គួរពិចារណា ក្នុងការរកនូវសេចក្ដីសុខ

យើងចង់បានតែសេចក្ដីសុខ តែសេចក្ដីទុក្ខ ដែលយើងមិនចង់បានសោះ វាក៏មកដែរ ។ តើលោកអ្នក បងប្អូនដែលបានសួរថាហេតុ អ្វីនោះទេ។ ហេតុគឺ សុខនិងទុក្ខ នេះ វាកើតឡើងមិនមែនដោយយើងបានបង្កើតវាទេ មិនមែនដោយសារយើងចង់បានវាទេ។ វាកើតឡើង តាមហេតុ ដែលបណ្ដាលឲ្យវាកើត។ ដូច្នេះ ដើម្បី យើងបានសុខ ទាល់តែយើងបំពេញនូវហេតុដែលនាំឲ្យ សេចក្ដីសុខនោះអាចកើតបាន។ ដើម្បី បង្កើតហេតុដែលនាំឲ្យបានសុខ ទាល់តែយើងស្គាល់ហេតុនោះជាមុនសិន។ បើហេតុដែលយើងស្គាល់នោះមិនពិត មិនត្រូវ នោះសេចក្ដីសុខ ក៏ពុំអាចកើតបានដែរ។ ហេតុនេះហើយ បានជាខ្ញុំ ដាក់ចំណងជើងនៃអត្ថបទនេះថា គួរពិចារណា ក្នុងការរកនូវសេចក្ដីសុខ ។ គឺពិចារណា ខំរក ដោយប្រាជ្ញានៃយើងម្នាក់ៗ នូវហេតុពិត ដែលអាចនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ ។ ដោយសុខ និង ទុក្ខ វាគូនឹងគ្នា ដូច្នេះ រកហេតុនាំឲ្យបានសុខ ក៏ដូចរកហេតុ ដែលនាំឲ្យយើងកើតទុក្ខដែរ ។ ពីព្រោះថាបើយើងដឹងហេតុវាហើយ យើងគ្រាន់តែជៀសវាងកុំធ្វើនូវហេតុនោះទៅ ដូច្នេះបើហេតុនៃទុក្ខ មិនមាន ទុក្ខ ក៏មិនមានដែរ ពីព្រោះវាខ្វះហេតុដែលនាំឲ្យវាកើត ។ តាមធម៌ព្រះពុទ្ធ ទុក្ខ កើត មកពីតណ្ហា (le désir) គឺ សេចក្ដីប្រាថ្នាចំណង់ ដូចជាចំណង់ នូវទ្រព្យសម្បត្តិដែលសត្វតែងប្រាថ្នាជាដើម ។ ដូច្នេះ ដើម្បីកុំឲ្យមានទុក្ខ ទាល់តែយើង ធ្វើចិត្តយើង ឲ្យស្អាតបរិសុទ្ធ កុំឲ្យមានតណ្ហា។ កាលណាយើងអស់ តណ្ហាហើយ នោះយើងក៏អស់ទុក្ខដែរ គឺថា យើង សម្រេចនិព្វាន។

តែដោយ ការធ្វើឲ្យចិត្តអស់តណ្ហា ពិបាកនឹងធ្វើ ហេតុនេះហើយ បានជាមិនសូវឃើញមានអ្នកបានសម្រេច និព្វាន នៅសព្វថ្ងៃនេះ។ តែកុំអាលអស់សង្ឃឹម បើយើងដើរតាមផ្លូវ ដែលនាំយើងទៅនិព្វានហើយ ពោលគឺយើងមិនសូវវង្វេងផ្លូវនោះទេ គង់តែពេលណាមួយយើងនឹងទៅដល់ទីដៅនោះ ដូចសាវ័ក នៃព្រះពុទ្ធមិនខាន ។

