត់ដាក់ជាប់គ្នាយ៉ាងជិត ។

ច-អណ្តាត ៖ ចុងអណ្តាតគួរគប្បីដាក់ប៉ះផ្នែកខាងក្រោយនៃធ្មេញខាងលើ និងក្រអូមមាត់ ។ ការធ្វើបែបនេះជួយទប់ទឹកមាត់បានដើម្បីកុំឱ្យស្តោះញឹកញាប់ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍រសើបបំពង់ក ចូរស្តោះទឹកមាត់ចោលដោយមានសតិ ។

ឆ-ក ៖ ចូរអ្នករក្សាកឱនទៅមុខបន្តិច ។ ចូរកុំបត់ឱនខ្លាំងពេក ឬក៏ឈ្ងោកខ្លាំងពេក ព្រោះសេចក្តីងោកងុយនឹងកើតឡើង ។ ប្រសិនបើវាត្រង់ខ្លាំងពេក សេចក្តីរាយមាយចិត្តនឹងកើតឡើងផងដែរ ។

## បដិបត្តិ ២ យ៉ាង

### វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើសមាធិ ២ យ៉ាង

បញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន គឺសាមញ្ញនៅក្នុងសង្គមរបស់យើងសព្វថ្ងៃនេះជាងអតីតកាល ។ សមុដ្ឋានដ៏លើសលុបនៃបញ្ហាទាំងអស់នោះគឺ ៖

១- ភាពតានតឹង និងបញ្ហាទាក់ទងទាំងឡាយ (ឧទាហរណ៍ ការទប់អារម្មណ៍, ការព្រួយបារម្ភ ជាដើម)

២- ភាពលំបាកទំនាក់ទំនងទាំងឡាយ (ឧទាហរណ៍ ទោសៈ ការ-រំលោភបំពាន ជាដើម)

ចំពោះកត្តានៃបញ្ហានីមួយៗ សមាធិតាមបែបព្រះពុទ្ធសសនាមានវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវដោះស្រាយ ។ វិធីសាស្ត្រដែលពេញនិយមពីរប្រការនោះ គឺៈ

១- អានាបានុស្សតិ (សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាដំបូង) និង

២- មេត្តានុស្សតិ (សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាទី២)

## **អានាបានុស្សតិ** (ការរលឹកដឹងដង្ហើមចេញចូល)

អានាបានុស្សតិ គឺមានឥទ្ធិពលចំពោះការរារាំងនូវគំនិតរវើរវាយហើយនាំមកនូវសេចក្ដីស្ងប់ឱ្យអ្នក ។ វិធីសាស្ត្រនេះគួរតែចម្រើនដំបូងបង្អស់ ព្រោះថាអ្នកនឹងយល់ថា វាមានភាពលំបាកណាស់ក្នុងការព្យា-យាមចម្រើននូវសមាធិ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានរៀនតម្កល់ចិត្តឱ្យត្រឹម-ត្រូវនៅឡើយ ។

សមាធិនេះបានដល់ការរួបរួមប្រមូល ឬការបូករួមនៃចិត្តរបស់អ្នក ពោលគឺជារឿយៗអ្នកយល់ថា ចិត្តរបស់អ្នកគឺនៅចាក់ស្រេះជាមួយខ្លួនអ្នកនឹងឯង ។ នៅពេលអ្នកផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើខ្យល់ដង្ហើម

អ្នកត្រូវរលឹកដឹងនូវខ្លួន ពេលដែលកំពុងដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញតាមធម្មជាតិរបស់វា។ តាមវិធីនេះ អ្នកអាចប្រមូលនូវអារម្មណ៍របស់អ្នក ហើយកម្ចាត់បង់ចោលនូវអារម្មណ៍រវើរវាយ។ ជាងនោះទៅទៀត អ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ ធូរស្រាល និងមានកម្លាំងទៀតផងបន្ទាប់ពីប្រតិបត្តិនូវវិធីសាស្ត្រនេះ។

## ការប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវ

ជំហានទី១: ចូររាប់នៅត្រង់ចុងដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ (រាប់មួយ)

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ (រាប់ពីរ) ហើយបន្តរហូតដល់ "ដប់" រាប់វិលចុះឡើង១ រយៈពេល ៥ នាទី ឬលើសពីនោះ។

ជំហានទី២: ចូររាប់ពីខាងដើមនៃដង្ហើមចូល

រាប់ "មួយ" ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

រាប់ "ពីរ" ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ ហើយបន្តរហូតដល់ "ដប់" ថាសាចុះសាឡើង រយៈពេល ៥ នាទី ឬលើសពីនោះ។

ជំហានទី៣: សម្លឹងមើលដង្ហើមទាំងមូល (ខ្យល់ដង្ហើម)

ចូរអ្នកឈប់រាប់ ហើយផ្ចង់ទៅលើខ្យល់ដង្ហើមតែម្យ៉ាង។

ជំហានទី៤: សម្លឹងមើលចំណុចនៃខ្យល់ដង្ហើម

ចូរផ្ចង់អារម្មណ៏ទៅលើខ្យល់ដែលប៉ះនៅនឹងរន្ធច្រមុះ ឬក៏នៅត្រង់បបូរមាត់ខាងលើ ឬនៅចុងច្រមុះពេលខ្យល់ចូល និងចេញពីច្រមុះវិញ។

## ការវិភាគនៃការប្រតិបត្តិ

ទោះបីជានៅក្នុងការប្រតិបត្តិ មានបួនជំហាននៃអានាបានុស្សតិ ប៉ុន្តែនៅក្នុងទ្រឹស្តីមានត្រឹមតែបីជំហានប៉ុណ្ណោះ គឺ:

១- វិធីរាប់, ២- វិធីភ្ជាប់ និង ៣- វិធីកំណត់ ឬផស្សៈ

១- ការរាប់នៅជំហានខាងដើម ជួយអ្នកឱ្យផ្ចង់អារម្មណ៏ទៅលើកម្មបទសមាធិ។ ជំហានទីមួយនោះ គឺងាយស្រួលក្នុងការចម្រើនទេ ប៉ុន្តែក្នុងជំហានទី២ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ទ្វេឡើងចំពោះខ្យល់ដង្ហើម ជាពិសេសនៅខណៈមុនខ្យល់ដង្ហើមចូល។ ជំហានទាំងពីរនេះជួនកាលគេហៅថា វិធីសាស្ត្រ "លឿន"។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថា មានភាពលំបាកជាមួយវិធីសាស្ត្រលឿននេះ នៅមានវិធីសាស្ត្រ "យឺត" ពោលគឺ:

ដកដង្ហើមចូល រាប់ "មួយ" ដកដង្ហើមចេញ រាប់ "មួយ"។

ដកដង្ហើមចូល រាប់ "ពីរ" ដកដង្ហើមចេញ រាប់ "ពីរ" ហើយបន្តយ៉ាងនេះរហូតដល់ "ដប់" ថាសាចុះសាឡើង រហូតដល់អ្នកមានភាពស្ងប់ ។

អ្នកអាចរាប់រហូតដល់ចំនួនណាមួយចន្លោះពីប្រាំទៅដប់ នោះមានន័យថា ប្រសិនបើអ្នករាប់ក្រោមចំនួនប្រាំនោះ គឺខ្លីពេកចំពោះការកំណត់ដឹង ហើយបើលើសពីដប់ទៅ គឺធ្វើឱ្យមានការរាយមាយចិត្ត ។

*ចំណាំ:* ខ្យល់ដង្ហើមគួរគប្បីកំណត់ដឹងតាមសភាពពិតធម្មតារបស់ខ្យល់ ។ ការរាប់គឺគ្រាន់តែជាការបន្ថែមសម្រាប់ការផ្ចង់អារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថា ការរាប់នេះធ្វើឱ្យមានស្មារ-តីរាយមាយ ចូរកុំប្រើវិធីនេះអី ចូរបន្តអនុវត្តតាមវិធីជំហានទី២ ចុះ ។

២- ការភ្ជាប់នេះ សំដៅចំពោះវិធីសាស្ត្រជំហានទី៣ ពោលគឺបានដល់អារម្មណ៍មិនដាច់នៅក្នុងដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញនោះឯង ។ ជាធម្មតាអ្នកធ្វើខ្លួនអ្នកឱ្យស្ងប់រម្ងាប់ទៅក្នុងខ្យល់នៃដង្ហើម នៅពេលវាចូល និងចេញនោះ (ព្រោះវាកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ វែង និងខ្លី) ។

៣- ការពាល់ត្រូវសំដៅលើវិធីសាស្ត្រជំហានទី៤ ពោលគឺកាយកម្មនៃដង្ហើមប៉ះនឹងចុងច្រមុះ ឬរន្ធច្រមុះ ពេលវាចូល និងចេញពីរូបរាងកាយ ឬអាចត្រូវបានចាត់ទុកថា ចំណុចផ្លូវកាយជាកន្លែងណាដែលខ្យល់ពាល់ត្រូវ មានឈ្មោះថា ចុងច្រមុះនោះឯងជាដើម ។

នៅពេលណាមួយ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងរីករាយហើយ អ្នកមិនត្រូវការប្រើពាក្យនេះទៀតឡើយ។ ចូរសោយនូវសេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសោមនស្សផ្ទាល់តែម្តង។ ចូរវិលត្រឡប់ទៅរកទ្រឹស្តីវិញ នៅពេលអ្នកមានការរាយមាយចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ។

## ជំនះការរាយមាយចិត្តក្នុងការចម្រើនអានាបានុស្សតិ

១- ចិត្តរវើរវាយៈ នេះជារឿងសាមញ្ញមួយចំពោះអ្នកថ្មី និងបុគ្គលដែលព្យាយាមអង្គុយសមាធិរហ័សរហួនពេក ដោយមិនមានប្រុងប្រៀប "ធ្វើឱ្យកក់ក្តៅឡើង" នោះគឺត្រូវសូត្រធម៌ដំបូងពីរបីបទ ឬក៏ "គ្រាន់តែអង្គុយ" តាមធម្មតា ក្នុងភាពមួយស្ងប់ស្ងាត់មុនពេលចាប់ផ្តើមសមាធិ។

ថ្នាំបន្សាបដ៏ល្អសម្រាប់ចិត្តរវើរវាយគឺការរលឹកដឹងនូវ "ការប៉ោងនិងផត" នៅត្រង់ចំណុចក្បាលពោះជុំវិញផ្ចិត (ដើម្បីឱ្យកាន់តែច្បាស់ទៀត គឺនៅពីរធ្នាប់ខាងលើផ្ចិត)។

២- អកុសលចិត្ត : មានដូចជា ទោសៈ រាគៈ ភាពងោកងុយ ភាពរាយមាយចិត្ត និងសេចក្តីសង្ស័យ អកុសលធម៌ទាំងអស់នេះអាច យកឈ្នះបានដោយការប្រើនូវថ្នាំបន្សាបដូចខាងក្រោមៈ

ក. ការផ្លាស់ប្តូរៈ ចូរចម្រើននូវកម្មបទផ្ទុយគ្នា ឬផ្សេងគ្នា ឧទាហរណ៍ ចម្រើននូវមេត្តាភាវនាដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវទោសៈ ។

ខ. អប់រំបដិឃៈ ចូរពិចារណានូវផល ឬគុណវិបត្តិនៃអំពើអា-ក្រក់ដែលគ្របដណ្តប់ចំពោះរូបអ្នកទាំងអស់គ្នា ។

គ. ចិត្តទូលាយៈ ចូររក្សានូវអាកប្បកិរិយាបីដូចជា "មេឃ" ពោលគឺ មិនចាត់ទុកនូវគំនិតអវិជ្ជមាន ដោយគ្រាន់តែកំណត់ដឹងតាម សភាពដែលវាកើតឡើង ហើយវាវិនាសទៅវិញតាមសភាពធម្មតា របស់វាផងដែរ ។

ឃ. ការវិភាគផ្លូវចិត្ត : ការស្គាល់នូវហេតុ ឬវិភាគរកមើលនូវ បញ្ហាដោយសាកសួរខ្លួនឯង ថាតើអាត្មាអញខឹងអំពីរឿងអ្វី? ឬថា តើ ហេតុអ្វីបានជាអាត្មាអញមានអារម្មណ៍បែបនេះ? ហើយជារឿយៗ អ្នក អាចរកឃើញថា ចិត្តរបស់អ្នកបានធ្វើនូវរឿងទាំងអស់នេះ ។

ង. ការប្តេជ្ញា : ដោយការប្តេជ្ញាពិតៗ ចូរទប់ស្កាត់ ឬសង្កត់ សង្កិននូវគំនិតអវិជ្ជមាន ។

