

វិធីមន្ទ្រនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និង ក្រុមបណ្តុះបណ្តាលសំខាន់ៗ

Method how to relax mind and body in order to enjoy life.

រៀបរៀងដោយលោក ម៉ៅ ច័ន្ទ សំណុំ

901 Kerper street Philadelphia PA 19111 (USA)

Tel : 267 241 2975 Samnom123@yahoo.com

year 20011

ជីវិតមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវកាត់ភាពសុខសាន្តសប្បាយរីករាយមួយភ្លែតៗ ដូចផ្នែកបន្ទោល ចំណែកឯទុក្ខសោកវិញ រាប់រយ ពាន់ម៉ឺន វែនដំពូក។ ទុក្ខដោយបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ដោយមានជម្ងឺ ដោយគ្មានការងារ ដោយភ្លើងសង្រ្គាម ដោយភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ ។ល។ អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតក្នុងលោកបានខិតខំស្រាវជ្រាវ គ្រប់ទិសទី គ្រប់កាលៈទេសៈនូវរាល់ដំណោះស្រាយបញ្ហាជីវិតមនុស្សនេះ។ ថ្មីៗនេះមានលេចមុខលោកអ្នកប្រាជ្ញឈ្មោះ លោកហ្វ្លីរ៉ង់ (Florian Tathagata Schlosser) ដែលបានរកឃើញវិធីជំនួយផ្លូវចិត្តឲ្យបានស្រាកស្រានពីការកើតទុក្ខសព្វយ៉ាងក្នុងជីវិត។ គាត់បានផ្សព្វផ្សាយទ្រឹស្តីនិងការអនុវត្តន៍ នៅលើគេហទំព័រអ៊ិនធឺណែត និងធ្វើបទសំភាស នៅសហរដ្ឋអាមេរិកនិងនៅទ្វីបអឺរ៉ុប ហើយគាត់បានក្លាយជាមនុស្សល្បីល្បាញ អស្ចារ្យណាស់។ ខ្ញុំបានតាមដានស្រាវជ្រាវរាល់បទសំភាស និងអត្ថបទនានារបស់លោកអ្នកប្រាជ្ញ រូបនេះ ខ្ញុំរកឃើញថាវិធីដែលលោកហ្វ្លីរ៉ង់យកមកប្រើនេះ ជាវិធីដែលព្រះពុទ្ធបរមគ្រូមនុស្សជាតិ បានប្រៀនប្រដៅ នឹងណែនាំនាអំឡុងជាង២៥០០ឆ្នាំមុន ក្នុងក្របខណ្ឌសមាធិវិបស្សនា (ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ) ។ អ្វីដែលទាក់ទាញអារម្មណ៍មនុស្សនានាក្នុងលោកបំផុតនោះគឺ លោកហ្វ្លីរ៉ង់មានសីល្បៈពន្យល់បាតុភូតផ្លូវចិត្តងាយយល់សំរាប់មនុស្សទូទៅ ហើយពិសេស ទៅទៀតនោះ បើជនណាបានអាននឹងយល់ដឹងគោលការណ៍ទាំងនោះ ជននោះនឹងទទួលផល ភ្លាមៗ ទាន់ហន់ មានភាពស្ងប់ចិត្ត ស្រាកស្រានពីស្រ្តះប្រចាំថ្ងៃ ទទួលភាពរីករាយសុខសប្បាយ

ជាពុំខានឡើយ។ ជនណាដែលទទួលទុក្ខរងគ្រោះដោយបែកបាក់ប្តីប្រពន្ធ គេត្រូវឡប់មករួមរស់
 សុខដុមរមនាឡើងវិញ។ ជនណាដែលកើតទុក្ខសោកសង្រេងដោយព្រាត់បាត់សង្សារ ឬជនជាទី
 ស្រឡាញ់ ត្រូវបានសង្រ្គោះឲ្យជានាឡើងវិញ ។ អ្នកខ្លះត្រូវព្យុះចិត្តបោកបក់ពុំឈប់ឈរ បណ្តាល
 ឲ្យកើតភាពធុញប់ក្នុងជីវិត ភ័យព្រួយ ស្រ្តះ បារម្ភគ្មានហេតុផល គេបានរកឃើញម៉ាតារ
 នាំទៅដល់សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងទទួលក្រេបរស់ជាតិវិញឡើងវិញ។ បើអ្នកមានបំណងចង់ស្រាវ
 ជ្រាវរុករកម៉ាតារំដោះទុក្ខផ្ទាល់ខ្លួន និងជួយដល់អ្នកដទៃ សូមបន្តអានអត្ថបទដែលខ្ញុំនឹង
 អធិប្បាយលំអិត ទាំងទ្រឹស្តីនិងផ្នែកអនុវត្តន៍ ដែលបានដកស្រង់ពីទស្សនៈលោកហ្វ្រែដ តាមលំដាប់
 លំដោយដូចខាងក្រោមនេះ។

ជីវិតមនុស្សគ្រប់រូបមានដំណើរប្រព្រឹត្តទៅក្រោមរូបភាព៣យ៉ាង (១)តើធម្មជាតិពិតរបស់
 អ្នកជាអ្វី? តើអ្នកជានណា? តើអ្នកជារូបកាយឬ? តើអ្នកជាចិត្តកំពុងវត្តមានក្នុងរូបកាយនេះឬ?
 ចម្លើយគឺថា: អ្នកជាជីវិត អ្នកជាសតិដឹង Awareness អ្នកជាចិត្តបរិសុទ្ធ pure Consciousness ។
 (២)អ្វីៗដែលមនុស្សយើងមានក្នុងខណៈនីមួយៗនោះគឺ ការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណក្នុងរូប
 កាយ ។ ការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ Multi sensual sensation experiences moment by
 moment ។ (៣) គុណភាពនៃជីវិតបានសុខឬទុក្ខយ៉ាងណានោះ គឺអាស្រ័យដោយការចេះ
 តម្រង់សតិ Focus ។ ការតម្រង់សតិមានពីរយ៉ាង: ការតម្រង់សតិរួមវិត narrow focus
 និងការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus។

**១- តើធម្មជាតិពិតរបស់អ្នកជាអ្វី ? តើអ្នកជានណា ? តើអ្នកជារូបកាយនេះឬ ? តើអ្នក
 ជាចិត្តដែលកំពុងតែវត្តមានក្នុងរូបកាយនេះឬ ? ចម្លើយគឺថា អ្នកជាជីវិត អ្នកជាសតិដឹង
 Awareness អ្នកជាចិត្តបរិសុទ្ធ Pure consciousness ។**

ជីវិតមានអត្តិភាពពាសពេញលើភពផែនដីនេះ។ រុក្ខជាតិ សត្វតូចធំ មនុស្ស សីលា សុទ្ធតែ
 មានជីវិតទាំងអស់។ មនុស្សនិងសត្វមានជីវិត ព្រមទាំងសតិដឹង Awareness ទៀតផង។ ចំណែកឯ
 រុក្ខជាតិ និងសីលា មានជីវិត ប៉ុន្តែពុំមានសតិដឹងឡើយ។ ឆ្កែ ឆ្កា ស្គាល់ម្ចាស់ សូម្បីតែសត្វស្រមោច
 ក៏មានសតិដឹងដែរ។ ប៉ុន្តែសតិដឹងរបស់ពួកគេមានកំរិតទាបជាងមនុស្សយើង។ សតិដឹងរបស់

មនុស្សមានបង្កប់នូវប្រាជ្ញាដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ។ គេអាចហៅសតិដឹងថាជាចិត្តបរិសុទ្ធក៏បាន។

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីខ្លឹមសារនៃសតិដឹងឬចិត្តបរិសុទ្ធ ក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗនោះ សូមស្រាវជ្រាវជាមួយខ្ញុំដោយផ្ទាល់ដូចតទៅ ៖

សូមពិសោធជាមួយខ្ញុំមួយភ្លែត៖ សូមសម្លឹងមើលទៅរបស់ណាមួយខាងក្រៅខ្លួន។ បើមានសំនួរថានណាមើល ? ក្មេងអាចឆ្លើយមកអ្នកវិញថា ភ្នែកជាអ្នកមើល។ ចូរបិទភ្នែក អ្នកអាចសម្លឹងមើលភ្នែកពីក្នុងមក ហើយអាចដឹងថាភ្នែកអ្នកកំពុងតែបិទ។ ដូច្នោះមាននណាម្នាក់សម្លឹងមើលភ្នែកពីក្នុងខ្លួនមក។ សូមពិសោធនៅទៀតដោយបន្តបិទភ្នែក ចូរពិនិត្យដងខ្លួនទាំងមូល អ្នកពិតជាមានសតិដឹងដងខ្លួនទាំងមូល ។ ចូលដាក់សតិពិនិត្យបាតជើង ជើង ពោះ ខ្នង ទ្រូង ករក្បាល អ្នកពិតជាមានសតិដឹងគ្រប់កន្លែងដែលអ្នកចង់ពិនិត្យ។ ចូរពិនិត្យមើលដំបន់ខ្នងក្បាលម្តង តើអ្នកកំពុងគិតអំពីអ្វី ? តើមានប្រតិកម្មក្នុងចិត្តឬទេ ? តើមានកំហឹងឬទេ ? តើមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាពេលនេះ ? តើអាចនឹកឃើញប្រវត្តិខ្លួនអ្នកឬទេ ? អ្នកពិតជាពិសោធឃើញថា អ្នកកំពុងតែគិតអំពីអ្វីហើយ មានអារម្មណ៍បែបណាហើយ អ្នកដឹងថាកំពុងតែខឹង ព្រួយ រំភើប អររិករាយ ។ល។ ពិសោធន៍ទាំងអស់នេះចុះបញ្ចាំងថា មានមនុស្សម្នាក់មើលពីក្នុងខ្លួនមក មនុស្សម្នាក់នោះមើលទៅក្រៅខ្លួន មើលទៅលើដងខ្លួន មើលទៅក្នុងខ្លួន មើលលំហូរគំនិត មើលអារម្មណ៍ មើលមនោសញ្ចេតនា មើលការប្រតិកម្ម ។ មនុស្សម្នាក់នោះគឺជា **សតិដឹង ឬ ចិត្តបរិសុទ្ធ ឬធម្មជាតិពិតនេះ ឯង ។**

ដើម្បីកំណត់ថាអ្នកជានណានោះ បូរណ៍មានគោលការណ៍ពីរទៀត ដែលអាចយកមកជាមូលដ្ឋានពិនិត្យ។ គោលការណ៍ទាំងនោះគឺ (១) បើអ្នកមើលឃើញរបស់ណាមួយនោះ របស់នោះពុំមែនជារូបអ្នកទេ តែបើមើលពុំឃើញវិញ នោះគឺជារូបអ្នកហើយ (២) បើរបស់ណាប្រែប្រួលជានិច្ច ផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច របស់នោះពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ តែបើរបស់នោះនៅបិតបេរជានិច្ចនិរន្តនោះគឺជារូបអ្នកហើយ។

តាមន័យនេះ ចូរអ្នកពិសោធជាមួយខ្ញុំ ចូរអ្នកមើលឡាននោះ អ្នកពិតជាមើលវាឃើញវាជារបស់អ្នក ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ។ ចូរអ្នកមើលខោអាវដែលព្យួរនៅនឹងជញ្ជាំងនោះ អ្នកពិតជាមើលវាឃើញ វាជារបស់អ្នក ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ។ ឥឡូវ ចូរអ្នកមើលរូប

កាយអ្នកដោយផ្ទាល់ អ្នកពិតជាមើលវាឃើញ វាជារបស់អ្នក ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ។ ចូរអ្នកសំឡឹងមើលចិត្ត លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ កំហឹង ការប្រតិកម្មក្នុងខ្លួននោះ អ្នកពិតជាឃើញវាទាំងអស់នោះ វាជារបស់អ្នក ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ។ ដូច្នោះអ្នកពិតជាមើលឃើញរូបកាយអ្នក ចិត្តអ្នក អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្ម ការភ័យព្រួយ រីករាយ ដូចមើលរបស់នានាខាងក្រៅខ្លួនដែរ របស់ទាំងអស់នោះពិតជារបស់អ្នក ប៉ុន្តែវាទាំងអស់នោះពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ វាគ្រាន់តែជាសំបកក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។ ឥឡូវនេះ ចូរអ្នកសំឡឹងរកមើលជន ដែលកំពុងតែមើលពីក្នុងមកនោះ ពិតណាស់ អ្នកប្រាកដជាមើលពុំឃើញគេឡើយ ពីព្រោះអ្នកជាជននោះតែម្តង អ្នកជាអ្នកមើលពីក្នុងមកនោះតែម្តង អ្នកជាសតិដឹងនោះតែម្តង អ្នកជាចិត្តបរិសុទ្ធនោះតែម្តង។ ប្រការនេះ ប្រៀបដូចជាកាំបិតពុំអាចចិតខ្លួនឯងបាន ឬភ្នែកពុំអាចមើលឃើញខ្លួនឯងបាន។

ហើយម្យ៉ាងទៀត រូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ កំហឹង ការប្រតិកម្ម វាទាំងអស់នេះ ប្រែប្រួលជានិច្ច។ មើលចុះ ពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ អ្នកពិសោធចិត្តប៉ុន្មានលេចមក បន្តបន្ទាប់ហូរដូចទឹក។ រូបកាយអ្នកពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ប្រែប្រួលជានិច្ច ពីក្មេងទៅជំទង់ ទៅពេញវ័យ ចាស់ជរានឹង ស្លាប់។ ចំណែកឯជីវិត សតិដឹងឬចិត្តបរិសុទ្ធមានវត្តមានជានិច្ច ជានិរន្ត តាំងពីអ្នកកើតមករហូតដល់ពេលស្លាប់ទៅវិញ។ ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងអំពីចលនាលំហូរគំនិតដូចតទៅ៖ ដំបូងគំនិតមួយលេចមក « ចង់ហូបផ្លែស្វាយ» បន្ទាប់មកគំនិតនេះរលាយបាត់ទៅ។ គំនិតមួយទៀតលេចឡើង « យី! អាកាសធាតុខាងក្រៅល្អណាស់ គួរដើរលេងកំសាន្ត» បន្ទាប់មកគំនិតនេះក៏រលាយបាត់ទៅទៀត ហើយគំនិតថ្មីមួយទៀតលេចមក « ភ្លេចហូបថ្នាំទៅហើយ» គំនិតនេះក៏រលាយបាត់ទៅទៀត។ តាមរបៀបនេះ គំនិតផ្សេងៗលេចមកហើយរលាយបាត់ជាហូរហែរបន្តបន្ទាប់។ យើងជាម្ចាស់ខ្លួនដឹងហេតុការណ៍ទាំងនោះ មានន័យថា សតិដឹងឬ ចិត្តបរិសុទ្ធមានវត្តមានជានិច្ចពីក្រោយ លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ទាំងអស់នោះ។ សតិដឹងឬចិត្តបរិសុទ្ធវត្តមានជានិច្ច ២២ម៉ោងលើ២២ម៉ោងពុំដាច់ឡើយ។ សូមអ្នកដេកលក់ហើយក៏សតិដឹងនៅតែវត្តមានជានិច្ច យ៉ាងណាមិញ ពេលភ្ញាក់ឡើង អ្នកអាចនឹងនិយាយប្រាប់អ្នកជុំវិញថា៖ យី !! យប់មិញខ្ញុំដេកលក់ស្រួលណាស់ មានន័យថា សតិដឹងមានវត្តមានជានិច្ច សូមអ្នកតែព្យាណាទាំង៦អវត្តមានក៏ដោយចុះ ។ គឺចំណុចនេះហើយ ដែលអ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបូរាណរកឃើញថា មនុស្ស

រស់នៅជាអមតៈ ពីព្រោះពេលមនុស្សស្លាប់ សតិដឹងឬចិត្តបរិសុទ្ធនៅបន្តរជីវិតទៅទៀត។ ពេលមនុស្សស្លាប់មានន័យថាសំបកក្រៅ ពោលគឺ រូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ខាងក្រៅតែប៉ុណ្ណោះដែលរលាយបាត់បង់ទៅ។

ដូច្នោះ តួរូបអ្នកគឺជា ជីវិត សតិដឹង ឬ ចិត្តបរិសុទ្ធ ខាងក្នុងនេះឯង ចំណែកឯរូបកាយ ចិត្តដែលកំពុងតែគិត អារម្មណ៍ ភ័យព្រួយ កំហឹង ការកើតទុក្ខ នោះៗ ពុំមែនជារូបអ្នកឡើយ វាជារបស់អ្នក និងជាសំបកក្រៅតែប៉ុណ្ណោះ។

ម្យ៉ាងទៀត ចូរអ្នកពិនិត្យបាតុកូតកំណើតមនុស្សជាមួយខ្ញុំ ៖ ដំបូងបង្អស់ អ្នកម្តាយ លោក ពុកបានឲ្យជីវិតដល់យើង ។ គឺដោយមានជីវិតនេះហើយទើបរូបកាយ និង ចិត្តមនុស្ស ចាប់រីកលូតលាស់ឡើង។ (១)រូបកាយ នៅក្នុងផ្ទៃ រូបកាយនេះរីកលូតលាស់ ដោយទទួលការចិញ្ចឹមមកពីម្តាយ។ លុះដល់ទារកប្រសូត្រចេញមក រូបកាយនេះរីកធំធាត់ដោយចំណីអាហារពីខាងក្រៅខ្លួន។ បើខាងផឹកទឹក និងហូបចំណីអាហារមួយរយៈ មនុស្សពុំអាចរស់នៅបានឡើយ។ បើអស់ជីវិតភ្លាម រូបកាយនេះនឹងរលាយចូលទៅក្នុងធម្មជាតិវិញ។ ដូច្នោះ រូបកាយនេះបានមកពីបរិយាកាសធម្មជាតិខាងក្រៅ វាជារបស់យើង ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបយើងឡើយ។ រូបយើងពិតប្រាកដ គឺជាជីវិតនេះឯង។ (២)ចិត្តមនុស្ស (Human mind) ចិត្តមនុស្សសំដៅយកបាតុកូតទាំងឡាយដែលមនុស្សពិសោធ ដូចជា លំហូរគំនិត ការប្រតិកម្ម អារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនា រូបារម្មណ៍។ល។ តើរបស់ទាំងអស់នេះមកពីណា មក ? ពេលរូបកាយនេះរីកពេញរូបរាងជាមនុស្ស ទ្វារវិញ្ញាណកើតឡើងព្រមជាមួយគ្នានោះដែរ ទ្វារវិញ្ញាណទាំងនោះមានដូចជាភ្នែក ច្រមុះ ត្រចៀក អណ្តាត ស្បែក និងខួរក្បាល។ អ្វីៗដែលមនុស្សឃើញ ដែលមនុស្សជំនឿន ធ្លាប់ស្តាប់ឮ បានហូបដឹងរស់ជាតិ បានប៉ះពាល់ និងពិសោធសព្វយ៉ាងនានា តាំងពីយើងកើតមករហូតដល់ពេលនេះ របស់ទាំងនោះពុំបាត់ទៅណាទេ។ អ្វីៗទាំងអស់នោះសុទ្ធតែត្រូវបាន ប្រមូលផ្តុំកត់ត្រាទៅក្នុងម៉ែម៉រី Memory ឬ បន្ទប់ចងចាំ ខួរក្បាលមនុស្ស ដែលអាចប្រៀបដូចជាប្រូក្រាមកុំព្យូទ័រ។ តាមរបៀបនេះ ក្មេងបានត្រូវទទួលឥទ្ធិពលពី គ្រួសារ សាលា សង្គម អារ្យធម៌ វប្បធម៌មនុស្ស ហើយបង្កើតបានជាប្រូក្រាម ដុះដាលក្នុងម៉ែម៉រីរបស់គេ បង្កើត បានជាបុគ្គលិក មនុស្ស និន្នាការ ជាគំនិត ទស្សនៈ ជំនឿសាសនា អារម្មណ៍បែបនេះបែបនោះ តាមមជ្ឈដ្ឋានវា

