

សេចក្តីផ្តើមរបស់អ្នកនិពន្ធ

ការចាប់អារម្មណ៍មកលើព្រះពុទ្ធសាសនា មានការកើនឡើងយ៉ាងលឿននៅទូទាំងពិភពលោក ជាពិសេសពីបុគ្គលដែលកំពុងតែស្វែងរកនូវចម្លើយក្នុងមនោគមវិជ្ជានៅក្នុងសម័យទំនើបនេះ ដែលពោរពេញដោយការតស៊ូបង្ហូរឈាម និងអំពើហិង្សាគ្មានហេតុផល ។

ហេតុអ្វីបានជាចំណាប់អារម្មណ៍នេះ កើនឡើងលឿនយ៉ាងនេះ ជាពិសេសសម្រាប់ពួកលោកខាងលិច? ប្រហែលជាមកពីក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងៗយល់ថា ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាពាក្យអប់រំទូន្មានប្រៀនប្រដៅមួយដែល :

- សង្កត់ធ្ងន់លើករុណាធម៌ ខន្តិធម៌ និងមជ្ឈិមប្បដិបទា ។
- ផ្តល់នូវមតិយ៉ាងច្បាស់សម្រាប់អប់រំផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត ។
- មិនមានជំនឿអធិតង្គុល ឬការគោរពដែលគ្មានការគិត ។
- ជំរុញឱ្យមានការសាកសួរ និងការស៊ើបអង្កេតនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅនេះ ។
- បង្រៀនយើងឱ្យមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពរបស់ខ្លួនឯង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

២

ឋានសួគ៌សម្រាប់មនុស្សល្អ

- អាចយល់ច្បាស់ មានបទពិសោធន៍ និងទទួលបាននូវលទ្ធផលភ្លាមៗ ។
- និយាយថាសារីកនៃសាសនាផ្សេងទៀត ក៏ត្រូវទទួលផលនៅជាតិក្រោយដែរ ។
- ត្រឹមត្រូវបំផុតជាមួយនឹងវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើប ។



នរណាក៏អាចទៅកើតក្នុងឋានសួគ៌បានដែរ!

នរណា!

តើយើងចង់មានន័យយ៉ាងណាចំពោះពាក្យថា "នរណា"? តើ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិននិយាយថា មានតែពុទ្ធសាសនិកប៉ុណ្ណោះដែលទទួល ផលនៅជាតិក្រោយទេឬ?

យោងតាមព្រះពុទ្ធសាសនា កន្លែងណាដែលយើងនឹងកើត ទៀតបន្ទាប់ពីជាតិនេះ មិនមែនអាស្រ័យលើសាសនានោះទេ ។ តាម- ពិត គ្មានតម្រូវការដើម្បីបួងសួង គោរព ឬសូម្បីតែមានជំនឿលើព្រះ- សម្មាសម្ពុទ្ធក៏នឹងនាំឱ្យល្អនៅជាតិក្រោយនោះដែរ ។

អ្វីដែលកើតឡើងចំពោះយើងគ្រប់រូបនៅជាតិក្រោយ វាអា- ស្រ័យនៅលើយើងទាំងអស់គ្នា គឺថាតើយើងប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើយ៉ាង ណានៅបច្ចុប្បន្នជាតិនេះ ។ មាតិកាទៅកាន់ឋានសួគ៌ គឺមិនមែនដោយ- សារជំនឿ ឬការគោរពបូជានោះទេ ប៉ុន្តែតាមរយៈការធ្វើនូវអំពើល្អ ហើយចៀសវាងការធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានសម្តែងថា "ការគោរពចំពោះព្រះ តថាគត អ្នកនឹងត្រូវបានសោយនូវសេចក្តីសុខ" នោះឡើយ ។ ព្រះអង្គ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ទ្រង់មិនបានគំរាមកំហែងដាក់ទណ្ឌកម្មនរណាម្នាក់ថា អ្នកត្រូវតែជឿ ព្រះអង្គ ឬត្រូវតែធ្វើតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គក៏ទេដែរ ។

ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មិនមានរឿងអ្វីខុសឆ្គងនោះទេ ដែលមានការសង្ស័យ ឬសាកសួរព្រះអង្គ ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សជាច្រើន យកពេលវេលាខ្លះ ដើម្បីសិក្សាល្បែងយល់ពីវចនៈរបស់ព្រះអង្គ ។

ព្រះអង្គបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលម្នាក់ៗគួរតែស្វែងរក ល្បែងយល់ និងទទួលបាននូវសច្ចភាពដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយមិនត្រូវប្រកាន់យក នូវជំនឿដឹងតែងងុលចំពោះនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយឡើយ ។ គ្រិស្តសាសនិកក្តី ហិណ្ឌូសាសនិកក្តី អ៊ីស្លាមសាសនិកក្តី ជិហូសាសនិកក្តី ពុទ្ធសាសនិកក្តី តៅសាសនិកក្តី សូម្បីតែអ្នកមិនជឿលើព្រះអាទិទេពក្តី សុទ្ធតែ អាចសោយនូវសេចក្តីសុខនៅជាតិខាងមុខបានដូចគ្នា ។ ប៉ុន្តែជាការពិតណាស់ ពួកគេអាចសោយនូវសេចក្តីសុខនោះបាន លុះត្រាតែពួកគេជា មនុស្សល្អនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិនេះឯង ។



ឃ្នាទស្សតិ!

តើយើងចង់និយាយពីអ្វីពាក្យថា "ឃ្នាទស្សតិ"?

គេអាចនិយាយបានថា "ឃ្នាទស្សតិ" ជាកន្លែងដែលយើងអាច កើតវិញ បន្ទាប់ពីយើងស្លាប់ទៅ។ វាក៏អាចជាសភាពនៃចិត្តមួយផង ដែរ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សឆេវឆារម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍អាក្រក់ជានិច្ច ហើយងាយនឹងច្រឡោតខឹងណាស់។ មនុស្សប្រភេទនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នក នៅជុំវិញខ្លួនគាត់ រួមទាំងខ្លួនគាត់រងនូវសេចក្តីសោកសៅ និងពិបាក ចិត្តគ្រប់ពេលវេលា។ ផ្ទុយទៅវិញ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមិនមានចិត្ត ឆេវឆារ មានតែចិត្តស្ងប់ ហើយតែងតែរស់នៅជាសុខជាមួយខ្លួនគាត់ និងអ្នកដទៃ។

ដោយសារតែសភាពនៃចិត្តអាក្រក់របស់គាត់ ជីវិតបុគ្គលឆេវ ឆារប្រៀបបីដូចជាឃ្នាទស្សតិសម្រាប់គាត់ និងអ្នកនៅជុំវិញ។ មិនចាំ បាច់និយាយថ្មីដល់អ្នកដែលមិនឆេវឆារ និងអ្នកជុំវិញគាត់នឹងតែងតែ រីករាយសប្បាយ ដូចជាជីវិតក្នុងឃ្នាទស្សតិ។

ពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្តល់ឱ្យយើងនូវបទពិសោធន៍ នៃឃ្នាទស្សតិនៅលើផែនដីនេះ ដោយបង្ហាញយើងនូវមធ្យោបាយដើម្បី សម្រេចបាននូវសភាពនៃចិត្តជីវករាយ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ក្រៅពីសភាវចិត្ត ពុទ្ធសាសនាមានជំនឿថា មានឋានជាច្រើន ទៀតនៅក្នុងចក្ខុវិស័យនេះ ហើយកន្លែងទាំងនេះអាចជាកន្លែងនៃសេចក្តី ទុក្ខ ឬសេចក្តីសុខ។ តាមប្រពៃណី ឋាននៃសេចក្តីទុក្ខ (ឋានទាប) មានឋាននរកជាដើម ហើយឋាននៃសេចក្តីសុខ ឬឋានខ្ពស់ មានឋាន មនុស្ស និងឋានទេវតាជាដើម។ ឋានណាមួយដែលយើងនឹងចាប់បដិ- សន្ធិ អាស្រ័យលើកម្មដែលយើងបានសន្សំដោយខ្លួនឯងក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ ក៏ដូចជាកម្មដែលយើងបានសន្សំតាំងពីអតីតជាតិ។ កម្មនេះឯងជាផល នៃសកម្មភាព និងឥរិយាបថជាទម្លាប់របស់យើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

គេមិនអាចកំណត់ ឬធ្វើស្ថិតិទំហំនៃអត្រាប្រជាជននៅលើផែន ដីដែលជារង្វង់បិទជិតនោះទេ ព្រោះការចាប់បដិសន្ធិមិនមានកំណត់ថា មានតែក្នុងឋានមនុស្សឡើយ។ ក្រៅពីភពមនុស្ស នៅមានភពជាច្រើន ទៀតក្នុងចក្ខុវិស័យនេះ ជាកន្លែងដែលយើងអាចទៅចាប់បដិសន្ធិ ឬជា កន្លែងដែលបដិសន្ធិអាចកើតឡើង។

ប្រសិនបើយើងធ្លាក់ទៅកើតនៅក្នុងឋាននរក តើយើងនឹងនៅ ទីនោះជារៀងរហូតឬ?

ពុទ្ធសាសនិកមានជំនឿថា រយៈពេលដែលនឹងត្រូវសោយនូវ សេចក្តីទុក្ខនៅក្នុងឋាននរក វាអាស្រ័យលើទម្ងន់នៃអំពើអាក្រក់ដែល

បានសន្សំទុកមក ។ គ្មានបុគ្គលណាម្នាក់នឹងត្រូវទទួលនូវសេចក្តីទុក្ខក្នុង
 ឋាននរកជារៀងរហូតឡើយ មិនថាបុគ្គលនោះបានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់
 ច្រើនប៉ុណ្ណាក្នុងជីវិតនេះ ។ ទោះបីជាសេចក្តីទុក្ខនេះអាចមានរយៈពេល
 យូរក៏ដោយ តែសេចក្តីទុក្ខនេះនឹងត្រូវបញ្ចប់នៅពេលណាអំពើអាក្រក់
 អស់សុពលភាព ។ ដូច្នេះព្រះពុទ្ធសាសនាមិនយល់ស្របចំពោះទស្សនៈ
 មិនសមហេតុសមផលនៃទណ្ឌកម្មគ្មានកំណត់ ចំពោះការធ្វើនូវអំពើ
 អាក្រក់ដែលមានកំណត់នោះឡើយ ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏មិនគំរាមកំ-
 ហែងសាសនិកនៃសាសនាដទៃ ពីទម្រង់នៃការធ្វើទារុណកម្មនោះទេ ។
 បុគ្គលម្នាក់ៗមានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសនូវជំនឿ និងមាតិកាផ្សេងៗ
 សម្រាប់ខ្លួនឯង ។

*តើយើងរស់នៅក្នុងឋានសួគ៌ជារៀងរហូតឬ? តើឋានសួគ៌ជា
 គោលដៅខ្ពស់បំផុតរបស់មនុស្សមែនទេ?*

មនុស្សសត្វទាំងឡាយដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អច្រើន និងសន្សំ
 នូវកុសលកម្មច្រើនអាចទៅកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌ ។ ប្រសិនបើបុគ្គល
 ម្នាក់មិនទាន់សម្រេចព្រះនិព្វានទេនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានក្រើន
 រំលឹកយើងទាំងអស់គ្នា ឱ្យដឹកនាំជីវិតប្រកបដោយសុចរិត និងសីលធម៌
 ដើម្បីឱ្យយើងបានទៅកើតនៅក្នុងឋានខ្ពង់ខ្ពស់នោះឯង ហើយសំខាន់

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជាងនោះទៅទៀត គឺដើម្បីការពារខ្លួនយើងកុំឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងឋាននរក (ឋានថោកទាប) ។ រីឯឋានសួគ៌មានរយៈពេលយូរអនេកអនន្តមែន ប៉ុន្តែវាមិនមែននៅជាអមតៈនោះដែរ ។ សត្វក្នុងឋានសួគ៌នោះក៏នឹងត្រូវស្លាប់ (ចុតិ) ហើយត្រូវចាប់បដិសន្ធិនៅកន្លែងផ្សេងទៀតនៅពេលណាមួយ ពេលកុសលកម្មរបស់ពួកគេអស់សុពលភាព ។ ដោយសារហេតុនោះហើយ ទើបពុទ្ធសាសនិកមិនបានចាត់ទុកការកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌ថា ជាគោលដៅខ្ពស់បំផុតឡើយ ។ សម្រាប់ពុទ្ធសាសនិកស្ទើរតែទាំងអស់ គោលដៅដ៏ខ្ពស់បំផុត គឺសម្រេចបាននូវព្រះនិព្វាន ។ គេបាននិយាយថា នន្ទភិក្ខុដែលត្រូវជាបួនប្រុសរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានអាក់អន់ចិត្ត ឆ្លើយណាយ និងធុញទ្រាន់នឹងជីវិតផ្លូវ ហើយបានទូលប្រាប់ព្រះពុទ្ធថា ព្រះអង្គចង់លះបង់ចោលនូវខ្ពត្តមភេទនេះ ។ នៅពេលមួយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបាននាំនន្ទភិក្ខុនេះ ទៅកាន់ឋានទេវលោកមួយ ហើយបានបង្ហាញនន្ទភិក្ខុ នូវសេចក្តីរីករាយត្រេកអររបស់ឋាននោះ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានសន្យានឹងនន្ទភិក្ខុថា នន្ទឯងក៏អាចសោយនូវសេចក្តីសុខសប្បាយរីករាយទាំងអស់នេះបាន ឱ្យតែនន្ទប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌បានល្អប្រពៃ ។ រឿងនេះបានដាស់តឿនក្រើនរំលឹកនន្ទភិក្ខុ ហើយព្រះអង្គបានប្រតិបត្តិយ៉ាងម៉ត់ចត់ ដើម្បីឱ្យបានទៅកើតនៅក្នុងឋានសួគ៌នោះ ។ ខណៈពេលកំពុងប្រតិបត្តិ នន្ទភិក្ខុបានកំណត់ដឹងច្បាស់បន្តិចម្តងៗថា

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ព្រះនិព្វានជាសេចក្តីសុខស្ងប់ដ៏ឧត្តមបំផុត ជាងសេចក្តីសុខនៅឋានសួគ៌ ហើយព្រះអង្គបានរលាស់ចោលនូវសេចក្តីសន្យាជាមួយព្រះពុទ្ធ ។

អីចឹង! ចុះតើព្រះនិព្វានជាអ្វីដែរ?

ប្រសិនបើមិនទាន់បានប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា និងមិនទាន់ធ្វើ ដំណើរតាមមាតិកាដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងទេ នោះព្រះ- និព្វានអាចជាទស្សនៈដ៏លំបាកក្នុងការកាន់យក ឬឈ្នះយល់ណាស់ ។ វាមិនខុសអ្វីពីការព្យាយាមពន្យល់អំពីពណ៌ដល់មនុស្សខ្ញុំ ឬសម្លេង ដល់មនុស្សច្នែងនោះទេ ។ ភាសាសាមញ្ញមិនអាចពន្យល់របៀបរាប់ដោយ សព្វគ្រប់ពីព្រះនិព្វានឡើយ ។ មានតែតាមរយៈបទពិសោធន៍ប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចឈ្នះយល់បាន ។

ទោះជាយ៉ាងណា ដោយសង្ខេបខ្លី ព្រះនិព្វានគឺការអវត្តមាន នៃតណ្ហា និងសេចក្តីទុក្ខទាំងឡាយ ។ អ្នកសម្រេចនូវព្រះនិព្វានគឺជា បុគ្គលដែលបានកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីលោភ (លោភៈ) សេចក្តីក្រោធ (ទោសៈ) និងសេចក្តីវង្វេង (មោហៈ) ។ ព្រះនិព្វានជាសភាពនៃ បរមសុខតែម្យ៉ាង ដោយមិនមានបដិសន្ធិតទៅទៀត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់បានសម្តែងប្រាប់យើងនូវរបៀបកាត់បន្ថយ និងបញ្ចប់នូវសេចក្តី

លោកលន់ សេចក្តីក្រោធខឹង និងសេចក្តីវង្វេងបន្តិចម្តងៗ នៅគ្រប់
 ទម្រង់ផ្សេងៗរបស់វា។ រឿងនេះអាចធ្វើទៅបាន មានតែតាមរយៈការ
 ចម្រើននូវសប្បុរសធម៌ និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ ខន្តី និងករុណាធម៌
 សីល សមាធិ និងបញ្ញា។ ដូច្នេះឆ្លងកាត់ការប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌ដោយ
 ប្រពៃ ក្នុងចំណោមយើងទាំងអស់គ្នានេះ គង់មានបុគ្គលណាមួយអាច
 សម្រេចនូវសេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វាន សូម្បីតែនៅក្នុង
 ជីវិតបច្ចុប្បន្ននេះ។ ចូរសង្កេតពិនិត្យ និងព្យាយាមប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធ-
 វចនៈក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅ
 បាន។

ចូរសោយនូវសេចក្តីសុខក្នុងឋានសួគ៌ ក្នុងពេលអ្នកនៅរស់ឃ្លឹង
 ហើយ មិនចាំបាច់រង់ចាំដល់ថ្ងៃស្លាប់នោះទេ។ ឋានសួគ៌គឺនៅ
 បច្ចុប្បន្នជាតិនេះឯង រីឯរសនៃព្រះនិព្វានក៏នៅក្នុងជាតិនេះដែរ។



ធ្វើតែអំពើល្អ!

និយាយដោយសង្ខេប ព្រះពុទ្ធវិចនៈគឺបានដល់ ការរៀនចាក ការប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំងពួង ការព្យាយាមបំពេញតែអំពើល្អ និងការជម្រះចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធចាកគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ ។ នៅក្នុង ទម្រង់នៃការប្រតិបត្តិប្រចាំថ្ងៃរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ តាមព្រះពុទ្ធវិចនៈខាង លើនេះ យើងឃើញមានការធ្វើទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើន ភាវនា ។

តើ "ទាន" ជាអ្វី?

តាមធម្មតា ពាក្យនេះមានន័យថា "ឱ្យ" ឬ "បរិច្ចាគ" ឬ "ជួយ អ្នកដទៃ" ។ គេអាចប្រតិបត្តិនូវការឱ្យទាននេះតាមវិធីផ្សេងៗ ។ អ្នក អាចធ្វើដូច្នោះ តាមរយៈការនិយាយស្តី ដោយប្រើពាក្យពេចន៍ល្អដែល មានការលើកទឹកចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ ។ សូម្បីឱ្យអ្វីមួយដែលសាមញ្ញ បំផុត ដូចជាការញញឹមក៏អាចជួយអ្នកដទៃបានដែរ ប្រសិនបើស្នាម- ញញឹមនោះអាចធ្វើឱ្យពួកគេរីករាយឡើង និងធ្វើឱ្យភ្នំក្នុងការរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ ។ អ្នកអាចជួយយកអាសាបុគ្គលណាម្នាក់ ដែលត្រូវការ ជំនួយ ។ អ្នកអាចស្ម័គ្រចិត្តជួយដោយកំលាំង និងការព្យាយាម ឬដោយ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ធនធានរបស់អ្នកដល់អ្នកដែលខ្សត់ខ្សោយ ។ អ្នកអាចចែករំលែកនូវ
 ចំណេះដឹងផ្នែកព្រះពុទ្ធចរៈដល់បុគ្គលណាមួយ ដែលចាប់អារម្មណ៍ ។
 នេះជាទានដែលប្រសើរជាងទានណាៗទាំងអស់ក្នុងលោក ។ ទោះជា-
 យ៉ាងណា អ្នកត្រូវព្យាយាមធ្វើនូវកិច្ចការទាំងអស់ ដោយមិនមានការ
 កើតវិប្បដិសារី ការរើសអើង ឬមានអារម្មណ៍លាក់បាំង ។ ចូរធ្វើទាន
 ដោយសេចក្តីអាណិតអាសូរ សេចក្តីករុណា និងការយល់ចិត្ត ។

ចុះតើ "សីល" ជាអ្វី?

ពាក្យនេះមានន័យថា "ធម្មចរិយា ឬដំបូន្មាន" ហើយព្រះ-
 សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានមនុស្សគ្រប់រូប ឱ្យព្យាយាមរក្សានូវសិក្ខាបទប្រាំ
 ប្រការដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ១- រៀនចាកការសម្លាប់សត្វមានជីវិតទាំងឡាយ ។
- ២- រៀនចាកការកាន់យកទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ ដែលគេមិន
 បានឱ្យដោយកាយ ឬដោយវាចា ។
- ៣- រៀនចាកការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ។
- ៤- រៀនចាកការនិយាយពាក្យកុហក និងពាក្យខុស ។
- ៥- រៀនចាកការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំញៀន ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សិក្ខាបទទាំងនេះមិនមែនជាបទបញ្ញត្តិនោះទេ ប៉ុន្តែជាក្រម-
 សីលធម៌ ដែលពុទ្ធបរិស័ទយកមកអនុវត្តប្រតិបត្តិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។
 ហើយពុទ្ធបរិស័ទក៏មិនមែនអនុវត្តប្រតិបត្តិ នូវក្រមសីលធម៌ទាំងនេះ
 ដោយសារតែការខ្លាចទណ្ឌកម្មដែរ ប៉ុន្តែដោយសារពួកគេយល់ច្បាស់ថា
 ទង្វើដែលប្រាសចាកពីក្រមសីលធម៌នេះ រមែងធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់អ្នក
 ដទៃផង និងខ្លួនឯងផង ។ ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង ពេលណាយើងគ្មាន
 បំណងចង់ឱ្យគេសម្លាប់ ឬធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួន យើងយល់ថា សត្វដទៃ
 ទៀតក្នុងភពផែនដីនេះក៏ប្រាថ្នាមិនចង់ឱ្យគេកាប់សម្លាប់ ឬបៀតបៀន
 ដូច្នោះដែរ ។ ដូចគ្នាផងដែរ នៅពេលយើងមិនចង់ក្លាយជាជនរងគ្រោះ
 ពីការលួច អំពើធិតក្បត់ ការកុហកបោកប្រាស់ យើងខ្លួនឯងគួរគប្បី
 រៀនចាកអំពើទាំងអស់នេះចំពោះអ្នកដទៃ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានគាំទ្រយ៉ាងពេញទំហឹង ចំពោះការរៀន
 ចាកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ ។ នេះគឺ
 ដោយសារតែថា នៅពេលណាអ្នកស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿង
 ស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនហើយ អ្នកអាចប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើណាមួយ
 ដែលអ្នកមិនគួរគប្បីធ្វើទាល់តែសោះក្នុងជីវិត ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើឱ្យដាច់នូវសិក្ខាបទណាមួយ អ្នកត្រូវតែ
 យល់ច្បាស់ថា តាមមាតិកាព្រះពុទ្ធសាសនា គឺត្រូវធ្វើឱ្យដឹងច្បាស់ថា អ្នក

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

បានធ្វើប្រាសចាកសិក្ខាបទមែនពិត ហើយចូរព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថ-
ភាពរបស់អ្នក ក្នុងការកែប្រែខ្លួនឱ្យល្អឡើងវិញ ហើយបន្ទាប់មកចូរ
ព្យាយាមរក្សាអនុវត្តប្រតិបត្តិនូវសិក្ខាបទនោះឱ្យបានល្អទ្វេឡើង ។

អ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាងក្នុងលោកនេះ ត្រូវពឹងផ្អែកលើសីលធម៌
ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ។ ដូច្នេះជាការល្អប្រសើរខ្លាំងណាស់ក្នុងការទន្ទេញ
សិក្ខាបទប្រាំឱ្យចាំស្ទាត់ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចរលឹកពីសិក្ខាបទទាំងនេះគ្រប់
ពេលវេលា ។ នៅពេលណាការរក្សានូវសិក្ខាបទទាំងប្រាំនេះ ក្លាយទៅ
ជាសភាវគតិ និងជាផ្នែកមួយធំនៃអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក ពេលនោះ
លក្ខណៈវិជ្ជមានរបស់វាដែលបានចម្រើនឡើង នឹងកើតដោយងាយទៅ
តាមធម្មជាតិ ពោលគឺ៖

- ១- ការផ្តល់ឱ្យនូវអភ័យ និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ ។
- ២- ការផ្តល់នូវសេចក្តីសន្តោស និងចិត្តសប្បុរស ។
- ៣- ការផ្តល់នូវជំនឿទុកចិត្ត និងទំនួលខុសត្រូវ ។
- ៤- ការគោរពឱ្យតម្លៃនូវសច្ចភាព និងមានវាចាពិរោះ ។
- ៥- ការផ្តល់នូវជំនឿចិត្តខ្លួនឯង និងមានសតិស្មារតី ។



តើ "ភាវនា" ជាអ្វី?

