



កណ្តាប់រ៉ាហ្សាន

ការអំណាច់ប្អូស និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចំពោះបុគ្គល



អ្វ័បចំដោយ៖

និ. អេល សារី

ឆ្នាំរំកិល

១៤៤០ - ២០១៩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ការអំណត់ប្លស់ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចំពោះបុគ្គល

តើពេលណាដែលគេបានដាក់កាតព្វកិច្ចប្លស់រីមាហ្គាន?

គេបានដាក់កាតព្វកិច្ចប្លស់រីមាហ្គានក្នុងខែ ស៊ីហ្គាត ឆ្នាំទី ២មស។ ហើយរីស្វីឡូលឡោះ លោកបានប្លស់រីមាហ្គានចំនួន ៩ឆ្នាំ។ បន្ទាប់មកលោកបានទទួលមរណៈភាពនៅឆ្នាំទី ១១មស ខែ រ៉ឺឡីអុល អេវ៉ាល់។

ហេតុអ្វីបានជាគេដាក់កាតព្វកិច្ចប្លស់

មានលក្ខណៈជាច្រើនសម្រាប់ហេតុផលក្នុងការដាក់កាតព្វកិច្ចប្លស់រីមាហ្គានក្នុងខែរីមាហ្គាន ក្នុងនោះមាន៖

- ជាការពិតគេបានផ្តល់ឧត្តមភាពយ៉ាងធំធេងសម្រាប់ខែនេះ ដោយការបញ្ចុះអាស់គួរអាន។ អស់ឡោះជាម្ចាស់បានបន្ទូល៖

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ﴾ البقرة 185.

((ខែរីមាហ្គាន ជាខែដែលអស់ឡោះបានបញ្ចុះគម្ពីរអាស់គួរអាន ដើម្បីណែនាំដល់មនុស្សលោក និងបង្ហាញពី មាគ៌ាដែលត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងវិនិច្ឆ័យរវាងខុសនិងត្រូវ))។

وقال ابن سعد: ((جاءه الوحي وهو في غار حراء، يوم الاثنين لسبع عشرة ليلة خلت من شهر رمضان)).

អ៊ុបនូ សាកដ៏ បានលើកឡើង៖ (សារពីអស់ឡោះ (វះយូ) បានមកដល់នាខែរីមាហ្គាន ក្នុងខណៈណាញឃើង

លោកស្ថិតនៅក្នុងរូងភ្នំហ៊ីរ នាថ្ងៃច័ន្ទ បន្ទាប់ពីរីមាហ្គានបានចូលមកដប់ប្រាំពីរថ្ងៃ))។

- ដោយសារងទ្រង់បានលើកសរសើរខែប្លស់ក្នុងចំណោមខែផ្សេងៗទាំងអស់៖

عَنْ وَائِلَةَ بِنِ الْأَسْقَعِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -ﷺ- قَالَ: ((أُنْزِلَتْ صُحُفُ إِبْرَاهِيمَ -عليه السلام- فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ، وَأُنْزِلَتْ التَّوْرَةُ لِسِتِّ مَضْيَنٍ مِنْ رَمَضَانَ، وَالْإِنْجِيلُ لِثَلَاثِ عَشْرَةَ خَلَتْ مِنْ رَمَضَانَ، وَأُنْزِلَ

الْفُرْقَانُ لِارْبَعٍ وَعِشْرِينَ خَلَتْ مِنْ رَمَضَانَ)) مسند أحمد 16370

អំពី វ៉ាលីឡោះ ជួន អាស់អ័សកកអ៍ ជាការពិត រីស្វីឡូលឡោះ ﷺ លោកមានប្រសាសន៍៖ ((ដោយព្រះអង្គ

ទ្រង់មានបន្ទូល៖ យើងបានបញ្ជូនសូហ៊ីហ្វសម្រាប់ណាញឃើញអ៊ុបប្រហ៊ីម នៅរាត្រីដំបូងនៃខែរីមាហ្គាន។ ហើយ