រស់នៅ។ បើក្មេងនៅជាមួយចោរ វានឹងក្លាយទៅជាចោរ បើនៅជាមួយនឹងអាចារ្យ វានឹងក្លាយ
 ទៅជាមនុស្សស្អាតទៀងត្រង់។ ក្នុងភាសាអង្គេសបាតុកូតនេះគេហៅថា Conditioning
 phenomenon។ ដូច្នោះ ចិត្តមនុស្សនេះមានប្រភពមកពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ មនុស្សខ្លួនឯងគ្មានសិទ្ធិ
 នឹងគិតខ្លួនឯងឡើយ ។ ចិត្តមនុស្សនេះពុំមែនជារបស់យើងឡើយ វាកើតឡើងពីសង្គមមនុស្ស
 បំពាក់ឲ្យ។ យើងតែងយល់ច្រឡំ ថាគំនិត អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្ម កំហឹង សប្បាយ ព្រួយ
 រឿងរ៉ាវពីអតីតកាល ដែលផុះឡើងក្នុងចិត្តនេះ ជារបស់ខ្លួនយើង ហើយយើងជាអ្នកបង្កើត
 របស់ទាំងនោះ ហើយរបស់ទាំងអស់នោះជារូបយើងតែម្តង។ នេះជាការច្រឡំធំហើយ។ បើអ្នក
 គិតថា ចិត្តមនុស្សជារូបអ្នក នោះអ្នកនឹងត្រូវបានចិត្តនេះគ្រប់គ្រងទាំងស្រុង អ្នកត្រូវបានជាប់ឃុំ
 ក្នុងលំហូរចិត្តមនុស្សនេះ អ្នកនឹងបាត់សេរីភាពពីធម្មជាតិ។ បើអ្នកភ្ញាក់រលឹក មានទស្សនៈច្បាស់
 ថា ចិត្តមនុស្សពុំមែនជារូបអ្នកទេ វាជារបស់អ្នក វានាទីដូចដៃ ភ្នែក ច្រមុះ សំរាប់មនុស្សប្រើ
 ពេលនេះអ្នកនឹងមានការប្រែប្រួលមួយយ៉ាងធំក្នុងខ្លួន។ អ្នកនឹងស្រាវជ្រាវតាមដានពិនិត្យវា
 អ្នកអាចចេះជ្រើសរើសគំនិតណាមកប្រើ ហើយព្រលែងនិងបោះបង់គំនិតអាក្រក់ចេញ ។
 បើព្យះកំហឹងមកដល់ អ្នកទទួលដឹងថាវាពុំមែនជារូបអ្នកទេ ដូច្នោះកំហឹងលែងគ្រប់គ្រងអ្នក
 ទៀតហើយ។ អ្នកជាម្ចាស់នៃពិភពចិត្តមនុស្សនេះ អ្នកលែងជាខ្ញុំបំរើវាទៀតហើយ។ សារូបមក
រូបកាយនិងចិត្តមនុស្សនេះ មានប្រភពមកពីខាងក្រៅខ្លួនទាំងអស់ វាជារបស់យើងសំរាប់
ប្រើប្រាស់ ប៉ុន្តែវាពុំមែនជារូបយើងឡើយ។ រូបយើងពិតប្រាកដគឺជាជីវិត ដែលអ្នកម្តាយ
លោកពុកឲ្យមកយើងតាំងពីដំបូងមក។ ជីវិតនេះបានបញ្ចេញរូបរាងមកក្រៅជាសតិដឹង ជាចិត្ត
បរិសុទ្ធនេះឯង។

អ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតបូរណ៍បានបំបែកលំអិតតួរមនុស្សនេះដូចតទៅ៖ (១)រូបកាយ រូបកាយ
 មនុស្សជាសំបកខាងក្រៅបំផុត រួមមានក្បាល ដងខ្លួន អាវៈយវៈប្រព័ន្ធគ្រឿងក្នុង ឈាម ឆ្អឹង
 ធាតុទឹក ដី ភ្លើង ខ្យល់ លំហរ (២) ប្រាណា Prana ជាពាក្យសំស្ក្រឹតបកប្រែមកថាវាមពលរស់
 ចលនាសព្វយ៉ាងដែលអ្នកប្រព្រឹត្តទៅ គឺអាស្រ័យដោយ ខ្យល់ដកដង្ហើម ការហូបអាហារ ពន្លឺព្រះ
 អាទិត្យ (៣) ចិត្តមនុស្ស human mind គឺទីនេះហើយដែលអ្នកគិត ស្រមៃ ប្រតិកម្ម
 មានអារម្មណ៍ កំហឹង ភ័យព្រួយ ម៉េមរី នឹកឃើញរឿងពីអតីតៈ។ល។ ចិត្តមនុស្សនេះចលនាពីក្នុង

មកជាប់ជានិច្ច។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា ក្នុង២២ម៉ោងមានខ្សែគំនិត៦០០០០០០០ កាត់ខ្លួន ក្បាលដ៏តូចនេះ ។ (២) អត្តបុគ្គល Ego អ្វីៗ ដែលមនុស្សយើងឲ្យន័យថា " ខ្ញុំ ជារបស់ខ្ញុំ I, me , mine " គឺសុទ្ធតែជាចង្កោមនៃគំនិតប៉ុណ្ណោះ នោះប្រៀបដូចជាពពុះពីក្នុងមក។ អ្នកមានដែលសង្កេតឬទេថា នៅពេលថ្ងៃ អត្តបុគ្គលនេះមានរូបរាងឬវត្ថុមាន លុះដល់ពេលយប់ អត្តបុគ្គលនេះរលាយបាត់ទៅក្នុងលំហរសតិដឹងទៅវិញ។ (៥) ប្រាជ្ញា Intellect ជាកន្លែងសំរាប់កត់សំគាល់ វែកញែក រកខុសត្រូវ រកហេតុផល ជាកន្លែងសំរាប់ពិចារណា វិះគិត ថ្លឹងថ្លែង។ មនុស្សជាសត្វលោកដែលមាន សមត្ថភាព ខ្ពស់បំផុតលើភពផែនដីនេះ គឺព្រោះមនុស្សមានប្រាជ្ញានេះឯង។

(៦) បរមសុខ Bliss គឺស្រទាប់នេះហើយដែលនាំឲ្យមនុស្សពិសោធភាពសុខក្សេមក្សាន្ត បូរណតែងប្រើពាក្យ ក្រេបរស់ជាតិទឹកអំរិតដ៏រិត។ បើអ្នកហាត់អង្គុយសមាធិយូរទៅ អ្នកនឹងពិសោធឬក្នុងរស់ជាតិទឹកអំរិតដ៏រិតនេះ។ ចំណុចដែលគួរកត់សំគាល់នោះគឺថា ពិសោធបរមសុខនេះពុំរលាយទៅនឹងរបស់ក្រៅខ្លួនឡើយ មានន័យថា បរមសុខនេះផុតពីក្នុងមក ដោយឯកឯង ពុំចាំបាច់តែមានផ្ទះធំ ឬមានប្តីប្រពន្ធស្អាតទើបសប្បាយចិត្តនោះឡើយ។ សង្ខេបមកវិញ ស្រទាប់ទី១រូបកាយ - ២ ប្រាណា - ៣ ចិត្តមនុស្ស - ៤ អត្តបុគ្គល - ៥ ប្រាជ្ញា - ៦ បរមសុខ ស្រទាប់ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជា សំបកក្រៅប៉ុណ្ណោះ ដែលមានចរិតប្រែប្រួល ពុំចិតថេរ ផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច វាពុំមែនជាខ្លួនយើងឡើយ។ រូបយើងឬខ្លួនយើងគឺ សតិដឹង Awareness ដែលវត្តមាននៅទីបណ្តាលមនុស្ស ដែលនៅចិតថេរជានិច្ច ដែលជាជីវិត ដែលជាចិត្តបរិសុទ្ធ ដែលជាធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា។ មានរឿងដំណាលថា គេបានសួរព្រះពុទ្ធថា តើអ្នកជានណា ? តើអ្នកជាព្រះអាទិទេព ឬ ជាទេព្វា ឬយ៉ាងណា ? ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថាៈ "ខ្ញុំជាអ្នកត្រាស់ដឹង I am awaken " មានន័យថា ព្រះអង្គទ្រង់ស្គាល់ធម្មជាតិពិតរបស់ទ្រង់។ ព្រះអង្គជាចិត្តបរិសុទ្ធនេះឯង។

តើយើងទាំងអស់គ្នាមានសតិដឹងមែនឬទេ ? បាទសូមពិសោធជាក់ស្តែងឥឡូវនេះតែម្តង ពិតណាស់ អ្នកពិសោធកំពុងអានអត្ថបទនេះមែនឬទេ ? ប្រាកដណាស់អ្នកដឹង អ្នកមានញាណដឹង អ្នកមានជីវិត។ ប៉ុន្តែដោយប្រការនេះជាក់ស្តែងពេក ជិតខ្លួនពេក យើងហាក់ពុំចាប់ភ្លឹក ចំពោះរបស់ដ៏សំខាន់នេះ ប្រៀបដូចជារបស់មួយនៅពីចម្ងាយ យើងអាចមើលឃើញ តែបើយក

របស់នោះមកដាក់លើភ្នែកតែម្តង នោះយើងមើលពុំឃើញឡើយ។

ដើម្បីពិសោធវត្តមាននៃសតិដឹងនេះ លោកហ្វ្រែងបានឲ្យយើងពិសោធការ **តម្រង់សតិ** Attention ។ អ្នកអានសៀវភៅ បើកឡាន បោសផ្ទះ ធ្វើសកម្មភាពនៃជីវិតទាំងអស់ តម្រូវឲ្យអ្នកប្រើការតម្រង់សតិជាប់ជានិច្ច។ ការតម្រង់សតិមានធាតុពីរយ៉ាង (១)ប្រធាន ឬអ្នកមើល ពីក្នុងមក (២) កម្មវត្ថុនៃការមើល ដូចជា សៀវភៅ ឬឡាន។ គឺអាស្រ័យដោយវត្តមាននៃការតម្រង់សតិនេះហើយទើបយើងអាចដឹងថា យើងពិតជាមានសតិដឹង ពិតជាមានជីវិត។ ម្យ៉ាងទៀត ការតម្រង់សតិនេះ គេអាចប្រៀបធៀបវាទៅនឹងដៃមួយដែលលេចចេញពីសតិដឹងមក ឬមានន័យថាការតម្រង់សតិជាផ្នែកបន្តរបស់សតិដឹងប៉ុណ្ណោះ Attention is the extension of the awareness to the outside world . ។

ចំណុចកត់សំគាល់ ៖

(ក) ការតម្រង់សតិមានពីរយ៉ាង៖ (១) គឺ **ការតម្រង់ សតិរួមរឹត Narrow focus** មានន័យថា ប្រមូលផ្តុំសតិទៅលើរបស់មួយ ចំណែកឯបាតុភូត ឬវត្ថុនានាដទៃទៀតជុំវិញ គេពុំរាប់បញ្ចូលក្នុងសតិដឹងឡើយ Concentrate on one thing and exclude others បើកំពុងបើកឡានសតិប្រមូលផ្តុំតែលើការបើកឡានមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចំណែកឯរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ បាតុភូតផ្សេងៗទៀតយើងពុំចាប់ភ្នែកដឹងដល់ឡើយ ធ្វើដូច្នោះទើបយើងអាចបើកឡានទៅមុខបាន។ (២) គឺ **ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus** មានន័យថា បើកសតិដឹងឲ្យធំទូលាយ ឲ្យយើងមានសតិដឹងសព្វយ៉ាង រាប់បញ្ចូលរបស់ទាំងអស់ជុំវិញ បាតុភូតទាំងអស់ជុំវិញមកក្នុងលំហសតិដឹង Include everything into the space of awareness, allow everything to happen without exception. ឧទាហរណ៍ អ្នកកំពុងអានអត្ថបទនេះ មានន័យថា អ្នកកំពុងប្រើការតម្រង់សតិរួមរឹត ឥឡូវចូរអ្នកប្តូរមន្តិច ដោយបើកភ្នែកមួយភ្លែតសម្លឹងមើលទៅក្រៅ ចាប់អារម្មណ៍លើរូបភាពជុំវិញ សម្លឹងការប៉ះពាល់ រស់ជាតិក្នុងមាត់ ខ្លួន សតិដឹងអំពីវេទនាលើរូបកាយទាំងមូលនិងក្នុងរូបកាយក្នុងពេលនេះ ក្នុងខណៈនេះ។ ការប្តូរប្រៀបតម្រង់សតិដូចពោលមកនេះ មានន័យថា អ្នកធ្វើការតម្រង់សតិបើកទូលាយ។ អ្នកពិសោធជួស្រាលចិត្តនិងកាយភ្លាមៗមែនឬទេ ? ខ្ញុំនឹងរាយលំអិតចំណុចនេះ នៅវគ្គក្រោយៗទៀត។ នេះជាចំណុចសំខាន់បំផុតក្នុងអត្ថបទដ៏វែងនេះ។

ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សពិសោធសតិដឹងតាមរូបភាពពីរយ៉ាង រីក ឬ រួម។ មនុស្សអាចនឹង ប្រមូល
សតិលើរបស់ណាមួយ ប្រៀបដូចភ្លើងពិលដែលបាញ់ធ្លាក់ដំរង់ទៅលើចំណុចណាមួយ។ មនុស្ស
អាចនឹងពង្រីកសតិរបស់ខ្លួន ដោយបើកសតិទូលាយ អាចបញ្ចូលរបស់វត្ថុទាំងអស់ជុំវិញ មកក្នុង
សតិដឹង អាចបញ្ចូលបាតុភូតជុំវិញមកក្នុងសតិដឹងបាន ។ ជាឧទាហរណ៍ ក្នុងការពង្រីកសតិនេះ
បើអង្គុយក្នុងបន្ទប់ អ្នកអាចបញ្ចូលវត្ថុទាំងអស់មកក្នុងសតិដឹងបាន អ្នកអាចបញ្ចូលវត្ថុ មនុស្ស
សត្វ ផែនដី អាកាស ផ្កាយ ប្រព័ន្ធចក្រវាឡ ធម្មជាតិទាំងអស់ មកក្នុងសតិបានពុំមានទាស់
ឬចង្អៀតឡើយ ។ តើអ្នកធ្លាប់ពិសោធដូចខ្ញុំជំរាបមកនេះឬទេ ? ពេលណាសតិមនុស្សរីកធំឡើងៗ
ត្រូវបុគ្គល EGO កាន់តែតូចទៅៗ មនុស្សមានពិសោធជួរស្រាលក្នុងចិត្តភ្លាមៗ ចិត្តមេត្តាផុះឡើង
សីលធម៌មនុស្សជាតិក៏ផុះឡើងឯកឯងពុំបាច់ប្រឹងប្រែង effortless មនុស្សរកឃើញការរួចរំដោះ
ពិតប្រាកដ។ មនុស្សយើងជាទូរទៅប្រើតែសតិរួមវិតប៉ុណ្ណោះ សតិបើកទូលាយមានប្រើដែរតែ
តិចតួចបំផុត។

(១) ចំណុចមួយទៀតដែលគួរឲ្យកត់សំគាល់គឺ ភាពខុសគ្នារវាងសតិដឹង awareness និង
ការតម្រង់សតិ Attention ៖ ពេលព្រឹកឡើង ការតម្រង់សតិចាប់ផ្តើម ហើយវាបន្តពីរឿងមួយទៅ
រឿងមួយ បន្តពីការតម្រង់សតិ ស្លៀកពាក់ បើកឡាន មើលឯកសារ ឆ្លើយត្រង់ទូរស័ព្ទ..... ។ល។
លុះពេលយប់មកដល់ មនុស្សចូលដេក ការតម្រង់សតិក៏ត្រូវបញ្ឈប់ ការតម្រង់សតិនេះត្រូវ
រលាយខ្លួនចូលទៅក្នុងសតិដឹងវិញជាស្វ័យប្រវត្តិ ប្រការនេះ ប្រៀបដូចជា ទឹករលករលាយខ្លួន
ទៅក្នុងមហាសមុទ្រវិញដូច្នោះឯង។ ដូច្នោះ សតិដឹងជាលំហរធំល្វីងល្វីយ នៅនឹងថ្កល់ពុំប្រែប្រួល
ឡើយ វាចិតនៅពីក្រោយរាល់ការករកើតនានា ដែលកំពុងតែប្រព្រឹត្តទៅ កំពុងតែកើតឡើង មាន
អត្តិភាពហើយរលាយបាត់ទៅវិញពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ។ ការតម្រង់សតិផុះឡើងពេល
ព្រឹក បន្តអត្តិភាព បន្តពីកម្មវត្ថុមួយទៅកម្មវត្ថុមួយដឹក រួចរលាយបាត់ទៅនៅពេលមនុស្ស
យើងចូលដេកវិញ។ ដូច្នោះ ការតម្រង់សតិមានចលនាជាប់ជានិច្ច។ សតិដឹងឬ ចិត្តបរិសុទ្ធនេះនៅ
នឹងថ្កល់ និងជាប្រភពអ្វីៗទាំងអស់ដែលកំពុងតែប្រព្រឹត្តទៅ៖ ខ្សែគំនិតមួយ អារម្មណ៍មួយ
មនោសញ្ចេតនាមួយ ការប្រតិកម្មមួយ ផុះឡើង ចិត្តមួយរយៈ ហើយរលាយបាត់ទៅក្នុង
សតិដឹងវិញ ជាបន្តបន្ទាប់ពុំដាច់ឡើយ។ គេអាចប្រៀបធៀបសតិដឹងនេះទៅនឹងដបដំបូមួយ

ដែលផ្ទុករបស់ជាច្រើន របស់ទាំងនោះមាន រូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ មេម៉ី ការប្រតិកម្ម និងវត្ថុ ឬបាតុភូតនានាខាងក្រៅខ្លួន។ល។ មានន័យថា យើងជាមនុស្សនេះមានរូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ មេម៉ី ការប្រតិកម្ម ប៉ុន្តែយើងពុំមែនជារបស់ទាំងអស់នោះឡើយ។ បើមនុស្សអស់ជីវិតក្លាមឬ ជីវិតចេញផុតពីរូបកាយហើយ អ្វីៗក៏រលាយអស់ទៅតាមនោះដែរ ពីព្រោះជីវិតជាប្រភពអ្វីៗ ទាំងអស់។

