ហ្វាលូនពុទ្ធធម៌

មហាវិធីសម្រេចធម៌ពេញលេញ

法倫佛法

大圓滿法

លីហុងជឺ

ចលនាជាវិធានការជំនួយបួសហាត់សម្រេចធម៌ពេញលេញ

លីហ៊ុងជឺ

ថ្ងៃទី០៣ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៩៦

តារាងមាតិកា

១. លក្ខណៈរបស់គង់ហ្វា 1

(១) បួសហាត់ហ្វាលូន, មិនហាត់តាន, មិនភ្ជាប់តាន 3

(២) មនុស្សគ្នានកំពុងហាត់គង់តែហ្វាលូនកំពុងហាត់មនុស្ស 4

(៣) បួសហាត់សតិដើមម្ចាស់, ខ្លួនឯងទទួលបានគង់ 4

(៤) ទាំងបួសចិត្តទាំងបួសជីវិត 5

(៥) ៥សំណុំលំហាត់សាមញ្ញងាយរៀន 6

(៦) មិននាំគំនិត, មិនលេចគម្លាត, កើនគង់លឿន 6

(៧) ហាត់គង់មិនសម្តែងទីតាំង, ពេលវេលា, ទិសដៅ, ក៏មិនសម្តែងដកហូតគង់ 7

(៨) មានបរមីខ្ញុំការពារ, មិនខ្លាចទុច្ចរិតខាងក្រៅជ្រៀតជ្រែក 8

២. ពន្យល់រូបចលនា 9

(១) លំហាត់ព្រះពុទ្ធសម្តែងដៃមួយពាន់ 9

(២) លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន 19

(៣) លំហាត់ភ្ជាប់ស្រឡះពីរប៉ូល 24

(៤) លំហាត់វង់សកលហ្វាលូន 29

(៥) លំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាច 36

៣. យន្តការនិងគោលសីលធម៌របស់លំហាត់.........................46

(១) សំណុំលំហាត់ទី១ 46

(២) សំណុំលំហាត់ទី២ 51

(៣) សំណុំលំហាត់ទី៣ 53

(៤) សំណុំលំហាត់ទី៤ 59

(៥) សំណុំលំហាត់ទី៥ 62

បរិសិដ្ឋ 69

បរិសិដ្ឋ ១៖ គម្រូវសម្រាប់បានីយជួយណែនាំរបស់ហ្វាលូនតាហ្វា 69

បរិសិដ្ឋ ២៖ បទបញ្ញត្តិបង្រៀនធម៌របស់កូនសិស្សហ្វាលូនតាហ្វា . 71

បរិសិដ្ឋ ៣៖ បរមាណីយសិក្ខាកាមជួយណែនាំហ្វាលូនតាហ្វា...... 72

បរិសិដ្ឋ ៤៖ អ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាចាំបាច់ដឹង 72

១. លក្ខណៈរបស់គង់ហ្វា

ពុទ្ធធម៌ហ្វាលូនគឺជាមហាធម៌បួសហាត់កម្រិតឧត្តមនៃពុទ្ធវង្ស, គឺសមកាលកម្មនឹងលក្ខណៈពិសេសខ្ពស់បំផុតរបស់ចក្រវាល “សច្ចៈ, ករុណា, ខន្តី” ធ្វើជាមូលដ្ឋាន, យកលក្ខណៈពិសេសខ្ពស់បំផុតរបស់ចក្រវាលដើម្បីដឹកនាំ, យោងតាមគោលសីលធម៌វិវត្តន៍របស់ចក្រវាលដើម្បីបួសហាត់, ដូច្នេះពួកយើងបួសគឺមហាធម៌មហាតាវ។

ពុទ្ធធម៌ហ្វាលូនចង្អុលផ្ទាល់ចិត្តមនុស្ស, ច្បាស់ណាស់បួសហាត់ចិត្តគំនិតគឺជាគន្លឹះបង្កើនគង់, ចិត្តគំនិតខ្ពស់ប៉ុណ្ណា, គង់ខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ, នេះជាសច្ចធម៌ដាច់ខាតរបស់ចក្រវាល។ ចិត្តគំនិតរួមបញ្ចូលគុណធម៌(គុណធម៌ជាប្រភេទសារធាតុពណ៌សមួយ) និងបំប្លែងរបស់កម្ម(កម្មជាប្រភេទសារធាតុពណ៌ខ្មៅមួយ); រួមបញ្ចូលលះចោលតណ្ហាគ្រប់ប្រភេទ, ចិត្តប្រកាន់គ្រប់ប្រភេទក្នុងមនុស្សសាមញ្ញ; នៅត្រូវតែអាចរងទុក្ខក្នុងចំណោមទុក្ខជាដើម, នៅរួមបញ្ចូលប្រការជាច្រើនចាំបាច់បួស{ក្នុង}ទិដ្ឋភាពលើកកម្ពស់ជាន់ថ្នាក់។

ពុទ្ធធម៌ហ្វាលូននៅមានផ្នែកបួសជីវិត, នេះគឺត្រូវការតាមរយៈចលនាមហាវិធីសម្រេចធម៌ពេញលេញរបស់មហាធម៌ពុទ្ធវង្សកម្រិតឧត្តមដើម្បីហាត់។ ចលនាទិដ្ឋភាពមួយគឺប្រើអំណាចគង់ខ្លាំងធំដើម្បីពង្រឹងសីលគង់និងយន្តការ, ហេតុនេះសម្រេចបានធម៌ហាត់មនុស្ស; ទិដ្ឋភាពមួយផ្សេងនៅក្នុងរាងកាយនៅត្រូវការវិវត្តចេញកាយជីវិតជាច្រើន។ បួសហាត់នៅលើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់ត្រូវការបញ្ចេញទារកអមតៈពោលគឺពុទ្ធកាយនិងវិវត្តចេញរបស់ជាច្រើននៃសីលសាស្ត្រ, របស់ទាំងនេះសុទ្ធតែត្រូវការតាមរយៈកាយវិការដើម្បីវិវត្តនិងហាត់។ ចលនាគឺជាផ្នែក

មួយនៃរួមសម្របសម្រេចធម៌ពេញលេញរបស់មហាធម៌នេះ, នេះគឺជាមួយសំណុំវិធីសាស្ត្របួសហាត់ចិត្តជីវិតបួសទាំងទ្វេពេញលេញ, ក៏ហៅថាមហាវិធីសម្រេចធម៌ពេញលេញ។ ដូច្នោះមហាធម៌នេះគឺត្រូវការទាំងបួសទាំងហាត់, បួសនៅមុន, ហាត់នៅក្រោយ។ មិនបួសចិត្តគំនិត, គ្រាន់តែហាត់ចលនាគឺមិនអាចបង្កើនគង់; គ្រាន់តែបួសចិត្តហើយមិនហាត់មហាវិធីសម្រេចធម៌ពេញលេញ, អំណាចគង់នឹងត្រូវរាំងស្ទះ, រាងកាយដើមក៏គ្មានវិធីផ្លាស់ប្រែបាន។

ដើម្បីធ្វើឲ្យវត្តីដែលមានវាសនាកាន់តែច្រើននិងមនុស្សបួសហាត់ជាច្រើនឆ្នាំតែមិនបង្កើនគង់ទទួលបានធម៌, ចាប់ផ្ដើមភ្លាមគឺបួសហាត់នៅលើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់, ឆាប់រហ័សបង្កើនអំណាចគង់, សម្រេចត្រង់ដល់សម្រេចធម៌ពេញលេញ, យ៉ាងពិសេសខ្ញុំបង្រៀនចេញមហាធម៌បួសពុទ្ធដែលត្រាស់ដឹងបានពីអតីតកាលឆ្ងាយយូរអង្វែង។ ធម៌នេះរួមសម្របបញ្ញាភ្លឺថ្លា, ចលនាសាមញ្ញដើម្បីហាត់, មហាតាវសាមញ្ញនិងងាយស្រួលបំផុត។

បួសហាត់ពុទ្ធធម៌ហ្វាលូនគឺយកហ្វាលូនធ្វើមជ្ឈមណ្ឌល។ ហ្វាលូនគឺជាកាយសារធាតុថាមពលខ្ពស់បង្វិលមានភាពវៃឆ្លាត។ ហ្វាលូនដែលខ្ញុំដំឡើងឲ្យអ្នកបួសហាត់នៅទីតាំងពោះក្រោមរាល់ថ្ងៃ២៤ម៉ោងបង្វិលមិនឈប់ (អ្នកបួសពិតអានសៀវភៅរបស់ខ្ញុំ, ឬក៏មើលវីដេអូដែលខ្ញុំសម្ដែងធម៌, ឬក៏ស្ដាប់ខ្សែអាត់ដែលខ្ញុំសម្ដែងធម៌, ឬក៏រៀនហាត់តាមសិក្ខាកាមមហាធម៌ក៏អាចទទួលបានហ្វាលូន), ស្វ័យប្រវត្តិជំនួយអ្នកបួសហាត់ហាត់គង់។ ក៏មានន័យថា, អ្នកបួសហាត់ទោះបីគ្មានកំពុងបួសហាត់គ្រប់ពេលវេលា, តែផ្ទុយមកវិញហ្វាលូនកំពុងហាត់មនុស្សមិន

ឈប់។ នេះជាវិធីសាស្រ្តបួសហាត់តែមួយគត់ក្នុងធម្មក្ខន្ធបួសហាត់ទាំងអស់ដែលបានបង្រៀនចេញនៅលើពិភពលោកបច្ចុប្បន្នអាចសម្រេចបាន “ធម៌ហាត់មនុស្ស” ។

ហ្វាលូនដែលបង្វិលមានគ្រប់គ្រាន់លក្ខណៈពិសេសដូចនឹងចក្រវាល, គាត់ជារូបភាពបង្រួមតូចរបស់ចក្រវាល។ ហ្វាលូននៃពុទ្ធវង្ស, អរិជ្ជមាន-វិជ្ជមាននៃតាវវង្ស, ទាំងអស់នៃពិភពទាំងដប់ទិស, គ្មានអ្វីមិនឆ្លុះបញ្ចាំងនៅក្នុងហ្វាលូន។ ហ្វាលូន (បណ្ដោយទ្រនិចនាឡិកា) បង្វិលខាងក្នុងប្រោសខ្លួនឯង, ស្រូបយកថាមពលចំនួនធំពីក្នុងចក្រវាល, វិវត្តក្លាយជា “គង់; ហ្វាលូន (បញ្រ្ចាសនាឡិកា) បង្វិលខាងក្រៅប្រោសមនុស្ស, បញ្ចេញថាមពល, ប្រោសសត្វលោកទាំងឡាយ, កែតម្រង់ទាំងអស់ស្ថានភាពមិនត្រឹមត្រូវ; មនុស្សដែលនៅទីជិតអ្នកបួសហាត់សុទ្ធតែនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍។

ហ្វាលូនតាហ្វាគឺធ្វើឲ្យអ្នកបួសហាត់សមកាលកម្មនឹងលក្ខណៈពិសេសខ្ពស់បំផុតរបស់ចក្រវាល---- “សច្ចៈ, ករុណា, ខន្តី, សុទ្ធតែមានភាពខុសគ្នាជាមូលដ្ឋាននឹងធម្មក្ខន្ធដទៃណាមួយ, កន្លែងពិសេសតែមួយរបស់គាត់ចម្បងមាន៨ចំណុចខាងក្រោម៖

(១) **បួសហាត់ហ្វាលូន, មិនហាត់តាន, មិនភ្ជាប់តាន**

ហ្វាលូនមានគ្រប់គ្រាន់លក្ខណៈពិសេសដូចគ្នានឹងចក្រវាល, គឺជាកាយសារធាតុថាមពលខ្ពស់បង្វិលមួយប្រភេទដែលមានភាពវៃឆ្លាតមួយ ។ គាត់នៅកន្លែងពោះក្រោមរបស់អ្នកបួសហាត់បង្វិលមិនឈប់, បន្តជ្រើសប្រមូលថាមពលពីក្នុងចក្រវាល, វិវត្តថាមពល, និងយកវាបំប្លែងក្លាយជាគង់, ដូច្នេះ, បួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាបង្កើនគង់បើកគង់

លឿនពិសេស។ មនុស្សបួសតាវពាន់ឆ្នាំសុទ្ធតែចង់ទទួលបានហ្វាលូននេះ, តែគាត់ទទួលមិនបាន។ បច្ចុប្បន្ននៅលើសង្គមគង់ហ្វាដែលបង្រៀនចេញមកសុទ្ធតែជាដើរតានតាវ, សុទ្ធតែជាភ្ជាប់តាន, ហៅថាឈីគង់តានតាវ។ អ្នកបួសហាត់ឈីគង់តានតាវបើសិនចង់នៅក្នុងបណ្ដាឆ្នាំមានជីវិតសម្រេចបានបើកគង់ត្រាស់ដឹងគឺជាសែនពិបាក។

(២) មនុស្សគ្មានកំពុងហាត់គង់, តែហ្វាលូនកំពុងហាត់មនុស្ស

អ្នកបួសហាត់រាល់ថ្ងៃត្រូវការធ្វើការ, សិក្សា, ញ៉ាំបាយ, គេងជាដើម, ដូច្នេះមនុស្សធ្វើមិនបាន២៤ម៉ោងសុទ្ធតែហាត់គង់។ ហើយហ្វាលូនបង្វិលជាប្រចាំមិនឈប់, គាត់២៤ម៉ោងសុទ្ធតែកំពុងជំនួយអ្នកបួសហាត់ហាត់គង់, នេះគឺបង្កើតជា៖ មនុស្សគ្មានកំពុងហាត់គង់គ្រប់ពេលវេលា, តែហ្វាលូនកំពុងហាត់មនុស្សមិនឈប់។ និយាយដោយសង្ខេប៖ មនុស្សមិនហាត់គង់ធម៌ហាត់មនុស្ស។

បច្ចុប្បន្ននៅលើពិភពលោក, មិនថានៅក្នុងឬក្រៅប្រទេស, ក្នុងចំណោមគង់ហ្វាទាំងអស់ដែលបង្រៀនចេញមក, នរណាក៏គ្មានដោះស្រាយបានបញ្ហាទំនាស់អំពីការងារនិងពេលវេលាហាត់គង់, មានតែហ្វាលូនតាហ្វាដោះស្រាយបានបញ្ហានេះ, គឺជាគង់ហ្វាតែមួយគត់អាចសម្រេចបានធម៌ហាត់មនុស្ស។

(៣) បួសហាត់សតិម្ចាស់, ខ្លួនឯងទទួលបានគង់

ហ្វាលូនតាហ្វាតម្រង់ចំសតិម្ចាស់ដើម្បីបួសហាត់, ត្រូវការអ្នកបួសហាត់ច្បាស់ឥតខ្ចោះបួសចិត្តរបស់ខ្លួនឯង, បោះចោលប្រកាន់ទាំងអស់, លើកកម្ពស់ចិត្តគំនិតរបស់ខ្លួនឯង។ ក្នុងពេលហាត់គង់មហាវិធីសម្រេចធម៌ពេញលេញមិនអាចសមើស្រមៃ, មិនអាចភ្លេចខ្លួន។ គ្រប់ពេលដោយ

សតិម្ចាស់គ្រប់គ្រងខ្លួនឯងហាត់គង់។ បែបនេះគង់ហាត់ចេញមកបង្កើននៅលើរាងកាយខ្លួនឯង, ខ្លួនឯងទទួលបានគង់, គង់នេះខ្លួនឯងអាចនាំយកតាម។ ហ្វាលូនតាហ្វាដ៏មានតម្លៃគឺដ៏មានតម្លៃនៅខ្លួនឯងទទួលបានគង់។

រាប់ពាន់ម៉ឺនឆ្នាំមកគង់ហ្វាដទៃដែលបង្រៀនចេញមកនៅក្នុងមនុស្សសាមញ្ញសុទ្ធតែជាបួសសតិរង, រាងកាយសាច់និងសតិម្ចាស់របស់អ្នកបួសហាត់គ្រាន់តែផ្ដើមផលប៉ះពាល់ជាកាយចម្លង។ ពេលសម្រេចធម៌ពេញលេញសតិរងបួសឡើងទៅ, គាត់យកគង់នាំទៅ, សតិម្ចាស់និងរាងកាយដើមរបស់អ្នកបួសហាត់អ្វីសុទ្ធតែគ្មាន, បួសហាត់មួយជីវិតគង់ពីមុនបោះចោលអស់។ ប្រាកដណាស់ពេលបួសហាត់សតិម្ចាស់, សតិរងក៏ទទួលបានគង់មួយផ្នែក, គាត់ដោយធម្មជាតិនឹងលើកកម្ពស់ឡើងតាម។

(៤) ផាំងបួសចិត្តផាំងបួសជីវិត

បួសចិត្តនៃហ្វាលូនតាហ្វាគឺសំដៅលើបួសចិត្តគំនិត, យកបួសចិត្តគំនិតដាក់នៅទីដំបូង, បញ្ជាក់ថាចិត្តគំនិតគឺជាគន្លឹះបង្កើនគង់។ មានន័យថា, គង់ដែលកំណត់ជាន់ថ្នាក់មិនមែនជាហាត់ចេញមក, តែគឺពឹងផ្អែកបួសចិត្តគំនិតបួសចេញមក, ចិត្តគំនិតមានខ្ពស់ប៉ុណ្ណាគង់គឺមានខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ។ ចិត្តគំនិតដែលហ្វាលូនតាហ្វាសម្ដែង, វិសាលភាពទូលាយជាងច្រើនប្រៀបនឹង “គុណធម៌” រួមបញ្ចូល, រួមបញ្ចូលខ្លឹមសារនៃគ្រប់ទិដ្ឋភាពដែលគុណធម៌នៅក្នុង។

បួសជីវិតនៃហ្វាលូនតាហ្វាគឺសំដៅលើតាវអមតៈ, តាមរយៈហាត់គង់ផ្លាស់ប្រែរាងកាយដើម, រាងកាយដើមមិនបាត់, សតិម្ចាស់និងរាង

កាយសាច់រួមតែមួយ, សម្រេចបានរាងកាយទាំងមូលបួសសម្រេច។ បួសជីវិតគឺពីមូលដ្ឋានផ្លាស់ប្រែសមាសភាគម៉ូលេគុលរបស់រាងកាយមនុស្ស, ដោយសារធាតុថាមពលខ្ពស់ជំនួសសមាសភាគកោសិកា, ក្លាយជារាងកាយដែលផ្សំឡើងដោយសារធាតុនៃអវកាសផ្សេង, ឯកជននេះនឹងនៅក្មេងរហូត, ដោះស្រាយពីឫសគល់របស់បញ្ហា, ដូច្នេះហ្វាលូនតាហ្វាគឺជាធម៌ចិត្តជីវិតបួសទាំងទ្វេពិតប្រាកដ។

(៥) ៥សំណុំលំហាត់សាមញ្ញងាយរៀន

មហាគាវសាមញ្ញនិងងាយស្រួលបំផុត។ ពីកម្រិតម៉ាក្រូសង្កេតមើល, ចលនារបស់ហ្វាលូនតាហ្វាដ៏តិច, ប៉ុន្តែរបស់ដែលគាត់ហាត់បានដ៏ច្រើនដ៏ពេញលេញ, គ្របសង្កត់គ្រប់ទិដ្ឋភាពនៃរាងកាយ, គ្របសង្កត់ប្រការដ៏ច្រើនដែលត្រូវការបញ្ចេញ។ ៥សំណុំលំហាត់បង្រៀនទាំងអស់ឲ្យអ្នកបួសហាត់។ ទើបចាប់ផ្ដើមគឺយកកន្លែងដែលរាំងស្ទះថាមពលលើរាងកាយអ្នកបួសហាត់វាយស្រឡះ, ស្រូបប្រមូលថាមពលចំនួនធំរបស់ចក្រវាល។ នៅក្នុងពេលវេលាយ៉ាងខ្លីបំផុតរុញចោលសារធាតុសំណល់ក្នុងរាងកាយ, បន្សុទ្ធរាងកាយ, លើកកម្ពស់ជាន់ថ្នាក់, ពង្រឹងទេពអំណាច, ចូលក្នុងស្ថានភាពរាងកាយសសុទ្ធ។ ៥សំណុំលំហាត់នេះបានលើសផុតសែនឆ្ងាយនូវធម៌បើកខ្សែវណ្ណធម្មតាឬក៏រង់សកលធំនិងតូច, គាត់ដើម្បីអ្នកបួសហាត់បានលើកផ្ដល់នូវធម្មក្ខន្ធបួសហាត់ងាយស្រួលបំផុត, លឿនបំផុត, ល្អបំផុត, ក៏ជាពិបាកទទួលបានបំផុត។

