ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឬា

នាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

ដើម្បីដកអត្ថបទនេះ៖ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឬា. (២០២២). វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង. ភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

បណ្ឌិត កែវ រតនៈ

នាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

មាតិកា

មាតិកា	i
បុព្វកថា	iii
១. សេចក្តីផ្តើម	១
២. ស្គាល់កំហឹង	២
២.១ និយមន័យ	២
២.២ លក្ខណៈកំហឹង	៣
២.៣ លក្ខណៈនៃការកើតឡើងនូវកំហឹង	៤
២.៤ លក្ខណៈសំគាល់កំហឹងក្នុងហេតុសំខាន់ៗ	៤
២.៥ កំហឹងជំរុញទោសៈក្នុងចិត្ត	៥
២.៦ ដំណាក់កាលនៃការកើតកំហឹង	៦
២.៧ លក្ខណៈសម្គាល់មនុស្សមានកំហឹង	៨
២.៨ យុវជន និងកើតឡើងនៃកំហឹង	៩
៣. គុណវិបត្តិនៃកំហឹង	១១
៣.១ ផលប៉ះពាល់ទូទៅនៃកំហឹង	១១
៣.២ ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងតាមលក្ខណៈសាសនា	១២
៣.៣ ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងបែបវេជ្ជសាស្ត្រ	១៣
៣.៤ ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើខ្លួនឯង	១៣
៣.៥ ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើអ្នកដទៃ	១៥
៣.៦ លទ្ធផលកំហឹង	១៦
៤. វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង	១៧
៤.១ វិធីបន្ធូរបន្ថយកំហឹង	១៧
ក. វិធីរាប់លេខ	១៧
ខ. វិធីពន្យាពេលឱ្យចិត្តស្ងប់ស្ងាត់	១៩
គ. វិធីប្តូរចិត្តដោយមិនផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹង	២០
ឃ. វិធីបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងៗដើម្បីបន្ធូរកំហឹង	២១
ង. វិធីបញ្ចេញកំហឹងដោយធ្វើការងារផ្ទះ	២២
ច. វិធីស្រែកបញ្ចេញសំឡេងខ្លាំងៗ	២៣

៤.២ វិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង	២៥
ក. វិធីមិនខឹងតប	២៥
ខ. វិធីអត់ធ្មត់បីកម្រិត	២៧
គ. វិធីទប់កំហឹងដោយខន្តី	២៩
ឃ. វិធីទប់កំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត	៣១
ង. វិធីអធិដ្ឋានចិត្ត សូត្រធម៌ និងធ្វើសមាធិ	៣៤
៥. សារៈប្រយោជន៍នៃការទប់កំហឹង	៣៨
៥.១ ផលប្រយោជន៍ទូទៅ	៣៨
៥.២ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន	៤០
៥.៣ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារ	៤០
៥.៤ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់សង្គម	៤១
៥.៥ សរុបអត្ថប្រយោជន៍បីយ៉ាង	៤១
៦. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន	៤២
សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ	៤៣
សមាសភាពណៈកម្មការពិនិត្យខ្លឹមសារ និងអក្ខរាវិរុទ្ធផ្ទៃក្នុង	៤៤
ឯកសារយោង	៤៥

បុព្វកថា

ជម្លោះ ការបែកបាក់សាមគ្គីក្នុងអង្គភាព គ្រប់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា បញ្ហាសុខភាព ការធ្វើអត្តឃាត និងមនុស្សឃាតជាដើមគឺដោយច្រើនផ្តើមចេញពីការមិនចេះទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹងខ្លួនឯង។

កំហឹងគឺជាហេតុនាំមកនូវសេចក្តីវិនាសផ្សេងៗដែលបង្កបញ្ហាដល់ខ្លួននិងអ្នកពាក់ព័ន្ធ គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ ហើយធ្វើឱ្យរលាយទ្រព្យសម្បត្តិ អស់យសស័ក្តិ វិនាសហិនហោចបាត់បង់ប្រយោជន៍ ព្រាត់ប្រាសញាតិមិត្ត ឪពុកម្តាយ ព្រមទាំងជាប់គុកច្រវាក់ថែមទៀតផង។

ពេលកំហឹងកើតឡើងក្នុងខ្លួននរណាហើយ វាដុតផ្លូវចិត្តបុគ្គលនោះឱ្យក្តៅក្រហាយ ពិបាកនិងទុក្ខវេទនា ហើយជំរុញឱ្យគេហ៊ានធ្វើអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗ ដោយគ្មានខ្លាចញញើតអ្វីៗទាំងអស់។

ដូច្នេះ យើងមិនត្រូវបណ្តោយខ្លួនឱ្យកើតកំហឹងឡើយ ហើយគួរសិក្សា រកវិធីទប់ស្កាត់ ឬគ្រប់គ្រងចិត្ត កុំឱ្យមានកំហឹង នៅពេលដែលយើងទទួលអារម្មណ៍មិនល្អ និងប៉ះពាល់សេចក្តីក្រោធផ្សេងៗ។ ការចេះគ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យមានកំហឹង ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ស្រស់ស្រាយ អាកប្បកិរិយាក៏មិនខុសប្រក្រតី ធ្វើកិច្ចការងារបានល្អ មានសេចក្តីសុខ សាមគ្គី និងចម្រើនរុងរឿងក្នុងគ្រួសារ កន្លែងការងារ និងសង្គម ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសម្ផូរអ្នករាប់អាន មិនមានសត្រូវ ទទួលបានជោគជ័យ និងសម្រេចគោលបំណងក្នុងជីវិត។

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងនេះគឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ ដើម្បីបន្ធូរបន្ថយនិងទប់ស្កាត់កំហឹង ព្រមទាំងជួយលើកទឹកចិត្ត និងជំរុញឱ្យអ្នកអានទាំងអស់ចេះគ្រប់គ្រងកំហឹង ដោយមិនបង្កទៅជាបញ្ហាណាមួយដល់ខ្លួននិងអ្នកពាក់ព័ន្ធ ហើយនាំមកវិញនូវសាមគ្គីភាព សេចក្តីសុខចម្រើនដល់ខ្លួន គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ។

១. សេចក្តីផ្តើម

តើយើងធ្លាប់កត់សម្គាល់កំហឹងដែរឬទេ ?

មនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អជាមនុស្សដែលមានសុខភាពផ្លូវកាយល្អ។ ផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អ ក៏ជាមនុស្សមានសុខភាពផ្លូវកាយមិនល្អដែរ ហើយគេនឹងបណ្តាយឱ្យរាងកាយទ្រុឌទ្រោមចុះខ្សោយ និងមានជំងឺផ្សេងៗ។ សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អមកពីមានជំងឺក្នុងចិត្តដូចជា មានកំហឹងច្រើន ខូចចិត្ត ឆេវឆាវ ខឹងក្រេវក្រោធ ជាពិសេស មនុស្សដែលមានចរិតមាន: រឹងរូស ចូលចិត្តយកឈ្នះចាញ់ មិនចេះស្តាប់ហេតុផល មិនចេះរួសរាយរាក់ទាក់ និងឆាប់ខឹងក្រេវក្រោធ។

កំហឹងជាមេរោគក្នុងចិត្តមួយ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តមិនស្រួលនិងអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយអាចនាំឱ្យកើតជំងឺផ្សេងៗ មកលើរាងកាយរបស់យើង (Irfan, 2016) ពីព្រោះ វាជំរុញរាងកាយឱ្យផលិតអ័រម៉ូនស្ត្រេសជាច្រើន ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្ទះសរសៃសំហូរឈាម។ ទន្ទឹមនឹងនោះ វាក៏បង្កើនល្បឿនចង្វាក់បេះដូង បង្កើនសម្ពាធឈាម កម្រិតជាតិស្ករនិងខ្លាញ់ក្នុងចរន្តឈាម ធ្វើឱ្យឈាមកកស្ទះដែលអាចបង្កឱ្យកើតជំងឺបេះដូង អាចស្លាប់បាននៅពេលណាមួយ។ (ពេជ្យ៍ណ្ឌ, 2009)

ជាធម្មតា កំហឹងតែងកើតមានលើមនុស្សគ្រប់គ្នា ដោយសារតែគេជួបរឿងរ៉ាវមិនពេញចិត្តផ្សេងៗ ដូចជាជួបមនុស្សដែលធ្វើឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត ឬមិនបានដូចអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន ឬក៏ត្រូវគេប្រមាថមើលងាយ ស្តីបន្ទោស ត្រូវគេនិយាយដើម មួលបង្កាច់ បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះជាដើម។ ទាំងអស់នេះនឹងជំរុញចិត្តរបស់យើងឱ្យរំជើបរំជួល និងលោតញាប់ញ័រ ហើយកើតទៅជា**កំហឹង** (Patrick M. Reilly, Ph.D. Michael S. Shopshire, Ph.D., 2019)។

កំហឹងនេះ នរណាក៏អាចកើតមានដែរ មិនអាចចៀសផុតនោះទេ ពីព្រោះយើងជាមនុស្សសាមញ្ញ (N. G. Bartholomew & D. D. Simpson , 2005) ប៉ុន្តែ បើយើងចេះអប់រំ និងគ្រប់គ្រងចិត្ត យើងអាចគ្រប់គ្រងនិងយកឈ្នះកំហឹងបាន ហើយនឹងធ្វើឱ្យវាថយចុះបន្តិចម្តងៗរហូតរលត់បាត់តែម្តង។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងមិនធ្លាប់ស្តាប់ធម៌ និងមិនធ្លាប់អប់រំចិត្តទេ ហើយធ្វើតាមតែអារម្មណ៍ពេលមានកំហឹង នោះនឹងបង្កឱ្យមានអន្តរាយផ្សេងៗ កើតឡើងជាក់ជាមិនខានដូចជា ប្តីខឹងប្រពន្ធអាងមានកម្លាំងខ្លាំងជាង ហើយទៅវាយធ្វើបាបទាត់ធាក់ប្រពន្ធ ឯប្រពន្ធវិញ ពេលខឹងប្តីអាងមានមាត់និយាយស្តីថាឱ្យនិងដេរប្រទេចជាដើម។

កំហឹងតែងគុំទុកក្នុងចិត្ត នៅពេលដែលវាមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ វានឹងបញ្ជូនចេញពីក្នុងចិត្តទៅតាមរយៈ **ការគិតអាក្រក់:** *គិតរកវិធីធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ* **ពាក្យសំដីអាក្រក់:** *ស្តីថាឱ្យ ដេរប្រទេច និយាយប្រមាថ មើលងាយ* និង **ទង្វើអាក្រក់** *វាយតប់ ទាត់ធាក់ កាប់សម្លាប់ជាដើម*។ ទាំងអស់នេះគឺជាសញ្ញា ឬជាផលនៃកំហឹងទាំងអស់ ពីព្រោះភ្លើងកំហឹង វាបានឆេះនៅខាងក្នុងចិត្ត ហើយវាបញ្ជូនចេញតាមរយៈ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ និងផ្លូវវាចា ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ខ្លួនឯងខ្លាំងជាងគេ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធដទៃទៀត។

ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលកំហឹងកើតឡើង យើងត្រូវរកវិធីដើម្បីបន្ធូរបន្ថយ ទប់ស្កាត់ គ្រប់គ្រង និងបំបាត់កំហឹងនោះឱ្យចេញពីក្នុងចិត្ត ឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយអនុវត្តតាមវិធីផ្សេងៗដែលយើងអាចធ្វើបាន។ នៅខាងមុខ ខ្ញុំនឹងបង្ហាញពី **វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង** រួមមាន៖ **វិធីសាស្ត្របន្ធូរបន្ថយកំហឹង:** *វិធីរាប់លេខ វិធីពន្យាពេលឱ្យចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ វិធីប្តូរចិត្តដោយមិនផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹង វិធីបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងៗបន្ធូរកំហឹង វិធីបញ្ចេញកំហឹងដោយធ្វើការងារផ្ទះ វិធីស្រែកបញ្ចេញសំឡេងខ្លាំងៗ* និង **វិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង:** *វិធីមិនខឹងតប វិធីអត់ធ្មត់បីកម្រិត វិធីទប់កំហឹងដោយខន្តី វិធីទប់កំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត និងវិធីអធិដ្ឋានចិត្ត សូត្រធម៌ និងធ្វើសមាធិ*។

ជារួម កំហឹងនាំមកអន្តរាយដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃដូចជា ការធ្វើបាបខ្លួន ការសម្លាប់ខ្លួន[1] ការដុតផ្ទះ ការប្រើអំពើហិង្សាផ្សេងៗ និងសម្លាប់អ្នកដទៃជាដើម។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងចេះយកវិធីសាស្ត្រណាមួយទៅប្រើដើម្បីទប់និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលដែលយើងកំពុងខឹង នោះយើងអាចរំសាយ បញ្ឈប់ ឬបំបាត់កំហឹងពីក្នុងចិត្តបាន ហើយធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ដែលនឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខដល់ខ្លួន គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គម។

២. ស្គាល់កំហឹង

២.១ និយមន័យ

កំហឹង ជាពាក្យខ្មែរ ដែលប្រែចេញពីពាក្យបាលី « កោធ:» និងសំស្ក្រឹត «ក្រោធ:» ដែលមានន័យថា ជាទីកើតឡើង ទោស:[2] បើក្តោបន័យរួមគឺ «ការប្រទូស្ត កំហឹង សម្ពប់ កំហុស» (ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ, ព.ស.២៤៣៨)។

ពាក្យថា «កោធ:, ក្រោធ:»[3] មានន័យដូចគ្នា បើនិយាយឱ្យងាយយល់គឺប្រែថា«ខឹង» ឬ «កំហឹង»។ ពាក្យថា សេចក្តីក្រោធ ប្រែឱ្យចំន័យភាសាខ្មែរគឺ «**កំហឹង**» ហើយក៏ប្រើបានដែរពាក្យថា«**ក្រោធ និងក្រេវក្រោធ ឆេវឆាវ**»។ ពាក្យនេះបង្កប់នៅក្នុងន័យសេចក្តីក្រោធទាំងអស់ (វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ, ២០០៤)។ ម្យ៉ាងទៀត នៅក្នុងធម៌ ឫសគល់នៃ «**ទោស:**» គឺជាសេចក្តីក្រោធ ឬកំហឹងនេះឯង ពីព្រោះទោស:នេះក៏ជាកំហឹងដែរ។ ពាក្យដែលយើងប្រើចាំមាត់និងស្គាល់រាល់ថ្ងៃ គឺ **ក្រោធ ក្រេវក្រោធ ខឹងសម្បា**។ ជារួម ន័យទាំងអស់នេះគឺរួមបញ្ចូលក្នុងពាក្យថា «**កំហឹង**» ហើយនឹងត្រូវប្រើក្នុងអត្ថបទនេះជាបន្តបន្ទាប់។

---

[1] លេបថ្នាំពុល លោតទឹក ចាក់ ឬបាញ់សម្លាប់ខ្លួនជាដើម មូលហេតុខឹងនឹងរឿងអ្វីមួយមិនសមដូចបំណង

[2] ទោសោ កោធសមុដ្ឋានោ ប្រែថា ទោស:មានសេចក្តីក្រោធជាសមុដ្ឋាន (ទីកើត). ខុ ជា ទសក.

[3] កោធ: ជាភាសាបាលី , ក្រោធ: ជាភាសាសំស្ក្រឹត

២.២ លក្ខណៈកំហឹង

ប្រភពរូបភាព: h t t p://5000-

កំហឹងមានលក្ខណៈក្តៅដូចដុំភ្លើងដែលកំពុងឆេះក្នុងឡធ្យូង។ នៅពេលនរណាមានកំហឹង វាធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកនោះក្តៅ ឆួល។ ធម្មតាភ្លើង បើវាចាប់ផ្តើមឆេះវត្ថុណា វានឹងឆេះពីវត្ថុនោះឯង ហើយនឹងឆេះទៅវត្ថុផ្សេងៗទៀតដែលនៅជិតវា។

ធ្យូងដែលត្រូវភ្លើងឆេះ ធ្យូងនោះនឹងឆេះក្លាយទៅជាផេះ
មនុស្សមានកំហឹងតែងឆេះក្តៅក្នុងចិត្ត ធ្វើឱ្យរលាយក្តីសុខ ហើយកើតទៅជាទុក្ខ!

ប្រភពរូបភាព: https://bit.ly/3XSCDdQ

ដូចគ្នានេះដែរ នរណាក៏ដោយ ពេលមានកំហឹងក្នុងចិត្ត ហើយមិនព្យាយាមគ្រប់គ្រង និងយកឈ្នះវាឱ្យបានទេ នោះភ្លើងកំហឹងនឹងឆាបឆេះក្នុងចិត្តបុគ្គលនោះជាក់ជាមិនខាន (វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ, ២០០៤)។ ជាលទ្ធផលគឺ៖ ឆេះទី ១ គឺឆេះខ្លួនឯង ឆេះទី ២ គឺឆេះអ្នកពាក់ព័ន្ធ។

កំហឹងគឺជាភ្លើងក្នុងចិត្តដែលដុតទាំងខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ!

២.៣ លក្ខណៈនៃការកើតឡើងនូវកំហឹង

តើកំហឹងមានលក្ខណៈកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច?

នៅពេលយើងធ្វើ ឬជួបរឿងអ្វីមួយ ដែលប៉ះអារម្មណ៍មិនល្អ មិនចូលចិត្ត ថ្នាំងថ្នាក់ ខុសពីគំនិតខ្លួន ឬជួបគូបដិបក្ខ ឬក៏ជួបរឿងវ៉ាវផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ខឹងក្រោធកើតឡើង នោះគឺជាលក្ខណៈនៃការកើតឡើងនូវកំហឹង។ ពេលអារម្មណ៍ខឹងកើតឡើង វាធ្វើឱ្យយើងចាប់ផ្តើមគិតក្តៅក្រហាយ ខឹងក្នុងចិត្ត ហើយគិតរកវិធីធ្វើអ្វីមួយមិនល្អដើម្បីតបត។ បន្ទាប់មកចិត្តខឹងនឹងបញ្ជាថា «*ឥឡូវយើងនឹងត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េចឱ្យអ្នកនោះវិនាស*» *ដូចជា*៖ បញ្ជាឱ្យរិះរកវិធី ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកដែលខ្លួនខឹងនោះមានវិបត្តិនិងដល់នូវអន្តរាយដោយហេតុណាមួយ បញ្ជាទៅមាត់ឱ្យជេរ ស្តីថាឱ្យ និងបញ្ជាទៅជើង ដៃឱ្យវាយទាត់ធាក់ ឱ្យកាប់ចាក់ ឱ្យវាយប្រហារដោយហេតុណាមួយ។ ជាក់ស្តែង នៅពេលក្មេងៗយុវវ័យ ឈ្លោះប្រកែក រហូតដល់វាយកាប់ចាក់គ្នាគឺសុទ្ធតែមកពីមានកំហឹងទាំងអស់។ បើពួកគេចេះទប់កំហឹងតាមវិធីណាមួយ នោះនឹងមិនបង្កទៅជាការវាយកាប់ចាក់គ្នានោះបានទេ ប៉ុន្តែមកពីទប់កំហឹងមិនបាន ទើបបង្កទៅជាបែបនោះ។ រឿងបែបនេះ មិនមែនកើតមានចំពោះតែក្មេងខិលខូចនោះទេ សូម្បីតែមនុស្សចាស់ក៏អាចឈ្លោះប្រកែក និងបង្កទៅជាហិង្សាដែរ ដូចជា ប្រពន្ធជេរប្តី ប្តីវាយប្រពន្ធ ដោយសារតែរឿងប្រច័ណ្ឌ បងប្អូនវាយតប់គ្នាដោយសារតែឈ្លោះ ខឹង ច្រណែន ចៅហ្វាយនាយស្តីថាឱ្យ និងវាយកូនចៅជាដើម។ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែកើតមកពីការមិនចេះទប់កំហឹង ពិសេសដូចជា អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ (Domestic Violence in Cambodia, 2022)។

សម្គាល់កំហឹង៖ ក្តៅក្នុងចិត្ត ឆេវឆាវ មួម៉ៅ ជេរប្រទេច ហិង្សា វាយប្រហារ កាប់ចាក់ សម្លាប់!

