២

សេចក្ដីស្ងប់ និង សតិ

1- សេចក្ដីស្ងប់

ពាក្យស្ងប់ សំដៅ សេចក្ដីស្ងប់ក្នុងខ្លួនយើង និងសេចក្ដីស្ងប់ក្រៅខ្លួនយើង។ សេចក្ដីស្ងប់ ក្នុងខ្លួនយើងម្នាក់ៗ គឺ ចិត្តយើងស្ងប់ ហើយសេចក្ដីស្ងប់ក្រៅខ្លួនយើង គឺស្ងប់បានដោយសារអ្នកដទៃ ដែលគេមិនមករំខានយើង ដូចជាស្ងប់ដោយគ្មានឮសំឡេងជាដើម ។ សេចក្ដីស្ងប់ទាំងពីរនេះ មានប្រយោជន៍ដូចគ្នា តែចំពោះយើង មានតែសេចក្ដីស្ងប់ចិត្តទេ ដែលយើងអាចធ្វើឲ្យកាន់តែចំរើនឡើងបាន។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា **មិនមានសុខ អ្វី ស្មើនឹងសេចក្ដីស្ងប់**។ ក្នុងការប្រកបការងារ បើចិត្តយើងស្ងប់ អារម្មណ៍យើងក៏មូលតែទៅលើការងារនោះ ហាក់ដូចជាចិត្តហើយនឹងការងារ រលាយចូលគ្នាតែម្ដងភ្លេចអស់អ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង នៅពេលនោះ តាមការពិសោធន៍របស់ខ្ញុំ ការងារនោះនឹងធ្វើបានល្អ ហើយប្រើពេលតិចទៀតផង។ នេះហើយប្រយោជន៍នៃសេចក្ដីស្ងប់ ។ យើងសួរថា តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចដើម្បី នឹងបានសេចក្ដីស្ងប់ ? របៀបមួយ គឺ ត្រូវបំបាត់ហេតុ ដែលធ្វើឲ្យចិត្តមិនស្ងប់ ។ ឧបមា បើមានបញ្ហាដែលដោះស្រាយមិនទាន់ទាំងរួចផង ហើយយើងយកកិច្ចការថ្មីមួយទៀតមកធ្វើ បើធ្វើរបៀបនេះ នៅពេលដែលកំពុងធ្វើកិច្ចការថ្មីនោះ អារម្មណ៍យើងមិនបានមូលទេ ព្រោះជួនកាលយើងនឹកទៅរកបញ្ហាចាស់នោះ។ ដូច្នេះមានតែធ្វើគម្រោងចែកការ ដោយសម្រេចថា រវាងបញ្ហាដែលពុំទាន់ដោះស្រាយរួច និង កិច្ចការដែលកំពុងធ្វើ តើធ្វើការណាមុន ? បើសម្រេចថា ត្រូវធ្វើកិច្ចការដែលកំពុងធ្វើនេះមុន យើងត្រូវប្រមូលអារម្មណ៍ ផ្ចង់ស្មារតី តែទៅលើកិច្ចការនោះ ។ ប្រសិនបើជាមានពេលខ្លះ យើងភ្លេចខ្លួននឹកទៅរកការដោះស្រាយបញ្ហាចាស់វិញ បើ

មានសតិធាប់ដឹងទាន់ ត្រូវទាញអារម្មណ៍មករកកិច្ចការដែលយើងកំពុងធ្វើនោះវិញ ។ រួមសេចក្តីទៅ ដើម្បីឲ្យចិត្តមូលទៅលើ អារម្មណ៍តែមួយ យើងត្រូវមានសតិ គឺការប្រុងប្រយ័ត្នមិនឲ្យភ្លេច ។ ដើម្បី ចំរើននូវការប្រុងប្រយ័ត្ន ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមាន **សមាធិ** ដូចជា **អានាបានស្សតិ** ឬ **សមថវិបស្សនា** ជាដើម ។

2- <u>សតិ</u>

សតិ គឺ ការប្រុងប្រយ័ត្នមិនឲ្យភ្លេច យើងប្រើសតិតាំងតែពីនៅរៀនសាលាបឋមសិក្សាម៉្លេះ កាលណាយើងភ្លេចខ្លួន នឹកគិតលន្លង់លន្លោចទៅរឿងអ្វីមួយ ដល់លោកគ្រូមើលឃើញទឹកមុខយើង គាត់ស្តីឲ្យយើង។ រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះទៀត ថ្វីបើមានអាយុច្រើនហើយក៏ដោយ ក៏នៅតែមានពេលខ្លះភ្លេចខ្លួន យើងគិតទៅរឿង ដែលមិនគួរគិតក៏មាន ហើយទំរាំនឹងដឹង នោះខាតពេល អស់មួយសន្ទុះធំ ។ នេះមកពីនៅពេល<u>ចាប់ផ្តើមគិតនោះ</u> យើងមិនមានសតិដឹងទាន់។ ការអត់សតិ អាចនាំឲ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ជាដើម អាចឲ្យយើងបាបក៏បាន បើនៅពេលនោះយើងគិតទៅអ្វីដែលជាអកុសល ដូចជាការខឹងនឹងគេជាដើម ។ បើយើងមានសតិដឹងទាន់ កំហឹង ដែលជាអកុសល ក៏នឹងគេចបាត់ ទុកកន្លែងឲ្យកុសល មកតាំងនៅម្តងពីព្រោះ សតិជាកុសល ។ កុសល និង អកុសល មិនអាចនៅជាមួយគ្នាបានទេ។ ដូចយើងធ្លាប់ឃើញស្រាប់ហើយ បើអ្នកណាមួយកំពុងតែខឹងនោះ មុខឡើងក្រហម ហើយជាមួយគ្នានោះ អ្នកនោះសើចមិនរួចទេ ពីព្រោះការសើចសប្បាយ ជាសោមនស្សវេទនា ហើយ កំហឹង ជា ទោមនស្សវេទនា ហើយវេទនាទាំងពីរនេះ នៅជាមួយគ្នាមិនបានទេ ពីព្រោះវាជា សត្រូវនឹងគ្នា ។

<u>ដើម្បីយល់ពាក្យសតិ ខ្ញុំសូមលើកជាសំណួរដូចតទៅ ៖</u>

សតិសម្រាប់តែ ដឹងទាន់ នូវព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយដែលកើតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ ។ តែព្រឹត្តិ

ការណ៍ទាំងនោះ មិនមែនយើងទេដែលជាអ្នកបង្កើត គឺវាកើតឡើងដោយខ្លួនវា ដូចជាភ្លើងឆេះផ្ទះ បើយើងឆាប់ដឹងទាន់ នោះយើងអាចពន្លត់ភ្លើងនោះបានមុននឹងវារាលដាលឆេះអស់ផ្ទះទាំងមូល ។ ចំពោះយើង ដែលមានតែកាយនិងចិត្ត ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងអស់ក្នុងខ្លួនយើង គឺចេញតែពីកាយនិងចិត្តទាំងអស់ ដូចជា ចិត្តខឹង (ទោសៈ) ជាដើម ។ យើងដកដង្ហើម ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ អត់មានពេលឈប់ឈរឡើយ តើយើងដឹង ថាយើងកំពុងតែដកដង្ហើមទេ ? តាមធម្មតាយើងមិនដែលនឹកឃើញថាយើងកំពុងតែដកដង្ហើមចេញចូលទេ ថ្វីបើដង្ហើមចេញចូលមានគ្រប់នាទីឬ វិនាទី ។

កាលណាយើងមិនដឹង នោះបានន័យថានៅពេលនោះយើងមិនមានសតិជាប់នឹងដង្ហើមចេញចូលទេ តែមិនមែនមានន័យថា យើងគ្មានសតិសោះក៏ទេដែរ គឺយើងអាចមានសតិជាប់នឹងកិច្ចការដែលយើងកំពុងតែធ្វើ ក៏មាន។ កាលណាដកដង្ហើមចេញយើងដឹង ហើយកាលណាដកដង្ហើមចូលយើងដឹង នោះគេថា យើងមានសតិជាប់នឹងដង្ហើមចេញ និង ដង្ហើមចូល ។ ដើម្បីដឹងបាន ទាល់តែចិត្តយើងផ្តោតតែទៅលើអារម្មណ៍តែមួយគឺ ដង្ហើមចេញនិងដង្ហើមចូល ចិត្តដែលប្រុងប្រយ័ត្នរបៀបនេះហៅថាសតិ ។

មធ្យោបាយខ្លះ ដើម្បីបានសេចក្តីស្ងប់

ដើម្បីបាន សេចក្តីស្ងប់ យើងគួរសង្កេតមើលនូវហេតុដែលនាំឲ្យចិត្តយើង មិនស្ងប់ ដូចជានៅពេលយើងប្រកបការងារអ្វីមួយ ។ យើងម្នាក់ៗ ដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត សុទ្ធតែធ្លាប់ធ្វើការងារអ្វីមួយជានិច្ច ដូច្នេះយើងអាចពិចារណារកហេតុផលនៅពេលណាដែលចិត្តយើងមិនស្ងប់ នៅពេលកំពុងធ្វើការងារនោះ។ ហេតុអាចមានច្រើន ខ្ញុំសូមជូនហេតុមួយដែលខ្ញុំបានសង្កេតឃើញចំពោះអ្នកដទៃ ៖

១- គិតមួយរយ (១០០) ជំពូក ក្នុងពេលតែមួយ ឬ ធ្វើការ មួយរយ (១០០) មុខក្នុងពេលតែមួយ បានន័យថា ម្តងគិតទៅការនេះ ម្តងគិតទៅការនោះ ដល់សម្រេចទៅ

គ្មានការណាមួយគិតបានដិតដល់ ហើយបើធ្វើកិច្ចការវិញ គឺ កំពុងតែធ្វើ មានអ្នកនេះ ទូរស័ព្ទមក ឬ មានកូនចៅនៅក្រោមបង្គាប់ មកសួរយោបល់ដោយមិនហ៊ានសម្រេច ដោយខ្លួនឯងឬឲ្យជួយដោះស្រាយចំណោទដែលជាបន្ទាន់...... ។ល។

របៀបដោះស្រាយមានជានិច្ច ឲ្យតែយើងចង់ដោះស្រាយ ។ របៀបមួយគឺត្រូវមាន តារាងបែកពេលវេលា (emploi du temps) បែកកិច្ចការទាំងពួងទៅតាមថ្ងៃ ដើម្បីកុំឲ្យកិច្ចការពីរជាន់គ្នា នៅថ្ងៃតែមួយ ។ បើក្នុងថ្ងៃតែមួយ មានកិច្ចការពីរ ឧបមា ធ្វើការផង ទទួលភ្ញៀវផងនោះត្រូវបែក ពេលណាធ្វើការ ពេលណាទទួលភ្ញៀវ ។ បើយើងធ្វើជាចៅហ្វាយគេ ត្រូវចេះចាត់ចែងឲ្យមាន ចៅហ្វាយរង ដែលទទួលបញ្ជាផ្ទាល់ពីយើងជាចៅហ្វាយ ហើយចៅហ្វាយរងនេះ មានកូនចៅធ្វើការជាមួយ បើអ្នកនោះមានសំណួរ ឬ ចំណោទផ្សេងៗនោះ គេអាចសួរទៅចៅហ្វាយផ្ទាល់របស់គេ មិនចាំបាច់មកសួរដល់យើង។ តែក៏មានចៅហ្វាយធំខ្លះ ចង់ក្តាប់អំណាច មិនចង់ឲ្យមានអ្នកជំនួយផ្ទាល់ នោះកុំថ្ងូរថា កិច្ចការច្រើនឡើងវិលមុខ ។ កំហុសមកពីយើង គេមានមនុស្សឲ្យប្រើ មិនចេះប្រើ ។ កុំចេះតែបន្ទោសគេ ចូរមើលកំហុសខ្លួនឯងផង បើចង់បានសេចក្តីសុខសប្បាយ ទាំងអស់គ្នា នៅក្នុងគ្រួសារក្តី នៅក្នុងសង្គមការងារ ឬនៅក្នុងប្រទេសជាតិទាំងមូលក្តី ។

ចំពោះ **សតិ** យើងអាចសួរថា « តើនៅពេលណា ដែលថាយើងខ្វះសតិ ? » ។

តាមការពិសោធន៍ ខ្ញុំថា នៅពេលណាដែលយើងធ្វើឲ្យខូចការអ្វីមួយ ដោយអចេតនា ឬ ដោយ មិនដឹងខ្លួន ។ ដូចជាយើងដើរទៅជាន់អាចម៍ឆ្កែជាដើម ពីព្រោះយើងសុទ្ធតែចង់ចៀសអាចម៍ឆ្កែ បើយើងត្រឡប់ជាទៅជាន់វិញ មកពីយើងខ្វះសតិ មើលវាមិនឃើញ ។ ពីព្រោះថាបើយើងមានសតិដឹងទាន់ <u>មុនពេលជាន់អាចម៍ឆ្កែ</u> នោះដោយដឹងថាជាអាចម៍ឆ្កែហើយ ម៉្លេះយើងមិនទៅជាន់វា នាំឲ្យប្រឡាក់ជើងនោះទេ ។ អ្នកខ្លះគេថាមកពីកម្មផល ពីអតីត បានជាទៅជាន់អាចម៍យ៉ាងនេះ ។ ខ្ញុំយល់ថា បើយើងប្រយ័ត្នហើយ

នៅតែដើរជាន់វាទៀត នោះប្រហែលជាកម្មផលពីអតីតមែន ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ មិនចង់បានបាបទេ ចង់តែបានបុណ្យ ពីព្រោះបុណ្យ នាំមកឲ្យយើងនូវសេចក្តីសុខសប្បាយ ទៅថ្ងៃមុខ ទៅជាតិមុខ ។ បាបនិងបុណ្យ ចូលតាមទ្វារទាំងប្រាំមួយ របស់យើង គឺ ៖ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត ។ ដូច្នេះ យើងត្រូវមានសតិដឹងគ្រប់កាល ដឹងថា « **ធម៌អ្វីដែលកើតឡើងហ្នឹង** »។ ធម៌បច្ចុប្បន្នយើងត្រូវឃើញ តែមិនឃើញទាន់ទេ ធម៌នោះទៅជាធម៌ អតីត ដែលជាហេតុ ឲ្យកើតធម៌ផ្សេងទៀត ។ ដូចជា បើ លោភៈ មានបច្ច័យហើយ លោភៈនោះក៏កើតឡើង ដូច្នេះត្រូវកំនត់ដឹងបច្ច័យនោះ (ធម៌នោះ) ដើម្បីកុំឲ្យលោភៈកើតបាន ។

ចំពោះ ទោសៈ ក៏ដូចគ្នា បើយើងដឹងទាន់ថាគេកំពុងតែនិយាយឲ្យយើងខឹង ធម៌ដែលជាបច្ច័យឲ្យយើងខឹងនោះ គឺ « ពាក្យសំដីដែលគេកំពុងតែនិយាយ » ជាធម៌ចូលតាមទ្វារត្រចៀក ហើយអាចជាបច្ច័យ ឲ្យកើតទោសៈ។ តែបើយើងឃើញធម៌នោះ <u>ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នទាន់ ធម៌នោះ មិនអាចជាបច្ច័យ ឲ្យទោសៈ កើតឡើងបានទេ</u> ។

ចំពោះ សេចក្តីនេះ លោកអ្នកអាចយកទៅធ្វើការពិសោធន៍ ដោយខ្លួនលោកអ្នកបាន ។

រួមសេចក្តីទៅ យើងឃើញថា **សតិ** មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ចំពោះយើង ។ ធម៌ព្រះពុទ្ធ ដូចជា សតិបដ្ឋានបួន ជាដើម ក៏ស្ដីពី សតិ នេះដែរ ។