យើងបានបញ្ជូនគម្ពីរតៅវត នាវាត្រីបន្ទាប់ពីពីរថ្ងៃនៃវិមាហ្មន។ យើងបានបញ្ជូនគម្ពីរ អុញ្ជិល ក្នុងរាត្រីទីដប់បី ឆ្នាប់ពីវិមាហ្មនបានចូលមក។ ហើយយើងបានបញ្ជូនគម្ពីរអាល់គូរអាន នាវាត្រីទីម្ភៃបួននៃវិមាហ្មន))។

- គេបានដាក់ឈ្មោះជាវិមាហ្មន ពីព្រោះ **លប់លាងបាបកម្ម** គឺមានន័យថា៖ គឺការដុតបំផ្លាញ អំពើអាក្រក់ក្នុងខ្លួនដោយប្រើអំពើល្អ។ ឬជាសាមញ្ញ៖ ធ្វើអំពើល្អ លប់លាងបាបកម្ម។ ដោយសារអល់ឡោះទ្រង់បានមានបន្ទូល៖ ((ជាការពិតណាស់ យើងបានបញ្ជូនអាល់គូរអាន មកក្នុងផែនដីនេះនៅក្នុងរាត្រីឡឡោតុលកដរ))។

ភាពសេសសល់នៃការអំណត់ប្រសព្វស្វ័យវិវាទ

- ដូច្នេះអល់ឡោះជាម្ចាស់ទ្រង់ជាអ្នកដែលកំណត់ច្បាប់តែមួយអង្គឯង។ ហើយការកំណត់ ច្បាប់របស់ទ្រង់ត្រូវគ្របដណ្តប់ឡើងដោយភាពវិសេសវិសាល ភាពអស្ចារ្យ ភាពពេញលេញ បរិបូរណ៍ និងក្តីជឿជាក់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ។
- អល់ឡោះទ្រង់មិនបានដាក់ច្បាប់ណាមួយចំពោះខ្ញុំរបស់ទ្រង់ឡើយ លោះត្រាតែការអនុម័ត នោះមានភាពវិសេសវិសាលរបស់វាយ៉ាងធំធេង និងជាក់លាក់។
- អល់ឡោះទ្រង់មានប្រះបន្ទូល៖

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ البقرة 183.

((ឱបណ្តាអ្នកដែលមានជំនឿ. អល់ឡោះបានដាក់កាតព្វកិច្ចប្រសព្វមកលើពួកអ្នកដូចដែលទ្រង់បានដាក់ កាតព្វកិច្ចទៅលើពួក អ្នកជំនាន់មុនៗដែរ ដើម្បីឱ្យពួកអ្នកកោតខ្លាចអល់ឡោះ))។

- ពីមូលហេតុមួយទៀតដែលអល់ឡោះទ្រង់បានដាក់កាតព្វកិច្ចប្រសព្វមកលើខ្ញុំរបស់ទ្រង់នោះគឺ បញ្ឈប់បទបញ្ជារបស់អល់ឡោះជាម្ចាស់ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់។
- អ្នកប្អូនទាំងឡាយបានហ្វឹកហាត់ខ្លួនប្រាណរបស់ពួកគាត់ដោយការផ្តល់សេចក្តីថែទាំពីទ្រង់ ហើយលះបង់ចោលនូវអ្វីដែលកើតមានក្នុងចំណង់ចំនូលចិត្តរបស់ខ្លួនដោយការកំណត់ពីទ្រង់ ជាម្ចាស់។
- តាមពិតជាក់ស្តែង ការអំណត់ប្រសព្វជាមធ្យោបាយមួយឆ្ពោះទៅរកការដឹងគុណនូវរាល់លាភស ក្តារៈដ៏ធំចំពោះអល់ឡោះជាម្ចាស់នៃយើងគ្រប់គ្នា។ ហើយការប្រសព្វនោះទៀត ទប់ស្កាត់ខ្លួន