២.៤ លក្ខណៈសំគាល់កំហឹងក្នុងហេតុសំខាន់ៗ៖

១. **ចងកំហឹងទុកក្នុងចិត្ត**: ចងគំនុំទុកក្នុងចិត្ត ចងអាឃាត បៀតបៀន ប៉ុនប៉ងសម្លាប់ពេលមានឱកាស

២. **មិនមានភាពល្អិតសុខុមជាប្រក្រតី**: មិនបានពិចារណា និងគិតគូរឱ្យបានល្អិតល្អន់ពីទោសនៃកំហឹង

៣. **ស្តាប់ព្រះសទ្ធម្ម[4]តិចតួច**: មិនសូវបានស្តាប់ពាក្យទូន្មាន ប្រៀនប្រដៅ និងមិនសូវស្តាប់ធម៌

៤. **ជួបប្រសព្ធនឹងអនិដ្ឋារម្មណ៍**:[5] អារម្មណ៍មិនពេញចិត្ត ថ្នាំងថ្នាក់ អន់ចិត្ត។ល។ (សាន, ២០២០)។

---

[4] **ព្រះសទ្ធម្ម** មានន័យថា ធម៌របស់សប្បុរស គឺធម៌របស់បុគ្គលអ្នកស្ងប់ អ្នកត្រឹមត្រូវ ឬ ជាច្បាប់សម្រាប់ប្រដៅមនុស្សឱ្យស្ងប់ ឱ្យប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវ (វចនានុក្រមខ្មែរ សម្តេចព្រះសង្ឆរាជ **ជួន ណាត** ព.ស.២៥១១ ទំព័រ ១២៥៨)

[5] **អនិដ្ឋារម្មណ៍** មានន័យថា អារម្មណ៍ដែលមិនគួរប្រាថ្នា, អារម្មណ៍ដែលទាស់ចិត្ត

២.៥ កំហឹងជំរុញទោសៈក្នុងចិត្ត

ទោសៈ[6] មានន័យថា ប្រទូសរ៉ាយ ឬបៀតបៀន។ ទោសៈគឺជាហេតុបៀតបៀនអ្នកដទៃ រករឿងរកហេតុធ្វើឱ្យអាក្រក់ ឬបៀតបៀនខ្លួនឯង ឬថា ត្រឹមតែប្រទូសរ៉ាយប៉ុណ្ណោះ ក៏ឈ្មោះថា ទោសៈដែរ[7] (សាន, ២០២០)។ ពេលមនុស្សមានកំហឹងតែងជំរុញហេតុខាងលើណាមួយឱ្យកើតឡើងដូចជា ការបៀតបៀន ការរករឿងរកហេតុអ្នកដទៃជាដើម។

- ❖ លក្ខណៈរបស់ទោសៈ[8]

  ១- មានសភាពកាចជាលក្ខណៈដូចសត្វពស់ដែលត្រូវគេវាយ

  ២- មានការក្រហល់ក្រហាយជាកិច្ចដូចត្រូវថ្នាំពិសជ្រាបចូល
  ឬមានការដុតកំដៅទីលំនៅរបស់ខ្លួន ដូចភ្លើងឆេះព្រៃ

  ៣- មានការបៀតបៀន ប្រទូសរ៉ាយជាអាការៈប្រាកដដូចសត្រូវបានឱកាស

  ៤- មានការបៀតបៀន ប្រទូសរ៉ាយ (អាយាតវត្ថុ[9])ជាហេតុនៅជិត។

- ❖ **ហេតុដែលឱ្យមានគំនុំ ឬមានការបៀតបៀនគ្នា ១០ យ៉ាង (អាយាតវត្ថុ ១០)**

  ១. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់អាត្មាអញ

  ២. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះកំពុងប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់អាត្មាអញ

  ៣. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះនឹងប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់អាត្មាអញ

  ៤. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

  ៥. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះកំពុងប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

---

[6] ទោសៈ អានថា ទោ សៈ

[7] ទុស្សតីតិ = ទោសោ ឈ្មោះថា ទោសៈ ព្រោះអត្ថថា ប្រទូសរ៉ាយ។ ក្នុងវិសុទ្ធិមគ្គ ពោលថា ទុស្សន្តិ តេន សយំ វា ទុស្សតិ ទុស្សនមត្តមេវ វា តន្តិ = ទោសោ ឈ្មោះថា ទោសៈ ព្រោះអត្ថថា ជាហេតុប្រទូសរ៉ាយសត្ត ឬឈ្មោះថា ទោសៈ ព្រោះអត្ថថា ប្រទូសរ៉ាយខ្លួនឯង ឬថា ត្រឹមតែប្រទូសរ៉ាយប៉ុណ្ណោះ ក៏ឈ្មោះថា ទោសៈ ។

[8] **១-ចណ្ឌិកលក្ខណោ** មានការកាចជាលក្ខណៈដូចអាសិរពិស(សត្វពស់)ដែលត្រូវគេវាយ **២-វិសប្បនរសោ អត្តនោ និស្សយទហនរសោ វា** មានការក្រហល់ក្រហាយជាកិច្ច ដូចត្រូវថ្នាំពិសជ្រាបចូល ឬមានការដុតកំដៅទីនៅរបស់ខ្លួនជាកិច្ចដូចភ្លើងឆេះព្រៃ **៣-ទុស្សនបច្ចុប្បដ្ឋានោ** មានការប្រទូសរ៉ាយជាអាការៈដូចសត្រូវបានឱកាស **៤-អាយាតវត្ថុបទដ្ឋានោ** មានអាយាតវត្ថុជាហេតុជិត។

[9] អាយាតវត្ថុ ១០ មានន័យថា ហេតុដែលឱ្យមានគំនុំ ឬមានការបៀតបៀនគ្នា ១០ យ៉ាង

៦. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះនឹងប្រព្រឹត្តនូវអំពើមិនជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

៧. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលមិនជាទីស្រឡាញ់មិនជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

៨. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះកំពុងប្រព្រឹត្តនូវអំពើជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលមិនជាទីស្រឡាញ់មិនជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

៩. គំនុំកើតឡើងថា ជនឯណោះនឹងប្រព្រឹត្តនូវអំពើជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលមិនជាទីស្រឡាញ់មិនជាទីពេញចិត្តរបស់អាត្មាអញ

១០. សេចក្តីក្រោធកើតឡើងក្នុងទីមិនគួរ ដូចពេលដែលដើរដំពប់ ឬជាន់បន្លាជាដើម។ (សុជា, ២០២០)

២.៦ ដំណាក់កាលនៃការកើតកំហឹង

នៅពេលមនុស្សមានកំហឹង វាមានដំណាក់កាលពីរធំៗ៖ ១) ដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត ២) ដំណាក់កាលកំហឹងចេញមកខាងក្រៅ។

១. ដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត: ជាកំហឹងដោយការគុំកួន លាក់ទុកក្នុងចិត្ត ហើយមិនបញ្ចេញឱ្យគេឃើញ។ ភាគច្រើននៃកំហឹងនេះតែងតែកើតលើអ្នកតូចទាប ទន់ខ្សោយ អ្នកក្រខ្សត់ដែលត្រូវគេមើលងាយ និងធ្វើបាប ហើយមិនហ៊ានធ្វើអ្វីគេ មានតែខឹងទុកក្នុងចិត្ត ដោយរង់ចាំរកឱកាសសងសឹកបញ្ចេញកំហឹងនោះវិញ និងកើតនៅលើអ្នកមានវិបត្តិស្នេហាដែលត្រូវគេបោកប្រាស់ជាដើម។

២. ដំណាក់កាលកំហឹងចេញមកខាងក្រៅ: វាជាកំហឹងដែលមិនអាចទប់ក្នុងចិត្តបាន ហើយចេញមកតាយរយៈពាក្យសំដីនិងកាយវិការដូចជា និយាយញុះញង់ ចាក់ដោត ជេរប្រទេច ប្រមាថមើលងាយ និងការវាយទាត់ធាក់ បៀតបៀន ធ្វើទុក្ខបុកម្នេញរាងកាយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃតាមរយៈការធ្វើទារុណកម្មផ្សេងៗ ឬការសម្លាប់ជាដើម។

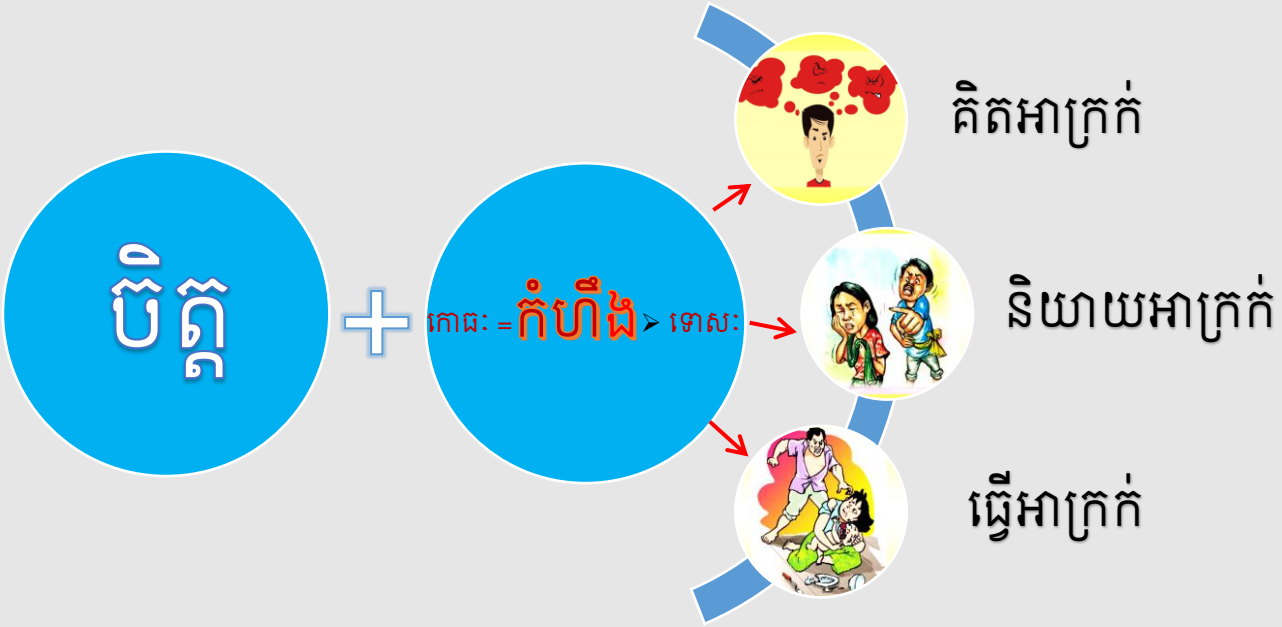
ដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត គឺពេលប៉ះអារម្មណ៍មិនពេញចិត្តចំពោះរឿងអ្វីមួយ។ កំហឹងនោះនឹងជំរុញចិត្តឱ្យគិតរកវិធីបៀតបៀននិងញ៉ាបាទខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ ដោយចង់ឱ្យគេវិនាសអន្តរាយជាដើម។ កំហឹងបែបនេះប្រៀបដូចទៅនឹងរងើកភ្លើងដែលឆេះក្តៅងំក្នុងឡធ្យូង ឬចង្ក្រាន ហើយឆេះរលាយក្លាយទៅជាផេះ។ ចំណែកមនុស្សដែលខឹងនៅក្នុងចិត្តគឺដូចភ្លើងកំពុងឆេះក្តៅក្នុងខ្លួននោះឯង។ ជារួម នៅពេលមានកំហឹង វាបានអូសទាញចិត្តឱ្យគុំកួន និយាយញុះញង់ ជេរប្រទេចនិងបៀតបៀនជីវិតខ្លួនឯងនិងមនុស្សដទៃ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ បើយើងទប់កំហឹងឱ្យស្ថិតនៅ **ដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត** វាពិតជាប្រសើរជាង ដំណាក់កាលកំហឹងចេញមកខាងក្រៅ ពីព្រោះបើកំហឹងចេញមកខាងក្រៅហើយ វាអាចនឹងបង្កអន្តរាយទាំងខ្លួនឯង និងអ្នកជុំវិញ ដូចភ្លើង

ឆេះរាលដាលដូច្នោះដែរ។ កំហឹងចេញមកខាងក្រៅបានគឺដោយសារតែយើងមិនដឹងពីវិធីសាស្ត្រទប់ទល់និងគ្រប់គ្រងវា ទើបបានជាកើតឡើងដូច្នោះ។

❖ ទម្រង់នៃកំហឹង

	→ គិតអាក្រក់	➢	គិតចងគំនុំគុំកួន ញ្ញាបាទអ្នកដទៃ (ខាងក្នុង)
ចិត្ត + កំហឹង	→ និយាយអាក្រក់	➢	និយាយទ្រគោះ បោះបោក ញុះញង់ អុជអាល (ខាងក្រៅ)
	→ ធ្វើអាក្រក់	➢	បៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត (ខាងក្រៅ)

❖ រូបតាងការកើតឡើងនូវកំហឹង



២.៧ លក្ខណៈសម្គាល់មនុស្សមានកំហឹង

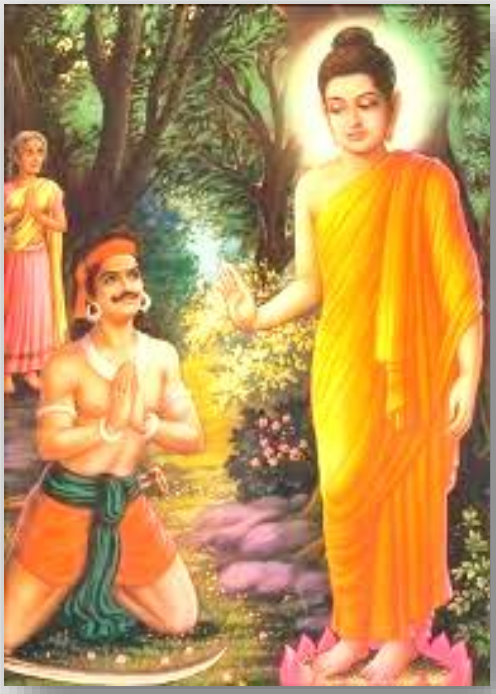
យើងអាចសម្គាល់ មនុស្សមានកំហឹងគឺជាមនុស្សមានអាការៈធេវធាវ មួរម៉ៅ ក្តៅក្រហាយ ខឹងសម្បានិងប្រើហិង្សាជាដើម។ គេក៏អាចមានអាការៈខឹងខ្លួនឯង អ្នកដទៃ របស់របរ វត្ថុ សត្ធ ធម្មជាតិ មេឃ ដី ក្លៀង ខ្យល់ជាដើម។ ពេលកំហឹងកើតឡើង មុខរបស់គេឡើងក្រហម ជាំខ្មៅ ឬហៅថា មុខឡើងឈាម គេតែងហៅថា ខឹងគេឡើងសឹងស្រក់ឈាម ខឹងឡើងភ្នែកក្រហម ឬខឹងគេឡើងញ័រដៃ និងញ័រជើងជាដើម។ អាការៈបែបនេះដោយសារភ្លើងកំហឹងដែលធេះនោះ វាបានធេះពីក្នុងខ្លួន ហើយឱ្យក្តៅរាលដាលដល់ផ្ទៃមុខថែមទៀតផង។

គ្រាន់មើលតែមុខ ក៏ដឹងថាខឹងខ្លាំងដែរ!

អ្នកខ្លះក៏នៅគ្រាន់បើដែរ ទោះបីជាមានកំហឹងក្នុងចិត្ត ក៏នៅអាចទប់ចិត្តខឹងបាន មិនឱ្យធេះចេញមកខាងក្រៅតាមទង្វើនិងពាក្យសំដីនោះទេ គឺឱ្យស្ថិតនៅដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត។

កំហឹងក្នុងចិត្ត បើយើងទប់បាន វាជារឿងល្អណាស់ សូម្បីព្រះពុទ្ធក៏ទ្រង់សរសើរដែរ។ ប៉ុន្តែ បើយើងបណ្តោយតាមកំហឹង វានឹងអាចនាំឱ្យមានអន្តរាយផ្សេងៗកើតឡើង តែមួយប៉ប្រិចភ្នែក។ ម្យ៉ាងវិញទៀត មនុស្សតែងតែច្រឡំនិងប្រកាន់ថា «កំហឹងជាខ្លួនឯង»។ យើងធ្លាប់ឮហើយថា អ្នកខ្លះមិនថា ជាស្ត្រី ឬបុរសទេ នៅពេលដែលគេខឹង ហើយធ្វើទង្វើអ្វីមួយខុសធ្គង គេនិយាយថា «ទម្លាប់ខ្ញុំតែប៉ុណ្ណឹង ខ្ញុំធ្វើបែបហ្នឹង ខ្ញុំកែមិនបាន»។ តាមពិត គ្រប់រឿងរ៉ាវសុទ្ធតែអាចកែប្រែបាន ប៉ុន្តែបែរជាមិនព្រមធ្វើ ហើយយកអ្វីដែលជាកំហឹងនោះ ដាក់ថាខ្លួនឯងទៅវិញ «**គាត់គឺកំហឹង កំហឹងគឺគាត់**»។ ការប្រកាន់លក្ខណៈបែបនេះ គេហៅថាជា «**មនុស្សឱបរងើកភ្លើង និងសម្គាយទុក្ខ**»។ តាមពិត មនុស្សយើងអាចលះបង់កំហឹងបាន បើទោះបី វាកើតពីគំនុំគុំកួនតាំងពីអតីតកាល ដោយការសេពគប់ ការញុះញង់ ឬហេតុផ្សេងៗក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែ បើយើងមិនព្រមកែប្រែខ្លួនឯង ហើយយល់ច្រឡំថា «កំហឹងហ្នឹងជាយើង»ទៅវិញ នោះយើងនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សមានកំហឹង ហើយនឹងគិតអាក្រក់ និយាយអាក្រក់ និងធ្វើអាក្រក់ដោយប្រការផ្សេងៗជាក់ជាមិនខាន។

លក្ខណៈពិសេសរបស់មនុស្សយើង[10]គឺអាចកែប្រែ និងអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងបានល្អគ្រប់យ៉ាង ពីព្រោះមនុស្សមានបញ្ញា[11]ខុសពីសត្វដែលមានតែសភាវគតិ[12]។ ឧទាហរណ៍ សត្វខ្លាជាសត្វសាហាវ វាធ្លាប់ស៊ីសាច់ជាអាហារ និងប្រើកម្លាំងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា។ សត្វខ្លា វាពុំងាយរៀនហ្វឹកហាត់កែប្រែបានទេ ដោយសារតែវាមានតែសភាវគតិ។ ប៉ុន្តែ មនុស្សយើងវិញ បើទោះបី ធ្លាប់ជាចោរ មនុស្សពាល ឬក៏ជាមនុស្សអាក្រក់ក៏ដោយ ឱ្យតែគេតាំងចិត្ត ព្រមកែប្រែខ្លួន គឺអាចកែប្រែបាន ដោយសារការអភិវឌ្ឍបញ្ញា (Keo V. R., 2018)។ នៅសម័យព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ អ្នកដែលអាចកែប្រែខ្លួនឯងបាន ៣៦០ ឌឺក្រេ គឺជាអង្គុលីមាល៍ «*អង្គុលីមាល៍ធ្លាប់សម្លាប់មនុស្សជាច្រើននាក់ ទីបំផុតបានកែប្រែខ្លួនឯងតាមរយៈការបានជួបព្រះពុទ្ធ និងបានស្តាប់ធម៌ឱ្យកើតបញ្ញារហូតបានសម្រេចធម៌*»។ ផ្ទុយទៅវិញ អ្វីដែលពិបាកគឺយើងមិនព្រមកែប្រែខ្លួន ហើយប្រកាន់ថា «**កំហឹងជាយើង**»។ បែបហ្នឹងគឺពិបាកកែប្រែណាស់។



មុនពេលជួបព្រះពុទ្ធ អង្គុលិមាលបានសម្លាប់មនុស្សអស់ជាច្រើននាក់។ ពេលជួប ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា៖

«ម្នាលអង្គុលិមាល តថាគតឈ្មោះថា ឈប់ ព្រោះដាក់ចុះនូវអាជ្ញាចំពោះសត្វទាំងពួង គ្រប់ពេលវេលាហើយ ចំណែកឯអ្នកវិញ ជាបុគ្គលមិនសង្រួមក្នុងពពួកសត្វ ព្រោះហេតុនោះ តថាគតទើបឈ្មោះថា ឈប់ ឯអ្នកឈ្មោះថា មិនទាន់ឈប់ទេ »។

មនុស្សខឹងច្រើនជាមនុស្សឱបរងើកភ្លើងនិងស្តាយទុក្ខ!

