មាតិការឿង

ទំព័រ

ផ្តើមសេចក្តី ១

ជំពូក I អាថ៌កំបាំងនៃជីវិត

ជីវិតជាកុងស្យនិស Conscioueness តើកុងស្យនិសជាអ្វី? ២

កុងស្យនិស៤យ៉ាង៖

កុងស្យនិសពេលដឹងខ្លួន Waking state ៥

កុងស្យនិសពេលយលសប្តិ Dreaming state ១០

កុងស្យនិសពេលដេកលក់ស្កប់ Deep sleep ១១

កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ Pure consciousness ១៦

ឧទាហរណ៍ ៖ ទឹក ដី ពន្ទឺ កំព្យូទ័រ មាយាការ

កុងស្យនិសក្នុងខ្លួនមនុស្ស

លក្ខណៈដាច់ខាតនិងរឺឡាទីវ Absolute and relative ២៥

ខ្ញុំជានណា ? Who am I ? ២៦

ប្រាជ្ញាមនុស្ស Human intelligence ៣៣

សិទ្ធសេរីភាព Inner freedom ៣៤

ប្រធាននិងកម្ម Subject and object ៣៥

រូមនិងបុគ្គល Whole and individual ៣៦

ស្នេហាបរិសុទ្ធ Loving kindness ៣៩
លក្ខណៈអនន្ត Eternity ៤៥
កម្មពៀរ ៤៨
មនុស្សបីប្រភេទ ៤៩
មនុស្សសោយកម្ម១០០ភាគរយ
មនុស្សឈានទៅរួចរំដោះពីកម្មពៀរ
មនុស្សរួចរំដោះទាំងស្រុង
ពិសោធសមាធិ ៥៤
សន្និដ្ឋានអំពីកុងស្បនិស ៦០
ជំពូក II សីល្បះនៃជីវិត
អត្ថន័យ សីល្បះនៃជីវិត
សមាធិវិបស្សនា ៦២
សីល សមាធិ បញ្ញា
សីល ៦៣
សមាធិ ៦៦
គោលការណ៍សមាធិ៤យ៉ាង៖
មានសតិដឹង Awareness Witnessing ៦៧
ទទួលយក សុខចិត្តពុំតវ៉ា acceptance ៦៨
ពុំដើរតួ Non- identification ៧១
វិធីរុករកស្រាវជ្រាវ ក្នុងខ្លួន Inner investigation ៧២
ពិនិត្យរូបកាយ វេទនារូបកាយ ៧៤

ពិនិត្យពិភពចិត្តទាំងមូល ៧៥
ការថ្វាយកាយចិត្តដល់ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃ ៧៦
ការពិនិត្យដង្ហើម សារៈសំខាន់នៃដង្ហើម ៧៨
ហាត់សមាធិវិបស្សនាជាក់ស្តែង ៨២
មេត្តាភាវនា Loving kindness meditation ៨៧
កតញ្ញូតាធម៌ Gratitude ៨៩
ការអនុវត្តវិបស្សនាជាក់ស្តែង មជ្ឈមណ្ឌល នៅផ្ទះ ៩១
បញ្ហា ៩២
ជំពូក III ការប្រត្តិបត្តិសមាធិក្នុងសកម្មភាពជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ៩៦
វិធីដំកល់ចិត្តក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន
ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ ១០០
ការពិនិត្យការរំជួលចិត្ត និងប្រត្តិកម្មក្នុងចិត្ត ១០២
វិធីផ្សេងៗសំរាប់រំដោះចិត្ត
របៀបស្តាប់សំឡេងក្នុងខួរក្បាល Listen to the noise in your head
របៀបប្រើដង្ហើម feel your breath
ពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយរាល់ៗពេល feel body sensation moment by moment
របៀបសុខចិត្តទទួលយក Acceptance
បើកចំហរ Allowing

ជំពូក IV សន្និដ្ឋានរួម ១០៧
សព្វានុក្រម ១១៧

អាថ៌កំបាំងនិងសិល្បៈនៃជីវិត

SECRET AND ART OF LIVING

រៀបរៀងដោយ លោក ម៉ៅច័ន្ទ សំណុំ

ឆ្នាំ ២០០៩/២០១០

Philadelphia, USA

ក្នុងលោកយើងនេះ មនុស្សគ្រប់រូបធ្វើសកម្មភាពសព្វបែបយ៉ាង សំដៅឲ្យសំរេចទិសដៅតែមួយគត់ ពោលគឺសេចក្តីសុខស្រួល សប្បាយ រីករាយ សុភមង្គល ។ យើងម្នាក់ៗធ្វើការទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ សំដៅរកប្រាក់ ទ្រព្យសម្បត្តិ បុណ្យសក្តិ កិត្តិយស ក៏ដើម្បីសេចក្តីសុខនេះដែរ ។ ចោរលួចទ្រព្យសម្បត្តិ ក៏សំរាប់សេចក្តីសុខរបស់ពួកគេ ដែលគេយល់ថាល្អ ។ ឯអ្នកសុំទានសុំលុយគេយកមកដោះស្រាយជីវភាព ក៏ដើម្បីបំពេញបំណងនៃការរស់នៅរបស់គេ ស្វែងរកសេចក្តីសុខតាមលទ្ធភាពរបស់គេដែរ ។ តែអ្វីទាំងអស់នេះគឺ សំដៅរកទិសតែមួយរបស់ជីវិតគឺសិល្បៈរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។

អ្នកមានសម្បត្តិមហាសាល ស្តេចអធិរាជ អ្នកមានអំណាចបុណ្យសក្តិផុតលេខ គេទាំងអស់នោះបានសំរេចដល់ឋានៈអស់លេខដាក់ ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យតម្លៃ ។ ហើយអ្នកពីខាងក្រៅដែលមិនទាន់ទៅដល់ តែងគិតថាទីនោះជាកន្លែងមានសេចក្តីសុខនិងផុតទុក្ខទាំងអស់ ។ ប៉ុន្តែ ... តើអ្នកមានទាំងអស់និងស្តេចអធិរាជលើផែនដីពិតជាអាចរស់នៅបានស្ងប់ សុខសប្បាយរីករាយដូចមនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យតម្លៃឬទេ ? អ្នកនិពន្ធសូមបើកវង់ក្រចកបន្តិចចុះ ព្រោះធ្លាប់បានទៅ ជួបអភិជន និងមនុស្សដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ទាំងអស់នេះគ្រប់កន្លែង និងគ្រប់ទ្វីបទាំងអស់ទៅហើយ សូម្បីតែថ្នាក់ធំៗនៃមហាអំណាចដ៏សំបើមនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ក៏បានជួបដែរ ។ តែអស់លោកអ្នកមានអំណាចទាំងនេះនៅតែស្រេកឃ្លានសេចក្តីសុខសាមញ្ញដូចគ្នានឹងមនុស្សធម្មតាដែរ គឺ «សុភមង្គល

នៃគ្រួសារតូចដ៏សែនមនោរម្យមួយប៉ុណ្ណោះឯង » ។ ហើយស្នាមញញឹមដ៏សែនរំភើប ចេញពីបេះដូង បានកើតឡើងនៅពេលដែលបានជួបជុំរមនានៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារតូច ដោយកកាយចេញអស់ពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ តាមស្នាមញញឹមនេះ មានទឹកដម និងសុភមង្គលបំផុតក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេម្នាក់ៗ....មិនថា សេដ្ឋី ស្ដេចផែនដី ឬអ្នកសុំទានឡើយ ។

និយាយដល់ចំណុចនេះ ខ្ញុំពុំបដិសេធការស្វែងរកសេចក្ដីសុខ តាមរយៈទ្រព្យសម្បត្តិ បុណសក្តិ អំណាច កិត្តិយសឡើយ ។ របស់ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែជួយសំរាលជីវិតរស់នៅ ធ្វើឲ្យជីវិតមានសម្រស់ រស្មីថ្កុំថ្កើងរុងរឿង តែអាស្រ័យដោយយើងចេះប្រើវា តើយើងជាម្ចាស់នៃរបស់ទាំងនោះឬជាខ្ញុំបំរើវា ? តើយើងជាម្ចាស់នៃទ្រព្យសម្បត្តិឬជាខ្ញុំបំរើវា ? ការសរសេរ ការគ្រលាស់អណ្ដាតនិយាយក្ដែងៗថា «ខ្ញុំពុំមែនជាខ្ញុំកញ្ជះរបស់ទ្រព្យសម្បត្តិ របស់អំណាច របស់កិត្តិយសទេ » ជាការងាយស្រួលណាស់ ប៉ុន្តែក្នុងការប្រព្រឹត្តជីវិតជាក់ស្ដែង មនុស្សទូទៅ តែងងាយនឹងរមៀលធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពជាខ្ញុំកញ្ជះដាច់ថ្លៃ នៃបាតុភូតក្រៅខ្លួនទាំងនេះណាស់ ។ តើហេតុអ្វី ? តើហេតុអ្វី ? ពីព្រោះមនុស្សខ្លួនឯងពុំមានឯករាជ្យ ពុំមានសេរីភាព នឹងសំរេចដោយខ្លួនឯង។ មនុស្សខ្លួនឯងមានចៅហ្វាយគ្រប់គ្រង បញ្ជាដាច់ណាត់ពីខាងក្នុងមក ។ និយាយដូច្នេះ មនុស្សសាមញ្ញពុំអាចយល់បានងាយៗទេ ។ ចំណុចនេះហើយ ដែលខ្ញុំសង្កត់ពាក្យ អាថ៌កំបាំងនៃជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ តើអ្នកចង់ដឹងឬទេ ? នរណាជាចៅហ្វាយ ផ្ដាច់ការពីក្នុងខ្លួនមក ? បើអ្នកដឹងអំពីរឿងនេះ នោះអ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមពិនិត្យសើរើឡើងវិញ សំដៅឆ្ពោះទៅកាន់សេរីភាព ស្វ័យសំរេច ហើយដណ្ដើមយកសិទ្ធិទទួលនូវសេចក្ដីសុខសប្បាយ រីករាយស្ងប់ចិត្ត សុភមង្គល នៅលើភពផែនដីដែលយើងកំពុងរស់នៅនេះ ពុំបាច់រង់ចាំដល់ជាតិក្រោយឡើយ ហើយអ្នកនឹងរកឃើញរបៀបរស់នៅថ្មី គឺចំណុចនេះ ហើយដែលខ្ញុំសង្កត់ពាក្យថា ៖ សិល្បៈនៃជីវិត ។

អាថ៌កំបាំងនិងសិល្បៈនៃជីវិតនេះ ជាកម្មវត្ថុនៃការអធិប្បាយលំអិត បន្តបន្ទាប់ទៅនេះ។ ពេលអ្នកអានអត្ថបទនេះ សូមតាំងក្នុងឥរិយាបថមួយបែបពោលគឺ ៖ ទី ១ អានបណ្ដើរ ត្រូវ

សំឡឹងមើលទៅក្នុងខ្លួនឯងផ្ទាល់បណ្ដើរ ថាតើការរៀបរាប់ទាំងអស់នេះមានចំពោះខ្លួនឯងឬទេ ? ទី២ ត្រូវតាំងសតិឲ្យមាំថា អាត្មាអញគួរទុកឱកាសឲ្យខ្លួនបានពិនិត្យសិក្សា ស្គាល់ខ្លួនឯង បាន ច្បាស់ម្ដងមើល ។ បើអ្នកពុំប្រកាន់ភាពម៉ឺងម៉ាត់ទេនោះ ចិត្តពីខាងក្នុងនឹងបង្គាប់អ្នកឲ្យបោះបង់ ការអានជាពុំខានឡើយ ដូចជាវាបន្ទឺសំឡេងប្រាប់ថា «អានបានការអ្វី វាសុទ្ធតែជាគំនិតរវើរវាយ ផ្ដេសផ្ដាសប៉ុណ្ណោះ យកពេលទៅគិតគូររឿងផ្សេងវិញប្រសើជាង »។ ម្យ៉ាងទៀត សូមអានតាម លំដាប់លំដោយ កុំរំលង ព្រោះមានពាក្យខ្លះទាមទារការពន្យល់បន្តបន្ទាប់ ។ ដោយការស្រាវជ្រាវ នេះផ្ដើមចេញពីឯកសារនានាជាភាសាអង់គ្លេស ខ្ញុំសូមបញ្ចូលពាក្យគន្លឹះខ្លះសំរាប់ ជាជំនួយ ដល់ការស្រាវជ្រាវនានាបន្ត និងងាយយល់ស៊ីជំរៅនូវបាតុភូត និងពិភពផ្លូវចិត្តនេះ ។ មានចំណុច ខ្លះ ខ្ញុំបានរៀបរាប់ច្រំដែលច្រើនសារ ក្នុងបំណងជំរាបអ្នកថានោះជាចំណុចសំខាន់បំផុត ហើយចង់ឲ្យគំនិតនិងទស្សនៈទាំងឡាយនោះចូលជ្រៅទៅក្នុង អារម្មណ៍អ្នកផង ។

I -<u>**អាថ៌កំបាំងនៃជីវិត**</u>

ខ្ញុំដកស្រង់ទស្សនៈនិងគំនិតមូលដ្ឋានទាំងនេះចេញពីព្រហ្មញ្ញសាសនា ព្រះពុទ្ធសាសនា និងចិត្តសាស្ត្រសម័យទំនើប ។ មុននឹងចូលលំអិតសាច់រឿង គួរអ្នកជ្រាបច្បាស់អំពីពាក្យមួយម៉ាត់ ដែលភាសាអង់គ្លេសហៅថា «Consciousness» *។ ភាសាខ្មែរយើងពុំមាននិយមន័យច្បាស់លាស់ ទេ ។ តាមវចនានុក្រមអង់គ្លេស-ខ្មែរ របស់លោក ជីវ សៀន ឆ្នាំ២០០០ បានបញ្ជាក់ថា* consciousness *មានន័យថា ភាពមានស្មារតី ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេស បើខ្ញុំនិយាយថា* I am conscious : *ខ្ញុំមានស្មារតី ខ្ញុំដឹងខ្លួន (ខ្ញុំមានជីវិត)* ។ I am unconscious : *ខ្ញុំពុំដឹងខ្លួន គ្មានស្មារតី ។* I am conscious of the situation : *ខ្ញុំដឹងឬជ្រាបអំពីស្ថានការណ៍ ។*

អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្រ និង សាសនា នានា បានណែនាំឲ្យយើងសង្កេតបាតុភូតធម្មជាតិ មានដូចជា មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ភ្នំ ផ្កាយ ព្រះអាទិត្យ ព្រះច័ន្ទ មានដំណើរ ចលនា កើត រីកលូតលាស់ ស្លាប់ វិនាស តាមក្រឹត្យក្រមមួយជាកំណត់ ។ ហេតុអ្វីបានជាព្រះច័ន្ទវិលជុំវិញ

ព្រះអាទិត្យ ហើយមានដំណើរយ៉ាងទៀងទាត់ (៣៦៥ថ្ងៃ ក្នុងមួយជុំព្រះអាទិត្យ) ។ ផ្កាធម្មជាតិខ្លះមានពណ៌លំអគួរឲ្យស្ញើចសសើរហួសអំពីការស្មាន ។ តើអ្នកដែលឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីក៏ច្រមុះមនុស្សគ្រប់រូបឋិតនៅតែលើមុខមនុស្ស ហើយពុំឋិតនៅលើជើងឬពោះ ? តើនរណាចាត់ចែងដំណើរឈាមរត់ ដំណើរបេះដូង ដំណើររំលាយអាហារ ដំណើរដកដង្ហើម ក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ? ធាតុភូតធម្មជាតិទាំងអស់នេះ ចលនាតាមក្រឹត្យក្រមកំណត់ មានដំណើរល្អឥតខ្ចោះទៀងទាត់ ហាក់ដូចជាមានកម្លាំងអ្វីមួយចាត់ចែង រៀបសំរួលពីខាងក្រោយ ប្រៀបដូចជាវង់ភ្លេងដែលប្រគំតន្ត្រីដ៏ពីរោះ ក្រោមការដឹកនាំរួមដោយមនុស្សម្នាក់ ដ៏ប៉ិនប្រសប់ ឈរបញ្ជាពីខាងមុខក្រុមភ្លេង (Orchestrator)។ បើយើងពិនិត្យទៅឃើញថា នៅពីក្រោយធាតុភូតទាំងអស់នោះៗមានវត្ថុមួយរួមបំផុតគឺ កម្លាំង និង ឋាមពល (Force and Energy or Prana = Vital force) ដែលមានដំណើរប្រែប្រួលពីធាតុភូតមួយទៅធាតុភូតមួយទៀត បន្តបន្ទាប់ រាប់ម៉ឺន សែន លានបែប រាប់មិនអស់ ។ ឧទាហរណ៍ ព្រះអាទិត្យបញ្ចេញ ឋាមពល មកលើចក្រវាល ។ គឺព្រះអាទិត្យនេះហើយដែលជាកម្លាំងឋាមពល បង្កប់ក្នុងសត្វ រុក្ខជាតិ និងធម្មជាតិនានា ។ ហើយមនុស្សយើងដើម្បីធ្វើចលនាទៅបាន តម្រូវឲ្យហូបអាហារដែលជារូបភាពឋាមពលពីធម្មជាតិ (ប្រៀបដូចរថយន្តត្រូវការប្រេងឥន្ធនៈ) ។ អ្នកប្រាជ្ញផ្លូវលោក និងសាសនាបានសន្និដ្ឋានថា មានកម្លាំងមួយទៀត រួមបំផុត (តែមួយគត់) ធ្វើសកម្មភាពចាត់ចែង បញ្ជា នៅពីខាងក្រោយ ចលនាឋាមពលនោះៗ គឺ ធាតុភូតកុងស្យេនិស (consciousness) ឬជាជីវិត ។ មើលចុះ ជីវិត មានគ្រប់ទិសទី មានរូប ឥតរូប ក្នុងដី លើដី ក្នុងអាកាស សត្វ រុក្ខជាតិ មនុស្ស ថ្មភ្នំ ត្បូង ។ល។

ដូច្នេះពាក្យ consciousness មានន័យទូលំទូលាយ គ្រោបរហូតដល់ ជីវិត ទៀតផង ។ ពួកព្រាហ្មណ៍បានឲ្យដឹងថា កុងស្យេនិស ជាបណ្តូលនៃជីវិតអ្វីៗទាំងអស់ មានមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ក្នុងពិភពធម្មជាតិចក្រវាលយើងនេះ ។ ដោយឡែកមនុស្ស យើងម្នាក់ៗមានកុងស្យេនិសឬជីវិតជាប់នឹងខ្លួនតាំងពីកើតរហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញ ។ ដោយសារកុងស្យេនិសឬជីវិតនេះហើយ ទើបមានចលនាកើត រីកលូតលាស់នៃរូបកាយ មានដំណើរវិញ្ញាណទាំង៥ ម៉េម៉រី (ការចងចាំ) ការដឹង

លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត វេទនា ទស្សនាទាន (conception) *។ល។ កុងស្សនិស ជាវត្ថុធាតុដើមដំបូងបង្អស់នៃជីវិត* (The consciousness is the ultimate source of all life) ។

សូមចូលរួមពិសោធជាមួយខ្ញុំ អំពីការមើលទៅក្រៅ ។ យើងសួរថា នរណាមើល ? ចម្លើយ គឺភ្នែកមើល ។ ប៉ុន្តែបើមុជចូលទៅក្នុងខ្លួនបន្តិចទៀត យើងមានសមត្ថភាពអាចមើលភ្នែក ពីខាងក្នុងមកបាន អាចដឹងថាភ្នែកបើក ឬប៉ព្រិច ឬបិទ ។ ចុះនរណាមើលពីក្នុងមក ? (យើងដេញតាមសួរ) មានអ្នកមើលពីក្នុងមក ពិតណាស់ ព្រោះយើងពិសោធឃើញជាក់ស្តែង ។ ក្នុងទីនោះ យើងពិសោធដឹងថា មានចរន្តគំនិត លេចមក យើងពិសោធឃើញមានការរំជួលចិត្ត កំហឹង ភ័យ បារម្ភ សប្បាយ លេចឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅ។ល។និង។ល។ ដូច្នេះមាន វត្ថុមាន នរណាម្នាក់ មើលពីក្នុងមក វាជាប្រភពនៃការពិសោធន៍ ការមើល ការទទួលដឹងថា មានអ្វីកំពុងកើតមាននៅខាងក្រៅខ្លួន នៅលើខ្លួន និងខាងក្នុងខ្លួន ។ នោះគឺបាតុភូត កុងស្សនិស ក្នុងរូបមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ បើយើងអស់ជីវិតភ្លាម គ្មានកុងស្សនិសទៀតឡើយ គ្មានចិត្ត គ្មានអារម្មណ៍ គ្មានគំនិត គ្មានវេទនា ហើយរូបកាយនឹងរលាយចូលទៅក្នុងធម្មជាតិវិញ (ជីវិតបន្តទៅទៀត គ្រាន់តែប្រែ រូបភាពនៃឋាមពលប៉ុណ្ណោះ) ។

គួរកត់សំគាល់ថា សព្វថ្ងៃអ្នកប្រាជ្ញជាច្រើន កំពុងចាប់ផ្តើមសិក្សា បាតុភូតកុងស្សនិសនេះ ក្នុងក្របខណ្ឌវិទ្យាសាស្ត្រមួយថ្មីស្រឡាង ដែលភាសាអង់គ្លេសហៅថា Quantum physics ,Quantum theory ។ *គេបានអះអាងថា ទំរង់វិទ្យាសាស្ត្របូរាណ បានវិភាគសិក្សាតែលើ វត្ថុ ឬបាតុភូតនៅខាងក្រៅដូចជា ធម្មជាតិជុំវិញរូបកាយមនុស្ស ។ គេពុំបានគិតគូររាប់បញ្ចូល កត្តា កុងស្សនិស ទៅជាមួយផងទេ ។ អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបខ្លះ បានអះអាងថា វិទ្យាសាស្ត្រ ទាក់ទងនឹងកំព្យូទ័រនិងអិនធឺនែត* (Digital sciences) *ជាឧទាហរណ៍ នៃបាតុភូតកុងស្សនិសនេះ ឯង ។ មុខវិជ្ជាមួយចំនួនដែលយើងរៀន៣០ឆ្នាំមុន បាននិងកំពុងក្លាយទៅជាហួសសម័យ ជាមួយនឹង ការរកឃើញថ្មីៗនេះ ។*

អ្នកប្រាជ្ញព្រហ្មញ្ញសាសនា បានបែងចែកកុងស្សនិសដែលឋិតក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជា ៤ប្រភេទ

តាមដំណើររស់នៅរបស់យើង ៖

-ទី១កុស្សនិស ពេលដឹងខ្លួនក្នុងភាសាអង់គ្លេស់ហៅថា : (Waking state)

-ទី២កុស្សនិសពេលយល់សប្តិ (Dreaming state)

-ទី៣កុង៍ស្សនិសពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ (Deep sleep State)

-ទី៤កុង៍ស្សនិសបរិសុទ្ធ (Pure consciousness) *។ ក្នុងភាសាសំស្រ្កិតគេហៅ ថា* TURIYA *។*

ខ្ញុំសូមអធិប្បាយពាយលំអិតលក្ខណៈពិសេសនៃប្រភេទនីមួយៗ និងទំនាក់ទំនងរវាង កុង៍-ស្សនិសទាំង៤ប្រភេទនេះ ឆ្លុះបញ្ចាំងតាមការរស់នៅធម្មតា របស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗដូចតទៅ ៖

ទី១- <u>*កុង៍ស្សនិសពេលដឹងខ្លួន* (Waking state)</u> :

ប្រភេទកុស្សនិសនេះចាប់ផ្តើមពីពេលមនុស្សយើងភ្ញាក់ពីដេក រហូតដល់ពេលត្រឡប់ចូលដេកវិញ ។ ពេលនេះមនុស្សដឹងខ្លួន ទទួលអារម្មណ៍ពីក្រៅ តាមរយៈ ទ្វារវិញ្ញាណទាំង៥ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត ស្បែក ។ ដំណើរចលនាខួរក្បាល (Mental activities) *ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងសកម្ម ។ យើងពិសោធឃើញ គំនិត* (thought) *វេទនា* (sensation) *ទស្សនាទាន*(conception) *ប្រតិកម្ម* (reaction) *ការរំជួលចិត្ត* (emotion) *ការចង់ចាំ* (memory) *ប្រាជ្ញា* (intelligence) *។ល។ មនុស្សធ្វើការងារសព្វយ៉ាងដូចជា បើកឡាន អានកាសែត រៀនមុខវិជ្ជា គិតពិចារណា សំដែងនូវការសប្បាយរីករាយ កំហឹង ទុក្ខព្រួយ ច្រណែន។ល។ ក្នុងផ្នែកនេះ ។*

(*ក*) <u>*លំហូរគំនិត* (Flow of thoughts)</u> **:**

បើអ្នកពិនិត្យក្នុងខ្លួនឯង ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង តើឃើញមានគំនិតប៉ុន្មានឆ្លងកាត់ខួរក្បាលដ៏តូចនេះ ? ម្តងគិតទៅស្រុកខ្មែរ អំពីផ្ទះ អំពីកូន គ្រួសារ សុខភាពខ្លួនឯង រឿងរ៉ាវពីអតីតកាល រឿងមុខរបររកទទួលទាន ។ល។ គំនិតមួយលេចឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅ គំនិតមួយទៀតងើបឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅទៀតជាបន្តបន្ទាប់ ។ គឺចំណុចនេះហើយ ដែលបូរាណតែងប្រើពាក្យថា «ចិត្តមនុស្សកក្រើករំពើកដូចទឹករលក » ឬថា «ចិត្តមនុស្សដូចសត្វស្វា ដែលតែងហក់លោតពីមែកមួយទៅមែកមួយ គ្មានឈប់ឈរឡើយ» ។ ម្យ៉ាងទៀត គួរកត់សំគាល់ថា

ចរន្តគំនិតនេះហូរពីក្នុងមកដោយឯកឯង ប្រៀបដូចទឹកអណ្តូងផុះឡើងពីក្នុងដីមកមិនរីងហួត ។ យើងជាម្ចាស់ខ្លួនគ្មានសិទ្ធិទប់ស្កាត់ឬបិទបើកវាបានឡើយ ។ គំនិតនីមួយៗផុះឡើងនោះ ពុំមែនជាជំរើសរបស់យើងជាម្ចាស់ខ្លួនឡើយ ។ ជាទូទៅយើងជាម្ចាស់ខ្លួន ពុំបាននឹកនាដល់ចរន្តគំនិតនេះឡើយ ។ យើងហាក់មានអារម្មណ៍ថា មិនបានគិតទៅណាទេ «មើលចុះខួរ ក្បាលខ្ញុំស្ងប់ស្ងាត់ល្អណាស់!!! » ។ ជាតុពិត មនុស្សយើងត្រូវសណ្តំ Be hypnotized ដោយប្រព័ន្ធចរន្តគំនិតនេះ ប្រៀបដូចជាយើងជិះលើរថភ្លើង ដែលកំពុងតែបើកលឿនទៅមុខ យើងមានអារម្មណ៍ថា យើងនៅនឹងថ្កល់ ។

(២) <u>តើចរន្តគំនិតនេះចេញពីណាមក ? តើយើងជាម្ចាស់ខ្លួន ជាអ្នកបង្កើតឬយ៉ាងណា ?</u>

មនុស្សយើងកើតមកពុំដឹងអ្វីទាំងអស់ គ្មានអ្វីទាំងអស់ក្នុងខ្លួន ប្រៀបដូចក្រដាសសស្អាត ។ តាមរយៈមាតាបិតា ឬបងប្អូន យើងចាប់ផ្តើមរៀនដើរ និយាយ ហូប ច្រៀង គូរ ស្អប់ ស្រឡាញ់ ចូលចិត្ត ។ល។ លុះដល់ធំដឹងក្តីល្មមទៅសាលា យើងរៀនវិជ្ជាគ្រប់យ៉ាងពីសាលារៀន សរសេរ អាន គិតពិចារណា ដោះស្រាយចំណោទ ។ ផុតពីនេះទៅ យើងឆ្លងទៅមួយដំណាក់ទៀត ពោលគឺ រស់នៅក្នុងសង្គមនោះ ការរៀនសូត្រក៏ពុំទាន់ចប់ ហើយត្រូវបន្តរៀនអំពីច្បាប់ទម្លាប់ប្រពៃណី វប្បធម៌ អារ្យធម៌ ។ល។និង។ល។ យើងក៏មានអត្តសញ្ញាណថា ជាជនជាតិខ្មែរ ចិន ថៃ បារាំង ។ល។ មជ្ឈដ្ឋានរស់នៅបានកំណត់បុគ្គលិកលក្ខណៈយើងម្នាក់ៗ ។ ការរៀបរាប់មកដល់ចំណុចនេះ យើងអាចប្រៀបធៀបតួមនុស្សនេះទៅនឹងម៉ាស៊ីនថតសំឡេង ។ ម៉ាស៊ីននេះ បើយើងថតបញ្ចូលអ្វី វានឹងបញ្ចេញរបស់ទាំងនោះដូចបេះបិទមកវិញ ។ មនុស្សយើងអាចប្រៀបម្យ៉ាងទៀតទៅនឹងម៉ាស៊ីនកំព្យូទ័រ ដែលធ្វើសកម្មភាពតាមតែប្រូក្រាមដែលគេបញ្ចូលពីមុនមក ។ យើងម្នាក់ៗ ថត ចម្លងចំណេះវិជ្ជា ការពិសោធន៍ ល្អឬអាក្រក់ ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗពី សង្គម មជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ បញ្ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ម៉េម៉ូរី (Memory) ឬកន្លែងចងចាំ (តាមភាសាសំស្រ្កឹតហៅថា Samskara=the root impression of the past deeds or impression in the subconscious mind) ដែលឋិតនៅក្នុងខ្លួនយើងគ្រប់រូប ។ គឺបន្ទប់ម៉េម៉ូរីនេះហើយ ដែលបង្កើតបានជា ឃ្លាំងពត៌មាន

សំរាប់យើងប្រើប្រាស់ បញ្ចេញមកក្រៅជា លំហូរគំនិត មិនរឹងស្អួត បង្កើតបានជា ប្រព័ន្ធឡូស៊ិក Logic សំរាប់ធ្វើកិច្ចការសព្វយ៉ាង បំរើជីវភាពរស់នៅ ។ ប្រព័ន្ធឡូស៊ិកនេះ មានដំណើរឆ្លើយឆ្លងពីក្នុងមកក្រៅ ឬពីក្រៅមកក្នុងជា ស្វ័យប្រវត្តិ ។ ឧទាហរណ៍ ពេលដេកលក់ មានមូសមកខាំ ជាស្វ័យប្រវត្តិដៃលូកទះដោយយើងជាម្ចាស់ខ្លួនពុំបានដឹងឡើយ ។ គួរកត់សំគាល់ថា ចរន្តគំនិតដែលហូរចេញមកនេះ ពុំមែនជាកម្មសិទ្ធិរបស់យើងផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ វាមានប្រភពមកពី ម៉េម៉ូរី ដែលផ្តិតបន្តមកពីសង្គមខាងក្រៅខ្លួនឯណោះទេ ។ យើងគ្រប់គ្នាតែងគិតដោយភាន់ច្រឡំ ដោយអវិជ្ជា (Ignorance) ថា «ខ្ញុំជាអ្នកគិត ខ្ញុំជាមេគំនិត » ។ តាមពិត សង្គមដាក់ពុម្ព ឬបញ្ជាឲ្យយើងគ្រប់រូបគិតដូច្នេះ គិតដូច្នោះ ។ យើងគ្មានសេរីភាពនឹងគិតដោយខ្លួនឯងឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ ទស្សនាទាន កុម្មុយនិស្ត ដំបូងឡើយចេញពីមនុស្សមួយក្រុម ហើយកើតជាសមូហគំនិត Collective thoughts ឬរលកគំនិតនៅក្នុងលំហអាកាស បន្ទាប់មកវាបានជ្រាបចូលទៅក្នុងម៉េម៉ូរីអ្នកដឹកនាំប្រទេសនានា ហើយបានចេញមកក្រៅជាការប្រតិបត្តិជាក់ស្តែង នាំមកនូវវិនាសកម្ម ជាប្រវត្តិ - សាស្ត្រគួរឲ្យរន្ធត់តក់ស្លុតបំផុត ។

យើងអាចសន្និដ្ឋានថា លំហូរគំនិតដែលលេចមកពីខួរក្បាលមនុស្ស ហើយបន្តចេញជារលកប្រតិកម្ម ជារលកមនោសញ្ចេតនា ជាពាក្យសំដី ជាសកម្មភាពមកខាងក្រៅ មានប្រភពមកពីបន្ទប់ម៉េម៉ូរី ។ អត្ថន័យនេះ យើងអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា លំហូរគំនិតទាំងនោះ ទទួលឥទ្ធិពលពី បន្ទប់ម៉េម៉ូរីពីអតីតកាល (Human mind or flow of thoughts are conditioned by his own past experiences, this is the conditioning phenomenon in human being)។

បាតុភូតទទួលឥទ្ធិពលពីខាងក្នុងម៉េម៉ូរីមកនេះ ក្នុងភាសាសាសនា គេហៅថា កម្ម (Karma) គឺជាគំនរនៃអំពើ (ទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់) ប្រព័ន្ធ និន្នាការ ការចងចាំ ការពិសោធន៍ពី អតីតកាល ដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗឆ្លងកាត់ (ក្នុងជាតិនេះ ឬជាច្រើនជាតិកន្លងមក) ។ ទ្រឹស្តីសាសនាបានបញ្ជាក់ថែមទៀតថា កម្មនេះគេប្រៀបដូចជាគ្រាប់ពូជដែលដេកសម្ងំក្នុងមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ វារង់ចាំតែពេលនឹងផ្ទុះចេញជាផ្លែផ្កាប៉ុណ្ណោះ ។ កម្មខ្លះចេញរូបរាងនៅពេល បច្ចុប្បន្ន ខ្លះទៀតនៅ

វង់ចាំឱកាសនឹងបញ្ចេញសកម្មភាព បើបរិដ្ឋានផ្ដល់អំណោយ ឬពេលទំជោរ (External stimulus)។ កម្មនេះអន្ទោលតាមប្រាណមនុស្សម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចស្រមោល និងរូបកាយ អ្នកណាប្រព្រឹត្ត អ្នកនោះនឹងទទួល ចៀសពុំផុតឡើយ (Human destiny) ។

បាតុភូតទទួលឥទ្ធិពលពីម៉េម៉ូរីមកនេះ ក្នុងភាសាទំនើបសព្វថ្ងៃ ហៅថា អសតិ (Unconscious mind) មានន័យម្យ៉ាងទៀតថា មនុស្សយើងធ្វើសកម្មភាពសព្វយ៉ាងដោយពុំដឹងខ្លួន (Unconscious) ។ យើងគ្មានសេរីភាពនឹងសំរេចអ្វីៗដោយខ្លួនយើងឡើយ ។ យើងមានម្ចាស់ពីក្នុង បញ្ជាមកឲ្យគិតឃើញយ៉ាងនេះ ឬយ៉ាងនោះ ឲ្យធ្វើសកម្មភាពបែបនេះឬបែបនោះ ជាព្រហ្ម-លិខិតកំណត់ (Destiny) ។

(គ) <u>តើចំនួនគំនិតប៉ុន្មានឆ្លងកាត់ខួរក្បាលដ៏តូចនេះ ?</u>

អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា ក្នុង ២៤ម៉ោង ខួរក្បាលមនុស្សយើងដ៏តូចនេះ ត្រូវបានឆ្លងកាត់ដោយលំហូរគំនិតចំនួន៦០០០០ (៦ម៉ឺន) ពីម៉េម៉ូរីមក ។ ចំនួននេះហួសអំពីតម្រូវការចាំបាច់នៃជីវិតរស់នៅ ។ ជម្មតាមនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវការតែប្រមាណជា៣ភាគរយនៃ៦ម៉ឺនគំនិតនោះប៉ុណ្ណោះ សំរាប់ការរស់នៅជាក់ស្ដែង ។ ចំណែកឯ ៩៧ភាគរយទៀត សុទ្ធតែជាសំរាមឥតបានការ នាំមកនូវការរំខានឥតឈប់ឈរ ។ គួរឲ្យអភ័ព្វយើងជាម្ចាស់ខ្លួន គ្មានសិទ្ធិនឹងទប់ស្កាត់ចលនាលំហូរគំនិតនេះឡើយ វាជ្រៀតចូលមកក្នុងខួរក្បាលពុំមានការហៅរកឡើយ ។ បាតុភូតខ្មៅងងឹតនិង អវិជ្ជមាននេះ នាំមកនូវផលវិបាក ៖

១-ចិត្តមនុស្សត្រូវកើតកករល្អក់ ប្រាជ្ញាចុះអន់ថយជាលំដាប់ ជាមួយការកើននៃអាយុ ។ យើងធ្លាប់សំគាល់ឃើញថា មនុស្សកាន់តែចាស់ កាន់តែរអ៊ូរទាំ ។ អ្នកខ្លះនិយាយចេញមកក្រៅម្នាក់ឯងរវើរវាយៗមិនចេះចប់ ។ បាតុភូតនិយាយម្នាក់ឯង (Self talk) ក្នុងក្បាលយើងម្នាក់ៗ ហូរដូចទឹក ។ សភាពនេះកើតមានក្នុងក្បាលគ្រប់ៗគ្នា គ្រាន់តែមិនចេញមកក្រៅប៉ុណ្ណោះ (Voice in the head) ។ នេះជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃមើលពុំជា ដែលយើងម្នាក់ៗមានជាប់នឹងខ្លួនជាអ្នករងគ្រោះ រហូតដល់ស្លាប់ ។ ព្រះពុទ្ធមានឱសថដ៏សក្ដិសិទ្ធិសំរាប់ព្យាបាលជម្ងឺរបស់មនុស្សជាតិនេះ ។ សូមអាន

បន្ត អ្នកនឹងបានដឹងអំពីរឿងនេះ ជាប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនពុំខានឡើយ ។

៙-មនុស្សយើង ទោះបីគេឲ្យសំរាកក៏ពុំបានសំរាក ព្រោះលំហូរគំនិតនេះឯង ។ ម្យ៉ាងទៀត គំនិតនីមួយៗ សុទ្ធតែបង្កប់ជារូបភាពនៃការប្រើប្រាស់ ឋាមពល ពីក្នុងខ្លួនមក ។ ដូច្នេះឋាមពល មួយភាគធំត្រូវបញ្ចេញចោលដោយខ្ជះខ្ជាយ តាមរូបភាពលំហូរគំនិតនេះ ។ បើនរណាម្នាក់ ពុំបានដេកមួយឬពីរយប់នោះ គេនឹងផេងផោង ហេវហត់ ខ្សោះខ្លួនពុំខានឡើយ ។

៙-បន្ទប់ម៉េម៉ូរីបង្កប់ទាំងរឿងល្អ ទាំងរឿងអាក្រក់ តាមល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃជីវិតយើងម្នាក់ៗឆ្លង កាត់កន្លងមក ។ ជួនកាលវាបញ្ចេញសំណុំរឿងល្អមក អនុស្សាវរីយ៍គួរជាទីពេញចិត្ត យើង ពិសោធឃើញភាពសប្បាយរីករាយ ។ ជួនវាខ្ជាក់រឿងរ៉ាវអាស្រូវពីអតីតកាល យើងពិសោធ នូវភាព ជូរចត់ កំហឹង ភ័យ គំនុំ ច្រណែន ព្រួយបារម្ភ រំជួលចិត្ត ។ល។ រូបកាយ ទាំងមូលប្រែក្លាយទៅជាញាប់ញ័រ បេះដូងដើរញាប់ខុសធម្មតា តឹងទ្រូង ក្តៅខ្លួនធំហាក់ដូចជា គ្រុនឬរងារគ្មានហេតុផល បាត់ស្មារតី ហ៊ឹងត្រចៀក ។ល។និង។ល។ អ្នកខ្លះបង្កប់ក្នុងម៉េម៉ូរី អនុស្សាវរីយ៍ខ្មៅងងឹត អាស្រូវ អាក្រក់ហួសវិស័យដូចជា - ខ្មែរយើងជួបប្រទះនិងពិសោធជីវិត ក្នុងរបបប៉ុលពតយង់ឃ្នង / ក្មេងស្រីទទួលរងគ្រោះដោយត្រូវចាប់រំលោភយ៉ាង ព្រៃផ្សៃ / រឿង ឃាតកម្មដ៏តក់ស្លុត ។ល។ រឿងរ៉ាវអាស្រូវទាំងអស់នោះក្អែរចេញមកក្រៅមួយថ្ងៃដប់ឬម្ភៃដង ។ អ្នករងគ្រោះត្រូវជាប់ឃុំក្នុងគុកងងឹតនៃផ្លូវចិត្ត គ្មានច្រកចេញ ។ ដំបូងជាជំងឺផ្លូវចិត្ត បន្តមក វាក្លាយជាជំងឺផ្លូវកាយ រីងរៃ មើលពុំជា ព្រោះជាប់ជំពាក់ផ្លូវចិត្ត ។ នេះជាពិសពុលបង្កប់នៅ ក្នុងខ្លួនជនរងគ្រោះ (Psychological poison) ។ ចំពោះយើងជាមនុស្សធម្មតា ក៏មានរឿងបែបនេះ កើតមានច្រើនដែរ ។ ប៉ុន្តែ យើងស៊ាំហើយចាត់ទុកថាជារឿងធម្មតាទៅវិញ ។ ព្រះពុទ្ធ មានឱសថសំរាប់ដក ឬបឺត ឬរំលាយពិសពុលបែបនេះ ចេញពីចិត្តមនុស្សបាន ។

និយាយរួម ក្នុងក្របខណ្ឌ កុងស្យនិសពេលដឹងខ្លួន(waking state) គ្មានសំរាកលំហែ សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត មានតែព្យុះចិត្តជានិច្ច សង្គ្រាមជានិច្ច ពីព្រោះមនុស្សឋិតនៅក្រោមឥទ្ធិពល នៃម៉េម៉ូរី ។ បើមើលពីក្រៅ យើងឃើញថា ចិត្តមនុស្សពុំចេះស្កប់ស្កល់ ពុំពេញចិត្តនឹងអ្វីដែល

ខ្លួនមាន ឈរពុំនឹង ស្វែងរុករកជានិច្ច បាននេះហើយ ចង់បាននោះទៀត ចិត្តសង្ស័យជានិច្ច សង្ស័យនឹងខ្លួនឯង សង្ស័យអ្នកដទៃ សង្ស័យសភាពការណ៍ ។ នេះជាធម្មជាតិរបស់ចិត្តមនុស្ស ។ ការរស់នៅក្រោមឥទ្ធិពល ម៉េម៉ូរី ដូចពោលខាងលើ ក្នុងភាសាអង់គ្លេស គេប្រើពាក្យ (Man is unconscious or Unconscious mind) ។ សំណួរមូលដ្ឋានបំផុតនោះគឺ តើមនុស្សយើងអាចមានលទ្ធភាពរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីបានឬទេ ? តាមរបៀបណា ? ពិតជាមានលទ្ធភាព ពិតជាមានច្រកចេញ ពិតជាមានទីរំដោះ មានសេរីភាព ។ សូមតាមដានអានតទៅទៀត អ្នកនឹងជ្រាបច្បាស់ ។

ទី២- កុងស្យេនិសពេលយល់សប្តិ (Dreaming state)

អ្នកធ្លាប់ពិសោធថា តើការយល់សប្តិមានសភាពយ៉ាងណា ? ទី១ យើងពុំដឹងខ្លួន ព្រោះដេកលក់ ។ ទី ២ ចលនាខួរក្បាល (Mental activities) ចលនាម៉េម៉ូរីនៅដើរបន្ត ។ យើងពិនិត្យឃើញខ្លួនយើងធ្វើសកម្មភាពប្លែកៗ ដូចជាហោះហើរ ធ្វើដំណើរទៅឆ្ងាយៗ ជួបមនុស្សស្លាប់កន្លងមក រួមភេទជាមួយនឹងសង្សារ ។ល។ និង ។ល។ ចំណុចកត់សំគាល់នោះគឺ ៖

๏-នៅពេលយើងដេកលក់ ម៉េម៉ូរីនៅតែធ្វើសកម្មភាព មានន័យថា មនុស្សដេកក៏ពិតមែន តែគេពុំបានសំរាកព្រោះឋាមពលក្នុងខ្លួននៅប្រើប្រាស់ ។ បើយល់សប្តិមួយយប់ពេញ ភ្ញាក់ឡើងពិតជាអស់កម្លាំង ខ្សោះខ្លួនពុំខានឡើយ ។

๏-កុងស្យេនិសពេលយល់សប្តិ (Dreaming state) ពុំត្រឹមតែមាននៅពេលយប់ដេកលក់ប៉ុណ្ណោះទេ វាលាតសន្ធឹងជ្រៀតជ្រែកចូលទៅក្នុង កុងស្យេនិសពេលដឹងខ្លួន (Waking state) ថែមទៀត ។ ឧទាហរណ៍ តើអ្នកធ្លាប់ពិសោធដូចខ្ញុំឬទេ ? ពេលកំពុងបើកឡាន រឿងអតីតកាលបានជ្រៀតចូលមកក្នុងចិត្តខ្ញុំ ខ្ញុំភ្លឹកមួយភ្លែតស្រាប់តែទៅដល់កន្លែងមួយ ទើបដឹងខ្លួន សំណាងល្អពុំមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយ ។ ប្រហែលពេលនោះ ៩០ភាគរយនៃកុងស្យេនិស ស្រូបទៅក្នុងរឿងអតីតកាល ហើយ១០ភាគរយ កុងស្យេនិសនៅនឹងចង្កូតឡាន ទើបបើកឡានបាន ។ សូមកុំ

ប្រឡែងលេងនឹងល្បែងគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ ។ បើតាមពិនិត្យ ការរស់នៅជាក់ស្តែង ពិសោធបែបនេះមានច្រើនណាស់ ពិសេសក្នុងពេលយើងជួបប្រទះនឹងរឿងរ៉ាវជីវិតផ្សេងៗ ។ យើងស្ទុង ឬភ្លឹកគំនិតជួន២ឬ៣នាទី ជួនរាប់ម៉ោងក៏មាន ។ ការរស់នៅបែបនេះពុំប្រសើរឡើយ ។ ជាទូទៅមនុស្សភ្លឹកក៏ពុំដឹងថា ខ្លួនឯងភ្លឹកផង ហើយក្លាយទៅជារឿងធម្មតា លែងនឹកនាដល់ទៀតផង ។ ដូច្នេះគេរស់នៅក្នុងគុកផ្លូវចិត្តមួយជីវិត ។ ចំណុចនេះហើយដែលសាសនានានាហៅថា អវិជ្ជា (ignorance) ។

ទី៣-កុងស្យនិសពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ (Deep sleep)

អ្នកធ្លាប់ពិសោធហើយមែនទេ ? ពេលណាដេកបានស្កប់ស្កល់ ភ្ញាក់ឡើង មានកម្លាំងកំហែង ស្វាងស្រឡះមុខមាត់ ស្រួលខ្លួន ញញឹមញញែម ព្រោះទទួលការសំរាក១០០ភាគរយ ។ តើហេតុអ្វីក៏បានសំរាកបរិសុទ្ធបែបនេះ (complete relax) ? ។ អ្នកប្រាជ្ញខ្លះបានបញ្ជាក់ថា ក្នុងមួយយប់ មនុស្សយើងដេក៦ម៉ោង ក្នុងនោះ រយៈពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ (Deep sleep) បានតែកន្លះម៉ោង ទៅមួយម៉ោងប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រៅពីនោះ សុទ្ធតែជាពេលយល់សប្តិ ។ រយៈពេលដ៏ខ្លីនេះ ម៉េម៉ូរីពុំវត្តមានឡើយ ។ សកម្មភាពខួរក្បាល (Mental activities) ត្រូវបានបញ្ឈប់ទាំងស្រុង ។ ពេលនេះ មនុស្សរស់ក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីទាំងស្រុង ។ ឋាមពលក្នុងខ្លួនពុំបានចំណាយចេញឡើយ (Energy is still)។ ធម្មជាតិមានឱកាសធ្វើកិច្ចការរបស់គេ ដោយគ្មានរំខានអ្វីទាំងអស់ ។ គេបំពេញឋាមពលឲ្យរូបកាយឡើងវិញ ប្រៀបដូចជាការសាកអាគុយឡើងវិញដូច្នោះឯង ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ទើបយើងមានកំម្លាំងពេលភ្ញាក់ឡើង ។ ជាទូទៅកុងស្យនិសយល់សប្តិ (Dreaming state) ជ្រៀតជ្រែកការដេកលក់ស្កប់ស្កល់ នាំមកនូវការរំខានពិតប្រាកដណាស់ ។

សារុបមកវិញ មនុស្សត្រូវការរូបភាពនៃជីវិតដែលមានសកម្មភាពម៉េម៉ូរីផង និងជីវិតនៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីផង (ដូចករណីយកុងស្យនិស Deep sleep)។ យើងពិនិត្យឃើញថា កុងស្យនិសពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ជាឧទាហរណ៍មួយបង្ហាញថា មនុស្សយើងមានលទ្ធភាពអាចរស់នៅ

ក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីបាន ហើយហុចលទ្ធផលភ្លាមៗពោលគឺ ៖ ភាពស្ងប់ សន្តិភាពក្នុងចិត្ត ប្រកបផ្តល់ឋាមពលកម្លាំងកំហែង ភាពស្រណុកស្រួល សប្បាយរីករាយ ការសំរាកដ៏បរិសុទ្ធ (complete relax)។

តើក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង មានឧទាហរណ៍ណាទៀត ដែលមនុស្សអាចរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីបាន ? បាទពិតជាមាន ។ យើងពុំដែលពិនិត្យសង្កេត ។ ខាងក្រោមនេះ ខ្ញុំសូមលើកបន្ថែមជាមេរៀនជីវិតសំរាប់លោក អ្នកកត់ចំណាំ ៖

(ក) កុមារអាយុ៣-៤ឬ៥ឆ្នាំ

មើលចុះពួកគេមានទឹកមុខស្រស់ថ្លា ញញឹមជានិច្ច សប្បាយរីករាយ ក្មេងក្លា ហួបធ្ងាញ់ឃើញចាស់ទុំធ្វើអ្វីមានចិត្តចង់ជួយសំរាល សុខភាពល្អ ។ល។ គុណសម្បត្តិទាំងអស់នេះ ផុះចេញមកពីកុមារទាំងនោះ រស់នៅស្ទើរតែក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីទាំងស្រុង ពីព្រោះទំហំម៉េម៉ូរី របស់គេនៅតូចតិច ពុំទាន់មានឥទ្ធិពលមកលើកុមារនៅឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ពេលមនុស្សយើងកាន់តែចាស់ គំនរម៉េម៉ូរីកាន់តែក្រាស់ គរដូចភ្នំ ។ ដោយឥទ្ធិពលគំនរម៉េម៉ូរីនេះ មនុស្សចាស់រញ៉ាំរញ៉ូវ រអ៊ូរទាំ កើតទុក្ខ ទោមនស្ស ទោះកូនចៅធ្វើដូចម្តេចក៏ពុំគាប់ចិត្តឡើយ ។

(ខ) ឥទ្ធិពលសារជាតិគ្រឿងញៀន

ការសង្កេតសង្គមបានបង្ហាញថា មនុស្សខ្លះបើមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តដូចជា កើតទុក្ខព្រាត់សង្សារ ការខាតបង់ទ្រព្យសម្បត្តិធ្ងន់ធ្ងរដោយប្រការណាមួយ ឈឺចិត្តចាញ់បោកគេ ។ល។ ពួកគេរត់ទៅរក ស្រា កញ្ឆា អាភៀន ជួយបំបាត់ទុក្ខ រំងាប់ទុក្ខ ។ តាមពិត សារជាតិគ្រឿងញៀនទាំងនោះ ពេលវាចូលដល់ក្នុងខ្លួនមនុស្ស វាធ្វើសកម្មភាពទប់ស្កាត់លំហូរនៃគំនិតពីបន្ទប់ម៉េម៉ូរីមក ។ ពួកគេបានឱកាសរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីមួយរយៈតូច ។ ម៉្លោះហើយអ្នកស្រវឹងស្រា ឬញៀនអាភៀន ភ្លេចអស់រឿងរ៉ាវស្មុគស្មាញដែលកំពុងកើតមានចំពោះខ្លួន ។ ពេលនោះឯង គេកើតការសប្បាយរីករាយ ហ៊ោរកញ្ជៀវ សុខស្រួលក្នុងរាងកាយ/ចិត្ត ។ ពាក្យខ្មែរពោលថា «ស្វាងតឹង ស្រវឹងធូរ »។ ប៉ុន្តែភាពធូរស្រាលនេះ បានតែមួយភ្លែត លុះអស់ជាតិស្រា រឿងរ៉ាវចាស់រើឡើងវិញដដែល

ហើយសុខភាពត្រូវបាក់ទ្រុឌទ្រោមជាលំដាប់ ។ គួរកុំប្រព្រឹត្តរបៀបនេះ វានឹងនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនផងនិងដល់សង្គមផង ។

(គ) ការរួមភេទរវាងបុរសនឹងស្ត្រី

ការកកើត (creation) ឬអ្វីៗដែលកំពុងតែលេចឡើង ផុះឡើង កើតឡើង ពាសពេញលើភពផែនដីនេះ សុទ្ធតែមានកំណត់ដោយធម្មជាតិ ។ ការរួមភេទរវាងបុរសនិងស្ត្រី ក៏ដូចជាការបន្តពូជរបស់សត្វនិងរុក្ខជាតិនានាដែរ សុទ្ធតែជាផែនការឬទិសដៅរបស់ធម្មជាតិ (ព្រះអាទិ-ទេព) ៖ ទី១ មនុស្សត្រូវមានបេសកកម្ម បន្តពូជមនុស្សតៗគ្នាលើផែនដីនេះ ។ ទី ២ ធម្មជាតិចង់ប្រាប់ឲ្យដឹងនូវអាថ៌កំបាំងនៃជីវិតមនុស្ស ពោលគឺធម្មជាតិ អនុញ្ញាតឲ្យមនុស្សឃើញ មួយប៉ព្រិចភ្នែកនូវឋានសួគ៌ (ឬព្រះអាទិទេព) ផុះចេញពីក្នុងខ្លួនឯងគ្រប់ៗគ្នា ពុំលើកលែងនរណាឡើយ ។ បូរាណតែងប្រើពាក្យ ក្រេបទឹកឃ្មុំ ឬក្រេបទឹកអំរិត ក្នុងពេលរួមភេទនេះ ។ តើមានហេតុភេទអ្វីខ្លះកើតមាននៅពេលនោះ ? តាមពិត ពេលដែលមនុស្សពិសោធការក្រេបទឹកឃ្មុំ (the peak of sex experience) មនុស្សពិសោធជីវិតមួយទៀត ដែលឋិតនៅក្រៅឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរី មានន័យថា ចលនាលំហូរនៃគំនិត (The flow of thinking or mental activities) ត្រូវបញ្ឈប់មួយព្រឹប(រំពេចនោះ) មនុស្សពិសោធ(ការផុះឡើងដោយឯកឯង spontaneously) ភាពសប្បាយរីករាយឥតគណនា ការសំរាកដ៏បរិសុទ្ធ សេរីភាពដ៏បរិសុទ្ធ ពន្លឺសុភមង្គលភ្នែកស្រស់ បរមសុខ (bliss) នៅពេលដែលមនុស្សកំពុងរស់នៅក្នុងរូបកាយនេះ ។ ចំណុចកត់សំគាល់មួយចំនួនមាន ៖

១-អ្នកជ្រាបហើយអំពីទំនៀមទម្លាប់ក្រេបទឹកឃ្មុំព្រះច័ន្ទ (Honey moon) នៃគូស្វាមី-ភរិយាថ្មី ពោលគឺគេបង្ករលក្ខណៈឲ្យគូរស្រករទាំងពីរចាកចេញឆ្ងាយពីជីវិតជាក់ស្តែង ផុតពីបញ្ហាស្មុគស្មាញក្នុងជីវិតមួយរយៈ បន្ថយការគិតគូរ (flow of thinking) ទុកឱកាសឲ្យគេទាំងពីរសំរេចបំណងកាមគុណ ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្នុងពេលរួមភេទ បើអ្នកចង់បានសំរេចដល់គោលដៅ (the peak of sex experience) អ្នកគួរបញ្ឈប់ ចលនាខួរក្បាល ការគិត ការស្រមៃចង់បានដូច្នេះ ឬដូច្នោះ ឬការពាំនាំរឿងរ៉ាវពីកន្លែងធ្វើការទៅលាយឡំ ពីព្រោះធ្វើយ៉ាងនេះ វាដើរបញ្ច្រាសនឹង