(គ) សតិដឹងឬចិត្តបរិសុទ្ធ ជាវត្ថុមួយពិសេសនិងពិសេសណាស់សំរាប់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា។ តើអ្នកជ្រាបឬទេ ? សតិដឹងគឺជាចំណេះសាកល ចំណេះវិជ្ជា Knowledge - ប្រាជ្ញា Intelligence- លំហរទូលាយ space - ជាទីមានតុល្យភាព balance - ជាទីចុះសំរុង Harmony - ទីជាសះស្បើយ healing - សេរីភាពបរិសុទ្ធ Pure freedom - សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត Peace of mind - ជាកន្លែង សំរាកបន្ទូលំហែរចិត្ត relaxing - ជាសេចក្តីស្នេហារដ៏បរិសុទ្ធ pure love។ ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍ ជាក់ស្តែង (១) ពេលនេះ អ្នកកំពុងទទួលរងភ្លើងកំហឹងដុតរោល ក្តៅក្រហល់ក្រហាយច្រាលពេញ ទ្រូងនិងរូបកាយ បើអ្នកចង់ចេញឲ្យផុតពីកំហឹងនេះ ចូរអ្នកគ្រាន់តែមានសតិដឹង ឬ ទទួលដឹង ថាអ្នកកំពុងមានកំហឹងពេលនេះ នាទីនេះ អ្នកពុំចាំបាច់គិតគូរធ្វើអ្វីឡើយ អ្នកអាចបង្កើនសតិដឹង នេះដោយខ្សឹបខ្លួនឯងថា កំហឹង កំហឹង កំហឹង។ មួយសន្ទុះមក ភ្លើង កំហឹងនឹងរលាយ សាបសូនពីរូបកាយអ្នក ប្រៀបដូចជាអាបត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យដូច្នោះឯង។ វិធីនេះ អ្នកអាចយក ទៅប្រើក្នុងករណីយ ទុក្ខក្រៀមក្រំ ភ័យរន្ធត់ ការព្រួយបារម្ភ ព្រោះ ភាពច្រាស់ ច្រាលក្នុងចិត្ត។ល។ មានប្រសិទ្ធិភាពណាស់។ ចូរអ្នកពិសោធដោយផ្ទាល់ នឹងបានឃើញជាក់ស្តែងពុំខានឡើយ។ (២) បើអ្នកជាក់សតិស្វែងយល់អំពីអ្វីមួយ អំពីបាតុភូតនានា មួយរំពេចនោះខ្សែគំនិតនានា ទស្សនៈ នានា ផុះឡើងជាហូរហែរ ជាក់ស្តែងណាស់។ អ្នកពិតជាធ្លាប់ពិសោធរបៀបនេះហើយមែន ឬទេ ? អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានជាក់សតិដឹង ស្វែងយល់អំពីវត្ថុសំភារៈ និងបាតុភូតនានាក្នុងលោក ដែលជាហេតុបណ្តាលឲ្យចំណេះវិជ្ជាផ្នែកសំភារៈរីកលូតលាស់ អស្ចារ្យណាស់ ជាហេតុបច្ច័យ ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍វិទ្យាសាស្ត្រ និង បច្ចេកទេសទំនើបសព្វថ្ងៃ។ ចំណែកឯមេសាសនានានា បានប្រើឧបករណ៍នានា ការប្រតិបត្តិពិធីសាសនានានា មានដូចជា ការតាំងសមាធិ សូត្រ ពាក្យម៉ាន់ត្រា ប្លង់ស្តង់ព្រះអាទិទេពសុំសេចក្តីសុខជាដើម សំដៅធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមនុស្សរក

ឃើញធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន ឲ្យបានទៅដល់ការពិសោធខ្លឹមសារនៃចិត្តបរិសុទ្ធ នៃសតិដឹង
 នៅក្នុងរូបកាយនេះតែម្តង ដែលគឺទីនោះហើយ មនុស្សនឹងពិសោធយ៉ាងងាយស្រួលនូវភាពស្ងប់
 សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ជានាពិជម្ពីផ្លូវចិត្ត ការបន្ធូរលំហែរចិត្តនិងកាយ សេរីភាពបរិសុទ្ធ ប្រាជ្ញាក្តីថ្វា
 មាមពល ការរួចរំដោះពីទុក្ខក្រៀមក្រំសព្វយ៉ាង សប្បាយរីករាយ និងសុភមង្គលក្នុងជីវិត។
 គឺចំណុចនេះហើយ ដែលនាំឲ្យកើតមានវត្តមានសាសនានានាលើកពិផែនដីយើងនេះ។ ពាក្យថា
 ត្រាស់ដឹង enlightenment តើមានន័យយ៉ាងណា? ត្រាស់ដឹងមានន័យថា មនុស្សជាតិរក
 ឃើញធម្មជាតិពិតដែលកប់នៅនឹងបណ្តាលរបស់ខ្លួន រកឃើញការពិសោធខ្លឹមសារនៃសតិដឹង
 ក្នុងខ្លួននេះដោយផ្ទាល់ រកឃើញការពិសោធខ្លឹមសារនិងផលប្រយោជន៍នៃចិត្តបរិសុទ្ធក្នុងខ្លួន
 នេះឯង។ ការរកឃើញនេះ នាំឲ្យមនុស្សទទួលនូវផលដ៏អស្ចារ្យ ពោលគឺរស់នៅបានពេញ
 លេញជាមនុស្ស សីលធម៌មនុស្សជាតិផុះឡើងដោយឯកឯង ឃើញការរួចរំដោះនិងពន្លឺ
 ព្រះនិព្វានក្នុងជាតិនេះដោយផ្ទាល់តែម្តង។ ការអប់រំនៅសាលារៀនដែលសង្គមមនុស្សរៀបរយ
 មកនេះ ពុំបានពាំនាំមកនូវចំណេះដឹងនៃការត្រាស់ដឹងនេះឡើយ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ
 ទោះបីអ្នកក្លាយទៅជាស្តេចចក្រព័ទ្ធជំមានមហិទ្ធវិទ្ធិយ៉ាងណាក៏ដោយ ទោះបីជាអ្នកបានរៀនខ្ពង់
 ខ្ពស់ដល់ថ្នាក់បណ្ឌិតណាមួយក៏ដោយ អ្នកនៅតែមានអារម្មណ៍ថាខ្វះជានិច្ច នៅតែកើតទុក្ខ
 ជានិច្ច ជីវិតហាក់ដូចជានៅតែប្រហោងធ្នង់ជានិច្ច ជីវិតហាក់គ្មានន័យជានិច្ច មែនឬទេ ?
 សូមពិនិត្យ ដោយផ្ទាល់ផងចុះ។ ប្រការនេះជាក់ស្តែងណាស់។

សារុបមក យើងត្រូវដឹងថា ធម្មជាតិពិតរបស់យើងម្នាក់ៗជាមនុស្សនេះ គឺជាជីវិត សតិដឹង
 ឬ ចិត្តបរិសុទ្ធនេះឯង ចំណែកឯកាយនិងចិត្តដែលយើងពិសោធឃើញនេះសុទ្ធតែជាសំបកក្រៅ
 ប៉ុណ្ណោះ។ ហើយគឺអាស្រ័យដោយមនុស្សមានសតិដឹងនេះហើយ ដែលនាំឲ្យយើងពិសោធរស់
 ជាតិនៃជីវិតពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ។ ក្នុងលោកយើងនេះ មនុស្សជាតិបានរកឃើញវិធីជា
 ច្រើនយ៉ាងដើម្បីសំរេចបានដល់ពិសោធខ្លឹមសារនៃចិត្តបរិសុទ្ធ សតិដឹងនេះ។ វិធីទាំងនោះមានដូច
 ជា ការប្រតិបត្តិវិធីសាសនានានា ការតាំងសមាធិ ការហាត់យោហ្មា ការឲ្យទានរក្សាសីល ការសូត្រ
 ធំម ការសូត្រពាក្យម៉ាន់ត្រា ការសិក្សាស្រាវជ្រាវនិងគិតពិចារណាគម្ពីដីការបូរណនានា ការប្តង
 ស្នងដល់ព្រះអាទិទេពសុំសេចក្តីសុខ ការតាំងសតិឲ្យចិត្តនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន To be in the

present ។ល។និង។ល។ គឺវិធីចុងក្រោយនេះហើយដែលខ្ញុំលើកមកអធិប្បាយក្នុងអត្ថបទដ៏វែង
នេះ ខ្ញុំនឹងពន្យល់អ្នកអំពីរបៀបធ្វើយ៉ាងណាឲ្យអ្នកអាចពិសោធខ្លឹមសារនៃចិត្តបរិសុទ្ធ ឬសតិដឹង
នេះ តាមរបៀប « ដំកល់ចិត្តក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន » ឬ « ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ »។ ចំណុចនេះ
គឺជាការប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនា ក្នុងក្របខណ្ឌជីវិតជាក់ស្តែង ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ នៃព្រះពុទ្ធ
សាសនា។

គួរកត់សំគាល់ថា ក្នុងលោកយើងនេះ មានសាសនាពីរយ៉ាង (១) គឺ សាសនាដែល
មានលក្ខណៈជាប្រពៃណីយ ដែលអនុវត្តបន្តគ្នាពីជូនតាចុះមកកូនចៅជាច្រើនជំនាន់ ដោយមាន
គម្ពីរដីការនានាជាមូលដ្ឋាន Expression religion ។ ការប្រតិបត្តិសាសនាបែបនេះ បានផលដែរ
តែមានកំរិតទាបបង្អួរ។ (២) គឺ សាសនាដែលមានលក្ខណៈជាការពិសោធន៍ Experience
religion ។ អ្នកប្រតិបត្តិក្នុងជំពូកទី២នេះ ក្រោយពីបានយល់គោលការណ៍សាសនាហើយ
គេមានសមត្ថភាពអាចនឹងពិសោធបរមសុខក្នុងខ្លួនគេបាន ហើយបានផ្តល់ជាលទ្ធផល បំរើ
ជីវភាពជាក់ស្តែងពិតៗផង។

**II- អ្វីៗដែលមនុស្សយើងមាននៅខណៈនេះគឺ ការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណក្នុងរូបកាយ Multi
sensual sensation experiences moment by moment ៖**

ចូរអ្នកពិសោធដោយផ្ទាល់ នាពេលខណៈនេះ នាទីនេះ វិនាទីនេះ នាពេលនេះតែម្តង ៖
(១) តាមរយៈវិញ្ញាណទាំង៥ មានភ្នែក ច្រមុះ ត្រចៀក អណ្តាត ស្បែកៈ អ្នកអាចមើល
ឃើញរបស់នានាជុំវិញខ្លួន អាចធំខ្លួនអ្វីមួយ អាចឮសូរសត្វយំឬរថយន្តបើកខាងក្រៅ អាចដឹង
រស់ជាតិអាហារនៅជាប់ធ្មេញ អាចដឹងខ្យល់ក្តៅឬត្រជាក់ប៉ះនឹងស្បែកនាពេលនេះ ។ល។
ពិសោធរបៀបនេះមានរាល់ៗពេល ចូរអ្នកពិនិត្យដោយផ្ទាល់ផងចុះ។ (២) ឥឡូវចូរបង្វែរសតិដឹង
ទៅដំបន់ខួរក្បាលវិញនាខណៈនេះ អ្នកអាចនឹងពិសោធឃើញ ការផុះឡើងនូវខ្សែគំនិតនានា
ការប្រតិកម្ម ការស្រមៃនឹកឃើញរឿងដើម អារម្មណ៍ឈឺចាប់ កំហឹង ភ័យ សប្បាយ។ល។
(៣) ឥឡូវចូរទំលាក់សតិចុះពីខួរក្បាលមកដងខ្លួនវិញ តើអ្នកពិសោធឃើញអ្វីខ្លះ ? អ្នកអាច
ពិសោធវេទនានានាលើរូបកាយទាំងមូល Body sensations ដូចជា ដំណើរកន្ត្រាក់របស់បេះដូង

របស់ជីបចរ ញ័រសាច់ ការចុកចាប់ត្រង់នេះបន្តិចត្រង់នោះបន្តិច ស្លឹក ក្តៅ ត្រជាក់ រងារ ញ័រទ្រូង ស្រយុង ធ្ងន់ត្រឡុកៗ ស្រាលខ្លួនស្លឹក ប្រហោងពោះធ្ងន់ ដង្ហើមធ្ងរ តឹង រួយចង្កេះ ភាពញ័រៗ ព្រិលភ្នែក រួយស្មា ធ្ងន់ត្របកភ្នែក ឡើងស្ទះ កូរពោះ ។ល។ មានវេទនាជាច្រើនយ៉ាង ទៀតដែលកំពុងផុះឡើងក្នុងរូបកាយយើង ហើយយើងជាម្ចាស់ខ្លួនរកពាក្យដាក់ពុំបានផង។

ពិសោធដូចខ្ញុំរៀបរាប់ ក្នុងចំណុច (១)តាមរយៈវិញ្ញាណទាំង៥ (២)តាមរយៈខួរក្បាល និង(៣)តាមរយៈពិសោធវេទនាទាំងឡាយលើរូបកាយ នាពេលនេះ ម៉ោងនេះ នាទីនេះ វិនាទីនេះ គេហៅថា ពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ Multi sensual sensation experiences moment by moment។ ពិសោធរបៀបនេះមានពិតលើរូបយើងម្នាក់ៗ នាខណៈនេះ តែម្តង ថ្វីត្បិតតែពិសោធទាំងនោះខុសៗគ្នា ហើយប្រែប្រួលជានិច្ចក៏ដោយចុះ។ មនុស្សច្រើន មាននិន្នាការ រំលងពុំនឹកភ្នឹកគិតគូរដល់រាល់ហេតុការណ៍ ដ៏សាមញ្ញ តែមានតម្លៃអស្ចារ្យ ។

ចំណុចកត់សំគាល់៖

(ក)បើអ្នកកំពុងអានឯកសារនេះ អ្នកតម្រង់សតិមករកខ្លឹមសារវា អ្នកពុំអាចមានពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណដ៏ទៃទៀតឡើយ។ មានន័យថា អ្នកពុំអាចមានពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណដ៏ទៃទៀតបាន បើអ្នកពុំបង្វែរសតិដឹងទៅកាន់ទីនោះទេ ។ បើកំពុងស្តង់នឹងអត្ថបទនេះ អ្នកពុំអាចឮសូរសត្វយំនាមាត់បង្អួចឡើយ តែបើអ្នកឈប់អានមួយភ្លែតហើយបង្វែរសតិដឹងទៅលើបាតុភូតជុំវិញនោះ អ្នកនឹងទទួលពិសោធសព្វយ៉ាងភ្លាមៗ ដូចជា ឮសូរចាប់យំ ខ្យល់បក់ស្លឹកឈើ រថយន្តបើកខាងក្រៅផ្ទះ សម្លេងនាឡិការប៉ោលតុកតាក់ៗៗ ឮដំណើរ បេះដូងក្តុកៗក្នុងខ្លួន ។ល។ ចំណុចដូចពោលមកនេះ យើងជាមនុស្សមានសិទ្ធិនិងសមត្ថភាពអាចបិតឬបើកពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណទាំងនោះបាន។ ប៉ុន្តែក្នុងសភាពជាក់ស្តែង យើងច្រើនទំលាប់បិតជិតយើង ជាហេតុបណ្តាលឲ្យយើងរស់នៅក្នុងរង្វង់ជីវិតតូចចង្អៀតពោពេញទៅ ដោយទុក្ខសោក រាប់រយពាន់ម៉ឺនសែនជំពូកៗ តើទំលាប់បិតជិតយើងរបៀបណានោះ ខ្ញុំនឹងជំរាប ជូនក្នុងជំពូកក្រោយៗទៀត។

(ខ) ពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណមានពីរយ៉ាង ៖ (១)ពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណដោយពុំផ្ទាល់ indirect multi sensual sensation experiences (២)ពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់ Direct multi sensual sensation experiences ។

A ពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយពុំផ្ទាល់ Indirect multi sensual sensation experiences ៖

កុមារតូចអាយុកន្លះឆ្នាំឬមួយឆ្នាំ គេមានខួរក្បាលសស្អាតផ្ទះផង ដោយពុំទាន់ថតចម្លងអ្វី ចូលឡើយ ។ ក្មេងតូចនេះពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយផ្ទាល់ ពីព្រោះខួរក្បាលគេនៅទំនេរ សស្អាត ។ ខួរក្បាលក្មេងតូចគ្មានពាក្យពេជ្ជ គ្មានសញ្ញាណ គ្មានរូបភាពអ្វីឡើយ ផ្ទៃចិត្ត របស់វាល្អផ្ទះផងណាស់ វាពុំស្គាល់ថា ខ្លួនវាជានណាផង វាពុំចេះកូតករឬមានបំណងអាក្រក់ ណាមួយឡើយ។ បើវាឃើញភ្លើងគឺឃើញតែភ្លើងប៉ុណ្ណោះ វាគ្មានពាក្យសំគាល់ វាពុំយល់ន័យក្តៅ ត្រជាក់ គ្មានគំនិត គ្មានទស្សនទានអ្វីឡើយ (no conceptions)។

លុះដល់ក្មេងតូចនេះចំរើនវ័យធំឡើង គ្រួសារ សាលា សង្គមទាំងមូលបានបញ្ចូលប្រក្រាម សញ្ញាណ ពាក្យពេជ្ជ ទស្សនទាន រឿងរ៉ាវនានា អារ្យធម៌ វប្បធម៌ ទៅក្នុងខួរក្បាលវា នាំឲ្យកើតឡើងនូវបុគ្គលិកមនុស្ស Personality ទំលាប់ផ្សេងៗ និន្នាការផ្សេងៗ ទស្សនៈផ្សេងៗ ជំនឿផ្សេងៗ ទៅតាមមជ្ឈដ្ឋានវាស់នៅ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សបីនាក់ឈរនៅពីមុខភ្នំមួយ ប្រកបដោយព្រៃប្រឹក្សាបៃតងស្រងាត់ ។ ជនទី ១ជាពាណិជ្ជករ គាត់គិតឃើញថា ភ្នំនេះគួរយក ជាកន្លែងសំរាប់អ្នកទេសចរមកកំសាន្តជាទីមនោរម្យក្រែកលែង ហើយវានឹងបង្កើតចំណូលនិងការ ងារដ៏ច្រើនសំបើម។ ជនទីពីរជាមេចោរ គេនិយាយថា ភ្នំប្រកបដោយព្រៃស្រាងបែបនេះ គួរជាទីជំរកសំរាប់លាក់បំពានទ្រព្យសម្បត្តិ និងរក្សាសុវត្ថិភាពដល់ពួកចោរទៀតផង។ ចំណែកឯ ជនទីបីជាលោកអាចារដ៏ល្បីឈ្មោះ គាត់គិតថា ភ្នំនេះសមជាកន្លែងទីស្ងប់ស្ងាត់សំរាប់ស្នើស្នាត តាំងសមាធិ មនុស្សនានាអាចនឹងរកឃើញផ្លូវរួចរំដោះសំរាប់ជីវិត។ ទស្សនៈជនទាំងបី នាក់នេះ ខុសគ្នា អាស្រ័យដោយ គេរស់នៅទីមជ្ឈដ្ឋានប្រវត្តិផ្សេង ទីដ្ឋានផ្សេង ម៉ែមីការចងចាំកត់ត្រា ផ្សេងគ្នា លក្ខខណ្ឌ ផ្សេង Conditioning phenomenon ។ ការពិសោធន៍វេទនាពហុញាណ ដែលអាស្រ័យដោយម៉ែមីវីជាកត្តាកំណត់ ដោយការចងចាំ ដោយការគិត ពិចារណា ដោយប្រើខួរក្បាល ដូចពោលខាងលើនេះ ឈ្មោះហៅថា ពិសោធន៍វេទនាពហុញាណ ដោយពុំ ផ្ទាល់ ។ ឧទាហរណ៍តូចមួយ ដូចជាអ្នកឃើញផ្កាក្បាលមួយទង ភ្លាមនោះខួរក្បាលអ្នកនិងម៉ែមីវី ដែលអាត់ទុក ជាយូរលង់មកហើយបានខ្ចាក់មកក្រៅ ធ្វើឲ្យស្រមៃឃើញរឿងភាពយន្ត ក្នុងនោះ បុរសម្នាក់កំពុងហុចផ្កាក្បាលមួយទងជូនដល់សង្សារ អ្នកទទួលអារម្មណ៍ផ្អែមល្អៃមនៃស្នេហារ

