

យល់ពីជីវិត អ្នកនឹងលែងមានការប្រកាន់
យល់ពីជីវិត អ្នកអាចកាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខ
ដែលចិត្តនៅតែកើតទុក្ខព្រោះចិត្តមិនយល់
ពីជីវិតនេះឯង។
ស្គាល់ចិត្តច្បាស់ អ្នកនឹងស្គាល់ខ្លួនឯង
ស្គាល់ចិត្តច្បាស់អ្នកនឹងដឹងពីវិធីទប់ស្កាត់



ខ្លឹមសារនៃជីវិត យល់ពីជីវិត

ប៉ាក់ ជា



យល់ពីជីវិត ចិត្តនឹងសុខ



សិក្សាពីចិត្ត
សិក្សាពីសភាវៈក្នុងជីវិត
ការដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្ត
ការអប់រំចិត្ត
ការប្រតិបត្តិដើម្បីសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត



រៀបរៀងដោយ មាង ដាវ៉ា

យល់ពីជីវិត

ចិត្តនឹងសុខ

សារបញ្ញ

មេរៀនទី១ 18

ស្វែងយល់អំពីចិត្ត 18

ចិត្តជាអ្វី? 19

ចិត្តនិងអារម្មណ៍ 23

ចិត្តមិនអាចកើតបានដោយខ្វះអារម្មណ៍ 24

អំណាចរបស់ចិត្ត 26

កិច្ចរបស់ចិត្ត 27

អកុសលចិត្ត 33

ចិត្តមានទីតាំងនៅត្រង់ណា? 41

សនាវ:របស់ចិត្ត៨ប្រការ 44

ចិត្តមានការកើតរលត់រហ័ស 48

មុខងាររបស់ចិត្ត 50

ធម្មជាតិនៃចិត្ត 51

ចរិតទាំង៦របស់មនុស្ស 59

មេរៀនទី២ 65

សិក្សាអំពីអារម្មណ៍ 65

អារម្មណ៍ជាអ្វី? 65

វេទនា២ប្រភេទ 67

វេទនា៣ប្រភេទ 68

វេទនា និងវេទនារម្មណ៍ខុសគ្នាដូចម្តេច ? 73

អារម្មណ៍៦ 74

អំណាចនៃអារម្មណ៍ 85

ចេតសិកនិងអារម្មណ៍ 90

តើចិត្តគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឬ ? 95

វិសយប្បវត្តិ៦ 97

វិញ្ញាណ 102

តើអ្វីជាវិញ្ញាណ ? 102

វិញ្ញាណមាន៦ 103

តើអ្វីជាវិញ្ញាណក្ខន្ធ ? 119

មេរៀនទី៣ 124

សិក្សាអំពីកាយ 124

មហាតូតរូប 125

ឧបាទាយរូប 140

មេរៀនទី៤ 154

ស្វែងយល់ពីសតាៈក្នុងជីវិត 154

សច្ចៈពីរយ៉ាង 155

ច្បាប់កម្មផល 156
សច្ចនាពនៃជីវិត 163
សេចក្តីដែលទុក្ខមានក្នុងជីវិត 168
សេចក្តីទុក្ខបើនិយាយតាមសនាវ:ពិត (បរមត្ថសច្ច:) 177
ទុក្ខសមុទយអរិយសច្ច ហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ 182
តណ្ហា 185
បដិច្ចសមុប្បាទ 192
ទិដ្ឋិ 196
ខ្ជបាទាន 199
មានៈ 202
ទុក្ខនិរោធអរិយសច្ច ហេតុនៃការរំលត់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វាន 209
មគ្គអរិយសច្ច: ផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ 213
មេរៀនទី៥ 218
សម្ព័ន្ធភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត 218
វិធីធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខនាពល្អ 219
របៀបធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសុខនាពល្អ 224
គន្លឹះជួយឱ្យឆាប់គេងលក់ 225
គន្លឹះមិនធ្វើឱ្យសុបិនអាក្រក់ 229
វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយស្ត្រេស 233

ចិត្តអាស្រ័យនឹងកាយ កាយអាស្រ័យនឹងចិត្ត 237
វិធីធ្វើឱ្យចិត្តមានសុខភាពល្អ 238
មេរោគក្នុងចិត្ត 244
ចិត្តចម្រើនអប់រំបានល្អ កាយក៏នឹងស្រស់ថ្លា 249
កាយឈឺតែកុំព្រមឱ្យចិត្តឈឺ 251
មេរៀនទី៦ 253
សត្វទន្លែចិត្ត 253
នីវរណៈ:៥ 254
លោកធម៌៨ 263
អនុសីយ៧ 268
កិលេស 274
មេរៀនទី៧ 284
ការដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្ត 284
ពង្រឹងកម្លាំងចិត្ត 286
អ្វែនពីវិធីទប់ស្កាត់ទុក្ខជាមុន 290
មូលហេតុនៃការបាក់ទឹកចិត្ត 293
លេះគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតក្តីក្រវល់ 297
ការដុសខាត់៤យ៉ាង ជួយឱ្យជីវិតឱ្យជ្រះឡះពីសេចក្តីទុក្ខ 305
ចិត្តចេះតែរវើរវាយ 307

ធាតុទាំង៥មិនមែនជារបស់ខ្លួន 307
ការគ្រប់គ្រងចិត្តប្រៀបដូចជាការអុំទូក 311
ចង់ចិត្តឱ្យស្ងប់ គួរលះចិត្តចង់ស្ងប់ទៀត 313
ប្រើអ្វីទៅគ្រប់គ្រងចិត្ត ? 315
បើចង់បានសុខ 318
អ្នកដទៃពោលពាក្យចាក់ដោតក្នុងចំណាងចង់ឱ្យអ្នកឈឺចាប់ 323
កម្ចាត់សេចក្តីទុក្ខដោយការព្យាយាម 326
គួរលះចិត្តឈ្នះចាញ់ 329
គ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៦បាន អ្នកនឹងបានសុខ 332
ការដោះស្រាយបញ្ហាដែលប្រឈមក្នុងពេលខាងមុខ 337
ចេះតែអន់ចិត្តពេលគេស្តីឱ្យ 341
ធ្វើម្តេចទើបឈប់ឱ្យគេច្រណែនយើង ? 343
វិធីជម្រះចិត្តទោស:ចេញពីក្នុងចិត្ត 346
មេរៀនទី៨ 350
អប់រំចិត្ត 350
សីល 352
សមាធិ 356
បញ្ញា 365
លក្ខណៈរបស់មនុស្សមានបញ្ញា 372

លះបង់ចោលអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកទន់ខ្សោយ..... 384
វៀនលះ..... 389
វៀនពិចារណា (អតិណ្ហាប្បច្ចវេក្ខណា:)..... 394
វៀនឱ្យ..... 404
វៀបចំផ្លូវចិត្តឱ្យល្អ..... 409
មេរៀនទី៩..... 416
បដិបត្តិ..... 416
អំពីការចម្រើនសតិ និងសម្បជញ្ញ:..... 418
សម្មប្បធាន..... 433
ឥទ្ធិបាទធម៌..... 436
សតិប្បដ្ឋាន..... 439
អវសានកថា..... 451
ឯកសារយោង..... 455

គុណប្បកាសកថា

ជាបឋម ខ្ញុំសូមលើកហត្ថប្រណម្យ បង្គំអញ្ជលីរលើកនឹកគុណព្រះរតនត្រ័យមានព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃដោយសេចក្តីគោរព ដោយអវយវៈដ៏ឧត្តមគឺត្បូងរបស់ខ្ញុំព្រះករុណា។ ខ្ញុំសូមដល់នូវព្រះរតនត្រ័យជាទីពឹងទីរឭកស្មើដោយជីវិត មិនមានទីពឹងអ្វីឱ្យប្រសើរជាងការដែលមានព្រះរតនត្រ័យជាទីពឹងទីរឭកនោះឡើយ។

ជីវិតរបស់ខ្ញុំបានងងឹតឈឹង តាំងពីកើតមក រហូតដល់បានរៀននូវមេរៀនរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទើបទទួលនូវពន្លឺគឺបញ្ញា សម្រាប់កម្ចាត់បង់នូវអវិជ្ជាចេញបានខ្លះពីក្នុងសន្តាន។ គុណព្រះពុទ្ធដែលបានបន្សល់ទុកនូវឱសថគឺព្រះធម៌ ពិតជាមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានឡើយ។ ខ្ញុំមិនដែលបន់ស្រន់សុំអ្វីពីព្រះអង្គទៀតនោះទេ នៅពេលដែលបានយល់នូវឱវាទរបស់ទ្រង់។ ម្យ៉ាងសៀវភៅមួយក្បាលនេះ បើមិនបានសិក្សាឱវាទរបស់ទ្រង់ទេ ប្រហែលវាមិនអាចលេចឡើងចេញជារូបរាងបានឡើយ។ ដូច្នេះខ្ញុំថ្វាយបង្គំចំពោះព្រះអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធអង្គនោះ មួយអន្លើដោយព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃដោយសេចក្តីគោរព។

ខ្ញុំមានជីវិត អាចចម្រើនធំធាត់ បានរៀនបានសូត្រ បានចេះដឹង អាចសរសេរ អាចអាន អាចយល់សេចក្តីបាន ពិតជាអាចខ្វះនូវគុណូបការគុណដ៏ធំធេងរបស់មាតាបិតារបស់ខ្ញុំ ដែលជាគុណ មិនមានគុណអ្វីដែលអាចប្រៀបផ្ទឹមនឹងមេត្តាគុណ ករុណាគុណ មុទិតាគុណ និងឧបេក្ខាគុណដែលលោកទាំងពីរបានធ្វើចំពោះខ្ញុំឡើយ។ ហើយស្នាដៃនេះ លោកមានចំណែកដ៏ធំធេងផងដែរ។

ម្យ៉ាងទៀត ខ្ញុំពិតជាមិនអាចភ្លេចបាននូវគុណូបការរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូគ្រប់កម្រិតទាំងអស់ ដែលបានបង្រៀននូវចំណេះផ្សេងៗដល់រូបខ្ញុំឱ្យចេះសរសេរ ចេះអានមកទល់សព្វថ្ងៃនេះ។ ហើយខ្ញុំពិតជាមិនអាចភ្លេចនោះទេ ដល់អស់អ្នកប្រាជ្ញខ្មែរទាំងឡាយ ដែលបានខិតខំប្រឹងប្រែងបកប្រែ

គម្ពីរព្រះត្រៃបិដកក្តី និងគម្ពីរដីកាផ្សេងៗក្តី ចងក្រងឡើងសម្រាប់កុលបុត្រខ្មែរធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវ គ្រាន់នឹងបានជាប្រទីបសម្រាប់បំភ្លឺផ្លូវជីវិត ឱ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយប្រសើរ។ មួយវិញទៀត ខ្ញុំពិតជាអរគុណដល់លោកអ្នកទាំងឡាយ ដែលតែងតែគាំទ្រនូវស្នាដៃអត្ថបទដែលចេញផ្សាយ លើទំព័រ**អត្ថបទជីវិត**កន្លងមក។ បើគ្មានអ្នកទាំងអស់គ្នាជាកម្លាំងចិត្តទេនោះ ប្រាកដណាស់ថា សៀវភៅមួយក្បាលនេះមិនដឹងជាពេលណាទើបបានចេញជារូបរាងនោះទេ ពិតជាអរគុណខ្លាំងណាស់។ ជាពិសេសគឺអរគុណខ្លាំងណាស់ដល់អ្នកដែលមានឧបការៈក្នុងការស្តាបនាសៀវភៅមួយក្បាលនេះឡើង ទាំងជួយត្រួតពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធក្តី និងជួយកែសម្រួលក្តី ពិតជាអរគុណខ្លាំងណាស់។

អារម្ភកថា

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលកើតមកក្នុងលោកនេះ ដែលថានរណាមួយដែលមិនមានរោគបៀតបៀនរាងកាយ មិនមានឡើយ។ គ្រាន់តែអ្នកខ្លះមានតិចនិងច្រើនប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះជំងឺ គឺបែងចែកចេញជាពីរប្រភេទ គឺជំងឺផ្នែករាងកាយ និងជំងឺផ្នែកផ្លូវចិត្ត។ ជំងឺដែលកើតចំពោះរាងកាយ អាចរកថ្នាំមកព្យាបាលបានដោយងាយ ដោយគ្រាន់តែទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬខាងផ្នែកឱសថស្ថាន រួចប្រាប់ពីស្ថានភាពជំងឺរបស់អ្នកដល់វិជ្ជបណ្ឌិត នោះគេនឹងអាចផ្សំថ្នាំឱ្យអ្នកបានដោយងាយ។ ចំណែកឯជំងឺផ្លូវចិត្តវិញ អ្នកមិនអាចប្រើថ្នាំមកព្យាបាលឱ្យជាបាន ដូចជាជំងឺដែលកើតលើរាងកាយឡើយ គឺវាតម្រូវឱ្យអ្នកទៅរកអ្នកជំនាញផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ អ្នកពិគ្រោះយោបល់ ដើម្បីឱ្យគេជួយដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នក ឱ្យបានធូរស្បើយ។ ទោះបីជាមានអ្នកចាំជួយដោះស្រាយជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកក៏ដោយ ប៉ុន្តែពេលខ្លះអ្នកទាំងនោះក៏មិនប្រាកដថាអាចជួយលោកអ្នកបានទាំងស្រុងដែរ ប្រការដែលសំខាន់ គឺមានតែខ្លួនអ្នកប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចជួយខ្លួនឯងបាន។ នៅពេលដែលអ្នកឈឺ គ្រូពេទ្យអាចជួយព្យាបាលអ្នក ឱ្យជាពីជំងឺបាន លុះត្រាតែអ្នកចង់ជាពីជំងឺដែរ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ជាពីជំងឺនោះទេ ទោះបីពេទ្យទេវតា ក៏មិនអាចព្យាបាលអ្នកឱ្យជាពីជំងឺបានដែរ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចជួយអ្នកបានឡើយ ក្រៅពីខ្លួនអ្នក។ ប្រការដែលសំខាន់ តើអ្នកចង់ជួយខ្លួនឯងដែរឬអត់?

សព្វថ្ងៃទោះបីជាមានការរីកចម្រើនខាងវេជ្ជសាស្ត្រ បានជួយដល់មនុស្សលោកជាច្រើនឱ្យរួចផុតពីជំងឺដង្កាត់ផ្សេងៗដែលកើតមានលើមនុស្ស ហើយថែមទាំងជួយកាត់បន្ថយអត្រាមរណៈបានមួយកម្រិតធំ បើប្រៀបធៀបទៅសម័យដែលមិនទាន់មានការរីកចម្រើនផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ថ្វីដ្បិតតែវេជ្ជសាស្ត្រអាចជួយព្យាបាលជំងឺដល់មនុស្សក៏ពិតមែន តែយើងឃើញថា

ការរីកចម្រើនផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ អាចជួយព្យាបាលជំងឺដល់មនុស្សបានតែផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនអាចព្យាបាលជំងឺដែលកើតមានលើផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សបានឡើយ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនមែនបានន័យថាជំងឺដែលកើតមានចំពោះផ្លូវចិត្តគ្មានថ្នាំព្យាបាលនោះទេ គ្រាន់តែថ្នាំដែលយកមកព្យាបាលនោះ ជាប្រភេទថ្នាំអច្ឆរិយៈ ព្រោះវាគ្មានរូប គ្មានក្លិន គ្មានពណ៌ឱ្យអ្នកបានឃើញឡើយ។ អ្នកអាចថាវាជាថ្នាំវេទមន្តក៏បានដែរស្រេចលើអ្នកគិត។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំបានស្រាវជ្រាវ និងត្រិះរិះយ៉ាងល្អិតល្អន់ក្នុងការស្វែងរកនូវមេរៀនល្អៗ រួមដោយគន្លឹះពិសេសៗ សម្រាប់ជួយព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ដល់អ្នកដែលកំពុងមានជំងឺឱ្យបានធូរស្បើយផងដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ មេរៀនទាំងនេះមិនត្រឹមតែអាចជួយព្យាបាលផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឱ្យជាសះស្បើយប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកមានសុភមង្គលក្នុងជីវិតបានផងដែរ។ ជីវិតដែលទទួលបានសេចក្តីសុខ ព្រោះការសុខចិត្ត។ ប្រសិនបើមានសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត នោះអ្នកក៏នឹងទទួលបានសុខភាពល្អ រាងកាយមាំមួន ហើយសុភមង្គលក៏កើតតាមលំដាប់ក្នុងជីវិតផងដែរ។

មេរៀនទាំងនេះអាចមានប្រសិទ្ធភាពបាន លុះត្រាតែអ្នកមានការតាំងចិត្តថានឹងអនុវត្តដោយខ្លួនឯង ដើម្បីធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកបានធូរស្បើយ ព្រមទាំងព្យាយាមអនុវត្តនូវមេរៀនទាំងនេះ នៅពេលដែលអ្នកដែលមានវិបត្តិកើតឡើងក្នុងជីវិត ទើបអាចជួយអ្នកបាន។ គ្រប់យ៉ាងគឺស្ថិតលើអ្នកជាអ្នកសម្រេច។ ដូចជាពេលដែលអ្នកឈឺអ៊ីចឹង ពេទ្យអាចជួយអ្នកបាន លុះត្រាតែអ្នកតាំងចិត្តថានឹងអនុវត្តតាមវេជ្ជបញ្ជា និងលេបថ្នាំដែលគ្រូពេទ្យផ្តល់ឱ្យតាមកាលកំណត់ ទើបវាមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអ្នក។ យ៉ាងណាមិញមេរៀនដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ អាចជួយដល់អ្នកបាន លុះត្រាតែអ្នកតាំងចិត្តអនុវត្តនូវមេរៀនដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះ នោះទើបអាចកើតជាប្រយោជន៍ដល់អ្នក។ ***"ខ្លួនទីពឹងខ្លួន អ្នកដទៃជាទីពឹងម្តេចបាន កាលដែល***

បុគ្គលមានការអប់រំល្អចិត្តហើយ អ្នកជាទៃឈ្មោះថាបានទីពឹងដោយកម្រៃ
(ព្រះពុទ្ធ)។

សូមលោកអ្នកតាំងចិត្តអនុវត្តមេរៀនទាំងនេះដូចតទៅ!

វាចាអ្នករៀបរៀងនិងនិពន្ធ

មាង ដាវ៉ា

យល់ពីជីវិត ចិត្តនឹងសុខ

អ្នកដែលដឹង ហើយយល់ និងចេះនូវកតិកានៃកីឡាបានច្បាស់ កាលបើមើលការប្រកួតប្រជែង ការប្រឡងប្រណាំងអ្វីក៏ដោយក្នុងកីឡាគ្រប់ប្រភេទ គឺតែងមានភាពងាយស្រួល និងមានភាពសប្បាយ ជាងអ្នកដែលមិនយល់ពីកតិកានៃហ្គេមនោះ ហើយទៅទស្សនា។ ប្រសិនបើឱ្យមនុស្សដែលមិនយល់ពីកតិកានៃកីឡាបាល់ទាត់ និងមិនដឹងពីរបៀបលេងរបស់វា ច្បាស់ណាស់ថា ពួកគេនឹងមានការធុញទ្រាន់ក្នុងការមើលជាក់ជាមិនខាន។ ជីវិតក៏ដូចគ្នាដែរ បើយើងយល់ពីកតិកានៃជីវិតបានច្បាស់លាស់ ចិត្តក៏នឹងសុខដូចគ្នា ប្រៀបដូចជាអ្នកដែលយល់ច្បាស់ពីកីឡាដូច្នោះ។ តែបើមិនយល់ពីជីវិតដែលនោះ ក៏រមែងវង្វេងក្នុងជីវិត ហើយចិត្តមិនបានសុខដូចគ្នាដែរ។

ពាក្យមួយឃ្លាពោលថា "អ្នកបង្កើតហ្គេម តែងមានប្រៀបជាងអ្នកលេងហ្គេម"។ វាប្រាកដណាស់ ព្រោះគេបានដឹងនូវកតិកា និងរបៀបលេងរបស់ហ្គេមរួចអស់ទៅ។ ជីវិតរបស់យើងក៏មិនខុសពីហ្គេមប៉ុន្មានដែរ គ្រាន់តែហ្គេមបើលេងចាញ់ អាចនឹងចាប់ផ្តើមសាជាថ្មីបាន ប៉ុន្តែដំណើរនៃជីវិតមិនមានឱកាសនឹងអាចឱ្យមនុស្សខុស ហើយចាប់ផ្តើមឡើងវិញច្រើនដងនោះទេ។ ប៉ុន្តែបើយល់ពីវា នឹងស្រួលដូចគ្នា។

តាមពិតទៅជីវិតនេះមិនលំបាកយល់សោះឡើយ គ្រាន់តែយើងមិនបានគិតទៅលើវាប៉ុណ្ណោះ។ ការយល់ពីជីវិត គឺសំដៅទៅដល់ការយល់នូវសច្ចធម៌

ក្នុងជីវិត។ បើយល់សច្ចធម៌ ចិត្តក៏នឹងសុខព្រោះការបានយល់នោះដែរ។ អ្នកដែលយល់ពីជីវិត ស្គាល់ពីដំណើរនៃចិត្តបានច្បាស់លាស់ រមែងជាអ្នកមិនវង្វេងក្នុងរបស់ទាំងពួងក្នុងលោក រមែងជាអ្នកមិនស្រវឹងក្នុងជីវិត កាលបើមិនមានការវង្វេង មិនមានការស្រវឹង ចិត្តក៏ដល់នូវសេចក្តីក្សេមផងដែរ។

ជីវិតរបស់យើង បើប្រាសចាកសតិ ហិរិ ឱត្តប្បៈ និងបញ្ញា រាប់ថាជាអ្នកវង្វេង ជាអ្នកគ្មានភាពខ្មាសអៀនក្នុងខ្លួន និងជាបុគ្គលអប្បឥតប្រាជ្ញា។ ពេលខ្លះយើងតែងតែចង់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រធ្វើឱ្យខ្លួនលែងមានភាពខ្មាសអៀន។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងថា មិនមែនរាល់ការខ្មាសអៀនសុទ្ធតែអាក្រក់នោះទេ។ មនុស្សយើងបើលែងមានការខ្មាសអៀន ក៏ពិបាកនឹងញុំាងចិត្តឱ្យបានខ្ពង់ខ្ពស់ណាស់។ ព្រោះចិត្តដែលខ្ពង់ខ្ពស់ គឺចិជាត្តដែលមានការខ្មាសអៀនហ្នឹងឯង។ តែក៏ត្រូវដឹងថា ជាការខ្មាសអៀនចំពោះបាប ជាការមិនប្រព្រឹត្តឡោក់ឡឺត មានការសង្រួមកាយ ប្រព្រឹត្តនូវឥរិយាបថឱ្យស្រគត់ស្រគំ ការខ្មាសអៀនបែបនេះ ជាកិរិយាគួរតែប្រកាន់យក។ ប៉ុន្តែមិនខ្មាសអៀនក្នុងអំពើអកុលសមានការរាំច្រៀង ការនិយាយឡេះឡោះ និយាយពាក្យចំអេះចំអាស គួតែញុំាងចិត្តឱ្យមានការខ្មាសអៀនចំពោះអំពើទាំងនោះ។ ការខ្មាសដែលគួរមាន គឺហិរិ ហើយការខ្លាចដែលគួរតែបណ្តុះក្នុងចិត្តដែរនោះគឺឱត្តប្បៈ។

ការដែលដឹងថាជីវិតនេះមានសេចក្តីទុក្ខកំពុងបៀតបៀនហើយ បុគ្គលនៅតែសប្បាយភ្លេចខ្លួន ដូចជាមាមាច ឬសប្បាយនឹងការរាំច្រៀង ដូចជាសត្វរៃសេចក្តីទុក្ខរមែងមានដល់បុគ្គលដោយមិនអាចជៀសរួចឡើយ។ ឧបមាដូចបុគ្គលដែលធ្វើដំណើរលើសាគរ ឃើញបាតទូកកំពុងធ្លុះធ្លាយ មានទឹកហូរចូលជាលំដាប់ ប៉ុន្តែធ្វើជាមិនដឹង មិនខ្វល់ ដោយគិតថាមិនអី រវល់តែរាំ

ច្រៀង ធឹកស្រាតែងកំណាព្យ បុគ្គលនោះនឹងត្រូវស្លាប់ដោយសារសេចក្តីសប្បាយភ្លេចខ្លួននោះជាមិនខាន។ ជីវិតយើងក៏ដូចគ្នា បើយើងមិនបានសិក្សាពីជីវិតទេនោះ យើងនឹងវង្វេងដូចគ្នា មិនត្រឹមតែវង្វេងនោះទេ ហើយថែមទាំងស្រវឹងទៀតផង អាចថាស្រវឹងក្នុងរូប ស្រវឹងក្នុងកម្លាំង ស្រវឹងនឹងអំណាចជាដើម។

ដូច្នេះចូរសិក្សាពីសភាវៈនៃជីវិតឱ្យច្បាស់លាស់ នោះអ្នកនឹងបានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត

យល់ពីជីវិត អ្នកនឹងលែងមានការប្រកាន់ យល់ពីជីវិត អ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខ ដែលចិត្តនៅតែកើតទុក្ខព្រោះចិត្តមិនយល់ពីជីវិតនេះឯង។ ស្គាល់ចិត្តច្បាស់ អ្នកនឹងស្គាល់ខ្លួនឯង ស្គាល់ចិត្តច្បាស់ អ្នកនឹងដឹងពីវិធីទប់ស្កាត់។

ចោរក្រឡេកយើញចោរផងគ្នា ឬបុគ្គលមានពៀរ ក្រឡេកយើញបុគ្គលមានពៀរផងគ្នា ហើយគប្បីធ្វើនូវសេចក្តីវិនាសណាមួយដល់គ្នា ចិត្តដែលបុគ្គលតាំងទុកខុសហើយ រមែងញ៉ាំងបុគ្គលនោះឱ្យអាក្រក់ក្រៃលែង ជាងសេចក្តីនេះទៅទៀតៗ

ដូច្នេះបុគ្គលត្រូវរអប់រំចិត្តជារឿយៗ ព្រោះថា

ចិត្តដែលអប់រំបានល្អ រមែងបាននូវសេចក្តីសុខ!

ព្រះពុទ្ធ

មេរៀនទី១

ស្វែងយល់អំពីចិត្ត

មេរៀនដំបូងដែលខ្ញុំចង់បង្ហាញដល់អ្នក គឺការស្វែងយល់ពីចិត្ត។ ពិតណាស់ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានសិក្សាពីធម្មជាតិរបស់ចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់នោះទេ អ្នកនឹងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ។ ឧបមាដូចជាមេទ័ពដែលដឹកនាំទ័ពចេញច្បាំងដូច្នោះ គេនឹងមិនអាចទទួលបានជ័យជម្នះឡើយ ប្រសិនបើមិនស្គាល់ពីទីតាំងភូមិសាស្ត្ររបស់សត្រូវ ដែលត្រូវធ្វើការវាយលុកបានច្បាស់លាស់ដែរនោះ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាចង់ទទួលបានសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ចង់យកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯងឱ្យឃ្លាតចាកក្តីទុក្ខ ប៉ុន្តែពួកគេមិនបានស្វែងយល់ពីចិត្តរបស់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់នោះទេ។ ពួកគេចេះតែបន្ទោសលើអ្វីដែលមាននៅខាងក្រៅ ឬអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួន។ ពេលខ្លះពួកគេព្យាយាមតាមដាននិងសង្កេតចិត្តរបស់អ្នកដទៃ តែមិនដែលសង្កេតមើលចិត្តរបស់ខ្លួនម្តងណាឡើយ ទើបពួកគេចេះតែមិនទទួលបាននូវសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តដូច្នេះ។ ក្នុងមេរៀននេះ ខ្ញុំនឹងបង្ហាញឱ្យអ្នកស្គាល់អំពីចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់ ហើយកុំភ្លេចយកបិកកត់ទុកផង។ អ្នកត្រូវដឹងថា **ចិត្តជាអ្វី ចិត្តត្រូវការអ្វី ចិត្តចូលចិត្តអ្វី ចិត្តមានអ្វីជាលក្ខណៈ** ព្រមទាំងស្វែងយល់ពីលក្ខណៈរបស់ចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់ ទើបអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន។ ហើយការដែលអ្នកបានយល់អំពីវា ក៏នឹងអាចផ្តល់ក្តីសុខដល់អ្នកបានផងដែរ។ សេចក្តីសុខ ព្រោះចិត្តសុខ។ សុខចិត្ត ចិត្តនឹងសុខ!

ចិត្តជាអ្វី?

ចិត្ត គឺជាធម្មជាតិដែលដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ ម្យ៉ាងទៀតចិត្តក៏ជាធម្មជាតិមួយដែលសន្សំនូវអារម្មណ៍ដែលកើតឡើង ហើយទទួលយកនូវអារម្មណ៍នោះ មកសន្សំជាការគិតក្នុងខ្លួនផងដែរ។ ចិត្តមានធម្មជាតិច្រើនយ៉ាង ដែលចិត្តជា៖

ធម្មជាតិរមែងគិត ឈ្មោះថាចិត្ត។ នៅពេលដែលចិត្តជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតឡើងតាមទ្វារភ្នែក ទ្វារត្រចៀក ឬទ្វាណាមួយនៃទ្វារទាំង៦ នោះចិត្តនឹងចាប់ផ្តើមគិតនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាននោះ។ ដូចជាពេលអ្នកឃើញរូបបុរសឬស្ត្រីណាម្នាក់ដែលមានរូបស្រស់សង្ហា ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមចាប់យកអារម្មណ៍គឺរូបនោះមកទុកចិត្ត(មនសិការ) ហើយធ្វើការគិតវិនិច្ឆ័យនូវរូបនោះថា មានលក្ខណៈទ្រង់ទ្រាយបែបណា។ បើស្អាត ចិត្តក៏កើតសេចក្តីត្រេកអរ បើមិនស្អាតវិញ ចិត្តក៏នឹងកើតក្តីទោមនស្ស ទៅតាមកម្រិតនៃបុគ្គលដែលបានអប់រំចិត្តពីមុនមក។

ធម្មជាតិបង្អោនដឹងនូវអារម្មណ៍ ទុកខាងក្នុងហទយៈ។ រាល់អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតមានឡើង វាមិនអាចមានឥទ្ធិពលលើចិត្តបាននោះទេ ប្រសិនបើចិត្តមិនបានបង្អោនដើម្បីចាប់យកនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ មកទុកក្នុងទីតាំងគឺហទយៈ(បេះដូង)។ ដូចជាពេលមានសំឡេងកើតឡើងនៅជុំវិញអ្នក មានសំឡេងតន្ត្រីក្តី សំឡេងនៃសត្វក្តី ឬសំឡេងនៃការសន្ទនាគ្នាក្តី វាមិនអាចក្លាយទៅជាអារម្មណ៍តាំងនៅក្នុងចិត្តបាននោះឡើយ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានយកចិត្តទុកដាក់នឹងស្តាប់សំឡេងដែលបានឮទេនោះ។ លុះត្រាតែចិត្តមានមនសិការក្នុងការបង្អោនចាប់យកនូវអារម្មណ៍គឺសំឡេងនោះទើបសោតវិញ្ញាណកើតឡើង ហើយចិត្តក៏បង្អោនដឹងនូវអារម្មណ៍។ ក្រៅពីនេះ មិនចំពោះតែសំឡេងនោះទេ រូបក្តី ក្លិនក្តី រសក្តី សម្ផស្សក្តីក៏មានសេចក្តីឧបមាដូចគ្នានិងសំឡេងដែរ។

ចិត្តមានឆន្ទៈ គឺការពេញចិត្ត ឈ្មោះថាមានសៈ។ ដែលហៅថាចិត្តព្រោះមានការពេញចិត្ត មានការស្រលាញ់ បើគ្មានការពេញចិត្តកើតជាមួយ មិនហៅថាចិត្តនោះទេ។ រាល់ការជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយ មានរូបក្តី សំឡេងក្តី ក្លិនក្តី ដែលជាឥដ្ឋារម្មណ៍(អារម្មណ៍ជាទីត្រេកអរនៃចិត្ត មានកាមគុណ៥ជាដើម) ហើយចិត្តក៏កើតការស្រលាញ់ ការពេញចិត្តនឹងអារម្មណ៍នោះ។ ហៅថា**មានសៈ**។

ចិត្តជាធម្មជាតិ បរិសុទ្ធ ហៅថាបណ្ឌរៈ។ បើយើងសិក្សាឱ្យច្បាស់ទៅ ចិត្តជាធម្មជាតិមួយដ៏ស្អាត ជាធម្មជាតិមួយដ៏បរិសុទ្ធ ចិត្តមិនចេះអាក្រក់នោះទេ ចិត្តប្រៀបបាននិងទឹកដ៏ថ្លាឆ្វង់ ទឹកជាធម្មជាតិដែលមិនមានពណ៌ លុះកាលណាដែលមានធូលី ឬពណ៌លាយចូលក្នុងទឹកកាលណាហើយ ទឹកនោះក៏ប្រែក្លាយជាទឹកល្អក់ ទឹកកខ្វក់ទៅតាមល្បាយដែលបានលាយជាមួយវា។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ ចិត្តមានសេចក្តីស្អាតបរិសុទ្ធ ប៉ុន្តែអ្វីដែលធ្វើឱ្យចិត្តប្រែក្លាយជាល្អ ឬអាក្រក់នោះ ព្រោះមានចេតសិកដែលកើតរួមជាមួយនោះឯង។ ចេតសិកត្រូវបានបែងចែកជាចេកសិកល្អ និងចេតសិកអាក្រក់ នៅចំណុចក្រោយអ្នកនឹងបានសិក្សាអំពីវា។

ចិត្តដែលជាអាយតនៈខាងក្នុង ឈ្មោះថាមនាយតនៈ។ នៅក្នុងអាយតនៈខាងក្នុងដែលជាទីកើតនៃអាយតនៈខាងក្រៅ គឺមានមនាយតនៈ ដែលប្រែថា ទីតាំងនៃចិត្ត ឬលំនៅនៃចិត្ត សម្រាប់ទទួលនូវធម្មារម្មណ៍ គឺអារម្មណ៍ទាំងដែលកើតមានចំពោះចិត្ត ហើយចិត្តបានដឹងនូវសេចក្តីនោះបាន ថាល្អ ឬអាក្រក់ មានប្រយោជន៍ ឬឥតប្រយោជន៍...។

មនៈដែលជាឥន្ទ្រិយ៍ ឈ្មោះថាមនិន្ទ្រិយ៍។ នៅក្នុងឥន្ទ្រិយ៦ មានចក្ខុន្ទ្រិយជាខាងដើម ហើយមានមនិន្ទ្រិយជាខាងចុង ដែលជាផ្នែកមួយនៃការប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតិន្ទ្រិយ។ ឥន្ទ្រិយ ប្រែតាមន័យទូទៅអាចប្រែបានច្រើនយ៉ាង វាជាឥស្សរៈភាព អំណាច អានុភាព ឬភាវៈជាធំ...។ ជីវិតិន្ទ្រិយ គឺជាភាវៈដ៏ធំ

ដែលមានអំណាចញ៉ាំងជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន។ បើកាលណាមរណៈចូលមកកាត់ផ្តាច់នូវជីវិតិន្ទ្រិយក្នុងកាលណាហើយ ជីវិតនេះក៏នឹងដល់សេចក្តីសាបសូន្យ ឥន្ទ្រិយទាំង៦ក៏នឹងដល់នូវសេចក្តីវិនាសយ៉ាងប្រាកដ។ ឯមនិន្ទ្រិយប្រែថា ការៈជាធំនៃចិត្ត ឬចិត្តមានអំណាចក្នុងការទទួលនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន ហើយញ៉ាំងកិច្ចការទាំងឡាយឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន។ បើមិនមានអំណាចក្នុងការបញ្ជា ក្នុងការដឹកនាំទេនោះ មិនឈ្មោះថាជាចិត្តឡើយ។

ធម្មជាតិដែលដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍ ឈ្មោះថាមនោវិញ្ញាណ។ រាល់អ្វីទាំងឡាយដែលបានកើតឡើង ប្រសិនបើចិត្តមិនបានដឹងច្បាស់នូវសេចក្តីនោះទេ ការដឹងដោយចិត្ត ឬមនោវិញ្ញាណ មិនឈ្មោះថាកើតមានឡើយ។ លុះត្រាតែចិត្តដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍ដែលកើតមានទើបហៅថាមនោវិញ្ញាណ ព្រោះការដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ ដូចជាពេលដែលលោកអ្នកឮសំឡេងរំញ៉ៃរមកកាន់សោតគឺត្រចៀក ហើយអ្នកក៏ដឹងច្បាស់ថា ជាសំឡេងមនុស្សប្រុស សំឡេងមនុស្សស្រី ឬជាសំឡេងតន្ត្រី ហើយក៏បង្អោនចិត្តចាប់យក(ផ្ទៀងស្តាប់)សំឡេងនោះ ពេលនោះសោតវិញ្ញាណក៏បានកើត ហើយមនោវិញ្ញាណក៏កើតឡើងតាមក្រោយជាលំដាប់បន្តគ្នាផងដែរ។

លក្ខណៈរបស់ចិត្ត

- មានការដឹងនូវអារម្មណ៍ជាលក្ខណៈ។
- មានសភាពជាប្រធានជាកិច្ច។
- មានការកើតបន្តជាប់គ្នាជាអាការៈប្រាកដ។
- មាននាមក្ខន្ធ៣ និងរូបជាបទដ្ឋាន(ទីតាំងនៅ)។

តើចិត្តដឹងនូវអារម្មណ៍ដូចម្តេច?

ជានិច្ចកាលយើងតែងតែនិយាយថា "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន ខ្ញុំមិនយល់អារម្មណ៍ខ្លួនឯងសោះ..." ជាដើម

ដែលការប្រើពាក្យទាំងនេះគឺមិនត្រឹមនោះទេ ព្រោះអារម្មណ៍ជាអ្វីដែលកើតមានចំពោះចិត្ត ហើយចិត្តជាអ្នកដឹងនូវអារម្មណ៍។ ប៉ុន្តែដោយសារតែពាក្យទាំងនេះ បានដក់ជាប់ក្នុងអឌ្ឍសម្បជញ្ញៈរបស់យើងគ្រប់គ្នាទៅហើយ ដែលវាពិបាកនឹងកែតម្រូវឱ្យដូចដើមវិញណាស់។

កាលណានិយាយអំពីចិត្ត អ្នកក៏ត្រូវស្គាល់ថា**អារម្មណ៍ជាអ្វី?** ជាមុនសិន ទើបអ្នកងាយស្រួលក្នុងការស្វែងយល់អំពីចិត្ត។ អារម្មណ៍ គឺជាគ្រឿងតោងរបស់ចិត្ត ជាគ្រឿងទាក់ទាញចិត្តឱ្យទទួលដឹងថាអ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ជាដើម។ ចិត្តដែលដឹងនូវអារម្មណ៍ គឺជាការដឹងនូវអ្វីៗដែលកើតឡើងចំពោះអ្នកដូចជា រូប សំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្សជាដើម។ កាលណាមានអ្វីមកប៉ះផ្ទប់និងរាងកាយរបស់អ្នក ចិត្តរបស់អ្នកនឹងទទួលដឹងអារម្មណ៍ពីរប្រភេទ គឺសុខ និងទុក្ខ។ ប្រសិនបើមានរូបស្អាត រូបល្អគួរជាទីគយគន់ មកប៉ះនឹងភ្នែករបស់អ្នក ចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលបានអារម្មណ៍ជាសុខ។ តែបើជួបរូបអាក្រក់ រូបកន្តិញកន្តុញ ចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ជាទុក្ខផងដែរ។ ម្យ៉ាងនៅពេលដែលមានក្លិនក្រអូបទាំងឡាយមានក្លិនផ្កា និងក្លិនទឹកអប់ជាដើមមកប៉ះនឹងច្រមុះរបស់អ្នក នោះចិត្តនឹងទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលកំពុងកើតប្រាកដថាជាសុខ។ តែបើជួបនូវក្លិនមិនល្អ មានក្លិនស្អុយជាដើម នោះចិត្តរបស់អ្នកក៏កើតទុក្ខទៅតាមក្លិនហ្នឹងដែរ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតប្រសិនបើមានរសឆ្ងាញ់ មានបាយម្ហូបប្រណីតៗ អាហារល្អៗ បង្អែមភេសជ្ជៈ មកប៉ះជាមួយនឹងអណ្តាតរបស់អ្នក ចិត្តក៏ទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍កើតឡើងជាសោមនស្ស(រីករាយ) តែបើផ្ទុយពីនោះចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ទោមនស្សជាទុក្ខផងដែរ។ មួយវិញទៀតពេលណាដែលមានសំឡេងគាប់ចិត្ត មានពាក្យពីរោះ ពាក្យផ្អែមល្អែម មកប៉ះផ្ទប់នឹងត្រចៀក ចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ល្អ មានការរីករាយនូវពាក្យទាំងនោះជាដើម ហើយចិត្តក៏ទទួលអារម្មណ៍នោះថាជាសុខ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើត្រចៀករបស់អ្នក ឮសំឡេងមិនពីរោះ មានការជេរប្រទេច ការពោលពាក្យបង្អាប់ ឮពាក្យមើលងាយពី

អ្នកដទៃ ចិត្តក៏ទទួលអារម្មណ៍ជាទោមនស្សដូចគ្នា។ លើសពីនេះទៀត ប្រសិនបើរាងកាយរបស់អ្នកបានប៉ះពាល់របស់ដែលមានសម្ផស្សទន់ ស្អាត រលោង ចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ជាសុខ។ តែបើប៉ះសម្ផស្ស មិនល្អ របស់ក្តៅ ត្រជាក់ពេកមកប៉ះនឹងរាងកាយ ចិត្តរបស់អ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ជា ទុក្ខអ៊ីចឹងដែរ។

ចិត្តនិងអារម្មណ៍

ចិត្តជាអ្នកដឹងនូវអារម្មណ៍ទាំងពួង ដែលបានកើតឡើងតាមរយៈ ទ្វារទាំង៦ គឺកាយ ត្រចៀក ភ្នែក អណ្តាត ច្រមុះ និងចិត្ត។ ឯអារម្មណ៍ជាគឺ ជាគ្រឿងគោងចិត្ត ជាអ្វីទាំងឡាយដែលកើតឡើងជាមួយចិត្ត។ **ចិត្តមិនអាច កើតឡើងដោយគ្មានអារម្មណ៍កើតរួមជាមួយនោះទេ** ព្រោះធម៌ទាំងឡាយ កើតមានព្រោះបច្ច័យ(គ្រឿងអាស្រ័យ)។

យើងច្រើនសម្គាល់មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ថា ជាមនុស្ស មានចិត្តអាក្រក់ ជាមនុស្សមានចិត្តសាមាន្យ ឃោរឃៅព្រៃផ្សៃជាដើម។ តាមពិតទៅចិត្តជាធម្មជាតិមួយដែលល្អស្អាតបរិសុទ្ធ ចិត្តមិនចេះអាក្រក់ នោះទេ ហើយក៏មិនចេះកាចសាហាវនោះដែរ។ ប៉ុន្តែអារម្មណ៍ដែលកើត ជាមួយចិត្តទៅវិញទេ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តអាក្រក់។ ចិត្តប្រៀបដូចជាទឹកថ្លា ដែល យើងពិបាកនឹងសម្គាល់ថាទឹកនោះមានពណ៌អ្វីណាស់ ប៉ុន្តែនៅពេលដែល មានរបស់កខ្វក់ដូចជាដី ឬទឹកល័ក្តធ្លាក់ចូលទៅក្នុងទឹកនោះ វាក៏ប្រែទៅជា ទឹកកខ្វក់ ឬទឹពណ៌ខៀវ ពណ៌ខ្មៅ... ទៅតាមទឹកល័ក្តដែលលាយនឹងទឹក នោះទៅ។ យ៉ាងណាចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ ប្រសិនបើអារម្មណ៍មិនកើតរួមជាមួយ ចិត្តទេនោះ ចិត្តនឹងមានសភាពល្អស្អាត ចិត្តនឹងមានលក្ខណៈល្អផូរផង់។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអារម្មណ៍ទាំងឡាយមានសំឡេងជាដើមកើតចំពោះចិត្ត ដូចជាការជេរប្រទេច ការរិះគន់ ឬការសរសើរចេញពីមាត់អ្នកដទៃមកប៉ះ

នឹងត្រចៀក ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមគិត ហើយកើតទៅជាចិត្តខឹង ជាអន់ចិត្ត ឬរំភើបជាដើម។ នេះហើយគឺអារម្មណ៍បង្កើតជាចិត្ត ចិត្តអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍។

ចិត្តមិនអាចកើតបានដោយខ្វះអារម្មណ៍

គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែមានដំណើរដើមទងរបស់វា ដែលមិនអាចកើតឡើងដោយឯកឯងបានឡើយ។ ប្រៀបដូចជាបើគ្មានមនុស្សប្រុស និងគ្មានមនុស្សស្រី បើមេយ ក៏គ្មានដីដូច្នោះ។ នៅពេលអាយតនៈទាំង៦ខាងក្រៅកើតឡើងដោយគ្មានចិត្តជាអ្នកដឹង អាយតនៈទាំងនោះមិនអាចកើតទៅជាអារម្មណ៍បានឡើយ។ ឧបមាថា សំឡេងទឹកជ្រោះដែលហូរនៅកណ្តាលព្រៃភ្នំឥតមានត្រចៀកស្តាប់ឮ សំឡេងទឹកជ្រោះនោះវាត្រឹមតែជាសទ្ទរូបប៉ុណ្ណោះ មិនអាចកើតជាសទ្ទារម្មណ៍បានឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល មានទឹកសមុទ្រជាដើម ទោះស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ បើគ្មានភ្នែកជាអ្នកមើលឃើញទេ ទេសភាពនោះ ត្រឹមតែជាវណ្ណរូបប៉ុណ្ណោះ វាមិនអាចកើតទៅជារូបារម្មណ៍បានឡើយ។ នៅមានជាច្រើនទៀត ដូចក្លិន រស សម្ផស្សជាដើម ដែលត្រូវការចិត្តជាអ្នកដឹង។ ហេតុនេះទើបចិត្តគឺត្រូវតែកើតដោយអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍ទាំងពួង។ ប្រសិនបើសំឡេងដែលគេជេរអ្នក គេសរសើរអ្នក ប៉ុន្តែត្រចៀករបស់អ្នកមិនបានឮ នោះវាត្រឹមតែជាសទ្ទរូបប៉ុណ្ណោះ មិនអាចក្លាយសទ្ទារម្មណ៍បានឡើយ។ ហើយវាក៏មិនអាចធ្វើឱ្យខឹងឬត្រេកអរចំពាក្យទាំងនោះបានដែរ។ លុះត្រាតែត្រចៀករបស់អ្នកបានឮ នូវអារម្មណ៍នោះ ទើបញ៉ាំងចិត្តរបស់អ្នកគិត រួចក៏កើតទៅជាចិត្តខឹង ចិត្តស្អប់ ឬចិត្តរីករាយត្រេកអរបាន។

ធ្វើម្តេចទើបដឹងថាអ្វីអារម្មណ៍?

ឥឡូវនេះខ្ញុំនឹងលើកឧទាហរណ៍មួយចំនួនឱ្យលោកអ្នកបានដឹង នឹងបង្ហាញថាអ្វីជាអារម្មណ៍៖

នៅពេលអ្នកបានបរិភោគគុយទាវពេលព្រឹកមួយចាន ប៉ុន្តែរសជាតិនៃគុយទាវនោះមិនធ្ងាញ់សោះ ស្រាប់តែអ្នកក៏កើតចិត្តខឹងភ្លាម នឹងនិយាយថា ឈប់មកពិសារគុយទាវនៅហាងនេះទៀតហើយ។ ត្រង់ចំណុចនេះ លោកអ្នកអាចសម្គាល់បានថា ខណៈដែលរសជាតិគុយទាវ នៅពេលដែលអ្នកមិនទាន់បានភ្លក្ស វាត្រឹមតែជារសរូបប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលរសគុយទាវនោះ បានប៉ះនឹងអណ្តាតរបស់អ្នក នោះវានឹងក្លាយទៅជារសោមណ៌(ការដឹងនូវរសជាតិ)។ នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នកខឹងដោយសារគុយទាវនោះមិនធ្ងាញ់ នោះហើយគឺជាអារម្មណ៌នោះ ដែលវាជាទោសចេតសិកធ្វើឱ្យចិត្តខឹង។ ងាកមកក្រោយវិញ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានទៅបរិភោគគុយទាវទេនោះ តើលោកអ្នកអាចទទួលបានរសជាតិមិនធ្ងាញ់ដែរទេ? តើលោកអ្នកអាចកើតចិត្តខឹងនឹងម្ចាស់ហាង ដែលធ្វើគុយទាវមិនធ្ងាញ់ដែរទេ? ប្រហែលមិនអាចទេ មែនទេ? គុយទាវមិនធ្ងាញ់នេះហើយបង្កើតបានជាអារម្មណ៌ខឹងក្រោធដល់ចិត្តរបស់លោកអ្នកនោះ។ មានឧទាហរណ៌ជាច្រើនទៀត ដែលលោកអ្នកអាចសង្កេតមើលដោយខ្លួនឯងបាន ថាតើអ្វីជាអារម្មណ៌? ដូចជានៅពេលលោកអ្នកឮចម្រៀង ពេលឮលោកអ្នកក៏កើតចិត្តរីករាយ ពេញចិត្តនឹងស្តាប់នូវចម្រៀងនោះ។ សំឡេងចម្រៀង គឺជាអារម្មណ៌ដែលមកប៉ះនឹងត្រចៀករបស់លោកអ្នក ហើយពាក្យពេចន៍ឃ្លោងឃ្លានៃចម្រៀងដែលលោកអ្នកស្តាប់ដឹង បង្កើតជាសទ្ធារម្មណ៌។

នៅពេលបានដឹងខ្លះៗពីចិត្តនឹងអារម្មណ៌ហើយ លោកអ្នកប្រាកដជាដឹងថា អ្វីដែលលោកអ្នកនិយាយកន្លងមក វាមិនបានត្រឹមត្រូវនោះទេ ដែលយើងច្រើននិយាយថា "ខ្ញុំចាប់អារម្មណ៌លើមនុស្សម្នាក់នេះ" តែបើប្រើឱ្យត្រូវ គឺត្រូវនិយាយថា "ខ្ញុំចាប់ចិត្តទៅលើមនុស្សម្នាក់នេះ"។ ឬយើងច្រើននិយាយថា "ខ្ញុំមានអារម្មណ៌ថាមិនសប្បាយចិត្តសោះ" ពាក្យដែលត្រូវគឺ "ខ្ញុំមានចិត្តមិនរីករាយនោះទេ ឬខ្ញុំទទួលអារម្មណ៌មិនល្អសោះ"។ យ៉ាងណាអត្ថបទនេះមិនមែនវែកញែកវេយ្យាករណ៌នៃការនិយាយនោះទេ គ្រាន់តែ

ចង់បញ្ជាក់ឱ្យលោកអ្នកបានដឹងខ្លះៗប៉ុណ្ណោះ។ អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតមានចំពោះចិត្ត វានឹងធ្វើចិត្តរបស់លោកអ្នកប្រែប្រួលទៅតាមវា ប្រសិនបើអ្នកមិនបានអប់រំចិត្តឱ្យល្អទេនោះ។ ឧបមាថា អារម្មណ៍គឺសំឡេងដែលគេជេរអ្នក មកប៉ះនឹងគន្លងនៃត្រចៀករបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនបានគ្រប់គ្រងចិត្តកុំឱ្យញាប់ញ័រនឹងសំឡេងដែលគេជេរទេនោះ អ្នកនឹងកើតចិត្តខឹងក្រោធតបតវិញជាមិនខាន។ ហេតុនេះអ្នកត្រូវកំណត់ដឹងថា សំឡេងនៃការជេរប្រទេច វាត្រឹមតែជាអារម្មណ៍ដែលប៉ះនឹងត្រចៀក ជាធម្មតា ដែលវាមិនអាចឃាត់បានឡើយ។ អ្នកត្រូវដឹងក្នុងចិត្តថា កាលណាមានត្រចៀកតែងឮសំឡេងគាប់ចិត្ត និងមិនគាប់ចិត្តអ៊ីចឹងហើយ ហើយលោកអ្នកត្រូវតែរៀនទទួលស្គាល់។ បន្តទៅមុខទៀតលោកអ្នកនឹងបានដឹង អំពីការឃើញ ការឮ ការភ្លក្ស ដែលត្រូវកំណត់ដឹងក្នុងចិត្ត។ ត្រូវដឹងថាការឃើញ ត្រឹមតែជាការឃើញ ការឮ ត្រឹមតែជាការឮ និងការភ្លក្ស ត្រឹមតែជាការភ្លក្សប៉ុណ្ណោះ មិនមែនអ្នកនៅក្នុងនោះឡើយ។

អំណាចរបស់ចិត្ត

ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ***មនោ បុព្ពង្គមាធម្មា ធម៌ទាំងឡាយមានចិត្តជាប្រធាន***។ ចិត្តគឺពិតជាអំណាចខ្លាំងណាស់ក្នុងការដឹកនាំនូវសត្វលោកឱ្យទៅកាន់សេចក្តីចម្រើន និងសេចក្តីវិនាស។ កាលណាចិត្តត្រូវទោសប្រទូស្តហើយ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះរមែងប្រពឹត្តនូវអំពើទុច្ចរិត តាមផ្លូវកាយ ឬផ្លូវវាចាជាដើម ហើយអំពើដែលបុគ្គលនោះបានធ្វើ វានឹងជាប់តាមបុគ្គលនោះ ប្រៀបដូចកងរទេះដែលវិលតាមជើងគោដូច្នោះ។ ម្យ៉ាងទៀត កាលបើចិត្តត្រូវទោសប្រាសចាកហើយ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះទោះពោលក្តីធ្វើក្តី រមែងជាសុច្ចរិត ហើយផលនឹងជាប់តាមបុគ្គលនោះ ប្រៀបដូចជាស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណដូច្នោះ។

ចិត្តពិតជាមានអំណាចលើសអ្វីដែលយើងធ្លាប់ដឹងកន្លងមក រាល់សិល្បៈសាស្ត្រទាំងឡាយមានសិល្បៈរាំច្រៀង សិល្បៈបាញ់ធ្នូ សិល្បៈដាប់ចម្លាក់ ឬគំនូរ... សុទ្ធតែកើតឡើងដោយអំណាចនៃចិត្តទាំងអស់ ព្រោះ**ចិត្តមានអត្ថថាធ្វើឱ្យវិចិត្រ**។ មនុស្សដែលអាចប្រព្រឹត្តខ្លួនឱ្យមើលទៅគាប់ភ្នែកមានកិរិយាមាយាទរមទម្យ ចរិតសុភាពរាបសារ ក៏ព្រោះតែមានចិត្តជាអ្នកតាក់តែងនេះឯង។ ចិត្តជាអ្នកបង្កើតកុសល ហើយចិត្តក៏ជាអ្នកបង្កើតអកុសលដែរ។ ចិត្តជាអ្នកញុំាងឱ្យមនុស្សមានសេចក្តីសុខ ប៉ុន្តែចិត្តក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សកើតទុក្ខបានដែរ។ មនុស្សដែលទទួលបានភាពសុខដុមក្នុងជីវិតមានតម្លៃ មានគុណធម៌ត្រូវបានមនុស្សទាំងពួងគោរពលើកតម្កើង ក៏ព្រោះតែមានចិត្តអ្នកដឹកនាំនេះឯង។

ប្រសិនបើគ្មានចិត្តអ្នកជាបញ្ញា គ្មានចិត្តជាអ្នកដឹកនាំទេនោះ រាល់សកម្មភាពទាំងឡាយដែលកើតតាមរយៈផ្លូវកាយ មានការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ការធ្វើកិច្ចការទាំងឡាយ ឬជាការរាំច្រៀងជាដើម នឹងមិនអាចកើតមានឡើយ។ យើងសង្កេតមើលនៅពេលដែលមនុស្សដេកលក់ ដ្បិតថាចិត្តមិនទាន់រលត់ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែចិត្តត្រូវបានចូលកាន់ភវង្គ ដែលវាមានកម្លាំងខ្សោយ វាមិនអាចបញ្ជារាងកាយឱ្យដំណើរបានឡើយ។ ពេលមានរឿងអ្វីមួយកើតឡើង ខណៈកំពុងដេកលក់ ឃើញថាមនុស្សនឹងមិនអាចដឹងរឿងនោះបាននោះទេ។ ដូច្នេះទើបព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា *"សត្វលោកដឹកនាំដោយចិត្ត"*។ (បន្ទាប់ពីនេះលោកអ្នកអាចរំលងទៅអានមេរៀនទី២ឱ្យចប់សិនចាំត្រឡប់មកអានចំណុចនេះបន្ត ដើម្បីឱ្យងាយយល់)

កិច្ចរបស់ចិត្ត

កិច្ចរបស់ចិត្តមាន១៤

១. បដិសន្ធិកិច្ច ចិត្តមាននាទីកើតឡើងបន្តទៅក្នុងភពថ្មី ជាខណៈចិត្តដំបូងដែលប្រាកដក្នុងភពថ្មីនោះ ហើយកើតឡើងតែមួយដួងប៉ុណ្ណោះ។ បដិសន្ធិ

ចិត្ត គឺកើតមានតែមួយដងប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គឺនៅពេលដែលស្លាប់ពីកំណើតណាមួយ មកបដិសន្ធិក្នុងផ្ទៃរបស់មនុស្ស។ កាលណាវិញ្ញាណបានប្រាសចេញពីរាងកាយ ជីវិតត្រូវបាត់បង់ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមធ្វើបដិសន្ធិកិច្ច ដើម្បីចាប់កំណើតក្នុងភពថ្មី។ លោកអ្នកប្រហែលជាគិតថា នៅពេលមនុស្សស្លាប់ប្រហែលជាមានចិត្តវិញ្ញាណហោះទៅកើតក្នុងភពថ្មី។ ការយល់ដូច្នោះ មិនគប្បីឡើយ វាមិនមែនជាការយល់ដែលនាំឱ្យខ្លួនចម្រើនដោយកុសលធម៌ឡើយ។ ចិត្តកាលណាចុតិ(ស្លាប់) វាតែងធ្វើបដិសន្ធិកិច្ចក្នុងភពថ្មីភ្លាមៗ មិនបង្អង់យូរឡើយ។ រាល់ចិត្ត៨១ដួង គឺមានតែចិត្ត១ដួងប៉ុណ្ណោះដែលធ្វើបដិសន្ធិ។ ប្រសិនបើមនុស្សស្លាប់ដោយចិត្តអកុសលមានលោភៈជាដើម មនុស្សនោះក៏នឹងយោងកំណើតទៅក្នុងអបាយភូមិមាននរក ប្រេតជាដើម។ តែបើចុតិដោយមហាកុសលចិត្ត ក៏នឹងបានទៅក្នុងទីដ៏ប្រសើរ មានសួគ៌ទេវលោកផងដែរ។ យ៉ាងណារឿងកម្មវិបាក គឺផលនៃកម្ម ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនឱ្យយើងគិតនោះទេ ដរាបណាយើងមិនមានវិជ្ជាម្យ៉ាងហៅថា **ចតូបបាតិវិជ្ជា វិជ្ជាដែលអាចដឹងនូវការកើតស្លាប់របស់បុគ្គលជនទៃថានឹងទៅកើតទីណា**។ បើយើងមិនមានទេ វាមិនមែនជាវិស័យរបស់យើងដែលត្រូវលើកយកមកគិត មកវិនិច្ឆ័យថានរណាមួយស្លាប់ទៅកើតក្នុងទីណាមួយឡើយ។

២. ភវង្គកិច្ច ចិត្តមានតួនាទីរក្សាអង្គភព(ការកើត)។ ភវង្គចិត្តជានាទីធម្មតារបស់ចិត្ត ដែលចិត្តត្រូវធ្វើនាទីនេះជានិច្ច។ ចិត្តឈប់ធ្វើភវង្គកិច្ច លុះត្រាតែខណៈណា មានអារម្មណ៍ថ្មីកើតក្នុងបច្ចុប្បន្ន មកឃាត់ឱ្យចិត្តឡើងកាន់វិថីដើម្បីទទួលអារម្មណ៍ថ្មី។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ដឹងថា ចិត្តធ្វើភវង្គកិច្ចនៅពេលណានោះ គឺចិត្តធ្វើភវង្គកិច្ចនៅពេលដែលយើងដេកលក់ហ្នឹងឯង។ ខណៈចិត្តមានកម្លាំងខ្សោយ មិនអាចទទួលអារម្មណ៍ថ្មីបាន ហើយវាចូលកាន់អង្គភព គឺដេកលក់។ នៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ដ៏វិសេសកើតឡើងមានការដោស់របស់អ្នកជនទៃ សំឡេងនៃផ្គរ ឬថាយល់សប្តិអាក្រក់ម្តេចក្តី

អារម្មណ៍ទាំងនោះក៏ប្រាកដដល់ចិត្ត ញ៉ាំងចិត្តឱ្យឡើងកាន់វិថី ហើយឈប់ធ្វើការងារ ដែលយើងនិយាយថា ភ្ញាក់ពីដំណេក។

៣. អាវជ្ជនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីសញ្ជឹងរាវរកអារម្មណ៍ថ្មី។ នៅពេលដែលអារម្មណ៍ថ្មីកើតឡើង ដូចជារូបារម្មណ៍ ឬសទ្ទារម្មណ៍ប៉ះផ្ទប់នឹងអាយតនៈទាំង៦ ចិត្តក៏ស្ទុះទៅចាប់យកនូវអារម្មណ៍នោះម្តង។ ដូចជាចិត្តរបស់អ្នកកំពុងតែមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ឬកំពុងផ្តោតចិត្តអានសៀវភៅ ស្រាប់តែឮសំឡេងនរណាមួយនិយាយគ្នា ចិត្តក៏ស្ទុះទៅចាប់យកសំឡេងនោះជាអារម្មណ៍។ ឬថានៅពេលដែលអ្នកកំពុងដេកលក់ ចិត្តកំពុងចូលកាន់ភវង្គ គឺថាចិត្តចុះកាន់វិថីនៃអារម្មណ៍ ពេលដែលអារម្មណ៍កើតឡើងមានកម្រិតខ្លាំងអតិមហន្តារម្មណ៍ ចិត្តក៏ចាប់យកនូវអារម្មណ៍នោះ។ ឧទាហរណ៍នៅពេលអ្នកកំពុងដេកចិត្តចុះកាន់ភវង្គ លុះដល់មានអ្នកជាស់ ឬបើអ្នកដែលដេកទ្រមក់ក៏ត្រូវគេជះទឹក ស្រាប់តែជននោះក្រោកយ៉ាងលឿន ខណៈដែលត្រូវគេជាស់ដោយការធាក់ ឬអង្រួន ឬថាដោយជះទឹក វាជាអារម្មណ៍ដែលកើតមាន បើខ្លាំងហៅថាអតិមហន្តារម្មណ៍(អារម្មណ៍ដែលខ្លាំង) ហើយចិត្តចាប់យកនូវអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងនោះ ហើយចុះចាកភវង្គ ឡើងកាន់វិថីនៃចិត្តវិញទៅ។

៤. ទស្សនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីឃើញនូវរូបារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលកើតពីការឃើញរូប)។ ចិត្តនេះហៅថាចក្ខុវិញ្ញាណចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងចក្ខុវត្ថុ(ភ្នែក)។ ចិត្តមិនដែលឃើញនូវរូបនោះទេ ចិត្តបានត្រឹមតែដឹងនូវរូបារម្មណ៍ដែលកើតមានតាមរយៈចក្ខុគឺភ្នែកប៉ុណ្ណោះ។ យើងច្រើននិយាយថា ខ្លួនធ្វើដំណើរទៅទស្សនកិច្ចនៅឯប្រទេសក្រៅ ឬតំបន់រមណីយដ្ឋាននានាក្នុងប្រទេស ហើយថាខ្លួនបានឃើញនូវទេសភាពដ៏ស្រស់ស្អាត មានឆ្នេរសមុទ្រព្រៃប្រាង្គប្រាសាទដ៏ស្តីមស្តែ... ដែលតាមពិតវាគ្រាន់តែជាវោហារសព្ទសម្រាប់និយាយឱ្យងាយស្តាប់ប៉ុណ្ណោះឯង។ ចិត្តមិនដែលឃើញរូបម្តង

សោះឡើយ ភ្នែកទេតើ(ចក្ខុវិញ្ញាណ)ដែលជាអ្នកឃើញនូវរូប។ ចិត្តគ្រាន់តែជាដឹងនូវរូប(រូបារម្មណ៍)ដែលកើតតាមរយៈទ្វារភ្នែកប៉ុណ្ណោះ។ ឧបមាថា ចិត្តដូចជាអ្នកស្តេច ភ្នែកគឺជាអ្នកនាំសារមកពីជាយដែន ហើយយកមករាយការណ៍ដល់ស្តេចនោះ ស្តេចក៏បានដឹងដំណើររឿងនោះ។ បើយើងនិយាយថា ស្តេចជាអ្នកបានឃើញទិដ្ឋភាពនោះដោយផ្ទាល់គឺមិនមែននោះទេ អ្នកនាំសារប៉ុណ្ណោះដែលជាអ្នកឃើញ ស្តេចគ្រាន់តែដឹងនូវរឿងរ៉ាវតាមរយៈអ្នកនាំសារនោះប៉ុណ្ណោះ។ ចិត្តក៏មានសេចក្តីឧបមេយ្យដូចគ្នាដែរ។

៥. សវនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីស្តាប់នូវសទ្ទាអារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលកើតអំពីការឮសំឡេង)។ ចិត្តនេះហៅថាសោតវិញ្ញាណចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងសោតវត្ថុ(តួត្រចៀក)ទើបកើតឡើង។

៦. ឃាយនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីហិតស្រូបនូវគន្ធារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលកើតពីការហិតនូវក្លិន)។ ចិត្តនេះឈ្មោះថាឃានវិញ្ញាណចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងឃានវត្ថុ(តួច្រមុះ) ទើបកើតឡើង។

៧. សាយនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីភ្លក្សនូវរសារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលកើតពីការលិឍភ្លក្ស)។ ចិត្តនេះឈ្មោះថា ជិវ្ហាវិញ្ញាណចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងជិវ្ហាវត្ថុ(តួអណ្តាត) ទើបកើតឡើង។

៨. ផុសនកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីដឹងនូវផោដ្ឋព្វារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលកើតពីការប៉ះនូវសម្ផស្សទាំងឡាយ)។ ចិត្តនេះឈ្មោះថាកាយវិញ្ញាណចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងកាយវត្ថុទើបកើតឡើង។

បណ្តាកិច្ចទី៥ដល់ទី៨ គឺដូចគ្នានឹងទស្សនកិច្ចដែរ។ ដែលរាល់អ្វីដែលយើងបានឮដោយត្រចៀក បានហិតដោយច្រមុះ បានភ្លក្សដោយអណ្តាត បានប៉ះដោយកាយ គឺមិនមែនចិត្តជាអ្នកបានធ្វើនូវកិច្ចទាំងនោះដោយផ្ទាល់នោះទេ ចិត្តគ្រាន់តែជាអ្នកបញ្ជា ជាអ្នកដឹងនូវអារម្មណ៍ដែល

បានដែលកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។ ឯអ្នកដែលស្តាប់ឮគឺត្រចៀក បានភ្លក្សគឺអណ្តាត បានប៉ះពាល់នូវវត្ថុគឺកាយ មិនមែនជាចិត្តឡើយ។ ក្នុងមួយជីវិតនេះ ចិត្តបានត្រឹមធ្វើកិច្ចទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនបានដែលបានពាល់ដោយផ្ទាល់ម្តងសោះឡើយ។ យើងគ្រប់គ្នានៅតែមានការយល់ច្រឡំ ទាំងរូបខ្ញុំក្តី គឺបានដឹងក្នុងតែខណៈគិត អាចដឹងថាមិនមែនចិត្តជាបានបានពាល់ មិនមែនចិត្តជាអ្នកបានសេពសោយទេ គឺកិលេសក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ វត្ថុរូបទាំង៥មានចក្ខុរូបប៉ុណ្ណោះ ដែលជាអ្នកបានឃើញ ឯចិត្តមិនដែលបានឃើញសោះឡើយ។ ប៉ុន្តែផុតពីនេះទៅបញ្ញា ដែលមើលឃើញនូវសភាវៈពិតរលត់ក៏បាត់ឈឹង ដោយអំណាចនៃថីនមិទ្ធ(ការងោកងុយ និងឧទ្ធច្ចៈ (ការរវើរវាយ) ជាពិសេសគឺមោហៈ ហើយសតិកើតឡើងបានដោយកម្រចំពោះបញ្ហានេះ។ ដូច្នេះមានតែការគិតជាប្រចាំទើបអាចឱ្យសតិរលឹកនូវសភាវៈពិតបាន។

៩. សម្បដិច្ឆន្នកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីទទួលនូវបញ្ចារម្មណ៍។ បញ្ចារម្មណ៍ គឺអារម្មណ៍ទាំង៥មានរូបារម្មណ៍ជាដើម។ ក្នុងចំណុចនេះចិត្តកើតឡើងដោយអត់ហេតុ ដោយនៅសុខៗក៏ស្រាប់តែភ្នែកឃើញរូបមិនល្អឆ្លងកាត់ ឬក៏ឃើញរូបស្អាតឆ្លងកាត់ ដោយអំណាចផលនៃកម្មដែលបានសាង ហើយក៏ចាប់ផ្តើមទៅជាខឹង ធ្វើធម្មតា បើឃើញរូបស្អាតក៏រំភើបតាមសភាពនៃការអប់រំចិត្ត។ រាល់សំឡេងក្តី រសក្តី សម្ផស្សក្តី ពេលខ្លះវាកើតដោយអត់ហេតុមិនចាំបាច់មានបច្ច័យគ្រប់គ្រាន់ក៏វាកើតឡើងដែរដោយអំណាចនៃអកុសលវិបាក។

១០. សន្តីរណកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីពិចារណានូវបញ្ចារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ នូវពេលដែលចិត្តទទួលនូវអារម្មណ៍ដែលកើតតាម ទ្វារភ្នែកក្តី ទ្វារត្រចៀកក្តី ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមគិតចំពោះអារម្មណ៍នោះថាជាអារម្មណ៍បែបណា ដោយគិតថា នេះជាសំឡេង ជានេះជារូប...។

១១. វោដ្ឋវនកិច្ច ចិត្តធ្វើការកាត់សេចក្តីក្នុងបញ្ហារម្មណ៍នោះ។ បន្ទាប់ពីពិចារណានូវអារម្មណ៍នោះហើយ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមវិនិច្ឆ័យចំពោះអារម្មណ៍នោះ ថាជាអារម្មណ៍ឥដ្ឋារម្មណ៍ ឬក៏ជាអនិដ្ឋារម្មណ៍។ ដូចជាពេលដែលយើងបានឮនរណាស្តីថាឱ្យ ឬសរសើរ ចិត្តរបស់យើងក៏ចាប់ផ្តើមពិចារណានូវសេម្តីនោះ បន្ទាប់មកក៏វិនិច្ឆ័យថា គេស្តីឱ្យអញ គេសរសើរអញ... ដោយប្រការផ្សេងៗ។

១២. ជវនកិច្ច ចិត្តធ្វើការសេពសោយអារម្មណ៍៦ ដោយកុសលចិត្ត អកុសលចិត្ត កិរិយាចិត្ត និងលោកុត្តរចិត្ត។ នៅពេលដែលចិត្តជួបប្រទះនូវរូបល្អ រូបគួរជាទីជ្រះថ្លា ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមសោយនូវអារម្មណ៍នោះ ខណៈនេះកុសលចិត្ត(ចិត្តល្អ) ក៏កើតឡើង។ បើឃើញរូបមិនល្អ ចិត្តក៏ខឹង ចិត្តឹទើសខណៈនេះអកុសលចិត្តក៏ឡើងផងដែរ។

១៣. តទាលម្ពណកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីទទួលនូវអារម្មណ៍ដែលបានសោយ។ បន្ទាប់ពីសេពសោយ ចិត្តទទួលយកអារម្មណ៍នោះមកទុកក្នុងហទយៈ។ បើជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ ចិត្តក៏កើតទុក្ខ បើជាឥដ្ឋារម្មណ៍ ចិត្តក៏សប្បាយ។ ប៉ុន្តែអារម្មណ៍ទាំងនេះ មានតែក្នុងចិត្តរបស់បុថុជ្ជន និងអរិយបុគ្គលថ្នាក់ទាបខ្លះដែរ មានសោតាបន្នបុគ្គលជាដើម។

១៤. បុតិកិច្ច ចិត្តធ្វើនាទីឃ្លោតចាកភពបច្ចុប្បន្ន។ ចិត្តនេះដូចជាបដិសន្ធិចិត្ត គឺនៅក្នុងមួយជីវិតគឺកើតតែម្តងនោះទេ ។ នៅពេលអាយុអស់ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមទៅបដិសន្ធិក្នុងភពថ្មី ហើយដោយចិត្តតែមួយដួងប៉ុណ្ណោះ។ បើហៀបនឹងស្លាប់ចិត្តកើតអកុសល នោះចិត្តនឹងទៅកើតក្នុងទីមិនសមគួរ តែបើហៀបនឹងស្លាប់ចិត្តកើតកុសល នោះចិត្តក៏នឹងទៅទីល្អដែរទៅ។

បណ្តាកិច្ចទាំង១៤នេះគឺមានគ្រប់មនុស្សទាំងអស់។ ដរាបណាមានចិត្ត គឺចិត្តតែងធ្វើនូវកិច្ចទាំងនេះ។ (បណ្តាកិច្ចទាំង១៤ បើលោកអ្នក

មានសេចក្តីសង្កាមិនយល់ត្រង់ណា អាចស្រាវជ្រាវបន្ថែមទៀតបានតាមបណ្តាញសង្គមយូធូបក្តី សៀវភៅផ្សេងទៀតក្តី។ ដ្បិតថាខ្ញុំមិនទាន់មានប្រតិពលក្នុងការលើកនូវសេចក្តីឧបមាច្រើនឱ្យយល់បាន)

អកុសលចិត្ត

ការសម្គាល់ចិត្ត លោភៈ ទោសៈ មោហៈ

ភាគច្រើនយើងគ្រប់គ្នា មិនសូវជាបានស្វែងយល់ពីសភាវៈនៃជីវិតឱ្យបានច្បាស់លាស់នោះទេ។ ហើយការដែលមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន ក៏ព្រោះតែយើងមិនបានសិក្សាពីចិត្តឱ្យបានច្បាស់នោះឯង។ មនុស្សដោយច្រើនធ្លាប់បានឮពាក្យថា លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ហើយមនុស្សក៏មិនជាច្រើននោះដែរ ដែលអាចដឹងពីអត្ថន័យនៃពាក្យទាំងនេះឱ្យបានស៊ីជម្រៅ។ ជាទូទៅមនុស្សដឹងត្រឹមថា លោភៈ គឺជាការដែលមនុស្សមានចិត្តលោភលន់ ចង់បានមិនចេះឆ្អែតឆ្អន់ ទើបសម្គាល់ថាអ្នកដែលក្រាស់ទៅដោយលោភៈ។ ឯទោសៈក៏សំដៅទៅលើសកម្មភាពទាំងឡាយណា ដែលចិត្តបុគ្គលបញ្ចេញកាយវិការទ្រគោះបោះបោក ប្រើអំពើហិង្សា ឬប្រើពាក្យជេរប្រទេចដាក់បណ្តាសា... ទើបគិតថាមនុស្សកំពុងមានចិត្តទោសៈគ្របសង្កត់។ រីឯមោហៈវិញ ក៏មានមនុស្សខ្លះក៏យល់ ឯខ្លះទៀត ក៏មិនបានយល់ថាមានសេចក្តីដូចម្តេចដែរ គ្រាន់តែអាចនិយាយបានតែបើសួរឱ្យច្បាស់ ពួកគេក៏មិនអាចបកស្រាយបានដែរ។ មោហៈបើតាមមនុស្សទូទៅច្រើនយល់ថា គឺជាការដែលវង្វេង ការមិនដឹង ភាពល្ងង់ខ្លៅជាដើម។ តើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទជំពូកមនុស្សដែលមានការយល់បែបហ្នឹងដែរឬទេ?

ដោយសារតែការយល់ច្រឡំ ឬដឹងបែបសើៗដូច្នេះ ទើបមនុស្សមិនអាចកំណត់ដឹងពីចិត្តរបស់ខ្លួនបាន ថាតើមាន លោភៈ ទោសៈ មោហៈ កម្រិតណា? ហើយចរិតបែបណាដែលមានក្រាស់ជាងគេក្នុងខ្លួន? ពេល

ខ្លះក៏យល់ច្រឡំថាខ្លួនស្តើងដោយទោសៈ ឬស្តើងដោយលោកៈទៀតផង។ ព្រោះអាស្រ័យនូវភាវៈនៃខ្លួនមិនដែលបានខឹងនរណាមួយ ឬដោយខ្លួនមិនដែលមានចិត្តចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃជាដើម។ ខាងក្រោមនេះជាលក្ខណៈអកុសលចិត្តដែលមានក្នុងខ្លួនមនុស្សៈ

លោកៈ

លោកៈ គឺជាការសប្បាយរីករាយក្នុងកិច្ចការទាំងឡាយដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយការយល់ខុស(មិច្ឆាទិដ្ឋិ)**ផង និងមិនយល់ខុសផងដែរ (ប្រាសចាកមិច្ឆាទិដ្ឋិ)**។ លក្ខណៈនៃលោកចិត្ត មានការកាន់យកនូវអារម្មណ៍ ជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងពួងដែលជាឥដ្ឋារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ជាទីសប្បាយ) ការមិនលះបង់នូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ ខណៈដែលមនុស្សកំពុងតែមានការយល់ខុស ដោយការជឿជំនឿផ្តេសផ្តាស ដែលខ្វះហេតុផលជាក់លាក់ដែលនឹងអាចកើតឡើងបាន មានជឿលើការស្រោចទឹក ជឿលើថ្ងៃខែ ថាថ្ងៃនេះល្អ ថ្ងៃនេះធុង... ជឿលើខ្សែយន្តកថា ការបន់ស្រន់... ទាំងនេះសុទ្ធតែជាលោភចិត្តទាំងអស់ ដែលយើងមិនបានគិតដល់។ ការសប្បាយចិត្តនឹងការប្រព្រឹត្តអំពើបាប មានការសម្លាប់សត្វ ការលួចយកទ្រព្អ្នកដទៃ ការបំពាបំពានលើរាងកាយប្រពន្ធកូនអ្នកដទៃ ទាំងនេះក៏ជាលក្ខ-ណៈនៃលោភចិត្តផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតការត្រេកអរនឹងអារម្មណ៍ទាំងឡាយ មានការបានឮតូរ្យតន្ត្រី ការចង់គយគន់ទេសភាព ការមើលពន្លឺដួងចន្ទ្រា ការចង់បរិភោគតែអាហារដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ៗ ការពេញចិត្តនឹងរូបល្អស្អាត ការចង់ដេកលើពូកទន់ៗ ឬប៉ះរបស់ដែលមានសម្ផស្សទន់ក្តី ទាំងនេះសុទ្ធសឹងជាលោភចិត្ត។

លោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាគ្រាន់តែគយគន់ទេសភាព មើលរូបស្អាតៗ ឬការជឿលើជំនឿដែលប្រាសចាកហេតុផលក៏ជាលោភៈចិត្តដែរ? ពីខាងដើមនេះ ខ្ញុំបានបង្ហាញពីលក្ខណៈនៃលោភៈ

ដល់លោកអ្នករួចមកហើយ ដោយលោភៈ គឺមានការជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងពួង មានរូបារម្មណ៍ជាដើម។ កាលណាចិត្តកើតការជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងពួង វានឹងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងតណ្ហា ហើយតណ្ហាជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខទាំងពួង។ ចិត្តមិនស្ងប់ក៏ដោយសារលោភចិត្តផងដែរ។ លោភៈនាំឱ្យកើតនូវកាមឆន្ទៈ ជាហេតុញ៉ាំងរាគៈឱ្យកើតឡើង ហើយដុតកម្តៅចិត្ត ជាគ្រឿងញ៉ាំងចិត្តមិនឱ្យស្ងប់បាន។ លោភៈមានទោសស្រាល តែពិបាកនឹងលះបាន ព្រោះវាមានសោមនស្ស និងឧបេក្ខាចិត្តកើតជាមួយ ឱ្យផលជាសុខផង ជាទុក្ខផង ធ្វើឱ្យចិត្តយល់ថា មានវាជីវិតនឹងរីករាយ។

ទោសៈ

ទោសៈ គឺជាការជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ (អារម្មណ៍មិនជាទីពេញចិត្ត ផ្ទុយពីឥដ្ឋារម្មណ៍) ហើយកើតចិត្តថ្នាំងថ្នាក់(បដិឃៈ) មិនពេញចិត្ត មិនរីករាយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ លក្ខណៈទោសចិត្ត គឺមានការបញ្ចេញសកម្មភាពកាចដូចអាសិរពិសដែលត្រូវគេវាយ មានការរសាប់រសល់នៅមិនស្ងប់ កើតការក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត និងញ៉ាំងការប្រទូស្តឱ្យកើតឡើង។ ដូចគ្នានឹងលោភចិត្តដែរ ធម្មតាបើសួរមនុស្សទូទៅ ថាចិត្តទោសៈជាអ្វី? នោះគេនឹងប្រាប់ថា ការខឹងក្រោធ ការប្រទូស្តបោះបោក ការប្រើអំពើហិង្សា... ប៉ុន្តែការលើកទាំងនោះមិនទាន់គ្រប់លក្ខណៈនៃទោសចិត្តទាំងស្រុងនោះឡើយ។ អ្នកត្រូវសង្កេតមើលថាទោសចិត្តគឺមានការបដិឃៈថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត ការឃ្លើសអារម្មណ៍ មិនរីករាយក្នុងអារម្មណ៍ជាមូល។ កាលណាអ្នកអាចកំណត់ដឹងបែបនេះហើយ នោះអ្នកនឹងអាចកំណត់ដឹងនូវសកម្មភាពនៃចិត្តដែលស្តែងឡើងបែបណាខ្លះ ទើបជាទោសចិត្ត។ ខណៈដែលលោកអ្នកដើរកម្សាន្ត ទៅធ្វើការ ឬឱ្យជួបអ្វីមួយមិនល្អ ដូចជារូបមិនស្អាត សំឡេងមិនពីរោះ ឬពីរោះដែរតែ វាលឺខ្លាំងពេក អាកាសធាតុត្រជាក់ពេក... ឬគេធ្វើសកម្មភាពឯណោះទេ តែអ្នកមិនពេញ

ចិត្ត ហើយកើតការទើសចិត្តនឹងអ្វីទាំងនោះ ការទើសទាំងនោះហើយជាទោសចិត្ត។ ទោសចិត្តមិនមែនទាល់តែស្តែងតាមរយៈផ្លូវកាយ ឬវាចាដោយការខឹងក្រោធ ទើបហៅថាទោសៈនោះទេ វាមានតាមរយៈផ្លូវចិត្តផងដែរ ហើយគ្មាននរណាដឹងច្បាស់ជាងខ្លួនអ្នកផ្ទាល់នោះទេ។ មិនចាំបាច់តែទើសនឹងសកម្មភាពមនុស្សនោះទេ សូម្បីវត្ថុក្តី អាកាសធាតុក្តី ពន្លឺក្តី ក៏អាចធ្វើឱ្យចិត្តទោសៈកើតឡើងបានដែរ។ លោកអ្នកសាកពិចារណាមើលសកម្មភាពខ្លួនឯង ពេលខ្លះ ពេលដែលមេឃបើកថ្ងៃក្តៅពេក លោកអ្នកក៏ពោលថា "ឃើ! មេឃថ្ងៃនេះអីក៏ក្តៅម្ល៉េះ រកទៅណាមិនបានសោះ!" ខណៈនេះ ចិត្តរបស់លោកអ្នកកំពុងតែទើសនឹងពន្លឺថ្ងៃ វាជាទោសចិត្ត។ ម្យ៉ាងពេលដែលលោកអ្នកងូតទឹក ទឹកវាត្រជាក់ពេក លោកអ្នកក៏ទើសចិត្តថា ទឹកអីក៏ត្រជាក់ម្ល៉េះ! ខណៈនេះចិត្តទោសៈក៏បានកើតឡើងផងដែរ។ មួយទៀត ខណៈដែលលោកអ្នកមើលបណ្តាញសង្គមក្តី បានឃើញរឿងអយុត្តិធម៌កើតឡើង ចិត្តក៏កើតការខឹងអ្នកនឹងប្រព្រឹត្តបទល្មើស ជួនកាលឃើញអ្នកនរណាមួយបញ្ចេញចរិតដូចជាអួតក្អេងក្អាង ក៏ទើសនឹងគេទៀត ខណៈនោះចិត្តរបស់លោកអ្នកកំពុងកើតទោសៈក្នុងចិត្តនោះឯង។ ដោយហោចសូម្បីពេលដែលលោកអ្នកកើតចិត្តភ័យខ្លាច រន្ធត់ ឬខ្លាចខ្មោចជាដើម ខណៈនោះទោសចិត្តក៏កើតមានក្នុងចិត្តផងដែរ។ សូម្បីលោកអ្នកកំពុងតែដេកលក់ ស្រាប់តែមានគេមកដាស់ឱ្យភ្ញាក់ ខណៈនេះទោសៈក៏បានកើតក្នុងចិត្តផងដែរ ព្រោះអាស្រ័យនឹងបដិឃៈជាមូល។ ទន្ទឹមនឹងអ្វីដែលបានលើកឡើងខាងលើ មានសកម្មភាពជាច្រើនទៀត ដែលទោសៈបានកើតក្នុងចិត្តស្ទើរាល់ថ្ងៃ រកចន្លោះថ្ងៃមិនចង់ទាំងមានសោះឡើយ។ បើលោកអ្នកចំណាយពេលសញ្ជឹងគិត រួមដោយឧបាយនៃប្រាជ្ញា នោះលោកអ្នកនឹងបានដឹងកាន់តែច្បាស់បន្ថែមទៀត ព្រោះថាខ្ញុំមិនអាចនឹងរៀបរាប់សកម្មភាពដែលជាទោសៈបានអស់ឡើយ។ គ្រាន់តែលោកអ្នកអាចសម្គាល់លក្ខណៈនៃទោសៈតាមរយៈខាងលើ នឹងមើលលើការទោមនស្ស និងបដិឃៈជាមូល ជាដើមចម នោះ

លោកអ្នកនឹងអាចកំណត់ដឹងបានដោយងាយ។ ទោសៈមានទោសធ្ងន់ តែងាយនឹងលះចេញ ព្រោះវាមានតែទោមនស្សតែម្យ៉ាងធ្វើឱ្យចិត្តកើតសេចក្តីថ្នាំងថ្នាក់ ធ្វើឱ្យចិត្តមិនកើតការសប្បាយ។

មោហៈ

មោហៈ គឺជាការវង្វេង ការមិនដឹង ការមិនឃើញ(ទស្សនៈ)។ មោហៈ ជាការដែលចិត្តត្រូវភាពរវើរវាយគ្របសង្កត់ ការរួញរា ការងោកងុយ រាយមាយកើតឡើងក្នុងចិត្តបុគ្គលណាម្នាក់។ លក្ខណៈសម្គាល់របស់មោហៈ គឺមានការងងឹតឈឹង ការមិនយល់ មិនដឹង ជាការបិទបាំងនូវសភាវៈពិតមិនឱ្យចាក់ធ្លុះបាន(យល់) នឹងមិនមានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកិច្ចទាំងពួង(អយោនិសោមនសិការ)។ មិនខុសគ្នាឡើយ ចំពោះបញ្ញារបស់មនុស្ស ទូទៅដែលធ្លាប់ដឹងមក មោហៈពួកគេច្រើនសំដៅទៅលើការវង្វេងសតិមួយខណៈ ឬត្រូវវិញ្ញាណអ្វីមួយមកចូលសណ្ឋិតគ្របសង្កត់ចិត្ត។ តាមពិតទៅវាមិនមែនមានត្រឹមប៉ុណ្ណោះឡើយ ខណៈដែលយើងមិនអាចដឹង មិនអាចយល់នូវសច្ចធម៌ក្នុងជីវិតបាន មិនមានបញ្ញាអាចមើលឃើញនូវសភាវៈពិតក្នុងជីវិតបានច្បាស់លាស់ ខណៈនោះឯង គឺយើងកំពុងតែត្រូវមោហៈគ្របសង្កត់នោះ។ ពេលដែលមានចិត្តរវើរវាយ ចិត្តរាយមាយ(សើរ៉ើ សារ៉ា) ឬពេលដែលកំពុងតែសិក្សារៀនសូត្រស្រាប់តែងោកងុយ ខណៈទាំងនោះឯងសុទ្ធសឹងមានមោហៈកើតក្នុងចិត្ត។ មោហៈក្រៅពីកម្រិតព្រះអរហន្ត មិនមាននរណាបុគ្គលណាមួយអាចលះចេញពីចិត្តវាបានឡើយ។ មោហៈមានទោសធ្ងន់ និងមិនងាយលះបាន។ បើនិយាយដោយរួមទៅ ឱ្យតែភាពរវើរវាយចូលសណ្ឋិតក្នុងចិត្ត ភាពរួញរា សើរ៉ើមានក្នុងចិត្ត ខណៈនោះឯង គឺកំពុងមានមោហៈកើតក្នុងចិត្ត។

នៅក្នុងមួយថ្ងៃៗ មនុស្សម្នាក់ៗមិនដឹងថាកើតនូវអកុសលក្នុងចិត្តច្រើនយ៉ាងណានោះទេ។ ប៉ុន្តែដោយសារតែមនុស្សមិនបានតាមដានដោយ

ការចម្រើនសតិ រលឹកនូវសកម្មភាពរបស់ខ្លួន ទើបពួកគេមិនបានដឹងថាខ្លួនកំពុងកើតលោភៈ ទោសៈ មោហៈច្រើនប៉ុណ្ណានោះ។ ដូច្នេះការដែលមិនដឹងហើយអាចជម្រះវាឱ្យស្រាលចេញពីចិត្ត មិនមែនជារឿងដែលអាចទៅរួចឡើយ។ បើអ្នកមិនស្គាល់សត្រូវរបស់អ្នកជានរណា ថែមទាំងមិនអាចមើលឃើញទៀតនោះ ជាឱកាសកម្របំផុតដែលអ្នកអាចយកឈ្នះសត្រូវនោះបាន។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកត្រូវស្គាល់ឱ្យច្បាស់ថា សកម្មភាពណាជាលោភៈ ជាទោសៈ ឬជាមោហៈ? ទើបអាចទប់ស្កាត់វាបាន ត្រូវរៀនសង្កេតមើលចិត្តឱ្យឃើញច្បាស់ដូចថ្ងៃ ហើយត្រូវពិចារណាមើលថា តើក្នុងមួយថ្ងៃនេះចិត្តរបស់អ្នកកើតអកុសលប៉ុន្មានដង? ហើយជាមានលោភៈ ទោសៈ មោហៈកើតប៉ុន្មានដងដែរ? ការដែលដឹងហើយ លោកអ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយជាឱ្យស្រាលចេញក្នុងចិត្តបានមួយកម្រិតផងដែរ។

លោភៈ និងទោសៈជាសត្រូវនឹងគ្នា

ថ្វីបើលោភៈនិងទោសៈជាគូបក្ខដិបក្ខនឹងគ្នាក្តី ប៉ុន្តែវានៅតែជាសត្រូវរួមរបស់ចិត្តដដែល។ គោលដៅរបស់វា នៅតែទាញចិត្តឱ្យធ្លាក់ក្នុងក្តីទុក្ខដដែល ទោះបីជាវាមិនអាចកើតរួមជាមួយគ្នាក្នុងខណៈពេលតែមួយជាមួយចិត្តក៏ដោយ។ តាមពិតទៅវាមិនខុសគ្នាពីទិដ្ឋិ(ទស្សនៈ) និងមានៈ(ការប្រកាន់មាំ អស្មិមានៈ) ដែលធម៌ទាំងពីរនេះ ក៏មិនអាចកើតជាមួយគ្នាបានដូចលោភៈនិងទោសៈដែរ។ ហេតុអ្វីបានជា បើមានលោភៈអត់ទោសៈ មានទោសៈអត់លោភៈដូច្នេះ?

លោកអ្នកមានឆ្ងល់ទេថា ហេតុអ្វីបានជានៅពេលដែលមនុស្សត្រូវបានចោរប្លន់ ឬត្រូវបានគេគម្រាមដល់សុខសុវត្ថិភាពនៃជីវិត ឬថាត្រូវបានគេចាប់ជំរិតមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់ ដើម្បីទារយកប្រាក់ ពេលនោះទោះជាអ្នកជំរិតនោះត្រូវការប្រាក់ប៉ុន្មានក៏គេសុខចិត្តឱ្យដែរ? ម្យ៉ាងទៀតនៅពេលដែលមនុស្សកំពុងឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ដូចជាឈឺជាទម្ងន់ ជាធម្ម

តាគេមិនហ៊ានចំណាយប្រាក់ច្រើនទៅលើការព្យាបាលនោះទេ ប៉ុន្តែពេលដែលត្រូវទុក្ខវេទនាបៀតបៀនរាងកាយ ហេតុអ្វីបានជាគេព្រមចំណាយប្រាក់ដោយមិនស្តាយសោះដូច្នេះ? ឬបើមានមនុស្សកំពុងឈឺចាប់ខ្លាំងផ្នែករាងកាយ ហើយមានថ្នាំពិសេសមួយដែលអាចជួយឱ្យគេបាត់ការឈឺចាប់ភ្លាមៗ ទោះជាថ្នាំនោះថ្លៃប៉ុន្មាន ឬដាក់លក្ខខណ្ឌអ្វី ក៏គេព្រមតាមសំណើដែរ តើមានឆ្ងល់ទេ? មួយទៀត ជាធម្មតាមនុស្សតែងស្រលាញ់របស់ដែលខ្លួនមាន ដូចជាទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រជាដើម ប៉ុន្តែនៅដែលខឹងនរណាម្នាក់ ម្តេចបានជាគេ ហ៊ានបោកទូរស័ព្ទ ហ៊ានវាយរបស់ដែលខ្លួនស្រលាញ់ដូច្នេះ? លើសពីនេះទៀត មានមនុស្សខ្លះកំសាកញីណាស់ ស្ងួៗ មិនហ៊ានមាត់តូចមាត់ធំជាមួយអ្នកដទៃនោះទេ។ ប៉ុន្តែពេលដែរចិត្តខឹងកើតឡើង ស្រាប់តែគេក្លាហានដូចដំរីចុះប្រេង ចូលទៅវាយមិនខ្លាចឈឺ មិនខ្លាចស្លាប់ដូច្នេះ? តើលោកអ្នកមានឆ្ងល់ទេ? ពិតជាឆ្ងល់មែន? ឬមួយមិនឆ្ងល់ទេ? ទោះឆ្ងល់មិនឆ្ងល់ក៏សូមអានបន្ត!

នៅក្នុងចំណុចខាងលើ លោកអ្នកបានដឹងខ្លះៗរួចមកហើយ អំពីការសម្គាល់ធាតុពិតនៃលោភៈ ទោសៈ និងមោហៈ ព្រមទាំងលក្ខណៈរបស់វាមួយចំនួន។ លោភៈធ្វើឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់ ធ្វើឱ្យចិត្តសប្បាយរីករាយកើតបីតិ(រីករាយ)ក្នុងចិត្ត។ ប៉ុន្តែទោសៈវិញ គឺដុតកម្តៅចិត្តឱ្យអន្ទះអន្ទែង ធ្វើឱ្យចិត្តកើតទោមនស្ស ធុញថប់ជាដើម។ ហើយចិត្តខឹងវាមិនមានបីតិកើតជាមួយដូចលោភចិត្តនោះឡើយ។ ទោសៈមិនធ្វើឱ្យចិត្តកើតការស្រលាញ់ដូចលោភៈឡើយ ព្រោះមានលក្ខណៈកាច មានអាឃាតជាគ្នា។ លោភៈ និងទោសៈ មិនកើតជាមួយគ្នាពេលតែមួយនោះទេ វាខុសពីមោហចិត្ត ដែលកើតបានទាំងពីរ នៅពេលលោភៈកើតក៏មានមោហៈ ពេលទោសៈកើតក៏មានមោហៈដូចគ្នា។

នៅពេលដែលមនុស្សត្រូវបានគេគម្រាម ពេលនោះចិត្តនឹងភ័យ ខ្លាច កើតការតក់ស្លុត ខ្លាចបាត់បង់ជីវិត ទោះជាជាក់លក្ខខណ្ឌអ្វីក៏ព្រម ព្រោះខណៈនោះ ទោសចិត្តកំពុងកើតឡើង។ ដូចដែលដឹងស្រាប់ហើយ ថា កាលណាទោសៈកើត លោភៈរលត់។ បើលោភៈកើត ទោសចិត្តក៏មិនកើត ជាមួយចិត្តនោះដែរ។

លោកអ្នកប្រហែលជាងឿងឆ្ងល់ពីអ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់តែបានដឹងពីមុន មក ដែលថាទោសៈ ទាល់ចិត្តខឹងក្រោធ ទើបហៅថាចិត្តខឹង។ ប៉ុន្តែមិន ដូច្នោះឡើយ ទោសចិត្ត មានបដិឃៈ(ការថ្នាំងថ្នាក់ ការទើស ឈ្នើសនឹង អារម្មណ៍ទាំងពួង) ជាគ្រឿងសម្គាល់។ តើនរណាមួយដែលសប្បាយចិត្តនៅ ពេលដែលភាពភ័យខ្លាចកើតមានដល់ខ្លួន(ខ្លាចខ្មោច ខ្លាចឆ្កែខាំ ខ្លាចស្លាប់ ...) តើនរណាមួយដែលសប្បាយចិត្តនៅពេលពើបប្រទះនូវរូបមិនជាទី ពេញចិត្ត ឮសំឡេងមិនជាទីសណ្តាប់នោះ ខណៈនេះចិត្តនឹងទើសចំពោះ អារម្មណ៍ទាំងនោះដែលប្រាកដដល់ចិត្ត ដែលទាំងនេះឯងគឺជាទោសចិត្ត។ មួយទៀតនៅពេលដែលខឹងមនុស្សតែងប្រទូស្តរាយបោកបោះ វាយកម្ទេច ឬដល់ថ្នាក់ប្រព្រឹត្តអំពើអាឃាតទៀតនោះ តើគេមិនខ្លាចជាប់ទោសទេ? តើ គេមិនស្តាយរបស់ដែលខ្លួនខំរកបានដោយលំបាកទេឬ? លោកអ្នកត្រូវ យល់ជាមុនថា លោភៈជាគ្រឿងធ្វើឱ្យចិត្តស្អិតជាប់នឹងអារម្មណ៍ទាំងពួង ប្រៀបដូចជាស្វាជាប់ដំរ ធ្វើឱ្យចិត្តកំណាញ់មិនចង់លះបង់ឱ្យទៅនរណា ឡើយ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យចិត្តស្រលាញ់ពេញចិត្តនឹងវាខ្លាំងទៀតផង។ ដូចគ្នា ដែរ ខណៈមនុស្សកំពុងតែខឹងក្រោធ គេហ៊ានធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងមិនស្តាយ ស្រណោះ មនុស្សធ្លាប់តែស្លូត ក៏ទៅជាកាច មនុស្សដែលកាច ក៏រឹតតែ សាហាវទៀតនោះ ព្រោះលោភៈមិនបានកើតក្នុងចិត្តជាមួយទោសៈហ្នឹង ឯង។ លោកអ្នកមានសង្កេតទេ ពេលដែលបាត់ខឹង ទោសៈស្ងប់រលត់ ពេល នោះលោភចិត្តកើតវិញម្តង មនុស្សក៏នឹកស្តាយក្រោយចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួន ដោយក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត បន្ទោសខ្លួនថា មិនគួរធ្វើបែបហ្នឹងសោះ ហើយ

វិប្បដិសារីនឹងកើតមានក្នុងចិត្តមិនបាត់ឡើយ ក្នុងករណីដែលគេបានប្រព្រឹត្ត កំហុសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។

សិក្សាពីចិត្តបានច្បាស់ លោកអ្នកនឹងស្គាល់ខ្លួនឯង ស្គាល់ចិត្តបាន ច្បាស់ លោកអ្នកនឹងដឹងពីមានវិធីទប់ស្កាត់ ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំបានដាក់ មេរៀនទី១គឺសិក្សាអំពីចិត្តនេះឯង។ បើលោកអ្នកសិក្សាពីសភាវៈចិត្តបាន ច្បាស់លាស់ លោកអ្នកនឹងលែងមានចម្ងល់ដែលធ្លាប់ធ្ងល់ថា ហេតុអ្វីក៏ អ៊ីចឹង ហេតុអ្វីចិត្តប្រួលប្រែ? ខ្ញុំមិនយល់ពីចិត្តសោះ? សិក្សាបានច្បាស់ លោកអ្នកលែងធ្ងល់បែបនេះទៀតហើយ។

ចិត្តមានទីតាំងនៅត្រង់ណា?

ចិត្តជាប្រធាន ចិត្តជាអ្នកដឹកនាំសត្វលោក ហើយជីវិតរបស់មនុស្ស គ្រប់គ្នា គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើរនៃការកើតរលត់របស់ចិត្ត ដែលវាកើត បន្តៗគ្នាគ្រប់ខណៈ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកស្វែងរកទីតាំងនៃចិត្តឱ្យស្ថិតនៅ ទីណាពិតប្រាកដនោះ លោកអ្នកពិតជាស្វែងរកមិនឃើញនោះទេ ព្រោះចិត្ត មិនមានទីតាំងពិតប្រាកដស្ថិតនៅកន្លែងណាមួយឡើយ។ ប៉ុន្តែបើលោកអ្នក ចង់ដឹងថា តើចិត្តកើតពីអ្វី? នោះលោកអ្នកនឹងទទួលបានចម្លើយ។

នៅពេលដែលមេយខ្មៅស្រាប់តែផ្លេកបន្ទោរបាញ់ធ្ងាច់ រួចក៏មាន សំឡេងផ្គរលាន់ឮក្តឹងក្តាំង ប៉ះផ្ទប់នឹងត្រចៀករបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើ អ្នកចង់ដឹងថា តើពន្លឺនិងសំឡេងផ្គរលាន់អម្បាញ់មិញវានៅកន្លែងណា? ទោះជាសួរអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ក៏អ្នកមិនអាចទទួលបានចម្លើយដែរ។ ប៉ុន្តែបើ លោកអ្នកប្តូរប្រយោគដោយសួរថា តើពន្លឺនិងសំឡេងផ្គរអម្បាញ់មិញវាកើត ពីអ្វី? នោះលោកអ្នកនឹងបានដឹងថា វាកើតពីបន្ទុកនៃអេឡិចត្រុងនៃអគ្គិស-នីដែលមានបន្ទុកផ្ទុយគ្នា មកបុកទង្គិចគ្នា ទើបវាបង្កើតបានជាពន្លឺ និង សំឡេងឡើង។ យ៉ាងណាចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ បើលោកចង់ដឹងចិត្តវាពួនសំងំ

នៅកន្លែងណានោះ ទោះបីរកយ៉ាងណាក៏លោកអ្នកនឹងរកមិនឃើញដែរ វាប្រៀបដូចជាលោកអ្នករកពន្លឺនិងសំឡេងផ្គរលាន់អ៊ីចឹង។ គ្រប់យ៉ាងកើតឡើងដោយអាស្រ័យនឹងហេតុ។ អាយតនៈទាំង៦(ក្នុង ក្រៅ) ជាទីតាំងដែលនាំឱ្យកើតចិត្ត ប៉ុន្តែចិត្តមិនមែននៅក្នុងអាយតនៈទាំង៦នោះទេ។ ពេលណាដែលភ្នែកប្រទះនឹងរូប ចក្ខុវិញ្ញាណក៏កើតឡើង បើរូបស្អាតធ្វើឱ្យចិត្តមានការសប្បាយរីករាយរំភើបត្រេកអរ ជាហេតុនាំឱ្យកើតលោភចិត្ត។ ពេលណាដែលឃើញរូបមិនស្អាត ចិត្តក៏ទោមនស្ស ខឹង ឃ្នើសចិត្ត ជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តកើតទោសចិត្តជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត ពេលដែលឮសំឡេងដែលបន្លឺឡើង មិនថាសំឡេងពីរោះក្តី សំឡេងមិនពីរោះក្តី ធ្វើឱ្យចិត្តខឹងឬសប្បាយក្តី ពេលនោះចិត្តកើតឡើងអាស្រ័យនឹងត្រចៀក។ បើលោកអ្នកគិតថាចិត្តនៅត្រចៀកក៏មិនមែន បើថាចិត្តនៅនឹងភ្នែកក៏មិនមែនដែរ តែតែមិនមែនបើលោកអ្នកគិតថាវាស្ថិតនៅក្នុងបេះដូង។ ឧបមាថាលោកអ្នកបើកអំពូលភ្លើងស្រាប់តែពន្លឺមានជះមកប៉ះនឹងវត្ថុផ្សេងៗ ធ្វើឱ្យភ្នែករបស់លោកអ្នកអាចមើលឃើញវត្ថុនៅជុំវិញខ្លួនបាន។ ប្រសិនបើលោកអ្នកឆ្ងល់ថា តើពន្លឺវានៅក្នុងអំពូលនឹងឬ? នោះក៏មិនមែនឡើយ។ តែបើសួរថា តើពន្លឺកើតចេញពីកន្លែងណា? នោះលោកអ្នកនឹងដឹងថាវាកើតចេញពីអំពូល។ ប៉ុន្តែពន្លឺមិនមែននៅក្នុងអំពូលនោះឡើយ ព្រោះពន្លឺវាកើតឡើងពីការឆេះរលត់បន្តៗគ្នាគ្រប់ខណៈនៃចរន្តអគ្គិសនី។ ចិត្តក៏មានសេចក្តីឧបមាឧបមេយ្យដូចគ្នាដែរ។ មែនទែនបើឱ្យចិត្តស្ថិតនៅទីណា លោកអ្នកមិនអាចដឹងបានឡើយ ប្រៀបដូចជាការរកទីតាំងនៃសំឡេងផ្គរ ឬរកទីកើតនៃពន្លឺអំពូលដូច្នោះដែរ។

ពីមុនខ្ញុំធ្លាប់មានចម្ងល់ថា តើចិត្តស្ថិតនៅត្រង់ណា? ដោយកាលនោះខ្ញុំគិតហើយគិតទៀតថា ចិត្តប្រហែលនៅនឹងភ្នែកនឹងត្រចៀក ព្រោះភាគច្រើនយើងដឹងបានដោយសារភ្នែក និងត្រចៀកច្រើនជាងគេ ក្នុងចំណោមអាយតនៈទាំង៦។ ការយល់របស់ខ្ញុំពេលនោះក៏ប្រហែលនឹងត្រូវដែរ គ្រាន់តែវាមិនទាន់ត្រូវចំចំណុចៗ តាមពិតទៅមកពីចិត្តកើតឡើងនៅ

នឹងភ្នែកនិងត្រចៀកច្រើនជាងកន្លែងផ្សេងៗទៀតប៉ុណ្ណោះ មិនមែនចិត្តនៅក្នុងភ្នែកឬត្រចៀកឡើយ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ពិការភ្នែក ត្រចៀកថ្លង់ ចិត្តដែលអាស្រ័យនឹងត្រចៀក អាស្រ័យនឹងភ្នែកលែងកើតឡើងទៀតហើយ ដូច្នេះហើយទោះបីជាមានអ្នកជេរក្តី ឬមានអ្នកយករូបភាពស្អាតឬអាក្រក់យ៉ាងណាក្តី មកជាក់ចំពោះមុខគេ ក៏គេមិនកើតចិត្តខឹង កើតចិត្តសប្បាយចំពោះរូបភាពទាំងនោះទៀតដែរ។ ពេលណាដែលវិញ្ញាណទាំង៥ត្រូវបានរលត់ នោះចិត្តក៏លែងកើតតាមរយៈទ្វារទាំង៥ទៀតដែរ។ តើលោកអ្នកទៅស្វែងរកចិត្តនៅត្រង់ណា? ម្យ៉ាងទៀត បើកាលណាវិញ្ញាណទាំង៥ត្រូវបានរលត់ នោះចិត្តក៏រលត់ទៅតាមនោះដែរ។

មួយផ្នែកទៀត លោកអ្នកប្រាកដជាបានធ្លាប់ឮ ធ្លាប់បានដឹងមកថា បើចង់បានសេចក្តីសុខស្ងប់ចិត្ត ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ? តើលោកអ្នកមានធ្ងល់ទេថា តើនរណាមកគ្រប់គ្រងចិត្ត? លោកអ្នកអាចគិតថាជាចិត្តរបស់លោកអ្នក បើលោកអ្នកធ្លាប់គិតបែបនោះ មិនមែនមានតែលោកអ្នកនោះទេ ព្រោះខ្ញុំក៏ធ្លាប់គិតបែបនោះដែរ។ តាមពិតទៅចិត្តកើតរលត់គ្រប់វិនាទី ដែលលោកអ្នកធ្លាប់បានអានអត្ថបទរបស់ខ្ញុំមុនៗប្រាកដជាដឹង។ ដូច្នេះយើងមិនអាចទៅគ្រប់គ្រងចិត្តដែលរលត់ទៅហើយបាននោះទេ។ ម្យ៉ាងនៅពេលដែលសតិកើតឡើង បញ្ញាកើតមាន ព្រមទាំងសម្បជញ្ញៈបានដឹងគ្រប់ខណៈនោះ ចិត្តរបស់លោកអ្នកក៏លែងដូចមុនទៀតហើយ។ ឧបមាថា លោកអ្នកមានទម្លាប់ឆាប់ខឹងក្រោធ ឆាប់អន់ចិត្ត ងាយចង្អៀតចង្អល់ ពេលដែលហ្វឹកចិត្តអប់រំចិត្តជារឿយៗ ស្រាប់តែចិត្តរបស់លោកអ្នកប្រែជាទូលាយជាងមុន មានមេត្តាខុសពីមុន មិនឆាប់អន់ចិត្តដូចមុនទៀត មិនមែនចិត្តពីមុនវាប្តូរមកជាបែបនេះនោះទេ ក៏ព្រោះតែចិត្តពីមុនវាលែងកើតបន្តទៀត ចិត្តថ្មីវាមានសតិជាអ្នករលឹក សម្បជញ្ញៈជាកំណត់ដឹងដោយបញ្ញាទើបអកុសលមិនអាចជ្រៀតជ្រែកបានដូច្នេះ។ នៅប្រយោគខាងដើម លោកអ្នកបានជួបពាក្យ ជីវិតគឺជាកើតរលត់នៃចិត្ត គឺចិត្តវាកើតរលត់

ហ្នឹងឯង មនុស្សដែលធ្លាប់តែមានចិត្តសាមាន្យ ឃោរឃៅ ក្រោយមកស្រាប់តែមានចិត្តសន្តោស មានចិត្តអភ័យចំពោះអ្នកដទៃ មិនមែនចិត្តពីមុនវាប្រែមកជាល្អនោះទេ តែមកពីចិត្តគ្រាមុនវារលត់បានទៅហើយ វាលែងកើតបន្តទៀត។ ចិត្តអាក្រក់គឺអាក្រក់ ចិត្តល្អគឺល្អ មិនអាចចិត្តអាក្រក់ពីមុនប្រែមកជាល្អនៅគ្រាក្រោយនោះទេ។ ដូចជាអង្គុលីមាដែលធ្លាប់តែមានចិត្តឃោរឃៅ ក្រោយបានជួបព្រះពុទ្ធត្រឡប់មកដើរផ្លូវត្រូវវិញ។ មិនមែនចិត្តដែលឃោរឃៅពីមុនប្រែមកជាល្អវិញនោះទេ តែមកពីវារលត់លែងកើតទៀតហ្នឹងឯង។ នៅពេលដែលសតិរលឹកដឹង បញ្ញាកើតឡើង ចិត្តល្អនឹងចូលមកក្នុងជីវិតម្តង។ ម្យ៉ាងលោកអ្នកត្រូវដឹងថា សតិសម្បជញ្ញៈគ្រាន់តែជាអ្នកជួយក្រើនរំលឹកនិងជាស់តឿនប៉ុណ្ណោះ។ ឯបញ្ញាជាអ្នកវិនិច្ឆ័យថាល្អឬអាក្រក់ ហើយចិត្តជាអ្នកសម្រេច ជាអ្នកជ្រើសរើសដដែល ប៉ុន្តែបើចិត្តប្រកបដោយបញ្ញា នោះការសម្រេចចិត្តនោះ ក៏ត្រឹមត្រូវទៅតាមនោះដែរ។

សត្វលោកបរិសុទ្ធដោយបញ្ញា (ព្រះពុទ្ធ)។

សនាវៈរបស់ចិត្ត៨ប្រការ

ចិត្តជាធម្មជាតិដែលដឹងនូវអារម្មណ៍

ជាធម្មជាតិដែលមានការជាប់ជំពាក់នឹងឥដ្ឋាអារម្មណ៍(អារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្ត)។ ចិត្តមានលក្ខណៈស្អាតបរិសុទ្ធ ដែលឥតមានរូប ឥតមានពណ៌ ពុំអាចចាប់បានឡើយ។ ប៉ុន្តែអាចមើលដឹងដោយខ្លួនឯងបាន ប្រៀបដូចជាភ្លើងអគ្គិសនី ដែលយើងមិនអាចមើលឃើញចរន្តភ្លើងដែលកំពុងរត់កាត់ក្នុងខ្សែបានក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែយើងអាចដឹងថាវាកំពុងឆេះបានដោយសារតែមានពន្លឺដុះមកប៉ះនឹងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលធ្វើឱ្យភ្នែករបស់យើងអាចមើលឃើញបាន។ ចិត្តមិនមានលក្ខណៈអាក្រក់ឬល្អពីកំណើតនោះទេ ហើយវាតែងមានការកើតរលត់គ្រប់ខណៈបន្តគ្នាជានិច្ច។ បើយើងមើល

ដោយភ្នែកធម្មតា យើងនឹងមិនអាចមើលដឹងបានថា ចិត្តកំពុងកើតរលត់បានឡើយ។ នោះក៏ព្រោះតែវាកើតរលត់លឿនខ្លាំងពេក ដែលមិនអាចឱ្យយើងមើលឃើញត្រឹមភ្នែកបានឡើយ។ ចិត្តកើតរលត់ប្រៀបដូចជាការឆេះនៃអំពូលភ្លើងដូច្នោះដែរ។ យើងបើកអំពូលរាល់ថ្ងៃ តែងសម្គាល់ថា ទាល់តែផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីទើបអំពូលរលត់ ក៏ប៉ុន្តែវាមិនមែននោះទេ អំពូលភ្លើងត្រូវបានឆេះរលត់ៗគ្រប់ខណៈ ដែលមានប្រេកង់១ភាគ៥០ក្នុងវិនាទី មានន័យថាវាបានឆេះរលត់តៗគ្នា៥០ដងក្នុងវិនាទី។ វាពិតជាឆេះរលត់លឿនខ្លាំងណាស់ ដែលមិនអាចឱ្យយើងមើលទាន់បានឡើយ។ ចិត្តកើតរលត់ក៏ដូចគ្នា ជីវិតរបស់មនុស្សគ្រាន់តែជាខ្សែរលកនៃរូបនិងសំឡេង ព្រមទាំងដំណើរប្រព្រឹត្តនៃចិត្តប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីលើសពីធាតុទាំងបួនឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែដោយសារតែភាពអវិជ្ជា ទើបចេះតែធ្វើឱ្យមនុស្សមានចិត្តប្រកាន់មាំក្នុងរបស់ទាំងពួងដែលសុទ្ធតែជារបស់មិនទៀង គិតថាមានខ្លួនជារបស់ខ្លួន ដោយមិនបានដឹងថាគ្រប់យ៉ាងវាគ្រាន់តែជាការសន្មតប៉ុណ្ណោះ។

សព្វថ្ងៃ មនុស្សយើងកាន់តែឃ្លាតចាកឆ្ងាយអំពីការសិក្សាពីជីវិត ពួកគេកំពុងតែវង្វេងនឹងរបស់ទាំងពួងថាមានសារៈសំខាន់ មិនបានសិក្សាពីសភាវៈនៃចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់នោះទេ។ ហេតុនេះហើយទើបចេះតែមានការអាក់អន់ចិត្តចំពោះគ្នា គិតថាគេធ្វើអ៊ីចេះអ៊ីចុះមកលើខ្លួន មានការប្រកាន់មាំក្នុងជីវិត ជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានការកើតទុក្ខក្នុងចិត្តជាពន់ពេក រហូតដល់សម្លាប់ខ្លួនក៏មាន។ ក្នុងចំណុចនេះ លោកអ្នកនឹងបានសិក្សាបន្ថែមពីលក្ខណៈ៥ប្រការរបស់ចិត្ត ដែលនឹងមានបកស្រាយនៅខាងក្រោមនេះ៖

ចិត្តជាធម្មជាតិសម្រាប់ស្គាល់(សញ្ញា)

អ្វីគ្រប់យ៉ាងកើតឡើងវាមិនខុសពីការយល់សប្តិនោះទេ។ រាល់រឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលយើងបានកប់ប្រទះក្នុងថ្ងៃនេះ ក៏បានរលត់ទៅតាម

ដំណើរនៃពេលវេលាបាត់ទៅហើយ មិនអាចចាប់យកមកទុកឱ្យប្រាកដបានឡើយ។ ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស គឺជាដំណើរនៃការកើតរលត់តៗគ្នារបស់ចិត្ត និងរូប។ ប៉ុន្តែបើវាកើតហើយរលត់ទៅវិញ ហេតុដូចម្តេចទើបបានមនុស្សអាចចងចាំទិន្នន័យបានដែលកើតឡើងបាន?

ត្រង់ចំណុចនេះ គឺទាក់ទងនឹងសញ្ញាខន្ធ។ ប្រសិនបើចិត្តមិនមានសញ្ញា គឺការសម្គាល់ទេ នោះយើងនឹងមិនអាចចងចាំអ្វីបានឡើយ ប្រៀបដូចជាទូរស័ព្ទដែលមានកាមេរ៉ាថតរូប ប៉ុន្តែមិនមានមេម៉ូរីកាតដូច្នោះ វាមិនអាចនឹងរក្សាទិន្នន័យដែលកើតឡើងបានឡើយ។ ការចងចាំទៀតសោត វាក៏នឹងរលត់បាត់សូន្យឈឹងផងដែរ នៅពេលណាដែលពេលវេលាកន្លងទៅហួសយូរ។ ហេតុនោះទើបបានជាអ្នកធ្លាប់យល់សប្តិឃើញហេតុការណ៍ខ្លះជាច្រើននៅក្នុងសុបិន ប៉ុន្តែម្តេចក៏មិនអាចចាំបានទាំងអស់ ក៏ព្រោះតែសញ្ញានៃចិត្តមិនបានកើតឡើងប្រាកដក្នុងខណៈនោះឯង វាចិត្តដែលរវើរវាយនូវសកម្មភាពដែលបានធ្វើកន្លង។

ធម្មជាតិសម្រាប់ដឹង(វិញ្ញាណ)

នៅពេលដែលវិញ្ញាណទាំង៥លែងកើតបន្ត រាងកាយមនុស្សនឹងលែងទទួលរំញោចដែលកើតពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន។ តើអ្នកមានធ្លាប់ដឹងពីមនុស្សក្រៃជាតិដែរទេ? មានជីវិតក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែមិនខុសពីមនុស្សដែលស្លាប់នោះទេ ព្រោះគេមិនអាចទទួលដឹងអ្វីបានទាំងអស់។ ទោះអ្នកនិយាយអ្វី ប៉ះស្ទាបត្រង់ណាមួយនៃសរីរៈ យកអាហារឆ្ងាញ់ៗមកជាក់នឹងអណ្តាតផ្ទាល់ ក៏គេមិនអាចទទួលដឹងនូវរសនៃអាហារនោះបានដែរ។ ហេតុអ្វីបានដូច្នេះ? ក៏ព្រោះតែវិញ្ញាណរបស់គេបានរលត់បាត់អស់ទៅហើយ។ មនុស្សដែលស្លាប់ គឺវិញ្ញាណទាំង៥លែងកើតបន្តទៀតហើយ ឯចិត្តរលត់ទៅស្របគ្នាដែរ ទើបមិនអាចកម្រើករាងកាយបាន។

ចិត្តជាធម្មជាតិសម្រាប់គិត(ចិន្ត)

មានមនុស្សជាច្រើនឆ្ងល់ថា ធ្វើម្តេចទើបឱ្យចិត្តឈប់គិត? ព្រោះពួកគេចេះតែរវើរវាយ គិតនេះគិតនោះតែផ្តេសផ្តាស ដែលចេះតែធ្វើឱ្យចិត្តខ្លួនឯងក្តៅក្រហាយ។ សូមជ្រាបថា! គ្មានវិធីដែលធ្វើឱ្យចិត្តឈប់គិតនោះទេ ព្រោះធម្មជាតិនៃចិត្ត គឺតាក់តែងឡើងសម្រាប់គិតហ្នឹងហើយ។ ចិត្តឈប់គិត លុះត្រាតែចិត្តបាត់បង់វិញ្ញាណ រួចធ្វើនូវចុតិកិច្ច ហើយចិត្តក៏ឈប់កើតបន្តទៀត។ ការគិតមិនមែនជារឿងអាក្រក់នោះទេ គ្រាន់តែអ្នកត្រូវមានការឈ្លាសក្នុងការបង្វែចិត្តឱ្យគិតអ្វីដែលជាប្រយោជន៍ គិតអ្វីដែលជួយឱ្យជីវិតផុតចាកការប្រកាន់ក្នុងរបស់ទាំងពួង។ ដើម្បីឱ្យចិត្តគិតត្រូវ អ្នកត្រូវចម្រើនសតិក្នុងចិត្ត ដោយការបដិបត្តិសតិប្បដ្ឋាន៤មាន កាយសតិ វេទនាសតិ ចិត្តសតិ និងធម្មាសតិ។ (នៅក្នុងមេរៀនទី៩នឹងមានបង្ហាញ)

ចិត្តជាធម្មជាតិសម្រាប់អារកាត់(បញ្ញា)

បញ្ញារមែងញុាំងឱ្យមនុស្សដឹងថាអ្វីគួរឬមិនគួរ អាចថ្លឹងថ្លែងកាត់សេចក្តីបាន។ ដោយសារចិត្តមានបញ្ញា ទើបមនុស្សអាចមានសមត្ថភាពគិតច្នៃប្រឌិតអ្វីមួយដែលថ្មីឡើងបាន អាចវិនិច្ឆ័យសេចក្តីបានត្រឹមត្រូវ។

ចិត្តជាធម្មជាតិសម្រាប់នឹក(មនោ)

ចិត្តមានលក្ខណៈម្យ៉ាង ដែលមានការនឹកក្នុកទៅលើអ្វីដែលជាទីស្រលាញ់ អ្វីដែលជាទីពេញចិត្ត។ បើគ្មានមនោវិញ្ញាណ មនុស្សក៏គ្មានមនោសញ្ចេតនាដែរ ហើយក៏គ្មានការនឹករលឹកគ្នាដែរ។ ពេលខ្លះមនុស្សព្យាយាមតាំងចិត្តបំភ្លេចនរណាម្នាក់ចេញពីការចងចាំរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែពួកគេមិនអាចធ្វើបានទេ កាន់តែព្យាយាមបំភ្លេច រឹតតែធ្វើឱ្យចិត្តនឹកគិតដល់ នោះក៏ព្រោះតែចិត្តមានធម្មជាតិម្យ៉ាង គឺសម្រាប់នឹកគិតនោះឯង។ ម្យ៉ាងអ្នកមិនចាំបាច់ប្រឹងបំភ្លេចនោះទេ ពេលវេលាកន្លងយូរទៅ អ្នកនឹងភ្លេចវាដោយឯកឯង

ព្រោះការរលត់ទៅនៃសញ្ញា។ ហើយបើមិនចង់ឱ្យចិត្តនៅនឹក កុំរំលឹកពីវា ទើបចិត្តធាប់ភ្លេចបានរហ័ស។

លក្ខណៈចិត្ត៥ប្រការនេះ គឺមានគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ គ្មាននរណា ដែលមិនមានលក្ខណៈបែបនេះឡើយ។ ពេលដែលអ្នកបានដឹងពីលក្ខណៈ របស់ចិត្តហើយ អ្នកក៏លែងទោមនស្សនឹងការមិនអាចបំភ្លេចនរណាម្នាក់ បាន អ្នកក៏លែងខឹងនឹងចិត្តខ្លួនឯង ថាម្តេចក៏ចេះតែគិតមិនឈប់បែបនេះ? ការរៀនពីជីវិតធ្វើឱ្យអ្នកចេះព្រមចំពោះហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើង ថា វាត្រូវតែអញ្ចឹង វាសមនឹងកើតឡើងហើយ កាលណាដែលវាមានហេតុ បច្ច័យគ្រប់គ្រាន់វានឹងកើតឡើងប្រាកដ មិនអាចរារាំងបានឡើយ។

ចិត្តមានការកើតរលត់រហ័ស

ចិត្តជាធម្មជាតិដែលកើតរលត់លឿនបំផុត គ្មានអ្វីដែលកើតហើយ រលត់ទៅវិញលឿនជាងចិត្តរបស់នោះទេ។ ចិត្តមានការកើតរលត់ជាងមួយ លានលានដងក្នុងមួយប៉ប្រិចភ្នែក (១ ០០០ ០០០ ០០០ ០០០ក្នុងមួយ វិនាទី)។ ដូច្នេះចិត្តមានអាយុខ្លីបំផុត ចិត្តផ្លាស់ប្តូរលឿនបំផុត គឺ1/1 000 000 000 000 s^{-1}។ តាមពិតទៅបើបកស្រាយតាមវិទ្យាសាស្ត្រ វាពិតជា ពិបាកក្នុងការបរិយាយណាស់ ប៉ុន្តែយើងអាចកំណត់ដឹងតាមរយៈការ ពិសោធផ្ទាល់ខ្លួនដោយការសុបិននិមិត្ត ឬឃើញហេតុការណ៍ផ្សេងៗជា ដើម។

ជាការពិតណាស់ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវដឹងពីការកើតរលត់នៃចិត្ត ធ្វើអ្វី? ពេលខ្លះមនុស្សយើងច្រើនតែខូចចិត្ត ខកចិត្ត ហើយនិយាយថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សផ្លាស់ប្តូរចិត្តលឿនម្ល៉េះ? នោះមកពួកគេមិនបានស្វែង យល់ពីចិត្តបានច្បាស់លាស់។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថាអ្វីដែលវត្ថុ ដែលមានល្បឿនលឿនជាងគេបំផុតនោះ គឺល្បឿនពន្លឺ។ ពន្លឺគឺមានល្បឿន

៣០គ.ម.ក្នុង១វិនាទី (3 000 000 Km/s) ប៉ុន្តែអ្វីដែលលឿនជាងល្បឿនពន្លឺទៀតនោះ គឺចិត្តទៅវិញទេ ចិត្តមានការផ្លាស់ប្តូរលឿនបំផុត។ លោកអ្នកប្រាកដជាធ្លប់ហើយថា ហេតុអ្វីបានជាចិត្តមានល្បឿនលឿនទៅវិញ? តាមពិតទៅបើអ្នកមិនបានសង្កេតនោះអ្នកនឹងមិនដឹងនោះទេ។ លោកអ្នកសាកសង្កេតទៅមើលថា នៅពេលចិត្តរបស់អ្នកនឹកគិតរំពៃទៅកន្លែងណាមួយដែលអ្នកធ្លាប់បានទៅ នៅអ្នកនឹងស្រមៃឃើញរូបភាពដែលបានឃើញហើយចិត្តរបស់អ្នកនឹងទៅដល់ទីនោះភ្លាម។ ឧបមាថា អ្នកធ្លាប់ទៅសហរដ្ឋអាមេរិក អ្នកបានទៅលេងទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នកនឹកគិតទៅវាភ្លាមអ្នកនឹងនឹងឃើញទីកន្លែងដែលអ្នកធ្លាប់ទៅ ឬឃើញរូបភាពដែលអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះ ហើយចិត្តរបស់អ្នកហាក់ដូចជានៅទីនោះដែរវាដោយសារចិត្តមានការកើតលឿននេះឯង។

ចិត្តមានការកើតរលត់ជាធម្មតា ហើយរលត់លឿនទៀតផង។ ប្រសិនបើដឹងច្បាស់ពីការកើតឡើងនៃចិត្ត អ្នកនឹងមិនមានការអាក់អន់ចិត្តចំពោះនរណាម្នាក់ឡើយ នៅពេលដែលគេបានផ្លាស់ប្តូរគំនិតឬផ្លាស់ប្តូរពេលវេលានៃការណាត់ជួបណាមួយ។ ជួនកាលនៅពេលដែលអ្នកដទៃនិយាយប្រាប់អ្នកនៅពេលព្រឹកថា គេនឹងទៅដើរកម្សាន្តជាមួយអ្នកស្រាប់តែពេលល្ងាច គេឈប់ចង់ទៅ។ គេនិយាយថានឹងធ្វើអ្វីមួយ ប៉ុន្តែគេមិនបានធ្វើ នោះមកពីចិត្តដែលកើតពីមុនវាបានរលត់បាត់ទៅហើយ ទើបចិត្តដែលកើតថ្មីវាមិនបានធ្វើ មិនចង់ទៅដូច្នេះ។ ជាក់ស្តែងមនុស្សដែលបានយល់ពីសភាវៈនៃការកើតរលត់នៃចិត្ត គេនឹងមិនមានការខឹងសម្បារ ឬខកចិត្តនឹងពាក្យសំដី ឬការសន្យាដែលបាននិយាយប្រាប់គេនោះទេ។ នេះជាអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវតែស្វែងយល់ពីចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់។ លក្ខណៈបែបនេះ ថ្វីបើវាជាការរលត់នៃចិត្តក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវយកវាធ្វើជាលេសនោះឡើយ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះអ្នកដទៃនឹងដឹងពីអត្តចរិតរបស់អ្នកថាជាមនុស្សគ្មានសច្ចៈ ខ្វះភាពប្រាកដប្រជា គ្មានទំនួលខុសត្រូវ... ហើយអ្នក

នឹងមិនទទួលបានទំនុកចិត្តពីនរណាម្នាក់ឡើយ បើប្រកាន់ឥរិយាបថបែបនេះក្នុងខ្លួន។

មុខងាររបស់ចិត្ត

ចិត្តជាប្រធាន ជាអ្នកដឹកនាំ

ចិត្តមានតួនាទីម្យ៉ាងជាអ្នកដឹកនាំនូវសកម្មភាពរបស់រាងកាយគ្រប់យ៉ាងសម្រេចអំពីចិត្ត ប្រសិនបើចិត្តមានការជំរុញពីក្នុងមកគ្រប់យ៉ាងគឺអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយរលូន ហើយប្រសិនបើចិត្ត ទទួលរងនូវសម្ពាធមិនមានការជំរុញពីខាងក្នុង(កម្លាំងចិត្ត) រាងកាយរបស់មនុស្សក៏មិនអាចស្ទុះស្ទា រហ័សរហួន ឬថារាងកាយនិងកម្លាំងកំហែងនឹងចង់ធ្វើ។ ចិត្តប្រៀបប្រដូចនឹងចង្កូតនៃរថយន្តអ៊ីចឹង ប្រសិនបើចង្កូតរថយន្តរទៅណា នោះតួរថយន្តនឹងទៅតាមនោះដែរ។ ឬឧបមាថា ប្រៀបដូចជាមេទ័ពដែលដឹកនាំកងទ័ពចូលសមរភូមិដូច្នេះដែរ គឺមេទ័ពត្រូវនាំមុខគេ ប្រសិនបើមេទ័ពមិននាំមុខទេ កងទ័ពមិនអាចច្បាំងឈ្នះសត្រូវឡើយ។ យ៉ាងណាមិញមនុស្សក៏ដូចគ្នាដែរ ប្រសិនបើគ្មានចិត្តដឹកនាំ ប្រសិនគ្មានចិត្តបញ្ជាទេ រាងកាយមិនអាចដំណើរការបានដូចគ្នា។ ដូចជាពេលដែលយើងដេកលក់ មិនអាចញ៉ាំងឥន្ទ្រិយឱ្យប្រព្រឹត្តកិច្ចផ្សេងៗបាន ព្រោះចិត្តឈប់ដំណើរការនោះឯង(ចុះចាកវិថីនៃអារម្មណ៍)។

ចិត្តជាអ្នករុញច្រាន

ចិត្តមានមុខងារម្យ៉ាងសម្រាប់រាងកាយ គឺជាអ្នកជំរុញរាងកាយឱ្យមានកម្លាំងធ្វើកិច្ចការដែលចិត្តប្រាថ្នា។ រាងកាយរបស់យើង ប្រសិនបើគ្មានចិត្តជាអ្នកជួយជំរុញទេនោះ វានឹងធ្លាក់ទៅកសភាពទន់ខ្សោយ ខ្ជិលច្រអូសមិនមានកម្លាំងនឹងចង់ធ្វើអ្វីទៀតនោះទេ។ ជាក់ស្តែងប្រសិនបើអ្នកធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ ដោយមិនមានការជំរុញកម្លាំងពីចិត្តទេ នោះអ្នកនឹងគ្មានចំណង់

ចង់ធ្វើវាទៀតឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ខ្លួនឯង អ្នកនឹងធ្វើការនោះបានសម្រេចល្អ ហើយរហ័សទៀតផង។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើមានអ្នកជាទៃជួយលើកកម្លាំងចិត្តដល់អ្នកថែមទៀត មានការហ៊ោសរសើរ អ្នកប្រាកដជាទទួលបានថាមពលពិសេសមួយដែលចេញពីចិត្តផ្តល់មកឱ្យរាងកាយជាក់ជាមិនខាន។ ហើយអ្នកនឹងទទួលបានប្រយោជន៍ពីការជំរុញចិត្តនោះ។

"អ្នកមិនអាចសម្រេចគោលបំណងបានឡើយ ប្រសិនបើគ្មានចិត្តជាអ្នកញុះញង់អ្នកឱ្យធ្វើទេនោះ"

ចិត្តជាអ្នកកែប្រែ

មុខងាររបស់ចិត្តចុងក្រោយ គឺជាអ្នកកែប្រែ។ មនុស្សខុសពីសត្វត្រង់ថា មានប្រាជ្ញាក្នុងការដឹងខុសត្រូវ និយាយឆាប់ស្តាប់គ្នាបាន និងស្គាល់គុណ ស្គាល់ទោស។ កាលណាមានការយល់ខុស មានការភ័ន្តច្រលំ ចិត្តដែលមានសតិសម្បជញ្ញៈចម្រើនល្អ នឹងធ្វើការកែតម្រូវពីអាក្រក់មកល្អ ពីខុសមកត្រូវ។ ម្យ៉ាងចិត្តក៏អាចកែប្រែពីត្រូវមកខុសដែរ ពីល្អទៅអាក្រក់ដែរ។

ធម្មជាតិនៃចិត្ត

តើអ្នកយល់ពីធម្មជាតិចិត្តរបស់ខ្លួនដែរឬទេ? បើអ្នកមិនយល់ទេ អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ។ កាលណាអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបាន អ្នកក៏មិនអាចទទួលបានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតដែរ។ បើអ្នកមិនចង់ឱ្យសេចក្តីទុក្ខមានឥទ្ធិពលខ្លាំងចំពោះខ្លួន អ្នកត្រូវរៀនទទួលនូវអ្វីដែលចិត្តមាន អ្នកត្រូវតែរៀនដឹងពីចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់។ មនុស្សដែលមានសេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្តច្រើន ព្រោះពួកគេមិនចេះរៀនទទួលស្គាល់ពីធម្មជាតិរបស់ចិត្តនោះទេ ពួកគេចេះតែថា ហេតុអ្វីបានចិត្តគេសាវ៉ាម្ល៉េះ? ហេតុអ្វីបានចិត្តគេស្រលាញ់

តែដំបូង? ហេតុអ្វីចិត្តគេប្លែរលឿនម្ល៉េះ? ពួកគេចេះបានតែប៉ុណ្ណឹង ក្រៅពីបន្ទោសអ្នកដទៃ ពួកគេគ្មានលទ្ធភាពនឹងធ្វើអ្វីទៀតឡើយ។ ការស្គាល់ធម្ម-ជាតិនៃចិត្តបានច្បាស់ ប្រៀបដូចជាអ្នកស្គាល់មនុស្សដែលអ្នករាប់អានគ្នាជិតស្និទ្ធអ៊ីចឹង ប្រសិនបើអ្នកសេពគប់នរណាម្នាក់ ដោយដឹងអំពីអត្តចរិតរបស់គេបានច្បាស់ថា គេជាមនុស្សបែបណា មានបុគ្គលិកលក្ខណៈនិងមានទម្លាប់ដូចម្តេចនោះ អ្នកនឹងមិនប្រកាន់គេច្រើនឡើយ ហើយក៏មិនងាយយល់ច្រលំពីគេដែរ។ ហេតុអ្វីទៅ? ព្រោះអ្នកបានដឹងថា គេជាមនុស្សបែបណាដោយខ្លួនឯងរួចទៅហើយ។ ទោះជាមានគេមកនិយាយចាក់ចុច រុកគួនយ៉ាងណា អ្នកក៏ប្រហែលមិនជឿអ្នកនិយាយដោយងាយដែរ ព្រោះអ្វី? ព្រោះតែការស្គាល់គ្នាច្បាស់នោះឯង។ ការស្គាល់ចិត្ត ក៏ឧបមាឧមេយ្យដូចគ្នាដែរ។

ទំនាក់ទំនងមួយ ប្រសិនបើមនុស្ស មិនស្គាល់ចិត្តគ្នាច្បាស់ មិនយល់អំពីអត្តចរិតគ្នាពីធម្មជាតិ មិនព្រមទទួលស្គាល់ការពិតរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក ពួកគេមិនអាចរក្សាទំនាក់ទំនងនោះឱ្យមានអាយុកាលយូរអង្វែងបានឡើយ។ ប្តីប្រពន្ធដែលរស់នៅមិនចុះសម្រុងគ្នា ព្រោះពួកគេមិនយល់អំពីគ្នា ហើយយល់តែខ្លួនឯង ដោយទាមទាររឿងៗខ្លួន។ ពេលមានការទាស់ចិត្តម្តងៗ ប្រឹងប្រែងប្រកែកយកត្រូវរឿងៗខ្លួន ដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យតែខ្លួនបានឈ្នះ។ ដូច្នេះការស្គាល់ពីធម្មជាតិនៃចិត្តបានច្បាស់លាស់ អ្នកក៏អាចរួមរស់ជាមួយចិត្តរបស់អ្នកយ៉ាងមានសេចក្តីសុខដែរ។

ចិត្តដំបូងស្រលាញ់ខ្លាំង

ចិត្តមានធម្មជាតិម្យ៉ាងដែលតែងកើតមានគឺ ស្រលាញ់ខ្លាំងនៅពេលដំបូង។ នៅពេលដែលបានរបស់របរថ្មីមក ចិត្តមានការស្រលាញ់ថ្នាក់ថ្នមជាទីបំផុត។ លុះក្រោយពេលបានយូរៗទៅ ចិត្តក៏មានការសោះអង្គើយ លែងសូវស្រលាញ់ដូចកាលពីបានដំបូង។ កាលណាដែល

លោក:(សេចក្តីត្រែកអរ)កើតមានចំពោះចិត្តខ្លាំងយ៉ាងណា ការស្រលាញ់ក៏មានខ្លាំងប៉ុណ្ណោះដែរ។ អ្វីដែលធ្វើឱ្យចិត្តលែងមានការស្រលាញ់ចំពោះរបស់នោះ ព្រោះចិត្តស៊ាំនឹងវត្ថុទាំងនោះ ព្រោះលែងមានការរំភើបចំពោះរបស់នោះទៀត ដោយសារវាជាដែលៗ នឹងធ្លាប់បានកាន់វាជាញឹកញយដងមកហើយ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ចិត្តមិនមែនឈប់ស្រលាញ់ទាំងស្រុងនោះដែរ ប្រសិនបើរបស់នោះបាត់ ឬធ្លាក់បាក់បែក ចិត្តនឹងមានការសោកស្តាយ ជាមិនខាន ដែលនោះនឹងស្តែងឱ្យឃើញថា ចិត្តនៅតែស្រលាញ់ចំពោះរបស់នោះ។

អ្នកប្រហែលមានការងឿងឆ្ងល់ខ្លះៗថា ហេតុអ្វីបានចិត្តស្រលាញ់តែដំបូងដូចម្តេច?

តាមពិតទៅអ្នកអាចពិសោធខ្លួនអ្នកផ្ទាល់បាន នៅពេលដែលអ្នកទិញសៀវភៅ ឬទូរសព្ទមកដំបូងៗ អ្នកមានដែលសង្កេតមើលចិត្តរបស់អ្នកទេ? ថាស្រលាញ់វាប៉ុណ្ណា? ថ្នាក់ថ្នមប៉ុណ្ណា? បើនិយាយពីសៀវភៅ មុននឹងកាន់ប្រហែលជាអ្នកត្រូវជូតដៃឱ្យស្អាតទើបកាន់ ហើយបើកថ្នមៗ និងមិនហ៊ានទម្លាក់ឬបោះនោះទេខ្លាំងៗនោះទេ។ បើនិយាយរួម គឺអ្នកព្រួយបារម្ភស្រលាញ់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែលុះអ្នកទិញវាបានមួយខែ ឬពីរខែ ការយកចិត្តដាក់ថែទាំចំពោះសៀវភៅនោះ ប្រាកដជាលែងដូចមុនទៀតហើយ អ្នកប្រហែលមិនថ្នាក់ថ្នមវាដូចមុនទៀតឡើយ។ ត្រង់នេះអ្នកនឹងយល់ថាចិត្ត គឺស្រលាញ់តែដំបូងប៉ុណ្ណោះ លុះដល់បានមកនៅផ្ទាល់ដៃ ក្តីស្រលាញ់ក៏ថយបន្តិចម្តងៗ នេះហើយគឺជាធម្មជាតិនៃចិត្ត អ្នកត្រូវតែទទួលស្គាល់។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងក៏ដូចគ្នាដែរ មនុស្សដែលមិនសូវបានជួបគ្នា មិនបាននិយាយជាមួយគ្នា យូរជួបគ្នាម្តងទើបទំនាក់ទំនងនោះមានភាពជិតស្និទ្ធ។ ពាក្យខ្មែរពោលថា *"បើស្រលាញ់កុំទៅញឹក បើនឹកឮកឱ្យទៅម្តង"* ។ ប្តីប្រពន្ធដែលចេះតែមិនបានទទួលបានសេចក្តីសុខ ព្រោះភាគច្រើនប្រពន្ធច្រើនចង់បាន

ការស្រលាញ់ពីប្តីឱ្យដូចកាលពីដំបូង ដែលនេះវារឿងដែលមិនអាចទៅរួច ព្រោះធម្មជាតិនៃចិត្តគឺដូច្នោះឯង។ ចិត្តស្រលាញ់តែដំបូងនោះ លុះក្រោយមកមានការនឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ដែលនេះគឺបណ្តាលមកពីតណ្ហា៥ក្នុងចិត្ត។ ព្រោះតណ្ហាចង់រកតែអ្វីដែលថ្មី អ្វីដែលប្លែក ទើបវាស្កប់ចិត្ត។ បទចម្រៀងដែលអ្នកស្តាប់ដំបូងៗ អ្នកពិតជាចូលចិត្តស្តាប់វាណាស់ មួយថ្ងៃអ្នកប្រហែលអាចស្តាប់ដប់ទៅម្តែដងក៏មាន។ ប៉ុន្តែលុះដល់ស្តាប់បានមួយរយៈ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងមានការធុញទ្រាន់លែងចង់ស្តាប់ទៀត តើវាបណ្តាលមកពីចម្រៀងនោះលែងពីរោះឬ? មិនដូច្នោះទេ ចម្រៀងនោះនៅតែដូចដើម វាដូចកាលពីអ្នកទើបនឹងស្តាប់ពីដំបូង ប៉ុន្តែហេតុអ្វីអ្នកលែងចង់ស្តាប់? នោះដោយសារតែចិត្តរបស់អ្នកមានការនឿយណាយចំពោះបទចម្រៀងទាំងនោះ ហើយតណ្ហាជំរុញចិត្តឱ្យចង់បានអ្វីដែលថ្មីមកបន្ថែមទៀត។ ពាក្យកំប្លែងដែលអ្នកទើបតែស្តាប់ដំបូង វាពិតជាធ្វើឱ្យអ្នកផ្ទុះសំណើចយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកស្តាប់វាបីទៅបួនដង អ្នកនឹងមិនអាចផ្ទុះសំណើចដូចកាលស្តាប់ពីដំបូងឡើយ។ ហេតុនេះបានជាលោកថា អ្វីដែលនាំចិត្តមិនបានសុខ នោះគឺដោយសារតែតណ្ហានេះឯង។

មានទំនាក់ទំនងជាមួយអារម្មណ៍

នៅពេលដែលអ្នកឃើញរូបភាពដែលកំសត់ អ្នកប្រាកដជាកើតសេចក្តីអាណិតក្នុងចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញរូបរាងស្អាតបាត អ្នកប្រាកដជាកើតនូវសេចក្តីពេញចិត្តចំពោះរូបរាងនោះ ព្រោះចិត្តមានធម្មជាតិម្យ៉ាង គឺមានទំនងជាមួយអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ កាលពីខាងដើមអ្នកបានអានរួចមកហើយ អំពីចិត្តជាធម្មជាតិដែលដឹងនូវអារម្មណ៍ ដូច្នេះមកដល់ចំណុចនេះអ្នកប្រហែលជាមិនសូវពិបាកយល់ប៉ុន្មាននោះទេ។ ចិត្តមានទំនាក់ជាមួយអារម្មណ៍ ចិត្តមិនអាចកើតឡើងដោយគ្មានអារម្មណ៍នោះទេ វាតែងកើតឡើងដោយមានអារម្មណ៍ជាគ្រឿងតោងជានិច្ច ប្រៀបដូចជាម៉ាស៊ីន

ដែលមិនអាចដំណើរការបាន ប្រសិនបើគ្មានប្រេងសាំងជាអ្នកបញ្ជេះទេ នោះ។ ចិត្តមានលក្ខណៈស្អាត ឥតខ្ចោះ ប៉ុន្តែអ្វីដែលធ្វើឱ្យចិត្តមានលក្ខណៈល្អ ឬអាក្រក់នោះដោយសារតែអារម្មណ៍ដែលកើតជាមួយចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ចិត្តប្រៀបដូចជាទឹកអ៊ីចឹង ទឹកជាធម្មជាតិម្យ៉ាងដែលគ្មានពណ៌ គឺវាមានលក្ខណៈថ្លាយង់ តែអ្វីដែលឱ្យទឹកក្លាយជាពណ៌ក្រហម ពណ៌ខៀវនោះ ដោយសារតែទឹកលក្ខទាំងនោះលាយជាមួយទឹកប៉ុណ្ណោះ។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ ចិត្តមិនអាក្រក់ ហើយក៏មិនល្អដែរ តែអ្វីដែលធ្វើឱ្យចិត្តប្រែប្រួលនោះ ដោយសារតែអារម្មណ៍ដែលកើតមានជាមួយចិត្តប៉ុណ្ណោះ។

ចិត្តមានទំនាក់ទំនងជាមួយអារម្មណ៍ដូចម្តេច?

នៅពេលដែលនរណាម្នាកមកនិយាយឱ្យកំប្លែង ហើយអ្នកសើចជេរប្រទេចអ្នក ធ្វើឱ្យអ្នកខឹង ពោលសរសើរអ្នក ហើយអ្នកក៏រីករាយ លើកទឹកចិត្តអ្នក ក៏មានកម្លាំងចិត្ត... អ្វីទាំងនោះហើយគឺចិត្តមានទំនាកទំនងជាមួយអារម្មណ៍។ គ្រប់យ៉ាងមិនថាអ្នកបានឃើញ បានឮ បានប៉ះពាល់ បានភ្លក្ស ឬបានហិតស្រូបនោះទេ គឺអ្វីទាំងនោះហើយ ជាអារម្មណ៍។ ហើយនៅពេលដែលចិត្តអ្នកមានភាពសប្បាយរីករាយ កើតទុក្ខ ចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនោះ នេះហៅថា ចិត្តមានទំនាក់ទំនងជាមួយអារម្មណ៍។

ធម្មជាតិរបស់ចិត្តគឺកំណាញ់

លោភៈដែលមានក្នុងចិត្ត ធ្វើឱ្យមនុស្សមានចិត្តកំណាញ់។ គ្មាននរណាម្នាក់ ដែលមិនមានចិត្តកំណាញ់ ទាំងដែលនៅខ្លួនជាមនុស្សធម្មតាឡើយ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានសេចក្តីកំណាញ់ក្នុងចិត្ត គ្រាន់តែមានតិច និងច្រើនប៉ុណ្ណោះ អាស្រ័យលើការហ្វឹកហាត់ចិត្តឱ្យចេះឱ្យទាន ទើបអាចកាត់បន្ថយចិត្តកំណាញ់ឱ្យរសាយបានខ្លះ។ ពេលខ្លះមនុស្សដែលមិនយល់ពីចិត្តអ្នកដទៃ ពួកគេតែងមានការខឹងស្អប់ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់

មានចិត្តស្នេហ៍កំណាញ់ មិនចេះចែករំលែក មិនចេះផ្តល់ឱ្យគ្នា ថាជាមនុស្ស ដែលគិតតែខ្លួនឯង។ ជាពិសេសពួកគេនឹងតឹតតែខឹង នៅពេលសុំអ្វីមួយពីនរណាម្នាក់មិនបាន។ នេះដោយសារតែគេមិនយល់ពីធម្មជាតិរបស់ចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់។ នៅពេលដែលអ្នកបានយល់ពីចិត្តច្បាស់លាស់ អ្នកនឹងអាចពិចារណាថា *"ធម្មជាតិនៃចិត្តនរណាក៏កំណាញ់ដែរ ទាំងដែរអាត្មាអញក៏នៅតែមានសេចក្តីកំណាញ់ផងដែរ អ្នកដទៃដែលគេមានចិត្តកំណាញ់ដោយសារតែគេមិនធ្លាប់មានការចែករំលែកប៉ុណ្ណោះ"*។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញ ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនទោមនស្ស ពេលដែលនរណាម្នាក់មានចិត្តកំណាញ់នោះឡើយ។

តាមពិតទៅអ្វីដែលខ្ញុំប្រាប់អ្នកនេះ មិនមែនចង់ឱ្យអ្នកបណ្តុះចិត្តកំណាញ់នោះទេ។ ហើយក៏មិនមែនឱ្យអ្នកយកលេសលែងមានការចែករំលែក ដោយសារអាងលើ ធម្មជាតិចិត្តមានការកំណាញ់នោះដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ដូច្នេះ វាមិនមែនជាបំណងរបស់ខ្ញុំឡើយ។ អ្វីដែលសំខាន់អ្នកត្រូវរៀនចែករំលែក រៀនធ្វើទាន ដើម្បីកាត់បន្ថយចិត្តកំណាញ់ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ព្រមទាំងរៀនបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ចំពោះពាក្យសំណើរបស់នរណាម្នាក់ ដែលបានស្នើសុំអ្នក។

ចិត្តតែងមានការពេញចិត្ត

ចិត្តតែងមានការស្រលាញ់ចំពោះរបស់ទាំងពួងដែលជាទីគាប់ចិត្ត។ នៅពេលដែលពេញចិត្តទៅលើអ្វីមួយហើយ វានឹងញុំាងមនុស្សឱ្យប្រព្រឹត្តតែរឿងនោះ ហើយសប្បាយនឹងធ្វើរឿងនោះជាប្រចាំទៀតផង។ ឧបមាថា ប្រសិនបើបុរសណាម្នាក់ស្រលាញ់នារីណាមួយ ចិត្តរបស់បុរសនោះនឹងមើលឃើញតែនារីនោះប៉ុណ្ណោះក្នុងភ្នែក មិនថានារីផ្សេងទៀតស្អាតជាងនារីដែលគេស្រលាញ់ក៏ដោយ ក៏ចិត្តរបស់គេនៅតែមានការពេញចិត្តជាខ្លាំង លើនារីនោះដដែល។ ឬថាប្រសិននរណាម្នាក់ស្រលាញ់លើការងារអ្វី

មួយហើយ ទោះមានការងារផ្សេងទៀតត្រូវធ្វើក៏ដោយ ក៏គេនឹងធ្វើតែការងារដែលខ្លួនស្រលាញ់ច្រើនជាងគេ។ ប្រៀបដូចជាមនុស្សដែលពេញចិត្តក្នុងការគូរគំនូរ ពេលនោះចិត្តរបស់គេ នឹងផ្តោតតែលើការគូររូបភាពបុណ្ណោះ។ ឬមួយបើនរណាម្នាក់ស្រលាញ់ការតែងនិពន្ធ នោះចិត្តរបស់គេនឹងពេញចិត្តចំពោះការសរសេរអត្ថបទឬកំណាព្យជាមិនខាន។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ចំពោះការពេញចិត្ត មិនថាអំពើនោះល្អ ឬអាក្រក់នោះទេ ចិត្តសុទ្ធតែមានការពេញចិត្តទាំងអស់។ មនុស្សដែលចូលចិត្តសម្លាប់សត្វ ក៏គេសប្បាយនឹងការងារនោះដែរ។ មនុស្សដែលចូលចិត្តបោកប្រាស់អ្នកដទៃ គេនឹងគិតរិះរកវិធីដើម្បីថ្មីៗដើម្បីបោកឱ្យទាន់សម័យ ហើយចិត្តរបស់បុគ្គលនោះនឹងមានការពេញជាខ្លាំងក្នុងកិច្ចការនោះផងដែរ។

ធម្មជាតិរបស់ចិត្តគឺកាច

ចិត្តមានធម្មជាតិម្យ៉ាង គឺមានលក្ខណៈកាចខុសពីធម្មតា នៅពេលដែលខឹងក្រោធទៅលើអ្វីមួយ។ បុប្ជិនយើង គ្មាននរណាម្នាក់ដែលអាចឃាត់ចិត្តមិនឱ្យខឹងក្រោធនៅពេលដែលជួបរឿងដែលគួរឱ្យថ្នាំងថ្នាក់ក្នុងចិត្តនោះទេ បើឃាត់ចិត្តពេលដែលខឹងឱ្យឈប់ខឹង ទើបអាចធ្វើបាន។ ចិត្តរបស់មនុស្សនៅពេលដែលខឹងអ្វីមួយ គឺមានសភាពកាចសាហាវប្រៀបដូចអាសិរពិសដែលត្រូវគេវាយដូច្នោះ។ ធម្មតាសត្វពស់នៅពេលដែលនរណាម្នាក់វាយវា វានឹងបញ្ចេញអត្តចរិតកាចសាហាវ ហើយបើកពពារវាយបកបុគ្គលនោះវិញមិនខាន។ យ៉ាងណាចិត្តរបស់មនុស្សក៏ដូចគ្នាដែរ នៅពេលដែលខឹងម្តងៗ មនុស្សនោះនឹងបាត់បង់វិចារណញ្ញាណ លែងមានការគ្រប់គ្រងសតិរបស់ខ្លួន ដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលមានការប្រទូស្តរាយតបតដោយមិនញញើតដៃ។ ពេលខ្លះអ្នកក៏ប្រហែលសង្កេតឃើញ ពេលដែលនរណាម្នាក់ខឹងសម្បារទៅលើអ្វីមួយ គេនឹងប្រទះអ្វី កំទេចនឹង បើមានរបស់នឹងដៃ

គេបោកកម្ទេច ឬបើមានអាវុធនៅក្នុងដៃ គេអាចសម្លាប់អ្វីនោះក៏មានដែរ នេះគឺជាធម្មជាតិនៃចិត្ត ដែលចិត្តមានលក្ខណៈកាចជាធម្មតា។

គ្មាននរណាដែលមិនចេះខឹងនោះទេ មានតែអ្នកដែលអាចឃាត់ចិត្តឱ្យឈប់ ខឹង ខណៈពេលដែលខឹងប៉ុណ្ណោះទើបមាន!

ចិត្តពេលដែលខឹង តែងសោប់រសល់

ចិត្តមានលក្ខណៈម្យ៉ាង គឺរសោប់រសល់នៅមិនសុខ ឬយើងអាចនិយាយបានថា អន្ទះសារ។ នៅពេលដែលខឹងក្រោធទៅលើរឿងអ្វីមួយចិត្តនឹងនៅមិនស្ងប់នោះទេ។ វានឹងញ៉ាំងឱ្យមនុស្សមានភាពអន្ទះអន្ទែង លែងស្រណុក មិនសុខកាយ ក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្តជាដើម។ អ្នកអាចសង្កេតបានថា នៅដែលលោកអ្នករង់ចាំអ្វីមួយ ហើយជាអ្វីដែលលោកអ្នកចង់ដឹងបន្ទាន់ ឬមានការប្រញាប់ប្រញាល់ ស្រាប់តែអ្វីទាំងឡាយនោះមិនប្រព្រឹត្តទៅទាន់ដូចចិត្ត ដែលលោកអ្នកចង់បាន ពេលនោះចិត្តរបស់លោកអ្នកនឹងនៅមិនស្ងប់នោះទេ ហើយចេះតែរសេសរសល់ ហើយមួម៉ៅជាមិនខាន។

នេះគឺជាធម្មជាតិនៃចិត្ត ដែលលោកអ្នកត្រូវតែដឹង។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានយល់ច្បាស់ពីធម្មជាតិនៃចិត្ត ប្រៀបដូចជាអ្នកយល់ចិត្តពីខ្លួនឯងច្បាស់ដែរ។ ហើយលោកអ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត ទៅលើអ្វីមួយដែលកើតឡើងចំពោះអ្នកបាន។ មនុស្សដែលមិនយល់ពីធម្មជាតិនៃចិត្ត គេមិនអាចយល់ពីអ្នកដទៃបានឡើយ។ ការធ្វើអ្វីមួយដែលមិនស្គាល់ច្បាស់នូវបរិបទនៃរឿងរ៉ាវ នោះអ្នកអាចនឹងវិនិច្ឆ័យព្រឹត្តិការណ៍ខុស។ ដូចគ្នាដែរ បើលោកអ្នកមិនយល់ពីចិត្តពីឱ្យបានច្បាស់លាស់ទេ អ្នកក៏រមែងកំណត់ធ្វើនូវអំពើដដែលៗក្នុងជីវិត(សេពកាមគុណ) ហើយអ្នកនឹងមិនអាចស្វែងរកសេចក្តីសុខដល់ចិត្តបានឡើយ។ ចិត្តប្រៀបដូចជាស្តេចដែលគ្រប់គ្រងនគរមួយ ហើយនគរនោះ គឺរូបកាយរបស់អ្នកហ្នឹងឯង។ ដូច្នេះប្រសិនបើ

អ្នកមិនស្គាល់ពីចិត្តរបស់អ្នកបានច្បាស់លាស់ទេ ប្រៀបដូចជារាជអាមាត្រដែលមិនស្គាល់ព្រះរាជានៃដែនរបស់ខ្លួនដូច្នោះដែរ។

ចរិតទាំង៦របស់មនុស្ស

មនុស្សមកពីពាក្យថា *"មន+ឧស្ស" ប្រែថាសត្វដែលមានចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ ជាសត្វដែលប្រសើរជាងសត្វដទៃ ជាជនដែលដឹងខុសត្រូវក្នុងកិច្ចការទាំងពួង"*។ **ចរិត គឺជា"ការប្រព្រឹត្ត"** សំដៅយកលំនាំបែបភាពឫកពាដំណើរការកាយវិការដែលជិតជាប់ក្នុងសន្តានរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាមកខាងក្រៅ ឱ្យឃើញប្រាកដដល់ភ្នែករបស់បុគ្គលអ្នកដទៃ ឬបុគ្គលជាសាមីខ្លួន ដែលមានចរិតណាមួយធ្ងន់ជាងគេ ក៏អាចឱ្យអ្នកផងដឹងបានដែរ។ មនុស្សទាំងអស់កើតមកនៅក្នុងសកលលោកនេះមានអត្តចរិតផ្សេងៗគ្នា ដែលអ្នកខ្លះចូលចិត្តភាពស្ងប់ស្ងៀម ខ្លះចូលចិត្តភាពអ៊ូរអរ ឯខ្លះទៀតចូលចិត្តការនៅម្នាក់ឯងជាដើម។ ដ្បិតថាមនុស្សជាសត្វវិសេសប្រសើរជាងសត្វដទៃក្នុងលោកក៏ដោយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើបុគ្គលណាមួយគ្មានធម៌នៅក្នុងខ្លួន មានការមិនដឹងគុណទោស មិនស្គាល់ខុសត្រូវ មិនដឹងល្អអាក្រក់ អ្នកនោះក៏មិនខុសពីសត្វតិរច្ឆានប៉ុន្មានដែរ។ ចរិតទាំងនេះគឺមានក្នុងសន្តានរបស់បុថុជ្ជនគ្រប់ៗគ្នា មិនថាពួកគេជាជនជាតិអ្វី សម្បុរបែបណា ឬសាសន៍ណាក៏ដោយ ទោះអាមេរិកក្តី អូស្ត្រាលីក្តី ចិនក្តី ខ្មែរក្តី ឬជាមហាសេដ្ឋី ឬថាជាមេដឹកនាំកាចសាហាវយ៉ាងណាក្តី ក៏ម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានចរិតទាំង៦យ៉ាងនេះជាប់មកតាំងពីកំណើត រហូតដល់ថ្ងៃស្លាប់ចោលឆ្អឹងលើផែនដីនេះវិញ។ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលថាមិនមានចរិតទាំង៦នេះក្នុងខ្លួន គឺមិនមាននោះឡើយ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងចំណោមចរិតទាំង៦យ៉ាងនេះ មានការបែងចែកធាតុពីរយ៉ាង គឺចរិតរបស់បណ្ឌិត និងចរិតរបស់ជនពាល ចង់ប្រកាន់តាមចរិតណាមួយ នោះគឺជាជម្រើសរបស់អ្នក ហើយតម្លៃរបស់អ្នកក៏នឹងត្រូវបាន

កំណត់តាមគោលនៃចរិតប្រភេទនោះដែរ។ ចរិតទាំង៦យ៉ាងនោះមានដូច ជា៖

រាគចរិត៖ ជាការប្រព្រឹត្តត្រេកអរនូវចំពោះកាមរាគៈជាប្រក្រតី។ មនុស្ស ដែលមានរាគៈចរិតក្នុងសន្តាន គេជាមនុស្សដែលត្រូវការសេចក្តីស្រលាញ់ ចូលចិត្តភាពស្អាតបាត មានតម្រេកធ្ងន់ក្នុងកាមគុណ ចូលចិត្តតែរបស់ស្អាត ចូលចិត្តមើលតែរូបស្អាតៗ។ បើប្រុសចូលចិត្តមើលស្រីស្អាត តែបើស្រីវិញ គឺ ចូលចិត្តមើលប្រុសស្អាតជាដើម។ ពួកគេចូលចិត្តតែងខ្លួន ចូលចិត្តរបស់ ស្អាត រស់នៅស្អាត ហើយជាប្រក្រតីតែងតែមានចិត្តត្រេកអរចំពោះកាម គុណទាំង៦ឱ្យ៥មាន រូបស្អាត សំឡេងពីរោះ ក្លិនក្រអូប រសឆ្ងាញ់ សម្ផស្សទន់ៗជាដើម។ ចំពោះមនុស្សចរិតប្រភេទនេះ អ្នកគប្បីតទល់ដោយ កម្ចាត់វាឱ្យស្ងប់រម្ងាប់ដោយការចម្រើននូវ កាយកតាសតិ ឬអសុភកម្មដ្ឋាន ទាំងដប់ ដើម្បីធ្វើចិត្តឱ្យរួញរាខ្សោយចាករាគៈ យល់ឃើញថារាងកាយមិន មែនរបស់ខ្លួន ជារបស់មិនល្អ មិនស្អាត ជារបស់មិនគួរកាន់យក។

ទោសចរិត៖ ជាការប្រព្រឹត្តទៅដោយភាពខឹងក្រោធជាប្រក្រតី។ មនុស្ស ប្រភេទនេះ ប្រៀបដូចទឹកបាតខ្លះ ដែលត្រូវកម្តៅភ្លើងដុតបញ្ឆេះតែបន្តិចក៏ ពុះកញ្ជ្រោលភ្លាម គេជាមនុស្សដែលមានចិត្តឆេវឆាវ មានចិត្តកាចសាហាវ ដូចជាខ្លា ឬយើងអាចហៅបានថា មនុស្សឈាមរាវ ខ្វះភាពអត់ធ្មត់ និងខឹង ដោយគ្មានហេតុផល។ ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សប្រភេទនេះ ទោះជាអ្នកដទៃធ្វើអ្វី ក៏មិនត្រូវចិត្តរបស់គេដែរ គេចូលចិត្តរករឿងឈ្លោះទាស់ ទោះវាជារឿងដែល សមហេតុផលក៏ដោយ។ ចំពោះមនុស្សចរិតប្រភេទនេះ អ្នកគប្បីតទល់ ដោយការចម្រើនព្រហ្មវិហារធម៌៤ប្រការ(មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា) ដើម្បីធ្វើឱ្យចិត្តស្លូតសុភាព ឱ្យមានចិត្តស្រឡាញ់រាប់រកចំពោះអ្នកដទៃ ត្រេក អរចំពោះអ្នកដទៃដែលបានសុខចម្រើន ជួយឈឺឆ្អាលសង្គ្រោះ អាណិត អាសូរចំពោះបុគ្គលដែលកំពុងតែមានទុក្ខ និងបង្រៀនចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យនៅ

ជាកណ្តាលៗ ចំពោះមនុស្សសត្វទាំងអស់ដោយឃើញថាជាអ្នកមានកម្មជារបស់ខ្លួន។

មោហចរិត៖ ការប្រព្រឹត្តទៅដោយកាពក័ន្តកាំង ដោយសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅជាប្រក្រតី។ មនុស្សដែលមានចរិតប្រភេទនេះ ជាបុគ្គលដែលធ្ងន់ដោយការក័ន្តច្រលំ និងមានភាពល្ងង់ខ្លៅ មិនចង់ចេះចង់ដឹង មិនចូលចិត្តសិក្សានោះទេ។ ជាមនុស្សដែលទុយមុយមូទូ ភ្លេចភ្លាំងច្រើន ចូលចិត្តតែគិតពីអ្វីដែលមិនប្រាកដនិយម និងមិនអាចសម្រេចបាន(មនុស្សវង្វេង)។ មនុស្សចរិតប្រភេទនេះអ្នកគប្បីតទល់ដោយសិក្ខា(ការហាត់រៀន) ដោយធម្មស្សវនៈ(ការស្តាប់ធម៌) តាមកាលគួរ ដោយគរុសំវាស(ការនៅក្នុងសំណាក់គ្រូ)។ មួយទៀតគប្បីចម្រើនអនាបានស្សតិកម្មដ្ឋានរឿយៗ ដើម្បីធ្វើលំនាំប្រក្រតីរបស់មោហៈឱ្យសាបរលាប។

វិតក្កចរិត៖ ការប្រព្រឹត្តរបស់បុគ្គលដែលច្រើនដោយសេចក្តីត្រិះរិះ។ មនុស្សប្រភេទនេះចូលចិត្តប្រើខួរក្បាលសម្រាប់គិត ពិចារណាបានល្អិតល្អន់ នៅពេលជួបហេតុការណ៍ណាមួយដែលគួរឱ្យងឿងឆ្ងល់គេតែងតែវិភាគរកហេតុផលឱ្យបានសមស្រប។ គប្បីតទល់ដោយការចម្រើនកសិណ ដើម្បីរាំងខ្ទប់នូវអោយតនៈខាងក្នុងរបស់ខ្លួន មិនឱ្យវាត្រាច់រង្គាត់រាយមាយទៅឆ្ងាយ ចាប់យកអារម្មណ៍ដោយហួសប្រមាណ។

សទ្ធាចរិត៖ ការប្រព្រឹត្តរបស់បុគ្គលដែលច្រើនដោយការជឿងាយៗ ចូលចិត្តជួយគេជួយឯង ចេះគោរពអ្នកដទៃនិងជឿនូវអ្វីដែលជាផលនៃអំពើល្អ។ មនុស្សដែលជាសទ្ធាចរិត គឺជាមនុស្សដែលជឿងាយ អ្វីក៏ជឿដែរឱ្យគេនិយាយ ឬយើងហៅថាជាមនុស្សត្រចៀកស។ ចំពោះចរិតប្រភេទនេះ អ្នកគប្បីតទល់ដោយការចម្រើនកម្មដ្ឋាន៦ប្រការ គឺពុទ្ធានុស្សតិ១(ការរលឹកនូវគុណព្រះពុទ្ធ) ធម្មានុស្សតិ១(ការរលឹកនូវគុណព្រះធម៌)សង្ឃានុស្សតិ១(ការរលឹកនូវគុណព្រះសង្ឃ) សីលានុស្សតិ១(ការរលឹកនូវគុណនៃសីល)

ទេវតានុស្សតិ១(ការរលឹកនូវទេវតា) ព្រមទាំងការស្តាប់នូវធម្មកថាជារឿយៗ នោះនឹងទាញសទ្ធាឱ្យមកជឿក្នុងផ្លូវត្រូវវិញបាន។

ពុទ្ធិចរិតៈ ការប្រព្រឹត្តរបស់បុគ្គលដែលធ្ងន់ដោយញាណ គឺការយល់ដឹង។ មនុស្សប្រភេទនេះ ចូលចិត្តទទួលនូវចំណេះដឹងថ្មីពីអ្នកដទៃ ជាអ្នកខ្វាយខ្វល់ពីសង្គម គិតតែពីរឿងដែលមានប្រយោជន៍ និងជាមនុស្សប្រកបដោយហេតុផលគ្រប់ពេល។

រាល់ចរិតដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ គ្រប់មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែមានដូចគ្នា។ គ្រាន់តែក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗ តែងមានចរិតមួយដែលក្រាស់ជាងគេ អាចឱ្យខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃសង្កេតមើលដឹង តាមរយៈសកម្មភាពបាន។

យកអ្វីទៅទប់ស្កាត់ចរិតទាំង៦

រាគចរិត ចម្រើនអសុភ១០ និងកាយសកតាសតិ។

ទោសចរិត ចម្រើនព្រហ្មវិហារធម៌៤ (មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា)។

មោហចរិត ចម្រើនអនាបានុស្សតិ។

វិតក្កចរិត ចម្រើនអនាបានុស្សតិ។

សទ្ធាចរិត ចម្រើនអនុស្សតិ១០ រៀ៦ ពុទ្ធានុស្សតិ ធម្មានុស្សតិ សង្ឃានុស្សតិ សីលានុស្សតិ ចាគានុស្សតិ ទេវតានុស្សតិ។

ពុទ្ធិចរិត ចម្រើនមរណានុស្សតិ ឧបសមានុស្សតិ អាហារេបដិកូលសញ្ញា។

លក្ខណៈសម្គាល់

រាគចរិតចូលចិត្តស្អាត ចូលរូបល្អ ចិត្តតែងខ្លួន បើនិយាយពីការរស់នៅ គឺហូបស្អាត ស្លៀកពាក់ស្អាត និងកន្លែងរស់នៅស្អាតមានផាសុកភាព។

ទោសចរិត ចូលចិត្តខឹង មួម៉ៅច្រើន អន់ចិត្ត ខ្មាសអៀន ....។

មោហចរិត ភ្លេចភ្លាំងច្រើន ធ្វើអ្វីមិនចេះហើយ ធ្វើត្រង់ណាទុកត្រង់ហ្នឹង បើការស្លៀកពាក់រយារយៀក បើនិយាយថាពីការរៀនវិញ រៀនមុខភ្លេចក្រោយ រៀនក្រោយ ភ្លេចមុខជាដើម។

វិតក្កចរិត គិតច្រើន ទឹកមុខមិនសូវរីករាយ ស្មុគស្មាញច្រើន។

សទ្ធាចរិត គិតតែពីជឿមិនចេះគិតពិចារណា ចូលចិត្តបន់ស្រន់ ជឿមន្តអាគម ឬជឿមង្គលភ្ញាក់ជាដើម។

ពុទ្ធិចរិត ចូលចិត្តសួរដេញដោលច្រើន។

ជនប្រាថ្នាសេចក្តីសុខដល់ខ្លួន ដោយបង្កទុក្ខដល់អ្នក ដទៃ ជននោះឈ្មោះថា ច្របូកច្របល់ហើយ ដោយការ ជាប់ជំពាក់ គឺពៀរ រមែងមិនរួចចាកពៀរ។

ការមិនបៀតបៀនគ្នាជាសុខក្នុងលោក!