ដំណើរធម្មជាតិ ។

៙-សមាធិមានឧបករណ៍ឬមធ្យោបាយ ជួយឲ្យអ្នកប្រតិបត្តិអាច មានឱកាសស្គាល់រសជាតិជីវិតនៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីបាន ហើយពិសោធភាពស្រណុក សុខសប្បាយ បរមសុខ បានយូរ ម្ចាស់ការ និងប្រកបដោយជីវិតមានន័យ ជាងពិសោធផ្លូវភេទ ។ ពិសោធផ្លូវភេទបានតែមួយឆាបដូចផ្ទេកបន្ទោរ ហើយធ្វើឲ្យមនុស្សជាប់ស្អិតវង្វេង និងមានផលវិបាកច្រើន បើពុំប្រយ័ត្នទេនោះ ។

(ឃ)<u>សមាធិជប៉ុនតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា «គួន- Koan »</u>

សមាធិនេះមានសភាពចម្លែក និងប្រកបដោយអត្ថន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ។ សិស្សដែលចូលហាត់សមាធិនេះ ទទួលសំណួរដ៏ចម្លែកៗពីគ្រូធំ ។ សិស្សម្នាក់ៗមានសំណួរផ្សេងៗគ្នា ។ សំណួរមានដូចជា «បើទះដៃដោយប្រើបាតដៃទាំងពីរ អ្នកនឹងឮស្នូរសម្លេងម្យ៉ាង បើទះដៃដោយប្រើបាតដៃតែមួយ តើអ្នកឮសម្លេងដូចម្តេច ? » ឬសំណួរ «មុនពេលអ្នកកើតពីពោះម៉ែ តើមុខមាត់អ្នកមានទម្រង់រូបភាពដូចម្តេច ? » ។ល។ សិស្សតម្រូវឲ្យគិតពិចារណាលើសំណួរនោះជាប់រហូតតាំងពីភ្ញាក់ពីដំណេករហូតដល់ចូលដេកវិញ ។ រាល់ព្រឹក សិស្សត្រូវជួបគ្រូដើម្បីជំរាបអំពី ការគិតឃើញរបស់ខ្លួន ។ ជារឿយៗ គ្រូតែងបដិសេធថា ពុំត្រូវទេ ចូរបន្តគិតទៅទៀត ។ សិស្សគិតហើយគិតទៀត គិតហើយគិតទៀត សារចុះសារឡើង ។ ស្រាវជ្រាវពីគ្រប់ជ្រុងល្អិតល្អន់គ្មានចន្លោះត្រង់ណាឡើយ ។ ខួរក្បាលរបស់គេត្រូវប្រើពេញទំហឹង បើកអស់កុងទ័រ ។ ទៅខាងណេះទាល់ ទៅខាងណោះទាល់ គ្រូបដិសេធរាល់តែលើក ។ សិស្សឋិតក្នុងសភាពទាល់ច្រកជាយូរថ្ងៃ ។ ពេលមួយនោះ ខួរក្បាលហត់ខ្លាំងឡើងៗ តឹងឡើងតឹងឡើង គាំងលែងទៅមុខរួចសិស្សត្រូវបង្ខំចិត្តបោះបង់ចោលការប្រឹងប្រែងគិតតទៅទៀត ។ រំពេចនោះហើយ ដែលសិស្សបានរកឃើញ <u>ការពិសោធមួយដ៏អស្ចារ្យ</u> ផុះចេញពីក្នុងមក (spontaneously) ពិសោធសន្តិភាពក្នុងចិត្តដ៏ជ្រាលជ្រៅ សប្បាយ រីករាយ បរមសុខ(bliss) កម្រជួបក្នុងជីវិត ។ គ្រូសមាធិទទួលស្គាល់ថា សិស្សនោះទទួលសំរេចទិសដៅរបស់សមាធិហើយ ។ តាមពាក្យជប៉ុន គេហៅថា «សាតូរី »

ឬការត្រាស់ដឹងភ្លាមៗ (SATORI = Sudden enlightenment)។តើហេតុអ្វីក៏បានសំរេចគោលដៅ ? ពីព្រោះដោយបោះបង់ការបន្តគិតគូរ សិស្សបានទំលាក់អាវុធឈប់ច្បាំងតទៅទៀត (He surrenders himself in the face of war inside) ។ រំពេចនោះ ផ្ទៃចិត្តរបស់គេធ្លាក់ទៅក្នុងតំបន់ឈប់គិតទាំងស្រុង ។ មានន័យម្យ៉ាងទៀតថា សិស្សនេះជួបនឹងទិដ្ឋភាពជីវិតមួយទៀត ពោលគឺ ជីវិតក្រៅឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធម៉េម៉រី ដែលគេពុំដែលពិសោធពីមុនមកសោះ ។ ដូច្នេះ តាំងពីពេលនេះទៅ សិស្សដឹងថា ក្នុងខ្លួនគេមានពីរបន្ទប់ ៖ ទី ១ បន្ទប់សំរាប់គិតគូរពិចារណាធ្វើការងារ , ទី២ បន្ទប់ឈប់គិតទាំងស្រុង ។ បន្ទប់ទី២នេះ គេពុំដែលប្រើទាល់តែសោះពីមុនមក ពីព្រោះសង្គម បង្រៀនឲ្យគេហាត់គិតរហូត គេញៀននឹងគិត ។ គេពុំចេះរស់នៅដោយពុំគិតឡើយ ។ នេះជាចំណងរឹតរួតខ្លួនគេជារៀងរហូតមក រហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញផង ក៏ពុំដឹងឡើយ ។ មនុស្សវង្វេងក្នុងវង្វង់ដ៏តូចចង្អៀត (បន្ទប់គិតនេះ Conditioning or unconscious mind) ភាសាសាសនា គេហៅថា វាលវដ្តសង្សារ (Samsara) ។ ធម្មជាតិបានផ្តល់ សក្តានុពល (Potentiality) ពីរយ៉ាងឲ្យមនុស្ស ។ ប៉ុន្តែយើងជាមនុស្ស ប្រើបានតែមួយចំហៀងប៉ុណ្ណោះ មួយចំហៀងទៀតទុកចោលទំនេររហូតដល់ស្លាប់ក៏ពុំដឹងឡើយ ។ ពាក្យថាឈប់គិតទាំងស្រុង ខួរក្បាលមនុស្ស ពុំអាចយល់បានឡើយ ព្រោះបាតុភូតនេះ ឋិតនៅហួសពីប្រព័ន្ធម៉េម៉រី ពីចំណេះដឹងទាំងឡាយ ។ មានតែការពិសោធន៍ផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះ ទើបដឹងបាន (By intuition) ។

សារុបមកវិញ មនុស្សពិសោធអាចរស់នៅក្នុងប្រព័ន្ធម៉េម៉រី (Waking state and dreaming state) និងអាចរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉រី បាន (deep sleep)។ ទាំងពីរបន្ទប់នេះ សុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ទាំងអស់ ។ ជីវិតក្នុងប្រព័ន្ធម៉េម៉រី ជួយឲ្យមនុស្សម្នាក់ៗអាចធ្វើការងារ រៀនសូត្រ ដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតសព្វយ៉ាង និងរក្សាជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ក្នុងលោកសម្ភារៈនេះឲ្យគង់វង្ស (The survival in material life)និងរីកចំរើន ។ ប៉ុន្តែនៅទីនេះ មនុស្សរស់នៅដូច តុក្កតា ទីងមោង ឋិតនៅក្រោមអំណាចរបស់ម៉េម៉រី ប្រកបដោយព្យុះចិត្តបោកបក់ពុំឈប់ឈរឡើយ ។ ជីវិតខាងក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉រីមានសារជាតិស្ងប់ សន្តិភាព រីករាយ សំរាកបរិសុទ្ធ មានសេរីភាព ប្រកព

ឋាមពល ។ ប៉ុន្តែមនុស្សបានឃើញតែមួយឆាបក៏បាត់ទៅ ។ មានអ្នកខ្លះពុំស្គាល់វាតែម្តង ក្នុងពេលរស់នៅជាមនុស្សនេះ ។ បញ្ហាចោទ គឺថា តើធ្វើយ៉ាងណាឲ្យជីវិតក្រៅម៉េម៉រី នេះ បានវែង ហើយដើរស៊ីសង្វាក់ (Harmony) ជាមួយនឹងជីវិតក្នុងម៉េម៉រី ? ខ្ញុំនឹងឆ្លើយសំណួរដ៏សំខាន់នេះ នៅក្នុងវគ្គក្រោយ ផ្នែកសិល្បៈនៃជីវិត ។

ទី៤-កុងស្យន្សិសបរិសុទ្ធ (Pure consciousness – TURIYA) :

ក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗ មានកុងស្យន្សិស៤ប្រភេទ: ទី១កុងស្យន្សិសពេលដឹងខ្លួន (waking state), ទី២កុងស្យន្សិសពេលយល់សប្តិ (Dreaming state), ទី៣ កុងស្យន្សិសពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ (Deep sleep state) និងទី៤ កុងស្យន្សិសបរិសុទ្ធ (Pure consciousness) ។ កុងស្យន្សិសទាំងបី ខាងដើម ខ្ញុំបានរៀបរាប់អស់ហើយ ។ យើងទាំងអស់គ្នាក៏សុទ្ធតែបានពិសោធជាក់ស្តែង ។ ដោយ ឡែក ចំពោះកុងស្យន្សិសបរិសុទ្ធនេះ យើងទាំងអស់គ្នាមានគ្រប់ៗគ្នាក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែពុំបានដឹងថា វាជាអ្វី ? មានលក្ខណៈដូចម្តេច ? តើមានគុណសម្បត្តិយ៉ាងណា ? រឿងរ៉ាវទាំងអស់នេះបិតនៅ ជា អាថ៌កំបាំង ចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ។ អាថ៌កំបាំងនេះបានត្រូវមនុស្សជាច្រើនជំនាន់រុករក ហើយបានរកឃើញនិងទាញយកមកប្រើប្រាស់ ជាប្រយោជន៍ដល់មនុស្សជាតិ ។ តាមប្រវត្តិ - សាស្ត្រ ការរុករកក្នុងវិស័យនេះ មានតាំងពីជំនាន់មុនសម័យព្រះពុទ្ធ ជំនាន់ព្រះពុទ្ធ ព្រះយេស៊ូ ម៉ាហូមិត រ៉ាម៉ាគ្រីស្នា រ៉ាម៉ាណាមហាឫសី ។ល។និង។ល។ បុព្វបុរស ទាំងអស់នោះបានឲ្យឈ្មោះ កុងស្យន្សិសនេះផ្សេងៗគ្នា ដូចជា កុងស្យន្សិសបរិសុទ្ធ (ព្រះពុទ្ធសាសនា) ព្រះបីតាឋានសួគ៌ (សាសនាព្រះយេស៊ូ) ព្រះអាទិទេពឬអាត្ម័ន (ហិណ្ឌូសាសនា) ព្រះអាឡ្លា (សាសនាឥស្លាម) ។ តាមពិត កុងស្យន្សិសបរិសុទ្ធនេះ មាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សតាំងពីកំណើតមនុស្សមក ទើបតែអ្នក ប្រាជ្ញក្រោយៗរកឃើញ ប្រកាសប្រាប់តៗគ្នា ។ ប្រការនេះដូចករណីអគ្គិសនី ដែលមាននៅក្នុង ធម្មជាតិពីកំណើតផែនដីមក ប៉ុន្តែមនុស្សយើងទើបតែរកឃើញជាង១០០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ ហើយ បានដាក់ឲ្យមនុស្សប្រើប្រាស់ ទូលំទូលាយពាសពេញសាកលលោក ។ សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សទំនើប

ក្នុងសម័យកុំព្យូទ័រ រាប់លានអ្នក លើភពផែនដីនេះ បានរកឃើញនិងពិសោធកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធ ប្រើប្រាស់ដ៏មានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួន និងមនុស្សជាតិនានា។ នេះជាបដិវត្តន៍មួយទៀត គឺបដិវត្តន៍កុងស្យូនិស។ តើលោកអ្នកជ្រាបឬទេ? ឬលោកអ្នករង់ចាំជាតិក្រោយៗទៀត ពេលវេលាពុំទាន់ហួសទេ។

តើកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធនេះជាអ្វីទៅ ? មានសភាពដូចម្តេច ? តើមានវិធីណាខ្លះដែលនាំឲ្យយើងទៅដល់ទីពិសោធបាតុភូតធម្មជាតិនោះ ?

ដើម្បីស្វែងយល់បាតុភូតកុងស្យូនិសនេះ អ្នកប្រាជ្ញតែងពន្យល់តាមការប្រៀបធៀប និងបានលើកសញ្ញាណមួយចំនួន ដែលខ្ញុំសូម រៀបរាប់បញ្ជាក់ជូនដូចតទៅ ៖

(ក) <u>អំពីធាតុទឹក:</u> អ្នកពិតជាយល់បានថា ទឹកមានសភាព៣យ៉ាង ៖ ដុំទឹកកក វាមានសភាពរឹង ។ បើសីតុណ្ហភាពឡើងកំរិតខ្ពស់ ទឹកកកនឹងរលាយប្រែជាទឹករាវ វាមាន សភាពរាវ ។ លុះដល់សីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់ហួសពី១០០អង្សា ទឹករាវនឹងក្លាយជាចំហាយ ហោះហើរទៅលើអាកាសបាន ។ ដូច្នេះ ទឹកអាចប្រែរូបភាពបាន៣យ៉ាង សភាពរឹង / សភាពរាវ / សភាពចំហាយ ។ យើងពិនិត្យឃើញថា ទោះបីវាប្រែប្រួលយ៉ាងណា ធាតុទឹកនៅក្នុងសភាពនីមួយៗនៅតែជាធាតុទឹក ។ នេះសបញ្ជាក់ថា ធាតុទឹកពុំប្រែប្រួលឡើយ ។ ក្នុងភាសាគីមី ទឹកដំណាងដោយពាក្យឡាតាំង H2O ។ យើងអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា សភាពទឹក ជារឹង ជារាវ ជាចំហាយ មាន H2O រួមគ្នាទាំងអស់ ។

ក្នុងទឹកមានលក្ខណៈគូ ៖ (1) H2O ជាចំណុចរួមពុំប្រែប្រួល តាំងជាអចិន្ត្រៃយ៍ (Permanent) តាំងនៅជាប់ជានិច្ច ជាអនន្ត (Eternity) ។ វាជាវត្ថុពិតប្រាកដ (សច្ចៈ-Truth) ។ មានពាក្យមួយទៀតដែលអាចសំដែងបានគឺ ដាច់ខាត ឬពេញលេញ (Absolute) ។ (2) ដោយឡែក សភាព រឹង /រាវ / ចំហាយ វាជាសភាពផ្លាស់ប្តូរ (Change) វាជាសភាពបណ្តោះ អាសន្ន (Impermanent) វាមិនឋិតថេរ (Transitory) វាមានសភាពជាមាយាការ (Delusion) មានន័យថា ដែលនាំឲ្យយើងភាន់គំនិតថា ជាវត្ថុពិត) វាមានសភាព រ៉ឺឡាទីវ (Relative) មានន័យថា វាមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងទឹក

បើគ្មានធាតុទឹក ក៏គ្មានសភាពទាំងអស់នោះដែរ ។ នៅក្នុងទឹកនេះ គេឃើញមាន លក្ខណៈគូ ៖ ពេញលេញ និងមួយទៀតគឺ វ៉ុឡាទីវ ។

គួរកត់សំគាល់ដូចខាងក្រោម ៖

๏-សភាព ពេញលេញ និង វ៉ុឡាទីវ មានជាប់គ្នាជានិច្ច ។ បើមានមួយត្រូវមានមួយទៀត ពុំដែលដាច់គ្នាឡើយ ។ ទឹកកកមាន H2O និង សភាពកក / ទឹកធម្មតាមាន H2O និងសភាពរាវ / ចំហាយទឹកមាន H2O និងសភាពចំហាយ ។ ប៉ុន្តែ H2O (សភាពពេញលេញ) គេមើលមិនឃើញ ឡើយ គេឃើញតែទឹកធម្មតា / ទឹកកក / ចំហាយទឹក (វ៉ុឡាទីវ) ។ ធម្មជាតិទូទៅ មានលក្ខណៈគូៗ ដូច្នេះ ពោលគឺ ពេញលេញនិង វ៉ុឡាទីវ / មានរូប និងឥតរូប ។

๏-សភាពពេញលេញជា បុព្វហេតុ (Primary cause) នាំឲ្យ បណ្ដាលឲ្យ កើតមានសភាព «មានទំនាក់ទំនង »។ សភាព «មានទំនាក់ទំនង » វាគ្រាន់តែជារណបប៉ុណ្ណោះ ។ បើគ្មាន H20 ក៏គ្មាន ទឹកធម្មតា /ទឹកកក /ចំហាយ ទឹកដែរ ។ ដូច្នេះ សភាពពេញលេញ វាដំណាង សារៈ (អ្វីដែលចាំបាច់ពុំអាចអត់បាន-Essence) វាជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ (Base or fundamental principle)។ ចំណែកឯចំហាយទឹក ទឹកកក ទឹកធម្មតា ពុំមានសារៈផ្ទាល់ខ្លួនវាឡើយ វាពុំអាចឈរនៅម្នាក់វាបាន វារណបទៅនឹង H2O ទាំងស្រុង ។

๏-សច្ចៈដាច់ខាត (Absolute truth) និងសច្ចៈវ៉ុឡាទីវ (Relative truth) ៖ ក្នុងឧទាហរណ៍ទឹកនេះ H2O ជាសច្ចៈដាច់ខាត មានន័យថាវាជា របស់ពិត វាជាសារៈ វាជាបុព្វហេតុ។ ចំណែកឯទឹកធម្មតា ទឹកកក ចំហាយទឹក វាជាវត្ថុមានពិត ដែលយើងអាចប៉ះពាល់កាន់ មើលឃើញ ភ្លក្សរសជាតិ ។ ប៉ុន្តែលុះយើងដឹងថាមាន H2O ជាសច្ចៈដាច់ខាត ពេលនេះយើងអាចកំណត់បានថា ទឹកធម្មតា ទឹកកក ចំហាយទឹក ជាវត្ថុពិត «ដែលមានទំនាក់ទំនង » ជាសច្ចៈវ៉ុឡាទីវ ។

๏-សច្ចៈនិងមាយាការ (ដែលភាន់វិញ្ញាណ ការយល់ខុស -Delusion) ៖ តាមភ្នែកមនុស្សធម្មតា យើងកំណត់ថា ទឹកធម្មតា ទឹកកក ចំហាយទឹក ជាវត្ថុពិត ។ តាមភ្នែកអ្នកត្រាស់ដឹង

របស់ទាំងអស់នេះ វាគ្រាន់តែជាមាយាការប៉ុណ្ណោះ វាប្លែងភេទពីវត្ថុពិត H2O ប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍មួយបញ្ជាក់ជូនលើចំណុចនេះ ៖ មនុស្សម្នាក់ដើរតាមផ្លូវយប់ងងឹត ប្រទះឃើញរបស់មួយវែងស្កុងៗ បិតនៅសំកាំងធ្វងកាត់ផ្លូវ ។ គាត់ភ័យណាស់ ស្រែកថា ៖ «ពស់ ! ប្រយ័ត្ន ! » ។ មិត្តគាត់នៅជិតនោះ ចុចពិលបំភ្លឺ ទើបដឹងថាជាខ្សែពួរសោះ ។ ពេលដែលមើលខ្សែពួរពុំមានភ្លើងពិល គាត់កំណត់ថា ខ្សែពួរពិតជាពស់ ជាពស់ប្រាកដមែន កើតអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចពិតប្រាកដមែន ។ នេះជាសច្ចៈមួយ ។ លុះដំណាក់កាលទី២ ក្រោមពន្លឺរស្មីភ្លើងពិល គាត់ដឹងពិតប្រាកដថា នេះជាខ្សែពួរ ពុំមែនជាពស់ទេ ។ ពេលនោះលេចចេញជាការពិតមួយទៀត មានកំរិតដាច់ខាត (Absolute truth) ។ ការយល់ដឹងលើកមុននេះ ជាការភាន់ច្រឡំ (Delusion) ប៉ុណ្ណោះ ឬ ក៏ជាការពិតដែរ តែជា ការពិត រ៉ឺឡាទីវ ។

๑-សច្ចៈដាច់ខាត មានលក្ខណៈជាអនន្ត (ភាពគ្មានទីបំផុត-Eternity) ៖ សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍អំពីទឹកឡើងវិញ សច្ចៈដាច់ខាតគឺ H2O ។ ម៉ូលេគូល H2O ណាមួយដែលអត្ថិភាព (existence,state of being) ក្នុងធម្មជាតិហើយ វាមានអត្ថិភាពជាអនន្ត គ្មានទីបំផុត គ្មានកន្លែងចាប់ផ្តើម គ្មានទីបញ្ចប់ គ្មានកើត គ្មានស្លាប់ ។ ចូរពិនិត្យទឹកមួយដំណក់ដែលអ្នកផឹកចូលទៅក្នុងពោះ អ្នកគិតថា វារលាយបាត់ទៅក្នុងខ្លួនអ្នកហើយ ។ តាមពិត វាពុំបាត់ទៅណាទេ វាចេញមកក្រៅតាមទឹកនោម តាមលាមក ។ វាអាចហូរចូលលូទឹកស្អុយ ហូរចូលទៅទន្លេ បឹងបួរ អាចកកជាទឹកកក (បើរដូវត្រជាក់មកដល់) ហើយអាចរលាយជាទឹកធម្មតាឡើងវិញ (បើរដូវ ក្តៅមកដល់) ហើយវាអាចហូរចាក់ទៅសមុទ្រនៅទីនោះ ។ ក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យ វាអាចហួតជាចំហាយហើរឡើងទៅលើអាកាស ករបានជាពពកខ្មៅ ត្រូវខ្យល់ផាត់ធ្លាក់ភ្លៀងចុះមកដីវិញ ។ ជួនកាលវាអាចទទួលការចម្រាញ់ជាទឹកស្អាត ហើយអ្នកអាចផឹកឡើងវិញក៏មាន ។ H2O នេះបិតថេរអត្ថិភាពជានិច្ចតរៀងទៅ គ្មានកើត គ្មានស្លាប់ ថ្វីត្បិតតែវាមានការប្រែរូបភាពខ្លះៗ ជាទឹករាវ ជាទឹកកក ជាចំហាយ ទឹកក៏ដោយ ។ ការប្រែរូបនេះ គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមល័ក្ខខ័ណ្ឌ ខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។ ចំណែកឯ H2O នៅតែជា H2O ពុំមានប្រែប្រួលឡើយ នៅជាអនន្ត ជាអមតៈ ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រខ្លះបានអះអាងថា បរិមាណនៃថាមពលក្នុងចក្រវាលយើងនេះ មានចំនួននឹងដដែល ពុំប្រែប្រួលឡើយ ។ អ្វីដែលប្រែប្រួលគឺរូបភាពនៃថាមពលប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ ទឹកនេះឯង H2O នៅតែជាH2O ពុំមានប្រែប្រួលឡើយ នៅជាអនន្ត ជាអមតៈ ។ ប៉ុន្តែទឹកវាអាចប្រែ រូបជាទឹកកាវ ទឹកកក ឬចំហាយទឹក ។

๑-រូប (Form) និងអរូប (Formless) ៖ H2O មានលក្ខណៈដាច់ខាត ពុំមានរូបឡើយ ចំណែកឯ ទឹកកាវ ទឹកកក ចំហាយទឹក ដែលមានលក្ខណៈទំនាក់ទំនង ទើបមានរូបរាង យើងអាចដឹងតាមវិញ្ញាណបាន ដូចជា អាចមើលឃើញ អាចប៉ះពាល់បាន ។

๑-មួយ (One) និងច្រើន (Many) ៖ ទឹកកាវ ទឹកកក ចំហាយទឹក វាជាទឹកទាំងអស់ វាបានត្រូវបង្កើតឡើងអំពីទឹកទាំងអស់ (វាជា H2O ទាំងអស់) ។ ទឹកកាវ ទឹកកក ចំហាយទឹក វាទាំងអស់នេះគ្រាន់តែជាការផ្លាស់ប្តូរ រូបភាព ប្លែកៗតែប៉ុណ្ណោះ ។ វាគ្រាន់តែទទួល ឈ្មោះផ្សេងៗប៉ុណ្ណោះ ជាតុពិត វាជា ទឹក H2O ។ ដូច្នេះ H2O (សភាពពេញលេញ) មានតែមួយ ហើយវាបែងភាគជារូបច្រើន ជាឈ្មោះច្រើន (មានភាពជាទំនាក់ទំនង) ។ រូបភាពច្រើន ឬឈ្មោះច្រើន វាគ្រាន់តែជាទិដ្ឋភាពខាងក្រៅនៃវត្ថុពិត មានពិត ទឹកតែមួយគត់ ដែលជាឫសគល់ដើម ។ នេះជាការបែងភាគនៃធម្មជាតិ មនុស្សយើងមើលនិងរស់នៅជាមួយតែនឹងសំបកក្រៅនេះ ។ យើងកំណត់តាមវិញ្ញាណថា របស់ទាំងអស់នោះ ជារបស់ពិត តែវាជាវត្ថុបំភាន់ភ្នែកសោះ ។ ដូច្នេះហើយ បានជាមានអ្នកប្រាជ្ញខ្លះនិយាយ ឬពោលពាក្យថា «មួយគឺច្រើន ច្រើនគឺមួយ » ។ យើងមនុស្ស សាមញ្ញពុំអាចយល់បាន ។

(๒)- <u>ដីនិងវត្ថុធ្វើអំពីដី</u>

សូមពិនិត្យវត្ថុធ្វើអំពីដី វត្ថុទាំងអស់នោះមានដូចជា ៖ ឆ្នាំងដី ចង្ក្រានដី ក្អមដី ចូផ្កាដី ចានដី រូបចម្លាក់តុបតែងធ្វើអំពីដី កែវដី ។ល។ ឆ្នាំង ចង្ក្រាន ក្អម ចូផ្កា រូបចម្លាក់ កែវ របស់ទាំងនេះ សុទ្ធតែជារបស់មានរូបជាក់ស្តែង (Form) នឹងមានឈ្មោះ (Name) ។ ជាតុដីពិតនៅក្នុងវត្ថុទាំងអស់នោះ ។ ដីនេះ ជាតួ មានពិត គ្មានរូប គ្មានទ្រង់ទ្រាយ អរូបីយ (Formless)

និងមានភាពពេញលេញ (Absolute) ។ ធាតុដីនេះមានពិតក្នុងវត្ថុនោះៗ ប៉ុន្តែជាក់ស្តែង គេពុំដែលនឹកគិតដល់ធាតុដីនេះទេ ។ គំនិតមនុស្សផ្តោតទៅលើតែវត្ថុមានរូប ហើយ ហៅវត់មាត់ថា ៖ ផ្ទាំង ចង្ក្រាន ក្អម ថូផ្កា រូបចម្លាក់ កែវ ។ បើវត្ថុទាំងអស់នោះរលាយបាត់រូប វានឹងក្លាយទៅជាដីវិញ ។ វត្ថុមានរូបទាំងអស់នោះមានលក្ខណៈរ៉ុឡាទីវ ។ ចំណែកដីខ្លួនឯងនេះ ពុំបាត់ទៅណាឡើយ វាជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ឬជាបុព្វហេតុ (Base or fundamental principle Or the primary cause)។ បើគ្មានដី គឺគ្មានរបស់ទាំងអស់នោះឡើយ ។ ប៉ុន្តែហួសពីនេះ ដីជាវត្ថុធាតុដើម សំរាប់រាប់រយជំពូកនៃវត្ថុផ្សេងៗទៀត ។ មានន័យថា គេអាចយកដីទៅធ្វើវត្ថុរាប់រយមុខ ។ មានន័យម្យ៉ាងទៀតថា ដីបង្កប់នូវសក្តានុពល ។

(គ) <u>ពន្លឺ នឹងរូបភាព</u> ៖

នៅប្រទេសកម្ពុជាយើង ក្នុងកំឡុងឆ្នាំ១៩៦០មកទល់នឹងឆ្នាំ១៩៧០ គេមានបញ្ចាំងកុនឲ្យសាធារណជនមើលកណ្តាលវាល ។ ម៉ាស៊ីនបញ្ចាំងមាន ៖ ១/អំពូលកំម្លាំងវ៉ុលខ្ពស់ (Projector) ២/ដុំហ្វីលកុន (motion picture film) ។ សាច់រឿងកុនទាំងមូលអាត់ទុកទីនោះសំរាប់បញ្ចាំង ។ នៅពីមុខម៉ាស៊ីននេះ គេឃើញមានក្រណាត់សំពត់ស សំរាប់ទទួលរូបភាពខ្សែរឿងកុន ដែលសាធារណៈជនមើលកំសាន្តទីនោះ ។ ពេលបញ្ចាំង អំពូលបញ្ចាំងពន្លឺសស្វាចទៅលើហ្វីលដែលវិលរត់ញាប់រន្ទើន ហើយជះរូបភាពទៅលើផ្ទាំងសំពត់ស បង្កើតបានជារូបភាពចលនាដូចពិតៗតាមសាច់រឿង ។ អ្នកទស្សនាកុនមើលយ៉ាងជក់ចិត្ត ។ អ្នកខ្លះយំ ពេលដែលតួអង្គធ្លាក់ដល់សភាពមហន្តរាយណាមួយ ហើយគេសើចហូរទឹកភ្នែក ពេលជួបនឹងរឿងកំប្លែងម្តងៗ ។ រូបភាពប្រៀបធៀបនេះ ប្រហាក់ប្រហែលទៅនឹងការរៀបរាប់អំពី ដី និងវត្ថុធ្វើអំពីដី ខាងលើស្រាប់។ ដំបូងឡើយពន្លឺចេញពីអំពូល យើងពុំឃើញមានរូបភាពអ្វីឡើយ ។ វាជាវត្ថុធាតុដើមដំបូង មានភាពពេញលេញ (Formless , Absolute) ។ លុះពន្លឺឆ្លងកាត់ហ្វីល ដែលប្រកបដោយរូបភាពអាត់ទុកពីមុនមក ពន្លឺនេះបានបញ្ចាំងជារូបភាពទៅលើក្រណាត់សំពត់ស ។ ដូច្នេះពន្លឺដំបូង គ្មានអ្វី

ទាំងអស់ ។ បន្ទាប់មកដោយធ្វើងកាត់ហ្វីល វាក្លាយទៅជារូបរាប់ពាន់ ម៉ឺន សែន និង មានពណ៌ផង (material form) ។ ពន្លឺជាមូលដ្ឋានដំបូងចំបាច់មិនអាចខ្វះបាន (base and fundamental principle , and primary cause) ពីព្រោះបើគ្មានវានោះ ក៏គ្មានរូបភាពដែរ ហើយពន្លឺនេះក៏វត្តមាននៅជាមួយរូបនោះៗផងដែរ ។ ប៉ុន្តែអ្នកទស្សនាពុំបានចាប់ក្តីកនឹកនាដល់ពន្លឺឡើយ ដោយសារអារម្មណ៍របស់គេត្រូវស្រូបទៅក្នុងរូបភាពទាំងស្រុង ។ ម្យ៉ាងទៀត ពន្លឺនេះថ្វីត្បិតតែយើងឃើញថាទទេ គ្មានអ្វីសោះ ប៉ុន្តែវាបង្កប់រូបភាពរាប់លានក្នុងខ្លួនវានេះ ជាលក្ខណៈ ប្រកបដោយ សក្តានុពល ។ ត្រង់នេះហើយ ខួរក្បាល ពិបាកនឹងជឿពាក្យថា «ទទេ ប៉ុន្តែមានអ្វីទាំងអស់» (Empty but everything or empty is full – mystical language)។

ពន្លឺនេះក៏មានលក្ខណៈ អនន្ត វាមានវត្តមានក្នុងធម្មជាតិជានិច្ច ពុំមានទីចាប់ផ្តើម និងទីបញ្ចប់ ពុំមានកើត ពុំមានស្លាប់ ។ ជួនវាលេចឲ្យមនុស្សយើងឃើញ ជួនយើងពុំឃើញវាទេ មនុស្សមានឧបករណ៍បញ្ចេញវាមកប្រើបានគ្រប់ពេល និងគ្រប់ទីកន្លែង ដូចជាអំពូលភ្លើងជាដើម ។

(ឃ) <u>កំព្យូទ័រ</u>

បើលោកអ្នកស្រាវជ្រាវអំពីបច្ចេកទេសកំព្យូទ័រ នោះនឹងដឹងថា ម៉ាស៊ីនកំព្យូទ័រអាចដើរបានដោយមានធាតុពីរយ៉ាងជាចាំបាច់ ៖ ១- គឺហាតវែរ Hardware នោះគឺជាផ្នែកដែល យើងជាមនុស្សអាច មើលឃើញ ប៉ះពាល់បាន ដូចជាតួម៉ាស៊ីនកំព្យូទ័រ កញ្ចក់ ប្រអប់ក្រោមនានា បន្ទប់ហ្វាល ។ល។ ២- គឺ សហ្វវែរ Software ផ្នែកនេះ លោកអ្នកពុំមើលឃើញថាវាជាអ្វីឡើយ ពុំអាចប៉ះពាល់បាន ប៉ុន្តែមានជីវិតពិតប្រាកដ សំដែងចេញជាដំណើរការរបស់កំព្យូទ័រទាំងមូល Functioning of Computer ។ បើគ្មានសហ្វវែរទេ កំព្យូទ័រ របស់អ្នកគ្រាន់តែជាសំបកដែក និងប្លាស្ទិក ប៉ុណ្ណោះ របស់ឥតមានជីវិតឡើយ ។ សហ្វវែរមានពិត គ្មានរូប formless មានលក្ខណៈពេញលេញ absolute វាជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ចំណែកឯ ហាតវែរ វាមានរូប និងប្រកបដោយលក្ខណៈរឹឡាទីវ ។

(ង) *មាយាការ* Illusion

បូរាណបានពន្យល់អត្ថន័យពាក្យមាយាការ (ការភាន់នៃវិញ្ញាណ ឬការភាន់នៃគំនិត) របស់មនុស្សតាមសញ្ញានិងរូបភាព ដូចតទៅ៖

1- *ខ្សែពួរ និង ពស់ ៖ ខ្សែពួរមួយចង្វាយត្រូវបានគេទុកក្នុងបន្ទប់ងងឹតកៀនជញ្ជាំង ។ ពេលមួយនោះ ម្ចាស់ផ្ទះ ដើរចូលទៅ ដោយពុំបានបើកភ្លើង ក៏ស្រែកឡើងថា ៖ «មើលន៎ ! ពស់ថ្លាយរង្វើលក្នុងបន្ទប់ ជួយផង១ ! »* ។ *លុះគាត់បើកភ្លើងឡើង ទើបដឹងច្បាស់ថា ពិតជាខ្សែពួរពុំមែនពស់ឡើយ ។ មាយាការសំដែងឡើង តាមរយៈមនុស្សមើលឃើញខ្សែពួរថាជាពស់ ដោយភាពងងឹត ។ ពស់ជាវត្ថុពុំមានពិតឡើយ វាមានលក្ខណៈរ៉ឺឡាទីវ ចំណែកឯខ្សែពួរ ជាវត្ថុពិតដែលមានលក្ខណៈពេញលេញ ។ ចំណុចមួយគួរកត់សំគាល់ បើគេមើលឃើញពស់ គេពុំឃើញខ្សែពួរទេ ផ្ទុយទៅវិញ បើគេឃើញខ្សែពួរហើយ នោះគេពុំឃើញពស់ឡើយ ។*

2- *ការយល់សប្តិរបស់មនុស្ស៖ មនុស្សម្នាក់ចូលដេក គេយល់សប្តិឃើញមានចោរមកប្ញន់កំពុងកាប់សម្លាប់យ៉ាងសាហាវ គេភ័យស្ទើរលស់ព្រលឹង។ រំពេចក្រោយមក គេភ្ញាក់ដឹងខ្លួនទើបដឹងថាជាការយល់សប្តិសោះពុំគួរឲ្យភ័យទៀតឡើយ ។ មាយាការសំដែងឡើង តាមការយល់សប្តិ ដែលជាបាតុភូតពុំមានការពិតឡើយ ។ ពេលគេយល់សប្តិ រឿងទាំងនោះហាក់ដូចជាកើតមានពិតមែន លុះភ្ញាក់ឡើងអ្វី១រលាយអស់ ។*

3- *ការសំដែងភាពយន្ត ៖ ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់អំពី ពន្លឺនិងរូបភាពស្រាប់១ មនុស្សពីរនាក់ (ម្នាក់ជាមនុស្សចាស់ ម្នាក់ទៀតជាកូនក្មេង) កំពុងមើលភាពយន្ត ។ កូនក្មេងមើលភាពយន្ត វាត្រូវលង់លក់ស្រូបចូលទៅក្នុងខ្សែភាពយន្តទាំងស្រុង វាគិតថារូបភាពទាំងអស់នោះ សុទ្ធតែជាការពិត អារម្មណ៍របស់វាប្រែប្រួល ទុក្ខសោកសង្រេង សប្បាយក្អាកក្អាយ តាមសាច់រឿងឆ្លុះបញ្ចាំង ។ ពេលមួយនោះ វាយំគគ្រូកដោយអាណិតតួអង្គពេក ។ មនុស្សចាស់នៅអង្គុយជិតនោះ ក៏លូកដៃគោះស្មាក្មេងតូចហើយនិយាយថា ៖ « ឆ្កួត១ ជាភាពយន្តទេតើ ជារឿងគេតុបតែងទេតើ កុំយំធ្វើអ្វី »* ។ *មាយាការ សំដែងឡើងលើចំណុចរូបភាពលើផ្ទាំងសំពត់សនោះគឺជាស្រមោលប៉ុណ្ណោះ*

របស់មានពិតគឺផ្ទាំងក្រណាត់សនិងពន្លឺឯណោះទេ ។ បើគ្មានពន្លឺនិងផ្ទាំងក្រណាត់ស ក៏គ្មានភាពយន្តដែរ ។ ហើយបើគាប់ជួនក្នុងខ្សែភាពយន្តមានអគ្គិភ័យសន្ធោសន្ធៅ ផ្ទាំងក្រណាត់សក៏ពុំទទួលរងការឆេះឡើយ ។

សញ្ញាណអំពីមាយាការនេះមានសារៈសំខាន់សំរាប់ផ្ទុះបញ្ចាំងអំពីលក្ខខ័ណ្ឌ នៃកុងស្យេនិស របស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ដែលខ្ញុំនឹងជំរាបលំអិតក្នុងវគ្គបន្ត ។

(ខ) អំពីកុងស្យេនិសរបស់មនុស្ស

ការលើកលំអិត លក្ខណៈរបស់ ទឹក ដី ពន្លឺ និងកំព្យូទ័រ ខាងលើជាឧទាហរណ៍មកនេះ បុព្វបុរសមានបំណងផ្ទុះបញ្ចាំងសច្ចៈធម៌មួយក្នុងធម្មជាតិរបស់កុងស្យេនិសមនុស្សយើងនេះឯង ។ កុងស្យេនិសរបស់មនុស្សនេះ ជាផ្នែកមួយនៃធម្មជាតិ វាក៏មានលក្ខណៈដូច ទឹក ដី ពន្លឺ កំព្យូទ័រដែរ មានន័យថា វាមានលក្ខណៈជាគូៗ ដូចខ្ញុំអធិប្បាយលំអិតកន្ទងមកស្រាប់ ។

(1) លក្ខណៈដាច់ខាត និង រ៉ឺឡាទីវ (Absolute and relative)៖

អ្នកពិសោធជាក់ស្តែង រូបកាយ លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត ម៉េម៉រី និន្នាការ អាត្មា (Ego)។ល។ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជារូបជាក់ស្តែងដែលយើងជាមនុស្ស ជាម្ចាស់ខ្លួនអាចដឹងតាមវិញ្ញាណទាំង៥បាន ។ វាទាំងអស់នេះមានលក្ខណៈប្រែប្រួលជានិច្ច មិនឋិតថេរ (Transitory) លក្ខណៈរ៉ឺឡាទីវ ។ សូមពិនិត្យមើលចុះ ពីរយៈពេលមួយទៅរយៈពេលមួយទៀត គំនិតមនុស្សប្រែប្រួលប៉ុន្មានយ៉ាង ? ម្តងគិតឃើញដូច្នេះ ម្តងដូច្នោះ ប្រតិកម្មរាប់រយ រាប់ពាន់ម៉ឺនយ៉ាងរាប់មិនអស់ ។ រូបកាយកើតឡើងហើយ ជា ទារក កុមារ មនុស្សពេញវ័យ មនុស្សចាស់ស្លាប់ទៅវិញ ។

របស់មានរូបខាងលើ ដែលយើងមើលឃើញដោយភ្នែក ដឹងតាមអារម្មណ៍ មានគូរបស់វាយ៉ាងពិតប្រាកដពុំប្រកែកបានឡើយ ។ ដៃគូរបស់វាគឺកុងស្យេនិសបរិសុទ្ធនេះឯង ។ កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធនេះ គេអាចឲ្យឈ្មោះម្យ៉ាងទៀតគឺ ជីវិត ។ កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធ វាមានពិត វាជាបុព្វហេតុ

ដំបូង ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ នៃការករកើតឡើង ជារូបកាយ ជាគំនិត ជាប្រតិកម្ម ជាទំនោរម៉េម៉ាវី ។ ក៏ដូចឧទាហរណ៍ អំពី ទឹក ដី ពន្លឺ កំព្យូទ័រ បើមនុស្សយើងអស់ជីវិតភ្លាម តួអង្គមនុស្ស ប្រៀបដូចជាអង្គត់ឈើគ្មានដង្ហើម បេះដូងឈប់ដើរ សាច់ឈាមហើមស្អុល គ្មានគំនិត គ្មានអារម្មណ៍ គ្មានប្រតិកម្មអ្វីឡើយ ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធមានលក្ខណ:ដាច់ខាត ។ យើងគ្រប់គ្នាមើល កុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះពុំឃើញឡើយ ពីព្រោះយើងជាកុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះ ប្រៀបដូចជាកាំបិតពុំអាចកាត់ផ្ទៃវាបាន ឬប្រៀបដូចជាភ្នែកពុំអាចមើលខ្លួនវាបាន ឬសហ្វវែរ ដែលយើងមើលពុំឃើញ ប៉ុន្តែមានពិត ។

(2) <u>តើខ្ញុំជានរណា (Who am I) ?</u>

នេះជាសំណួរមួយមានលក្ខណ:មូលដ្ឋានបំផុត ដែលមនុស្សជាតិរាប់ជំនាន់លើកឡើងក្នុងវិស័យសាសនា ក៏ដូចជាទស្សនវិជ្ជាបូរាណ និង សម័យ ។ សំណួរនេះអាចបំបែកជាលំអិត ៖ តើខ្ញុំជារូបកាយនេះឬ ? តើខ្ញុំជាចិត្តនេះឬជាអ្នកកំពុងតែគិតនេះ ឬជាអ្នកកំពុងតែខឹងនេះឬអ្នកកំពុងតែធ្វើការងារនោះ ? តើខ្ញុំជានរណា ? តើធម្មជាតិពិតរបស់ខ្ញុំជាអ្វី (What is my true nature ?

បើអ្នករកឃើញចម្លើយនៃសំណួរនេះ (ការរកឃើញពុំមែនត្រឹមតែតាមរយ:ខួរក្បាលត្រិះរិះប៉ុណ្ណោះទេ គឺមើលឃើញតាមរយ:ការពិសោធន៍ជាក់ស្តែងក្នុងខ្លួន (By intuition) អ្នកបោះជំហានយ៉ាងវែងឆ្ពោះទៅកាន់តំបន់កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ទៅកាន់ទីរួចរំដោះពីទុក្ខសោកទាំងពួងក្នុងលោកដែលយើងកំពុងរស់នៅនេះ ។ ដើម្បីយល់សំណួរនេះបាន សូមតាមដានពិនិត្យរូបភាពបៀបធៀបដូចខាងក្រោម ៖

តើខ្ញុំជារូបកាយនេះឬ ? តាំងពីកើតមក ខ្ញុំតែងគិតថា ខ្ញុំជារូបកាយនេះហើយ ។ បើពិនិត្យមើលរូបកាយនេះ វាផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ។ ដំបូងទារក កូនក្មេង ពេញជំទង់ ប្រុស ស្រី ។ ហើយឥឡូវនេះមនុស្សចាស់ អាយុ ៦៣ឆ្នាំទៅហើយ ។ ខ្ញុំជឿថាវានឹងស្លាប់ដូចមនុស្សនានាថ្ងៃណាមួយពុំខាន ។ ម្យ៉ាងទៀតរូបកាយនេះ គឺបានមកពីចំណីអាហារខ្ញុំបរិភោគ ។ បើខានហូបមួយរយ: ច្បាស់ជារាងកាយនេះពុំនៅថិតថេរទេ ។ មនុស្សខ្លះ ដាច់ជើង ដាច់ដៃ ខ្វាក់ភ្នែក

ត្រចៀកថ្ងង់ ពិការធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែជីវិតនៅតែបន្តពុំដាច់ឡើយ ។ វិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើប អាចមានសមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរបេះដូងមនុស្សដោយជោគជ័យ ប៉ុន្តែទោះបីអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមានចំណេះដឹងអំពីធាតុផ្សំរបស់តួរូបកាយមនុស្សក៏ដោយ ក៏គេនៅតែពុំអាចបង្កើតមនុស្ស បាន តាមការផ្សំធាតុក្នុងកែវវិទ្យាសាស្ត្របានឡើយ ។ ដូច្នេះរូបកាយនេះជាសំបកខាងក្រៅតែ ប៉ុណ្ណោះ អាចប្រៀបដូចសំលៀកបំពាក់ដែលយើងពាក់ពីក្រៅដូច្នោះឯង ។ ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើ ស្រាប់ រូបកាយយើងមានចរិតរ៉ឺឡាទីវ វាពុំអាចឈរនៅម្នាក់វាបានឡើយ វាត្រូវការធាតុជីវិតឬ ព្រលឹង ថែមទៀត ។

ឥឡូវនេះ យើងចូលទៅក្នុងបន្តិច ពិនិត្យពិភពនៃចិត្តមនុស្សម្តងមើល ។ តើខ្ញុំជាចិត្តដែល កំពុងតែគិត កំពុងតែមានចិត្តរំជើបរំជួលឬ ? ពីមុនខ្ញុំតែងគិតថា ពិភពចិត្ត អារម្មណ៍ ការគិត កំហឹង ការនឹកឃើញ ។ល។ ជាតួរូបខ្ញុំ ជាសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ ។ ធ្វូងតាមការពិចារណាលើ កុងស្យនិស ពេលដឹងខ្លួន និងកុងស្យនិសពេលយល់សប្តិ ខ្ញុំមើលឃើញថា ពិភពផ្លូវចិត្តនេះ ពុំមែនជាខ្ញុំទេ ។ ការគិត អារម្មណ៍ ប្រតិកម្ម មនោសញ្ចេតនា និន្នាការ ។ល។ ដែលកំពុងតែប្រព្រឹត្តទៅក្នុងចិត្តខ្ញុំនេះ គឺជាការឆ្លើយឆ្លង ឬការជះត្រឡប់ទៅមកជាស្វ័យប្រវត្តិ រវាង ប្រអប់ម៉េម៉ូរី និងពិភពខាងក្រៅខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ ខ្ញុំកំពុងអង្គុយ ស្រាប់តែឮសូរសម្លេង ចម្លែកពីក្រៅផ្ទះមក ។ សម្លេងពីក្នុងខ្លួនប្រាប់ថា មានហេតុអ្វីកើតឡើងហើយ ចូរចេញទៅមើល ! ខ្ញុំស្ទុះចេញទៅភ្លាម ឃើញឡានបុកគ្នា ។ សម្លេងមួយទៀតពីក្នុងមកថា ឡានរបស់នរណា ជារបស់កូនអញទេឬ ? ។ល។ និង ។ល។ បើអ្នកទៅបើកឡាន ការរកសោរ ដើរឆ្ពោះទៅឡាន ចូលអង្គុយ មួលសោរឡាន ភ្នែកមើលឆ្វេងស្តាំ ដៃកាច់ចង្កូត ។ល។ ហេតុការណ៍និង សកម្មភាព ទាំងអស់នេះកើតឡើងជាស្វ័យប្រវត្តិ ជាទម្លាប់បញ្ជាពីក្នុងមក ។ ដូចខ្ញុំជំរាបជូនខាងលើស្រាប់ ពិភពផ្លូវចិត្ត នេះ (ការគិត កំហឹង អារម្មណ៍) មានលក្ខណៈរ៉ឺឡាទីវ វារណបទៅនឹង កុងស្យនិស បរិសុទ្ធនេះ វាពុំមានឯករាជ្យឈរម្នាក់ឯងបានឡើយ ។ ដូច្នេះពិភពផ្លូវចិត្តនេះពុំមែនជាខ្ញុំទេ ពុំមែនរបស់ខ្ញុំទេ ។ ចំណុចនេះហើយដែលព្រះពុទ្ធសាសនាលើកនូវទ្រឹស្តី អនត្តា (ដំណើរ

ប្រព្រឹត្តទៅដោយឯកឯង នៃខន្ធ៥មាន រូបកាយ វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និង វិញ្ញាណ ដែលមានលក្ខណៈជាភាពរ៉ុឡាទីវ - No self)។ ម្យ៉ាងទៀត ទិដ្ឋភាពផុះឡើងជាលំហូរគំនិត ជាអារម្មណ៍ ជាប្រតិកម្មបន្តបន្ទាប់ អាចប្រៀបធៀបទៅនឹងរូបភាពដែលលេចឡើងលើកញ្ចក់ទូរ ។ បើគេដាក់ផ្កាពីមុខកញ្ចក់ រូបភាពផ្កានឹងលេចឡើងលើកញ្ចក់ទូរពុំខាន ហើយបើគេដាក់របស់ផ្សេងពីមុខកញ្ចក់ រូបភាពក៏ប្រែប្រួលតាមនោះដែរ ។ យ៉ាងណាមិញ បើអ្នកមើលភាពយន្តដែលកំពុងសំដែងអំពីចំបាំង សង្រ្គាមស៊ីសាច់ហុតឈាម អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ ភ័យតក់ស្លុត តឹងតែង ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើប្តូររូបភាពមកជា ទេសភាព ដ៏ត្រកាលប្រកបដោយ ព្រះអាទិត្យរះត្រចះត្រចង់ ផ្កាភ្ញី ស្គុះស្គាយ ខ្យល់បក់រសៀក ហើយមានស្នេហ៍មួយគូរកំពុងសារសងយ៉ាងផ្អែមល្ហែម ។ រូបភាពបែបនេះធ្វើឲ្យផ្ទៃចិត្តអ្នក ធុះភាពស្ងប់ រំភើប សប្បាយរីករាយយ៉ាងក្រៃលែង ។ អ្នកវិទ្យា - សាស្រ្តសម័យទំនើបបានរកឃើញដូចន័យជំរាបខាងលើនេះដែរ ៖ ឧទាហរណ៍ បើមនុស្សម្នាក់មើលផ្កាកូឡាបមួយទងដ៏ស្រស់ខាងមុខខ្លួន ផ្កានោះជារូបពិត ។ រូបផ្កានេះបានចូលតាមភ្នែកឆ្លងតាមសសៃវិញ្ញាណ ហើយផ្តិតរូបភាព នៅនឹងខួរក្បាល បន្ទាប់មកម៉េម៉ូរីក៏ផ្តល់គំនិត concept ថាជាអ្វី ប្រាជ្ញាទទួលទៅពិចារណា រួចហើយបញ្ចេញជាប្រតិកម្មថាតើត្រូវធ្វើអ្វី ។ ជាក់ស្តែងក្នុងករណីយនេះ មនុស្សឈោងដៃទៅបេះផ្កាមកហិត ។ ដូច្នេះ អ្វីដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗមើលឃើញក្នុងខួរក្បាល ក្នុងខ្លួន ជាការគិត ជាអារម្មណ៍យ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ជាមនោសញ្ចេតនា ជានិន្នាការចង់ធ្វើបែបនេះ បែបនោះ ។ ទាំងនោះគឺជាការករកើតនៃរូបភាពដែលឆ្លើយឆ្លង រវាងម៉េម៉ូរី និងពិភពខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។

បើខ្ញុំពុំមែនជារូបកាយនេះឬជាចិត្តនេះ តើខ្ញុំជានរណា ? តើធម្មជាតិពិតរបស់ខ្ញុំជានរណា? ឥឡូវនេះយើងចូលជ្រៅមួយជាន់ទៀត ។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ក្នុងការប្រៀបធៀប ទឹក ដីនិងវត្ថុធ្វើអំពីដី ពន្លឺក្នុងម៉ាស៊ីនបញ្ចាំងកុនកំព្យូទ័រ យើងបានឃើញថា កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធជាជីវិត (life) ជាសតិដឹង (awareness) ជាអ្នកមើលពីក្នុងមក (The observer from the inside out) ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ជាដើមចមនៃការកកើត

អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះ ៖ ចលនាសរីរាង្គមាន បេះដូង សួត ថ្លើម ប្រម៉ាត់ ម៉េម៉ាំរី លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជួលផ្លូវចិត្ត វេទនា អារម្មណ៍ ។ល។ ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃរូបកាយនិងពិភពចិត្តមនុស្ស កើតចេញមកពីកុងស្យេនិសបរិសុទ្ធ ហើយរលាយបាត់ក្នុងទីនោះវិញ សារចុះសារឡើង ។ យើងអាចប្រៀបធៀប កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធនេះទៅនឹងមហាសមុទ្រដ៏ធំល្វឹងល្វើយ ចំណែកឯរូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ ការគិត ប្រតិកម្ម ប្រៀបដូចជារលកទឹកសមុទ្រដែលផុះឡើងក្រោមកម្លាំងខ្យល់បក់ ផុះឡើងជាដុំរលកធំៗ រួចហើយ ធ្វើចលនាទៅឆ្ងាយ និងមានទំហំតូចទៅៗ រលេញទៅៗ ទីបំផុតរលាយចូលទៅក្នុងសមុទ្រវិញ (សមុទ្រមានលក្ខណៈពេញលេញ និង រលកមាន លក្ខណៈរ៉ុឡាទីវ)។ បើនិយាយប្រៀបធៀបទៅនឹងការបញ្ចាំងភាពយន្តដូចរៀបរាប់ពីមុនស្រាប់ កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធប្រៀបដូចជាផ្ទាំងក្រណាត់សំពត់សនេះដែលជាវត្ថុមានពិត ចំណែកឯលំហូរគំនិត អារម្មណ៍ និន្នាការ ប្រតិ្តកម្ម។ល។ ប្រៀបដូចជារូបភាពខ្សែភាពយន្ត ដែលមានលក្ខណៈរ៉ុឡាទីវ សុទ្ធតែជារឿងប្រឌិតប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធជាធម្មជាតិពិត របស់ខ្ញុំ (The pure consciousness is my true nature) ។

អ្នកប្រាជ្ញចិត្តសាស្ត្រឈ្មោះលោក Rupert Spira បានបង្ហាញការពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់លោកដូចតទៅ ៖ សូមលោកអ្នកពិសោធជាមួយខ្ញុំ សូមមើលទៅលើមេឃ យើងបានឃើញ មេឃព៌ណខៀវ ពពករសាត់មួយៗ ផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ។ ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នោះ កំពុងកើតមាននៅក្រៅខ្លួនយើង យើងពិតជាមើលឃើញ ។ ខ្ញុំកំណត់ថា ខ្ញុំពុំមែនជារបស់ទាំងអស់នោះឡើយ ។ ឥឡូវសូមលោកអ្នកមើលមកក្នុងខ្លួនវិញ សូមមើលមកពាក្យថា « ខ្ញុំ » តើខ្ញុំជានណា ? Who am I ? ចូររុករកឲ្យល្អិតល្អន់ ។ ពេលនេះ លោកអ្នកនឹងពិសោធឃើញដូចខ្ញុំដែរ ពោលគឺ បានឃើញ (១)វេទនាលើរូបកាយ ដូចជាការឈឺចាប់ ភាពញ័រ សម្ពេងជីបចរ ដង្ហើមដកចេញចូល ប្រៀបដូចជារោងចក្រដ៏ធំមួយកំពុងដំណើរការគគ្រឹកគគ្រេង ។ វាមានចលនា លេចឡើងនិង រលាយ បាត់ទៅលេចឡើងរលាយបាត់ទៅ ជាបន្តបន្ទាប់ ហូរពុំដាច់ឡើយ។ (២) ចូរមើលលំហូរ ចិត្តរបស់ខ្ញុំម្តងមើលចុះ គំនិតមួយលេចមក ហើយរលាយបាត់ទៅ គំនិតមួយទៀតលេចមក ហើយរលាយ

បាត់ទៅទៀតជាហូរហែ ។ ខ្ញុំឃើញ រូបភាព អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្ម ការរំជើបរំជួលផ្លូវចិត្ត (ខឹង ព្រួយ ទុក្ខ សប្បាយ ច្រណែន....) លេចឡើងនិងរលាយបាត់ទៅ ជាហូរហែពុំដាច់ ប្រៀបដូចជាទឹកស្ទឹងកំពុងតែហូរដូច្នោះឯង ។ ការដែលអាចមើលឃើញ រូបកាយ វេទនារូបកាយ គំនិត រូបភាព ការរំជួលចិត្ត មានន័យថា តួរូប « ខ្ញុំ » នេះពុំមែនជា របស់ទាំងអស់នោះឡើយ ។ ខ្ញុំពុំមែនជារូបកាយនេះ ខ្ញុំពុំមែនជាពិភពផ្លូវចិត្តនេះឡើយ ពីព្រោះ ខ្ញុំមើលវាឃើញពីក្នុងមក ដូចករណីយខ្ញុំមើលមេឃនិងពពកដូច្នោះឯង ។ រូបកាយ និង ពិភព ផ្លូវចិត្តនេះ ផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច កើតរលត់ៗពុំដាច់ឡើយ ។ ចំណែកឯមនុស្ស អ្នកមើលពីក្នុងមក តួ «ខ្ញុំ» ដែលមើលពីក្នុងមក ឋិតថេរជានិច្ច "I am " is permanent ។ តាំងពីព្រលឹមភ្ញាក់ពីដេក រហូតដល់ពេលចូលដេកវិញ « ខ្ញុំ » មានមុខរហូតនៅជាប្រចាំ ជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ហើយបើមើលក្នុង ក្របខណ្ឌវែងជាងនេះទៅទៀត « ខ្ញុំ » នេះ មានវត្តមាន តាំងពីតូចរហូតដល់សព្វថ្ងៃ « ខ្ញុំ » វត្តមានជានិច្ច ។ តើអ្នកពិសោធឃើញដូចខ្ញុំឬទេ ? ។ **«ខ្ញុំ» នេះ ជាកុស្សនិសបរិសុទ្ធ ជារូបខ្ញុំនេះតែម្តង** ' I am ' is the pure consciousness ។ ខ្ញុំជាសតិដឹង 'I am ' is the awareness ។ ខ្ញុំជាសាក្សីទូទាំងអ្វីៗកំពុងកើតមាន ខាងក្រៅខ្លួន លើរូបកាយ ក្នុងផ្ទៃចិត្ត ' I am ' is the witness of what is happening outside of my body on my body and in my mind.

