

## ទោះជាយ៉ាងណាក់ត្រូវមានសោក់ណាកាត

ព្រាប ហាន់ម៉ារ៍  
វិទ្យាសាសន៍វិរ័យ

មនុស្សលាករយើងនេះ ពុំចាសាសនីណាតា, សម្បរអូ, កែទអី, រស់នោទីណាតា...ឡើយ គឺសុខសីដ៏តែមានជាប់ជំពាក់ជាមួយសោក់ណាកាតជានឹង។ ឯសោក់ណាកាតនោះកីរុយមាបជាថប្បញ្ញតីរប្បជមិផ្លាល់និមួយាដែរ។ ដូច្នេះហើយ នានជាអីឡាដីលសិរីមួយបានលើយីហាលូប្បសិរីស្រស់ ជួនកាលក្រុមមនុស្សនៅថ្ងៃយក្សាត់ដលមានរប្បជមិដោរដែនៅ អាហារមិនយើរព្យាយាតាំកាប់ផ្តើកនូវខែនៅខែនេះ។ ទីផ្សារមានបំណងយកបំណុបរប្បជមិខុសត្វាមកពិភាក្សាយឡើយ គ្រាន់តែចង់បញ្ចាក់ជាសោក់ណាកាត គទៅតែអីដែលយកបានបំជុំក ពីធមូយកសម្រេចបំបាក់មក បិទចង់ខ្លួនខ្លួនជិតយ៉ាងណាតា កីតែអីដែលមានគ្នា, សាក់លើខ្លួន បុរាណត្រូវឱ្យដឹងកំបុកកំបុកអីដោរដែន។ ជាយសារបងីរឿមាន សោក់ណាកាតដែរ។ លំនៅរាល់ថ្វី ទោះជារើយកយ៉ាងណាក់ឡើងតាមក្បួនខ្លាតជាមួលដាន (រហាយស្ថាបត្រ កម្ម) ជាកុំវិលុស ហើយទំនាពេរិលុសពុំចុំចុំ។ ក្បួនខ្លាតសង្គមនៅនោះរសាត់ ក្រោមកំពើផ្ទាកបច្នកទេសសុខសាស្ កីតែអី តែតាក់ពីនឹងសោក់ណាកាតជានឹង។ និយាយមួយមាត្រយ៉ាងនឹមួយ គឺអីកីដោយមនុស្សកីតែត្រូវបានទោះនៅក្នុងសោក់ណាតាមនោះ។ នោះជាបំណុបចិមួយ ឯបំណុបទីពីរ គីយើងតែអីសង្គករួមិយ៉ាងណាតា កាលណាតារក្នុងមួយមានត្រូវនាទីក្នុងសាសនា ប្រជើរដើរដោរដែន។ តែការនៅយកបិត្តកុំពោមដាក់ខ្លាំងឡើងដោយមានត្រូវការលើសោក់ណាកាត។ សំណងគ្មានដែលការដែលការពីនឹងរីរី នោះមិនអាហារស្ថាល់អស់ឡើយ ទោះជាការបៀបកែតសំណងជំហានកីយើរព្យាយារប្រើនគតិនកតគណនានេះរហូតដល់នៅទេ។ ប៉ាកោះ ប្រទេសកម្មជាតា ដូចរើយឱ្យដីស្រាប់ហើយ លំនៅនៃទេនទាននៅដល់រើយឱ្យដីរហាយ “ប្រាសាទ” នោះ ពីបុរាណកាលមកតី មានធ្វើអីបុរាណប្រើន ហើយមានមួយចំនួនសល់កាលបៀយឱ្យដីស្រាប់ថ្វី ទោះជាតាករបៀកតិចប្បប្រើនគឺដោយ។ ក្បែរក្បែរចំរចនា លើធម្មប្រាសាទទាំងនេះមានការសិក្សាប្រើនិងជាសមាគកហើយ ពុំចំបាច់យកមកពោលនោះទីនេះឡើតទេ។ ប៉ាណុបដែលខ្ពស់ បង់បញ្ញាក់គីនោះប្រព័ន្ធផីតិតប៉ា “ទេព” មិនចេះស្ថាប់។ ដូច្នេះជាការជម្លាការទេដែលគេសង្គ្រាសាទជាប្រឈម ព្រោះគេយល់បាន នៅក្នុងវិវឌ្ឍបុរាណមិនអាហារពុំយោ។ អាស្រែយរហាតុនេះ សោក់ណាកាតដែលគេខ្លះសម្រេចតិតសម្រាប់ឡើយ។ កីតែ