៣. សេចក្ដីភ័យខ្លាច ៖ ប្រសិនបើសេចក្ដីភ័យខ្លាចកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលចម្រើនសមាធិ ហើយអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានទេជាធម្មតា ចូរបើកភ្នែករបស់អ្នក ឬក៏ឈប់ចម្រើនសមាធិមួយខណៈសិន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់នៅក្នុងទីងងឹតទេ អ្នកអាចបើកភ្លើងពេលចម្រើនសមាធិ ឬអ្នកអាចដុតភ្លើងនៅលើបល្ល័ង្កព្រះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងអង្គុយខាងមុខគេ។

៤. រូបភាពនៃចិត្ត ៖ អ្នកអាចឃើញនូវរូប ពណ៌ និងឮសំឡេង ឬក៏ស្រូបនូវក្លិនផងដែរ។ ចូរចាត់ទុកថា វត្ថុទាំងអស់នេះកើតឡើងដោយសារចិត្ត ពោលគឺវត្ថុទាំងអស់នេះ ជារូបបញ្ចាំងនៃចិត្តរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើសេចក្ដីភ័យខ្លាច ឬគំនិតអកុសលកើតឡើង ចូរប្រើនូវថ្នាំបន្សាបដែលបានផ្ដល់ខាងដើមហើយ។ មិនថា តើរូបទាំងនេះស្អាត ឬគួរជាទីរីករាយយ៉ាងណាក្ដី មិនមែនប្រកបដោយបញ្ញាទេក្នុងការរីករាយពេញចិត្តយូរពេក ពោលគឺត្រូវចាត់ទុករូបទាំងនេះថា ជាការបង្កើតឡើងដោយចិត្ត ហើយត្រូវដឹងដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ហើយវាស្ថិតនៅក្នុងសភាពមិនទៀង សភាពជាទុក្ខ និងសភាពមិនមែនជារបស់ខ្លួន។

៥. សេចក្ដីសុខ ៖ ប្រសិនបើ បីតិកើតឡើង អ្នកគួរគប្បីប្រុងប្រយ័ត្ន មិនត្រូវឈ្លក់វង្វេងស្រវឹងនឹងវាទេ (ប៉ុន្តែចូរចាត់ទុកវា ដូចជា

រូបភាពដែលបានពណ៌នានៅចំណុចទី៤) ។ ការយោលខ្លួនអាចកើតមានឡើង ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែបញ្ឈប់នូវចលនានេះ ។

៦. ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ដូចជា ភាពស្ពឹក ឈឺចុក រមាស់ ជាដើម ។ ជាធម្មតា សភាពទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតដោយចិត្ត គាំទ្រដោយចិត្ត ។ ប្រសិនបើ អ្នកអាចអត់ទ្រាំនឹងវេទនានេះបាន ចូរអ្នករលឹកដឹងនិងរក្សាវាដូចជាសភាវៈដែលកន្លងទៅ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកមិនអាចអត់ទ្រាំបានទេ ចូររម្ងាប់នូវការឈឺចាប់ជាមួយនឹងការប្តូរឥរិយាបថប្រកបដោយសតិ ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យរំខានដល់អ្នកដទៃដែលកំពុងតែអង្គុយសមាធិជាមួយអ្នក ។

៧. ការផ្លាស់ប្តូរ: បន្ទាប់ពីអ្នកចម្រើននូវអានាបានុស្សតិយូរជួនកាលអ្នកអាចមានបដិឃៈចំពោះមនុស្សដទៃ ឬមានអារម្មណ៍ដកខ្លួនចេញពីពិភពលោកនេះ ។ នោះអ្នកមានអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរហើយ (ដែលជាលទ្ធផលពិតនៃរូបរាងកាយរបស់អ្នកហ្នឹងឯង) ។ ក្នុងករណីនេះ វាជាពេលសមគួរដែលអ្នកគួរបែរមកចម្រើនមេត្តាភាវនាវិញ ។

## ការកំណត់ដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើម

នៅពេលណាក៏ដោយ អំឡុងពេលចម្រើនសមាធិ វាជាការ-សំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកមិនគួរបង្ខំដង្ហើមរបស់អ្នកទេ ។ តាមពិតទៅ

សូម្បីតែអ្នកព្យាយាមក៏ដោយ បន្ទាប់ពីខណៈពេលខ្លី វានឹងវិលត្រឡប់ទៅរកកន្លែងដើមវិញ។ ដង្ហើមរបស់អ្នកគួរគប្បីប្រព្រឹត្តទៅធម្មតា ពោលគឺ មិនអាចស្តាប់ឮគំរោះ ប៉ុន្តែស្ងប់ស្ងាត់។ ការដកដង្ហើមឮពេក គឺរំខាន និងរាយមាយ។ ការដកដង្ហើមខ្លាំងពេកត្រូវរារាំង និងមិនសេរី ហើយថែមទាំងចងអ្នកជាប់នឹងចំណង។ ការដកដង្ហើមគ្រោតគ្រាតពេក គឺជាលទ្ធផលនៃការព្យាយាមដោយបង្ខំ ថែមទាំងធ្វើឱ្យអ្នកហត់នឿយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ការដកដង្ហើមស្ងប់ស្ងាត់ គឺជាដង្ហើមដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមចង្វាក់របស់វា។

នៅពេលណានាមរូបស្ងប់ស្ងាត់អំឡុងការចម្រើនសមាធិ ខ្យល់ដង្ហើមអាចក្លាយជាខ្លីដោយស្វ័យប្រវត្តិ ហើយបរិសុទ្ធស្អាតណាស់ដែលអ្នកស្ទើរតែមិនអាចកំណត់ដឹងបានផង។ រឿងនេះមិនមានអ្វីត្រូវព្រួយទេ ពេលមួយស្របក់ក្រោយមកខ្យល់ដង្ហើមនឹងវិលត្រឡប់ជាធម្មតា។ អ្នកគួរគប្បីបន្តផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើខ្យល់ដង្ហើម នៅត្រង់ចុងច្រមុះ "ចំណុចនៃខ្យល់ដង្ហើម"។ ឬក៏មានការរលឹកដឹងនូវកាយទាំងមូលចាប់ពីក្បាលរហូតចុងមេជើង ឬក៏កំណត់ដឹងនូវចំណុចប៉ះគ្នានៅនឹងកាយរបស់អ្នក (មានដូចជាមេដៃរបស់អ្នកប៉ះគ្នាជាដើម)។