ការយល់ដោយប្រាជ្ញាថា កុស្សនិសបរិសុទ្ធជាធម្មជាតិពិតរបស់ខ្ញុំ «ខ្ញុំពុំមែនជារូបកាយនេះទេ » «ខ្ញុំពុំមែនជាចិត្តនេះទេ » ជាជំហានមួយដ៏ធំឆ្ពោះទៅរកការរួចរដោះនិងសេរីភាព ។ គួរយើងយល់ដឹងមួយកំរឹតទៀតក្នុងវិស័យប្រតិបត្តិផ្ទាល់តាមការពិសោធន៍ផ្ទាល់ ។ មនុស្សមានលទ្ធភាពនឹងដាក់សតិ ឬតំរង់សតិ ឬប្រមូលផ្តុំសតិ (Put the attention or focus the attention or concentrate the attention)ទៅក្រៅខ្លួន ទៅលើរូបកាយ ទៅក្នុងចិត្ត ឬពិសេសទៅក្នុងកុងស្សនិសបរិសុទ្ធ ។ យើងអាចដាក់សតិទៅលើសៀវភៅ ដើម្បីអានសៀវភៅ (ខាងក្រៅ) ។ ពេលណាយើងដើរទង្គិចប៉ះក្បាលឬជើង សតិយើងនឹងបាញ់ទៅរកក្បាល ឬជើង (លើរូបកាយ) ។ បើយើងសង្ស័យអំពីអ្វីមួយ សតិយើងនឹងបាញ់ទៅលើលំហូរនៃគំនិត ថ្ងឹងថ្ងៃងស្រាវជ្រាវរកហេតុ

ផល (លើផ្ទៃចិត្ត)។ ពេលយើងខឹងមួរម៉ៅ សតិយើងបានស្រូបទាំងស្រុងទៅក្នុងកំហឹងមួរម៉ៅ ហើយលង់សតិនៅទីនោះ «បាត់សតិ» (លើការរំជើបរំជួលចិត្ត emotion)។ អ្វីដែលខ្ញុំរៀបរាប់មក នេះ អ្នកពិតជាពិសោធដូចខ្ញុំដែរ ។ ប៉ុន្តែការតម្រង់សតិទៅតំបន់កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ អ្នកពុំធ្លាប់ ហើយពុំដឹងជាធ្វើដូចម្តេចផង ។ ប្រហែលយូរៗម្តង សតិអ្នកធ្លាក់ដោយ ចៃដន្យ ឬចូលជ្រៅទៅក្នុង ហើយសំឡឹងមើលពីក្នុងមក (As observer or to be aware) ទទួលដឹង ថា មានអ្វីកំពុងកើតមាន នៅក្រៅខ្លួន លើរូបកាយ ក្នុងចិត្ត អារម្មណ៍ (ដឹងដោយពុំមានការជ្រៀតជ្រែកពីម៉េម៉រី ឬពីការគិត ដោយខួរក្បាល -Knowing without interfering from unconscious mind or memory) ពិសោធរបៀបនេះគឺ អ្នកបានទៅដល់តំបន់កុងស្យនិសបរិសុទ្ធហើយ។ ប៉ុន្តែអ្នកពុំអាច វែកញែក ឲ្យច្បាស់ដូចអ្នកសមាធិបានឡើយ ។ សូមកុំព្រួយ សូមបន្តអាន អ្នកនឹងដឹងច្បាស់ ពុំខានឡើយ ។ ពេលនេះ អ្នកគ្រាន់តែដឹងថា មនុស្សមានសមត្ថភាពអាចប្រមូលសតិទៅតំបន់ កុងស្យនិស បរិសុទ្ធបាន ពិតជាបាន ហើយអាចពិតជាអាច ។ នេះជាសមត្ថភាព ដែលមនុស្សគ្រប់រូបមាន សិទ្ធិនឹងទទួលពីធម្មជាតិ យើងត្រូវទាមទារសិទ្ធិពីកំណើតនេះឲ្យបាន ។ ចាំបាច់ អ្នកមាន កិច្ចការត្រូវធ្វើ ត្រូវហាត់ ព្រោះសមត្ថភាពនេះ ពុំកើតឡើងឯកឯងឡើយ ។ ពេលណាអ្នក ចេះរបៀបហើយ ចេះតិចនិចហើយ ចេះម៉េតូដហើយ អ្នកនឹងមានបន្ទប់ពីរក្នុងខ្លួន បន្ទប់មួយ សំរាប់ពិសោធពិភពខាងក្រៅ (គិតទទួលអារម្មណ៍) ហើយបន្ទប់មួយទៀត សំរាប់សំរាក ក្រេបជញ្ជក់សេរីភាព ភាពសុខសាន្ត សប្បាយរីករាយក្នុងអារម្មណ៍ សន្តិភាពក្នុងចិត្ត ប្រាជ្ញា សាកល (ដែលជាសិទ្ធិពីកំណើត Birth right)។ល។ អ្នកនឹងរកឃើញតុល្យភាពក្នុងជីវិត ។ នេះជាសុភមង្គលមួយដ៏ជ្រាលជ្រៅ និងមានពិតក្នុងពេលដែលយើងកំពុងរស់នៅជាមនុស្សនេះ ។

ខ្ញុំសូមលើករឿងនិទានដំពេញនិយមមួយ ក្នុងលិទ្ធិព្រាហ្មណ៍ដូចតទៅ ៖ គេដំណាលថា មានមេតោមួយដើមគ្រប់ខែ ។ ដោយឃ្លានខ្លាំងពេក វាក៏រំកិលលូនចូលទៅជិតហ្វូងចៀម ត្រៀមលបចាប់សត្វដែលនៅជិតនោះ ។ ពេលកំពុងខាំចៀម មនុស្សមកទាន់ ភ័យណាស់ វាស្ទុះ រត់រលូតកូនតោនៅទីនោះ ។ ដោយភ័ព្វល្អ កូនតោនៅរស់ ។ មនុស្សបានយកវាមកចិញ្ចឹម

បណ្ដើរជាមួយហ្វូងចៀមរហូតដល់កូនតោធំ ។ ដោយបរិយាកាសជុំវិញកំណត់ កូនតោចេះស៊ីស្មៅ ប្រឡែង យំដូចកូនចៀមនានា ។ វាទទួលស្គាល់ថា វាជាសត្វចៀមដែរ ។ ថ្ងៃមួយមានតោធំមួយទៀតដើរមកជិតទីនោះ ក៏នឹកឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាតោមួយនេះ មានដំណើររស់នៅដូចចៀមដូច្នេះ គួរឲ្យចម្លែកណាស់ ។ វាក៏លបចាប់កូនតោពីហ្វូងចៀម ហើយប្រាប់ថា «ឯងជាសត្វតោ ពុំមែនចៀមទេ ។ ចូរឯងឆ្លុះមើលមុខឯងក្នុងទឹក តើមុខដូចអញឬទេ ?» «ប្រាកដហើយ! » កូនតោឆ្លើយ ។ «ឥឡូវចូលឯងធ្វើត្រាប់ ស្រែកគ្រហឹមទៅមើល» ។ កូនតោធ្វើត្រាប់ ដំបូងពិបាក ក្រោយបន្តិចមក ធម្មជាតិពិតរបស់វាត្រឡប់មកវិញ សម្លេងវាកងរំពងដូចតោធំ ទើបកូនតោជឿពិតប្រាកដ ហើយរស់នៅ ជាសត្វតោរហូតទៅ ។

រឿននេះមានគតិពន្យល់ថា យើងគ្រប់ៗគ្នាជាមនុស្សនេះ បានត្រូវសណ្ដំដោយសង្គមមនុស្ស (Hypnotized by human society)ឲ្យលង់លក់ ពុំស្គាល់ធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន (យើងវង្វេងជឿជាក់ដោយភាន់ច្រឡំថា ខ្លួនឯងជារូបកាយនេះ ជាចិត្តនេះ ជាអ្នកគិតនេះ ជាអ្នកខឹងនេះ (Delusion) ម៉្លោះហើយ យើងរស់នៅជាសត្វចៀមរហូតពុំដឹងការពិតថា យើងជាតោដែលមានអំណាចឫទ្ធិអស្ចារ្យ ។(ពាក្យថារស់នៅជាសត្វចៀម មានន័យថារស់នៅតែក្នុងម៉េម៉ៃ រស់នៅដោយភាន់ច្រឡំ ឯរស់ជាតោ មានន័យថា មនុស្សយើងទទួលដឹងថា មានកុស្សនិសបរិសុទ្ធ ដែល ជាធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន)។ «ចូរភ្ញាក់ឡើង! ចូរភ្ញាក់ឡើង! » ។ សម្លេងបុព្វបុរសស្រែក ដង្ហោយពីចម្ងាយ ។ ចំណុចនេះហើយ ការបកប្រែពាក្យ ព្រះពុទ្ធ មានន័យថា អ្នកត្រាស់ដឹង អ្នកភ្ញាក់រលឹកអ្នកស្គាល់ធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន (អ្នកចេញផុតអំពីភាពវង្វេងខាងលើនេះឯង)។

តើមនុស្សសាមញ្ញនិងអ្នកត្រាស់ដឹងខុសគ្នាត្រង់ណា? ចំណុចនេះអាចនឹងវែកញែកតាមឧទាហរណ៍ ដែលបានលើកបញ្ជាក់ស្រាប់ ក្នុងវគ្គមាយាការ ស្ដីអំពីមនុស្សពីរនាក់ (ម្នាក់ជាមនុស្សចាស់ ហើយម្នាក់ទៀតជាកូនក្មេង) ។ កូនក្មេងចាត់ទុកថារូបភាពខ្សែភាពយន្ត ជារបស់ពិត វាមើលបណ្ដើរ វាចូលសំដែងក្នុងតួនីមួយៗ He identifies with each movie actor បើតួជួបគ្រោះកាច មហន្តរាយណាមួយនោះ វាក៏ចូលរួមព្រួយកើតទុក្ខ សោកសង្រេង ជួនវាយំបោកខ្លួន

ព្រោះអាណិតតួអង្គ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើតួអង្គបានជួបនឹងភ័ព្វសំណាងល្អ វាសំដែងចេញនូវភាព ត្រេកអរ សប្បាយរីករាយជាមួយតួ។ ដោយឡែកមនុស្សចាស់ គាត់មើលភាពយន្តជាមួយកូនក្មេង គាត់ទទួលការសប្បាយរីករាយក្នុងការទស្សនាភាពយន្ត ប៉ុន្តែគាត់ពុំចាត់ទុកថារូបភាពខ្សែភាព យន្ត ជាវត្ថុពិតដូចក្មេងគិតឡើយ គាត់ពុំបណ្តោយឲ្យខ្សែរឿងអូសទាញស្មុងឡើយ។ អារម្មណ៍ របស់គាត់មានតុល្យភាព ពុំប្រែប្រួលតាមសាច់រឿងឆក់ទាញដូចក្មេងឡើយ។ មានន័យម្យ៉ាងទៀត ថាគាត់ពុំចូលដើរតួក្នុងសាច់រឿង He does not identify with the movie actors ។ ផ្អែកលើ ឧទាហរណ៍ខាងលើនេះ មនុស្សសាមញ្ញដូចយើងគ្រប់ៗគ្នា មានដំណើរជីវិតដូចកូនក្មេងខាង លើនេះ ពីព្រោះ យើងចាត់ទុក លំហូរគំនិត អារម្មណ៍នានា ការប្រតិកម្ម រូបភាពឆ្លុះបញ្ចាំងក្នុងខួរ ក្បាល ម៉េម៉ូរី ..... ថាជារបស់ពិតប្រាកដ ។ យើងចូលរួមដើរតួជាមួយបាតុភូតទាំងនោះ ដោយ ពុំដឹងខ្លួន ម្ល៉ោះហើយយើងពិសោធ ការកើតទុក្ខ ការព្រួយបារម្ភ ការភ័យខ្លាច ការខ្មាស់អៀន ការត្រេកអរ សប្បាយ តាមការឆ្លុះបញ្ចាំងពិកពចិត្តមនុស្សនិងធម្មជាតិខាងក្រៅ។ ដោយឡែក ចំពោះអ្នកត្រាស់ដឹង លោកចាត់ទុកបាតុភូតផ្លូវចិត្តទាំងនោះ (លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ មនោ-សញ្ចេតនា ....) ពុំមែនជាវត្ថុពិត ជាមាយាការ ជាការប្រឌិត ជាពពុះ ជារូបភាពឆ្លុះបញ្ចាំង ប៉ុណ្ណោះ ។ លោកយល់ច្បាស់ថា លោកពុំមែនជា រូបកាយនោះ ពុំមែនជាលំហូរផ្លូវចិត្តនោះ។ លោកពុំចូលរួមដើរតួក្នុងបាតុភូតទាំងនោះឡើយ លោកគ្រាន់តែជាអ្នកមើលពីក្នុងមកប៉ុណ្ណោះ។ លោកឈរតាំងទីនៅនឹងកុងស្យនិសបរិសុទ្ធតែម្តង ។ លោកពិតជាពិសោធតុល្យភាពផ្លូវចិត្ត លោកចេញចាកផុតទុក្ខសោកទាំងពួងដែលមនុស្សសាមញ្ញតែងជួបប្រទះ ។ ការអធិប្បាយមក ដល់ចំណុចនេះ លោកអ្នកប្រហែលពិបាកយល់នូវអាថ៌កំបាំងដ៏ល្អិតសុខុមនេះណាស់ ។ សូមអាន បន្ត ពន្យឺនឹងចាប់ផ្តើម ករកើតក្នុងខ្លួនលោកអ្នកបន្តិចម្តងពុំខានឡើយ ។

(3) <u>អំពីប្រាជ្ញាមនុស្ស (Intelligence or Buddhi)</u> ៖

យើងទាំងអស់គ្នាបានឲ្យតម្លៃខ្ពស់ ចំពោះប្រាជ្ញាដែលប្រើប្រាស់ក្នុង កុស្យនិសពេលដឹង ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែប្រាជ្ញានេះនៅមានកំណត់ ជួនកាលហួសសម័យផង ពីព្រោះវាឋិតក្រោមអំណាច

នៃមេម៉ូរីពីអតីតកាល ពោលគឺការគិតរបស់យើងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើការចងចាំ ការរស់នៅ ការរៀនសូត្រ ការពិសោធន៍ផ្ទាល់ ឬមានន័យម្យ៉ាងទៀត មនុស្សយើងមើលទៅពិភពខាងក្រៅ តាមកញ្ចក់ដ៏តូចចង្អៀតនៃមេម៉ូរីប៉ុណ្ណោះ ។ ហើយម្យ៉ាងទៀត ប្រាជ្ញានេះរឹតតែស្អាប់បាត់រស្មី ពីព្រោះវាត្រូវលំអក់ពណ៌ដោយចលនាប្រតិកម្ម និងការរំជួលចិត្ត ប្រៀបដូចជាទឹករលកគ្រាំគ្រេង ពុំឲ្យយើងមើលឃើញ បាតទន្លេបានឡើយ ។

កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ក៏ដូចជា ដី និងពន្លឺ មានលក្ខណៈ ប្រកបដោយ សក្តានុពល ។ ដី គេអាចផលិតបានរបស់ជាច្រើនយ៉ាង ។ ពន្លឺវាអាច បញ្ចេញរូបភាពរាប់រយ ពាន់ ម៉ឺនយ៉ាង ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ជាឃ្លាំង ប្រាជ្ញមហាសាល ប្រាជ្ញសកល បើយើងមុជទៅដល់ទីនោះ នឹងទទួល ផលជាពិតប្រាកដ ។

អ្នកប្រាជ្ញ ក្នុងលោកជាច្រើននាក់បានរកឃើញរូបមន្តថ្មីៗ ដោយការប្រើវិធីបួងសួងព្រះ បន្ថែមពីលើការរុករកតាមប្រាជ្ញាធម្មតា ។ ពីព្រោះការបួងសួងព្រះ មានន័យថា ទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនអស់សមត្ថភាព ហើយ ប្រគល់ថ្វាយព្រះជួយបំភ្លឺ (surrender his small mind or his ego and go beyond) ។ ឬមានន័យថា គេបញ្ឈប់ការគិតទាំងស្រុងតាមប្រាជ្ញាផ្ទាល់ ហើយទុកចន្លោះលំហ (Space) ឲ្យប្រាជ្ញាសាកលហូរចូលមកដោយឯកឯង ។ សូមអ្នកសាកល្បងខ្លួនឯងផ្ទាល់ នឹងឃើញ ការពិតពុំខានឡើយ ។

តាមការហាត់សមាធិ មនុស្សអាចមានលទ្ធភាពបានទៅដល់ និងបានពិសោធ កុងស្យនិស បរិសុទ្ធ និងទទួលផ្លែផ្កា គិតគូរការងារបានប្រសើរ ឬរៀនសូត្រឆាប់ចេះ ខួរក្បាលដើរពេញ ទំហឹង ។ សព្វថ្ងៃ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក មានមហាវិទ្យាល័យមួយចំនួនបានបញ្ចូលខ្លឹមសារ វិធីសមាធិទៅក្នុងកម្មវិធីសិក្សា (Maharishi university in USA) ។

(4) <u>អំពីសិទ្ធសេរីភាព (Freedom)</u> ៖

មនុស្សតែងយល់ច្រឡំថា គេមានសេរីភាព១០០ភាគរយក្នុងការគិតគូរ ។ ដូចដែលខ្ញុំ អធិប្បាយក្នុងវគ្គកុងស្យនិសពេលដឹងខ្លួន តាមពិតមនុស្សយើងគ្មានសេរីភាពទេ ។ យើងរស់នៅ

ក្រោមឥទ្ធិពលសង្គម និងម៉េម៉ូរីរបស់ខ្លួនពីអតីតកាលទាំងស្រុង(Past Conditioning , memories)។ ព្រោះហេតុនេះហើយបានជាគេឃើញមនុស្សមួយចំនួនធំ ទោះដឹងថា គ្រឿងញៀន នាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែគេនៅតែប្រើគ្រឿងញៀន ។ ទោះបីគេដឹងថា ការជក់បារីនាំឲ្យខូច សុខភាព គេនៅតែជក់ ។ ទោះបីគេដឹងថា អំពើមួយចំនួនដូចជា ការលួចប្លន់ ឃាតកម្ម ការឆបោក ជាអំពើអាក្រក់ ប៉ុន្តែគេនៅតែប្រព្រឹត្តដដែលៗ ។ ដោយឡែក ជនណាម្នាក់ដែលបានស្គាល់រសជាតិនៃកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធហើយ គេនឹងមានសិទ្ធិសំរេចថា តើប្រព្រឹត្តឬមិនត្រូវប្រព្រឹត្ត ពីព្រោះសតិរបស់គេចេញផុតពីក្រញ៉ាំម៉េម៉ូរីហើយ ។ សារជាតិនៃកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធ មានលក្ខណៈជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ មានលក្ខណៈ ពេញលេញ វាឯករាជ្យ ពុំរណាបទៅអ្វីឡើយ ។ សេរីភាពបែបនេះមានន័យធំធេងណាស់ដល់ការប្រតិបត្តិសីលធម៌សំរាប់ខ្លួនផងនិងសំរាប់សង្គមផង ។ ព្រាហ្មណ៍តែង ពោលពាក្យមួយឃ្លាថា «ចូលអ្នករៀនរស់នៅក្នុងលោកផង និងពីលើលោកផង (Live in the world and above the world) »។ ជាក់ស្តែងក្នុងការពិសោធន៍ខ្ញុំផ្ទាល់ បើខ្សែគំនិតមួយចេញមក ខ្ញុំអាចផ្តាច់សតិពីចរន្តគំនិតនេះដោយវិធីប្រមូលសតិទៅនឹងដង្ហើម ឬវេទនា លើរូបកាយ ។ ប្រការនេះនាំឲ្យខ្ញុំមានលទ្ធភាពថា តើត្រូវគោរពដើរតាមគំនិតនោះឬបោះបង់ចោលគំនិតនោះ ។ ចំណុចនេះ ជាការសំដែងឡើងនូវសេរីភាពដ៏អស្ចារ្យដែលយើងម្នាក់ៗ មានក្នុងខ្លួនតែម្តង ប៉ុន្តែពុំបានប្រើព្រោះ ពុំដឹង ពុំយល់ ពុំមានការពិសោធន៍ ។ ខ្ញុំនឹងពង្រីក ពន្យល់ចំណុចនេះឲ្យច្បាស់លាស់ក្នុងវគ្គស្តី អំពី សមាធិវិបស្សនា ។

(5) <u>ប្រធាននិងកម្ម (Subject and object) :</u>

ការរៀនភាសា បាននាំឲ្យខ្ញុំយល់អំពីទំរង់ឃ្លាប្រយោគដូចជា «ខ្ញុំកាន់ចាន » ខ្ញុំ(ប្រធាន) កាន់(កិរិយា) ចាន(កម្ម) Subject + verb+ object ។ អ្នកប្រាជ្ញទាក់ទងខាងផ្លូវចិត្ត(spiritualist= អ្នកបេតោនិយម Spirituality=ភាពទាក់ទងខាងផ្លូវចិត្ត) តែងតែលើកយកទំរង់ឃ្លាខាងលើមកពន្យល់បាតុភូតផ្លូវចិត្តនេះ ពោលគឺ ៖ ប្រធាន + កិរិយា+ កម្ម ។ គេបានពន្យល់តាមរបៀបដូចតទៅ ៖ ទី ១/នៅក្នុងបាតុភូត កុងស្យូនិសពេលដឹងខ្លួន និង កុងស្យូនិសពេលយល់សប្តិ

ទំរង់ឃ្លា (ប្រធាន+ កិរិយា+ កម្ម) ខាងលើអាចយកមកប្រើការបាន ។ ឧទាហរណ៍ «ខ្ញុំអានសៀវភៅ» «ខ្ញុំស្រាវជ្រាវអំពីចិត្តសាស្ត្រ » ។ ក្នុងឃ្លានេះមាន (ប្រធាន + កិរិយា + កម្ម) ពេញលក្ខណៈ ។ ទី២/នៅក្នុងបាតុភូតកុងស្យនិសដេកលក់ស្កប់ស្កល់ ទំរង់ឃ្លា (ប្រធាន+ កិរិយា+ កម្ម) ពុំអាចប្រើប្រាស់បានទេ ពីព្រោះពេលនោះមនុស្សពុំដឹងខ្លួនឡើយ ។ គ្មានប្រធាន គ្មានកម្មទេ ។ សៀវភៅខ្វះសរសេរថា ៖ អ្នកមើលក៏គ្មាន ហើយរបស់មើលក៏គ្មាន (there is no seer and nor seen) ។ ទី៣ /នៅក្នុងកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ គ្មានប្រធាន គ្មានកម្មទេ ឬអ្នកមើលក៏គ្មាន ហើយរបស់មើលក៏គ្មាន ដូចករណីយទី២ដែរ ។ ប៉ុន្តែ មនុស្សពិសោធដឹងខ្លួន (To be aware)។ មានន័យម្យ៉ាងទៀត មើលឃើញ ដឹងខ្លួន ប៉ុន្តែគ្មាននរណានៅទីនោះទេ (seeing but nobody is there)។ ឬមានន័យម្យ៉ាងទៀតថា ប្រធាននិងកម្មរលាយចូលគ្នាបាត់ទៅហើយ ។ ពាក្យថា «ដឹងខ្លួន ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់នៅទីនោះ » បាតុភូតកើតឡើងដូច្នេះ ពីព្រោះកុងស្យនិសបរិសុទ្ធមានលក្ខណៈពេញលេញ អាចឈរម្នាក់ឯងពុំពឹងផ្អែកលើម៉េម៉ូរីឡើយ ។ (បើមានពាក្យ «ខ្ញុំឃើញនេះ ឃើញនោះ » មានន័យថា ម៉េម៉ូរីចូលជ្រៀតជ្រែកហើយ ។) នរណាហាត់សមាធិដល់កំរិតនេះ មានន័យថាគេបានសំរេចទៅជួប កុងស្យនិសបរិសុទ្ធហើយ ឬបានពិសោធជួប ព្រះអាទិទេពក្នុងខ្លួនហើយ ។ ពេលនោះ អ្នកសមាធិធ្វើអ្វីៗដូចមនុស្សសាមញ្ញ ប៉ុន្តែគ្មានអ្វីប៉ះពាល់ដល់ចិត្តគេបានឡើយ ។ គំនរកម្មក៏ត្រូវបន្ថយឥទ្ធិពល ឬឈប់បន្តសកម្មភាពទាំងស្រុង ក្នុងរូបកាយជននេះ ។ ចំណុចនេះ ពិបាកនឹងយល់តាមប្រាជ្ញាមនុស្សណាស់ មានតែការពិសោធន៍ផ្ទាល់ទើបអាចយល់បាន ។

(6) <u>ទាំងមូល /រួមតែមួយ (Whole, interconnection) និងផ្នែក /ដោយ ឡែក /ការបំបែក-ចេញ /បុគ្គល (Part, Separation, individuality) :</u>

ការយល់ដឹងអត្ថន័យៈទាំងមូលឬរួម និងផ្នែកឬបុគ្គល នឹងបានជាពន្ទឺបន្ថែមអំពីកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ នេះ ។ សូមពិនិត្យលក្ខណៈធម្មជាតិ ដូចតទៅ ៖

-ខ្ញុំបានលើករូបភាពប្រៀបធៀបដីជាវត្ថុធាតុដើម សំរាប់ធ្នាំងដី ថូផ្កាដី ចានដី កែវដី

រូបចម្លាក់ដី ។ល។ ធាតុដីឋិតក្នុងក្របខណ្ឌរួម ។ ចំណែកថ្នាំង ថូផ្កា ចាន កែវ រូបចម្លាក់ ឋិតក្នុងក្របខណ្ឌដោយឡែក ។ ធាតុដីបង្កប់នៅក្នុងគ្រប់វត្ថុ ប៉ុន្តែគេមើលពុំឃើញវាទេ គេឃើញ តែវត្ថុដោយឡែកទៅវិញ ។ បើពិនិត្យទៅលើវិសាលភាព ឬតម្លៃដីមានកំរិតធំជាងវត្ថុធ្វើអំពីដី (ដោយឡែកៗ) ។ ពីព្រោះដីអាចយកទៅធ្វើរបស់បានច្រើនមុខ (Infinity) ។ ចំណែកឯចានដី មានតែមួយមុខ ពុំបំបែកបានច្រើនមុខទៀតឡើយ មានន័យថា មានព្រំដែន (Limit) ។ និយាយ ម្យ៉ាងទៀត បើយើងជាម្ចាស់ដីអាចធ្វើអ្វីក៏បាន តែបើមានចាន គឺចប់ត្រឹមនោះ ។ ការលើក ឡើងនេះមានបំណងចង់ប្រៀបធៀបនឹងទិដ្ឋភាព ចិត្តមនុស្សយើងដែលមាន ទី ១/ ផ្នែកខាងលើ មានលំហូរគំនិត វេទនា ចំណាប់អារម្មណ៍ ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត ម៉េម៉រី ។ល។ ទាំងនេះ សុទ្ធតែឋិតក្នុងក្របខណ្ឌបុគ្គល /ដោយឡែក តូចចង្អៀត ណែន តឹងតែង មានព្រំដែន ដែលយើងពិសោធឃើញប្រចាំថ្ងៃនូវជីវិតប្រកបដោយ ការភិតភ័យ អរព្រួយ កើតទុក្ខ ស្ត្រេះ (stress) មិនចេះគ្រប់ អន្ទះសារ (ដូចត្រីរស់ដែលគេលើកពីទឹកដាក់លើដីគោកដូច្នោះឯង) ។ ទី២/ បើមុជឲ្យជ្រៅហួសផុតក្របខណ្ឌចង្អៀតនេះទៅ មនុស្សអាចទៅដល់បណ្តូលរួម (whole) ដែលជាប្រភពដើម បណ្តូលជីវិតគឺ កុងស្យុនិសបរិសុទ្ធ នេះ ដែលមានលក្ខណៈ ជាលំហ (Space) ធំទូលាយ ស្រឡះស្រឡែងក្នុងចិត្ត គ្មានកង្វល់ គ្មានភ័យខ្លាច អ្វីៗគ្រប់គ្រាន់ (full) ឬ ពេញលេញ (absolute) ស្ងប់ស្ងាត់ សន្តិភាព សេរីភាពផ្លូវចិត្ត (Freedom) ភាពរីករាយ បរមសុខ (bliss) ពេញដោយមេត្តាករុណា (Love compassion) សន្តោសប្រណីចំពោះមនុស្សសត្វផងទាំងពួង ។ (មនុស្សអាចពិសោធគុណភាពផ្លូវចិត្ត ដូចរៀបរាប់ខាងលើដោយខ្លួនឯង តាមការហាត់សមាធិ)។ ជាក់ស្តែង យើងពុំអាចមើលឃើញ កុងស្យុនិសបរិសុទ្ធនេះឡើយ ប្រៀបដូចជាកាំបិតពុំអាចចិត ដងឯងបាន ឬ ប្រៀបមួយទៀតដូច ជាភ្នែកពុំអាចមើល ភ្នែកខ្លួនឯងបាន ។

សូមពិនិត្យចំណុចតូចៗក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ៖

-ទី១/តើអ្នកធ្លាប់រស់នៅបរទេសឬទេ ? ខ្ញុំធ្វើការនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ មើលចុះសុទ្ធតែជា ជនជាតិដទៃមកប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ ពេលខ្លះជនជាតិខ្មែរយើងលេចមុខមកមួយៗ ។ ខ្ញុំហាក់មាន

អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនឹងជួបប្រាស្រ័យ ហាក់ជួបបងប្អូន មីងមា ចង់ជួយយកអាសារ ជួយណែនាំផ្លូវ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបានប្រយោជន៍ ។ល។ ហេតុអ្វី ? ព្រោះជាតុបុគ្គលរួញតូចទៅ ឯជាតួរួមចូលមកជំនួសមានឥទ្ធិពលមកលើខ្លួន (ជាតួរួម នោះគឺ ពូជសាសន៍ខ្មែរដែលកប់ក្នុងខ្លួន) ។
-ទី២/នៅពេលដែលមនុស្សជាតិជួបប្រទះគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ដូចជាទឹកជំនន់ ការរញ្ជួយផែនដី អគ្គីភ័យ មនុស្សនានាដែលនៅជុំវិញ ស្ម័គ្រចិត្តចូលជួយស្រោចស្រង់ជីវិតអ្នកដទៃដោយឥតគិតថា តើអ្នកនោះជានរណា ជាតិសាសន៍អ្វី ពណ៌សម្បុរអ្វី សាសនាអ្វីឡើយ ។ ឲ្យតែឈ្មោះថាមនុស្ស ជួយទាំងអស់ ។ តួយ៉ាង ការរញ្ជួយផែនដីនៅប្រទេសចិនថ្មីៗនេះ ជាតិសាសន៍នានាលើសកលលោក ចូលទៅជួយ សូម្បីតែប្រទេសជាគូសត្រូវនឹងចិន ក៏ចូលទៅដែរ ។ នេះជាការសំដែងឡើងនៃជាតួរួមក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។
-ទី៣/ម្ដាយ-ឪពុកពុំដែលប្រកាន់ទោសកំហុស ឬប្រកែកប្រណាំង ប្រណែន ឈ្នានីសដល់កូនចៅឡើយ ។ មានបំណងតែម្យ៉ាងគឺសេចក្ដីសុខសាន្តនិងការរីកចំរើនរបស់ពួកគេ ។ នេះជាការសំដែងនៃជាតួរួមក្នុងមនុស្សនេះឯង ។ ក្នុងជីវិតសត្វ ក៏យើងឃើញមេតែងគ្រប់គ្រងការពារកូនវាល្អឥតខ្ចោះ ។ មានរឿងនិទានមួយដំណាលថា ៖ ព្រានព្រៃម្នាក់អង្គុយរង់ចាំបាញ់ប្រើសយ៉ាងយូរ ។ រំពេចនោះ ប្រើសផើមគ្រប់ខែរត់កាត់ ហើយវាត្រូវព្រានបាញ់របួសជាទម្ងន់ហូរឈាមគគុករត់ត្រដេវត្រដរទៅសម្ងំលាក់ខ្លួនក្នុងកម្ពោតព្រៃជិតនោះ ។ ព្រានបានរត់តាម ហើយប្រទះឃើញសត្វប្រើសដួលដេកក្នុងថ្លុកឈាម ហើយរលូតកូនមកក្រៅ ។ មេប្រើសពុំគិតដល់ជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ ។ វាឱនក្បាលរុញកូនឲ្យផុតពីថ្លុកឈាម រួចជីវិត ហើយបន្តលិទ្ធកូនដោយថ្នាក់ថ្នមរហូតទាល់ដាច់ខ្យល់ស្លាប់ខ្លួនឯង ។ បុរសព្រានកើតចិត្តសង្វេគ អាណិតមេប្រើសយ៉ាងពន់ពេកគាត់ប្ដេជ្ញាឈប់សម្លាប់សត្វតាំងពីថ្ងៃនោះតទៅ ។
-ទី៤/ចិត្តមនុស្សយើងម្នាក់ៗមានពីរផ្នែក ៖ ផ្នែកខាងលើ មានអារម្មណ៍ គំនិត ការរំជួលចិត្តប្រតិកម្ម ទំនោរ ។ល។ ទាំងនេះជាផ្នែកដោយឡែក ជាបុគ្គលិកលក្ខណៈមនុស្សម្នាក់ៗ ខុសៗគ្នា។ អ្នកខ្លះចូលចិត្តគិត ឬលេងសើច ឬសាសនា ឬអក្សរសាស្ត្រ ឬតែងខ្លួន។ល។ ចូលជ្រៅទៅក្នុង

ដល់បណ្ដូល ប្រកពដើមនៃមនុស្ស មានចំណុចរួមតែមួយគឺជីវិត ឬកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធនេះឯង។ អាស្រ័យហេតុនេះ ជនណាដែលសំរេចបានឃើញបណ្ដូល ឬធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួននេះ គេលែងប្រកាន់ (Forgive) នឹងពាក្យពេចន៍គំរោះគំរើយ ឬការប្រទេចផ្ដាសារបស់ជនដទៃមកលើខ្លួន ពីព្រោះគេយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា ជនទាំងនោះធ្វើសកម្មភាពនោះៗ ដោយពុំដឹងខ្លួន ប្រៀបដូចមនុស្សចាស់ពុំប្រកាន់នឹងកូនក្មេងឡើយ ។ ចំណុចនេះ មានបញ្ជាក់ច្បាស់ ក្នុងរឿងព្រះយេស៊ូស្រាប់ ។ ព្រះយេស៊ូត្រូវទទួលការធ្វើបាបពីសំណាក់អ្នកកាន់អំណាច និងកងទ័ពរហូតដល់គេចាប់ទ្រង់ទៅចងឆ្កាងសម្លាប់ ។ ប៉ុន្តែទ្រង់នៅតែអនុគ្រោះដល់ពួកគេ រហូតដល់ពេលរៀបអស់ជីវិតព្រះអង្គពោលថា ៖ «ពួកគេធ្វើអំពើទាំងអស់នេះដោយពុំដឹងសោះឡើយ ចូរអនុគ្រោះពួកគេផងចុះ!!»។ មានន័យថា ពួកគេនៅក្រោមអំណាចនៃផ្ទៃចិត្តខាងលើតែប៉ុណ្ណោះ បណ្ដូលចិត្តមនុស្សដូចៗគ្នាទេ ។

ការកើតមកជាមនុស្ស យើងមានធាតុទាំងពីរនេះជាប់នឹងខ្លួន ៖ ធាតុរួម និងធាតុបុគ្គល ។ តាមការជាក់ស្ដែង ធាតុបុគ្គលបានដើរតួខ្លាំងជាង និងគ្របដណ្ដប់ធាតុរួមឲ្យលិចជ្រៅបាត់រស្មី នេះជាហេតុនាំឲ្យជីវិតបាត់តុល្យភាព ក្រៀមក្រោះ ធ្លាក់ក្នុងភាពខ្មៅងងឹត។ ជីវិតត្រូវការតុល្យភាពទាំងពីរផ្នែកនេះ ទាំងបុគ្គល ទាំងរួម ។ តាមការស្រាវជ្រាវខាងលើ ការរកតុល្យភាពខាងក្នុងខ្លួននេះ ពោលគឺរកឲ្យឃើញធម្មជាតិពិត (The human 's true nature) គឺជាចំណុចមូលដ្ឋានបំផុត សំខាន់បំផុត សំរាប់ ជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ជាគោលបំណងនៃជីវិត ។ ខ្ញុំយល់ថា សាសនា និងវិស័យចេតនិយម (Spiritualism) បានបំរើមនុស្សក្នុងផ្នែកនេះយ៉ាងពិតប្រាកដជាក់ស្ដែង ។ បើមនុស្សកើតទុក្ខ គេរត់រកសាសនាឲ្យជួយ ។ ក្នុងប្រភេទវិជ្ជាជាច្រើនក្នុងលោកយើងនេះ វិជ្ជាមូលដ្ឋានបំផុតគឺវិជ្ជាយល់ដឹងអំពីធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សនេះ ។ ជនណាម្នាក់ដែលបានសំរេចដល់ចំណេះដ៏កំពូលនេះ បានប្រែទៅជាមនុស្សពិតប្រាកដ ។ ជីវិតរបស់គេមានពន្លឺរស្មី ប្រកបដោយចរិយាធម៌ និងគុណធម៌ មនុស្សធម៌ដ៏ឧត្ដុងឧត្ដម ។ តើអ្នកដែលឮពាក្យបូរាណខ្មែរពោលទុកមកថា ៖ « មនុស្សប្រេត មនុស្សតិរច្ឆាន មនុស្សមនុស្ស មនុស្សទេវតា » ឬទេ ?

(7)*កុងស្យូនិសបរិសុទ្ធ និងសេចក្តីស្នេហា បរិសុទ្ធ* (loving kindness) :

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែធ្លាប់ពិសោធ «សេចក្តីស្នេហា»ដូចៗគ្នា ។ បើគេបាក់ចិត្តស្រឡាញ់នរណាម្នាក់ហើយ មើលចុះសេចក្តីស្នេហាមានភាពផ្អែមល្ហែម ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ហាក់ដូចជាបានក្រេបទឹកអម្រឹតពីឋានសួគ៌ ។ ភាពស្រណុកសុខសប្បាយ ភាពរំភើប ការទាក់ទាញ ផុះឡើងនៅជុំវិញសេចក្តីស្នេហានេះ ។ មើលចុះ ចម្រៀង រូបគំនូរ សិល្បៈសព្វយ៉ាងសុទ្ធតែបង្កប់នូវសេចក្តីស្នេហានៅទីនោះ ដើម្បីជាចំណីអារម្មណ៍ដ៏ផ្អែមល្ហែមនៃស្នេហា ដែលជាលំអអមតៈរបស់ជីវិត ។ រឿងរាមកេរ្តិ៍ (សង្គ្រាមរវាងព្រះអាទិទេពនិងពួកយក្ស ក៏ព្រោះនាងសេដា) រឿងផ្កាស្រពោន (ឥទ្ធិពលនៃក្តីស្នេហារវាងប៊ុនធឿន និងនាងវិធាវី) រឿងទុំទាវ (ស្នេហាប្តូរផ្តាច់រវាង ទុំនិងទាវ) ។ល។ ជីវិតក្នុងគ្រួសារតូច ជីវិតក្នុងក្របខណ្ឌសង្គមទូលាយ ក៏មានស្នេហាក្នុងនោះដែរ ។ នៅ សហរដ្ឋ - អាមេរិក លោកប្រធានាធិបតីឈរឱបប្រពន្ធកូននៅចំពោះមុខសាធារណជន បង្ហាញនូវការលើកដំកើងសេចក្តីស្នេហាក្នុងសង្គមនិងក្នុងគ្រួសារតូច ។ ស្នេហាមានជីតជាមគ្រប់ទិសទី គ្មានចន្លោះកន្លែងណាឡើយ តាំងពីបុគ្គលម្នាក់ៗ និងសង្គមជារួម រហូតដល់ធម្មជាតិទាំងមូល ។

អ្នកប្រាជ្ញសាសនានានា ក៏ដូចជាអ្នកបេតោនិយម គេបានអះអាងថា សេចក្តីស្នេហាជាបណ្តូលនៃជីវិតមនុស្ស សត្វ និងធម្មជាតិ ក្នុងចក្រវាលយើងនេះ ។ គេតែងពោលថា ពាក្យ «សេចក្តីស្នេហា» «កុងស្យូនិសបរិសុទ្ធ» «ជីវិត» និង «ធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្ស» មានន័យដូចគ្នា។

អ្នកប្រាជ្ញពន្យល់ថា នៅបណ្តូលនៃមនុស្សម្នាក់ៗ មានសេចក្តីស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ លុះវាចេញមកក្រៅឆ្លងតាមកញ្ចក់បុគ្គល កញ្ចក់ម៉េម៉ូរី វាត្រូវក្លាយដោយទទួលពណ៌សម្បុរស្អាប់ ពីតណ្ហានិងសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នា (Passion and desire) *។ ប្រការនេះគេអាចប្រៀបដូចជាទឹកកក ដែលធ្លាក់ពីលើមេឃ ពណ៌សក្បុស បរិសុទ្ធ លុះវាមកដល់ដី ត្រូវប្រឡាក់ប្រឡូស ខ្មៅ ក្រខ្វក់ គួរខ្ពើមរអើម ។*

មនុស្សទូទៅច្រើនយល់និងឲ្យន័យ សេចក្តីស្នេហាតាមន័យសំបកក្រៅ ។ រឿងរ៉ាវសង្គមមនុស្សជាច្រើនបានឆ្លុះបង្ហាញថា ចំបាំង ការឈ្លោះទាស់ទែង ប្រណែនឈ្នានីស ប្រច័ណ្ឌ

គំនុំគំគួន ប្រកាន់ពួកក្រុម ការស្អប់ខ្ពើម ភាពឆ្កួតលីលា ទាំងអស់នេះមានប្រភពមកពីសេចក្ដីស្នេហា ។ ស្នេហានាំឲ្យមនុស្សឈ្លក់វង្វេង ប្រកាន់ខ្ជាប់ (Attachment) ផ្ដាច់ខ្លួនពីសង្គម (Separation) នាំនូវទុក្ខសោក ក្រៀមក្រំ រាប់ពាន់ រាប់ម៉ឺន សែន ជំពូក ។ សាសនានានាក្នុងលោកបានបញ្ជាក់ថា មនុស្សបន្តកម្មពៀរ ដោយច្រវាក់តណ្ហា និងការប៉ងប្រាថ្នាពុំចេះចប់ (ជាមូលហេតុនៃកំណើតមនុស្សសត្វ) ។ មនុស្សឋិតនៅក្រោមសំពាតពីរយ៉ាង មួយគឺ ស្នេហា ជាកន្ទ្វេងផ្អែមល្ហែម ស្រណុកសុខសប្បាយ មានកម្លាំងទាក់ទាញមនុស្ស ដូចមមាចចូលភ្លើង ពីរគឺ សេចក្ដីស្នេហា នាំមកនូវភាពគ្រោះថ្នាក់ ទុក្ខសោករាប់រយជំពូក ។

ន័យមួយទៀតរបស់ពាក្យស្នេហាឋិតនៅជាអាថ៌កំបាំងរបស់មនុស្សទូទៅ ។ ពោលគឺសេចក្ដីស្នេហាដែលមានលក្ខណៈបរិសុទ្ធ ដែលឋិតនៅចំណុចបណ្ដូលនៃមនុស្ស ដែលជាកុងស្យនិស បរិសុទ្ធ ដែលជាជីវិត ដែលជាធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ តើស្នេហាបែបនេះមានលក្ខណៈដូចម្ដេច? តើក្នុងសង្គមមនុស្សគេឃើញវាលេចឡើងយ៉ាងដូចម្ដេច?

ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងនូវជំពូកស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធបែបនេះ ខ្ញុំសូមនិទានរឿងមួយ តាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនាជាគតិដូចតទៅ ៖ មានដំណាលថា យាយមេម៉ាយម្នាក់ជាអ្នកមានស្ដុកស្ដម្ភ មានកូនប្រុសម្នាក់ ។ គាត់បីបាច់ថែរក្សា និងស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នមកូននេះ យ៉ាងអស់ពីចិត្តពីថ្លើម ទុកដាក់កូននេះស្មើនឹងកែវភ្នែកទាំងគូរបស់ខ្លួន ។ កូននេះបានទទួលកេរ្ដិ៍ដំណែលដ៏ស្ដុកស្ដម្ភពីគាត់ ហើយបានរៀបការនឹងភរិយាសមរម្យ ។ ដំណាលតមក ជាអកុសល លោកយាយមានជំងឺងងិតភ្នែកទាំងពីរមើលអ្វីលែងឃើញ ។ កូនប្រសារស្រីកើតភាពធុញថប់ តប់ប្រមល់ ខឹងក្រេវក្រោធចំពោះការបំរើម្ដាយចាស់និងងងិតផង ។ នាងក៏មានបំណងចង់បញ្ចៀស យាយចាស់នេះឲ្យចេញពីផ្ទះ ដោយប្រើកលល្បិចល្បួងលួងលោមប្ដី ឲ្យស្អប់ម្ដាយដូចខ្លួន ។ ល្បិចកិច្ចកលជាច្រើនរាប់មិនអស់ មួយហើយមួយទៀតរន្ថើនញឹកញាប់ បានធ្វើឲ្យប្ដីលង់លក់ ស្អប់ម្ដាយបង្កើត រហូតដល់មានបំណងអាក្រក់ចង់សម្លាប់គាត់ឲ្យផុតតែម្ដង ។ ថ្ងៃមួយ ប្ដីប្រពន្ធដឹកម្ដាយខ្វាក់និងដ៏កំសត់ទៅកាន់មាត់ជ្រោះដ៏ជ្រៅ ។ ហៀបនឹងច្រានទំលាក់សំឡាប់គាត់ បុរស

ក៏ធ្វើល្បិចស្រែកថា ៖«ចោរប្លន់ ចោរប្លន់ វាកាប់សំឡាប់យើងហើយ !!! » ។ យាយកំសត់ឮដូច្នោះ ក៏ស្រែកតបមកវិញភ្លាមៗថា ៖ «សូមយកជីវិតខ្ញុំចុះ ទុកឲ្យកូនខ្ញុំរស់តទៅទៀតផង! » ។ បុរសឮពាក្យម្ដាយ ពោលដូច្នេះ លែងដាច់ចិត្តសំឡាប់ម្ដាយ ហើយនាំគាត់ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ។ សេចក្ដីស្នេហារបស់ លោកឪពុក អ្នកម្ដាយ អ្នកមានគុណ មានភាពធំធេងណាស់ ចំពោះកូនចៅ ជាស្នេហាពុំអាចកាត់ថ្លៃ ទិញដូរបានឡើយ ។ ពាក្យស្នេហាបែបនេះ បានត្រូវបន្ថែមន័យឲ្យប្រែមកជា ៖ មេត្តាឥតល័ក្ខខ័ណ្ឌ មេត្តាឥតព្រំដែន(Unconditional love or loving kindness)*។*

ព្រះយេស៊ូបានពោលទុកមកថា «យើងពុំមែនស្រឡាញ់(ស្នេហ៍)អ្នកដទៃឡើយ យើងជាអ្នកដទៃតែម្ដង ដូច្នេះ ចូរយើងស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ស្មើនឹងស្រឡាញ់ខ្លួនយើងផ្ទាល់- Love your neighbor like yourself » ។ *នេះជាលក្ខណៈស្នេហាដែលចេញពី កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ដែលគ្មានបង្កប់នូវការភ័យខ្លាច ការស្អប់ បំណងអាក្រក់ផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ ។*

ឯកសារបរទេសមួយចំនួនបានសរសេរអំពី សិលាចារិកខ្មែរ ។ គេប្រទះឃើញពាក្យស្លោកដ៏មានអំណាចអស្ចារ្យរបស់ព្រះមហាក្សត្រខ្មែរពីបូរាណ ៖ «ទុក្ខសោករបស់ប្រជារាស្ត្រ ជាទុក្ខសោករបស់ព្រះរាជា » ។ ម្យ៉ាងទៀត សញ្ញាព្រហ្មមុខបួន មានន័យថា ព្រះមហាក្សត្រខ្មែរ បានផ្សាយមេត្តាធម៌ទៅទិសទាំងបួនមាន ៖ មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា ។ នេះជារលកស្នេហា និងក្ដីមេត្តាដ៏ឥតព្រំដែនរបស់ព្រះមហាក្សត្រ ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរក្នុងសម័យនោះ ។ ប្រហែលជាដោយសារអំណាចនិងតម្លៃនៃសីលធម៌ដ៏ឧត្តុងឧត្តមបែបនេះហើយ ទើបប្រទេសខ្មែរយើងប្រែទៅជាប្រទេសចក្រភពក្នុងសម័យបូរាណ ។ អារ្យធម៌ខ្មែរ បានតម្រូវឲ្យមហាក្សត្រខ្មែរត្រូវមានទសពិធរាជធម៌១០យ៉ាង ដើម្បីប្រែទៅជាព្រះមហាក្សត្រពិតប្រាកដ និងមានគុណធម៌ ចរិយាធម៌ គុណសម្បត្តិគ្រប់យ៉ាងសំរាប់ដឹកនាំប្រទេស ។ ចំណុចទាំងនេះ គួរខ្មែរយើងជំនាន់ក្រោយៗលំឱនកាយគោរពនិងរៀនសូត្រតាម ដើម្បីជាបុព្វហេតុនៃការថិតថេរគង់វង្សពូជសាសន៍ខ្មែរតរៀងទៅ ។

ស្នេហារវាងប្ដីប្រពន្ធ រវាងប្រុសនិងស្រី មានរូបភាពពីរយ៉ាង ។ ជាដំបូងជាស្នេហាសំបកក្រៅ ជាស្នេហាផ្ទេកបន្ទោរ ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលកម្លាំងកាមតណ្ហា ការត្រេកត្រអាល ឥទ្ធិពលរូបភាព

ខាងក្រៅ ។ កំរិតនេះ ជាស្នេហាងាយប្រេះស្រួយ ងាយនឹងបែកបាក់ណាស់ ។ ប៉ុន្តែ បើមនុស្ស ទាំងពីរនេះរស់នៅជាមួយគ្នាយូរទៅ គរផ្តុំនិងឆ្លងកាត់អនុស្សាវរីយ៍ជាច្រើនក្នុងជីវិត ។ គេធ្លាប់រួម សុខ រួមទុក្ខជាមួយគ្នា ជាច្រើនដំណាក់កាលនៃជីវិត ។ ស្នេហាមួយទៀតចាប់កំណើតរីកធំធាត់ ស្ថិតស្ថេរ ធ្វើឲ្យគូស្វាមីភរិយាទាំងពីររស់នៅសុខុដុមរម្យនាជាមួយគ្នារហូតដល់ស្លាប់រៀងៗខ្លួន ។ នេះជាឧទាហរណ៍មួយទៀតនៃសេចក្តីស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ ដែលផុះចេញពីជីវិត ពីកុងស្បនិស បរិសុទ្ធ ពីបេះដូងពិតប្រាកដ ។ ស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ ឬមេត្តាឥតព្រំដែននេះ មានលក្ខណៈសម្បត្តិ ពិសេសដូចតទៅ ៖

-- *ឋាមពលមេត្តាឥតព្រំដែន* (Loving kindness) *ជាឋាមពលវិជ្ជមានមួយ ដែលមានកប់ ក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗពុំលើកលែងនរណាឡើយ ។ ឋាមពលនេះកប់ជ្រៅ យូរៗទើបមានឱកាសងើប ឡើងមកផ្ទៃលើនៃចិត្តមនុស្សម្តងៗ ។ ឋាមពលនេះមានអំណាចខ្លាំងក្លាណាស់ ។ ពេលណាវាផុះ ឡើងមកក្នុងចិត្តមនុស្សហើយ វាស៊ីកំទេចឋាមពលអវិជ្ជមានផ្សេងៗក្នុងខ្លួន (ដូចជា ភាពក្តៅផ្សា កំហឹង ការព្រួយបារម្ភ ទុក្ខសោក ក្រៀមក្រំ គំនុំគំគួនត្រូវរលាយសាបអស់ឥទ្ធិពល ចំពោះមុខ មេត្តាឥតព្រំដែននេះ) ធ្វើឲ្យមនុស្សទទួលនូវសេចក្តីសុខស្ងប់មួយរំពេច (វាមាននាទីបន្សាប ពិស)។ ក្នុងពេលតែមួយ បើឋាមពលមេត្តា ឥតព្រំដែនមានមុខ កំហឹងពុំអាចវត្តមានបានឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើមានកំហឹង គឺគ្មានមេត្តាទេ ។ ក្នុងន័យនេះអ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបូរាណ ពោលទុកថា ស្នេហាបរិសុទ្ធ ឬមេត្តាឥតព្រំដែន ជាគ្រូពេទ្យដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត* (Love is the Supreme Physician) ។

