

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

ឧប សៅ សុទ្ធា

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

មាតិកា

អ្វី ជា ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ ?2

 ទស្សនវិជ្ជា2

 វិទ្យាសាស្ត្រ.....3

 តាម វិធីសាស្ត្រ :.....3

គោលវិធី.....3

 កម្មវិធី.....3

 ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ.....4

 មុខងារ នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ4

 អត្ថសញ្ញា នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ4

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ ដើម្បី អ្វី ?.....4

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ តើ វា ដំណើរការ យ៉ាងដូចម្តេច ?.....5

 ថ្នាក់ ទី១5

 ថ្នាក់ ទី២6

 ថ្នាក់ ទី៣7

ការបញ្ចុះបញ្ជារល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត សំរាប់ ការធ្វើឱ្យសកម្ម នៃ អត្ថសញ្ញា (paramètre) ដែល មាន នៅក្នុង កាយ និង ចិត្ត។ គោលវិធី នេះ គឺ ធ្វើ សំរាប់ បណ្តុះបណ្តាល អោយ កើនឡើង នូវ មុខងារ និង អត្ថសញ្ញា នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ :

មុខងារ នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

គឺ បណ្តុះបណ្តាល អោយ កើនឡើង នូវ ចិត្តកំនិត (pensée) នៃ វិញ្ញាណ, អារម្មណ៍ និង វិចារណញ្ញាណ។

អត្ថសញ្ញា នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

គឺ បណ្តុះបណ្តាល អោយ កើនឡើង នៅក្នុង ចិត្ត និង កាយ នូវ ភាពច្បាស់លាស់, ភាពស្ងាហាក់ និង សមត្ថភាព នៃ ភាពស្អុកស្អាត។

ការបញ្ចុះបញ្ជារល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ ដើម្បី អ្វី ?

គឺ បណ្តុះបណ្តាល ចិត្ត និង កាយ របស់ មនុស្ស ដើម្បី :

- មាន អារម្មណ៍ ល្អ,
- មាន ការយល់ ល្អ,
- គ្រប់គ្រង ចិត្តវេក ឬ ចិត្តរំភើបញ្ជាប់ញ័រ (émotion),

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

- គ្រប់គ្រង ភាពតានតឹង ក្នុង ចិត្ត,
- បើក អោយ វិចារណញ្ញាណ សម្តែងចេញ ដោយ ខ្លួនឯង,
- មាន ភាពត្រឹមត្រូវ ក្នុង ការទំនាក់ទំនង ជាមួយ អ្នក ដទៃ,
- បង្កើនឡើង នូវ សមត្ថភាព នៃ សតិ ឬ ស្មារតីចងចាំ,
- ទទួលបាន វិធីសាស្ត្រ នៃ ការហាត់រៀន,
- គ្រប់គ្រង ថាមពល,
- ធ្វើអោយ ចម្រើនឡើង គំនិតច្នៃប្រឌិត និង ការផ្តោត អារម្មណ៍។

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ តើ វា ដំណើរការ យ៉ាងដូចម្តេច ?

តាម កម្មវិធី មាន បី ថ្នាក់ :

ថ្នាក់ ទី១

សិក្សា ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល សតិសម្បជញ្ញៈសំរាប់ កាយ អោយ ដឹងខ្លួន និង គ្រប់គ្រង ពង្រឹង អាត្ម (moi), បុគ្គល ពឹងផ្អែក តិច ទៅលើ ឥទ្ធិពល ខាងក្រៅ, មាន សមត្ថភាព ទុក អតីត កាល ជា អំពើ មិន ទៀងទាត់, មាន សមត្ថភាព អាច សម្លឹង ឃើញ អនាគត :

ឧប សៅ សុទ្ធា

ការសិក្សា

១៤ កុម្ភៈ ២០២០

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ ធនធានមនុស្ស

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

- ការសំរាកលំហែ កាយ និង ចិត្ត តាម សកម្មភាព ស្ម័គ្រចិត្ត និង តាម ការសំរាកលំហែ ក្នុង សកម្មភាព ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល ការសំរាកលំហែ ស្ម័គ្រចិត្ត និង សកម្មភាព ត្រឹមត្រូវ ដោយ ដឹងខ្លួន។
- ការយល់ដឹង ខាងវិញ្ញាណ ដោយ ដឹងខ្លួន បណ្តុះបណ្តាល នៃ ការរំពៃមើល ដោយ ប្រយ័ត្ន លើ ខ្លួនឯង និង លើ អ្នក ដទៃ។
- ការសំរាកលំហែ និង ការផ្តោតអារម្មណ៍ ចិត្ត ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល ការគ្រប់គ្រង ស្ម័គ្រចិត្ត នៃ ដែន សតិសម្បជញ្ញៈ។
- អោយមាន ភាពវិជ្ជមាន ក្នុង ពេលបច្ចុប្បន្ន ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល សតិសម្បជញ្ញៈ វិជ្ជមាន ចំពោះ ខ្លួនឯង។

ថ្នាក់ ទី២

សិក្សា ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល ការគ្រប់គ្រង វិជ្ជមាន នៃ ចិត្តវេក និង កាយ អោយក្លាយ ជា វត្តធាតុ ជា ចលករ នៃ បុគ្គលិកលក្ខណៈ :

- ការមើលឃើញ ដោយខ្លួនឯង នៅក្នុង បរិយាកាស របស់ ខ្លួន ដើម្បី បង្កើន សមត្ថភាព សំរាប់ មើលឃើញ ដោយ ខ្លួនឯង នៅក្នុង ស្ថានភាព។

ឧប សៅ សុទ្ធា

ការសិក្សា

១៤ កុម្ភៈ ២០២០

ការបណ្តុះបណ្តាល នៃ សតិសម្បជញ្ញៈ

- ការយល់ដឹង អំពី ប្រតិកម្ម ចិត្តវេក ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល ការគ្រប់គ្រង ស្តីគ្រចិត្ត នៃ ចិត្តវេក។
- អោយមាន ភាពវិជ្ជមាន ឆ្ពោះទៅរក អនាគត ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល ការទុកចិត្ត ទៅលើ អនាគត។

ថ្នាក់ ទី៣

សិក្សា ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល បុគ្គល ដែល មាន សុខដុមរមនា អោយក្លាយ ជា បុគ្គល ពិតប្រាកដ និង ចេះច្នៃប្រឌិត សំរាប់ រស់នៅ ស្របនឹង អ្នកដទៃ និង បរិស្ថាន។

- ការស្រាវជ្រាវ លំអិត ពី អតីតកាល ដើម្បី ការហាត់ហ្វឹក នៃ សតិ និង ការរៀន។
- បើក ដោយ សេរី ឱ្យ សតិសម្បជញ្ញៈ នៅ ស្រពេចស្រពិល (subconscience) សម្តែង ចេញ ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល វិចារណញ្ញាណ, ការបង្កើត និង ភាពពិតប្រាកដ។
- អោយមាន សុខដុមរមនា នៅក្នុង ចិត្ត ដើម្បី បណ្តុះបណ្តាល សុខដុមរមនា នៃ ខ្លួនឯង និង ជាមួយនឹង បរិស្ថាន។