"ភាវនា" មានន័យថា ការចម្រើនអប់រំចិត្ត ឬជាធម្មតាថា ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ (សមាធិ) ។ គេអាចនិយាយបានថា សមាធិជាការ ធ្វើចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ដោយព្យាយាមអប់រំវាឱ្យកាន់តែងាយទ្វេឡើងក្នុង ការចម្រើននូវចិត្តសប្បុរសធម៌ និងមេត្តាករុណា ហើយទីបំផុតបាន ដល់ការចម្រើនឱ្យកើតនូវបញ្ញា ។

ជាធម្មតាក្នុងពុទ្ធសាសនា "សមាធិ" ត្រូវបានបែងចែកជាពីរ ប្រភេទគឺ- សមថៈ និងវិបស្សនា។ សមថភាវនាមានទម្រង់ចម្រើន បែបណាស់ ហើយមេត្តាសមាធិ គឺជាទម្រង់នៃសមាធិមួយ ចំណោម សមាធិដែលត្រូវប្រតិបត្តិយ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងសមថភាវនា។ ប្រភេទ សមាធិទាំងអស់នេះសុទ្ធតែមានផលប្រយោជន៍របស់វា។

ទោះជាយ៉ាងណា ជាធម្មតាគេបានទទួលស្គាល់ថា យើងត្រូវតែ បន្តចម្រើនវិបស្សនាទៀត ទើបយើងអាចយល់ពីខ្លួនយើងច្បាស់លាស់ ពិតប្រាកដ។ តាមរយៈការប្រតិបត្តិនេះហើយ ដែលយើងនឹងអាចយល់ ជាក់ច្បាស់អំពីពុទ្ធវិចនៈ និងឃើញនូវសភាវធម៌ផ្សេងៗកើតឡើង និង រលត់ទៅវិញតាមសភាពពិតរបស់វា។ គេអាចនិយាយបានថា សមាធិ គឺជាទម្រង់នៃការប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនាពិតប្រាកដ ព្រោះថាព្រះ- សម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ ទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធតាមរយៈការប្រតិបត្តិ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សមាធិនេះដែរ។ តាមពិតយើងគួរចាប់ផ្តើមចម្រើននូវសមាធិក្នុងជីវិត
រស់នៅនេះ ដោយមិនត្រូវរង់ចាំតែពេលវែងទេ។ យើងអាចចម្រើន
នូវសមាធិត្រឹមតែរយៈពេល ១០ ឬ ២០ នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬម្តង-
ម្កាលក៏នឹងធ្វើឱ្យយើងបានប្រសើរផងដែរ។

*យើងគោរពថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ តើយើងចាំបាច់ត្រូវតែទៅវត្ត ឬ
ធ្វើសក្ការបូជា ឬក៏បូជាយញ្ញ?*

ពុទ្ធសាសនិកមិនមែនធ្វើសក្ការបូជា ចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ
ទេ។ យើងចាត់ទុកព្រះអង្គជាគ្រូរបស់យើងរាល់គ្នា ហើយយើងត្រូវ
គោរពថ្វាយបង្គំព្រះអង្គ។ ពុទ្ធបរិស័ទឱនគោរពថ្វាយបង្គំចំពោះព្រះ
ពុទ្ធរូប (រូបសំណាកព្រះពុទ្ធ) គឺជាមតិយ៉ាងសាមញ្ញមួយនៃការ
បង្ហាញពីសេចក្តីគោរព។ នេះគឺដូចគ្នាទៅនឹងការគោរពទង់ជាតិ ឬត្រូវ
ក្រោកឈរឡើងពេលគេចាក់បទភ្លេងជាតិ។

ជាធម្មតា ការគោរពថ្វាយបង្គំព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ មិនមែនចាំបាច់
តែទៅវត្តនោះទេ។ ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនធ្វើដូច្នោះមែន ព្រោះថានៅ
វត្តពួកគាត់អាចជួបជុំជាមួយនឹងសព្វហ្មធារី ឬដើម្បីរៀនសូត្រនូវព្រះ-
ពុទ្ធវចនៈបន្ថែម។ នៅក្នុងពុទ្ធសាសនាមិនមានតម្រូវការចាំបាច់ក្នុង
ការធ្វើសក្ការបូជាទេ ហើយពុទ្ធសាសនិកមិនដែលមានពិធីបូជាយញ្ញ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នោះដែរ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធច្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មាគិដ៏ប្រពៃបំផុត ក្នុងការគោរពព្រះអង្គ គឺត្រូវប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលព្រះអង្គបានសម្តែង ។ នេះបានដល់ការប្រតិបត្តិប្រកបដោយបញ្ញាស្មារតី និងភាពរឹងមាំមួយ ផ្ទុយពីបុគ្គលពួកខ្លះដែលប្រឆាំងនឹងការទៅវត្តអារាម ហើយបែរជា យកពេលទំនេរដ៏មានតម្លៃមកធ្វើអំពើអាក្រក់វិញ ។

តើអ្វីជាសារសំខាន់នៃការបូជារបស់ពុទ្ធសាសនិក?

តាមប្រពៃណី យើងសង្កេតឃើញថា ធូប ទៀន និងផ្កា ទាំងបី នេះជាវត្ថុសាមញ្ញសម្រាប់ធ្វើសក្ការបូជា ។ ពុទ្ធសាសនិកដែលចេះដឹង ពុទ្ធសាសនាជ្រៅជ្រះនឹងយល់ថា វត្ថុទាំងនេះមិនមែនជាការបូជាពិត ប្រាកដទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជានិមិត្តសញ្ញារំលឹកស្មារតី ។

ជាក់ស្តែង ធូបរំលឹកយើងអំពីក្លិននៃពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដែលផ្សាយទូទៅពេញសាកលលោក ។ ទៀនតំណាងឱ្យ ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គដែលបំភ្លឺផ្លូវយើងក្នុងទីងងឹត ។ រីឯផ្កា វិញ រំលឹកយើងអំពីជីវិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នានេះថា ស្ថិតក្នុងសភាព មិនទៀងទាត់ ប្រៀបដូចជាផ្កាដែលយើងបូជាយ៉ាងដូច្នោះដែរ ។ ផ្កានៅ កំពុងរីក គឺស្រស់ស្អាត និងមានក្លិនក្រអូបណាស់ ប៉ុន្តែវានឹងស្ងួតស្រ-

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ពោន និងប្រែរូបតែមួយប៉ុន្តែភ្នែកប៉ុណ្ណោះ ។ យ៉ាងណាមិញ រូបយើង
ទាំងអស់គ្នានឹងចាស់បន្តិចម្តងៗ ហើយទីបំផុតក៏ដល់នូវសេចក្តីស្លាប់ ។

ដូច្នេះផ្កាបានរំលឹកយើងថា យើងគួរតប្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលា
របស់យើងតាមដែលអាចធ្វើបាន ក្នុងការបំពេញនូវអំពើល្អចំពោះអ្នក
ដទៃនិងខ្លួនឯង ហើយប្រតិបត្តិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មា-
សម្ពុទ្ធក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

អ៊ីចឹងតើ "កម្ម" ជាអ្វីដែរ?

តាមន័យត្រង់ "កម្ម" មានន័យថា "អំពើប្រកបដោយចេតនា"
ហើយពាក្យនេះសំដៅលើជំនឿរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ នៅក្នុងទស្សនៈមួយ
ដែលគេហៅថា "ទស្សនកម្មផល" ។ យើងមានជំនឿថា កាលណាមាន
កម្ម ប្រាកដជាមានផល ទាំងនៅក្នុងជាតិនេះ និងជាតិខាងមុខ ។

ដូច្នេះគេមិនអាចមើលឃើញនូវផលនៃកម្មដូចជារង្វាន់ ឬការ
ដាក់ទណ្ឌកម្មចំពោះសកម្មភាពដែលបានធ្វើនោះទេ ប៉ុន្តែជាធម្មតា វាជា
ផលនៃចេតនាកម្មណាមួយនោះឯង ។ កម្មល្អនឹងផ្តល់ផលល្អ រីកម្មអា-
ក្រក់នឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ ។ សូមលើកយកឧទាហរណ៍សាមញ្ញមួយ
មកបញ្ជាក់ ឧបមាបុគ្គលម្នាក់ជាអ្នកជក់បារី ផឹកស្រា និងបរិភោគច្រើន
ហួសប្រមាណ ដោយមិនមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជាលទ្ធផលបុគ្គលនោះឯងងាយនឹងកើតជំងឺឡើងឈាម ហើយត្រូវរងទុក្ខវេទនាជាអនេក។ រីឯបុគ្គលដែលចេះតមចំណីអាហារ និងចេះថែរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អវិញ តែងតែមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាពល្អ សូម្បីតែពេលខ្លួនគាត់មានវ័យចំណាស់ក៏ដោយ។

ដូច្នេះបុគ្គលដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អ និងកម្មល្អច្រើននឹងសោយនូវជីវិតដែលពោរពេញដោយសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ហើយអាចវិលមកកើតជាមនុស្ស ឬកើតនៅស្ថានទេវតានៅជាតិខាងមុខ។ ផ្ទុយទៅវិញ បុគ្គលដែលបានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ច្រើន ហើយសន្សំនូវអកុសលកម្មច្រើនតែងមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយភាពលំបាក ហើយនឹងកើតនៅក្នុងអបាយភូមិទៀតផង។

“កម្ម” គឺប្រៀបបានទៅនឹងគ្រាប់ពូជ។ អ្នកត្រូវចេះជ្រើសរើសគ្រាប់ពូជដែលអ្នកចង់ដាំ។ ដូច្នេះសូមមេត្តានាំគ្នាដាំគ្រាប់ពូជល្អៗឱ្យបានច្រើន តាមលទ្ធភាពដែលយើងអាចធ្វើទៅរួច។

សារសំខាន់នៃកម្ម: កម្មគឺជាកម្មសិទ្ធិតែមួយគត់ដែលយើងមានពិត ហើយដែលយើងយកតាមខ្លួនជាប់ជានិច្ចពីមួយជាតិទៅមួយជាតិ។ កាយកម្មក្តី វចិកម្មក្តី និងមនោកម្មក្តី គឺប្រៀបដូចជាគ្រាប់ពូជដែលយើងបានសាបព្រោះ ហើយនឹងត្រូវដុះឡើងពេលណាដែលក្នុងខ្លួន

អំណោយផល ។ ដូច្នោះអ្នកណាដាំពូជបែបណា អ្នកនឹងទទួលផលបែប
នោះ ។

*ចុះតើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ប្រសិនបើយើងបានធ្វើ
នូវអំពើអាក្រក់យ៉ាងច្រើនរួចហើយ? តើយើងអាចស្នើសុំព្រះពុទ្ធឱ្យ
ព្រះអង្គអត់ឱនទោសដល់យើងបានដែរទេ?*

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាគ្រូរបស់យើង តែព្រះអង្គមិនមែនជាបុគ្គល
ដែលយើងត្រូវគោរពបូងសូងសូមនូវការអភ័យទោសនោះទេ។ ពុទ្ធ-
សាសនិកមិនមានជំនឿទៅលើបុគ្គលខាងក្រៅណាមួយ ដែលយើងត្រូវ
តែសុំនូវការអត់ឱនទោស ឬគោរពបូជាដើម្បីឱ្យរួចចាកទុក្ខទោសនោះ
ឡើយ ។ ប្រសិនបើពុទ្ធសាសនិកសុំនូវការអភ័យទោស គឺមានតែសុំអ-
ភ័យទោសពីសំណាក់បុគ្គលដែលពួកគេបានធ្វើខុសចំពោះគាត់ ប៉ុន្តែមិន
មែនអ្នកទីបី ឬអ្នកដទៃផ្សេងនោះឡើយ ។ ប្រសិនបើយើងមិនអាចសុំ
នូវការអភ័យទោស ឬសុំធ្វើការកែប្រែខ្លួនពីអ្នកដែលយើងធ្វើខុសទេ
នោះយើងមានតែទុកឱ្យបញ្ហាទាំងអស់នោះជាមោឃៈ ហើយព្យាយាម
រៀនសូត្រពីមេរៀននេះ ព្រមទាំងសូមនូវអភ័យដោយខ្លួនឯង ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានបង្រៀនយើងថា យើងម្នាក់ៗត្រូវ
ទទួលខុសត្រូវចំពោះសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយយើងម្នាក់ៗក៏មាន

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការកំណត់ជោគវាសនារបស់ខ្លួនផងដែរ ។
ដូច្នេះមុនពេលធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ណាមួយ យើងគួរគប្បីគិតពិចារណា
ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយត្រូវព្យាយាមធ្វើតែអំពើល្អគ្រប់ពេលវេលា
ជំនួសវិញ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងប្រាកដថា តើសកម្មភាពនោះអាក្រក់ឬ
ល្អ អ្នកអាចអនុវត្តនូវរូមន្តគំរូផ្ទៃក្នុងមួយ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បាន
សម្តែងដូច្នោះថា " ប្រសិនបើការងារនោះបៀតបៀនខ្លួនឯងផង និងប៉ះ-
ពាល់ដល់អ្នកដទៃផង ឬក៏ប៉ះពាល់ទាំងពីរភាគី ចូរកុំប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើ
បែបនោះ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើការងារទាំងឡាយណាដែលមិនមានផល
ប៉ះពាល់ដល់អ្នកណាទេ ចូរធ្វើនូវអំពើល្អនោះជារៀងរហូតទៅ ។

លោក អាប្រាហាម លីនខុលន៍ (Abraham Lincoln)
និយាយថា: " ពេលណាខ្ញុំធ្វើនូវអំពើល្អ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ ប៉ុន្តែ
ពេលណាខ្ញុំធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អសោះ ។
នោះហើយជាសាសនារបស់ខ្ញុំ" ។



តើយើងអាចធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីជំនះនូវកម្មអាក្រក់ដែល
យើងបានធ្វើរួចហើយ?

យោងតាមច្បាប់កម្មផល កុសលកម្មមិនអាចកំចាត់ចោលនូវ
អកុសលកម្មបានដោយងាយៗទេ ។ ប៉ុន្តែគ្រប់សកម្មភាពដែលយើងបាន
ធ្វើរួចហើយ នឹងមានផលរបស់វា ទោះឆាប់ៗ ឬយូរ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានយកអំបិលនៅក្នុងទន្លេ មកធ្វើការ
ប្រៀបធៀប ពេលព្រះអង្គទ្រង់ផ្តល់នូវឱវាទដល់បរិស័ទរបស់ព្រះអង្គ
ដើម្បីកាត់បន្ថយនូវឥទ្ធិពលនៃកម្មអាក្រក់ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្តែងថា
“អំបិលមួយស្លាបព្រាអាចធ្វើឱ្យទឹកមួយកែវប្រែបាន ប៉ុន្តែអំបិលមួយ
ស្លាបព្រានេះមិនអាចមានឥទ្ធិពលធ្វើឱ្យទឹកទន្លេប្រែទេ ។ ចូរអនុវត្ត
កាត់បន្ថយនូវអកុសលកម្មដែលអ្នកបានធ្វើរួចហើយ ដោយព្យាយាម
ប្រឹងប្រែងធ្វើនូវអំពើល្អឱ្យបានច្រើនឡើងៗ” ។ ហើយការធ្វើកម្មល្អក្នុង
ទីនេះ គឺបានដល់ការធ្វើបុណ្យចែកទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើន
ភារវនា ។

“ចូរកុំប្រមាថនូវអំពើបុណ្យដោយនិយាយថា វាមានប្រមាណតិច
នឹងមិនឱ្យផល ។ តំណក់ទឹកភ្លៀងតែងបំពេញនូវពាងដែលបើកចំហ ។
យ៉ាងណាមិញ ជនជាបណ្ឌិតតែងតែសន្សំនូវអំពើបុណ្យ
បន្តិចម្តងៗយ៉ាងដូច្នោះឯង ។”

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ដើមអំណើតព្រះពុទ្ធសាសនា

ព្រះពុទ្ធ

សិទ្ធត្ថគោតមទ្រង់ប្រសូត្រ នៅក្នុងត្រកូលគ្រួសារដែលគ្រប់គ្រងប្រទេសឥណ្ឌាជាង ២៥០០ ឆ្នាំ កន្លងមកហើយ ។ បិតារបស់ព្រះអង្គជាព្រះមហាក្សត្រនៃត្រកូលនេះ ដែលស្ថិតនៅផ្នែកខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា ជាប់នឹងព្រំប្រទល់ប្រទេសនេប៉ាល់បច្ចុប្បន្ន ។ ដោយសារព្រះអង្គជាកូនប្រុសតែមួយគត់នៃព្រះរាជា សិទ្ធត្ថគោតមបានរស់នៅយ៉ាងស្រណុកសុខសប្បាយ ដោយមានអាមាត្រ និងស្រីស្នំនៅជុំវិញ ។ សូម្បីតែនៅក្នុងភាពជាយុវវ័យ ព្រះអង្គទ្រង់បានដឹងច្បាស់ថា ព្រះអង្គនឹងមិនអាចមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយជារៀងរហូត ក្នុងជីវិតបែបនេះឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានចាប់ផ្តើមយល់ថា ឋានមនុស្សនេះគឺមិនអាចគេចផុតអំពី ជរា ព្យាធិ និងមរណៈទេ ។ នៅក្នុងព្រះជន្មាយុ ២៩ ព្រះវិស្សា ទេវតានិងតាបសតសីបានរំលឹកព្រះអង្គឱ្យបានសម្រេចចិត្តលះបង់នូវជីវិតលោកីយ៍ ដែលពោរពេញដោយសេចក្តីសប្បាយរីករាយក្លែងក្លាយ ។ ព្រះអង្គសម្រេចចាកចេញពីប្រពន្ធ និងកូនដែលជាចំណងដៃគ្រួសារ ដើម្បីស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខអមតៈ ។ រយៈពេល ៦ ឆ្នាំ នៃការស្រមៃស្រមៃ និងការប្រតិបត្តិជាតាបសតសី ព្រះអង្គបានយល់ជាក់

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ច្បាស់ថា ការមិនប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិធុររលុងពេក និងការមិនប្រព្រឹត្ត-
ប្រតិបត្តិតឹងពេកនេះហើយ ជាផ្លូវនាំព្រះអង្គឱ្យរកឃើញនូវចម្លើយ
ដែលព្រះអង្គទ្រង់ប្រាថ្នាចង់បាន ។

ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្រេចចិត្តធ្វើដំណើរតាម "មាតិកាណ្តាល"
ដែលជាមាតិកាមួយមិនធ្ងរពេក ហើយក៏មិនតឹងពេកដែរ ។ ព្រះអង្គបាន
គង់នៅក្រោមដើមពោធិព្រឹក្ស សម្រាកព្រះកាយ និងសោយនូវចង្កាន់
ល្អៗ ហើយបានតាំងចិត្តសច្ចាប្រណិធានមិនក្រោកចេញពីកន្លែងនោះ
ដរាបណាព្រះអង្គមិនទាន់បានរកឃើញនូវចម្លើយ ។ ក្រោយពីការហ្វឹក-
ហាត់ចម្រើននូវសមាធិ បញ្ញាញាណក៏បានកើតចំពោះព្រះអង្គ ។ ចាប់
តាំងពីពេលនោះឯង ព្រះអង្គត្រូវបានគេហៅថា "ព្រះពុទ្ធ" ដែលមាន
ន័យថា "អ្នកត្រាស់ដឹង" ។ បន្ទាប់ពីព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាព្រះ-
ពុទ្ធមក ព្រះអង្គបានចំណាយពេល ៤៥ ព្រះវស្សាទៀត ក្នុងការបង្ហាត់
បង្រៀននូវអ្វីដែលព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹង ដល់មនុស្សក្នុងសាកល
លោក ។ ព្រះអង្គបានបង្កើតសមាគមសង្ឃ ហើយព្រះពុទ្ធសាសនាបាន
ផ្សព្វផ្សាយទៅទូទាំងផ្នែកខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា ។ ព្រះមហាក្សត្រ
ព្រះអរិយៈ ឈ្មោះពាណិជ្ជករ និងអ្នកស្រុកស្រែទាំងឡាយបានក្លាយជា
សាវ័ករបស់ព្រះអង្គ ហើយសូម្បីតែបច្ចុប្បន្នកាលនេះ មានមនុស្សរាប់
មិនអស់ដែលកំពុងទទួលផលប្រយោជន៍ ពីការប្រតិបត្តិនូវពាក្យប្រៀន

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ប្រដៅរបស់ព្រះអង្គក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានយាងចូលបរិនិព្វានយ៉ាងស្ងប់នៅក្នុងព្រះជន្មាយុ ៨០ ព្រះវិស្សា ។

អរិយសច្ចៈ ៤ ប្រការ

ការសម្រេចនូវការត្រាស់ដឹងជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់ដឹងជាក់ច្បាស់នូវអរិយសច្ចៈទាំង ៤ ប្រការ គឺ:

១- សព្វសត្វទាំងអស់ជាប្រធាននៃសេចក្តីទុក្ខ ។

“ទុក្ខ” ជាធម្មតាប្រែថា “សេចក្តីលំបាក” ប៉ុន្តែតាមពិតទៅវាស្ថិតនៅព័ន្ធជីវិតនៃអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ភាពតប់ប្រមល់ ការចង្អៀតចង្អល់ និងទុក្ខលំបាកផ្នែកខាងរាងកាយ ។ សេចក្តីទុក្ខមានពិតប្រាកដព្រោះមនុស្សសត្វគ្រប់រូបក្នុងសាកលលោកនេះ គឺជាប្រធាននៃការចាស់ឈឺ ការប្រាសព្រាត់ពីបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ ការមិនបាននូវអ្វីដែលជាទីប្រាថ្នា ចាស់ជរា និងមរណៈ ។

២- សេចក្តីទុក្ខកើតឡើងពីលោភៈ និងតណ្ហា ។

មនុស្សសត្វទាំងអស់ ប្រាថ្នាចង់បាននូវសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ហើយចង់គេចឱ្យផុតពីអារម្មណ៍មិនជាទីសប្បាយ ។ វេទនាទាំងនេះអាចកើតតាមផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ហើយសេចក្តីទុក្ខកើតឡើងនៅពេលណាសេចក្តីលោភ និងសេចក្តីប្រាថ្នាមិនបានដូចបំណង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

៣- គេអាចយកឈ្នះសេចក្តីទុក្ខ ដោយរំលត់នូវសេចក្តីលោភ និងតណ្ហា ។

ព្រះនិព្វានជាកន្លែងស្ងប់ ដែលមិនមានលោភៈ ទោសៈ និង មោហៈ ហើយជាកន្លែងមិនមានសេចក្តីទុក្ខនៅលាយឡំ ។

៤- មាតិកានាំឱ្យចេញផុតពីសេចក្តីទុក្ខ បានដល់ "អដ្ឋង្គិកមគ្គ" ។

គេអាចកាត់បន្ថយ ឬធ្វើឱ្យចុះខ្សោយ និងរំលត់នូវសេចក្តីទុក្ខ បាននៅទីបំផុត ដោយធ្វើដំណើរតាមអដ្ឋង្គិកមគ្គទាំងប្រាំបីដែលព្រះ- ជិនស្រីទ្រង់បានសម្តែង ពេលនោះគេនឹងបានស្គាល់នូវវរសនៃព្រះនិព្វាន ជាក់ជាមិនខាន ។

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

តែផ្ទុយទៅវិញ ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាសាសនាមួយដែលប្រកប ដោយសច្ចភាព ព្រោះព្រះពុទ្ធទ្រង់បានបង្រៀនយើងពីរបៀបយកឈ្នះ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ប្តូរបៀបកាត់បន្ថយនូវសេចក្តីទុក្ខ ព្រមទាំងយុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឱ្យសម្រេច
បាននូវសេចក្តីសុខអមតៈ ពោលគឺបានដល់ព្រះនិព្វាន។ ដោយសារការ
ប្រតិបត្តិតាមអង្គីកម្ពុត្តដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែង យើងក៏
អាចសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន សូម្បីតែក្នុងជាតិនេះផងដែរ ។