ខ្ញុំសូមលើកហេតុការណ៍ជាក់ស្តែងមួយ ៖ ប្តីប្រពន្ធពីរនាក់ ឈ្មោះទាស់ទែង ស៊ីសាច់ ហុតឈាម ជួបមុខគ្នាពុំបាន ភ្លើងកំហឹងផ្ទុះរាល់ពេលគ្មានស្រាកស្រាន្ត ។ លុះពេលមួយនោះ អ្នកទាំងពីរជួបគ្នា គាប់ជួនកូនសំឡាញ់នៅទីនោះ ម្តាយស្ទុះទៅស្រវាអោបកូន ថើបដោយអំណាច នៃចិត្តមេត្តារបស់ម្តាយទៅលើកូន ឋាមពលមេត្តាឥតព្រំដែន បានស្ទុះរួចពីទ្រុង ហើយងើបចេញ មកបញ្ចេញឥទ្ធិពល បណ្តាលឲ្យម្តាយភ្លេចកំហឹងចំពោះប្តីមួយរំពេច (មានន័យថាមេត្តាបានស៊ី កំទេចកំហឹងនៃមាតាយ៉ាងទាន់ហន់) គូស្វាមីទាំងពីរនេះត្រឡប់មករួមរស់ជានានឹងគ្នាតរៀងទៅ ។

សូមពិនិត្យអ្នកម្ដាយលោកឪពុក ! ទឹកចិត្តរបស់លោកពោរពេញដោយ មេត្តា ករុណា ដ៏មហិមាចំពោះកូនចៅ ។ ទោះពួកគេធ្វើខុសប៉ុន្មានចំពោះលោកៗនៅតែសន្ដោសត្រាប្រណីជួយឧបត្ថម្ភជានិច្ច ។ បើលោកមានកំហឹងវិញ មិនយូរកំហឹងនឹងរំសាយ ហើយត្រឡប់ទៅឱបក្រសោបកូនចៅដូចដើម ។ គេតែងពិនិត្យឃើញថា ឪពុកម្ដាយខ្វះទទួលរងគ្រោះ ពីការធ្វើបាបរបស់កូនចៅ ។ ពាក្យបូរាណ លើកឡើងថា ៖ «កាត់ទឹកមិនដាច់ កាត់សាច់មិនបាន» ។ បើធម៌មេត្តាករុណានេះផុះឡើងមកលើផ្ទៃចិត្តមនុស្សហើយ មនុស្សនេះនឹងមាននិន្នាការអនុគ្រោះត្រាប្រណី ដឹងគុណ ពុំពិចារណារុករកបង្កទំនាស់អ្វីៗ ពេញគ្រប់គ្រាន់ទាំងអស់ គ្មានខ្វះចន្លោះសោះឡើយ ។

-- *កាលណាយើងចំណាយលុយកាក់ ឬទ្រព្យធនឲ្យទៅអ្នកដទៃ យើងរងនូវការខាតបង់ ឬចំនួនទ្រព្យថយចុះជាពុំខានឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងកាន់តែផ្សាយមេត្តាឲ្យទៅគេពុំរើសមុខ ឋាមពលមេត្តាកាន់តែកើនឡើងជាលំដាប់ក្នុងខ្លួនយើងផ្ទាល់ នាំមកនូវភាពសុខសាន្តមនោរម្យ បរមសុខ ។ នេះជាគន្លឹះដែលព្រះពុទ្ធសាសនាបានប្រើ សំរាប់គាស់បំផុសឋាមពលមេត្តាឲ្យរីកស្គុះស្គាយក្នុងខ្លួនអ្នកប្រតិបត្តិ នាំមកនូវការសំអាតចិត្តម្យ៉ាងទៀត ។ ខ្ញុំពិសោធជាក់ស្ដែងមួយទៀត ដោយអនុវត្តដូចតទៅ ៖ ពេលផ្សាយមេត្តាធម៌ ដំបូងខ្ញុំផ្សាយមកខ្លួនខ្ញុំជាមុន បន្ទាប់មក បន្តទៅអ្នកក្រៅ អ្នកជិតស្និទ្ធ គ្រួសារ មិត្រសំឡាញ់ បន្តទៅមនុស្សដែលជាសត្រូវ បន្តទៅមនុស្សសត្វមានរូបឬគ្មានរូប នៅជិតឬឆ្ងាយ ពាសពេញផែនដី និងលោកចក្រវាលទាំងមូល ។ រំពេចនោះ ខ្ញុំទទួលអារម្មណ៍ រំភើបអណ្ដែត សុខមហាសែនសុខ ស្រណុកសុខស្រួលក្នុងខ្លួន រកពាក្យពិពណ៌នាពុំបាន នេះជាចំហាយនៃឋាមពល មេត្តាករុណា រីកដុះដាលក្នុងរូបកាយខ្ញុំ ជាជំនួសការធ្វើអំណោយ មេត្តាទៅក្រៅខ្លួន ។*

ក្នុងការប្រតិបត្តិ ព្រហ្មញ្ញសាសនា គ្រឹស្តសាសនា ឥស្លាមសាសនា គេមានវិធីមួយសំរាប់រំដោះចិត្តមនុស្ស សំរាប់ឲ្យមនុស្សពិសោធព្រះអាទិទេពក្នុងខ្លួន ពោលគឺការបណ្ដុះសេចក្ដីស្នេហាបរិសុទ្ធចំពោះព្រះអាទិទេព (Devotion) *មានន័យថាគេហាត់ទម្លាប់បំផុសឋាមពលរស់*

របស់ស្នេហាបរិសុទ្ធក្នុងខ្លួនឲ្យលេចឡើង ឲ្យអណ្តែតឡើង គ្រប់ៗវិនាទី ។

តើយើងទាំងអស់គ្នា ដឹងអំពីអាថ៌កំបាំងទាំងនេះឬទេ ? តើក្នុងមួយថ្ងៃ២៤ម៉ោង ស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធមានឱកាសបានងើបមកផ្ទៃលើនៃចិត្តយើងប៉ុន្មានដង ? បើមានតិច មានន័យថា យើងរស់នៅត្រាំក្នុងអន្លង់ទុក្ខសោករាប់រយពាន់ម៉ឺនជំពូក ។

-- យើងជាមនុស្សគ្រប់រូប ពុំមានសមត្ថភាពបង្កើតស្នេហាបរិសុទ្ធ ឬ ចិត្តមេត្តាឥតព្រំដែន (Unconditional love) បានឡើយ ។ ស្នេហាបរិសុទ្ធនេះ ជាធម្មជាតិដែលមានបង្កប់ ក្នុងបណ្តូល មនុស្សយើងម្នាក់ៗ (វាជាធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្ស វាជាជីវិត)។ នៅពេលដែលស្នេហាបរិសុទ្ធ ផុះចេញមកក្រៅហើយ មនុស្សដែលជាម្ចាស់តួខ្លួនពុំដឹងខ្លួនឡើយ (អ្នកក្រៅអាចមើលឃើញ)។ មនុស្សនេះប្រព្រឹត្តតាមបញ្ជារបស់វា (ឋាមពលស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ) ទាំងស្រុង ទឹកមុខ ភ្នែក សំដី អាកប្បកិរិយាផុះចេញមកដោយឯកឯង (Spontaneously) សំដៅបំរើគំនិតចង់ជួយយកអាសារ ដោយចិត្តស្មោះ ចង់បំរើដោយឥតគិតទារសំណង ដោយមេត្តា សន្តោសត្រាប្រណី ។ ឧទាហរណ៍ ជាក់ស្តែងដូចជា៖ ទី ១- បុរសរូបល្អម្នាក់ត្រូវស្ត្រីនានាតាមចោមស្រឡាញ់ ប៉ុន្តែគេពុំពេញចិត្តឡើយ គេបែរទៅជាចាប់ចិត្តស្រឡាញ់ស្ត្រីម្នាក់ ដែលអ្នកផងមើលឃើញថារូប អាក្រក់ទៅវិញ (ពាក្យខ្មែរ ពោលទុកថាជា និស្ស័យ)។ ទី២- អ្នកម្តាយតេរីសា (Mother Teresa) ជាមេសាសនាដ៏ល្បីល្បាញលើសាកលលោកក្នុងយុគសម័យយើងនេះ ៖ មេត្តាឥតព្រំដែនបាន ផុះឡើងក្នុងសន្តានចិត្តលោកយាយ ញ៉ាំងឲ្យលោកយាយធ្វើសកម្មភាព ជួយសង្គ្រោះ មនុស្សក្រីក្រលំបាក មនុស្សមានជម្ងឺគ្មានទីពឹងដេករង់ចាំស្លាប់តាមផ្លូវសាធារណៈ។ លោកយាយ ជួយសង្គ្រោះ ដោយឥតគិតអំពីការនឿយហត់ ឬជម្ងឺឆ្លងមកលើខ្លួនប្រាណឬ ដោយពុំទារសំណង មកវិញឡើយ ។ ទី៣ -ចិត្តមេត្តា របស់លោកឪពុក អ្នកម្តាយ ចំពោះកូនប្រុសស្រី មានទំហំធំធេង ណាស់ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើស្រាប់ ។

(8) កុងស្យូនិសបរិសុទ្ធមាន លក្ខណៈអនន្ត (Eternity) ៖

តើមនុស្សស្លាប់ហើយ កើតឡើងវិញឬទេ ? តើអ្វីដែលនឹងទៅកើតទៀត ? តើហេតុអ្វី

បានជាមានបាតុភូតបរិនិព្វាន (មានន័យថាលែងកើត លែងស្លាប់តទៅទៀត) ? ខ្ញុំសូមអនុញ្ញាតសាកល្បងពន្យល់បាតុភូតកើតនិងស្លាប់ កម្មពៀររបស់មនុស្ស/សត្វ និងការវិវត្តន៍របស់ធម្មជាតិក្នុងក្របខណ្ឌចក្រវាលយើងនេះ (លោកធាតុវិទ្យា Cosmology) ដោយផ្អែកលើ ឯកសារសាសនានានាដូចតទៅ ៖

(ក) <u>កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធ វត្តមាន ជាអនន្ត</u> ៖

ពេលដែលមនុស្សស្លាប់ទៅ រូបកាយ ពិភពផ្លូវចិត្តរបស់ មនុស្ស (លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម អាត្មា។ល។) ក៏រលាយបាត់ទៅ ពីព្រោះ វាជាផ្នែកនៃលក្ខណៈរ៉ឺឡាទីវ ។ ប៉ុន្តែ កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធ ឬជីវិត ដែលមានលក្ខណៈជាដាច់ខាតនិងជាអនន្តនៅតែបន្តអត្ថិភាព (existence) ប្រៀបដូច H_2O ដែលខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីមុនមកស្រាប់ ។ ជីវិតបន្តទៅតាមរូបភាពបែកខ្ញែក ដូចជាជាធាតុទាំង៥ (ទឹក ដី ភ្លើង ខ្យល់ លំហ) និង ឋាមពលនានា (ដែលមានក្នុងរូបកាយមនុស្ស) ក៏បែកធ្លាយជ្រាបចូលទៅក្នុងធម្មជាតិ ហើយមានអត្ថិភាពជាបន្ត ។ សំណួរថា តើមនុស្សអាចកើតឡើងវិញឬទេ ? តើអ្វីដែលនាំឲ្យមានកំណើតជាមនុស្សមកវិញ ?

ឯកសារក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ក៏ដូចជាព្រហ្មញ្ញសាសនាដែរ គេបានបញ្ជាក់ថា កម្ម ឬ អំពើនៃមនុស្សម្នាក់ៗជាគ្រាប់ពូជ ជាកម្លាំងជំរុញឲ្យមនុស្សយើងត្រឡប់មកកើតជាមនុស្ស ឬជាអ្វីផ្សេងទៀត (ជាសត្វក៏អាចមាន)។

តើកម្មជាអ្វី ? ដូចដែលខ្ញុំបានពិពណ៌នា ក្នុងវគ្គកុងស្យេនិសនៅ ពេលដឹងខ្លួនស្រាប់ ។ បាតុភូតទទួលឥទ្ធិពលពីខាងក្នុងម៉េម៉័រីមកនេះ ក្នុងភាសាសាសនា គេហៅថា កម្ម គឺជាគំនរនៃអំពើ (ទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់) ប្រព័ន្ធនិន្នាការ ការចងចាំ ការពិសោធន៍ពីអតីតកាល ដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗឆ្លងកាត់ (ក្នុងជាតិនេះឬជាច្រើនជាតិកន្លងមក) ។ ទ្រឹស្តីសាសនាបានបញ្ជាក់ថែមទៀតថា គេប្រៀបកម្មនេះដូចជាគ្រាប់ពូជដែលដេកសម្ងំក្នុងមនុស្សយើងម្នាក់ៗ វារង់ចាំតែពេលនឹងផ្ទុះចេញជាផ្លែផ្កាប៉ុណ្ណោះ ។ មើលចុះ គ្រាប់ពូជដើមពោធិ វាមានទំហំប៉ុនចុងចង្កឹះ លុះដល់វាធ្លាក់ដល់ដី ល័ក្ខខ័ណ្ឌជុំវិញផ្តើអំណោយផល វាបានប្រែទៅជាដើមពោធិដ៏ធំស្កឹមស្កៃ

(នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ បាតុភូត នេះមានពិតជាក់ស្តែង) ។ កម្មខ្លះ បេញរូបរាងនៅពេលបច្ចុប្បន្ន ខ្លះទៀតនៅរង់ចាំឱកាសនឹងបញ្ចេញសកម្មភាព បើបរិដ្ឋានផ្តល់ឲ្យ ឬពេលទុំជោរ ។ កម្មនេះ អន្ទោលតាមប្រាណមនុស្សម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចស្រមោលនិងរូបកាយ ។ នរណាប្រព្រឹត្តិ អ្នកនោះ នឹងទទួល ចៀសពុំផុតឡើយ (Human destiny)។

វត្ថុ សម្ភារៈ និងបាតុភូតទាំងអស់ ដូចជា មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ សិលា ឧស្ម័ន ផ្លាស់ប្តូររូបភាពពីមួយទៅមួយ ធ្វើចលនាគ្រប់បែបយ៉ាង អាស្រ័យ ដោយមាន ឋាមពលធម្មជាតិ។ ឧទាហរណ៍ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដែលជាឋាមពលសកល ចែងចាំងមកលើផែនដី រុក្ខជាតិ សត្វ បណ្តាលឲ្យរីកធំធាត់ ។ មនុស្សត្រូវហូបចំណី បន្លែ ត្រី សាច់ (ឋាមពល) បញ្ចូលទៅក្នុងខ្លួន សំរាប់មានកម្លាំងធ្វើការងារសព្វយ៉ាង ប្រៀបដូចជារថយន្តត្រូវការប្រេងសាំង ដើម្បីអាចធ្វើចលនាទៅមុខបាន ។ ដូច្នេះនៅពីក្រោយ បាតុភូតផ្លាស់ប្តូររូបភាព ប្រភេទ ពីមួយទៅមួយ អាស្រ័យដោយកម្លាំងឋាមពលនេះ ។

មើលចុះ លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជើបរំជួលចិត្ត ទំនោរ ម៉េម៉រី ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែជារូបភាពនៃឋាមពលទាំងអស់ ។ គំនិតជារូបភាពនៃការប្រើប្រាស់ឋាមពលក្នុងរូបកាយ ។បើរូបកាយហេវហត់ យើងគិតអ្វីលែងបានទៀត ។ កំហឹងបើវាសំដែងចេញមកក្រៅ វាអមដោយចំហាយកំដៅកាយៗ ចលនាញាប់ញ័រខ្លួនប្រាណ (នេះជាការកំរើកនៃឋាមពល) ។ ម៉េម៉រីដែលដក់ជាប់ក្នុងខ្លួនមនុស្សជារូបភាពឋាមពល កក(ឬកម្លាំងកម្ម) វារង់ចាំពេលបញ្ចេញផ្លែផ្កា ។ ពេលមនុស្សស្លាប់ឋាមពលកកនេះ ពុំបាត់ទៅណាទេ វានឹងបន្តដំណើរនៅលើផ្លូវនៃជីវិតថ្មីមួយ ទៀត ។ ធម្មជាតិគេមានច្បាប់កំណត់ ច្បាប់ឆក់ទាញតាមឋានានុក្រម (Law of attraction) ។ ឋាមពលកកនីមួយៗ មានគុណភាព មានអត្តលក្ខណៈដោយ ឡែកៗ (អាក្រក់ ល្អ ខ្ពស់ទាប មានកុសល អត់កុសល មានបុណ្យ មានបាប) ។ ធម្មជាតិកំណត់ផ្លូវឲ្យឋាមពលកកនីមួយៗ ឆក់ទាញយោងទៅរកកំណើតថ្មីតាមគុណភាពរៀងខ្លួន ។ មានន័យថា បើឋាមពលកកជោកជាំដោយកម្មក្រាស់ ភាពខ្មៅងងឹត មានបាបច្រើន នោះវានឹងឆក់ទាញទៅកាន់ដៃគូ របស់គេ

ពោលគឺទីថោកទាប ទីអពមង្គល ។ បើជាកុសល នឹងញ៉ាំងឲ្យកើតនៅទីខ្ពង់ខ្ពស់ ទីសុខសាន្ត ទីសប្បាយរីករាយ ។ ក្នុងធម្មជាតិ យើងពិនិត្យឃើញថា បើអ្នកយកគ្រាប់ស្វាយ ពុំសែនទៅបណ្ដុះដាំ វានឹងកើតបានជា ដើម មែក ស្លឹក ផ្លែស្វាយ ពុំសែនពុំខានឡើយ ។ នេះជាដំណើរកំណត់ញែកបំបែករបស់ធម្មជាតិ ។

លុះរូបកាយថ្មីចាប់បដិសន្ធិហើយ គ្រាប់ពូជកម្ម (ឋាមពលកក)រង់ចាំឱកាស បញ្ចេញផ្លែផ្កាមកក្រៅ ជានិន្នាការ ជាចំណង់ពីក្នុងមក (ដែលយើងមនុស្សធម្មតា ពុំអាចយល់រកមូលហេតុដើមឃើញ)។ យើងអាចសង្កេតឃើញឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ក្នុងជីវិតមនុស្សរស់នៅ ខ្ញុំសូមលើកបញ្ជាក់ដូចតទៅ ៖

ចៅស្រីរបស់ខ្ញុំអាយុទើបតែបាន២ឆ្នាំ ទើបតែចេះដើរ រាំបង្វិលខ្លួន យ៉ាងប៉ិនប្រសប់ ។ ពេលខ្ញុំស្ដីបន្ទោសវាៗ ខ្ញប់មុខពួនយំម្នាក់ឯងដូចមនុស្សចាស់ ។ ប៉ុន្តែលុះអាយុចំរើនធំបន្តិចមក វាភ្លេចអស់ទំនោរចាស់ពីអតីតជាតិ ប្រហែលដោយសារមេម៉ូរីថ្មីចាប់ផ្ដើមមានឥទ្ធិពលគ្របដណ្ដប់ ។

នៅសហរដ្ឋអាមេរិក មានក្មេងប្រុសម្នាក់កើតមកដឹងជាតិថា ខ្លួនជាអតីតអ្នកបើកយន្តហោះចម្បាំងនាសង្គ្រាមលោក វាបានស្លាប់ដោយយន្តហោះត្រូវគេបាញ់ធ្លាក់ ។ លុះធំចេះនិយាយ វារ៉ាយរ៉ាប់ប្រាប់ម្ដាយឪពុកយ៉ាងលំអិត ។ វាចូលចិត្តលេងល្បែងនានាទាក់ទងនឹងយន្តហោះ ។ ពេលមួយនោះ ម្ដាយឪពុកនាំវាទៅមើលយន្តហោះពិតប្រាកដ វាហៅឈ្មោះបន្ទាស់យន្តហោះយ៉ាងច្បាស់លាស់ ។ (សូមទស្សនា Internet youtube – Reincarnation, past life evidence (½)) មានរឿងដឹងកំណើត ពីជាតិមុនជាច្រើន ក្នុងអិនទឺណែត ពាក្យគន្លឹះ incarnation – you tube ។ ឥឡូវនេះ មនុស្សមួយចំនួនកំពុងស្រាវជ្រាវបាតុភូត «មនុស្សស្លាប់ ហើយរស់ឡើងវិញដោយអច្ឆរិយៈ (Near Death Experience) » គេចងក្រងជាសៀវភៅប្រវត្តិជាក់ស្ដែង រាប់ពាន់ម៉ឺនទំព័រ អ្នក អាចរកមើលរឿងរ៉ាវទាំងនោះក្នុង អិនទឺណែត និងសៀវភៅបាន ។

រឿង ព្រះសង្ឃដាឡៃឡាម៉ា ចាប់កំណើតពីព្រះសង្ឃព្រឹទ្ធាចារ្យចាស់ៗ ពីមុនមក បានត្រូវផ្សព្វផ្សាយយ៉ាងទូលំទូលាយលើសកលលោក ។ គេសរសេរអត្ថបទសៀវភៅជាច្រើនក្បាល

និយាយ អំពីរឿងនេះ យ៉ាងពិស្តារ ។

អ្នកប្រាជ្ញខាងសាសនានានា ជាច្រើនជំនាន់បានពោលទុកដូចៗគ្នាថា ៖ តើមនុស្សនឹងទៅកើតជាអ្វី ? ប្រការនេះកំណត់ដោយ ការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមុនពេលដាច់ខ្យល់ស្លាប់នេះឯង ។ ការគិតនេះដំណាងម៉េម៉ូរីឬឋាមពលកម្មផុសឡើង ឬជាការជាប់ជំពាក់ក្នុងចិត្តផុសឡើង ដែលយើងជាមនុស្ស ជាម្ចាស់ខ្លួនពុំអាចគ្រប់គ្រងបាន ។ វិធីសមាធិនានាក្នុងលោកមានទិសដៅ ៖ (១)-គ្រប់គ្រងចិត្ត (២)-សំអាតចិត្តឲ្យស្អាតផូរផង់ មានពន្លឺរស្មីនៅពេលរស់នៅជាមនុស្សនេះ ហើយពិសេសបំផុតសំរាប់កំណត់ជាតិកំណើតថ្មីទៅអនាគត ។ ពោលគឺមនុស្សណា ដែលមានវិជ្ជាសមាធិក្នុងខ្លួន អាចម្ចាស់ការពុំបណ្តោយឲ្យចិត្តខ្លួនរវើរវាយផ្តេសផ្តាសកគ្រើកបាន មុនពេលដាច់ខ្យល់ស្លាប់ ។ ដូច្នេះហើយ បានជាអ្នកប្រាជ្ញទាំងនោះ ពោលទុកមកថា វិជ្ជាសមាធិដំណាងសិល្បៈនៃការរស់នៅ និងសិល្បៈនៃការស្លាប់ (Meditation is an art of living as well as of dying)។

(ខ) <u>កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ និង កម្មពៀរ</u> ៖

កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ជាជីវិតដែលជាក្របខណ្ឌ ជាយានចម្លង ជាបុព្វបទ (primary cause and absolute) ។ ចំណែកឯកម្មវិញ វាជាបាតុភូតប្រែប្រួល ដែលមានលក្ខណៈទំនាក់ទំនង ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះ ប្រៀបដូចជា H_2O ឯកម្មដូចជា ទឹករាវ ទឹកកក និង ចំហាយទឹក ដែលប្រែប្រួលតាមល័ក្ខខ័ណ្ឌកំណត់ ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះ ប្រៀបដូចជាកញ្ជើមួយធំផ្ទុកដោយបាតុភូត វត្ថុសម្ភារៈ ជាច្រើន ដែលមានកំណើតរីកធំធាត់ ហើយរលាយទៅវិញ ជាបន្តបន្ទាប់ពុំដាច់ ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះ ប្រៀបដូចផ្ទៃមេឃដ៏ធំ មហិមា ហើយក្នុងនោះ មានដុំពពកជាច្រើន កើត រីកធំធាត់ រសាត់ រលាយបាត់ (ពពកប្រៀបដូចកម្ម)។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធប្រៀបដូចក្តារខៀនដែលមានផ្ទៃធំ (The background) នៅលើនោះយើងអាចសរសេរលប់ៗអក្សរប៉ុន្មានក៏បាន (អក្សរប្រៀបដូចកម្ម) ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធមានជីវិតជាអនន្ត ជាអមតៈ ចំណែកឯកម្មមានដំណើរកើតស្លាប់ៗ ជាបន្តបន្ទាប់ក្នុង វាលវដ្តសង្សារ កុងស្យនិសនេះ ។

(គ) <u>មនុស្សបីប្រភេទ</u> ៖

ឯកសារសាសនាបានពិពណ៌នាថា កម្មជាកម្លាំងជំរុញពីក្រោយ បាតុភូតធម្មជាតិទាំងអស់ នាំឲ្យមនុស្សយើងទៅកើតជា រុក្ខជាតិ សត្វតិរច្ឆាន ឬកើតមកជាមនុស្សវិញ ឬជាទេវតា ព្រះឥន្ទ្រ ព្រះព្រហ្ម ។ ដោយឡែក បើកើតមកជាមនុស្ស អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបានបែងចែកមនុស្សជាបីប្រភេទ ៖

(ទី១) ជាមនុស្សសោយកម្មមួយរយភាគរយ ៖ យើងទាំងអស់គ្នា ពុំលើកលែងនរណាម្នាក់ឡើយ រស់នៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃម៉េម៉ូរីទាំងស្រុង យើងគិតគូរប្រតិកម្ម ធ្វើចលនាសព្វយ៉ាងតាមតែខ្សែរញ្ញាក់របស់ប្រូក្រាមដែលអាត់ទុកក្នុងម៉េម៉ូរី (គំនរកម្ម)ពីមុនមក ។ មនុស្សរស់នៅក្នុងបន្ទប់ចង្អៀត បន្ទប់តូចណែន ប្រកបដោយលំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត ផ្ទុះជាបន្តបន្ទាប់ពុំដាច់ ប្រៀបដូចជាគ្រាប់បែកផ្ទុះក្នុងសមរភូមិសង្គ្រាម គ្មានពេលលំហែឡើយ ។ គ្មានភាពស្ងប់សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ។ ជីវិតជោគជាំនិងរួមរឹតដោយ ទុក្ខសោក គ្រៀមក្រំ ភ័យបារម្ភ ខ្លាច សង្ស័យ មិនចេះអស់មិនចេះហើយ ជំហរប្រុងស្មៀត រៀបយុទ្ធសាស្ត្រការពារបុគ្គលខ្លួនឯង ។ល។ ភាពសុខសប្បាយក៏មានដែរ ប៉ុន្តែធាប់លឿនដូចផ្លេកបន្ទោរ ជួនកាល វាធក់និងចងរួមរឹតយើងឲ្យកើតចំណង់តណ្ហា គោលបំណងគ្មានទីបញ្ចប់ ។ យើងគ្រប់គ្នាលង់លក់ វង្វេងនៅទីនេះអស់មួយជីវិត ។ លុះស្លាប់ទៅ កើតមកវិញ ក៏បន្តសោយកម្មទៅទៀតពុំមានទីបញ្ចប់ នេះជាវាលវដ្តសង្សារដ៏ធំទូលំទូលាយ ដែលយើងគ្រប់ៗគ្នាហែលឆ្លង ។

តាមពិតជីវិតដែលយើងឆ្លងកាត់ ប្រៀបដូចជាសាលារៀន ។ ធម្មជាតិដាក់យើងមកទីនេះ គឺដើម្បីឲ្យរៀនសូត្រដកពិសោធ រកល្អ រកកុសល រកបុណ្យ ចៀសវាងអំពើអាក្រក់ អំពើបាប អំពើអកុសល កសាងខ្លួន សំដៅឈាន ឡើងថ្នាក់ជីវិត ប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ឡើងៗ ។ បើមនុស្សពុំទាន់បានរៀនសូត្រអំពីជីវិតទេ គេនឹងត្រឡប់មកសាលាជីវិតនេះដដែលៗ រហូតដល់ពេលមួយគេថាគ្រប់គ្រាន់ហើយ ឈប់ប្រព្រឹត្តអាក្រក់ទៀតហើយ នោះគេនឹងឡើងថ្នាក់ជីវិតខ្ពស់ជាងជាតិនេះ ។ ប្រការនេះប្រៀបដូចជាមនុស្សម្នាក់ ធ្វើអំពើខុសច្បាប់ត្រូវប៉ូលិសចាប់ដាក់មន្ទីរឃុំឃាំងទទួលការអប់រំកែប្រែ លុះផុតរយៈពេលហើយបានត្រូវដោះលែង ។ ប៉ុន្តែជនដដែល

នេះ នៅតែប្រព្រឹត្តអំពើខុសឆ្គងទៀត ពុំរៀនសូត្របាន គេនឹងត្រូវចាប់បញ្ចូលទៅមន្ទីរឃុំឃាំងដដែលជាដដែល រហូតដល់ជននេះរៀងចាល សំរេចលែងធ្វើខុសទៀត គេប្រែទៅជាមនុស្សថ្មីជឿនលឿនជាង ។

(ទី២) <u>មនុស្សក្នុងដំណើរកសាងខ្លួន ឆ្ពោះទៅកាន់ទីរួចរដោះពី ប្រវាក់កម្ម</u> ៖

ប្រភេទមនុស្សនេះបានខិតខំរៀនសូត្រអំពីជីវិត ដោយកម្លាំងកុសល ពីអតីតជាតិផងបានយល់ដឹងអំពីអាថ៌កំបាំងជីវិត ដឹងនិងស្គាល់ធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន ។ គេរករៀនសូត្រវិធីនានាអំពីពិភពចិត្តមនុស្ស អំពី កុងស្សនិស អំពីការគ្រប់គ្រងចិត្ត អំពីវិធីរំដោះចិត្តមនុស្សពីចំណងកម្មតាមវិធីសមាធិផ្សេងៗក្នុងលោក ។ ខ្លឹមសារជាមូលដ្ឋានរបស់វិធីសមាធិ គឺបានដល់ការ រំដោះមនុស្សយើងម្នាក់ៗឲ្យរួចផុតពីឥទ្ធិពលកម្មពីអតីតកាល (ការរំលាយកម្ម) បើកផ្លូវនាំឲ្យមនុស្សមានសេរីភាព មានសិទ្ធិស្វ័យសំរេច ។ ជាក់ស្តែង វិធីសមាធិ ជួយសំអាតស្រទាប់កម្ម ដែលអាត់ទុកក្នុងជំរៅចិត្តមនុស្ស ជាយូរលង់មកហើយ (Meditation has a fundamental role to purify human mind)។ ជាក់ស្តែងក្រោយពីបាន ប្រតិបត្តិបច្ចេកទេសសមាធិមក ខ្ញុំពិសោធឃើញដោយផ្ទាល់ថា ក្នុងផ្ទៃចិត្តខ្ញុំមានពីរបន្ទប់ បន្ទប់ទីមួយ សំរាប់គិតគូរ ធ្វើការងារសព្វយ៉ាងក្នុងលោកសម្ភារៈយើងនេះ ។ បន្ទប់ទីពីរ សំរាប់សំរាក លំហែពីការគិត ពីប្រព័ន្ធប្រតិកម្ម ពីលំហូរនិន្នាការពីក្នុងមក ។ បន្ទប់ទីពីរនេះ មាននាទីមួយទៀត គឺបន្សាបកម្លាំងកម្ម ដែលគរទុកជាយូរមកហើយ ឬមានន័យម្យ៉ាងទៀតសំរាប់បោសសំអាតបន្ទប់ម៉េម៉ូរី ឲ្យកាន់តែធូរស្រាល ភ្លឺថ្លាទូលាយ ។ អ្នកអាចយល់កាន់តែច្បាស់អំពីការបោសសំអាតចិត្តធ្វើយ៉ាងណា ក្នុងវគ្គ «សមាធិវិបស្សនា » ដែលខ្ញុំនឹងលើកឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងដែលបានកើតមានចំពោះខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ ។

ជាទូទៅ អ្នកប្រតិបត្តិសមាធិ ជួនកាលដាក់សតិក្នុងបន្ទប់ទី១ បន្ទប់ម៉េម៉ូរីសំរាប់គិតគូររស់នៅធម្មតា ។ លុះគេត្រូវការសំរាកសំរួល ពីភាពខ្វល់ខ្វាយនៃចរន្តចិត្ត គេក៏ដាក់សតិទៅក្នុងបន្ទប់ទី២ (បន្ទប់ក្រៅ ម៉េម៉ូរី ឬក្រៅឥទ្ធិពលប្រព័ន្ធកម្ម) ជាទីកន្លែងស្ងប់ ជាទីកន្លែងសំអាតចិត្តឲ្យអស់កំអែលពីអតីត ។ បើការហាត់រៀននិងប្រតិបត្តិសមាធិកាន់តែយូរ គេកាន់តែមានការ

ពិសោធន៍អត្ថិភាពបន្ទប់ទី២នេះកាន់តែច្បាស់ វារីកធំទូលាយឡើងៗ ។ បន្ទប់ទីមួយកាន់តែរួមឡើងៗ ។ នេះពុំមែនមានន័យ ថាយើងឈប់រស់នៅ ដូចពីមុនទៀតទេ ។ មនុស្សនេះបន្តរស់នៅ គិតគូរ ប្រតិកម្ម ដេក ដើរ ហូបចុក ដូចមុន ប៉ុន្តែជីវិតមានគុណភាពខ្ពស់ជាងមុន ។ ខួរក្បាលក្ដីថ្នាគិតគូរបានលឿននិងល្អជាងមុន ។ ទម្លាប់អាក្រក់ៗពីមុនត្រូវផ្លាស់ប្ដូរ ទម្លាប់ថ្មី និងជាកុសលត្រូវបានបង្កើតនិងពង្រីកភាពរាក់ទាក់រាប់អានមនុស្សជុំវិញ ការជួយយកអាសារ រស់នៅក្នុងសីលធម៌ ចំរើនរុងរឿង គ្រេបជញ្ជក់រសជាតិជីវិត សប្បាយរីករាយ បរមសុខ ។ល។

ពីមុនគេរស់នៅតែក្នុងបន្ទប់ទី១ប៉ុណ្ណោះ ឥឡូវគេមានបន្ទប់ពីរក្នុងខ្លួន ហើយសតិគេលោតផ្លោះ ធ្លងចុះធ្លងឡើងៗតាមសភាពការខាងក្រៅតម្រូវ ។ សភាពបែបនេះ ប្រព្រឹត្តទៅពេញមួយជាតិ ឬបន្តរបៀបនេះជាច្រើនជាតិទៅមុខទៀត តាមទំហំកម្ម ក្រាស់ឬស្ដើង ច្រើនឬតិច។ នេះជាដំណាក់កាលនៃការរំលាយកម្មចាស់និងការសំអាតចិត្តឲ្យផូរផង់ ឲ្យបរិសុទ្ធ ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ មនុស្សពុំទាន់រំដោះខ្លួនបានទាំងស្រុងនៅឡើយទេ ជាដំណាក់កាលកសាងខ្លួន ។ មានរឿងព្រះពុទ្ធដែលបានទៅចាប់កំណើត ជាសត្វ ជាមនុស្ស ជាឥសី លោកបន្តកសាងសន្សំកុសលរហូតដល់ជាតិចុងក្រោយបានសំរេចបរិនិព្វាន ។

(ទី៣) <u>មនុស្សបានរួចរដោះពីកម្មទាំងស្រុង</u> ៖

ក្រោយពីបានធ្លងកាត់ដំណាក់កាលកសាងខ្លួនជាច្រើនជាតិមក នៅក្នុងកំណើតចុងក្រោយ មនុស្សនេះបន្តរស់នៅដូចយើងជាមនុស្សធម្មតា ៖ បរិភោគអាហារ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ធ្វើទំនាក់ទំនងនឹងមនុស្សនានាដោយនិយាយពន្យល់ ។ល។ អ្វីដែលលើសអំពីមនុស្សធម្មតានោះ គឺមនុស្សនេះរស់នៅក្រោប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីទាំងស្រុង បន្ទប់ម៉េម៉ូរី (ដំណាងបុគ្គល) នៅមានអត្ថិភាពដែរ តែតូចបំផុត ពោលគឺត្រឹមតែសំរាប់ដឹកនាំជីវិតឲ្យមានដំណើរការបាន ឲ្យញាណទាំង៥បន្តសកម្មភាពបាន ។ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធបានរីកនិងក្ដីថ្លាថែងចាំងពណ្ណរាយ មានអំណាចគ្របដណ្ដប់មកលើបន្ទប់ម៉េម៉ូរី ទាំងស្រុង (Predominant power of pure consciousness over life)។ ការពូតផ្តុំ និងការកកើតកម្លាំងកម្ម ត្រូវបញ្ឈប់ទាំងស្រុង ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ក្រោយពីបានសំរេចការត្រាស់ដឹងសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណជាស្ថាពរ ហើយព្រះពុទ្ធបន្តរស់នៅផ្សព្វផ្សាយទ្រឹស្តីព្រះពុទ្ធសាសនា និងបច្ចេកទេស សមាធិរហូតដល់ទ្រង់ចូលបរិនិព្វាន ។ ព្រះអង្គរកឃើញសច្ចធម៌ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ដែលមាននៅក្នុងរូបកាយជាមនុស្សយើងម្នាក់ៗគ្រប់ៗគ្នា ហើយមានសារៈសំខាន់ដ៏លើសលប់សំរាប់សុកមង្គលរបស់មនុស្សជាតិ ។ ទ្រង់បានព្យាយាមបង្ហាត់បង្រៀនបច្ចេកទេស មាគ៌ាស្វែងរកសច្ចធម៌នេះ តាមរូបមន្ត សីល សមាធិ បញ្ញា នេះ ។

និយាយដល់បរិនិព្វាន មានន័យថាព្រះអង្គលែងកើតជាមនុស្សទៀតហើយ ពីព្រោះបន្ទប់ម៉េម៉ូរីអស់សកម្មភាព លែងមានឋាមពលឬកម្លាំងជំរុញ ជាបុព្វបទសំរាប់ជាតិខាងមុខ ។ ពិភពចិត្តរបស់ទ្រង់មានភាពបរិសុទ្ធពេញលេញ ។

តាមលិទ្ធិព្រាហ្មណ៍ គេពន្យល់បាតុភាពបរិនិព្វាននេះដូចតទៅ ៖ បាតុភូតដែលលេចឡើងក្នុងចក្រវាលយើងនេះ (ធម្មជាតិទាំងអស់) ព្រះអាទិត្យ ផ្កាយ មេឃ សមុទ្រ ផែនដី ភ្នំ ព្រៃព្រឹក្សារុក្ខជាតិ សត្វ មនុស្ស ។ល។ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានរូបកាយឋិតនៅក្រោមច្បាប់ កើត រីក លូតលាស់ និងរលាយសាបសូន្យត្រឡប់ទៅវិញ កើតស្លាប់ៗ ក្នុងវាលវដ្តសង្សារ តៗពុំឈប់ឈរឡើយ ។ ទាំងអស់នេះឋិតនៅក្នុងជំពូក សភាពរ៉ឺឡាទីវ ប្រៀបដូច ទឹករាវ ទឹកកក និងចំហាយទឹកដូច្នោះឯង ។ ពីខាងក្រោយបាតុភូតខាងលើនេះ (ជាដៃគូ) មានអត្ថិភាព កុងស្យនិសបរិសុទ្ធមួយដ៏ធំមហិមា ក្តោបរួម Global ដែលមានលក្ខណៈ ជាអរូបបីយ៍ បុព្វហេតុ សក្តានុពលសភាពពេញលេញ មានអត្ថិភាព ជាអនន្ត (ប្រៀបដូចជាជីវិត H_2O ក្នុងបាតុភូតទឹកដែលខ្ញុំរៀបរាប់ពីមុន) ។ កុងស្យនិសដ៏ធំនេះ ជា កុងស្យនិសបរិសុទ្ធមេ មានជីវិតជាអមតៈ លែងមានកើតមានស្លាប់ គ្មានទីចាប់ផ្តើម គ្មានទីបញ្ចប់ ។ ក្នុងព្រហ្មញ្ញសាសនា កុងស្យនិសបរិសុទ្ធមេនេះ គេឲ្យឈ្មោះថាជាព្រះអាទិទេព ដែលគ្រប់គ្រងពិភពចក្រវាលយើងនេះ និងអត្ថិភាពគ្រប់កន្លែងគ្មានខ្វះចន្លោះទីណាឡើយ មានប្រាជ្ញាញាណបរិសុទ្ធ ហើយមនុស្សគ្រប់រូបអាចពិសោធឃើញព្រះអាទិទេពពិតប្រាកដក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗតែម្តង។

នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សមានកុងស្យូនិសមួយទៀត ដែលមានទ្រង់ទ្រាយតូចជាបុគ្គល ។ ជាធម្មតា កុងស្យូនិសតូចនេះត្រូវដោកជាំឬប្រឡាក់ប្រឡូសដោយកម្ម តាមដំណើរក្នុងវាលវដ្តសង្សារ ។ លុះមនុស្សខិតខំព្យាយាមកសាងខ្លួនតាមវិធីសមាធិផ្សេងៗ កម្មនេះត្រូវជ្រះ ហើយកុងស្យូនិសតូចនេះត្រូវបានសំអាតឲ្យផូរផង់ឡើងៗ ឲ្យបរិសុទ្ធឡើងៗ វាប្រែជាបរិសុទ្ធពេញលេញ ។ នៅពេលដែលព្រះពុទ្ធចូលបរិនិព្វាន កុងស្យូនិសដ៏បរិសុទ្ធរបស់ទ្រង់ បានជ្រាបចូលទៅក្នុងកុងស្យូនិសបរិសុទ្ធមេ ហើយក៏ត្រូវស្រូបនិងប្រែទៅជាកុងស្យូនិសមេតែម្តង ព្រះអង្គចេញផុតពីវាលវដ្តសង្សារ លែងកើត លែងស្លាប់ទៀតហើយ ។ អ្នកប្រាជ្ញសាសនាប្រៀបធៀបបាតុភូតជ្រាបចូលក្លាយជាកុងស្យូនិសមេនេះទៅនឹងឧទាហរណ៍ ៖ (១)-បើគេចាក់ទឹកបរិសុទ្ធទៅលើទឹកបរិសុទ្ធ ទឹកទាំងពីរប្រភេទស្រូបចូលរួមគ្នាទៅជាទឹកបរិសុទ្ធ តែមួយ ។ (២)- មនុស្សម្នាក់យកអំបិលមកពូតផ្តុំនិងឆ្លាក់ជារូបកូនក្រមុំតុក្កតា ហើយគាត់មានជំនឿថា រូបចម្លាក់នេះអាចឲ្យគាត់មានលទ្ធភាពវាស់ស្ទង់កំរិតជាតុអំបិលក្នុងទឹកសមុទ្រ ។ គាត់បានបោះតុក្កតានោះទៅក្នុងសមុទ្រ តុក្កតាក៏រលាយក្លាយទៅជាសមុទ្រទាំងស្រុង ។

ក្រោយសម័យព្រះពុទ្ធ មានមនុស្សជាច្រើនទៀតបានសំរេចការត្រាស់ដឹង ។ រហូតដល់ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ តាមការស្រាវជ្រាវឯកសារនានា ខ្ញុំរកឃើញឈ្មោះមហាឥសីពីរអង្គ បានសំរេចការត្រាស់ដឹងនោះ គឺទី១ ព្រះមហាឥសី ស្រីរមណា មហាឫសី (Sri Ramana Maharshi 1879-1950) និង មហាឥសី ស្រីរាមាក្រិស្នា (Sri Ramakrishna) ។ មានឯកសារជាច្រើនបានចងក្រងទុកបង្ហាញអំពីការរស់នៅរបស់មហាបុរសទាំងពីរអង្គនេះ។

(9) ការពិសោធន៍ក្នុងសមាធិ

បើនរណាម្នាក់សួរខ្ញុំថា «តើអ្នកពិសោធឃើញខ្មោច ព្រាយ បិសាច ឬឋានសួគ៌ ឋាននរកដូចខ្មែរយើងខ្លះបាននិយាយតៗគ្នាមកឬយ៉ាងណានៅពេលសមាធិ ? តើសមាធិនាំផលអ្វីដល់អ្នកនៅពេលឥឡូវនេះ ? » ។

- ទេ! ខ្ញុំពុំពិសោធឃើញ ព្រាយ បិសាចឬឋានសួគ៌ដូចពោលខាងលើនេះឡើយ ។ បើលោក

អ្នកសមាធិទៅដល់តំបន់កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ នឹងពិសោធឃើញបាតុភូត លំហ (Space) ដែលក្នុងកន្លែងនោះ អ្នកបិតនៅដាច់ផុត ឯករាជ្យ គ្មានអ្វីអាចទៅប៉ះអ្នកឡើយ (transcendent experience) ។ អារម្មណ៍សៅហ្មង ការរំជួលចិត្ត កំហឹង ការភ័យតក់ស្លុត ការព្រួយបារម្ភ ទុក្ខក្រៀមក្រំ អួលណែន ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ គំនុំ គំគួន ស្រេ្ត្រះ កង្វល់ក្នុងចិត្ត ការអៀនខ្មាស រលាយបាត់អស់ប្រៀបដូចជាអ័ព្ទត្រូវពន្លឺថ្ងៃដូច្នោះឯង ។ លុះស្រទាប់សៅហ្មងទាំងពួងរលាយបាត់អស់ បណ្តូលរបស់ជីវិតឬ កុងស្យនិស (life or consciousness or being)ផុះចែងចាំងរស្មីឡើងដោយឯកឯង ។ ពេលនេះមេត្តាឥតព្រំដែនចែងចាំងលេចអណ្តែត មកផ្ទៃលើនៃចិត្តមនុស្ស ។ មនុស្សបានពិសោធជីវិតប្រកបដោយសុភមង្គលខ្ពស់បំផុត តាមរយៈគុណភាពថ្មីនៃ ចិត្តមនុស្ស (ការអនុគ្រោះទោសពៃចំពោះខ្លួននិងអ្នកដទៃ ការដឹងគុណ សន្តិភាព ផ្លូវចិត្ត បរមសុខ)។ បូរាណប្រៀបធៀបបាតុភូតទាំងនេះ ទៅនឹងរូបភាព ខ្សែទឹក អូរ បឹង ស្ទឹង ព្រែក ទន្លេ ។ ខ្សែទឹកទាំងអស់នេះ ហូរចាក់ទៅសមុទ្រ ។ លុះចូលដល់ក្នុងសមុទ្រ វាប្រែក្លាយ ទៅជាទឹកសមុទ្រទាំងអស់ លែងសំគាល់ថាខ្លួនវាជា ទឹកទន្លេ ឬស្ទឹងដូចមុនទៀតហើយ (to be merged or united with the ocean)។ (ទីនេះ ទីលំហនេះ គ្មានអត្តបុគ្គលិកទេ no sense of individual or ego of mind គ្មានម៉េម៉ី គ្មានមនុស្សឈ្មោះ «សំណុំ» ឬ «សុខ» ឬ«សៅ» ឡើយ ជាបុគ្គលដ៏បរិសុទ្ធ (Impersonal , Pure and absolute) ដែលសាសនា នានាតែងឲ្យនិយមន័យ ថាជា «ព្រះអាទិទេព» ក្នុងខ្លួនយើងជាមនុស្សម្នាក់ៗនេះ ។ អ្នកប្រតិបត្តិសមាធិពិសោធ ឃើញបាតុភូតបែបនេះ ដោយផ្ទាល់ ឃើញពិតៗនូវការរួចរំដោះពីទុក្ខរាប់រយជំពូកនៃជីវិត ។ គេបានឃើញពន្លឺព្រះនិព្វានភ្នែកស្រស់ (ចំពោះអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា) ។ ពិសោធបែបនេះ មនុស្សជាច្រើនជំនាន់បានទៅដល់ ហើយដាក់ឈ្មោះផ្សេងៗគ្នា ដូចជា សាតូរី Satori(ជប៉ុន) -មុកទី Mukti (ហិណ្ឌូ) - ព្រះវរបីតានាឋានសួ្គគ The Father in Heaven (គ្រឹស្តសាសនា) - ព្រះអាឡា (Allah) សាសនាឥស្លាម - ព្រលឹងដ៏មហិមា (The great spirit) សាសនាជនជាតិឥណ្ឌានៅទ្វីបអាមេរិក ។ល។ នេះជាឱសថទិព្វសំរាប់ព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្តគ្រប់យ៉ាង ចំពោះមនុស្សយើងគ្រប់រូប និងអំណោយ

ផលដល់សង្គមទាំងមូល និងជា បុព្វហេតុឈានទៅកសាងសន្តិភាពសកលលោកទៀតផង ។

<u>ការពន្យល់បាតុភូត លំហក្នុងខ្លួននេះ (នៅពេលប្រតិបត្តិសមាធិ) ៖</u>

សំណួរមួយចំនួនចោទឡើង ៖ តើលំហនោះមកពីណា ? តើហេតុអ្វីកើតលំហក្នុងខ្លួន នៅពេលមនុស្សប្រើវិធីសមាធិ ? តើការប្រតិបត្តិសមាធិ អាចបង្កើតលំហ របៀបណា ?