ដ៏បរិសុទ្ធ ប្រហែលពេលនេះអ្នកភ្លេចគិតដល់ផ្កាក្បាច់ពិតៗចំពោះមុខនេះទៀតផង។ ចូរអ្នក
សំឡឹងមើល ងាកទៅក្រោយវិញ ពិសោធបែបនេះមានច្រើនរាប់មិនអស់។ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា
ពុំលើកលែងនណាឡើយ យើងរស់នៅតែជាមួយនឹងអតីតកាល ការស្រមៃរឿងដើម រឿងរ៉ាវ
ចាស់ៗពីមុនមក ឬ នឹកស្រមៃទៅអនាគតកាលថាខ្លួននឹងទៅយ៉ាងនេះឬយ៉ាងនោះ ចំណែកឯ
ហេតុការណ៍នាពេលបច្ចុប្បន្ន ទុកចន្លោះពេល អ្នកប្រាជ្ញបូរាណតែងដាស់តឿនប្រៀនប្រដៅថា
ចូរភ្ញាក់ឡើង ចូលពិសោធការ ត្រាស់ដឹងនាពេលនេះខណៈនេះ។

B- ពិសោធព័ទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់ Direct multi sensual sensation experiences ៖

ដូចខ្ញុំបានរាយរាប់អំពីកុមារអាយុកន្លះឆ្នាំឬមួយឆ្នាំខាងលើស្រាប់ ក្មេងនេះពិសោធព័ទនា
ពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់ មានន័យថា គេពិសោធព័ទនាពហុញ្ញាណដោយពុំឆ្លងតាមរយៈខ្លួន
ក្បាល ម៉ែមីរី ការចងចាំ ការគិតពិចារណា ការវិភាគ ការប្រៀបធៀប វាយតម្លៃសារុប
ទស្សនៈឡើយ។ មានន័យថាការពិសោធព័ទនាពហុញ្ញាណទាំងនោះ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងលំហរ
សតិដឹងដោយផ្ទាល់ ក្នុងលំហរចិត្តបរិសុទ្ធដោយផ្ទាល់ ក្នុងធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សដោយផ្ទាល់
ក្នុងបណ្ណាលមនុស្សតែម្តង The experiences manifest beyond human mind and body។
ចលនាការគិតគូរប្រតិកម្មនានាតាមរយៈខ្លួនក្បាលពុំចូលលាយឡំឡើយ។ ការរស់ក្នុងភាពសាមញ្ញ
ធម្មតា តើអាចមានពិសោធព័ទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់ ដូច្នេះឬទេ ? បាទពិតជាមានរាល់
ពេល ប៉ុន្តែយើងពុំបានយកចិត្តទុកដាក់សង្កេតឬចាប់ភ្លឹកដល់។ ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍តូចៗ
ជាគតិដូចតទៅ៖

ពិសោធក្នាក់ពីដេក ៖ ពេលព្រលឹម ភ្ញាក់ពីដេកភ្លាមៗ មួយប៉ុន្តែចក្ខុភ្នែក យើងមានអារម្មណ៍
ស្រឡះស្រឡៃង សប្បាយរីករាយ ស្ងប់ ធូរស្រាល ពេលនេះយើងជាជនសាកល ជាជនគ្មានឈ្មោះ
ជាជនគ្មានអតីតកាល គ្មានអនាគត ជាជនគ្មានអត្តសញ្ញាណ នេះហៅថាការពិសោធព័ទនា
ពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់។ លុះវិនាទីបន្ទាប់មក ម៉ែមីរី ការចងចាំបានហូរចូលមកក្នុង
ខ្លួនក្បាលដូចទឹកបាក់ទំនប់ យើងមានអារម្មណ៍នឹកឃើញរឿងរ៉ាវនានាដែលត្រូវដោះស្រាយថ្ងៃ
នេះនឹងទៅមុខ។ ខ្សែគំនិតនានាផុះឡើង ការប្រតិកម្ម ពិសោធក៏យ ព្រួយ អរ រំភើប ខឹងផុះឡើង
នេះហៅថា ពិសោធព័ទនាពហុញ្ញាណដោយពុំផ្ទាល់។

ពិសោធន៍ខ្លួន ៖ ពេលយើងធំខ្លួនអ្វីមួយគួរសង្កេតថាមានពីរដំណាក់កាល ឧទាហរណ៍ ធំខ្លួនផ្សេងៗ (១) យើងធំខ្លួន ញាណដែលកើតពីច្រមុះថាមានខ្លួន ជាដំណាក់កាលដំបូងបង្អស់ នេះជាពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយផ្ទាល់ យើងជាម្ចាស់ខ្លួនពុំចាំបាច់ហៅរកខួរក្បាល មក បញ្ជាក់ហេតុការណ៍ធំខ្លួនដែលកើតឡើងឯងៗនេះឡើយ យើងពុំបង្កើតវាឡើយ វាកើត ឡើងឯងៗ យើងម្ចាស់ខ្លួនគ្រាន់តែបង្វែរសតិដឹងទៅទីនោះ ខ្លួននឹងមកដល់ដោយឯកឯង ពុំមានការបង្កើតឬខំប្រឹងឡើយ ។ (២) បន្ទាប់មក ម៉េម៉ី ការចងចាំពីមុនៗបានផ្តល់ព័ត៌មានថា នេះជាខ្លួនបារី ហើយវាបញ្ជាក់ថាជាបារីបែបនេះឬបែបនោះយ៉ាងលំអិតទៀតផង។ នេះជា ពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយពុំផ្ទាល់ទៅវិញ។

ពិសោធន៍វេទនាពហុញាណ វេទនាលើរូបកាយ Body sensations

បើទំលាក់សតិពីខួរក្បាលចុះមកលើរូបកាយ អ្នកនឹងពិសោធន៍វេទនាទាំងឡាយលេចឡើង មួយរំពេចដូចជា ដំណើររលកដូង ចលនាទ្រូងឡើងចុះ ពោះប៉ោងផត កូពោះ ស្លឹកត្រង់ នេះត្រង់នោះ ឈឺឈាបៗ ឈឺចង្កេះ រួយស្មារ ចុកសន្ទាក់ដៃជើង ដង្ហើមចេញចូល ត្រជាក់ត្រង់នេះ ក្តៅត្រង់នោះ ញ័រសាច់ ព្រិលភ្នែក រួយករ ។ល។ ពិសោធន៍វេទនា ពហុញាណបែបនេះមានលក្ខណៈដោយផ្ទាល់ពីព្រោះ (១) អ្នកដឹងដោយផ្ទាល់ ពុំចាំបាច់ប្រើ ខួរក្បាលរិះរកឡើយ (២) ពេលអ្នកបង្វែរសតិទៅទីនោះ វេទនារូបកាយ ផុះឡើងដោយឯកឯង អ្នកពុំបង្កើតវាឡើយ អ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីឡើយ វាកើតឡើងឯកឯង ។ គួរកត់សំគាល់ថា បើឈឺចង្កេះ អ្នកគ្រាន់តែដឹងថាឈឺបានហើយ ពិសោធន៍ដោយផ្ទាល់ (ពិសោធន៍ក្នុងលំហរសតិដឹង) តែបើអ្នក ចាប់មានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយថាមានជម្ងឺដែលអាចរីកធំឡើង ពេលនេះខួរក្បាលជ្រៀតជ្រែកមក ហើយ ពេលនេះពិសោធន៍បានក្លាយទៅជាពិសោធន៍វេទនាពហុញាណពុំផ្ទាល់ទៅវិញ។

ការពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយផ្ទាល់នាំឲ្យយើងជាម្ចាស់ខ្លួន បានពិសោធន៍ធម្មជាតិ ពិតរបស់ខ្លួន ឲ្យបានទៅដល់លំហរចិត្តបរិសុទ្ធ ឲ្យទៅដល់ដំបន់លំហរនៃសតិដឹង ដែលបិតនៅ ហួសផុតអំពីកិច្ចការខួរក្បាល ម៉េម៉ី ការចងចាំពីមុន ការគិតពិចារណា ការប្រតិកម្មនានា គឺទីនេះហើយ មនុស្សយើងនឹងពិសោធន៍ចេញផុតពីទុក្ខព្រួយសព្វយ៉ាងប្រចាំថ្ងៃ សំរួលលំហែរ កាយនិងចិត្ត Relax ភាពស្ងប់ សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ប្រាជ្ញក្តីថា ភាពសប្បាយរីករាយ ជានាពិរោគ

ផ្លូវចិត្ត ការរួចរំដោះពីចិត្តអពមង្គល សីលធម៌ មេត្តា ករុណា សុភមង្គលក្នុងជីវិត ។

ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង បើអ្នកកំពុងត្រូវបានកៀបសង្កត់ពីអារម្មណ៍ភ័យរន្ធត់ ទុក្ខសោក សង្រេង តើគួរធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីអាចចេញផុតពីភាពតឹងតែងនេះ? ចូរអ្នកបង្វែរសតិមកដល់ខ្លួន ឬ ទម្លាក់សតិពីខួរក្បាលមកលើដងខ្លួនភ្លាម ដោយទទួលដឹងរាល់វេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងតែផុះ ឡើងជាស្វ័យប្រវត្តិពិតៗ និងជាក់ស្តែង ។ វេទនាទាំងនោះមានដូចជា បែកញើស សំឡេងបេះដូង ឱបៗក្នុងទ្រូង ញ័រខ្លួន ស្រាលខ្លួនស្លើក អស់កម្លាំងល្អិតល្អៃ ក្តៅខ្លួន ត្រជាក់ចុងជើងចុងដៃ ស្រយ៉ង់ ក្អកក្អល ។ល។ អ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីឡើយ គ្រាន់តែដឹងពីក្នុងមកគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ រំពេចនោះ ការភ័យរន្ធត់ឬទុក្ខសោកក៏រលាយសាបសូន្យពីផ្ទៃចិត្តអ្នក ប្រៀបដូចអាប់ត្រូវពន្លឺ ថ្ងៃដូច្នោះឯង។ អស្ចារ្យណាស់ ជាក់ស្តែងណាស់ ពិតប្រាកដណាស់។ នេះជាពិសោធការរួច រំដោះពីមនោសញ្ចេតនាអវិជមាន ពីមាមពលខ្មៅ ពីពិសពុលក្នុងខ្លួន ឬ តាមន័យព្រះពុទ្ធសាសនា គេហៅថាការពិសោធព្រះនិពានក្នុងរូបកាយនេះ។ ពេលនេះ អ្នកទទួលភាពស្ងប់ សុខក្សេម ក្សាន្តមនោរម្យ ដូចពាក្យបូរណមួយឃ្លាថា៖ « គ្មានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងការស្ងប់ចិត្តឡើយ » សូមអ្នកកុំជឿខ្ញុំ សូមពិសោធផ្ទាល់ខ្លួនផងចុះ នឹងបានឃើញជាក់ស្តែងជាពុំខានឡើយ។

ពិសោធកាតសុខក្សេមក្សាន្ត សន្តិភាព រស់ជាតិទឹកអំរិត ដ៏ត្រជាក់ផ្អែមល្វែង បែបនេះពុំរណបទៅនឹងកត្តាខាងក្រៅឡើយ នេះជាគោលបំណងនៃជីវិត ដែលហុចមកឲ្យយើង ជាមនុស្សគ្រប់ៗគ្នា តែជាអកុសល មនុស្សយើងជាប់ផុសក្នុងពិសោធពហុញ្ញាណដោយពុំផ្ទាល់ ជាប់ដំពាក់យ៉ាងចាក់ស្រេះក្នុងប្រូក្រាមម៉េម៉រី ការចងចាំ រុំពុំខ្លួនដោយ ទុក្ខសោក រាប់រយ ពាន់ ម៉ឺន សែន ជំពូកៗ ចូរអ្នកភ្ញាក់ឡើង !!!។

III- គុណភាពនៃ ជីវិត បានសុខឬទុក្ខយ៉ាងណា នោះ គឺអាស្រ័យដោយការចេះតម្រង់សតិ Focus

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីមុនស្រាប់ ការតម្រង់សតិមានពីរយ៉ាង (១) ការតម្រង់សតិរួមរឹត Narrow focus (២)ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus ៖

(A) ការតម្រង់សតិរួមរឹត Narrow focus

ការតម្រង់សតិរួមរឹតមានន័យថា ប្រមូលផ្តុំសតិលើរបស់មួយ ចំណែកឯបាតុក្កតឬវត្ថុនានា

ដីទៃទៀតជុំវិញ គេពុំរាប់បញ្ចូលក្នុងសតិដឹងឡើយ Concentrate on one thing and exclude others
បើកំពុងបើកឡាន សតិប្រមូលផ្តុំតែលើការបើកឡានមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចំណែករឿងរ៉ាវផ្សេង
បាត់គូតផ្សេងៗទៀត យើងពុំចាប់ភ្នែកដឹងដល់ឡើយ ធ្វើដូច្នោះទើបយើងអាចបើកឡានទៅ
មុខបាន។ ការសរសេរសំបុត្រ ការសន្ទនា ធ្វើការងារចញ្ជឹមជីវិត ការស្តាប់វិទ្យុ ការទស្សនាភាពយន្ត
សុទ្ធតែត្រូវការតម្រង់សតិរួមរឹតជាដំរាប់ ដូច្នោះការតម្រង់សតិរួមរឹតពិតជាមានភាពចាំបាច់សំរាប់
ជីវិតជាក់ស្តែងមែនឬទេ ?

ខ្ញុំបានវាយរ៉ាប់ពីមុនស្រាប់ថា ពេលព្រឹកឡើង ការតម្រង់សតិរួមរឹតចាប់ផ្តើម ហើយវាបន្ត
ពីរឿងមួយទៅរឿងមួយ បន្តពីការតម្រង់សតិរួមរឹតស្ងៀកពាក់ បើកឡាន មើលឯកសារ ធ្វើយត្វង
ទូរស័ព្ទ..... ។ល។ លុះពេលយប់មកដល់ មនុស្សចូលដេក ការតម្រង់សតិរួមរឹតនេះក៏ត្រូវបញ្ឈប់
ការតម្រង់សតិរួមរឹតនេះត្រូវរលាយខ្លួនចូលទៅក្នុងសតិដឹងវិញជាស្វ័យប្រវត្តិ ប្រការនេះប្រៀប
ដូចជា ទឹករលករលាយខ្លួនទៅក្នុងមហាសមុទ្រវិញដូច្នោះឯង។ ដូច្នោះពេញមួយថ្ងៃ យើងមាន
ទំលាប់ប្រើប្រាស់ ការតម្រង់សតិរួមរឹតជានិច្ចសំដៅឲ្យការរស់នៅ ធ្វើការងារចញ្ជឹមជីវិតដំណើរ
ការទៅបាន។

ការតម្រង់សតិរួមរឹតដូច្នោះ នាំឲ្យមនុស្សយើងមានពិសោធន៍តឹងតែង រឹតបន្តឹងរូបកាយ
Contracted នឿយហត់ ខ្សោះអស់កម្លាំង លុះពេលល្ងាចត្រឡប់មកផ្ទះវិញ ពុំចង់និយាយស្តី
ហូបអាហារពុំដឹងជាតិ ជីវិតពោពេញទៅដោយភាពធុញដប់ នឿយណាយ អប់សុក ជីវិតហាក់
គ្មានន័យ ប្រហោងធ្មេញ ជីវិតប្រព្រឹត្តទៅដដែលគ្មានរស់ជាតិ ធ្វើអ្វីក៏ពុំពេញចិត្ត ខ្វះជានិច្ច។
ខ្លរក្បាលល្អកករ ពុំភ្លឺថ្លា ពុំស្រឡះ លុះចូលដេកយល់សប្តិរវើរវាយពុំបានសំរាកឡើយ។
ខ្លរក្បាលដិតជាមដោយរឿងរ៉ាវពុំចេះចប់ រឿងពីអតីតកាល រឿងទៅអនាគត សន្សំរឿងកំបុច
កំប៉ុក ខ្លរក្បាលនិយាយខ្លួនឯង ជ្រាំដែល។ ពីរឿងមួយទៅរឿងមួយ Self talk ហាមពលក្នុងខ្លួន
ត្រូវបានប្រើខ្លះខ្លាយបង្ហូរចោលឥតប្រយោជន៍។ បើពេលខ្លះ ជួបនឹងរឿង អាស្រូវបន្តិចបន្តួចជុំវិញ
ការរស់នៅធម្មតា ឬការទើសចិត្ត ទើសអារម្មណ៍ គេនៅខាំប្រៀមជាប់ស្អិត រិលខ្ចាស់ប្រៀប
ដូចជាត្រៃដេញខាំកន្ទុយខ្លួនឯង ដេកពុំលក់បក់ពុំល្ហើយ សន្សំរឿងឥតប្រយោជន៍ជាក់ខ្លួន ។
នណានិយាយប៉ះពារបន្តិចបន្តួច ខឹងច្រឡោតក្តៅឈួល ខ្វះភាពអំណត់ ។ ក្នុងចិត្តអារម្មណ៍

ប្រកាន់ថា អាត្មាអញត្រូវជានិច្ច ពុំស្តាប់នរណាឡើយ។ល។ ក្នុងវប្បជ័ម ទំនើបសព្វថ្ងៃ ការតម្រង់ សតិរូមវិតជាប្រការដែលសង្គមឲ្យតម្លៃខ្ពស់។ បាតុភាពនឿយណាយនឹងជីវិត ចៀសពុំរួចឡើយ វាក្លាយទៅជារឿងធម្មតាទៅហើយ។ បាតុភាពនឿយណាយនឹងជីវិត បង្ខំឲ្យមនុស្សរុករកឬ ធ្វើសកម្មភាពនានា ដើម្បីឲ្យជីវិតមានន័យឡើងវិញ ឲ្យជីវិតមានខ្លឹមសារឡើងវិញ ឲ្យជីវិតមាន ពំណស្រស់បំព្រងឡើងវិញ។ អ្នកខ្លះធ្វើតទៅលេងល្បែង អ្នកខ្លះប្រើគ្រឿងស្រវឹងជោគជាំ ឬរកការសប្បាយផ្លូវតណ្ហាស្រីញី អ្នកខ្លះរត់រកជំនួយពីសាសនា ហាត់យោហ្គា សរសេរសៀវភៅ អានសៀវភៅ ឡើងភ្នំ សំដែងកីឡាការលោតផ្សងគ្រោះថ្នាក់ពីទីខ្ពស់ៗធ្វើឲ្យអ្នកផងកោតស្ងប់ ស្ងែង ធ្វើដំណើរពីប្រទេសមួយទៅប្រទេសមួយជុំវិញពិភពលោក អ្នកខ្លះធ្វើអំពើប្លែកៗហួស អំពីការគិតនិកស្មានដល់។