(៦) មិននាំគំនិត, មិនលេចគម្លាត, កើនគង់លឿន

បួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាមិននាំគំនិត, មិនផ្ដោតគំនិត, មិនពឹងផ្អែក

គំនិតណែនាំ, ដោយហេតុនោះបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាសុវត្ថិភាពដាច់ខាត, ធានាមិនលេចគម្លាត។ ហ្វាលូនក៏ការពារអ្នកបួសហាត់ហាត់គង់មិនលេចគម្លាត, មិនរងការជ្រៀតជ្រែករបស់មនុស្សចិត្តគំនិតទាប, ទាំងអាចស្វ័យប្រវត្តិកែតម្រង់ទាំងអស់ស្ថានភាពមិនត្រឹមត្រូវ។

អ្នកបួសហាត់គឺឈរនៅលើជាន់ថ្នាក់ដ៏ខ្ពស់ដើម្បីបួសហាត់, ដរាបណាអាចធ្វើបានអាចរងទុក្ខក្នុងចំណោមទុក្ខ, អាចខន្តីរឿងដែលពិបាកខន្តី, រក្សាជាប់ចិត្តគំនិត, ឯកទេសតែមួយគត់បួសពិត, អាចនៅក្នុងពេលវេលា{តែ}ប៉ុន្មានឆ្នាំគឺអាចសម្រេចបាន “ផ្កាបីផ្តុំកំពូល”, នេះជាជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតដែលសម្រេចបាននៅក្នុងបួសហាត់លោកីយ៍ធម៌។

(៧) **ហាត់គង់មិនសម្តែងទីតាំង**, **ពេលវេលា**, **ទិសដៅ**, **ក៏មិនសម្តែងដកហូតគង់**

ហ្វាលូនជារូបភាពបង្រួមតូចរបស់ចក្រវាល។ ចក្រវាលកំពុងបង្វិល, បណ្តាកញ្ចុំផ្កាយកំពុងបង្វិល, ផែនដីក៏កំពុងបង្វិលដោយខ្លួនឯង, គ្មានចែកកើតលិចត្បូងជើង។ អ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាគឺយោងតាមលក្ខណៈពិសេសនៃចក្រវាលដើម្បីហាត់, យោងតាមគោលការណ៍វិវត្តន៍នៃចក្រវាលដើម្បីហាត់, ដូច្នេះ, មិនថាទល់មុខនឹងទិសដៅមួយណាសុទ្ធតែជាទល់មុខនឹងទិសដៅទាំងអស់ដើម្បីហាត់។ ដោយសារហ្វាលូនគ្រប់ពេលសុទ្ធតែកំពុងបង្វិល, ក៏មិនមានទស្សនាទានពេលវេលា, ពេលវេលាណាហាត់គង់ក៏បាន។ ដោយសារហ្វាលូនបង្វិលមិនឈប់, អ្នកបួសហាត់ក៏គ្មានវិធីដកហូតបញ្ឈប់គាត់, ដូច្នេះគ្មានទស្សនាទានដកហូតគង់, គ្រាន់តែដកហូតឥរិយាបថ, មិនដកហូតគង់។

(៨) មានបរមីខ្ញុំការពារ, មិនខ្លាចទុច្ចរិតខាងក្រៅជ្រៀតជ្រែក

មនុស្សសាមញ្ញម្នាក់ស្រាប់តែទទួលបានប្រការលើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់, នោះគឺដ៏គ្រោះថ្នាក់, ជីវិតជាបន្ទាន់គឺនឹងទទួលរងគំរាមកំហែង។ អ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាពេលបន្ទាប់ពីទទួលបានហ្វាលូនតាហ្វាដែលខ្ញុំបង្រៀន, ពិតប្រាកដទៅបួស, នឹងមានបរមីរបស់ខ្ញុំការពារ។ ដរាបណាព្យាយាមបួសហាត់, បរមីគឺរហូតការពារដល់លោកអ្នកបួសហាត់សម្រេចធម៌ពេញលេញ។ ពាក់កណ្ដាលផ្លូវលោកអ្នកមិនបួសហាត់, បរមីរបស់ខ្ញុំនឹងឃ្លាតទៅដោយធម្មជាតិ។

មនុស្សដ៏ច្រើន, ដូច្នេះដែលពួកគាត់មិនហ៊ានបង្រៀនធម៌លើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់, ជាក់ស្ដែងគឺដោយសារគាត់ទទួលមិនរួចទំនួលខុសត្រូវនេះ, មេឃក៏មិនអនុញ្ញាត។ ហ្វាលូនតាហ្វាជាសុចរិតធម៌, ដរាបណាអ្នកបួសហាត់យោងតាមតម្រូវរបស់មហាធម៌រក្សាជាប់ចិត្តគំនិត, កម្ចាត់ចោលចិត្តប្រកាន់, នៅក្នុងបួសហាត់បោះចោលចំណង់មិនត្រឹមត្រូវណាមួយ, គឺសុចរិតមួយបង្ក្រាប់រយទុច្ចរិត, ខ្មោចទុច្ចរិតអ្វីសុទ្ធតែខ្លាចលោកអ្នក, មនុស្សណាដែលគ្មានទាក់ទងនឹងការលើកកម្ពស់របស់លោកអ្នកសុទ្ធតែមិនហ៊ានជ្រៀតជ្រែកលោកអ្នក។ ដូច្នេះនិយាយ, ហ្វាលូនតាហ្វានៅលើទ្រឹស្ដីទាំងស្រុងមិនដូចនឹងវិធីសាស្ត្របួសហាត់ប្រពៃណី, មិនដូចនឹងលទ្ធិហាត់តានរបស់បណ្ដាវង្ស, បណ្ដាធម្មក្ខន្ធនិកាយ។

បួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាបែងចែកជាលោកីយ៍ធម៌និងផុតពីលោកីយ៍ធម៌និងជាច្រើនជាន់ថ្នាក់, បួសហាត់ចាប់ផ្ដើមកាលណាគឺស្ថិតក្នុងលើចំណុចចាប់ផ្ដើមដ៏ខ្ពស់, ដើម្បីអ្នកបួសហាត់និងមនុស្សបួសហាត់ច្រើនឆ្នាំតែមិនបង្កើនគង់បានលើកផ្ដល់នូវធម្មក្ខន្ធមួយដែលងាយស្រួល

បំផុត។ បន្ទាប់ពីអំណាចគង់និងចិត្តគំនិតរបស់អ្នកបួសហាត់សម្រេចបានជាន់ថ្នាក់ជាក់លាក់, ជាការពិតនៅលោកីយ៍ធម៌បួសសម្រេចរាងកាយជីនកាងមិនអាចបំផ្លាញ, សម្រេចបានបើកគង់ត្រាស់ដឹង, រាងកាយទាំងមូលច្មើងឡើងដល់ជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់។ អ្នកឆន្ទៈធំរៀនសុចរិតធម៌, សម្រេចមគ្គផលខ្ពស់បំផុត, លើកកម្ពស់ចិត្តគំនិត, កម្ចាត់ចោលប្រកាន់ដើម្បីសម្រេចធម៌ពេញលេញ។

២. ពន្យល់រូបចលនា

(១) លំហាត់ព្រះពុទ្ធសម្តែងដៃមួយពាន់

គោលសីលធម៌៖ ស្នូលគន្លឹះនៃសំណុំលំហាត់ព្រះពុទ្ធសម្តែងដៃមួយពាន់នេះជាក់ស្តែងគឺជាបន្ធូរសន្ទឹង, វាយស្រទ្បះកន្លែងដែលថាមពលរាំងស្ទះ, សម្រួលថាមពលខ្លាំងក្លាធ្វើចលនាក្នុងរាងកាយនិងក្រោមស្បែក, ស្វ័យប្រវត្តិស្រូបប្រមូលថាមពលចំនួនធំក្នុងចក្រវាល, ធ្វើឲ្យអ្នកបួសហាត់ទើបចាប់ផ្តើមគឺសម្រេចបានរយខ្សែវណ្ណរស្រទ្បះទាំងអស់។ ពេលរៀនហាត់សំណុំចលនានេះ, នឹងទទួលដឹងរាងកាយទាំងមូលបញ្ចេញកំដៅ, អារម្មណ៍ពិសេសនៃវាលថាមពលដ៏ខ្លាំង, នេះគឺដោយសារផ្លូវថាមពលទាំងអស់ពេញរាងកាយបើកពង្រីកនិងលំហូរនាំមក។ លំហាត់ព្រះពុទ្ធសម្តែងដៃមួយពាន់សរុបមាន៨ចលនា, លើសពីនេះសាមញ្ញបង្គួរ។ តែផ្ទុយមកវិញនៅលើកម្រិតម៉ាក្រូវាគ្របសង្កត់របស់ជាច្រើនដែលវិធីសាស្ត្របួសហាត់ទាំងមូលត្រូវការហាត់ចេញ, ក្នុងពេលដំណាលគ្នាក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកបួសហាត់ដ៏លឿនឈានចូលស្ថានភាពនៃវាលថាមពល។ អ្នកបួសហាត់ត្រូវការយកសំណុំចលនានេះធ្វើជា

ចលនាមូលដ្ឋានដើម្បីហាត់។ រាល់ពេលហាត់គង់ជាធម្មតាហាត់សំណុំចលនានេះដំបូង, វាជាប្រភេទមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្រ្តប្តូសហាត់ពង្រឹង។

វគ្គ៖

身神合一,	Shēn shén hé yī,	កាយ-វិញ្ញាណរួមតែមួយ,
動靜隨機;	Dòngjìng suíjī;	កម្រើកផ្អាកតាមយន្តការ;
頂天獨尊,	Dǐng tiān dú zūn,	ធំខ្ពស់តែមួយដល់កំពូលមេឃ,
千手佛立。	Qiān shǒu fú lì.	ព្រះពុទ្ធបង្អើតដៃមួយពាន់។

រូប ១-១

ឥរិយាបថបំរុង—ជើងពីរបើកទូលាយស្មើស្មា, ឈរត្រង់តាមធម្មតា,

ជើងពីរបត់កោងបន្តិច, ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ជាស្ថានភាពបន្ធូរ, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, សម្រាកតែមិនរលុង។ ថ្គាមក្រោមហូតចូលបន្តិច, អណ្ដាតប៉ះដំបូលមាត់, ធ្មេញគម្លាតគ្នាបន្តិច, មាត់បបូរមាត់បិទជិត, ភ្នែកពីរបិទស្រាលៗ, មុខនាំចិត្តសន្តិភាពជាមួយ។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា—ដៃពីរលើកឡើង, ប្រអប់បាតដៃសំដៅឡើង។ ចុងម្រាមដៃមេទាំងពីរប៉ះគ្នាស្រាលៗ, ម្រាមដៃបួននៅសល់រួមចូលនិងត្រួតគ្នា។ ប្រុសដៃឆ្វេងនៅលើ, ស្រីដៃស្ដាំនៅលើ, ផ្សំឡើងដូចរូបពងក្រពើ, ដាក់នៅកន្លែងពោះក្រោម។ ដើមដៃពីរសំដៅទៅមុខបន្តិច, កែងដៃពីរលើកឡើងមក, បណ្ដាលឲ្យបើកចន្លោះនៅក្លៀក (ដូចរូប ១-១)។

រូប ១-២

រូប ១-៣

មីទ្បឹកសន្ទឹងខ្នង—ពី "ភ្ជាប់ត្រា" លើកឥរិយាបថ, ពីឥរិយាបថក្បាច់ដៃលើកឡើង។ ពេលដៃលើកដល់មុខក្បាល, បន្ទូរបើកភ្ជាប់ត្រា, និងបន្តិចម្តងបង្វិលបាតដៃសំដៅឡើង។ ពេលដៃដល់កំពូលក្បាល, ប្រអប់ដៃសំដៅឡើង, ម្រាមដប់ទល់គ្នា (ដូចរូប ១-២), ចុងម្រាមដៃគម្លាតគ្នា២០ដល់២៥សង់ទីម៉ែត្រ។ ក្នុងពេលដំណាលគ្នាជាមួយនេះ, គល់បាតដៃពីរលើកឡើង, ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ទឹងទាំងអស់។ សន្ទឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលបន្ធូរជាបន្ទាន់, ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ម្តងទៀតត្រឡប់ជាស្ថានភាពសម្រាក។

យូរទ្បាយស្រោចកំពូល—ធ្វើបន្តឥរិយាបថខាងលើ(ដូចរូប ១-៣)។ ដៃពីរក្នុងពេលដំណាលគ្នាបង្វិលបាតដៃ១៨០ដឺក្រេជា "រូបទ្បាវជីវ" , សន្ទឹងកដៃទម្លាក់បាតដៃ។

រូប ១-៤

រូប ១-៥

បាតដៃពីរទម្លាក់ចុះទល់មុខទ្រូង, ដៃគម្លាតទ្រូងមិនលើសហួស១០សង់ទីម៉ែត្រ, បន្តធ្វើចលនាសំដៅកន្លែងពោះក្រោម (ដូចរូប ១-៤)។

ដៃពីររួមដប់—បន្ទាប់ពីដៃដល់កន្លែងពោះក្រោមបង្វិលខ្នងបាតដៃពីរទល់គ្នា, ភ្លាមៗលើកដៃពីរដល់មុខទ្រូងរួមដប់ (ដូចរូប ១-៥)។ ពេលរួមដប់, ម្រាមដៃនិងម្រាមដៃ, គល់បាតដៃនិងគល់បាតដៃផ្ទិតជិត, ប្រអប់បាតដៃបើកចន្លោះ, កែងដៃលើកឡើងមក, កំភួនដៃពីរជាបន្ទាត់ត្រង់។ (ដៃពីរលើកលែងតែរួមដប់, ភ្ជាប់ត្រាទាំងអស់ជាបាតដៃផ្កាឈូក, ដូចគ្នាខាងក្រោម)។

រូប ១-៦ រូប ១-៧

បាតដៃចង្អុលមេឃនិងដី—ពី “រួមដប់” លើកឥរិយាបថ។ បាតដៃពីរបន្ទូរបើក (ដូចរូប ១-៦), គម្លាតនេះប្រហែល២ដល់៣សង់ទីម៉ែត, ក្នុងពេលដំណាលគ្នាចាប់ផ្ដើមបង្វិលបាតដៃ, ប្រុសដៃឆ្វេង (ស្រីស្ដាំ) បង្វិលសំដៅទ្រូង, ដៃស្ដាំបង្វិលសំដៅចេញក្រៅទ្រូង, បង្កជាដៃឆ្វេងនៅលើ, ដៃស្ដាំនៅក្រោម, ជាមួយកំភួនដៃក្លាយជារូបអក្សរមួយ។ បន្តមក, កំភួនដៃឆ្វេងបើកពង្រីកសំដៅទិសឆៀងលើទៅខាងឆ្វេង (ដូចរូប១-៧), ប្រអប់បាតដៃសំដៅចុះ, កម្ពស់របស់ដៃខ្ពស់ស្មើនឹងក្បាលគឺបាន។ ដៃស្ដាំតែងតែនៅមុខទ្រូង, ប្រអប់បាតដៃឆ្ពោះឡើង។ ស្របតាមក្រោយពីដៃឆ្វេងដល់ទី, ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូល

រូប ១-៨

រូប ១-៩

ប្រើកម្លាំងសន្ទឹងទាំងអស់។ សន្ទឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលបន្ធូរជាបន្ទាន់, ដៃឆ្វេងត្រឡប់ដល់មុខទ្រូងជាមួយដៃស្តាំក្លាយជាសភាពរួមដប់ (ដូចរូប ១-៥)។ បន្ទាប់មកវិលបាតដៃម្តងទៀត, ដៃស្តាំនៅលើ, ដៃឆ្វេងនៅក្រោមពង្រីកបើក (ដូចរូប ១-៨)។ ដៃស្តាំធ្វើឡើងវិញចលនារបស់ដៃឆ្វេង (ដូចរូប ១-៩), សន្ទឹងហើយបន្ធូរ, ដៃដកហូតមកហើយ, នៅមុខទ្រូងរួមដប់។

រូប ១-១០

រូប ១-១១

ស្វាមាសបំបែកកាយ—ផ្ដើមឥរិយាបថពី "រួមដប់" ។ ដៃពីរខាងមុខទ្រូងទាញចេញសំដៅទៅសងខាងសន្ធឹងចេញនឹងស្មាក្លាយជារូបអក្សរមួយ។ ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, ដៃពីរប្រើកម្លាំងឆ្ពោះចេញពីរខាង, ប្រើកម្លាំងទាញចែកបួនទិស (ដូចរូប១-១០), រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ធឹងតែម្ដង។ សន្ធឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលភ្លាមៗបន្ធូរ, ដៃពីររួមដប់។

គូនាគចុះសមុទ្រ—ផ្ដើមឥរិយាបថពី "រួមដប់" ។ ដៃពីរទាំងបំបែកចេញ, ទាំងសន្ធឹងចេញសំដៅទិសខាងមុខចុះក្រោម។ ពេលដែលដៃទាំងពីរបំបែកចេញស្របគ្នា, ពេលសន្ធឹងត្រង់, ជាមួយរាងកាយ{បង្គ}ជាមុំស្រួចប្រហែល៣០ដឺក្រេ (ដូចរូប ១-១១), ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល,

ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ទឹងតែម្តង។ សន្ទឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលភ្លាមៗបន្ធូរ, ដៃពីរហូតមកវិញ, ដៃដល់ខាងមុខទ្រូងរួមដប់។

រូប ១-១២

រូប ១-១៣

ពោធិសត្វកាន់ផ្កាឈូក—ផ្តើមឥរិយាបថពី “រួមដប់” ។ ដៃពីរទាំងបំបែកចេញ, ទាំងសន្ទឹងពង្រីកសំដៅទៅទិសសងខាងរាងកាយបញ្ឆៀងចុះក្រោម (ដូចរូប ១-១២)។ ពេលដៃដល់ម្ខាងរាងកាយ, ដៃពីរសន្ទឹងត្រង់, ចន្លោះនឹងរាងកាយក្លាយជាមុំស្រួចប្រហែល៣០ដឺក្រេ។ ពេលនេះ, ក្បាលសំដៅទ្បើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ទឹងតែម្តង, សន្ទឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលភ្លាមៗបន្ធូរ។ ដៃពីរបកត្រឡប់ដល់ខាងមុខទ្រូងរួមដប់។

អរហន្តលីភ្នំ—(ដូចរូប ១-១៣) ផ្ដើមឥរិយាបថពី "រួមដប់" ។ ដៃពីរទាំងបំបែកចេញ, ទាំងសន្ទឹងចេញសំដៅខាងក្រោយរាងកាយ, ក្នុងពេលដំណាលគ្នាប្រអប់បាតដៃពីរបង្វិលសំដៅទិសខាងក្រោយ។ ពេលដែលដៃពីរដល់ម្ខាងរាងកាយ, កដៃពីរបន្តិចម្ដងៗថ្លក់ឡើង; បន្ទាប់ពីដៃឆ្លងរាងកាយ, កដៃក្លាយជាមុំ៤៥ដឺក្រេ។ បន្ទាប់ពីដៃដល់ទី, ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ទឹងតែម្ដង។ (រាងកាយត្រង់ចំកណ្ដាល, មិនបានផ្អៀងទៅមុខ, ខាងមុខទ្រូងប្រើកម្លាំង), សន្ទឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលភ្លាមៗបន្ធូរ។ ហូតដៃពីរមកវិញដល់ខាងមុខទ្រូងរួមដប់។

រូប ១-១៤

រូប ១-១៥

រូប ១-១៦

ជើនកាងរុញភ្នំ—ផ្ដើមឥរិយាបថពី "រួមដប់" ។ ដៃពីរទាំងបំបែកចេញ, ទាំងសំដៅទិសខាងមុខយកបាតដៃឈររុញចេញ, ចុងម្រាមដៃសំដៅឡើង, កម្ពស់ស្មើនឹងស្មា។ បន្ទាប់ពីពេលដៃសន្ធឹងត្រង់, ក្បាលសំដៅឡើងកំពូល, ជើងពីរជាន់ចុះ, រាងកាយទាំងមូលប្រើកម្លាំងសន្ធឹងតែម្ដង (ដូចរូប ១-១៤)។ សន្ធឹងប្រហែល២ដល់៣វិនាទី, រាងកាយទាំងមូលភ្លាមៗបន្ធូរ, ដៃពីររួមដប់។