២.៨ យុវជន និងការកើតឡើងនៃកំហឹង

ប្អូនៗយុវជនខ្លះ គ្រាន់តែយើញនិងសម្លឹងមុខគ្នា ក៏កើតកំហឹង ប្រកាន់ក្រុម បក្ខពួក ទីបំផុតបង្កទៅជាភ្លើងកំហឹងឆេះក្នុងខ្លួន និងបង្កើតទៅជាជម្លោះ ហើយក៏វាយប្រហារគ្នាដោយហេតុផ្សេងៗ។ អ្នកខ្លះបាត់បង់ជីវិត អ្នកខ្លះរបួសធ្ងន់ដេកពេទ្យ ឯអ្នកខ្លះទៀតពិការមួយជីវិតក៏មាន។ ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតត្រូវបង់ថ្លៃសងជំងឺចិត្ត និងជាប់ពន្ធនាគារជាដើម។ មានឧទាហរណ៍មួយ កាលពីពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប៉ុន្មានឆ្នាំមុន មានប្អូនៗយុវវ័យពីរក្រុមបានមករាំលេងកម្សាន្ត នៅក្នុងវត្តមួយ។ ស្រាប់តែ ប្អូនម្នាក់ក្នុងក្រុម បានរាំជ្រុលទៅជាន់ជើងប្អូនម្នាក់នៅ

[10] មនុស្សមានបញ្ញា គឺមិនប្រើសភាវគតិនោះទេ

[11] បញ្ញា មានន័យថា សេចក្តីដឹងទូទៅការដឹងច្បាស់នូវសេចក្តីពិត

[12] សភាវគតិ មានន័យថា ដំណើរនៃធម្មជាតិដើម

ក្រុមមួយទៀតដោយអចេតនា។ អ្នកដែលត្រូវគេជាន់ជើងបានខឹងយ៉ាងខ្លាំង ហើយស្ទុះទៅចាប់កអាវដោយសួរថា «*អាណាជាន់ជើងអញអម្បាញ់មិញ*»។ ប្អូនម្នាក់នោះបានធ្លើយទាំងភ័យថា «*បាទបង ខ្ញុំជាន់ដោយអចេតនាទេ ឱ្យខ្ញុំសូមទោស!*»។ អ្នកដែលត្រូវគេជាន់ជើងនោះ មិនបានស្តាប់ការសុំទោសឡើយ ហើយបាននិយាយថា «*ហ្អែងចង់ស្គាល់ថ្នាំខ្លាំងមែន....*» ជាមួយគ្នាហ្នឹងសម្លេងស្រែកថាឱ្យនោះ គេក៏វាយចំផ្ទៃមុខជាច្រើនដៃ ហើយធាក់ជាច្រើនជើងវាយតប់យ៉ាងដំណំរហូតដល់សន្លប់។ ឯសមាជិកនៃក្រុមទាំងពីរនោះ បាននាំគ្នាចូលទៅដេញវាយតប់គ្នា ផ្អើលពេញវត្ត រហូតនគរបាលមកចាប់ខ្លួន និងសួររកនាំអ្នកបង្កហេតុ។ យុវជនដែលជាន់ជើងគេដោយអចេតនានោះ ត្រូវរបួសយ៉ាងធ្ងន់ ដួលសន្លប់លើដី ក៏ត្រូវបញ្ជូនទៅសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយគ្រប់ភាគីមានរបួសរៀងៗខ្លួន។ ចំណែកអ្នកត្រូវគេជាន់ជើងដែលវាយគេឱ្យសន្លប់ ក៏ត្រូវនគរបាលចាប់ខ្លួន។ ហេតុការណ៍នោះ បានធ្វើឱ្យកន្លែងរាំសប្បាយបែរទៅជាកន្លែងភ័យខ្លាច រត់ស្លន់ស្លោរ ផ្អើលឈូធរ ដោយផ្តើមចេញពីរឿងរាំជាន់ជើងគ្នា។ ជាលទ្ធផល មានអ្នករបួសធ្ងន់ ស្រាល ដេកពេទ្យ និងជាប់គុក។ ចំពោះអ្នកជាន់ជើងគេ ត្រូវដេកព្យាបាលជាច្រើនថ្ងៃ ចំណែកអ្នកដែលត្រូវគេជាន់ជើងវិញត្រូវចំណាយលុយអស់រាប់ម៉ឺនរៀល និងជាប់ពន្ធនាគារ៦ ខែថែមទៀត។ ក្រោយ ៦ ខែ គាត់ចេញពីពន្ធនាគារ ខ្ញុំបានជួប និងសួរគាត់ថា «*ហេតុអ្វី បានជាពេលគេជាន់ជើងដោយអចេនា ហើយគេសូមទោសហើយ បែរទៅជាវាយគេរហូតសន្លប់ទៅវិញ?*»។ គាត់បានបតថា «*មកពីខ្ញុំខឹងខ្លាំងពេករហូតទ្រាំមិនបាន ទើបវាយមួយទំហឹងទៅ មិនបានគិតវែងឆ្ងាយទេ*»។ គាត់បន្ថែមថា «*បើខ្ញុំទទួលពាក្យសូមទោស ហើយអធ្យាស្រ័យ ប្រហែលមិនអស់លុយ និងជាប់គុកអស់ ៦ ខែទេ។ តទៅខ្ញុំចាំហើយ សុខចិត្តឱ្យគេជាន់ជើង ហើយទទួលការសូមអភ័យទោស ប្រសើរជាងជាប់គុក ៦ ខែ និងអស់លុយរាប់ម៉ឺនថែមទៀត*»។

រឿងរ៉ាវខាងលើនេះ មកពីមិនចេះទប់កំហឹងហ្នឹងឯងបានជាវាបង្កទៅជាបែបនោះ។ នៅមានរឿងហេតុផ្សេងៗជាច្រើនទៀតដែលកើតចេញពីការទប់កំហឹងមិនបាន ហើយក៏បង្កទៅជាជម្លោះ។

កំហឹងអាចក្លាយទៅជាគំនុំគុំកួន ជាការចងពៀរវេរាដល់គ្នា និងគ្នាមិនចេះចប់ រហូតដល់បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ អាយុជីវិត និងជាប់គុកច្រវាក់ជាដើម។

បើយុវជន ចេះស្តាប់ដំបូន្មានឱពុកម្តាយ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ឬធ្លាប់ស្តាប់ធម៌អប់រំចិត្តនោះ ពេលកំហឹងកើតឡើង ពួកគាត់អាចត្រិះរិះពិចារណាដើម្បីទប់កំហឹងបានដូចជា នៅពេលទៅជួបមិត្តភ័ក្តិ ទៅដើរលេងកម្សាន្តក្នុងពិធីផ្សេងៗមានការប៉ះពាល់ ជាន់ជើងគ្នា ឬដោយហេតុណាមួយ គេនឹងចេះអត់ឱន អធ្យាស្រ័យ លើកដៃសំពះសូមអភ័យទោសគ្នាគឺចេះទប់កំហឹងតាំងពីក្នុងចិត្តមក មិនអាចប្រើអំពើហិង្សាជាដំណោះស្រាយនោះឡើយ។

៣. គុណវិបត្តិនៃកំហឹង

ពេលមានកំហឹង បើយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានទេ នោះកំហឹងនឹងគ្រប់គ្រងយើងវិញមិនខាន ហើយនឹងបញ្ជាយើងឱ្យធ្វើអំពើអាក្រក់ចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។ កំហឹងជាជុំភ្លើងតែងឆេះក្នុងចិត្តនិងរាងកាយដែលអាចធ្វើឱ្យភ្នែកនិងមុខប្រែពណ៌ក្រហម បេះដូងដើរខុសចង្វាក់និងញ័រដៃញ័ររជើងជាដើម។ កំហឹងគឺជាភ្លើងដែលមានកម្តៅរាប់រយអង្សារ អាចដុតកម្តៅកោសិកាខួរក្បាលនិងចិត្តឱ្យឆេះក្តៅ ក្រហល់ក្រហាយ ដែលគេអាចមើលឃើញតាមរយៈមុខមាត់ ពាក្យសំដី និងទង្វើរបស់ខ្លួន។

ប្រភពរូបភាព: https://bit.ly/3VBB8PA

៣.១ ផលប៉ះពាល់ទូទៅនៃកំហឹង

កំហឹងអាចបង្កទៅជាអំពើអសីលធម៌ ខុសវិន័យ ខុសច្បាប់ និងទម្លាប់ផ្សេងៗក្នុងសង្គមមានដូចជា៖

- ធ្វើឱ្យយើងចងគំនុំគុំកួន ញ្ញាបាទអ្នកដទៃនៅក្នុងចិត្ត
- ធ្វើឱ្យយើងដេរ ប្រទេច ប្រមាថ តាមពាក្យសំដី
- ធ្វើឱ្យយើងវាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ដោយកាយកម្ម (ទង្វើដោយកាយ)
- ធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សអាក្រក់ សាហាវ ឃោរឃៅ
- ធ្វើឱ្យយើងលិតលង់ បាត់បញ្ញាស្មារតី
- បំផ្លាញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើមុខរបស់យើង
- ធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមុខយក្ស សូម្បីតែខ្លួនឯងក៏មិនហ៊ានឆ្លុះកញ្ចក់ផង
- ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការគោរពនិងក្តីស្រឡាញ់
- ធ្វើឱ្យយើងធ្លាក់នរកទាំងរស់
- ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងគ្មានសេចក្តីសុខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត
- ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ ប្រែទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
- ធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធឈ្លោះប្រកែកគ្នា វាយទាត់ធាក់ និងប្រើអំពើហិង្សា
- ធ្វើឱ្យបែកបាក់ព្រាត់ប្រាសគ្រួសារ បន្សល់ទុកនូវកូនកំព្រា
- ធ្វើឱ្យគ្រួសារទៅជាក្រលំបាក បែកបាក់គ្នា និងជាប់គុកច្រវាក់
- ធ្វើឱ្យមិត្ត ក្លាយជាសត្រូវ ហើយមានអ្នកស្ងប់គ្រប់ទិសទី
- ធ្វើឱ្យអ្នកធំ ធ្វើបាបអ្នកតូច
- ធ្វើឱ្យអ្នកតូចចងគុំកួន ចងអាឃាតអ្នកធំ

- ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការងារ និងបែកបាក់សាមគ្គីមិត្តរួមការងារ
- ធ្វើឱ្យមិនមានភាពរីកចម្រើន និងបង្កជាជម្លោះបែកបាក់សាមគ្គីផ្ទៃក្នុង នៅក្នុងអង្គភាព ស្ថាប័ន និងសង្គម។ល។

ជារួម កំហឹងនាំឱ្យអន្តរាយដល់ខ្លួន អ្នកជុំវិញ គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គម ដូចជា ជុំរងើកភ្លើងដែលឆេះ ហើយឆ្លងទៅឆេះវត្ថុដទៃ។ នៅទីបំផុតអ្វីៗទាំងអស់ក៏ក្លាយទៅជាផេះផង់ទាំងអស់។

៣.២ ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងតាមលក្ខណៈសាសនា

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងទុកមកច្រើនទាក់ទងទៅនឹងទោសនៃកំហឹងដូចជា:

១. បុគ្គលមានកំហឹងរមែងមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត ដេកជាទុក្ខ បែកមិត្ត អស់យស។ល។ បុគ្គលអ្នកមានកំហឹងមិនដឹងថា សេចក្តីកំហឹងនោះគឺជាភ័យដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនទេ។

២. បុគ្គលអ្នកមានកំហឹងរមែងមិនដឹងប្រយោជន៍ រមែងមិនឃើញធម៌។ បុគ្គលមានកំហឹង គ្របសង្កត់មានតែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមានកំហឹងធ្វើនូវអំពើអាក្រក់បានដោយងាយ ហាក់ដូចជា ធ្វើអំពើល្អដែរ ប៉ុន្តែលុះដល់ក្រោយមក កាលបើបាត់កំហឹងហើយ ក៏មានការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយដូចជា ត្រូវភ្លើងឆេះ។

៣. មនុស្សមានកំហឹងរមែងសម្តែងនូវមុខក្រញូវជាដំបូង ដូចភ្លើងមុននឹងឆេះ រមែងញ៉ាំងផ្សែងឱ្យកើតឡើងសិន លុះដល់កាលណាសេចក្តីក្រោធសម្តែងនូវតេជានុភាពហើយ កាលនោះ មនុស្សមានកំហឹងរមែងមិនខ្លាចអ្វីឡើយ ការខ្មាសអៀនក៏មិនមាន សេចក្តីគោរពក៏មិនមាន ហើយគេរមែងធ្វើអំពើវិនាសផ្សេងៗ ដូចជាភ្លើងឆេះព្រៃឬឆេះភូមិអ្នកស្រុកដូច្នោះឯង ។

មនុស្សមានកំហឹងសម្លាប់ឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួនឯងក៏បាន សម្លាប់ព្រះអរហន្តក៏បាន សម្លាប់មនុស្សណាៗក៏បានទាំងអស់ សូម្បីតែខ្លួនឯង។ គ្រោះកាចអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន។ កំហុសអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន។ កំហឹងមានទោសបង្កផលអាក្រក់ឱ្យមកច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់។ ដូចជា ព្រះពុទ្ធវចនៈដែលសម្តែងមកនេះបញ្ជាក់ឱ្យដឹងស្រាប់ហើយ។ សូម្បីរឿងរ៉ាវនៅក្នុងនិទានផ្សេងៗ និងរឿងរ៉ាវក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្នពិតៗ ក៏មានសន្ធឹកសន្ធាប់ដែរ សុទ្ធតែបង្ហាញឱ្យយើងឃើញថា «ការខឹងក្រោធមានតែធ្វើ ឱ្យកើតសេចក្តីវិនាសខូចខាត មិនមានផលអ្វីល្អទេ ទើបគួរកម្ចាត់បង់ចោល មិនត្រូវទុកឱ្យបិតនៅឡើយ» (ប៊ុត-សាវង្ស, ២០២២) ។[13]

សម្លាប់អ្វីដទៃអាចរស់នៅជាទុក្ខ តែបើសម្លាប់កំហឹងហើយ រមែងរស់នៅជាសុខរហូត!

[13] អត្ថបទនេះដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ: "វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ" រៀបរៀងដោយ: អគ្គបណ្ឌិតធម្មាចារ្យ ប៊ុត-សាវង្ស។

៣.៣ ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងបែបវេជ្ជសាស្ត្រ

- **ហេតុអ្វីបានជាកំហឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ចំពោះសុខភាព?**

ឥទ្ធិពលអាក្រក់របស់កំហឹងនឹងចោទជាបញ្ហាដល់សុខភាពរាងកាយរបស់យើងរួមមាន៖

១. ធ្វើឱ្យក្រពះមានភាពមិនប្រក្រតី

២. ឈឺក្បាល

៣. ជំងឺបេះដូង

៤. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងកម្រិតស្រាល

៥. ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម

៦. ការវាយប្រហាររបស់ភាពថប់អារម្មណ៍

៧. មានជំងឺជារឿយៗ។ (ហេតុអ្វីបានជាការខឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ចំពោះសុខភាព?, ២០២២)

៣.៤ ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើខ្លួនឯង

- **ការធ្វើអត្តឃាតព្រោះខឹងខ្លួនឯង**

បច្ចុប្បន្ន យើងឃើញមានការធ្វើអត្តឃាត(ការសម្លាប់ខ្លួន)ជាច្រើន ដោយលេបថ្នាំ ចងក ឬលោតទឹកសម្លាប់ខ្លួនជាដើម។ យោងតាមធនាគារពិភពលោកបានឱ្យដឹងថា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មានមនុស្សជាង ៧ សែននាក់បានសម្លាប់ខ្លួនទូទាំងពិភពលោក ក្នុងនោះការសម្លាប់ខ្លួន ៧៧% កើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនិងមធ្យម។ ចំណែក អត្រាសម្លាប់ខ្លួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅឆ្នាំ ២០១៩ មាន ៤,៩% ក្នុងចំណោមប្រជាជន១ សែននាក់ (WB, 2022)។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO, 2022)បានឱ្យដឹងថា ភាគច្រើនអ្នកដែលសម្លាប់ខ្លួនគឺជាអ្នកដែលមានវិបត្តិដូចជា៖ ១. ហិរញ្ញវត្ថុ ២. បែកបាក់ទំនាក់ទំនង និង ៣. មានជំងឺព្យាបាលមិនជានិងមានការឈឺចាប់ រ៉ាំរ៉ៃ (Sonya, 2022)។

ការកើតមានវិបត្តិផ្សេងៗ ភាពក្រីក្រលំបាក វិបត្តិការងារធ្ងន់ធ្ងរ ការបែកបាក់ស្នេហា ការមានជំងឺព្យាបាលមិនជា ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលស្តីបន្ទោសជាដើម អាចធ្វើឱ្យយើងខឹងនឹងខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃដែលជាមូលហេតុជំរុញឱ្យយើងសម្រេចចិត្តខុស។ ពេលមានកំហឹង មិនថា យើងរៀនដល់កំរិតណា មានចំណេះដឹងប៉ុណ្ណាទេ ប្រសិនបើ យើងបណ្តោយឱ្យកើតកំហឹងនោះដល់កម្រិតហើយ ទោះបី យើងមានចំណេះដឹងខ្លាំងប៉ុណ្ណា ក៏នឹងរលាយគ្មានសល់ដែរ។ ក្នុងខណៈនោះធ្វើឱ្យកំហឹងមានឱកាសជំរុញចិត្តឱ្យធ្វើខុស ដូចជាទៅសម្លាប់ខ្លួនឯង ឬក៏សម្លាប់អ្នកដទៃ សូម្បីតែរឿងនោះតិចតួចក៏ដោយ។ តាមព័ត៌មាន Post News Media មាន (យុវជនម្នាក់ខឹងខ្លួនឯង ឈឺច្រើនមើលមិនជា គិតខ្លីធ្វើអត្តឃាតចងកសម្លាប់ខ្លួន, 2022) និងមានព័ត៌មានជាច្រើនទៀតដែលទាក់ទងនឹងការធ្វើអត្តឃាតនេះ។