រូបកាយទាំងមូលមានកោសិការចំនួន១៥ពាន់កោត ដែលត្រូវការទទួលជីវិតពេញលេញ ត្រូវការពិសោធអេទនាពហុញ្ញាណពេញលេញ ស្បែកត្រូវការទទួលដឹងញ្ញាណនៃការប៉ះពាល់ អណ្តាតត្រូវការញ្ញាណរស់ជាតិ ច្រមុះត្រូវការញ្ញាណហិតខ្លិន ត្រចៀកត្រូវការញ្ញាណស្តាប់ សូរសៀង ភ្នែក ត្រូវការសប្បាយនឹងបានឃើញរូបភាពប្លែកៗ។ ប៉ុន្តែញ្ញាណទាំងប្រាំនោះត្រូវបាន បង្ខំទទួលពន្លឺនៃការពិសោធអេទនាពហុញ្ញាណតូចចង្អៀត អាស្រ័យដោយមនុស្សល្ងិតល្ងង់ មោហាំង ឃុំខ្លួនក្នុង រង្វង់តូចចង្អៀត ក្រោមដង្ហើបដៃដៃកនៃរបៀបរស់នៅ ការប្រើតែរបៀប ប្រមូលសតិរូមវិតនេះប៉ុណ្ណោះ។ រូបកាយទាំងមូលប្រៀបដូចជា ប្រទេសសហព័ន្ធរួមផ្សំដោយ ប្រទេសតូចៗជាច្រើនដែលមានលក្ខណៈប្លែកៗគ្នា ត្រូវការប្លែកៗ ប្រទេសតូចៗទាំងអស់ចំណុះ មកប្រទេសសហព័ន្ធ។ បើប្រទេសសហព័ន្ធបើកផ្លូវឬ អនុញ្ញាតទើបប្រទេសតូចៗទាំងនោះ អាចទទួលអំណោយផលបាន។ កោសិការទាំង ១៥ពាន់កោតអាចនឹងទទួលការពិសោធអេទនា ពហុញ្ញាណបានពេញលេញ ដ៏រាបណាយើងជាមនុស្សនេះ យើងជាម្ចាស់ខ្លួននេះបើកផ្លូវ អនុញ្ញាតិឲ្យ។

ធម្មជាតិបានតាក់តែងរូបមនុស្សមក បានផ្តល់នូវវិធីរស់នៅមួយទៀតគឺការតម្រង់សតិបើក ទូលាយ ដែលអំណោយផលឲ្យរីកចំរើនទាំងកាយទាំងចិត្ត បើកឲ្យកោសិការទាំង១៥ពាន់កោត មាន សេរីភាពនឹងទទួលរស់ជាតិនៃជីវិតពេញបរិបូរ។ ក្នុងបរិបទនេះ រូបកាយនេះបានផ្តល់ ត្រឡប់

មកវិញនូវប្រាជ្ញាញាណ ដ៏សាកលនិងអស្ចារ្យ ប្រាជ្ញាញាណនេះកើតឡើងឯកឯង Spontaneity ដុះពីក្នុងមកដោយពុំទាមទារការប្រឹងប្រែងពីមនុស្សឡើយ៖ ខួរក្បាលមានពេលសំរាកគ្រប់គ្រាន់ ឋានពលខ្មៅ ឬមុខរបួសផ្លូវចិត្តត្រូវបានជាសះស្បើយ សន្តិភាព ជីវិតមានរស់ជាតិ សប្បាយ រីករាយ សុភមង្គលបានត្រឡប់មកវិញ។ **ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ**ជាវិធីអស្ចារ្យណាស់ អាចនាំឲ្យមនុស្សយើងគ្រប់រូប អាចក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិទឹកអំរិតនៃជីវិត លើកពងផែនដីដ៏ល្វីង ល្វីយនេះ។ តើមានពិតឬទេ? សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍ដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ។

(B) ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus

ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ មានន័យថា បើកសតិដឹងឲ្យធំទូលាយ ឲ្យយើងមានសតិដឹងសព្វយ៉ាង រាប់បញ្ចូលរបស់ទាំងអស់ជុំវិញ បាតុភូតជុំវិញទាំងអស់មកក្នុងលំហសតិដឹង Include everything into the space of awareness, allow everything to happen without exception or restriction. ឧទាហរណ៍ អ្នកកំពុងអានអត្ថបទនេះ មានន័យថា អ្នកកំពុងប្រើការតម្រង់សតិរួមរឹត ឥឡូវចូរអ្នកប្តូរបន្តិចដោយបើកភ្នែកមួយភ្នែកសម្លឹងមើលទៅក្រៅ ចូរអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើរូបភាពជុំវិញ សម្លេងផុះឡើងជុំវិញ ការប៉ះពាល់ ខ្លិន រស់ជាតិ សតិដឹងអំពីវេទនាលើនិងក្នុងរូបកាយទាំងមូល ។ ល ។ ក្នុងពេលនេះ ក្នុងខណៈនេះ ។ ការប្តូរបៀបដូចពោលមកនេះមានន័យថា អ្នកធ្វើការតម្រង់សតិបើកទូលាយ។ អ្នកពិតជាពិសោធភាពធូស្រាលចិត្តនិងកាយ ភ្លាមៗមែន ឬទេ? សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍ មួយចំនួនដូចតទៅ៖

(ក) ការពិសោធដេកលក់

ពេលភ្ញាក់ពីដេក ការតម្រង់សតិរួមរឹតចាប់ផ្តើម ហើយប្រព្រឹត្តទៅពីវត្ថុមួយទៅមួយទៀត តរដឹកពុំដាច់សួរ លុះដល់ពេលយប់ ការតម្រង់សតិរបៀបនេះក៏រលាយបាត់ទៅក្នុងចិត្តបរិសុទ្ធវិញ មានន័យថាការតម្រង់សតិរួមរឹតក៏រលាយបាត់ទៅដែរ។ ដូច្នេះរូបកាយទាំងមូល (កោសិការទាំង១៥ពាន់កោត) ចេញផុតពីការឃុំឃាំងដ៏រឹតចង្អៀតនាពេលថ្ងៃ ហើយបានត្រូវដាក់ នៅទីមានលក្ខខណ្ឌបើកចំហរ បានសំរាកសំរួល ប្រមូលកម្លាំងដូចអាគុយសាកភ្លើងឡើងវិញ។ ធម្មជាតិមានឌីកាសពេលនេះ ធ្វើកិច្ចការរបស់គេបំពេញកន្លែងខ្លះចន្លោះឲ្យរូបកាយទាំងមូល។ លុះភ្ញាក់ពី

ដេកឡើងវិញ យើងទទួលបាននូវវាមពល ភាពស្រឡះស្រឡៃ ញញឹម ញញែម សប្បាយ រីករាយ។ ដូច្នេះមនុស្សគ្រប់រូបចូលចិត្តដេកណាស់មែនឬទេ ? នេះជាការពិសោធលើក ចំហរសតិ ដឹង ឬការពិសោធរេទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់។

(ខ) ការពិសោធលើកឡាន

ពេលលើកឡាន ចាំបាច់អ្នកត្រូវការតម្រង់សតិរួមវិត សំរាប់កាច់ចង្អុល មើលផ្លូវ សំរួល ដំណើរម៉ាស៊ីន។ល។ បើលើកឡានកាន់តែយូរ អ្នកនឹងហៅហាត់ពុំខានឡើយ។ តែបើដល់កន្លែង ស្តុបភ្លើងក្រហម អ្នកចង់លំហែអាម្មណ៍សំរួលកាយចិត្ត តើធ្វើដូចម្តេច ? គឺ អ្នកត្រូវប្តូរ វិធានបទពីការតម្រង់សតិរួមវិតមកការតម្រង់សតិលើកឡាយវិញ តាមវិធីលើកចំហរសតិដឹងចាំ ទទួលរាល់ពិសោធរេទនាពហុញ្ញាណ ។ ចូរអ្នក (១) កត់សំគាល់រាល់ ពិសោធរេទនាពហុញ្ញាណ ដោយផ្ទាល់ដែលកំពុងកើតមានពិតៗ និង ជាក់ស្តែងនៅ ខណៈនេះ Noting the **direct** and **real** multi sensual sensation experiences (២) សូមគ្រាន់តែកត់សំគាល់ប៉ុណ្ណោះ ពុំចូលជ្រៅ រុករកមូលហេតុ គិតពិចារណាអ្វីឡើយ។ កិច្ចការខ្លួនក្បាលត្រូវព្យួរទុកមួយអន្លើ ពុំអនុញ្ញាតិ ឲ្យមកចូលលាយខ្សែនឹងនាទីសំរាកនេះឡើយ។ You just note, that is it . (៣) សូមលើក ចំហរសតិដឹង និងរាប់បញ្ចូលអ្វីៗទាំងអស់ដែលកំពុងកើតមានក្នុងខណៈនេះ ពុំរុញច្រាន ចេញឡើយ You open the space of awareness and **include** everything.។ (៤) សូមអនុញ្ញាតិដល់រាល់ពិសោធរេទនាពហុញ្ញាណ ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយសេរីក្នុងលំហរសតិដឹង ពុំជាក់រហូតទប់ស្កាត់ឬហាមឃាត់អ្វីឡើយ។ You allow everything to manifest in the space of your awareness without restriction or discrimination. ។ បួនចំណុចដែលខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើនេះ បើបំពេញបានគ្រប់សព្វ អ្នកនឹងទទួលបានការសំរាកទាំងស្រុងនៅពេលខណៈនេះ។ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ ជាក់ស្តែងដូចតទៅ៖ ពេលឡានឈប់ ចូរអ្នកសំរេចចិត្តយកពេលកន្លះនាទីឬមួយនាទីសំរាប់ខ្លួន អ្នកទាំងស្រុង សូមទំលាក់សតិដឹងពីក្បាលមកដងខ្លួនទាំងមូល (a) សូមសំឡឹងមើលទេសភាព ខាងក្រៅឡាន កត់សំគាល់ការឃើញអ្វីៗដែលកំពុងតែលេចឡើងក្នុងរង្វង់ចក្ខុនៅពេលនេះ (ភ្នែក) (b) សូមកត់សំគាល់សម្លេងដែលលេចឡើងក្នុងខណៈនេះ ដូចជា សម្លេងឡាន មនុស្សនិយាយ គ្នាជិតៗនោះ សម្លេងវិទ្យុ ខ្យល់បក់ (ត្រចៀក) (c) សូមកត់សំគាល់ខ្លឹម ទាំងឡាយដែល

លេចឡើងក្នុងខណៈនោះ ដូចជា ខ្លឹមផ្សែងឡាន ខ្លឹមផ្កាព្រៃក្បែរនោះ (ប្រមុះ) (d)
រស់ជាតិក្នុងមាត់បើមានក៏គួរកត់សំគាល់ផងដែរ ដូចជាចំណីអាហារយើងទើបតែហូបមុននេះ
ហើយនៅជាប់ជើងធ្មេញនៅឡើយ (អណ្តាត) (e) សូមទទួលដឹងដង្ហើមចេញចូលនៅពេលនេះ
ដង្ហើមតឹងធ្ងរ រាក់ជ្រៅ ដង្ហើមធម្មជាតិ (f) សូមទទួលដឹង សតិលើរូបកាយអ្នកទាំងមូល
សំរួតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង ពីចុងជើងដល់ក្បាល រឹតចុះរឹតឡើង Body scan
ហើយកត់សំគាល់ រាល់វេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងតែលេចឡើង ជាក់ស្តែងនៅខណៈនោះ
ដូចជា រួយភ្នែក ស្មារ ចង្កេះ ស្លឹកដៃ ដង្ហើមញាប់ កំដៅក្នុងខ្លួន ឈឺឈាបៗត្រង់នេះត្រង់នោះ។
ល។ (g) បើមានខ្សែគំនិតណាមួយលេចមក សូមគ្រាន់តែកត់សំគាល់ថា មានគំនិត
លេចមកហើយ ស្តុបត្រឹមនោះ ហាមពុំប្រានវាចេញឬទប់ស្កាត់វាឡើយ អនុញ្ញាតឲ្យវាមាន
ដំណើរតាមធម្មជាតិ តែពុំចូលរួមជាមួយវាឡើយ។ ធ្វើដូច្នេះបាន ខ្សែគំនិតទាំងនោះពុំ
អាចឈរនៅនឹងតទៅទៀត វានឹងរលាយបាត់មួយរំពេច។ ទោះជាមានគំនិតល្អ គំនិតអាក្រក់
គំនិតនាំឲ្យមានកំហឹង គំនិតនាំឲ្យត្រេកត្រអាលក៏ដោយ សូមអ្នកបញ្ឈប់ការប្រតិកម្មទាំងស្រុង។
គេអាចប្រៀបធៀបអ្នកដូចជាដប ដែលអាចដាក់អ្វីៗបានទាំងអស់ ប៉ុន្តែអ្នកពុំមែនជាសំភារៈ
ទាំងឡាយក្នុងនោះឡើយ។ នេះមានន័យថារូបអ្នកពុំមែនជាចិត្ត ពុំមែនជាគំនិត អារម្មណ៍
មនោសញ្ចេតនា ដែលកំពុងតែលេចឡើងនោះឡើយ អ្នកជាមនុស្សបិតនៅពីក្រោយ បាតុភូត
ទាំងអស់នោះ។ គេអាចប្រៀបធៀបអ្នកដូចជាម្តាយដែលកំពុងបីកូនក្នុងដៃខ្លួន ដោយចិត្តមេត្តា
គាត់ទទួលអោបកូនគ្រប់ធន់ពុំរើសអើងឡើយ ទោះកូននោះពិការឬបាក់បែកក៏ដោយចុះ។ នេះ
មានន័យថា មនុស្សយើងជាធម្មតាតែងមាននិន្នាការអោបក្រសោបរបស់ណាជាទីស្រឡាញ់
ហើយរុញប្រានចេញរបស់ណាដែលខ្លួនស្អប់ ប៉ុន្តែនៅទីនេះ យើងប្រកាន់ឥរិយាបថដូចជាម្តាយ
ដែលតែងមានមេត្តាដល់កូនគ្រប់ធន អោបក្រសោបទាំងអស់ ពុំរើសមុខឡើយ ទោះជួបនឹង
រឿងអាស្រូវឬរឿងជាទីគាប់ចិត្តយ៉ាងណា អត់ធ្មត់ទទួលបានទាំងអស់។ (h) បើមាន
អារម្មណ៍ភ័យឬសោកសង្រួងលេចមក សូមគ្រាន់តែដឹងហើយព្រលឹងឲ្យវាមាននាទីបញ្ចេញ
រូបតាមចិត្ត តាមធម្មជាតិ ពុំឃាត់ឃាំង ឬធ្វើរបាំងដោយប្រការណាមួយឡើយ ប៉ុន្តែពុំចូលរួម
ជាមួយដូចខាងលើដែរ ធ្វើដូច្នេះបាន ការភ័យឬទុក្ខសោកនឹងរលាយបាត់មួយរំពេច អ្នកនឹងត្រូវ

បានរំដោះពីឋានពលខ្មៅនេះ ហើយហួសពីនេះទៅទៀត ផ្ទៃចិត្តរបស់អ្នកត្រូវបានលាងសំអាត ជាស្វ័យប្រវត្តិដោយពុំខំប្រឹងឡើយ (នេះគឺជាអាថ៌កំបាំងនៃធម្មជាតិគេធ្វើការសំអាតដោយ ខ្លួនឯង Spontaneous and systematic harmonizing and cleansing from the inside out - The 15 trillion cells work internally and naturally for you) ភោសិការទាំង១៥ពាន់កោតដែលបាន រួចពីទីឃុំឃាំង គេមានឱកាសធ្វើកិច្ចការពីខាងក្នុងខ្លួនមក អ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីឡើយ ចូរអ្នកកុំជឿខ្ញុំ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំ អ្នកនឹងឃើញដោយផ្ទាល់ នេះជាខ្លឹមសារព្រះនិពាណ្ឌ លើកពង្រែង ដីនេះ ព្រះនិពាណ្ឌពុំបិតនៅឆ្ងាយពីអ្នកឡើយ អ្នកពុំរង់ចាំដល់ជាតិក្រោយឡើយ ។ (i) ចំពោះ មនោសញ្ចេតនាផ្សេងៗទៀតដូចជា កំហឹង ស្រ្តះ ទុក្ខក្រៀមក្រំ ច្រណែន ប្រចាន់ គំនំ ឈ្មាតិះ ភាពប្រាសប្រាល ចលាចលក្នុងចិត្ត។ល។ សូមអនុវត្តដូច គំរូខាងលើនេះ។

ការរៀបរាប់ខាងលើហាក់ដូចជាវែងណាស់ សំរាប់ការលំហែពេលឡានឈប់ភ្លើងក្រហម នេះ ប៉ុន្តែលុះដល់អ្នកយល់ដឹងទ្រឹស្តីហើយ អ្នកអាចអនុវត្តក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុត អាចកន្លះនាទី ឬតិចជាងនេះ។ អ្នកនឹងទទួលបានការសំរាកសំរួលលំហែរ ចិត្តកាយ ទាំងស្រុង មួយរំពេច អស្ចារ្យ ណាស់។ ចូរអ្នកចំណាយពេលដ៏មានតម្លៃ ក្រេបជញ្ជក់ទឹកអំរិតនៃជីវិតដែលកំពុង តែកើតមាននា ខណៈនេះតែម្តង របស់ទាំងអស់នេះកំពុងតែកើតមាន នៅពេលនេះ នៅជិតៗនេះ និងក្នុងខ្លួនអ្នក តែម្តង តើអ្នកជ្រាបដឹងឬទេ ? អ្នកអាចប្រើរបៀបតម្រង់សតិបើកទូលាយដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាង លើនេះ នៅពេលអ្នកសេសសល់ពេលទំនេរមួយភ្លែតៗ ដូចជា ឈរជួរចាំទិញទំនិញ ឈរជួរចាំ ឡើងរថយន្តក្រុង ពេលនៅរង់ចាំនណាម្នាក់។ល។

(គ) ការពិសោធសំរាកនៅមាត់សមុទ្រ

បើអ្នកមានឱកាសទៅសំរាកមាត់សមុទ្រ គួរអ្នកអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- (a) គួរកុំយករឿងរ៉ាវពីកន្លែងធ្វើការទៅជាមួយ ទុកខ្លួនក្បាលឲ្យទំនេរ។ (b) ទូរស័ព្ទ កំពុងទំរិតឈប់ឆ្លើយឆ្លង (c) ដេកលើវាលខ្សាច់ សំរាកនិងកំសាន្ត ។ (d) ទំលាក់សតិពីក្បាល ចុះមកដល់ខ្លួនទាំងមូល ។ (e) បើកទូលាយសតិដឹងទទួលរាល់ពិសោធពេទនាពហុញ្ញាណ ដែល កំពុងកើតមានក្នុងខណៈនេះ។ (f) សម្លឹងមើលទិដ្ឋភាពជុំវិញដែលលេចឡើងជារូបភាពជាក់ ស្តែងដូចជា លំហរសមុទ្រដ៏លឿនលឿយ ពពករសាត់ សត្វហើរ ទិដ្ឋភាពវាលខ្សាច់ មនុស្សកុះករ