យើងពីចំណង់រៀងកាយដូចជា៖ ការបរិភោគ ផឹក និងរួមមេត្រីភាពរវាងស្វាមីភរិយារបស់ គេ។

- ការអំណត់ប្តូរជាមធ្យោបាយដែលនាំឱ្យយើងបោះបង់ចោលនូវប្រការហាវមទាំងឡាយ ម្យ៉ាង ទៀតអាចទប់ស្កាត់ចំណង់របស់យើងពីអ្វីដែលជាប្រការហាឡាលលផងដែរ។ ដោយសារខ្លាច ទទួលទុក្ខទោសពីអល់ឡោះជាម្ចាស់ ជាពិសេសគឺខ្លាចទារុណកម្មយ៉ាងឈឺចាប់ជាទីបំផុតនាថ្ងៃ គឺយើម៉ាត់។
- អំណត់ប្តូរជាវិធីកំចាត់ចំណង់តណ្ហាក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់យើង ដោយសារនៅពេលដែលខ្លួន របស់យើងទទួលបានចំណីអាហារឆ្អែតពេលពោះ វានឹងបង្កើតថាមពលភ្លាមក្នុងខ្លួនយើង។ ហើយប្រសិនបើការបង្ការនេះមកដល់ វានឹងទប់ស្កាត់ទំនៀងចិត្តរបស់យើងបានទាន់ពេលវេលា តែម្តង។ ដោយស្វ័យឡែងឡោះ ៖ លោកបានមានប្រាសាសន៍៖

عن عبد الله بن مسعود قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ : مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ ; فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ , وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ , وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ , فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ)) متفق عليه.

ពីអាប៊ុលឡោះ ធួន ម៉ាសអ៊ូដ ពោល៖ ណាធួ ៖ បានមានប្រសាសន៍៖ ((ឱ បណ្តាបុរសវ័យទាំងឡាយអើយ! ជនណាដែលមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ ចូរពួកអ្នករៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ចុះ។ ជាការពិតណាស់ វាបានបិទបាំង កែវភ្នែកពីប្រការផ្សេងៗ ហើយបង្ការអារយៈយីវៈ។ ហើយបុគ្គលណាដែលមិនមានលទ្ធភាពទេ សូមពួកអ្នក

ប្រកាន់អំណត់ប្តូរ ពិតប្រាកដណាស់ វាជារនាំងការពារអ្នក))។

- ការអំណត់ប្តូរ នាំអ្នកទៅរកសេក្តីមេត្តាធម៌ សេចក្តីទន់ភ្លន់ ការអនុគ្រោះ និងមានចំណងភ្ជាប់ នឹងជនតោកយ៉ាង ដោយសារអ្នកប្តូរ នៅពេលណាដែលគេមានអារម្មណ៍ស្រែកឃ្លានក្នុង ពេលណាមួយ ពួកគេនឹងរលឹកដល់ខណៈសភាពដែលគេបានទទួលអារម្មណ៍នោះ។
- ការអំណត់ប្តូរ បានភ្ជាប់នឹងការជំនះលើបណ្តាចិត្តស្មើតន ហើយធ្វើឱ្យពួកវាចុះខ្សោយ យ៉ាងខ្លាំង ហើយកាត់បន្ថយការយាយីពីសំណាក់ពួកស្មើតនទាំងនោះចំពោះមនុស្សលោក និង កាត់បន្ថយនូវអំពើប្រឆាំងផ្សេងៗជាច្រើន។ ដូចគ្នានោះដែរ ដោយសារ

((الشَّيْطَانُ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ)) كما قال النبي ﷺ.