អង្គីកម្ពុត្ត

១- សម្មាទិដ្ឋិ - ការយល់ និងការទទួលយកនូវព្រះអរិយ-
សច្ចៈ ៤ ប្រការ ។

២- សម្មាសង្កប្បៈ ចម្រើនចិត្តសប្បុរស មេត្តា និងករុណា ។

៣- សម្មាវាចា — រៀនចាកការនិយាយកុហក និយាយព្យុះ-
ព្យង់គេ និយាយចាក់ចុចគេ និយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍ ។
ចូរចម្រើនព្យាយាមនិយាយពាក្យសច្ចៈ ពាក្យមានសន្តិភាព ពាក្យល្អ
និងពាក្យមានប្រយោជន៍ ។

៤- សម្មាកម្មន្តៈ រៀនចាកការកាប់សម្លាប់ ការលួចឆក់ប្លន់
និងការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ។ ចូរព្យាយាមចម្រើននូវអភ័យ
បង្កើននូវសេចក្តីស្មោះត្រង់ និងភាពជឿជាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

៥- សម្មាអាជីវៈ វៀរចាកការងារណាដែលទាក់ទងការកាប់សម្លាប់ (ទាំងមនុស្ស និងសត្វ) ការលក់សាច់សត្វ ការជួញដូរមនុស្ស សញ្ញាវុធយុទ្ធភណ្ឌ ថ្នាំពុល និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ ។ ការងារទាំងឡាយណាដែលប្រាសចាកក្រុមសីលធម៌ និងខុសច្បាប់ក៏គប្បីចៀសវាងផងដែរ ។

៦- សម្មាវាយាមៈ ព្យាយាមទប់ស្កាត់នូវអំពើអកុសលដែលមិនទាន់កើត កុំឱ្យកើតឡើងបាន ព្យាយាមកម្ចាត់ចោលនូវគំនិតអកុសលដែលកើតឡើងហើយឱ្យអស់ពីសន្តាន ព្យាយាមបំពេញនូវកុសលដែលមិនទាន់បំពេញឱ្យបានច្រើនឡើង ព្យាយាមរក្សានូវកុសលដែលបានច្រើនឡើងហើយ ឱ្យនៅគង់វង្ស ថែមទាំងព្យាយាមច្រើនឱ្យកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។

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

៨- សម្មាសមាធិ — ប្រតិបត្តិសមាធិដើម្បីអប់រំចិត្តឱ្យផ្តោតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ហើយឱ្យមានវិន័យ ដើម្បីច្រើននូវបញ្ញា ។

ចំរុះត្រលក្ខណ៍

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រង់បានស្រាវជ្រាវរកឃើញថា ភពទាំងអស់ សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្នុងត្រលក្ខណ៍ទាំងបីយ៉ាងគឺ:

-អនិច្ចលក្ខណៈ:

សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀង ហើយអ្វីៗគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរ នៃការប្រែប្រួលទៅជាអ្វីមួយផ្សេងទៀត ។ ឧទាហរណ៍ យើងទាំងអស់ គ្នាគឺស្ថិតនៅក្នុងដំណើរនៃការចាស់ជរា ។ សូម្បីតែហ្វូងនៃតារាក្នុង លំហមេឃក៏ស្ថិតក្នុងដំណើរនៃការប្រែប្រួលដែរ ។

-ទុក្ខលក្ខណៈ:

ដោយសារតែសង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀងទាត់ ដូច្នេះភពគឺ ស្ថិតក្នុងសភាពជាទុក្ខ ។ ជារឿយៗ យើងតែងតែមានសេចក្តីត្រេកត្រ- អាលចំពោះវត្ថុដែលជាទីរីករាយ ហើយទោមនស្សចំពោះវត្ថុដែលមិន ជាទីរីករាយ នេះជាលទ្ធផលដែលបានមកពីការប្រែប្រួលមិនចេះឈប់- ឈរនៃភពនោះឯង ។

-អនត្តលក្ខណៈ:

រូបរាងកាយនេះមិនស្ថិតស្ថេរឡើយ ។ "ខ្លួន" ដែលយើងគ្រប់ គ្នាសន្មតថាមាន គឺគ្រាន់តែប្រមូលផ្តុំឡើងដោយនាមនិងរូប ដែលតែង តែប្រែប្រួលដោយសារហេតុបច្ច័យនោះឯង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

បដិសន្ធិ

ដោយសារមិនមានរូបតួខ្លួនជាអមតៈ ទើបព្រះពុទ្ធសាសនា
បដិសេធនូវភពនៃវិញ្ញាណជាអមតៈ ដែលឆ្លងពីជាតិមួយទៅជាតិមួយ
ផ្សេងទៀត ។ យោងតាមព្រះពុទ្ធសាសនា ចិត្ត ឬវិញ្ញាណនេះផ្លាស់ប្តូរពី
ជីវិតមួយទៅជីវិតមួយទៀត ។

នៅក្នុងសេចក្តីឧបមាមួយ មនុស្សមានអាយុ ៧០ ឆ្នាំ គឺមិន
ផ្សេង ហើយក៏មិនស្រដៀងទៅនឹងរូបគាត់ដែលនៅអាយុ ២០ ឆ្នាំដែរ ។
ភាពផ្សេងគ្នានិងដូចគ្នា គឺបានដល់នាម និងរូបទាំងពីរប្រភេទនេះឯង ។
យ៉ាងណាមិញ ចិត្ត ឬវិញ្ញាណដែលផ្លាស់ប្តូរពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយ
ទៀត ក៏មិនផ្សេង ហើយក៏មិនដូចទៅនឹងចិត្តវិញ្ញាណនៃជាតិមុខដែរ ។
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធច្រង់បានរកឃើញថា ភពទាំងអស់សុទ្ធតែមានត្រៃ-
លក្ខណ៍ដូចគ្នា ។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគេដុតភ្លើងពីទៀនមួយ ទៅដុតទៀន
មួយផ្សេងទៀត ភ្លើងទៀនទីពីរគឺមិនដូចនឹងភ្លើងទៀនទីមួយ ហើយ
ក៏មិនខុសពីភ្លើងទៀនទីមួយផងដែរ ។ នេះសូម្បីតែភ្លើងទៀនទីពីរមាន
កំណើតមកពីភ្លើងទៀនទីមួយក៏ដោយ ។ កម្មគឺត្រូវវិជ្ជាជាប់តាមជាមួយចិត្ត
ជានិច្ចទៅក្នុងជាតិខាងមុខ ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជំហានដំបូង ទស្សនៈទាំងនេះជាទស្សនៈដែលលំបាកក្នុងការ ទទួលយក ។ ប៉ុន្តែតាមពន្លឺនៃបញ្ញា និងការយល់ដឹង ដោយអំណាចការ ចម្រើននូវវិបស្សនា ការយល់ជាក់ច្បាស់ និងការកំណត់ដឹងនូវទស្សនៈ ដែលប្រកបដោយសច្ចភាពនេះ ក៏នឹងកើតមានឡើងដល់អ្នកប្រតិបត្តិ ជាបន្តបន្ទាប់ ។

គម្ពីរពុទ្ធសាសនា

ព្រះពុទ្ធវិចនៈដែលយើងហៅថាព្រះធម៌នោះ ត្រូវបានរៀបចំ តាមលំដាប់ក្នុងគម្ពីរវិបស្សនាដោយឡែកពីគ្នា ។ គម្ពីរទាំងបីនោះ ត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថា "ព្រះត្រៃបិដក" ។ ចំនួននៃពុទ្ធវិចនៈនេះ គឺទូលំទូលាយណាស់ ហើយគេចាត់ទុកជាពាក្យសព្វវិចនាធិប្បាយ ។ ទោះបីជាមានការផ្លាស់ប្តូរ និងការត្រួតពិនិត្យសើរើនូវពុទ្ធវិចនៈក្នុង ព្រះត្រៃបិដកឡើងវិញច្រើនលើកច្រើនសាក៏ដោយ ក៏ព្រះពុទ្ធវិចនៈ នៅតែធរមានយ៉ាងរឹងមាំ ថែមទាំងត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃរហូតដល់ ៩០ ភាគរយនៃព្រះពុទ្ធវិចនៈដែលមិនខូចខាត ។ រឿងនេះគឺដោយសារតែ នៅពេលដែលពុទ្ធវិចនៈត្រូវសូត្រ គឺត្រូវសូត្រដោយព្រះសង្ឃរាប់រយ អង្គ ហើយសូត្រជាមួយគ្នាក្នុងពេលតែមួយ ។ នៅទីបំផុតព្រះពុទ្ធវិចនៈ ត្រូវបានសរសេរឡើងមុនគ្រិស្តសករាជ ៨០ ឆ្នាំ ដោយសមាគមសង្ឃដ៏

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ធំបានអនុវត្តធ្វើការងារនេះជាសហភាព។ ដូច្នេះការផ្លាស់ប្តូរ ឬកែប្រែ ព្រះត្រៃបិដកពិតជាពិបាកបំផុត។ ការរៀបចំបោះពុម្ពឡើងវិញនូវអត្ថ- បទដើមដែលមានរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះ គឺត្រូវបានគេរក្សាយ៉ាងល្អក្នុង ប្រទេសស្រីលង្កា។

-សុត្តន្តបិដក

សុត្តន្តបិដកត្រូវបានចែកជាប្រាំគម្ពីរដោយឡែកពីគ្នា សុត្តន្ត- បិដកផ្ទុកនូវព្រះពុទ្ធវិចារៈមួយផ្នែកហៅថា "ព្រះសូត្រ" ដែលទ្រង់បាន សម្តែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធផ្ទាល់ និងព្រះសូត្រជាច្រើនទៀតទ្រង់បាន សម្តែងដោយអគ្គសាវ័ករបស់ព្រះអង្គ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានទទួល ជោគជ័យយ៉ាងអស្ចារ្យបំផុត ក្នុងពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ព្រោះព្រះអង្គបានប្រើភាសាមនុស្សសាមញ្ញ ដែលហៅថាភាសាបាលី។ ព្រះអង្គបានសម្របសម្រួលលក្ខណៈ និងបែបបទនៃព្រះសូត្ររបស់ព្រះ អង្គ ដោយព្រះអង្គទ្រង់បានប្រើទស្សនៈធម្មតាសម្រាប់មនុស្សសាមញ្ញ ហើយព្រះអង្គទ្រង់បានប្រើទស្សនៈជ្រៅបន្តិច សម្រាប់អ្នកដែលបាន សិក្សាអប់រំច្រើន ហើយទ្រង់ប្រើទស្សនៈខ្ពស់បំផុតសម្រាប់អ្នកស្តាប់ជា បញ្ជីវន្តទាំងឡាយ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានសម្តែងព្រះធម៌ចំពោះមនុស្ស គ្រប់រូប ចាប់តាំងពីអ្នកស្រែចំការដល់ព្រះមហាក្សត្រ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ពុទ្ធវិចនៈរៀបចំអប់រំណែនាំ ចំពោះអាកប្បកិរិយាបុគ្គលផ្ទាល់
រហូតដល់លំដាប់ទស្សនវិជ្ជាដែលខ្ពស់ៗ មានដូចជាទស្សនវិជ្ជានយោ-
បាយ និងទស្សនវិជ្ជាសង្គម ជាដើម ។ ព្រះសូត្រទាំងអស់គឺអាចយកទៅ
អនុវត្តនៅក្នុងសង្គមជាក់ស្តែងតាមរយៈការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។ ព្រះ-
សូត្រមិនគ្រាន់តែត្រូវបានសម្តែងអស់រយៈពេលជាង ២៥០០ ឆ្នាំកន្លង
ហើយនោះទេ ប៉ុន្តែពុទ្ធវិចនៈនៅតែសមហេតុផលជានិច្ចសព្វថ្ងៃនេះ ។

-វិនយបិដក

ព្រះវិន័យត្រូវបានបែងចែកជាប្រាំគម្ពីរ ហើយព្រះវិនយបិដក
ទ្រង់បានផ្ទុកនូវក្បួនខ្នាត (ច្បាប់) និងពាក្យណែនាំសម្រាប់ព្រះសង្ឃ ឬ
សមាគមសង្ឃ និងដូនធី ។ ព្រះសង្ឃ និងដូនធីត្រូវរស់នៅស្មើភាពគ្នា
ហើយគេអាចចាត់ទុកថា សមាគមសង្ឃជាទម្រង់នៃការគ្រប់គ្រងមួយ
មានលក្ខណៈប្រជាធិប្បតេយ្យដំបូងគេបង្អស់ ដែលមានរហូតដល់សព្វ-
ថ្ងៃនេះ ។

-អភិធម្មបិដក

មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ព្រះអភិធម្មជាពុទ្ធវិចនៈដ៏ជ្រាលជ្រៅ
ល្អិតសុខុម ហើយព្រះអភិធម្មបិដកនេះគឺជាការចូលទៅយ៉ាងជិតនៃខ្សែ
ជីវិតស្មុគស្មាញ ថែមទាំងជាទស្សនវិទ្យាចំពោះព្រះធម៌ទៀតផង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អភិធម្មបិដកទ្រង់បានផ្ទុកនូវព្រះពុទ្ធវិចនៈតាមលំដាប់ និងត្រូវបានបែងចែកទៅជាប្រាំពីរគម្ពីរ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងនូវព្រះធម៌ដ៏បរិវេណមក តែទោះបីយ៉ាងណា គង់មានអង្គកថាចារ្យជាច្រើននាពេលបច្ចុប្បន្នចាត់ទុកថា ព្រះអភិធម្មជាការងាររបស់ព្រះសង្ឃសាវ័កជំនាន់ក្រោយ ដែលបានខំប្រឹងចម្រាញ់នូវពុទ្ធវិចនៈនេះឱ្យទៅជាប្រភេទទស្សនៈដ៏អស្ចារ្យ ។ ព្រះអភិធម្មបានពន្យល់អំពីសម្មតិសច្ចៈផង និងបរមត្ថសច្ចៈផង ។ ការវិភាគពីវិចិត្ររបស់មនុស្សសត្វ ហើយត្រួតពិនិត្យតាមដាននូវភាពផ្សេងគ្នានៃនាមនិងរូប គឺមានពន្យល់យ៉ាងល្អិតនៅក្នុងព្រះអភិធម្មនេះឯង ។ ទស្សនៈជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងបរមត្ថសច្ចៈ និងសម្មតិសច្ចៈ ក្នុងព្រះអភិធម្ម បានប្រឆាំងទៅនឹងការងាររបស់ទស្សនវិទូ និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើបមួយចំនួន ។

ប្រពៃណីពុទ្ធសាសនា

ហេតុអ្វីបានជាមានបរៃណីពុទ្ធសាសនាផ្សេងៗគ្នា?

ព្រះពុទ្ធសាសនាបានប្រសូត្រឡើងអស់រយៈពេលជាង ២៥០០ ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ឆ្លងកាត់រយៈពេលដ៏យូរអង្វែងនេះ យើងឃើញមានប្រពៃណីធំៗបីផ្សេងគ្នាបានវិវឌ្ឍន៍កើតឡើង ។ ការវិភាគចម្រើនទាំងនេះ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

បានផ្លាស់ប្តូរ ព្រោះថាព្រះពុទ្ធសាសនាបានធ្វើតាមលក្ខខ័ណ្ឌ និងវប្បធម៌
នៃប្រទេសទាំងឡាយដែលសាសនានេះបានផ្សាយទៅដល់ ។

ទោះបីយ៉ាងណា ពុទ្ធវចនៈបានស្ថិតនៅរឹងមាំបំផុត ថ្វីឡើង
លក្ខណៈខាងក្រៅអាចមានប្លែកគ្នាខ្លះ តែខ្លឹមសារនៃពុទ្ធដីកានៅដដែល
ដូចគ្នានឹងបវេណីមុនៗដែរ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ការព្រមព្រៀងគ្នានៃ
វចនៈ ឬ "ចំណុចរួមគ្នា" រវាងបវេណីផ្សេងៗគ្នាត្រូវបានប្រជុំធ្វើឡើង
ដោយមហាសន្និបាតមន្ត្រីសង្ឃពិភពលោក នៅក្នុងប្រទេសស្រីលង្កា
កាលពីឆ្នាំ ១៩៦៦ ។ ពុទ្ធបរិស័ទទទួលយកនូវភាពផ្សេងពីគ្នា និងពិចា-
រណានូវបវេណីផ្សេងៗទៀត ប្រៀបបានដូចជាផ្លូវផ្សេងៗគ្នា ប៉ុន្តែឆ្ពោះ
ទៅកាន់ទិសដៅដូចគ្នា ។ តាមពិតបវេណីផ្សេងៗបានជំនួយ និងជំរុញ
ការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឆ្ពោះទៅរកភាពរីកចម្រើន ។

ដោយខ្លឹមតើអ្វីជាបវេណីពុទ្ធសាសនាផ្សេងៗទាំងអស់នេះ?

បវេណីថេរវាទជាបវេណីដែលចំណាស់បំផុត និងអភិរក្សនិ-
យមបំផុតផងដែរ ។ បវេណីថេរវាទគឺនៅកៀកបំផុតទៅនឹងទម្រង់ដើម
នៃព្រះពុទ្ធសាសនាដែលសម្តែងដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដាច់ ។ បវេណី
នេះសាមញ្ញជាងបវេណីផ្សេងទៀតក្នុងដំណើរការប្រតិបត្តិ មានកម្ម-

ពិធីបុណ្យតិចតួច ដោយយកព្រះវិន័យជាធំ ជាមួយនឹងក្រុមសិលធម៌ និងការប្រតិបត្តិវិសមាធិ ។

បវេណីមហាយានបានផ្ដើមប្រតិស្ឋាន នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា រវាង ២០០ ឆ្នាំមុនគ្រិស្តសករាជ និង ១០០ ឆ្នាំនៃគ្រិស្តសករាជ ។ មហាយានបានអនុវត្តតាមវប្បធម៌អាស៊ីផ្សេងៗ ដោយអនុវត្តធាតុផ្សំ ផ្សេងៗ នៃសាសនាហិណ្ឌូ និងសាសនាតៅ ។ ពុទ្ធសាសនាមហាយាន សង្កត់ធ្ងន់ទៅលើករុណាធម៌ និងជំនឿ ក្នុងគោលដៅជួយអ្នកដទៃឱ្យ ក្រាស់ដឹង ។ និកាយហ្សិន (Zen), និឈិរេន (Nichiren) និងព្យូលែន (Pureland) គឺស្ថិតនៅក្នុងពុទ្ធសាសនាមហាយាន ។

វាជ្រយាន (Vajrayana) ឬបវេណីទីបេតីបានកើតឡើងនៅ ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ប្រហែលជា ៧០០ ឆ្នាំនៃគ្រិស្តសករាជ នៅពេល ព្រះសង្ឃពុទ្ធសាសនាឥណ្ឌា បានពាំនាំមកនូវព្រះពុទ្ធសាសនាដល់ប្រ- ទេសទីបេតី ជាមួយនឹងការប្រតិបត្តិ ។ ប្រពៃណីនេះបានបូករួមបញ្ចូល ជាមួយធាតុនៃជំនឿក្នុងស្រុក ផ្តល់ឱ្យនូវការប្រតិបត្តិយ៉ាងឯកដល់ប្រ- ពៃណីពុទ្ធសាសនាវាជ្រយាន ។ បវេណីពុទ្ធសាសនាវាជ្រយានបានផ្អែក ផ្តល់ទៅនឹងកម្មពិធីបុណ្យច្រើន មានដូចជា ការសូត្រមន្ត និងការអធិ- ដ្ឋានក្នុងចិត្តជាដើម ។ មេដឹកនាំនៃពុទ្ធសាសនាវាជ្រយានដ៏ល្បីបំផុតគឺ ព្រះតេជគុណដាឡៃឡាម៉ា ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា បវេណីផ្សេងៗគ្នានេះត្រូវបានគេគិតថា ប្រៀបបានទៅនឹងរសជាតិនៃការរើមកី វាមានទ្រង់ទ្រាយដូចគ្នាពិតប៉ុន្តែមានរសជាតិខុសគ្នាទៅតាមអធ្យាស្រ័យរបស់មនុស្ស ។

នៅក្នុងបវេណីព្រះពុទ្ធសាសនា តើហេតុអ្វីបានជាពាក្យដូចគ្នា ហើយបែរជាប្រកបផ្សេងគ្នា?

កាលពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ធរមាននៅ ភាសាដែលបានប្រើជាទូទៅគឺភាសាបាលី ដែលផ្ទុយពីភាសាសំស្ក្រឹត ព្រោះភាសាសំស្ក្រឹតភាគច្រើនប្រើដោយពួកព្រាហ្មណ៍ និងព្រះសង្ឃសាសនាហិណ្ឌូ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានជ្រើសនិយាយ និងសម្តែងព្រះធម៌ជាភាសាបាលី ព្រោះព្រះអង្គចង់ឱ្យមនុស្សច្រើនអាចសិក្សាលឿងយល់ និងបានទទួលនូវផលប្រយោជន៍ពីពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ។

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

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

កម្ម បដិសន្ធិ និងភាពមិនស្មើគ្នានៃជីវិត

តើច្បាប់កម្មផលមានពន្យល់អំពី "ហេតុអ្វីបានជាមានភាពមិនស្មើគ្នាខ្លាំងយ៉ាងនេះ នៅជុំវិញខ្លួនយើង" ដែរទេ?

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

ពុទ្ធសាសនិកមានជំនឿថា ភាពខុសគ្នាទាំងនេះគឺមិនមែនកើតឡើងព្រោះតែឱកាស ឬគំនិតនៃព្រះអាទិទេពដែលមិនអាចមើលឃើញនោះឡើយ។ យើងមានជំនឿថា កម្មនិងផលរបស់កម្មនេះឯង ដែលបានបន្សល់ទុកនូវភាពផ្សេងគ្នាទាំងនេះក្នុងជីវិតមនុស្ស។



ចុះប្រសិនបើយើងមិនចងចាំនូវអ្វីដែលបានធ្វើ កាលពីជាតិមុន
ទេ តើវាមានយុត្តិធម៌ដែរឬ ចំពោះការទទួលបានរងទុក្ខក្នុងជាតិនេះ ពីអ្វី
ដែលយើងបានធ្វើខុសក្នុងជាតិមុន?

ចូរចាំក្នុងចិត្តថា កម្មមិនមែនជាប្រព័ន្ធផ្តល់នូវរង្វាន់ ឬការដាក់
ទណ្ឌកម្មនោះទេ ។ ធម្មតាកម្មជាច្បាប់ធម្មជាតិ ដែលមានចេតនាកម្ម
ណាមួយនឹងត្រូវទទួលផលរបស់វា នៅពេលណាស័ក្ខខ័ណ្ឌដល់ព្រមល្អ
ហើយ ។ សូមលើកយកឧទាហរណ៍ពីបុគ្គលម្នាក់ដែលស្រវឹងស្រា ហើយ
ដើររអិលធ្លាក់ចូលក្នុងប្រឡាយទឹក ។ គាត់បានបាក់ជើង ។ បុគ្គលនោះ
អាចមិនមានការចងចាំពីការដួល និងការឈឺចាប់ទេ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែ
ស្ថិតក្នុងសភាពឈឺចុកចាប់នៃអំពើរបស់គាត់ ។

ដូចបានរៀបរាប់មកខាងដើមហើយថា កម្មអាចត្រូវបានគេ
យល់ឃើញថាដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។ ប្រសិនបើអ្នកដាំគ្រាប់ប៉ោម នោះ
ដើមប៉ោមនឹងដុះឡើង ។ ប្រសិនបើអ្នកដាំគ្រាប់ស្វាយ ដើមស្វាយនឹងដុះ
ឡើង ។ នេះគ្រាន់តែជាច្បាប់កម្មផលប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះយុត្តិធម៌ និងការ
ចងចាំមិនមែនជាកត្តាធំនៅក្នុងកម្មទេ ព្រោះច្បាប់កម្មផលនេះផ្តល់នូវ
ភាពយុត្តិធម៌យ៉ាងស្មើគ្រប់បំផុតចំពោះមនុស្សសត្វគ្រប់រូប និងគ្រប់ភព
ទាំងអស់ ។

ប្រសិនបើមានបដិសន្ធិពិត ចុះតើហេតុអ្វីទើបមនុស្សមិនចង់ ចាំនូវអតីតជាតិ?