ត្រួតដៃពោះក្រោម—ផ្ដើមឥរិយាបថពី "រួមដប់" ។ ដៃពីរដោយយឺតៗទម្លាក់ចុះ, និងប្រើប្រអប់បាតដៃបង្វិលសំដៅទីពោះ, ពេលដែលដៃដល់កន្លែងពោះក្រោម, ដៃពីរប្រែជាស្ថានភាពប្រសព្វត្រួតគ្នា (ដូចរូប ១-១៥)។ ប្រុសដៃឆ្វេងនៅក្នុង, ស្រីដៃស្ដាំនៅក្នុង, ប្រអប់បាតដៃទល់ខ្នងបាតដៃ។ ចន្លោះបាតដៃនិងបាតដៃ, បាតដៃនិងពោះក្រោមមានគម្លាតប្រហែល៣សង់ទីម៉ែត្រ។ ពេលវេលាត្រួតដៃនៅពោះក្រោមជាធម្មតា៤០ដល់១០០វិនាទី។

ហូតឥរិយាបថ—ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា (ដូចរូប ១-១៦)។

(២) **លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន**

គោលសីលធម៌៖ លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូនស្ថិតក្នុងលំហាត់ឈរសម្ងំ, ដោយបានបួនចលនាឱបហ្វាលូនផ្សំឡើង។ ឧស្សាហ៍ហាត់លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូនអាចធ្វើឲ្យរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នកបួសហាត់ស្រោចស្រទ្បះទាំងស្រុង, គឺជាវិធីសាស្ត្របួសទាំងពួងដែលកើតបញ្ញាកើនកម្លាំង, លើកកម្ពស់ជាន់ថ្នាក់, ពង្រឹងទេពអំណាច។ ចលនាសាមញ្ញបង្គួរ, ប៉ុន្តែរបស់ដែលហាត់បានដ៏ច្រើន, ដ៏ពេញលេញ។ អ្នក

បួសហាត់ពេលដំបូងហាត់លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន, នឹងមានអរម្មណ៍ថាដៃទាំងពីរដ៏ធ្ងន់, ដ៏ "រោយ" , ហាត់ចប់ហើយគ្មានអារម្មណ៍ហាត់នឿយ{ដូច}ដែលក្រោយពីធ្វើការទៀត, លើសពីនេះហាត់រួចហើយភ្លាមៗនឹងមានអារម្មណ៍ថារាងកាយទាំងមូលស្រាលធូរ។ ស្របតាមពេលវេលាហាត់គង់យូរថែម, ចំនួនដងកើនថែម, ថែមទាំងនឹងមានអារម្មណ៍បាននៅចន្លោះដៃទាំងពីរមាន "ហ្វាលូន" កំពុងបង្វិល។ ពេលហាត់លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន, ចលនាត្រូវការតាមធម្មតា, មិនបានចេតនាមានចិត្តចំណង់ឃោលកម្រើក, មានកម្រើកតិចគឺជាធម្មតា, កម្រើកធំត្រូវការឃុំគ្រង។ ពេលឱបកង់តម្រូវកាន់តែយូរកាន់តែល្អ, ប៉ុន្តែនឹងខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ ចូលក្នុងស្ងប់រួចហើយមិនបានបោះចោលសតិហាត់គង់, រក្សាជាប់ចំណុចមួយនេះ។

វគ្គ៖

生慧增力，	Shēng huì zēng lì,	កើតបញ្ញាកើនកម្លាំង,
容心輕體；	Róng xīn qīng tǐ;	ចិត្តទូលាយរាងកាយស្រាល;
似妙似悟，	Shì miào shì wù,	ដូចអស្ចារ្យដូចត្រាស់ដឹង,
法輪初起。	fǎlún chū qǐ.	ហ្វាលូនផ្តើមលើកឡើង។

រូប ២-១

រូប ២-២

ឥរិយាបថបម្រុង—ជើងពីរបើកទូលាយស្មើស្មា, ឈរត្រង់តាមធម្មតា, ជើងពីរបត់កោងបន្តិច, ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ជាស្ថានភាពបន្ធូរ, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, សម្រាកតែមិនរលុង។ ថ្គាមក្រោមហូតចូលបន្តិច, អណ្តាតប៉ះដំបូលមាត់, ធ្មេញគម្លាតគ្នាបន្តិច, មាត់បបូរមាត់បិទជិត, ភ្នែកពីរបិទស្រាលៗ, មុខនាំចិត្តសន្តិភាពជាមួយ។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា (ដូចរូប ២-១)

ឱបកង់ខាងមុខក្បាល—ផ្តើមឥរិយាបថពី “ភ្ជាប់ត្រា” ។ ដៃពីរពីខាងមុខពោះយឺតៗលើកឡើង, ស្របតាមនោះបើក “ភ្ជាប់ត្រា” ចេញ។ ពេលដែលដៃពីរលើកដល់មុខក្បាល, ប្រអប់បាតដៃទល់នឹងមុខ, កម្ពស់ស្មើដូចនឹងចញ្ចើម (ដូចរូប ២-២)។ ចុងម្រាមដៃដប់ទល់មុខគ្នា, ចម្ងាយ

ចន្លោះប្រមាណប្រហែល១៥សង់ទីម៉ែត្រ, ដៃពីរឱបមូល, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក។

រូប ២-៣

រូប ២-៤

ឱបកង់ខាងមុខពោះ—ដៃពីរយឺតៗទម្លាក់ចុះពី "ឱបកង់ខាងមុខក្បាល" , ឥរិយាបថមិនប្តូរ, ទម្លាក់រហូតដល់កន្លែងពោះក្រោម (ដូចរូប ២-៣)។ កែងដៃពីរលើកឡើងមក, ក្លៀកបើកចន្លោះ, ប្រអប់បាតដៃសំដៅឡើង, ចុងម្រាមដៃដប់ទល់មុខគ្នា, ដៃពីរឱបមូល។

ឱបកង់លើកំពូលក្បាល—ផ្តើមឥរិយាបថពី "ឱបកង់ខាងមុខពោះ" ។ ឥរិយាបថមិនប្តូរ, យឺតៗលើកដល់កំពូល, ធ្វើឱបកង់លើកំពូល

ក្បាល (ដូចរូប ២-៤)។ ម្រាមដប់នៃដៃទាំងពីរទល់មុខគ្នា, ប្រអប់បាតដៃសំដៅចុះ, ចម្ងាយចន្លោះម្រាមពី២០ដល់៣០សង់ទីម៉ែត្រ, ដៃពីរឱបមូល, ស្មាពីរ, ដៃ, កែងដៃ, កដៃ, ទាំងអស់សម្រាក។

រូប ២-៥

រូប ២-៦

រូប ២-៧

ឱបកង់សងខាងក្បាល—ដៃពីរទម្លាក់ចុះពី “ឱបកង់លើកំពូលក្បាល” (ដូចរូប ២-៥), ឈានត្រង់ដល់សងខាងក្បាល, ប្រអប់បាតដៃទល់សំដៅត្រចៀកទាំងពីរ។ ស្មាពីរសម្រាក, កំភួនដៃបញ្ឈរត្រង់, ចម្ងាយចន្លោះដៃនិងត្រចៀកមិនបានជិតពេក។

ត្រួតដៃពោះក្រោម— (ដូចរូប ២-៦) ដៃពីរទម្លាក់ចុះពី “ឱបក្បាលសងខាងក្បាល” , ឈានត្រង់ដល់កន្លែងពោះក្រោម, ក្លាយជាស្ថានភាពត្រួតគ្នា។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា—ហូតឥរិយាបថ (ដូចរូប ២-៧)។

(៣) **លំហាត់ភ្ជាប់ស្រឡះពីរប៉ូល**

គោលសីលធម៌៖ លំហាត់ភ្ជាប់ស្រឡះពីរប៉ូលជាលំហាត់ភ្ជាប់ស្រឡះចូលគ្នារវាងថាមពលនៃចក្រវាលនិងថាមពលខាងក្នុងរាងកាយ។ ពេលហាត់សំណុំលំហាត់នេះ, ចំណុះចេញចូលដ៏ធំ, អាចធ្វើឲ្យអ្នកបួសហាត់នៅក្នុងពេលវេលាយ៉ាងខ្លីបំផុតសម្រេចបានគោលបំណងបន្សុទ្ធរាងកាយ; ក្នុងពេលដំណាលគ្នា, នៅអាចនៅក្នុងពេលឡើងចុះបើកកំពូល, ក៏អាចនៅក្នុងពេលឡើងចុះវាយបើកផ្លូវបណ្ដាញក្នុងរាងកាយនៅក្រោមជើង។ ដៃបណ្ដោយតាមថាមពលខាងក្នុងរាងកាយនិងយន្តការខាងក្រៅរាងកាយហើយកម្រើកឡើងចុះ។ ថាមពលដៃលសំរុកឡើង, សំរុកចេញកំពូលក្បាល, ផ្ទាល់ដល់ទីប៉ូលខ្ពស់បំផុតរបស់ចក្រវាល; ថាមពលដែលស្រោចចុះ, ពីក្រោមជើងសំរុកចេញ, សំរុកដល់ទីប៉ូលទាបបំផុតរបស់ចក្រវាល។ ថាមពលបន្ទាប់ពីវិលត្រឡប់មកពីប៉ូលទាំងពីរ, ម្ដងទៀតសំដៅទិសផ្ទុយសំដៅធ្វើចេញ។ ទៅមកសរុបធ្វើ៩ដង។

ក្រោយពីធ្វើចប់៩ដងដៃមួយឡើងចុះ, ម្ដងទៀតដៃទាំងពីរឡើងចុះក្នុងពេលដំណាលគ្នា, ម្ដងទៀតចប់៩ដងហើយ, ដៃពីរនៅទីតាំងពោះក្រោមរុញបង្វិលហ្វាលូន៤ដងតាមទ្រនិចនាឡិកា, យកថាមពលខាងក្រៅរាងកាយវិលត្រឡប់មកខាងក្នុងរាងកាយ។ ភ្ជាប់ត្រាក្បាច់, ហូតឥរិយាបថ។

មុនពេលហាត់លំហាត់ស្រោចស្រឡះពីរប៉ូល, គិតបន្តិចថាខ្លួនឯងគឺជាបំពង់ទទេខ្ពស់ធំពីរ, ឈរត្រង់ទល់មេឃនិងដី, ខ្ពស់ធំអត់ប្រៀបផ្ទឹម,

មានជំនួយក្នុងការស្រោចស្រទ្បះថាមពល។

វគ្គ៖

淨化本體，	Jìnghuà běntǐ,	បន្សុទ្ធរាងកាយដើម,
法開頂底；	Fǎ kāi dǐng dǐ;	ធម៌បើកកំពូលនិងបាត;
心慈意猛，	Xīn cí yì měng,	ចិត្តមេត្តាឆន្ទៈមោះមុត,
通天徹地。	Tōngtiān chè dì.	ធ្លាយមេឃធ្លុះដី។

រូប ៣-១

រូប ៣-២

ឥរិយាបថបម្រុង៖ ជើងពីរបើកទូលាយស្មើស្មា, ឈរត្រង់តាមធម្មតា, ជើងពីរបត់កោងបន្តិច, ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ជាស្ថានភាពបន្ធូរ, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, សម្រាកតែមិនរលុង។ ថ្គាមក្រោមហួតចូល

បន្តិច, អណ្ដាតប៉ះដំបូលមាត់, ធ្មេញគម្លាតគ្នាបន្តិច, មាត់បបូរមាត់បិទជិត, ភ្នែកពីរបិទស្រាលៗ, មុខនាំចិត្តសន្តិភាពជាមួយ។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា— (ដូចរូប ៣-១)។

ដៃពីររួមដប់— (ដូចរូប ៣-២)។

រូប ៣-៣

រូប ៣-៤

ដៃមួយឡើងចុះ—ផ្ដើមឥរិយាបថពី “រួមដប់” ។ ធ្វើចលនាដៃមួយឡើងលើចុះក្រោម។ ដៃបណ្ដោយតាមយន្តការឈីខាងក្រៅរាងកាយហើយកម្រើកដោយយឺតៗ, ថាមពលខាងក្នុងរាងកាយបណ្ដោយតាមដៃ

ឡើងចុះហើយកម្រើក (ដូចរូប ៣-៣)។ ប្រុសដំបូងដៃឆ្វេងសំដៅឡើង, ស្រីដំបូងដៃស្ដាំសំដៅឡើង។ ដៃពីទិសខាងមុខម្ខាងក្បាលឡើងលើយឺតៗ, ឡើងហួសកំពូលក្បាល; ក្នុងពេលដំណាលគ្នា, ដៃស្ដាំ (ស្រីឆ្វេង) ចុះក្រោមយឺតៗ, ឆ្លាស់គ្នាឡើងចុះជាមួយដៃមួយទៀត (ដូចរូប ៣-៤)។ ប្រអប់បាតដៃទាំងពីរទល់មុខរាងកាយ, គម្លាតជាមួយរាងកាយមិនហួស ១០សង់ទីម៉ែត្រ។ រាងកាយទាំងមូលសម្រាក។ ដៃមួយឡើងមួយចុះរាប់ថាម្ដង, សរុបឡើងចុះ៩ដង។

រូប ៣-៥

រូប ៣-៦

រូប ៣-៧

ដៃពីរឡើងចុះ—ពេលដែលធ្វើចប់រួចដៃមួយឡើងចុះ, ដៃឆ្វេង (ស្រីដៃស្ដាំ) រង់ចាំនៅលើ, ដៃមួយទៀតលើកឡើងតាមមក, មានន័យថា, ដៃ

ទាំងពីរសុទ្ធតែនៅទីតាំងឡើងលើ (ដូចរូប ៣-៥), ម្ដងទៀតដៃទាំងពីរចុះក្រោមក្នុងពេលដំណាលគ្នា (ដូចរូប ៣-៦)។

ពេលដៃពីរឡើងចុះ, ប្រអប់បាតដៃទល់មុខរាងកាយ, គម្លាតជាមួយរាងកាយមិនហួស១0សង់ទីម៉ែត្រ។ មួយឡើងមួយចុះរាប់ថាម្ដង, សរុបឡើងចុះ៩ដង។

រូប ៣-៨

រូប ៣-៩

រូប ៣-១០

ដៃពីររុញបង្វិលហ្វាលូន—នៅពេលបញ្ចប់លើកទី៩ដៃពីរឡើងចុះ, ដៃទាំងពីរពីលើក្បាលឆ្លងកាត់ក្បាល, ទ្រូងទម្លាក់ចុះឆ្ពោះទៅទីតាំងពោះក្រោម (ដូចរូប ៣-៧)។ ពេលដៃទាំងពីរទម្លាក់ចុះដល់ទីតាំងពោះក្រោម, ដៃពីរនៅទីតាំងពោះក្រោមរុញបង្វិលហ្វាលូន (ដូចរូប ៣-៨, ៣-៩)។ ប្រុសដៃឆ្វេងនៅក្នុង, ស្រីដៃស្ដាំនៅក្នុង, ចន្លោះរវាងដៃនឹងដៃ, ចន្លោះរវាង

ដៃនឹងពោះក្រោមគម្លាតពី២ដល់៣សង់ទីម៉ែត្រ, រុញបង្វិលហ្វាលូន៤ដង ទិសដៅបណ្ដោយទ្រនិចនាឡិកា, យកថាមពលខាងក្រៅរាងកាយ បង្វិលត្រឡប់មកក្នុងរាងកាយ។ ពេលរុញបង្វិលហ្វាលូនដៃទាំងពីរមិន បានចេញហួសពីវិសាលភាពពោះក្រោម។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា—ហូតឥរិយាបថ (ដូចរូប ៣-១០)។

(៤) **លំហាត់វង់សកលហ្វាលូន**

គោសីលធម៌៖ លំហាត់វង់សកលហ្វាលូនគឺធ្វើឲ្យថាមពលរាងកាយ មនុស្សហូរលើផ្ទៃក្រឡាធំ, មិនមែនជារត់តាមខ្សែវណ្ណមួយឬក៏ប៉ុន្មានខ្សែ វណ្ណ, តែគឺដំណើរវដ្ដលើផ្ទៃទាំងមូលពីមុខអវិជ្ជមានដល់មុខវិជ្ជមាននៃរាង កាយមនុស្ស, ទៅមកមិនឈប់, បានហួសសែនឆ្ងាយរបៀបបើករលូន ខ្សែវណ្ណឬវង់សកលធំនិងតូចធម្មតា។ លំហាត់វង់សកលហ្វាលូនស្ថិត ក្នុងវិធីសាស្ត្របួសហាត់កម្រិតកណ្ដាល, នៅលើមូលដ្ឋាននៃសំណុំ ចលនា៣ខាងលើ, តាមរយៈហាត់ចលនានេះអាចវាយបើកយ៉ាងឆាប់ រហ័សខ្សែវណ្ណឈើរាងកាយទាំងមូល (ក្នុងនោះរួមបញ្ចូលវង់សកលធំ), ជុំវិញខ្លួនរលូនទាំងអស់, ពីលើចុះក្រោមសន្សឹមៗបើករលូនរាងកាយ ទាំងមូល។ លក្ខណៈធំបំផុតរបស់លំហាត់វង់សកលហ្វាលូនគឺប្រើវង្វិល របស់ហ្វាលូនដើម្បីកែតម្រង់ស្ថានភាពមិនត្រឹមត្រូវរបស់រាងកាយមនុស្ស, ធ្វើឲ្យចក្រវាលតូចនេះរាងកាយមនុស្សត្រឡប់មកស្ថានភាពចាប់ផ្ដើម ដំបូង, សម្រេចបានខ្សែវណ្ណនៃរាងកាយទាំងមូលរលូនមិនរាំងស្ទះ។ ពេលហាត់ដល់ស្ថានភាពនេះ, នៅក្នុងលោកីយ៍ធម៌សម្រេចបានជាន់ ថ្នាក់ដ៏ខ្ពស់រួចហើយ។ ពេលហាត់ចលនានេះ, ដៃកម្រើកតាមយន្តការ,

ចលនាត្រូវការទន់ភ្លន់, យឺត, មូល។

វគ្គ៖

旋法至虛，	Xuánfǎ zhì xū,	បង្វិលធម៌ទៅដល់គ្មាន,
心清似玉；	Xīn qīng sì yù;	ចិត្តបរិសុទ្ធដូចត្បូង;
返本歸真，	Fǎnběn guīzhēn,	ត្រឡប់មកសច្ចៈ,
悠悠似起。	Yōuyōu shì qǐ.	លើកឡើងដោយស្រាលៗ។

រូប ៤-១

រូប ៤-២

ឥរិយាបថបម្រុង—ជើងពីរបើកទូលាយស្មើស្មា, ឈរត្រង់តាមធម្មតា, ជើងពីរបត់កោងបន្តិច, ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ជាស្ថានភាពបន្ធូរ, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, សម្រាកតែមិនរលុង។ ថ្គាមក្រោមហូតចូលបន្តិច, អណ្តាតប៉ះដំបូលមាត់, ធ្មេញគម្លាតគ្នាបន្តិច, មាត់បបូរមាត់

បិទជិត, ភ្នែកពីរបិទស្រាលៗ, មុខនាំចិត្តសន្តិភាពជាមួយ។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា— (ដូចរូប ៤-១)។

ដៃពីររួមដប់— (ដូចរូប ៤-២)។

រូប ៤-៣

រូប ៤-៤

រូប ៤-៥

ដៃទាំងពីរទាំងដោះលែងស្ថានភាព “រួមដប់” , ទាំងសំដៅទីតាំងពោះក្រោមទម្លាក់ចុះនិងបង្វិលប្រអប់បាតដៃពីរសំដៅទល់មុខរាងកាយ, គម្លាតរវាងដៃនិងរាងកាយមិនហួស១០សង់ទីម៉ែត្រ។ ដៃឆ្លងកាត់ពោះក្រោមសន្ទឹងសំដៅចុះចន្លោះភ្លៅទាំងពីរ, បណ្តោយតាមខាងក្នុងចុះមក, ក្នុងពេលដំណាលគ្នាកោងខ្នងអង្គុយប្រហោងចុះ (ដូចរូប ៤-៣)។ ពេលដែលដៃពីរជិតប៉ះដល់ផ្ទៃដី, ឆ្លងចុងម្រាមជើង, ខាងក្រៅជើងរហូតគូសដល់ខាងក្រៅកែងជើង (ដូចរូប ៤-៤)។ បន្ទាប់មក, កដៃទាំងពីរកោងបន្តិច, ពីកន្លែងកែងជើងបន្តិចម្តងៗបណ្តោយខាងក្រោយជើងលើក