ព្រះពុទ្ធ

មេរៀនទី២

សិក្សាអំពីអារម្មណ៍

អារម្មណ៍ គឺជាធម្មជាតិដែលជាទីត្រេកអរបស់ចិត្ត និងចេតសិក ឬជាធម្ម ជាតិដែលជាទីតោងនៃរបស់ចិត្ត។

ប្រហែលមនុស្សជាច្រើនបានយល់ច្រលំចំពោះនៃអារម្មណ៍ ជាមួយនឹងចិត្ត ដោយពួកគេយល់ថាចិត្តគឺអារម្មណ៍ អារម្មណ៍គឺចិត្ត ដែលថា ដូចគ្នា និងមិនខុសគ្នា។ ដូចយើងច្រើននិយាយថា "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិន សូវសប្បាយចិត្តសោះ គ្មានអារម្មណ៍ធ្វើការសោះ គ្រាន់បានឃើញអស់ អារម្មណ៍រលីង អារម្មណ៍ខ្ញុំពេលនេះឯកាណាស់..." ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សគិត ថាវាដូចគ្នានឹងចិត្តដែរ គ្រាន់តែប្រើពាក្យផ្សេងបាន។ នៅក្នុងមេរៀនទីមួយ លោកអ្នកបានដឹងខ្លះៗរួចមកហើយ អំពីចិត្តនិងអារម្មណ៍។ នៅក្នុងមេរៀន នេះ លោកអ្នកនឹងបានសិក្សាលម្អិតអំពីអារម្មណ៍ដែលចិត្តទទួលដឹង។

អារម្មណ៍ជាអ្វី ?

អារម្មណ៍ *គឺជាធម្មជាតិដែលជាទីត្រេកអរបស់ចិត្តនិងចេតសិក ឬ ជាធម្មជាតិដែលជាទីតោងរបស់ចិត្ត*។ ចិត្តមិនកើតឡើងបានដោយខ្វះ អារម្មណ៍រួមជាមួយនោះទេ។ ដូចជាលោកអ្នកនឹងមិនអាចកើតទោសចិត្ត បានឡើយ ប្រសិនបើអនិដ្ឋារម្មណ៍មិនកើតជាមួយចិត្តរបស់លោកអ្នកទេ នោះ។ ហើយលោកអ្នកក៏មិនអាចនឹងកើតលោភចិត្តដែរ ប្រសិនបើ ឥដ្ឋារម្មណ៍មិនមានកើតជាមួយចិត្តដែរនោះ។ ចិត្តអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍ បើ

គ្មានអារម្មណ៍ជាទីអាស្រ័យ គ្មានអារម្មណ៍ជាទីតាំងទេ នោះចិត្តនិងចេតសិកនៃសត្វទាំងឡាយ ក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ។ ឧបមាដូចជាមនុស្សចាស់ដែលជរា ទុព្វលភាព តែងត្រូវអាស្រ័យលើឈើច្រត់ ឬឈើស្នូរសម្រាប់ជាគ្រឿងគោងទប់ខ្លួន ទើបអាចងើបឡើងដើរបានដូច្នោះ។ កាលណាគេនិយាយពីអារម្មណ៍ វារមែងពាក់ព័ន្ធនឹងចិត្ត កាលបើពោលអំពីចិត្តក៏ត្រូវពាក់ព័ន្ធនឹងអារម្មណ៍ដូចគ្នា។ ចិត្តឯណាកើតឡើងដោយខ្វះអារម្មណ៍មិនមានសោះឡើយ។ ការណ៍ដែលចិត្តចេះតែកើតទុក្ខ ចេះតែរឡេមរឡើមគឺដោយសារតែអារម្មណ៍ដែលបានកើតឡើងជាមួយចិត្តនេះឯង។ បើឱ្យចិត្តនៅទីស្ងាត់តែឯកឯង មិនមានអ្វីមករំខាន នោះចិត្តនឹងស្ងប់បានមួយចំណែក។ ដូច្នេះហើយបានជាបុគ្គលដែលមិនទាន់មានសមាធិចិត្ត តែងត្រូវការធ្វើសមាធិនៅកន្លែងស្ងាត់ដោយមិនមានសំឡេងរំខាន គប្បីបិទនូវទ្វារទាំង៦ មានចក្ខុទ្វារជាដើម។ ប៉ុន្តែលុះចិត្តស្ងប់ល្អហើយ អាចគ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យញាប់ញ័រនឹងវេទនាពីរដែលកើតផ្លូវកាយ គឺសុខវេទនា១ និងទុក្ខវេទនា ព្រមទាំងវេទនា៣ដែលកើតចំពោះចិត្តគឺ ទោមនស្សវេទនា១ សោមនស្សវេទនា ១ និងឧបេក្ខាវេទនា១ ទោះបីជានៅក្នុងចំណោមទីអ៊ូរអរក្តី នៅទីស្ងាត់ម្នាក់ឯងក្តី កំពុងឈឺថ្កាត់ក្តី កំពុងសោយសុខក្តី ក៏ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះមិនរំភើបមិនត្រេកអរ ឬកើតទុក្ខធុញថប់ក្នុងចិត្ត ព្រោះអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍នោះឡើយ។

យើងច្រើនដឹងមកថាវេទនា គឺសំដៅដល់ការលំបាកលំបិនផ្នែករាងកាយនិងចិត្ត។ ដូចជាយើងច្រើននិយាយពេលដែលមានទុក្ខលំបាកថា "វេទនាម្ល៉េះលោកអើយ! ជីវិតខ្ញុំស្គាល់វេទនា មិនស្គាល់សុខដូចគេសោះអ៊ីចឹង! មើលទៅឯងដូចជារាងវេទនាម្ល៉េះ!..."។ បើលោកអ្នកធ្លាប់យល់ថាវេទនាសំដៅដល់សេចក្តីលំបាក ការទទួលរងនូវសេចក្តីទុក្ខនោះ ក៏សូមបង្វែ

ការយល់ចំពោះពាក្យទាំងនោះមកជាយល់ឱ្យចំន័យរបស់វាវិញ។ **វេទនា គឺជាការសោយអារម្មណ៍**។ ហេតុអ្វីទើបត្រូវបែកមកនិយាយអំពីវេទនាដូច្នេះ?

កាលណានិយាយពីចិត្តវាទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ ហើយបើចូលដល់អារម្មណ៍ វាក៏នឹងទាក់ទងដល់វេទនាផងដែរ។ វេទនាគឺជាធម៌កណ្តាល ជាអព្យាកតធម៌ ដែលប្រៀបដូចជាកម្មដែរ។ និយាយពីកម្មក៏មិនខុសគ្នាប៉ុន្មានឡើយ ដោយយើងច្រើនគិតថាឱ្យតែពាក្យថាកម្ម គឺដឹងតែអាក្រក់ ដឹងតែមិនល្អ ដឹងតែវេទនាដូច្នោះទៅ។ តាមពិតវាក៏នៅកណ្តាលដែរ ដែលហៅថាកម្មអាក្រក់ លុះត្រាតែជាអកុសលកម្ម(អំពើអាក្រក់)ដែលកើតចេញពីអកុសលចិត្ត(ចិត្តអាក្រក់) ហើយអកុសលចិត្តកើតពីអកុសលចេតសិក(ចេតសិកអាក្រក់) អកុសលចេតសិក ក៏កើតឡើងពីអារម្មណ៍ដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ផងដែរ។ កុសលកម្ម ក៏នឹងហៅថា កម្មល្អ ឬអំពើល្អអ៊ីចឹងទៅ។ មិនមែនឱ្យតែពាក្យថាកម្មគឺដឹងតែអាក្រក់ ដឹងតែអពមង្គល ដូចដែរមនុស្សជាច្រើនយល់នោះឡើយ។ វេទនាក៏មានសេចក្តីដូចជាកម្មផងដែរ។

វេទនា២ប្រភេទ

សុខវេទនា

នៅពេលដែលកាយទទួលបានសេចក្តីសុខ តាមរយៈការគក់ច្របាច់ ការដេកនៅទីសេនាសនៈល្អ បានដេកលើពូកទន់ ប៉ះសម្ផស្សគួរដល់ការសុខស្រួលនៃកាយ ពេលនោះក៏ឈ្មោះថា**សុខវេទនា**។ ការមានសុខភាពល្អ អាចប្រព្រឹត្តការងារបានដោយរលូន សីតុណ្ហភាពក៏សមល្មមគួរជាទីរីករាយ បានបរិភោគអាហារដែលមានឱជារសឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ការសោយសុខតាមរយៈកាយមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ សុទ្ធសឹងតែជាសុខវេទនា។

ទុក្ខវេទនា

នៅពេលដែលកាយទទួលរងនូវការឈឺចាប់ដោយការដាច់រលាត់ស្បែក ការលាកភ្លើង ការឈឺដោយអាពាធ(ជំងឺ) ត្រូវអ្នកដទៃវាយដំ ឬធ្វើទារុណកម្មដោយវិធីផ្សេងៗ មានការជុតដែកក្តៅមកជាក់លើពោះក្តី ការរងនូវវេទនាប្រមាណប៉ុណ្ណោះ គឺជា**ទុក្ខវេទនា**។

នៅមានមួយវេទនាមួយប្រភេទទៀត ដែលមិនមែនសុខ មិនមែនជាទុក្ខ។ ដូចជាពេលខ្លះអាកាសសមនឹងរាងកាយអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន អ្នកក៏និយាយថា ក្តៅប៉ុណ្ណឹងសមល្មម មិនជាក្តៅពេក ឬមិនត្រជាក់ពេក វានៅចន្លោះសុខនិងទុក្ខ ដែលអ្នកមិនអាចកំណត់បានឱ្យប្រាកដ ថាជាវេទនាមួយណា សុខវេទនាក៏មិនមែន ទុក្ខវេទនាក៏មិនមែន។

វេទនាពាប្រភេទ

ទោមនស្សវេទនា

ចិត្តជួបប្រទះនឹងអនិដ្ឋារម្មណ៍(អារម្មណ៍មិនជាទីរីករាយ) ហើយកើតចិត្តទើស កើតចិត្តខឹង ថ្នាំងថ្នាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ ខណៈនោះទោមនស្សវេទនាកំពុងកើតមានក្នុងចិត្ត ហៅថា "**ទោមនស្សវេទនា**"។ ដូចពេលដែលចក្ខុជួបប្រសព្វនឹងរូបដែលមិនជាទីពេញចិត្ត មានរូបអាក្រក់ មានដំបៅក្តី បានឃើញមនុស្សដែលខ្លួនមិនចូលចិត្តក្តី បានឃើញវត្ថុដែលមើលទៅមិនជាចូលចិត្តក្តី ហើយចិត្តកើតការទើស កើតចិត្តខឹង កើតចិត្តខ្ពើមរអាមិនចង់ប៉ះពាល់ មិនចង់មើល កើតចិត្តមិនសប្បាយ ខណៈនោះជា "**ទោមនស្សវេទនា**"។ ទោមនស្សវេទនាកើតឡើងបានអាស្រ័យនឹងរូបធម៌ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា បញ្ចារម្មណ៍ គឺអារម្មណ៍ទាំង៥ ដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ មានការឃើញរូបមិនល្អ ឮសំឡេងមិនជាទីចង់ស្តាប់ ឬឮសំឡេងមិនពីរោះ បានស្រូបក្លិន មិនជាទីចង់ហិតស្រូប បានភ្លក្សរសជាតិដែលមិនធ្ងាញ់ពិសារ

បានប៉ះពាល់សម្ផស្សមិនជាទីត្រេកអរ។ បើគ្មានអារម្មណ៍ទាំង៥នេះកើតឡើងទេ ទោមនស្សក៏មិនអាចកើតឡើងក្នុងចិត្តបានដែរ។ បើលោកអ្នកមានចម្ងល់ខ្ញុំនឹងពន្យល់បន្ថែមទៀតឱ្យស្តាប់បាន សូមតាំងមនសិការក្នុងការសិក្សាដូចតទៅ។ លោកអ្នកសាកគិតបន្តិច ដើមឈើដែលវាមិនរង្គើរដោយសារគ្មានខ្យល់ មិនមែនជាដើមឈើដែលមានលំនឹងពិតប្រាកដឡើយ។ ព្រោះហេតុអ្វី? ដរាបណាមានខ្យល់វានឹងរោ ទៅតាមទិសនៃខ្យល់នោះជាមិនខាន។ ម្យ៉ាងទៀតទឹកទន្លេ ទឹកសមុទ្រដែលស្ងប់ស្មើ មិនមានរលកបោកបក់ ដោយសារគ្មានខ្យល់ ក៏មិនមែនជាទឹកដែលស្ងប់ពិតប្រាកដដែរ ហើយបើគ្មានខ្យល់ រលកក៏មិនអាចកើតមានផងដែរ។ ចិត្តទោមនស្សក៏ដូចគ្នាដែរ មិនមាននរណាមួយដែលនៅសុខៗ ស្រាប់តែខឹងច្រឡោតម្នាក់ឯង មិនមាននរណានៅសុខស្រាប់តែកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តនោះឡើយ។ បើមិនមានអារម្មណ៍ណាមួយកើតឡើងទេនោះ។ តើអ្នកអាចខឹងទេ ប្រសិនបើមិនមាននរណាម្នាក់ស្តីបន្ទោស ឬបរិហារកេរ្តិ៍ ឬថាជេប្រទេច? តើអ្នកអាចទោមនស្សទេ បើមិនមានរូបអាក្រក់ មិនស្អាត មកឆ្លងកាត់គន្លងចក្ខុរបស់អ្នក? ប្រហែលមិនអាចទេមែនទេ? ឬថាតើអ្នកអាចខឹងដែរទេ? ប្រសិនបើអ្នកមិនបានបរិភោគអាហារ ដែលមានរសជាតិមិនឆ្ងាញ់ដូចជាប្រៃពេក ល្វីងពេក ផ្អែមពេកជាដើម នោះក៏ប្រហែលមិនអាចដែរ។

ប៉ុន្តែលោកអ្នកក៏ប្រហែលជាមានចម្ងល់ទៀតថា រួចចុះពេលខ្លះអ្នកដទៃស្តីថាខ្លួនយូរមកហើយ តែចិត្តនៅតែអន់ចិត្តនឹងពាក្យទាំងនោះទៀត ខណៈពេលដែលកំពុងនៅម្នាក់ឯងហើយនោះ? តើនោះវាយ៉ាងម៉េចវិញ?

ចិត្តជាធម្មជាតិដែលធ្វើគិតរំពៃ សន្សំនូវអារម្មណ៍ដែលបានកើតមាន។ វានៅតែមិនខុសគ្នាឡើយ ទោមនស្សនៅតែអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍នៃសំឡេងដដែល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់ឮគេស្តីពីមុនមកទេ ចិត្តក៏មិនអាច

គិតរំពៃលើអារម្មណ៍នោះ ហើយកើតចិត្តទោមនស្សបានដែរ។ ពេលខ្លះចិត្តគឺបែបនេះឯង ថ្វីបើពាក្យសម្តីគ្រោតគ្រាតទាំងនោះបានរលត់ទៅហើយ ប៉ុន្តែវានៅតែសន្សំនូវការគិត ដោយចងអាឃាតវត្ថុ១០ប្រការក្នុងចិត្ត។ ជួនកាលគេស្តីថាភ្លាមៗ មនុស្សមិនទាន់ជាខឹងនោះទេ។ លុះដល់ពេលទំនេរឈប់វេល់ពីការងារ ហើយអង្គុយនៅទីស្ងាត់ម្នាក់ឯង ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមរឭកដល់ពាក្យសម្តីទ្រគោះបោះបោកពីមុននោះ ហើយក៏កើតជាការចិត្តអាក់អន់ ដោយគិតថា "ម្តេចស្តីបន្ទោសតែខ្ញុំ ខ្ញុំធ្វើអ្វីខុស ទើបគេស្តីឱ្យរហូតដូច្នេះ គ្រាន់តែប៉ុណ្ណឹងសោះចាំបាច់ស្តីថាឱ្យ..." ពេលនោះចិត្តកើតការអាក់អន់នឹងពាក្យសម្តីដែលបានឮកាលពីគ្រាមុន រហូតដល់ខឹងអ្នកនោះ ទៅចងជាគំនុំក៏មានមិនតិចនាក់ដែរ។ បញ្ហាអារម្មណ៍នឹងបកស្រាយពិស្តាក្នុងអនិដ្ឋារម្មណ៍ខាងក្រោម។

សោមនស្សវេទនា

ចិត្តជួបប្រទះនឹងឥដ្ឋារម្មណ៍(អារម្មណ៍ជាទីរីករាយ) ហើយធ្វើឱ្យកើតលោភចិត្ត គឺកើតការសប្បាយ កើតចិត្តត្រេកអរ ជាប់ជំពាក់ដោយការបានសោយនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ ខណៈនេះហៅថា "**សោមនស្សវេទនា**" ។ សោមនស្សវេទនា ផ្ទុយនឹងទោមនស្សវេទនា។ បើលោកអ្នកយល់ពីទោមនស្សវេទនា នោះក៏នឹងបានយល់ពីសោមនស្សវេទនាផងដែរ។ គ្រាន់តែសោមនស្សវេទនាកើតឡើងដោយសារចិត្តសោយឥដ្ឋារម្មណ៍ ហើយទោមនស្សវេទនាកើតឡើងដោយសារចិត្តសោយនូវអនិដ្ឋារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះឯង។ ដើម្បីឱ្យងាយយល់ ខ្ញុំនឹងធ្វើការឧបមាតពីលើបន្តិចទៀតដូចជា នៅពេលដែលលោកអ្នក បានឮអ្នកដទៃពោលពាក្យសរសើរចំពោះអ្នក ត្រូវបានគេប្រកាសនូវគុណរបស់អ្នកក្នុងចំណោមមហាជន ចិត្តរបស់អ្នកក៏នឹងបានត្រេកអរសប្បាយរីករាយនឹងពាក្យទាំងនោះ បើជាប់ជំពាក់នឹងពាក្យសរសើរទាំងនោះ ក៏នឹងលោភចិត្តអ៊ីចឹងទៅ។ ការត្រេកអរនឹងអំពើល្អអ្នកដទៃដែល

បានធ្វើ ដោយយល់ថាជាអំពើដ៏ប្រសើរ ជាកិច្ចដែលមនុស្សគប្បីធ្វើ ហើយ បង្អោនចិត្តរីករាយតាម នោះសោមនស្សវេទនាក៏នឹងកើតមានក្នុងចិត្តរបស់ លោកអ្នក។ ម្យ៉ាងការត្រេកអរ នឹងអំពើល្អដែលខ្លួនអ្នកផ្ទាល់បានធ្វើចំពោះ អ្នកដទៃ ដោយចិត្តមេត្តា ដោយការអាណិតមិនប្រាថ្នាចង់បានអ្វីក្រៅពីចង់ ឱ្យអ្នកដទៃទទួលបានសេចក្តីសុខដែលអ្នកបានធ្វើ ខណៈចិត្តរបស់អ្នកកើត សោមនស្សប្រកបដោយមហាកុសលក្នុងចិត្ត។ បើអ្នករីករាយនឹងធ្វើល្អដែរ ប៉ុន្តែនៅជាប់ជំពាក់ដោយធ្វើល្អចង់បានបុណ្យ ធ្វើដើម្បីប្រាថ្នាឋានសួគ៌ ជាប់ ជំពាក់នឹងមុខមាត់ កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ខណៈនេះលោភចិត្តកំពុងកើតប្រាកដក្នុងចិត្ត របស់អ្នក វាមិនមែនជាកុសលឡើយ តែជាអកុសលទៅវិញទេ។ យ៉ាងណា សោមនស្សគឺកើតមានក្នុងកិច្ចទាំងពីរ កុសលផង និងអកុសលផង។

កាមគុណ៥ជាហេតុដែលធ្វើឱ្យកើតសោមនស្សវេទនា ឬសុខវេទនា

កាមគុណ៥ គឺជាទីសប្បាយនៃសត្វលោក ហើយក៏ទីទុក្ខរបស់សត្វ លោកផងដែរ។ កាមគុណ៥មានរូបទាំងឡាយជាទីស្រលាញ់ ជាទីពេញចិត្ត ជាត្រេកត្រអាលនៃចិត្ត។ សំឡេងទាំងឡាយដែលពីរោះ សំឡេងដែលជាទី ពេញចិត្ត ជាត្រេកត្រអាលនៃចិត្ត។ ក្លិន រស សម្ផស្សដែលជាឥដ្ឋារម្មណ៍ជា ទីពេញចិត្ត ជាត្រេកត្រអាលនៃចិត្ត ។

ឧបេក្ខាវេទនា

ឧបេក្ខាវេទនា គឺជាចិត្តដែលព្រងើយៗ បែបសោះអង្គើយ មិនមាន ការត្រេកអរ ហើយមិនមានការទោមនស្សចំពោះវេទនាដែលបានកើតឡើង ទោះវេទនានោះប្រព្រឹត្តជាសោមនស្សវេទនាក្តី ឬទោមស្សវេទនាក្តី។ ឧបេក្ខា វេទនា មិនដូចគ្នានឹងឧបេក្ខាក្នុងព្រហ្មវិហារធម៌ឡើយ។ ឧបេក្ខាក្នុងព្រហ្ម វិហារធម៌ ជាចិត្តដែលប្រព្រឹត្តទៅជាកណ្តាល ព្រងើយៗពិតមែន ប៉ុន្តែអាច ញុំាងកិច្ចការទាំងឡាយឱ្យសម្រេចបាន។ ប៉ុន្តែឧបេក្ខាវេទនា ថ្វីបើព្រងើយ

ពិតមែន តែចិត្តនៅតែស្ថិតក្នុងចន្លោះសុខនិងទុក្ខជាដដែល។ តើនៅចន្លោះសុខនិងទុក្ខដូចម្តេច?

នៅពេលដែលសោមនស្សកើតឡើង ទោះបីជាអកុសលក្តី កុសលក្តី បើជាដំបូងទៅគឺចិត្តរីករាយខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែដល់ពេលវាឡើងច្រើនដងដដែល។ ឬថាបានធ្វើដដែល។ វេទនាទាំងនោះក៏ក្លាយទៅជាឧបេក្ខាវេទនា តែមិនមែនថាផុតស្រឡះពីសុខនិងទុក្ខ ដូចឧបេក្ខាក្នុងព្រហ្មវិហារធម៌ឡើយ។ ដូចពេលដែលអ្នកបានឃើញបុរស ឬនារីណាម្នាក់ដែលមានរូបស្រស់សង្ហា ជាធម្មតាពេលឃើញដំបូងចិត្តពិតជារីករាយរំភើបខ្លាំងណាស់ មិនអាចនឹងថ្លែងពីក្តីរំភើបក្នុងចិត្តពេលនោះបានឡើយ តែតែមិនអាចនិយាយបានទៀត បើជួបមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់។ លុះដល់ជួបលើកទី២ ការរំភើបក៏ខ្សោយបន្តិច ដល់ជួបលើកទីបី លើកទីបួន ទីប្រាំ ចិត្តក៏ធម្មតាៗ លែងសប្បាយខ្លាំងដូចមុនទៀត តែមិនមែនបានន័យថាមិនចូលចិត្តឡើយ គ្រាន់តែចិត្តប្រព្រឹត្តទៅព្រងើយៗ។ ទោះបីធ្វើល្អជាកុសលក្តី កុសលដែលទើបធ្វើភ្លាមចិត្តក៏សោមនស្សនឹងអំពើនោះ លុះធ្វើរឿយៗទៅក្លាយជាធម្មតាៗបានធ្វើក៏ប៉ុណ្ណឹង មិនបានធ្វើក៏ប៉ុណ្ណឹង។ ឬថាអ្នកដែលធ្វើអំពើអាក្រក់មានការលួចឆក់បន្លំក្តី នៅពេលដែលលួចបានដំបូងគឺមានចិត្តសប្បាយរីករាយនឹងការបានទ្រព្យនោះណាស់ តែដល់ពេលប្រព្រឹត្តញយៗទៅ ក៏នឹងលែងសប្បាយដូចកាលបានដំបូង ទោះបានប៉ុន្មានក៏ប៉ុណ្ណឹងទៅ។ ម្យ៉ាងទៀត ពេលដែលអ្នកបានដេកលើពូកទន់ៗដំបូងៗ លោកអ្នកពិតជាទទួលអារម្មណ៍សុខស្រួលណាស់ ហើយជាប់ជំពាក់នឹងសម្ផស្សគឺភាពទន់នៃពូកនោះទៀតផង។ លុះដល់ដេកបានមួយសប្តាហ៍ ទៅពីរសប្តាហ៍ ការសប្បាយក៏ខ្សោយទៅជាលំដាប់ រហូតធ្វើចិត្តធម្មតាៗចំពោះការដេកនោះ តែមិនមែនលែងចង់ដេកលើពូកនោះទេ គឺជាប់ជាមួយវាធម្មតាៗ នេះឯងជាឧបេក្ខាវេទនា ព្រងើយ មិនជាត្រេកអរដូចកាលគ្រាដំបូងៗ ។

នៅពេលទោមនស្សកើតជាដំបូង ចិត្តពិតជាកើតទុក្ខនឹងវាខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែលុះប្រព្រឹត្តទៅញយៗដង ចិត្តក៏លែងសូវកើតទុក្ខជាមួយវាទៀត។ ដូចពេលខ្លះនៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ស្តីថាឱ្យអ្នក ហៅឈ្មោះអ្នកអាជាថ់សាច់ ដំបូងអ្នកពិតជាខឹងឬអាក់អន់ចិត្តខ្លាំងណាស់។ លុះដល់គេស្តីថាឱ្យញយៗដង ឮរាល់ៗថ្ងៃ ចិត្តក៏នឹងលែងខ្វល់នឹងពាក្យទាំងនោះទៀត ចាត់ទុកសំឡេងទាំងនោះ ត្រឹមតែខ្យល់បក់កាត់ស្លឹកត្រចៀកដូច្នោះ។ ហេតុនេះទើបមនុស្សខ្លះពេលដែលស្តីថាឱ្យដំបូងៗ គេពិតជាឈឺខ្លាំងណាស់។ លុះដល់មានអ្នកស្តីថាឱ្យរាល់ថ្ងៃ គេលែងមានចិត្តឈឺចាប់ចំពោះពាក្យសម្តីទាំងនោះទៀត ព្រោះវាក្លាយជាសុំត្រចៀកទៅហើយ គេនឹងលែងខ្វល់លើពាក្យទាំងនោះទៀតហើយ។

បញ្ជាក់បន្ថែម

វេទនាដែលកើតមានចំពោះកាយមានពីរ គឺសុខវេទនា និងទុក្ខវេទនា ប្រើបានចំពោះតែវេទនាដែលកើតចំពោះរាងកាយ។

វេទនាដែលកើតមានចំពោះចិត្តមានបី សោមនស្សវេទនា ទោមនស្សវេទនា និងឧបេក្ខាវេទនា ប្រើបានចំពោះតែវេទនាដែលកើតចំពោះចិត្តតែម្យ៉ាង។ មិនអាចប្រើថា រាងកាយខ្ញុំកំពុងតែទទួលទោមនស្ស ឬសោមនស្សបានឡើយ។

វេទនា និងវេទនាអារម្មណ៍ខុសគ្នាដូចម្តេច?

វេទនា ជាការសោយនូវអារម្មណ៍ ជាធម្មជាតិដែលមានសេចក្តីដឹងខ្លួន ចំពោះបណ្តាអារម្មណ៍ទាំងពួងដែលមកប្រាកដដល់ចិត្ត។ វេទនាអារម្មណ៍ជាវេទនាដែលធ្វើឱ្យកើតជាអារម្មណ៍ដល់ចិត្ត។ ការទទួលរងនូវភាពឈឺចាប់ដោយសារដាច់រលត់ស្បែកនៃរាងកាយក្តី ត្រូវអ្នកដទៃជេរស្តីក្តី ការបានសេចក្តីសុខតាមរយៈផ្លូវកាយ មានការបានដេកទីកន្លែងដែលធ្វើឱ្យរាងកាយ

សុខស្រួលក្តី... ទាំងនោះវាជាវេទនា។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលត្រូវដាច់ស្បែក មិនគ្រាន់តែជាទុក្ខផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះទេ ចិត្តក៏កើតទុក្ខផងដែរ ពេលដែលដឹងនូវការដាច់ដាចមានរបួសនោះ ហើយវេទនាដែលកើតនោះ នឹងក្លាយជាវេទនារម្មណ៍ អារម្មណ៍នោះនឹងធ្វើឱ្យចិត្តកើតទោមនស្ស។ ការបានឮពាក្យអ្នកដទៃជេរមកលើខ្លួន ហើយចិត្តកើតសេចក្តីខឹងក្រោធ ចំពោះសំឡេងដែលឆ្លងកាត់ស្លឹកត្រចៀកទាំងនោះ ឈ្មោះថាវេទនារម្មណ៍ ដែលជាទោមនស្សវេទនាកើតឡើងចំពោះចិត្ត។ ការបានដេកលើពូកទន់ល្មើយ មានអ្នកគក់ច្របាច់ បម្រើទឹកក្តៅទឹកត្រជាក់ ធ្វើឱ្យរាងកាយបានសុខស្រួល ចិត្តក៏ដឹងនូវវេទនានោះ ខណៈនេះវេទនារម្មណ៍ដែលជាសុខវេទនា គឺកើតឡើងតាមរយៈផ្លូវកាយ។

កាលណាវេទនាទាំងឡាយកើតឡើង តែចិត្តមិនបានដឹង វាមិនអាចរាប់ថាជាទោមនស្ស ឬសោមនស្សបានឡើយ រឹតតែមិនមែនជាវេទនារម្មណ៍ទៅទៀត វាគ្រាន់តែជាវេទនាតែប៉ុណ្ណោះ។ លុះត្រាតែវេទនាដែលកើតមាន អាចញ៉ាំងចិត្តឱ្យសោយនូវវេទនាដែលបានកើតឡើងនោះ មិនថាជាសុខវេទនាក្តី ជាទុក្ខវេទនាក្តី ឬជាសោមនស្សវេទនាក្តី ឬថាជាទោមនស្សក្តី ឬមួយថាជាឧបេក្ខាវេទនាក្តី នោះទើបជាវេទនារម្មណ៍។ វេទនានិងវេទនារម្មណ៍ មិនខុសពីពាក្យវណ្ណរូប (ពណ៌សម្បុរនៃរូប សណ្ឋាននៃរូប) និងរូបារម្មណ៍ឡើយ។ នៅក្នុងទំព័រខាងមុខ លោកអ្នកនឹងបានដឹងកាន់តែច្បាស់ចំពោះពាក្យនេះនៅពេលនិយាយដល់អារម្មណ៍៦។

អារម្មណ៍៦

អារម្មណ៍៦(រូប សំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្ស និងធម៌) ជាកិច្ចនឹងអារម្មណ៍៣ គឺ **ឥដ្ឋារម្មណ៍ អនិដ្ឋារម្មណ៍** និង**មជ្ឈត្តារម្មណ៍**។

អារម្មណ៍៦ប្រភេទ

រាល់អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលយើងបានសិក្សា មិនមានអ្វីឯណាច្រើន ពិបាកចាំ ឬពិបាកយល់ឡើយ។ ទោះបីជាអារម្មណ៍ពីរប្រភេទដែលជាឥដ្ឋារម្មណ៍ក្តី ជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ក្តី ក៏នៅតែជាប់ទាក់នឹងអារម្មណ៍៦ដដែល មិនមានអ្វីក្រៅបន្ថែមឯណាឡើយ។ តាមពិតទៅអារម្មណ៍បើនិយាយដោយពិស្តា គឺមានច្រើនយ៉ាងរហូតទៅ២១ប្រភេទ ដូចជាកាមអារម្មណ៍ នាមអារម្មណ៍ បញ្ញត្តិអារម្មណ៍... និងអារម្មណ៍៦ដែលនឹងនិយាយខាងក្រោមនេះ។ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក៏ខ្ញុំមិនបានលើកយកមកបកស្រាយទាំងអស់ដែរ ដ្បិតថាវាអាចនឹងហួសកម្រិតមូលដ្ឋានដែលលោកអ្នកអាចយល់បាន (មិនមែនបញ្ញារបស់អ្នកខ្សោយនោះទេ គ្រាន់តែអ្នកអាចនឹងខ្វះមូលដ្ឋាន ឬការពន្យល់របស់ខ្ញុំមិនអាចធ្វើឱ្យលោកអ្នករង្គៀសសេចក្តី(យល់)បាន)។

រូបារម្មណ៍

កាលណារូបធាតុទាំងឡាយដែលមិនបានឆ្លងកាត់តាមគន្លងចក្ខុវានៅទីផ្សេងតែឯង។ ដែលភ្នែកមិនបានមើលឃើញ ទោះបីជារូបនោះស្អាតក្តី ល្អក្តី អាក្រក់ក្តី គ្រោតគ្រាតក្តី រូបធាតុទាំងឡាយនោះ គ្រាន់តែជាវណ្ណរូបប៉ុណ្ណោះ មិនអាចប្រាកដជារូបារម្មណ៍បានឡើយ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលរូបទាំងឡាយបានឆ្លងកាត់ក្រសែភ្នែក ចិត្តមានមនសិការក្នុងការមើលនោះ បើរូបស្អាត រូបល្អ ឬទេសភាពល្អស្អាត ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ ធ្វើឱ្យចិត្តត្រេកអរ កើតការស្រលាញ់ពេញចិត្ត ហើយកើតតម្រេកព្រោះការបានឃើញរូបនោះ ចិត្តក៏កើតនូវសោមនស្សវេទនា(រីករាយ)។ ប៉ុន្តែខណៈដែលបានឃើញរូបមិនស្អាតមានរូបកើតជំបៅឃ្លង់ រូបកន្តិញកន្តុញ រូបគ្រោតគ្រាតទាំងឡាយក្តី ឬបានមើលទេសភាពមិនស្រស់ត្រកាល ពោរពេញទៅដោយសំរាមពាសពេញដី ទីកន្លែងសុទ្ធតែកក់ ឬថាបានជួបប្រទះនឹងលាមកសត្វ ឬលាមក

មនុស្សក្តី ចិត្តក៏កើតនូវទោមនស្ស ទើសចិត្តនឹងការបានឃើញរូបទាំងនោះ។ ការបានឃើញរូបជាទីពេញចិត្ត និងមិនពេញចិត្តទាំងឡាយនោះ ធ្វើឱ្យចិត្តកើតទោមនស្ស សោមនស្ស និងឧបេក្ខា ការឃើញនូវរូបទាំងឡាយនោះជារូបារម្មណ៍ មានន័យថារូបជាអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ដែលកើតពីរូប។ រូបារម្មណ៍បានដល់វណ្ណរូប គឺពណ៌ផ្សេងៗទាំងឡាយ។ ដូចជាពណ៌ទាំងឡាយមានពណ៌លឿង ពណ៌ផ្កាឈូក ពន្លឺនៃភ្លើងពណ៌ទាំងឡាយ ប្រសិនបើមិនបានកើតឡើងតាមរយៈចក្ខុទេនោះ វាគ្រាន់តែជាវណ្ណរូបបុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែពេលដែលរូបទាំងនោះបានឆ្លងកាត់ភ្នែក ដូចជាឃើញមនុស្សដែលមានសម្បុរខ្មៅក្តី ធ្វើឱ្យយើងមិនចង់រាប់រក មិនស្រលាញ់ ប៉ុន្តែបើរបស់ប្រើប្រាស់វិញ ក៏មានអ្នកស្រលាញ់វត្ថុដែលមានពណ៌ខ្មៅដែរ។ តាមពិតទៅមនុស្សឈ្លក់វង្វេង កើតកាមរាគៈ កើតលោភចិត្តក៏តាមរយៈវណ្ណរូបនេះឯង ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សលង់នឹងសម្រស់ រហូតដល់ឈ្លក់វង្វេងនឹងរូប។ ម្យ៉ាងរូបមើលទៅឃើញស្អាត ក៏ដោយសារតែមានពណ៌នេះឯង។ ប្រសិនបើរូបភាពគំនូរមួយផ្ទាំងដែលមានតែពណ៌សនិងខ្មៅ មិនមានពណ៌ដទៃផ្សេងទៀត នោះវាក៏មិនធ្វើឱ្យចិត្តលង់ស្រលាញ់ ហើយកើតជាកាមារម្មណ៍បានដែរ។ តើអ្នកមានឆ្ងល់ទេ ហេតុអ្វីជាបានជាមនុស្សយើង ពេលដែលឃើញបុរសឬនារីណាមួយ កាលគ្រាដែលមានសម្បុរកាយខ្មៅ ម្តេចមិនសូវមានអ្នកស្រលាញ់? លុះដល់បុរសស្ត្រីនោះមានពណ៌សម្បុរសស្អាត ម្តេចបានសម្បូរគេចោមរោមស្រលាញ់ច្រើនម្ល៉េះ? នោះព្រោះមនុស្សលង់នឹងវណ្ណរូប គឺពណ៌នេះឯង។

សទ្ទារម្មណ៍

សទ្ទារម្មណ៍ ប្រែថាអារម្មណ៍គឺសំឡេង ឬសំឡេងបង្កើតជាអារម្មណ៍។ សទ្ទារម្មណ៍ បានដល់សទ្ទរូប គឺសំឡេងផ្សេងៗទាំងឡាយដែលកើតប្រាកដដល់ត្រចៀក។ រាល់សំឡេងទាំងឡាយ បើកើតឡើងតែឯង មិនមានសោតវិញ្ញាណគឺត្រចៀក ជាអ្នកបញ្ជូនសំឡេងមកកាន់ខួរក្បាលឱ្យចិត្ត

ទទួលដឹងទេនោះ វាត្រឹមតែជាសទ្ទរូបប៉ុណ្ណោះ មិនអាចជាសទ្ទារម្មណ៍បានឡើយ។ សំឡេងទឹកជ្រោះក្នុងជ្រលងភ្នំក្តី សំឡេងនៃរលកទឹកសមុទ្រក្តី សំឡេងនៃផែនដីក្តី សំឡេងនៃសត្វបក្សាបក្សីទាំងឡាយក្តី ឬសំឡេងនៃតូរ្យតន្ត្រីក្តី និយាយរួមរាល់សំឡេងទាំងអស់ដែលបានកើតឡើង បើមិនមានចិត្តទទួលដឹងតាមរយៈសោតវិញ្ញាណទេនោះ ត្រឹមជាសទ្ទរូបតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ។

កាលណាសំឡេងទាំងឡាយកើតឡើង ហើយមានការឮតាមត្រចៀកបញ្ជូនសញ្ញាឱ្យចិត្តដឹង នោះទើបឈ្មោះថាជាសទ្ទារម្មណ៍។ មិនថាសំឡេងនោះពីរោះក្តី មិនពីរោះក្តី ជាទីគាប់ចិត្តក្តី មិនជាទីគាប់ចិត្តក្តី ឱ្យតែសំឡេងកើតប្រាកដជាអារម្មណ៍ដល់ចិត្ត ឈ្មោះថាសទ្ទារម្មណ៍ទាំងអស់។ កាលណាបានឮសំឡេងពីរោះ មានសំឡេងនៃតន្ត្រី សំឡេងជាទីគាប់ចិត្ត មានការពោលសរសើរក្តី សំឡេងនោះក៏បានញុំាងចិត្តកើតក្តីរីករាយ មានបីតិសោមនស្ស ត្រេកអររំភើបញាប់ញ័រ សំឡេងនោះឈ្មោះថាជាសទ្ទារម្មណ៍ មានន័យថាអារម្មណ៍គឺសំឡេងដែលជាទីគោងនៃចិត្ត ជាសំឡេងចិត្តដឹងនូវអារម្មណ៍នោះៗ។ ម្យ៉ាងទៀតកាលបើបានឮសំឡេងមិនពីរោះក្តី មិនជាទីគាប់ចិត្តក្តី ពាក្យចាក់ដោតក្តី ចិត្តក៏កើតបដិឃៈថ្នាំងថ្នាក់នឹងសំឡេងនោះ ចិត្តកើតទោមនស្សនឹងសំឡេងដែលបានកើតឡើងតាមរយៈចៀកសំឡេងនោះៗ គឺជាសទ្ទារម្មណ៍ដែរ។ មួយទៀត ប្រសិនបើបានឮសំឡេងពីរោះក្តី មិនពីរោះក្តី សំឡេងជាទីគាប់ចិត្តក្តី មិនជាទីគាប់ចិត្ត ចិត្តក៏មិនបានត្រេកអរ ហើយក៏មិនទោមនស្សនឹងសំឡេងដែលបានកើតឡើង ធ្វើព្រងើយៗ ធម្មតាៗ ដោយចាត់ទុកសំឡេងនោះ គ្រាន់តែជាខ្យល់ដែលបក់កាត់ស្លឹកត្រចៀកនោះ ខណៈនេះសំឡេងនោះ ក៏ជាសទ្ទារម្មណ៍ដែរ។ តែបើនិយាយពីចិត្ត គឺឧបេក្ខាចិត្ត បើនិយាយដល់វេទនា គឺឧបេក្ខាវេទនា បើនិយាយដល់អារម្មណ៍ គឺមជ្ឈត្តារម្មណ៍ អារម្មណ៍ជាកណ្តាល។

គន្ធារម្មណ៍

គន្ធារម្មណ៍ អារម្មណ៍គឺក្លិន។ ក្លិនទាំងឡាយដែលបានសាយភាយទៅកាន់អាកាស បញ្ជូនទៅតាមខ្យល់ កាលណាមិនមានឃានវិញ្ញាណ ជាទទួលដឹង ហើយមិនបានបញ្ជូនមកមនោវិញ្ញាណ(ចិត្ត)ទេនោះ តែវានៅសាយភាយក្នុងអាកាសតែឯងៗ ក្លិនទាំងនោះ ត្រឹមតែជាគន្ធរូបប៉ុណ្ណោះ មិនអាចជាគន្ធារម្មណ៍បានឡើយ។ លុះកាលណាក្លិនទាំងនោះ បានរសាត់ស្រូបចូលច្រមុះក្នុងកាលណា ព្រមទាំងមានចិត្តជាធ្វើកិច្ចដឹងនូវក្លិនទាំងឡាយតាមរយៈច្រមុះនោះ ទើបក្លិនទាំងឡាយនោះ អាចប្រាកដជាគន្ធារម្មណ៍បាន។ ទោះជាក្លិននោះក្រអូបក្តី ស្អុយក្តី មិនក្រអូបក៏មិនស្អុយក្តី ឱ្យតែក្លិននោះត្រូវបានចិត្តទទួលដឹង ទោះចិត្តប្រព្រឹត្តទៅជាទោមនស្ស ឬសោមនស្ស ឬថាជាឧបេក្ខាក្តី ក៏ក្លិនដែលចិត្តបានដឹងទាំងឡាយនោះ ជាគន្ធារម្មណ៍ដូចគ្នា។ គន្ធារម្មណ៍ បានដល់គន្ធរូប គឺក្លិនផ្សេងៗ។

រសារម្មណ៍

រសារម្មណ៍ អារម្មណ៍គឺរស(រសនៃអាហារ)។ ប្រសិនបើរសជាតិនៃអាហារទាំងឡាយដែលនៅតែក្នុងអាហារ មានបាយទឹកជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនបានធ្វើការលិលភ្លក្ស ឱ្យដឹងរសជាតិតាមរយៈជីវ្ហាវិញ្ញាណគឺអណ្តាតទេនោះ រសនៃអាហារទាំងនោះ ត្រឹមតែជារសរូបប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជារសារម្មណ៍ឡើយ។ ប៉ុន្តែកាលបើរសនៃអាហារទាំងនោះត្រូវបានឆ្លងកាត់គន្លងនៃអណ្តាត ហើយបញ្ជូនរសជាតិឱ្យចិត្តទទួលដឹង ទោះបរិភោគទៅ កើតជាបីតិសោមនស្សនឹងរសនៃអាហារនោះ ព្រោះការបានឆ្ងាញ់មាត់ក្តី ឬទោមនស្សនឹងរសនៃអាហារទាំងនោះព្រោះការមិនគាប់ពិសារក្តី ឬមិនឆ្ងាញ់ត្រូវចិត្តក្តី ឬថាទោះឆ្ងាញ់ក៏មិនកើតចិត្តសោមនស្ស ទោះមិនឆ្ងាញ់ក៏មិន

ទោមនស្សចំពោះអាហារទាំងនោះ ការដឹងរសដោយអាការៈបែបនេះគឺ ឈ្មោះថា រសារម្មណ៍។ រសារម្មណ៍ បានដល់រសរូប គឺរសផ្សេងៗ។

ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍

ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍ អារម្មណ៍គឺសម្ផស្ស(ក្តៅ ត្រជាក់ រឹង ទន់)។ សម្ផស្សទាំងឡាយទោះមានក្តី បានកើតឡើងក្តី បើមិនបានកើតប្រាកដល់កាយ តែចិត្តមិនបានដឹងទេនោះ វាមិនអាចហៅបានថាជាផោដ្ឋព្វារម្មណ៍បានឡើយ វាត្រឹមតែជាផោដ្ឋព្វរូប។ តាមពិតទៅវាមិនខុសពីអារម្មណ៍ប៉ុន្មានខាងលើនោះឡើយ។ ប្រសិនបើភាពរាំញ័រនៃផែនដីក្តី រាំញ័រនៃទឹកក្តី ឬរាំញ័រដោយខ្យល់ក្តី សម្ផស្សទាំងឡាយមានក្តៅត្រជាក់ រឹងទន់ក្តៅ កាលណាដែលមនោវិញ្ញាណមិនបានទទួលដឹងទេនោះ រាល់សម្ផស្សទាំងឡាយនោះប្រាកដត្រឹមជាផោដ្ឋព្វរូបប៉ុណ្ណោះ។ ផ្ទុយមកវិញ បើចិត្តបានទទួលដឹងនូវសម្ផស្សទាំងដែលបានកើតឡើង ដូចជាចិត្តដឹងនូវភាពក្តៅត្រជាក់ រឹងទន់ លំនឹងឬរាំញ័រដោយសារកាយវិញ្ញាណ ការដឹងទាំងអម្បាលនោះឈ្មោះថាផោដ្ឋព្វារម្មណ៍។ ភាពត្រជាក់ទាំងឡាយដែលកើតមានឡើង ប៉ុន្តែចិត្តមិនបានដឹងដោយកាយ ដូចជាភាពត្រជាក់នៃទូរទឹកកកក្តី ទោះបីជាវាត្រជាក់កម្រិតណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែបើកាយរបស់យើងមិនបានទទួលរងនូវភាពត្រជាក់នោះឱ្យប្រាកដដល់ចិត្តទេនោះ ភាពត្រជាក់ទាំងនោះមិនអាចរាប់ថាជាផោដ្ឋព្វារម្មណ៍បានឡើយ។ ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍ បានដល់ បឋវី (គឺរឹងទន់) តេជោ (ក្តៅ ត្រជាក់) វាយោ(តឹង ញ័រ)

ធម្មារម្មណ៍

ធម្មារម្មណ៍ អារម្មណ៍ គឺសភាវធម៌ដែលជាពាក្យប្រដៅល្អរបស់អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយមានព្រះសម្ពុទ្ធក្តី អ្នកប្រាជ្ញទស្សនៈវិទូក្តី ឬបណ្ឌិតសាស្ត្រាចារ្យដែលខ្លួនបានសិក្សារៀនសូត្រច្រើន ទ្រទ្រង់ចំណាំចាំក្នុងចិត្តក្តី។ ធម្មារ-

ម្មណ៍ បានដល់ចិត្ត៨៩ ចេតសិក៥២ រូប២១ និព្វាននិងបញ្ញត្តិ។ ចិត្ត៨៩ ដួង និងចេតសិក៥២ រួមថែមនឹងនិព្វាន បើនឹងរង្គាយសេចក្តី ក៏ពិបាកនឹងបកស្រាយដោយការសរសេរត្រឹមបួនដប់ទំព័រណាស់ ហើយលោកអ្នកក៏បានដឹងពីចិត្តបានមួយផ្នែកធំហើយដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតលោកអ្នកនឹងបានដឹងអំពីចិត្តបន្ថែម នៅក្នុងមេរៀនទី៩ ដែលបរិយាយពីសតិប្បដ្ឋាន៤ ដែរត្រូវប្រតិបត្តិក្នុងជីវិត។ ណាមួយចេតសិក៥២លោកអ្នកនឹងបានដឹងបន្ថែមនៅទំព័រខាងមុខបន្តិចនេះ។ ត្រង់ចំណុចនេះ ខ្ញុំនឹងលើកយកតែបញ្ញត្តិអារម្មណ៍មកបកស្រាយជូនដល់លោកអ្នកបានសិក្សាប៉ុណ្ណោះ។

បញ្ញត្តិអារម្មណ៍ ជាអារម្មណ៍ដែលកំណត់ឡើង ចំណាំឡើង ទៅតាមបរិបទនៃការសង្គមមនុស្ស ចែកចេញពីរ គឺ**អត្ថបញ្ញតិ** និង**សទ្ទបញ្ញត្តិ**។

អត្ថបញ្ញតិ

អត្ថបញ្ញត្តិ បានដល់សម្មតិបញ្ញត្តិ កើតឡើងដោយអាស្រ័យរូបរាងសណ្ឋាន ឬលក្ខណៈ អាការៈ បញ្ញត្តិឡើងដើម្បីឱ្យដឹងនូវសេចក្តី ដឹងនូវការសម្គាល់នៃបញ្ញតិនោះៗ ដូចជារូបរាងលក្ខណៈរបស់ភ្នំ ដើមឈើ ទន្លេ ស្ទឹង អូរ ស្រែចំការ កសិណបញ្ញត្តិ អានាបានបញ្ញតិ សត្វបញ្ញតិ ទាំងនេះជាដើម។ តាមពិតគ្រប់យ៉ាងដែលមានក្នុងលោកនេះ បើហែកចូលជ្រៅទៅដល់បរមត្ថ គឺមិនមានអ្វីពិតប្រាកដនោះទេ វត្ថុទាំងពួងនៅក្នុងលោកនេះ គ្រាន់តែជាការបញ្ញត្តិសម្រាប់សម្គាល់ ឬសម្រាប់ហៅឱ្យងាយនឹងប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាប៉ុណ្ណោះ។ រាល់វត្ថុធាតុដែលមានក្នុងចក្រវាលនេះ មានត្រឹមតែធាតុបួន គឺដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ អាកាស និងរួមបន្ថែមដោយអាលោកៈ (ពន្លឺ) ប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីផ្សេងច្រើនលើសនេះឡើយ។ (ធាតុបួននឹងនិយាយពិស្តាក្នុងមេរៀនទី៣) ប៉ុន្តែលោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ខ្លះហើយ អំពីពាក្យថា **ជីវិតគ្រាន់តែជាបញ្ញត្តិ** តើមានន័យដូចម្តេច?

បញ្ញត្តិ គឺការកំណត់ ការសម្គាល់ ការអនុលោម នូវអ្វីមួយជាសញ្ញាណទូទៅក្នុងបរិបទនៃសង្គមមួយ។ នៅការហៅឈ្មោះ វត្ថុតែមួយពិតមែន ប៉ុន្តែតាមតំបន់នៃប្រទេសផ្សេងៗគឺហៅផ្សេងតាមការកំណត់ឱ្យស្រួលហៅ ដូចជាឡាន ខ្មែរយើងហៅថាឡាន អង់គ្លេសហៅថាខារ (Car) កូរ៉េហៅថាឆា(차) ថៃហៅថារថយន្ត(รถยนต์)... គឺថាបែបបទនៃការកំណត់ឱ្យស្រួលសម្គាល់តាមប្រទេសនីមួយៗ។ ងាកមកចូលដល់មនុស្សយើងវិញ រាល់មនុស្សទាំងអស់ កើតមកមិនដែលមាននរណាម្នាក់នាំយកឈ្មោះមកតាមខ្លួនពេលចេញពីផ្ទៃ ដោយបិទលើថ្ងាសខ្លួន ហើយប្រាប់ឆ្មបថាត្រូវតែដាក់ឈ្មោះខ្ញុំបែបនេះឬបែបនោះឡើយ។ កើតមកភ្លាមគឺស្រែកយំភ្លែតតែម្តង។ ហេតុអ្វីត្រូវបញ្ញត្តិ? បើមិនបញ្ញត្តិបានដែរឬទេ?

បញ្ញត្តិមិនអាចខ្វះបាន ប្រសិនបើក្នុងលោកនេះមិនមានការបញ្ញត្តិឈ្មោះឱ្យស្តាប់បាន និងសម្រាប់សម្គាល់ទេនោះ យើងនឹងវង្វេងវ៉ៃវ៉ៃ ដោយសារការហៅឈ្មោះជាមិនខាន ដូចជាត្រូវហៅថា ហ៊ុំបងធាតុបួន ពូធាតុបួន ស្តាប់ទៅដូចអស់សំណើចណាស់មែនទេ? សាកស្រមៃមើល បើបែបនោះមែន មិនដឹងថា មនុស្សច្រឡំគ្នាយ៉ាងណាទេ!

អ្វីដែលគួរឱ្យសោកសង្វេគ គឺយើងចេះតែច្រឡំចំពោះអ្វីដែលជាបញ្ញត្តិនេះឯង ដោយមិនបានដឹងថាវាគ្រាន់តែកំណត់ឱ្យស្រួលហៅប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែបែរជាកើតការប្រកាន់មាំក្នុងខ្លួនឯង ទាំងដែលគ្រប់យ៉ាងត្រឹមជាការបញ្ញត្តិ។ ដូចជាមនុស្សខ្លះ ឈ្មោះវិច្ឆិកា កញ្ញា ហើយពួកគេក៏ចំណាំថាខ្លួនជាវិច្ឆិកា ជាកញ្ញា ស្រាប់តែពេលកើតមកបាន៦ឆ្នាំ រូបគេក៏ឈឺច្រើនពេក ហើយឪពុកម្តាយក៏ប្តូរឈ្មោះទៅសុភ័ក្ត្រ ឬសុជាវិញ។ តើហេតុអ្វីនៅពេលដែលមានអ្នកហៅឈ្មោះវិច្ឆិកា ឬកញ្ញាក្រោយពេលប្តូរឈ្មោះ ម្តេចគេមិនបានចាប់ចិត្តនឹងសំឡេងហៅនោះ គេបែរជាសម្គាល់តែឈ្មោះថ្មីទៅវិញ? តើវិច្ឆិកា និងកញ្ញាពីមុនបាត់ទៅណា? ថាវាមិនទៅណានោះទេ គ្រាន់តែ

ពួកគេបានបញ្ញត្តិឈ្មោះថ្មី នេះឯងជីវិតគឺជាការបញ្ញត្តិ។ ដូចផ្ទះក្តី ខោអាវក្តី យានយន្តក្តី បើជាធម្មតាយើងពិតជាសម្គាល់ហៅបែបនោះមែនហើយ។ ប៉ុន្តែសួរថា តើផ្ទះ ខោអាវ យានយន្តនៅក្នុងនោះមែនទេ? មិនមែនទេ វាគ្រាន់តែកំណត់ឱ្យងាយយល់ប៉ុណ្ណោះ។

គ្រាមួយព្រះបាទមលិន្ទរាជ បានចូលទៅជួបព្រះនាគសេន ដើម្បីចោទប្រស្នាជាមួយលោក ព្រះរាជាចូលទៅដល់ទីដ៏សមគួរហើយ ក៏ពិតថេរដីកាទៅព្រះនាគសេនថា ភន្តេ បពិត្រលោកម្ចាស់ដ៏ចម្រើន លោកម្ចាស់ជានាគសេនឬ? ព្រះនាគសេនក៏ថ្វាយព្រះពរទៅព្រះបាទមលិន្ទរាជថា បពិត្រមហារាជ អាត្មាឈ្មោះនាគសេន អ្នកស្រុកហៅថានាគសេន អ្នកដ៏មានអាយុទាំងឡាយក៏ហៅថាអាវុសោនាគសេន ប៉ុន្តែនាគសេនមិននៅក្នុងខ្លួនអាត្មានេះទេ។ ព្រះរាជាពិតថេរដីកាដោយចង្អុលទៅព្រះហស្តនាគសេនថា នឹងឬជានាគសេន? មិនមែនទេមហារាជ រួចស្បែកហ្នឹងឬ ជានាគសេន? មិនមែនទេ ចុះច្រមុះឬជានាគសេន មិនមែនទេ វិញ្ញាណទាំង៦ឬជានាគសេន? មិនមែនទេ.... លុះសួរអស់ដៃដែលសព្វរាងកាយហើយ ព្រះរាជាក៏ពោលឡើងថា ព្រះនាគសេនពោលកុហក បើគ្រប់យ៉ាងដែលមានក្នុងរាងកាយមិនមែនជានាគសេន តើនាគសេននៅត្រង់ណា? ព្រះនាគសេនក៏តបទៅព្រះរាជាថា មហារាជមកអំពីព្រះរាជវាំងអម្បាញ់មិញ មកដោយរថ ឬដោយថ្មើជើង? ព្រះរាជាតបថេរដីកាថា ខ្ញុំព្រះអង្គមកដោយរថ ហើយចូលមកទីនេះដោយថ្មើជើងលោកម្ចាស់។ ព្រះនាគសេនក៏សួរទៅព្រះរាជាថា មហារាជមកដោយរថ តើកង់ឬ ជារថ? ព្រះរាជាតបថាមិនមែនទេ ទូកឬ ជារថ? មិនមែនទេ នឹមឬ ជារថ? ជើងជន្លល់ឬ ជារថ? មិនមែនទេ ភ្លៅឬជារថ? មិនមែនទេ... លុះសួរគ្រប់លក្ខណៈនៃរថហើយ ទើបព្រះនាគសេនតបថេរដីកាទៅព្រះរាជាវិញថា បើគ្រប់យ៉ាងដែលមាននៅក្នុងតួទាំងមូលមិនមែនជារថ អ៊ីចឹងមានតែព្រះរាជាកុហកដៃរហើយ។ បានព្រះរាជាតបថា បពិត្រលោក

ម្ចាស់ ដែលហៅថារថ គឺជាតួនៃរថទាំងអស់ដែលមាន ហើយរថ គេគ្រាន់តែកំណត់ហៅចំណាំបានកុំឱ្យច្រឡំប៉ុណ្ណោះឯង។ ព្រះនាគសេនក៏តបទៅវិញថា យ៉ាងណាមិញមហារាជ រាងកាយរបស់អាត្មា មិនមែនជានាគសេនទេ នាគសេនគ្រាន់តែជាការបញ្ញត្តិឱ្យស្គាប់បាន និងស្រួលចំណាំទាក់ទងប៉ុណ្ណោះ។

បើលោកអ្នកអានយល់នូវសេចក្តីនេះ ហើយព្យាយាមគិតដោយបញ្ញា នោះអ្នកនឹងបានយល់ទៅដល់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលមានក្នុងជីវិត ថាគ្រាន់តែជាការបញ្ញត្តិប៉ុណ្ណោះ។ មិនមានសត្វ មិនមានបុគ្គលណាមួយពិតប្រាកដឡើយ។ ដូច្នោះខណៈនៃចិត្តណា តោងយកបញ្ញតិណាមួយមកជាអារម្មណ៍ ហើយក៏បានឈ្មោះថា ចិត្តនោះតោងនូវបញ្ញត្តិអារម្មណ៍ ឬមានអារម្មណ៍ជាបញ្ញត្តិធម៌។

សទ្ទបញ្ញត្តិ

សទ្ទបញ្ញត្តិ គឺជាការកំណត់សំឡេង និយាយឱ្យងាយស្តាប់ គឺការបង្កើតពាក្យ បង្កើតឃ្លាសម្រាប់កំណត់សម្គាល់ហៅឱ្យយល់ន័យសេចក្តីដើម្បីងាយស្តាប់បាន។ សទ្ទបញ្ញត្តិ បានដល់សំឡេង ដែលពោលចេញមកជាពាក្យ ជាឃ្លា ឬប្រើសម្រាប់ហៅឈ្មោះសម្មតិបញ្ញត្តិវត្ថុ(ការសន្មតឈ្មោះវត្ថុ) របស់របរនោះៗ ឱ្យដឹងសេចក្តីគ្នាបាន ដូចជាពេល ដែលនិយាយអំពីភ្នំ ដើមឈើ តុ កៅអី ស្រី ប្រុស ឬប្រាប់ថា ងាកឆ្វេង ទៅមុខ ចុះក្រោម ទាំងនេះជាដើម។ សូម្បីមិនបានឃើញរបស់ដែលកំពុងនិយាយក្នុងខណៈនោះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក៏អាចដឹង អាចយល់សេចក្តីបានពីសំឡេងនៃពាក្យ ឬសំឡេងឃ្លា ដែលថ្លែងចេញមកនោះ សំឡេងនោះឯងហៅថា សទ្ទបញ្ញត្តិ។

សំឡេងទាំងឡាយដែលអាចធ្វើឱ្យចិត្តទទួលដឹងបាន គឺជាសទ្ទបញ្ញត្តិ។ បើមិនមានការបញ្ញត្តិនូវសំឡេងទេនោះ មិនដឹងថាយើងត្រូវប្រាប់

គ្នាដោយវិធីណានោះទេ ហើយយើងមិនដឹងសេចក្តីអ្វីដែរ ទោះបីពោលពីរោះចំពោះគ្នាក៏មិនដឹង ជេរប្រទេចគ្នាក៏មិនដឹង។ បើយើងក្រឡេកទៅមើលប្រវត្តិសាស្ត្រសម័យកាលដែលមនុស្សមិនទាន់មានភាសា មិនទាន់មានការយល់ដឹងច្រើន យើងនឹងដឹងថាមនុស្សទាក់ទងគ្នាតាមរយៈតែកាយវិការប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងនៅពេលនោះ មនុស្សក៏មិនសូវជាកើតចិត្តសោមនស្សឬទោមនស្សចំពោះសំឡេងដែលបានឮដែរ។ យើងរាល់គ្នាសព្វថ្ងៃ កើតចិត្តខឹង ចិត្តសប្បាយ ការប្រកាន់អីអស់នឹង គឺដោយសារតែសទ្ទបញ្ញត្តិនេះឯង បើមាននរណាមួយមកជេរ ឬមានគេមកសរសើរជាភាសាដែលយើងមិនចេះ នោះលោកអ្នកក៏មិនអាចកើតចិត្តខឹង ឬសប្បាយដោយអាស្រ័យនឹងសំឡេងនោះដែរ។

ចិត្តចាប់យកនូវធម្មារម្មណ៍ គឺការដឹងសេចក្តីដែលអាចស្តាប់បាននេះឯង ដូចសំឡេងដែលឮត្រឹមត្រចៀកក្តី បើអ្នកចិត្តមិនមានធម្មារម្មណ៍ជាអ្នកវិនិច្ឆ័យថាជាអារម្មណ៍បែបណាទេនោះ ចិត្តក៏មិនមានប្រតិកម្មទៅលើអ្វីទាំងនោះដែរ។ ប្រៀបដូចជាលោកអ្នកឮមនុស្សដែលនិយាយគ្នាជាភាសាដទៃ ដែលអ្នកមិនអាចស្តាប់បាន ទោះគេនិយាយអ្វី ក៏លោកអ្នកមិនខ្វល់ មិនចាប់ចិត្តនឹងសំឡេងដែលបានឮទាំងនោះដែរ។

នេះឯងដែលនៅក្នុងមេរៀនទី១ ចិត្តធម្មជាតិដែលដឹងនូវអារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ជាទីតោងនៃចិត្ត ចិត្តដឹងនូវអារម្មណ៍ អារម្មណ៍បង្កើតជាចិត្តនោះ ឬថាចិត្តមិនអាចកើតឡើងបានដោយខ្វះអារម្មណ៍គឺបែបនេះឯង។ ប្រសិនបើមិនមានរូបមកឆ្លងកាត់ក្រសែចក្ខុ ចិត្តក៏មិនអាចកើតទោមនស្ស ឬក៏សោមនស្សព្រោះការឃើញរូបបានដែរ។ បើគ្មានសំឡេងឆ្លងកាត់រំញ័រឮដល់ត្រចៀកទេនោះ ចិត្តក៏មិនអាចកើតការខឹង អាក់អន់ ឬរំភើបត្រេកអររហេបរហេបដោយសារសំឡេងនោះដែរ។ ក្នុងទ្វារទាំង៦នៃរាងកាយ ដែលទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ទាំង៦ អារម្មណ៍ដែលកើតច្រើនជាងអារម្មណ៍ដទៃ ឆ្លងកាត់

តាមទ្វារនៃកាយនោះ គឺកើតតាមចក្ខុទ្វារ និងសោតទ្វារ ដែលចិត្តមនុស្ស យើងច្រើនកើតទុក្ខ ឬរីករាយនេះ គឺដោយសារសំឡេងនិងរូបនេះឯង។ ក្រៅពីនេះអារម្មណ៍ដែលកើតចំពោះទ្វារផ្សេងៗទៀត មិនសូវជាមានឥទ្ធិពលលើចិត្តប៉ុន្មានឡើយ។ ជាទូទៅក្នុងបណ្តាអារម្មណ៍៦ អារម្មណ៍៥ខាងដើមតែងតែកើតជាមួយចិត្តច្រើនជាងគេ ដែលហៅថា បញ្ចារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ ៥។ ដូច្នេះហើយបានជាមនុស្សច្រើនទទួលដឹងនូវសុខវេទនា ឬទុក្ខវេទនា ចំពោះអារម្មណ៍ទាំង៥នេះដោយច្រើន។

អំណាចនៃអារម្មណ៍

អារម្មណ៍ជាអាហាររបស់ចិត្ត ជាគ្រឿងដែលចិត្តត្រូវតោង បើមិនមានអារម្មណ៍កើតជាមួយ ចិត្តក៏មិនអាចទៅជាបែបនេះបែបនោះបានឡើយ ប្រៀបបានទៅនឹងទឹកដែលគ្មានពណ៌ដូច្នោះ។ កាលណាដែលចែកទៅតាមអំណាចក្នុងការទទួលនូវអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដោយអាស្រ័យទៅតាមរយៈទ្វារទាំង៦នោះ អារម្មណ៍មានពីរប្រភេទគឺ៖

ក្នុងអារម្មណ៍៦នេះ មានអំណាចពីរយ៉ាង

សាមញ្ញអារម្មណ៍

សាមញ្ញអារម្មណ៍ គឺអារម្មណ៍៦បែប ដែលទូទៅជាសាមញ្ញធម្មតាៗ ក្នុងការទាញយកចិត្តនិងចេតសិកមកកាន់អារម្មណ៍នោះៗ។ សាមញ្ញអារម្មណ៍ គឺជាអារម្មណ៍ដែលមិនសូវមានឥទ្ធិពលចំពោះចិត្តនោះទេ ទោះកើតមានក៏ចិត្តមិនរំភើបញាប់ញ័រ មិនចាប់យកនូវអារម្មណ៍ដែលបានកើតឡើងនោះដែរ។ ដូចជាពេលយើងបានឮសំឡេងរបស់ធម្មជាតិ មានសំឡេងស្លឹកឈើ សំឡេងនៃរលកទឹកសមុទ្រ សំឡេងនៃសត្វល្អិតតូចៗជាដើម ទោះបីជាបានឮក្តី ក៏អារម្មណ៍ទាំងនោះ មិនសូវមានឥទ្ធិពលខាបទាញចិត្តឱ្យត្រូវតែស្តាប់វាដែរ មានន័យថាមិនអាចញ៉ាំងឱ្យចិត្តកើតបីតិរីករាយ ឬ

ទោមនស្សនឹងសំឡេងទាំងនោះ ហើយធ្វើហីៗចំពោះវា។ មិនចំពោះតែអារម្មណ៍គឺសំឡេងដែលមានចំពោះចិត្តឡើយ អារម្មណ៍ដទៃទៀតក្តី មានរូបារម្មណ៍ជាដើម ដែលចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើង សញ្ញាបញ្ជូនរូបនោះដល់ចិត្ត ហើយក្តី ប៉ុន្តែរូបនោះក៏មិនអាចធ្វើចិត្តប្លែកពីធម្មតាបាន នោះក៏ហៅថាសាមញ្ញអារម្មណ៍ដែរ វាអាចទាញចិត្តឱ្យកើតជាមួយវាបាន ប៉ុន្តែលក្ខណៈបែបសាមញ្ញៗធម្មតា។ ដូចជានៅលើដងផ្លូវលោកអ្នកបានឃើញប៉ាណូក្តី មនុស្សម្នាទាំងឡាយក្តី ពពកនៅលើវេហាក្តី ក៏ចិត្តរបស់អ្នកអាចប្រព្រឹត្តទៅជាធម្មតាៗ មើលតែផ្លូវដែលត្រូវធ្វើដំណើរ ដោយមិនចាប់ភ្លឺកជាមួយទិដ្ឋភាពទាំងនោះ នេះក៏ជាសាមញ្ញអារម្មណ៍ផងដែរ។

អធិបតីអារម្មណ៍

អធិបតីអារម្មណ៍ គឺជាអារម្មណ៍បែបពិសេស មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាណាស់ វាមានអំណាចគ្រប់គ្រងចិត្ត និងចេតសិក ព្រមទាំងទាញយកចិត្ត និងចេតសិកទាំងឡាយ ឱ្យកើតជាមួយវា ហើយចិត្តនិងចេតសិកនោះ ក៏តោងចាប់អារម្មណ៍នោះទុកដ៏យ៉ាងណែន ដ៏យ៉ាងស្អិតមិនព្រមព្រលែង។ អារម្មណ៍ដែលមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាយ៉ាងនេះ ហៅថាអធិបតីអារម្មណ៍។ អធិបតីអារម្មណ៍ត្រូវតែជាអារម្មណ៍ជាទីប្រាថ្នានៃចិត្ត បានដល់ឥដ្ឋារម្មណ៍។

អធិបតី បើយើងនិយាយតាមពាក្យ គឺប្រែថាជាធំ ប្រធាន។ ដូច្នេះ អធិបតីអារម្មណ៍ មានន័យថាអារម្មណ៍ដែលអាចទាញចិត្ត អាចគ្រប់គ្រងចិត្ត ញុំាងចិត្តឱ្យត្រេកអរចំពោះអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងបាន។ អារម្មណ៍ដែលមិនជាទីប្រាថ្នានៃចិត្ត មិនហៅថាជាអធិបតីអារម្មណ៍នោះទេ។

តើលោកអ្នកអាចយល់បានកម្រិតណាចំពោះពាក្យនេះ?

លោកអ្នកបានដឹងរួចមកហើយ អំពីឥដ្ឋារម្មណ៍ដែលជាអារម្មណ៍ដែលអាចឱ្យចិត្តត្រេកអរ ចិត្តរីករាយ ធ្វើឱ្យចិត្តកើតការស្រលាញ់។ វាមិន

មែនសំដៅដល់តែអំពើជាអកុសលនោះទេ ចំពោះកុសលក៏អាចញុំាងចិត្តឱ្យរីករាយបានដែរ។ ចិត្តអកុសល គឺជាចិត្តដែលត្រេកអរនឹងកាមគុណ៥ និងអកុសល៣គឺលោភៈ ទោសៈ មោហៈ។ ចិត្តជាកុសល គឺចិត្តដែលកើតឡើងជាមួយមហាកុសល កើតព្រមដោយបញ្ញា និងប្រាសចាកបញ្ញាផងដែរ។

ជាទូទៅដូចជាលោកអ្នកបានឮសំឡេងតន្ត្រីដ៏ពីរោះ ចិត្តរបស់អ្នកក៏ត្រេកអរនឹងការបានឮនោះ ពេលខ្លះចិត្តរបស់អ្នកមិនបានត្រេកអរខ្លាំងណាស់ណាទេ ដល់ពេលគេបន្លឺសំឡេងធុងបាសដ៏ឮសន្ធឹក សំឡេងនោះក៏បានញុំាងចិត្តលោកអ្នកឱ្យចង់តែចូលរាំមួយបទនឹងគេដែរ។ ហើយចិត្តក៏មិនអាចទ្រាំបាន ដោយសារបានឃើញរូបភាពនៃការរាំរែកនៃជនទាំងឡាយ វាក៏ទាញឱ្យអ្នកធ្លាក់ទៅក្នុងអារម្មណ៍នោះទៅ។ ការឃើញរូបដែលស្រស់ស្អាតបើប្រុសវិញ បើបានឃើញនារីណាដែលស្អាតម្នាក់ ចិត្តរបស់គេគឺញាប់ញ័រត្រេកអរ ឃើញភ្លាមស្រលាញ់ភ្លែត មិនអាចឃាត់ចិត្តបាន។ បើនារីវិញ ក៏កើតចិត្តរំភើប រីករាយ ជាប់ជំពាក់នឹងរូបរាងសង្ហា ពេលដែលបានឃើញបុរសដែលមានសាច់ដុំធំៗ បើមិនមើលគឺមិនបាន។ ម្យ៉ាងបើនិយាយផ្នែកកុសលវិញ នៅពេលដែលលោកអ្នកបានជួយនរណាម្នាក់ បានធ្វើល្អ ទោះបីជាគេដឹងក្តី មិនដឹងក្តី ក៏ចិត្តកើតបីតិចំពោះទង្វើរបស់ខ្លួនឯង។ ពេលដែលបានឃើញនូវព្រះពុទ្ធរូបក្តី ព្រះសង្ឃក្តី ឃើញរូបភាពនៃការញុំាងចិត្តឱ្យស្រឡះចាកកាមគុណក្តី បានឮសំឡេងនៃព្រះសទ្ធម្មក្តី ការពោលសន្ធានូវធម៌ក្តី ហើយចិត្តត្រេកអរនឹងសកម្មភាពទាំងឡាយនោះ នេះក៏ជាអធិបតីអារម្មណ៍ផងដែរ។ និយាយរួមទៅឱ្យតែជាឥដ្ឋារម្មណ៍កើតមានចិត្តពោះ រាប់ថាអធិបតីអារម្មណ៍ទាំងអស់។

អារម្មណ៍ពីរប្រភេទទៀត គឺឥដ្ឋារម្មណ៍ និងអនិដ្ឋារម្មណ៍។

ឥដ្ឋារម្មណ៍

ឥដ្ឋារម្មណ៍ អារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្ត ជាទីត្រេកអរនៃចិត្ត ជាទីស្រលាញ់នៃចិត្ត។ ការបានឃើញរូបស្អាត ទេសភាពស្រស់ត្រកាលក្តី ការបានឮសំឡេងដ៏ពីរោះ ឮសំឡេងជាទីគាប់ចិត្តមានការពោលសរសើរក្តី ការបានស្រូបហិតក្លិនដ៏ក្រអូបក្តី ការបានលិឍភ្លក្សនូវរសនៃអាហារដែលជាទីគាប់ចិត្តក្តី ការបានប៉ះពាល់ ចាប់ច្របាច់នូវសម្ផស្សដែលទន់ល្មើយ សម្ផស្សជាទីត្រេកអរនៃចិត្តក្តី ការបានសិក្សានូវដំបូន្មាន ឱវាទដ៏ល្អក្តី ទាំងនេះសុទ្ធសឹងជាឥដ្ឋារម្មណ៍។

ឥដ្ឋារម្មណ៍មានពីរប្រភេទ

សភាវឥដ្ឋារម្មណ៍ សំដៅយកអារម្មណ៍ ដែលគួរត្រេកអរតាមធម្មជាតិ ឬដោយភាវៈរូប ដូចជាសំឡេង ក្លិនរស ផោដ្ឋព្វជាដើម ដែលជាទីត្រេកអរដល់បុគ្គលទូទៅ។ បើនិយាយឱ្យងាយយល់ គឺវាជាអារម្មណ៍របស់មនុស្សទូទៅដែលចូលចិត្តអារម្មណ៍បែបនេះ។ ដូចជាគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចូលចិត្ត និងប្រាថ្នានូវអារម្មណ៍ដែលល្អឱ្យកើតឡើងចំពោះចិត្ត។ គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ចង់ឃើញរូបមិនល្អ ចង់ឮសំឡេងមិនពីរោះ ចង់ឮពាក្យទ្រគោះបោះបោកឡើយ... ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចង់ឃើញកន្លែងស្អាតៗ ចង់ឃើញរូបស្អាតៗ ចង់ឮសំឡេងពីរោះៗគាប់ត្រចៀក ចង់ស្រូបស្រង់យកនូវក្លិនក្រអូប ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធនៅតាមជ្រលងភ្នំ ចង់ភ្លក្សរសជាតិឆ្ងាញ់ៗ និងបានចាប់កាន់សម្ផស្សជាទីរីករាយដល់កាយ។ នេះជាអារម្មណ៍ដែលមនុស្សទូទៅ ឬសត្វលោក ប្រាថ្នាចង់បានគ្រប់ៗគ្នា។

បរិកប្បឥដ្ឋារម្មណ៍ សំដៅយកអារម្មណ៍ដែលគួរត្រេកអរ ចូលចិត្តចំពោះបុគ្គលមិនមែនសត្វទូទៅទាំងអស់។ វាដូចជាសភាវឥដ្ឋារម្មណ៍ដែរ ប៉ុន្តែវាត្រូវបានបែងចែកតាមបុគ្គល។ ជាទូទៅថ្វីបើមនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែ

ចូលចិត្តរូបស្អាតៗក្តី ប៉ុន្តែមិនមែនឱ្យតែស្អាត គឺពួកគេសុទ្ធតែចូលចិត្តមើលទាំងអស់នោះទេ។ ឥឡូវយើងនិយាយដល់រូបដែលស្អាតវិញ ចំពោះមនុស្សរូបស្រស់ស្អាត មានអ្នកខ្លះមើលទៅឃើញស្អាត ហើយអ្នកខ្លះទៀត មើលទៅមិនឃើញថាស្អាតដូចម្នាក់ទៀតនោះឡើយ។ ជួនកាលឃើញស្អាតដែរ តែគេមិនចូលចិត្តបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សនោះ ខណៈនេះទោះបីបានឃើញរូបស្អាតក្តី ក៏មិនអាចញុំាងចិត្តរបស់បុគ្គលនោះឱ្យត្រេកអរបាន។ លោកអ្នកមានចាប់ចិត្តទេ ខណៈដែលតារាស្រី ឬតារាប្រុសណាម្នាក់ ដែលមានមនុស្សចូលចិត្តគ្រប់គ្នា ចង់មើលគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែបែរជាមានអ្នកខ្លះមិនពេញចិត្ត មិនត្រេកអរនឹងតារាទាំងនោះ ទោះបីបានឃើញ ក៏មិនត្រេកអរ មិនរីករាយនឹងការបានជួបនោះ។ ខណៈចិត្តគិតបែបនេះឯង ជាបរិកប្ប ឥដ្ឋារម្មណ៍ បានន័យថាអារម្មណ៍ដែលកើតមានចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ មិនទូទៅ។ ដូចជាពេលឮបទចម្រៀងក្តី អ្នកខ្លះចូលចិត្តស្តាប់ ហើយគិតថាវាពីរោះ តែមានអ្នកខ្លះបែរជាមិនចូលចិត្តនឹងសំឡេងចម្រៀងនោះទៅវិញ (ជួនកាលមិនចូលចិត្តស្អប់ម្ចាស់សំឡេង) ខណៈដែលចម្រៀងនេះ មានមនុស្សដោយច្រើនចូលចិត្តស្តាប់។ ហើយចម្រៀងខ្លះទៀត អ្នកស្តាប់ហើយគិតថាវាពីរោះ ប៉ុន្តែអ្នកដទៃបែរជាមិនគិតដូចអ្នកទៅវិញ ឮហើយសឹងថានឹងប្រាប់ឱ្យអ្នកបិទវាភ្លាមៗ ហាក់ដូចជាមិនចូលចិត្តទាល់តែសោះ។ ចំពោះការឃើញនូវរូប ដែលជាទីញុំាងចិត្តឱ្យកើតកុសល ដូចជាការបានឃើញព្រះពុទ្ធរូប ព្រះសង្ឃ អ្នកដែលជ្រះថ្លា ឃើញហើយក៏ត្រេកអរនឹងការសាងផ្នួសរបស់លោក។ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះទៀតមិនចូលចិត្ត មិនចង់មើល ហើយថែមទាំងកើតចិត្តទើសជាមួយរូបដែលជាអព្យាកតធម៌ទៀតផង។ ទាំងនេះឯងជាបរិ-កប្បឥដ្ឋារម្មណ៍ ដែលវាមិនកើតមានចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នាឡើយ ទោះបីពួកគេប្រាថ្នានូវអារម្មណ៍នោះដូចគ្នាក៏ដោយ។ និយាយដោយខ្លី គឺ**បរិកប្ប ឥដ្ឋារម្មណ៍** គឺជាអារម្មណ៍ល្អដែរ តែវាមិនត្រូវចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។

អនិដ្ឋារម្មណ៍

អនិដ្ឋារម្មណ៍ គឺអារម្មណ៍ដែលមិនជាទីរីករាយ មិនជាគ្រែកអរ មិនជាទីប្រាថ្នានៃចិត្ត។ គ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត នៅពេលដែលបានឃើញ បានស្តាប់ បានហិត បានលិឍ បានប៉ះ ទាំងអស់នោះសុទ្ធសឹងតែជាអនិដ្ឋារម្មណ៍។

ចេតសិកនិងអារម្មណ៍

"ធម៌ទាំងឡាយដែលកើតព្រមជាមួយចិត្ត រលត់ព្រមជាមួយចិត្ត មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចិត្ត មានទីតាំងតែមួយជាមួយចិត្ត ធម៌នោះហៅថាចេតសិក"

នៅក្នុងមេរៀនទី១យើងបានដឹងមកហើយថា កាលណាមានចិត្តកើតឡើង នោះនឹងមានចេតសិកកើតជាមួយដែរ។ ចិត្តមិនអាចកើតដោយខ្វះចេតសិក រីឯចេតសិកក៏មិនអាចកើតបាន ដោយខ្វះអារម្មណ៍នោះដែរ។ អារម្មណ៍ជាទីតោងនៃចិត្តនិងចេតសិកទាំងឡាយ។ លោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ខ្លះៗអំពីចេតសិក តើចេតសិកជាអ្វី? តើចិត្តនិងចេតសិកមានសម្ព័ន្ធភាពនឹងគ្នាដូចម្តេច? ហើយវាមានភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាដូចម្តេច?

ដើម្បីឱ្យងាយយល់ ខ្ញុំនឹងលើកនូវឧទាហរណ៍មួយមកបញ្ជាក់ដើម្បីបំបាត់ក្តីចម្ងល់របស់លោកអ្នក។ នៅពេលដែលបុរសម្នាក់កំពុងអង្គុយក្នុងសួនច្បារមួយកន្លែង ពេលនោះស្រាប់តែមាននារីម្នាក់ដើរមកកាត់មុខបុរសនោះ។ ដោយនារីនោះជាស្ត្រីដែលមានសម្រស់ស្រស់ស្អាត គ្រាន់តែបានឃើញកាលណា ចិត្តរបស់បុរសនោះក៏កើតក្តីសោមនស្សរីករាយ ប្រៀបបាននឹងបុគ្គលដែលកំពុងក្តៅស្អុះ ត្រូវទឹកអម្រឹតមួយពាន់ក្អមចាក់ស្រោចលើសរីរៈ ឬដូចសុនខដែលបានឃើញម្ចាស់ពីចម្ងាយ ឬថាដូចកូនឃើញ

ម្តាយមកពីផ្សារដូច្នោះ។ ចិត្តរបស់បុរសនោះកើតចិត្តប្រាថ្នាចំពោះនារីនោះ ចង់បាននាងមកជាធ្វើគូកំណាន់ក្នុងជីវិត។ ឥឡូវលោកអ្នកមកសម្គាល់អំពីឧទាហរណ៍ខាងលើ ខណៈដែលចក្ខុបសាទរូបជួបប្រទះនឹងវណ្ណរូប(រូបមនុស្សក្តី វត្ថុក្តី សត្វក្តី) ញុំាងចក្ខុវិញ្ញាណឱ្យកើតឡើង។ ចិត្តរបស់បុរសនោះក៏មានមនសិការក្នុងការមើល ហើយក៏កើតក្តីរំភើបត្រេកអរនឹងរូបនោះ ខណៈដែលចិត្តត្រេកអរកើតក្តីរំភើបរីករាយ ជា**បីតិចេតសិក។** ការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការមើល ក៏ជាចេតសិក ហៅថា**មនសិការចេតសិក**។ បីតិកើតឡើងបានដោយសារបុរាម្មណ៍ ខណៈនោះចិត្តក៏តោងនូវអារម្មណ៍គឺរូបនោះ ធ្វើចិត្តសប្បាយនឹងការបានឃើញរូបស្អាតនោះ គឺចិត្តមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងចេតសិក។ ការសប្បាយជាចេតសិក ហៅថាបីតិចេតសិក។ រូបដែលបានឃើញ ហើយញុំាងឱ្យចិត្តរំភើប គឺជាអារម្មណ៍ ហៅថា**រូបារម្មណ៍។** នេះឯងជាចេតសិកកើតព្រមជាមួយចិត្ត(ដំណាលគ្នា) រលត់ព្រមជាមួយចិត្ត មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចិត្ត (បើបីតិចេតសិកកើតជាមួយចិត្ត ចិត្តក៏សប្បាយតាម បើទោសចេតសិកកើតជាមួយចិត្ត ចិត្តក៏ទោមនស្សតាម ឬថាបើមានះចេតសិកកើតជាមួយ ចិត្តក៏កើតការតម្តើងឫកដែរទៅ)។

ចេតសិកមាន៥២ ដែលកើតរួមជាមួយចិត្ត ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវបានកើតទាំងអស់ក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សនោះទេ។ ចេតសិកក៏ដូចជាចិត្តដែរ សូម្បីចិត្តទោះជាមាន៨១ដួងក៏ពិតមែន តែវាមិនត្រូវបានកើតគ្រប់ដួងក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗនោះទេ។ ចិត្តដែលកើតច្រើនបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្សសព្វថ្ងៃ ច្រើនជាអកុសលចិត្តមានលោភៈ ទោសៈ មោហៈ និងមហាកុសល(ចិត្តជាកុសល) ព្រមទាំងចិត្តមួយចំនួនទៀតក៏កើតដោយឥតហេតុផងដែរ ដោយសារផលនៃអកុសល បដិសន្ធិឡើង ហៅថា**អហេតុកចិត្ត**។

ចេតសិក៥២ ចេតសិក៥២ចែកបីប្រភេទ អញ្ញសមានាចេតសិក ១៣ អកុសលចេតសិក១៤ និងសោភណចេតសិក២៥។

អញ្ញាសមានាចេតសិក១៣ មាន

ផស្សៈ ការប៉ះផ្ទប់ ការដឹងនូវសម្ផស្សដែលកើតមាន។
វេទនា ការសោយនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមានជាសុខ ជាទុក្ខ មិនមែនជាសុខ មិនមែនជាទុក្ខ។
សញ្ញា ការសម្គាល់នូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន ការចំណាំនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង។
ចេតនា ការតាំងចិត្ត។
ឯកគ្គតា ជាការតាំងចិត្តឱ្យស្ងប់ ឬការតាំងនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ។
ជីវិតិន្ទ្រិយ ការរក្សាជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន។
មនសិការោ ការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត ការយកចិត្តទុកដាក់។
វិតក្កោ ការត្រិះរិះនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។
វិចារោ ការពិចារណានូវអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។
អធិមោក្ខោ ការតាំងនៅងប់ស៊ប់ ការជឿស៊ប់។
វិរិយំ ការព្យាយាម។
បីតិ ការញ៉ាំងចិត្តឱ្យឆ្អែត ការរីករាយ។
ឆន្ទោ សេចក្តីគាប់ចិត្ត។

អកុសលចេតសិក១៤

មោហៈ សេចក្តីវង្វែង។
អហិរិកៈ ការមិនខ្មាសបាប ការខ្ពើមបាប។
អនោត្តប្បៈ ការមិនកោតខ្លាច។
ឧទ្ធច្ចៈ ការរវើរវាយ។
លោភៈ ការជាប់ជំពាក់។
ទិដ្ឋិ ការយល់ឃើញ ដោយប្រកាន់ស្អិតក្នុងសភាវៈដែលខុស។

មាន: ការប្រកាន់ឫក ការមើលងាយអ្នកដទៃ។
ទោស: ការប្រទូស្ត។
ឥស្សា ការច្រណែន។
មច្ឆរិយ: សេចក្តីកំណាញ់។
កុក្កុច្ច: សេចក្តីកង្វល់។
ថីនំ សេចក្តីរួញរា។
មិទ្ធ ការងោកងុយ។
វិចិកិច្ឆា ការសង្ស័យ។

សោភណចេតសិក ២៥

សទ្ធា ការជឿជាក់។
សតិ សេចក្តីរលឹកដឹង។
ហិរិ ការខ្មាសបាប ការខ្ពើមបាប។
ឱត្តប្ប: ការខ្លាចបាប មិនប្រព្រឹត្តបាប។
អលោភ: ការមិនជាប់ជំពាក់។
អទោស: ការមិនប្រទូស្ត។
តត្រមជ្ឈត្តតា ការតាំងចិត្តជាកណ្តាល មិនមែនកុសល មិនមែនអកុសល។
កាយបស្សទ្ធិ ចិត្តបស្សទ្ធិ សេចក្តីស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្ត។
កាយលហុតា ចិត្តលហុតា សេចក្តីស្រាលកាយនិងចិត្ត។
កាយមុទិតា ចិត្តមុទិតា សេចក្តីទន់ភ្លន់នៃកាយនិងចិត្ត។
កាយកម្មញ្ញតា ចិត្តកម្មញ្ញតា សេចក្តីគួរដល់ការងារនៃកាយនិងចិត្ត (ញុំាងកាយនិងចិត្តឱ្យមានភាពស្ទុះស្ទា មានឧស្សាហ៍ព្យាយាម)។
កាយបាគុញ្ញតា ចិត្តបាគុញ្ញតា សេចក្តីឈ្លាសស្រួចស្រាលនៃកាយនិងចិត្ត (ការមិនមានអាពាធដល់កាយនិងចិត្ត ការសទ្ធាតាំងមាំក្នុងចិត្ត)។

កាយឧជុកគតា ចិត្តឧជុគតា សេចក្តីស្មោះត្រង់នៃកាយ និងចិត្ត (ការមិនវៀចវេរ មិនមានកលល្បិច មានសេចក្តីស្មោះត្រង់)។

វិរតិ៣

សម្មាវាចា ការនិយាយត្រូវ។
សម្មាកម្មន្តៈ ការប្រព្រឹត្តការងារត្រូវ។
សម្មាអាជីវៈ ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ។

អប្បមញ្ញាពីរ

ករុណា សេចក្តីអាណិតអាសូរ សេចក្តីសន្តោស។
មុទិតា សេចក្តីទន់ភ្លន់ ភាពទោរទន់។
ព្រមទាំង**បញ្ញា** សេចក្តីដឹងសព្វ ការចាក់ធ្លុះនូវសភាវៈពិត ជាលោកិយ និងលោកុត្តរៈ រួមទាំងអស់ត្រូវជា៥២។

បណ្តាចេតសិកទាំង៥២ គឺមានក្នុងមនុស្សគ្រប់គ្នា។ ប៉ុន្តែចេតសិកទាំងនោះ មិនកើតមានទាំងអស់ក្នុងចិត្តមនុស្សនោះទេ។ ដូចជាសោភណចេកសិកមានសតិ ហរិ ឱត្តប្បៈ ករុណា មុទិតា... មិនមានក្នុងចិត្តបុគ្គលដែលជាអ្នកសម្លាប់សត្វ ជាអ្នកលួចទ្រព្យអ្នកដទៃ ឬមិនកើតមានក្នុងចិត្តមនុស្សដែលកាចសាហាវនោះឡើយ។ ប្រសិនបើចេតសិកទាំងនេះ បានកើតមានក្នុងចិត្តបុគ្គលទាំងនោះក្នុងខណៈណា ក្នុងខណៈនោះ បុគ្គលនោះនឹងមិនប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ដោយកាយឬវាចា សូម្បីតិចតួចដោយចិត្តឡើយ។ កាលណាចេតសិកល្អកើតរួមជាមួយចិត្ត ទោះបីជាអារម្មណ៍ដែលកើតមានល្អក្តី មិនល្អក្តី ក៏ចិត្តមិនអាចញ៉ាំងចិត្តឱ្យកើតអកុសលបានដែរ ហើយចិត្តនឹងមិនប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ឡើយ។ អញ្ញសមានាចេតសិក១៣ និងអកុសលចេតសិក១៤ គឺកើតច្រើនបំផុតក្នុងលោភចិត្ត ទោសចិត្ត និងមោហចិត្ត ហើយវាក៏កើតមានក្នុងចិត្តមនុស្សគ្រប់គ្នា ស្ទើរគ្រប់ខណៈនៃចិត្ត

ប្រព្រឹត្តទៅផងដែរ។ ចំពោះព្រះអរិយបុគ្គលមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាប្រធាន អកុសលចេតសិកទាំង១៤ និងចេតសិកពួកខ្លះទៀត លែងកើតក្នុងចិត្តទ្រង់ទៀតហើយ ព្រះទ័យរបស់ទ្រង់គឺបរិបូរណ៌ដោយបញ្ញា សតិ ហរិ ឱត្តប្ប: ករុណា និងមុទិតា...។ ប៉ុន្តែសម្រាប់ចិត្តបុថុជ្ជន សទ្ធា សតិ ហិរិ ឱតប្ប: បញ្ញា គឺកើតឡើងបានដោយលំបាក ដែលកើតញឹកញាប់ គឺច្រើនដោយអកុសលចេតសិក។

ចិត្តប្រៀបបានដូចទឹក ចេតសិកប្រៀបនឹងពណ៌ដែលលាយក្នុងទឹក!

តើចិត្តគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឬ?

ពាក្យដែលពេញនិយមសម្រាប់មនុស្ស ពេលដែលគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងមិនបាន ពួកគេតែងលាន់មាត់ឧទានវាចាថា "ខ្ញុំគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងមិនបានសោះ! អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំដូចវិលវល់ម្តេចមិនដឹងទេ! ខ្ញុំឃាត់អារម្មណ៍ខ្លួនឯង ឱ្យឈប់នឹកមិនបាននោះទេ!..." ទាំងនេះឯងដែលមនុស្សយល់ច្រលំថាអារម្មណ៍គឺចិត្ត ចិត្តគឺអារម្មណ៍ ហើយគិតថាវាដូចគ្នាជាប្រភេទតែមួយ។

លោកអ្នកគប្បីដឹងថា លោកអ្នកអាចគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនបាន។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដែលកើតមាន ឱ្យទៅជាបែបនេះឬបែបនោះបានឡើយ។ អារម្មណ៍វាជាអនត្តាធម៌ ដែលមិនស្ថិតក្នុងអំណាចនៃចិត្តរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ។ ឧបមាដូចជាភ្លៀងធ្លាក់ អ្នកមិនអាចបញ្ជាឱ្យវាធ្លាក់ពេលនេះ ឬពេលនោះ ឬថាកុំឱ្យធ្លាក់ភ្លៀង ពេលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរបាននោះឡើយ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចរកដំណោះស្រាយក្នុងការការពារខ្លួនកុំឱ្យទទឹកដោយទឹកភ្លៀងនោះបាន ដូចជាចូលជ្រកក្រោមផ្ទះ ក្រោមទីដែលមានដំបូល ឬជញ្ជាំងដែលភ្លៀងមិនអាចសាចត្រូវ។ អារម្មណ៍ក៏ដូចគ្នាដែរ

អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងលើអារម្មណ៍ដែលកើតមានបាននោះទេ។ ដូចជាចង់ឱ្យកើតតែអារម្មណ៍ដែលល្អៗ អារម្មណ៍ដែលសប្បាយៗ ជាឥដ្ឋារម្មណ៍ចំពោះចិត្តតែម្យ៉ាងបានឡើយ។ ហើយអ្នកក៏មិនអាចបញ្ជាកុំឱ្យអារម្មណ៍ដែលមិនល្អ មានអនិដ្ឋារម្មណ៍ កុំឱ្យកើតចំពោះចិត្តបានឡើយ។ កាលណាបច្ច័យដល់ព្រម(ហេតុគ្រប់គ្រាន់) វាក៏នឹងកើតឡើង ដោយមិនអាចឃាត់បានឡើយ។ នៅពេលដែលអ្នកដទៃនិយាយពាក្យគំរោះគំរើយដាក់អ្នក ពេលនោះអនិដ្ឋារម្មណ៍វាបានកើតឡើងចំពោះចិត្តរបស់អ្នកបាត់ទៅហើយ តើអ្នកទៅឃាត់មិនឱ្យអ្នកដទៃនិយាយពាក្យអសុរោះទាំងនោះ បានដូចម្តេច? ពេលដែលឃើញកក់ក្រៅ ឃើញលាមកក្នុងបង្គន់ អនិដ្ឋារម្មណ៍ក៏បានកើតឡើងរួចទៅហើយដែរ តើកំណត់មិនឱ្យឃើញដូចម្តេចបាន? ថ្វីបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានមែន ប៉ុន្តែអ្នកអាចអប់រំទូន្មានចិត្តរបស់អ្នកមិនឱ្យខកចិត្ត មិនឱ្យធុញថប់នឹងអារម្មណ៍ដែលកើតមានទាំងនោះបាន។ ឥដ្ឋារម្មណ៍ក្តី អនិដ្ឋារម្មណ៍ក្តី មិនអាចមានឥទ្ធិពលកែប្រែចិត្តរបស់អ្នកឱ្យទៅជាយ៉ាងនេះ ទៅជាយ៉ាងនោះបានឡើយ បើអ្នកអប់រំចិត្តបានល្អ។

លោកអ្នកគប្បីសម្គាល់ទុកក្នុងចិត្តដោយឧបាយនៃប្រាជ្ញារបស់ខ្លួន ដោយត្រូវដឹងថា រាល់អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតមានចំពោះចិត្ត ជារបស់មិនទៀង ជាវត្ថុដែលមិនអាចតាំងនោះប្រាកដរហូតបាន ជាអនត្តាធម៌ដែលលោកអ្នកមិនអាចកំណត់ ឱ្យវាប្រែជាអ្វី ទៅតាមចិត្តអ្នកចង់បានឡើយ។ ដូចជាការឃើញនូវរូប ដែលជារូបារម្មណ៍ក្តី អ្នកត្រូវដឹងថា អ្នកមិនអាចបញ្ជាថារូបដែលស្អាត ត្រូវតែនៅស្អាតជារៀងរហូត មិនត្រូវចាស់ឡើយ ធ្វើបែបនេះមិនបាននោះទេ។ ម្យ៉ាងអ្នកក៏មិនអាចកំណត់ថា អញត្រូវតែឃើញនូវរូបស្អាតៗ ត្រូវតែឮសំឡេងពីរោះៗ ត្រូវបានហិតក្លិនក្រអូបឈ្ងុយៗ រសអាហារឆ្ងាញ់ៗ និងសម្ផស្សទន់ៗបានឡើយ។ ព្រោះវាជាអនត្តាធម៌ មិនមែនជារបស់ខ្លួន ដោយហេតុថា វាមិនស្ថិតនៅក្រោមអំណាចនៃចិត្តរបស់

យើងនេះឯង។ នៅពេលដែលអ្នកសិក្សាពីអារម្មណ៍បានច្បាស់ អ្នកនឹងដឹងថាអារម្មណ៍គឺស្ថិតនៅក្នុងភាពមិនទៀង មិនមែនជារបស់ខ្លួន ហើយអ្នកនឹងអាចពិចារណាបានក្នុងចិត្តថា "ឱហ្ន៎! អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតឡើង យើងមិនអាចកំណត់វាឱ្យទៅជាបែបនេះ ឬបែបនោះបានឡើយ ទាំងដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះ ក៏ជារបស់មិនទៀង កើតហើយក៏រលត់ទៅវិញដោយពិតប្រាកដ មិនអាចតាំងនៅរហូតបានឡើយ ដូច្នេះតើប្រយោជន៍អ្វី? ដែលអាត្មាអញត្រូវត្រេកអរ ឬកើតទុក្ខនឹងអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងនោះធ្វើអ្វី? ទាំងដែលមិនអាចតាំងនៅរហូតបានដូច្នេះ!"

កាលបើអ្នកបានពិចារណាបែបនេះជារឿយៗ នោះចិត្តរបស់អ្នកបើទោះបីជាឥដ្ឋារម្មណ៍កើតឡើងក្តី ក៏ចិត្តមិនសូវជាត្រេកអរ រហូតដល់ភ្លេចខ្លួន។ ពេលដែលអនិដ្ឋារម្មណ៍កើតឡើង ក៏មិនសូវជាទោមនស្ស ខកចិត្តខ្សឹកខ្សួលណាស់ណាដែរ ឆាប់មានសតិរលឹកដឹងវិញ នេះឯជាអានុភាពនៃការសិក្សាពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិត។

វិសយប្បវត្តិ៦

វិសយប្បវត្តិ មានន័យថា ការបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ដែលមានកម្រិតខ្លាំង-ខ្សោយរបស់អារម្មណ៍ ដែលចូលមកកាន់ទ្វារវិញ្ញាណ ។ វិសយប្បវត្តិមាន៦យ៉ាង ដែល៤យ៉ាងមានចំពោះ ទ្វារវិញ្ញាណទាំង៥(បញ្ចទ្វារ) ២យ៉ាងទៀតមានចំពោះមនោទ្វារ។ កាលណាអារម្មណ៍ដែលកើតមានចំពោះចិត្ត មានកម្រិតខ្សោយ ចិត្តក៏ប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្រិតនៃអារម្មណ៍នោះ។ បើកម្រិតនៃអារម្មណ៍ដែលកើតមានចំពោះចិត្តមានកម្រិតខ្លាំង ចិត្តក៏ប្រព្រឹត្តទៅតាមអារម្មណ៍នោះផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាពេលដែលយើងស្តាប់ចម្រៀង កាលណាសំឡេងចម្រៀងមិនសូវច្បាស់ល្អ មិនសូវឮខ្លាំង ចិត្តក៏មិនសូវភ្លើតភ្លើន មិនសូវរំភើប មិនសូវមានការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយ

សំឡេងនៃចម្រៀងនោះ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើសំឡេងនោះច្បាស់ល្អ ឮលាន់រំពងខ្លាំង ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមញាប់ញ័រ ចាប់ផ្តើមត្រេកអរ និងយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយសំឡេងនោះ។ ដូចដែលលោកអ្នកសង្កេតឃើញស្រាប់ បើសំឡេងនៃតន្ត្រីខ្សាវៗ សំឡេងមិនច្បាស់ គ្មានមនុស្សណាដែលមានចិត្តភ្លើតភ្លើនរីករាយនឹងឈានជើងចូលរាំនោះទេ។ ប៉ុន្តែបើសំឡេងនៃតន្ត្រីនោះ ឮខ្លាំងសំឡេងច្បាស់ល្អ គួបផ្សំនឹងភ្លេងញាក់កន្ត្រាក់អារម្មណ៍ទៀតនោះ ច្បាស់ណាស់ថាគ្រាន់តែឮភ្លាម ក៏ធ្វើឱ្យមនុស្សចង់ចូលរាំ ធ្វើឱ្យចិត្តបញ្ជារាងកាយឱ្យមានចលនាភ្លាម នេះឯងហៅថាការបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ដែលមានកម្រិតខ្លាំង ឬខ្សោយតាមទ្វារវិញ្ញាណ។

វិសយប្បវត្តិនៅបញ្ចទ្វារ

ការដឹងនូវអារម្មណ៍ ហើយបង្ហាញកម្រិតនៃអារម្មណ៍នូវទ្វារទាំង៥ មានទ្វារភ្នែក ទ្វារត្រចៀក ទ្វារច្រមុះ ទ្វារអណ្តាត និងទ្វារកាយ។ កម្រិតនៃអារម្មណ៍ដែលបង្ហាញឡើង មានបួនប្រភេទខុសៗគ្នា ទៅតាមអារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ។

អតិមហន្តារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណទាំង៥ ដែលខ្លាំងក្រៃលែង បណ្តាលឱ្យខ្សែនៃវិថីចិត្តកើតឡើងយ៉ាងវែង។ ចិត្តកាលណាជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ដែលច្បាស់ អារម្មណ៍ខ្លាំង វាក៏រមែងមិនត្រូវបានថីនមិទ្ធ គឺការងោកងុយ ភាពស្ទក់ស្ទាគ្រប់សង្កត់ដែរ។ អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណទាំង៥មានចក្ខុវិញ្ញាណជាដើម មានកម្រិតខ្លាំងញាំងចិត្តឱ្យកើតឡើងបានយ៉ាងវែង។ ប្រៀបដូចជាកម្រិតនៃវីដេអូដែលយើងមើលសព្វថ្ងៃ កាលបើកម្រិតនៃវីដេអូនោះច្បាស់ល្អ (4K) អ្នកក៏រមែងមានការជាប់ចិត្តខ្លាំង មានការរីករាយខ្លាំងក្នុងការមើលភាពយន្តនោះ ដែលភាសាពេញនិយម គេហៅថាត្រជាក់ភ្នែក។ អារម្មណ៍

បែបនេះគឺមានកម្រិតច្បាស់ល្អ។ បើថាឃើញរូប គឺច្បាស់ប្រាកដ មិនមានភាពព្រិលឡើយ។ បើឮសំឡេង គឺសំឡេងដែលច្បាស់ល្អ សំឡេងដែលស្ងប់ល្អ មិនលាយឡំដោយខ្យល់ និងសំឡេងដែលឮខ្លាំង។ បើបានស្រូបក្លិន គឺដឹងក្លិនប្រាកដ ក្លិនដែលឆួលខ្លាំង ក៏ដឹង។ បើក្លិនស្អុយ ដឹងថាជាក្លិនអ្វី បើក្លិនក្រអូបខ្លាំង ក៏ដឹងថាជាក្លិនអ្វី។ បើក្លិនឆួលខ្លាំង គឺស្ទើរនឹងឈ្លក់។ បើភក្សរសអាហារ ក៏រមែងដឹងច្បាស់នូវរសនោះ បើផ្អែម គឺផ្អែមខ្លាំង បើប្រៃ គឺប្រៃខ្លាំង។ ចុងក្រោយបើបានប៉ះពាល់នូវសម្ផស្ស ក៏ដឹងច្បាស់នូវសម្ផស្សនោះ ដូចទន់ល្មើយ ក្តៅខ្លាំង ត្រជាក់ខ្លាំង...។ កាលណាចិត្តទទួលអារម្មណ៍បែបនេះ ចិត្តនឹងឡើងកាន់វិថីយ៉ាងវែង មិនចូលកាន់ភវង្គនោះទេ និយាយដោយខ្លី គឺមិនងងុយដេក។ ដូចជាពេលដែលអ្នកភ័យនឹងសំឡេងអ្វីមួយ ដូចសំឡេងនៃការពញាក់ សំឡេងនៃផ្គរន្ទះ សំឡេងនៃតន្ត្រីដែលលាន់ឮខ្លាំងជាប់នឹងត្រចៀក ខណៈចិត្តទទួលអារម្មណ៍ខ្លាំងដូច្នេះ ចិត្តឡើងកាន់វិថីយ៉ាងវែង ជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្ត មិនត្រូវបានភាពងោកងុយគ្របសង្កត់។ ចិត្តដែលចូលកាន់ភវង្គ(ដេកលក់)ព្រោះចិត្តទទួលអារម្មណ៍ខ្សោយ។ ឧបមាថាអំពូលភ្លើងអាចភ្លឺបាន លុះត្រាតែមានកម្លាំងអគ្គិសនីចលករធ្វើឱ្យបន្ទុកអគ្គិសនីផ្លាស់ទីក្នុងសៀគ្វី ឬគេហៅថាតង់ស្យុង ផ្តល់ចរន្តដល់អំពូល ទើបវាអាចធ្វើឱ្យអំពូលភ្លឺបាន។ កាលណាតង់ស្យុង(V)ខ្លាំង វាក៏ធ្វើនឹងឱ្យអំពូលភ្លឺខ្លាំង។ កាលណាតង់ស្យុងខ្សោយ វាក៏មិនអាចធ្វើឱ្យអំពូលភ្លឺខ្លាំងបានដែរ។ ដូចជានៅតាមបង្គោលវារីអគ្គិសនីនីមួយៗ សុទ្ធតែត្រូវបានតម្លើងតង់ស្យុងរាប់សែនវ៉ុល ទើបអាចបញ្ជូនកម្លាំងអគ្គសនីចលករមកដល់ទីក្រុងបាន។ បើតង់ស្យុងខ្សោយនោះ នោះចរន្តនឹងត្រូវខ្សែភ្លើងស៊ីអស់ជាមិនខាន ជាហេតុបណ្តាលឱ្យបញ្ជូនកម្លាំងអគ្គសនីមិនដល់ទីតាំង។ ចិត្តឧបមាដូចជាអំពូលភ្លើង អារម្មណ៍ប្រៀបដូចជាតង់ស្យុងដែលផ្តល់ចរន្តដល់អំពូល។ បើចិត្តទទួលអារម្មណ៍ខ្លាំង វានឹងឡើងកាន់វិថីនៃចិត្តយ៉ាងវែង រហូតដល់រលត់វិញ ប្រៀបដូចជាអំពូលដែលទទួលតង់ស្យុងខ្លាំងដូច្នោះ។

មហន្តារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណទាំង៥ ដែលខ្លាំង បណ្តាលឱ្យខ្សែនៃវិថីចិត្ត កើតឡើងវែងមធ្យម។ អារម្មណ៍ប្រភេទនេះមានកម្រិតខ្លាំង ប៉ុន្តែមិនខ្លាំង ដូចជាអារម្មណ៍ខាងលើនោះទេ។ បើឃើញរូបគឺរូបច្បាស់កម្រិតខ្លាំង តែមិនច្បាស់ពេក បើឮសំឡេង ក៏ឮមិនសូវខ្លាំងពេក...។ អារម្មណ៍ប្រភេទនេះបើប្រៀបធៀបនឹងកម្រិតវីដេអូដែលយើងមើលសព្វថ្ងៃ អាចមានកម្រិតHD។ បើប្រៀបសំឡេងឮខ្លាំងដែរ តែមិនសូវខ្លាំង(Hz)។

បរិត្តារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណទាំង៥ ដែលមានកម្រិតខ្សោយ បណ្តាលឱ្យខ្សែនៃវិថីចិត្ត កើតឡើងយ៉ាងខ្លី ។ អារម្មណ៍ប្រភេទនេះ មានសេចក្តីឧបមាដូចអារម្មណ៍ខាងលើៗដែរ គ្រាន់តែវាមានកម្រិតខ្សោយ។ អារម្មណ៍នេះ បើប្រៀបធៀបនឹងកម្រិតវីដេអូដែលយើងមើលសព្វថ្ងៃ អាចមានកម្រិត(360P)។ បើប្រៀបមកវិញសំឡេងកម្រិតល្មម មិនខ្លាំង តែនៅអាចស្តាប់បាន ដោយមិនចាំបាច់ផ្ទៀងត្រចៀកស្តាប់។

អតិបរិត្តារម្មណ៍

អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណទាំង៥ ដែលខ្លីក្រៃលែង បណ្តាលឱ្យគ្មានខ្សែនៃវិថីចិត្តកើតឡើង។ អារម្មណ៍ប្រភេទនេះ គឺខ្សោយខ្លាំងបំផុត ដែលមិនអាចឱ្យចិត្តដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលបានកើតឡើងបាន។ ជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តចុះកាន់ភវង្គ(ដេកលក់)។ បើឃើញរូប គឺព្រាលយកតែមែនទែន រហូតមិនអាចមើលដឹងថាជារូបអ្វី។ បើជាសំឡេង ទោះផ្ទៀងស្តាប់ម្តេចក្តី ក៏មិនអាចស្តាប់ឮ ហើយបើឮក៏មិនអាចយល់សេចក្តីបាន។

វិសយប្បវត្តិនៅមនោទ្វារ

ការបង្ហាញនូវកម្រិតនៃអារម្មណ៍តាមទ្វារនៃចិត្ត។ មានពីរយ៉ាង

វិភូតារម្មណ៍ អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ៥ មានសភាពច្បាស់ៗ។ អារម្មណ៍នៃវិញ្ញាណទាំង៥មានចក្ខុវិញ្ញាណជាដើម ដែលកើតឡើងប្រាកដដល់ចិត្ត ដែលមានសភាពច្បាស់ៗ ធ្វើឱ្យចិត្តដឹងនូវអារម្មណ៍នោះៗបានល្អ។ ឧបមាថា ចិត្តឃើញនូវរូបច្បាស់ល្អ ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តដឹងថារូបនោះស្អាត មិនស្អាត គ្រោតគ្រាត(Noise) ឬរលោង(Smooth)។ បើឮសំឡេង គឺច្បាស់ល្អ អាចបែងចែកដឹងថាជាសំឡេងនៃនរណាមួយ ប្រុសឬស្រី។

អវិភូតារម្មណ៍ អារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ៥មានសភាពស្រអាប់។ អារម្មណ៍ប្រភេទនេះផ្ទុយពីអារម្មណ៍ខាងលើ។

វិញ្ញាណ

ពាក្យនេះប្រហែលជាមនុស្សបានឮស្ទើរគ្រប់ៗគ្នា តែតិចគ្នាណាស់ដែលគិតដល់ន័យពិតរបស់វា។ វិញ្ញាណដែលមនុស្សធ្លាប់ដឹងនោះ គឺជាការដែលមានព្រលឹងមកអន្ទោលមកសណ្ឋិតក្នុងប្រាណ មានបារមីមកឃុំគ្រងឬមានខ្មោចអាក្សមកកាន់លើមនុស្សណាម្នាក់។ ហើយពួកគេក៏ប្រកាន់គិតរហូតក្លាយជាផ្នត់គំនិតជាប់ក្នុងសន្តាន។ កាលណានិយាយដល់វិញ្ញាណ បើនៅម្នាក់ឯងក្នុងទីស្ងាត់ ក៏អាចធ្វើឱ្យពួកគេព្រឺរោមព្រឺសម្បុរដែរ ហើយប្រាកដសម្លឹងមើលលើមើលក្រោម ងាកឆ្វេងស្តាំដោយភាពភ័យខ្លាចជាមិនខាន។ បើនិយាយដល់ការធ្វើទាន ក៏មានការគិតដល់វិញ្ញាណនៃញាតិសន្តានរបស់ខ្លួន ដែលនឹងមកទទួលនូវបុណ្យនោះ ឬយល់ថាមានវិញ្ញាណដូនតាបានមកឃុំគ្រង និងពន្យល់សប្តិដល់ខ្លួនដោយប្រការផ្សេងៗទៀតផង។ តាមពិតទៅវិញ្ញាណ វាពិតជាស្ថិតក្នុងខ្លួនមនុស្សពិតមែនហើយ បើរាងកាយមិនមានវិញ្ញាណ ចិត្តក៏មិនអាចដឹងនូវហេតុផ្សេងៗដែលកើតឡើងតាមរយៈទ្វារទាំង៦បានដែរ។ គ្រាន់តែមនុស្សមិនយល់បែបហ្នឹង តែបែរជាគិតថាជាព្រលឹង ឬគិតថាពាក្យនេះប្រើសម្រាប់អ្នកស្លាប់ទៅវិញ។ បើលោកអ្នកស្ថិតក្នុងចំណោមមនុស្សដែលមានការយល់បែបនោះដែរ ក្នុងចំណុចនេះ លោកអ្នកនឹងបានដឹងបានច្បាស់ ហើយក៏នឹងលែងមានការយល់ច្រឡំចំពោះពាក្យនេះទៀតដែរ។

តើអ្វីជាវិញ្ញាណ?

វិញ្ញាណ គឺការទទួលដឹង ការដឹងនូវវេទនាដែលបានកើតឡើង ការដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលបានកើតមាន។ កាលណាវិញ្ញាណត្រូវបានបាត់បង់ក្នុង

ផ្នែកណាមួយនៃទ្វារទាំង៥មានកាយទ្វារជាដើម នោះចិត្តក៏មិនអាចដឹងភាពក្តៅត្រជាក់ ឬដឹងនូវសម្ផស្សតាមរយៈផ្លូវកាយបានទៀតដែរ។ ដូចជាមនុស្សដែលស្លាប់មួយចំហៀងខ្លួនអ៊ីចឹង គឺថាកាយវិញ្ញាណរបស់បុគ្គលនោះបានរលត់មួយចំហៀងខ្លួនបាត់ទៅហើយ ទើបចិត្តមិនអាចទទួលដឹងនូវវេទនាទាំងឡាយដែលកើតឡើងត្រង់នោះបាន។

តើវិញ្ញាណមានប៉ុន្មាន?

វិញ្ញាណមាន៦

តាមពិតទៅលោកអ្នកសុទ្ធតែធ្លាប់បានសិក្សារួចមកហើយ អំពីវិញ្ញាណតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ នៅក្នុងថ្នាក់មធ្យមសិក្សាចំណេះដឹងទូទៅក្នុងផ្នែកជីវិទ្យា។ បើអ្នករៀនផ្នែកសរីរវិទ្យា ឬកាយវិភាគវិទ្យា ក៏នឹងបានសិក្សាបានច្បាស់លាស់ផងដែរអំពីវិញ្ញាណ។ គ្រាន់តែមិនទាន់ជាមានការវែកញែកបានល្អិតល្អន់ប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងវិទ្យាសាស្ត្រលើកយកត្រឹមតែវិញ្ញាណ៥ប៉ុណ្ណោះមកបង្ហាញ ដោយរៀមនោវិញ្ញាណចេញ១។ វិទ្យាសាស្ត្រនិងព្រះធម៌ គឺដូច្នេះឯង គឺសិក្សាអំពីជីវិតដូចគ្នា ហើយបើចង់សិក្សាពីជីវិតបានច្បាស់លាស់ លោកអ្នកត្រូវតែសិក្សាពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិតផងដែរ។ ដូចពាក្យខ្មែរពោលថា **"រកធម៌ ត្រូវរកក្នុងកាយ រកបាយ ត្រូវរកក្នុងឆ្នាំង"**។ បណ្តាមេរៀនដែលខ្ញុំបានប្រមូលរៀបរៀងនេះ មិនមែនទៅសិក្សាអំពីអ្វីឯណាឆ្ងាយ ក្រៅពីអ្វីដែលមានក្នុងជីវិតរបស់យើងឡើយ។ ប៉ុន្តែផ្ចត់គំនិតដែលដក់ក្នុងចិត្តគំនិតមនុស្សស្ទើរគ្រប់គ្នា ឱ្យតែឮថាធម៌ដឹងតែរុញទុកមួយផ្នែកផ្សេងចេញពីជីវិត។ គិតថាមិនទាន់ដល់ពេលរៀន ចាំដល់ពេលចាស់ចាំរៀន ឬធម៌សម្រាប់អ្នកប្រាថ្នាសួគ៌និព្វាន ដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ បើគិតឱ្យច្បាស់វ័យនៅក្មេងនេះហើយ ដែលគួរតែសិក្សាពីជីវិត។ ព្រោះមនុស្សចាប់ពីវ័យជំទង់ឡើងទៅ គឺជួបប្រទះនឹងទុក្ខវិបត្តិច្រើនណាស់ដែលត្រូវដោះស្រាយ ត្រូវការកម្លាំងចិត្តក្នុងការបន្តកិច្ចការទៅមុខទៀត។

ហើយបើបានសិក្សាយល់ពីជីវិត ផ្លូវចិត្តក៏ស្រាកស្បើយទុក្ខបានមួយផ្នែកផង ដែរ។ ស្ត្រេសក៏មិនសូវជាកើតញឹកញាប់ និងមិនអាចធ្វើឱ្យខ្លួនមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តបានឡើយ។ ដែលនេះឯង ជាអានុភាពដែលបានមកពីការសិក្សាពីជីវិត។ ប្រហែលជាចូលដល់វែងឆ្ងាយបន្តិចហើយ ឥឡូវត្រឡប់មកគិតរឿងវិញ្ញាណដែលមាន៦វិញម្តងៈ

ចក្ខុវិញ្ញាណ

ចក្ខុវិញ្ញាណ ជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈភ្នែក ជាគូនឹងរូបារម្ម-ណ៍។ នៅពេលដែលចក្ខុវិញ្ញាណរលត់(ភ្នែកខ្វាក់) ចិត្តលែងទទួលដឹងនូវរូបទាំងឡាយ ដែលឆ្លងកាត់តាមគន្លងចក្ខុ(ក្រសែភ្នែក)ជារៀងរហូត។ ក្នុងចំណុចនេះ គឺវិញ្ញាណលែងកើតមានក្នុងចក្ខុវត្ថុ(ភ្នែក) ដែលជាហេតុដឹងនូវវណ្ណរូប។ ចិត្តក៏លែងដឹងនូវរូបារម្មណ៍ដែលកើតឡើងតាមរយៈភ្នែកទៀតដែរ ។ ខណៈនេះចក្ខុវិញ្ញាណត្រូវបានរលត់ទាំងស្រុង លែងកើតទៀតដែរ។

ចក្ខុវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- ចក្ខុបសាទ[9] (ទ្វារភ្នែក) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- រូបារម្មណ៍ (រូបដែលឃើញ) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- អាលោកៈ(ពន្លឺ) ត្រូវមានប្រាកដហើយ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។ គ្រប់ហេតុទាំង៤នេះទើបចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើងបាន។

នៅក្នុងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ គឺសម្គាល់ថា មនុស្សអាចមើលឃើញរូបធាតុទាំងឡាយ បានដោយសារមានពន្លឺជះមកលើវត្ថុ មិនបាននិយាយដល់ការមានមនសិការក្នុងការមើលនោះទេ។ ចំណុចនេះគឺត្រូវម្យ៉ាង គ្រាន់តែមិនទាន់ត្រូវទាំងស្រុង វានៅមានចំណុចបីផ្សេងគ្នាៗ។ ធម៌ទាំងឡាយកើតព្រោះហេតុជាបច្ច័យ ទោះបីជាចក្ខុបសាទរូប(ភ្នែក)នៅល្អក្តី ប៉ុន្តែបើ

គ្មានពន្លឺសម្រាប់បំភ្លឺទេនោះ ភ្នែកក៏មិនអាចនឹងមើលអ្វីឃើញអ្វីបានដែរ ប្រៀបដូចជាពេលដែលយើងនៅទីងងឹតសូន្យសុងដូច្នោះ។ ទោះជាមានភ្នែកល្អ មានពន្លឺចាំងជះបំភ្លឺក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើគ្មានរូបមកកាត់គន្លងចក្ខុទេនោះ ចក្ខុវិញ្ញាណក៏មិនឈ្មោះថាកើតមានដែរ ប្រៀបដូចជាលោកអ្នកសម្លឹងមើលពន្លឺនៃអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ ដែលមានតែពន្លឺសស្លែតដូច្នោះ។ ទោះបីហេតុទាំងបីខាងដើមកើតមាន ប៉ុន្តែបើមិនមានមនសិការក្នុងការមើលទេនោះ ចក្ខុវិញ្ញាណក៏មិនឈ្មោះថាកើតមានដូចគ្នា ទោះមានរូបទាំងឡាយដែលភប់ប្រទះនឹងមុខក៏ដោយ ក៏មិនអាចកើតជារូបារម្មណ៍សម្រាប់តោងចិត្តបានដែរ។ នេះអង្គហេតុដែលចាត់ទុកថាចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើង។

[1]បសាទ គឺអាយតនៈដែលទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ផ្សេងដែលឆ្លងកាត់តាមទ្វារទាំង៦ មានចក្ខុទ្វារ ច្រកចូលគឺភ្នែកជាដើម។ នៅក្នុងសរីរវិទ្យា ប្រើជាភាសាខ្មែរយើងថាប្រព័ន្ធប្រសាទ ដែលជាកន្លែងដឹកនាំព័ត៌មានពីសរីរាង្គវិញ្ញាណ ទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ និងពីមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ ទៅសរីរាង្គវិញ្ញាណប្រតិកម្មមានសាច់ដុំនិងក្រពេញ។ ប្រព័ន្ធប្រសាទបែងចែកចេញជាពីរ គឺមជ្ឈមណ្ឌប្រសាទ និងបរិមណ្ឌលប្រសាទ។ មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទបង្កឡើងពីខួរក្បាល និងខួរឆ្អឹងខ្នង ឯបរិមណ្ឌលប្រសាទកើតឡើងពីសរសៃប្រសាទខួរក្បាល និងសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង។ សូមសិក្សាលម្អិតដោយខ្លួនឯងបន្ថែមទៀត

សោតវិញ្ញាណ

សោតវិញ្ញាណ ជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈត្រចៀក ជាគូនឹងសទ្ទារម្មណ៍។ ការឮសំឡេងទាំងឡាយដែលបញ្ជូនតាមរយៈត្រចៀក ហៅថាសោតវិញ្ញាណ។ កាលណាសោតវិញ្ញាណរលត់(ត្រចៀកថ្លង់) ចិត្តក៏មិនអាចទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ គឺសំឡេងទាំងឡាយដែលកើតឡើងតាមត្រចៀកបានដែរ។ ដូចជាមនុស្សខ្លះ ពេលកើតមកត្រចៀកថ្លង់ពីកំណើត នោះក៏ព្រោះតែសោតវិញ្ញាណត្រូវបានរលត់(បាត់បង់) ចាប់តាំងពីកកើតរូប

រាងក្នុងផ្ទៃមកម្ល៉េះ។ ត្រង់ចំណុចនេះ បើគិតតាមផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ អាចថាម្តាយរបស់ទារកបរិភោគជីវជាតិមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬម្តាយមានសុខភាពមិនល្អ...។ តែបើគិតតាមកម្មផល គឺមកពីអ្នកធ្លាប់សាងបាបកម្មមកពីអតីតជាតិដោយការរំខានអ្នកដទៃ ញុាំងអ្នកដទៃមិនឱ្យស្តាប់យល់សេចក្តីជាដើម ទើបមកឱ្យផលក្នុងជាតិនេះ។ យ៉ាងណាវិបាកកម្មយើងមិនអាចសន្និដ្ឋានដឹងបាននោះទេ ហើយក៏ជាចំណុចមួយដែលយើងមិនគួរលើកយកមកគិតដែរ វាមិនមែនវិស័យដែលយើងអាចគិតយល់នោះទេ។ ហើយបើទោះជាគិត វាបានត្រឹមតែខាតពេលឥតប្រយោជន៍ប៉ុណ្ណោះ។

សោតវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- សោតបសាទ (ទ្វារត្រចៀក) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- សទ្ទារម្មណ៍ (សំឡេង) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- អាកាស (ចន្លោះឱ្យសំឡេងរត់ទៅ) ត្រូវមានប្រាកដ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។

ដែលវាប់ថាជាសោតវិញ្ញាណបាននោះ លុះត្រាតែចិត្តបានទទួលនូវសំឡេងដែលបានឮ។ បើចិត្តមិនបានដឹងនោះសោតវិញ្ញាណមិនបានកើតឡើងចំពោះចិត្តរបស់បុគ្គលនោះៗឡើយ។ ជាធម្មតាយើងតែសម្គាល់ថា ឱ្យតែមានសំឡេងនោះយើងនឹងអាចស្តាប់បាន។ រួចចុះបើមានសំឡេងប៉ុន្តែត្រចៀកត្រូវបានខូចបង់ តើធ្វើម្តេចនឹងអាចស្តាប់បានទៅ? ម្យ៉ាងទោះបីជាត្រចៀកមិនខូច មានសំឡេងមកកាត់ត្រចៀក ប៉ុន្តែមិនមានអាកាស គឺទីដែលអាចឱ្យសំឡេងរត់ទៅបង្កើតជារំញ័រ នោះក៏យើងមិនអាចស្តាប់បានដែរ។ តើអ្នកមានធ្ងល់ទេថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សនិយាយទល់មុខគ្នា ដោយគ្រាន់តែមានផ្នាំងកញ្ចក់ដ៏ថ្លាក្រាស់រាងពីមុខ ម្តេចគេមិនអាចស្តាប់ឮសំឡេងគ្នាបាន? ដូចជានៅក្នុងពន្ធាគារ ពេលមានសាច់ញាតិទៅ

ជួប ចាំបាច់ត្រូវនិយាយគ្នាដោយប្រើទូរស័ព្ទធ្វើអ្វី? ឬនៅតាមធនាគារកញ្ចក់ដែលមានក្រាស់ៗ ត្រូវបានចោះរន្ធតូចៗធ្វើអ្វី? នោះក៏ព្រោះតែបើមិនចោះទេ វាមិនមានអាកាស ជាទីដែលអាចឱ្យរំញ័រនៃសំឡេងរត់ទៅដល់ត្រចៀកនោះឯង។ ម្យ៉ាងទៀតហេតុទាំងបីកើតមានពិតមែន ប៉ុន្តែប្រសិនបើចិត្តមិនមានមនសិការៈក្នុងការស្តាប់ គឺមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងសំឡេងនោះទេ ទោះបីឮមែន តែសំឡេងនោះគ្រាន់តែជាសំឡេងប៉ុណ្ណោះ មិនអាចញុំាងឱ្យសោតវិញ្ញាណកើតឡើងបានឡើយ។ ដូចជាពេលកំពុងរៀនក្តី គ្រូបានកំពុងពន្យល់ដល់សិស្ស ប៉ុន្តែបើសិស្សមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ ពេលគ្រូនិយាយចប់ ក៏ចប់តាមគ្រូនិយាយដែរទៅ គ្មានបានប្រយោជន៍អ្វីពីការស្តាប់សោះ នោះដោយសារចិត្តគ្មានមនសិការៈនឹងសំឡេងនោះឯង។

ឃានវិញ្ញាណ

ឃានវិញ្ញាណ ជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈច្រមុះ ជាគូនឹងគន្ធារម្មណ៍។ ការដឹងនូវក្លិនទាំងឡាយដែលហិតស្រូបក្រអូបក្តី ស្អុយក្តី ឆួលក្តី ប្រហើរក្តី ឈ្ងុយក្តី ដែលចូលតាមរយៈឃានទ្វារ គឺច្រមុះ ហៅថាឃានវិញ្ញាណ។ នៅពេលផ្តាសាយស្លេស្លសំបោរទាំងឡាយ ត្រូវបានមកស្ទះជិតរន្ធច្រមុះ ឬពេលពាក់ម៉ាស់ និងពេលយកដៃខ្ទប់ច្រមុះ យើងនឹងមិនអាចហិតក្លិនដឹងបាននោះទេ ខណៈនេះឃានវិញ្ញាណមិនបានកើតឡើងនោះទេ។

ឃានវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- ឃានបសាទ (ទ្វារច្រមុះ) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- គន្ធារម្មណ៍ (ក្លិន) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- វាយោ (ធាតុខ្យល់ដែលនាំក្លិន) ត្រូវមានប្រាកដ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។

ឃានវិញ្ញាណកើតឡើងអាស្រ័យនឹងឃានបសាទ គឺរន្ធច្រមុះ។ ហើយច្រមុះនោះត្រូវតែមានសភាពល្អ មិនក្រពិត មិនក្ងរ ឬមិនត្រូវស្លេស កកស្ទះជិតរន្ធជាដើម ទើបអាចកើតឡើងបាន។ ប្រសិនបើមានតែច្រមុះល្អ តែមិនមានក្លិនកើតឡើងនោះទេ(ក្លិនអ្វីក៏ដោយ ឱ្យតែអាចហិតទៅដឹងបានថាជាក្លិនបែបណា) ឃានវិញ្ញាណក៏មិនអាចកើតបានដែរ។ ច្រមុះនៅល្អ មានក្លិនកើតឡើងក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើគ្មានវាយោគឱ្យល់ដែលបក់នាំក្លិនមកកាន់រន្ធច្រមុះទេនោះ វាក៏មិនអាចកើតឡើងបានដដែល។ មានហេតុទាំងបីកើតឡើង ប៉ុន្តែមិនមានមនសិការៈ គឺការមិនបានចាប់ចិត្តនឹងក្លិនដែលបានរសាត់ចូលច្រមុះ ខណៈនេះឃានវិញ្ញាណ ក៏មិនបានកើតឡើងឡើយ។ យើងកត់សម្គាល់មើលដូចជាក្លិនមួយដែលស្អុយខ្លាំង មានក្លិននៃប្រហុកត្រីដែលត្រូវបានគេបិទជិតនៅក្នុងក្រឡ ឬក្នុងដប ហេតុអ្វីបានជាវាមិនស្អុយ? នោះក៏ព្រោះតែមិនមានខ្យល់ ដែលអាចបក់ក្លិននោះឱ្យរសាត់ផ្សាយក្នុងអាកាសនោះឯង។ ម្យ៉ាងទៀត ដូចជាពេលខ្លះមានក្លិនមករសាត់ចូលក្នុងរន្ធច្រមុះរបស់យើងដែរ ប៉ុន្តែយើងកំពុងតែចាប់ភ្លឹកទៅលើអ្វីមួយ ឬកំពុងដេកលក់ជាដើម ក៏យើងមិនបានដឹងថាជាក្លិនអ្វីដែរ...។ ពេលដេកលក់ចិត្តចូលកាន់កវង្គ ទើបមិនអាចដឹងក្លិនដែលកើតឡើងក្នុងខណៈនោះបាន។

ជិវ្ហាវិញ្ញាណ

ជិវ្ហាវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈអណ្តាត ជាគូនឹងរសារម្មណ៍។ ការបានភ្លក្សនូវរសនៃអាហារទាំងឡាយ អាចដឹងរសជាតិបានគឺដោយសារមានអណ្តាត គឺជិវ្ហាវិញ្ញាណ។ កាលណារសទាំងឡាយកើតឡើង ដោយមិនបានឆ្លងកាត់ជិវ្ហាទ្វារ គឺអណ្តាត ឬថាបានឆ្លងកាត់ដែរ ប៉ុន្តែមិនបានចាប់ចិត្តនឹងរសនៃអាហារដែលកំពុងបរិភោគទេនោះ ជិវ្ហាវិញ្ញាណក៏មិនឈ្មោះថាកើតឡើងឡើយ ព្រោះដោយសារចិត្តមិនបានដឹងថាវាឆ្ងាញ់ ឬមិនឆ្ងាញ់ មិនដឹងថាវាមានរសជាតិបែបណា។

ជិវ្ហាវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- ជិវ្ហាបសាទ(ទ្វារអណ្តាត) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- រសារម្មណ៍(រស) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- អាបោ(ធាតុទឹកដូចជាទឹកមាត់) ត្រូវមានប្រាកដ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។

ប្រហែលក៏មានមនុស្សធ្លាប់គិតដូចខ្ញុំដែរ ដែលកាលពីមុនខ្ញុំធ្លាប់គិតថា ឱ្យតែមានអណ្តាតសម្រាប់លិឍភ្លក្ស គឺនឹងដឹងនូវរសជាតិរបស់អាហារទាំងឡាយដែលបានឆ្លងកាត់ផ្នែអណ្តាត។ ប៉ុន្តែវាមិនដូច្នោះឡើយ វាគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃការដឹងនូវរសប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សអាចដឹងរសនៃអាហារទាំងឡាយបាន លុះត្រាតែជិវ្ហាបសាទនៅល្អ គឺថានៅដឹងរសនៃអាហារ។ ដូចជាពេលដែលរលាកអណ្តាត ឬកើតជ្រាំងនៅលើផ្នែអណ្តាត មានពងបែកនៅនឹងមាត់ជាប់នឹងអណ្តាត ទោះបរិភោគអ្វីក៏មិនអាចដឹងថាមានរសជាតិយ៉ាងណា នោះដោយសារអណ្តាតមានគុណភាពមិនល្អនោះឯង។ ម្យ៉ាងបើមានត្រឹមតែអណ្តាត តែមិនមានរសទាំងឡាយប្រាកដឡើង ដូចជារសប្រៃ ផ្អែម ល្វីង ជូរ ចត់ មកកាន់គន្លងនៃអណ្តាតទេនោះ ចិត្តក៏មិនអាចដឹងនូវរសអាហារ ដែលកើតឡើងតាមរយៈជិវ្ហាវិញ្ញាណបានដែរ។ មួយវិញទៀត ទោះបីអណ្តាតនៅល្អក្តី មានរសមកកាន់គន្លងនៃអណ្តាតក្តី ប៉ុន្តែមិនមានទឹកមកផ្សើមទេនោះ ក៏ជិវ្ហាវិញ្ញាណមិនអាចកើតឡើងផងដែរ។ លោកអ្នកអាចសាកល្បងបានដោយ ហាមាត់ ហើយលៀនអណ្តាតចេញមកក្រៅរួចទុកទាល់តែស្ងួតផ្នែអណ្តាត ហើយចាប់អាហារដែលក្រៀមៗ មកបរិភោគភ្លាមៗនោះ ពេលដែលក្រពេញទឹកមាត់មិនទាន់បញ្ចេញទឹកមកទេ លោកអ្នកក៏មិនអាចដឹងថាវាមានរសជាតិយ៉ាងណាដែរ។ ទន្ទឹមនឹងមានហេតុ៣ខាងដើម កើតមានប្រាកដក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែចិត្តមិនបានយកចិត្តទុកដាក់នឹងរសនៃអាហារនោះ ជិវ្ហាវិញ្ញាណក៏មិនឈ្មោះថាកើតឡើងដែរ។ ព្រោះហេតុ

អ្វី? លោកអ្នកមានឆ្ងល់ទេ ពេលដែលលោកឈឺកំពុងពិបាកចិត្ត ឬកំពុងតែឈឺចាប់ដោយសារជំងឺបៀតបៀនរាងរាយ ឬថាចិត្តកំពុងតក់ក្រហល់ចង់ធ្វើអ្វីផ្សេងៗ... ពេលនោះ ទោះលោកអ្នកកំពុងបរិភោគអាហារក្តី ក៏មិនដឹងរសជាតិរបស់វាដែរ លោកអ្នកអាចសាកល្បងដោយខ្លួនឯងបាន។

កាយវិញ្ញាណ

កាយវិញ្ញាណ ជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈរាងកាយ ជាគូនឹងផោដ្ឋព្វារម្មណ៍។ ការស្ទាប ការប៉ះ ការអង្អែល ការចាប់កាន់វត្ថុទាំងឡាយ ហើយដឹងនូវសម្ផស្សនៃវត្ថុនោះៗ ថាមានសភាពយ៉ាងណា ទន់ឬរឹង ក្តៅឬត្រជាក់ តឹងឬធូរ... ហៅថាកាយវិញ្ញាណ។ កាលណាកាយវិញ្ញាណត្រូវបានបាត់បង់ រាល់សម្ផស្សទាំងឡាយដែលបានប៉ះពាល់ដោយកាយ ឬអាកាសធាតុមានក្តៅត្រជាក់ក្តី ដែលមកប៉ះលើកាយ ចិត្តក៏នឹងលែងសោយនូវវេទនានោះទៀតដែរ។ ទោះជាសុខវេទនា ក៏ចិត្តមិនដឹងថាជាសុខ ទោះជាទុក្ខវេទនា ក៏ចិត្តមិនបានដឹងថាបានទទួលសេចក្តីទុក្ខដែលមានចំពោះកាយឡើយ។ នៅពេលដែលស្លាប់ទៅ កាយវិញ្ញាណត្រូវបានបាត់បង់ទាំងស្រុង ចិត្តសង្ខារក៏រលត់ព្រមគ្នាទៅជាមួយដែរ។ ម្យ៉ាងមានប្រភេទមួយដែលគេហៅថា មនុស្សរុក្ខជាតិ គឺជីវិតនៅមាន ប៉ុន្តែវិញ្ញាណរបស់គេត្រូវបានបាត់បង់។ ដូច្នេះហើយទើបគេមិនចេះឃ្លានអាហារ មិនចេះស្រេកទឹក ព្រោះការស្រេកឃ្លាន មិនបានបញ្ជូនទៅដល់ចិត្តតាមរយៈកាយវិញ្ញាណ។ ម្យ៉ាងការស្រេកឃ្លានគឺបង្កឡើងពីបាចកតេជោធាតុ ជាអ្នកជំរុញកម្តៅក្រពះធ្វើឱ្យមនុស្សទទួលនូវទុក្ខវេទនា ហើយទទួលអារម្មណ៍ថាស្រេកឃ្លាន ពេលនោះមនុស្ស នឹងចាប់ផ្តើមរកអាហារមកបំពេញក្រពះ។ នៅពេលអាហារធ្លាក់ចូលទៅ ភ្លើងធាតុក៏ចាប់ផ្តើមជុំតកម្តៅអាហារនោះ ឱ្យម៉ត់ ហើយវាក៏ក្លាយទៅជាថាមពលសម្រាប់ទ្រទ្រង់មកសារពាង្គកាយ ដើម្បីឱ្យជីវិតន្ទ្រិយ

អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។ កាយវិញ្ញាណមិនទាន់រលត់ ទើបចិត្តអាចដឹងនូវវេទនាទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងបាន។

កាយវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- កាយបសាទ (ទ្វារកាយ) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- ផោដ្ឋព្វារម្មណ៍ (ការប៉ះ) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- ថទ្ធបឋវា (ធាតុរឹង) ត្រូវមានប្រាកដ សម្រាប់បញ្ជូនការប៉ះ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។

ចិត្តអាចដឹងនូវកាយវិញ្ញាណបាន លុះត្រាតែប្រកបដោយអង្គ៤យ៉ាងខាងលើ។ បើខ្វះអង្គណាមួយ ក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ ព្រោះដោយសារចិត្តមិនបានដឹងនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ និងមិនបានសោយនូវវេទនាដែលបានកើតឡើង។ ដូចគ្នានឹងចំណុចមុនៗដែរ កាយវិញ្ញាណកើតឡើងបាន អាស្រ័យនឹងការមានរាងកាយល្អ។ ដូចជាមនុស្សខ្លះស្លាប់មួយចំហៀងខ្លួន ឬស្លាប់ជើងម្ខាង រាល់សម្ផស្សទាំងឡាយដែលកើតមាននៅត្រង់នោះ ចិត្តនឹងមិនអាចដឹងដោយការប៉ះស្ទាបនោះឡើយ។ ឬពេលខ្លះដូចជាពេលយើងអង្គុយដល់ស្ពឹកជើង ឬពេលវះកាត់ពេទ្យចាក់ថ្នាំស្ពឹក ដើម្បីកុំឱ្យដឹងឈឺចាប់នោះ ដោយធ្វើឱ្យរាងកាយបាត់បង់គុណភាពជាបណ្តោះអាសន្ន។ ដូច្នេះហើយទើបអ្នកជំងឺមិនទទួលនូវភាពឈឺចាប់ ដោយការវះកាត់នោះ។ នៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស មានបីកន្លែងដែលមិនមានកាយបសាទ គឺក្រចក រោម និងសក់លើក្បាល។ ដូច្នេះហើយទើបពេលយើងកាត់ក្រចក ឬកោរសក់ ចិត្តមិនបានទទួលរងនូវទុក្ខវេទនាពីការដកឬកាត់នោះឡើយ ព្រោះវាមិនមានមិនមានកាយបសាទរូប ដែលជាទីអាស្រ័យនៃកាយវិញ្ញាណដែលបញ្ជូនទៅដល់ចិត្ត។ មានហេតុទី១ ទី២ ទី៣ ប៉ុន្តែបើខ្វះមនសិការៈចំពោះសម្ផស្សដែលបានកើតឡើង កាយវិញ្ញាណក៏មិនឈ្មោះថាបានកើត

ឡើងដែរ។ ដូចជាពេលដែលអ្នកដទៃវាយយើង ពេលកំពុងក្លឹកទៅលើរឿងអ្វីមួយ ពេលនោះយើងនឹងមិនបានឈឺដោយការវាយនោះទេ។ ប៉ុន្តែលុះក្រោយមក យើងឈឺនោះ ក៏ព្រោះតែយើងបានផ្តោតទៅលើវេទនាដែលត្រូវគេវាយនោះឯង។ មានពេលខ្លះនៅពេលដែលមនុស្សត្រូវគេដេញព្រួតវាយ ឬថាត្រូវខ្មោចលង អ្នកខ្លះរត់កាត់បន្លាឫស្សី ជើងមុតបន្លា ឬដាច់រលាត់នឹងឈើស្រួច... ពេលនោះពួកគេមិនដឹងថាឈឺនោះទេ។ ប៉ុន្តែពេលគេឈប់ដេញ ហើយអង្គុយសម្រាកទើបដឹងថា ឈឺរបួសដែលកើតពីការដាច់ដាចទាំងនោះ។ ខណៈដែលដាច់ហើយមិនឈឺ ព្រោះចិត្តមានមនសិការៈលើវេទនានោះ ដោយអំណាចនៃការភ័យខ្លាច ទើបចិត្តមិនបានសោយនូវវេទនាដែលបានកើតឡើងនោះ។ នៅមានចំណុចជាច្រើនទៀត ដូចជាពេលកំពុងហាត់ប្រាណក្តី កំពុងរត់ក្តី អង្គុយសមាធិក្តី បើអ្នកផ្តោតតែទៅលើទុក្ខវេទនាដែលបានកើតឡើង មានការចុករោយខ្នង ឬគិតក្នុងចិត្តថាហត់ណាស់ៗ បែបនេះ អ្នកនឹងមិនអាចធ្វើសកម្មភាពនោះបានយូរឡើយ។

មនោវិញ្ញាណ

មនោវិញ្ញាណ ជាការដឹងនូវអារម្មណ៍តាមរយៈសភាវៈក្នុងជីវិត ជាគូនឹងធម្មារម្មណ៍។ ការដែលអាចដឹងនូវអ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ អ្វីគួរ អ្វីមិនគួរ ការបានសិក្សា ដោយការស្តាប់ឱវាទអ្នកប្រាជ្ញក្នុងសំណាក់គ្រូអាចារ្យណាមួយ ហើយចិត្តដឹងនូវសេចក្តីនោះៗ ហៅថាមនោវិញ្ញាណ។ មនោវិញ្ញាណមិនកើតឡើងនៅពេលដេកលក់នោះទេ ព្រោះខណៈកំពុងដេកចិត្តកំពុងចូលកាន់ភវង្គ វិថីចិត្តត្រូវបានផ្អាក ហើយចិត្តចុះចាកវិថី ហេតុនេះរាល់សកម្មភាពទាំងឡាយដែលបានកើតឡើង ខណៈពេលមនុស្សកំពុងលង់លក់ ចិត្តមិនអាចដឹងបានឡើយ ទោះនរណាមកនិយាយពន្យល់អ្វី ក៏មិនអាចស្តាប់បានដែរ។

មនោវិញ្ញាណកើតដោយហេតុ៤យ៉ាង

ក- មនោទ្វារ (ទ្វារចិត្ត) ត្រូវមានគុណភាពល្អ។
ខ- ធម្មារម្មណ៍ (អារម្មណ៍របស់ចិត្ត) ត្រូវមានប្រាកដ។
គ- ហទយវត្ថុ (មូលដ្ឋានបេះដូង) ត្រូវមានប្រាកដ។
ឃ- មនសិការៈ (ការប្រុងប្រយ័ត្ន) ត្រូវមានប្រាកដ ។

នៅក្នុងមេរៀនទី១លោកអ្នកបាសិក្សាមកថាចិត្តមិនមានទីតាំងនៅត្រង់ណាមួយឱ្យប្រាកដនោះទេ ព្រោះវាកើតឡើងដោយអាស្រ័យនឹងទ្វារទាំង៦។ ពេលដែលភ្នែកឃើញរូប ហើយធ្វើមនសិការក្នុងការមើល ចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើង ចិត្តក៏ដឹងនូវរូបារម្មណ៍។ ចិត្តមិនមានទីតាំងពិតប្រាកដមែន ប៉ុន្តែវាអាស្រ័យនិងហទយៈគឺបេះដូង។ ត្រង់ចំណុចនេះឯងដែលអ្នកសិក្សាចិត្តវិទ្យាមួយចំនួនយល់ច្រលំថា ចិត្តគឺនៅក្នុងបេះដូងនោះឯង។ ចិត្តអាស្រ័យនឹងបេះដូងក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាមិនមែននៅក្នុងបេះដូងនោះទេ ប្រៀបដូចជាសំឡេងរគាំងដែលបន្លឺឡើងអ៊ីចឹង បើអ្នកទៅរកសំឡេងនៅក្នុងរគាំងគឺមិនអាចរកឃើញឡើយ។ ប៉ុន្តែតើសំឡេងនៅត្រង់ណា? សំឡេងវាមិននៅត្រង់ណាទេ តែវាបន្លឺឡើងបានគឺអាស្រ័យនឹងរគាំង ទាល់វាយរគាំងទើបមានសំឡេងបន្លឺឡើង។ ចិត្តក៏មានសេចក្តីឧបមានឹងរគាំងនោះដែរ។ មនោវិញ្ញាណអាចកើតឡើងបាន គឺនៅតែត្រូវអាស្រ័យនឹងមនសិការៈដោយខ្វះមិនបាន បើគ្មានមនសិការ ចិត្តក៏មិនអាចដឹងនូវធម្មារម្មណ៍ដែលកើតឡើងបានដែរ។ ដូចជាពេលអ្នកធ្វើការបណ្តើរ ស្តាប់ចម្រៀងបណ្តើរ ចិត្តវល់តែផ្តោតទៅការធ្វើការ ចម្រៀងមានសេចក្តីដូចម្តេចក៏អ្នកមិនបានដឹង នេះដោយសារតែខ្វះមនសិការហ្នឹងឯង។

តើលោកអ្នកមានឆ្ងល់ទេថា ហេតុអ្វីគ្រាន់តែគ្មានមនសិការប្រកបព្រមជាមួយ វិញ្ញាណទាំង៦មិនឈ្មោះថាកើតឡើងបាន?

មនសិការគឺធ្វើទុកក្នុងចិត្ត និយាយដោយសាមញ្ញ គឺការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ បើចិត្តមិនមានមនសិការចំពោះអារម្មណ៍ទាំងដែលកើតឡើងទេ វិញ្ញាណទាំងឡាយក៏មិនប្រាកដដល់ចិត្តដែរ។ លោកអ្នកមានកត់សម្គាល់ទេថា មនុស្សដែលដេកលក់មិនបិទភ្នែក (ភ្នែកទន្សាយ ភ្នែករស់) ហេតុអ្វីពួកគេមិនអាចមើលឃើញរូបភាពដែលឆ្លងកាត់ក្រសែចក្ខុរបស់ពួកគេបាន? បើភ្នែកនៅល្អ ពន្លឺក៏មាន រូបភាពក៏មាន ម្តេចបានមិនដឹងថាកំពុងមានរូបភាពប្រាកដចំពោះមុខ នោះក៏ព្រោះតែខណៈពេលដេកលក់ចិត្តចូលកាន់ភវង្គ ដែលចិត្តមិនមានមនសិការក្នុងការមើលឡើយ។ ដូច្នេះទើបមនុស្សនោះមិនអាចមើលឃើញបាន។ វាមិនខុសពីការមេរ៉ានោះទេ ប្រសិនបើអ្នកផ្តោតទៅតែចំណុច(Focus)ណាមួយ នឹងវាឃើញច្បាស់តែចំណុចនោះប៉ុណ្ណោះ។ ដូចជាពេលដែលយើងដេកលក់ទោះបីជាមាននរណាមួយ និយាយអ្វីក្តី មាននរណាមួយដើរកាត់ក្តី មានអ្នកនរណាមួយមកប៉ះពាល់ក្តី ដែលមិនរំខានដល់ថ្នាក់ធ្វើឱ្យភ្ញាក់ (ខណៈភ្ញាក់ពីដំណេកគឺសតិជាអ្នកដាស់ ឬពេលខ្លះមានអារម្មណ៍ជាអតិមហន្តារម្មណ៍កើតចំពោះចិត្ត) យើងមិនបានដឹងនូវសេកម្មភាពទាំងនោះ ព្រោះចិត្តមិនមានមនសិការកើតជាមួយនេះឯង។

មនសិការជាហេតុសំខាន់សម្រាប់ឱ្យដឹងនូវអារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ។ មនសិការមានឧបមាដូចជា ម្តាយម្នាក់ដែលមានទារក គាត់ត្រូវភ្ញាក់ជាច្រើនដងក្នុងមួយរាត្រី ដើម្បីបំបៅដោះឱ្យទារកនោះ។ បន្ទាប់ពីបាត់បង់ដំណេក ជាច្រើនរាត្រីមក ជួនកាលម្តាយនោះ ដេកលង់លក់សុខស្រួល (ដូចខ្មោចងាប់) សូម្បីសំឡេងផ្គរលាន់រញ្ជួយផ្ទះ ក៏ពុំអាចដាស់គាត់ឱ្យភ្ញាក់បាន។ ប៉ុន្តែបើសំឡេងយំតិចៗរបស់កូនវិញ ម្តាយនោះប្រាកដជាភ្ញាក់ឡើងភ្លាម។ នេះបញ្ជាក់ថា មនសិការៈ ជាហេតុសំខាន់។ ឬមួយដែលទៀតដូចជាធម្មតា អ្នកច្រើនតែក្រោកមិនបានពីព្រលឹមដូចគេឯងនោះទេ ទាល់ថ្ងៃរៈ

កម្ពស់ចុងត្នោត ឬអ្នកខ្លះទាល់តែម៉ែដាស់ នាឡិការោទ៍ទើបក្រោក។ ប៉ុន្តែដល់ថ្ងៃមួយត្រូវធ្វើដំណើរទៅកន្លែងណាមួយ ក៏តាំងចិត្តប្រាប់ខ្លួនឯងថា យប់នេះនឹងក្រោកម៉ោង៤ព្រឹក ស្រាប់តែដល់ពេលនោះ អ្នកបានក្រោកឡើងដោយមិនចាំបាច់មានអ្នកដទៃជួយដាស់ ជួនកាលក្នុងមួយយប់ភ្ញាក់ស្ទើរបីបួនដង។ បើដាក់នាឡិការោទ៍គឺក្រោកមុនទៀត ខណៈដែលរាល់ដងទោះរោទ៍ច្រើនដងយ៉ាងណា ក៏នៅមិនភ្ញាក់ នេះឯងបង្ហាញថា មនសិការគឺមានភាពសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងកិច្ចការទាំងពួង។ បើនិយាយដល់ព្រះពុទ្ធវិញ មុននឹងទ្រង់ផ្ទំ ទ្រង់តែងផ្ទៀងព្រះកាយខាងស្តាំ ព្រះបាទឆ្វេងដាក់លើព្រះបាទស្តាំ ព្រះហស្តឆ្វេងដាក់លើព្រះកាយ ព្រះហស្តស្តាំបត់មករកព្រះសីសៈ(ក្បាល) ព្រះទ័យទ្រង់តម្កល់ក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈ ហើយធ្វើមនសិការនូវឧដ្ឋានសញ្ញា(ការកំណត់នូវពេលវេលា) ដូច្នេះទ្រង់តែងតើនទៀងពេលកំណត់។ ម្យ៉ាងដំណេកមិនអាចរំខានដល់ចិត្តទ្រង់បានឡើយ នោះដោយសារទ្រង់បរិបូរណ៌ដោយសតិសម្បជញ្ញៈ និងមនសិការនោះឯង។ ដំណេករបស់ព្រះពុទ្ធ ថ្វីបើទ្រង់ចូលកាន់កវង្គ ប៉ុន្តែចិត្តទ្រង់មិនត្រូវបានចីនមិទ្ធគ្រប់សង្កត់ដូចយើងរាល់គ្នានោះទេ ទ្រង់ផ្ទំដោយសារព្រះកាយពលទ្រង់មានភាពនឿយហត់ ត្រូវការសម្រាកប៉ុណ្ណោះ។ បើទ្រង់មិនសម្រាកគឺមិនអាចញ៉ាំងព្រះកាយឱ្យបំពេញនូវពុទ្ធកិច្ចទៀតបាន។

រូបកាយរបស់មនុស្សយើង កាលបើវិញ្ញាណទៅប្រាសហើយ(រលត់) វាក៏នឹងដល់នូវការវិនាសសាបសូន្យ នឹងលែងដឹងនូវអ្វីដែលបានកើតឡើងទាំងអស់ ឬយើងហៅថាស្លាប់នេះឯង។ ត្រង់នេះដែលក្នុងមេរៀនទី១ និយាយពីចិត្តមិនមានទីតាំងពិតប្រាកដនោះ ព្រោះចិត្តកើតឡើងដោយអាស្រ័យវិញ្ញាណធាតុដែលកើតមាន។ វិញ្ញាណដែលអាស្រ័យនឹងរូបហៅថាចក្ខុវិញ្ញាណ ចិត្តដឹងនូវរូបដែលជារូបារម្មណ៍។ បើវិញ្ញាណធាតុរលត់បាត់ទៅហើយ ចិត្តក៏មិនអាចដឹងនូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយទៀតបានដែរ។ ហេតុនេះ

ទើបលោកពោលថា ចិត្តអាស្រ័យនឹងកាយ កាយក៏អាស្រ័យនឹងចិត្ត។ ព្រោះរូបរាងកាយតាំងនៅបាន ដោយអាស្រ័យលើហេតុ៣យ៉ាងគឺ **អាយុ ភ្លើងធាតុ និងវិញ្ញាណ**។ មនុស្សដែលស្លាប់ ព្រោះវិញ្ញាណបានរលត់ ភ្លើងធាតុបានរលត់បាត់អស់ហើយ ទោះអាយុមិនអស់ក្តី តែបើបច្ច័យពីរដែលរួមផ្សំ គឺភ្លើងធាតុ និងវិញ្ញាណរលត់ហើយ រូបកាយនេះក៏នឹងដល់នូវសេចក្តីវិនាសដែរ។

ម្យ៉ាងវិញ្ញាណបើនិយាយម្យ៉ាងទៀត គឺចែកចេញជាពីរប្រភេទគឺ

វិញ្ញាណកវត្ថុ វត្ថុដែលមានវិញ្ញាណអាស្រ័យនៅ មានមនុស្ស សត្វជាដើម។

អវិញ្ញាណកវត្ថុ វត្ថុដែលមានគ្មានវិញ្ញាណ មានផែនដី ភ្នំ ទឹក ព្រៃព្រឹក្សា គ្រឿងសង្ហារឹម របស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ដែលយើងប្រើសព្វថ្ងៃ។

ចិត្តដែលអាស្រ័យវត្ថុរូប៦ កើតឡើងដោយហេតុបីយ៉ាង

"អតីតកម្ម អារម្មណ៍ វត្ថុរូប"។

ចិត្តប្រសិនបើគ្មានកម្មចាស់ ឬកម្មអំពីអតីតដែលញុំាងឱ្យមានការនឹករំពៃរាវរកអារម្មណ៍ទេនោះ វាមិនអាចកើតមានបានឡើយ។ វាប្រៀបដូចមនុស្សដែលបាត់បង់ការចងចាំភ្លាមៗដូច្នោះ ដែលមិនទាន់បានធ្វើអ្វីទាំងអស់ ហើយឱ្យរាវរកអារម្មណ៍នោះ គឺមិនអាចកើតឡើងជាចិត្តកុសល ឬអកុសលឡើយ។ ម្យ៉ាងវាត្រូវអាស្រ័យនឹងអារម្មណ៍ដែលកើតមានផងដែរ ប្រសិនបើចិត្តនៅស្ងប់ស្ងៀមតែម្នាក់ឯង នៅកន្លែងដែលស្ងាត់ជ្រៀបមិនមានសំឡេងរំខាន នៅក្នុងទីងងឹត មិនមានអ្វីនៅជុំវិញដែលអាចរាវរកបាន នោះចិត្តដែលអាស្រ័យនឹងវត្ថុរូប ក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ។ មួយទៀតវាត្រូវអាស្រ័យនឹងវត្ថុរូបផងដែរ គឺអាស្រ័យនឹងវត្ថុទាំង៦គឺចក្ខុបសាទរូប សោតបសាទរូប ឃានបសាទរូប ជិវ្ហាបសាទរូប កាយបសាទរូប និងមនោធាតុ

ដរាបណាមានហេតុបីនេះកើតឡើង ទើបចិត្តដែលអាស្រ័យនូវវត្ថុរូបនោះ អាចកើតឡើងបាន។

តើវិញ្ញាណធាតុ និងមនោវិញ្ញាណធាតុមួយណាកើតមុន?

គឺវិញ្ញាណធាតុកើតមុន មនោវិញ្ញាណធាតុកើតក្រោយជាលំដាប់។

ហេតុអ្វីបានជាមនោវិញ្ញាណធាតុ ញុំតែងកើតក្រោយជាលំដាប់ បន្ទាប់ពីវិញ្ញាណធាតុ?

រាល់វិញ្ញាណធាតុទាំង៥ដែលបានកើតឡើង មានចក្ខុវិញ្ញាណជាខាងដើម គឺតែងតែមានមនោវិញ្ញាណកើតឡើងតាមប្រកៀកក្រោយជានិច្ច។ ប្រៀបដូចជាសំឡេងនៃស្គរជ័យ រមែងបន្លឺឡើងតាមក្រោយលំដាប់ បន្ទាប់ពីរាជបុរសវាយរួច។ ឬប្រៀបដូចជាទឹកភ្លៀងដែលធ្លាក់ពីទីខ្ពស់ ហូរមកកាន់ទីជម្រាលតាមលំដាប់នោះឯង។ ចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើងក្នុងទីណា មនោវិញ្ញាណក៏កើតក្នុងទីនោះជាមួយគ្នាដែរ។ បើចក្ខុវិញ្ញាណមិនកើតមានទេ មនោវិញ្ញាណក៏មិនកើតមានក្នុងលំដាប់នោះដែរ។ បើសោតវិញ្ញាណមិនកើតឡើងទេ មនោវិញ្ញាណក៏មិនកើតដូចគ្នាដែរ។ ដូច្នេះធម៌ទាំងពីរនេះ កើតក្រោយគ្នាជាលំដាប់ គឺថាមនោវិញ្ញាណ តែងកើតក្រោយវិញ្ញាណទាំង៥ជានិច្ច មិនអាចកើតមុនបានឡើយ។

តើស្លាប់ទៅមានវិញ្ញាណស្ទុះទៅកើតទៀតដែរឬទេ?

យេ ធម្មា ហេតុប្បភវា ធម៌ទាំងឡាយកើតមានព្រោះហេតុ។ កាលបើលោកអ្នកបានសិក្សាពីវិញ្ញាណខ្លះៗហើយ ក៏នឹងយល់បានខ្លះៗថា អ្វីជាវិញ្ញាណ? បើមិនទាន់យល់ច្បាស់ សូមអានចំណុចខាងមុខដោយការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយត្រូវពិចារណាដោយឧបាយនៃប្រាជ្ញាផងដែរ តើវាសមហេតុផលដែរឬទេ?