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

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



*ប្រសិនបើយើងមិនដឹងអ្វីសោះនាពេលអនាគត ចុះតើហេតុអ្វី
យើងត្រូវព្រួយបារម្ភ?*

បញ្ហានេះជាអាកប្បកិរិយាអាត្មានិយមមួយ ដែលបង្ហាញពី
ការខ្វះទទួលយកការពិត ។ រឿងនេះមិនខុសអ្វីពីមាតាបិតាដែលគ្មាន
ទំនួលខុសត្រូវចំពោះអនាគតកូន និងគ្រួសារ ដោយនាំគ្នាថាយាយខ្លះ
ខ្លាយនូវទ្រព្យសម្បត្តិដែលខ្លួនមានអស់រលីង គ្មានបន្ទូលទុកសម្រាប់
កូន ។ ពួកគាត់មិនដឹងប្រាកដថា តើអ្វីនឹងត្រូវកើតឡើងចំពោះកូន
របស់ពួកគាត់ឡើយ ។ ចំណែកឯឪពុកម្តាយដែលមានទំនួលខុសត្រូវ
ចំពោះកូនៗជាទីស្រឡាញ់វិញ ពួកគាត់នឹងព្យាយាមធ្វើអ្វីៗតាមដែល
អាចធ្វើបាន ដើម្បីធានាខុសត្រូវចំពោះកូនចៅ ទោះបីជាពួកគាត់នឹង
ឃើញនូវលទ្ធផល ឬអត់ ។ យើងគប្បីយកដំណើរស្រដៀងនេះសម្រាប់
ទៅថ្ងៃអនាគតរបស់យើង ។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តី រឿងនេះមាននិយាយនៅក្នុងគម្ពីរព្រះពុទ្ធ
សាសនាថា ទេវតាមួយចំនួន និងសត្វនរកខ្លះក៏អាចរលឹកដឹងនូវជាតិ
របស់ខ្លួនផងដែរ ។ ពួកទេវតា និងនរកទាំងនោះបានរៀបរាប់នូវអំពើ
ដែលបានផ្តល់ផលក្នុងពេលចាប់បដិសន្ធិរបស់គេ ។ ដូច្នោះ ភស្តុតាងទាំង
នេះជាការលើកទឹកចិត្តមនុស្សគ្រប់រូបក្នុងពិភពលោកនេះ ឱ្យព្យាយាម

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អស់ពីសមត្ថភាព ក្នុងការធ្វើនូវអំពើល្អក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួនក្នុង
ជាតិនេះ ។

ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ពុទ្ធសាសនិកគួរគប្បីព្យាយាមធ្វើនូវ
អំពើល្អតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងជាតិនេះ ទោះបីយើងនឹង
បានទទួលផលល្អនៅក្នុងជាតិខាងមុខ ឬអត់ ។ មានពុទ្ធភាសិតមួយ
ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលបានផ្តល់នូវគំនិតអប់រំអំពីជីវិតដូច្នោះថា៖

“ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា តើជីវិតរបស់អ្នកយ៉ាងណាកាលពី
អតីត៖ ចូរអ្នកក្រឡេកមើលជីវិតបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ។
ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងថា តើជីវិតរបស់អ្នកនឹងទៅជាយ៉ាងណា
ក្នុងពេលអនាគតនោះ ចូរអ្នកក្រឡេកមើលជីវិតក្នុងបច្ចុប្បន្ន
កាលនេះចុះ ។”

តើមានភស្តុតាងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រដែរទេស្តីអំពីបដិសន្ធិ?

តាមពិតទៅ យើងឃើញមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងកំណត់
ត្រាឯកសារល្អៗជាច្រើននៃប្រជាជនទាំងឡាយ ដែលជាអ្នកចងចាំនូវ
អតីតជាតិរបស់គេរួមមានទាំងកុមារផងដែរ ។ ហើយមានរឿងដែល

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជាភស្តុតាងខ្លីៗរាប់មិនអស់ពីបស្ចឹមប្រទេស ដែលលោកអ្នកស្រាវជ្រាវ
លោកខាងលិចបានសិក្សាទាក់ទងនឹងបដិសន្ធិនេះ ។

គេបានធ្វើការសិក្សាស្រាវជ្រាវរឿងនេះ ទាំងនៅក្នុងអាស៊ី
និងលោកខាងលិច ដោយអនុវត្តលក្ខខណ្ឌតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ព្រម-
ទាំងមានការពិនិត្យតាមដានយ៉ាងដិតដល់បំផុត ។ សេចក្តីសន្និដ្ឋានបាន
សម្រេច គឺមិនគ្រាន់តែបដិសន្ធិដែលជាការពិតទេ ថែមទាំងមានភស្តុ-
តាងដែលទទួលយកបានទៀតផង ។

ឧទាហរណ៍ លោក ខារ៉ូល ប៊ូរីម៉ែន (Carol Bowman) បាន
សរសេរសៀវភៅជាច្រើនអំពីក្មេង ដែលអាចរំលឹកឃើញនូវអតីតជាតិ
របស់គេ ។ សៀវភៅទាំងនេះមិនមែនជាសៀវភៅបែបសាសនា ឬអប់រំ
ចិត្តទេ ប៉ុន្តែជាអត្ថបទដ៏ល្អ ឆ្លងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវផ្នែកទៅលើ
ការស៊ើបអង្កេត និងការស្រាវជ្រាវតាមការធ្វើពិសោធន៍ចំពោះក្មេងៗ
ជាង ១០០ នាក់ ។

លោកសាស្ត្រាចារ្យ អ៊ាន ស្តេវីនស្តេន (Ian Stevenson) ជា
គ្រូពេទ្យវិកលចរិតដ៏ជំនាញ និងជានាយកនៃផ្នែកសិក្សាអំពីផ្លូវចិត្តនៅ
សាកលវិទ្យាល័យវិជីនឡៃ សហរដ្ឋអាមេរិក ។ លោកបានបោះពុម្ពផ្សាយ
ឯកសារស្រាវជ្រាវរបស់លោក ដែលផ្តោតសំខាន់លើការសិក្សាស្រាវ

ជ្រាវសហគមន៍ និងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ដោយបង្ហាញពីមនុស្សដែល អាចចងចាំអតីតជាតិរបស់គេរហូតដល់ទៅ ៣០០០ ករណី ។

អ្នកស្រាវជ្រាវល្បីៗ និងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះដទៃទៀតចំពោះប្រ ធានបទនេះមានដូចជា លោកបណ្ឌិត ជិម ទូក៊ី (Dr. Jim Tucker) លោកបណ្ឌិត រ៉េមុន មូឌី (Dr. Raymond Moody) និងលោក ថូម៉ាស ស្រូដឺ (Thomas Shroder) ។

លោក ហិនរី ហ្វូដ (Henry Ford) បានមានប្រសាសន៍ថា:

“ការងារមិនមានប្រយោជន៍ទេ ប្រសិនបើយើងមិនអាចប្រើបទ ពិសោធន៍របស់យើងនៅក្នុងជាតិផ្សេងទៀត ។ ទេពកោសល្យ គឺជាផលនៃបទពិសោធន៍ក្នុងជាតិជាច្រើន ។ ទាំងអស់នេះហើយ ធ្វើឱ្យខ្ញុំជឿជាក់ថា យើងនៅទីនេះសម្រាប់គោលបំណងមួយ ។ យើងនឹងត្រូវបន្តដំណើរទៅទៀត ។ ចិត្តនិងការចងចាំនេះ គឺមិន មានទីបំផុតទេ ។”



ព្រះពុទ្ធសាសនា និងវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប

តើព្រះពុទ្ធសាសនាប្រឆាំងនឹងវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបដែរទេ?

ក្នុងចំណោមសាសនាធំៗទាំងអស់នៃពិភពលោក ពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមិនមានជំទាស់ ឬប្រឆាំងជំនុំណាមួយចំពោះរបកគំហើញនៃវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបទេ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនមានអក្ខតហេតុដែលបង្កើតឡើង ថែមទាំងមិនមានបំណងសន្មតបាតុភូតធម្មជាតិឱ្យទៅជាហេតុមួយដែលហួសពីធម្មតានោះដែរ។

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

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងយ៉ាងពិសេសថា មានប្រព័ន្ធផ្កាយរាប់មិនអស់នៅក្នុងភព ហើយថាពិភពលោករបស់យើងនេះគឺដូចជាបណ្តុំនៃធូលីប្រៀបទៅនឹងភាពធំធេង និងភាពផ្សេងៗនៃសាកល។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ព្រះអង្គទ្រង់មិនទទួលស្គាល់ថា ព្រះអាទិទេពជាអ្នកបង្កើតនូវផែនដីនេះ ឬថាជាអ្នកបង្កើតនូវមនុស្សសត្វលោកនោះឡើយ ។

ឆ្លងតាមការប្រើប្រាស់តារាវិទ្យា ផ្កាយរណប និងវិទ្យាចាប់សំឡេង យើងអាចសង្កេតឃើញផ្កាយរាប់សែន និងកញ្ចប់ផ្កាយរាប់រយនៅក្នុងសាកល ថែមទាំងយល់ជាក់ច្បាស់ថា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានធ្វើការសង្កេតយ៉ាងល្អបំផុតអំពីទីកន្លែងរស់នៅរបស់យើងក្នុងលោកធាតុ ។

ទស្សនៈព្រះពុទ្ធសាសនាស្តីអំពីពេលវេលា ស្ថិតក្នុងបរិបទមួយជាសាកល ហើយត្រឹមត្រូវបំផុតជាមួយនឹងវិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើប ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានវាស់នូវអាយុកាលរបស់សាកលលោកជា “កល្យ” ដែលជាអំឡុងពេលយូរអង្វែង ដោយមិនអាចគណនាបាន ប៉ុន្តែព្រះអង្គទ្រង់បានផ្តល់នូវសេចក្តីប្រៀបធៀបមួយថា ដូចជាកំណាត់សូត្រដែលគេបោសនូវកំពូលភ្នំជារៀងរាល់មួយរយឆ្នាំម្តង ។ ពេលវេលាដែលធ្វើឱ្យភ្នំរាប ដោយអំណាចនៃការបោសនឹងកំណាត់សូត្ររៀងរាល់មួយរយឆ្នាំម្តងនេះ គឺប្រហែលជារយៈពេលមួយកល្យ ។ ដូច្នេះតាមពុទ្ធសាសនាលោកធាតុនេះ គឺទំនងជាអាចស្របទៅនឹងការស្មានរបស់វិទ្យាសាស្ត្រសម័យបច្ចុប្បន្ន ដែលមានប្រហែលជា ១៣,៧ រយកោដិឆ្នាំ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានពិពណ៌នា គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុតថា សាកលលោកនេះគឺស្ថិតក្នុងសភាពតក្កានៃការពង្រីក និងការបង្រួម

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ហើយថា សាកលលោកនេះមានរយៈពេលយូរ ដោយមិនអាចស្រមៃ-
ស្រមៃបានឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានប្រមើលមើលនូវទ្រឹស្តីសាកល
ដែលស្ថិតក្នុងសភាពប្រែប្រួលអស់រយៈពេលជាង ២៥០០ ឆ្នាំកន្លងមក
ហើយ ។

នៅក្នុងព្រះសូត្រមួយ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានកាន់ទឹកមួយ
ពែង ហើយទ្រង់បានត្រាស់ថា នៅក្នុងទឹកមួយពែងនេះមានសត្វមាន
ជីវិតរាប់មិនអស់ ។ អស់រយៈពេលយូរមកហើយ គ្មានបុគ្គលណាមួយ
បានយល់ពីអ្វីដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់នោះទេ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះយើង
អាចមើលឃើញការរស់ទាំងអស់នោះនឹងកែវយឺត តាមពិតទៅមាន
សព្វកាយចំរុះរាប់មិនអស់នៅក្នុងពែងទឹក ។ អីចឹង វាអាចមានវត្ថុ
ជាច្រើនទៀត ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ទុកមក ប៉ុន្តែយើង
មិនទាន់ស្រាវជ្រាវរកឃើញ និងមិនទាន់បានដឹង ។



ព្រះពុទ្ធសាសនា និងទេវកថា

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ហេតុអ្វីបានជាមិនមានជំនឿទៅលើ
ព្រះអាទិទេពដែលបានបង្កើតសាកលលោក?

ពុទ្ធសាសនិកទោរទន់ទៅរកសេចក្តីពិតចំពោះបញ្ហា ហើយ
មិនជឿទៅលើជំនឿទេវកថា ដូចជាថាពិភពលោកនេះត្រូវជបចេញពី
ស៊ិត ឬត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយបុរសចំណាស់ដែលមានពុកមាត់ពណ៌
សរែង ។ ប្រសិនបើអ្វីមួយដែលយើងមានជំនឿ គឺថាសាកលលោកនេះ
បានកើតឡើងប្រាកដដោយមិនមានបុគ្គលណាបង្កើតនោះទេ ។

ប្រសិនបើគេនិយាយថា សត្វប្រកបដោយតេជានុភាព ឬវិចិត្រ
ករហ៊ុនប្រសប់បានបង្កើតនូវសាកលលោកនេះ អ៊ីចឹងថាតើអ្នកណាជា
អ្នកបង្កើតសត្វនោះ? ហើយចុះប្រសិនបើសត្វប្រភេទនោះស្ថិតស្ថេរជា
អមតៈ អ៊ីចឹងវារីងរិតតែមិនគួរឱ្យជឿទៅទៀត ដែលថាសាកលលោក
នេះតែងតែនៅជាភពជារៀងរហូត ។

ក្នុងករណីណាក៏ដោយ ពុទ្ធបរិស័ទពិតជាមិនមានជំនឿទៅលើ
ព្រះអាទិទេពបែបនោះទេ ចុះប្រសិនបើខ្លួនជាអ្នកបង្កើតពិភពលោក
និងសព្វសត្វទាំងអស់ ហេតុអ្វីក៏បណ្តោយឱ្យសត្វដែលខ្លួនបង្កើតរងទុក្ខ-
វេទនានៅក្នុងឋាននរកជារៀងរហូត ។ ហើយប្រសិនបើព្រះអាទិទេព

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នោះដឹងជាមុនថា ការបង្កើតរបស់ខ្លួនត្រូវដៅតម្រង់ទៅក្នុងឋាននរក ចុះហេតុអ្វីព្រះអាទិទេពនោះបង្កើតនូវសេចក្តីទុក្ខច្រើនម៉្លោះ? ពុទ្ធបរិស័ទមិនមានជំនឿចំពោះព្រះអាទិទេពបែបនោះទេ ព្រោះថាព្រះអាទិទេពស្តី ជួនកាលបង្កើតនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ និងការអភ័យ ហើយពេលខ្លះទៀតបង្កើតនូវការចងគំនុំ គ្មានយុត្តិធម៌ គ្មានមេត្តា ថែមទាំងរីករាយក្នុងគំនរទុក្ខអ្នកដទៃទៀតផង ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ទូន្មានយើងគ្រប់គ្នា មិនឱ្យពាក់ព័ន្ធខ្លួនទៅនឹងការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះ ព្រោះការប៉ាន់ស្មានទាំងនេះគ្មានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះ ។ ព្រះអង្គទ្រង់នាំនូវសេចក្តីឧបមា នៃបុរសម្នាក់ដែលត្រូវគ្រាប់ព្រួញពិស ព្រមទាំងមិនចង់ឱ្យគេដកព្រួញនោះចេញពីខ្លួនរហូតដល់គាត់បានដឹងថា តើអ្នកណាបាញ់ព្រួញនេះ? ហេតុអ្វីបានគេបាញ់គាត់? ហើយតើប្រភេទពិសអ្វីនៅនឹងព្រួញនេះ? ទោះជាយ៉ាងណា វាជាការងាររបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ក្នុងការដកព្រួញពិសនេះចេញ ហើយព្យាបាលនូវរបួសគាត់ មិនមែនឆ្លើយនូវសំណួររបស់បុរសនោះទេ យ៉ាងណាមិញ រឿងនេះជាតួនាទីរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក្នុងការចង្អុលបង្ហាញយើងពីរបៀបដកខ្លួនយើងចេញអំពីសេចក្តីទុក្ខ ហើយព្រះអង្គទ្រង់មិនឆ្លើយនឹងសំណួរដែលស្រមៃស្រមៃបែបនោះឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងថា យើងគប្បីគិត និងផ្តោតឱ្យបានច្រើនទៅលើ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អ្វីដែលជាបញ្ហាពិត ពោលគឺការប្រតិបត្តិវិជ្ជាពុទ្ធសាសនារបស់យើង នោះឯង ។

អ្វីចង់ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនគំរាមកំហែងអ្នកមិនជឿ ជាមួយនឹង ទណ្ឌកម្មនៅក្នុងឋាននរកទេឬ?

ពិតជាមិនមានឡើយ! ការគំរាមកំហែងបែបនោះអាចមាន កាលពីសម័យបុរាណ គឺក្នុងគោលបំណងរក្សាមនុស្សឱ្យនៅមួយកន្លែង មួយអន្លើដោយប្រើការសន្យា ជាឃ្លាប់នៃការទទួលរង្វាន់ក្នុងឋានសួគ៌ ផងដែរ ។ ដំណើរការប្រភេទនេះ គឺតម្រូវឱ្យមនុស្សចូលរួមក្នុងក្រុម សាសនា ដោយគំរាមពីការដាក់ទណ្ឌកម្មក្នុងឋាននរក និងការធានា អះអាងផ្តល់នូវរង្វាន់ក្នុងឋានសួគ៌ជាដើម ។

ពុទ្ធបរិស័ទនឹងមិនទទួលយកនូវទស្សនៈ នៃព្រះអាទិទេពដែល មានភាពច្រំណែន ដោយផ្ដន្ទាទោសមនុស្សដែលខ្លួនជាអ្នកបង្កើត សូម្បី ពួកគេគ្រាន់តែជ្រើសរើសសាសនាផ្សេងនោះឡើយ ។ ជាក់ស្ដែងគ្រប់ ជាតិសាសន៍ទាំងអស់ តែងតែមានសេរីភាពនៃជំនឿ សេរីភាពនៃការ បញ្ចេញមតិ និងសេរីភាពនៃការប្រតិបត្តិតាមសាសនា ដែលខ្លួនគិតថា ល្អ និងមានប្រយោជន៍ ដូចមានចារនៅក្នុងធម្មនុញ្ញនៃអង្គការសហប្រ- ជាជាតិ (មាត្រាទី១៨) ។ ការធ្វើទារុណ្ឌកម្មទៅលើមនុស្សជាតិនៅលើ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ផែនដីនេះត្រូវបានហាមប្រាម ។ អ៊ីចឹងតើវាអាចទៅរួចឬ ដែលព្រះអាទិទេពបានបង្កើតយើងទាំងអស់គ្នា ឱ្យជាមនុស្សមានអារ្យធម៌ថោកទាប? ដូច្នេះពុទ្ធបរិស័ទយល់ឃើញថា ការគំរាមនៃទារុណ្ណកម្មនៅក្នុងនរកបែបនេះពិបាកជឿណាស់ ។

ជាឧទាហរណ៍ តើគេនឹងបញ្ជូន ឬអនុញ្ញាតឱ្យសត្វប្រភេទណានោះនៅក្នុងឋានដីក្តៅសន្លោសន្លៅជារៀងរហូត? ចូរយកដុំភ្លើងធ្វើជាឧទាហរណ៍ ។ ចូរកាន់ដុំភ្លើងនោះនៅក្នុងបាតដៃរបស់អ្នក ។ តើអ្នកអាចអត់ទ្រាំនឹងការឈឺចាប់រយៈពេលពីរបីនាទីបានទេ? ចុះតើអ្នកអាចដាក់ដុំភ្លើងនោះក្នុងបាតដៃរបស់បុគ្គលដទៃត្រឹមមួយនាទី ហើយឈរសំឡឹងមើលពួកគេស្រែកទ្រហោយ ដោយភាពទុក្ខព្រួយបានទេ? តើអ្នកអាចធ្វើអំពើឃោរឃៅនោះ ចំពោះបុគ្គលណាមួយជារៀងរហូតបានដែរទេ? អំពើសាហាវឃោរឃៅបែបនេះ គឺហួសពីការស្រមៃស្រមៃរបស់ព្រះអាទិទេពហើយ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ប្រសិនបើវាស្ថិតក្នុងអំណាចរបស់អ្នកក្នុងការបញ្ឈប់នូវសេចក្តីទុក្ខសោកសង្រេងគ្មានទីបំផុតនេះ តើអ្នកមិនបញ្ឈប់វាទេឬ? ចុះបើអ្នកជាបុគ្គលមានវិចារណញ្ញាណ និងមានហេតុផលគ្រប់គ្រាន់ តើអ្នកមិនឈប់ធ្វើនូវអំពើឃោរឃៅបែបហ្នឹងទេឬ? នេះជា

រឿងអយុត្តិធម៌ និងសាហាវឃោរឃៅបំផុត ចំពោះបុគ្គលដែលមាន
ហេតុផលសមរម្យណាមួយ និងក្រោមកាលៈទេសៈដ៏សមប្រកប ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានប្រើការគំរាមកំហែង ឬក៏បង្ខិត
បង្ខំនរណាម្នាក់ ឱ្យទទួលយកពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គឡើយ ។
ព្រះអង្គទ្រង់មានជំនឿទៅលើសេរីភាពនៃគំនិត ។ ព្រះអង្គទ្រង់ទទួល
ស្គាល់ថា មនុស្សគ្រប់រូបមិនមែនសុទ្ធតែទទួលយកនូវពាក្យប្រៀនប្រ-
ដៅរបស់ព្រះអង្គឡើយ ហើយថាមនុស្សមានដំណើរការវិវឌ្ឍន៍ដោយ
ផ្សេងៗពីគ្នា ថែមទាំងជ្រើសរើសនូវមតិផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ធ្វើដំណើរ
ទៀតផង ។ ព្រះអង្គទ្រង់ពេញចិត្តសម្តែងពន្យល់នូវពាក្យទូន្មានរបស់
ព្រះអង្គ ព្រោះជាទ្រឹស្តីមានលក្ខណៈល្អឥតខ្ចោះ និងសមហេតុផល
ហើយចង់ឱ្យមនុស្សយល់ដឹងនូវពាក្យទូន្មានទាំងនេះ ដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់
គ្មានសេចក្តីភ័យខ្លាចចំពោះទណ្ឌកម្មណាមួយអំពីព្រះអង្គឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនមានការគំរាមកំហែង ឬការផ្តល់នូវរង្វាន់
ឡើយ ប៉ុន្តែជាវិជ្ជា និងការយល់ដឹង ។

លោក អាស់ប៊ែត អែនស្តាញ (Albert Einstein) មានប្រសាសន៍ថាៈ
“ព្រះពុទ្ធសាសនាមានលក្ខណៈមួយដែលគួររំពឹងថា ជាសាសនាពិភព-
លោកសម្រាប់អនាគត ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាល្អពិសិដ្ឋលើសលប់ពីព្រះអា-

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ទិទេព ដោយចៀសផុតពីជំនឿងាប់ក្រឡា និងទេវវិទ្យា។ ព្រះពុទ្ធសាសនាក្របដណ្តប់លើផ្នែកទាំងពីរនៃធម្មជាតិ និងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត ហើយផ្អែកទៅលើទស្សនៈសាសនាមួយ ដែលប្រាថ្នាចង់បានពីបទពិសោធន៍នៃវត្ថុទាំងឡាយ ទាំងធម្មជាតិ ថែមទាំងផ្លូវចិត្ត ដូចជាក្រុមមួយដ៏មានខ្លឹមសារ ។ ប្រសិនបើមានសាសនាណាមួយដែលដោះស្រាយនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់វិទ្យាសាស្ត្រសម័យទំនើបបាន នោះគឺច្បាស់ហើយថា មានតែព្រះពុទ្ធសាសនាប៉ុណ្ណោះ ។”

សមាធិ និងអស្សុកាយ

តើសមាធិអនុញ្ញាតឱ្យព្រាយបិសាច ឬអស្សុកាយចូលមកសណ្តិតក្នុងចិត្តឬទេ?