សំដៅឡើងលើ (ដូចរូប ៤-៥)។ ដៃពីរទាំងពីក្រោយខ្នងលើកសំដៅឡើងលើទាំងតម្រង់ខ្នង (ដូចរូប ៤-៦)។

រូប ៤-៦

រូប ៤-៧

នៅក្នុងលំហាត់វង់សកលហ្វាលូនទាំងមូល, ដៃពីរមិនបានប៉ះទីតាំងណាមួយនៃរាងកាយ, បើមិនទេ, ថាមពលលើដៃទាំងពីរនឹងហូតត្រឡប់មកក្នុងរាងកាយ។ ពេលដែលដៃពីរឈានដល់ទីមិនអាចឡើងបានទៀត, ក្តាប់បាតដៃទទេ (ដៃពីរមិននាំតាមថាមពល) (ដូចរូប ៤-៧), ម្តងទៀតពីកន្លែងចន្លោះក្លៀកទាញឆ្លងមក, ដៃពីរប្រសព្វគ្នាធំនៅខាងមុខទ្រូង (ដៃណានៅក្រោម, ដៃណានៅលើ, គ្មានតម្រូវពិសេស,

រូប ៤-៨

រូប ៤-៩

តាមទម្លាប់ផ្ទាល់ខ្លួនកំណត់ដោយខ្លួនឯង, មិនបែងចែកប្រុសស្រី) (ដូចរូប ៤-៨)។ បាតដៃពីរនៅលើស្មា (មានចន្លោះ) បន្ទាប់មកជាបន្ទាន់បាតដៃពីរតាមមុខវិជ្ជមានរបស់ដើមដៃសំដៅខ្នងដៃទាញដល់កដៃទាំងពីរប្រសព្វគ្នា, ប្រែប្រអប់បាតដៃទាំងពីរទល់មុខគ្នា, គម្លាតនៃចន្លោះបាតដៃទាំងពីរ៣ដល់៤សង់ទីម៉ែត្រ។ ពេលនេះ, ដៃនិងកំភួនដៃក្លាយជារូបរាងអក្សរមួយ (ដូចរូប ៤-៩)។ បន្ទាប់មកជាបន្ទាន់កាន់ប៉ាល់មូលបាតដៃ, ពោលគឺដៃខាងក្រៅប្រែជាដៃខាងក្នុង, ដៃខាងក្នុងប្រែជាដៃខាងក្រៅ។

រូប ៤-១០

រូប ៤-១១

បន្ទាប់មក, ដៃពីរទាំងតាមមុខអវិជ្ជមានរបស់កំភួនដៃសំដៅមុខអវិជ្ជមានរបស់ដើមដៃរុញទៅមុខ, ទាំងសំដៅឡើងលើលើកឆ្លងកាត់ក្បាល (ដូចរូប ៤-១០)។ ដៃពីរឆ្លងកាត់ក្បាលរួច, ដៃពីរប្រែជាស្ថានភាពប្រសព្វគ្នា (ដូចរូប ៤-១១)។ ពេលនេះ, ដៃពីរពីប្រសព្វគ្នាបំបែកចេញ, ចុងម្រាមដៃសំដៅចុះ, យកថាមពលរបស់

រូប ៤-១២

រូប ៤-១៣

រូប ៤-១៤

ខ្នងតភ្ជាប់ឡើង, ម្តងទៀតយកដៃពីរធ្វើចលនាពីលើក្បាលឆ្លងមកដល់ខាងមុខទ្រូង (ដូចរូប ៤-១២), បែបនេះជាដំណើរវដ្តវង់សកល, សរុបធ្វើ ៩ដង។ បញ្ចប់៩ដងរួចដៃទាំងពីរពីខាងមុខទ្រូងទម្លាក់ឆ្ពោះចុះកន្លែងពោះក្រោម។

ត្រួតដៃពោះក្រោម— (ដូចរូប ៤-១៣)។

ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា—ហូតឥរិយាបថ (ដូចរូប ៤-១៤)។

(៥) **លំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាច**

គោលសីលធម៌៖ លំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាចស្ថិតក្នុងធម៌បួសហាត់បិតិវន្តគង់, ជាគង់ហ្វាបួសដំណាលគ្នាច្រើនប្រការដែលប្រើក្បាច់ដៃព្រះពុទ្ធបង្វិលហ្វាលូន, ពង្រឹងទេពអំណាច (រួមបញ្ចូលសីលគង់) និងអំណាចគង់។ លំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាចស្ថិតក្នុងគង់ហ្វាកម្រិតកណ្តាលឡើងទៅ, ដើមឡើយស្ថិតក្នុងធម៌ហាត់សម្ងាត់។ លំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាចតម្រូវជើងទាំងពីរយកឥរិយាបថបត់ស្នៀជើងទាំងគូហាត់នៅក្នុងពេលអង្គុយសមាធិ។ ពេលហាត់ដំបូងមិនអាចបត់ស្នៀពីរជ្រើសប្រើបត់ស្នៀមួយក៏បាន, តែច្រុងក្រោយនៅតែត្រូវការបត់ស្នៀពីរ។ ពេលបួសហាត់ចរន្តថាមពលខ្លាំងបង្គួរ, វាលថាមពលខាងក្រៅរាងកាយធំបង្គួរ។ ពេលវេលាអង្គុយបត់ស្នៀកាន់តែយូរកាន់តែល្អ, អាចយោងទៅតាមគង់ហើយកំណត់។ ពេលវេលាកាន់តែយូរ, កម្រិតកម្លាំងកាន់តែធំ, បញ្ចេញគង់កាន់តែឆាប់។ ពេលហាត់គង់អ្វីក៏មិនគិត, គ្មានគំនិតណាមួយ, ដោយសារស្ងប់ហើយរម្ងាប់, តែសតិម្ចាស់ដឹងខ្លួនឯងកំពុងហាត់គង់។

វគ្គ៖

有意無意，	Yǒuyì wúyì,	ចេតនាអចេតនា,
印隨機起；	Yìn suíjī qǐ;	ក្បាច់លើកតាមយន្តការ;
似空非空，	Shì kōng fēi kōng,	ដូចទទេតែមិនទទេ,
動靜如意。	Dòngjìng rúyì.	កម្រើកផ្អាកបានដូចចិត្ត។

រូប ៥-១

រូប ៥-២

ឥរិយាបថបម្រុង៖ បត់ស្មើជើងអង្គុយសមាធិ។ ខ្នងត្រង់កឈរត្រង់, ថ្គាមក្រោមចូលក្នុងបន្តិច, អណ្តាតប៉ះដំបូលធ្មេញ, ធ្មេញគម្លាតគ្នាបន្តិច, មាត់បបូរមាត់បិទជិត។ រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, សម្រាកតែមិនរលុង, ភ្នែកទាំងពីរបិទស្រាលៗ, ចិត្តកើតមេត្តា, មុខនាំចិត្តសន្តិភាពជាមួយ។ ដៃពីរភ្ជាប់ត្រា, ដាក់កន្លែងពោះក្រោម (ដូចរូប ៥-១), សន្សឹមៗចូលក្នុងស្ងប់។

វាយក្បាច់ដៃ—ដៃទាំងពីរពីក្នុងស្ថានភាពភ្ជាប់ត្រាយឺតៗលើកឡើង, ពេលដល់ទិសខាងមុខក្បាល, បន្ទូរបើកភ្ជាប់ត្រា, បន្តិចម្តងៗវិលបាតដៃសំដៅឡើងលើ។ នៅពេលប្រអប់បាតដៃពីរសំដៅឡើងលើ, ដៃក៏ដល់ចំណុចកំពូល (ដូចរូប ៥-២)។ (វាយក្បាច់ដៃគឺកំភួនដៃទាញតាមដើមដៃ, និងមានកម្លាំងមួយជាក់លាក់)។

រូប ៥-៣

រូប ៥-៤

បន្ទាប់ដៃពីរបំបែកចេញ, ទាំងបង្វិលសំដៅទៅក្រោយនិងគូរវង្វង់ធ្នូរលើកំពូលក្បាល, ទាំងទម្លាក់ចុះ, ទម្លាក់រហូតដល់កន្លែងខាងមុខក្បាល (ដូចរូប ៥-៣)។ កែងដៃពីរខំអស់ពីសមត្ថភាពផ្ទៀងចូលក្នុង, ប្រអប់បាតដៃសំដៅឡើង, ចុងម្រាមឆ្ពោះទៅមុខ (ដូចរូប ៥-៤)។ បន្ទាប់មកកដៃពីរទាំងសន្ទឹងត្រង់, ទាំងប្រសព្វគ្នានៅខាងមុខទ្រូង, ប្រុសដៃឆ្វេងនៅក្រៅ, ស្រីដៃស្តាំនៅក្រៅ។ នៅពេលដៃពីរប្រសព្វគ្នារួចហើយក្លាយជារូប

រូប ៥-៥

រូប ៥-៦

អក្សរមួយ (ដូចរូប ៥-៥), ដៃនៅខាងក្រៅ, កដៃបង្វិលសំដៅខាងក្រៅ, វិលប្រអប់បាតដៃសំដៅឡើងលើ, គួរពាក់កណ្ដាលធ្នូ, ប្រែជាប្រអប់បាតដៃឆ្ពោះទៅឡើង, ចុងម្រាមឆ្ពោះទៅក្រោយ, ដៃមានកម្លាំងមួយជាក់លាក់; ដៃនៅខាងក្នុងប្រសព្វគ្នារួចហើយ, ប្រអប់បាតដៃបន្តិចម្ដងៗបង្វិលសំដៅទិសចុះក្រោម, សន្ទឹងអស់ចេញ, ម្ដងទៀតបង្វិលប្រអប់បាតដៃឆ្ពោះទៅក្រៅ, ដៃនៅទិសបញ្ឆៀងចុះជាមួយរាងកាយក្លាយជាមុំស្រួច៣០ ដឺក្រេ (ដូចរូប ៥-៦)។ បន្ទមក, ដៃឆ្វេង (ដៃដែលនៅលើ) ធ្វើនៅក្នុង, ដៃស្ដាំទាំងបង្វិលប្រអប់បាតដៃឆ្ពោះទៅក្នុងទាំងលើកឡើងលើ, ចលនាដូចខាងលើ

រូប ៥-៧

រូប ៥-៨

ឆ្វេងស្ដាំឆ្លាស់គ្នា, ទីតាំងដៃគឺផ្ទុយ (ដូចរូប ៥-៧)។ បន្ដមក, ប្រុសដៃស្ដាំ (ស្រីឆ្វេង) កដៃសន្ទឹងត្រង់, ប្រអប់បាតដៃទល់មុខរាងកាយ, ប្រសព្វគ្នាខាងមុខទ្រូងរួចហើយ, ប្រអប់បាតដៃបង្វិលសំដៅចុះ, បញ្ឆៀងចុះត្រង់ដល់កន្លែងខាងមុខកំភួនជើង, ដៃត្រូវការសន្ទឹងត្រង់។ ប្រុសដៃឆ្វេង (ស្រីស្ដាំ) បង្វិលប្រអប់បាតដៃឆ្ពោះទៅក្នុង, ទាំងលើកឡើងលើ, ប្រសព្វគ្នារួចហើយបង្វិលបាតដៃ, ទាំងធ្វើចលនាសំដៅឆ្វេងទិសខាងមុខស្មាឆ្វេង (ស្រីស្ដាំ)។ ដៃដល់ទីរួចហើយ, ប្រអប់បាតដៃសំដៅឡើង, ចុងម្រាមឆ្ពោះទៅមុខ (ដូចរូប ៥-៨)។

រូប ៥-៩

រូប ៥-១០

បន្តមក, ដូចចលនាខាងលើតែឥរិយាបថដៃផ្តោះប្តូរ, ពោលគឺ, ប្រុសដៃឆ្វេង (ស្រីស្តាំ) ធ្វើសកម្មភាពខាងក្នុង, ប្រុសដៃស្តាំ (ស្រីឆ្វេង) ធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅ, ទីតាំងដៃគឺផ្ទុយ (ដូចរូប ៥-៩)។ ចលនាវាយក្បាច់ដៃគឺបន្តបន្ទាប់, មិនឈប់បង្អាក់។

ពង្រឹង—បន្តចលនាដែលធ្វើខាងលើ។ ដៃលើធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុង, ដៃក្រោមធ្វើសកម្មភាពនៅក្រៅ។ ប្រុសដៃស្តាំបន្តិចម្តងៗបង្វិលបាតដៃ, ប្រអប់បាតដៃសំដៅទ្រូងទម្លាក់ចុះ។ ប្រុសដៃឆ្វេង (ស្រីស្តាំ) លើកឡើងលើ, នៅពេលកំភួនដៃទាំងពីរដល់មុខទ្រូងក្លាយជារូបអក្សរមួយ (ដូចរូប ៥-១០), ដៃពីរទាំងទាញសំដៅ

រូប ៥-១១

ចេញសងខាង, ទាំងចាប់ផ្ដើមបង្វិលប្រអប់បាតដៃសំដៅចុះ (ដូចរូប ៥-១១)។ នៅពេលដៃពីរដល់កន្លែងលើក្បាលជង្គង់,

រូប ៥-១២

ដៃខ្ពស់ស្មើនឹងចង្កេះខ្នង, កំភួនដៃខ្ពស់ស្មើខ្នងដៃ, ដៃពីរសម្រាក (ដូចរូប ៥-១២)។ ចលនានេះគឺយកទេពអំណាចខាងក្នុងរាងកាយវាយនៅលើដៃដើម្បីពង្រឹង។ ពេលពង្រឹង, ប្រអប់បាតដៃនឹងមានអារម្មណ៍ក្តៅ, ធ្ងន់, ស្ពឹកអគ្គិសនី, ដូចជាមានវត្ថុ។ល។ តែមិនបានប្រើគំនិតចំណង់, បណ្តោយតាមធម្មជាតិ។ ធ្វើចលនានេះធ្វើពេលវេលាកាន់តែយូរកាន់តែល្អ។

ប្រុសដៃស្តាំ (ស្រីឆ្វេង) ទាំងកោងកដៃបង្វិលប្រអប់បាតដៃសំដៅចូលក្នុង, ទាំងធ្វើចលនាសំដៅកន្លែងពោះក្រោម។ ដៃដល់ទីរួច, ប្រអប់បាតដៃនៅកន្លែងពោះក្រោមសំដៅឡើងលើ; ក្នុងពេល

រូប ៥-១៣

រូប ៥-១៤

ដំណាលគ្នាធ្វើចលនានេះ, ប្រុសដៃឆ្វេង (ស្រីស្តាំ) ទាំងលើកឡើងបង្វិលប្រអប់បាតដៃសំដៅទៅមុខ, ទាំងធ្វើចលនាសំដៅត្រង់កន្លែងក្រោមចង្កា, ពេលលើកដល់ស្មើនឹងស្មា, ប្រអប់បាតដៃសំដៅចុះ។ ដៃដល់ទីរួច, កំភួនដៃខ្ពស់ស្មើបាតដៃ។ ពេលនេះប្រអប់បាតដៃទាំងពីរទល់មុខគ្នា, កំណត់ឥរិយាបថនោះ (ដូចរូប ៥-១៣)។ ចលនាពង្រឹងតម្រូវធ្វើពេលវេលាដ៏យូរ, តែអាចធ្វើពេលវេលាយូរប៉ុណ្ណាគឺធ្វើពេលវេលាយូរប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់មក, ដៃខាងលើគួរពាក់កណ្តាលរង្វង់ខាងមុខ, ទម្លាក់ចុះកន្លែងពោះក្រោម; ក្នុងពេលដំណាលគ្នា, ដៃក្រោមលើកឡើង, និងបង្វិលប្រអប់បាតដៃសំដៅចុះ, លើកដល់កន្លែងខាងក្រោមចង្កា, ដៃស្មើនឹងស្មា, ប្រអប់បាតដៃពីរទល់មុខគ្នា, កំណត់ឥរិយាបថនេះ (ដូចរូប ៥-១៤)។ ពេលវេលាធ្វើតម្រូវកាន់តែយូរកាន់តែល្អ។

រូប ៥-១៥

រូប ៥-១៦

បួសហាត់បិតិវន្តគង់—ធ្វើបន្តឥរិយាបថខាងលើ។ ដៃលើគួរពាក់កណ្តាលរង្វង់ខាងមុខ, ទម្លាក់ចុះកន្លែងពោះក្រោម, ដៃពីរក្លាយជាស្ថានភាពភ្ជាប់ត្រា (ដូចរូប ៥-១៥), ចូលក្នុងបួសហាត់បិតិវន្តគង់។ ចូលក្នុងរម្ងាប់កម្រិតជ្រៅ, តែសតិម្ចាស់ចាំបាច់ដឹងថាខ្លួនឯងកំពុងហាត់គង់។ តម្រូវពេលវេលាកាន់តែយូរកាន់តែល្អ, តែអាចធ្វើពេលវេលាយូរប៉ុណ្ណាគឺធ្វើពេលវេលាយូរប៉ុណ្ណោះ។

ហូតឥរិយាបថ—ដៃពីររួមដប់ចេញពីរម្ងាប់ (ដូចរូប ៥-១៦), ដោះស្ថានភាពអង្គុយបត់ស្មើ។

៣. យន្តការនិងគោលសីលធម៌របស់លំហាត់

(១) សំណុំលំហាត់ទីមួយ

សំណុំលំហាត់ទីមួយហៅថាលំហាត់ព្រះពុទ្ធសម្ដែងដៃមួយពាន់។ ព្រះពុទ្ធសម្ដែងពាន់ដៃ, មើលឈ្មោះកាត់ន័យ, គឺដូចព្រះពុទ្ធមួយពាន់ដៃ, ពោធិសត្វមួយពាន់ដៃសម្ដែងដៃ។ ប្រាកដណាស់, ពួកយើងមិនអាចធ្វើមួយពាន់ចលនា, លោកអ្នកចាំក៏ចាំមិនបាន, ទាំងធ្វើឲ្យលោកអ្នកហាត់ទ្រាំមិនបាន។ សំណុំលំហាត់នេះពួកយើងតាមរយៈ៨ចលនាមូលដ្ឋានសាមញ្ញតំណាងឲ្យន័យមួយជាន់បែបនេះ។ ប៉ុន្តែ, តាមរយៈផលប៉ះពាល់របស់ចលនានេះធ្វើឲ្យរយខ្សែវណ្ណរបស់រាងកាយពួកយើងវាយបើកទាំងអស់។ ខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នា, ហេតុអ្វីនិយាយថាគង់ហ្វាពួកយើងទើបចាប់ផ្ដើមគឺឈរនៅលើជាន់ថ្នាក់ដ៏ខ្ពស់ដើម្បីហាត់? ដោយសារពួកយើងមិនគ្រាន់តែដើរខ្សែវណ្ណមួយទង, ខ្សែវណ្ណពីរទង, ពីរខ្សែរិន-ទូ, ផ្លូវខ្សែវណ្ណ៨ខុសគ្នា, ពួកយើងទើបចាប់ផ្ដើមគឺរយខ្សែវណ្ណទាំងអស់វាយបើក, រយខ្សែវណ្ណធ្វើចលនាក្នុងពេលដំណាលគ្នា, បែបនេះពួកយើងទើបចាប់ផ្ដើមគឺបានឈរនៅលើជាន់ថ្នាក់ដ៏ខ្ពស់ដើម្បីហាត់រួចហើយ។

សំណុំចលនានេះពេលដែលកំពុងធ្វើមាន “សន្ទឹង” មួយនិង “សម្រាក” មួយតម្រូវយ៉ាងនេះ, ដៃនិងជើងដាក់លាក់ត្រូវសហការល្អ, តាមរយៈសន្ទឹងមួយសម្រាកមួយ, អាចយកកន្លែងមិនរលូនទាំងអស់របស់រាងកាយលោកអ្នកវាយស្រឡះទាំងអស់។ ប្រាកដណាស់, លោកអ្នកធ្វើសំណុំចលនានេះ, បើសិនខ្ញុំមិនដំឡើងឲ្យលោកអ្នកសំណុំ “យន្តការ” នេះ, គាត់មិនផ្ដើមផលប៉ះពាល់។ ពេលដែលសន្ទឹង, គឺសន្ទឹងដោយយឺតៗ, ទាញរាងកាយទាំងមូលត្រង់ដល់ចំណុចប៉ូល, សូម្បីតែ