ទេវាជាយ៉ានិធាកីក្រុរោមនសាក់ណាកាត



រូបលេខ១៩



រូបលេខ២០



រូបលេខ២១



រូបលេខ២៤



រូបលេខ២៥



## ទេវាជាយ៉ាងធម្មក្រុមរោមសាក់ណាការ



រូបលេខ៖១



រូបលេខ៖២



រូបលេខ៖៣



រូបលេខ៖៤



រូបលេខ៖៥



រូបលេខ៖៦



រូបលេខ៖៧

## ព្រាស ចាន់ម៉ាកា



រូបលេខ១៣

ក្រោអំពីនេះ នរណាក៏ដឹងដែរថារណ្តាប់ដូចជាតាយសិរិបុអីទៀតជាដើម តែងតែធ្វើឡើងដោយជួនិតជួនិទេទាន់ជាប្រព្រឹនបាលភាពយកធម្មតិចិច្ចពិធីក៏ដោយ (រូបលេខ១៤ និង១៥)។ សម្រាប់កិច្ចធ្វើឡើងព្រៃក្នុងពិធីចិត្តរួមនានា គត់តែងបញ្ហាកិច្ចក្នុងដល់អ្នកដែលគេធ្វើកិច្ចឱ្យទេនេះ។ វិដូននេះគគំត្រាន់តែកាប់ផ្លាសារទៅគិតច្បាក់ត្ថ្តូវឱ្យមានក្រាថ់ ហើយគេហោចា “ដូងឡ្វោ” (រូបលេខ២០)។ វត្ថុមួយទៀតដែលអ្នកឱ្យបាប់អារម្មណ៍ គិតជាស្ថានេរក្នុងមានធនការ។ អាជារៈយកដ្ឋានេះដោយមានរបៀប វាទេីបយកមកបង់ដោយជួនិតជួនិទេទាន់កាមក្បែនច្បាប់ទៅពី (រូបលេខ២១ បង្កាញពីជាស្ថាត្រី លើលាង)។ មិនយុរបុន្ណោនក៏ស្រាយឡើងវិញ ហើយបុគ្គលូកដ្ឋានេះរំភកត្រាំដើម្បីបាបទៅលើក្នុងក្រុងរក្សាដើម្បី រូបលេខ២២ បង្កាញពីពិធីការដុកក្រោងស្រីម្នាក់។ ដុកដែលត្រូវការចេញនេះ គគំរហើយសិកទៅក្នុងវត្ថុធ្វើពីក្រម្មនិម្បយ ហោចា។



រូបលេខ១៤



រូបលេខ១៥



រូបលេខ១៦



រូបលេខ១៧

<sup>៩</sup> អ្នកស្រួលទេសទៅប្រើបាកក្រុងដែលត្រូវការចេញនេះ គិតិថាមពី “បាយស្រី”។

## ទេវាជាយ៉ាដុណាក៏ក្រុរោមសាក់ណាកាត



រូបលេខ១៩



រូបលេខ២៤



រូបលេខ២០



រូបលេខ២១



រូបលេខ២២



រូបលេខ២៣

“ពិន” ឬ ពិនទោះប្រើតែមួយតែគេ បុំនីរបលេខ២៣ ហូរាច្បឹរឃើញច្បាស់បាន គេធ្វើដោយយកចិត្តទុកដាក់លើសាក់ណាកាតដាចីបំផុត ដោយគេយកត្រាប់ស្រុរមកដោត ត្រម្រៀបត្រាងដាក់ ហើយដឹងទាំងអស់ទោះសុខ សិដ្ឋជំនួយបញ្ចាសត្វាត្រូវដាចីតាប់ក្នុងក្រុលដង។

## ប្រាស ចាន់ម៉ាកា

គិតមិលវគ្គម្បសក៍គ្រួរពិចារណាដៃដែរ គីមាត្រាជីថិទ្ធភាពជាមុនដែរ ដើម្បីយកទោជាងុតបោលបុរណាង (រូបលេខ២៤) ។ ព័ទនាគំដើរកំមិនទុសអ្នកពីទោះដែរ គីមិនដើរដើម្បីកប់បោលទោក្នុងដីនៅពេលប្លុំពលឱ្យ គេយ៉ាងណាក់ ធ្វើក្នុងភាពជាមុនដែរ (រូបលេខ២៥) ។ ទោះដីនេះគ្រួរពិចារណាប្រឈរភ្លាមបន្ទិច។ ឥឡូវដីមនេះការបង្កើរោងគោម គីមិនមែនសម្រាប់កម្មាធុបុសប្បាយក្នុកទាល់តែសោះ។ គោមបង្កើរោងគោមដើម្បីបង្ហាញសុខប្រចាំពីរថ្ងៃ ដូច្នេះហើយ។ ដោយចេញផ្សាយ បើកាលណាប្រឈរភ្លាមជាក់នៅលីដ្ឋោះអ្នកណាបាមួយ គេត្រូវរកអាមារយដ្ឋិតិវរមាប់ហាតុការណ៍ទោះ។ ម្នាក់ដៅតែ គេទិញយាយបានរណាយដើម្បីត្រូវបង្ហាមជាក់មកនៅពេលអស់ប្រជុំហើយ ត្រូវបង្ហាមប្រជុំនៅក្នុងរូបរាងបង្កើរោងគោមនេះ ទោះការត្រូវបង្ហាមពីទោះទៅទៀត។ ពោលមកនេះគ្រួរឱ្យយល់ហើយបាន គោមភាគប់នូវត្រឹមដឹងមានឯណាបាមួយទេ។ តែមនុស្ស មិនដែលដាក់សោកណាកាតពីការបង្កើរោងគោមនេះទេ គេត្រូវតែបោករកត្រូវវិវាទ មិលរកាមទោះយ៉ាងសប្បាយក្នុកខ្លាំង ណាស់ដោយសារសោកណាកាតនៃគោមដែលជាបន្ទិតដៃដួងមេយបោលយប់ទោះមានជាតិត្រូវការងារ (រូបលេខ២៦ និង២៧) ។



រូបលេខ២៦



រូបលេខ២៥



រូបលេខ២៧