(ក្លែក) ។ល។ (g) ជំងឺនៃខ្យល់សមុទ្រ ខ្លួនសមុទ្រ ផ្កាព្រៃ សាច់អាំង (ច្រមុះ) ។ ល ។ (h) ពុស្តរលកសមុទ្រទាវៗពុំដាច់ ស្តុរខ្យល់រសៀក សម្លង់ក្មេងរត់ប្រឡែងគ្នារញ្ជាវ ពីចម្ងាយសម្លេង មនុស្សសើចជជែកគ្នា ស្តុរឡានបើកបរ (ត្រចៀក) ។ (i) ទទួលដឹងកំដៅអ៊ុនៗចំហាយពីខ្សាច់ ខ្យល់ត្រជាក់ប៉ះស្បែកមុខ (ស្បែក) ។ (j) បើគាប់ជួនពេលនោះ អ្នកកំពុងហូបកាវ៉េ ទទួលដឹងរាល់ រស់ជាតិដែលលេចឡើង ដូច ជាផ្អែម ដូអែម ឆ្ងាញ់ (អណ្តាត) ។ (k) កត់សំគាល់រាល់ វេទនានានាលេចឡើងលើរូបកាយ ទាំងមូលដូចជា៖ ដង្ហើមចេញចូលញាប់វែងខ្លី បេះដូងកំពុង លោត ចង្វាក់ជីពចរ ទ្រូងចលនាឡើងចុះ ពោះប៉ោងផត ចំហាយក្តៅ រងារ ហើមពោះ រួយចង្កេះ ។ល។ សំរួតសតិពីកំពូលក្បាលហូរហែរចុះរហូតដល់ចុងជើង ហើយសំរួតសតិពីចុងជើង ឡើងដល់កំពូលក្បាល អាចធ្វើយឺតៗ ឬអាចលឿនរឹតចុះរឹតឡើង ច្រើនលើកច្រើនសារតាមពេល វេលាអំណោយ។ (១) ចំពោះ គំនិតណាមួយ អារម្មណ៍ណាមួយ មនោសញ្ចេតនា ណាមួយ លេចមក សូមអនុវត្តដូចករណីយរៀបរាប់ខាងលើ ។

ធ្វើដូចបានវាយភ័យភ័យមកនេះ អ្នកពិតជាបានសំរាកសំរួលលំហែរកាយនិងចិត្តល្អប្រពៃ ហើយ។ ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញនិងទៅធ្វើការប្រកបដោយឯកសារពេញលេញ។ ខ្ញុំឆ្ងៀតពេល នេះជំរាបជូនអំពីពាក្យ សំរួតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង តើមានន័យយ៉ាងណា ? មានន័យថា ចូរអ្នកបង្ខិតសតិពីក្បាលហូរហែររហូតដល់ចុងជើង ហើយទន្ទឹមនឹងនោះ ចូលពិនិត្យវេទនាទាំង ឡាយដែលលេចឡើងហូរហែរពីក្បាលដល់ចុងជើង។ អ្នកអាចពិនិត្យវេទនាទាំងនោះយឺតៗ ឬពិនិត្យលឿន រឹតចុះរឹតឡើងមួយដង្ហើមដល់ចុងជើង មួយដង្ហើមដល់ក្បាល (body scan) ។ ពិនិត្យគឺមានន័យថា គ្រាន់តែទទួលដឹងតែប៉ុណ្ណោះ ពុំគិតពិចារណាអ្វីឡើយ។ ពាក្យទទួលដឹងនេះ ស្មើនឹងពាក្យភាសាអង្គេស witnessing ។

(យ) ពិសោធនៅពេលធ្វើការតូចតាច

ចំពោះកិច្ចការណាដែលអ្នកត្រូវបំពេញ ប៉ុន្តែត្រូវការប្រើសតិចិត្តច្នៃឬគិតគូរតិចតួច អ្នក អាចធ្វើការផងហើយសំរាកសំរួលកាយផង ដូចជា ការស្រោចដំណាំ ការដាំស្នូ (អ្នកធ្លាប់ ដឹងនិងថ្មីកហើយ) ។ ឧទាហរណ៍ ការដាំស្នូ បើចង់សំរាកនិងសំរួលកាយចិត្ត ចូលអ្នករៀនប្រើ ការតម្រង់សតិរួមរឹតផង ហើយទំលាប់បញ្ចូលតម្រង់សតិបើកទូលាយផង។ មានន័យថា អ្នកដាំ

ស្នូលណ្ហើរ អ្នកអាចបើកទូលាយសតិផង៖ ចូរព្យួរការគិតគូរអំពីរឿងផ្សេងៗ មួយអន្លើ អ្នកអនុញ្ញាតិ
បើកឲ្យមានការគិតគូរខ្លះៗតែទៅលើការដាំស្នូល្អៗ៖ ចំណែកសតិមួយភាគធំ សូមបើកឲ្យ
ទទួលពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ ដែលកំពុងលេចឡើងនៅខណៈនោះតែម្តង ដូចជា ការមើល
ទិដ្ឋភាពទាំងឡាយជុំវិញបន្ទប់ដាំស្នូល (ភ្នែក) ជំងឺនគ្រឿងផ្សំនានា ខ្លឹមត្រីឆ្មាប ហិលឈូលច្រមុះ
(ច្រមុះ) ហាត់ទទួលដឹងវេទនាលើដៃ នៅពេលកាន់ឬកាត់បន្លែ ប៉ះទឹក លាងដៃក្នុងបានដែក
(ស្បែក) ពេលភ្នែកអាហារបើកសតិ ទទួលដឹងញ្ញាណអណ្តាត បើកសតិទទួលដឹង
សម្លេងនានាដែលលេចឡើងនាពេលដាំស្នូល ឮទឹកបាញ់ចេញ សូរទឹកសម្ងាត់ (ត្រចៀក) ។
ហាត់មានសតិដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលលេចឡើងលើនិងក្នុងរូបកាយនៅខណៈនោះ ដូចជា
រូយដៃ ស្មារ ឈឺឈាបៗលើចង្កេះ ក្តៅឈូលក្នុងខ្លួនដោយឈរនៅជិតភ្លើង ស្តូរដីបចរ ស្តូរបេះដូង
ដង្ហើមចេញចូល អាចឆ្លៀតប្រើការសំរួតសតិពីក្បាលមកចុងជើង ពីចុងជើងមកក្បាលរឹត
ចុះរឹតឡើង(មួយប៉ាព្រិចភ្នែក) ។ បើលេចគំនិត អារម្មណ៍ម្តង ភ័យព្រួយ កំហឹង ប្រតិកម្ម
ខ្សែរឿងអតីតកាល មកក្នុងក្បាល ចូរគ្រាន់តែដឹងបានហើយ ពុំរុញច្រានវាចេញ ពុំចូលរួម
ជាមួយឬដឹកចូលជ្រៅទៅក្នុងសាច់រឿងឡើយ [សូមចងចាំ គោលការណ៍៖ (១) កត់សំគាល់
ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ Just note, that is all (២) បើកចំហររង់ចាំទទួលពុំរុញច្រានចេញឡើយ
Include everything (៣) អនុញ្ញាតរាល់បាតុភូតនានាឲ្យ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន allow everything to
manifest in the space of awareness (៤) អ្នកហាក់ប្រៀបដូចជាដបពុំមែនជាអ្វីៗក្នុងដបឡើយ
You are the bottle but not the content (៥) អ្នកប្រៀបដូចជាម្តាយដែលអាចថ្នាក់ថ្នមកូនក្នុងដៃ
ដោយក្តីមេត្តា អាណិត ស្រឡាញ់] ។ ការប្រព្រឹត្តដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកនឹងពិសោធន៍
ការសំរាកបានពេញលេញ មានការសប្បាយរីករាយនាពេលដាំស្នូល ពុំជុញទ្រាន់ឬហោរហាត់
ឡើយ។ ការហាត់របៀបនេះយូរទៅ ទំលាប់ថ្មីនឹងចាប់ពន្លកក្នុងប្រព័ន្ធរាងកាយអ្នក អ្នកនឹងបាន
ជួបពន្លឺ ភាពធូរស្រាលក្នុងចិត្ត សប្បាយរីករាយ និងសុភមង្គលក្នុងជីវិតពិតប្រាកដមែន។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ក្នុងការរស់នៅធម្មតា មនុស្ស ៩៩%ពិសោធន៍ភាពតឹងតែង
ភាពតប់ប្រម័ល ភាពប្រាស់ប្រាលក្នុងចិត្តពុំលំហែរ គ្រប់ៗពេល ហេតុការណ៍នេះគឺអាស្រ័យ
ដោយមនុស្ស យើងប្រើតែការតម្រង់សតិរួមរឹតប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះគួរយើងម្នាក់ៗហាត់បញ្ចូលរបៀប

រស់នៅថ្មី ពោលគឺការតម្រង់សតិបើកទូលាយទៅក្នុងជីវិតរស់នៅជាក់ស្តែង។ មួយម៉ោងម្តង មួយម៉ោងម្តង យើងគួរបញ្ឈប់ការងារមួយនាទី one minute pause សំរាកសំរួលកាយចិត្ត តាមរបៀបតម្រង់សតិបើកទូលាយដូចខ្ញុំរៀបរាប់វិធីជាក់ស្តែងខាងលើស្រាប់។ ការអនុវត្តតាម របៀបនេះ យើងពិតជាធ្វើឲ្យការងារដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅកាន់តែទទួលបានលទ្ធផលខ្ពស់ ជីវិត ជួបនឹងភាពជូរស្រាល និងមានពន្លឺរស្មី។

(៨) សំរាកលំហែនាពេលការងារធំៗ

ការងារធំៗសំដៅការងារណាដែលអ្នកត្រូវការតម្រង់សតិរួមវិធីខ្លាំងក្លា ដូចជាបំពេញការ ងារចិញ្ចឹមជីវិត ការគិតពិចារណាស៊ីជម្រៅ ការងារនេះអាចទាមទារការប្រើពេលវែង មួយថ្ងៃពេញ ឬពីរ បីថ្ងៃ។ ចូរអ្នកឆ្លៀតសំរាកសំរួលសតិមួយម៉ោងម្តងៗឬតាមពេលណាជាការគួរ ដោយប្រើ វិធីខាងលើនេះ។ ជាឧទាហរណ៍ ពេលសំរាក អ្នកមកអង្គុយ ហូបនំ ផឹកតែខាងក្រៅបន្ទប់ ចូរអ្នកបញ្ឈប់ការគិតទាំងអស់មួយភ្លែត ទំលាក់សតិពីក្បាលចុះមកដងខ្លួន បើកទូលាយសតិ ឲ្យដល់រាល់ពិសោធអេទនាពហុញ្ញាណ ភ្នែក ត្រចៀក អណ្តាត ច្រមុះ ស្បែក ដូចជាមើល ទិដ្ឋភាពជុំវិញបន្ទប់និងបើកបង្អួចមើលទៅក្រៅ ហិតខ្លីផ្សែងតែ ស្លាបកែវក្តៅអ៊ិន្ទា ឮសូរចាប់ យំឬ ឡានបើកខាងក្រៅ ពិនិត្យរាល់អេទនានានាដែលលេចឡើងក្នុងរូបកាយទាំងមូល ដូចជា ពិនិត្យដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ដង្ហើមតឹងធ្ងរ រួយករ ស្រវាំងភ្នែក ឈឺឈាបៗត្រង់ណោះបន្តិច ត្រង់ណោះបន្តិច ធ្ងន់ក្បាល ណែនទ្រូង ស្នូរ បេះដូងក្តុកៗក្នុងទ្រូង។ល។ សំរួតសតិពីក្បាលមក ចុងជើង ហើយឡើងទៅក្បាលវិញ លឿនរឹតចុះរឹតឡើងឬយឺតៗ អនុវត្តន៍ដូច្នោះបាន៥នាទី ឬយូរជាងនោះរឹតតែប្រសើរ។

ម្យ៉ាងទៀត ខ្ញុំគួរជំរាបជូន អំពី ការបញ្ឈប់ការគិតមួយភ្លែត ។ ជាធម្មតា កិច្ចការធំៗទាមទារ អ្នកប្រើខួរក្បាលយ៉ាងសកម្ម ហើយសកម្មបំផុត ប្រៀបដូចជាបើកឡាន ជាន់ដល់កុងទ័រ ១០០គម មួយម៉ោង ។ ហើយឥឡូវ អ្នកកំណត់បញ្ជារឲ្យខួរក្បាលឈប់មួយភ្លែត តើអាចឈប់ងាយៗបានឬ ទេ ? ការអនុវត្តន៍ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើ (ការទំលាក់សតិមកដងខ្លួន បើកទូលាយសតិដឹង តាមរយៈ វិញ្ញាណទាំងប្រាំ និង ការទទួលដឹងរាល់អេទនាលើរូបកាយ) របៀបនេះ ពិតជាជួយឲ្យអ្នកបន្ថយ ល្បឿនខួរក្បាលមួយកំរិតធំៗ ហើយ ចូរអ្នកបន្ថែមរបៀប ពិនិត្យការ គិត Watch your thinking

ដោយដាក់ សំនួរ « តើខ្ញុំកំពុងតែគិតអំពីអ្វីនោះ ? » សួរដូច្នោះហើយ សូមកុំរិះរកចម្លើយអ្វីឡើយ ចូរគ្រាន់តែកត់សំគាល់ខ្សែគំនិតនានាប៉ុណ្ណោះ ចូរបញ្ឈប់ការប្រតិកម្មទាំងអស់ ទោះមានរឿងល្អ ឬអាក្រក់ក៏ដោយចុះ គួរប្រកាន់ជំហរអព្យាក្រឹត ចូរកុំធ្វើអ្វីឡើយ។ នោះប្រៀបដូចជា អ្នកជាមនុស្ស ផ្សេងមកអើតឈ្លាកមើលពីក្រៅដោយចង់ដឹងថា តើអ្នកកំពុងធ្វើអ្វីក្នុងបន្ទប់នោះ។ ធ្វើដូច្នោះបាន អ្នកពិតជា បានទទួលការសំរាកទាំងស្រុងអំពីភាពវិលវល់របស់ខ្លួនរាល់ ទុកខ្លួនរាល់ទូទាំងនេះ មួយភ្លែត បង្កើតចន្លោះមួយភ្លែតឲ្យខ្លួនរាល់។ ខ្លួនរាល់បានរួចរំដោះ គួរស្រាល មានឌីកាស ធ្វើការងារបានល្អជាងមុន អាចមានសមត្ថភាពផលិតគំនិតថ្មីៗថែមទៀត ដូច្នោះនាំឲ្យកើតប្រាជ្ញា ជំនួយដល់ការងារយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ការអនុវត្តន៍ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើ អ្នកនឹងទទួលបានការសំរាករូបកាយនិងចិត្តទាំងស្រុង កម្លាំង កើនឡើង ប្រាជ្ញាក្លីថ្លាត្រឡប់មកបន្តធ្វើការ ទទួលផល ខ្ពស់ You return to work with fresh mind។

(ច) ការហូបអាហារ

បើអ្នកចង់ហូបអាហារ ហើយទទួលបានការសំរាកផងសំរេចបានផលខ្ពស់។ ចូរអ្នកបញ្ឈប់ ការគិតទាំងអស់នាពេលហូបអាហារ ហើយហូបបណ្តើរ ចូរបើកសតិទូលាយទទួលដឹងរាល់ ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណទាំងអស់ ដូចជា ឃើញរូបភាពព័ណ៌សំបុលអាហារ (ភ្នែក) ដឹងខ្លឹម អាហារសព្វយ៉ាង (ច្រមុះ) ដឹងការប៉ះពាល់ស្លាបព្រា (ស្បែក) ពេលអាហារចូលក្នុងមាត់ ទទួលដឹងរស់ជាតិ (អណ្តាត) ដឹងចលនាទំពារអាហារ ដឹងអាហារកំពុងតែហូរចុះទៅក្នុងបំពង់ករ ពិនិត្យវេទនាទាំងឡាយដែលកំពុង លេចឡើងលើរូបកាយក្នុងខណៈនោះ។ ធ្វើដូច្នោះអ្នកពិត ជាបានពិសោធការហូបអាហារបាន ឆ្ងាញ់ពិសារហើយនឹងបានសំរាកសំរួលពីការងារប្រចាំថ្ងៃ យ៉ាងពិតប្រាកដ។

(ឆ) ការស្តាប់ភ្លេង ចម្រៀង

ចូរអ្នកស្តាប់ដោយបើកសតិទូលាយ មានន័យថាស្តាប់ភ្លេង ចម្រៀង ពុំត្រឹមតែស្តាប់ដោយ ប្រើត្រចៀកតែមួយមុខឡើយ ចូរអ្នកស្តាប់ដោយប្រើរូបកាយទាំងមូលផង។ ចូរពិនិត្យរាល់ការ លោត កន្រ្តាក់ ញាប់ញ័រនៃវេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងតែផុះឡើងលើនិងក្នុងរូបកាយអ្នក។ អ្នកពិតជា នឹងពិសោធការស្តាប់ភ្លេងដ៏ពិរោះពុំខានឡើយ។ សូមកុំជឿខ្ញុំ ពិសោធផ្ទាល់ផងចុះនឹង

បានឃើញ ជាក់ពុំខានឡើយ។

(ជ) សិល្បៈនៃការស្តាប់

បើអ្នកដឹងរបៀបខាងលើនេះ ពេលសន្ទនាជាមួយដៃគូណាមួយ ចូរអ្នកស្តាប់ដោយប្រើ ត្រចៀកផងនិងប្រព័ន្ធរូបកាយទាំងមូលផង មានន័យថា ស្តាប់បណ្តើរទុកសតិមួយចំនួនឲ្យ ទទួលដឹងវេទនាលើរូបកាយ ដែលកំពុងផុះឡើងជាបន្តបន្ទាប់នាពេលសន្ទនានេះ ។ ធ្វើដូច្នោះ អ្នកអាចស្តាប់និងទទួលព័ត៌មានបានពេញលេញ ហើយឆ្លើយត្រង់បានប្រសើរផង។ ហើយបើ កំពុងនិយាយតតាំងនិងគូរប្រឆាំង គូរជំលោះ ការស្តាប់បែបនេះនាំឲ្យអ្នកមាន របៀបលើ អ្នកម្ខាងទៀត ពីព្រោះអ្នកឈរលើជំហរតុល្យភាព ឈរលើវេទនាលើរូបកាយ (ដែលចាត់ទុកដូច ជាយុត្តការ) អ្នកពុំបណ្តោយ ឲ្យប្រព័ន្ធខួរក្បាល ប្រព័ន្ធម៉េម៉ែរីដឹកនាំផ្តាច់មុខឡើយ (មនោ សញ្ជាតនាអវិជ្ជមាន កំហឹង ភ័យ ព្រួយ ច្រណែន ត្រូវបានគ្រប់គ្រងតាមរបៀបនេះ ។

(ឈ) មនុស្សជាប់ផ្សិតក្នុងអារម្មណ៍អវិជមាន

មនុស្សជាប់ផ្សិតក្នុងអារម្មណ៍អវិជមាន សំដៅយកជនណាដែលទទួលការកៀបសង្កត់ អំពី ទំលាប់ខុសប្លែកពីមនុស្សធម្មតា ដូចជា កំហឹងងាយផុះ ហើយជួនកាលគ្មានហេតុផលឬដោយ ហេតុផលតិចតួច ។ អ្នកខ្លះកើតទុក្ខរឹងរែទាំងកាយទាំងចិត្ត គ្មានពេលលំហែរ គេកើតទុក្ខ ដោយខកចិត្តពុំបានសំរេចបំណងណាមួយក្នុងជីវិត ដោយប្រតប្រាស់ពីជនជាទីស្រឡាញ់ ដោយ ជួបនឹងការខូចខាតណាមួយជាទម្ងន់ ។ បើជននេះចេះបញ្ចូលរបៀបតម្រង់សតិបើកទូលាយ ទៅក្នុងការរស់នៅបានញឹកញាប់ ជាពិសេសបំផុតរបៀបកត់សំគាល់វេទនាលើនិងក្នុងរូបកាយ របៀបសំរួតសតិពីក្បាលដល់ចុងជើង ពីចុងជើងដល់ក្បាល យឺតៗ ឬរឹតចុះ ឡើងញឹកញាប់ You just note and scan your body sensations very often ទំលាប់ចាស់នឹងបាក់ស្រុត រលាយបាត់ បង់ឥទ្ធិពលពីរូបកាយជននេះពុំខានឡើយ ពន្លឺនៃសុភមង្គលនឹងត្រឡប់កើតមានចំពោះគេជាក់ ជាពុំខានឡើយ។