# អានិសង្សច្រើនអានាបានុស្សតិ

ក. ការរលឹកដឹងកើនឡើងដែលនាំមកនូវថាមពលកាន់តែខ្ពស់នៃការកំណត់ដឹង (ហើយនេះជាលទ្ធផលមួយបានធ្វើឱ្យមានការចងចាំប្រសើរឡើង) ថែមទាំងចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើវត្ថុកាន់តែជ្រៅ ពោលគឺតាមពិតទៅអ្នកមានការចាប់អារម្មណ៍ និងរឭកចំពោះខ្លួនឯង កាន់តែច្រើនឡើង។ ចិត្តរបស់អ្នកកាន់តែឆ្លាតវៃ និងកាន់តែចងចាំទៀតផង។

ខ. ជារឿយៗ អ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែសប្បាយរីករាយ។

គ. អ្នកអាចកាន់តែមានវិចារណញ្ញាណល្អ ព្រោះចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ និងថ្លាស្អាត គឺជាជីវជាតិសម្រាប់ទស្សនះល្អ។

ឃ. ផលប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់បំផុតគឺការរំដោះខ្លួនចេញឱ្យរួចពីសេចក្ដីទុក្ខ។ អ្នកនឹងក្លាយជាមានម្ចាស់ការដោយមានចិត្តរំភើប ពោលគឺអ្នកសប្បាយរីករាយចំពោះខ្លួនឯង ហើយអ្នកនឹងមានថាមពល ថែម-ទាំងបញ្ញាក្នុងការជួយដល់អ្នកដទៃផងដែរ។

# វិធីចម្រើនមេត្តាភាវនា

ការចម្រើននូវមេត្តាភាវនា គឺល្អយ៉ាងពិសេសចំពោះបុគ្គលដែលមានបញ្ហា បណ្ដាលមកពីទោសៈ និងព្យាបាទៈ អ្នកដែលមានភាពលំបាកធ្វើតាមអ្នកដទៃ និងអ្នកដែលអាណិតខ្លួនឯង មួយអន្លើដោយជនដែលស្អប់ខ្លួនឯងផងដែរ។ ដោយហេតុនេះ ការប្រតិបត្តិនេះបង្វែររូបអ្នកឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សដែលមានមេត្តា និងរីករាយប្រិមប្រិយនៅគ្រប់ពេលវេលា។

# វិធីប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវ

ជំហានទី១ ៖ ខ្លួនឯងៈ យើងត្រូវចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះខ្លួនឯង ហើយត្រូវនិយាយក្នុងចិត្តនូវពាក្យជាវិជ្ជមានដូច្នេះថាៈ

សូមឱ្យខ្ញុំសុខសប្បាយ!

សូមឱ្យខ្ញុំមានសេចក្ដីសុខ!

សូមឱ្យខ្ញុំរួចផុតអំពីពៀរវេរា!

សូមឱ្យខ្ញុំទទួលជោគជ័យជានិច្ច!

សូមកុំឱ្យមានការបៀតបៀនដល់ខ្ញុំ!

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អ្នកអាចនិយាយដដែលៗនូវប្រយោគទាំងនេះពីរបីដង ឬក៏បន្ថែមនូវប្រយោគថ្មីតាមដែលអ្នកចូលចិត្ត ពោលគឺវាមិនមែនជាពាក្យច្រើនដូចជាគំនិតដែលរៀបរាប់។

ជំហានទី២: មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិជាទីស្រឡាញ់ និងជាអ្នកនៅជិតខ្លួនអ្នក ថែមទាំងជាបុគ្គលដែលកំពុងតែរស់រានមានជីវិត។ នេះអាចជាបុគ្គលដែលមានចិត្តល្អចំពោះអ្នក។ ចូរអ្នករំលឹកដល់បុគ្គលនេះហើយចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះបុគ្គលនោះ តាមវិធីដូចដែលអ្នកបានចម្រើនចំពោះខ្លួនអ្នក។

ជំហានទី៣- មនុស្សធម្មតា: ចូរអ្នកជ្រើសរើសបុគ្គលណាមួយដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ហើយក៏មិនស្អប់ដែរ ជាពិសេសបុគ្គលដែលអ្នកជួបជារឿយៗ ហើយអ្នកចាំមុខគេយ៉ាងច្បាស់។ ចូរផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ចំពោះបុគ្គលនោះ តាមវិធីដូចអ្នកបានចម្រើនចំពោះខ្លួនអ្នក និងមិត្តជាទីស្រឡាញ់ខាងដើម។

ជំហានទី៤- បុគ្គលមានបញ្ហា: ចូរគិតពីបុគ្គលណាមួយដែលអ្នកដឹងថា ជាអ្នកមានបញ្ហា ឬក៏បុគ្គលណាដែលមិនរីករាយសប្បាយ។ ប្រសិនបើ មេត្តារបស់អ្នកខ្លាំងគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចផ្សាយដល់បុគ្គលណាម្នាក់ដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត សូម្បីជាសត្រូវផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិន

អាចគិតពីបុគ្គលប្រភេទនោះទេ ចូរព្យាយាមផ្សាយនូវមេត្តាធម៌នោះ ចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ដែលបានធ្វើនូវអ្វីមួយមិនគប្បីចំពោះអ្នក ។

ជំហានទី៥- ផ្សាយមេត្តាធម៌ដល់សាកលលោកទាំងមូលៈ ជាបឋមអ្នកត្រូវតម្រង់ជួរមនុស្សទាំងបួនប្រភេទមាន ខ្លួនអ្នក អ្នកជិត-ស្និទ្ធ និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គលជាឧបេក្ខា និងសត្រូវ ហើយអ្នកត្រូវចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះពួកគេទាំងអស់ឱ្យបានស្មើៗគ្នា ។

បន្ទាប់មក អ្នកគួរចម្រើនមេត្តាចំពោះបុគ្គលគ្រប់រូបក្នុងបន្ទប់ធម៌ ដែលអ្នកកំពុងតែសមាធិ (ប្រសិនបើក្នុងវគ្គសមាធិ) ហើយបន្ទាប់មកចំពោះបុគ្គលគ្រប់រូបនៅក្នុងអគារជាមួយគ្នា ប្រជាជនក្នុងនិគម ប្រជាជននៅទីក្រុង និងប្រជាជននៅជនបទ។ បន្ទាប់មកទៀត ចូរអ្នកផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ដល់មនុស្សសត្វនៅក្នុងទ្វីបទាំងមូល និងនៅជុំវិញពិភពលោកផងដែរ ។