ព្រះពុទ្ធសាសនាត្រូវបានប្រតិបត្តិក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ហើយទៅតាមវប្បធម៌ផ្សេងៗអស់រយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំកន្លងមក ។ សមាធិនេះត្រូវបានបង្រៀន និងប្រតិបត្តិនៅទូទាំងពិភពលោក ហើយកំពុងតែទទួលបាននូវប្រជាប្រិយភាពយ៉ាងខ្លាំង ជាពិសេសនៅប្រទេសលោកខាងលិច ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិយ៉ាងធំ កំពុងបញ្ជូនបុគ្គលិក និងអ្នកប្រតិបត្តិការរបស់ខ្លួនដើម្បីសិក្សា និងធ្វើការដកពិសោធន៍វិធីសាស្ត្រនេះ ។ ពួកគេយល់អំពីផលប្រយោជន៍នៃការចម្រើនសមាធិក្នុងការពង្រឹងនូវការគ្រប់គ្រង និងសំអាតនូវចិត្ត ក៏ដូចជាការរៀបចំកាត់បន្ថយនូវភាពស្អុតស្អាញ ការឈឺចុកចាប់ ការបដិសេធ និងសេចក្តីក្រែវក្រាធ ។

អ្នកជំនាញខាងជំងឺសរសៃប្រសាទ នៅក្នុងសាកលវិទ្យាល័យវេជ្ជសាស្ត្រ ម៉ាសាឈូសេត ដោយសិក្សាពីរលកខួរក្បាលនៃមនុស្សដែលបានចម្រើនសមាធិទៀងទាត់ បានបង្ហាញថា ពួកគេមានសេចក្តីសុខ និងស្ងប់ជាងមនុស្សដែលមិនបានចម្រើនសមាធិ ។ អ្នកស្រាវជ្រាវនៅសាកលវិទ្យាល័យកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ក្នុងមណ្ឌលសុខភាពសាស្ត្រស៊ីស្តូ បានបង្ហាញថា ដោយសារតែការចម្រើននូវសមាធិ ពុទ្ធសាសនិកពិតជាមានសេចក្តីសប្បាយ និងស្ងប់ជាងប្រជាជនដទៃទៀតក្នុងពិភពលោក ។ មនុស្សមួយចំនួនមិនលើកទឹកចិត្តពួកយើង ក្នុងការប្រតិបត្តិសមាធិទេ ព្រោះតែសេចក្តីភ័យខ្លាចជួយពីវិចារណញ្ញាណរបស់ខ្លួននោះឯង ។ រឿងនេះ យើងគួរគប្បីប្រើនូវភាពវៃឆ្លាតដើម្បីពន្យល់ពួកគេឱ្យយល់ចូលចិត្ត និងចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិសមាធិដូចយើងដែរ ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ការជក់បារី និងព្រះពុទ្ធសាសនា

តើការជក់បារីប្រឆាំងនឹងព្រះពុទ្ធសាសនាដែរឬ?

និយាយឱ្យងាយស្តាប់ទៅ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនគិតថា ការជក់-
បារីជាការខុសនឹងក្រមសីលធម៌ទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណា អ្នកប្រតិបត្តិនូវ
ព្រះពុទ្ធសាសនាតឹងរឹងដែលជាអ្នកមានទម្លាប់នេះ តាមធម្មតាតែងបោះ
បង់វាចោល ។ នេះគឺព្រោះតែថា ការជក់បារីនេះគឺជាទម្រង់នៃតណ្ហា
និងការជាប់ជំពាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ព្រោះវាធ្វើឱ្យញៀនយ៉ាងខ្លាំង ។ ម្យ៉ាង
វិញទៀត ការជក់បារីនេះធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀត
ផង ដោយសារឥទ្ធិពលនៃផ្សែង ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្វីមួយប៉ះពាល់ដល់
ខ្លួនឯងផង និងអ្នកដទៃផង មិនមែនជារឿងវិជ្ជមានទេក្នុងព្រះពុទ្ធសា-
សនា ។

មហិច្ឆតា និងសេចក្តីសង្សារយរិករាយ

ព្រះពុទ្ធសាសនាបង្រៀនពីសេចក្តីសុខ ប៉ុន្តែមនុស្សមានមហិ-
ច្ឆតានៅក្នុងការងារ ហើយចង់បានជីវិតប្រសើរសម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្លួន
ផងដែរ ។ តើគេអាចសម្រុះសម្រួលនូវរឿងនេះដោយរបៀបណា?

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ពិតណាស់ហើយថា ព្រះពុទ្ធសាសនាគិតថាការពេញចិត្តជាសីលធម៌មួយ ព្រះពុទ្ធសាសនាយល់ស្របផងដែរថា បុគ្គលម្នាក់ៗអាចប្រកាន់យកនូវមាតិកាផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីសម្រេចនូវសេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួន។ ក្នុងករណីបែបនេះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានឱ្យប្រកាន់យកនូវមាតិកាណាមួយ។

ចូរកុំមានមហិច្ឆតាខ្លាំងក្លាពេក ព្រោះអ្នកអាចបង្កផលប៉ះពាល់ ឬធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ដល់អ្នកដទៃក្នុងការសម្រេចនូវមហិច្ឆតារបស់អ្នក។ ហើយចូរកុំរីករាយសប្បាយខ្លាំងពេក ព្រោះការរស់នៅរបស់អ្នក និងគ្រួសារត្រូវមានឥទ្ធិពលផ្ទុយគ្នា។

ការតមសាច់ ព្រះសង្ឃ និងសាច់សិប្បនិម្មិត

តើពុទ្ធសាសនិកចាំបាច់ត្រូវតែតមសាច់ឬ?

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ការតមបរិភោគសាច់ ឬមិនតមអាស្រ័យលើអធ្យាស្រ័យរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ អ្វីដែលត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមិនមែនភាពបរិសុទ្ធនៃការតមសាច់នោះទេ ប៉ុន្តែគឺជាភាពបរិសុទ្ធនៃចិត្ត។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

តាមពិតទៅ ពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនតែងយល់ថា ភាពឃោរឃៅ បានពាក់ព័ន្ធនឹងការបរិភោគសាច់ នោះគឺគ្មានអ្វីប្រសើរជាងសាច់សត្វ ដែលគ្មានពុំនឹងនោះឯង ។ ហើយពុទ្ធបរិស័ទជាច្រើនទទួលជោគជ័យក្នុង ការលះបង់នូវតណ្ហា និងចំណង់ក្នុងការបរិភោគនូវសាច់ ហើយក៏ក្លាយ ជាអ្នកតមបរិភោគសាច់តាមបំណងរបស់ខ្លួន ។

ទោះបីយ៉ាងណា ប្រសិនបើការតមមិនបរិភោគសាច់ពិបាក ខ្លាំងពេក អ៊ីចឹងចូរអ្នកប្រកាន់យកនូវមាតិកាដែលសមរម្យចំពោះអ្នក ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ការតមមិនបរិភោគសាច់ យ៉ាងហោចណាស់ម្តង ឬ ពីរដងក្នុងមួយខែគឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អមួយ ក្នុងការប្រតិបត្តិនូវករុណា- ធម៌ចំពោះសព្វសត្វទាំងឡាយ ដែលរៀបចំការបរិភោគសាច់ដោយ យោនិសោមនសិការៈនៅក្នុងថ្ងៃនោះឯង ។

សៀវភៅមួយក្បាល និពន្ធដោយលោក ហ្វីលីប កាភ្លី (Philip Kapleau's) មានចំណងជើងថា "ស្រឡាញ់ជីវិតទាំងអស់គ្នា" បាន ដោះស្រាយយ៉ាងល្អបំផុត ចំពោះទស្សនៈពុទ្ធសាសនាស្តីអំពីការតមមិន បរិភោគសាច់ ។



ហេតុអ្វីបានជាព្រះសង្ឃខ្លះឆាន់សាច់?

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានបដិសេធ មិនហាមប្រាមចំពោះការឆាន់សាច់ក្នុងចំណោមបរិស័ទរបស់ព្រះអង្គទេ ។ ព្រះអង្គមានហេតុផលច្បាស់លាស់បំផុតចំពោះរឿងនេះ ព្រោះអាហារបន្លែសមរម្យមិនអាចមាននៅក្នុងតំបន់ខ្លះ ឬកម្រមាននៅក្នុងរដូវហូតហែង ។ ជាឧទាហរណ៍ អាហារបន្លែត្រូវបានកំណត់ជាដាច់ខាតបំផុតនៅទីកន្លែងជាច្រើន មានទីបេតីជាដើម ។

ព្រះសង្ឃគង់នៅបានអាស្រ័យចង្កាន់បិណ្ឌបាត ហើយប្រសិនបើចង្កាន់បិណ្ឌបាតត្រូវបានកំណត់តែចង្កាន់បន្លែនោះ រឿងនេះច្បាស់ជាដាក់បន្ទុកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើឧបាសក ឧបាសិកា ដែលផ្គត់ផ្គង់នូវព្រះសង្ឃ ។ ដូច្នេះហើយទើបព្រះសង្ឃឆាន់នូវអ្វីដែលបរិស័ទប្រគេន សូម្បីតែសាច់ ប្រសិនបើសាច់សត្វនោះមិនត្រូវបានគេសម្លាប់សម្រាប់ព្រះអង្គទេនោះ ។

ថ្វីដ្បិតតែសព្វថ្ងៃនេះព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមជាច្រើនពេញចិត្តនឹងឆាន់អាហារបន្លែ ប៉ុន្តែវាគួរឱ្យកត់សំគាល់ផងដែរថា ព្រះសង្ឃទាំងអស់នៅក្នុងបរេណិពុទ្ធសាសនាមហាយាន គឺជាអ្នកតមមិនឆាន់សាច់តឹងរឹងណាស់ ។

តើអ្នកតមសាច់ដែលបរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតនោះ មិនជាអ្នក
លាក់ពុតទេឬ? ហេតុអ្វីក៏បរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតទៅវិញ?

សាច់សិប្បនិម្មិតគឺជាអាហារបន្លែដ៏ល្អ ផលិតអំពីសនេហជាតិ
(ជាតិស្អិតនៃម្សៅ) មានដូចជា សណ្តែកសៀង ផ្សិត ដែលធ្វើឱ្យដូចជា
ទ្រង់ទ្រាយ និងមានរសជាតិនៃសាច់ពិតៗ។ ជួនកាលអ្នកតមបរិភោគ
សាច់ត្រូវទទួលរងនូវការចោទប្រកាន់ពីបទធ្វើពុត ព្រោះពួកគេអះអាង
ច្រៀតវាវង់ពីការបរិភោគសាច់ ប៉ុន្តែពួកគេបែរជាបរិភោគសាច់សិប្ប-
និម្មិតគ្រប់ប្រភេទទៅវិញ។ ជាទូទៅអ្នកតមសាច់មិនមានបំណងប្រាថ្នា
បរិភោគអ្វីដែលទាក់ទងនឹងសេចក្តីទុក្ខ និងការសម្លាប់នៃសត្វឡើយ។
ដូច្នេះពួកគេគិតថា សាច់សិប្បនិម្មិតមិនមែនជាសាច់ពិតនោះទេ ប៉ុន្តែជា
អ្វីមួយដែលផ្តល់ឱ្យនូវភាពផ្សេងគ្នាចំពោះការតមរបស់ខ្លួន។

សាច់សិប្បនិម្មិតត្រូវបានផលិតឡើង ដើម្បីទាក់ទាញនូវអ្នក
បរិភោគសាច់ ឱ្យងាកមកតមបរិភោគសាច់វិញ។ ឧទាហរណ៍ វាអាច
ធ្វើឱ្យអ្នកបរិភោគសាច់ចង់ក្លាយជាអ្នកតមសាច់វិញ ព្រោះថាម្ហូបបែប
នេះ អាចធ្វើជាស្ថានចម្លងអ្នកដែលបរិភោគសាច់ ឱ្យទៅជាអ្នកតម
បរិភោគសាច់វិញដោយងាយ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបរិភោគសាច់សិប្បនិម្មិតគឺនៅ
តែប្រសើរជាងការបរិភោគសាច់សត្វពិតដែរ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា៖

“សព្វសត្វទាំងអស់ស្រឡាញ់ជីវិត មនុស្សសត្វស្រឡាញ់នូវសេចក្តីសុខ ។ ការយកខ្លួនឯងជាការប្រៀបធៀប អ្នកមិនគួរប៉ះពាល់ ឬសម្លាប់ ថែមទាំងមិនគួរប្រើគេឱ្យធ្វើបាប ឬសម្លាប់នូវសត្វដទៃទេ” ។

ឋានផ្សេងៗ

តើឋានផ្សេងៗទៀតមានអ្វីខ្លះ? ហើយតើវាជាកន្លែងពិតប្រាកដដែរទេ?

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

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

មានអាកាសធាតុគួរជាទីរីករាយ គឺផ្ទុយពីមនុស្សសត្វដែលរស់នៅក្នុង
ប្រទេសរីករវៃដោយសង្គ្រាមបង្ហូរឈាម បែកបាក់ដោយសារតែសេចក្តី
ស្រេចឃ្លាន និងជំងឺ ។ នេះជារឿងជាក់ស្តែងមួយដែលយើងមើល
ឃើញក្នុងសង្គម ។ សូម្បីតែក្នុងពិភពលោកដែលយើងកំពុងរស់នៅនេះ
ក៏មានភាពផ្សេងៗគ្នាយ៉ាងឆ្ងាយផងដែរ ។

ដូច្នេះឋានសួគ៌ជាភពមួយដែលគួរទទួលស្គាល់ថា ល្អនិងមាន
សេចក្តីសុខសប្បាយជាងប្រទេសដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងលោកនេះ ចំណែក
ឯឋាននរកវិញ ជាក់ន្លែងដែលលំបាកយ៉ាកយ៉ាប់ជាងប្រទេសមួយចំនួន
នៅលើផែនដីនេះ ។ សូម្បីតែវាមានកម្រិតផ្សេងគ្នាយ៉ាងណា គេក៏អាច
ធ្វើការប្រៀបធៀបទៅនឹងប្រទេសផ្សេងគ្នាក្នុងទ្វីបនីមួយៗ ដែលស្ថាន
ភាពនៃការរស់នៅរបស់ប្រជាជនក្នុងប្រទេសខ្លះ បានល្អប្រសើរជាង ឬ
អាក្រក់ជាងប្រទេសផ្សេងទៀត ។

មានទស្សនៈដែលគួរជ្រើសរើស ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់
សម្តែងដោយប្រៀបធៀប នៅពេលព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងអំពីឋានផ្សេង
ៗគ្នា ។ ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង បុគ្គលដែលរងនូវសេចក្តីទុក្ខពីអសមត្ថ-
ភាពផ្នែករាងកាយ មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឡប់សតិ (វិកលចរិត) ប្រៀបដូច
កើតនៅឋាននរកដូច្នោះ ។ បុគ្គលណាមួយដែលដឹកនាំជីវិតដោយលំបាក
វេទនា ក្រីក្រ កំសត់ទុរគត ស្ទុះស្ទែងរកអាហារដោយលំបាកដើម្បីរស់

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ប្រៀបដូចកើតក្នុងឋានតិរច្ឆាន ។ ចំពោះមនុស្សដែលគិតតែពីមានបាន អាត្មានិយម ជិះជាន់ ធ្វើបាបអ្នកទន់ខ្សោយ ជាមនុស្សមិនចេះស្តាប់ស្តល់ និងចំណង់របស់ខ្លួន ប្រៀបបានដូចកើតនៅក្នុងឋានប្រេត ។ ចំណែកឯ បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលល្មោភនិងអំណាច ធ្វើសង្គ្រាម កាប់សម្លាប់ គ្នាដើម្បីអំណាច និងទ្រព្យសម្បត្តិ ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃរងគ្រោះដោយសារ ខ្លួន ប្រៀបដូចកើតនៅក្នុងឋានអសុរកាយ ។ រីឯបុគ្គលទាំងឡាយណា ដែលកើតក្នុងត្រកូលអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន មានរូបសម្ផស្សស្អាត និងមានសុខភាពល្អ ប្រៀបដូចកើតនៅក្នុងឋានទេវលោក ។

នរក ប្រេត តិរច្ឆាន និងអសុរកាយ គឺជាឋានដែលពោរពេញ ដោយសេចក្តីទុក្ខសោកសង្រេង ចំណែកឯឋានសួគ៌វិញ គឺជាកន្លែងដែល ពោរពេញដោយសេចក្តីសប្បាយរីករាយ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ព្រះ- សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងថា ឋានទាំងអស់នេះមិនមែនជា កន្លែងដែលសមរម្យក្នុងការប្រតិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធសាសនាទេ ថែមទាំង មិនអាចញ៉ាំងកុសលកម្មរបស់ខ្លួនឱ្យចម្រើនឡើងបានទៀតផង ។ រឿង នេះមកពី សត្វកើតនៅក្នុងអបាយភូមិតែងតែរងនូវសេចក្តីទុក្ខសោក ឥតស្រាកស្រាន្ត រីឯសត្វដែលកើតក្នុងឋានសួគ៌វិញរមែងតែរីករាយ សប្បាយនឹងកាមគុណទាំង ៥ ឥតឈប់ឈរផងដែរ ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ដូច្នោះ ដោយសារតែឋានមនុស្ស ជាឋានមួយដែលមានទាំង សេចក្តីទុក្ខ និងសេចក្តីសុខ ទើបគេចាត់ទុកថា ជាកន្លែងដ៏ល្អសមរម្យ បំផុត ក្នុងការប្រតិបត្តិនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ឋានមនុស្សផ្តល់នូវឱកាសដ៏អស្ចារ្យបំផុត ដើម្បីធ្វើនូវ អំពើល្អ និងសន្សំនូវកុសលកម្មឱ្យបានច្រើនឡើងៗ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងទៀតថា ទេវតាពួកខ្លះបានប្រតិបត្តិ នូវព្រះធម៌របស់ព្រះអង្គ ហើយអាចបានសម្រេចនូវព្រះនិព្វានផងដែរ ។ ហេតុដូច្នោះហើយ ទើបព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ទូន្មានមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យព្យាយាម ធ្វើនូវអំពើល្អ ដើម្បីបានកើតក្នុងឋានសមរម្យមាន ឋានទេវតា ឬឋាន មនុស្សជាដើម ។

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



កិច្ចវត្តប្រចាំថ្ងៃ

ការវិន័យ ត្រៃសរណគមន៍ និងសីល ៥

មិនមានកូនពិបាក និងឆាប់រហ័សទេ ប៉ុន្តែការប្រតិបត្តិប្រចាំ ថ្ងៃដ៏ល្អមួយគួរគប្បីចាប់ផ្តើមពីការគោរពព្រះពុទ្ធ យកព្រះអង្គជាទីពឹង និងបន្ទាប់មករក្សានូវសិក្ខាបទប្រាំ ។ អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ នៅខាងមុខ ព្រះពុទ្ធរូប ប៉ុន្តែក៏មិនមានបញ្ហាអ្វីដែរ ប្រសិនអ្នកមិនមានព្រះពុទ្ធរូប ។

អ្នកអាចធ្វើបទនមស្ការចំពោះព្រះពុទ្ធ និងបង្ហាញនូវការដឹង គុណចំពោះព្រះធម៌ដោយសូត្រនូវការគោរពតាមប្រពៃណីចំនួនបីដង៖

នមោ តស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស (បីចប់)

វិកិរិយានមស្ការថ្វាយបង្គំនៃខ្ញុំព្រះករុណា ចូរមានដល់ព្រះដ៏ មានព្រះភាគអង្គនោះ ព្រះអង្គជាព្រះអរហន្តដ៏ប្រសើរ ទ្រង់ត្រាស់ដឹង នូវព្រះយុទ្ធវិទ្ធិទាំងពួង ដោយប្រពៃចំពោះ ព្រះអង្គឥតមានគ្រូអាចារ្យ ណាប្រដៅព្រះអង្គឡើយ ។

តាមប្រពៃណី ពុទ្ធសាសនិកអះអាងខ្លួនឯងជាពុទ្ធសាសនិក ដោយការសូត្រថា "យកព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ" ដែលជាត្រៃ សរណគមន៍ជាទីពឹងទីរលឹក ។ ពេលអ្នកសូត្រពាក្យនេះ វាអាចជួយឱ្យ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អ្នកមើលឃើញនូវព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ
និងព្រះសង្ឃតាមផ្លូវចិត្តដោយសូត្រថា:

ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះពុទ្ធជាទី-
ពឹងទីរលឹក ។

ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះធម៌ជាទីពឹង
ទីរលឹក ។

សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះសង្ឃជាទី-
ពឹងទីរលឹក ។

ទុតិយម្បិ ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះពុទ្ធ
ជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង ។

ទុតិយម្បិ ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-
ធម៌ជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង ។

ទុតិយម្បិ សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-
សង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់ពីរដងផង ។

តតិយម្បិ ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-
ពុទ្ធជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់បីដងផង ។

តតិយម្បិ ធម្មំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-
ធម៌ជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្រប់បីដងផង ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

តតិយម្បិ សង្ឃំ សរណំ គច្ឆាមិ ខ្ញុំព្រះករុណា សូមដល់នូវព្រះ-
សង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក ជាគម្របំបីដងផង ។

ការទទួលសិក្ខាបទប្រាំគួរតែសូត្រតាមធម្មតា និងតាំងចេតនា
វៀរចាកតាមផ្លូវចិត្ត ដោយព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នក
ដើម្បីរក្សានូវក្រមសីលធម៌ជាមូលដ្ឋានដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១- បាណាតិបាតា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ = ខ្ញុំព្រះ-
ករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយាធ្វើ
សត្វមានជីវិតឱ្យធ្លាក់ចុះកន្លង គឺសម្លាប់សត្វ ។

២- អទិន្ទាទានា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ = ខ្ញុំព្រះ-
ករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា
កាន់យកនូវវត្ថុដែលគេមិនបានឱ្យដោយកាយ ឬដោយវាចា ។

៣- កាមេសុ មិច្ឆាចារា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមាទិយាមិ = ខ្ញុំ
ព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិ-
យាប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ។

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

៥- សុភមេធម៌ជ្រុះជ្រាបមានដ្ឋានា វេរមណី សិក្ខាបទំ សមា-
ទិយាមិ = ខ្ញុំព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុ
រៀបចំហេតុជាទីតាំងនៃសេចក្តីប្រមាទ គឺផឹកនូវទឹកស្រវឹង គឺសុភ
និង មេរ័យ ។

សមាធិ

ប្រសិនបើមានពេលសម្រាប់សមាធិ មនុស្សមួយចំនួនគួរប្រ-
តិបត្តិនូវទម្រង់នៃសមាធិដែលពួកគេជ្រើសរើស មានវិបស្សនាជាដើម
ចំណែកឯអ្នកដទៃទៀតចាប់ប្រតិបត្តិនូវមេត្តាភាវនា ។ មនុស្សភាគ-
ច្រើនចូលចិត្តចម្រើននូវមេត្តាសមាធិ ព្រោះការប្រមូលចិត្តដំបូងគឺជា
សភាពស្ងប់ និងមូលល្អ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ទាំងអស់នេះគឺជាជម្រើស
និងការពេញចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗប៉ុណ្ណោះ ហើយចូររក្សាទុកក្នុងចិត្តថា
សូម្បីតែការចម្រើនសមាធិពេលខ្លីក៏មានផលប្រយោជន៍ដែរ ។

ទោះជាយ៉ាងណា វាជាការល្អណាស់ក្នុងការចម្រើនសមាធិ
តាមកាលវេលា ជាពិសេសនោះ គឺមេត្តាសមាធិ ឬមេត្តាភាវនា ។ នេះ
ជាវិធីចម្រើនគុណសម្បត្តិនៃមេត្តា និងករុណា ហើយមិនមែនផ្សាយនូវ
មេត្តាធម៌ ចំពោះតែមនុស្សដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវ
ផ្សាយចំពោះសព្វសត្វមានជីវិតទាំងអស់ ដែលរស់រាននៅក្នុងភពផែនដី

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នេះ មិនថា តូច មធ្យម ធំ មើលឃើញ មើលមិនឃើញ ជិត ឬឆ្ងាយ ឡើយ ។

ការចែកបុណ្យកុសល

សមាធិជាកុសលកម្មមួយ ហើយហុចផលជាអំពើល្អ ។ មាតិកា ដ៏ល្អបំផុតមួយក្នុងការដាស់តឿនឱ្យធ្វើសមាធិនោះ គឺដើម្បីផ្សាយនូវ អំពើល្អជាមួយអ្នកដទៃ ដូចដែលគេស្គាល់ថា ការរំលឹកអំពីការបរិច្ចាគ នូវទាននោះឯង ។