ដូចបែងចែកលោកអ្នកក្លាយជាមនុស្សពីរនាក់។ រាងកាយដូចជាសន្ទឹងដ៏ខ្ពស់ដ៏ធំ។ គ្មានគំនិតណាមួយ។ ពេលដែលសម្រាកត្រូវការសម្រាកភ្លាមៗ, សន្ទឹងដល់ចំណុចប៉ូលរួចសម្រាកមួយរំពេច។ នៅក្រោមផលប៉ះពាល់នេះគឺដូចជាថង់ស្បែកត្រូវចុចពៀចភ្លាម, ឈើនោះរុញចេញទៅ; លើកដៃកាលណាឈើម្តងទៀតស្រូបចូលមក, ស្រោចចូលមក, ស្រូបចូលថាមពលថ្មី, នៅក្រោមផលប៉ះពាល់របស់យន្តការមួយនេះក៏អាចវាយស្រឡះកន្លែងដែលមិនស្រឡះ។

ពេលដែលសន្ទឹង, កែងជើងប្រើកម្លាំងជាន់ចុះក្រោម, ក្បាលប្រើកម្លាំងឆ្ពោះឡើងកំពូល, គឺដូចយករយខ្សែវណ្ណនៃរាងកាយទាំងមូលរបស់លោកអ្នក, សុទ្ធតែទាញបើកទាំងអស់, បន្ទាប់មក, ម្តងទៀតសម្រាកភ្លាមៗ។ សន្ទឹងរួចហើយ, ត្រូវការសម្រាកភ្លាមៗ, គឺតាមរយៈផលប៉ះពាល់មួយបែបនេះធ្វើឲ្យរាងកាយវាយបើកទាំងអស់មួយរំពេច។ ប្រាកដណាស់, យើងខ្ញុំនៅតែត្រូវការដំឡើងឲ្យលោកអ្នកយន្ត, ដំឡើងយន្តការគ្រប់ប្រភេទ។ ដើមដៃពេលដែលកំពុងសន្ទឹងត្រូវការប្រើកម្លាំង, ប្រើកម្លាំងដោយយឺតៗ, ប្រើកម្លាំងធ្វើដល់ដែនកំណត់។ តាវវង្សសម្តែងដើរអរិជ្ជមាន៣រិជ្ជមាន៣, ភាពពិតមិនគ្រាន់តែជាដើរអរិជ្ជមាន៣រិជ្ជមាន៣, ដើមដៃក៏ជារយខ្សែវណ្ណបណ្តោយទទឹង, សុទ្ធតែត្រូវការវាយបើក, សុទ្ធតែត្រូវការយកវាសន្ទឹងបើក, ពួកយើងទើបចាប់ផ្តើម, រត់ត្រង់ដល់រយខ្សែវណ្ណស្រឡះទាំងអស់។ បួសហាត់គង់ហ្វាធម្មតា, មិនរាប់ហាត់ឈើ, បួសហាត់ពិតប្រាកដចាប់ផ្តើមក៏ត្រូវតែជាខ្សែវណ្ណមួយទាញរយខ្សែវណ្ណ។ ចង់យករយខ្សែវណ្ណទាញបើកទាំងអស់ត្រូវតែឆ្លងកាត់ឆ្នាំខែយឺតនិងយូរ, ប៉ុន្មានឆ្នាំ។ ពួកយើងទើបចាប់ផ្តើមដោយផ្ទាល់រត់ដល់រយខ្សែ

វណ្ណវាយបើកទាំងអស់, ដូច្នេះពួកយើងបានឈរនៅលើជាន់ថ្នាក់ដ៏ខ្ពស់ដើម្បីហាត់រួចហើយ។ អ្នករាល់គ្នាត្រូវការកាន់ជាប់ចំណុចគ្រឹះនេះ។

ម្តងទៀតខ្ញុំនិយាយបន្តិចឥរិយាបថឈរគំនរ, ឈរត្រង់ជើងពីរបើកទូលាយស្មើស្មា, តម្រូវឈរត្រង់តាមធម្មតា, មិនតម្រូវឈរត្រង់ជើងពីរផ្ទឹមគ្នា, ដោយសារយើងខ្ញុំទីនេះគ្មានប្រការរបស់ក្បាច់គុន, គង់ហ្វាជាច្រើនគឺមកពីជំហាររបស់ហាត់ក្បាច់គុន។ ពុទ្ធវង្សសម្តែងប្រោសសត្វលោកទាំងឡាយ, មិនអាចជាហួតចូលក្នុងជានិច្ច។ ពីរកន្លែងត្រគាកនិងជង្គង់ជាស្ថានភាពបន្ធូរ, ជើងបត់កោងបន្តិច។ បន្ទាប់ពីកោងបន្តិចខ្សែវណ្ណនេះគឺស្រឡះ, លោកអ្នកឈរត្រង់រួចហើយខ្សែវណ្ណគឺងាប់រឹង, គឺមិនស្រឡះ។ រាងកាយរក្សាបញ្ឈរត្រង់, រាងកាយទាំងមូលសម្រាក, ទាំងស្រុងពីក្នុងដល់ក្រៅសុទ្ធតែជាសម្រាក, ប៉ុន្តែសម្រាកក៏មិនរលុង, ក្បាលរក្សាបញ្ឈរត្រង់។

ពេលដែលហាត់គង់៥សំណុំលំហាត់សុទ្ធតែត្រូវបិទភ្នែក, ប៉ុន្តែពេលដែលពួកយើងរៀនលោកអ្នកត្រូវការមើល, នៅត្រូវតែបើកភ្នែក, មើលចលនាធ្វើតាមស្តង់ដាឬអត់។ រៀនចេះហើយត្រឡប់ទៅពេលខ្លួនឯងហាត់ត្រូវការបិទភ្នែក។ អណ្តាតប៉ះដំបូលធ្មេញ, ធ្មេញគម្លាតពីគ្នា, មាត់បបូរមាត់បិទជិត។ ហេតុអ្វីត្រូវការអណ្តាតប៉ះដំបូលមាត់ន៎? អ្នករាល់គ្នាដឹងហាត់គង់ពិតប្រាកដ, វាមិនគ្រាន់តែជាដើរតាមវង់សកលរាក់លើផ្ទៃប៉ុណ្ណោះទេ, នៅខាងក្នុងរាងកាយ, ខ្សែវណ្ណនេះប្រសព្វគ្នាបណ្តោយទទឹងសុទ្ធតែកំពុងដើរ, មិនគ្រាន់តែជាលើផ្ទៃ, លើសរីរាង្គខាងក្នុងសុទ្ធតែមានខ្សែវណ្ណ, ចន្លោះនៃសរីរាង្គខាងក្នុងសុទ្ធតែមានខ្សែវណ្ណ, ប្រអប់មាត់គឺទទេ, ដូច្នេះលំហូរថាមពលវានៅខាងក្នុងពឹងផ្អែកលើចុងអណ្តាតពួក

យើងដើម្បីចងស្ពានបង្កើនខ្សែវណ្ឌពេលធ្វើចលនា, ទុកឲ្យថាមពលតាមរយះចុងអណ្ដាតហូរឆ្លងមក។ មាត់បបូរមាត់នោះបិទជិតជាក់ស្ដែងគឺចងស្ពានក្រៅ, ថាមពលលើស្បែកអាចហូរឆ្លង។ ហេតុអ្វីធ្មេញត្រូវការគម្លាតពីគ្នា? ដោយសារពេលដែលកំពុងហាត់គង់, បើសិនធ្មេញគឺខាំតឹង, ថាមពលនេះនៅក្នុងដំណើរការធ្វើចលនាវានឹងធ្វើឲ្យធ្មេញលោកអ្នកកាន់តែខាំកាន់តែតឹង, កាន់តែខាំកាន់តែតឹង។ កន្លែងណាមិនសម្រាក, កន្លែងនោះគឺមិនអាចទទួលបានការវិវត្តនិងហាត់ពេញលេញ, ដូច្នេះកន្លែងណាកាន់តែតឹង, ចុងក្រោយគឺធ្វើឲ្យវានៅសល់ហាត់មិនបាន, គ្មានបំប្លែង, វិវត្តមិនបាន, ធ្មេញត្រូវការគម្លាតពីគ្នា, វាគឺនឹងសម្រាកចុះមក។ តម្រូវរបស់ចលនាជាមូលដ្ឋានគឺបែបនេះ។ ក្នុងចំណោមមានចលនាផ្លាស់ប្ដូរ៣នៅក្នុងគង់ហ្វាពួកយើងនាពេលអនាគតនៅតែនឹងលេចឡើង, យើងខ្ញុំយកវាសម្ដែងបន្តិច។

ដៃពីរួមដប់។ រួមដប់នេះកំភួនដៃគឺរាបស្មើ, ដើមដៃគឺលើកឡើងមក, ពីរកន្លែងក្លៀកនិងជំនីនេះគឺមានចន្លោះ។ បើសិនកន្លែងក្លៀកនិងជំនីនេះតៀតងាប់ផ្លូវថាមពលនឹងត្រូវតៀតងាប់។ ចុងម្រាមដៃមិនអាចដាក់ទៅដល់លើមុខ, ត្រូវការនៅមុខទ្រូង, ក៏មិនអាចផ្អែកជិតរាងកាយ។ ប្រអប់បាតដៃគឺមានចន្លោះ, គល់បាតដៃរួមបិទឲ្យតឹង។ អ្នករាល់គ្នាចងចាំចលនានេះ, នេះជាចលនាដែលពួកយើងធ្វើឡើងវិញជាច្រើនដង។

ត្រួតដៃពោះក្រោម។ ដើមដៃត្រូវការលើកឡើង, ពេលហាត់គង់ជាក់លាក់ត្រូវការលើកឡើង, យើងខ្ញុំសម្ដែងឥរិយាបថនេះក៏ជាមានគោលសីលធម៌។ ពីរកន្លែងក្លៀកឆ្អឹងជំនីគ្មានចន្លោះ, ថាមពលនេះរបស់លោកអ្នកគឺនឹងតៀតងាប់, ស្រទ្បះឆ្លងមកមិនបាន។ ពេលដែលធ្វើ, ប្រុសដៃ

ឆ្វេងនៅក្នុង, ស្រីដៃស្តាំនៅក្នុង។ តម្រូវចន្លោះរវាងដៃនិងដៃគឺមួយបាតដៃ, មិនអាចផ្អែកជិតគ្នា; ចន្លោះរវាងដៃនិងរាងកាយគឺពីរបាតដៃ, ក៏មិនអាចផ្អែកជិតរាងកាយ។ ហេតុអ្វីន៎, ដោយសារអ្នករាល់គ្នាពួកយើងដឹងថាមានផ្លូវថាមពលក្នុងនិងក្រៅជាច្រើន, ធម្មក្ខន្ធមួយនេះរបស់ពួកយើងគឺពឹងផ្អែកហ្វាលូនដើម្បីវាយបើក, ជាពិសេសគឺស្សៀវ៉ីឡាវគុងខាងលើដៃ។ ភាពពិត, ស្សៀវ៉ីឡាវគុងវាគឺជាវាលមួយ, នៅលើទម្រង់អត្ថិភាពនៃរាងកាយនៅគ្រប់អវកាសសុទ្ធតែមាន, មិនគ្រាន់តែជាស្សៀវ៉ីឡាវគុងនេះនៃរាងកាយសាច់របស់ពួកយើង។ វាលនេះរបស់វាធំណាស់, សូម្បីតែលើសហួសផ្ទៃមុខបាតដៃនៃរាងកាយសាច់លោកអ្នក, សុទ្ធតែត្រូវបានវាយបើក, ដូច្នេះពួកយើងពឹងផ្អែកហ្វាលូនដើម្បីវាយ{បើក}។ ខាងលើដៃនេះមានហ្វាលូនកំពុងបង្វិល, ដៃទាំងពីរសុទ្ធតែនឹងមាន, ដូច្នេះមិនបានយកវាផ្អែកជិតគ្នា។ ពេលដែលហាត់គង់ចប់ថាមពលនៅលើដៃពេលកំពុងត្រួតដៃពោះក្រោមថាមពលធំខ្លាំងណាស់។ គោលបំណងមួយផ្សេងទៀតរបស់ត្រួតដៃពោះក្រោមគឺពង្រឹងហ្វាលូននៅពោះក្រោមរបស់លោកអ្នក និងដុំធាននោះនៃតានធានរបស់លោកអ្នក។ ដុំធាននោះត្រូវការកើតចេញមករបស់ជាច្រើនៗ, រាប់ម៉ឺននិងច្រើនទៀត។

នៅមានចលនាមួយទៀត, ហៅថាភ្ជាប់ត្រាថេរ, ពួកយើងហៅកាត់ថាភ្ជាប់ត្រា។ អ្នករាល់គ្នាមើលភ្ជាប់ត្រានេះ, ជាក់ស្តែងគឺមិនមែន{ធ្វើ}តាមអំពើចិត្ត។ ម្រាមដៃមេគឺបញ្ឈរឡើងមក, បង្កជារូបពងក្រពើ, ម្រាមដៃជាមូលដ្ឋានគឺរួមគ្នាបន្តិច, ម្រាមដៃខាងក្រោមគឺទល់នឹងចុងម្រាមដៃខាងលើ, ជាក់ស្តែងគឺជាបែបនេះ។ ពេលភ្ជាប់ត្រា, ប្រុសដៃឆ្វេងនៅលើ, ស្រីដៃស្តាំនៅលើ។ ហេតុអ្វីបែបនេះ? ដោយសារប្រុសជាកាយវិជ្ជមានសុទ្ធ,

ស្រីជាកាយអរិជ្ជមានសុទ្ធ។ ប្រុសត្រូវការរឹតត្បិតវិជ្ជមានរបស់លោកអ្នក, អភិវឌ្ឍអរិជ្ជមានរបស់លោកអ្នក; ស្រីត្រូវការរឹតត្បិតអរិជ្ជមានរបស់លោកអ្នក, អភិវឌ្ឍវិជ្ជមានរបស់លោកអ្នក, សម្រេចបានតុល្យភាពអរិជ្ជមាន-វិជ្ជមាន, ដូច្នេះប្រុសស្រីមានចលនាមិនដូចគ្នា។ ពេលភ្ជាប់ត្រា, ដើមដៃត្រូវការលើកឡើង, ជាក់លាក់ត្រូវការលើកឡើងមក។ អ្នករាល់គ្នាដឹងតានធាននេះរបស់ពួកយើង, ក្រោមផ្ចិតពីរម្រាមដៃគឺជាមជ្ឈមណ្ឌលរបស់តាន, ក៏ជាមជ្ឈមណ្ឌលរបស់ហ្វាលូនពួកយើង, ដូច្នេះភ្ជាប់ត្រានេះត្រូវតែឆ្ពោះចុះក្រោមបន្តិច, ទីតាំងដែលទ្រជាប់ហ្វាលូននេះ។ មនុស្សខ្លះ, ពេលសម្រាកសម្រាកតែដៃ, ជើងគ្មានសម្រាក, ជើងក៏ត្រូវការសហការសម្រាកក្នុងពេលដំណាលគ្នា, សន្ទឹងក្នុងពេលដំណាលគ្នា។

(២)**សំណុំលំហាត់ទី២**

សំណុំលំហាត់ទីពីរហៅថាលំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន។ ចលនាសាមញ្ញបង្គួរ, មានតែ៤ចលនាឱបកង់, រៀនភ្លាមចេះភ្លាម, ប៉ុន្តែកម្រិតលំបាកធំបង្គួរ, តម្រូវកម្រិតកម្លាំងខ្ពស់។ ខ្ពស់នៅកន្លែងណា? ដោយសារជាធម្មតាគឺហាត់គង់ឈរគំនរសុទ្ធតែតម្រូវឈរនឹងថេរនៅទីនោះ, ឈរក្នុងពេលវេលាដ៏យូរ, ដៃត្រូវការលើកឡើងពេលវេលាដ៏យូរ, នឹងមានអារម្មណ៍ថាដៃទាំងពីរឡើងចុក, ដូច្នេះតម្រូវកម្រិតកម្លាំងខ្ពស់បង្គួរ។ ឥរិយាបថឈរដូចគ្នានឹងសំណុំលំហាត់ទីមួយ, ប៉ុន្តែគ្មានសន្ទឹង, គឺឈរដោយសម្រាកប៉ុណ្ណោះ។ មាន៤ចលនាមូលដ្ឋាន, សុទ្ធតែជាស្ថិតក្នុងចលនាឱបកង់, លោកអ្នកកុំឃើញថាចលនាសាមញ្ញ, មានតែ៤ចលនាមូលដ្ឋាន, ដោយសារបួសហាត់មហាធម៌, មិនអាចចលនានីមួយៗគ្រាន់តែសម្រាប់ហាត់ចេញប្រភេទគង់អ្វីមួយ, ឬក៏គ្រាន់តែ

សម្រាប់ហាត់របស់អ្វីបន្តិច, ចលនានីមួយៗត្រូវការវិវត្តនិងហាត់របស់ដ៏ច្រើន, បើសិនរបស់នីមួយៗសុទ្ធតែប្រើចលនានីមួយៗដើម្បីវិវត្តនិងហាត់, នោះគឺមិនបាន។ ខ្ញុំប្រាប់លោកអ្នក, ប្រការខ្ញុំដំឡើង{នៅ}ទីតាំងពោះក្រោមឲ្យលោកអ្នក, នៅក្នុងធម្មក្ខន្ធមួយនេះរបស់ពួកយើងត្រូវការបង្កើតចេញជារបស់រាប់ពាន់រាប់ម៉ឺន, ប្រភេទរបស់នីមួយៗលោកអ្នកសុទ្ធតែត្រូវការប្រើចលនាដើម្បីធ្វើ, លោកអ្នកគិតសាកមើល, ចលនារាប់ពាន់រាប់ម៉ឺន, មួយថ្ងៃលោកអ្នកក៏ហាត់មិនចប់, ធ្វើឲ្យលោកអ្នកនឿយហាត់ស្ទើរស្លាប់លោកអ្នកក៏មិនប្រាកដថាចងចាំបាន។

មានប្រយោគមួយហៅថាមហាធម៌ងាយស្រួលនិងសាមញ្ញបំផុត, នៅលើកម្រិតម៉ាក្រូគ្របសង្កត់ទាំងមូលប្រការទាំងអស់កំពុងវិវត្តនិងហាត់, ដូច្នេះជាញឹកញាប់នៅពេលបួសហាត់បិតិវន្តគង់, គ្មានចលនាផ្ទុយមកវិញវិវត្តនិងហាត់បានល្អជាង។ ពេលដែលចលនាសាមញ្ញក៏ជាក្នុងពេលដំណាលគ្នានៅលើកម្រិតម៉ាក្រូគ្របសង្កត់របស់ជាច្រើនៗកំពុងវិវត្តនិងហាត់។ ចលនាកាន់តែសាមញ្ញ, អាចលោកអ្នកវិវត្តនិងហាត់កាន់តែពោរពេញ, ដោយសារតែវានៅលើកម្រិតម៉ាក្រូកំពុងគ្របសង្កត់ទាំងអស់វិវត្តនិងហាត់។ សំណុំគង់នេះរបស់ពួកយើងមាន៤ចលនាឱបកង់, ពេលដែលលោកអ្នកឱបកង់គឺនឹងទទួលដឹងបាន, នៅចន្លោះដៃទាំងពីររបស់លោកអ្នកនឹងមានហ្វាលូនធំកំពុងបង្វិលនៅខាងក្នុង។ មនុស្សហាត់គង់ស្ទើរតែនរណាៗសុទ្ធតែអាចទទួលដឹងបាន។ ពេលកំពុងហាត់លំហាត់ឈរឱបហ្វាលូន, មិនអនុញ្ញាតមនុស្សណាមួយអង្រួនមកអង្រួនទៅបែបដូចគង់ហ្វាដែលត្រូវរាងកាយភ្ជាប់អ្វីមួយ, ទាំងលោតទាំងរត់, នេះមិនបាន, នេះមិនមែនជាហាត់គង់។ លោកអ្នកមើល

អង្គពុទ្ធ, អង្គតាវ, អង្គអាទិទេពណាទាំងលោតទាំងរត់, អង្រួនមកអង្រួនទៅទម្រង់បែបនោះ? គ្មាន។