ជាក់ស្តែង អ្នកដែលជួបនឹង អារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយជាប់ជានិច្ច អារម្មណ៍ត្រូវតណ្ហាដុត រោលទាំងថ្ងៃទាំងយប់ពុំមានស្រាកស្រាន កំហឹងក្តៅក្នុងខ្លួនជាប់ជានិច្ច ការជាប់ជំពាក់នឹងរឿង អ្វីមួយកើតភាពអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិត តើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យរួចផុតពីស្ថានភាពជាប់ឃុំខ្លួនឯង

ក្នុងគុកពិភពចិត្តមនុស្សនេះ ? ចូរអ្នកប្រើវិធីការតម្រង់សតិបើកទូលាយ ដូចខ្ញុំជំរាបខាងលើ។
បើអារម្មណ៍ទាំងនោះលេចឡើងមកក្នុងចិត្ត សូម (១) គ្រាន់តែដឹងថាមានអារម្មណ៍ទាំងនោះ
លេចមកហើយ ស្តាប់ត្រឹមនោះ (២) ពុំពិចារណា ឬដដែលកតវារកខុសត្រូវឡើយ ពុំវាយតម្លៃ
ល្អឬអាក្រក់ឡើយ (៣) បើកផ្លូវឲ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះ បញ្ចេញរូបភាពតាមចិត្ត Allow Allow
everything to manifest ចូរចាត់ទុករូបអ្នកដូចជាដប អ្នកពុំមែនជារបស់ក្នុងដបឡើយ អ្នកជា
សតិដឹង ជាចិត្តបរិសុទ្ធបិតនៅពីក្រោយបាតុកូតលំហូរអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ បើអ្នកអាចអនុវត្តបី
ចំណុចនេះបាន អារម្មណ៍ស្មុគ្រស្មាញ ខ្មោងងឹត ទាំងនោះពុំអាចមានកន្លែងឈរក្នុងផ្ទៃចិត្ត
អ្នកឡើយ វានឹងរលាយបាត់រូបមួយរំពេច អស្ចារ្យណាស់ ជាក់ស្តែងណាស់ ពិតប្រាកដណាស់។
ជាការប្រសើរ សូមអនុវត្តឈប់សំរាកពិនិត្យចិត្ត លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ របស់អ្នក ញឹកញាប់
ឬអាចធ្វើតសំរាករយៈពេលមួយនាទីក្នុងមួយម៉ោង បើអាចធ្វើទៅបាន។

ឧទាហរណ៍អំពីរបៀបតម្រង់សតិបើកទូលាយ ដែលខ្ញុំរៀបរាប់ជាគំរូខាងលើនោះ សូមអ្នក
យកវាមកបំបែកបញ្ចូលទៅក្នុងគ្រប់សកម្មភាពនៃជីវិតរបស់អ្នក ចូរអ្នកហាត់លេងប្រឡែង ជាមួយ
ពិភពចិត្តអ្នក ហាត់លោតផ្ទោះពីការតម្រង់សតិរួមរឹតមកការតម្រង់សតិបើកទូលាយ ឬបញ្ជ្រាស់
ទៅវិញ ចុះឡើងៗ បន្តិចម្តងៗ របៀបទាំងនេះនឹងក្លាយទៅជាទំលាប់ គុណភាពជីវិតអ្នកនឹង
កាន់តែមានពន្លឺរស្មី ភាពក្សេមក្សាន្តកាន់តែរីកចម្រើន។

ការតម្រង់សតិបើកទូលាយនាំមកនូវភាពធូរស្រាលក្នុងចិត្តនិងអារម្មណ៍ សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត
សេរីភាពក្នុងចិត្ត បានរួចរំដោះពីទុក្ខសោកព្រួយបារម្ភ កើតប្រាជ្ញាក្លីថ្លា ក្តីសប្បាយរីករាយ
ជីវិតមានខ្លឹមសារ ជីវិតមានន័យ មានសំរស់ និងប្រកបដោយសុភមង្គល ។ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្ថែម
ចំណុចជាក់ស្តែងទាំងនោះដូចខាងក្រោម៖

(១) ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ នាំឲ្យមនុស្សពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់
ពិសោធដោយផ្ទាល់ក្នុងលំហរសតិដឹង ក្នុងលំហរចិត្តបរិសុទ្ធ ពិសោធដោយផ្ទាល់នូវធម្មជាតិពិត
របស់ខ្លួន។ មនុស្សមានសមត្ថភាព អាចរស់នៅក្នុងដំបន់ ហួសផុតពីឥទ្ធិពលកាយនិងចិត្ត ម៉េមី
ការចង់ចាំ ។ Man can live beyond his own mind and body and beyond times ។
បើតាមន័យសាសនា គឺថាមនុស្សអាចរស់នៅផុតចាកកម្មផលទាំងឡាយ ផុតអំពីឥទ្ធិពលរបស់

ម៉ែមីរិប្បការចងចាំ ផុតឥទ្ធិពលនៃទំលាប់អាក្រក់ ដែលបានអាត់ទុកក្នុងប្រព័ន្ធរាងកាយ កោសិការ ខួរក្បាលនិងពិភពផ្លូវចិត្តក្នុងជាតិនេះ ក៏ដូចជាពិភពនានាកន្លងមក។ នេះជាពិសោធការរួច រំដោះ ជាពិសោធប្រះនិពានក្នុងជីវិតដែលយើងកំពុងធ្ងន់កាត់នេះ ជាការពិសោធសេរីភាព ក្នុងចិត្តមនុស្សនេះ។ នេះជា អព្វតហេតុមហាអស្ចារ្យ Miracle ដែលអាចកើតមានក្នុងរូប មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា ពុំលើកលែងនណាឡើយ។ ប៉ុន្តែមនុស្សយើងពុំដឹង ពុំយល់ យើងរស់នៅក្នុងភាព រង្វេង មោហៈ រស់នៅមួយថ្ងៃសំរាប់មួយថ្ងៃ ពុំបានយល់និងមើលឃើញទិដ្ឋភាពរួមនៃជីវិតឡើយ

The big picture of life ។

(២) ក្នុងសភាពជាក់ស្តែង ការតម្រង់សតិរួមវិត នាំឲ្យលំហរផ្ទៃចិត្តមនុស្ស ចង្អៀត ណែន តឹងផ្ទះ។ ពេលនេះ អត្តបុគ្គល Ego បានសោយរាជ្យផ្តាច់មុខលើលំហរចិត្តទាំងមូល។ លុះដល់មនុស្សប្រើ ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ ផ្ទៃចិត្តក៏ត្រូវបើកទូលាយធំឡើងៗ ក្នុងលំហរនោះ ពុំមានអត្តបុគ្គលតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះឡើយ មានបន្ថែមទាំងសតិដឹងអំពី ការឃើញ ខ្លួន សូរសៀង រស់ជាតិ ការប៉ះពាល់ និងវេទនារូបកាយនានាផង។ ដោយប្រៀបនឹងផ្ទៃចិត្តដែល កាន់តែរីកធំឡើងៗ អត្តបុគ្គលនេះកាន់តែរួមតូចទៅៗ ជួនអត្តបុគ្គលនេះអាចបាត់រូបម្តងៗ ពេលនេះ យើងជាមនុស្សនឹងពិសោធភាពពូជស្រាលទាំងកាយនិងចិត្ត សន្តិភាព បរមសុខ នេះឯង។

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ទៅកំសាន្តនៅកណ្តាលធម្មជាតិ ធ្លាប់ដើរកំសាន្តក្នុងព្រៃព្រឹក្សា ភ្នំ ជ្រលងដងអូរ ប្រហែលពេលនោះអ្នកធ្លាប់ពិសោធភាពពូជស្រាល សប្បាយរីករាយពុំធ្លាប់មាន ពីមុន ហេតុការណ៍នេះលេចឡើងគឺអាស្រ័យដោយ អត្តបុគ្គលអ្នកត្រូវស្រូបទាំងស្រុងទៅក្នុង លំហរធម្មជាតិជុំវិញ ដែលអ្នកនិពន្ធអក្សរសិល្បនានាបាននិយាយថាជាឌីស៊ីប៊ីស៊ីប៊ី ដូច្នោះការរស់ នៅផ្តាច់ខ្លួនជាមួយធម្មជាតិនេះ មានអត្ថន័យទូលំទូលាយណាស់។

(៣)ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ ឬមានន័យម្យ៉ាងទៀតថា allow, allow បើកផ្លូវឲ្យរូបកាយ និងចិត្តពិសោធពិតៗជាក់ស្តែងរាល់បាតុភូតជុំវិញ ទទួលដឹងសព្វយ៉ាង មានដូចជា ក្តៅ ត្រជាក់ ផ្អែម ជូរ ល្ងើង ចត់ ល្អ អាក្រក់ ខ្មៅ ស ភាពសុខសប្បាយរីករាយ (ពេលសន្តិភាព) ទុក្ខវេទនា កំសត់តោកយ៉ាក (ពេលជួបនឹងសង្រ្គាម គ្រោះមហន្តរាយពីធម្មជាតិ) ការឈឺចាប់ពេលរាល

(ពេលមានជំងឺ)។ ការជួបប្រទះ ឬប៉ាន់ពាល់គ្រប់រស់ជាតិវិវត្ត(ទាំងវិជមាន និងអវិជមាន)
បែបនេះ នាំឲ្យកើតមានការធ្វើសំយោគ និងផុះឡើង រកឃើញដំណោះស្រាយនានាដ៏មាន
ប្រយោជន៍ Resolutions សំរាប់បុគ្គល ក៏ដូចជាសង្គមទាំងមូល។ តើអ្នកដែលសង្កេត
អំពីដំណើរវិវត្តលាស់របស់ ទារក និងកុមារតូចៗ ឬទេ ? ពួកគេត្រូវការពិសោធសព្វយ៉ាង
សំរាប់ជាជំនួយដល់ការពង្រឹងរូបកាយឲ្យរឹងមាំ និងដល់ការវិវត្តលាស់ប្រាជ្ញាទៀតផង។ បើថ្មម
ពួកគេពេក គេនឹងចិតនៅរងភាពក្រិន ទ្រឹងពុំរីកលូតលាស់ឡើយ។

ម្យ៉ាងទៀត បើអ្នកឆ្លងកាត់ទុក្ខក្រៀមក្រំណាមួយជាទម្ងន់ ចូលអ្នករៀនបញ្ចូលរបៀបការ
តម្រង់សតិលើកទូលាយទៅក្នុងដំណើរការរស់នៅ មានន័យថា allow allow លើកផ្លូវឲ្យរូបកាយ
ទាំងមូល ត្រូវចិត្តទាំងមូល ទទួលរងរស់ជាតិវិវត្តក្រៀមក្រំ លើផ្លូវចត់ ការឈឺចាប់សព្វយ៉ាង
ទាំងស្រុង ទាំងមូល ពុំរិះរកវិធីគេចវេះ ឬដាក់របាំងណាមួយឡើយ បើត្រូវយំសូមកុំទប់ឲ្យសោះ
ចូររលាយឲ្យរូបកាយនេះយំតាមចិត្ត ។ ប្រការនេះក្នុងភាសាសាសនា គេហៅថាទទួល
សោយបាបកម្មពីអតីតៈ លុះសោយអស់ហើយ មនុស្សបានសងការដំពាក់វាក់វិនពីមុន
រួចផុតអំពីកម្មពារ នឹងបានរួចរំដោះធូរស្រាល។ បើអាចធ្វើដូច្នោះបាន អ្នកនឹងរកឃើញច្រកចេញ
ឆ្ពោះទៅដល់ភាពជាតិដ៏ម្ហូរផ្អែមសព្វយ៉ាងពុំខានឡើយ Healing ។ បាតុភូតជាតិផ្លូវចិត្ត
បែបនេះ ផុះពីក្នុងមកជាស្វ័យប្រវត្តិ។ ប្រការនេះ មនុស្សអាចយល់ដឹង តាមការពិសោធដាក់
ស្តែងតែប៉ុណ្ណោះ ខ្លួនរក្សាល ពុំអាចមានសមត្ថភាពនឹងពន្យល់បាតុភូតជាតិបែបនេះបានឡើយ។

(២) ស្រទាប់ចិត្តពីរយ៉ាង ៖ ចូរពិនិត្យទិដ្ឋភាពធម្មជាតិនានាជុំវិញ ។ ពាក្យពេជ
ដែលយើងសរសេរ ផ្សំឡើងដោយអក្ខរាវិរុទ្ធ និងស្រះ យើងពិនិត្យឃើញមាន ចន្លោះ space
ពីអក្សរមួយទៅមួយ ពីអក្ខរាវិរុទ្ធមួយទៅមួយ ។ បើនិយាយអំពីភ្លេងវិញ អ្នកសង្កេត
នឹងពិនិត្យឃើញថា មានកន្លែងបញ្ចេញសូរសៀង និង គ្មានសូរសៀង space ដូច្នោះហើយ
ទើបយើងដឹងថាមានបទទំនុកបែបនេះបែបនោះ។ ចូរពិនិត្យផ្ទៃមេឃ អ្នកនឹងឃើញកន្លែងមាន
ពពក និងកន្លែងទំនេរ space មេឃល្វឹង ល្វើយស្រឡះដាច់កន្ទុយភ្នែក។ បើពិនិត្យផ្ទាំងគំនូរមួយ
អ្នកនឹងសង្កេតឃើញ កន្លែងមានស្នាមគំនូស និងកន្លែងគ្មានស្នាមគំនូស space គឺអាស្រ័យដោយ
ហេតុការណ៍នេះហើយ ទើបយើងអាចសំគាល់ភាព ចាំងឆ្លុះ ផុះរូបគំនូរគួរជាទីគយគន់បាន។

បើពិនិត្យពិភពចិត្ត មនុស្សវិញ ក៏មានលក្ខណៈដូចធម្មជាតិខាងលើនេះដែរ មើលចុះលំហូរ
គំនិតពីមួយទៅមួយ ជាបន្តបន្ទាប់ តើអ្នកដែលសង្កេតឬទេថា ពីគំនិតមួយទៅគំនិតមួយតែង
តែមានចន្លោះ space ប្រៀបដូចផ្ទៃមេឃដ៏ធំល្វឹងល្វើយគ្របដណ្តប់លើពពកទាំងពួង។ គំនិត
អារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនា ការប្រតិកម្មនានា ផុះឡើងនិងប្រព្រឹត្តទៅ ហើយនិងរលាយ
បាត់ទៅវិញជាបន្តបន្ទាប់ក្នុងលំហរ space ដ៏ធំទូលំទូលាយល្វឹងល្វើយ ប្រៀបដូចទឹករលក
ដែលផុះឡើងនិងរលាយទៅក្នុងមហាសមុទ្រដូច្នោះឯង។ ដូច្នោះ ផ្ទៃចិត្តមនុស្សមានពីរស្រទាប់
ស្រទាប់ដែលមានរូបភាព (គំនិត អារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនា ការប្រតិកម្ម ភ័យ ព្រួយ សប្បាយ
រីករាយ) និងស្រទាប់គ្មានរូប គឺជាលំហរដ៏ល្វឹងល្វើយ។ ការប្រតិបត្តិតម្រង់សតិរមិត មនុស្ស
និងពិសោធស្រទាប់ចិត្តមានរូបភាព ក្រោមឥទ្ធិពលនៃម៉េម៉រី ឬការចងចាំទាំងពួង ជាទំលាប់
ជាផ្នត់គំនិត ជានិទ្ទាការ (ឬកម្មពារ ពីអតីតកាលតាមន័យសាសនា)។ គឺទីនេះហើយ មនុស្សអាច
ប្រកបមុខរបរ ធ្វើការងារចញ្ជីមជីវិតសព្វយ៉ាង នឹងពិសោធភាពរងទុក្ខ ភាពតឹងតែង
ភាពតប់ប្រមល់រាប់ពុំអស់ ។ ដោយឡែក ការប្រតិបត្តិតម្រង់សតិបើកទូលាយ នាំឲ្យមនុស្ស
យើងគ្រប់រូបបានទៅដល់ពិសោធលំហរផ្ទៃចិត្តរបស់ខ្លួន ដែលមានវត្តមានជាធម្មជាតិនៅក្នុង
ខ្លួនស្រាប់ ពុំលើកលែងនណាឡើយ។ នៅទីនេះ មនុស្សពិសោធចេញផុតពីឥទ្ធិពល
របស់ប្រព័ន្ធរាងកាយ ខួរក្បាល ការចងចាំ ម៉េម៉រី អនុស្សាវរីយ៍ ជួរចត់ពីអតីតកាល មនុស្សនឹង
ពិសោធការសំរាកសំរួលលំហែរកាយនិងចិត្ត ភាពសុខក្សេមក្សាន្ត និងក្រែបជញ្ជក់រស់ជាតិ
នៃជីវិតពិតប្រាកដ។ ជីវិតមនុស្សត្រូវការទិដ្ឋភាពទាំងពីផ្នែកនេះ ទាំងផ្នែកមានរូបនិងគ្មានរូប
ទាំងដំបន់លំហូរគំនិត ទាំងដំបន់លំហរ ទាំងការតម្រង់សតិរមិត និងការតម្រង់សតិបើកទូលាយ។
ផ្នែកទាំងពីរនេះត្រូវមានតុល្យភាពចាំបាច់ សំរាប់ឲ្យជីវិត មានន័យ មានខ្លឹមសារ មានលំអរ
មានរស់ជាតិពីធម្មជាតិ ។ ប្រការនេះ ប្រៀបដូចជា អ្នកមើលផ្ទាំងគំនូរមួយ បើផ្ទាំងគំនូរនោះមាន
តែពណ៌ខ្មៅសុទ្ធ នោះអ្នកពុំឃើញរូបអ្វីឡើយ តែបើមានរូបគំនូរផង និងមានចន្លោះផង
ទើបផ្ទាំងគំនូរនោះ ឆ្លុះរំលេចចេញជារូបភាព មានសំរស់ មានន័យ គួរជាទីគយគន់។ ប្រការនេះ
ប្រៀបដូចជារទេះមួយអាចបរទៅមុខបាន គឺអាស្រ័យ ដោយ មានកង់ទាំងពីរខាងជាចាំបាច់។

IV- សន្និដ្ឋាន

ខ្ញុំសូមនិទានរឿងមួយជាគតិដូចតទៅ៖ ដំណាលថាមានអ្នកសុំទានម្នាក់អង្គុយសុំទានប្រប
មាត់ផ្លូវជាច្រើនឆ្នាំ ថ្ងៃមួយអ្នកដំណើរម្នាក់មកពីចម្ងាយ ចូលមកជិតគាត់ហើយនិយាយថា៖
អ្នកដឹងឬទេ មានកំណប់មួយយ៉ាងធំសម្បើមនៅក្រោមបង្គុយរបស់អ្នក។ ក្រោយមកបុរសកំសត់
បានកាប់គាស់រកឃើញ កំណប់មហាសាលដូចបានពោលខាងលើមែន។ រឿងនិទាននេះ
បញ្ជាក់ថា យើងជាមនុស្សម្នាក់ៗ មានកំណប់ដូចបុរសសុំទាននេះមែន។ កំណប់នោះពុំ
បិតនៅឆ្ងាយឡើយ ពិតជានៅកន្លែងនេះ ក្នុងខ្លួនយើង នៅពេលនេះតែម្តង ប៉ុន្តែដោយភាព
ល្ងិតល្ងង់ យើងមើលពុំឃើញឡើយ។ រឿងនេះប្រៀបដូចបុរសម្នាក់ដែលមានការស្រែកទឹកយ៉ាង
ខ្លាំង ថ្វីត្បិតតែខ្លួនបិតនៅក្នុងបឹងប្រកបដោយទឹកពេញបរិបូរក៏ដោយ ក៏រកទឹកដឹកពុំបានផង។