សូមពិនិត្យ ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃ សញ្ញាក្ខន្ធ របស់មនុស្សយើង ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេស សញ្ញាក្ខន្ធ គេហៅថា Perception មានន័យថា ការដឹង ការយល់ក្នុងខ្លួនមនុស្ស ការទទួលអារម្មណ៍ ។ មនុស្សដឹង នឹងយល់ក្នុងខ្លួន to perceive តាមរយៈវិញ្ញាណ ទាំង៥ មានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត ស្បែក និង ញាណមួយទៀតគឺ ម៉េម៉រី (Memory from human mind) ។ សញ្ញាក្ខន្ធនេះមានដំណើរការប្រៀបដូចជាការឆ្លុះបញ្ចាំងកញ្ចក់ កុងស្យេនិសរបស់មនុស្ស ទៅលើកម្មវត្ថុនានា នៅក្រៅនិងក្នុងខ្លួនមនុស្ស (Reflection of consciousness over its object) ។ ឧទាហរណ៍ ការមើលសៀវភៅ កញ្ចក់កុងស្យេនិស ឆ្លុះបញ្ចាំងពាក្យ អក្សរទាំងឡាយលើក្រដាស ចូលមកក្នុងខ្លួន តាមរយៈ ភ្នែក ចូលមកក្នុងខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលបន្តទៅដល់បន្ទប់ ម៉េម៉រី និង ប្រាជ្ញា គឺបន្ទប់ម៉េម៉រីនេះហើយដែលខ្ទាក់មកវិញនូវការយល់ដឹងសព្វយ៉ាង (ដូចខ្ញុំពិពណ៌នាក្នុងកុងស្យេនិសនៅពេលដឹងខ្លួនស្រាប់) ។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងកុងស្យេនិស តាមរូបមន្ត = អក្សរលើក្រដាស (កម្មវត្ថុ) +ភ្នែក +ខួរក្បាល + ប្រាជ្ញា +ម៉េម៉រី +ការយល់ដឹង (លទ្ធផលកើតឡើងក្នុងខ្លួនមនុស្ស)។ ការយល់ដឹងឬអារម្មណ៍នានា (Perception) ដែលផុះឡើងក្នុងកុងស្យេនិសមនុស្សនេះ គេអាចប្រៀបធៀបបាតុភូតនេះដូចជារលកដែលផុះឡើងក្នុងមហាសមុទ្រដោយកម្លាំងខ្យល់បក់ ។ ដំបូងវាមានរូបភាពធំស្កឹមស្កៃ បន្ទាប់មកវាមានចលនារួញតូចទៅៗ ហើយរលាយខ្លួនបាត់តែម្តង (វារត់ប្រដេញទៅមាត់ច្រាំង) និងមានរលកនានាលេចឡើងធ្វើដំណើរតៗគ្នាពុំដាច់ ។ (រលកគឺអារម្មណ៍ គំនិត មនោសញ្ចេតនា ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត ហើយមហាសមុទ្រគឺ កុងស្យេនិសទាំងមូល) ។ ក្នុងភាសាសាមញ្ញ យើងធ្លាប់ឮសូរគេប្រើពាក្យ « រលកចិត្ត រលកអារម្មណ៍ រលកគំនិត រលករំជួលចិត្ត The wave of emotions » ។ បើរលកណាមួយលេចក្នុងចិត្តហើយ ៗ

មានសភាពធំស្កឹមស្កៃ គឺវាលាតសន្ធឹងគ្របដណ្តប់ពាសពេញតួចិត្តទាំងមូលនាខណៈនោះ that wave becomes predominant at that moment គ្មានរលកអារម្មណ៍ផ្សេងទៀត អាចជ្រៀតចូលបានឡើយវារាំងទីម្នាក់ឯងនៅទីនោះ ។ លុះរលកនេះតូចទៅៗ ទើបរលកដទៃងើបមក ជំនួស ។ បាតុភាពនេះ យើងតែងពិនិត្យឃើញឧទាហរណ៍ក្នុងពេលមនុស្សមានកំហឹង ។ បើនរណាខឹងហើយ គេស្តាប់អ្វីលែងបាន ពីព្រោះរលកកំហឹងវាគ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្សទាំងមូល ។ នៅខណៈនោះ កំហឹងមានវត្តមានទោលម្នាក់ឯង (it occupies the whole space of human mind for that moment)។

សមាធិក្នុងលោកយើងនេះមានវិធីប្លែកៗជាច្រើនយ៉ាង ។ វិធី ប្រមូលសតិទៅលើកម្មវត្ថុសមាធិ ដូចជាទៅលើ -ដង្ហើម - វេទនាលើរូបកាយ - រូបព្រះអាទិទេព - រូបផ្កា -អណ្តាតភ្លើងទៀន -ពន្លឺក្នុងខ្លួន -លំហបរិយាកាស- សម្លេងអូម OM – ពាក្យពេជ្រមន្ត្រ (Mantra)- ពាក្យបួងសួងព្រះអាទិទេព Prayer ។ល។ វិធីទាំងអស់នោះ មានការប្រមូលសតិ (Concentration) ដូចគ្នា រួមគ្នា ។ គឺដោយសារវិធីប្រមូលសតិនេះហើយ ទើបកើតលំហនេះឡើង ។ តើកើតលំហតាមរបៀបណា ? ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើស្រាប់ ការប្រមូលសតិតាមបែបណានោះ បង្កើតបានជារលកថ្មីមួយក្នុងខ្លួនយើង ។

ឧទាហរណ៍ (ទី១)ការប្រមូលសតិលើដង្ហើម ៖ ការប្រមូលសតិលើដង្ហើមមានន័យថា កុំងស្សនិសមនុស្សផ្ទះបញ្ចាំងតែលើដង្ហើមមួយគត់ នេះជារលកតែមួយគត់ ។ បើហាត់កាន់តែយូរទៅ រលកថ្មីនេះកាន់តែរីកធំឡើង វារាំងទីតែម្នាក់ឯងលើផ្ទៃចិត្តទាំងមូល ពុំអនុញ្ញាតឲ្យរឿងរ៉ាវផ្សេងៗចូលមកបាន ។ រលកនេះបានក្លាយទៅជាលំហពីព្រោះដង្ហើម មានគុណភាព «ទទេស្អាត គ្មានពាក់ព័ន្ធទៅនឹងរឿងអ្វីឡើយ»។ លំហ មានន័យថា ជាចន្លោះទទេ គ្មានរឿងរ៉ាវនានា គ្មានលំហូរគំនិត គ្មានប្រតិកម្ម គ្មានការរំជួលចិត្ត គឺជាកន្លែងដែលអ្នកសមាធិអាច សំរាកសំរួលចិត្ត ។ បើហាត់កាន់តែយូរទៅ ដង្ហើមប្រែទៅជាទីជំរកដ៏សមគួរសំរាប់មនុស្សយើង សំរាកលំហែពីភាពខ្វល់ខ្វាញ់នៃម៉េម៉ូរី និងការធ្វើប្រតិកម្មក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ហើយគេឈានឡើងដំណាក់

កាលមួយទៀត ពោលគឺជីវិតរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉រី ប្រកបដោយភាពស្ងប់ និងប្រាជ្ញា (Living beyond thoughts , reactions , emotions, living with peace and inner intelligence) ។ នេះជាការពន្យល់អំពីការរំដោះ ការរកឃើញព្រះនិព្វានក្នុងខ្លួនពិតប្រាកដ ពុំមែនជាការស្រមើស្រមៃឡើយ ។ គួរយើងទាំងអស់គ្នាពិនិត្យបន្ថែមពាក្យ លំហ ឬ ទទេ នេះ ។ បើអ្នក ពិនិត្យអត្ថន័យ លំហឬទទេ តាមកញ្ចក់នៃការយល់ដឹងធម្មតា នោះអ្នកនឹងធ្លាក់ទៅក្នុងភាពមើលស្រាល ដោយនិយាយថា «លំហឬទទេ គឺគ្មានអ្វីទាំងអស់ តើខិតខំប្រតិបត្តិសមាធិដ៏យូរ ដ៏តឹងតែង ដ៏យ៉ាប់យ៉ឺនបែបនេះ សំរាប់តែទៅដល់ទីមួយជាទីទទេ ជាទីគ្មានខ្លឹមសារ ជាទីសូន្យ ជាទីគ្មានន័យប៉ុណ្ណោះទេឬអ្វី ? » ។ តាមពិត ការពិសោធន៍ជាក់ស្តែងបានឲ្យអ្នកសមាធិ យល់ដឹងថា ទីលំហឬទីទទេនេះ ជាទីផុតទុក្ខ ជាទីរួចរដោះផុតពីការកៀបសង្កត់របស់ប្រព័ន្ធម៉េម៉រីដូចរៀបរាប់ខាងដើមស្រាប់ ។ ហើយលើសពីនេះទៅទៀត គឺកន្លែងចន្លោះទទេនេះហើយដែល កុងស្យេនិសបរិសុទ្ធមានឱកាសនឹងបញ្ចេញរូបរាងគុណសម្បត្តិ គុណភាពដ៏ឧត្តុង្គឧត្តមរបស់ខ្លួន ឲ្យអ្នកសមាធិពិសោធឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកស្រស់ ។ គុណភាពទាំងនោះមានដូចជា ប្រាជ្ញាភ្លឺស្វាង សុខស្ងប់ មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា បរមសុខ ។

ឧទាហរណ៍(ទី២) ការសូត្រឬទន្ទេញពាក្យ «អូម» ៖ ពាក្យ «អូម» នេះជា រលកសម្លេង (Vibration of sound) បើហាត់កាន់តែយូរទៅ រលក សម្លេងនេះវាតទីលាតសន្ធឹងគ្រប់គ្រងផ្ទៃចិត្តទាំងមូល ។ វាក៏មាននាទីដូចករណីដង្ហើមខាងលើដែរ ។ វានឹងបង្កើតបានជាលំហក្នុងផ្ទៃចិត្តមនុស្ស ។ មនុស្សអាចប្រើកន្លែងនោះសំរាប់សំរាកលំហែពីភាពខ្វល់ខ្វាញ់នៃ ម៉េម៉រីបានយ៉ាងប្រសិទ្ធិភាព ។ ដូច្នេះហើយ បើអ្នកសូត្រធម៌អ្វីមួយដដែលៗទៅ ធម៌នេះនឹងប្រែទៅជាលំហបាន ។ ការសូត្រពាក្យ បី/បួន ឬប្រាំម៉ាត់ដដែលៗ (ពាក្យពេជមន្ត្រឬម៉ាន់ត្រា) ដូចជា OM-MANIPADMEHUM (ធម៌សូត្ររបស់ព្រះសង្ឃទីបេ) OMNAMAHSHIVAYA (ធម៌សូត្ររបស់អ្នកកាន់សាសនាហិណ្ឌូ) គឺមានទិសដៅបង្កើតលំហក្នុងចិត្តមនុស្សនេះឯង សំរាប់គ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្សនេះឯង ។ តើអ្នកជ្រាបឬទេ អំពីគុណប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រមូលសតិបែបនេះ ។

ទាំងនេះជាឧបករណ៍ដ៏អស្ចារ្យដែលមនុស្សជាតិរកឃើញជាយូរលង់មកហើយ សំរាប់គ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្ស (The great discovery of human being)។ សូមចងចាំថា ការសូត្រពាក្យម៉ាន់ត្រាខាងលើនេះប្រព្រឹត្តទៅដោយពុំពិចារណាអ្វីឡើយ (ការពិចារណាជាម៉េម៉រី) សំខាន់ធ្វើឲ្យច្រើនដងម៉ឺនសែនលានដង រហូតដល់វាក្លាយភាពខ្ទរ (Vibration) គន្ទងទម្លាប់ ផុសពីក្នុងមក ដោយឯកឯង ពេលនោះមនុស្សមានសមត្ថភាពថ្មីមួយដ៏អស្ចារ្យ ។

(10) <u>វិធីប្រតិបត្តិនានារបស់មនុស្សជាតិ ឆ្ពោះទៅកាន់ពិភពក្នុងស្បនិសបរិសុទ្ធ ៖</u>

មនុស្សជាច្រើនជំនាន់បានធ្វើដំណើររុករក ស្រាវជ្រាវពិភព ក្នុងស្បនិសបរិសុទ្ធនេះ ។ ពួកគេរកឃើញវិធីប្រតិបត្តិផ្សេងៗ សំដៅឲ្យសំរេចបាន ពិសោធដោយផ្ទាល់នូវក្នុងស្បនិសបរិសុទ្ធក្នុងរូបកាយនេះ។ នៅក្នុងអក្សរសិល្ប៍បូរាណជាច្រើន បានលើកនិទាន អំពីចំណុចនេះ ដូចជា ៖

- រឿងពួកអាទិទេពនិងពួកយក្ស ពួតដៃគ្នាកូរសមុទ្រទឹកដោះ រុករកទឹកអម្រិត សំរាប់ឲ្យជីវិតរស់នៅជាអមតៈ ។
- រឿងពុទ្ធប្រវត្តិដែលរៀបរាប់អំពីព្រះសិទ្ធត្ថលះបង់សុភមង្គលផ្ទាល់ ទ្រព្យសម្បត្តិ កិត្តិយស ស្វែងរកការត្រាស់ដឹង ។
- លោកគ្រូ ថាំងចេង ធ្វើដំណើរស្វែងរកព្រះធម៌ (រឿងបូរាណចិន)។

ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ខ្លីៗនូវវិធីប្រតិបត្តិនានា ដែលមនុស្សបានប្រើ ក្នុងដំណើររុករកនេះ ៖

(ក) ព្រហ្មញ្ញសាសនា ៖

ពួកព្រាហ្មណ៍មានវិធីប្រតិបត្តិ៨យ៉ាង ដូចតទៅ ៖ (១) Yama (២) Niyama (ទាំងពីរនេះជាផ្នែករក្សាសីល) (៣) Asana របៀបហាត់ពត់កាយឲ្យមាំមួន ក្នុងនោះមាននិយាយ អំពីរបៀបអង្គុយសមាធិផង ។ (៤) Pranayama ការហាត់ពិនិត្យដង្ហើម (៥) Pratyahara ការ ហាត់ប្រមូលសតិទៅក្នុងខ្លួន (៦) Dharana ការហាត់សំរួចសតិ (៧) Meditation ការហាត់ អង្គុយសមាធិ (៨) Samadhi : absorption or unity consciousness ការសំរេចត្រាស់ដឹង និងបានឃើញព្រះអាទិទេពក្នុងខ្លួន ។ ព្រាហ្មណ៍ មានមាគ៌ា ៣យ៉ាងសំរាប់មនុស្សគ្រប់រូបប្រតិបត្តិ នោះគឺ (១) The path of

knowledge មាគ៌ាតាមការស្វែងយល់ដោយប្រាជ្ញា តាមការគិតពិចារណា (២) The path of devotion មាគ៌ាសំដៅការរួចរដោះ ដោយយកព្រះអាទិទេពជាយាន (ការបំផុសស្នេហាឥតព្រំដែនចំពោះព្រះអាទីទេព Unconditional love to God) (៣) The path of karma មាគ៌ាសំដៅការរួចរដោះ ដោយយកអំពើជាមូលដ្ឋាន (អំពើសព្វយ៉ាង គឺបំរើព្រះអាទីទេព) ។ មនុស្សយើងមានទំនោរប្លែកៗ អ្នកខ្លះស្របស្រួលនឹងវិធី ទី១ឬទី២ អ្នកខ្លះស៊ីនឹងវិធីចំរុះ តាមការចូលចិត្ត និងនិស្ស័យរៀងៗខ្លួន ។ គ្រីស្តសាសនា ឥស្លាមសាសនា និង សាសនាដទៃមួយចំនួនទៀត បានយកមាគ៌ាទី២ជាមូលដ្ឋាន ។

(ខ) ព្រះពុទ្ធសាសនា

ព្រះពុទ្ធបានរៀនសូត្រវិធីទាំងអស់ពីពួកព្រាហ្មណ៍ ហើយទ្រង់រកឃើញវិធីប្រតិបត្តិ ៨យ៉ាងដែរ និងអាចសង្ខេបមកជា ៣ជំពូកធំៗ ៖ សីល សមាធិ និង បញ្ញា ។ វិធីសមាធិវិបស្សនាជាបច្ចេកទេសមូលដ្ឋានរបស់ ព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់លំអិតក្នុងវគ្គក្រោយៗ ។

(គ) ការរកឃើញរបស់មនុស្សសម័យយើងនេះ ៖

សព្វថ្ងៃនេះ មានអ្នកប្រាជ្ញទំនើបម្នាក់ឈ្មោះ លោក Eckhart Tolle បានយកវិធី ប្រតិបត្តិសាសនានានាទាំងអស់មកធ្វើសំយោគ បង្កើតជាវិធីប្រតិបត្តិ បច្ចេកទេសសំរាប់មនុស្ស ទំនើបសម័យយើងនេះប្រើ ដោយពុំចាំបាច់ចូលកាន់សាសនាណាឡើយ ។ វិធីនោះ អាចនិយាយសង្ខេបថា ការតាំងសតិនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន (To be in the present or to be in the Now) ។ វិធីទាំងនេះកំពុងពេញនិយមក្នុងស្រទាប់សង្គមគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ ។ បើអ្នកចង់ដឹងអំពីរឿងនេះ សូមអានសៀវភៅ The power of Now by Eckhart Tolle ។ ខ្ញុំបានដកស្រង់របៀបខ្លះៗជំរាបជូនក្នុងវគ្គក្រោយៗទៀត ។

មានអ្នកប្រាជ្ញទំនើបថ្មីៗនិងមានរាប់បញ្ចូលទាំងពួកអ្នកវិទ្យាសាស្រ្តជាច្រើនទៀតរាប់ពុំអស់ បានព្យាយាម រុករកក្នុងវិស័យ កុងស្យនិស ការត្រាស់ដឹង ការរុករកធម្មជាតិពិតក្នុងខ្លួននេះ។ សូមចូលទៅក្នុង អិនទឺណែត Youtube ពាក្យគន្លឹះ Meditation – non duality – Consciousness –

self realization – Yoga – Spirituality- religion and self realization -Conscious tv Mcnay ។ល។

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ មានអត្ថិភាពនៅក្នុងបណ្តូលមនុស្សគ្រប់រូប វាឋិតនៅឆ្ងាយផុតពីពិភព កុងស្យនិសនានា ចិត្តនិងកាយ ហើយវាជាប្រភពនៃប្រាជ្ញា ការបង្កើតច្នៃប្រឌិត ការរីករាយ សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត សុភមង្គល និងបរមសុខ លើភពផែនដីនេះ ។ (The pure consciousness stays beyond human mind and body and it is the source of Intelligence , creativity, Joy, Inner peace, happiness, bliss on this planet) ។ មនុស្សគ្រប់រូបមានកំណប់មហាសាលក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែជាទូទៅ មនុស្សខ្លួនឯងពុំបានដឹងឡើយ ។ ជួនកាលស្លាប់ពីផែនដីនេះក៏ពុំបានដឹងអំពីអាថ៌កំបាំងនេះផង ។ ភិក្ខុឃោសនន្ទា អ្នកប្រាជ្ញពុទ្ធសាសនាខ្មែរមានសង្ឃដីការថា បើមនុស្សពុំបានជួបនឹងព្រះធម៌ក្នុងជាតិនេះទេ នោះគេនឹងត្រូវរង់ចាំជាច្រើនជាតិកំណើតតទៅមុខទៀត ។

II **សិល្បៈនៃជីវិត**

ចូរអ្នកពិនិត្យជុំវិញខ្លួនអ្នកទៅមើល តើមានចូលចិត្តស្រឡាញ់អ្វីខ្លះ ? ឬនិយាយម្យ៉ាងទៀត តើអ្វីខ្លះដែលនាំមកនូវការពេញចិត្ត ការសប្បាយរីករាយដល់អ្នក ? ចំណីឆ្ងាញ់ រូបភាពល្អ តន្ត្រីពិរោះ ផ្ទះឬភូមិគួរឲ្យចង់រស់នៅ ។ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែបង្កប់នូវសិល្បៈដូចជា ចំណីឆ្ងាញ់គឺ អាស្រ័យដោយមានគ្រឿងគ្រប់មុខ និងការប៉ិនប្រសប់របស់អ្នកដាំស្លផង ។ ភ្លេងពីរោះ គឺអាស្រ័យ មានឧបករណ៍ភ្លេងនិងការប៉ិនប្រសប់របស់អ្នកប្រគំ ។ ក៏ដូចគ្នាដែរ ជីវិតមនុស្សយើងរស់នៅលើ ផែនដីនេះត្រូវការចាំបាច់មានសិល្បៈ ដើម្បីឲ្យគុណភាពនៃជីវិតស្រស់បំព្រង មានរសជាតិ ភាព សប្បាយរីករាយ ក្រេបជញ្ជក់សុភមង្គលដ៏ត្រចះត្រចង់ ។ ដោយមានសិល្បៈក្នុងជីវិតនេះហើយ មនុស្សជាច្រើនបានសំរេចជោគជ័យគ្រប់វិស័យ ការសិក្សាសន្សំវិជ្ជាក្នុងលោក ការប្រកបការងារ ចិញ្ចឹមជីវិត ការស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ កិត្តិយស បុណ្យសក្តិក្នុងសង្គម ។ ការសំរេចជោគជ័យ ក្នុង វិស័យដូចរៀបរាប់មកនេះគឺជាផ្នែកលោកខាងក្រៅខ្លួនប៉ុណ្ណោះ គឺបានតែមួយចំហៀងនៃទិដ្ឋភាព

ជីវិតប៉ុណ្ណោះ ។ នៅមួយចំហៀងទៀត មនុស្សយើងភាគច្រើនលើសលុប ពុំទាន់បានប្រើប្រាស់កប់បាត់ក្នុងខ្លួនរហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញក៏ពុំដឹង ពុំស្គាល់ ពុំយល់ផង ។ ធម្មជាតិបានផ្តល់នំមួយដុំមកឲ្យមនុស្សគ្រប់រូប បានហូបឆ្ងាញ់ ។ ប៉ុន្តែយើងហូបបានតែពាក់កណ្តាល គួរឲ្យស្តាយ ណាស់ពាក់កណ្តាលទៀតគឺបានដល់សុភមង្គលដែលចេញពីពិភពខាងក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង ម្នាក់ៗមក ។ យើងម្នាក់ៗបានប្រើឋាមពល១០០ភាគរយទៅលើការស្រាវជ្រាវពិភពខាងក្រៅខ្លួន ទុកឲ្យជីវិតខាងក្នុងខ្លួនមានដំណើរការតាមយថាកម្ម គ្មានរបៀបរៀបរយ គ្មានសិល្បៈ ពុំមានការកែច្នៃប្រៀបដូចជាត្បូងដែលបិតនៅក្នុងផ្ទាំងថ្មពុំទាន់ច្នៃ ។ ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់លំអិតក្នុងវគ្គកុងស្យនិសពេលដឹងខ្លួន និងកុងស្យនិសពេលយល់សប្តិស្រាប់ ថាតើមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ទទួលរងគ្រោះពីប្រអប់ម៉េម៉ូរីរាប់រយ ពាន់ ម៉ឺន សែន លានដង ។ ខ្ញុំបានបញ្ជាក់ថា មនុស្សមានលទ្ធភាពរស់នៅក្នុងបន្ទប់ម៉េម៉ូរីផង និងក្រៅម៉េម៉ូរីផង ។ ប៉ុន្តែយើងជាប់ផុងនៅតែមួយចំហៀង ពោលគឺរស់នៅតែក្នុងម៉េម៉ូរីខ្លួន ហើយត្រូវវាកៀបសង្កត់បញ្ជាផ្តាច់មុខពីក្នុងមក ។ ដើម្បីឲ្យមនុស្សប្រែជាមនុស្សពេញលេញ គេត្រូវការរស់ប្រកបដោយសិល្បៈនៃជីវិត ពោលគឺគេត្រូវផ្សំធ្វើយ៉ាងណាឲ្យលទ្ធភាពទាំងពីរនេះមានវត្តមានស៊ីសង្វាក់គ្នា (Harmony) បង្កើតបានជាជីវិត មានរសជាតិ និងមានន័យ ។

ជីវិតរស់នៅក្នុងម៉េម៉ូរីងាយណាស់ យើងដឹងគ្រប់គ្នាព្រោះជាជីវិតជាក់ស្តែងរាល់ថ្ងៃ ។ ការលំបាកបានដល់ការរស់នៅខាងក្រៅម៉េម៉ូរី តើធ្វើយ៉ាងណា ? តើធ្វើដូចម្តេច ? មនុស្សទាមទារឲ្យមានចំណេះដឹងនិងសិល្បៈប្រើប្រាស់ចំណេះទាំងនោះ ក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ។

អារ្យធម៌ វប្បធម៌ មនុស្សជាច្រើនជំនាន់បានធ្វើបញ្ចាំងវិធីជាច្រើនយ៉ាងដូចជាការ ប្រតិបត្តិសាសនានានា ការហាត់យោគៈ (Yoga) ការសូត្រពាក្យម៉ាន់ត្រា ការប្រតិបត្តិសមាធិប្លែកៗការហាត់តាំងសតិឲ្យនៅនឹងពេលបច្ចុប្បន្ន ការហាត់ក្បួនបូរាណចិន zen , Tai-chi ,Taoism ការហាត់សមាធិតាមក្បួនបូរាណជប៉ុន koan ការហាត់ប្រមូលសតិ (Concentration) លើវត្ថុនានាដូចជាអណ្តាតភ្លើង ផ្កា លំហអាកាស ធម្មជាតិជុំវិញ ។ល។

ប្រទេសកម្ពុជាយើង មានភ័ព្វសំណាងយ៉ាងក្រៃលែង ដោយមាន ព្រះពុទ្ធសាសនាជាគ្រឹះ ជួយខ្មែរឲ្យស្គាល់សេចក្តីសុខចំរើន និង សុភមង្គល ក្នុងជីវិតគ្រប់ប្រការ ។ សមាធិវិបស្សនា ជាបច្ចេកទេសមួយ ដ៏អស្ចារ្យរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលខ្ញុំសូមអធិប្បាយលំអិតខាងក្រោម ៖

សមាធិវិបស្សនា ៖

ទិសដៅសំខាន់បំផុតរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺបានដល់ការរំដោះអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ ឲ្យរួចផុតពីទុក្ខវេទនាក្នុងជីវិតរស់នៅជាក់ស្តែង ហើយបានឃើញពន្លឺព្រះនិព្វានបរមសុខ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងទៅអនាគតកាលខាងមុខតៗរៀងទៅ ។ អ្នកប្រតិបត្តិនឹងពិសោធឃើញ សេចក្តីសុខក្នុងជាតិជាមនុស្សនេះពុំចាំរង់ចាំដល់ជាតិក្រោយៗឡើយ ។ ខ្ញុំផ្ទាល់បានប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនាតាមមាគ៌ាព្រះពុទ្ធសាសនា អស់រយៈជាង 10 ឆ្នាំមកនេះ ពិតជាជួបនឹងសេចក្តីស្ងប់ផ្លូវចិត្ត សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ជីវិតមានពន្លឺរស្មី និងប្រកបដោយភាពរីករាយ ត្រជាក់ត្រជុំ សុភមង្គល ទោះបីជីវិតជួបនឹងឧបស័គ្គចំរូងចំរះយ៉ាងណាក៏ដោយ (ដូច ជាជម្ងឺ ភាពខ្វះខាត ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ។ល។)។ សូមឧទ្ទិសមនុញ្ញផលនិងការដឹងគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅ ជូនដល់ក្រុមវិបស្សនានៅទីក្រុងភីឡាដែលហ្វាសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលបានជួយឧបត្ថម្ភរូបខ្ញុំនិងគ្រួសារឲ្យរួចរដោះពីទុក្ខសោក ក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិនេះ ។ ខ្ញុំសូមចែករំលែកការពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងក្នុងផ្នែកនេះ តាមរយៈអត្ថបទដែលអ្នកកំពុងអាន សំរាប់ជាប្រយោជន៍ដល់កូនខ្មែរជំនាន់ក្រោយៗ និងសំរាប់ជាបុព្វហេតុសន្តិភាពសកលលោក ។

តើអ្នកជ្រាបឬទេថា តើបណ្តូល ខ្លឹម មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃព្រះពុទ្ធសាសនា ឋិតនៅលើចំណុចណា ?

ព្រះពុទ្ធសាសនាមានគោលការណ៍គ្រឹះ៣យ៉ាងគឺ សីល សមាធិ និង បញ្ញា ។ សីល ៖ ការរស់នៅក្នុងធម្មចរិយា , សមាធិ ៖ ការធ្វើម្ចាស់នៃចិត្ត , បញ្ញា ៖ ការស្គាល់របៀបបដិបត្តិ ដើម្បីរំដោះខ្លួនចេញពីទុក្ខ ។

រូបមន្តទាំងបីនេះ បើជនណាប្រតិបត្តិបានពេញលេញ គេនឹងពិសោធព្រះនិព្វានក្នុងជាតិ

នេះពុំខានឡើយ ។ អ្នកប្រហែលជាកើតចម្ងល់ដូចខ្ញុំ « តើព្រះនិព្វានជាអ្វីទៅ?» ។ ខ្ញុំតែងឮចាស់ៗដំណាលតៗគ្នាថា « ចូររក្សាសីល និងដាក់ទានប្រាថ្នាឲ្យបានជួបនឹងព្រះនិព្វាន » ។ យើងពុំដឹងជាជាតិណាទេ ទើបឃើញពន្លឺព្រះនិព្វាន ។ តាមពិតព្រះពុទ្ធពិសោធឃើញព្រះនិព្វានក្នុងព្រះកាយ នៅពេលដែលព្រះអង្គនៅមានព្រះជន្មជាមនុស្សដូចយើងរាល់គ្នានៅឡើយ ។ ព្រះអង្គបានខិតខំផ្សព្វផ្សាយនូវវិធីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យយើងម្នាក់ៗ អាចពិសោធឃើញព្រះនិព្វានពិតប្រាកដដូចព្រះអង្គ ។ ការសន្និដ្ឋាន ដែលខ្ញុំជំរាបខាងលើនេះ បានមកអំពីការពិសោធន៍ប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនាកន្ទុងមក ។

ខ្ញុំសូមបរិយាយបន្ត នូវរូបមន្តទាំងបីនេះ គេអាចបំបែកលំអិតជា ៨ប្រការ ៖

ទី១ /<u>សីលបំបែកជា</u> ៖ សម្មាវាចា (វាចាត្រូវ) សម្មាកម្មន្ត (ការងារត្រូវ) សម្មាអាជីវៈ (ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ)។

ទី២ / <u>សមាធិបំបែកជា</u>៖ សម្មាវាយាមៈ (ព្យាយាមត្រូវ) សម្មាសតិ (ការរលឹកត្រូវ) សម្មាសមាធិ (សមាធិត្រូវឬការដំកល់ចិត្តត្រូវ)។

ទី៣ / <u>បញ្ញាបំបែកជា</u>៖ សម្មាទិដ្ឋិ (ការយល់ត្រូវ) សម្មាសង្កប្បៈ (ការត្រិះរិះត្រូវ)។

បន្តទៅនេះ ខ្ញុំនឹងលើកជំពូកទាំងបីនេះមកអធិប្បាយលំអិត ដូចតទៅ ៖

<u>ក - សីល</u> (Morality) :

អ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនារក្សាសីល៥ ៖

១-បាណា វៀរចាកការសម្លាប់សត្វមានជីវិត ពុំបៀតបៀនជីវិត ការប្រកាន់ធម៌អហិង្សា ។ សត្វទាំងអស់ក្នុងលោក ពុំចង់ជួបនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឬការបៀតបៀនជីវិតដោយប្រការណាមួយឡើយ ។ ខ្លួនយើងផ្ទាល់ ម្នាក់ៗក៏ដូច្នោះដែរ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីឲ្យជីវិតប្រព្រឹត្តិទៅបានរលូនស្របស្រួលគ្នា គប្បីមនុស្សម្នាក់ៗ កាន់ធម៌បាណានេះជាចាំបាច់ ។

២-មុសា វៀរចាកការនិយាយកុហក ពាក្យត្រគោះបោះបោក ពាក្យញុះញង់ចាក់ដោត

និងពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍។ ប្រការនេះនាំមកភាពស្ងប់ក្នុងចិត្ត (ចិត្តបរិសុទ្ធ) និងអាចជាមូលដ្ឋានឲ្យយើងរកឃើញ សច្ចធម៌ ក្នុងខ្លួនដែលជាទិសដៅចំបង នៃការប្រតិបត្តិធម៌ ។

៣-អទិន្នា វៀរចាកការកាន់យកទ្រព្យសម្បត្តិដែលម្ចាស់គេមិនបានឲ្យ ពុំយកឬប៉ះពាល់របស់ណាពុំមែនជារបស់ខ្លួន ។ ប្រការនេះ ពុំមែននិយាយ យោងដល់តែសម្ភារៈប៉ុណ្ណោះទេ គឺទាំងផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ តួយ៉ាងពុំគួរដណ្តើមយកគុណសម្បត្តិ ឬកិត្តយសដែលអ្នកដទៃ គេសំរេចបានឡើយ ។

៤ កាមេ វៀរចាកការប្រព្រឹត្តកន្លងច្បាប់បវេណីលើប្តីប្រពន្ធ កូនប្រុសស្រីរបស់គេ។ ពុំប្រព្រឹត្តិកាមខុសគន្លងសីលធម៌ ដូចជាការថែរក្សាភាព ស្មោះត្រង់ប្តីមួយ ប្រពន្ធមួយ ។ មានន័យមួយទៀតគឺ បានដល់ការដំកល់ខ្លួនឲ្យនៅលីវ (celibacy) ជារឿងដ៏រាប ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ការលះបង់របស់ ព្រះសង្ឃជាដើម (ក្នុងនេះមានបង្កប់អាថ៌កំបាំងមួយដែលគេពុំសូវឮពីមុនមកនោះ គឺការសំចៃ ឋាមពលកាមគុណ (sexual energy) សំរាប់មុខសញ្ញាផ្សេង ដែលមានគុណប្រយោជន៍ ខ្ពស់ជាងការបង្កើតកូនបន្តពូជ) ។ ការរក្សាសីល ប្រតិបត្តិសមាធិ អាចញ៉ាំងឲ្យឋាមពលកាមគុណ ពីកម្លាំងជំរុញនៃការត្រេកត្រអាលក្នុងកាម ក្លាយមកជាឋាមពលបំរើសុខភាព ភាពសកម្មនៃការត្រិះរិះ ពិចារណា និងផ្លូវចិត្ត (Transformation of sexual energy into spiritual energy) ។

៥- សុរា វៀរចាកការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង គ្រប់បែបយ៉ាង។ ពុំសេពគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀន។ ដោយឡែកក្នុងព្រហ្មញ្ញសាសនា ក្នុងចំណុចទី៥នេះដែរ គេប្រើអត្ថន័យខុសប្លែកពីពុទ្ធសាសនា ដោយចែងថា «ប្រតិបត្តិការដាក់ទាន ជំរះចិត្ត កំណាញ់ » ឬការជំរះចិត្តពុំឲ្យជាប់ជំពាក់ ញៀននឹងកម្មសិទ្ធណាដែលពុំចាំបាច់ ។ ខ្ញុំធ្លាប់ឮពុទ្ធសាសនិកនិយម ប្រើពាក្យថា «សីលនិងទាន » ។

សីលទាំង៥យ៉ាងនេះ ជាសីលធម៌សាកលដែលយើងពិនិត្យឃើញ នៅគ្រប់សាសនានានា និងសីលធម៌ទូទៅក្នុងសម័យទំនើបយើងនេះ ។ ការរស់ជាមនុស្សធម្មតា បើរក្សាបានប៉ុណ្ណោះ យើងនឹងទទួលលទ្ធផលភ្លាមៗ ពោលគឺភាពស្ងប់ក្នុងចិត្ត សុខសប្បាយ ទទួលការទុកចិត្តពីអ្នកជុំវិញ ទទួលការរាប់អាន រាក់ទាក់ មេត្រីភាពពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ នាំមកនូវភាពចំរើនរុងរឿង ។ ម្យ៉ាងទៀត បើយើងសាបព្រួសចិត្តអកុសល ដូចជាកំហឹងៗនឹងត្រឡប់មកយើងវិញ ។ បើយើងសាបព្រួសមេត្តាករុណា នោះមេត្តានិងករុណានឹងវិលមករកយើងវិញ ។ នេះជាច្បាប់ ពុំចាំបាច់មានសរសេរក្នុងក្បួនឡើយ វាមានឋាមពល និងប្រតិកម្មផុះចេញពីធម្មជាតិដោយឯកឯង ។ ជនណាប្រត្តិបត្តិឬប្រព្រឹត្តបែបណានោះ នឹងទទួលផលយ៉ាងពិតប្រាកដ នេះជាយុត្តិធ៌មដែលមានបង្កប់ក្នុងច្បាប់ធម្មជាតិ។

ខ្ញុំសូមកត់សំគាល់ចំណុចដូចខាងក្រោមតទៅនេះ៖

១-ក្នុងប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា ការអនុវត្តន៍រក្សាសីលមានតាមលំដាប់និងកំរិតៈ មានសីល៥ សីល៨ សីល១០ (តាយាយចំណុះដើងវត្ត) និងសីល២២៧ (សំរាប់ព្រះសង្ឃ) ។

១ក្នុងការប្រព្រឹត្តិជាក់ស្តែង ទាមទារឲ្យយើងម្នាក់ៗពិនិត្យខ្លួនឯង និងហាត់ពត់កាយ វាចា និងចិត្ត តាមរូបភាពផ្ទុយ ៖ បើចង់រំដោះខ្លួនពីចិត្តកំណាញ់ យើងត្រូវហាត់ធ្វើទាន ធ្វើអំណោយដោយគ្មាន លក្ខខ័ណ្ឌ គ្មានចង់បានសំណងមកវិញ ។ បើចង់រំដោះពីចិត្តច្រណែន និន្ទា ឈ្នានីស ការស្អប់ខ្ពើម គំនុំគំគួន កំណាច សាហាវឃោរឃៅ យើងត្រូវហាត់ផ្សាយ មេត្តាករុណា សន្តោសត្រាប្រណី (Loving kindness)ដល់មនុស្សសត្វជុំវិញពុំរើសមុខ ឋានៈ ក្រុមពួកឡើយ ។ គួរហាត់រំលឹកជារឿយៗ នូវអង្គធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤យ៉ាងគឺ ៖ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ។ បើចង់រំដោះខ្លួនពីភ្លើងកំហឹងលើនរណាម្នាក់ឬហេតុការណ៍អ្វីមួយ យើងត្រូវហាត់រំលឹករំលេចឡើងក្នុងចិត្ត អំពីគុណសម្បត្តិ ការដឹងគុណ (gratitude) ដល់បុគ្គល ឬហេតុការណ៍ទាំងអស់នោះ ។ បើចង់រំដោះខ្លួនអំពីការភ័យខ្លាច ព្រួយបារម្ភនានា យើងត្រូវរំលឹកជារឿយៗនូវអំណាចតេជះដ៏អស្ចារ្យ នៃព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ចូរយកជាគុ (រតនៈ)ទាំងបីនេះជាទីពឹង ។

បើមនុស្សយើងម្នាក់ៗហាត់ពិនិត្យចិត្តខ្លួនឯង ហើយបញ្ចូលនូវធាតុជាកុសល ជាវិជ្ជមាន ធាតុជាមនុស្សធម៌បន្តិចម្តងៗទៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃតាមវិធីដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើនោះ គុណភាពនៃចិត្តយើងនឹងបានកាន់តែប្រសើរឡើង មានពន្លឺឡើង ស្ងប់សន្តិភាពឡើង កាន់តែសប្បាយ រីករាយឡើង ។

៙-ការរក្សាសីល៥នេះ អាចនាំមកនូវសេចក្តីសុខចំរើនគ្រប់ប្រការក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ហើយនេះជាឈ្នាន់សំរាប់យើងម្នាក់ៗឈានឡើងទៅដំណាក់កាលសមាធិ ដែលជាជំហានរំដោះចិត្តមនុស្ស ពីភាពសៅហ្មងសព្វយ៉ាង ដល់ឫសគល់ ឬការសំអាតចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធ ។ អ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាដែលប្រព្រឹត្តិត្រឹមតែសីលនោះ អាចទទួលផលពីសាសនាបានតែមួយកំរិតប៉ុណ្ណោះ ពុំទាន់បានពិសោធឃើញពន្លឺនៃព្រះនិព្វានពិត ប្រាកដក្នុងខ្លួននៅឡើយទេ ។

ខ-ខ្លឹមសារសមាធិវិបស្សនា

ខ្ញុំសូមអធិប្បាយចំណុចនេះដោយចែកចេញជាពីរជំពូក ១-ទ្រឹស្តី និង ២-ការអនុវត្តន៍ជាក់ស្តែង ។

១- ទ្រឹស្តីសមាធិវិបស្សនា

១០- គោលការណ៍៤យ៉ាងនៃសមាធិវិបស្សនា ៖

ដើម្បីប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនាឲ្យបានសំរេចគោលដៅ គប្បីអ្នកគួរយល់ដឹងគោល-ការណ៍ ៤យ៉ាង នោះគឺ ៖

មួយ- ការទទួលស្គាល់ ការមានសតិដឹង (Recognition /Awareness /Knowing)

ពីរ- ការព្រមទទួលយក ការសុខចិត្ត(Acceptance)

បី- ការពុំដើរតួ (non-identification)

បួន- ការស្រាវជ្រាវការពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់ (Investigation)។

€គោលការណ៍ ការទទួលស្គាល់ ការមានសតិដឹង (Recognition / Awareness/ knowing) :

ក្នុងជីវិតធម្មតា យើងខិតខំពង្រីកការយល់ដឹងអំពីអ្វីៗជុំវិញខ្លួន សំរាប់ជាមូលដ្ឋាននៃការត្រិះរិះពិចារណា និងរកដំណោះស្រាយបញ្ហា ។ បើមានហេតុអ្វីកើតមាន ជាដំបូង យើងតែងស្រាវជ្រាវស្វែងយល់រកមូលហេតុ រួចទើបដោះស្រាយតាមដំណើរ ។

ក្នុងកិច្ចការអង្គុយតាំងសមាធិក៏ធ្វើដូច្នោះដែរ ។ យើងត្រូវមានសតិ ដឹងរាល់អ្វីៗកំពុងកើតមានក្នុងខ្លួនជាប់ជានិច្ច ។ តើក្នុងខ្លួនមានហេតុភេទអ្វីកំពុងកើតមាន ៖ ញ័រសាច់ ដំណើរបេះដូង ស្ពឹកស្រពន់ ឈឺ សន្ទាក់ដៃជើង អស់កម្លាំង ហេវហត់ ស្រៀវព្រឺ ក្តៅ រងា ស្រួលខ្លួន ។ តើក្នុងផ្ទៃចិត្តមានអ្វីកំពុងលេចឡើង ៖ កំពុងគិត ជ្រួលច្របល់ ច្រាស់ច្រាល តប់ប្រមល់អារម្មណ៍ ភ័យព្រួយ បារម្ភ ស្រណោះ ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ និទ្រា កើតលោភ តណ្ហា កំហឹង សោកសង្រេង គំនុំ ។ល។ តាមបទពិសោធផ្ទាល់ខ្លួន ខ្ញុំឃើញថា បើយើងមានសតិដឹងហេតុការណ៍ទាំងនោះ មានន័យថា យើងបានរួចរំដោះផុតពីទិដ្ឋភាពខ្មៅងងឹតនោះហើយ ។ ពេលកំពុងតែខឹង បើយើងដឹងខ្លួនថាកំពុងតែខឹង នោះថាមពលនៃកំហឹងនឹងសាបរលាបបន្តិចម្តងៗពីផ្ទៃចិត្តយើង ៗនឹងបានរួចរដោះ ពេលខណៈនោះឯង (ធូរស្រាលពីកំហឹងមួយរំពេច Instantly,immediately)។

សូមពិសោធជាមួយខ្ញុំ ។ ពេលអ្នកមានកំហឹង សូមតាំងអារម្មណ៍ ឲ្យស្ងៀមមួយភ្លែត ហើយតាំងសំណួរសួរខ្លួនឯង ដូចជា « នរណាខឹង ? ឬកំហឹងមកពីណា ? ឬ កំហឹងមានទ្រង់ទ្រាយដូចម្តេច ? » ។ សូមកុំប្រឹងរកចម្លើយ គ្រាន់តែពិនិត្យអំពីការប្រែប្រួលបានហើយ (Just watch within , that's it) ។ សំណួរជាមធ្យោបាយទាញសតិឲ្យមើលទៅក្នុងខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកនឹងធូរស្បើយ ពីកំហឹងភ្លាមៗនោះពុំខានឡើយ ។

នេះជាការវិវត្តន៍មួយដ៏អស្ចារ្យ ការប្រែប្រួលមួយដ៏អស្ចារ្យ ការរួចរំដោះមួយដ៏អស្ចារ្យ ការរកឃើញមួយដ៏ចម្លែកអស្ចារ្យដែលខួរក្បាលមនុស្សគិតពុំដល់ គិតពុំយល់ មានតែការពិសោធន៍ផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះទើបអាច ជ្រាបដឹងបាន នេះជាបញ្ញាថ្នាក់កំពូលក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា។

គួរកត់សំគាល់ថា សតិដឹងនេះត្រូវបិតក្នុងភាពបរិសុទ្ធ មានន័យថា ពុំដឹងតាមរយៈ

ខួរក្បាល តាមម៉េម៉ូរីឡើយ ។ ពុំដឹងតាមការពិចារណា ការប្រៀបធៀប ការវិនិច្ឆ័យ ការសារុប យោបល់ឡើយ ។ ពោលគឺដឹងពីបណ្តូលខ្លួនយើងតែម្តង (From our being not from our thinking process) ។ ន័យម្យ៉ាងទៀត យើងមានសតិដឹងដោយមើលពីខាងក្នុងបណ្តូលខ្លួនយើងមក ពុំឆ្លងតាមរយៈខួរក្បាលឡើយ (ពុំអនុញ្ញាត ឲ្យម៉េម៉ូរីជ្រៀតជ្រែកឬធ្វើអន្តរាគមតាមបែបផែន ណាឡើយ)។

ការពង្រីកសតិដឹងក្នុងខ្លួន(Recognition)នេះជាគន្លឹះបំផុតក្នុងវិធីអង្គុយឬតាំងសមាធិ ។ ការដែលយើងម្នាក់ៗហាត់អង្គុយសមាធិមួយថ្ងៃ ពីរពេលគឺហាត់ហ្វឹកហ្វឺនពង្រីកខឿនសតិដឹង (Awareness)នេះ ពោលគឺធ្វើយ៉ាងណាឲ្យសតិដឹងនេះរីកពណ្លូកាយឡើងៗ ។ សតិដឹងនេះមាន ប្រភពពីកុងស្យនិសដ៏បរិសុទ្ធ (Pure consciousness – turya) (ដូចបានបរិយាយពីមុនស្រាប់)។

សតិដឹងជាមូលដ្ឋានសំខាន់បំផុត សំរាប់រំដោះចិត្តមនុស្សឲ្យរួចផុតពីភាពសៅហ្មងទាំង ឡាយ ពីកំហឹង ទុក្ខព្រួយ ភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ ច្រណែន ការខ្មាសអៀន ការញៀនៗលៗ

€-<u>គោលការណ៍ ការព្រមទទួលយក ឬការសុខចិត្ត (Acceptance)</u> ៖

សូមចូលរួមពិនិត្យឥរិយាបថមនុស្សម្នាក់ ដែលដើរឆ្លងកាត់ភូមិមួយ ។ ដោយចៃដន្យ ជន នោះដើរជាន់ភក់តាមផ្លូវ ។ ឥរិយាបថពីរយ៉ាង ដែលអាចកត់សំគាល់ ៖

-មួយ/ ជននេះមានប្រតិកម្មសំដែងចេញជាការខឹងនឹងខ្លួនឯងដើរពញាក់ពញើពុំពិនិត្យ នាំឲ្យជាន់ភក់ ឬខឹងអ្នកដទៃពុំទទួលខុសត្រូវថែទាំផ្លូវ ទុកឲ្យមានភក់ក្រខ្វក់ ហើយក៏ជេរប្រទេច ផ្តាសា ដោយកំហឹងបិទបាំង ខកខានពុំបានមើលមុខក្រោយ ជ្រុលជ្រោះជាន់ភក់កាន់តែជ្រៅ ។

-ពីរ/ ជននេះមានឥរិយាបថទទួលយក ឬសុខចិត្តពុំប្រកែកប្រណាំងនឹងវាសនាដែលត្រូវ ប្រឡាក់ភក់ ។ គេគិតថា នេះជារឿងហួសទៅហើយ នេះជាហេតុការណ៍ (It is the fact) ។ អារម្មណ៍និងចិត្តគេស្ងប់នឹងនរ ។ គេមានឱកាសនឹងពិនិត្យសភាពការណ៍បានច្បាស់លាស់ ដកជើងពីភក់ហើយជូតតាមសំរួល រួចបន្តដំណើរទៅទៀត ទុកឱកាសឲ្យខួរក្បាលទំនេរ សំរាប់ គិតគូរអំពីរឿងផ្សេងៗ ដែលត្រូវដោះស្រាយចំពោះមុខ ។

គឺក្នុងឥរិយាបថទីពីរនេះហើយ ដែលអ្នកប្រតិបត្តិសមាធិត្រូវប្រកាន់យក ។ ពាក្យទទួលយក ឬសុខចិត្តតាមវាសនានេះ បើមើលសើៗពីក្រៅហាក់ដូចបង្ហាញចេញចំណុចអវិជ្ជមាន ព្រោះបណ្ដោយខ្លួនពុំចាប់កាន់ដោះស្រាយឬព្រងើយកន្តើយ ។ បើពិនិត្យឲ្យជ្រៅ យើងឃើញប្រភេទជនទី២មានសភាពចាស់ទុំ ដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អជាង ។ តាមពិត យើងទទួលយកឬសុខចិត្តពុំមានន័យថា យើងព្រងើយកន្តើយឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ នឹងនរ ដើម្បីពិនិត្យ និងដោះស្រាយបញ្ហាជាជំហានៗបានល្អជាង ។ តាមពិត ការទទួលយក ឬសុខចិត្តនេះគឺគ្រាន់តែជាវិធី ម៉េតូដ (Technique) ធ្វើឲ្យស្ងប់ចិត្តប៉ុណ្ណោះ ។ សូមកុំភ្លេចថា ក្រោយពីទទួលយកហើយ ឬសុខចិត្តហើយ ត្រូវសួរខ្លួនឯងថា តើមានកិច្ចការអ្វីត្រូវធ្វើ ដើម្បីដោះស្រាយចំពោះមុខជាជំហានដំបូង ? ការរីកចំរើននឹងចាប់ចេញដំណើរពីចំណុចនោះតែម្ដង។

គោលបំណងនៃការអង្គុយសមាធិ គឺការស្វែងរក ចិត្តស្ងប់ សន្តិភាព ក្នុងចិត្ត ការដឹកនាំសតិឲ្យហួសចេញអំពីចលនាខួរក្បាល ហួសអំពីម៉េម៉ូរី (Go beyond the human mind ,go beyond human memory) ។ នៅពេលអង្គុយសមាធិ អ្នកប្រតិបត្តិតែងប៉ះទង្គិចនឹងអារម្មណ៍ នឹងរឿងរ៉ាវជាច្រើន ៖ រឿងអតីតកាល ការស្រមៃ កំហឹង ភ័យ ព្រួយ ការគិតគូរអំពី អនាគត ។ល។ បើបន្តធ្វើប្រតិកម្មទៅនឹងរឿងរ៉ាវទាំងអស់នោះ គេនឹងជាប់ផុង លង់ក្នុងអារម្មណ៍ទាំងនោះ ហើយភ្លេចការធ្វើសមាធិទាំងស្រុង ។ ឧបករណ៍មួយដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិ គឺការទទួលយក ឬការសុខចិត្តចំពោះមុខរូបភាពទាំងអស់នោះ ទាំងរឿងល្អ ទាំងរឿងអាក្រក់ ទាំងឈ្នះ ទាំងចាញ់ ទទួលទាំងអស់ ពុំប្រកែកប្រណាំង ពុំធ្វើប្រតិកម្មឡើយ ។ បើកំហឹងមកដល់ បាទខ្ញុំទទួល ។ បើរឿងរ៉ាវល្អមកដល់បាទខ្ញុំទទួល ។ សមនឹងពាក្យបូរាណ ពោលថា ៖«ចាញ់បានជាព្រះ ឈ្នះបានជាមារ» ។ ធ្វើដូច្នេះតៗទៅ ៖

-ទី១ យើងបង្ហាត់ចិត្ត អប់រំចិត្តឲ្យតាំងនៅក្នុងសភាពស្ងប់ស្ងាត់ យើងបណ្ដុះទម្លាប់ថ្មីឲ្យខ្លួន ទម្លាប់នេះ មានលក្ខណៈផ្ទុយអំពីការរស់នៅធម្មតា ដែលយើងម្នាក់ៗតែងតែធ្វើ ប្រតិកម្មពុំចេះចប់ ដូចទឹកជ្រោះធ្លាក់គំហុក ដូចគ្រាប់បែកផ្ទុះក្នុងសមរភូមិចំបាំង (ទម្លាប់ខ្ជុលខ្ចាញ់បែប

នេះ សង្គមបង្រៀនយើងតាំងពីតូចមក សមាធិបង្រៀនយើងឲ្យប្ដូរផ្នត់គំនិតចាស់ៗ ហើយបំពាក់របៀបរស់នៅថ្មីឲ្យអ្នកប្រតិបត្តិ)។

-ទី២ យើងបើកលំហផ្ទៃមេឃនៃចិត្តឲ្យធំទូលាយ បើកឱកាសឲ្យគំនិត អារម្មណ៍ រឿងរ៉ាវអាស្រូវ (ដែលយើងទប់បង្ខាំង លួចលាក់ទុកក្នុងចិត្តជាយូរមកហើយ) ឲ្យសំដែងចេញមកក្រៅដោយសេរី ។ គំនិត អារម្មណ៍ រឿងរ៉ាវទាំងនោះ បានរួចចេញពីទ្រុង ផុះអណ្ដែតឡើងមកផ្ទៃលើនៃចិត្ត ហើយក៏រលាយបាត់ទៅ ផុះឡើងហើយរលាយបាត់ទៅ ជាច្រើនស្រទាប់ៗហូរហែ ។ បាតុភូតនេះញ៉ាំងឲ្យសម្ពាធផ្លូវចិត្តពីមុនធ្លាប់តឹងតែង ត្រូវធូរស្រាលចុះជាលំដាប់ (នេះជាយន្តការលាងសំអាតផ្ទៃចិត្តមនុស្ស ឲ្យរួចផុតពីជាតិពិសពុលអតីតកាល - Psychological cleansing process)។ បាតុភូតនេះ ខ្ញុំប្រៀបដូចជាទឹកកំពុងតែពុះកញ្ជ្រោលក្នុងកំសៀវ បង្កើតបានជាសម្ពាធស្ទើរផ្ទុះបង្ហៀរទឹកមកក្រៅ ។ បើយើងបើកគំរបកំសៀវ នុំះសម្ពាធនឹងថយចុះ ទឹកឈប់កញ្ជ្រោលត្រឡប់មកកាន់ភាពស្ងប់ស្ងាត់ (ការបើកគ្របកំសៀវ ប្រៀបដូចជាវិធីទទួលយក ឬសុខចិត្តនេះឯងដែលមានអត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅ)។ ម្យ៉ាងទៀត ការប្រើឧបករណ៍ ការទទួលយក ឬការសុខចិត្តសំរាប់ដកអារម្មណ៍របស់យើងចេញពីចរន្តប្រតិកម្មរវាងម៉េម៉រី និងពិភពខាងក្រៅ ។ តាមពិតចរន្តប្រតិកម្មនេះ មានដំណើរជាស្វ័យប្រវត្តិពីក្នុងមក ពីម៉េម៉រីមក យើងតែងយល់ច្រឡំថា របស់ទាំងអស់នោះ (ចិត្ត អារម្មណ៍ គំនិត មនោសញ្ចេតនា) ជារូបយើង ជារបស់យើង តាមពិតពុំមែនសោះ (សូមអានអត្ថបទខាងដើមអំពី «ខ្ញុំជានរណា ? » នឹងកាន់តែយល់បន្ថែម អំពីការប្រកាន់ឥរិយាបថ ទទួលយក ឬសុខចិត្តនេះពុំមានផលវិបាក អ្វីឡើយ)។

ក្នុងការរស់នៅជាក់ស្ដែង ចិត្តមនុស្សផ្ទុកដោយរូបភាពសព្វយ៉ាង កំហឹង ទុក្ខព្រួយ សប្បាយរីករាយ ច្រណែន តប់ប្រមល់ អួលណែន ក្រៀមក្រំ លោភលន់ តម្រេកតណ្ហា ។ល។ នេះជាប្រការដែលមនុស្សគ្រប់ៗគ្នាមាន ជាកេរ្ដិ៍ដំណែលសង្គមមនុស្សរាប់ជំនាន់មក វាពុំមែនជារបស់យើងផ្ទាល់ឡើយ វាជាហេតុការណ៍ ទោះចង់ឬមិនចង់គឺ វាត្រូវតែកើតមាន ។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវចោទសួរខ្លួនយើងថា ៖ តើសុខចិត្តឬទេ ? តើទទួលយកឬទេ ? ឧទាហរណ៍ ទុក្ខក្រៀមក្រំ

លេចមកដល់ ខ្ញុំសុខចិត្តទទួលយកទាំងអស់ ពុំប្រកែកប្រណាំងឡើយ ។ បើធ្វើដូច្នេះ តើមានអ្វីកើតឡើង ? ពេលនោះ ឋាមពល ក្នុងខ្លួនពុំត្រូវបានចំណាយខ្ជះខ្ជាយទៅក្រៅតទៅទៀត វាត្រូវនៅនឹងថ្កល់ ភាពស្ងប់កើតមានក្នុងខ្លួន បន្តមកភាពស្រណុកក្នុងចិត្តលេចមុខមក (Joyful life)។ នេះ ជាអាថ៌កំបាំងនៃគោលការណ៍ ។

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាយើង ការប្រត្តិបត្តិប្រគល់កាយនិងចិត្តជូនដល់ព្រះរតនត្រ័យ (ព្រះពុទ្ធ ព្រះធ៌ម ព្រះសង្ឃ) គឺជាវិធីបន្ថយឥទ្ធិពលបុគ្គល Ego បន្ថយប្រតិកម្មពីបុគ្គល ធ្វើឲ្យជាតុបុគ្គលក្នុងខ្លួនតូចបំផុត សំរាប់បើកផ្លូវឲ្យសមាធិអាចធ្វើដំណើរការបាន ។ នេះជាចំណុចសំដែងឡើងនៃឥរិយាបថ « ការទទួលយក និងសុខចិត្ត» ដូចដែលខ្ញុំជំរាបខាងលើនេះស្រាប់ ។ ក្នុងសាសនាដ៏ទៃ ដូចជាព្រហ្មញ្ញសាសនា គ្រឹស្តសាសនា រូបភាពនៃ «ការទទួលយក ការសុខចិត្ត » ស្តែងចេញការប្រតិបត្តិប្រគល់កាយនិងចិត្តដល់ព្រះអាទិទេព ។

€គោលការណ៍ «ពុំដើរតួ – Non-identification »

យើងធ្លាប់មើលល្ខោន ហើយសង្កេតឃើញអ្នកដើរតួឯក តួរង តួថ្នុក ។ ពួកគេសំដែងបានល្អណាស់ ។ តើអ្នកធ្លាប់បានចូលជ្រៅជាមួយតួអង្គឬទេ ? មែនពិត តួអង្គនីមួយៗ សុទ្ធតែមានតួអង្គពីរនាក់ក្នុងខ្លួន ៖ (មួយ) គឺតួអង្គមនុស្សរស់នៅក្រៅរោងល្ខោន ។ តួនេះមានលក្ខណៈដូចយើងទាំងអស់គ្នា ។ គេដើរតួជា ឪពុកម្តាយ ជាកូនដែលមានការអាណិត ស្រឡាញ់ ភ័យព្រួយ ដូចយើងដូច្នោះឯង ។ នោះគឺជាតួអង្គពិតប្រាកដ រស់នៅក្នុងជីវិតសាមញ្ញ ។ (ពីរ)តួមួយទៀតគឺតួសំដែងក្នុងរឿងនីមួយៗ ដែលតែងតែប្រែប្រួលតាមសាច់រឿង ដែលអ្នកនិពន្ធកំណត់ឲ្យដើរតួ ៖ ជួនគេដើរតួជាមនុស្សល្អ ស្លូតបូត មានធម៌មេត្តា ករុណា អាណិត អាសូរ សន្ដោសត្រាប្រណី ។ ជួនកាលគេជាមនុស្សកាច សាហាវ យង់ឃ្នង ខឹង ក្រេវក្រោធ អាកប្បកិរិយាប្រងើងប្រងាង ។ល។

ការរៀបរាប់អំពីតួល្ខោននេះ សំរាប់ប្រៀបធៀបនឹងលក្ខណៈជាក់ស្តែង នៃបាតុភូតពិតពចិត្តមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ ដូចអ្នកបានដឹងសព្វគ្រប់អំពី កុងស្យនិស ពេលដឹងខ្លួន និងកុងស្យនិស

ពេលយល់សប្តិ មនុស្សពិសោធឃើញលំហូរគំនិត មនោសញ្ចេតនា ប្រតិកម្ម ការរំជួលអារម្មណ៍ ការរលឹកនឹកឃើញ ការស្រមៃ ។ល។ លំហូរបាតុភូតទាំងអស់នោះ គឺជាឥទ្ធិពលនៃម៉េម៉ូរីរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗប៉ុណ្ណោះ ឬមានន័យម្យ៉ាងទៀតថាមនុស្សប្រព្រឹត្ត ឬដើរតួតាមខ្សែញាក់របស់ម៉េម៉ូរី ដូចអាយ៉ង/ទីងមោងដូច្នោះឯង ។ ការដើរតួនេះ ប្រៀបដូចជាតួល្ខោនលើឆាក វាពុំមែនជាតួពិតប្រាកដឡើយ ។ ដូចដែលខ្ញុំបានបញ្ជាក់ក្នុងជំពូក «ខ្ញុំជានរណា ? » ស្រាប់ តាមពិត តួអង្គពិតប្រាកដនៅខាងក្នុងបណ្តូលមនុស្ស ពោលគឺ កុងស្យេនិស ដ៏បរិសុទ្ធនោះឯង ។