ប្រភពពីhttps://bit.ly/3gBGWJF

មួយក្នុងចំណោមការធ្វើអត្តឃាតគឺការខឹងនឹងរឿងរ៉ាវអ្វីមួយ ដែលមិនសមបំណងដូចជា ការធ្វើខុស ការត្រូវគេបោកប្រាស់ ការមានជំងឺ វាធ្វើឱ្យមានការធុញថប់នឹងខឹងខ្លួនឯង។ ពេលមានហេតុបែបនេះកើតឡើងជារឿយៗ ចាប់ស្តីបន្ទោសឱ្យខ្លួនឯង ខឹងខ្លួនឯង លែងមើលឃើញតម្លៃខ្លួន ឈប់លើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង និងអស់សង្ឃឹម ហើយទីបំផុតទៅសម្លាប់ខ្លួន ដូចជា មនុស្សដែលត្រូវគេបោកប្រាស់ស្នេហាជាដើម។ ចាសបូរាណតែងនិយាយថា ពេលខឹងកម្រោលចូល។ បើទោះបីខឹងខ្លួនឯង ឬអ្នកណាក៏ដោយ ពេលខឹងរហូតដល់កម្រោលចូលហើយ បើគិតចង់សម្លាប់ខ្លួនឯង គឺនឹងនឹករកតែវិធីធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីសម្លាប់ខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ។ ដំណាក់កាលបែបនេះ ទាល់តែមានអ្នកនៅក្បែរជួយដាស់សតិ រំលឹក និយាយលើកទឹកចិត្ត និងកែប្រែស្ថានភាពនោះ ទើបអាចឆ្លងផុតបាន។ នរណាក៏អាចធ្លាក់ទៅក្នុងស្ថានភាពបែបនោះបានដែរ ឱ្យតែកម្រិតនៃបញ្ហាឡើងដល់កំពូល ការធ្លាក់កម្លាំងចិត្តខាងក្នុងរហូតដល់ចំណុចសូន្យ និងការខឹងនឹងខ្លួនឯងខ្លាំងដល់កម្រិតខ្លាំងបំផុត។ ទោះបីជាយ៉ាងណា បើយើងធ្លាប់រៀនហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រងកំហឹងខ្លួនឯងនោះយើងនឹងអាចទប់មិនឱ្យខឹងចំពោះខ្លួនឯង ហើយអាចបញ្ឈប់នូវការគិតខុសទាំងនោះបាន ពីព្រោះក្នុងចំណោមបីចំណុចខាងលើនេះ បើទប់ខ្លួនឯងមិនឱ្យខឹងហើយ បញ្ហាយើងនឹងកើត ហើយអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានតាមពេលវេលា។

- **ការធ្វើអត្តឃាតព្រោះខឹងអ្នកដទៃ**

អ្នកដទៃដែលអាចធ្វើឱ្យយើងខឹង រហូតដល់អាចឈានទៅដល់ការសម្លាប់ខ្លួនគឺមនុស្សដែលជាសាច់ញាតិ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ជាពិសេសមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ជឿទុកចិត្ត ឬដៃគូស្នេហា។ ពេលធ្វើអ្វីមួយហើយត្រូវសាច់ញាតិ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ស្តីបន្ទោសថាឱ្យ ដែលធ្វើឱ្យយើងតូចចិត្ត ខឹងនឹងពួកគាត់វិញ ហើយធ្វើប្រជួសដោយការធ្វើអត្តឃាតតាមវិធីផ្សេងៗដូចជា មានឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងពីក្មេងស្រីអាយុ ១៥ ម្នាក់ បានចងកសម្លាប់ខ្លួន (ដោយសារខឹងឪពុកម្តាយស្តីបន្ទោស នារីម្នាក់ជាប់ចិត្តធ្វើអត្តឃាតបញ្ចប់ជីវិត, ២០២២)។

ប្រភពពី https://bit.ly/30Feeo4

មួយវិញទៀត ការខឹងនឹងដៃគូស្នេហាក្បត់ចិត្ត ខឹងប្រពន្ធក្បត់ចិត្ត ខឹងប្តីមានស្រីជាដើម ជាហេតុជួយជំរុញទៅរកការធ្វើអត្តឃាតបាន។ យើងឃើញអ្នកមានវិបត្តិបែបនេះ បានទៅលោតទឹក ចងក និងធ្វើអត្តឃាតតាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើន។ អ្នកត្រូវគេក្បត់ចិត្តកើតការអស់សង្ឃឹម ខឹងនឹងគេក្បត់ ដូច្នេះមានតែបញ្ចប់ជីវិតខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យគេដឹងខ្លួននិងឈឺចាប់នៅពេលដែលខ្លួនស្លាប់ទៅ។ តាមពិតមនុស្សដែលគេក្បត់យើងហើយ គេមិនមានអ្វីស្តាយស្រណោះយើងនោះទេ។ បើយើងស្លាប់ដោយសារខឹងគេ ហើយធ្វើប្រជ្ជសឱ្យគេដឹងខ្លួន នោះអ្នកដែលរងទុក្ខកាន់តែធ្ងន់នោះ គឺខ្លួនយើងតែម្តង។ ក្នុងករណីកើតរឿងបែបនេះ យើងគួរកវិធីទប់កំហឹងរបស់ខ្លួនឱ្យបាន កុំឱ្យខឹងគេ និងខឹងខ្លួនឯង តាមវិធីណាមួយខាងក្រោម។ នោះយើងនឹងឆ្លងផុតដំណាក់កាលដ៏លំបាកនោះមិនខាន។

៣.៥ ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើអ្នកដទៃ

- **ការប្រើហិង្សា**

ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម៖ ប្តីវាយប្រពន្ធព្រោះឈ្លោះប្រកែកចង់ឈ្នះចាញ់ ប្រច័ណ្ឌ និងសង្ស័យលើគ្នាជាដើម។ ឪពុកម្តាយវាយកូន យាយវាយចៅ ខឹងនឹងការធ្វើអ្វីមួយមិនតាមបំណង។ ក្នុងកន្លែងការងារ កូនចៅ កម្មករ អ្នកក្រោមបង្គាប់ធ្វើមិនត្រូវចិត្ត ធ្វើឱ្យកើតការខឹងសម្បា ហើយដេរប្រទេច វាយដំជាដើម។ ហេតុណាមួយក៏ដោយ ឱ្យតែផ្តើមពីការខឹង ហើយបង្កជាជម្លោះ ដេរស្តីថា រួចវាយដំជាដើម ហៅថា អំពីហិង្សាដោយកំហឹង។ មូលហេតុពិតនៃអំពើហិង្សាគឺមិនមែនស្ថិតនៅក្នុងសកម្មភាពមនុស្សនោះទេគឺវាស្ថិតនៅក្នុងបេះដូង និងចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សយើង (ម៉ាកឌុនណែល, ២០០៤)។ មានរឿងរ៉ាវជាក់ស្តែងច្រើនណាស់ដែលជាអំពើហិង្សាកើតចេញពីការមិនចេះទប់កំហឹង។

ប្រភពរូបភាព៖ https://bit.ly/3TgBCJq

❖ **ការធ្វើមនុស្សឃាត (ការសម្លាប់មនុស្ស)**

លើសពីការប្រើហិង្សា ការខឹងប្តី ខឹងប្រពន្ធ ខឹងកូន ខឹងញាតិ ខឹងនឹងមិត្តរួមការងារ ខឹងអ្នកធំជាង ឬ ខឹងនរណាក៏ដោយ ដែលមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ រហូតដល់មោហ៍[14]បាំង ធ្វើឱ្យលែងស្គាល់ខុសត្រូវ ឈានទៅដល់ការបៀតបៀន និងផ្តាច់ជីវិតភាគីម្ខាងទៀត។

ឧទាហរណ៍: ស្ត្រីម្នាក់ខឹងប្តីធឹកស្រវឹងតែងរករឿងវាយគាត់ រហូតគាត់ទប់មិនបានទាញដំបងវាយរហូតប្តីគាត់ស្លាប់ (ចន្ធូ, ២០២២)។ ឯបុរសម្នាក់ទៀត ដោយសារតែភ្លើងប្រចណ្ឌ និងកើតកំហឹង បានសម្លាប់ប្រពន្ធ ដោយយកដៃក្រៀក ក និងប្រតាយប្រតប់គ្នា រហូតស្ត្រីប្រពន្ធដាច់ខ្យល់ស្លាប់ (សារុំ, ២០២២)។ រឿងថ្មីមួយទៀតនៃការបាញ់សម្លាប់លោក សុិន ស៊ូអាបេ កាលពីថ្ងៃសុក្រ ទី៨ កក្កដា ឆ្នាំ២០២២ ដោយខ្មាន់កាំភ្លើងម្នាក់អាយុ ៤១ ឆ្នាំ ឈ្មោះTetsuya Yamagami។ បើតាមចម្លើយរបស់គាត់គឺខឹងនឹងលោកអាបេ ដោយយល់ថាលោកនៅពីក្រោយអង្គការសាសនាមួយដែលបានធ្វើឱ្យគ្រួសារគាត់បាក់បែក។ រូបគេមួម៉ៅខឹងសម្បានឹងលោកអាបេ ហើយថា គេបានបាញ់សំដៅលើលោកអាបេក្នុងគោលបំណងសម្លាប់តែម្តង (ព័ត៌មានអន្តរជាតិ, ២០២២)។

មានរឿងឧទាហរណ៍ជាច្រើនដែលយើងអាចមើលឃើញថា វាជាហេតុបង្កដោយកំហឹង ដែលមិនបានរកវិធីគ្រប់គ្រងវាតាំងពីក្នុងខ្លួនឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។

៣.៦ លទ្ធផលកំហឹង ៖

កំហឹងក្នុងចិត្ត: ក្តៅក្រហាយ មួរម៉ៅ ឆេវឆាវ គ្មានក្តីសុខ និងមានជំងឺផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ
កំហឹងតាមវាចា: ប្រកែកគ្នា ជេរប្រទេច ស្តីថាឱ្យ ឈ្លោះគ្នា ប្តឹងផ្តល់គ្នា ឡើងតុលាការ
កំហឹងតាមកាយ: វាយ ទាត់ ធាក់ ចាក់ កាប់ សម្លាប់ ជាប់ទោស ជាប់គុក ច្រវាក់។

សរុបមក កំហឹងមានលទ្ធផលធំៗពីរយ៉ាង ៖

ទោសបច្ចុប្បន្ន: បង់យស អស់ទ្រព្យ ព្រាត់ប្រាស និរាសន៍ បែកបាក់គ្នា និងបាត់បង់ជីវិត
ទោសអនាគត: ត្រូវជាប់គុកច្រវាក់ កើតជាសត្វនរកអាចជានរកបច្ចុប្បន្ន និងនរកលោកខាងមុខ។

[14] មោហ៍ មកពីពាក្យបាលីថា មោហៈ ដែលប្រែថា វង្វេង មិនដឹង

៤. វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

យើងដឹងហើយថា កំហឹងមានផលវិបាក និងបង្កវិនាសអន្តរាយដែលមិនអាចនឹកស្មានដល់ ដូច្នេះនៅពេលមានកំហឹង យើងត្រូវរកវិធីគ្រប់គ្រង (Parnell, 2013) និងវិធីបំបាត់កំហឹងឱ្យចេញពីចិត្តរបស់យើងតាមវិធីណាមួយដូចខាងក្រោម៖

៤.១ វិធីសាស្ត្របន្ធូរបន្ថយកំហឹង

ក. វិធីរាប់លេខ

ពេលយើងខឹងនរណាម្នាក់ ឬរឿងអ្វីមួយ អាចប្រើវិធីរាប់លេខពី១-១០ ឬពី១-១០០ ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង។

- របៀបអនុវត្តទី ១ រាប់ពី ១ ដល់ ១០

  សម្រួលអារម្មណ៍ រួចចាប់ផ្តើមរាប់ដោយយឺតៗ៖

  រាប់លើកទី ១៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបាន ៣ ដង

  _____២៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបាន ៣ ដង

  _____៣៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបាន ៣ ដង។

ពេលរាប់ពី ១ ដល់ ១០ គ្រប់ហើយ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបានបីដង បន្ទាប់មកបន្តផ្សាយអារម្មណ៍ ផ្សាយមេត្តាចិត្តឱ្យខ្លួនឯង ដោយដាក់អារម្មណ៍ពីចុងសក់ រួចចុះតាមផ្ទៃមុខ តាមស្មា ដងខ្លួន រហូតដល់ចុងជើងឱ្យបានបីដង ។

❖ របៀបអនុវត្តទី ២ រាប់ពី ១ ដល់ ១០០

បើកំហឹងនៅតែមិនថយទេ ចូររាប់ពី ១-១០០ ដោយល្បឿនមធ្យម ៖

រាប់លើកទី ១ ៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបានបីដង រួចរាប់បន្ត

_____ ២ ៖ ១១ ១២ ១៣ ១៤ ១៥ ១៦ ១៧ ១៨ ១៩ ២០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៣ ៖ ២១ ២២ ២៣ ២៤ ២៥ ២៦ ២៧ ២៨ ២៩ ៣០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៤ ៖ ៣១ ៣២ ៣៣ ៣៤ ៣៥ ៣៦ ៣៧ ៣៨ ៣៩ ៤០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៥ ៖ ៤១ ៤២ ៤៣ ៤៤ ៤៥ ៤៦ ៤៧ ៤៨ ៤៩ ៥០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៦ ៖ ៥១ ៥២ ៥៣ ៥៤ ៥៥ ៥៦ ៥៧ ៥៨ ៥៩ ៦០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៧ ៖ ៦១ ៦២ ៦៣ ៦៤ ៦៥ ៦៦ ៦៧ ៦៨ ៦៩ ៧០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៨ ៖ ៧១ ៧២ ៧៣ ៧៤ ៧៥ ៧៦ ៧៧ ៧៨ ៧៩ ៨០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ៩ ៖ ៨១ ៨២ ៨៣ ៨៤ ៨៥ ៨៦ ៨៧ ៨៨ ៨៩ ៩០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង រួចរាប់បន្ត

_____ ១០ ៖ ៩១ ៩២ ៩៣ ៩៤ ៩៥ ៩៦ ៩៧ ៩៨ ៩៩ ១០០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង ។

(ពេជបីណ្ឌ៍ៃ, 2009)

នៅពេលរាប់ដល់ ១០០ គ្រប់ហើយ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបាន ៣ ដង បន្ទាប់មកបន្តផ្សាយអារម្មណ៍ ផ្សាយមេត្តាចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ចាប់ពីចុងសក់ រួចតាមផ្ទៃមុខ រួចចុះមកតាមស្មា ដងខ្លួន រហូតដល់ចុងជើងឱ្យបាន ៣ ដង (បឋមវិបស្សនា, ២០០៤) ។ នោះ យើងនឹងទទួលនូវលទ្ធផលបានយ៉ាងល្អ គឺកំហឹងនឹងស្រាលចុះរហូតដល់បាត់តែម្តង ។

***សំគាល់:** ពេលរាប់លេខ យើងប្រើឥរិយាបទ[15]មួយណាក៏បាន អាចបើកភ្នែក ឬបិទភ្នែក(បើយើងបិទភ្នែក សំខាន់ត្រូវប្រាកដថា ទីនោះមានសុវត្ថិភាព) ។ អ្វីដែលចាំបាច់បំផុតគឺរាប់ ដោយផ្តោតអារម្មណ៍តាមលេខនីមួយៗដើម្បីឱ្យសតិរបស់យើងដឹងថា យើងកំពុងរាប់លេខ កុំឱ្យគិតអ្វីផ្សេង ។

[15] ឥរិយាបទមាន ៤ ៖ ដើរ ដេក ឈរ និងអង្គុយ

២. វិធីពន្យាពេលឱ្យចិត្តស្ងប់ស្ងាត់

ប្រសិនបើ យើងកំពុងខឹង ឬកំហឹងនោះមិនទាន់រលត់ទេ ចូរកុំគិតនូវអ្វីដែលយើងកំពុងខឹងនោះ ចូរកុំនិយាយ និងកុំធ្វើអ្វីទាំងអស់។ បន្ទាប់មកសម្រួលអារម្មណ៍ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបានបីដង ហើយផ្តោតអារម្មណ៍លើដង្ហើមចេញចូល និងរាប់ដង្ហើមនោះឱ្យបានពី ១ ដល់ ១០។ វិធីរាប់នេះ មិនត្រូវរាប់តិចជាង ៥ ហើយក៏មិនលើសពី ១០ ដែរ (បឋមវិបស្សនា, ២០០៤)។

❖ របៀបរាប់ដង្ហើមសម្រាប់អារម្មណ៍ខឹង

-ចូរដឹងដង្ហើមចេញចូលឱ្យច្បាស់[16]

-ដង្ហើមចូល ១ បូកនឹងចេញ ១ រាប់ថា មួយ

-ចូររាប់ដង្ហើមពី ១ ដង្ហើម រហូតដល់ ១០ ដង្ហើម ហើយត្រូវរាប់សារឡើងវិញឱ្យបានបីដង។

- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា មួយ
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ពីរ
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា បី
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា បួន
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ប្រាំ
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ប្រាំមួយ
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ប្រាំពីរ
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ប្រាំបី
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ប្រាំបួន
- ➢ ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ដប់។

ប្រភពរូបភាព៖ https://www.youtube.com/watch?v=SPkfKBCtzlo

ចូររាប់បន្តទៀត វានឹងធ្វើឱ្យយើងរម្ងាប់ចិត្តក្រោធ ហើយប្រែជាស្ងប់ស្ងាត់ រសាយពីកំហឹងនោះ។ វិធីនេះជួយរុញច្រាននិងបណ្តេញកំហឹងបានយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិ។

---

[16] ដង្ហើមមនុស្សយើង ចូលពីចុងច្រមុះទៅដល់ផ្ទៃតហៅថា ដង្ហើមចូល
ចេញពីផ្ទៃតទៅដល់ចុងច្រមុះហៅថា ដង្ហើមចេញ

គ. វិធីប្តូរចិត្តដោយមិនផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹង

អារម្មណ៍ ពេលវាផ្តោតខ្លាំងទៅលើរឿងអ្វីមួយ វាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងដែលរុញច្រានការសម្រេចចិត្តបានយ៉ាងខ្លាំងណា។ បើពេលយើងខឹង ហើយផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការខឹងនោះ វាកាន់តែខឹងខ្លាំងបន្ថែមទៀត ដូចចាក់សាំង ឬប្រេងលើភ្លើងដូច្នោះដែរ។

សូមកុំផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹងនោះឱ្យសោះដោយបង្វែរទៅគិតរឿងផ្សេងៗនិងធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ វានឹងភ្លេចដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើ កំហឹងមិនទាន់បាត់នៅឡើយ ចូរដើរចេញឱ្យឆ្ងាយពីស្ថានការណ៍នៅទីនោះ ទាំងក្នុងអារម្មណ៍និងខាងក្រៅ ហើយដើរចេញឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹង រហូតចាំដល់ពេលធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ស្ងប់អារម្មណ៍ហើយ ចាំនិយាយ និងដោះស្រាយបញ្ហាពេលក្រោយ (មហាយិន-នឿន, ព.ស.២៥៥៦)។

❖ **វិធីសាស្ត្រអនុវត្ត៖**

-ប្តូរការគិត កុំគិតរឿងរ៉ាវដែលធ្វើឱ្យយើងខឹងបន្តទៅទៀត

ឧទាហរណ៍ ៖ កំពុងនឹកគិតរឿងដែលគេស្តីថាឱ្យ ក៏ខឹងឆាវក្នុងចិត្ត បើយើងនៅបន្តគិតគឺកាន់តែខឹង។ ដូច្នេះ យើងត្រូវប្តូរទៅគិតរឿងផ្សេងវិញដូចជា មកគិតពីការទៅដើរកម្សាន្តសប្បាយៗ គិតពីយើងបានធ្វើល្អ គិតពីយើងបានជួបជជែករឿងល្អៗជាមួយមិត្តភ័ក្តិ នោះយើងនឹងភ្លេចរឿងរ៉ាវដែលនាំឱ្យខឹងនោះភ្លាម។

ចិត្តឈប់គិតរឿងខឹង វាក៏ឈប់ខឹង!

-ប្តូរសាច់រឿង ដោយនិយាយរឿងផ្សេង

បើនិយាយមិនត្រូវគ្នា ឈប់និយាយសិន!