វិញ្ញាណគ្រាន់តែជាការដឹងនូវអារម្មណ៍បញ្ជូនមកចិត្ត ហើយវាអាស្រ័យនឹងវត្ថុរូបទាំង៦(ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ...) ទើបកើតឡើងបាន។ បើវិញ្ញាណត្រូវបានប្រាសចាកចេញពីកាយក្នុងកាលណាហើយ រាងកាយនោះក៏មិនខុសពីគល់ឈើដែលងាប់ឡើយ។ ចិត្តរលត់ចាប់បដិសន្ធិថ្មីបន្តទៀតតើមានវិញ្ញាណឯណាដែលទៅកើតទៀតនោះ។

ភ្លើងដែលកើតអំពីអុសហៅថាភ្លើងអុស ភ្លើងដែលកើតពីចំបើងហៅថាភ្លើងចំបើង ភ្លើងដែលកើតពីអំពូល ហៅថាភ្លើងអំពូល។ យ៉ាងណាមិញវិញ្ញាណក៏ដូចគ្នាដែរ វិញ្ញាណដែលកើតឡើងដោយសារចក្ខុបសាទរូប ហៅចក្ខុវិញ្ញាណ។ វិញ្ញាណដែលកើតឡើងដោយសោតបសាទរូប ហៅថាសោតវិញ្ញាណ។ វិញ្ញាណដែលកើតឡើងដោយឃានបសាទរូប ហៅថាឃានវិញ្ញាណ។ វិញ្ញាណដែលកើតឡើងដោយជិវ្ហាបសាទរូប ហៅថាជិវ្ហាវិញ្ញាណ។ វិញ្ញាណដែលកើតឡើងពីកាយបសាទរូប ហៅថាកាយវិញ្ញាណ។ និងវិញ្ញាណដែលកើតឡើងដោយធម្មារម្មណ៍ ហៅថាមនោវិញ្ញាណ។ វិញ្ញាណទាំងឡាយកើតឡើងព្រោះអាស្រ័យហេតុបច្ច័យ។ បើមានហេតុគ្រប់គ្រាន់ទើបវាកើតឡើង បើខ្វះហេតុមិនអាចកើតឡើងបានឡើយ។ ដូចដែលលោកអ្នកបានសិក្សាពីខាងដើម អំពីហេតុដែលនាំឱ្យកើតចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណរួចមកហើយ គឺវាសុទ្ធតែមានហេតុរបស់វាទើបអាចញ៉ាំងវិញ្ញាណឱ្យកើតឡើងបាន។ ប្រសិនបើអ្នកទៅស្វែងវិញ្ញាណថាវានៅត្រង់ណានៃកាយច្បាស់ណាស់ថាលោកអ្នកនឹងមិនអាចរកឃើញឡើយ។ វិញ្ញាណកើតឡើងបានវាអាស្រ័យនឹងហេតុដែលនឹងកើតមាន។ ប្រៀបដូចជាពន្លឺក្នុងអំពូល បើលោកអ្នកមិនភ្ជាប់ចរន្តអគ្គិសនីទេនោះ ហើយទៅខ្វេះខ្វាយរកមើលពន្លឺថាវាពួននៅត្រង់ណាក្នុងអំពូល នោះមិនអាចរកឃើញឡើយ។ ឬប្រៀបដូចសំឡេងនៃរគាំងដូច្នោះ បើមិនវាយនឹងមិនឮឡើយ។

ដោយសារតែការមិនបានសិក្សាឱ្យច្បាស់លាស់ ទើបធ្វើឱ្យមនុស្ស យល់ច្រឡំអំពីពាក្យនេះ ហើយតែងគិតថាមានវិញ្ញាណ ឬព្រលឹងនរណា មួយចូលមកសណ្ឋិត ឬថាពេលស្លាប់ទៅមានវិញ្ញាណស្ទុះចេញពីកាយ ដើម្បីទៅចាប់កំណើត ឬមួយថាស្លាប់ភ្លាមៗមិនទាន់ទៅកើតនោះទេ ព្រលឹងនៅវិលវល់ក្នុងផ្ទះ នៅចាំមើលគេដង្ហែរសពខ្លួនយកទៅបូជាជាដើម។ មួយទៀតគិតថា មានវិញ្ញាណក្ខន្ធនៅចាំទទួលផលបុណ្យដែលញាតិធ្វើឱ្យ រឹតតែមិនទំនងទៅទៀត គឺយល់ថាព្រលឹងជននោះ ទៅសុំគេនៅ(ចាប់ជាតិ)។ ដែលការយល់ឃើញបែបនេះមិនសមហេតុផលតាមសេចក្តីពិតសោះ។ សូម្បីព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ក៏សម្តែងប្រាប់យ៉ាងនេះដែរ។ (លោកអ្នកអាចសិក្សាបន្ថែម នៅក្នុងបិដកលេខ២២ មហាតណ្ហាសង្ខយសូត្រ ដែលព្រះពុទ្ធសម្តែងអំពីទិដ្ឋិដ៏អាក្រក់របស់ភិក្ខុមួយអង្គដែលយល់ថាស្លាប់ទៅមានវិញ្ញាណស្ទុះទៅកើតទៀត)

តើអ្វីជាវិញ្ញាណក្ខន្ធ?

ខន្ធ បើយោងតាមវចនានុក្រមខ្មែររបស់សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួនណាត លោកប្រែថា ជាគំនរ ជាក្រុម ជាកង...។ ឯវិញ្ញាណ គឺជាធម្មជាតិសម្រាប់ដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលមកកាន់ចិត្ត។ ចិត្តមិនអាចដឹងនូវហេតុការណ៍ខាងក្រៅបាននោះទេ ប្រសិនបើគ្មានវិញ្ញាណបញ្ជូនសញ្ញាមកកាន់ចិត្ត ប្រៀបដូចជាព្រះរាជាដែលគង់នៅតែក្នុងវាំង នឹងមិនអាចដឹងហេតុការណ៍ខាងក្រៅបានឡើង ប្រសិនបើគ្មានអ្នកពាំនាំដំណឹងមកទូលថ្វាយទេនោះ។ វិញ្ញាណក្ខន្ធ ជាគីបណ្តុំនៃវិញ្ញាណ ជាគំនរនៃវិញ្ញាណ ដែលមាន៦ដូចដែលបានបរិយាយពីខាងដើមរួចមកហើយ។ នៅពេលដែលមនុស្សស្លាប់ គឺវិញ្ញាណក្ខន្ធបានរលត់ទាំងអស់ លែងកើតទៀតហើយ។ ដូច្នេះវិញ្ញាណទាំង៦ដែលចិត្តទទួលដឹង គឺបានរលត់ទាំងស្រុង។ ហេតុនេះទើបទោះបីជានរណាមួយយកសាកសពនោះទៅដុត ទៅកប់ ឬយកទៅបណ្តែតទឹក... ក៏រាងកាយលែងចេះស្រែកថាឈឺ លែងស្រែកថាក្តៅទៀតដែរ។

រូបកាយនៃមនុស្សយើង អាចស្ថិតតាំងនៅបាន ឬយើងសម្គាល់ថា នៅរស់គឺដោយអាស្រ័យហេតុបីយ៉ាង **អាយុ ភ្លើងធាតុ**(ភ្លើងដែលដុតកម្តៅរាងកាយ នឹងបញ្ចាក់នៅក្នុងមេរៀនទី៣) និង**វិញ្ញាណ**។ បើបាត់បង់នូវហេតុបីយ៉ាងនេះហើយ កាយនោះក៏ដល់នូវសេចក្តីវិនាស ហើយចិត្តក៏មិនអាចអាស្រ័យនៅក្នុងកាយបានទៀតដែរ។

សំណួរបញ្ចាក់បន្ថែម

ចក្ខុវត្ថុនិងចក្ខុវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

ចក្ខុវត្ថុ គឺជាកែវភ្នែក គ្រាប់ភ្នែក។ ឯចក្ខុវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងច្បាស់នូវរូបទាំងឡាយដែលបានមើលឃើញនោះ។ ភាពខុសគ្នា ចក្ខុវត្ថុគឺសម្រាប់មើលនូវរូបទាំងឡាយដែលឆ្លងកាត់ក្រសែភ្នែក ហើយចក្ខុវិញ្ញាណជាការដឹងនូវវណ្ណរូបទាំងឡាយដែលបានមើលឃើញ ថាតើមានទ្រង់ទ្រាយយ៉ាងណា មានពណ៌សម្បុរបែបណា ហើយការមើលឃើញនោះ បង្កើតជាបានរូបារម្មណ៍។

សោតវត្ថុនិងសោតវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

សោតវត្ថុ គឺជាត្រចៀក រូបរាងត្រចៀក។ ឯសោតវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវសំឡេងដែលបានបញ្ជូនតាមរន្ធត្រចៀកមកកាន់ចិត្ត។ ភាពខុសគ្នាត្រង់ថា សោតវត្ថុ គឺសម្រាប់ស្តាប់សំឡេងទាំងឡាយដែលរំញ័រតាមអាកាស(លំហ)មកកាន់ត្រចៀក ហើយបញ្ជូនសំឡេងនោះមកកាន់ចិត្ត ហើយសោតវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវសំឡេងដែលបានឮនោះ ហើយកំណត់ដឹងថាជាពាក្យគ្រោតគ្រាត ជាពាក្យគួររីករាយ...ជាដើម ហើយបង្កើតបានជាសទ្ធារម្មណ៍។

ឃានវត្ថុនិងឃានវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

ឃានវត្ថុ គឺជាច្រមុះ។ ឯឃានវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវក្លិនទាំងឡាយដែលស្រូបហិតតាមទ្វារច្រមុះ។ ភាពខុសគ្នា គឺឃានវត្ថុ គឺវត្ថុសម្រាប់ហិតស្រូបនូវក្លិនទាំងឡាយ ដែលបានបន្សាយតាមខ្យល់បញ្ជូនមកចិត្ត។ ចំណែកឯឃានវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងប្រាកដនូវក្លិនទាំងឡាយដែលបានហិតស្រូបនោះ ហើយកំណត់ដឹងថាជាក្លិនក្រអូប ជាក្លិនស្អុយ... និងបង្កើតបានជាគន្ធារម្មណ៍។

ជិវ្ហាវត្ថុនិងជិវ្ហាវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

ជិវ្ហាវត្ថុ គឺជាអណ្តាត រូបរាងអណ្តាត ទ្រង់ទ្រាយអណ្តាត។ ឯជិវ្ហាវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវរសនៃអាហារទាំងឡាយមានបាយទឹក នំចំណី ផ្លែឈើទាំងឡាយ ហើយកំណត់ដឹងបានច្បាស់ថា វាមានរសជាតិបែបណា? ឆ្ងាញ់ឬមិនឆ្ងាញ់ ប្រៃឬសាប ជូរឬផ្អែម... និងបង្កើតបានជារសារម្មណ៍។

កាយវត្ថុនិងកាយវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

កាយវត្ថុ គឺជារូបរាងកាយ ទ្រង់ទ្រាយនៃរាងកាយ។ កាយវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវសម្ផស្សទាំងឡាយដែលប៉ះផ្ទប់នឹងកាយ។ ភាពខុសគ្នាគឺ កាយវត្ថុ គឺវត្ថុដែលអាចប៉ះពាល់នូវសម្ផស្សផ្សេងបានដោយអវយៈផ្សេងៗ មានដៃជាដើម។ ចំណែកឯកាយវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវសម្ផស្សទាំងឡាយដែលកើតមាន ហើយកំណត់ដឹងបានប្រាកដថា ក្តៅឬត្រជាក់ ទន់ឬរឹង តឹងឬណែន... និងបង្កើតបានជាផោដ្ឋព្វារម្មណ៍។

មនោធាតុនិងមនោវិញ្ញាណ ខុសគ្នាដូចម្តេច?

មនោធាតុ គឺជាចិត្ត។ ឯមនោវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងនូវធម្មារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលកើតបញ្ជូនមកចិត្តតាមរយៈទ្វារភ្នែកក្តី តាមរយៈទ្វារ

ត្រចៀកក្តី ជាការដឹងនូវសេចក្តីនៃហេតុទាំងឡាយដែលបានកើតឡើង។ ភាពខុសគ្នាគឺ មនោធាតុ គឺជាវត្ថុសម្រាប់គិត ទទួលនូវធម្មារម្មណ៍ដែលកើតមាន។ ចំណែកឯមនោវិញ្ញាណ គឺជាការដឹងប្រាកដច្បាស់នូវធម្មារម្មណ៍ដែលកើតមាន ហើយអាចកំណត់ដឹងថាមានសភាពបែបណា ល្អឬអាក្រក់ ត្រូវឬខុស មានប្រយោជន៍ឬឥតប្រយោជន៍។

បុគ្គលគប្បីដឹងច្បាស់នូវកាយនេះថា ដូចជាឆ្នាំង[1] គប្បីបិទនូវចិត្តនេះ ឱ្យដូចជាបិទទ្វារឆកគរ គប្បីច្បាំងនូវមារ(កិលេស) ដោយអាវុធគឺបញ្ញា គប្បីរក្សាទុកនូវធម៌ដែលខ្លួនឈ្នះហើយ មិនគប្បីជាអ្នកដំអក់នៅ(ក្នុងធម៌នោះ[2])ឡើយ។

ព្រះពុទ្ធ

(១ ឆ្នាំងទោះបីជាស្មូនធ្វើល្អក្តី មិនល្អ ឆៅក្តី ឆ្អិនក្តី ក៏គង់ដល់នូវការបែកធ្លាយ យ៉ាងណាកាយនេះ ទោះស្អាតក្តី មិនស្អាតក្តី ក៏គង់ដល់នូវការវិនាសដូចជាឆ្នាំងដីដូច្នោះដែរ។

២ បានន័យថា កុំរីករាយត្រឹមធម៌ដែលខ្លួនចម្រើនបាន ត្រូវចម្រើនគុណធម៌លើសនឹងទៀត) អ្នករៀបរៀង

មេរៀនទី៣

សិក្សាអំពីកាយ

នៅក្នុងរូបបរមត្ថ ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងអំពីរូប២៨ ចែកចេញជាពីរក្រុមគឺ មហាភូតរូប១ និងឧបាទាយរូប១។ កន្លងមកយើងធ្លាប់ដឹងមកថា រូបរាងកាយនៃមនុស្សយើងផ្សំឡើងដោយមានធាតុ៤រួមបញ្ចូលគ្នា គឺធាតុដី ធាតុទឹក ធាតុភ្លើង និងធាតុខ្យល់។ ប៉ុន្តែយើងមិនបានដឹងដោយលម្អិតនោះទេ ថាតើធាតុដីជាអ្វី? មានប៉ុន្មាន? អ្វីខ្លះ? ធាតុទឹកជាអ្វី? មានប៉ុន្មាន? អ្វីខ្លះ? ធាតុភ្លើងជាអ្វី? មានប៉ុន្មាន? អ្វីខ្លះ? និងមិនដឹងថាខ្យល់មានប៉ុន្មានប្រភេទក្នុងរាងកាយនោះដែរ គឺច្រើនដឹងត្រឹមខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូលប៉ុណ្ណោះ។ មុននឹងចូលទៅដល់ការសិក្សាពីសភាវៈនៃជីវិត និងការដោះស្រាយវិបត្តិផ្សេងៗនៃចិត្ត លោកអ្នកគប្បីសិក្សាពីអំពីរាងកាយរបស់ខ្លួនឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន។ កាលណាអ្នកញែកចែកនូវរូបកាយនេះឱ្យចេញទៅជាធាតុនីមួយៗផ្សេងពីគ្នា ហើយពិចារណាដោយឧបាយនៃប្រាជ្ញាអំពីរូបកាយនេះ នោះលោកអ្នកនឹងមិនដឹងថាខ្លួននៅត្រង់ណា? ឬត្រង់ណាសម្គាល់ថាខ្លួនឡើយ។ ដែលកន្លងមកយើងធ្លាប់តែប្រកាន់ថា "នេះជាខ្លួនអញ នេះជារូបអញ..." ជាការដែលវង្វេងមិនយល់ពីភាពពិត។ គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះគ្រាន់តែជាធាតុប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែយើងច្រើនតែច្រលំអំពីការបញ្ញត្តិនូវធាតុ ដោយការសន្មតឱ្យងាយហៅ ថាជារបស់ខ្លួន ជារបស់គួរប្រកាន់មាំ ជារបស់គួររីករាយ ដោយអំណាចនៃមោហៈដែលបិទបាំងបញ្ញាមិនឱ្យឃើញនូវសភាវៈធម៌នេះឯង។ បន្តទៅនេះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សា

លម្អិតអំពីរាងកាយដែលផ្សំឡើងដោយធាតុផ្សេងជាច្រើន បង្កើតជារូប ដោយផ្សេងៗមានដូចខាងក្រោម៖

មហាភូតរូប

មហាភូតរូប៤ បានដល់រូបដែលធំប្រាកដច្បាស់ រូបដែលត្រូវថែរក្សា ជារូបដែលមានការប្រែប្រួល។ រូបទាំងឡាយណាដែលជាធំនិងប្រាកដច្បាស់ ដោយមានលក្ខណៈរបស់ខ្លួន (អត្តសញ្ញាណ) និងដោយសណ្ឋានរបស់ខ្លួន (រូបរាងច្បាស់លាស់មើលស្គាល់) ក្នុងសន្តាននៃវត្ថុមានជីវិត និងគ្មានជីវិត ព្រោះហេតុនោះ រូបទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា មហាភូតរូប។ មហាភូតរូបមាន៤គឺ៖

បឋវីធាតុ ធាតុដី

រាល់វត្ថុធាតុទាំងអស់ដែលមានសភាពរឹងក្តី ទន់ក្តី អាចប៉ះពាល់និងចាប់កាន់បានហៅថា បឋវីធាតុ។ បឋវីធាតុនេះជាទីអាស្រ័យរបស់រូបផ្សេងៗដទៃទៀត ប្រៀបដូចផែនដីដែលជាទីអាស្រ័យនៅរបស់វត្ថុផ្សេងៗដែលមានជីវិត និងគ្មានជីវិត។ បានសេចក្តីថា វត្ថុទាំងឡាយណាដែលមានរូបរាងសណ្ឋានពិតប្រាកដគួរចាប់កាន់ ប៉ះពាល់បានក្តី រាប់បានថាជាបឋវីធាតុទាំងអស់។ ពណ៌សម្បុរទាំងឡាយ ដែលយើងអាចមើលឃើញដោយភ្នែក ថាមានសភាពយ៉ាងណានោះ ស្អាតក្តីមិនស្អាតក្តី គឺអាស្រ័យនឹងបឋវីធាតុនេះឯង។ ម្យ៉ាងចក្ខុវិញ្ញាណក្តី សោតវិញ្ញាណក្តី ឃានវិញ្ញាណក្តី ជិវ្ហាវិញ្ញាណក្តី កាយវិញ្ញាណក្តី មនោវិញ្ញាណក្តី បើប្រាសចាកបឋវីធាតុជាទីអាស្រ័យហើយនោះ ក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ។

បឋវីធាតុឬធាតុដីមានប្រភេទរឹង និងប្រភេទទន់។ យើងអាចសម្គាល់នូវលក្ខណរូបនេះបាន តាមរយៈវត្ថុនានានៅខាងក្រៅខ្លួន ដូចជាដុំឥដ្ឋ ចាហួយ ក្រណាត់ ដែក មាស ប្រាក់ យានយន្ត សម្ភារៈប្រើប្រាស់គ្រប់

ប្រភេទ សុទ្ធសឹងជាបឋវីធាតុ។ ឯនៅខាងក្នុងខ្លួនយើងវិញ គឺអាការៈ៣២ យ៉ាង មាន១៩យ៉ាងចាត់ចូលជាបឋវីធាតុ។ ហើយលក្ខណៈលម្អិតនូវអាការ ១៩យ៉ាងនោះក្នុងបឋវីមានៈ

កេសា សក់ដែលដុះលើលលាដ៍ក្បាលរបស់យើង។ ជាធម្មតាសក់មនុស្ស ពណ៌ខ្មៅ មានរាងវែង មូល មានទ្រង់ទ្រាយដូចដងនៃដញ្ជើងដៃសម្រាប់ប្លឹង របស់ស្រាលៗ។ សក់មិនមែនជារោមនោះទេ ហើយរោមក៏មិនមែនជាសក់ នោះដែរ។ ប្រសិនបើមិនលាប កក់នូវសាប៊ូប្រេង ឬតុបតែងដោយផ្កាទេ នោះ សក់ក៏នឹងមានក្លិនគួរឱ្យខ្ពើមរអើមពេកក្រៃ មានក្លិនអាក្រក់ជាងក្លិន ដែលឈ្លៀមដោយការឆេះសក់ទៅទៀត។ (លោកអ្នកអាចសង្កេតមើលបាន ប្រសិនបើលោកអ្នកខានកក់ត្រឹមមួយសប្តាហ៍ ពីសប្តាហ៍ តើអ្នកដទៃនឹងពេញចិត្តក្លិនៃសក់ក្បាលរបស់អ្នកដែរឬទេ? ប្រាកដណាស់គ្រាន់តែដើរក្បែរ សឹងទ្រាំមិនបាននូវក្លិននោះផង)

លោមា រោមដែលដុះសព្វសារពាង្គកាយរបស់យើង លើកលែងតែត្រង់បាតដៃ និងបាតជើង ក្រៅពីនេះរាប់ថាជារោមទាំងអស់ ។ នៅក្នុងវិសុទ្ធិមគ្គភាគ ១ លោកសម្តែងថា រោមនៅលើសារពាង្គនៃមនុស្សយើង គឺមាន៩០ ០០០ រណ្តៅ វាមានពណ៌លឿងលាយខ្មៅបន្តិច។

នខា ក្រចក មានក្រចកដៃ និងក្រចកជើង។ ក្រចកដែលមាននៅលើរាងកាយរបស់មនុស្សមាន២០ គឺក្រចកម្រាមដៃ១០ និងក្រចកម្រាមជើង១០។

ទន្តា ធ្មេញទាំង៣២ដែលដុះនៅក្នុងមាត់ សម្រាប់ទំពារខាំនូវអាហារទាំងពួង។

តចោ ស្បែកដែលដុះព័ទ្ធសរីរៈទាំងមូល។ មានប្រមាណប៉ុនដុំនៃក្រសាំងមួយផ្លែ។ ស្បែកសំដៅដល់ស្បែកសើៗលើរាងកាយ ដែលមានកម្រាស់ស្តើងបំផុត។ ដូចពេលដែលយើងរលាកភ្លើង ពេលនោះស្បែករលាករលាត់ចេញ

បង្ហាញនូវសាច់ចេញមក ហើយក៏បាត់សម្រស់ នោះព្រោះបាត់បង់ស្បែក នោះឯង។

មំស សាច់ដែលដែលដុះរុំព័ទ្ធឆ្អឹងទាំងឡាយ មានសាច់ដុំជាដើម។ សាច់នៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង មានទាំងអស់គឺ៩០០ដុំ។ វាមានពណ៌ក្រហមប្រហែលគ្នានឹងផ្កាចារដែរ។

នហារូ សរសៃដែលមានជាប់ក្នុងសាច់អមដោយឆ្អឹង សរសៃទាំងអស់ក្នុងរាងកាយមាន៩០០សរសៃ មានពណ៌សដូចក្រដាស វារួមរឹតសរីរៈចាប់ដើមពីផ្នែកខាងលើនៃក ឆ្លងចុះផ្នែកខាងមុខនៃដើមទ្រូងមាន៥សរសៃ ខាងក្រោមតាមផ្នែកខាងក្រោយនៃឆ្អឹងខ្នង មាន៥សរសៃ តាមផ្នែកខាងស្តាំក៏មាន៥ ផ្នែកខាងឆ្វេងក៏មាន៥ ។ សរសៃធំទាំងឡាយដែលរួមរឹតដៃខាងស្តាំទាំងអស់មាន១០សរសៃ ខាងឆ្វេងក៏មាន១០សរសៃដែរ និងសរសៃដែលរួមរឹតនៅក្នុងជើងទាំងគូមាន២០សរសៃ។ សរសៃធំៗដែលទ្រទ្រង់រាងកាយឱ្យកម្រើក ឱ្យមានចលនា អាចលើកចាប់កាន់របស់ធ្ងន់បាន មាន៦០សរសៃ។ ក្រៅពីនេះមានសរសៃពួរ សរសៃបំពង់ សរសៃល្អិតៗ មានរាងដូចជាសរសៃអំបោះតូច អំបោះថ្លោស សរសៃនៃវល្លិ៍ផោម និងដូចជាសរសៃនៃខ្សែពិណដំធំ... នៅមានសរសៃជាច្រើនទៀត ដែលមានលក្ខណៈល្អិតសុខុមដែលពិបាកនឹងរៀបរាប់ឱ្យអស់បាន។

អដ្ឋិ ឆ្អឹងដែលទ្រទ្រង់រាងកាយ ឱ្យប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំងបួនបាន។ ឆ្អឹងជាវត្ថុដែលមានលក្ខណៈរឹងក្នុងរាងកាយ វៀរលែងតែធ្មេញចេញ។ វាមានពណ៌សដូចជាសរសៃដែរ មានមុខងារក្នុងការទ្រង់ទ្រង់នូវរាងកាយឱ្យមានដំហរ និងមានសកម្មភាព អាចប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំងបួនបាន ហើយជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងរាងកាយផងដែរ។ ឆ្អឹងទាំងឡាយក្នុងខ្លួនមនុស្សមាន៣០០

ចែកចេញជាច្រើនយ៉ាងមាន ឆ្អឹងទន់ ឆ្អឹងដៃ ឆ្អឹងជើង ឆ្អឹងជំនីរ ឆ្អឹងទ្រនុង ឆ្អឹងខ្នង ឆ្អឹងជង្គង់ ឆ្អឹងភ្លៅ ឆ្អឹងទ្រូង ឆ្អឹងអំបែងក្បាល...។

អដ្ឋិមិញ្ជំ ខួរក្នុងឆ្អឹង។ វាមានលក្ខណៈរឹងស្រងូតបន្តិច ហើយមានពណ៌ស ស្ថិតនៅក្នុងឆ្អឹង។

វក្កំ ទាចឬតម្រងបស្សាវៈ តម្រងនោម។ តម្រងបស្សាវៈនេះមានពណ៌ក្រហមទន់ដូចពណ៌គ្រាប់រលួសបាយ។ មានរាងដូចជាផ្លែអង្គុញ សម្រាប់លេងទាំងគូ នៃក្មេងទាំងឡាយ។

ហទយំ បេះដូងដែលផ្ទុកឈាមប្រហែលមួយទូកដៃ មានទំហំប៉ុនកណ្តាប់ដៃនៃមនុស្សនោះ។ សាច់បេះដូងមានពណ៌ក្រហម ដូចជាពណ៌នៃត្របកឈូក។ មានរាងដូចជាក្រពុំផ្កាឈូក ដែលគេបកនូវសំបកខាងក្រៅចេញ ហើយទុកឱ្យនៅនន្ល។ បេះដូងតែងរីករួមទៅតាមកម្រិតនៃបញ្ញា។ សម្រាប់បុគ្គលដែលចេះដឹង គឺបេះដូងរីកទំហំបន្តិច សម្រាប់អ្នកដែលមានប្រាជ្ញាទន់ទាប វាក៏ក្តោបទៅវិញបន្តិចដែរ។

យកនំ ថ្លើមដែលនៅអមសងខាងនៃសួតក្នុងរាងកាយ។ វាមានពណ៌ក្រហមលាយពណ៌លឿងបន្តិច ប៉ុន្តែមិនក្រហមពេកនោះទេ។ មានរាងដូចជាស្លឹករលួសផ្អែង។ ថ្លើមគឺផ្ទុយពីបេះដូង សម្រាប់មនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ថ្លើមនោះមានទំហំធំ ហើយមានតែមួយប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ញា វារមែងមានជាដុំតូចៗ មានពីរ ឬបីក៏មាន។

កិលោមកំ វាវ(សាច់ដែលមានជាប់លាយដោយសរសៃ)។ វាជាសាច់ដែលរុំព័ទ្ធសាច់ដុំ ស្ថិតនៅក្រោមស្បែក និងនៅជាប់សាច់ មានការបិទបាំងមិនឱ្យឃើញផង និងឃើញផង។ វាវទាំងពីរនេះមានពណ៌ស មានពណ៌ដូចជាកំណាត់សំពត់សពីរជាន់ត្រួតលើគ្នា។

បិហកំ ក្រពះដែលមានមុខងារកិនបំបែករំលាយអាហារ។ ក្រពះជាសាច់ម្យ៉ាង ដែលមានរាងដូចជាអណ្តាតហើយស្ថិតនៅក្នុងពោះ។ វាមានពណ៌ខៀវដូចជាផ្កាគន្ធីស និងមានរាងដូចអណ្តាតកូនគោខ្មៅ មានប្រវែង៧ធ្នាប់ដៃនៃមនុស្សនោះ។ ក្រពះស្ថិតនៅក្បែនឹងដំបារពោះ ក្នុងផ្នែកខាងឆ្វេងនៃបេះដូង។ ជីវិតរបស់មនុស្ស កាលបើក្រពះលៀនចេញមកក្រៅ ព្រោះការប្រហារដោយគ្រឿងផ្សេងៗមានដាវ កាបិតជាដើម ក៏នឹងអស់ជីវិតទៅដែរ។

បប្ផាសំ សួតសម្រាប់ដកដង្ហើមចេញចូល។ សាចសួតមានប្រភេទ៣២ កំណាត់។ វាមានពណ៌ក្រហម មានរាងដូចជាផ្លែឧទុម្ពរដែលនៅស្រគាល ឬមានរាងដូចជាដុំនៃនំដ៏ក្រាស់ ដែលគេកាត់មិនស្មើ មិនមានរសជាតិ មិនមានឱជា ដូចជាដុំនៃស្លឹកឈើដែលបុគ្គលទំពារស៊ី។ សួតមិនមានឱជារស ព្រោះវាជាវត្ថុដែលជាចំហាយនៃតេជោធាតុ ដែលកើតអំពីកម្មផុសឡើង រួចកម្ចាត់បង់ចោលនូវផ្នែកខាងក្នុង ដែលមិនអាចឱ្យវត្ថុដែលត្រូវស៊ីចូលទៅបំផ្លាញ និងវត្ថុដែលត្រូវធើ្វកធ្លាក់ចូលទៅឡើយ។ ដូចជាអាហារនិងទឹក មិនអាចធ្លាក់ចូលសួតបាននោះទេ។ សួតជួយបិទបាំងនូវបេះដូង និងថ្លើម វាស្ថិតនៅត្រង់ចន្លោះនៃដោះទាំងគូនៃរាងកាយ។

អន្តំ ព្រោះវៀនធំ។ ពោះវៀនធំរបស់មនុស្សប្រុសមានប្រវែង៣២ហត្ថ ពោះវៀនធំរបស់មនុស្សស្រីមានប្រវែង២៨ហត្ថ បត់វៀនចុះឡើង នៅក្នុងពោះជា២១ផ្នត់។ វាមានពណ៌ស ដូចជាពណ៌នៃកំបោរលាយដោយក្រួសនិងមានរាងដូចជាពស់ដែលដាច់ក្បាល ត្រូវគេបំពេនហើយ តម្កល់ទុកក្នុងស្នូកនៃឈាម។

អន្តគុណំ ព្រោះវៀនតូច។ ពោះវៀនតូចគឺជាគ្រឿងចង ក្នុងទីនៃចង្វាយពោះវៀនធំ។ វាមានពណ៌ស ដូចជាពណ៌ឫសនៃចង្កុលណី និងមានរាងដូចជាឫសនៃចង្កុលណីហ្នឹងឯង។

ឧទរិយំ អាហារថ្មី(អាហារដែលទើបនឹងទំពារចូលក្នុងក្រពះ មានសភាពដូចកម្ទេតដែលក្អួតចេញ)។ វាមានពណ៌ដូចជាពណ៌នៃអាហារដែលទំពារចូលទៅ។ បើអាហារពណ៌ក្រហមខៀវ វាក៏មានសភាពដូចជាអាហារនោះដែរ។

ករិសំ អាហារចាស់(លាមកដែលនៅក្នុងពោះវៀនតូច រៀបនឹងបន្ទោរបង់។ អាការៈទាំង១៩ក្នុងរាងកាយនេះឯង គឺជាបឋវីធាតុខាងក្នុង។

បឋវីធាតុ ឬធាតុដី មាន៤យ៉ាងគឺ

១. **បរមត្ថបឋវី ឬលក្ខណបឋវី** បានដល់បឋវីធាតុដែលសម្តែងលក្ខណៈរឹង និងទន់អាចឱ្យធ្វើការពិសោធបាន ដោយការប៉ះពាល់ដោយផ្លូវកាយ មាន២លក្ខណៈគឺ លក្ខណៈរឹង លក្ខណៈទន់។

២. **សសម្ភារបឋវី** បានដល់បឋវីធាតុដែលជាចំណែកប្រកបរបស់ធាតុដីក្នុងវត្ថុមានជីវិតនិងគ្មានជីវិត។ ដែលសម្តែងទុកតាមន័យព្រះសូត្រ ហៅម្យ៉ាងទៀតថា សុត្តន្តបឋវីបែងចែកជា២ពួកគឺ

ក. **អជ្ឈត្តិកបឋវី** បានដល់ធាតុដីខាងក្នុង ជាចំណែកប្រកបដែលមានក្នុងរាងកាយរបស់សត្វទាំងឡាយ មាន២០យ៉ាង គឺ សក់រោម ក្រចក។ល។ អាហារថ្មី អាហារចាស់ ខួរក្បាល។

ខ. **ពាហិរបឋវី** បានដល់ធាតុដីខាងក្រៅ ជាធាតុដីដែលនៅខាងក្រៅរាងកាយសត្វឬវត្ថុមានជីវិត ដូចជា ដែក លោហៈ ប្រាក់ មាស ថ្មជាដើម ។

៣. **កសិណបឋវី ឬអារម្មណបឋវី** បានដល់ដីដែលប្រើជាកសិណសម្រាប់ចម្រើនសមថភាវនា ដោយការកំណត់បឋវីធាតុ ជាអារម្មណ៍របស់កម្មដ្ឋាន។

៤. **សម្មតិបឋវី ឬ បកតិបឋវី** បានដល់ធាតុដីដែលសន្មតហៅតាមប្រក្រតីថា ផ្ទៃដី ផែនដី ឬដីដែលសម្រាប់ធ្វើស្រែចម្ការជាដើម ។

អាបោធាតុ ធាតុទឹក

ធម្មជាតិណារមែងផ្សព្វផ្សាយទៅជ្រួតជ្រាបក្នុងរូប ដែលកើតជាមួយខ្លួន ហើយតាំងនៅក្នុងរូបទាំងនោះ ធម្មជាតិនោះហៅថាអាបោធាតុ។ រាងកាយនឹងមិនអាចញ៉ាំងជីវិតិន្ទ្រិយឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ ប្រសិនបើមិនមានអាបោធាតុ ជាអ្នកបញ្ជ្រាបទូទាំងសារពាង្គកាយទេនោះ។ ម្យ៉ាងទៀត អាបោធាតុ គឺធ្វើឱ្យសហជាតិរូប(រូបដែលកើតផ្សំគ្នាមានឧបាទាយរូប)ចម្រើនឡើង គឺពូនផ្ដុំ កកណែន និងអាចរក្សានូវរូបទាំងឡាយឱ្យល្អហ្មត់ចត់ មិនឱ្យរគាត់រគាយឆ្ងាយពីគ្នា។ អាបោធាតុមានលក្ខណៈសម្គាល់ពីរយ៉ាងគឺ មានការកក ពូនផ្ដុំ និងមានការហូរជ្រាបទៅបាន។ កាលបើវត្ថុធាតុណាមានទឹកច្រើន ទឹកក៏នឹងធ្វើឱ្យវត្ថុធាតុនោះក្លាយទៅជារាវ នឹងហូរជ្រាបទៅកាន់ទីផ្សេងៗបាន។ ប៉ុន្តែបើខ្សត់ដោយទឹកវិញ វាក៏នឹងធ្វើឱ្យវត្ថុធាតុនោះទៅជាកក ពូនផ្ដុំជាដុំ ដូចជាពំនួតនៃដុំបាយ ពំនួតនៃម្សៅ កក់ល្បាប់ឬភ្នំ ភ្លុក ស្នែងសត្វជាដើម។ យើងឃើញថាពំនូកនៃខ្សាច់ ឬម្សៅ ដែលវាមិនអាចស្អិតរលួតចូលគ្នាបាន នោះក៏ព្រោះតែវាខ្សត់ដោយអាបោធាតុនេះឯង។ អាបោធាតុខាងក្រៅ មានទឹកទន្លេ ប្រេងរំអិល ប្រេងកាត និយាយរួមវត្ថុរាវទាំងឡាយដែលនៅរួមជាមួយបឋវីធាតុ។

អាបោធាតុនៅក្នុងខ្លួនមាន១២ គឺបិតំ ទឹកប្រមាត់១ សេម្ហំ ស្លេស្មដែលនៅត្រង់ដើមក ខាងលើក្រពះមានប្រមាណជាមួយបាតលោក កកអណ្តែតដូចជាចកនៅក្នុងស្រះ១ លោហិតំ ឈាម១ សេទោ ញើស១ មេទោ ខ្លាញ់ខាប់១ អស្សុ ទឹកភ្នែក១ វសា ខ្លាញ់រាវ១ ខេឡោ ទឹកមាត់១ សិង្ឃាណិកា ទឹកសំបោរ១ លសិកា ទឹករំអិល១ មុត្ត ទឹកមូត្រ១។

មនុស្សយើងប្រសិនបើអត់អាហារបរិភោគ រូបកាយអាចនឹងទ្រាំទ្របានមួយរយៈពេល។ ប៉ុន្តែបើខ្វះទឹកជួយបញ្ជ្រាបរាងកាយឱ្យដំណើរការ

ហើយនោះ វានឹងមិនអាចតាំងនៅបានយូរឡើយ ហើយក៏មិនអាចធ្វើឱ្យរូបធាតុស្អិតរមួលចូលគ្នា បង្កើតបានជាទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗបានដែរ។ តាមពិតរាល់គ្រឿងចក្រទាំងឡាយ មានម៉ាស៊ីនជាដើម សុទ្ធតែផលិតឡើងមានលក្ខណៈស្រដៀងនឹងរូបរាងកាយដែរ។ ព្រោះម៉ាស៊ីនដែលអាចឆេះទៅបានមិនអាចខ្វះប្រេងរំអិលជួយសម្រួលដល់ពិស្តុង កុំឱ្យរងនូវកាពកកិតខ្លាំង ជាកត្តាមួយធ្វើឱ្យម៉ាស៊ីនកើនកម្តៅនិងកើតភាពសឹករិចរិល ដោយសារមានប្រេងរំអិលទើបញុំាងម៉ាស៊ីនឱ្យដំណើរការទៅបាន។ ម្យ៉ាងទៀតវាមិនអាចខ្វះវត្តមានប្រេងសាំងបានជាអ្នកបញ្ជេះឱ្យម៉ាស៊ីនឆេះបានឡើយ។

អាបោធាតុមាន៤យ៉ាង

១. **បរមត្តអាបោ** បានដល់ធាតុទឹកដែលជាបរមត្ថ។ ធាតុទឹកដែលក្នុងរាងកាយ១២យ៉ាងដូចបានរៀបរាប់រួចមកហើយ។

២. **សសម្ភារអាបោ** បានដល់ធាតុទឹក ព្រមគ្រឿងប្រកដ។ ធាតុទឹកដែលរួមដោយបបវីធាតុ គឺលាយឡំជាមួយធាតុដី មានទាំងខាងក្នុងរាងកាយ(ទឹកប្រមាត់ ទឹកមាត់...) និងខាងក្រៅរាងកាយ (ទឹកឫសឈើ ទឹកផ្លែឈើ...)។

៣. **កសិណអាបោ** បានដល់ទឹកដែលជាអារម្មណ៍របស់សមថកម្មដ្ឋាន មានទឹកក្នុងផ្តិល ក្នុងបាត្រ ក្នុងពាង ដែលព្រះយោគីវចរ(អ្នកប្រព្រឹត្តដើម្បីដុតកម្តៅកិលេស) ចម្រើនថាដដែលៗ ដោយទន្ទេញថាទឹកៗៗៗៗ រហូតដល់ប្រាកដជាអារម្មណ៍ ទោះបិទភ្នែកក៏ឃើញទឹក ដូចកំពុងបើកភ្នែកដែរ។

៤. **សម្មតិអាបោ** បានដល់ធាតុទឹកដែលសន្មតគ្នាថា ទឹកផឹក ទឹកងូត ទឹកសុទ្ធ...ជាដើម។

តេជោធាតុ

តេជោធាតុ គឺធាតុម្យ៉ាងដែលធ្វើឱ្យក្តៅ ធ្វើឱ្យទុំ ធ្វើឱ្យឆ្អិន និងធ្វើឱ្យជោរ។ វត្ថុផ្សេងៗមានអាហារជាដើម អាចឆ្អិនបានដោយសារមានកម្តៅ តែអាហារខ្លះ ក៏ឆ្អិនដោយសារភាពត្រជាក់ដូចគ្នា។ ហេតុនេះទើបលោកសម្តែងធាតុភ្លើង បានដល់ធាតុភ្លើងពីរលក្ខណៈគឺ
ឧណ្ហតេជោ មានចំហាយក្តៅ១ និង**សីតតេជោ** មានចំហាយត្រជាក់មួយ។

យើងច្រើននិយាយថាវត្ថុនេះក្តៅខ្លាំង វត្ថុនោះត្រជាក់ខ្លាំង របស់នេះក្តៅជាង របស់នោះត្រជាក់ជាដើម។ ដែលតាមពិតភាពក្តៅត្រជាក់មិនមានការកំណត់ពិតប្រាកដនោះទេ។ វាគ្រាន់តែជាការកំណត់ទៅតាមបរិបទមួយឱ្យងាយយល់ប៉ុណ្ណោះ។ ពាក្យខ្មែរយើងប្រើពាក្យសីតុណ្ហភាព ដែលមកពីពាក្យ «សីត+ឧណ្ហ» សីត ត្រជាក់ ឧណ្ហក្តៅ រួមមកមានន័យថា ភាពក្តៅត្រជាក់។ នៅពេលដែលយើងស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពមួយត្រឹម១០អង្សា យើងប្រហែលជាលាន់មាត់ថា ពិតជាត្រជាក់ណាស់ទ្រាំមិនបានទេ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្រោម០អង្សា ប្រាកដជាថា តំបន់ដែលយើងរស់នៅគឺមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ...។ ម្យ៉ាងបើអ្នកប៉ះដែកមួយដែលមានកម្តៅ១០០អង្សា អ្នកប្រាកដជាថា ដែកនេះគឺក្តៅខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែដែកនេះគឺមិនមែនជាដែកដែលមានកម្តៅខ្លាំងនោះទេ ហើយវានឹងក្លាយទៅជាដែកត្រជាក់ បើប្រៀបធៀបនឹងដែកដែលត្រូវភ្លើងដុតរហូតដល់១ ០០០ អង្សា។ ដូច្នេះទើបភាពក្តៅត្រជាក់ វាមិនមានភាពប្រាកដនោះទេ វាប្រែប្រួលទៅតាមបរិបទនៃកម្តៅ ប្រៀបដូចទិសដែរ ដែលខាងជើង និងខាងត្បូង គ្រាន់តែជាការកំណត់ឱ្យងាយយល់ប៉ុណ្ណឹងឯង។ អ្នកដែលនៅខាងត្បូងយើង ប្រាកដជាយើងនៅខាងជើងពួកគេ។ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងថាខ្លួននៅទិសខាងត្បូង ប្រសិនបើមើលទៅមនុស្សដែលនៅខាងជើងអ្នកបន្តទៀត។

តើខាងដើង ខាងក្បួងទៅត្រង់ឱ្យប្រាកដ? សីតុណ្ហភាពក៏មានឧបមាដូចគ្នាដែរ។

លក្ខណៈសម្គាល់របស់ធាតុភ្លើង ឬតេជោធាតុមាន៤ មានការក្តៅជាលក្ខណៈ១ ការដុតដាំ រោលឆ្អើរជាកិច្ច១ មានការបង្កើនឱ្យកាន់តែទន់ទៅ។ ជាផល១ មានធាតុសល់៣ទៀត(ដី ទឹក និងខ្យល់)ជាហេតុជិត១។ ប្រសិនបើរាងកាយរបស់យើងគ្មានធាតុភ្លើងដុតកម្តៅទេនោះ វាមិននឹងអាចតាំងនៅយូរបានឡើយ។ នៅពេលមនុស្សស្លាប់តេជោធាតុ គឺធាតុភ្លើងដែលដុតកម្តៅរាងកាយត្រូវបានបាត់បង់។ ដូច្នេះទើបរាងកាយដល់នូវការស្អុយរលួយ ការហើមប៉ោង មិនគួរនឹងទុកដាក់ឱ្យនៅក្នុងផ្ទះនេះឯង។

តេជោធាតុមាន៤យ៉ាង

១. **បរមត្ថតេជោ** ធាតុភ្លើងដែលជាបរមត្ថ។ ធាតុភ្លើងដែលល្អិត ដែលមិនអាចមើលឃើញដោយភ្នែក គ្មានរូបរាងពិតប្រាកដ វាស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយរបស់សត្វលោក។

២. **សសម្ភារតេជោ** ធាតុភ្លើងដែលព្រមទាំងគ្រឿងប្រកប។ ធាតុភ្លើងប្រភេទនេះកើតឡើងព្រោះអាស្រ័យនឹងហេតុគ្រប់គ្រាន់ទើបកើតមាន។ តេជោក្នុងរាងកាយហៅថា**អជ្ឈត្តិកតេជោ** បើនៅខាងក្រៅហៅថា**ពាហិរតេជោ**

អជ្ឈត្តិកតេជោ ជាឧបាទិន្នករូប (រូបដែលមានវិញ្ញាណអាស្រ័យនៅ) ក្នុងរាងកាយសត្វមាន៥យ៉ាងគឺ៖

ឧស្មាតេជោ ភ្លើងដែលមានជាប្រចាំក្នុងរាងកាយ ធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពកក់ក្តៅ។ ដែលរាងកាយរបស់យើងមានកម្តៅដុតរក្សាជាប្រចាំ ព្រោះមានឧស្មាតេជោនេះឯង។ កាលបើភ្លើងធាតុត្រូវបានរលត់ នោះរាងកាយក៏នឹងត្រូវស្លាប់ វិញ្ញាណក៏មិនអាចអាស្រ័យនៅក្នុងរាងកាយតទៅទៀតដែរ។

សន្តាប្បនតេជោ ភ្លើងដែលធ្វើឱ្យក្តៅខ្លាំងទៅជាគ្រុនញ័រញាក់។ នៅពេលដែលយើងគ្រុនក្តៅរងាញ័រញាក់ ព្រោះមានភ្លើងនេះឯងជាអ្នកដុតកម្តៅ។

ទហនតេជោ ភ្លើងដែលមានកម្រិតកម្តៅខ្ពស់ អាចដុតបំផ្លាញរាងកាយឱ្យវិបរិត(ផ្លាស់ប្តូរ ប្រែប្រួល)ទៅបាន។ នៅពេលភ្លើងនេះកើត វានឹងធ្វើឱ្យរាងកាយប្រែប្រួល ធ្វើឱ្យមនុស្សបាត់បង់សតិ លែងមានភាពម្ចាស់ការ។ វាច្រើនកើតឡើង ពេលដែលមនុស្សយើងខឹងនរណាម្នាក់ ពេលនោះបេះដូងរបស់ពួកគេនឹងលោតយ៉ាងលឿន ឈាមក៏ឡើងកម្តៅ រាងកាយក៏ក្តៅផងដែរ។ បើកម្រិតនៃកំហឹងមានកម្លាំងខ្លាំង ក៏នឹងធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះ ទៅជាសន្លប់ខ្លួនបាត់ស្មារតី ឬក៏ក្អួតឈាមតាមមាត់ផងដែរ។ ទាំងនេះដោយសារមានទហនតេជោ ជាអ្នកដុតកម្តៅនេះឯង។

ជិរណតេជោ ភ្លើងដែលធ្វើឱ្យរាងកាយចាស់ជរា ទ្រុឌទ្រោម សក់ស្កូវជាដើម។ រាងកាយរបស់យើងដែលមានសភាពទ្រុឌទ្រោមជាលំដាប់ ស្បែកមានភាពជ្រីវជ្រួញប្រែជាប្រចាំទៅតាមលំដាប់នៃអាយុ ព្រោះមានភ្លើងនេះជាដុតកម្តៅនេះឯង។ ម្យ៉ាងទៀតសក់ស្កូវ វាក៏អាចបណ្តាលមកពីដង្កូវដែលពួននៅក្នុងគល់សក់ចាំខាំទំពារផងដែរ ទើបមានមនុស្សខ្លះមានសក់ស្កូវពីពេញក្បាលទាំងក្មេង។

បាចកតេជោ ភ្លើងដែលធ្វើនាទីរំលាយអាហារ។ ភ្លើងនេះវាមានតួនាទីដុតកម្តៅអាហារឱ្យរលាយ វាស្ថិតនៅក្នុងក្រពះ។ លោកអ្នកអាចយកដៃស្ទាបត្រង់ពោះដែលជាកន្លែងក្រះនៅ នោះវានឹងមានកម្តៅ ក្តៅជាងកន្លែងដទៃ។ ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រមិនបានលើកឡើងថា វាជាភ្លើងដែលដុតកម្តៅអាហារនោះទេ។ ប៉ុន្តែពួកគេបកស្រាយថា វាជាទឹកអាស៊ីតដែលចេញពីក្រពេញទឹកប្រមាត់មករំលាយអាហារឱ្យរលួយ ហើយក្លាយទៅជាថាមពលផ្សាយទៅទូទាំងសារពាង្គកាយ។ ការបកស្រាយនេះវាក៏ត្រឹមត្រូវផងដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេល

ដែលយើងឃ្លាន មិនមានអាហារចូលទៅក្នុងក្រពះ ស្រាប់តែរាងកាយទទួលនូវទុក្ខវេទនា ដោយដូចជាក្រហាយក្នុងក្រពះជាដើម តើមានទឹកអាស៊ីតមកពីណា? បើវាបញ្ចេញតែពេលមានអាហារចូលទៅក្នុងក្រពះ? នោះព្រោះតែមានបាចកតេជោវាជុតកម្ដៅក្រពះនោះឯង។ ពេលដែលដាក់អាហារចូលទៅ យើងក៏បាត់ឃ្លាន រាងកាយក៏បាត់នូវវេទនាចាស់(ការឃ្លាន)។ បើកាលណាក្រពះទទួលអាហារលើសចំណុះ វានឹងធ្វើឱ្យកើតជំងឺក្រពះផងដែរ ព្រោះភ្លើងធាតុដែលជុតកម្លោចអាហារ មិនអាចជុតរំលាយអស់ ប្រៀបដូចជាយើងដាំបាយដែលដាក់អង្ករលើសចំណុះឆ្នាំង ទោះភ្លើងក្តៅយ៉ាងណា ក៏មិនអាចជុតកម្ដៅអង្ករឱ្យឆ្អិនទាំងស្រុងដែរ (បាយនៅ)។ ឬថាមនុស្សដែលអត់អាហារច្រើនថ្ងៃ ក៏ស្រាប់តែរលាកក្រពះ ព្រោះត្រូវបាចកតេជោជុតកម្ដៅសាច់ក្រពះនោះឯង។

ឧស្មាតេជោនិងបាចកតេជោ តែងមានប្រចាំក្នុងរាងកាយរបស់សត្វលោកទាំងអស់។ ចំណែកឯតេជោ៣ទៀតមិនមានជាប្រចាំនោះទេ។ ហើយដែលប្រាកដមានឡើងនោះ ក៏ព្រោះតែមកពីឧស្មាតេជោ ធ្វើប្រែក្លាយទៅជាសន្តាប្បនតេជោ ឬជាជិរណតេជោនោះឯង។ មានន័យថា បើគ្មានឧស្មាតេជោ ក៏នឹងគ្មានភ្លើងផ្សេងៗទៀតដែរ។

ពាហិរតេជោ ជាអនុបាទិន្នករូប(រូបដែលគ្មានវិញ្ញាណនៅអាស្រ័យ) ជាធាតុភ្លើង ខាងក្រៅមានភ្លើងធ្យូង ភ្លើងអុស ភ្លើងសម្រាប់ជាដើម។

៣. **កសិណតេជោ** តេជោកសិណដែលជាអារម្មណ៍របស់សមថៈ អ្នកធ្វើកម្មដ្ឋាន។ ការយកនូវភ្លើងអុសក្តី មកបរិកម្មឱ្យប្រាកដជាអារម្មណ៍ ទោះបិទភ្នែកក៏ឃើញភ្លើងនោះក៏ប្រាកដនឹងមុខ។ បើចម្រើនល្អ ក៏មើលឃើញវត្ថុទាំងពួងប្រាកដជាភ្លើង។

៤. សម្មតិតេជោ ភ្លើងដែលសន្មតថា ភ្លើងអគ្គិសនី ភ្លើងចង្កៀង ភ្លើងទៀន ភ្លើងផ្គរន្ទះជាដើម។

វាយោធាតុ

ធាតុឯណាដែលអាចនាំនូវរូបដែលកើតព្រមជាមួយខ្លួនបាន ធ្វើឱ្យតាំងនៅស្ងៀមបាន មិនចល័ត មិនធ្វើចលនា ព្រោះហេតុនោះ ធាតុនោះ ឈ្មោះថា **វាយោធាតុ** បានដល់ខ្យល់ដែលធ្វើឱ្យតឹង។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ដែលមានការដឹងខ្លួនថា តឹងស្បែក ថប់ទ្រូង រោយស្រពន់ ស្រយង់ ឈឺពើតចុកចាប់ ពេលដៃប្រឹងលើករបស់ធ្ងន់ ជើងប្រឹងធ្លាក់ ប្រឹងប្រើកម្លាំងរុញកកិត ឬថាខណៈពេលដែលភ្នែកសម្លឹងមិនព្រិច វេលានោះ វាយោធាតុ ក៏ប្រាកដដោយសេចក្តីព្យាយាមដោយខ្លួនឯង (ព្រោះមានខ្យល់)។ ចំពោះនៅខាងក្រៅរាងកាយមនុស្សសត្វវិញ ដូចពោះវៀនកង់ ឬបាល់ដែលសប់ខ្យល់ចូលទៅហើយ ឬថាទឹកក្នុងតម្រងទឹកបិទរន្ធ ឬខ្យល់ដែលទ្រទឹក ទឹកទ្រផែនដី។ ម្យ៉ាងរាងកាយរបស់យើងដែលអាចចល័តទៅទីដទៃពីមួយកន្លែងទៅមួយកន្លែងទៀតបាន ព្រោះអាស្រ័យខ្យល់ដែលធ្វើឱ្យកាយកម្រើកញ័រនោះឯង។ ដូចជាសត្វទាំងឡាយធ្វើនូវឥរិយាបថផ្សេងៗបាន ព្រិចភ្នែកបាន បត់ដៃបត់ជើង បន្ទោរបង់ឧច្ចារៈបស្សាវៈ ធ្វើឱ្យអាហារធ្លាក់ទៅក្នុងក្រពះបាន ប្រសូតបុត្របានជាដើម ទាំងនេះអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន គឺដោយសារអំណាចនៃខ្យល់ទាំងអស់។

បើខ្យល់នៅខាងក្រៅរាងកាយវិញ ក៏ធ្វើឱ្យវត្ថុរបស់របរផ្សេងៗចល័ត ញ័រ កម្រើកចាកពីទីកន្លែងដើមបាន នេះដោយសារអំណាចកម្លាំងនៃខ្យល់ហ្នឹងឯង។ ខ្យល់មិនមានទីតាំងពិតប្រាកដនោះទេ សូម្បីខ្យល់ក្នុងរាងកាយក៏ដោយ ដ្បិតថាក្នុងរាងកាយមានខ្យល់ តែបើរកទីនៃខ្យល់ក្នុងរាង

កាយឱ្យប្រាកដក្នុងទីណាមួយ គឺមិនអាចរកឃើញឡើយ។ មានមនុស្សឆ្ងល់ថា ខ្យល់ទ្រទឹកដូចម្តេច? តើទឹកទ្រដីដូចម្តេច?

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់បានឮ ឬធ្លាប់បានរៀនពីទ្រឹស្តីទ្វីបរសាត់ នោះលោកអ្នកនឹងកាន់តែងាយយល់ថែមទៀត។ ទ្រឹស្តីនេះបានបង្ហាញថា កាលដើមឡើយផែនដីទាំងមូល នៅផ្តុំគ្នាផ្ទាងទ្វីដ៏ធំមួយ ក្រោយមកវាក៏សាត់ដាច់ចេញពីគ្នា បង្កើតបានជាទ្វីបផ្សេងៗគ្នា មានទ្វីអាស៊ី អូស្ត្រាលីជាដើម។ នេះបង្ហាញឱ្យឃើញថា ផែនដីពិតជាអណ្តែតនៅទឹកពិតប្រាកដមែន បើមិនដូច្នោះ វាមិនអាចរសាត់ចេញពីគ្នាបានឡើយ។ ម្យ៉ាងក៏មានទ្វីបខ្លះអណ្តែតឡើងហើយ ក៏លេចទៅក្នុងទឹកវិញដែរ។ មួយទៀតខ្យល់ទ្រទឹក បើគ្មានខ្យល់ទេ ទឹកមិនអាចស្ថិតនៅក្នុងវត្តុណាមួយបានឡើយ។ គួយ៉ាងដូចដបនៃទឹកអ៊ីចឹង ប្រសិនបើអ្នកបូមខ្យល់ចេញពីក្នុងដបនោះអស់ លោកអ្នកនឹងមិនអាចដាក់ទឹកចូលទៅបានឡើយ។ ខ្យល់ទ្រទឹក ទឹកទ្រដី ហើយខ្យល់ក៏ទ្រដីផងដែរ។ ធូលីដែលអាចអណ្តែតលើអាកាសបានព្រោះមានខ្យល់ ភពដែលអាចអណ្តែតលើអាកាសបានក៏ព្រោះមានខ្យល់នៅទ្រ ឬម្យ៉ាងយើងហៅថាទំនាញរបស់ព្រះអាទិត្យ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគ្មានខ្យល់ទេនោះ ផែនដីក៏មិនអាចមានចលនា មិនអាចធ្វើការផ្លាស់ទីបានឡើយ។ បើគ្មានខ្យល់ វានឹងគាំងស្តូកជាមិនខាន។ ខ្យល់ពិតជាមានអានុភាពខ្លាំង កង់ឡានក្តី កង់ម៉ូតូក្តី ម៉ាស៊ីនស្ងួចវត្តុធ្ងន់ៗក្តី ម៉ាស៊ីនគ្រឿងចក្រក្តី សុទ្ធតែអាស្រ័យនឹងកម្លាំងខ្យល់ជាអ្នកជួយឱ្យមានចលនា ធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ទី។ រាងកាយរបស់មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាដែរ បើគ្មានខ្យល់បក់ក្នុងរាងកាយទេនោះ រាងកាយមិនអាចកម្រើក មិនអាចធ្វើចលនាបានឡើយ។

ខ្យល់មានពីរលក្ខណៈគឺ

វាតម្ពនវាយោ មានភាពតឹងជាលក្ខណៈ។ ខ្យល់អាចធ្វើឱ្យវត្តុទាំងពួង មានភាពតឹងណែន ហើយខ្យល់ក៏អាចបង្កើតនូវសម្ពាធផងដែរ។

សមុទីរណាវាយោ មានភាពកម្រើកញ័រជាលក្ខណៈ។ ម្យ៉ាងខ្យល់ក៏អាចធ្វើឱ្យវត្ថុទាំងពួងញ័រ រញ្ជួយបានដែរ។ ដូចជាពេលមនុស្សស្លាក់ខ្យល់រាងកាយក៏ញ័រញាក់ ឬជាប់ខ្យល់ពេលធ្វើសមាធិ ក៏ធ្វើឱ្យរាងកាយញ័រញាក់ ឬថាពេលមានខ្យល់បក់ខ្លាំង វាក៏នឹងធ្វើទឹកសមុទ្រកើតជារលកធំ ដើមឈើរេទេរទៅតាមទិសនៃខ្យល់នោះ។

លក្ខណៈរបស់ខ្យល់៤យ៉ាង មានការរឹងតឹងជាលក្ខណៈ១ មានការញ័រជាកិច្ច១ មានការនាំចេញជាផល១ និងមានធាតុសល់៣ទៀតជាហេតុជិត១។

វាយោធាតុមាន៤យ៉ាង

១. បរមត្ថវាយោ ធាតុខ្យល់ដែលជាបរមត្ថ។ ខ្យល់ដែលមានសម្តែងក្នុងបរមត្ថដែលវែកញែកល្អិតសេចក្តី និយាយអំពីខ្យល់ក្នុងរាងកាយ។

២. សសម្ភារវាយោ ធាតុខ្យល់ដែលព្រមទាំងគ្រឿងប្រកប មានទាំងខាងក្នុងនិងមានទាំងខាងក្រៅ។ វាយោធាតុខាងក្នុងហៅថា **អជ្ឈត្តិកវាយោ** និងដែលនៅខាងក្រៅហៅថា **ពាហិរវាយោ**។

អជ្ឈត្តិកវាយោ៦យ៉ាង ខ្យល់៦យ៉ាងក្នុងរាងកាយ

ឧទ្ធង្គមវាយោ ខ្យល់ដែលបក់ឡើងទៅលើ។

អធោគមវាយោ ខ្យល់ដែលបក់ចុះមកក្រោម។

កុច្ឆិសយវាយោ ខ្យល់ដែលខាំងនៅក្នុងផ្ទៃពោះ។

កោដ្ឋាសយវាយោ ខ្យល់ដែលខាំងនៅក្នុងក្រពះក្នុងពោះវៀន។

អង្គមង្គានុសារិវាយោ ខ្យល់ដែលរត់តាមអវយវៈតូចធំពាសពេញសាច់ដុំកាយ។

អស្សាសបស្សាស ខ្យល់ដកដង្ហើមចេញដកដង្ហើមចូល។

ពាហិរវាយោ ខ្យល់ខាងក្រៅ មានខ្យល់ទិសខាងជើង ខ្យល់ទិសខាងត្បូង ខ្យល់ព្យុះជាដើម។

៣. **កសិណវាយោ** បានដល់វាយោកសិណ ឬខ្យល់ដែលជាអារម្មណ៍របស់សមថកម្មដ្ឋាន។

៤. **សម្មតិវាយោ** ខ្យល់ដែលបក់ទៅ បក់មកជាធម្មតា។

រាងកាយរបស់មនុស្សសត្វមានការប្រែប្រួលជាធម្មតា ប៉ុន្តែចំពោះលក្ខណៈរបស់ធាតុទាំង៤ដែលបានរាប់មកនេះ មានតែបឋវីធាតុប៉ុណ្ណោះ គឺមិនមានប្រែប្រួលនោះទេ។

ឧបាទាយរូប

ឧបាទាយរូប គឺជារូបដែលអាស្រ័យនឹងមហាភូតរូប ជាផ្នែកមួយដែលមានក្នុងមហាភូតរូប។ ឧបាទាយរូបមាន២៤ ចែកចេញជា បសាទរូប៥ វិស័យរូបឬគោចររូប៧ ភាវរូប២ ហទយរូប១ ជីវិតរូប១ អាហាររូប១ បរិច្ឆេទរូប១ វិញ្ញត្តិរូប២ វិការរូប៣ លក្ខណរូប៤

បសាទរូប៥

បសាទរូប គឺរូបដែលទទួលនូវសម្ផស្ស ដឹងថាអារម្មណ៍ មានកែវភ្នែកជាដើម។ ប្រសាទរូបមាន៥ គឺ៖

ចក្ខុបសាទរូប (ប្រស្រីភ្នែក) ។ ចក្ខុប្រសាទរូប ផ្សាយពេញក្រពេញភ្នែក រហូតដល់៧ជាន់ក្នុងមណ្ឌលភ្នែក ក្នុងកណ្តាលនៃរង្វង់ភ្នែកពណ៌ខ្មៅ ដែលព័ទ្ធជុំវិញគ្រាប់ភ្នែកពណ៌ស ដែលត្រូវបានឧបការៈពីធាតុ៤ ដែលធ្វើឱ្យសើមជានិច្ច ឱ្យមានកំដៅ និងឱ្យកំរើកទៅមកបាន។ ចក្ខុបសាទរូបនេះ មានទំហំ

ប្រមាណប៉ុនក្បាលចៃប៉ុណ្ណោះ ដែលសម្រេចឱ្យភ្នែកអាចឃើញរូបបាន។ ចក្ខុបសាទមិនមែនជាតួនៃភ្នែកនោះទេ ប៉ុន្តែជាទីតាំងកើតនៃចក្ខុវិញ្ញាណ។ ដូចមនុស្សដែលពិការភ្នែក ថ្វីបើចក្ខុវត្ថុនៅមាន មិនបាត់បង់ ប៉ុន្តែមិនអាចមើលឃើញបាន ព្រោះចក្ខុបសាទរូប បានបែកធ្លាយបាត់ទៅហើយ។

សោតបសាទរូប (ក្រដាសត្រចៀក)។ បានដល់បសាទរូបនៃត្រចៀក ដែលមានភាពថ្លា អាចទទួលសំឡេងជាអារម្មណ៍ រួចក៏បញ្ជូនទៅសោតវិញ្ញាណ ដើម្បីដឹងថា នេះសំឡេងគួរជាទីរីករាយ ដូចជាសំឡេងសរសើរ សំឡេងចម្រៀង នេះសំឡេងដែលមិនជាទីពេញចិត្ត ដូចជាសំឡេងដែលគេជេរ, បន្ទុះបង្អាប់ សំឡេងយំជាដើម។ បសាទរូបនេះតាំងនៅក្នុងទីដែលមានសណ្ឋានដូចវង់ចិញ្ចៀន មានរោមក្រហមល្អិតដុះឡើងខាងក្នុងប្រហោងនៃត្រចៀក។

ឃានបសាទរូប ជាទីតាំងដែលនាំឱ្យកើតឃានវិញ្ញាណ។ វាមិនមែនជាតួនៃច្រមុះនោះទេ ប៉ុន្តែវាអាស្រ័យក្នុងច្រមុះ សម្រាប់ទទួលនូវខ្យល់ចេញចូលដើម្បីទ្រទ្រង់រាងកាយ និងស្រូបនូវក្លិនផ្សេងៗ។ ឃានបសាទ ជារូបមួយដែលមានភាពល្អិតសុខុម ស្តើងល្អិតនៅខាងចុងរន្ធច្រមុះ ជាប់ឮដ៏ខាងក្នុងនៃបាតច្រមុះ វាមានសណ្ឋានដូចក្រចកជើងពពែ។

ជិវ្ហាបសាទរូប ជាទីតាំងដែលនាំឱ្យកើតជិវ្ហាវិញ្ញាណ។ សំដៅយកបសាទរូបដែលសម្រាប់ទទួលនូវរសនៃអាហារ។ ជិវ្ហាបសាទរូប គឺជាចំណុចគ្រាប់ល្អិតៗ ដែលមាននៅលើផ្ទៃនៃអណ្តាត សម្រាប់ទទួលរសរបស់អាហារ នៅពេលដែលយើងបរិភោគអ្វីមួយចូលទៅ ជិវ្ហាវិញ្ញាណនឹងកើតឡើង ហើយបញ្ជូនអារម្មណ៍ទៅចិត្ត ឱ្យដឹងថាមានរសជាតិបែបណា។

កាយបសាទរូប ជាបសាទរូបមួយ សម្រាប់ដឹងនូវសម្ផស្សដែលកើតពីការប៉ះខ្ទប់វត្ថុខាងក្រៅ។ កាយប្រសាទរូបនេះ មានទីតាំងនៅគ្រប់កន្លែងនៃរាង

កាយ វៀរលែងតែ សក់ រោម ធ្មេញ និងស្បែកក្រិន គឺមិនមានកាយបសាទ នៅក្នុងនោះទេ។ ដូច្នេះហើយទើបវាមិនអាចកើតជាកាយវិញ្ញាណបាន ធ្វើ ឱ្យចិត្តមិនដឹងនូវសម្ផស្សដែលប៉ះត្រង់ចំណុចទាំងនោះ។ ពេលដែលគេ ស្ទាបសក់ យើងអាចដឹង គេប៉ះក្រចក យើងដឹង គឺដោយសារភាពរំញ័រ បញ្ជូនមករាងកាយប៉ះស្បែកប៉ុណ្ណោះ។

មហាភូតរូបទាំង៤ នឹងរក្សាបសាទរូបទាំង៥ មិនឱ្យវិនាសគឺថា បឋវីធាតុ (ដី)នឹងរក្សាមិនឱ្យខ្ចាត់ខ្ចាយបាត់បង់ អាបោធាតុ(ទឹក)មិនឱ្យរាត់រាយ តេជោធាតុ(ភ្លើង)នឹងរក្សាមិនឱ្យស្អុយរលួយ និងវាយោធាតុបក់ត្រឡប់ទៅ មកឆ្វេងស្តាំដើម្បីឱ្យបសាទរូបធ្វើចលនាស្រួល។ ដូច្នេះទើបបសាទរូប អាស្រ័យនៅបានព្រោះមានមហាភូតរូបជាអ្នកទ្រទ្រង់។

វិសយរូប៨ ឬគោចររូប៧

វិសយរូប គឺជារូបដែលជាអារម្មណ៍របស់ចិត្ត និងចេតសិកដែលកើតឡើង តាមទ្វារទាំង៥។ ឯគោចររូប គឺជាទីត្រាច់ចរនៃគោ គឺឥន្ទ្រីយ៍ទាំងឡាយ៥ មានចក្ខុន្ទ្រិយ ឥន្ទ្រិយគឺភ្នែកជាដើម។

វណ្ណរូប គឺរូបទាំងមូល រូបនៃវត្ថុណាមួយដែលមានពណ៌ប្រាកដ។ វណ្ណរូប ជាទីដែលកើតនៃចក្ខុវិញ្ញាណ តាមរយៈចក្ខុទ្វារ។

សទ្ទរូប គឺសំឡេងដែលលាន់ឮ។ វាជាទីកើតនៃសោតវិញ្ញាណ តាមរយៈ សោតទ្វារ។

គន្ធរូប គឺក្លិនទាំងដែលផ្សាយចេញទៅអាកាស។ វាទីកើតនៃឃានវិញ្ញាណ តាមរយៈឃានទ្វារ។

ផោដ្ឋព្វរូប គឺសម្ផស្សទាំងឡាយ មានភាពទន់ រឹង ក្តៅ ត្រជាក់ជាដើម។ វាទី កើតនៃកាយវិញ្ញាណ តាមរយៈកាយទ្វារ។ វាចែកចេញជាបឋីធាតុបន្តទៀតគឺ

បឋវីធាតុ សម្ផស្សដែលមានលក្ខណៈរឹង ទន់ ភាវ ខាប់...។ **តេជោធាតុ** សម្ផស្សដែលមានលក្ខណៈក្តៅ ត្រជាក់។ **វាយោធាតុ** សម្ផស្សដែលមានលក្ខណៈតឹង ណែន យា ផត ប៉ោង...។

វិស័យរូបមានតែ៤ប៉ុណ្ណោះ តែដោយធាតុទាំងរូប មានបីបន្តទៀត រួមចូលគ្នាគឺមាន៧។

ភាវរូប២

ភាវរូប គឺជារូបដែលស្តែងនូវលក្ខណភេទរបស់មនុស្សសត្វ។ មានពីរប្រភេទ៖

ឥត្ថីភាវរូប រូបដែលស្តែងភាពជាស្រី។ រូបនេះ គឺយើងអាចសម្គាល់ដឹងថាជារូបស្រី ដោយលក្ខណៈសម្គាល់៤យ៉ាង

លិង្គ គឺរូបសណ្ឋាន ដៃ ជើង ក្បែក និងភេទ។

និមិត្ត គ្រឿងចំណាំ សំឡេង ការញញឹម។

កុត្ត និស្ស័យ ការប្រព្រឹត្ត ការលេង ការបិនប្រសប់ ការលក់ដូរ។

អាកប្បកិរិយា ការដើរ អង្គុយ ការនិយាយ...។

មនុស្សស្រី គឺសម្គាល់ដោយលក្ខណៈប្រមាណប៉ុណ្ណោះឯង។ សម្រាប់មនុស្សប្រុសពេលឃើញមនុស្សស្រី មិនចាំបាច់ពិនិត្យយូរនោះទេ គ្រាន់តែក្រឡេកមើល រួមនឹងការស្និទ្ធស្នាលត្រឹមមួយភ្លែត ក៏អាចសម្គាល់ដឹងថាជាមនុស្សស្រី ឬមិនមែនបានដែរ។ ព្រោះវាជាតុម្យ៉ាងដែលមនុស្សអាចចំណាំដឹងមនុស្សបានភ្លាមៗ ទោះបីជាគេក្លែងធ្វើជាមនុស្សប្រុសក៏ដោយ។ នៅក្នុងលក្ខណៈសម្គាល់ខាងលើ គេអាចសម្គាល់ថាមនុស្សស្រីបានដោយលិង្គ គឺថារូបសណ្ឋាន ដោយស្ត្រីច្រើនតែមានរាងតូចល្អិត

ទន់ភ្លន់ ដៃជើងតូចស្រឡូន ភ្នែករាងមូលបន្តិចគួរឱ្យទាក់ទាញនៃចិត្តបុរសទាំងឡាយ ហើយក៏អាស្រ័យលើប្រជាប់កេទផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតទោះមនុស្សស្រីខ្លះមានរាងកាយមាំទាំ មាឌក្រអាញ មានមុខមាត់ដូចបុរសក៏ដោយ ប៉ុន្តែគេក៏អាចសម្គាល់តាមរយៈនិមិត្តដែលបង្ហាញឡើងបាន មានគ្រឿងចំណាំ ដូចជាសំឡេង គ្រាន់តែបានស្តាប់ភ្លាមក៏អាចសម្គាល់ដឹងថាអ្នកនេះជាកេទអ្វី ការញញឹមរបស់នារីមានភាពទាក់ទាញជាងបុរស ជាពិសេស គឺទាក់ចិត្តបុរសតែម្តង។ មួយវិញទៀត គេក៏អាចសម្គាល់រូបស្រីបានដោយ កុត្តៈ គឺនិស្ស័យនៃការប្រព្រឹត្តរបស់នារីផងដែរ ដូចជាការចូលចិត្តធ្វើការងារផ្ទះ ការបិនប្រសប់ខាងដេរប៉ាក់ ដាំស្លរ ការលេងល្បែងរបាំជាដើម។ លើសពីនេះទៀត ក៏មានចំណុចមួយសម្រាប់សម្គាល់លក្ខណៈរបស់ស្ត្រីផងដែរ គឺអាកប្បកិរិយា ដូចជាការដេកដើរ ឈរអង្គុយ ការនិយាយស្តីបែបមាយាមនុស្សស្រី...។ ទាំងនេះគឺជាការសម្គាល់នូវឥត្ថីភាវរូប គឺរូបស្ត្រី។

បុរិសភាវរូប រូបដែលស្តែងភាពជាប្រុស។ រូបមនុស្សប្រុសក៏អាចសម្គាល់តាមលក្ខណៈ៤យ៉ាង ដូចជារូបមនុស្សស្រីផងដែរដោយ៖

លិង្គ គឺរូបសណ្ឋាន ដៃ ជើង ភ្នែក និងកេទ។

និមិត្ត គ្រឿងចំណាំ សំឡេង ការញញឹម។

កុត្ត និស្ស័យ ការប្រព្រឹត្ត ការលេង ការបិនប្រសប់ ការលក់ដូរ។

អាកប្បកិរិយា ការដើរ អង្គុយ ការនិយាយ...។ (លក្ខណៈសម្គាល់របស់មនុស្សប្រុស ផ្ទុយពីមនុស្សស្រី លោកអ្នកអាចសម្គាល់បន្ថែមដោយខ្លួនបានដ្បិតបកស្រាយខាងរួចមកហើយ)

បណ្តាកេទទាំងពីរ កេទប្រុសជាឧត្តមកេទ (កេទខ្ពង់ខ្ពស់ ប្រសើរ) កេទស្រីជាហីនកេទ (កេទអន់ទាប មិនប្រសើរដូចបុរស)។

ហទយរូប១

ហទយ បើប្រែតាមសព្ទនៃពាក្យ គឺប្រែថាបេះដូង។ ប៉ុន្តែហទយរូបមិនមែនជាតួនៃបេះដូងនោះទេ វាដូចជាចក្ខុបសាទ មិនមែនជាតួនៃភ្នែកប៉ុន្តែទឹកថ្លាម្យ៉ាង ដែលអាចមើលឃើញនូវវណ្ណរូបបាន។ ហទយរូបគឺជាទីអាស្រ័យនៃមនោធាតុ(ចិត្ត)។ ហទយរូប គឺជាទឹកឈាមដែលរក្សាបេះដូងមានប្រមាណមួយទូកដៃ ឃាំងនៅក្នុងទីចន្លោះ(ប្រហោង)ប៉ុនល្មមនឹងដាក់ចុះគ្រាប់ផ្លែបុសនាគនៅខាងក្នុងសាច់បេះដូង។ ចិត្តមិនមែននៅក្នុងបេះដូងនោះទេ ប៉ុន្តែបើគ្មានបេះដូង វាមិនអាចឱ្យតាំងចិត្តនៅបានឡើយ។ ឧបមាដូចពាក្យដែលនិយាយចេញមកបាន វាអាស្រ័យនឹងអណ្តាតជាអ្នកធ្វើនាទីគ្រលាស់ឱ្យចេញជាសំឡេង ប៉ុន្តែសួរថាអណ្តាតជាពាក្យសម្តីឬ? នោះមិនមែនទេ ប៉ុន្តែពាក្យដែលចេញចិត្តបាន វាអាស្រ័យនឹងអណ្តាត បើគ្មានអណ្តាតជាអ្នកគ្រលាស់ យើងក៏មិនអាចនិយាយបានដែរ។ ហទយរូបជាទីអាស្រ័យនៃចិត្ត ក៏ដូចគ្នានឹងការឧបមានេះដែរ។

យើងរាល់គ្នាដែលតែងគិតនូវអ្វីដែលជាប្រយោជន៍ ឬគិតអ្វីមិនជាប្រយោជន៍បាននោះ ដោយសារហទយរូបនេះឯង។ ហទយរូបនឹងញុំាងមនុស្សឱ្យប្រព្រឹត្តនូវអកុសលកម្ម ឬកុសលបានគ្រប់យ៉ាង វាអាស្រ័យទៅលើការអប់រំចិត្ត និងមិនបានអប់រំចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ។ បើគ្មានហទយរូបទេ រាល់ការងារទាំងឡាយ និងសកម្មភាពគ្រប់យ៉ាង នឹងមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន ឬនឹងមិនកើតឡើងឡើយ។ ដូចជាពេលដែលមនុស្សស្លាប់ហទយៈ គឺបេះដូងនៅមែន ប៉ុន្តែម្តេចមិនអាចញុំាងកាយឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន? នោះក៏ព្រោះតែហទយរូបវាបានរលត់ទៅតាមមហាភូតរូបបាត់ទៅហើយ។

ពណ៌នៃទឹកលោហិតដែលជក់នៅក្នុងហទយរូប

រាគចរិត មានពណ៌ក្រហម។ ដូចជាពេលដែលមនុស្សអៀន មនុស្សរំភើប មានចិត្តស្រលាញ់នរណាម្នាក់ នោះឈាមដែលនៃហទយរូបនឹងប្រែពណ៌ជាពណ៌ក្រហមបង្ហាញចេញឡើង ហើយភាគច្រើនគឺឃើញនៅលើមុខ ព្រោះកម្រាស់នៃស្បែកមុខស្តើងជាងផ្នែកដទៃ ដែលអាចមើលដឹងបាន។

ទោសចរិត មានពណ៌ខ្មៅ។ នៅពេលដែលមនុស្សខឹង សម្បុរប្រែពណ៌ខ្មៅមុខប្រែស្រអាប់ពណ៌ប្រផេះ នោះព្រោះទឹកលោហិតនៃប្រែពណ៌ ជាពណ៌ខ្មៅនោះឯង។

មោហចរិត មានពណ៌ដូចទឹកលាងសាច់ ឈាមជ្រួក ក្រហមលាយក្រមៅ។ មោហៈវាកើតជាមួយទោសចិត្តផងដែរ និងលោភចិត្តផង ដូច្នេះពេលដែលមនុស្សខឹងក៏មានមោហៈ ពេលដែលមនុស្សសប្បាយ កើតតម្រេកក៏មានមោហៈផងដែរ។

វិតក្កចរិត មានពណ៌ដូចក្រជាសស្រោមសណ្តែកខ្មៅ។ មនុស្សដែលមានទម្លាប់ត្រិះរិះជាប្រចាំ កំឡុងពេលគិត ឬពិបាកចិត្ត នោះសម្បុរនៃរាងរបស់គេ នឹងប្រែពណ៌ស្រអាប់រាងប្រផេះបន្តិច។

សទ្ធាចរិត មានពណ៌លឿង ដូចផ្កាកណិកា។ វាជាលក្ខណៈមនុស្សដែលមានភាពជឿជាក់។ ការជឿលើវត្ថុសមហេតុផលក៏ជាសទ្ធាចរិត ជឿលើអ្វីដែលប្រាសចាកហេតុផលក៏ជាសទ្ធាចរិតដែរ។ នៅពេលដែលមនុស្សសប្បាយរីករាយ មានទំនុកចិត្ត យើងច្រើនឃើញពណ៌សម្បុររបស់អ្នកនោះហាក់ដូចជាភ្លឺថ្លា មានរស្មី យើងច្រើននិយាយថា សាច់ឈាមស្រស់ ទឹកមុខស្រស់ថ្លា... នោះព្រោះឥទ្ធិពលនៃការប្រែពណ៌នៃលោហិតក្នុងហទយរូបនោះឯង។

ពុទ្ធិចរិត មានពណ៌ថ្លាភ្លឺបរិសុទ្ធ ដូចកែវមណីថ្នែហើយ។ មនុស្សដែលមានប្រាជ្ញាច្រើន រមែងមានចិត្តស្រស់ថ្លា មនុស្សដែលចូលចិត្តសាកសួរដេញក្រេបយកចំណេះដឹង គឺតែងមានចិត្តរីករាយ ចំពោះចំណេះវិជ្ជាដែលពួកគេទទួលបាន។ ហើយសម្បុរឡើងភ្លឺថ្លានោះ ក៏ព្រោះតែទឹកលោហិតក្នុងហទយរូបនោះផងដែរ។

ជីវិតរូប១

បណ្តារូបទាំងឡាយដែលបានពណ៌នាមកខាងលើ មានមហាភូតរូប និងឧបាទាយរូបជាដើម អាចតាំងនៅបាន អាចញុំាងឥន្ទ្រិយទាំងឡាយឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន ព្រោះមានជីវិតរូបនេះឯង។ ជីវិតិន្ទ្រិយតែងចិញ្ចឹមរក្សាទុកនូវកម្មជរូប (រូបដែលកើតពីកម្មសមុដ្ឋាន) ដែលកើតព្រមនឹងខ្លួន។ កម្មជរូបកើតឡើងតៗគ្នាបាន ព្រោះដោយសារមានជីវិតរូបជាអ្នករក្សា។ បើគ្មានជីវិតរូបនេះទេ វាក៏នឹងត្រូវបែកធ្លាយលែងកើតបន្តទៀតជាមិនខានឡើយ។

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា បើគ្មានជីវិតរូបក៏មិនអាចរស់នៅបានឡើយ និយាយដោយខ្លី គឺអស់ជីវិត។ រូបកាយរបស់មនុស្សកើតរលត់បន្តគ្នាលឿនរហ័ស ប៉ុន្តែបើធៀបនឹងចិត្ត គឺរូបរលត់ម្តង ស្មើនឹងចិត្តរលត់១៧ដង។ បើមើលដោយភ្នែកយើងនឹងមិនអាចមើលដឹងបានឡើយ។ យើងប្រហែលជាឆ្ងល់ថា រូបកើតរលត់(កើតងាប់)ពេលណា បើឃើញវានៅដដែល មិនមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរផង! ជីវិតនៃរូបកើតរលត់វាមិនខុសពីអំពូលនៃអគ្គិសនីនោះទេ។ បើមើលដោយភ្នែកធម្មតា យើងប្រាកដជានិយាយថា អំពូលភ្លើងឆេះរហូតដល់រលត់ទាល់តែយើងបិទ ឬពេលដាច់អគ្គសនីទើបថាអំពូលនោះរលត់។ ប៉ុន្តែវាមិនដូច្នោះឡើយ ក្នុងមួយវិនាទីអំពូលភ្លើងបានរលត់ដល់ទៅ៥០ដង ដែលប្រែកង់វាបញ្ជាក់(f=1/50) ហើយឆេះរលត់តៗគ្នារហូតគ្រប់វិនាទី បើ

ឆេះរលត់រហូតអញ្ចឹង ម្តេចវានៅតែភ្លឺ នោះព្រោះតែមានអគ្គសនីជាអ្នកផ្តល់ចរន្តថាមពលឱ្យវានោះឯង។ បើគ្មានអគ្គិសនីទេ វានឹងមិនអាចឆេះបានទៀតឡើយ។ កម្មជ្ជរូបដែលកើតរលត់បន្តគ្នាលឿនរហ័ស ប្រៀបដូចជាការរលត់នៃអំពូលភ្លើងទៅតាមរលកនៃប្រេកង់ដូច្នោះ ឯជីវិតរូបដែលរក្សាកម្មជ្ជរូបឱ្យកើតតៗគ្នា មិនឱ្យរលត់ ប្រៀបដូចជាភ្លើងអគ្គសនីដែលទំនុកបម្រុងផ្តល់ចរន្តថាមពល មិនឱ្យអំពូលរលត់ ហើយឆេះបន្ត ក៏មានសេចក្តីឧបមេយ្យដូចគ្នាដែរ។

ប៉ុន្តែម្តេចយើងមិនអាចមើលដឹងថាវារលត់គ្រប់ខណៈ? ព្រោះវារលត់លឿនខ្លាំងណាស់៥០ដងក្នុងវិនាទី តើអ្នកមើលទាន់ដោយរបៀបណាទៅ? រូបកាយរបស់យើងក៏ដូចគ្នាដែរ វាមិនមែនរលត់ត្រឹមមួយវិនាទី៥០ដងដូចភ្លើងអំពូលនោះទេ តែវាលើសនេះរាប់លានដង។ ពន្លឺអំពូលគេអាចប្រើល្បឿនកាមេរ៉ា (Shutter speed camera)ចាប់បាន។ ប៉ុន្តែល្បឿននៃរូប មិនមានកាមេរ៉ាណាអាចមានសមត្ថភាពចាប់យករូបភាពជាផ្នែកៗបានឡើយ ព្រោះតែវាកើតរលត់បន្តគ្នាលឿនពេកនេះឯង។

អាហាររូប១

អាហាររូប គឺជាអាហារដែលយើងទំពារស៊ីចូលទៅក្នុងពោះ បានដល់កវឡិង្កាហារ គឺថាអាហារដែលគ្រោតគ្រាត មានជុំបាយនំចំណីជាដើមសម្រាប់បរិភោគឱ្យមានជីវិតរស់នៅបាន។ អាហាររូបនេះមិនមែនជាតួនៃអាហារដែលបរិភោគចូលទៅក្នុងពោះនោះទេ ប៉ុន្តែសំដៅដល់អាហារដែលបាចកតេជោក្នុងក្រពះដុតបម្លែងឱ្យចេញជាថាមពល ក្លាយជាសារធាតុចិញ្ចឹម សម្រាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយឱ្យមានការលូតលាស់ និងបញ្ចេញចលនាបានតាមអំណាចនៃចិត្ត។

បរិច្ឆេទរូប១

បរិច្ឆេទរូប គឺបានដល់ទីអាកាសនោះឯង។ មានន័យថាទីចន្លោះក្នុងរាងកាយ មានប្រហោងច្រមុះ រន្ធត្រចៀក បំពង់ករ... និយាយដោយរួមទីចន្លោះមាននៅកន្លែងណាក្នុងរាងកាយ ទីនោះឈ្មោះថាបរិច្ឆេទរូប។ វាជាទីដែលសរសេរ ឬគូសវាសមិនបាន(មិនមានរូបរាង) នោះឈ្មោះថាអាកាស ។ ដូច្នេះអាកាស គឺទីដែលមិនអាចគូសវាស ឬសរសេរបានឡើយ។

វិញ្ញត្តិរូប២

វិញ្ញត្តិរូប គឺការសម្តែងនូវអាការៈណាមួយ ឱ្យគេសម្គាល់សេចក្តីបាន ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃយល់ពីបំណងរបស់ខ្លួនបាន។ យើងអាចដឹងនូវសន្តានចិត្ត ឬអត្តចរិតនៃការប្រព្រឹត្តរបស់គ្នាបាន ក៏ព្រោះតែមានវិញ្ញត្តិរូបនេះឯង។ វិញ្ញត្តិរូបចែកចេញជាពីរគឺ

កាយវិញ្ញត្តិ គឺជាការសម្គាល់នូវវត្ថុបំណង ឬឥរិយាបថបានតាមរយៈកាយវិការ។ ដូចជាការបោយដៃ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា យើងហៅគេឱ្យមកជិត។ ការលើកដៃសំពះឱនលំទោន ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា យើងមានការគោរព។ ការលើកដៃខ្ទប់ត្រចៀក បង្ហាញថាយើងកំពុងត្រូវបានរំខានដោយសំឡេងដែលលាន់ឮខ្លាំង...។ ម្យ៉ាងទៀតឥរិយាបថទាំង៤មានការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ក៏ជាកាយវិញ្ញត្តិរូបដែរ។ ដោយហេតុថាអ្នកដទៃអាចសម្គាល់ដឹងថាមនុស្សកំពុងដើរ កំពុងដេកជាដើម។ កាយវិញ្ញត្តិរូប បើនិយាយឱ្យងាយយល់ ជាភាសាកាយវិការ ឬភាសាគ មនុស្សដែលមិនអាចនិយាយបាន គេតែងប្រើប្រាស់ភាសានេះជាសម្គាល់ សម្រាប់ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា។

វចីវិញ្ញត្តិ គឺជាសម្តីសំដៅដែលនិយាយចេញជាភាសាផ្សេងៗ ទៅតាមប្រទេស ឬតំបន់នីមួយៗ។ បើត្រឹមតែសំឡេងទទេ មិនមាននរណាមួយយល់ន័យមិនមែនជាវចីវិញ្ញត្តិនោះទេ។ លុះត្រាតែសម្តីនោះ បានសម្គាល់នូវ

អ្វីមួយ ឱ្យអ្នកដទៃយល់សេចក្តីបានទើបជាវចីវិញ្ញត្តិ។ ដូចជាយើងប្រើពាក្យសម្រាប់ទាក់ទងគ្នាប្រចាំថ្ងៃ ទាំងនេះជាវចីវិញ្ញត្តិ។ និយាយឱ្យងាយយល់គឺភាសានិយាយ។

វិការរូប៣

រូបស្សលហុតា រូបស្រាលរហ័ស។ រូបលហុតា បានដល់រូបដែលធ្វើអាការៈឱ្យរាងកាយស្រាល ស្រួល មិនធ្ងន់ រហ័ស ក្នុងពេលប្រើឥរិយាបថ ឬពេលនិយាយចរចាផ្សេងៗ ប្រៀបដូចជាមនុស្សដែលមិនមានរោគបៀតបៀនអាចបង្ហាញភាពស្វាហាប់តាមរយៈចលនារាងកាយដូច្នោះ។

រូបស្សមុទុតា រូបទន់ រូបមិនរឹង។ រូបមុទុតា បានដល់រូបដែលបង្ហាញអាការៈទន់ មិនរឹង អាចឱ្យរាងកាយធ្វើចលនាបត់បែនបាន។ ដូចជាពេលដែលឱនងើប ងើយ ពត់ខ្លួនពត់ប្រាណបានស្រួល។ ប្រៀបដូចជាស្បែកស្វតដែលសម្លាប់ល្អហើយ ក៏អាចបត់បែនតាមចិត្តចង់។

រូបស្សកម្មញ្ញតា រូបដែលអាចធ្វើការបានដូចសេចក្តីប្រាថ្នា។ រូបនេះបានដល់ការបញ្ចេញនូវសកម្មភាពរាងកាយក្នុងឥរិយាបថណាៗ ដោយការនិយាយ ការធ្វើការងារធ្ងន់ ការលើកលីសែង លោត ហក់ធាក់ជាដើម ក៏អាចធ្វើបានតាមបំណងបាន។ ប្រៀបដូចជាមាសដែលគេរំលាយបានល្អហើយ សមគួរដល់ការធ្វើគ្រឿងអលង្កាលម្អរាងកាយផ្សេងៗ មានក្រវិលជាដើម។

លក្ខណរូប៤

លក្ខណរូប គឺរូបដែលមានកាលវេលា ជាគ្រឿងកំណត់ចំណាំវិនិច្ឆ័យបានថាជារូបនេះ ឬរូបនោះជាដើម។ ដូចជាទារកនៅក្នុងផ្ទៃតែងមានការផ្លាស់ប្តូរជាប្រចាំ ជាការកកើតរូបបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមសប្តាហ៍នីមួយ។

ឧច្ចយរូប រូបដែលកើតឡើងជាខណៈដំបូងក្នុងបដិសន្ធិកាល(ពេលចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃ) តាមដំណើរនៃការកកើតរូបនៅក្នុងផ្ទៃ ពីសប្តាហ៍ទី១ដល់សប្តាហ៍ទី១១។

សន្តតិរូប សំដៅដល់ការកើតឡើងបន្តជាប់គ្នានៃនិប្ផន្នរូប(រូបដែលសម្រេចហើយ) ការកើតឡើងបន្តគ្នាជារឿយៗ ចាប់តាំងពីរូបរាងត្រូវបានដុះគ្រប់អវយវៈពេញលក្ខណៈ រហូតដល់ស្លាប់វិញ។

ឧច្ចយរូប និង**សន្តតិរូបកើតបន្តគ្នា** គឺថាបន្ទាប់ពីការចាប់បដិសន្ធិមក ឧច្ចយរូបក៏ចាប់កកើតចេញជារូបរាង ដោយកើតមុនគេគឺហទយរូប(ទីអាស្រ័យនៅនៃចិត្ត)។ រួចក៏បន្តដុះឡើងនូវអវយវៈគ្រប់សព្វពេញលក្ខណៈហើយ វាក៏ឈប់កើតបន្តទៀត ដោយសន្តតិរូបជាអ្នកកើតបន្តម្តង ហើយកើតជារៀងរហូតដល់អស់ជីវិត។ **ឧច្ចយរូប** និង**សន្តតិរូប** ប្រៀបដូចជាអ្នកដែលជីកអណ្តូងក្បែរមាត់ទន្លេ កាលជីករួចហើយថ្មីៗ ក៏មានទឹកផ្តើមហូរចូលក្នុងអណ្តូងនោះបន្តិចម្តងៗ។ ការដែលទឹកហូរចូលចាប់តាំងពីនៅបាតអណ្តូងរហូតដល់ពេញ។ ប្រៀបដូចឧច្ចយរូបដែលជាក៏កើតតាំងពីដំបូង រហូតដល់ពេញរូបលក្ខណៈ។ លុះទឹកអណ្តូងហូរពេញហើយ វាក៏ហៀរចេញទៅតាមផ្ទៃដី សេចក្តីនេះប្រៀបដូចជាសន្តតិរូប។ ម្យ៉ាងទៀតប្រៀបដូចការរវៃបញ្ចេះម៉ានស៊ីនដែរ មុននឹងម៉ាស៊ីនឆេះអាចបញ្ចេញអានុភាពបាន គឺត្រូវឆ្លងកាត់ការរវៃជាមុនសិន។ ការដែលរវៃដំបូងរហូតដល់ម៉ាស៊ីនឆេះ ប្រៀបដូចជាឧច្ចយរូប ឯការដែលម៉ាស៊ីននៅតែឆេះបន្ត រហូតដល់រលត់វិញ ប្រៀបដូចជាសន្តតិរូប។ មួយវិញទៀតឧបមាដូចជាការអុជទៀនបំភ្លឺ ខណៈពន្លឺដែលចេញភ្លើងទៀនដែលឆេះដំបូងប្រៀបដូចជាឧច្ចយរូប ឯការដែលទៀននោះនៅតែបន្តឆេះរហូតដល់អស់ ឬត្រូវគេពន្លត់ ប្រៀបដូចសន្តតិរូប។

ជរតារូប ជារូបដែលសម្តែងភាវៈនៃសេចក្តីចាស់របស់និប្ផន្នរូប។ ជរតារូប បើនិយាយឱ្យស្រួលយល់ គឺជាការចាស់ទ្រុឌទ្រោមនៃរាងកាយ ចាប់តាំងពីកើតចេញពីក្នុងផ្ទៃមកម្ល៉េះ។ ពាក្យថាជរា ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា គឺរាប់ចាប់ទាំងជាតិរូប គឺការកើតមានក្នុងកាលណា ជរាមានតាំងពីក្នុងកាលនោះរហូតដល់ស្លាប់។ មានន័យថា ជរាគឺនៅចន្លោះរវាងជាតិ(ការចាប់កំណើត) និងមរណៈ(ការស្លាប់ ឬការកាត់ផ្តាច់នូវជីវិតិន្ទ្រិយ)។

អនិច្ចតារូប រូបដែលកំពុងបែកធ្លាយរលត់ ហៅថាមរណរូប គឺថាភាវៈនៃសេចក្តីរលត់របស់និប្ផន្នរូប។

បណ្តារូបទាំងពីរ **ជរតារូប** និង**អនិច្ចតារូប** ទាំង២នេះមាននៅក្នុងនិប្ផន្នរូប(រាងកាយ) ដែលកើតឡើងតាំងពីបដិសន្ធិខណៈជាដើម រហូតដល់ខណៈដែលសត្វនោះស្លាប់។ មានន័យថា វាកើតឡើងតាំងពីការចាប់កំណើតរហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញ ទើបវារលត់។

រាងកាយរបស់មនុស្សមានទ្វារ៦គឺ

ចក្ខុទ្វារ ទ្វារភ្នែក២ ជាច្រកចូលនៃរូបទាំងឡាយ។

សោតទ្វារ ទ្វារត្រចៀក២ ជាច្រកចូលនៃសំឡេងទាំងឡាយ។

ឃានទ្វារ ទ្វារច្រមុះ២ ជាច្រកចូលនៃក្លិនទាំងឡាយ។

ជិវ្ហាទ្វារ ទ្វារមាត់១ ជាច្រកចូលនៃអាហារទាំងឡាយ។

បស្សាវទ្វារ ទ្វារគូច១ ជាច្រកចេញនូវទឹកមូត្រ អសុចិទាំងឡាយ។

ឧច្ចារទ្វារ ទ្វារធំ១ ជាច្រកចេញនូវលាមក និងខ្យល់ក្នុងពោះទាំងឡាយ។

អំពីមេរៀននេះ ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចចាំនូវលក្ខណៈរូបទាំង ២៨បានតឹតែងប្រសើរ។ បើលោកអ្នកមិនចាំទេនោះ លោកអ្នកមិនអាច សម្គាល់នោះទេ។ ការសិក្សាអំពីកាយ ញែកជាធាតុឱ្យដាច់ចេញពីគ្នា មិនមែន សិក្សាដើម្បីផ្តុំធាតុឡើយ។ ក្នុងការសិក្សាពីជីវិតគឺដើម្បីយើងកាត់បន្ថយនូវ មានៈ កាត់បន្ថយនូវការប្រកាន់ក្នុងរូប មិនមែនជាការសិក្សាបានចេះដឹង ហើយមើលថ្លើងឫកគិតថាខ្លួនប្រសើរជាងអ្នកដទៃឡើយ។

អ្នកត្រូវដឹងថា រូបជាអព្យាកតធម៌ (មិនមែនកុសលឬអកុសល)។ ប្រសិនបើអ្នកស្អប់នរណាមួយ ព្រោះអាស្រ័យនឹងសណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយ ឬ ពណ៌សម្បុរនៃរូប ដោយហេតុថារូបមិនស្រស់ស្អាត មិនសង្ហា នោះគឺអ្នកមិន យល់សោះពីជីវិតនេះ។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវញ៉ាំងចិត្ត ឱ្យកើតការប្រកាន់ កើត ចិត្តខឹងស្អប់ ព្រោះអាស្រ័យដោយការឃើញរូបឡើយ។ ត្រូវកំណត់ដឹងនូវ ការឃើញរូប ត្រឹមតែជាការឃើញដោយចក្ខុ។ ម្យ៉ាងបើគ្រាន់តែឃើញមុខ ហើយស្អប់ដល់ឆ្អប នោះអ្នកគ្មានយល់អ្វីបន្តិចពីជីវិតឡើយ។

(សម្រាប់មេរៀននេះ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់សិក្សាលម្អិតពីរាងកាយជាង នេះទៅទៀត សូមរកឯកសារសិក្សាបន្ថែមដែលសម្តែងអំពីរូបបរមត្ថ នោះ លោកអ្នកនឹងបានសិក្សាលម្អិតជាងនេះជាមិនខាន ការលើកឡើងរបស់ខ្ញុំ មិនជាបានលម្អិតនោះទេ)

មេរៀនទី៤

ស្វែងយល់ពីសភាវៈក្នុងជីវិត

"ការយល់ច្បាស់ពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិត គឺប្រៀបដូចជាគ្រូពេទ្យដែលបានយល់ច្បាស់ពីអាការៈរបស់អ្នកជំងឺដូច្នោះដែរ"

ខណៈពេលដែលលោកអ្នកកំពុងតែអាននូវមេរៀនទី៤នេះ សូមលោកអ្នកអានវាដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងតាំងចិត្តឱ្យស្ងប់ក្នុងការអាន នោះលោកអ្នកនឹងបានដឹងពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិត ថាមានអ្វីខ្លះ? នៅក្នុងជីវិតយើងគឺមានរឿងរ៉ាវច្រើនណាស់ ដែលយើងបានយល់ច្រឡំរហូតមក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានដឹងពីអ្វីៗដែលមានក្នុងជីវិតទេ អ្នកនឹងមិនអាចសាងក្តីសុខដល់ខ្លួនឯងបានឡើយ។

ការស្វែងយល់ពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិត ពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលប្រាថ្នាចង់បាននូវសេចក្តីសុខស្ងប់ក្នុងចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាក្នុងជីវិតរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះទេនោះ អ្នកធ្វើម្តេចនឹងអាចសាងសេចក្តីសុខដល់ចិត្តបានទៅ? ប្រៀបដូចជាគ្រូពេទ្យដែលព្យាបាលអ្នកជំងឺឱ្យជាសះស្បើយបាន លុះត្រាតែគ្រូពេទ្យនោះបានត្រួតពិនិត្យវិនិច្ឆ័យរកឃើញរោគសញ្ញាជាមុនសិន ទើបអាចព្យាបាលអ្នកជំងឺ ឬចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យទិញថ្នាំ សម្រាប់លេបបាន។ ឬម្យ៉ាងទៀតប្រៀបដូចជា អ្នកដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តដែរ បើអ្នកដែលមានវិបត្តិមិនបានរៀបរាប់ពីស្ថានភាព

របស់ខ្លួនទេនោះ ធ្វើម្តេចគេនឹងអាចជួយអ្នកដែលមានវិបត្តិនោះបានទៅ? ទាល់តែអ្នកដែលជំនាញដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្ត បានដឹងបញ្ហាជាមុនសិន ទើបអាចជួយដោះស្រាយបាន។ ដូចគ្នាដែរ ប្រសិនបើអ្នកបានដឹងពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិតរបស់អ្នកហើយ នោះក៏នឹងអាចដោះស្រាយវាបានដោយងាយដែរ ហើយអ្នកនឹងអាចសាងសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់ខ្លួនឯងបាន។ ឥឡូវលោកអ្នកចាប់ផ្តើមសិក្សាដូចតទៅ៖

សច្ចៈពីរយ៉ាង

សម្មតិសច្ចៈ សេចក្តីពិតដោយការសន្មត។ សម្មតិសច្ចៈ គ្រាន់តែជាវោហារសព្ទ ដែលយើងប្រើប្រាស់សម្រាប់ទាក់ទងគ្នាក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ រាល់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះ ដែលយើងនិយាយថា នេះជាពាក្យពិត នោះពាក្យមិនពិត នេះជាខ្ញុំ នោះជាអ្នក... គ្រាន់តែជាការសន្មតប៉ុណ្ណោះ។ ដូចជាឡានក្តី ម៉ូតូក្តី ផ្ទះសម្បែងក្តី ក៏សុទ្ធតែជាការបញ្ញត្តិសម្រាប់សម្គាល់វត្ថុនោះ ទៅតាមតំបន់នីមួយៗឱ្យងាយយល់ដែរ។ បើនិយាយដល់សភាវៈពិតវិញ រាល់វត្ថុទាំងពួងដែលមានលើផែនដី គឺគ្រាន់តែជារូបធាតុដែលផ្សំឡើងពីធាតុ៤ មានដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ប៉ុណ្ណោះ។ មិនមានផ្ទះ មិនមានឡាន ឬមិនមានម៉ូតូពិតប្រាកដឡើយ។ ពេលខ្លះយើងនិយាយថាខ្លួនបានឈឺនេះ ឈឺនោះ ដូចជាឈឺដៃ ឈឺជើង ឈឺពេញរាងកាយ អីជាដើម នោះក៏គ្រាន់តែវាជាការសន្មតថាយើងជាអ្នកឈឺ បើញែកឱ្យដល់សភាវៈពិតវិញ គឺរាងកាយទទួលរងនូវទុក្ខវេទនា មិនមែនមានយើងជាអ្នកឈឺឡើយ។ គ្រាន់តែវេទនានោះវាផ្តល់សញ្ញាមកដល់ចិត្ត ចិត្តក៏សោយនូវវេទនាដោយអំណាចនៃឧបាទាន មនុស្សក៏យល់ថាខ្លួនជាអ្នករងទុក្ខអ៊ីចឹងទៅ។ ដូចដែលលោកអ្នកបានអានអំពីការឧបមារបស់ព្រះនាគសេន និងព្រះបាទមលិន្ទ្រាធិរាជ ពីខាងដើមរួចមកហើយ។

បរមត្ថសច្ចៈ សេចក្តីពិតដោយបរមត្ថ គឺពិតដោយសភាវធម៌ដែលមានក្នុងជីវិត។ ដូចជានៅពេលដែលយើងខឹងចិត្តនឹងនរណាម្នាក់ បើនិយាយតាមសម្មតិសច្ចៈខាងលើ យើងនិយាយថា យើងខឹងអ្នកនេះ យើងខឹងអ្នកនោះ។ ប៉ុន្តែបើនិយាយដល់បរមត្ថសច្ចៈវិញ ខណៈនោះមិនមានយើងជាអ្នកខឹងនរណាម្នាក់នោះទេ គឺជាទោសចេតសិក កើតឡើងជាមួយចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តបង្ហាញនូវអាការៈខឹងឱ្យស្តែងឡើងប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀត យើងសម្គាល់ថា រូបរាងកាយដែលផ្សំឡើងពីធាតុ៤ ថាមានឈ្មោះនេះ ឈ្មោះនោះ ទៅតាមការកំណត់ឈ្មោះពីកំណើតដែលឪពុកម្តាយដាក់ឱ្យ។ យើងអាចនិយាយថា មានប្អូនឈ្មោះសោណៈ បរវតី ឬកញ្ញាជាដើម។ តែបើនិយាយដល់បរមត្ថសច្ចៈ មិនមានសោណៈ បរវតី ឬកញ្ញានៅក្នុងនោះទេ គឺមានតែរូបដែលផ្សំឡើងដោយមហាភូតរូប៤ និងឧបាទាយរូប២៤ទេតើ! ហើយបើវែកញែកតាមអាការៈ គឺមាន៣២យ៉ាង មានឆ្អឹង ស្បែក រោមជាដើម គឺរកមិនឃើញសោះឡើយ។ (និយាយពិស្តារនៅក្នុងមេរៀនទី៣ រួចមកហើយ។

ច្បាប់កម្មផល

ច្បាប់កម្មផល គឺជាទ្រឹស្តីគោលក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា វាជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសច្ចធម៌ផងដែរ។ ទ្រឹស្តីកម្មផល គឺជាទ្រឹស្តីដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងធម្មជាតិ។ រាល់បាតុភូតទាំងឡាយដែលកើតឡើង សុទ្ធតែមានហេតុផលច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងទាក់ទងជាមួយនឹងការកើតស្លាប់របស់សត្វលោកផងដែរ។ តាមច្បាប់ធម្មជាតិ សូម្បីតែអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រក៏ទទួលស្គាល់ថា មនុស្សគឺកើតឡើងពីធម្មជាតិដែរ។ ដែលរូបកាយផ្សំឡើងដោយមានធាតុ៤ គឺដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ មាន៤នេះទើបបង្កើតបានជារូបធាតុមួយបាន។

កាលណាមានរូបកាយ មានវិញ្ញាណ មានភ្លើងធាតុ នោះក៏នឹងមានខន្ធ៥ អាស្រ័យនៅរួមជាមួយផងដែរ។ ខន្ធ៥ ឬប្រែថាជាគំនរទាំង៥មាន

រូបខន្ធ ផ្សំដោយធាតុទាំង៤។

វេទនាខន្ធ ការសោយនូវអារម្មណ៍ដែលកើតឡើង។

សញ្ញាខន្ធ ការចំណាំនូវអារម្មណ៍។

សង្ខារខន្ធ ការតាក់តែងចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តទៅក្នុងអារម្មណ៍។

វិញ្ញាណខន្ធ ការដឹងនូវអារម្មណ៍។

មុននឹងកើតបានជារូបរាងមនុស្សពេញលេញ គឺមនុស្សត្រូវឆ្លងកាត់នូវដំណាក់កាលជាច្រើន រាប់ចាប់តាំងពីចាប់បដិសន្ធិក្នុងផ្ទៃមក។ វាមានដំណើរដើមទងច្បាស់លាស់ នឹងមិនអាចកើតឡើងដោយឥតហេតុបាននោះឡើយ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា **បុគ្គលសាបព្រោះនូវពូជណា រមែងទទួលបាននូវផលនោះត្រឡប់មកវិញ**។ អ្វីៗទាំងឡាយកើតឡើងដោយហេតុ មិនអាចកើតឡើងដោយប្រាសចាកហេតុផលបានឡើយ។ ប្រាកដណាស់ថា បើយើងដាំនូវពូជស្រូវរមែងទទួលបានផលស្រូវ។ បើយើងប្រើកម្លាំងដៃលខ្លួនមាន សម្រាប់ធ្វើការ នោះយើងនឹងទទួលបានប្រាក់ខែជាក់ជាមិនខាន។ ម្យ៉ាងមនុស្សមិនអាចមានការចេះដឹងនោះទេ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះ ជាអ្នកមានសេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ជាអ្នកមិនប្រឹងប្រែងរៀនសូត្រ ជាអ្នកមិនមានការខ្នះខ្នែង ក្នុងការក្រេបជញ្ជក់យកចំណេះដឹងពីមនុស្សពូកែជាងខ្លួនទេនោះ បើទោះបីជាបន់ព្រះព្រហ្ម ព្រះឥន្ទណាមួយឱ្យជួយ ក៏មិនអាចផ្ទេរចំណេះដឹងដល់បុគ្គលនោះ ឱ្យមានការយល់ដឹងបានដែរ។ យ៉ាងណាកម្មដែលឱ្យផលទាន់ហេតុនោះ គឺប្រសិនបើមនុស្សមិនគិតពីសុខភាពរបស់

ខ្លួន គិតតែបរិភោគសុរាច្រើនហួសប្រមាណ ជក់បារីជាប្រចាំ នោះផលដែលហុចឱ្យ គឺគេនឹងមានជំងឺក្រិនថ្លើម និងជំងឺមហារីកសួតជាដើម។ ពិតណាស់ថាជំងឺក្រិនថ្លើម និងមហារីកសួត មិនអាចកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលមិនបានធ្វើហេតុ គឺការផឹកនិងជក់នោះឡើយ។ នៅត្រង់ចំណុចនេះបានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា គ្រប់យ៉ាងគឺត្រូវធ្វើហេតុចំពោះវាឱ្យគ្រប់គ្រាន់ ទើបវាអាចកើតឡើង។ បើហេតុមិនគ្រប់អង្គហេតុ មិនអាចកើតឡើងបានឡើយ។ ប្រៀបដូចជាចក្ខុវិញ្ញាណមិនអាចកើតឡើង បើមិនគ្រប់អង្គហេតុ ដែលធ្វើឱ្យកើតទេនោះ។

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់មិនបានបង្រៀនមនុស្សឱ្យជឿទៅលើរបស់ក្រៅខ្លួន ឬពឹងពាក់របស់ក្រៅខ្លួននោះឡើយ។ ហើយទ្រង់ក៏មិនបានបដិសេធថាវាឥតប្រយោជន៍ទាំងស្រុងដែរ។ គ្រាន់តែអំពើនោះ មិនមែនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីជាប្រយោជន៍ មិនមែនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីរួចចាកទុក្ខពិតប្រាក។ ផ្ទុយមកវិញ ព្រះអង្គបានបង្រៀនឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាយកខ្លួនឯងជាទីពឹង ធ្វើកម្មដោយខ្លួនឯង ទើបអាចទទួលបាននូវអ្វីដែលខ្លួនប្រាថ្នា។ ព្រះអង្គមិនបានឱ្យអ្នកដែលដើរតាមមាគ៌ារបស់ទ្រង់ ទៅជឿលើអ្វីផ្តេសផ្តាស ដោយការបួងសួង បន់ស្រន់ទៅលើអារក្ខអារក្សអ្នកតា ឬព្រះឥន្ទ ព្រះព្រហ្មណាមួយ ដើម្បីទទួលបានសិរីសួស្តីនោះក៏ទេដែរ តែតែមិនអាចបាន បើបន់ស្រន់ សុំសុខពីព្រះអង្គ។ ទ្រង់បានបន្ថែមថាទៀតថា ការបន់ស្រន់គឺជាអំពើល្ងង់ខ្លៅ ជាអំពើដែលប្រាសចាកនូវហេតុផល។

មនុស្សពេលដែលមានភ័យកើតឡើងចំពោះខ្លួន ពួកគេរមែងស្វែងរកទីពឹងសម្រាប់ខ្លួនជានិច្ច។ អ្នកខ្លះបន់ឱ្យទេវតាជួយ ខ្លះទៀតបន់ព្រះសំពះអ្នកតាឱ្យជួយការពារ។ ឯអ្នកខ្លះទៀត ក៏រត់ទៅគ្រូហ្មដើម្បីស្រោចទឹករំដោះគ្រោះ ឱ្យរួចកម្មពៀរឧត្បាតចង្រៃដែលខ្លួនធ្លាប់សាងជាដើម។ ទោះបីអ្នកខ្លះអះអាងថាខ្លួនមិនជឿលើអ្វីក៏ដោយ ឬមិនជឿលើសាសនាណាក៏

ដោយ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមានភ័យកើតឡើងពិតប្រាកដ ពួកគេក៏នៅតែស្វែងទីពឹងក្រៅខ្លួនជាដដែល។ ទោះជាពេលដែលភ័យមានរបស់ទាំងនោះជាទីពឹងក៏ដោយ ប៉ុន្តែការយករបស់ទាំងនោះជាទីពឹង ពុំប្រសើរឡើយ វាមានតែធ្វើឱ្យមនុស្សកាន់តែបន្ថែមសេចក្តីទុក្ខ និងភាពលង់ខ្លៅដល់ខ្លួនមួយជាន់ទៀតប៉ុណ្ណោះ។ ជាពិសេសនោះគឺ ធ្វើឱ្យខ្លួនធ្លាក់ក្នុងមិច្ឆាទិដ្ឋិ ដែលជឿខុស យល់ខុសពីធម្មជាតិ ហើយជឿដោយប្រាសចាកហេតុផល។

"**ការមានខ្លួនឯងជាទីពឹងបាន អ្នកដទៃធ្វើបានដោយកម្រ**"។ បើមនុស្សចង់បានសិរីសួស្តីចំពោះខ្លួន គប្បីធ្វើអ្វីដែលជាមង្គល នោះទើបបានមិនចាំបាច់បន់នាំតែហត់ឥតអំពើនោះទេ។ អំពីមង្គល ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងរួចមកហើយថាមាន៣៨ប្រការ មានកិរិយាមិនសេពគប់បុគ្គល ៣ល១ ការសេពគប់បណ្ឌិត១ ការបម្រើមាតាបិតាជាដើម។ សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត គឺយើងជាអ្នកសាងដោយខ្លួនឯង អ្នកដទៃមិនអាចសាងឱ្យនរណាមួយបានឡើយ។ មនុស្សដែលមានធម៌មេត្តា ករុណា និងខន្តី គេរមែងទទួលបានសិរីសួស្តីក្នុងជីវិត ហើយមិនចាំបាច់ធ្វើការបន់ស្រន់ ឬពឹងរបស់ក្រៅខ្លួនដើម្បីបានលាភសំណាង ក៏នឹងទទួលបាននោះដែរ។

ទ្រឹស្តីកម្មផលបានសម្តែងថា បុគ្គលដែលកើតមកមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត មិនទ្រព្យច្រើន ឬមានអវយវៈមិនគ្រប់គ្រាន់ មានបញ្ញាខ្លាំង ឬល្ងង់ខ្លៅនោះ គឺសុទ្ធតែជាកម្មដែលខ្លួនគេបានសាងពីមុនមក មិនមាននរណាជាអ្នកផ្តល់កំណើត កំណត់វាសនាឱ្យគេកើតមកជាបែបនោះឡើយ។ អំពើទាំងឡាយដែលគេបានប្រព្រឹត្ត វានឹងហុចផលឱ្យមកជាក់ជាមិនខាន មិនអាចជៀសផុតឡើយ គ្រាន់តែមុននិងក្រោយប៉ុណ្ណោះ។ កម្មល្អដែលមនុស្សបានសាង ប្រៀបដូចជាស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណអ៊ីចឹង វាមិនរត់ចោលអ្នកដែលបានធ្វើនោះទេ។ រីឯកម្មអាក្រក់ ប្រៀបដូចជាកង់រទេះដែលវិលតាមជើងគោ ដែលកង់រទេះនោះនឹងតាមផ្តល់ទុក្ខទោស ដល់គោនោះជា

និច្ច។ ប្រសិនបើវាឈប់ កង់រទេះប្រាកដជាវិលកិនជើងវាមិនខាន។ ព្រះពុទ្ធបានបន្តទៀតថា នៅពេលកម្មឱ្យផល មិនមានអ្វីដែលអាចឃាត់កម្ម មិនឱ្យផលបាននោះទេ ព្រោះមិនមានកម្លាំងអ្វី ស្មើកម្លាំងកម្មនោះឡើយ។ បើយើងដាំទុរេន ហើយបានធ្វើនូវហេតុគ្រប់គ្រាន់ដែលធ្វើឱ្យវាចេញផ្លែ មានការដាក់ជី ស្រោចទឹកហើយនោះ ទោះបីជាយើងឃាត់វា មិនឱ្យផ្លែ ក៏មិនអាចនោះដែរ ព្រោះយើងបានធ្វើហេតុគ្រប់គ្រាន់ ដែលធ្វើឱ្យវាផ្លែហើយ។ មួយទៀតបើយើងធ្វើនូវកម្មអាក្រក់ មានការបៀតអ្នកដទៃឱ្យដល់នូវសេចក្តីឈឺចាប់ ឬបាត់បង់ជីវិតនោះ ទោះបីជាយើងខំគេចយ៉ាងណា ក៏មិនអាចឃាត់កម្ម មិនឱ្យផលបានឡើយ ទោះពឹងព្រះពុទ្ធ ក៏ទ្រង់មិនអាចជួយយើងបានដែរ។ ដូច្នេះមានតែទទួលនូវកម្មនោះតែប៉ុណ្ណោះ។ កម្មទាំងឡាយ គឺមានភាពសុក្រឹតណាស់ សម្រាប់សត្វលោក មិនមានការស៊ីសំណូកនោះទេ។ បើទោះជាយើងពឹងលើខ្សែចំណង ខ្សែកថា ឬមន្តពូកែស័ក្តិសិទ្ធិយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចឃាត់នូវកម្លាំងកម្មដែលបានធ្វើហើយ មិនឱ្យហុចផលបាននោះដែរ។

បើយើងនិយាយពីកម្ម នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាលោកបានសម្តែងមកមានច្រើនប្រភេទ ច្រើនយ៉ាងដែលមិនអាចលើកមកបរិយាយដោយត្រឹមតែអត្ថបទដ៏ខ្លីនេះបានទេ។ បើដូច្នោះក៏ដោយ ខ្ញុំនឹងលើកអំពីកម្មបីយ៉ាងដែលសត្វលោកសាងរួចហើយ មិនអាចជៀសផុតបាន។ កម្ម៣យ៉ាងគឺ៖

កម្មស្សកោម្ហិ សត្វលោកតែងមានកម្មជារបស់ខ្លួន។ អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលសត្វលោកបានធ្វើ(សំដៅដល់សត្វទាំងអស់ក្នុងចក្រវាឡ មិនថាមនុស្ស សត្វ ទេវតា ឬព្រហ្មឡើយ) រមែងក្លាយជារបស់ខ្លួន មិនអាចមាននរណាមកទទួលជំនួសយើងបានឡើយ។ ឬថាមានអ្នកចាំទទួលបាបដែលយើងបានសាង ក៏ទេដែរ។ បើបុគ្គលហូបបាយដោយខ្លួនឯង គេរមែងបាត់នូវសេចក្តីស្រេកឃ្លានដោយខ្លួនឯង មិនអាចបរិភោគដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃឆ្អែតបាន

ឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀតបើបុគ្គលលេបថ្នាំពុល គេរមែងពុលនឹងថ្នាំនោះដោយខ្លួនឯង អ្នកដទៃមិនអាចទទួលរងឥទ្ធិពលនៃថ្នាំនោះ ជំនួសគេបានឡើយ។ យ៉ាងណាដូចគ្នាដែរ អំពើល្អឬអាក្រក់ដែលយើងបានធ្វើទៅកាន់នរណាម្នាក់ គឺយើងជាអ្នកទទួល មិនមានអ្នកដទៃទទួលជំនួសយើងបានឡើយ។ នេះហើយបានលោកហៅថា សត្វលោកមានកម្មជារបស់ខ្លួន។

កម្មយោនី សត្វលោកមានកម្មជាកំណើត។ អ្វីដែលកើតឡើងបាន មិនអាចប្រាសចាកនូវហេតុនោះបានឡើយ។ យ៉ាងណាអំពើរកុសលឬអកុសលដែលយើងបានទទួល ដោយប្រាសចាកការប្រព្រឹត្តពីកាលមុន ក៏មិនមានដែរ។ អ្វីដែលបានកើតឡើង គឺសុទ្ធតែកើតពីកម្មដែលយើងសាង។ សូម្បីយើងកើតមក ក៏បដិសន្ធិ(ចាប់កំណើត)ដោយសារកម្ម ជាអ្នកចាត់ចែងផងដែរ។ កម្មជាអ្នកធ្វើឱ្យមនុស្សថោកទាប និងថ្លៃថ្នូរ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា **កម្មុនា វត្តតិ លោកោ** សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម (គឺតាមអ្វីដែលខ្លួនសាង) **កម្មំ សត្តេ វិភជ្ជតិ យទិទំ ហីនប្បណីតតាយ** កម្មជាអ្នកចាត់ចែងសត្វលោកឱ្យថោកទាបនិងថ្លៃថ្លា (មនុស្សជាអ្នកសាងតម្លៃដល់ខ្លួនឯងមិននរណាមកធ្វើឱ្យគេថ្លៃថ្លាបានឡើយ)។

កម្មទាយាទោ សត្វលោកមានកម្មជាទាយាទ គឺជាអ្នកបន្តកម្មរបស់ខ្លួនគ្មានទីបំផុត។ អ្វីដែលយើងធ្លាប់សាង ដូចបានលើកឡើងខាងលើអ៊ីចឹង វារមែងតាមឱ្យផលយើងមិនមានទីបំផុតនោះទេ ទោះជាកន្លងទៅច្រើនឆ្នាំយ៉ាងណាក៏ដោយ។ បើយើងសម្លាប់មនុស្ស ក្នុងច្បាប់ប្រទេសអាចនឹងមានកាលកំណត់ក្នុងការផ្តន្ទាទោសដល់ឧក្រិដ្ឋជន។ ប៉ុន្តែកម្មដែលមនុស្សបានសាងគឺមិនមានការលើកលែងឡើយ វានឹងត្រឡប់ឱ្យផលវិញជាក់ជាមិនខាន ទោះបីជាគេខំគេច ខំរកមន្តការពារយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចទប់ទល់នឹងកម្លាំងនៃកម្មបានឡើយ។

កម្មទាំងបីប្រការនេះ គ្មានសត្វលោកណាចៀសផុតគេចរួចនោះឡើយ។ គឺគ្រប់គ្នាតែងមានកម្មជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាពូជ បន្តពីមួយជាតិ ទៅមួយជាតិជារៀងរហូត។ រៀវលែងតែព្រះខីណាស្រពទើបលោកអស់កម្មទាំងបីនេះ ព្រោះលោកបានចូលទៅដល់ទីបរមសុខ គឺព្រះនិព្វាន ដែលស្រឡះចាកកុសលនិងអកុសលទៅហើយ រាល់កម្មដែលលោកធ្លាប់បានសាងកាលនៅគ្រហស្ថ ទោះអកុសលក្តី ក៏មិនបានហុចផលឱ្យលោកទៀតដែរ កម្មប្រភេទនេះហៅថា **អហោសិកម្ម**។

នៅពេលដែលលោកអ្នកបានសិក្សាពីកម្មបីប្រភេទនេះហើយ លោកអ្នកនឹងបានដឹងថា អ្វីដែលយើងបានសាងរួចហើយ ទោះបីជាមានអ្នកដទៃដឹង ឬមិនបានដឹង ក៏អំពើនោះវារមែងត្រឡប់ឱ្យផលមកយើងជានិច្ច នៅពេលមានឱកាសមួយសមស្រប។ ម្យ៉ាងរាល់គ្រប់អំពើដែលយើងមិនបានធ្វើកិច្ចចំពោះវាទេនោះ វានឹងមិនអាចកើតឡើងដល់យើងបានឡើយ។ ច្បាប់កម្មផលបានបញ្ជាក់លោកអ្នកឱ្យដឹងច្បាស់ថា អ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើសព្វថ្ងៃ ដូចជាការចូលចិត្តបន់ស្រន់ អុជធូប ស្រោចទឹក រំដោះគ្រោះជាដើមនោះ វាជាអំពើប្រាសចាកហេតុផល វាជាអំពើដែលប្រឆាំងនឹងកម្លាំងកម្ម ជាកម្មដែលមិនមានអ្វីអាចប្រឆាំងបាន។ ដូច្នេះទើបយើងមិនគួរយករបស់ខាងក្រៅជាទីពឹង ក្រៅអំពីខ្លួនយើងឡើយ។

សច្ចនាពនៃជីវិត

(មិនទៀង ជាទុក្ខ មិនមែនជារបស់ខ្លួន)

គ្រប់ជីវិតមនុស្សសត្វទាំងអស់នៅលើកពផែនដី សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈបីយ៉ាង គឺ**មិនទៀង ជាទុក្ខ** និង**មិនមែនជារបស់ខ្លួន**។ លក្ខ-ណៈបីយ៉ាងនេះ មិនមែនមានតែចំពោះមនុស្សធម្មតានោះទេ សូម្បីទេវតា មារ ព្រហ្មទាំងអស់ក្នុងចក្រវាឡ សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងអំណាចទាំងបីនេះ រួម ទាំងព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផងដែរ។ លក្ខណៈធម៌បីយ៉ាងនេះ មិនមែនមានតែ ត្រកូលទាបៗ វណ្ណៈអន់ៗនោះទេ ទោះបីជានរណាមួយមានឋានៈ បុណ្យ ស័ក្តិ ឬមានអំណាចទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនម្តេចម្តា ក៏មិនអាចជៀសផុតបាន ដែរ។

មនុស្សទាំងអស់រមែងមើលសច្ចភាពនៃជីវិត បានដោយលំបាក។ លុះត្រាតែគេមានបញ្ញា ទើបអាចមើលឃើញថា ជីវិតនេះជាទុក្ខ គ្រប់យ៉ាង មិនទៀង និងមិនមែនជារបស់ខ្លួនបាន។ បញ្ញារបស់បុថុជ្ជនអាចមើលឃើញ នូវលក្ខណៈបីនេះ ថាកើតមានក្នុងជីវិតបានត្រឹមតែមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ ប្រៀប ដូចជាពន្លឺផ្លេកបន្ទោរដូច្នោះ។ ប៉ុន្តែបុគ្គលដែលចម្រើននូវសតិរឿយៗ គេ រមែងមានការកំណត់ដឹងជានិច្ចក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ថាការរស់នៅរបស់មនុស្ស ជាទុក្ខមិនទៀង ដែលមិនគួរភ្លើតភ្លើននឹងកិលេសនៃចិត្តឡើយ។ តើការ មើលឃើញជីវិតជាទុក្ខ ជាមិនទៀង និងមិនមែនជារបស់ខ្លួនដូចម្តេច?

ការមើលឃើញជីវិតជាទុក្ខ

ព្រះពុទ្ធសម្តែងថា **ខន្ធ៥ជាទុក្ខដ៏ធ្ងន់សម្រាប់ជីវិត មិនមានទុក្ខអ្វី ស្មើដោយខន្ធនេះឡើយ**(រាងកាយ)។ ដោយសារតែអវិជ្ជាបាំងភ្នែក យើង គ្រប់គ្នាច្រើនយល់ច្រឡំថា ជីវិតនេះសុខណាស់ ជីវិតនេះគួរឱ្យរីករាយ

ណាស់... តាមពិតជីវិតរបស់យើងត្រូវសេចក្តីទុក្ខបៀតបៀនគ្រប់ខណៈ គ្មានសុខមួយវិនាទីឡើយ។ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលមិនមានបញ្ញា គេមិនយល់ដូច្នោះឡើយ គេតែងគិតថាជីវិតនេះសុខណាស់ មានជីវិតគួរតែសប្បាយឱ្យបានច្រើន(សេពអបាយមុខ)។ ផ្ទុយមកវិញមនុស្សដែលមានបញ្ញា រមែងសម្គាល់ឃើញថា សេចក្តីសុខដែលកើតពីការអេះរមាស់ មិនមែនជាសេចក្តីសុខពិតប្រាកដឡើយ តែបើអ្នកដែលមិនមានបញ្ញា គេតែងគិតថា ការបានអេះរមាស់គឺស្រួលណាស់។ រហូតគិតថាមានរមាស់ គ្រាន់នឹងអេះបំបាត់អផ្សុកទៀតផង។ សេចក្តីសុខមួយខណៈដែលយើងទទួលបាន គឺវាសុទ្ធតែកើតពីសេចក្តីទុក្ខទាំងអស់ មិនមែនសេចក្តីសុខកើតមកដោយឯកឯងនោះទេ។ ខណៈពេលដែលអ្នកស្ទុះស្ទាប់ ខណៈនោះគឺជាទុក្ខ នៅពេលដែលរាងកាយត្រូវខ្យល់លោកអ្នកក៏ទទួលអារម្មណ៍ថាជាសុខណាស់ តែតាមពិត វាកើតពីសេចក្តីទុក្ខទេតើ!

រាងកាយជាអម្រែកដ៏ធ្ងន់នៃជីវិត មនុស្សម្នាក់ខិតខំគ្រប់ធ្វើការគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីបំពេញតម្រូវការនៃរាងកាយ។ រហូតមានពេលខ្លះ ដើម្បីក្រពះ ក៏ត្រូវក្បត់ឧត្តមគតិរបស់ខ្លួនឯង ឬដើម្បីបំប៉នមហិច្ឆតារបស់ខ្លួនបៀតបៀនអ្នកដទៃឱ្យដល់នូវសេចក្តីវិនាសថែមទៀតផង។ តើអ្នកមើលឃើញជីវិតសុខត្រង់ណាទៅ?

មនុស្សជាច្រើនបានសម្គាល់ថា ការសើចសប្បាយ ការបានអាហារបរិភោគឆ្ងាញ់ៗ បានគេងនៅគ្រែស្អាតមានពូកទន់ល្អដេក គឺជាសុខ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលបានពិចារណាដោយសតិរឿយៗអំពីសច្ចភាពនៃជីវិត រមែងឃើញថាជាទុក្ខ។ ព្រោះអ្វី? តើអ្នកអាចសើចរហូតបានដែរឬទេ? អ្នកខ្លះសើចរហូតដល់គាំងស្លាប់ទៀតផង ម្យ៉ាងការសើចលោករមែងមើលឃើញថាប្រៀបដូចជាមនុស្សកពុងយំអ៊ីចឹង។ តើអ្នកអាចបរិភោគអាហាររហូតបាន

ទេ? ហើយការបរិភោគអាហារ ក៏ព្រោះតែសេចក្តីទុក្ខបៀតដៃរមែនទេ? បើភ្លើងធាតុមិនដុតកម្តៅក្រពះទេ(វិទ្យាសាស្ត្រគឺអាស៊ីត) នោះអ្នកក៏មិនឃ្លានដែរ។ នៅពេលដែលអ្នកឃ្លាន បើមិនមានអ្វីបរិភោគ អ្នកនឹងកើតទុក្ខពីការឃ្លានជាមិនខាន។ លុះដល់បានបរិភោគហើយ បើអ្នកបរិភោគច្រើន ក្រពះនឹងមិនអាចធ្វើការបានល្អឡើយ ពេលខ្លះធ្វើឱ្យខូចក្រពះ ឬអាចស្លាប់ដោយសារបរិភោគច្រើនទៀតផង។ មានមនុស្សជាច្រើនបានធាត់ជ្រុលដោយសារបរិភោគមិនស្គាល់ប្រមាណ បរិភោគច្រើនពេល រហូតដល់ឃ្លេរទៅពួកគេក៏កើតជំងឺផ្សេងៗ មានការលើសជាតិខ្លាញ់ជាដើម។ អ្នកមានបញ្ញាឃើញនូវសច្ចភាពនៃជីវិត រមែងមើលឃើញទោសនៃការបរិភោគ។ ម្យ៉ាងទៀត តើអ្នកអាចគេងលើគ្រែដោយមិនក្រោកបានទេ? អ្នកទទួលបានសេចក្តីសុខ ក៏កើតពីសេចក្តីទុក្ខនៃការងងុយដៃរមែនទេ? បើដូច្នោះតើ រកសុខពីជីវិតបានដូចម្តេចទៅ?

ការមើលឃើញថាជីវិតជាទុក្ខ មិនមែនទាល់តែសេចក្តីទុក្ខកើតមានក្នុងជីវិត ដូចជាត្រូវគេបោកប្រាស់ ត្រូវព្រាត់ប្រាសមនុស្សជាទីស្រលាញ់ មានជំងឺមកបៀតបៀន ឬត្រូវគេស្តីបន្ទោសរិះគន់ ទើបមើលឃើញថាជីវិតនេះជាទុក្ខនោះទេ។ បើយល់ដូច្នោះ អ្នកមិនទាន់យល់ច្បាស់នៅឡើយទេ។ ការមើលឃើញថាជាទុក្ខ លុះត្រាតែខណៈដែលកំពុងតែសុខស្រួល ឬកំពុងតែសប្បាយ ក៏អាចមើលឃើញថាជាទុក្ខ នោះទើបជាអ្នកមានបញ្ញា អាចមើលឃើញសេចក្តីទុក្ខក្នុងជីវិតបានពិតប្រាកដ។ តែយ៉ាងណាដូចបានបញ្ជាក់ខាងដើមអ៊ីចឹង មនុស្សយើងធម្មតា អាចមើលបានតែមួយភ្លែតៗប៉ុណ្ណោះ តែភ្លេចសតិនឹងត្រឡប់មកដូចដើមជាដដែល។ ដូច្នេះដើម្បីងាយរលឹកដឹងបានស្ទាត់ជំនាញ បានថ្នឹកល្អ គ្រាន់តែគិតបន្តិចក៏នឹកឃើញអ្នកត្រូវចម្រើនសតិរឿយៗ ទើបអាចតម្កល់ចិត្តបានមាំល្អ។

ការមើលឃើញជីវិតមិនទៀង

គ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ដែលមានក្នុងចក្រវាលនេះសុទ្ធតែស្ថិតក្នុងលក្ខណៈមិនទៀងទាត់ មិនអាចស្ថិតស្ថេរចិរកាលបានឡើយ។ វាតែងប្រែប្រួលជានិច្ច មិនមានអ្វីដែលអាចរក្សាសភាពដើមឱ្យបានល្អ ដូចកាលដំបូងបានឡើយ។ ការមើលឃើញភាពមិនទៀងដែលអាចកើតមានក្នុងជីវិត មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចមើលឃើញនោះទេ វាស្ថិតនៅត្រង់ថា តើគេនោះមានបញ្ញាអាចយល់បានកម្រិតណា ចំពោះភាពមិនទៀងក្នុងជីវិត? តើការមើលឃើញជីវិតមិនទៀងដូចម្តេច?

គ្មាននរណាម្នាក់(មនុស្សធម្មតា)ដែលអាចកំណត់ដឹងថា ខ្លួនអាចរស់បានរយៈពេលប៉ុន្មានទៀតនោះទេ? ជីវិតនេះ គឺផុយស្រួយខ្លាំងណាស់ វាអាចនឹងបាត់បង់(ស្លាប់)គ្រប់ពេលវេលា។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវប្រមាទនោះឡើយ។ មនុស្សដែលមិនព្រមទទួលស្គាល់នូវសច្ចភាព គេមិនអាចទទួលយកបានឡើយ ពីការប្រែប្រួលនៃជីវិត។ ដូចជាត្រូវបាត់បង់សាច់ញាតិ បាត់បង់ជីវិតខ្លួន ឬត្រូវបាត់បង់សម្ផស្ស(ខ្លាចចាស់)ជាដើម។ តើមានអ្វីដែលស្ថិតស្ថេរហូតទៅ? ដូច្នេះអ្នកត្រូវរៀនមើលពីភាពមិនទៀងនៃជីវិត។ មនុស្សដែលមានទ្រព្យច្រើនក្នុងពេលនេះ ថ្ងៃក្រោយអាចនឹងធ្លាក់ខ្លួនក្រ មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អនៅថ្ងៃនេះ ថ្ងៃស្អែកអាចនឹងឈឺ មនុស្សដែលកំពុងសន្ទនាជាមួយអ្នកនៅថ្ងៃនេះ ថ្ងៃស្អែកអាចនឹងចាកចេញពីអ្នកដោយមិនលា ក៏មានដែរ ឬថាអ្នកអាចនឹងចាកចេញពីគេផងក៏មិនដឹង... នេះហើយ គឺជីវិតស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈមិនទៀង។

ជីវិតស្ថិតក្នុងលក្ខណៈមិនទៀង គឺមានន័យជ្រៅជាងនេះទៅទៀត ដោយសេចក្តីសុខទាំងឡាយ ដែលយើងបានទទួល ក៏សុទ្ធតែមិនទៀងមានហើយ ក៏បាត់បង់ទៅវិញ។ ទ្រព្យក្តី ឋានៈក្តី កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ឬភាពល្បាញ

ល្បីក្តី សុទ្ធតែមិនអាចមានជារៀងរហូត។ មានហើយក៏បាត់ទៅវិញ ប្រៀប ដូចជាបុរសដែលយល់សប្តិថាក្លាយជាព្រះរាជាអ៊ីចឹង សប្បាយបានតែមួយ ភ្លែត ព្រោះការច្រឡំថាខ្លួនបានក្លាយជាព្រះរាជា។ ក្រោយពីភ្ញាក់ពីដំណេក ក៏ទទេ មិនមានអ្វីទាំងអស់។ ម្យ៉ាងទៀតសម្រស់របស់យើងក្តី កម្លាំងរបស់ យើងក្តី សុទ្ធតែមិនអាចបិតបៀរជាជរាប ឡើងដល់ចំណុចកំពូលហើយ ក៏ រមែងថយចុះបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ទុព្វលភាព។ ប្រៀបដូចជាពន្លឺនៃព្រះចន្ទ ចាប់ផ្តើមពីមួយចម្រៀកតូច រហូតដល់ភ្លឺពេញវង់បានមួយរាត្រី ក៏ចាប់ផ្តើម ក្សត់ពន្លឺទៅវិញជាលំដាប់ រហូតដល់ងងឹតសូន្យឈឹង ជីវិតមិនទៀងក៏មាន ឧបមាដូចគ្នាដែរ។

ការមើលឃើញជីវិតមិនមែនជារបស់ខ្លួន

មនុស្សមួយចំនួនចេះនិយាយពាក្យនេះ ប៉ុន្តែភាគច្រើនពួកគេមិន បានយល់អត្ថន័យរបស់ពាក្យនេះឡើយ។ ប្រសិនបើមនុស្សដែលចូលចិត្ត ផ្ញាញ់ផ្ញាល់ ពេលមានអ្នកនិយាយពាក្យនេះ គេនឹងតបមកវិញថា "បើមិន មែនជារបស់ខ្លួន លុយ ផ្ទះ កម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកឯងទាំងប៉ុន្មាន ម្តេចមិនឱ្យគេ ឱ្យអស់ទៅ ឬថាបើអ៊ីចឹងអ្នកឯងហ៊ានឱ្យគេកាត់ដៃអ្នកទេ បើវាមិនមែនជា របស់ខ្លួន..."។ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ពាក្យនេះដែរនោះ អ្នកអាចនឹងបាន ដឹងពេលនេះហើយ។ ពាក្យថាមិនមែនជារបស់ខ្លួន គឺមានន័យថាអ្វីៗគ្រប់ យ៉ាង វាមិនអាចស្ថិតនៅក្នុងអំណាចនៃការគ្រប់គ្រងរបស់ចិត្តឡើយ។ អ្នក មិនអាចបញ្ជាឱ្យរាងកាយរបស់អ្នក មិនឱ្យចាស់ទ្រុឌទ្រោមបាននោះទេ។ អ្នកក៏មិនអាចឃាត់សក់របស់អ្នក កុំឱ្យស្កូវបានដែរ។ ហើយអ្នករឹតតែមិន អាចឃាត់ឱ្យរាងកាយរបស់អ្នក កុំឱ្យមានជំងឺបានទៅទៀត។ នេះហើយគឺ មិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះវាមិនស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកនោះ ទេ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកមិនអាចឃាត់មិនឱ្យអ្នកដទៃនិយាយអាក្រក់ពីអ្នក ឱ្យ

គេនិយាយតែពាក្យល្អៗមកកាន់អ្នកតែម្យ៉ាង មិនបានឡើយ។ មួយវិញទៀត អ្នកមិនអាចកំណត់ជីវិតរបស់អ្នក សូមឱ្យជួបតែមនុស្សដែលមានរូបស្អាតៗ ឃើញតែរបស់ល្អៗ ក៏មិនបានដែរ។ បើភ្នែកអ្នកនៅល្អ អ្នកនឹងឃើញទាំងរូបល្អនិងរូបអាក្រក់ ទោះអ្នកចង់ឬមិនចង់ក៏ដោយ នេះហើយ គឺមិនស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកនោះឡើយ។ បើនិយាយឱ្យចំទៅ គឺអាយតនៈទាំង៦មិនស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកឡើយ។ អ្នកមិនអាចទទួលបានតែអាហារដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់តែម្យ៉ាងនោះទេ អ្នកក៏ត្រូវជួបអាហារដែលមិនឆ្ងាញ់ផងដែរ។ លក្ខណៈទាំងអស់នេះហើយ គឺវាមិនមែនជារបស់ខ្លួនយើងឡើយ។

សេចក្តីដែលទុក្ខមានក្នុងជីវិត

លោកអ្នកពិតជាបានដឹងពីខាងដើមមកហើយថា អវិជ្ជា គឺភាពល្ងង់ខ្លៅរបស់ចិត្ត ការមិនដឹងនូវសភាវៈពិតក្នុងជីវិត ដែលជាហេតុដែលនាំឱ្យចិត្ត មានសេចក្តីទុក្ខមកបៀតបៀន។ សេចក្តីទុក្ខដែលមាននៅក្នុងចិត្ត គឺមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង នៅក្នុងមេរៀននេះ ខ្ញុំនឹងលើកយកនូវមេរៀនសច្ចធម៌របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដែលបានសម្តែងក្នុងគម្ពីរព្រះពុទ្ធសាសនា យកមកអភិប្រាយសេចក្តីដល់លោកអ្នក ឱ្យបានដឹងពីសេចក្តីទុក្ខដែលមានក្នុងជីវិត ហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ វិធីរំលត់ទុក្ខ និងផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់។

លោកអ្នកដឹងទេថា ដោយសារតែយើងមិនបានដឹងច្បាស់ពីសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានក្នុងជីវិតនេះហើយ ទើបចិត្តរបស់យើងចេះតែមិនបានសុខ ហើយចេះតែទោមនស្សនៅពេលដែលជួបទុក្ខនោះ។ ពេលដែលអ្នកបានដឹងហើយ មិនមែនថាអ្នកអាចបំបាត់សេចក្តីទុក្ខនោះ ដោយគ្រាន់តែការដឹងប៉ុណ្ណោះទេ វាតម្រូវឱ្យអ្នកស្វែងរកវិធីសាស្ត្រក្នុងទប់ទល់ជាមួយសេចក្តីទុក្ខផងដែរ។ ហើយលោកអ្នកនឹងបានដឹងពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការ

ទប់ទល់ប្រយុទ្ធជាមួយសេចក្តីទុក្ខក្នុងជីវិត នៅចំណុចក្រោយៗទៀត។ ឥឡូវនេះសូមលោកអ្នកមកដឹងពីសេចក្តីទុក្ខដែលមានក្នុងជីវិតជាមុនសិន។

ទុក្ខអរិយសច្ចៈ១២ (សេចក្តីទុក្ខដែលមានក្នុងជីវិត)

ជាតិទុក្ខ ទុក្ខព្រោះកើត។ ការកើតក៏ជាទុក្ខមួយដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សមិនបានគិតថាវាដូច្នោះនោះទេ ដោយសារអវិជ្ជាបិទបាំងបញ្ញាមិនឱ្យកើតមាន ធ្វើឱ្យមនុស្សភ្លើតភ្លើននឹងជាតិកំណើតដែលខ្លួនមាន។ នៅពេលកើតមកភ្លាម មិនមានទារកណាមួយ ដែលចេញផ្ទៃមកសើចនោះទេ គឺតែងតែយំជានិច្ច ហើយក្តាប់ដៃយ៉ាងណែនផងដែរ មិនដែលពន្លាបាតដៃឡើយ។ ការដែលទារកយំវាសញ្ញាបញ្ជាក់ថា ជាតិកំណើតជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ។ ការក្តាប់ដៃជាប់ មិនលា ក៏បង្ហាញថា នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងគ្រប់គ្នា គឺត្រូវជិតជាប់នូវទុក្ខប្រការផ្សេងៗ ដែលបម្រុងនឹងឱ្យយើងធ្វើការប្រឈមជាមួយវា។ នៅពេលចុះកាន់គភ៌ សេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានគឺការចង្អៀតនៃទីនៅ។ យើងឃើញថាទារកនៅក្នុងផ្ទៃ គឺតែងមានចិត្តទោមនស្សនឹងទីដេក ដែលតូចចង្អៀត។ ដូច្នេះហើយទើបទារកចេះតែទធាក់ជើងនឹងផ្ទៃរបស់ម្តាយ បង្ហាញពីសេចក្តីធុញថប់នឹងទីនោះ។ ការចាប់បដិសន្ធិក្នុងផ្ទៃភ្លាម កាលណាចាប់ផ្តើមកកើតជារូបរាងកាយ ខន្ធ៥ក៏ចាប់ផ្តើមកើតមាន។ កាលណាខន្ធ៥កើតមាន ភារៈដ៏ធ្ងន់នឹងមានប្រាកដក្នុងសត្វលោក ព្រោះសេចក្តីទុក្ខដទៃ ឱ្យធ្ងន់ដូចសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានព្រោះខន្ធមិនមានឡើយ។ ពេលមានរូបកាយ អាយតនៈនឹងចាប់ផ្តើមកើតមានផងដែរ។

ជរាទុក្ខ ទុក្ខព្រោះជរា(ចាស់)។ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលសប្បាយចិត្តព្រោះខ្លួនចាស់នោះទេ មនុស្សគ្រប់គ្នាតែងខ្លាចភាពចាស់ជរាជានិច្ច។ បើមិនដូច្នោះពួកគេ ជាពិសេសស្រីៗ មិនមែនខិតខំស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីការពារភាពចាស់ និងប្រើប្រាស់គ្រឿងលាប ដើម្បីស្អិតស្អាងរាងកាយឱ្យនៅ

ក្មេងជាងវ័យនោះទេ។ បើនិយាយពីជរាវិញ យើងមិនបានដឹងឱ្យច្បាស់លាស់ទៅទៀត ដោយសម្គាល់ថា មនុស្សដែលចាស់ គឺគិតចាប់ពីពាក់កណ្តាលមជ្ឈិមវ័យ(អាយុខ្នង់៤៥ឆ្នាំឡើងទៅ) រហូតដល់បច្ឆិមវ័យ។ នោះគ្រាន់តែជាការនិយាយឱ្យស្រួលយល់ប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែភាពជរា គឺចាប់ផ្តើមមានតាំងពីប្រសូតចាកផ្ទៃមកម្ល៉េះ ដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមវិវត្តទៅរកមរណៈជាបណ្តើរៗ។ បើគិតពីមួយឆ្នាំមុន មកទល់នឹងឥឡូវ អ្នកបានចាស់ជាងឆ្នាំមុនបាត់ទៅហើយ។ យ៉ាងណាជរាដែលជាសេចក្តីទុក្ខ មិនមែនសំដៅដល់ការទោមនស្សចំពោះផ្លូវចិត្តតែម្យ៉ាងឡើយ។ តែអ្វីដែលសំដៅធំបំផុត គឺរាងកាយបានដល់នូវភាពទ្រុឌទ្រោម ទុព្វលភាព ដែលមិនអាចនឹងញ៉ាំងកិច្ចការទាំងឡាយឱ្យសម្រេចបានរហ័សដូចកាលនៅមជ្ឈិមវ័យ។ គ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមិនអាចស្ថិតនៅក្នុងអំណាចនៃចិត្តឡើយ នៅពេលដែលរាងកាយជរាទ្រុឌទ្រោម វានឹងមានភាពស្ងក់ស្ងា មិនស្តាប់ការបញ្ជារបស់ចិត្តឡើយ។ ទោះចង់ឱ្យក្រោករហ័សដូចពីក្មេងក៏មិនបាន បោះជើងទៅឆ្វេង ជួនកាលទៅស្តាំក៏មាន ហើយទីបំផុតជរានឹងនាំសត្វទៅកាន់មរណៈ ដោយមិនអាចជៀសផុតឡើយ។

ព្យាធិទុក្ខ ទុក្ខព្រោះអាពាធ(ឈឺ)។ តើនរណាមួយដែលពេញចិត្តនឹងការមានជំងឺទៅ? គឺគ្មានសោះឡើយ មនុស្សដែលប្រាថ្នាចង់ឱ្យខ្លួនឯងសម្បូរដោយរោគនោះ។ គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែប្រាថ្នានូវការប្រាសចាកនូវរោគ។ នៅពេលអាពាធកើតមានចំពោះរាងកាយ វានឹងធ្វើរាងកាយកាន់តែទ្រុឌទ្រោមមួយកម្រិតទៀត។ គ្មានកម្លាំងកំហែង បរិភោគអាហារក៏មិនដឹងរសជាតិឆ្ងាញ់ ទោះបីជាមានអាហារប្រណីតៗបរិភោគក្តី។ មនុស្សដែលមិនបានអប់រំចិត្តឱ្យល្អ ឬមិនធ្លាប់បានអប់រំសោះនោះ សេចក្តីទុក្ខមិនត្រឹមតែកើតចំពោះតែកាយម្យ៉ាងនោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងផ្តល់បន្ទុកដល់ផ្លូវចិត្តមួយកម្រិតទៀត។ ការមិនមានរោគជាលាភដ៏ប្រសើរ។ បើនិយាយដល់ការមាន

រោគ មនុស្សគ្រប់គ្នាមានរោគតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ គ្រាន់តែយើងមិនបានចាប់ចិត្តសង្កេតទេតើ! ហើយរោគចាប់ផ្តើមមានតាំងពីកើតភ្លាមនោះ គឺការឃ្លាន។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **រោគឃ្លាន ជារោគដ៏យ៉ាងក្រៃលែង** (ពិបាកនឹងព្យាបាល)។ ព្យាធិ បើញែកឱ្យល្អិតមែនទែន សូម្បីការចុកពោះស្រពន់ដៃជើង ការឈឺបត់ដៃបត់ជើង(ការបន្ទោរបង់លាមក ទឹកមូត្រ) សុទ្ធតែរាប់ជាព្យាធិទុក្ខ។ ប៉ុន្តែយើងច្រើនសម្គាល់តែទៅលើអាពាធធំៗ ដូចជាកើតដំងឺក្រពះ ថ្លើម គ្រុនពោះវៀន... ទាល់តែកើតនូវរោគទាំងនេះ ទើបរាប់ថាខ្លួនកំពុងមានជំងឺ។

មរណទុក្ខ ទុក្ខព្រោះស្លាប់។ សព្វសត្វទាំងអស់(សត្វដែលនៅអវិជ្ជា) សុទ្ធតែតក់ស្លុតនឹងអាជ្ញាគឺសេចក្តីស្លាប់គ្រប់ៗគ្នា។ នៅពេលដែលឈឺធ្ងន់ធ្ងរ មនុស្សតែងរកថ្នាំសង្កូវមកព្យាបាល ប្រឹងបរិភោគអាហារបំពេញក្រពះរាល់ថ្ងៃនោះ ក៏ដោយសារពួកគេខ្លាចសេចក្តីស្លាប់នេះឯង។ មនុស្សខ្លះពេលដែលដឹងថាខ្លួនជិតអស់ពេលវេលានឹងរស់នៅបន្ត ដូចជាពេទ្យប្រាប់ថានៅ៣ខែទៀតនឹងស្លាប់ បើមិនធ្លាប់ពិចារណាពីសេចក្តីស្លាប់សោះនោះ ពួកគេមិនអាចទទួលយកបានឡើយ ព្រោះពួកគេមិនបានយល់ពីសភាវៈនៃជីវិតដែលគង់តែនឹងដល់ផ្លូវនេះ គ្រាន់តែមុននឹងក្រោយប៉ុណ្ណោះ។ ពេលនោះពួកគេបានបន្ថែមសេចក្តីទុក្ខដល់ចិត្តមួយកម្រិតទៀត រហូតដល់មិនអាចរស់នៅដល់កាលកំណត់ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់។ គ្មាននរណាមួយដែលសប្បាយចិត្តនឹងការដែលដឹងថាខ្លួនជិតស្លាប់ ឬនឹងត្រូវបានស្លាប់នោះទេ។ ហេតុនេះហើយទើបលោកសម្តែងថា ការស្លាប់ជាសេចក្តីទុក្ខរបស់សត្វលោកគ្រប់គ្នា។

សោកទុក្ខ ទុក្ខព្រោះស្តាយស្រណោះនូវអ្វីជាទីស្រលាញ់ ដែលព្រាត់ប្រាសទៅ។ សេចក្តីសោកទាំងឡាយកើតឡើងពីសេចក្តីស្រលាញ់។ ស្រលាញ់ខ្លាំងទុក្ខខ្លាំង ស្រលាញ់តិច ទុក្ខតិច បើគ្មានការស្រលាញ់ គឺនឹង

គ្មានសេចក្តីសោកកើតឡើងចំពោះចិត្តដែរ។ គ្មាននរណាមួយក្នុងលោកនេះ ដែលមានចិត្តស្តាយស្រណោះ ពេលដែលបាត់បង់នូវអ្វីដែលមិនជាទីស្រលាញ់ឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ ពួកគេតែងមានចិត្តស្តាយស្រណោះ ពេលដែលបាត់បង់អ្វីដែលខ្លួនស្រលាញ់។ ចំពោះការបាត់បង់ខ្លះ ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមិនកើតទុក្ខ មិនស្តាយស្រណោះ ចំពោះការបាត់បង់នូវសាច់ញាតិរបស់អ្នកដទៃ ឬទ្រព្យធនអ្នកដទៃ? ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្វីទាំងនោះ បានធ្លាក់មកលើខ្លួនគេវិញ ម្តេចក៏ពួកគេសោកស្តាយខ្លាំងម្ល៉េះ! នោះក៏ព្រោះតែការស្រលាញ់ មិនមានលើទ្រព្យធនអ្នកដទៃនោះឯង។ ម្យ៉ាងការស្រលាញ់គឺមានចំពោះតែអ្វី ដែលជាសេចក្តីប្រកាន់របស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។

បរិទេវទុក្ខ ទុក្ខព្រោះគ្លួញត្អែរអំពីអ្វីដែលព្រាត់ប្រាសទៅ។ ជាទម្លាប់របស់មនុស្សស្ទើរគ្រប់គ្នា នៅពេលដែលបាត់បង់អ្វីមួយពួកគេ តែងមានការគ្លួញត្អែរចំពោះការបាត់បង់នោះ។ វាជាការរៀបរាប់នូវសេចក្តីលំបាកចិត្តរបស់ខ្លួនទៅកាន់អ្នកដទៃ ឬរលឹកឃើញសកម្មភាពដែលធ្លាប់រួមរស់ជាមួយគ្នា មានអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយគ្នា។ នៅពេលដែលរៀបរាប់អំពីការបាត់បង់ គ្មាននរណាមួយដែលនិយាយចេញមក ទាំងចិត្តសប្បាយរីករាយនោះទេ បើមិនយំព្រោះការបាត់បង់នោះទេ ក៏មានទឹកមុខស្រពាប់ពោនផងដែរ។

ទុក្ខទុក្ខ ទុក្ខត្រួតលើទុក្ខ (ទុក្ខចូលទន្ទ្រានចិត្តផង បៀតបៀនកាយផង)។ ការដែលរាងកាយត្រូវរងរបួសដោយការប្រហារ ឬដោយអាពាធផ្សេង។ ចិត្តក៏ត្រូវសេចក្តីទុក្ខមកបន្ថែមបន្ទុកពីលើទៀត ដូចជាអន់ចិត្ត ខឹង គុំកួនជាដើម។ សេចក្តីទុក្ខខ្លះ វាមិនត្រឹមតែកើតចំពោះផ្លូវកាយនោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងមានឥទ្ធិពលដល់ចិត្តមួយជាន់ទៀត ឬអាចនិយាយបានថា ព្រួញមួយបាញ់បានសត្វពីរនោះឯង។

ទោមនស្សទុក្ខ ទុក្ខព្រោះឈ្នើសនឹងអារម្មណ៍។ ជាទូទៅវាត្រូវបានកើតឡើងច្រើនជាងទុក្ខណាៗទាំងអស់ក្នុងរបស់ជីវិតមនុស្ស។ រាល់ការទើសចំពោះអ្វីទាំងឡាយបានឮក្តី បានឃើញក្តី បានប៉ះក្តី... មិនដែលធ្វើឱ្យចិត្តមនុស្សបានសប្បាយនោះទេ។ ពេលខ្លះចិត្តមនុស្សកំពុងស្ងប់ស្ងៀមមើលទៅដូចជាសុខណាស់ ស្រាប់តែបានឃើញមនុស្សដែលមានដំបៅពេញខ្លួន ដើរកាត់ខ្លួន ទោះជាមិនខឹង ក៏តែងកើតចិត្តទើសថា ម្តេចក៏មិនដើរទៅណាឱ្យឆ្ងាយ ម្តេចមកដើរមុខយើងអ៊ីចឹង។ ជួនកាលកំពុងអានសៀវភៅសុខៗ ស្រាប់តែមានសំឡេងអ្នកជិតខាងចាក់ធុងបាសរំខាន ឬមានសំឡេងក្មេងមករត់លេង ឬមាត់រញ៉ៅរញៃ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមទើសនឹងសំឡេងទាំងនោះ ខណៈនេះ តើកើតអាចជាសុខដល់ចិត្តបានទេ? ប្រាកដណាស់វាមិនអាចឡើយ។ នៅមានជាច្រើនជាទៀតដែល ខ្ញុំមិនលើកយកច្រើននាំប្រាំដែលនោះទេ គ្រាន់តែលោកអ្នកពិចារណាថា រាល់ពេលដែលចិត្តឈ្នើសជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ ចិត្តមិនដែលប្រព្រឹត្តទៅជាសុខនោះទេ។

ឧបាយាសទុក្ខ ទុក្ខព្រោះការចង្អៀតចង្អល់។ សេចក្តីចង្អៀតចង្អល់កើតពីចិត្តកំណាញ់ ការច្រណែន ការថ្នាំងថ្នាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងពួងដែលបានកើតឡើង។ កាលណាសេចក្តីចង្អៀតចង្អល់កើតមាន ចិត្តរមែងកើតទុក្ខជានិច្ច។ ទោះបីជាបុគ្គលនោះមានទ្រព្យធនច្រើនយ៉ាងណាក្តី បើចិត្តកំណាញ់ចូលក្នុងខ្លួនកាលណាហើយ ក្នុងកាលនោះចិត្តរបស់គេរមែងមានការទើសទាល់ចំពោះការឱ្យទាន រមែងមិនធ្វើសេចក្តីអនុគ្រោះ ចំពោះជនដទៃ ដែលមកពឹងពំនាក់អាស្រ័យនឹងខ្លួន។ ដូចពាក្យខ្មែរពោលថា "ស៊ូចង្អៀតផ្ទះ កុំឱ្យតែចង្អៀតចិត្ត" បើចិត្តចង្អៀតចង្អល់ហើយ ទោះបីមានផ្ទះធំស្តឹមស្តៃម្តេចក្តី ក៏គេមិនអាចឱ្យអ្នកដទៃស្នាក់នៅបានដែរ សុខចិត្តទុកឱ្យទំនេរចោលប្រសើរជាង។

អប្បិយេហិសម្បយោគទុក្ខ ទុក្ខព្រោះជួបសត្វសង្ខារដែលមិនជាទីពេញចិត្ត។ វាមិនខុសពីទោមនស្សទុក្ខប៉ុន្មាននោះទេ គ្រាន់តែទុក្ខនេះសំដៅការបានជួបប្រទះនឹងមនុស្ស សត្វ វត្ថុដែលមិនជាទីពេញចិត្ត ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យសេចក្តីទុក្ខកើតមាន។ ពេលខ្លះយើងថាទៅវត្តធ្វើបុណ្យ ដើម្បីឱ្យចិត្តបាននូវសេចក្តីសុខ ស្រាប់តែទៅផែនដីចង្អៀត ជួបមនុស្សដែលយើងស្អប់ គ្រានោះចិត្តទោមនស្សក៏កើតឡើងភ្លាម ធ្វើឱ្យចិត្តរឹតទុក្ខទ្វេរ បានឃើញយូរកាលណា រឹតតែក្តៅក្រហាយ។ ជួនកាលក៏ដាក់គោលដៅថា ដើរកម្សាន្តតាមរមណីយដ្ឋានទេសចរណ៍នានា ដើម្បីឱ្យចិត្តសប្បាយ។ ទៅដល់ស្រាប់តែបានឃើញទីកន្លែងមិនស្អាត សុទ្ធតែសំរាម ចិត្តក៏ទើសនឹងទីនោះ ពេលនោះទុក្ខកើតឡើងទៀត។

បិយេហិ សម្បយោគទុក្ខ ទុក្ខព្រោះព្រាត់និរាសចាកសត្វសង្ខារដែលជាទីស្រលាញ់។ ការបាត់បង់នូវរបស់ជាទីស្រលាញ់ បាត់បង់នូវមនុស្សជាទីស្រលាញ់ តែងធ្វើឱ្យមនុស្សជួបប្រទះនូវសេចក្តីលំបាកក្នុងចិត្ត ចំពោះការព្រាត់ប្រាសនិរាសនោះ។ ប្រសិនបើជាការព្រាត់ត្រឹមមួយរយៈដូចជាទៅធ្វើការ ឬទៅសិក្សានៅទីឆ្ងាយ មនុស្សមិនសូវជាកើតទុក្ខប៉ុន្មាននោះទេ គ្រាន់តែកើតការនឹករលឹកគ្នាខ្លះៗប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែបើព្រាត់រហូតមិនត្រឡប់មកវិញ នោះនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សកើតទុក្ខទៅតាមកម្រិតនៃសេចក្តីស្រលាញ់ផងដែរ។

យម្បិច្ឆំ ន លភតិ តម្បិ ទុក្ខំ ទុក្ខព្រោះប្រាថ្នានូវអ្វីមួយ មិនបានសម្រេច។ រាល់ការប្រាថ្នាទាំងឡាយតែងនាំមកនូវការខកចិត្ត នៅដែលបរាជ័យ ឬមិនបានសមដូចបំណង ដែលបានគ្រោងទុក។ ការប្រាថ្នាកាន់តែខ្លាំង សេចក្តីទុក្ខក៏តែខ្លាំង ទៅតាមកម្រិតនោះផងដែរ។ ភាគច្រើនមនុស្សចូលចិត្តប្រាថ្នា ឬដៅលទ្ធផលទុកជាមុន ហើយសង្ឃឹមខ្លាំងទៅអ្វីដែលខ្លួន

បានធ្វើ ជាលទ្ធផលនៅពេលដែលមិនបានសមតាមបំណង ពួកគេក៏កើតទុក្ខជាពន់ប្រមាណស្ទើរងើបមិនរួច។

ការប្រាថ្នាមានច្រើនយ៉ាង អ្នកខ្លះធ្វើល្អដើម្បីបានការសរសើរពីអ្នកដទៃ លុះដល់គ្មានអ្នកលើកទឹកចិត្ត គ្មានអ្នកសរសើរ ពួកគេក៏បានបោះបង់នូវកិច្ចការនោះចោលទៅ ទោះបីជាត្រឹមត្រូវ និងមានប្រយោជន៍ដល់ជនានុជនក៏ដោយ។ ឯសិស្សានុសិស្ស ខិតខំប្រឹងប្រែងរៀនយ៉ាងខ្លាំងស្ទើរកពេលសម្រាកមិនបាន ដោយយកកម្លាំងកិលេស(ក្នុងទីនេះសំដៅការយកនិទ្ទេសល្អ)ធ្វើជាគ្រឿងទាក់ចិត្តឱ្យឧស្សាហ៍។ លុះដល់លទ្ធផលចេញមកប្រឡងមិនជាប់ ពួកគេក៏កើតការខកចិត្ត រហូតឈានដល់ការធ្វើអត្តឃាតទៀតផង នោះព្រោះការប្រាថ្នាមិនសម្រេចហ្នឹងឯង។ ឯកសិករធ្វើស្រែប្រាថ្នាយកផលស្រូវ លុះដល់ត្រូវទឹកជំនន់បំផ្លាញកសិផល ក៏កើតទុក្ខឥតឧបមាដូចគ្នាដែរ។ ជ្បិតថាការប្រាថ្នាមានច្រើនពិតមែន ប៉ុន្តែវាកើតចេញពីប្រភពតែមួយ គឺតណ្ហា មានលោភៈជាមូល។ (នឹងនិយាយពិស្តារនៅចំណុចខាងក្រោយ)

សច្ចធម៌ គឺនៅជុំវិញខ្លួនយើង គ្រាន់តែយើងមិនបានសង្កេត មិនបានសិក្សាប៉ុណ្ណោះ។ ជួនកាលមនុស្សចេះតែគិតថា សច្ចធម៌គឺមាននៅតែក្នុងគម្ពីរ ឬនៅទីឯណានីមួយឆ្ងាញពីខ្លួនទៅវិញ។ សេចក្តីទុក្ខទាំងអម្បាលមាណ គឺមានតាំងពីយូរយោរមកណាស់ហើយ។ កាលណាជាតិកំណើតនៅអវិជ្ជាមិនទាន់រលត់ គឺសេចក្តីទុក្ខទាំងនេះ នៅតែកើតមានជានិច្ច។ ហើយវាមានតាំងពីព្រះពុទ្ធមិនទាន់ឧប្បត្តិ(កើតឡើង)ក្នុងលោកម្ល៉េះ។ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែយើងមិនបានដឹងថាវាជាទុក្ខ។ ហើយកាលដែលមានព្រះពុទ្ធត្រាស់ដឹង គឺមកបើកបង្ហាញ ឱ្យសត្វលោកបានដឹងច្បាស់ពីសច្ចធម៌ក្នុងជីវិតហ្នឹងឯង។

សេចក្តីទុក្ខទាំង១២ បើនិយាយទៅយើងអាចចាត់សេចក្តីទុក្ខ៤ ខាងដើម ថាជាសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានតាមរយៈផ្លូវកាយរបស់មនុស្ស ទូទៅ ទាំងបុគ្គលដែលអប់រំចិត្តបានល្អក្តី អ្នកមិនបានអប់រំចិត្តក្តី គឺមានគ្រប់ៗគ្នា សូម្បីព្រះសម្ពុទ្ធក៏ទ្រង់មានសេចក្តីទុក្ខទាំងនេះបៀតបៀនផងដែរ។ ប៉ុន្តែសេចក្តីទុក្ខ៨ខាងចុង រាប់ចាប់ពី សោកទុក្ខមក វាជាសេចក្តីទុក្ខដែលកើតឡើងតាមរយៈផ្លូវចិត្ត ដែលវាមានមិនទូទៅសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។ សម្រាប់បុថុជ្ជន សេចក្តីទុក្ខទាំងអម្បាលម៉ានដែលមាន គឺកើតឡើងទាំងអស់ក្នុងជីវិត។ សម្រាប់ព្រះអរហន្តបុគ្គល មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម សេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានចំពោះចិត្ត គឺមិនមានឡើយ។ ម្យ៉ាងសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានចំពោះរាងកាយ មិនមានឥទ្ធិពលដល់ចិត្តរបស់លោក ដូចជាបុថុជ្ជនឡើយ។ បុថុជ្ជន សេចក្តីដែលកើតឡើងតាមផ្លូវកាយ វាមិនត្រឹមតែមានឥទ្ធិពលតែលើរាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងមានឥទ្ធិពលដល់ផ្លូវចិត្តទៀតផង។ ដូចពេលខ្លះ យើងដើរជាន់បន្លារ ស្រាប់តែមុតបាតជើងចេញឈាម ខណៈនោះសេចក្តីទុក្ខដែលកើតពីការជាន់បន្លារ គឺកើតទុក្ខម្តងរួចទៅហើយ។ ប៉ុន្តែយើងនៅបន្ថែមទុក្ខដល់ផ្លូវចិត្តមួយជាន់ទៀត ដោយការខឹងសម្បារនឹងបន្លារ ឬខឹងនឹងអ្នកដែលចោលបន្លារ មិនបបោសបន្លារចេញពីផ្លូវជាដើម។ ដួនកាលពេលខ្លះ យើងកំពុងដើរសុខៗ ស្រាប់តែមានមនុស្សមកជាក់យើងមួយដើងពីក្រោយដួលផ្កាប់មុខទៅនឹងដី យើងមិនត្រឹមតែឈឺកាយនោះទេ នៅឈឺចិត្តថែមទៀតផង ដោយកើតការអន់ចិត្តថា ម្តេចក៏មកជាក់អញដូច្នេះ អញមានធ្វើអ្វីខុស... កើតការអន់ចិត្តរហូតដល់ថ្នាក់ខឹងក្រោធ អាចនឹងដល់ការប្រទូស្តតប ចំពោះអ្នកដែលជាក់នោះទៅទៀត។ បើជាអ្នកជិតស្និទ្ធ ក៏កើតត្រឹមការអន់ចិត្ត តែបើអ្នកដែលមានកម្លាំងខ្លាំងជាងខ្លួន ក៏កើតត្រឹមចិត្តខឹងប៉ុណ្ណោះទៅ។

សេចក្តីទុក្ខយើនិយាយតាមសតាវៈពិត (បរមត្ថសច្ចៈ)

ខន្ធ៥ គឺជាទុក្ខ (រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ)

រូបមិនមែនជារបស់ខ្លួន ដូច្នេះការមានរូបគឺជាទុក្ខ។ វេទនាមិនមែនជារបស់ខ្លួន ដូច្នេះការសោយនូវវេទនាគឺជាទុក្ខ។ សញ្ញាមិនមែនជារបស់ខ្លួន ដូច្នេះសញ្ញាគឺជាទុក្ខ។ សង្ខារមិនមែនជារបស់ខ្លួន ដូច្នេះសង្ខារគឺជាទុក្ខ វិញ្ញាណមិនមែនជារបស់ខ្លួន ដូច្នេះវិញ្ញាណគឺជាទុក្ខ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងជាមួយភិក្ខុ ជាសាវករបស់ព្រះអង្គនៅក្នុងអនត្តលក្ខណសូត្រថា "ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ រូបមិនមែនជារបស់ខ្លួនឡើយ ប្រសិនបើរូបជារបស់ខ្លួនពិតមែន រូបនេះក៏មិនគប្បីប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ គឺការមានជំងឺដង្កាត់ឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀតបុគ្គលគប្បីបាននូវអំណាចក្នុងរូបនេះថា សូមឱ្យរូបរបស់អញទៅជាយ៉ាងនេះទៅ សូមកុំឱ្យរូបរបស់អញទៅជាយ៉ាងនោះបានឡើយ។ រូបជាអនត្តាពិតមែន ព្រោះរូបតែងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ"។ ដែលថារូបមិនមែនជារបស់ខ្លួន គឺយ៉ាងនេះឯង ព្រោះយើងមិនអាចបញ្ជារូបកាយរបស់ខ្លួនថា សូមឱ្យមានរាងស្អាត ខ្ពស់ កុំឈឺ កុំឱ្យចាស់មិនបានឡើយ។ បើស្ថិតក្នុងអំណាចនៃចិត្តរបស់យើងពិតមែននោះ វានឹងស្តាប់តាមបង្គាប់របស់យើងជាមិនខានឡើយ។

"វេទនាមិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះវេទនាចេះតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលមិនអាចកំណត់ក្នុងវេទនាបានថា សូមឱ្យវេទនារបស់អញទៅជាយ៉ាងនេះ សូមកុំឱ្យវេទនារបស់អញទៅជាយ៉ាងនោះឡើយ"។ មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនអាចកំណត់ថា "សូមឱ្យសុខវេទនា និងសោមនស្សវេទនាកើតឡើងចំពោះខ្ញុំតែម្យ៉ាងបានហើយ សូមកុំឱ្យទុក្ខវេទនា និងទោមនស្សវេទនាកើតឡើងចំពោះខ្ញុំឡើយ"។ ធ្វើបែបនេះមិនបានឡើយ!