អាស្រ័យហេតុនេះ នៅពេលប្រតិបត្តិសមាធិ អ្នកទម្លាប់ប្រកាន់ឥរិយាបថ ពុំបណ្តោយឲ្យលំហូរបាតុភូតខាងក្រៅអូសទាញបាន ។ ជាក់ស្តែង បើកំពុងអង្គុយសមាធិ គំនិតមួយលេចមក អ្នកត្រូវដឹងខ្លួនថា អ្នកពុំមែនជាគំនិតនោះឡើយ វាជាចំណាំងស្រមោលពីម៉េម៉ូរីប៉ុណ្ណោះ អ្នកពុំដើរតួជាគំនិតនោះទៀតឡើយ អ្នកមាននាទីត្រឹមតែពិនិត្យវា ហើយព្រលែងវា Let it goes ។ គំនិតនោះៗគ្រាន់តែជាការផ្តល់យោបល់ប៉ុណ្ណោះ ពុំមែនជាបញ្ជាដាច់ណាត់ឡើយ ។ ពីមុនការហាត់សមាធិ វាជាបញ្ជាដាច់ខាត ព្រោះអ្នកដើរតួជាគំនិតនោះៗ ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀត បើកំហឹងលេចឡើង អ្នកត្រូវមានសតិដឹងថា នេះជាបាតុភូតខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ពោលគឺវាជាការឆ្លុះបញ្ចាំងពីម៉េម៉ូរីមកប៉ុណ្ណោះ ។ យើងឈប់ដើរតួជាកំហឹងនោះទៀត ។ យើងមាននាទីត្រឹមតែពិនិត្យ និងព្រលែងវាទៅចុះ ជាការស្រេច (ពុំបន្តជាប់ស្អិតនឹងកំហឹង ដូចទម្លាប់មុនៗទៀត)។ បើធ្វើដូច្នេះបាន អ្នកនឹងឈានទៅដល់ការបណ្តុះទម្លាប់ថ្មី ដែលមានអានុភាពអស្ចារ្យ ដែលជាឱសថទិព្វក្នុងដំណើរកែប្រែរបៀបរស់នៅ (Transformation of life itself) សំដៅ ដណ្តើមសិទ្ធិសេរីភាព ការកាន់កាប់វាសនាដោយខ្លួនឯង និងសំរេចនូវសុភមង្គលក្នុងជីវិតជាមនុស្សនេះ ។

€<u>គោលការណ៍ស្រាវជ្រាវយ៉ាងល្អិតល្អន់ Investigation</u>

បើអ្នកសំរេចបានគោលការណ៍ ទីមួយ -ការទទួលស្គាល់ ការមាន សតិដឹង (Recognition) ទីពីរ-ការព្រមទទួលយក ការសុខចិត្ត (Acceptance) ទីបី - ការពុំដើរតួ (Non-identification) អ្នកអាចនឹងឈានទៅអនុវត្តគោលការណ៍ទីបួននេះបាន ពោលគឺអ្នកមានសមត្ថភាពស្រាវជ្រាវ

និងពិនិត្យល្អិតល្អន់ខាងក្នុងខ្លួនអ្នក រួមមាន រូបកាយព្រមទាំងពិភពចិត្តទាំងមូល ។ ពេលនេះអ្នកតាំងខ្លួនជាអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលមានភារកិច្ចពិនិត្យស្រាវជ្រាវ និងស្វែងយល់អំពីខ្លួនឯងផ្ទាល់ (Self-study) ។ ខ្លួនឯងតែម្នាក់ ដើរតួជាអ្នកពិនិត្យសិក្សាផង និងជាកម្មវត្ថុនៃការសិក្សាផង ។ ការពិនិត្យត្រូវធ្វើដោយពុំលំអៀង (Objectiveness) - ពុំមានការប្រៀបធៀបតាមគំនិតផ្ទាល់ (No comparison from your personal view)- ពុំមានបញ្ចូលការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួន (No personal Judgment) ប្រកាន់តួនាទីដូចអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ឃើញអ្វីជាដូច្នោះ ពុំបញ្ចូលគំនិតខ្លួនទៅក្នុងនោះឡើយ ។ ជាក់ស្តែង បើកំហឹងលេចឡើង អ្នកពុំត្រូវពិចារណាថា ហេតុអ្វីបានជាខឹង អ្នកមាននាទីត្រឹមតែដឹងថាមានកំហឹង កំពុងកើតមានក្នុងអាត្មាអញហើយ ចប់ត្រឹមនោះ (You just know , just aware the fact, that's it)។ បើមានគំនិតណាផុះឡើងហើយ អ្នកគ្រាន់តែដឹងថាមានគំនិតមួយកើតឡើងហើយប៉ុណ្ណោះ ពុំពិចារណាឡើយ ។ ឥរិយាបថនេះ អាចប្រៀបធៀបទៅនឹងរូបភាពដបធំមួយសំរាប់ដាក់សម្ភារៈផ្សេងៗ ។ ដបតែមួយ គេអាចដាក់របស់ច្រើនយ៉ាង គេអាចដាក់ ទឹក ប្រេង មាស ឬ លុយ ។ល។ ពេលនេះខ្លួនយើង ឬសតិយើង ដើរតួដូចជាដបនេះដូច្នោះឯង ។ យើងជាតួដបនេះ ពុំមែនអ្វីៗដែលនៅក្នុងដបនោះឡើយ (We are the bottle itself , We are not the content) ។ ខ្ញុំសូមលើកការប្រៀបធៀបមួយទៀត « មេឃ និង ពពក » ។ មេឃធំទូលំទូលាយ នៅនឹង ពុំកំរើក ពុំមានសកម្មភាពអ្វីឡើយ ។ ដោយឡែក ពពកលេចឡើងហើយរលាយបាត់ទៅ លេចឡើងហើយរលាយបាត់ទៅ ពុំចេះដាច់ឡើយ ។ សតិយើងប្រៀបដូចជាមេឃនេះ ចំណែកឯកំហឹង លំហូរគំនិត ប្រៀបដូចជាពពកនោះៗដូច្នោះឯង ។

ការពិនិត្យស្រាវជ្រាវល្អិតល្អន់នេះ ត្រូវធ្វើលើមុខសញ្ញាទីមួយលើរូបកាយ ទីពីរលើពិភពផ្លូវចិត្ត ។

<u>ទីមួយលើរូបកាយ</u>៖ ពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ (Body sensation) តើមានអ្វីខ្លះ ? ដូចជាការស្ពឹក ការញាប់ញ័រ ការឈឺចាប់ ភាពតឹង ស្រពន់ សម្លេងបេះដូង សម្លេងជីពចរ ចលនាដកដង្ហើម ក្តៅ ត្រជាក់ រមាស់ ចំហាយ ។ល។ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបាន អ្នកប្រាកដជារកឃើញ

ឧបករណ៍មួយដ៏អស្ចារ្យ ពោលគឺអ្នកត្រូវបានរួចរំដោះ ចាកចេញពី ការក្បៀបសង្កត់នៃបន្ទប់ម៉េម៉រី ដោយងាយ (អ្នកឯករាជ្យពីខ្សែញាក់របស់ម៉េម៉រី) ឬនិយាយម្យ៉ាងទៀតគឺថា អ្នកអាចសំរាកសំរួលបន្ទូរភាពតឹងតែងក្នុងរូបកាយបានប្រសិទ្ធិភាពអស្ចារ្យណាស់ (Watching your body sensation allows you to relax completely from the influence of your mental movement (your thoughts, emotions, feelings, memories) ។ សូមបញ្ជាក់ថា អ្នកពុំអាចពិចារណាឃើញ (តាមខួរក្បាល) នូវបាតុភូតដ៏អស្ចារ្យ ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើនេះឡើយ មានតែការពិសោធន៍ជាក់ស្តែងប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចយល់ដឹងឬជ្រួតជ្រាបបាន ។

ទីពីរការពិនិត្យលើពិភពផ្លូវចិត្តទាំងមូល ៖ ការពិនិត្យស្រាវជ្រាវផ្លូវចិត្ត ត្រូវប្រព្រឹត្តទៅដោយពុំលំអៀងដូចន័យខាងលើស្រាប់ ។ មុខសញ្ញាមាន ដូចជា លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ ការរំជួលចិត្ត ប្រតិកម្ម ការស្រមៃ ម៉េម៉រីៗលៗ បាតុភូតផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះ បើអ្នកអាចពិនិត្យដោយគ្មានលំអៀងបាន មានន័យថា អ្នកអាច ផ្តាច់ខ្លួនអំពីចរន្ត បាតុភូត ទាំងអស់នោះហើយ ។

ជាក់ស្តែង បើអ្នកអាចពិនិត្យមើលការផុះឡើងនៃលំហូរគំនិត អ្នកលែងដើរតួជាគំនិតទាំងនោះទៀតហើយ អ្នកព្រលែងគំនិតនោះៗឲ្យហូរចូលមកលំហផ្ទៃលើនៃចិត្តដោយសេរី ពុំទប់ពុំឃាត់ឃាំង ។ គំនិតមួយលេចមក ហើយរលាយបាត់ទៅ គំនិតមួយទៀតលេចឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅទៀត ហូរហែជាបន្តបន្ទាប់មិនដាច់ ។ គំនិតទាំងនោះគ្រាន់តែជាការផ្តល់យោបល់ ពុំមែនបញ្ជាមកលើយើងដូចទម្លាប់មុនៗឡើយ ។ តាមរបៀបនេះ អ្នកអាចមានសមត្ថភាពសំអាតបន្ទប់គិតបានប្រសើរជាងមុន ។ មានន័យម្យ៉ាងទៀត បើការគិតនោះមានសភាពល្អក់ខ្វល់រកច្រកចេញពុំរួច វិធីដូចជំរាបខាងលើនេះ អាចឲ្យអ្នករកឃើញគំនិតថ្មីៗថែមទៀត ព្រោះអ្នកឈប់ជាប់ស្អិតនឹងគំនិតណាមួយដោយខ្សែក ហើយគំនិតណាមានប្រយោជន៍ទើបអ្នកជ្រើសរើសចាប់ទុកប្រើ ។ ខ្ញុំអាចប្រៀបធៀបអ្នកដូចជាលំហមេឃធំល្វឹងល្វើយ ចំណែកគំនិតនានាដូចជាដុំពពកនានា ដែលបណ្តែតខ្លួនរសាត់ក្នុងលំហនោះប៉ុណ្ណោះ ។

ជាក់ស្តែងមួយទៀត បើកំហឹងកំពុងផុះឡើង ហើយអ្នកអាចពិនិត្យវាបាននោះ អ្នកលែងដើរ

តួជាកំហឹងនោះទៀតហើយ ។ កំហឹងលែងនៅទំលើអ្នកទៀតឡើយ វាត្រូវរលាយរូបសាបសូន្យជាលំដាប់ប្រៀបដូចអាប់រលាយបាត់ក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យដូច្នោះឯង ។ គ្រាប់ពូជកំហឹងដែលសម្ងំទំក្នុងម៉េម៉ូរីជាយូរលង់មកហើយក៏ត្រូវស្ការឲ្យងើបឡើងមកផ្ទៃលើ ហើយត្រូវវិនាសអន្តរាយជាបន្តបន្ទាប់ ។ នេះជាឧបករណ៍មួយ ដែលសមាធិវិបស្សនាជួយអ្នកប្រតិបត្តិឲ្យរួចរដោះពីពិសពុលនៃផ្លូវចិត្តសព្វយ៉ាង ។ អ្នកកើតទុក្ខក្រៀមក្រំ អ្នកមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត អ្នកមានកង្វល់ ស្រ្តេះ អ្នកមានភាពអួលណែនឬអាប់អួរក្នុងចិត្ត ត្រូវបានរួចរំដោះ តាមឧបករណ៍ដ៏អស្ចារ្យនេះ ។ សូមអ្នកកុំជឿខ្ញុំចូរពិសោធដោយខ្លួនឯងចុះទើបឃើញច្បាស់ ។

គោលការណ៍ស្រាវជ្រាវយ៉ាងល្អិតល្អន់នេះ ដំបូងឡើយយើងហាត់ បណ្តុះវានៅពេលយើងអង្គុយសមាធិ (Formal meditation) លុះហាត់យូរៗទៅ របៀបប្រតិបត្តិនេះវានឹងហៀរមកក្នុងក្របខណ្ឌជីវិតជាក់ស្តែងពីមួយខណៈទៅមួយខណៈ (Moment by moment) លទ្ធផលសមាធិនឹងបានស៊ីជំរៅក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង (រូបភាពនៃជីវិតអ្នកប្រតិបត្តិបានទទួលការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមាននិងពិតប្រាកដ) ។

១១-<u>ការប្រគល់កាយនិងចិត្ត ថ្វាយព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និង ព្រះសង្ឃ</u> ៖

ការប្រគល់កាយនិងចិត្តដល់ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃជាល័ក្ខខ័ណ្ឌចាំបាច់ពុំអាចខ្វះបានពីព្រោះការប្រតិបត្តិដូច្នេះមានន័យថា អ្នកហ៊ានលះបង់បុគ្គលតូចចង្អៀត (small ego, personality) (ដែលបិតនៅក្រោមដង្អៀបម៉េម៉ូរី) បើកផ្លូវនិងឈានទៅពិសោធខឿនកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ដែលមានកប់ក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗ ។ ដូច្នេះហើយបានជាយើងកត់សំគាល់ឃើញព្រះសង្ឃ ពុទ្ធបរិស័ទតែងប្រារព្ធកិច្ចដុតធូប ទៀន ថ្វាយបង្គំ និងរំលឹកគុណតេជះព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ។ ពិធីប្រគល់កាយនិងចិត្តចំពោះព្រះរតនត្រ័យទាំងបីនេះ ពិតជាមានអត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុត ។ ម្យ៉ាងទៀត សូមជំរះមន្ទិលសង្ស័យរបស់បុគ្គលមួយចំនួន ដែលពោលថា «ការប្រគល់កាយចិត្តដូច្នេះគឺជាការ ប្រតិបត្តិអបិយជំនឿ » និង «ការប្រគល់កាយចិត្តដូច្នេះនាំឲ្យ យើងបាត់បង់សេរីភាពបុគ្គល ហើយ ជាអំពើឆោតល្ងង់ ទៀតផង»។

ខ្ញុំធ្លាប់ទទួលមេរៀនជាក់ស្តែងអំពីប្រការនេះ ។ ពេលខ្ញុំហាត់សមាធិវិបស្សនាដំបូង ខ្ញុំបានឃើញការរួចរដោះពិតៗ ។ ខ្ញុំមានអំនួតណាស់ក៏សំរេចក្នុងចិត្តថា ថ្ងៃក្រោយនឹងខិតខំសំរេច ឲ្យខ្ពស់ជាងនេះទៅទៀត ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំបានចូលរួមហាត់នៅមណ្ឌលវិបស្សនាជាលើកទី២ ។ លើកនេះខ្ញុំបានខិតខំប្រើគ្រប់មធ្យោបាយទាំងអស់ដែលខ្លួនមាន ដូចជាការផ្លាស់ប្តូររបៀបមើលដង្ហើមច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ផ្លាស់ប្តូររបៀបអង្គុយគ្រប់យ៉ាង ។ ទោះខ្ញុំខិតខំយ៉ាងណាក៏ពុំទៅមុខ វិលចុះវិលឡើង ជ្រុំជើងនៅដដែលៗ ។ ថ្ងៃទី៨កន្លងទៅហើយ (ក្នុងកម្មវិធីសមាធិវិបស្សនា១០ថ្ងៃ) គ្មានលទ្ធផលទាល់តែសោះ ។ គាប់ជួនសំណាងល្អ ខ្ញុំមានការៈបកប្រែភាសាឲ្យគរិយាខ្ញុំ ។ គាត់សួរខ្ញុំថា « ឯងសំរេចបានលទ្ធផលប៉ុន្មានដែរ ? » ។ ខ្ញុំនិយាយអំពីភាពទាល់ច្រកដែលកំពុងប្រឈម ។ គាត់និយាយឆ្លើយមកកាន់ខ្ញុំថា « ចូរឯងកុំគិតចង់បានអ្វីទាំងអស់ គិតតែអនុវត្តតាមការណែនាំហើយ លទ្ធផលយ៉ាងណានោះចូរ ទុកឲ្យព្រះធម៌ចាត់ចែងទៅចុះ !!!! » ។ អស្ចារ្យណាស់ដោយបានទទួលពាក្យគន្លឹះមួយឃ្លានេះ លុះត្រឡប់មកអង្គុយវិញ ភាពស្ងប់បានបង្ហាញរូបលើកាយនិងចិត្តខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដ ខ្ញុំទទួលបានលទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យនាពេលនោះ ។ មេរៀនដែលគួរចងចាំមានដូចតទៅ ៖

(១)សមាធិនិងការរស់នៅខុសគ្នា ៖ ក្នុងការរស់នៅជាក់ស្តែង មនុស្សត្រូវប្រព្រឹត្តទៅក្រោមទិសដៅនិងគោលបំណងណាមួយ ដោយក្នុងនោះ គេមើលឃើញលទ្ធផល តាមការស្រម័យទុកជាមុនថានឹងមានអ្វីកើតឡើងចំពោះខ្លួន នឹងសំរេចបាននេះ បាននោះ ។ ក្នុងការងារសមាធិ គោលបំណងមានដូចគ្នា ពោលគឺចង់សំរេចឲ្យបានការរួចរដោះ ភាពស្ងប់ក្នុងចិត្ត ។ ប៉ុន្តែនៅពេលប្រតិបត្តិផ្ទាល់មនុស្សត្រូវចេះទុកដាក់ទិសដៅនិងគោលបំណងនេះមួយអន្លើ និងលទ្ធផលក៏ទុកដាក់មួយអន្លើដែរ ត្រូវគិតគូរនិងធ្វើតែកិច្ចការដែលត្រូវអនុវត្តនៅចំពោះមុខបានហើយ ។ មានន័យថា ប្រតិបត្តិដោយពុំនឹកនាចង់បានអ្វីឡើយ (Practice meditation without desiring the goals and results) ។ នេះជាគន្លឹះមូលដ្ឋានបំផុត ដើម្បីសំរេចទិសដៅ សមាធិ ។

(២) ដើម្បីឲ្យគោលការណ៍ «ប្រតិបត្តិដោយពុំនឹកនាចង់បានអ្វីឡើយ » ដើរទៅរួច មនុស្សត្រូវចេះ

កែប្រែឥរិយាបថនៅពេលតាំងសមាធិ ដោយយកឧបករណ៍ « ចូរធ្វើតាមតែការណែនាំបានហើយ !! ចំណែកឯលទ្ធផលទុកឲ្យព្រះធម៌ចាត់ចែងទៅចុះ » ។ អាថ៌កំបាំងនៅពីក្រោយនោះ គឺ មនុស្សហាត់ឬបណ្ដុះឥរិយាបថរស់នៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរី បុគ្គល (Ego of mind) ។ ជាធម្មតា អ្នកប្រតិបត្តិតែងធ្លាក់ទៅក្នុងឥរិយាបថអាត្មាអញតាំងសមាធិ សំដៅឲ្យបានសំរេចជាអ្នកត្រាស់ដឹង / រួចកម្មពៀរ / ឡើងឋានសួរ/ បានសំរេចព្រះនិព្វាន/ អ្នកខ្លាំង (ទាំងនេះជាទម្លាប់ប្រតិកម្មចាស់) ។ល។ បើឥរិយាបថបែបនេះកើតមានក្នុងខ្លួនហើយ អ្នកប្រតិបត្តិត្រូវបិតនៅរិលវល់ (រកច្រកចេញពុំរួច) ក្រោមក្រញាំដៃករបស់បុគ្គលខ្លួន ហើយសមាធិលែងឈានទៅមុខ ។

ក្នុងចំណុចនេះ សូមកុំជឿលើពាក្យពេចន៍ខ្ញុំអធិប្បាយ ។ សូមអនុវត្ត ពិសោធផ្ទាល់ខ្លួននឹងឃើញជាក់ស្ដែងពុំខានឡើយ ។ បើអ្នកចាប់ផ្ដើមអង្គុយសមាធិ ហើយពុំប្រារព្ធទំរង់ការតូចនេះ (ពិធីប្រគល់កាយនិងចិត្តដល់ព្រះរតនត្រ័យ) អ្នកពិតជានៅរិលវល់ក្នុងប្រអប់ម៉េម៉ូរីនេះឯងទៅមុខពុំរួច ថយក្រោយពុំរួច កើតការធុញថប់រហូតដល់បោះបង់ចោលការប្រតិបត្តិសមាធិទៀតផង ។

១២-<u>ការគ្រប់គ្រងចិត្តតាមវិធីពិនិត្យដង្ហើមៈ</u>

ក្នុងសមាធិវិបស្សនាមានគោលវិធី៣យ៉ាងសំខាន់ ៖

ទី១-វិធីពិនិត្យដង្ហើម ឬការប្រមូលសតិលើដង្ហើម (អាណាបានស្សតិ)

ទី២-សមាធិវិបស្សនានិង

ទី៣-សមាធិមេត្តាភាវនា ។

វិធីប្រមូលសតិលើដង្ហើម ឬវិធីពិនិត្យដង្ហើមត្រូវហាត់រៀនជាប្រចាំ ។ ក្នុងកម្មវិធីសមាធិវិបស្សនា១០ថ្ងៃ គ្រូតម្រូវឲ្យសិស្សរៀនបង្ហាត់សតិតាមការពិនិត្យដង្ហើមអស់រយៈពេល៣ថ្ងៃ លុះចេញពីសាលាមក សិស្សត្រូវបន្តហាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃរហូតទៅ។

តើជាក់ស្ដែងគេហាត់ពិនិត្យដង្ហើមដូចម្ដេច ? តើហេតុអ្វីក៏ដង្ហើមមានសារៈសំខាន់ដ៏ទូលំទូលាយដូច្នេះ?

នៅពេលហាត់អង្គុយសមាធិ គ្រូណែនាំសិស្សឲ្យប្រមូលសតិដឹងមកលើដង្ហើមចេញចូល នៅត្រង់ចំណុច ៖ មណ្ឌលត្រីកោណ ដែលមានបបូរមាត់លើជាបាត លាតសន្ធឹងលើផ្ទៃរន្ធច្រមុះទាំងមូល គឺមណ្ឌលច្រមុះទាំងមូល គិតចាប់តាំងពីកំពូលចាប់ផ្ដើមត្រង់កណ្ដាលថ្ងាសរហូតដល់បបូរមាត់លើទាំងមូលជាបាតរបស់ត្រីកោណ ។ សិស្សត្រូវពិនិត្យវេទនារូបកាយ Body sensation ត្រង់ចំណុចតូចនេះ ។ មានន័យថាបើដង្ហើមចេញអ្នកត្រូវដឹងថាដង្ហើមចេញ បើដង្ហើមចូលអ្នកត្រូវដឹងថាវាចូល ។ បើវាវែង ខ្លី ថប់ ស្ទះ ជ្រៅ រាក់ ស្រទន់ ញ័រៗ ក្ដៅ ត្រជាក់ ឧណ្ហៗ សើម ស្ងួត។ល។ អ្នកត្រូវហាត់រៀនឲ្យដឹងអាការៈទាំងអស់នោះជាតៗរៀងទៅ ។ អ្នកប្រកាន់ឥរិយាបថ ដូចសត្វឆ្មាដែលដេញចាប់កណ្ដុរ ។ លុះកណ្ដុររត់ចូលរន្ធបាត់ ឆ្មានៅសំឡឹងមាត់រន្ធមិនដាក់ភ្នែក ហើយប្រុងស្មៀតចាំចាប់កណ្ដុរជានិច្ច ។ ការប្រកាន់ឥរិយាបថបែបនេះ ជាការលំបាកពន់ពេកណាស់ សំរាប់មនុស្សពុំធ្លាប់ពីមុនមក អ្នកហាត់ទាមទារភាពអំណត់ អត់ធ្មត់ព្យាយាមនិងសំរេចចិត្តម៉ឺងម៉ាត់ក្នុងការបន្តហាត់រៀន បណ្ដុះទម្លាប់ថ្មីបែបនេះ ។

ឧបសគ្គឬមារដ៏ធំដែលរារាំងទប់ស្កាត់ពុំឲ្យដំណើរហាត់រៀនឈានទៅមុខបានគឺ ការបែកសតិ ។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងតែផ្ដោតសតិលើដង្ហើម មានរឿងរ៉ាវជាច្រើនច្រៀតចូលស្រូបទាញសតិទៅក្រៅបាត់ ។ ជាក់ស្ដែងដូចជាកំពុងតែហាត់ ស្រាប់តែនឹកឃើញការបាត់សោរ ពីថ្ងៃរឿងរ៉ាវផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងសោរនេះផុះឡើងជាបន្តបន្ទាប់ដូចជា -អញច្រឡំដៃទុកវានៅទីណា ?- ជ្រុះទីណាឬទេ ? នរណារើសបាន ? អូ ! គេបោះចោលហើយទេដឹង ? - អូ ! ចាក់សោរទូរដូចម្ដេចបាន ? យី !ស្អែកត្រូវការប័ណ្ណបើកឡាន អូ!ខកទៅធ្វើការលែងបានហើយ- ស្អែកត្រូវទទួលភ្ញៀវពិសេសផង ធ្វើដូចម្ដេចទៅ ???----។ល។និង។ល។ នេះខ្ញុំយោងដល់រឿងបាត់សោរតែមួយគត់ ប៉ុន្តែជាក់ស្ដែងមានរឿងរ៉ាវជាច្រើនទៀតផុះឡើងរាប់មិនអស់ដូចជា រឿងសង្គមគ្រួសារមុខរបរ សាសនា ការងារផ្ទះ ។ល។ រឿងរ៉ាវអស់នោះស្រូបសតិយើងបាត់ទាំងស្រុង ។ វារាំងយើងឲ្យបាត់សតិ បែកអារម្មណ៍ពុំអនុញ្ញាតិឲ្យការងារ សមាធិបន្តបានទៅ ទៀត ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវហាត់ភ្ញាក់រលឹកដឹងខ្លួនថា កំពុងតែលង់ក្នុងរឿងអ្វីមួយហើយ ប្រញាប់ដកសតិពីនោះមកពិនិត្យ

ដង្ហើមវិញបន្តការងារសមាធិទៅទៀត ។ បាតុភូតបាត់សតិនេះ ជារឿងធម្មតា ដែលយើងគ្រប់រូបមានដូចគ្នា ពីព្រោះយើងត្រូវសណ្តំដោយបាតភូតលំហូរ គំនិតពីបន្ទប់ម៉េម៉រី មក (សូមអានអំពីកុងស្យនិសពេលដឹងខ្លួនបន្ថែម) ។ ចូរកុំខឹងខ្លួនឯងឲ្យសោះបន្តហាត់ទៅទៀត ។ ដំបូងអ្នកលង់ក្នុងសាច់រឿងក្រៅជានិច្ច លង់ហើយលង់ទៀត កុំអស់សង្ឃឹម ចូរបន្តទៅទៀត ។ អ្នកអាចនឹងដកសតិពីការលង់លក់បានម្តង យូរៗមកបានម្តងទៀត យូរៗបានម្តងទៀត ។ យូរៗទៅកាន់តែច្រើនដងឡើងៗ ។ យូរៗទៅអ្នកម្ចាស់ការទាំងស្រុងអាចដំកល់សតិបានយូរនៅនឹង ដង្ហើម ។ ដូច្នេះដង្ហើមបានប្រែទៅជាមជ្ឈមណ្ឌលដែលមានលំហទទេ ជាកន្លែងសំរាកបន្ធូរលំហែពីចរន្តសណ្តំ សន្ទប់នៃព្យុះគំនិតពីក្នុងមក ។ បើសំរេចបានប៉ុណ្ណោះ អ្នកមានកន្លែងជ្រកកោនដ៏ប្រពៃត្រជាក់ត្រជុំនិងគួរជាទីមនោរម្យ ។ អ្នកប្រាកដជាបានរួចរដោះពិតប្រាកដមែន ពុំមែនក្លែងក្លាយទេ ។ នេះជាបាតុភូតមួយដ៏អស្ចារ្យ អាចកែប្រែជីវិតអ្នក អាចផុសខាត់ជីវិតឲ្យរស់នៅមានពេលលំហែខ្លះ ពីព្រោះអ្នកមានកុងតាក់បិទបើក ម្ចាស់ការក្នុងខ្លួនអ្នកតែម្តង ។ បើអ្នកចង់គិតការអ្វីមួយ ចូរអ្នកព្រលែងតាមដំណើរខួរក្បាលដូចសព្វដង ។ បើចង់សំរាកពីការគិតឬពីការរំជួលចិត្តផ្សេងៗ អីយ៉ា!! ងាយណាស់ ងាយដូចបកចេក ពោលគឺអ្នកគ្រាន់ តែទាញសតិមករកដង្ហើមវិញជាការស្រេច ហាស់ហា !!!ៗ អស្ចារ្យណាស់ ។ សូមអ្នកកុំឲ្យជីវិតកន្លងទៅ ដោយពុំបានជួបនឹងបច្ចេកទេសរបស់ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូ ។ យើងទាំងអស់គ្នារស់ក្នុងអន្ទង់សណ្តំនិងងងឹតនៃព្យុះចិត្តដ៏កំណាចគ្រប់ពេល ។ ភ្ញាក់ឡើងៗៗ (Wake up Wake up) ។ នេះហើយជាការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូយើង ។ យើងអាចរកឃើញមាគ៌ា ទៅកាន់ទីរួចរដោះដ៏ពិតប្រាកដនៅលើកពផែនដីក្នុងជីវិតយើងជាមនុស្សនេះ ។ នេះជាខ្លឹមសារមួយជ្រុងនៃព្រះនិព្វានក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា តើអ្នកជ្រាបឬទេ ? ដូច្នេះហើយ បានជាពាក្យថា ត្រាស់ដឹង គេបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស៍ថា Awakening ។ (សូមអានបន្ថែមអំពីបាតុភូតលំហ ក្នុងដំណើរប្រតិបត្តិសមាធិដែលខ្ញុំរៀមរាប់ពីមុនស្រាប់)។

ខ្ញុំគួរជំរាបជូនចំណុចមួយចំនួនទៀត អំពីសារៈសំខាន់របស់ដង្ហើម ។ ការចាប់យកដង្ហើម

មកជាមជ្ឈមណ្ឌលកណ្តាល នៃសមាធិមានប្រយោជន៍ បួនយ៉ាងជាចំបង ៖

ទី១/ ក្នុងបរិបទវប្បធម៌ អរិយធម៌ទំនើប សព្វថ្ងៃមនុស្សយើង ម្នាក់ៗរស់នៅក្រោម សំពាតលំហូរព័ត៌មាន (Mass-media culture) យ៉ាងខ្លួលខ្លាញ់ ។ អារម្មណ៍របស់យើង លោតផ្លោះពីរឿងមួយទៅរឿងមួយរាល់ៗវិនាទី ។ យើងពិបាកនឹងប្រមូលផ្តុំ ឬផ្តោតសតិ (Concentration) ទៅលើរឿងណាមួយណាស់ ពីព្រោះយើងត្រូវបានផ្ទត់សង្កត់មកំណត់ ។ តាមពិត មនុស្សយើងម្នាក់ៗមានសមត្ថភាពនឹងប្រមូលផ្តុំសតិ ឬសំរួចសតិ ប៉ុន្តែសមត្ថភាពនេះត្រូវចុះខ្សោយទៅៗពីព្រោះខ្វះការហាត់ពត់ ប្រៀបដូចរូបកាយមនុស្សកាន់តែទន់ខ្សោយទៅ បើពុំមានការហាត់ពត់លុតដំទេ ។ ដូច្នេះការហាត់ពិនិត្យដង្ហើមដូចខ្ញុំជំរាបជូនខាងលើ ពិតជាបានបង្កើនសមត្ថភាពប្រមូលផ្តុំសតិ ជាអត្ថប្រយោជន៍សំរាប់កែប្រែការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃផង (ដូចជាធ្វើការបានប្រសើរជាងមុន) ហើយ ពិសេស ជាកូនសោរសំរាប់បើកទ្វារអាថ៌កំបាំង សមាធិអប់រំនិងគ្រប់គ្រងចិត្តផង ។

ទី២/យើងបានភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹង ឋាមពលរស់របស់ធម្មជាតិជា សាកល (To be united with prana as the cosmic life force) ។ ឋាមពលរស់ (Prana) នេះមាននាទីសំខាន់ណាស់ សំរាប់ ជីវិតមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ។ គឺវានេះហើយដែលផ្តល់ឋាមពល សំរាប់មនុស្សធ្វើការងារ គិតគូរសព្វយ៉ាងនិងធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធរូបកាយទាំងមូលមានដំណើរការយ៉ាងរលូន ប្រកបដោយសុខភាពមាំមួនទាំងកាយនិងចិត្ត ។ ក្នុងរយៈ ពេល២៤ម៉ោង ឋាមពលរស់នេះ បំពេញភារកិច្ច គេពេញទំហឹង នៅពេលដែលមនុស្សយើងដេកលក់ស្កប់ស្កល់ នៅពេលដែលម៉េម៉ីរីពុំមានវត្តមាន ។ (សូមអានបន្ថែម ជំពូកកុងស្សនិសដេកលក់ស្កប់ស្កល់បន្ថែម) ។ ការប្រមូលផ្តុំសតិលើដង្ហើមនេះមានន័យថា យើងរស់នៅក្រៅម៉េម៉ីរី បើកឱកាសឲ្យឋាមពលរស់ធ្វើចលនានិងផ្តល់ឋាមពលឲ្យរូបកាយឡើងវិញ ។ នេះពិតជាមធ្យោបាយមួយថែមទៀត សំរាប់ពង្រីករយៈពេលរស់នៅក្រៅម៉េម៉ីរី និងបង្កើនឋាមពលឲ្យចិត្តនិងរូបកាយយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ទី៣/ បើអ្នកហាត់ប្រមូលសតិលើដង្ហើមយូរទៅ ដង្ហើមនឹងប្រែទៅជាឧបករណ៍មួយដ៏ពិសេស សំរាប់ឲ្យមនុស្សយើងមានលទ្ធភាពងាយនឹងពិនិត្យសិក្សាស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់

និងដោះស្រាយរដោះពិតពផ្លូវចិត្ត ។ ដង្ហើមនិងចិត្តមនុស្សមានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងស្អិតរមួត ប្រៀបដូចស្វាបបក្សីទាំងគូ ។ ដង្ហើមឆ្លុះបញ្ចាំងសភាពផ្ទៃក្នុង អំពីការគិតគូរ ការរំជួលចិត្ត អារម្មណ៍រឹករវ ។ល។ បើចិត្តមានសភាពរឹករវ ដង្ហើមក៏មានភាពរឹករវដែរ ។ ហើយផ្ទុយទៅវិញ បើដង្ហើមញាប់ខុសប្លែកធម្មតា ចិត្តក៏រំជួលតាមនោះ ។ បើដង្ហើមមានតុល្យភាព ចិត្តក៏មានភាពស្ងប់ ។ ជាក់ស្តែងបើភ័យ អ្នកពុំអាចរកដង្ហើមឃើញឡើយ ។ បើកំហឹងលេចមក ដង្ហើមតឹងពិបាកដក ។ ដូច្នេះហើយ ពេលជួបនឹងសភាពតឹងតែងក្នុងចិត្តម្តងៗ ការដកដង្ហើមវែងៗ អាចនាំឲ្យធូរស្រាលមួយរំពេច ។

ទី៤/ តើពេលណា អ្នកសមាធិដឹងថា ចិត្តរបស់គេមានភាពបរិសុទ្ធ ចិត្តរបស់គេទទួលភាពស្ងប់ (silence)?

សូមអ្នកចងចាំថា មនុស្សជាតិ (human being) មានស្រទាប់ពីខាងក្រៅចូលទៅក្នុងដូចតទៅ: ១- រូបកាយ Human body ២- ឋាមពលប្រាណា Prana ៣ -ចិត្តមនុស្ស Human mind ៤- ចិត្តបុគ្គល Ego ៥ -ប្រាជ្ញា intellect ៦- បរមសុខ Bliss ៧ -ចិត្តបរិសុទ្ធ Pure consciousness គឺជាជីវិតឬបណ្តូលរបស់មនុស្ស ។ ដូចខ្ញុំបានជំរាបលើកមុនស្រាប់ ចិត្តបរិសុទ្ធនេះមានចរិកដាច់ខាត Absolute (មានន័យថា អាចឈរម្នាក់ឯងបាន ពុំរណាបនណាឡើយ) ។ គឺអាស្រ័យដោយចិត្តបរិសុទ្ធនេះហើយ ទើបស្រទាប់នានាខាងដើមអាចដំណើរការទៅបាន។ ចិត្តបរិសុទ្ធនេះចែងចាំងចេញមកក្រៅ ជាដំណើរការចលនារូបកាយ (ដូចជា ដំណើរបេះដូង ដំណើរ ឈាមរត់ ការដកដង្ហើម។ល។) ។ ចិត្តបរិសុទ្ធនេះចែងចាំចេញមកក្រៅ ជាដំណើរចលនារបស់ចិត្តមនុស្ស (លំហូរគំនិត ការប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត គំនិត អារម្មណ៍ និន្នាការ ការចងចាំ ចិត្តបុគ្គល ប្រាជ្ញា ។ល។)។

ចិត្តបរិសុទ្ធចេញមកក្រៅ ហើយត្រូវលាយឡំជាមួយនឹងម៉េម៉ូរី ពេលនោះចិត្តពុំបរិសុទ្ធឡើយ។ ឧទាហរណ៍ ពេលឃើញផ្កាកូឡាបមួយទង រំពេចនោះ ម៉េម៉ូរីក៏ចាប់ផ្តើមនាំយើងឲ្យទៅជួបនឹងរឿងរ៉ាវពីអតីតកាល ដូចជា ធ្លាប់ដាំផ្កាកូឡាបពីតូច ធ្លាប់បានឲ្យផ្កាកូឡាបមួយទងទៅ

សង្ឃរា ផ្កាកូឡាបក្នុងសួនឧទ្យាននាប្រទេសឥណ្ឌា។ល។ និង។ល។ ដំណាក់កាលដំបូង គឺគ្រាន់តែឃើញគឺចប់ គ្មានបូកបន្ថែមម៉េម៉ៃផងទេ នោះគឺជាដំណាក់កាលចិត្តបរិសុទ្ធពិតប្រាកដ គឺជាដំណាក់កាលចិត្តស្ងប់វត្តមាន។ មនុស្សយើងអាចពិសោធឃើញចិត្តបរិសុទ្ធបាន នៅពេលដែលឃើញ គឺគ្រាន់តែឃើញ ពុំបូកបន្ថែមម៉េម៉ៃទេ។ បើឮគឺគ្រាន់តែឮ បើហិតខ្លិនគឺគ្រាន់តែហិតខ្លិន បើប៉ះស្ទាបគឺគ្រាន់តែប៉ះស្ទាប បើភ្លក់ចំណីគឺត្រឹមតែភ្លក់ចំណី បើមានអ្វីកើតឡើងក្នុងអារម្មណ៍ជាកំហឹង ភ័យព្រួយ គំនិត គឺគ្រាន់តែដឹងថាមានកំហឹង មានភ័យព្រួយ មានគំនិតកំពុងកើតមានក្នុងចិត្តហើយ។

អ្នកហាត់សមាធិ ពិនិត្យដង្ហើមឬប្រមូលផ្តុំសតិលើដង្ហើម អាចនិងមានឱកាស ជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធរបស់ខ្លួនបាន ឬអាចជួបនឹងភាពស្ងប់ក្នុងចិត្តបានត្រូវមានឥរិយាបទយ៉ាងណា? នៅពេលពិនិត្យវេទនាត្រង់ចំណុចត្រីកោណ ចូរអ្នកគ្រាន់តែពិនិត្យវេទនានោះបានហើយ ពុំបូកបញ្ចូលចរន្តម៉េម៉ៃផងទេ។ ឧទាហរណ៍ បើដង្ហើមវែង គ្រាន់តែដឹងថាដង្ហើមវែងគឺចប់ ពុំមានកិច្ចការអ្វីត្រូវបន្ថែមទៀតឡើយ។ បើ ដង្ហើមខ្លី ស្រាល ធួរ តឹង ដាច់ៗ អ្នកសមាធិគ្រាន់តែដឹងអាការៈទាំងនោះប៉ុណ្ណោះ ពោលគឺគ្រាន់តែដឹងថាដង្ហើមខ្លី ស្រាល ធួរ តឹង ដាច់ៗ គឺចប់ត្រឹមនោះ ពុំមានកិច្ចការអ្វីបន្ថែមឡើយ។ បើធ្វើដូច្នេះបាន អ្នកនឹងសំរេចជោគជ័យ រកឃើញគន្លឹះ នៃការគ្រប់គ្រងចិត្តជាក់ជាពុំខានឡើយ។ ប្រការដែលខ្ញុំជំរាបនេះ មានភាពល្អិតសុខុមណាស់ ពិបាកយល់ពីព្រោះដើរផ្ទុយនឹងទំលាប់ពីមុនមក។ ប៉ុន្តែចូរអ្នកកុំព្រួយ ការយល់ដឹងចំណុចសំខាន់ដូចពោលខាងលើនេះ រួមផ្សំនិងការព្យាយាមអនុវត្តន៍ អ្នកនឹងបានសំរេចឃើញព្រះធ៌មពិតប្រាកដ ជួបនឹងការរំដោះ ភាពស្ងប់បរមសុខ ពុំខានឡើយ។

មកដល់ចំណុចនេះ អ្នកបានយល់អំពីការសំអាតចិត្ត ៖ -១ តាមការរក្សាសីល -២តាមការពិនិត្យដង្ហើម ។ វិបស្សនាជា វិធីសំអាតចិត្តមនុស្ស ស៊ីជំរៅជាងវិធីទាំងពីរនេះទៅទៀត ។ សូមបន្តអានដើម្បីឈានទៅសំរេចទិសដៅ រួចរដោះ (liberation) ការបានជួបនឹងពន្លឺព្រះនិព្វាននេះឯង ។

១៣-សមាធិវិបស្សនា

វិធីសមាធិវិបស្សនាត្រូវប្រតិបត្តិ ក្រោយពេលដែលអ្នកបានសំរេច វិធីពិនិត្យដង្ហើមហើយ ពីព្រោះការពិនិត្យដង្ហើម បាននាំអ្នកឲ្យម្ចាស់ការលើចរន្តចិត្តមនុស្សបាន អាចបិទបើកចរន្តចិត្តបាន ។

វិធីសមាធិវិបស្សនាបានដល់ ការពិនិត្យស្រាវជ្រាវល្អិតល្អន់ធាតុកូតទាំងពីរផ្នែកនោះគឺ ផ្នែករូបកាយ និងផ្នែកពិភពចិត្តទាំងមូល ។ វិធីនេះ ខ្ញុំបានពន្យល់ក្នុងផ្នែក «គោលការណ៍ស្រាវជ្រាវយ៉ាងល្អិតល្អន់ Investigation » ខាងលើរួចហើយ ។ ខ្ញុំសូមបន្ថែមពីរចំណុចទៀត ៖

-ក្រោយពីបានពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយនៅលើចំណុចតូច ចំណុចត្រីកោណហើយ អ្នកមានភារៈត្រូវពង្រីកសតិដឹង (Awareness) លើវេទនាពាសពេញរូបកាយទាំងមូល ពោលគឺ សំរូតសតិពីបង្ហើយក្បាល បង្ហូរចុះតាមលំដាប់លំដោយមកមុខ ក ស្មា ដៃ ទ្រូង ពោះ ខ្នង ត្រគៀក ប្រអប់ជើង ជើង ម្រាមជើង រួចបង្ហូរ សតិត្រឡប់ បញ្ច្រាសមកលើរហូតដល់បង្ហើយក្បាលវិញ ហើយត្រឡប់ចុះទៅក្រោមវិញ (ធ្វើដូច្នេះសារចុះសារឡើងតាមពេលអនុញ្ញាតិ) ។

-ការប្រតិបត្តិដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើនេះ ជាការវះកាត់មួយដ៏អស្ចារ្យ ។ តើវះកាត់ដូចម្តេច? ហើយអ្នកប្រតិបត្តិទទួលការរួចរដោះដ៏ជ្រាលជ្រៅដូចម្តេច ? អ្នកអាចងាយយល់តាមឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ៖

ខ្ញុំធ្លាប់បានទទួលរងគ្រោះ កើតទុក្ខក្រៀមក្រំដោយកូនស្រីទទួលអនិច្ចកម្មក្នុងអាយុ១៨ឆ្នាំ។ ពិភពផ្លូវចិត្តទាំងមូលរបស់ខ្ញុំ ត្រូវកក្រើករំពើក ដូចភ្នំភ្លើងផ្ទុះសន្ទាប់បន្តបន្ទាប់ ក្រោមរន្ទះប្រតិកម្មចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះអ្នកដទៃ ។ ខឹងខ្លួនឯងពុំបានធ្វើនេះ ធ្វើនោះ ខឹងអ្នកដទៃពុំជួយ ខឹងនឹងសភាពការណ៍ ។ ស្អប់ខ្លួនឯង ស្អប់អ្នកដទៃ ស្អប់ជីវិត ។ សម្លឹងមើលទីណាក៏ខ្មៅងងឹតស្អុះស្អាប់ ធុញទ្រាន់ នឿយណាយនឹងជីវិត ។ រលក និងព្យុះផ្លូវចិត្តនេះ នាំឲ្យរូបកាយស្វិតស្រពោន ស្ងឹតស្ងាំង ញ័របេះដូង តឹងទ្រូង ញ័រសាច់ ពុំស្រេកឃ្លាន ។ ជម្ងឺរុមរឹត រកមុខមាត់ពុំឃើញ ដាក់ថ្នាំពុំត្រូវ ។ សភាពការណ៍នេះ កាន់តែធ្ងន់ឡើងៗជាលំដាប់ ពីព្រោះជាប់ជំពាក់

ទម្ងន់ផ្លូវចិត្តយ៉ាងដំណំ ។ បើបណ្តោយសភាពការណ៍របៀបនេះតទៅទៀត ខ្ញុំពិតជាឈានទៅដល់ការក្ស័យជីវិតពុំខានឡើយ ។

ដោយមានភ័ព្វសំណាងល្អ ខ្ញុំបានជួបនឹង លោក គុច-ធីម ។ លោកបានឧបត្ថម្ភនិងណែនាំ ឲ្យទៅប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនាដឹកនាំដោយលោកគ្រូ ហ្គោឥនកា ដ៏ល្បីល្បាញ ។ ស្ថានភាពខ្មៅងងឹតដ៏គ្រោះថ្នាក់ខាងលើត្រូវរំសាយជាលំដាប់ រហូតដល់ខ្ញុំត្រឡប់មករកសភាពមនុស្សម្នាធម្មតាវិញ អាចធ្វើការរកស៊ីចញ្ចឹមជីវិតរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។ ជាក់ស្តែង មូលហេតុដែលនាំឲ្យខ្ញុំរួចផុតពីគ្រោះភ័យ គឺអាស្រ័យដោយគោលការណ៍ទាំង៤យ៉ាង នៃសមាធិវិបស្សនា ដែលខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីមុន បានដុះពន្លកហើយធំរីកលូតលាស់និង ចាប់ផ្តើមដំណើរការបញ្ចេញឥទ្ធិពលដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិមកលើរូបខ្ញុំ ហាក់ប្រៀបដូចជាគេបញ្ចូលឱសថទិព្វមកក្នុងខ្លួន ។ នេះជាអព្ភូតហេតុដ៏អស្ចារ្យ (Miracle) ក្នុងជីវិតខ្ញុំ ។

ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងបញ្ជាក់ជូនបន្ថែមដូចតទៅ ៖

មុនការអនុវត្តន៍សមាធិវិបស្សនា ពេលដែលរឿងរ៉ាវពីអតីតកាលផុះឡើងក្នុងចិត្តម្តងៗ ខ្ញុំពិសោធទុក្ខសោក ក្រៀមក្រំដ៏ធំធេងពុំអាចរៀបរាប់បាន ហាក់ដូចជាខ្ញុំត្រូវគេរុញច្រានទំលាក់ជ្រោះដ៏សែនជ្រៅ (ភ័យលោះព្រលឹង) ឬក៏ហាក់ដូចជាគេយកខ្សែភ្លើងអគ្គិសនីមកដាក់ឲ្យឆក់លើខ្លួនប្រាណ ពេលរពល អន្ទះអន្ទែង រហូតដល់ខ្ញុំសន្ទប់ ។ ហើយ សភាពដ៏វន្ទត់នេះ កើតមានប្រាំដែលៗរាប់រយ រាប់ពាន់ដងក្នុងមួយថ្ងៃៗ ។ ខ្ញុំពិសោធភ្នែកស្រស់នូវភ្លើងនរកអវចីរាប់ម៉ឺនលានដាន់ ។ ពេលនោះ ខ្ញុំគ្មានសង្ឃឹមនឹងរកច្រកចេញរួចពីគុកងងឹតសូន្យសុងនេះឡើយ ។

ក្រោយពេលប្រតិបត្តិសមាធិ ពន្លឺនៃក្តីសង្ឃឹមនិងជីវិតរស់រាន បានលេចឡើងពិតប្រាកដ ។ មូលហេតុចំបងនិងជាយុទ្ធសាស្ត្រគឺ បច្ចេកទេសសមាធិបានបណ្តុះទម្លាប់ថ្មី បង្កើតយន្តការថ្មីក្នុងខ្លួនខ្ញុំ ដូចជា ៖

- ទី១ ខ្ញុំរៀនពិនិត្យបាតុភូតរូបកាយ និងចិត្តដោយឧបេក្ខា -Awareness and recognition with balance- វិធីផ្តាច់អារម្មណ៍ពីចរន្ត បាតុភូតផ្លូវចិត្ត)

- ទី២ ខ្ញុំរៀនទម្លាប់ទទួលយក ពុំប្រកែកប្រណាំងប្រជែង តរ៉ានឹងវាសនាដូចមុនទៀតទេ -complete Acceptance and complete surrender- (ចង្វាក់ប្រតិកម្មពីមុនពុះកញ្ជ្រោល ឥឡូវទ្រោមចុះរហូតដល់ស្ងប់ឈឹង សន្តិភាពកើតមានពាសពេញរូបកាយនិងផ្លូវចិត្ត ពីព្រោះសង្គ្រាមបានរលត់ហើយ)។

- ទី៣ ខ្ញុំទម្លាប់ឈប់ដើរតួក្លែងក្លាយក្នុងរឿងរ៉ាវអាស្រូវនោះៗទៀត (Non -identification with the past memories) (រឿងរ៉ាវទាំងអស់ដែលលេចឡើងក្នុងអារម្មណ៍ខ្ញុំ វាគ្រាន់តែជាស្រមោលអតីតកាលប៉ុណ្ណោះ វាគ្រាន់តែជាការថ្ពុះបញ្ចាំងពីបន្ទប់ម៉េម៉ូរីប៉ុណ្ណោះ ។ ទាំងនេះ ស បញ្ជាក់នូវច្បាប់ព្រះពុទ្ធសាសនាត្រង់ចំណុច <u>អនត្តា</u> ថាអ្វីៗពុំមែនជា «ខ្ញុំ» ពុំមែនជា «របស់ខ្ញុំ» ទេ ឬសាសនាចិន zen គេហៅបាតុភូតនេះថា <u>ទទេ Empty</u>) ។

- ទី៤ ខ្ញុំទម្លាប់ពិនិត្យ ស្រាវជ្រាវបាតុភូតកាយនិងចិត្តទាំងមូល investigation of the entire phenomenon of the body and mind moment by moment (<u>ភ្នែកខាងក្នុងខ្លួន</u>បានបើកជាប្រចាំ Awareness and recognition ឃ្លាំមើលគ្រប់វិនាទីនូវស្ថានភាពពុំប្រក្រតីណាមួយកើតឡើង គេនឹងមានវិធានការដោះស្រាយទាន់ហន់ នៅនឹងកន្លែងពុំពន្យាពេលឲ្យពន្លកនៃឋាមពលខ្មៅរីកដុះដាល កែនកងរេហ៍ពលរបស់វាមកបាន ។ ខ្ញុំអាចប្រៀបធៀបខ្លួនខ្ញុំទៅនឹងម៉ាស៊ីនកំព្យូទ័រដែលត្រូវបានការពារជាប្រចាំដោយបញ្ចូលប្រូក្រាម អង់ទីវីរ៉ឹស (Anti-virus program)។

តាមរបៀបនេះ ឥទ្ធិពលនៃម៉េម៉ូរីពីមុនវាបង្ហាញរូបដូចជាខ្លាពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែឥឡូវនេះវាជាខ្លាក្រដាស អស់អំណាចគ្របសង្កត់មកលើខ្ញុំទៀតហើយ ។ និយាយម្យ៉ាងទៀត ម៉េម៉ូរីពីអតីតកាលនៅតែមានក្នុងចិត្ត ពុំអាចបំភ្លេចបានឡើយ ប៉ុន្តែចំពោះខ្ញុំពេលនេះ វាគ្រាន់តែរឿងប្រឌិត ពីម៉េម៉ូរីប៉ុណ្ណោះ ។ ពីមុន ឥទ្ធិពលខ្មៅរបស់ម៉េម៉ូរីបានគ្របដណ្តប់ដល់កំរិត១០០ភាគរយ លុះប្រតិបត្តិសមាធិយូរៗទៅវាថយចុះជាលំដាប់ មក ៩០ភាគរយ មក៨០ភាគរយ មក៧០ភាគរយ រហូតដល់ស្ទើរតែគ្មានឥទ្ធិពល ។ (គ្រាប់ពូជទុក្ខវេទនា ដែលកប់ទុកយ៉ាងជ្រៅក្នុងបន្ទប់ម៉េម៉ូរីងើបឡើងមកផ្ទៃលើនៃចិត្តហើយ ក៏រេចរលាយបាត់ទៅ វាលែងក្លាយជាគ្រាប់ពូជថ្មីសំរាប់

ការបង្កបង្កើតកូនពូនជាថៅដូចមុនៗទៀត (The previous suffering seed becomes dried and seedless) ។ ខ្ញុំត្រូវរួចរដោះទាំងស្រុង ពីម៉េម៉ូរីចាស់ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថាកម្មចាស់ ត្រូវរលំរលាយបាក់ស្រុតទាំងផ្ទាំងៗ ពីប្រព័ន្ធរូបកាយ និងចិត្តខ្ញុំ នេះជាខ្លឹមសារនៃការពិសោធន៍ ព្រះនិព្វាន ក្នុងរូបជាមនុស្សនេះ គឺជាអព្ភូតហេតុដ៏អស្ចារ្យ ។ នេះសបញ្ជាក់អំពីពាក្យដែលលោកគ្រូ ហ្គោឥនកាសំដែងថា ការវះកាត់ដ៏ស៊ីជំរៅ ដល់ឫសគល់នៃទុក្ខវេទនា របស់មនុស្ស ។ ព្រឹត្តការណ៍បែបនេះខួរក្បាលមនុស្សពុំអាចចាក់យល់បានឡើយ មានតែអនុវត្តពិសោធជាក់ស្តែងប៉ុណ្ណោះ ទើបជ្រាបបាន ពីព្រោះនេះជា សង្គ្រាមក្នុងពិភពអរូបីយ៍ (The War in the invisible world) ។

១៤- <u>សមាធិមេត្តាភាវនា</u>

ក្នុងកម្មវិធីសមាធិវិបស្សនា១០ថ្ងៃ សិស្សតម្រូវឲ្យអនុវត្តផ្សាយ មេត្តាភាវនាដល់មនុស្សសត្វទាំងពួង ក្នុងពេលមួយថ្ងៃចុងក្រោយបង្អស់ ។ ហើយរាល់ពេលហាត់អង្គុយសមាធិម្តងៗ សិស្សត្រូវបណ្តុះទម្លាប់ផ្សាយ មេត្តានេះ ជារៀងរាល់ពេល ។ ជាក់ស្តែងការផ្សាយមេត្តានេះបានដល់ ៖

-ទី១ការសំដែងការអនុគ្រោះទោសកំហុសទាំងឡាយដល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងដល់អ្នកដទៃ និងសំដែងការដឹងគុណចំពោះរូបកាយខ្លួនផ្ទាល់និង អ្នកដទៃ (Express gratitude and Forgive himself and others)

-ទី២ ផ្សាយមេត្តាករុណាដល់ខ្លួនឯងផង និងដល់អ្នកដទៃ និងដល់សព្វសត្វ ទាំងឆ្ងាយ ឬជិត មានរូប ឬគ្មានរូប តូច ឬធំ ដោយឧទ្ទិសសូមឲ្យគេទាំងឡាយរួចផុតទុក្ខសោកទាំងពួង បានរួចរដោះទាំងកាយនិងចិត្ត ជួបនឹងសេចក្តីសុខ បរមសុខ និងសុភមង្គល គ្រប់ប្រការ (Express loving kindness to himself and others) ខ្ញុំសូមកត់សំគាល់វិធីខាងលើនេះដូចតទៅ ៖