នៅទីបញ្ចប់ អ្នកត្រូវផ្សាយមេត្តាធម៌ចំពោះសព្វសត្វ នៅផ្នែកផ្សេងៗនៃសាកលលោកមាន ខាងកើត ខាងលិច ខាងជើង ខាងត្បូង ខាងលើ ខាងក្រោម និងគ្រប់ទិសទាំងអស់ ។

# ការវិភាគលើការប្រតិបត្តិ

ជំហានប្រាំប្រការនៃការចម្រើនមេត្តាភាវនា ចាប់ផ្តើមឡើងពីវិធីងាយបំផុត ហើយពិបាកបន្តិចម្តងៗជាបន្តបន្ទាប់ និងបញ្ចប់នៅជំហានដ៏សំខាន់បំផុតបានដល់ "សាកលលោកទាំងមូល"។ ក្នុងការប្រតិបត្តិនេះ អ្នកគួរគប្បីចាប់ផ្តើមពីខ្លួនអ្នក ព្រោះថា ជារឿយៗអ្នកមិនសប្បាយរីករាយជាមួយខ្លួនអ្នកទេ។ ដោយមានសតិ ឬមិនមានសតិ មានពេលខ្លះ អ្នកបណ្តែតបណ្តោយការសង្វេគខ្លួនអ្នក ហើយសូម្បីតែការស្អប់ខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនបានធ្វើអ្វីមួយបានល្អ ដូចជាអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនអាចស្រឡាញ់ខ្លួនអ្នក អ្នកនឹងយល់ថា វាពិបាកណាស់ក្នុងការស្រឡាញ់អ្នកដទៃ។

នៅក្នុងជំហានទី២ អ្នកចម្រើនមេត្តាធម៌ចំពោះបុគ្គលដែលនៅជិត និងមិត្តភក្តិជាទីស្រឡាញ់ដែលកំពុងនៅរស់រានមានជីវិត។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នផង នៅពេលអ្នកគិតពីបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធដូចជា ប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូ ចូរកុំឱ្យរាគៈកើតឡើងឱ្យសោះ ព្រោះនេះនឹងធ្វើឱ្យខ្សោយចុះនូវការផ្ចង់អារម្មណ៍របស់អ្នក។ ជាធម្មតា ការគិតចំពោះអ្នកស្លាប់តែងតែនាំមកនូវសេចក្តីសោកសៅ បើមិនអ៊ីចឹងទេ គំនិតដែលភ័យខ្លាច និងមិនប្រាកដប្រជាកើតឡើងជាមិនខាន។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជំហានទី៣ យើងគិតពីបុគ្គលធម្មតាដែលយើងបានឃើញជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែសំដៅលើបុគ្គលដែលយើងមិនមានសេចក្តីស្រឡាញ់ ហើយក៏មិនមានសេចក្តីស្អប់ដែរ។ បុគ្គលនោះគឺបុគ្គលទាំងពីរភេទ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអកុសលចិត្តកើតឡើង ចូរអ្នកផ្លាស់ប្តូរទៅមនុស្សផ្សេងទៀតភ្លាម១តែម្តង។

ជំហានទី៤ តាមពិតទៅ ការគិតអំពីសត្រូវអាចជាការពិបាកណាស់សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន។ ក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកគួរគិតពិចារ-ណាអំពីគុណវិបត្តិនៃការមានសត្រូវ ហើយថា ការចងពៀរគឺតែងតែនាំមកនូវអារម្មណ៍អវិជ្ជមានជាមួយខ្លួនឯង ដូច្នេះការចងពៀរវេរានេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ជាងអ្នកដទៃទៀត។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគិតក្នុងចិត្តពីបុគ្គលដែលជាមារក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិនូវជំហានទី៤ ដោយសូមឱ្យបុគ្គលជាសត្រូវនោះ បានដល់នូវសេចក្តីសុខមានប៉ុណ្ណេះជាដើម។

## ការកម្ចាត់បង់នូវឧបសគ្គ

ជំហានដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងការប្រតិបត្តិនូវមេត្តានុស្សតិ គឺជំហានទី៥។ ជំហានទាំងបួនខាងដើម គឺជាការរៀបចំយ៉ាងពិតប្រាកដ

ដែលនាំឱ្យដល់ជំហានដ៏សំខាន់នេះ។ នៅពេលយោគីទទួលជោគជ័យក្នុងការចម្រើនមេត្តាភាវនាចំពោះខ្លួនគាត់ បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គលធម្មតា និងបុគ្គលជាសត្រូវ គេនិយាយថា គាត់បានកម្ចាត់បង់ចោលនូវឧបសគ្គរវាងខ្លួនគាត់ និងអ្នកដទៃ។

នៅពេលបន្តផ្សាយនូវមេត្តា ចំពោះចំនួនមនុស្សយ៉ាងច្រើននូវកន្លែងដ៏ធំល្វឹងល្វើយ អ្នកអាចគិតក្នុងចិត្តនូវក្រុមមនុស្សជាក់លាក់មួយ ឬជាបុគ្គលក៏បាន ចូរនិយាយនូវផ្នែកនៃនិគម រាជធានី ប្រទេស ឬក៏ពិភពជាក់លាក់មួយ។ ចូរកំណត់ដឹងថា អ្នកមិនត្រូវជាប់ស្អិតតែនឹងក្រុម ឬបុគ្គលតែមួយគ្រប់ពេលទេ។ អ្នកអាចគិតពិចារណាក្នុងចិត្តនៅពេលតម្រូវការកើតឡើង។

## ការបរិកម្ម និងការផ្សាយនូវមេត្តា

ការពិចារណាគឺមានន័យថា ការគិតក្នុងចិត្ត ឬថានាំមកខាងមុខក្រសែរបស់ចិត្តហ្នឹងឯង មានដូចជាអារម្មណ៍ជាក់ស្តែងមាន មនុស្សប្រភេទសត្វផ្សេងៗ តំបន់ជាក់លាក់ ឬទិសដៅពិតប្រាកដ។ នេះមានន័យថា ការធ្វើឱ្យកើតជាអារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងផ្សាយនូវមេត្តាចិត្តរបស់អ្នក។