ឧទាហរណ៍ ៖ កំពុងតែជជែកគ្នារឿងអ្វីមួយ ដូចជា នៅកន្លែងប្រជុំ ប្តីប្រពន្ធជជែកគ្នា ក្រុមការងារជជែកគ្នា ស្រាប់តែរឿងនោះបានបង្ក ឱ្យទៅជាការខឹងគ្នា។ ដូច្នេះ យើងអាចប្តូរទៅជជែករឿងផ្សេងវិញ កុំបន្តជជែករឿងនោះទៀត ទុកជជែកពេលក្រោយ ដោយយករឿងផ្សេងមកជជែកគ្នាត ឬផ្អាកជជែកគ្នាតែម្តង។

-ប្តូរទៅធ្វើរឿងផ្សេងៗ ឬដើរចេញឱ្យឆ្ងាយពីស្ថានការណ៍

ឧទាហរណ៍ៈ បើយើងមើលសៀវភៅមិនយល់ រៀនមិនចេះ ធ្វើការងារមិនកើត អារម្មណ៍ខឹងនឹងខ្លួនឯង ឬគ្រូ ឬក៏អ្នកដាក់ការងារឱ្យ។ ការធ្វើការងារជាមួយគ្នា ហើយមានអ្នកមិនចុះសម្រុង កេងចំណេញកម្លាំង យកប្រៀប ធ្វើឱ្យយើងខឹង។ បើនៅតែធ្វើរឿងដដែល វានឹងកាន់តែឱ្យយើងធុញទ្រាន់និងខឹងសម្បា។ ដូច្នេះ យើងត្រូវប្តូរទៅធ្វើរឿងផ្សេងវិញ។ ម៉ាងវិញទៀត ដូចជា ប្តី ប្រពន្ធធ្វើកិច្ចការងារផ្ទះ ប្រកែកគ្នាខឹងគ្នា ដូច្នេះត្រូវប្តូរសាច់រឿងដើរចេញឱ្យឆ្ងាយពីស្ថានការណ៍នោះសិន ចាំអារម្មណ៍ល្អ បាត់ខឹង ចាំបន្តធ្វើកិច្ចការទៅទៀត។

ប្តូរទៅធ្វើរឿងផ្សេងៗ ឬដើរចេញពីស្ថានការណ៍

កុំធ្វើការទាំងខឹង! បើខឹងកុំធ្វើ បើធ្វើកុំខឹង!

ឃ. វិធីបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងៗដើម្បីបន្ធូរកំហឹង

នៅពេលយើងខឹងនឹងកូន ប្រពន្ធ ប្តី មិត្តរួមការងារ ចៅហ្វាយ ឬនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយក៏ដោយ យើងអាចបញ្ចេញនិងបន្ធូរកំហឹងដោយការបញ្ចេញកម្លាំងដូចជា ការហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ឬប្រឹងធ្វើការងារអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើ។ ការប្រើកម្លាំងច្រើនដូចជា ជីកដី លើករបស់ ឬវត្ថុធ្ងន់ៗ ឬដើរញាប់ៗក្នុងរយៈពេលយូរ ក្នុងសួនច្បារជាដើម ធ្វើឱ្យរាងកាយអស់កម្លាំង និងធ្វើឱ្យកំហឹងខ្សោយចុះដែលធ្វើឱ្យយើងចង់សម្រាកនិងគេង។ ពេលនោះ កំហឹងនឹងស្ងប់ចុះរហូតដល់បាត់។

១. វិធីបញ្ចេញកំហឹងដោយធ្វើការងារផ្ទះ

ប្រសិនបើ យើងមានកំហឹងទៅលើអ្វីមួយ លើខ្លួនឯង ឬនរណាម្នាក់ ចូរព្យាយាមបញ្ចេញកម្លាំងដោយធ្វើការងារផ្ទះដូចជា បោសសម្អាតបរិវេណខាងក្នុង និងខាងក្រៅផ្ទះ លាងចាន លាងសម្អាតឡាន ជូតកញ្ចក់ លាងបន្ទប់ទឹក ជូតកម្រាលឥដ្ឋ កាត់ស្មៅ ថែសួន និងតុបតែងផ្កាជាដើម។ សកម្មភាពទាំងនោះ នឹងធ្វើឱ្យយើងរីករាយ បំភ្លេចកំហឹង ហើយយើងនឹងទទួលបានផលចំណេញទាំងពីរគឺកំហឹងក៏បាត់ កិច្ចការផ្ទះក៏បានស្អាតដែរ។

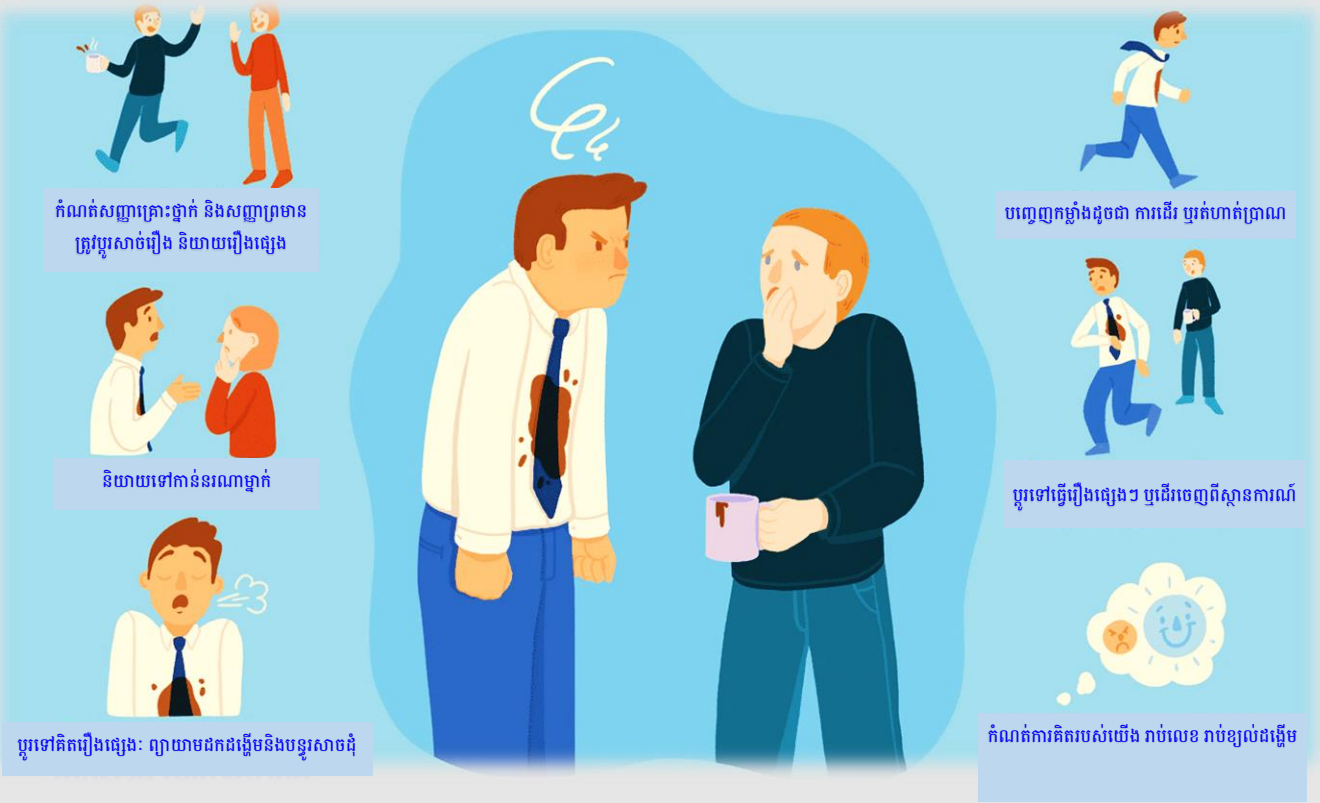
ប្រភពរូបភាព:https://www.health.com.kh/archives/4965

ច. វិធីស្រែកបញ្ចេញសំឡេងខ្លាំងៗ

ប្រសិនបើ យើងមានកំហឹង ចូរចេញទៅខាងក្រៅដែលធ្វាយមានសុត្ថិភាព និងពុំមានមនុស្ស ហើយស្រែកឱ្យអស់សំឡេង[17] ឬអាច ស្រែកក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬស្រែកចូលបង្គន់ជំនួសវិញ។ ពេលធ្វើរួចចុចទឹកបង្គន់ចុះ ទៅដើម្បីឱ្យកំហឹងហូរទៅតាមទឹកឱ្យអស់។ នោះមានន័យថា យើងបានបញ្ចេញកំហឹងចេញពីចិត្តរបស់យើង ហើយនឹងមានអារម្មណ៍ថា អ្វីដែលយើងធ្លាប់សោកសៅ និងសៅហ្មងជារឿងតូចតាច តិចតួចប៉ុណ្ណោះ ដែលវាបានហូរទៅតាមខ្សែរទឹកកខ្វក់អស់ហើយ។

[17] ត្រូវប្រាកដថា គ្មាននរណាម្នាក់នៅទីនោះ ព្រោះបើមានគេឮ ពួកគេនឹងដឹងថា យើងឆ្កួត។

រូបភាពតាងលក្ខណៈរួមនៃវិធីបន្ធូរបន្ថយកំហឹង



កំណាព្យសម្រាប់ដាស់តឿនចិត្តពេលខឹង

*ចិត្តអើយអើយចិត្តចូរចងចាំចុះ ខឹងខូចខឹងខុសខាតគ្រប់វេលា
ពេលខឹងម្តងៗស្ទើរឈឺស្ទើរជា ខឹងនាំគ្រាំគ្រាផុតតែចិត្តឯង ។
*ជនអ្នកមានសីលមានចិត្តល្អថ្លា ជនមានបញ្ញាចេះគិតកោតក្រែង
បើខឹងម្តងៗឈឺតែខ្លួនឯង ខឹងនាំចំបែងគួរពិចារណា ។

ដោយលោក គុយ សុធន

៤.២ វិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង

ក. វិធីមិនខឹងតប

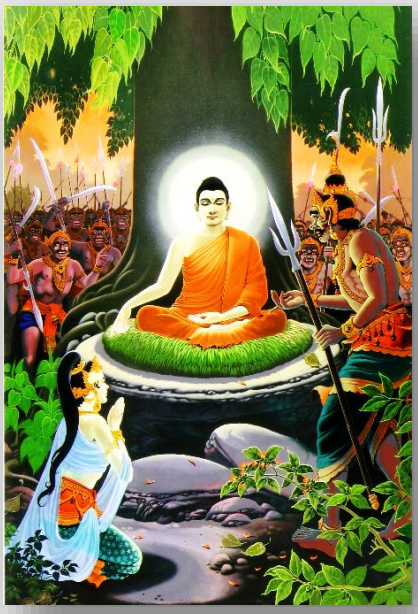
ការយកឈ្នះកំហឹងដោយការមិនតបតគឺមានលក្ខណៈដូច្នេះ៖ នៅពេលយើងមានកំហឹងក្តៅក្រហាយជាមួយនរណាម្នាក់ ហើយប្រើវិធីការឈ្លោះប្រកែកគ្នា ឬមួយក៏តបតគ្នា វាមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រដែលល្អទេ។ អ្វីដែលជាចំណុចល្អសម្រាប់យើងនោះគឺការដែលមិនព្យាយាមតបតភ្លាមៗ ហើយស្វែងរកនូវយោបល់ ឬមួយក៏ដំណោះស្រាយណាមួយទៅលើបញ្ហាដែលយើងកំពុងជួបប្រទះ (មហាយិន-នឿន, ព.ស.២៥៥៦)។

ការមិនខឹងតប មិនប្រកែក ប្រណាំង នៅស្ងៀម ហើយប្រមូលអារម្មណ៍ បង្កើនស្មារតី ដោយស្ងប់ស្ងាត់ មានន័យថា យើងកំពុងយកឈ្នះកំហឹងខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ បើប្រសិន យើងឆ្លើយតប ត្រូវប្រាកដក្នុងចិត្តថា យើងមិនមានកំហឹង រួចឆ្លើយតប ដោយហេតុផលប្រកបដោយបញ្ញា។

ប្រភពរូបភាព៖ https://bit.ly/3B9dwtJ

ការយកឈ្នះកំហឹង ឬភាពក្រៀវក្រោធ ដោយការមិនតបត ពេលយើងមិនខឹងក្រោធដូច្នោះ រមែងធ្វើឱ្យអ្នកដែលប្រាថ្នាមិនល្អមកលើយើងនោះ បែរទៅជាមានសេចក្តីទុក្ខ ឈឺចិត្តដោយខ្លួនឯងទៅវិញ ព្រោះធ្វើអ្វីយើងមិនកើត មិនបានសម្រេចដូចបំណងអាក្រក់របស់គេ។ ឯអ្នកដែលមិនក្រោធក៏ត្រូវបានសម្រេចនូវផលប្រយោជន៍ជាប្រក្រតី ធ្វើការងារអ្វីៗប្រព្រឹត្តទៅតាមធម្មតារបស់ខ្លួន។

ព្រះពុទ្ធបានបង្រៀនថា[18]៖



បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សក្រោធ ដោយសេចក្តីមិនក្រោធ
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សអសប្បុរស ដោយសប្បុរស
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សកំណាញ់ ដោយការឱ្យ
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សនិយាយពាក្យមិនពិត ដោយពាក្យពិត
(មហាយិន-នឿន, ព.ស.២៥៥៦)។

បើចង់ឈ្នះមនុស្សខឹង ទាល់តែយើងកុំខឹងតប!

---

[18]ពាក្យបាលី

អក្កោធេន ជិនេ កោធំ
អសាធុំ សាធុនា ជិនេ
ជិនេ កទរិយំ ទានេន
សច្ចេនាលិកវាទិនំ។

ប្រែជាខ្មែរ៖

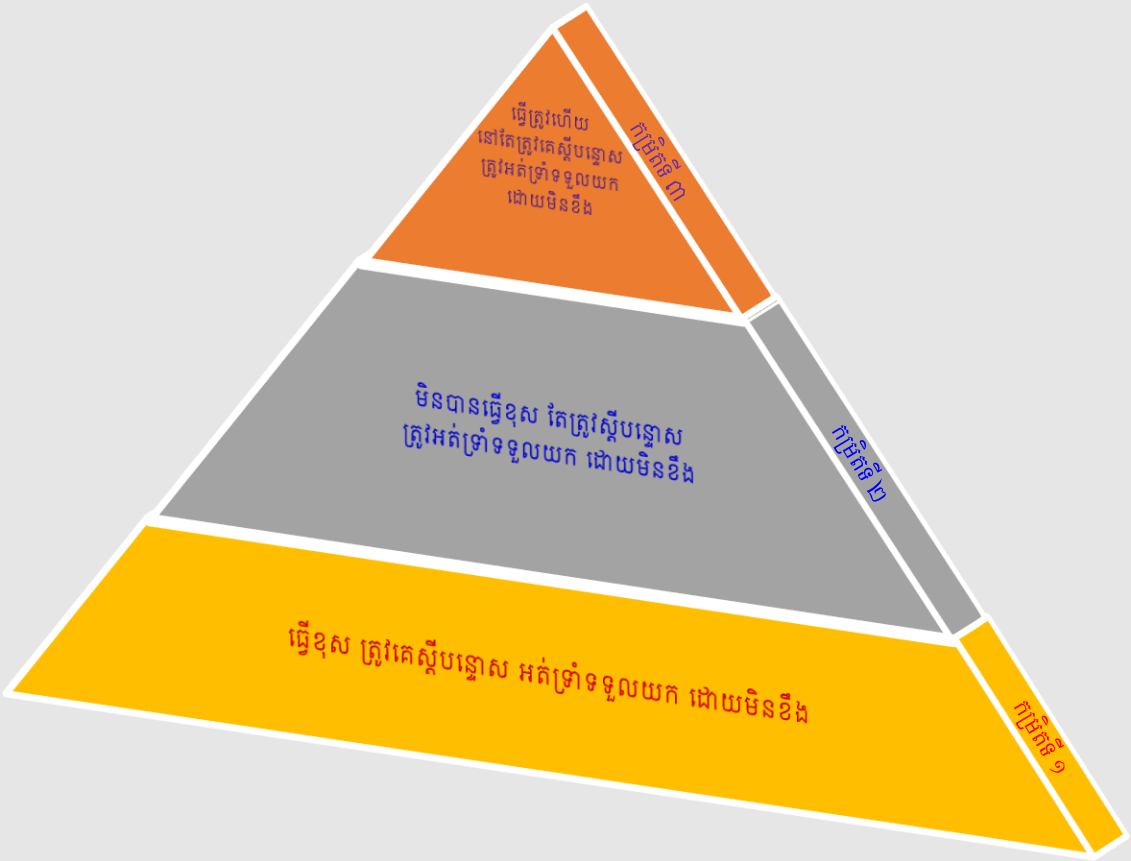
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សក្រោធ ដោយសេចក្តីមិនក្រោធ
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សអសប្បុរស ដោយសប្បុរស
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សកំណាញ់ ដោយការឱ្យ
បុគ្គលគប្បីផ្ទាញ់មនុស្សដែលនិយាយពាក្យមិនពិតដោយពាក្យពិត។

២. វិធីអត់ធ្មត់បីកម្រិត

ការអត់ធ្មត់គឺជាវិធីសង្កត់កំហឹងបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ វិធីនេះ អ្នកអាចរៀនហ្វឹកហាត់តាមរយៈ ៣ កម្រិត៖

កម្រិតទី ១ យើងធ្វើខុស ហើយគេប្រាប់ ឬស្តីថាឱ្យ ត្រូវរៀនអត់ទ្រាំ ទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប
កម្រិតទី ២ យើងមិនបានធ្វើខុស ហើយត្រូវគេស្តីថាឱ្យ អត់ទ្រាំទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប
កម្រិតទី ៣ យើងធ្វើត្រូវ តែនៅតែមានគេមកស្តីថាឱ្យ អត់ទ្រាំទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប។

❖ ក្រាហ្វបង្ហាញការអត់ធ្មត់បីកម្រិត



ជាធម្មតា មនុស្សយើង ទោះបីជាយ៉ាងណា តែងមានអគតិចំពោះខ្លួនឯងដែរគឺការលំអៀងមកលើខ្លួនគ្រាន់តែថា តិច ឬច្រើនទៅតាមចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន។ ពេលខ្លះដឹងថា ខ្លួនធ្វើខុសក៏ដោយ ក៏គេនិយាយប្រាប់ពុំបានដែរ នៅតែខឹងតបហ្នឹងគេវិញ។ ប្រសិនបើ យើងពុំធ្លាប់ទទួលកំហុស ពិបាកទទួលព្រមថា ខ្លួនខុសណាស់ ព្រោះហេតុនេះ យើងនឹងបន្តប្រកែក ប្រណាំង យកឈ្នះចាញ់រហូតបង្កទៅជាជម្លោះ។ វិធីអត់ធ្មត់បីកម្រិតនេះ យើងអាចយកមកដកពិសោធន៍ចំពោះខ្លួនយើងផ្ទាល់បាន។

យើងត្រូវរៀនទទួលពាក្យស្តីបន្ទោស នៅពេលយើងធ្វើខុសអ្វីមួយ មានន័យថា រៀនទទួលកំហុស ទទួលការពិតឱ្យបានរឿយៗ។ បើយើងហ្វឹកហាត់កម្រិតទី ១ បានស្ទាត់ហើយ យើងគួររៀនបន្តហ្វឹកហាត់កម្រិតទី ២ គឺរៀនអត់ធ្មត់ចំពោះពាក្យសំដីនិយាយស្តីថា ឱ្យមកលើយើង ទាំងដែលយើងមិនបានខុសអ្វីផងនោះ។ យើងគួររៀនហ្វឹកហាត់រហូតស្ទាត់។ ពេលស្ទាត់កម្រិតទី ២ នេះ ហើយគឺត្រូវរៀនអត់ធ្មត់ឱ្យដល់កម្រិតកំពូលមួយទៀត គឺកម្រិតទី ៣ ដែល យើងមិនបានធ្វើអ្វីខុសទាល់តែសោះ តែបែរជាមានគេមកស្តីថាឱ្យ ចោទប្រកាន់ចាប់កំហុសទៅវិញ។ យើងត្រូវរៀនអត់ធ្មត់សង្កត់ចិត្តខ្លួនឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប ហើយមកផ្តោតអារម្មណ៍ រិះរកមើល ក្រែងលោយើងនៅមានចំណុចខ្វះខាតមែន។ ការអត់ធ្មត់កម្រិតទី ២ និងទី ៣ នេះ មិនមែន មិនមាត់ មិន ក មិននិយាយហេតុផល ហើយទុកឱ្យគេចោទប្រកាន់ ថាឱ្យតាមតែចិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែជាការអត់ធ្មត់ចិត្តពីខាងក្នុងកុំឱ្យយើងខឹងគេឱ្យសោះ ហើយយើងអាចនិយាយដោយប្រើហេតុផលបាន ពីព្រោះមនុស្សយើង កាលណាខឹងហើយគឺលង់ខ្លៅភ្លាមមួយរំពេច ហើយមិនត្រឹមតែមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាននោះទេ ថែមទាំងបង្កទៅជាជម្លោះទៅវិញ (ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ, ១៩៤៩)។ ដូច្នេះ អ្នកមិនខឹងគេ ហើយមានស្មារតី រិះរកវិធីតបដោយបញ្ញា នោះគេនឹងយល់ ហើយបែរត្រឡប់គោរពកោតក្រែងយើងវិញ។

បុរាណាចារ្យ ខ្មែរយើងបានប្រាប់ពីឧបាយ ជាគន្លឹះរំលត់សេចក្តីក្រោធខឹងថា « **ទុកជាភ្នែកភ្លឺក៏ត្រូវធ្វើដូចជាងងឹត ទោះមានត្រចៀកស្តាប់ឮ ក៏ត្រូវធ្វើដូចជាថ្លង់**» (ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ, ១៩៤៩)។

មនុស្សខឹងច្រើនគឺជាមនុស្សខ្លៅ !