- ដូចខ្ញុំបានអធិប្បាយក្នុងវគ្គកុងស្បនិសពេលដឹងខ្លួនស្រាប់ បន្ទប់ម៉េម៉ូរីមនុស្សយើងបានបង្កប់នូវទិដ្ឋភាពពិសពុលយ៉ាងច្រើនឥតគណនា ។ ជាក់ស្តែង បើគិតនឹកក្នុកដល់មនុស្សអាក្រក់នានាពីអតីតកាល អ្នកនឹងពិសោធឃើញភ្លើងក្តៅក្រហាយឆួលពាសពេញពងកាយ ។ ការស្អប់ខ្ពើម គំនុំគំគួន ចងអាឃាតស្បថស្បែពុំចង់ជួបគ្រប់ជាតិ មួយរំពេច ហាក់ដូចរឿងទាំងនោះ

កើតឡើងថ្មីៗសោះ ទោះបីជននោះៗស្លាប់បាត់ទៅហើយក្តីឬនៅឆ្ងាយកំបាំងមុខអ្នកក្តី ។ ឋាមពលដឹតដាមខ្មៅក្រខ្វក់នៅវត្តមានក្នុងសរីរាង្គកាយអ្នកជានិច្ច រហូតដល់ពេលអ្នកស្លាប់ ឬប្រហែលបន្តទៅជាតិខាងមុខទៀត វាបន្តបឺតជញ្ជក់ឈាមដូចព្រូន តេនញ៉ា ឬខ្មោចឆៅដូច្នោះឯង។ ឃើញទេ ! <u>តើអ្នករែកពុនឋាមពលដ៏ខ្មៅ និងគ្រោះថ្នាក់បែបនេះ</u> ប៉ុន្មានតោនក្នុងខ្លួន ចិត្ត អារម្មណ៍ ? តើអ្នកបន្តត្រាំរុំរ៉ៃនឹងទុក្ខសោកនឹងស្រមោលអតីតកាលប៉ុន្មានឆ្នាំទៅទៀត ? នេះហើយដែលព្រះពុទ្ធត្រាស់សំដែងថាជា មោហៈ ក្នុងសារជាតិជាមនុស្ស (Ignorance) ។ សូមសួរថា តើអ្នកអាចរំលាយគំនរឋាមពលខ្មៅនេះ ហើយដណ្តើមយកសេរីភាពបានមកវិញឬទេ ? ចម្លើយថាពិតជាអាចសំរេចបានប្រាកដមែន តាមវិធី សន្តោស ត្រាប្រណី ការអត់ឱនទោសនិង ការផ្សាយមេត្តានេះឯង ។ វិធីនេះ មើលពីក្រៅហាក់ដូចតូចតាច គ្មានន័យ ឬឥតប្រយោជន៍ ។ ប៉ុន្តែជាក់ស្តែងវាមានអត្ថន័យដ៏ធំធេង ព្រោះវាមាននាទីជីកគាស់រំលើងកំទេចគំនរឋាមពលអាក្រក់ ឬកម្មចាស់ឲ្យរលាយសាបសូនពីខ្លួនមនុស្ស និងអនុញ្ញាតឲ្យយើងជាមនុស្សនេះ<u>រៀបចំខ្សែជីវិតថ្មី</u> ប្រកបដោយពន្លឺ សុភមង្គលទៅមុខទៀត ។

សូមជូនឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងមួយ ៖ ខ្ញុំធ្លាប់មានរឿងអាស្រូវនឹងឈ្មោះ «ក» ជាយូរលង់មកហើយ កំហឹងត្រាំនៅក្តៅជុំក្នុងខ្លួនខ្ញុំ ។ ខ្ញុំអនុវត្តមេត្តាភាវនានេះ ដោយសំដែងការអភ័យទោស អនុគ្រោះទោសដល់ខ្លួនខ្ញុំផងនិងដល់លោក «ក» ផង ហើយនិងសូមឲ្យ លោក «ក» អភ័យទោសមកខ្ញុំវិញផង ។ លុះប្រតិបត្តិដូច្នេះញឹកញាប់ទៅ ឋាមពលខ្មៅនេះ កំហឹងធំនេះនឹងរដេក រលំរលាយ សាបសូន្យ ពីខន្ធសន្តានខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ខ្ញុំពិសោធឃើញហេតុការណ៍មួយដ៏ចម្លែកអស្ចារ្យ (ដែលខ្ញុំពុំបាននឹកភ្នកដល់) ។ ជួនពេលមួយនោះ លោក «ក» ដើរមកចំពោះមុខខ្ញុំៗហាក់ភ្លេចថាជននេះធ្លាប់មានរឿងនឹងខ្ញុំទៀតផង ។ ការបរិយាយបែបនេះពុំមែនជារឿងប្រឌិតទេ ខ្ញុំធ្លាប់ពិសោធពិតៗជាក់ស្តែង ។ សូមអ្នកពិសោធ ប្រតិបត្តិខ្លួនឯងចុះនឹងឃើញដូចខ្ញុំពុំខានឡើយ ព្រោះនេះជាក្រឹត្យក្រមធម្មជាតិ ដែលមនុស្សជាតិបានរកឃើញជាយូរលង់មកហើយ ប៉ុន្តែយើងពុំដែលដឹងនិងយកវាមកប្រើប៉ុណ្ណោះ ។

- ឥទ្ធិពលនៃការសំដែង ការដឹងគុណ អំណរគុណ (កតញ្ញូតាធម៌) ៖ កាលពីតូច ខ្ញុំធ្លាប់ឃើញជីតាខ្ញុំសំពះបាយមុនពេលហូបម្ដងៗ ។ អាកប្បកិរិយាដ៏តូចនេះ មានន័យខ្លឹមសារដ៏ទូលំទូលាយណាស់ ។ ពេលគាត់ថ្វាយបង្គំបាយ មានន័យថា គាត់ដឹងគុណ ចំពោះអ្នកស្រែដែលពុះពារឧបសគ្គរាប់រយដំពូកដើម្បីដាំស្រូវ ។ គាត់ដឹងគុណចំពោះអ្នកកិនស្រូវ អ្នកលក់អង្ករ ។ ហួសពីនេះទៅទៀត គាត់ដឹងគុណព្រះធរណី(ដី) ព្រះអាទិត្យ និងធម្មជាតិជុំវិញដែលបង្កឲ្យស្រូវដុះលូតលាស់បានល្អ ។ ល។ និង។ល។ ដូច្នេះ ផ្ចិតចិត្តទាំងមូលរបស់លោកតាពុំបិតនៅតែក្នុង បុគ្គល (Ego of mind / Separation) ប៉ុណ្ណោះទេ គាត់បានបន្តភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹងពិភពធម្មជាតិជុំវិញ (Interconnection with the whole universe) ។ ន័យស៊ីជំរៅជាងនេះទៅទៀត បើពិនិត្យទៅលើគុណភាពកុងស្យនិស របស់គាត់ ៗ បានមុជជ្រៅទៅដល់កុងស្យនិសបរិសុទ្ធដែលជាទីកន្លែងប្រកបដោយ ចិត្តទូលាយ ធូរស្រាល អស់កង្វល់ សុខសប្បាយ រីករាយ ស្ងប់ ការសំរួល (Relax) សន្តិភាព ប្រាជ្ញា ជានារោគា Healing មេត្តា ករុណា ឋាមពលវិជ្ជមានលេចឡើង ។ សូមអានបន្ថែម វគ្គកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ចំណុច «រួមនិងដោយឡែក Whole /separation » ។

ចូរអ្នកពិសោធជាមួយខ្ញុំមួយភ្លែត សូមដាក់សៀវភៅចុះ ហើយបិទភ្នែក ដាក់អារម្មណ៍រុករកការដឹងគុណទាំងឡាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអ្នកផ្ទាល់ ដូចជាការដឹងគុណចំពោះ លោកពុកអ្នកម៉ែដែលបានបីបាច់ថែរក្សាយើង ចំពោះមិត្តភ័ក្រ្តដែលជួយទំនុកបំរុងយកអាសារ ចំពោះគ្រូខិតខំបង្រៀនយើង ចំពោះទឹកដីខ្មែរ ប្រជាជនខ្មែរ សម្បត្តិវប្បធម៌ខ្មែរ ដែលបានចញ្ចឹមនិងអប់រំយើង ចំពោះអារ្យធម៌សាកលលោកបំប៉នចំណេះដឹងសព្វយ៉ាង ចំពោះធម្មជាតិជុំវិញដែលផ្តល់ចំណីអាហារ ជំរក ថ្នាំ សម្រស់គួរគយគន់ ។ល។ និង។ល។ បើធ្វើដូច្នេះបន្តទៅទៀត ហើយពិនិត្យមើលក្នុងខ្លួន តើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ? ចំពោះខ្ញុំៗទទួលអារម្មណ៍ សុខស្រួលក្នុងខ្លួន ស្ងប់សប្បាយរីករាយ ភ្លឺថ្លា ដោយសារ ឥទ្ធិពលឋាមពលវិជ្ជមាននានា ត្រូវបានរួចរដោះ អណ្តែតឡើង ហើយ បញ្ចេញសារជាតិរបស់ខ្លួនឲ្យយើងដឹង ។

- ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់លំអិតអំពី កុងស្សនិសបរិសុទ្ធ និងស្នេហា ពីមុនមកស្រាប់ ក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងម្នាក់ៗមានថាមពលពិសេសមួយ គឺថាមពលនៃសេចក្ដីស្នេហាដ៏បរិសុទ្ធ ។ វាបានត្រូវកប់យ៉ាងជ្រៅកម្រនឹងបញ្ចេញរូបរាងមកផ្ទៃលើនៃចិត្តមនុស្សណាស់ ។ ពេលណាវាងើបឡើងមកលើម្ដងៗ វាមាននាទីនឹងស៊ីកំទេច រាល់ថាមពលអវិជ្ជមានផ្សេងៗ (ដូចជា ទុក្ខក្រៀមក្រំ ព្រួយបារម្ភ ភ័យខ្លាច តណ្ហា។ល។) ។ ម្យ៉ាងទៀត ថាមពលនេះ បើអ្នកកាន់តែបញ្ចេញទៅក្រៅ ឬកាន់តែបញ្ជូនឲ្យទៅក្រៅ វាកាន់តែកើនក្នុងខ្លួនអ្នក ។

សមាធិមេត្តាភាវនានេះ មានភារៈបំផុសឲ្យថាមពលស្នេហាបរិសុទ្ធ ឬមេត្តាឥតព្រំដែនអណ្ដែតឡើង មកផ្ទៃលើនៃចិត្តមនុស្ស នេះជាវិធី រដោះចិត្តមនុស្សប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពអស្ចារ្យណាស់ ។

- មេត្តា ករុណា ការអត់អោនទោសកំហុស និងការដឹងគុណ gratitude សុទ្ធតែជា រូបភាពនៃថាមពលវិជ្ជមាន ដែលមានគុណសម្បត្តិ ដ៏ឧត្តុងឧត្តម ដែលអ្នកប្រតិបត្តិសមាធិត្រូវខិតខំបណ្ដុះទម្លាប់ឲ្យវារីកធំធាត់ឡើងដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ ៖ ទី១ការសំអាតចិត្ត mind cleansing និងទី២ ការបញ្ចូលឱសថដ៏សក្តិសិទ្ធិ នាំមកនូវការជាសះស្បើយជម្ងឺផ្លូវចិត្ត និងជម្ងឺរូបកាយសព្វយ៉ាង mind and body healing ទី៣ ការប្រតិបត្តិសមាធិកាន់តែរីកចំរើន ពីព្រោះធាតុទាំងបីនេះ ជាធាតុផ្ទុយ នឹងធាតុបុគ្គល ego ។

- សមាធិមានចរិតបុគ្គល មានន័យថា ដំណើរឈានឡើងនិង លទ្ធផល មានទំរង់បែបផែនផ្សេងៗពីបុគ្គលម្នាក់ទៅម្នាក់ៗ អាស្រ័យដោយកម្ម ឬទម្រង់ម៉េម៉ូរីនៃបុគ្គលម្នាក់ៗនោះមានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា ។ ដោយឡែក ខ្ញុំផ្ទាល់បានប្រើចំណុចខ្លះនៃមេត្តាភាវនា នៅខាងដើមនៃវគ្គសមាធិម្ដងៗ ។ ជាក់ស្តែង ជួនកាលខ្ញុំលើកយកចំណុច «ការអភ័យទោស» ឬ «ការផ្សាយមេត្តា » ឬ «ការសំដែងដឹងគុណ» មកប្រើ ។ អនុវត្តដូច្នេះ ខ្ញុំពិសោធឃើញថាដំណើរសមាធិមានការចាប់ផ្ដើមភាពងាយស្រួល ពីព្រោះ មេត្តាភាវនាបានធ្វើឲ្យតួបុគ្គល Ego of mind ថមថយចុះ ហើយ បើកផ្លូវ ឲ្យសមាធិឈានឡើង អស្ចារ្យណាស់!!!។

២-*ការអនុវត្តសមាធិជាក់ស្តែង*

ក្រៅអំពីចំណុចលំអិតទ្រឹស្តីខាងលើនេះ ខ្ញុំសូមបន្ថែមចំណុចជាក់ស្តែងមួយចំនួន សំរាប់ជាជំនួយដល់អ្នកដែលមានបំណងចាប់ផ្តើមគិតគូរអំពីសមាធិវិបស្សនានេះ ៖

២០*កន្លែងហាត់រៀន*

ដើម្បីចាប់ផ្តើមអនុវត្តសមាធិ គួរអ្នកចំណាយពេល១០ថ្ងៃ ចុះឈ្មោះចូលរៀនសាលាដែលមានគ្រូណែនាំត្រឹមត្រូវនៅមជ្ឈមណ្ឌលនានាលើសកលលោក ។ សូមបើករកអស័យដ្ឋានក្នុងគេហទំព័រអិនទឺណែត៖ Vipassana Meditation taught by S.N.Goenka។ *មជ្ឈមណ្ឌលបង្រៀនបច្ចេកទេសសមាធិ មានគ្រប់កន្លែងលើសាកលលោក នៅប្រទេសខ្មែរយើងក៏មានមួយដែរ ។ បើមានបំណងហាត់រៀនសមាធិនៅប្រទេសយើង សូមទាក់ទងទូរស័ព្ទលេខ ៖* [855] (0)12 689 732 *ឬទូរស័ព្ទលេខ* [855] (0)12 488 588 ។ *ការចូលរៀននេះ ពុំតម្រូវឲ្យបង់ថ្លៃអ្វីឡើយ ទាំងកន្លែងស្នាក់នៅ ទាំងការហូបចុកក្នុងមួយរយៈ១០ថ្ងៃនេះ ។ ខ្ញុំយល់ថា ការចាប់ផ្តើមហាត់រៀនមានគ្រូ និងមានទីកន្លែង ជាការចាំបាច់បំផុត ពីព្រោះការចាប់ផ្តើមដំបូងទាមទារកន្លែងស្ងាត់ដាច់ផុតពីការរស់នៅធម្មតាចំនួន១០ថ្ងៃ និងត្រូវការទទួលការណែនាំពីគ្រូជំនាញទៀតផង (ដោយបច្ចេកទេសនេះជាវិធីផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ចាស់ ខាងក្នុងផ្ទៃចិត្តមនុស្ស ហើយបណ្តុះទម្លាប់ថ្មី)។ លុះក្រោយពីហាត់នៅមជ្ឈមណ្ឌលហើយ អ្នកហាត់រៀនអនុវត្តខ្លួនឯងបន្តជារៀងរហូតទៅ ។ ការចូលរួមហាត់អង្គុយសមាធិជាសមូហភាព អាចជាវិធីជំរុញលើកទឹកចិត្ត ដល់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង ។ បើហាត់អង្គុយបានរយៈ១ឬ២ឆ្នាំហើយ នោះការប្រតិបត្តិ កាន់តែងាយស្រួលឡើង កាន់តែចូលចិត្តឡើង ។ វិធីនេះនឹងប្រែទៅជាចលនានិងរបត់ចាំបាច់ សំរាប់ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចជាការដុសធ្មេញរាល់ព្រឹកដូច្នោះឯង ។*

២១-*ការបន្តហាត់រៀននៅផ្ទះ*

គួរមានរៀបកន្លែងសំរាប់ហាត់អង្គុយប្រចាំថ្ងៃ ពីព្រោះកន្លែងដែល អ្នកអង្គុយរាល់ថ្ងៃ អាចបង្កើតធម្មជាតុ ឬបរិយាកាស ឬ vibration *នាំឲ្យការហាត់អង្គុយសមាធិ កាន់តែងាយស្រួល*

និងឈានឡើងយ៉ាងប្រពៃ ។ ចំពោះពេលម៉ោង គួរកំណត់ឲ្យទៀងទាត់ ។ ជាទូទៅ មួយថ្ងៃពីរពេល ព្រឹក/ល្ងាច ម្តងៗមួយម៉ោង។

សំលៀកបំពាក់ធម្មតា សំខាន់ឲ្យធូររលុង ចៀសវាងភាពរឹបចង្អៀត នាំមកនូវការរំខានដល់ការអង្គុយសមាធិ ។

របៀបអង្គុយ គួរអង្គុយឲ្យត្រង់ខ្លួនពុំទ្រេតទៅមុខទៅក្រោយឬចំហៀងពុំប្រឹងធ្លីតខុសប្លែកធម្មតាឡើយ ។ បង្គុយមានសភាពតាមសំរួល (comfortable) រំភើយ ។ ការមានបង្គុយត្រឹមត្រូវជាលក្ខខ័ណ្ឌសំរាប់ធ្វើឲ្យការងារសមាធិមានដំណើរជឿនលឿនទៅមុខ ពីព្រោះអង្គុយបានត្រឹមត្រូវ មានន័យថាបើកផ្លូវឲ្យចរន្តឋាមពលរស់ VITAL ENERGY OR PRANA មានលំហូរយ៉ាងរលូន ពុំមានគាំងឬស្ទះត្រង់ណាមួយ ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកអង្គុយអោនទៅមុខ ទ្រូងនឹងតឿតធ្វើឲ្យស្ទះខ្យល់ដកដង្ហើម ។ អ្នកអាចអង្គុយពែនភ្នែនរាបផ្ទាល់ក្តារ ឬលើកៅអីតាមដំណើរសមគួរនៃរូបកាយយើងម្នាក់ៗ ។

២២ <u>ការអង្គុយជាក់ស្តែង តើធ្វើដូចម្តេច?</u>

ខ្ញុំពុំអធិប្បាយលំអិតនៅក្នុងអត្ថបទនេះទេ ទុកឲ្យលោកអ្នកអញ្ជើញទៅទទួលការណែនាំដោយផ្ទាល់ពីគ្រូជំនាញ ដែលអាចជួយលោកអ្នកសមស្របនឹងស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗ។

គ- <u>បញ្ញា</u>

ខ្ញុំបានរៀបរាប់លំអិតនូវជំពូក សីលនិងសមាធិហើយ ។ ចំណុចមួយចុងក្រោយក្នុងប្រព័ន្ធព្រះពុទ្ធសាសនាគឺ <u>បញ្ញា</u> ។ តើបញ្ញាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានន័យយ៉ាងណា? ខ្ញុំសូមកត់សំគាល់តាមចំណុចដូចខាងក្រោម ៖

ទី១/ គោលដៅនៃព្រះពុទ្ធសាសនាគឺបានដល់ការរដោះ ចិត្ត មនុស្សពីទុក្ខវេទនាសព្វយ៉ាងដូចជា ការព្រួយបារម្ភ ទុក្ខក្រៀមក្រំ ភ័យ ភាពចលាចលក្នុងចិត្ត តណ្ហា ការលោភលន់ ញៀន ។ល។ ព្រះពុទ្ធមានវិធីជាច្រើន ដើម្បីសំរេចការរំដោះនេះ ។ ដូចអ្នកជ្រាបមកស្រាប់ វិធីមានដូចជា

ការកាន់សីល ការប្រតិបត្តិសមាធិ និង បញ្ញានេះ ។ ក្រោយពីបានអនុវត្ត សីល និង សមាធិហើយ អ្នកនឹងទទួលចំណេះដឹងមួយចំនួន ដូចជា ៖ ក/ សារៈសំខាន់នៃសតិក្នុងខ្លួនមនុស្ស Awareness ខ/ ទស្សនៈថ្មីអំពីការទទួលយក ការសុខចិត្ត Acceptance គ/ ការមើលឃើញថា ខ្លួនខ្ញុំពុំមែនជាចិត្តនេះ ពុំមែនជាចលនាគំនិតដែលមានលំហូរតៗគ្នាមក ពុំមែនជាការរំជួលចិត្តនានា (កំហឹង ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ។ល។) ដូច្នេះ ខ្ញុំចេះពិនិត្យ និង ផ្ដាច់សតិពីចលនាពិភពផ្លូវចិត្តទាំងអស់នោះ ខ្ញុំមានយន្តការនិងមធ្យោបាយរំដោះពីក្នុងមក Non identification ឃ/ ខ្ញុំមានឧបករណ៍រំដោះចិត្ត តាមការពិនិត្យស្រាវជ្រាវ កាយនិងចិត្តជា បន្តបន្ទាប់ Investigation ។

ទី២/ មនុស្សទូទៅ ច្រើនគិតឃើញថា ចំណេះដឹងនិងប្រាជ្ញាមនុស្ស កើតមកពីការសន្សំរៀនសូត្រពីពិភពខាងក្រៅ ដូចជា ការរៀនសូត្រពី សាលា ពីគ្រូ ពីសង្គមគ្រួសារ ពីការអាន។ល។ ព្រះពុទ្ធទូន្មានថា ៖ ចូរអ្នកកុំជឿលើសៀវភៅ ពាក្យគេថា ចូរជឿលើការពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ។ តើមានន័យដូចម្ដេច ?

សូមពិនិត្យជាមួយខ្ញុំ នូវពិសោធតូចៗដូចតទៅ ៖

(ក)បើគេសួរថា អ្វីទៅដែលហៅថាផ្លៃប៉ោម ? អ្នកស្រាវជ្រាវពីសៀវភៅ ពីមតិយោបល់មនុស្សជុំវិញជាច្រើនយ៉ាងណា ក៏ពុំស្មើនឹងការភ្លក្សផ្ទាល់ខ្លួនម្ដង ។ ការភ្លក្សផ្ទាល់នេះពន្យល់អ្នកសព្វគ្រប់អំពីជាតិផ្លៃប៉ោម ពណ៌ គ្រាប់ ។ សៀវភៅប៉ុន្មានក៏ពុំស្មើនឹងការភ្លក្សផ្ទាល់ខ្លួននេះដែរ ។

(ខ) បើអ្នកចង់ទៅទីណាមួយដែលមិនស្គាល់ ហើយអ្នកបើកផែនទីពិនិត្យណែនាំផ្លូវ ឬអ្នកសួរអ្នកជិតខាងរកទិសដៅ ។ ប្រការនេះវាជួយអ្នកឲ្យយល់ដឹងបានមួយកំរឹតប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែសង្ស័យជាប់ជានិច្ចពុំអស់ពុំហើយ ។ លុះអ្នកសាកល្បងចុះស្រាវជ្រាវផ្ទាល់ដល់ទីកន្លែង នោះអ្នកនឹងពិតជាអស់សង្ស័យ យល់ដឹងប្រាកដប្រជាពុំខានឡើយ ។ នេះជាប្រាជ្ញាដែល ព្រះពុទ្ធណែនាំឲ្យយើងប្រកាន់យក ។

(គ) ជនជាតិអាមេរិកាំងម្នាក់ឈ្មោះ John បានចូលជួបសម្ដេចសង្ឃ ដាឡៃឡាម៉ា ហើយបានត្រូវអនុញ្ញាតិឲ្យចូលរួមហូបអាហារជាមួយព្រះអង្គ ។ ព្រះអង្គបានណែនាំ John ឲ្យធ្វើតាម

ដូចតទៅ ៖ ទី ១ ចូរអ្នកកុំគិតអ្វីទាំងអស់ នៅពេលហូបអាហារនេះ ។ ចូរព្យួររឿងរ៉ាវដទៃដែលលេចឡើងក្នុងខួរក្បាលមួយអន្ទើសិន កុំឲ្យវាចូលមកជ្រៀតជ្រែកក្នុងការហូបនេះ។ ទី ២ ចូរប្រមូលអារម្មណ៍ផ្តោតតែទៅលើ សកម្មភាព (ហូបអាហារ) តែមួយគត់ ពោលគឺ វិញ្ញាណទាំង៥ដើរទៅទិសតែមួយ «ការហូបអាហារនេះ» (ច្រមុះដឹងក្លិនអាហារ -- ភ្នែកមើលឃើញអាហារពណ៌សម្បុរ ផ្សេង ភិនភាគអាហារ -- ស្បែកដៃ ទទួល ដឹងការប៉ះពាល់ស្លាបព្រា ទទួលដឹងក្តៅត្រជាក់ ទន់ --អណ្តាត ទទួលដឹងរសជាតិអាហារ ប្រៃ ជូរ សាប ល្វីង -- សតិអារម្មណ៍ទាំងមូលដឹងថាកំពុងចលនាផ្សេងៗក្នុងការហូបអាហារ ។ល។) John បានធ្វើតាម ដោយមិនឲ្យខុសពីការណែនាំឡើយ អស្ចារ្យណាស់ !!! គេពិសោធឃើញថា <u>អាហារមានរសជាតិខ្ពស់</u> ជាងធម្មតាឆ្ងាញ់ជាងធម្មតា ទោះបីគេពុំដែលហូបចំណីនោះក៏ដោយ ។ ការដឹងបែបនេះ មានន័យថា John បានទទួលបញ្ញាថ្មី ការយល់ដឹងថ្មី ការពិសោធន៍ផ្ទាល់ ។ ចំណុចសំខាន់ គឺជាការពិសោធន៍ដែលលេចឡើងនៅពេលគេឈរនៅក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរី មួយភ្លែត វិញ្ញាណទាំង៥របស់មនុស្ស បានត្រូវរួចរដោះពីគំនាបនៃលំហូរគំនិតពីម៉េម៉ូរីមក ។ កត្តានេះនាំឲ្យវិញ្ញាណទាំង៥ អាចបំពេញមុខងារគេ ១០០ភាគរយ ដែលសំដែងចេញជាភាពឆ្ងាញ់មានរសជាតិ ។ ដូចខ្ញុំពិពណ៌នាអំពីការរួមភេទស្រាប់ (បើចង់ឲ្យសំរេចផល ចូរកុំឲ្យរឿងរ៉ាវនានា ជ្រៀតចូលឡូកឡំនឹងការងាររួមភេទ)។ បើអ្នកពុំបណ្តោយឲ្យ ប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីជ្រៀតជ្រែកទេនោះ អ្នកពិតជាពិសោធឃើញកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ ឬចិត្តបរិសុទ្ធពុំខានឡើយ ដូចខ្ញុំពិព៌ណនាខាងដើមស្រាប់ (អំពីការប្រមូលសតិលើដង្ហើម) ។ ថ្ងៃនេះ សូមអ្នកយកវិធីនេះទៅសាកល្បងផ្ទាល់មើលទៅចុះ នឹងបានឃើញជាក់ ស្តែងពុំខានឡើយ ។

ការរៀបរាប់ខាងលើនេះ ខ្ញុំចង់ជំរាបជូនថា ក្នុងមនុស្សយើងម្នាក់ៗនេះ បញ្ញា ឬប្រាជ្ញាកើតចេញពីប្រភពពីរយ៉ាង (មួយ)គឺមកពីបន្ទប់ម៉េម៉ូរី ពោលគឺមកពីប្រភពការចងចាំ ការរៀនសូត្រពីសង្គមរស់នៅ (ពីរ)គឺនៅពេលដែលម៉េម៉ូរីទ្រោមចុះ ឬបញ្ឈប់សកម្មភាពទាំងស្រុង បញ្ញាមួយទៀតលេចឡើង ដែលមានប្រភពមកពី កុងស្យនិសបរិសុទ្ធ Pure consciousness ។

អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបូរាណឲ្យឈ្មោះ បញ្ញាបែបនេះថា អព្ភន្តរញាណ Intuition ។ នេះជាបញ្ញាដ៏ឧដុង្គឧត្តម ខ្ពង់ខ្ពស់ បរិសុទ្ធ ។ ត្រង់ចំណុចនេះហើយ ដែលអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនានា រកឃើញស្នាដៃថ្មីៗ New discovery ។ អ្នកធ្លាប់ឃើញរូបព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ស្តេចអធិរាជខ្មែរក្នុងសម័យអង្គរដ៏រុងរឿង ព្រះអង្គបិទភ្នែកសមាធិ ។ នេះគឺទ្រង់ប្រើបច្ចេកទេសដ៏ខ្ពស់បំផុតរបស់មនុស្សជាតិ ពោលគឺទ្រង់ខាបស្រូបយកបញ្ញាសកលមកប្រើតាមរយៈសមាធិ (ចេញក្រៅប្រព័ន្ធម៉េម៉ូរីរបស់ទ្រង់)។ តើមានអ្នកដឹកនាំយើងប៉ុន្មាននាក់ ដឹងនូវអាថ៌កំបាំងទាំងនេះ ?

តើអ្នកធ្លាប់ពិសោធសមាធិឬទេ ? បើពុំទាន់បានពិសោធទេ អ្នកពុំអាចចាប់យល់ដឹងបានឡើយថាខ្ញុំនិយាយអំពីរឿងអ្វី ។ ពីព្រោះ អ្នកវិលក្រឡឹងជុំវិញតែក្នុងបន្ទប់ ឬ ប្រអប់ម៉េម៉ូរីប៉ុណ្ណោះ (ជាទីលំហមានកំរឹតពីអតីតកាល Bondage or limited space from the past)។ ខ្ញុំពិសោធឃើញភាពរដោះពីកំហឹង ស្ត្រេះ ពីទុក្ខក្រៀមក្រំ ការញៀន ភ័យ ភាពប្របូកប្របល់ក្នុងចិត្ត ។ល។ អ្នកច្បាស់ជាសួរថាពិសោធដូចម្តេចទៅ ? អ្នកពុំអាចយល់បានតាមប្រាជ្ញាឡើយ ពីព្រោះជាការពិសោធហួសអំពីបន្ទប់ម៉េម៉ូរី ហួសអំពីគំនិតមនុស្សគិតឃើញ (experiences beyond human mind)។

ព្រះសង្ឃបិនមួយអង្គនិទានរឿងមួយ ជាគតិរំលេចនូវចំណុចខាងលើនេះ ៖ មានដំណាលថា អណ្តើកធំមួយរស់នៅក្នុងទឹកផង នៅលើគោកផង ។ ថ្ងៃមួយនោះ ក្រោយពីវាត្រឡប់ពីទីគោកមកក្នុងទឹកវិញ ត្រីដែលជាមិត្តសំឡាញ់សួរអណ្តើកថា ៖« ចុះឯងឡើងគោកម្តងៗ មានប្រទះទឹកត្រជាក់ ទឹកថ្មី ទឹកប្រកបដោយចំណីអាហារបរិបូណ៌ឬទេ ? » សំណួរនេះ លើកឡើងព្រោះត្រីពុំដែលស្គាល់សភាពទីគោក យ៉ាងណាឡើយ វារស់នៅតែក្នុងទឹកសុទ្ធសាធ ។

អ្នកប្រាជ្ញបូរាណបានលើករូបភាពជីវិតសត្វកង្កែប មកជាគតិដូចតទៅ ៖ សត្វកង្កែបជាកូនសត្វគីងគក់ ។ ដំបូងគីងគក់ពង រួចញាស់ជាកូនកង្កែប វាមានដុះជើងផង កន្ទុយផង ហើយវារស់នៅតែក្នុងទឹកតែប៉ុណ្ណោះ ។ លុះដំណាក់កាលបន្ទាប់មក វាទំលាក់កន្ទុយចោល ហើយវាឡើងគោកអាចរស់នៅលើគោកបាន និងនៅក្នុងទឹកបាន ។ វាទទួលផលទាំងពីរគឺ ការរស់នៅលើគោក ផង

ក្នុងទឹកផង ។ អ្នកប្រាជ្ញចង់និយាយប្រាប់យើងថា ចូរធ្វើត្រាប់តាមសត្វក្អាត់ ចូរទំលាក់កន្ទុយចោល (ទំលាក់មោហៈ ភាពល្ងិតល្ងង់ចោល) ហើយរស់នៅទាំងលើគោក ទាំងក្នុងទឹក (មានន័យថា ចូររស់នៅទាំងក្នុងម៉េម៉ី និងក្រៅម៉េម៉ីផង) ។

សូមអ្នកគប្បីភ្ញាក់រលឹក រុករករៀនវិជ្ជាសមាធិ ដើម្បីឈានទៅដល់ ឬស្គាល់រសជាតិថ្មីមួយទៀតនៃជីវិតមនុស្ស ជីវិតប្រកបដោយប្រាជ្ញាបរិសុទ្ធ រំដោះវិញ្ញាណទាំង៥ ឲ្យចេញផុតពីក្រញាំដៃ ដៃករបស់ម៉េម៉ី ពីលំហូរគំនិតដែលចងគ្រៀកយើងពល់វិនាទី គ្មានទីបញ្ចប់ ។

ការប្រតិបត្តិសមាធិក្នុងសកម្មភាពជីវិតជាក់ស្តែងប្រចាំថ្ងៃ

ការហាត់អង្គុយសមាធិ មួយថ្ងៃពីរដង ក្នុងបន្ទប់ស្ងាត់ម្នាក់ឯង ជាប្រការចាំបាច់ដើម្បីបណ្តុះទម្លាប់ថ្មី ។ ដំបូងយើងខិតខំប្រតិបត្តិតាមគ្រូណែនាំ ដោយពុំដឹង ពុំយល់ឡើយ ជាបណ្តើរៗ ប្រាជ្ញាពីខាងក្នុងខ្លួនបានដុះឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ហើយបានហៀរចេញមកក្រៅជាការអនុវត្ត ជាក់ស្តែង ។ យើងចាប់ផ្តើមមានឥរិយាបថនិងមានទស្សនវិស័យផ្សេងពីមុនចំពោះបាតុភូតនានា ដែលកំពុងលេចឡើង ខាងក្នុងនិងក្រៅខ្លួន ។ យើងចាប់ផ្តើមរកឃើញវិធីប្រតិបត្តិផ្សេងៗសំរាប់ឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការ ជាក់ស្តែងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

ក្នុងគោលការណ៍ទាំងបួនរបស់សមាធិវិបស្សនាដែលមាន ៖ (១)*ការមានសតិដឹង* (២)*ការទទួលយក ការសុខចិត្ត* (៣)*ការពុំដើរតួ* (៤) *ការស្រាវជ្រាវលំអិតបាតុភូតខាងក្នុង ទាំងកាយនិងចិត្ត ។ គោលការណ៍ទាំង៤ខាងលើនេះ ជាគន្លឹះសំខាន់បំផុតក្នុងដំណើរការស្វែងរកសេរីភាពពីបន្ទប់ម៉េម៉ី ការរួចរដោះ ភាពសប្បាយរីករាយ បរមសុខ ។ គោលការណ៍ទាំងនោះ អាចនឹងសង្ខេបខ្លីមកជាគោលការណ៍ «ការតាំងសតិក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ឬបច្ចុប្បន្នសតិ* To be in the present » *។ បច្ចុប្បន្នសតិមានលក្ខណៈជាការអនុវត្តន៍ជាក់ស្តែង ។ តើបច្ចុប្បន្នសតិនេះមានន័យនិងរូបភាពយ៉ាងណា ? ខ្ញុំសូមកត់សំគាល់បញ្ជាក់ ដូចខាងក្រោម ៖*

(A) *ក្នុងទ្រឹស្តី សតិដឹង* Awareness or Knowing *នាំមកនូវលទ្ធភាព អាចឲ្យមនុស្សយើង*

ចេញចាកពីបន្ទប់មេម៉ូរីបាន ។ សតិមាន ចលនាពីរ យ៉ាង៖

(១) សតិបាញ់ទៅក្រៅ Outward attention : មនុស្សគិតគូរ អានសៀវភៅ បើកឡាន ស្រមៃទៅអតីតកាល ឬទៅអនាគតកាល ក្នុងក្របខណ្ឌនេះ យើងពិសោធលំហូរនៃគំនិត ការរំជើបរំជួលចិត្ត មនោសញ្ចេតនា ប្រតិកម្ម (Waking state and dreaming state) ។ ក្នុងខណៈនេះ មនុស្សពុំមែនឋិតនៅក្នុងគោលការណ៍បច្ចុប្បន្នសតិឡើយ ព្រោះគេឋិតនៅក្រោម ឥទ្ធិពលនៃមេម៉ូរី (Man is unconscious or unconscious mind or conditioning mind) ។

(២)សតិបាញ់ទៅក្នុងខ្លួន Inward attention : មនុស្សសំឡឹងមើលទៅក្នុងខ្លួន មើលខ្លួនឯង ដូចជា ពិនិត្យលំហូរគំនិត Watching his own thoughts --- ពិនិត្យការរំជើបរំជួលក្នុងចិត្ត Watching his own emotions - ពិនិត្យប្រតិកម្មក្នុងខ្លួន Watching his own reaction from within - ពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយដោយផ្នែកៗ ឬទាំងមូល Watching his own body sensations , part by part or the whole ។ ការពិនិត្យខ្លួនឯង ដូចរៀបរាប់មកនេះ ត្រូវប្រកាន់ឥរិយាបថដូចអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ មានន័យថា ឃើញអ្វីទទួលស្គាល់តាមធម្មជាតិពិត ពុំបញ្ចូលការពិចារណាផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ See thing as it is, no judgment, no comment from personal views ។ ឧទាហរណ៍ បើខឹងត្រូវទទួលស្គាល់ថាខ្លួនខឹង ពុំរុករកហេតុផលនៃកំហឹងឡើយ ។ ការប្រតិបត្តិ ឬបាញ់សតិទៅក្នុងខ្លួនរបៀបនេះ មានឈ្មោះថា ការតាំងសតិក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នឬបច្ចុប្បន្នសតិ ។ ពេលមនុស្សអាចធ្វើដូច្នេះបាន មានន័យថាខ្លួនមានសមត្ថភាពចេញក្រៅបន្ទប់មេម៉ូរីហើយ Man is conscious , man is out of the influence of his own memory , his own conditioning។ បើអាចធ្វើដូច្នេះបាន អ្នកនឹងបានឃើញពិសោធផ្ទាល់ខ្លួន ផុះពីខាងក្នុងមកដោយឯកឯងនិងភ្លាមៗ Spontaneously and instantly :

- នូវលំហ the empty space
- ការសំរាកលំហែ ពីភាពខ្វល់ខ្វាញ់ចរន្តចិត្ត Relax
- ការរួចរដោះពីការជាប់ជំពាក់ លំហូរគំនិតណាមួយ ហើយបើកលំហសំរាប់គំនិតថ្មីចូលមក

Let go any particular flow of thoughts and open space for new ideas - Universe intelligence - Creativity ។

– ការរំដោះពីភាពរំជួលចិត្ត មនោសញ្ចេតនា ទម្លាប់ប្រតិកម្មចាស់ៗ ពីមុនមក Freedom from emotions and the old habit of reactions
– ការរកឃើញសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត Inner peace of mind
– ការរកឃើញបរិយាកាស សប្បាយរីករាយក្នុងចិត្ត Joy , Joyful mind
– ការរកឃើញ មេត្តាករុណា Loving kindness and compassion
– ការរកឃើញ សុភមង្គល និង បរមសុខក្នុងជីវិត Happiness and bliss
– ការរកឃើញដំណើរជាសះស្បើយពីជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃក្នុងចិត្ត Healing from long and habitual mind suffering
– ពិសោធដូចរៀបរាប់មកនេះ សាសនាតែងប្រើពាក្យ រកឃើញអាទិទេពក្នុងខ្លួន ឬរកឃើញព្រះនិព្វាន ។ ដូចនេះព្រះនិព្វានពុំឋិតនៅឆ្ងាយពីយើងគឺនៅក្នុងខ្លួនយើងតែម្តង ឲ្យតែយើងចេះបច្ចេកទេសទៅរក ពោលគឺការតាំងសតិ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន To be in the present ។

(B) តើការតាំងសតិក្នុងបច្ចុប្បន្នអនុវត្តដូចម្តេច ? ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ ជូនបន្ថែមនូវរបៀបជាក់ស្តែងមួយចំនួន ដូចតទៅនេះ ៖

(ក) <u>ការពិនិត្យលំហូរគំនិត Watching the flow of thoughts</u>

ជាធម្មតា លុះមានគំនិតណាមួយលេចមក យើងជាមនុស្សតែង គិតដោយច្រឡំថារូបយើងនេះជាគំនិតនេះឯង ហើយក៏បណ្តោយខ្លួន ឲ្យលង់ក្នុងឥទ្ធិពលបោកបក់នៃគំនិតនោះៗ ។ គំនិតណាមួយលេចមក បន្ទាប់នោះ គំនិតទាក់ទិននឹងគំនិតដើមដំបូង ក៏បំបែករូប ពង្រាយកូនចៅ រណប ហូរហែ ជាចំនួនច្រើនឡើងៗ យើងក៏ស្គុងភ្លេចអ្វីៗទាំងអស់ Idea associations ។ បើពិនិត្យចលនានៃគំនិតក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ យើងនឹងសង្កេតឃើញចលនាគំនិតដដែលៗ ហូរ

សារចុះសារឡើងៗ លាន់ឮរំពងក្នុងក្បាលមនុស្សយើង Voice in the head ។ យើងស៊ាំនឹងរបៀបរស់នៅបែបនេះជាយូរលង់មកហើយ ក៏ចាត់ទុកថា ប្រការនេះជារឿងធម្មតា តាមពិតនេះ ជាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃរបស់មនុស្សជាតិសោះ ។

វិធីសមាធិណែនាំយើងអ្នកប្រតិបត្តិឲ្យចេះសង្កេត ហើយបង្រៀនឲ្យចេះដឹងថា ពេលណាយើងបណ្តោយតាមចរន្ត លំហូរគំនិត ហើយពេលណាយើងចេញទៅក្រៅលំហូរនៃគំនិត ។ តើចេញក្រៅលំហូរ គំនិតតាមរបៀបណា ? ចូរអ្នកស្តាប់សំឡេងកងរំពងក្នុងក្បាលអ្នក Listen the voice in the head ផ្ទៀងស្តាប់លំហូរគំនិតច្រំដែលៗ ដែលជាចម្រៀងអាត់ទុកជំយូរលង់ក្នុងខួរក្បាលយើងម្នាក់ៗ (រាប់សិបឆ្នាំមិនអស់) ។ លក្ខខណ្ឌមួយចាំបាច់គឺ ស្តាប់ដោយពុំពិចារណា (ពិបាកបន្តិចដោយទម្លាប់ចាស់បានឃុំគ្រងយើងជាយូរមកហើយ) ។ ការហាត់ស្តាប់សម្លេងក្នុងក្បាលនេះ មានន័យថាសតិយើងលែងឈរបិតនៅក្នុងចរន្តគំនិតទៀតហើយ សតិនៅក្រៅចរន្តហើយបាញ់ភ្នែកទៅមើលវា ។ បន្តិចម្តងៗ អ្នកនឹងពិសោធឃើញមាន លំហ Space លេចឡើងជាស្វ័យប្រវត្តិនេះ មានន័យថា ចរន្តគំនិតត្រូវបានផ្តាច់ Disconnection of the thought flow or the gap of thoughts។ បើបន្តស្តាប់ទៅទៀត អ្នកនឹងទទួលអារម្មណ៍ ស្ងប់ peace ភាពស្រណុកស្រួល Ease of mind ភាពសប្បាយរីករាយពីក្នុងលេចពន្លឺមក Joyful mind ។ ហើយ បើអ្នកត្រូវការគិតគូរតទៅទៀត សូមបាញ់សតិ ត្រឡប់ទៅក្រៅវិញ ។ ម្តងនេះខួរក្បាលយើងថ្មី Fresh mind គំនិតថ្មីៗមានឱកាសជ្រៀតចូលមកបានព្រោះកន្លងមក មានលំហ ។

យើងអាចអនុវត្តរបៀបនេះដោយប្រើរយៈពេលខ្លី កន្លះនាទី មួយនាទីឡើងទៅ តាមកាលៈទេសៈកំណត់ ។ ចំណុចមួយទៀតសំខាន់ដែលគួរកត់សំគាល់គឺ សតិអាចបង្វិលទៅក្នុង ឬទៅក្រៅភ្លឹបភ្លែតៗ ។ របៀបនេះ បើកផ្លូវអនុញ្ញាតឲ្យយើងម្នាក់ៗរស់នៅក្នុងពិភពទាំងពីរនេះគឺ ពិភពក្នុងលំហូរគំនិត និង ក្រៅលំហូរគំនិត (ឬក្រៅម៉េម៉ូរី) ។

ជាធម្មតា គំនិតហូរចេញពីម៉េម៉ូរីមក បន្ទាប់មក ប្រតិកម្ម ហើយកើតមានលេចរូបរាងជាការរំជួលចិត្ត មនោសញ្ចេតនា Emotions ។ ដំណើរ ម៉េម៉ូរី លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម

ការរំជួលចិត្ត ប្រព្រឹត្តទៅជាខ្សែចង្វាក់ហូរហែរតៗគ្នាពុំដាច់ ។ ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើស្រាប់ នៅពេលយើងអនុវត្តការពិនិត្យលំហូរគំនិតនេះ លំហាមួយលេចឡើង មានន័យថា លំហូរគំនិតត្រូវដាច់មួយរយៈ ។ ដូច្នេះខ្សែសង្វាក់ (លំហូរគំនិត ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត) ត្រូវដាច់ផងដែរ ប្រតិកម្មក៏ត្រូវបញ្ឈប់ ការរំជួលចិត្តក៏រលាយបាត់ផងដែរ ។ ដូច្នេះហើយបានជាអារម្មណ៍ស្ងប់និងសុខស្រួលមួយគ្រា ។ បើយើងឧស្សាហ៍អនុវត្តញឹកញាប់ទៅ ទម្លាប់ថ្មីក្នុងខ្លួននឹងរីកដុះដាល ហើយយន្តការនេះនឹងដើរដោយស្វ័យប្រវត្តិ ទម្រង់នៃជីវិតថ្មី បានចាប់បដិសន្ធិហើយ ។

(២) <u>ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ ដោយផ្នែកៗ ឬទាំងមូលៈ</u>

សូមមេត្តាស្តាប់ការសន្ទនា រវាងគ្រូនិងសិស្សដូចខាងក្រោមនេះៈ

- សិស្ស ៖ «តើធ្វើដូចម្តេចឲ្យអាចតាំងសតិក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នបាន ? មើលនេះនែ៎ ខ្ញុំបិតនៅចំពោះមុខលោកគ្រូទេតើ ? ខ្ញុំប្រាកដជាបិតនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នហើយ ។»
- គ្រូ ៖ តើមានរបស់អ្វីនៅជិតខ្លួនអ្នក ?
- សិស្ស ៖ អ៊ុំ! បាទខ្ញុំឃើញពន្លឺភ្លើងចាំងភ្នែក ។ ខ្ញុំឮសម្លេងនាឡិការ តុកតាក់ តុកតាក់ៗ ។ តើរបៀបនេះហើយឬជាឥរិយាបថបច្ចុប្បន្ន តើធ្វើរបៀបនេះត្រឹមត្រូវហើយឬនៅ ?
- គ្រូ ៖ ត្រូវមួយកំរិតហើយ តើមានរបស់អ្វីបិតនៅជិតអ្នកជាងនេះ ទៅទៀតឬទេ ?
- សិស្ស ៖ ខ្ញុំនឹកពុំឃើញទេ លោកគ្រូ ។
- គ្រូ ៖ របស់ដែលបិតនៅជិតអ្នកជាងគេបំផុតគឺ វេទនាលើរូបកាយ នេះឯង ។ ចូរអ្នកទទួលដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងកើតមានពេលនេះ ។ តើអ្នកទទួលដឹងអ្វីខ្លះ ? ចូលរៀបរាប់ប្រាប់ខ្ញុំមកមើល ។
- សិស្ស ៖បាទ ខ្ញុំក្តៅពោះ រមាស់ជង្គង់ ស្រៀវឆ្អឹងខ្នង តឹងស្មា ចលនាទ្រូងលោតតាមដង្ហើម ជីបចរលោតទីបៗ ។ល។
- គ្រូ ៖ ល្អហើយ នេះហើយជារបៀបទៅរកបច្ចុប្បន្នសតិ ។ តើក្នុងខ្លួនមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចបន្ទាប់មក ?