តទៅនេះ ខ្ញុំសូមជំរាប នូវ របៀប ធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បី ទប់ ស្កាត់ ការកើតនូវ តណ្ហា នេះ ។ គឺថា យើង ទប់ស្កាត់ នូវហេតុ ដែលនាំឲ្យ កើត តណ្ហា។ ឧបមាយើង ទុកតណ្ហា ដូច ជា ជម្ងឺ (ពីព្រោះវាធ្វើឲ្យយើងមានទុក្ខ) ដូច្នេះដើម្បីកុំឲ្យជម្ងឺនោះកើតបាន ទាល់តែយើង ទប់ស្កាត់ ជាមុន នូវ មេរោគ នៃជម្ងឺនោះ។ តណ្ហា ជា ជម្ងឺ ខាងផ្លូវចិត្ត នៃយើងគ្រប់គ្នា មិនមែនជាជម្ងឺខាងផ្លូវកាយ ដូចជាយើង ឈឺពោះ ឬ ឈឺក្បាលនោះទេ ។

តើ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តនេះ វាចូលមកតាមណា មុននឹងមកដល់ចិត្តយើង ? គឺវាចូលតាមទ្វារ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ និង ចិត្ត ដោយរបស់ពីក្រៅ មាន ៖ រូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ (ការប៉ះទង្គិច កាយ[1] យើង ទៅនឹង វត្ថុខាងក្រៅ) និង ធម្មារម្មណ៍ ។ ឧបមាដូចយើងមើល ភាពយន្ត យើងឃើញ តួ ខ្លះ យើងពេញចិត្ត តួខ្លះ យើងមិន ពេញចិត្ត តួខ្លះ កំសត់ពេក យើងអាណិត មានជួនកាលរហូតដល់ ស្រក់ទឹកភ្នែកក៏ មាន ច្រើនចំពោះលោកយាយចាស់ៗ ។ ដូច្នេះចិត្តយើង ប្រែប្រួល ទៅតាមដំណើរនៃ សេចរឿងនោះ ។ ជួនកាលយើងសប្បាយទៅ ជួនកាលយើងកើតទុក្ខទៅ ហើយជួនកាល ចិត្តយើងនៅ កណ្តាលៗ គឺនៅជាធម្មតា មិនសប្បាយ ហើយក៏មិនកើតទុក្ខ ។

តាមភាសាធម៌ គេហៅថា សុខវេទនា ទុក្ខវេទនា និង អទុក្ខមសុខវេទនា ។ វេទនាក៏ ជាចិត្ត មួយដែរ បើយើង និយាយថា មនុស្សយើង មាន កាយនិងចិត្ត។ ដោយ កាយ គឺរូបរាងកាយនៃយើង។ អ្វីៗដែលយើងមើលឃើញ លោកហៅថា « រូប »។ ចិត្ត គឺអ្វីៗ ដែលយើងមើលមិនឃើញ លោកហៅថា « នាម »។ រួមសេចក្តីទៅ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ គឺ នាមរូប ។ ដោយចិត្តមានច្រើន នោះតាមធម៌ « អភិធម្ម » លោកចែកចិត្ត ជាពីរក្រុម គឺក្រុមអ្នកធំ អ្នកសម្រេច នោះហៅថា « ចិត្ត » ហើយមានទាំងអស់ ៨៩ ចិត្ត។ មួយក្រុមទៀតដែលនៅសល់ហៅថា « ចេតសិក » ហើយមាន ទាំងអស់ ៥២ ចេតសិក ។

[1] កាយនៅទីនេះ គឺ សព៌ាង្គកាយ លើកលែងតែ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត មនោ)

-កាលណា រូបខាងក្រៅ មកប៉ះ នឹង ភ្នែក <u>ចក្ខុវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើង ហើយដឹងការប៉ះនោះ

-កាលណា សម្លេងមកប៉ះនឹងត្រចៀក <u>សោតវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើង ហើយដឹងការប៉ះនោះ

-កាលណា ក្លិន មកប៉ះនឹងច្រមុះ <u>ឃានវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើង ហើយដឹងការប៉ះនោះ

-កាលណា រស មកប៉ះនឹង អណ្តាត <u>ជីវ្ហាវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើង ហើយដឹងការប៉ះនោះ

-កាលណា ផោដ្ឋព្វៈមកប៉ះ នឹង កាយ <u>កាយវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើង ហើយដឹងការប៉ះនោះ