គ.វិធីទប់កំហឹងដោយខន្តី

កំហឹង[19] គឺជាសភាពធ្វើចិត្តឱ្យបាត់បង់នូវអារម្មណ៍ល្អផ្សេងៗ ដោយសារតែមានការវង្វេងជាឫសគល់(មោហៈ)។ បើនរណាមានសេចក្តីប្រាថ្នាចង់ឱ្យកំហឹង រសាត់បាត់ទៅពីសន្តានចិត្តរបស់ខ្លួន ចូរប្រកាន់ភ្ជាប់ស្មារតី(សតិ)ជាមូលដ្ឋានកំចាត់នូវភាពវង្វេងចេញ(មោហៈ)។ ពេលមានស្មារតី ភាពវង្វេងក៏បាត់ទៅ កំហឹងទាំងឡាយក៏បានរសាយ ពេលគ្មានស្មារតី ភាពវង្វេងក៏មកគ្របសង្កត់ កំហឹងទាំងឡាយក៏ចាប់ផ្តើមឆាបឆេះ។

ទម្រង់វិធីទប់ទល់ និងគ្រប់គ្រងកំហឹង

❖ **តាំងចិត្តដោយខន្តី[20]**

	→ គិតអត់ធ្មត់នឹងអារម្មណ៍នាំឱ្យមានកំហឹង	➢	អត់ធ្មត់អារម្មណ៍គិតព្យាបាទ ដោយមិនគិតគុំកួន ព្យាបាទ
ចិត្ត ➢ ខន្តី ៣	→ អត់ធ្មត់ចំពោះពាក្យនាំឱ្យមានកំហឹង	➢	ទប់ពាក្យសំដីអាក្រក់មិនឱ្យចេញមកក្រៅ ដោយមិននិយាយទ្រគោះ បោះបោកនិយាយញុះញង់ អុជអាល
	→ អត់ធ្មត់ចំពោះទង្វើនាំឱ្យមានកំហឹង	➢	ទប់កុំឱ្យបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ អត់ធ្មត់ចំពោះការមិនបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត។

[19] ទោសៈ គឺសភាវៈធ្វើចិត្តឱ្យប្រាសចាកអារម្មណ៍នានា កើតឡើងបានព្រោះមានមោហៈជាមូល ។ ប្រសិនបើនរណាមួយមានសេចក្តីប្រាថ្នាចង់ឱ្យលោភៈ និងទោសៈ ប្រាសចាកពីសន្តានរបស់ខ្លួន ចូរកាន់យកសតិជាធម៌កំចាត់នូវមោហៈចុះ សតិជាធម៌រលឹកដឹង មោហៈជាធម៌មិនដឹង មោហៈជាធម៌កំចាត់សតិ សតិជាធម៌កំចាត់មោហៈ។

[20] ខន្តី មានន័យថា សេចក្តីអត់ធន់ ការអត់ធ្មត់ ការអត់ទ្រាំនូវកំហឹង

❖ **តាំងចិត្តដោយមិនមានទោសៈ**

→ គិតល្អ ➢ មិនគិតចងគុំកួន មិនព្យាបាទអ្នកដទៃ

ចិត្ត ➢ **អទោសៈ** ➲ → ធ្វើល្អ ➢ មិននិយាយទ្រគោះ បោះបោក និយាយញុះញង់

→ និយាយល្អ ➢ មិនបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត។

ការទប់កំហឹងបាននេះ វាមិនមែនជារឿងងាយនោះទេ ប៉ុន្តែបើយើងចេះប្រើខន្តីចិត្ត ចេះគិតពិចារណាទុកពេលសម្រាប់គិត នោះយើងនឹងអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងនោះបានជាក់ជាមិនខាន ដូចរឿងទេវតាដែលទប់កំហឹងមិនសម្លាប់ភិក្ខុដែលកាត់ដៃកូនរបស់ខ្លួន។

❖ **រឿងរុក្ខទេវតានិងភិក្ខុសង្ឆ**

នៅសម័យព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ភិក្ខុមួយអង្គមានគម្រោងធ្វើកុដិ។ ថ្ងៃមួយ លោកបាននិមន្តចូលទៅព្រៃ ហើយបានឃើញដើមឈើជាទីពេញចិត្តមួយដើមយ៉ាងធំ រួចគិតនឹងកាប់ ដើម្បីយកមកធ្វើកុដិរបស់ខ្លួន។

នៅលើដើមឈើនោះ មានរុក្ខទេវតា ដែលមានកូនខ្ចីមួយអង្គអាស្រ័យនៅ។ នៅពេលដែលភិក្ខុអង្គនោះ រៀបចំកាប់ដើមឈើនោះ ទេវតាបានពកូននឹងចង្កេះមកឈរអង្វរថា÷

បពិត្រព្រះគុណម្ចាស់ សូមព្រះគុណម្ចាស់កុំកាប់វិមានរបស់ខ្ញុំម្ចាស់អី ពីព្រោះខ្ញុំម្ចាស់មិនអាចពកូនរសាត់អណ្តែត ដោយមិនមានទីកន្លែងនៅបាននោះទេ។ រុក្ខទេវតានោះ បានសុំអង្វរកនឹងភិក្ខុរូបនោះ ដើម្បីកុំឱ្យកាប់ដើមឈើ ដែលជាទីនៅអាស្រ័យរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែភិក្ខុរូបនោះ មិនព្រមស្តាប់ពាក្យសុំអង្វរករបស់រុក្ខទេវតានោះឡើយ ដោយគិតថា÷ *«យើងមិនអាចរកដើមឈើផ្សេងឱ្យល្អដូចដើមឈើនេះឡើយ»*។ ទើបលោកមិនអើពើនឹងពាក្យអង្វររបស់ទេវតា។ ទេវតាគិតថា*«បើភិក្ខុនេះឃើញទារកហើយនឹងឈប់កាប់ជាពិតប្រាកដ»* ទើបយកកូនទៅដាក់នៅនឹងមែកឈើត្រង់កន្លែងដែលភិក្ខុនោះកំពុងយារពូថៅកាប់នោះ។

ខណៈ លោកកំពុងយារពូថៅកាប់ដើមឈើនោះ លោកមិនអាចបញ្ឈប់ពូថៅនោះបានឡើយ ដែលធ្វើឱ្យផ្លែពូថៅត្រូវដាច់ដៃកូនទេវតា។ រុក្ខទេវតា បានឃើញយ៉ាងនេះហើយ ក៏ខឹងភិក្ខុនោះយ៉ាងខ្លាំង ហើយគិតនឹងសម្លាប់លោកចោល ប៉ុន្តែបាននឹកគិតទាន់ថា *«ភិក្ខុនេះជាអ្នកមានសីល បើអញសម្លាប់លោក អញនឹងត្រូវទទួលទុក្ខក្នុងអបាយភូមិអស់ជាច្រើនឆ្នាំ ហើយពួកទេវតាទាំងឡាយ ក៏នឹងយកធ្វើជាគំរូតាមអញដែរ។ មួយ*

ទៀត កិក្ខុរូបនេះជាអ្នកមានអាណាព្យាបាល អញត្រូវតែទៅក្រាបទូលដល់ទ្រង់ ទើបជាការប្រពៃ»។ គិតស្រេចហើយ ទេវតាក៏បានធ្វើដំណើរទាំងស្រែកទ្រហោយំតាមដងផ្លូវ ហើយបានចូលទៅក្រាបទូលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់។

ពេលនោះ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ទៅកាន់ទេវតាថា «តើយ៉ាងដូចម្តេចហ្នឹង ទេវតា?» ទេវតាក៏បានក្រាបទូលថា «បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន កិក្ខុអង្គនោះបានធ្វើអំពើដូច្នេះ។ ខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់ ប្រាថ្នានឹងសម្លាប់លោក ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់បានគិតនូវសេចក្តីដូច្នេះ ទើបមិនសម្លាប់លោកទៅវិញ ហើយក៏ប្រញាប់មកកាន់ទីនេះ» ទេវតាបានក្រាបទូលរឿងនោះទាំងអស់ដោយពិស្តារដល់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់។

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ព្រះសណ្តាប់រឿងនោះហើយ ទ្រង់ត្រាស់ថា «សាធុ! សាធុ! សាធុ! ប្រពៃហើយទេវតា ត្រង់ដែលអ្នកគ្របសង្កត់នូវសេចក្តីក្រោធ(កំហឹង) ដែលកើតឡើងយ៉ាងនោះបាន ប្រៀបដូចគេបញ្ឈប់នូវរថដែលកំពុងតែលឿនទៅមុខ ឆ្ពោះទៅរកធ្លាក់ជ្រោះដ៏ជ្រៅដូច្នោះឯង»។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ជ្រាបរឿងរ៉ាវនោះអស់ហើយ ទ្រង់ក៏ត្រាស់ព្រះគាថាបញ្ជាក់ថែមទៀតថា[21] ៖ «*បុគ្គលណាឃាត់សេចក្តីក្រោធ(កំហឹង) ដែលកើតឡើងហើយបាន ដូចនាយសារថី[22]ទប់រថដែលកំពុងលឿនបាន តថាគតហៅបុគ្គលនោះថា ជាសារថីជន ក្រៅពីនេះគ្រាន់តែជាអ្នកកាន់ខ្សែបរទេ មិនមែនជាសារថីឡើយ»*□ (មហាយិន-នឿន, ព.ស.២៥៥៦)។

ឃ. វិធីទប់កំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត

កំហឹងគឺជាភ្លើង មេត្តាគឺជាទឹក។ ព្រះពុទ្ធបង្ហាញឱ្យយើងរម្ងាប់ភ្លើងកំហឹង ដោយការធ្វើសេចក្តីមេត្តា (មធ្យមវិបស្សនា, ២០០២) ក្នុងចិត្តដល់មនុស្សដែលយើងកំពុងខឹងនោះ។[23] មេត្តាធ្វើឱ្យចិត្តត្រជាក់ អារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ រលត់នូវកំហឹងគឺជាភ្លើង។

- **ព្រះសង្ឆដីកាសម្តេចព្រះមហាឃោនន្ទ!**

ទោសៈជាបដិបក្ខ[24]និងមេត្តា។ ទឹកជាធម្មជាតិមានសភាពថ្លា។ នៅពេលចិត្តត្រូវទោសៈ ចូលទៅលុកលុយរាតត្បាត ក៏ក្លាយទៅមានកករណ្ដក់។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវយកទឹកគឺមេត្តាមកលាងសម្អាតចិត្តរបស់អ្នក។ ដូច

---

[21] **យោ វេ ឧប្ផតិតំ កោធំ រថំ ភន្តីវ ធារយេ តមហំ សារថឹ ព្រូមិ រស្មិគ្គាហោ ឥតរោ ជនោ** ប្រែថា «បុគ្គលណាឃាត់សេចក្តីក្រោធ(កំហឹង) ដែលកើតឡើងហើយបាន ដូចនាយសារថីទប់រថដែលកំពុងលឿនបាន តថាគតហៅបុគ្គលនោះថា ជាសារថីជន ក្រៅពីនេះគ្រាន់តែជាអ្នកកាន់ខ្សែបរទេ(មិនមែនជាសារថីឡើយ)»។

[22] សារថី ប្រែថា អ្នកបររថ, អ្នកបង្ហាត់សេះ

[23] ភ្លើងគឺទោសៈ ទ្រង់ត្រាស់បង្គាប់ឱ្យរម្ងាប់ដោយមេត្តាភាវនាគឺការចម្រើនចិត្តឱ្យកើតមេត្រីទៅក្នុងពពួកសត្វទាំងអស់

[24] បដិបក្ខ មានន័យថា សត្រូវ

ទឹកដែរ មេត្តាអាចផ្សាយទៅបានគ្រប់ទីកន្លែង (មធ្យមវិបស្សនា, ២០០២)។ "ពោធិ" មានន័យថា ភ្ញាក់ឡើង ហើយឃើញនូវអ្វីដែលត្រូវឃើញ។ ពេលណាយើងភ្ញាក់ដឹងខ្លួនឡើង ទោសៈក៏បាត់បង់កម្លាំងរបស់វាអស់ទៅវិញ ហើយបង្កើតនូវសភាពផ្ទុយមួយគឺករុណា។ ព្រះពុទ្ធ មានព្រះទ័យប្រកបដោយ មហាករុណា។[25]

ទម្រង់វិធីទប់ទល់ និងគ្រប់គ្រងកំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត[26]

❖ **តាំងចិត្តដោយមេត្តា**

	→ គិតដោយក្តីអាណិត	➢	គិតដោយអាណិត ស្រឡាញ់ មិនគុំកួនព្យាបាទគ្នា
ចិត្ត ➲ មេត្តា ➢	→ និយាយដោយក្តីរាប់អាន	➢	ស្រឡាញ់រាប់អានដោយមិននិយាយទ្រគោះ បោះបោកនិយាយញុះញង់ អុជអាល
	→ ធ្វើដោយក្តីស្រឡាញ់	➢	ធ្វើដោយស្រឡាញ់ដោយមិនបៀតបៀន រាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត។

កំហឹងកើត មុខដូចយក្ស មេត្តាកើត មុខដូចទេវតា

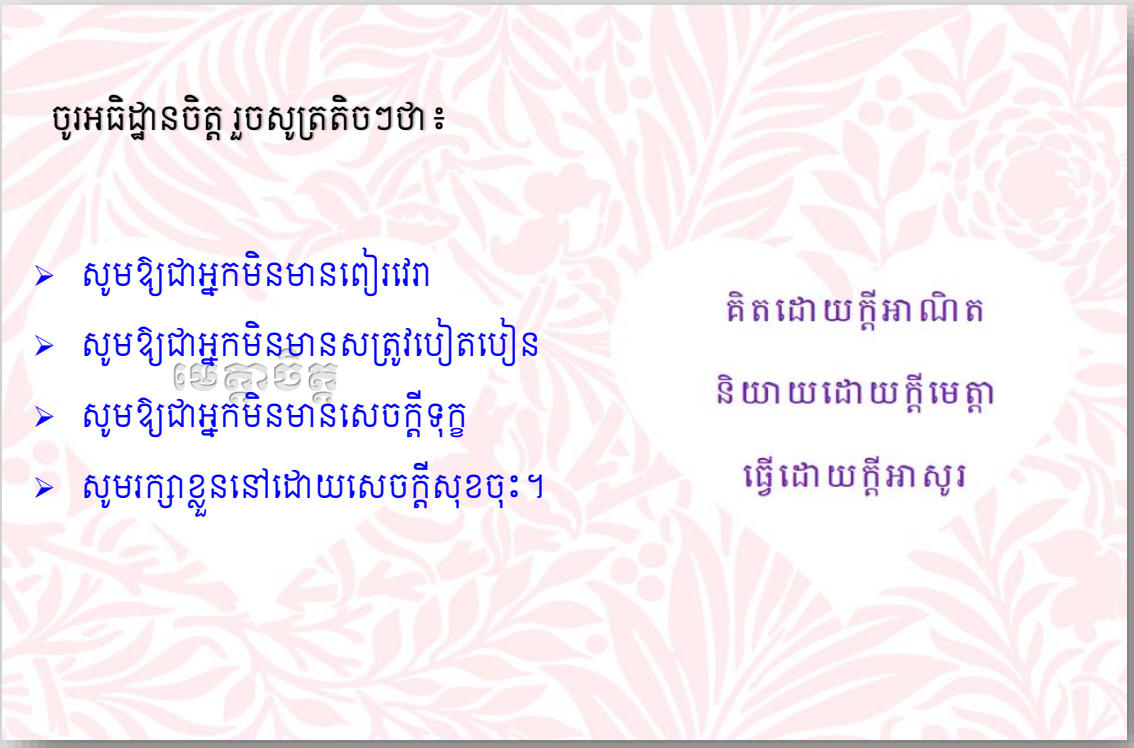
---

[25] ដកស្រង់ចេញពី "សៀវភៅមួយដំហានម្តង" រៀបរៀងដោយ សម្តេចព្រះមហាឃោសនន្ទ ដោយ ៥០០០ឆ្នាំ, https://5000-years.org/kh/read/2013

[26] វិធីផ្សាយមេត្តាដល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ៖ **ការផ្សាយមេត្តាដល់ខ្លួនមាន ៤ ប្រការ គឺ** ១. អហំ អវេរោ ហោមិ សូមឱ្យខ្ញុំ ជាអ្នកមិនមានពៀរវេរា។ ២. អហំ អព្យាបជ្ជោ ហោមិ សូមឱ្យខ្ញុំ អ្នកមិនមានសត្រូវបៀតបៀន។ ៣. អហំ អនីឃោ ហោមិ សូមឱ្យខ្ញុំ ជាអ្នកមិនមានទុក្ខ។ ៤. អហំ សុខី អត្តានំ បរិហរামិ សូមឱ្យខ្ញុំ រក្សាខ្លួននៅដោយសេចក្តីសុខចុះ។ **ការផ្សាយមេត្តាដល់អ្នកដទៃមាន ៤ ប្រការ គឺ** ១. អាវេរោ ហោតុ សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានពៀរវេរា ២. អព្យាបជ្ជោ ហោតុ សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានសត្រូវបៀតបៀន។ ៣. អនីឃោ ហោតុ សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានសេចក្តីទុក្ខ ៤ សុខី អត្តានំ បរិហរតុ សូមរក្សាខ្លួននៅដោយសេចក្តីសុខចុះ។

❖ **វិធីផ្សាយមេត្តាចិត្តដល់ខ្លួនឯង** (ការម្រើនមេត្តា, ព.ស ២៥៦០)

❖ **វិធីផ្សាយមេត្តាចិត្តដល់អ្នកដទៃ** (ការម្រើនមេត្តា, ព.ស ២៥៦០)



១. វិធីអធិដ្ឋានចិត្ត សូត្រធម៌ និងធ្វើសមាធិ

ពេលយើងមានចិត្តខឹងក្រោធជាមួយនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយ ចូរយើងទៅងូតទឹក កក់សក់ឱ្យបានស្រស់ស្រាយ ស្រឡះខ្លួន បន្ទាប់មកយើងចូលទៅក្នុងបន្ទប់ អធិដ្ឋានចិត្ត ផ្តោតអារម្មណ៍ សង្រួមឥរិយាបទ ថ្វាយបង្គំ សូត្រធម៌ និងសមាធិតែម្នាក់ឯង ដោយមិនចាប់អារម្មណ៍អ្វីទាំងអស់។ ការធ្វើដូច្នេះ ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់យើងនឹងត្រជាក់ វានឹងធ្វើឱ្យចិត្តរបស់យើងឈប់ខឹង រំសាយកំហឹងទៅបានយ៉ាងល្អ។