(៣) សំណុំលំហាត់ទី៣

សំណុំលំហាត់ទី៣ហៅថាលំហាត់ស្រោចស្រទ្បះពីរប៉ូល។ សំណុំលំហាត់នេះក៏ជាសាមញ្ញបង្គួរ។ លំហាត់ស្រោចស្រទ្បះពីរប៉ូល, តាមឈ្មោះកាត់ន័យជាក់ស្ដែងគឺត្រូវការយកថាមពលវាយទៅដល់ “ប៉ូល” ទាំងពីរ។ ពីរប៉ូលនៃចក្រវាលគ្មានដែននេះធំប៉ុណ្ណា, លោកអ្នកគិតស្រមៃមិនដល់, ដូច្នេះក៏គ្មានសកម្មភាពគំនិត។ ពួកយើងហាត់គង់គឺធ្វើបណ្ដោយតាមយន្ដការ, ដៃលោកអ្នកគឺបណ្ដោយតាម “យន្ដការ” ដែលខ្ញុំដំឡើងឲ្យលោកអ្នកដើម្បីដំណើរការ។ សំណុំលំហាត់ទីមួយក៏មានប្រភេទយន្ដការនេះ, ថ្ងៃទីមួយរៀនគង់មិនសម្ដែងឲ្យអស់លោកអ្នកជាក់ស្ដែងគឺលោកអ្នកមិន{ទាន់}ហាត់ស្ទាត់សំណុំប្រការនេះ, ដំបូងមិនទុកឲ្យលោកអ្នកទៅរក, ខ្លាចលោកអ្នកចាំមិនបាន។ ភាពពិតលោកអ្នករកឃើញថាពេលដែលដើមដៃទាំងពីររបស់លោកអ្នកសន្ធឹង, សម្រាកកាលណា, ដៃនោះរបស់លោកអ្នកនឹងត្រទ្បប់មកដោយខ្លួនឯង, អណ្ដែតត្រទ្បប់មកដោយស្វ័យប្រវត្តិ, នេះជាក់ស្ដែងគឺ “យន្ដការ” នោះដែលខ្ញុំដំឡើងឲ្យលោកអ្នកកំពុងផ្ដើមផលប៉ះពាល់, តាវវង្សហៅថាដៃអណ្ដែតស្រាល។ បើសិនពេលដែលលោកអ្នកធ្វើចប់ចលនាមួយលោកអ្នករកឃើញថាដៃនោះអ៊ា, គាត់ខ្លួនឯងកំពុងហើរឆ្ពោះចេញធ្វើចលនាទីពីរ, សន្សឹមៗស្របតាមពេលវេលាលោកអ្នកហាត់គង់យូរទៅ, លោកអ្នកគឺអាចពិសោធបានកាន់តែច្បាស់លាស់, ប្រការទាំងនេះក្រោយពីខ្ញុំសុទ្ធតែដំឡើងឲ្យអ្នករាល់គ្នានឹងធ្វើចលនាដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ភាពពិត

ប្រភេទយន្តការនេះ, ពេលធម្មតានៅពេលដែលលោកអ្នកខ្លួនឯងគ្មានហាត់គង់, គង់នៅក្រោមផលប៉ះពាល់របស់យន្តការនៃហ្វាលូនហាត់មនុស្ស, ក្រោយមកលំហាត់ទាំងអស់សុទ្ធតែមាននាំតាមប្រការនេះ។ ដូច្នោះឥរិយាបថរបស់លំហាត់ភ្ជាប់ស្រទ្បះពីរប៉ូលនិងលំហាត់ឈរឱបហ្វាលូនគឺដូចគ្នា, គ្មានសន្ទឹងគ្រាន់តែជាឈរដោយសម្រាក, ដៃមានចលនាពីរប្រភេទ។ មួយគឺជាដៃមួយឡើងចុះ, ពោលគឺដៃមួយលើកឡើងលើ, ដៃមួយទម្លាក់ចុះក្រោម, បន្ទាប់មកមួយនេះឡើងទៅ, មួយនេះចុះ, ទៅវិញទៅមក, មួយឡើងមួយចុះគឺម្តង, សរុបធ្វើ៩ដង, ពេលដល់៨ដងកន្លះដៃមួយទៀតឡើងតាម។ បន្ទាប់មកគឺដៃពីរឡើងចុះ, ក៏ធ្វើ៩ដង, អនាគតមានមនុស្សចង់ធ្វើច្រើនជាង, បង្កើនចំនួនដងហាត់គង់លោកអ្នកគឺត្រូវតែធ្វើ១៨ដង, ចាំបាច់ត្រូវតែធានាគឺជាលេខ៩នេះ, ដោយសារបន្ទាប់ពីដល់៩រួចហើយគាត់ត្រូវការប្រែយន្តការ, កំណត់ថេរនៅ៩។ អនាគតនៅពេលដែលធ្វើមិនអាចរមែងរាប់លេខ, យន្តការដ៏ខ្លាំងរួចហើយដល់លើកទី៩គាត់ខ្លួនឯងគឺទៅធ្វើហួតឥរិយាបថ, យន្តការស្វ័យប្រវត្តិប្រែកាលណាដៃនេះគឺនឹងក្តោបមកឲ្យលោកអ្នក, លោកអ្នកមិនចាំបាច់រាប់លេខ, ធានាថាលោកអ្នកធ្វើហើយលើកដៃឡើងចុះ៩ដងភ្លាមៗគឺនឹងទៅធ្វើរុញបង្វិលហ្វាលូនឲ្យលោកអ្នក។ ក្រោយមកមិនអាចរមែងរាប់លេខ, ដោយសារហាត់គង់គឺជាសភាពគ្មានបំណង, សភាពមានបំណងជាក់ស្តែងគឺប្រកាន់។ ដល់លើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់រួចហើយបួសហាត់គ្មានសកម្មភាពគំនិត, ទាំងស្រុងជាសភាពគ្មានបំណង។ ប្រាកដណាស់, មានមនុស្សនិយាយចលនាខ្លួនវាគឺជាសភាពមានបំណង, នេះជាការយល់ដឹងខុសឆ្គង។ បើនិយាយចលនានេះគឺសភាពមានបំណង,

សួរថាព្រះពុទ្ធនោះនៅតែត្រូវការវាយក្បាច់ដៃ, ព្រះសង្ឃឆានចុងនិងក្នុងវត្ត, នៅតែត្រូវការភ្ជាប់ត្រា, នៅតែត្រូវការអង្គុយសមាធិ, ទ្រឹស្តីសភាពមានបំណងគឺសំដៅលើចលនាក្បាច់ដៃច្រើនតិចឬ? តើនៅចលនាច្រើនតិចកំណត់សភាពមានបំណងឬសភាពគ្មានបំណងឬ? ចលនាច្រើនជាក់ស្តែងគឺមានប្រកាន់, ចលនាតិចគឺគ្មានប្រកាន់? មិនដោយសារចលនាខ្លួនវា, គឺសំដៅលើក្នុងមនោគតិមានប្រកាន់ឬអត់, មានរបស់សភាពមានបំណងដាក់ចុះមិនបានឬអត់, គឺជាចិត្តនេះ។ ពួកយើងហាត់គង់ក៏ជាធ្វើបណ្តោយតាមយន្តការ, សន្សឹមៗរុញចិត្តសភាពមានបំណងនេះចោល, គ្មានសកម្មភាពគំនិត។

ក្នុងដំណើរការឡើងចុះនេះអាចធ្វើឲ្យរាងកាយពួកយើងសម្រេចបានប្រភេទវិវត្តនិងហាត់ពិសេសមួយ, ក្នុងពេលដំណាលគ្នាក្នុងដំណើរការឡើងចុះ, អាចវាយបើកច្រកផ្លូវនៅកំពូលក្បាលរបស់រាងកាយមនុស្សពួកយើងហៅថាបើកកំពូល, ក៏អាចវាយបើកច្រកផ្លូវក្រោមជើង។ ច្រកផ្លូវក្រោមជើងមិនគ្រាន់តែជាមួយចំណុចស្ទៀយុងឈាន, វាគឺជាវាលមួយ។ ដោយសាររាងកាយមនុស្សនៅអវកាសផ្សេងមានទម្រង់អត្ថិភាពខុសគ្នា, រាងកាយនៅក្នុងដំណើរការហាត់គង់ក៏កំពុងបន្តពង្រីកទូលាយ, ចំណុះរបស់គង់ក៏នឹងមួយថ្ងៃកាន់តែធំ, ដូច្នេះគាត់លើសហួសទាំងរាងកាយមនុស្សលោកអ្នក។

នៅក្នុងដំណើរការហាត់គង់លើក្បាលនឹងបើកកំពូល, បើកកំពូលដែលពួកយើងនិយាយនិងបើកកំពូលដែលមីចុងនិយាយគឺមិនមែនរឿងតែមួយ, បើកកំពូលដែលមីចុងនិយាយគឺវាយបើកស្មៀប៉ាយហួយ, ហើយដោតចូលក្នុងស្មៅរាសីមួយទង, វាជាប្រភេទបើកកំពូលនេះ, វាជា

វិធីសាស្រ្តបួសហាត់ដែលមិចុងសម្តែង។ ដែលយើងខ្ញុំសម្តែងមិនមែនបើកកំពូលនេះ។ បើកកំពូលដែលយើងខ្ញុំសម្តែងគឺជាផ្សារភ្ជាប់ទៅវិញទៅមករវាងចក្រវាលនិងខួរធំ, អ្នករាល់គ្នាដឹងបួសហាត់ពុទ្ធសាសនាធម្មតាគាត់ក៏មានបើកកំពូល, ប៉ុន្តែមនុស្សដ៏តិចដឹង, ក៏មានក្នុង{ធម្មក្ខន្ធ} បួសហាត់ខ្លះពេលកំពូលក្បាលបើកផ្លូវប្រេះមួយគឺមានអារម្មណ៍ថាល្អណាស់, ភាពពិតនោះនៅតែខុសឆ្ងាយណាស់។ បើកកំពូលពិតប្រាកដ, ត្រូវការសម្រេចបានកម្រិតណា? ទាំងអស់ឆ្អឹងគ្របក្បាលត្រូវការវាយបើកអស់, បន្ទាប់មកវានឹងបង្ហាញចេញប្រភេទស្វ័យប្រវត្តិមួយបើកបិទ, បើកបិទ, ស្ថានភាពបើកបិទជានិច្ច, ជានិច្ចរក្សាការផ្សារភ្ជាប់ទៅវិញទៅមកជាមួយមហាចក្រវាល, ជាស្ថានភាពមួយបែបនេះ, នេះគឺបើកកំពូលពិតប្រាកដ។ ប្រាកដណាស់គឺមិនមែនលលាដ៍ក្បាលនៃអវកាសនេះ, នៅអវកាសនេះអាចដ៏បន្លាចមនុស្ស, តែគឺនៅអវកាសផ្សេង។

សំណុំគង់ហ្វានេះធ្វើទៅសាមញ្ញបង្គួរ, តម្រូវឥរិយាបថឈរគំនរគឺដូចគ្នានឹងសំណុំលំហាត់ពីរមុន, មិនដូចសំណុំលំហាត់ទីមួយមានសន្ទឹង, ប៉ុន្មានសំណុំលំហាត់ក្រោយមកសុទ្ធតែគ្មានចលនាសន្ទឹង, សុទ្ធតែជាឈរត្រង់សម្រាក, រក្សាទម្រង់មិនផ្លាស់ប្តូរ។ នៅក្នុងពេលទ្បើងចុះអ្នករាល់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់, ដៃនេះហៅថាធ្វើបណ្តោយតាមយន្តការ, ភាពពិតសំណុំលំហាត់ទីមួយក៏ជាធ្វើបណ្តោយតាមយន្តការ, ពេលដែលលោកអ្នកធ្វើសន្ទឹងនោះចប់, បន្ទាប់ពីសម្រាកដៃនោះដោយខ្លួនឯងអណ្តែតមកវិញ, ដោយខ្លួនឯងទៅរួមដប់, យើងខ្ញុំសុទ្ធតែដំឡើង “យន្តការ” បែបនេះ។ ពួកយើងហាត់ចលនាគឺធ្វើបណ្តោយតាម “យន្តការ” , ពង្រឹង “យន្តការ” នេះ។ មិនទាមទារលោកអ្នកខ្លួនឯង

ហាត់គង់, លោកអ្នកធ្វើចលនាគឺដើម្បីពង្រឹង “យន្តការ” នេះ, “យន្តការ” នេះគាត់អាចផ្តើមបានផលប៉ះពាល់នេះ។ ចូរក្តាប់ឲ្យល្អចំណុចគ្រឹះនេះ, ធ្វើត្រូវហើយលោកអ្នកនឹងអាចរកបានអត្ថិភាពរបស់ “យន្តការ” នេះ។ គម្លាតរវាងដៃនិងរាងកាយមិនលើស១០សង់ទីម៉ែត្រ, ចាំបាច់នៅខាងក្នុងវិសាលភាព១០សង់ទីម៉ែត្រដើម្បីពិសោធទម្រង់អត្ថិភាពរបស់គាត់។ មនុស្សខ្លះសម្រាកមិនល្អ, តែងតែពិសោធមិនចេញ, សន្សឹមៗធ្វើលោកអ្នកអាចពិសោធចេញមក។ ហាត់គង់គឺគ្មានអារម្មណ៍និងគំនិតឱបឈើឡើងលើ, ក៏មិនមានទស្សនាទានស្រោចឈើចូលក្នុង, សង្កត់ឈើ{ចូល}។ ដៃរហូតគឺទល់មុខរាងកាយ។ ប៉ុន្តែមានចំណុចមួយ, មនុស្សខ្លះនៅកន្លែងរាងកាយនេះគម្លាតគឺជិត, ដល់កន្លែងមុខនេះខ្លាចប៉ះត្រូវមុខ, ហើយទាញចេញ, ដៃឃ្លាតមុខឆ្ងាយពេកនេះមិនបាន។ រហូតត្រូវការចុះមកឡើងទៅផ្នែកជិតមុខ, ឡើងទៅចុះមកផ្នែកជិតរាងកាយ, ឲ្យតែមិនប៉ះសម្លៀកបំពាក់គឺបាន។ ពេលធ្វើជាក់លាក់ត្រូវការយោងតាមចំណុចគ្រឹះនេះ។ បើលោកអ្នកធ្វើត្រូវបន្ទាប់ពីឡើងទៅ, ដៃមួយឡើងចុះនេះ, ប្រអប់បាតដៃនេះរហូតនៅតែសំដៅចូលក្នុង។

ពេលដៃមួយឡើងចុះមិនបានគ្រាន់តែគិតអំពីដៃនៅខាងលើ, ដោយសារឡើងនិងចុះអនុវត្តក្នុងពេលដំណាលគ្នា, ដូច្នេះដៃនៅខាងក្រោមនេះក៏ត្រូវការដល់ទី, ពោលគឺទាំងឡើងទាំងចុះ, ឡើងចុះក្នុងពេលដំណាលគ្នាដល់ទី។ ដៃពីរនៅមុខទ្រូងមិនអាចរត់ត្រួតលើគ្នា, បែបនេះ “យន្តការ” នឹងរញ៉េរញ៉ៃ។ ត្រូវការរត់ញែកចេញ, ដៃនីមួយៗគ្រប់គ្រងផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ។ ដើមដៃត្រូវសន្ទឹងត្រង់, សន្ទឹងត្រង់មិនស្មើនឹងមិនសម្រាក, ដៃនិងរាងកាយគឺសម្រាកទាំងអស់, ប៉ុន្តែដៃត្រូវការ

សន្ទឹងត្រង់, ដោយសារគឺធ្វើបណ្ដោយតាមយន្តការ, នឹងទទួលដឹងបាន មានប្រភេទ “យន្តការ” មួយ, មានប្រភេទកម្លាំងមួយទាញម្រាមដៃ លោកអ្នកអណ្ដែតឆ្ពោះឡើង។ ក្នុងពេលដៃពីរឡើងចុះ, ដៃអាចញែក ចេញបន្តិច, ប៉ុន្តែមិនបាន{ញែក}ធំ, ព្រោះថាមពលគឺរត់សំដៅឡើង, ដៃ ពីរឡើងចុះ{ត្រូវ}ពិសេសយកចិត្តទុកដាក់។ មនុស្សខ្លះធ្វើឱបឈើស្រោច កំពូលទម្លាប់រួចហើយ, ប្រអប់បាតដៃនៃដៃនេះគឺតែងតែសំដៅចុះយ៉ាង នេះ, ឆ្ពោះឡើងទៅប្រអប់បាតដៃ{ក៏}លើកឆ្ពោះឡើង, មិនបាន, ប្រអប់ បាតដៃត្រូវការទល់មុខរាងកាយ។ លោកអ្នកកុំឃើញហៅ{ឈ្មោះ}ថាគឺ ឡើងចុះ, វាគឺដោយសារយន្តការរបស់ខ្ញុំដំឡើងកំពុងធ្វើ, យន្តការកំពុង ផ្ដើមផលប៉ះពាល់នេះ។ គ្មានសកម្មភាពគំនិតណាមួយ, ៥សំណុំលំ ហាត់សុទ្ធតែគ្មានសកម្មភាពគំនិត។ សំណុំលំហាត់ទី៣មានប្រយោគ មួយយ៉ាងនេះ៖ មុនពេលធ្វើចលនានេះចូរគិតថាខ្លួនឯងជាបំពង់មួយ ទទេ, ឬគឺគិតថាខ្លួនឯងជាបំពង់ពីរទទេ, គោលបំណងគឺទុកឲ្យលោក អ្នកថែមព័ត៌មានយ៉ាងនេះចូល, ធ្វើឲ្យថាមពលអាចរលូនគ្មានរាំងស្ទះ, ចម្បងគឺគោលបំណងនេះ។ ដៃត្រូវការជាបាតដៃផ្កាឈូក។

ខ្ញុំសម្ដែងបន្តិចអំពីរុញបង្វិលហ្វាលូន, រុញដូចម្ដេច? ហេតុអ្វីត្រូវការ រុញបង្វិលហ្វាលូន? ដោយសារថាមពលនេះរបស់ពួកយើងមែនទែន វាយ{ចេញ}សែនឆ្ងាយ, ថាមពលនេះវាយឡើងទៅដល់ពីរប៉ូលរបស់ ចក្រវាល, គ្មានសកម្មភាពគំនិត, នេះគឺមិនដូចគង់ហ្វាធម្មតា។ អ្វីស្រូប ឈើធានយ៉ាង, ប្រមូលឈើទីយីន, នេះសុទ្ធតែមិនទាន់រត់ចេញផុតបាន ផែនដី។ ពួកយើងត្រូវការឆ្លងធ្លុះផែនដី, វាយឡើងទៅដល់ប៉ូលរបស់ ចក្រវាល។ ផ្ចត់គំនិតរបស់លោកអ្នកខ្លួនឯងគឺមិនអាចនឹកស្មានបាន

ប៉ូលនោះនៃចក្រវាលធំប៉ុណ្ណា, ឆ្ងាយប៉ុណ្ណា, មិនអាចគិតស្មាន។ លោកអ្នកគឺគិតយ៉ាងនេះពេញមួយថ្ងៃក៏មិនអាចគិតបានដល់ក្បាលវាធំប៉ុណ្ណា, លោកអ្នកក៏មិនអាចគិតបានព្រំដែនរបស់ចក្រវាលនៅទីណា, បើកលែងអស់មនោគតិរបស់លោកអ្នក, ហត់អស់កម្លាំងលោកអ្នកក៏គិតមិនដល់។ តែបួសហាត់ពិតប្រាកដជាក់ស្តែងគឺសភាពគ្មានបំណង, ដូច្នេះមិនប្រើសកម្មភាពគំនិតរបស់លោកអ្នក, លោកអ្នកមិនចាំបាច់គ្រប់គ្រង, លោកអ្នកគ្រាន់តែគ្រប់គ្រងបណ្តោយយន្តការហើយដំណើរដើម្បីធ្វើប៉ុណ្ណោះ, “យន្តការ” របស់ខ្ញុំអាចផ្តើមផលប៉ះពាល់មួយបែបនេះ។ ពេលកំពុងហាត់អ្នករាល់គ្នាយកចិត្តទុកដាក់, ដោយសារថាមពលវាយ{ចេញ}ដ៏ឆ្ងាយ, ដូច្នេះពេលដកហូតឥរិយាបថពួកយើងត្រូវការថែមឲ្យហ្វាលូននោះបន្តិចកម្លាំង, រុញគាត់មួយ, ធ្វើឲ្យថាមពលនោះមួយពព្រិចភ្នែកវាយត្រឡប់មកវិញ។ រុញបង្វិល៤ដងគឺបាន, បើរុញច្រើនជាងលោកអ្នកនឹងហើមពោះ។ ត្រូវបង្វិលបណ្តោយទ្រនិចនាឡិកា, ពេលរុញមិនអាចរុញធំពេករត់ចេញដល់ខាងក្រៅរាងកាយគឺមិនបាន, យក{កន្លែង}ពោះក្រោម{គម្លាត}ក្រោមផ្ចិតពីរម្រាមដៃធ្វើអ័ក្ស។ កែងដៃត្រូវលើកឡើង, បាតដៃគឺផ្តេក, កំភួនដៃគឺផ្តេក។ ចលនាពេលហាត់គង់កាលដំបូងជាក់លាក់ត្រូវការត្រឹមត្រូវ, មិនត្រឹមត្រូវគឺធ្វើឲ្យ “យន្តការ” ទាញវៀច។