"សញ្ញាមិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះសញ្ញាចេះតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលមិនអាចកំណត់បានថា សូមសញ្ញារបស់អញទៅជាយ៉ាងនេះ សូមកុំឱ្យសញ្ញារបស់អញទៅជាយ៉ាងនោះឡើយ"។ យើងគ្រប់គ្នាតើនរណាមួយដែលអាចកំណត់សញ្ញា(ការសម្គាល់)របស់ខ្លួនឯងថា សូមឱ្យជួបតែរឿងល្អៗ សូមឱ្យចងចាំតែរឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ សូមកុំចាំរឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មងឡើយ។ ការកំណត់បានមិនបានយ៉ាងនេះ ទើបសញ្ញាមិនមែនជារបស់ខ្លួន។

"សង្ខារមិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះសង្ខារចេះតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលមិនអាចកំណត់បានថា សូមឱ្យសង្ខាររបស់អញទៅជាយ៉ាងនេះ សូមកុំឱ្យសង្ខាររបស់អញទៅជាយ៉ាងនោះឡើយ"។ សង្ខារគឺជាការតាក់តែងជីវិត យើងមិនអាចកំណត់ឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យរស់នៅឱ្យបានប៉ុណ្ណេះ ឬប៉ុណ្ណោះឡើយ។ មនុស្សគ្រប់មិនបានអំណាចក្នុងសង្ខារថា សូមឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនទៅជាបែបណា តាមចិត្តយើងចង់ឡើយ។

"វិញ្ញាណមិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះវិញ្ញាណចេះតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអាពាធ ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលមិនអាចកំណត់បានថា សូមវិញ្ញាណរបស់អញទៅជាយ៉ាងនេះ សូមកុំឱ្យវិញ្ញាណរបស់អញទៅជាយ៉ាងនោះឡើយ"។ វិញ្ញាណដូចដែលយើងបានដឹងពីខាងដើមមកហើយថា គឺជាការដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលកើតឡើង។ មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនមានអំណាចក្នុងវិញ្ញាណឡើយ ព្រោះយើងមិនអាចកំណត់ថា សូមឱ្យចក្ខុជួបតែរូបស្អាតៗ សូមឱ្យត្រចៀកស្តាប់ឮតែពាក្យពីរោះៗ... តាមចិត្តចង់បានឡើយ។

នត្ថិ ខន្ធា សមាទុក្ខា *មិនមានទុក្ខអ្វីស្មើដោយខន្ធឡើយ*។ មនុស្សគ្រប់គ្នាខិតខំរាល់ថ្ងៃស្ទើរគ្មានពេលសម្រាក ក៏ព្រោះតែដើម្បីបំពេញតម្រូវការខន្ធនេះឯង ក្លាយជាទាសកនៃតណ្ហា ក៏ព្រោះតែការមានខន្ធនេះឯង។ ខន្ធ

៥តែងទាមទារមិនចេះចប់ តាំងពីការហូបចុក ការស្លៀកពាក់ ការដឹងឮ ការសេពសោយ... គឺថាមិនចេះឆ្អែត ធ្វើឱ្យចិត្តធ្លាក់ក្នុងចំណងនៃមារ ព្រោះការមានខន្ធ។

បុគ្គលដែលអស់នូវអាសវៈ(គ្រឿងត្រាំ)ក្នុងចិត្ត លោកតែងមើលឃើញនូវខន្ធ៥នេះ ថាជាទុក្ខ ជារបស់វត្ថុគួរឱ្យខ្ពើមរអើម។ ចិត្តរបស់លោកមិនមានឧបាទាន គឺការប្រកាន់នូវក្នុងបញ្ចក្ខន្ធនេះឡើយ ក៏ព្រោះតែលោកមើលឃើញថាមិនមានខ្លួនលោកនៅក្នុងនោះ មានការញែកខ្លួនទៅជាធាតុផ្សេងៗ។ ហើយជីវិតវាគ្រាន់តែជាការផ្សំឡើងពីរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះទោះបីជាគេជេរលោកក្តី ប្រមាថលោកក្តី វាយសម្លាប់លោកក្តី ក៏លោកមិនមានចិត្តខឹងក្រោធប្រទូស្តតប គឺព្រោះលោកមានការយល់ឃើញបែបនេះឯង។ ផ្ទុយទៅវិញលោកមានតែអាណិតចំពោះអ្នកដែលធ្វើបាបលោកទៅវិញទេ ព្រោះដោយសារភាពល្ងង់ខ្លៅ ទើបបណ្តាលឱ្យចិត្តរបស់គេងងឹតស្លុប មិនដឹងនូវសភាវៈនៃជីវិតដូច្នេះ។

តាមពិតទៅមិនថាតែលោកអ្នកអាន ឬខ្ញុំខ្លួនផ្ទាល់នោះទេ នៅតែមើលឃើញនូវជីវិតនេះថាជាសុខ មិនសូវមើលឃើញជាទុក្ខនោះទេ តែងតែសប្បាយភ្លើតភ្លើនចំពោះអារម្មណ៍ដែលកើតមានដូចគ្នានឹង។ តែយ៉ាងណាការបានរៀន ទោះជាមិនបានលះកិលេសទាំងស្រុង ក៏នឹងបានភ្លឺភ្នែកដោយបញ្ញាខ្លះៗដែរ គ្រាន់ជាងការវង្វេងមិនដឹងអ្វីសោះ។ ម្យ៉ាងការរៀន ក៏អាចជួយឱ្យយើងរៀនកាត់បន្ថយ រៀនទទួលព្រមចំពោះអ្វីដែលពិបាកទទួលយកបានខ្លះៗដែរ វាមិនឥតផលសោះឡើយ។

អាយតនៈទាំង៦ជាទុក្ខ (ឯកសារយោងសូត្រអាទិត្តបរិយាយសូត្រ)

បើយើងនិយាយដល់សេចក្តីទុក្ខតាមសភាវៈពិត ខណៈដែលយើងបានឃើញរូបមិនស្អាត រូបមានសណ្ឋានមិនជាទីគាប់ចិត្ត ឬឃើញរូបមនុស្សដែលយើងមិនចូលចិត្ត យើងច្រើនសម្គាល់ថា ខ្លួនមិនសប្បាយចិត្តដោយការបានឃើញនូវរូបទាំងនោះទេ។ នេះយើងនិយាយតាមសម្មតិសច្ចៈប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែបើនិយាយដល់បរមត្ថសច្ចៈ ដែលជាសភាវៈពិតតែម្តងនោះ ខណៈនេះ គឺការមានចក្ខុជាទុក្ខ ឬភ្នែកជាទុក្ខ។ ចក្ខុជារបស់ក្តៅ តើក្តៅដោយអ្វី? ក្តៅដោយភ្លើងគឺរាគៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺទោសៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺមោហៈ។ យើងគ្រប់គ្នាដែលឃើញនូវរូបទាំងឡាយ ដែលជាទីពេញចិត្តក្តី មិនជាពេញចិត្តក្តី ពេលដែលឃើញរូបនោះហើយ កើតរាគៈខ្លះ កើតទោសៈខ្លះ កើតមោហៈខ្លះ ក៏ដោយសារការមានចក្ខុនេះឯង។ ដូច្នេះបើអ្នករក្សាចក្ខុរបស់ខ្លួនបានល្អនោះអ្នកនឹងបានសេចក្តីសុខមួយចំណែកប្រាកដជាដល់ចិត្ត។

ខណៈពេលដែលឮសំឡេងមិនពីរោះ សំឡេងមិនជាទីគាប់ចិត្ត បើនិយាយតាមសម្មតិសច្ចៈ គឺយើងប្រាកដជានិយាយថា ខ្ញុំទទួលអារម្មណ៍មិនល្អសោះ ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តទេខណៈនេះ។ តែបើនិយាយដល់បរមត្ថសច្ចៈ គឺសោតៈជាទុក្ខ ឬការមានត្រចៀកជាទុក្ខ។ សោតៈជារបស់ក្តៅ តើក្តៅដោយអ្វី? ក្តៅដោយភ្លើងគឺរាគៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺទោសៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺមោហៈ។ កាលណាឮសំឡេងពីរោះ សំឡេងជាទីស្រលាញ់ ចិត្តក៏កើតរាគៈ គឺកើតតម្រេកតាមរយៈផ្លូវត្រចៀក។ កាលណាឮសំឡេងទ្រគោះបោះបោក សំឡេងគ្រោតគ្រាតមិនជាទីសណ្តាប់ ចិត្តក៏កើតការខឹងក្រោធរហូតដល់មានការប្រទូស្តរាយ ចិត្តរវើរវាយក៏កើតឡើងដោយមានសំឡេងបន្លឺជាប់ត្រចៀកជានិច្ច ក៏មានមិនតិចៗលៗ។ ការបានភ្លក្សរសនៃអាហារមិនឆ្ងាញ់មិនជាទីគាប់ចិត្ត ខណៈនេះជិវ្ហាជាទុក្ខ ហេតុនោះជិវ្ហាជារបស់ក្តៅ។ តើក្តៅ

ដោយអ្វី? ក្តៅដោយភ្លើងគឺរាគៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺទោសៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺមោហៈ។ ការបានហិតស្រូបនូវក្លិនមិនក្រអូប មិនជាទីគាប់ចិត្ត ការបានហិតក្លិននោះគឺជាទុក្ខ ឬឃានៈជាទុក្ខ ហេតុនោះឃានៈជារបស់ក្តៅ។ តើក្តៅដោយអ្វី? ក្តៅដោយភ្លើងគឺរាគៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺទោសៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺមោហៈ។ ការបានចាប់កាន់នូវសម្ផស្សមិនជាទីគាប់ចិត្ត ការបានទទួលទុក្ខវេទនាដែលកើតតាមរយៈផ្លូវកាយ មានអាកាសធាតុជាដើម ការដឹងនូវសម្ផស្សទាំងឡាយនោះគឺជាទុក្ខ ហេតុនោះការមានកាយគឺជាទុក្ខ រាងកាយជារបស់ក្តៅ។ តើក្តៅដោយអ្វី? ក្តៅដោយភ្លើងគឺរាគៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺទោសៈ ក្តៅដោយភ្លើងគឺមោហៈ។

នេះជាសេចក្តីទុក្ខតាមសភាវៈពិត ដែលមានក្នុងជីវិត។ តាមពិតទៅរាល់សេចក្តីទុក្ខដែលកើតឡើង ដូចបានបញ្ជាក់ពីខាងដើមអ៊ីចឹង វាមិនមែនចិត្តជាអ្នកកើតទុក្ខទេ ចិត្តគ្រាន់តែដឹងអារម្មណ៍នោះៗ ហើយសោយនូវវេទនាដែលកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។ ឧបាទានរមែងធ្វើឱ្យចិត្តប្រកាន់ក្នុងរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណថាជារបស់ខ្លួន។ ហេតុនេះទើបចិត្តសោយសោក ចំពោះវេទនាដែលកើតឡើងទាំងនោះ។ បើចិត្តលះការប្រកាន់ចេញក្នុងជីវិត សេចក្តីទុក្ខក្នុងបញ្ចក្ខន្ធ ក៏មិនមានទៀតដែរ។ ពេលឃើញរូបមិនល្អ ក៏ដឹងថាមិនមែនចិត្តជាអ្នកកើតទុក្ខនោះទេ តែចក្ខុជាទុក្ខ ទុក្ខកើត ព្រោះការមានចក្ខុ។ ដូចយើងពិបាកចិត្តពេលមានសាច់ញាតិឈឺ តាមពិតមិនមែនយើងជាអ្នកឈឺឯណា ហេតុអ្វីបានជាយើងពិបាកចិត្តតាមដែរ? នោះដោយសារការប្រកាន់ហ្នឹងឯង។

ចក្ខុជាទុក្ខ ប្រៀបដូចញាតិជាទុក្ខអ៊ីចឹង!

ទុក្ខសមុទយអរិយសច្ច ហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ

តណ្ហាជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ

រាល់ការប្រាថ្នាទាំងឡាយ សុទ្ធតែនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខ ពេលដែលខកបំណង។ មនុស្សគ្រប់គ្នាច្រើនមើលមិនឃើញដូច្នោះនោះទេ ក៏ព្រោះតែពួកគេយល់ថា ជីវិតដែលគ្មានការប្រាថ្នា គឺជាការរស់នៅដោយគ្មានន័យ ឬគ្មានគោលបំណងក្នុងជីវិត។ តាមពិតទៅមនុស្សគ្រប់គ្នានៅស្ងាក់ស្ងើរមិនទាន់ដឹងច្បាស់នៅឡើយ ចំពោះគោលបំណងពិតប្រាកដក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។ អ្នកខ្លះប្រាថ្នាចង់ឱ្យខ្លួនក្លាយជាគ្រូពេទ្យ ជាវិស្វករ ស្ថាបត្យករ អ្នកនិពន្ធ ឬជាគ្រូបង្រៀនជាដើម ហើយពួកគេគិតថា បើគោលបំណងនោះបានសម្រេច ជីវិតរបស់ពួកគេនឹងបានសុខជាក់ជាមិនខាន។ លុះពេលវេលាកន្លងផុតទៅ គោលបំណងរបស់ពួកគេក៏បានសមតាមប្រាថ្នា។ ប៉ុន្តែពួកគេហាក់ដូចមិនមានចិត្តសោមនស្សនឹងអាជីពនោះប៉ុន្មានឡើយ។ ទីបំផុតក៏ចាប់ផ្តើមធុញទ្រាន់ ហើយគោលបំណងផ្សេងទៀត ក៏លេចឡើងក្នុងចិត្ត ធ្វើឱ្យពួកគេចាប់ផ្តើមរកការងារផ្សេងទៀត។ បើសម្រាប់អ្នកមិនចង់ផ្លាស់ប្តូរ ពួកគេទ្រាំធ្វើការងារនោះ ទាំងមិនសប្បាយចិត្តអ៊ីចឹងទៅ។ មានមិនតិចទេអ្នកនិពន្ធដែលបានសម្រេចដល់គោលដៅដែលខ្លួនចង់ទៅដល់ ស្នាដៃរបស់ពួកគេត្រូវបានមនុស្សជាច្រើនទទួលស្គាល់ ហើយកំឡុងពេលនោះពួកគេក៏អាចនឹងមានអំនួតខ្លះៗចំពោះខ្លួនឯង កើតចិត្តមានះបន្តិចចំពោះសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែមិនយូរប៉ុន្មានពួកគេក៏នឹងដល់ផ្លូវមួយ ដែលមិនដឹងថានឹងគួរធ្វើអ្វីបន្ត ជីវិតរបស់ពួកគេនៅពេលនេះ គឺជាប់គាំងរកផ្លូវទៅមិនរួច។ តើឯណាទៅសេចក្តីសុខដែលពួកគេស្រមៃថា ខ្លួននឹងមានសេចក្តីសុខ នៅពេលដែលបានក្លាយជាអ្នកនិពន្ធ? ចំពោះគ្រូបង្រៀនក៏ដូចគ្នាដែរ នៅពេលចំណង់កំពុងពុះពោរឡើង គរុសិស្សដែលទើបនឹងចេញបំពេញការងារដំបូង

ពួកគេពិតជាមានក្តីសោមនស្សរីករាយនឹងការបានបង្រៀនខ្លាំងណាស់។ចិត្តរីករាយពេលនោះមិនអាចនឹងពណ៌នាឱ្យយល់បានឡើយ។ លុះដល់បង្រៀនបានត្រឹមមួយឆ្នាំ ពួកគេចាប់ផ្តើមនឿយណាយបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ធុញទ្រាន់នឹងការបង្រៀន មានអ្នកខ្លះក៏លាឈប់លែងបង្រៀន ចាប់ផ្តើមរកការងារផ្សេង។ ឯអ្នកខ្លះទៀតក៏ទន្ទឹងរង់ចាំ ឱ្យដល់ថ្ងៃចូលនិវត្តន៍ឆាប់ៗ នោះពួកគេនឹងសប្បាយចិត្ត។ តើអ្វីជាគោលបំណងពិតប្រាកដរបស់ខ្លួន? តើអ្វីជាសេចក្តីសុខដែលបានមកពីការប្រាថ្នា?

នៅពេលបានវត្ថុអ្វីមួយមកដំបូងៗ មនុស្សពិតជារីករាយខ្លាំងណាស់ ចិត្តលោភៈកើតខ្លាំងសម្បើមក្នុងចិត្ត។ លុះដល់យូរៗទៅភាពសប្បាយ ក៏បានរសាត់ចាកចេញពីហឫទ័យរបស់ពួកគេអស់គ្មានសល់ ដែលដំបូងពួកគេគិតថា បើបានរបស់នោះមកជាកម្មសិទ្ធិ នោះខ្លួននឹងសប្បាយចិត្ត។ ការស្រលាញ់គ្នាជាគូអនាគតក៏មិនខុសគ្នាដែរ នៅពេលបុរសចាប់ចិត្តស្រលាញ់លើនារីណាម្នាក់ លោភៈក៏កើតក្នុងសន្តាន ការប្រាថ្នាចង់បាននារីនោះមកធ្វើជាភរិយាក៏កើតឡើង។ កាលដំបូងឡើយពួកគេពិតជាមានភាពផ្អែមជាមួយគ្នាខ្លាំងណាស់ ចំពោះសេចក្តីស្រលាញ់ដែលបានផ្តល់ឱ្យគ្នា ដោយអំណាចនៃរាគៈ ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តរបស់ភាគីម្ខាងៗទទួលអារម្មណ៍ថា ខ្លួនកំពុងមានសេចក្តីសុខ។ មិនយូរប៉ុន្មាន សេចក្តីសុខដែលធ្លាប់មានក៏ចាកចេញបន្តិចម្តងៗ ប្រៀបដូចជាពពកសាត់កាត់មុខអ៊ីចឹង វាក៏នឹងត្រូវខ្យល់បក់សាត់ចរចាកផុតពីក្រសែនេត្រាបាត់ជាក់ជាមិនខាន។
បុគ្គលដែលអប់រំចិត្តបានល្អមានព្រះអរិយបុគ្គលជាដើម លោកមើលឃើញដោយបញ្ញាចក្ខុដូច្នេះ ទើបបានជាលោកមិនដែលញុាំងចិត្តឱ្យរីករាយចំពោះសេចក្តីសុខដែលបានកើតមានចំពោះខ្លួនលោកឡើយ។ ព្រោះលោកដឹងថាសេចក្តីសុខនេះជារបស់មិនទៀង កើតហើយក៏រលត់ទៅវិញ កាមទាំងឡាយប្រៀបដូចជាឆ្អឹង ប្រៀបដូចជាយល់សប្តិប៉ុណ្ណោះ ដែលអ្នកសេពកាមបាន

ត្រឹមតែហត់ បានត្រេកអរទទេ ចុងក្រោយក៏គ្មានសល់អ្វី។ ហេតុនោះហើយ ទោះសុខកើតឡើង ហើយវិនាសទៅវិញក្តី ទុក្ខកើតឡើង ហើយរលត់ទៅវិញក្តី ក៏ចិត្តរបស់បុគ្គលដែលអប់រំបានល្អទាំងនោះ មិនញាប់ញ័រ មិនត្រេកអរ និងមិនសោយសោកឡើយ។ ប៉ុន្តែមនុស្សទូទៅមិនដូច្នោះឡើយ ដោយអំណាចនៃតណ្ហា តែងធ្វើឱ្យពួកគេរីករាយចំពោះសេចក្តីសុខដែលកើតមាន និងត្រេកអរចំពោះសេចក្តីទុក្ខដែលបានបាត់បង់ទៅវិញ។ **កាលបើចិត្តនៅតែត្រេកអរចំពោះសេចក្តីសុខ ទើសទាល់នឹងសេចក្តីទុក្ខ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះមិនអាចរួចចាកតណ្ហាដោយងាយឡើយ ហើយក៏ឈ្មោះថា ជាអ្នកចងក្រៀកនូវចិត្តមិនឱ្យស្ងប់សុខផងដែរ**។

តណ្ហា នៅក្នុងសង្គមខ្មែរយើង ច្រើនប្រើពាក្យនេះ សំដៅទៅលើមនុស្សណាដែលល្មោភកាម ឈ្លក់វង្វេងនឹងស្រីញី ងប់នឹងស្រាល្បែង ទើបសម្គាល់ថាជាមនុស្សក្រាស់ដោយតណ្ហា។ តាមពិតវាមិនមែនដូចដែលអ្វីដែលមនុស្សធ្លាប់ដឹងនោះទេ **តណ្ហាគឺការប្រាថ្នា រាល់ការប្រាថ្នាជាហេតុធ្វើឱ្យកើតតណ្ហា**។ ការចង់បានពាក្យសរសើរ ការចង់បានសេចក្តីសុខ ការជាប់ចិត្តស្រលាញ់ ការចង់បាននារីស្រស់ស្អាតធ្វើជាភរិយា ចង់បានបុរសសង្ហាធ្វើជាស្វាមី ការចង់ឱ្យខ្លួនជួបតែរឿងល្អៗ.... សុទ្ធសឹងតែជាតណ្ហាទាំងអស់។ ហើយបើនឹងរៀបរាប់ គឺមានច្រើនសម្បើមណាស់។ បើនិយាយឱ្យល្អិតជាងនេះទៅទៀត ការចង់រស់នៅឱ្យយូរក្តី ការចង់សម្លាប់ខ្លួនក្តី ក៏សុទ្ធតែជាតណ្ហាដែរ។ ហេតុអ្វីបានជាការចង់ស្លាប់ក៏ជាតណ្ហា?

លោកអ្នកត្រូវដឹងថាបើសិនជារស់នៅ សព្វថ្ងៃជននោះពេញដោយសេចក្តីសុខ សេចក្តីសប្បាយ តើមានមនុស្សណាទៅចង់ស្លាប់? ប៉ុន្តែការដែលចង់ឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់ គឺដើម្បីឱ្យរួចផុតពីទុក្ខ ការគេចវេះពីការប្រឈមមុខនោះឯង គឺជាតណ្ហា។ លោកអ្នកគប្បីយល់ថា មិនចំពោះតែការប្រាថ្នា

ចង់បានសេចក្តីសុខទើបហៅថា តណ្ហានោះទេ **ការប្រាថ្នាមិនចង់ឱ្យខ្លួនមានទុក្ខ ក៏ជាតណ្ហាដែរ**។ តណ្ហាមិនកើតពីសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ប៉ុន្តែការប្រាថ្នាមិនឱ្យសេចក្តីទុក្ខកើតមានចំពោះខ្លួនឯង គឺជាតណ្ហា។ ដូចជាយើងច្រើនគិតថា "នៅម្នាក់ឯងអផ្សុកណាស់ ចង់ដើរទៅលេងសួនច្បារឱ្យបានល្ហើយចិត្តបន្តិច" ការចង់ឱ្យចិត្តបានសុខបន្តិចនេះ វាជាតណ្ហា។ ហើយយើងក៏គិតថាសេចក្តីសុខរបស់យើងគឺនៅទីនោះ បើបានទៅដើរកំសាន្តប្រាកដជាបានសប្បាយចិត្ត។ បើយើងញែកពីតណ្ហាដែលកើតមានក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ គឺមានច្រើនរាប់មិនអស់ឡើយ។ ប៉ុន្តែលោកគ្រូចង់ចាំថា មេក្លោងរបស់តណ្ហា គឺលោភចេតសិក ហើយលោកអ្នកក៏បានសិក្សាពីលក្ខណៈនៃលោភៈរួចមកហើយដែរ នៅក្នុងមេរៀនទី១។

តណ្ហា

តណ្ហា២ប្រភេទ

តណ្ហាខាងក្នុង និងតណ្ហាខាងក្រៅ។

តណ្ហាខាងក្នុងគឺ ចក្ខុ(ភ្នែក) សោតៈ(ត្រចៀក) ឃានៈ(ច្រមុះ) ជិវ្ហា(អណ្តាត) កាយ(រាងកាយ) មនោ(ចិត្ត)។

តណ្ហាខាងក្រៅគឺ វណ្ណរូប(រូបភាព) សទ្ទៈ(សំឡេង) រសៈ(រស) គន្ធៈ(ក្លិន) ផោដ្ឋព្វៈ(សម្ផស្ស) ធម្មារម្មណ៍(សភាវៈក្នុងជីវិត)។

តណ្ហាមិនឆ្អែតដោយការប្រាថ្នានូវកាម ប្រៀបដូចជាសមុទ្រដែលមិនចេះនឿយណាយ មិនចេះឆ្អែតដោយការទទួលនូវទឹកទន្លេ ឬប្រៀបដូចជាក្រពះដែលមិនចេះឆ្អែតដោយអាហារដូច្នោះដែរ។ ប៉ុន្តែតណ្ហាគឺស្រេកឃ្លានជាងក្រពះទៅទៀត។ ក្រពះរបស់យើងគ្រាន់នឹងមានពេលឆ្អែតស្កប់ស្កល់បានមួយរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែតណ្ហាជាការដែលមិនចេះឆ្អែតសោះឡើយ

បើកាន់តែឱ្យចំណីណាស់ វាកាន់តែឃ្លានណាស់ ហើយវានឹងចម្រើនពីមួយថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃ មិនចេះឈប់ឈរ។ បើអ្នកមិនស្គាល់ពីវា ហើយចេះតែបំពេញតាមចំណង់នៃតណ្ហាគ្រប់យ៉ាងនោះ វានឹងផ្តល់ផលជាទុក្ខដល់ខ្លួនក្នុងពេលខាងក្រោយជាមិនខាន។ តណ្ហានោះទៀតសោត គឺវាតែងតែត្រូវការរបស់ថ្មីជានិច្ចផងដែរ វាមិនស្កប់ស្កល់នឹងការសេពសោយនូវអារម្មណ៍ដដែលៗនោះទេ។ ដូច្នេះហើយទើបចិត្តដែលត្រូវតណ្ហាគ្របសង្កត់ មិនដែលចេះឆ្អែតដោយការប្រាថ្នា ដំបូងប្រាថ្នាចង់បាន ចង់សេពសោយ លុះបានមកដល់ដៃហើយ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមចង់បានរបស់ផ្សេងទៀតមកបន្ថែម ឬថាបានហើយ ក៏ចង់បានអ្វីដែលល្អ អ្វីដែលស្អាត អ្វីដែលខ្លាំងនេះទៀត។ ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់មនុស្សរកសុខមិនឃើញ ព្រោះតែបំពេញចំណង់នៃតណ្ហា ធ្វើឱ្យចិត្តក្លាយជាទាសកររនៃតណ្ហាដោយមិនដឹងខ្លួន។

បញ្ហាដែលមិនបានកើតប្រាកដដោយខ្លួនឯង នឹងមិនអាចឱ្យមនុស្សដឹងថា តណ្ហាជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខឡើយ ពួកគេមើលឃើញតែសុខ គិតថាខ្លួនជាអ្នកបានសេពសោយ ជាអ្នកបានមើលឃើញ បានស្តាប់ឮ ប៉ុន្តែដូចបានបញ្ជាក់នៅក្នុងមេរៀនទី១អ៊ីចឹង ថាចិត្តគ្រាន់តែធ្វើកិច្ចនូវការឃើញ នូវការឮ...ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនចិត្តជាអ្នកឃើញនោះទេ ភ្នែកទេតើជាអ្នកឃើញ ត្រចៀកទេតើ ដែលជាអ្នកស្តាប់ឮនោះ មិនមែនចិត្តឡើយ។ ចិត្តមានតួនាទីត្រឹមដឹងនូវធម្មារម្មណ៍ដែលបានកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។

ហេតុអ្វីបានជា តណ្ហាមិនសប្បាយរីករាយនឹងអារម្មណ៍ដដែលៗ?

នៅក្នុងលោកចិត្តបែងចែកជាវេទនាជាពីរប្រភេទ គឺសោមនស្សវេទនា ជាចិត្តដែលសប្បាយរីករាយខ្លាំងជាមិច្ឆាទិដ្ឋិផង និងប្រាសចាកមិច្ឆាទិដ្ឋិផង។ កាលណាបានជួបប្រទះនូវឥដ្ឋារម្មណ៍ ជាដំបូងចិត្តស្រលាញ់រីករាយខ្លាំងណាស់។ លុះដល់វាកើតឡើងដដែលៗ ចិត្តក៏ប្រក្លាយជាធម្មតា

លោកហៅថា ឧបេក្ខាវេទនា ជាចិត្តដែលព្រងើយៗ ចិត្តដែលសោះអង្គើយ ប៉ុន្តែមិនមែនលះដាច់នោះទេ វានៅចន្លោះសុខ និងទុក្ខ។ លោកអ្នកមាន សង្កេតទេថា បទចម្រៀងដែលអ្នកស្តាប់ដំបូងពីរោះខ្លាំងណាស់ លុះដល់ស្តាប់ត្រឹម៣០ដង ទៅ៤០ដង ស្រាប់តែលែងចង់ស្តាប់ទៀត គ្រាន់តែឮក៏រំលងចោល ឬលែងមានការចាប់ចិត្តនឹងស្តាប់ដូចកាលស្តាប់ដំបូងទៀត តើមកពីអ្វី? តើមកពីចម្រៀងនោះលែងពីរោះ? វាមិនមែនមកពីចម្រៀងនោះប្រែទឹកដម ឬលែងពីរោះនោះទេ។ ប៉ុន្តែមកពីតណ្ហាក្នុងចិត្តដែលវាមិនរីករាយនឹងអារម្មណ៍ដដែលៗនោះឯង។ ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សច្រើនធ្លប់ដល់បុរសៗ ដែលផិតប្រពន្ធទៅមានស្រីខាងក្រៅថា "ម្តេចក៏អាគាត់ឆោតម្ល៉េះ! ប្រពន្ធនៅផ្ទះស្អាតម្លឹងហើយ នៅឡើយមិនពេញចិត្តទៀត!" បើអ្នកយល់ពីតណ្ហា អ្នកក៏មិនធ្លប់ទៀតនោះដែរ ព្រោះទោះស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏តណ្ហានៅតែប្រាថ្នាចង់បានអារម្មណ៍ដែលថ្មី អារម្មណ៍ដែលថ្មីប្លែកជានិច្ច។ ការរស់នៅជាមួយគ្នាជាគូអនាគត បើតាមចំណង់នៃតណ្ហា គ្មាននរណាដែលអាចរក្សាក្តីស្រលាញ់ចំពោះគ្នាបានរហូតនោះទេ។ រស់នៅជាមួយគ្នាយូរទៅរាងកាយក៏នឹងប្រែប្រួល ស្បែកក៏ជ្រីវជ្រួញ មុខក៏ប្រែជាចាស់ តើនរណាដែលនឹងរក្សាក្តីស្រលាញ់ដូចមុនទៅ? ប៉ុន្តែដោយសារកក្តីភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នា និងការដែលមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចឱ្យមនុស្សរស់នៅជាមួយគ្នាបាន។ បើគិតតាមសម្រស់គ្មាននរណាដែលមានចិត្តស្រលាញ់លើរូបរាងនេះរហូតនោះទេ។ ប៉ុន្តែក៏មានមតិបដិសេធថា មនុស្សស្រីគឺស្រលាញ់ស្វាមីឥតប្រែប្រួល ខុសពីបុរសដែលស្រលាញ់ផ្តោតសំខាន់តែលើសម្រស់។ បើញែកឱ្យច្បាស់ក៏មិនខុសគ្នាប៉ុន្មានដែរ ចិត្តស្រលាញ់របស់ភរិយាដែលចំពោះប្តី មិនមែនមិនចេះប្រែប្រួលនោះទេ ចិត្តបុថុជ្ជនគឺមានលក្ខណៈដូចគ្នា មិនថាប្រុសឬស្រីឡើយ។ បើដូច្នោះមិនមែនមានស្ត្រីមិនតិចនាក់ សុំប្តីលែងលះគ្នានោះទេ។ រាល់ការស្រលាញ់របស់នាង ក៏ព្រោះតែចេញចំណង់តណ្ហាដែរ ដូចជាការខ្លាចបាត់បង់ ខ្លាចខ្លួន

ក្លាយជាស្ត្រីមេម៉ាយ ខ្លាចកូនគ្មានឪពុកហៅនឹងគេ ខ្លាចគ្មានអ្នកស្រលាញ់ បន្ទាប់ប្តីបោះបង់ចោល... ដែលទាំងនេះសុទ្ធតែជាតណ្ហាទាំងអស់។ តើមានអ្វីខុសគ្នា?

តណ្ហា ៣ប្រភេទ

កាមតណ្ហា សេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងកាម (កាមភព១១ជាន់)។ ការប្រាថ្នាចង់ឱ្យខ្លួនកើតជាមនុស្សក្តី កើតជាទេវតាក្តី សុទ្ធតែជាតណ្ហា។ កាមភព១១ជាន់មាន មនុស្ស១ អបាយភូមិ៤(តិរច្ឆាន ប្រេត អសុរកាយ និងនរក) និងទេវលោក៦ (ចាតុម្មហារាជិកា តាវតឹង្ស យាមា តុសិតា និម្មារតី បរនិម្មិតវសវតី)។

ភវតណ្ហា សេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងភព (រូបភព ១៦ជាន់)។ ការប្រាថ្នាទៅកើតក្នុងឋានព្រហ្មលោកក្តី ក៏ជាតណ្ហា។

វិភវតណ្ហា សេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងអរូប(អរូបភព ៤ជាន់)។ ការប្រាថ្នាថានឹងកើតក្នុងអរូបព្រហ្មក្តី(ព្រហ្មឥតមានរូប ចិត្តស្ងប់មានមួយចន្លោះអាយុនៃខ្លួន ឥតដឹង ឥតឮរឿងរ៉ាវដែលកើតមានទាំងអស់)។

តណ្ហា៦ប្រភេទ

ការប្រាថ្នាចង់ឱ្យមានរូបរាងស្អាតស្រស់សង្ហា ចង់ឱ្យខ្លួនមានសម្ផស្សគួរឱ្យទាក់ទាញ ជាទីគាប់នេត្រា ការចង់បានភ្នែកមូលក្រឡង់គួរឱ្យស្រលាញ់ ចង់បានច្រមុះស្អាត ច្រមុះកោង ត្រចៀកសមគាប់ជាមួយវង់កក្តែ.... សុទ្ធតែជាតណ្ហា។ ម្យ៉ាងការប្រាថ្នាចង់ឃើញរូបស្អាត រូបល្អ ជាទីប្រាថ្នា ជាទីគួរត្រេក ជាទីពេញចិត្ត ជាទីស្រលាញ់ និងមិនប្រាថ្នាចង់ឃើញនូវរូបមិនស្អាត មិនជាទីស្រលាញ់ ហៅថារូបតណ្ហា គឺការប្រាថ្នានូវរូប។ ការ

ប្រាថ្នាចង់ស្តាប់សំឡេងពីរោះមានតូរ្យតន្ត្រី សំឡេងនៃស្ត្រី សំឡេងជាទីគាប់ចិត្តមានការពោលពាក្យសរសើរ និងមិនប្រាថ្នាចង់បានពាក្យមិនពីរោះ សំឡេងមិនជាទីគាប់ចិត្ត ហៅថាសទ្ទតណ្ហា ជាការប្រាថ្នានូវសំឡេង។ ការប្រាថ្នាចង់ហិតក្លិនទាំងឡាយដែលក្រអូប មានក្លិនផ្កា និងក្លិនរាងកាយស្ត្រីក្តី បុរសក្តី និងមិនប្រាថ្នាចង់ហិតក្លិន ដែលមិនក្រអូបទាំងឡាយ មានក្លិនលាមកជាដើម ហៅថាគន្ធតណ្ហា គឺការប្រាថ្នានូវក្លិន។ ការប្រាថ្នានូវការចង់ក្រេបភក្សានូវរសជាតិដែលឆ្ងាញ់ និងមិនចង់ភក្សានូវរសអាហារដែលមិនឆ្ងាញ់ទាំងឡាយ ហៅថារសតណ្ហា គឺការប្រាថ្នានូវរស។ ការប្រាថ្នាចង់ចាប់ចង់កាន់ ចង់ប៉ះនូវសម្ផស្សទាំងឡាយដែលជាទីប្រាថ្នា ជាទីស្រលាញ់ និងមិនចង់ប៉ះសម្ផស្សដែលមិនជាទីប្រាថ្នា ហៅថាផោដ្ឋព្វតណ្ហា ជាការប្រាថ្នានូវសម្ផស្ស។ ការប្រាថ្នាចង់ស្តាប់ ចង់សិក្សា ចង់ដឹង តែអ្វីដែលជាទីគាប់ចិត្ត អ្វីដែលជាទីប្រាថ្នា និងមិនប្រាថ្នានូវអារម្មណ៍ទាំងឡាយ ដែលមិនជាទីត្រេកជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ហៅថា ធម្មតណ្ហា គឺការប្រាថ្នានូវធម្មារម្មណ៍។

បេមតោជាយតិ សោកោ បេមតោជាយតិភយំ បេមតោវិប្បមុត្តស្ស នត្ថិសោកោ កុតោ ភយំ *សេចក្តីសោកកើតពីការស្រលាញ់ ភ័យកើតពីការស្រលាញ់ កើតបើលះចាកសេចក្តីស្រលាញ់ សេចក្តីសោកក៏បាត់ ភ័យនឹងមានមកពីណា!*

ការស្រលាញ់ ជាប្រភពដែលនាំឱ្យចិត្តកើតសេចក្តីសោក នាំឱ្យចិត្តកើតការភ័យខ្លាច។ គ្មាននរណាមួយដែលយំសោកស្តាយ ឬកើតទុក្ខ នៅពេលដែលបាត់បង់មនុស្សជាសម្ពន្ធនៃចិត្តនោះទេ ហើយក៏មិនមាននរណាមួយ មានចិត្តភ័យខ្លាចក្នុងការបាត់បង់របស់ដែលខ្លួនមិនស្រលាញ់នោះដែរ។ ផ្ទុយមកវិញរាល់សេចក្តីខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីខកចិត្ត សេចក្តីភ័យខ្លាចទាំងឡាយ សុទ្ធតែកើតចេញពីចិត្តស្រលាញ់របស់មនុស្ស។ ប៉ុន្តែអ្វីដែល

លំបាកបំផុត គឺមនុស្សមិនអាចលះចិត្តស្រលាញ់បាននហ្នឹងឯង។ នោះដោយសារតែចិត្តមនុស្ស បានក្រាស់ទៅដោយរាគៈ និងមោហៈគ្របសង្កត់ទើបមិនអាចលះបានដោយងាយ។ ទោះជាបានរៀន បានយល់ហើយក្តី មើលឃើញថាវាបែបហ្នឹងពិតមែនហើយក្តី ក៏នៅតែមិនអាចធ្វើបាន។

ពេលខ្លះមនុស្សយល់ថា "សេក្តីទុក្ខរបស់ពួកគេច្រើនតែ មិនមែនកើតពីការប្រាថ្នានោះទេ ប៉ុន្តែជាការដែលកើតចេញពីការហួងហែង ការភ័យខ្លាចក្នុងការបាត់បង់"។ លោកអ្នកគប្បីយល់ថា ការហួងហែងនូវវត្ថុទាំងពួងក្នុងលោក ឱ្យក្លាយជាកម្មសិទ្ធរបស់យើងតែម្នាក់ គឺវាមិនដែលកើតចេញទោសចិត្តឡើយ។ ប៉ុន្តែរាល់ការស្រលាញ់ជាប់ជំពាក់ទាំងនោះ វាកើតពីចិត្តលោភៈរួមដោយមោហៈ។ លោភៈគឺការជាប់ជំពាក់ បើមនុស្សមិនជាប់ជំពាក់នឹងរបស់ទាំងនោះទេ ពួកគេក៏មិនអាចមានចិត្តហួងហែងចំពោះរបស់ទាំងនោះដែរ។ ការហួងហែង គឺកើតមកពីចិត្តស្រលាញ់ ចិត្តស្រលាញ់នាំឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់ ការជាប់ជំពាក់ នាំឱ្យចិត្តកើតការប្រាថ្នា ឱ្យមកជារបស់ខ្លួនដូច្នេះវានៅតែជាតណ្ហាជដែល។ យ៉ាងណាក្តី ទោះបីជាលោកអ្នកមិនអាចលះចិត្តស្រលាញ់បានទាំងស្រុង តែលោកអ្នកគួរគប្បីពិចារណានូវសង្ខារក្នុងជីវិតជារឿយៗថា ជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ និងមិនមែនជារបស់ខ្លួន។ ការពិចារណាយ៉ាងនេះ ទោះសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង ក៏វាមិនសូវជាមានឥទ្ធិពលលើចិត្តរបស់អ្នកខ្លាំងដែរ។ នេះជាវិធីតែម្យ៉ាងគត់ តែបើអ្នកលះចិត្តស្រលាញ់បានទាំងស្រុង នោះសេចក្តីសោក សេចក្តីភ័យនឹងមិនមានក្នុងចិត្តអ្នកឡើយ។

សូមកុំយល់ច្រលំថា "បើមនុស្សគ្មានក្តីស្រលាញ់ចំពោះគ្នា អ៊ីចឹងមនុស្សមិនទៅជាសាហាវឃោរឃៅអស់ទៅហើយ"។ ការយល់ដូច្នោះវាមិនត្រឹមនោះឡើយ។ ការគ្មានចិត្តស្រលាញ់ដោយការជាប់ជំពាក់ គឺមិនធ្វើឱ្យ

មនុស្សក្លាយជាជនឃោរឃៅនោះទេ វាមានតែធ្វើឱ្យមនុស្សបាត់បង់ភាពអាត្មានិយមទៅវិញ។ ប៉ុន្តែការដែលគ្មានមេត្តាធម៌ក្នុងខ្លួន គ្មានការសន្តោសទៅវិញទេ ទើបជាធ្វើឱ្យមនុស្សក្លាយជាជនឃោរឃៅ។ បើគ្មានការស្រលាញ់ មនុស្សក្លាយជាជនឃោរឃៅ ក្លាយជាមនុស្សគ្មានមនោសញ្ចេតនា ក្លាយជាមនុស្សសោះកក្រោះ ម្ល៉ះសមព្រះពុទ្ធទ្រង់ក្លាយជាជនឃោរឃៅបាត់ទៅហើយ ព្រោះទ្រង់បានលះអស់ចិត្តស្រលាញ់ ចិត្តស្អប់ ដែលជាអកុសលធម៌ចេញពីសន្តានចិត្តរបស់ទ្រង់មិនមានសល់ឡើយ។ លោកអ្នកគប្បីយល់ថា **ការស្រលាញ់ គឺលោភចិត្ត ការស្អប់គឺជាទោសចិត្ត ហើយចិត្តទាំងពីរនេះ គឺជាអកុសលចិត្ត ហើយអកុសលជាហេតុនាំឱ្យចិត្តកើតទុក្ខ** បើលះអកុសលចេញ ម្តេចក្លាយជាឃោរឃៅទៅកើតទៅ?

បើនិយាយពីការស្រលាញ់ រាល់ការស្រលាញ់របស់មនុស្សគ្រប់គ្នាច្រើនតែកើតចេញពីចិត្តប្រកាន់ ចិត្តជាប់ជំពាក់ ចិត្តហួងហែង មិនសូវកើតចេញពីចិត្តមេត្តានោះទេ ដោយស្រលាញ់ព្រោះប្រកាន់ថាជារបស់ខ្លួន ជាប់ជំពាក់នឹងរបស់ដែលមាន។ ជួនកាលមនុស្សបានយល់ច្រលំអំពីចិត្តប្រកាន់ហួងហែងរបស់ខ្លួនទៅលើអ្វីមួយ ថាជាការស្រលាញ់ តែតាមពិតវាគ្រាន់តែជាចិត្តអាត្មានិយមរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ បើគ្មានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួន ពួកគេក៏ប្រែចិត្តស្រលាញ់ ទៅជាស្អប់ទ្វេដង ទៅលើម្នាក់ទៀតដើម្បីជាការសងសឹក។ ដូចជាសម្ព័ន្ធភាពរវាងបុរសស្ត្រីដែលស្រលាញ់គ្នាអ៊ីចឹង គូស្នេហ៍ដែលស្រលាញ់គ្នាដោយតណ្ហា ព្រោះការមើលឃើញសម្រស់ជាធំ ចង់បានភាពផ្អែមល្ហែម ចង់បានដៃគូមកបណ្តើរកៀកកើយ ដើម្បីកុំឱ្យឯកា វាមិនមែនជាការស្រលាញ់បែបមេត្តានោះទេ តែជាការស្រលាញ់ដែលកើតចេញពីលោភចិត្ត គឺការជាប់ជំពាក់ការប្រាថ្នាក្នុងកាម។ លុះដល់មិនបានដូចចិត្ត ដូចជាម្នាក់ទៀតមិនសូវចេះលួង មិនសូវមានពេលវេលាផ្តល់ឱ្យខ្លួន មិនមានភាពផ្អែមល្ហែម មិនធ្វើតាមអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន ពួកគេក៏កើតចិត្តអាក់អន់ចំពោះ

គ្នា ហើយម្នាក់ៗចាប់ផ្តើមបញ្ចេញភាពអាត្មានិយមដែលជាមាយាលាក់ទុកក្នុងចិត្តមិនធ្លាប់បង្ហាញចំពោះគ្នា ឱ្យស្តែងឡើង។ ទីបំផុតពួកគេក៏មិនអាចបន្តដើរលើផ្លូវជាមួយគ្នាទៀតបាន។ ការស្រលាញ់បែបនេះឯង ហៅថាស្រលាញ់ប្រកបដោយចិត្តជាប់ជំពាក់ ជាការស្រលាញ់ដែលគួរលះបង់ ខុសពីចិត្តស្រលាញ់ដែលកើតពីមេត្តា ករុណា ដែលជាការក្តីស្រលាញ់គួរចម្រើនប្រៀបដូចជាក្តីស្រលាញ់របស់ម្តាយចំពោះកូន។

បដិច្ចសមុប្បាទ

បដិច្ចសមុប្បាទ ប្រែថា សភាវៈដែលកើតមានឡើងដោយសារបច្ច័យ គឺគ្រឿងអាស្រ័យទាក់ទងគ្នាៗគ្នា។ ដូចជាសង្ខារកើតមានឡើងព្រោះមានអវិជ្ជាជាបច្ច័យ វិញ្ញាណកើតមានឡើង ព្រោះមានសង្ខារជាបច្ច័យ ឬថាអវិជ្ជាជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតមានសង្ខារ សង្ខារជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតវិញ្ញាណ ។ល។ ធម៌ទាំងឡាយមានអវិជ្ជាជាខាងដើមឈ្មោះថា បដិច្ចសមុប្បាទ ។

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់បានឮរាប់ភ្លេចមកហើយ តាមរយៈការស្វាធ្យាយរបស់ព្រះសង្ឃតាមរោងបុណ្យនានា ឬនាឱកាសបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ និងបុណ្យចូលឆ្នាំនៅតាមវត្តអារាម។ គ្រាន់តែលោកអ្នកមិនបានដឹងថាវាជាបដិច្ចសមុប្បាទប៉ុណ្ណោះ។ ធម៌នេះមានសម្តែងនៅក្នុងបិដកលេខ៣១ ដែលព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងជាមួយភិក្ខុជាសាវករបស់ព្រះអង្គនៅក្នុងអារាមជេតពន នាក្រុងសាវត្ថីដែលមានសេចក្តីថា៖

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយតថាគតនឹងសម្តែងនូវបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ដល់អ្នកទាំងឡាយ។ ចុះបដិច្ចសមុប្បាទធម៌នោះតើដូចម្តេច? ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សង្ខារទាំងឡាយកើតមាន ព្រោះអវិជ្ជាជាបច្ច័យ។ វិញ្ញាណកើតមាន ព្រោះសង្ខារជាបច្ច័យ។ នាមរូបកើតមាន ព្រោះវិញ្ញាណជាបច្ច័យ។

អាយតនៈទាំង៦កើតមាន ព្រោះនាមរូបជាបច្ច័យ។ ផស្សៈកើតមាន ព្រោះអាយតនៈទាំង៦ជាបច្ច័យ។ វេទនាកើតមាន ព្រោះផស្សៈជាបច្ច័យ។ តណ្ហាកើតមាន ព្រោះវេទនាជាបច្ច័យ។ ឧបាទានកើតមាន ព្រោះតណ្ហាជាបច្ច័យ ។ ភពកើតមាន ព្រោះឧបាទានជាបច្ច័យ។ ជាតិកើតមាន ព្រោះភពជាបច្ច័-យ។ ជរាមរណៈ សេចក្តីសោកស្តាយ សេចក្តីខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីលំបាកកាយ លំបាកចិត្ត និងសេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត ក៏កើតមានព្រម ព្រោះជាតិជាបច្ច័យ។ ការកើតឡើងព្រម នៃកងទុក្ខទាំងអស់នុ៎ះ រមែងមានយ៉ាងនេះ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ នេះហៅថា **បដិច្ចសមុប្បាទធម៌**។

ការរលត់នូវសង្ខារ ព្រោះការរលត់ឥតសេសសល់នូវអវិជ្ជា។ ការរលត់នូវវិញ្ញាណ ព្រោះការរលត់នូចសង្ខារ។ ការរលត់នូវនាមរូប ព្រោះការរលត់នូវវិញ្ញាណ។ ការរលត់នូវអាយតនៈ៦ ព្រោះការរលត់នូវនាមរូប។ ការរលត់នៃផស្សៈ ព្រោះការរលត់នូវអាយតនៈ៦។ ការរលត់នូវវេទនា ព្រោះការរលត់នូវផស្សៈ។ ការរលត់នូវតណ្ហា ព្រោះការរលត់នូវវេទនា។ ការរលត់នូវឧបាទាន ព្រោះការរលត់នូវតណ្ហា។ ការរលត់នូវភព ព្រោះការរលត់នូវឧបាទាន។ ការរលត់នូវជាតិ ព្រោះការរលត់នូចភព។ ជរាមរណៈ សេចក្តីសោកស្តាយ សេចក្តីខ្សឹកខ្សួល សេចក្តីលំបាកកាយ លំបាកចិត្ត និងសេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត ក៏រមែងរលត់ទៅ ព្រោះការរលត់នូវជាតិ។ ការរលត់នៃកងទុក្ខទាំងអស់នុ៎ះ រមែងមានយ៉ាងនេះ។ លុះព្រះមានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ដូច្នេះហើយ ពួកភិក្ខុទាំងនោះ ក៏មានចិត្តត្រេកអរ រីករាយ ចំពោះភាសិតរបស់ព្រះមានព្រះភាគ។

ទាំងនេះគឺវដ្តៈនៃសត្វលោក ដែលមានអវិជ្ជាជាខាងដើម។ បើអវិជ្ជាមិនកើតឡើង ក៏មិនមានវិញ្ញាណកើតឡើងដែរ។ បើគ្មានវិញ្ញាណធ្វើម្តេចនឹងមានរូបកាយ ហើយរូបកាយធ្វើម្តេចនឹងតាំងនៅបាន បើមិនមាន

វិញ្ញាណអាស្រ័យនៅ។ នេះឯងដែលធម៌ទាំងឡាយកើតឡើងដោយហេតុ។ បដិច្ចសមុប្បាទ គឺជាទ្រឹស្តីមួយ ដែលនិយាយពីការកើត និងរលត់នៃជីវិតរបស់សត្វទាំងឡាយ។ ជាហេតុនាំឱ្យកើតបច្ច័យនីមួយៗ ដូចជាវេទនានាំឱ្យកើតតណ្ហាជាដើម។ (បដិច្ចសមុប្បាទបើនឹងលើកមកនិយាយដោយពិស្តារពីអង្គនីមួយៗ មានអវិជ្ជាជាដើម គឺពិតជាវែងឆ្ងាយណាស់ ដែលខ្ញុំមិនចង់ឱ្យសៀវភៅនេះមានចំនួនទំព័រច្រើនពេកឡើយ ហេតុនេះលោកអ្នកអាចសិក្សាបន្ថែមទៀតបាន នៅក្នុងសៀវភៅ ទ្រឹស្តីហេតុផល ដែលរៀបរៀងដោយ ឧបាសក ឈុន គឹមអៀត មាននិយាយពិស្តារអំពីសេចក្តីនេះ ឬចូលមើលក្នុងបិដកលេខ៣១ក៏បាន។)

អវិជ្ជាជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ

អវិជ្ជាជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតតណ្ហា ការរលត់នូវតណ្ហា ព្រោះការរលត់នូវអវិជ្ជា អវិជ្ជា៨

- ការមិនដឹងក្នុងកងទុក្ខ។ (ទុក្ខដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ១២)
- ការមិនដឹងក្នុងហេតុដែលនាំកើតទុក្ខ។ (ការមិនដឹងតណ្ហាដែលជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខទាំងពួង)
- ការមិនដឹងក្នុងហេតុដែលធ្វើឱ្យរលត់ទុក្ខ។ (ព្រះនិព្វានជាហេតុនៃការរំលត់ទុក្ខ)
- ការមិនដឹងផ្លូវក្នុងការទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ។ (អរិយមគ្គដែលផ្លូវនាំសត្វលោកទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ ពោលគឺព្រះនិព្វាន)
- ការមិនដឹងក្នុងសេចក្តីខាងដើម។ (ជាតិកំណើតដំបូង)
- ការមិនដឹងក្នុងទីបំផុតខាងចុង។ (ជាតិកំណើតចុងក្រោយ)
- ការមិនដឹងក្នុងទីខាងដើម និងខាងចុង។ (ដើមកំណើតដំបូងបំផុត និងចុងក្រោយបំផុត)
- ការមិនដឹងក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទ។ (មិនដឹងការកើតរលត់ក្នុងជីវិត)

អវិជ្ជា៨បើព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនសម្តែង ក៏គ្មាននរណាអាចដឹងបានដែរ ព្រោះសច្ចធម៌មានតែបុគ្គលអ្នកត្រាស់ដឹងប៉ុណ្ណោះ ទើបរកអាចឃើញ។ បើតាមប្រាជ្ញារបស់មនុស្សធម្មតា មិនអាចគិតឃើញឡើយ។ ដូចជាសេចក្តីទុក្ខទាំង១២វាពិតជាមាននៅក្នុងជីវិតក៏ពិតមែន តែបើទ្រង់មិនបានសម្តែងប្រាប់ទេនោះ យើងធ្វើម្តេចនឹងដឹងទៅ!(មិនអាចកំណត់ជាកង) តាមពិតទៅមនុស្សគ្រប់គ្នាក៏បានដឹងថា សេចក្តីស្លាប់គឺជាទុក្ខ ភាពចាស់ជរា មានជំងឺបៀតបៀនជាទុក្ខ ប៉ុន្តែម្តេចទ្រង់នៅតែសម្តែង? ព្រោះវត្តុបំណងរបស់ព្រះអង្គ គឺសម្តែងដើម្បីយកជាហេតុ នឹងបានឱកាសក្នុងការសម្តែងពីហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ និងហេតុនៃការរំលត់ទុក្ខ។ ព្រោះអ្វីក៏ដោយ តែងមានដំណើរដើមទងជានិច្ច ទ្រង់មិនអាចសម្តែងពីហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ និងការរំលត់ទុក្ខ ទាំងដែលមិនបង្ហាញមនុស្សឱ្យដឹងថាសេចក្តីទុក្ខមានអ្វីខ្លះនោះឡើយ។ ឧបមាដូចជាពេទ្យដែលព្យាបាលជំងឺ មុននឹងព្យាបាល ក៏ត្រូវពិនិត្យរកជំងឺជាមុនដែរ។ ការមិនដឹងជាតិកំណើតដំបូង គ្មាននរណាម្នាក់អាចកំណត់បានថា មានតាំងពីពេលណានោះទេ ព្រោះជាតិកំណើតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ មិនដឹងជាធ្លាប់កើតជាប៉ុន្មានអសង្ខ្យេយ្យជាតិហើយនោះទេ។ ការស្វែងរកជាតិកំណើតដំបូងជាការលំបាកពន់ពេក លោកប្រៀបបានទៅនឹងរង្វង់មូលមួយដែលមិនអាចរកឃើញចំណុចដើម ឬចុង(ទីភ្ជាប់)។ វដ្តសង្សារនេះក៏ដូចគ្នាដែរ គ្មាននរណាដែលអាចដឹងថា ជាតិកំណើតដំបូងរបស់ខ្លួនជាអ្វីនោះទេ។ ម្យ៉ាងការមិនដឹងជាតិចុងក្រោយបំផុត ក៏គ្មាននរណាដឹងដែរ។ តើអ្នកអាចដឹងថាខ្លួននឹងកើតប៉ុន្មានជាតិទៀតទើបដល់និព្វានបានឬទេ? បើមិនមែនជាបុគ្គលដែលសម្រេច**ចតុបបាតិញ្ញាណ** នឹងមិនអាចកំណត់ដឹងបានឡើយ។ ម្យ៉ាងការមិនដឹងនូវបដិច្ចសមុប្បាទ ដែលជាហេតុនាំកើតជាតិកំណើត ព្រោះមានអវិជ្ជាជាខាងដើម និងការរលត់ទៅនូវតណ្ហា ព្រោះអស់អវិជ្ជា។ ម្យ៉ាងអាចកាត់ផ្តាច់នូវអវិជ្ជាបាន លុះត្រាតែបុគ្គលនោះ ជាព្រះអរហន្តទើបអាចលះចេញសន្តានចិត្តបាន។

ទិដ្ឋិ

ជាធម្មតាយើងធ្លាប់ដឹងមកថា ទិដ្ឋិ ជាទស្សនៈ ដូចជាទិដ្ឋភាព គឺអ្វីដែលបង្ហាញឡើងជាដើម។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងទីនេះយើងនឹងបានសិក្សាខ្លះៗពីទិដ្ឋិឱ្យយល់ច្បាស់។ ទិដ្ឋិបើនិយាយឱ្យពិស្តា គឺមានច្រើន មានសក្កាយទិដ្ឋិ ២០ និយតមិច្ឆាទិដ្ឋិ៣ និងមិច្ឆាទិដ្ឋិ៦២។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងចំណុចនេះ ខ្ញុំនឹងលើកមកបង្ហាញតែសក្កាយទិដ្ឋិ២០ និងនិយតមិច្ឆាទិដ្ឋិ៣ប៉ុណ្ណោះ។ ព្រោះទិដ្ឋិទាំងនេះ មាននៅក្នុងជីវិតរបស់យើងច្រើន ក្រៅពីនោះដូចជាមិច្ឆាទិដ្ឋិ ៦២ គឺច្រើនមាននៅក្នុងបុគ្គលអ្នកចម្រើនឈាន អ្នកចម្រើនសមាបត្តិ មិនមាននិយាយច្រើនក្នុងជីវិតរបស់យើងឡើយ។

លក្ខណៈនៃទិដ្ឋិ គឺមានការប្រកាន់ស្អិតទុកក្នុងខ្លួន ដោយមិនមែនជាឧបាយនៃប្រាជ្ញា។ ជាការគិតសញ្ជឹងរាវរកខុសពីសភាវៈពិត ប្រកាន់មាំក្នុងសេចក្តីដែលយល់ខុសនោះ មានការមិនចង់ឃើញនូវព្រះអរិយបុគ្គលជាដើម(អ្នកបំភ្លឺផ្លូវ)។ លោកអ្នកអាចសម្គាល់បាន កាលណាដែលបុគ្គលមានការយល់ខុសដោយប្រកាន់នូវគំនិតរបស់ខ្លួន ឬគំនិតចាស់បុរាណរបស់ខ្លួនដែលជាគំនិតខុសពីសភាវៈពិត មិនមែនជាផ្លូវនៃសេចក្តីត្រឹមត្រូវ ហើយរឹងត្អឹងប្រកាន់នូវគំនិតនោះ ទោះមានអ្នកមកបំភ្លឺ បើកបង្ហាញក៏មិនចង់ដឹង មិនចង់ស្តាប់អ្វីទាំងអស់ នេះហើយគឺលក្ខណៈនៃទិដ្ឋិពេញទី។

ដូចម្តេចដែលហៅថាទិដ្ឋិ?

ន័យរបស់ទិដ្ឋិ

- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះជាការធ្វើដំណើរទៅកាន់ការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងមិច្ឆាទិដ្ឋិ៦២យ៉ាង។

- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះលោកប្រៀបដូចការដំណើរលើផ្លូវដ៏វែងឆ្ងាយ ជាផ្លូវដែលគួរឱ្យខ្លាចអំពីភ័យដែលកើតមានដោយសត្វសាហាវ ដោយសមុទ្រខ្យាច់ និងដោយការអត់ឃ្លាន។
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះការប្រែប្រួលនៃចិត្តគំនិត គ្រាខ្លះប្រកាន់ថាទៀង ហើយខ្លះទៀត ប្រកាន់ថាដាច់សូន្យមិនមានអ្វីកើតតទៅទៀត។
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះជាគ្រឿងចង់រូបវិត។ (ឱ្យស្អិតក្នុងទស្សនៈ)
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះជាការប្រកាន់មាំក្នុងអារម្មណ៍ទុកក្នុងចិត្ត។
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះការប្រកាន់ស្អិតក្នុងខ្លួន នឹងវត្ថុជារបស់ខ្លួនថាជារបស់ទៀងឋិតវេរ មិនប្រែប្រួល។
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះមិនមែនជាផ្លូវនៃសេចក្តីពិត មានសភាពខុស ដូចជាមនុស្សវង្វេងទិស។
- ដែលហៅថាទិដ្ឋិ ព្រោះការប្រកាន់យកនូវសភាវៈ ដោយការពិចារណាខុសអំពីសេចក្តីពិត។

ទិដ្ឋិ គឺមានសភាពយ៉ាងនេះឯង វាមិនមែនជាកុសលដែលត្រូវចម្រើននោះទេ វាស្ថិតក្នុងកងនៃអកុសល ដែលនាំឱ្យចិត្តកើតសេចក្តីប្រកាន់ធ្វើឱ្យចិត្តមានសេចក្តីវង្វេង នាំឱ្យចិត្តប្រាសចាកអំពីសច្ចធម៌ ជឿលើអ្វីផ្តេសផ្តាសប្រាសចាកហេតុផល។ ពេលខ្លះមនុស្សក៏ពុលនឹងការយល់ឃើញការត្រិះរិះរបស់ខ្លួនផងដែរ ព្រោះដោយការប្រកាន់នូវការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនថាជាបែបហ្នឹង ខ្លួនគិតឃើញអ៊ីចឹង។ ប៉ុន្តែពួកគេមិនបានគិតថា ទិដ្ឋិ និងបញ្ញាមិនដូចគ្នានោះទេ។ ទិដ្ឋិមានឧបាទានជាគ្នា ឯបញ្ញាជាគឺមានសម្បជញ្ញៈកើតរួមជាមួយ ជាការយល់ដឹងសេចក្តីដោយភាពត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនមនុស្សមានទិដ្ឋិខុស គួបផ្សំនឹងការមានអ្នករុញបន្ថែម(អ្នកគាំទ្រ)ទៀតនោះបុគ្គលធ្លាក់នឹងក្នុងសេចក្តីវង្វេង ប្រៀបដូចបុគ្គលដែលនាំផ្លូវអ្នកដទៃ

ហើយវង្វេងផ្លូវក្នុងព្រៃស្កុក ហើយមានអ្នកដើរពីក្រោយចេះតែប្រាប់ថា ផ្លូវនេះត្រូវហើយ ផ្លូវនេះជាច្រកចេញ បុគ្គលនោះនឹងមិនងាយចេញពីព្រៃដ៏ក្រាស់ស្កុកនោះបានឡើយ។ ដូច្នេះចូរប្រយ័ត្នចំពោះទិដ្ឋិរបស់ខ្លួន ពេលខ្លះវាមិនមែនជាការយល់ពិតប្រាកដនោះទេ។ បន្តិចទៀតនៅពេលដែលលោកអ្នកសិក្សាដល់សក្កាយទិដ្ឋិ និងនិយតមិច្ឆាទិដ្ឋិ លោកអ្នកនឹងថាទិដ្ឋិណាគួរបោះបង់ ហើយខ្លួនមានការយល់ដូចនោះដែរទេកន្លងមក។

សក្កាយទិដ្ឋិ២០យ៉ាង

យល់ឃើញថារូបជាខ្លួន(អត្តា)។
យល់ឃើញខ្លួនថាមានរូប។
យល់ឃើញរូបក្នុងខ្លួន។
យល់ឃើញខ្លួនក្នុងរូប។
យល់ឃើញវេទនាថាជាខ្លួន។
យល់ខ្លួនឃើញថាខ្លួនជាមានវេទនា។
យល់ឃើញខ្លួនក្នុងវេទនា។
យល់ឃើញសញ្ញាថាជាខ្លួន។
យល់ឃើញថាខ្លួនមានសញ្ញា។
យល់ឃើញសញ្ញាក្នុងខ្លួន។
យល់ឃើញខ្លួនក្នុងសញ្ញា។
យល់ឃើញសង្ខារថាជាខ្លួន។
យល់ឃើញខ្លួនថាមានសង្ខារ។
យល់ឃើញសង្ខារក្នុងខ្លួន។
យល់ឃើញខ្លួនក្នុងសង្ខារ។
យល់ឃើញវិញ្ញាណថាជាខ្លួន។
យល់ឃើញថាខ្លួនមានវិញ្ញាណ។

យល់ឃើញវិញ្ញាណក្នុងខ្លួន។
យល់ឃើញខ្លួនក្នុងវិញ្ញាណ។

ឧបាទាន

ធម្មជាតិណាដែលមានការប្រកាន់មាំយ៉ាងស្អិត ជាប់មាំក្នុងអារម្មណ៍ ប្រៀបដូចជាពស់លេបកង្កែប ធម្មជាតិនោះឈ្មោះថា ឧបាទាន។

ឧបាទាន ការប្រកាន់មាំ៤យ៉ាង

កាមុបាទាន ការប្រកាន់មាំនូវកាម ពោលគឺវត្ថុកាមមានរូប សំឡេង ក្លិន រស និងសម្ផស្ស។ ការប្រកាន់ក្នុងវត្ថុកាម បែបណាទៅ? ការប្រកាន់ថា អញអ្នកមើលឃើញរូប នេះជារូបរបស់អញ អញជាអ្នកឮសំឡេងពីរោះ សំឡេងអញពីរោះ នេះជាសំឡេងរបស់អញ អញអ្នកហិតក្លិន អញជាពាល់នូវរសធ្ងាញ់ និងប្រកាន់ថា អញបានប៉ះពាល់រាងកាយនេះ ដឹងនូវសម្ផស្សនេះ ប្រកាន់ថាខ្លួនជាអ្នកបានសេពសោយនូវវត្ថុកាមជាដើម ហៅថា**កាមុបាទាន**។ នៅក្នុងកិច្ច១៨របស់ចិត្ត លោកអ្នកបានដឹងរួចមកហើយ ចិត្តមិនដែលធ្វើនាទីឃើញរូបនោះទេ និយាយឱ្យខ្លីចិត្តមិនដែលបានឃើញរូប មិនដែលឮសំឡេង មិនដែលបានហិតក្លិនពាល់រសជាតិធ្ងាញ់ ឬបានប៉ះពាល់នូវសម្ផស្សផ្សេងឡើយ គឺចិត្តគ្រាន់តែដឹងនូវអារម្មណ៍ដែលកើតមានតាមទ្វារ៦ប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែដោយសារឧបាទាននេះហើយ ទើបមនុស្សយល់ច្រឡំហើយប្រកាន់ថា សំឡេងនោះគេជេរខ្លួន ដែលតាមពិតសំឡេង កាលណាវាកើតឡើង បើត្រចៀកវាតែងចាប់យកសំឡេងនោះជាធម្មតា តើមានយើងជាអ្នកឮមកពីណា? ចំពោះរូប សម្ផស្ស ក៏ដូចគ្នាដែរ គឺឧបាទានជាអ្នកធ្វើឱ្យចិត្តប្រកាន់ថា អញមានរបស់នេះ នេះកូនអញ នេះឡានអញ នេះជាទ្រព្យរបស់អញជាដើម។

ទិដ្ឋុបាទាន ការប្រកាន់មាំនូវទិដ្ឋិ។ ទិដ្ឋិ គឺដំណើរនៃការយល់ឃើញ ការប្រកាន់តាមការយល់ឃើញ។ ទិដ្ឋិមានច្រើនប្រភេទ ច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែទិដ្ឋិក្នុងទីនេះសំដៅយក ឧច្ឆេទទិដ្ឋិ និងសស្សតទិដ្ឋិ។

សស្សតទិដ្ឋិ ការយល់ឃើញថាលោកនេះទៀង ឬវត្ថុទាំងពួងគឺទៀង មិនប្រែប្រួល។ មានការយល់ឃើញបែបនេះច្រើនដែរ ចំពោះសេចក្តីនេះ ប៉ុន្តែច្រើនមិនមានក្នុងសង្គមយើងឡើយ។ ការយល់ឃើញដូច្នេះ ច្រើនមាននៅតាមលទ្ធិនិកាយសាសនាផ្សេងៗ ដែលប្រកាន់ជឿថា ក្នុងលោកនេះមិនមានអ្វីដែលប្រែប្រួលនោះទេ បែបណាគឺវានៅតែបែបហ្នឹង។ បុគ្គលពួកខ្លះក្នុងលោកនេះយល់ឃើញថាមនុស្សដែលស្លាប់ទៅ គង់ទៀងនឹងកើតមកជាមនុស្សវិញដដែល។ សត្វតិរិច្ឆានដែលងាប់ទៅ ក៏គង់នឹងកើតជាសត្វវិញដដែល។ ដូចជាសត្វក្របីពេលងាប់ទៅ នឹងកើតជាក្របីវិញដដែល។ ការយល់ដូច្នេះហើយ ទោះមានអ្នកប្រាប់ក៏មិនងាយលះបង់ ការប្រកាន់ស្អិតមិនងាយដាក់ចុះទិដ្ឋិបែបនេះ លោកហៅថា **សស្សតទិដ្ឋិ**។

ឧច្ឆេទទិដ្ឋិ ការយល់ឃើញថាមិនមានអ្វីកើតឡើង (ស្លាប់ហើយមិនកើតទៀត)។ បុគ្គលពួកខ្លះទៀតក្នុងលោកនេះ ប្រកាន់នូវទិដ្ឋិដ៏លាមកថាមនុស្សដែលស្លាប់ហើយ មិនកើតទៀតនោះ ស្លាប់ទៅ គឺសូន្យហើយ។ សព្វថ្ងៃក៏នៅតែមន្ទិលខ្លះៗដែរដែលដក់ជាប់ក្នុងផ្នត់គំនិតមនុស្ស ដែលនៅមានការសង្ស័យក្នុងចិត្តថា តើអាត្មាអញស្លាប់ទៅកើតទៀតទេហ្ន៎! តើជាតិកំណើតនឹងមានបន្តដល់អាត្មាអញទៀតទេ! តើអាត្មាស្លាប់ទៅនឹងកើតជាអ្វី? ឬលែងកើតទៀត? ដែលទាំងនេះជាសេចក្តីសង្កាក្នុងចិត្តមនុស្សដែលមិនងាយនឹងជម្រះផងដែរ។

សីលព្វតុបាទាន ការប្រកាន់មាំនូវសីលនិងវត្ត។ ការប្រកាន់នូវការប្រព្រឹត្តខុស ថានាំឱ្យបាននូវសេចក្តីបរិសុទ្ធ។ វត្តគឺការប្រតិបត្តិ ការប្រកាន់បែបនេះ

បានដល់បុគ្គលដែលមានសេចក្តីងប់ងល់នឹងការបដិបត្តិរបស់ខ្លួន ដោយយល់ថា បដិបត្តិបែបនេះទើបរួចចាកទុក្ខ បដិបត្តិបែបនោះទើបបានសុខ។ ការប្រតិបត្តិបែបនេះ គឺច្រើនមាននៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ដោយមានអ្នកខ្លះប្រព្រឹត្តយកវត្តឆ្កែ(ការរស់នៅតាមរបៀបនៃឆ្កែ ធ្វើតាមឆ្កែគ្រប់អាការៈ) អ្នកខ្លះទៀតប្រព្រឹត្តវត្តមាន់ (រស់ដោយរបៀបដូចមាន់ទាំងស្រុង) និងខ្លះទៀតប្រព្រឹត្តយកវត្តគោ ក្របី... ការប្រព្រឹត្តបែបនេះហៅថា **សីលព្វតុបាទាន**។

អត្តវាទុបាទាន ការប្រកានមាំនូវវាទៈថា ខ្លួនជារបស់អញ។ ក្នុងសង្គមមនុស្សច្រើនមិនចុះសម្រុងគ្នា ព្រោះការប្រកាន់នូវទិដ្ឋិរៀងៗខ្លួន ដោយប្រកាន់ថាគំនិតក្រុមអញត្រូវ គំនិតអញត្រូវ ក្រុមឯងគំនិតមិនត្រូវនោះទេ ...។ រាល់សេចក្តីប្រកាន់ក្នុងគំនិតដែលខ្លួនយល់ឃើញ ឬតាមបទពិសោធរបស់ខ្លួន ក៏ប្រកាន់ថា តាមបទពិសោធខ្លួនធ្លាប់ធ្វើមកគឺអ៊ីចឹង ពីទំនៀមមកគេធ្វើតែចឹង ... ការប្រកាន់បែបនេះឯងជា **អត្តវាទុបាទាន**។

ឧបាទានក្ខន្ធ៥

ការប្រកាន់ថារូបកាយជារបស់ខ្លួន។
ការប្រកាន់ថាវេទនាជារបស់ខ្លួន។
ការប្រកាន់ថាសញ្ញាជារបស់ខ្លួន។
ការប្រកាន់ថាសង្ខារជារបស់ខ្លួន។
ការប្រកាន់ថាវិញ្ញាណជារបស់ខ្លួន។

អ្នកត្រូវចាំថា រាល់ការប្រកាន់មិនដែលធ្វើឱ្យចិត្តបានសុខម្តងសោះឡើយ ដូច្នេះតើប្រយោជន៍អ្វីដែលយើងត្រូវក្រាស់ដោយការប្រកាន់? ដាក់ការប្រកាន់ចុះអ្នកនឹងធូរស្រាលក្នុងចិត្ត!

មានៈ

មានៈ គឺជាការតម្កើងឫក ការក្រអឺតក្រអោង ដោយយល់ថា "ខ្លួនជាបុគ្គលប្រសើរជាងអ្នកដទៃ គ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃ"។ មានៈច្រើនមានដ៏ក្រាស់នៅក្នុងចិត្តរបស់បុថុជ្ជន។ កម្រណាស់ដែលបុគ្គលនៅជាបុថុជ្ជន អាចលះបង់មានៈឱ្យនៅស្រាលបាននោះ ស្ទើរតែមិនមានឡើយ។ ចិត្តដែលនៅកិលេស ពេលបានធ្វើសេចក្តីល្អបន្តិចបន្តួច បានធ្វើគុណលើអ្នកដទៃជានិច្ចកាល ឬបានមានចំណេះដឹងយល់ច្រើនជាងអ្នកដទៃបន្តិច ក៏ចាប់ផ្តើមប្តើងឫក ដើរពើងទ្រូង ក្រអឺតក្រអោង អាងគុណសម្បត្តិរបស់ខ្លួន កើតចិត្តមើលងាយអ្នកដទៃ ឬចង់ឱ្យអ្នកដទៃគោរពលំទោនដល់ខ្លួនជាដើម នេះជាលក្ខណៈនៃមានៈក្នុងចិត្តបុថុជ្ជន។ មនុស្សណាម្នាក់ដែលពោលថា ខ្លួនមិនមានមានៈ មិនមានចិត្តអំនួតលើគុណសម្បត្តិរបស់ខ្លួនចំពោះអ្នកដទៃ ឬការមានវិជ្ជាខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏មិនកើតចិត្តមើលងាយអ្នកដទៃ នោះដោយសារពួកគេកំពុងមានការយល់ច្រឡំហ៊ុំងឯង។ ការយល់ឃើញដូច្នេះ មកពីពួកគេមិនបានសិក្សាពីមានៈឱ្យបានច្បាស់លាស់ប៉ុណ្ណោះ។ បានត្រឹមដឹងថាមានៈ ជាការដាក់ខ្លួន ជាការមិនតម្កើងឫកប៉ុណ្ណឹងឯង។ លក្ខណៈរបស់មានៈ គឺមានការក្រអឺតក្រអោងតម្កើងខ្លួន ដូចជាបង្គួយពាក់មាស ការសម្តែងនូវការប្រកាន់ឫកខ្ពស់ចំពោះអ្នកដទៃ ការប្រាថ្នាខ្ពស់ ចង់ឱ្យខ្លួនប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃ ដូចជាទង់ដែលបក់រវិចៗកណ្តាលអាកាសផុតព្រៃទាំងពួងនិងមានចិត្តជាប់ជំពាក់ ហើយប្រាសចាកទិដ្ឋិ(មិនកើតជាមួយទិដ្ឋិ)។ នៅផ្នែកខាងក្រោមនេះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សាអំពីមានៈ ថាតើមានៈមានសេចក្តីយ៉ាងណាខ្លះ៖

មានៈដោយចំណែកមួយ គឺការក្រអោងច្រឡោងខាមប្តើងឫកមើលងាយអ្នកដទៃ។

មានៈដោយចំណែកពីរ លើកតម្កើងខ្លួនឯង មើលងាយអ្នកដទៃ។

មានៈ៩យ៉ាង

បុគ្គលប្រសើរ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលប្រសើរជាងគេ។
បុគ្គលប្រសើរ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលស្មើនឹងគេ។
បុគ្គលប្រសើរ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលថោកទាបជាងគេ។
បុគ្គលធម្មតា មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលជាប្រសើរជាងគេ។
បុគ្គលធម្មតា មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលជាស្មើនឹងគេ។
បុគ្គលធម្មតា មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលជាថោកទាបជាងគេ។
បុគ្គលអន់ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលប្រសើរជាងគេ។
បុគ្គលអន់ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលស្មើនឹងគេ។
បុគ្គលអន់ មានការប្រកាន់ថា អញជាបុគ្គលថោកទាបជាងគេ។

នៅក្នុងមានៈ៩ប្រការ បែងចែកចេញជាបុគ្គលបីពួក គឺបុគ្គលប្រសើរ បុគ្គលធម្មតា និងបុគ្គលអន់។

បុគ្គលប្រសើរសំដៅដល់បុគ្គលដែលមានឋានៈយសសក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ បុគ្គលដែលមានទ្រព្យច្រើន បុគ្គលដែលរក្សានូវសីល ឬបុគ្គលដែលមានចំណេះវិជ្ជាការច្រើន។ មានៈមិនរើសបុគ្គល មិនរើសឋានៈឡើយ មិនថាអ្នកនោះជាក្សត្រិក្តី មន្ត្រី មហាសេដ្ឋីក្តី អ្នកបួសក្តី ឬអ្នករៀនចេះដឹងច្រើនក្តី ប្រសិនបើខ្វះការអប់រំចិត្តកាលណាហើយ មានៈនិងកើតមានក្នុងចិត្តបុគ្គលនោះជាមិនខាន។ ការដែលខ្លួនជាបុគ្គលប្រសើរ ក៏កើតចិត្តគិតថា អញប្រសើរជាងអ្នកដទៃ អញខ្លាំងជាងគេក្នុងលោក គ្មាននរណាដែលអាចមានសមត្ថភាពមកប្រជែងជាមួយអញបានឡើយ លក្ខណៈនេះជាមានៈពេញទី។ ម្យ៉ាងទៀត បើបុគ្គលនោះចាប់ផ្តើមប្រៀបខ្លួនទៅនឹងអ្នកដែលមានសមាសភាពប្រហាក់ប្រហែលថា អញស្មើអ្នកនេះ ស្មើអ្នកនោះជាដើម នេះក៏ជាមានៈដែរ។ មួយវិញទៀត បើបុគ្គលនោះចាប់ផ្តើមតូចចិត្តថា អញអន់

ជាងអ្នកដទៃ អញប្រៀបមិនស្មើនឹងអ្នកដទៃ ការមានបរិវិតក្ក:ដូច្នេះក៏ជាមានៈផងដែរ។ បុគ្គលធម្មតា និងបុគ្គលអន់ក៏មានសេចក្តីដូចគ្នានឹងបុគ្គលប្រសើរដែរ គ្រាន់តែជាការគិតការក្រអឺតក្រទមចំពោះអ្នកមានឋានៈ ឬមានសមាសភាពប្រហែលគ្នា។ ដូចជាពាក្យគេធ្លាប់ពោលថា **"មិនមែនតែអ្នកមាននោះទេ ដែលមើលងាយអ្នកក្រ តែក្រហើយ សូម្បីអ្នកក្រដូចគ្នាក៏មើលងាយដែរ"**។ បានសេចក្តីថា ជាការតម្កើងមានៈតាមលំដាប់នៃសមត្ថ-ភាពក្នុងបរិបទមួយនៃកម្រិតរបស់ខ្លួន។

អ្នកគប្បីយល់ថា មិនមែនតែការមានចិត្តគិតថាខ្លួន គ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃ ទើបហៅថាមានៈនោះទេ ការគិតថាខ្លួនអន់ជាងអ្នកដទៃ មិនស្មើអ្នកដទៃ វាក៏ជាមានៈដែរ។ ហើយត្រង់នេះមនុស្សភាគច្រើនមិនមានគិតដល់នោះទេ។ ហេតុអ្វីបានថាជាមានៈ? ព្រោះចិត្តនៅតែប្រកាន់ នៅតែតូចចិត្ត ជាប់ជំពាក់នឹងពាក្យថា "អញប្រសើរ អញអន់ដដែល" វាខុសពីការដាក់ខ្លួន មានន័យថា "ការមិនតម្កើងឫក ការមិនមានចិត្តមើលងាយ ការមិនអន់ចិត្ត"។ ការប្រកាន់ថាយើងថោកទាបជាងគេ គេខ្ពង់ខ្ពស់ជាងយើង គេថ្លៃថ្នូរយើងអន់ មិនបាច់ទាក់ទងជាមួយនឹងគេទេ គេមិនខ្វល់ជាមួយយើងទេ... ពាក្យសម្តីទាំងនេះសុទ្ធតែជាមានៈទាំងអស់។

មានៈ៦យ៉ាងទៀត

- ការប្រកាន់ដោយការមើលងាយអ្នកដទៃ។
- ការប្រកាន់ក្រអឺតក្រអោង ថាប្រសើរជាងគេ។
- ការប្រកាន់ថាថោកទាប។
- ការប្រកាន់ថាមានគុណវិសេសក្នុងខ្លួន។
- ការប្រកាន់ថាមានអត្តា ថាមានអញ មានខន្ធគ្រប់គ្រាន់។
- ការប្រកាន់ខុស។

បុគ្គលខ្លះអាងខ្លួនគ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃបន្តិច បានធ្វើគុណលើអ្នកដទៃបន្តិច ក៏កើតចិត្តមើលងាយអ្នកដទៃ តាមរយៈពាក្យសម្តី ដោយអាងលើគុណសម្បត្តិរបស់ខ្លួន។ ឯបុគ្គលខ្លះទៀត ក៏មានចិត្តក្រអឺតក្រទម ដើរពើងទ្រូង គ្មានចិត្តគោរពដល់អ្នកដទៃ ឬមិនទុកអ្នកដទៃក្នុងភ្នែក យល់ថាខ្លួនប្រសើរជាងគេគ្មាននរណាដល់ខ្លួន។ រីឯបុគ្គលខ្លះទៀត នៅពេលដែលត្រូវអ្នកដទៃតិះដៀល ត្រូវអ្នកដទៃស្តីបន្ទោស ឬឃើញគេប្រសើរជាងខ្លួន កើតការតូចចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ហើយគិតថា "អញថោកទាប អញវាអន់ អញមិនល្អ អញមិនសមដើរជាមួយពួកឯងទេ អញនៅដោយអញ ទុកឱ្យអ្នកប្រសើរអ្នកអស្ចារ្យគេនៅជាមួយគ្នាគេទៅចុះ"។ មួយវិញទៀតបុគ្គលខ្លះ អាងភាពនៃខ្លួនជាអ្នករក្សាសីល ជាអ្នកប្រព្រឹត្តវត្តបដិបត្តិបានល្អ ជាអ្នកមានការសិក្សាខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏តម្កើងឫក មិនចង់គោរពអ្នកដទៃ ចង់ឱ្យគេលើកតម្កើងនិងដល់គោរពខ្លួន ព្រោះយល់ថាខ្លួនមានគុណវិសេសប្រសើរជាងអ្នកដទៃ។ នៅមានទៀត បុគ្គលខ្លះប្រកាន់នូវខ្លួន ប្រកាន់នូវចិត្តគំនិតរបស់ខ្លួនថាគំនិតអញត្រូវ គំនិតឯងខុស គំនិតឯងអត់ប្រយោជន៍ គំនិតអញទើបប្រសើរ មានការប្រកាន់ក្នុងអត្តា។ ចុងក្រោយបុគ្គលមួយពួកទៀត មានការប្រកាន់ខុស ការប្រកាន់ជឿជំនឿផ្តេសផ្តាស ដោយប្រាសចាកហេតុផល ដោយយល់ថា "តាំងពីដើមមកគេធ្វើតែបែបហ្នឹង ឯងមកចេះដឹងស្អី ឬគម្ពីរដែលខ្ញុំរៀនមកគឺគេធ្វើបែបហ្នឹង ឬថាការយល់ខុសថាធ្វើចេះត្រូវ ធ្វើអញ្ចុះខុស" ទាំងដែលខ្លួនកំពុងដើរលើផ្លូវខុស។ ទាំងនេះសុទ្ធតែជាលក្ខណៈនៃមានៈ ជាការដែលមិនគួរសមាទាន មិនគួរចម្រើនដល់ចិត្តនោះទេ។

អស្មិមានៈ៣យ៉ាង

១. ប្រកាន់ថា "ស្រេចនឹងអញ គ្មានអ្នកណាដល់អញ"។ ឧទាហរណ៍ ពេលមនុស្សខឹងនរណាមួយច្រើននិយាយថា កុំចេះជាងអញ នៅឱ្យស្ងៀមមនុស្សធន់ៗនឹងម្តេចនឹងសមអញរាប់អានទៅ! ...។

២. ប្រកាន់ថា "គេម៉ែចអញម៉ែច ដូចៗតែគ្នា"។ ឧទាហរណ៍ យើងច្រើនិយាយថា គេធ្វើបានអញក៏ធ្វើបាន គេម៉ែច យើងម៉ែច ដូចតែគ្នា...។

៣. ប្រកាន់ថា "ខ្លួនអញថយថោក អាប់អន់ ទន់ខ្សោយជាងគេ មិនដល់នឹងគេ គេដោយគេ អញដោយអញ"។ ឧទាហរណ៍យើងតែងនិយាយថា ទៅឯងវាគ្រាន់បើហើយ អញវាអន់ ឯងនៅដោយឯង អញនៅដោយអញ...។

មានៈអាចកើតឡើងដោយសារ

ជាតិ(កំណើត) បុគ្គលមួយចំនួនសម្គាងលើជាតិរបស់ខ្លួន ដែលជាពូជស្តេច ឬជាវណ្ណព្រាហ្មណ៍ ក៏កើតចិត្តមានៈដោយសម្គាងទៅលើជាតិរបស់ខ្លួន។

ត្រកូល។ បុគ្គលខ្លះទៀត កើតការតម្កើងឫកព្រៃៈអាងទៅលើត្រកូលរបស់ខ្លួនដែលជាអ្នកខ្ពង់ខ្ពស់ ជាត្រកូលមន្ត្រី សេដ្ឋី ឬអ្នកដែលមានមុខ មានមាត់ក្នុងសង្គម។

រូបរាង ការមានរូបរាងស្អាត រូបរាងសង្ហា ចិត្តក៏អាចកើតមានៈព្រោះរូបរាងនេះដែរ ដោយការរើសអើង ការប្រកាន់ មិនសេពគប់ជាមួយអ្នកមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត រូបរាងមិនសង្ហា មិនដើរជាមួយមនុស្សដែលធាត់ ឬទាបតឿជាងខ្លួនជាដើម។ នៅក្នុងបច្ចឹមលោក ជាពិសេសសហរដ្ឋអាមេរិក ការរើសអើងពណ៌សម្បុរ គឺមានមិនតិចនាក់នោះទេ ហើយនៅតែមានដល់សព្វថ្ងៃ។ នេះជាលក្ខណៈនៃមានៈដែលចម្រើនក្នុងចិត្ត។

ទ្រព្យ ការមានទ្រព្យច្រើន ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តកើតមានៈដោយសារវាផងដែរ។ មានមិនតិចទេ មនុស្សដែលសម្គាងលើសមត្ថភាពនៃការរកប្រាក់បានច្រើនជាងអ្នកដទៃបន្តិចបន្តួច ឬអាងលើទ្រព្យដែលបន្សល់ពីមរតកឪពុកម្តាយ ក៏កើត

ចិត្តប្រមាថមើលងាយអ្នកដទៃ ថាក្រហោម ជាមនុស្សដែលអន់ ហើយកើតចិត្តក្រអាងថាខ្លួនអស្ចារ្យ ខ្លួនប្រសើរអ៊ីចឹងទៅ។

កម្លាំង មនុស្សដែលមានកម្លាំងខ្លាំង ច្រើនធ្វើឫកក្រគេក្រតឺ ដើរអឿ។ មិនខ្លាចអ្នកដទៃ ព្រោះភាវៈនៃខ្លួនជាអ្នកមានកម្លាំងខ្លាំង។ ពួកគេចូលចិត្តធ្វើអ្វីដោយអាងកម្លាំង ចូលចិត្តប្រើអំណាចគាបសង្កត់លើអ្នកដទៃ មើលងាយអ្នកដទៃថាអន់ខ្សោយ មើលស្រាលអ្នកដទៃ ថាមិនធ្វើអ្វីមិនកើត។ ប៉ុន្តែមិនបានដឹងទេថាខ្លួនកំពុងស្រវឹងនឹងកម្លាំង ដែលជារបស់មិនទៀង។

មុខងារកិច្ចការ នៅក្នុងជួរមន្ត្រីរាជការ ឬស្ថាប័នឯកជនផ្សេងៗ ការមានឋានៈមុខងារ ក៏ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សកើតមានៈក្នុងចិត្តផងដែរ។ មន្ត្រីខ្លះចង់ឱ្យអ្នកក្រោមបង្គាប់ធ្វើគារវកិច្ចគោរពខ្លួន មិនចង់ឱ្យកូនចៅមានឥរិយាបថស្មើៗចំពោះខ្លួន ដោយការថ្កើងឫកថាខ្លួនជាធំ ជាមេកើយ ដូច្នេះឯងត្រូវតែគោរពអញ។ ឋានៈបើកើតលើមនុស្សដែលស្រវឹងនឹងអំណាច ស្រវឹងនឹងខ្លួននោះមាននឹងចូលទៅសណ្ឋិតក្នុងខ្លួនបុគ្គលនោះជាក់ជាមិនខាន។ កាលណាមានៈចូលក្នុងខ្លួន គឺគ្មានផលល្អសម្រាប់បុគ្គលនោះឡើយ។

សិល្បៈ ការប៉ិនប្រសប់ ការឈ្លាសឆ្លាស ក៏ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សកើតឫកក្រអឺតក្រទមផងដែរ ព្រោះអាងលើថ្វីដៃនៃការប៉ិនប្រសប់លើជំនាញរបស់ខ្លួនដែលពូកែលើសអ្នកដទៃ។

ការសិក្សា យើងធ្លាប់និយាយថា **"អ្នកខ្លះរៀនសូត្របានខ្ពង់ខ្ពស់ ប៉ុន្តែសម្តីនិយាយមកដូចជៈអាចម៍ទាំងកន្ទោរ"**។ មានៈមិនរើសបុគ្គលអ៊ីចឹងឯង ការសិក្សា មិនមែនសុទ្ធតែជួយឱ្យអត្តចរិតរបស់មនុស្សបានប្រសើរទាំងស្រុងនោះទេ។ ប្រសិនបើគ្មានការអប់រំចិត្ត រៀនកាន់តែបានខ្ពស់ នោះមានៈកាន់តែក្រាស់ឃ្មឹក មិនងាយនឹងដុសជ្រះឡើយ។

បដិភាណៈ(ប្រាជ្ញា ការឈ្លាសវៃ)។ ការមានប្រាជ្ញាច្រើន ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តកើតឫកមានៈផងដែរ។ មានដែរមនុស្សខ្លះ ដោយអាងបញ្ញារបស់ខ្លួនដែលបានផ្សំពីកំណើត គួបផ្សំនឹងការព្យាយាមក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន បុគ្គលនោះក៏អាចគិតអ្វីឆាប់ឃើញ រៀនអ្វីឆាប់យល់ ដោយអាស្រ័យហេតុនោះ គេកើតចិត្តមើលងាយអ្នកដែលមានបញ្ញាអន់ជាងខ្លួន ថាជាមនុស្សល្ងង់ ជាមនុស្សខូរស្តឹក ឬជាមនុស្សគ្មានខួរជាដើម។

លក្ខណៈដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ សុទ្ធតែជាហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សកើតមានៈក្នុងចិត្ត។ បើបានដឹងដូច្នេះហើយ អ្នកមិនត្រូវញុំាងចិត្តឱ្យកើតមានៈដោយអាស្រ័យនឹងគុណសម្បត្តិទាំងនោះឡើយ។ ថ្វីបើចិត្តរបស់យើងគ្រប់គ្នាច្រើនមានការភ្លេចខ្លួនខ្លះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើអ្នកទូន្មានរលឹកជារឿយៗ នោះនៅពេលដែលចិត្តចាប់ផ្តើមស្តែងនូវមានៈឡើង នោះសតិនឹងឆាប់រលឹកប្រាប់ដឹងចិត្ត ថាមានៈកំពុងកើត។ បើសម្បជញ្ញៈចម្រើនល្អ អ្នកនឹងបញ្ឈប់ចិត្តឱ្យលែងមានការថ្កើងឫក។

ទុក្ខនិរោធអរិយសច្ច ហេតុនៃការរំលត់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វាន

មនុស្សភាគច្រើនយល់ច្រឡំនឹងពាក្យថានិព្វាន ដោយពួកគេបានយល់ថាវាជាឋានមួយ របស់បុគ្គលដែលអស់កិលេសមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទ្រង់ទៅចាប់បដិសន្ធិក្នុងទីនោះ។ មនុស្សខ្លះទៀតប្រាថ្នាទៅនិព្វានដើម្បីឱ្យខ្លួនរួចផុតទុក្ខ និងបាននូវសេចក្តីសុខ។ ពួកគេគិតថានិព្វានជាឋានមួយលែងមានទុក្ខភ័យកើតឡើងទៀត ជាឋានមួយដែលបរិបូរណ៌ដោយសេចក្តីសុខ។ ការដែលគិតថាទៅនិព្វានបាននឹងសុខ ចង់ទៅនិព្វាន វាក៏ជាតណ្ហាដែរ ព្រោះចិត្តនៅតែជាប់ជំពាក់សុខនិងទុក្ខជាដដែល។ ដោយគិតថានៅជាមនុស្សមានតែសេចក្តីទុក្ខ ក្រែងលោទៅនិព្វានអាចនឹងបានសុខ ត្រង់នេះឯងគឺជាតណ្ហា។ លោកអ្នកគប្បីដឹងថា ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនមែនមើលឃើញសេចក្តីលំបាកហើយកំណត់ថាត្រឹមជាទុក្ខប៉ុណ្ណោះនោះទេ សូម្បីខណៈពេលដែលកំពុងតែសុខ ក៏ទ្រង់មិនមើលឃើញថាវាជាទុក្ខដែរ។ ព្រោះអ្វី? ព្រោះថាសេចក្តីសុខក៏ជាធម្មជាតិមិនទៀង មិនស្ថិតស្ថេរផងដែរ ហើយទ្រង់លះទាំងសុខនោះចោលទៀត។ មានចិត្តស្រលះចាកទុក្ខនិងសុខ ទើបចិត្តបានសុខពិតប្រាកដ។ ព្រោះថាបើនៅប្រាថ្នាសុខ ក៏នៅតែជាចិត្តមិនស្ងប់ដដែល។

និព្វាន ប្រែថាសូន្យ(តណ្ហា) ប្រែថារលត់(កិលេស)។ និព្វានមិនមានទីតាំង ឬមានឋាននោះទេ។ ដែលហៅថានិព្វាន ព្រោះការអស់ទៅនៃតណ្ហា។ ចិត្តដែលប្រាសចាកធូលី គឺកិលេស លះអាសវៈទាំងពួងចេញពីចិត្ត មានការកម្ចាត់ចេញនូវគ្រឿងជេកសំងំ គឺអនុស័យមានកាមរាគៈជាដើម ឈ្មោះដល់នូវស្ងប់សុខដែលមិនអាចមានសុខដទៃអាចជំនួសបាន នោះគឺព្រះនិព្វាន។ បុគ្គលដែលបានសម្រេចនូវអរហត្តមានព្រះអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទ្រង់បានពាល់នូវនិព្វានតាំងពីទ្រង់មិនទាន់ចូលកាន់បរិព្វានមកម្ល៉ះ

(មិនទាន់អស់ជីវិត) ព្រោះចិត្តរបស់ទ្រង់កាត់ផ្តាច់នូវឫសគល់គឺអវិជ្ជា ដែលជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតនូវតណ្ហា គឺមិនមានជាប់ សូម្បីតិចតួច ក្នុងចិត្តរបស់ទ្រង់ឡើយ។ និព្វានមានពីរយ៉ាង **គឺនិព្វាននៅមានខន្ធ និងនិព្វានដែលរលត់នូវខន្ធ**។ កាលដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់មិនទាន់បរិនិព្វាន គឺឈ្មោះថានិព្វាននៅមានខន្ធ ឬសឧបាទិសេសនិព្វាន។ មានន័យថា ចិត្តរបស់ទ្រង់បានលះនូវតណ្ហាអស់ហើយ យល់ច្បាស់នូវរសនៃព្រះនិព្វានហើយ ប៉ុន្តែទ្រង់មិនទាន់បរិនិព្វាន គឺថារាងកាយមិនទាន់បែកធ្លាយ។ លុះដល់ទ្រង់ ចូលបរិនិព្វាននោះទើបហៅថា និព្វានដែលរលត់នូវខន្ធ ឬអនុបាទិសេសនិព្វាន។

ដូច្នេះការដែលយល់ថា ធ្វើបុណ្យដើម្បីទៅកើតក្នុងឋាននិព្វាន មិនមែនជាការយល់ត្រូវឡើយ វាជាមិច្ឆាទិដ្ឋិ ជាការយល់ខុស។ ព្រោះនិព្វានបុគ្គលដែលអស់កិលេស បានទៅដល់តាំងពីមិនអស់ជីវិតមកម្ល៉េះ។ ដរាបណាចិត្តអស់នូវតណ្ហា ដរាបនោះ បុគ្គលនោះរមែងបានពាល់នូវព្រះនិព្វាន។ ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **មិនមានសេចក្តីសុខដទៃឱ្យស្មើនឹងសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វានឡើយ**។ យើងគ្រប់គ្នាដែលជាអ្នកមិនទាន់បានពាល់ព្រះនិព្វានពិតប្រាកដ ប្រាប់ត្រឹមតែការរៀនហើយថាតាមព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ឬតាមគម្ពីរដីកាដែលបានចារទុកប៉ុណ្ណោះ។ បើថាអាចដឹងពីចិត្តរបស់បុគ្គលដែលបានដល់និព្វានមានសេចក្តីសុខបែបណានោះ គឺមិនអាចដឹងបានឡើយ។ ប្រៀបដូចជាការបានអាន បានឮនូវទឹកន្លែងមួយដែលគេសរសេរថាមានទេសភាពស្រស់ស្អាត ខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ មានសត្វបក្សាបក្សីហើរត្រសងមានពន្លឺនៃព្រះអាទិត្យទៀបនឹងអស្តង្គតមានស្មើភ្លឺផ្លេក គួរជាទីត្រេកអរនៃជនទាំងឡាយដែលបានទៅទស្សនា...។ ការដែលបានត្រឹមសិក្សា ប៉ុន្តែមិនធ្លាប់ឃើញ ឬបានទៅដល់នោះ វាមិនអាចដឹងពីសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដែលបានទៅឃើញផ្ទាល់ឡើយ។ សូម្បីអ្នកទៅដល់ផ្ទាល់ ក៏ពិបាកនឹងប្រាប់ថាពេលដែលទៅដល់រំភើបយ៉ាងណានោះដែរ បានត្រឹមប្រាប់ថាទៅដល់ហើយ

គឺមានសេចក្តីសុខ។ និព្វានក៏ដូចគ្នា ក្រៅពីបុគ្គលដែលទៅបានពាល់នូវព្រះនិព្វាន មិនមាននរណាអាចដឹងនូវសេចក្តីសុខក្នុងព្រះនិព្វានបានឡើយ។ ហើយបុគ្គលដែលពាល់នូវសេចក្តីសុខនៃនិព្វាន ក៏មិនអាចពណ៌នាប្រាប់ពីសេចក្តីសុខដល់អ្នកដែលមិនទាន់បានពាល់ព្រះនិព្វានដែរ។ ឧបមាដូចជាបុគ្គលដែលដឹងរសនៃទឹកឃ្មុំ ហើយពណ៌នាពីភាពផ្អែមនៃទឹកឃ្មុំដល់អ្នកដែលមិនបានភ្លក្សសូម្បីម្តង អ្នកស្តាប់បានត្រឹមតែស្រមើស្រមៃប៉ុណ្ណោះ មិនអាចដឹងពីរសផ្អែមយ៉ាងណាបានឡើយ។ និព្វានក៏មានសេចក្តីឧបមានដូចគ្នាដែរ។

គុណនៃព្រះនិព្វានមាន៥យ៉ាង៖

- **បទំ** មានបទ តែមិនមានទីប្រាកដ ប្រៀបដូចជានរបស់បក្សីដែលចរនៅលើអាកាស ឬដូចជាស្នាមទូកចរលើជលសាដូច្នោះ។
- **អច្ចុតំ** មិនកម្រើក មិនញាប់ញ័រ។ មិនកម្រើក (មិនកើត មិនស្លាប់) មិនញាប់ញ័រដោយកិលេសទាំងពួង។
- **អច្ចន្តំ** កន្លងផុតឈានចាកខន្ធ (អតីតខន្ធ និងអនាគតខន្ធ) គឺថាលែងមានកើតនូវខន្ធបន្តទៀត ផុតពីបច្ចុប្បន្ននេះទៅ។
- **អសង្ខតំ** មិនមានបច្ច័យតាក់តែង គឺថាមិនមែនជាចិត្ត មិនមែនជាចេតសិក ឬរូបដែលជាសង្ខតធម៌តាក់តែងឡើយ។
- **អនុត្តរំ** ប្រសើរបំផុត ព្រោះនិព្វានជាសុខដ៏ក្រៃលែង គឺថាមិនមានសុខដទៃស្មើរដោយព្រះនិព្វានឡើយ។

អាការៈរបស់និព្វានមាន៣យ៉ាង

- **សុញ្ញតនិព្វាន** ការរលត់សូន្យផុតចាកកិលេស និងខន្ធ៥ទាំងឡាយមិនមានសេសសល់។

- **អនិមិត្តនិព្វាន** ដែលថានិព្វានគឺមិនមាននិមិត្តជាគ្រឿងសម្គាល់នូវ រូបរាង សណ្ឋាន ពណ៌ សម្បុរឡើយ។
- **អប្បណិហិតនិព្វាន** ព្រះនិព្វានមិនមានអារម្មណ៍ដែលគួរប្រាថ្នា ដោយលោភៈ និងមិនមានតណ្ហាដែលត្រូវាការនៅក្នុងព្រះនិព្វាន នោះឡើយ។

៣ក្យប្រារឰនូវព្រះនិព្វាន

នេះជាទីស្ងប់ពិត នេះជាទីប្រណីតពិត នេះឯងជាទីញាំញីនូវសេចក្តីស្រវឹង (បានដល់សេចក្តីស្រវឹង៩យ៉ាង) ជាទីកំចាត់បង់នូវសេចក្តីស្រេកឃ្លាន (កាមគុណ៥) ជាទីដកនូវសេចក្តីអាល័យ ជាទីកាត់បង់នូវវដ្តៈ ជាទីអស់ទៅនូវតណ្ហា ជាទីរំសាយទៅនូវកាមរាគៈ និងជាទីរលត់ទៅនៃកិលេស ឈ្មោះថាព្រះនិព្វាន។

ដូច្នេះការដែលយល់ច្រឡំថានិព្វានជាឋានមួយ ឬស្រមើស្រមៃដល់សេចក្តីសុខដែលនឹងទៅដល់ឋាននោះ ពុំសមគួរឡើយ។ និព្វានមានបទ គឺថាជាសភាវៈធម៌ដែលអាចចូលដល់សភាវៈចិត្តបាន ប៉ុន្តែមិនមានទីពិតប្រាកដឡើយ ប្រៀបដូចជាបក្សីដែលចរលើអាកាសដោយមិនបន្សល់ដានដូច្នោះ។ ម្យ៉ាងនិព្វាន ជាទីអស់ទៅនៃតណ្ហា បុគ្គលដែលមានចិត្តប្រាសចាកធូលីគឺរាគៈ មានចិត្តស្រលះចាកតណ្ហា រមែងពាល់នូវព្រះនិព្វានយ៉ាងពិតប្រាកដ។

(និព្វាន បើនឹងចង់ឱ្យដឹងឱ្យច្បាស់ទាល់តែលោកអ្នកឆ្លៀតពេលសិក្សាឱ្យបានលម្អិតទើបនឹងយល់រឹតតែច្បាស់។)

***និព្វានមិនពិបាកយល់ មិនពិបាករៀន ប៉ុន្តែពិបាកនឹងទៅដល់*(មិនងាយនឹងសម្រេចបាន)!**

មគ្គអរិយសច្ច: ផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ

សម្មាទិដ្ឋិ ប្រាជ្ញាយល់ឃើញត្រូវ។
សម្មាសង្កប្ប: សេចក្តីត្រិះរិះត្រូវ។
សម្មាវាចា ការនិយាយត្រូវ។
សម្មាកម្មន្ត: ការងារត្រូវ។
សម្មាអាជីវ: ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ។
សម្មាវាយាម ការព្យាយាមត្រូវ។
សម្មាសតិ ការរលឹកត្រូវ ។
សម្មាសមាធិ ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ។

សេចក្តីអធិប្បាយ

សម្មាទិដ្ឋិ ប្រាជ្ញាយល់ឃើញត្រូវ។ សម្មាទិដ្ឋិបើតាមប្រាជ្ញារបស់យើងធម្មតាច្រើនតែគិតដឹងត្រឹមថា ធ្វើល្អបានល្អ ការដឹងគុណ ការគិតបានត្រឹមត្រូវ ពោលគឺអាចកើតជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃបាន។ ប៉ុន្តែការយល់ត្រូវក្នុងទីនេះ បានដល់ការឃើញនូវអរិយសច្ចធម៌ទាំង៤ អនិច្ចលក្ខណៈ៣ (បានបកស្រាយខាងលើរួចហើយ)។ រាល់បុគ្គលដែលអាចញ៉ាំងខ្លួនឱ្យរួចចាកទុក្ខបាន មិនអាចខ្វះនូវការយល់ត្រូវជាមុនបាននោះទេ។ បើគ្មានការយល់ត្រូវ គឺថាមិនយល់ថាឃើញថា អរិយសច្ចជាហេតុនាំឱ្យរំលត់ទុក្ខ មានតណ្ហាជាបច្ច័យនាំកើតទុក្ខទេនោះ ចេះតែគិតថាតណ្ហាធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្តីសុខ មើលមិនឃើញនូវទោសនៃសេចក្តីទុក្ខនោះ តើធ្វើម្តេចនឹងអាចលះតណ្ហាបានទៅ? ម្យ៉ាងទៀតការមើលឃើញថា ជីវិតនេះស្ថិតក្នុងត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ ពោលគឺនៅក្នុងភាពមិនទៀង ជាទុក្ខ មិនមែនជារបស់ខ្លួន មានការយល់ត្រូវបែបនេះ ទើបហៅថាសម្មាទិដ្ឋិ។

សម្មាសង្កប្ប សេចក្តីត្រិះរិះត្រូវ។ ការត្រិះរិះក្នុងទីនេះ មិនមែនជាការត្រិះថា ធ្វើម្តេចទើបមានទ្រព្យ? ធ្វើម្តេចទើបអាចកម្ចាត់ខ្មាំងសត្រូវបាន? ធ្វើម្តេចទើបយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃបាននោះទេ ទាំងនេះមិនមែនជាការត្រិះរិះ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យជីវិតរួចផុតទុក្ខនោះទេ។ ការត្រិះរិះត្រូវក្នុងទីនេះ គឺសំដៅទៅដល់ការត្រិះរិះក្នុងកុសលវិតក្កៈ៣។ វិតក្កៈ ប្រែថាការត្រិះរិះ(នឹកគិត) ដល់អារម្មណ៍ឱ្យកើតឡើងក្នុងចិត្ត។

កុសលវិតក្ក៣យ៉ាង

- **នេក្ខម្មវិតក្ក** សេចក្តីត្រិះរិះក្នុងការចេញចាកកាម (ការប្រព្រឹត្តនូវតបៈធម៌ ឬការចេញសាងផ្នួស)។
- **អព្យាបាទ** ការត្រិះរិះក្នុងការមិនព្យាបាទអ្នកដទៃ។
- **អវិហឹសា** ការត្រិះរិះក្នុងការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ។

សម្មាវាចា ការនិយាយត្រូវ។ ការនិយាយត្រូវក៏មិនមែនជាការនិយាយផ្គាប់ចិត្តនរណាម្នាក់ឱ្យត្រូវចិត្ត ដើម្បីបានការសរសើរ ឬបានលាភយស ឬថាជាការនិយាយបែបចរចាអីនោះទេ។ ការនិយាយត្រូវក្នុងទីនេះ បានដល់ការវៀរចាកនូវចីទុច្ចរិត៤ គឺវៀរចាកការនិយាយអាក្រក់បួនយ៉ាងគឺ ការពោលពាក្យកុហក ការពោលពាក្យញុះញង់ដើម្បីបំបែកបំបាក់អ្នកដទៃ ការពោលពាក្យចាក់ដោតទៅកាន់អ្នកដទៃ និងការពោលពាក្យរោះរោយឥតប្រយោជន៍។ ការវៀរចាកនូវការនិយាយទាំង៤ខាងលើនេះ ទើបជាការនិយាយត្រូវ ជាផ្លូវនាំខ្លួនទៅកាន់សេចក្តីសុខ រួចចាកទុក្ខ។

សម្មាកម្មន្ត ការងារត្រូវ។ ការងារត្រូវក្នុងទីនេះ បានដល់ការវៀរចាកកាយទុច្ចរិត៣ ពោលគឺការមិនប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់តាមផ្លូវកាយ៣ប្រការ មានការមិនសម្លាប់សត្វ ការមិនលួចទ្រព្យអ្នកដទៃ ការមិនប្រព្រឹត្តខុសលើប្រពន្ធកូន

អ្នកដទៃ។ រាល់ការងារដែលផ្សេងពីនេះ សុទ្ធសឹងតែជាការងារត្រូវ មិនថាជាកម្មករអោងចក្រ កម្មករសំណង់ អ្នករើសអេតចាយ ដោយហោចសូម្បីធ្វើជាស្រីផ្កាមាស ក៏រាប់ថាជាការងារត្រូវដែរ។ ប៉ុន្តែការងារដែលគេសម្គាល់ជាការងារថ្លៃថ្លា ការងារដែលរកចំណូលបានច្រើន តែបែរប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ កិបកេងបន្លំ ឬបោកប្រាស់អ្នកដទៃ ក៏នៅតែជាការងារថោកទាប ជាការងារដែលមិនគួរធ្វើឡើយ។

សម្មាអាជីវៈ ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ។ ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវបានដល់ការរៀរចាកនូវបាបធម៌៥ អានេសនៈ២១(សម្រាប់អ្នកបួស) និងមិច្ឆាជីវៈ៥ប្រការ (ទាំងគ្រហស្ថនិងអ្នកបួស)។ ទោះបីជាច្បាប់រដ្ឋមិនបានកំណត់ក្តី បើបុគ្គលបានប្រព្រឹត្តនូវមិច្ឆាជីវៈ គឺនៅតែឈ្មោះថាជាការចិញ្ចឹមជីវិតខុសដដែល។ ព្រោះច្បាប់កម្ម មិនស្ថិតក្នុងអំណាចបុគ្គលណាមួយឡើយ អ្វីដែលធ្វើដោយចិត្តអកុសល មានការបៀតបៀនអ្នកដទៃឱ្យដល់នូវសេចក្តីវិនាស រាប់ថាជាការចិញ្ចឹមជីវិតខុសទាំងអស់។

បាបធម៌៥ មាន ការកុហកដោយឫកពា(ការសម្តែង)១ ការនិយាយលួងលោម(អែបអប)១ ការប្រើឧបាយកលដោយកាយនិងវាចា(ការធ្វើជាឱ្យរបស់ដល់សព្រហ្មចារីរួមគ្នា ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃជ្រះថ្លា និងការបែបបញ្ជិតបញ្ជៀង ដឹងហើយធ្វើមិនដឹង)១ ការប្រើសម្តីជាខ្នោសកោសយកលាភ(ការធ្វើប្រកែកមិនទទួល ដោយចង់ឱ្យអ្នកដទៃយល់ថាខ្លួនជាអ្នកសន្តោស ជាអ្នកប្រាថ្នាតិច ដើម្បីធ្វើឱ្យគេតែតែជ្រះថ្លា)១ និងការយកលាភតូចទៅទាក់លាភធំ (ការបានរបស់ពីផ្ទះមួយ ទៅយកទៅឱ្យផ្ទះមួយទៀត ការឱ្យជាលំដាប់នៃផ្ទះ)១។ ការចិញ្ចឹមជីវិតបែបនេះ ការចិញ្ចឹមជីវិតខុសគន្លងធម៌សម្រាប់អ្នកបួស ព្រមទាំងអានេសនៈ២១មួយទៀត ដែលខ្ញុំនឹងមិនលើកយកមកនោះទេ។ លោកអ្នកអាចសិក្សាបន្ថែមដោយខ្លួនឯងទៀតបាន។

មិច្ឆាជីវៈ ការចិញ្ចឹមជីវិតខុស៥ប្រការ គឺការជួញគ្រឿងសាស្ត្រាវុធយុទ្ធភណ្ឌ ១ ការជួញដូរសត្វមានជីវិត១ ការជួញសាច់១ ការជួញទឹកស្រវឹង និងការជួញដូរនូវថ្នាំពិស១។ ជំនួញទាំង៥នេះ ជាជំនួញដែលមនុស្សត្រូវវៀរចាក ជាការចិញ្ចឹមជីវិតខុស ជាការចិញ្ចឹមជីវិត ដែលនាំមកនូវការក្តៅក្រហាយ និងនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខដល់ខ្លួនក្នុងកាលជាខាងក្រោយ។

សម្មាវាយាម ការព្យាយាមត្រូវ។ ការព្យាយាមត្រូវដែលជាផ្លូវនាំខ្លួនឱ្យរួចចាកទុក្ខនោះ មិនមែនជាការព្យាយាមដើម្បីបានទ្រព្យច្រើន ព្យាយាមដើម្បីក្លាយជាបុរសមានកម្លាំងខ្លាំង ព្យាយាមដើម្បីធ្វើបាបអ្នកដទៃនោះឡើយ។ ការព្យាយាមត្រូវ ដែលព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថាជាការព្យាយាមដែលអាចនាំឱ្យខ្លួនរួចចាកទុក្ខនោះ បានដល់ការព្យាយាមក្នុងបធាន៤យ៉ាងគឺ ការព្យាយាមរារាំងនូវអកុសលមិនឱ្យកើតមានក្នុងសន្តានចិត្ត១ ការព្យាយាមលះបង់បាបដែលកើតមានក្នុងចិត្តដែលកើតមានហើយ គឺថាជម្រះចិត្តឱ្យស្អាត១ ការព្យាយាមបំពេញកុសលឱ្យកើតមានក្នុងចិត្ត១ និងការព្យាយាមរក្សាកុសល ដែលកើតមានហើយ មិនឱ្យសាបសូន្យ១។ ការព្យាយាមបែបនេះទើបអាចជួយឱ្យខ្លួនរួចចាកទុក្ខ ជាការរំដោះខ្លួនពីភាពអវិជ្ជាបាន ការព្យាយាមក្រៅពីនេះ មានការព្យាយាមប្រឹងប្រែងរកទ្រព្យ ការព្យាយាមដើម្បីផ្សះផ្សាបុរសស្ត្រីឱ្យបានគ្នាជាគូ ឬជាការព្យាយាមសម្លាប់ខ្មាំងសត្រូវដើម្បីការពារមាតុភូមិក្តី ទោះថាវាមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃខ្លះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែមិនមែនជាការព្យាយាមដែលជួយឱ្យខ្លួនរួចចាកទុក្ខបានឡើយ។

សម្មាសតិ ការរលឹកត្រូវ។ បុគ្គលអាចរលឹកនូវរឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងរួចមកហើយ ឬជាយូរមកហើយបានដោយសារសតិ។ សតិជាធម៌ដ៏មានឧបការច្រើនសម្រាប់មនុស្ស ប្រសិនបើបុគ្គលចម្រើនសតិបានល្អ នោះការភ្លេចភ្លាំង ការធ្វេសប្រហែសនឹងមានតិចដល់បុគ្គលនោះ។ ការរលឹក

ក្នុងទីនេះ មិនសំដៅដល់ការលើកនូវមេរៀនទាំងឡាយដែលបានរៀន ឬការលើកនូវហេតុការណ៍ដែលអ្នកបានជួបប្រទះនោះទេ។ ប៉ុន្តែការលើកត្រូវដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតកុសលធម៌ដ៏ច្រើន នាំបុគ្គលដែលចម្រើនបានល្អ ឱ្យរួចចាកទុក្ខ ជាផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់នោះបានដល់ការលើកនូវសតិប្បដ្ឋាន៤ ប្រៃថាទីតាំងនៃការចម្រើនសតិ ។

សម្មាសមាធិ ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ។ រាល់ការសមាធិទាំងឡាយមាននាទីក្នុងកម្ចាត់បង់នូវចិត្តរវើរវាយ កម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីក្រវល់ចិត្ត ធ្វើចិត្តមូលអាចផ្តោតចិត្តទៅអារម្មណ៍តែមួយបានល្អ។ សមាធិមានបីលំដាប់ថ្នាក់ មានខណិកសមាធិ ឧបចារសមាធិ និងអប្បនាសមាធិ។ ការតម្កល់ចិត្តមាំល្អបានដល់ឈាន៤យ៉ាង គឺរូបជ្ឈាន ដែលបុគ្គលអ្នកមានសមាធិចម្រើនដល់អប្បនាសមាធិ ជាអ្នកមានចិត្តស្ងប់សុខមិនមានចិត្តញាប់ញ័រ ឬមិនភ្ញាក់ផ្អើលដូចមនុស្សធម្មតា។ ហើយក៏លោកចម្រើនយកកម្មដ្ឋានផ្សេងៗ ដោយការពិចារណានូវសតិប្បដ្ឋានក្តី ការពិចារណានូវអនុស្សតិ១០ក្តី ការពិចារណានូវអាការៈ៣២យ៉ាងក្តី ហើយបានសម្រេចនូវឈានដែលអាចមានឫទ្ធិធ្វើឱ្យរួចអណ្តែតលើអាកាសបាន ដោយអំណាចនៃចិត្ត។ (សមាធិនិងអធិប្បាយនៅក្នុងមេរៀនទី៨)

មេរៀនទី៥

សម្ព័ន្ធភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត

«កាលណាចិត្តមិនទាន់ទូន្មានបានល្អ វានឹងទទួលរងនូវឥទ្ធិពលនៃទុក្ខវេទនាដែលកើតតាមរយៈផ្លូវកាយ។ បើរាងកាយទ្រុឌទ្រោម ចិត្តក៏នឹងទារុណទារ តាមកាយផងដែរ។ តែបើកាយមានសុខភាពល្អ វាក៏ជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធផ្លូវចិត្តបានខ្លះៗដែរ។ ការមើលថែរាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ វត្ថុបំណងដ៏ធំបំផុត **គឺការពារកុំឱ្យមានជំងឺជង្គាត់ មកបៀតបៀនរាងកាយ។** បើរាងកាយទន់ខ្សោយហើយ ទោះជាចង់អប់រំចិត្តឱ្យមានភាពសុខភាពល្អ ក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅ បានដោយការលំបាកដែរ។»

សុខភាពផ្លូវកាយជាកត្តាចាំបាច់មួយ ក្នុងការទ្រទ្រង់នូវសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ការបានរបស់ដ៏ប្រសើរក្នុងលោកនេះ មានរតនៈកែវមណីជាដើម មិនប្រសើរដូចការដែលបានសុខភាពល្អក្នុងជីវិតឡើយ។ នៅពេលដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺដេកនៅនឹងលើគ្រែអ្នកជំងឺ មនុស្សនឹងថាដឹងដោយបញ្ញារបស់ខ្លួនថាគ្មានអ្វីដែលសំខាន់ជាងការមានសុខភាពល្អក្នុងខ្លួននោះឡើយ។ ហើយក្នុងពេលនោះ ក៏គ្មានអ្វីដែលខ្លួនត្រូវការខ្លាំងបំផុត ជាងការដែលអាចឱ្យខ្លួនឯងបានជាសះស្បើយពីជំងឺវិញនោះដែរ។

ការអប់រំចិត្ត គឺអាស្រ័យនឹងសុខភាពផ្លូវកាយ ព្រោះវាចិត្តនឹងកាយមានសម្ព័ន្ធភាពនឹងគ្នា។ ខណៈចិត្តកំពុងកើតទុក្ខ នោះពណ៌សម្បុរកាយ

មនុស្សនឹងឡើងស្រអាប់ ឈាមរត់មិនបានល្អ បណ្តាលរាងកាយស្តឹកស្រពន់។ បើបណ្តោយឱ្យចិត្តគិតទៅលើរឿងពិបាកចិត្តច្រើនពេក វាក៏អាចបណ្តាលឱ្យកើតរោគក្រពះផងដែរ។ នៅពេលដែលចិត្តខឹងក្រោធ នោះពណ៌សម្បុររបស់មនុស្សនឹងប្រែជាខ្មៅ ឈាមក្លាយជាខ្មៅហើយក្តៅ បេះដូងលោតញាប់ ចលនាឈាមរត់លឿន ដែលពិបាកនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សមានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងបាន។ ជួនកាលពេលខ្លះក៏អាចធ្វើឱ្យដាច់សរសៃឈាមឬក្អួតឈាមមកក្រៅ រហូតដល់ស្លាប់ក៏មានដែរ នេះជាឥទ្ធិពលនៃចិត្ត។ ជំងឺផ្លូវចិត្តមានឥទ្ធិពលខ្លាំងជាងជំងឺផ្លូវកាយ។ បើកាយឈឺ តែចិត្តមិនព្រមឈឺតាម មនុស្សនៅតែរបង្ហាញសកម្មភាពស្ទុះស្ទា មិនទម្រន់ នោះរាងដកាយក៏នឹងបានធូរស្បើយវិញខ្លះដែរ។ ប៉ុន្តែបើចិត្តឈឺហើយ ទោះបីកាយមិនឈឺ ក៏អាចញ៉ាំងឱ្យរាងកាយក្លាយជាទន់ខ្សោយបានដែរ។ ហេតុអ្វីបានដូច្នេះ? ក៏ព្រោះតែមនុស្សត្រូវបានដឹកនាំដោយចិត្តនោះឯង។ បើចង់អប់រំចិត្តឱ្យមានសុខភាពល្អ ប្រការដំបូងអ្នកត្រូវមើលថែរាងកាយ ឱ្យមានសុខភាពល្អជាមុនសិន! ក្នុងមេរៀននេះនឹងបង្ហាញប្រាប់លោកអ្នកអំពីសកម្មភាពខ្លះៗដែលជួយឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ៖

វិធីធ្វើឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ

សុខភាពល្អ មិនអាចកើតឡើងបានដោយការបួងបន់ស្រន់ សុំឱ្យកុំឱ្យមានរោគាព្យាធិមកបៀតបៀនលើខ្លួន ឬសូមឱ្យខ្លួនឯងមានសុខភាពល្អគឺមិនបានឡើយ។ ទោះបីជាសុំដល់ស្លាប់ទៀត ក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ។ សព្វថ្ងៃមនុស្សចង់បានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែពួកគេច្រើនតែមិនអាចជម្នះនូវភាពខ្ជិលច្រអូស និងមិនអាចទប់ស្កាត់នូវចំណង់នៃការបរិភោគរបស់ខ្លួនបាននោះទេ។ ដូច្នេះហើយទើបមនុស្សសព្វថ្ងៃមិនសូវជាមានសុខភាពរឹងមាំនោះទេ។ ហើយអ្វីដែលតឹតតែធ្ងន់ធ្ងរជាងនោះទៅទៀត គឺពួកគេច្រើនតែប្រើ

ផ្លូវកាត់ ដោយលេបថ្នាំសម្រកទម្ងន់ ទៅបូមខ្លាញ់ចេញពីក្បាលពោះ ឬ ដោយការលេបថ្នាំជំនួយជាប្រចាំ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ។ ទង្វើទាំង នេះ វាមិនបានផ្តល់ផលល្អក្នុងរយៈពេលវែងនោះទេ។ ខាងក្រោមនេះជា គន្លឹះងាយៗដោយគ្រាន់តែអ្នកអនុវត្តវាជាប្រចាំ នោះអ្នកនឹងទទួលបានសុខ ភាពល្អ ដោយមិនចាំបាច់បូមបន់ឬលេបអ្វីនោះទេ ហើយវាក៏អាចផ្តល់នូវ ភាពស្រស់ស្រាយដល់ចិត្តទៀតផងដែរ៖

ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ឬមួយសប្តាហ៍បីដង

ការហាត់ប្រាណមិនត្រឹមតែជួយឱ្យរាងកាយមានសុខភាពល្អ មាន កម្លាំងខ្លាំងក្លា ព្រមទាំងជួយឱ្យមានកាយសម្បទាមាំមួនប៉ុណ្ណោះទេ ថែម ទាំងជួយកាត់បន្ថយស្ត្រេសបានមួយចំណែកធំផងដែរ។ រាល់អ្នកជំនាញ បញ្ហាផ្លូវចិត្តទាំងឡាយ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវកាយ ពួកគេ តែងណែនាំឱ្យមនុស្សធ្វើលំហាត់ប្រាណ យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានត្រឹមបីថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ដែរ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ នឹងជួយ ឱ្យចិត្តរបស់យើងមានភាពស្រស់ស្រាយ រាងកាយពោរពេញទៅដោយ ថាមពល ព្រមទាំងជួយឱ្យចិត្តរីករាយក្នុងការធ្វើកិច្ចការផ្សេងផងដែរ។ សូម្បី ព្រះពុទ្ធទ្រង់ក៏នៅតែធ្វើលំហាត់ប្រាណដែរ គឺដោយការដើរចង្ក្រម រាល់ពេល ទ្រង់ឆាន់ចង្ហាន់ត្រង់រួច។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណមានច្រើនសណ្ឋានដូចជា ការដើរមួយៗ ការធ្វើចលនាយឺតៗមួយ ឬការហាត់យូហ្គាដើម្បីជួយឱ្យ ចលនានៃឈាមក្នុងរាងកាយរត់បានល្អ ខ្យល់ដង្ហើមដកបានស្រួលមិនមាន ការថប់ណែន។ វេលាពេលព្រឹក គឺជាពេលដ៏សាកសមក្នុងការធ្វើលំហាត់ ប្រាណ។ ប៉ុន្តែបើវេល់ អ្នកអាចឆ្លៀតរកពេលទំនេរ ដើម្បីហាត់បញ្ចេញជាតិ ពុលក្នុងស្បែក ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធរាងកាយដុតជាតិខ្លាញ់ក្នុងក្បាលពោះ និងជួយ ដុតបំផ្លាញជាតិស្ករក្នុងឈាម ដើម្បីទប់ស្កាត់ការឡើងទម្ងន់។ ខ្ញុំផ្ទាល់តែង ធ្វើលំហាត់ជាប្រចាំ ជាពិសេសពេលដែលមានការឈឺក្បាល គ្រុនផ្តាសាយ

ស្ត្រេសជាដើម។ ការហាត់ប្រាណ គឺជាឱសថដ៏ល្អសម្រាប់ខ្ញុំ ហើយល្មមៗខ្ញុំមិនសូវប្រើថ្នាំពេទ្យនោះទេ។ លោកអ្នកក៏អាចសាកល្បងបានដែរ!

បរិភោគអាហារដែលជំនួយដល់សុខភាព

អាហារជាកត្តាដ៏ចាំបាច់បំផុតក្នុងការទ្រទ្រង់រាងកាយ។ រាងកាយនឹងមិនអាចកើតឡើងបាននោះទេ ប្រសិនបើអត់អាហារ។ ទោះជាអាហារមានភាពសំខាន់ចំពោះរាងកាយក្តី ក៏ប៉ុន្តែរាល់អ្វីទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ វាមានផលល្អ និងផលអាក្រក់រួមគ្នាជានិច្ច។ ដូចជាទឹកដែលត្រូវបានអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពណែនាំឱ្យបរិភោគឱ្យបានច្រើនក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែការបរិភោគទឹកច្រើនហួសកម្រិត ក៏មិនល្អចំពោះសុខភាពផងដែរ។ ព្រោះទឹកវាជាសមាសធាតុអំផូទេ មានទាំងអាស៊ីតផងនិងបាសផង កាលណាបរិភោគច្រើនហួសសេចក្តីត្រូវការ វានឹងមិនផ្តល់ផលល្អចំពោះសុខភាពនោះឡើយ។ អាហារដែលយើងបរិភោគរាល់ដង ភាគច្រើនអាហារដែលត្រូវមាត់។ ម្យ៉ាងអាហារដែលយើងចូលចិត្ត ច្រើនតែមិនល្អចំពោះសុខភាពនោះទេ។ តួយ៉ាងជាសាច់អាំង ប្រហិត អាហារផ្អែមៗ កេសដ្ឋៈ ឬក៏មីជាដើម វាសុទ្ធតែផ្តល់ផលមិនល្អដល់អ្នកបរិភោគ ក្នុងពេលក្រោយដូចជាឡើងទម្ងន់ ឡើងជាតិអាស៊ីត លើសជាតិខ្លាញ់ ជាពិសេសកើតគឺជំងឺធាត់។ ប៉ុន្តែអាហារដែលផ្តល់ផលចំពោះសុខភាពដូចជាទឹកដោះគោស្រស់ បន្លែបៃតង ផ្លែឈើ ទឹកសណ្តែក... មនុស្សច្រើនមិនសូវចូលចិត្តនឹងបរិភោគនោះទេ ព្រោះវាមិនសូវឆ្ងាញ់ដូចអាហារខាងលើ។ យ៉ាងណាក៏ដូចគ្នាដែរ យើងបានដឹងថា ចិត្តកើតទុក្ខ ព្រោះចិត្តទាញយកតែកិលេសមកជាក់ក្នុងចិត្ត ចេះតែធ្វើតាមកិលេសហើយមិនឆ្ងាប់ធ្វើការអប់រំចិត្ត។ រាងកាយក៏ដូចគ្នាដែរ បើយើងបណ្តោយតាមចំណង់នៃចិត្ត មិនគិតពីផលប៉ះពាល់ នោះវាមិនល្អចំពោះសុខភាពរាងកាយឡើយ។ យើងអាចបរិភោគម្តងម្កាលបាន នូវអាហារដែលយើងចូលចិត្តដូចជាប្រហិត ឬមីជាដើម ប៉ុន្តែមិនគួរបរិភោគវាជាប្រចាំនោះទេ។

បរិភោគឱ្យទៀងពេល និងកុំឱ្យឆ្អែតជ្រុល

ទោះបីជាអ្នកបរិភោគអាហារដែលជួយទ្រទ្រង់ដល់សុខភាពរាងកាយក៏ដោយ ប៉ុន្តែមិនគួរមិនបរិភោគដល់ឆ្អែតជ្រុល រហូតតឹងពោះដើរលែងរួចនោះឡើយ។ ធ្វើបែបនេះវាមិនបានផ្តល់ផលល្អសម្រាប់ខ្លួនឯងឡើយ។ សូម្បីព្រះពុទ្ធទ្រង់ក៏បានសម្តែងផងដែរ អំពីការបរិភោគដែលអាចប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទៅបានស្រួល និងមិនមានអាពាធច្រើន គឺការបរិភោគត្រឹមមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែបើមិនអាចទ្រាំនឹងទុក្ខវេទនាដែលកើតពីការឃ្លានបានទេ អាចបរិភោគត្រឹមពីរដងបានក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែមិនគួរបរិភោគឱ្យដល់ឆ្អែតនោះឡើយ។ មានន័យថា បើខ្វះពីរបីម៉ាត់ទៀតនឹងឆ្អែត គួរឈប់ត្រឹមហ្នឹង។ ផ្នែកពេទ្យក៏បានណែនាំផងដែរ បើអាចគួរតែជៀសវាងការបរិភោគមិនទៀងពេល និងការបរិភោគពេលយប់ ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យកើតជំងឺធាត់ រាងកាយមានសុខភាពមិនល្អ ព្រមទាំងឆាប់ចាស់ទៀតផងដែរ។ សម្រាប់ជនជាតិជប៉ុនវិញ គឺពួកគេច្រើនបរិភោគមិនឱ្យដល់ឆ្អែតនោះទេ គឺបរិភោគត្រឹម៨០%នៃបរិមាណដែលក្រពះអាចទទួលបានប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះហើយទើបពួកគេច្រើនមានសុខភាពល្អ និងមានអាយុវែង។

មនុស្សយើងចេះតែមិនអាចបញ្ឈប់ចំណង់របស់ខ្លួនឯងបាន ទើបចេះតែមានទុក្ខ ដូចជាពេលខ្លះក្រពះទទួលលែងបានហើយ ប៉ុន្តែដោយសារចំណង់នៃរស ការជាប់ចិត្តនឹងរសនៃអាហារ ក៏ចេះតែថែមបន្តិចទៀតៗ រហូតដល់ក្រពះទទួលលែងបាន។ រហូតបណ្តាលឱ្យឡើងគីឡូ លើសជាតិស្ករ កើតជំងឺក្រពះជាដើម ដោយសារការមិនចេះឃាត់ចំណង់នៃការបរិភោគរបស់ខ្លួននេះឯង។ ដូច្នេះបើចង់បានសុខភាពល្អ ត្រូវបរិភោគឱ្យទៀងពេល និងកុំបរិភោគរហូតឆ្អែតជ្រុល ឬយើងហៅថាហល់។

សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ការសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់នឹងជួយឱ្យរាងកាយមានសុខភាពរឹងមាំ ខួរក្បាលបង្កើនការចងចាំបានល្អ មិនធ្វើឱ្យមនុស្សមានទទួលអារម្មណ៍ថាល្វើយៗ ឬហេវហត់ខ្សោះកម្លាំងនោះឡើយ។ ជាទូទៅរាងកាយរបស់មនុស្សត្រូវការសម្រាកក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងតិចក៏បានត្រឹម៦ម៉ោងផងដែរ ហើយបើសមល្មម គឺ៨ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រសិនបើមនុស្សធ្វើការដោយប្រើខួរក្បាលច្រើន ប្រើភាពស្រមើស្រមៃដើម្បីបង្កើតការច្នៃប្រឌិត ចាំបាច់ណាស់ពួកគេត្រូវតែមានពេលសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ជាពិសេសការងារជាអ្នកតែងនិពន្ធ ជាអ្នកឌីហ្សាញម៉ូតផ្សេងៗ គឺត្រូវប្រើពេលសម្រាកឱ្យបានសមល្មមទើបខួរក្បាលធ្វើការបានល្អ។ ដូចជាអាល់ប៊ឺត អាញស្តាញ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែករូបវិទ្យា គាត់ដេកច្រើនបំផុតក្នុងមួយថ្ងៃ រហូតដល់១០ទៅ១១ម៉ោង។

កុំបរិភោគស្រានិងបារី

សុរាជាមិនត្រឹមតែជាទីតាំងដែលនាំឱ្យមនុស្សកើតនូវសេចក្តីប្រមាទប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទៀតផង។ វាមិនមែនជារឿងដែលត្រឹមនោះទេ ដែលមនុស្សចង់បានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែបែរជាចូលចិត្តបរិភោគនូវអ្វីដែលផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់ខ្លួន។ មនុស្សជាច្រើនក្នុងពិភពលោក ក្នុងនោះប្រទេសយើងក៏មានមនុស្សបាត់បង់ជីវិតមិនតិចដែរ ដោយសារឥទ្ធិពលនៃការសេពសុរា។ អ្នកខ្លះគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ព្រោះតែការបរិភោគសុរា កើតជំងឺផ្សេងៗមានជំងឺក្រិនថ្លើម ក៏ព្រោះតែសេពសុរាឡើងខ្លាញ់ក្បាលពោះ ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងបាត់បង់ស្មារតី ការចងចាំចុះខ្សោយ គិតមិនបានរហ័សរហួន ក៏បណ្តាលមកពីសុរានេះឯង។ ម្យ៉ាងទៀតបារីក៏ជាប្រភពមួយដែលបង្កឱ្យកើតជំងឺច្រើនប្រភេទផងដែរ។ ក្នុងបារីមួយដើមមានសារធាតុពុលជាច្រើន ដែលមិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់អ្នកប្រើប្រាស់នោះទេ

ថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់មជ្ឈដ្ឋានជុំវិញផងដែរ។ ដូច្នេះប្រសិនបើចង់បានសុខភាពល្អ ការមិនបរិភោគសុរាឬជក់បារី ជារឿងដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ លើសពីនោះវាក៏ជួយឱ្យអ្នកចំណេញថវិកា និងមានតម្លៃក្នុងសង្គមផងដែរ។

ប្រព្រឹត្តឥរិយាបថឱ្យមានតុល្យភាព

ចំណុចចុងក្រោយគឺការប្រព្រឹត្តឥរិយាបថឱ្យមានតុល្យភាព ពោលគឺធ្វើអ្វីមួយមិនឱ្យហួសដែនកំណត់ឡើយ។ ជីវិតរបស់មនុស្សក៏ជាប់ទាក់ទងនឹងឥរិយាបថទាំងបួនផងដែរ។ ប្រសិនបើក្នុងមួយថ្ងៃអ្នកអង្គុយច្រើនម៉ោង ពេកដោយមិនបានទម្រេតខ្លួនខ្លះ ដោយមិនបានដើរដើម្បីសម្រួលចលនាទេនោះ អ្នកនឹងមិនទទួលបានសុខភាពល្អ និងបាននូវភាពរីករាយក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀត បើអ្នកប្រើដេកច្រើនម៉ោងពេកនៅលើគ្រែ នោះក៏មិនអាចមានសុខភាពល្អបានដែរ។ ហើយបើដើរ ឬឈរច្រើនពេកដោយមិនអង្គុយ ឬថាដេកបានតិចតួច សុខភាពក៏នឹងទុព្វលភាពដូចគ្នាដែរ។ ដូច្នេះ ចូរប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំង៤ក្នុងមួយថ្ងៃៗឱ្យមានតុល្យភាព នោះវានឹងជួយឱ្យអ្នកបានសុខភាពល្អមួយចំណែកផងដែរ។

របៀបធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសុខនាភាពល្អ

ជាទូទៅលំហាត់ប្រាណមានច្រើនប្រភេទ ច្រើនរបៀប ដែលអាចឱ្យមនុស្សជ្រើសរើស បានតាមចំណង់ចំណូលចិត្តនៃអធ្យាស្រ័យរបស់ខ្លួន។ អ្នកខ្លះចូលចិត្តទៅស្បា ខ្លះទៀតចូលចិត្តលំហាត់ប្រាណដោយប្រើក្បាច់រាំ ខ្លះក៏ហាត់បែបយូហ្គា ហើយខ្លះទៀតក៏ហាត់បែបចលនាលឿនៗ(Cardio) និងមានខ្លះទៀតហាត់ប្រាណដោយការដើរបែបចង្រ្កម ទៅតាមនិស្ស័យចូលចិត្តរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែរាល់របៀបហាត់ទាំងអស់ សុទ្ធតែមានអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗគ្នា។ អ្នកមិនអាចជ្រើសរើសការសម្រេកទម្ងន់ ដោយការហាត់ប្រាណបែបដើរមួយៗបាននោះទេ។ លុះត្រាតែអ្នកហាត់ចលនាបែបលឿនៗ គឺ

ខាឌីយ៉ូ នោះទើបអាចជួយឱ្យរាងកាយស្រកទម្ងន់ ធ្វើឱ្យមេតាបូលីសជុតជាតិខ្លាញ់បានលឿន។ ហើយបើចង់ឱ្យចលនាឈាមរត់បានស្រួល ចូរហាត់ប្រាណដោយការធ្វើចលនាស្រាលៗ មួយៗ ដូចជាការដើរចង្រ្កម ការហាត់ក្បាច់គុនជាដើម។ ហើយបើហាត់ប្រាណដើម្បីយកសាច់ដុំ នោះលោកអ្នកក៏មិនអាចហាត់បែបយូហ្គា ឬដោយខាឌីយ៉ូបានដែរ។ ចាំបាច់ត្រូវតែហាត់ប្រាណដោយការលើកដុំដែក ឬប្រើកម្លាំងដៃដើម្បីទាញខ្លួន(Pull Up) និងប្រើកម្លាំងដើម្បីរុញខ្លួន ឬយើងហៅថាអាវ៉ង់ (Push Up)ជាដើម។ ម្យ៉ាងរបៀបហាត លោកអ្នកអាចស្វែងរកមើលបាននៅតាមបណ្តាញសង្គមយូធូបគឺមានមិនខ្វះនោះទេ។ អ្វីសំខាន់បំផុតក្នុងការហាត់ប្រាណ តើអ្នកអាចសម្លាប់កាពខ្ជិលច្រអូសក្នុងខ្លួន ដើម្បីចាប់ផ្តើមបានដែរឬទេ?

គន្លឹះជួយឱ្យឆាប់គេងលក់

យុវវ័យមួយចំនួនក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ភាគច្រើនមានបញ្ហាក្នុងការគេងមិនលក់។ មិនមែនតែយុវវ័យប៉ុណ្ណោះទេដែលគេងមិនលក់ សូម្បីតែមនុស្សវ័យកណ្តាល(មជ្ឈិមវ័យ) ក៏ជួបប្រទះបញ្ហានេះផងដែរ។ ការគេងមិនលក់ វាបណ្តាលមកពីកត្តាពីរយ៉ាង គឺផ្លូវកាយ១ និងផ្លូវចិត្ត១។ ផ្លូវកាយវាអាចបណ្តាលមកពីរាងកាយមិនទាន់មានភាពនឿយហត់ អាចមកពីការពិសារកាហ្វេពីព្រលប់ ឬរៀបនឹងចូលដំណេក ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើន និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិក ក្នុងកំឡុងពេលគេងដែលធ្វើឱ្យឈឺក្បាល ព្រមទាំងធ្វើឱ្យភ្នែកស្ងួតសំណើម ជាហេតុធ្វើឱ្យរាងកាយមិនអាចសម្រាកបានភ្លាមៗបាន។ ចំណែកឯកត្តាមួយទៀត គឺទាក់ទងនឹងផ្លូវចិត្ត។ ផ្លូវចិត្ត វាអាចបណ្តាលមកពី ក្តីកង្វល់ ហើយវាជាកត្តាធំបំផុត ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមិនអាចគេងលក់បានដោយរហ័ស។ ម្យ៉ាងវាក៏អាចបណ្តាលមកក្តីរំភើប ភាពអន្ទះសា និងការភ័យខ្លាចផងដែរ ដែលទាំងនេះ សុទ្ធតែបណ្តាលពីផ្លូវចិត្តទាំងស្រុង។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងអំពីបុគ្គល៥ពួកដែលដេកតិចភ្ញាក់រលឹកច្រើន។ បានសេចក្តីថា ដេកលក់មិនស្កប់ ដេកធាប់ភ្ញាក់ជាច្រើនសាក្នុងមួយយប់។ បុគ្គលនោះមានដូចជា៖

- បុរសប្រាថ្នាស្ត្រី (បុរសដេកនឹកស្រមៃដល់នារីនោះ ចង់បាននារីនោះមកក្បែរខ្លួន)។
- នារីប្រាថ្នាបុរស (នារីនោះដេកនឹកមមៃដល់បុរសនោះជានិច្ច)។
- ចោរដែលប្រាថ្នាទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ (គិតថានឹងទៅលួចនៅវេលានេះ វេលានោះជាដើម)។
- ស្តេចដែលខ្វល់រាជកិច្ច ឬបុគ្គលដែលមានការខ្វល់ខ្វាយក្នុងកិច្ចការរបស់ខ្លួន។
- ភិក្ខុដែលមានប្រាថ្នាដើម្បីអស់សញ្ញោជន(អស់កិលេសក្នុងចិត្ត)។ ដូចមានក្នុងស្រីហិតោបទេសពោលថា "បុគ្គលដែលជាអ្នកសិក្សាគប្បីគិតថាខ្លួនដូចមិនចាស់ និងបុគ្គលដែលបដិបត្តិធម៌ ក៏គប្បីគិតថា ខ្លួននឹងត្រូវស្លាប់ក្នុងឥឡូវនេះ ប្រៀបដូចមានម្រឹគចាំក្រញែងកដូច្នោះ។"

បុគ្គលប្រកបដោយលក្ខណៈ៥នេះ ជាអ្នកដែលមានការដេកមិនលក់បានស្កប់ស្កល់ ជាអ្នកដែលដេកធាប់ភ្ញាក់។ នៅត្រង់ចំណុចខ្ញុំចង់ផ្តោតសំខាន់ទៅចំណុចទី៤ គឺបុគ្គលមានកង្វល់ក្នុងកិច្ចការរបស់ខ្លួន។ បើនិយាយចូលដល់យុវវ័យមួយចំនួន មូលហេតុដែលពួកគេគេងមិនងាយលក់គឺបណ្តាលមកពីចំណុចទី១ និងទី២ច្រើន។ ឯមនុស្សវ័យកណ្តាលភាគច្រើនមានក្នុងចំណុចទី៤។ ការខ្វល់ចិត្តនឹងមិនធ្វើឱ្យមនុស្សគេងលក់បានដោយងាយឡើយ។ ដូច្នេះប្រការដែលសំខាន់ អ្នកត្រូវធ្វើឱ្យចិត្តឈប់ខ្វល់មុនពេលចូលគេង ដោយផ្អាកការគិតជាមុនសិន ទើបបញ្ហានេះអាចដោះស្រាយបាន។

ម្យ៉ាងទៀតមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សងងុយគេង គឺមានកត្តាពីរយ៉ាង គឺរាងកាយមានភាពនឿយហត់ និងចិត្តត្រូវចឹនមិទ្ធ(ការងោកងុយ) គ្របសង្កត់ ធ្វើឱ្យចិត្តចូលកាន់ភវង្គ(អង្គភព)។ កាលណាចិត្តទទួលអារម្មណ៍ខ្សោយទៅៗ ចិត្តនឹងចុះចាកវិថីចូលកាន់អង្គភព។ ដូច្នេះហើយទើបពេលដែលអ្នកដេកលេងសុខៗ ឬអានសៀវភៅបែបក្នុងចិត្ត ដេកអែៗបន្តិចនោះនឹងលក់ភ្លាម នេះក៏ព្រោះអារម្មណ៍ដែលកើតមានចំពោះចិត្តខ្សោយទៅៗជាលំដាប់នោះឯង។ ប៉ុន្តែបើមានអ្នកណាម្នាក់ពញាក់ ឬឮសំឡេងរន្ទះជាដើម ចិត្តក៏ស្វាងភ្លាម លែងងងុយដេក នោះព្រោះចិត្តបានទទួលអារម្មណ៍ដែលខ្លាំង ជាអតិមហន្តារម្មណ៍។

នៅចំណុចខាងលើ លោកអ្នកបានដឹងរួចមកហើយអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យគេងមិនលក់ ដែលវាបណ្តាលមកពីរាងកាយ និងចិត្ត។ ដូច្នេះវិធីសាស្ត្រដែលជួយឱ្យអ្នកគេងបានឆាប់លក់នោះ វាត្រូវបានអនុវត្តតាមពីរផ្នែកផងដែរគឺ

ផ្លូវកាយ

- លោកអ្នកមិនគប្បីប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិកពេលចូលដេកនោះទេ គឺថាកុំប៉ះពាល់វាយ៉ាងតិច៣០នាទី មុននឹងគេង។ តាមបទពិសោធរបស់ខ្ញុំនិងការស្រាវជ្រាវខ្លះៗ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិកពេលរៀបនឹងចូលគេង នឹងធ្វើឱ្យភ្នែករបស់យើងស្ងួតសំណើម ដែលធ្វើឱ្យរបស់យើងភ្នែកឈឺ ហើយប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលផងដែរ។ កាលណាឈឺភ្នែកហើយ លោកអ្នកនឹងមិនអាចគេងលក់បានភ្លាមឡើយ។

- លោកអ្នកមិនគួរបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករច្រើននៅក្បាលព្រលប់ឡើយ ដូចជាកេសជ្ជៈ ឬពិសារជាតិកាហ្វេអ៊ីន ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យអ្នកបញ្ឈរភ្នែកជាច្រើនម៉ោង ទម្រាំអស់ឥទ្ធិពលរបស់វា។

ផ្លូវចិត្ត

មនុស្សដែលមានចិត្តមិនស្ងប់ មិនតំកល់ចិត្តឱ្យនៅតាំងមាំក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ គឺមិនអាចនឹងគេងលក់បានភ្លាមៗឡើយ។ ជាប្រការចាំបាច់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវតែសម្រួលចិត្តឱ្យបានស្ងប់មុននឹងចូលគេង ដោយការតាមដានដង្ហើមចេញចូលដូចជាធ្វើសមាធិ។ មិនត្រូវបណ្តោយឱ្យចិត្តគិតទៅលើរឿងអ្វីផ្សេង មិនត្រូវបណ្តោយឱ្យចិត្ត ធ្លាក់ក្នុងសភាពភ័យខ្លាចឡើយ។

បើនិយាយដល់ខ្ញុំវិញ ក្នុងការចូលគេង គឺខ្ញុំប្រើពេលមិនយូរនោះទេ បើលឿនត្រឹម១០-១៥នាទី បើយូរត្រឹម៣០-៤៥នាទី គឺខ្ញុំគេងលក់ហើយ។ វិធីនេះគឺងាយនោះទេ មុនពេលចូលគេង ខ្ញុំតែងតែមិនបណ្តោយឱ្យចិត្ត គិតទៅលើរឿងអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ។ ដោយគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមបិទភ្នែកទៅសន្សឹមៗ ដោយមិនប្រឹងបិទ ហើយញ៉ាំងចិត្តឱ្យស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ដោយតាមដានខ្យល់ចេញ ខ្យល់ចូលគ្រប់ខណៈ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្វើបែបនេះ លោកអ្នកនឹងឆាប់គេងលក់បានយ៉ាងលឿន ហើយលក់ស្តប់ស្តល់ទៀតផង។ ប៉ុន្តែក៏មានវិធីម្យ៉ាងទៀត ដែលលោកអ្នកគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមបិទទូរស័ព្ទហើយ ចាប់ទាញសៀវភៅយកមកអាន នោះមិនយូរទេ លោកអ្នកនឹងងងុយគេងជាមិនខាន។

សម្រាប់បញ្ហាមួយទៀតក្នុងការគេង គឺមនុស្សមិនព្រមចូលដេកដោយខ្លួនឯង មិនមែនមានបញ្ហាក្នុងការគេមិនលក់ ឬសំងំគេងមិនលក់នោះទេ បញ្ហានេះមិនមាននរណាអាចជួយបានឡើយ។ យុវវ័យមួយចំនួន

ដែលនៅដល់យប់ជ្រៅនោះ ភាគច្រើនពួកគេមិនមែនមានបញ្ហាក្នុងការដេកមិនលក់នោះទេ ប៉ុន្តែជាការដែលពួកគេមិនព្រមដេកនោះឯង ដោយវល់ប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម វល់ជជែកគ្នា វល់លេងហ្គេម... ហើយពួកគេអាចនៅជិតភ្លឺក៏បានដែរ ករណីរាងកាយអាចទ្រាំទ្របាន។ ម្យ៉ាងដោយសារនៅបែបនេះរាល់ថ្ងៃទៅ វាក៏ក្លាយជាទម្លាប់។ ពួកគេគិតថា បើឆាប់ដេកពីព្រលប់ដូចមិនកើត ព្រោះរាល់ថ្ងៃទម្លាប់នៅយប់ជ្រៅ។ បើចង់ឱ្យឆាប់គេងពីព្រលប់ លុះត្រាតែគេកាត់ចំណង់ដោយមិនជក់ក្នុងការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមផងដែរ។

គន្លឹះមិនធ្វើឱ្យសុបិនអាក្រក់

នៅពេលដែលយើងដេកលក់ស្តប់ស្តល់(Sleep well) នោះវាមិនធ្វើឱ្យយល់សប្តិនោះទេ។ ការដែលយើងចេះតែយល់សប្តិ ព្រោះតែមានចិត្តមិនស្ងប់នេះឯង។ គ្មានវិធីណាដែលអាចធ្វើឱ្យយើងលែងយល់សប្តិបានឡើយ។ ដរាបណាឧទ្ធច្ចៈ(ការរវើរវាយ)មិនទាន់បានកាត់ផ្តាច់។ ហើយអាចកាត់ផ្តាច់វាបាន លុះត្រាតែអស់កិលេសក្នុងចិត្ត(ព្រះអរហន្ត)។ ការយល់សប្តិវាមិនមែនជាអ្វីដែលយើងអាចកំណត់បានថា ត្រូវតែយល់សប្តិល្អ។ ឬមិនត្រូវយល់សប្តិអាក្រក់។ ត្រូវតែយល់សប្តិឃើញមនុស្សដែលយើងស្រលាញ់តែម្យ៉ាង... គឺមិនបានឡើយ។ ដ្បិតថាយើងមិនអាចកំណត់បានដូច្នោះមែន ប៉ុន្តែក៏មានចំណុចខ្លះៗដែលយើងធ្វើអាចបាន ដើម្បីកុំឱ្យវាកើតឡើងផងដែរ។

ជាទូទៅអ្វីដែលយើងគិតជាប្រចាំ ខ្វល់ជាប្រចាំ នឹកដល់ជាប្រចាំ លុះដល់ពេលចូលនិទ្រា វានឹងក៏អាចបណ្តាលឱ្យចិត្តរបស់យើងយល់សប្តិឃើញអ្វីដែលយើងបានធ្វើ បានគិតនោះដែរ។ អំពីការយល់សប្តិព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់នូវហេតុដែលនាំឱ្យមានការយល់សប្តិ គឺមានសមុដ្ឋាន៤យ៉ាង គឺ

ជាតុកម្រើក១ អ្វីដែលយើងធ្លាប់ឃើញ ធ្លាប់គិត ធ្លាប់ឮពីគ្រាមុន១ ទេវតាមកនិមិត្ត១ និងកម្មនិមិត្ត១។

យល់សប្តិដោយជាតុកម្រើក។ ដូចជាពេលខ្លះយើងរាងកាយរបស់យើងកំពុងមានការឈឺចុកនោមខ្លាំង ដោយការមិនព្រមទៅបញ្ចេញចោល វាក៏បណ្តាលឱ្យចិត្តយល់សប្តិថា ខ្លួនកំពុងឈឺនោម ពេលដែលភ្ញាក់ឡើង ក៏សើមជោកអ៊ីចឹងទៅ។ ជួនកាលយើងដេកអង្គុញជើង ស្រាប់តែយល់សប្តិថារត់មិនរួច ឬរត់មិនឈ្នះគេជាដើម។ ឬពេលដេកកើយដៃ វាក៏ធ្វើឱ្យស្តឹកដៃ កម្រើកមិនរួច ក៏យល់សប្តិថាមានខ្មោចមកសង្កត់ជាដើម។ ជាតុកម្រើក គឺជាឥទ្ធិពលនៃរាងកាយ ដែលផ្តល់វេទនាមកដល់ចិត្តពេលកំពុងដេក ហើយវាក៏ធ្វើឱ្យយើងយល់សប្តិឃើញបែបនោះដែរទៅ។

អ្វីដែលយើងជួបប្រទះកន្លងមក។ ការគិតពីអ្វីមួយជាប្រចាំ នោះពេលយប់ឡើង នឹងធ្វើឱ្យយើងយល់សប្តិ ដូចអ្វីដែលយើងបានគិត។ យល់សប្តិប្រភេទនេះ គឺកើតចេញពីចិត្តរវើរវាយ ការសញ្ជឹងគិតពីពេលថ្ងៃ លុះដល់យប់ឡើង ចិត្តក៏យល់សប្តិបែបនឹងដែរទៅ។ ដូចពេលខ្លះបុរសឬនារីណាម្នាក់ តែងនឹកមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់ជាប្រចាំ ស្រមៃរកមុខគេជាប្រចាំ ព្រឹកក៏នឹក ថ្ងៃក៏នឹក លុះដល់ពេលដេកពួកគេនឹងយល់សប្តិឃើញអ្នកទាំងនោះជាមិនខាន។ ជួនកាលវាមិនមែនយប់នេះ តែជាយប់ណាមួយបន្ទាប់។

ទេវតាមកពន្យល់សប្តិ។ ពេលខ្លះមនុស្សបានយល់សប្តិថា មានគេមកប្រាប់ឱ្យទៅយកកំណប់ មានគេមកប្រាប់ដំណឹងល្អ ឬប្រាប់ហេតុការណ៍ដែលកើតនឹងមានជាដើម។ លុះកន្លងទៅយូរបន្តិច ក៏កើតឡើងពិតមែន យល់សប្តិប្រភេទនេះ គឺមានទេវតាមកពន្យល់សប្តិនោះឯង។ ទេវតាមកពន្យល់សប្តិវាអាចល្អ និងមិនល្អ។ ព្រោះថាមិនមែនរាល់ទេវតាសុទ្ធតែល្អទាំងអស់នោះទេ។ ទេវតាពួកខ្លះក៏ខូចខិលដូចជាមនុស្សផងដែរ។ ជួនកាលប្រាប់ឱ្យ

ទៅយកកំណប់ ស្រាប់តែបាត់សូន្យលែងមកវិញ។ តែបើចំពួកទេវតាពួកល្អ ក៏បានដូចការយល់សប្តិមែនទៅ។

កម្មនិមិត្ត គឺការយល់សប្តិដែលកើតឡើងដោយកម្មជាអ្នកហុចផល។ កម្មនិមិត្តមានផ្នែកល្អ និងផ្នែកអាក្រក់។ ផ្នែកអាក្រក់ ដូចជាមនុស្សខ្លះយល់សប្តិថាមានគេមកយកជីវិតខ្លួន យល់សប្តិឃើញរណ្តៅនៃភ្លើងដែលឆេះសន្ធោសន្ធៅ យល់សប្តិឃើញខ្លួនកំពុងនៅក្នុងឋាននរកជាដើម។ ឯផ្នែកល្អ ក៏យល់សប្តិឃើញខ្លួនមានបរិវារហែរហមអមដំណើរ យល់សប្តិឃើញរាជរថបរមកទទួលខ្លួនជាដើម ទៅតាមផលនៃកម្មដែលហុចឱ្យ។ កម្មនិមិត្តច្រើនកើតឡើងនៅពេលជិតស្លាប់ ឬហៅថាមរណាសន្នកម្មវាកើតឡើងនៅរយៈពេល៧ថ្ងៃមុននឹងស្លាប់។ បើមនុស្សណាប្រព្រឹត្តអាក្រក់ខ្លាំង គេក៏និមិត្តឃើញនរកកំពុងឆេះនៅនឹងមុខ។ បើអ្នកដែលធ្វើអ្នកល្អច្រើន ក៏ឃើញប្រាសាទវិមានកើតប្រាកដចំពោះមុខជាដើម។

ហេតុអ្វីត្រូវលើករឿងនេះ មកនិយាយ? នៅក្នុងចំណុចទីពីរ គឺយើងអាចធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមិនយល់សប្តិអាក្រក់បាន ដោយក្នុងនោះបញ្ជាក់ថាប្រសិនបើចិត្តគិតអ្វី ឃើញអ្វីពីថ្ងៃច្រើនពេក នោះវាក៏អាចឱ្យយើងយល់សប្តិឃើញបែបនោះវិញដែរ។ ដូច្នេះមានវិធីម្យ៉ាងដើម្បីកុំឱ្យយល់សប្តិអាក្រក់ គឺអ្នកត្រូវប្រព្រឹត្តសកម្មភាពល្អៗឱ្យបានច្រើន គិតល្អជាប្រចាំ ផ្សាយមេត្តាដល់ចិត្តសព្វសត្វទាំងពួងជាប្រចាំ ដោយមើលឃើញពីសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកទាំងនោះ ហើយចង់ឱ្យពួកគេបាននូចសេចក្តីសុខដូចខ្លួនដែរ។ លោកអ្នកធ្លាប់សង្កេតទេ ថ្ងៃណាមួយដែលអ្នកគិតអាក្រក់លើអ្នកដទៃ ខឹងស្អប់អ្នកដទៃ ច្រណែនអ្នកដទៃ ចង់ឱ្យអ្នកដទៃដល់នូវសេចក្តីសាបសូន្យ នៅយប់ថ្ងៃនោះ ឬថ្ងៃបន្ទាប់ លោកអ្នកប្រាកដជាយល់សប្តិមិនល្អជាមិនខាន។ ការចម្រើនមេត្តាធម៌ ជួយឱ្យចិត្តពោរពេញទៅដោយសេចក្តីត្រជាក់ក្នុងចិត្ត។ អ្នកដែលចម្រើនមេត្តាធម៌ជាប្រចាំ ពួកគេនឹងមិនមានការយល់សប្តិអាក្រក់នៅពេល

ដេកលក់ឡើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងពីអានិសង្ស១១យ៉ាង នៃការចម្រើនមេត្តាធម៌ក្នុងចិត្ត

- អ្នកមានមេត្តារមែងដេកលក់ជាសុខ។
- អ្នកមានមេត្តារមែងភ្ញាក់ឡើងជាសុខ។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមិនយល់សប្តិអាក្រក់។
- អ្នកមានមេត្តារមែងជាទីស្រលាញ់នៃមនុស្សទាំងឡាយ។
- អ្នកមានមេត្តារមែងជាទីស្រលាញ់នៃអមនុស្សទាំងឡាយ។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមានទេវតាទាំងឡាយតាមថែរក្សា។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមិនត្រូវសាស្ត្រាវុធជាដើម។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមានចិត្តតាំងមាំបានដោយឆាប់រហ័ស។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមានពណ៌សម្បុរភ្លឺថ្លា ទឹកមុខស្រស់បស់។
- អ្នកមានមេត្តារមែងមិនវង្វេងនៅពេលជិតស្លាប់។
- អ្នកមានមេត្តា កាលបើមិនទាន់បានត្រាស់ដឹងនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ មានព្រះអរហត្តទេ រមែងចូលទៅកាន់ព្រហ្មលោកដោយអំណាចនៃមេត្តាចេតោវិមុត្ត។

អ្នកជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាគេងមិនលក់ ក៏បានណែនាំខ្លះៗដែរ អំពីការយកឈ្នះនូវសុបិនអាក្រក់ ដោយគ្រាន់តែយើងអនុវត្តតាមនូវវិធីងាយៗ ដូចខាងក្រោម៖

- **បរិភោគអាហារសម្រន់ខ្លះៗនៅពេលយប់** ដូចជាទឹកដោះគោស្រស់មួយកែវជាដើម។ ហើយដៀសវាងអាហាររឹង អាហារដែលមានជាតិកាឡូរីច្រើន។
- **ការគេងឱ្យបានទៀងទាត់។**

- **ជៀសវាងការបរិភោគសុរា ដែលជាតិអាកុលនឹងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ដំណេក** ហើយបណ្តាលឱ្យយល់សប្តិអាក្រក់ជាដើម។
- **ត្រួតពិនិត្យរបបអាហារមុននឹងបរិភោគ**។ ការបរិភោគអាហារមិនល្អក៏បណ្តាលឱ្យរាងកាយកើតស្ត្រេស កើតការធុញថប់ផងដែរ។
- **សម្រួលចិត្តឱ្យល្អប្រសើរ**។ ត្រូវបំភ្លេចកង្វល់មុននឹងចូលគេង។
- **ជៀសវាងការមើលភាពយន្តរន្ធត់ៗ ឈុតឆាកដែលសាហាវៗ** ដែលធ្វើឱ្យអ្នកយល់សប្តិឃើញសកម្មភាពបែបនោះដែរ។

វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយស្ត្រេស

ស្ត្រេសជាបញ្ហាចម្បងនៃការតប់ប្រមល់ ដែលតែងតែកើតលើមនុស្សក្នុងយុគសម័យបច្ចេកវិទ្យានេះ។ ជាទូទៅវាមិនត្រូវបានកើតឡើងដោយការបាក់ទឹកចិត្ត ដោយការអន់ចិត្ត ឬដោយការបាត់បង់នូវអ្វីមួយជាទីស្រលាញ់នោះទេ។ ប៉ុន្តែវាត្រូវបានកើតឡើងពីការធុញថប់ក្នុងចិត្ត ដោយការមមាញឹកខ្លាំងពេក រវល់គ្មានពេលសម្រាក។ យើងធ្លាប់បានដឹងរួចមកហើយថា ធម្មជាតិចិត្តគឺចូលចិត្តអ្វីដែលថ្មី អ្វីដែលប្លែក នឹងចូលចិត្តអ្វីដែលសប្បាយៗ។ ដូច្នេះគ្មានអ្វីដែលឆ្ងល់នោះទេ ដែរថាចិត្តពេញចិត្តនឹងការធ្វើការ ជាពិសេសការងារដែលស្មុគស្មាញ ឬការងារដែលរវល់គ្មានពេលសម្រាកនោះឯង។ ហេតុនេះ**បញ្ហាស្ត្រេស គឺកើតពីចិត្តធុញថប់ ចិត្តខ្ជិលច្រអូស។** ដើម្បីបំបាត់វាបាន អ្នកត្រូវតែចេះផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាស ដោយគ្រាន់តែអនុវត្តតាមវិធីសាស្ត្រខាងក្រោមនេះ៖

កុំធ្វើការច្រើនម៉ោងជាប់គ្នាដោយមិនសម្រាក

ជាទូទៅសម្រាប់អ្នកដែលប្រើខ្លួនឯងខ្លាំងពេក គ្មានពេលសម្រាក មិនថាឧទ្ទិសខ្លួនក្នុងការសិក្សាក្តី ធ្វើការក្តី អប់រំចិត្តក្តី ពួកគេតែងតែប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាស្ត្រេសក្នុងចិត្តដោយជៀសមិនផុតឡើយ។ នៅក្នុងប្រទេស

ជប៉ុន ប្រទេសប្រេស៊ីល អាមេរិក... អត្រាអ្នកដែលសម្លាប់ខ្លួនដោយសារភាពតានតឹងនឹងការងារ គឺមានមិនតិចនាក់ឡើយ។ ពួកគេទាំងនោះជាប្រភេទមនុស្សដែលងប់នឹងការងារ ធ្វើការដោយគ្មានពេលសម្រាក។ អ្នកដែលធ្វើការមិនសម្រាក គឺជាអ្នកដែលមិនចេះធ្វើការ ទោះបីជាបុគ្គលនោះមានជំនាញខ្ពស់ក្នុងអាជីពរបស់ខ្លួនក៏ដោយ ប៉ុន្តែពួកគេបានបរាជ័យក្នុងការគ្រប់គ្រងតុល្យភាពនៃពេលវេលា និងតុល្យភាពនៃឥរិយាបថរាងកាយបាត់ទៅហើយ។ អ្នកមានសង្កេតមើលទេ នៅពេលដែលយើងធ្វើការដោយខំប្រឹងខ្លាំងពេក ខំជាប់គ្នាជាច្រើនម៉ោង ទោះការងារនោះ ជាការងារយើងចូលចិត្តក៏ដោយ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងមានភាពនឿយហត់ ហើយចិត្តហាក់ដូចហេលហាល ល្វើយៗគ្មានកម្លាំង នេះដោយសារយើងប្រើប្រាស់ពេលវេលាមិនប្រកបដោយតុល្យភាពហ្នឹងឯង។ ដូច្នេះទោះបីជាអ្នកមមាញឹកនឹងការងារម្តេចក្តី រវល់ក្នុងការសិក្សាម្តេចក្តី អ្នកត្រូវតែដកឃ្លាសម្រាកខ្លះៗ យ៉ាងហោចត្រឹម១៥នាទីរាល់ពីរម៉ោងម្តង។ ធ្វើបែបនេះនឹងជួយឱ្យអ្នកកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងចិត្តបានច្រើន។

ធ្វើការដោយផ្នែកៗ កុំធ្វើដោយច្របល់ចូលគ្នា

ការធ្វើការដោយច្របល់គ្នា ច្រឡូកច្រឡំគ្នា ធ្វើនេះបន្តិច ធ្វើនោះបន្តិច តាមចិត្តនឹកឃើញ វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានការធុញទ្រាន់ លែងចង់ធ្វើវាបន្ត។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **"ការងារទាំងឡាយ ដែលមិនច្របូកច្របល់ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម"**។ មនុស្សដែលមានចិត្តសើរើ ធ្វើតាមចិត្តនឹកឃើញ ចុងក្រោយគេនឹងគ្មានសម្រេចបានអ្វីជារូបរាងនោះទេ។ ហើយគេក៏មិនអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំក្រុម ឬស្ថាប័នបានដែរ ព្រោះសូម្បីតែខ្លួនឯងគ្រប់គ្រងមិនបានផង ធ្វើម្តេចដឹកនាំអ្នកដទៃបាន! ហេតុនេះ ប្រការដែលអ្នកគួរធ្វើក្នុងការកាត់បន្ថយស្ត្រេស គឺត្រូវធ្វើការដោយរំលែកវាជាផ្នែកៗ ដើម្បីកុំឱ្យមើលទៅឃើញច្រើនពេក។ ម្យ៉ាងការបែងចែកការងារជាផ្នែកៗ ពេលធ្វើរួច

ខ្លះ ទោះមិនទាន់រួចទាំងស្រុង ក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកមានកម្លាំងចិត្តក្នុងការធ្វើបន្តទៀតផងដែរ ព្រោះចិត្តតែងរីករាយ នៅពេលដែលឃើញលទ្ធផលសម្រេច។ មួយវិញទៀតកុំធ្វើដោយលាយឡំត្រឡប់ត្រឡិនបាយបិណ្ឌទៅជាបាយបាត្រឡើយ។ ធ្វើបែបនេះបានស្ត្រេសនឹងកើតមានតិចតួចបំផុត។

ងូតទឹកដើម្បីជម្រះកាយ

នៅពេលដែលរាងកាយខ្សោះកម្លាំង ហាក់ដូចឆេងឆោង ចិត្តមានការនឿយហត់ល្វើយៗ ប្រការដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គួរតែទៅងូត ឬបើមានអាងហែលទឹក អ្នកគួរតែទៅមុជជម្រះកាយឱ្យស្រឡះមុខ ស្រឡះមាត់ កុំអង្គុយសំកុកធ្វើមុខដូចចែកកេរិ៍មិនស្មើឡើយ។ ការតប់ប្រមល់ហើយអង្គុយសំកុកវាគ្មានជួយអ្វីដល់អ្នកសូម្បីបន្តិចឡើយ ស្រួលមិនស្រួល ចិត្តរវើរវាយវង្វេងក្នុងក្តីស្រមៃដូចចៅស្មុកជាមិនខាន។ ហើយប្រការដែលអ្នកគួរជៀសវាងខណៈពេលដែលកំពុងស្មុគ មិនត្រូវប្រើបណ្តាញសង្គមដោយអង្គុយអូសមើលរូបភាព ឬស្តាប់តន្ត្រីកំសត់ៗ ដើម្បីបានភាពអន្លង់អន្លោចឡើយ ព្រោះវាមានតែធ្វើឱ្យអ្នកស្ត្រេសលើសដើមប៉ុណ្ណោះ។

ដើរលំហែកាយនៅខាងក្រៅ

ការលំហែកាយក៏ជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបានមួយចំណែកធំផងដែរ។ ជាទូទៅការបានមើលសម្រស់ទេសភាពព្រឹក្សព្រៃ មើលទេសភាពថ្ងៃអស្តង្គត គយគន់មើលសួនច្បារ ឬបានមើលមនុស្សម្នាទាំងពួង ដ្បិតថាវាជាលោកចិត្ត ដែលធ្វើឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់កើតអកុសលក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាក៏ធ្វើឱ្យចិត្តសោមនស្សរីករាយ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបានខ្លះៗដែរ។

អ្វីដែលអត់ប្រយោជន៍ តែអាចជួយឱ្យចិត្តសប្បាយរីករាយ ចូរធ្វើវាខ្លះទៅ តែត្រូវមានសតិ និងដឹងប្រមាណក្នុងការប្រព្រឹត្ត!