((ស្មើតនវាវត់ចរាចរក្នុងខ្លួនកូនអាដាំដូចដែលឈាមវត់ក្នុងសរសៃផងដែរ))។

ហើយជាមួយការអំណត់ប្បសនោះទៀត ធ្វើឱ្យមានផ្លូវស្មើតនចង្អៀត ហើយធ្វើឱ្យវាចុះខ្សោយ ហើយមានឥទ្ធិពលធ្លាក់ចុះ។ លោកស្មើខុលឥស្លាម (មាជ្ឈម្លោះ អាល់ហ្វាតីវ៉ា)៖ ជាការពិតស្មើតនមាន បានចាប់កំណើតពីចំណីអាហារនិងទឹកពិសារ។ នៅពេលដែលយើងបរិភោគអាហារ និងផឹកទឹកនោះ វានឹង ធ្វើឱ្យផ្លូវស្មើតនបើកធំទូលាយ វាគឺជាឈាម។ ហើយនៅពេលដែលគេបានអំណត់ប្បស វានឹងធ្វើឱ្យផ្លូវស្មើ តនបិទចង្អៀត ហើយនាំចិត្តរបស់គេហ្នឹងធ្វើអំពើល្អជាច្រើន ហើយលះបង់នូវអំពើអាក្រក់ទាំងឡាយ ឬប្រការ ស្រដៀងគ្នានឹងវាផងដែរ។

- អំណត់ប្បសបានទប់ទល់នឹងចំណង់លោកិយ និងភាពងើតឆាយរបស់ផែនដី ហើយនាំចិត្តខ្ញុំ ទាំងឡាយរបស់ទ្រង់ទៅចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្វីដែលទ្រង់បានបង្គាប់បញ្ជា។
- ជំរុញអ្នកមានជំនឿចំពោះអស់ឡោះ ឱ្យបង្កើននូវការគោរពប្រណិប័តន៍ **(ភអាត់)** ទៅចំពោះ ទ្រង់។

ការអំណត់ប្បស និងសុខភាព

- ការអំណត់ប្បស គឺជានាំការពារ៖ វាជាថ្នាំសង្កត់ព្យាបាលវិញ្ញាណ បេះដូង និងខ្លួនប្រាណ របស់យើង។ វាព្យាបាលវិញ្ញាណ និងខ្លួនប្រាណ ពេលនេះវាបានមើលថែតាមរូបភាពខាងក្នុង នៃរាងកាយ។ ការអំណត់ប្បសជាសាលារៀនមួយកន្លែងយ៉ាងធំ សម្រាប់បញ្ចេញខ្លួនប្រាណ ចិត្តវិញ្ញាណ រាងកាយឱ្យជ្រះស្អាតបរិសុទ្ធរូបធាតុទាំងពីរ ហើយចូលរួមកែលម្អរូបធាតុទាំងពីរ ពីប្រការមិនគប្បីទាំងបី។

- **កែលម្អវិញ្ញាណ៖** រឺស៊ីឡូលឡោះ លោកបានប្រសាសន៍៖

قال ﷺ: ((الصوم الجنة))

((ការអំណត់ប្បសជានាំការពារ))

ចំណែកហាឌីសមួយផ្សេងទៀតបានបន្តិដែរ៖

وفي الحديث الآخر: ((... فإنه له وجاء))

((ជាការពិត សម្រាប់ការអំណត់ប្បសជានាំការពារ))។

- **កែលម្អរាងកាយ៖** ការអំណត់ប្បស ជាវិធីមួយដែលជំនួយដល់ក្រពះពោះវៀនរបស់យើង គ្រប់គ្រងរបបរំលាយអាហារ ឬធ្វើចលនាទីជាងធម្មតា។ វាបានបង្ការភាពស្អាតស្អាញផ្ទៃខាង

ក្នុង និងបង្ការសារជាតិផ្អែមក្នុងបេះដូង កាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់នៅពីក្រោមស្បែក ពង្រឹងចលនាសាច់ដុំ ក្រពេញ និងប្រព័ន្ធការពារធ្វើមបេះដូង។

يقول ألكسيس كارليل الفرنسي (Alexis Carrel) : "إن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا".

(ការអំណត់បួស ជាប្រព័ន្ធសម្អាត និងជាគ្រឿងបម្លាស់សាច់ខាងក្រៅ)។

- ស៊ីរ៉ូ មូហាំម៉ាត់ កូតុប បានអះអាងដែរថា៖

قال محمد قطب: (الصوم في حقيقته عملية تجديد).