ជាក់ស្តែង នៅពេលអ្នកពិចារណានូវមេរៀនកម្មដ្ឋាន អ្នកអាចធ្វើឱ្យកើតជារូបមិត្តជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដោយមានទឹកមុខរីករាយសប្បាយ និងស្រស់ប្រិមប្រិយ។ បន្ទាប់មក ដោយរូបភាពដែលគិតនោះ អ្នកផ្សាយនូវមេត្តាដូច្នោះថា "សូមឱ្យអ្នកមានសេចក្តីសុខ។ សូមឱ្យអ្នកមានសេចក្តីសប្បាយ។ សូមឱ្យអ្នករួចផុតពីជំងឺ និងបញ្ហាទាំងពួង" មានប៉ុណ្ណេះជាដើម។

ពាក្យ "ផ្សាយ" ត្រូវគេចាត់ទុកជាវោហារសព្ទមួយនៃគំនិតល្អដែលត្រូវផ្សាយចំពោះសព្វសត្វទាំងអស់តាមអារម្មណ៍នៃចិត្ត។ ទោះ-បីជាអ្នកនិយាយនូវប្រយោគដូចជា "សូមឱ្យខ្ញុំបានសុខ" ក៏មិនមែនមានន័យថា "និយាយ" ទេក្នុងទីនេះ ប៉ុន្តែជាការសំដៅលើចេតនារម្មណ៍នៃមេត្តាចិត្តរបស់អ្នក។

## ការជំនះភាពលំបាកក្នុងការចម្រើនមេត្តាភាវនា

១- ចិត្តរវើរវាយ ឬភាពលំបាកក្នុងពេលចម្រើនមេត្តាសមាធិអាចត្រូវកែតម្រូវដោយតាមដាននូវខ្យល់ដង្ហើមចូល និងខ្យល់ដង្ហើមចេញ នៅខាងចុងច្រមុះ រហូតដល់ចិត្តរបស់អ្នកមូលឡើងវិញ បន្ទាប់

មកអ្នកគួរតែប្រឹងវិលត្រឡប់ទៅកាន់ចំណុច ដែលអ្នកបានចេញក្នុងការចម្រើនមេត្តាភាវនា។

២- អកុសលចិត្ត គួរតែប្រឹងដោះស្រាយជាមួយនឹងលក្ខណៈដូចគ្នា ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុង "ការយកឈ្នះនូវការរវើរវាយនៅក្នុងអានាបានុស្សតិ"។ អ្នកគួរតែប្រឹងចៀសវាងពីបុគ្គល ឬមេរៀនដែលនាំឱ្យរាគៈកើតឡើងអំឡុងពេលចម្រើនមេត្តាភាវនា។

៣- ភាពមិនអាចគិតពិចារណានូវអារម្មណ៍ អ្នកគួរតែប្រឹងព្យាយាមគិតតាមធម្មតានូវមេរៀនកម្មដ្ឋាន ឧទាហរណ៍ការទន្ទេញក្នុងចិត្តនូវឈ្មោះ។

៤- ការរាយមាយចិត្តផ្សេងទៀត ដូចជា សេចក្ដីភ័យខ្លាចរូបភាព សេចក្ដីសុខ និងសេចក្ដីទុក្ខ គួរតែប្រឹងត្រូវដោះស្រាយតាមវិធីដូចដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងកថាខ័ណ្ឌថា "ការជំនះភាពរាយមាយចិត្តនៅក្នុងអានាបានុស្សតិ"។

## អានិសង្សចម្រើនមេត្តា

អ្នកនឹងទទួលបាននូវអានិសង្ស ១១ ប្រការ បន្ទាប់ពីអ្នកបានចម្រើននូវមេត្តាភាវនាយ៉ាងពេញបរិបូណ៌ៈ

១- ដេកលក់ជាសុខ ៖ អ្នកទទួលទានដំណេកយ៉ាងងាយ ដោយមិនមានត្រឡប់ចុះឡើង ឬស្រមុក ។

២- ក្រោកឡើងជាសុខ ៖ អ្នកក្រោកពីដំណេកដោយមិនមានស្វាប ឬថ្ងូរឡើយ ។

៣- គ្មានយល់សប្តិរំខាន ៖ នៅក្នុងយល់សប្តិរបស់អ្នក អ្នកនឹងឃើញតែវត្ថុល្អ មានដូចជាការគោរពថ្វាយបង្គំព្រះ ឬស្តាប់នូវព្រះធម៌ ឬក៏ឃើញនូវរូបសំណាកមានព្រះពុទ្ធរូប រូបទេវតា ជាដើម ។

៤- អ្នកដទៃចូលចិត្ត ៖ អ្នកបង្កើតនូវមិត្តជាមួយអ្នកជិតខាងដោយងាយ ហើយយល់ថាមនុស្សងាយនឹងទាក់ទងជាមួយ ។

៥- ពួកអមនុស្សទាំងឡាយចូលចិត្ត ៖ សត្វ និងពួកអមនុស្សទាំងឡាយនឹងមិនធ្វើអន្តរាយដល់អ្នកឡើយ ។

៦- ពួកទេវតានឹងថែរក្សាអ្នក ៖ ពួកទេវតាទាំងឡាយនឹងថែ-រក្សាអ្នកដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អជានិច្ច ។

៧- ការពារប្រឆាំងនឹងភ្លើង ថ្នាំពិស និងសព្វាវុធ ៖ ចិត្តមេត្តារបស់អ្នកនឹងរារាំងការពារ ឬធ្វើឱ្យក្លាយជាមោឃៈនូវរាល់គ្រោះថ្នាក់ ឬក៏ផលប៉ះពាល់នៃអំពើបែបនេះ ។

៨- ងាយគ្រប់គ្រងចិត្ត ៖ អ្នកអាចយកឈ្នះនូវភាពងោកងុយ និងនីវរណធម៌ទាំងឡាយ ។

៩- ទឹកមុខស្ងប់ស្ងៀម ៖ អ្នកជាមនុស្សប្រិមប្រិយ និងគួរឱ្យទាក់ទាញអារម្មណ៍។

១០- ចិត្តមិនវង្វេងពេលទៀបស្លាប់ ៖ នៅពេលសេចក្ដីស្លាប់មកដល់ អ្នកស្លាប់ដោយស្ងប់បីដូចជាអ្នកដេកលក់។

១១- បដិសន្ធិក្នុងសុគតិភព ៖ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចសម្រេចនូវធម៌ជាន់ខ្ពស់ក្នុងជាតិនេះទេ បន្ទាប់ពីស្លាប់អ្នកនឹងចាប់បដិសន្ធិក្នុងសុគតិភព។ យ៉ាងហោចណាស់ អ្នកអាចនឹងបដិសន្ធិក្នុងត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់នាឋានមនុស្សនេះ។