ហាត់ប្រាណ

វាជាចំណុចមួយដែលខ្ញុំមិនដែលចោលនោះទេ នៅពេលដែលមានភាពតានតឹង ឬធុញថប់លើរឿងអ្វីមួយ។ អ្នកជំនាញផ្នែកផ្លូវចិត្តស្ទើរគ្រប់គ្នាក្នុងពិភពលោក មិនដែលភ្លេចក្នុងការណែនាំមនុស្សឱ្យហាត់ប្រាណដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងនោះឡើយ។ ការហាត់ប្រាណវាពិតជាមានឥទ្ធិពលខ្លាំង ជាងចំណុចទាំងប៉ុន្មានដែលបានរៀបរាប់ខាងលើទៅទៀត។ ព្រោះស្ទើរតែ៨០%ទៅហើយ ដែលជួយឱ្យចិត្តមានភាពស្រស់ស្រាយ កាត់ស្ត្រេសចេញពីខ្លួន។ ការហាត់ប្រាណមានច្រើនបែប ពេលដែលតានតឹងចិត្តខ្លាំង ការរត់ក្តី ការលេងកីឡាគ្រប់ប្រភេទក្តី ការហាត់ក្បាច់គុនក្តី សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាព ក្នុងការជួយឱ្យចិត្តភ្លេចក្តីកង្វល់ដែលកើតឡើង។

ជៀសវាងភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំងច្រើនជ្រុល

ភេសជ្ជៈប្រសិនបើអ្នកប្រតិកម្មជាមួយវា មិនគួរបរិភោគឡើយ។ នៅពេលដែលអ្នកផឹកភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំងចូលទៅក្នុងខ្លួន ចលនាបេះដូងនឹងលោតញាប់ ចលនាដង្ហើមនឹងដកមិនដល់គ្នា ដែលធ្វើឱ្យថប់ដង្ហើម រាងកាយចាប់ផ្តើមធ្វើទុក្ខ ពេលនោះចិត្តនឹងចាប់ផ្តើមមួម៉ៅ តប់ប្រមល់ជាមិនខាន។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការងារធ្ងន់ ធ្វើការដោយប្រើកម្លាំងច្រើន ភេសជ្ជៈប្រភេទនេះអាចជួយដល់អ្នកបាន។ ប៉ុន្តែក៏មិនគួរបរិភោគពេលកំពុងតែហាត់ខ្លាំងនោះឡើយ។ ជាពិសេស គឺពេលព្រឹកដែលមិនទាន់បានបរិភោគអាហារចូលក្នុងពោះ។

ជជែកលេងជាមួយមនុស្សជិតស្និទ្ធ

ការជជែកលេងជាមួយមនុស្សដែលជិតស្និទ្ធមានគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ជាពិសេសមនុស្សខ្លួនស្រលាញ់ នឹងធ្វើឱ្យចិត្តមានភាពរីករាយ។ ព្រោះការ

និយាយជាមនុស្សយល់ចិត្តតែងធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ ហើយមិនចេះអស់ពាក្យនិយាយនោះទេ ថែមទាំងមិនធុញមិនទ្រាន់ទៀតផង។ ការមានមិត្តជិតស្និទ្ធដែករឿងក្នុងចិត្ត ឬនិយាយផ្តោះប្តូរគំនិតជាមួយគ្នា ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តបានស្រាកស្រាន្តពីភាពតានតឹងផងដែរ។

ស្តាប់តន្ត្រីHip hop

ដ្បិតថាតន្ត្រីវាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងញ៉ាំងឱ្យចិត្តរំភើរាយ ប៉ុន្តែវាក៏អាចធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយផងដែរ។ ការស្តាប់តន្ត្រីនោះសោត ខ្ញុំណែនាំឱ្យលោកអ្នកស្តាប់បទបែបMotivate ចង្វាក់Hip Hop ឬចង្វាក់Rockជាដើម ទើបជួយអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន។ ម្យ៉ាងទៀតការច្រៀង អ្នកអាចចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្ត ពេលដែលធុញថប់ ព្រោះវាក៏មានឥទ្ធិពលក្នុងការកាត់បន្ថយស្ត្រេសផងដែរ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ហេតុអ្វីខ្ញុំដាក់វានៅចំនុចក្រោយគេ? ព្រោះខ្ញុំចង់ប្រាប់ដល់អ្នកថា វិធីនេះគួរតែជាវិធី ដែលធ្វើក្រោយគេបង្អស់ ជាវិធីដែលអ្នករវល់ខ្លាំង មិនពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការហាត់ប្រាណមិនអាចដើរលំហែបាន ឬមិនមានមនុស្សដែលយល់ចិត្តជជែកលេងជាមួយ។ ការស្តាប់ចម្រៀង វាពិតជាប៉ះពាល់ដល់សមាធិចិត្តរបស់អ្នកខ្លាំង នឹងធ្វើឱ្យអ្នកផ្តោតចិត្តមិនបានល្អលើអារម្មណ៍តែមួយបាន។ ដូច្នេះអ្នកគួរប្រើវា តែពេលដែលកាលៈទេសៈទាល់ច្រកទៅបានហើយ។

ចិត្តអាស្រ័យនឹងកាយ កាយអាស្រ័យនឹងចិត្ត

ដែលថាចិត្តនឹងកាយមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយគ្នា ព្រោះវាត្រូវការគ្នាដោយមិនអាចខ្វះបានឡើយ។ ចិត្តអាស្រ័យក្នុងកាយ។ ចិត្តអាចបញ្ជាបញ្ជូញសកម្មភាពឱ្យមានចលនាជាបែបណានីមួយក៏បានតាមដែលចិត្តចង់នោះ ក៏ព្រោះតែមានកាយជាអាយ៉ង។ ដូច្នេះបើកាយទ្រុឌទ្រោម កាយគ្រាំគ្រាដោយសារតែចិត្តមិនបានមើលថែទាំនោះ កាយនេះក៏នឹងដល់នូវជរា

ភាព និងសេចក្តីសាបសូន្យជាមិនខាន។ ដូច្នេះទើបលោកពោលថា ចិត្តអាស្រ័យក្នុងកាយ។ ម្យ៉ាងទៀតរាងកាយនៅ តែវិញ្ញាណត្រូវបានរលត់ ទោះបីជាកាយនេះមានសុខភាពល្អ មានភាពរឹងមាំដូចម្តេច ក៏នឹងមិនអាចតាំងនៅបានឡើយ។ នៅពេលដែលមនុស្សស្លាប់ គឺលែងមានចិត្តវិញ្ញាណជាអ្នកដឹង ជាអ្នកធ្វើកិច្ចនាទី ជាអ្នកដឹកនាំនូវសម្បយុត្តិធម៌ឱ្យកើតឡើងទៀតហើយ។ ហេតុនេះទើបលោកពោលថា រាងកាយអាចបញ្ចេញសកម្មភាព មានសុខភាពល្អបាន អាស្រ័យមានចិត្ត។ លោកអ្នកចំណាំមើល ពេលមនុស្សបាក់ទឹកចិត្តក្តី ពិបាកចិត្តក្តី ទោះកាយមិនឈឺក៏ដោយ តែបើបណ្តោយឱ្យចិត្តធ្លាក់សភាពនោះជាប្រក្រតី នោះរាងកាយនេះនឹងដល់នូវសេចក្តីទ្រុឌទ្រោមតាមចិត្តជាមិនខាន។ បើទៅពេទ្យពិនិត្យរកមើលជំងឺយ៉ាងហោចណាស់ក៏មានជំងឺក្រពះ ជំងឺក្លេចក្លាំង ឬឡើងសម្ពាធឈាមខ្លះដោយជៀសមិនផុត។ ដូច្នេះទើបអ្នកដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ច្រើនគិតទៅលើរឿងដែលនាំឱ្យចិត្តទន់ខ្សោយ ហើយច្រើនរស់មិនបានយូរនោះទេ។

រក្សាកាយឱ្យមានសុខភាពល្អ ក៏ឈ្មោះថាជួយឱ្យចិត្តបានសុខមួយចំណែក!

វិធីធ្វើឱ្យចិត្តមានសុខភាពល្អ

ផ្តល់ថាមពលដល់ជីវិត

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាមានពេលវេលា២៤ម៉ោងដូចគ្នា ទោះបីជាមហាសេដ្ឋីក៏មានពេលវេលាប៉ុណ្ណឹង អ្នកមធ្យមក៏មានពេលវេលាប៉ុណ្ណឹង ហើយទោះបីអ្នកក្រទ្រព្យក៏មានប៉ុណ្ណឹងដែរ។ ប៉ុន្តែសេចក្តីសុខវាអាស្រ័យទៅការចេះប្រើប្រាស់ពេលវេលាដែលមាន ថាគួរចំណាយទៅលើអ្វីខ្លះ? ចំណាយពេលបែបណា? ទើបទទួលបានថាមពលក្នុងជីវិត។ ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស ពួកគេបានខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើការ ឬខំធ្វើអ្វីច្រើនលើសលប់ រកពេលវេលាសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យខ្លួនឯង ដើម្បីបង្កើតភាពស្ងប់ស្ងាត់ដល់ចិត្ត ផ្តល់

សេចក្តីសុខដល់ចិត្តសឹងមិនបាន។ ម្នាក់ៗមានពេលវេលាសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃ ឬសម្រាប់ផ្តល់ដល់មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ ដូចជាការងារ មិត្តភក្តិ ឬបណ្តាញសង្គមផ្សេងៗជាដើម គឺថារវល់នោះរវល់ រហូតដល់អ្នកខ្លះរកតែពេលស្លាប់ក៏គ្មាន។ ប៉ុន្តែពួកគេមិនដែលបានផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯងម្តងសោះឡើយ ដើម្បីបង្កើតថាមពលដល់ជីវិត។ ហើយពួកគេតែងតែតួញតែរថា ហេតុអ្វីខ្ញុំគ្មានក្តីសុខ? ហេតុអ្វីចិត្តរបស់ខ្ញុំពិបាកគ្រប់គ្រងម្ល៉េះ? ហេតុអ្វីចិត្តរបស់ខ្ញុំមិនអាចប្រឈមមុខនឹងវិបត្តិធំៗបាន? ចិត្តរបស់ខ្ញុំចេះតែគិតរវើរាយ គិតនេះ គិតនោះមិនឈប់ វាមិនស្តាប់បញ្ជាខ្ញុំទេ! តោះមកដឹងពីវិធីសាស្ត្រទាំងអស់គ្នា កុំឱ្យចិត្តតួញបែបនោះទៀត!

តើអ្វីជាថាមពលនៃជីវិត?

ថាមពលជីវិត គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជំរុញ និងបង្កើនទឹកចិត្តដល់មនុស្សឱ្យមានភាពស្រស់ស្រាយ ព្រមទាំងញ៉ាំងឱ្យចិត្តមានសក្តានុពលខ្ពស់ក្នុងការប្រកបកិច្ចការ។ ថាមពលក្នុងទីនេះ គឺជាកម្លាំងដែលផ្តល់ឱ្យផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ឯជីវិត គឺជាដំណើរនៃការរស់នៅ របស់ឥន្ទ្រិយទាំង ៥ ដែលមានវិញ្ញាណអាស្រ័យនៅ។ បើបង្រួមន័យសេចក្តីមក ថាមពលជីវិត គឺជាអ្វីដែលចាំបាច់ផ្តល់ឱ្យខ្លួនឯងសម្រាប់ការរស់នៅ ជួយឱ្យជីវិតប្រកបដោយកិត្យានុភាព។ តើធ្វើដូចម្តេច? ទើបអាចបង្កើតថាមពលជីវិតសម្រាប់ខ្លួនឯងបាន?

ជាការពិតណាស់មនុស្សយើងខិតខំធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីស្វែងរកនូវអត្ថន័យនៃជីវិត ដែលពេលខ្លះពួកគេក៏សួរខ្លួនឯងថា តើខ្ញុំកើតមកដើម្បីអ្វី? ហើយរស់នៅដើម្បីអ្វី? គោលបំណងធំបំផុតរបស់ខ្លួនក្នុងជីវិតគឺអ្វី? ហើយពួកគេក៏ចាប់ផ្តើមស្វែងរកវា។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះសកម្មភាពដែលយើងគ្រប់គ្នាបានធ្វើ គឺវាប្រាសចាកពីអ្វីដែលយើងចង់បាន ព្រោះអ្វី? ដោយសារតែ

យើងមិនដឹងថា អ្វីទៅជាវិធីសាស្ត្រនៃការបង្កើតនូវថាមពលជីវិតដល់ខ្លួនហ្នឹងឯង?

ថាមពលជីវិតមិនស្ថិតនៅលើអ្វីដែលមានខាងក្រៅខ្លួននោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀតយើងច្រើនតែយល់ច្រឡំថា ការធ្វើដំណើរកំសាន្តច្រើន ការធ្វើការគ្មានពេលសម្រាក ការផ្តល់ពេលវេលាឱ្យអ្នកដទៃ ឬផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ គឺជាការបង្កើតនូវថាមពលជីវិត គឺមិនត្រឹមត្រូវនោះឡើយ។ ថាមពលជីវិត គឺមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង។ ដូច្នេះយើងត្រូវចេះបង្កើតវាដោយខ្លួនឯង ហើយខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីសាស្ត្រ ដែលអាចជួយផ្តល់ថាមពលដល់ជីវិត៖

ផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯង

មនុស្សយើងតែងតែផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់អ្នកដទៃ ដោយមិនសូវជាបាន ផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯងឡើយ ព្រោះគិតថាមិនសំខាន់ មិនចាំបាច់ ហើយពេលខ្លះក៏យល់ថាខ្លួននៅជាមួយខ្លួនឯងស្រាប់ទៅហើយ។ ប៉ុន្តែយើងត្រូវដឹងថា ពេលវេលាដែលផ្តល់សម្រាប់ខ្លួនឯង គឺសំខាន់ជាងពេលណាៗទាំងអស់ ហើយវាមិនមែនជាភាពអាត្មានិយមនោះទេ វាគឺជាភាពយុត្តិធម៌មួយសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ចំណាយពេលធ្វើអ្វី ដែលខ្លួនគប្បីធ្វើ រៀនពីសភាវៈពិតក្នុងជីវិត ពិចារណានូវសច្ចធម៌ដែលមានក្នុងជីវិត គឺសុទ្ធតែជាការជួយខ្លួនឯងមានឱ្យមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត។

តាំងចិត្តផ្សាយមេត្តាដល់សព្វសត្វ

ពេលក្រោកពីគេងនាពេលព្រលឹម សូមអ្នកកុំទាន់ធ្វើអ្វីផ្សេង ផ្តល់ពេលវេលាសម្រាប់ខ្លួនឯង ក្នុងការផ្សាយមេត្តាដល់សព្វសត្វទាំងពួង។ ចូរទូន្មានចិត្តឱ្យសមាទានមេត្តាធម៌ ព្រោះមេត្តា គឺធម៌ដ៏កំពូលក្នុងការពន្លត់នូវសេចក្តីក្រោធ និងបង្កើតនូវសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ពេលក្រោកឡើង

យើងគួរនិយាយ ដោយចិត្តមេត្តាថា ***"សូមឱ្យសព្វសត្វទាំងឡាយ កុំមានពៀរវេរានឹងគ្នា ហើយសូមឱ្យបានដល់នូវសេចក្តីសុខរួចផុតចាកទុក្ខ"*** ។ ចូរធ្វើបែបនេះរាល់ថ្ងៃ នោះចិត្តរបស់យើងនិងមាននូវសេចក្តីក្សេមក្នុងចិត្ត ជាហេតុធ្វើឱ្យកើតនូវថាមពលដល់ជីវិត។

ការកត្តញ្ញូចំពោះការរស់នៅ

គ្រប់គ្នាច្រើនតែភ្លេចខ្លួន និងប្រមាទក្នុងការរស់នៅ ដោយគិតថាខ្លួននឹងរស់នៅយូរបន្តទៅមុខ នឹងមានរយៈពេលច្រើនឆ្នាំទៀត។ ប៉ុន្តែក្នុងការរស់នៅ អ្នកមានប្រាជ្ញាមើលឃើញនូវសច្ចភាពក្នុងជីវិត លោកមិនដែលគិតថាខ្លួននឹងអាចរស់ដល់ថ្ងៃស្អែកនោះទេ។ បែបនេះទើបលោកអ្នកមានបញ្ញាទាំងនោះ មិនដែលដកខ្លួន មិនបន្តយសន្ធឹកនៃចិត្តក្នុងការសាងសេចក្តីល្អឡើយ។ ចំពោះយើងរាល់គ្នាក៏ដូច្នោះដែរ ពេលដែលមានជីវិតរស់នៅត្រូវធ្វើអ្វីដែលអាចកើតជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ ចូរកុំប្រមាទក្នុងការរស់នៅ ព្រោះសេចក្តីស្លាប់វាអាចនឹងប្រាកដដល់យើងគ្រប់ពេលវេលា។ ជួនកាលយើងនិយាយថា ***"ពេលវេលាជាមាសប្រាក់"។*** ការយល់ឃើញបែបនេះមិនទាន់ត្រឹមត្រូវឡើយ ព្រោះពេលវេលា គឺជាអាយុជីវិតរបស់យើង។ យើងមិនអាចយកមាសប្រាក់ទៅទិញពេលវេលា សម្រាប់បន្តការរស់នៅបានឡើយ សូម្បីមួយវិនាទីក៏មិនបានដែរ។ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ យើងបានប្រើពេលវេលារបស់យើងបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់ថ្ងៃមួយនឹងត្រូវអស់ជីវិតទៅវិញ។ ដូចថ្មពិលដែលបានប្រើអ៊ីចឹង យូរៗទៅ វានឹងដល់នូវការអស់ថាមពលដោយជៀសមិនផុត។ ជីវិតរបស់យើងក៏ដូចគ្នាដែរ តើគួរទេ? ដែលយើងត្រូវប្រើពេលវេលាមិនជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង? ឬបំផ្លាញនូវប្រយោជន៍អ្នកដទៃ? ដូច្នេះចូរយើងរស់នៅដោយការដឹងគុណ គឺការធ្វើល្អ គិតល្អ និយាយល្អទៅកាន់អ្នកដទៃ។

បង្កើតភាពស្ងប់ស្ងាត់

គ្រឿងយន្តដែលយើងប្រើប្រាស់សព្វថ្ងៃ វាក៏ត្រូវការសម្រាកដែរ ចុះទម្រាំតែចិត្តយើង! រឿងអីដែលវាមិនត្រូវការសម្រាកនោះ។ ហេតុនេះចូរយើងបង្កើតសេចក្តីស្ងប់ដល់ចិត្ត ដោយការធ្វើសមាធិដើម្បីបង្កើតនូវថាម-ពលដល់ជីវិត។ ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យចិត្តរបស់យើងបានសម្រាក និងរៀនតាមដានចិត្តឱ្យបានល្អប្រសើរ។ "**កុំព្យាយាមតាមដានចិត្តរបស់អ្នកដទៃ ចូរព្យាយាមតាមដានចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យប្រសើរជាង**"។ មនុស្សដែលយល់តម្លៃនៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ ពួកគេនឹងមិនចំណាយពេលរបស់ខ្លួនដើម្បីហក់លោតតាមចំណង់នៃចិត្តឡើយ។ មនុស្សសព្វថ្ងៃច្រើនតែបែបនេះឯង បើសួរពួកគេថាចង់បានសេចក្តីស្ងប់សុខទេ? ប្រាកដណាស់ ចម្លើយដែលពួកគេផ្តល់ឱ្យគឺ**ចង់!** តែបើមើលពីសកម្មភាពនៃការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួនវិញ ពួកគេច្រើនតែយកគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យកើតសេចក្តីក្រវល់ មកដាក់ក្នុងចិត្ត។ ដូចជាការសេពគប់អបាយមុខ ការស្តាប់តន្ត្រីច្រើនហួសប្រមាណ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងបច្ចេកវិទ្យាហួសវិស័យ។ ជាលទ្ធផលពួកគេច្រើនតែមានការនឿយហត់ដល់រាងកាយ និងកើតសេចក្តីលំបាកដល់ចិត្ត មានរោគស្រ្តេសជាដើម។

ការគិតវិជ្ជមាន

ផ្តល់នូវភាពជឿជាក់ដល់ខ្លួនឯង ដោយបណ្តុះនូវសទ្ធាក្នុងចិត្ត គិតថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង គឺយើងអាចធ្វើបាន ហើយត្រេកអរនូវអ្វីដែលយើងមានសព្វថ្ងៃ និងកុំទោមនស្សនឹងរបស់ខាងក្រៅ។ អំពើល្អមិនសាបសូន្យ អ្វីគ្រប់យ៉ាង អាចសម្រេចបានដោយអំពើ។ ការគិតវិជ្ជមានក៏ជាហេតុមួយ ជួយបណ្តេញមេរោគក្នុងចិត្តបានខ្លះៗដែរ ដែលវាមិនធ្វើឱ្យចិត្តខ្សោះកម្លាំង មិនធ្វើឱ្យចិត្តហេលហាលរកទីចតពុំឃើញ។ ការលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ដោយការអាននូវជីវប្រវត្តិរបស់បុគ្គលដែលមានការតស៊ូ និងការព្យាយាមខ្ពស់ ក៏ធ្វើឱ្យ

ចិត្តរបស់យើងឆ្លងនូវថាមពលជំរុញចិត្តបែបនោះដែរ។ ពេលខ្លះយើងច្រើនគិតថាការលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងមិនសំខាន់ ឬអានអត្ថបទដែលនិយាយពីវិភាពរបស់បុគ្គលអស្ចារ្យមិនសំខាន់។ ប៉ុន្តែយើងមិនបានដឹងទេថា មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែត្រូវការការលើកទឹកចិត្ត ហើយមនុស្សដែលនិយាយថា ខ្លួនមិនត្រូវការការលើកទឹកចិត្ត ក៏ពួកគេមិនបានដឹងថាខ្លួនក៏ត្រូវការការលើកទឹកចិត្តដែរ។ ដូចជាពេលចូលហាងហូបអាហារក្តី ការត្រូវការសេវាកម្ម ត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ពីម្ចាស់ហាងឬបុគ្គលិក តើនេះមិនមែនជាការលើកទឹកចិត្តទេឬ? ការធ្វើការ ហើយទទួលបានប្រាក់ខែ តើនេះមិនមែនជាការលើកចិត្តទេឬ?

ដូច្នេះចូរគិតវិជ្ជមាន ដើម្បីបានថាមពលដ៏វិសេសសម្រាប់ខ្លួនឯង!

ការសិក្សា ការចែករំលែក និងស្តាប់នូវព្រះធម៌

ផ្តល់នូវពន្លឺដល់ចិត្ត គឺការចម្រើននូវបញ្ញាដោយការស្តាប់ ការអាន និងការសិក្សាស្វែងយល់ពីអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួន។ ម្យ៉ាងចូរជាអ្នកមានចិត្តសកម្មក្នុងការចែករំលែកចំណេះដឹង ទៅកាន់មនុស្សក្នុងសង្គម ព្រមទាំងផ្តល់នូវវត្ថុផ្សេងៗ មានការធ្វើទានទៅដល់ជនខ្វះខាត ជនដែលត្រូវការជំនួយ។ ការសិក្សាគឺជាថាមពលដ៏អស្ចារ្យ ក្នុងការបង្កើតនូវថាមពល និងបណ្តុះគតិបណ្ឌិតដល់ចិត្ត។ ចិត្តដែលប្រាសចាកភាពល្ងង់ខ្លៅ រមែងមិនជាសត្រូវនៃខ្លួនឯង និងមិនជាសត្រូវនៃជនដទៃ។

ការនាមុនចូលគេង

ចូរត្រិះរិះតាមដាននូវរាល់សកម្មភាពទាំងឡាយ ដែលយើងបានធ្វើនៅក្នុងថ្ងៃនេះ ថាតើនៅក្នុងថ្ងៃនេះយើងបានធ្វើអ្វីខ្លះ? បានពោលពាក្យអ្វីខ្លះ? តើពាក្យនោះប្រព្រឹត្តដើម្បីសេចក្តីសុខឬទេ? ដើម្បីសេចក្តីចម្រើនឬទេ? ហើយអាចកើតជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនដែរទេ? តើមានការប៉ះពាល់

ដល់ប្រយោជអ្នកដទៃដែរឬទេ? ព្រមទាំងស្វែងរកចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន សម្រាប់យកមកកែតម្រូវ ហើយអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យល្អជាងមុន និងឱ្យខ្លាំងជាងមុន។ មនុស្សដែលតែងតែមានទម្លាប់សញ្ជឹងគិតរកចំណុចអវិជ្ជមាន និងស្វែងរកចំណុចវិជ្ជមានរបស់ខ្លួនមុនពេលចូលសម្រាក ពួកគេនឹងអាចដឹងនូវចំណុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួន ជាងការដែលមិនបានសង្កេតមើលនូវសកម្មភាពរបស់ខ្លួន។ បើសម្បជញ្ញៈចម្រើនល្អក្នុងចិត្ត បុគ្គលនោះក៏នឹងអាចកែប្រែចំណុចអវិជ្ជមានរបស់ខ្លួន មកជាចំណុចវិជ្ជមានបាន ហើយជីវិតរបស់បុគ្គលនោះនឹងមានភាពប្រសើរជាលំដាប់ ជាអ្នកមានសេចក្តីក្សេមក្នុងជីវិត។

មេរោគក្នុងចិត្ត

រាងកាយរបស់មនុស្សយើង កាលបើមានមេរោគក្នុងខ្លួនកាលណាហើយ ក្នុងកាលនោះរាងកាយនឹងដល់នូវសភាពទ្រុឌទ្រោម ប្រែជាខ្សោះកម្លាំង និងមានការលូតលាស់មិនបានល្អជាដើម។ បើបណ្តោយឱ្យមេរោគទាំងនោះចម្រើនធំធាត់ ដោយមិនប្រញាប់ទៅទទួលការព្យាបាល ហើយមិនស្វែងរកឱសថល្អៗមកបរិភោគទេនោះ កាយនេះក៏នឹងដល់នូវសេចក្តីវិនាសជាមិនខាន។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ ចិត្តដែលទន់ខ្សោយ ព្រោះចិត្តសម្បូរទៅដោយមេរោគ សម្បូរទៅដោយបាក់តេរីពពួកអាក្រក់ ដែលត្រូវបានចម្រើនរីកធំធាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ កាលបើមិនមានការសង្កេតពិនិត្យដោយការពិចារណា ការសិក្សារៀនសូត្រទេនោះ យើងនឹងមិនអាចដឹងពីមេរោគដែលមានក្នុងចិត្តបានឡើយ។ ដូច្នេះចូរអ្នកមកស្គាល់មេរោគមួយចំនួនដែលជាពពួកបរាសិត វាមិនត្រឹមអាស្រ័យនៅក្នុងចិត្តនោះទេ ថែមទាំងបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់យើងទៀតផង។ មេរោគនោះមាន៖

ការរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃ

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **"បុគ្គលពាលមានការសម្លឹងមើលទោសអ្នកដទៃជាកម្លាំង"។** មានន័យថា បើកាលណាបុគ្គលណាមួយតែងចម្រើននូវអភិជ្ឈាគឺការរំពៃគិតអាក្រក់ចំពោះអ្នកដទៃ បុគ្គលនោះរមែងមានសេចក្តីក្រវល់ក្នុងចិត្ត រមែងមានភាពមិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត។ ម្យ៉ាងឥទ្ធិពលនៃការសន្សំបែបនេះជារឿយៗ វានឹងទាញបុគ្គលនោះឱ្យធ្លាក់ក្នុងរណ្តៅនៃសេចក្តីទុក្ខជាក់ជាមិនខាន។ រំពៃមើលទោស និងការតិះដៀល ពិតជាមិនដូចគ្នាសោះឡើយ។ ការតិះដៀល ជាការនិយាយដោយចំៗចំពោះមុខ និងនិយាយដោយចិត្តមេត្តា ការសន្តោសប្រៀបដូចជាម្តាយប្រៀនប្រដៅកូន ដូចអាចារ្យប្រៀនប្រដៅសិស្ស ដោយចង់ឱ្យកូនឬសិស្សបានល្អ មិនចង់ឱ្យដើរលើផ្លូវខុស។ ប៉ុន្តែការរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃ គឺកើតចេញពីអកុសលចិត្ត វាអាចកើតពីសេចក្តីច្រណែន និងការខឹងស្អប់។ ជាបុគ្គលដែលតែងតែរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃជាប្រក្រតី រកមើលកំហុសឆ្គងអ្នកដទៃជាប្រចាំ ដើម្បីចោទប្រកាន់ ហើយចង់ឱ្យអ្នកដទៃដល់នូវសេចក្តីវិនាសសាបសូន្យចាកប្រយោជន៍។

ការចាប់កំហុសអ្នកដទៃ

ការចាប់កំហុសអ្នកដទៃ វាខុសពីសម្លឹងរកមើលទោសបន្តិច។ ដែលការរំពៃមើលទោស គឺស្វែងរកការខ្វះចន្លោះ ស្វែងរកចំណុចអវិជ្ជមានមកវាយប្រហារ។ ប៉ុន្តែការចាប់កំហុស គឺជាការដែលឃើញជាក់ស្តែងផ្ទាល់នឹងភ្នែក ហើយប្រកាសនូវទោសរបស់បុគ្គលដទៃ ក្នុងចំណោមសាធារណជនដោយបំណងអាក្រក់។ តាមពិតទៅ ថ្វីបើវាជាកំហុសរបស់អ្នកដទៃក៏ពិតមែន។ ប៉ុន្តែបើបុគ្គលនោះ ចាប់កំហុសអ្នកដទៃដោយបំណងអាក្រក់ ដោយកើតចេញពីចិត្តព្យាបាទនោះ វានឹងធ្វើឱ្យចិត្តរបស់បុគ្គលឆ្លងនូវមេរោគ គឺ

សេចក្តីក្តៅហាយដល់ចិត្តរបស់ខ្លួនផងដែរ។ ឧបមាដូចបុរសដែលឃើញបុរសដទៃកំពុងកាន់ដុំភ្លើង ក៏ស្ទុះទៅកញ្ឆក់យកដុំដែកពីបុរសនោះ យកកាន់ខ្លួនឯងម្តង ចុងក្រោយបុរសនោះនឹងត្រូវរលាកដោយដែកនោះដែរ។

ការនិយាយអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ

ពេលខ្លះមនុស្សនិយាយអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ ដោយមិនបានតាំងចិត្ត ឬមិនដឹងថាខ្លួនកំពុងធ្វើបែបនោះ ក៏មានដែរ។ ភាពខុសគ្នារវាងការនិយាយរឿងអ្នកដទៃ ដែលការនិយាយបែបម្យ៉ាងមិនមានទោស និងការនិយាយម្យ៉ាងគឺមានទោស ឬយើងច្រើនហៅថា និយាយដើមអ្នកដទៃ។ ការនិយាយរឿងអ្នកដទៃក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែជាការនិយាយដោយមិនមានចិត្តអកុសល និយាយដោយចិត្តមេត្តា សម្រាប់លើកជាបុគ្គលាទិដ្ឋាន(ការលើកបញ្ហាក់) ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកដទៃយកបុគ្គលនោះជាគំរូ មិនឱ្យប្រព្រឹត្តតាមបុគ្គលនោះ។ ដូចជាព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងអំពីសេចក្តីអាក្រក់របស់កិក្ខុទេវទត្តជាដើម ក្នុងបំណងកុំឱ្យសាវករបស់ទ្រង់កាន់យកនូវធម៌ដ៏លាមកដូចជាកិក្ខុទេវទត្ត ការនិយាយបែបនេះមិនមានទោសនោះទេ។ ឬដូចជាឪពុកម្តាយដែលទូន្មានកូនកុំឱ្យប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ ដោយប្រការផ្សេងៗ ហើយគាត់តែងលើកយកបុគ្គលដែលមិនល្អណាម្នាក់មកប្រាប់ ក្នុងបំណងកុំឱ្យកូនប្រព្រឹត្តដូចជាបុគ្គលនោះ។ ប៉ុន្តែការនិយាយដែលរាប់ចូលទៅក្នុងការនិយាយដើម គឺជាការនិយាយដោយចិត្តអកុសល ប្រកបដោយអភិជ្ឈានិងទោមនស្សចំពោះអ្នកដទៃ និយាយដោយការស្អប់បុគ្គលនោះ ហើយប្រាប់ដល់អ្នកដទៃ ក្នុងបំណងចង់ឱ្យគេស្អប់បុគ្គលនោះដូចខ្លួនដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតវាក៏ជាការនិយាយអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យគេសរសើរខ្លួនថាជាមនុស្សល្អផងដែរ។ ហើយខ្លះទៀតក៏និយាយអាក្រក់ពីភាគីម្ខាងទៀត ក្នុងបំណងដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃ ស្អប់ជននោះហើយមកចុះចូលជាមួយខ្លួន ដើម្បីកើនបក្សពួកជាដើម។ សព្វថ្ងៃ

មនុស្សច្រើននិយាយពីអ្នកដទៃដោយបែបនេះ ដោយចិត្តទោមនស្ស រួមដោយអគតិធម៌។ ព្រោះថាបើចិត្តរបស់ពួកគេសោមនស្ស ទោះអ្នកដទៃខុសក៏ដោយ ក៏មិននិយាយអាក្រក់ដែរ។

ការមើលរឿងទាំងឡាយតែក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមាន

សូមកុំមើលស្រាលចំពោះផ្នត់គំនិតដែលអ្នកកំពុងគិត ព្រោះជាវាលទ្ធផលដែលអ្នកនឹងទទួលបានក្នុងពេលអនាគត។ រាល់ការមើលទៅលើរឿងទាំងឡាយដែលកើតមាន ចំពោះបុគ្គលដែលរីកចម្រើន ពួកគេនឹងសម្លឹងរកចំណុចល្អៗ ចំណុចវិសេសរបស់អ្នកដទៃ ដែលខ្លួនឯងមិនមាន ដើម្បីយកមកអភិវឌ្ឍ យកមកធ្វើជាគតិសម្រាប់ជួយខ្លួនឯង ឱ្យមានភាពល្អប្រសើរ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់បុគ្គលដែលមានគំនិតអន់ថយ ពួកគេចូលចិត្តមើលទៅអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវមួយអវិជ្ជមាន ហើយកើតចេញពីចិត្តអគតិ និងអភិជ្ឈាទៀតផង។ ការទើសចិត្តចំពោះវត្ថុទាំងឡាយ ចំពោះអារម្មណ៍ទាំងឡាយ វាមិនដែលនាំមកនូវសេចក្តីសុខដល់ចិត្តនោះទេ វាមានតែធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្ងប់សុខទៅទៀត។ មនុស្សមួយចំនួនខ្លះ ពួកគេនៅតែផ្ទះ ក៏កើតចិត្តទើស កើតចិត្តក្តៅក្រហាយផងដែរ តាមរយៈការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមជាដើម។ ពេលបើកមក ចេះតែខឹងអ្នកនេះ ខឹងអ្នកនោះ ចុងក្រោយខ្លួនគេនឹងឯង ជាអ្នកធ្វើបាបខ្លួនឯង។

ការមើលស្តាប់រឿងដែលនាំឱ្យចិត្តក្តៅក្រហាយ

រាល់សកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលធ្វើហើយ នាំសេចក្តីក្តៅក្រហាយដល់ចិត្ត កើតក្រវល់ដល់ចិត្ត ចូរលះវាចោល កុំស្តាយស្រណោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកអង្គុយសុខៗ ស្រាប់តែមានមនុស្សមកនិយាយរឿងអាក្រក់របស់អ្នកដទៃឱ្យអ្នកស្តាប់ ចូរបង្ហាញអាការៈសោះអង្គើយ ឬប្រើវិធី

បដិសេធដោយវល់ទៅនេះ ទៅនោះជាដើម។ ហើយបើមានមនុស្សដែលតែងតែបបួលអ្នកនិយាយរឿងមិនល្អ និយាយរឿងអាសអាភាស មកញុះញង់បញ្ឆោះចិត្តអ្នកឱ្យក្តៅក្រហាយចំពោះនរណាម្នាក់ សូមកុំបន្តស្និទ្ធ បើអាចកុំសេពគប់ជាមួយនឹងមនុស្សនោះតែម្តង។ ហេតុអ្វី? ព្រោះអ្នកនឹងមិនទទួលបានផលល្អចំពោះការសេពគប់មនុស្សប្រភេទនោះទេ។ ការលេងហ្គេម ក៏ដូចគ្នាដែរ ដ្បិតថាវាធ្វើឱ្យសប្បាយខ្លះៗ តែនៅពេលដែលអ្នកចាញ់ វាធ្វើឱ្យចិត្តក្តៅហាយផងដែរ។ ហើយការសន្សំចិត្តខឹងបែបនោះជារឿយៗ នឹងនាំឱ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សដែលមានទម្លាប់ធាប់ឆេវឆាវ ធាប់ក្រេវក្រោធ ប៉ះមិនបាន។

ការចង់ដឹងរឿងអ្នកដទៃ

មេរោគមួយទៀតដែលមានក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ហើយជាមេរោគដែលពិបាកសម្អាតចេញពីក្នុងចិត្តនោះ គឺការចង់ដឹងរឿងអ្នកដទៃ។ ខ្ញុំសង្កេតឃើញថាសង្គមយើងសព្វថ្ងៃ មនុស្សជ៏ច្រើនចូលចិត្តចង់ដឹងរឿងរបស់អ្នកដទៃខ្លាំងណាស់ ជាពិសេសរឿងអ្នកដទៃឈ្លោះគ្នា។ ការឈ្លោះគ្នាក្នុងគ្រួសារ ការឈ្លោះជាមួយបងប្អូន ឬជាមួយអាយដលរបស់ខ្លួននោះទេ គឺថាសម្បូរមនុស្សតាមដាន និងចង់ដឹងរឿងនោះខ្លាំងណាស់។ ធម្មតាយើងដឹងស្រាប់ហើយ ចិត្តរបស់មនុស្សដែលនៅមានកិលេស គឺចិត្តអគតិតែងមានជាធម្មតា ការកាន់ជើងក៏តែងមានចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនចូលចិត្ត ឬមនុស្សមានទិដ្ឋិដូចខ្លួន ហើយពួកគេក៏កើតចិត្តខឹងក្រោធចំពោះភាគីម្ខាងទៀតរៀងៗខ្លួន ទាំងដែលរឿងនោះជារឿងរបស់គេសោះ។ មានពេលខ្លះឪពុកនឹងកូនឈ្លោះព្រោះការប្រកាន់បក្សពួក ឬការយល់ឃើញខុសគ្នា ក៏មានមិនតិចដែរ។

ការបណ្តោយតាមរលកនៃអារម្មណ៍

ការបណ្តោយតាមរលកនៃអារម្មណ៍ដែលកើតឡើងចំពោះចិត្ត មិនមែនជារឿងល្អនោះទេ។ នៅពេលដែលជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍មិនល្អ មនុស្សភាគច្រើនមិនបានមានសតិ ដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវអារម្មណ៍ទាំងនោះទេ។ ពួកគេបានបណ្តោយចិត្តឱ្យរេរាទៅតាមអារម្មណ៍នោះៗ។ ដូចជាពេលមិនសប្បាយចិត្ត ក៏ទៅផឹកស្រា ជក់បារី ឬទៅស្តាប់ចម្រៀងដែលមានភាពអន្លង់អន្លោច ទៅសំងំក្នុងទីស្ងាត់ម្នាក់ឯង។ ហើយដែលធ្ងន់ធ្ងរទៅទៀត គឺចូលចិត្តយករឿងដែលកើតមានមកគិត ហើយអន់ចិត្តតែម្នាក់ឯងជាដើម។

ជម្រះមេរោគចេញចិត្ត

ជាទូទៅមេរោគទាំងនេះតែងតែលុកលុយទន្ទ្រានចិត្ត លួចស៊ីសេចក្តីសុខរបស់ចិត្ត ស្រូបទាញថាមពលផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តទន់ខ្សោយ ធ្វើឱ្យខ្លួនក្លាយមនុស្សម្នាក់គ្មានការតស៊ូ គ្មានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ប៉ុន្តែមនុស្សមិនសូវបានដឹងនោះទេ។ មេរោគដែលបានរៀបរាប់មកខាងលើនេះគឺមានតែឱសថទិព្វប៉ុណ្ណោះទើបអាចព្យាបាលបាន ហើយឱសថនោះ គឺការអប់រំចិត្តហ្នឹងឯង។

ចិត្តចម្រើនអប់រំបានល្អ កាយក៏នឹងស្រស់ថ្លា

នៅក្នុងអានិសង្សមេត្តាបានសម្តែងថា មេត្តាធម៌ រមែងធ្វើឱ្យមនុស្សមានពណ៌សម្បុរស្រស់ថ្លា មានទឹកមុខរីករាយ ពោរពេញទៅសន្តិភាព ដំណើរមើលទៅស្រគត់ស្រគំ សម្តីរមទម្យគួរឱ្យចង់និយាយរាក់ទាក់ និងជាទីពេញនៃសប្បុរសទាំងឡាយ ដោយហោចសូម្បីសត្វតិរិច្ឆាន ក៏រមែងមានការស្រលាញ់ ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដែលមានមេត្តាដែរឆេម៌ដែរ។ មនុស្សយើងនៅពេលដែលចិត្តខឹងក្រោធនឹងសម្បុរពណ៌ខ្មៅ ពេលពិបាកចិត្តនឹងបង្ហាញ

នូវសម្បុរស្រអាប់ នេះដោយសារឥទ្ធិពលនៃឈាម ដែលលោកអ្នកបានសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី៣រួចមកហើយ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា *"បុគ្គលដែលមានពណ៌សម្បុរស្អាត ដោយសារការបានធ្វើកុសលពីមុនមក ដោយការឱ្យនូវសំពត់ពណ៌ដល់អ្នកដទៃគ្របដណ្តប់រាងកាយ និងជាអ្នកមានសេចក្តីខឹងក្រោធតិច"*។

ការខឹងក្រោធ ក៏ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សមានពណ៌សម្បុរមិនល្អផងដែរ។ ដូចជាច្រើនមានពណ៌សម្បុរខ្មៅក្រៃតជាដើម គឺដោយសារខឹងច្រើនហ្នឹងឯង។ នៅពេលដែលមនុស្សខឹង លោកអ្នកមានកត់សម្គាល់ទេ សូម្បីអ្នកផ្ទាល់ ខណៈពេលនោះ រាងកាយរបស់អ្នកនឹងបង្ហាញសម្បុរពណ៌ព្រឺងទុំជាពិសេសវានៅមុខ នេះដោយសារអំណាចនៃការខឹងក្រោធនេះឯង។

វាជាការចាំបាច់ណាស់ ដែលអ្នកត្រូវរក្សាស្មាមញញឹមក្នុងចិត្ត ផ្តល់សន្តិភាពដល់ផ្លូវចិត្ត ដោយការចម្រើននូវករុណា និងមុទិតាក្នុងចិត្តចំពោះសព្វសត្វដទៃ ដែលមិនមែនមានតែក្តីអាណិត មានសេចក្តីទោទន់ចំពោះតែបក្សពួករបស់ខ្លួន ឬមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់ពេញចិត្តនោះទេ គឺត្រូវផ្សព្វផ្សាយដល់មនុស្សទាំងពួង ដោយមិនរើសអើងពណ៌សម្បុរឬជាតិសាសន៍អ្វីឡើយ។ អ្នកមិនចាំបាច់ទាល់តែនិយាយរាក់ទាក់ លួងលោម ឬផ្តល់ឱ្យនូវវត្ថុដល់អ្នកដទៃ ទើបក្លាយជាទីស្រលាញ់នៃជននោះ ឬថាទាល់តែឱ្យទានបែបធំដុំ ទើបធ្វើឱ្យចិត្តមានសេចក្តីសុខឡើយ។ ត្រឹមតែមានចិត្តរីករាយនៅពេលអ្នកដទៃមានសេចក្តីរីកចម្រើន ឃើញគេបានសេចក្តីសុខ ក៏គ្រែកអរសាទរ ពេលជួបគ្នា ត្រឹមបង្ហាញទឹកមុខរីករាយ មិនពាក់មុខយក្សជាក់គ្នា នោះចិត្តរបស់អ្នកនឹងពេញទៅដោយសន្តិភាព ដែលមិនអាចមានសេចក្តីសុខដទៃចូលមកជំនួសបានឡើយ។

កាយឈឺតែកុំព្រមឱ្យចិត្តឈឺ

មនុស្សដែលមានចិត្តពុះពោរក្នុងការធ្វើអ្វីមួយខ្លាំង នោះបញ្ហាផ្នែករាងកាយ មិនមែនជាឧបសគ្គរារាំងដំណើរនៃការសម្រេចក្តីសុបិនរបស់ពួកគេបាននោះទេ។ មនុស្សដែលមានចិត្តទន់ខ្សោយ ពួកគេច្រើនតែមិនអាចសម្រេចការអ្វីធំដុំនោះទេ ព្រោះមនុស្សប្រភេទនេះ គឺមានលេសរាប់រយដំពូក ជាពិសេស គឺពូកែរកលេសដោះសារយករួចខ្លួន។ អ្នកមានចំណាំទេ រាល់ពេលដែលឈឺក្បាលតិចតួច ឬគ្រុនផ្តាសាយល្មមៗ ប៉ុន្តែបើអ្នកបណ្តោយឱ្យចិត្តទន់ខ្សោយទៅតាមនោះដែរបែប **"ដើរសមដួល រមួលសមគ្រិច"** ហើយផ្តេកផ្តួលទៅតាមភាពទន់ខ្សោយនៃរាងកាយ ពេលនោះរាងកាយរបស់អ្នកនឹងរឹតតែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរលើសដើម។ ជួនកាលដល់ថ្នាក់ចាក់ថ្នាំ ព្យូរេសរ៉ូមទៀតផង នោះដោយសារតែចិត្តព្រមឈឺតាមរាងកាយនោះឯង។ ដូចដែលខ្ញុំធ្លាប់ប្រាប់អ្នកក្នុងចំណុចមុនថា នៅពេលដែលខ្ញុំឈឺក្បាលខ្លាំង ឬគ្រុនផ្តាសាយល្មមៗ គឺពេលនោះហើយដែលខ្ញុំមិនខ្ជិលនឹងហាត់ប្រាណនោះទេ ហើយប្រឹងខ្លាំងជាងសព្វដងទៀតផង។ ពេលហាត់រួចក៏ទៅងូតទឹកជម្រះកាយ មើលសៀវភៅបន្តិច ស្តាប់ព្រះធម៌រួចក៏ចូលគេងព្រឹកឡើង ក៏មានសភាពដូចធម្មតា។ នេះឯងជាអានុភាពនៃការដែលមិនព្រមឱ្យចិត្តឈឺតាមរាងកាយ។ ពេលខ្លះរាងកាយឈឺល្មមៗ អ្នកមិនត្រូវឱ្យចិត្តឈឺតាមនោះទេ ត្រូវតែមានភាពស្វាហាប់ក្នុងខ្លួន ធ្វើកិច្ចការកុំឱ្យទំនេរធ្វើចលនាស្រាល ឬហាត់ប្រាណបែបខាឌីយ៉ូ ដើម្បីបញ្ចេញជាតិពុលក្នុងខ្លួន ពេលនោះចិត្តក៏ស្រស់ថ្លា រាងកាយក៏មានភាពរឹងមាំបានគ្រាន់ជាងមុន។

អ្នកមានប្រាជ្ញា គួរកម្ចាត់បង់នូវមន្ទិល[1]របស់ខ្លួន
បន្តិចម្តងៗ រាល់ៗណៈតាមលំដាប់ ដូចជាជាងមាស
ជម្រះស្នើម ឬច្រែះរបស់មាសដូច្នោះ។
ព្រះពុទ្ធ

១. មន្ទិល គ្រឿងសៅហ្មងចិត្ត មាន៩យ៉ាង។

មេរៀនទី៦

សត្រូវនៃចិត្ត

សត្រូវដ៏ធំបំផុតរបស់មនុស្ស គឺកិលេសក្នុងចិត្ត គូប្រកួតដែលមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា ដែលមនុស្សត្រូវតែប្រឈមមុខធ្វើការប្រយុទ្ធយកឈ្នះ ក៏ជាកិលេសនៃចិត្តដែរ។ ការឈ្នះដ៏ប្រសើរ គឺការយកឈ្នះកិលេសក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន។ ការឈ្នះមនុស្សឯទៀតដ៏ច្រើន មិនឈ្មោះថាជាការឈ្នះដ៏ប្រសើរឡើយ។ ជាទូទៅមនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត ប៉ុន្តែពួកគេច្រើនតែយករបស់ដែលធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្ងប់មកដាក់ខ្លួន គិតថាបើបាននៅទីស្ងាត់ម្នាក់ឯង ប្រហែលជាសុខ គិតថាបើបានគយគន់ទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល រួមដោយពិដោរនៃបុប្ផា គួបផ្សំនឹងខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ ប្រហែលជាចិត្តនឹងបានស្ងប់សុខ។ ប៉ុន្តែវិធីនោះវាមិនមែនជាជម្រើសដ៏ល្អនោះទេ វាគ្រាន់តែជាសេចក្តីសុខដែលប្រៀបដូចការអេះរមាស់ប៉ុណ្ណោះ។ ការលួងលោមចិត្តឱ្យស្ងប់មួយគ្រា ប្រៀបបាននឹងការយកវត្ថុទៅគ្របលើស្មៅ គឺវាក្រាបត្រឹមមួយរយៈប៉ុណ្ណោះឯង វាតាំងនៅយូរប៉ុន្មានឡើយ។ នៅក្នុងជីវិតមនុស្សគ្រប់គ្នា បើចង់ឱ្យខ្លួនងាយគេចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ គេត្រូវដឹងថា តើនរណាសត្រូវដ៏ធំបំផុតរបស់ខ្លួន ហើយគេជាសត្រូធំបំផុតរបស់នរណា? ដឹងបែបនេះជននោះនឹងអាចគេចផុតពីការព្យាបាទដែលកើតពីសំណាក់សត្រូវទាំងនោះបានយ៉ាងស្រួល។ ក្នុងការស្វែងរកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកក៏ត្រូវដឹងថា តើអ្វីជាសត្រូវដ៏បំផុតក្នុងចិត្តរបស់អ្នក? អ្វីដែលជាគ្រឿងរំខានចិត្តរបស់អ្នក មិនឱ្យបានសេចក្តីសុខ អ្វីដែលចេះតែធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកមិនស្ងប់ដូច្នេះ? នេះជាប្រការដំបូងដែលអ្នកត្រូវតែដឹង មុន

នឹងចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់។ បើអ្នកមិនទាំងដឹងថាសត្រូវដែលរំខានចិត្តជាអ្វីផង ធ្វើម្តេចអាចកម្ចាត់បានទៅ! ស៊ុនអ៊ូពោលថា **"ស្គាល់សត្រូវច្បាស់ ស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ ច្បាំង១០០ដង ឈ្នះទាំង១០០ដង"**។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ បើអ្នកបានដឹងសត្រូវនៃចិត្តបានច្បាស់ ដឹតថាមិនអាចយកឈ្នះបានទាំងស្រុង តែក៏អាចកាត់បន្ថយឥទ្ធិពលរបស់វាបានមួយផ្នែកផងដែរ។ ក្នុងសត្រូវនៃចិត្តមាននីវរណធម៌ ដែលជាគ្រឿងរំខានចិត្ត៥ប្រការ៖

នីវរណា:៥

នីវណៈ ជាគ្រឿងរំខាននៃចិត្ត ជាហេតុដែលនាំឱ្យចិត្តមិនស្ងប់។

កាមឆន្ទៈ

កាមឆន្ទៈ គឺការជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍(ឥដ្ឋារម្មណ៍ អារម្មណ៍ល្អ អារម្មណ៍ជាទីពេញចិត្ត)។ បើនិយាយដល់ពាក្យថា "**កាម**" មនុស្សច្រើនគិតដល់រឿងអាសអាភាស ឬថាដែលជាពាក្យដែលមិនគួរនិយាយ ហើយមនុស្សតែងមានភាពខ្មាសអៀនក្នុងការនិយាយពាក្យនេះផងដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែវាមិនដូច្នោះឡើយ "**កាម**" បានសេចក្តីថា ជាការជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍។ មានពីរ គឺកិលេសកាម និងវត្ថុកាម។ កាលណានិយាយដល់អារម្មណ៍ គឺសំដៅដល់អារម្មណ៍ទាំង១២ ដែលមានអារម្មណ៍ក្នុង៦ និងអារម្មណ៍ក្រៅ៦។ អារម្មណ៍ក្នុង៦ លោកអ្នកក៏ប្រហែលជាធ្លាប់បានដឹងបានខ្លះមក គឺមានកាយ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត មនោ(ចិត្ត)។ ឯអារមណ៍ខាងក្រៅ៦ វាជាគូនៃអារម្មណ៍ខាងក្នុង៦ មាន រូប សំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្ស និងធម្មារម្មណ៍។ អារម្មណ៍ទាំងនេះឯងដែលជាអ្នកនាំសារពីទីជិត ពីទីឆ្ងាយ តាមរយៈទ្វារទាំង៦នៃនគរកាយ បញ្ជូនដំណឹងមករាយការណ៍ដល់ព្រះបាទចិត្តរាជ ដែលសោយរាជ្យនៅក្នុងនគរកាយនោះ។ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយក្នុងមេរៀនទី១ អំពីពាក្យថា**អារម្មណ៍និងចិត្ត។** ដែលចិត្តរបស់មនុស្សលោកប្រៀបធៀបបាននឹងព្រះរាជាមួយអង្គ ដែលសោយរាជ្យក្នុងនគរមួយ

ឈ្មោះថា **នគរកាយ**។ ចិត្តប្រៀបដូចជាស្តេច អ៊ីចឹង អារម្មណ៍ប្រៀបខាងក្នុងមានរូប សំឡេង ក្លិន... ប្រៀបដូចជាអ្នកនាំសារ ឯអារម្មណ៍ខាងក្នុងមានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ... ប្រៀបដូចជាទ្វារទាំង៦នៃនគរ ដែលបញ្ជូនមកដល់ស្តេច គឺចិត្តនេះឯង។ កាលណាបានឮដំណឹងល្អ ចិត្តក៏សប្បាយ កាលណាដែលបានឃើញរូបល្អ ចិត្តក៏ត្រេកត្រអាលអ៊ីចឹងទៅ។

កិលេសកាម គឺជាចំណង់ទាំងឡាយដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតកិលេសបានដល់អារម្មណ៍៦ជាឥដ្ឋារម្មណ៍។ នៅពេលដែលមានរូបស្អាតមកកាន់គន្លងចក្ខុ ធ្វើឱ្យចិត្តមានមនសិការក្នុងការមើល។ ការបានឃើញរូបស្អាតដូចជាបានឃើញស្ត្រីដែលមានរូបស្អាត បុរសដែលមានរូបសង្ហា ឬបានឃើញវត្ថុទាំងឡាយ ដែលមានភាពទាក់ទាញ ឬថាបានឃើញទេសភាពស្រស់ត្រកាលក្តី ធ្វើឱ្យចិត្តត្រេកអរនឹងការបានឃើញនោះ ចិត្តក៏ធ្វើឱ្យជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ បើថាឃើញស្រីស្អាត ក៏មានតម្រេកចង់បានមកថ្នមរួមមេត្រី បើបានឃើញបុរសសង្ហា ក៏ចង់បានមកធ្វើជាគូរ។ ម្យ៉ាងការចង់គយគន់ទេសភាព ការទស្សនាដួងខែជាដើមហៅថាជា កិលេសកាម ជាអារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតកិលេស។

វត្ថុកាម ជាវត្ថុទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតកាម គឺថាធ្វើឱ្យចិត្តកើតការជាប់ជំពាក់នឹងវា ចង់បានមកគ្រប់គ្រងជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន។ ធម្មតាចិត្តរបស់យើងមិនចង់បានអ្វីនោះទេ វាស្ងប់ដូចទឹក ស្រាប់តែឃើញមានគេលក់សម្ភារៈប្រើប្រាស់ ដូចជាទូរស័ព្ទដៃ កាបូប ស្បែកជើង ចិត្តក៏ស្រាប់តែចង់បាន។ ជួនកាលបានឃើញនារីស្រស់ប្រិមប្រិយ បុរសរូបស្រស់សង្ហា ក៏ស្រាប់តែមានចិត្តប្រតិព័ទ្ធប្រាថ្នាចង់បាន។ ពេលនោះឯង គឺចិត្តកំពុងតែជាប់នឹងអារម្មណ៍គឺរូប ដែលលោកហៅថា ជាវត្ថុកាម។ វត្ថុកាម ជាហេតុនាំឱ្យកើតកិលេសកាម។ ដូចជាមានរូបស្អាត ទើបចិត្តកើតចំណង់ត្រេកត្រអាល បានឮសំឡេងពីរោះ ឬបានឮពាក្យសរសើរ ទើបចិត្តត្រេក

អរ បានភ្លក្សរសជាតិអាហារឆ្ងាញ់ៗ ទើបចិត្តរីករាយ បានស្រូបស្រង់ក្លិនក្រអូប ទើបចិត្តស្រស់ស្រាយ និងបានប៉ះសម្ផស្សដ៏ទន់ល្មើយ ទើបចិត្តកើតតម្រេក ទាំងនេះជាវត្ថុកាម។ ហេតុអ្វីបានជាកាមឆន្ទៈអាចរំខានចិត្តបាន?

កាមឆន្ទៈតែងតែធ្វើឱ្យមនុស្សកើតលោភៈ កើតរាគៈក្នុងចិត្ត។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ភ្លើងដ៏ក្តៅ ជាងភ្លើងណាៗទាំងអស់ក្នុងលោក គឺភ្លើងទោសៈ ភ្លើងរាគៈ និងភ្លើងមោហៈ។ ព្រោះភ្លើងទាំងនេះបានដុតកម្ចោចសត្វលោកឱ្យវង្វេងក្នុងអារម្មណ៍ទាំងពួង មានរូបារម្មណ៍ជាដើម។ លោកអ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់ថា តើវាមានឥទ្ធិពលអ្វីខ្លះដល់ចិត្ត? នៅក្នុងចំណុចទី៤ ឧទ្ធច្ចៈ ដែលជាការរវើរវាយ គឺកើតឡើងពីកាមឆន្ទៈនេះឯង។ ពេលខ្លះលោកអ្នកកំពុងតែធ្វើអ្វីមួយ ស្រាប់តែចិត្តរវើរវាយនឹកឃើញទៅដល់ចម្រៀងដែលធ្លាប់បានស្តាប់ ហើយចម្រៀងទាំងនោះ ក៏អណ្តែតបន្លឺសំឡេងពេញខួរក្បាលរបស់អ្នក។ ពេលខ្លះទៀត លោកអ្នកស្រាប់តែមានចិត្តអណ្តែតអណ្តូងនឹកដល់បុរសឬនារីណាម្នាក់ដែលធ្លាប់បានឃើញ ហើយក៏មានចិត្តលួចស្រលាញ់គេ។ ជួនកាលមានរូបភាពបុរសឬស្ត្រីនោះអណ្តែតពេញខួរក្បាលរបស់អ្នកផងដែរ។ បើអានសៀវភៅវិញ ស្រាប់តែឃើញមុខគេនៅជាប់នឹងសន្លឹកសៀវភៅក៏មានដែរ។ នៅមានចំណុចផ្សេងទៀត ដូចជារស ក្លិន ឬសម្ផស្សជាដើម ដែលធ្វើឱ្យចិត្តនឹករំពៃចង់បាន ជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្ងប់។ ដោយសារតែការជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍៦ មានរូបជាដើម បានធ្វើឱ្យរំខានដល់ចិត្តមនុស្សជាខ្លាំង។ ចិត្តនេះ បើថានឹកដល់នរណាម្នាក់ដែលខ្លួនស្រលាញ់ នឹងធ្វើឱ្យអ្នកនោះ បាយមិននឹក ទឹកមិនស្រេក ចេះតែនឹកគេ នឹករហូត ដល់ថ្នាក់មិនអាចធ្វើអ្វីបាន។ នេះឯងជាទោសនៃកាមឆន្ទៈ។

ព្យាបាទៈ

ព្យាបាទ គឺការចងចិត្តគុំកួនអ្នកដទៃ។ ការខឹងក្រោធកើតមានក្នុងចិត្តបុគ្គលណា តែងធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះកើតចិត្តចងអាឃាត ចងចិត្តព្យាបាទចំពោះអ្នកដទៃ។ ពេលណាមនុស្សកើតចិត្តចងគំនុំអ្នកដទៃហើយ ចិត្តរបស់គេ តែងត្រូវភ្លើងទោសៈដុតបញ្ឆេះចិត្តឱ្យក្តៅរោលរាល ធ្វើឱ្យចិត្តគិតចង់តែឈ្នះមិនចង់ចាញ់ ថែមទាំងចង់ឱ្យគេវិនាសទៀតផង។ បើមនុស្សដែលគេស្អប់វិនាស គេក៏រីករាយ ក៏ប៉ុន្តែបើមនុស្សដែលគេស្អប់ ទទួលបានភាពរីកចម្រើនវិញ ចិត្តរបស់គេរឹតតែមិនសុខលើសដើម។ ការខឹងក្រោធតែងធ្វើឱ្យមនុស្សបាត់ភាពម្ចាស់ការ បញ្ញាចុះខ្សោយ ធ្វើឱ្យមនុស្សពិចារណាមិនបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដែលធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះងាយនឹងធ្លាក់ចូលក្នុងអន្ទាក់របស់អ្នកដទៃ។ មុននឹងចាប់ផ្តើមកើតព្យាបាទ ចិត្តមានតែងការខឹងក្រោធជាមុនសិន។ បន្ទាប់មកកើតទើបចិត្តចងអាឃាត រួចហើយបានដល់ចិត្តព្យាបាទ ចុងក្រោយការប្រទូស្តក៏កើតមាន ជួនកាលអាចដល់ការប្រហារអ្នកដទៃ ឬវាយធ្វើបាបអ្នកដទៃជាដើម។ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវសន្សំចិត្តខឹងក្រោធ ការឃ្នើសចិត្តសូម្បីតិចតួចឡើយ។ ព្រោះមនុស្សប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ រហូតកើតជាទោសទណ្ឌ ក៏ព្រោះតែផ្តើមដោយចិត្តទើស ឬចិត្តខឹងបន្តិចបន្តួចនេះឯង បើមិនមានចិត្តក្រោធ មិនមានចិត្តទើស មនុស្សមិនអាចចងចិត្តព្យាបាទអ្នកដទៃឡើយ។

និត្តិ ទោសា សមា អគ្គិ ភ្លើងអ្វីស្មើដោយ ភ្លើងទោសៈមិនមានឡើយ!

ថីនមិទ្ធៈ

ថីនមិទ្ធៈ ដំណើរងោកងុយ ការរួញរា។ ភាគច្រើនមនុស្សធ្វើអ្វីមិនបានជាប់លាប់ ឬមិនបានថ្នឹកដៃនោះទេ ដោយសារតែភាពងោកងុយ ឬការ

រួញរាគ្របសង្កត់ចិត្តហ្នឹងឯង។ ធម៌ទាំងពីរនេះមានសភាពមិនគួរដល់ការងារចំពោះចិត្ត ដែលធ្វើឱ្យចិត្តខ្ជិលច្រអូស ធ្វើឱ្យចិត្តរួញរា ធ្វើឱ្យកាយស្ពឹកស្ងក់ស្ងាមិនរហ័សរហួន។ កាលណាដែលបុគ្គលក្រាស់ទៅដោយថីនមិទ្ធ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះរមែងមិនមានការព្យាយាម មានចិត្តធុញទ្រាន់ចំពោះកិច្ចការទាំងឡាយ ហើយមិនមានការយកចិត្តទុកដាក់ ឬត្រេកអរនឹងធ្វើឡើយ។ ចិត្តនិងកាយវាមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយគ្នា កាលចិត្តណាស្រស់ស្រាយ នោះចិត្តនឹងពោរពេញទៅដោយថាមពលជំរុញពីខាងក្នុង ចិត្តនឹងបញ្ជារាងកាយឱ្យមានសកម្មភាពរហ័សរហួស។ តែបើចិត្តរួញរា ចិត្តត្រូវភាពងោកងុយគ្របសង្កត់ហើយ នោះកាយនឹងទ្រមក់ មិនមានភាពរហ័សរហួន មិនគួរដល់ការរីកចម្រើន។ នៅក្នុងការសិក្សាក៏ដូចគ្នាដែរ មនុស្សច្រើននិយាយថា ពួកគេតែងងងុយដេក ពេលដែលអានសៀវភៅ ឬឱ្យតែរៀន គឺដឹងតែងងុយដេកតែម្តង។ ប៉ុន្តែបើមើលទូរស័ព្ទ ឬទូរទស្សន៍វិញ ភ្នែកបញ្ឈរទ្រឹង មិនងងុយសោះ ពេលខ្លះស្ទើរតែមិនចង់គេងទៀតផង។ ទាំងនេះមកពីថីនមិទ្ធៈ ជាសត្រូវក្នុងកិច្ចការជាកុសល ធ្វើឱ្យចិត្តខ្ជិល។ អកុសលតែងរារាំង ឃាត់ឃាំងនូវកុសល។ ឯការដែលមនុស្សមើលបណ្តាញសង្គមក្តី មើលទូរទស្សន៍ក្តី គឺសុទ្ធតែជាអំពើអកុសល ព្រោះចិត្តបានកើតអកុសលគ្រប់ខណៈ។ ដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងដើមថា អកុសលមិនកើតជាមួយកុសលនោះទេ។ យ៉ាងណាមិញថីនមិទ្ធំ វាជាអកុសល ដូច្នេះវាមិនកើតជាមួយលោកចិត្តដែលជាអកុសលដូចគ្នានោះទេ។ បើនិយាយទៅតាមវិទ្យាសាស្ត្រ ការដែលយើងមិនងងុយដេកពេលមើលទូរស័ព្ទវាមានកត្តាពីរយ៉ាងៈ ទីមួយពន្លឺជះចូលកែវភ្នែក ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានការរំខានដល់ដំណើរមួយទៀតដោយសារវាងកាយវាបញ្ចេញអ័រមូនដូប៉ាមីន (Dophamine hormone) ដែលធ្វើឱ្យវាងកាយមានការជក់ចិត្ត ចេះតែធ្វើឱ្យយើងចង់តាមដានបន្តទៀត ចប់មួយចូលមួយ។ តែបើតាមការបកស្រាយពីសភាវៈនៃចិត្តខណៈដែលបានមើលភាពយន្តក្តី រូបភាពក្តី ការអានប្រលោមលោកក្តី

សកម្មភាពទាំងនោះធ្វើឱ្យចិត្តកើតលោភៈ ជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ មានការពេញចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តចេះតែចង់មើលថែមទៀត មិនចេះធុញទ្រាន់ ដូច្នេះហើយទើបយើងមិនងងុយដេកធ្វើសកម្មភាពទាំងនោះ។ ខណៈនេះ ថីនមិទ្ធ មិនកើតរួមជាមួយចិត្តនោះទេ។

ការងងុយដេកមានពីរយ៉ាង គឺដោយសារតែរាងកាយមានភាពនឿយហត់ និងចិត្តត្រូវថីនំមិទ្ធៈគ្របសង្កត់។ ពេលណាដែលកាយមានភាពហត់នឿយខ្លាំង ត្រូវធ្វើការងារធ្ងន់ច្រើន វាក៏ដល់ពេលដែលត្រូវសម្រាក ពេលនោះនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សងងុយដេក។ ណាមួយប្រសិនបើសម្រាកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ វាក៏នឹងញ៉ាំងភាពងោកងុយឱ្យកើតឡើងផងដែរ។ ប៉ុន្តែភាពងោកងុយមួយទៀត គឺកើតចេញចិត្តដែលត្រូវថីនមិទ្ធគ្រប់សង្កត់។ ពេលខ្លះទោះលោកអ្នកសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់ម្តេចក្តី ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលដែលលោកអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលចិត្តមិនរីករាយ ចិត្តមិនសោមនស្សជាមួយវា នោះលោកអ្នកនឹងងងុយគេងភ្លាមៗ។ ដូចជាអានសៀវភៅក្តី បដិបត្តិធម៌ក្តី(សមាធិ) រៀនសូត្រក្តី កាលណាចិត្តត្រូវអកុសលចូលគ្រប់សង្កត់ នោះចិត្តនឹងមានភាពងោកងុយ ធ្វើឱ្យចិត្តខ្ជិល ហើយលះបង់ការព្យាយាមទៅតាមនឹងអ៊ីចឹងទៅ។

ឧទ្ធច្ចៈ

ឧទ្ធច្ចៈ គឺជាការរវើរវាយចិត្ត ការមានចិត្តរាយមាយ។ ការរវើរវាយច្រើនកើតចេញពីកាមឆន្ទៈ មានកិលេសកាមជាដើម។ ឧទ្ធច្ចៈមាននាទីធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្ងប់ ធ្វើឱ្យចិត្តមិនអាចតាំងនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបាន។ កាលបើចិត្តបុគ្គលណាមួយត្រូវឧទ្ធច្ចៈគ្របសង្កត់ហើយ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះរមែងមិនស្ងប់ ដូចទឹកត្រូវខ្យល់បក់ផាត់ដូច្នោះ ឬដូចជាទង់ដែលត្រូវខ្យល់បក់ តែងធ្វើឱ្យចិត្តមានការកន្តក់កាំង អណ្តែតអណ្តូងទៅនេះ ទៅនោះដូចចៅជាចាក់ស្មុកអ៊ីចឹង ឬថាដូចពំនូកផេះដែលត្រូវគេគប់នឹងដុំដី វាតែងរសេច

រសោចទៅតាមកម្លាំងនៃដុំដី និងតាមទិសនៃខ្យល់ដូច្នោះ។ ទាំងនេះសុទ្ធតែជាផលដែលកើតឡើងពីការរវើរវាយ។ គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែធ្លាប់ឆ្លងកាត់ មិនថាខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់នោះទេ តែងត្រូវឧទ្ធច្ចៈមានឥទ្ធិពលលើចិត្តដូចគ្នា។ ដូចជាអានសៀវភៅ ក៏ផ្តោតចិត្តមិនបានល្អ អង្គុយរៀន ក៏នឹកមមៃទៅដល់រឿងផ្សេងៗទៀត ឬពេលខ្លះអង្គុយស្តាប់អ្នកដទៃនិយាយ ក៏ស្រាប់តែមានសំឡេងចម្រៀងឬសំឡេងដទៃទៀតបន្លឺពេញខួរក្បាលក៏មានដែរ។

លោកអ្នកគប្បីដឹងថាឧទ្ធច្ចៈវាហួសនិស្ស័យ(កម្រិត) ដែលយើងអាចកម្ចាត់វាបាន ល្ងីកណាយើងមិនទាន់លះអវិជ្ជាអស់។ ប៉ុន្តែយើងក៏អាចកាត់បន្ថយវាបានមួយចំណែកផងដែរ។ លោកអ្នកអាចកុំស្តាប់បទចម្រៀងច្រើនពេក កុំមើលភាពយន្តច្រើនពេក ឬកុំចង់ដឹងរឿងអ្នកដទៃច្រើនពេក ព្រោះការធ្វើបែបនេះវានឹងអាចកាត់បន្ថយភាពរវើរវាយបាន។ ទោសនៃការស្តាប់ចម្រៀង គឺធ្វើឱ្យចិត្តរវើរវាយនេះឯង។ បើលោកអ្នកមិនធ្លាប់ស្តាប់ចម្រៀងទេនោះ វាក៏គ្មានសំឡេងចម្រៀង បន្លឺក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក ពេលកំពុងអានសៀវភៅ កំពុងសិក្សានោះ ឬកំពុងធ្វើកិច្ចការផ្សេងនោះដែរ។

សព្វថ្ងៃមនុស្សច្រើន មិនសូវជាមានសមាធិល្អក្នុងការធ្វើអ្វីមួយនោះទេ ក៏ព្រោះតែពួកគេបានយកវត្ថុដែលធ្វើឱ្យកើតកង្វល់ដល់ចិត្តច្រើនពេក។ ខ្ញុំសង្កេតឃើញថាបណ្តាញសង្គមបាននកំពុងជាសត្រូវដ៏ធំបំផុត ក្នុងការធ្វើឱ្យចិត្តរបស់មនុស្សមិនស្ងប់។ តាមពិតទៅវាក៏ស្ថិតក្នុងកាមធន្ធៈផងដែរ ដែលវាប្រមូលផ្តុំទៅដោយអកុសលពេញក្នុងនោះ។ ប៉ុន្តែក៏មិនមែនទាំងស្រុងនោះដែរ។ សព្វថ្ងៃមនុស្សបានខឹង បានឃ្លើសចិត្ត បានពិបាកចិត្ត ដោយសារបណ្តាញសង្គម គឺមានមិនតិចនោះទេ។ ដូចជាអូសមើលទៅ ក៏ជួបរឿងមិនល្អ ចិត្តក៏កើតការខឹងក្រោធនឹងអ្នកប្រព្រឹត្ត ឬឃើញរឿងអ្នកដទៃក៏កើតការចង់ដឹងជាដើម។ ហើយបើចិត្តចង់ដឹង ការសង្ស័យនឹងកើតមាន។ សិស្សានុសិស្សមួយចំនួនផ្តោតចិត្តរៀនមិនបានល្អ ព្រោះវាល់តែគិតដល់

បណ្តាញសង្គម តើមានអ្នកនរណាខម្មិនខ្លះ? មាននរណាឆាតមកខ្លះ? តើថ្ងៃមានអ្វីខ្លះ?... ដែលរំខានចិត្តមិនឱ្យធ្វើកិច្ចការបានជាប់លាប់ ឬបានចប់ចុងចប់ដើម។

វិចិកិច្ឆា

វិចិកិច្ឆា ជាការសង្ស័យមិនដាច់ស្រេច។ កាលណាដែលចិត្តចង់ដឹងអ្វីមួយហើយ តែងធ្វើឱ្យចិត្តបុគ្គលនោះមិនមានចំណង់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយឡើយ។ ពេលដែលចិត្តកើតក្តីអន្ទះសា ធ្វើឱ្យវេលាដែលមនុស្សទន្ទឹងរង់ចាំមានរយៈពេលវែងជាងសព្វដង។ ការសង្ស័យនៅក្នុងទីនេះ លោកសំដៅទៅដល់លើការសង្ស័យ៨យ៉ាង៖

- មានការសង្ស័យក្នុងព្រះពុទ្ធ(តើព្រះពុទ្ធមានឬទេ)។
- សង្ស័យក្នុងព្រះសង្ឃ(តើព្រះសង្ឃមានពិតឬទេ)។
- សង្ស័យក្នុងព្រះធម៌(តើព្រះធម៌ពិតជាអាចរំដោះសត្វឱ្យរួចផុតទុក្ខមែនឬ?)។
- សង្ស័យក្នុងសិក្ខា (តើអ្វីដែលខ្លួនបារៀនត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដទេ?)។
- សង្ស័យក្នុងអតីតកាល (តើមានជាតិមុនឬទេ? (មុននឹងចាប់កំណើតមក តើខ្លួនជាអ្វី?)។
- សង្ស័យក្នុងអនាគត (អនាគតពិតជាមានឬ តើអាត្មាអញស្លាប់ទៅកើតទៀតដែរឬទេ?)។
- សង្ស័យក្នុងអតីតផង និងអនាគតផង។
- សង្ស័យក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទមានអវិជ្ជាជាខាងដើម។

ការគិតសង្ស័យមិនឈប់ នឹងញ៉ាំងចិត្តមិនឱ្យស្ងប់បានឡើយ។ គ្មាននរណាមួយដែលមានចិត្តសប្បាយរីករាយ ដោយការបានកំពុងសង្ស័យ

ទៅលើអ្វីមួយនោះទេ។ ដូចជាបច្ចុប្បន្នក្តី ក្នុងការរស់នៅ បើមនុស្សមិនមានការទុកចិត្តគ្នា សង្ស័យគ្នាទៅវិញទៅមក គិតចេះគិតអ៊ីចេះអ៊ីចុះលើគ្នាជានិច្ច ចិត្តមនុស្សក៏មិនអាចស្ងប់បានដែរ។ សូម្បីពេលដេកលក់ក៏ឆាប់ភ្ញាក់ ឬអាចដេកមមើជាដើម។ ការសង្ស័យតែងធ្វើឱ្យចិត្តឃ្លេងឃ្លោង ដូចទូកត្រូវរលកបក់បោក ធ្វើឱ្យចិត្តសើរើដូចចុងស្រល់ ធ្វើឱ្យចិត្តញាប់ញ័រដូចទឹក មិនអាចអាកាត់ ឬសម្រេចចិត្តបានដាច់ស្រេចឡើយ។ បើនិយាយដល់ការងារជាចៅក្រម ឬអង្គជំនុំជម្រះក្តីវិញ បើចៅក្រមនៅតែមានចិត្តសង្ស័យទៅលើកស្តេតាង ឬលើសាក្សី គិតសង្ស័យបែបនេះបែបនោះ គេមិនអាចកាត់ក្តីបានសុក្រឹត ឬសម្រេចចិត្តបានល្អឡើយ។ នៅក្នុងការសិក្សាក៏ដូចគ្នា បើសិក្ខាកាមមានចិត្តសង្ស័យលើគ្រូអាចារ្យហើយនោះ សេចក្តីអន្តរាយដែលកើតពីការសិក្សានឹងមានប្រាកដ(រៀនមិនចេះ)។ ការសង្ស័យនឹងធ្វើឱ្យចិត្តមិនមានមនសិការ(ការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត) អាចធ្វើការដោយប្រាជ្ញាបានឡើយ។

អវិជ្ជា

សេចក្តីមិនដឹង ភាពល្ងង់ខ្លៅ។ (អវិជ្ជាក្នុងទីនេះមិនសំដៅយកអវិជ្ជា៨ក្នុងមេរៀនទី១នោះទេ) វាសំដៅដល់មោហៈចិត្ត ដែលមានការវង្វេងក្នុងអារម្មណ៍ទាំងពួងមានរូបារម្មណ៍ជាដើម យល់ថាជារបស់ខ្លឹម ជារបស់មានសារៈ ជារបស់គួរដល់ការត្រេកអរ។ ការមិនដឹងពីសច្ចធម៌ក្នុងជីវិត ធ្វើឱ្យចិត្តងងឹតងងុលក្នុងរបស់ទាំងឡាយដែលខ្លួនមាន ធ្វើឱ្យចិត្តកើតការប្រកាន់ក្នុងនាមរូប ថាជាខ្លួនឯង គិតថាខ្លួនជាអ្នកសប្បាយ ខ្លួនជាអ្នកសោយសុខ។ តែតាមពិតការសប្បាយដោយកាមគុណ គឺមនុស្សកំពុងតែស្ថិតក្នុងសភាពជាខ្ញុំកញ្ជះដាច់ថ្លៃរបស់តណ្ហាប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាចាហ្វាយនាយឡើយ។ ដោយសារតែអវិជ្ជាបិទបាំង ទើបធ្វើឱ្យចិត្តវង្វេង មិនដឹងតាមសភាវៈពិត កើតការប្រកាន់មាំថាមាន "អញ" បែបហ្នឹងទៅ។ កាលណាមានវត្តមានអវិជ្ជានោះ មិនមានវត្តមាននៃបញ្ញាឡើយ។ បញ្ញាមានតួនាទីជាអ្នក

បំភ្លឺ អ្នកជាកាត់ផ្តាច់អវិជ្ជាចេញពីចិត្ត។ បញ្ញាប្រៀបដូចប្រទីបដែលមានឥទ្ធានុភាពក្នុងការកម្ចាត់បង់នូវភាពងងឹតឱ្យវិនាសសាបសូន្យដូច្នោះ។ បើអវិជ្ជាកើតក្នុងចិត្ត ចិត្តនឹងប្រព្រឹត្តតែអំពើអកុសល អំពើដែលនាំឱ្យចិត្តកើតភាពមិនស្ងប់នោះឯង។

លោកធម៌៨

ជាធម្មតាគ្រប់មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែមានលោកធម៌ មិនថាបុថុជ្ជន ឬអរិយបុគ្គលនោះទេ សូម្បីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ក៏មានលោកធម៌ដែរ។ គ្រាន់តែថាសម្រាប់ព្រះអរិយបុគ្គលមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើមទោះបីជាព្រះអង្គពាល់នឹងលោកធម៌ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែព្រះទ័យរបស់ទ្រង់មិនញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌នោះឡើយ។ ព្រះទ័យរបស់ទ្រង់ប្រព្រឹត្តទៅត្រឹមជាកិរិយាចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់ចិត្តបុថុជ្ជនដែលក្រាស់ដោយតណ្ហា ស្ថិតក្នុងព្រៃដ៏ក្រាស់គឺអវិជ្ជា តែងមានចិត្តញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ជានិច្ច ហើយលោកធម៌ក៏តែងក្រឡុកចិត្តរបស់បុគ្គលនោះឱ្យវិលវល់វង្វេង។ ពេលខ្លះក៏សុខ ពេលខ្លះទៀតក៏ទុក្ខ តាមអំណាចនៃរលកលោកធម៌។

លោកធម៌ គឺជាធម៌របស់សត្វលោក មិនមែនរាប់ត្រឹមតែមនុស្សនោះទេ គឺគ្រប់ជីវិតដែលមានវត្តមានក្នុងចក្រវាឡនេះ។ ទោះបីជាជាតិសាសន៍ណាក៏ដោយមិនថា ខ្មែរ ថៃ អាមេរិក ជប៉ុន អេស្បាញនោះទេ គ្រប់ជាតិសាសន៍ទាំងអស់សុទ្ធតែមានលោកធម៌ក្នុងជីវិត។ ម្យ៉ាងគឺលោកធម៌នេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាពេលខ្លះសុខ ពេលខ្លះទុក្ខនោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានអប់រំចិត្តកុំឱ្យញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ទេ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងមិនស្ងប់ឡើយ។ លោកធម៌ត្រូវបានបែងចែកជាពីរផ្នែក គឺផ្នែកកុសលវិបាក១ និងអកុសលវិបាក១។ អកុសលវិបាក គឺជាផលនៃអកុសលកម្មដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តពីមុនមក ហើយវាបានហុចផលជាទុក្ខ ក្នុងពេល

បច្ចុប្បន្នមានការអត់លាភ បាត់យស ត្រូវគេនិន្ទារិះគន់ និងជួបសេចក្តីទុក្ខ មានការព្រាត់ប្រាសរបស់ជាទីស្រលាញ់ជាដើម។ កុសលវិបាក គឺផលនៃកុសលកម្មដែលបុគ្គលនោះបានប្រព្រឹត្តក្នុងកាលមុន ឬក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយវាត្រឡប់មកឱ្យផលជាសុខដល់បុគ្គលនោះ។ ដូចជាការបានលាភ បានសម្បត្តិច្រើន ការទទួលបានយសសក្តិឋានៈកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ការពោលសរសើរពីអ្នកដទៃចំពោះខ្លួន និងការទទួលបានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតមានការប្រាសចាករោគជាដើម។

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សដែលញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ ចិត្តមិនអាចស្ងប់?

បានលាភ

ការបាននូវរបស់ទាំងពួងនៅលោកនេះ មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែចង់ទទួលបានគ្រប់ៗគ្នា។ មនុស្សដែលញាប់ញ័រនឹងការបាននូវរបស់អ្វីមួយ គេតែងមានការរំភើបត្រេកអរ លោតកញ្ឆេងកញ្ឆេង នៅមិនស្ងប់ ហើយនៅខណៈនោះ គេក៏ទទួលបាននូវសេចក្តីសោមនស្សក្នុងចិត្តព្រោះការបាននោះ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវឆ្នោត១០លានរៀល ចិត្តរបស់គេនឹងនៅមិនសុខដោយអំណាចនៃលោកធម៌នោះ។ ប្រសិនបើស្ថិតក្នុងពេលធ្វើការ ពួកគេមិនអាចមានសមាធិក្នុងការធ្វើការឡើយ ចិត្តរបស់គេនឹងគិតតែពីប្រាក់ដែលបាន ហើយរីករាយជាមួយវា។

អត់លាភ

ការមិនបាននូវរបស់អ្វីមួយដែលជាទីប្រាថ្នា រមែងធ្វើឱ្យខកចិត្ត ហើយកើតទុក្ខ។ នៅពេលដែលមិនទទួលបានលាភ ចិត្តដែលញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌នឹងទទួលរងនូវការតូចចិត្ត ការអន់ចិត្តជាដើម។ ឧបមាថា ប្រសិនបើអ្នក ជាអ្នករកស៊ីដោយការលក់ដូរ នៅពេលដែលលក់មិនដាច់ អ្នកនឹងបាក់ទឹកចិត្ត ឬបើអ្នកខំប្រឹងធ្វើការតែមិនបានប្រាក់ខែ ឬបានប្រាក់

ខែតិច អ្នកក៏កើតទុក្ខព្រោះការទទួលបានតិច។ ឬមួយថាប្រសិនបើអ្នកមិនមានទ្រព្យច្រើន អ្នកក៏កើតទុក្ខទៅតាមនោះដែរ។

មានយស

គ្រប់គ្នាតែងត្រេកអរ នៅពេលបានឡើងដំណែង ឬទទួលបានយសសក្តិផ្សេងៗ។ ជាក់ស្តែងមនុស្សទាំងអស់ គ្មាននរណាដែលមិនរីករាយនៅពេលដែលឡើងយស ឡើងសក្តិនោះឡើយ។ ឱ្យតែចិត្តនៅញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌។ នៅពេលដែលទទួលបានយសសក្តិ ចិត្តរបស់មនុស្សនឹងកើតក្តីត្រេកអរ ហើយរមែងនៅមិនស្ងប់។ ថ្វីដ្បិតចិត្តទទួលបាននូវសេចក្តីសុខមួយខណៈ តែចិត្តរបស់ពួកគេនៅតែមិនអាចស្ងប់ឡើយ។ ម្យ៉ាងចិត្តមិនអាចទទួលបានសេចក្តីសុខ ដោយការប្រាសចាកសេចក្តីស្ងប់ឡើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "**នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ** ពុំមានសេចក្តីសុខដទៃ ក្រៅអំពីសេចក្តីស្ងប់ឡើយ"។

អត់យស

គ្មាននរណាម្នាក់មានសេចក្តីសុខ ឬរំភើបចិត្ត នៅពេលដែលបាត់បង់យសសក្តិនោះទេ។ ចិត្តដែលនៅញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ គឺប្រព្រឹត្តទៅបែបនេះឯង។ ពេលណាដែលបាត់បង់ឋានៈ យសសក្តិ កេរ្តិ៍ឈ្មោះ វាធ្វើឱ្យចិត្តរបស់គេកើតក្តីទុក្ខជាខ្លាំង ព្រោះគេគិតថា អ្វីៗទាំងនោះវាពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់គេ។

សរសើរ

មិនថាតែមនុស្ស ឬសត្វនោះទេ សុទ្ធតែចង់បានពាក្យសរសើរចេញមាត់អ្នកដទៃ។ ពួកគេតែងរីករាយចំពោះពាក្យសរសើរទាំងនោះ។ មនុស្សដែលញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ ពេលណានរណាមួយមកពោលសរសើរ ចិត្ត

របស់គេនឹងរំភើប ប្រៀបដូចគេចាក់ទឹកមួយពាន់ក្អមលើសរីរៈអ៊ីចឹង ចិត្តរបស់គេត្រូវបានលោកធម៌ក្រឡកចិត្តឱ្យស្ងប់ឡើយ។

និន្ទា

មនុស្សយើងមិនសូវចង់បានការរិះគន់ ឬត្រេកអរនឹងការតិះដៀលនោះទេ ទោះបីក្នុងបំណងបែបណាក៏ដោយ។ កាលណាចិត្តមនុស្សនៅតែរង្គោះរង្គើចំពោះពាក្យជេរប្រទេច ពាក្យតិះដៀល ពាក្យរិះគន់ មានន័យថាចិត្តរបស់គេ នៅតែមានការញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ខ្លាំងដដែល។ ចំពោះពាក្យនិន្ទានេះ គ្រប់គ្នាក្នុងលោកនេះ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលអាចជៀសផុតបានឡើយ។ ប្រសិនបើចិត្តមានការញាប់ញ័រនឹងពាក្យទាំងនោះ មនុស្សនោះមិនទទួលបាននូវសេចក្តីស្ងប់បានឡើយ។

សុខ

នៅពេលទទួលបានសេចក្តីសុខផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត មនុស្សតែងមានការសប្បាយរីករាយ។ នៅពេលបានពាល់នឹងអារម្មណ៍ដែលជាទីរីករាយចិត្តក៏សុខបានមួយគ្រា។ ប៉ុន្តែចិត្តដែលញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ មិនអាចមានសេចក្តីសុខពិតប្រាកដពីការសោយអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្តនោះឡើយ។ លុះគ្រាតែចិត្តមិនញាប់ញ័រនឹងការបាននូវសុខទៀត ទើបជាសុខពិតប្រាកដ។ យ៉ាងណាចិត្តរបស់មនុស្សសាមញ្ញ មិនអាចធ្វើបានឡើយ។ ទោះអប់រំចិត្តម្តេចក្តី ក៏នៅតែមានការត្រេកអរខ្លះជាមិនខាន នៅពេលដែលសេចក្តីសុខកើតមាន។

ទុក្ខ

សេចក្តីទាំង១២កង មានការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់... មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែឆ្លងកាត់ នឹងមានគ្រប់គ្នា ឥតមាននរណាដែលអាចគេចផុតបានឡើយ។ ទោះបីបុគ្គលនោះស្ថិតក្នុងសមាសភាពបែបណាក្តី ជាក្សត្រ ឬមន្ត្រី

ឬថាគហបតី សុទ្ធសឹងតែមានគ្រប់ៗគ្នា។ កាលណាចិត្តនៅតែត្រេកអរនឹងការបានសុខ នោះចិត្តក៏នៅតែមានភាពទោមនស្សនឹងសេចក្តីទុក្ខជាដែល។ ការដែលកើតចិត្តទោមនស្សនឹងសេចក្តីទុក្ខ រមែងធ្វើឱ្យចិត្តញាប់ញ័រ ចិត្តទន់ខ្សោយដែលមិនអាចនឹងអប់រំចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបានល្អឡើយ។

នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើង នរណាៗក៏មានលោកធម៌ពាល់ត្រូវដែរ ហើយនរណាៗក៏ញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ដែរ ដរាបណាចិត្តនៅមានកិលេសក្នុងសន្តាន គ្រាន់តែវាមានតាមកម្រិតនៃមនុស្សប៉ុណ្ណោះ។ សម្រាប់បុគ្គលដែលមិនធ្លាប់ហ្វឹកហាត់ចិត្ត មិនធ្លាប់ចម្រើនសតិសម្បជញ្ញៈ ពេលដែលលោកធម៌កើតឡើង ចិត្តក៏ញាប់ញ័រខ្លាំង ដូចរលកនៃសមុទ្រដែលត្រូវព្យុះនៃខ្យល់បក់អ៊ីចឹងវានឹងកើតទៅជារលកយក្សបាន។ ហើយមនុស្សដែលមានការហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្តឱ្យមានសេចក្តីស្ងប់តាមរយៈការធ្វើសមាធិ ក៏មិនមែនលែងញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ដែរ គ្រាន់តែពួកគេអាចញ៉ាំងចិត្តកុំឱ្យមានការត្រេកអរនឹងលោកធម៌ខ្លាំង ជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ហ្វឹកហាត់ប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សដែលញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ នៅពេលដែលទទួលបានលាភ មានយស ការសរសើរ និងសេចក្តីសុខ ចិត្តរបស់ពួកគេក៏រីករាយនឹងរបស់ទាំងនោះទៅ ហើយនៅពេលដែលអត់លាភ អត់យស ទទួលបាននូវការនិន្ទា និងជួបទុក្ខ ចិត្តរបស់ពួកគេក៏តូចចិត្ត អន់ចិត្ត ខឹងសម្បារជាដើមដែលជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្ងប់។ ផ្ទុយទៅវិញមនុស្សដែលអប់រំចិត្តកុំឱ្យញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ដែលពាល់ត្រូវទោះបីក្នុងជីវិតជួបសុខ ទុក្ខ បានលាភ អត់លាភ... យ៉ាងណាក្តីក៏ចិត្តរបស់ពួកគេមិនទោមនស្សដែរ ហើយមានការពិចារណាយល់ឃើញថា ក្នុងជីវិតមនុស្សតែងតែជួបរឿងទាំងនេះគ្រប់គ្នាដោយមិនមាននរណាកន្លងបង់បានឡើយ។ ដូច្នេះមានរឿងអ្វីដែលត្រូវញាប់ញ័រនឹងរបស់ទាំងនោះទៅ។ ការពិចារណាដូច្នេះ ចិត្តរបស់មនុស្សមិន

អាចឱ្យលោកធម៌ក្រឡុកចិត្តខ្លាំងបានឡើយ។ ពេលនោះចិត្តរបស់គេនឹងទទួលសេចក្តីស្ងប់យ៉ាងពិតប្រាកដ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចាំថា រាល់បុថុជ្ជនរហូតដល់អរិយបុគ្គលពួកខ្លះ មានសោតាបន្នបុគ្គលជាដើម នៅតែញ៉ាំរនឹងលោកធម៌ជានិច្ច។ មនុស្សធម្មតាបើអួតថាខ្លួនលែងមានលោកធម៌ នោះពួកគេច្រឡំធំហើយ មនុស្សដែលលោកធម៌ពាល់ហើយមិនញាប់ញ័រ ទាល់តែសើចសប្បាយ លែងកើតទុក្ខ លែងរំភើបញាប់ញ័រ នោះទើបលោកធម៌ពិតជាមិនអាចធ្វើឱ្យរង្គើមែន ហើយអាចធ្វើបែបនោះបានទាល់តែបុគ្គលនោះជាមានកិលេសទៅប្រាសហើយ មានព្រះពុទ្ធជាដើម។ បន្ទាប់ទៅនេះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សាបន្ថែមពីកិលេសម្យ៉ាងដែលហៅថា អនុស័យ ដែលជារនុកក្នុងចាំបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់មនុស្ស។ ហើយតែងមើលវាឃើញបានដោយលំបាក ហើយមានតែបញ្ញាប៉ុណ្ណោះទើបអាចវែកមុខវាបាន!

អនុស័យ៧

ធម្មជាតិឯណាដែលដេកសំងំនៅក្នុងសន្តានរឿយៗ ដោយសេចក្តីថាមិនទាន់លះបង់ ធម្មជាតិនោះឈ្មោះថាអនុស័យ។ កិលេសប្រភេទនេះតែងពួនសំងំក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា គ្រាន់តែវាមិនទាន់ស្តែងចេញតាមរយៈសកម្មភាពដោយកាយ ឬវាចាប៉ុណ្ណោះ។ នោះដោយសារវានៅមានកម្លាំងខ្សោយ។ តើខ្សោយដោយអ្វី? ខ្សោយដោយកម្លាំងកាយ និងខ្សោយដោយកម្លាំងកុសលក្នុងចិត្ត។ កាលណាចិត្តចម្រើនដោយកុសល កិលេសប្រភេទនេះក៏ខ្សោយកម្លាំង មិនមានឥទ្ធិពលលើចិត្តឡើយ។

អនុស័យជាកិលេសដែលបិទបាំង ការគិតរំពៃជាប់ក្នុងចិត្តជានិច្ច រង់ចាំឱកាសណាល្អ សមគួរវានឹងបង្ហាញចេញមកភ្លាម។ ជាធម្មតាទារកដែលទើបនឹងកើតក្តី គឺសុទ្ធតែមានកិលេសដេកគ្រាំក្នុងចិត្តតាំងពីចាប់កំណើតក្នុងផ្ទៃមកម្ល៉េះ។ ប៉ុន្តែដោយសារចិត្តមិនទាន់ចម្រើន រាងកាយមិន

ទាន់ធំធាត់ មិនទាន់មានកម្លាំង កិលេសប្រភេទនេះ ក៏មិនទាន់អាចបញ្ចេញមកបាន។ លុះដល់ពេលកាយមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ ចិត្តត្រូវអកុសលជ្រៀតជ្រែក វាក៏សម្តែងឫទ្ធិចេញភ្លាម។ អនុស័យនោះមានពីរយ៉ាងគឺ៖

កាមរាគានុសយ គ្រឿងដេកគ្រាំនៃកិលេសដែលពួនសំងំក្នុងចិត្ត គឺកាមរាគៈ។ រាល់សេចក្តីត្រេកអរក្នុងកាមរាគៈទាំងឡាយ មានការត្រេកអរក្នុងរូបសំឡេង... តែងមានក្នុងចិត្តរបស់បុថុជ្ជនគ្រប់គ្នា ដោយសូម្បីអរិយបុគ្គលពួកខ្លះមានថ្នាក់សោតាបន្នបុគ្គលជាដើម ក៏នៅតែមានកាមរាគៈក្នុងចិត្តផងដែរ។ លុះត្រាតែព្រះអរហន្តទើបលះវាបានជ្រះស្រឡះចេញពីក្នុងសន្តាន។ ខណៈពេលដែលមនុស្សម្នាក់មិនទាន់បានលះតណ្ហាចេញពីក្នុងសន្តាន ប៉ុន្តែជាកល្យាណបុថុជ្ជនមានសមណៈជាអ្នកបដិបត្តិនូវធម៌ ជាអ្នកបង្អោនចិត្តទៅរកកម្មដ្ឋាន មានការចម្រើនសតិប្បដ្ឋានជានិច្ចកាល ជាអ្នកដែលអប់រំចិត្តបានស្ងប់ល្អ ជាអ្នកព្យាយាមក្នុងការកាប់បំផ្លាញដុតកម្ចាត់នូវកិលេសកាមរាគៈគឺចំណង់ក្នុងកាមវានឹងដេកពួនមួយរយៈ វាមិនបានញុំាងចិត្តឱ្យបង្ហាញចេញតាមរយៈផ្លូវកាយឬវាចានោះទេ ដោយសារតែវាមានកម្លាំងខ្សោយ។ ប៉ុន្តែមិនមែនបានន័យថា បុគ្គលនោះអស់នូវកាមរាគៈឡើយ។ វាគ្រាន់តែដេកសំងំមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ។ ដូចជាបុគ្គលខ្លះដែលទៅកើតក្នុងព្រហ្មលោក គឺមិនមានកាមរាគៈកើតឡើងក្នុងចិត្តនោះទេ។ ប៉ុន្តែសួរថាតើបុគ្គលដែលកើតជាព្រហ្មលោក ពិតជាអស់កាមរាគៈឬ? មិនដូច្នោះឡើយ! កាមរាគៈវាគ្រាន់តែដេកមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ។ ដរាបណាអស់ជីវិតពីព្រហ្មលោកមក កាមរាគៈវានឹងកើតមានក្នុងចិត្តវិញជាមិនខាន។ ឬប្រៀបដូចជាកូនក្មេងដែលទើបនឹងកើត ហើយមិនទាន់ពេញរូបពេញរាង រាងកាយមិនទាន់មានការរំញោចពីអារម្មណ៍ ពួកគេនឹងមិនមានចំណង់ផ្លូវភេទ ឬការស្រលាញ់គ្នាដោយរាគៈនោះទេ ដោយអំណាចនៃកាមរាគៈដេកសំងំក្នុងចិត្តមួយគ្រា។ កាលណារាងកាយប្រែប្រួល មានកម្លាំងអាចប្រព្រឹត្តនូវមេថុនធម្ម

(រួមសង្វាស)បាន នោះកាមរាគៈនឹងកើតឡើងក្នុងចិត្តបន្ត ហើយវានឹងដុតកម្តៅចិត្តរបស់បុគ្គលនោះឱ្យរោលរាល អន្ទះអន្ទែងចង់សេពកាមជាមិនខាន។ កាមរាគៈបើកើតមានក្នុងចិត្តបុគ្គលណាមួយហើយ តែងធ្វើឱ្យចិត្តរបស់បុគ្គលនោះក្តៅក្រហាយអន្ទះអន្ទែង។ បើមិនខំបំបាត់វាចេញទេ ចេះតែបណ្តោយឱ្យកើតខ្លាំងឡើងៗ ទាល់តែអត់ទ្រាំមិនបាន បើឃើញស្ត្រីដែលខ្លួនមានសេចក្តីស្នេហាស្រឡាញ់ខ្លាំងពេក ទៅជាភ្លេចខ្លួនលែងគិតអៀនខ្មាស ហ៊ាននិយាយចំអកចំអន់លេងសើច ឬហ៊ានចូលទៅចាប់ដៃពាល់ខ្លួនប្រាណស្រីនោះ ដែលគេអាចធ្វើទាំងមិនដឹងខ្លួន។ ជួនកាលត្រូវរាជទណ្ឌ គឺរាជការចាប់យកទៅធ្វើទណ្ឌកម្ម ឬពិន័យជាប្រាក់កាសជាដើម។ ជួនកាលកើតការឈ្លោះប្រកែកវាយដំគ្នា ព្រោះតែស្រឡាញ់ប្រពន្ធគេឬប្តីគេ។ សេចក្តីត្រេកអរក្នុងកាម២ប្រការ លោកសំដៅយកភេទបព្វជ្ជាទើបលះបង់កាម ២ នោះបាន។ នេះកំណត់ចិត្តជាន់ខ្ពស់បំផុត។ បើកំណត់ចិត្តជាន់ទាបវិញ បុគ្គលជាឃរាវាសក៏អាចលះបង់កាម២ នោះបានដែរ គឺញុំាងចិត្តមិនឱ្យត្រេកអរក្នុងកាមគុណរបស់អ្នកដទៃ និងវត្ថុរបស់អ្នកដទៃ។ បើគ្រាន់តែនឹកត្រេកអរក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន តែមិនបានបញ្ចេញអាការៈខាងក្រៅឱ្យអ្នកដទៃឃើញច្បាស់ នោះក៏ឥតមានទោសពៃដែរ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលដែលអាចធ្វើបែបនេះបាន អ្នកប្រាជ្ញសរសើរថាជាបុគ្គលសន្តោស។

ភវរាគានុសយ ការដេកសំងំក្នុងសេចក្តីរីករាយចំពោះភព។ ការរីករាយត្រេកអរនឹងជាតិកំណើត ត្រេកអរក្នុងភព។ ជាចិត្តដែលចង់ទៅកើតឋាននេះ ឋាននោះ ដូចជាឋានទេវតា ឬឋានមនុស្សជាដើម។

បដិឃានុសយ គ្រឿងដេកសំងំគឺការថ្នាំងថ្នាក់ក្នុងចិត្ត។ សេចក្តីថ្នាំងថ្នាក់មានតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ ដរាបណាជាតិនៅមាន អវិជ្ជាមិនទាន់លះ សេចក្តីថ្នាំងថ្នាំងតែងដេកនៅក្នុងចិត្តជានិច្ច។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ដែល

មិនមានការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត ដោយនៅស្ងប់ម្នាក់ឯង មិនមានអ្នករំខាន មិនមានអារម្មណ៍ដែលជាទីទើសចិត្ត ជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ទេនោះ ខណៈនោះបដិយៈគឺសំងំដេកយកពិសមួយរយៈ។ ប៉ុន្តែកាលបើមានមនុស្សមករំខាន មានអារម្មណ៍មិនល្អកើតឡើងហើយនោះ កាលដំបូងចិត្តបុគ្គលនោះមិនទាន់ជាមានប្រតិកម្មនោះទេ បដិយៈក៏មិនទាន់មានកម្លាំងអាចបញ្ជាដល់ចិត្តបានដែរ ប៉ុន្តែបើវាកើតញយៗ រហូតដល់ចិត្តទ្រាំលែងបាន ចិត្តបុគ្គលនោះនឹងសម្តែងនូវបដិយៈចេញឡើង រហូតដល់ញុំាងចិត្តឱ្យខឹងក្រោធឱ្យកើតឡើងជាដើម។ សេចក្តីនេះបង្ហាញថា កាលបើបុគ្គលមិនអស់កិលេសទេនោះ ថ្វីបើចិត្តស្ងប់ដោយមិនមានការថ្នាំងថ្នាក់ ការទើសក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាមិនបានន័យថាត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ចោលទាំងស្រុងនោះឡើយ។

មានានុសយ គ្រឿងពួនសំងំគឺការប្រកាន់ ការថ្កើងឫក។ ជាធម្មតាមានះគឺវាកើតឡើងដោយអាស្រ័យហេតុច្រើនយ៉ាងដូចជាជាតិ ត្រកូល ទ្រព្យ សិល្បៈ ... ដូចលោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយ។ មនុស្សច្រើនតែបែបនេះ កាលណាមិនទាន់មានអ្វីអាង មិនមានអ្វីជាធ្វើជាខ្នងបង្អែក ខណៈនោះមានះដែលដេកក្នុងចិត្តមិនទាន់បង្ហាញឡើងនោះទេ។ ដរាបណា មានអ្វីមួយជាទីអាង ឬមានអ្វីលេចធ្លោ គ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃបន្តិច វាក៏ចាប់ផ្តើមបង្ហាញចេញមកភ្លាម។

មានានុស័យ ប្រៀបដូចជាបុរសម្នាក់ដែលមានកម្លាំងទុព្វលភាពយោងតែអាត្មាមិនរួច ខណៈនោះចិត្តរបស់បុគ្គលនោះមិនមានចិត្តក្រអោងក្រអាង ដោយកម្លាំងឡើយ ខណៈនោះមានះដែលកើតដោយសារកម្លាំងពិតជាមិនមានក្នុងចិត្តបុរសនោះមែន។ ប៉ុន្តែកាលបើបុរសនោះមានរាងកាយចម្រើនដោយសាច់និងកម្លាំង មានះក៏ចាប់ផ្តើមកើតមានក្នុងចិត្តភ្លាមគិតក្នុងចិត្តដោយមិនខ្លាចនរណាទាំងអស់ ឬចង់សាកកម្លាំងជាដើម។

លោកអ្នកអាចសង្កេតមើលមនុស្សដែលមានកាយសម្បទាមាំមួន ឬមានក្បាច់គុនក្នុងខ្លួន ពួកគេច្រើនតែស្រវឹងទៅដោយកម្លាំង មានះក៏កើនតាមកម្លាំង។ ពួកគេធ្វើអ្វីមួយចូលចិត្តអាងកម្លាំងជាធំ ប្រើកម្លាំងដើម្បីគាបសង្កត់អ្នកទន់ខ្សោយ។ បើមើលលើដំណើរវិញ ក៏ដើរវាងអឿៗដូចមិនខ្លាចនរណា ខណៈនេះមានះគឺបានស្តែងចេញឡើងនោះឯង។ មានះនេះ បើកើតមានឡើង ហើយចេះតែបណ្តោយឱ្យចម្រើនឡើងៗ វានឹងបណ្តាលឱ្យបុគ្គលនោះមានភាពស្រវឹងក្នុងខ្លួនដោយប្រការផ្សេងៗ។ ការស្រវឹងមាន ស្រវឹងព្រោះ**ជាតិ** ស្រវឹងព្រោះ**គោត្ត** ស្រវឹងព្រោះ**ឥតរោគ** ស្រវឹងក្នុង**ជីវិត** ស្រវឹងក្នុង**លាភ** ស្រវឹង**សក្ការៈ** ស្រវឹងក្នុង**ការគោរព** ស្រវឹងក្នុង**បរិវារ** ស្រវឹងក្នុង**សម្បត្តិ** ស្រវឹងក្នុង**ការសរសើរគុណ** ស្រវឹងក្នុង**ភាពជាពហូសូត្រ** ស្រវឹងក្នុង**បដិភាណ** និងស្រវឹងក្នុង**យស**ជាដើម។

ទិដ្ឋានុសយ គ្រឿងពួនសំងំក្នុងចិត្ត គឺទិដ្ឋិ ដែលជាការប្រកាន់យល់ខុសពីសភាវៈពិត។ កាលណាដែលបុគ្គលបានសិក្សាបដិបត្តិ និងបញ្ញាចម្រើនបានល្អ បុគ្គលនោះរមែងមានបញ្ញាជាសម្មាទិដ្ឋិ មានការយល់ត្រូវតាមសភាវៈពិតប្រកាន់យកហេតុផលជាធំ។ ប៉ុន្តែមិនមែនថា ការអោចយល់ដឹង យល់ត្រូវត្រឹមប៉ុណ្ណោះ នឹងធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះលែងមានការយល់ខុសនោះឡើយ។ បើកាលណាបុគ្គលនោះឆ្លាយទៅសេពគប់បុគ្គលជាអសប្បុរស បុគ្គលពាល ឬបុគ្គលដែលមានមិច្ឆាទិដ្ឋិ ដោយអំណាចនៃការធ្វើសេចក្តីស្និទ្ធស្នាលរឿយៗ វានឹងទាញបុគ្គលឱ្យមានការយល់ខុស កើតការប្រកាន់នូវទិដ្ឋិខុសវិញជាមិនខាន។ ខណៈដែលមានការយល់ត្រូវ តែមិនទាន់លះអវិជ្ជា ខណៈនោះទិដ្ឋានុស័យវាគ្រាន់តែដេកសំងំរង់ចាំឱកាសល្អ ដើម្បីបង្ហាញឫទ្ធិប៉ុណ្ណោះ។

វិចិកិច្ឆានុសយ គ្រឿងសំងំគឺសេចក្តីសង្ស័យ។ ជ្បិតថាការបានសិក្សាច្រើន ការបានស្តាប់ឱវាទពីលោកអ្នកដែលមានការចេះដឹងច្រើន មានកល្យាណ

មិត្តគ្រាន់នឹងជជែកកថាជាទីសប្បាយ(ការជជែកអំពីចំណេះដឹង) អាចកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីសង្ស័យបានខ្លះក៏ពិតមែន។ ហើយការសិក្សាពីយល់ច្បាស់ពីគុណព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ លែងមានការសង្ស័យតទៅទៀតក៏ដោយ បុថុជ្ជននេះ គ្មាននរណាមួយដែលមានដំណើរប្រាកដច្បាស់លាស់ថានឹងលែងសង្ស័យជារៀងរហូតនោះទេ។ បើជាតិនេះបានក្តី អាចថាជាតិក្រោយទៀត ចិត្តត្រូវអកុសលប្រទូស្ត ហើយវានឹងកើតឡើងម្តងទៀតជាមិនខាន។

អវិជ្ជានុសយ គ្រឿងដេកត្រាំសំងំក្នុងចិត្ត គឺអវិជ្ជាសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ។ អវិជ្ជាក្នុងទីនេះសំដៅដល់ការវង្វេង ការមិនចាក់ធ្លុះនូវសភាវៈពិត ជាចិត្តដែលត្រូវមោហៈបិទបាំងនូវសភាវធម៌ មិនអាចបើកឱកាសឱ្យបញ្ញាចូលទៅបំភ្លឺបាន។ ថ្វីបើបានសិក្សាយល់ដឹងពីជីវិតបានមួយចំណែកខ្លះ យល់សភាវៈនៃជីវិតបានច្បាស់លាស់យ៉ាងណាក្តី បើមិនទាន់សម្រេចមគ្គផល គឺព្រះអរហត្តទេនោះ អវិជ្ជាវានឹងងើបឡើងក្នុងសន្តានចិត្តរបស់បុគ្គលវិញជាមិនខាន។ លោកអ្នកត្រូវដឹងថា ***បុថុជ្ជនគ្មាននរណាម្នាក់មានដំណើរបិតបៀរ ពិតប្រាកដនោះឡើយ!***

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា បើកាមរាគានុស័យដេកនៅក្នុងសន្តាននៃបុគ្គលណា បដិឃានុស័យ មានានុស័យ ទិដ្ឋានុស័យ វិចិកិច្ឆានុស័យ ភវរាគានុស័យ និងអវិជ្ជានុស័យ ក៏ដេកនៅក្នុងសន្តាននៃបុគ្គលនោះដែរ។ បើកាមរាគានុស័យមានក្នុងសន្តាននៃបុគ្គលណា អនុស័យ ៦ ប្រការទៀតក៏មានក្នុងសន្តាននៃបុគ្គលនោះដែរ ។

បើកាមរាគៈកើតឡើង បដិឃៈគឺការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តក៏កើតមានដែរ មានៈក៏កើតឡើងតាមលំដាប់ ព្រោះអាស្រ័យនឹងការថ្នាំងថ្នាក់... បើលះនូវកាមរាគៈបាន នោះបដិឃៈជាខាងដើម រហូតដល់អវិជ្ជាជាខាងចុង ក៏នឹង

អាចកាត់ផ្តាច់នូវអនុស័យចេញពីសន្តានរបស់បុគ្គលគ្រប់គ្នានោះដែរ។ ម្យ៉ាង ការលះនូវកាមរាគៈបាន លុះត្រាតែបុគ្គលចម្រើនូវកាយគតាសតិ គឺរលឹកនូវកាយ។ កាយគតាសតិ ជាការពិចារណានូវថាជារបស់មិនស្អាត ជារបស់គួរឱ្យខ្ពើមរអើម ព្រោះកាយជាសម្បុកនៃការរស់នៅនៃដង្កូវទាំងឡាយដ៏ច្រើន ជាបង្គន់ ជាទីដេកស៊ីជុះនៃសត្វទាំងឡាយដែលអាស្រ័យនៅក្នុងខ្លួន។ ការពិចារណាយ៉ាងនេះរឿយៗ ឬការកាន់យកនូវកម្មដ្ឋាន មានការចម្រើនកសិណ ឬអសុភកម្មដ្ឋាន(ការចម្រើនរបស់មិនស្អាត)ជាដើម បើបុគ្គលពិចារណាយ៉ាងនេះជាប្រក្រតី ចំណង់ក្នុងកាមទាំងឡាយក៏នឹងមានកម្លាំងខ្សោយ រហូតអាចកាត់ផ្តាច់ទាំងស្រុងតែម្តង។

កិលេស

កិលេស គឺជាគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មង ដុតកម្តៅចិត្តឱ្យក្តៅរោលរាលអន្ទះសា។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ***"សត្វលោកសៅហ្មង ព្រោះចិត្តសៅហ្មង"***។ ចិត្តរបស់បុគ្គលមិនបានឈ្មោះថា ជាអ្នកមានសេចក្តីបរិសុទ្ធ ឬជាអ្នកចម្រើនទៅដោយគុណធម៌ក្នុងខ្លួននោះទេ ប្រសិនបើចិត្តរបស់បុគ្គលនោះក្រាស់ទៅដោយកិលេសក្នុងចិត្ត។ មិនថាបុគ្គលនោះមានឋានៈបែបណាក៏ដោយ ជាអ្នកបួសក្តី ជាក្សត្រក្តី ព្រាហ្មណ៍ក្តី ជាសេដ្ឋីក្តី ជាបណ្ឌិត(ជំនាញ)ក្តី ខណៈដែលកិលេសកើតក្នុងចិត្ត ខណៈនោះចិត្តបុគ្គលនោះរមែងស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈថោកទាប សៅហ្មង ពព្រុស ពពាលជាដើម។ ជាធម្មតាយើងច្រើនសំដៅទៅលើសេចក្តីបរិសុទ្ធរបស់មនុស្ស គឺសេចក្តីស្មោះត្រង់ ការមានទំនួលខុសត្រូវ និងការប្រព្រឹត្តអំពើល្អចេះជួយទុក្ខធុរៈអ្នកដទៃថាជាអ្នកបរិសុទ្ធដោយគុណ ឬថាជាមនុស្សល្អ។ ការយល់ឃើញបែបនេះ វាត្រូវដោយចំណែកខ្លះតាមរយៈផ្លូវកាយនិងផ្លូវវាចា។ ប៉ុន្តែសម្រាប់ផ្លូវចិត្ត គឺសំដៅដល់ការជម្រះនូវកិលេសក្នុងចិត្តឱ្យស្តើង សម្អាតកិលេសឱ្យមាន

សភាពថមថយ ទើបហៅថាជាអ្នកមានសេចក្តីបរិសុទ្ធ។ នៅក្នុងឱវាទបី របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា *"ការមិនប្រព្រឹត្តនូវអំពើបាបទាំងឡាយ ទាំងពួង ការញុំាងកុសលឱ្យដល់ព្រម និងការជម្រះចិត្តឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធ"* ទាំងនេះជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គបានឧប្បត្តិ(កើតឡើង)ក្នុងលោក។

កិលេសហ្នឹងឯងដែលជាសត្រូវដ៏ធំបំផុតសម្រាប់យើងគ្រប់គ្នា ជាសត្រូវដ៏មានពលានុភាពអស្ចារ្យក្នុងការទាញសត្វលោក ឱ្យធ្លាក់ចូលទៅក្នុងរណ្តៅនៃសេចក្តីទុក្ខ ជាអ្នកដែលទាញសត្វលោក ឱ្យស្ថិតនៅវិលវល់ក្នុងវាលវដ្តសង្សារនេះ។ លោកអ្នកគប្បីសម្គាល់ថា កិលេសជាព្រៃស្មុកដែលត្រូវប្រើកាំបិតគឺបញ្ញា ដើម្បីកាប់ឆ្ការវាចោល ជម្រះវាឱ្យជ្រះស្អាតចេញពីសន្តានចិត្ត។ បើកាលណាកិលេសត្រូវបានចម្រើនក្នុងចិត្តបុគ្គលណាមួយហើយ បុគ្គលនោះរមែងជាអ្នកដែលពោរពេញទៅដោយសេចក្តីទុក្ខ ជាបុគ្គលពោរពេញទៅដោយសេចក្តីក្តៅក្រហាយ មានការវង្វេង និងមានភាពមានះរឹងត្អឹងជាដើម។ កិលេសនោះមាន៖

កិលេស១០

- **លោភៈ** ការជាប់ជំពាក់ក្នុងវត្ថុទាំងពួងក្នុងលោក មានវត្ថុកាមជាដើម។
- **ទោសៈ** ការប្រទូស្តតបត ជាការញុំាងទុច្ចរិតឱ្យស្តែងឡើងតាមរយៈកាយឬវាចា។
- **មោហៈ** សេចក្តីវង្វេង ការមិនយល់ពីសភាវៈពិត។
- **ទិដ្ឋិ** ការប្រកាន់ខុស ដោយការយល់ប្រាសចាកពីសភាវៈពិត។
- **មានៈ** ការប្រកាន់ឫក ការថ្កើងខ្លួន ដោយគិតថាខ្លួនគ្រាន់បើ។

- **អហិរិក** ការមិនខ្មាសក្នុងការប្រព្រឹត្តនូវសេចក្តីអាក្រក់តាមរយៈទ្វារទាំង៣គឺទ្វារកាយ ទ្វារវាចា និងទ្វារចិត្ត។
- **អនោត្តប្ប:** ការមិនខ្លាចក្នុងការប្រព្រឹត្តនូវសេចក្តីអាក្រក់សូម្បីតិចតួច។
- **ថីនំ** ការមានចិត្តរួញរា អស់សង្ឃឹម ការមិនមានភាពក្លៀវក្លា ឬមិនឧស្សាហ៍ព្យាយាមក្នុងកិច្ចការដោកុសល។
- **ឧទ្ធច្ច:** ការរវើរវាយ អណ្តែតអណ្តូង មានចិត្តមិនស្ងប់។
- **វិចិកិច្ឆា** សេចក្តីសង្ស័យមិនដាច់ស្រេច។

សត្រូវទាំង១០ខាងលើនេះឯង ដែលមនុស្សម្នាក់ៗគប្បីកម្ចាត់វាចេញពីក្នុងចិត្ត ហើយមិនគួរចម្រើនវាឡើយ។ តើហេតុអ្វីទៅ? ព្រោះបើកាលណាវាមានការកើនចម្រើនពីមួយខណៈចិត្តទៅមួយខណៈចិត្ត ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ បុគ្គលនោះនឹងជាអ្នកក្សត់ដោយសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត ជាអ្នកបរិបូរណ៌ដោយសេចក្តីទុក្ខ។

ពេលខ្លះមនុស្សមិនបានស្គាល់កិលេសឱ្យបានពិតប្រាកដនោះទេ ទើបមិនអាចញុំាងចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបានសេចក្តីសុខ។ ចេះតែគិតថា ធ្វើនេះទៅបានសុខ ដើរទៅកម្សាន្តកន្លែងនោះទៅនឹងសុខ គោរពបួងសួងសូមពរពីព្រះនេះ ព្រះនោះ ឬអ្នកដែលគេល្បីថាមានបារមីខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏ទៅគោរពសូមពរដើម្បីបានសេចក្តីសុខ។ ចុងក្រោយអំពើទាំងនោះមិនអាចជួយអ្វីដល់ខ្លួនបាន ក្រៅតែពីធ្វើឱ្យចិត្តកើតក្តីក្រវល់លើសដើម។ នេះមកពីមនុស្សមិនបានសិក្សាពីកិលេសឱ្យច្បាស់នោះឯង។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា *"អត្តាហិ អត្តនោ នាថោ ខ្លួនជាទីពឹងនៃខ្លួន"* ។ មនុស្សភាគច្រើនចេះនិយាយបែបនេះ ប៉ុន្តែយល់មិនដល់សេចក្តីពិតនៃសុភាសិតរបស់ព្រះអង្គឡើយ។ ជួនកាលក៏យល់ខុសទៅទៀត ដោយការ

មិនចេះមិនដឹងរបស់ខ្លួន។ នៅក្នុងន័យនេះ គឺសំដៅដល់ការចម្រើនកុសល ការកម្ចាត់បង់នូវកិលេសនេះឯង ដែលមិនមានបុគ្គលណាម្នាក់អាចធ្វើឱ្យ បុគ្គលដទៃបរិសុទ្ធបានឡើយ ក្រៅពីខ្លួនគេជាអ្នកញុំាងខ្លួនឯងឱ្យបរិសុទ្ធ នោះ។ ប្រៀបដូចជាការសិក្សានូវសិល្បៈសាស្ត្រក្តី មិនមានគ្រូអាចារ្យណា មួយមានអំណាចអាចបញ្ចូលនូវសិល្បៈសាស្ត្រដែលខ្លួនមាន ផ្ទេរទៅឱ្យអន្តេ វាសិករបស់ខ្លួន ដោយប្រាសចាកការសិក្សា ឬការហ្វឹកហាត់ដោយខ្លួនឯង បាននោះឡើយ។ កិលេសក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកដែលអំណាចកម្ចាត់បង់នូវ កិលេសបាន គឺមានតែខ្លួនគេម្នាក់គត់។ តើកម្ចាត់នូវកិលេសដូចម្តេច? នោះគឺដោយការចម្រើនកុសល ព្រោះកុសលមាននាទីក្នុងកម្ចាត់បង់នូវ អកុសលឱ្យប្រាសចេញពីសន្តានចិត្ត។

ជួនកាលមនុស្សវង្វេងនឹងកិលេស ដោយគិតថាជាខ្លួនអ្នកបាន ជា អ្នកធ្វើ ខ្លួនជាបុគ្គលគ្រាន់បើអ៊ីចឹងទៅ។ ដូចជាពេលដែលចិត្តកំពុងខឹង ក្រោធនឹងនរណាម្នាក់ មានៈក៏ចាប់ផ្តើមកើតមានក្នុងចិត្តដោយការអាងលើ អ្វីផ្សេងៗ ដោយអាងលើត្រកូល ជាតិ យស កម្លាំង... ធ្វើឱ្យមនុស្សគិតថា ខ្លួនគ្រាន់បើ ខ្លួនជាអ្នកខ្លាំង។ តាមពិតខ្លួនកំពុងវង្វេងនឹងសេចក្តីស្រវឹងក្នុង កម្លាំង ស្រវឹងក្នុងឋានៈ ក្នុងយសសក្តិ... ហើយពួកគេជាអ្នកដែលចាញ់ខ្លួន ឯងពិតប្រាកដ។ ម្យ៉ាងនៅពេលដែលចិត្តស្រវឹងដោយអាការៈផ្សេងៗ មិន មែនរូបគេជាអ្នកឈ្នះឡើយ ប៉ុន្តែកិលេសទៅវិញទេដែលជាអ្នកឈ្នះ។ រីឯ បុគ្គលដែលកើតការខឹងប្រទូស្តនោះ បានត្រឹមតែជាអ្នកចាញ់ ហើយជាអ្នក ដែលកំពុងដុតកម្តៅខ្លួនឯង ជាអ្នកបំផ្លាញសេចក្តីសុខខ្លួនឯង ដោយខ្លួន ឯង។ អ្នកអាចសង្កេតមើលបាន មិនដែលមាននរណាម្នាក់ដែលមានសេចក្តី សុខ ឬមានភាពត្រជាក់ចិត្ត ខណៈពេលដែលកំពុងខឹងក្រោធនោះទេ។ ខ-ណៈពេលដែលខឹង មានតែសេចក្តីក្តៅក្រហាយ មានភាពអន្ទះអន្ទែង និង បាត់បង់នូវវិចារណញ្ញាណ បាត់បង់នូវសតិ និងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

បានប៉ុណ្ណោះ។ តើមានអ្វីអស្ចារ្យត្រង់ណាទៅ? ហេតុដូច្នោះហើយទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "*បុគ្គលសម្លាប់សេចក្តីក្រោធបាន រមែងដេកជាសុខ បុគ្គលឈ្នះខ្លួនឯង ជាការប្រសើរជាងការឈ្នះនូវរឿងរ៉ាវទាំងពួង បុគ្គលដែលមានសេចក្តីអត់ធន់ក្នុងចិត្ត ជាបុគ្គលដែលមានសេចក្តីសុខដ៏ប្រសើរ*"។

ចូរលះកិលេសក្នុងចិត្តឱ្យស្តើង កិលេសដូចដែលបានរៀបរាប់មកខាងលើ អ្នកមិនគួរចម្រើនវា មិនគួរធ្វើសេចក្តីស្និទ្ធស្នាលនឹងប្រព្រឹត្តវាឡើយ!

កិលេស៣ថ្នាក់

កិលេសមានលំដាប់នៃថ្នាក់របស់វា មុននឹងស្តែងចេញឡើងតាមរយៈផ្លូវកាយ ឬផ្លូវវាចា។ កិលេសខ្លះអាចឱ្យយើងមើលឃើញតាមផ្លូវកាយ និងវាចា។ កិលេសមួយប្រភេទទៀត គឺអ្នកដទៃមិនអាចមើលដឹងនោះទេ ព្រោះកើតឡើងត្រឹមតែក្នុងចិត្ត តែមិនស្តែងចេញមក។ ម្យ៉ាងកិលេសប្រភេទនេះ មានតែបុគ្គលនោះខ្លួនឯងទេ ទើបដឹងច្បាស់ថាចិត្តរបស់ខ្លួនកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបណា? ជាទោសៈ? ជាលោភៈ? ឬជាទិដ្ឋិ? យ៉ាងណាវាកិលេសទាំងនេះមិនមែនជាកិលេសដែលពិបាកទប់ទល់នោះទេ ព្រោះមានកិលេសមួយប្រភេទទៀត ដែលសូម្បីតែខ្លួនឯង ក៏មិនអាចមើលដឹងបានព្រោះវាល្អិត ហើយកំពុងដេកពួនក្នុងចិត្ត។ កិលេសនោះ គឺអនុស័យដែលលោកអ្នកបានសិក្សាពីខាងដើមមេរៀននោះឯង។ ប្រភេទនៃកិលេស៖

វីតក្កមកិលេស កិលេសគ្រោតគ្រាត ដែលសម្តែងឱ្យឃើញច្បាស់តាមរយៈកាយ និងវាចា។

កិលេសប្រភេទនេះ គឺការប្រព្រឹត្តនូវអំពើទុច្ចរិតដែលបញ្ចេញពីចិត្តហើយបង្ហាញចេញតាមរយៈសកម្មភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវវាចា។ ដែលថា

កិលេសគ្រោតគ្រាត ព្រោះកិលេសនេះវាអាចមើលឃើញបាន ដូចចិត្តកំពុងខឹងនរណាម្នាក់ ហើយបញ្ចេញអាការៈប្រទូស្ត ដោយការវាយដំបោកប្រាសការជេរប្រទេច... ខណៈនោះអ្នកដទៃអាចមើលដឹងថាគេកំពុងកើតទោសកិលេសក្នុងចិត្ត។ ខណៈដែលបុគ្គលណាមួយបង្ហាញអាការៈក្រអឺតក្រទមពោលពាក្យមើលងាយអ្នកដទៃដោយប្រការផ្សេងៗ ខណៈនោះអ្នកដទៃក៏សម្គាល់បានថា បុគ្គលនោះកំពុងកើតមានះក្នុងចិត្ត។ ម្យ៉ាងទៀតដូចបុគ្គលណាម្នាក់ដែលសន្សំនូវរាគៈក្នុងចិត្តមានលោភៈជាមេក្លោង ពេលឃើញនារីណាម្នាក់ដើរកាត់មុខ រាគៈក៏កើតឡើង ញុំាងចិត្តឱ្យបុគ្គលនោះពោលពាក្យចំអែះចំអាស ឬប្រព្រឹត្តមិនសមគួរតាមរយៈផ្លូវកាយ មានការរំលោភបំពានរាងកាយជាដើម ខណៈនោះអ្នកដទៃក៏នឹងអាចមើលដឹងថា បុគ្គលនោះកំពុងកើតលោភកិលេសក្នុងចិត្ត។ នៅមានចំណុចផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ប៉ុន្តែបុគ្គលអាចទប់ស្កាត់កិលេសប្រភេទនេះបាន លុះត្រាតែរក្សាសីលក្នុងចិត្ត។ មានតែការរក្សាសីល ការអប់រំហាមប្រាមចិត្តប៉ុណ្ណោះ ទើបបុគ្គលមិនអាចប្រព្រឹត្តនូវកិលេសនេះឱ្យកើតឡើងបាន ហើយមិនអាចមានវិធីផ្សេងពីនេះឡើយ។ ការរក្សាសីលទៀតសោត ត្រឹមសីល៥ និងរក្សាកម្មបថ១០គឺសមល្មមនឹងហាមកិលេសនេះមិនឱ្យកើតក្នុងចិត្តបាន។

បរិយុដ្ឋាកិលេស កិលេសថ្នាក់កណ្តាល កើតឡើងប្រាកដក្នុងចិត្ត ប៉ុន្តែមិនសម្តែងចេញឱ្យអ្នកដទៃដឹង។

កិលេសប្រភេទនេះ អ្នកដទៃមិនអាចមើលដឹងបានដោយភ្នែកនោះទេ មានតែបុគ្គលដែលសម្រេចនូវវិជ្ជាម្យ៉ាងហៅថាបរចិត្តវិជ្ជា (វិជ្ជាដែលអាចដឹងចិត្តអ្នកបានទើបដឹង)ទើបអាចដឹងបាន មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម។ ក្រៅពីនេះ មានតែបុគ្គលនោះខ្លួនឯងទើបអាចដឹងច្បាស់ថា ខ្លួនកំពុងគិតអី? ខណៈណាមួយជាចិត្តអ្វី? កិលេសថ្នាក់កណ្តាល គឺជាកិលេសដែលកើតមានប្រាកដក្នុងចិត្ត ប៉ុន្តែមិនបង្ហាញឱ្យអ្នកដទៃដឹងនោះទេ បានត្រឹម

លាក់ទុកក្នុងចិត្ត។ បើទោះជាខឹង ក៏ធ្វើជាដូចធម្មតា ដើម្បីលាក់បាំងអ្នកដទៃ ឬមិនចង់ឱ្យចាប់កំហុសរបស់ខ្លួនបាន។ ដូចពេលខ្លះមនុស្សមានចិត្តខឹងស្អប់អ្នកដទៃខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែបានត្រឹមតែលាក់ទុកក្នុងចិត្ត ដោយមិនបង្ហាញឡើង ព្រោះអាស្រ័យដោយហេតុផ្សេងៗ ជួនកាលអ្នកនោះជាមិត្តភក្តិ ជួនកាលអ្នកនោះមានកម្លាំងខ្លាំងជាងខ្លួន ឬមានឋានៈធំជាងខ្លួន ក៏បានត្រឹមតែខឹងក្នុងចិត្តមិនហ៊ានបង្ហាញចេញឡើង។ កិលេសផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងកិលេសទាំង១០គឺដូចគ្នាដែរ។ ចិត្តមនុស្សដែលក្រាស់ដោយលោភៈមិនមែនលែងមានចិត្តចង់បានរបស់គេនោះទេ កាលណាដែលអត់ធម៌ក្នុងចិត្ត ពួកគេមិនហ៊ានធ្វើ នោះដោយសារមានច្បាប់ហាមឃាត់ប៉ុណ្ណោះឯង។ បើដូចសម័យដែលមិនទាន់មានច្បាប់ នោះមនុស្សនឹងប្រើច្បាប់ធម្មជាតិ គឺអ្នកខ្លាំងនឹងរស់ អ្នកខ្សោយនឹងស្លាប់ជាមិនខាន ឬយើងហៅម្យ៉ាងទៀតថា "**ការប្រជែងរស់**"។ ដូចជាការដែលមនុស្សមានចិត្តចង់ឱ្យអ្នកដទៃវិនាសក្តី ចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃក្តី ចង់សម្លាប់អ្នកដទៃក្តី... ប៉ុន្តែបានត្រឹមតែគិតក្នុងចិត្ត មិនបានស្តែងចេញជាអាការៈឱ្យប្រាកដ ដោយកាយឬពោលដោយវាចានោះទេ ត្រង់សេចក្តីនេះ គឺហៅថា**បរិយុដ្ឋាកិលេស** កិលេសថ្នាក់កណ្តាល។ ទោះមិនបានប្រព្រឹត្តក៏ដោយ បើកិលេសនេះកើតក្នុងចិត្តហើយនោះ មិនមែនអត់ទោសសោះនោះទេ គឺមានទោសដូចគ្នា ព្រោះរាប់ចូលក្នុងមនោទុច្ចរិត។ ប៉ុន្តែគិតតាមច្បាប់រដ្ឋក្តី ឬវិន័យរបស់បព្វជិតក្តី បើត្រឹមតែគិតអាក្រក់ តែមិនបានប្រព្រឹត្តដោយកាយឬវាចា គឺមិនចាត់ទុកថាជាប់សិក្ខាបទដែលខ្លួនរក្សាឡើយ។ កិលេសថ្នាក់កណ្តាលនេះ គឺទប់ស្កាត់ដោយការចម្រើនសមាធិ។ ការចម្រើនសមាធិនឹងធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់សុខបានមួយគ្រា មិនធ្វើឱ្យចិត្តរវើរវាយ មិនញុំាងឱ្យចិត្តធ្លាក់ក្នុងអកុសល។

អនុសយកិលេស កិលេសល្មិតដែលដេកគ្រាំនៅក្នុងចិត្តគ្រប់ខណៈ (វៀរលោកុត្តរចិត្ត)។

កិលេសប្រភេទនេះ ជាកិលេសដែលល្អិត ដែលយើងមិនអាចមើលដឹងបានសូម្បីខ្លួនឯង។ វាជាកិលេសដែលពួនសំងំក្នុងចិត្ត ដូចដែលលោកអ្នកបានសិក្សាពីនៅចំណុចអនុស័យរួចមកហើយ។ ហើយកិលេសប្រភេទគឺទប់ស្កាត់បានដោយបញ្ញា។ មានតែបញ្ញាម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចឱ្យបុគ្គលមើលដឹងនូវកិលេសនេះ ហើយលះវាបាន។ (ចំពោះសីល សមាធិ និងបញ្ញា លោកអ្នកនឹងបានដឹងលម្អិតបន្ថែមនៅក្នុងមេរៀនទី៨)

សត្រូវទាំងនេះ សុទ្ធតែត្រូវបានរំខានចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា។ ប៉ុន្តែមនុស្សស្ទើរតែមិនបានដឹងទេថា វាជាសត្រូវនៃចិត្តរបស់ខ្លួនឡើយ ហើយបែរជាគិតថាជាមិត្តដ៏ល្អ ដែលអាចផ្តល់សេចក្តីសុខដល់ខ្លួនទៅវិញ។ ការដែលមើលឃើញតែសេចក្តីសុខ មិនអាចមើលដឹងឃើញពីសេចក្តីទុក្ខនោះ ក៏ព្រោះតែមានអវិជ្ជា(អវិជ្ជា៨ មេរៀនទី១) បិទបាំងចិត្ត។ ម្យ៉ាងព្រោះតែមិនមានបញ្ញា ទើបមនុស្សមិនអាចមើលឃើញបាន ហើយធ្វើឱ្យមនុស្សវង្វេងចាកសេចក្តីពិត យល់ថាជាសេចក្តីសុខដែលបានសេពនូវធម៌ទាំងនោះ។ មែនទែនទៅវាក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នករីករាយនិងមានសេចក្តីសុខខ្លះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែសេចក្តីសុខដែលអ្នកទទួលបាន វាមិនខុសពីការដែលបានផឹកទឹកឃ្មុំដ៏ផ្អែមឆ្ងាញ់ ប៉ុន្តែបានលាយនូវថ្នាំពិសក្នុងនោះឡើយ។ ដំបូងអ្នកនឹងរីករាយនឹងរសជាតិនៃទឹកឃ្មុំនោះ លុះបន្តិចក្រោយមកអ្នកនឹងទទួលនូវទុក្ខវេទនាពីវាម្តង។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ចំណុចទាំងអស់ខាងលើមិនមែនអាចកម្ចាត់បង់បានទាំងស្រុងនោះឡើយ។ ល្អីកណាអ្នកមិនទាន់បានកម្ចាត់នូវឫសគល់នៃអវិជ្ជាទេនោះ វានៅតែតាមរំខានចិត្តរបស់អ្នកដដែល។ គ្រាន់តែបើអ្នកព្យាយាមនៅឆ្ងាយពីវា មិនស្និទ្ធនឹងវា ក៏អាចកាត់បន្ថយបានខ្លះដែរ។ ការដែលអាចយកឈ្នះនូវសត្រូវនៃចិត្តទាំងនេះ តម្រូវឱ្យអ្នកចម្រើនឥទ្ធិបាទធម៌រឿយដែលមានឆន្ទៈជាសេនាប្រមុខ វិរិយជាមេទ័ព ចិត្តជាទីប្រឹក្សា និង

វិមំសា ជាអ្នកសង្កេតការសឹក មានគុណសម្បត្តិទាំងនេះហើយ គ្មានអ្វីដែលមិនអាចធ្វើបាននោះទេ។

បុគ្គលគួរគប់រកទីអង្គុយម្នាក់ឯង ទីដេកម្នាក់ឯង ជាអ្នកត្រាច់ទៅតែម្នាក់ឯង ជាអ្នកមិនខ្ជិលច្រអូស ជាអ្នកម្នាក់ឯង[1]ទូន្មានខ្លួន គួរជាអ្នកត្រេកអរ ក្នុងព្រៃស្ងាត់។

ព្រះពុទ្ធ

ជាអ្នកម្នាក់ឯងទូន្មានខ្លួន គឺថាបុគ្គលគប្បីទូន្មានខ្លួនឯង ដោយខ្លួនឯង។
(អ្នករៀបរៀង)

មេរៀនទី៧

ការដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្ត

រាល់ជំងឺទាំងឡាយដែលកើតពីឧតុ ដូចជាជំងឺដែលកើតពីអាកាសធាតុ មានជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ កើតពីអាហារ មានការរាករូស ការឈឺក្រពះ ឬគ្រុនពោះវៀន... និងកើតពីកម្មមានជំងឺឃ្លង់ កមរមាស់ ខ្ទុះឈាមដែលកើតពេញខ្លួន ជំងឺទាំងនេះ គឺអាចរកឱសថមកព្យាបាលបាន ហើយវានឹងអាចជាសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័សផងដែរ។ ប្រសិនបើមានការវិនិច្ឆ័យរោគបានច្បាស់លាស់ ហើយអនុវត្តតាមវេជ្ជបញ្ជា។ ប៉ុន្តែមានរោគម្យ៉ាង ដែលមិនស្ថិតក្នុងចំណោមរោគទាំងបីខាងលើ គឺរោគដែលកើតពីចិត្ត ជារោគដែលមិនងាយព្យាបាលបាន ហើយក៏មិនមាននរណាម្នាក់មានសមត្ថភាពអាចព្យាបាលបានដែរ បើអ្នកជំងឺមិនមានចិត្តចង់ជាទេនោះ។ រោគដែលកើតឡើងពីចិត្ត ជារោគដែលឱសថដែលមានក្នុងលោកទាំងអស់ មិនអាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលបានឡើយ។ រួចចុះបើឱសថមិនមិនមានឥទ្ធិពលក្នុងការព្យាបាលដូច្នេះ តើយើងគួរព្យាបាលផ្លូវចិត្តដោយវិធីណាទើបប្រសើរ?

នៅក្នុងប្រទេសលោកខាងលិច គឺមានអ្នកចិត្តសាស្ត្រ (Psychology) ដែលជំនាញខាងព្យាបាលផ្លូវចិត្តដល់អ្នកដែលមានភាពតប់ប្រមល់ក្នុងជីវិត កើតចិត្តធុញថប់លែងចង់រស់ មានការខូចចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដោយដើម។ ពួកគេមានសេវាកម្មពិគ្រោះ ដោះស្រាយបញ្ហាដល់អ្នកដែលបាក់ទឹកចិត្តទាំងនោះ។ មនុស្សទាំងអស់ដែលយល់ថាខ្លួនដូចជាខ្សោះកម្លាំង គ្មាន

ចិត្តនឹងធ្វើអ្វីបន្តទៀត មានការលំបាកចិត្តក្នុងការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ ឬថាដោះស្រាយបញ្ហាមិនចេញ ពួកគេតែងទៅរកអ្នកជំនាញចិត្តសាស្ត្រទាំងនោះ ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់ ព្រមទាំងសុំឱ្យអ្នកជំនាញទាំងនោះជួយព្យាបាលផ្លូវចិត្តដល់ពួកគេឱ្យបានប្រសើរជាងមុនផងដែរ។ ដោយឡែកនៅក្នុងប្រទេសយើង មិនទាន់ជាមានសេវាកម្មបែបនោះទេ ប៉ុន្តែក៏មានការអប់រំចិត្តខ្លះៗ តាមរយៈសកម្មភាពរបស់ព្រះសង្ឃដែលសម្តែងធម្មទេសនានានាតាមរោងបុណ្យក្តី ប៉ុស្តិ៍វិទ្យុក្តី និងតាមបណ្តាញសង្គមជាដើម។ ប៉ុន្តែភាគតិចណាស់ ដែលឱវាទទាំងនោះត្រូវបានបញ្ជ្រាបទៅដល់យុវវ័យ ដែលជាវ័យប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាជាច្រើនត្រូវដោះស្រាយ ជាវ័យដែលត្រូវអប់រំចិត្តឱ្យបានល្អ ជាវ័យដែលត្រូវការគំនិតល្អៗសម្រាប់បដិបត្តិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

ខ្ញុំបានសិក្សាខ្លះៗដែរ តាមរយៈសៀវភៅដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តដែលសរសេរដោយអ្នកចិត្តវិទ្យាលោកខាងលិច។ វិធីព្យាបាលរបស់ពួកគេយើងឃើញថាមានប្រសិទ្ធភាព ប៉ុន្តែវាមិនមានរយៈពេលវែងនោះទេ។ រាល់ការបង្រៀន ឬការព្យាបាលរបស់ពួកគេ គឺមិនបានចូលទៅដល់សភាវៈពិតនៃចិត្តឡើយ។ វាគ្រាន់តែជាការព្យាបាលបែបលួងលោម យកកិលេសមកដាក់ចំណីដល់ចិត្ត ឱ្យស្ងប់មួយពេលដោយអំណាចនៃលោកៈប៉ុណ្ណោះ។ ដូចជាពេលដែលនរណាម្នាក់ពិបាកចិត្តខ្លាំង កើតរោគបាក់ទឹកចិត្ត វិធីដែលពួកគេណែនាំ គឺឱ្យមនុស្សផ្តាច់ខ្លួនចេញពីពិភពលោកមួយរយៈ ដោយកុំរវល់នឹងនរណាទាំងអស់ កុំប៉ះពាល់គ្រឿងបច្ចេកវិទ្យាទាំងឡាយ ហើយឱ្យអ្នកមានវិបត្តិទាំងនោះ ធ្វើអ្វីដែលខ្លួនចង់ធ្វើ។ បន្ទាប់មកពួកគេក៏ណែនាំឱ្យអ្នកទាំងនោះចំណាយពេលស្រូបស្រង់យកខ្យល់បរិសុទ្ធ ស្តាប់សំឡេងធម្មជាតិ ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ព្រមទាំងនិយាយលួងលោម និងផ្តល់ជាកម្លាំងចិត្តដល់អ្នកមានវិបត្តិទាំងនោះ។ ទោះបីជាវិធីនេះវាមានប្រសិទ្ធភាពខ្លះៗក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាមិនបានជួយឱ្យមនុស្សយល់ឃើញពីសភាវៈពិត ចូលឱ្យដល់

ឫសគល់នៃសេចក្តីទុក្ខនោះទេ មានតែធ្វើឱ្យចិត្តកើតតណ្ហាលើសដើម។ យើងដឹងហើយថា ចិត្តមិនសុខ ព្រោះមិនបានអ្វីតាមចិត្តប្រាថ្នា ការនិយាយលួងលោម វាគ្រាន់តែជាការបន្លប់ចិត្តឱ្យឈប់គិតពីបន្តិចប៉ុណ្ណោះ មិនបានកាត់ផ្តាច់ចេញទាំងស្រុងឡើយ។ យ៉ាងណាក៏ដោយខ្ញុំមិនបានយល់ថាវិធីសាស្ត្ររបស់ពួកគេខុសនោះទេ គ្រាន់តែវិធីទាំងនោះមិនអាចឱ្យមនុស្សយល់ដល់ពីសភាវៈនៃជីវិតបានពិតប្រាកដ ហើយពួកគេនៅតែមិនអាចដោះស្រាយវិបត្តិដោយខ្លួនឯងបានដដែល នៅពេលដែលសេចក្តីទុក្ខទាំងនោះកើតឡើងក្រោយៗទៀត។

នៅក្នុងសៀវភៅនេះ អ្វីដែលខ្ញុំផ្តោតសំខាន់បំផុត គឺមេរៀនពីខាងដើម រហូតមកដល់មេរៀននេះ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ច្បាស់នូវមេរៀនដែលបានអានរួចកន្លងមក សឹងថាលោកអ្នកអាចដោះស្រាយវិបត្តិដែលកើតមានដោយខ្លួនឯងបានហើយ ព្រោះលោកអ្នកបានសិក្សាពីជីវិតបានស្ទើរតែទាំងស្រុងរួចទៅហើយ។ ប៉ុន្តែនៅមេរៀនក្រោយៗទៀតក៏ជាផ្នែកមួយសំខាន់ផងដែរ ដែលខ្ញុំចង់រាយរ៉ាប់ប្រាប់អ្នកបន្ថែម។ តោះ! ឥឡូវចូរតាំងចិត្តអានជាបន្តទៀត!

ពង្រឹងកម្លាំងចិត្ត

ផ្តល់កម្លាំងចិត្តដោយរបៀបណា?

កម្លាំងពីរប្រភេទ ដែលជំរុញចិត្តមនុស្សឱ្យមានការប្រឹងប្រែង

ធ្លាប់មានអ្នកសួរខ្ញុំថា តើការខំប្រឹងប្រែងធ្វើការ ដោយយកអ្វីមួយមកធ្វើជាកម្លាំងជំរុញចិត្ត ដូចជាអ្នកខ្លះខំរៀនដោយសារចង់ឱ្យអ្នកដែលខ្លួនស្រលាញ់មើលទៅឃើញអស្ចារ្យ អ្នកខ្លះទៀតខំប្រឹងធ្វើល្អ ដោយសារចង់ឱ្យមានអ្នកសរសើរ ឯអ្នកខ្លះទៀតប្រឹងប្រែងធ្វើការ ដោយសារចង់ក្លាយជាអ្នក

មាន... តើការជំរុញចិត្តទាំងនោះល្អដែរឬទេ? តើជាការលោភលន់ដែរឬទេ?

មនុស្សធម្មតាតែងធ្វើអ្វីមួយ ដោយយកចំណង់នៃកិលេសជាអ្នករុញចិត្តឱ្យខំប្រឹងប្រែង តែងយកការប្រាថ្នាចង់បាននោះ មកធ្វើជានុយសម្រាប់ជាគ្រឿងបញ្ជោះចិត្តឱ្យខំប្រឹងប្រែង។ តាមពិតវាមិនមែនជាការដែលអាក្រក់អ្វីនោះទេ ដែលអ្នកខ្លះខំរៀនឱ្យពូកែ ដោយសារចង់បានកិត្តិយស ឬចង់បាននិទ្ទេសល្អ។ ហើយខ្លះទៀតព្យាយាមហាត់ប្រាណដោយសារចង់បានរាងស្អាត មានសាច់ដុំធំៗ និងដើម្បីបានសុខភាពល្អជាដើម។ ម្យ៉ាងមនុស្សអាចប្រើប្រាស់កម្លាំងជំរុញចិត្តពីរប្រភេទ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការណាមួយដែលខ្លួនចង់បានឱ្យសម្រេច កម្លាំងនោះគឺ៖

កម្លាំងនៃកិលេស

ជាការប្រើកិលេសដើម្បីជំរុញចិត្តប្រឹងធ្វើការឱ្យបានសម្រេច។ កម្លាំងនេះមានថាមពលជំរុញខ្លាំង ដែលវាកើតចេញពីតណ្ហានៃការប្រាថ្នាចង់បានអ្វីមួយ។ កម្លាំងនេះមានប្រភពមកពីលោភចិត្ត ដែលជាគ្រឿងធ្វើឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់នឹងរបស់ទាំងពួង។ កម្លាំងកិលេសអាចកើតដោយសារចិត្តមានៈ ដោយសារទិដ្ឋិ(ការយល់ឃើញ) និងដោយការលោភលន់ជាដើម។ ការប្រើកម្លាំងនេះប្រៀបដូចជាការដក់បារីសម្រាប់ដេញមូសអ៊ីចឹង វាមានប្រយោជន៍តិច តែផ្តល់ទុក្ខច្រើន។ កាលណាបានសមបំណង ចិត្តក៏រីករាយកើតការសប្បាយមានមោទកភាពចំពោះខ្លួនឯង។ តែបើមិនបានសមតាមបំណង ចិត្តក៏ទោមនស្ស ហើយកើតការតូចចិត្ត រហូតដល់បាក់ទឹកចិត្តជាដើម។ តើកម្លាំងនៃកិលេសជាអ្វី?

នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នកប្រាថ្នាចង់បានទូរស័ព្ទទំនើបមកប្រើប្រាស់ បើជាធម្មតាអ្នកមិនចង់ធ្វើការច្រើនម៉ោង ឬខិតខំធ្វើការនោះទេ។

ប៉ុន្តែលុះដល់អ្នកចង់បានវា ចិត្តរបស់អ្នកក៏ពោរពេញទៅដោយថាមពលក្នុងការធ្វើ ដើម្បីបានប្រាក់មកទិញទូរស័ព្ទនោះឱ្យបាន។ នេះជាការជំរុញចិត្តដោយកិលេស។ ខណៈដែលអ្នកមិនសូវមានចិត្តធ្វើការ គ្មានកម្លាំង ជាពិសេសបុរសៗ ពេលណាដែលមាននារីៗមកមើល កម្លាំងមិនដឹងមកពីណា ភាពស្វាហាប់ក៏កើតឡើង ធ្វើការរហ័សរហួនដូចជំរីចុះប្រេង នេះហើយជាកម្លាំងនៃកិលេស។ មួយវិញទៀត ជាធម្មតាអ្នកខ្ជិលរៀនណាស់ ស្រាប់តែឪពុកម្តាយរបស់អ្នកប្រាប់ថា បើប្រឹងរៀនក្លាយជាសិស្សពូកែ គាត់នឹងផ្តល់រង្វាន់លើកទឹកចិត្តដល់អ្នក។ បន្ទាប់មកពីបានឮដូច្នោះ អ្នកក៏ខិតខំប្រឹងរៀនដើម្បីបានរង្វាន់ទាំងនោះ នេះឯងវាជាកម្លាំងដែលមានកិលេសជាអ្នកជំរុញ។ បន្ថែមពីនេះដូចជា ពេលខ្លះមនុស្សបានប្រើប្រាស់ការមើលងាយពីអ្នកដទៃ មកពន្យុះចិត្តឱ្យប្រឹងប្រែងដោយមានមានះជាអ្នករុញច្រាន គិតថា "គេអាចធ្វើបានខ្ញុំក៏ធ្វើបាន ខ្ញុំនឹងធ្វើឱ្យអ្នកឯងឃើញលទ្ធផលជាដើម" នេះជាការកើតដោយចិត្តមានះ។ ក៏មានដៃអ្នកខ្លះរៀនមិនពូកែ លុះដល់ត្រូវអ្នកដទៃសើចចំអក ពួកគេក៏ខំប្រឹងរៀនរហូតដល់ក្លាយជាសិស្សពូកែដៃរទៅ។ នៅមានទៀត នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមមានចិត្តចង់បានទ្រព្យច្រើន ដោយអំណាចនៃភាពលោភលន់ ពួកគេក៏ខំប្រឹងប្រែងដោយមិនបង្ហាញអាការៈខ្ជិលច្រអូសអ្វីបន្តិចឡើយ ព្រោះត្រូវភាពលោភលន់ជាអ្នកដឹកមុខ ប្រៀបដូចក្របីដែលដេញតាមស្មៅដែលម្ចាស់បញ្ឆោតនៅនឹងមុខ ខំដើរដោយមិនខ្លាចហត់។ នៅមានចំណុចជាច្រើន ដែលមនុស្សប្រើកិលេសសម្រាប់បញ្ឆោះចិត្តដែលខ្ជិលច្រអូស ឱ្យមានការប្រឹងប្រែង។ ដូចបានប្រាប់ពីខាងដើមអ៊ីចឹង វាមិនមានអ្វីខុសទាស់នោះទេ គ្រាន់តែការជំរុញចិត្តបែបនេះនៅពេលដែលមិនបានតាមការគ្រោងទុកតាមដែលចិត្តចង់បាន នោះអ្នកនឹងមានការខូចចិត្ត កើតការបាក់ទឹកចិត្តជាដើម។ ប្រភពនៃការបាក់ទឹកចិត្តរបស់មនុស្សកើតចេញពីការប្រាថ្នាចង់បាននូវវត្ថុកាម (វត្ថុដែលធ្វើឱ្យកើត

ចំណង់ មានរូបស្អាត សំឡេងពីរោះ ក្លិនក្រអូប រសធ្ងាញ់ សម្ផស្សទន់ជាដើម)ឱ្យមកក្បែរខ្លួននេះឯង។

ប៉ុន្តែកម្លាំងជំរុញចិត្តខាងក្រោម គឺមិនធ្វើឱ្យអ្នកមានការបាក់ទឹកចិត្តនោះទេ ចម្រើនឡូរទៅ អ្នកនឹងរឹតតែមានភាពរឹងមាំក្នុងចិត្ត កម្លាំងនោះគឺ៖

១. **កម្លាំងនៃភាពជឿជាក់ (សទ្ធា)** ការជឿជាក់ដោយការយល់ដោយបញ្ញារបស់ខ្លួន ដែលនឹងអាចសម្រេចបាន។ ការទុកចិត្តលើអ្វីដែលខ្លួនបានធ្វើបានស្តាប់ ឬបានរៀនជាមួយនរណាម្នាក់ ដោយជឿជាក់ថាអាចជួយដល់ខ្លួនបាន។

២. **កម្លាំងនៃការព្យាយាម (វិរិយ)** ការប្រឹងប្រែងដោយខិតខំធ្វើកិច្ចការទាំងនោះ ដោយមានវត្ថុបំណងច្បាស់លាស់ចេញពីចិត្តរបស់ខ្លួន មិនមែនធ្វើដើម្បីការសរសើរ មិនមែនធ្វើដើម្បីនរណាមួយឡើយ។ តែដើម្បីញុំាងប្រយោជន៍ឱ្យសម្រេចបានដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

៣. **កម្លាំងនៃការរឭក (សតិ)** គឺជាការមានសតិរលឹកនូវអ្វីដែលខ្លួនបានធ្វើ និងអ្វីដែលខ្លួននឹងត្រូវធ្វើ តើមានចំណុចណាដែលប្រាសចាកវត្ថុបំណងដែរទេ? ហើយស្វែងរកចំណុចខ្សោយ ឬភាពខ្វះចន្លោះក្នុងកិច្ចការទាំងនោះដើម្បីយកមកកែលម្អ បំពេញបន្ថែម។

៤. **កម្លាំងនៃការតាំងចិត្តឱ្យមាំ (សមាធិ)** គឺជាការរក្សាចិត្តឱ្យនឹងនរ មិនឱ្យតក់ក្រហល់ ធ្វើអ្វីប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើរតាមចង្វាក់ពេលវេលា មិនមានការភិតភ័យ ទោះមានឧបសគ្គកើតឡើង គឺថាមិនឱ្យភាពភ័យខ្លាចចូលគ្របសង្កត់ចិត្ត ។

៥. កម្លាំងនៃបញ្ញា (បញ្ញា) ជាការគិតរំពៃថ្លឹងថ្លែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដែលកើតមាន។ ការវិភាគប្រមើលមើលស្ថានការណ៍ដែលបម្រុងនឹងកើតមាន ដោយមានទម្លឹកឆ្ងាស់លាស់។ បុគ្គលដែលធ្វើកិច្ចការដោយកម្លាំងទាំង៥នេះ ទោះសម្រេចឬមិនសម្រេច ក៏មិនមានការកើតទុក្ខក្នុងចិត្តនោះដែរ ព្រោះវាមិនមែនជាសកម្មភាពដែលកើតឡើងដោយតណ្ហា។ បើមិនមានការប្រាថ្នាខ្លាំង ក៏មិនមានការខកចិត្ត ស្អិតទ្រូងខ្លាំងអ្វីដែរ។

រវាងកម្លាំងទាំងពីរនេះ សុទ្ធតែជាកត្តាដែលជួយជំរុញចិត្តមនុស្សឱ្យប្រឹងធ្វើកិច្ចការឱ្យបានសម្រេច។ គ្រាន់តែកម្លាំងទី១វាមិនមែនកើតចេញពីឆន្ទៈរបស់ខ្លួនច្បាស់លាស់នោះទេ វាជាកម្លាំងដែលកើតឡើងតាមរយៈវត្ថុខាងក្រៅ។ កាលណាមានវត្ថុជាគ្រឿងទាក់ចិត្ត មនុស្សក៏មានកម្លាំងចិត្តធ្វើ កាលណាមិនមាន ក៏លែងចង់ធ្វើ។ ប៉ុន្តែកម្លាំងទី២វិញ ជាកម្លាំងដែលកើតចេញពីខាងក្នុង ដោយការមានឆន្ទៈផ្ទាល់ខ្លួន ជាកម្លាំងដែលចេញពីខាងក្នុង ទោះមានកម្លាំងកិលេសជំរុញចិត្តក្តី ឬមិនមានក្តី ក៏នៅតែមានថាមពលដើម្បីសម្រេចវាឱ្យបានដែរ។

រៀនពីវិធីទប់ស្កាត់ទុក្ខជាមុន

សំណួរដែលមានអ្នកឆ្ងល់ច្រើនគឺថា តើយើងគួររៀនប្រតិបត្តិដើម្បីការពារខ្លួនកុំឱ្យមានសេចក្តីទុក្ខជាមុន? ឬចាំដល់សេចក្តីទុក្ខចូលមកដល់ចាំរកវិធីដោះស្រាយ?