ធម្មជាតិបានឲ្យជីវិតមកមនុស្សម្នាក់ៗរស់នៅ។ ធម្មជាតិបានផ្តល់វត្ថុពិសេស សតិដឹង
ឬចិត្តបរិសុទ្ធ សំរាប់មនុស្សប្រើប្រាស់ សំរាប់មនុស្សទទួលភាពស្ងប់ ក្រអូបឈ្នួលឆ្ងាញ់ ស្រណុក
សុខសប្បាយ សំរាប់ក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិទឹកអំរិតនៃជីវិត (នេះជាគោលបំណងនៃជីវិត)។
ប៉ុន្តែយើងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនរូបកាយនេះបានតែមួយចំណែកតូចប៉ុណ្ណោះ។ មួយចំណែកទៀត
យើងទុកចោលទំនេរព្រះចាប់ដោយពុំបានដឹងឡើយ។ រូបកាយទាំងមូលមានកោសិការចំនួន
១៥ពាន់កោតដែលត្រូវការទទួលជីវិត ទទួលពិសោធន៍ទេវនាពហុញ្ញាណជាប្រចាំ (តាមរយៈ
ខួរក្បាល តួដងខ្លួន វិញ្ញាណទាំង៥) ប៉ុន្តែជាអកុសល កោសិការទាំងអស់នោះ ត្រូវយើងឃុំឃាំង
ចងគ្រឿងក្នុងបន្ទប់តូចណែនចង្អៀត ដោយមូលហេតុយើងជាមនុស្សបានប្រើតែ ការតម្រង់
សតិរួមវិតតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ ចំណែកឯការតម្រង់សតិបើកទូលាយមានប្រើដែរតែតិចតួចបំផុត។
ករណីនេះគេអាចប្រៀបធៀបមនុស្សយើងទៅ នឹងសត្វមួយក្បាល ដែលមានរូបរាងតែក្បាល
ប៉ុណ្ណោះ វាគ្មានដងខ្លួនឡើយ សត្វនេះធ្វើសកម្មភាពតែដោយក្បាល ដោយខួរក្បាល ដោយ
ម៉ែមីវ៉ុណ្ណោះ វារស់នៅក្នុងរង្វង់តូចចង្អៀត តឹងតែងបំផុត ស្វិតស្រពោន ក្រៀមក្រំ គ្មានរស់ជាតិ
សោះកក្រោះ។

ដើម្បីឲ្យមនុស្សរស់នៅបានពេញបរិបូរ ព្រះពុទ្ធលោកត្រាយផ្លូវឲ្យដល់មនុស្សគ្រប់រូប
ទ្រង់ត្រាស់បង្គាប់ឲ្យយើងចេះរស់នៅក្នុងលំហរនៃពេលបច្ចុប្បន្ន ឬការតំកល់សតិក្នុងពេល
បច្ចុប្បន្ន មានន័យថាយើងត្រូវរៀនប្រើការតម្រង់សតិបើកទូលាយ ដើម្បីស្រូបយករស់ជាតិ

នៃជីវិតពិតៗដែលយើងកំពុងឆ្លងកាត់។ ការតម្រង់សតិបើកទូលាយទាមទារឲ្យយើងជាមនុស្ស
គោរពគោលការណ៍៖ (១) ពិសោធន៍ទោពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់និងពិតៗ ក្នុងខណៈនេះ
តែម្តង។ (២) រាល់ពិសោធន៍ដែលលេចឡើង យើងមាននាទីត្រឹមតែកត់សំគាល់បានហើយ ពុំគួរចុះទៅ
ក្នុងភាពលំអិតឡើយ។ (៣) រាល់ពិសោធន៍ត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយសេរីគ្មានរបាំងទប់
ស្កាត់។ (៤) យើងចាត់ទុកមនុស្សយើងដូចជាដបដែលអាចដាក់របស់បានច្រើនមុខ ពុំរើសមុខ
ប៉ុន្តែយើងពុំមែនជារបស់ដែលផ្ទុកក្នុងដបនោះឡើយ។ យើងបន្ថែមបញ្ចូល ពុំរុញច្រានអ្វីៗចេញ
ឡើយ ប្រៀបដូចជាម្តាយដែលមានកូនច្រើននាក់ គាត់អាចក្រសោបកូនទាំងអស់គ្នា ទោះបី
កូននោះខ្វាក់ខ្វិនយ៉ាងណាក្តី ក៏គាត់នៅតែអាចនិងមេត្តា អណិត អាសូរជានិច្ច។

ម្យ៉ាងទៀត យើងជាមនុស្សនេះ មានឧបករណ៍សំរាប់ពិសោធបរមសុខ ក្នុងខ្លួននេះស្រាប់
ពុំចាំបាច់ទៅរកទិញពីទីផ្សារឡើយ ធម្មជាតិគេរៀបរយឲ្យយើងស្រាប់ យើងគ្រាន់តែស្វែងយល់
ហើយចុចក្នុងតាក់ប្រើប៉ុណ្ណោះ។ របៀបតម្រង់សតិបើកទូលាយនេះ ជាវិធីនាំឲ្យមនុស្ស ពិសោធន៍
ដោយផ្ទាល់ចរិកមូលដ្ឋានរបស់សតិដឹង ឬចិត្តបរិសុទ្ធ ដែលជាធម្មជាតិរបស់យើងម្នាក់ៗ ដែលជា
បណ្តូលនៃមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលមានវត្តមានតាំងតែយើងកើតមកលើភពផែនដីតរៀងមក។ តាមខ្ញុំ
យល់ វិធីនេះជាទម្រង់សមាធិដែលមនុស្សអាចយកទៅប្រើគ្រប់ពេល ពុំចាំបាច់មានទីកន្លែង ស្ងាត់
ពុំចាំបាច់ត្រូវប្រើពេលវេលាយូរ ពុំចាំបាច់មានម៉េតូតណាមួយពិសេសឡើយ ឧបករណ៍
មានស្រាប់ក្នុងខ្លួនតែម្តង។ ភាពងាយស្រួលក្នុងក្របខណ្ឌប្រតិបត្តិនោះគឺ សមាធិនេះបានបញ្ចូល
មកក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ពីខណៈមួយទៅខណៈមួយ ខ្ញុំអាចប្រៀបធៀបដូចករណីយ មនុស្សទៅ
ទស្សនាពិព័ណ្ណរូបភាពក្នុងសារៈមន្ទីរធំៗ ពេលអ្នកនោះឈានជើងចូលដល់ក្នុងសារៈមន្ទីរនោះ
ភ្លាមៗ អ្វីៗនឹងផុះឡើងឯកឯង ជាព័ណ ទំហំ ក្បាច់ក្បូរ រូបភាព និង រឿងរ៉ាវនានា
គេទទួលចំណេះវិជ្ជា ជាស្វ័យប្រវត្តិ កើតភាពសប្បាយរីករាយ ការពេញចិត្ត ការត្រេកត្រអាល ។
ល។ ប៉ុន្តែទោះយ៉ាងនេះក៏ដោយ ខ្ញុំនៅតែឲ្យតម្លៃទៅលើការប្រតិបត្តិសមាធិរៀបរយ Formal
meditation ព្រោះជានាទីពង្រីកពង្រឹងទំលាប់ថ្មីនិងហាត់សមជើង សំរាប់ចូលប្រឡូកក្នុងសមរក្ខមិ
ជីវិតជាក់ស្តែង។ បើអ្នកមានការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនខាងសមាធិផងនោះ អ្នកនឹងមានជំនួយមួយយ៉ាង
ធំគាំទ្រដល់ការហាត់តម្រង់សតិបើកទូលាយនេះ។

ខ្ញុំសូមឆ្លៀតឌីកាសនេះ អានជូនពាក្យស្លោកបូរាណមួយប្លែក ហើយមានន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ សំរាប់ស្វែងយល់អំពីអំបូរកំបាំងនៃជីវិតមនុស្សនេះ។ ពាក្យស្លោកនេះគឺ ៖ « ពុំមានបរមសុខនៅលើរបស់ជាក់ស្តែងឡើយ នៅលើរបស់មានកំណត់ឡើយ នៅលើរបស់មានព្រំដែនឡើយ។ បរមសុខមានតែលើរបស់ណាដែលមានលក្ខណៈធំទូលំទូលាយជាអនន្ត ដែលគ្មានព្រំដែន ដែលធំធេងវាស់ស្ទង់ពុំបាន។ យើងត្រូវតែគួចចិត្តចង់យល់របស់ជាអនន្តនេះ។ សូមអានពាក្យស្លោកនេះ ជាភាសាអង្គេស៖ There is no true bliss in anything finite. The infinite alone is bliss. This infinite, however, We must desire to understand » ។ តើអ្នកធ្លាប់ដែលសង្កេតបាតុភូតមួយ ដែលផុះឡើងពីក្នុងខ្លួនអ្នកមក ? បាតុភូតនេះមានសភាពជាកម្លាំងជំរុញពីក្នុងមក មានសភាពជានិទ្ទាការពង្រីកខ្លួនធំឡើងៗ មាននិទ្ទាការជាការដុះដាលសាយភាយធំឡើងៗ Expansion tendency ។ បើរៀនសូត្រ មានបំណងចង់ឲ្យចេះច្រើនឡើងៗ ។ បើស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ គឺចង់មានបានច្រើនឡើងៗ ជាសម្បត្តិមហាសាល។ នៅក្នុងសង្គមចង់ឲ្យឈ្មោះ ល្បីសុសសាយលើសកលលោក ។ ម្យ៉ាងទៀត ពេលមនុស្សពេញវ័យ ឋានពលតណ្ហាផុះដុតរោលពីក្នុងខ្លួនមកជាធម្មជាតិ តណ្ហានេះបណ្តាលឲ្យយើងមានចំណង់ចង់ពង្រីកគ្រួសារ ចង់បានគូរស្រករ មានប្តីប្រពន្ធបែកសាយកូនពូនជាចៅឡើងៗ ដោយឡែក ក្នុងពិភពចិត្តមនុស្សក៏មាននិទ្ទាការជាធម្មជាតិ ដូចខាងលើនេះដែរ។ ក្នុងប្រវត្តិមនុស្សជាតិ មនុស្សមានចេតនាចង់ស្វែងយល់ពិភពចិត្តដែលមានរូបជាក់ស្តែង (លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្ម ម៉េម័រ ការចងចាំ ប្រវត្តិអតីតកាល បុគ្គល CONSCIOUS UNCONSCIOUS SUBCONSCIOUS ។ល។)។ ហើយ មនុស្សពុំនៅទ្រឹងតែកន្លែងនោះឡើយ តែកន្លែងមានរូបភាពនោះឡើយ មនុស្សមាននិទ្ទាការឈាន បន្តទៅរករកស្វែងយល់ពិភពហួសអំពីកាយនិងចិត្ត ពិភពគ្មានរូប The invisible world beyond mind and body / matter ស្វែងយល់អំពីសច្ចៈធម៌ អំពីធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួន អំពីចិត្តបរិសុទ្ធ អំពីចរិតសតិដឹង ដែលជាទិរចរិដោះ ជាព្រះនិព្វាន ជាឧត្តគតិដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត និងជាទីបរមសុខ របស់មនុស្សជាតិ ដូចដែល ខ្ញុំបានជំរាបក្នុងអត្ថបទដ៏វែងខាងលើនេះស្រាប់។ តើអ្នកជ្រាបអំពីព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះឬទេ ?

បូរាណបានកំណត់ បែងចែកមនុស្សពីប្រភេទ ៖

មនុស្សទី១ គេយល់ថា ជីវិតមានតែរូបកាយនិងចិត្តនេះ ជីវិតមានតែលោកសំភារៈ ប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សបែបនេះ គេរស់នៅយកគំនិតជាធំ យកលំហូរគំនិតជាធំ គេចាត់ទុកខ្លួនគេ ជាគំនិតនេះ គេធ្វើតាមតែបញ្ជារបស់គំនិតពីក្នុងមក (Man identifies himself with his body, his mind, his thought, his emotions) គេគិតថាគេជាអ្នកបង្កើតលំហូរគំនិតទាំងនោះឡើង តែតាមធាតុពិត គំនិតទាំងនោះផុះចេញពីម៉េម៉រី ប្រូក្រាម ពីការចងចាំដែលសង្គមមនុស្ស បានបំពាក់ឲ្យយើងតាមគ្នា ពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ។ មនុស្សប្រភេទនេះ គេរស់នៅដូចទីងមោង ក្រោមឥទ្ធិពលខ្សែញាក់របស់អ្នកដទៃ សង្គមមនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សប្រភេទនេះ គេរស់នៅ ពីងផ្នែកតែលើគំនិតទស្សនៈអ្នកដទៃ ពុំមានជំរើសខ្លួនឯងឡើយ។

មនុស្សទី២ គឺជាប្រភេទមនុស្សយល់ដឹងថា ខ្លួនគេពុំមែនជាលំហូរគំនិតនេះទេ គេជា មនុស្សដែលមានវត្តមាននៅពីក្រោយ បាតុកូតលំហូរគំនិតទាំងនោះ នៅពីក្រោយមនោសញ្ចេតនា អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្មនោះៗ ។ មនុស្សប្រភេទទី២នេះ គេទទួលស្គាល់ថា គេមានរូបកាយនេះ មានលំហូរគំនិតនេះ គេមានអារម្មណ៍នេះ ប៉ុន្តែគេពុំមែនជារបស់ទាំងនោះឡើយ គេជា អ្នកប្រើប្រាស់របស់ទាំងនោះ។ គេបិតនៅក្នុងគំនិតផង និងនៅពីលើដាច់ផុតពីគំនិតផង។ គេមានសិទ្ធិនឹងប្រើប្រាស់ជ្រើសរើសគំនិតណាមួយ ហើយអាចបោះបង់គំនិតណាពុំត្រឹមត្រូវ។ លំហូរគំនិតទាំងនោះ គ្រាន់តែជាអ្នកផ្តល់យោបល់ប៉ុណ្ណោះ ខ្លួនគេមានអំណាចជាអ្នកសំរេច will power ។ មនុស្សទី២នេះ មានសមត្ថភាពអាចកាន់កាប់វាសនារបស់គេបានទាំងស្រុង ពីព្រោះ (១) គំនិតដែលផុះឡើងក្នុងចិត្តនេះ គ្រាន់តែជាយោបល់ប៉ុណ្ណោះ គេមានសិទ្ធិជ្រើសរើសនឹងសំរេចជា ប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនគេ និងអ្នកដទៃ។ (២) គេពុំត្រឹមតែរង់ចាំទទួលគំនិតនានាពីក្នុងមកតែប៉ុណ្ណោះ ទេ គេថែមទាំងមានអំណាចនឹងបង្កើតគំនិតល្អ គំនិតវិជ្ជមាន គំនិតជាប្រយោជន៍ គំនិត ប្រកបដោយសីលធម៌។ ជនទី២នេះ អាចនឹងតម្រង់វាសនាខ្លួនឯងបាន គេលែងចិតនៅក្រោម ឥទ្ធិពលកម្មផលពីអតីតកាលទាំងស្រុងទៀតហើយ។ ចំណែកឯមនុស្សប្រភេទទី១ លំហូរគំនិត គឺជាបញ្ហាផ្តាច់ការពីក្នុងមក ដែលជាប្រភពនៃសោកនាដកម្ម លើកពផែនដីយើងនេះ។ ចូរអ្នក ពិនិត្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ទៅមើល តើអ្នកជាប្រភេទមនុស្សបែបណា ? ពាក្យពេជដែលខ្ញុំរៀបរាប់ មកនេះ មានលក្ខណៈល្អិតសុខុមនាំឲ្យមនុស្សសាមញ្ញពិបាកយល់ណាស់។ ចូលអ្នកព្យាយាម

អានឲ្យបាន ច្រើនសារ នោះអ្នកនឹងទទួលជ្រួតជ្រាប និងយល់ដឹងជាពុំខានឡើយ។

សូមចងចាំថា បើអ្នកគ្រាន់តែដឹង និងយល់អំពីទ្រឹស្តី វិធីបន្ទូលលំហែកាយនិងចិត្តដូចរៀប
រាប់ខាងលើនេះហើយក៏ដោយ អ្នកអាចនឹងទទួលផលដ៏រាបណាអ្នកអនុវត្តដោយផ្ទាល់ ។
ចូលអនុវត្តពីតូចទៅធំ ពីតិចទៅច្រើន បន្តិចម្តងៗទៀងទាត់ ទំលាប់ថ្មីនឹងចាប់ផ្តើមដុះដាលរីកលូត
លាស់ក្នុងប្រពន្ធរូបកាយនិងចិត្តអ្នក អ្នកកាន់តែទទួលភាពស្រណុកសុខសប្បាយក្នុងជីវិត ច្រើន
ឡើងៗ។ ចូរអនុវត្ត អនុវត្ត អនុវត្ត។

បើអ្នកបានយល់ដឹងនិងចេះស្ទាត់ហើយ សូមជួយបន្តចំណេះនេះទៅគ្រួសារផ្ទាល់ មិត្រភ័ក្តិ
មនុស្សនានា ដើម្បីជាផលប្រយោជន៍លើកកម្ពស់គុណភាពជីវិត ឲ្យធំទូលាយឡើងៗ ពីគ្រួសារ
តូច ទៅសង្គម ប្រទេស និងសាកលលោកទាំងមូល។

បើអ្នកចង់ដឹងលំអិតបន្ថែមអំពី បច្ចេកទេស ការតម្រង់សតិបើកទូលាយនេះ សូមរកទស្សនា
បទសំភាសនិងអត្ថបទនានា របស់លោកហ្វ្លរីដក្នុងគេហទំព័រ Conscious TV or You tube or
<http://www.tathagata.document> – Mr. Florian Schlosser ។

សូមអ្នកអានទាំងអស់ ទទួលនូវសុខសន្តិភាពពិតប្រាកដ។ សូមអ្នកអានទាំងអស់ទទួលនូវ
សុភមង្គលពិតប្រាកដតរៀងទៅ។

សូមឲ្យកុសលទាំងឡាយដែលកើតឡើងអំពីការសសេរ ការស្វែងយល់ និងការយល់
ដឹងសច្ចៈជម្រះដ៏ឧដ្ឋនេះ នាំឲ្យពន្លឺព្រះពុទ្ធសាសនា សាយភាយគ្រប់ទិសទី ជាសុភមង្គល
ដល់មនុស្សជាតិ លើភពផែនដីទាំងមូល។ អត្ថបទចប់ដោយបរិបូរ។

ខ្ញុំ ម៉ៅ ច័ន្ទ សំណុំ សូមអរគុណចំពោះការគាំទ្រ និងយកចិត្តទុកដាក់អានអត្ថបទដ៏វែង
នេះ សូមជំរាបលា។