ដោយគ្រាន់តែចែករំលែកបុណ្យកុសល ដែលអ្នកបានបំពេញ តាមផ្លូវចិត្តដល់សព្វសត្វទាំងអស់ ហើយនឹងជាមួយញាតកាទាំងឡាយ ដែលបានស្លាប់ទៅហើយ ។ នេះអាចនាំឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗចេះធ្វើនូវទាន ហើយឱ្យសត្វមានជីវិតទាំងអស់ ចែករំលែកនូវសេចក្តីសុខចម្រើននៃ អំពើល្អរបស់អ្នកផងដែរ ។

តាមពិតការចែករំលែកបុណ្យកុសលនេះ ភាគច្រើនគេធ្វើនៅ បន្ទាប់ពីការធ្វើអំពើល្អណាមួយ ។ ឧទាហរណ៍ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបំរើ ការងារជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការជួយបុគ្គលគ្មានសំណាង បន្ទាប់ពីការ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

បរិច្ចាគទានជួយដល់ចាស់ជរា អ្នកក្រីក្រ ឬអ្នកជម្ងឺ ឬសូម្បីតែបន្ទាប់ពី ការសម្តែងនូវព្រះធម៌ដល់អ្នកដែលចូលចិត្ត ។

បុគ្គលម្នាក់ៗ តែងតែលិចអណ្តែតនៅក្នុងដំណើរជីវិតនេះ ។ ភាពតប់ប្រមល់ និងភាពលំបាកទាំងឡាយ អាចរំសាយបានតាមរយៈ ការប្រតិបត្តិនូវមេត្តាការីនា និងចាតការីនា ។ បន្ទាប់ពីការប្រតិបត្តិ ប្រសិនបើអ្នកមានតម្រូវការចាំបាច់ អ្នកអាចធ្វើការស្នើសុំតាមផ្លូវចិត្ត នូវជំនួយ ពីសត្វណាមួយដែលអាចជួយអ្នកបាន ក្នុងពេលវេលាតឹងតែង ណាមួយដែលអ្នកកំពុងប្រឈមមុខ ។

ពីងផ្អែកលើកម្មពីអតីតកាលរបស់អ្នក វាអាចទៅរួចផងដែរ ដែលថា រឿងរ៉ាវនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរឱ្យមានភាពប្រសើរឡើងឆាប់រហ័ស ។ ប្រសិនបើដូច្នោះ ចូរកុំភ្លេចថ្លែងនូវអំណរគុណ និងអរគុណផងដែរ ។

សតិ (ការលើកដឹង)

អ្វីៗតែងតែកន្លងហួសទៅ ប៉ុន្តែតម្លៃអស្ចារ្យគឺការលើកដឹងនូវ សតិ រមែងនៅតាំងរុងរឿងជានិច្ច ។ តម្លៃនេះទាក់ទងទៅនឹងការប្រតិបត្តិនូវ វិបស្សនា ដែលតែងតែបង្កើននូវការដឹងខ្លួនជានិច្ច ថែមទាំងមានលទ្ធភាពមើលឃើញនូវវត្ថុដែលកើតឡើងតាមធម្មជាតិរបស់វា ។ ការប្រតិបត្តិនេះបានបង្ហាញឱ្យឃើញនូវផលប្រយោជន៍ ដូចជាមានសុខុមាល-

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ភាពល្អ ថែមទាំងអាចនាំឱ្យបុគ្គលអ្នកប្រតិបត្តិបានចូរស្រាលពិស្តាន-
ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ។

អ្នកមិនមែនលឺកន្លងសតិតែក្នុងពេលសមាធិនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នក
ត្រូវតែរលឹកដឹងនូវសតិនេះជារឿយៗ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។ អ្នក
គួរតប្បីមានស្មារតីជានិច្ច ជាពិសេសនៅពេលណាអ្នកធ្វើអ្វីមួយ ដូចជា
ដេក ដើរ ឈរ និងអង្គុយ ជាដើម ។ សូម្បីតែរលឹកដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើម
ដែលអ្នកកំពុងតែដកចេញ-ចូល ក៏ជាជំហានដ៏សំខាន់មួយផងដែរ ។

ចូរកំណត់ដឹងនូវកាយវេទនា (តាមវិញ្ញាណទាំង៥) ចិត្តវេទនា
និងធម្មារម្មណ៍ ។ ចូររលឹកដឹងនូវសភាវៈទាំងអស់នេះ និងកំណត់ដឹង
តាមប្រក្រតី ទោះបីជាវាវិជ្ជមាន អវិជ្ជមាន ឬសម្បីតែអព្យាក្រឹត ។

វាជារឿងសាមញ្ញក្នុងការឈានបកក្រោយ ឬការរលឹកដឹងនូវ
អ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ។ ឧទាហរណ៍ ពេលទូរសព្ទរោទ៍ ចូរកំណត់ដឹង
នូវសំលេងដែលអ្នកឮ បំណងរបស់អ្នកក្នុងការឆ្លើយតបទូរសព្ទ ចលនា
តាមផ្លូវកាយទៅដល់កន្លែងទូរសព្ទជាដើម ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកអាច
ព្យាយាមកំណត់ដឹងខ្លួនអ្នកនិងចលនា ពេលអ្នកកំពុងដើរពីបន្ទប់មួយ
ទៅបន្ទប់មួយទៀតក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។

ឧទាហរណ៍បន្ថែមទៀតគឺថា នៅពេលអ្នកមានទោសៈកើត
ឡើង ។ ចូររំលឹកប្រាកដមួយជំហាន ហើយគិតពិចារណា ។ ចូរទាញអា-

រម្មណ៍ឱ្យទៅឆ្ងាយពីបុគ្គល ឬស្ថានភាពដែលអ្នកកំពុងខឹងជាមួយ ហើយ
ដោយគ្រាន់តែកំណត់ដឹងនូវសេចក្តីក្រោធនេះត្រឹមតែ "ខឹង, ខឹង" ។ ចូរ
ស្វែងរកប្រភពនៃសេចក្តីក្រោធខឹងក្នុងខ្លួនអ្នក តើហេតុអ្វីបានជាអ្នក
ខឹងសម្បា? ហើយតើអ្នកខឹងសម្បានឹងវត្ថុអ្វី? តាមមធ្យោបាយនេះ
អ្នកអាចរស់បាននូវថាមពលនៃសេចក្តីខឹងសម្បារបស់អ្នកផងដែរ ។

វាមិនមែនជាការងាយទេ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងអាចកំណត់ដឹងថា តើ
ទោសនេះកើតដោយរបៀបណា ហើយវានឹងរលត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗ
ដោយរបៀបណាផងដែរ ។ នៅទីបំផុត អ្នកនឹងអាចស្ថិតក្នុងសភាព-
ស្ងប់ និងរលឹកឃើញជានិច្ចក្នុងការប្រឈមមុខនឹងការរំសាយចិត្ត និង
ភាពលំបាកទាំងឡាយ ។

ការសង្កត់ធ្ងន់គឺការដឹងខ្លួនក្នុងពេល "បច្ចុប្បន្ន" ។ អតីតកាល
សូម្បីតែមួយនាទីកន្លងទៅ ក៏ជាពេលស្លាប់និងកន្លងហួសទៅហើយ ។
អនាគតកាលក៏ជាពេលមិនទាន់កើតឡើង ហើយវាមិនអាចបានដូចអ្វី
ដែលរំពឹងទុកនោះទេ ។ គំនិតគឺមិនត្រូវផ្តោតទៅអតីតកាល ឬក៏ស្រមៃ
ស្រមៃទៅក្នុងអនាគតកាល ។ ចូរកំណត់ដឹង និងរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ដូច
ដែលពេលវេលាមកដល់ ។ ពេលនោះអ្នកពិតជាកំពុងតែរស់នៅពិត
ប្រាកដ ហើយអាចឃើញនូវជីវិតកើតឡើងតាមសភាវៈពិតរបស់វា ។

ការរៀនសូត្រ និងចែករំលែកនូវព្រះធម៌

ប្រសិនបើអ្នកមានពេលវេលា ចូរព្យាយាមរៀនសូត្រនូវព្រះធម៌ខ្លះៗក្នុងមួយថ្ងៃៗ ។ បន្ទាប់មក ចូរអ្នកចែករំលែកនូវព្រះធម៌ដល់អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ ឱ្យដូចជាអ្នកចែកនូវវត្ថុដ៏ប្រណីតដល់មនុស្សទាំងឡាយ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា មាតិកានេះហើយដែលអ្នកអាចតបគុណចំពោះមាតាបិតារបស់អ្នក ដែលបានបង្កើតអ្នកមកក្នុងលោកនេះ ហើយបីបាច់ថែរក្សាអ្នកតាំងពីកំណើត គឺអ្នកត្រូវបង្រៀនពួកគាត់ និងណែនាំពួកគាត់ឱ្យស្ថិតក្នុងព្រះធម៌ ។

សម្រាប់បុគ្គលដែលមានកូន រឿងដ៏អស្ចារ្យមួយចំណោមរឿងផ្សេងៗ ដែលអ្នកអាចធ្វើបានសម្រាប់ពួកគេ គឺការចែករំលែកចំណេះព្រះធម៌នេះ ហើយផ្តល់ដល់ពួកគេនូវមូលដ្ឋាននៃពាក្យប្រៀនប្រដៅនេះឯង ។ ពេលអ្នកចែករំលែកនូវព្រះធម៌ វាជាកំណប់ទ្រព្យសម្រាប់ជាតិទេវតា និងអនាគតជាតិផងដែរ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងថា ការធ្វើទាន ការរក្សាសីល និងការចម្រើនភាវិនា គឺដើម្បីបាននូវសន្តិភាព និងសេចក្តីសុខនៅក្នុងជាតិទេវតា និងសេចក្តីសុខក្នុងជាតិខាងមុខ ព្រមទាំងសេចក្តីសុខស្ងប់ និង

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សេរីភាពក្នុងព្រះនិព្វាន ។ ពាក្យទូន្មានទាំងនេះ គឺងាយនឹងប្រតិបត្តិតាម
 នៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។ មនុស្សម្នាក់ៗតែងតែមានកំហុស ដូច្នេះ
 ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានកំហុសម្តងម្កាល ចូរកុំព្រួយបារម្ភខ្លាំងពេក ប៉ុន្តែ
 សូមអ្នករក្សាការព្យាយាមធ្វើល្អជានិច្ច ។ ចូរព្យាយាមអនុវត្តនូវមាតិកា
 របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ។



វិធីប្រតិបត្តិសមាធិដំបូង

ការពន្យល់ពីរបៀបប្រតិបត្តិសមាធិសម្រាប់អ្នកដំបូង និងគ្រូដំបូង

តើ "សមាធិ" ជាអ្វី?

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា "សមាធិ" ត្រូវបានគេឱ្យន័យល្អបំផុត ថា ជាការចម្រើនចិត្ត ឬការអប់រំចិត្ត (ចូរចងចាំថា កាយក៏ត្រូវបានបូក បញ្ចូលផងដែរ) ។ ឆ្លងកាត់ការចម្រើនសមាធិ ចិត្តរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តទៅ រកភាពរីកចម្រើនផ្នែកស្មារតីពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកពិតប្រាកដ ពោល គឺចិត្តថ្លាស្អាតល្អ ជាហេតុធ្វើឱ្យការយល់ដឹងចំពោះខ្លួនឯងអាចកើត ឡើង ។ អ្នកក្លាយជាបុគ្គលរលឹកដឹងខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ បរិស្ថានជុំវិញ យ៉ាងប្រពៃ ព្រមទាំងបរមត្ថសច្ចៈផងដែរ ។

សមាធិធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយរីករាយចំពោះខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ។ មាន ភាពស្ងៀមស្ងាត់ដ៏ស្រស់បំព្រង និងខ្លាំងក្លានៅកណ្តាលនៃជីវិតរបស់អ្នក ផ្ទុយពីខ្យល់ដែលនៅជុំវិញអ្នក ។

សមាធិដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងមានពីរប្រការគឺ៖ សមថសមាធិ បានដល់ការស្ងប់ចិត្ត និងវិបស្សនាសមាធិ ។ ខ្ញុំសូម បង្រៀននូវអាណាបានុស្សតិ និងមេត្តានុស្សតិទុកជាការនឹករលឹកប្រតិ-

បត្តិ ។ “នឹករលឹក” ក្នុងន័យមួយថា វាផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្ថិរភាព និងជាមេរៀន ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកមានមាតិកាដ៏ល្អក្នុងការដឹងនូវដំណើរការរីកចម្រើនរបស់អ្នក ។

មនុស្សជាច្រើនត្រូវការចាប់ផ្តើមចម្រើន នូវសមថភាវនា ដែលជាចំណុចផ្តើមនៃសមាធិ ឬសិក្សាល្បឿយយល់ពីដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃនីវរណធម៌ ឬក៏ការកំណត់ដឹងតាមដែលវាកើតឡើង ។ ការបែកខ្ញែកនូវអារម្មណ៍ទាំងនេះ តែងតែកើតឡើងក្នុងទម្រង់នៃទម្លាប់ចិត្តអវិជ្ជមានដែលរើរវាយមាន កាមច្ឆន្ទៈ ព្យាបាទៈ មិទ្ធិមិទ្ធិៈ ឧទ្ធចក្កកុច្ឆៈ និងវិចិកិច្ឆា ។

នៅពេលចិត្តមានសេចក្តីស្ងប់កាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ហើយចិត្តរបស់អ្នកកាន់តែស្ថិតនៅជានិច្ច អ្នកនឹងទទួលបាននូវពន្លឺនៃបញ្ញាចំពោះសភាវៈពិតនៃធម្មជាតិទាំងឡាយ ពោលគឺបញ្ញាថ្នាក់វិបស្សនាបានកើតឡើង ។ នេះគឺជាការឃើញនូវវិស័យនៃសមាធិ ។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមបន្តពិចារណា ទៅលើសាមញ្ញលក្ខណៈទាំងបីយ៉ាងនៃភពទាំងឡាយមាន អនិច្ចលក្ខណៈ ទុក្ខលក្ខណៈ និងអនត្តលក្ខណៈ ។



ការចាប់ផ្ដើមសមាធិ

វិធីដ៏ប្រពៃបំផុតក្នុងការចាប់ផ្ដើមសមាធិ គឺត្រូវចូលរួមនៅ ក្នុងថ្នាក់សមាធិដែលដឹកនាំដោយលោកគ្រូមានបទពិសោធន៍ ។ នៅ- ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ចម្រើនសមាធិហើយ អ្នកគួរគប្បីចូលរួមធ្វើ សមាធិ ។ ទីកន្លែងដ៏ល្អគឺជាទីកន្លែងដែលមានដំណោះស្រាយ ឬយ៉ាង ហោចណាស់ ជាកន្លែងមានប្រយោជន៍ដល់នាមរូបចំពោះការអភិវឌ្ឍ ខ្លួន ។

ទោះជាយ៉ាងណា នៅខាងក្រោមនេះអាចជាការណែនាំដល់ បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលចូលចិត្តចាប់ផ្ដើមសមាធិ ប៉ុន្តែជាបុគ្គលដែល មិនមានមធ្យោបាយទៅជួបលោកគ្រូ ឬជាបុគ្គលដែលនៅឆ្ងាយពីវត្ត ឬ មណ្ឌលសមាធិ ។

- ជីវិតត្រឹមត្រូវ

មុនពេលចាប់ផ្ដើមចម្រើននូវសមាធិ គឺតម្រូវថា បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវចាប់ផ្ដើមដោយរស់នៅប្រកបដោយសីលធម៌ និងវិន័យត្រឹមត្រូវ ។

ជាមូលដ្ឋាន ជីវិតមានវិន័យគឺផ្អែកទៅលើការរក្សានូវសីលប្រាំ ជាក្រុមសីលធម៌របស់ពុទ្ធសាសនិកដ៏សាមញ្ញបំផុត ពោលគឺការរៀន

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ចាកពីការបៀតបៀនជីវិតសត្វ ការលួចយកទ្រព្យអ្នកដទៃ ការប្រព្រឹត្ត
ខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ ការនិយាយកុហក និងការប្រើប្រាស់នូវគ្រឿង
ញៀនផ្សេងៗ ។ ចំពោះអ្នកមិនមែនជាពុទ្ធសាសនិក ទាំងនេះជាដំបូន្មាន
ជីវិតចម្បងៈ ស្រឡាញ់ជីវិត រក្សាជីវិត ស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ស្រឡាញ់នូវ
សច្ចភាព ហើយជាពិសេសបំផុតត្រូវរក្សានូវចិត្តរបស់អ្នកកុំឱ្យរើរ-
វាយ ។

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

- សំលៀកបំពាក់ និងអាហារសមរម្យ

សំលៀកបំពាក់ធម្មតា និងមិនតឹងណែន ដែលគ្របដណ្តប់រូប
រាងកាយរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាគឺពិសេសណាស់ ។ វាជាការឆ្លាតវៃបំផុត
ក្នុងការរៀបចំសំលៀកបំពាក់បំបាត់រងារទុកជាស្រេច ប្រសិនបើអ្នក

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នៅក្នុងទឹកនៃឆ្នែងត្រជាក់ ។ ចូរយកទ្រនាប់អង្គុយសមាធិ ឬជើងម៉ាដោយខ្លួនឯង ។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកអាចបត់ ឬមូរភ្នែករបស់អ្នកធ្វើទ្រនាប់អង្គុយ ។

ការដឹងប្រមាណក្នុងការបរិភោគ គឺពិតជាមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ។ ការបរិភោគច្រើនហួសប្រមាណបណ្តាលឱ្យធ្ងន់ និងងោកអុយ ហើយការបរិភោគតិចតួចពេកក៏ធ្វើឱ្យទន់ខ្សោយផងដែរ ។ អាហារមិនល្អក៏អាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់លើអ្នកផងដែរ ។

- បរិស្ថានល្អ

កន្លែងសមាធិគួររំតនៅឆ្ងាយ ស្ងាត់ និងមានសុវត្ថិភាព ។ នៅជុំវិញហ៊ុមព័ទ្ធដោយធម្មជាតិស្អាត ក៏រឹងរិតតែជួយឱ្យប្រសើរណាស់ ។ កន្លែងល្អសម្រាប់ចម្រើនសមាធិអាចជាអាស្រមនៅភ្នំស្ងាត់ នៅតំបន់ដាច់ស្រយាល ឬក៏នៅក្នុងវត្តដែលស្ងប់ស្ងាត់ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ទឹកនៃឆ្នែងស្ងាត់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ក៏អាចត្រូវប្រើសម្រាប់សមាធិផងដែរ ។ ពេល-វេលាដ៏ល្អបំផុតក្នុងការធ្វើសមាធិ គឺនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើសមាធិ ។

ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថា អ្នកបានសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែមិនមែនដេកច្រើននោះទេ ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណសុខភាព ប្រកាន់យកទម្រង់

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នៃការដើរចង្រ្កមជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឬធ្វើយោគៈ ឬការពត់ខ្លួនធម្មតា។
ប្រសិនបើអ្នកនៅកន្លែងធ្វើសមាធិ ចូរកុំព្យាយាមអានឱ្យសោះ ព្រោះ
រឿងនេះធ្វើឱ្យសៅហ្មង និងសម្រើបនូវចិត្តរបស់អ្នក ដូច្នេះវានឹងរារាំង
នូវលទ្ធភាពក្នុងចម្រើនសមាធិ ។

- សេរីភាពនៃបុគ្គល

ប្រសិនបើអ្នកមានពេលវេលាស្ងួតស្អាញ វាជាការល្អណាស់ក្នុង
ការលះបង់នូវគំនិតដែលថា ការងារមិនទាន់ធ្វើហើយ សាច់ញាតិ មិត្ត
សកម្មភាពសង្គម និងការសិក្សា ដែលទាញអ្នកឱ្យចេញឆ្ងាយពីសមាធិ ។
ចូរព្យាយាមបំបែកខ្លួនអ្នកពីពិភពលោកនេះ ។ ជាការល្អបំផុតដែលអ្នក
ត្រូវបិទទូរសព្ទរបស់អ្នក សូម្បីដាក់សម្លេងស្ងាត់ ដើម្បីកុំឱ្យមានអ្វីមក
ឆ្លាតោនូវសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ។

- កល្យាណមិត្ត

ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ គួរគប្បីមានតែភាពវិជ្ជមាន
តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ រឿងនេះក៏នឹងធ្វើឱ្យច្បាស់នូវសភាពនៃចិត្ត
ដ៏សុខស្ងប់ជាទូទៅមួយ ហើយជួយទ្រទ្រង់នូវទឹកចិត្តចំពោះការប្រតិ-
បត្តិរបស់អ្នក ។ ការប្រតិបត្តិសមាធិរបស់អ្នកនឹងរីកចម្រើនទៅមុខជា

និច្ច ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ក្នុងការទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដែលអ្នក
ចាត់ទុកជាមិត្តអប់រំចិត្តរបស់អ្នក ។

- ការរៀបចំខ្លួន

ជាធម្មតា យោគីថ្មីតែងយល់ថា សមាធិពិបាកណាស់ ប្រសិន-
បើចាប់ផ្តើមចម្រើនសមាធិតែម្តងនោះ ។ ដូច្នោះ ជាបឋមអ្នកអាចផ្តើម
ពីការសូត្រធម៌ដែលអ្នកចេះចាំស្ទាត់ជំនាញពីរបីមេសិន បន្ទាប់មកអ្នក
អាចអនុវត្តចម្រើនសមាធិ ។ បើមិនដូច្នោះ អ្នកគ្រាន់តែយកពេលវេលា
អង្គុយធម្មតា ទម្រាំតែអារម្មណ៍របស់អ្នកមូល ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត អ្នក
អាចចាប់ផ្តើមឡើងដោយអានសៀវភៅណែនាំពីសមាធិផ្សេងៗ ។

នៅក្នុងអាកាសធាតុសើម អ្នកគួរតប្បិដ្ឋងអារម្មណ៍បន្ថែមទៅ
លើអនាម័យ និងភាពស្អាត ។ ការជម្រះសំអាតមុនការចម្រើនសមាធិ
មិនមែនគ្រាន់តែធ្វើឱ្យស្រស់បំព្រងឡើងនោះទេ ប៉ុន្តែជួយធ្វើឱ្យសត្វ
មូសមិនមកឆ្កាឆៅអ្នកទៀតផង ។

ប្រសិនបើ អ្នកនៅក្នុងទីកន្លែងថ្មី ជាការប្រសើរក្នុងការចាប់
ផ្តើមពីមេត្តាភាវនា ផ្សាយបុណ្យកុសលចំពោះមនុស្សសត្វនៅជុំវិញខ្លួន
អ្នក ។



ឥរិយាបថអង្គុយ

ក- ជើង: ឥរិយាបថដ៏ល្អបំផុតគឺការអង្គុយពែនភ្នែន នោះគឺប្រសិន-
បើអ្នកធ្លាប់ធ្វើ ឬដឹងនូវយោគៈ ។ អង្គុយនៅលើទ្រនាប់រាបស្មើ
ហើយខ្នាស់ជើងរបស់អ្នក ដោយចុងជើងនីមួយៗដាក់លើភ្លៅ
ផ្ទុយគ្នា ។ ប្រសិនបើប្រែប្រួលនេះពិបាកខ្លាំងពេក ចូរសាកល្បង
ពែនភ្នែនពាក់កណ្តាល ។ ជើងឆ្វេងដាក់នៅលើឥដ្ឋ ហើយជើង
ស្តាំដាក់លើភ្លៅឆ្វេង ។ ប្រសិនបើវិធីនេះពិបាក អ៊ីចឹងចូរសាក
ល្បងពែនភ្នែនតាមធម្មតា ឬហៅថា "ឥរិយាបថភូមា" ពោលគឺ
ជើងទាំងពីរដាក់នៅលើឥដ្ឋ ។ ជើងម្ខាងគួរដាក់ខ្នាស់នៅខាង
មុខជើងម្ខាងទៀត ។ គួរកត់ចំណាំថា ឥរិយាបថផ្កាឈូកនេះ
ងាយជាងគេសម្រាប់ប្រជាជនមកពីអាស៊ី ដែលធ្លាប់បានអង្គុយ
ក្នុងឥរិយាបថបែបនេះតាំងពីក្មេងៗមក ។ ប្រសិនបើ ឥរិយាបថ
ទាំងអស់នេះនៅតែពិបាកទៀត ចូរអ្នកព្យាយាមប្រើកម្រាល
តែមួយជាន់ ឬក៏ប្រើឱ្យបានច្រើនជាន់ ហើយអង្គុយដោយជង្គង់
និងជើងក្រោមរបស់អ្នកនៅលើឥដ្ឋ ។ ហើយជម្រើសចុងក្រោយ
បង្អស់នេះ ចូរអ្នកសាកល្បងប្រើជើងម៉ា ឬក៏កៅអី (ប៉ុន្តែមិន