ជាទម្លាប់ មនុស្សយើងច្រើនតែមិនសូវដាមើលឃើញឥទ្ធិពលនៃសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ដោយគិតថាពេលមានបញ្ហាចាំរកវិធីដោះស្រាយ ពេលនេះវល់ណាស់ ចាំពេលក្រោយសិនក៏មិនអីដែរ គឺចាំរហូត។ ការដែលមានសុខភាពល្អ កម្លាំងនៅមាន គឺត្រូវចំណាយពេលខ្លះដើម្បីហាត់ប្រាណបញ្ចេញជាតិពុល មិនមែនទាល់តែខ្លួនឯងឈឺដើរលែងរួច គ្មានកម្លាំង

កំហែង ទើបរកនឹកទៅហាត់ប្រាណនោះឡើយ។ បើទោះជាចង់ក៏មិនអាច មានកម្លាំងដើម្បីធ្វើចលនាបានដែរ។ ការរៀនពីសេចក្តីទុក្ខ រៀនពីវិធីទប់ស្កាត់នូវសេចក្តីក្តីទុក្ខ មានឧបមាដូចជាការហាត់ប្រាណដូច្នោះ។ នៅពេលដែលសេចក្តីទុក្ខចូលមកដល់ ទោសៈនឹងដុតកម្តៅចិត្តមនុស្សឱ្យទន់ជ្រាយ ចិត្តនឹងមិនអាចទប់ទល់ឈ្នះសេចក្តីទុក្ខបានឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់បានសិក្សាអប់រំចិត្តទេនោះ កាលណាចិត្តទន់ខ្សោយ រាងកាយក៏នឹងទ្រុឌទ្រោមទៅតាមចិត្តផងដែរ ព្រោះចិត្តនិងកាយវាមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយគ្នាអាស្រ័យគ្នាទៅវិញមក។ បើគ្មានរាងកាយចិត្តក៏មិនអាចអាស្រ័យនៅបាន ហើយបើចិត្តជាអ្នកបញ្ជា រាងកាយក៏មិនអាចធ្វើចលនាបានដែរ។ ពេលដែលសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង វេលានោះមនុស្សនឹងគ្មានចិត្តស្វែងរកដំណោះស្រាយអ្វីនោះឡើយ មានតែការបង្ហាញនូវភាពល្ងិតល្ងៃ ហើយពួនសំងំទ្រហោសោកប៉ុណ្ណោះ។

ការរៀនពិចារណាពីសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមាននៅក្នុងជីវិត មិនអាចកាត់ផ្តាច់ឫសគល់នៃសេចក្តីទុក្ខចេញពីជីវិតបានឡើយ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលធ្លាប់បានពិចារណាពីសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានទាំងនោះ នឹងអាចធ្វើចិត្តបាននៅពេលដែលសេចក្តីទុក្ខចូលមកដល់។ ឧបមាដូចជាមនុស្សដែលចេះវិជ្ជាពេទ្យអ៊ីចឹង មិនមែនចេះវិធីព្យាបាល មានឱសថជាប់ខ្លួន ឬចេះផលិតឱសថបាន ស្រាប់តែអាចធ្វើឱ្យខ្លួនឯងលែងឈឺនោះទេ។ ប៉ុន្តែពួកគេនឹងដឹងពីវិធីបង្កា ឬអាចព្យាបាលខ្លួនឯងបាន នៅពេលមានដំងឺដង្កាត់ចូលមកបៀតបៀនរាងកាយ។

មេទ័ពដែលមិនប្រឹងប្រែងហ្វឹកហាត់ទ័ព មិនបានត្រៀមស្បៀងទុកឱ្យគ្រប់គ្រាន់ មិនបានរៀបគ្រឿងយុទ្ធភណ្ឌទុកជាមុន ចាំសង្គ្រាមមកដល់ទើបកែនទ័ពមកហ្វឹកហាត់ ទើបចាប់ផ្តើមពង្រឹងវិន័យទ័ព ចាំកៀកថ្ងៃប្រយុទ្ធទើបប្រមូលស្បៀង សំលៀងអាវុធ មេទ័ពនោះនឹងបរាជ័យដោយ

ស្នាដៃបច្ចាមិត្រ ដោយដៀសមិនផុតឡើយ។ ឬប្រៀបបាននឹងបុគ្គលដែលស្រេកទឹកឃ្លានបាយ តែមិនធ្វើស្រែ ឬជីកអណ្តូង ដើម្បីយកទឹកមកប្រើប្រាស់បម្រុងទុក តែបែរបង្អង់ថា ចាំដល់ពេលស្រេកឃ្លាន ចាំទៅជីកអណ្តូង ចាំស្ទុះភ្ជួរស្រែ ការធ្វើបែបនោះពុំប្រសើរឡើយ។ យ៉ាងណាមិញបុគ្គលត្រូវរៀនអប់រំចិត្ត រៀនពិចារណាពីជីវិតរឿយៗជាប្រចាំ ដើម្បីបង្រៀនចិត្តឱ្យចេះព្រម ឱ្យចេះទទួលការពិតដែលបានកើតឡើង ព្រោះថាភាគច្រើននៃមនុស្សដែលបាក់ទឹកចិត្ត គឺកើតពីការដែលមិនចេះព្រមនេះឯង ដោយមនុស្សមិនសូវជាព្រមទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើងនោះទេ។ ដោយហោចទៅនៅពេលដែលសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង ទោះបីជាអ្នកដែលធ្លាប់បានអប់រំចិត្តហ្វឹកហាត់ផ្លូវចិត្តជារឿយៗក្តី ក៏គង់នឹងមានការសោយសោកខ្លះ ចុះទម្រាំមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ពិចារណាទៀតនោះ តើនរណាដែលអាចទៅអង្គុយស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីដោះស្រាយបានទៅ។ ប្រៀបដូចបុគ្គលដែលកំពុងហេវហត់អស់កម្លាំងខ្លាំង តើមានចិត្តឯណាទៅអង្គុយរៀន? ដូច្នេះអ្នកមិនអាចបដិសេធបានថា "ខ្លួនគ្មានពេលវេលា ឬចាំដល់ពេលមានវិបត្តិ ចាំគិតទៀត ដោយប្រើពាក្យស្លោក ដើរមួយជំហាន គិតមួយជំហាន" បានឡើយ។ ពាក្យនេះប្រើបានតែក្នុងស្ថានការណ៍ដែលទាល់ច្រក ឬគ្រាដែលទឹកដល់ច្រមុះប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សដែលមើលឃើញវែងឆ្ងាយ មើលឃើញច្បាស់ពីឥទ្ធិពលនៃសេចក្តីទុក្ខ ពួកគេមិនចាំដល់ស្ថានភាពក្លាយជាបែបនោះឡើយ។

ខ្មែរយើងបង្កើតពាក្យ "ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល" គឺមានន័យគ្រប់គ្រាន់គួរយកគ្រាប់បាន ព្រោះថាបើអាចទប់ស្កាត់ជាមុនបាន ម្តេចក៏មិនព្យាយាមបន្តិចទៅ ចាំបាច់ទាល់តែពេលដែលឈឺងើបលែងរួច ទើបរកវិធីព្យាបាលធ្វើអ្វី! បើចាំដល់ពេលនោះមានតែផ្លូវពីរយ៉ាង ទីមួយគឺពឹងលើគ្រូពេទ្យ និងមួយទៀតគឺពឹងលើបុណ្យកុសលដែលខ្លួនបានសាងទុកមកក្នុង

កាលមុនប៉ុណ្ណោះ។ ដូចជាការដែលរៀនពីសេចក្តីទុក្ខក្តី ការអានសៀវភៅដែលពង្រឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តក្តី ឬសៀវភៅដោះស្រាយវិបត្តិផ្សេងៗក្តី មនុស្សច្រើនតែមិនចង់អានវាពេលមិនទាន់មានទុក្ខ ដើម្បីត្រៀមខ្លួនការពារទុកជាមុននោះទេ ដោយយល់ថាពេលនេះមិនទាន់អីផង ទៅអានបានការអ្វី? ឬយល់ថាខ្លួនមិនមែនជាអ្នកដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តឯណា ចាំបាច់អីទៅអានវានោះ ឬថាចាំដល់ពេលមានទុក្ខចាំទៅស្វែងរកអានក៏បាន។ ប៉ុន្តែមិនបានដូចមាត់ថាឯណា ពេលសេចក្តីទុក្ខគ្រប់សង្កត់ភ្លាម ពួកគេក៏ទន់សរសៃសរសូង រាងកាយស្ទក់ស្ទា លែងមានចិត្តធ្វើអ្វីទាំងអស់។ ហើយក៏រកលេសឱ្យខ្លួនឯងថា អានធ្វើម្តេចចូល? បើមនុស្សពិបាកចិត្តស្ទើរស្លាប់ទៅហើយ! នេះជាប្រភេទមនុស្សដែលដូចជាមេទ័ពដែលចាំដល់ស្ថានការណ៍សឹក បន្ទាន់មកដល់ទើបម្នីម្នារៀបចំសម្ភារៈសឹក និងរៀបយុទ្ធសាស្ត្រ ឬថាដូចជាបុគ្គលដែលចាំទាល់តែស្រេកទឹក ទើបនឹករកជីកអណ្តូងនោះឯង ចុងក្រោយគឺប្រយោជន៍ត្រូវខាតបង់។

មនុស្សល្ងង់គេចវេះពីបញ្ហា មនុស្សឆ្លាតពូកែដោះស្រាយបញ្ហា ឬត្រៀមជើងព្រួលទុកជាមុន ឯមនុស្សដែលមានគតិបណ្ឌិតទប់ស្កាត់បញ្ហាមិនឱ្យកើតមាន តើអ្នកនឹងជ្រើសរើសយកមួយណា?

មូលហេតុនៃការបាក់ទឹកចិត្ត

រាល់បញ្ហាដែលកើតមានឡើង យើងត្រូវស្វែងរកឫសគល់នៃប្រភពបញ្ហានោះឱ្យឃើញ ទើបអាចដោះស្រាយវាបានងាយស្រួល។ មនុស្សភាគច្រើនមិនសូវស្វះស្វែងរកប្រភពនៃការបញ្ហានោះទេ នៅពេលដែលមានការបាក់ទឹកចិត្ត ពួកគេច្រើនតែសំងំនៅម្នាក់ឯង បណ្តោយទៅតាមចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យលែងមានភាពម្ចាស់ការ បណ្តាលឱ្យភាពសោកសៅចូលមកគ្រប់សង្កត់លើចិត្តភ្លាម រហូតដល់មានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ចង់បញ្ចប់ជីវិតរបស់ខ្លួន។

ប្រសិនបើឱ្យរកមូលហេតុនៃការបាក់ទឹកចិត្ត នោះមនុស្សនឹងនិយាយថា មកពីខ្លួនទទួលរងសម្ពាធច្រើនពេក មកពីអ្នកដទៃ តែងតែស្តីបន្ទោសគេជានិច្ចកាល ឬថាមកពីបរិបទនៃសង្គម ដែលរើសអើងមើលងាយទើបខ្លួនក្លាយជាបែបហ្នឹង។ ពួកគេមិនសូវមើលឃើញថា វាកើតពីខ្លួនឯងនោះទេ។ ពួកគេគិតថាបញ្ហានេះបង្កឡើងដោយអ្នកដទៃ ទើបគេគិតថាខ្លួនមិនអាចដោះស្រាយបាននោះទេ។ វិធីម្យ៉ាងដែលពួកគេតែងធ្វើ គឺគេចវេះពីអ្នកដទៃ មិនចង់រវីរវល់នឹងអ្នកណាទាំងអស់ ហើយគិតថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះទៅ។ ខ្ញុំមិនអាចដឹងពីស្ថានភាពនៃអ្នកដែលបានធ្លាក់ក្នុងវិបត្តិផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ក៏យល់ដែរថា ពេលដែលវាចូលមកដល់ភ្លាមៗ វានឹងធ្វើឱ្យមនុស្សទទួលយកមិនបាននោះទេ។ ហើយពេលខ្លះអ្នកដែលធ្លាប់តែឆ្លាត គិតថាខ្លួនអាចដោះស្រាយបាន ក៏ក្លាយទៅជាលង់មួយប៉ប្រិចភ្នែកដែរ។ ទោះខ្ញុំមិនធ្លាប់បានបាក់ទឹកចិត្តក្តី ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏អាចសន្និដ្ឋានដឹងថា ហេតុអ្វីទើបគេក្លាយជាបែបនេះបានដែរ? ព្រោះអ្វី?

ធ្លាប់មានសំណួរសួរខ្ញុំថា ធ្វើម្តេចកុំឱ្យបាក់ទឹកចិត្ត? ខ្ញុំមិនចង់ឆ្លើយភ្លាមៗទេ ព្រោះមានចំណុចជាច្រើនដែលត្រូវនិយាយ តែបើសួរថាធ្វើហេតុដូចម្តេចទើបមនុស្សបាក់ទឹកចិត្ត? ខ្ញុំនឹងមានចម្លើយប្រាប់! ប្រៀបដូចជាពេទ្យអ៊ីចឹង បើសួរពេទ្យថា ធ្វើម្តេចកុំឱ្យឈឺ? នោះពេទ្យមិនអាចផ្តល់ចម្លើយដែលអាចធានាថា អនុវត្តទៅ អ្នកនឹងលែងឈឺបាននោះឡើយ ព្រោះពូជឈឺវាមានគ្រប់មនុស្សទាំងអស់ ទោះបីជាខ្លួនពេទ្យផ្ទាល់ ក៏ឈឺដូចជាយើងដែរ។ តែបើសួរថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកឈឺ? នោះពេទ្យនឹងប្រាប់ពីមូលហេតុដែលបង្កឱ្យអ្នកឈឺ។

សេចក្តីទុក្ខកើតពីការប្រាថ្នា។ បើនិយាយពីការប្រាថ្នា ប្រសិនបើប្រាប់ឱ្យមនុស្សកាត់បន្ថយការប្រាថ្នាក្នុងចិត្ត លះចិត្តចង់ឱ្យនៅស្រាល ពួកគេមិនអាចធ្វើបានឡើយ។ រួចតាំងត្អូញត្អែរថា "ជីវិតខ្ញុំមិនដូចគេសោះ ជីវិត

ខ្ញុំម្តេចជួបទុក្ខច្រើនម្ល៉េះ!”។ មនុស្សប្រភេទនេះឧបមាដូចអ្នកដែលមានជំងឺដែលពេទ្យប្រាប់ថា បើមិនចង់ឱ្យឡើងគីឡូ មិនចង់ឱ្យលើសជាតិស្ករ មិនចង់ឱ្យឡើងជាតិខ្លាញ់ច្រើន កុំបរិភោគរបស់ផ្អែមច្រើនពេក ទំនេរៗត្រូវឧស្សាហ៍ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។ ប៉ុន្តែពួកគេបែរមិនអនុវត្តតាម ហើយតាំងគ្នាញញឹថា ខ្លួនធាត់ណាស់ ខ្លួនឈឺច្រើនម្ល៉េះជាដើម។ តើលោកអ្នកគិតយ៉ាងណាចំពោះមនុស្សប្រភេទនេះ?

នៅមេរៀនទី៤ អ្នកបានដឹងយ៉ាងច្បាស់ថា សេចក្តីទុក្ខកើតពីការប្រាថ្នា។ ការប្រាថ្នាអ្វីមួយមិនបានសម្រេច គឺជាទុក្ខ។ នេះឫសគល់នៃការបាក់ទឹកចិត្តរបស់មនុស្ស។ ភាគច្រើនមនុស្សតែងប្រាថ្នាចង់ឱ្យគេសរសើរខ្លួន មិនចង់ឱ្យគេបន្ទោសបង្អាប់ខ្លួន ប្រាថ្នាចង់បានរបស់នេះរបស់នោះមិនចេះស្កប់ស្កល់។ លុះមិនបានសមតាមប្រាថ្នា ក៏កើតការតូចចិត្តមិនសុខចិត្តថា ហេតុអ្វីក៏អ៊ីចឹង? ហេតុអ្វីគេមិនចូលចិត្តខ្ញុំ? ហេតុអ្វីមនុស្សទាំងអស់ចូលចិត្តមើលមកខ្ញុំក្នុងផ្លូវអាក្រក់ម្ល៉េះ?

បច្ចុប្បន្នយុវវ័យដោយច្រើន បានបាក់ទឹកចិត្តដោយសារបញ្ហាការងារ បន្ទុកនៃការសិក្សា ជាពិសេសគឺស្នេហាតែម្តង។ បើយើងពិនិត្យឱ្យច្បាស់ មិនថាការបាក់ទឹកចិត្តព្រោះសម្ពាធនៃការងារ បន្ទុកនៃការសិក្សា ឬការខកចិត្តនឹងស្នេហានោះទេ វាមានប្រភពតែមួយគឺការប្រាថ្នាដដែល មិនមានអ្វីផ្សេងពីនេះឡើយ។ ហេតុអ្វីទើបបែបនេះ?

ចំពោះការធ្វើការ មនុស្សតែងប្រាថ្នា ចង់បានការងារស្រួល ចង់ធ្វើដោយមិនចង់ឱ្យមានអ្នកស្តីបន្ទោស ឬបដិសេធនោះទេ។ បញ្ហាច្រើនកើតទៅលើបុគ្គលិកដែលធ្វើការផ្នែកលក់ ឬផ្នែកបដិសណ្ឋារៈ។ ចំពោះមនុស្សទូទៅ អ្នកខ្លះកើតភាពតប់ប្រមល់ព្រោះធ្វើការច្រើនហួសកម្រិត ធ្វើឱ្យរាងកាយហត់នឿយ ចិត្តរវើរវាយ លុះដល់បែបនេះរាល់ថ្ងៃ ពួកគេក៏កើតស្ត្រេស

ធុញថប់ រហូតឈានដល់កើតមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត។ បើនិយាយដល់រឿងស្នេហា មនុស្សចេះតែចង់ឱ្យគេផ្តាប់ចិត្តអ៊ីចេះ ផ្តាប់ចិត្តអីចុះ។ ចូលចិត្តគិតនិងទាមទារ ម្តេចគេមិនខ្វល់ជាមួយខ្លួន? ចូលចិត្តបណ្តោយខ្លួនឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមកិលេសនៃចិត្ត ទើបចេះមិនបានសុខនឹងគ្នា ហើយក៏ចាប់ផ្តើមបាក់ទឹកចិត្តទៅ។

ការប្រាថ្នាក្នុងអារម្មណ៍ទាំង៦ នៅពេលមិនបានដូចចិត្ត នឹងធ្វើឱ្យមនុស្សកើតការអាក់អន់ចិត្ត តូចចិត្តនឹងខ្លួនឯង។ បើលះចិត្តប្រាថ្នាឱ្យនៅកម្រិតស្រាល នោះមនុស្សមិនសូវជាកើតទុក្ខនោះទេ។ តើការលះនោះដូចម្តេច? ការពិតទោះបីជារូបស្អាតក្តី ឬមិនស្អាតក្តី អ្នកត្រូវដឹងថារូបនេះជាសម្បកនៃរោគ ជារបស់មិនស្អាត។ បានឮសំឡេងដែលមិនជាទីគាប់ចិត្តក៏គប្បីដឹងថា វាត្រឹមតែជារលកនៃសំឡេង មិនមែនសំដៅចំពោះអ្នកឡើយ។ ការបរិកម្មបែបនេះរឿយៗ នឹងធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកស្រាល អាចលះការប្រកាន់ចំពោះអ្វីៗដែលកើតមាន ហើយចិត្តក៏បានស្ងប់សុខតាមនោះដែរ។

បញ្ហាដ៏ធំបំផុតដែលតែងកប់ប្រទះ ពេលដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តកើតឡើង ភាគច្រើនមនុស្សមិនសូវជាតាំងចិត្តឱ្យរឹងមាំ ហើយមិនបានស្វែងរកដំណោះស្រាយដើម្បីពង្រឹងផ្លូវចិត្តតាមរយៈការអានសៀវភៅ ការធ្វើកិច្ចការកុំឱ្យទំនេរ ដើម្បីបិទឱកាសកុំឱ្យចិត្តគិតផ្តេសផ្តាស ឬមួយទៅហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យចិត្តបាត់ក្តីធុញថប់នោះឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ ពួកគេចូលចិត្តស្តាប់បទចម្រៀងបែបមនោសញ្ចេតនាកំសត់ៗ ហើយដាក់ខ្លួនឱ្យចូលតួទៅតាមសាច់រឿង ធ្វើឱ្យខ្លួនកាន់តែពិបាកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។ នេះជាចំណុចមួយដែលមនុស្សច្រើនធ្វើ ពេលមានសេចក្តីលំបាកបៀតបៀនចិត្ត។

ប្រសិនបើមនុស្សលះចិត្តប្រាថ្នា ដកភាពអាត្មានិយមចេញពីខ្លួន គ្រប់គ្រង់ចំណង់នៃចិត្ត មានសតិសម្បជញ្ញៈតាមដឹងគ្រប់សកម្មភាពនៃចិត្ត

ដោយប្រើបញ្ញាតម្កល់ចិត្តនឹងនរ នោះគេនឹងអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានគ្រប់កាលៈទេសៈ។ មែនទែនទៅ មិនថារាល់វិបត្តិទាំងឡាយដែលកើតមានតូចឬធំនោះទេ អ្វីសំខាន់ អ្នកត្រូវតែមានជំហរឱ្យរឹងមាំ ក្នុងការជម្នះឧបសគ្គទាំងនោះ ទើបអាចយកឈ្នះវាបាន។ ម្យ៉ាងក្រៅពីនេះមូលហេតុនៃវិបត្តិផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សបច្ចុប្បន្ន ក៏បណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែរ៖

- ភាពតានតឹងក្នុង(គ្រួសារ មិត្តភក្តិ សង្គម)។
- សម្ពាធនៃការតព្វកិច្ច ការងារ ទំនួលខុសត្រូវក្នុងខ្លួន ការសិក្សា ការប្រឡង។
- បម្រែបម្រួលរាងកាយ (កត្តាប្រែនៃអរម៉ូន ការឡើងមុនលើមុខ ការមករដូវ...)។
- កត្តាសម្ភារៈនិយម (ផលប៉ះពាល់ពីវិទ្យុសកម្ម ការប៉ះដល់សរីរៈ ការប្រាថ្នាចង់បាន ការប្រកួតប្រជែង)។

លះគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតក្តីក្រវល់

ព្រះបរមគ្រូត្រាស់ថា"ច្រែះកើតពីដែកណា រមែងស៊ីនូវដែកនោះ"។ មនុស្សច្រើនយល់ច្រឡំថា អ្នកដែលធ្វើឱ្យចិត្តរបស់ខ្លួន កើតសេចក្តីក្រវល់ចិត្ត កើតភាពស្មុគស្មាញ មានសេចក្តីភ័យព្រួយ គឺបណ្តាលមកពីបរិយាកាសខាងក្រៅ ដូចជាសម្ពាធការងារ ការរំខានពីសំណាក់អ្នកដទៃ ការរំខានដោយសំឡេងពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ ហើយគេក៏បន្ទោសថា មកពីមានរបស់ទាំងនោះ ទើបធ្វើឱ្យចិត្តច្របូកច្របល់ ធ្វើឱ្យកើតក្តីក្រវល់ចិត្ត។ តាមពិតអ្វីទាំងនោះមិនមែនជាបញ្ហាចោទដ៏ធំសម្រាប់យើងនោះទេ។ ចិត្តកើតក្តីក្រវល់ គឺវាកើតពីខាងក្នុងខ្លួន ដែលយើងច្រើនតែមិនបានដឹងពីវា ហើយក៏យល់ច្រឡំទៅលើអ្វីៗ ដែលកើតឡើងខាងក្រៅអ៊ីចឹងទៅ។ ដូច្នេះបើលោកអ្នកមិនចង់ឱ្យខ្លួនមានសេចក្តីក្រវល់ចិត្ត ប្រការដែលសំខាន់លោកអ្នកត្រូវតែ

លះគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តក្រវល់ក្រវាយជាមុនសិន! ហើយគ្រឿងដែលធ្វើឱ្យចិត្តកើតក្តីក្រវល់ក្រវាយនោះគឺ តណ្ហា ទិដ្ឋិ មានៈ ឧបាទាន។

រៀនលះនូវតណ្ហា

ការលះនូវតណ្ហា គឺស្មើនឹងការកម្ចាត់បង់នូវឫសនៃសេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្តបានទាំងស្រុង។ នៅក្នុងមេរៀនទី៤ លោកអ្នកបានសិក្សាបានយ៉ាងច្រើនរួចមកហើយអំពីតណ្ហា។ ការប្រាថ្នានូវអារម្មណ៍៦ ការប្រាថ្នាចង់បានសុខ និងការប្រាថ្នាមិនចង់ជួបទុក្ខ ទាំងអស់ហ្នឹងសុទ្ធសឹងជាតណ្ហា។

បុថុជ្ជនរហូតទៅអរិយបុគ្គលថ្នាក់អនាគាមី គ្មានរណាដែលលះនូវតណ្ហាបានទាំងស្រុងនោះទេ។ ប៉ុន្តែការប្រើពាក្យថាលះ គ្រាន់តែជាការសន្មតឱ្យងាយស្រួលយល់ប៉ុណ្ណោះ។ តណ្ហាលុះត្រាតែព្រះអរហន្តមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទើបកាត់ផ្តាច់នូវតណ្ហាបានទាំងស្រុង។ បុថុជ្ជនបានត្រឹមតែកាត់បន្ថយ ឬអត់សង្កត់វាឱ្យស្ងប់បានត្រឹមមួយរយៈពេលប៉ុណ្ណោះ។ ដរាបណាអវិជ្ជាមិនទាន់កម្ចាត់ចេញពីសន្តានចិត្ត តណ្ហានឹងនៅតែមានកម្លាំងលើចិត្តមនុស្សបានជដែល។ មនុស្សដែលអាចលះតណ្ហា លះការប្រាថ្នាបានដោយចំណែកខ្លះ លុះត្រាតែគេបានឃើញនូវទោសនៃតណ្ហាជាមុនសិន។ បើមិនបានឃើញផ្ទាល់ដោយបញ្ញារបស់ខ្លួន ឬដឹងត្រឹមជាការយល់របស់អ្នកដទៃ មិនអាចលះបានឡើយ ព្រោះចិត្តនៅតែគិតថា តណ្ហាមិនមែនផ្តល់នូវទុក្ខទាំងអស់នោះទេ។ គិតថាការប្រាថ្នាជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ ការប្រាថ្នាជាហេតុធ្វើមនុស្សមានការរីកចម្រើន...។ បើនៅតែមើលឃើញថាការប្រាថ្នាជាសុខជាដដែល តើលះបានដូចម្តេច?

ព្រះសាស្តាទ្រង់ត្រាស់ថា តណ្ហក្ខយោ សព្វទុក្ខា ជិនាតិ ការអស់នូវតណ្ហា ជាការឈ្នះអស់នៅសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង។ តាមពិតរាល់សេចក្តីខកចិត្ត និងការបាក់ទឹកចិត្តទាំងឡាយ បើដកចិត្តប្រាថ្នាចេញពីរបស់ទាំងនោះ

អ្នកនឹងមិនកើតក្តីខកចិត្តចំពោះអ្វីទាំងនោះឡើយ ទោះជាបានដូចបំណង ឬមិនដូចបំណងក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែមិនដូច្នោះទេ មនុស្សធ្វើអ្វីតែងដាក់ការប្រាថ្នានៅក្នុងនោះជានិច្ច ចេះតែសង្ឃឹមខ្លាំងចំពោះអ្វីដែលបានធ្វើ គិតលទ្ធផលទុកជាមុន ទាំងដែលគ្រប់យ៉ាងមិនអាចស្របតាមអំណាចចិត្តនោះ ចុងក្រោយពួកគេក៏ដល់នូវសេចក្តីខកចិត្តជាខ្លាំង ពេលដែលមិនបានសមតាមបំណងរបស់ខ្លួន។ ឥឡូវយើងមកស្គាល់ខ្លះនៃការស្តែងរបស់ចិត្ត ដែលជាតណ្ហាៈ

ការចង់ឱ្យអ្នកដទៃផ្គាប់ផ្តួនរបស់ចិត្តខ្លួន គឺជាតណ្ហា។ ត្រូវលះចិត្តប្រាថ្នា ដែលចង់ឱ្យអ្នកដទៃផ្គាប់ចិត្តខ្លួន លះចិត្ត ដែលចង់ឱ្យអ្នកដទៃយល់ចិត្តខ្លួន ចង់ឱ្យអ្នកដទៃលួងលោម... នោះសេចក្តីទុក្ខ នឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយបានមួយផ្នែកចេញពីចិត្ត។ នៅក្នុងសម្ព័ន្ធភាពក្នុងជីវិតមិនថាមិត្តភាពឬស្នេហានោះទេ ម្នាក់ៗតែងចង់ឱ្យភាគីម្ខាងទៀតខ្វល់ពីខ្លួន ផ្តល់ពេលវេលាដល់ខ្លួនពេលដែលឯកា ចង់ឱ្យគេយល់ចិត្តខ្លួនជាដើម។ ការប្រាថ្នាបែបនេះវាមិនមែនជាកក្តីភាព ឬស្នេហាពិតប្រាកដឡើយ។ ដូច្នេះហើយ ទើបពួកគេតែងតែខូចចិត្ត នៅពេលខ្លួនមិនត្រូវបានគេផ្គាប់តាមចិត្ត ឬមិនត្រូវបានគេលួងលោម។ ប្រសិនបើម្នាក់ៗត្រឡប់មកគិត ហើយលះចិត្តប្រាថ្នាចង់ឱ្យភាគីម្ខាងទៀតផ្គាប់ចិត្ត ដោយគិតថា អ្វីៗមិនសមតាមចិត្តរបស់យើងរហូត អ្នកដទៃក៏ត្រូវការពេលវេលាផ្ចាល់ខ្លួន អ្នកដទៃក៏មានការរវល់កិច្ចការរបស់គេដែរ ពួកគេក៏ចេះហត់នឿយដូចយើងដែរ... ដោយយកខ្លួនជាឧបមា នោះសេចក្តីខកចិត្តនឹងមិនបានកើតមានក្នុងចិត្តឡើយ។

ការចង់ឱ្យអ្នកដទៃទទួលស្គាល់ ក៏ជាតណ្ហាដែរ។ ការប្រាថ្នាចង់ឱ្យអ្នកដទៃដឹងថាខ្លួនជាមនុស្សខ្លាំងពូកែ ឆ្លាត ចង់ឱ្យគេសរសើរថាខ្លួនស្អាតសុទ្ធតែជាតណ្ហាចំតួ។ បើអ្នកធ្វើអ្វីដោយមានវត្ថុបំណងរបស់ខ្លួន ដោយមិនគិតចង់ឱ្យអ្នកដទៃសរសើ មិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃទទួលស្គាល់ បើគេសរសើរក៏

សរសើរទៅ បើមិនសរសើរក៏ហីទៅ នោះការខកចិត្ត ធ្វើម្តេចនឹងកើតមាន ក្នុងចិត្តទៅ?

ការចង់ឱ្យអ្នកដទៃនឹកគុណចំពោះខ្លួន គឺជាតណ្ហា។ មនុស្សតែង និយាយថា ពួកគេធ្វើអ្វីមួយមិនចង់បានការតបស្នងនោះទេ។ ប៉ុន្តែពេល ដែលអ្នកទទួលជំនួយ ត្រឡប់ជាភ្លេចគុណពួកគេក៏ចាប់ផ្តើមកើតចិត្តខឹង សម្បាក្លាម កើតចិត្តស្តាយដែលធ្វើល្អខុសមនុស្ស។ ឬថាធ្វើហើយត្រូវគេ តិះដៀល ក៏កើតចិត្តប្រទូស្តនឹងអ្នកនិយាយពាក្យទាំងនោះវិញ។ តើទាំងនេះ មិនមែនជាការប្រាថ្នាទេ? តើវាមិនមែនជាតណ្ហាទេ? ហើយរាប់ជាកុសល ដូចម្តេចទៅ?

និយាយរួមសេចក្តីខកចិត្ត គឺកើតចិត្តប្រាថ្នានេះឯង វាចេញពីចិត្ត អាត្មានិយមរបស់មនុស្ស។ ដូច្នេះបើអ្នកមិនចង់ក្លាយជាមនុស្សអាត្មានិយម គួររៀនលះចិត្តប្រាថ្នា ចិត្តហួងហែង ចិត្តជាប់ជំពាក់នូវអ្វីដែលខ្លួនមាន នូវអ្វី ដែលបានធ្វើ នោះចិត្តរបស់អ្នកនឹងបានសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ។ សេចក្តី សុខដែលកើតពីតណ្ហា មានការសរសើរ ការបានរបស់ជាទីស្រលាញ់ ការ បានសមតាមបំណង វាគ្រាន់តែជាសេចក្តីសុខត្រឹមមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ បាន ហើយវានឹងរលត់ទៅវិញ។ ដោយហោចទៅសូម្បីសេចក្តីសុខដែលកើតពី តណ្ហានោះសោត វាមិនគង់វង្សឡើយ កាលណាការប្រាថ្នាមិនបានដូច បំណងក៏ខកចិត្តអ៊ីចឹងទៅ។

ចូរតម្រង់ទិដ្ឋិឱ្យល្អ

ទិដ្ឋិបើតាមន័យរបស់ពាក្យមានន័យថា ការយល់ឃើញ ជំណើរ ឬ ទស្សនៈ។ ទិដ្ឋិមិនមែនជាកុសលនោះទេ វាស្ថិតនៅក្នុងកងនៃអកុសល ដែលមានការប្រកាន់ក្នុងសភាវៈខុសថា "សភាវៈទាំងនេះជាសភាវៈពិត ពាក្យដទៃជាមោឃៈ" ។ ដូចជាការយល់ថាសេចក្តីសុខនិងទុក្ខថាជាធម្មជាតិ

ដែលទៀងជាដើម។ នៅក្នុងមេរៀនទី៤ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយ អំពីទិដ្ឋិ នៅក្នុងចំណុចនេះខ្ញុំនឹងនិយាយពី ទិដ្ឋិមានឥទ្ធិពលដូចម្តេចមកលើចិត្ត?

លោកអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ឮជាញឹកញយមកហើយអំពីពាក្យថា សម្មាទិដ្ឋិ មិច្ឆាទិដ្ឋិ ទិដ្ឋគាព ទិដ្ឋានុរូប...។ ប៉ុន្តែមិនប្រហែលមិនធ្លាប់ដឹង មិនធ្លាប់ឮពាក្យថា សក្កាយទិដ្ឋិ ឧច្ឆេទទិដ្ឋិ ឬសស្សតទិដ្ឋិនោះទេ។ ហើយពាក្យទាំងនេះ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយដែរ។ ខណៈពេលដែលមនុស្សកំពុងង្វេងក្នុងទិដ្ឋិ ឈ្លក់នឹងគំនិតរបស់ខ្លួន គិតថាអ្នកដទៃយល់មិនដូចខ្លួន គំនិតអ្នកដទៃមិនមានប្រយោជន៍ ឬមិនមានអត្ថន័យគួរគ្រាប់តាមខណៈនោះចិត្តរបស់គេមិនដែលស្ងប់ឡើយ។ លោកអ្នកមានឃើញទេថា រាល់ការឈ្លោះប្រកែកគ្នា មិនមែនតែមនុស្សសាមញ្ញនោះទេ រហូតដល់បុគ្គលល្បីៗក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ ដែលត្រូវបានគេលើកតម្កើងថាជាអ្នកប្រាជ្ញ ក៏តែងមានការឈ្លោះគ្នា រវាងការប្រកាន់ថាគំនិតអញត្រូវ គំនិតឯងខុស គំនិតអញមានប្រយោជន៍ជាង គំនិតឯងរាក់កំផែល... ជាដើម នេះក៏ព្រោះតែពួកគេកំពុងលង់នឹងទិដ្ឋិនេះឯង។ ម្យ៉ាងបើនិយាយក្នុងជំនួបជជែកគ្នា ប្រសិនបើមនុស្សមិនដាក់ទិដ្ឋិចុះ ដោយឈប់គិតថាគំនិតខ្លួនត្រូវ គេត្រូវតែយកតាមគំនិតដែលខ្លួនលើកឡើង និងម្ខាងទៀតមិនដាក់មានះចុះ ដោយឈប់គិតពីហានៈរបស់ខ្លួនថាអញប្រសើរជាងឯង អញអាយុច្រើនជាងឯង អញចេះជាងឯងដែរនោះទេ ពួកគេមិនអាចនឹងនិយាយចុះសម្រុងគ្នាបានឡើយ។ ស្រួលមិនស្រួល កើតការវាយប្រតប់គ្នាផងក៏មានដែរ នេះព្រោះតែអំណាចនៃទិដ្ឋិ។ ទិដ្ឋិដែលមានទោសធំបំផុតនោះ គឺមិច្ឆាទិដ្ឋិ ដែលប្រកាន់ថាស្លាប់ហើយកើតទៀត ស្លាប់ហើយសូន្យ មិនមានបុណ្យបាប មាតាបិតាមិនមានគុណ ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃមិនមានពិតប្រាកដក្នុងលោកជា

ដើម។ ការយល់បែបនោះ គឺស្មើនឹងការរុញខ្លួនឯងឱ្យធ្លាក់ក្នុងរណ្តៅ គ្មានថ្ងៃងើបបានឡើយ។

ទិដ្ឋិពិតជាសំខាន់ណាស់ នៅក្នុងអរិយមគ្គដែលជាផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ ក៏ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងពីសម្មាទិដ្ឋិជាខាងដើមដែរ ព្រោះថាបើបុគ្គលយល់ខុសហើយ ពួកគេនឹងមិនអាចរួចចាកទុក្ខបានដោយងាយឡើយ។ ប្រៀបដូចជាការធ្វើដំណើរទៅកាន់ឆ្ងាយ បើបុគ្គលមានត្រឹមតែគោលដៅថានឹងទៅទីណាមួយ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមដើរភ្លាម ក៏ខុសផ្លូវហើយនោះ ពួកគេនឹងមិនងាយដើរដល់ទីដែលប្រាថ្នាចង់ទៅ បានដោយងាយឡើយ។

សង្គមមនុស្សសព្វថ្ងៃនៅតែមានការយល់មិនទាន់ដាច់ស្រេចអំពីការកើតនឹងការស្លាប់ឡើយ ដោយលទ្ធិខ្លះយល់ថាស្លាប់ទៅនឹងមានព្រះមកទទួលផលកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើ(ក្នុងកម្រិតស្រាល) លទ្ធិខ្លះបង្រៀនថាពិភពលោកត្រូវបានបង្កើតដោយអាទិទេព ហើយគ្រប់យ៉ាងគឺព្រហ្មលិខិតជាអ្នកកំណត់ ជាហេតុនៅតែមានការប្រឆាំងគ្នា ព្រោះទិដ្ឋិនេះឯង។ នៅក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទ និងនៅក្នុងវិញ្ញាណទាំង៦ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយ គឺគ្រប់យ៉ាងកើតពីហេតុបច្ច័យ មានហេតុគ្រប់គ្រាន់ទើបអាចកើតឡើងបាន។ ដូចជាមានសេចក្តីក្នុងចក្ខុវិញ្ញាណ ដែលអាចកើតឡើងបានអាស្រ័យនឹងហេតុ៤យ៉ាង បើខ្វះយ៉ាងណាមួយ មិនឈ្មោះថាចក្ខុវិញ្ញាណកើតឡើងឡើយ។ ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានត្រាស់ថា ស្លាប់ហើយកើតទៀត ឬស្លាប់ហើយមិនកើតទៀតនោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញទ្រង់មានតែតិះដៀលដល់សាវករបស់ព្រះអង្គដែលបានពោលដូច្នេះ។ ប៉ុន្តែទ្រង់សម្តែងថា គ្រប់យ៉ាងកើតពីហេតុបច្ច័យ។ អ្វីដែលនាំឱ្យកើតមានអតីត បច្ចុប្បន្ន និងអនាគត គឺមកពីអវិជ្ជាជាបច្ច័យ។ លោកអ្នកបានសិក្សាមកហើយ អវិជ្ជានាំឱ្យកើតសង្ខារ សង្ខារនាំឱ្យកើតវិញ្ញាណ វិញ្ញាណនាំឱ្យនាមរូប... បើលះអវិជ្ជាបាន

នោះសត្វលោកនឹងរួចចាកសង្សារវដ្ត លែងកើតស្លាប់បន្តទៀត។ ហេតុនេះ ចូរប្រយ័ត្នទិដ្ឋិ ប្រយ័ត្នទិដ្ឋិទាញខ្លួនឱ្យធ្លាក់ក្នុងរណ្តៅនៃសេចក្តីទុក្ខ ព្រោះភាពអវិជ្ជារបស់ខ្លួន។

ចូរព្យាយាមដុសខាត់មានៈឱ្យស្តើង

មនុស្សកាលណាមិនទាន់មានអីអាង គឺថាមិនសូវជាបញ្ចេញធាតុពិតរបស់ខ្លួននោះទេ ព្រោះមានៈតែងមានមាយាលាក់ពុត។ ដល់ពេលមានអ្វីមួយប្រសើរជាងអ្នកដទៃ ចិត្តក្អេងក្អាង ចិត្តក្រអឺតក្រទម ការតម្កើងឫកក៏កើតឡើង ហាក់ដូចក្នុងលោកគឺមានតែឯង។ សព្វថ្ងៃមនុស្សច្រើនកើតមានៈដោយសារភាពល្បាញល្បី ការបានធ្វើល្អច្រើន ការមានឋានៈយស សក្តិ ការអាងលើចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន ក៏លែងស្តាប់នរណាដែលគ្មានអ្នកគាំទ្រច្រើន យល់ថាគំនិតរបស់អ្នកដទៃអន់ជាងខ្លួននោះឯង។ កាលណាក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ ត្រូវមានៈចូលទៅគ្របសង្កត់ក្នុងកាលណាហើយ ក្នុងកាលនោះចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ រមែងមិនស្ងប់ រមែងមិនសុខ រមែងមិនជាទីរាប់អាននៃសប្បុរសឡើយ។ មានៈនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សកើតចិត្តច្រឡោងខាម ដូចបង្គួយពាក់មាសអ៊ីចឹង ចេះតែគិតថាខ្លួនប្រសើរ គិតថាអ្នកដទៃមិនដល់ខ្លួន ឬចង់ឱ្យគេលើកតម្កើងខ្លួនជាដើម។ បើចិត្តលះបង់មានៈ ឈប់តម្កើងឫក ចិត្តក៏នឹងស្ងប់សុខ ចិត្តក៏នឹងលែងទាមទារការគោរពពីអ្នកដទៃ ចិត្តនឹងលែងឆ្គួតនឹងខ្លួនឯងថា អញគ្រាន់បើ អញប្រសើរ អ្នកដទៃធ្វើមកប្រៀបនឹងអញបានទៅ។ ការគិតបែបនេះក៏នឹងលែងមានទៀតដែរ។ បុគ្គលដែលមានមានៈក្នុងខ្លួន ប្រៀបដូចជាហឹងអ៊ីចឹង ដែលវាខំបំប៉ោងហួសធាតុពិត ដោយចង់ឱ្យអ្នកដទៃមើលមកថាវាគ្រាន់ វាខ្លាំង តែតាមពិត ពេលដែលវាបំប៉ោងខ្លួន គឺហែលមិនទាំងរួចផង ពេលមានអន្តរាយកើតឡើង ក៏មិនអាចគេចផុតបាន នេះឯងជាផលនៃការឆ្គួតនឹងខ្លួនឯង។ នៅពេលដែលលោកអ្នកចាប់ផ្តើមបន្ថយមានៈក្នុងចិត្តបន្តិចម្តងៗ ទោះលោកអ្នកដើរទៅ

កន្លែងណា ក៏លែងមានចិត្តថាទើសដែរ ទោះគេឱ្យតម្លៃក្តី មិនឱ្យតម្លៃក្តី ក៏ចិត្តមិនជាទោមនស្សមិនខឹងក្រោធ ដូចកាលដែលនៅក្រាស់ដោយមានះដែរ។ ហើយការដែលអាចធ្វើបែបនេះបាន គឺមានតែការរៀនពិចារណាជាប្រចាំ ដោយគិតថាក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីដែលគួរឱ្យយើងអួតនោះទេ ទាំងអ្នកដែលអួតថាខ្លួនមាននេះ មាននោះ ធាតុពិតគឺមិនមានអ្វីទាំងអស់ ព្រោះបើសូម្បីខ្លួនគេមិនមានផង តើនឹងមានទ្រព្យ មានប្រពន្ធ មានហានៈមកពីណា គ្រប់យ៉ាងគ្រាន់តែជាគ្រឿងបំភ័ន្ត ធ្វើឱ្យចិត្តវង្វេងប៉ុណ្ណោះ។ ជីវិតគឺជាការបញ្ញត្តិ!

លះការប្រកាន់ចិត្តនឹងសុខ

បើមនុស្សលះចិត្តប្រកាន់ឱ្យនៅត្រឹមកម្រិតស្រាលបានថែមទៀតនោះ ជីវិតនេះស្ទើរតែរកសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តមិនឃើញនោះឡើយ។ ដែលតែចេះមានទុក្ខ ព្រោះនៅតែចងចិត្តប្រកាន់នេះឯង។ ការប្រកាន់វាមានសមុដ្ឋានផ្សេងៗ ដូចដែលលោកអ្នកបានដឹងរួចមកហើយ នៅក្នុងមេរៀន ៤។ ម្យ៉ាងសេចក្តីទុក្ខកើតឡើងខ្លាំងជាងគេនោះ គឺការប្រកាន់ក្នុងបញ្ចក្ខន្ធនេះឯង ដែលមនុស្សយល់ខុសថា មានខ្លួន ខ្លួនអញ មានអ្នកដទៃ ការប្រកាន់ក្នុងវេទនាថាខ្លួនមានសេចក្តីសុខ ខ្លួនមានសេចក្តីទុក្ខ ខ្លួនសប្បាយ អ្នកដទៃធ្វើឱ្យខ្លួនមិនសប្បាយ។ ការប្រកាន់ក្នុងសញ្ញាថាមានកូន មានទ្រព្យ មានភរិយាស្វាមី ត្រូវគេជេរ ត្រូវគេបៀតបៀន ការប្រកាន់ក្នុងសង្ខារ ជីវិតរបស់ខ្លួនប្រសើរ គំនិតរបស់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ។ ការប្រកាន់ក្នុងវិញ្ញាណថាខ្លួនជាអ្នកឮ ជាអ្នកដឹង ជាអ្នកឃើញ ទាំងនេះធ្វើឱ្យមនុស្សកើតការមិនសុខចិត្ត ហើយទោមនស្សនឹងអ្វីដែលបានកើតឡើង។ បើលះការប្រកាន់ទាំងនេះ ឱ្យនៅកម្រិតស្រាលទៀតនោះ តើសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តធ្វើម្តេចនឹងកើតមាន? មនុស្សច្រើនតែប្រកាន់ក្នុងនាមនិងរូបថាមានខ្លួន ហើយប្រកាន់ក្នុងឈ្មោះថានេះជាឈ្មោះអញ គេជេរអញ ជេនិយាយដើមអញ។ ពួកគេក៏កើត ការ

ឃ្មើស ការអន់ចិត្ត ការខឹងក្រោធ ដោយសារមានគេហៅឈ្មោះខ្លួន ដោយមិនពេញចិត្ត ដោយការជេរជាដើម។ បើយល់ថាឈ្មោះគ្រាន់តែជាការបញ្ញត្តិឱ្យងាយហៅនោះ អ្នកនឹងមិនកើតទុក្ខព្រោះត្រូវគេជេរ ឬព្រោះគេបរិហារកេរ្តិ៍ឈ្មោះឡើយ។ មនុស្សម្នាក់កើតមក តើមាននរណាដែលភ្ជាប់ឈ្មោះមកជាមួយនោះ? គឺគ្មានសោះឡើយ! ឈ្មោះដែលមាន គ្រាន់តែត្រូវបានគេកំណត់ឱ្យងាយហៅ កុំឱ្យច្រឡំប៉ុណ្ណោះ។ តើមានអ្នកនៅក្នុងឈ្មោះនោះមកពីណា? លះការប្រកាន់ក្នុងនាមនិងរូប អ្នកនឹងសុខ!

ការដុសខាត់៤យ៉ាង ជួយឱ្យជីវិតឱ្យជ្រះឡះពីសេចក្តីទុក្ខ

១. ដុសខាត់សម្អាតចិត្ត ដើម្បីការពារកុំឱ្យសេចក្តីទុក្ខកើតមានក្នុងជីវិត។ ព្យាយាមហ្វឹកហាត់ផ្លូវចិត្ត ពិចារណារឿយៗអំពីជីវិត រៀនអំពីសច្ចធម៌ដែលមានក្នុងជីវិត នោះចិត្តនឹងមានកម្លាំងតទល់នឹងសេចក្តីទុក្ខ ពេលដែលកើតមានបានមួយចំណែក។

២. ដុសខាត់សម្អាតចិត្ត ដើម្បីកម្ចាត់សេចក្តីទុក្ខដែលកំពុងកើតមានក្នុងជីវិត។ ការព្យាយាមបដិបត្តិ ការជម្រះចិត្ត ការសិក្សា ការស្តាប់ឱវាទល្អៗ ពីលោកអ្នកសប្បុរស ដើម្បីសម្អាតផ្លូវចិត្តឱ្យមានលក្ខណៈល្អប្រសើរ។

៣. ព្យាយាមដុសខាត់ជីវិតឱ្យមានពន្លឺភ្លឺថ្លា។ ការជម្រះចិត្តឱ្យស្អាតចាកអកុសលទាំងឡាយ ដោយការសិក្សានូវសច្ចធម៌ដើម្បីផ្តល់បញ្ញាដល់ចិត្ត។

៤. ព្យាយាមបន្តដុសខាត់ និងរក្សានូវពន្លឺជីវិត ឱ្យបានគង់វង្ស ដោយការជម្រះចិត្តឱ្យផុតស្រឡះចាកអំពើបាបទាំងពួង។ ការបដិបត្តិនូវសតិប្បដ្ឋានដែលជាគំនរនៃកុសល និងការលះនូវកាមគុណ៥ដែលជាគំនរនៃអកុសល។

យកអ្វីមកដុសខាត់ជីវិត?

ធម៌៤យ៉ាងប្រើសម្រាប់ជុំសខាត់ជីវិត

- សតិ ការរលឹកគ្រប់ខណៈដែលចិត្តប្រព្រឹត្តទៅ។
- សម្បជញ្ញៈ ការដឹងចំពោះអ្វីដែលកំពុងប្រព្រឹត្តឡើង។
- បញ្ញា សេចក្តីដឹងសព្វគ្រប់ (ដឹងពីសភាវៈក្នុងជីវិត) ការសម្គាល់ដឹងដោយការវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវ។
- សមាធិ ការតាំងចិត្តឱ្យស្ងប់ មានការតម្កល់ចិត្តឱ្យតាំងស៊ប់ល្អ មិនញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌។
- បុគ្គលដែលតែងបដិបត្តិនូវធម៌ទាំងបួនយ៉ាងខាងលើនេះ ចិត្តនៃបុគ្គលនោះនឹងប្រាសចាកសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីខកចិត្ត អារម្មណ៍ទោមនស្សទាំងឡាយមិនមានឥទ្ធិពលលើចិត្តឡើយ។

ការជម្រះនូវនីវរណធម៌

- ជម្រះកាមឆន្ទៈ ដោយការចម្រើនអសុភកម្មដ្ឋាន ចម្រើននូវអនុស្សតិ១០ មានពុទ្ធានុស្សតិ និងសតិប្បដ្ឋាន៤ជាដើម។
- ជម្រះចិត្តព្យាបាទ ដោយការចម្រើនមេត្តា។
- ជម្រះចិត្តរួញរា ចិត្តងោកងុយ ដោយការដើរចង្រ្កម ដោយការធ្វើចលនាឱ្យបេះដូងដើរលឿន ដោយការអង្គុយដាក់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ ឬដោយការបូតស្លឹកត្រចៀកដើម្បីឱ្យស្វាងងងុយដេកជាដើម។
- ជម្រះវិចិកិច្ឆា ដោយការស្តាប់ពីបុគ្គលអ្នកចេះដឹងឱ្យច្រើន ដោយការសាកសួរ ដោយគប់មិត្តល្អ និងដោយការមានកថាជាទីសប្បាយ មានកិរិយាសាកសួរគ្នាទៅវិញទៅមកជាដើម។
- ជម្រះឧទ្ធច្ចៈ ដោយការស្តាប់ច្រើន... ដូចគ្នានឹងវិចិកិច្ឆាដែរ។

ចិត្តចេះតែរើរវាយ

នៅក្នុងមេរៀនមុនលោកអ្នកបានសិក្សាអំពីនីវរណៈធម៌៥ដែលជាគ្រឿងរំខានចិត្ត សត្រូវធ្វើឱ្យចិត្តកើតក្តីក្រវល់ ហើយលោកអ្នកក៏បានសិក្សារួចមកហើយពីអំពីលក្ខណៈនៃឧទ្ធច្ចៈ(ការរើរវាយ) និងឥទ្ធិពលរបស់វា។ នៅក្នុងចំណុចនេះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សាបន្ថែមទៀត អំពីមេទ័ពដែលមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាដែលអាចទប់ទល់នឹងចិត្តរើរវាយបាន សត្រូវរបស់ឧទ្ធច្ចៈនោះមិនមានអ្វីក្រៅអំពីសមាធិឡើយ។ ចិត្តរើរវាយព្រោះចិត្តមិនស្ងប់ បើចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់ហើយមានការរើរវាយតិច មិនអាចប្រាសចាកការធ្វើសមាធិបានឡើយ។ ដូច្នេះលុះត្រាតែចម្រើនសមាធិទាញចិត្តឱ្យមូល ទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះបាន។

ធាតុទាំង៤មិនមែនជារបស់ខ្លួន

ជីវិតរបស់មនុស្សបើញែកចូលឱ្យដល់សភាវៈពិតនៃជីវិតតែម្តង ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា គឺគ្រាន់តែជាការប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតិន្ទ្រិយដែលមានអាយុ វិញ្ញាណ និងភ្លើងធាតុមិនទាន់វិនាសប៉ុណ្ណោះ។ កាលបើមរណៈចូលទៅកាត់ផ្តាច់នូវជីវិតិន្ទ្រិយក្នុងកាលណាហើយ ជីវិតនេះក៏នឹងដល់នូវការសោបសូន្យ កាយនេះនឹងដល់នូវការដេកស្តូកស្តឹងដោយមិនកម្រើកជារៀងរហូត។ រូបកាយគ្រាន់តែជារូបធាតុមួយដែលផ្សំឡើងពីធាតុទាំង៤ធំៗគឺដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ បូករួមនឹងអាកាសមួយទៀតបានជាធាតុ៥ មិនមានយើងនៅក្នុងនោះឡើយ។ រាល់បុគ្គលទាំងឡាយដែលអប់រំចិត្តបានល្អ ជាបុគ្គលដែលលះនូវអាសវៈដែលជាគ្រឿងត្រាំក្នុងសន្តានចិត្តគឺកិលេសលោកលះការប្រកាន់ក្នុងរូបនេះថា គ្រាន់តែជារូបធាតុដែលផ្សំឡើងពីធាតុ៤ប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីគួរត្រេកអរ មិនមានអ្វីគួរហួងហែង មិនមានអ្វីគួរសម្គាល់ថាជារបស់ខ្លួនឡើយ។ ដូច្នេះទើបបុគ្គលទាំងឡាយនោះ លោកមិន

ដែលត្រូវសេចក្តីសោក សេចក្តីភ័យគ្របសង្កត់ដល់ចិត្ត ពេលដែលរូបកាយនេះត្រូវរងការឈឺចាប់ ឬវិនាសសាបសូន្យឡើយ។ វាខុសពីយើងគ្រប់គ្នាដែលនៅមានការប្រកាន់មាំក្នុងរូបនេះថា ជារបស់គួរត្រេកអរ ជារបស់គួរហួងហែង ជារបស់ដែលមានសារៈ និងប្រកាន់ឱបក្រសោបមិនលែងថារូបនេះជារបស់ខ្លួន ប្រៀបដូចជាពស់ដែលព្យាយាមខាំលេបកង្កែប ដោយមិនលែងដូច្នោះ។

ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់បន្ថែមថា "រូបទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ រូបណាមួយ ជាខាងក្នុងក្តី ខាងក្រៅក្តី គ្រោតគ្រាតក្តី ល្អិតក្តី ថោកទាបក្តី ឧត្តមក្តី ឬរូបណា ដែលមានក្នុងទីឆ្ងាយក្តី ក្នុងទីជិតក្តី ដែលជាអតីតក្តី អនាគតក្តី បច្ចុប្បន្នក្តី រូបទាំងអស់នោះ ក៏គ្រាន់តែជារូបប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកគួរយល់ឃើញនូវរូបនុ៎ះដោយប្រាជ្ញាតាមសេចក្តីពិតថា នុ៎ះមិនមែនជារូបអញ នុ៎ះមិនមែនជារបស់អញឡើយ។ វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ក៏មានសេចក្តីដូចគ្នានឹងរូបដែរ អ្នកគប្បីពិចារណាថាមិនមែនជាខ្លួន មិនមែនជារបស់ខ្លួន"។

ចូរចម្រើនភាវនានូវធាតុទាំង៥

ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ជាមួយព្រះរាហុលជាឱរសរបស់ទ្រង់ថា "ម្នាលរាហុលចូរអ្នកចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាផែនដី ដូចជាទឹក ដូចភ្លើង ដូចខ្យល់ និងឱ្យដូចជាអាកាស។ ព្រោះថា កាលបើចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាការឧបមាខាងលើមានផែនដីជាដើម ទោះផស្សៈជាទីគាប់ចិត្តក្តី ឬមិនជាទីគាប់ចិត្តក្តី ដែលកើតឡើងហើយ រមែងមិនគ្របសង្កត់ចិត្តឡើយ"។ (ផស្សៈ គឺជាការពាល់នូវអារម្មណ៍ដែលកើតមានតាមរយៈអាយតនៈទាំង៦មាន ចក្ខាយតនៈ អាយតនៈគឺភ្នែកជាដើម)

ចូរចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាដី

ផែនដីទោះបីជាជនទាំងឡាយដាក់វត្ថុស្អាតក្តី ដាក់វត្ថុមិនស្អាតក្តី ដាក់ចុះនូវគូថក្តី ដាក់នូវទឹកមូត្រក្តី ដាក់ចុះនូវទឹកមាត់ក្តី ដាក់ចុះនូវខ្ទុះក្តី សម្រក់ឈាមក្តី ទៅលើផែនដី ក៏ផែនដីមិននឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ឬក៏ខ្ពើមរអើម ដោយវត្ថុទាំងនោះឡើយ។ យ៉ាងណាមិញ ការចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាផែនដីក៏យ៉ាងនោះដែរ ព្រោះថាកាលបើចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាផែនដី ទោះបីជាអ្នកបានចាប់កាន់នូវវត្ថុមិនស្អាតក្តី អង្គុយក្នុងទីមិនស្អាតក្តី ត្រូវទឹកមិនស្អាតជះលើរាងកាយមានទឹកស្អុយ កក់ជ្រាំ ឬទឹកមូត្រក្តី។ ចូរញ៉ាំងចិត្តរបស់អ្នកកុំឱ្យទោសមនស្ស កុំខឹងក្រោធចំពោះផស្សៈទាំងនោះដែលពាល់ត្រូវកាយឡើយ ប្រៀបដូចជាផែនដីដែលមិននឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ឬខ្ពើមដោយវត្ថុទាំងនោះដូចគ្នាដែរ។

ចូរចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាទឹក

ទឹកទោះបីជាយើងយកទៅលាងវត្ថុមិនស្អាតក្តី វត្ថុស្អាតក្តី លាងគូថក្តី លាងទឹកមូត្រ លាងដំបៅខ្ទុះក្តី លាងឈាមក្តី ក៏ទឹកមិនបាននឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ខ្ពើមរអើម ដោយវត្ថុទាំងនោះឡើយ។ ដូច្នេះចូរធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាទឹក!

ចូរចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាភ្លើង

ភ្លើងទោះបីជាបានឆេះនូវរូបស្អាតក្តី រូបមិនស្អាតក្តី ឆេះនូវគូថក្តី ឆេះនូវទឹកមូត្រក្តី ឆេះនូវដំបៅខ្ទុះក្តី ឆេះនូវឈាមក្តី ក៏វាមិនបាននឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ឬខ្ពើមរអើម ដោយការបានឆេះនូវវត្ថុទាំងនោះឡើយ។ ដូច្នេះចូរធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាភ្លើង!

ចូរចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាខ្យល់

ខ្យល់ទោះបីបានជាបក់ប៉ះនូវរូបស្អាតក្តី មិនស្អាតក្តី បក់នូវគូថក្តី បក់នូវទឹកមូត្រក្តី បក់នូវខ្ទុះឈាមក្តី ក៏មិនបាននឿយណាយ ធុញទ្រាន់ ឬខ្ពើមរអើម ដោយការបក់នូវវត្ថុនោះឡើយ។ ដូច្នេះចូរធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាខ្យល់!

ចូរចម្រើនភាវនាឱ្យដូចជាអាកាស អាកាសមិនប្រតិស្ឋាននៅតែក្នុងទីណាមួយ(មិននៅតែមួយកន្លែង)។

យើងគ្រប់គ្នាច្រើនមិនយល់ដល់សភាវៈពិតថា រាងកាយក៏ជាធាតុដីម្យ៉ាងដែរ ដូចជានៅក្នុងអាការៈ១៩យ៉ាងដែលនៅក្នុងកាយមាន សក់ រោម ក្រចក...ជាដើមក្តី គឺសុទ្ធតែកើតពីធាតុដី។ ដោយសារការប្រកាន់ថារូបជារបស់ខ្លួន ទើបយើងចេះតែខឹងនៅពេលដែលប្រឡាក់ខ្លួនដោយភក់ ដោយកម្អែល ដោយញើស ឬទៅទីណាមួយ គ្រាន់តែកន្លែងអង្គុយមិនស្អាតបន្តិចក៏កើតចិត្តខឹងឡូឡា ឬប្រកាន់ថាគេមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួន គេមើលងាយខ្លួនជាដើម។ នេះព្រោះតែយើងមិនបានយល់ដល់សភាវៈពិតថាខ្លួនក៏ជាចំណែកមួយនៃធាតុដីដែរ រាងកាយក៏ផ្ទុកនូវវត្ថុមិនស្អាត ផ្ទុកនូវវត្ថុគួរឱ្យខ្ពើមរអើមផងដែរ។ ការមិនដឹងបែបនេះ ទើបចេះតែធ្វើឱ្យចិត្តវង្វេងក្នុងរូបនេះ។ (លោកអ្នកបានសិក្សាលម្អិតរួចមកហើយនៅក្នុងមេរៀនទី៣)

រាល់សម្ផស្សទាំងឡាយដែលពាល់ត្រូវរាងកាយ ចូរអ្នកពិចារណាយ៉ាងនេះថារូបកាយមិនមែនជារបស់ខ្លួនឡើយ។ ចូរពិចារណារូបកាយរបស់អ្នកឱ្យដូចជាផែនដី ដូចជាទឹក ដូចជាភ្លើង ដូចជាខ្យល់ និងឱ្យដូចជាអាកាស។ ចូរពិចារណាថាវាមិនមែនជារបស់ខ្លួន វាគ្រាន់តែជាធាតុ បើកាលលោកអ្នកពិចារណាយ៉ាងនេះជារឿយៗ នោះរាល់សម្ផស្សទាំងឡាយដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ ឬមកប៉ះពាល់រាងកាយអ្នក ទោះស្អាតក្តី មិនស្អាតក្តី គួរឱ្យ

ត្រេកអរក្តី គួរឱ្យខ្ពើមរអើមក្តី ក៏រូបទាំងឡាយនោះ មិនអាចគ្រប់សង្កត់ចិត្តរបស់អ្នកឱ្យកើតចិត្តទោមនស្ស ខឹងក្រោធនឹងរូបទាំងនោះបានឡើយ។

ការគ្រប់គ្រងចិត្តប្រៀបដូចជាការអុំទូក

"ការគ្រប់គ្រងចិត្តប្រៀបដូចជាការអុំទូកបញ្ច្រាសទឹកហូរដូច្នោះ កាលណាអ្នកអុំ បន្តយចង្វាក់នៃច្រវ៉ា ទូកមុខជានឹងរសាត់ថយក្រោយតាមខ្សែទឹកជាមិនខាន"

មនុស្សភាគច្រើនតែធ្វើអ្វីមើលលទ្ធផលជាមុន ទាំងដែលគ្រប់យ៉ាងវាសុទ្ធតែត្រូវការពេលវេលា ជាអ្នកសម្រេចផងដែរ ដូចជាអ្នកដែលធាត់ចង់ស្តម គេហាត់ប្រាណមិនបានប៉ុន្មានក៏ខ្ជិលលែងចង់ហាត់ នោះដោយសារតែពួកគេធ្វើអ្វីចូលសម្លឹងមើលលទ្ធផលខ្លាំងពេក ដោយចង់ឱ្យស្រកគីឡូភ្លាមៗត្រឹមមួយខែឬពីរខែ។ ប៉ុន្តែក៏មិនបានគិតថា ទម្រាំមកថ្ងៃនេះ តើគេត្រូវសន្សំជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនមិនជាមិនប៉ុន្មានឆ្នាំមកហើយនោះទេ។ ហើយបែរជាចង់ឱ្យស្រកភ្លាមធ្វើម្តេចទៅរួច? វាត្រូវតែសមាមាត្រជាមួយពេលវេលាយ៉ាងហោច២ភាគ៤ផងដែរ។ ចំពោះអ្នកដែលអប់រំចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ ពួកគេធ្វើមិនបានយូរនោះទេ ដោយគិតថាខំព្យាយាមណាស់ដែរ តែចិត្តនៅតែខឹងក្រោធ ចិត្តនៅតែអន់ចិត្ត នៅតែច្រណែនលោកលន់ដដែល ដូចជាគ្មានបានលទ្ធផលអ្វីសោះ! បើគិតតែបន្តិច គេនឹងលែងបាក់ទឹកចិត្តបែបនេះទៀតហើយ។ ចិត្តអវិជ្ជាដែលត្រាំក្នុងសន្តានចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមិនដឹងជាប៉ុន្មានអសង្ខ្យេយ្យជាតិហើយនោះទេ។ បើត្រឹមអប់រំតិចតួច អាចកែប្រែចិត្តបាននោះ មានតែជាអព្ភូតហេតុប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលខ្លះ អាចអប់រំចិត្តបានងាយជាងអ្នកឯទៀត? មានចំណុចពីរគឺអត្តចរិតដែលគេសន្សំល្អមកពីកំណើត និងមជ្ឈដ្ឋានដែលគេរស់នៅល្អ គឺថាបានកើតក្នុងត្រកូលអ្នកមានពូជពង្សល្អ សេពគប់មនុស្សល្អៗ ទទួលបានការទូន្មានជាប្រចាំពី

អ្នកដែលមានចំណេះដឹងផ្នែកផ្លូវចិត្ត ដែលមិនមែនមានតែការទូន្មាន តែមានភាពជាគម្រូផងដែរ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានអត្តចរិតរឡេមរឡឺមពីកំណើត បូករួមការសេពគប់បាបមិត្ត គួបផ្សំមជ្ឈដ្ឋានដែលរស់នៅជុំវិញមិនល្អថែមទៀត ស្រាប់តែនឹកចង់អប់រំចិត្តឱ្យមានសភាពនឹងន មានការស្រគត់ស្រគំ គឺតម្រូវឱ្យអ្នកមានការអត់ធ្មត់ខ្ពស់(ខន្តី) និងមានការព្យាយាមខ្ពស់ផងដែរ ទើបអាចសម្រេចបាន។ បើអប់រំចិត្តដោយភាពតក់ក្រហល់(មើលលទ្ធផល)មិនអាចសម្រេចបានឡើយ។

ការអប់រំចិត្តមិនមែនជាការដែលត្រូវអប់រំមួយខែ ពីរខែ ឬមួយឆ្នាំ ពីរឆ្នាំឡើយ។ កាលណាអ្នកមិនទាន់បានកម្ចាត់ឫសគល់ គឺអវិជ្ជាចេញពីសន្តានចិត្តទេនោះ វាតម្រូវឱ្យអ្នកចងក្រៀកវាជានិច្ច ក្រៅពីនេះមិនមានឡើយ។ បើអ្នកភ្លេចខ្លួនបណ្តោយតាមចិត្តបន្តិចនោះ វានឹងត្រឡប់មកសភាពដើមវិញបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់លើសពីសភាពដើមទៅទៀត បើអ្នកចេះតែភ្លេចរហូតនោះ។ ដូចដែលខ្ញុំធ្លាប់បានឧបមាថា វាប្រៀបដូចជាស្មៅដែលយើងយកវត្ថុទៅគ្របសង្កត់ ទោះបីជាមួយថ្ងៃក្តី ឬអស់រយៈនៃថ្ងៃក្តី បើឫសគល់របស់វាមិនត្រូវបានកម្ចាត់ទេនោះ វានឹងងើបដុះវិញដដែល ឬថាឧបមាដូចជាការអុំទូកដូច្នោះដែរ។ សមដូចពុទ្ធដីការត្រាស់ថា

"ការទូន្មានចិត្ត ជាការដែលសង្គត់សង្កិនបានដោយលំបាក ចិត្តជាធម្មជាតិរហ័ស មានប្រក្រតី ធ្លាក់ចុះទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងអារម្មណ៍ណាមួយ រមែងជាគុណញុំាងប្រយោជន៍ឱ្យសម្រេច (ព្រោះថា) ចិត្តដែលហឹកហឺនបានហើយ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

ចិត្តគឺបែបនេះឯង បើងាយទូន្មានបាន មិនហៅថាចិត្តឡើយ។ ធម្មជាតិចិត្តវាតែងកើតរលត់លឿនរហ័ស ជាធម្មជាតិមួយដែលចូលចិត្តតែស្រួលៗ ងាយនឹងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអកុសល ដែលជាគ្រឿងសៅហ្មងនៃចិត្ត

ធ្វើឱ្យចិត្តជាប់ជំពាក់នឹងគ្រឿងដែលនាំឱ្យកើតក្រវល់មានការប្រាថ្នាអារម្មណ៍គួរជាទីត្រេកដូច្នោះ។ ដូច្នេះក្រៅពីការអប់រំទូន្មាន និងសង្កត់ចិត្តរឿយតែប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចគ្រប់គ្រងវាបាន ក្រៅពីនេះមិនមានវិធីផ្សេងឡើយ។

ចង់ចិត្តឱ្យស្ងប់ គួរលះចិត្តចង់ស្ងប់ទៀត

"ចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់ តែមិនស្ងប់ចិត្តចង់" ជាលក្ខណៈនៃមនុស្សដែលមិនទាន់យល់ដល់សភាវៈដែលធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់ពិតប្រាកដ។ មកដល់ត្រង់នេះលោកអ្នកប្រាកដជាបានដឹងច្រើនមកហើយ អំពីសភាវៈដែលមានក្នុងជីវិត សូម្បីមូលហេតុនៃការកើតទុក្ខនិងរំលត់ទុក្ខ ក៏បានសិក្សារួចមកហើយដែរ។ ដូច្នេះមកដល់ត្រង់នេះលោកអ្នកនឹងមិនលំបាកយល់ឡើយ។ ខ្ញុំយល់ពីភាពតក់ក្រហល់នៃការភ្ដៅក្រហាយ របស់ចិត្តដែលត្រូវអកុសលជុតកម្ដៅ។ ប៉ុន្តែក្នុងការអប់រំចិត្ត គឺត្រូវការភាពស្ងប់ចិត្ត ត្រូវការពេលវេលា និងត្រូវការការបដិបត្តិរួមជាមួយផងដែរ។ ហើយការបដិបត្តិនោះទៀតសោត ក៏ត្រូវតែដើរផ្លូវកណ្ដាលផងដែរ ដោយមិនតឹងពេក និងមិនធូរលុងពេក រហូតដល់ធ្វើឱ្យចិត្តកើតភាពខ្ជិលច្រអូស។

តណ្ហាមានលក្ខណៈយ៉ាងណា លោកអ្នកក៏បានដឹងយ៉ាងនោះរួចមកហើយដែរ។ យើងតែងប្រាថ្នាចង់ឱ្យចិត្តរបស់យើងស្ងប់ មិនចង់ឱ្យចិត្តគិតទៅលើរឿងអ្វីផ្ដេសផ្ដាស ចង់ឱ្យចិត្តមូលល្អ ចង់ឱ្យចិត្តផ្ដោតលើអារម្មណ៍តែមួយ ក្នុងមួយខណៈពេល។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកត្រូវដឹងថា **ចិត្តចង់** គឺកើតពីតណ្ហា។ ម្ដេចក៏ចិត្តចង់ ក៏ជាតណ្ហាដែរ? ព្រោះតែចិត្តនៅជាប់ជំពាក់នឹងសុខហើយនិងទុក្ខ ដោយសារចិត្តចង់សុខ ទើបចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់។ ដូចប្រាប់ពីខាងដើមអ៊ីចឹងថា ការមិនចង់រស់ ក៏ជាតណ្ហាដែរ។ ហើយបើមិនស្គាល់តណ្ហាទេនោះ យើងប្រាកដជាយល់ច្រឡំ ហើយបដិសេធចំពោះការយល់ឃើញដូច្នេះជាមិនខាន។ លោកអ្នកត្រូវដឹងថា បើមនុស្សពិតជាសុខនឹង

ជីវិតពិតមែន តើមានមូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យពួកគេចង់ស្លាប់ទៅកើតនោះ? ប៉ុន្តែការដែលពួកគេធ្វើបែបនោះ មកពីចិត្តគិតថា បើស្លាប់ទៅនឹងផុតទុក្ខ បើរស់នៅមានតែទុក្ខដដែលស្លាប់ទៅល្អជាង ហេតុនេះហើយទើបពួកគេធ្វើដូច្នេះ! ត្រង់នេះបញ្ជាក់ថា ចិត្តនៅតែជាប់នឹងសុខដដែល។

បើចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់ ត្រូវលះចិត្តចង់ស្ងប់ទៀតសិន! ទើបចិត្តអ្នកមិនក្តៅក្រហាយ មិនអន្ទះសាពេលចាប់ផ្តើមអប់រំចិត្ត។ ចិត្តចង់ជាចិត្តដែលប្រកបដោយតណ្ហាដែលមានលោភៈជាឫសគល់។ តណ្ហាជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ។ រាល់ចំណង់ទាំងអស់ ចំណង់អ្វីក៏ដោយ មិនថាចង់បានសុខ (ព្រោះសព្វថ្ងៃទុក្ខច្រើនពេក) ចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់(ព្រោះចិត្តកើតក្តីក្រវល់) ចង់ឱ្យគេល្អ(ចង់ឱ្យអ្នកដទៃធ្វើតាមខ្លួន) ចង់ស្តាប់ឱវាទឬចង់សិក្សាអ្វីមួយ ឬថាចង់ធ្វើល្អដើម្បីឱ្យចិត្តសប្បាយរីករាយក៏ដោយ គឺសុទ្ធតែកើតចេញពីតណ្ហាទាំងអស់។ ម្យ៉ាងលោកអ្នកដឹងហើយថា តណ្ហាតែផ្តល់នូវភាពក្រវល់ក្រវាយត្រឡប់មកវិញ ក្នុងកាលជាខាងក្រោយ។

អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើត្រូវញ៉ាំងចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើរ។ ធ្វើកិច្ចដែលអ្នកគួរធ្វើ ដើម្បីជាបដិបទាក្នុងការកម្ចាត់បង់នូវអកុសលទាំងឡាយឱ្យរសាត់ចេញពីចិត្ត។ ម្យ៉ាងសូមកុំមើលលទ្ធផលច្រើនពេក ការអប់រំចិត្តប្រៀបដូចជាការអុំទូក ឬដូចជាការហាត់ប្រាណសម្រកទម្ងន់ដូច្នោះដែរ វាត្រូវការពេលវេលា រួមដោយចិត្តអត់ធ្មត់ ព្រមទាំងហ្វឹកហាត់អប់រំជាប្រចាំទៀតផងដែរ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្លាប់ជាមនុស្សឆេវឆាវ ចូរទុន្មានចិត្តជាប្រចាំកុំឱ្យឆាប់ក្រេវក្រោធ។ ចូរមានសតិរលឹកដឹងពេលដែលសេចក្តីក្រោធត្រូវបានគ្របសង្កត់ចិត្ត។ មានតែការចម្រើនបែបនេះជាប្រចាំទេ ទើបអាចជួយឱ្យចិត្តមានខន្តី ជួយឱ្យចិត្តមានមេត្តា ធ្វើឱ្យចិត្តមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់អាចទប់ទល់នឹងភាពខឹងក្រោធបាន។ អ្នកដឹងទេ រាល់ពេលដែលយើងរាល់គ្នា

ខឹងក្រោធម្តងៗ ភាពក្រោធវានឹងមានកម្លាំងបន្តិចម្តងៗដែរ។ បើលោកអ្នក ឧស្សាហ៍ខឹងជាញឹកញាប់ នោះចិត្តក្រោធវានឹងមានកម្លាំងខ្លាំង ដែលមិន អាចឱ្យអ្នកមានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ពេលដែលខឹងអ្នកដទៃម្តងៗបាន ឡើយ។ ខ្ញុំសង្កេតឃើញក្មេងៗដែលធ្លាប់តែមានចរិតសុភាពស្លូតបូត មិន ចេះខឹងនឹងអ្នកដទៃ មានសេចក្តីកោតក្រែងចំពោះអ្នកដែលចម្រើនដោយ អាយុជាប្រចាំ។ ប៉ុន្តែលុះដល់ពួកគេបានញៀននឹងហ្គេម ពួកគេក៏មានចរិត ប្រែប្រួលខុសមុន។ ពួកគេតែងកើតចិត្តខឹងក្រោធ ពេលដែលលេងចាញ់ ម្តងៗ។ ពេលវេលាកន្លងផុតទៅ ចរិតលក្ខណៈរបស់ពួកគេក៏ប្តូរ ហើយប្រែ បន្តិចម្តងៗទៅតាមពេលវេលាផងដែរ។ នេះដោយសារតែការបណ្តោយបែប នេះជាប្រចាំ ពីសំណាក់អាណាព្យាបាល ជាលទ្ធផលពួកគេក៏បានប្តូរពីក្មេង មួយរូបដែលធ្លាប់មានចិត្តស្លូតបូត ទៅជាក្មេងដែលមានចរិតឆេវឆាវ ឆាប់ ខឹងលែងដូចមុន។ នេះដោយសារតែកម្លាំងនៃចិត្តទោសៈ វាបានចម្រើនធំ ធាត់បន្តិចម្តងៗ ទៅតាមកម្រិតចំនួនដងនៃការខឹងក្រោធនោះឯង។ ខន្តីក៏ ដូចគ្នាដែរ បើលោកអ្នកបានចម្រើនវាជាប្រចាំ វានឹងមានកម្លាំងខ្លាំងជាមិន ខាន។ គ្រប់យ៉ាងផ្តើមចេញពីការហ្វឹកហាត់បន្តិចម្តងៗ!

ប្រើអ្វីទៅគ្រប់គ្រងចិត្ត?

ធម្មជាតិដែលពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រង គឺជាចិត្ត។ ធម្មជាតិដែល ពិបាកដឹង ក៏ជាចិត្ត។ ហើយធម្មជាតិដែលមានការផ្លាស់ប្តូរលឿនរហ័ស ក៏ មិនមែនអ្វីក្រៅអំពីចិត្តដែរ។ ជាធម្មតាមនុស្សតែងតែមានការហត់នឿយក្នុង អារម្មណ៍ទាំងពួងដែលកើតឡើងចំពោះចិត្ត។ មូលហេតុនោះ គឺមកពីចិត្ត មិនព្រមស្តាប់បញ្ជារបស់គេ។ ចិត្តរបស់គេចេះតែចង់ធ្វើអ្វីដែលប្រាសចាក ហេតុផល។ ដូចជាគេចង់ហាត់ប្រាណ ស្រាប់តែចិត្តខ្ជិល ឬថាគេចង់ធ្វើ ហេតុអ្វីមួយដើម្បីសម្រេចគោលដៅ ប៉ុន្តែចិត្តចេះតែក្រាញនៀល រួញរា

កំសាកមិនហ៊ានធ្វើជាដើម។ ទាំងនេះជាមូលហេតុមួយដ៏ធំ ដែលញុំាងឱ្យមនុស្សចង់គ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯង ដើម្បីកុំឱ្យហត់នឿងដើរតាមកិលេសនៃចិត្ត។

នៅពេលដែលក្របីចេះតែដាច់ខ្សែទៅស៊ីស្រូវ គេមិនដែលឃាត់ឱ្យស្រូវលែងដុះ ឬលែងសាបព្រោះនោះទេ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលឆ្លាតគេរមែងប្រើខ្សែដែលស្វិត វាយស្នឹងឱ្យមាំ និងឧស្សាហ៍មើលវាកុំឱ្យវាដាច់ទៅស៊ីស្រូវទៀត។ យ៉ាងណាចិត្តរបស់មនុស្សក៏ដូចគ្នាដែរ បើអ្នកព្យាយាមគ្រប់គ្រងចិត្តដោយប្រើកម្លាំងបាយ(ដោយការបង្ខំមួយពេល) មិនខុសពីការយកខ្សែចងក្របីនឹងកឡើយ ទោះបីជាខ្សែស្វិតយ៉ាងណា ក៏មិនអាចចងវាជាប់ឡើយ។ ការគ្រប់គ្រងចិត្តបាន គឺវាប់ថាអ្នកទទួលបានសេចក្តីសុខពេញលេញក្នុងជីវិត ព្រោះវាជាសេចក្តីសុខដែលអ្នកដទៃទទួលបានដោយកម្រ ហើយយើងមិនអាចប្រើប្រាក់ដើម្បីទិញយកសេចក្តីសុខនេះបានឡើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា *"មិនមានសេចក្តីសុខដទៃ ស្មើនឹងសេចក្តីស្ងប់ឡើយ!"*។

តើយកអ្វីទៅគ្រប់គ្រងចិត្តទៅ?

ចិត្តរបស់មនុស្ស គឺប្រៀបដូចសត្វស្វាដែលនៅរស់នៅក្នុងព្រៃស្នោតទាំង៣២ដើមអ៊ីចឹង ដែលមិនងាយនឹងមានព្រានព្រៃណាប្រើធ្នូបាញ់វាត្រូវឡើយ។ បើព្រានរត់ទៅខាងជើង ស្វានោះនឹងលោតទៅខាងត្បូងតាមលំដាប់នៃព្រៃស្នោត។ តែបើព្រានព្រៃដើរទៅខាងជើង នោះវានឹងលោតទៅខាងត្បូងវិញជាមិនខាន។ លុះត្រាតែព្រានព្រៃឈរទ្រឹងស្រែកសង្ឃឹកនៅមួយកន្លែង ទើបស្វានោះវាលបៗទៅកាន់ដើមស្នោតខាងចុងហើយចាប់យកស្លឹកស្នោតក្រពុំ ពួនសំងំនៅមួយកន្លែងដោយមិនទៅណាឡើយ។ ហើយព្រាននឹងចាប់វាបានដោយងាយ[9]។ តើអ្នកនរណាជាព្រានព្រៃទៅ? នោះគឺសតិនិងសម្បជញ្ញៈហ្នឹងឯង។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងចិត្តបានលុះត្រាតែអ្នកដឹងថាចិត្តកំពុងប្រព្រឹត្តទៅបែបណាទៀត! បើមិនដឹងថាចិត្តកំពុងគិតអ្វីទេ អ្នកនឹង

មិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ។ អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើមុននឹងគ្រប់គ្រងចិត្ត គឺត្រូវតាមដានចិត្តរបស់ខ្លួនជាមុនសិន។ តើប្រើអ្វីទៅតាមដានចិត្តទៅ? គឺមានអ្វីឱ្យក្រៅពីសតិ(ការរលឹក) និងសម្បជញ្ញៈ(ការដឹង)នោះដែរ។ ខណៈដែលចិត្តកំពុងមួម៉ៅ អ្នកត្រូវដឹងថាចិត្តកំពុងមួម៉ៅ។ តើមួម៉ៅជាចិត្តអ្វី? នោះគឺចិត្តទោសៈ(ក្នុងទីនេះប្រើសតិ)។ នៅពេលដែលអ្នកដឹងថា ចិត្តកំពុងខឹងក្រោធ អ្នកត្រូវប្រើសម្បជញ្ញៈក្នុងការដឹង ដោយប្រើខន្តីទៅពន្លត់កំហឹងក្នុងចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបអ្នកអាចគ្រប់គ្រងចិត្តខឹងបាន។ ការដឹងថាចិត្តកំពុងប្រព្រឹត្តអ្វី គឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្ត ព្រោះបើមិនបានដឹងទេថាចិត្តខណៈនេះ កំពុងប្រព្រឹត្តជាអ្វី(ពេលមួម៉ៅជាចិត្តអ្វី ពេលចង់បានជាចិត្តអ្វី? ឬពេលដែលកំពុងត្រេកត្រអាលនឹងវត្ថុកាមជាចិត្តអ្វី?) អ្នកនឹងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ។ ជាក់ស្តែងប៉ូលីសមិនអាចចាប់ចោរបានឡើយប្រសិនបើមិនដឹងថានរណាជាចោរ ហើយសម្បុកចោរវានៅកន្លែងណា។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ បើអ្នកមិនស្គាល់ចិត្តបានច្បាស់លាស់ទេ នោះអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានឡើយ។

ការគ្រប់គ្រងចិត្តបាន លុះត្រាតែអ្នកវែងប់គំនិតចង់គ្រប់គ្រងវាទៅទៀត ប្រៀបដូចជានាយព្រានព្រៃដែលចង់ចាប់ស្វាក្នុងព្រៃស្នោតអ៊ីចឹង។ គេអាចចាប់វាបាន លុះត្រាតែព្រានព្រៃវែងប់ចិត្តអន្ទះសាចង់ចាប់វាជាមុនសិនហើយឈរនៅមួយកន្លែង ដើម្បីឱ្យស្វាលែងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។ ចិត្តក៏ដូចគ្នា បើអ្នកអន្ទះសាចង់ឱ្យចិត្តស្ងប់ ចង់គ្រប់គ្រងចិត្តខ្លាំងពេក អ្នកមិនអាចសម្រេចតាមបំណងឡើយ។ ប្រការដំបូងត្រូវសម្រួលចិត្តឱ្យស្ងប់ជាមុនសិន រួចតាមដានចិត្តជាប្រចាំ គ្រប់ខណៈដោយមានសមាធិក្នុងខ្លួន ទើបអ្នកអាចគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងបាន។ យើងតែងសង្កេតឃើញថា ឆ្មាចាប់កណ្តុរនៅកន្លែងស្មុគស្មាញបាន គឺនៅពេលដែលកណ្តុរភ្លេចខ្លួន។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ បើចិត្តអ្នកមិនស្ងប់ ហើយប្រើភាពអន្ទះសាទៅគ្រប់គ្រងវាទៀតនោះ វានឹតតែ

មិនស្ងប់ថែមទៀត។ ឧបមាដូចសត្វឆ្មាដែលវល់តែដេញកណ្តុរ ហើយកណ្តុរក៏ចេះតែគេច ឬដូចព្រានព្រៃដែលចេះតែរត់ទៅខាងដើមនិងខាងចុងនៃព្រៃគ្មានដូច្នោះ ទីបំផុតបានត្រឹមតែបង្ហាតពេលវេលា និងបង្កើនកម្លាំងឥតអំពើ។

ចង់គ្រប់គ្រងចិត្ត ត្រូវគ្រប់គ្រងពីខាងក្នុងមកជាមុនសិន! នោះគឺភាពតក់ក្រហល់!

១. ធម្មជាតិរបស់សត្វស្វា គឺថាបើវាដាក់ចិត្តថាចាប់កាន់អ្វីមួយហើយវានឹងមិនលែងនោះឡើយ ដូច្នេះទើបគេចាប់វាដោយងាយនៅពេលគេដាក់ផ្លែឈើក្នុងប្រអប់មួយដែលល្មមនឹងដៃវាលូកចូល នៅពេលដែលក្តាប់ផ្លែឈើវានឹងមិនអាចដកដៃចេញបានឡើយ។

លើចង់បានសុខ

"បុគ្គលដែលចង់ឱ្យខ្លួនរលត់ទុក្ខ ចង់បានសេចក្តីសុខត្រជាក់ចិត្តក្នុងបច្ចុប្បន្ន មិនគប្បីដុតកម្តៅខ្លួនឯង ប្រកបសេចក្តីព្យាយាមដើម្បីដុតកម្តៅខ្លួនឯង និងមិនគប្បីដុតកម្តៅអ្នកដទៃ ប្រកបសេចក្តីព្យាយាមដើម្បីដុតកម្តៅអ្នកដទៃឡើយ។ (ព្រះពុទ្ធ)

កុំចង់បានសុខលើគំនរទុក្ខអ្នកដទៃ!

នៅពេលដែលមនុស្សប្រទូស្តខឹងនឹងអ្នកដទៃ អ្នកដែលទទួលរងនូវសេចក្តីទុក្ខមុនគេនោះ មិនមែនអ្នកឯណានីមួយក្រៅពីរូបគេឡើយ។ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលចាញ់ខ្លួនឯង គ្មានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ខណៈនោះពួកគេមិនបានដឹងទេថា ខ្លួនកំពុងតែដុតកម្តៅខ្លួនឯង និងកំពុងបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនឯងនោះឡើយ។ ពួកគេគិតថាបើបានធ្វើឱ្យអ្នកដទៃខឹង គឺខ្លួននឹងសប្បាយចិត្ត ឃើញអ្នកដទៃមានទុក្ខខ្លួននឹងរីករាយ ដោយអំណាចនៃ

ការព្យាបាទរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែបើអ្នកដទៃមិនបានដឹង ឬត្រូវបានគេមិនខ្វល់នឹងឈ្លោះជាមួយ គឺធ្វើឱ្យពួកគេរងទុក្ខកើនទ្វេ។ កាលណាចិត្តរបស់បុគ្គលណាមួយពោរពេញទៅដោយកំហឹង ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះនឹងមិនមានភាពស្ងប់សុខឡើយ។ ហេតុអ្វីទៅ? ព្រោះខណៈនេះចិត្តរបស់គេត្រូវភ្លើងទោសៈដុតកម្តៅឱ្យរោលរាលនោះឯង។

បុគ្គលដែលចង់បានសុខ មិនគួរគប្បីដុតកម្តៅខ្លួនឯងឡើយ!

ការដែលមនុស្សរស់នៅ ជ្បឹតថាមានការប្រាថ្នាចង់បាននូវវត្ថុទាំងពួងក្នុងលោកនេះមិនដូចគ្នាក៏ពិតមែន មានចំណង់ចំណូលចិត្តខុសគ្នាក៏ដោយ ប៉ុន្តែសត្វលោកទាំងអស់មានវត្តុបំណងរួមគ្នាពីរយ៉ាងគឺ ចង់បានសេចក្តីសុខ១ និងចង់ប្រាសចាកសេចក្តីទុក្ខ១។ កាលបើមនុស្សដែលមានចិត្តប្រាថ្នាចង់បានសេចក្តីសេចក្តីសុខ ស្អប់ខ្ពើមសេចក្តីទុក្ខ ប៉ុន្តែបែរជាព្យាយាមដុតកម្តៅខ្លួនឯង ហើយប្រព្រឹត្តខ្លួនតឹងហួសប្រមាណ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យរាងកាយដល់នូវសេចក្តីទ្រុឌទ្រោម ដោយមិនដើរផ្លូវដោកណ្តាលទេនោះ បុគ្គលនោះមិនឈ្មោះថា ជាអ្នកមានប្រាជ្ញាក្នុងការរំដោះទុក្ខរបស់ខ្លួនឡើយ។ គ្មាននរណាមួយដែលចង់បានសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ហើយការដែលអ្នកបាននឹងកំពុងអាននូវសៀវភៅនេះ ក៏ដោយសារតែចង់ស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីសាងសេចក្តីសុខផងដែរ។ ឬមិនមែនទេ?

បើទោះដូច្នោះក៏ពិតមែន ក៏មានដែរមនុស្សខ្លះ ចង់បានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួន ចង់ឱ្យខ្លួនបាននូវសេចក្តីសុខ តែបែរជាប្រព្រឹត្តនូវការបដិបត្តិតឹងហួសជ្រុល ហើយវាមិនមែនជាផ្លូវដែលនាំឱ្យរួចចាកទុក្ខ និងដល់នូវសេចក្តីសុខទៅទៀត!

តើបុគ្គលដែលដុតកម្តៅខ្លួនឯង មានលក្ខណៈដូចម្តេច?

ការធ្វើតប:ធម៌ដោយព្យាយាមរឹងបន្តឹងផ្លូវកាយខ្លាំងពេក ដោយបង្អត់អាហារចំពោះខ្លួនឯង ដោយបរិភោគត្រឹមមួយពេល ពីរថ្ងៃក្រោយទើបបរិភោគម្តងទៀត។ ការធ្វើបដិបត្តិដោយមិនដេកមិនពួន ការអង្គុយជាប្រក្រតី ការឈរជាប្រក្រតី ការដេកលើបន្លា ការស្លៀកពាក់ដោយរុំខ្លួននឹងស្លឹកឈើ ឬសំពត់ដែលធ្វើឡើងដោយសំបកឈើក្តី... ទាំងនេះសុទ្ធតែមិនមែនជាការព្យាយាម ដើម្បីរួចចាកសេចក្តីទុក្ខនោះទេ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ថា **"បុគ្គលដែលប្រតិបត្តិដោយអាការៈខាងលើ ជាអ្នកជុតកម្តៅខ្លួនឯង ប្រព្រឹត្តព្យាយាមដើម្បីជុតកម្តៅខ្លួនឯង បុគ្គលនោះនឹងមិនអាចរួចចាកទុក្ខដោយការប្រតិបត្តិយ៉ាងនោះឡើយ"**។ តួយ៉ាង សូម្បីទ្រង់ផ្ទាល់កាលមិនទាន់បានត្រាស់ដឹង ទ្រង់ក៏បានប្រតិបត្តិបែបនេះដែរ គឺការប្រព្រឹត្តតឹងហួសប្រមាណដែលធ្វើឱ្យព្រះកាយពលទ្រង់របស់ទន់ខ្សោយ មិនអាចធ្វើចិត្តតាំងនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបាន ទើបបណ្តាលឲ្យទ្រង់មិនអាចត្រាស់ដឹងបានដោយឆាប់។ លុះដល់ទ្រង់ឈប់ជុតកម្តៅខ្លួនឯង ត្រឡប់មកដើរផ្លូវកណ្តាលវិញ ទើបទ្រង់អាចស្វែងរកនូវសច្ចធម៌ ដែលជាអមតធម៌ ជួយឱ្យព្រះអង្គរលាស់ខ្លួនចាកទុក្ខ ឆ្ងាយវដ្ត: លែងត្រឡប់មកកើតថ្មីម្តងទៀត។

តាមពិតទៅ លោកអ្នកអានទាំងឡាយប្រហែលជាមិនបានប្រព្រឹត្តជុតកម្តៅខ្លួនឯងដោយអាការៈដែលបានរៀបរាប់ខាងលើឡើយ។ ប៉ុន្តែតាមរយៈផ្លូវចិត្តវិញ មនុស្សគ្រប់គ្នាក៏ប្រហែលបាននឹងកំពុងតែជុតកម្តៅខ្លួនឯងផងដែរ ដូចជាមនុស្សខ្លះតែងចងចិត្តព្យាបាទគុំកួនអ្នកដទៃជាប្រចាំ ចងកំហឹងក្នុងចិត្តជាប្រចាំ សេពនូវអបាយមុខ ឬកាមគុណដោយច្រើនហួសប្រមាណ ខណៈនោះគិតថាការដែលបានធ្វើបែបនោះ ជាសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯង ដូចជាផឹកស្រាច្រៀងរាំ ស្តាប់តូរ្យតន្ត្រី... តែជាលទ្ធផលបែរផ្ទុយស្រឡះ ក្នុងកាលជាខាងក្រោយ អំពើទាំងនោះបានផ្តល់ផលជាទុក្ខដល់ជននោះ ស្ទើរងើបមិនរួចទៅវិញ។ ត្រូវដឹងថាកាលណាចិត្តកំពុងសេពគប់នូវ

អកុសល អ្នកកុំសង្ឃឹមថានឹងបានសេចក្តីសុខត្រឡប់មកវិញឡើយ។ សេចក្តីសុខដែលកើតឡើងមួយភ្លែត ប្រៀបដូចជាទឹកឃ្មុំដែលមានពិស ដែលមិនទាន់ជ្រាបចូលក្នុងសរសៃឈាមនោះឯង។ ដំបូងអ្នកផឹកនឹងមានសេចក្តីសុខដោយសេផ្អែម ក្រោយមកគេនឹងរងទុក្ខដោយថ្នាំពិសវិញជាមិនខាន។

បុគ្គលដែលចង់បានសុខ ក៏មិនគួរគប្បីជុតកម្តៅអ្នកដទៃឡើយ!

អត្តានំ ឧបមំ កត្វា ចូរយកខ្លួនជាឧបមា! (ព្រះពុទ្ធ)។ បុគ្គលដែលចង់បានសេចក្តីសុខមិនគួរបំពារបំពានអ្នកដទៃ ដើម្បីបានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯងឡើយ។ ការប្រព្រឹត្តអំពើទាំងនោះ វាមិនត្រឹមតែមិនបានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួននោះទេ ថែមទាំងផ្តល់នូវទុក្ខទោសដល់ខ្លួនថែមទៀតផង។ មេត្តាធម៌ជាឱសថដ៏កំពូលក្នុងការផ្តល់នូវសេចក្តីស្ងប់ត្រជាក់ដល់ចិត្ត។ បុគ្គលដែលបៀតបៀនអ្នកដទៃដោយអាការៈផ្សេងៗមាន ការជេរប្រទេច ការកាប់សម្លាប់ ការធ្វើទារុណកម្មអ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យខ្លួនបានសេចក្តីសុខ បុគ្គលនោះកំពុងតែបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនទៅវិញទេ។ បុគ្គលដែលចង់បានសុខ ក៏មិនគួរគប្បីជុតកម្តៅអ្នកដទៃឡើយ!

តើបុគ្គលដែលជុតកម្តៅអ្នកដទៃមានលក្ខណៈដូចម្តេច?

បុគ្គលក្នុងលោកនេះ ជាអ្នកសម្លាប់សត្វ មានចៀម គោ ក្របី ជ្រូក មាន់ ទា ជាអ្នកនេសាទត្រី ជាចោរប្លន់ ជាអ្នកពិឃាត ជាអ្នកគ្រប់គ្រងគុក ឬជនដែលប្រព្រឹត្តអំពើក្រៅពីនេះ ជាអ្នកមានអំពើអាក្រក់ក្នុងចិត្ត ព្រះសាស្តាទ្រង់ត្រាស់ថា ជាការប្រព្រឹត្តអំពើដើម្បីជុតកម្តៅអ្នកដទៃ។ មនុស្សយើងចង់បានសេចក្តីដល់ខ្លួន និងមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃមកបៀតបៀនខ្លួននោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាធ្វើបាបអ្នកដទៃ ដើម្បីបានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនទៅវិញ។ ពួកគេ

ភ្លេចគិតថា អ្នកដទៃក៏ចង់បានសេចក្តីសុខដូចជាខ្លួនដែរ។ ជួនកាលពេលខ្លះក៏ដឹងដែរ ប៉ុន្តែដោយសារចិត្តលោភលន់ ចិត្តទោសៈ ឬបញ្ហាក្រពះ ពួកគេក៏ត្រូវបង្ខំចិត្តឱ្យអកុសលដឹកមុខ ហើយព្រលែងគុណធម៌ឱ្យចាកឆ្ងាយចេញពីខ្លួន។

សព្វថ្ងៃមនុស្សដោយច្រើន ដើម្បីបានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯង ពួកគេបានប្រព្រឹត្តអំពើដើម្បីបៀតបៀនអ្នកដទៃ។ រាល់ពិធីកម្មដែលបានធ្វើឡើង សុទ្ធតែបៀតបៀនជីវិតសត្វឱ្យវិនាស ដើម្បីជាថ្នូរដូរយកសេចក្តីសុខមកដល់ខ្លួន។ នៅសង្គមយើងសព្វថ្ងៃក៏មានមិនតិចដែរ មនុស្សគ្រប់គ្នាបានកាប់សម្លាប់ជ្រូក សម្លាប់មាន់ សម្លាប់ទា ដើម្បីយកទៅសែនកុងមា សែនជូនតា ឬសែនអារក្សអ្នកតា ដើម្បីជាថ្នូរដូរយកសេចក្តីសុខ ដើម្បីសុំគំនរលាភជ័យដល់ខ្លួនទៅវិញ។ អំពើនេះវាមិនអាចផ្តល់នូវអ្វីដែលមនុស្សប្រាថ្នាបានឡើយ ព្រោះពួកគេបានបំផ្លាញនូវសេចក្តីសុខអ្នកដទៃជាមុនបាត់ទៅហើយ។ អ្នកត្រូវចងចាំថា **"អំពើទាំងឡាយដែលជាអកុសល វាមិនអាចផ្តល់នូវសេចក្តីសុខដល់អ្នកដែលបានប្រព្រឹត្តឡើយ ព្រោះវាមានវិបាក(ផល)ជាទុក្ខតែម្យ៉ាង"**។ នៅក្នុងលក្ខណៈនៃអកុសលចិត្តលោភអ្នកបានដឹងរួចមកហើយ នៅពេលដែលគិតនឹងសម្លាប់សត្វដើម្បីបូជាឬសែន បាបម្តង។ ចាប់សត្វយកមកសម្លាប់ សត្វនោះក៏រងនូវទុក្ខវេទនាដោយការចាប់ចង ការជិះជាន់បាបជាគម្រប់ពីរ។ សត្វភ័យខ្លាចការសម្លាប់បាបជាគម្រប់បី។ សត្វបានស្លាប់ដោយការព្យាយាមនោះបាបជាគម្រប់បួន។ មានគំនិតថាបូជាដើម្បីបានសេចក្តីសុខដល់ខ្លួន ខណៈនេះជាមិច្ឆាទិដ្ឋិ មិច្ឆាទិដ្ឋិជាអកុសល បាបជាគម្រប់ប្រាំ។ កាលបើបាបមានប្រការយ៉ាងនេះ តើធ្វើដូចម្តេច ? អាចទទួលបានសេចក្តីសុខដោយការបូជា ឬសែននោះទៅ!

អ្នកខ្លះទៀតព្យាយាមដុតកម្តៅអ្នកដទៃ ដោយអារ៉ុងគឺមាត់របស់ខ្លួន ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់។ ពួកគេបានព្យាយាមញុះញង់អុជអាល ស្តីបន្ទោស ព្យាបាទដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ។ កាលបើឃើញអ្នកដទៃរងទុក្ខ មានការបែកបាក់គ្នា ពួកគេក៏សប្បាយចិត្តជាពន់ពេក។ បើមើលត្រឹមបច្ចុប្បន្ន ជននោះពិតជាមានសេចក្តីសុខពិតមែនហើយ ទោះវាមិនមែនជាអំពើល្អក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែច្បាស់ណាស់ថា ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ គេនឹងត្រូវអ្នកដទៃចងពៀរវេរាវិញជាមិនខាន បើបច្ចុប្បន្នមិនទាន់ឱ្យផល ក៏ក្នុងពេលអនាគតអំពើដែលពួកគេបានធ្វើ នឹងត្រឡប់មកឱ្យផលវិញជាក់ជាមិនខាន ដោយត្រូវអ្នកដទៃសងសឹកវិញជាដើម។

សេចក្តីសុខរបស់មនុស្ស គឺនៅក្នុងចិត្ត។ បើចិត្តមនុស្សប្រកបដោយមេត្តា ករុណា ចំពោះអ្នកដទៃ មានសេចក្តីសន្តោសចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ចិត្តក៏នឹងបាននូវសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនផងដែរ។ កាលបើចិត្តប្រកបដោយមិច្ឆាទិដ្ឋិ ពោរពេញទៅដោយអកុសល ក្រាស់ទៅដោយព្យាបាទការចងអាឃាតជាប្រចាំ តើនឹងអាចស្វែងរកសេចក្តីដល់ខ្លួនឯងដោយប្រការផ្សេងៗបានដូចម្តេចទៅ? ហេតុនេះបុគ្គលដែលដុតកម្តៅអ្នកដទៃផង ដុតកម្តៅខ្លួនឯងផង គឺជាអ្នកដែលកំពុងបំផ្លាញសេចក្តីសុខសេចក្តីត្រជាក់ក្នុងចិត្តឱ្យវិនាសសាបសូន្យ។

អ្នកដទៃអោលពាក្យចាក់ដោតក្នុងបំណងចង់ឱ្យអ្នកឈឺចាប់

"ប្រសិនបើអ្នកហ៊ឺកហាត់ចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យដូចជាថ្មគាន់ដែលមិនញាប់ញ័រដោយកម្លាំងខ្យល់ នោះរាល់សម្តីដែលអ្នកដទៃពោលមកកាន់អ្នក ក្នុងបំណងចង់ឱ្យឈឺចាប់ ចង់ឱ្យខឹងក្រោធ វានឹងឡងទៅអ្នកនោះវិញទ្វេដង"

នៅពេលដែលសេចក្តីក្រោធកើតឡើង តែងតែធ្វើឱ្យបញ្ញារបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ធ្វើឱ្យមនុស្សបាត់បង់នូវភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង។ បើទោះបីជាគេធ្លាប់មានភាពឆ្លាសឈ្លាសម្តេចក្តី ក៏គង់នឹងធ្លាក់ក្នុងឧបាយរបស់អ្នកដទៃជាមិនខាន។ រាល់ពេលដែលនរណាម្នាក់ពោលពាក្យចាក់ដោតមកកាន់អ្នក គេនឹងសប្បាយចិត្តខ្លាំង ប្រសិនបើអ្នកប្រទូស្តរាយ កើតចិត្តក្តៅក្រហាយតាមអ្វីដែលពួកគេបាននិយាយ។ ផ្ទុយមកវិញបើអ្នកមិនខ្វល់នឹងពាក្យទាំងនោះទេ ហើយមិនខ្វីយកចិត្តទុកដាក់នូវរាល់ទង្វើរបស់ពួកគេដែរនោះ អ្នកដែលកើតចិត្តក្តៅក្រហាយ មិនមែនជារូបអ្នកឡើយ គឺអ្នកដែលបានធ្វើមកលើអ្នកហ្នឹងឯង។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់យើងច្រើនមិនបានគិតដល់នោះទេ ចេះតែបំពេញបំណងអ្នកដែលបានធ្វើនោះ។ ហេតុអ្វីបានដូច្នេះ? នោះដោយសារការប្រកាន់មាំក្នុងនាមរូប គិតថាគេមើលងាយអញ គេជេរអញ គេរករឿងអញ... ទាំងដែលអ្វីទាំងអស់ គ្រាន់តែជាការសន្មតឱ្យងាយហៅប៉ុណ្ណោះសោះ។ រីឯអ្នកដែលពោលពាក្យអាក្រក់មកកាន់អ្នកដទៃ ភាគច្រើនក៏ពួកគេមិនបានដឹងថា ខ្លួនចង់អ្នកដទៃក្តៅក្រហាយនោះដែរ។ ពួកគេគ្រាន់តែដឹងថា ពេលបានស្តីបន្ទោសដាក់អ្នកដទៃទៅហាក់ដូចជាសប្បាយចិត្ត បានជេរអ្នកដទៃ ដូចជារាងធូរទ្រូង ឬអ្នកខ្លះប្រឹងឈ្លោះឱ្យឈ្នះមុន កុំឱ្យចាញ់ ដោយខ្លាចបាក់មុខអ៊ីចឹងទៅ។ ប្រសិនបើរាល់អ្នកដែលឈ្លោះទាំងឡាយ សុទ្ធតែមានវត្ថុបំណងច្បាស់លាស់ទៀត ពិតណាស់ថា អ្នកដែលប្រកាន់មាំខ្លាំងក្នុងជីវិត ប្រាកដជាខឹងដាច់ក្បាលដាច់កន្ទុយជាមិនខាន។ ហើយគេនឹងត្រូវបានអ្នកធ្វើបាបអង្គុយមើលភាពតប់ប្រមល់របស់គេយ៉ាងសប្បាយចិត្តទៀតផង។ ដូច្នេះទើបបានជាអ្នកដែលចូលចិត្តបេះបោចអ្នកដទៃ ចាក់ចុចអ្នកដទៃ តែងសប្បាយចិត្ត ពេលបានឃើញការប្រឹងប្រែងរបស់ខ្លួនបានសមបំណង!

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "បុគ្គលគប្បីឈ្នះអ្នកក្រោធ ដោយការមិនក្រោធតប"។ ការមិនក្រោធតបចំពោះពាក្យពេចន៍អសុរោះ ឬពាក្យគ្រោតគ្រាតទាំងឡាយ មិនមែនបាននំយថា យើងក្លាយជាមនុស្សអន់នោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញ អ្នកនឹងមិនងាយចាញ់កលល្បិចអ្នកដទៃឡើយ ព្រោះថាអ្នកខ្លះពោលពាក្យបញ្ឆឺ ពោលពាក្យអសុរោះទៅកាន់អ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យអ្នកនោះខឹងប្រទូស្តតប នឹងអាលបានលេសក្នុងការចោទប្រកាន់ឱ្យភាគីម្ខាងទៀតជាប់ទោសទណ្ឌ។ ម្យ៉ាងការមិនក្រោធតប ក៏ជួយឱ្យអ្នកបានសេចក្តីសុខមួយចំណែកផងដែរ ហើយក៏ជួយឱ្យអ្នកប្រើបញ្ញាបានយ៉ាងល្អក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបានទៀតផង។

សម្លាប់សេចក្តីក្រោធបានរមែងមិនសោយសោក សម្លាប់សេចក្តីក្រោធបានរមែងដេកជាសុខ។ រាល់ការចងអាឃាតអ្នកដទៃ ឬបៀតបៀនសត្វដទៃ នឹងធ្វើឱ្យចិត្តបុគ្គលនោះធ្លាក់ក្នុងអកុសល។ ម្យ៉ាងអំពើនោះរមែងត្រឡប់ឱ្យផលជាទុក្ខក្នុងពេលខាងក្រោយយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ប៉ុន្តែការសម្លាប់សេចក្តីក្រោធក្នុងចិត្ត មិនត្រឹមតែមិនធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មងនោះទេ ថែមទាំងធ្វើឱ្យចិត្តបុគ្គលនោះដេកជាសុខទៀតផង។ វាខុសពីការធ្វើបាណាតិបាត(ការសម្លាប់សត្វ) ដែលបុគ្គលប្រព្រឹត្តហើយ រមែងក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត។ ប្រាកដណាស់ថាអ្វីដែលមនុស្សពិបាកធ្វើ គឺការឃាត់ចិត្តមិនឱ្យខឹង នៅពេលដែលឮពាក្យចាក់ដោតទាំងនោះ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងថាកាលណាចិត្តមិនទាន់លះកិលេសទេនោះ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលមិនមានចិត្តខឹង នៅពេលឮពាក្យទាំងនោះទេ។ ប៉ុន្តែពួកគេអាចបង្ក្រាបចិត្តខឹងបានទាន់ពេលវេលា ដោយមិនឱ្យចិត្តកើតការប្រទូស្តចំពោះរឿងទាំងនោះ។

ការចម្រើនមេត្តាធម៌ នឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានចិត្តស្រលាញ់ចំពោះសព្វសត្វទាំងពួង ធ្វើឱ្យមិនមានការព្យាបាទលើអ្នកដទៃ និងជួយឱ្យចិត្តយល់ថា

ក្នុងលោកនេះមិននរណាមួយគួរជាសត្រូវរបស់យើងឡើយ។ ត្រូវដឹងថា សត្រូវរបស់យើង គឺកិលេសក្នុងចិត្តឯណោះទៅវិញទេ ដែលវាបានបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់យើងឱ្យសាបសូន្យ។ ការចម្រើនករុណានឹងធ្វើឱ្យចិត្តរបស់យើងមានក្តីអាណិតអាសូរចំពោះសព្វសត្វទាំងអស់ មើលឃើញទង្វើអកុសលដែលពួកគេបានធ្វើ ដោយចិត្តអាណិតអាសូរ ឃើញថាទង្វើទាំងនោះនឹងត្រឡប់ឱ្យផលជាទុក្ខដល់ពួកគេវិញ មិនអាចមានអ្វីរាងឃាំងបានឡើយ។ ការចម្រើនខន្តីធម៌ គឺប្រើពេលដែលចិត្តកំពុងខឹង មិនមែនចម្រើនពេលចិត្តកំពុងនៅម្នាក់ឯងនោះឡើយ។ ខណៈចិត្តកំពុងខឹង គឺបានបើកឱកាសឱ្យខន្តី មកគ្របសង្កត់ចិត្តខឹងឱ្យស្ងប់រំងាប់ទៅវិញ។ ពេលដែលលោកអ្នកកំពុងក្រោធ ចូរមានសតិរលឹកក្នុងចិត្ត ហើយដកដង្ហើមឱ្យវែងៗ រួចតាំងចិត្តថាខ្លួននឹងមិនប្រទូស្តតបត និងមិនប្រកាន់ចំពោះពាក្យសម្តីនោះឡើយ។ ធ្វើបែបនេះជាប្រចាំ លោកអ្នកនឹងអាចឃាត់ចិត្តកុំឱ្យធ្លាក់ក្នុងភ្លើងទោសៈបាន ដោយមិនឱ្យវាដុតកម្តៅ ឱ្យរលាកដល់ចិត្តរបស់លោកអ្នក។

កម្ចាត់សេចក្តីទុក្ខដោយការព្យាយាម

> កាលបើព្យាយាមខ្លាំងក្លាពេក ក៏នឹងធ្វើឱ្យចិត្តរាយមាយ តែបើព្យាយាមធូរលុងពេក ចិត្តក៏នឹងខ្ជិលច្រអូស ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលគប្បីប្រារព្ធសេចក្តីព្យាយាមឱ្យប្រកបដោយសទ្ធានិងបញ្ញា វិរិយៈនិងសមាធិ។ (ព្រះពុទ្ធ)

កិច្ចការទាំងឡាយអាចសម្រេចបានដោយខ្វះការព្យាយាម មិនមានឡើយ។ បុគ្គលដែលទូន្មានចិត្តបានល្អ បើមិនមានវិរិយៈខ្លាំងក្លាក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្តទេនោះ ក៏មិនអាចរួចចាកសេចក្តីទុក្ខបានឡើយ។ ហេតុដូច្នោះបានជាព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **វិរិយេន ទុក្ខ មច្ចេតិ សត្វលោកឆ្លងអន្លង់ទុក្ខបានដោយការព្យាយាម**។

ដ្បិតថាកិច្ចការទាំងឡាយសម្រេចបានដោយក្តីព្យាយាមក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែវាត្រូវតែជាការព្យាយាមក្នុងកម្រិតមួយដែលសមស្របផងដែរ។ អ្នកមិនអាចធ្វើផ្ទះមួយខ្នង ឱ្យរួចក្នុងមួយថ្ងៃបាននោះទេ ហើយអ្នកក៏មិនអាចខិតខំប្រឹងប្រែងមួយថ្ងៃ ចង់បានលទ្ធផលឱ្យបានស្មើនឹងអ្នកដែលប្រឹងប្រែងជាយូរមកហើយ ក៏មិនអាចទៅរួចដែរ។ ការអប់រំចិត្តក៏ដូច្នោះដែរ អ្នកមិនអាចស្រាប់តែនឹកឃើញចង់អប់រំចិត្ត ស្រាប់តែចាប់ផ្តើមដាក់កំហិតលើខ្លួនឯងរហូតដល់មិនអាចទ្រាំទ្របាន ព្រោះហេតុថាចង់លត់ដំចិត្តឱ្យបានល្អភ្លាមៗនោះទេ។ ធ្វើដូច្នោះ អ្នកនឹងមិនអាចព្យាយាមបានយូរឡើយ។ ប្រៀបដូចមនុស្សដែលមានរូបរាងធាត់ជ្រុល ហើយមើលមករូបរាងខ្លួនឯងមិនគួរឱ្យចូលចិត្ត ហើយក៏ចង់បានរាងស្អាត ក៏នឹកចង់សម្រកគីឡូ ស្រាប់តែស្រើបទៅហាត់ប្រាណមួយថ្ងៃ៥ទៅ៦ម៉ោង ដោយគិតថានឹងចង់ឱ្យស្រកគីឡូលឿន បែរនេះគេនឹងមិនអាចបន្តការព្យាយាមបានយូរថ្ងៃឡើយ។ ហេតុអ្វីទៅ? ព្រោះមនុស្សដែលគ្មានការអត់ធ្មត់ មិនអាចសម្រេចកិច្ចការអ្វីបានល្អឡើយ។ ម្យ៉ាងមនុស្សដែលមានចិត្តអន្ទះសាចង់បានលទ្ធផលលឿន ដោយមិនគិតពីសមាមាត្រនៃពេលវេលា ក៏មិនអាចធ្វើអ្វីបានយូរដែរ។ ជាធម្មតាចិត្តគឺឧស្សាហ៍បានតែមួយឆាវដោយអំណាចនៃកិលេសនោះឯង លុះដល់កិលេសចុះថយ ចិត្តក៏ចាប់ផ្តើមខ្ជិលបន្តិចម្តងៗអ៊ីចឹងទៅ។ នៅពេលដែលខិតខំប្រឹងហាត់ខ្លាំងពេក រាងកាយនឹងមិនអាចទ្រាំទ្របានឡើយ។ កាលណារាងកាយទន់ល្វើយ វាខ្សោះកម្លាំង ហើយចិត្តក៏អស់កម្លាំងតាមកាយដែរ បូករួមនឹងភាពខ្ជិលច្រអូស ថែមទាំងការសម្លឹងមើលលទ្ធផលរាល់ថ្ងៃ មិនឃើញថាមានអ្វីប្លែក គេក៏បាក់ទឹកចិត្តលែងចង់ហាត់បន្តអ៊ីចឹងទៅ!

ការហ្វឹកហាត់ទូន្មានចិត្តក៏មិនខុសគ្នាដែរ។ មានអ្នកខ្លះមិនអាចយកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯងបានយូរ នោះដោយសារពួកគេប្រព្រឹត្តខ្លាំងក្លាពេកដែលមិនអនុលោមទៅតាមពេលវេលា។ ក្នុងការប្រតិបត្តិអប់រំផ្លូវចិត្ត ក៏មិន

ខុសពីការហាត់ប្រាណដែរ យើងត្រូវប្រព្រឹត្តមួយជំហានម្តងៗ ទៅតាមជំណាក់កាល និងតាមភាពថ្នឹករបស់ខ្លួន។ មនុស្សខ្លះមិនអ៊ីចឹងឡើយ បើចាប់ផ្តើមអប់រំចិត្តភ្លាម ពួកគេបានផ្តាច់ខ្លួនពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលធ្លាប់បានប្រព្រឹត្ត ហើយប្រព្រឹត្តហួសកម្រិតដែលចិត្តអាចធ្វើបាន។ ចុងក្រោយពេលដែលមិនអាចទប់ទល់បាន កម្លាំងនៃការវាយបកមកវិញ ក៏ខ្លាំងលើសដើម។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់តែស្តាប់ចម្រៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្លាប់មើលរឿងភាគរាល់ពេល ចូលចិត្តមើលបណ្តាញសង្គមច្រើនហួសកម្រិត ស្រាប់តែផ្តាច់ពីវាទាំងស្រុងនោះ អ្នកមិនអាចធ្វើបានឡើយ។ ព្រោះចិត្តរបស់អ្នកវាបានញៀននឹងរឿងទាំងនោះទៅហើយ បើផ្តាច់តែម្តង ទាល់តែអ្នកឈប់ប្រើវាទាំងស្រុង ឬមានដាក់គំនាបទើបអាចធ្វើបាន។ ចំណុចនេះឯងដែលអ្នកញៀនបារីក្តី ញៀនស្រាក្តី មិនអាចធ្វើបាន។ ពេលដែលពួកគេចង់ផ្តាច់ គឺឈប់ជក់ ឈប់ផឹកទាំងស្រុង មិនមែនបញ្ឈប់ដោយបន្តុយបន្តិចម្តងៗ រហូតដល់អាចឈប់បាននោះទេ។ ដូច្នោះហើយទើបចិត្តចេះតែនឹកឃើញ ចេះតែចង់សាកទៀត ចុងក្រោយគេក៏ត្រឡប់មករកសភាពដើមវិញទៅ។

ទោះបីជាត្រូវព្យាយាម ក៏ត្រូវមានព្រំដែនកំណត់មួយផងដែរ។ មនុស្សកាលបើព្យាយាមខ្លាំងពេកចិត្តនឹងរាយមាយ ដូចជាពេលខ្លះអ្នកមានឃើញទេ សិស្សដែលរៀនគ្មានពេលសម្រាក ហើយសម្រាកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ និងសិស្សដែលប្រឹងរៀនដែរ ប៉ុន្តែមានពេលសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ចេះផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាសក្នុងការសិក្សា លទ្ធផលចេញមក សិស្សដែលសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់ បែរជាទទួលបានលទ្ធផលល្អជាងសិស្សដែលប្រឹងប្រែងរៀនពេញមួយថ្ងៃទៅវិញ។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរអ្នកត្រូវដឹងថា ចិត្តរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងកម្រិតដំបូង កុំទាន់ចង់ឱ្យបានល្អដោយឆាប់ៗពេក ហើយបើទោះជាចង់ ក៏មិនអាចដែរ។ កាលបើវិរិយៈរបស់អ្នកខ្សោយ ហើយប្រឹងសង្កត់ចិត្តខ្លាំងពេក វានឹងត្រឡប់មិនវិញមិនខាន ប្រៀបដូចជាបុរសដែលមានកម្លាំងខ្សោយ

ហើយប្រឹងពត់សង្កត់ឈើដែលពើងឡើង ដែលមានកម្លាំងរលាស់ខ្លាំង មិនយូរប៉ុន្មាន ឈើនោះនឹងបញ្ចេញកម្លាំងបញ្ច្រាសមកលើបុរសនោះវិញមិនខាន ព្រោះភាវៈនៃខ្លួនឯងដែលមិនប្រមាណកម្លាំងនោះឯង។ ហេតុនេះចូរអប់រំចិត្តដោយការទូន្មានរឿយៗ ប្រសើរជាងដាក់កំហិតលើខ្លួនខ្លាំង រហូតដល់ចិត្តរាយមាយ តែកុំបន្ធូរបន្ថយរហូតដល់ចិត្តខ្ជិលច្រអូស។ ត្រូវគ្រប់គ្រងចិត្តឱ្យដូចជាការអុំទូក ទោះសង្វាក់នៃច្រវាមិនញាប់សន្ធឹកខ្លាំង ប៉ុន្តែក៏មិនអាចបន្ថយចង្វាក់ ឬឈប់ចែវនោះដែរ។

គួរលះចិត្តឈ្នះចាញ់

"អ្នកឈ្នះរមែងប្រទះនូវពៀរ អ្នកចាញ់ត្រាំគ្រោដេកជាទុក្ខ។ លុះត្រាតែបុគ្គលលះបង់ការឈ្នះ និងការចាញ់ចេញពីចិត្ត ទើបជាអ្នកស្ងប់រម្ងាប់ ហើយទទួលបាននូវសេចក្តីសុខ" ព្រះពុទ្ធ

នៅក្នុងលោកនេះ រាល់ជម្លោះទាំងឡាយរមែងបញ្ចប់ទៅ ដោយបន្សល់នូវហេតុពីរយ៉ាង គឺអ្នកដែលឈ្នះនឹងត្រូវបានគេគុំកួន ហើយរកឱកាសដើម្បីសងសឹកវិញ។ ឯអ្នកដែលចាញ់ តែងតែដេកកើតទុក្ខក្តៅកើតចិត្តក្រហាយ និងរកវិធីសងសឹកចំពោះអ្នកដែលឈ្នះវិញ។ វិធីដែលល្អបំផុតសម្រាប់មនុស្សទាំងសងខាង គឺលុះត្រាតែកុំឱ្យមានអ្នកឈ្នះ ហើយក៏កុំឱ្យមានអ្នកចាញ់ ទើបបានសុខទាំងពីរ។ វិធីនោះគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រឈ្នះ-ឈ្នះ រវាងដៃគូទាំងសងខាង។

វិធីដំបូងសម្រាប់ដោះស្រាយទំនាស់ដែលកើតមាន លុះត្រាតែមនុស្សម្នាក់ៗលះបង់ចិត្តចង់ឈ្នះ និងចិត្តមិនចង់ចាញ់ជាមុនសិន ទើបមិនមានវិវាទឬមិនមានការអាក់អន់ចិត្តកើតឡើងចំពោះគ្នា ពេលដែលរឿងរ៉ាវត្រូវបានបញ្ចប់។ ពិតប្រាកដណាស់ថា ប្រសិនបើមនុស្សមានចិត្តចង់ឈ្នះ

រៀងៗខ្លួនហើយនោះ ទីបំផុតប្រាកដជានឹងមានម្នាក់ ជាអ្នកចាញ់ដោយជៀសមិនផុតឡើយ។ មនុស្សពីរនាក់ដែលសន្ធនាដោយមិត្តភាពដោយធម្មតា។ នឹងមែងមិនមានអ្នកឈ្នះ ឬអ្នកចាញ់នោះទេ។ ប៉ុន្តែបើពួកគេនិយាយដើម្បីប្រជែងគ្នា ហើយតឹងសរសៃកជាក់គ្នា ដោយសារតែមានគំនិតខុសគ្នា ប្រាកដណាស់ថាពួកគេនឹងមានការគុំកួនគ្នាជាមិនខាន។ ពិភពលោកនេះ គេបានបង្កើតនូវរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមានពៀរនឹងគ្នា ដោយមិនសូវធ្វើឱ្យមនុស្សរំងាប់ពៀរចំពោះគ្នានោះទេ។ ពួកគេបង្កើតតែការប្រណាំងប្រជែងគ្នា ដើម្បីយកឈ្នះចាញ់លើភាគីម្ខាងទៀត ប្រៀបដូចជាសត្វមាន់ដែលគេលាបមុខឱ្យជល់គ្នាអ៊ីចឹង ធ្វើឱ្យវាលែងស្គាល់គ្នា ហើយក៏ជល់គ្នាឯងដោយភាពល្ងង់ខ្លៅរបស់ខ្លួន។ ក្នុងសង្គមមនុស្សក៏អ៊ីចឹងដែរ ទីបំផុតមនុស្សដែលចាញ់តែងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ហើយអ្នកដែលឈ្នះក៏មានសត្រូវកាន់តែច្រើន នេះជាអ្វីដែលសាលានិងសង្គមបានបង្រៀនមនុស្សឱ្យមានការប្រកួតប្រជែង។ ពួកគេមិនសូវជាណែនាំមនុស្សឱ្យយកឈ្នះខ្លួនឯងនោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញពួកគេមានតែបង្រៀនមនុស្សឱ្យប្រជែងគ្នា បណ្តុះគំនិតថា ការឈ្នះអ្នកដទៃក្នុងការប្រកួត គឺជាការឈ្នះដ៏ប្រសើរ ជាការឈ្នះដែលជួយឱ្យខ្លួនឯងមានកិត្តិយស ហើយបើចាញ់វិញនឹងត្រូវអ្នកដទៃសើចចំអក មើលងាយ ឬចាត់ទុកថាជាជនបរាជ័យ។ ជួនកាលប្រកាន់គំនិតថា "អ្នកឈ្នះជាស្តេច អ្នកចាញ់ជាចោរ" ដូច្នោះ ដែលបានធ្វើឱ្យមនុស្សប្រកួតប្រជែងគ្នាដូចជាសត្វមាន់ក្នុងទីលានទៅហើយ។ ពិភពលោកនឹងមានសន្តិភាព ប្រសិនបើមនុស្សលះបង់ចិត្តឈ្នះចាញ់ចេញពីក្នុងខ្លួន ហើយនិយាយទល់មុខជាមួយគ្នាដោយដាក់មានះចុះរៀងៗខ្លួន ព្រមទាំងរកដំណោះស្រាយល្អមួយសម្រាប់គ្នានឹងគ្នា។

អ្វីដែលសំខាន់ គឺមនុស្សមិនយល់ពីការលះចិត្តឈ្នះចាញ់នោះទេ ដោយគិតថា បើចាញ់ឱ្យគេជាន់ក្បាលមែន? ឱ្យគេធ្វើតាមចិត្តមែន?...

ការលះបង់ចិត្តឈ្នះចាញ់ មិនមែនបានន័យថាឱ្យអ្នកឈប់រវល់ ហើយទុកឱ្យអ្នកដទៃធ្វើអ្វី ក៏ធ្វើទៅនោះឡើយ។ បើគិតដូច្នោះ គឺអ្នកយល់ច្រឡំធំហើយ។ ក្នុងន័យនេះសំដៅថា យើងមិនត្រូវយកឈ្នះ ហើយក៏មិនត្រូវចាញ់ដែរ។ បើអ្នកមិនយកពាក្យឈ្នះឬចាញ់ដាក់ទុកក្នុងចិត្ត នោះអ្នកនឹងមិនកើតទុក្ខនោះឡើយ ទោះបីជាអ្នកបរាជ័យ ឬជោគជ័យក៏ដោយ ព្រោះអ្នកមិនបានយកឈ្នះអ្នកដទៃ ហើយក៏មិនបានចាញ់អ្នកដទៃដែរ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺមនុស្សពិបាកលះបង់ចិត្តឈ្នះចាញ់ចេញពីខ្លួននេះឯង ដែលវាជាឫសគល់នៃជម្លោះទាំងឡាយក្នុងលោក។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា ***"បើបុគ្គលមានចិត្តប្រកាន់ចំពោះអ្វីដែលមានក្នុងជីវិតថា អ្នកនេះបានដេរអញ អ្នកនោះបានឈ្នះអញ អ្នកនោះបានលួចទ្រព្យអញទៅ បុគ្គលនោះមិនអាចលះបង់ពៀរចេញពីចិត្តបានឡើយ"*** ។ ថ្វីបើអ្នកមិនអាចលះបង់ចិត្តប្រកាន់ចំពោះជីវិតក៏ដោយ ប៉ុន្តែអ្នកបើអាចអប់រំចិត្តជារឿយៗ ដោយមិនប្រកាន់មាំចំពោះនាមនិងគោត្តដែលមានក្នុងជីវិត ទើបអ្នកមិនមានចិត្តខឹងក្រោធចំពោះអ្នកដទៃថា គេឈ្នះអ្នក ឬដេរអ្នក ឬថាអ្នកចាញ់គេឡើយ។ ក្នុងជីវិតនេះអ្វីទាំងឡាយគ្រាន់តែជាការបញ្ញត្តិប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីពិតប្រាកដឡើយ។ សូម្បីខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ក៏មិនមានពិតប្រាកដដែរ។ ដូច្នេះតើប្រកាន់យកឈ្នះចាញ់គ្នាដើម្បីអ្វី? គួរតែរកដំណោះស្រាយរួមមួយដែលជាយុទ្ធសាស្ត្រឈ្នះ-ឈ្នះ គឺមិនមានអ្នកចាញ់។

ពាក្យខ្មែរពោលថា ***"ចាញ់ជាព្រះឈ្នះជាមារ"*** តាមរយៈពាក្យនេះខ្មែរយើងច្រើនយល់ច្រឡំថា កុំខ្វល់អ្វី ឱ្យគេឈ្នះទៅចុះ ចាញ់បានជាព្រះ។ តាមពិត បើនិយាយពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនដែលចាញ់នរណានោះទេ។ បុគ្គលអស្ចារ្យ គឺឈ្នះគ្រប់យ៉ាង។ បើជាបុគ្គលអន់នឹងមិនអាចបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធបានឡើយ។ ម្យ៉ាងទ្រង់ក៏មិនបានបង្រៀនឱ្យមនុស្សទុកកិច្ចការចោល ដោយលែងរវល់ ទុកបណ្តោយឱ្យអ្នកដទៃធ្វើអ្វីតាមចិត្ត ក៏ទេដែរ។

ផ្ទុយមកវិញទ្រង់បានបង្រៀនឱ្យមនុស្សតាំងចិត្តឱ្យធ្ងន់ អត់ធ្មត់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដោយសន្តិវិធី ដោយកុំមានចិត្តចង់ឈ្នះចាញ់អ្នកដទៃ ទើបចិត្តបានសុខព្រោះការមិនមានពៀរ។ ទ្រង់បានត្រាស់បន្ថែមថា ***"ក្នុងលោកនេះពៀរមែងរម្ងាប់បានដោយការមិនចង់ពៀរ"*** ។

គ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៦បាន អ្នកនឹងបានសុខ

កឹសុ អធិបតី រាជា ដូចម្តេចដែលហៅថា ព្រះរាជាធំ? (ជាអធិបតី) ឆទ្វារាធិបតិ រាជា = បុគ្គលជាអធិបតីលើទ្វារទាំង៦ (គឺគ្រប់គ្រងទ្វារ ៦ បាន) ហៅថា ព្រះរាជាធំ។

រាល់ការគ្រប់គ្រងនូវអ្វីទាំងឡាយក្នុងលោក ដែលស្ថិតនៅក្រោមអំណាចរបស់ចិត្ត ជាការកំណត់តាមមុខនាទី ឬឋានៈជាដើម ទោះបីជាគ្រប់គ្រងបានល្អយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនប្រសើរដូចការគ្រប់គ្រងនូវទ្វារទាំង៦ក្នុងកាយបានល្អដែរ។ ការគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ មិនថាគ្រប់គ្រងប្រទេស គ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុននោះទេ បុគ្គលមិនឈ្មោះថាបានសេចក្តីសុខ ព្រោះការគ្រប់គ្រងនូវអ្វីទាំងនោះបានល្អឡើយ។ ពេលខ្លះមានតែបង្កសេចក្តីទុក្ខដល់ខ្លួនឯងថែមទៀតផង។ នគរមួយដែលមានអ្នកយាមទ្វារក្រុងបានល្អ មានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះមនុស្សចេញចូល ដោយត្រួតពិនិត្យបានហ្មត់ចត់ទាំងចេញទាំងចូល នោះអ្នកស៊ើបការណ៍ដែលមកពីនគរផ្សេង ដែលបម្រុងមកយកការណ៍ នឹងមិនអាចបានសម្រេចបំណងបានឡើយ។ យ៉ាងណាដូចគ្នាដែរ បើបុគ្គលរក្សានូវទ្វារទាំង៦នៃកាយបានល្អ នោះសត្រូវគឺកិលេសមានកាមគុណ ឬអកុសលនានា មិនអាចជ្រែកចិត្តបានឡើយ។ បុគ្គលអ្នកគ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៦នៃនគរកាយបានល្អ បុគ្គលនោះនឹងបានសេចក្តីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។ តើគ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៦ដោយរបៀបណា?

ការគ្រប់គ្រងចក្ខុទ្វារ ច្រកចូលនៃវណ្ណរូបគឺភ្នែក។ រាល់រឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលបញ្ជូនឱ្យចិត្តដឹងតាមរយៈភ្នែក គឺមានល្អនិងអាក្រក់។ អ្នកមិនអាចកំណត់ថាត្រូវតែឃើញរូបល្អៗ ឃើញរូបស្អាតៗ តែម្យ៉ាងមិនបានឡើយ។ កាលណាមានរូបមកកាន់គន្លងចក្ខុ នោះចិត្តដែលមិនបានគ្រប់គ្រងល្អ វានឹងមានមនសិការក្នុងការចាប់យកនូវរូបនោះ មកជាអារម្មណ៍ជាមិនខាន។ ការគ្រប់គ្រងចក្ខុទ្វារឱ្យបានល្អ គឺអ្នកគប្បីកំណត់នូវការឃើញរូបត្រឹមតែចក្ខុបានហើយ។ ដោយការមិនកាន់យកនូវរូបនោះជានិមិត្ត និងជាអនុព្យញ្ជនៈ។ ម្យ៉ាងត្រូវហាមអកុសលជទៃទៀតមានអភិជ្ឈានិងទោសមនស្ស កុំឱ្យកើតក្នុងចិត្តព្រោះការឃើញនូវរូបនោះឡើយ។ **តើការកំណត់ដោយឃើញរូបត្រឹមចក្ខុដូចម្តេច?**

មនុស្សបាននិយាយថា ពួកគេបានឃើញរូបដោយភ្នែកទាំងគូរបស់ខ្លួន ឬភ្នែកជាអ្នកឃើញ នោះគ្រាន់តែជារោហារស័ព្ទនិយាយឱ្យងាយស្តាប់បានប៉ុណ្ណោះ។ ចក្ខុមិនដែលដឹងរូបនោះទេ ព្រោះចក្ខុមិនមានចិត្តឡើយ។ ហើយចិត្តក៏មិនដែលបានឃើញនូវរូបដែរ ព្រោះចិត្តមិនមែនជាចក្ខុ។ ចិត្តគ្រាន់តែធ្វើកិច្ចម្យ៉ាងហៅថាទស្សនកិច្ច។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលឃើញរូបពិតប្រាកដនោះ ជាចក្ខុទៅវិញទេ។ ចក្ខុវិញ្ញាណធាតុ តែងកើតមុនមនោវិញ្ញាណធាតុ គឺថាភ្នែកឃើញរូបហើយ ទើបចិត្តដឹងនូវរូបជាក្រោយតាមលំដាប់។ កាលបើចក្ខុទ្វារនិងវណ្ណរូបមកផ្ទប់គ្នា បុគ្គលរមែងឃើញរូបដោយចិត្តពិតប្រាកដដោយមានចក្ខុបសាទជាទីតាំង។ ចិត្តមិនដែលឃើញរូប ឬភ្នែកមិនដែលដឹងនូវរូបដូចម្តេច? ឧបមាដូចយើងច្រើននិយាយជារោហារស័ព្ទថា បុរសនោះគឺជាអ្នកដែលពូកែបាញ់ធ្នូ ដែលតាមពិតទៅ តើនរណាដែលទៅបាញ់ធ្នូទៅ? គឺគេប្រើធ្នូសម្រាប់បាញ់។ ប៉ុន្តែបើគេនិយាយដូច្នេះ គឺបានន័យថាបុរសនោះគឺពូកែបាញ់សត្វបានត្រង់ បាញ់មិនដែលខុស ហើយបើញែកចូលឱ្យជ្រៅទៅទៀត គឺបុរសនោះក៏មិនមែនជាអ្នកបាញ់សត្វដែរ ប៉ុន្តែផ្លែព្រួញ

ទេតើ ដែលជាអ្នកចាក់ទម្លុះនូវរាងកាយម្រឹគនោះ។ ឬដូចពាក្យយើងនិយាយសព្វថ្ងៃថា ផ្លូវរលាក់ មើលទូរទស្សន៍ ថ្នាក់រញ៉េរញ៉ៃណាស់ ឬទស្សនៈកាសែតជាដើម។ បើជាធម្មតាផ្លូវវាមិនដែលរលាក់នោះទេ រលាក់តែមនុស្សជាអ្នកធ្វើដំណើរទេតើ ហើយមនុស្សក៏មិនដែលមើលទូរទស្សន៍ដែរ គឺពួកគេគ្រាន់តែមើលអ្វីដែលមានក្នុងទូរទស្សន៍នោះបុណ្ណោះ អាចជារឿងឬមើលល្បែងរបាំកីឡាជាដើម។ យ៉ាងណាមិញការមើលឃើញរូបដោយចក្ខុក៏ដូចគ្នានឹងការឧបមាខាងលើដែរ។ កាលបើអ្នកកំណត់នូវការឃើញត្រឹមចក្ខុ នោះទោះបានឃើញរូបល្អ ឬមិនល្អ ស្អាត ឬមិនស្អាត ក៏អ្នកមិនមានចិត្តរាគៈ ចិត្តលោភៈ តណ្ហា ឬមិនកើតចិត្តទោមនស្ស កើតការខឹងក្រោធព្រោះរូបនោះដែរ។

តើមិនកាន់យករូបនោះជានិមិត្ត ជាអនុព្យញ្ជនៈ ដូចម្តេច?

ការឃើញកំណត់នូវរូបដោយចក្ខុ ហើយមិនបានកំណត់ថារូបនេះស្អាត រូបនោះមិនស្អាត រូបនោះជាប្រុស រូបនេះជាស្រី ដោយកំណត់ការឃើញត្រឹមជាការឃើញ។ រូបមកកាន់គន្លងចក្ខុហើយក៏រលត់ បើមានមនសិការក្នុងកំណត់យ៉ាងនេះ ហៅថាការមិនកាន់យករូបជានិមិត្ត។ ការឃើញនូវរូបនោះហើយ មិនបានសម្គាល់ថា រូបនោះមានទ្រង់ទ្រាយដូចម្តេច? មានអវយវៈយ៉ាងណាខ្លះ? សង្ហាឬទេ?... ហៅថាអនុព្យញ្ជនៈ។

ចំពោះការឃើញ

ទោះបីជាអ្នកបានឃើញរូបស្អាតក្តី រូបអាក្រក់ក្តី រូបដែលមិនជាទីគាប់ចិត្តក្តី មានខ្មោចព្រាយបិសាច ឬមនុស្សដែលកើតឃ្លង់យ៉ាងណាក្តី អ្នកត្រូវកំណត់ដឹងនិងរលឹកដោយសតិរបស់អ្នកថា វាត្រឹមតែជាការឃើញប៉ុណ្ណោះ។ វាត្រឹមតែជាធម្មជាតិរបស់ភ្នែក ដែលតែងពើបប្រទះនូវរូបជាធម្មតា ទោះអ្នកមិនចង់ឃើញ ក៏វានៅតែឃើញដែរ។ អ្នកត្រូវធ្វើចិត្តជា

កណ្តាល ដោយកុំត្រេកអរនៅពេលឃើញរូបស្អាត ហើយក៏កុំឈ្នើសចិត្ត នៅពេលឃើញរូបមិនល្អ មិនជាទីគាប់ចិត្តមកប៉ះផ្ទប់និងភ្នែករបស់អ្នក។ ត្រូវកំណត់ដឹងថារូបជាអព្យាកតធម៌ កុំទោមនស្សនឹងរូបព្រោះសណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយ ឬពណ៌សម្បុររបស់វាឡើយ។

ចំពោះការឮ

អ្នកត្រូវរក្សាចិត្តឱ្យមានសភាពនឹងធឹង ចំពោះសំឡេងទាំងឡាយដែលអ្នកបានឮតាមរយៈត្រចៀករបស់អ្នក។ ទោះបីជាអ្នកឮសំឡេងដែលនរណាមួយជេរប្រទេចអ្នក បង្អាប់អ្នក ស្តីបន្ទោសថា ឱ្យអ្នកខ្លាំងៗបែបណាក៏ដោយ ឬមួយអ្នកបានឮសំឡេងដែលជាទីគាប់ចិត្ត មានពាក្យសរសើរពាក្យល្អៗ ឬចម្រៀងដែលពីរោះៗគាប់ត្រចៀកជាដើម អ្នកត្រូវរលឹកដោយសតិរបស់អ្នកថា វាត្រឹមតែជាសំឡេងប៉ុណ្ណោះ។ កុំត្រេកអរ ហើយក៏កុំរីករាយចំពោះសំឡេងនោះឡើយ ត្រូវរក្សាចិត្តរបស់អ្នកជាកណ្តាល។ សូមកុំផ្តោតចិត្តរបស់អ្នកចំពោះសំឡេងទាំងនោះឡើយ។

ចំពោះការភ្លក្ស

ការបានបរិភោគអាហារឆ្ងាញ់ក្តី មិនឆ្ងាញ់ក្តី អ្នកត្រូវរក្សាចិត្តកុំឱ្យមានការប្នាំងប្នាក់ចំពោះរសជាតិទាំងនោះឡើយ។ អ្នកត្រូវរលឹកដឹងដោយសតិរបស់អ្នកថា ការបរិភោគអាហារគឺគ្រាន់តែដើម្បីញុំាងរាងកាយឱ្យមានជីវិតរស់រានបន្តទៀតប៉ុណ្ណោះ មិនមែនដើម្បីបំប៉នភាពអាត្មានិយមឱ្យខ្លួនឯងឡើយ។ ពាក្យខ្មែរពោលថា "***កុំរស់ដើម្បីស៊ី ត្រូវស៊ីដើម្បីរស់!***"

មនុស្សដែលមិនចេះអត់ធ្មត់ចំពោះរឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលកើតឡើងចំពោះខ្លួន ពួកគេមិនអាចរកសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯងបានឡើយ។ កាលណាដែលមនុស្សមិនបានឃាត់ចិត្តឱ្យនឹងធឹង ចំពោះការឃើញ ការឮ ការភ្លក្សទេនោះ ពួកគេនឹងមិនបានសុខឡើយ។ ព្រោះត្រូវអារម្មណ៍ខាងក្រៅ

មកក្រឡកចិត្តឱ្យវិលវល់ចំពោះរឿងរ៉ាវទាំងនោះ។ នៅពេលណាដែលពួកគេបានឃើញរូបស្អាតជាទីគាប់ភ្នែក ឮសំឡេងជាទីគាប់ត្រចៀក បានភ្លក្សរសឆ្ងាញ់ជាទីគាប់អណ្តាត ពួកគេក៏សប្បាយចិត្ត ត្រេកអរវីកវាយចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនោះទៅ។ ហើយពេលដែលពួកគេឃើញរូបអាក្រក់ ឮសំឡេងមិនគាប់ចិត្ត បានភ្លក្សរសមិនឆ្ងាញ់ ពួកគេក៏ទោមនស្ស មួម៉ៅក្តៅក្រហាយ ជាហេតុបណ្តាលឱ្យចិត្តនៅមិនស្ងប់ ព្រមទាំងកើតទុក្ខចំពោះរឿងនោះថែមទៀត។

ការគ្រប់គ្រងសោតទ្វារ ច្រកចូលនៃសំឡេងគឺត្រចៀក ឃានទ្វារ ច្រកចូលនៃក្លិនគឺច្រមុះ ការគ្រប់គ្រងជិវ្ហាទ្វារ ច្រកចូលនៃរសគឺអណ្តាត ការគ្រប់គ្រងកាយទ្វារ ទីដឹងនូវសម្ផស្សគឺសរីរាង្គកាយ ការគ្រប់គ្រងមនោទ្វារ ច្រកចូលនៃធម្មារម្មណ៍គឺចិត្ត ក៏មានសេចក្តីដូចជាដូចជាការគ្រប់គ្រងនូវចក្ខុទ្វារដែរ គឺថាអ្នកគប្បីកំណត់នូវការដឹងនូវសំឡេង ក្លិន រស សម្ផស្ស ការមិនកាន់យកនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះជានិមិត្ត ជាអនុព្យញ្ជនៈ និងហាមចិត្តមិនឱ្យកើតអកុសលក្នុងចិត្តមានអភិជ្ឈា និងទោសមនស្សព្រោះការឃើញនូវការដឹងនូវអារម្មណ៍នោះៗឡើយ។

មនុស្សដែលគ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៦មិនបានល្អ ទោមនស្សតែងកើតឡើង ការប្រទូស្តរមែងកើតមាន ការបៀតបៀនក៏កើតតាមលំដាប់ផងដែរ ព្រោះការពាល់នូវអារម្មណ៍ទាំង៦ មានរូបារម្មណ៍ជាដើម។ មនុស្សខ្លះគ្រាន់តែបានឃើញនូវទឹកន្លែងមិនស្អាត ឃើញផ្ទះប្រឡាក់សុទ្ធតែធូលី ឃើញមនុស្សមិនស្អាតមកនិយាយជាមួយ មិនបានសង្រួមនូវចិត្តនោះទេ តែបែរជាញុាំងចិត្តឱ្យទើស កើតការរើសអើង ខឹងក្រោធ ព្រោះការឃើញនូវរូបនោះដែលតាមការពិតទៅ ពួកគេមិនដែលបានឃើញនូវរូបសោះឡើយក្នុងមួយជីវិតនេះ។ មនុស្សគ្រាន់តែដឹងនូវរូបដោយចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ចំពោះសំឡេងក៏អ៊ីចឹងដែរ អ្នកខ្លះគ្រាន់តែឮពាក្យអសុរោះ ពាក្យជេរ ក៏មិនបានកំណត់ថា វា

ត្រឹមតែជាការឮតាមត្រចៀកប៉ុណ្ណោះនោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញបែរបណ្តោយតាមចិត្ត កើតទោមនស្សព្រោះសំឡេងទាំងនោះ ហើយកើតចិត្តក្តៅក្រហាយ កើតចិត្តបៀតបៀនព្រោះការឮនោះ ទាំងដែលខ្លួនមិនដែលបានឮម្តងសោះ។ ចំពោះរស និងសម្ផស្សក៏ដូចគ្នាដែរ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ ថ្វីបើបុគ្គលគ្រប់គ្រងទ្វារទាំង៥ (វៀរមនោទ្វារ) បានល្អក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើមិនបានគ្រប់គ្រងមនោទ្វារ គឺចិត្តឱ្យល្អទេ នោះអកុសលនឹងកើតមានក្នុងចិត្តជាដដែល ប្រៀបដូចបុគ្គលដែលបិទទ្វាររបងផ្ទះបានល្អក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើមិនបានបិទទ្វារក្នុងផ្ទះ ចាក់សោរទ្រព្យសម្បត្តិទេ នោះទ្រព្យសម្បត្តិក៏គង់នឹងវិនាសដោយស្នាដៃចោរបានជាដដែល។ ប៉ុន្តែបើទ្វាររបងផ្ទះបិទមិនបានល្អ ប៉ុន្តែទ្វារខាងក្នុងផ្ទះបិទបានជិតល្អ និងបានរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិបានល្អថែមទៀត នោះទ្រព្យសម្បត្តិមិនអាចវិនាសដោយស្នាដៃចោរឡើយ។ ទ្វារក្នុងផ្ទះប្រៀបដូចជាចិត្ត ទ្វាររបងផ្ទះប្រៀបដូចជាភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត និងកាយ។ ចូរឃុំគ្រងទ្វារទាំង៦របស់អ្នកឱ្យបានល្អ បើអ្នកពិតជាចង់បានសេចក្តីស្ងប់សុខ!

ការដោះស្រាយបញ្ហាដែលប្រឈមមុខក្នុងពេលខាងមុខ

កង្វល់ចិត្តដែលមានក្នុងស្រទាប់យុវវ័យ និងមនុស្សវ័យកណ្តាលភាគច្រើនបណ្តាលមកពីការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា ដែលនឹងមកដល់ពេលខាងមុខ។ អំពីកង្វល់ អ្នកខ្លះបានខ្វល់អំពីការបន្តការសិក្សានៅឯទីក្រុង ឬទៅក្រៅប្រទេស ឯអ្នកខ្លះខ្វល់ចិត្តមិនហ៊ានបើកមុខរបររកស៊ី។ រីឯអ្នកខ្លះទៀត ខ្វល់ចិត្តមិនហ៊ានប្រឈមមុខនឹងដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗដែលបានកើតឡើង។ ហើយក៏មានអ្នកខ្លះទៀត កើតក្តីកង្វល់ក្នុងចិត្ត ព្រោះការមិនហ៊ានសម្រេចចិត្តក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ព្រោះពួកគេខ្លាចបាត់បង់ស្ថេរភាពអ៊ីចឹងទៅ។ មនុស្សមួយចំនួន បានគិតទៅដល់ហានិភ័យចំពោះអ្វីដែលពួកគេ

បានសម្រេចចិត្ត ហើយបានថ្លឹងថ្លែងពីគុណប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិដែលនឹងកើតមាន។ ការខ្វល់ចិត្តចំពោះបញ្ហាទាំងនោះហើយ ទើបបណ្តាលឱ្យចិត្តកើតក្តីកង្វល់ មិនហ៊ានសម្រេចចិត្ត ឬមិនដឹងថាគួរដើរលើផ្លូវណា ទើបមានលទ្ធផលល្អចំពោះខ្លួនឯង ដើម្បីកាត់បន្តមបញ្ហាប្រឈមឱ្យនៅកម្រិតស្រាល។

មិនថាអ្នកខ្វល់ចិត្តរឿងបន្តការសិក្សា ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត ឬភ័យខ្លាចក្នុងការផ្លាស់ប្តូរនោះទេ ប្រការដែលសំខាន់ត្រូវសម្រួលចិត្តឱ្យស្ងប់ បើកគំនិតឱ្យទូលាយ និងកុំគិតលើភាពអវិជ្ជមានខ្លាំងពេក រហូតដល់ធ្វើឱ្យអ្នកលែងហ៊ានឈានជើងដើរទៅមុខ ចេះតែគិតម្នាក់ឯង គិតអ៊ីចេះ គិតអ៊ីចុះ បណ្តាលឱ្យភាពភ័យខ្លាចកំឡុងចិត្ត មិនអាចឱ្យធ្វើអ្វីបាន។

តើដោះស្រាយដោយរបៀបណា?

រាល់ការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងឡាយ អ្នកត្រូវលើកវាយកជាក់នឹងមុខ ដើម្បីស្វែងរកវិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយ ការព្រួយបារម្ភមិនអាចជួយអ្វីបាននោះឡើយ។ មនុស្សយើងច្រើនតែបែបនេះ ជំនួសឱ្យការអង្គុយគិតរកដំណោះស្រាយ ឬសាកសួរព័ត៌មានពីអ្នកដទៃ ដើម្បីធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ ពួកគេបែរជាទៅអង្គុយធ្វើមុខពិបាកចិត្ត អ្នកខ្លះក៏អង្គុយស្តាប់ភ្លេងកំសត់ៗទៅវិញ។ អ្នកខ្លះទៀតក៏ទៅផឹកស្រាដើម្បីឱ្យចិត្តឈប់គិត ហើយរឹតតែខ្លាំងនេះទៀតនោះ អ្នកខ្លះបិទគំនិតខ្លួនឯង ប្រាប់ខ្លួនឯងថាមិនអាចដោះស្រាយបានទេ ហើយពួកគេក៏ឈប់ខ្វល់ពីវាទៅ ចង់ជាយ៉ាងណា ក៏យ៉ាងនោះទៅ។ ខាងក្រោមនេះជាគំនិតខ្លះ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែលអ្នកត្រូវប្រឈមក្នុងពេលខាងមុខ៖

អ្នកត្រូវដឹងថាហេតុអ្វីទើបចិត្តមានកង្វល់ តើកើតពីអ្វី?

ពេលខ្លះមនុស្សមិនបានដឹងថាខ្លួនកំពុងខ្វល់ពីអ្វីឱ្យពិតប្រាកដ នោះទេ ដឹងត្រឹមថាខ្លួនដូចជាខ្សោះកម្លាំង ល្ហិតល្ហៃ មិនចង់ធ្វើអ្វីទាំងអស់ ក្រៅពីឃាំងខ្លួនឯងឱ្យនៅទីស្ងាត់ ដូច្នេះទើបគេមិនដឹងថាគួរដោះស្រាយដោយរបៀបណា? ត្រូវហើយ បើមិនទាំងដឹងអំពីបញ្ហាដែលខ្លួនមានផង តើអាចដោះស្រាយវាបានដោយរបៀបណាទៅ? ប្រៀបដូចជាពេទ្យដែលវិនិច្ឆ័យមិនដឹងរោគជំងឺ តើធ្វើម្តេចនឹងព្យាបាលបានជាសះស្បើយ?

ជាការសំខាន់ណាស់ នៅពេលដែលអ្នកកើតក្តីកង្វល់ អ្នកត្រូវតាំងសតិឱ្យមាំ ស្វែងរកមេរោគដែលធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកកើតការខ្វល់ខ្វាយ។ ជាទូទៅប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ នោះអ្នកនឹងអាចរកឃើញជាមិនខាន។ អ្វីដែលគួរឱ្យបារម្ភ ខ្លាចតែអ្នកមិនខ្វល់នឹងវា ហើយបណ្តោយតាមរលកអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ ទើបមិនអាចរកឃើញក្តីកង្វល់ពិតប្រាកដបាន។

តើបញ្ហានោះធំកម្រិតណា?

នៅពេលដែលរកបញ្ហាដែលធ្វើឱ្យអ្នកខ្វល់ចិត្តបានហើយ អ្នកត្រូវកំណត់បញ្ហានោះ តើវាស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតណា? តើអាចដោះស្រាយបានដែរឬទេ? នៅពេលដែលអ្នកបានដឹងថា បញ្ហាមានទំហំធំ មិនអាចដោះស្រាយតែម្នាក់ឯងបាន អ្នកត្រូវស្វែងរកជំនួយ រកអ្នកជិទៃឱ្យដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នក។ ពួកគេទាំងនោះអាចសាច់ញាតិជិតជិត ជាមិត្តភក្តិ ឬជាគូរជីវិតរបស់អ្នក។ សូមកុំអារកាត់តែម្នាក់ឯង ព្រោះអ្នកអាចនឹងគិតមិនបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ជាហេតុធ្វើឱ្យមានការសម្រេចចិត្តខុស។ ទោះបីជាអ្នកដឹកនាំពូកែយ៉ាងណា ក៏មិនអាចខ្វះទីប្រឹក្សាចាំផ្តល់យោបល់បានដែរ ដូច្នេះអ្នកគួរជ្រាបនូវសេចក្តីនេះ។

ដោះស្រាយវាដោយរបៀបណា?

បន្ទាប់ពីកំណត់ទំហំនៃបញ្ហាបានហើយ នោះអ្នកត្រូវសួរខ្លួនឯងថា តើខ្ញុំអាចដោះស្រាយវាបានដូចម្តេច? តើវិធីបែបណា ទើបផ្តល់ផលល្អទាំងសងខាង? ការសួរសំនួរបែបនេះចំពោះខ្លួនឯង នោះដំណោះស្រាយវានឹងលេចឡើងក្នុងខួរក្បាល។ ពេលនោះអ្នកនឹងដឹងថា គួរដោះស្រាយវាដោយរបៀបនេះ ឬរបៀបនោះជាដើម។ យល់ល្អរាល់ការគិតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយ អ្នកគួរតែធ្វើផែនទីគំនិតមួយ ដោយគូសរង្វង់បញ្ហានៅកណ្តាល បន្ទាប់មកគូសព្រួញដើម្បីកត់នូវដំណោះស្រាយ ហើយធ្វើការសំយោគវា តើគួរប្រតិបត្តិមួយណាមុន? នោះទើបប្រសើរ។ បើត្រឹមតែគិត មិនបានកត់ត្រានូវគំនិតដែលបាននឹកឃើញទេ នោះបន្តិចក្រោយមកអ្នកនឹងភ្លេចវិញជាមិនខាន។ ពុំនោះសោតអ្នកនឹងមិនអាចដោះស្រាយតាមដំណាក់កាលដែលបានព្រៀងទុកបានល្អ ដូចជាការធ្វើផែនទីគំនិតឡើយ។

ដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងពេលខាងមុខ

ជាទូទៅក្តីកង្វល់ចំពោះបញ្ហាក្នុងពេលអនាគត សុទ្ធតែធ្វើឱ្យមនុស្សមានក្តីកង្វល់ស្ទើរគ្រប់គ្នា សូម្បីខ្ញុំក្តី។ ប៉ុន្តែនោះមិនមែនជាបញ្ហាដែលធំបំផុតនោះទេ ប្រសិនបើយើងត្រៀមខ្លួនឱ្យបានល្អទុកជាមុន សម្រាប់ថ្ងៃនោះមកដល់។ ចំណុចដែលគួរធ្វើ គឺឈប់គិតពីវា។ ឈប់គិតក្នុងទីនេះ គឺបានន័យថាកុំវល់តែអង្គុយបារម្ភ ដោយដំអក់ខ្លួនឱ្យគាំងស្តូកនៅមួយកន្លែង ចូរធ្វើសកម្មភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់។ បន្ទាប់មកស្វែងរកដំណោះស្រាយ ត្រូវរកច្រកចេញឱ្យឃើញ ព្រោះបើវល់តែពិបាកចិត្តគ្មានប្រយោជន៍ឡើយ។ ចិត្តមានកង្វល់ដោយសារគ្មានដំណោះស្រាយ បើអ្នករកឃើញវិធីសាស្ត្រដែលអាចរកច្រកចេញបានហើយ នោះចិត្តនឹងបាត់កង្វល់។ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលអាចដឹងលទ្ធផលមុន ទាំងដែលពេលវេលាមិនទាន់មកដល់នោះទេ។ ចូរកុំបារម្ភហើយញាំងចិត្តឱ្យរីករាយ ត្រូវត្រៀមខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់។ កាលណាអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ នោះទំនុកចិត្តនឹងកើតមាន

សម្រាប់ក្នុងខ្លួន ភាពស្វាហាប់ក៏នឹងកើតឡើង នៅពេលបញ្ហាមកដល់។ អ្នកដែលមិនបានត្រៀមខ្លួនទុកមុន ប្រៀបដូចជាមេទ័ពដែលមិនបានត្រៀមខ្លួនក្នុងការធ្វើសឹក ដូចដែលបានអានពីខាងដើមនោះឯង។

ចេះតែអន់ចិត្តពេលគេស្តីឱ្យ

កាលណាដែលចិត្តនៅអន់ ចិត្តតែងតែកើតទុក្ខ ពេលឮពាក្យសម្តីទ្រគោះបោះបោកដែលអ្នកដទៃពោលមកកាន់ខ្លួន។ ចិត្តអន់ គឺចិត្តដែលទន់ខ្សោយ ជាចិត្តដែលមិនមានកម្លាំងប្រឆាំងជាមួយកិលេសបាន ជាចិត្តដែលមិនធ្លាប់ហ្វឹកហាត់ឱ្យរឹងមាំ។ ម្យ៉ាងការដែលនៅតែអន់ចិត្ត ពេលគេស្តីឱ្យថាឱ្យ នៅតែខឹងពេលគេជេរ នៅតែមានការទើសចំពោះអ្វីដែលកើតឡើងនោះ មកពីចិត្តមានការប្រកាន់មាំក្នុងនាម និងរូបហ្នឹងឯង។ ចេះតែគិតថាគេជេរអញ គេស្តីឱ្យអញ គេប្រមាថអញ គេមើលងាយអញ... ដែលទាំងនេះសុទ្ធតែជាសក្កាយទិដ្ឋិ ការប្រកាន់មាំក្នុងកាយ។ កាលណាពូជទោសចិត្តដែលជាអកុសលចិត្តនៅមិនទាន់បានកាត់ផ្តាច់ចេញពីសន្តាន អ្នកត្រូវចាំថា "គ្មាននរណាម្នាក់ ដែលមិនមានការអន់ចិត្តនោះទេ" បើមិនច្រើនក៏តិចដែរ ទៅលំដាប់ថ្នាក់នៃការអប់រំចិត្តបានកម្រិតណា។ ម្យ៉ាងការអន់ចិត្ត ព្រោះការមិនទទួលស្គាល់កំហុសរបស់ខ្លួន។ ពេលខ្លះមនុស្សគឺអ៊ីចឹង នៅពេលខ្លួនធ្វើខុស ហើយត្រូវបានអ្នកដទៃស្តីឱ្យ ពួកគេច្រើនតែអន់ចិត្តនឹងអ្នកដទៃ ហើយបន្ទោសកំហុសនោះទៅលើអ្នកដទៃ ដោយមិនសុខចិត្តថា "ម្តេចក៏ថាឱ្យអញចឹង អញខំប្រឹងប៉ុណ្ណឹងហើយ រកប៉ុណ្ណាទៀត នរណាចង់ឱ្យវាទៅជាបែបហ្នឹង ធ្វើម៉េចបើវាកើតឡើងហើយ..." គឺថាពួកគេមិនដែលមើលឃើញថាខ្លួនឯងខុសឡើយ។ សម្រាប់អ្នកដែលដឹងថា អ្នកដទៃស្តីឱ្យ គឺមកពីខ្លួនធ្វើមិនបានល្អ ពួកគេនឹងមិនខឹងអ្នកដទៃនោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេបានកែប្រែកំហុសឆ្គងទាំងនោះ ប្រែមកជាគុណសម្បត្តិ ដោយការប្រឹងប្រែង ប្រិតប្រៀងជាង

មុន ដើម្បីឱ្យបានល្អ ជាលទ្ធផលពួកគេក៏មិនត្រូវអ្នកដទៃស្តីឱ្យដូចមុនទៀតដែរ ថែមទាំងទទួលបានការលើកសរសើរថែមទៀតផង។

ដូច្នេះដើម្បីកុំឱ្យអន់ចិត្ត មានតែការហឹកហាត់ចិត្តរឿយៗប៉ុណ្ណោះឯង។ កុំមានចិត្តប្រកាន់មាំខ្លាំងក្នុងនាមនិងរូប រៀនកំណត់នូវសំឡេងដោយការឮគ្រាន់តែជាការឮ មិនមែនជានិយមអ្វីដទៃឡើយ។ ហើយបើអ្នកខុសត្រូវគេស្តីឱ្យក៏ ក៏ប្រឹងប្រែងបន្តទៀត កែប្រែចំណុចដែលធ្លាំធ្លងមកជាការបំពេញបន្ថែម កុំខឹង កុំអន់ចិត្តព្រោះខ្យល់ គឺសំឡេងដែលរត់កាត់ស្លឹកត្រចៀកនឹងឡើយ។

ការអន់ចិត្តនឹងនាំឱ្យក្លាយជាទោសទណ្ឌ

ឧបាយាស(ការអាក់អន់ចិត្ត) > បដិឃ(ការថ្នាំងថ្នាក់) > កោធ(ការខឹង) > ឧបហាន(ការរកប្រហារ) > ព្យាបាទ(ការចង់គំនុំ) > ទោស(ការប្រទូស្ត)

ចូរប្រយ័ត្នការអន់ចិត្ត កុំចិញ្ចឹមវារឿយៗឡើយ ព្រោះការបុគ្គលដែលឧប្បត្តិការប្រទូស្តទៅជាអំពើហិង្សា ឬឃាតកម្ម គឺផ្តើមមកពីការអន់ចិត្តហ្នឹងឯង។ មុននឹងឈានដល់ចិត្តទោស:គឺការប្រទូស្ត ចិត្តត្រូវឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលផ្សេងៗជាមុនសិន ទម្រាំដល់កើតការប្រទូស្ត។ មុនដំបូងមនុស្សគ្រាន់តែអន់ចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់មកនឹងធ្វើឱ្យកើតចិត្តថ្នាំងថ្នាក់។ បន្ទាប់មកទៀត ចិត្តនឹងកើតការខឹងក្រោធ ហើយបន្តទៅ ចិត្តនឹងកើតការចង់ប្រហារ។ បន្ទាប់ពីរកនឹកប្រហារ ចិត្តក៏កើតការព្យាបាទគុំកួនរកឱកាសសឹងសឹកវិញ។ ចុងក្រោយការប្រទូស្ត ដោយការប្រព្រឹត្តកាយទុច្ចរិតក្តី វចីទុច្ចរិតក្តី នឹងកើតមានពិតប្រាកដក្នុងចិត្ត។ ទោសមូលចិត្តគឺល្អិតណាស់ បើយើងមិនពិចារណាវែកញែក ហើយចែកតាមឋាន:នៃចិត្តទេ គឺមិនអាចមើលឃើញឡើយ។ មនុស្សខ្លះពេលដែលត្រូវគេវ៉ៃមួយដៃផាំង បើជាមនុស្ស

ស្គាល់គ្នាមិនសូវជាអីនោះទេ គឺថាមិនកើតចិត្តខឹងភ្លាមៗនោះទេ ក្រោយមក ទុក្ខវេទនាតាមរយៈផ្លូវកាយ(ឈឺ) ក៏ចាប់ផ្តើមគិតថា ម្តេចមកវាយអញ ដូច្នេះ? គិតហើយ ជួនកាលចិត្តអន់ក៏រលត់ទៅវិញទៅ។ ជួនកាលបើត្រូវគេ ធាក់មួយជើង ដួលផ្កាប់មុខ ក៏ខឹងភ្លាមៗ ប៉ុន្តែមុននឹងដល់ចិត្តខឹងសួរថា មានឧបាយាស និងបដិឃៈក្នុងចិត្តទេ? ប្រាកដណាស់ មិនអត់នោះទេ ប៉ុន្តែវាពិតជាលឿនណាស់ ដែលមិនអាចឱ្យយើងញែកឱ្យដាច់ត្រឹមមួយភ្លែត បានឡើយ។ ចិត្តកើតលឿនដូចពន្លឺផ្លេកបន្ទោរដូច្នោះដែរ។ ឯខ្លះទៀត ពេលដែលត្រូវអ្នកដែលមានកម្លាំងខ្លាំងជាងវ៉ៃ ឬអ្នកមានហានៈធំជាងស្តីឱ្យ ក៏មិនកើតចិត្តខឹងនោះទេ វាអាចឆ្លាយទៅដល់ចិត្តព្យាបាទ គុំកួនទុកក្នុង ចិត្ត។ ដូច្នេះទើបអ្នកត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែនចំពោះការអន់ចិត្ត។ បើអ្នក បណ្តោយវាឱ្យកើតញយៗ នឹងមិនផ្តល់ផលល្អដល់អ្នកឡើយ។ មែនទែន ទៅបើត្រឹមគេវាយ គេជេរ គេប្រមាថហើយ អ្នកកើតត្រឹមតែការអន់ចិត្ត មាន ន័យថាចិត្តរបស់អ្នក គឺមានលក្ខណៈល្អគ្រាន់បើខ្លះហើយ។ ល្អជាងការដែល គ្រាន់តែឮពាក្យជេរភ្លាម ក៏ជេរតបវិញ គេវ៉ៃភ្លាម ក៏ដាក់វិញភ្លាមដែរ។ បើ និយាយទៅ ឧបាយាស គឺការអន់ចិត្ត ភាគច្រើនចិត្តរបស់ខ្ញុំកើតឡើងច្រើន ។ ចិត្តរបស់ខ្ញុំច្រើនមិនទាន់ដល់ការខឹង ការព្យាបាទ ឬការប្រទូស្តភ្លាមៗ នោះទេ គឺច្រើនត្រឹមឧបាយាស និងបដិឃៈ តែមិនមែនបានន័យថាខ្ញុំមិន ចេះខឹងនោះទេ គ្រាន់តែពេលខ្លះវាកើតត្រឹមហ្នឹង។ គ្មាននរណាអាចអប់រំចិត្ត ឱ្យឈប់ចិត្តខឹងតែម្តងនោះទេ ប៉ុន្តែការអប់រំចិត្ត នឹងជួយឱ្យអ្នកសម្លាប់ចិត្ត ខឹងបាន ពេលដែលវាកើតឡើង!