(ការអំណត់បួស តាមពិតនៅក្នុងអំណត់បួសជាដំណើរការជ្រើសរើសមួយ)

មានន័យថា៖ កាតព្វកិច្ចអំណត់បួសជាអ្វីដែលខាត់មួយប្រភេទដែលសម្តែងសេចក្តីស្មោះស្ម័គ្រពីខាងក្រៅ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាកត្តាកែលម្អសម្រាប់កិច្ចការនាអាឌីរ៉ាត់ទេតែមួយទេ អ្វីដែលគេបានដាក់កាតព្វកិច្ចឱ្យអំណត់បួស គឺដើម្បីកែលម្អ កិច្ចការរបស់គេក្នុងជីវិតលោកិយដូចជាគ្នាដែរ។ ដូចដែលតម្រូវការរបស់ប្រជាជនយើង ជ្រើសរើស រៀបចំទុកដាក់កូនចៅ និងផ្តល់ដំបូន្មាន ហ្វឹកហាត់ ដើម្បីនឹងប្រឈមនឹងក្តីព្យាយាម និងការលំបាក។

- ណាញ៉ូយ៉េងមូហាំម៉ាត់ លោកបានផ្តល់មុនហ្នឹងថា៖

عَنْ أَبِي أَمَامَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ - ﷺ: أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: ((عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عِدْلَ لَهُ)) أحمد 22149، والنسائي 2222.

រាយការណ៍ពី អាញ៉ូ អ៊ូម៉ាម៉ា៖ **ដែលអស់ឡោះទ្រង់អភ័យ៖** ជាការពិត មានគេមកសួរណាញ៉ូ ថា៖ កិច្ចការអ្វីដែលល្អប្រពៃនោះ? លោកតបថា៖ ((អំណត់បួសគឺចាំបាច់សម្រាប់អ្នក ពីព្រោះវាមិនមានអ្វីមកប្រៀបធៀបបានឡើយ))។

ជាក់ស្តែងយើងដឹងហើយថា៖ ការអំណត់បួសផ្តល់ផលប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាង ច្រើនប្រភេទទាំងលោកិយនិងលោកអនាគត។ ប៉ុន្តែផលដ៏ធំធេងជាងគេសម្រាប់ប្រារព្ធទាំងឡាយនោះគឺ លោកអាឌីរ៉ាត់ដែលយូងអង្វែង។

ផលប្រយោជន៍បួសចំពោះចិត្តទទួល និងការព្យាបាលបុគ្គល

- អភិវឌ្ឍន៍ប្រាណមនុស្សតាមវិធីចិត្តសាស្ត្រ៖ គឺផ្តល់ពេលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ស្មារតី វិញ្ញាណដើម្បីបង្កើតគំណិតក្នុងខណៈពេលមួយ ហើយធ្វើការផ្លឹងផ្លែង ដើម្បីបង្កើតតុល្យភាពសុខភាពអ្នកបួស។

- ឡុតហ្វី អ៊ីសស្មើរឡើង៖ ការអំណត់ប្បស ជាតិទ្វីពលមួយសម្រាប់ជួយដល់អាការៈបាត់បង់ កម្លាំងចិត្ត ឬមនុស្សបាក់ទឹកចិត្ត។ រឿង  អះអាងថា ((ជនណាដែលគ្មានលទ្ធភាពរៀប ការ ចូរឱ្យគេប្បស))។
- ការអំណត់ប្បស ព្យាបាលការផ្សព្វផ្សាយអារម្មណ៍ ឬផ្លូវចិត្ត។
- ការអំណត់ប្បស ព្យាបាលភាពងប់ងល់ និងឈ្លក់រង្វេងបាន។

អស់ឡោះ មហាដឹង នឹងមហាជ្រាបគ្រប់យ៉ាង

ឯកសារយោង៖

1. ការអំណត់ប្លង់ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចំពោះបុគ្គលនិងសង្គម៖ **អាឡុក៖**
<https://www.alukah.net/spotlight/0/57155/>
2. សារៈប្រយោជន៍អំណត់ប្លង់ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងវិញ្ញាណ និងឥទ្ធិពលរបស់វាក្នុងការទូទ្វារ៖ តក់ស្លុតអាវ៉ាប៊ី
<https://www.arabiaweather.com/content/>