(៤) **សំណុំគង់ហ្វាទី៤**

សំណុំលំហាត់ទី៤ហៅថាលំហាត់វង់សកលហ្វាលូន។ យើងខ្ញុំបានហៅតាមនាមស័ព្ទពីររបស់ពុទ្ធវង្សនិងតាវវង្ស, ចម្បងគឺទុកឲ្យអ្នករាល់គ្នាបានយល់ច្បាស់។ អតីតកាលយើងខ្ញុំហៅថាបង្វិលមហាហ្វាលូន។

សំណុំលំហាត់នេះរបស់យើងខ្ញុំមានចំណុចស្រដៀងបង្វិលវង់សកលធំរបស់តាវវង្ស, ប៉ុន្តែតម្រូវរបស់យើងខ្ញុំខុសគ្នា។ សំណុំលំហាត់ទីមួយគឺតម្រូវយករយខ្សែវណ្ណវាយបើកទាំងអស់, ដូច្នេះសំណុំលំហាត់ទី៤គឺរយខ្សែវណ្ណធ្វើចលនាក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ នៅលើផ្ទៃរាងកាយមនុស្សមានខ្សែវណ្ណ, បណ្តោយក្នុងជ្រៅរាងកាយមនុស្ស, ជាន់នីមួយៗ, ទីចន្លោះសរីរាង្គខាងក្នុងសុទ្ធតែមានខ្សែវណ្ណ, ដូច្នោះថាមពលរបស់ពួកយើងរត់ដូចម្តេច? មិនមែនដំណើរការរបស់ខ្សែវណ្ណមួយឬពីរ, ក៏មិនមែនដំណើរការរបស់៨ខ្សែវណ្ណខុសគ្នា, យើងខ្ញុំតម្រូវខ្សែវណ្ណទាំងអស់នៃរាងកាយមនុស្សធ្វើចលនាបើកក្នុងពេលដំណាលគ្នា, ដូច្នោះមកគឺខ្លាំងក្លាបង្គួរ, នោះគឺបើយកមុខនិងក្រោយរាងកាយបែងចែកជាមុខពីរអវិជ្ជមានវិជ្ជមាន, នោះជាក់ស្តែងគឺរត់តាមមុខនីមួយៗ, ក៏ជាធ្វើចលនាតាមរាល់មុខទាំងមូល។ ដូច្នេះពីពេលនេះតទៅដរាបណាលោកអ្នកហាត់ហ្វាលូនតាហ្វា, ចូរយកគំនិតណាមួយអំពីរង្វិលវង់សកលពីមុនរបស់លោកអ្នកសុទ្ធតែត្រូវបោះចោល, ពួកយើងគឺរយខ្សែវណ្ណវាយបើកក្នុងពេលដំណាលគ្នាធ្វើចលនាក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ ចលនាសាមញ្ញបង្គួរ, តម្រូវឥរិយាបថឈរគំនរគឺដូចគ្នានឹងប៉ុន្មានសំណុំលំហាត់មុនៗ, ប៉ុន្តែមានគម្លាត, តម្រូវកោងខ្នង, ក៏ជាធ្វើបណ្តោយតាមយន្តការ។ ប៉ុន្មានសំណុំលំហាត់មុនៗក៏មានអត្ថិភាពនៃ “យន្តការ” នេះ, ក៏បានហៅថាធ្វើបណ្តោយតាមយន្តការ។ សំណុំលំហាត់នេះខ្ញុំមិនមែនគ្រាន់តែដំឡើងនៅក្រៅរាងកាយលោកអ្នក “យន្តការ” ធម្មតា, គឺដំឡើងមួយជាន់ថាមពលទាញកម្រើករយខ្សែវណ្ណនៅខាងក្រៅរាងកាយ, គាត់ត្រូវការទាញកម្រើករយខ្សែវណ្ណខាងក្នុងរាងកាយលោកអ្នកធ្វើចលនា, ពេល

ដែលលោកអ្នកគ្មានហាត់គង់គាត់គ្រប់ពេលវេលាសុទ្ធតែកំពុងទាញលោកអ្នកបង្វិល, ដល់ពេលគាត់ក៏អាចបង្វិលបញ្ច្រាស, សុទ្ធតែត្រូវការបង្វិលសងខាង, ជាក់ស្ដែងគឺមិនទាមទារលោកអ្នកទៅហាត់បែបនោះ។ យើងខ្ញុំបង្រៀនលោកអ្នកហាត់យ៉ាងណា, គឺហាត់យ៉ាងនោះ, សកម្មភាពគំនិតផ្សេងសុទ្ធតែគ្មាន, ទាំងស្រុងដោយសារមួយជាន់ខ្សែវណ្ណធំនេះទាញកម្រើកលោកអ្នកធ្វើដើម្បីបញ្ចប់។

សំណុំគង់នេះពេលធ្វើចលនាគឺតម្រូវថាមពលនៃរាងកាយទាំងមូលសុទ្ធតែធ្វើចលនា, ក៏មានន័យថា, បើយករាងកាយបែងចែកជាមុខពីរអវិជ្ជមានវិជ្ជមាន, នោះជាក់ស្ដែងគឺធ្វើចលនាពីមុខវិជ្ជមានដល់មុខអវិជ្ជមាន, ពីក្នុងដល់ក្រៅ, មុខនីមួយៗ, រយខ្សែវណ្ណពាន់ខ្សែវណ្ណធ្វើចលនាក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ ជាទូទៅអតីតធ្លាប់ហាត់បង្វិលវង់សកលដទៃ, មានគំនិតនេះ, មានទស្សនាទាននេះ, ហាត់មហាធម៌យើងខ្ញុំលោកអ្នកត្រូវតែបោះចោលទាំងអស់, ប្រការនោះរបស់លោកអ្នកសែនតូច, ខ្សែវណ្ណមួយ, ខ្សែវណ្ណពីររមែងមិនបាន, សែនយឺត។ រាងកាយមនុស្សនៅលើផ្ទៃដឹងថាគាត់មានអត្ថិភាពរបស់ខ្សែវណ្ណ, ភាពពិតបណ្ដោយផ្ដេកប្រសព្វគ្នាដូចជាសសៃឈាមដង់ស៊ីតេនៅតែធំជាងសសៃឈាម។ បណ្ដាជាន់អវកាសនៃរាងកាយ, បណ្ដាជាន់, បណ្ដាជាន់, ពោលគឺរាងកាយលោកអ្នកពីលើផ្ទៃដល់ជាន់ជ្រៅសុទ្ធតែមានខ្សែវណ្ណ, ផ្នែកចន្លោះនៃសរីរាង្គខាងក្នុងក៏មាន។ ដូច្នេះ, ពេលដែលពួកយើងកំពុងហាត់, តម្រូវរាងកាយទាំងមូលបែងចែកជាពីរពាក់កណ្ដាល, ពីរមុខអវិជ្ជាមានវិជ្ជមាន, ពោលគឺមុខមួយទាំងមូលមុខនិងក្រោយធ្វើចលនាក្នុងពេលដំណាលគ្នា, តែមិនមែនជាខ្សែវណ្ណមួយឬពីរ។ មនុស្សធ្លាប់ហាត់វង់សកលអតីត, លោកអ្នក

នាំតាមគំនិតណាមួយសុទ្ធតែនឹងបំផ្លាញលោកអ្នកហាត់គង់, ដូច្នេះលោកអ្នកមិនបាននាំតាមគំនិតពីដើម។ វង់សកលពីដើមរបស់លោកអ្នកទោះបីស្រឡះរួចហើយ, នោះក៏មិនជាអ្វីទាំងអស់, ពួកយើងទើបចាប់ផ្ដើមបានហួសផុតសែនឆ្ងាយប្រការនោះរួចហើយ, តម្រូវរយខ្សែវណ្ណធ្វើចលនាទាំងអស់។ ឥរិយាបថឈរគំនរពុំខុសអ្វីនឹងប៉ុន្មានសំណុំលំហាត់មុនៗ, គ្រាន់តែជាគាត់ចាំបាច់កោងខ្នង, មានចន្លោះចំងាយ, ពេលដែលកំពុងហាត់គង់, យើងខ្ញុំតម្រូវដៃនេះត្រូវការធ្វើបណ្ដោយតាមយន្តការ, ក៏ដូចជាសំណុំលំហាត់ទី៣ដៃតាមយន្តការអណ្ដែតត្រឡប់មក, ពេលហាត់សំណុំលំហាត់នេះដំណើរជុំទាំងមូលអណ្ដែតតាម “យន្តការ” ។

សំណុំចលនានេះត្រូវធ្វើ៩ដង, បើសិនលោកអ្នកចង់ធ្វើច្រើនជាង, គឺលោកអ្នកធ្វើ១៨ដង, តែចាំបាច់ត្រូវតែធានាលេខ “៩” ។ អនាគតពេលដែលពួកយើងហាត់ដល់កម្រិតជាក់លាក់, មិនរាប់លេខទៀត។ ហេតុអ្វីមិនរាប់លេខ? ដោយសារបើសិនលោកអ្នករមែងធ្វើបន្ត៩ដងៗបែបនេះហើយ, “យន្តការ” នោះបានកំណត់មកវិញ, ដល់លើកទី៩គាត់ខ្លួនឯងនឹងមកត្រួតដៃពោះក្រោម។ ហាត់ដល់ពេលវេលាជាក់លាក់, ពេលដែលលោកអ្នកធ្វើដល់លើកទី៩, “យន្តការ” នេះនឹងស្វ័យប្រវត្តិទាញដៃលោកអ្នកទៅត្រួតដៃពោះក្រោម, គឺមិនចាំបាច់រាប់លេខទៀត។ ប្រាកដណាស់, ពេលលោកអ្នកទើបបួសហាត់ដំបូងគាត់ក៏មិនខ្លាំងក្លាយ៉ាងនោះ, ដូច្នេះលោកអ្នកនៅតែចាំបាច់រាប់លេខ។

(៥) **សំណុំលំហាត់ទី៥**

សំណុំលំហាត់ទី៥ហៅថាលំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាច។ សំណុំលំហាត់នេះគឺជាប្រការបួសហាត់លើជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់, ជាប្រការដែលខ្ញុំបួស

ឯកតាអតីតកាល, គ្មានការផ្លាស់ប្ដូរបានយកចេញមកផ្ដល់ឲ្យអ្នករាល់គ្នា។ ដោយសារខ្ញុំក៏គ្មានពេល......ដ៏ពិបាកមានឱកាសផ្ទាល់ខ្លួនមកបង្រៀនអ្នករាល់គ្នាប្រការនេះម្ដងទៀត, ដូច្នេះខ្ញុំភ្លាមៗយកប្រការរបស់ខ្ញុំទាំងអស់បង្រៀនឲ្យលោកអ្នក, ទុកឲ្យអ្នករាល់គ្នាពីពេលនេះតទៅមានគង់អាចហាត់នៅជាន់ថ្នាក់ខ្ពស់។ ចលនាសំណុំលំហាត់នេះក៏មិនស្មុគស្មាញ, ដោយសារមហាធម៌សាមញ្ញនិងងាយស្រួលបំផុត, ស្មុគស្មាញក៏មិនជាក់លាក់ថាល្អ។ ប៉ុន្តែ, នៅកម្រិតម៉ាក្រូវាគ្របសង្កត់ប្រការជាច្រើនៗដើម្បីវិវត្តនិងហាត់។ កម្រិតពិបាកនៃសំណុំលំហាត់នេះធំណាស់, តម្រូវកម្រិតកម្លាំងខ្ពស់, ជាក់ស្ដែងគឺនៅពេលលោកអ្នកហាត់គង់, ត្រូវការអង្គុយសមាធិពេលវេលាដ៏យូរទើបអាចបញ្ចប់សំណុំលំហាត់នេះ។
សំណុំលំហាត់នេះជាសំណុំលំហាត់មួយឯករាជ្យ, មុនពេលលោកអ្នកហាត់សំណុំលំហាត់នេះ, មិនចាំបាច់ហាត់៤លំហាត់មុន។ ប្រាកដណាស់, ទាំងអស់លំហាត់របស់ពួកយើងសុទ្ធតែដ៏សម្រួល, ពេលវេលាលោកអ្នកថ្ងៃនេះមិនគ្រប់គ្រាន់តែអាចហាត់សំណុំលំហាត់ទី១, នោះគឺហាត់សំណុំទី១, លោកអ្នកឆ្លាស់គ្នាហាត់ក៏បាន។ លោកអ្នកថ្ងៃនេះដោយសារពេលវេលាតឹងតែងពេកគ្រាន់តែចង់ហាត់សំណុំលំហាត់ទី២ឬក៏សំណុំលំហាត់ទី៣, សំណុំលំហាត់ទី៤, សុទ្ធតែបាន។ ពេលវេលាលោកអ្នកច្រើនគឺហាត់ច្រើនជាង, ពេលវេលាតិចគឺហាត់តិចជាង, សែនសម្រួល។ លោកអ្នកហាត់ជាក់ស្ដែងគឺដើម្បីពង្រឹង “យន្តការ” នេះ, ពង្រឹងយន្តការនេះដែលខ្ញុំដំឡើងឲ្យលោកអ្នក, ពង្រឹងហ្វាលូន, ពង្រឹងតានធាន។

សំណុំលំហាត់ទី៥របស់ពួកយើងគឺជាលំហាត់មួយឯករាជ្យ, គាត់

បានផ្សំឡើងដោយ៣ផ្នែក។ ផ្នែកទី១ជាក់ស្ដែងគឺវាយក្បាច់ដៃ។ គោលបំណងវាយក្បាច់ដៃជាក់ស្ដែងគឺដើម្បីសម្រួលបើករាងកាយ។ ចលនាសាមញ្ញបង្គួរ, មានតែប៉ុន្មានចលនាប៉ុណ្ណោះ។ ផ្នែកទី២ជាក់ស្ដែងគឺពង្រឹងទេពអំណាច, មានចលនាមានរូបពីរបីដែលទម្រង់នឹងថេរ, យកសីលគង់, ទេពអំណាចពុទ្ធធម៌ខាងក្នុងរាងកាយវាយចេញមក, ក្នុងពេលហាត់គង់យកវាពង្រឹងនៅលើបាតដៃ, ដូច្នេះសំណុំលំហាត់ទី៥ហៅថាលំហាត់ពង្រឹងទេពអំណាច, ជាក់ស្ដែងគឺពង្រឹងសីលគង់។ បន្ទាប់មក, គឺចាប់ផ្ដើមអង្គុយសមាធិចូលក្នុងរម្ងាប់, វាគឺបានផ្សំឡើងដោយ៣ផ្នែក។

ដំបូងខ្ញុំសម្ដែងបន្តិចអំពីអង្គុយសមាធិ។ អង្គុយសមាធិបត់ស្នៀតជើងនេះ, មានវិធីបត់ស្នៀតពីរប្រភេទ។ បួសហាត់ពិតប្រាកដបត់ស្នៀតជើងមានពីរប្រភេទ។ មានមនុស្សនិយាយ, បត់ស្នៀតជើងមិនគ្រាន់តែជាពីរប្រភេទ, លោកអ្នកឃើញបួសហាត់មីចុងមានវិធីសាស្ត្របត់ស្នៀតជើងដ៏ច្រើន? ខ្ញុំប្រាប់លោកអ្នក, នោះមិនមែនវិធីសាស្ត្របត់ស្នៀតជើងអង្គុយសមាធិ, នោះជាប្រភេទឥរិយាបថ, ចលនាមួយរបស់ហាត់គង់។ បត់ស្នៀតជើងពិតប្រាកដ, គឺពីរប្រភេទ៖ ប្រភេទមួយហៅថាបត់ស្នៀត១, ប្រភេទមួយហៅថាបត់ស្នៀត២។

ខ្ញុំសម្ដែងបន្តិចអំពីបត់ស្នៀត១នេះ។ បត់ស្នៀត១គឺពេលដែលលោកអ្នកមិនទាន់អាចបត់ស្នៀត២បាន, អស់ជម្រើសទើបជ្រើសប្រើវិធីបត់ស្នៀតបណ្ដោះអាសន្ន។ បត់ស្នៀត១ជាក់ស្ដែងគឺជើងមួយនៅក្រោម, ជើងមួយនៅលើ។ ពួកយើងមានមនុស្សជាច្រើនពេលដែលបត់ស្នៀតជើង១, ឆ្អឹងភ្នែកគោនៅកជើងឈឺណាស់, មួយស្របក់គឺទ្រាំមិនបាន។ កំភួនជើងនេះមិន

ឈើប៉ុន្មានផង, ឆ្អឹងភ្នែកគោទ្រាំមិនបានទៀតរួចហើយ។ បាតជើងលោកអ្នកបើសិនអាចវិលឆ្លងមក, ប្រអប់បាតជើងសំដៅឡើង, ដូច្នោះឆ្អឹងនេះនឹងរត់ទៅខាងក្រោយ។ ទើបចាប់ផ្ដើមខ្ញុំដាក់ស្ដែងគឺប្រាប់លោកអ្នកធ្វើបែបនេះ, លោកអ្នកក៏មិនដាក់លាក់ថាអាចធ្វើបាន, អាចសន្សឹមៗដើម្បីហាត់។

បត់ស្មើជើង១នេះមានការថ្លែងដ៏ច្រើន។ តាវវង្សហាត់គង់សម្ដែងស្រូបចូលក្នុងតែមិនបញ្ចេញទៅក្រៅ, ដូច្នេះថាមពលរមែងស្រូបចូលក្នុង, មិនបញ្ចេញទៅក្រៅ។ គាត់ចៀសវាងខ្ជាត់ខ្ជាយថាមពលចេញក្រៅ។ ធ្វើដូចម្ដេច? គាត់ផ្ដោតលើបិទជិតស្ទៀវរ៉ិបស់លោកអ្នក, ដូច្នេះជាញឹកញាប់ពេលគាត់បត់ស្មើជើង, យកស្នៀយុងឈ្វាននេះសង្កត់នៅខាងក្នុងកជើង, យកស្នៀយុងឈ្វាននោះសង្កត់នៅលើភ្លៅ។ ភ្ជាប់ត្រាក៏ជាដូចគ្នាដែរ។ គាត់យកម្រាមដៃមេសង្កត់ជាប់ស្នៀឡៅគុង, បន្ទាប់មកស្នៀឡៅគុងនេះចុចជាប់ដៃនេះ, ចុចជាប់ពោះក្រោម។

បត់ស្មើជើងរបស់មហាធម៌ពួកយើងមិនសូវសម្ដែងអំពីអ្វីទាំងនេះ។ ដោយសារបួសហាត់ពុទ្ធវង្សមិនថាជាធម្មក្ខន្ធមួយណាសុទ្ធតែសម្ដែងប្រោសសត្វលោកទាំងឡាយ, ដូច្នេះ, គាត់មិនខ្លាចថាមពលបញ្ចេញទៅក្រៅ។ ដោយសារថាមពលបញ្ចេញទៅក្រៅពិតជាបង្ហិនក៏ដោយ, ក៏នឹងបំពេញឡើងវិញនៅក្នុងហាត់គង់ដោយមិនត្រូវការបង់ចំណាយ, ដោយសារបរមាណើយចិត្តគំនិតរបស់លោកអ្នកនៅទីនោះ, គាត់មិនបាត់បង់។ ហើយបើសិនលោកអ្នកលើកកម្ពស់ជាន់ថ្នាក់ម្ដងទៀត, លោកអ្នកគឺត្រូវតែទទួលរងទុក្ខ, ដូច្នេះថាមពលរបស់គាត់គឺមិនបាត់បង់។ សម្រាប់បត់ស្មើជើង១នេះតម្រូវរបស់យើងខ្ញុំចំពោះលោកអ្នកមិនច្រើន, យើងខ្ញុំក៏មិន