ធ្វើម្តេចទើបឈប់ឱ្យគេច្រណែនយើង?

ចម្លើយ គឺអ្នកមិនអាចបញ្ឈប់នរណាម្នាក់ឱ្យឈប់ច្រណែនអ្នក បានឡើយ ព្រោះចិត្តច្រណែនគឺកើតចេញពីចិត្តអ្នកជទៃ វាស្ថិតជាអនត្តា

ធម៌ ដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាឱ្យស្ថិតក្នុងអំណាចចិត្តរបស់យើងបានឡើយ។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់គេមិនស្គប់ស្គល់ ទោះបីជាអ្នកអន់ជាងគេក៏ដោយ ក៏គេនៅតែមានចិត្តច្រណែនដែរ។ ហេតុនេះហើយ ទើបអ្នកមានខ្លះមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនរាប់មិនអស់ តែបែរជាដណ្តើមដីអ្នកក្រទៅវិញ។ អ្នកខ្លះមានអាហារពេញតុ តែបែជាមកច្រណែនមនុស្សដែលហូបទឹកគ្រឿងជាមួយអន្លក់ត្រួយស្វាយទៅវិញ។ ពូជច្រណែន គឺតែងមានក្នុងចិត្តបុថុជ្ជនគ្រប់ៗគ្នា មិនថាអ្នកមាន ឬអ្នកក្រឡើយ។

គួរធ្វើបែបណា បើដឹងថាគេច្រណែនយើង?

នោះគឺវាអាស្រ័យលើខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ តើអ្នកគួរធ្វើបែបណាបន្តទៀត? ប៉ុន្តែបើចម្លើយទូទៅ គឺអ្នកកុំខ្វល់នឹងគេធ្វើអ្វី ត្រូវធ្វើកិច្ចការរបស់អ្នកបន្តទៀត។ អ្នកមិនអាចព្រោះតែឈប់ឱ្យគេលែងច្រណែនចំពោះខ្លួនហើយបោះបង់ចោលអ្វីទាំងនោះឡើយ។ អ្នកគ្មានតួនាទីធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់លែងមានចិត្តច្រណែនបានឡើយ ព្រោះមានខ្លួនគេផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចជួយខ្លួនឯងបាន។ បើគេច្រណែនអ្នក ព្រោះឃើញអ្នកចេះជាងគេ តើអ្នកគួរតែធ្វើខ្លួនឱ្យអន់ជាងគេ(ឈប់រៀន) ដើម្បីឱ្យគេឈប់មានចិត្តច្រណែន ឬយ៉ាងណា? បើដូច្នោះ អ្នកជាមនុស្សល្ងង់ពិតប្រាកដហើយ គេអាចមិនច្រណែនចំពោះរឿងនឹង ប៉ុន្តែនៅមានរឿងផ្សេងទៀតដែលគេត្រូវច្រណែនដដែល។ កាលណាគេមិនអាចអប់រំចិត្តឱ្យឈប់ច្រណែនដោយខ្លួនឯង គ្មាននរណាម្នាក់ជួយគេបានឡើយ។

លះចិត្តច្រណែនដោយរបៀបណា?

ចិត្តច្រណែន គឺជាតួនៃអកុសលធម៌ ដែលអង្គធម៌នៃចិត្តច្រណែនគឺឥស្សាចេតសិក។ យើងដឹងហើយថា កិលេសគឺគ្រឿងត្រាំក្នុងសន្តានដែលមានលោភៈ ទោសៈ មោហៈជាឫសគល់ ដែលមិនងាយមានអ្នកដែលអាច

លះកាត់បានដាច់ស្រឡះឡើយ កាលណាពួកគេនៅជាបុថុជ្ជនធម្មតា។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងអាចបង្ក្រាបចិត្តច្រណែនឱ្យស្ងប់បានមួយរយៈផងដែរ ដោយការចម្រើនមេត្តារឿយៗ និងការពិចារណាអំពីសច្ចភាពនៃជីវិត។ អ្នកមិនអាចបង្ខំចិត្តឈប់ច្រណែនភ្លាមៗ ដោយការយករបស់ក្រៅខ្លួនមកបំពេញតម្រូវការនៃចិត្តបានឡើយ។ បើនិយាយឱ្យប្រាកដទៅ នៅក្នុងលោកនេះមិនមាននរណាមួយដែលអ្នកត្រូវច្រណែននឹងគេឡើយ។ ទោះបីជាអ្នកមើលឃើញថាគេមានសេចក្តីសុខជាងអ្នកក៏ដោយ វាត្រឹមតែជាសុខសន្មតក្នុងជីវិតប៉ុណ្ណោះ។ តាមការពិតពួកគេក៏មានសេចក្តីទុក្ខដូចជាមនុស្សទូទៅដែរ ឥតមាននរណាគ្រាន់បើជាងនរណាឡើយ។ ប៉ុន្តែអវិជ្ជារមែងធ្វើឱ្យមនុស្សមិនចេះឆ្អែតនឹងការចង់បាន រមែងគិតថាអ្វីទាំងពួងគឺខ្លួនជាអ្នកបាន តែតាមការពិតទៅអ្នកមិនទទួលបានអ្វីនោះឡើយ ក្រៅពីចិត្តច្រណែនចូលមកក្នុងចិត្ត មិនមានអ្វីឡើយ ហើយកិលេសក្នុងចិត្តនឹងដុតកម្តៅចិត្តឱ្យសៅហ្មង។

អ្នកត្រូវពិចារណាថាអ្វីទាំងពួងក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្វីដែលគួរឱ្យច្រណែនឡើយ ប្រៀបដូចជាគ្រែអ្នកជំងឺអ៊ីចឹង ប្រាកដណាស់ថាអ្នកនឹងមិនច្រណែននឹងអ្នកជំងឺ ដែលបានដេកលើគ្រែមាសឡើយ។ ហើយអ្នកនឹងដឹងដោយខ្លួនឯងថា អ្នកក៏មិនត្រូវការដេកឈឺលើគ្រែមាសគ្រែពេជ្រនោះដែរ។ ប្រសិនបើអាចជ្រើសរើសបាន រវាងការបានដេកលើគ្រែមាស ប៉ុន្តែឈឺឆើបមិនរួច និងការដេកលើគ្រែឈើធម្មតាដោយធ្វើពីឫស្សី ប៉ុន្តែមានសុខភាពល្អ អ្នកមានបញ្ញាប្រាកដជាជ្រើសរើសយកគ្រែឫស្សីហើយ។ ព្រោះហេតុអ្វី? ព្រោះគេបានឃើញទោសនៃគ្រែនោះ ដោយបញ្ញារបស់ខ្លួន ប្រៀបដូចបក្សីដែលបានឃើញទោសនៃទ្រុងមាស ហើយមិនប្រាថ្នានៅដូច្នោះ។ មានវិធីម្យ៉ាងដែលអ្នកអាចលះចិត្តច្រណែន ហើយមានតែអ្នកទេទើបអាចជួយខ្លួន

ឯងបាន អ្នកដទៃមិនអាចឡើយ។ វិធីនោះគឺការពិចារណានូវសច្ចធម៌ក្នុងជីវិតរឿយៗ ទើបអ្នកអាចជម្រះចិត្តច្រណែនឱ្យស្តើងបាន។

វិធីជម្រះចិត្តទោស:ចេញពីក្នុងចិត្ត

ជាទូទៅទោសចិត្តមិនពិបាកលះដូចជា លោភចិត្ត និងមោហចិត្ត ចិត្តនោះទេ ព្រោះទោស:ជាកិលេសដែលគ្រោតគ្រាត ឆាប់មើលឃើញអំពីទោសរបស់វា ដែលខុសពីលោភៈ និងមោហៈ។ ខាងក្រោមនេះជាវិធីជម្រះនូវទោស:ចិត្ត៖

ការចម្រើនមេត្តាធម៌ក្នុងចិត្ត

អ្នកត្រូវពិចារណាថា ក្នុងលោកនេះមិនមាននរណាមួយដែលគួរឱ្យស្អប់ឡើយ។ សត្វលោកទាំងអស់សុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បានការស្រលាញ់ពីអ្នកដទៃ មិនមាននរណាមួយចង់បានការស្អប់ពីអ្នកដទៃឡើយ រួមទាំងអ្នកផងដែរ។ អ្នកត្រូវធ្វើសេចក្តីល្អចំពោះអ្នកដទៃរឿយៗ ទូន្មានចិត្តគិតចង់ឱ្យអ្នកដទៃបានសុខ បានចម្រើន ហើយកុំខ្លាចគេបានប្រសើរជាងខ្លួន។ ពេលដែលគេទទួលជោគជ័យ ត្រូវចេះត្រេកអរនិងទទួលស្គាល់ថា ជាការប្រឹងប្រែងរបស់គេ ដែលគួរតែទទួលបានដូច្នេះហើយ។ ម្យ៉ាងទៀតអ្នកត្រូវចម្រើនមេត្តាឱ្យកើតក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ទន្ទេញក្នុងចិត្តថា ***"អាត្មាអញត្រូវតែផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ដល់អ្នកដទៃ អាត្មាអញត្រូវគិតល្អចំពោះអ្នកដទៃ"*** កាលណាអ្នកបែបនេះទន្ទេញជារឿយៗ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងចាប់យកមេត្តាធម៌ជានិមិត្តក្នុងចិត្តបានជាមិនខាន។

ពិចារណាថាសត្វមានកម្មជារបស់ខ្លួន

គ្រប់យ៉ាងតែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មផលដែលសត្វលោកបានសាង អ្នកមិនត្រូវច្រណែនអ្នកដទៃឡើយ។ ព្រោះអ្វីដែលគេមានគឺសុទ្ធតែបានមក

ពីការព្យាយាមខិតខំប្រឹងប្រែងដោយខ្លួនគេផ្ទាល់។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បានដូចគេ អ្នកមិនត្រូវអង្គុយច្រណែនដោយគិតចង់ឱ្យគេវិនាសឡើយ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែខិតខំប្រឹងប្រែងផងដែរ ដោយគិតថា តើគេធ្វើដូចម្តេចទើបបានវាមក? មិនមែនអង្គុយគិតថា តើធ្វើម្តេច? ទើបគេវិនាសនោះឡើយ។ បើអ្នកប្រឹងដូចគេដែរ ឬថាប្រឹងឱ្យលើសគេ ហើយនៅតែទទួលបានលទ្ធផលអន់ជាងគេ ក៏គប្បីដឹងថាសត្វលោកមានកម្មជារបស់ខ្លួន បុណ្យដែលអ្នកសន្សំមកពីកាលមុនតិចជាងគេ ដូច្នេះអ្នកតែទទួលយកនូវលទ្ធផលនេះ។ មនុស្សដែលមិនយល់ពីច្បាប់នៃកម្មផល គេតែងតែមានចិត្តច្រណែននឹងអ្នកដទៃ ហើយគិតថា ហេតុអ្វីគេសំណាងម្ល៉េះ? គេរៀនចេះ ម្តេចអញរៀនមិនចេះ? ម្តេចក៏គេកើតមកស្អាត អញកើតមកមិនស្អាតដូចគេអ៊ីចឹង?... ត្រូវចាំថា *"លទ្ធផលដែលអ្នកទទួលបាននៅថ្ងៃនេះ សុទ្ធតែជាអំពើដែលអ្នកបានសាងកាលពីអតីតមក មិនមែនអនាគត ឬបច្ចុប្បន្ននោះឡើយ"* ។

ភាពជាអ្នកពិចារណាច្រើន

អ្នកត្រូវគិតឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ គិតពីផលដែលកើតចេញចិត្តទោសៈ បើអ្នកច្រណែន ហើយប្រទូស្តបត ឬចងគំនុំលើអ្នកដទៃ...តើបានអ្វីមកវិញ? គឺមានតែការខាតពេលវេលា និងកើតការក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀតអ្នកនឹងមិនបានសុខឡើយ។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវគិតពិចារណាឱ្យបានច្រើន ពេលដែលជួបបញ្ហានីមួយៗ ព្រមទាំងគិតពីផលវិបាករបស់វាផងដែរ។

ជាអ្នកមានកល្យាណមិត្ត

ការសេពគប់នូវមិត្តល្អ ក៏ជួយឱ្យអ្នកលះចិត្តទោសៈបានមួយកម្រិតផងដែរ។ មិត្តល្អ(មនុស្សអ្នកដែលមានការយល់ដឹងច្រើនជាងអ្នក) តែងជួយជាស់តឿនអ្នក ឱ្យគេចចេញពីក្តីទុក្ខ នាំអ្នកប្រព្រឹត្តតែអំពើដែលកើតជា

ប្រយោជន៍ និងជួយញុំាងចិត្តអ្នកឱ្យស្អាតប្រពៃ។ នៅពេលដែលអ្នកប្រព្រឹត្ត អ្វីមិនសមគួរ មិត្តល្អនឹងជួយហាមឃាត់អ្នក ព្រមទាំងប្រាប់ផលវិបាកឱ្យអ្នក បានដឹង មិនមែនជួយពន្យុះអ្នកឱ្យកាន់តែខឹង ឬច្រណែនកាន់តែខ្លាំងនោះ ទេ។ កាលណាអ្នកពិចារណារឿយៗ នោះទោសៈក្នុងចិត្តរបស់អ្នកនឹងកាត់ បន្ថយ។ កាលណាទោសៈថយចុះ ចិត្តច្រណែនក៏ខ្សត់ខ្សោយពីសន្តានចិត្ត របស់អ្នកផងដែរ។ មិនមានវិធីអ្វីដើម្បីលះចិត្តច្រណែន ក្រៅអំពីការព្យាយាម ចម្រើនមេត្តា រៀនឱ្យយល់ពីកម្មផល និងការពិចារណានូវសច្ចធម៌ ព្រមទាំង សេពគប់មិត្តល្អនោះឡើយ។ ចំពោះខ្ញុំផ្ទាល់ចិត្តច្រណែន ក៏មិនទាន់លះបាន ដូចគ្នា ចិត្តថាមិនច្រណែនចំពោះរឿងហ្នឹងក៏ពិតមែន ក៏ប៉ុន្តែក៏នៅតែមាន ចិត្តច្រណែនលើរឿងផ្សេងទៀតដែរ។ អ្នកត្រូវដឹងថា គ្មាននរណាអាចកាត់ ផ្តាច់ពូជច្រណែនចេញពីក្នុងចិត្តអស់ ទាំងដែលគេមិនទាន់កាត់ផ្តាច់នូវឫស គល់នៃអកុសល គឺឥស្សានោះឡើយ។ វិធីដែលល្អរៀនចម្រើនរឿយៗ ហើយកុំទើសនឹងចិត្ត ដែលមិនទាន់អាចធ្វើបានភ្លាមៗ!

បុគ្គលមានសេចក្តីឫស្យា មានសេចក្តីកំណាញ់ ជាអ្នកអួតអាង ឈ្មោះថាជា<u>**មនុស្សល្អ**</u> **ដោយហេតុត្រឹមតែការនិយាយពាក្យ(ល្អ) ឬដោយភាពជាមានសម្បុរជាទីគាប់ចិត្ត ក៏មិនទាន់បានទេ។**

លុះត្រាតែទោសជាតិ មានឫស្យាជាដើមនេះ បុគ្គលបានផ្តាច់ផ្តិលដកឡើង ធ្វើឱ្យមានឫសគល់ដាច់ហើយ បុគ្គលនោះ ជាអ្នកមានទោសៈ ខ្ជាក់ចោលហើយ ជាអ្នកមានប្រាជ្ញា ទើបហៅថា <u>**មនុស្សល្អ**</u> **បាន។**

ព្រះពុទ្ធ

មេរៀនទី៨

អប់រំចិត្ត

ក្រៅអំពីបញ្ញា គ្មានអ្វីដែលមានអំណាចអាចកាត់ផ្តាច់អវិជ្ជាចេញពីចិត្តបានឡើយ។ បញ្ញាប្រៀបដូចជាប្រទីបសម្រាប់បំភ្លឺដូច្នោះ ព្រោះថាគ្មានអ្វីដែលអាចកម្ចាត់បង់ភាពនូវអន្ធការឱ្យសាបសូន្យ ក្រៅអំពីការចូលមកដល់នៃវត្តមានពន្លឺឡើយ។ យើងធ្លាប់ដឹង ធ្លាប់ឃើញពីមុនមកថា ម្តេចក៏មនុស្សដែលបានសិក្សាជ្រៅជ្រះអំពីជីវិត បានដឹងថាតណ្ហាជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ កាមឆន្ទៈជាប្រភពនៃគ្រឿងរំខាន កិលេសជាសត្រូវនៃចិត្តហើយ ម្តេចពួកគេនៅតែប្រព្រឹត្ត? ម្តេចនៅតែកាន់យក? មិនព្រមលះបង់ដូច្នេះ? ចំណុចនេះមានមនុស្សមិនតិចទេដែលធ្ងល់!

នៅក្នុងអនុស័យ៧ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយអំពីគ្រឿងដេកគ្រាំនៅក្នុងចិត្តមានកាមរាគានុស័យជាដើម។ ខណៈពេលអប់រំលត់ដំចិត្ត កិលេសគឺពួនសំងំស្ងៀមមួយគ្រា លុះដល់ពេលណាដែលវាមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ ចិត្តភ្លាត់សតិ បាត់បង់លំនឹង វានឹងមានអំណាចក្នុងការគ្របសង្កត់លើចិត្តវិញមិនខាន។ ដរាបណាមនុស្សមិនអស់អវិជ្ជាក្នុងចិត្ត គ្មាននរណាម្នាក់ដែលគ្រាន់បើជាងកិលេស ឬអាចយកឈ្នះកិលេសក្នុងចិត្តបានឡើយ។ លុះត្រាតែចិត្តរបស់បុគ្គលដែលមានការព្យាយាមខ្លាំង ហាត់ពត់ចិត្តខ្លាំង ពិចារណានូវសច្ចធម៌រឿយៗ មានចិត្តបង្អោនទៅរកកម្មដ្ឋាន មានសតិប្បដ្ឋានជាដើម នោះទើបអាចយកឈ្នះកិលេសបាន។

ចិត្តដែលមិនទាន់មានបញ្ញាអាចចាក់ធ្លុះនូវសភាវៈពិតដោយខ្លួនឯងគឺបែបនេះហើយ បានត្រឹមតែដឹងប៉ុណ្ណោះ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះវាមិនមែនជាការយើញផ្ទាល់ដោយបញ្ញាដែលជាវិបស្សនាបញ្ញា គឺការយល់ដឹងដោយខ្លួនផ្ទាល់។ យើងរាល់គ្នាទាំងខ្ញុំអ្នករៀបរាប់ក្តី បានភ្លឺខ្លះ គឺដោយសារបានរៀនពីគម្ពីរដីកា ព្រមទាំងបានស្តាប់ពីបុគ្គលអ្នកចេះដឹងបានច្រើនប៉ុណ្ណោះ។ ដូចនៅក្នុងមេរៀនមុនៗពី១ដល់ទី៦ក្តី ដែលយើងគ្រប់គ្នាបានដឹងពីចិត្តដោយលម្អិត បានដឹងពីសច្ចធម៌ជាដើម គឺដោយសារការសម្តែងរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ រួមដោយការបកស្រាយរបស់អ្នកប្រាជ្ញជំនាន់ដើមប៉ុណ្ណោះ។ បើឱ្យយល់ដោយបញ្ញាខ្លួនឯងដោយមិនមានអ្នកប្រាប់បង្ហាញ គឺប្រព្រឹត្តទៅបានដោយលំបាកពេកណាស់។ ដែលមនុស្សដឹងហើយនៅតែមិនអាចលះបាន នោះមកពីចិត្តមិនទាន់បញ្ញាពិតប្រាកដ មិនទាន់ឃើញទោសរបស់កិលេសពិតប្រាកដ ទើបចិត្តចេះតែមានការប្រមាទ ដោយគិតថាមិនអីៗ។ ម្យ៉ាងមកពីចិត្តមិនមានការព្យាយាម មិនទាន់មានចិត្តនឿយណាយនឹងជីវិតនេះពិតប្រាកដ ទើបមិនអាចលះបាន។ ការណ៍នេះឧបមាដូចមនុស្សញៀនស្រា ញៀនបារីអ៊ីចឹង ដែលពួកគេមិនអាចបញ្ឈប់ការសេពនូវគ្រឿងទាំងនោះបាន នោះមកពីពួកគេមិនទាន់ឃើញអំពីទោសរបស់វាពិតប្រាកដ គឺបានត្រឹមតែដឹងតាមរយៈអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព។ ពួកគេគិតថាជក់រាល់ថ្ងៃមិនទាន់ឃើញជាអីផង ហើយក៏ចេះតែប្រព្រឹត្តរៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយគិតថាមិនអី ដល់ពេលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ទើបដឹងថាអីមែន។

បុថុជ្ជនយើងគឺដូច្នោះ អ្វីដែលមិនទាន់កើតឡើង អ្វីដែលមិនទាន់ឃើញនឹងភ្នែក ច្រើនតែមិនជឿនោះទេ ហើយថែមទាំងមានសេចក្តីប្រមាទទៀតផង។ ដរាបណាបាបឱ្យផល ធ្លាក់ខ្លួនឈឺលើកន្ទេលដេកក្រោកលែងរួច បានទទួលបាបកម្មផ្សេងៗ ទើបនឹកស្តាយនូវទង្វើរបស់ខ្លួន នេះឯងចិត្តមិនទាន់មានបញ្ញាពិតប្រាកដ។ សម្រាប់បុគ្គលដែលស្វែងរកសេចក្តីសុខពិត

ប្រាកដនាបុរាណកាល ក្នុងសម័យព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បុគ្គលទាំងនោះសុទ្ធតែឃើញទោសនៃសង្សារវដ្ត ខ្លាចសេចក្តីទុក្ខ ហើយប្រាថ្នារកទីរលត់ទុក្ខពោលគឺព្រះនិព្វាន ដែលជាទីសាបសូន្យនៃកិលេស ជាទីស្ងប់សុខ លែងកើតលែងស្លាប់ លែងវិលវល់ក្នុងវដ្តៈនេះទៀត។ ដូច្នេះទើបបុគ្គលទាំងនោះអាចកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីទុក្ខបានដោយឆាប់រហ័ស។ ម្យ៉ាងវាក៏អាស្រ័យលើឧបនិស្ស័យដែលបានសន្សំទុកពីមុន បានចាស់ក្លាផងដែរ។

បើចង់អប់រំចិត្តឱ្យបានល្អ ប្រការដំបូងអ្នកត្រូវផ្តល់បញ្ញាដល់ចិត្តជាមុនសិន។ នៅក្នុងចំណុចនេះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សាអំពីជំហាននៃការអប់រំចិត្តដោយការចម្រើន សីល សមាធិ និងបញ្ញាក្នុងខ្លួន ដែលជាទីដែលនាំឱ្យចិត្តមានសេចក្តីសុខស្ងប់។

សីល

សីល ប្រែថាបានន័យច្រើនយ៉ាង ដោយប្រែថាការសង្រួមនូវកាយវាចាចិត្ត ឱ្យមានឥន្ទ្រិយស្រគត់ស្រគំ ការរៀបរយរិយាបថឱ្យមានរបៀបរៀបរយ ការមិនប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទដែលខ្លួនរក្សា ការមិនប្រព្រឹត្តអំពើអកុសលដោយហេតុឯណានីមួយ សុទ្ធតែជាសីល។ ក្នុងបណ្តាកិលេស៣ថ្នាក់ក្នុងមេរៀនទី៦ លោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយ អំពីកិលេសគ្រោតគ្រាត គឺមានតែការរក្សាសីលប៉ុណ្ណោះទើបអាចទប់ស្កាត់បាន។ បើត្រឹមតែមានការតាំងចិត្តថានឹងអប់រំចិត្ត មានការតាំងចិត្តថានឹងរក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយប្រព្រឹត្តនូវសមាធិតែម្យ៉ាង តែមិនបានរក្សាសីលក្នុងខ្លួនទេនោះ គឺមិនអាចប្រព្រឹត្តចិត្តឱ្យស្ងប់សុខបានឡើយ។ ការរក្សាសីល គឺជាលម្អនៃចិត្ត រក្សាសីលអាចចងក្រៀកចិត្តមិនឱ្យប្រព្រឹត្តផ្តេសផ្តាសបាន។ បុគ្គលក្នុងលោកនេះ ដែលជាអ្នកស្វែងរកសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត គ្មានបុគ្គលណាដែល

ប្រាសចាកការរក្សាសីលជាដំបូងនោះទេ។ មានតែសីលប៉ុណ្ណោះទើបអាចកែប្រែចរិតនិស្ស័យមិនល្អរបស់ចិត្ត ឱ្យត្រឡប់មកត្រង់វិញបាន។

តួរបស់សីលមាន៤យ៉ាង

ចេតនា សីលំ ចេតនាជាតួសីល(ការតាំងចិត្តនឹងរក្សាសីល) បានដល់ការវៀរចាកអកុសលកម្មបទ៧ គឺកាយកម្ម៣ និងវចីកម្ម៤។

ចេតសិក សីលំ ចេតសិកតួសីល(សភាវៈដែលកើតជាមួយចិត្ត) បានដល់ការវៀរចាកនូវអកុសលកម្មបថ៣ គឺមនោកម្ម៣។

សំវរោ សីលំ ការសង្រួមជាតួសីល បានដល់ការសង្រួមក្នុងបាតិមោក្ខសំវរ-សីល។

អវីតិក្កមោ សីលំ ការមិនប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទដែលខ្លួនរក្សា ជាតួសីល បានដល់ការមិនប្រព្រឹត្តកន្លងដោយកាយនិងវាចា។

សីលមានច្រើនថ្នាក់ទៅតាមប្រភេទនៃបុគ្គល សម្រាប់ភិក្ខុលោកទ្រទ្រង់នូវសីល៨ក្នុងខ្លួន ដែលហៅថា ចតុប្បារិសុទ្ធិសីល បានដល់ការសង្រួមក្នុងឱវាទបាតិមោក្ខ ដែលមានសិក្ខាបទ២២៧ ការសង្រួមនូវឥន្ទ្រីយ៍ទាំង៦ មានការរក្សានូវភ្នែក រក្សានូវត្រចៀកឱ្យរៀបរយ ការចិញ្ចឹមជីវិតដោយការប្រព្រឹត្តបិណ្ឌបាតតែម្យ៉ាង (ករណីបើមានអ្នកនិមន្តក៏អាចទទួលបាន) ការរស់នៅដោយអាស្រ័យនូវបច្ច័យទាំង៤ប្រភេទ គឺចីវរ បិណ្ឌបាត សេនាសនៈ និងគិលានភេសជ្ជៈ(ឱសថកែរោគ)។ សម្រាប់សាមណេរលោកទ្រទ្រង់នូវសិក្ខាបទ១០ មានការមិនសម្លាប់សត្វជាដើម និងសេក្ខិយវត្ត៧៥ ដោយការសង្រួមកាយវាចាឱ្យរៀបរយ ឱ្យសាកសមជាសមណសក្យបុត្រ។

សម្រាប់គ្រហស្ថវិញ ក្នុងការរក្សាសីល គឺមានច្រើនប្រភេទ ដែលអាចឱ្យជ្រើសរើសបានក្នុងការរក្សា។ ចង់រក្សាសីលប្រាំក៏បាន រក្សាសីល៨ក៏បាន ឬរក្សាសីល១០ក៏បាន តាមសទ្ធាជ្រះថ្លានៃខ្លួន។ យ៉ាងណាមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងសង្គមក្នុងសកលលោក ប្រសិនបើរក្សាត្រឹមសីល៥បានគ្រប់ៗគ្នា គឺល្អណាស់ទៅហើយ។ ពេលនោះពិភពលោកនឹងពោរពេញដោយសន្តិភាព សង្គមនឹងស្ងប់សុខជាមិនខាន។ ព្រោះថាយោគកម្មនឹងលែងមាន ចោរកម្មក៏នឹងលែងមាន អំពើអនាចារផ្លូវភេទ ការរំលោភសេពសន្ថវៈ ការប្រព្រឹត្តឆបោកបន្លំកេងប្រវ័ញ្ច និងការឈ្មោះទាស់ទែងប្រើប្រាស់អំពើហិង្សាការប្រមាទដោយការផឹកទឹកស្រវឹងនឹងលែងមាន បើមនុស្សតាំងចិត្តរក្សាសីល៥គ្រប់គ្នា មានការមិនសម្លាប់សត្វជាដើមនោះ។

សង្គមសព្វថ្ងៃក្នុងពិភពលោក ដែលចេះតែមិនស្ងប់សុខ ព្រោះមកពីមនុស្សមិនមានសីលក្នុងខ្លួន មិនមានធម៌ក្នុងខ្លួននេះឯង ទើបចេះតែបង្កវឹកវរ បង្កើតភ័យដល់មនុស្សម្នាទាំងពួង ដោយសារសេចក្តីលោភលន់ ភាពមានះ និងមហិច្ឆតារបស់ខ្លួន។

អកុសលកម្មបថ១០

អកុសលកម្មបថ ប្រែថាគន្លងឬផ្លូវនៃអកុសល ជាផ្លូវនៃសេចក្តីសៅហ្មងចិត្ត។ អកុសលនេះហើយ ដែលតែងតែធ្វើឱ្យចិត្តពព្រាក់ពព្រើតគ្មានការសង្រួម ចេះតែទាញចិត្តឱ្យធ្វើរឿងមិនល្អ គិតតែរឿងមិនល្អនោះ។ ដូច្នេះដើម្បីអប់រំចិត្តឱ្យបានល្អ ចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវរក្សាចិត្តកុំឱ្យប្រព្រឹត្តរហូតដល់ដាច់កម្មបថឡើយ។ បុគ្គលដែលមិនមានសីលក្នុងខ្លួនរមែងមានការក្តៅក្រហាយ រមែងមានចិត្តមិនស្ងប់សុខ ព្រោះអំណាចនៃអកុសលញាំញីចិត្ត។ លោកអ្នកសាកសង្កេតមើល បុគ្គលដែលពោរពេញទៅ

កំហឹងក្នុងចិត្ត មានការគិតអាក្រក់ចំពោះអ្នកដទៃ តែងចងចិត្តព្យាបាទអ្នកដទៃជាប្រចាំ គឺខ្លួនគេនោះឯង ដែលជាអ្នកមិនមានភាពស្ងប់សុខមុនគេ។

អកុសលកម្មបថនោះមាន

កាយកម្ម ការប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ដោយកាយ មានបីយ៉ាង។ ការប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់បីយ៉ាងនោះរួមមាន ការសម្លាប់ផ្តាច់ផ្តិលជីវិតអ្នកដទៃ១ ការលួចប្លន់ទ្រព្យអ្នកដទៃ១ ការប្រព្រឹត្តខុសលើប្រពន្ធកូនអ្នកដទៃ១។ ក្នុងការសម្លាប់ទោះប្រើអ្នកដទៃឱ្យសម្លាប់ក្តី ឬសម្លាប់ដោយខ្លួនឯងក្តី គឺមានទោសដូចគ្នា។ ម្យ៉ាងការទទួលបាប ក៏ទៅតាមគុណធម៌នៃសត្វដែលបានសម្លាប់ផងដែរ។ សម្លាប់សត្វមាន់ សត្វទា រមែងមានបាបច្រើនជាងសម្លាប់ស្រមោច។ សម្លាប់មាតាបិតា រមែងមានទោសធ្ងន់ជាងសម្លាប់មនុស្សទូទៅ។ ម្យ៉ាងទៀតវាក៏អាស្រ័យលើការព្យាយាមផងដែរ បើព្យាយាមសម្លាប់កាន់តែខ្លាំង ការទទួលផលនៃអកុសលកម្ម ក៏ច្រើនទៅតាមកម្រិតនៃការព្យាយាមនោះផងដែរ។

វចីកម្ម ការប្រព្រឹត្តអកុសលដោយវាចា។ ការប្រព្រឹត្តអាក្រក់នោះមាន៤យ៉ាងគឺ ការពោលពាក្យកុហក១ ការពោលពាក្យសិកសៀតញុះញង់អ្នកដទៃឱ្យបែកបាក់គ្នា១ ការពោលពាក្យទ្រគោះបោះបោកជេរប្រទេចអ្នកដទៃ១ និងការពោលពាក្យរោះរោយឥតប្រយោជន៍១(ពោលទឹកមាត់ ការនិយាយពាក្យចំអេះចំអាសជាដើម)។

មនោកម្ម ការប្រព្រឹត្តអកុសលដោយផ្លូវចិត្ត។ មានបីយ៉ាងគឺ ការរំពៃសម្លឹងចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃ ចង់ឱ្យទ្រព្យនោះបានមកដល់ដៃខ្លួន(អភិជ្ឈា)១ ការចងគំនុំគុំកួន គិតប៉ងចង់ឱ្យអ្នកដទៃដល់នូវសេចក្តីវិនាស(ព្យាបាទ)១ និងការមានទិដ្ឋិយល់ខុសពីសភាវៈពិត(មិច្ឆាទិដ្ឋិ)១។

អង្គនៃកម្មបថគឺមាន៤ ធ្វើដោយខ្លួនឯង១ ប្រើអ្នកដទៃឱ្យធ្វើ១ មានការពេញចិត្តនឹងធ្វើមួយ និងពោលសរសើរនូវទង្វើដែលបានធ្វើ១។

ក្នុងការរក្សាសីល គឺហាមឃាត់តែកាយ និងវាចាប៉ុណ្ណោះ មិនបានហាមឃាត់ដល់ចិត្តឡើយ។ បើបុគ្គលមានត្រឹមចិត្តចង់សម្លាប់អ្នកដទៃ ចង់លួចទ្រព្យអ្នកដទៃជាដើម តែមិនបានប្រព្រឹត្ត មិនឈ្មោះថាកន្លងនូវសិក្ខាបទ ឬដាច់សីលឡើយ។ សូម្បីច្បាប់រដ្ឋក៏មិនអាចចាប់ទោសអ្នកដែលត្រឹមតែមានចិត្តគិតថា នឹងដេរបុគ្គលណាម្នាក់ ប៉ុន្តែមិនបានបញ្ចេញវាចា ឬគ្រាន់តែគិតក្នុងចិត្តថាចង់សម្លាប់នរណាម្នាក់ តែមិនបានធ្វើ ក៏មន្ត្រីអនុវត្តច្បាប់មិនអាចចាប់បុគ្គលនោះ យកមកផ្តន្ទាទោសបានឡើយ។ លុះត្រាតែបុគ្គលនោះញុំាងអំពើនោះឱ្យសម្រេចដោយកាយ ឬការតាំងវាចាប្រាប់អ្នកដទៃជាសាធារណៈ ដោយការគម្រាមជាដើម ទើបគេអាចមានសិទ្ធក្នុងចាប់បុគ្គលនោះយកមកដាក់ទោស។ ថ្វីបើសីលមិនដាច់ដោយគ្រាន់តែមានចិត្តគិតក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែអកុសល គឺបានកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលនោះបាត់ទៅហើយ។ ដូច្នេះបើចង់ស្ងប់សុខ ប៉ុន្តែមិនជម្រះអភិជ្ឈានិងទោសមនស្សក្នុងចិត្តឱ្យស្តើង មិនបានហាមចិត្តកុំឱ្យប្រព្រឹត្តអកុសលដោយកម្មទាំងពួងទេនោះ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ នៅតែមិនមានភាពស្ងប់សុខដដែល ទោះបីមានការរក្សាសីល ការសង្រួមដោយកាយនិងវាចាក៏ដោយ។

សមាធិ

សមាធិ គឺការរក្សាចិត្តឱ្យតាំងនៅស៊ប់ រក្សាចិត្តស្ថិតនៅខ្ជាប់ ការធ្វើឱ្យចិត្តនៅស្មាំស្មើផង ត្រឹមត្រូវផង ជាពិសេសញុំាចិត្តនិងចេតសិកឱ្យស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបាន។ ចិត្តនិងចេតសិក មិនមានភាពរាយមាយ មិនរសាត់អណ្តែតអណ្តូង បិតនៅស្មើល្អត្រឹមត្រូវ អាចឱ្យចិត្តផ្តោតលើអារម្មណ៍តែបាន ព្រោះចិត្តនោះមានសមាធិតម្កល់ស៊ប់មាំល្អ។ សមាធិមានច្រើន

ប្រភេទ និងច្រើនពួកកាលបើវែកញែក លើកមកបកស្រាយឱ្យសព្វសេចក្តីនោះ ពុំបានឡើយ។ នៅត្រង់ចំណុចនេះខ្ញុំនឹងលើកយកតែចំណុចដែលសំខាន់ខ្លះៗ ដែលលោកអ្នកអាចយល់បានមកបង្ហាញប៉ុណ្ណោះ។ ហើយក៏មានចំណុចខ្លះ ក៏ខ្ញុំមិនទាន់ច្បាស់ផងដែរ ដ្បិតថាបញ្ញានៅមានកម្រិត ចំណុចខ្លះក៏បានត្រឹមយល់ដោយខ្លួនឯង មិនអាចមានប្រតិពលក្នុងការលើកយកមកពន្យល់ដល់អ្នកដទៃឱ្យយល់បាន។ ហេតុនេះប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រាថ្នាដើម្បីសិក្សាឱ្យបានច្បាស់នោះ សូមទៅរកមើលក្នុងគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គភាគ១ ឬគម្ពីរសមាធិនិទ្ទេស នោះលោកអ្នកនឹងបានសិក្សាយល់ច្បាស់ដោយពិស្តារសព្វសេចក្តី បានជាមិនខាន។

លក្ខណៈនៃសមាធិ

គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែមានលក្ខណៈសម្គាល់ចំណាំ សមាធិក៏មានលក្ខណៈបង្ហាញឱ្យដឹងផងដែរ។ ពេលខ្លះយើងច្រើនយល់ច្រឡំថា ក្នុងការធ្វើសមាធិ ទាល់តែអង្គុយពែនភ្នែនតាមដានដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល ទើបចាត់ទុកថាកំពុងធ្វើសមាធិ។ ការគិតបែបនោះមិនត្រឹមត្រូវនោះសេចក្តីនោះឡើយ។ សមាធិប្រៀបដូចជាការរៀនអ៊ីចឹង បុគ្គលដែលអាចរៀនចេះ មិនមែនទាល់តែអង្គុយរៀនក្នុងថ្នាក់រៀន ទើបអាចចេះដឹងបានឯណា ហើយគេអាចសម្គាល់ថាជាអ្នកចេះដឹងបាន គឺគេសម្គាល់ដោយលក្ខណៈផ្សេងៗដូចជា អត្តចរិត សម្តីសំដៅ និងការដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមបាន ទោះមិនមានសញ្ញាបត្រ ក៏បុគ្គលនោះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាអ្នកចេះដឹងបានដែរ។ ចិត្តមានសមាធិក៏ដូចគ្នាដែរ ពេលដែលអង្គុយសមាធិ គឺជាការហ្វឹកហាត់ ប្រៀបដូចយើងកំពុងរៀនដូច្នោះ។ បើកាលណាសមាធិហ្វឹកហាត់ស្ទាត់ជំនាញហើយ មិនចាំបាច់ធ្វើរាល់ដងក៏មិនថ្វីដែរ។

លក្ខណៈរបស់សមាធិមាន៤យ៉ាងគឺ

- កម្ចាត់នូវសេចក្តីរាយមាយជាលក្ខណៈ។
- កម្ចាត់នូវការអណ្តែតអណ្តូងជាកិច្ច។
- មានការមិនញាប់ញ័រជាផល។
- ញុំាងចិត្តឱ្យតាំងខ្ជាប់ដោយសេចក្តីសុខហេតុជិត។

ទាំងនេះជាលក្ខណៈនៃសមាធិ។ បុគ្គលដែលប្រាថ្នានូវសេចក្តីស្ងប់សុខក្នុងចិត្ត មិនគប្បីប្រាសចាកនូវការចម្រើនសមាធិឡើយ។ សេចក្តីរាយមាយចិត្ត(ឧទ្ធច្ចៈ) គឺមានតែការសមាធិប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចទប់ស្កាត់បាន។ ម្យ៉ាងទៀតសមាធិក៏ទប់ស្កាត់សត្រូវក្នុងចិត្ត គឺកិលេសបានផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា ចិត្តរបស់ខ្លួនមានសមាធិកម្រិតណា ចូរសាកល្បងពិសោធចិត្ត ដូចជានៅពេលឮអ្វីដែលរន្ធត់ខ្លាំង ចិត្តនៅញាប់ញ័រ ឬភ័យខ្លាំងទេ ពេលឮសំឡេងលាន់ខ្លាំង ដូចជាសំឡេងនៃផ្គរ សំឡេងនៃខ្យល់បក់ទ្វារ ឬបង្ហូចឮសូរគ្រាំង តើនៅមានចិត្តភ្ញាក់ឬកិតភ័យដែរទេ? នៅភ័យខ្លាំងទេ? ប្រសិនបើនៅតែភ្ញាក់ខ្លាំង ដោយគ្រាន់តែឮសំឡេងល្មមៗ នោះចិត្តរបស់អ្នកមិនទាន់មានសមាធិតម្កល់ល្អនោះទេ។

សមាធិពិតមានសារៈប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ កិច្ចការអ្វីមួយប្រើប្រាសចាកសមាធិហើយ កិច្ចការនោះនឹងមិនប្រព្រឹត្តទៅដោយរលូន ឬធ្វើបានល្អឡើយ។ ដូចជាសាស្ត្រាចារ្យបង្រៀនគណិតវិទ្យាក្តី រូបវិទ្យាក្តី សុទ្ធតែត្រូវការមានចិត្តស្ងប់ទើបអាចបង្រៀន ឬដោះស្រាយលំហាត់ចេញបាន។ វិចិត្រករក៏ដូចគ្នាដែរ សុទ្ធតែត្រូវការមានសមាធិ។ បើចិត្តរវើរវាយ រាយមាយមិនអាចធ្វើអ្វីកើតឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀតសមាធិមានជាថ្នាក់ៗ ទៅតាមបុគ្គលដែលមានព្យាយាមខ្លាំងក្នុងការចម្រើន សមាធិនោះមាន៖

សមាធិ៣យ៉ាង

- **ខណិកសមាធិ** គឺសមាធិដែលចិត្តមានអារម្មណ៍តែមួយ ឬចិត្តស្ងប់កើតឡើងត្រឹមមួយដួរខណៈ តែមិនបានយូរប៉ុន្មាន ក៏រលត់ទៅវិញ។
- **ឧបចារសមាធិ** គឺសមាធិដែលមានចិត្តស្ងប់រំងាប់ប្រាសចាកនីវរណៈធម៌ទាំង៥ តែមិនមែនជាអារម្មណ៍របស់អង្គឈាន មានបឋមជ្ឈានៈទេ។ ប៉ុន្តែអារម្មណ៍របស់ឧបចារសមាធិនេះ គឺជាអារម្មណ៍សមាធិ ជាចិត្តដែលជិតបានឈានសមាបត្តិ។
- **អប្បនាសមាធិ** គឺសមាធិដែលចិត្តតង់សិប់ក្នុងអារម្មណ៍នៃឈានសមាបត្តិ មានរូបជ្ឈានជាដើម។ ចិត្តខណៈនោះកំពុងសោយអារម្មណ៍ដែលជាអង្គនៃឈាន មានវិតក្ក វិចារ បីតិ សុខ ចិត្តេកគ្គតាជាអង្គ៥។

គ្រប់មនុស្សទាំងអស់ភាគច្រើនស្ថិតនៅក្នុងសមាធិទី១ គឺខណិកសមាធិ។ ទោះបីអ្នកធ្លាប់បានសមាធិខ្លះក្តី មិនធ្លាប់បានសមាធិក្តី ភាគច្រើនគឺមានត្រឹមនេះ។ ចិត្តរបស់មនុស្សដែលមិនទាន់ស្ទាត់ជំនាញក្នុងការហ្វឹកហាត់សមាធិទេនោះ គឺស្ងប់បានតែមួយខណៈប៉ុណ្ណោះ តែភ្លេចខ្លួន ភាពរវើរវាយនឹងចូលសណ្ឋិតវិញជាមិនខាន។ ដូច្នេះទើបត្រូវឱ្យមានមនសិការជាប់ជានិច្ច ដោយតាមដានផ្តោតចិត្តទៅលើអ្វីបានកំពុងប្រព្រឹត្ត នោះទើបអាចប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ។ មនសិការនោះទៀតសោត ក៏មិនតាំងនៅរហូតដែរ ដូច្នេះទើបបុគ្គលអ្នកឃើញផលក្នុងការចម្រើនសមាធិ តែងតែហ្វឹកហាត់សមាធិជាប្រចាំ។ ចិត្តមិនអាចស្ងប់ ឬនៅតែមិនមានភាពស្ងប់សុខប្រសិនបើអ្នកមិនបានចម្រើនសមាធិទេនោះ។ ម្យ៉ាងគួបផ្សំនឹងការបន្ថែមគ្រឿងរំខានចិត្ត គឺនីវរណៈចូលទៅក្នុងចិត្តរាល់ថ្ងៃទៀតនោះ វាពិតជាលំបាកណាស់ ដែលចិត្តរបស់អ្នកមានសមាធិ ទាំងដែលមិនធ្លាប់ហ្វឹកហាត់ចម្រើន

ទេនោះ។ នៅបណ្តាប្រទេសលោកខាងលិចប៉ែកអឺរ៉ុប បានយល់ពីតម្លៃនៃសមាធិនេះជាខ្លាំង។ ពួកគេតែងធ្វើសមាធិ ដើម្បីទាញចិត្តឱ្យមូល កុំឱ្យភាពរវើរវាយទាញទៅលិចទៅកើត ដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានការតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត។ នៅឥណ្ឌាក្តី នៅជប៉ុនក្តី ភូមាក្តី ថៃក្តី ក៏មានអ្នកធ្វើសមាធិច្រើនផងដែរ។ អ្នកដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ឬអ្នកដែលមានភាពតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត តែងទៅមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំចិត្ត ដើម្បីហ្វឹកហាត់ទូន្មានចិត្តឱ្យបានល្អ។ ដោយឡែកនៅកម្ពុជាយើងមិនទាន់ជាធ្វើបែបនោះបានដូចជាគេនោះទេ ហើយការយល់ដឹងចំពោះការធ្វើសមាធិក៏នៅមានកម្រិតផងដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញមានតែអ្នកបន្លាចឱ្យមនុស្សខ្លាច ថាកុំឱ្យធ្វើសមាធិប្រយ័ត្នបែកកម្មដ្ឋាន ឬគេច្រើនហៅថាឆ្កួតនោះឯង។ តាមពិតទៅសមាធិជាចំណុចដែលគួរប្រកាន់យកណាស់ ព្រោះវាជួយឱ្យចិត្តមានសុខភាពល្អច្រើន។ បើត្រឹមតែធ្វើមួយថ្ងៃកន្លះម៉ោង ឬមួយម៉ោង ក៏សមល្មមអាចហាត់ពត់ចិត្តឱ្យមានភាពស្ងប់សុខបានដែរ។ ដែលមនុស្សខ្លះធ្វើសមាធិ ឬកម្មដ្ឋាន ក្លាយជាមនុស្សកើតមានៈប្រកាន់ខ្លួន កើតឆ្កួតនឹងទិដ្ឋិ និយាយមិនស្តាប់គ្នានោះ ព្រោះដោយសារការកាន់យកកម្មដ្ឋានដោយមិនបានសិក្សាឱ្យបានច្បាស់នោះឯង ហើយក៏យល់ថាខ្លួនបានសម្រេចគុណធម៌ជាដើម ដែលនេះសុទ្ធតែជាការយល់ច្រឡំរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ អាការៈបែបនេះ ច្រើនកើតមានលើអ្នកដែលមិនបានរៀនផ្នែកបរិយត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់។ ប៉ុន្តែបើអ្នកបានរៀនពីកម្មដ្ឋានបានច្បាស់លាស់ មិនមានអាការៈបែបនោះទេ។ ម្យ៉ាងក្នុងការកាន់យកកម្មដ្ឋានគឺតម្រូវឱ្យមានសីលបរិសុទ្ធក្នុងខ្លួនផងដែរ ទើបមារមិនអាចជ្រៀតចិត្តបាន។

សមាធិទី២ គឺឧបចារសមាធិ។ សព្វថ្ងៃមិនមានមនុស្សច្រើនទេដែលអាចចម្រើនបាន ហើយអាចទៅដល់ចំណុចនោះបាន លុះត្រាឆ្លងកាត់សមាធិទីមួយបានសិន។ បុគ្គលដែលចម្រើនសមាធិបានស្ទាត់ជំនាញ មានចិត្តស្ងប់កាន់តែខ្លាំង បានញុំាងចិត្តឱ្យចូលដល់ឧបចារសមាធិ រមែងអាច

កម្ចាត់បង់នូវនីវរណធម៌ទាំង៥ ដែលជាគ្រឿងរំខានចិត្តបាន។ បុគ្គលប្រភេទនេះ ភាពរើរាយក្នុងចិត្ត គឺបានកម្ចាត់បង់បានមួយចំណែកធំហើយ។ ជ្បឹតថាមិនអាចកាត់ផ្តាច់ចេញពីចិត្តមែន ប៉ុន្តែឧទ្ធច្ចៈ គឺការរើរាយនេះបានដេកសំងំមួយរយៈ(អនុស័យ) ជាហេតុធ្វើបុគ្គលនោះមិនមានអារម្មណ៍អ្វីមករំខានចិត្ត មានតែភាពស្ងប់សុខក្នុងចិត្ត។

សមាធិទី៣ គឺអប្បនាសមាធិ។ បុគ្គលដែលអាចចម្រើនដល់ចំណុចនេះបាន លុះត្រាជាអ្នកដែលមានវិរិយៈខ្លាំងក្នុងការចម្រើនសមាធិ។ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះបានចូលទៅដល់អង្គនៃឈានសមាបត្តិ ដែលចិត្តសោយនូវអារម្មណ៍ដែលជាអង្គឈាន ចិត្តបរិបូរណ៌ដោយ**វិតក្ក** ការត្រិះរិះ **វិចារ** ការពិចារណា **ប៊ីតិ** សេចក្តីឆ្អែតរីករាយ **សុខ** សេចក្តីសុខចិត្ត **ចិត្តេកគ្គតា** ការតម្កល់ចិត្តក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ។ បុគ្គលដែលបានឈានសមាបត្តិ គឺនីវរណៈ៥មានកាមឆន្ទៈជាដើម គឺត្រូវបានជម្រះចេញពីក្នុងចិត្តហើយ។ ចិត្តនៃបុគ្គលដែលបានឈាន មានរូបជ្ឈានជាដើម គឺមានសេចក្តីស្ងប់សុខខ្លាំង ជាសុខដែលអ្នកមិនទាន់សម្រេចបាន មិនអាចពិពណ៌នាបានឡើយ ហើយខ្ញុំក៏មិនដឹងថាសេចក្តីសុខនោះមានទំហំប៉ុណ្ណាដែរ។ ដឹងត្រឹមថា ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ គឺមានភាពស្ងប់សុខ ទៅតាមកម្រិតនៃឈានដែលខ្លួនសម្រេចបាន។

បុគ្គលដែលចង់រួចចាកទុក្ខ ដោយត្រឹមតែការចម្រើនសមាធិ មិនអាចកាត់បង់កិលេសចេញពីចិត្ត ឬកាត់ផ្តាច់អវិជ្ជាចេញពីសន្តានបានឡើយ។ លុះត្រាតែបុគ្គលនោះមានបញ្ញាចាក់ធ្លុះនូវសភាវធម៌ យល់ច្បាស់ពីជីវិត ទើបអាចញុំាងចិត្តឱ្យប្រាសចាកធូលីគឺរាគៈ មិនមានគ្រឿងពួនគឺកិលេសចេញពីចិត្តបាន បុគ្គលនោះរមែងបាននូវសេចក្តីសុខជាដរាប។

ឥរិយាបថនៃសមាធិ

មនុស្សជាច្រើនយល់ច្រឡំថា ការធ្វើការសមាធិ ទាល់តែអង្គុយពែនភ្នែនដាក់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់ បិទភ្នែក ជើងស្តាំងដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង ទើបហៅថាធ្វើសមាធិ។ ការធ្វើបែបនោះគឺត្រឹមត្រូវហើយ ប៉ុន្តែការធ្វើសមាធិមិនមែនទាល់តែប្រកាន់យកនូវឥរិយាបថអង្គុយនោះទេ គឺអាចបានគ្រប់ឥរិយាបថ តាមសេចក្តីប្រាថ្នា និងអធ្យាស្រ័យនៃចិត្តរបស់បុគ្គលដែលចង់ចម្រើន។ ក្នុងឥរិយាបថទាំង៤ យើងចង់កាន់យកឥរិយាបថមួយណាសម្រាប់ធ្វើសមាធិក៏បានដែរ។ ចង់អង្គុយក្តី ដើរក្តី ឈរក្តី ដេកក្តី ក៏មិនថ្វីដែរ សំខាន់ឱ្យតែមានមនសិការៈក្នុងការតាមដានខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ដោយចូលក៏ដឹង ចេញក៏ដឹង គ្រប់ខណៈនៃចិត្តប្រព្រឹត្តទៅគឺល្អហើយ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានកំណត់នូវឥរិយាបថនៃសមាធិនោះទេ បុគ្គលធ្វើបែបណាស្រួល ក៏ធ្វើបែបនោះទៅ ប៉ុន្តែយកការអង្គុយជាធំ។ សមាធិប្រៀបដូចជាយើងធ្វើលំហាត់គណិតវិទ្យាអ៊ីចឹង គណិតមិនមែនចេញបានតែមួយច្រកនោះទេ វាមានរបៀបផ្សេងៗទៀតក្នុងការដោះស្រាយ។ គ្រាន់តែថា បើវិធីណាដែលលឿន ក៏ធ្វើវិធីនោះទៅ សំខាន់គឺដោះស្រាយចេញបាន។ សមាធិក៏ដូចគ្នាដែរ គោលបំណងសំខាន់បំផុត គឺញុំាងចិត្តឱ្យស្ងប់សុខ។ មិនថាវិធីណាក៏ដោយ បើធ្វើទៅកាយប្រព្រឹត្តបានស្រួល ចិត្តស្ងប់សុខ ក៏ប្រកាន់យកទៅ កុំចាំបាច់ទាល់តែតាមក្បួនខ្នាតធ្វើអ្វី! គ្រាន់តែថា បើយើងដេកតាមដានខ្យល់ចេញខ្យល់ចូល វាមិនបានយូរ ព្រោះយើងច្រើនតែសមាធិដេក មិនមែនដេកសមាធិហ្នឹងឯង។ ប៉ុន្តែឥរិយាបថ៣ទៀត មានការដើរក្តី ឈរក្តី ដូចជាព្រះកិក្ខុសម័យព្រះ ក៏លោកដើរចង្រ្កមតាមដានខ្យល់ចេញខ្យល់ចូល ចិត្តរបស់លោកក៏ប្រាសចាកភាពងោកងុយ ចិត្តមូលល្អ មិនបែបខ្វែក។

ដំណើរនៃការធ្វើសមាធិ

ក្នុងការចម្រើនសមាធិក៏ត្រូវធ្វើតាមដំណើរតាមលំដាប់ផងដែរ។ ប្រសិនបើមិនយល់ដំណើររបស់សមាធិទេនោះ ការព្យាយាមរបស់យើង នឹងក្លាយជាអសារបង់ ឬក៏មិនមានចិត្តនឹងព្យាយាមបានយូរដោដើម។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវដឹងពីដំណើររបស់ជាមុនសិន ដំណើរនោះមាន៖

រកកន្លែងស្ងាត់

សម្រាប់ចិត្តបុគ្គលដែលមានសមាធិតម្កល់ល្អ មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទីកន្លែងលែងជាបញ្ហាចោទសម្រាប់ទ្រង់ទៀតហើយ។ ទោះបីនៅជុំវិញមានសំឡេងអ៊ូរអរក្តី សំឡេងនៃតូរ្យតន្ត្រីក្តី សំឡេងដែលស្រែកជេរទ្រង់ក្តី ឬសំឡេងនៃសត្វផ្សេងៗដែលឮហើយគួរឱ្យមួម៉ៅក្តី ក៏ចិត្តរបស់ទ្រង់មិនមានការបែកខ្ញែកចាកអារម្មណ៍តែមួយដែរ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សដែលទើបនឹងចាប់ផ្តើមដំបូងៗ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវស្វែងរកទីស្ងាត់ ចាកសំឡេងទាំងឡាយ ដែលអារម្មណ៍ទាំងឡាយរំខានដល់ចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកទៅធ្វើសមាធិក្បែរសំឡេងធុងបាស សមាធិកន្លែងដែលមនុស្សជដែកគ្នាជាដើម នោះចិត្តរបស់អ្នកនឹងតោងចាប់យកអារម្មណ៍ គឺសំឡេងនោះៗជាមិនខាន។ ដូច្នេះគួរទីស្ងាត់ ទើបជាការល្អ!

រៀបចំអង្គុយពែនភ្នែន

ក្នុងឥរិយាបថទាំង៤ធ្វើមួយណាក៏បាន ម្តេចចាំបាច់អង្គុយ? ព្រោះអង្គុយ គឺអាចបណ្តេញថីនមិទ្ធៈ គឺការងោកងុយ ការរួញរាចេញពីក្នុងចិត្តបាន។ ដូចលោកអ្នកអានសៀវភៅក៏ដូចគ្នាដែរ ប្រសិនបើមិនចង់ឱ្យងងុយដេកពេលអាន ចូរអង្គុយអាន កុំដេកអានឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀតក្នុងការអង្គុយពែនភ្នែន គឺធ្វើដូចព្រះពុទ្ធរូប ដែលយកជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃ

ស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង ងិនខ្លួនទៅមុខ ដោយសង្កត់ជង្គង់ឆ្វេងស្តាំ ដើម្បីឱ្យមានលំនឹងល្អ។

អង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន

ការអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួនក្នុងបំណងដើម្បីបំបាត់ភាពឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ព្រោះថាបើយើងអង្គុយកោងខ្នង នោះទម្ងន់នៃរាងកាយវានឹងសង្កត់ត្រង់ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកកណ្តាល ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យយើងចុកអោយចង្កេះ។ បើកាលណាកាយចុកអោយ ចិត្តក៏ចុកអោយតាមកាយផងដែរ។ ម្យ៉ាងចូរងិនក្បាលចុះក្រោមបន្តិច ដាក់ភ្នែកចុះក្រោមដោយមើលទៅទីខាងមុខ ត្រឹមមួយម៉ែត្រ ឬទម្លាក់ភ្នែកចុះត្រឹម៤៥ដឺក្រេ។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមបិទភ្នែកដោយសន្សឹមៗ កុំបង្ខំបិទ ឬប្រឹងធ្មេញភ្នែកឡើយ។

ត្រូវមានសតិតាមដានខ្យល់ចេញខ្យល់ចូល

ការធ្វើសមាធិចាំបាច់ក្នុងការតាំងសតិឱ្យស៊ប់ ដើម្បីទាញចិត្តឱ្យស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ។ ដោយការតាមដឹងខ្យល់ នៅពេលចេញក៏ដឹងថាកំពុងដកចេញ នៅដកចូលក៏ដឹងថាកំពុងដកចូល ត្រូវធ្វើបែបនេះជាប្រចាំ។ ម្យ៉ាងក្នុងការដកដង្ហើមចេញ ចូរដកចូលមួយៗ កុំប្រឹងដកឡើយ។ ពេលដកចេញ ក៏ព្រលែងខ្យល់មួយៗ ដកចេញយ៉ាងណា កុំឱ្យឮសំឡេងខ្យល់ដង្ហើមឡើយ។ ខណៈពេលកំពុងចម្រើនប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកមិននៅមួយកន្លែង ចេះតែគិត ចេះតែឃើញសកម្មភាពដែលធ្វើពីមុនមក ចេះតែលេចអណ្តែតឮសំឡេងចម្រៀងដែលបានស្តាប់ពីថ្ងៃ ចូរឈប់ដកដង្ហើមចេញចូល រួចយកអណ្តាតរុញទល់នឹងពិតានខាងលើនៃមាត់ ប្រឹងទប់ទាល់តែទ្រាំលែងបានចាំព្រលែងវិញ ធ្វើដូច្នេះចិត្តនឹងភ័យ ហើយរត់ចូលក្នុងខ្លួនអ្នកវិញមិនខាន។ ប្រការដំបូងរបស់មនុស្សដែលទើបនឹងចាប់ផ្តើម តែងមានការចុកអោយចង្កេះ ជាពិសេសគឺចិត្តមិនអាចទ្រាំបាន។ ប្រការនេះមានស្ទើរគ្រប់គ្នា អ្វី

ដែលសំខាន់ អ្នកត្រូវហ្វឹកហាត់បន្តិចម្តងៗ ធ្វើវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ យូរទៅគង់នឹងស្ទាត់ យូរទៅគង់នឹងធ្វើបានយូរជាមិនខាន។ ម្យ៉ាងទៀតអ្វីដែលសំខាន់អ្នកត្រូវមានវិន័យសម្រាប់ខ្លួនឯង បើថាតាំងចិត្តធ្វើសមាធិកន្លះម៉ោង ត្រូវតែធ្វើឱ្យបាន ទោះបីជាមិនអាចទ្រាំបានក៏ដោយ។ ដែលថាទ្រាំមិនបានមកពីចិត្តមិនចេះទ្រាំប៉ុណ្ណោះ។ កុំបណ្តោយតាមចិត្តខ្ជិលឡើយ ចិត្តខ្ជិលជាអកុសលដែរ អកុសលតែងតែរំខានចិត្តកុសលអ៊ីចឹងហើយ ដូច្នេះកុំទម្លាប់ខ្លួនតាមចិត្តខ្ជិលមួយឆាវឡើយ ព្រោះបែបនេះអ្នកនឹងធ្លាប់ជារហូត។

សមាធិធ្វើឱ្យកើតបញ្ញាដែរឬទេ?

អង្គនៃការសមាធិ គឺធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់តែម្យ៉ាង ធ្វើចិត្តមូល មិនរវើរវាយទៅកាន់អារម្មណ៍ផ្សេង។ សមាធិ គឺធ្វើឱ្យចិត្តបរិសុទ្ធ ធ្វើឱ្យចិត្តប្រាសចាកនូវការប្រាថ្នាក្នុងអារម្មណ៍ទាំងពួង ធ្វើឱ្យចិត្តលះបង់នូវការគុំកួនព្យាបាទ លះនូវភាពខ្ជិលច្រអូស និងការសង្ស័យក្នុងចិត្តឱ្យស្រាល។ ការសមាធិមិនធ្វើឱ្យកើតបញ្ញានោះទេ។ ប៉ុន្តែសមាធិ គឺជាគ្រឹះនៃការធ្វើវិបស្សនា ដែលវិបស្សនាទើបជាហេតុនាំឱ្យកើតបញ្ញា។ សមាធិជាឈ្នាន់ធ្វើកើតញាណទស្សនៈ គឺការដឹងច្បាស់ដោយបញ្ញាទៅតាមសភាវៈពិតក្នុងជីវិត។ មានតែការចម្រើនវិបស្សនាប៉ុណ្ណោះ ទើបធ្វើឱ្យកើតបញ្ញា។ សមាធិមិនមែនជាវិបស្សនានោះទេ តែសមាធិបាតគ្រឹះនៃការចម្រើនវិបស្សនា។ សមាធិមិនធ្វើឱ្យកើតបញ្ញានោះទេ ប៉ុន្តែគ្មានសមាធិបញ្ញាមិនអាចកើតឡើងបានឡើយ។

បញ្ញា

បញ្ញា ប្រែថា សេចក្តីដឹងទូទៅ សេចក្តីដឹងច្បាស់នូវសភាវៈពិត គឺថារមែងដឹងទូទៅនូវអរិយសច្ចៈទាំងឡាយដោយន័យថា នេះជាទុក្ខ នេះហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខជាដើម។ បើកាលណាបញ្ញាកើតមានក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលណាមួយហើយ បុគ្គលនោះរមែងដឹងទូទៅនូវធម៌ទាំងឡាយថា នេះ

កុសល នេះជាអកុសល នេះធម៌គួរសេព នោះជាធម៌មិនគួរសេព នេះជាធម៌ថោកទាប(កាមគុណ៥) នោះជាធម៌ដ៏ប្រសើរ(អរិយសច្ចៈ)។ បញ្ញាប្រៀបដូចជាគ្រូពេទ្យដែលមានភាពឆ្លាសឈ្លាសក្នុងការព្យាបាលដូច្នោះ គឺថាតែងដឹងនូវថ្នាំដែលអ្នកជំងឺត្រូវការ និងថ្នាំដែលអ្នកជំងឺមិនត្រូវការ(ថ្នាំដែលមានជាតិល្វីង)ដូច្នោះ។ ម្យ៉ាងប្រៀបដូចជាគ្រូបង្រៀនដែលដឹងច្បាស់នូវចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់សិស្ស ព្រមទាំងដឹងពីចំណង់ចំណូលចិត្តនិស្ស័យរបស់សិស្សបាន ទើបគ្រូនោះអាចបង្ហាត់សិស្សបានដោយងាយ។ ដូច្នេះហើយក្នុងការបង្រៀន ការមានចំណេះដឹងតែមួយមុខ មិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ត្រូវតែមានសិល្បវិធីក្នុងការផ្ទេរចំណេះដឹងផងដែរ។ បើមិនដូច្នោះប្រហែលជាគ្មានសាលាគរុកោសល្យសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលគរុសិស្សដែលត្រៀមនឹងចេញបង្រៀននោះទេ។

លក្ខណៈរបស់បញ្ញា

លក្ខណៈរបស់បញ្ញាមានពីរយ៉ាង គឺ**ការកាត់១ និងការបំភ្លឺឱ្យភ្លឺ១**។ ការកាត់ក្នុងនេះ គឺសំដៅដល់បញ្ញាដែលកម្ចាត់បង់នូវភាពអវិជ្ជា គឺសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅឱ្យជ្រះស្រឡះចេញពីសន្តានចិត្ត។ កាលណាបញ្ញាកើតឡើងវារមែងនឹងកម្ចាត់បង់នូវភាពងងឹត គឺអវិជ្ជា និងការធ្វើឱ្យភ្លឺ គឺញុំាងវិជ្ជាឱ្យកើតឡើង រមែងបំភ្លឺនូវពន្លឺគឺញាណ រមែងធ្វើឱ្យអរិយសច្ចៈទាំងឡាយឱ្យប្រាកដឡើង។ លក្ខណៈដែលបំភ្លឺនូវពន្លឺនោះ អ្នកមានបញ្ញារមែងសម្គាល់ឃើញដោយបញ្ញាដ៏ត្រឹមត្រូវថា ជីវិតគឺមិនទៀង ជាសេចក្តីទុក្ខ និងជាអនត្តា។ បញ្ញារបស់បុថុជ្ជនប្រៀបដូចជាពន្លឺនៃផ្លេកបន្ទោរដែលជះមួយឆ្ងាច់អ៊ីចឹង គឺវាភ្លឺបានតែមួយភ្លែតប៉ុណ្ណោះ ក្រោយមកក៏បាត់ទៅវិញ។ យ៉ាងណាការមើលឃើញថាជីវិតជាទុក្ខ មិនទៀង មិនមែនជារបស់ខ្លួន ក៏បានត្រឹមតែមួយភ្លែតផងដែរ។ បញ្ញាគឺការកាត់ និងបំភ្លឺឱ្យភ្លឺដូចម្តេច? ឧបមាថាពេលដែលមនុស្សដើរក្នុងពេលយប់ក្នុងទីងងឹតដែលគ្មានពន្លឺ មនុស្សដែលមានប្រទីប

ក្នុងដៃគេរមែងបំភ្លឺផ្លូវឱ្យឃើញច្បាស់ ហើយដើរទៅមុខបាន។ យ៉ាងណា មនុស្សដែលមានបញ្ញារមែងកម្ចាត់បង់នូវភាពងងឹតគឺអវិជ្ជា រមែងធ្វើឱ្យភ្លឺ គឺញុំាងវិជ្ជាឱ្យកើតឡើង ឃើញច្បាស់នូវអរិយសច្ចៈទាំងឡាយ ដែលអាចមើលឃើញថាជីវិតគឺមិនទៀង ជាទុក្ខ មិនមែនជារបស់ខ្លួន។ បើនិយាយដោយមែនទែនទៅ បញ្ញាគឺសំដៅដល់ការយល់ច្បាស់នូវសភាវៈពិតដែលមានក្នុងជីវិត នោះគឺមិនទៀង មិនទៀង ជាទុក្ខ មិនមែនជារបស់ខ្លួននោះឯង ហើយបញ្ញាសំដៅដល់ត្រង់នេះជាង។ ម្យ៉ាងបុគ្គលដែលមានបញ្ញារមែងជាអ្នកមិនវង្វេង ជាអ្នកមានការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត(មនសិការ)ដោយឧបាយនៃប្រាជ្ញា។

ធ្វើម្តេចទើបកើតបញ្ញា?

បញ្ញាមិនអាចកើតតាមរយៈអ្នកដទៃផ្តល់ឱ្យបានឡើយ ឬតាមរយៈការបន់ស្រន់ដូចដែលមនុស្សតែងតែធ្វើនោះឡើយ។ នៅក្នុងលោកនេះគ្មាននរណាម្នាក់ជាទីពឹងនៃខ្លួនឯងប្រសើរជាងខ្លួននោះទេ ហើយក៏គ្មាននរណាម្នាក់អាចជួយយើងបានដែរ ប្រសិនបើយើងមិនចង់ជួយខ្លួនឯងជាមុនទេនោះ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា បញ្ញាកើតឡើងព្រោះអាស្រ័យហេតុបីយ៉ាងគឺ

សុត្តមយបញ្ញា ប្រាជ្ញាដែលកើតឡើងនៃការស្តាប់ពីបុគ្គលដែលចេះដឹងមានគ្រូបាអាចារ្យជាដើមមួយ (ស្តាប់ហើយកត់ត្រា និងសួរនៅរាល់ចម្ងល់ដែលកើតមាន)។

ចិន្តាមយបញ្ញា បញ្ញាដែលកើតឡើងដោយការគិតត្រិះរិះពិចារណា ចំពោះអ្វីដែលយើងបានស្តាប់ បានអាន ថាវាមានអ្វីខ្លះដែលបង្កប់នៅក្នុងនោះ វាមានអត្ថន័យដូចម្តេចខ្លះ?

ភាវនាមយបញ្ញា បញ្ញាដែលកើតឡើងដោយការភាវនា គឺការចម្រើនដដែល-ដែលៗ សំដៅដល់វិបស្សនាបញ្ញា។

បញ្ញាពីរយ៉ាង

១. **លោកិយបញ្ញា បញ្ញាជាលោកិយ៍**។ បញ្ញាជាលោកិយ៍សំដៅដល់មនុស្សដែលមានការច្នៃប្រឌិតឱ្យកើតមានរបកគំហើញថ្មី ដែលកើតពីចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន តាមរយៈការស្រាវជ្រាវ ឬការពិសោធដោយផ្ទាល់។ មនុស្សដែលមានការយល់ច្បាស់អំពីសិល្បៈសាស្ត្រទាំងឡាយដែលខ្លួនសិក្សា ហើយអាចអនុវត្តផ្ទាល់ដោយខ្លួនឯងបាន ហៅថាមានបញ្ញាជាលោកិយ៍។

២. **លោកុត្តរបញ្ញា បញ្ញាជាលោកុត្តរៈ។** បញ្ញាដែលអាចយល់ច្បាស់នូវសច្ចធម៌ យល់ច្បាស់អំពីជីវិតថាជីវិតជាទុក្ខ ឃើញដោយប្រាជ្ញាផ្ទាល់ខ្លួនថាក្នុងជីវិតគឺគ្រាន់តែជាការកំណត់សម្គាល់ប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីឡើយ ក្រៅពីធាតុទាំងបួន (ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់) និងការយល់ច្បាស់អំពីសភាវៈនៃចិត្ត។

បញ្ញាបីយ៉ាង

សជាតិបញ្ញា បញ្ញាពីកំណើត។ មនុស្សខ្លះមានបញ្ញាឆ្លាប់សន្សំពីមុនមក គេរមែងឆាប់យល់ជាងអ្នកដែលមិនបានសន្សំទុកពីមុន។ យើងសង្កេតឃើញថា អ្នកខ្លះទោះគិតយ៉ាងណាក៏មិនងាយយល់ ឬពេលខ្លះគេពន្យល់ហើយមិនចង់ទាំងយល់ទៀត ខណៈដែលអ្នកខ្លះទៀត ពន្យល់តែម្តងក៏អាចយល់សេចក្តីបានភ្លាម នេះមកពីការសន្សំបញ្ញាទុកពីមុននោះឯង។

វិបស្សនាបញ្ញា បញ្ញាដោយការដោយរៀនពីបច្ចុប្បន្ន (គិត ស្តាប់ ចម្រើនបរិកម្មដដែលៗ)។

បារិហារិកប្បញ្ញា បញ្ញាដោយការយើញច្បាស់ដោយផ្ទាល់ សំដៅដល់ការចម្រើនវិបស្សនា។

ធ្វើម្តេចទើបដឹងថាខ្លួនមានបញ្ញា?

តើអ្នកអាចសម្គាល់ដឹងថាខ្លួនមានបញ្ញាដូចម្តេច? ឬមួយត្រូវសួរអ្នកដទៃថា ខ្លួនមានបញ្ញាដែរឬទេ? តើអ្នកអាចមើលឃើញថាជីវិតប្រព្រឹត្តទៅជាទុក្ខ មិនទៀង និងមិនជារបស់ខ្លួនដែរឬទេ? បើអាចមើលឃើញដូច្នោះ សូមអបអរសាទរអ្នកមានបញ្ញាហើយ។

យើងធ្លាប់បានដឹងមកហើយថា មនុស្សដែលធាប់ជឿអ្នកដទៃដោយខ្វះការយល់ដោយខ្លួនឯងថា "វាពិតជាអញ្ចឹងមែន ខ្ញុំក៏យល់ឃើញបែបនឹងដែរៗ" នោះមិនយើងអាចរាប់ថា គេជាអ្នកមានបញ្ញាឡើយ។ ប្រសិនបើអ្វីដែលអ្នកអាន អ្វីដែលអ្នកស្តាប់ពីបុគ្គលដទៃ ហើយត្រង់ចំណុចដែលមិនសមទំនង អ្នកក៏ឆ្ងល់ថា "ម្តេចក៏អ៊ីចឹង ខ្ញុំមិនយល់បែបនឹងទេ ឬអ្នកដឹងថាវាមិនមែនបែបហ្នឹងទេ" ដោយមិនជឿងាយ ដោយអាងថាសៀវភៅនេះបុគ្គលល្បីរៀបរៀង ឬមិនងឿងាយដោយសារបុគ្គលល្បីជាអ្នកនិយាយនោះទេ ហើយហ៊ានបដិសេធនូវគំនិតនោះ នេះទើបរាប់ថា អ្នកពិតជាមានបញ្ញា។ បញ្ញាគឺអាចបែងចែកនូវអ្វីដែលគួរ និងអ្វីដែលមិនគួរ ឱ្យដាច់ដោយឡែក។

តើបញ្ញាមានទីតាំងនៅកន្លែងណា?

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាវានៅក្នុងខួរក្បាល នោះការគិតរបស់លោកអ្នកមិនត្រឹមត្រូវឡើយ។ បញ្ញាមិនមានទីតាំងនៅត្រង់ណាឱ្យប្រាកដនោះទេ ក៏មិនខុសពីចិត្តដែរ គ្រាន់តែចិត្តមានទីអាស្រ័យរបស់វា គឺហទយៈ

វត្ថុ។ បញ្ញាប្រៀបដូចជាខ្យល់ដែរ ដែលយើងអាចដឹងថាមានខ្យល់បក់មក តែមិនអាចដឹងពីទីកន្លែងរបស់វាពិតប្រាកដឡើយ។

ការយល់ដឹងរបស់បញ្ញា ទាំង៨យ៉ាងនោះគឺ៖

- ការដឹងថា ធម៌ទាំងអស់ មានសភាពមិនទៀងទាត់ មិនតាំងនៅជាប់រហូត ជាអនិច្ច និងមានសេចក្តីវិនាស ទៅជាធម្មតា ។ ការដឹងថា មានតណ្ហាច្រើន នាំមកនូវទុក្ខក៏ច្រើន ។
- ការដឹងថា ការរស់នៅធម្មតា និងការមានប្រាថ្នាតិចតួច នាំឱ្យមានសេចក្តីស្ងប់ មានសេចក្តីរីករាយ និងមានសុភមង្គល។
- ការដឹងថា មានតែការខិតខំប្រឹងប្រែងដោយវិរិយភាពប៉ុណ្ណោះទេ ទើបអាចនាំឱ្យខ្លួនទៅដល់ពន្លឺនៃការត្រាស់ដឹង។
- ការដឹងថា អវិជ្ជាជាប្រភពនៃការវិលកើតវិលស្លាប់ មិនចេះចប់មិនចេះហើយ។
- ការដឹងថា ភាពក្រីក្រពិតជាបង្កើតឱ្យមានសេចក្តីស្អប់ និងកំហឹង។
- ការដឹងថា យើងរស់នៅក្នុងលោកនេះ ដើម្បីជួយទូន្មាន និងសង្គ្រោះដល់អ្នកដទៃ។
- ការដឹងថា យើងមិនត្រូវសិក្សាដើម្បីចេះដឹងតែម្នាក់ឯងនោះទេ ត្រូវតែជួយដល់អ្នកដទៃ។

តើអ្វីជាបញ្ញា?

មានចម្ងល់មួយចោទឡើងថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សដែលរៀនក្នុងសាលាតែមួយ មានគ្រូបង្រៀនតែមួយរួមគ្នា ម្តេចក៏មានសិស្សខ្លះគ្រាន់តែប្រាប់បន្តិចក៏យល់ និងខ្លះទៀតទោះបីពន្យល់ច្រើនដង ក៏នៅតែមិនយល់?

ចម្លើយគឺអ្នកបានដឹងរួចមកហើយ ដោយសារតែមនុស្សមានបញ្ញាសន្សំពីមុនមក គឺមានកម្រិតខុសៗគ្នា។

គ្រប់មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បានបញ្ញា។ បើនិយាយពីការបួងសួងវិញ មនុស្សតែងតែប្រាថ្នាចង់ឱ្យខ្លួនមានបញ្ញាចាក់ធ្លុះ មានការគិតបានរហ័ស ឆាប់យល់ ឆាប់ចាំជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរឱ្យសោកស្តាយនោះ គឺថាបញ្ញាមិនអាចបានដោយការបួងសួងនោះឡើយ គឺមានតែខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានបញ្ញាបាន។ តើអ្វីទៅជាបញ្ញា?

យើងច្រើនភ័ន្តច្រលំថា មនុស្សដែលពូកែចាំ ពូកែគ្រាប់តាម ថាជាមនុស្សដែលមានបញ្ញា។ តាមពិតវាមិនមែនដូច្នោះឡើយ។ បើអ៊ីចឹងមែន កាតនៃអង្គចងចាំ(Memory Card) ឬសត្វស្វាដែលពូកែគ្រាប់តាមសកម្មភាពដែលវាបានឃើញ ត្រូវបានរាប់ថា ជាសត្វដែលមានបញ្ញាដែរបាត់ទៅហើយ។ បើនិយាយពីការរៀននៅក្នុងសាលា អ្នកដែលរាប់ថាជាសិស្សពូកែ ដោយពូកែគណិតសាស្ត្រក្តី អក្សរសាស្ត្រក្តី គឺត្រូវបានគេលើកតម្កើងថាជាអ្នកមានបញ្ញា ដែលអ្វីទាំងនោះសុទ្ធតែជាការភ័ន្តច្រលំរបស់មនុស្សប៉ុណ្ណោះ។ ***"ការពូកែចងចាំទិន្នន័យមិនហៅថាមានបញ្ញានោះទេ ប៉ុន្តែយល់អ្វីដែលបានចាំ បានឃើញទៅវិញទេតើ ទើបរាប់ថាអ្នកមានបញ្ញា"***។ ព្រោះថាអង្គនៃបញ្ញាគឺសំដៅទៅដល់ **កតញ្ញូ** (ការដឹងនូវគុណដែលអ្នកដទៃធ្វើមកលើខ្លួនដោយមិនមានអ្នកប្រាប់) **ញាណ** (ការដឹងដោយបញ្ញា) និង **វិបស្សនា**(ការឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញា)។ ហេតុអ្វីបានជាការពូកែចាំមិនចាត់ទុកថាជាអ្នកមានបញ្ញា?

ប្រសិនបើលោកអ្នកសួរខ្ញុំថា មនុស្សដែលមើលអ្វីតែមួយភ្លែត ឬមើលលេខរាប់សិបខ្ទង់ ក៏ចាំបានទាំងអស់មិនចន្លោះ ឬថាអានអ្វីតែមួយដងក៏អាចចាំទិន្នន័យបានទាំងអស់នោះ រាប់ថាជាមនុស្សមានបញ្ញាដែរឬទេ?

ចម្លើយដែលអ្នកនឹងទទួលបាននោះគឺ គេមិនមែនជាមនុស្សដែលមានបញ្ញានោះទេ គេគ្រាន់តែជាមនុស្សដែលមានខួរក្បាលល្អជាងអ្នកដទៃ ឬមកពីសតិរបស់គេចម្រើនបានល្អប៉ុណ្ណោះ។ ដូចបានបញ្ជាក់ពីខាងដើមអ៊ីចឹងថា ប្រសិនបើមនុស្សដែលពូកែចាំ រាប់ថាជាមនុស្សមានបញ្ញា នោះទូរស័ព្ទដៃ ឬឧបករណ៍ថតសំឡេង ថតរូប គឺមានបញ្ញាជៃរបាត់ទៅហើយ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់បានចាំទិន្នន័យជាច្រើនតែមិនយល់អត្ថសេចក្តី ឬថាបានព្យាយាមទន្ទេញនូវហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងគ្មានចន្លោះ តែបានត្រឹមទម្ងន់តែខួរ មិនចេះប្តឹងថ្លែងហេតុការណ៍និងដំណើរដើមទងទេនោះ តើគេរាប់ថាជាអ្នកមានបញ្ញាដូចម្តេចបាន? នៅក្នុងក្របខណ្ឌការងារ អ្នកគ្រប់គ្រងដែលឆ្លាតហើយពូកែ គេនឹងមិនជ្រើសយកមនុស្សដែលពូកែចាំតែម្យ៉ាង ហើយមិនពូកែគិត មកធ្វើការជាមួយនោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញគេនឹងរើសយកតែមនុស្សណាដែលសកម្ម និងមានគំនិតច្នៃប្រឌិតមកប្រើតែប៉ុណ្ណោះ។ ជាក់ស្តែងហ៊ែនរី ហ្វដ ស្ថាបនិកក្រុមហ៊ុនឡានទំនើបហ្វដ គឺគាត់មិនរើសអ្នកដែលពូកែចាំ ហើយមិនមានគំនិតច្នៃប្រឌិត មកធ្វើការជាមួយខ្លួននោះឡើយ។ ពូកែចាំមានខុសអីពីមេម៉ូរីកាតទៅ!

លក្ខណៈរបស់មនុស្សមានបញ្ញា

អ្នកមានបញ្ញារកផ្លូវចេញបានច្រើនច្រក!

មានរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលមនុស្សមិនសូវមានបញ្ញាដោះស្រាយមិនចេញ ខណៈដែលអ្នកមានបញ្ញាខ្លាំង អាចដោះស្រាយចេញបាន។ ហើយពួកគេ(អ្នកមិនឆ្លាត)តែងឆ្ងល់ថា "ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំនឹកមិនឃើញ តើអាគាត់ហ្នឹងដោះស្រាយតាមវិធីណា?" លុះដល់គេបង្ហាញប្រាប់ ទើបពួកគេបានយល់។ អ្វីដែលពិសេសនោះ អ្នកមានបញ្ញា គឺពួកគេអាចរកច្រកចេញបានច្រើន ចំពោះបញ្ហាដែលបានជួបប្រទះ។ សិស្សម្នាក់ដែលអាចដោះស្រាយលំហាត់គណិតវិទ្យាបានតែមួយរបៀបតាមដែលគ្រូបង្រៀន ហើយ

មិនអាចដោះស្រាយចេញតាមវិធីផ្សេងបាន ពួកគេមិនទាន់រាប់ថាជាអ្នកមានបញ្ញា ឬមានភាពឆ្លាសឈ្លាសក្នុងការដោះស្រាយនោះទេ។ លុះត្រាតែគេអាចរកចម្លើយតាមវិធីគិតបែបផ្សេងទៀតបាន ទើបចាត់ថាជាអ្នកមានបញ្ញា។ បើរៀនពីគ្រូមកថា ៥គុណនឹង៤ ស្មើ២០ តែគិតបានតែមួយរបៀប ដោយមិនអាចដឹងថា ១០គុណនឹង២ ក៏ស្មើ២០ ៤គុណនឹង៥ ក៏ស្មើ២០ ដែរ នោះគេមិនទាន់រាប់ថាមានបញ្ញាឡើយ។ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកដែលមានបញ្ញាតែងមើលឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកដទៃ(អ្នកមិនសូវឆ្លាត)មើលមិនឃើញ។ នេះក៏ជាមូលហេតុមួយនៃការបរាជ័យ និងជោគជ័យរបស់មនុស្សផងដែរ។ អ្នកដែលជោគជ័យពួកគេតែងមើលឃើញលើសពីអ្វីដែលមនុស្សធម្មតាមើលឃើញ។ ពួកគេអាចមើលឃើញលើសពីអ្វីដែលភ្នែកពួកគេបានឃើញទៅទៀត ហើយភាគច្រើនពួកគេប្រើចិត្តទៅមើល(ទស្សនៈវិស័យ) និងប្រើភ្នែកមើលត្រឹមតែ១០%ប៉ុណ្ណោះ ឬថាតិចជាងនេះផង។ រីឯអ្នកមិនសូវមានបញ្ញា ពួកគេគិតបានតែមួយរបៀប មើលឃើញតែមួយជ្រុង យល់បានត្រឹមតែអ្វីដែលគេបានគិត ឬអ្វីបានរៀនពីអ្នកដទៃ ដោយមិនអាចបំបែកចេញជាផ្នែកផ្សេងទៀតបាន។

អ្នកមានបញ្ញាមិនងាយជឿអ្នកដទៃ

មនុស្សដែលងាយជឿរាល់អ្វីៗដែលបានឃើញ ឬបានស្តាប់ ដោយមិនឆ្លងកាត់ការពិចារណា ពួកគេមិនមែនជាមនុស្សដែលមានបញ្ញាឡើយ។ អ្នកអាចគិតថាមនុស្សដែលពូកែសួរដេញដោល ប្រាប់មិនងាយជឿ មិនងាយតាម ថាជាអ្នកដែលមានចិត្តមានះ។ ប៉ុន្តែលក្ខណៈនៃមនុស្សដែលមានបញ្ញា គឺមិនងាយនឹងលើជឿអ្នកដទៃដោយងាយៗឡើយ។ អ្វីដែលពិសេសនោះ បើអ្នកជួបមនុស្សដែលមានបញ្ញាខ្លាំងជាងអ្នក នោះអ្នកនឹងមិនអាចពន្យល់សេចក្តីឱ្យគេយល់បានឡើយ ប្រៀបដូចមនុស្សល្ងង់ពន្យល់

អ្នកចេះដឹងអ៊ីចឹង គេនឹងមិនអាចទទួលយកសេចក្តីនៃមនុស្សល្ងង់ដែលពន្យល់ថាមានខ្លឹមបានឡើយ។

ព្រះពុទ្ធត្រាស់ថា "មនុស្សដែលជឿងាយ ដោយមិនបានប្រើការគិតពិចារណាដោយបញ្ញាផ្ទាល់ខ្លួន គឺជាមនុស្សអន់"។ មនុស្សដែលប្រើការជឿអ្នកដទៃ ទុកចិត្តអ្នកដទៃជាសំខាន់ ដោយទុកខួរក្បាលរបស់ខ្លួនឱ្យនៅទំនេរ ពួកគេមិនមែនជាមនុស្សដែលមានបញ្ញានោះឡើយ។ នៅក្នុងកាលាមសូត្រដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងដល់ពួកកាលាមក្សត្រថា "**អ្នកទាំងឡាយកុំជឿគ្រូរបស់អ្នក កុំជឿចាស់ទុំរបស់អ្នក កុំជឿការឮតគ្នា កុំជឿតាមគម្ពីរដែលអ្នកបានអាន**... ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវប្រើការគិតរបស់អ្នកទៅលើអ្វីទាំងនោះ ថាតើវាសមហេតុផលដែរឬទេ? បើមិនសមទំនងទេ កុំប្រកាន់យកឡើយ!

ការអានធ្វើឱ្យកើតបញ្ញាដែរទេ?

មកដល់ត្រង់ចំណុចនេះ ក៏មិនខុសពីចំណុចខាងលើដែរ ការអានដែលគ្រាន់តែឱ្យចាំដូចសូត្រមេលេខ ឬមេសូត្រនោះ មិនកើតជាបញ្ញាទេ។ ការអានដែលធ្វើឱ្យកើតបញ្ញា គឺជាការអានដែលផ្តោតទៅការគិតជាសំខាន់ និងព្យាយាមគិតឱ្យយល់នូវខ្លឹមសារនៃសេចក្តីនោះ ព្រមទាំងបម្លែងការគិតឱ្យយល់ឃើញផ្សេងពីអ្វីដែលខ្លួនបានអាន ឬឱ្យក្លាយជាការគិតរបស់ខ្លួនទើបរាប់ថាជាបញ្ញា។ ឧបមាថា អ្នកអានសៀវភៅនៃជនដែលមានបញ្ញាខ្លាំងជាងអ្នក ដែលពួកគេបានសរសេរ ដោយប្រើន័យជ្រៅៗ ដូចជាសៀវភៅធម៌សៀវភៅសុភាសិត ទស្សនៈ សេដ្ឋកិច្ច ហើយអ្នកបានចាំសេចក្តីទាំងអស់។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនបានយល់ពីអ្វីដែលបានអាននោះទេ សំណួរសួរថា តើអ្នកអាចកើតបញ្ញាពីការអានបានដោយត្រង់ណាទៅ?

"ប្រសិនបើឱ្យជ្រើសរើសយកតែមួយរវាងការឮកែចាំទិន្នន័យ និងការយល់នូវទិន្នន័យ នោះខ្ញុំនឹងជ្រើសរើសយកការយល់នូវទិន្នន័យ"។

បញ្ជាក់ វាគ្រាន់តែប្រសិនបើនោះប៉ុណ្ណោះ!

អ្នកមានបញ្ញាចេះបង្កើតអ្វីដែលថ្មី

ហេតុអ្វីអ្នកពូកែរូបវិទ្យាដូចគ្នា ម្នាក់អាចបង្កើតគ្រឿងអេឡិចត្រូនិចបាន ហើយម្នាក់ទៀតបានត្រឹមតែដឹងនូវអ្វីដែលខ្លួនបានរៀន?

វាគ្មានអ្វីដែលគួរឱ្យចម្លែកនោះទេ ដូចដែលបានបកស្រាយមកខាងដើមហើយ ថាចំណេះដឹងមិនមែនជាបញ្ញានោះទេ។ អ្វីដែលគួរឱ្យចម្លែកនោះ លោកអ្នកប្រាកដជាឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានគ្រូបង្រៀនគណិតវិទ្យាមិនចេះធ្វើតុទូ មិនចេះសាងសង់អគារ ឬមិនចេះសរសេរកម្មវិធីកុំព្យូទ័រ (Excel Auto Cad ...) នោះក៏ព្រោះតែពួកគាត់មានតែចំណេះដឹងមួយមុខមិនមែនមានបញ្ញានោះទេ។ តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៅដែលជាសាស្ត្រាចារ្យរូបវិទ្យា? តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៅ ដែលអាចរកឃើញទ្រឹស្តីថ្មីៗដូចជាអាញស្តាញ? តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៅ ដែលអាចបង្កើតអំពូលភ្លើង ម៉ាស៊ីនថតរូប-សំឡេង ដូចជាអេឌីសាន់? តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៅ ដែលអាចបង្កើតទូរស័ព្ទបាន ដោយប្រើចំណេះដឹងរូបវិទ្យា ដូចអេឡិចសាន់ឌ័រ ក្រហេមបែល? ចម្លើយគឺមានមិនច្រើននោះទេ! ពួកគេជាសាស្ត្រាចារ្យពូកែរូបវិទ្យាដែរ ប៉ុន្តែមិនអាចបង្កើតវត្ថុថ្មីៗបាន នោះក៏ព្រោះតែពួកគេមិនបានបម្លែងចំណេះដឹង ឱ្យកើតទៅជាបញ្ញានោះឯង វានៅត្រឹមតែជាចំណេះដឹងប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកច្នៃប្រឌិតគឺមានបញ្ញា

អ្នកដែលបានបង្កើតវត្ថុថ្មីៗឱ្យមានវត្តមានលើភពផែនដីរាប់ថាជាអ្នកមានបញ្ញា។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលច្នៃប្រឌិតវត្ថុទាំងនោះឱ្យមានលក្ខណៈប្លែកបន្តទៀត ក៏រាប់ថាជាអ្នកមានបញ្ញាដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកដែលមិនគំនិតច្នៃប្រឌិត ធ្វើតាមតែអ្វីដែលគេរកឃើញមកស្រាប់ មិនមានការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព (Update) នោះពួកគេអាចរាប់ថាមានចំណេះដឹង តែមិនរាប់ថាជាអ្នកមានបញ្ញានោះទេ។ ទូរស័ព្ទក្តី អំពូលក្តី រថយន្តក្តី យន្តហោះក្តី... ជ្បិតថាមានអ្នករកឃើញពិតមែន ប៉ុន្តែបើឱ្យអ្នកគ្មានបញ្ញាធ្វើ ពួកគេនឹងធ្វើតាមតែម៉ូតដដែល។ ដូចជាទូរស័ព្ទនឹងនៅតែមិនទំនើបអ៊ីចឹង។ ប៉ុន្តែបើឱ្យអ្នកមានបញ្ញាធ្វើ នោះគេនឹងបង្កើតបានម៉ូតថ្មីៗជាច្រើន ដូចដែលយើងបានឃើញស្រាប់ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ ការធ្វើត្រាប់តាមមិនមែនមានបញ្ញានោះទេ!

បញ្ញារបស់សត្វនិងបញ្ញាមនុស្ស

សត្វស្លាបអាចធ្វើបានលំនៅបានដូចមនុស្សដែរ តើរាប់ថាមានបញ្ញាដែរទេ?

អ្វីដែលធ្វើតាមគ្នាដោយមិនយល់មែនជាបញ្ញានោះទេ បញ្ញាគឺយល់ច្បាស់ដោយខ្លួនឯង។ សត្វស្លាបចេះធ្វើសំបុករស់នៅដែរ ហេតុអ្វីមិនរាប់ថាបញ្ញា? នោះក៏ព្រោះតែពួកវាចេះតែធ្វើតាមសភាវគតិដែលមានមកពីកំណើតប៉ុណ្ណោះ។ បើវាចេះច្នៃប្រឌិតសំបុកឱ្យកើតជាស្តាយត៍ប្លែកៗបានទើបមានបញ្ញា។ ប៉ុន្តែវាមិនអាចនោះទេ ព្រោះសត្វមិនមានធម្មសញ្ញា(ការដឹងខុសត្រូវ គុណទោស...)ដូចមនុស្សនោះទេ។ ដូចបានបកស្រាយខាងដើមថា ហេតុអ្វីបានជាសាស្ត្រាចារ្យដែលពូកែរូបវិទ្យា មិនអាចបង្កើតរបកគំហើញថ្មីៗផ្សេងៗទៀតបាន នោះក៏ព្រោះតែពួកគាត់មិនបានបម្លែងចំណេះដឹងឱ្យកើតជាបញ្ញា។ មនុស្សរាប់ថាជាសត្វដែលបញ្ញាខុសពីសត្វតិរិច្ឆាន នោះក៏ព្រោះតែពួកគេចេះគិត ចេះរិះរកបង្កើតនូវភាពច្នៃប្រឌិតថ្មីឱ្យកើតឡើង លើសពីអ្វីដែលមិនទាន់មាន និងអ្វីដែលមានស្រាប់។

សត្វសេកដែលចេះនិយាយ មានបញ្ញាដែរទេ?

វាមិនមានបញ្ញានោះទេ ព្រោះវាចេះនិយាយតែអ្វីដែលមនុស្សបានបង្រៀនប៉ុណ្ណោះ វាមិនអាចនិយាយដោយការយល់ឃើញដោយខ្លួនឯងបានឡើយ បើសត្វសេកចេះនិយាយមានបញ្ញា ដូច្នោះមនុស្សយន្ត ក៏មានបញ្ញាដែរបាត់ទៅហើយ!

អ្នកមានបញ្ញាដឹងដោយខ្លួនឯង

មនុស្សដែលធ្វើអ្វីដោយទាល់តែគេប្រាប់ មិនរាប់ថាមានបញ្ញានោះទេ។ កូនប្រុសស្រីដែលជូនបាយម្ហូបដល់ឪពុកម្តាយ ដោយទាល់តែមានគេប្រាប់ឱ្យធ្វើ ថ្វាយបង្គំដោយទាល់តែមានអ្នកបង្គាប់បញ្ជា ដូចជាពេលមានបុណ្យទាន ពោលខមាទោសចំពោះឪពុកម្តាយដោយថាតាមអ្នកដទៃ ពួកគេអាចរាប់ជាអ្នកមានបញ្ញាដូចម្តេចបាន? (នៅក្នុងទីនេះសំដៅដល់កតញ្ញូជាអង្គរបស់បញ្ញា)។ មនុស្សមានបញ្ញា គឺធ្វើអ្វីដោយមិនចាំបាច់មានអ្នកដទៃប្រាប់នោះឡើយ។ បើធ្វើកិច្ចការសង្គមគេនឹងធ្វើចេញពីចិត្ត ដោយមិនចាំបាច់មានអ្នកដទៃមកប្រាប់ថា ធ្វើទៅបានបុណ្យនោះទេ។ ចុះការធ្វើទានដូចម្តេចដែលប្រកបដោយបញ្ញា? ការធ្វើទានដោយធ្វើតាមអ្នកដទៃទាល់តែគេប្រាប់បានដឹង ធ្វើតាមអ្នកដទៃដូចជាមនុស្សយន្ត គឺមិនរាប់ថាជាអ្នកធ្វើទានដោយបញ្ញានោះទេ។ លុះត្រាតែគេធ្វើដោយយល់ចេញពីបញ្ញាដោយខ្លួនឯង ថាធ្វើអ៊ីចឹងទៅបានសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃ ធ្វើដោយមើលឃើញការខ្វះខាតរបស់អ្នកដទៃ ហើយធ្វើដោយមិនចង់បានការតបស្នងមកវិញ។ បើគេធ្វើទានទៅអ្នកដទៃ ដែលសម្បូរហូរហៀរមានមិនខ្វះ គេមិនរាប់ថា ជាអ្នកធ្វើទានប្រកបដោយបញ្ញានោះទេ។ (នៅក្នុងទីនេះសំដៅដល់សម្បជញ្ញៈដែលជាអង្គរបស់បញ្ញា)

អ្នកមានបញ្ញាដឹងអ្វីដែលគួរធ្វើ

មនុស្សដែលធ្វើតាមតែការបង្គាប់បញ្ជា ដោយមិនមានការយល់ឃើញដោយខ្លួនឯង ធ្វើតាមអ្នកដទៃគ្រប់យ៉ាង និងធ្វើទាំងងងឹតងងុល តើគេរាប់ថាជាអ្នកបញ្ញាដោយរបៀបណាទៅ? ព្រោះថាអង្គរបស់បញ្ញាគឺសំដៅទៅលើញាណ។ ការធ្វើតាមការបង្គាប់បញ្ជាពុំចាំបាច់ត្រូវប្រើបញ្ញានោះទេ ប្រៀបដូចជាគ្រឿងយន្តដែលទៅមុខបានតាមការបញ្ជាដោយចង្កូតនៃអ្នកបើកបរអ៊ីចឹង តួនាទីរបស់រថយន្តគឺចាំតែទៅមុខបានហើយ។ មនុស្សដែលអាចដឹងថាអ្វីខុស អ្វីត្រូវ ហើយមិនអនុវត្តតាមដោយភ្លាមៗ ទាល់តែឆ្លងកាត់ពិចារណាផ្ទាល់ខ្លួនជាមុនសិន ដឹងថាអំពើនេះគប្បីធ្វើ បានធ្វើ នោះទើបជាអ្នកមានបញ្ញា។ យើងដឹងហើយថា សត្វសុនខវាមិនដឹងថានរណាជាមនុស្សល្អ ឬនរណាជាមនុស្សអាក្រក់នោះទេ ឱ្យគេដើរចូលផ្ទះម្ចាស់វា បើវាមិនស្គាល់មុខ គឺវានឹងព្រុសខាំទាំងអស់ នោះក៏ព្រោះតែវាមិនមានបញ្ញាដែលអាចបែងចែកល្អឬអាក្រក់ ខុសឬត្រូវហ្នឹងឯង។ មនុស្សដែលដឹងអ្វីដែលគួរធ្វើ ហើយដឹងអ្វីដែលមិនគួរធ្វើ ចេះបដិសេធនូវអ្វីដែលប្រាសចាកហេតុផល ទើបហៅថាជាអ្នកមានបញ្ញា។

មានរឿងនិទានមួយរបស់OSHO ដែលនិយាយអំពីបញ្ញារបស់មនុស្សបីនាក់ ដែលកំពុងសម្រាកព្យាបាលជំងឺនៅមន្ទីរពេទ្យមួយកន្លែង។ គេសួរបុរសទាំងបីអ្នកថា ប្រសិនបើបីខែទៀតអ្នកនឹងត្រូវស្លាប់ តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីមុនគេ? បុរសទីមួយឆ្លើយថា ខ្ញុំនឹងទៅដើរកំសាន្តគ្រប់ទីកន្លែងដែលមិនទាន់បានទៅ ហើយធ្វើខ្លួនឱ្យសប្បាយ ជួបជុំមិត្តភក្តិឱ្យបានច្រើន។ បុរសទីពីរឆ្លើយថា ខ្ញុំនឹងប្រើពេលវេលាដែលនៅសល់ធ្វើបុណ្យឱ្យបានច្រើន បរិច្ចាគទ្រព្យសម្បត្តិទៅសង្គម ព្រមទាំងធ្វើល្អចំពោះអ្នកនៅក្បែរខ្លួនឱ្យបានច្រើន។ ឯបុរសទីបីឆ្លើយថា បើដូច្នោះមែន ខ្ញុំនឹងផ្លាស់ប្តូរមន្ទីរពេទ្យណាដែលអាចព្យាបាលខ្ញុំជា។ តាមរយៈរឿងនិទាននេះ បុរសទី១ និងទី២ មិន

មែនជាអ្នកមានបញ្ញានោះទេ បុរសទីបីទើបជាអ្នកមានបញ្ញា ព្រោះសម្បជ-ញ្ញៈក្នុងខ្លួនរបស់គេ មិនទុកចិត្តទៅលើសម្តីនៃគ្រូពេទ្យណាដែលមិនអាចព្យាបាលខ្លួនជាឡើយ ព្រោះថាវាអាចនឹងមានពេទ្យដទៃទៀត ដែលមានសមត្ថភាពអាចព្យាបាលជំងឺរបស់គេជាបាន។

តើអ្វីជាបញ្ញា?

"បញ្ញាជាការលូតលាស់របស់សម្បជញ្ញៈដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងពុំជារឿងចំណេះដឹង វាមានសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាភាពនឹងន មនុស្សមានបញ្ញានឹងមិនធ្វើអ្វីដោយប្រើបទពិសោធពីមុននោះទេ គេនៅតែជាមួយបច្ចុប្បន្នប៉ុណ្ណោះ គេគ្មានប្រតិកម្ម គ្រាន់តែតបស្នង" OSHO

ខ្ញុំបានសរសេរនៅក្នុងចំណុចមុនថា ការពូកែចងចាំមិនមែនជាបញ្ញានោះទេ ហើយការពូកែចងចាំ ក៏មិនបានបញ្ជាក់នរណាម្នាក់ថាជាមនុស្សមានបញ្ញាដែរ។ តាមបទពិសោធ និងការទទួលការអប់រំកន្លងមក ប្រាកដជាមានអ្នកឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាការចងចាំមិនមែនជាបញ្ញា?

លោកអ្នកដឹងទេ ប្រសិនបើមនុស្សដែលពូកែចងចាំអាចបញ្ជាក់ថាជាមនុស្សមានបញ្ញា ហើយអ្នកដែលមានការចងចាំខ្សោយ រាប់ថាជាអ្នកមិនមានបញ្ញា ហេតុអ្វីបានជាគេលើកតម្កើងលោកអាល់ប៊ឺត អាញស្តាញ ឬហ៊ិនរី ហ្វដ ឬថាថូម៉ាស់ អេឌីសាន់ ថាជាអ្នកមានបញ្ញាធ្វើអ្វី? ហើយអ្វីដែលចម្លែកបុគ្គលទាំងបីនេះសុទ្ធតែខ្សោយការចងចាំដូចគ្នា។ ចំណេះដឹងមិនរាប់ថាជាបញ្ញានោះទេ។ ដូចធ្លាប់បានបញ្ជាក់នៅចំណុចមុនថា អង្គរបស់បញ្ញាគឺកតញ្ញូ សម្បជញ្ញៈ ញាណ និងវិបស្សនា។ លោកអ្នកប្រហែលជាគិតថាមនុស្សដែលចេះដាំស្លរ ធ្វើតុ ធ្វើទូ...ថាជាអ្នកមានបញ្ញា ប៉ុន្តែមិនមែននោះទេ ពួកគេគ្រាន់តែបានចេះ ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃបានរកឃើញប៉ុណ្ណោះ។ ពួក

គេអាចត្រឹមតែរាប់បញ្ចូលក្នុងក្រុមមនុស្សដែលមានចំណេះដឹងប៉ុណ្ណោះ។ ទោះបីយ៉ាងនោះក៏ដោយ ពួកគេនឹងអាចរាប់ថាមានបញ្ញា នៅពេលដែលពួកគេ ចេះច្នៃប្រឌិតអាហារទាំងនោះ ឱ្យកើតជាមុខម្ហូបថ្មីផ្សេងៗ ឬបង្កើតផលិតផលថ្មីៗបាន ទើបហៅថាមានបញ្ញា។ មនុស្សដែលគ្រាន់តែចេះពីអ្នកដទៃដោយការធ្វើតាមរូបមន្ត មិនរាប់ថាមានបញ្ញានោះទេ។ បើលោកអ្នកបានយល់ពីអង្គរបស់បញ្ញាបានច្បាស់លាស់ នោះលោកអ្នកនឹងយល់ពីបញ្ញាបានយ៉ាងងាយស្រួល។

ពេលខ្លះប្រសិនបើអ្នកប្រកាន់តាមយល់ឃើញគ្នាពីមុនមកថា អ្នកមានបញ្ញាគឺបែបនេះ ឬយល់ថាអ្នកដែលមានវិជ្ជាគុនជំបង អ្នកពូកែចាំទិន្នន័យ អ្នកពូកែចាំប្រវត្តិសាស្ត្រ ថាជាអ្នកមានបញ្ញា បើមិនបានប្រើការគិតត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួនទេនោះ អ្នកនឹងមិនអាចទទួលយកការបកស្រាយរបស់ខ្ញុំបានឡើយ។ តែយ៉ាងណា ខ្ញុំក៏នៅតែមានចិត្តត្រេកអរ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនងាយជឿតាមការបកស្រាយរបស់ខ្ញុំ ទាំងដែលមិនទាន់បានឆ្លងកាត់ការគិតផ្ទាល់ខ្លួនថា យល់អ៊ីចឹងទេដែរទេនោះ។ បើអ្នកជឿរាល់ការសរសេររបស់ខ្ញុំ ព្រោះទុកចិត្តខ្ញុំថាអ្នកចេះដឹង ដោយបានមិនយល់ចេញពីក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងថាយល់បែបហ្នឹងដែរទេ អ្នកមិនទាន់មានបញ្ញានោះទេ។ នេះហើយគឺបញ្ញា បញ្ញាគឺអាចវែកញែកខុសត្រូវដោយខ្លួនឯង ដោយមិនចាំបាច់ពឹងអ្នកដទៃ ហេតុនេះទើបខ្ញុំនិយាយថា អ្នកដែលពូកែចងចាំមិនមែនជាអ្នកមានបញ្ញានោះទេ។ ព្រោះអ្នកមិនអាចប្រើការចងចាំទៅវិនិច្ឆ័យអ្វីមួយក្រៅអំពីការគិតផ្ទាល់ខ្លួននោះឡើយ។ បន្តទៅមុខទៀតខ្ញុំនឹងនិយាយអំពីហេតុដែលធ្វើឱ្យកើតបញ្ញាចែកជូនដល់លោកអ្នក។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនបានបដិសេធថាការចងចាំមិនសំខាន់នោះទេ សូមកុំយល់ច្រឡំ គ្រាន់តែខ្ញុំបកស្រាយថា វាមិនមែនជាបញ្ញាប៉ុណ្ណោះ ហើយខ្ញុំក៏មិនមែនចេះដោយខ្លួនឯងនោះដែរ គឺ

បានរៀនតាមពុទ្ធដីកា ដោយការពិចារណាថាពិតជាយល់អ៊ីចឹងមែន(ការចងចាំពុំមែនជាបញ្ញា)។ អ្នកសាកល្បងគិតដោយខ្លួនឯងបាន កុំជឿខ្ញុំ!

អ្នកមានបញ្ញាចេះប្រើអ្នកដែលមានចំណេះដឹង

មនុស្សដែលល្ងង់ ងប់នឹងពាក្យការសរសើរ ងប់នឹងខ្លួនឯង គេនឹងមិនចេះប្រើប្រាស់អ្នកដទៃនោះទេ ឬអាចហៅថាគេជាអ្នកជំនាញ។ មនុស្សល្ងង់ គេនឹងខ្លាចអ្នកដទៃប្រសើរជាងខ្លួន ខ្លាចអ្នកដទៃទទួលបានលាភសក្ការៈច្រើនជាងខ្លួន ដូច្នេះហើយទើបគេចូលចិត្តធ្វើការដោយខ្លួនឯង មិនសូវចេះប្រើអ្នកដទៃនោះទេ។ មានពាក្យមួយឃ្លាពោលថា "**ពូកែធ្វើការមានអ្វីអស្ចារ្យ អ្វីដែលពិតតែអស្ចារ្យ គឺមនុស្សដែលពូកែប្រើអ្នកដទៃឱ្យធ្វើការ**"។ ប្រាកដណាស់ថា អ្នកមិនអាចមានជំនាញគ្រប់មុខ ដើម្បីកិច្ចការគ្រប់យ៉ាងនោះទេ វាតម្រូវឱ្យអ្នកចេះប្រើមនុស្សដែលពូកែឱ្យធ្វើការតាមជំនាញរបស់ពួកគេ។ អ្នកដឹកនាំរាប់ថាជាអ្នកបញ្ញា ព្រោះអ្នកដែលមានបញ្ញាមិនចាំបាច់មានជំនាញខ្លួនឯងក៏អាចធ្វើកិច្ចការនោះបានសម្រេចដែរ ព្រោះគេចេះប្រើមនុស្ស។ អ្នកដឹកនាំមិនចាំបាច់ទាល់តែជាអ្នកជំនាញនោះទេ បើគេជាអ្នកមានបញ្ញា គេនឹងចេះប្រើមនុស្សទៅតាមសមត្ថភាពឱ្យធ្វើការបានយ៉ាងរលូន។ ហេតុនេះ ទើបអ្នកមានបញ្ញាត្រូវបានគេតម្កើងតាំងពីបុរាណកាលមក ហើយគេមិនដែលលើកតម្កើងវីរជនឱ្យកាន់កិច្ចការប្រទេសនោះទេ ផ្ទុយមកវិញ គេលើកតែអ្នកដែលមានបញ្ញាប៉ុណ្ណោះ ឱ្យក្តាប់កិច្ចការធំ។

អ្នកមានបញ្ញាអាចរំដោះខ្លួនឱ្យផុតគ្រោះថ្នាក់

មនុស្សដែលមិនអាចរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ មិនអាចរាប់ថាអ្នកមានបញ្ញានោះទេ។ អ្នកមានបញ្ញាមិនធ្វើឱ្យខ្លួនធ្លាក់ចូលក្នុងអន្តរាយពីការព្យាបាទរបស់អ្នកដទៃបានឡើយ។ មនុស្សដែលចេះប្រែប្រួលទៅតាម

សភាពការណ៍ គឺជាអ្នកមានបញ្ញា ឬយើងច្រើនហៅថាការបត់បែនតាមកាលៈទេសៈនោះឯង។ ម្យ៉ាងយើងច្រើនថាមនុស្សដែលឆ្អិនក្អាលស៊ីក្អាលឆ្អិនកន្ទុយស៊ីកន្ទុយថាជាមនុស្សពុតត្បុត ក្រឡិចក្រឡុច មិនគួរឱ្យទុកចិត្ត ប៉ុន្តែមនុស្សទាំងនោះគឺជាអ្នកដែលមានបញ្ញា។ បញ្ញាមិនសំដៅថា ទាល់តែជាអំពើល្អ យកទៅប្រើកើតជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ តែម្យ៉ាងនោះទេ។ ជនបោកប្រាស់គេអាចបោកអ្នកបាន គឺមកពីគេឆ្លាតជាងអ្នកនោះឯង។ បើគេមានបញ្ញាខ្សោយជាងអ្នក ធ្វើម្តេចនឹងបោកអ្នកបាន? ហេតុអ្វីបានប្រើក្នុងផ្លូវអាក្រក់ក៏ហៅថាអ្នកមានបញ្ញាដែរ?

នៅក្នុងលោកនេះបុគ្គលដែលមិនបានអប់រំចិត្តឱ្យល្អ គេនឹងប្រើបញ្ញារបស់ខ្លួនទៅក្នុងផ្លូវខុស។ អ្វីដែលសំខាន់ គឺចិត្តទៅវិញទេ ថាតើគេគួរប្រើក្នុងផ្លូវល្អ ឬក្នុងផ្លូវអាក្រក់?

មានរឿងនិទានមួយនិយាយអំពីបុរសកសិករនិងសត្វខ្លា។ សត្វខ្លាសួរកសិករនោះថា តើប្រាជ្ញារបស់មនុស្សនៅត្រង់ណា? បុរសនោះក៏ឆ្លើយថា ឯងចង់ដឹងឬ? តែពេលនេះយើងមិនអាចបង្ហាញឯងបានទេ ព្រោះយើងបានភ្លេចនៅផ្ទះហើយ។ សត្វខ្លាក៏ពោលថា អ៊ីចឹងតើលោកអាចទៅយកឱ្យយើងមើលបានដែរទេ? បុរសនោះឆ្លើយថា មិនអាចទេ បើយើងទៅបាត់ឯងមិនស៊ីគោយើងអស់ទៅហើយទេអី! ខ្លាថា បើអញ្ចឹងចងខ្ញុំទៅ! បុរសនោះក៏បានយកខ្សែចំណងចងខ្លាយ៉ាងណែនភ្ជាប់នឹងគល់ឈើ ហើយក៏យកនឹមនង្គ័លមកវាយខ្លានោះ ហើយប្រាប់ថានេះហើយ គឺប្រាជ្ញា!

ក្នុងករណីនេះឯងដែលអ្នកមានបញ្ញាអាចរំដោះខ្លួនឱ្យរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់បាន។ ប្រសិនបើបុរសនោះមិនប្រើល្បិចដូច្នេះទេ គេប្រាកដជាចប់ដោយស្នាដៃខ្លាជាមិនខាន។ មានរឿងជាច្រើនទៀតដែលមនុស្សមានបញ្ញាអាចយកខ្លួនរួចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ដ៏លំបាកបាន។

ជំនឿដែលសម្លាប់បញ្ញា

មនុស្សមួយចំនួនបានបណ្តោយឱ្យជំនឿដែលមិនសមហេតុផល សម្លាប់បញ្ញារបស់ខ្លួន។ ពួកគេបានប្រើប្រាស់ការជឿតាមគ្នា ឮតៗគ្នា ជាជាងជឿជាក់លើហេតុផលតាមសេចក្តីពិត។ ប្រសិនបើមនុស្សមិនបានប្រើប្រាស់ការគិតរបស់ខ្លួន ទៅលើអ្វីមួយនោះទេ ពួកគេនឹងងាយចាញ់បោកអ្នកដទៃបានយ៉ាងងាយ។ អ្វីដែលគួរឱ្យចម្លែកនោះ អ្នកនឹងឃើញមនុស្សដែលមានចំណេះដឹងមួយចំនួន ឬអ្នកដែលពូកែចងចាំនោះ ក៏ត្រូវចាញ់បោកគេផងដែរ។ ពួកគេបានបណ្តោយឱ្យជំនឿដែលមិនសមហេតុផល សម្លាប់បញ្ញារបស់ខ្លួនផងដែរ។ ពួកគេមានការចងចាំល្អ មានចំណេះដឹង ប៉ុន្តែពួកគេមិនមានបញ្ញា គឺស្ថិតត្រង់នេះឯង។ មានបណ្ឌិត មន្ត្រី ឬមានអ្នកជំនាញមួយចំនួន(មេធាវី គ្រូបង្រៀន គណនេយ្យករ..)ពួកគេបានទៅពឹងរបស់ក្រៅខ្លួន(ការបន់ស្រន់ ការស្រោចទឹក ឬការពាក់ខ្សែយន្តកថាជាជើម) ជើម្បីការពារគ្រោះ ការពារចង្រៃ ឬធ្វើឱ្យវាសីខ្ពស់ជាជើម ដែលអ្វីទាំងនោះមិនអាចជួយពួកគេបានឡើយ ហើយជំនឿទាំងនោះក៏បានសម្លាប់បញ្ញារបស់ពួកគេផងដែរ។ អ្វីដែលគួរឱ្យសង្វេគទៀតនោះ គឺថាមានមនុស្សមួយចំនួនតែងសរសើរអ្នកទាំងនោះ(បុគ្គលដែលពឹងរបស់ក្រៅខ្លួន) ថាជាអ្នកមានបញ្ញា។ នៅមានចំណុចជាច្រើនទៀត ដែលមនុស្សប្រកាន់ជឿតាមចាស់បុរាណដោយមិនបានប្រើការគិតរបស់ខ្លួន ដូចជាចាស់តែងនិយាយថា កុំឆ្លុះកញ្ចក់ពេលយប់ ប្រយ័ត្នឃើញខ្មោច កុំដេរខោអាវនៅពេលយប់ ប្រយ័ត្នចង្រៃ ឬថាកុំកាត់ក្រចកពេលយប់ជាជើម។ តាមពិតទៅវត្ថុបំណងរបស់គាត់គឺមានន័យផ្សេង ដោយកាលនោះវាមិនទាន់អគ្គិសនីដូចបច្ចុប្បន្ន បើកាត់ក្រចកពេលយប់វាងងឹត គាត់ខ្លាចកាត់ទៅចំសាច់ចេញឈាម ប៉ុន្តែដោយមនុស្ស ច្រើនហាមធម្មតាមិនស្តាប់ ទើបគាត់និយាយកំឡាអ៊ីចឹងទៅ។ ប៉ុន្តែមនុស្សមិនយល់ពីវត្ថុបំណងរបស់គាត់ ក៏គិតថាវានាំឱ្យចង្រៃ នាំឱ្យអាប់

រាសីជាដើម ដែលការយល់ឃើញបែបនោះ វាមិនសមហេតុផលទាល់តែសោះ។ គ្រប់យ៉ាង គឺវាសុទ្ធតែមានហេតុនៃការកើតរបស់វា មិនអាចកើតឡើងតែឯកឯងបានឡើយ។

លះបង់ចោលអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកទន់ខ្សោយ

សម័យទំនើបមនុស្សនៅតែក្នុងផ្ទះ សំងំនៅក្នុងបន្ទប់តែម្នាក់ឯង ក៏អាចធ្វើឱ្យពួកគេតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត កើតសេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្តបានដែរ ជាពិសេសនោះ គឺការបាក់ទឹកចិត្ត។ ចិត្តដែលមិនបានអប់រំ មិនយល់សភាវៈពិត គឺវាទន់ខ្សោយណាស់ទៅហើយ។ តើទន់ខ្សោយដោយអ្វី? នោះគឺដោយអកុសលចិត្តមានលោភៈ ទោសៈ មោហៈនោះឯង ដែលវាជាសត្រូវដ៏ធំបំផុត ក្នុងការបំផ្លាញនូវសេចក្តីសុខពិតប្រាកដក្នុងចិត្តរបស់មនុស្ស។ លោកអ្នកបានដឹងមកជាខាងដើមហើយថា ទោសៈមានទោសធ្ងន់ គឺងាយលះបង់ចេញក្នុងចិត្ត ព្រោះវាមានទោមនស្សតែម្យ៉ាង ធ្វើឱ្យចិត្តឆាប់មើលឃើញពីទោសនៃការខឹងក្រោធនោះ ហើយឱ្យផលមកជាទុក្ខពេលដែលកើតការប្រទូស្តតប។ លោភៈមានទោសស្រាល ប៉ុន្តែមិនងាយលះនោះទេ ព្រោះវាមានទាំងសោមនស្សវេទនា(ធ្វើចិត្តរីករាយ) និងឧបេក្ខាវេទនា(មិនមានចិត្តទោមនស្ស ឬសោមនស្ស វានៅចន្លោះសុខនិងទុក្ខ) ដែលធ្វើឱ្យចិត្តវង្វេងគិតថាមានវាធ្វើឱ្យចិត្តបានសុខ។ ប៉ុន្តែវានឹងត្រឡប់មកឱ្យផលជាទុក្ខវិញក្នុងកាលជាខាងក្រោយ ដោយអំណាចនៃការសន្សំកាមរាគៈ និងមោហៈក្នុងចិត្ត។ រាល់ការមើលភាពយន្ត ស្តាប់តន្ត្រី ឬលេងល្បែងរបាំកំសាន្តច្រៀងរាំ វាពិតជាធ្វើឱ្យចិត្តសប្បាយពិតមែន ប៉ុន្តែជាការសប្បាយដោយចិត្តអកុសល មោហៈធ្វើឱ្យចិត្តយល់ថាមានខ្លួនជាអ្នកសប្បាយ មានខ្លួនជាអ្នកសោយនូវសេចក្តីសុខ ដែលកើតពីការប្រព្រឹត្តអំពើទាំងនោះ។ ដោយសារតែវាធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយ ទើបមនុស្សមិនបានមើលឃើញថា វាធ្វើឱ្យចិត្តទន់

ខ្សោយនោះទេ។ ខាងក្រោមនេះជា សកម្មភាពក្នុងសម័យទំនើបដែលធ្វើឱ្យចិត្តមនុស្សទន់ខ្សោយ៖

ការភ្នូញភ្នែរ

សកម្មភាពដែលធ្វើជាញឹកញាប់ វានឹងធ្វើឱ្យក្លាយជាទម្លាប់។ ការដែលប្រព្រឹត្តទម្លាប់ដដែលៗជាប្រចាំវានឹងក្លាយជានិស្ស័យ។ កាលនិស្ស័យចម្រើនជាលំដាប់ វានឹងក្លាយទៅជាវាសនា ដែលកែប្រែបានដោយលំបាក។ ទម្លាប់ដែលភ្នូញភ្នែរជាប្រចាំ នឹងធ្វើឱ្យចិត្តទន់ខ្សោយ។ ការពោលទៅកាន់អ្នកដទៃក្នុងបំណងឱ្យគេអាណិត ចង់ឱ្យអ្នកដទៃមើលឃើញពីភាពលំបាករបស់ខ្លួន ចង់ឱ្យអ្នកដទៃជួយលួងលោមផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ខ្លួន និងចង់ឱ្យគេជួយសម្រួលកិច្ចការជាដើម សុទ្ធតែជាអ្វីដែលមិនគួរចម្រើនក្នុងចិត្ត។ មនុស្សខ្លះដឹងថា ភ្នូញភ្នែរក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក៏មិនមែនបានន័យថា ពួកគេចង់ឱ្យអ្នកដទៃជួយ ឬលួងលោមដែរ ពួកគេគ្រាន់តែចង់ឱ្យអ្នកដទៃដឹងពីភាពលំបាករបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ ឯអ្នកខ្លះធ្វើបែបនេះរហូតក្លាយជាទម្លាប់ ពេលខ្លះពួកគេមិនចង់បានអ្វីពីអ្នកដទៃនោះទេ គ្រាន់តែចង់និយាយចេញទៅ ឱ្យបានធូរចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ យ៉ាងណាក៏ដោយទោះបីជានិយាយដោយបំណងបែបណាក៏ដោយ ក៏ការតម្អូញរ៉ាយរ៉ាប គឺវាកើតចេញពីសភាពចិត្តដែលទន់ខ្សោយដែរ ព្រោះថាមនុស្សដែលមានចិត្តអប់រំបានល្អ រាល់វេទនាទាំងឡាយដែលកើតពីសេចក្តីសុខក្តី សេចក្តីទុក្ខក្តី ក៏មិនអាចមានឥទ្ធិពលលើចិត្តរបស់ពួកគេដែរ។ កាលពួកគេមិនចូលចិត្តសម្តែងសេចក្តីទុក្ខ ឬភាពទន់ខ្សោយដល់អ្នកដទៃ ព្រោះពួកគេយល់ថា មិនសំខាន់នោះទេក្នុងការទួញសោកប្រាប់ដល់អ្នកដទៃ ហើយវានាំឱ្យចិត្តកាន់តែទន់ខ្សោយប៉ុណ្ណោះ មិនបានផ្តល់ផលល្អដល់ចិត្តឡើយ។ ឧបមាដូចបុគ្គលដែលមានជំងឺបៀតបៀនរាងកាយ ប៉ុន្តែមិនបានព្យាយាមដើម្បីជួយឱ្យខ្លួនបានប្រសើរ ដោយទៅទទួល

ការព្យាបាល តែបែរជាមកអង្គុយគ្នូញថា "ខ្ញុំឈឺណាស់ ខ្ញុំពិបាកក្នុងខ្លួនណាស់ ខ្ញុំគ្មានកម្លាំងក្នុងធ្វើអ្វីមួយនោះទេ..." តើជាការប្រព្រឹត្តទៅជាប្រយោជន៍ដែលទេ ចំពោះការធ្វើបែបនោះ? បុគ្គលដែលមានផ្លូវចិត្តរឹងមាំគឺមើលឃើញបែបនេះឯង។ បើនិយាយពីការតស៊ូវិញ មនុស្សដែលគ្នូញគ្នែរទម្រន់ "បែបជើរសមដួល រមួលសមគ្រិច" ពួកគេច្រើនតែគ្មានចិត្តតស៊ូដល់ទីបញ្ចប់នោះទេ។ បើធ្វើការវិញលេះៗ អែលៗមើលតែម៉ោង ឈឺបន្តិចបន្តួចក៏ទម្រន់សំងំចាក់ឫសជាប់នឹងគ្រែដេក ហើយចុងក្រោយពួកគេនៅតែបែបហ្នឹង។ ឯមនុស្សមួយចំពូកទៀត គ្នូញគ្នែរក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែធ្វើដដែល ប្រកែកតែមាត់ ប្រាប់ថាធ្វើមិនបាន ហួសសមត្ថភាព តែពួកគេនៅតែទទួលធ្វើ ប៉ុន្តែធ្វើបណ្តើរ រអិបណ្តើរជាប់មិនដាច់ ដំណើរបែបនេះ ក៏បានក្លាយជាទម្លាប់ជាប់រហូត ហើយទោះធ្វើបានសម្រេចក៏មិនបានគុណសម្បត្តិពីការប្រឹងប្រែងនោះដែរ។ គ្នូញគ្នែរមិនដែលថ្លៃ គ្នូញគ្នែរនឹងគ្មានថ្ងៃ ឱ្យចិត្តរឹងមាំឡើយ!

ការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមច្រើនជ្រុល

មនុស្សបច្ចុប្បន្នបានចំណាយពេលវេលាដែលសេសសល់អំពីការសិក្សា ឬការប្រកបការងារ ទៅលើបណ្តាញសង្គមជាច្រើនម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ រហូតដល់អ្នកខ្លះជាមធ្យមប្រើប្រាស់រហូតដល់៥ទៅ៦ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ចិត្តមិនស្ងប់ព្រោះចិត្តជួបប្រទះហេតុការណ៍ច្រើនហួសពេក។ នៅក្នុងបណ្តាញសង្គមពោរពេញទៅដោយហេតុការណ៍ផ្សេងៗជាច្រើន មានទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់ មនុស្សខ្លះមិនទាំងមានរឿងអ្វីកើតឡើងផង ក៏ស្រាប់តែពិបាកចិត្ត កើតក្តីទោមនស្សព្រោះការបានមើលភាពយន្តកំសត់ ឬស្តាប់ចម្រៀងកំសត់ បែបមនោសញ្ចេតនា ក៏ធ្វើឱ្យចិត្តពួកគេទន់ខ្សោយបានដែរ។ ការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គមច្រើនពេក ក៏មិនបានផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់អ្នក

ប្រើប្រាស់ច្រើនដែរ វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកកើតស្ត្រេសទៀតផង។ នៅពេលប្រើច្រើនម៉ោងពេក ធ្វើឱ្យភ្នែកស្ងួតសំណើម ហើយឈឺភ្នែក កាលណាឈឺភ្នែកនោះនឹងញ៉ាំងឱ្យឈឺក្បាល ហើយវានឹងប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផងដែរ។ ដូច្នេះគួរប្រើប្រាស់វាជាការកំសាន្តត្រឹមមួយបាត់ភាពតានតឹងបានហើយ។

ការសេពគប់មនុស្សដែលនាំអ្នកឱ្យទន់ខ្សោយផ្លូវចិត្ត

ការសេពគប់ក៏មានឥទ្ធិពលដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ការសេពគប់បាបមិត្ត គឺមិត្តដែលនាំឱ្យអ្នកធ្វើតែរឿងឥតប្រយោជន៍ មានការបបួលអ្នកប្រព្រឹត្តតែអបាយមុខ បុគ្គលបែបនោះ មិនសមគួរសម្រាប់អ្នកសេពគប់ធ្វើជាមិត្តឡើយ។

ជាទូទៅមនុស្សច្រើនដឹងអំពីអបាយមុខថាមាន៤ ប៉ុន្តែអបាយមុខបើនិយាយដោយពិស្តាគឺមាន៨។ អបាយមុខ មានន័យថា ប្រធាននៃសេចក្តីវិនាស។ រាល់បុគ្គលដែលសេពគប់អបាយមុខហើយ មិនដែលមានបុគ្គលណាទទួលបានសេចក្តីសុខចម្រើន អំពីការប្រព្រឹត្តនោះឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញមានតែការបាត់បង់នូវសេចក្តីសុខ បាត់បង់សុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ និងធ្វើឱ្យវិនាសទ្រព្យសម្បត្តិដែលរកមកបានដោយលំបាកប៉ុណ្ណោះ ជាពិសេសនោះគឺវិនាសញាតិ។ តើអបាយមុខ៨នោះមានអ្វីខ្លះ? គឺមានការលេងស្រី១ ការសេពគ្រឿងញៀនមានសុរា១ ការប្រព្រឹត្តនូវល្បែងពាលា១ ការសេពគប់មិត្តអាក្រក់មួយ១ ការដើរលេងយប់១ ការមើលមហោស្រព១ ការខ្ជិលច្រអូស១ ការចាយវាយទ្រព្យសម្បត្តិដោយខ្ជះខ្ជាយ១។ កាលបើបុគ្គលសេពគប់នូវអបាយមុខទាំង៨ សូម្បីដោយប្រការណាមួយ សេចក្តីវិនាស នឹងកើតមានដល់បុគ្គលនោះ។

កាត់បន្ថយការស្តាប់ចម្រៀងកម្សត់ ឬមើលភាពយន្តបែបកំសត់

ការស្តាប់ចម្រៀងកំសត់ មិនមែនថាឱ្យអ្នកលះវាទាំងស្រុងនោះទេ។ គ្រាន់តែកាត់បន្ថយវាឱ្យនៅកម្រិតមួយដែលទាប ស្តាប់ម្តងម្កាល ឬស្តាប់យកភាពរ៉ូម៉ង់ទិក... ដែលត្រឹមជាការប្រព្រឹត្តទៅធម្មតា របស់មនុស្សនៅមានកិលេស។ ប៉ុន្តែអ្នកមិនគួរស្តាប់វា នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នកកំពុងតែមានសេចក្តីទុក្ខនោះទេ ព្រោះវាមិនបានជួយអ្វីដល់អ្នកនោះទេ ផ្ទុយមកវិញ មានតែការបន្ថែមសម្ពាធដល់ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។

ការរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃ

ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា **"បុគ្គលពាលមានការរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃជាកម្លាំង"** មានន័យថា កាលបើបុគ្គលនោះតែងរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃជាប្រចាំ នោះកម្លាំងនៃចិត្តអកិដ្ឋានោះ នឹងទាញបុគ្គលនោះឱ្យធ្លាក់ក្នុងវណ្ណៈនៃអកុសល បុគ្គលនោះនឹងឈ្មោះថាជាបុគ្គលពាល។ ការតិះដៀល ឬការប្រាប់បង្ហាញ ខុសពីការរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃ។ ការតិះដៀលគឺជាការពោលដោយចិត្តមេត្តា ចិត្តចង់បង្ហាញផ្លូវដល់អ្នកធ្វើខុស ឱ្យត្រឡប់មកដើរលើផ្លូវត្រូវវិញ ជាការប្រាប់ដោយផ្ទាល់ ដោយត្រង់ មិនយករឿងនោះទៅនិយាយប្រាប់បុគ្គលដទៃ។ សម្រាប់ការរំពៃមើលទោសវិញ គឺសម្លឹងរកមើលកំហុសរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ ដើម្បីនិយាយអាក្រក់ពីបុគ្គលនោះក្នុងបំណងជាន់ពន្លិច ដោយចិត្តអគតិ។ ជាទូទៅអ្នកដែលនិយាយរំពៃមើលទោសអ្នកដទៃ ចិត្តរបស់ជននោះ មិនសុខស្រាប់ទៅហើយ ចិត្តរបស់គេពោរពេញទៅដោយគំនិតអាក្រក់ ចិត្តព្យាបាទចំពោះអ្នកដទៃ។ ដូច្នេះអ្នកមិនគួរចំណាយពេលរបស់ខ្លួនដើម្បីទៅតាមដាន ឬឃ្លាំមើលចិត្តរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ និងមិនគួរអង្គុយស្វែងរកទោសកំហុសអ្នកដទៃឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញអ្នកគួរពេល

ដ៏មានតម្លៃរបស់មកតាមដានចិត្តរបស់ខ្លួនទើបបាននូវសេចក្តីស្ងប់សុខ គួរចំណាយរិះរកកំហុសរបស់ខ្លួន ទើបអាចជួយខ្លួនឯងឱ្យរីកចម្រើនបាន។

ចំណុចដែលបានរៀបរាប់មកខាងលើ សុទ្ធតែជាចំណុចដែលធ្វើឱ្យផ្លូវចិត្តមានសភាពទន់ខ្សោយ ដូច្នេះអ្នកគួរលះបង់ចោលនូវសកម្មភាពទាំងនោះចោល។ កុំសមាទានកាន់យកឡើយ ព្រោះវាមិនបានធ្វើឱ្យចិត្តរបស់លោកអ្នកមានភាពប្រសើរនោះទេ។

វៀនលះ

គ្រប់យ៉ាងផ្តើមចេញដោយការរៀន ចិត្តមិនអាចនៅសុខស្រាប់ល្អភ្លាមៗឡើយ។ ប្រសិនបើវាធ្លាប់តែក្រាស់ទៅដោយអកុសលនោះ។ ក្នុងការចម្រើនកុសលទាំងឡាយ គួរនាទីរបស់វាមានតែម្យ៉ាង គឺចូលទៅជម្រះអកុសលដែលមានក្នុងចិត្ត។ កុសលប្រៀបដូចជាឱសថសម្រាប់ព្យាបាលរោគដូច្នោះ សម្រាប់រាងកាយដែលមានរោគខាងនៅក្នុង មានដំបៅ មានសុខភាពមិនមាំមួន ចាំបាច់ណាស់ក្នុងការរកឱសថសម្រាប់មកព្យាបាលមកបិទរុំរាងកាយ និងព្យាបាលដោយការលេបឬចាក់។ ចិត្តរបស់យើងរាល់គ្នា ដែលមិនទាន់លះនូវអវិជ្ជាក៏ដូចគ្នាដែរ គឺបុគ្គលត្រូវចម្រើនកុសលធម៌មកដុសខាត់ជាប្រចាំ នូវស្មឹមគឺអកុសលដែលមានក្នុងចិត្ត។ សម្រាប់បុគ្គលដែលអស់កិលេស មានព្រះអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធជាប្រធាន ទ្រង់លែងត្រូវការកុសលទៀតហើយ ព្រោះព្រះអង្គបានជម្រះនូវអកុសលចេញចិត្តបានស្រឡះអស់ មិនមានទីកើតនូវអកុសលគឺអវិជ្ជាទៀតឡើយ។ ប៉ុន្តែចិត្តរបស់យើងគ្រប់គ្នាចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការចម្រើនកុសលក្នុងចិត្ត ហើយការចម្រើននោះ គឺផ្តើមដោយការរៀន

រៀនលះក្តីច្រណែន

ច្រណែន ប្រចណ្ឌ ហួងហែង គឺមានន័យដូចគ្នា។ វាកើតឡើងពីចិត្តជាប់ជំពាក់ បើកាលណាចិត្តជាប់ជំពាក់មិនមាន នោះចិត្តច្រណែនប្រចណ្ឌនឹងមិនកើតឡើងឡើយ។ មនុស្សដែលជាប់ជំពាក់នឹងលាភសក្ការៈ យសសក្តិ ឋានៈមុខមាត់... ពួកគេនឹងកើតចិត្តច្រណែនអ្នកដទៃ នៅពេលឃើញគេបានលើសខ្លួន ប្រសើរជាងខ្លួន។ បុថុជ្ជនយើងនេះ ចិត្តច្រណែនជាសត្រូវដ៏ធំបំផុតដែលមិនងាយនឹងជម្រះចេញពីសន្តានឱ្យស្តើងបានឡើយ។ ទោះខំហ្វឹកហាត់អប់រំដុសខាត់យ៉ាងណាក្តី តែភ្លេចខ្លួនចិត្តនឹងលេចក្តីច្រណែនឡើងមកជាមិនខាន។ ប៉ុន្តែមិនសំខាន់ក្នុងការហាមឃាត់វា មិនឱ្យកើតឡើង ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នៅពេលដែលវាកើតឡើងឡើយ។ តើអ្នកមានប្រក្រតីយ៉ាងណាក្នុងការកម្ចាត់បង់វា? ឬបណ្តោយឱ្យចិត្តច្រណែនដឹកមុខ រហូតដល់កើតចិត្តព្យាបាទអ្នកដទៃ? ហើយអាស្រ័យលើការចម្រើនសតិរបស់អ្នកមានកម្រិតប៉ុណ្ណា។

ចិត្តមនុស្សសព្វថ្ងៃពោរពេញទៅដោយការច្រណែន ការខារខាំង មិនឱ្យអ្នកដទៃបាននូវយស បាននូវលាភសក្ការៈ ឬបាននូវការគោរពរាប់អានពីបុគ្គលដទៃ។ បើនិយាយពីការបានលាភវិញ មនុស្សសុខចិត្តអត់ទាំងពីរប្រសើរជាងអ្នកដទៃបាន ខ្លួនអត់។ បើអ្នកដទៃអត់ដែរ គេនឹងសប្បាយចិត្តជាង ហើយចង់ឱ្យលាភនោះ កើតលើបុគ្គលផ្សេងវិញ។ ភាគច្រើនក្តីច្រណែនតែងកើតទៅលើបុគ្គលដែលស្គាល់គ្នា ដ្បិតនៅខាងមុខធ្វើដូចស្និទ្ធស្នាលជាមួយគ្នាក្តី ប៉ុន្តែពួកគេច្រើនតែលួចច្រណែន ហើយមិនចង់អ្នកក្បែរខ្លួនបានជោគជ័យ ឬប្រសើរជាងខ្លួននោះទេ។ បើអ្នករកស៊ីវិញ បើកាលណាឃើញគូប្រជែង លេចត្រដែតជាងខ្លួន ក៏ចាប់ផ្តើមរិះរកវិធីគ្រប់យ៉ាងដើម្បីធ្វើឱ្យដៃគូរប្រកួតប្រជែងដួលរលំ ជាពិសេសមនុស្សដែលមាន

មុខរបរដូចគ្នា មានជំនាញដូចគ្នាច្រើនតែមើលមុខគ្នាមិនចំនោះទេ ក៏ព្រោះតែក្តីច្រណែននេះឯង។ ដូច្នេះក្នុងការអប់រំចិត្ត អ្នកត្រូវតែរៀនលះក្តីច្រណែនស្តើងពីចិត្ត បើកាលណាវាកើតឡើងក៏គប្បីមានសតិដឹងថា អូចិត្តច្រណែនកំពុងកើតឡើង ដូច្នេះត្រូវបង្ក្រាប់ដោយគិតល្អចំពោះអ្នកដទៃវិញ។

រៀនលះក្តីកំណាញ់

សេចក្តីកំណាញ់មិនសំដៅចំពោះតែបុគ្គលណាម្នាក់ជាអ្នកដែលមានចិត្តគំរិះ មិនចេះចែករំលែកអាហារហូបចុកដល់អ្នកផងគ្នា នរណាសុំអ្វីក៏មិនបាន មិនធ្លាប់ធ្វើទាន ទើបហៅថាមានចិត្តកំណាញ់នោះទេ ការដែលចង់បានតែម្នាក់ឯង លាក់លៀមមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃបានដូចខ្លួនដែរ នោះក៏ជាការកំណាញ់ដែរ។ ចិត្តនៃបុគ្គលដែលមានសេចក្តីកំណាញ់ក្នុងខ្លួន តែងកើតនូវបរិវិតក្កថា "សេចក្តីអស្ចារ្យនេះ ចូរមានដល់តែអាត្មាអញប៉ុណ្ណោះ ចូរកុំមានដល់អ្នកដទៃឡើយ" បែបនេះហៅថាមច្ឆរិយៈ។ សេចក្តីកំណាញ់មាន ៥យ៉ាងគឺ

១. ការកំណាញ់អាវាស (ការមានចិត្តចង្អៀតចង្អល់ មិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃស្នាក់នៅជាមួយ ដោយខ្លាចអ្នកដទៃប្រសើរជាងខ្លួន ខ្លាចអ្នកដទៃដណ្តើមទីកន្លែងរបស់ខ្លួន។

២. ការកំណាញ់ត្រកូល (មិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃមាន ត្រកូលប្រសើរដូចខ្លួន)។

៣. ការកំណាញ់លាភ (មិនមានការចែករំលែកនូវគ្រឿងឧបភោគបរិភោគដែលរកបានមក ឬមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃស្គាល់កន្លែងដែលរកលាភបាន។ បើនៅក្នុងចំណោមភិក្ខុសង្ឃសំដៅដល់ ភិក្ខុដែលព្យាយាមលាក់បាំងទាយកមិនឱ្យស្គាល់ភិក្ខុឯទៀត ខ្លាចបាត់បង់លាភសក្ការៈ ខ្លាចគេលែងបូជាដល់ខ្លួន។

៤. ការកំណាញ់វណ្ណៈ គឺការមិនចង់អ្នកដទៃប្រសើរដូចខ្លួន មិនចង់ឱ្យអ្នកខ្ពស់ជាងខ្លួនជាដើម។

៥. ការកំណាញ់ធម៌ គឺការកំណាញ់នូវចំណេះដឹងដែលខ្លួនមាន មិនព្រមចែករំលែក ឬបង្រៀនដល់អ្នកដទៃ ខ្លាចគេចេះជាងខ្លួន ខ្លាចគេស្មើខ្លួន ឬខ្លាចគេដណ្តើមអាជីពជាដើម។

មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែជាប់ក្តីច្រណែនក្នុងចិត្តនេះឯង ទើបចិត្តចេះតែមិនមានចិត្តរីករាយ មិនមានសេចក្តីសុខ។ កាលណាក្តីចង្អៀតចង្អល់កើតមានក្នុងចិត្តបុគ្គលណាហើយ ខណៈនោះ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះមិនដែលបានសុខឡើយ។ សង្គមយើងសព្វថ្ងៃនូវជាប់ក្តីច្រណែនច្រើន អ៊ីចឹងហើយទើបសង្គមមិនរីកចម្រើន។ តាមពិតទៅក្តីកំណាញ់មានមកតាំងពីយូរមកដូចជាគ្រូបង្រៀនសិស្សច្រើនមិនបង្រៀននូវអ្វីដែលខ្លួនចេះដល់សិស្សទាំងអស់នោះទេ ព្រោះខ្លាចសិស្សជាន់វិញ។ ចុងក្រោយសិស្សជាន់ក្រោយអន់ជាលំដាប់ ដោយសារបង្រៀនមិនអស់នោះឯង។ បើនិយាយបុគ្គលអ្នកចេះដឹងវិញ ច្រើនមិនចង់ចែករំលែកសៀវភៅល្អដែលខ្លួនអានប្រាប់ទៅអ្នកដទៃនោះទេ ខ្លាចអ្នកដទៃចេះជាងខ្លួន។ រីឯអ្នកខ្លះមានទ្រព្យសម្បត្តិមិនសូវជាហ៊ានចែករំលែកដល់អ្នកដែលស្រេកឃ្លានទេ ព្រោះសេចក្តីកំណាញ់។ អ្នកខ្លះទៀតខ្លាចអ្នកដទៃប្រសើរជាងខ្លួនទៅទៀត។ ហេតុនេះអ្នកត្រូវលះនូវក្តីកំណាញ់ទើបចិត្តបានសុខ។ រៀនចែករំលែកដល់គ្នាទៅវិញទៅមក នោះចិត្តក៏បានរីករាយផងដែរ។ នៅពេលបានជួយនរណាម្នាក់ ឬបានធ្វើសេចក្តីល្អដល់អ្នកដទៃ ឬបានធ្វើប្រយោជន៍ រួមពិតជាសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់។ បើជួយអ្នកដទៃ ដោយមិនចង់ឱ្យគេដឹងនូវទង្វើខ្លួនទៀតនោះ រឹតតែសប្បាយចិត្តថែមទៀត ។ ហើយអ្នកដែលមិនធ្លាប់ធ្វើ មិនអាចយល់នូវអារម្មណ៍ដែលចិត្តទទួលបានឡើយ។

រៀនលះការប្រកាន់

រាល់ប្រកាន់ទាំងវាកើតចេញពីតណ្ហានិងទិដ្ឋិជាមូល។ ដូច្នេះអ្នកគួរលះវាចោលផងដែរ ព្រោះវាមិនចម្រើននូវគុណធម៌ ឬចម្រើនកុសលចិត្ត នោះទេ ផ្ទុយមកវិញវាមានតែបន្ថែមភារៈដ៏ច្រើនដល់ខ្លួន។ មនុស្សដែលបែកបាក់គ្នា ខឹងគ្នា ឈ្លោះគ្នា មិននិយាយរកគ្នា ក៏ព្រោះតែការមិនលះចិត្តប្រកាន់ចេញពីក្នុងខ្លួននេះឯង។ មនុស្សម្នាក់ដែលមិនមានការប្រកាន់ នោះគេនឹងប្រព្រឹត្តទៅសាមញ្ញៗ មិនក្បាច់ក្បួរច្រើន ដែលមើលទៅមិនគួរឱ្យធុញទ្រាន់ឡើយ។ ម្យ៉ាងធ្វើបែបនេះ ក៏ជាទីគោរពនៃមនុស្សទាំងពួង ដោយចិត្តបរិសុទ្ធផងដែរ។ (ចំណុចនេះបានបកស្រាយខ្លះៗមកហើយ)

រៀនលះការខឹងក្រោធ

ឫសគល់ដំបូងនៃការខឹងក្រោធ គឺបដិឃៈសេចក្តីថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត។ នៅក្នុងចំណុចមុនលោកអ្នកបានសិក្សាពីលំដាប់នៃចិត្តទោសៈរួចមកហើយ មុននឹងដល់ការប្រទូស្ត គឺត្រូវឆ្លងកាត់ ការថ្នាំងថ្នាក់ ការអន់ចិត្ត ...។ ដូច្នេះដើម្បីលះសេចក្តីខឹង គឺត្រូវទប់ស្កាត់ចិត្តការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តកុំឱ្យវាកើតបន្តទៀត។ មែនទែន គ្មាននរណាមួយដែលកាត់បង់ ភាពខឹងក្រោធឱ្យលែងមានតែម្តងនោះទេ ដរាបចិត្តនៅអវិជ្ជា នៅតែខឹងជាធម្មតា។ មិនថាអ្នកនោះបានអប់រំចិត្តបែបណាក្តី ព្រោះចិត្តមិនទាន់អស់ពូជខឹង ពូជប្រកាន់ក្នុងចិត្ត។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកចម្រើននូវខន្តីធម៌ ដែលមានភាពអត់ធ្មត់នឹងពាក្យដែលរំខានពីអ្នកដទៃ ដោយការតិះដៀលក្តី ការជេរប្រទេចក្តី ការពោលមួលបង្កាច់ ឬការបង្អាប់ក្តី។ល។

អ្នកត្រូវមានសតិរលឹកថា *"អរពេលនេះ ចិត្តកំពុងកើតការអន់ចិត្ត កើតការខឹងក្រោធ ដូច្នេះអញមិនគួរញ៉ាំងចិត្តខឹងឱ្យកើតឡើងឡើយ"*។ ធ្វើ

បែបនេះបាន ប៉ុន្តែបដិបត្តិឬហឹកហាត់ឱ្យលែងខឹងតែម្តងគឺមិនមានឡើយ។ ទោះបីជាអ្នកចេះដឹងនូវជីការព្រះសម្មុទ្ធច្រើនក្តី អានសៀវភៅអប់រំចិត្តច្រើនក្តី បើមិនធ្លាប់ហឹកហាត់ មិនធ្លាប់អត់សង្កត់ចិត្ត ខណៈពេលខឹងទេនោះ វាមិនអាចជួយអ្វីអ្នកបានឡើយ។ ដូច្នេះការហឹកហាត់ចិត្ត ពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងអប់រំចិត្តឱ្យល្អ។

អ្វែនពិចារណា (អនិច្ចាឃ្លាច្ចវេក្ខណៈ)

ចិត្តតែចេះមិនអាចទទួលយកបាន ព្រោះចិត្តមិនចេះព្រម។ ការដែលយើងមិនអាចធ្វើចិត្តបានចំពោះហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើង ព្រោះចិត្តមិនធ្លាប់ពិចារណាថា ថ្ងៃណាមួយវត្ថុទាំងពួងដែលយើងមានញាតិទាំងឡាយដែលយើងស្រឡាញ់ នឹងចាកចេញពីយើងម្តងម្នាក់ៗ រហូតដល់ចុងក្រោយ ក៏ដល់ពេលយើងចាកចោលលោកនេះម្តងដែរ។

មនុស្សដែលមិនធ្លាប់ពិចារណាពីជីវិតសោះនោះ ចិត្តរបស់ពួកគេនឹងមិនអាចមានកម្លាំងតតាំងនឹងសេចក្តីទុក្ខដែលកើតបានឡើងឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញមនុស្សដែលបានពិចារណាអំពីជីវិតរឿយៗ ព្រមទទួលសេចក្តីទុក្ខដែលបានកើតមាន ដូចជាការបាត់បង់សម្រស់ បាត់វត្ថុជាទីសំណព្វ បាត់បង់ញាតិជាទីស្រលាញ់... ថ្វីបើពួកគេអាចនឹងមានការកើតទុក្ខខ្លះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែសេចក្តីទុក្ខទាំងនោះ ក៏មានឥទ្ធិពលលើចិត្តមិនសូវខ្លាំង ហើយក៏ធាប់មានសតិរលឹកដឹងវិញដែរ។ ជួនកាលពេលមួយ ដែលយើងបានដឹងថា នរណាម្នាក់ដែលយើងស្រលាញ់រាប់អាន នឹងត្រូវឃ្លាតពីយើងនៅថ្ងៃណាមួយ ដែលពួកគេអាចនឹងទៅរស់នៅទីផ្សេង នោះយើងនឹងមិនសូវកើតទុក្ខព្រោះការនឹកពួកគេ ឬខារខាំងមិនឱ្យពួកគេចាកចេញទៅឡើយ នោះព្រោះអ្វី? ក៏ព្រោះតែយើងដឹងថាមនុស្សម្នាក់ៗ មិនអាចរស់នៅជាមួយយើងរហូតនោះទេ ទាំងដែលយើងក៏មិនអាចរស់នៅជាមួយពួកគេរហូត

បានដែរ។ ការពិចារណាពីសភាវៈក្នុងជីវិតក៏ដូចគ្នាដែរ នៅពេលដែលយើងដឹងច្បាស់ដោយបញ្ញាថា ថ្ងៃមួយនៅពេលដែលជរាចូលមកដល់ កម្លាំងទាំងឡាយ សម្រស់ទាំងឡាយក៏នឹងបាត់បង់ ក៏នឹងថមថយដូចគ្នា។ ញាតិទាំងឡាយ ទ្រព្យទាំងឡាយ ប្រពន្ធប្តីទាំងឡាយ នឹងចាកចេញពីយើងទាំងអស់ ដោយមិនអាចជៀសផុតឡើយ។ ពេលវាកើតឡើង អ្នកក៏ព្រមថា *"អូ! ឥឡូវអ្វីដែលត្រូវកើតឡើង គឺវាបានកើតហើយ គ្មាននរណាម្នាក់នឹងអាចមានអំណាចឃាត់ឃាំងមិនឱ្យរឿងនោះកើតឡើងបានឡើយ កាលបើហេតុបច្ច័យមានគ្រប់គ្រាន់វាក៏នឹងកើតដោយមិនអាចជៀសផុតបាន"*។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាការបង្រៀនរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក្នុងត្រៀមទទួលនូវសេចក្តីទុក្ខដែលបម្រុងនឹងកើតឡើង៖

ពិចារណាអំពីភាពចាស់ជរា

អ្នកត្រូវពិចារណាថា *"អាត្មាអញគង់តែចាស់ ភាពចាស់ជរា នឹងកើតមានដល់អញជាប្រាកដ ហើយមិនអាចកន្លងបង់បានឡើយ"*។ ការពិចារណាបែបនេះ គឺជួយឱ្យអ្នកមិនមានការខកចិត្ត ឬតូចចិត្តនៅពេលខ្លួនចាស់ទៅ។ ជាទូទៅយើងច្រើនមិនដឹងថាខ្លួនចាស់នោះទេ ដោយទាល់តែស្បែកជ្រៀវជ្រួញ ទើបយល់ថាខ្លួនចាស់។ ការបាត់បង់សម្រស់ដោយហេតុណានីមួយ ដូចជារលត់ស្បែកមុខ រលត់ស្បែកលើរាងកាយ ការដើរកាត់ថ្ងៃខ្លាចក្តៅ ខ្មៅដល់ស្បែក ក៏ជាការខ្លាចចាស់ផងដែល។ មនុស្សសព្វថ្ងៃច្រើនមិនបានគិតដល់រឿងនេះទេ ពួកគេអាចច្រឡំ ឬមិនបានដឹងថាខ្លួនកំពុងខ្លាចភាពចាស់នោះទេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលស្បែកធ្លាក់ឃា ស្បែកខ្មៅ ត្របកភ្នែកធ្លាក់ មុខឡើងមុន... ពួកគេបានខិតខំប្រឹងប្រែងរកម្សៅក្រែម ឡេលាបស្បែកគ្រប់ប្រភេទ ដើម្បីទប់ស្កាត់ភាពចាស់ ជួយធ្វើឱ្យខ្លួនក្មេងជាងវ័យ។ នេះជាសភាពដែលមិនព្រមទទួលយកការពិត អំពីជរាភាព។ ម្យ៉ាងការ

ពិចារណានូវភាពចាស់ជរា ជួយរលឹកដល់យើងកុំឱ្យកើតមានៈក្នុងចិត្ត ដោយអាងលើសម្រស់ ដោយអាងលើកម្លាំងរបស់ខ្លួន គប្បីពិចារណាថា សម្រស់ក្តី កម្លាំងក្តីសុទ្ធតែជារបស់មិនទៀង មិនបិតបៀរ សម្រស់ដែលយើងមាន យ៉ាងច្រើនស្អាតបានត្រឹមដប់ឆ្នាំដំបូងអីហ្នឹង យូរទៅវានឹងបាត់បង់បន្តិចម្តងៗ កម្លាំងក៏ដូចគ្នាដែរ។ យើងមិនគប្បីស្រវឹងនឹងកម្លាំងដែលខ្លួនមាន ប្រៀបដូចជាដំរីចុះប្រេងឡើយ កម្លាំងជារបស់មិនទៀង មិនមែនជារបស់ខ្លួន កាលពីនៅតូចកម្លាំងក៏មិនខ្លាំង ដល់ពេញកម្លាំងវាក៏បរិបូណដល់ចាស់ជិតចូលផ្នូរ កម្លាំងក៏ថមថយ។ ការពិចារណាគឺដើម្បីកុំឱ្យយើងវង្វេង នឹងអាចធ្វើចិត្តបាន ជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ពិចារណាសោះ។

ពិចារណាអំពីភាពឈឺទ្រុឌទ្រោម

អ្នកគប្បីពិចារណាថា *"អាត្មាអញគង់តែឈឺ អាត្មាអញមានសេចក្តីអាពាធជាធម្មតា មិនអាចកន្លងបង់នូវជំងឺបានឡើយ"*។ មនុស្សដែលពិចារណាបែបនេះជារឿយៗ ទោះបីជាមានជំងឺអ្វីកើតមានក្នុងរូបកាយ មិនថាជំងឺថ្លើមក្តី ជំងឺអេដស៍ក្តី ជំងឺផ្សេងៗទៀតក្តី ក៏នៅតែធ្វើទឹកមុខបានធម្មតា ព្រមទទួលវាដោយសុខចិត្តយល់ថា *"ជំងឺដែលឡើងវាអាចមកពីការបរិភោគរបស់ខ្លួន ដោយមិនមានអនាម័យ ដោយខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន ម្យ៉ាងវាក៏អាចកើតមកអំពីកម្មដែលខ្លួនបានសាងពីមុនមកដែរ"*។ ផ្ទុយមកវិញមនុស្សដែលមិនធ្លាប់គិតបែបនេះ មានឥរិយាបថមិនដូចគ្នាឡើយ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា បុគ្គលដែលមានរោគច្រើន ព្រោះកាលកន្លងពួកគេបានប្រព្រឹត្តបៀតបៀនអ្នកដទៃ ឱ្យដល់នូវសេចក្តីឈឺចាប់ដោយប្រការផ្សេងៗ។ ទ្រង់បន្ថែមទៀតថា ជំងឺទាំងឡាយ កើតឡើងដោយសមុដ្ឋាន(ទីតាំង)៤យ៉ាងគឺ

ជំងឺកើតអំពីអាហារ ការបរិភោគខ្វះអនាម័យ បរិភោគអាហារដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព មានអាហារដែលផ្តាប់ទុកយូរ...។

ជំងឺដែលកើតឧតុ គឺជំងឺទាំងឡាយណាដែលកើតអំពីអាកាសធាតុ ដូចជាត្រជាក់ពេកធ្វើឱ្យកើតជំងឺផ្តាសាយ ក្តៅពេកធ្វើឱ្យគ្រុនក្តៅ...។

ជំងឺដែលអំពីកម្ម ជាជំងឺដែលកើតឡើងបាបកម្មដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តអតីតជាតិ។ ជំងឺឱ្យផលមកជាតិនេះ ដូចជាការឈឺឆ្អឹង ឈឺឆ្អែង រាងកាយសម្បុរដោយរោគបៀតបៀនជាដើម។

ជំងឺកើតអំពីចិត្ត វាជាជំងឺដែលកើតអំពីចិត្ត ដូចចិត្តស្មុគស្មាញជាប្រចាំ ក៏អាចបង្កជាជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ធ្វើឱ្យរាងកាយទន់ខ្សោយ ឬកើតជំងឺក្រពះផងដែរ។

ការពិចារណាពីសេចក្តីស្លាប់

ការចូលទៅកាត់ផ្តាច់ជីវិតិន្ទ្រិយ៍មិនឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបាន ហៅថាមរៈណៈ។ អ្នកគប្បីពិចារណាថា *"អាត្មាអញគង់តែស្លាប់ សេចក្តីស្លាប់នឹងកើតមានប្រាកដល់អាត្មាអញ វាអាចនឹងកើតមានដល់អាត្មាគ្រប់ពេល នឹងមិនអាចកន្លងបង់បានឡើយ"*។ ការពិចារណាបែបនេះ អ្នកនឹងមិនមានការតក់ស្លុតខ្លាំងនោះទេ ពេលដែលសេចក្តីស្លាប់ចូលមកដល់។ ឯអ្នកមិនធ្លាប់ពិចារណា ពួកគេមិនអាចទទួលស្គាល់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើងបានឡើយ។ ដូចជាមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ពិចារណាសោះ នៅពេលដែលដឹងថាខ្លួននឹងសល់ពេល៣ខែ ឬ១ខែទៀតនឹងស្លាប់ក្តី អាចដោយសារជំងឺអ្វីមួយ នោះពួកគេនឹងមានសេចក្តីតក់ស្លុតជាខ្លាំង អ្នកខ្លះភ័យខ្លាចខ្លាំងពេក រហូតដល់មិនអាចរស់ដូចការកំណត់ផងនោះ ក៏ព្រោះតែមិនអាចទទួលយកបាននេះឯង។ តាមពិតទៅ ទោះបីអ្នកបានពិចារណាក្តី មិនបានពិចារណាក្តី ក៏នៅតែ

ស្លាប់ដូចតែគ្នា គ្រាន់តែអ្នកមិនបានពិចារណា គឺមិនអាចទទួលយកបានភ្លាមៗឡើយ។ ការពិចារណាអំពីសេចក្តីស្លាប់ មិននាំឱ្យកើតចង្រៃ ឬកើតអពមង្គលដល់ខ្លួន ដូចដែលអ្នកធ្លាប់បានដឹងឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញវាបែរជាជួយឱ្យអ្នកមិនមានសេចក្តីប្រមាទ ជួយឱ្យអ្នកមានសតិក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ និងជួយអ្នកចេះទទួលព្រម មិនមានការតក់ស្លុតនឹងសេចក្តីស្លាប់ដែលបម្រុងនឹងកើតមាន។ ខ្ញុំផ្ទាល់ក៏តែងពិចារណារឿយៗ ហើយក៏មិនធ្លាប់គិតថាខ្លួនអាចរស់នៅបានដល់ថ្ងៃស្អែកឡើយ។ ខ្ញុំអាចនឹងស្លាប់គ្រប់ខណៈនៃខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល។ ប៉ុន្តែក៏មានពេលខ្លះក៏នៅតែមានចិត្តប្រមាទជាដដែល ដោយបញ្ហារបស់បុថុជ្ជនគឺបែបនេះ ប្រៀបដូចពន្លឺផ្លេកបន្ទោរ ដែលវាភ្លឺបានតែមួយពព្រិចភ្នែកប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់ក៏ត្រូវភាពងងឹតគ្របដណ្តប់វិញដដែល។

នៅក្នុងជីវិតស្លាប់មុនឬក្រោយ មិនមានអ្វីខុសគ្នាឡើយ ទោះថ្ងៃនេះត្រូវស្លាប់ក្តី ថ្ងៃស្អែកត្រូវស្លាប់ក្តី ឬថ្ងៃខានស្អែកនឹងត្រូវស្លាប់ក្តី ក៏វាមិនខុសគ្នានឹងការស្លាប់ ដែលនឹងត្រូវកើតក្នុងរយៈពេលដប់ឆ្នាំខាងមុខទៀតដែរ។ ព្រោះការរស់នៅត្រូវបានស្លាប់គ្រប់ខណៈពេលនៃចិត្តនិងរូបទៅហើយ។ ប៉ុន្តែដោយសារអវិជ្ជាបិទបាំងចិត្តមិនឱ្យមានបញ្ញាមើលឃើញនូវសភាវៈពិតទើបយើងគ្រប់គ្នាមិនមើលដឹងប្រាកដដោយត្រឹមភ្នែកបាន។ ទោះរស់នៅត្រឹមមួយថ្ងៃ ឬមួយឆ្នាំក្តី វាមិនសំខាន់ខ្លាំងនឹងការបានរស់នៅឡើយ សំខាន់ពេលដែលយើងនៅរស់ តើយើងមានបានកាត់បំផ្លាញនូវប្រេសគល់គឺពូជនៃសេចក្តីល្អរបស់យើងដែរឬទេ? បើរស់នៅមិនបានធ្វើសេចក្តីល្អដល់អ្នកដទៃឬបំពេញប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង ទោះរស់យូរយ៉ាងក្តី ក៏ពុំប្រសើរដូចការដែលរស់នៅត្រឹមមួយថ្ងៃ តែអាចប្រព្រឹត្តអំពើជាប្រយោជន៍បានដែរ។

ក្នុងការរស់នៅ បុគ្គលគប្បីសម្គាល់ក្នុងអាយុនេះថា ជារបស់ទុព្វលភាព ជារបស់ដែលមានកម្លាំងខ្សោយ ព្រោះថាអាយុតែងខោចខ្លីជាលំដាប់ទៅតាមថ្ងៃដែលកន្លងទៅ។ ម្យ៉ាងបុគ្គលមិនគប្បីប្រមាទក្នុងជីវិតដោយគិតថា អាត្មាអញអាចរស់នៅ១០ឆ្នាំទៀត ២០ឆ្នាំទៀត ឬ៥០-៦០ឆ្នាំទៀតឡើយ។ សូម្បីការគិតថាអាចរស់នៅបានមួយថ្ងៃទៀត ពីរថ្ងៃទៀត ត្រឹមមួយដង្ហើមទៀតក៏ជាការប្រមាទផងដែរ។ បុគ្គលគប្បីពិចារណាថា មរណៈអាចនឹងកើតមានប្រាកដដល់ខ្លួនគ្រប់ពេល ប្រៀបដូចជាបុរសដែលត្រូវពេជ្ឈឃាតយកកាំបិតបម្រុងនឹងកាត់ក្បាលដូច្នោះ។

រូបកាយងាយនឹងដល់នូវមរណៈ ព្រោះរូបកាយតាំងនៅបានអាស្រ័យដោយហេតុ៣យ៉ាង

អាយុ១ ភ្លើងធាតុ(ភ្លើងដែលដុតកម្តៅរាងកាយ)១ និងមានវិញ្ញាណដែលអាស្រ័យនៅក្នុងរូបកាយ១។

ជីវិតជារបស់ពុកផុយ ជារបស់ផុយស្រួយ ងាយនឹងសាបសូន្យដោយអាការៈផ្សេងៗ ព្រោះជីវិតជាប់ទាក់ទងនឹងហេតុ៥យ៉ាង
ខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល១ ការប្រព្រឹត្តឥរិយាបថទាំងបួន១ ឧតុ(អាកាសធាតុ)១ មហាភូតរូប១ និងអាហារ១។
កាលបើដកដង្ហើមចេញ ហើយមិនដកចូលវិញ ឬដកចូលមិនដកចេញ ជីវិតនេះក៏នឹងត្រូវវិនាស។
កាលបើបុគ្គល ប្រព្រឹត្តឥរិយាបទណាមួយក្នុងចំណោមទាំង៤ ដោយប្រព្រឹត្តការដើរ ដោយមិនដេកឬអង្គុយ ឬដេកហូតមិនក្រោកឈរ ឬអង្គុយឬមួយដើរទេនោះ ជីវិតនេះក៏នឹងត្រូវវិនាសដែរ។
កាលបើសីតុណ្ហភាពក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក មិនសមស្របជាមួយរាងកាយ ជីវិតនេះក៏នឹងត្រូវវិនាស។

កាលបើមហាភូតរូបគឺដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ ត្រូវបែកធ្លាយ ជីវិតនេះក៏នឹងត្រូវវិនាស។
កាលបើមិនមានអាហារសម្រាប់បំពេញក្រពះទេនោះ ជីវិតនេះក៏នឹងត្រូវវិនាស។

ការពិចារណានូវសេចក្តីស្លាប់ មិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈប់ស្លាប់បានឡើយ ប៉ុន្តែ ការពិចារណានូវសេចក្តីស្លាប់ នឹងជួយឱ្យអ្នកធ្វើចិត្តបានពេលសេចក្តីទុក្ខចូលមកដល់!