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

មែនកម្រាលទន់ដែលនាំឱ្យស្រុតទេ) ហើយចូរអ្នកអង្គុយដោយសតិជានិច្ច។

ខ- ដៃ : ចូរលើកដៃថ្មមៗដាក់ខាងមុខកាយរបស់អ្នក ប្រអប់ដៃឆ្វេងដាក់លាត ហើយដៃខាងស្តាំដាក់ខ្នងដៃទៅលើបាតដៃខាងឆ្វេង។ ចូររក្សានូវម្រាមដៃស្របគ្នា ហើយចុងមេដៃប៉ះនឹងខាងលើបាតដៃទើប។

-ដើមដៃ: ចូររក្សានូវដើមដៃតាមធម្មតា និងនៅជុំវិញស្រាលៗ ហើយដាក់នៅឆ្ងាយអំពីកាយបន្តិច។ ប្រសិនបើដាក់ដៃនៅជិតកាយពេក ធ្វើឱ្យមានកំដៅដែលនឹងបណ្តាលឱ្យងងុយដេក។

គ- ខ្នង : ចូររក្សាកាយឱ្យត្រង់ ជាពិសេសនៅត្រង់ចង្កេះ។ នេះមិនមែនគ្រាន់តែការពារការឈឺខ្នងនោះទេ ប៉ុន្តែអាចជួយរក្សានូវចិត្តឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធ និងកាន់តែជាក់ច្បាស់ថែមទៀត។

ឃ-ភ្នែក : ចូរបិទភ្នែកដើម្បីចៀសវាងការទាក់ទាញអារម្មណ៍ តែប្រសិនបើអ្នកងងុយដេក អីចឹងចូរបើកភ្នែកពាក់កណ្តាលហើយសំឡឹងមើលចុះក្រោមតាមបន្ទាត់នៃច្រមុះឆ្ពោះទៅខាងចុង ឬក៏ខាងស្តាំ ទៅខាងមុខ (ប្រហែលជា ៤៥ ដឺក្រេ មើលទៅកាន់ឥដ្ឋ) ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ង-មាត់ : ចូររក្សាថ្កាមតាមធម្មតា ធ្មេញប៉ះគ្នាសើៗ ហើយបបូរ
មាត់ដាក់ជាប់គ្នាយ៉ាងជិត ។

ច-អណ្តាត : ចុងអណ្តាតគួរតប្បីដាក់ប៉ះផ្នែកខាងក្រោយនៃធ្មេញ
ខាងលើ និងក្រអូមមាត់ ។ ការធ្វើបែបនេះជួយទប់ទឹកមាត់បាន
ដើម្បីកុំឱ្យស្មោះញឹកញាប់ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍
រសើបបំពង់ក ចូរស្មោះទឹកមាត់ចោលដោយមានសតិ ។

ឆ-ក : ចូរអ្នករក្សាកម្រិតទៅមុខបន្តិច ។ ចូរកុំបត់ឱនខ្លាំងពេក ឬក៏
ល្មោកខ្លាំងពេក ព្រោះសេចក្តីងោកងុយនឹងកើតឡើង ។ ប្រ-
សិនបើវាត្រង់ខ្លាំងពេក សេចក្តីរាយមាយចិត្តនឹងកើតឡើងផង
ដែរ ។

បដិបត្តិ ២ យ៉ាង

វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើសមាធិ ២ យ៉ាង

បញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន គឺសាមញ្ញនៅក្នុងសង្គមរបស់យើងសព្វថ្ងៃនេះ
ជាងអតីតកាល ។ សម្បជានដ៏លើសលុបនៃបញ្ហាទាំងអស់នោះគឺ :

- ១- ភាពតានតឹង និងបញ្ហាទាក់ទងទាំងឡាយ (ឧទាហរណ៍ ការ-
ថប់អារម្មណ៍, ការព្រួយបារម្ភ ជាដើម)

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

២- ភាពលំបាកទំនាក់ទំនងទាំងឡាយ (ឧទាហរណ៍ ទោសៈ ការ-
រំលោភបំពាន ជាដើម)

ចំពោះកត្តានៃបញ្ហានីមួយៗ សមាធិតាមបែបព្រះពុទ្ធសសនា
មានវិធីសាស្ត្រដែលត្រូវដោះស្រាយ ។ វិធីសាស្ត្រដែលពេញនិយមពីរប្រ
ការនោះ គឺ:

- ១- អានាបានុស្សតិ (សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាដំបូង) និង
- ២- មេត្តានុស្សតិ (សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាទី២)

អានាបានុស្សតិ (ការរលឹកដឹងដង្ហើមចេញចូល)

អានាបានុស្សតិ គឺមានឥទ្ធិពលចំពោះការរារាំងនូវគំនិតរវើរវាយ
ហើយនាំមកនូវសេចក្តីស្ងប់ឱ្យអ្នក ។ វិធីសាស្ត្រនេះគួរតែចម្រើនដំបូង
បង្អស់ ព្រោះថាអ្នកនឹងយល់ថា វាមានភាពលំបាកណាស់ក្នុងការព្យា-
យាមចម្រើននូវសមាធិ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានរៀនតម្កល់ចិត្តឱ្យត្រឹម-
ត្រូវនៅឡើយ ។

សមាធិនេះបានដល់ការរួបរួមប្រមូល ឬការបូករួមនៃចិត្តរបស់
អ្នក ពោលគឺជារឿយៗអ្នកយល់ថា ចិត្តរបស់អ្នកគឺនៅចាក់ស្រែះជា
មួយខ្លួនអ្នកនឹងឯង ។ នៅពេលអ្នកផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើខ្យល់ដង្ហើម

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អ្នកត្រូវរលឹកដឹងនូវខ្លួន ពេលដែលកំពុងដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញតាមធម្មជាតិរបស់វា។ តាមវិធីនេះ អ្នកអាចប្រមូលនូវអារម្មណ៍របស់អ្នក ហើយកម្ចាត់បង់ចោលនូវអារម្មណ៍រើរវាយ។ ជាងនោះទៅទៀត អ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ ចូរស្រាល និងមានកម្លាំងទៀតផងបន្ទាប់ពីប្រតិបត្តិនូវវិធីសាស្ត្រនេះ ។

ការប្រតិបត្តិវិធីមាត្រា

ជំហានទី១: ចូររាប់នៅត្រង់ចុងដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ (រាប់មួយ)

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ (រាប់ពីរ) ហើយបន្តរហូតដល់

“ដប់” រាប់វិលចុះឡើងៗ រយៈពេល ៥ នាទី ឬលើសពីនោះ ។

ជំហានទី២: ចូររាប់ពីខាងដើមនៃដង្ហើមចូល

រាប់ “មួយ” ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

រាប់ “ពីរ” ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ ហើយបន្តរហូតដល់

“ដប់” ថាសាចុះសាឡើង រយៈពេល ៥ នាទី ឬលើសពីនោះ ។

ជំហានទី៣: សម្លឹងមើលដង្ហើមទាំងមូល (ខ្យល់ដង្ហើម)

ចូរអ្នកឈប់រាប់ ហើយផ្ទង់ទៅលើខ្យល់ដង្ហើមតែម្យ៉ាង ។

ជំហានទី៤: សម្លឹងមើលចំណុចនៃខ្យល់ដង្ហើម

ចូរផ្ទង់អារម្មណ៍ទៅលើខ្យល់ដែលប៉ះនៅនិងរន្ធច្រមុះ ឬក៏នៅ
ត្រង់បច្ចុរមាត់ខាងលើ ឬនៅចុងច្រមុះពេលខ្យល់ចូល និងចេញពីច្រមុះ
វិញ។

ការវិភាគនៃការប្រតិបត្តិ

ទោះបីជានៅក្នុងការប្រតិបត្តិ មានបួនជំហាននៃអាណាបានុ-
ស្សតិ ប៉ុន្តែនៅក្នុងទ្រឹស្តីមានត្រឹមតែបីជំហានប៉ុណ្ណោះ គឺ:

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

១- ការរាប់នៅជំហានខាងដើម ជួយអ្នកឱ្យផ្ទង់អារម្មណ៍ទៅ
លើកម្មបទសមាធិ ។ ជំហានទីមួយនោះ គឺងាយស្រួលក្នុងការចម្រើនទេ
ប៉ុន្តែក្នុងជំហានទី២ អ្នកត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ទ្វេដងចំពោះខ្យល់
ដង្ហើម ជាពិសេសនៅខណៈមុនខ្យល់ដង្ហើមចូល ។ ជំហានទាំងពីរនេះ
ជូនកាលគេហៅថា វិធីសាស្ត្រ "លឿន" ។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថា មានភាពលំបាកជាមួយវិធីសាស្ត្រ
លឿននេះ នៅមានវិធីសាស្ត្រ "យឺត" ពោលគឺ:

ដកដង្ហើមចូល រាប់ "មួយ" ដកដង្ហើមចេញ រាប់ "មួយ" ។

ដកដង្ហើមចូល រាប់ "ពីរ" ដកដង្ហើមចេញ រាប់ "ពីរ" ហើយ បន្តយ៉ាងនេះរហូតដល់ "ដប់" ថាសាចុះសាឡើង រហូតដល់អ្នកមាន ភាពស្ងប់ ។

អ្នកអាចរាប់រហូតដល់ចំនួនណាមួយចន្លោះពីប្រាំទៅដប់ នោះ មានន័យថា ប្រសិនបើអ្នករាប់ក្រោមចំនួនប្រាំនោះ គឺខ្លីពេកចំពោះការ កំណត់ដឹង ហើយបើលើសពីដប់ទៅ គឺធ្វើឱ្យមានការរាយមាយចិត្ត ។

ចំណាំ: ខ្យល់ដង្ហើមគួរកប្បិកំណត់ដឹងតាមសភាពពិតធម្មតា របស់ខ្យល់ ។ ការរាប់គឺគ្រាន់តែជាការបន្ថែមសម្រាប់ការផ្ទង់អារម្មណ៍ ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថា ការរាប់នេះធ្វើឱ្យមានស្មារ- តីរាយមាយ ចូរកុំប្រើវិធីនេះអី ចូរបន្តអនុវត្តតាមវិធីជំហានទី២ ចុះ ។

២- ការភ្ជាប់នេះ សំដៅចំពោះវិធីសាស្ត្រជំហានទី៣ ពោលគឺ បានដល់អារម្មណ៍មិនដាច់នៅក្នុងដង្ហើមចូល និងដង្ហើមចេញនោះឯង ។ ជាធម្មតាអ្នកធ្វើខ្លួនអ្នកឱ្យស្ងប់រម្ងាប់ទៅក្នុងខ្យល់នៃដង្ហើម នៅពេលវា ចូល និងចេញនោះ (ព្រោះវាកើតឡើង និងរលត់ទៅវិញ វែង និងខ្លី) ។

៣- ការពាល់ត្រូវសំដៅលើវិធីសាស្ត្រជំហានទី៤ ពោលគឺ កាយកម្មនៃដង្ហើមប៉ះនឹងចុងច្រមុះ ឬរន្ធច្រមុះ ពេលវាចូល និងចេញពី រូបរាងកាយ ឬអាចត្រូវបានចាត់ទុកថា ចំណុចផ្លូវកាយជាកន្លែងណា ដែលខ្យល់ពាល់ត្រូវ មានឈ្មោះថា ចុងច្រមុះនោះឯងជាដើម ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នៅពេលណាមួយ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងរីក-
រាយហើយ អ្នកមិនត្រូវការប្រើពាក្យនេះឡើយ។ ចូរសោយនូវ
សេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសោមនស្សផ្ទាល់តែម្តង។ ចូរវិលត្រឡប់ទៅរក
ទ្រឹស្តីវិញ នៅពេលអ្នកមានការរាយមាយចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ ។

ជំនះការរាយមាយចិត្តក្នុងការចម្រើនអានាធិស្ឋាន

១- ចិត្តរវើរវាយ: នេះជារឿងសាមញ្ញមួយចំពោះអ្នកថ្មី និង
បុគ្គលដែលព្យាយាមអង្គុយសមាធិរហ័សរហូនពេក ដោយមិនមាន
ប្រុងប្រៀប “ធ្វើឱ្យកក់ក្តៅឡើង” នោះគឺត្រូវសូត្រធម៌ដំបូងពីរបីបទ
ឬក៏ “គ្រាន់តែអង្គុយ” តាមធម្មតា ក្នុងភាពមួយស្ងប់ស្ងាត់មុនពេលចាប់
ផ្តើមសមាធិ ។

ថ្នាំបន្សាបដ៏ល្អសម្រាប់ចិត្តរវើរវាយគឺការរលឹកដឹងនូវ “ការ-
ប៉ោងនិងផត” នៅត្រង់ចំណុចក្បាលពោះជុំវិញផ្ចិត (ដើម្បីឱ្យកាន់តែ
ច្បាស់ឡើង គឺនៅពីរធ្មាប់ខាងលើផ្ចិត) ។



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

ក. ការផ្លាស់ប្តូរ: ចូរចម្រើននូវកម្មបទផ្ទុយគ្នា ឬផ្សេងគ្នា ឧទាហរណ៍ ចម្រើននូវមេត្តាការីនាដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវទោសៈ ។

ខ. អប់រំបដិយៈ ចូរពិចារណានូវផល ឬគុណវិបត្តិនៃអំពើអាក្រក់ដែលគ្របដណ្តប់ចំពោះរូបអ្នកទាំងអស់គ្នា ។

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

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

ង. ការប្តេជ្ញា : ដោយការប្តេជ្ញាពិតៗ ចូរទប់ស្កាត់ ឬសង្កត់ សង្កិននូវគំនិតអវិជ្ជមាន ។

៣. សេចក្តីភ័យខ្លាច : ប្រសិនបើសេចក្តីភ័យខ្លាចកើតឡើង ក្នុងអំឡុងពេលចម្រើនសមាធិ ហើយអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានទេ ជាធម្មតា ចូរលើកភ្នែករបស់អ្នក ឬក៏ឈប់ចម្រើនសមាធិមួយខណៈ សិន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្លាប់នៅក្នុងទីងងឹតទេ អ្នកអាចលើកភ្លើង ពេលចម្រើនសមាធិ ឬអ្នកអាចដុតភ្លើងនៅលើបល្ល័ង្កព្រះ ប្រសិនបើ អ្នកកំពុងអង្គុយខាងមុខគេ ។

៤. រូបភាពនៃចិត្ត : អ្នកអាចឃើញនូវរូប ពណ៌ និងពួសំឡេង ឬក៏ស្រូបនូវក្លិនផងដែរ ។ ចូរចាត់ទុកថា វត្ថុទាំងអស់នេះកើតឡើង ដោយសារចិត្ត ពោលគឺវត្ថុទាំងអស់នេះ ជារូបបញ្ចាំងនៃចិត្តរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើសេចក្តីភ័យខ្លាច ឬគំនិតអកុសលកើតឡើង ចូរប្រើនូវថ្នាំ- បន្សាបដែលបានផ្តល់ខាងដើមហើយ ។ មិនថា តើរូបទាំងនេះស្អាត ឬ គួរជាទីរីករាយយ៉ាងណាក្តី មិនមែនប្រកបដោយបញ្ហាទេក្នុងការរីក- រាយពេញចិត្តយូរពេក ពោលគឺត្រូវចាត់ទុករូបទាំងនេះថា ជាការបង្កើត ឡើងដោយចិត្ត ហើយត្រូវដឹងដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ហើយវាស្ថិតនៅក្នុង សភាពមិនទៀង សភាពជាទុក្ខ និងសភាពមិនមែនជារបស់ខ្លួន ។

៥. សេចក្តីសុខ : ប្រសិនបើ បីតិកើតឡើង អ្នកគួរតប្បិប្រុង- ប្រយ័ត្ន មិនត្រូវឈ្នាក់វង្វេងស្រវឹងនឹងវាទេ (ប៉ុន្តែចូរចាត់ទុកវា ដូចជា

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

រូបភាពដែលបានពណ៌នានៅចំណុចទី៤) ។ ការយោលខ្លួនអាចកើតមាន ឡើង ប៉ុន្តែអ្នកគួរគប្បីបញ្ឈប់នូវថេរនានានេះ ។

៦. ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ដូចជា ភាពស្លឹក ឈឺចុក រមាស់ ជា ដើម ។ ជាធម្មតា សភាពទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតដោយចិត្ត គាំទ្រដោយ ចិត្ត ។ ប្រសិនបើ អ្នកអាចអត់ទ្រាំនឹងវេទនានេះបាន ចូរអ្នករលឹកដឹង និងរក្សាវាដូចជាសភាវៈដែលកន្លងទៅ ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ អ្នកមិនអាច អត់ទ្រាំបានទេ ចូររម្ងាប់នូវការឈឺចាប់ជាមួយនឹងការប្តូរឥរិយាបថ ប្រកបដោយសតិ ធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យខានដល់អ្នកដទៃដែលកំពុងតែ អង្គុយសមាធិជាមួយអ្នក ។

៧. ការផ្លាស់ប្តូរ៖ បន្ទាប់ពីអ្នកចម្រើននូវអាណាបានសុទ្ធិយូរ ជួនកាលអ្នកអាចមានបដិវេទនាចំពោះមនុស្សដទៃ ឬមានអារម្មណ៍ដក ខ្លួនចេញពីពិភពលោកនេះ ។ នោះអ្នកមានអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរហើយ (ដែលជាលទ្ធផលពិតនៃរូបរាងកាយរបស់អ្នកហ្នឹងឯង) ។ ក្នុងករណី នេះ វាជាពេលសមគួរដែលអ្នកគួរបែរមកចម្រើនមេត្តាភាវនាវិញ ។

ការកំណត់ដឹងទូទៅរបស់លោក

នៅពេលណាក៏ដោយ អំឡុងពេលចម្រើនសមាធិ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកមិនគួរបង្ខំដង្ហើមរបស់អ្នកទេ ។ តាមពិតទៅ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

សូម្បីតែអ្នកព្យាយាមក៏ដោយ បន្ទាប់ពីខណៈពេលខ្លី វានឹងវិលត្រឡប់
 ទៅរកកន្លែងដើមវិញ។ ដង្ហើមរបស់អ្នកគួរតប្បីប្រព្រឹត្តទៅធម្មតា
 ពោលគឺ មិនអាចស្តាប់ពួកគេ ប៉ុន្តែស្តាប់ស្ទាត់។ ការដកដង្ហើមពួក
 គឺវិខាន និងរាយមាយ។ ការដកដង្ហើមខ្លាំងពេកត្រូវរារាំង និងមិនសើរ
 ហើយថែមទាំងចងអ្នកជាប់នឹងចំណង។ ការដកដង្ហើមគ្រោតគ្រាត
 ពេក គឺជាលទ្ធផលនៃការព្យាយាមដោយបង្ខំ ថែមទាំងធ្វើឱ្យអ្នកហត់
 នឿយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ការដកដង្ហើមស្តាប់ស្ទាត់ គឺជាដង្ហើមដែលប្រព្រឹត្ត
 ទៅតាមចង្វាក់របស់វា។

នៅពេលណាមនុស្សស្តាប់ស្ទាត់អំឡុងការចម្រើនសមាធិ ខ្យល់
 ដង្ហើមអាចក្លាយជាខ្លីដោយស្វ័យប្រវត្តិ ហើយបរិសុទ្ធស្អាតណាស់ដែល
 អ្នកសើរតែមិនអាចកំណត់ដឹងបានផង។ រឿងនេះមិនមានអ្វីត្រូវព្រួយ
 ទេ ពេលមួយស្របក់ក្រោយមកខ្យល់ដង្ហើមនឹងវិលត្រឡប់ជាធម្មតា។
 អ្នកគួរតប្បីបន្តផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើខ្យល់ដង្ហើម នៅត្រង់ចុង
 ច្រមុះ "ចំណុចនៃខ្យល់ដង្ហើម"។ ឬក៏មានការរលឹកដឹងនូវកាយទាំង-
 មូលចាប់ពីក្បាលរហូតចុងមេដឹង ឬក៏កំណត់ដឹងនូវចំណុចប៉ះគ្នានៅនឹង
 កាយរបស់អ្នក (មានដូចជាមេដៃរបស់អ្នកប៉ះគ្នាជាដើម) ។



អានិសង្ខបទ្រើនអារាធានុស្សតិ

ក. ការរលឹកដឹងកើនឡើងដែលនាំមកនូវថាមពលកាន់តែខ្ពស់ នៃការកំណត់ដឹង (ហើយនេះជាលទ្ធផលមួយបានធ្វើឱ្យមានការចងចាំ ប្រសើរឡើង) ថែមទាំងចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើវត្ថុកាន់តែជ្រៅ ពេល គឺតាមពិតទៅអ្នកមានការចាប់អារម្មណ៍ និងរលឹកចំពោះខ្លួនឯង កាន់តែ ច្រើនឡើង ។ ចិត្តរបស់អ្នកកាន់តែឆ្លាតវៃ និងកាន់តែចងចាំទៀតផង ។

ខ. ជារឿយៗ អ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែសប្បាយរីករាយ ។

គ. អ្នកអាចកាន់តែមានវិចារណញ្ញាណល្អ ព្រោះចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ និងថ្លាស្អាត គឺជាជីវជាតិសម្រាប់ទស្សនៈល្អ ។

ឃ. ផលប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់បំផុតគឺការរំដោះខ្លួនចេញឱ្យរួចពី សេចក្តីទុក្ខ ។ អ្នកនឹងក្លាយជាមានម្ចាស់ការដោយមានចិត្តរំភើប ពេល គឺអ្នកសប្បាយរីករាយចំពោះខ្លួនឯង ហើយអ្នកនឹងមានថាមពល ថែម- ទាំងបញ្ញាក្នុងការជួយដល់អ្នកដទៃផងដែរ ។



វិធីចម្រើនមេត្តាភាវនា

ការចម្រើននូវមេត្តាភាវនា គឺល្អយ៉ាងពិសេសចំពោះបុគ្គល ដែលមានបញ្ហា បណ្តាលមកពីទោសៈ និងព្យាបាទៈ អ្នកដែលមានភាព លំបាកធ្វើតាមអ្នកដទៃ និងអ្នកដែលអាណិតខ្លួនឯង មួយអន្លើដោយ ជនដែលស្អប់ខ្ពស់ខ្លួនឯងផងដែរ ។ ដោយហោចទៅ ការប្រតិបត្តិនេះបង្វែរ រូបអ្នកឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សដែលមានមេត្តា និងរីករាយប្រិមប្រិយ នៅគ្រប់ពេលវេលា ។

វិធីប្រតិបត្តិត្រីមាត្រ

ជំហានទី១ : ខ្លួនឯង យើងត្រូវចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះ ខ្លួនឯង ហើយត្រូវនិយាយក្នុងចិត្តនូវពាក្យជាវិជ្ជមានដូច្នោះថាៈ

សូមឱ្យខ្ញុំសុខសប្បាយ!

សូមឱ្យខ្ញុំមានសេចក្តីសុខ!

សូមឱ្យខ្ញុំរួចផុតអំពីពៀរវេរា!

សូមឱ្យខ្ញុំទទួលជោគជ័យជានិច្ច!

សូមកុំឱ្យមានការបៀតបៀនដល់ខ្ញុំ!