-កាលណា ធម្មារម្មណ៍ មកប៉ះនឹងចិត្ត <u>មនោវិញ្ញាណ</u> ក៏កើតឡើងហើយដឹងការប៉ះនោះ។

វិញ្ញាណ ទាំង ៦ នេះជាចិត្ត ហើយ មានមុខងារត្រឹមតែ ដឹងប៉ុណ្ណោះ ។

តាម អភិធម្ម ការកើតនៃចិត្ត បណ្តាល ឲ្យកើតចេតសិកដែលត្រូវរួមជាមួយចិត្តនោះ ដូចជាការកើតនៃវិញ្ញាណទាំង ៦ ខាងលើនេះ បណ្តាលឲ្យកើត វេទនា ជាសុខ ជាទុក្ខ ឬ មិនសុខមិនទុក្ខ។ ដោយ សញ្ញា ដែលជា ចេតសិក ខាងចាំនូវ អ្វីៗពី អតីតកាល បើសិនជា វេទនា កើតនៅពេលនោះ ជាសុខវេទនា កើតរួមនឹង ចក្ខុវិញ្ញាណ នោះរូបដែលយើងឃើញនោះ អាចធ្វើឲ្យយើងស្រឡាញ់ដោយតណ្ហា ពីព្រោះយើងធ្លាប់ស្រឡាញ់ រូបប្រភេទនេះ កាលពីមុនមក ដោយយើងមាន សញ្ញា ធ្វើឲ្យយើងចាំ។ ចិត្តដែលស្រឡាញ់ដោយតណ្ហានេះ ជាចិត្តកើតឡើង ដោយ <u>ប្រតិកម្ម (la réaction)</u> នៅពេលដែលវេទនាកើតឡើង បន្ទាប់ពី រូប ប៉ះ នឹងភ្នែក។ ប្រតិកម្ម ដូចជា បេះដូងយើងឡើងញាប់ញ័រ រំភើប ជាដើម ។ មានអ្នកខ្លះបន្ទាប់ពីបានឮដំណឹង[2]មិនល្អភ្លាមក៏សន្លប់បាត់ស្មារតីក៏មាន ពីព្រោះតែប្រតិកម្មនេះ។   ដូច្នេះ បើឃើញស្រីរូបស្អាត យើងមានត្រឹមតែសុខវេទនា នោះមិនអីទេ។ តែបើមានប្រតិកម្ម ថែមទៀត ពីព្រោះតែសុខវេទនានោះៗ យើងមានគ្រោះថ្នាក់ហើយ ។ ដូចជាប្រតិកម្ម ពីព្រោះទុក្ខវេទនា អាចជាកំហឹងធ្វើឲ្យយើងពោលនូវពាក្យមិនគប្បីជាដើម ។ ដើម្បី ជៀសវាងនូវប្រតិកម្ម ដែលជា

[2] ដឹងឮដំណឹង ដោយសោតវិញ្ញាណ ដែលកើតនៅពេលនោះ

គ្រោះថ្នាក់នេះ យើងត្រូវមាន សតិ ដឹងទាន់ ជានិច្ច។ សតិ គឺការប្រុងប្រយ័ត្នមិនឲ្យភ្លេចខ្លួន។ ខ្វះសតិ គឺខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន។ សតិសំខាន់ណាស់ ។ មនុស្សខ្វះសតិ គេទុកដូចជាមនុស្សឆ្កួត ។ ដូច្នេះ យើងត្រូវបណ្ដុះ សតិ ឲ្យកាន់តែជំជាត់ឡើង ដោយធ្វើ សមាធិ (la méditation) ។

តទៅនេះ ជាគំនិតនិងការយល់របស់ខ្ញុំផ្ទាល់ទេ ក្នុងការបកស្រាយនូវធម៌ព្រះពុទ្ធ។ ដូច្នេះអាចមានខុសខ្វះ សូមលោកអ្នកយកទៅពិចារណា តាមប្រាជ្ញា លោកអ្នកទៅចុះ ក្នុងការរកនូវសេចក្ដីសុខនេះ។