## ការប្រួចប្រយ័ត្ន

នេះហាក់ដូចជាមានទិសដៅពីរដាច់ដោយឡែកពីគ្នា នៅក្នុងបទពិសោធន៍នៃថាមពលរបស់មនុស្ស។ ទី១ គឺបានដល់ភាពរស់រវើក និងថាមពលខ្លាំងក្លា សូម្បីតែពេលរំជួលចិត្ត។ ចំណែកឯទី ២ បានដល់សេចក្ដីស្ងប់ និងភាពស្មើគ្នា ជាមួយភាពស្រងោះស្រងោច និងភាព-ងោកងុយហួសប្រមាណ។ ជាឧទាហរណ៍ ចំពោះហេតុផលខ្លះ ពេលអ្នកបាត់បង់នូវសមាធិដំបូងរបស់អ្នក ហើយបំណងរបស់អ្នកក្លាយជាបែកខ្ញែកឡើងៗ ប្រៀបបីដូចជាកប៉ាល់នៅក្នុងខ្យល់ព្យុះ ដែលទាញយុថ្កាឱ្យ

អណ្តែតរសាត់ទៅយ៉ាងនោះឯង។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកត្រូវតែមានការខិតខំប្រឹងប្រែងខ្លួនឯង ក្នុងការជំនះនូវប្រតិកម្មនេះ។ អ្នកគួរគប្បីរក្សានូវតុល្យភាពនៃធាតុសកម្មនេះ ដោយគ្រាន់តែអង្គុយប្រតិបត្តិធម្មតា។

នៅពេលអ្នកកំពុងចម្រើនសមាធិ បន្ទាប់ពីមួយខណៈមក មិនមានហេតុអ្វីសោះ អ្នកស្រាប់តែបាត់បង់កំដៅ។ បែបនេះ គេហៅថា "ការលិចចុះ" ពោលគឺមានន័យថា អ្នកបានមកដល់ចំណុចចុងក្រោយនៃថាមពលរបស់អ្នក រីឯចិត្ត និងអារម្មណ៍របស់អ្នកក្លាយជាទទេស្អាត និងល្ងង់ខ្លៅ។ ដើម្បីកែតម្រូវរឿងនេះ អ្នកគួរងាកមកតាំងអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅលើចុងច្រមុះ និងកំណត់ដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើមចូលចេញ។ ប្រសិនបើ ចិត្តនោះរសាត់អណ្តែតបាត់ទៅវិញ អ្នកគួរគប្បីដាក់ចិត្តតាំងអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅត្រង់ក្បាលពោះ ហើយកំណត់ដឹងនូវការប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃក្បាលពោះ។

អ្នកត្រូវកំណត់ដឹងដោយខ្លួនឯង ថាតើអ្នកគួរគប្បីឈប់អង្គុយបន្តទៀត ឬយ៉ាងណា? រឿងនេះប្រៀបឧបមាដូចជា អ្នករត់ បន្ទាប់ពីអ្នកឈប់រត់ហើយ អ្នកមិនត្រូវដេក ឬងូតទឹកភ្លាមៗនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវរង់ចាំឱ្យកំដៅថយចុះសិន យ៉ាងណាមិញ បន្ទាប់ពីការចម្រើននូវសមាធិ អ្នកមិនគួរប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើនូវការងារប្រចាំថ្ងៃទេ។ ជាការល្អណាស់ក្នុងការចំណាយរយៈពេលខ្លី ប្រហែលជា ៥ នាទី ទៅ ១០

នាទី ដើម្បីសម្រាក ឬលំហែក្នុងសួនច្បារ ដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងប្រកប ដោយសតិស្មារតី។

## ដំណើរការរីកចម្រើន

តើអ្នកដឹងថា ការអប់រំសមាធិរបស់អ្នកមានភាពរីកចម្រើន ឡើងដោយរបៀបណា? លក្ខណវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អបំផុតគឺថា វាចេញលទ្ធផល ដោយឱ្យអ្នកស្ងប់ស្ងាត់ ហើយអ្នកពេញចិត្តក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក។ នៅពេលណា សមាធិរបស់អ្នករីកចម្រើនឡើង ចិត្តរវើរវាយចាប់ផ្ដើម រលត់បាត់បន្តិចម្ដងៗ ហើយការតម្កល់ចិត្តត្រូវក៏កាន់តែងាយឡើងៗ។ មានអារម្មណ៍សុខសោមនស្សកើនឡើង នៅពេលអ្នកមានប្រតិព័ទ្ធនឹង រូបរាងកាយដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្ត។ ឥឡូវនេះ អ្នកកំពុងចូលទៅ កាន់ឈានទី១។ សភាពស្ងប់ និងជាទីសុខសាន្តនេះ មានត្រឹមតែចិត្ត ប៉ុណ្ណោះ ដែលដឹងនូវអារម្មណ៍សមាធិខ្លួនឯង។

ការប្រតិបត្តិដែលមានតុល្យភាព គឺជាគ្រឿងផ្សំដ៏សំខាន់មួយ សម្រាប់ដំណើរការរីកចម្រើនក្នុងការប្រតិបត្តិសមាធិរបស់អ្នក។ អានាបានុស្សតិសមាធិ ជួយអ្នកឱ្យរីងរឹតតែមានអារម្មណ៍មូល និងស្ងប់ស្ងាត់ ចំណែកឯមេត្តានុស្សតិសមាធិវិញ ធ្វើឱ្យអ្នករីករាយប្រិមប្រិយ និងរួសរាយរាក់ទាក់ និងអាចយកឈ្នះប្រជាជនផងដែរ។ វិធីប្រតិបត្តិ

ទាំងពីរនេះគួរតែមានតុល្យភាពគ្នា។ ប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេ អ្នកនឹងត្រូវជួបគ្រោះថ្នាក់ មានដូចជា ការឡប់សតិ បាត់បង់ការចងចាំ ជាដើម ពោលគឺអ្នកមិនដឹងខ្លួនឯង ហើយអ្នកបែរជាព្រងើយកន្តើយចំពោះមនុស្សដែលអ្នកឃើញ ថែមទាំងមិនមានអារម្មណ៍ដឹងថា បុគ្គលនោះជានរណា អ្នកនៅរស់ ឬស្លាប់។ ដូច្នេះ ចូរអ្នករក្សាការប្រតិបត្តិនេះឱ្យមានតុល្យាភាព។

**នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ ៕**

មិនមានសេចក្ដីសុខដទៃ ក្រៅពីសេចក្ដីស្ងប់ឡើយ។

**គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ និងកែសម្រួល**

- ព្រះភិក្ខុ **លន់ ឡាយ** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **ឈុន សុផល** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **សឿង ទុន្នី** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **ឈុំ ឆន** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **អុំ សត្ថា** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- សាមណេរ **សុខ ធាវី** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **សុន សេន** ថ្នាក់បរិញ្ញាបត្រ
- ព្រះភិក្ខុ **ឈិន ចំរើន** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត

**វាយអត្ថបទ និងរចនាក្របដោយ**


- ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ស៊ុយ សុវណ្ណ (បញ្ញាវរោ)**

អាសយដ្ឋាន : វត្តក្រយា ឃុំក្រយា ស្រុកសន្ទុក ខេត្តកំពង់ធំ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

អ៊ីម៉ែល : sovann4u@gmail.com

គេហទំព័រ : http://krayayouth.wordpress.com
http://krayayouth.blogspot.com

ទូរស័ព្ទ : (+855) 062 690 5008

# គំរោងជំនួយការពុទ្ធិកសិក្សាខ្មែរ

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

**“គំរោងជំនួយការពុទ្ធិកសិក្សាខ្មែរ”** ដែលហៅកាត់ថា ឃីប (KEAP) ជាអង្គការមនុស្សធម៌ **“មិត្តពុទ្ធសាសនិកអន្តរជាតិ”** មួយនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលមានគោលបំណងជួយជ្រោមជ្រែង និងលើកស្ទួយប្រពៃណីព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរឡើងវិញ បន្ទាប់ពីសង្គ្រាមស៊ីវិល។ អង្គការ ឃីប បានដំណើរការនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាចាប់តាំងពីដើមទសវត្សឆ្នាំ ១៩៩០ ដោយបានចែកចាយជាធម្មទាននូវសៀវភៅ និងខ្សែអាត់ព្រះធម៌ និងវប្បធម៌ខ្មែរ។ រយៈកាលជាង ១០ ឆ្នាំ កន្លងទៅនេះ អង្គការ ឃីប បានផ្តល់នូវជំនួយផ្នែកពុទ្ធិកសិក្សា នៅតាមសាលាពុទ្ធិកសាកលវិទ្យាល័យ វត្តអារាម សម្ភារៈសិក្សាសម្រាប់ ដូនជី ឧបាសក-ឧបាសិកា និងវត្តអារាមណា ដែលជួយអប់រំកុមារមកពីគ្រួសារក្រីក្រ ដើម្បីឱ្យបានទទួលការអប់រំ។ បច្ចុប្បន្ននេះ ដោយមានការផ្តល់ជំនួយគាំទ្រពីបណ្តាពុទ្ធបរិស័ទ និងមិត្តពាហិរសាសនិកនានា អង្គការ ឃីប បានផ្តល់អាហារូបករណ៍ដល់សមណនិស្សិត នៅតាមពុទ្ធិកសាកលវិទ្យាល័យមួយចំនួននៅក្នុងស្រុក និងអាហារូបករណ៍ទៅបន្តការសិក្សានៅក្រៅប្រទេសផងដែរ ព្រមទាំងបានចាប់ផ្តើមបោះពុម្ព

ផ្សព្វផ្សាយនូវសៀវភៅធម៌ជាធម្មទាន ដល់សាធារណជនទូទៅជាបន្តបន្ទាប់ ។

'KEAP (Khmer-Buddhist Educational Assistance Project) is an international "friends of Buddhism in Cambodia" organization devoted to helping revive the Cambodian people's Buddhist tradition after the horrors of the recent past. It has worked in Cambodia since the early 1990s distributing reprinted books and tapes on the Buddha-Dhamma and Khmer culture. In the last 10 years, KEAP has provided assistance to monastic higher education, nuns' education needs, and laypeople and monasteries who help vulnerable children from poor families attend school. Funded by Buddhists (and non-Buddhists) in foreign countries, KEAP has recently begun to print and distribute Dhamma texts from Southeast Asia translated from English.'


<u>សម្រាប់ការស្នើសុំសៀវភៅធម៌ និងព័ត៌មានបន្ថែម</u>

សូមទាក់ទងមក **លោក កែវ វិចិត្រ**

អាសយដ្ឋាន : កុដិលេខ ៤២ វត្តឧណ្ណាលោម ក្រុងភ្នំពេញ

លេខទូរស័ព្ទ : (៨៥៥) ១២ ៨៨៦ ២៧៥

អ៊ីម៉ែល : keap2006@yahoo.com

គេហទំព័រ : http://www.keap-net.org

# ជីវប្រវត្តិសង្ខេប

## នៃភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ស៊ុយ សុវណ្ណ**

| | |
|---|---|
| នាម និងគោត្តនាម | : ស៊ុយ សុវណ្ណ ( បញ្ញាវរោ) |
| ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត | : ១២ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៨២ |
| ទីកន្លែងកំណើត | : ភូមិត្រពាំងព្រីង ឃុំក្រយា ស្រុកសន្ទុក ខេត្តកំពង់ធំ ប្រទេសកម្ពុជា |
| បិតានាម | : ស៊ុយ កន ( មុខរបរកសិករ) |
| មាតានាម | : ចក់ ណេង ( ស្លាប់) |
| មាតាចិញ្ចឹមនាម | : ស៊ុយ យ៉ុម ( មុខរបរកសិករ) |
| បងប្អូន | : ៦ នាក់ ( កូនទី២) |
| ១៩៩៦ | : បព្វជ្ជាជាសាមណេរ ( វត្តក្រយា) |
| ២០០៤ | : បំពេញឧបសម្បទាជាភិក្ខុ នៅវត្តល្វាលើ ស្រុកចំការលើ ខេត្តកំពង់ចាម |
| ២០១១ | : អនុបណ្ឌិត ( ប្រទេសស្រីលង្កា) |
| ២០១០ | : បរិញ្ញាបត្រ ( ប្រទេសភូមា) |
| ២០០៧ | : សញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ |
| ២០០៤ | : សញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាបឋមភូមិ |
| ២០០១ | : វិញ្ញាបនបត្រសាលាបាលីរង |