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អ្នកអាចនិយាយដដែលៗនូវប្រយោគទាំងនេះពីរបីដង ឬក៏ បន្ថែមនូវប្រយោគថ្មីតាមដែលអ្នកចូលចិត្ត ពោលគឺវាមិនមែនជាពាក្យ ច្រើនដូចជាគំនិតដែលរៀបរាប់ ។

ជំហានទី២: មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិជាទីស្រឡាញ់ និងជាអ្នក នៅជិតខ្លួនអ្នក ថែមទាំងជាបុគ្គលដែលកំពុងតែរស់រានមានជីវិត ។ នេះ អាចជាបុគ្គលដែលមានចិត្តល្អចំពោះអ្នក ។ ចូរអ្នករំលឹកដល់បុគ្គលនេះ ហើយចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះបុគ្គលនោះ តាមវិធីដូចដែលអ្នកបាន ចម្រើនចំពោះខ្លួនអ្នក ។

ជំហានទី៣- មនុស្សធម្មតា: ចូរអ្នកជ្រើសរើសបុគ្គលណាមួយ ដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ហើយក៏មិនស្អប់ដែរ ជាពិសេសបុគ្គលដែលអ្នក ជួបជារឿយៗ ហើយអ្នកចាំមុខគេយ៉ាងច្បាស់ ។ ចូរផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ ចំពោះបុគ្គលនោះ តាមវិធីដូចអ្នកបានចម្រើនចំពោះខ្លួនអ្នក និងមិត្តជា ទីស្រឡាញ់ខាងដើម ។

ជំហានទី៤- បុគ្គលមានបញ្ហា: ចូរគិតពីបុគ្គលណាមួយដែល អ្នកដឹងថា ជាអ្នកមានបញ្ហា ឬក៏បុគ្គលណាដែលមិនរីករាយសប្បាយ ។ ប្រសិនបើ មេត្តារបស់អ្នកខ្លាំងគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចផ្សាយដល់បុគ្គលណា ម្នាក់ដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត សូម្បីជាសត្រូវផងដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិន

អាចគិតពីបុគ្គលប្រភេទនោះទេ ចូរព្យាយាមផ្សាយនូវមេត្តាធម៌នោះ ចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ដែលបានធ្វើនូវអ្វីមួយមិនតប្បីចំពោះអ្នក ។

ជំហានទី៥- ផ្សាយមេត្តាធម៌ដល់សាកលលោកទាំងមូល៖ ជា បឋមអ្នកត្រូវតម្រង់ជួរមនុស្សទាំងបួនប្រភេទមាន ខ្លួនអ្នក អ្នកជិត- ស្និទ្ធ និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គលជាឧបេក្ខា និងសត្រូវ ហើយអ្នកត្រូវ ចម្រើននូវមេត្តាធម៌ចំពោះពួកគេទាំងអស់ឱ្យបានស្មើគ្នា ។

បន្ទាប់មក អ្នកគួរចម្រើនមេត្តាចំពោះបុគ្គលគ្រប់រូបក្នុងបន្ទប់ ធម៌ ដែលអ្នកកំពុងតែសមាធិ (ប្រសិនបើក្នុងវគ្គសមាធិ) ហើយ បន្ទាប់មកចំពោះបុគ្គលគ្រប់រូបនៅក្នុងអគារជាមួយគ្នា ប្រជាជនក្នុង និគម ប្រជាជននៅទីក្រុង និងប្រជាជននៅជនបទ ។ បន្ទាប់មកទៀត ចូរអ្នកផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ដល់មនុស្សសត្វនៅក្នុងទ្វីបទាំងមូល និងនៅ ជុំវិញពិភពលោកផងដែរ ។

នៅទីបញ្ចប់ អ្នកត្រូវផ្សាយមេត្តាធម៌ចំពោះសព្វសត្វ នៅផ្នែក ផ្សេងៗនៃសាកលលោកមាន ខាងកើត ខាងលិច ខាងជើង ខាងត្បូង ខាងលើ ខាងក្រោម និងគ្រប់ទិសទាំងអស់ ។



ការវិភាគលើការប្រតិបត្តិ

ជំហានប្រាំប្រការនៃការចម្រើនមេត្តាភាវនា ចាប់ផ្តើមឡើង ពីវិធីងាយបំផុត ហើយពិបាកបន្តិចម្តងៗជាបន្តបន្ទាប់ និងបញ្ចប់នៅជំហានដ៏សំខាន់បំផុតបានដល់ "សាកលលោកទាំងមូល" ។ ក្នុងការប្រតិបត្តិនេះ អ្នកគួរតប្បីចាប់ផ្តើមពីខ្លួនអ្នក ព្រោះថា ជាញឹកញយអ្នកមិនសប្បាយរីករាយជាមួយខ្លួនអ្នកទេ ។ ដោយមានសតិ ឬមិនមានសតិ មានពេលខ្លះ អ្នកបណ្តែតបណ្តោយការសង្វេគខ្លួនអ្នក ហើយសូម្បីតែការស្តប់ខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនបានធ្វើអ្វីមួយបានល្អ ដូចជាអ្នកដទៃ ។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនអាចស្រឡាញ់ខ្លួនអ្នក អ្នកនឹងយល់ថា វាពិបាកណាស់ក្នុងការស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ។

នៅក្នុងជំហានទី២ អ្នកចម្រើនមេត្តាធម៌ចំពោះបុគ្គលដែលនៅជិត និងមិត្តភក្តិជាទីស្រឡាញ់ដែលកំពុងនៅរស់រានមានជីវិត ។ ចូរ ប្រុងប្រយ័ត្នផង នៅពេលអ្នកគិតពីបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធដូចជា ប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូ ចូរកុំឱ្យរាតៈកើតឡើងឱ្យសោះ ព្រោះនេះនឹងធ្វើឱ្យខ្សោយចុះនូវការផ្ទង់អារម្មណ៍របស់អ្នក ។ ជាធម្មតា ការគិតចំពោះអ្នកស្លាប់តែងតែនាំមកនូវសេចក្តីសោកសៅ បើមិនអីចឹងទេ គំនិតដែលភ័យខ្លាច និងមិនប្រាកដប្រជាហើយកើតឡើងជាមិនខាន ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជំហានទី៣ យើងគិតពីបុគ្គលធម្មតាដែលយើងបានឃើញជា ញឹកញាប់ ប៉ុន្តែសំដៅលើបុគ្គលដែលយើងមិនមានសេចក្តីស្រឡាញ់ ហើយក៏មិនមានសេចក្តីស្អប់ដែរ ។ បុគ្គលនោះគឺបុគ្គលទាំងពីរភេទ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអកុសលចិត្តកើតឡើង ចូរអ្នកផ្លាស់ប្តូរទៅមនុស្សផ្សេងទៀត ភ្លាមៗតែម្តង ។

ជំហានទី៤ តាមពិតទៅ ការគិតអំពីសត្រូវអាចជាការពិបាក ណាស់សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ។ ក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកគួរគិតពិចារណាអំពីគុណវិបត្តិនៃការមានសត្រូវ ហើយថា ការចងព្រៀរគឺតែងតែនាំ មកនូវអារម្មណ៍អវិជ្ជមានជាមួយខ្លួនឯង ដូច្នេះការចងព្រៀរវេរវានេះនឹង ធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ជាងអ្នកដទៃទៀត ។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគិតក្នុងចិត្តពី បុគ្គលដែលជាមារក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិនូវជំហានទី៤ ដោយសូមឱ្យបុគ្គលជាសត្រូវនោះ បានដល់នូវសេចក្តីសុខមានប៉ុណ្ណោះ ជាដើម ។

ការកម្មាត់បង់ទូទ្រង់សក្តិ

ជំហានដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងការប្រតិបត្តិនូវមេត្តានុស្សតិ គឺ ជំហានទី៥ ។ ជំហានទាំងបួនខាងដើម គឺជាការរៀបចំយ៉ាងពិតប្រាកដ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ដែលនាំឱ្យដល់ជំហានដ៏សំខាន់នេះ ។ នៅពេលយោគីទទួលជោគជ័យ ក្នុងការចម្រើនមេត្តាការវិនាចរំពោះខ្លួនគាត់ បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ បុគ្គល ធម្មតា និងបុគ្គលជាសត្រូវ គេនិយាយថា គាត់បានកម្ចាត់បង់ចោលនូវ ឧបសគ្គរវាងខ្លួនគាត់ និងអ្នកដទៃ ។

នៅពេលបន្តផ្សាយនូវមេត្តា ចំពោះចំនួនមនុស្សយ៉ាងច្រើននូវ កន្លែងដ៏ធំលឿងលឿយ អ្នកអាចគិតក្នុងចិត្តនូវក្រុមមនុស្សជាក់លាក់មួយ ឬជាបុគ្គលក៏បាន ចូរនិយាយនូវផ្នែកនៃនិគម រាជធានី ប្រទេស ឬក៏ ពិភពជាក់លាក់មួយ ។ ចូរកំណត់ដឹងថា អ្នកមិនត្រូវជាប់ស្អិតតែនឹង ក្រុម ឬបុគ្គលតែមួយគ្រប់ពេលទេ ។ អ្នកអាចគិតពិចារណាក្នុងចិត្តនៅ ពេលតម្រូវការកើតឡើង ។

ការបរិភក្ត និងការផ្សាយទូរមេត្តា

ការពិចារណាគឺមានន័យថា ការគិតក្នុងចិត្ត ឬថានាំមកខាង មុខក្រសែរបស់ចិត្តហ្នឹងឯង មានដូចជាអារម្មណ៍ជាក់ស្តែងមាន មនុស្ស ប្រភេទសត្វផ្សេងៗ តំបន់ជាក់លាក់ ឬទិសដៅពិតប្រាកដ ។ នេះមាន ន័យថា ការធ្វើឱ្យកើតជាអារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងផ្សាយនូវមេត្តាចិត្ត របស់អ្នក ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ជាក់ស្តែង នៅពេលអ្នកពិចារណានូវមេរៀនកម្មដ្ឋាន អ្នកអាច ធ្វើឱ្យកើតជារូបមិត្តជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដោយមានទឹកមុខវិករាយ សប្បាយ និងស្រស់ប្រិមប្រិយ ។ បន្ទាប់មក ដោយរូបភាពដែលគិតនោះ អ្នកផ្សាយនូវមេត្តាដូច្នោះថា "សូមឱ្យអ្នកមានសេចក្តីសុខ ។ សូមឱ្យ អ្នកមានសេចក្តីសប្បាយ ។ សូមឱ្យអ្នករួចផុតពីជំងឺ និងបញ្ហាទាំងពួង" មានប៉ុណ្ណោះជាដើម ។

ពាក្យ "ផ្សាយ" ត្រូវគេចាត់ទុកជាវោហារសព្ទមួយនៃគំនិតល្អ ដែលត្រូវផ្សាយចំពោះសព្វសត្វទាំងអស់តាមអារម្មណ៍នៃចិត្ត ។ ទោះ- បីជាអ្នកនិយាយនូវប្រយោគដូចជា "សូមឱ្យខ្ញុំបានសុខ" ក៏មិនមែនមាន ន័យថា "និយាយ" ទេក្នុងទីនេះ ប៉ុន្តែជាការសំដៅលើចេតនារម្មណ៍នៃ មេត្តាចិត្តរបស់អ្នក ។

ការជំនះភាពលំបាកក្នុងការចម្រើនមេត្តាភាព

១- ចិត្តរើរវាយ ឬភាពលំបាកក្នុងពេលចម្រើនមេត្តាសមាធិ អាចត្រូវកែតម្រូវដោយតាមដាននូវខ្យល់ដង្ហើមចូល និងខ្យល់ដង្ហើម ចេញ នៅខាងចុងច្រមុះ រហូតដល់ចិត្តរបស់អ្នកមូលឡើងវិញ បន្ទាប់

មកអ្នកគួរគប្បីវិលត្រឡប់ទៅកាន់ចំណុច ដែលអ្នកបានចេញក្នុងការ
ចម្រើនមេត្តាភាវនា ។

២- អកុសលចិត្ត គួរគប្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងលក្ខណៈដូច
គ្នា ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុង "ការយកឈ្នះនូវការរើរវាយនៅក្នុង
អាណាបានសុភ័យ" ។ អ្នកគួរគប្បីចៀសវាងពីបុគ្គល ឬមេរៀនដែលនាំឱ្យ
រាគៈកើតឡើងអំឡុងពេលចម្រើនមេត្តាភាវនា ។

៣- ភាពមិនអាចគិតពិចារណានូវអារម្មណ៍ អ្នកគួរគប្បីព្យា-
យាមគិតតាមធម្មតានូវមេរៀនកម្មដ្ឋាន ឧទាហរណ៍ការទន្ទេញក្នុងចិត្ត
នូវឈ្មោះ ។

៤- ការរាយមាយចិត្តផ្សេងទៀត ដូចជា សេចក្តីភ័យខ្លាច
រូបភាព សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីទុក្ខ គួរគប្បីត្រូវដោះស្រាយតាមវិធីដូច
ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងកថាខ័ណ្ឌថា "ការជំនះភាពរាយមាយចិត្ត
នៅក្នុងអាណាបានសុភ័យ" ។

អានិសង្សចម្រើនមេត្តា

អ្នកនឹងទទួលបាននូវអានិសង្ស ១១ ប្រការ បន្ទាប់ពីអ្នកបាន
ចម្រើននូវមេត្តាភាវនាយ៉ាងពេញបរិបូណ៌:

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

១- ដេកលក់ជាសុខ : អ្នកទទួលបានដំណេកយ៉ាងងាយ ដោយមិនមានគ្រឿងបំបែកឡើង ឬស្រមុក ។

២- ក្រោកឡើងជាសុខ : អ្នកក្រោកពីដំណេកដោយមិនមាន ស្លាប់ ឬថ្ងូរឡើយ ។

៣- គ្មានយល់សប្តិខាន : នៅក្នុងយល់សប្តិរបស់អ្នក អ្នកនឹង ឃើញតែវត្ថុល្អ មានដូចជាការគោរពថ្វាយបង្គំព្រះ ឬស្តាប់នូវព្រះធម៌ ឬក៏ឃើញនូវរូបសំណាកមានព្រះពុទ្ធរូប រូបទេវតា ជាដើម ។

៤- អ្នកដទៃចូលចិត្ត : អ្នកបង្កើតនូវមិត្តជាមួយអ្នកជិតខាង ដោយងាយ ហើយយល់ថាមនុស្សងាយនឹងទាក់ទងជាមួយ ។

៥- ពួកអមនុស្សទាំងឡាយចូលចិត្ត : សត្វ និងពួកអមនុស្ស ទាំងឡាយនឹងមិនធ្វើអន្តរាយដល់អ្នកឡើយ ។

៦- ពួកទេវតានឹងថែរក្សាអ្នក : ពួកទេវតាទាំងឡាយនឹងថែ- រក្សាអ្នកដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អជានិច្ច ។

៧- ការពារប្រឆាំងនឹងភ្លើង ផ្ទាំពិស និងសព្វាវុធ : ចិត្តមេត្តា របស់អ្នកនឹងរារាំងការពារ ឬធ្វើឱ្យក្លាយជាមោឃៈនូវរាល់គ្រោះថ្នាក់ ឬក៏ផលប៉ះពាល់នៃអំពើបែបនេះ ។

៨- ងាយគ្រប់គ្រងចិត្ត : អ្នកអាចយកឈ្នះនូវភាពងោកងុយ និងនិរវណ្ណធម៌ទាំងឡាយ ។

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

៩- ទឹកមុខស្ងប់ស្ងៀម : អ្នកជាមនុស្សប្រិមប្រិយ និងគួរឱ្យ
ទាក់ទាញអារម្មណ៍ ។

១០- ចិត្តមិនវង្វេងពេលទៀបស្លាប់ : នៅពេលសេចក្តីស្លាប់
មកដល់ អ្នកស្លាប់ដោយស្ងប់បីដូចជាអ្នកដេកលក់ ។

១១- បដិសន្ធិក្នុងសុគតិភព : ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចសម្រេច
នូវធម៌ជាន់ខ្ពស់ក្នុងជាតិនេះទេ បន្ទាប់ពីស្លាប់អ្នកនឹងចាប់បដិសន្ធិក្នុង
សុគតិភព ។ យ៉ាងហោចណាស់ អ្នកអាចនឹងបដិសន្ធិក្នុងត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់
នាឋានមនុស្សនេះ ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន

នេះហាក់ដូចជាមានទិសដៅពីរដាច់ដោយឡែកពីគ្នា នៅក្នុង
បទពិសោធន៍នៃថាមពលរបស់មនុស្ស ។ ទី១ គឺបានដល់ភាពរស់រវើក
និងថាមពលខ្លាំងក្លា សូម្បីតែពេលរំជួលចិត្ត ។ ចំណែកទី ២ បានដល់
សេចក្តីស្ងប់ និងភាពស្មើគ្នា ជាមួយភាពស្រងោះស្រងោច និងភាព-
ងោកមុយហួសប្រមាណ ។ ជាឧទាហរណ៍ ចំពោះហេតុផលខ្លះ ពេលអ្នក
បាត់បង់នូវសមាធិដ៏បូងរបស់អ្នក ហើយបំណងរបស់អ្នកក្លាយជាបែក
ខ្ញែកឡើងៗ ប្រៀបបីដូចជាកប៉ាល់នៅក្នុងខ្យល់ព្យុះ ដែលទាញយុទ្ធាឱ្យ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

អណ្តែតរសាត់ទៅយ៉ាងនោះឯង ។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកត្រូវតែមានការ
ខិតខំប្រឹងប្រែងខ្លួនឯង ក្នុងការជំនះនូវប្រតិកម្មនេះ ។ អ្នកគួរគប្បីរក្សា
នូវតុល្យភាពនៃធាតុសកម្មនេះ ដោយគ្រាន់តែអង្គុយប្រតិបត្តិធម្មតា ។

នៅពេលអ្នកកំពុងចម្រើនសមាធិ បន្ទាប់ពីមួយខណៈមក មិន
មានហេតុអ្វីសោះ អ្នកស្រាប់តែបាត់បង់កំដៅ ។ បែបនេះ គេហៅថា
“ការលិចចុះ” ពោលគឺមានន័យថា អ្នកបានមកដល់ចំណុចចុងក្រោយ
នៃថាមពលរបស់អ្នក រីឯចិត្ត និងអារម្មណ៍របស់អ្នកក្លាយជាទទេស្អាត
និងល្ងង់ខ្លៅ ។ ដើម្បីកែតម្រូវរឿងនេះ អ្នកគួរងាកមកតាំងអារម្មណ៍
របស់អ្នកទៅលើចុងច្រមុះ និងកំណត់ដឹងនូវខ្យល់ដង្ហើមចូលចេញ ។
ប្រសិនបើ ចិត្តនោះរសាត់អណ្តែតបាត់ទៅវិញ អ្នកគួររតប្បីដាក់ចិត្ត
តាំងអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅត្រង់ក្បាលពោះ ហើយកំណត់ដឹងនូវការ
ប៉ោងឡើង និងផតចុះនៃក្បាលពោះ ។

អ្នកត្រូវកំណត់ដឹងដោយខ្លួនឯង ថាតើអ្នកគួរគប្បីឈប់អង្គុយ
បន្តទៀត ឬយ៉ាងណា? រឿងនេះប្រៀបឧបមាដូចជា អ្នករត់ បន្ទាប់ពី
អ្នកឈប់រត់ហើយ អ្នកមិនត្រូវដេក ឬងូតទឹកភ្លាមៗនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នក
ត្រូវរង់ចាំឱ្យកំដៅថយចុះសិន យ៉ាងណាមិញ បន្ទាប់ពីការចម្រើននូវ
សមាធិ អ្នកមិនគួរប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើនូវការងារប្រចាំថ្ងៃទេ ។ ជាការ
ស្តុណាស់ក្នុងការចំណាយរយៈពេលខ្លី ប្រហែលជា ៥ នាទី ទៅ ១០

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

នាទី ដើម្បីសម្រាក ឬលំហែក្នុងសួនច្បារ ដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងប្រកប
ដោយសតិស្មារតី ។

ដំណើរការវិកចចម្រើន

តើអ្នកដឹងថា ការអប់រំសមាធិរបស់អ្នកមានភាពវិកចចម្រើន
ឡើងដោយរបៀបណា? លក្ខណវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អបំផុតគឺថា វាចេញលទ្ធផល
ដោយឱ្យអ្នកស្ងប់ស្ងាត់ ហើយអ្នកពេញចិត្តក្នុងការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក ។
នៅពេលណា សមាធិរបស់អ្នកវិកចចម្រើនឡើង ចិត្តរើរវាយចាប់ផ្តើម
រលត់បាត់បន្តិចម្តងៗ ហើយការតម្កល់ចិត្តត្រូវក៏កាន់តែងាយឡើងៗ ។
មានអារម្មណ៍សុខសោមនស្សកើនឡើង នៅពេលអ្នកមានប្រតិព័ទ្ធនឹង
រូបរាងកាយដោយអារម្មណ៍ពេញចិត្ត ។ ឥឡូវនេះ អ្នកកំពុងចូលទៅ
កាន់ឈានទី១ ។ សភាពស្ងប់ និងជាទីសុខសាន្តនេះ មានត្រឹមតែចិត្ត
ប៉ុណ្ណោះ ដែលដឹងនូវអារម្មណ៍សមាធិខ្លួនឯង ។

ការប្រតិបត្តិដែលមានតុល្យភាព គឺជាគ្រឿងផ្សំដ៏សំខាន់មួយ
សម្រាប់ដំណើរការវិកចចម្រើនក្នុងការប្រតិបត្តិសមាធិរបស់អ្នក ។ អា-
នាបាសុស្សតិសមាធិ ជួយអ្នកឱ្យរឹងរឹតតែមានអារម្មណ៍មូល និងស្ងប់-
ស្ងាត់ ចំណែកឯមេត្តាសុស្សតិសមាធិវិញ ធ្វើឱ្យអ្នករីករាយប្រិមប្រិយ
និងរួសរាយរាក់ទាក់ និងអាចយកឈ្នះប្រជាជនផងដែរ ។ វិធីប្រតិបត្តិ

និពន្ធដោយ ត.យ. លី (TY Lee)

ទាំងពីរនេះគួរតែមានតុល្យភាពគ្នា។ ប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេ អ្នកនឹង
 ត្រូវជួបគ្រោះថ្នាក់ មានដូចជា ការឡប់សតិ បាត់បង់ការចងចាំ ជាដើម
 ពោលគឺអ្នកមិនដឹងខ្លួនឯង ហើយអ្នកបែរជាព្រងើយកន្តើយចំពោះ
 មនុស្សដែលអ្នកឃើញ ថែមទាំងមិនមានអារម្មណ៍ដឹងថា បុគ្គលនោះជា
 នរណា អ្នកនៅរស់ ឬស្លាប់។ ដូច្នោះ ចូរអ្នករក្សាការប្រតិបត្តិនេះឱ្យ
 មានតុល្យភាព។

នត្តិ សន្និ បរិ សុខំ ២

មិនមានសេចក្តីសុខដទៃ ក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់ឡើយ ។



គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ និងកែសម្រួល

- ព្រះភិក្ខុ **លន់ ឡាយ** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **ឈុន សុផល** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **សៀង ចុន្ទី** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **ឈុំ គន** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **អ៊ុំ សត្វា** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- សាមណេរ **សុខ ធាវី** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត
- ព្រះភិក្ខុ **សុន សេន** ថ្នាក់បរិញ្ញាបត្រ
- ព្រះភិក្ខុ **ឈិន ចំរើន** ថ្នាក់អនុបណ្ឌិត

វាយអត្ថបទ និងរចនាក្របដោយ

- ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ស៊ឹម សុវណ្ណ** (បញ្ញាវរោ)

អាសយដ្ឋាន : វិត្តក្រយា ឃុំក្រយា ស្រុកសន្ទុក ខេត្តកំពង់ធំ
ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

អ៊ីម៉ែល : sovann4u@gmail.com

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

ទូរស័ព្ទ : (+855) 062 690 5008

គំរោងជំនួយការពុទ្ធិកសិក្សាខ្មែរ

Khmer-Buddhist Educational Assistance Project (KEAP)

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

ផ្សព្វផ្សាយនូវសៀវភៅធម៌ជាធម្មទាន ដល់សាធារណជនទូទៅជាបន្ត
បន្ទាប់ ។

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

សម្រាប់ការស្នើសុំសៀវភៅធម៌ និងព័ត៌មានបន្ថែម

សូមទាក់ទងមក **លោក កែវ វិចិត្រ**

អាសយដ្ឋាន : កុដិលេខ ៤២ វត្តឧណ្ណាលោម ក្រុងភ្នំពេញ

លេខទូរស័ព្ទ : (៨៥៥) ១២ ៨៨៦ ២៧៥

អ៊ីម៉ែល : keap2006@yahoo.com

គេហទំព័រ : <http://www.keap-net.org>

ជីវប្រវត្តិសង្ខេប

នៃភិក្ខុបញ្ញាវរោ ស៊ុយ សុវណ្ណ

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