តម្រូវបត់ស្មើ១។ សំណុំលំហាត់នេះរបស់យើងខ្ញុំគឺតម្រូវបត់ស្មើ២, ដោយសារមានខ្លះមិនអាចបត់ស្មើ២, គាប់ជូនខ្ញុំសម្ដែងឲ្យលោកអ្នកបន្តិចអំពីបត់ស្មើ១។ លោកអ្នកបច្ចុប្បន្នបត់ស្មើ២មិនបាន, លោកអ្នកអាចជ្រើសប្រើទម្រង់បត់ស្មើ១, សន្សឹមៗលោកអ្នកនៅតែត្រូវដាក់ជើងលោកអ្នកឡើងទៅ។ យើងខ្ញុំតម្រូវបត់ស្មើ១, ប្រុសជើងស្ដាំនៅក្រោម, ជើងឆ្វេងនៅលើ; ស្រីជើងឆ្វេងនៅក្រោម, ជើងស្ដាំនៅលើ។ បត់ស្មើ១ពិតប្រាកដតាមពិតទៅកម្រិតពិបាកគឺធំបង្គួរ, តម្រូវបត់ស្មើ{រូប}អក្សរមួយ។ បត់ស្មើ{រូប}អក្សរមួយនេះ, ខ្ញុំគិតថាក៏មិនខ្សោយជាងបត់ស្មើ២នេះ, ជើងនេះជាមូលដ្ឋានគឺផ្ដេកផ្ទឹម, ចង់សម្រេចបានជំហានមួយនេះ, រវាងជើងនឹងពោះមានចន្លោះ, ធ្វើទៅក៏ជាពិបាកធ្វើបង្គួរ។ នេះជាតម្រូវបត់ស្មើ១ធម្មតា, ប៉ុន្តែសម្រាប់វាយើងខ្ញុំមិនតម្រូវយ៉ាងនេះ, ហេតុអ្វី? ដោយសារសំណុំលំហាត់នេះរបស់យើងខ្ញុំតម្រូវបត់ស្មើ២។

ម្ដងទៀតយើងខ្ញុំសម្ដែងបន្តិចអំពីបត់ស្មើ២។ ពួកយើងតម្រូវគឺបត់ស្មើ២, បត់ស្មើ២នេះ, ជាក់ស្ដែងគឺយកជើងខាងក្រោមដាក់ឡើងមកខាងលើ។ ដាក់ពីខាងក្រៅ, មិនអាចហួតពីខាងក្នុង, នេះជាក់ស្ដែងគឺបត់ស្មើ២។ បត់ស្មើជើង២ក៏មានបត់ស្មើតូច។ បត់ស្មើតូចក៏អាចសម្រេចបាន “ចិត្ត៥សំដៅមេឃ” , បែបនេះប្រអប់បាតជើងសុទ្ធតែជាសំដៅឡើង, ពិតប្រាកដហាត់ចិត្ត៥សំដៅមេឃជាក់ស្ដែងគឺហាត់បែបនេះ, កំពូលក្បាល, ប្រអប់បាតដៃ, ប្រអប់បាតជើងទាំងពីរ, គង់ហ្វាពុទ្ធវង្សធម្មតាគឺជាបែបនេះ។ ចង់បត់ស្មើធំ, តាមភាពងាយស្រួលរបស់លោកអ្នកខ្លួនឯង, មនុស្សខ្លះចូលចិត្តបត់ស្មើធំ, ប៉ុន្តែយើងខ្ញុំជាក់ស្ដែងគឺជាបត់ស្មើ២, បត់ស្មើធំក៏បាន, បត់ស្មើតូចបន្តិចក៏បាន។

បួសហាត់បិតិវន្តគង់តម្រូវអង្គុយសមាធិពេលវេលាដ៏យូរ។ ពេលអង្គុយសមាធិគំនិតអ្វីសុទ្ធតែគ្មាន, ប្រការអ្វីសុទ្ធតែមិនគិត។ យើងខ្ញុំសម្តែងសតិម្ចាស់របស់លោកអ្នកជាក់លាក់ត្រូវការច្បាស់លាស់, ដោយសារសំណុំលំហាត់នេះគឺបួសហាត់លោកអ្នកខ្លួនឯង, លោកអ្នកត្រូវតែលើកកម្ពស់ដោយច្បាស់ឥតខ្ចោះ។ សំណុំបិតិវន្តគង់នេះរបស់យើងខ្ញុំហាត់ដូចម្តេច? យើងខ្ញុំតម្រូវអ្នករាល់គ្នា, លោកអ្នករម្ងាប់ជ្រៅដល់ណាក៏ត្រូវតែដឹងថាខ្លួនឯងកំពុងហាត់គង់នៅទីនេះ, ដាច់ខាតមិនអនុញ្ញាតចូលក្នុងស្ថានភាពប្រភេទនោះអ្វីក៏មិនដឹង។ ដូច្នោះពិស្តារនឹងលេចឡើងស្ថានភាពអ្វី? ពេលរម្ងាប់ចុះនឹងលេចឡើងអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងហាក់ដូចជាអង្គុយនៅក្នុងសំបកពងមាន់ស្អាតអស្ចារ្យ, អារម្មណ៍សុខស្រួលខ្លាំងណាស់, ដឹងថាខ្លួនឯងកំពុងហាត់គង់, ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថារាងកាយទាំងមូលកម្រើកមិនបាន។ នេះសុទ្ធតែជាដែលចាំបាច់នឹងលេចឡើងនៃលំហាត់នេះរបស់ពួកយើង។ នៅមានស្ថានភាពមួយទៀត, អង្គុយមកអង្គុយទៅរកឃើញថាជើងក៏គ្មានទៀត, គិតមិនច្បាស់ជើងទៅទីណា, រាងកាយក៏គ្មានទៀត, ដើមដៃក៏គ្មានទៀត, ដៃក៏គ្មានទៀត, នៅសល់តែក្បាល។ ហាត់បន្តទៅទៀតរកឃើញថាក្បាលក៏គ្មានទៀត, មានតែផ្នត់គំនិតរបស់ខ្លួនឯង, បន្តិចគំនិតដឹងថាខ្លួនឯងនៅទីនេះហាត់គង់, ត្រូវរក្សាជាប់គំនិតមួយនេះ។ យើងខ្ញុំតម្រូវសម្រេចបានប្រភេទកម្រិតនេះគឺគ្រប់គ្រាន់។ ហេតុអ្វី? មនុស្សនៅក្នុងស្ថានភាពមួយបែបនេះហាត់គង់រាងកាយសម្រេចបានស្ថានភាពវិវត្តនិងហាត់ពេញលេញបំផុត, ជាស្ថានភាពស្អាតបំផុត, ដូច្នេះយើងខ្ញុំតម្រូវលោកអ្នកចូលក្នុងស្ងប់នៅក្នុងស្ថានភាពមួយយ៉ាងនេះ។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកមិនគេងលក់ទៅ, ស្រមើស្រមៃទៅ,

រក្សាមិនជាប់គំនិតមួយនោះ, ហាត់ស្មើសូន្យ, ស្មើនឹងគេងមិនហាត់។ ហាត់គង់ចប់រួចហើយ, ដៃពីររួមដប់ចេញពីសមាធិ, គង់បានហាត់ចប់។

****

បរិសិដ្ឋ

បរិសិដ្ឋ ១៖ គម្រូវសម្រាប់ឋានីយជួយណែនាំរបស់ហ្វាលូនតាហ្វា

១. ឋានីយជួយណែនាំរបស់ហ្វាលូនតាហ្វាគ្រប់ទីកន្លែង, គឺជាអង្គការមានលក្ខណៈមហាជនឯកទេសតែមួយគត់រៀបចំបួសជាក់ស្ដែងជួយណែនាំបួសហាត់, ប្ដេជ្ញាមិនធ្វើជាអង្គភាពសេដ្ឋកិច្ចនិងវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងរចនាសម្ព័នរដ្ឋបាល។ មិនស្ដុកលុយ, សម្ភារៈ, មិនធ្វើសកម្មភាពព្យាបាលជំងឺ។ គ្រប់គ្រងរលុង។

២. នាយកឋានីយនៃឋានីយប្រមុខរបស់ហ្វាលូនតាហ្វាក៏ដូចជាបុគ្គលិកការងារចាំបាច់គឺជាអ្នកបួសពិតហ្វាលូនតាហ្វាឯកទេសតែមួយគត់។

៣. ពេលផ្សព្វផ្សាយទូលាយហ្វាលូនតាហ្វាត្រូវការយោងតាមមនោគតិនិងអត្ថន័យមជ្ឈមណ្ឌលរបស់មហាធម៌ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ, មិនបានយកទស្សនៈឯកជននិងរបៀបនៃគង់ហ្វាដទៃធ្វើជាប្រការរបស់មហាធម៌ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ, ដឹកនាំអ្នកបួសហាត់ចូលក្នុងមនោគតិមិនត្រឹមត្រូវ។

៤. ឋានីយប្រមុខគ្រប់ទីកន្លែងត្រូវការអនុលោមតាមច្បាប់ប្រទេស, មិនចូលប្រឡូកនយោបាយ, លើកកម្ពស់ចិត្តគំនិតរបស់អ្នកបួសហាត់គឺជាធាតុពិតរបស់បួសហាត់។

៥. ឋានីយជួយណែនាំមានលក្ខណៈត្រូវការដោះដូរទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមក, ជំរុញអ្នកបួសហាត់មហាធម៌លើកកម្ពស់ទាំងស្រុង។ មិនអនុញ្ញាតស្ថិតនៅមានមនោគតិតំបន់រុញចេញក្រៅ, ប្រោសមនុស្សមិនបែងចែកតំបន់, ជាតិសាសន៍, គ្រប់ទីកន្លែងបង្ហាញចិត្តគំនិតកូនសិស្សបួសពិត, បួសមហាធម៌ជាក់ស្ដែងគឺជាសិស្សក្នុងធម្មក្ខន្ធដូចគ្នា។

៦. ចិត្តរឹងមាំទប់ទល់ទង្វើបំផ្លាញអត្ថន័យរបស់មហាធម៌, កូនសិស្សណាមួយក៏មិនបានយកអ្វីនៅជាន់ថ្នាក់ទាបរបស់ខ្លួនឯង, មើលឃើញបាន, ស្តាប់បាន, ទទួលដឹងត្រាស់បានធ្វើជាខ្លឹមសាររបស់មហាធម៌ដើម្បីសម្តែង, និងហៅថាជាបង្រៀនធម៌។ សូម្បីតែសម្តែងបដិបត្តិករុណាក៏មិនបាន, ដោយសារនោះមិនមែនជាធម៌, ជាពាក្យដំបូន្មានរបស់មនុស្សសាមញ្ញ, គ្មាននាំតាមកម្លាំងធម៌ប្រោសមនុស្ស។ ទាំងអស់ដែលប្រើអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីសម្តែងតាវចាត់ថាជាទង្វើចលាចលធម៌ធ្ងន់ធ្ងរ, ពេលសម្តែងពាក្យដែលខ្ញុំនិយាយជាក់លាក់ត្រូវការបន្ថែមថាលោកគ្រូលីហុងជីបាននិយាយ.........។ល។

៧. ហាមឃាត់យ៉ាងតឹងរឹងកូនសិស្សមហាធម៌ចូលរួមហាត់គង់ហ្វាដទៃ (លេចឡើងគម្លាតសុទ្ធតែជាប្រភេទនេះ), មិនស្តាប់ប្រមានលេចឡើងបញ្ហាខ្លួនឯងទទួលខុសត្រូវ។ ជូនប្រាប់កូនសិស្សទាំងអស់, ក្នុងហាត់គង់មានគំនិតនិងសកម្មភាពមនោគតិរបស់គង់ហ្វាដទៃសុទ្ធតែមិនបាន។ កម្រើកគំនិតកាលណាជាក់ស្តែងគឺជាខ្លួនឯងចំណង់ប្រការរបស់ធម្មក្ខន្ធមួយនោះ; ចូលរួមហាត់កាលណាហ្វាលូននឹងខូចទ្រង់ទ្រាយ, បាត់ប្រសិទ្ធភាព។

៨. អ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាតម្រូវបួសក្នុងពេលដំណាលគ្នាចិត្តគំនិតនិងចលនា។ អ្នកហាត់តែចលនា, មិនគោរពចិត្តគំនិត, ដាច់ខាតមិនទទួលស្គាល់ជាកូនសិស្សរបស់ហ្វាលូនតាហ្វា, ដូច្នេះត្រូវការចាត់ទុករៀនធម៌អានសៀវភៅជាវគ្គបួសចាំបាច់រាល់ថ្ងៃ។

លីហុងជី

ថ្ងៃទី២០ ខែមេសា ឆ្នាំ១៩៩៤

បរិសិដ្ឋ ២៖ បទបញ្ញត្តិបង្រៀនធម៌របស់កូនសិស្សហ្វាលូនតាហ្វា

១. សិស្សហ្វាលូនតាហ្វាទាំងអស់ពេលដែលបង្រៀនធម៌, គ្រាន់តែអាចប្រើថា “លោកគ្រូលីហ៊ុងជីសម្តែង... ” , “លោកគ្រូលីហ៊ុងជីនិយាយ...” ។ ដាច់ខាតមិនបានប្រើអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង, ឃើញបាន, ដឹងបាននិងប្រការរបស់ធម្មក្ខន្ធដទៃធ្វើដូចជាមហាធម៌របស់លោកគ្រូលីហ៊ុងជី, បើមិនដូច្នោះទេដែលបានបង្រៀនជាក់ស្តែងមិនមែនជាហ្វាលូនតាហ្វា, តែគឺចាត់ថាបំផ្លាញហ្វាលូនតាហ្វា។

២. សិស្សហ្វាលូនតាហ្វាទាំងអស់ពេលបង្រៀនធម៌, អាចជ្រើសប្រើក្រុមអានសៀវភៅ, ក្រុមពិភាក្សា, ឬក៏នៅលើវាលហាត់គង់សម្តែងអំពីធម៌ដែលលោកគ្រូលីហ៊ុងជីធ្លាប់សម្តែង, មិនបានតាមទម្រង់របស់ខ្ញុំសម្តែងធម៌នៅក្នុងសាវនដ្ឋានដើម្បីបង្រៀនធម៌។ អ្នកដទៃគឺសម្តែងមិនបានមហាធម៌, ក៏នឹងមិនដឹងអំពីការគិតនៅជាន់ថ្នាក់របស់ខ្ញុំ, ធម៌ដែលខ្ញុំសម្តែងក៏ដូចជាអត្ថន័យពិតប្រាកដក្នុងនោះ។

៣. នៅក្រុមអានសៀវភៅ, ក្រុមពិភាក្សាឬក៏នៅលើវាលហាត់គង់ពេលនិយាយដល់ការពន្យល់និងយល់ដឹងអំពីមហាធម៌, ចាំបាច់និយាយច្បាស់ថាគឺជា “ចិត្តបានយល់ដឹងរបស់ឯកជន” ។ មិនបានលាយបញ្ចូលមហាធម៌បានបង្រៀននិង “ចិត្តបានយល់ដឹងរបស់ឯកជន” , កាន់តែមិនអនុញ្ញាតយក “ចិត្តបានយល់ដឹងរបស់ឯកជន” និយាយក្លាយជាអ្វីដែលលោកគ្រូលីហ៊ុងជីសម្តែង។

៤. សិស្សហ្វាលូនតាហ្វាទាំងអស់ពេលបង្រៀនធម៌បង្រៀនគង់, ដាច់ខាតហាមឃាត់យកថ្លៃសេវា, យករង្វាន់, នរណាបំពានបានមិនមែនជាសិស្សរបស់ហ្វាលូនតាហ្វាទៀត។

៥. សិស្សមហាធម៌ទាំងអស់មិនបានយកលេសបង្រៀនគង់, យកលេសណាមួយដើម្បីសម្រួលជំងឺព្យាបាលជំងឺឲ្យអ្នករៀនគង់, បើមិនដូច្នោះទេជាក់ស្តែងគឺជាបំផ្លាញមហាធម៌។

លីហុងជី

ថ្ងៃទី២៥ ខែមេសា ឆ្នាំ១៩៩៤

បរិសិដ្ឋ ៣៖ បរម្មណីយសិក្ខាកាមជួយណែនាំហ្វាលូនតាហ្វា

១. ស្រឡាញ់គង់ហ្វានេះ, មានសាទរក្នុងការងារ, មានឆន្ទៈក្នុងការបម្រើដោយស្ម័គ្រចិត្ត; សកម្មរៀបចំសកម្មភាពហាត់គង់ឲ្យសិក្ខាកាម។

២. សិក្ខាកាមជួយណែនាំចាំបាច់គឺជាអ្នកឯកទេសបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វា។ បើសិនបានរៀនគង់ហ្វាដទៃ, គឺរាប់ថាស្វ័យប្រវត្តិបោះបង់សក្ខីកម្មសិក្ខាកាមនិងសិក្ខាកាមជួយណែនាំ។

៣. នៅទីតាំងហាត់គង់ត្រូវតឹងរឹងគោរពច្បាប់, អត់ឱនចំពោះមនុស្ស; រក្សាជាប់ចិត្តគំនិត, មិត្តភាពជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

៤. ផ្សព្វផ្សាយមហាធម៌, បង្រៀនគង់ដោយស្មោះត្រង់, សកម្មសហការនិងគាំទ្រឋានីយប្រមុខក្នុងគ្រប់គម្រោងការងារ។

៥. កាតព្វកិច្ចបង្រៀនគង់, ហាមដាច់ខាតយកថ្លៃសេវា, ទទួលរង្វាន់; មនុស្សហាត់គង់មិនចំណង់កិត្តិនាម, គ្រាន់តែចំណង់កុសល។

លីហុងជី

បរិសិដ្ឋ ៤៖ អ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វាចាំបាច់ដឹង

១. ហ្វាលូនតាហ្វាគឺជាគង់ហ្វារបស់បួសហាត់ពុទ្ធវង្ស, មនុស្សណា

មួយ{ក៏}មិនបានខ្ចីឈ្មោះបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វា, ប្រព្រឹត្តផ្សព្វផ្សាយសាសនាដទៃ។

២. ជាទូទៅអ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វា, ត្រូវការតឹងរឹងគោរពតាមច្បាប់និងបទបញ្ញត្តិរបស់ប្រទេសរៀងៗខ្លួន, មនុស្សណាមួយមានទង្វើបំពានគោលនយោបាយនិងបទបញ្ញត្តិជាតិ, សុទ្ធតែមិនបានទទួលក្នុងកុសលរបស់ហ្វាលូនតាហ្វា។ បំពានក៏ដូចជាផលវិបាកទាំងអស់ដោយសាមីខ្លួនទទួលខុសត្រូវ។

៣. ជាទូទៅអ្នកបួសហាត់ហ្វាលូនតាហ្វា, សុទ្ធតែត្រូវការសកម្មរក្សាសាមគ្គីក្នុងពិភពបួសហាត់, រួមគ្នាខិតខំដើម្បីអភិវឌ្ឍកិច្ចការវប្បធម៌មនុស្សជាតិ។

៤. សិក្ខាកាម, សិក្ខាកាមជួយណែនាំនិងសិស្សហ្វាលូនតាហ្វា, លុះត្រាតែបានអនុញ្ញាតរបស់អ្នកបើកផ្លូវ, មនុស្សម្ចាស់ធម្មក្ខន្ធ, ឬក៏ផ្នែកមានទាក់ទង, មិនបានពិនិត្យជំងឺឲ្យគេ, កាន់តែមិនបានខ្លួនឯងទៅពិនិត្យជំងឺយកលុយ, យករង្វាន់។

៥. សិក្ខាកាមហ្វាលូនតាហ្វា, យកការបួសហាត់ចិត្តគំនិតជាគ្រឹះ, ដាច់ខាតមិនបានចូលប្រលូកនយោបាយជាតិ, កាន់តែមិនបានចូលរួមសកម្មភាពប្រយុទ្ធប្រជែងមានលក្ខណៈនយោបាយណាមួយ, អ្នកបំពានគឺបានមិនមែនជាសិស្សហ្វាលូនតាហ្វាទៀត, ផលវិបាកទាំងអស់ដោយសាមីខ្លួនទទួលខុសត្រូវ។ ឆាប់ថ្ងៃសម្រេចធម៌ពេញលេញ, ឧស្សាហ៍បួសពិតគឺជាប្រាថ្នាដើមដំបូង។

លីហុងជឺ

Copyright © 2024 by Li Hongzhi

All Rights Reserved.

Translate in khmer.
កំណែភាសាខ្មែរ, បកប្រែនៅកម្ពុជា។

http://kh.falundafa.org