ការពិចារណាថា ខ្លួននឹងបាត់បង់នូវរបស់ដែលជាទីស្រលាញ់

អ្នកគប្បីពិចារណាថា *"អាត្មាអញថ្ងៃណាមួយនឹងត្រូវបាត់បង់នូវសត្វសង្ខារជាទីស្រលាញ់ មានញាតិនិងទ្រព្យជាដើម ហើយអ្វីទាំងនោះនឹងចាកចេញពីអាត្មាអញដោយមិនមានអ្វីអាចទប់ស្កាត់បានឡើយ"*។ ការពិចារណាដូច្នេះ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងទទួលព្រម ចិត្តរបស់អ្នកនឹងដឹងដោយបញ្ញារបស់ខ្លួន ថាថ្ងៃមួយនឹងបាត់បង់ជាមិនខាន ថ្ងៃណាមួយយើងនឹងព្រាត់និរាសចាកសត្វសង្ខារជាទីស្រលាញ់មិនខាន។ វត្ថុគ្រប់យ៉ាងដែលយើងមាន ញាតិទាំងឡាយដែលយើងស្គាល់ ប្រៀបដូចជារបស់ដែលខ្ចីគេអ៊ីចឹង យើងដឹងហើយថា របស់ដែលយើងខ្ចីអ្នកដទៃ ដោយកំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់ នៅពេលដែលដល់ពេលវេលា របស់នោះនឹងត្រូវម្ចាស់គេមកយកវិញជាមិនខាន ទោះយើងស្រលាញ់ម្តេចក្តី ក៏ត្រូវតែប្រគល់ទៅឱ្យគេវិញជាដាច់ខាត។ អ្នកមានកត់សម្គាល់ទេ ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនកើតទុក្ខពេលវាត្រូវបានគេយកវត្ថុនោះទៅវិញ? នោះក៏ព្រោះតែយើងមិនបានប្រកាន់ថា វាជារបស់យើងនោះឯង។ ញាតិទាំងឡាយ ទ្រព្យទាំងឡាយក៏ដូចគ្នា ពេលដល់វេលា ម្ចាស់នៃវត្ថុទាំងនោះគឺដីទឹកភ្លើងខ្យល់ នឹងត្រូវមកទារយករាងកាយដែលយើងបានខ្ចីមកប្រើប្រាស់ បើយើងមិនមានការ

ប្រកាន់ថានេះជាញាតិអញ នេះជារបស់អញ នោះយើងក៏មិនកើតទុក្ខព្រោះការនិរាសចាករបស់ទាំងនោះដែរ ឧបមាដូចការដែលមិនកើតទុក្ខពេលគេមកយករបស់ដែលគេឱ្យយើងខ្ចីដូច្នោះ។ មែនទែនទៅជីវិតនេះ បើគិតឱ្យច្បាស់គ្មានទាំងយើងនៅក្នុងនោះផង តើមានញាតិ មានទ្រព្យមកពីណា? គ្រប់យ៉ាងដែលតែជាការបញ្ញត្តិ ហើយត្រូវសញ្ញាខន្ធកត់សម្គាល់ដោយសេចក្តីល្ងង់គឺអវិជ្ជានេះឯង។

បើមិនធ្លាប់ពិចារណាដល់ចំណុចនេះ*ថា "របស់ជាទីស្រលាញ់របស់អញ ថ្ងៃនេះនៅជាមួយអញ ថ្ងៃណាមួយនឹងពួកគេនឹងចាកចេញពីអញរហូតជាមិនខានឡើយ"* បែបនេះ នៅពេលដែលថ្ងៃណាមួយស្រាប់តែជួបរឿងនេះ ពួកគេមិនអាចទទួលយកបានឡើយ។ ដោយមនុស្សច្រើននិយាយថា "ហេតុអ្វីរឿងកើតលើគ្រួសារខ្ញុំ? ម្តេចអ្នកទៅលឿនម្ល៉េះ? មិនគួរណាអាយុខ្លីយ៉ាងនេះសោះ! ឬខ្ញុំទទួលយកមិនបានទេ..." នេះឯងដោយសារតែពួកគេមិនធ្លាប់គិតដល់ចំណុចនេះទើបមិនអាចធ្វើចិត្តបាន។ ក៏មានដែរមនុស្សខ្លះ ទោះបីជាពិចារណាជារឿងនេះរឿយៗក៏ដោយ នៅពេលថ្ងៃណាមួយបាត់បង់ញាតិជាទីស្រលាញ់ ពួកគេនៅតែស្រក់ទឹកភ្នែកនិងសោយសោកខ្លះជារឿងធម្មតារបស់មនុស្ស។ មិនមែនពួកគេមិនដឹង ឬមិនអាចទទួលយកបានោះទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែពួកគេមានការនឹករលឹកគ្នា នឹកឃើញសេចក្តីល្អដែលធ្វើចំពោះគ្នា... ហើយចិត្តក៏មិនសូវបាត់បង់សតិព្រោះការបាត់បង់នោះឡើយ។

ការពិចារណាមនុស្សមានកម្មជារបស់ខ្លួន

អ្វីដែលយើងទទួលបានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន សុទ្ធតែជាផលដែលយើងបានធ្វើកាលពីអតីតកាល មិនមែនជាពេលអនាគតឡើយ។ អ្នកគប្បីពិចារណាថា អាត្មាធ្វើនូវកម្មណា កម្មនោះរមែងជាប់តាមខ្លួន កម្មនោះរមែង

ឱ្យផលមកវិញជានិច្ច អាត្មាអញមិនអាចមានវិធីដើម្បីបដិសេធនូវផលនៃកម្ម បានឡើយ។ *ព្រោះថាមិនមានកម្លាំងអ្វីឱ្យស្មើនឹងកម្លាំងកម្មមិនមានឡើយ*។ ទោះកម្មល្អ ក៏រមែងត្រឡប់មកឱ្យផល ទោះកម្មអាក្រក់ក៏នឹងត្រឡប់មកឱ្យផលដូចគ្នា មិនអាចជៀសផុតបានឡើយ។" ការពិចារណាបែបនេះ លោកអ្នកនឹងលែងមានការបួងសួងបន់ស្រន់ ស្រោចទឹក រំដោះគ្រោះអ្វីទៀតហើយ។ រាល់កម្លាំងទាំងពួងក្នុងលោកនេះ មិនមានអំណាចក្នុងការបញ្ឈៀសនូវផលនៃកម្មបានឡើយ។ សូម្បីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ទ្រង់ទទួលនូវផលនៃបាបកម្មដែលទ្រង់ធ្លាប់បានសាងមកដែរ ទោះបីទ្រង់ជាបុគ្គលបរិបូរណ៌ដោយគុណ និងឫទ្ធិ មិនមានបុគ្គលណាស្មើ នៅតែមិនអាចគេចពីកម្មដែលទ្រង់បានសាង ចុះទម្រាំមនុស្សធម្មតា តើអាចគេចផុតដោយរបៀបណា?

ព្រោះតែការមិនធ្លាប់គិតថា មនុស្សមានកម្មជារបស់ខ្លួននេះហើយ ទើបពេលមានភ័យកើតឡើង មនុស្សចេះតែទៅរកនេះ រកនោះដើម្បីឱ្យជួយ។ អ្នកខ្លះបន់ព្រះ អ្នកខ្លះបន់ចេតិយ អ្នកខ្លះបន់អ្នកតា ឯអ្នកខ្លះទៀត ក៏ទៅគ្រូមន្តអាគមដើម្បីឱ្យជួយស្រោចទឹករំដោះគ្រោះ កុំឱ្យកើតមានលើខ្លួន។ ប៉ុន្តែសួរថាទង្វើទាំងនោះ អាចជួយបានទេ?

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ ***"សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម កម្មរមែងចាត់ចែងសត្វលោកឱ្យឋោកទាបនឹងថ្លៃថ្លា"***។ បុគ្គលដែលកើតមកមិនមានអវយវៈគ្រប់គ្រាន់ មិនមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន កើតក្នុងត្រកូលទន់ទាប មានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត... នោះក៏ព្រោះតែពួកគេបានសាងកម្មមិនល្អ ពីអតីតជាតិនោះឯង ដោយមិនធ្លាប់ឱ្យទាន មិនធ្លាប់មានការគោរពចំពោះអ្នកមានគុណធម៌ ឬអ្នកមានឋានៈខ្ពស់ជាងខ្លួន ខឹងច្រើនជាដើម ទើបពួកគេទទួលនូវផលបែបនេះទៅ។ ឯបុគ្គលខ្លះទៀត កើតមករូបសម្បុរល្អ សណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយមើលគាប់ភ្នែក កើតក្នុងត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់ មានបញ្ញាឈ្លាសវៃ នោះ

ព្រោះពួកគេបានសាបព្រោះនូវកម្ម គឺសេចក្តីល្អនោះឯង មានការឱ្យពណ៌គឺសំពត់ មានចិត្តគោរពឱនលំទោន មានការឱ្យប្រទីបដើម្បីបំភ្លឺផ្លូវអ្នកដទៃជាដើម ទើបពួកគេទទួលបានផលបែបនេះ។ ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ពិចារណាដូច្នេះ ទើបពួកគេចេះតែតវ៉ាថា ហេតុម្តេចទើបជីវិតរបស់ខ្ញុំជួបទុក្ខច្រើនម្ល៉េះ ជីវិតរបស់ខ្ញុំរកសុខមិនឃើញ ម្តេចខ្ញុំមិនមានសំណាងដូចអ្នកដទៃ ខ្ញុំធ្វើតែល្អ ម្តេចក៏ជួបតែទុក្ខដូច្នេះ?" ទាំងនេះជាការមិនសុខចិត្តរបស់អ្នកដែលមិនយល់ពីសភាវៈក្នុងជីវិត។ បើកាលណាអ្នកយល់ច្បាស់ នោះអ្នកនឹងមិនពោលដូចពាក្យខាងលើនោះទេ។ ម្យ៉ាងក្តីទោមនស្ស ការបាត់បង់ភាពមិនសមបំណង វាសុទ្ធតែជាអ្វីដែលអ្នកបានសាងពីអតីតកាលមក ហើយសេចក្តីល្អដែលអ្នកបានធ្វើបច្ចុប្បន្ន គ្រាន់តែមិនទាន់មានឱកាសឱ្យផលប៉ុណ្ណោះ។ ពេលណាកុសលកម្មមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់វានឹងហុចផល ហើយអ្នកនឹងទទួលបានផលដែលបានធ្វើជាមិនខាន។ កុំភ័យខ្លាចអំពើល្អដែលអ្នកដែលបានធ្វើ មិនឱ្យផលឡើយ ឱ្យតែប្រាកដថា អំពើដែលអ្នកធ្វើពិតជាអំពើល្អ ជាអំពើដែលចេញពីចិត្តជ្រះថ្លា មិនមែនដើម្បីយកមុខ មិនមែនដើម្បីផ្ញាញ់ផ្ចាល់អ្នកដទៃ...។

ការពិចារណានូវហេតុខាងលើ អ្នកមិនបាច់បារម្ភថា "ពិចារណាពីសេចក្តីស្លាប់រឿយៗ តិចដូចមាត់មែនទៅ ឬក្នុងសង្គមយើងជាប់ផ្នត់គំនិតថា *"កុំគិតអ្វីដែលអាក្រក់ៗ ប្រយ័ត្នដូចមាត់ ឬអ្នកខ្លះជឿតាមច្បាប់ស្រូបទាញដែលថាគិតរឿយៗយើងនឹងទទួលបានបែបនោះជាមិនខាន"*។ ការពិចារណាអំពីការចាស់ ការឈឺ ការស្លាប់ ការព្រាត់ប្រាស់ញាតិជាទីស្រលាញ់ និងពិចារណាថាមនុស្សមានកម្មជារបស់ខ្លួន វាមិនមែនជាអកុសលឡើយ។ ហើយវាក៏មិនមែនជាការគិតអាក្រក់ដែរ។ ការគិតអាក្រក់ដូចដែលយើងបានសិក្សារួចមកហើយថា ទាល់តែវាចេញពីអកុសលចិត្តដែលកើតពីអភិជ្ឈា និងព្យាបាទ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតរំពៃសម្លឹងរកមើល

ទោសអ្នកដទៃ សម្លឹងចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃ គិតចង់ឱ្យអ្នកដទៃវិនាស ប្រណែនឈ្នានីសអ្នកដទៃ នោះទើបជាការគិតអាក្រក់។ ប៉ុន្តែបើពិចារណាបែបដូចការរៀបរាប់ខាងលើ ស្រាប់តែដូចមាត់ថា ម្ល៉ះសមអរិយបុគ្គលទាំងឡាយមានព្រះពុទ្ធជាដើម កើតចង្រៃដូចការពិចារណានោះហើយ។ ត្រង់នេះឯងដែលយើងត្រូវប្រើបញ្ញាមកត្រិះរិះ។ ហើយប្រសិនបើគិតទៅអាចដូចមាត់មែន មិនខ្វះទេ បុគ្គលសាធារណៈ មានមនុស្សមិនតិចទេដែលស្អប់ពួកគេ ចង់ឱ្យពួកគេវិនាស ចង់ឱ្យពួកគេឆាប់ស្លាប់ ចង់ឱ្យឆាប់ផ្លាក់ជំណែង បើស័ក្តិសិទ្ធដូចមាត់មែន ម្តេចបុគ្គលទាំងនោះ មិនក្លាយដូចជាអ្វីដែលពួកគេគិត? ឬថាបើពិចារណាស្លាប់ ស្លាប់នឹងកើតមានឆាប់ ម្តេចក៏បង្វែរមកទន្ទេញ "អាត្មាអញរស់នៅអមតៈៗ កុំចាស់ៗ កុំឈឺៗ ឬថាសូមឱ្យទ្រព្យកើតឡើងមកដល់អញ សូមឱ្យអញរើសបានកំណប់" ម្តេចថាបែបហ្នឹងទៅក្រែងដូចមាត់!

ពេលខ្លះមនុស្សច្រើនតែយករឿងចៃដន្យមកធ្វើការវាយតម្លៃ ដូចជាឃើញមនុស្សខ្លះពិចារណាបែបនេះរឿយៗ ថាខ្លួននឹងស្លាប់ក្នុងថ្ងៃណាមួយៗ។ ស្រាប់តែមិនយូរប៉ុន្មាន បុគ្គលនោះក៏ស្លាប់ទៅ ក៏ចាប់ផ្តើមនិយាយថា "អញថាមែនៗ នឹងហើយនិយាយតែពាក្យចង្រៃឧត្បាត ឥឡូវដូចមាត់មែន"។ គ្រប់យ៉ាងបើដល់ពេលវេលានឹងត្រូវកើតឡើយហើយ គ្រាន់តែពេលខ្លះវាចៃដន្យប៉ុណ្ណឹងឯង។

ឃ្យែនឱ្យ

មនុស្សយើងបើគ្រាន់តែចង់បានការគោរពស្រលាញ់ពីអ្នកដទៃ ការរាប់អានពីអ្នកដទៃ មិនចាំបាច់ទាល់តែមានទ្រព្យសម្បត្តិសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យគេទើបមានអ្នករាប់រក ទើបមានសេចក្តីសុខនោះទេ។ មនុស្សយើង គឺច្រើនតែបែបនេះឯង ដោយចេះតែគិតថា បើមានទ្រព្យច្រើនធ្វើទានដល់ជនកំសត់

ទុគ៌ត ធ្វើទានដល់បុគ្គលអ្នកមានសីល ប្រហែលជាខ្លួននឹងបានសប្បាយចិត្ត ប្រហែលខ្លួននឹងបានសេចក្តីសុខ។ ដែលតាមពិតវាមិនមែនទាល់តែបែបនោះឡើយ។ ចិត្តដែលលះក្តីកំណាញ់មិនបាន ព្រោះចិត្តមិនធ្លាប់លះ មិនធ្លាប់ឱ្យ ទើបចិត្តមិនធ្លាប់ពាល់នូវសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ ដែលចេញពីក្នុងខ្លួន។ ការអប់រំចិត្តជាបឋមក៏ច្រើនផ្តើមចេញពីការរៀនធ្វើទាននេះឯង។ សូម្បីព្រះពុទ្ធដែលទ្រង់ទូន្មានដល់ជនដែលមានបញ្ញាមិនទាន់ចាស់ក្លា ជាដំបូងទ្រង់មិនទាន់ចូលទៅដល់សច្ចៈធម៌ភ្លាមៗនោះទេ។ ប៉ុន្តែទ្រង់បង្រៀនជនទាំងនោះដោយអនុបុព្វីកថាជាបឋម ដោយទ្រង់សម្តែងអំពីរបៀបនៃការឱ្យទាន ការរក្សាសីល ការសម្តែងពីឋានសួគ៌ ហើយសម្តែងអំពីទោសនៃកាម និងអានិសង្សនៃការចេញសាងភ្នួស។ បន្ទាប់មក មើលតែអ្នកនោះមានបញ្ញាចាស់ក្លាហើយ ទើបទ្រង់សម្តែងអំពីសច្ចធម៌ ឬបរមត្ថធម៌ដល់បុគ្គលនោះ។ ទោះគ្មានទ្រព្យក៏ដោយ ក៏យើងអាចឱ្យទានបានដែរ ហើយខាងក្រោមនេះជាការឱ្យសាមញ្ញៗ ទៅអ្វីដែលនៅមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញយើង ហើយវានឹងផ្តល់សេចក្តីសុខមកដល់ចិត្តយើងវិញ យ៉ាងច្រើនមហាសាល ដោយមិនចាំបាច់មានទ្រព្យធ្វើទាន ក៏អាចធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយបានដែរ៖

រៀនផ្តល់ស្នាមញញឹម

ការឱ្យរបស់បន្តិចបន្តួចដ៏សាមញ្ញ ប៉ុន្តែចេញពីចិត្តមេត្តា ចេញពីចិត្តស្រលាញ់រាប់អាន វាពិតជាមានតម្លៃសម្រាប់អ្នកទទួលមិនអាចកាត់ថ្លៃបានឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញការឱ្យរបស់ដ៏មានតម្លៃក្តី ប៉ុន្តែមិនបានផ្តល់ឱ្យដោយការពេញចិត្ត មិនបានផ្តល់ឱ្យដោយសុទ្ធចិត្តទេនោះ ទោះបីជាចំណាយប្រាក់កាសច្រើនម្តេចក្តី ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកទទួលមានការរំភើបក្នុងចិត្តបានដែរ។ ការផ្តល់ស្នាមញញឹមដល់គ្នា គឺនឹងធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយបានមួយកម្រិត ទឹកមុខក៏ស្រស់ថ្លាផងដែរ។ ប្រសិនបើជួបមុខគ្នា មនុស្សម្នាក់ៗ

ព្យាយាមពាក់មុខយក្សដាក់គ្នា បង្ហាញភាពសោះអង្គើយចំពោះគ្នា នោះនឹងគ្មាននរណាចង់និយាយស្តីរកឡើយ។ វាមិនមែនតម្រូវឱ្យយើងដើរញញឹមស្ងួញគ្រប់ពេលនោះទេ ឬរាល់ពេលបានជួបមនុស្សគ្រប់គ្នាក៏ទេដែរ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់ការដែលបានជួបមនុស្សស្គាល់គ្នា បើមានការវេរ៉ល់ អ្នកមិនអាចនិយាយផ្តោះផ្តងដោយវាចា ត្រឹមតែការញញឹមដាក់គ្នា ក៏អាចរក្សាមិត្តភាពនោះបានដែរ។ អ្នកសាកគិតមើល ប្រសិនបើមនុស្សស្គាល់គ្នា ពេលជួបគ្នាស្រាប់តែម្នាក់ញញឹមដាក់ ម្នាក់ទៀតសោះអង្គើយ ធ្វើដូចជាមិនធ្លាប់ស្គាល់នោះម្នាក់ទៀតនឹងគិតក្នុងចិត្តថា "តើគេខឹងអញឬ? តើអញបានធ្វើអ្វីខុសលើគេឬ?" ពួកគេមិនបានគិតថា អ្នកកំពុងមានបញ្ហាអ្វីនោះទេ ទោះបីជាអ្នកមិនមានចិត្តគិតអ្វីមិនល្អចំពោះសម្ព័ន្ធនឹងគ្នាក៏ដោយ។ ក្នុងការអប់រំចិត្ត អ្នកគួររៀនផ្តល់ស្នាមញញឹមដល់មនុស្សទាំងពួង នោះចិត្តអ្នកនឹងប្រាសចាកនូវចិត្តព្យាបាទ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងចម្រើនទៅដោយមុទិតាក្នុងចិត្ត។

រៀនឱ្យអភ័យ

អ្នកកុំមានទម្លាប់ប្រកាន់ទោសអូសដំណើរឡើយ អ្វីដែលអាចអភ័យដល់គ្នាបានក៏គួរតែអធ្យាស្រ័យ។ បើអ្វីដែលមិនគួរលើកលែង ក៏សម្រួលគ្នាខ្លះទៅ! គ្មាននរណាម្នាក់ចង់ប្រព្រឹត្តកំហុសនោះឡើយ។ ប្រសិនបើជាទង្វើអចេតនា ការធ្វេសប្រហែសមួយពេល ក៏គួរផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគេម្តងទៀត ដើម្បីកែប្រែកំហុស។ ប៉ុន្តែបើលើកក្រោយនៅតែមិនកែសឹមធ្វើតាមវិធានការ ឬបទបញ្ញត្តិរបស់ខ្លួនចុះ។ ព្រះសម្មុទ្ទទ្រង់ត្រាស់ថា ***"អភ័យទាន ជាទានដ៏ប្រសើរ"***។ អ្នកប្រហែលជាខឹងខ្លាំងនៅពេលនរណាមួយធ្វើឱ្យបែកបាក់បាត់បង់នូវវត្ថុជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាមានការធុញទ្រាន់ និងមួម៉ៅ នៅពេលមានមនុស្សមកស្រែកឡូឡាំខាងអ្នកពេលកំពុងធ្វើការឬអានសៀវភៅ ហើយអ្នកក៏ប្រហែលជាមិនអាចនឹងលើក

លែងទោសឱ្យដែរ ប្រសិនបើមាននរណាប៉ងព្យាបាទអ្នកម្តងជាពីរដង។ បើដូច្នោះមែន ចូរចម្រើនករុណាក្នុងចិត្ត ចូរកុំមានការខឹងក្រោធចំពោះទង្វើទាំងនោះ ហើយក៏មានការគុំកួនសងសឹកអ្វីវិញដែរ។ *ក្នុងលោកនេះពៀរមែងរំងាប់ដោយការមិនចងពៀរ ការមិនបៀតបៀនគ្នាជាសុខក្នុងលោក*។ អ្នកប្រហែលជាពិបាកនឹងធ្វើបាន ដែលអាចធ្វើចិត្តអភ័យដល់មនុស្សដែលសាងកំហុសចំពោះអ្នក ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវដឹងថា អ្នកកំពុងហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្ត អ្នកកំពុងតែរៀនឱ្យអភ័យផងដែរ ។ ម្យ៉ាងអំពើទាំងនោះក៏ប្រហែលវាជាវិញ្ញាសាសម្រាប់សាកល្បងអ្នកផងដែរ។ ដូច្នេះចូរឱ្យអភ័យដល់សព្វសត្វទាំងពួងរឿយៗ នោះអ្នកនឹងមានការស្ងាត់ក្នុងការឱ្យអភ័យជាមិនខាន។ ចិត្តរបស់អ្នកក៏ចាប់ផ្តើមានភាពប្រសើរ មានករុណាក្នុងខ្លួន តាមលំដាប់នៃការឱ្យអភ័យរបស់អ្នកដែរ។

រៀនផ្តល់ក្តីស្រលាញ់

ការមិនចងចិត្តស្អប់ចំពោះមនុស្សសត្វទាំងពួង គឺឈ្មោះថាការផ្តល់ក្តីស្រលាញ់។ ក្តីស្រលាញ់ក្នុងទីនេះ មិនមែនជាក្តីស្រលាញ់ដែលកើតចេញពីលោភចិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែវាកើតចេញពីមេត្តាធម៌។ ការផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ទៅនរណាមួយក្នុងបំណងចង់បានអ្វីមួយមកវិញ វាមិនមែនជាសេចក្តីស្រលាញ់ដែលកើតចេញពីចិត្តមេត្តាឡើយ វាគ្រាន់តែចំណងភក្តីតែប៉ុណ្ណោះ។ ការចង់ឱ្យអ្នកដទៃបាននូវសេចក្តីសុខ ការចង់ឱ្យអ្នកដទៃទទួលបាននូវសេចក្តីចម្រើន ឃើញមនុស្សដើរផ្លូវខុស ក៏មានចិត្តអាណិត កើតក្តីសង្វេគ ចង់ទាញអ្នកនោះឱ្យដើរមកផ្លូវត្រូវវិញនោះ សុទ្ធតែជាសេចក្តីស្រលាញ់ដោយប្រកបដោយមេត្តា។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកធ្លាប់តែទាមទារ ធ្លាប់តែអាត្មានិយម ចូររៀនផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ ចូររៀនចែករំលែកដោយកុំបានចង់បានផល

តបស្នងមកវិញ នោះអ្នកនឹងទទួលបាននូវសេចក្តីសុខ ដែលមិនអាចមានអ្នកយល់ ក្រៅពីអ្នកដែលបានធ្វើបែបនេះឡើយ។

រៀនចែករំលែកចំណេះដឹងនិងបទពិសោធ...

ចំណេះដឹងដែលយើងមាន ប្រសិនបើចេះហើយមិនចែករំលែក វាអាចនឹងបាត់បង់ទៅវិញ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកទទួលបានអ្វីដែលថ្មី បទពិសោធល្អៗដែលអ្នកប្រទះជួប នោះអ្នកគួរតែរៀនចែករំលែក។ ការឱ្យនូវចំណេះដឹង(គំនិត) ជាការឱ្យដ៏ប្រសើរជាងការឱ្យវត្តុទាំងពួង។ ការចែករំលែក មិនថាចំណេះដឹងអ្វីនោះទេ ឱ្យតែកើតសេចក្តីចម្រើនដល់មនុស្ស សុទ្ធតែសមគួរក្នុងការផ្សព្វផ្សាយ មិនថាចំណេះដឹងផ្នែកប្រវត្តិសាស្ត្រ សេដ្ឋកិច្ច ចំណេះដឹងផ្នែកព្រះធម៌ ចំណេះដឹងទូទៅ ការផលិតវីដេអូ ការថតរូប... សុទ្ធតែជាការចែករំលែកដែលល្អៗ។ សង្គមមួយដែលសម្បូរទៅដោយការចែករំលែកនូវចំណេះដឹងដល់គ្នា សង្គមនោះនឹងសម្បូរទៅដោយបញ្ញវន្ត។ កាលណាសម្បូរអ្នកយល់ដឹងច្រើន សង្គមក៏រីកចម្រើន ស្រុកទេសក៏នឹងបានសុខសាន្តផងដែរ។

រៀនឱ្យទាន

ការឱ្យទានរឹតតែសំខាន់ ដ្បិតថាមិនចាំបាច់មានទ្រព្យ ក៏យើងអាចឱ្យទានដល់អ្នកដទៃបានមែន ដោយការផ្តល់ស្នាមញញឹម ការផ្តល់សេចក្តីស្រលាញ់ ប៉ុន្តែបើអ្នកមានលទ្ធភាពក្នុងការជួយអ្នកដទៃបាន ក៏គួរជួយខ្លះៗ។ ព្រោះនៅពេលដែលអត់អាហារ ទោះបីជាអ្នកនោះមានគំនិតល្អយ៉ាងណា ក៏មនុស្សគ្មានចិត្តនឹងទៅស្តាប់ដែរ។ ការឱ្យទាន នឹងធ្វើឱ្យចិត្តបរិសុទ្ធ ធ្វើឱ្យចិត្តកាត់បន្ថយនូវការជាប់ជំពាក់ក្នុងវត្តុទាំងពួង។

រៀបចំផ្លូវចិត្តឱ្យល្អ

"គ្រប់យ៉ាងមានចិត្តជាប្រធាន កើតឡើងអំពីចិត្ត សម្រេចអំពីចិត្ត បើបុគ្គលអប់រំចិត្តមិនបានល្អ ចិត្តត្រូវទោសប្រទូស្តហើយ ចិត្តរមែងដឹកនាំបុគ្គលនោះឱ្យប្រព្រឹត្តតែអំពើទុច្ចរិត។ ផ្ទុយមកវិញបើចិត្តត្រូវបានអប់រំល្អ ចិត្តរក៏នឹងមែងដឹកនាំបុគ្គលនោះឱ្យប្រព្រឹត្តតែអំពើប្រកបដោយសុចរិតផងដែរ" ព្រះពុទ្ធ

មនុស្សយើងចេះរៀបចំកិច្ចការផ្សេងៗប្រព្រឹត្តទៅដោយរលូន ចេះរៀបចំសម្ភារៈផ្សេងៗក្នុងផ្ទះ ក្នុងការិយាល័យបានយ៉ាងរៀបរយ មើលទៅគួរឱ្យទាក់ទាញជាទីពេញចិត្ត។ ប៉ុន្តែពួកគេច្រើនតែមិនចេះរៀបចំផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យមានលក្ខណៈរៀបរយផងដែរនោះទេ។ ការដែលយើងចេះតែស្មុគស្មាញ ចេះតែតប់ប្រមល់ក្នុងចិត្ត ចេះតែកើតទុក្ខ ធុញថប់នោះ ក៏ព្រោះតែយើងមិនបានរៀបចំផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន ឱ្យបានល្អប្រសើរនោះឯង។ បន្ទប់គេងមួយដែលរៀបចំមិនបានល្អ គឺជាបន្ទប់ដែលដាក់របស់របរពង្រាយគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ឬមិនត្រូវតាមលំដាប់លំដោយ ជាបន្ទប់ដែលមិនបានសម្អាតជាប្រចាំ វាជាបន្ទប់ដែលមិនគួរឱ្យចង់រស់នៅ ជាបន្ទប់ដែលមិនអាចផ្តល់នូវភាពរីករាយដល់អ្នកស្នាក់នៅបាន ហើយក៏ជាបន្ទប់ដែលផ្ទុកទៅដោយមេរោគបាក់តេរីផ្សេងៗជាច្រើនផងដែរ។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ កាលណាចិត្តមិនបានរៀបចំឱ្យល្អ មិនឧស្សាហ៍ជម្រះវាឱ្យស្អាតទេនោះ វានឹងបង្កទៅជាវីរុសបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់យើង។ បើមិនអប់រំទូន្មានជាប្រចាំទេនោះ វានឹងអនាធិបតេយ្យ ដែលនឹងផ្តល់មកនូវភាពស្មុគស្មាញដល់រាងកាយ វានឹងបង្កជាទុក្ខមនុស្សយើង។ ហេតុនេះជាការចាំបាច់ណាស់ដែលយើងត្រូវតែចេះរៀបផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ ដោយ៖

ការអប់រំចិត្ត

ពេលខ្លះយើងស្ទើរតែមិនដឹងទៅទៀត ថាគួរអប់រំផ្លូវចិត្តដោយរបៀបណា? គួរធ្វើម្តេច? បើចេះតែមិនអាចអប់រំចិត្តបានយូរ? បានតែមួយឆាវ ហើយវាចេះតែឆ្លោយទៅវិញម្តងៗដូច្នេះ។ ជួនកាលក៏ជ្រុលលើសគ្រាមុនទៅទៀត។ អ្នកដឹងទេថា មេរោគដ៏ធំបំផុតនៃចិត្ត ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យកើតវិបត្តិផ្លូវចិត្តនោះ គឺជាការប្រាថ្នា។ ការប្រាថ្នាអ្វីមួយមិនបានសម្រេច រមែងនាំមកនូវការខកចិត្ត។ ដូចជាសិស្សានុសិស្សប្រាថ្នាចង់ប្រឡងជាប់ លុះដល់ពេលលទ្ធផលចេញមកធ្លាក់ គេក៏កើតទុក្ខជាខ្លាំង អ្នកខ្លះទៀតបានជាប់ដែរ តែដល់បាននិទ្ទេសដែលខ្លួនមិនចង់បាន គេក៏កើតការខកចិត្តដូចគ្នា គ្រាន់តែមិនសូវជាខ្លាំងដូចអ្នកដែលធ្លាក់ប៉ុណ្ណោះឯង។ បុរស/ស្ត្រីដែលប្រាថ្នាចង់បានមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់មកជានៅជិត ឬចង់បានវត្ថុសម្ភារៈផ្សេងៗមកប្រើប្រាស់ លុះមិនបានដូចចិត្ត គេក៏នឹងកើតការខកចិត្តស្អិតទ្រូង ខូចចិត្តស្ទើរងើបមិនរួចដែរទៅ។ ឬថាពេលខ្លះមនុស្សចង់បានការសរសើរពីអ្នកដទៃ មិនចង់បានការស្តីបន្ទោសបង្អាប់ពីអ្នកដទៃឡើយ លុះដល់មិនបានដូចការប្រាថ្នា ពួកគេក៏នឹងកើតទុក្ខក្នុងចិត្តដូចអ្នកឯទៀតដែរ។ ដោយសារមនុស្សមិនដែលព្រមបង្រៀនចិត្តឱ្យរៀនទទួលនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ទើបចិត្តចេះតែមិនអាចទទួលយកបានចំពោះហេតុការណ៍ដែលបានកើតមាន ដោយពួកគេគិតថាវាធ្ងន់ធ្ងរណាស់ មិនអាចប្រឈមមុខបាននោះទេ។ លោកអ្នកប្រហែលជាគិតថា ពេលខ្លះ មនុស្សក៏កើតទុក្ខដោយសារការប្រកាន់ហួងហែង ការខ្លាចបាត់បង់ផងដែរ។ ប៉ុន្តែវាមិនខុសគ្នាឡើយ ឫសគល់របស់វានៅតែជាតណ្ហា គឺការប្រាថ្នាដដែល។ ការហួងហែង ការខ្លាចបាត់បង់ គឺកើតចេញពីការស្រលាញ់ ការស្រលាញ់ជាចិត្តដែលជាប់ជំពាក់ ហើយចិត្តដែលជាប់ជំពាក់វាជាលោកចិត្ត លោកចិត្តបង្កើតឱ្យមានតណ្ហា ចុងក្រោយវាវិលមករកតណ្ហាដដែល។ ដូច្នេះហើយទើបព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "តណ្ហាជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខ" ពិតជាមិនខ្វះ

សេចក្តីឡើយ។ បើចិត្តស្តើងដោយការប្រាថ្នា នោះចិត្តក៏នឹងមិនសូវជាទោមនស្សនឹងសេចក្តីទុក្ខដែលបានកើតឡើងដែរ។

ការអប់រំចិត្ត គឺជាការទូន្មានចិត្តឱ្យស្រឡះចាកការប្រកាន់ក្នុងជីវិតថាជារបស់មាំ ជារបស់គួរត្រេក ការថ្កើងឫក ភាពក្អេងក្អាង ក្រអឺតក្រទម (មានៈ) ឱ្យស្រឡះចាកការប្រាថ្នា និងការយល់ឃើញនូវទស្សនៈបែបងប់ងល់(ទិដ្ឋិ) មិនប្រកបដោយបញ្ញា។ ការពិចារណាពីសេចក្តីទុក្ខរឿយៗ នឹងធ្វើឱ្យចិត្តចេះព្រមចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង ដោយលែងនិយាយថា ហេតុអ្វីក៏បែបនេះ? ហេតុអ្វីក៏កើតឡើងលឿនម្ល៉េះ? ខ្ញុំធ្វើចិត្តមិនបានទេ?...។ នៅពេលដែលពិចារណាយល់ដល់បញ្ញាប្រាកដជាអារម្មណ៍ លុះដល់សេចក្តីទុក្ខកើតឡើង អ្នកនឹងទទួលយកបានដោយព្រមក្នុងចិត្ត ហើយសេចក្តីទុក្ខនឹងមិនសូវមានឥទ្ធិពលលើចិត្តអ្នកឡើយ។ អ្នកនឹងយល់ថា *"អតីតឆ្លង អ្វីដែលត្រូវកើតវាបានកើតឡើងហើយ អ្វីដែលគួរមកដល់ តឆ្លងវាបានមកដល់ប្រាកដជាក់ហើយ"* នោះចិត្តរបស់អ្នកនឹងនៅតែអាចប្រព្រឹត្តសកម្មភាពបានជាធម្មតា នេះជាអានុភាពនៃការអប់រំចិត្ត។

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

រវាងអកុសល និងកុសល កាលណាចិត្តនៅអវិជ្ជាក្រាស់ ចិត្តរមែងចូលចិត្តអកុសលជាងកុសល។ និយាយឱ្យងាយស្តាប់ រវាងរឿងមានប្រយោជន៍និងរឿងឥតប្រយោជន៍ ចិត្តរមែងចូលចិត្តរឿងឥតប្រយោជន៍ច្រើនជាង ព្រោះវាគិតថា ធ្វើបែបនេះជីវិតនឹងបានសប្បាយ មិនគួរឱ្យធុញទ្រាន់។ បើចង់ឱ្យចិត្តឈប់ប្រព្រឹត្តអកុសល លុះត្រាតែអ្នកបង្រៀនចិត្តឱ្យឃើញពីទោសនៃអំពើនោះជាមុនសិន។ ប៉ុន្តែការមើលឃើញពីទោសដែលទទួលបានពីការប្រព្រឹត្តនោះក្តី បើបញ្ញាមិនបានកើតឡើងជាមួយចិត្តទេនោះ វានឹងនាំចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តអំពើនោះដដែល។ ដូចជាទោះបីជាមនុស្សដឹង

ថា ជក់បារី ផឹកស្រា នាំឱ្យខាតបង់ប្រាក់កាស ខូចសួត កើតជំងឺថ្លើម ហើយក្តី ក៏ពួកគេមិនបានបញ្ឈប់ឡើយ នៅតែបន្ត ព្រោះមិនមានសម្បជញ្ញៈជាគ្រឿងជាស់តឿន ដែលជាអង្គនៃបញ្ញានោះឯង។ ហេតុនេះកិច្ចដែល អ្នកត្រូវធ្វើបន្ត គឺត្រូវបង្រៀនចិត្តឱ្យមានបញ្ញា ទើបអាចវៀរចាកទោសនោះបាន។ ហេតុដូច្នោះហើយ ទើបចិត្តជាធម្មជាតិដែលលំបាកទូន្មាន ជាធម្មជាតិដែលលំបាកយកឈ្នះ ដូច្នេះមានតែការអប់រំហាត់ពត់បន្តិចម្តងៗនោះទេ ទើបអាចឱ្យចិត្តមានលក្ខណៈល្អប្រសើរបាន។

រៀបចំវិន័យសម្រាប់ចិត្ត

មនុស្សដែលរឡេមរឡឹម ងាកលិចងាកកើត រាងកាយនៅមិនសុខ ព្រោះចិត្តមិនមានវិន័យសម្រាប់កៀងគរម្ង់នោះឯង។ ហេតុអ្វីត្រូវមានវិន័យសម្រាប់ចិត្តខ្លួនឯង? បើអ្នកពិតជាឆ្ងល់ដូច្នេះ! សូមឆ្លើយសំណួរនេះក្នុងចិត្តវិញផងថា ហេតុអ្វីបានជាចាំបាច់ត្រូវមានច្បាប់ក្នុងសង្គម? ហេតុអ្វីស្ថាប័ននីមួយៗ ត្រូវបង្កើតច្បាប់ឡើង? ហេតុអ្វីសាសនា ឬលទ្ធិនីមួយៗ ចាំបាច់បង្កើតវិន័យឡើងមកដើម្បីអ្វី? បើឆ្លើយបាន អ្នកនឹងទទួលបានចម្លើយនៃសំណួរខាងលើដែរ។

ចិត្តមនុស្ស ប្រៀបដូចជាស្វា ដែលមិនងាយស្តាប់បង្គាប់ឡើយ។ បើចង់ឱ្យចិត្តប្រព្រឹត្តទៅដោយល្អ លុះត្រាតែអ្នកត្រូវបង្កើតវិន័យសម្រាប់ជាបន្ទាត់ ដាក់គំនាបសង្កត់ចិត្តផងដែរ។ ដោយហោចទៅ វិន័យក្នុងសាសនាក្តី ច្បាប់រដ្ឋក្តី ហាមឃាត់ត្រឹមតែកាយ នឹងវាចាប៉ុណ្ណោះ មិនបានហាមឃាត់ដល់ចិត្តឡើយ។ ចុះបើដូច្នេះ ធ្វើម្តេចទើបអាចទប់ស្កាត់ចិត្តបាន? បើវិន័យមិនអាចហាមឃាត់បានផងនោះ?

ចិត្តរបស់អ្នក មិននរណាអាចដឹងក្រៅពីខ្លួនអ្នកបានឡើយ អ្នកគិតអ្វី? ល្អឬអាក្រក់ មានតែខ្លួនអ្នកទើបដឹងច្បាស់។ ហេតុនេះមានតែអ្នកទេ

ទើបអាចចាប់កំហុសរបស់ខ្លួនឯងបាន។ ការដាក់វិន័យសម្រាប់ចិត្តខ្លួនឯង គឺតម្រូវឱ្យអ្នកមានការតាំងចិត្តខ្ពស់ក្នុងការសម្រេច។ មនុស្សដែលមិនអាចធ្វើតាមបទបញ្ញតិផ្ទាល់ខ្លួនបានយូរ ដោយសារតែកម្រិតនៃការតាំងចិត្ត និងការព្យាយាមរបស់គេនៅខ្សោយនោះឯង។ ខ្ញុំបានកំណត់និយមន័យនៃការដាក់វិន័យចិត្តថា "ជាការហាមឃាត់នូវអ្វីដែលចិត្តចង់ធ្វើ(មិនជាប្រយោជន៍) មិនឱ្យធ្វើ និងជាការជំរុញនូវអ្វីដែលចិត្តមិនចង់ធ្វើ(អំពើជាប្រយោជន៍)ឱ្យធ្វើបាន។ សត្វលោករួចចាកសេចក្តីទុក្ខបានដោយការព្យាយាម! (ព្រះពុទ្ធ)

ផ្តល់បញ្ញាដល់ចិត្ត (គិត ស្តាប់ បរិកម្ម)

កាលណាចិត្តមិនទាន់មានបញ្ញា ជាការលំបាកណាស់ដែលនឹងអាចឃើញនូវសេចក្តីទុក្ខ ថាពិតជាឱ្យផលបែបនោះមែន។ ដូច្នេះបើចង់អប់រំចិត្ត រៀបចំផ្លូវចិត្តឱ្យមានរបៀបរបបល្អ ត្រូវបង្រៀនចិត្តឱ្យមានបញ្ញាជាមុនសិន។ ការចេះវិជ្ជាផ្លូវលោក មានវិជ្ជាសិល្ប៍សាស្ត្រផ្សេងៗ មិនអាចអប់រំចិត្តឱ្យមានសុខភាពល្អបានឡើយ។ បើប្រសិនបើលោកអ្នកធ្លាប់រៀនពីមុនមកថា បញ្ញាថាមានលក្ខណៈបែបណានោះសូមទុកមួយឡែកសិន បញ្ញាក្នុងទីនេះគឺសំដៅដល់ការចាក់ធ្លុះនូវសភាវៈពិតក្នុងជីវិត ជាការមើលឃើញនូវសច្ចធម៌ដែលមានក្នុងជីវិត។ លក្ខណៈនៃបញ្ញាគឺជាការបំភ្លឺ ជាការកាត់ផ្តាច់គឺថាបំភ្លឺឱ្យផុតពីទីងងឹតគឺអវិជ្ជា កាត់ផ្តាច់នូវឫសគល់ គឺអវិជ្ជាក្នុងចិត្ត។ កាលណាចិត្តមានបញ្ញា បញ្ញានឹងដឹកនាំសតិ សម្បជញ្ញៈ ហិរិ(សេចក្តីខ្លាចបាប) ឱត្តប្បៈ(សេចក្តីខ្មាសបាប) ឱ្យកើតឡើងក្នុងចិត្ត។ ពេលនោះចិត្តនឹងងាយទូន្មានបាន។

ផ្សាយមេត្តាដល់អ្នកដទៃ

មេត្តាជាធម៌កំពូលដែលធ្វើឱ្យចិត្តត្រជាក់ មេត្តាជាមេទ័ពដ៏កម្លាំងខ្លាំងក្លា ដែលអាចសម្លាប់ទោសៈក្នុងចិត្តបាន។ កាលណាបុគ្គលដែលមានមេត្តាធម៌ក្នុងខ្លួន រមែងជាទីស្រលាញ់នៃសប្បុរសទាំងឡាយ រមែងជាទីរាប់អាននៃមនុស្សម្នាទាំងពួង រមែងជាទីស្រលាញ់នៃសព្វសត្វទាំងពួង ព្រមទាំងជាទីស្រលាញ់នៃខ្លួនឯងផងដែរ។ មនុស្សមានមេត្តា រមែងមិនមានការសុបិនអាក្រក់នោះទេ ចិត្តតែងប្រព្រឹត្តទៅជាសុខ មិនកើតការភ្ដៅក្រហាយក្រវល់ក្រវាយឡើយ។ ការផ្សាយមេត្តា មិនមែនជាការខ្លាចមានទុក្ខដល់ខ្លួន មិនមែនជាការផ្សាយមេត្តាដោយខ្លាចមានបាបដល់ខ្លួនទើបធ្វើជាមានមេត្តានោះឡើយ។ ប៉ុន្តែមេត្តា គឺការជាផ្តល់នូវចិត្តសន្តោសស្រលាញ់ ចេញពីហឫទ័យពិតៗ មិនមែនជាការសម្តែងដោយការខ្លាចឬចង់បានបុណ្យ ឬថាឱ្យរួចចាកបាបដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តឡើយ។ បុគ្គលដែលមានមេត្តាពិតប្រាកដ មិនមែនជាអ្នកមានមេត្តាតែចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់នោះទេ មិនមែនចំពោះតែអ្នកដែលគាំទ្រស្រលាញ់ខ្លួន ឬចំពោះជនរួមជាតិរបស់ខ្លួននោះឡើយ។ ទោះបីជាសត្រូវរបស់ខ្លួនក្តី ទោះជាអ្នកដែលចង់ឱ្យខ្លួនវិនាសម្តេចក្តី ក៏នៅតែមានសម្តែងក្តីមេត្តាដល់គេផងដែរ ដោយមើលឃើញថា គេកំពុងតែប្រព្រឹត្តអំពើខុស គេកំពុងតែដុតកម្តៅខ្លួនឯង គេកំពុងបំផ្លាញខ្លួនឯង លក្ខណៈបែបហ្នឹងទើបជាការផ្សាយមេត្តាពិតប្រាកដ។ គ្រាន់តែថា លក្ខណៈបែបនេះបុថុជ្ជនធ្វើបានដោយកម្រណាស់!

រៀបចំបែបផែននៃការគិត

ការងារដែលច្របូកច្របល់ មិនមែនជាមង្គលឡើយ។ ការគិតដោយគ្មានបែបផែន គ្មានលំដាប់លំដោយ រមែងធ្វើឱ្យចិត្តកើតស្មុគ ធ្វើឱ្យចិត្តធុញថប់។ អ្នកត្រូវហ្វឹកហាត់ផ្លូវចិត្តឱ្យផ្តោតទៅលើអ្វីមួយចប់រួចរាល់សឹមបន្តទៅធ្វើកិច្ចការមួយទៀត។ ពេលខ្លះមនុស្សចេះតែធ្វើតាមចំណង់នៃចិត្តនឹកឃើញ ធ្វើនេះបានបន្តិច ក៏នឹកឃើញអ្វីផ្សេង ស្រាប់តែធ្វើកិច្ចការ

ផ្សេងទៀត។ ចុងក្រោយ ក្នុងមួយថ្ងៃរកការណ៍សម្រេចអ្វីមួយមិនបាន ថែមទាំងក្រឡុកចិត្តខ្លួនឯងវិលវល់ថែមទៀត។ ដូច្នេះទោះធ្វើអ្វីក៏ដោយ អ្នកត្រូវមានបែបផែនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ធ្វើតាមលំដាបលំដោយនៃការងារ នោះទើបចិត្តរបស់អ្នកមិនច្របូកច្របល់។

ចិត្តដែលអប់រំបានល្អ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ!

មេរៀនទី៩

បដិបត្តិ

ក្នុងលោកនេះ គ្រូពេទ្យមិនអាចព្យាបាលអ្នកជំងឺណាម្នាក់ឱ្យជាសះស្បើយបាននោះទេ ប្រសិនបើពួកគេមិនមានចិត្តចង់ជាពីជំងឺចេញក្នុងខ្លួនឯងជាមុនទេនោះ។ ហើយគ្រូពេទ្យក៏មិនអាចព្យាបាលអ្នកជំងឺណាម្នាក់ដែលឱ្យគ្រូពេទ្យព្យាបាល ដោយធ្វើតាមបញ្ជារបស់ពួកគេដែរ។ ម្យ៉ាងក៏មានអ្នកជំងឺពួកខ្លះទៀត ចិត្តពួកគេចង់ជាពីជំងឺដែរ ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាខ្លាចក្នុងការលេបនូវថ្នាំដែលមានរសជាតិល្វីងៗ ឬក៏ខ្លាចឈឺក្នុងការចាក់ថ្នាំជាដើម។ ហើយខ្លះទៀតចង់ជាពីជំងឺ ប៉ុន្តែបែរជាមិនអាចអត់ទ្រាំនឹងធ្វើតាមវេជ្ជបញ្ជាបាន ក៏ព្រោះតែពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងចំណង់របស់ខ្លួនឯងបាន។ អ្នកជំងឺដែលមានអាការៈបែបនេះ នឹងមិនអាចជាសះស្បើយពីជំងឺបានឡើយ។ ទោះជាមានគ្រូពេទ្យទេវតាមកព្យាបាល មានឱសថពូកែសក្តិសិទ្ធម្តេចក្តី ក៏មិនអាចព្យាបាលអ្នកជំងឺប្រភេទនេះ ឱ្យជាសះស្បើយបានដែរ។

យើងរាល់គ្នាដែលនៅមានកិលេសក្នុងចិត្ត ចាត់ទុកដូចជាអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំកាយអ៊ីចឹង ព្រោះចិត្តតែងតែឈឺជាប្រចាំដោយសារកិលេសខាងក្នុងវាតែងទន្ទ្រានចិត្តជាប្រចាំ ដុតកម្តៅចិត្តរាល់វេលា។ អ្វីដែលគួរឱ្យសោកស្តាយ និងគួរឱ្យសង្វេគនោះ ភាគច្រើនយើងមិនបានដឹងថា ប្រភពមេរោគដែលធ្វើឱ្យចិត្តឈឺជាប្រចាំ គឺក្នុងខ្លួនយើងនេះឡើយ។ យើងបែរជាគិតថា មកពីអ្នកនេះ ទើបយើងពិបាកចិត្ត មកពីអ្នកនោះទើបធ្វើឱ្យយើងអាក់អន់ចិត្ត ឬមកការរស់នៅក្នុងសង្គមមិនល្អ ទើបចិត្តយើងចេះតែមិនបាន

សេចក្តីសុខ។ ពិតមែនហើយ ដ្បិតថាមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅវាបានប៉ះពាល់ដល់ចិត្តរបស់យើងក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើចិត្តរបស់យើងអប់រំបានល្អ អ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើងពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ វានឹងមិនមានឥទ្ធិពលអាចបៀតបៀនចិត្តយើងបានឡើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "បាតដៃដែលគ្មានដំបៅ ថ្នាំពិសមិនអាចជ្រាបចូលបាន យ៉ាងណាមិញចិត្តបុគ្គលដែលបានអប់រំល្អហើយ សេចក្តីទុក្ខក៏មិនអាចធ្វើឱ្យចិត្តបុគ្គលនោះរង្គោះរង្គើបានដែរ"។ ដូច្នេះបើអ្នកអប់រំចិត្តបានល្អ ទោះបីនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក សម្បូរដោយមនុស្សដែលមានចិត្តច្រណែនឈ្នានីស មនុស្សខឹងក្រោធ មនុស្សតិះដៀលអ្នក ក៏រាល់ពាក្យសម្តីទាំងនោះ វាមិនអាចធ្វើចិត្តអ្នកញាប់ញ័រខ្លាំងឡើយ។

រាល់មេរៀនខាងលើដែលលោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយនេះ ក៏ល្មមនឹងអាចការពារទប់ស្កាត់នូវសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានឡើង មិនឱ្យមានឥទ្ធិពលលើចិត្តរបស់អ្នកខ្លាំងពេកបាន។ យ៉ាងណាក៏ដោយមេរៀនខាងលើប្រៀបដូចជាឱសថអ៊ីចឹង។ ទោះបីជាមានឱសថល្អក្តី បើអ្នកជំងឺបានត្រឹមដឹងថាវាល្អ វាពូកែ អាចព្យាបាលជំងឺឱ្យជាបាន។ ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាមិនលេបដោយសារខ្លាចល្វីង ដោយសារខ្ជិលតមអាហារ ទោះបីជាមានមួយកញ្ឆេរ ក៏វាមិនអាចជួយអ្នកនោះឱ្យជាបានដែរ។ រាល់មេរៀនព្រះសម្ពុទ្ធដែលបានសម្តែងមកហើយក្តី ក៏មិនអាចជួយមនុស្សបានដែរ ប្រសិនបើពួកគេមិនបានបដិបត្តិ និងមិនព្រមវៀរចាកទេនោះ។ មូលហេតុដែលមនុស្សមិនអាចធ្វើបាននោះ ព្រោះមិនអាចលះនូវចំណង់នោះឯង។ ដូចជាការហាមប្រាមថាបើមិនចង់ឱ្យចិត្តរវើរវាយកុំស្តាប់ចម្រៀងច្រើនពេក បើមិនចង់ឱ្យចិត្តរសេះរសល់ កើតការចងគំនុំក្នុងចិត្ត កុំព្យាយាមតាមដានអ្នកដទៃ កុំព្យាយាមចង់ដឹងរឿងអ្នកទៃ បើមិនចង់មានសេចក្តីទុក្ខត្រូវលះការប្រកាន់ លះការស្រលាញ់ដោយចិត្តជាប់ជំពាក់... ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាមិនអាចធ្វើបាន ទាំងដែលទាល់តែធ្វើបែបនេះ ទើបអាចទទួលបានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត។ វាប្រៀប

ដូចជាអ្នកជំងឺដែលចង់ជាសះស្បើយពីរោគ តែបែរជាមិនអាចតមនូវអាហារដែលវេជ្ជបញ្ជាហាមនោះឯង។ ដូច្នេះទោះបីជាអានសៀវភៅនេះហើយក្តី ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានអនុវត្ត ឬមិនមានសទ្ធា(ភាពជឿជាក់)ក្នុងមេរៀនដែលបានលើកមកបង្ហាញ ថាអាចជួយឱ្យផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកបានប្រសើរទេនោះ វានឹងមិនអាចជួយឱ្យបានប្រសើរក្នុងចិត្តឡើយ។ ប្រៀបដូចជាសិស្សទាំងឡាយនឹងមិនអាចរៀនចេះ យកចំណេះពីគ្រូបានឡើយ ប្រសិនបើពួកគេមិនទុកចិត្តគ្រូ មានការសង្ស័យចំពោះសមត្ថភាពរបស់គ្រូនោះ។

បន្ទាប់ពីបានសិក្សាអំពីការអប់រំចិត្ត មានប្រមាណដូចបានរៀបរាប់មកហើយ ក៏លោកអ្នកអាចសិក្សាខ្លះៗបន្ថែមទៀតអំពីការប្រតិបត្តិ ដែលជួយញុំាងចិត្តឱ្យមានការតាំងចិត្តឱ្យបានយូរ ដោយមិនស្រើបត្រឹមតែមួយពេល។ នៅក្នុងមេរៀនទី៨ លោកអ្នកបានសិក្សាខ្លះអំពីការអប់រំចិត្ត ដោយសិក្ខាបីយ៉ាង សីល សមាធិ បញ្ញា។ នៅក្នុងនេះមេរៀននេះ លោកអ្នកនឹងបានសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពី សតិប្បដ្ឋាន ដែលជាទីតាំងនាំឱ្យកើតសតិ ជាគំនរនៃកុសលធម៌ បើកាលណាបុគ្គលនោះបានប្រតិបត្តិបានល្អខ្ជាប់ខ្ជួន។

អំពីការចម្រើនសតិ និងសម្បជញ្ញៈ:

សតិ(self-awareness)

បុគ្គលដែលមានសតិ គឺជាអ្នកដែលប្រកបដោយសេចក្តីរឭកក្នុងកាយ។ តើមានការរឭកដូចម្តេច?

ការរឭកដឹងនូវកិច្ចការទាំងឡាយដែលជាប្រយោជន៍ និងមិនជាប្រយោជន៍ ការដឹងថាអំពើទាំងឡាយជាអកុសលមានកាយទុច្ចរិតជាដើមថាជាអំពើមិនមានប្រយោជន៍ ជាអំពើមិនគួរប្រព្រឹត្ត ហើយបន្ទោរបង់នូវអំពើដែលមិនជាប្រយោជន៍ចោល។ ដូចជាការដែលដឹងថាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ការលេងល្បែងពាលា ជាអំពើមិនមានប្រយោជន៍ ខាតពេលវេលា

និងបាត់បង់ប្រាក់កាស ព្រមទាំងធ្វើឱ្យបាត់បង់ស្មារតី ហើយក៏លះវាចោលលែងប្រព្រឹត្តទៀត ខណៈនេះឯងហៅថាមានសតិក្នុងខ្លួន។ ម្យ៉ាងទៀតការដែលដឹងថាអំពើទាំងឡាយជាកុសលមានកាយសុច្ចរិតជាដើម ថាជាអំពើនាំមកនូវប្រយោជន៍ ជាអំពើដែលគួរកាន់យក ហើយបង្អោនចិត្តប្រព្រឹត្តតែអំពើជាប្រយោជន៍ អំពើដែលមិនមានប្រយោជន៍ ក៏ដកចេញឈប់ប្រព្រឹត្ត ឈ្មោះថាសតិ។ ដូចជាពេលដែលមនុស្សដឹងថាអំពើល្អ តែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ សតិប្បដ្ឋានជាគំនរនៃកុសល ឬថាការងារទាំងឡាយដែលជាការត្រឹមត្រូវ ក៏តាំងចិត្តប្រព្រឹត្តតែអំពើនោះៗ អំពើអាក្រក់ដោយប្រការផ្សេងៗក៏បន្ទោរបង់មិនប្រព្រឹត្ត ខណៈនេះឈ្មោះថាមានសតិក្នុងខ្លួន។

អំពីសតិ ព្រះនាគសេនត្ថេរមានថេរដីកានឹងព្រះបាទមិលិន្ទថា បពិត្រមហារាជ បរិនាយកកែវរបស់ស្តេចចក្រពត្តិ រមែងដឹងវត្ថុដែលជាប្រយោជន៍ និងមិនជាប្រយោជន៍ដល់ស្តេចចក្រពត្តិ។ ដឹងវត្ថុទាំងនេះ ជាប្រយោជន៍ដល់ព្រះរាជា វត្ថុទាំងនោះ មិនជាប្រយោជន៍ វត្ថុទាំងនេះជាឧបការៈ វត្ថុទាំងនោះ មិនមានឧបការៈដូច្នេះ។ បន្ទាប់ពីនោះមកក៏នឹងកម្ចាត់វត្ថុដែលមិនជាប្រយោជន៍ចេញ រមែងផ្គងវត្ថុដែលជាប្រយោជន៍យ៉ាងណា សូមថ្វាយព្រះមហារាជ សតិក៏យ៉ាងនោះដូចគ្នានោះឯង។ កាលសតិកើតឡើង រមែងពិចារណាគតិទាំងឡាយនៃធម៌ ដែលជាប្រយោជន៍ និងមិនជាប្រយោជន៍ថា ធម៌ទាំងនេះជាប្រយោជន៍ ធម៌ទាំងនេះមិនជាប្រយោជន៍ ធម៌ទាំងនេះមានឧបការៈ ធម៌ទាំងនេះមិនមានឧបការៈដូច្នេះ។ បន្ទាប់ពីនោះមក រមែងកម្ចាត់ធម៌ដែលមិនជាប្រយោជន៍ រមែងផ្គងធម៌ដែលជាប្រយោជន៍ថ្វាយព្រះពរមហារាជ សតិមានការផ្គង ជាលក្ខណៈយ៉ាងនេះឯង ។

ន័យម្យ៉ាងទៀត សតិមានការរលឹកជាលក្ខណៈ១ មានការមិនវង្វេងភ្លេចជាកិច្ច១ មានការរក្សាអារម្មណ៍(ទុកមិនឱ្យចេញពីចិត្ត)ជាគ្រឿង

ប្រាកដ ឬមានការឆ្ពោះមុខទៅកាន់អារម្មណ៍ជាបច្ចុប្បដ្ឋាន១ មានការចាំបានដ៏ខ្ជាប់ខ្ជួនជាបទដ្ឋាន ឬថាមានសតិបដ្ឋានជាបទដ្ឋាន១។ បុគ្គលគប្បីឃើញសតិដូចជាសសរខឿន ព្រោះតាំងនៅមាំក្នុងអារម្មណ៍ ដូចជាទ្វារបាល (អ្នកចាំរក្សាទ្វារ) ព្រោះរក្សាទ្វារទាំងឡាយ មានចក្ខុទ្វារជាដើម ។

សតិមានមុខងារក្នុងការកំណត់រលឹកនូវចិត្ត មិនឱ្យចិត្តមានការភ្លេចភ្លាំង ធ្វើឱ្យចិត្តចុះកាន់អារម្មណ៍តែមួយបាន(ផ្តោតលើរបស់តែម្យ៉ាង)។ តើធ្វើម្តេចទើបអាចចម្រើនសតិឱ្យកើតក្នុងចិត្តបាន?

ជាទូទៅសតិនៃមនុស្សគ្រប់គ្នា មិនបានចុះស៊ប់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកិច្ចការជាប្រយោជន៍នោះទេ ច្រើនតែមានការរលឹកចិត្តបានបន្តិច ក៏ត្រូវភាពរវើរវាយទាញឱ្យហោះហើរដូចសត្វបក្សាបក្សី ឬដូចជាស្វាក្នុងព្រៃដូច្នោះ ដែលមិនអាចឱ្យលោកអ្នករលឹកដឹងបានល្អ។ ព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា ***"សតិជាការចម្រើនបានដោយយឺតយូរ ប៉ុន្តែវាងាយនឹងបាត់ទៅវិញ ប្រៀបដូចជាតំណក់ទឹកដែលស្រក់លើខ្នះដែលក្តៅខ្លាំងដូច្នោះ"*** ។ លោកអ្នកគប្បីដឹងថា តំណក់នៃទឹកនោះទម្រាំស្រក់បានមួយតក់ៗ គឺប្រើពេលជិតកន្លះថ្ងៃទើបអាចស្រក់បាន តែបែរជាត្រូវរលាយបាត់ត្រឹមមួយពព្រិចភ្នែក ដោយការធ្លាក់ទៅលើខ្នះដែកដែលក្តៅ។ សតិក៏ដូចគ្នានឹងដំណក់ទឹកដែលធ្លាក់លើខ្នះដែកដែលក្តៅនោះដែរ។ ការដែលមនុស្សយើងចេះតែមានការភ្លេចភ្លាំង មានការចាំសេចក្តីមិនបានច្រើនទៅលើអ្វីដែលខ្លួនបានជួបប្រទះ នោះក៏ព្រោះតែសតិរបស់យើងរាល់គ្នា មិនទាន់ចម្រើនបានល្អប៉ុណ្ណោះ។ បុគ្គលដែលមានសតិចម្រើនល្អហើយក្នុងចិត្ត អកុសលមិនអាចជ្រៀតជ្រែកចិត្តបានឡើយ។ ការរឭកក៏នឹងមានភាពរីកចម្រើនជាងមុន បើនឹងសិក្សាសិល្បៈសាស្ត្រអ្វី ក៏ងាយឆាប់ចេះចាំអ៊ីចឹងទៅ។ នេះជាអានុភាពនៃការចម្រើនសតិបានល្អ។ សតិអាចចម្រើនល្អ លុះត្រាតែអ្នកបានប្រតិបត្តិ

នូវសតិប្បដ្ឋាន៤ ដែលជាទីតាំងនៃការកើតនូវសតិ។ ក្រៅពីនេះបើលោកអ្នកគ្រាន់តែមានយោនិសោមនសិការ(ការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត) ក្នុងការតាមរលឹកនូវចិត្តរាល់ខណៈ វាមិនបានយូរប៉ុន្មានឡើយ។ ព្រោះចិត្តដែលមានតណ្ហាវាតែងតែត្រូវការអ្វីដែលថ្មីជានិច្ច ហើយតែងមានការធុញទ្រាន់ចំពោះអ្វីដែលមិនមែនជាទីសប្បាយ(កិលេស)។ ការប្រតិបត្តិនូវសតិប្ប-ដ្ឋានមានកាយសតិ ការរលឹកនូវកាយ វេទនាសតិ ការរលឹកនូវវេទនា (វេទនា៣ សុខវេទនា ទុក្ខវេទនា អទុក្ខមសុខវេទនា) ចិត្តសតិ ការលឹកសម្គាល់ដឹងនូវចិត្ត ថាខណៈកំពុងខឹងជាចិត្តអ្វី? ខណៈកំពុងខ្ជិលជាចិត្តអ្វី? ធម្មសតិ ការរលឹកនូវធម្មជាតិនៃការកើតរលត់នៃសង្ខារទាំងឡាយ។

សតិដែលចម្រើនបានល្អ អាចញ៉ាំងចិត្តមិនត្រេកអរចំពោះវេទនាទាំងខាងក្នុង (វេទនាដែលកើតមានចំពោះខ្លួន) និងខាងក្រៅ (វេទនាដែលកើតមានចំពោះអ្នកដទៃ)។ ទោះជាបានសោយនូវសុខវេទនាក្តីក៏ចិត្តមិនត្រេកអរ នឹងការបានសោយនូវសេចក្តីសុខនោះ ដោយសម្គាល់ថាសេចក្តីសុខនោះជារបស់មិនទៀង មិនអាចតាំងបានយូរកើតហើយ ក៏រលត់ទៅវិញ តើមានអ្វីគួរត្រេកអរ? ទោះជាសោយនូវទុក្ខវេទនាក្តី ក៏ចិត្តមិនសោយសោក ព្រោះការរងនូវក្តីទុក្ខនោះ ដោយចិត្តកំណត់ដឹងថាដោយបញ្ញាថាជីវិតគឺស្ថិតក្នុងភាពជាទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខជាអនត្តាធម៌ ដែលមិនមែនជារបស់ខ្លួន ព្រោះមិនអាចកំណត់ទៅជាយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះបានឡើយ។ កាលណាដែលចិត្តមានប្រក្រតីរលឹកដឹងយ៉ាងនេះ រឿងរ៉ាវទាំងឡាយដែលមកវិនាចិត្តរបស់អ្នក ក៏នឹងរលត់បាត់ទៅវិញ ចេញពីចិត្តផងដែរ។ បើចិត្តមិនបានត្រេកអរ មិនអាក់អន់ នោះរឿងទាំងឡាយដែលកើតឡើងចំពោះអ្នក វាមិនអាចជ្រៀតជ្រែកចិត្តរបស់អ្នកបានឡើយ។

អ្នកទាំងឡាយដែលចេះតែមានចិត្តរវើរវាយ មកពីការដែលចេះតែគិតរំពៃទៅរឿងអ្វីដែលបានកើតឡើង ដោយពេលខ្លះពេលដែលឥដ្ឋារម្មណ៍

ចូលមកក្នុងចិត្ត ដោយការបានឃើញរូបល្អស្អាតជាដើម ក៏ចេះតែបណ្តោយចិត្តឱ្យនឹកស្រមៃ ទៅលើរូបនោះ ហើយក៏ត្រេកអរនឹងការស្រមើស្រមៃនោះ ដោយគិតថាជាសេចក្តីសុខ។ ប៉ុន្តែមិនយូរប៉ុន្មានភាពរីរាយនោះនឹងតាមទន្ទ្រានចិត្តមិនឱ្យមានភាពស្ងប់ ដែលមិនអាចផ្តោតចិត្តបានដូច្នោះទៅ។ ពេលដែលជួបនឹងសេចក្តីទុក្ខដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ មានការបានឮសំដីទ្រគោះបោះបោក តិះដៀល ក៏ចេះតែគិតយកជាក់ខ្លួន "ម្តេចក៏គេជេរអញ ម្តេចក៏គេស្តីបន្ទោសឱ្យអញបែបនេះ ហេតុអ្វីគេមិនព្រមនិយាយពាក្យពីរោះចំពោះអញដូច្នេះ?" ការរំពៃគិតដូច្នេះ ហៅថា"ព្យាបាទវិតក្ក" ធ្វើឱ្យចិត្តកើតការចងអាឃាត ដែលនាំឱ្យចិត្តព្យាបាទគុំកួន ចំពោះជនដែលបាននិយាយស្តីថាឱ្យនោះ។ នេះជាការដែលមិនមានសតិក្នុងការកំណត់វេទនាដែលបានកើតឡើង។ កាលណាចិត្តនៅត្រេកអរចំពោះសេចក្តីសុខ ហើយទោមនស្សនឹងសេចក្តីទុក្ខ ចិត្តរបស់បុគ្គលមិនឈ្មោះថា ជាអ្នកមានសតិចម្រើនល្អ មិនឈ្មោះថាជាអ្នកដែលមានចិត្តអប់រំបានល្អឡើយ។

សតិកើតឡើងតែជាមួយកុសលចិត្តប៉ុណ្ណោះ។ ខណៈពេលដែលអកុសលចិត្តកើតឡើង មានការប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗដោយកាយជាដើម មិនមានសតិកើតរួមជាមួយចិត្តនោះទេ។ ព្រោះបើមានសតិ មនុស្សនឹងមិនអាចប្រព្រឹត្តអកុសលកម្មដោយប្រការផ្សេងៗបានឡើយ។ ខណៈដែលមនុស្សធ្លាប់តែធ្វើអាក្រក់ដោយទុច្ចរិតទាំង៣មានកាយទុច្ចរិតជាដើម។ លុះដល់មានការចេះដឹងកើតឡើងដោយការស្តាប់ ការអាន ការពិចារណា ក៏យល់ថាអំពើទាំងនោះ ជាអំពើដែលអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទ្រង់តិះដៀល អ្នកសប្បុរសមិនសរសើរ ជាអំពើប្រាសចាកប្រយោជន៍ក្នុងលោកនេះ នឹងលោកខាងមុខ ក៏មានការរឭកដឹងដូច្នោះ ហើយតាំងចិត្តថានឹងលះចេញឈប់ប្រព្រឹត្តបន្តទៀត ពេលនេះឯងគឺសតិកើតមានក្នុងចិត្ត។ ចិត្តដែលគិតអាក្រក់ ប្រព្រឹត្តអាក្រក់ ខណៈនោះមិនមាន

សតិកើតឡើងឡើយ។ ដូចជាអ្នកសម្លាប់គោ សម្លាប់ក្របី សម្លាប់សត្វផ្សេង-ៗទៀតជាច្រើន បើមានសតិកើតឡើងក្នុងចិត្ត គេនឹងមិនអាចយកកាំបិតកាប់ចាក់សម្លាប់សត្វនោះឡើយ។ ប្រៀបដូចអ្នកបួសដែលមិនប្រព្រឹត្តកន្លងសិក្ខាបទ ពេលដែលដឹងថាខ្លួនជាអ្នកសង្រួមដូច្នោះ។

សម្បជញ្ញៈ (Clear Comprehension)

បុគ្គលដែលមានសម្បជញ្ញៈ គឺជាអ្នកដែលប្រកបព្រមហើយដោយការដឹងខ្លួន។ តើការដឹងខ្លួនដូចម្តេច ?

បុគ្គលដែលកំពុងឈានដើរទៅមុខ ក៏ដឹងថាកំពុងឈានទៅមុខ កំពុងនិយាយ ក៏ដឹថាខ្លួនកំពុងនិយាយ ដឹងរាល់ពាក្យដែលនិយាយចេញទៅ កំពុងបរិភោគដឹងថាខ្លួនកំពុងបរិភោគ ពេលកំពុងប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនល្អ ក៏ដឹងដោយថាកំពុងប្រព្រឹត្តអំពើមិនល្អ... ទាំងនេះហៅថាសម្បជញ្ញៈ គឺថាការដឹងខ្លួន។ ការដឹងរាល់ឥរិយាបថដែលខ្លួនកំពុងប្រព្រឹត្តទៅ ហៅថាសម្បជ-ញ្ញៈ។ ខណៈពេលដែលយើងភ្លឹកស្មារតី ទៅលើរឿងអ្វីមួយ ត្រូវភាពរវើរវាយ គ្របសង្កត់ មិនដឹងថាខ្លួនធ្វើអ្វី ដូចជាចាក់ទឹកទាល់តែហៀរ ដេកមមើ... ខណៈនោះឯង គឺមិនមានសម្បជញ្ញៈកើតក្នុងចិត្តឡើយ។ ពេលខ្លះមនុស្សកំពុងតែនិយាយ ប៉ុន្តែមិនបានដឹងថាខ្លួនកំពុងនិយាយអ្វីខ្លះ ដូចជាមនុស្សខ្លះពុលទឹកមាត់ និយាយតែផ្តេសផ្តាស មិនបានគិត ដល់និយាយចប់ក៏ចប់តាមនោះដែរ មិនដឹងខ្លួនបាននិយាយពីអ្វីខ្លះ នេះឯងជាលក្ខណៈនៃការមិនមានសម្បជញ្ញៈក្នុងខ្លួន។

សម្បជញ្ញៈមាន៤ប្រភេទគឺ

សាត្ថកសម្បជញ្ញៈ កាលចិត្តគិតនឹងទៅកើតឡើង(ទៅទីណាមួយ) តែមិនទាន់បានទៅ គ្រាន់តែគិតមុន ហើយពិចារណាដល់ប្រយោជន៍ និងមិនមែន

ប្រយោជន៍។ តើការទៅនោះមានប្រយោជន៍ដល់យើង ឬមិនមាន? ហើយ ប្រាថ្នានូវប្រយោជន៍តែម្យ៉ាង។ ជាការពិចារណាហេតុការណ៍ជាមុន តើល្អឬ មិនល្អ បើល្អក៏នឹងទៅ តែបើមិនល្អ ក៏មិនទៅ។ ដូចជាពេលដែលនរណា មួយមកបបួលយើងទៅមើលមហោស្រព ទៅដើរលេងយប់ ចិត្តរបស់យើង គិតថានឹងទៅជាមួយគេដែរ។ ប៉ុន្តែស្រាប់តែក្រោយមកពិចារណាឃើញថា មិនគួរទៅនោះឡើយ ព្រោះមិនប្រព្រឹត្តទៅជាប្រយោជន៍ ការដឹងបែបនេះ ហៅថា សាត្ថកសម្បជញ្ញៈ។

សប្បាយសម្បជញ្ញៈ ការពិចារណាដល់សប្បាយ និងមិនសប្បាយ ហើយ គិតដល់នូវការសប្បាយ។ សប្បាយក្នុងទីនេះគឺសំដៅដល់កិច្ចការជាកុសល មានការធ្វើល្អ ការជួយដោះទុក្ខធុរៈអ្នកដទៃ ការសង្គ្រោះអ្នកដទៃ ការ ថ្វាយបង្គំនូវព្រះរតនត្រ័យ ទាំងនេះជាការសប្បាយសម្បជញ្ញៈ ដឹងក្នុងការ សប្បាយ។ ឯការមិនសប្បាយ បានដល់អបាយមុខ៨យ៉ាង ការសប្បាយក្នុង កាមគុណ៥ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាឈ្លក់វង្វេង មិនមែនជាសប្បាយសម្បជញ្ញៈ ឡើយ។

គោចរសម្បជញ្ញៈ ការជ្រើសរើសអារម្មណ៍ ពោលគឺកម្មដ្ឋានដែលខ្លួនពេញ ចិត្ត ក្នុងបណ្តាកម្មដ្ឋាន៣៨ ហើយកំណត់នូវអារម្មណ៍នោះប៉ុណ្ណោះ ទៅក្នុង ភិក្ខាចារនៃភិក្ខុដែលពិចារណាដល់ប្រយោជន៍ និងសប្បាយ។ គោចរសម្ប-ជញ្ញៈ គឺជាការដឹងនូវទីដែលគួរត្រាច់ទៅនៃចិត្ត គឺជាសម្បជញ្ញៈនៃបុគ្គល អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន ដែលពិចារណាដល់អ្វីដែលជាប្រយោជន៍ (ការចម្រើន នូវសតិប្បដ្ឋាន) និងអ្វីដែលជាទីសប្បាយ(ការធ្វើនូវកុសលកម្ម)។

អសម្មោហសម្បជញ្ញៈ ការមិនវង្វេងក្នុងការឈានទៅជាដើម។ សម្បជញ្ញៈ នេះ គឺសំដៅដល់ការដឹងនូវសភាវៈពិតនៃរាងកាយ ដែលប្រព្រឹត្តទៅបាននូវ ឥរិយាបថទាំងបួន ដូចជាការដើរក្តី អង្គុយក្តី ដេកក្តី ឈរក្តី សុទ្ធតែជាការ

ប្រព្រឹត្តនូវខ្យល់ក្នុងរាងកាយដែលបញ្ជាដោយចិត្ត រួមនឹងមហាភូតរូប៣ ផ្សេងទៀត។ មិនមែនយើងជាអ្នកដើរ មិនមែនយើងជាអ្នកនិយាយឡើយ គ្រប់យ៉ាងគ្រាន់តែជាការប្រព្រឹត្តទៅនៃបច្ច័យទាំងឡាយដែលកើតព្រម ហើយវាក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅតែប៉ុណ្ណោះ។ ត្រង់ចំណុចនេះ លោកអ្នកបាន សិក្សានៅក្នុងមេរៀនទី៣រួចមកហើយ។ សម្បជញ្ញៈ មនុស្សមិនងាយនឹង ចម្រើនបាននោះទេ ព្រោះមានមោហៈជាប់ក្រាស់ក្នុងចិត្ត សូម្បីបានរៀនក៏ដោយ បើមិនធ្លាប់ពិចារណា មិនធ្លាប់គិតឱ្យថ្នឹកទេនោះ បានត្រឹមដឹងតែពេលគិតប៉ុណ្ណោះ មិនអាចកើតឡើងគ្រប់ពេលបានឡើយ។

សតិសម្បជញ្ញៈពិតជាសំខាន់ ព្រោះបញ្ញាមិនអាចកើតឡើងដោយខ្វះសតិបានឡើយ។ បើគ្មានសតិ បញ្ញាក៏មិនកើតឡើងដែរ។ សតិជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតសម្បជញ្ញៈ។ សម្បជញ្ញៈមិនអាចកើតឡើងមុនសតិបានទេ ទាល់តែសតិកើតសិន ទើបសម្បជញ្ញៈកើតតាមក្រោយ ហើយសម្បជញ្ញៈជាសភាវៈឃ្លាំមើលសតិ មិនឱ្យរលត់ទៅវិញ។ ម្យ៉ាងទៀតសម្បជញ្ញៈជាអង្គរបស់បញ្ញា។ ដូច្នេះទើបសតិមិនកើតឡើង បញ្ញាក៏មិនមាននោះឯង។ មួយទៀតបញ្ញាមិនកើតឡើងក្នុងអកុសលនោះទេ។ ខណៈដែលជនឯណាមួយត្រូវទោសប្រទូស្តកើតចិត្តគិតអាក្រក់ចំពោះអ្នកដទៃ រកកិច្ចកលដើម្បីជាព្យាបាទអ្នកដទៃ ខណៈនោះមិនមានបញ្ញាកើតជាមួយចិត្តឡើយ។ បញ្ញាតែងរំដោះសត្វលោកឱ្យផុតពីសេចក្តីងងឹតគឺអវិជ្ជា មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តអាក្រក់ ព្រោះមិនមានបញ្ញា ហើយការដែលមិនមានបញ្ញា ព្រោះមិនមានសតិរឭកនូវអ្វីជាប្រយោជន៍ និងអ្វីមិនជាប្រយោជន៍នេះឯង។

បុគ្គលដែលចម្រើនសតិនិងសម្បជញ្ញៈបានល្អ ទោះកំពុងដេកលក់ក៏រមែងមិនកើតចិត្តអកុសល រមែងក្រោកពីដំណេកទៀងទាត់តាមកាលកំណត់ ជាអ្នកក្រោករហ័ស មិនឱ្យចិត្តត្រូវភាពងោកងុយគ្របសង្កត់បាន។

យល់ដឹងអំពីសតិបន្ថែម

គ្រាមួយព្រះបាទមលិន្ទ្រាជិរាជ្រ ត្រាស់សួរទៅព្រះនាគសេនថា បពិត្រលោកម្ចាស់ដ៏ចម្រើន តើបុគ្គលអាចរឭកនូវរឿងពីមុនយូរហើយ បានដោយសារអ្វីដែរ? ព្រះនាគសេនថ្វាយព្រះពរថា "**សតិយាមមហារាជ** បពិត្រមហារាជ បុគ្គលអាចរឭកឃើញនូវអំពើកម្មទាំងពួងដែលធ្វើហើយក្នុងកាលមុនបាន គឺដោយសារមានសតិ"។ ព្រះរាជាទ្រង់បដិសេធថា លោកម្ចាស់មានថេរដីកាថា សតិ ប៉ុន្តែខ្ញុំករុណាយល់ថា បុគ្គលអាចរឭកនូវរឿងរ៉ាវពីកាលមុនបានដោយសារចិត្ត។ ព្រះនាគសេនថ្វាយព្រះពរទៅវិញថា បពិត្រមហារាជ តើមហារាជមានការភ្លេចភ្លាំង នឹកនូវរឿងរ៉ាវដែលកន្លងហើយ មិនឃើញខ្លះទេ? ព្រះសម្មតិទេពតបថេរដីកាថា ប្រាកដជាមានខ្លះហើយ លោកម្ចាស់។ ចុះពេលដែលមហារាជភ្លេចនឹកមិនឃើញ តើសម័យនោះមិនមានចិត្តទេឬ? ព្រះរាជាតបថា សម័យណាមួយដែលគ្មានចិត្តមិនមានទេ តែដោយសារគ្មានស្មារតីនឹងរឭក បានជាវាភ្លេចបាត់នឹកមិនឃើញ។ ព្រះនាគសេនមានថេរដីកាតបទៅព្រះរាជាថា មហារាជមានព្រះចិន្តាបែបនេះ គឺត្រឹមត្រូវណាស់ ឯបុគ្គលណារឭកនូវអំពើដែលបានធ្វើពីមុនបាន ក៏ព្រោះតែមានសតិជាអ្នករឭក មិនមែនចិត្តឡើយ។ ចិត្តគ្រាន់តែជាភ្នាក់ងារខាងរិះគិតតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ។ ព្រះរាជាក៏ត្រេកអរនឹងការដោះស្រាយប្រស្នារ របស់ព្រះនាគសេនត្ថេរ។

សតិ១៧ប្រការ

អភិជានតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលជាអ្នកចេះដឹងអាចរលឹកនូវជាតិបាន នឹងស្មារតីរបស់ព្រះអានន្ទដែលជាអ្នកស្តាប់នូវព្រះសូត្រត្រឹមតែមួយគ្រាក៏អាចចាំបាន ហើយនាំយកមកសម្តែងប្រាប់អ្នកដទៃបាន ស្មារតីយ៉ាងនោះហៅថា អភិជានតោបិសតិ។ សតិបែបនេះ

មិនកើតមានចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នាទេ។ ព្រោះថាតិចណាស់ មនុស្សដែលអាចស្តាប់នូវព្រះសូត្រ (មេរៀន) ត្រឹមតែម្តង ក៏អាចចាំបានគ្រប់ពាក្យសម្តីគ្មានខ្វះចន្លោះនោះ។ សូម្បីព្រះអរហន្ត ក៏មិនមានសមត្ថភាពបែបនេះគ្រប់អង្គដែរ។

កុជ្ជម្ពិកាយបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលដែលកើតឡើងដល់ជនដែលមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន លាក់ទុកឬកប់ទុក ហើយភ្លេចនឹក ភ្លេចគិតអំពីរបស់ទាំងនោះ។ លុះដល់មានអ្នកដទៃគេមកខ្ចីចងការ ទើបមានស្មារតីនឹករលឹកដល់ទ្រព្យរបស់ខ្លួនដែលកប់ទុកនោះ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា **កុជ្ជម្ពិកកាយបិសតិ**។ វាជាសតិដែលអាចរលឹកដឹងនូវរបស់របរដែលយើងបានទុកដាក់។ ជាធម្មតារាល់របស់ទាំងឡាយ បើយើងជាប់រវល់ជាមួយនឹងហេតុការណ៍ផ្សេង យើងមិនបានរលឹកដឹង ថាវានៅកន្លែងណាទេ លុះដល់ត្រូវការ ទើបនឹកឃើញ។

ឱឌ្ឍារិកវិញ្ញាណសោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់ជនដែលមានវិញ្ញាណគ្រោតគ្រាត(កិលេស)នៅឡើយ។ បានខាងស្មារតីរបស់ព្រះមហាក្សត្រាធិរាជដែលទើបនឹងបានរាជាភិសេកថ្មីៗ នឹងស្មារតីរបស់ព្រះអរិយបុគ្គលដែលទើបនឹងបានដល់សោតាបត្តិផលថ្មីៗ ដែលនៅមានព្រះហឫទ័យសប្បាយរីករាយនៅឡើយ ស្មារតីយ៉ាងនោះហៅថា ឱឡារិកវិញ្ញាណសោបិសតិ។ ចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នាក៏មានដែរ ដូចជាពេលដែលបានឡើងមុខតំណែងក្នុងស្ថាប័នណាមួយ ឬបាននូវអ្វីដែលខ្លួនស្រលាញ់ពេញចិត្ត ក៏សប្បាយក្នុងចិត្ត លោតកញ្ឆេងកញ្ឆេង រំភើបក្នុងចិត្ត។

ហិតវិញ្ញាណសោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលមានវិញ្ញាណប្រកបទៅដោយគុណ បានដល់បុគ្គលដែលធ្លាប់សោយនូវសេចក្តីសុខអំពីកាលមុនៗមក ហើយនឹករលឹកដល់សេចក្តីសុខនោះថា

អាត្មាអញបានកប់ប្រសព្វប្រទះនឹងសេចក្តីសុខសប្បាយយ៉ាងនោះៗក្នុង ពេលមុន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា ហិតវិញ្ញាណគោបិសតិ។ វាជាការនឹកឃើញនូវសេចក្តីសុខដែលយើងបានជួបកប់ប្រសព្វក្នុងកាលមុន។ ដូចពេលខ្លះយើងនឹកដល់អតីតកាល ដែលធ្លាប់រត់លេងសប្បាយ ធ្លាប់ដើរលេងជុំគ្នា ធ្លាប់មានសេចក្តីសុខ ព្រោះការបានសេពសោយនូវអ្វីមួយ ក៏នឹកឃើញនូវសេចក្តីសុខនោះ។ ឬថានឹកដល់សេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត ដែលធ្លាប់បានធ្វើល្អចំពោះអ្នកដទៃ ធ្លាប់ជួយអ្នកដទៃជាដើម ក៏មានក្តីសុខចំពោះការនឹករឭកនោះ។

អហិតវិញ្ញាណគោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលធ្លាប់បានទទួលរងនូវទុក្ខវេទនាក្នុងកាលគ្រាមុនៗ ក្រោយមកក៏រឭកដល់សេចក្តីទុក្ខទោសនោះៗ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា អហិតវិញ្ញាណគោបិសតិ។ សតិនេះជាការនឹកឃើញនូវទុក្ខលំបាកដែលខ្លួនធ្លាប់បានជួប ដឹងថាវាមានសេចក្តីឈឺចាប់ដូចម្តេច ហើយក៏នឹកឃើញដល់សេចក្តីឈឺចាប់នោះ។ ដូចចាស់ៗសម័យមុន តែងនឹកឃើញទុក្ខលំបាកដែលពួកគាត់ធ្លាប់ឆ្លងកាត់សម័យសង្គ្រាម ឬមនុស្សដែលនឹកឃើញគ្រាកំសត់កម្ររបស់ខ្លួនក្នុងគ្រាលំបាកដែលធ្លាប់ភ្លក្សរសជាតិកម្សត់ជូរចត់ក្នុងជីវិត។

សភាគនិមិត្តគោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់ជនដែលមាននិមិត្ត ឬភេទមានចំណែកស្មើ(ដូចគ្នា) បានដល់ជនដែលបានឃើញអ្នកដទៃមានរូបរាង សណ្ឋានទ្រង់ទ្រាយប្រហាក់ប្រហែលដូចមាតាបិតា បងប្អូនប្រុស បងប្អូនស្រី របស់ខ្លួនដែលបាត់ទៅហើយមានស្មារតីរលឹកដល់ញាតិទាំងឡាយនោះ ឬការបានឃើញនូវវិញ្ញាណកទ្រព្យរបស់ខ្លួនមានគោក្របីរបស់អ្នកដទៃ ហើយក៏មានស្មារតីរលឹកដល់ទ្រព្យរបស់ខ្លួនថាមានយ៉ាងនេះដែរ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា សកាគនិមិត្តគោបិសតិ។ វាជាស្មារតីដែលអាច

រលឹកចំណាំដឹងនូវសាច់ញាតិ ឬទ្រព្យរបស់ខ្លួនដែលមាន "ថានេះជាញាតិអញ នេះជាទ្រព្យរបស់អញ ហើយនៅតែសម្គាល់បាន ទោះជាបែកគ្នា ឬខានជួបយូរហើយក្តី"។

វិសភាគនិមិត្តតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់ជនដែលមាននិមិត្ត ឬភេទមានចំណែកមិនស្មើ(មិនដូចគ្នា) បានដល់ជនដែលបានរលឹកដល់ពណ៌សម្បុរ ក្លិន រស និងសម្ផស្សដែលខ្លួនធ្លាប់បានឃើញ ធ្លាប់ហិត ធ្លាប់ភ្លក្ស ធ្លាប់ប៉ះពាល់ស្ទាបអង្អែល ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា វិសភាគនិមិត្តតោបិសតិ។ វាជាស្មារតីដែលយើងអាចរលឹកនូវនិមិត្តទាំងឡាយដែលធ្លាប់បានកើតឡើង ធ្លាប់ប៉ះពាល់។ ដូចជាយើងអាចរលឹកដឹងថា ប្រហុកមានក្លិនបែបណា? ក្លិនស្រូវផ្កាម្លិះមានក្លិនបែបណា? អាហារនេះមានរសជាតិបែបណា? កាលបើបានភ្លក្ស បានហិត បានប៉ះពាល់ ក៏រលឹកដឹងជាក្លិននេះ ជារសនេះជាដើម។

កថាកិញ្ញាណតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលភ្លេចភ្លាំងស្មារតី ឬភ្លាត់សតិ។ លុះមានបុគ្គលដទៃបានប្រាប់ គេឮក ក៏បានដឹងនូវសេចក្តីនោះវិញ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា កថាកិញ្ញាណតោបិសតិ។ មានពេលខ្លះអ្វីដែលយើងធ្លាប់ចេះដឹងរួចមកហើយ ប៉ុន្តែលុះដល់ខានស្វាធ្យាយយូរទៅ ក៏ភ្លេច ឬទាក់ត្រង់ចំណុចណាមួយ លុះដល់មានគេប្រាប់ ឬគ្រាយផ្លូវបន្តិចក៏អាចរលឹកឃើញវិញបាន។ ចំណុចនេះកើតមានដល់ស្ទើរគ្រប់គ្នា។

លក្ខណតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលជាអ្នកដឹងនូវលក្ខណៈនៃសត្វទាំងពួង បានដល់ជនជាម្ចាស់នៃគោ បានឃើញនូវអវយវៈជាគ្រឿងប្រដាប់របស់គោ ហើយក៏រលឹកដឹងស្គាល់បាន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា លក្ខណតោបិសតិ។ ការដែលនាយគោបាលអាចដែល

មើលថែរក្សាគោជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចំណាំរូបរាង លក្ខណៈគ្រឿងប្រដាប់ដែលបំពាក់លើសត្វគោបានច្បាស់។ លុះដល់បានជួបសត្វគោនោះ ក៏រលឹកដឹងថានេះជាគោរបស់ខ្លួន។ មិនចំពោះតែគោនោះទេ រាល់ទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងមាន មិនថាយានយន្តក្តី ផ្ទះសម្បែងក្តី កាលបុគ្គលចំណាំដឹងនូវគ្រប់របស់របរ រូបរាងនៃទ្រព្យទាំងនោះ លុះដល់ជួបក៏អាចរលឹកដឹងថាវាជាទ្រព្យរបស់ខ្លួន គឺជាសតិនេះឯង។

សរណាតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលភ្លេចខ្លួនហើយមានអ្នកដទៃគេមកនិយាយជាស់តឿនរំលឹកថា "នែអ្នក ចូរនឹកនូវហេតុនេះមើល" ហើយបុគ្គលនោះ ក៏នឹករលឹកឃើញវិញបាន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា សរណតោបិសតិ។ ពេលខ្លះមនុស្សភ្លេចខ្លួន មិនចាំនូវរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើង មិនចាំរាល់សកម្មភាពដែលខ្លួនធ្លាប់បានប្រាប់ ធ្លាប់បានធ្វើចំពោះអ្នកដទៃ។ លុះដល់មានអ្នកប្រាប់ថា "អ្នកឯងសាកឯងនឹកបន្តិចមើល៍ អ្នកធ្លាប់និយាយថាដូច្នេះ ធ្លាប់ធ្វើដូច្នេះៗ..." ក៏អាចនឹកឃើញវិញបាន។

មុទ្ធតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលណា ដែលបានសរសេរសំបុត្រកំណត់ទុកហើយភ្លេចទៅ។ លុះគ្រាក្រោយបានឃើញសំបុត្រនោះវិញ ទើបមានស្មារតីរឭកឃើញថា អក្សរសំបុត្រនេះ អាត្មាអញបានសរសេរទុកជាលំដាប់ នៃសំបុត្រនេះ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា មុទ្ធតោបិសតិ។ វាជាគំនិតដែលបានយើងបានកត់ទុកក្នុងក្រដាសតូចមួយ ឬក្នុងសៀវភៅកត់ត្រាផ្សេងៗ។ ប៉ុន្តែក្រោយមក យើងក៏មិនចាំថាបានសរសេរអ្វីខ្លះនោះទេ លុះដល់បានទៅបើកមើលគំនិតដែលបានកត់ត្រាទុកនោះ ក៏នឹកឃើញរាល់គំនិតរបស់ខ្លួនដែលបានសរសេរថា អញធ្លាប់សរសេរដូច្នេះបែបហ្នឹងឯង។

គណនាតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលជាអ្នករាប់គណនានូវវត្ថុទាំងពួង មានប្រមាណច្រើនដោយគំនូសកំណត់ទើបរាប់បាន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា គណនាតោបិសតិ។ ដូចជាកាលខ្លះ នៅពេលដែលវត្ថុដែលមាននៅមុខយើងច្រើនស្អេកស្កាស់ មិនស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈជាជួរ ស្ថិតនៅរាត់រាយ មិនមានលក្ខណៈដូចគ្នា ហើយយើងក៏យកអ្វីមកគូសចំណាំ ឬដាក់កំណត់ជាផ្នែកដើម្បីរាប់ កុំឱ្យមានការភ័ន្តច្រឡំ។ ចំណុចនេះក៏មានក្នុងមនុស្សគ្រប់គ្នាដែរ។ មានមនុស្សតិចតួចបំផុត ដែលអាចមានស្មារតីល្អ មិនចាំបាច់មានអ្វីគំនូសអ្វីចំណាំក្នុងការគណនារាប់ចំនួនដែលមានចំពោះមុខយ៉ាងច្រើនបាន ហើយដោយមិនភ័ន្តច្រឡំ។

ជារណាតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលជាអ្នកទ្រទ្រង់នូវសេចក្តីទាំងពួងបានច្រើន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា ជារណាតោបិ-សតិ។ វាជាលក្ខណៈនៃបុគ្គលដែលចេះចាំបានច្រើន រៀនឆាប់ចាំ មិនងាយភ្លេច ទោះបីជារៀនច្រើនយ៉ាងណាក្តី ក៏មិនភ្លេចនូវអ្វីដែលបានរៀនរួចមកហើយ។

ភាវនាតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់កិក្ខុណាដែលបានសម្រេចនូវបុព្វេនិវាសានុសតិញ្ញាណ គឺអាចរឭកដឹងនូវជាតិកំណើតរបស់ខ្លួនពីជាតិមុនបាន ១ជាតិក្តី ២ជាតិក្តី ៣ជាតិក្តី ច្រើនជាតិក្តី ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា ភាវនាតោបិសតិ។ ស្មារតីបែបនេះ មិនកើតចំពោះមនុស្សទាំងអស់នោះទេ លុះត្រាតែបុគ្គលដែលសម្រេចនូវវិជ្ជា៣ មានព្រះអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ទើបអាចមានស្មារតីបែបនេះបាន។ សម្រាប់មនុស្សធម្មតាសព្វថ្ងៃ មិនមានសតិបែបនេះនោះទេ ដូច្នេះហើយទើបយើងមិនអាចចងចាំនូវជាតិពីមុនបាន។

ចោដ្ឋកនិពន្ធនតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់រាជបុរសជាខ្ញុំរាជការ ដែលរលឹកដល់ព្រះរាជានុសាសនិកថា ដែលបានកត់ត្រានូវព្រះរាជឱង្កាទុកក្នុងស្លឹករឹតហើយជាស្រេច។ លុះដល់ត្រូវការវេលាណា ក៏នាំយកមកមើលនូវព្រះរាជឱង្កានោះ ទើបរឭកដឹងបាន ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា បោដ្ឋកនិពន្ធនតោបិសតិ។ ស្មារតីនេះបានដល់អ្នកកត់ត្រានូវសេចក្តីនៃព្រះរាជា ឬបច្ចុប្បន្នអនុសាសន៍របស់នាយករដ្ឋមន្ត្រី លុះដល់ពេលត្រូវការ ក៏ទៅមើលនូវសម្តីដែលបានកត់ត្រានោះឡើងវិញ។ ម្យ៉ាងទៀតនៅក្នុងអង្គប្រជុំតូចធំតាមស្ថាប័ននានាក្តី គឺតែងមានអ្នកចាំកត់នូវសេចក្តីនៃការប្រជុំ ដែលបានលើកឡើង ហើយយកសេចក្តីដែលបានអនុម័តនោះ ទៅអនុវត្ត ដោយកត់ត្រាខ្លាចភ្លេចនូវចក្ខុវិស័យដែលបានលើកឡើងក្នុងអង្គប្រជុំ។ ឬពេលរៀន សិស្សតែកត់ពាក្យសម្តីសំខាន់ៗរបស់សាស្ត្រាចារ្យ ក៏ស្មារតីនេះដែរ។ វាជាស្មារតីរបស់មនុស្សដែលមានការចងចាំខ្សោយ។

ឧបនិក្ខេបនតោសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់ជនដែលបានយើញនូវទ្រព្យអ្នកដទៃដែលខ្លួនតាំងទុកហើយ រលឹកឃើញសព្វគ្រប់ចំពូក ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា ឧបនិក្ខេបនតោសតិ។ ការលឹកនូវវត្ថុទាំងឡាយដែលយើងបានឃើញដោយការធ្វើដំណើរទៅទីនេះ ទៅទីនោះក្តី លុះក្រោយមកក៏រលឹកដឹងថា ទីនេះមានដាក់វត្ថុអ្វីខ្លះ ទីនោះមិនមានអ្វីនោះទេជាសតិនេះឯង។

អនុភូតតោបិសតិ ស្មារតីឯណាដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលដែលជាអ្នករឭកដល់រូបដែលខ្លួនធ្លាប់បានឃើញ រលឹកដល់សំឡេងដែលខ្លួនធ្លាប់បានឮ រលឹកដល់ក្លិនដែលធ្លាប់បានហិត...ក្នុងកាលមុន។ ស្មារតីយ៉ាងនេះហៅថា អនុភូតតោបិសតិ។ នៅពេលដែលយើងជួបនរណាម្នាក់ លុះដល់ពេលក្រោយស្រាប់រលឹកនូវឈ្មោះអ្នកនោះ ឬនឹករលឹកនូវរូបនៃជននោះ ក៏

ស្រាប់តែអណ្តែតឃើញមុខចំណាំដឹងថា ជននេះមានមុខមាត់បែបនេះ ជននោះមានរូបរាងបែបនោះជាដើម។ ឬថារលឹកដល់សំឡេងដែលធ្លាប់ឮសំឡេងនេះមានលក្ខណៈបែបនេះ បែបនោះជាដើម។

សម្មប្បធាន

សម្មប្បធាន គឺការព្យាយាមដ៏ត្រឹមត្រូវ ជាការព្យាយាមដែលអាចរំដោះខ្លួនឱ្យចេញពីទីងងឹតគឺអវិជ្ជា ចេញពីអន្លង់កាម អន្លង់ភព អន្លង់ទិដ្ឋិ អន្លង់អវិជ្ជាបាន ជាផ្លូវដែលនឹងនាំបុគ្គលដែលមានការព្យាយាមខ្លាំងនោះឱ្យទៅកាន់ទីរំលត់ គឺព្រះនិព្វានបាន។។ ការព្យាយាមនោះមាន៤៖

សំវរបធាន ការព្យាយាមរារាំងនូវបាបមិនឱ្យកើតមានក្នុងសន្តានចិត្ត។ មនុស្សយើងដែលមានការព្យាយាមរារាំងនូវបាប មិនឱ្យកើតមានក្នុងចិត្តបាន លុះត្រាតែបុគ្គលនោះមានសតិចម្រើនរឿយៗ មានសម្បជញ្ញៈដែលជាអង្គនៃបញ្ញាកើតក្នុងចិត្តជាមុនសិន ទើបអាចឃាត់បង់បាបមិនឱ្យកើតមានក្នុងចិត្តបាន។ បាបក្នុងទីនេះគឺសំដៅដល់អកុសលចិត្ត ដែលមានលោភៈ ទោសៈ មោហៈជាមូល។ ការព្យាយាមមិនឱ្យអកុសលសូម្បីតិចតួចកើតក្នុងចិត្ត ព្យាយាមរារាំងនូវអភិជ្ឈា(សេចក្តីស្រលាញ់ ការខឹងស្អប់ ការប្រាថ្នា...) និងទោមនស្ស(ការឈ្នើសចិត្ត ធុញថប់) មិនឱ្យកើតមានក្នុងចិត្ត ជាសំវរបធាន។ ការសេពគប់នូវអបាយមុខ សប្បាយត្រេកអរក្នុងកាមគុណសុទ្ធតែជាការនាំនូវអកុសលចូលមកក្នុងចិត្ត ប្រៀបដូចបុគ្គលដែលចង់ឱ្យផ្ទះស្អាត តែបែរជានាំតែសំរាមមកដាក់ដូច្នោះ។ ហេតុនេះបុគ្គលដែលចង់រួចចាកទុក្ខបាននូវសេចក្តីសុខ គប្បីរារាំងចិត្តកុំឱ្យប្រព្រឹត្តអបាយមុខ និងកុំសេពសោយកាមគុណហួសប្រមាណឡើយ។

បហានបធាន ការព្យាយាមលះបង់បាបដែលកើតមានហើយក្នុងចិត្ត។ ការព្យាយាមនេះ គឺការខិតខំជម្រះនូវអកុសលដែលមានក្នុងចិត្តឱ្យកាន់តែ

ស្តើង។ ការដែលមានសតិក្នុងការឮកដឹងនូវកុសលនិងអកុសល ហើយកាន់យកនូវកុសល បោះបង់អកុសលឈប់ប្រព្រឹត្តមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នោះទេ។ ត្រូវតែព្យាយាមសម្អាតអកុសលដែលមានក្នុងចិត្តថែមទៀត ទើបប្រសើរ។ ប្រៀបដូចជាការដែលឈប់នាំសំរាមចូលផ្ទះក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបែរជាមិននាំយកសំរាមដែលមានពីមុនចេញទេនោះ ផ្ទះនោះក៏នៅតែមិនស្អាតដដែល លុះត្រាតែយកសំរាមដែលមានក្នុងនោះចេញទៀត ទើបហៅថាផ្ទះស្អាត។ ម្យ៉ាងអកុសល វាមិនមែនដូចសំរាមដែលមានប៉ុន្មាន នៅតែដដែលនោះទេ។ កាលណាវាបួនសំងំក្នុងចិត្តយូរៗទៅ(អនុស័យ) វានឹងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាជាងមុន ទោះជាព្យាយាមមិនប្រព្រឹត្តអកុសលទៀតក៏ដោយ បើមិនជម្រះចិត្តឱ្យស្អាតទេ យូរទៅចិត្តក៏នៅតែប្រព្រឹត្តខុសដដែល។ អ្នកគប្បីដឹងថា សត្រូវពីខាងក្រៅ ងាយស្រួលនឹងទប់ទល់នោះទេ។ ប៉ុន្តែសត្រូវខាងក្នុងវិញ គឺមិនងាយទប់ទល់ឡើយ បើមិនឆាប់កម្ចាត់ទេនោះ វានឹងផ្តល់គ្រោះខ្លាំងជាមិនខាន។ យ៉ាងណាមិញអកុសលដែលមាននៅក្នុងចិត្ត វាគ្រោះថ្នាក់ជាងអកុសលដែលនៅខាងក្រៅទៅទៀត។ មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តឧក្រិដ្ឋកម្ម ប្រព្រឹត្តអំពើឆក់ប្លន់ គឺកិលេសខាងក្នុងចិត្តជាអ្នកបញ្ជានោះឯង មិនមែនកិលេសខាងក្រៅ ឬកិលេសអ្នកដទៃឡើយ។ ហេតុនេះគប្បីព្យាយាមជម្រះនូវអកុសលដែលមានក្នុងចិត្តទៀត ទើបតឹតែល្អប្រសើរ។

ភាវនាបញ្ញា ព្យាយាមញុំាងកុសលឱ្យកើតក្នុងចិត្ត។ ប្រាកដណាស់ថា កុសលរមែងមានតួនាទីកម្ចាត់បង់នូវអកុសលដែលមានក្នុងចិត្ត។ រាល់បុគ្គលដែលបានសម្រេចនូវព្រះអរហត្ត រួចចាកសឹកសត្រូវ ពោលគឺកិលេសនោះមិនអាចខ្វះនូវកុសលជាអ្នកចាំជួយឧបត្ថម្ភបានឡើយ។ ការព្យាយាមចម្រើននូវកុសលជាកិច្ចដែលព្រះយោគីវចរ(អ្នកដុតកម្តៅកិលេស) តែងតែប្រារព្ធមិនដែលដាច់ មិនដែលដាក់ធុរៈឡើយ។ ហើយការព្យាយាមចម្រើនកុសលក្នុងចិត្ត ជាកុសលដែលមានអានុភាពច្រើន។ ម្យ៉ាងកុសលដែលនាំ

បុគ្គលដែលមានការព្យាយាមរួចចាកទុក្ខនោះ គឺជាការព្យាយាមចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន។ កាលបើព្យាយាមការពារនូវបាប ហើយជម្រះនូវបាប ប៉ុន្តែមិនចម្រើនកុសលឱ្យក្នុងចិត្តទេនោះ ប្រៀបដូចជាបុគ្គលដែលមិននាំសំរាមចូលផ្ទះ នាំសំរាមដែលមានចេញពីផ្ទះ ប៉ុន្តែមិនធ្វើកិច្ចបោសច្រាស ជូតលាងនូវផ្ទះឱ្យបានស្អាត មិនកម្ចាត់នូវធូលីទេនោះ ពុំប្រសើរឡើយ។ ចិត្តក៏ដូចគ្នាដែរ បុគ្គលគប្បីបោសសម្អាតនូវធូលីគឺរាគៈក្នុងចិត្ត គប្បីធ្វើកុសលដើម្បីឱ្យមានកម្លាំងខ្លាំង អាចយកឈ្នះអកុសលដែលមានថែមទៀតទើបប្រសើរ។ ការព្យាយាមធ្វើកុសល ជាការដាព្យាយាមដ៏ប្រសើរ។

អនុរក្ខាបធាន ការព្យាយាមរក្សាកុសលដែលកើតឡើងមិនឱ្យសាបសូន្យ។ ជាធម្មតាដឹតថាកុសលមានកម្លាំងខ្លាំង អាចកម្ចាត់បង់នូវអកុសលក៏ដោយ ប៉ុន្តែវានឹងសាបសូន្យទៅវិញ កាលបើបុគ្គលនោះមិនបានចម្រើនវាបន្តទៀតទេនោះ។ ភាពខ្ជិលច្រអូស(កោសជ្ជៈ) ជាសត្រូវដ៏ធំក្នុងការបំផ្លាញនូវប្រយោជន៍របស់មនុស្ស។ បុគ្គលដែលមានសេចក្តីខ្ជិលច្រអូសក្នុងខ្លួន ប្រយោជន៍ទាំងឡាយរមែងសាបសូន្យ។ ហើយតទៅបុគ្គលនោះនឹងលះភាពជាធំក្នុងកិច្ចការទាំងឡាយ ព្រោះមិនដែលមានមនុស្សខ្ជិលណាត្រូវបានគេលើកឱ្យធ្វើធំឡើយ។ ក្នុងការធ្វើកុសល មិនលំបាកណាស់នោះទេ ប៉ុន្តែការរក្សាចិត្តឱ្យស្ថិតនៅជាកុសលរហូតទើបជាការលំបាក។ ដូច្នេះបុគ្គលត្រូវតែប្រារព្ធនូវការព្យាយាមដើម្បីចម្រើនកុសលជាដរាប ទើបអកុសលមិនអាចមានឱកាសលុកលុយទន្ទ្រានចិត្តបាន។ ការព្យាយាមទី៤នេះពិតជាសំខាន់ណាស់។ ថ្វីបើមានការព្យាយាមបីខាងដើម មានការព្យាយាមការពារនូវបាបមិនឱ្យកើតមានក្នុងចិត្តក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើមិនរក្សាកុសលដែលបានធ្វើឱ្យស្ថិតនៅរហូតទេនោះ វាមិនប្រសើរឡើយ។ ប្រៀបដូចបុគ្គលដែលមិននាំសំរាមចូលផ្ទះ នាំសំរាមចេញពីផ្ទះ ហើយបោសច្រាស សម្អាតធូលីចេញក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើមិនសម្អាតជាប្រចាំទេនោះ ផ្ទះនោះនឹងក្លាយជា

សម្បុកនៃពីងពាង និងសម្បុរទៅដោយធូលីដីវិញជដែលជាមិនខាន ហើយមន្ទិលរមែងមានប្រាកដដល់ផ្ទះនោះ។ ចិត្តក៏មានសេចក្តីឧបមាដូចគ្នានឹងការសម្អាតផ្ទះផងដែរ។

ឥទ្ធិបាទធម៌

ឥទ្ធិបាទធម៌ ជាធម៌ដែលមានពលានុភាពក្នុងការជួយឱ្យសេចក្តីប្រាថ្នារបស់បុគ្គលទាំងឡាយអាចសម្រេចទៅបាន។ រាល់កិច្ចការទាំងឡាយប្រសិនបើបុគ្គលបានប្រតិបត្តិតាមគោលការណ៍នៃឥទ្ធិបាទធម៌ ប្រយោជន៍រមែងនឹងកើតមានដល់បុគ្គលនោះជាមិនខាន។ ឥទ្ធិបាទធម៌នោះមាន៤យ៉ាងគឺ៖

ឆន្ទៈ (Will) ជាគោលបំណង ជាសេចក្តីតាំងចិត្តដោយចេញពីចិត្តពិតប្រាកដ។ ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយបើខ្វះគោលបំណង កិច្ចការនោះនឹងមិនលេចឡើងចេញជាដុំកំភួន មិនច្បាស់សាច់ការនោះឡើយ ប្រៀបដូចការចែវទូកលើជលសាដែលមិនមានទីចតពិតប្រាកដដូច្នោះ។ ការអប់រំចិត្តក៏តម្រូវឱ្យបុគ្គលមានឆន្ទៈកើតឡើងជាមុនសិនដែរ ប្រតិបត្តិដោយមានគោលបំណងច្បាស់លាស់។ ហើយគោលបំណងនោះ គឺការស្វែងរកសេចក្តីស្ងប់សុខដល់ចិត្ត។ កាលណាឆន្ទៈរបស់បុគ្គលនោះមានកម្លាំងខ្លាំងក្លា រាល់ឧបសគ្គដែលកើតពីទុក្ខលំបាកទាំងឡាយចំពោះផ្លូវកាយ វាមិនអាចនឹងឃាត់នូវចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ ឱ្យដាក់ធុរៈបានឡើយ។ ការដែលមនុស្សខ្លះមានការព្យាយាមមិនបានយូរអង្វែង ក៏ព្រោះតែបុគ្គលនោះមិនទាន់មានឆន្ទៈច្បាស់លាស់ មានឆន្ទៈមិនទាន់ខ្លាំងក្លាហ្នឹងឯង។ ប្រៀបដូចជាបុរសដែលខ្ជិលច្រអូសក្នុងការងារ ប៉ុន្តែលុះដល់បុរសនោះមានឆន្ទៈថានឹងប្រឹងប្រែងដើម្បីរំដោះខ្លួនចេញពីភាពក្រីក្រ ឬមានឆន្ទៈចង់បាននារីដែលខ្លួនស្រលាញ់មកធ្វើជាភរិយា ហើយបំណងនោះកាន់តែខ្លាំងក្លាឡើងជាលំដាប់ នោះភាពខ្ជិលច្រអូសក្នុង

ការងារនឹងខ្ជាត់ចេញពីចិត្តរបស់គេជាមិនខាន។ នេះឯងជាឫទ្ធានុភាពនៃការមានឆន្ទៈ។

វិរិយៈ (Effort) ការប្រឹងប្រែង ការព្យាយាម។ មានតែឆន្ទៈ ប៉ុន្តែមិនមានការប្រឹងប្រែង គឺបានត្រឹមធ្វើឱ្យចិត្តរវើរវាយទទេៗប៉ុណ្ណោះឯង។ ព្រោះរាល់សម្បត្តិទាំងឡាយ ឬកុសលទាំងឡាយ មិនអាចកើតឡើងដោយខ្វះការព្យាយាមបានឡើយ។ ការព្យាយាមនោះទៀតសោត បុគ្គលនឹងក្លាយជាអ្នកស្ទាត់ជំនាញទៅលើអ្វីដែលពួកគេតែប្រារព្ធការហ្វឹកហាត់រឿយៗ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាវិចិត្រករ ចូរព្យាយាមហ្វឹកហាត់ដៃដោយការគូរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរសិក្សាពីសិល្បៈនិងអត្ថន័យនៃគំនូរឱ្យបានច្រើន។ បើចង់ក្លាយជាអ្នកពូកែយុទ្ធសាស្ត្រយុទ្ធវិធីល្អៗ ត្រូវព្យាយាមសិក្សាក្បួនសឹកជាប្រចាំ សិក្សាពីផ្លូវចិត្តឱ្យបានច្រើន នោះអ្នកនឹងអាចសម្រេចបានតាមប្រាថ្នា។ ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបើចង់ឱ្យចិត្តធាប់បានសេចក្តីសុខស្ងប់ ចង់ឱ្យចិត្តផុតចាកអវិជ្ជា ត្រូវព្យាយាមជាប្រចាំក្នុងសម្មប្បធាន៤ ដូចដែលបានរៀបរាប់មកខាងលើរួចហើយ។

ចិត្ត (Consciousness) ការយកចិត្តទុកដាក់។ កិច្ចការដែលធ្វើដោយខ្វះការប្រិតប្រៀង ខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់ ធ្វើឱ្យតែរួចពីដៃ រមែងមិនទទួលបានលទ្ធផលល្អឡើយ។ ចិត្តពិតជាសំខាន់ក្នុងការដឹកនាំកុសលទាំងឡាយឱ្យកើតឡើង បើសម្បជញ្ញៈនិងមនសិការមិនកើតឡើងក្នុងចិត្តទេនោះ ធ្វើម្តេចនឹងអាចញុំាងឱ្យកិច្ចការទាំងពួងសម្រេចបានទៅ? ដូច្នេះអ្នកត្រូវធ្វើវាដោយការយកចិត្តទុកដាក់មិនថាធ្វើការក្តី ការសិក្សាក្តី ការអប់រំចិត្តក្តី មន-សិការៈ(ការធ្វើទុកក្នុងចិត្ត)មិនអាចខ្វះបានឡើយ។

វិមំសា (Investigate) ការត្រិះរិះត្រួតពិនិត្យនូវអ្វីដែលបានធ្វើរួច។ ច្បាស់ណាស់ថាអ្វីដែលធ្វើឡើង មិនអាចល្អឥតខ្ចោះដោយត្រឹមតែការធ្វើម្តងនោះ

ទេ វាប្រាកដជាមានចំណុចចន្លោះប្រហោងខ្លះជាមិនខាន។ ការត្រិះរិះ គឺការរកចំណុចខ្សោយដើម្បីយកមកកែប្រែវា ឱ្យល្អប្រសើរ។ ដូចជាពេលដែលយើងធ្វើការងារអ្វីមួយ ក្រោយធ្វើរួចហើយ ក៏ចាប់ផ្តើមរកមើល ថាតើខ្លួនមានភ្លេចភ្លាំងកន្លែងណាខ្លះទេ? មានកន្លែងណាដែលមិនសមរម្យដែរទេ?

ក្នុងការអប់រំចិត្ត វិមំសាគឺជាការត្រួតពិនិត្យរាល់សកម្មភាពរបស់ខ្លួនដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅដោយប្រើសម្បជញ្ញៈជាអ្នកជឹង សតិជាអ្នករឭក។ តើមានចំណុចណាមិនសមគួរដែរទេ? តើមានចំណុចណាដែលធ្វើដោយចិត្តអកុសលដែរទេ? តើការព្យាយាមត្រឹមត្រូវដែរឬទេ? ជ្បឹតថាការព្យាយាមនាំឱ្យកិច្ចការប្រព្រឹត្តចេញជារូបរាង។ ប៉ុន្តែការព្យាយាមនោះ ក៏ត្រូវតែជាការព្យាយាមឱ្យសមល្មមផងដែរ ដោយមិនតឹងពេក ហើយមិនធូរពេក។

រាល់កិច្ចការទាំងឡាយ បើបុគ្គលប្រតិបត្តិតាមឥទ្ធិបាទធម៌៤ គ្មានកិច្ចណាដែលមិនអាចសម្រេចបានដោយជោគជ័យនោះឡើយ ឱ្យតែប្រតិបត្តិឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន និងត្រឹមត្រូវ។

សតិប្បដ្ឋាន

សតិប្បដ្ឋាន គឺជាទីតាំងនៃការចម្រើនសតិក្នុងចិត្ត។ បុគ្គលដែលចង់រួចចាកទុក្ខ ចង់ឱ្យខ្លួនឆាប់ដល់ទីរំលត់ ឆាប់ពាល់ត្រូវព្រះនិព្វាន បុគ្គលនោះមិនអាចវៀរចាកការប្រតិបត្តិនូវសតិប្បដ្ឋានបានឡើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់រួចមកហើយថា "សតិប្បដ្ឋាន៤គឺជាគំនរនៃកុសល ឯកាមគុណ ៥គឺជាគំនរនៃអកុសល"។ បុគ្គលដែលមានការព្យាយាមចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋានជារឿយៗមិនយូរឆាប់ បុគ្គលនោះនឹងឆាប់បានសម្រេចនូវអរហត្តផល ឬអនាគាមិផល។ យើងគ្រប់គ្នាដែលចេះតែវង្វេងនឹងកាមគុណ ចេះតែវង្វេងក្នុងរូបកាយប្រកាន់មាំនូវតណ្ហា ទិដ្ឋិ មានៈ ក្នុងខ្លួនព្រោះការដែលមិនធ្លាប់ចម្រើនសតិហ្នឹងឯង។ ការចម្រើនសតិនោះទៀតសោត ត្រូវតែជាការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ទើបអាចកាត់បន្ថយនូវចំណង់នៃប្រាថ្នាកាមគុណ ការយល់ខុសក្នុងឧបាទានដោយការប្រកាន់ក្នុងនាមកាយ រូបកាយថាជារបស់ខ្លួនជាដើមបាន។ សតិបដ្ឋាននោះមានៈ

កាយានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន

កាយានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន គឺមានន័យច្រើនយ៉ាងទៅតាមបទនីមួយៗ។ ប៉ុន្តែបើបង្រួមជាសេចក្តីឱ្យយល់ងាយស្តាប់បាន គឺជាការលើកឱ្យឃើញនូវកាយដោយធាតុផ្សេងៗ ដោយនាំចិត្តឱ្យចេញចាកសេចក្តីប្រកាន់ថា នេះជារូបរបស់យើង នេះរូបប្រុស នេះជារូបស្រីជាដើម។ ជាការពិចារណាកាយសតិ ប៉ុន្តែមិនមែនការពិចារណាថាកាយនេះមិនស្អាត ថាស្អាត ថាជាសុខ ជាទុក្ខ ជាអនត្តាឡើយ។ ការពិចារណាក្នុងកាយមាន

ការពិចារណានូវសតិក្នុងការដកដង្ហើម (អានាបានសតិ)។ ការចូលទៅទីស្ងាត់មានផ្ទះក្តី ក្នុងព្រៃក្តី ហើយធ្វើនូវអាការៈរលឹកដឹងនូវគ្រប់ខ្យល់ដង្ហើម

ដែលដកចេញក្តី ក៏ដឹង ការដកចូលក្តី ក៏ដឹង កាលបើខ្យល់វែង ក៏ដឹងច្បាស់ ខ្យល់ខ្លីក៏ដឹងច្បាស់ កាលបុគ្គលរលឹកដឹងយ៉ាងនេះជារឿយៗ សតិក៏កើតបានយ៉ាងងាយ។

ឥរិយាបថ ដើរ ឈរ អង្គុយ ដេក។ ការរលឹកនូវដឹងឥរិយាបថទាំង៤ នៃការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួន។ កាលបើខ្លួនកំពុងឈានជើងដើរ ក៏រលឹកដឹងច្បាស់ថាខ្លួនកំពុងដើរ កាលបើកំពុងឈរក៏រលឹកដឹងថាខ្លួនកំពុងឈរ កំពុងអង្គុយក៏រលឹកដឹងច្បាស់ថាខ្លួនកំពុងអង្គុយ កំពុងដេកក៏រលឹកដឹងថាកំពុងដេកដូច្នេះ ជាសតិក្នុងការលឹកនូវឥរិយាបទាំង៤។

សេចក្តីយល់ច្បាស់ក្នុងសម្បជញ្ញៈ។ យល់ច្បាស់ក្នុងសម្បជញ្ញៈគឺមានការយល់ដូចដែលបានរៀបរាប់មកខាងលើនេះឯង។

ពិចារណាលើ ភាពមិនស្អាតរបស់កាយ បដិកូលមនសិការៈ។ ការរលឹកឃើញរាងកាយថាជារបស់មិនស្អាត ជារបស់គួរឱ្យខ្ពើម រាងកាយជាទីជម្រកនៃសត្វដង្កូវប្រមាណ៥០០ប្រភេទ ជាបង្គន់សម្រាប់សត្វដង្កូវក្នុងរាងកាយ។ រាងកាយជារបស់ស្អុយ ព្រោះរាងកាយមានផ្លូវក្នុងការបញ្ចេញរបស់មិនស្អាត ៩កន្លែង គឺរន្ធគូថ១ ច្រមុះ ភ្នែក១ ក្លៀក១ រន្ធញើស១ អង្គជាត១ ត្រចៀក ១ មាត់១ សក់១។ ការរលឹកបែបនេះជារឿយៗក្នុងកាយ មានការចម្រើននូវអសុភកម្មដ្ឋាន(ការចម្រើនរបស់មិនស្អាត គឺសាកសពស្អុយរលួយ)ជាដើម សតិរមែងកើតឡើងប្រាកដក្នុងកាយ ចិត្តក៏ចេញចាកសេចក្តីប្រកាន់ក្នុងរូបខន្ធ ហើយចិត្តក៏ស្រាលទៅ តាមលំដាប់នៃការចម្រើនផងដែរ។

ពិចារណាលើ មហាភូតរូប។ ការរលឹកដឹងនូវរាងកាយគ្រាន់តែរូបខន្ធមួយដែលផ្សំឡើងពីធាតុ៤ធំៗ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់។ មិនមានអ្វីគួរឱ្យប្រកាន់មាំ

មិនមានអ្វីគួរត្រេកអរ មិនមែនជាខ្លួនឡើយ ខ្លួនយើងក៏មិនមែននៅក្នុងរូបកាយនេះដែរ វាគ្រាន់តែជាទីអាស្រ័យនៅនៃធាតុប៉ុណ្ណោះ។

ការស្មឹងស្មាធ៏នៅទីស្មសានពិចារណានូវអសុកនិមិត្ត។ ការរលឹកនូវសាកសពស្អុយរលួយនៃក្នុងទីវាលដែលចោលសាកសព។ ការពិចារណាអសុកនិមិត្តវត្ថុបំណង គឺដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវកាមរាគៈ(សេចក្តីត្រេកត្រអាលក្នុងកាម)។

ការពិចារណានូវរូបកាយបែបនេះរឿយៗ សតិនឹងនាំចិត្តឱ្យចេញចាកការប្រកាន់ក្នុងរូបកាយ ហើយសតិនឹងកើតឡើងបានដោយឆាប់រហ័ស អាចហាមឃាត់ ទប់ស្កាត់មិនឱ្យចិត្តធ្លាក់ចូលទៅក្នុងភាពអវិជ្ជា មិនឱ្យចិត្តធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសេចក្តីប្រមាទក្នុងរូប ថាជារបស់ខ្លួន ជារបស់គួរត្រេកអរ របស់គួរឱ្យស្រលាញ់។

វេទនានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន

វេទនានុបស្សនា គឺជាការពិចារណានូវវេទនាដែលកើតឡើង ហើយលះចោលនូវការសោយក្នុងវេទនានោះ។ វេទនាដូចដែលលោកអ្នកបានសិក្សារួចមកហើយក្នុងមេរៀនទី២។ ការពិចារណានូវវេទនា វត្ថុបំណងគឺនាំឱ្យចិត្តស្រឡះចាកនូការប្រកាន់ចំពោះវេទនាដែលបានកើតឡើង។ ការឮកដឹងនូវវេទនាថារបស់មិនទៀង មិនមែនជារបស់ខ្លួន ជាហេតុនាំឱ្យចិត្តទៅកាន់ទីស្ងប់ នាំឱ្យចិត្តបាននូវសេចក្តីសុខ។ វេទនាជាការសោយនូវអារម្មណ៍ដែលកើតឡើង មានច្រើនយ៉ាង ដូចជាវេទនា៣ក្តី វេទនា៥ក្តី។ រាល់សេចក្តីសុខដែលកើតឡើង ឬហៅថាសុខវេទនា បុគ្គលគប្បីមានសតិឮកដឹងថា វេទនានេះជាវត្ថុមិនទៀង សុខវេទនាកើតឡើង ព្រោះមានទុក្ខវេទនា។ បើចិត្តត្រេកអរចំពោះការបានសោយនូវសេចក្តីសុខ នោះចិត្តក៏នឹង

កើតទុក្ខវិញដែរ ពេលដែលសេចក្តីសុខត្រូវបានបាត់បង់ទៅវិញ។ កាលបើទុក្ខវេទនាកើតឡើង បុគ្គលគប្បីកំណត់ដឹងថា សេចក្តីទុក្ខដែលត្រូវកើត វាក៏កើតឡើង មិនអាចឃាត់រារាំងនូវសេចក្តីទុក្ខ មិនឱ្យកើតឡើងបានឡើយ។

ការពិចារណានូវវេទនា ដែលគួរនៃសតិប្បដ្ឋាន ជាការពិចារណាឃើញថា នរណាជាអ្នកសោយ? ការសោយរបស់នរណា? សោយបានព្រោះអ្វី?

ដូចដែលយើងបាននិយាយក្នុងកាយសតិពីខាងដើមរួចមកហើយ នៅពេលដែលពិចារណាដល់កាយបានច្បាស់លាស់ នឹងឈានដល់វេទនាសតិ។ អ្នកដឹងថាជីវិតនេះគឺគ្មានតួនៃយើងឡើយ(អត្តា)។ បើមិនទាំងមានយើងនៅក្នុងកាយផង ទាំងដែលកាយក៏មិនមានពិតប្រាកដទៅទៀត បើបែងចែកចេញជាតុផ្សេងៗ ដូច្នេះទើបបុគ្គលដែលចម្រើននូវកាយសតិ វេទនាសតិ លោកមិនដឹងថាត្រូវកើតទុក្ខចំពោះទោមនស្សវេទនា ដែលកើតពីការដេរ ការប្រមាថ ការមើលងាយពីអ្នកដទៃដូចម្តេច? បើមិនដឹងថាខ្លួននៅត្រង់ណា? ហើយមិនដឹងថានរណាជាអ្នកទទួលនូវវេទនានោះថែមទៀត។ លោកដឹងច្បាស់ថា ចិត្តគ្រាន់តែមានមុខងារគិត ត្រិះរិះ នូវវេទនាដែលកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀតសុខវេទនាកើតឡើង ក៏ចិត្តរបស់លោកមិនត្រេកអរ មិនញាប់ញ័រ ព្រោះលោកកំណត់ដឹងថា គ្រាន់តែជាវេទនា ហើយវេទនាដែលកើតឡើងនេះ ក៏នឹងរលត់បាត់ទៅវិញជាមិនខាន។ តើមានអ្វីគួរអរីករាយចំពោះរបស់ដែលបានហើយបាត់ទៅវិញ។ វេទនាទាំងឡាយមានសេក្តីឧបមាដូចជាពពកសាត់កាត់ក្រសែភ្នែកដូច្នោះ។ លើសពីនេះ លោកក៏បានពិចារណាឃើញច្បាស់ថា មិនមានសត្វបុគ្គលណាជាអ្នកសោយនូវវេទនាដែលបានកើតឡើងនោះឡើយ គ្រប់យ៉ាងគ្រាន់តែជាបច្ច័យដែលដល់ព្រមហើយ វាក៏កើតឡើងប៉ុណ្ណោះ។

ចិត្តានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន

ចិត្តានុបស្សនា ជាការរលឹកឃើញនូវចិត្ត ជាការតាមក្រៀកចិត្តមិនឱ្យភ្លាត់ចាកសតិ។ ចិត្តរបស់យើងគ្រប់គ្នាដែលចេះតែមិនងាយហាត់ពត់បាន ចេះតែមិននៅស្ងៀមមួយកន្លែង ចេះតែប្រព្រឹត្តជាអកុសលរឿយៗ ព្រោះយើងមិនដែលបានចម្រើនសតិ ដើម្បីរឭកដឹងថាចិត្តណាជាអកុសលចិត្តជាកុសលនេះឯង ទើបចិត្តចេះតែត្រូវអកុសលដឹកនាំជានិច្ច។ ចិត្តសតិគឺការរឭកដឹងថាពេលដែលចិត្តប្រកបដោយរាគៈ ក៏ដឹងថាចិត្តប្រកបដោយរាគៈ ចិត្តប្រាសចាករាគៈ ក៏ដឹងថាចិត្តប្រាសចាករាគៈ ចិត្តប្រកបដោយទោសៈ ក៏ដឹងថាចិត្តប្រកបដោយទោសៈ ចិត្តប្រាសចាកទោសៈ ក៏ដឹងថាចិត្តប្រាសចាកទោសៈ ចិត្តប្រកបដោយមោហៈ ក៏ដឹងថា ចិត្តប្រកបដោយមោហៈ ចិត្តប្រកបដោយភាពរាយមាយ ក៏ដឹងថាចិត្តប្រកបដោយភាពរាយមាយ ...។

សរាគំ (ចិត្តមានរាគៈ) ឬវីតរាគំ (ចិត្តគ្មានរាគៈ)។ ការរលឹកដឹងថាចិត្តណាប្រកបដោយរាគៈ ចិត្តណាដែលមិនប្រកដដោយរាគៈ ហើយលះបង់នូវចិត្តដែលប្រកបដោយរាគៈចេញ។ ចិត្តដែលប្រកបដោយរាគៈ គឺចិត្តដែលសម្បយុត្តិ(កើតឡើង)ជាមួយលោភៈចេតសិក។ ខណៈដែលកំពុងស្តាប់ចម្រៀង មើលភាពយន្ត ការជាប់ចិត្តគយគន់ទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល ការជាប់ជំពាក់នឹងក្លិននៃរសអាហារ ការជំពាក់ជំពាក់នឹងសម្ផស្សទាំងឡាយ សុទ្ធសឹងតែជាចិត្តប្រកបដោយរាគៈ ព្រោះមានលោភៈជាមូល។ ការរឭកដូច្នេះព្រមទាំងប្រកបដោយសម្បជញ្ញៈ នៅពេលបញ្ញាកើតឡើង បុគ្គលនោះនឹងលះចិត្តប្រកបដោយរាគៈ ចោលជាមិនខាន។

សទោសំ (មានទោសៈ) ឬវីតទោសំ (គ្មានទោសៈ)។ ការរលឹកដឹងថាចិត្តណាប្រកបដោយទោសៈ ចិត្តណាដែលមិនប្រកបដោយទោសៈ ហើយ

លះបង់នូវចិត្តដែលប្រកបដោយទោសៈចេញ។ ចិត្តដែលប្រកបដោយទោសៈ គឺជាចិត្តដែលសម្បយុត្តិជាមួយនឹងទោសៈចេតសិក។ ខណៈដែលមានការអន់ចិត្ត ការទើសចិត្ត ការព្យាបាទ ខឹងក្រោធ កើតការប្រទូស្តដោយអាការៈផ្សេងៗតាមផ្លូវកាយឬវាចា ការប្រព្រឹត្តបែបនេះសុទ្ធសឹងតែជាចិត្តប្រកបដោយទោសៈ។ ការមានស្មារតីរលឹកដូច្នេះ នៅពេលបញ្ញាកើតឡើង បុគ្គលនោះ ក៏រមែងអាចញុំាងចិត្តឱ្យស្រឡះចាកទោសៈ បានជាមិនខាន។

សមោហំ (មានមោហៈ) ឬវីតមោហំ (គ្មានមោហៈ)។ ការរលឹកដឹងថាចិត្តណាប្រកបដោយមោហៈ ចិត្តណាដែលមិនប្រកបដោយមោហៈ ហើយលះបង់នូវចិត្តដែលប្រកបដោយមោហៈចេញ។ ចិត្តដែលប្រកបដោយមោហៈ គឺជាចិត្តដែលសម្បយុត្តិជាមួយនឹងមោហចេតសិក។ ខណៈដែលចិត្តមានងប់ស៊ប់នឹងសភាវៈខុស ងប់នឹងទិដ្ឋិ ងប់មានៈ ហើយវង្វេងចាកសភាវៈពិត មានសេចក្តីសង្ស័យ៨យ៉ាងក្នុងខ្លួនអម្បាលម៉ាន គឺសុទ្ធសឹងតែជាចិត្តដែលប្រកបដោយមោហៈ។

សង្ខិត្តំ (ចិត្តរួញថយ) ឬវិក្ខិត្តំ (ចិត្តរាយមាយ)។ ការឮកដឹងថាចិត្តណាប្រកដោយភាពរាយមាយ និងភាពរួញរា ចិត្តណាដែលមិនប្រកដោយភាពរាយមាយ និងភាពរួញរា ហើយលះបង់នូវចិត្តដែលរាយមាយ ចិត្តដែលរួញរាចោល។

មហគ្គតំ (ចិត្តដល់នូវភាវៈជាធំ) ឬអមហគ្គតំ (ចិត្តមិនដល់ភាវៈជាធំ)។ ការរលឹកដឹងនូវចិត្តនៃភាវៈជាធំ និងចិត្តប្រកបដោយភាវៈតូចតាច ហើយលះចិត្តដែលតូចតាចចោល ចម្រើននូវដែលមានភាវៈដ៏ធំ។ ចិត្តមិនដល់នូវភាវៈជាធំ បានដល់ចិត្តដែលជាកាមាវចរចិត្ត។ ចិត្តដែលដល់នូវភាវៈដ៏ធំ ជាចិត្តនៃបុគ្គលដែលចម្រើនបានឈាន មានរូបជ្ឈាន និងអរូបជ្ឈាន។

សឧត្តរំ (ចិត្តដ៏ទៃខ្ពស់ជាង) ឬអនុត្តរំ (គ្មានចិត្តដ៏ទៃខ្ពស់ជាង)។ ការរឭក ដឹងថាចិត្តជាដ៏ឧត្តម ចិត្តជាចិត្តមិនប្រសើរ ហើយលះនូវចិត្តមិនប្រសើរ ចោល ចម្រើននូវចិត្តដ៏ប្រសើរឧត្តម។ ចិត្តមិនឧត្តមប្រសើរ ជាកាមាវចរចិត្ត (ចិត្តដែលត្រាច់ទៅក្នុងកាម) ជាចិត្តដែលប្រកបដោយអកុសល មានការ សេពសោយនូវកាមគុណ៥ជាដើម។ ចិត្តដែលប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ គឺរូបាវចរចិត្ត និងអរូបាវចរចិត្ត។

សមាហិតំ (ចិត្តស្ងប់ស្ងៀម) ឬអសមាហិតំ (ចិត្តមិនស្ងប់ស្ងៀម)។ ការរឭក នូវចិត្តដែលស្ងប់ស្ងៀម និងចិត្តណាមួយដែលមិនស្ងប់ស្ងៀម ហើយលះចិត្ត ដែលមិនស្ងប់ស្ងៀមចោល ចម្រើននូវចិត្តដែលស្ងប់ស្ងៀម។ ចិត្តដែលស្ងប់ ស្ងៀម ជាចិត្តដែលមិនញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ ជាចិត្តដែលមិនមានសោយ សោក ជាចិត្តដែលមានភាពនឹងនរដូចភ្នំថ្មតាន់។ ចិត្តបែបនេះបានដល់ បុគ្គលអ្នកដែលចម្រើននូវសមាធិដល់ថ្នាក់ទី២ និងទី៣ គឺអប្បនាសមាធិ និងឧបចារសមាធិ។ ឯចិត្តដែលមិនស្ងប់ស្ងៀម គឺជាចិត្តដែលវៀរចាកនូវ សមាធិទាំងពីរខាងលើ។

វិមុត្តំ (ចិត្តរួចរំដោះ) ឬអវិមុត្តំ (ចិត្តមិនរួចរំដោះ)។ ការរលឹកដឹងនូវចិត្ត ណាដែលរួចស្រឡះ ចិត្តណាដែលមិនរួចស្រឡះ ហើយលះនូវចិត្តដែលមិន រួចស្រឡះ ចម្រើននូវចិត្តណាដែលរួចស្រឡះ។ ចិត្តដែលរួចស្រឡះជាចិត្ត ដែលរួចចាកកិលេសទាំងពួង ជាចិត្តដែលស្រឡះចាកអវិជ្ជា។ ចិត្តដែលមិន រួចស្រឡះ ជាចិត្តដែលហ៊ុមព័ទ្ធក្រាស់ដោយអាសវកិលេស ជាចិត្តដែល ប្រកបដោយអវិជ្ជា។

កាលណាយើងចម្រើនសតិរលឹកនូវចិត្តរឿយ សតិនឹងកើតប្រាកដ ជាអារម្មណ៍ វានឹងថ្នឹក ហើយការរលឹកនឹងមានដល់ចិត្តរបស់យើងផងដែរ។ ចិត្តដែលមិនអាចអប់រំបាន ពិបាកទូន្មាន មិនស្គាល់អ្វីជាចិត្តដែលចម្រើន

ចិត្តមិនចម្រើន ដោយសារការមិនដែលរលឹកនូវចិត្តនេះឯង ទើបសតិដែលរលឹកក្នុងចិត្តមានកម្លាំងខ្សោយមិនអាចយកឈ្នះឧទ្ធច្ចៈ និងកិលេសបាននោះ។

ធម្មានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន

ធម្មានុស្សតិ ការរលឹកដឹងនូវធម៌ទាំងឡាយជាប្រក្រតី។ គ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ ខណៈកំពុងដើរក្តី កំពុងដេកក្តី ក៏គប្បីធ្វើនូវសេចក្តីរលឹកនូវធម៌ មានការរលឹកនូវនីវរណធម៌៥ជាដើម។ តើការរលឹកក្នុងធម៌ទាំងដូចម្តេច?

ការរលឹកនូវនីវរណធម៌៥។ បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា ខណៈដែលកាមឆន្ទៈកើតឡើងក្នុងចិត្ត ក៏ដឹងថាចិត្តកំពុងប្រកបដោយកាមឆន្ទៈ ចិត្តដែលមិនមានកាមឆន្ទៈកើតឡើង ក៏ដឹងថាចិត្តមិនមានកាមឆន្ទៈកើតឡើង។ ម្យ៉ាងខណៈដែលចិត្តកើតព្យាបាទ ក៏គប្បីរលឹកដឹងថា ចិត្តកំពុងប្រកបដោយការព្យាបាទ ចិត្តដែលមិនមានព្យាបាទកើតឡើង ក៏គប្បីរលឹកដឹងថាចិត្តមិនមានព្យាបាទៈ។ល។ ការរលឹកយ៉ាងនេះ ហៅថាការរលឹកនូវនីវរណធម៌ដែលជាធម្មានុសតិ។

ការរលឹកនូវឧបាទានក្ខន្ធ៥។ បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា រូបមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតរូបមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលវិនាសទៅនៃរូបមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ។ ម្យ៉ាងទៀតបុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា វេទនាមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតវេទនាមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យរលត់វេទនាមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ។ មួយវិញទៀត បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា សញ្ញាមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតសញ្ញាមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យរលត់សញ្ញា មានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ។ នៅ

មានទៀត បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា សង្ខារមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតសង្ខារមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យរលត់សង្ខារ មានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ។ បន្តពីនេះទៀត បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងថា វិញ្ញាណមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យកើតវិញ្ញាណមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ហេតុដែលនាំឱ្យរលត់វិញ្ញាណ មានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ។ ហើយជ្រៅជាងការរលឹកឃើញខាងលើ បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងនូវចិត្ត ដែលមិនអាស្រ័យនឹងតណ្ហា និងទិដ្ឋិ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តមិនមានការប្រកាន់ក្នុងបញ្ចខន្ធ(ខន្ធ៥)។

សេចក្តីបន្ថែម

រូបមាន ២៨ រូបដទៃផ្សេងពីនេះមិនមានឡើយ ។ រូបកើតដោយហេតុ៥យ៉ាង គឺ**អវិជ្ជា តណ្ហា កម្ម ការកើតឡើងនូវរូបខន្ធ និងអាហារ**។ ហេតុនៃការរលត់ទៅនៃរូបមាន៥យ៉ាង គឺការរលត់ទៅនូវអវិជ្ជា តណ្ហា កម្ម រូបខន្ធ និងការរលត់ទៅនៃអាហារ។

វេទនាមាន៥ កើតឡើងដោយហេតុ៥យ៉ាងគឺអវិជ្ជា តណ្ហា កម្ម ការកើតឡើងនូវរូបខន្ធ និងផស្សៈគឺសម្ផស្ស។ ចំណែកឯសញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ក៏មានសេចក្តីដូចជាវេទនាដែរ គ្រាន់តែវិញ្ញាណខុសគ្នាត្រង់ប្តូរពីផស្សៈ មកជានាមរូបសមុទយោ (ការកើតឡើងនៃនាមរូប)។

ការរលឹកនូវអាយតនៈ៦ និងសំយោជនៈ១០(កិលេសក្នុងចិត្តមានកាមរាគៈ រូបរាគៈ វិចិកិច្ឆា...)។

ការរលឹកនូវពោជ្ឈង្គដែលជាអង្គធម៌នាំទៅរកការត្រាស់ដឹងមាន៧យ៉ាងគឺ

សតិ ការរឭក។

ធម្មវិចយ ការពិចារណានូវធម៌។

បីតិ សេចក្តីឆ្អែតចិត្ត។

បស្សទ្ធិ សេចក្តីស្ងប់កាយ ស្ងប់ចិត្ត។

សមាធិ ការតម្កល់ចិត្តឱ្យមាំ។

ឧបេក្ខា ការព្រងើយកន្តើយ។

សេចក្តីពីរយ៉ាងខាងលើ ខ្ញុំមិនបានធ្វើការអធិប្បាយនោះទេ ដោយហេតុវាមានសេចក្តីលម្អិត ដែលខ្ញុំមិនអាចមានប្រតិពលក្នុងការង្គាយសេចក្តីឱ្យលោកអ្នកងាយយល់បាន។ ដូច្នេះសូមស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅក្នុងគម្ពីរមហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ដែលរៀបរៀងដោយភិក្ខុ យង់ សុផាត ឬលោកអ្នកអាចទៅមើលក្នុងបិដកលេខ១៧ក៏បាន។

ការរលឹកនូវដឹងអរិយសច្ច៤។ បុគ្គលគប្បីរលឹកដឹងក្នុងអរិយសច្ច:៤ថា នេះជាទុក្ខ នេះជាហេតុដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខ នេះជាហេតុដែលធ្វើឱ្យរលត់ទុក្ខ នេះជាផ្លូវដែលនាំទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ។ តើអរិយសច្ច៤នោះមានអ្វីខ្លះ? (ចំណុចនេះបានបកស្រាយក្នុងមេរៀនទី៤ រួចមកហើយ)

ប្រសិនបើបុគ្គលសិក្សាឱ្យលម្អិតអំពីសតិប្បដ្ឋាន ចម្រើននូវសតិប្ប-ដ្ឋានជារឿយៗក្នុងចិត្ត មានកាយសតិ ការព្រងើកក្នុងកាយ វេទនាសតិ ការព្រងើកក្នុងវេទនា ចិត្តសតិ ការព្រងើកដឹងចិត្ត ធម្មាសតិការព្រងើកក្នុងធម៌ជាប្រចាំរាល់សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តដែលបានកើតឡើង នឹងត្រូវបានកម្ចាត់បង់ស្ទើរតែទាំងស្រុង ។ កាលណាចិត្តបានយល់ដឹងនូវសភាវៈពិតនៃជីវិត យល់ច្បាស់នូវការសោយវេទនា យល់អំពីចិត្តទៅហើយ ដែលយើងរាល់គ្នាចេះតែ

ប្រកាន់ថា "គេជេរអញ គេមើលងាយអញ គេប្រមាថ អញបានសុខ អញទទួលនូវក្តីទុក្ខ រូបអញស្អាត រូបអញមិនស្អាត" ព្រោះការមិនយល់នូវសភាវៈពិតហ្នឹងឯង។ បើយល់ច្បាស់ដោយបញ្ញា នោះចិត្តនឹងលែងកើតទុក្ខចំពោះវេទនាដែលកើតជាឡើងជាមិនខាន។

វិធីហាត់រៀន

គេអាចប្រើវិធីចម្រើន ដែលរាប់រៀបក្នុងសតិប្បដ្ឋាន តាមផ្លូវជាច្រើនគឺ:

ប្រមូលអារម្មណ៍ទៅលើវិថីតែមួយ ។ វិធីដែលគេធ្វើច្រើនបំផុត គឺសតិលើដង្ហើមចេញចូល (អានាបានសតិ) ។

ហាត់ធ្វើតាមវិធីផ្សេងៗ ម្តងមួយៗ បន្តបន្ទាប់គ្នា ។

ទុកអានាបានសតិជាសំខាន់ទី១ នៅពេលដែលប្រើវិធីផ្សេងៗទៀត ។

ហាត់តាមវិធីច្រើន ដោយធ្វើព្រមគ្នា ឬដោយការរៀបចំណាមួយ ។

ក្រៅពីការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន យើងក៏ចម្រើនសតិចំពោះអ្វីផ្សេងទៀតបានដែរ ដោយការនឹករលឹករឿយៗ ដូចជាការសិក្សាក្តី ប្រសិនបើសិក្ខាកាម មានប្រាថ្នាចង់ចេះ ចង់យល់ លុះត្រាតែពួកគេត្រូវស្វាធ្យាយទន្ទេញ នឹករលឹកជាប្រចាំ ទើបសតិអាចកើតឡើងបាន។ បើអ្នកធ្លាប់តែជាមនុស្សដែលមានទម្លាប់មិនល្អ ចូររលឹកជាស់តឿនខ្លួនឯងជាប្រចាំ ត្រូវដឹងពីផលវិបាកដែលនឹងបានពីទម្លាប់ទាំងនោះ ដោយលះបង់នូវទម្លាប់ដែលមិនមានប្រយោជន៍ចេញ ហើយកាន់យកនូវទម្លាប់ដែលមានប្រយោជន៍។

គ្មានវិធីអ្វីដែលជួយឱ្យសតិកើតឡើងចំពោះអ្នក ដោយអ្នកមិនបានព្យាយាមរលឹកវាជារឿយៗនោះឡើយ។ បុគ្គលជាបណ្ឌិតដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯង

ក្លាយជាមនុស្សត្រឹមត្រូវ មានតម្លៃបាន នោះក៏ព្រោះតែពួកគេមានការទូន្មានជាស់តឿនខ្លួនជារឿយៗនោះឯង។ បុគ្គលជាបណ្ឌិតតែងរលឹកដឹងនូវការងារណាមានប្រយោជន៍ និងការងារណាមិនមានប្រយោជន៍ ហើយលះបង់នូវការមិនមានប្រយោជន៍ ស្រវាយកការងារដែលមានប្រយោជន៍នេះឯងទើបជាបុគ្គលដែលមានសតិក្នុងចិត្ត។

អវសានកថា

ជាចុងក្រោយ ខ្ញុំសូមធ្វើការសាទរចំពោះសេចក្តីព្យាយាមរបស់លោកអ្នក ក្នុងការអានសៀវភៅមួយក្បាលនេះរហូតដល់ចប់! សូមអបអរសាទរម្តងទៀត!

លោកអ្នកអានទាំងឡាយ! ដ្បិតថាពេទ្យមានចំណេះវិជ្ជាអាចព្យាបាលដល់អ្នកដទៃបានក៏ពិតមែន។ ប៉ុន្តែមិនមែនបានន័យថា ពេទ្យឈប់ឈឺ ឬក៏ឈប់ត្រូវការថ្នាំព្យាបាល ពេលដែលឈឺទៀតនោះ ក៏ទេដែរ។ ដរាបណាមានរូប ពូជដំងឺ ក៏មិនទាន់រលត់បាត់ពីរាងកាយដែរ។ លុះត្រាការកើតនៃរូបត្រូវបានកាត់ផ្តាច់ទាំងស្រុង នោះទើបរោគាទាំងឡាយលែងកើតមានលើរាងកាយ។ ទោះបីជាមនុស្សខ្លះមិនសូវជាមានរោគាបៀតបៀនរាងកាយច្រើន ដូចអ្នកឯទៀតក៏ដោយ ប៉ុន្តែដូចដែលលោកអ្នកបានដឹងមកហើយថា មនុស្សគ្រប់គ្នាតែមានជំងឺម្យ៉ាងជាប់ពីកំណើត **គឺជំងឺឃ្លាន**។ មនុស្សដែលមិនមានរោគបៀតបៀនរាងកាយ ឬមានការឈឺថ្កាត់តិចតួច វាមានសមុដ្ឋានច្រើនយ៉ាងដូចជា កាលពីអតីតជាតិដែលកន្លងទៅហើយ ពួកគេមិនសូវជាបានបៀតបៀននូវសត្វដទៃឱ្យដល់នូវសេចក្តីឈឺចាប់ ហើយនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ពួកគេមិនបានធ្វើការឱ្យហួសកម្លាំងឬធ្វើការបាក់កម្លាំងពីក្មេង មានការបរិភោគទៀងទាត់ បរិភោគអាហារជំនួយការលូតលាស់នៃរាងកាយ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ... ជាពិសេសផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេមិនសូវញាំញីដោយសេចក្តីទុក្ខ ទើបបានជាពួកគេមិនសូវជាមានរោគដូច្នេះ។

សូមប្រាប់លោកអ្នកថា បើគិតថា ខ្ញុំសរសេរបានចេញជាសៀវភៅនេះ ហើយលែងមានសេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្តនោះ ប្រហែលជាអ្នកកំពុងយល់ច្រឡំហើយ។ ការរៀនពីជីវិត គឺអាចត្រឹមកំណត់ដឹងសេចក្តីទុក្ខដែលកើតមានប៉ុណ្ណោះ។ ការពិចារណាក្នុងជីវិតរឿយៗ ជាហេតុធ្វើឱ្យសតិឆាប់រលឹក

បាន នៅពេលអ្នកភ្លេចខ្លួនម្តងៗ។ ដូចជាព្រះអានន្ទក្តី ពេលដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធហៀបនឹងបរិនិព្វាន លោកក៏មានការខ្សឹកខ្សួលយំឱបទ្វារដែរ។ ប៉ុន្តែការយំរបស់លោកខុសពីយើងរាល់គ្នា ដែលយំពេលបាត់បង់ញាតិណាម្នាក់។ ព្រះអានន្ទលោកយំ គឺដោយសេចក្តីអាល័យ សេចក្តីករុណា មិនមែនយំដោយចិត្តជាប់ជំពាក់នោះទេ។ លុះដល់ព្រះពុទ្ធមិនឃើញព្រះអានន្ទទ្រង់ក៏សួរភេ ទើបភិក្ខុទាំងឡាយទូលព្រះអង្គថា ព្រះអានន្ទកំពុងតែពួនយំឱបទ្វារម្នាក់ឯង ដោយការយោងចូលកាន់និព្វានរបស់ព្រះអង្គ។ ទើបព្រះពុទ្ធត្រាស់បង្គាប់ឱ្យភិក្ខុ ហៅព្រះអានន្ទមកគាល់។ លុះព្រះអានន្ទមកដល់ហើយទ្រង់ក៏ដាស់តឿនព្រះអានន្ទថា **ម្នាលអានន្ទក្រែងតថាគតពោលប្រាប់អ្នករួចមកហើយថា សង្ខារទាំងឡាយមានសេចក្តីសាបសូន្យជាធម្មតា សេចក្តីគ្រាំគ្រាជាធម្មតា.... តើអ្នកភ្លេចពាក្យតថាគតហើយឬ?** បានព្រះពុទ្ធដាស់តឿនដូច្នេះហើយ ទើបព្រះអានន្ទរលឹកសតិឡើងវិញបាន។ ម្យ៉ាងដូចជានាងវិសាខាដែលយំបោកខ្លួនបោកប្រាណ ត្រូវសេចក្តីទុក្ខគ្របសង្កត់ដោយការបាត់បង់ចៅជាទីស្រលាញ់។ សេចក្តីទុក្ខដែលកើតឡើង ក៏បានធ្វើឱ្យនាងបាត់បង់សតិមួយពេល។ ដោយមនុស្សដែលធ្លាប់តែរៀបចំខ្លួនស្អាតបាត ក៏ស្រាប់មានសម្លៀកបំពាក់រយោករយៃ ត្រូវទឹកភ្លៀកធ្លាក់ទទឹកជោកប្រាណ លែងមានការខ្មាសអៀនដូចមុន។ លុះដល់នាងមកជួបព្រះពុទ្ធនៅឯវត្តជេតពន ទើបព្រះពុទ្ធដាស់តឿននាង ដោយពាក្យថា **សេចក្តីទុក្ខកើតពីស្រលាញ់ ភ័យកើតពីស្រលាញ់...** ត្រាស់ចប់នាងក៏មានសតិរឭកវិញបាន ហើយក៏លែងកើតទុក្ខទៀត។ សូមប្រាប់ថា ព្រះអានន្ទក្តី នាងវិសាខាក្តី សុទ្ធសឹងជាព្រះអរិយបុគ្គលថ្នាក់សោតោ (បុគ្គលដែលលះនូវវិចិច្ឆា ការ សក្កាយទិដ្ឋិ សីលពតព្វបរាមាសៈក្នុងចិត្ត) នៅតែភ្លេចសតិម្តងម្កាលដោយអំណាចនៃសេចក្តីទុក្ខ ចុះទម្រាំយើងរាល់គ្នា។ ម្យ៉ាងដែលអ្នកទាំងពីរធាប់មានសតិរលឹកវិញបាននោះ ក៏ព្រោះការពិចារណារលឹករឿងរឿយៗ

នោះឯង ទើបឆាប់ដឹងខ្លួនវិញបាន។ ប្រៀបដូចជាបុគ្គលដែលធ្លាប់ចេះនូវវិជ្ជាការផ្សេងៗអ៊ីចឹង ថ្វីបើពេលខ្លះភ្លេចភ្លាំងខ្លះមែន តែបើមានអ្នកជួយរំលឹកនឹងឆាប់នឹកឃើញវិញជាមិនខាន។ នេះឯងដែលជាអានុភាពនៃការចម្រើនសតិអំពីសច្ចភាពរឿយៗ។ ដ្បិតយើងរាល់គ្នា មិនទាន់អាចកាត់បង់វាបានមែន ប៉ុន្តែពេលដែលមានសេចក្តីទុក្ខកើតឡើង គឺសតិឆាប់រលឹកដឹងបានជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់បានរៀន បានពិចារណាសោះ។

សៀវភៅមួយក្បាលនេះ ជាការសរសេរដោយសេចក្តីស្រលាញ់ដោយការចែករំលែកទៅកាន់លោកអ្នកពិតៗ ខ្ញុំមិនបានសរសេរក្នុងន័យចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិ ឬចង់បានមុខមាត់កេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីឡើយ តែក៏មិនអត់សោះដែរ។ ខ្ញុំបានចំណាយពេលរៀបរៀងប្រហែលមួយឆ្នាំ បើគិតដល់ថ្ងៃដែលចេញផ្សាយ រាល់មេរៀនដែលខ្ញុំបានសរសេរឡើង មិនមែនខ្ញុំចេះដោយឯកឯងឡើយ។ ប៉ុន្តែវាកើតពីការរៀនក្នុងសំណាក់ព្រះពុទ្ធសាសនា និងការសិក្សាពីតថភាពពើបប្រទះក្នុងសង្គម រួមដោយបញ្ញាពីកំណើតដែលអាចយល់បានខ្លះៗ ទើបសៀវភៅនេះអាចលេចចេញជារូបរាងបាន។ ខ្ញុំជឿជាក់ថា សៀវភៅមួយក្បាលនេះ នឹងជួយដល់លោកអ្នកបានច្រើនក្នុងការសាងសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯង ព្រោះវាមិនមែនជាមេរៀនរបស់បុគ្គលធម្មតានោះទេ តែជាមេរៀនរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដែលជាអ្នករួចចាកអំពីអន្ទាក់នៃមាររួចចាកស្រឡះអាសវៈទាំងពួង ដែលមិនមានសេចក្តីទុក្ខណានីមួយ អាចបញ្ជាបជាតិពុលដល់ចិត្តរបស់ទ្រង់បានឡើយ។ ម្យ៉ាងអ្នកត្រូវរៀនទទួលស្គាល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ហើយទទួលព្រមជាមួយវា ដោះស្រាយវាដោយសម្រួល កុំមានការខកចិត្ត មួម៉ៅនឹងវាឡើយ។

ម្យ៉ាងសូមធ្វើការខន្តីអធ្យាស្រ័យពីសំណាក់អស់លោកអ្នកចេះដឹងទាំងឡាយ ប្រសិនបើអត្ថន័យនៃការបកស្រាយក្នុងសៀវភៅ មិនសមគួរត្រង់កន្លែងណាមួយ ក៏គប្បីគិតថា វាជាការបកស្រាយរបស់ខ្ញុំ មិនទាក់ទង

នឹងអត្ថន័យនៃពុទ្ធដីកាឡើយ។ ហើយខ្ញុំក៏មិនមានបំណងសូម្បីតិចតួច ក្នុងការមួលនូវពុទ្ធដីកា ប៉ុន្តែបើកំហុសឆ្គង ក៏សូមធ្វើការខន្តី អភ័យអត់ទោសដល់រូបខ្ញុំផង ហើយខ្ញុំនឹងរីករាយក្នុងការស្តាបនារបស់លោកអ្នក។

សូមអរគុណចំពោះការអានសៀវភៅមួយក្បាលនេះ!

បាត់ដំបង ថ្ងៃទី១៤ ខែមករា ឆ្នាំ២០២១

ពីខ្ញុំ មាង ដារ៉ា

ឯកសារយោង

1. *សុត្តន្តបិដកលេខ ១៧ ២២ ២៣ ៣៨ ៣៩*
2. *វិសុទ្ធិមគ្គ ភាគ១ ភាគ២ ភាគ៣*
3. *អភិធម្មសង្គហៈ ភាគ ១ ភាគ២ ភាគ៣ និងភាគ៦ រៀបរៀងដោយលោកគ្រូ រស់ សុផាត*
4. *មិលិន្ទបញ្ហា*
5. *ទិន្នន័យខ្លះពីបណ្តាញអ៊ីនធឺរណេត*