សតិ ក៏ជាចេតសិកមួយដែរ យើងអាចទុកដូច លេខាធិការ (secrétaire) ឬ អ្នកការពារសន្តិសុខ (garde-corps) នៃយើង ដែលដើរតាមយើងជាប់ជានិច្ច ហើយរំលឹកយើង ឲ្យប្រុងប្រយ័ត្ន កាលណាមានគ្រោះថ្នាក់ជិតមកដល់។ ដូចជា យើងឮសំដីមិនពិរោះ ដែលគេនិយាយដាក់យើង ហើយយើងចង់ឆ្លើយដោយកំហឹង នៅពេលនោះលេខាធិការ រំលឹកយើងភ្លាម ដោយនិយាយថា « លោកប្រយ័ត្ន លោកចង់ខឹងហើយ »។ គ្រាន់តែឮពាក្យនេះភ្លាម យើងក៏ដកដង្ហើមយ៉ាងវែង ហើយកំហឹងក៏រសាយភ្លាមៗ។ តែចំពោះលេខាធិការយើងត្រូវបង់ប្រាក់ខែឲ្យគេ តែបើសតិវិញ វានៅជាប់នឹងយើងរហូតទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ហើយថែមទាំងមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់ខែឲ្យវាទៀតផង។

យើងឃើញថា សុខនិងទុក្ខ កើតត្រង់វេទនា ហើយវេទនា កើតមកពី ទ្វារខាងក្នុងទាំង ៦ នៃយើងមានភ្នែកជាដើម ទទួលអារម្មណ៍ទាំង ៦ មកពីក្រៅ មានរូប សម្លេង ក្លិន ជាដើម។ ពាក្យថា អារម្មណ៍ គឺគ្រឿងតោងរបស់ចិត្ត។ ដូច្នេះ ចិត្តយើង សុខ ឬ ទុក្ខ ទៅតាមអារម្មណ៍ ទាំង៦ ដែលមកពីខាងក្រៅ។ បើយើងឮសំឡេង ច្រៀង យើង មានសុខវេទនាទៅ បើឮសំឡេងគេជេរគ្នា ឈ្លោះគ្នា យើងមាន ទុក្ខវេទនា ឬក៏ អទុក្ខមសុខវេទនា ។ បើយើង ឮ គ្រាន់តែឮ នោះមិនមានបញ្ហាទេ ពីព្រោះចិត្តយើង នៅតែស្ងប់ដដែល។

ដែលបញ្ហាចាប់កើត គឺនៅពេលដែលយើង ប្រាថ្នាចង់បាន របស់ដែលនាំឲ្យ យើងបានសុខវេទនា ឬ ប្រាថ្នាបំបាត់របស់ដែលនាំឲ្យយើងមានទុក្ខវេទនា ឬ ម្យ៉ាងទៀត គេច្រើននិយាយថា កាលណាចិត្តយើង មានស្រឡាញ់ មានស្អប់ ។

ដោយរបស់ក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែមិនទៀង សុខវេទនាក៏មិនទៀង ទុក្ខវេទនាក៏មិនទៀង ហើយ សុខវេទនាក្តី ឬទុក្ខវេទនាក្តី គឺមិនមែនយើងជា អ្នកបង្កើតវាឯណា គឺវាកើតខ្លួនវា វារលត់វិនាសទៅវិញតែខ្លួនវា ទៅតាមហេតុដែលនាំឲ្យវាកើត និងហេតុដែលនាំឲ្យវារលត់។ បើយើងទៅជាប់ជំពាក់ចិត្ត នឹងរបស់ដែលមិននៅក្នុងអំណាចនៃយើងផង នោះ ថ្ងៃណាមួយយើងនឹងកើតទុក្ខ ពីព្រោះតែការជាប់ជំពាក់ចិត្តនោះជាមិនខានឡើយ។

តើសតិមានប្រយោជន៍ នៅពេលណា ?

ដោយថាយើងមិនចង់ជាប់ជំពាក់ចិត្ត ទៅនឹងរបស់ដែលមិនទៀងនេះហើយ បានជាសតិមានប្រយោជន៍ នៅពេលដែលយើងភ្លេចខ្លួន ហើយ ប្រាថ្នាចង់បាននូវ អារម្មណ៍ទាំង៥ គឺ រូប សម្លេង ក្លិន រស សម្ផស្ស ។ សេចក្តីប្រាថ្នា នូវ អារម្មណ៍ទាំង៥នេះ ហៅថា កាមគុណ។ រូប ដូចជា ស្រី ស្រា ទ្រព្យសម្បត្តិ មាសពេជ្រ ជាដើម។ ខ្ញុំសូមជូននូវអត្ថន័យ របស់ពាក្យខ្លះ ដូចតទៅ ៖

កាម គឺ សេចក្តីប្រាថ្នា ចំណង់ ដូចជាចំណង់នូវទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលសត្វតែងប្រាថ្នា ; តណ្ហា គឺ ចំណង់ សេចក្តីប្រាថ្នា សម្រេក សេចក្តីអន្ទះអន្ទែង ; កាមតណ្ហា គឺ ចំណង់ចំពោះកាម សេចក្តីប្រាថ្នាមិនចេះចប់ក្នុងកាម ; កាមឆន្ទៈ គឺសេចក្តីពេញចិត្តក្នុងកាម ; កាមទុក្ខ គឺ សេចក្តីលំបាកក្នុងកាម ទុក្ខដែលកើតឡើងព្រោះកាម ; កាមរាគៈ គឺ តម្រេកក្នុងកាម ; កាមវិតក្កៈ គឺ សេចក្តីត្រិះរិះក្នុងកាម ; កាមវិយោគ គឺ ការព្រាត់ប្រាសនិរាស ចាកកាម ; កាមសុខ គឺ សុខក្នុងកាម ឬសេចក្តីសប្បាយដែលកើតឡើងអំពីកាម ; កាមបរិឡាហៈ គឺ សេចក្តីក្តៅក្រហាយ រោលរាល អន្ទះអន្ទែង ព្រោះកាម។

ក្នុងការពិចារណា យើងគួរសង្កេតថា ព្រះអរិយសាវ័ក លោកឃើញរូប ឮសំឡេង ជាដើម ដូចយើងដែរ តែចិត្តលោកនៅតែឧបេក្ខា គឺនៅជាកណ្ដាលៗ មិនស្អប់ មិនស្រឡាញ់ ពីព្រោះតែចិត្តលោកគ្មានប្រតិកម្ម ពោលគឺចិត្តលោកនៅតែស្ងប់ដដែល។ ចិត្តដែលស្ងប់នេះហើយ ដែលជាសេចក្ដីសុខ ដែលយើងចង់បាន។ លោកអ្នកអាចពិសោធ ដោយខ្លួនឯង នូវសេចក្ដីសុខនេះ នៅពេលណាដែលចិត្តលោកអ្នកស្ងប់ ដោយគ្មានអារម្មណ៍ណាមួយ ក្នុងចំណោមអារម្មណ៍ទាំង៥ មករំខានលោកអ្នក។

មុននឹងបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមជំរាប នូវ ទុក្ខវេទនា ដែលខ្ញុំធ្លាប់ជួបប្រទះ នៅពេលខ្ញុំរៀនធ្វើសមាធិ ជាលើកដំបូង។ សមាធិនោះ គេធ្វើចំនួនដប់ថ្ងៃ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ ត្រូវចាប់តាំងពី ព្រឹករហូត ដល់ល្ងាច ហើយ ធ្វើម្ដង ចំនួនមួយ ម៉ោង ទើបសម្រាក់ ប្រហែល ១៥នាទី រួចហើយ ចាប់ធ្វើ តទៅទៀត។ ចំពោះ បីថ្ងៃដំបូង ជាពិសេសនៅថ្ងៃទីមួយ ខ្ញុំឈឺក្បាលជង្គង់ ពីព្រោះយើងមិនធ្លាប់អង្គុយពែនភ្នែន។ កាលណាយើងឈឺរបៀបនេះ តាមធម្មតាយើង ផ្លូវជើងពីឆ្វេងមកស្ដាំ ពីស្ដាំមកឆ្វេងវិញ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ការផ្លូវនេះ គឺប្រតិកម្ម នៃចិត្តយើង ហើយយើងធ្វើដោយស្វ័យប្រវត្តិនេះ គឺនៅពេលនោះយើង ខ្វះសតិ។ តាមលោកគ្រូដែលបង្ហាត់សមាធិ លោកពោលថា ការឈឺក្បាលជង្គង់ដែលជាទុក្ខវេទនានេះ មិនមែនយើងបង្កើតវាទេ វាមិនមែនជារបស់យើងទេ បើវាឈឺ ឈឺតែវាទៅ យើងកុំយកចិត្តទុកដាក់ខ្វល់ខ្វាយនឹងវា យើងគិតតែតម្រង់ចិត្តយើងមកលើអារម្មណ៍តែមួយរបស់យើង នៅពេលនោះ (គឺពេលដែលកុំពុងតែធ្វើសមាធិនេះ) គឺ ដង្ហើម ចេញចូល។ មុនដំបូង ខ្ញុំមិនជឿនសំដីលោកគ្រូនេះទេ តែដោយមកពីខ្ញុំខំផ្លូវជើងហើយ ក្បាលជង្គង់ខ្ញុំបាត់ឈឺតែមួយពេលប៉ុណ្ណោះ ដល់ក្រោយមកក៏ឈឺឡើងវិញដដែល ។ ម្យ៉ាងទៀត ខ្ញុំសង្កេតឃើញពួកអ្នកធ្លាប់ធ្វើសមាធិមុនខ្ញុំ គេអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់យ៉ាងស្រួល ខុសពីខ្ញុំ ដែលផ្លូវជើងចុះឡើងច្រើនដង យ៉ាងណាក៏ដោយក៏នៅតែឈឺដដែល។ ខ្ញុំក៏សាកមិន

ផ្លូវជើងម្តងវិញ ទុកជាក្បាលជង្គង់ ឈឺយ៉ាងណាក៏ដោយ ខ្ញុំធ្វើមិនដឹងហើយធ្វើចិត្តឲ្យនៅជាកណ្តាលៗ គឺមិនខឹងហើយក៏មិនស្អប់ គឺចិត្ត ឧបេក្ខា នោះស្រាប់តែខ្ញុំភ្លេចឈឺក្បាលជង្គង់នោះទៅ។ ដល់ក្រោយខ្ញុំឈឺចង្កេះ ខ្ញុំធ្វើចិត្តជាឧបេក្ខា ដូចកាលខ្ញុំឈឺក្បាលជង្គង់ នោះខ្ញុំក៏បាត់ឈឺចង្កេះទៀត។ ដោយធម៌មិនទៀង (អនិច្ចំ) គឺ កើតរលត់ រលត់កើតមិនចេះចប់ ទុក្ខវេទនា ក៏អនិច្ចំដែរ ថ្ងៃនេះវាបាត់ឈឺ តែថ្ងៃស្អែកវាអាចឲ្យឈឺវិញក៏មាន តែដោយយើង សុខចិត្តទទួលធម៌អនិច្ចំទៅហើយ ដូច្នេះយើងមិនទៅអស់សង្ឃឹមនឹងការកើតឡើងវិញនៃទុក្ខវេទនានេះទេ។ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៤ ឡើងទៅ ខ្ញុំអង្គុយធ្វើសមាធិបានមិនពត់ខ្លួនរើរុះជើងឆ្វេងជើងស្តាំ ដូចកាលពីបីថ្ងៃមុននោះឡើយ។ សូមជម្រាបថា ក្នុងការធ្វើសមាធិនេះ គឺយើងយកខ្លួនយើងជា មន្ទីពិសោធ (laboratoire)។ ដូចជាវេទនា យើង មិនបានបង្កើតវាឯណា គឺវាមកខ្លួនវា បើសិនជាយើងចេះបង្កើតបាន នោះយើងមិនទៅបង្កើត ទុក្ខវេទនាទេ គឺយើងបង្កើតសុទ្ធតែសុខវេទនា ទៅហើយ។ ដោយវេទនានេះ យើងសង្កេតឃើញ ថា វេទនាវាកើត ហើយវាក៏រលត់ទៅវិញដោយខ្លួនវាដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតយើងសង្កេត មើល សតិ គ្រាន់តែយើងភ្លេចខ្លួនតែបន្តិច យើងប្រែខ្លួនប្រែដៃប្រែជើងភ្លាម គឺនៅពេលនោះ ចិត្តប្រតិកម្មឆ្មៀតចូលមកភ្លាម ធ្វើឲ្យមាន ការស្រឡាញ់សុខវេទនា និង ការស្អប់ទុក្ខវេទនា ដែលជាហេតុឲ្យមាន កាមគុណ ៕