❖ របៀបធ្វើ

- ➢ រៀបចំ ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ រួចស្លៀកពាក់សមរម្យ ចូលក្នុងបន្ទប់ ឬកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់
- ➢ ថ្វាយបង្គំបីដង (បើមានរូបព្រះពុទ្ធ តែបើគ្មាន សូមសំពះទៅខាងក្បាលដំណេកដោយនឹកគុណព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឆ និងមាតាបិតា)។
- ➢ បន្ទាប់មកសូត្រធម៌ថ្វាយបង្គំសង្ខេប (បើមិនចេះសូត្រសង្ខេបទេ អាចសូត្រតែ នមោតស្ស:... ៣ ចប់ ក៏បាន)

  សូត្រជាបាលី៖

  នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស

  នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស

  នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស

  សូត្រប្រែ៖

  រីកិរិយានមស្តារ ថ្វាយបង្គំនៃខ្ញុំព្រះករុណា ចូរមានដល់ព្រះដ៏មានព្រះភាគអង្គនោះ ព្រះអង្គជាព្រះអរហន្តដ៏ប្រសើរ ទ្រង់ត្រាស់ដឹងនូវញ្ញេយ្យធម៌ទាំងពួង ដោយប្រពៃ ចំពោះព្រះអង្គ ឥតមានគ្រូអាចារ្យណា ប្រដៅព្រះអង្គឡើយ។[27]

- ➢ បន្ទាប់មក ប្រើឥរិយាបថទាំងបួន ដើម្បីធ្វើសមាធិ (បឋមវិបស្សនា, ២០០៤)។

[27] ប្រសិនបើមិនចេះសូត្រទាំងអស់ គឺចាប់ផ្តើមប្រមូលអារម្មណ៍ រួចប្រើឥរិយាបថទាំងបួនណាមួយ ដើម្បីធ្វើសមាធិតែម្តង។

❖ របៀបប្រើឥរិយាបថទាំងបួន (រតនៈ, ២០២១)

ទី ១ ៖ ឥរិយាបថអង្គុយ

១. ដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង

២. ដាក់ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង

៣. តម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់

៤. តម្រង់មុខឱ្យត្រង់

៥. ការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម។

ទី ២ ៖ ឥរិយាបថឈរ

១. ដាក់ជើងទាំងពីរទន្ទឹមគ្នា

២. ដាក់ដៃទាំងពីរទម្លាក់ចុះត្រង់ឬឱបដៃដាក់ទៅខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ដោយយកដៃស្តាំចាប់លើដៃឆ្វេង

៣. ឈរតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់

៤. ឈរតម្រង់មុខឱ្យត្រង់ កុំឈ្ងោកពេក ងើបពេក

៥. កំណត់ផ្លូវដង្ហើម

៦. កំណត់រូបរាងខណៈពេលកំពុងឈរ

៧. បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល។

ទី ៣ ៖ ឥរិយាបថដើរ

១. ដាក់ជើងទាំងពីរន្ទឹមគ្នា

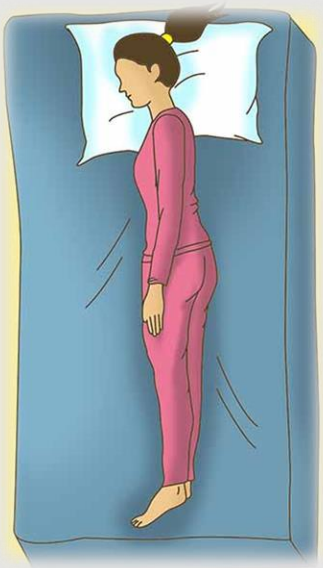
២. ដាក់ដៃទាំងពីរទម្លាក់ត្រង់ចុះ ឬឱបដៃដាក់ទៅខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ដោយយកដៃស្តាំចាប់លើដៃឆ្វេង

៣. ដើរឈានម្តងមួយជំហានៗ មិនលឿន មិនយឺតពេក ដោយតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់

៤. ដើរដោយតម្រង់មុខឱ្យត្រង់ កុំឈ្ងោកពេក ងើបពេក

៥. ដើរដោយការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម។

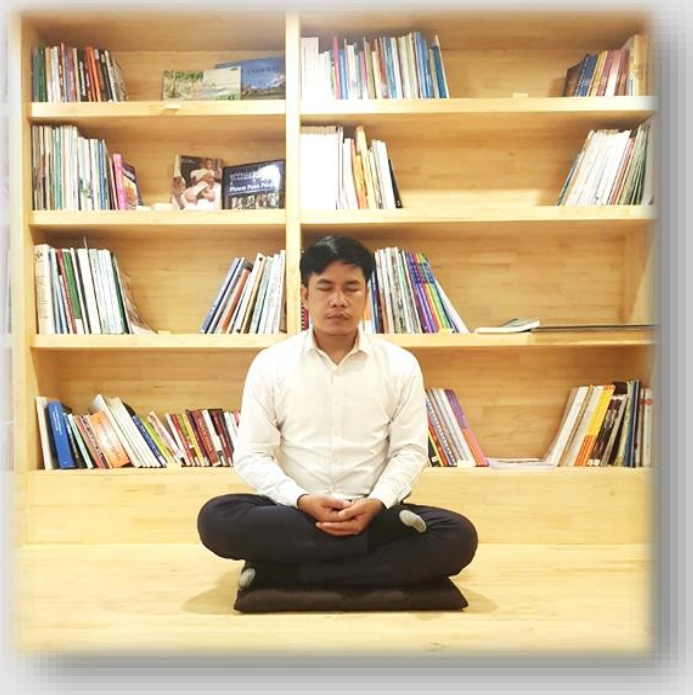
ទី ៤ ៖ ឥរិយាបថដេក



១. ដេកផ្អៀងទៅខាងស្តាំ
២. ដាក់ជើងធ្វេងលើជើងស្តាំ
៣. ដាក់ដៃធ្វេងលើភ្លៅធ្វេង ដាក់ដៃស្តាំក្បែរផ្ពាល់ស្តាំ
៤. ការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម និងរូបរាងពេលកំពុងដេក
៥. បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល។

❖ ពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល

➢ មានសតិជានិច្ចនឹកដល់ខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ ចូល ៖



១. ខ្យល់ដង្ហើមចេញ ចូលវែង ក៏ដឹង
២. ខ្យល់ដង្ហើមចេញ ចូលខ្លី ក៏ដឹង
៣. ខ្យល់ដង្ហើមគ្រោតគ្រាត ក៏ដឹង
(ខ្យល់រត់ចុះឡើងពេញខ្លួន)
៤. ខ្យល់ដង្ហើមសុខុម ក៏ដឹង
(ខ្យល់ល្អិតតូចៗ)។

❖ កំណត់រូបរាងពេលកំពុងអង្គុយ

ប្រមូលអារម្មណ៍មកជាក់នៅក្រោមដើមទ្រូង ឬត្រង់ផ្ចិតប្រមាណ ៤-៥នាទី បង្ហូសឡើងមកចុងច្រមុះ ឬបបូរមាត់ខាងលើយឺតៗ កំណត់ដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល។ បើដង្ហើមវែងទុកឱ្យវាវែង បើដង្ហើមខ្លីទុកឱ្យវាខ្លី កុំព្យាយាមដកដង្ហើមវែង ឱ្យទៅជាខ្លី កុំដកដង្ហើមខ្លី ឱ្យទៅជាវែងឱ្យសោះ ដោយទុកឱ្យវាចេញចូលតាមធម្មជាតិរបស់វា។ យើងមានតួនាទីត្រឹមតែកំណត់ដឹង **ដង្ហើមចេញ** ឱ្យដឹងថា **ចេញ ដង្ហើមចូល** ឱ្យដឹងថា **ចូល** ប៉ុណ្ណោះ។

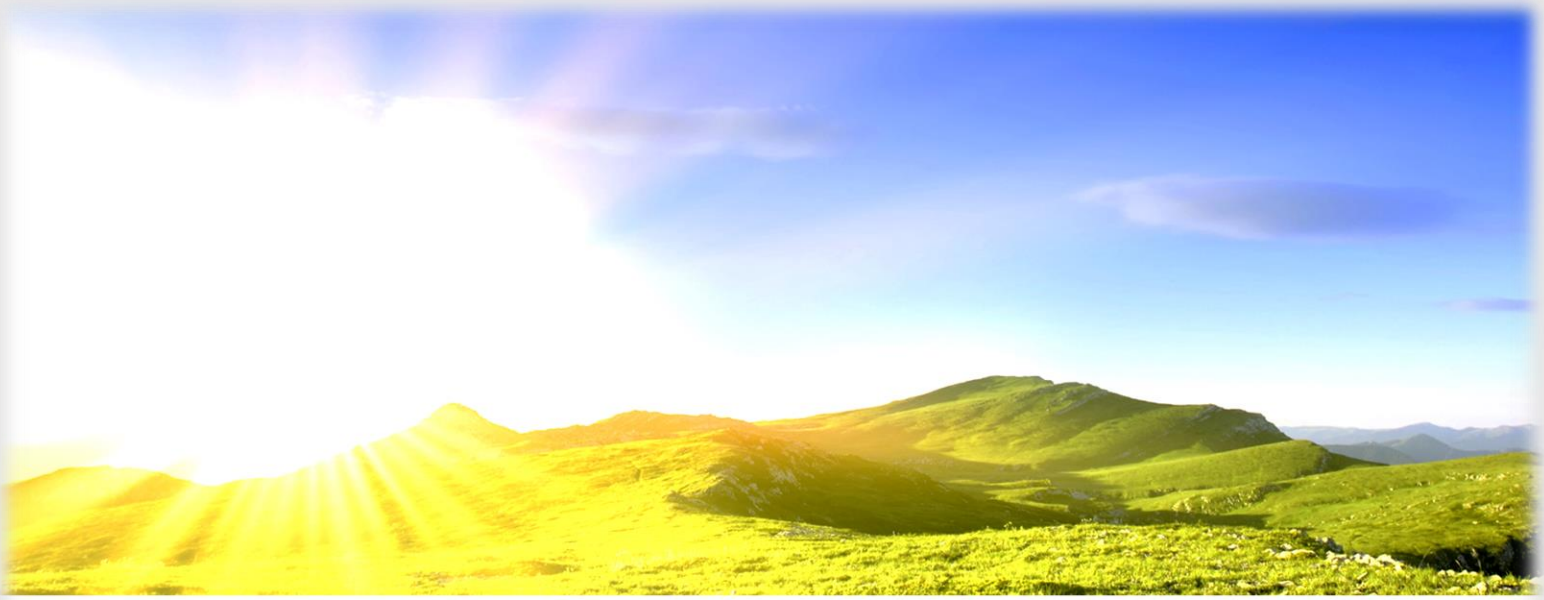
ប្រភពរូបភាព៖ https://bit.ly/3VOQfFh

❖ ការចេញចាកពីសមាធិ

ពេលយើងធ្វើសមាធិរួច បើយើងចង់ចាកចេញពីសមាធិ សូមដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបាន ៣ ដង បន្ទាប់មកបន្តផ្សាយអារម្មណ៍ ផ្សាយមេត្តាចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ដោយចាប់ពីចុងសក់ រួចតាមផ្នែមុខ រួចចុះមកតាមស្មា ដងខ្លួន រហូតដល់ចុងជើងឱ្យបាន ៣ ដង ដោយសូត្រ អធិដ្ឋានក្នុងចិត្តថា៖

សូមឱ្យខ្ញុំ បាននូវសេចក្ដីសុខ ប្រាស់ចាកសេចក្ដីទុក្ខទាំងពួង
សូមឱ្យខ្ញុំ មិនមានពៀរវេរ មិនមានសត្រូវបៀតបៀន
សូមឱ្យ សព្វសត្វបាននូវសេចក្ដីសុខគ្រប់ៗគ្នា។

ចំណាំ: *យើងអាចធ្វើសមាធិ ដោយប្រើឥរិយាបថទាំងបួនជាបន្តបន្ទាប់គ្នាក៏បាន៖ ដោយចាប់ផ្តើមពី (១) **អង្គុយសមាធិ** រយៈពេល ១០ នាទី បន្ទាប់មក (២) **ឈរសមាធិ** រយៈពេល ៥ នាទី បន្ទាប់មកទៀត (៣) **ដើរសមាធិ** រយៈពេល ៥ នាទី និង(៤) **ដេកសមាធិ** រយៈពេល ៥ នាទី រួចហើយផ្សាយមេត្តាចិត្ត និងចាកចេញពីសមាធិ។ បើដល់ម៉ោងចូលដេក យើងអាចបន្តសម្រាន្តតែម្តង។*



សារ:ប្រយោជន៍នៃការទប់កំហឹង

៥.១ ផលប្រយោជន៍ទូទៅ

អ្នកដែលទប់កំហឹងបាន ចិត្តរបស់គេតែងមាននូវសេចក្តីអាណិតចំពោះអ្នកដទៃ ហើយអាចយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃបានជាជ័យជម្នះដ៏ប្រសើរ។ អ្នកមានមេត្តាមិនមានកំហឹងគឺជាអ្នកធ្វើនូវប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ។ បុគ្គលមិនមានកំហឹងបានធ្វើចិត្តឱ្យស្រស់ថ្លា ស្អាតផូរផង់ និងមានសេចក្តីសុខ។[28]

មនុស្សមិនមានកំហឹង ចិត្តប្រកបដោយមេត្តា (ប៊ុនធាយ, ២០២២) តែងទទួលបានប្រយោជន៍ទាំង ១១ ចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ៖

១. ដេកលក់ស្រួល៖ បើយើងមិនមានកំហឹងក្នុងចិត្តទេ យើងប្រាសដេកលក់ស្រួល លក់ស្ងប់ មិនក្តៅក្រហាយ និងកង្វល់ចិត្ត។

[28] ធម៌ដែលផ្ទុយគ្នាពីសេចក្តីក្រោធគឺមេត្តា។ សេចក្តីក្រោធមានទោស បង្កផលអាក្រក់ក្រៃលែង យ៉ាងណាមេត្តាក៏មានគុណ បង្កផលល្អច្រើនក្រៃលែងដែរ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរអម្ញាប់សេចក្តីក្រោធ ហើយតាំងចិត្តមេត្តាមកជំនួសវិញ ឱ្យមេត្តាហ្នឹងឯង ជួយកម្ចាត់កម្ចាយ និងការពាររាំងសេចក្តីក្រោធរហូតដល់បានឈ្នះជាស្ថាពរ។

២. ភ្ញាក់ពីដេកដ៏ស្រស់ស្រាយ៖ ដេកលក់ស្កប់ និងសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្ត ដោយមិនបានធ្វើអំពើអាក្រក់តាមកំហឹង ហើយនឹកឃើញអំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើ។

៣. **មិនយល់សប្តិអាក្រក់**៖ មិនបានធ្វើអាក្រក់តាមកំហឹង ពេលគេងគឺមិនមានយល់សប្តិទេ តែយល់សប្តិក៏ឃើញតែអារម្មណ៍ល្អៗ ដូចជា ថ្វាយបង្គំព្រះរតនត្រៃ ធ្វើបុណ្យទានផ្សេងៗ ដើរកម្សាន្ត ជួបជុំសាច់ញាតិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ជាដើម។

៤. **មនុស្សស្រឡាញ់ចូលចិត្ត**៖ មិនមានកំហឹង និងមានការអាណិតស្រឡាញ់ចំពោះអ្នកដទៃ គេរមែងកក់ក្តៅ រីករាយ មានសេចក្តីសុខ ហើយរមែងផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់នោះមកវិញ

៥. **អមនុស្សស្រឡាញ់ចូលចិត្ត**៖ មនុស្សមានមេត្តា មិនមានកំហឹង មានក្តីអាណិតស្រឡាញ់មិនសូម្បីតែមនុស្សទេ ទោះទេវតា ខ្មោច ព្រាយបិសាច រហូតដល់សត្វផ្សេងៗ ក៏អាចធ្វើឱ្យពួកគេផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់មកវិញបានដែរ។

៦. **ទេវតាជួយថែរក្សា**៖ មនុស្សមានមេត្តា នៅទីណា ទៅទីណា ពិសេសការធ្វើដំណើរទៅគ្រប់ទិសទី ចូលព្រៃ ឡើងភ្នំ ទេវតាតែងមកថែរក្សា។

៧. **មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដោយអាវុធផ្សេងៗ**៖ កំហឹងតែងបង្កើតអន្តរាយដោយយកវត្ថុផ្សេងៗ ធ្វើជាអាវុធ ពេលមនុស្សមានចិត្តមេត្តា អ្វីៗទាំងអស់នោះមិនបង្កទៅជាគ្រោះថ្នាក់នោះឡើយ។

៨. **មានចិត្តរឹងមាំ មិនងាយឆេវឆាវ ឆាប់យល់ដឹងពីស្ថានការណ៍**៖ មេត្តាធម៌ ជួយជំរុញឱ្យយើងធ្វើអំពើល្អដទៃទៀតខ្លាំងក្លាណាស់ ដូចជាការឱ្យទាន ការរក្សាសីលក្តី ព្រមទាំងធ្វើសមាធិ។

៩. **មានសម្ផ្ការមុខស្រស់ថ្លា**៖ មនុស្សមិនមានកំហឹង និងមានមេត្តាធ្វើឱ្យរូបស្រស់បស់ ទឹកមុខគួរឱ្យស្រឡាញ់រាប់អាន។ បើទោះបី គេមានរូបស្អាតពីកំណើតមក ក៏ដោយសារអំពើបុណ្យដែលបានធ្វើ ប្រកបដោយមេត្តាចិត្តដែរ។

១០. **មិនវង្វេងស្មារតីនៅពេលជិតស្លាប់** ព្រោះមិនសន្សំការខឹងក្រោធដែលជាបាបនាំឱ្យ វង្វេងនោះឡើយ ហើយមានធម៌មេត្តាជាប្រភពធ្វើឱ្យស្មារតីចម្រើន ។

១១. **កាលបើមិនទាន់ត្រាស់ដឹងនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់** គឺព្រះអរហន្តទេ រមែងចូលទៅកាន់ព្រហ្មលោកដោយអំណាចនៃមេត្តាចេតោវិមុត្តិ។

ប្រសិនបើយើង នៅច្រើនទៅដោយកំហឹង ឈ្មោះថា ជាអ្នកនៅឆ្ងាយអំពីការបានផលប្រយោជន៍ទាំងនេះ ដូច្នេះ យើងគួរព្យាយាមលះបង់កំហឹង ចម្រើនមេត្តាឱ្យជាធម៌ប្រចាំចិត្ត ប្រចាំជីវិត ហ្វឹកហាត់អប់រំឱ្យមានមេត្តាជាប្រក្រតីរៀងរាល់ថ្ងៃព្រោះថា បើមេត្តាចិត្តនៅមិនទាន់បានមាំទាំទេ គឺមិនអាចយកឈ្នះកំហឹងបានឡើយ។

សរុបមក យើងមានមេត្តាធម៌ មុខយើងភ្លឺថ្លា ស្រស់ញញឹមនិងមានសម្រស់ល្អ។ មេត្តាដូចទឹក ប្រសិនបើ យើងយកទឹកកំពុងពុះក្តៅចេញពីជើងក្រាន ហើយទុកយូរបន្តិចទៅ វានឹងត្រជាក់បន្តិចម្តងៗ។ ជួនកាលយើងក្តៅដោយភ្លើងទោសៈ តែយើងអាចធ្វើឱ្យត្រជាក់ទៅវិញ ដោយការចម្រើនមេត្តា។