- សិស្ស ៖ (ស្ងៀមស្ងាត់មួយភ្លែត) បាទ ទទួលអារម្មណ៍ស្ងប់និងស្រួលក្នុងខ្លួន ជាងមុននេះបន្តិច ។
- គ្រូ ៖ នេះជារបៀបសាមញ្ញ នៅពេលអ្នកចង់ចេញពីបន្ទប់គិត (ឥទ្ធិពលម៉េម៉ូរី Conditioning) ភាពរំជួលចិត្តឬអារម្មណ៍ស្មុកស្មាញ នានា ។ អ្នកនឹងទទួលភាពសំរួល ទាំងកាយ/ចិត្ត ក្នុងខ្លួនភ្លាមៗ relax mind and body instantly ដោយគ្រាន់តែផ្តោតសតិទៅលើវេទនាលើរូបកាយ (សូមគ្រាន់តែមើលកុំពិចារណាឲ្យសោះ) ។ អ្នកអាចបំបែករកឃើញ របៀបផ្សេងៗទៀតដោយខ្លួនឯងដូចជា ៖ ពេលឡើងជណ្តើរ អ្នកធ្វើយឺតៗ សូមឲ្យដឹងចលនាជើងលើក ដាក់ចុះ ប៉ះឥដ្ឋ ។ ពេលលាងដៃ ឮស្នូរទឹកធរៗ ទឹកក្តៅឬត្រជាក់ ក្លិនសាប៊ូ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទាំងស្រុងទៅលើវេទនារូបកាយទាំងឡាយដែលកំពុងផុះឡើង នៅពេលលាងដៃនេះ ។ ពេលបើកទ្វារចូលឡាន ចូរអង្គុយ ហើយសម្ងំបន្តិច ដឹងដង្ហើមចេញចូល សំរូតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង ពីជើងឡើងមកក្បាល រហ័ស រឹតចុះរឹតឡើង ដឹងរាល់វេទនាទាំងអស់ដែលផុះឡើងនៅពេលនោះ Moment by moment ។ ពេលចាំភ្លើងក្រហម អ្នកឆ្លៀតសំរាកសំរួលខ្លួនតាមរបៀបដឹងដង្ហើមចេញចូល ប្រមូលអារម្មណ៍ដឹងពីក្នុងខ្លួនមក នូវរាល់វេទនាទាំងឡាយកំពុងផុះឡើង Feel your body sensations from within។ ចូរអ្នកទម្លាប់ប្រតិបត្តិរបៀបនេះមួយភ្លែតៗ កន្លះនាទី មួយនាទី ឬ ពីរនាទី ។ តាមរបៀបនេះ អ្នករស់នៅក្នុងម៉េម៉ូរីផង (គិតគូរ ធ្វើការងារធម្មតា) និងក្រៅម៉េម៉ូរីផង (សតិនៅនឹងវេទនារូបកាយ = សំរួល និងសំរាក) Your attention will switch on and off from your conditioning mind, feel relaxed and fresh in your brain.។ មុនដំបូងអ្នកខិតខំប្រតិបត្តិ យូរៗទៅ វានឹងប្រែទៅជាទម្លាប់ ហើយវានឹងមានដំណើរការជាស្វ័យប្រវត្តិ ។ ទំរង់ជីវិតថ្មីកើតមានដល់អ្នកតរៀងរហូតទៅ ។ (នេះជាតិចនិករបស់មនុស្សទំនើបសម័យឌីហ្សីតុល ប្រើប្រាស់សំរាប់សំរាកពីការងាររវល់ Meditation in 5 minutes)។ សូមត្រូវយកវិជ្ជានេះដាក់ខ្លួន ជាប្រយោជន៍ទៅអនាគត ។

(គ) <u>ការពិនិត្យការរំជួលចិត្ត នឹងប្រតិកម្ម Watching the emotions and reactions:</u>

យើងពិសោធ ការរំជួលចិត្តដូចជា ទុក្ខក្រៀមក្រំ ព្រួយបារម្ភ ភ័យខ្លាច តក់ស្លុត ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ ឈ្នានីស ញៀន កំហឹង ស្រើប ស្រាលតណ្ហា ទើសទាល់ក្នុងចិត្ត ស្រេះ តប់ប្រមល់ ហេងហាង ធុញថប់ អផ្សុក ។ល។ តើយើងត្រូវធ្វើរបៀបណាដើម្បីអាចចេញពី រលករំជួលចិត្តនេះ ? មានរបៀបច្រើនយ៉ាង អ្នកអាចសាកល្បង ប្រើ តាមការចូលចិត្ត ៖

- ទី១ តាមរបៀប ការស្តាប់សំឡេងក្នុងក្បាល ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ។
- ទី២ តាមការប្រមូលសតិលើដង្ហើម ដូចខ្ញុំជំរាបពីមុនស្រាប់ ។
- ទី៣ តាមរបៀបពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើស្រាប់ ។
- ទី៤ <u>តាមសំណួរ សួរខ្លួនឯង</u> ឧទាហរណ៍ បើអ្នកទទួលអារម្មណ៍ភ័យ សូមអ្នកតាំងអារម្មណ៍នៅស្ងៀមបន្តិច (Pause for a moment) ។ សូមសួរខ្លួនឯងថា នរណាភ័យ ? ឬតើភ័យមានទ្រង់ទ្រាយបែបណា ? តើភ័យមានពណ៌ដូចម្តេច ? ឬតើភ័យមានក្លិនដូចម្តេច ? សូមកុំចង់ឆ្លើយនឹងសំណួរនេះ សូមអ្នកគ្រាន់តែស្តាប់ឬពិនិត្យហេតុភេទ ដែលនឹងលេចឡើងពីក្នុងខ្លួនមក (You just listen and watch within, that is it) អ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ថា តើហេតុអ្វី ក៏សួរប្លែកម៉្លេះ ? តាមពិតសំណួរនេះលើកឡើងគ្រាន់តែជាវិធីសំរាប់ទាញសតិឲ្យចូលទៅក្នុងរូបកាយតែប៉ុណ្ណោះ (ពង្រីកសតិដឹងក្នុងខ្លួន ពិនិត្យខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ) ។ នេះជាការ អនុវត្តន៍គោលការណ៍ទី១ ការទទួលស្គាល់ (Recognize and be aware what is happening inside) ។ កាលណាសតិដឹងនេះរីកធំឡើង ឃើញភ័យកាន់តែច្បាស់ឡើងៗ រលកនៃការភ័យនឹងរលាយខ្លួនបាត់ទាំងស្រុង ។ សូមកុំជឿខ្ញុំ សាកល្បងធ្វើលមើល នឹងពិសោធផ្ទាល់នូវការរួចរដោះយ៉ាងទាន់ហន់និងជាក់ស្តែង ។

– ខ្ញុំឆ្លៀតឱកាសពេលនេះ បញ្ជាក់ទ្រឹស្តីមួយទៀត អំពី « ប្រធាន + កិរិយា + កម្ម) ។ ពេលដែលអ្នកសំឡឹងមើលខ្លួនឯង មានន័យថា ប្រធានមើលប្រធាន ។ មានន័យថា ប្រធាននិងកម្ម រលាយចូលគ្នា ប្រែទៅជាវត្ថុតែមួយ (Subject and object merge into one) ។

មានន័យថា គ្មានកម្ម មានតែប្រធានទោលតែម្នាក់ឯង ដូច្នេះ ភ័យត្រូវរលាយបាត់ពីក្នុងចិត្តហើយ ។ ខ្ញុំអាចប្រៀបធៀបថា កុងស្យនិសឬសតិមនុស្ស ដូចជាកញ្ចក់ផ្ទះទៅក្រៅ ពេលភ័យ កញ្ចក់ផ្ទះឃើញភ័យ / លុះពិនិត្យខ្លួនឯងវិញ មានន័យថា កញ្ចក់ផ្ទះខ្លួនឯង កញ្ចក់ទទេទល់នឹងកញ្ចក់ទទេ គ្មានអ្វីទាំងអស់ ។ នេះជាយន្តការរំដោះខ្លួនពីរលកភ័យ ។ បើអ្នកពុំយល់អ្វីដែលខ្ញុំរៀបរាប់មកនេះទេ សូមកុំព្រួយ ធ្វើតាមតែខ្ញុំប្រាប់ខាងលើបានហើយ នោះអ្នកនឹងដឹងពិតតាមការពិសោធន៍ប្រាកដហើយ ។

- ទី៥ <u>ការប្រើវិធី ការទទួលយក ការសុខចិត្ត Acceptance</u>

វិធីដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់បន្តទៅនេះ បានលើកឡើងដោយលោកគ្រូសមាធិ ឈ្មោះ ស្រីភគវ័ន (Sri Bhagavan) ដែលមានឈ្មោះល្បីល្បាញនៅប្រទេសឥណ្ឌានិងសាកលលោក ។ លោកបានបញ្ជាក់ដូចតទៅ ៖ កំហឹង ភ័យ ព្រួយបារម្ភ លោភលន់ ។ល។ ពុំសំខាន់ឡើយ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺត្រូវអនុវត្ត ៖ ទី ១ សូមមើលទៅក្នុងខ្លួនឯង ហើយទទួលស្គាល់ថាមានអ្វីកំពុងកើតមាន កំពុងតែផុះឡើង ។ ឧទាហរណ៍ បើខឹង សូមឲ្យដឹងថា ខ្លួនឯងកំពុងខឹង ។ ទី២ សូមប្រកាន់ឥរិយាបថព្រមទទួល ពុំប្រកែកតវ៉ា ឬពុំគិតគូររកមូលហេតុនានាឡើយ ។ ពីព្រោះកំហឹងនេះជាហេតុការណ៍ (It is the fact) ជារឿងកន្លងផុតមកហើយ យើងពុំអាចកែប្រែឬជួសជុលអ្វីបានឡើយ ។ ផ្លូវពីរដែលត្រូវជ្រើសរើសនោះគឺ ឬមួយបន្តប្រតិកម្មទៅទៀត បន្តធ្វើសង្គ្រាមក្នុងចិត្តទៅទៀត បន្តហែកហួរក្នុងចិត្តទៅទៀត ឬមួយទទួលយក សុខចិត្តបញ្ឈប់សង្គ្រាម (Acceptance) ។ **មាគ៌ាទទួលយក** ជាមាគ៌ាសមហេតុផលបំផុតប្រកបដោយ វិចារណញ្ញាណ ។ ទី៣ ពេលដែលស្មារតី «ទទួលយក» បានសំរេចហើយ សង្គ្រាមក្នុងចិត្តត្រូវបានបញ្ឈប់ជាស្ថាពរ <u>ឋាមពលដែលត្រូវចំណាយក្នុងភ្លើងកំហឹងត្រូវបានរក្សាទុក</u> (Energy of Anger become still) ។ ទី៤ ជាលទ្ធផល <u>កំហឹងរលាយបាត់ទៅ</u> ភាពស្ងប់បានផុះឡើង ហើយទន្ទឹមគ្នានោះសេចក្ដីសុខស្រួលសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្តផុះឡើងដោយឯកឯង ។ ខ្ញុំបានសាកល្បងអនុវត្ត ហើយឃើញថា

មានប្រសិទ្ធិភាពពិតប្រាកដមែន សូមលោកអ្នកសាក លមើលខ្លួនឯងទៅចុះ ។

- ទី៦ <u>វិធីរំលាយពិសពុលពីការរំជួលចិត្ត ដោយអនុញ្ញាតឲ្យវាសំដែងចេញតាមចិត្ត (Releasing emotion toxins by allowing them to express freely)</u>

មនុស្សយើងម្នាក់ៗមានការរំជួលចិត្តប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកខ្លះខឹងច្រើន អ្នកខ្លះខ្វល់ព្រួយច្រើន អ្នកខ្លះតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្តពុំដឹងហេតុផលឡើយ ។ ប្រការមួយដែលគួរឲ្យព្រួយបារម្ភនោះគឺ បើក្តៅកំហឹងដុតរោលមួយថ្ងៃ ៥ដង ១០ដង ២០ដង ឋាមពល កំហឹងដ៏ពិសពុលនេះកាន់តែគរផ្តុំច្រើនឡើងៗក្នុងខ្លួន ក្នុងបន្ទប់ម៉េម៉ូរី វាក្លាយជាគ្រាប់ពូជ រង់ចាំតែផ្ទុះរាល់ពេល ។ តើមានវិធីណាអាចឲ្យអ្នករងគ្រោះរំដោះពីពិសពុលនេះ ពីទីឃុំឃាំងឥតជញ្ជាំងនេះបាន ? វិធីសមាធិអាចជួយអ្នករងគ្រោះបានយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិក្នុងករណីយនេះ ព្រោះគេចេះ ៖ -ទី១ មានសតិដឹង (Awareness), -ទី២ ទទួលយក (Acceptance), -ទី៣ ពុំជើរត្ត (Non identification), -ទី៤ ពិនិត្យស្រាវជ្រាវ (Investigation) ។ តាមរយៈឧបករណ៍បួនយ៉ាងនេះ អ្នករងគ្រោះអាចអនុញ្ញាតិឲ្យការរំជើបរំជួលទាំងនោះសំដែងចេញតាមចិត្តមកក្រៅ <u>ហើយគំនរពិសពុលក្នុងខ្លួនត្រូវរលំរលាយ បោសសំអាត គ្មានសល់ អស្ចារ្យណាស់</u> ។

ខ្ញុំសូមលើអំពីវិធីជាក់ស្តែង ដែលខ្ញុំបានអនុវត្តកន្លងមក ហើយទទួលលទ្ធផលជាទីពេញចិត្ត ។ ក្រោយពេលអង្គុយសមាធិតាមក្បួនខ្នាតមក ខ្ញុំបន្តអង្គុយមើលរឿងរ៉ាវខ្ញុំផ្ទាល់ (Watch my own story or my own movie)។ រឿងរ៉ាវដែលខ្ញុំលើកមកពិនិត្យមើលគឺជារឿងដែលអំពល់ខ្ញុំបំផុត ឧទាហរណ៍ដូចជារឿងកូនខ្ញុំស្លាប់ ។ ខ្ញុំលើកយកចំណុចមួយចំនួនមករំលឹកធ្វើជានុយ បណ្តាលឲ្យរឿងទាំងនោះផុះឡើងជាបន្តបន្ទាប់ និងប្រតិកម្មតាមផ្នត់លំអានចាស់ផុះឡើងជា កំហឹង ភ័យ ស្អប់ ទុក្ខសង្រេង អស់សង្ឃឹម ។ល។ ម្តងនេះ ខ្ញុំជើរត្តជាអ្នកគ្រាន់តែពិនិត្យប៉ុណ្ណោះ ពុំចូលរួមប្រតិកម្មដូចមុនឡើយ បើកចំហឲ្យការរំជួលចិត្តទាំងនោះសំដែងចេញតាមចិត្ត ពុំរារាំង ពុំទប់ស្កាត់ ពុំធ្វើរនាំងទប់ ។ ឋាមពល

ពិសពុលដែលបានសំដែងដូច្នេះហើយ វាដាច់ឫសបាត់ពីបន្ទប់មេម៉ូរីហើយ វាលែងបន្ត ធ្វើទុក្ខខ្ញុំទៀត ។ បាតុភូតលាងសំអាតចិត្តបែបនេះ ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍ បញ្ជាក់ជូន បន្ថែមដូចតទៅ ៖

មនុស្សពីរនាក់កើតទុក្ខដូចគ្នា ៖ អ្នកទី១ គាត់សំដែងទុក្ខប្រាប់មិត្តភ័ក្ត ឬបងប្អូន ជននេះ បានទម្លាយឋាមពលទុក្ខសោកចេញមកក្រៅអស់ ហើយគេនឹងបានធូរស្បើយ (ការធូរ ស្រាលតាមរបៀបសាមញ្ញបែបនេះ បានតែមួយផ្នែកប៉ុណ្ណោះ ។ បើអនុវត្តតាមវិធី សមាធិ ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើ ទុក្ខសោកត្រូវបានគាស់ដាច់ឫសទាំងស្រុង) ។ អ្នកទី២ លាក់ឬបៀម ទុក្ខសោកទុកក្នុងចិត្ត នាំឲ្យគំនរទុក្ខកាន់តែច្រើនឡើងៗ តឹងតែង ខ្មៅងងឹត ។ ជននេះ ហើយ ដែលទទួលរងគ្រោះបំផុត (Repression)(ជូនឈានដល់ធ្វើអត្តឃាត) ។ ដូច្នេះហើយ បានជាគេឃើញមានការបង្កើតសមាគមជនអ្នកមានទុក្ខដូចៗគ្នា ឲ្យគេមានឱកាសសំដែង ទុក្ខសោករបស់គេម្នាក់ ចេញមកក្រៅ ជូនគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ជាវិធីរំសាយទុក្ខក្រៀមក្រំ ដែលកកស្ទះ សម្ងំទុកក្នុងទ្រូងជាយូរមកហើយ ។

<u>ទី៧ វិធីប្រើព្រះអាទិទេព ឬវិធីបួងសួងព្រះអាទិទេពឲ្យជួយ ៖</u>

តាមការស្រាវជ្រាវរបស់ខ្ញុំ វិធីនេះបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងសង្គមខ្មែរយើង ជាយូរលង់មកហើយ ។ ពីព្រោះខ្មែរយើងកាន់សាសនាពីរ ៖ ព្រះពុទ្ធសាសនា និង ព្រហ្មញ្ញសាសនា ។ ដោយអារ្យធម៌លោកខាងលិច (Western civilization) បានជ្រាបចូល ក្នុងខួរក្បាលខ្មែរ ទាំងខ្ញុំទាំងគេបានចាត់ទុកវិធីទាំងអស់នោះជាអបិយជំនឿផ្តេសផ្តាស (Superstition) ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីយ៉ាងនោះក៏ដោយ ការពិតនៅតែជាការពិត វិធីទាំងអស់នោះ នៅតែបន្តរហូតដល់សព្វថ្ងៃ ។ ពីព្រោះជាក់ស្តែង ខ្មែរយើងឃើញមានលទ្ធផលពិតមែន ។ តើហេតុអ្វីក៏វិធីប្រើព្រះអាទិទេពនេះទទួលបានផល ? តើមានហេតុផលអ្វីដែលយើងពុំដឹង ធ្វើសកម្មភាពនៅពីខាងក្រោយវិធីទាំងអស់នោះឬ ? បាទពិតជាមានមែន ខ្ញុំនឹងលើកជំរាប ជូននៅក្នុងវគ្គបន្តបន្ទាប់នេះ ៖ វិធីប្រើព្រះអាទិទេពជាយាននេះ មានអនុវត្តនៅក្នុង

សាសនាធំៗក្នុងលោក ដូចជា គ្រឹស្តសាសនា ព្រហ្មញ្ញសាសនា ឥស្លាមសាសនា សាសនាជនជាតិជ្វីស (Judaism) ។ ដោយឡែក ព្រះពុទ្ធសាសនាបានចង្អុលបង្ហាញ មាគ៌ាឆ្ពោះទៅរកការរួចរដោះតាមការពឹងផ្អែកលើអាត្មាខ្លួនឯងដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ។ ខ្មែរយើង ឲ្យឈ្មោះព្រះអាទិទេពផ្សេងៗគ្នា ដូចជា ៖ យាយ ម៉ៅ តាដំបងដែក យាយទេពអារុក្ខអារក្ស ទេព្តារក្សាព្រៃភ្នំ ព្រះនរាយណ៍ ព្រះវិស្ណុ ព្រះព្រហ្ម ព្រះពុទ្ធ ។ល។និង។ល។ ជនជាតិផ្សេងៗហៅឈ្មោះព្រះអាទិទេពផ្សេងគ្នាដែរ ។ ឈ្មោះប្លែកៗនេះពុំសំខាន់ឡើយ ខ្លឹមសារបណ្តូលនៃពាក្យព្រះអាទិទេពមានដូចៗគ្នា ។ ល័ក្ខខ័ណ្ឌចាំបាច់មួយចំនួនត្រូវបំពេញ ដើម្បីឲ្យសំរេចផលក្នុងការប្រើឈ្មោះព្រះអាទិទេពជាយាននោះគឺ ៖

--ទី១ អ្នកប្រតិបត្តិ ត្រូវមាន ជំនឿដាច់ខាត (Faith) ទៅលើព្រះអាទិទេព ។ ជំនឿដាច់ខាតនេះមានបង្កប់អាថ៌កំបាំងពីខាងក្រោយនោះ ។ បើអ្នកមានជំនឿត្រឹមតែ ៥០ឬ៧០ ភាគរយការប្រតិបត្តិក៏ពុំមានប្រសិទ្ធិភាពដែរ ទាមទារឲ្យអ្នកកាន់ជឿ១០០ភាគរយទៅលើ ព្រះអាទិ-ទេពដែលមានអំណាចបារមីអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ ។ ជំនឿ១០០ភាគរយនេះ ជាកត្តាគន្លឹះបំផុត បណ្តាលឲ្យចិត្តលោកអ្នករួចផុតពីបន្ទប់បុគ្គល បន្ទប់ក្រោមឥទ្ធិពលរបស់ម៉ម៉ីរ (Ego of mind , conditioning mind) ទៀតហើយ វាធ្លាក់ទៅក្នុងក្របខណ្ឌ ទូលាយក្របខណ្ឌសាកលគឺ កុងស្យនិសបរិសុទ្ធនេះឯង គឺជាកន្លែងដែលរួចរដោះទាំងស្រុង ដូចខ្ញុំជំរាបអំពីមុនមក ។

--ទី២ ដាក់កាយ ដាក់ចិត្តថ្វាយព្រះអាទិទេពទាំងស្រុង ៖ វាសនារបស់ខ្លួននៅក្នុងដៃព្រះទាំងស្រុង (Surrender his ego of mind 100% to God) ។ ចំណុចនេះមានន័យប្រហាក់ប្រហែលនឹងន័យខាងលើដែរ ហើយថែមទាំងមានការប្រកាន់យកឥរិយាបថ «ទទួលយក សុខចិត្ត (Acceptance) » ចំពោះគ្រប់ហេតុការណ៍ដែលកើតមានជុំវិញខ្លួន ។

--ទី៣ ប្រគល់ថ្វាយលទ្ធផល ទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់ ដល់ព្រះអាទិទេព មានន័យថា អ្នកគ្រាន់តែជាឧបករណ៍របស់ព្រះប៉ុណ្ណោះ ។ បើធ្វើកិច្ចការណាមួយបានសំរេចផលល្អ អ្នកថ្វាយ

ទៅព្រះ ផ្ទុយទៅវិញ បើផលមកជាអាក្រក់ក៏ថ្វាយព្រះដែរ ។ គ្មានបាមពលខ្មៅណាទុក នៅជីតដាមក្នុងរូបកាយទៀតឡើយ ព្រោះបានផ្ទេរទៅព្រះអស់ហើយ។

បើអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ តើធ្វើដូចម្តេចក្នុងការប្រើយានអាទិទេពនេះ ? ទី១ អ្នកទទួលស្គាល់ថាមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ (Awareness) ទី២ ប្រគល់កាយនិងចិត្តថ្វាយព្រះ (Surrender your small ego to God) ទី៣ ថ្វាយអារម្មណ៍ភ័យព្រួយដល់ព្រះ (Offering your worry to God) ទី៤ អ្នកអស់ភារកិច្ចហើយ ចូរគ្រាន់តែរង់ចាំនិងពិនិត្យ ហេតុការណ៍ដែលនឹងលេចឡើងក្នុងខ្លួនប៉ុណ្ណោះ (You just wait and observe inside, that is all) ។ អ្នកនឹងពិនិត្យឃើញដោយខ្លួនឯងថា ការភ័យព្រួយនឹងរលាយបាត់ រូបពីសន្តានចិត្តអ្នកពិតប្រាកដមែន ពីព្រោះអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ នេះអាចវត្តមានបាន លុះត្រាតែមានតួបុគ្គល (Ego of mind) ។ តែឥឡូវនេះ តួបុគ្គលត្រូវស្រូបនិងរលាយ ខ្លួនវាទៅក្នុង កុងស្យូនិស បរិសុទ្ធទៅហើយ ។ អ្នកមានជំនឿលើព្រះអាទិទេព គេដោះស្រាយ បញ្ហាជុំវិញខ្លួនបានល្អជាងមនុស្សសាមញ្ញ ពីព្រោះដំណោះស្រាយផុះចេញពីអារម្មណ៍ស្ងប់ ពីគតិបណ្ឌិត ភាពចាស់ទុំ ។ គួរយើងបោះបង់ភាពចង្អៀតចង្អល់ក្នុងចិត្ត អំពីការកាន់ជំនឿផ្សេងៗក្នុងលោក ។ គេប្រតិបត្តិសុទ្ធតែមានន័យខ្លឹមសារ យើងច្រើនពិចារណាវាយតម្លៃតាមរូបភាពខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។

III **សារូបសន្និដ្ឋានរួម**

តើសត្វមនុស្សកើតមកពីពេលណា និងវិវត្តទៅណាទៀត ? នេះជាសំណួរដែលអ្នកប្រាជ្ញច្រើនជំនាន់ចោទឡើង ។ ខ្ញុំនឹងលើកចំណុចនេះឡើងសំដៅរំលេចរូបភាពរួម (ម៉ាក្រូ)នៃជីវិតមនុស្សយើងនេះ ។

ឯកសារនានាបានបញ្ជាក់ថា ចក្រវាលយើងនេះបដិសន្ធិឡើងក្នុងអំឡុង ១០ទៅ១៥កោដិឆ្នាំកន្លងមក ដោយមានការផ្ទុះនូវសារជាតិ មួយក្តៅ ក្រាស់ ក្នុងអាកាសវេហារ (Big bang theory) ។

ការផ្ទុះនេះ បានបង្កើតជាផ្កាយនានារាប់លាន និងផែនដីយើងនេះដែលមានភាពក្តៅ ក្រៃលែង។ ប៉ុន្តែពេលនោះ គេពុំទាន់ប្រទះឃើញមានជីវិតលេចឡើងនៅឡើយ ។ លុះក្រោយមក ផែនដីត្រជាក់បន្តិចម្តងៗ គេឃើញមាន កំណើត អាតូម ឬបរមាណូ (Atom) និង ម៉ូលេគុលឬ អណូ (molecule) ។ ឈរលើមូលដ្ឋាននេះ កោសិការស់ (Living cell) បានចាប់កំណើតមុនដំបូងជាកោសិកាទោល បន្ទាប់មកជា ពហុកោសិកា (Multicellular) ។ នេះជាដើមកំណើតនៃជីវិត ឬកុងស្យូនិស នៃសត្វ រុក្ខជាតិ សីលា មនុស្ស គ្រប់ប្រភេទនៅលើភពផែនដីនេះ ។ ផ្អែកលើល័ក្ខខ័ណ្ឌ អំណោយផលនានា សត្វនិងធម្មជាតិបានវិវត្តជាបន្តបន្ទាប់ ដូចជាគេបានលើកឡើងថា ដំបូងជា សត្វសមុទ្រ ក្រោយមកវាបានឡើងគោក កើតជាសត្វជើងបួន សត្វជើងពីរ ជាបក្សី ជាស្វាជាមនុស្សព្រៃ និងជាចុងក្រោយគឺ មនុស្សយើងនេះ ។ អ្វីដែលចាប់អារម្មណ៍ជាងគេនោះ គឺការវិវត្តខួរក្បាលរបស់សត្វនានានិងខួរក្បាលមនុស្សចំរើនឡើងៗ ។ ការវិវត្តន៍ដ៏ធំធេង និងមានលក្ខណៈជាអព្ភូតហេតុអស្ចារ្យ (Miracle) នោះគឺ មនុស្សជាសត្វ លើផែនដីនេះមានសមត្ថភាពអាចដឹងខ្លួនឯង (Self awareness) នេះជាចំណុចខ័ណ្ឌព្រំសីមា រវាងមនុស្សនិងសត្វនានាលើភពផែនដីនេះ ។ ប្រាជ្ញាមនុស្សរីកចំរើនឡើង ឈានទៅដល់ការចេះ គិតគូរវិភាគ ប្រៀបធៀបពិចារណារកហេតុផល (ការរីកចំរើននៃកុងស្យូនិស)។ មនុស្សអាចបង្កើតសម្ភារៈ គ្រប់យ៉ាងនេះជាការវិវត្តន៍មកដល់វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកទេសទំនើបនានា យ៉ាងសម្បូរណ៍បែប ។ ក្នុងសវត្សទី១៨ និងទី១៩ គេឃើញបដិវត្តន៍ឧស្សាហកម្ម (Industrial revolution) ដែលជានិមិត្តរូប នៃការរីកចំរើនដ៏មហិមាលើវិស័យខួរក្បាលមនុស្ស ។ មនុស្សគោរព បូជាការប្រើប្រាស់ខួរក្បាល ហាក់ដូចជាព្រះអាទិទេព ។ ការត្រិះរិះពិចារណាជាផែនគ្រឹះ នៃជីវិតមនុស្ស (Rationalism សនិទាននិយម) ហើយទន្ទឹមគ្នានោះ មនុស្សត្រេកត្រអាលនឹងសម្ភារៈយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ (Materialism សម្ភារៈនិយម) លោកមូលធនចាប់កំណើតឡើង ។ មនុស្សលង់លក់នឹងនិន្នាការទាំងពីរនេះយ៉ាងខ្លាំង រហូតមកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ន ។ ការងើបឡើងនៃ សនិទាននិយមនិង សម្ភារៈនិយម បានបង្ហាញដល់មនុស្ស នូវគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិ ។ គុណសម្បត្តិគឺការរីកចំរើន និងអភិវឌ្ឍន៍គ្រប់វិស័យ ៖

មនុស្សឈានពីប្រើទូកតូចតាចមកនាវាធំៗ មនុស្សអាចធ្វើដំណើរកាត់ទ្វីបប្រើរយៈពេលខ្លី មនុស្សស្រាវជ្រាវ អវកាសឡើងដល់ព្រះច័ន្ទ ។ ចុងក្រោយនេះការមកដល់នៃបច្ចេកទេសទំនើបផុតលេខឌីហ្សីតុល កំព្យូទ័រ អិនទឺណែត ម៉ាស៊ីនរ៉ូបូ ។ល។និង។ល។ មនុស្សយល់ឃើញថាសម្ភារៈនិយម និង សនិទាននិយមជាទីពឹង ជាជំរកដ៏សុខសាន្តក្នុងលោកនេះ ។ កាលពីខ្ញុំនៅតូចទើបតែដឹងក្ដី ម្ដាយខ្ញុំប្រាប់ខ្ញុំថា «ធំឡើងចូរកូនខំរៀន ធ្វើបីថុងចញ្ចឹមម៉ែណា!!! »។ ការខំប្រឹងរៀនសូត្រសន្សំវិជ្ជា រកបុណ្យស័ក្តិ ទ្រព្យសម្បត្តិពុំមែនជាកំហុសទេ វាជាមធ្យោបាយ មាគ៌ាចាំបាច់ធ្វើឲ្យជីវិត បានរស់រានតទៅទៀតលើភពផែនដីនេះ ។ ប៉ុន្តែការរុករកសេចក្ដីសុខតាមរបៀបខាងលើ វាជារូបមន្តចាស់បូរាណ ដែលមនុស្សសតវត្សទី២១រកឃើញរូបមន្តមួយថ្មីទៀត ដែលខ្ញុំនឹងជំរាបលំអិតនៅផ្នែកខាងក្រោយៗ ។

ទន្ទឹមនឹងការផុះឡើងនៃសនិទាននិយមនិងសម្ភារៈនិយម គេពិនិត្យឃើញគុណវិបត្តិមួយចំនួន ។ រឿងកំប្លែងសាក់ឡូ (Charlie Chaplin) រឿងទុំទាវខ្មែរ ទ្រឹស្ដីរបបសង្គមនិយម បានទិទៀនយ៉ាងដំណំលើរបបសម្ភារៈនិយម និងមូលធននិយម ។ នៅកណ្ដាលទ្វីបអឺរុប មានអាគារមួយដ៏ទំនើប និងខ្ពស់ស្កឹមស្កៃប្រកបដោយវិចិត្រល្អអស្ចារ្យ អ្នកទេសចរជាច្រើនទៅទស្សនា ។ នាទីតាំងកំពូលខ្ពស់ផុតនៃអាគារនេះ មានកន្លែងមួយដែលអ្នកទេសចរអាចឈរមើលទស្សនីយភាព ទីក្រុងទាំងមូលបាន ។ ប៉ុន្តែចម្លែកអស្ចារ្យ !!!! គេមានដាក់ទាហានយាម២៤ម៉ោងនៅទីនោះ ពីព្រោះមនុស្សជាច្រើននិយមទៅលោតសម្លាប់ខ្លួនពីទីខ្ពស់នោះ ។ បាតុភាពមនុស្សសម្លាប់ខ្លួនឯងកើតមានច្រើន ក្នុងសម័យនេះ ដោយសារមនុស្សរត់តាមសម្ភារៈ និងចំណង់ពុំចេះចប់ ឬរត់តាមមនោគមសាសនាណាមួយ (អត្តឃាតក្នុងសាសនាឥស្លាម) ។ យើងពិនិត្យឃើញ គុណវិបត្តិជាច្រើនទៀតរាប់មិនអស់ ។ គុណវិបត្តិមូលដ្ឋានបំផុតគឺ មនុស្សយើងជាប់ឃុំក្នុងម៉េម៉ីររបស់ខ្លួន ដែលជាមូលហេតុនៃរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានក្នុងសង្គមជាច្រើនដូចខ្ញុំបានពិពណ៌នាកន្លងមក ។ មនុស្សទទួលរងទុក្ខដោយប្រការដូចតទៅ ៖ (១) មនុស្សដឹតដាមដោយអវិជ្ជា ពុំស្គាល់ធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន (២) មនុស្សវង្វេងក្នុងភពបុគ្គលដែលពោរពេញទៅដោយតណ្ហា (៣)មនុស្សជាប់ជំពាក់

យ៉ាងជ្រៅទៅក្នុងកម្មសិទ្ធិ «អ្វីទាំងអស់ជារបស់ខ្ញុំ» ខ្ញុំចង់រស់នៅជាអមតៈ (៦)មនុស្សកើតចិត្តមួម៉ៅដោយពុំបានសំរេចតាមបំណងប្រាថ្នា និងការត្រេកត្រអាលពុំចេះចប់ (៥)មនុស្សជាប់ស្អិតនឹងជីវិតយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ចង់ឲ្យជីវិតនៅឋិតថេរជានិរន្ត បើក្មេងឲ្យនៅតែក្មេង បើមានទ្រព្យសម្បត្តិឲ្យនៅតែមានរហូតទៅ ។ នេះជាអាថ៌កំបាំងដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុតនិងល្អិតសុខុមបំផុត ដែលមនុស្សសាមញ្ញមើលពុំឃើញឡើយ ។

តើអ្នកជ្រាបឬទេថា កុងស្យនិសបានវិវត្តឡើងថ្នាក់ខ្ពស់ជាងនេះទៅទៀត ខួរក្បាលមនុស្សពុំត្រឹមតែឈរទ្រឹង ជ្រុំជើង វិលវល់ក្នុងបន្ទប់ចង្អៀត តឹងតែងនៃម៉េម៉ូរីរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ ។ មនុស្សអាចរស់នៅក្នុងម៉េម៉ូរីផង និងនៅក្រៅហួសពីម៉េម៉ូរីផង នេះជាការវិវត្តន៍ថ្មីដ៏អស្ចារ្យ (Consciousness revolution)។ នេះជាអាថ៌កំបាំង និងជាទ្រព្យសម្បត្តិពិសិទ្ធិរបស់មនុស្សជាតិ ។ អាថ៌កំបាំងនេះមាននៅក្នុងធម្មជាតិស្រាប់ ប្រៀបដូចជាអគ្គិសនីដែលមាននៅក្នុងធម្មជាតិ តាំងពីកកើតផែនដីមក ប៉ុន្តែមនុស្សទើបតែរកឃើញក្នុងអំឡុងជាង១០០ឆ្នាំនេះឯង ហើយបានដាក់ឲ្យប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ ។ តាមពិតការរកឃើញរបស់មនុស្សជាតិនេះមានកំណើតដ៏យូរលង់មកហើយ តាំងពីជំនាន់មុនព្រះពុទ្ធ ជំនាន់ព្រះពុទ្ធ ព្រះយេស៊ូគ្រីស្ត ម៉ាហូម៉េត ហើយក្រោយៗមកទៀត មាន រ៉ាម៉ាគ្រីស្នា រ៉ាម៉ាណាមហាឬសី យូហ្គាណាន់ដាមហាឬសី ម៉ាហេយោហ្គី និងលោកអេកាតតូឡេ (Eckhart Tolle) (អ្នកប្រាជ្ញក្នុង សម័យទំនើបយើងនេះ) ។ល។ និង ។ល។ គេបានរកឃើញថា នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះមានកុងស្យនិសមួយនោះគឺកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ (Pure consciousness) ហើយមនុស្សឲ្យឈ្មោះផ្សេងៗគ្នា មានដូចជាកុងស្យនិសបរិសុទ្ធ (ព្រះពុទ្ធសាសនា) ព្រះអាទិទេពឬអាត្មាន់(ហិណ្ឌូ) ព្រះបិតានាឋានសួគ៌ (គ្រីស្តសាសនា) ព្រះអាឡា (ឥស្លាមសាសនា)។ល។ កុងស្យនិសបរសុទ្ធនេះ មាននៅក្នុងខ្លួនយើងគ្រប់ៗគ្នា ប៉ុន្តែយើងជាជនសាមញ្ញពុំដែលដឹង ហើយពុំដែលយកមកប្រើប្រាស់ វាឋិតនៅជាអាថ៌កំបាំងរបស់មនុស្សជាតិជាយូរលង់ ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ទៅអនាគត វិជ្ជាស្វែងរុករកកុងស្យនិសបរិសុទ្ធក្នុងខ្លួនឯងជាមនុស្សនេះ នឹងអាចបញ្ចូលក្នុងកម្មវិធីសិក្សាទូទៅ ដូចពាក្យបូរាណពោលតៗគ្នាថា

ព្រះយេស៊ូនឹងត្រឡប់មកផែនដីយើងវិញឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបបានឃើញដោយផ្ទាល់ ។ បើជនណាម្នាក់បានរកឃើញ និងទៅដល់តំបន់កុងស្សនិសក្នុងខ្លួនឯងនោះ គេនឹងពិសោធឃើញភាពសុខស្រួលក្នុងកាយ សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត សប្បាយរីករាយ ជានាពីរោគាផ្លូវចិត្ត កើតប្រាជ្ញាភ្លឺថ្លា និងបរមសុខក្នុងពេលកំពុងរស់នៅជាមនុស្សនេះ (មនុស្សយើងឲ្យឈ្មោះការរកឃើញអាថ៌កំបាំងនេះថា ការត្រាស់ដឹង (Enlightenment , awakening , salvation, transcendence)។ មនុស្សជាតិជាច្រើនជំនាន់ បានរិះរក វិធី របៀប ម៉េតូត បច្ចេកទេសផ្សេងៗ សំដៅឲ្យបាន សំរេចទៅដល់និងភ្ញាក្សរស់ជាតិកុងស្សនិសបរិសុទ្ធនេះ ។ ពួកព្រាហ្មណ៍មុនជំនាន់ព្រះពុទ្ធ បានរកឃើញមាគ៌ា៨យ៉ាង ។ ព្រះពុទ្ធបានរកឃើញរូបមន្ត ប្រហាក់ប្រហែលនឹងពួកព្រាហ្មណ៍ ហើយមានកំរិតហួសនិងទំនើបជាងព្រាហ្មណ៍បន្តិច ។ រូបមន្ត នោះមានន័យសង្ខេប ថា សីល សមាធិ បញ្ញា ។ សមាធិវិបស្សនាជាផែនគ្រឹះនៃព្រះពុទ្ធសាសនា ។ ចំណែកឯ គ្រីស្តសាសនា អីស្លាម សាសនា និងសាសនាដទៃទៀត ក៏គេមានរបៀបផ្សេងៗ សំដៅទិសដៅតែមួយ គឺពិសោធ កុងស្សនិសបរិសុទ្ធក្នុងខ្លួននេះឯង ប្រៀបដូចជាមនុស្សជាច្រើននាក់ខិតខំឡើងភ្នំតាមផ្លូវខុសៗគ្នា ខ្លះពីចំហៀងខាងត្បូង ខ្លះពីខាងជើង ខ្លះពីខាងកើត សំដៅកំពូលភ្នំតែមួយដូចគ្នា ។

នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ឯកសារនានាបានចុះបញ្ចាំង នូវការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ តាមលិទ្ធិព្រហ្មញ្ញសាសនា យ៉ាងទូលំទូលាយនាសតវត្សចុងក្រោយនេះ ដោយព្រះគ្រូយោគនន្ទ (Yogananda) និងព្រះគ្រូមហាឫសី មហេស យោគី (Maharishi Mahesh Yogi) ។ អ្នកបច្ចេកទេស និង អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រអាម៉េរិកាំង បានយកបច្ចេកទេស សមាធិត្រឹនសិនដឹនតុល (Transcendental Meditation) មកពិសោធតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ហើយរកឃើញថា បច្ចេកទេសសមាធិ ទាំងអស់នោះ ពិតជាមានខ្លឹមសារ ជួយរកសេចក្តីសុខនិងការរំដោះដល់មនុស្សជាតិពិតប្រាកដមែន ។ គេបានសរសេររបាយការណ៍វិទ្យាសាស្ត្ររាប់ម៉ឺនទំព័រ អំពីផលប្រយោជន៍សមាធិនេះ ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គេឈានរហូតទៅដល់បើកមហាវិទ្យាល័យទំនើប បង្រៀនវិជ្ជាសមាធិនេះ ដើរទន្ទឹមគ្នានឹងវិជ្ជាផ្លូវលោក (Maharishi university in USA and Switzerland)។ គេពិសោធឃើញថា សមាធិ

បានបើកផ្លូវជួយឲ្យមនុស្សអាចប្រើខួរក្បាលបានប្រសើរជាងមុន នាំមកនូវប្រាជ្ញាវាងវៃនិងវៀនពូកែ ។ សព្វថ្ងៃនេះ មានអ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបជាច្រើនរូប បានពិនិត្យស្រាវជ្រាវអំពីបាតុភូតកុស្សនិសនេះ និងរកឃើញជាបន្តបន្ទាប់ នូវអាថ៌កំបាំង និងអត្ថប្រយោជន៍ ហើយបានសរសេរសៀវភៅជាច្រើន ហើយពួកគេបានពិភាក្សាជាសាធារណៈក្នុងអ៊ិនទែណែត (គួររកអាននិងស្តាប់ តាមវេបសៃ www.Consciostv.com)។

ដោយឡែក ព្រះពុទ្ធសាសនាកំពុងតែរីកដុះដាលយ៉ាងជ្រាលជ្រៅក្នុងសង្គមទំនើបនេះ តាមរយៈការផ្សព្វផ្សាយ និងបង្រៀនយ៉ាងទូលំទូលាយនូវវិធីសមាធិនានា តាមបែបសាសនាចិនហ្សិន (Zen) និងពិសេសតាមបែប សមាធិវិបស្សនា ដែលបង្រៀនដោយលោកគ្រូដ៏ល្បីឈ្មោះហ្គោតនកា នៅទូទាំងសកលលោក ។ ឥឡូវនេះ បច្ចេកទេសសមាធិរបស់ព្រះពុទ្ធ ត្រូវបានអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប ជ្រៀតបញ្ចូលទៅដល់គំរិតការប្រើប្រាស់ក្នុងក្របខណ្ឌមន្ទីរពេទ្យ ដូចជានៅរដ្ឋម៉ាសាជូសិត (Massachusetts)មានមជ្ឈមណ្ឌលមួយដ៏ធំ ទទួលព្យាបាលជម្ងឺស្ត្រេះដែលជនជាតិអាមេរិកាំង ទទួលរងគ្រោះយ៉ាងដំណំពីចំហាយសង្គមទំនើបយើងនេះ (The center of stress reduction in Massachusetts USA by doctor Zon Kabat zinn)។ ហើយហួសពីនេះទៅទៀត វិធីហាត់យោគៈ (Yoga) និងសមាធិនានា រីកស្គុះស្គាយក្នុងសង្គមអាមេរិកាំង សង្គមទំនើបសព្វថ្ងៃ ។ នៅប្រទេសខ្មែរយើង ខ្ញុំឃើញមានលេចឡើងនូវការហាត់ប្រាណតាមកាយវិការនិងទំនុកភ្លេង ។ នេះជាវិធីម្យ៉ាង (សមាធិគំរិតទាបតាមកាយវិការ Meditation in movement)។

ការពិពណ៌នាខាងលើនេះ បង្ហាញនូវដំណឹងថ្មីមួយ ការវិវត្តន៍ថ្មីមួយនៃសង្គមទំនើប ការវិវត្តន៍ជំហានថ្មីនៃកុងស្សនិសរបស់មនុស្សពីសនិទាននិយម និងសម្ភារៈនិយមមក យុគសម័យមួយទៀតពោលគឺ ចេតោនិយម (spiritualism) ។ ឥឡូវនេះ មនុស្សទំនើបអាចរស់នៅក្នុង ម៉េម៉ីផង នឹងក្រៅម៉េម៉ីផង ដោយគួបផ្សំគ្នា (Nowadays man can live in the mind and above the mind) ។ គេរស់នៅក្នុងម៉េម៉ី (សនិទាននិយម និងសម្ភារនិយម) ហើយរស់នៅខាងក្រៅឬ ខាងលើម៉េម៉ី (ចេតោនិយម)។ នេះពិតជាសិល្បៈដ៏ថ្លៃថ្លានៃជីវិតក្នុងសម័យទំនើបយើងនេះ ។ តើជនជាតិខ្មែរ

យើងដឹងអំពីរឿងនេះឬទេ ?

ខ្ញុំបានចូលរួមហាត់សមាធិវិបស្សនាដឹកនាំដោយលោកគ្រូ ហ្គោឥនកា នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ខ្ញុំពិសោធជាក់ស្តែងឃើញ ប្រសិទ្ធិភាពនៃបច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យ ក្នុងការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត និងផ្តល់វិធីសាស្ត្រស្វែងរកសេចក្តីសុខសាន្ត និងបរមសុខក្នុងលោកយើងរស់នៅនេះ ។ ការរៀនសូត្រវិជ្ជាសមាធិវិបស្សនា ជាសិល្បៈនៃជីវិតមួយដ៏ប្រសើរឧត្តុង្គឧត្តមណាស់ ពីព្រោះមុខវិជ្ជានេះនាំឲ្យជីវិតយើងមាន តុល្យភាព ។ តុល្យភាពក្នុងន័យថា យើងរកឃើញបន្ទប់ពីរក្នុងខ្លួន ៖ បន្ទប់ទី១ គឺកន្លែងប្រើម៉េម៉ូរីប្រូក្រាមដែលយើងបានក្រេបជញ្ជក់ពីសង្គម តាមរយៈការរៀនសូត្រសព្វយ៉ាងកន្លងមក ។ បន្ទប់ទី២ គឺមនុស្សយើង មានសមត្ថភាពអាចរស់នៅក្រៅម៉េម៉ូរី សំរាប់ស្រូបឋាមពលពីធម្មជាតិមកប្រើប្រាស់បន្ថែមបង្គ្រប់ និងមានឱកាសលំហែ ក្រេបជញ្ជក់ រសជាតិនៃជីវិត ដែលប្រកបដោយភាពផ្អែមល្ហែម ឆ្ងាញ់ពិសា សុខភាព ជានា ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត សុខសន្តិភាព សុភមង្គល ដែលយើងគ្រប់រូបស្វែងរកលើកពផែនដីនេះ ។

សមាធិពុំត្រឹមតែជាសិល្បៈនៃជីវិតប៉ុណ្ណោះទេ គឺថែមទាំងជាសិល្បៈ នៃការស្លាប់ទៀតផង។ អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតសាសនានានាក្នុងលោក បានពោលទុកតៗគ្នា និងដូចៗគ្នាថា មុនពេលមនុស្សដាច់ដង្ហើមស្លាប់ បើមនុស្សនោះគិតទៅណា គិតអំពីរឿងអ្វី ជននោះនឹងចាប់បដិសន្ធិទៅកើតនៅទីស្ថាននោះ (លំហូរគំនិតជាចំណងកម្មរបស់មនុស្សគ្រប់រូប) ។ ដោយឡែក ជនដែលមានវិជ្ជាសមាធិក្នុងខ្លួន គេបានរួចរដោះពីចិត្តសៅហ្មងនានា ចិត្តគេបរិសុទ្ធផូរផង់ប្រកប ដោយពន្លឺរស្មី នេះជាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃជីវិតថ្មីដ៏ប្រសើបំផុតសំរាប់ជាតិកំណើតខាងមុខ ។ ដោយឡែកមនុស្សធម្មតា គេពុំមានភាពម្ចាស់ការ គ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯងបានឡើយ ។ ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ ពីមុនស្រាប់ ជីវិតនឹងត្រូវកំណត់ ដោយកម្លាំងកម្ម ផុសពីក្នុងមក ។

ខ្ញុំឆ្លៀតឱកាសនេះអំពាវនាវឲ្យកូនខ្មែររុករករៀនវិជ្ជាសមាធិ វិបស្សនានេះ សំរាប់ជាយានដល់ជីវិតយើងម្នាក់ៗ ។ ចំណេះនេះពុំកើតឡើងដោយឯកឯងឡើយ វាទាមទារការរៀនសូត្រ និងហាត់ដូចមុខវិជ្ជាផ្សេងៗដែរ ។ ការសំរេចចិត្តដ៏មុឹងម៉ាត់ ការលះបង់ និងការព្យាយាម

របស់អ្នក នឹងឈានទៅសំរេចគោលដៅនៃជីវិត ពោលគឺជីវិត ដ៏មានន័យ (Meaningful life) ។

ព្រះពុទ្ធសាសនាបានហូរចូលទៅប្រទេសនានាក្នុងទ្វីបអាស៊ី មាន ប្រទេសចិន វៀតណាម ខ្មែរ ភូមា លាវ ថៃ ។ តាមការអាននឹងស្រាវជ្រាវ ឯកសារនានា ខ្ញុំមើលឃើញថាការប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាយើង ច្រើនសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើរូបភាពខាងក្រៅជាងលើខ្លឹមសារក្នុងរូបមន្ត សីល សមាធិ បញ្ញា ។ ខ្មែរយើងប្រតិបត្តិសង្កត់ទៅលើការរក្សាសីល និងការធ្វើអំណោយទាន ការខិតខំកសាងវត្តអារាម ព្រះពុទ្ធបដិមាធំស្កឹមស្កៃ ព្រោះបូរាណចាស់ទុំយើងតែងនិយាយប្រាប់តៗគ្នាថា ៖ «ចូរខិតខំធ្វើបុណ្យ រក្សាសីលដាក់ទាន កសាងវត្ត ដើម្បីឲ្យជាប់និស្ស័យនឹងព្រះពុទ្ធសាសនា និងបានជួបព្រះនិព្វានក្នុងជាតិខាងមុខ !!! » ។ ប៉ុន្តែព្រះនិព្វានពុំនៅឆ្ងាយពីយើងឡើយ ។ ព្រះនិព្វាននៅក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗតែម្តង ។ សូមសាកល្បងរុករកដោយផ្ទាល់ផងចុះ ។ សព្វថ្ងៃនេះ វិជ្ជាសមាធិ វិបស្សនាបានចូលទៅដល់ប្រទេសយើងហើយ ប៉ុន្តែគំនិតកូនខ្មែរតែងគិតដោយភាន់ច្រឡំថា «វិជ្ជាសមាធិសំរាប់តែមនុស្សចាស់ៗជិតស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ » ។ អ្នកខ្លះទៀតគិតថា «សមាធិនាំឲ្យមនុស្សឆ្កួត បែកឆ្វេង គិតផ្តេសផ្តាស វង្វេងវាយ ។ នរណាទៅធ្វើសមាធិ ជាជនដើរពុំទាន់សម័យនឹងគេ ជាអាចារ្យ ខាតតែពេល ។ល។» ។ ក្នុងរូបមន្ត សីល សមាធិ បញ្ញា ខ្មែរយើងទទួលបានតែសីលមួយមុខ ចំណែកឯពីរផ្នែកទៀតបិតនៅចំហ ។បើមានការអនុវត្តន៍សមាធិខ្លះៗនោះគឺតិចតួចរកពប់ពុំបានឡើយ ។ ដូច្នេះឱសថដែលព្រះពុទ្ធ ប្រទានមកយើងៗហូបបានតែមួយផ្នែក ពុំអាចនាំឲ្យយើងពិសោធឃើញជាក់ស្តែងនូវពន្លឺព្រះ និព្វានក្នុងរូបកាយជាមនុស្សនេះបានឡើយ ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរយើង ដោយខ្វះខ្លឹមសារ ហើយមានតែរូបភាពខាងក្រៅ នាំឲ្យសាសនាជទៃជ្រៀតចូល ហើយប្រែក្លាយ និងថមថយឥទ្ធិពល បន្តិចម្តងៗ ។

បើយើងក្រឡេកមើលទៅ ប្រទេសជិតខាង ដូចជាចិន ជប៉ុន វៀតណាម ថៃ ភូមា ប្រទេសទាំងនោះ គេប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា បានពេញលេញ តាមរូបមន្តរបស់ព្រះពុទ្ធ សីល សមាធិ បញ្ញា ។ សមាធិ បានដើរតួសំខាន់ ក្នុងទីវត្តអារាម ក៏ដូចជាក្នុងជីវភាពប្រពៃណី វប្បធម៌ ជីវិតរស់នៅធម្មតា ។ ដូចជាសមាធិបែបជប៉ុនហៅថា គួន ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ពីមុនស្រាប់ ។ ព្រះ

ពុទ្ធសាសនាចិនហ្សិនមានវិធី និងបច្ចេកទេសសមាធិ ទទួលបានការរាប់អានជាសកល ពីប្រជាជនលោកខាងលិច ។ ដូច្នេះហើយគេប្រទះឃើញមជ្ឈមណ្ឌលសមាធិ ធំៗ (ហ្សិន) នៅអឺរ៉ុប និងអាមេរិកជាច្រើនកន្លែង ។ លោកគ្រូហ្គោឥនកាបានដកស្រង់បច្ចេកទេសនិងវិធីសមាធិវិបស្សនា (ពីប្រទេសភូមា) ពីលោកគ្រូអ៊ូបាឃិនដែលតាមប្រវត្តិ គាត់ជាមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ ក្នុងរដ្ឋាភិបាលផង និងជាគ្រូសមាធិដ៏ល្បីផង ។ ប្រទេសភូមាអាចចាត់ទុកបានជាសំបុកធំបំផុតលើ សកលលោកក្នុងវិស័យសមាធិ តាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនានេះ ។ បើខ្ញុំចាំពុំខុសទេ សម្តេចព្រះសង្ឃរាជជួនណាត បានទៅរៀនវិជ្ជា ព្រះពុទ្ធសាសនា នៅប្រទេសភូមានេះ ។ ឥឡូវ វិធីបច្ចេកទេសសមាធិវិបស្សនាបានត្រូវផ្សព្វផ្សាយ យ៉ាងទូលំទូលាយទូទាំងសកលលោក តាមរយៈលោក គ្រូហ្គោឥនកាហើយសព្វថ្ងៃ បច្ចេកទេសនេះបានចូលដល់កម្ពុជាយើងហើយ ។ ខ្ញុំមានជំនឿមុតមាំថា បើអ្នកប្រាជ្ញព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរយើងភ្ញាក់រលឹកលើចំណុចខ្វះចន្លោះ ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ជំរាបខាងលើ ហើយនាំគ្នាកែលំអបំពេញបន្ថែម នោះព្រះពុទ្ធសាសនាដែលជាព្រលឹងជាតិ នឹង បានរស់រាន និងរីកចំរើន នាំមកនូវភាពគង់វង្សនៃពូជសាសន៍ខ្មែរយើងជារៀងដរាបតទៅ ។ ការលើកឡើងខាងលើនេះ ពុំមានបំណងទិទៀននរណាម្នាក់ឡើយ ។ គំនិតនិងទស្សនៈទាំងអស់នោះ ផុះចេញពីការប្រតិបត្តិសមាធិកន្លងមក និងការពិនិត្យតាមដាន ការវិវត្តន៍បន្តបន្ទាប់ ក្នុងវិស័យសាសនានានា និងព្រះពុទ្ធសាសនាលើសកលលោក ក្នុងឱកាសដែលខ្ញុំមានទីតាំងរស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក (ប្រទេសដ៏សម្បូរណ៍បែបនូវសៀវភៅអានគ្រប់វិស័យ) ។

មុននឹងបញ្ចប់ការសរសេរអត្ថបទនេះ ខ្ញុំសូមលើករឿងនិទាន បូរាណមួយមកជំរាបជាគតិដូចតទៅ ។ មានសេចក្តីដំណាលថា ៖ មនុស្សមួយក្រុម ត្រូវបានគេចាប់ចងយ៉ាងជាប់ក្នុងរូងភ្នំដ៏ជ្រៅនិងងងឹតតាំងពីកំណើតមក ។ ពួកគេបែរមុខជានិច្ចទៅរកជញ្ជាំងល្អាងភ្នំខាងក្នុងរូង ។ ពួកគេតែងឃើញស្រមោលនានា ដែលពន្លឺព្រះអាទិត្យចាំងផ្លុះចូល ពីមាត់រូងភ្នំទៅ ។ បើមានសត្វគោក្របីដើរនៅមាត់រូងភ្នំ ស្រមោលចាំងស្តុងៗនៅលើផ្ទាំងជញ្ជាំងល្អាងភ្នំ ។ ប្រៀបដូចកង្កែបក្នុងអណ្តូងដែលកំណត់ថាពិភពលោកធំប៉ុនប្រឡង់អណ្តូងនោះ ពួកគេក៏ដូច្នោះដែរ តែង

គិតថាស្រមោលដែលឆ្លុះលើផ្ទាំងថ្មនោះជារូបពិត ជារបស់ពិត ។ លុះក្រោយ មកមានជនម្នាក់ក្នុងចំណោមនោះបានដាច់ចំណង រួចរត់ចេញទៅក្រៅរូងភ្នំ ហើយបានប្រទះឃើញពន្លឺព្រះអាទិត្យ វត្ថុនានា ពិតប្រាកដដោយផ្ទាល់ ។ គាត់ត្រឡប់មកវិញ ហើយស្រែកយ៉ាងខ្លាំងៗថា « អ្វីៗដែលយើងទាំងអស់គ្នាឃើញលើផ្ទាំងសិលាតាំងពីដើមមក ពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ វាគ្រាន់តែជាស្រមោលពីខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។ មើលនែ៎ ! មនុស្ស ដើមឈើ ពន្លឺព្រះអាទិត្យ សត្វពាហនៈជាវត្ថុពិតៗនៅខាងក្រៅឯណោះទេ !!! » ។ ពួកមនុស្សដែលនៅជាប់ចំណងដោយគ្មានការពិសោធន៍ក៏ស្រែកព្រមៗគ្នាថា ៖ «ឯងឡប់ហើយ ឯងឆ្កួតហើយ ណ្ហើយពួកយើង កុំទៅជឿអាចំកួតនោះ!!! »។

នេះជាទិដ្ឋភាពដែលអ្នកប្រាជ្ញបូរាណ បាននិយាយប្រាប់យើងជាយូរលង់មកហើយថា ៖ មនុស្សយើងលង់លក់ក្នុងភាពវង្វេងវង្វាន់ ពុំមើលឃើញការពិតនៃសច្ចធម៌ឡើយ ។ សូមជនជាតិខ្មែរយើងភ្ញាក់ឡើង ភ្ញាក់ឡើង ភ្ញាក់ឡើង ស្គាល់ខ្លួនឯងឡើង ពេលពុំទាន់ហួសនៅឡើយទេ ។ ចូរភ្ញាក់រលឹកម្ចីម្ចា រកហាត់រៀនវិជ្ជាសមាធិវិបស្សនា ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ផង និងរួមចំណែកជួយកសាងសង្គមជាតិផង ។

ការគ្រាន់តែអាន គ្រាន់តែដឹង គ្រាន់តែយល់ គ្រាន់តែឮ ពុំមានប្រយោជន៍អ្វីឡើយ ប្រៀបដូចជាលោកវេជ្ជបណ្ឌិតបានសរសេរសំបុត្របញ្ជាទិញថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលរោគ ។ ប៉ុន្តែមកដល់ផ្ទះអ្នកទុកសំបុត្រនោះចោលពុំធ្វើអ្វីឡើយ នោះជម្ងឺអ្នកនៅតែដដែល ។ អ្នកពុំអាចនឹងឈានទៅគ្រប់គ្រងចិត្តអ្នកបានមួយជំហានឡើយ បើពុំបានសាកល្បងភ្លក្ស មាគ៌ាសមាធិ ណាមួយក្នុងលោកយើងនេះ ប្រហែលជាអ្នកស្លាប់ទៅវិញក៏ពុំបានដឹងនិងភ្លក្សរសជាតិនៃជីវិតដោយផ្ទាល់ ហើយពុំដឹងជាប៉ុន្មានជាតិកំណើតទៅមុខទៀត អ្នកអាចជួបនឹងវិធីរំដោះដ៏អស្ចារ្យបែបនេះ ។

បូរាណបានពោលទុកថា ៖ « យល់តាមការអាន ពុំស្មើនិងការយល់តាមការឮ ហើយការយល់តាមការឮ ពុំស្មើនឹងការយល់តាមការឃើញនិងពិសោធផ្ទាល់ឡើយ » ។

សូមឲ្យសន្តិភាពផុះឡើង កើតឡើងក្នុងអាកាសវេហារ និងសព្វទិសទីលើភពផែនដី

លើដើមឈើ សត្វ មនុស្សគ្រប់រូប។ សូមឲ្យ មនុស្សសត្វ មានរូប ឥតរូប តូចបំផុត ធំបំផុត ជិតឬឆ្ងាយ បានរួចរដោះពីទុក្ខវេទនាសព្វយ៉ាង ទទួលសុខសុភមង្គលគ្រប់ប្រការ រួចផុតពីរោគាគ្រប់ជំពូក បានសំរេចផលក្នុងជីវិត។

(អត្ថបទចប់ដោយបរិបូណ៌) ៚

សព្វានុក្រម

<u>កុងស្យនិស (Consciousness)</u>: The intelligent, supremely independent, divine Energy which creates, pervades, and supports the entire universe.ឋាមពលអាទិទេព ដែលប្រកបដោយប្រាជ្ញា និងមានភាពឯករាជ្យដ៏ខ្ពស់ផុត ហើយគឺឋាមពលនេះឯងដែលបង្កើត ជ្រួតជ្រាបសុសសាយ គ្រប់ទិសទី និងបានជាទីទំនុកបំរុង ផ្គត់ផ្គង់ បីបាច់ចិញ្ចឹម ភពចក្រវាល ទាំងមូល ។

អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបូរាណ បានគូសបញ្ជាក់ថា ភពចក្រវាលយើងនេះ មានលំដាប់ជាបីថ្នាក់៖ ទី១ ចក្រវាលកុងស្យនិស (ឬជីវិត Cosmic consciousness) ទី២ ចក្រវាលឋាមពល (Cosmic energy) ទី៣ ចក្រវាលរូបធាតុ (Cosmic mass or matter) ។ ចក្រវាលកុងស្យនិស (ឬជីវិត) ជាមូលដ្ឋានដំបូង ចាំបាច់មិនអាចខ្វះបាន ហើយជាប្រភពដើម នៃការករកើតអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងចក្រវាលយើងនេះ (Consciousness is base , fundamental principle and primary cause) ។ វត្ថុសម្ភារៈ សិលាជាតិ រុក្ខជាតិ សត្វ មនុស្ស ភ្នំ ព្រះអាទិត្យ ព្រះច័ន្ទ ផ្កាយ សុទ្ធតែមានដក់នូវធាតុទាំងបីនេះ ។ ឧទាហរណ៍ សត្វវាមានជីវិត (កុងស្យនិស) វាមានចលនា (ឋាមពល) វាមានរូបកាយ(រូបធាតុ) ។ មនុស្សមានប្រាជ្ញាយល់ ដឹងពីក្នុងខ្លួនមក (self awareness កុងស្យនិស) មានចលនា (ឋាមពល) មានរូបកាយ (រូបធាតុ) ។