៥.២ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន

១. មិនមានចងគំនុំគុំកួន ព្យាបាទអ្នកដទៃនៅក្នុងចិត្ត មិនក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត
២. មិនមានការជេរ ប្រទេច ប្រមាថ តាមពាក្យសំដី
៣. មិនមានការវាយទាត់ធាក់ តាមទង្វើដោយកាយ
៤. ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ កាន់តែស្រឡាញ់ ដោយមិនទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
៥. ធ្វើឱ្យមិត្ត ទៅជាកណ្យាណមិត្ត
៦. ធ្វើឱ្យក្លាយជាមនុស្សស្លូត គួរឱ្យគោរព ស្រឡាញ់ និងចង់រាប់អាន
៧. ធ្វើឱ្យជាមនុស្សមានបញ្ញាស្មារតី ឆ្លាតវៀងវៃ
៨. មិនមានការបែកបាក់ និងជាប់គុកច្រវាក់
៩. ធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្តីសុខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត
១០.រក្សាភាពស្រស់ស្អាតនៅលើមុខរបស់
១១.ធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមនុស្សមុខទេវតា
១២. ធ្វើឱ្យយើងទទួលបានការគោរពនិងក្តីស្រឡាញ់
១៣. ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ស្រស់ស្រាយ អាកប្បកិរិយាក៏មិនខុសប្រក្រតី ធ្វើកិច្ចការងារបានល្អ មានសេចក្តីសុខ និង
១៤. ធ្វើឱ្យសម្ផូរអ្នករាប់អាន មិនមានសត្រូវ ទទួលបានជោគជ័យនិងសម្រេចគោលបំណងក្នុងជីវិត។

៥.៣ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារ

១. ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ កាន់តែស្រឡាញ់គ្នា មិនប្រែទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
២. ធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធមិនឈ្លោះប្រកែកគ្នា វាយទាត់ធាក់ និងប្រើអំពើហិង្សា
៣. ធ្វើឱ្យគ្រួសារមានភាពកក់ក្តៅ មិនបែកបាក់ព្រាត់ប្រាសគ្រួសារដោយបន្សល់ទុកកូនកំព្រា
៤. ធ្វើឱ្យជីវភាពគ្រួសារមិនក្រលំបាក ធូរធារ និងរីកចម្រើនជាបន្តបន្ទាប់

៥.៤ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់សង្គម

១. ធ្វើឱ្យអ្នកធំ មានមេត្តា អាណិតស្រឡាញ់ និងមិនធ្វើបាបអ្នកតូច

២. ធ្វើឱ្យអ្នកតូចគោរពស្រឡាញ់ទាំងទីចំពោះមុខ និងខាងក្រោយខ្នង ហើយមិនមានចងគុំកួននិងចងអាឃាតអ្នកធំ

៣. ធ្វើឱ្យយើងមិនបាត់បង់ការងារ និងមិនបែកបាក់សាមគ្គីមិត្តរួមការងារ

៤. ធ្វើឱ្យមិនបង្កជាជម្លោះបែកបាក់សាមគ្គីផ្ទៃក្នុង នៅក្នុងអង្គភាព ស្ថាប័ន និងសង្គម។ល។ និង

៥. ធ្វើឱ្យសង្គមជាតិមានវឌ្ឍនភាព សាមគ្គីភាព និងសុខសន្តិភាព។

៥.៥ សរុបអត្ថប្រយោជន៍បីយ៉ាងៈ

១. បុគ្គលមិនមានកំហឹងរមែងមានពណ៌សម្បុរស្អាត មិនដេកជាទុក្ខ មិនបែកមិត្តនិងមិនអស់យស។ល។ បុគ្គលអ្នកមិនមានកំហឹងដឹងថា សេចក្តីកំហឹងនោះ គឺជាភ័យដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួន។

២. បុគ្គលអ្នកមិនមានកំហឹងរមែងដឹងប្រយោជន៍ រមែងឃើញធម៌។ បុគ្គលមិនមានកំហឹងគ្របសង្កត់ មានតែភាពភ្លឺស្វាងជានិច្ច។ អ្នកមិនមានកំហឹង មិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់នោះទេ តែងរកវិធីធ្វើអំពើល្អជំនួសវិញដែរ ហើយមិនមាននូវវិប្បដិសារី និងការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយឡើយ។

៣. មនុស្សមិនមានកំហឹង ជាអ្នកដែលមានទឹកមុខស្រស់ស្រាយពីខាងក្នុង មិនទុកឱកាសឱ្យកំហឹងបញ្ចេញឥទ្ធិពល ចេះខ្មាសអៀនអំពើទុច្ចរិត និងចេះឱ្យតម្លៃមនុស្សជុំវិញខ្លួន។ ការណ៍នោះ នឹងបានផលស្នងមកវិញនូវការគោរពកោតក្រែង និងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀតពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួននោះឯង។

៦. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

កំហឹងគឺជាហេតុនាំមកនូវទោស វិបត្តិ និងសេចក្តីវិនាសផ្សេងៗ។ ពេលវាកើតឡើងក្នុងខ្លួននរណា ហើយ តែងដុតផ្លូវចិត្តអ្នកនោះ ឱ្យក្តៅក្រហាយ ពិបាក និងរងទុក្ខវេទនា ហើយថែមទាំងជំរុញឱ្យបុគ្គលនោះធ្វើ អំពើអាក្រក់ផ្សេងៗដោយគ្មានញញើត ឬខ្លាចអ្វីៗទាំងអស់។

បុគ្គលមានកំហឹងបង្កវិបត្តិដល់ខ្លួនឯង គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ ហើយនឹងទទួលទុក្ខ ទោស វិនាសហិនហោច អស់ទ្រព្យសម្បត្តិ រលាយយស បាត់បង់ប្រយោជន៍ ព្រាត់ប្រាសចាកមិត្ត ព្រមទាំងជាប់ទោស គុកច្រវាក់ថែមទៀតផង។

លទ្ធផលនៃកំហឹងពិតជាគួរឱ្យខ្លាចពិតមែន ប៉ុន្តែទោះបីជាយ៉ាងណា យើងក៏នៅតែអាចទប់ស្កាត់វា បានដោយយើងត្រូវចេះរិះរក សិក្សា និងអនុវត្តពីវិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង កុំឱ្យវាកើតឡើង នៅពេល យើងទទួលអារម្មណ៍មិនល្អ ឬប៉ះនឹងសេចក្តីក្រោធផ្សេងៗ។

ជារួម ការស្វែងយល់និងអនុវត្តនូវវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងនឹងធ្វើឱ្យយើងចេះបង្ការ ទប់ស្កាត់ គ្រប់គ្រង និងបំបាត់កំហឹងចេញពីខ្លួនបាន ហើយទទួលបាននូវសម្ព្រមុខស្រស់ស្រាយ អាកប្បកិរិយាក៏មិនខុសប្រក្រតី ធ្វើកិច្ចការងារបានល្អ មាននូវសេចក្តីសុខនិងចម្រើនរុងរឿង ក្នុងគ្រួសារ កន្លែងការងារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យយើងសម្ព្ធរទៅដោយអ្នកគោរព រាប់អាន មិនមានសត្រូវ ទទួលបានជោគជ័យ និងសម្រេច គោលបំណងក្នុងជីវិត។

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ **គណៈកម្មការពិនិត្យខ្លឹមសារ និងអក្ខរាវិរុទ្ធផ្ទៃក្នុង** នៃនាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ ដែលបានចំណាយពេលវេលាដ៏មានតម្លៃ ដើម្បីពិនិត្យនិងកែសម្រួលអត្ថបទ "**វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង**" នេះឱ្យកាន់តែមានសុក្រឹតភាពនិងប្រយោជន៍សម្រាប់មហាជន និងសូមអរគុណផងដែរ ដល់លោកបេក្ខបណ្ឌិត **ប្រាក់ សម្ធស្ស** សាស្ត្រាចារ្យពុទ្ធិកសាកលវិទ្យាល័យព្រះសីហនុរាជ លោក **កើត សំអាត** សាស្ត្រាចារ្យពុទ្ធិកសាកលវិទ្យាល័យព្រះសីហនុរាជ លោក **ផ្លុង គូន** គ្រូឧទ្ទេសវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ និងលោក **ភូយ ចំរើន** ប្រធានអង្គការពុទ្ធិអភិវឌ្ឍសង្គម ដែលបានជួយពិនិត្យ និងផ្ទៀងផ្ទាត់បន្ថែម ។

សូមថ្លែងអំណរគុណលោកស្រីបណ្ឌិត **ម្ប ច័ន្ទគុលិកា** ប្រធាននាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ដែលបានអនុញ្ញាត និងផ្តល់អនុសាសន៍ក្នុងការស្រាវជ្រាវ ចងក្រង និងនិពន្ធឯកសារនេះឡើង ដើម្បីជំនួយស្មារតីក្នុងការទប់ស្កាត់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង ។

សមាសភាគណៈកម្មការពិនិត្យខ្លឹមសារ និងអក្ខរាវិរុទ្ធផ្ទៃក្នុង
នៃនាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ

១.	លោកស្រីបណ្ឌិត	**ម្ប**	**ច័ន្ទគុលិកា**	ប្រធាននា.គោលនយោបាយ	ប្រធាន
២.	លោក	**កង**	**សុផាន់ណា**	អនុប្រធាននា.គោលនយោបាយ	អនុប្រធាន
៣.	លោក	**ស៊ីវ**	**សម្ធស្យ**	ប្រធានការិ.សម្របសម្រួលការអនុវត្តគោលនយោបាយ	សមាជិក
៤.	លោក	**ស្ប**	**សុវណ្ណារា**	ប្រធានការិយាល័យរដ្ឋបាល	សមាជិក
៥.	លោក	**យុត**	**សុខា**	ប្រធានការិ.អភិវឌ្ឍគោលនយោបាយ	សមាជិក
៦.	លោក	**អុប**	**ម៉ុនណាត**	អនុប្រធានការិយាល័យរដ្ឋបាល	សមាជិក
៧.	លោកបណ្ឌិត	**ឡាយ**	**សុវិជ្ជា**	អនុប្រធានការិ. ស្រាវជ្រាវនិងវិភាគគោល	សមាជិក
៨.	លោកស្រី	**អ៊ុន**	**ស្រីណែត**	នយោបាយ អនុប្រធានការិ.អភិវឌ្ឍគោលនយោបាយ	សមាជិក
៩.	លោកបណ្ឌិត	**កែវ**	**រតនៈ**	មន្ត្រីនា.គោលនយោបាយ	សមាជិក
១០.	លោក	**ពៅ**	**សុគុណរិទ្ធ**	មន្ត្រីនា.គោលនយោបាយ	សមាជិក

ឯកសារយោង

ឯកសារភាសាខ្មែរ

ឯកសារគោល

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ **ព្រះត្រៃបិដកបាលី និង សេចក្តីប្រែជាភាសាខ្មែរ** (ភ្នំពេញ:រោងពុម្ពវិទ្យាស្ថានពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ព.ស. ២៥០០

សម្តេចព្រះសង្ឆរាជ ជួន ណាត **វចនានុក្រមខ្មែរ** (ភ្នំពេញ: ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ព.ស. ២៥១១/គ.ស.១៩៦៧

គម្ពីរវិមុត្តិមគ្គ (THE PATH OF FREEDOM) ដោយព្រះអរហន្ត ឧបតិស្ស: ប្រែពីភាសាអង់គ្លេសមកជាភាសាខ្មែរដោយធម្មបណ្ឌិត ហេង មណីចិន្តា (ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនាដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ វត្តអន្លង់វិល ស្រុកសង្កែ ខេត្តបាត់ដំបង ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា) ព.ស. ២៥៥៥

សៀវភៅ

ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ. (ព.ស.២៤៣៨). សាសនសុភាសិត ភាគ ១ សម្រាប់សាលាធម្មវិន័យ ថ្នាក់ត្រី. ភ្នំពេញ: ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ.

កេតុធម្មោ, ព. ស. (២០០២). *មជ្ឈមវិបស្សនា* (p. ១០០). កណ្តាល: ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា.

កេតុធម្មោ, ព. ស. (២០០៤). *បឋមវិបស្សនា* (p. ៣៨០). កណ្តាល: ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា.

ពិន, ឌ. ច. (១៩៥២). *នគរកាយ៖ គតិធម៌ ធៀប គតិលោក.* ភ្នំពេញ: បោះពុម្ពផ្សាយជាពិសេស ដោយលោក រ៉ាន់ សរ ឆ្នាំ២០១២.

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ. (១៩៤៩). *ត្រៃកូដធម៌. កម្ពុជសុរិយា* (p. ៣៦៨). ភ្នំពេញ: ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ.

រតនៈ, ក. (២០២១). *វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងចិត្តមួយជំហានម្តង.* ភ្នំពេញ: ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា.

សតិបដ្ឋានមគ្គ. (១៩៩៥). ព. ល. យូ. ភ្នំពេញ: ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ.

សាន, ក. ស. (២០២២).*មេរៀនចេតសិក និងចិត្ត* (p. 196). រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា: វត្តសមណគោតមារាម រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ប្រទេសអូស្ត្រាលី.

សាវង្ស, ប. (ព.ស.២០៤១). *ជំនួយសតិភាគទី៣.* ភ្នំពេញ.

សាវង្ស, ល. ប. (ព.ស ២៥៤៨). *សៀវភៅជំនួយសតិ ភាគ៩.* ភ្នំពេញ: រោងពុម្ពភ្នំពេញ.

សុជា, ក. ស. (២០២០). *មេរៀនចេតសិក និងចិត្ត* (pp. ៨៣-៨៦). រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា: វត្តសមណគោតមារាម រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ប្រទេសអូស្ត្រាលី.

សុផា, ក. (២០២០). *ប្រធាំងវាសនា.* ភ្នំពេញ: មយូរាក្រហម.

អេន, អ. (២០២០). ចិត្តវិទ្យាអប់រំតាមពុទ្ធសាសនា. ភ្នំពេញ: ពុទ្ធិកសាកលវិទ្យាល័យព្រះសីហមុនីរាជា.

(២០០៤). អ. ប. សាវង្ស, *វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ* (p. ២). ភ្នំពេញ.

ឯកសារភាសាបរទេស

Irfan, U. (2016). *Mental health and factors related to mental health among Pakistani university students* . Waitaha Christchurch: University of Canterbury Te Whare Wananga O Waitaha Christchurch, New Zealand.

Jackie Adams, *Ashley Brigandi, and Elsie Sandin*. (2021, 7 13). *Critical Thinking and Problem Solving* . Retrieved from 21st Century Skills: https://sites.google.com/site/twentyfirststcenturyskills/evaluation

Jennifer Robitaille and Paul LeBuffe. (2019). *EDUCATOR GUIDE OPTIMISTIC THINKING*. Aperture Education.

Keo, V. (. (2015). *An Analytical Study of the Realation between Human and Nature in Theravada Buddhist Philosophy*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Bangkok, Thailand.

Keo, V. R. (2019). *The Source of Knowledge in Theravāda Buddhist Philosophy*. In V. R. Keo, *The Source of Knowledge in Theravāda Buddhist Philosophy* (p. 169). Bangkok, Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University .

Kirkegaard-Weston, E. (2005). *Positive Thinking*: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications. Honors College Theses.

May McCreaddie, Sheila Payne, Katherine Froggatt. (2010). *Ensnared by positivity: A constructivist perspective on 'being positive' in cancer care*. *European Journal of Oncology Nursing 14 (2010) 283--290*, 284-285.

N. G. Bartholomew & D. D. Simpson . (2005). *Understanding and reducing anger feelings* . Texas : Texas Institute of Behaviroral Research at TCU .

Parnell, K. (2013). *Anger Managements. Nebraska-Lincoln*: University of Nebraska-Lincoln.

Patrick M. Reilly, Ph.D. Michael S. Shopshire, Ph.D. (2019). A Cognitive-Behavioral Therapy Manual. In *Anger Management for Substance Use Disorder and Mental Health clients* (p. 9). 5600 Fishers Lane Rockville, MD 20857: U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Substance Abuse Treatment.

Ratanak keo, Jaras LeekaAsst, Suwin Thongpan. (2018). The Factors of the Wise Man in the concepts of Theravāda Buddhism. *Journal of Buddhist Education and Research*, 64.

เตชปัญฺโญ, โ. ย. (2009). เส้นทางใจ. กรุงเทพ: พิมพ์ที่ วิโรจน์การพิมพ์ หมู่ 5 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพฯ.

ปยุตโต), พ. (1990). *วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพ: สำนักพิมพ์ปัญญา ๑๓๐-๑๓๒ อาคารอัครานุพรพงษ์ ชั้น 4 ห้อง ๔๐๔ ปากซอยเทเวศร์ ถนนกรุงเกษม กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐.

វេបសាយ

ចន្ធូ, ល. (២០២២, ១១ ២). *ប្តីស្រវឹងស្រារករឿងវាយជុំរាល់ថ្ងៃ ប្រពន្ធទប់ចិត្តមិនបាន ទាញដំបងវាយស្លាប់!* Retrieved from https://troryorng.com/: https://troryorng.com/57199/

ដេលី, ឌ. ខ. (២០២២, ១០ ៨). *ព័ត៌មានអន្តរជាតិ.* Retrieved from លោក អាបេ អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីជប៉ុនដ៏មានឥទ្ធិពលលាប្រជាជនជប៉ុនជារៀងរហូតហើយ: https://www.cambodiadaily.com/2022/07/13/13/46/63389/

ដោយសារខឹងឪពុកម្តាយស្តីបន្ទោស នារីម្នាក់ដាច់ចិត្តធ្វើអត្តឃាតបញ្ចប់ជីវិត. (២០២២, ៩ ២៨). Retrieved from http://www.watphnom-news.com/: http://www.watphnom-news.com/2018/02/03/95613.html/

ប៊ុត-សាវង្ស, អ. (២០២២, 8 23). *ទោសនៃសេចក្តីក្រោធ.* Retrieved from 5000-years: http://5000-years.org/kh/read/1051

ប៊ុនធាយ, ថ. (២០២២, ៨ ២៣). *វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ.* Retrieved from ប្រមូលភាសិតខ្មែរ: https://bit.ly/3Uuf87Y

មហាយិន-នឿន, ភ. (ព.ស.២៥៥៦, 7 14). គាថាធម្មបទប្រែ. សាន់តាអាណា: វត្តខ្មែរសាន់តាអាណា សហរដ្ឋអាមេរិច. Retrieved from https://5000-years.org/en/read/2059: https://5000-years.org/en/read/2059

មហាយិន-នឿន, ភ. (ព.ស.២៥៥៦). គាថាធម្មបទប្រែ. សាន់តាអាណា: វត្តខ្មែរសាន់តាអាណា សហរដ្ឋអាមេរិច.

ម៉កខុនណែល, ប. ហ. (២០០៤). ការកសាងសន្តិភាពតាមព្រះធម៌អកុសលមូល និងទំនាស់ . ភ្នំពេញ: មជ្ឈមណ្ឌលដើម្បីសន្តភាព និងអភិវឌ្ឍន៍.

យុវជនម្នាក់ខឹងខ្លួនឯង ឈឺច្រើនមើលមិនជា គិតខ្លីធ្វើអត្តឃាតចងកសម្លាប់ខ្លួន. (2022, 9 28). Retrieved from https://postnews.com.kh/: https://postnews.com.kh/local/159213

សារុំ, គ. (២០២២, ១១ ៥). *បុរសម្នាក់សម្លាប់ប្រពន្ធ ដោយសារតែភ្លើងប្រចណ្ឌបានចូលសារភាព.* Retrieved from https://www.postkhmer.com: https://www.postkhmer.com/national/ 2022-03-16-1342-233374.html

ហេតុអ្វីបានជាការខឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ចំពោះសុខភាព ? (2022, 8 5). Retrieved from https://www.health.com.kh/ : https://www.health.com.kh/archives/392918

C a mb o d i a , N. (២០២១, ០៧ ២២). *ការស្តាប់ធម៌ពីក្មេងជួយអប់រំផ្លូវចិត្តបានល្អសម្រាប់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ.* Retrieved from https://bit.ly/3B8L8Yn

Salvá, A. (2022, 10 2). *Domestic Violence in Cambodia*. Retrieved from Thediplomat.com: https://thediplomat.com/2016/04/domestic-violence-in-cambodia/

Sonya. (2022, 10 5). *WHO ៖ មនុស្ស ៣ ប្រភេទនេះងាយសម្លាប់ខ្លួនជាងគេ.* Retrieved from កម្ពុជាថ្មី: https://www.kampucheathmey.com/kpt-plus/192675

WB. (2022, 10 5). *Suicide mortality rate (per 100,000 population) - Cambodia*. Retrieved from The World Bank: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

WHO. (2022, 10 1). *Suicide*. Retrieved from World Health Orgonization : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide